



به نام خدا

"تنفس"

کتاب الکترونیکی
سبک زندگی سالم

نازیلا نجاتی

بهار ۱۴۰۱

عنوان " تنفس "

نازیلا نجاتی

صفحه آرایی : "هنگامه سلطانی "

آدرس پیج اینستاگرام :

sabkzendgisallem

آدرس کانال :

sabk_zendgi_salem.com

آدرس الکترونیکی :

sabkzendgisalem.com

حق نشر برای نویسنده محفوظ می باشد

هدف از تنفس آگاهانه برقراری ارتباط با جسم خوداست تنفس آگاهانه نوعی خودشناسی و غذا محسوب می شود . غذایی رایگان راحت و بی دردسر که در دسترس ما است .

تنفس صحیح و آگاهانه :

تنفس آگاهانه باعث افزایش هضم و بالارفتن جذب می شود ، در سوخت چربی ها کمک می کند، یبوست را برطرف می کند ، بعضی ها از خوردن برای آرامش استفاده می کنند ولی وقتی تنفس آگاهانه داشته باشید این مشکل برطرف می شود . باعث کاهش وزن ، تقویت سیستم ایمنی بدن ، تقویت قلب ، تقویت دستگاه تنفسی ،

تقویت دستگاه قلبی عروقی ، بهبود عملکرد قلبی ، بهبود عملکرد مغزی ، بهبود و خلق و خوی می شود.

دقت کنید دم گرفتن یعنی کلی اکسیژن اضافه به بدن وارد میشود که باعث میشود گردش خون در بدن بهتر و نوعی پاکسازی آگاهانه انجام شود.

عمل مکث و حبس کردن نفس در سینه باعث میشود که سلولهای بدن سرشار از انرژی تندرستی شود .

عمل بازدم مخصوصا بازدم طولانی مواد سمی ذخیره شده در بدن را دفع می کند .

۷۰ درصد تنفس روی دیافراگم است که به شکل قله ، پایین قفسه سینه قرار دارد و وقتی تنفس انجام می گیرد به شکل صاف در می آید . تنفس ورزش خاص ریه است

انواع تنفس

- ۱- تنفس غریق نجات
 - ۲- تنفس (کانگ فو)
 - ۳- آشنایی با قفسه سینه
 - ۴- تنفس ات راگسترش بده
 - ۵-
 - ۶- تنفس تلمبه ای
 - ۷- تنفس محجزه ۵ دقیقه ای یا حفره ای بینی
 - ۸- تنفس خدایی
 - ۹- واسطه تنفس
 - ۱۰-
 - ۱۱- تنفس برای پاکسازی جمجمه ای
 - ۱۲- تنفس هندسه ای
- الف - مثلثی
- ب- مربعی (شکمی)
- ج - دایره ای

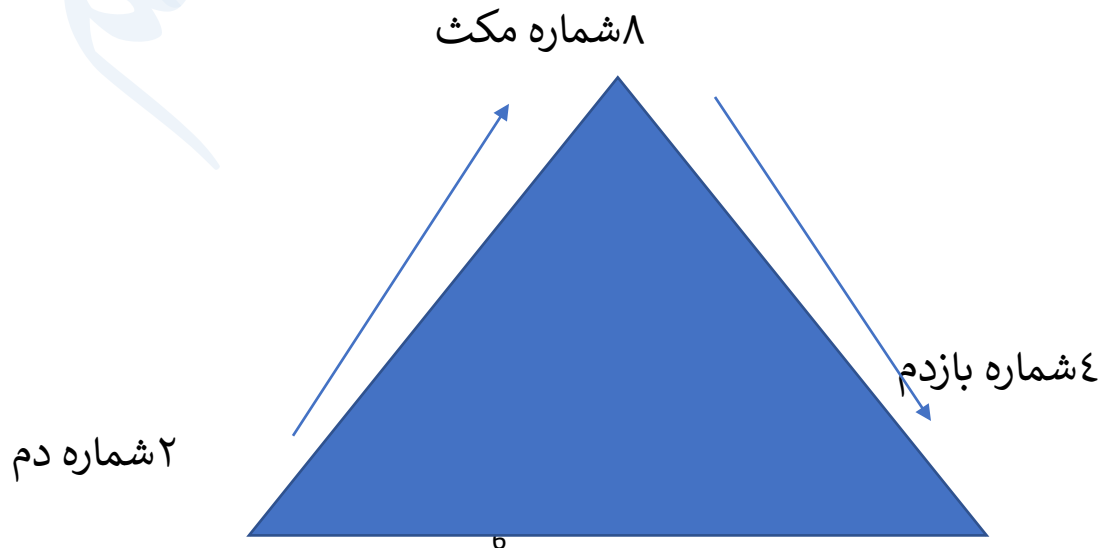
تنفس ۱ (غریق نجات)

