

همه چیز درباره بازدم را بدانیم

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۱/۲۱)

اکسیژن مهم ترین عنصر برای ما انسان ها است - حتی بسیار مهم تر از حتی غذا و آب. به هر حال، ما می توانیم روزها بدون آب و بعضی ها می توانند هفته ها بدون غذا باقی بمانند. اما انسان نمی تواند زندگی خود را بیش از چند دقیقه بدون هوا بگذراند. چیزی که بسیاری از مردم متوجه نمی شوند این است که روش های مختلفی برای تنفس وجود دارد. ضمن اینکه روش، سبک و سرعت تنفس نیز می تواند تأثیر شگرفی بر وضعیت ذهن و بدن شما بگذارد.



به عنوان مثال، نفس های کم عمق به بدن ما اکسیژن کافی برای عملکرد مناسب نمی دهد. وقتی نفس شما به طور مداوم سطحی باشد، هوا در ریه ها را کد باقی می ماند و آلاینده ها می توانند در ریه ها جمع شوند، که می تواند منجر به کاهش انرژی، تنفس منقبض و تجمع سم در ریه ها شود. از طرف دیگر، نفس های عمیق به بدن ما تغذیه و انرژی می بخشد. تنفس عمیق نه تنها از ریه های سالم پشتیبانی می کند، بلکه باعث می شود اکسیژن از طریق خون به همه سلول ها حرکت کند و در طول مسیر آنها را سم زدایی، انرژی رسانی و تغذیه کند.

هر قسمت از نفس نیز تمرکز و فواید متفاوتی دارد. دم ما را به اوج می رساند، به ما انرژی می دهد، و به ما شاخ و برگ می دهد، در حالی که بازدم ما را استوار می کند و وجود ما را تثبیت می کند - این مهم است که بدانید چه زمانی باید یک تمرین تنفس متناسب با نیازهای خاص خود را برنامه ریزی کنید.

برای غلبه بر استرس، از بازدم خود استفاده کنید

وقتی احساس استرس، پراکندگی و یا خستگی بیش از حد می کنید، تمرکز روی بازدم به خنثی کردن این احساسات کمک می کند و ذهن و بدن ما را آرام می کند. نفس ظاهری ما از نظر سیستم عصبی با واکنش آرامش زای مغز گره خورده است، به همین دلیل است که وقتی راحت

می شویم آه می کشیم. آخرین باری که ماساژ گرفته اید یا یکی از دوستان شانه های تان را مالش داده است را به یاد بیاورید - احتمالاً در آن وضعیت حداقل یک نفس راحت و از ته دل کشیده اید.

نفس به درون از نظر سیستم عصبی با واکنش استرس گره خورده است. اکنون زمانی را به یاد بیاورید که واقعاً وحشت زده شده بودید. احتمالاً در واکنش به آن ازجا پریدن یک نفس راحت و آرامی را کشیده اید.

این تمرین به شما می آموزد که چگونه با شعله ور کردن پاسخ آرامش در مغز، بدن تان را "فرب" دهید که در عرض ۵ دقیقه فکر کند که کاملاً آرام شده است.



یک تمرین ساده

- راحت بنشینید و چشمان خود را ببندید. به بدن خود اجازه دهید تا هوشیار و راحت باشد.
- نفس خود را کند کنید، نفس عمیق بکشید و بازدم خود را کند کنید.
- همان طور که نفس خود را آهسته می کنید، زمان بازدم خود را تا دو برابر زمان دم افزایش دهید.
- با ۳ شماره نفس بکشید. و با ۶ شماره بازدم کنید.
- الگوی - "دم" با ۳ شماره، "بازدم" با ۶ شماره - را به مدت ۵ دقیقه کامل دنبال کنید. حتی اگر بتوانید بازدم را به بیش از ۶ شماره طولانی تر کنید، بهتر است.
- دقت کنید که با کاهش سرعت نفس و تمرکز بر بازدم، ذهن شما چگونه آرام می شود.
- وقتی ۵ دقیقه تمام شد، قبل از باز کردن چشمان خود، چند نفس عمیق بکشید.

دقیقا همین گونه است! هر وقت استرس داشتید می توانید از این ترفند استفاده کنید تا به نتیجه برسید. سعی کنید هنگام بازگشت به روز عادی خود، آن سکون، آرامش و تمرکز داخلی را حفظ کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد چگونگی کنترل استرس و یافتن تعادل در زندگی خود، با یک مربی روانشناس ارتباط برقرار کنید تا در این راه از شما پشتیبانی کند.

در مورد مربیگری ذهنی کنجاوی کنید؟ درباره روند این نوع مربیگری و اینکه آن چگونه می تواند در رسیدن به اهداف خود کمک کند اطلاعات کسب کنید.

Melissa Eisler