

Patrick McKEOWN
Janez HUDOVERNIK

Zadihajte na polno

Izboljšajte svoje zdravje, energijo in vitalnost
s pomočjo pravilnega dihanja



Pro Acta
Management Performance Academy

OXYGEN ADVANTAGE®
BY PATRICK MCKEOWN

Kazalo vsebine

1. Brez kisika ni življenja.....	3
2. Zakaj pravzaprav vdihnemo?.....	5
3. Kakšno je vaše trenutno stanje?	7
4. Nos je za dihanje, usta so za hrano	8
5. Kaj lahko naredite?	10
6. Petdnevni izziv	11
1. Prvi dan: Vaja za pravilno dihanje	11
2. Drugi dan: Dihalna vaja za ogrevanje in regeneracijo.....	12
3. Tretji dan: Vaja za odmašitev nosu	13
4. Četrty dan: Pravilno dihanje med počepi	14
5. Peti dan: Simulirajte višinske priprave.....	15
7. Kakšni so naslednji koraki?	16
8. Bonus – preprosti biohack* za izboljšanje vašega spanja	17
9. Vaš trening partner.....	18
10. O avtorjih e-knjižice Zadihajte na polno	19

1. Brez kisika ni življenja

Pravilo 4/4/40

Kar pomislite: brez kisika ni življenja. Zato na dan vdihnemo in izdihnemo približno 20.000 krat. Večinoma dihamo preveč in površno. Pri hrani nam je jasno, da več ni nujno bolje. Veliko vemo in beremo tudi o pomenu pravilnega gibanja, fizične aktivnosti in spanja, medtem ko se glede dihanja tega tako močno ne zavedamo. Tako kot pri vsakem pomembnem dejavniku zdravega življenjskega sloga, tudi pri dihanju obstaja povezava med količino (številom vdihov) in pozitivnim vplivom na zdravje.

Verjetno ste že slišali za pravilo 4/4/40, ki pravi:

- štiri minute brez zraka;
- štiri dni brez vode;
- štirideset dni brez hrane.

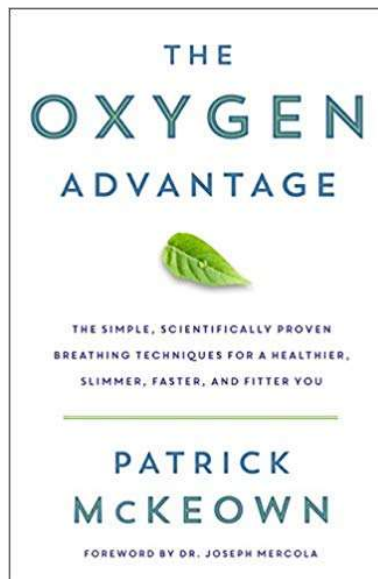
Dihanje je ena izmed osnovnih življenjskih funkcij, ki ji po navadi ne posvečamo veliko pozornosti. Kljub temu da je dihanje »samoumevno«, vsi (še) ne znamo pravilno dihati. Stres, procesirana hrana, pomanjkanje fizične aktivnosti in visoke temperature v stanovanjih – vse naštetje je značilno za moderno



družbo, v kateri nas poleg naštetih faktorjev k prekomernemu dihanju sili še prepričanje, naj v primeru stresa »globoko zadihamo«. (Kot bomo videli v nadaljevanju je nasvet sicer zelo koristen, le interpretacija in izvedba sta pogosto napačni.)

Tipične značilnosti napačnega dihanja so hiperventilacija (prekomerno dihanje), dihanje skozi usta,

vzdihovanje, dihanje s prsnim košem namesto s prepono, aritmično dihanje in podobno. Ljudje, ki so prizadeti zaradi astme ali trpijo zaradi obstruktivne spalne apneje, so še posebej podvrženi vzorcem nefunkcionalnega dihanja in ravno ti lahko, ko začnejo pravilno dihati, zelo izboljšajo svoje zdravje.



Znanost dihanja

[Patrick McKeown](#) je svetovno priznani licencirani trener metode dihanja po Buteyku, ki jo je razvil ukrajinski zdravnik, Dr. Buteyko. McKeown je vrsto let trpel zaradi astme. Spominja se, kako je kronično dihal skozi usta. Ko se je naučil pravilnega dihanja, je astma postopoma izzvenela. Izboljšala sta se tudi njegovo splošno zdravje in počutje. McKeown je avtor programa [Oxygen Advantage](#), ki temelji na Buteykovi metodi. Knjiga je na voljo tudi v slovenskem prevodu **Dober dih**.

Kako dihate?

Da bi izboljšali svoje dihanje, se moramo najprej vprašati, kako naj bi dihali. Zdravo in pravilno dihanje je dihanje skozi nos. Usta ostajajo zaprta ves čas. Dihamo s prepono, sproščeno in lahkotno. Dihanje je neslišno. Volumen naj bi bil med 4 in 6 litrov zraka na minuto, kar znaša približno 10 do 14 vdihov na minuto. Preverite, kolikokrat vdihnete in kako dihate (skozi usta ali skozi nos).

Če opazate, da je vaš nos kronično zamašen (rinitis), obstaja zelo velika verjetnost, da dihate prekomerno in skozi usta. Ko boste začeli dihati skozi nos, se bo stanje sčasoma izboljšalo. Odmašitev nosu je pravzaprav ena izmed prvih koristi, ki nam jih prinaša dihanje skozi nos. V nadaljevanju imate predstavljeno vajo, ki vam bo pomagal odmašiti nos. Preverite petdnevni izziv.

O knjigi so povedali:

»Zaščitni znak sodobnika je eksces. Obdan s preveč stvarmi, uživalec prevelikih količin hrane, konstantno izpostavljen stresu, rekreativec, ki v prostem času vadi preveč. Knjiga Patricka McKeowna pa nam razkrije še eno presenetljivo dejstvo: tudi dihajo preveč! Ko dobesedno hlastamo za zrakom, si dobesedno obstruimo dihalne poti, jemljemo kisik in kvarimo zdravje.



