

OBSAH

6	Předmluva
11	Poděkování
13	1 / Úvod
14	Cesta k relaxaci
15	Potenciál dýchání
16	Jóga a pránájáma
17	Informace k hyperventilaci
21	2 / Trocha anatomie
21	Nos a ústa
24	Plíce
24	Objem plic
27	Bránice
29	3 / Trénink na suchu
29	Úvodní příprava pro správné provádění dechových technik
29	Džalanéti (Očista dutin)
32	Mechanické čištění nosu pomocí pogumovaného provázku
35	4 / Pozice pro praktikování
36	Padmá ásána (Lotosový sed)
37	Varianta 1: Ardha padmá ásána (Poloviční lotos)
38	Varianta 2: Sukhá ásána (Jednoduchá pozice)
39	Vadžrá ásána (Diamantový sed)
40	Sed na okraji židle
40	Dýchání a břišní stěna
43	Učíme se bráničnímu dýchání

43	Břišní dýchání
44	Hrudní dýchání
46	Jak sladit hrudní a břišní dýchání
48	Brániční dýchání
49	Klavikulární (podklíčkové) dýchání
49	Shmutí pozic

50 **5 / Další aspekty dýchání**

50	Intenzita
51	Dechová frekvence a poměr mezi nádechem a výdechem
52	Triangulární dýchání
54	Triangulární dýchání a jeho efekt
55	Triangulární dýchání – cvičení
56	Freediving a dýchání
57	Jak stimulovat buněčné dýchání
58	Freediving a relaxace: proč?
59	Čtvercová pránájáma
60	Čtvercová pránájáma a její efekty
60	Čtvercová pránájáma – cvičení
61	Rozsáhlost cvičení
61	Nádí šódhána (Střídavé dýchání nosem)
65	Anulóma Vilóma (Dýchání se zádrží)
65	Doporučení

67 **6 / Cvičení ke zvýšení elasticity hrudníku**

68	Sítálí (Dýchání ústy)
70	Práná mudra (Cvičení s pomocí paží)
73	Elasticita hrudníku a pozice spojené s dechem
73	Cvičení 1 – Protažení horní části hrudníku
75	Cvičení 2 – Protažení bočních stran hrudníku
78	Cvičení 3 – Protažení žeber a ramen
80	Cvičení 4 – Roztažení žeber a zad
82	Cvičení 5 – Rotace a protažení žeberní povázky

85 **7 / Cvičení ke zvýšení elasticity bránice**

85	Vytahování bránice
88	Naulí (Vlnění břišními svaly)
90	Udíjána bandha (Prostřední uzávěr)
92	Kapalabhátí (Očista lebky)
95	Bhastrika (Kovářský měch)

97	Přínos hyperventilace
97	Elasticita bránice a pozice spojené s dechem
99	Cvičení 1 – Elasticita bránice spojená s protažením horní části hrudníku
101	Cvičení 2 – Elasticita bránice spojená s protažením boční části hrudníku
102	Cvičení 3 – Elasticita bránice spojená s protažením spodní části hrudníku
104	Cvičení 4 – Elasticita bránice spojená s protažením během zádrže dechu při prázdných plicích

105 **8 / Trénink ve vodě**

106	Nejllepší pozice pro dýchání
106	Pozice na břicho za použití šnorchlu
107	Vertikální pozice bez použití šnorchlu
108	Pozice na zádech bez použití šnorchlu
109	Závěrečný nádech
110	Kapr (pakování)

111 **9 / Důležitost a význam tréninku fyzicky**

111	Trénink cévního systému
-----	-------------------------

113 **10 / Síla myšlenky**

113	Obavy a strach
114	Očekávání
115	Mentální příprava
116	Pozitivní myšlení
117	Meditace

119 **11 / Ukázkové příklady**

119	Příklady cvičení pro praktikování před tréninkem
120	Přípravná cvičení pro statickou apnoi
121	Přípravná cvičení pro dynamickou apnoi
122	Přípravná cvičení pro konstantní váhu – CWT

125 **ZÁVĚREM**

127 **LITERATURA**