

جادوی تنفس عمیق

ترجمه: آرتمیس رحمتیان

نفسه‌ی سینه تان قرار داده سپس دست دیگرتان را روی شکم بالای ناف قرار دهید. حالا نفس بکشید و به دستی توجه کنید که بیشتر حرکت می‌کند. اگر دستی که روی نفسه‌ی سینه‌ی شماست بیشتر از دستی که روی شکمان است، حرکت می‌کند شما به طور سطحی تنفس می‌کید.

برای آزمایش عمیق، از بینی خود نفس بکشید. در حالی که شکمان را پیش از نفسه‌ی سینه و بیشتر از آن منبسط می‌کنید، به آرامی نفستان را از میان لبه‌یاتان خارج سازید. تنفس را به صورتی تمرین کنید که دست واقع روی شکمان دستی باشد که بیشترین حرکت را انجام می‌دهد. هر با که نفس خود را خارج می‌کنید، به خودتان بگویید که روی تنشی که بدن شما را ترک کرده و احساس گرمای آرامشی که بر جای مانده، تمرز می‌کنید.

تنفس شما باید حس طبیعی و راحتی داشته باشد. همان طور که ادامه می‌دهید، باید آرام‌تر شوید و در ضمن ممکن است دریابید که آهنگ تنفس شما به طور طبیعی آرام می‌شود.

شما می‌توانید تفاوتی قابل ملاحظه در سطح آرامش خود ایجاد نمایید. این تفاوت از طریق تمرین تنفس عمیق به میزان چندین بار در روز، هر بار به مدت یک دقیقه حاصل می‌گردد. زمانی از تنفس عمیق استفاده نمایید که ابتدا متوجه شروع انقباض عضلانی، اضطراب یا خشم می‌گردد. شما می‌توانید هنگام گرفتار شدن در ترافیک سنگین، شرکت در گفتگوی خانوادگی تنفس آفرین یا آمادگی برای مصاحبه‌ای شغلی، از این فن بهره ببرید. همین طور می‌توانید آن را در ترکیب با سایر روش‌های آرامش آزمایش کنید. □

بهترین مقاله را انتخاب کنید ■ SMS ۳۰۰۰۷۴۶۸ ■ کد این مقاله ۱۳۳۴

هنگامی که بدن با فشار روانی مواجه می‌گردد، از طریق آزادسازی اپی‌نفرین و دیگر هورمون‌ها واکنش نشان می‌دهد که موجب می‌گردد ضربان قلب و میزان تنفس افزایش یافته و ماهیچه‌ها منقبض گردند. تغییرات فیزیکی، مربوط به واکشن مقابله یا گریز می‌باشد. معمولاً پس از اینکه یک رویداد تنش‌زا سپری می‌شود، بدن به حالت طبیعی باز می‌گردد، اما اگر شما به علت دردی مزمن یا سایر مشکلات در وضعیت طولانی تنش قرار دارید، می‌توانید از فنون مقابله با تنش بهره گیرید. این شیوه‌ها همان گونه که می‌توانند خستگی مفرط، هیجان و مشکلات خواب را کم کنند، انقباض و درد عضلانی را نیز کاهش می‌دهند.

با وجود این، چنین تکنیک‌هایی به زمان و تمرین نیاز دارند تا تکمیل شوند و ممکن است اثرات مثبت‌شان را بلا فاصله نشان ندهند. شاید در ابتدا به کنار گذاشتن زمان برای جلسات تمرینی نیاز باشد که ۱۵-۳۰ دقیقه طول می‌کشند. زمانی که مهارت‌ها را فرا گرفتید، می‌توانید در اوقات آزاد روزانه از آن استفاده کنید. اولین روش اصولی، تنفس عمیق است که تنفس شکمی یا دیافراگمی خوانده می‌شود. هدف این شیوه، پر کردن ریه‌های شما به طور کامل است به گونه‌ای که به جای نفس کشیدن به طور سطحی (چنانکه اکثر مردم انجام می‌دهند) از عمق آغاز می‌شود. تنفس عمیق به ویژه هنگامی مفید است که شما درد یا تنش بیشتری را نسبت به معمول یا نسبت به زمانی تجربه می‌کنید که می‌دانید می‌خواهید با موقعیتی تنش‌زا مواجه گردید.

برای آکاهی از اینکه در حال حاضر چگونه نفس می‌کشید، روی زمین به پشت دراز کشیده یا روی صندلی بنشینید و یک دست خود را روی