**Existujú však techniky na uľahčenie dýchania. Tu sú:**

**Dýchanie so zošpúlenými perami**

Účinne a jednoducho uľahčuje dýchanie.  
1. Pomaly sa nadychujte nosom, kým sa pľúca nenaplnia vzduchom.  
2. Zošpúľte pery, akoby ste chceli pískať alebo sa bozkávať.  
3. Pomaly vydychujte ústami a pery pritom ponechajte zošpúlené. Pamätajte na to, že výdych by mal trvať dvakrát tak dlho ako nádych, a nezabudnite, že pery majú zostať zošpúlené.  
4. Neusilujte sa prehnane rýchlo vyprázdniť pľúca.  
Pomáha regulovať dychovú frekvenciu a pocit nedostatku vzduchu; zrýchľuje prúdenie vzduchu pri dýchaní; znižuje množstvo energie potrebnej na dýchanie; zvyšuje pocit sebaovládania; zvyšuje schopnosť vykonávať niektoré činnosti

**Bránicové dýchanie**

Bránica je v procese dýchania veľmi dôležitá, je to sval zabezpečujúci dýchanie. Keď sa bránica stiahne, dochádza k rozpínaniu pľúc a k ich plneniu vzduchom. Pri uvoľnení bránice vzduch z pľúc uniká.  
1. uvoľnite ramená  
2. položte jednu ruku na brucho  
3. vnímajte, ako sa brucho dvíha  
4. napnite brušné svalstvo  
5. vydýchnite s použitím techniky so zošpúlenými perami (mali by ste cítiť sploštenie brucha)  
6. opakujte trikrát za sebou a oddychujte dve minúty  
7. opakujte toto cvičenie viackrát za deň  
Nikdy nerobte úsilný výdych (nepokúšajte sa vyprázdniť pľúca čo najrýchlejšie). Keď začínate pociťovať závraty, oddýchnite si na chvíľu a začnite znovu. Toto cvičenie môžete robiť poležiačky, posediačky, postojačky alebo počas chôdze.

**Bočné rebrové dýchanie**

1. Opakujte jednotlivé kroky ako pri bránicovom dýchaní, ale namiesto uloženia rúk na brucho ich položte na rebrá.  
2. Vnímajte, ako sa hrudník dvíha a klesá počas dýchania

**Zadržanie dychu (apnoe)**

Zlepšuje výmenu kyslíka a oxidu uhličitého  
1. nadýchnite sa  
2. pokúste sa zadržať dych na tri sekundy  
3. vydýchnite

**Polohy na zníženie pocitu nedostatku vzduchu**

Poloha tela má taktiež vplyv na zníženie pocitu nedostatku vzduchu. Nasledujúce polohy vám môžu pomôcť znížiť pocit nedostatku vzduchu  
**Posediačky:**  
oprite si chodidlá o podlahu, zľahka sa predkloňte, lakte uložte na kolená, podoprite si bradu rukami  
alebo:  
oprite si chodidlá o podlahu, zľahka sa predkloňte, ruky položte na stôl, hlavu položte na vankúš  
**Postojačky:**  
zľahka sa predkloňte, ruky si oprite o stehná  
alebo:  
lakte si oprite o nábytok, hlavu položte na predlaktia, uvoľnite krk a ramená  
alebo:  
oprite si dlane o kus nábytku

**Technika kontrolovaného kašľa**

1. sadnite si a urobte si pohodlie  
2. zľahka predkloňte hlavu  
3. obe chodidlá pevne pritisnite na podlahu  
4. zhlboka sa nadýchnite s použitím techniky bránicového dýchania  
5. pokúste sa na tri sekundy zadržať dych  
6. mierne pootvorte ústa a dvakrát zakašlite  
7. prvé zakašľanie uvoľní hlieny a druhé ich posunie smerom hore. Vypľujte hlieny do papierovej vreckovky a skontrolujte ich farbu. Ak sú hlieny sfarbené dožlta, dozelena alebo dočervena, skontaktujte sa so svojím lekárom. Vreckovku zahoďte.  
8. chvíľu pokojne dýchajte a opakujte raz alebo dvakrát v prípade, že sa výsledok nedostaví ihneď  
Technika kontrolovaného kašlania pomáha: odstrániť hlieny z pľúc s menšou námahou a šetriť energiu

**Výdych nasilu**

má podobné účinky ako technika kontrolovaného kašľa  
1. sadnite si a urobte si pohodlie  
2. zľahka predkloňte hlavu  
3. chodidlá pevne pritlačte na podlahu  
4. zhlboka sa nadýchnite použitím techniky bránicového dýchania  
5. úsilne vydýchnite otvorenými ústami, ako keď robíte hmlu na sklo  
6. jeden alebo dvakrát opakujte  
Výdych nasilu pomáha: odstrániť hlieny z dýchacích ciest s menšou námahou, šetriť energiu, zabrániť infekciám, ktoré spôsobujú nahromadené hlieny v pľúcach