فایده

بدن را سرشار از اکسیژن می کند ، وزن را کاهش می دهد ، در زمان هایی که ذهن غرق در افکار و احساسات منفی هست می توان از این تنفس استفاده کرد.

تمرین

- ۱- می توان به صورت ایستاده یا نشسته انجام داد جلوی آینه ایستاده یا میتوان تصور کرد جلوی آینه هستید.
- ۲- یک جمله تاکیدی مثبت (من بهترین هستم) که حس خوبی میاورد و از باورهای ذهنی نشأت می گیرد بیان کنید.
- ۳- از راه بینی یک تنفس آرام و عمیق و طولانی بکشید .
- ۴- برابر دم ، مکث کنید
- ۵- بازدم را از راه دهان دو برابر دم بیرون دهید
- ۶- بهتر است بعد از تنفس هم اول جمله تاکیدی را برای خودتان بیان کنید



نکته: این تنفس را ۱۰ بار و هر دفعه ۳ بار در روز انجام بدهید.



تنفس ۲ (کانگ فو)

فایده

این تنفس کمک به هضم غذا می کند و رفع نفخ، حتی نفخ عصبی چون وقتی بدن از حالت آرامش خارج می شود ترشح و ورود آدرنالین به دستگاه گردش خون بیشتر شده و ماهیچه ها تقریباً سفت شده و کار سیستم گوارشی را کند میکند در نتیجه در این حالت هرچیزی خورده شود باعث مشکلات معده شده که این تنفس باعث می شود ماهیچه ها و شکم را شل شود و هضم غذا را بهتر کند، ریتم گردش خون را فعال و اکسیژن بیشتری به بدن می رساند.

تمرین

در شرایط نشستن و هم ایستاده می توان این تنفس را انجام داد ولی در روزهای اولیه در شرایط نشسته بهتر است چون که کنترل بهتری روی شرایط میتوان داشته باشید.

- ۱- عمل دم از راه بینی انجام شود
- ۲- سر را کمی به سمت عقب کج کرده انگار میخواهید یک لوسترراکه از سقف آویزان است را ببینید.
- ۳- یک لحظه در این حالت مانده
- ۴- سپس عمل بازدم را از طریق دهان انجام دهید.
- ۵- و همانطور که سر را به حالت عادی بر می گردانید با صدای بلند و مشخص صدای (ها |||||) را محکم به بیرون دهید.

نکته: بهترین موقع قبل از غذا است ولی کسانی که خیلی دچار نفخ میشوند ۴ یا ۵ بار در روز قبل از هر وعده غذایی انجام دهند.



تنفس ۳ (آشنایی با قفسه سینه)

فایده

آشنایی با اعضای بدن ، آشنایی با ساختار تنفسی و دستگاه تنفس

تمرین

- ۱- دراز کشیده و با تمرین تلاش کرده به دنده های خود آگاه شوید و آن را لمس کنید.
- ۲- به حرکت قفسه سینه که توسط این دم و بازدم بالا و پایین می آید آگاه شوید.
- ۳- چند نفس عمیق کشیده و احساس کنید که چطور قفسه سینه با هر نفسی وسیع میشود .

- ۴- سپس ماهیچه شکم را سفت کرده و در این حالت که نفس حبس شده چه حسی دارید و ریه در چه حالتی هست .
- ۵- روزی یک دقیقه زمان بگیرید و دم و بازدم های خود را در طول یک دقیقه شمارید و در جدولی که شامل تاریخ و تعداد تنفس هاست یادداشت کنید.
- ۶- در دفتر شکرگزاری به خاطر سیستم تنفسی از خدای خود سپاسگزاری کنید.

