



دفترچه آموزش

تنفس عمیق



تنفس عمیق یا شکمی چیست ؟

تنفس شکمی یا به عبارتی دیافراگمی، تنفسی عمیق است که بدن در طی آن اکسیژن کافی دریافت می‌کند. درحالی‌که تنفس سطحی می‌تواند باعث تنگی نفس و اضطراب شود، تنفس عمیق ضربان قلب را کاهش داده و فشارخون را ثابت می‌کند. این شیوه تنفسی، بهترین روش برای کاهش فشار و استرس است.

یادگیری اصول اولیه تنفس شکمی



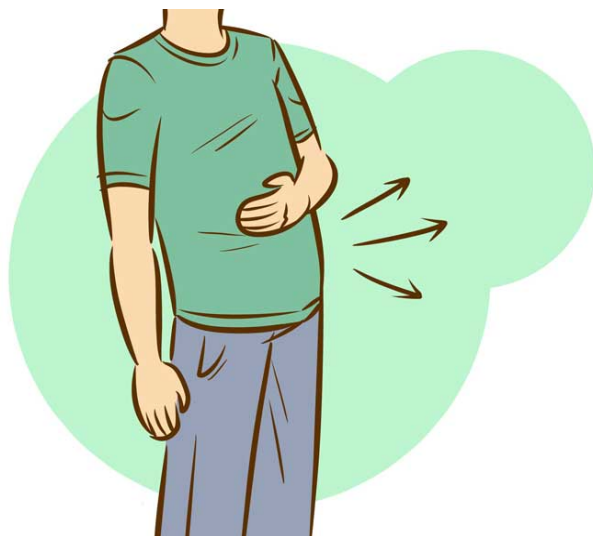
۱ - یک نفس آرام و عمیق از راه بینی خود بکشید.

اجازه دهید ریه‌هایتان کاملاً از هوا پر شوند. تا زمانی که دم عمیق نگرفته‌اید، سریعاً عمل بازدم را انجام ندهید. این کار قطعاً نیاز به تمرین دارد، چراکه بسیاری از ما به‌جای تنفس عمیق و طولانی، به تنفس سریع و سطحی عادت کرده‌ایم. تا جایی که می‌توانید بر تنفس از راه بینی تمرکز کنید، زیرا حفرات بینی دارای پرزهای ریزی هستند که مانع از

ورود گردوغبار و سموم به داخل ریه‌هایتان می‌شوند.

در طول روز، بدون آنکه متوجه باشیم، دائماً در حال تنفس‌های سریع و سطحی هستیم. استرس‌های روزانه، توجه و آگاهی ما را از شیوه تنفسمان دور می‌کند.

تنفس عمیق به شما کمک می‌کند تا بیشتر متوجه بدن‌تان باشید. هوایی را که وارد ریه‌هایتان می‌شوند و آن‌ها را پر می‌کند، احساس کنید. زمانی که شما بر یک تنفس عمیق متمرکز هستید تا مدت‌زمانی نگرانی‌های شما کنار می‌روند.



2 - اجازه دهید شکمتان منبسط شود. همان طور که نفس عمیق می کشید، اجازه دهید شکمتان به اندازه 2.5 سانتیمتر یا بیشتر بالا بیاید. هوا بایستی تا دیافراگم شما برود و باعث شود شکم شما هنگام پر شدن گرد شود.

اگر یک کودک را هنگام خواب مشاهده کنید، خواهید دید که به طور طبیعی تنفس شکمی انجام می دهند. شکم آن ها و نه قفسه سینه شان، با هر

نفس بالا و پایین می‌رود؛ اما در بزرگ‌سالی، ما به‌جای تنفس شکمی به تنفس سطحی عادت می‌کنیم.

زمانی که دچار استرس می‌شویم، شکم خود را منقبض می‌کنیم و به‌جای اینکه با تنفس ریلکس شویم بیشتر دچار تنش می‌شویم. زمانی که شیوه صحیح تنفس را بیاموزید، این تنش‌ها نیز از بین خواهند رفت.

همان‌طور که نفس می‌کشید، دراز کشیده یا بایستید یا صاف بنشینید. اگر در حالت خمیده باشید، نمی‌توانید به راحتی نفس عمیق بکشید.

هنگام دم، یک دست خود را بر روی شکمتان قرار دهید و دست دیگر را بر روی قفسه سینه بگذارید. تنفس شما زمانی عمیق و صحیح خواهد بود که

هنگام دم، آن دستی که بر روی شکمتان است از
دستی که روی قفسه سینه‌تان است، بالاتر رود.



3 - نفس خود را کاملاً بیرون دهید. اجازه دهید

نفس‌تان به آرامی از راه بینی خارج شود. هنگام
بازدم، شکم خود را به سمت ستون مهره‌ها فشار
دهید. تمام هوای موجود در ریه‌هایتان را خارج
کنید. پس از بازدم، با بینی خود نفس عمیق دیگری
بکشید و به تنفس عمیق ادامه دهید. سعی کنید

زمان بازدم دو برابر زمان دم باشد و تمام هوا را خارج کنید.



4 - سعی کنید پنج بار پشت سر هم نفس عمیق

بکشید. هر بار دم و بازدم یک مرتبه حساب می‌شود. این کار با کاهش دادن ضربان قلب و فشارخون، سریعاً شما را آرام می‌کند و ذهنتان را از افکار استرس‌آور دور می‌کند. در یک حالت راحت

قرار بگیرید و پشت سر هم 5 بار نفس عمیق بکشید.

