

# یک تمرین ۳ دقیقه ای برای معکوس کردن استرس

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۱/۲۴)

استرس دارید؟ به دنبال تمرکز خود هستید؟ بدانید که تنفس آگاهانه ابزاری عالی برای تسکین ذهن و احساسات است. به نظر من، تنفس از طریق سوراخ بینی، به طور خاص، عملی است که می تواند برای آرامش اعصاب و معکوس کردن استرس بسیار مفید باشد.

وقتی احساس پریشانی می کنم و می بینم که در حال انجام کارهای زیادی بطور یکجا هستم، یا به محض اینکه احساس بیم و هراس می کنم یا اضطراب من شروع به افزایش می کند، من به چند دور تنفس متناوب از سوراخ بینی، یا سیستم **نادی شودهانا** (Nadi Shodhana) می پردازم. این یک روش عالی برای بازگرداندن سریع تعادل و بازگشت به وضعیت طبیعی است، و درست مانند یک دکمه تنظیم مجدد برای وضعیت روانی خود عمل می کند.



*نادی شودهانا یک تمرین تنفسی خیلی قدرتمندی است که فواید زیادی دارد. "نادی" یک لغت سانسکریت می باشد که به معنای "کانال" یا "جریان" می باشد، و "شودانا" معنی "پاکسازی" می دهد. یعنی اینکه هدف اصلی تمرین یوگای نادی شودانا پاکسازی کانال های سطحی سیستم بدن- ذهن می باشد. و علاوه بر پاکسازی، بین و یانگ (جنبه های زنانه و مردانه) را نیز متعادل می کند.*

## مزایای تنفس متناوب از طریق سوراخ بینی

فقط با چند دقیقه تنفس متناوب از سوراخ بینی، می توانید هر دو طرف بدن و مغز را همگام سازی کرده و ذهن، بدن و احساسات خود را آرام و متعادل کنید. سمت چپ بدن ما، طرف مهتابی یا طرف زنانه ما است. اما سمت راست بدن ما همان طرف خورشیدی یا طرف مردانه می باشد. گاهی اوقات وقتی احساس ضعف یا "گیجی" می کنیم، به این دلیل است که انرژی ما تخلیه شده است، و از تراز خارج شده ایم. نفس برای برقراری مجدد این تعادل مورد نیاز بسیار عالی است.

تنفس متناوب از سوراخ بینی علاوه بر آرامش ذهن و معکوس کردن استرس:

- توانایی ما را در تمرکز ذهن بهبود می بخشد
- از ریه ها و عملکردهای تنفسی ما پشتیبانی می کند
- تعادل نیمکره های چپ و راست مغز را بازیابی می کند و مجاری انرژی را پاک می کند
- سیستم عصبی را جوان می کند
- سموم بدن را از بین می برد

## یک تمرین ساده

تمرین نادى شودهانا یک روش سریع و آرام بخشی است که می‌تواند شما را به تمرکز خود بازگرداند. بر روی یک صندلی راحت و بلند بنشینید، مطمئن شوید که ستون فقرات صاف و سینه شما باز باشد.

۱. کف دست چپ خود را به راحتی روی دامان خود آرام نگه دارید و دست راست خود را جلوی صورت خود بیاورید.
۲. هر پنج انگشت دست راست خود را دراز کرده و انگشت اشاره و انگشت میانی را به سوی کف دست خود جمع کنید و آنها را آرام کنید، یا می‌توانید این دو انگشت را بین ابروهای خود قرار دهید و به راحتی از آنها به عنوان لنگر استفاده کنید. انگشتانی که از آنها استفاده خواهیم کرد انگشت شست و انگشت حلقه است.
۳. چشمان خود را ببندید و از طریق بینی نفس عمیق بکشید.
۴. سوراخ بینی راست خود را با انگشت شست راست ببندید. از سوراخ بینی سمت چپ آهسته و پیوسته نفس بگیرید.
۵. سوراخ بینی چپ را با انگشت حلقه خود ببندید تا هر دو سوراخ بینی بسته شود. نفس خود را در اوج دم نگه دارید.
۶. سوراخ بینی راست خود را باز کرده و نفس خود را به آرامی از سمت راست رها کنید. در پایین ترین نقطه بازدم کمی مکث کنید.
۷. از سمت راست به آرامی نفس بکشید.
۸. هر دو سوراخ بینی را بسته (با انگشت حلقه و انگشت شست) نگه دارید.
۹. سوراخ بینی چپ خود را باز کرده و نفس خود را به آرامی از سمت چپ رها کنید. در پایین ترین نقطه بازدم مکث کوتاه کنید.
- ۱۰-۵. چرخه را تکرار کنید، و به ذهن تان اجازه دهید تا دم و بازدم را دنبال کند.



مراحل ۴-۹ نشان دهنده یک چرخه کامل تنفس متناوب با سوراخ بینی است. اگر این ترتیب را به آرامی دنبال کنید، یک چرخه باید ۳۰ تا ۴۰ ثانیه طول بکشد. در صورت بروز استرس، اضطراب یا نیاز به تنظیم مجدد ذهن خود دارید، توصیه می‌کنم ۵ تا ۱۰ چرخه را اجرا کنید.

**نکته:** سازگاری در این تمرین مفید است، بنابراین سعی کنید طول دم، مکث و بازدم را همسان سازی کنید. به عنوان مثال، می‌توانید دم را با ۵ شماره شروع کنید، با ۵ شماره نفس خود را نگه دارید، با ۵ شماره بازدم کنید، و سپس ۵ شماره نفس خود را نگه دارید. با بهبود وضعیت تمرین، می‌توانید به آرامی تعداد شماره‌ها را افزایش دهید.

Melissa Eisler