تنفس ۴ (تنفس ات را گسترش بده)

فایده

برای انعطاف پذیری مجرای تنفسی خیلی عالی هست

تمرین

- ۱- بایست فاصله پاها را حدود نیم متر باشد
- ۲- دستها را از پشت بهم حلقه کنید و آنها را به سمت پاشنه پا کش بیاورید
- ۳- از راه بینی عمل دم را انجام دهید ، قفسه سینه را بالا ببرید و چانه را روی سینه بگذارید
- ۴- ششها و جلوی سینه را باد کنید و آن را احساس کنید .
- ۵- از راه بینی عمل بازدم را انجام بدهید و چانه را رها کنید
- ۶- دوباره به حالت ایستاده اول برگردید
- ۷- این کار را سه بار انجام بدهید
- ۸- حالا با دست راست مچ دست چپ را بگیرید و دستان را جلوی بدن بکشید

۹- از راه بینی عمل دم را انجام بدهید پشت را گرد و خمیده کنید وزانوهارا خم کنید تا کل بدن به سمت جلو حلقه شود

۱۰- ششهای عقبی را که پر از هوا می شوند را احساس کنید

۱۱- از راه بینی عمل بازدم را انجام بدهید و دوباره به حالت ایستاده اول برگردید

۱۱- این کار را سه بار انجام بدهید.



تنفس ۵

فایده

این نوع تنفس به درد ورزشکاران و افرادی که میخواهند بدن وستون فقراتشان انعطاف پذیر باشد

تمرین

۱- صاف بایستید فاصله پاها به اندازه نیم متر و شصت پاها باید رو به بیرون باشد

۲- دستها را روی کمر بگذارید کف دست را به داخل و شصت ها به سمت پشت باشد

۳- تا جایی که می توانید به جلو خم شوید

۴- عمل بازدم را از راه بینی با شمارش یک تا دوازده انجام بدهید و سعی کنید تمام هوای شکم را خالی کنید

۵- عمل دم را از راه بینی با شمارش یک تا دوازده انجام بدهید تا شکم پر از هوا شود

۶- این مرحله را ۴ یا ۵ بار تکرار کنید تورم و صاف شدن پهلوها را با دست بررسی کنید

۷- نفس را در سینه حبس کنید و آهسته بلند شوید

۸- به آهستگی هوا را بیرون بدهید

۹- نفسی عمیق بکشید و آن را تا چند ثانیه حبس کنید

۱۰- در حالت وارهیده باشید و عادی نفس بکشید

نکته: این تمرین را ۳ بار در روز انجام بدهید



تنفس ۶ (تلمبه ای)

فایده

این تنفس باعث میشود که تنفس بدن و نفس خود را در دشت بگیری ، تنفس خود را بهبود ببخشید و با تلاش کمتر هوای بیشتری را به بدن برسانید ، اسید معده را در زمان گرسنگی کمتر کنید

تمرین

- ۱- کف زمین دراز بکشید سر زانوهای را کمی خم کنید
- ۲- اول از چند نفس عمیق شکمی شروع کنید حالا آماده تلمبه زدن باشید
- ۳- عمل دم را از راه بینی انجام بدهید تا اینکه شکم مثل بادکنک پر و گرد شود
- ۴- حالا نفس را در سینه حبس کنید

۵- حالا همانطور که نفس را حبس کرده اید هوا را از داخل شکم بالا به قفسه سینه بیاورید تا سینه پر از هوا شود. نکته اینکه نباید بگذارید هوا از دهان یا بینی خارج شود

۶- حالا سینه را صاف کنید و هوا را به سمت شکم بفرستید تا باز شکم باد کند در حالی که پشت شما کمی خمیده است

۷- این سبک تلمبه ای را آنقدر ادامه بدهید تا به نفس کشیدن نیاز پیدا کنید

نکته: در مرحله اول این کار شاید سخت باشد اما وقتی در کنترل تنفس خبره شوید می توانید مدت بیشتری نفس را حبس کنید و تمرین طولانی تری داشته باشید این روش تلمبه ای را قاطعانه انجام بدهید