Dober dih je odličen priročnik, ki razumljivo tolmači znanost na področju dihanja in z enostavnimi a izjemno učinkovitimi napotki vsakogar popelje na pot do učinkovitega dihanja. Manj je več velja tudi za najpomembnejšo funkcijo naših občutljivih teles; dihati manj pomeni dihati bolje, dihati skozi nos namesto skozi usta pomeni dihati pravilneje in zdravo.

Če smo se s paleom naučili pravilno prehranjevati in s propriocepcijo pravilno gibati, je McKeown tisti, ki doda manjkajoči člen, pravilno in efektivno dihanje. Še več: pravilno dihanje je revolucionarna biološka teorija vsega. Kvalitetno dihanje ne spravlja v optimalni red le fizioloških procesov telesa, pač pa ureja tudi nevrološke komponente in v prvi vrsti zmanjšuje stres. Pravilno dihanje umirja telo in čisti um in je meditativno samo po sebi.

Trden spanec, optimalna telesna teža, kardiovaskularno zdravje, prebavo in celo obliko obraza reguliramo z dihanjem, zato je edini pravi cilj, da se mu posvetimo in ga uredimo. Preteči maraton z dihanjem skozi nos se sliši znanstvena fantastika, a dobrobiti, ki jih prinaša ta izziv, bi morale biti dovolj, da se ga loti vsak tekaški navdušenec. Zato sem si kot maratonec zastavil nov moto, ki me vodi: Zdrav dih v zdravem telesu! Z dihanjem se življenje začne in konča in prav je, da ga ves čas postavljamo na prvo mesto.«



Marko Roblek, vitez dobrega teka in bosonogi maratonec

Knjigo lahko naročite na: <https://proacta.si/izdelek/dober-dih/>

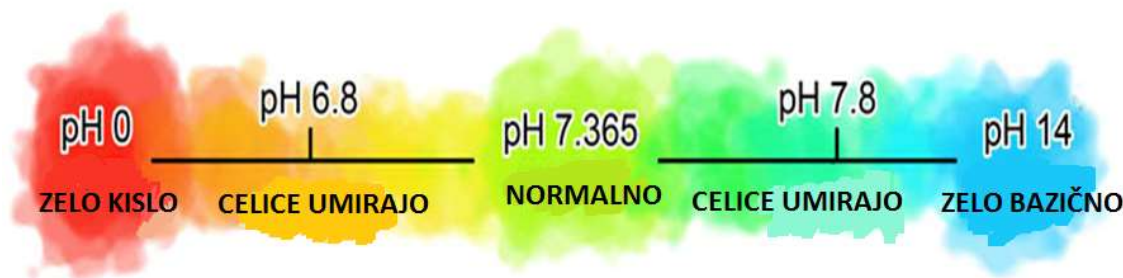
2. Zakaj pravzaprav vdihnemo?

Večina ljudi pomisli, da bi bil logičen odgovor, zato ker nam manjka kisika. Pa ne drži. Glavni dražljaj za vdih je nakopičeni ogljikov dioksid (CO_2), ki se ga moramo znebiti. CO_2 je naraven produkt razgradnje hrane v našem telesu in se vrne iz celic preko krvi v naša pljuča. CO_2 v bistvu omogoča, da celice dobivajo kisik. Če je le tega premalo, naše telo ne dobi zadosti kisika. Ko se spremeni količina CO_2 v krvi, začutimo potrebo po tem, da vdihnemo ali izdihnemo.

Bistvena je povezava pH krvi in CO_2

Ko dihamo preveč, izdihnemo preveč CO_2 iz telesa in s tem tudi iz krvi, kar pomeni, da se »vrata« za kisik zaprejo in dobimo občutek, da rabimo več kisika. Občasno pretirano dihanje ni škodljivo, kronično pa pomeni, da smo znižali svojo toleranco za CO_2 . Rezultat je kronično pretirano in prehitro dihanje ali hiperventilacija.

Ključno je, da razumete, da hemoglobin odda kisik samo v prisotnosti CO_2 . Poleg tega je CO_2 zadolžen tudi za regulacijo pH krvi. Normalen pH je 7,365 in mora ostati v ozkem okviru, sicer mora telo to kompenzirati. Na primer, če pH krvi postane bolj bazičen, se dihanje zmanjša z namenom, da bi se povečal nivo CO_2 in s tem znižal pH. Obratno, če je pH krvi preveč kisel (ko jemo preveč procesirane hrane) se obseg dihanja poveča z namenom znižanja CO_2 kot kisline in posledičnim zvišanjem pH. Vzdrževanje normalnega pH je ključno za preživetje. Če se dvigne nad 7,8, so posledice lahko katastrofalne, saj nivo pH direktno vpliva na sposobnost delovanja naših notranjih organov.



Težava ni v pomanjkanju kisika v krvi, **ampak v pomanjkljivem sproščanju iz krvi v tkiva in organe, tudi možgane**, kar povzroča otopelost in utrujenost. To se dogaja, ker **se iz telesa izloči preveč ogljikovega dioksida**.

Preveč dihanja vodi do hipokapnije, kar pomeni, da bo hemoglobin zadrževal kisik. To povzroči, da manj kisika pride do celic in organov. Zaradi tega organi, tkiva in celice ne morejo optimalno delovati. Torej, kot se sliši čudno, pretirano dihanje, ko čutimo pomanjkanje kisika, ima v bistvu nasproten učinek. Bolje ko lahko dostavljamo kisik do celic in organov, bolje in dlje bomo lahko delali.

Umetno ustvarite hiperventilacijo

Kar poskusite. Dihajte dve minuti resnično hitro in boste videli, da se vam bo zvrtilo. Dotok krvi v možgane se zmanjša proporcionalno z manjšanjem nivoja CO_2 v krvi. Poleg tega se zmanjša še premer naših krvnih žil, lahko tudi do 50%, kar pomeni manjšo pretočnost.

Kakšne so posledice prekomernega dihanja?

Posledice kroničnega prekomernega dihanja vključujejo kardiovaskularne, nevrološke, dihalne, mišične, prebavne in psihološke bolezni, kot so: razbijanje srca, zgrešeni srčni utripi, bolečine v prsih, angina, mrzle roke in noge, omotica, pomanjkanje zraka, mišični krči, bolečine in napetosti, zaskrbljenost, panični napadi, fobije, alergije, težave s požiranjem, alergije, vetrovi, slabosti, izčrpanost, slab in moten spanec vključno z nočnimi morami, prekomerno potenje, emocionalne motnje, ...

