

تکنیک‌های تنفس درمانی

برای ریلکس شدن، انرژی گرفتن و ترمیم بدنتان، باید یاد بگیرید چطور درست نفس بکشید.



برای ریلکس شدن، انرژی گرفتن و ترمیم بدنتان، باید یاد بگیرید چطور درست نفس بکشید.

تاریخچه

هزاران سال است که سالکین و عارفین به قدرت ذاتی و معنوی تنفس پی برده‌اند. اگر فقط برای چند لحظه دست از نفس کشیدن برداریم، می‌میریم. پس نیروی حیات در هوایی که تنفس می‌کنیم نهفته است. سال‌هاست که مرتاضان هندی از قدرت تنفس برای انتقال هوشیاری استفاده می‌کنند که درواقع با استفاده از این تکنیک‌های تنفس، یک واکنش شیمیایی اتفاق می‌افتد. تغییر وضعیت‌های هوشیاری و شفای عمیق فقط با استفاده از تنفس مقدور بوده است. امروزه این امکان را داریم که مدرسی‌نی برای تعلیم نحوه استفاده صحیح از تنفس برای اهداف مختلف وجود دارد.

تونی رابینز که یک فرد موفق جهانی است که از هیچ به همه‌چیز دست یافته است، تحقیقاتی درمورد چیزهایی که انرژی بسیار زیادی به ما می‌دهد تا بتوانیم هرآنچه که لازم است برای رسیدن به موفقیت انجام دهیم را به دست آوریم. با بررسی و آزمایش همه‌چیز از قهوه گرفته تا محرک‌های مصنوعی ورزشی، او به این نتیجه رسیده است که 15 دقیقه تمرین تنفس عمیق همه انرژی لازم برای روزمان را در اختیارمان قرار می‌دهد. واقعاً شگفت‌انگیز است.

و جالب‌ترین نکته آن این است که کاملاً هم رایگان است.

فواید

تنفس صحیح تاثیرات شگرفی بر سلامت ما دارد. بیش از 70 درصد موادفرعی زائد بدن از طریق تنفس و پوست دفع می‌شوند. وقتی اکسیژن خونمان زیاد می‌شود، رشد ویروس‌ها و باکتری‌ها در بدن سخت می‌شود. تنفس خوب رشد عضلانی را تقویت کرده و انرژی بیشتری به ما می‌دهد. خیلی اوقات مکانیزم تنفس برای خیلی از ما در نتیجه ترومای تنفسی که در زمان به دنیا آمدن متحمل شده‌ایم نیازمند ترمیم است. بدن‌اف خیلی از ما ممکن است زود کنده شده باشد. اولین تنفس ما پر از مایع، دردناک و وحشت‌آور بوده است و زمانی اتفاق می‌افتد که به پشت ما می‌کوبند. الان هم هروقت اتفاقات سختی برایمان می‌افتد نفسمان بند می‌آید. این مسئله ترتیب و ساختار کل مکانیزم را برهم می‌زند. اتفاقات مثل این زیاد رخ می‌دهد و خیلی زود می‌بینیم که فقط از 20 درصد ظرفیت تنفسمان و در نتیجه 20 درصد ظرفیت انرژی خود استفاده می‌کنیم. تنفس درمانی می‌تواند همه این مشکلات را حل کند.

تنفس درمانی

در تنفس درمانی از ترکیبی از تکنیک‌های مختلف که توسط ژن دیلمان (Gene Dillman) در 20 سال گذشته در نتیجه سالها تجربه او در نوزایی گشتالت درمانی، یکپارچه‌سازی تنفسی سوماتو و یوگا به دست آمده، استفاده می‌کند. این تکنیک‌ها به ما این امکان را می‌دهد هم آسیب‌های جسمی و هم احساسی خود را با مکانیزم نفس کشیدن از بین ببریم. زمانی که در این تکنیک‌ها مهارت پیدا کنیم، دری از لذت، عشق و انرژی به روی ما باز می‌شود. در زیر به برخی از این تکنیک‌ها اشاره می‌کنیم.

این تکنیک‌ها فقط به 15 دقیقه در روز زمان نیاز دارد. سه مورد از این تکنیک‌ها در زیر آموزش داده می‌شوند.

تنفس سه مرحله‌اي ساده‌ترين و عميق‌ترين نوع تنفس که در هر زمان و هر مکان قابل انجام است. (اين تنفسي است که توني رابينز توصيه مي‌کند).

1. در محلي راحت بنشينيد يا بايستيد، نفسي عميق از طريق بيني به سمت شکمتان داخل کنيد، طوريکه شکمتان مثل بادکنک باد شود.

2. حالا عمل دم را براي باد کردن قفسه‌سینه‌تان و پر کردن آن از هوا ادامه دهيد.

3. سپس عمل دم را براي باد کردن سينه و بالاسينه ادامه دهيد.

حالات اين فرايند را به عقب برگرديد. يعني اول هوا را از سينه، سپس از قفسه‌سینه و در آخر از شکم بيرون دهيد.

در آخر عضلات شکم را به داخل کشيده تا همه هوا به طور کل از بدن خارج شود. حالا فرايند را دوباره با عمل دم تکرار کنيد. تصور کنيد که بالاتنه‌تان يك ليوان است و اين ليوان از پايين به بالا پر مي‌شود و بعد از بالا به پايين خالي مي‌شود. اين تنفس را 15 دقيقه تکرار کنيد.

تنفس بادکشي براي بالا بردن سطح انرژی بدن يا از بين بردن استرس عالي است.

1. بهتر است اين نوع تنفس در حالت نشسته (البته نه در حال رانندگي) انجام شود. پشتتان کاملاً صاف باشد.

2. تصور کنيد که مقداري خاک را با فشار آوردن روي شکم و بيرون آوردن هوا از بيني بدميد.

3. ريلکس شويد و يك نفس طبيعي براي پر کردن دوباره ريه خودبه‌خود انجام مي‌شود.

4. دوباره هوا را به تندي از بيني خارج کنيد. اين چرخه را آنقدر ادامه دهيد که شکمتان درست مثل يك بادکش عمل کند و هوا را بيرون دهد.

5. اين چرخه را 22 مرتبه تکرار کنيد، بعد مکث کرده و يك نفس عميق بکشيد و استراحت کنيد. سه دور اين 22 تکرار را انجام دهيد.

تنفس آگاهانه اگر به درستي انجام شود، قابليت شفافخشي و تغييردهندگي جدي دارد. اين تکنیک را مي‌توان با اطمینان کامل در زمان‌هاي کوتاه براي ريلکس شدن و خالي کردن استرس انجام داد.

1. اين نوع تنفس فقط در حالت خوابيده انجام مي‌شود و 15 دقيقه طول مي‌کشد.

2. با يك دم کامل به سمت سينه از طريق دهان شروع کنيد.

3. بدون مکث بلافاصله اجازه بدهيد که بازدم هوا را از دهان بيرون دهد. يك بازدم خيلي ساده و آرام.

4. سپس بدون مکث دوباره عمل دم را شروع کنيد و هوا را به سمت سينه بکشانيد.

5. دوباره به‌محض تمام شدن دم، يك بازدم آرام و ريلکس انجام دهيد.

دقت کنيد که درطول اين عمل، هيچ مکثي نبايد صورت گيرد.