تنفس ۷ معجزه ۵ دقیقه (تنفس حفره های بینی)

فایده

مفید برای گرگرفتگی خانم های یائسه، آرامش اعصاب، افزایش کیفیت خواب افرادی که سریع و تند تند سرما میخورند، افزایش سیستم ایمنی بدن، آرامش روحی و جسمی، تنظیم سیستم عصبی، سردرد های زیاد، موقع غم و افسردگی

تمرین (۱)

- ۱- روی زمین یا روی صندلی بصورت صاف بنشینید
- ۲- با انگشت حفره بینی سمت را گرفته و عمل دم را با حفره بینی سمت چپ انجام دهید
- ۳- یک مکث کوچک داشته باشید

- ۴- انگشت را از روی بینی راست بردارید و بینی چپ را گرفته و عمل بازدم را انجام بدهید
- ۵- چند تنفس معمولی و دوباره تکرار کنید

تمرین (۲)

- ۱- با انگشت حفره یک بینی را گرفته
- ۲- از حفره بینی بعدی دم گرفته از همان حفره بینی عمل بازدم را انجام دهید
- نکته: بین دم و بازدم یک مکث کوچک داشته باشید ۶ مکث ۶ بازدم**



تنفس ۸ (نفس خدایی)

فایده

این تنفس باعث میشود که خرد و حکمت بذن خودش را شفا بدهد، برای ارتباط با بعد معنویت، مسایل را در منظر مناسب قرار دهید

تمرین

۱- بایستید پاها را به اندازه طول شانه از هم باز کنید

۲- از راه بینی نفس عمیق شکمی بکشید

۳- احساس کنید که با سیاره زمین یکی شده اید و قدرت حیات از وجود شما به زمین ریشه دوانده است

۴- و بازدم عمیق انجام بدهید که از راه دهان باشد هر نوع نگرانی و دلهره را از خودتان دور کنید آنها را فراموش کنید

۵- اگر دلتان می خواهد همراه با عمل دم دست ها را بالای سر ببرید و با عمل بازدم آنها را پایین بیاورید دقت کنید تمام توجه شما باید روی تصویری بزرگتر باشد و خودتان را ببینید که تصویری بزرگتر از کل هستی .

نکته : اگر امکانش هست این نوع تنفس را در فضای باز انجام بدهید و بهتر است کفشها در آورده و پاها با مادر زمین و طبیعت یک شود



تنفس ۹ (واسطه تنفسی)

فایده

همانگی ذهن و بدن ، برای انبساط عضلات بدن و گرفتگی عضله پا

تمرین

۱- یک لی نوشیدنی تهیه کنید

۲- حواس را متوجه دم و بازدم کنید

۳- یک نفس بکشید نی را در دهان بگذارید و دهان را ببندید کمی مکث کنید

۴-مقداری عمل بازدم را از راه نی و مقداری را از راه بینی انجام بدهید دقت کنید که جهت نی رو به بالا باشد ، نه به سمت پایین

۵-در عین خارج کردن بازدم از راه بینی دست خود را جلوی بینی قرار دهید .

نکته : بازدم شما از راه نی مطابق با خود نی باشد. در نی فوت نکنید



تنفس ۱۰

فایده

خلاص شدن از شر آلودگی ، فشار روحی ، خارج شدن تمام مواد سمی از مفاصل ، ماهیچه ها ، بافت ها و اندامهای بدن

تمرین

- ۱- روی یک صندلی راحت بنشینید
- ۲- از راه بینی عمل دم را انجام بدهید
- ۳- عمل بازدم از راه دهان غنچه شده به شکل او (o) باشد
- ۴- این عمل را سه بار انجام بدهید
- ۵- حالا چند آه عمیق بکشید
- ۶- مرحله ۲ تا ۴ را انجام بدهید به خاطر داشته باش که شانه ها افتاده باشد
- ۷- مجسم کنید که لاستیکی را خالی می کنید.