Kateri dejavniki pospešujejo dihanje?

Dejavniki, ki pospešujejo dihanje: procesirana hrana (ki povečuje zakisanost telesa), prekomerno uživanje hrane, preveč govorjenja, stres, prepričanje, da je zdravo narediti velike globoke vdihe, pomanjkanje gibanja, astma, genska zasnova, družinske navade, povišana temperatura v bivalnih/delovnih prostorih.

**O knjigi so povedali:**

»Knjiga Dober dih predstavlja novost na športnem področju in ponuja konkretne in temeljite nasvete. Ob lahkotnem prebiranju se ponujeni predlogi zdijo celo preveč enostavni, kajti v sodobnem času vsi iščemo rešitve v visoko tehnoloških elektronskih aparataturah in sistemih. A že ob prvih praktičnih izvedbah vaj, ki so razumljivo in natančno opisane, se človeku, ki se poglobljeno ukvarja s športnim izpopolnjevanjem, pričara nasmešek na obrazu. Napredek se namreč nemudoma občuti. Tako je prvi notranji vzklík zagotovo "To je to. To je rešitev!" In res, To je lahko rešitev, če ste se že pripravljene obrniti k sebi in prevzeti odgovornost za svoj napredek, za svoja dejanja. Ljudje smo bitja navad. Na športnem področju so v ospredju tisti z boljšimi in tisti, ki jih izvajajo dlje. Zakaj ne bi poskusili tudi vi?«



Jure Šterbuc, -footGRID Training Systems

Kondicijski trener z izkušnjami roketnih in košarkarskih reprezentanc Slovenije, Italije, Velike Britanije, Izraela in Južne Koreje

Knjigo **Dober dih** lahko naročite na: <https://proacta.si/izdelek/dober-dih/>

Ustne oblike **Dober dih** lahko naročite na: <https://proacta.si/izdelek/ustni-oblike-doberdih/>

3. Kakšno je vaše trenutno stanje?

Izmerite svoj rezultat BOLT

Pri tem si boste pomagali s testom, ki vam pokaže, kako dobro je vaše dihanje. Izvedba je preprosta. Potrebovali boste uro - štoparico, ki jo imate verjetno pri roki na svojem pametnem telefonu.

Ključni test vašega dihanja in telesne pripravljenosti je **test BOLT** (Body Oxygen Level Test; test telesnega nivoja kisika). Lahko si ga izmerite sami. Preprosto je. Vzemite si nekaj minut in pripravite štoparico (recimo na telefonu). Meritev poteka v treh stopnjah.

1. Normalno vdihnite skozi nos in izdihnite, ponovno vdihnite in izdihnite. Dihajte normalno, nič drugače kot običajno.
2. Ko ste izdihnili, pritisnite start na štoparici in si nato s palcem in kazalcem zatisnite obe nosnici.
3. Merite, koliko sekund zdržite, preden začutite prvo potrebo po tem, da bi vdihnili. Torej, ko začutite potrebo po vdihu, ko se krčijo pljuča, ko začutite prvo spremembo, takrat spustite roko in pritisnite stop. To je vaš rezultat BOLT.



Pomembno opozorilo. To ni test volje, ampak **test, kako dobro prenašate CO₂**. Torej, ko začutite prvo potrebo po kisiku, ustavite štoparico. Priporočam, da test BOLT naredite zjutraj, takoj ko se zbudite. Na ta način boste zares dobili pravo sliko svojega dihanja. Nenazadnje ste dihal spontano, tako kot ste navajeni preko celo noči.

Kaj vam pove vaš rezultat?

Rezultat 10 sekund ali manj: verjetno pogosto vzdihujete in ste brez zraka, celo če sedite. Pogosto dihate z zgornjim delom pljuč in lahko tudi skozi usta. Dihanje je hitro in plitvo. Število vdihov je lahko več kot 20 na minuto.

Rezultat 20 sekund: dihanje je težko, a redno. Naravni odmor, 1-2 sekundi, je med enim in drugim izdihom, med 15 in 20 vdihov na minuto.

Rezultat 30 sekund: dihanje je umirjeno, nežno, brez napora in tiho. Število vdihov se z zvišanjem rezultata BOLT zmanjša na 10 do 15 vdihov na minuto.

Rezultat 40 sekund ali več: dihate brez napora, mirno, nežno, tiho in minimalno. Pri tem rezultatu je težko opaziti vaše dihanje. Naravni odmori med dvema dihom so 4-5 sekund, število vdihov je med 6 in 10 na minuto.

O knjigi so povedali:

»Temeljita in jasna predstavitev blagodejnih učinkov zavestnega in pravilnega dihanja (skozi nos) na psiho-fizično zdravje posameznika – ter izvirne vloge jogijskih tehnik dihanja in čuječnostne meditacije pri tem. Odlično povabilo k vadbi in prevzemanju odgovornosti za svoje zdravje, počutje ter uspešnost v športu in poslu.«

Robert Križaj, potrjen učitelj programa čuječnosti MBSR, certificiran učitelj iyengar joge in pranajame. (*MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduction – čuječno odpravljanje stresa*)



4. Nos je za dihanje, usta so za hrano

Rojeni ste, da dihate skozi nos in tako je bilo od nekdaj. Zdravi otroci naravno dihajo skozi nos. Samo ko so se naši predniki soočali z nevarnimi situacijami, so dihali skozi usta, kar je bila posledica stresnega odziva.

Dihanje skozi usta povzroča utrujenost in povečuje stres

Zaradi tega je dihanje skozi usta signal za nevarnost in aktivira odgovor beg ali boj v našem telesu. Kadar dihamo skozi usta, dihamo predvsem z zgornjim delom pljuč, medtem ko je spodnji del pljučnega režnja manj aktiven. Prav tako vemo, da se v zgornji tretjini pljuč nahajajo dodatni receptorji za stresni odziv (odziv beg ali boj). Torej dihanje skozi usta še dodatno spodbuja stresni odziv in povečuje raven kortizola. Kar je sicer dobro, kadar smo v življenjski nevarnosti. Naše telo je res odlično opremljeno za soočanje z nevarnostmi, ki so nas kot vrsto ogrožale večino našega obstoja na tem planetu. Danes je teh nevarnosti neprimerno manj, smo si pa svoja življenja toliko bolj zakomplicirali sami.



