

## بهتر نفس بکشید تا بهتر زندگی کنید!

به طور عادی متوجه تنفس خود نیستید، اما اگر بتوانید نفس کشیدن خودتان را تحت کنترل دریاورید و هدفمند نفس بکشید می‌توانید کلی سود ببرید، این راهنما را بخوانید تا ببینید در هر وضعیتی باید چگونه نفس بکشید.



سلامت نیوز: به طور عادی متوجه تنفس خود نیستید، اما اگر بتوانید نفس کشیدن خودتان را تحت کنترل دریاورید و هدفمند نفس بکشید می‌توانید کلی سود ببرید، این راهنما را بخوانید تا ببینید در هر وضعیتی باید چگونه نفس بکشید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها؛ دکتر جان مالکوم کنـدی، فوق تخصص جراحی قلب، در مرکز پزشکی هارپور یوسالای، هر موقع که یک جراحی سخت و حساس پیش‌رو دارد در مقابل تخت جراحی می‌ایستد و شروع به نوع خاصی از نفس کشیدن می‌کند. خود او این تنفس را &#171;تنفس هفت شماره‌ای» می‌نامد و می‌گوید: &#171;من چگونگی عمل جراحی و موفقیت آن را در ذهنم تجسم می‌کنم، بعد نفس عمیق می‌کشم و بازدم را در هفت شماره انجام می‌دهم». کاری که دکتر کندی می‌کند مشابه کاری است که ورزشکاران در روز مسابقه و زیر فشار اضطراب انجام می‌دهند. اما آیا شما هم می‌دانید در چه حالتی، چطور نفس کشیدنی به نفع شماست؟

اگر می‌خواهید کمتر درد داشته باشید

در دانشگاه کالیفرنیا و در مرکز سرطان‌شناسی ایالتی سانفرانسیسکو، برای بیماران سرطانی که تحت شیمی‌درمانی قرار می‌گیرند کلاس‌های آموزش تنفس برگزار می‌شود. در این کلاس شیوه تنفس خاصی به این بیماران یاد داده نمی‌شود، بلکه از آنها خواسته می‌شود شیوه طبیعی تنفس خود را پیدا کنند و به آن توجه کنند و سعی کنند عمق تنفس خود را بیشتر کنند و راحت‌تر نفس بکشند. در واقع در این کلاس‌ها هر کسی سعی می‌کند بفهمد شیوه معمول نفس کشیدنش چگونه است و با چه نوع تنفسی حالت بهتری دارد. این کلاس باعث شده که این افراد خواب بهتری داشته باشند و در جلسات شیمی‌درمانی هم درد کمتری را تجربه کنند. دکتر آناند دراوانا، متخصص سرطان‌شناسی در این مرکز می‌گوید: &#171;هدف این تلاش‌ها این است که به افراد نشان داده شود که نوع معمول تنفس آنها چیست و آنها هر زمان که نوع تنفس‌شان تغییر کرد بتوانند به نوع تنفس معمول خود برگردند و در نتیجه حال بهتری داشته باشند.»

خستگی را از ریه‌تان بیرون کنید

اگر احساس می‌کنید که بی‌حال و خسته هستید و حال انجام دادن هیچ کاری را ندارید، بد نیست شیوه تنفس &#171;آرنج» را امتحان کنید. مطالعات نشان داده که اینگونه تنفس که به تنفس سریع شکمی گفته می‌شود می‌تواند تعداد ضربان قلب و فشار خون انسان را کاهش دهد. در مطالعه‌ای که در هند انجام شد مشخص شد که 3 ماه پس از انجام آموزش‌ها، افراد می‌توانستند به طور متوسط با چند دقیقه تنفس &#171;آرنجی» میزان ضربان قلب خود را تا 12 ضربه در دقیقه و میزان فشارخون سیستولیک (فشارخون حداکثری) را تا میزان 0/5 درجه کاهش دهند. در مورد این تنفس باید گفت که بهتر است در جایی راحت بنشینید یا بایستید و سعی کنید تنفسی داشته باشید که در آن شکم‌تان بالا و پایین برود، سپس سرعت نفس کشیدن‌تان را بالا ببرید، هر بار حدود یک دقیقه اینگونه نفس بکشید و سپس چند دقیقه تنفس معمولی داشته باشید. 3 بار انجام این نوع تنفس می‌تواند به شما انرژی بیشتری بدهد و ضربان قلب‌تان را تنظیم کند.

