

أهمية التنفس العميق.. شهيكاً و زفيرًا



التنفس أمر نقوم به جميـعاً، وهو المسؤول عن بقائـنا أحياء. ومع ذلك، فإنّ القليلين منا فقط يتـنفسون كما يجب. تـظهر الأبحاث بأنّ الجنـين في بـطـن أمّـه يتـنفس بشكل أفضل من الرـاشـدين. وبالـحـقـيقـةـ، نـحنـ نـتـنـفـسـ عـلـىـ الـوـجـهـ الـأـفـضـلـ حـيـنـ لاـ نـعـيـ ذـلـكـ - أيـعـنـدـماـ نـكـونـ نـائـمـينـ. أـنـ نـتـعـلـمـ تـحسـيـنـ طـرـيـقـةـ تـنـفـسـنـاـ وـسـيـلـةـ مـمـتـازـةـ لـلـتـعـاـلـمـ مـعـ الضـغـطـ النـفـسـيـ. وـإـذـاـ أـرـدـنـاـ أـنـ نـقـارـنـهاـ بـالـوـسـائـلـ الـأـخـرىـ الـتـيـ قدـ نـلـجـأـ إـلـيـهـاـ لـلـتـخلـصـ مـنـ الضـغـطـ النـفـسـيـ، نـجـدـهـاـ الـأـفـضـلـ:ـ فـهـيـ لـاـ تـسـبـبـ السـمـنـةـ عـكـسـ تـنـاـولـ لـوـحـ عـرـيـضـ مـنـ الشـوكـوـلاـهـ،ـ وـأـقـلـ إـرـهـاـقـاـ مـنـ جـلـسـاتـ التـمـارـينـ فـيـ النـادـيـ الـرـياـضـيـ،ـ وـأـقـلـ كـلـفـةـ مـنـ الـذـهـابـ لـلـتـسـوـقـ فـيـ فـتـرـةـ مـاـ بـعـدـ الـظـهـرـ.ـ وـهـيـ مـجـانـيـةـ،ـ بـسـيـطـةـ،ـ وـبـمـكـنـ استـعـمـالـهـاـ فـيـ أيـ وـقـتـ نـشـعـرـ فـيـهـ بـالـحـاجـةـ لـلـهـدوـءـ.ـ وـلـنـأـخـذـ القـوـلـ المـأـثـورـ الـقـدـيمـ:ـ "خـذـ نـفـسـاـ عـمـيـقاـ وـعـدـ لـلـعـشـرـةـ".ـ يـبـدـوـ لـنـاـ لـلـوـهـلـةـ الـأـوـلـىـ أـنـ هـذـاـ القـوـلـ يـفـيدـ فـقـطـ بـأـنـ عـلـيـنـاـ أـنـ نـتـوـقـفـ قـلـيلـاـ وـنـفـكـرـ قـبـلـ الإـقـدـامـ عـلـىـ أـمـرـ نـنـدـ عـلـيـهـ لـاحـقاـ.ـ لـكـنـ مـاـ نـنـسـاهـ غالـباـ هـوـ الـجـزـءـ مـنـ الـجـملـةـ مـتـعـلـقـ بـالـنـفـسـ الـعـمـيـقـ،ـ مـعـ أـنـهـ بـنـفـسـ أـهـمـيـةـ الـجـزـءـ الـآـخـرـ،ـ إـنـ لـمـ يـكـنـ أـشـدـ أـهـمـيـةـ مـنـهـ.ـ سـنـتـنـاـولـ مـنـ خـلـلـ هـذـهـ الـحـلـقـةـ،ـ الـطـرـقـ الـمـتـعـدـدـ الـتـيـ بـإـمـكـانـنـاـ أـنـ نـتـنـفـسـ مـنـ خـلـلـهـاـ،ـ وـنـقـدـمـ طـرـقاـ عـمـلـيـةـ لـتـحسـيـنـ الـتـنـفـسـ وـالـمـسـاعـدـةـ عـلـىـ الـاسـترـخـاءـ.ـ