Nasvet, da je globok vdih med stresom koristen, je dejansko pravilen, pomembna pa je prava izvedba. Vdih mora biti skozi nos, nežen in tih, kar je v nasprotju s tem, kar običajno naredimo, ko se želimo umiriti. Zakaj imamo potem občutek, da nam odleže, če naredimo globok vdih skozi usta? Tu gre bolj za fiziološki, telesni odziv. Kar poizkusite, naredite odročenje in razširite prsni koš. Prevzel vas bo podoben občutek.

Raziskave kažejo, da redno dihanje skozi usta med hojo ali spanjem povzroča utrujenost, slabšo koncentracijo, zmanjšano produktivnost in slabo razpoloženje. Kar ni dober recept za zdravo in produktivno življenje, mar ne?

Podobno se dogaja učiteljem in prodajalcem, ker veliko govorijo. Njihova utrujenost verjetno ni samo rezultat mentalnega in umskega napora, ampak tudi pretiranega dihanja skozi usta.

Zobozdravniki in ortodonti so že zdavnaj dokumentirali posledice dihanja skozi usta: ozke čeljusti, ukrivljeni zobje, vdrte ličnice in manjše nosne votline. Medtem ko je ortodontsko zdravljenje in nošenje zobnih opornic »epidemija« med sodobnimi najstniki, so naši predniki imeli široke obraze z odlično oblikovanimi zobmi.

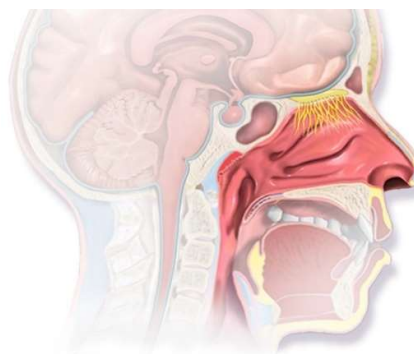
Nos je eden ključnih organov našega telesa

Gepardi dihajo skozi nos in imajo najhitrejši pospešek, od 0 do 60 milj na uro (96,6km/h) v treh sekundah. Ključno je, da nasprotnik prej omaga. Če živali dihajo skozi usta, je to znak bolezni. Podobno je tudi pri nas ljudeh.

Nos, ki ga vidimo, predstavlja samo 30% celega organa. Večina je v lobanji. Nos opravlja vsaj 30 funkcij, večina v podporo pljučem, srcu in ostalim organom.

Nekaj pomembnih informacij v povezavi z dihanjem skozi nos:

- dihanje skozi nos je približno 50% težje kot dihanje skozi usta, kar povzroči od 10-20 % povečanega vnosa kisika (O₂);



- znižuje srčni utrip;
- dihanje skozi nos ogreje in navlaži zrak (npr. zrak 6°C na vhodu bo ogret na 30°C ko se dotakne grla in kar 37°C (telesna temperatura), ko pride do pljuč);
- odpravi precejšnje število bakterij, ki sicer vstopajo v dihala iz zraka;
- dihanje skozi nos med fizično aktivnostjo dovoljuje dovolj veliko intenziteto za aerobni učinek in izboljšanje VO₂ max.

Primerjajmo to z učinki dihanja skozi usta:

- podaljšanje in stanjšanje brade pri otrocih ter težave z zobmi;
- zmanjšana kapaciteta za dihanje;
- dehidracija – ker z izdihom izdihujemo tudi vodo (vlago);
- suha usta so vzrok za številne probleme z dlesnimi in zobmi;
- povzroča slab zadah zaradi spremenjene bakterijske mikroflore;
- spodbuja smrčanje in apnejo.

Torej še enkrat, in tega res ne pozabite: nos je za dihanje, usta so za hrano. Upoštevajte takoj!

O knjigi so povedali:

Ljudje radi iščemo bližnjice do boljšega zdravja, pozabljamo pa na osnove. Dihanje je ena izmed osnov. Pri delu z strankami opažam, da velika večina ne diha pravilno kar se odraža v večji utrujenosti, napetosti mišic, manjši fizični sposobnosti in težjim soočanjem s stresom. Z pravilnim dihom boste dobili več kisika, posledično se vam izboljša kvaliteta življenja.

Blaž Jurečič, coach



Knjigo **Dober dih** lahko naročite na: <https://proacta.si/izdelek/dober-dih/>

Ustne obliže **Dober dih** lahko naročite na: <https://proacta.si/izdelek/ustni-oblizi-doberdih/>

5. Kaj lahko naredite?

Spremenite svoje dihanje in spremenili boste svoje počutje. Spremenite počutje in spremenili boste svoje delovanje. Spremenite delovanje in spremenili boste rezultate. Spremenite rezultate in spremenili boste svoje življenje. Na bolje. Začne se torej pri dihanju.

Vabimo vas, da se nam pridružite v petdnevni izziv. Vsak dan naredite vsaj eno izmed vaj, ki so predstavljene v nadaljevanju. Velja pripomniti, da v tem primeru več pomeni bolje, torej več vaj ko boste naredili, hitreje boste napredovali.

Pri tem vam bomo pomagali še z dodatnimi nasveti, ki jih boste dobili vsak dan, naslednjih pet dni preko e-pošte. Želimo vas prijazno opomniti, spodbuditi, da boste začeli izvajati vaje, ki lahko spremenijo vaše življenje. Preverjeno. Na vas je, da potem te vaje tudi naredite. Skladno z izrekom, lahko pripeljete konja do vode, ne morete pa ga prisiliti, da jo pije. V nadaljevanju je predstavljen petdnevni izziv: pet vaj, ki vam bodo dramatično pomagale izboljšati vaše dihanje. Spodbujamo vas, da skočite v izvir in začnete piti »vodo«.

Opozorilo

Vaje predstavljene v nadaljevanju so popolnoma varne za večino ljudi. Določene vaje imajo na telo podoben učinek kot visoko intenzivni intervalni trening. Tako kot je visoko intenzivni intervalni trening primeren za tiste z dobrim zdravjem in fizično kondicijo, to velja tudi za napredne vaje dihanja, kot je npr. simuliranje višinskih priprav.

