

طرز العمل تنفس شکمی

زمانی که ما هیجان زده می‌شویم، بعضی اوقات فراموش می‌کنیم نفس بکشیم. یا صرف نفس‌های کوتاه و ایستاده می‌کشیم، که اکسیجن کافی را آن طور که بدن به آن ضرورت دارد، تامین نمی‌کند.

تنفس شکمی به احساس آرامش و کاهش استرس کمک می‌کند.

تنفس شکمی به معنای تنفس آرام و عمیق است، در حالی که شکم و شش‌ها با هوا پر می‌شوند. شما می‌توانید ببینید که چی‌قسم شکم شما در زمان تنفس کردن، برآمده می‌شود. بعداً آرام نفس را بیرون دهید و ببینید که چی‌قسم شکم شما دوباره به داخل می‌رود.

با دقت مشاهده کنید که چی‌قسم هوا به بدن شما وارد می‌شود و چی‌قسم از آن خارج می‌گردد.

یک بازی سرگرم کننده با تنفس شکمی:

به راحتی به پشت تکیه کنید و یا به پشت بخوابید.



تصور کنید که شکم شما یک بالن است، که در زمان نفس کشیدن با هوا پر می‌شود و در زمان بازدم هوا از آن خارج می‌گردد.

زمانی که تنفس شکمی انجام می‌دهید به شکم خود نگاه کنید، که کلان و مجدداً خرد می‌شود. شما همچنان می‌توانید یک عروسک بازیچه را بالای شکم خود قرار دهید و کوشش کنید آن را زمانی که عمل دم را انجام می‌دهید، به آرامی تا جایی که امکان دارد بالا کنید و در زمان عمل بازدم اجازه دهید تا به آرامی پایان بیاید.

شما همچنان می‌توانید همراه با شخصی که دوست دارید تنفس شکمی را انجام دهید. بعداً شما می‌توانید تمرین کنید که کدام یک از شما می‌تواند عمیق‌تر عمل دم و بازدم (شهیق و زفير) را انجام دهد.