نکته : این تنفس را ۳ بار در روز انجام بدهید

تنفس ۱۱ (پاکسازی جمجمه)

فایده

مناسب برای جمجمه واعصاب ، جلوگیری از فشار روی مغز و کاهش فشار بر روی سر ، تحریک پذیری روی دستگاه گوارش و رفع یبوست ، کاهش فشار خون ، ، خواب راحت

تمرین

- ۱- در حالتی راحت بنشینید
- ۲- ۲۰ نفس عمیق شکمی انجام بدهید
- ۳- از راه بینی بازدم را انجام بدهید
- ۴- بینی سمت راستی را بگیرید از مجرای سمت چپ هوا را بیرون بدهید تا جایی که شکم حسابی توشش ها کاملاً از هوا خالی می شود
- ۵- عمل دم کامل و بازدم منقطع را ۱۰ بار انجام بده :هر نوع عمل دم بین بازدم پیوسته باید غیر ارادی و خود به خود باشد
- ۶- از راه بینی کاملاً عمل دم را انجام بدهید
- ۷- از راه بینی عمل بازدم را انجام بدهید
- ۸- در حدود ۳/۴ ظرفیت شش ها را پر از هوا کنید و حدالامکان آنرا حس کنید

- ۹- مرحله ۴ تا ۸ را از راه مجرای سمت راستی بینی انجام بدهید
- ۱۰- سپس مرحله ۴ تا ۸ را از راه دو مجرای بینی انجام بدهید

۱۲- تنفس های هندسی

- ۱- مثلثی
- ۲- مربعی
- ۳- دایره ای

۱- (تنفس مثلثی)

فایده

تنفس مثلثی پایه ای ترین برای تنفس آگاهانه است .

آرامش اعصاب ، کاهش استرس ، کاهش اشتها ،

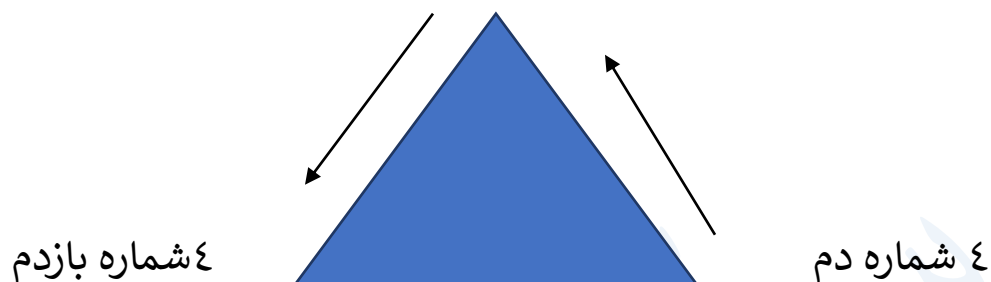
تمرین :

- ۱- بین ۴ شماره دم گرفته
- ۲- سپس بین چهار شماره مکث کنید
- ۳- ۴ شماره بازدم انجام دهید و به شکل آرام و پیوسته از بینی انجام شود .

نکته:

تعداد را خودتان تعیین کنید مهم تعهدیست که نسبت به این تمرین دارید.

۴ شماره مکث



۲- (تنفس مربعی) یا (تنفس شکمی)

فایده

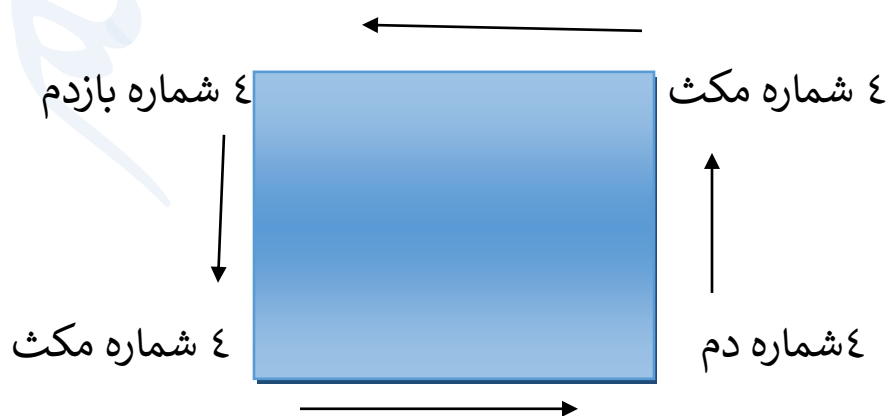
ازدیاد میزان اکسیژن در شش ها و دستگاه گردش خون می شود .