به یاد داشته باشید که شکمتان بایستی بیشتر از قفسه سینه منبسط شده و حدود 2.5 سانتیمتر یا بیشتر بالا بیاید. زمانی که در تنفس عمیق مهارت پیدا کردید، این کار را پشت سرهم بین 10 تا 20 مرتبه انجام دهید. توجه داشته باشید زمانی که بدن‌تان را از اکسیژن پر می‌کنید، چه احساسی خواهید داشت.



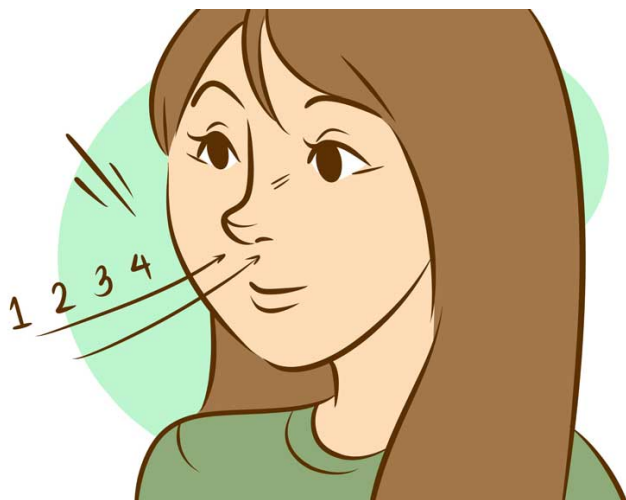
5 - این شیوه تنفس را در هر زمان و هر مکان انجام

دهید. اکنون که شما تنفس عمیق را آموخته‌اید، این شیوه را هنگامی که احساس خستگی یا نگرانی می‌کنید انجام دهید تا استرستان سریعاً فروکش کند. شما می‌توانید این روش تنفسی را در یک جای ساکت و خلوت انجام دهید.

شما حتی به راحتی می‌توانید زمانی که پشت فرمان نشسته‌اید، در مترو یا حتی در حال مکالمه با تلفن

هستید، پنج نفس عمیق بکشید. از این شیوه، برای آرامش خود در زمان و مکان موردنیاز استفاده کنید. هر زمان که متوجه می‌شوید تنفستان سطحی و کوتاه شده است، نفس عمیق بکشید. عصبانیتتان سریعاً فروکش کرده و کنترل خود را به دست خواهید آورد.

تنفس عمیق برای آرام شدن



1 - هنگامی که به آرامی دم می‌گیرید تا عدد چهار

شمارش کنید. همچنان که از راه بینی خود هوا می‌گیرید، از شماره یک تا چهار بشمارید و عجله نکنید. این تمرین شمارشی به تنظیم تنفس شما کمک می‌کند و شما را بر تنفس عمیق متمرکز می‌کند. به یاد داشته باشید که شکمتان به سمت بیرون بیاید و از دیافراگم خود نفس بکشید.

این تمرین تنفسی، به عنوان نوعی داروی آرامش‌بخش عمل می‌کند. زمانی که دچار استرس می‌شوید یا نیاز دارید که خود را سریعاً آرام کنید، مکانی ساکت را پیدا کنید و تنفس را انجام دهید.

شما همچنین می‌توانید از این تمرین تنفسی برای بخواب رفتن نیز استفاده کنید.



2 - نفس خود را به مدت 7 ثانیه حبس کنید.

ریلکس باشید و نفس خود را حبس کنید و در این 7 ثانیه، دم یا بازدم انجام ندهید. می‌توانید در ذهن خود بشمارید یا به ساعت نگاه کنید.



3 - به مدت 8 ثانیه، عمل بازدم را انجام دهید.

همزمان که تا شماره 8 شمارش می‌کنید، نفس خود را به آرامی از راه دهان بیرون دهید. شمارش کردن هنگام بازدم به شما کمک می‌کند تا مطمئن شوید که مدت‌زمان بازدمتان دو برابر دم طول کشیده است که این مدت‌زمان برای تنفس عمیق ایده آل است. هنگام بازدم، دست خود را بر روی شکم فشار دهید و تا جایی که می‌توانید هوا را خارج کنید.



4 - در کل، چهار مرتبه نفس عمیق بکشید. مجدداً

دم بگیرید، نفس خود را حبس کنید و به طور کامل بازدم کنید. به خاطر داشته باشید که هر بار شمارش کنید. پس از چهار نفس عمیق، شما بایستی احساس آرامش داشته باشید. در صورت نیاز، این تمرین تنفسی را چندمرتبه دیگر تکرار کنید.

نکات

1 - اجازه ندهید قسمت بالاتنه‌تان بالا و پایین‌رود، فقط بایستی نیمه پایینی بدنتان این کار را انجام دهد.

2 - آرام و صبور باشید. علاوه بر اینکه میزان اکسیژن تنفستان تقویت می‌شود، همچنین به شما کمک می‌کند تا در موقعیت‌های استرس‌زا، بتوانید با آرامش و خونسردی فکر کنید.

هشدارها

1 - اگر هنگام تمرین دچار سرگیجه شدید، بدین معنی است که بسیار سریع نفس کشیده‌اید.

2 - اگر مبتلا به آسم هستید، این تمرین احتمالاً موجب ایجاد حمله تنفسی خواهد شد.



ranande_sho



09393301145



www.ranandesho.com



dandel.ranandeshow@gmail.com

www.ranandesho.com

راننده شو

