

معجزه تنفس صحیح در کاهش استرس

داروهای ضد اضطراب اعتیادآور می‌کاهد و خواب را به وضع مطلوبی در می‌آورد. او خاطر نشان می‌سازد: "برخلاف هر نوع کارکرد جسمانی، تنفس تنها عملی است که شخص می‌تواند کاملاً آگاهانه یا ناآگاهانه به آن دست یابد. دو دسته متفاوت عصب‌ها و عضله‌ها، نفس کشیدن را به طور ارادی یا غیر ارادی منظم می‌کنند و این تنها وظیفه‌ای است که از طریق آن ذهن خودآگاه می‌تواند روی "دستگاه عصبی" خودکار تاثیر گذارد. این دستگاه باعث می‌گردد که بدن در مواقع بحرانی بیشتر به جنب و جوش بپردازد."

"ویل" بر این باور است که راهکارهای معمول در تنظیم نفس، ریشه در هند دارند. به طوری که هندوان، برخی از شیوه‌هایی را که وی به کار می‌بندد، از طریق یوگا آموخته‌اند. در جهان پرتش ما، واکنش جنگ و گریز که نیاکانمان را زنده نگه می‌داشت، به جوش و خروشی بدل شده‌است. اگر بعد از یورش فشار روحی به بدن، هیچ گونه بازتابی رخ ننماید، هوزمون‌های تنش‌زا که به شدت افزایش یافته‌اند، اشتها را تحریک می‌کنند و یاخته‌های چربی واقع در شکم را وا می‌دارند تا چربی بیشتری ذخیره کند.

در عرصه پژوهش

بر پایه یکی از بررسی‌های علمی که پیرامون "تنفس شکمی" صورت گرفته، زنان یائسه‌ای که با این راهکار آشنایی داشتند، توانسته‌اند تعداد دفعات گر گرفتگی خویش را نزدیک به ۵۰ درصد کاهش دهند. "رابرت فریمن" استاد روان پزشکی می‌گوید: "میزان متوسط تنفس انسان (دم و بازدم) حدود ۱۵ تا ۱۶ چرخه در دقیقه است. ولی به کمک آموزش، زنان می‌توانند از سرعت تنفس خود کاسته و آن را به هفت یا هشت چرخه در دقیقه برسانند."

- ۲- راست بنشینید و دست راست تان را روی شکم و دست چپتان را روی قفسه سینه خود قرار دهید. چنان نفس عمیقی بکشید که در حین دم و بازدم، دست راست شما بالا و پایین برود، در حالی که دست چپتان تقریباً بی حرکت است. هوا را از بینی به شش‌ها وارد ساخته و از بینی یا دهان بیرون بدهید. به این ترتیب از احساس تنفس شکمی لذت می‌برید.
 - ۳- ساعتی را طوری در مقابل چشمتان قرار دهید که عقربه ثانیه شمارش به وضوح دیده شود. آهسته نفس بکشید، شکمتان را پنج ثانیه پر از هوا کنید و سپس بعد از پنج ثانیه هوا را آهسته خارج سازید.
- در سر تا سر روز تنفس شکمی انجام دهید، مثلاً موقع بیداری، پیش از خواب و در هر وضعیت پرتنش روزانه.

تنفس کشیدن شکمی نه فقط به ایجاد آرامش جسم کمک می‌کند بلکه قادر است اثرات منفی فشار روانی را خنثی سازد

واحد مشاوره

مدرسه راهنمایی

امام رضا (ع)

می‌بینید که چگونه نفس‌های بلند و کوتاه می‌کشند و شکمشان بالا و پایین می‌رود. با افزایش سن، اغلب مردم تنفس شکمی را که مایه تندرستی است، رها ساخته و به تنفس کوتاه سینه‌ای روی می‌آورند. این عمل، ریه‌ها را که باید برای تامین جریان اکسیژن کافی، عملکرد سریع تری داشته باشند، ضعیف می‌کند و قلب را که لازم است برای تامین خون کافی جهت انتقال اکسیژن بر سرعت خود بیفزاید، تحت فشار قرار می‌دهد. نتیجه این می‌شود که دور باطل پدید می‌آید و تنش به بروز تنفس کوتاه می‌انجامد و این خود به فشار روانی اضافی منتهی می‌شود.

دکتر "آندرو ویل" استاد طب بالینی طریقه تنفس صحیح را به تمامی بیمارانش می‌آموزد. وی می‌گوید: "مطمئناً مهار تنفس به تنهایی پیامدهای جالبی را در پی دارد. از جمله این که، پرفشاری خون را می‌کاهد، سوءهاضمه را بهبود می‌بخشد، نگرانی را کاهش می‌دهد، از مصرف

فکر می‌کنید از عهده انجام این عمل برمی‌آید؟ دست به آزمایش زیر بزنید: هر جایی که هستید، بنشینید و یا بایستید، نفس عمیق بکشید و بعد هوا را بیرون دهید. هنگام دم، سینه شما بیشتر منبسط می‌شود یا شکمتان؟ اگر قفسه سینه‌تان بیشتر جلو می‌آید، در این صورت، مثل اغلب مردم کار اشتباهی می‌کنید. نفس عمیق دیگری بکشید و به این عمل ادامه دهید. این شیوه درمانی به قدری مؤثر و کارساز است که دکتر "جیمز اس. گوردون"، رییس مرکز پزشکی تن و روان در واشنگتن دی سی آن را به همه بیماران از بیماران سرطانی گرفته تا کودکانی که دچار اختلالات کمبود توجه‌اند، می‌آموزد. او می‌گوید: "تنفس کوتاه و عمیق شاید بهترین و تنها درمان استرس باشد. هنگامی که هوا را به بخش تحتانی ریه‌هایمان یعنی جایی که تبادل اکسیژن به بهترین شکل انجام می‌شود، فرو می‌بریم همه چیز دگرگون می‌شود. ضربان قلب کند می‌گردد، میزان فشار خون کاهش پیدا می‌کند، عضلات شل شده و ذهن آرامش می‌یابد."

مثل کودکان نفس بکشید

مسلمان هر کس طرز نفس کشیدن را می‌داند اما تعداد کمی از افراد از روش صحیح تنفس آگاهند. ما یاد گرفته ایم هوا را به درون ریه‌هایمان بکشیم و قفسه سینه مان را باد کنیم. با این همه، فشار روانی که پیاپی به ما یورش می‌آورد، سبب می‌گردد که ماهیچه‌هایمان منقبض شده و میزان تنفسمان افزایش یابد. در نتیجه معمولاً با استفاده از قسمت میانی و فوقانی شش‌ها، نفس‌های کوتاه می‌کشیم. از نوازندگان، خوانندگان و برخی ورزشکاران که بگذریم، کمتر کسی می‌داند که هنگام تنفس، شکم باید منبسط شود.

طریقه تنفس شکمی

تنفس کشیدن شکمی نه فقط به ایجاد آرامش جسم کمک می‌کند بلکه قادر است اثرات منفی فشار روانی را خنثی سازد.

- ۱- به پشت دراز بکشید و کتابی را روی شکمتان بگذارید. عضلات شکمتان را شل کنید و طوری نفس بکشید که کتاب بالا بیاید و موقعی که نفستان را بیرون می‌دهید، به زمین بیفتد. در این گونه نفس کشیدن، هوا را به قسمت فوقانی سینه و نیز بخش تحتانی ریه‌ها فرو می‌برید و تمام حفره قفسه سینه را منبسط می‌کنید.