

## 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 در واقع 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 همه چیز دست یافته است، تحقیقاتی در مورد چیزهایی که انرژی بسیار زیادی به ما می‌دهد تا بتوانیم هر آنچه که لازم است برای رسیدن به موفقیت انجام دهیم را به دست آوریم. با بررسی و آزمایش همه چیز 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 مواد فرعی 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 هر وقت 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، در 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 مرحله‌ای ساده‌ترین و عمیق‌ترین نوع تنفس که در هر زمان و هر مکان قابل انجام است. (این تنفسی است که تونی رابینز توصیه می‌کند).

1. در محلی راحت بنشینید یا بایستید، نفسی عمیق از طریق بینی به سمت شکمتان داخل کنید، طوری که شکمتان مثل بادکنک باد شود.

2. حالا عمل دم را برای باد کردن قفسه‌سینه‌تان و پر کردن آن از هوا ادامه دهید.

3. سپس عمل دم را برای باد کردن سینه و بالاسینه ادامه دهید.

حالات این فرایند را به عقب برگردید. یعنی اول هوا را از سینه، سپس از قفسه‌سینه و در آخر از شکم بیرون دهید.

در آخر عضلات شکم را به داخل کشیده تا همه هوا به طور کل از بدن خارج شود. حالا فرایند را دوباره با عمل دم تکرار کنید. تصور کنید که بالاتنه‌تان یک لیوان است و این لیوان از پایین به بالا پر می‌شود و بعد از بالا به پایین خالی می‌شود. این تنفس را 15 دقیقه تکرار کنید.

تنفس بادکشی برای بالا بردن سطح انرژی بدن یا از بین بردن استرس عالی است.

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

2. تصور کنید که مقداری خاک را با فشار آوردن روی شکم و بیرون آوردن هوا از بینی بدمید.

3. ریلکس شوید و یک نفس طبیعی برای پر کردن دوباره ریه خودبه‌خود انجام می‌شود.

4. دوباره هوا را به تندی از بینی خارج کنید. این چرخه را آنقدر ادامه دهید که شکمتان درست مثل یک بادکش عمل کند و هوا را بیرون دهد.

5. این چرخه را 22 مرتبه تکرار کنید، بعد مکث کرده و یک نفس عمیق بکشید و استراحت کنید. سه دور این 22 تکرار را انجام دهید.

تنفس آگاهانه اگر به درستی انجام شود، قابلیت شفابخشی و تغییردهندگی جدی دارد. این تکنیک را می‌توان با اطمینان کامل در زمان‌های کوتاه برای ریلکس شدن و خالی کردن استرس انجام داد.

1. این نوع تنفس فقط در حالت خوابیده انجام می‌شود و 15 دقیقه طول می‌کشد.

2. با یک دم کامل به سمت سینه از طریق دهان شروع کنید.

3. بدون مکث بلافاصله اجازه بدهید که بازدم هوا را از دهان بیرون دهد. یک بازدم خیلی ساده و آرام.

4. سپس بدون مکث دوباره عمل دم را شروع کنید و هوا را به سمت سینه بکشانید.

5. دوباره به محض تمام شدن دم، یک بازدم آرام و ریلکس انجام دهید.

دقت کنید که در طول این عمل، هیچ مکثی نباید صورت گیرد.