- التنفس يـنـعـشـنـاـ (Freshening Breath):ـ عـنـدـمـ نـتـعـرـضـ لـلـضـغـطـ النـفـسـيـ،ـ نـبـدـأـ بـالـتـنـفـسـ عـنـ طـرـيقـ الصـدرـ أيـ بـطـرـيـقـ يـطـلـقـ عـلـيـهـاـ تـسـمـيـةـ "الـتـنـفـسـ الصـدـريـ".ـ يـصـبـحـ تـنـفـسـنـاـ ضـيـقـاـ،ـ غـيرـ مـنـطـمـ،ـ وـسـرـيـعاـ،ـ إـنـ كـمـيـةـ أـقـلـ مـنـ الـهـوـاءـ يـصـبـحـ بـإـمـكـانـهـاـ الـوصـولـ إـلـىـ

الرئتين، مما يؤدي إلى زيادة سرعة نبضات القلب، وإلى توتر عضلي شديد. وكما نلجم للتنفس الصدري عندما نتعرض للضغط النفسي، نلجأ إليه أيضاً عندما لا نقوم بالكثير من الحركة أي حين تكون غير نشطين Inactive. إنَّ الحياة العملية في المكتب - أي الجلوس أمام جهاز الكمبيوتر لساعات طويلة - تتطلب نوعية جلوس تدفعنا لتنفس مماثل. إنَّ العمل في المكتب يجعلنا نتبع أسلوباً في التنفس يزيد من الضغط النفسي بدلًا من التخفيف منه. إنَّ البديل للتنفس الصدري هو التنفس عن طريق الحجاب الحاجز Breathing Diaphragmatic عن أن يكون التركيز في عملية التنفس على الصدر، يصبح التركيز على الحجاب الحاجز. إنَّ الحجاب الحاجز هو عبارة عن حاجز عضلي يفصل بين رئتينا وجهازنا الهضمي ويقع في أعلى البطن. وهذا الحاجز العضلي محكم الشد ومرن بطبيعته، ينقبض عندما نتنفس، ويهبط إلى أسفل مسبباً اتساعاً في القفص الصدري يساعدنا على التنفس بشكل أفضل (الشهيق)، ويعود برفق بعد ذلك إلى مكانه الطبيعي لمساعدتنا على إخراج الهواء (الزفير). وفي حين أنَّ التنفس الصدري غير عميق، وغير منتظم، وسريع، فإنَّ التنفس من خلال الحجاب الحاجز عميق، ومتوازن، وغير مقيد، يتتيح للجهاز التنفسي بالعمل بشكل جيد. إنَّ التنفس عن طريق الحجاب الحاجز يستخدم كل كمية الأكسجين التي تدخل إلى الرئتين، ويزوِّد الأوعية الدموية بالأكسجين اللازم، الأمر الذي يؤدي إلى التخلص من الفضلات في الجسم أي من ثاني أكسيد الكربون. وكما أنَّ التنفس الصدري يقود إلى زيادة سرعة نبضات القلب والتتوتر العضلي، فإنَّ التنفس عن طريق الحجاب الحاجز يخفِّض من نبضات القلب، و يجعل ضغط الدم طبيعياً. - أهمية التنفس: شهيقاً وزفيراً.. إنَّ الهدف هو أن نتعلم (وأن نتذكر) كيف نتنفس مستعملين الحجاب الحاجز. إذا قمنا بذلك، فإمكاننا أن نمنح الاسترخاء لجسمنا ونبعد عن الضغط النفسي. والخطوة الأولى للقيام بذلك، هي أن تكون واعين للطريقة التي نتنفس من خلالها. إبدأ بالتمدد على الأرض أو الجلوس بوضعية مسترخية على كرسي، من دون شبك الرجلين أو اليدين ببعضهما البعض. ضع يدك اليمنى على بطنك أو معدتك، تماماً فوق خط الخصر Waistline، ويدك اليسرى على صدرك.أغلق عينيك مرکزاً على نفسك: أي يد من يديك ترتفع وأي منهما تنخفض فيما تشهق وتزفر؟ في أغلب الأحيان، يتتنفس الراشدون من خلال صدورهم (وبالتالي فإن يدهم اليسرى تتحرّك أكثر من اليمنى). والآن حاول أن تحرّك معدتك فيما تتنفس بحيث تشعر أن يدك اليمنى تتحرّك أكثر من اليسرى. هل بإمكانك أن تلاحظ الفرق بين نوعين من التنفس؟ في البداية قد يبدو لك أمراً مستغرباً أن تحرّك عضلات معدتك بينما تتنفس لكن بعد حين يصبح ذلك طبيعياً أكثر وغير متعب. حاول ألا تدع نفسك يتحوّل إلى متقطع ولا تبالغ في استعمال عضلات معدتك في التنفس. بل ركِّز على استعمال الحجاب الحاجز. واتبع في ذلك إيقاعاً هادئاً: قم بهذا التمارين لدقائق معدودة. إذا أردت أن تلمس لمس اليد تأثير الضغط النفسي