Nekatere izmed vaj v nadaljevanju so zahtevne in vam bodo predstavljale izziv; nikakor pa ne smejo biti za vas stresne. Ne sledite principu brez bolečine ni napredka, ampak brez izziva (zmernega, obvladljivega neugodja) ni napredka. Zato priporočamo, da se pred vajami posvetujete s svojim zdravnikom ali trenerjem.

Povzetek ključnih točk

Ključne točke v pregledu

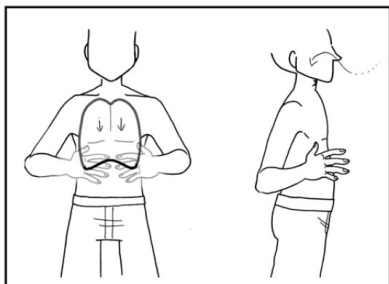
- Brez kisika ni življenja.
- CO₂ je glavni dražljaj za vdih in igra ključno vlogo pri dostavljanju kisika do vseh celic našega telesa.
- Pravilno dihanje je skozi nos (dan in noč) in je nežno, tiho in mehko.
- Dihanje skozi usta vključuje predvsem zgornji del naših pljuč, kjer je veliko receptorjev za stres. Tako dihanje sproža stresni (beg ali boj) odziv in večinoma ni primerno.
- Nos je za dihanje, usta so za hrano.
- Čez dan posvečajte pozornost dihanju in sproščanju napetosti.
- Sprejmite petdnevni izziv in se posvetite svojemu dihanju.
- Vaje, ki so predstavljene v nadaljevanju, delamo po izdihu.



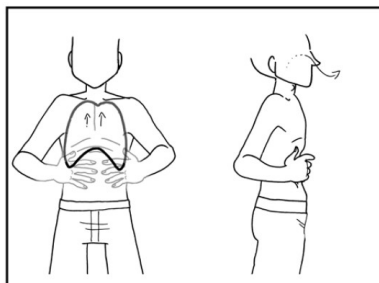
6. Petdnevni izziv

1. Prvi dan: Vaja za pravilno dihanje

Preverite ali dihate pravilno. Pravilno dihanje je skozi nos in s prepono. Na spodnjih slikicah je prikazano še gibanje trebuha.



Vdih – trebuh gre nežno ven.



Izdih - trebuh gre noter.

Ko izvajate vajo pravilnega dihanja, upoštevajte spodnja priporočila.

- Položite eno roko na prsi in eno na trebuh, takoj nad popkom, da boste lahko sledili dihanju.
- Vdihnite in nežno vodite trebuh navzven.
- Izdihnite in nežno potiskajte trebuh noter.
- Opazujte svoje dihanje in zaznajte velikost in obseg vsakega vdiha.
- Nežno pritisnite z rokami, da boste omejili gibanje dihanja, kot da bi dihali proti pritisku svojih rok.
- Poskušajte zmanjšati globino vsakega naslednjega vdiha.
- Naredite manjše vdihe, kot bi si želeli.
- Dovolite nežen, sproščen in počasen izdih.
- Sprostite svoje dihanje. Predstavljajte si, da je dihanje sproščeno in nežno.
- Ne zategujte telesa, ne zadržujte diha in ne delajte odmorov med vdihom. Nadaljujte z nežnim dihanjem, samo vdihnite manj zraka kot prej.

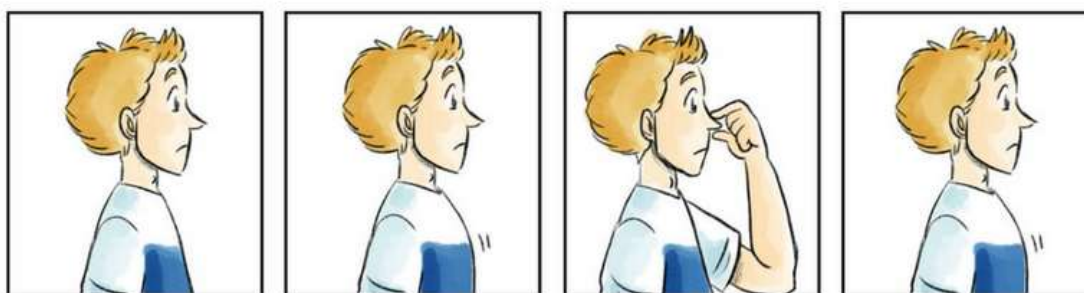
Cilj vaje je, da zgradite še obvladljivo »lakoto« po zraku. Poskusite zdržati v tem ritmu 3 do 5 minut. Če dihanje postane neredno ali če se začnejo dihalne mišice krčiti, potem ste ustvarili preveliko pomanjkanje zraka. V tem primeru prenehajte z vajo in jo ponovno začnite, ko se dihanje umiri.

2. Drugi dan: Dihalna vaja za ogrevanje in regeneracijo

Za samo pripravo na fizično aktivnost ali za regeneracijo po fizični aktivnosti je pomembno, da umirite svoje dihanje in misli. Primerna je tudi za izboljšanje koncentracije, torej vam bo prišla prav pred izpiti, pomembnimi nalogami (npr. pogajanja, predstavitve pred skupino,).

Priporočamo, da 3–5 minut izvajate naslednje korake.

- Kot običajno vdihnite in izdihnite skozi nos.
- Stisnite nosnice s prsti in 2–5 sekund zadržite zrak.
- 10 sekund normalno dihaite skozi nos.
- Ponovite.