تمرین

۱- ۴ شماره دم بگیرید

۲- ۴ شماره مکث کنید

۳- ۴ شماره بازدم انجام بدهید و بلافاصله ۴ شماره عمل دم را انجام بدهید



۳- تنفس دایره ای (تنفس های پر انرژی)

فایده

۱- روی جسم برای درد های سرشانه است که بر اثر بلند کردن چیز سنگین یا غلظت خون بالا یا فشار و سنگینی زندگی و کار روی شانه ها احساس سنگینی می کند، حتی گرفتگی های قفس سینه را هم در بر می گیرد. یک دایره از قفس سینه به بالا

۲- برای افرادی که دارای افکار مزاحم هستند که این افکار مزاحم یک احساس دردناک درونی در آنها به وجود می آورد و یک حرکت را در سلول های وجودی افراد به وجود آورده، یک حس رها شدگی و انضباط به وجود می آورد

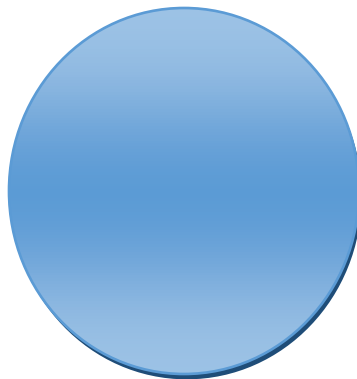
۴- دلهره قبل از انجام هر کار پر استرس مانند امتحان

تمرین

این تنفس اول صبح یا موقع خواب ترجیحاً انجام شود

- ۱- از راه بینی چهار عمل دم و چهار عمل بازدم را انجام دهید بین عمل دم و بازدم مکث ندارید
- ۲- بعد از آن چهارتا، بلافاصله یک دم گرفته و تا پنج بشمارید
- ۳- بعد یک بازدم تا ۵ شماره انجام دهید
- ۴- دوباره ۴ سری تنفس کوتاه مثل شماره (۱) انجام دهید
- ۵- این دو را ۴ سری انجام دهید بدون توقف انگار یک حالت دایره ای شکل دارد و ۱ دوره دایره وار بدون توقف انجام بدهید
زمان تنفس فقط حواستان به تنفس باشد مجموع این تنفس ۲۰ تا می شود حتی روزی یک بار انجام دهید.

عمل بازدم



عمل دم

ما تلاش کردیم از فضای کل ریه استفاده کنید نه فقط از قسمت بالای ریه این تنفس ها یک نوع ورزش ریه و دمبل زدن ریه است.

وقتی در طولانی مدت روی آن تنفس ها هوشیار باشم این آگاهی را میتوان در زندگی روزمره وارد می کنیم متوجه می شویم که چه مواقع عادی تنفس می کشیم چه مواقع ذهن تو تاخت و تازاست دراین مواقع سریع یکی از تنفس های آگاهانه را انتخاب کرده انجام داده و آرامش پیدا می کنیم .

موقع ترس تنفس هاسطحی و مقطعی است (بریده بریده)

موقع عصبانیت تنفس ها کوتاه و لرزان است

از امروز به طرز نشستن و ایستادن خود دقت کنید چون روی تنفس اثر دارد .

- مقدمه ۶
- تنفس (۱) غریق نجات ۸
- تنفس (۲) کانگ فو..... ۹
- تنفس (۳) آشنایی با قفسه سینه ۱۰
- تنفس (۴) تنفس ات را گسترش بده ۱۱
- تنفس (۵) ۱۲
- تنفس (۶) تلمبه ای ۱۳
- تنفس (۷) معجزه ۵ دقیقه ای یا حفره های بینی ۱۴
- تنفس (۸) خدایی ۱۶
- تنفس (۹) واسطه تنفس ۱۷
- تنفس (۱۰) پاکسازی جمجمه..... ۱۸
- تنفس (۱۱) ۱۹
- تنفس (۱۲) هندسه ای ۲۰
- الف تنفس (مثلثی)..... ۲۰
- ب) تنفس مربعی (شکمی) ۲۱
- ج) تنفس دایره ای ۲۲

سبب کا زندگی ساام