



# تمارين التنفس



Gefördert vom  
Fonds Soziales Wien,  
aus Mitteln der Stadt Wien



نصائح من معهد صحة المرأة والرجل في فيينا



حاول تقييم توترك قبل وبعد تمرين التنفس بمقياس من 0 إلى 10. هل لاحظت الفرق؟

## لماذا تمارين التنفس؟

يرتبط التنفس بمشاعرنا بقوة. فعن طريق التنفس بهدوء، يتم تخفيف التوتر ويحدث الاسترخاء. يمكن أن تساعدك تمارين التنفس على التركيز بشكل أفضل. إنها تساعدنا على الشعور بالقوة والأمان حتى في المواقف الصعبة.



## التنفس في الحياة اليومية

تنفس بهدوء قدر الإمكان من خلال أنفك إلى بطنك، احبس أنفاسك لفترة وجيزة، ثم أخرج الزفير ببطء من خلال أنفك أو من خلال فمك المفتوح قليلاً. بعد الزفير، احبس أنفاسك لفترة وجيزة وابدأ في التنفس مرة أخرى. يجب أن يكون الزفير أطول من الشهيق.



- ### تمرين التنفس: رحلة عبر الجسد
- 1 - اجلس في وضع مستقيم وأغلق عينيك. خذ نفساً عميقاً (شهيقي) ثم أخرج (زفير).
  - 2 - ركز انتباهك على قدميك. كيف تستقر قدميك على الأرض؟ أين يكون الثقل؟ هل هناك فرق بين اليمنى واليسرى؟
  - 3 - الآن تجول بتركيزك على ساقيك وأردافك وبطنك وذراعيك وصدرك ورقبتك حتى رأسك. حاول أن تراقب كل جزء من أجزاء الجسم بعناية.
  - 4 - في النهاية، استوعب جسدك بالكامل، أي المناطق التي تشعر فيها بالراحة والحيوية؟ وأي المناطق متوترة أو مشدودة أو حتى مؤلمة وأيها محايدة؟
  - 5 - أخيراً، خذ نفساً عميقاً آخر وأخرج مرة أخرى وافتح عينيك ببطء.

## التنفس والخوف

عندما نخاف، فإننا في كثير من الأحيان لا نتنفس من منطقة البطن، ولكن من منطقة الكتف أو الصدر. يمكن أن يؤدي أخذ نفس عميق إلى الاسترخاء. يمكن أن تساعد تمارين التنفس في تخفيف الشعور بالضيق الجسدي الناتج عن الخوف. تساعدك مراقبة تنفسك في الحصول على مزيد من الهدوء مرة أخرى.

## التنفس أثناء نوبة الهلع

حاول تهدئة أنفاسك قدر الإمكان أثناء نوبة الهلع. بينما تساعدك التمارين أيضاً في تقليل القلق: قم بذلك لفترة من الزمن حتى تصبح أكثر هدوءاً.