Nežno vdihnite skozi nos

Izdihnite skozi nos

Zadržite dih 3 - 5 sekund

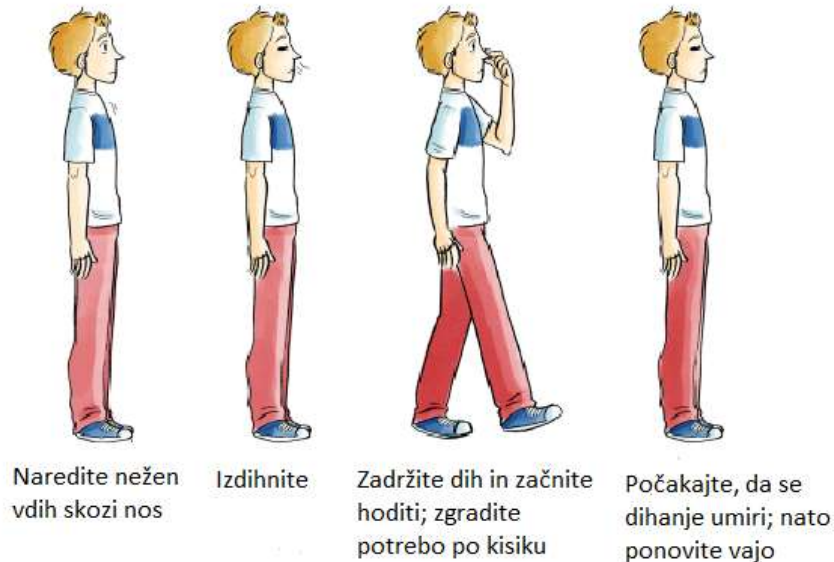
Dihajte normalno 10 sekund in ponovite vajo

Povsem normalno je, da ste pred pomembnim dogodkom živčni ali imate tremo. Določena mera treme je normalna, ker to izboljša našo pozornost in pripravljenost. Preveč treme lahko povzroči prehitro dihanje (hiperventilacijo), kar zmanjšuje dovajanje kisika v možgane. Dobra oksigenacija možganov je brez dvoma pomembna za duševno budnost, koncentracijo in normalno kognitivno delovanje.

Zgoraj opisana vaja je zelo koristna pri umirjanju uma pred pomembnim dogodkom, izpitom ali tekmovanjem. Poleg tega da pomirja, še dodatno izboljšuje vaš rezultat BOLT. Visok rezultat BOLT pa znižuje učinke živčnosti.

3. Tretji dan: Vaja za odmašitev nosu

Ta vaja ni primerna za posameznike z vrednostjo BOLT, manjšo od 10 sekund. Prav tako jo odsvetujemo nosečnicam, tistim, ki imajo težave s srcem, visok pritisk, diabetes tipa 1, napade panike ali druge resne zdravstvene težave. V tem primeru ne zadržujte sape več kot do prve želje po vdihu!

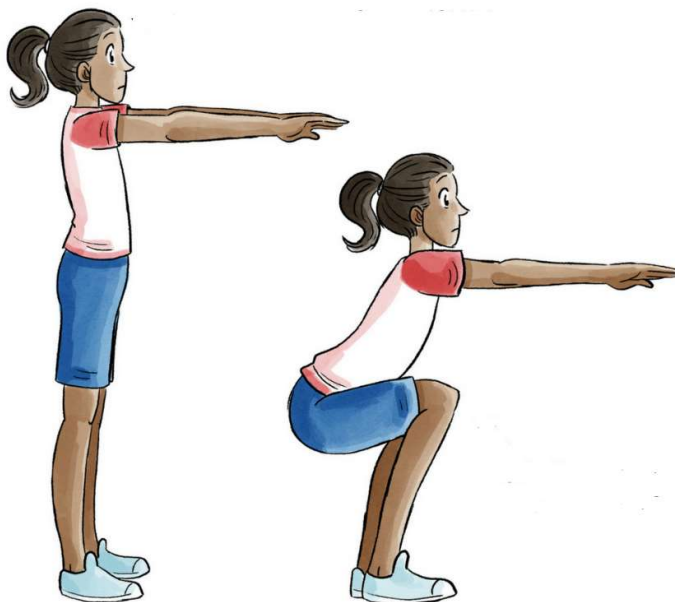


Sledite naslednjim navodilom.

- Naredite manjši tih vdih in izdih skozi nos.
- Ob izdihu zatisnite nos z roko, da zadržite dihanje.
- Poskusite narediti čim več korakov brez vdiha. Zgradite srednje do močno potrebo po vdihu, ne da bi pretiravali.
 - Ko ponovno začnete dihati, naredite to skozi nos in čim prej poskusite umiriti svoje dihanje.
 - Verjetno bo prvi vdih večji kot je normalen. Potrudite se, da čim prej umirite dihanje, tako da zmanjšate drugi in tretji vdih.
 - Po nekaj vdihih bi se moralo dihanje umiriti. Če je dihanje še vedno neredno, potem ste dih zadrževali predolgo.
- Počakajte eno do dve minuti, preden ponovite vajo.
- Naredite vsaj 6 ponovitev z zmerno do močno potrebo po zraku.

4. Četrti dan: Pravilno dihanje med počepi

Odlična jutranja vaja, ki jo lahko izvajate, so počepi. To je ena izmed osnovnih vaj, ki lahko dramatično izboljša vaše počutje in tudi kondicijo. Še posebej, če ste navdušen smučar, vam bo pomagala pri pripravi na naslednjo smučarsko sezono.



Sledite naslednjim korakom.

- Stopite z nogami v širini ramen, stopala naravnost.
- Stojte na celih podplatih, ki naj ves čas vaje ostajajo v stiku s tlemi.
- Odročite roke, kot je prikazano na sliki, da boste lažje vzdrževali ravnotežje.
- Naredite počep, kot bi se usedli na majhen stol. Glejte naprej in ne povešajte prsnega koša in rok.
- Počasi se spuščajte in počasi vdihujte skozi nos.
- Vzdržujte pritisk na pete, stopala plosko na tleh.
- Spustite se do točke, da so vaše noge vzporedno s tlemi in vaša kolena ne gredo preko prstov na nogah.
- Ko se začnete dvigati, potisnite s peto.
- Počasi se začnite dvigati in medtem počasi izdihujte skozi nos.
- Koordinirajte svoje dihanje in gibanje: spuščanje – vdih, dvigovanje – izdih.
- Naredite vsaj en niz 10 počepov oz. kolikor jih lahko naredite.