نفس کشیدن ضد اضطراب

اگر احساس اضطراب دارید مثلا در ترافیک شدید گیر افتاده‌اید و سر وقت به قرار ملاقات مهم خودتان نخواهید رسید می‌توانید از شیوه تنفس خودتان برای آرام‌سازی جسم و روح‌تان استفاده کنید. شما در این حالت باید از شیوه تنفسی &#171;استراحت و بازدم» استفاده کنید. در این حالت شما باید تنفس‌های عمیقی داشته باشید به گونه‌ای که با دم شما (که از طریق بینی و نه دهان انجام می‌شود) قفسه سینه و شکم شما جلو بیاید، سپس تنفس خود را نگه می‌دارید و دوباره بازدم خود را با فشار بیرون می‌دهید. در

مطالعه‌ای که در سانفرانسیسکو انجام گرفت 20 نفر داوطلب، این نوع از تنفس را یاد گرفتند. در کل این افراد تعداد تنفس خود را به 5 یا 6 بار در دقیقه کاهش دادند، پس از چند دوره يك دقیقه‌ای تنفس اینچنینی تمام آنها احساس کاهش اضطراب داشتند و تپش قلب و نفس تنگی آنها برطرف شده بود. البته اگر احساس کردید نمی‌توانید فقط 5 تنفس در دقیقه داشته باشید می‌توانید تعداد تنفس‌تان را بیشتر کنید اما توجه کنید که تا می‌توانید باید نفس‌های عمیق بکشید و نفس‌تان را نگه دارید.

### 3 تمرین نفس کشیدن برای موفقیت

یکی از شیوه‌های آرام‌سازی و تمرکز که می‌تواند باعث بالا رفتن دقت و گرفتن نتیجه بهتر در امتحانات و مسائل کاری شود استفاده از شیوه تنفس &#171;مراقبت و تمرکز» است. در این نوع از تنفس شما می‌توانید با انجام تمرینات تنفسی به آرامش روحی، تمرکز و دقت بیشتر و حال بهتر برسید. راه انجام این تنفس‌ها هم اینگونه است.

تند تند نفس بزنید

#### 1- تنفس سریع و عمیق توامان

برای انجام این نوع از تنفس کاملاً صاف بایستید. سپس دهان‌تان را ببندید و سریع دم و بازدم کنید. بعد از 10 بار تنفس سریع، يك دم را تا آنجایی که می‌توانید عمیق انجام دهید و سپس نفس‌تان را برای 2 ثانیه یا بیشتر حبس کنید، خیلی آرام بازدم کنید، بعد از 5 یا 6 تنفس عادی دوباره يك دوره تنفسی سریع با يك تنفس عمیق داشته باشید. برای سه تا پنج دوره این نوع تنفس‌ها را انجام دهید.

تا می‌توانید طولش دهید

#### 2- سعی کنید برای 6 ثانیه عمل دم را انجام دهید.

سپس بازدم خودتان را هم تا حدود 6 ثانیه ادامه دهید، اما اگر دیدید نمی‌توانید 6 ثانیه دم داشته باشید تا می‌توانید زمان دم خود را طولانی کنید و سپس همین کار را با بازدم انجام دهید. این کار را با چند تنفس عادی ادامه دهید و سپس دوباره تنفس و بازدم طولانی داشته باشید. این کار را طی 5 دقیقه انجام دهید.

نوبتی نفس بکشید

#### 3- تنفس متناوب

بنشینید، راحت بنشینید و چشمان‌تان را ببندید. با يك انگشت دست چپ، سمت راست بینی خود را ببندید و با سمت چپ بینی نفس بکشید، برای يك دقیقه این کار را بکنید و سپس این بار با انگشتی از دست راست، سمت چپ بینی خود را ببندید و این بار هم با سمت راست يك دقیقه نفس بکشید. این کار را برای 6 دقیقه انجام دهید و هر قدر می‌توانید دم و بازدم‌های عمیق‌تری داشته باشید.