

آموزش ۲ تکنیک طلایی

از مجموعه تکنیک های

تنفس های شفابخش

(گنج شائولین)

توسط دکتر صمد ولیزاده

پیشکسوت هیپنوتیزم ایران

زمستان ۱۴۰۳



تنفس معکوس (Reverse Breathing)

تاریخچه: تنفس معکوس که به انگلیسی Reverse Breathing نامیده می‌شود، ریشه در تمرینات باستانی چین دارد و بخشی از سیستم‌های انرژی مانند چی‌گونگ (Qigong) و تای‌چی (Tai Chi) است. این تکنیک برای اولین بار در چین و تبت به‌عنوان ابزاری برای کنترل انرژی حیاتی (چی) و افزایش طول عمر توسعه یافت. راهبان و رزمی‌کاران از آن برای تمرکز ذهنی، افزایش قدرت و تقویت جریان انرژی در بدن استفاده می‌کردند.

امروزه این روش علاوه بر تمرینات رزمی، در یوگا، مدیتیشن و تمرینات تنفس‌درمانی برای کاهش استرس و افزایش آگاهی ذهنی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مراحل انجام:

۱- **وضعیت بدن:** در وضعیت نشسته (لوتوس یا نیم‌لوتوس) یا ایستاده با ستون فقرات صاف قرار بگیرید.

چشمان خود را ببندید و کف دست‌ها را روی زانو یا شکم قرار دهید.

۲- **مرحله دم: (Inhalation)** با یک دم آهسته از طریق بینی، شکم را به داخل بکشید و همزمان قفسه سینه را کمی منبسط کنید. دیافراگم به سمت بالا حرکت کرده و فشار در مرکز بدن (تانتین) افزایش می‌یابد.

۳- **مرحله بازدم: (Exhalation)** با یک بازدم آرام و آهسته، شکم را به بیرون رها کنید. دیافراگم به سمت پایین حرکت کرده و بدن را در حالت آرامش قرار دهید.

۴- **تمرکز ذهنی:** در هر دم و بازدم، ذهن خود را بر حرکت انرژی (چی) در بدن متمرکز کنید و جریان آن را از ناحیه شکم به سراسر بدن احساس کنید.

۵- **مدت زمان تمرین:** این تمرین را برای ۵ تا ۱۰ دقیقه انجام دهید و به‌تدریج مدت آن را افزایش دهید.

کلینیک مثبت اندیشان موسسه فرهنگی هنری نگرش روز



اهداف و دستاوردهای تمرین:

- افزایش کنترل ذهنی: به تمرکز ذهن و کنترل انرژی داخلی کمک می‌کند.
- تقویت عضلات شکم و دیافراگم: عضلات مرکزی بدن را فعال و تقویت می‌کند.
- کاهش استرس: با ایجاد آرامش عمیق ذهنی و فیزیکی، اضطراب را کاهش می‌دهد.
- بهبود عملکرد سیستم گوارش: حرکات ریتمیک شکم باعث ماساژ اندام‌های داخلی می‌شود.
- افزایش انرژی حیاتی (چی): برای تقویت سیستم ایمنی و طول عمر مفید است.
- افزایش ظرفیت تنفسی: به بهبود کنترل تنفس و بهینه‌سازی مصرف اکسیژن کمک می‌کند.

مناسب و نامناسب برای چه کسانی؟

مناسب برای: افرادی که به دنبال افزایش انرژی و تمرکز هستند (رزمی‌کاران، یوگی‌ها، مدیتیشن‌کاران). کسانی که تحت استرس زیاد هستند و نیاز به آرامش دارند. ورزشکارانی که به کنترل تنفس و افزایش استقامت نیاز دارند.

نامناسب برای: افرادی که فشار خون بالا دارند، زیرا این تمرین ممکن است فشار داخلی بدن را افزایش دهد. بیماران قلبی و افراد مبتلا به آسم یا مشکلات تنفسی شدید. زنان باردار (تنفس شدید ممکن است به شکم فشار وارد کند).

نکات تکمیلی:

تکنیک پیشرفته: این روش در مراحل پیشرفته‌تر با تمرینات حرکتی (مانند تای‌چی) ترکیب می‌شود.

ترکیب با مدیتیشن: برای افزایش تمرکز و تعادل ذهنی، می‌توان آن را با مدیتیشن‌های هدایت‌شده ترکیب کرد.

تنفس جعبه‌ای (Box Breathing)

تاریخچه: تنفس جعبه‌ای یا Box Breathing، ابتدا توسط نیروهای نظامی، به‌ویژه نیروی دریایی ایالات متحده آمریکا (Navy SEALs) به‌عنوان روشی برای افزایش تمرکز و کاهش استرس در شرایط بحرانی معرفی شد. این تکنیک الهام گرفته از اصول یوگا و پرانیاما است و از سال ۱۹۵۰ میلادی به‌طور گسترده مورد استفاده نظامی و روانشناختی قرار گرفته است. امروزه این تکنیک در زمینه‌های درمانی، مراقبه و حتی مدیریت استرس در شرکت‌ها به‌کار می‌رود.

مراحل انجام:

- ۱- وضعیت بدن: در حالت راحت بنشینید یا بایستید. ستون فقرات خود را صاف نگه دارید.
- ۲- الگوی ۴-۴-۴-۴:

دم (۴ ثانیه): به آرامی از بینی نفس بکشید و شکم را منبسط کنید.

نگه داشتن نفس (۴ ثانیه): تنفس را نگه دارید و تمرکز خود را حفظ کنید.

بازدم (۴ ثانیه): به آرامی از دهان یا بینی بازدم کنید.

نگه داشتن نفس (۴ ثانیه): بدون نفس کشیدن، آرام بمانید.

۳- تکرار: این چرخه را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه تکرار کنید.

اهداف و دستاوردهای تمرین:

کنترل استرس: به آرام‌سازی سیستم عصبی و کاهش اضطراب کمک می‌کند.

افزایش تمرکز و عملکرد ذهنی: تمرین برای کنترل احساسات در شرایط بحرانی.

افزایش تحمل اکسیژن: به بهبود ظرفیت ریه‌ها و مصرف بهینه اکسیژن کمک می‌کند.

بهبود خواب: برای افرادی که مشکلات بی‌خوابی دارند، مفید است.

ایجاد تعادل ذهنی: به کاهش نوسانات خلقی کمک می‌کند.

کلینیک مثبت اندیشان موسسه فرهنگی هنری نگرش روز



۳- مناسب و نامناسب برای چه کسانی؟

مناسب برای: نیروهای نظامی، پلیس و آتش نشان‌ها برای مدیریت استرس. مدیران و کارمندی که در شرایط پر استرس کار می‌کنند. افرادی که به دنبال افزایش تمرکز و بهبود عملکرد هستند.

نامناسب برای: افراد مبتلا به مشکلات قلبی شدید که قادر به نگه داشتن نفس برای مدت طولانی نیستند. کسانی که به اختلالات تنفسی مانند آسم یا COPD مبتلا هستند. کودکان خردسال بدون نظارت مربی.

نکات تکمیلی:

ترکیب با مدیتیشن: می‌توان این روش را قبل یا بعد از جلسات مراقبه به کار برد.

تمرین روزانه: برای کسب نتایج بهتر، به‌طور منظم و روزانه تمرین کنید.

تنوع الگو: بسته به شرایط می‌توانید مدت هر مرحله (مثلاً ۳، ۵ یا ۶ ثانیه) را تغییر دهید.