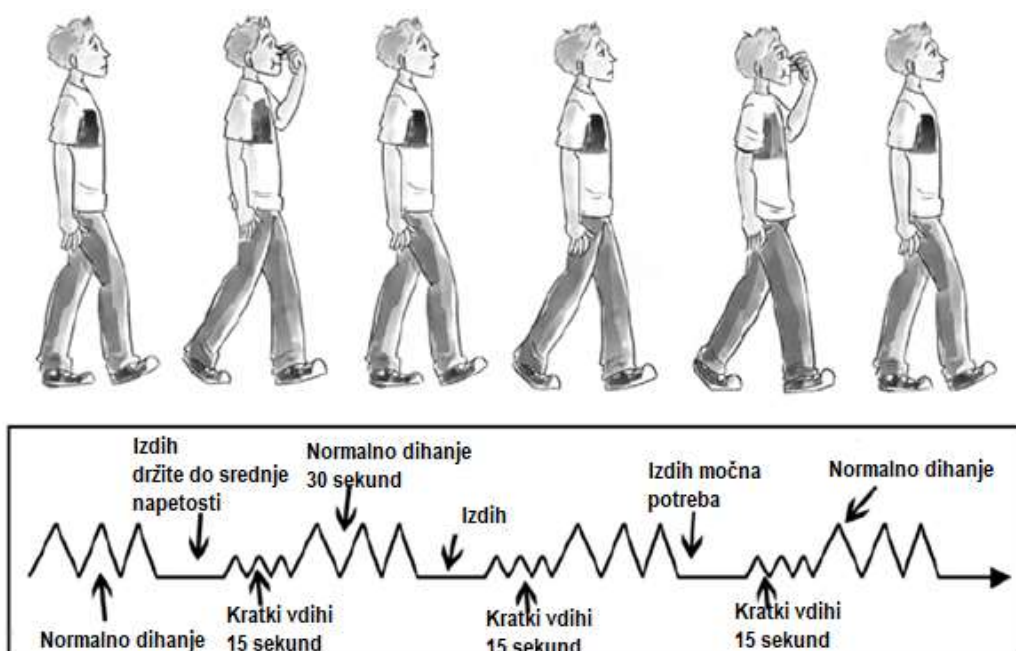
Ustne obliže **Dober dih** lahko naročite na: <https://proacta.si/izdelek/ustni-oblizi-doberdih/>

5. Peti dan: Simulirajte višinske priprave

Pomembno opozorilo glede vaj za simulacijo višinskega treninga

Teh vaj ne nikakor izvajate, če je vaša vrednost BOLT nižja od 20 sekund. Prav tako odsvetujemo vadbo nosečnicam, osebam s srčno-žilnimi boleznimi (kamor sodi tudi povišan krvni tlak), sladkorno boleznijo ali drugimi resnimi zdravstvenimi težavami.

Vaja je namenjena ustvarjanju srednjega do močnega pomanjkanja zraka, vendar nikakor ne pretiravajte. Po zadrževanju vsakega diha naj bi bili zmožni ponovno dihati normalno po dveh do treh vdihih. Če med vajo začutite vrtoglavico, slabost ali druge neprijetnosti, jo takoj prekinite.



- Začnite hoditi. Po eni minuti neprekinjene hoje, nežno izdihnite in zatisnite nos, da zadržite diha.
- Hodite, medtem ko zadržujete diha, dokler ne začutite srednje do močno potrebe po zraku.
- Sprostite nos, in naredite nekaj kratkih vdihov, kot je prikazano na zgornji sliki. Tako dihajte približno 15 sekund.
- Nadaljujte z normalnim dihanjem in hojo približno 30 sekund oz. do srednje do močne potrebe po zraku.
- Ponovite vajo 8 do 10-krat, medtem ko še naprej hodite.

7. Kakšni so naslednji koraki?

Za vse, ki se želite naučiti poglobljenih tehnik, sta na voljo vsaj dve alternativni.

1. Knjiga: Dober dih

Priskrbite si slovenski prevod svetovne uspešnice The Oxygen Advantage. V njej vas bo irski strokovnjak Patrick McKeown poučil, kako:

- izboljšati telesno vadbo po načelu »manj je več«;
- izboljšati telesno kondicijo in moč;
- povečati energijo in zbranost;
- s pravilnim dihanjem zatreti apetit;
- in še mnogo več ...

Knjigo **Dober dih** lahko naročite na: <https://proacta.si/trgovina/>

Ustne obliže **Dober dih** lahko naročite na:
<https://proacta.si/izdelek/ustni-oblizi-doberdih/>



2. Udeležite se delavnic Dober dih

Delavnica je za vas, če:

- Težko dihate in ste pogosto brez zraka
- Se ukvarjate s športom
- Ste pod stresom in velikim obremenitvami na delovnem mestu
- Bi radi izboljšali svoje zdravje in dobro počutje

Delavnice Dober dih, izvajamo certificirani inštruktorji dihanja po metodi Oxygen Advantage.

Koristi, ki jih boste dobili:

- Spoznali boste pomen pravilnega dihanja za vaše zdravje in vitalnost
- Preverili svoj BOLT (basic oxygene level test = osnovni nivo kisika) rezultat
- Naučili se boste posebnih tehnik dihanja, ki bodo pomagale izboljšati vaše rezultate
- Tehnike za odmašitev nosu
- Osnova Oxygen Advantage (OA) tehnika
- Dihanje za sproščanje stresa
- Kako stimulirati višinske priprave s pomočjo napredne tehnike dihanja OA

Na delavnici prejmete skripto in posebne vaje za trening tehnik dihanja po metodi Oxygen Advantage®.

Več o delavnicah in o datumi izvedbe si lahko pogledate na: <https://proacta.si/seminar-oxygen-advantage-zadihajte-polno/>

Zagotovite si udeležbo še danes!

8. Bonus – preprosti biohack* za izboljšanje vašega spanja

* Biohack je izdelek, proces ali praksa, ki vas po naravni poti pripelje do želenih rezultatov - učinkovito, zdravo in etično. Biohacker je oseba, ki uporablja naravne procese za izboljšanje učinkovitosti.

Kako dobro spite?

Najprej si zastavimo vprašanje: »Kakšna so naša usta zjutraj, ko se zbudimo?« Če je odgovor suha, potem verjetno spite z odprtimi usti in ponoči dihate skozi usta. Drugo vprašanje: »Kako spočiti se zbudite zjutraj?« V primeru da ne prav odlično spočiti, je velika verjetnost, da ponoči smrčite in takrat dihate skozi usta. To ni slabo samo za vas, ampak tudi za osebo, ki spi z vami.



