

## تمرین‌های تنفسی؛

### دم عمیق و بازدم طولانی، التیام و کنش به اضطراب

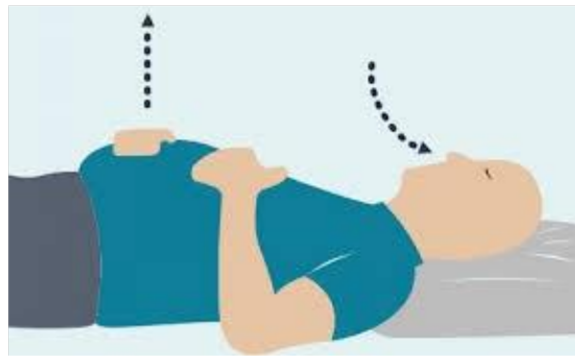
**هدف تمرین:** آموزش دم عمیق و بازدم طولانی برای کاهش اضطراب بدنی و روانی

**مواد موردنیاز:** - - -

**مدت زمان تمرین:** ۱۵ دقیقه

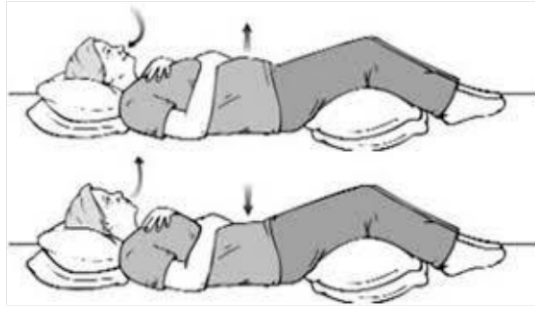
#### معرفی و آمادگی پیشا تمرین

همان‌گونه که قبلاً گفتیم، افراد در شرایط اضطراب تندتر و سطحی‌تر نفس می‌کشند. یاد گرفتن {و اجرای} شیوه تنفس آرام و عمیق می‌تواند بدن و ذهن را آرام کند.



خوب تنفس کردن مهم است چرا که

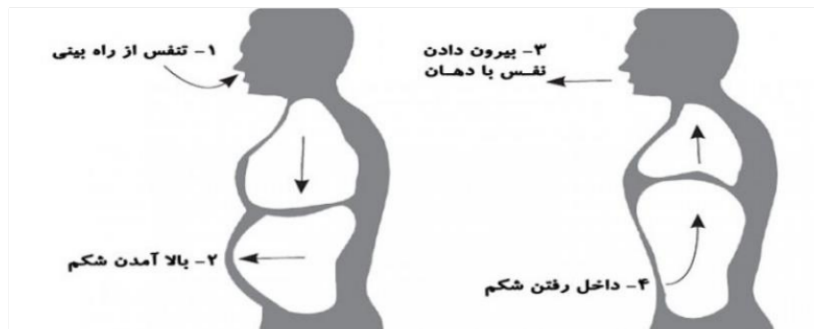
- اکسیژن حیاتی مورد نیاز اعضای بدن را تامین می‌کند و به بدن و ذهن امکان می‌دهد که با ظرفیت بالا کار کنند.
- پژوهش نشان می‌دهد که شیوه تنفس ما بر روی احساسات ما تأثیر دارد. تنفس تند و سطحی به مغز پیام خطر در محیط می‌فرستد تا احساسات بی‌قراری و یا ترس را در بدن فعال کند. برعکس، تنفس عمیق و آرام این پیام را به مغز می‌فرستد که محیط امن است و بدن می‌تواند آرام بگیرد. به بیان دیگر، تنفس آرام=احساسات آرام/ذهن آرام است.



### - تمرین تنفس:

با صدای آرام و شمرده، دستورهای زیر را برای حضار بازگو کنید:

۱- بدن را در شرایط راحت ایستاده و یا نشسته قرار بدهید. می‌توانید چشمان خود را باز، بسته و یا نیمه‌باز نگه دارید (و یا هر زمان که خواستید ببندید و یا باز کنید). تلاش کنید که ببینید بدن در این جا و اکنون چه حسی دارد. دقت کنید که پاهای شما بر روی زمین چه حسی دارند، تماس بدن با لباس چگونه است و ببینید چگونه تنفس می‌کنید. بیشتر افراد معمولاً سطحی و از ناحیه قفسه سینه دم می‌گیرند و بازدم می‌کنند.



۲- حالا هوا بگیرید و تا شکم خود را درگیر گرفتن دم کنید. نیاز نیست بیش از حالت عادی هوا بگیرید، به اندازه همیشه هواگیری کنید. دست خود را بر روی شکم بگذارید تا مطمئن شوید که هنگام دم یا هواگیری، شکم باد می‌کند.

۳- حالا هوا را در چهار شماره به تدریج خالی کنید. بشمارید: ۱، ۲، ۳، ۴ و هم‌زمان هوا را آرام آرام خالی کنید. به همین ترتیب در چهار شماره آرام هواگیری کنید و در چهار شماره نیز به تدریج خالی کنید. این تمرین را چهار بار تکرار کنید.

۴- این بار که هوا می‌گیرید به یک واژه فکر کنید، مثلا واژه آرام. و سپس بشمارید: آرام، ۲، ۳، ۴ و این تمرین را شش بار تکرار کنید.

۵- حالا هنگام تنفس طبیعی خود، تلاش کنید بر دم و بازدم تمرکز کنید. اگر افکاری به ذهن شما می‌آیند از وجودشان آگاه شوید و سپس توجه خود را آرام به دم و بازدم‌تان برگردانید.

۶- برای چند دقیقه به همین ترتیب نفس بکشید- (اجازه بدهید که شرکت‌کنندگان تقریبا برای دو دقیقه فقط نفس بکشند).

۷- اگر آماده‌اید، توجه و آگاهی خود را به اتاق برگردانید.

### گفتگوی پسا-تمرین

پرسید:

خوب حالا چه احساسی دارید؟ بدن‌تان چه احساسی دارد؟ آیا متوجه احساسی مثلا متضاد با «بازی سیب‌زمینی داغ» شدید؟

توضیح بدهید:

بیشتر مردم پس از این تمرین احساس آرامش و آسایش می‌کنند. البته توجه کنید که طبیعی است که برخی دیگر احساس سرگیجه کنند چرا که به این گونه تنفس عادت ندارند. اگر افرادی از سرگیجه شکایت کردند حتما در این باره گفتگو کنید و صدایشان را بازتاب بدهید ولی در عین حال اطمینان بدهید که با تمرین بیشتر سرگیجه رفع خواهد شد.