على التنفس، فكّر بأمر يسبب لك عادة ضغطٌ نفسيًا، كأزمة سير خانقة علقت فيها فيما ينتظرك موعد هام تريد الذهاب إليه. لاحظ أي من الديين تتحرك الآن؟ أظهرت الاختبارات أن معظم الناس ينتقلون في هذه الحال وبشكل أوتوماتيكي، من التنفس من خلال الحجاب الحاجز إلى التنفس الصدري. وبكلمات أخرى تبدأ يدهم اليسرى بالتحرك. خلال الأيام العديدة القادمة، ركّز على تنفسك ولاحظ كيف تتنفس في أوقات متعددة من اليوم: هل تتنفس من صدرك أكثر مما تتنفس من الحجاب الحاجز؟ ما إن نعي كيف نتنفس، يصبح بإمكاننا التركيز على جعله أفضل. فيما يلي طریقتان للقيام بذلك، قد تساعداننا على الاسترخاء.

- التنفس من خلال الحجاب الحاجز: الطريقة الأولى لتنفس أفضل: التنفس مع التفكير الإيجابي (Suggestive Breathing) لكن . المصدر من "بدلا الحاجز الحجاب على التركيز هو أفضل لتنفس المفتاح" إن : بينما تركيزنا أن نجعل تنفسنا أفضل أيضًا من خلال التركيز على العقل، إضافة إلى الجسم. بينما أنت تتنفس من خلال الحجاب الحاجز، حاول أن تقول أو تفكّر: "أنا أخرج التوتر من داخلي. على الرغم من أن" هذه الفكرة قد تبدو مستغربة بعض الشيء، إلا أنها تساعدك على الاسترخاء. وهذا المبدأ هو نفسه المستعمل في التصور أو التخييل Visualization. أظهرت الأبحاث أن دماغنا في هذه الحال يعطي ردة الفعل نفسها كما لو أن" الحدث يحصل فعلاً. عندما نتخيل أننا نخرج التوتر من جسمنا، يستجيب دماغنا بنفس الطريقة كما لو أننا نخرج التوتر فعلاً. فيبعد كل شيء، لا يهم ما إذا كان الوضع حقيقياً أم متخيلاً، بل المهم هو أن يؤدي إلى مساعدتنا على الاسترخاء. في هذا التمرين، بينما نتنفس شهيقاً نصبح أكثر وعياً للتوتر في جسمنا، فنقول في أنفسنا: نحن نتنفس للاسترخاء. نتوقف قليلاً بعد ذلك حابسن النفس في داخلنا ونرفر، جاعلين التوتر يخرج بالكامل منا. قائلين في أنفسنا: "نحن نخرج التوتر من داخلنا". لكن علينا أن نحذر من أن نقول هاتين العبارتين بصوت عال في مكان عام، خشية أن نتعرّض لنظرات الآخرين الساخرة. إن" بعض الأشخاص يذهبون إلى أبعد من ذلك قليلاً عندما يقومون بهذا التمرين، فيتخيلون شيئاً إيجابياً عندما يتتنفسون. فيما يزفرون يتخيّلُون أن ضغطهم النفسي وتوترهم يخرج منهم على شكل قيمة حمراء من الضباب. هذه القيمة تنطلق بعد ذلك رويداً رويداً في الهواء وتحتفي تماماً في النهاية.

