



تمرینات تنفسی



Gefördert vom
Fonds Soziales Wien,
aus Mitteln der Stadt Wien

Für die
Stadt Wien



نکاتی از موسسه سلامت زنان و مردان وین / پروژه NEDA



تالش کردن تنش شما قبل و بعد از سفر بدنی باید در مقیاس 10-0 ارزیابی شود. آیا تفاوتی را مشاهده می کنید؟

چرا تمرینات تنفسی؟

تنفس ارتباط نزدیکی با احساسات ما دارد. با تنفس آرام، استرس از بین می رود و آرامش ایجاد می شود. تمرینات تنفسی می تواند به تمرکز بهتر شما کمک کند. آنها از ما حمایت می کنند تا حتی در شرایط سخت احساس امنیت کنیم.

تمرین تنفس: سفر بد

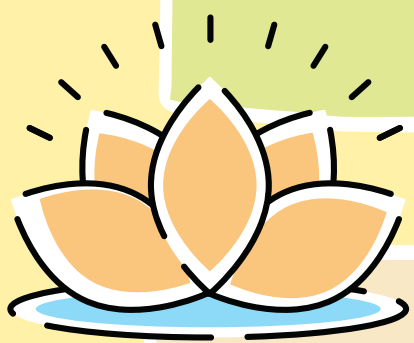
صاف بنشینید و چشمان خود را ببندید. چند نفس عمیق بکشید و سپس بازدم کنید.

توجه خود را به پاهای خود جلب کنید. پاهای شما روی زمین چطور است؟ بار کجاست؟ فرقی بین چپ و راست هست؟

حالت با توجه روی پاها، پایین، شکم، بازوها، سینه و گردن تا سرتان پرسه بزنید. سعی کنید تمام اعضای بدنتان را با دقت مشاهده کنید.

در پایان، تمام بدن خود را درک کنید. کدام نواحی احساس راحتی و سرزندگی می کنند، کدام تنش، تنش یا حتی درد و کدام خنثی هستند؟

در نهایت دوباره نفس خود را داخل و خارج کنید و به آرامی چشمان خود را باز کنید.



تنفس در زندگی روزمره

تا جایی که ممکن است آرام از طریق بینی وارد معده شود. هوا را مختصر نگه دارید. سپس به آرامی از طریق بینی یا از طریق دهان کمی باز نفس خود را بیرون دهید. پس از بازدم، نفس خود را برای مدت کوتاهی حبس کرده و دوباره شروع به تنفس کنید. بازدم باید طوالتی تر از دم باشد.



نفس و ترس

نفس و ترس هنگامی که می ترسیم، اغلب به جای معده در ناحیه شانه یا قفسه سینه نفس می کشیم. نفس عمیق کشیدن می تواند آرامش بخش باشد. تمرینات تنفسی می تواند به تسکین احساس ناشی از ترس کمک کند. مشاهده تنفس خود به شما کمک می کند تا دوباره آرامش بیشتری پیدا کنید.

تنفس در طول یک

تنفس در طول یک وحشت زدگی در هنگام حمله پانیک تا حد امکان نفس خود را آرام کنید. حرکت همچنین به کاهش اضطراب کمک می کند: به آرامی راه بروید تا زمانی که آرام تر شوید.