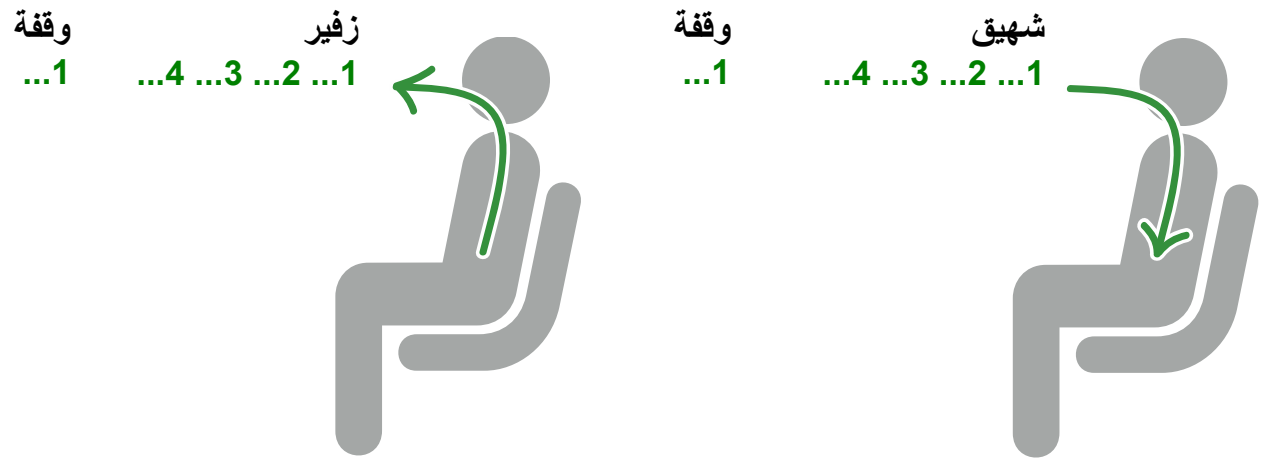
التنفس الاسترخائي

عندما نكون قلقين أو مهدَدين، يتسارع تنفسنا لكي يجعل جسمنا متأهبًا للخطر. التنفس الاسترخائي (يسميه البعض التنفس البطني أو بالحجاب الحاجز) يخبر الجسم أنه آمن، فيسترخي. التنفس الاسترخائي أبطأ وأعمق من التنفس العادي، ويحصل في نصف الجسم السفلي (البطن عوضًا عن الصدر).



كيف تؤدي التنفس الاسترخائي

- لتؤديه تأكد أن تجلس أو تتمدد في وضعية مريحة.
- أغلق عينيك لو كنت مرتاحًا لذلك.
- حاول التنفس عبر أنفك عوضًا عن فمك.
- هدئ من سرعة تنفسك بترو، بأن تأخذ نفسًا بينما تعد إلى 4، ثم توقف للحظة، ثم أخرج النفس بينما تعد إلى 4.
- اجعل تنفسك سلسًا ثابتًا متواصلًا، وليس متقطعًا.
- انتبه لزفيرك، واحرص أن يكون سلسًا وثابتًا أيضًا.

هل أؤديه بشكل صحيح؟ ما الأشياء التي عليَّ التنبه لها؟

- يجب أن يحدث التنفس الاسترخائي في الأسفل (في البطن)، ليس في الأعلى (في الصدر)، ويمكنك التأكد من ذلك بأن تضع يدًا على بطنك ويدًا على صدرك، وأن تحاول أن تجعل اليد العليا ساكنة، بينما يحرك تنفسك يدك السفلى فقط.
- ركز انتباهك على تنفسك: يجد بعض الأشخاص أنه من المفيد العد في دماغهم ("شهيق... اثنان... ثلاثة... أربعة... وقفة... زفير... اثنان... ثلاثة... أربعة... وقفة...")

ما مدة التمرين؟ وكم عدد مرات تكراره؟

- حاول التنفس بشكل مسترخ لعدة دقائق على الأقل، فأنت بحاجة إلى دقائق لتشعر بالأثر، فإذا كنت مرتاحًا للتمرين، حاول أن تستمر حتى 5 إلى 10 دقائق.
- حاول التمرن بشكل منتظم، ربما بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

التفاوتات وتصحيح الغلطات

- جد الإيقاع البطيء المريح لك، فالعد إلى 4 ليس قاعدة مطلقة، يمكنك تجريب العد إلى 3 أو 5، المهم أن يكون التنفس بطيئًا وثابتًا.
- يجد بعض الناس أن الشعور بالاسترخاء غير مألوف أو غير مريح في البداية، وهذا طبيعي في البدايات، فاستمر في التمرين، ولا تلتفت لذلك.

Copyright © 2018 Psychology Tools. All rights reserved.