الطريقة الثانية لتنفس أفضل: تنفس أقل (less - Breath)؛ عندما يشعر الناس بالخوف الشديد أو يكونون تحت ضغط نفسي يميلون إلى التنفس أقل، أو إلى اللهاث؛ وإذا أردت التأكد من ذلك خذ نفساً واحداً قليلاً في داخلك. ينتج عن ذلك إحساس بامتلاء الجسم وبعدم وجود كمية كافية من الهواء. الأمر الذي يؤدي بدوره إلى تنفس سريع وضيق. وهذا الأمر قد يتسبب لك بضغط نفسي كبير. مرة أخرى، الحل هو بالتنفس من خلال الحجاب الحاجز. لكن هذه المرة، بدلاً من التفكير أو القول "أخرج التوتر من داخلي"، جرب استعمال ما يطلق عليه تسمية "دورة العشر ثوان" Second – Ten)

عند "قليلاً وتوقف" .. ثلاثة .. إثنان .. واحداً" تعد بينما أنفك خلال من تنفس ، "لا" أو "أربعة". ثم "أخرج الهواء من فمك (زفير) في الوقت الذي تعد فيه "خمسة.. ستة.. سبعة.." ثمانيه.." . والآن توقف قليلاً عند "تسعة" و"عشرة" ثم "تنفس" "شهيقاً" من جديد. ما تحاول القيام به هو أن تكون مدة زفير أطول من مدة الشهيق. من خلالأخذنا نفساً أعمق نحاول أن نقلل من عدد الأنفاس التي تحتاج أن نأخذها. كلما اقتربنا أكثر من العدد المثالي للأنفاس التي يجب أن نأخذها في الدقيقة الواحدة، وكلما كانت فترات التوقف بين نفس وآخر أطول، كلما شعرنا باسترخاء أكبر. إن" المردود الحقيقي للتنفس أفضل يكون عندما لا نستعمله كملاذ آخر في مواجهة الضغط النفسي، بل عندما نستعمله بانتظام، مما يؤدي إلى جعل أجسامنا في وضع أقرب إلى الاسترخاء على الدوام. كيف يمكننا أن نذكر أنفسنا بضرورة جعل تنفسنا منتظاماً باستمرار؟ بإمكاننا مثلاً استعمال ملصقات صغيرة من الورق وإلصاقها على جهاز الكمبيوتر أما منا لتدبرنا بالتنفس من خلال الحجاب الحاجز وبطريقة الجلوس الصحيحة: علينا أن نتذكر دائماً هذا الأمر: إذا استطعنا تحسين تنفسنا، والذي هو بمثابة أكثر الوظائف الجسمانية أهمية، عندها نصبح مجهزين بطريقة أفضل بكثير للتعامل مع الضغط النفسي عند حصوله. - المعدل المثالي للتنفس (شهيقاً وزفيراً) في الدقيقة الواحدة: يتنفس الناس بالواقع أكثر مما يحتاجون إلى ذلك فعلاً. إن أغلبنا يأخذون نفساً كل ست ثوان تقريباً وبأحسن الأحوال كل ثمانى ثوان، في حين أن أحد الاختبارات الهاامة دل مؤخراً على أن" التنفس المثالي يجب أن يكون أبطأ من ذلك (أي بمعدل نفس كل عشر ثوان). - أفكار هامة في سطور.. * تمدد أو اجلس بوضعية مسترخية (من غير أن تشبك يديك أو رجليك). *أغلق عينيك. * إنتبه للطريقة التي تتنفس من خلالها، ويمكنك إذا أردت أن تضع إحدى يديك على البطن والأخرى على الصدر. * تنفس من خلال الأنف. * حاول أن تتنفس من خلال الحجاب الحاجز، بحيث أن" اليد اليمنى تصعد وتنزل، في حين أن" اليد الأخرى تتبع حركتها. * إذا كنت تجد أذنه من الصعب بالنسبة إليك التنفس من خلال الحجاب الحاجز، ادفع بيديك اليمنى إلى أسفل بينما تشقق، ودع بطنك يدفعها إلى أعلى بينما تزفر. * قم بذلك لدقائق معدودة - متتنفساً بهدوء (شهيقاً وزفيراً).