Obstaja preprosta rešitev, ki jo uporabljam zadnjih par let. Praktično vsako noč, potem ko ženi rečem lahko noč, si zalepim usta z medicinskimi ustnimi obliži Dober dih: <https://doberdih.si/> Sprostim usta in si obliž nalepim preko ustnic. Nato ugasnem luč in zaspim.

Medicinski obliži **Dober dih** so posebej oblikovani in omogočajo tudi dihanje skozi usta; tako da imate

psihološko zagotovilo, da ste v vsakem primeru med spanjem varni.

Precej nenavaden ritual, se vam ne zdi? Tudi meni se je zdelo, ko sem prvič poizkusil. Danes, po tem ko dobivam številne koristi, mi je prišlo to v navado. Sledijo mi tudi ostali družinski člani.

S tem preprostim ukrepom »se prisilite«, da čez noč dihate skozi nos. V primeru, da nimate fizičnih okvar dihalne poti, lahko dihate skozi nos, četudi imate občutek, da je nos zamašen. Na začetku je bilo tudi pri meni tako. Opazili boste, da se nos sčasoma sčisti. Ogljikov dioksid (CO₂) in dušikov oksid (NO) v izdihanem zraku namreč čistita dihalne poti, zato lahko pričakujete izcedek iz nosu. Počakajte teden ali dva in presenečeni boste nad tem, kako prehodne bodo postale vaše dihalne poti.

O ključnih koristih in za več informacij obiščite: <https://doberdih.si/>

Ustne obliže **Dober dih** lahko naročite na: <https://proacta.si/izdelek/ustni-oblizi-doberdih/>

9. Vaš trening partner

Pro Acta d.o.o. (<https://proacta.si/>) je svetovalno-izobraževalno podjetje z globalnim znanjem in mednarodnimi referencami, ki bo z vami sodeluje kot partner pri razvoju vaših zaposlenih. V podjetju aktivno delujeta dva vrhunsko usposobljena trenerja s preko 50 let poslovnih izkušenj na področju vodenja, prodaje in komunikacije. Naše vodilo je:



Pro Acta

Management Performance Academy

»Prave ljudi na prava mesta, nato pa njihov razvoj za doseganje vrhunskih rezultatov.«

Razmišljamo globalno, delujemo lokalno. Prinašamo vam konkretne rešitve. Pri svojem delu uporabljamo najučinkovitejše metode in orodja, ki so za uporabnika enostavna in takoj uporabna v praksi. Vse programe prilagodimo vašim zahtevam in specifikam. Naše delavnice udeležencem zagotavljajo visoko motivacijo, angažiranost in rezultate. Izvajamo delavnice na teme:

Uspešna prodaja in komunikacija

- ProAktivna prodaja
- Učinkovita pogajanja
- Učinkovita komunikacija na osnovi persolog® osebnostnega profila (DISK)

Vodenje

- DNK vodenja – izboljšajte svoje veščine vodenja
- Kako zgraditi učinkovit vodstveni tim
- Učinkovito timsko delo
- Coaching kot način vodenja



Povečanje produktivnosti

- Učinkovito upravljanje s svojo osebno energijo (vključuje tudi modul o dihanju)
- Dober dih – enodnevna delavnica ali krajša motivacijska predavanja
- Učinkovito upravljanje s časom
- Spodbujanje inovativnosti
- Trening uporabe šestih klobukov – Six Thinking Hats



Poleg tega vam nudimo preverjeno orodje za **analizo potenciala vaših sodelavcev**:

- **Persolog® osebnostni profili** – odkrijte potencial vaših sodelavcev; več na: <http://www.proacta.si/analize/>

Naslednji korak

Pišite za dodatne informacije: janez.hudovernik@proacta.si ali pokličite po telefonu: 041 643 510

10. O avtorjih e-knjižice Zadihajte na polno

Patrick McKeown

Mednarodno priznani avtor in glavni trener, Patrick McKeown, je začetnik tehnike The Oxygen Advantage® in avtor knjige The Oxygen Advantage (v slovenskem prevodu Dober dih).



V zadnjih 15 letih se je pri njem usposobilo preko 7,000 ljudi po svetu za varen trening, ki prinaša pozitivne spremembe za zmanjšanje negativnih posledic kopičenja laktata v mišicah in utrujenosti, izboljšane aerobne zmogljivosti, povečano pljučno kapaciteto, manj tveganja za poškodbe in izboljšanje psihične pripravljenosti. V vsem tem se boste izpopolnili.

Če se ukvarjate s športom le za vikende ali če resno trenirate za Olimpijske igre, vas McKeown nauči preprostega, hitrega in učinkovitega načina za izboljšanje športnih dosežkov. Poleg tega da izboljšate tudi svoje vsakodnevno počutje in splošno zdravje.

Janez Hudovernik, univ. dipl. ing., ACC, je licencirani inštruktor dihanja po programu Oxygen Advantage. Zadnjih 16 let vodi delavnice na temo učinkovitega upravljanja z osebno energijo. V letu 2017 je ta znanja nadgradil še z zelo pomembnim področjem – dihanjem.



Tako verjetno v Sloveniji najbolj celostno pokriva področje učinkovitega upravljanja z osebno energijo na vseh štirih nivojih: fizičnem, čustvenem, mentalnem in duhovnem.

K slovenski izdaji knjige Dober dih (Oxygen Advantage) je napisal predgovor in aktivno sodeloval pri izdaji knjige.

Vodi delavnice na temo učinkovitega dihanja, ki so namenjene vsem, ki delajo pod pritiskom; menedžerjem, podjetnikom, skratka vsem, ki želijo aktivno 24/7 poskrbeti za svoje zdravje. Dihanje igra pomembnejšo vlogo v našem življenju, kot si mislimo. Pa **Dober dih!**

Dodatne informacije:

ProActa d.o.o.: <https://proacta.si/oxygen-advantage/>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/hudovernik/>

Twitter: [@JanezHudovernik](https://twitter.com/JanezHudovernik)

Facebook: <https://www.facebook.com/janez.hudovernik>

Dober dih: <https://doberdih.si/>

Avtorske pravice © Patrick McKeown in Janez Hudovernik