

تکنیک‌های تنفس

تمرینات ساده تنفس

برای خوددرمانی، حفظ جوانی

و ایجاد هماهنگی

نویسنده:

مارکوس شیرنر

مترجم:

منیره دشتی



بهار سینا

مقدمه نویسنده

در این کتاب تکنیک‌های متعدد تنفس را به شما معرفی می‌کنم. به علاوه، هدف انتخاب تکنیک‌هایی بوده است که بدون تمرینات خاص فیزیکی و یا حالت‌های یوگا، به سادگی قابل یادگیری و برای هرکس قابل اجرا باشد. با تمرینات حاضر، سلامت عمومی هر فرد افزایش می‌یابد و ارتباط طبیعی بین تنفس، جسم و آگاهی مجدداً احیاء می‌شود. این تمرینات می‌توانند هنگام بیماری به بهبود فرد کمک و همچنین قدرت تأثیرگذاری و اعتماد به تنفس را تقویت کنند. از طرفی می‌توانند به عنوان تمرینات راهنما، برای دست یافتن به خود آگاهی، به کار آیند.

قصد دارم با این کتاب کاربردی، جنبه عملی کنترل تنفس را نشان دهم، همچنین از ارائه مقاله‌ای عملی - تئوری درباره عملکرد تنفس، روندهای شیمیایی و آناتومی بدن، به ویژه عملکردهای ریه، به عمد صرف نظر کرده‌ام.

روی این کتاب به دقت کار شده و در مورد آن تحقیق به عمل آمده است. تک تک تمرینات این کتاب به دقت آزموده شده و مدت مدیدی بدون ایجاد آسیب، مورد استفاده مفید قرار گرفته است. با این وجود هیچ مسئولیتی در قبال تمرینات، و صدمات احتمالی برعهده گرفته نمی‌شود. لذا از این کتاب همواره آگاهانه و با مسئولیت شخصی خود استفاده نمایید.

دمی طولانی را برایتان آرزو مندم!

مارکوس شیرنر

مقدمه مترجم

همان طور که می دانیم فرایند جذب اکسیژن و دفع دی اکسیژن کربن، تنفس نام دارد. تنفس یکی از مهمترین عمال حیاتی انسان است و چنانچه اکسیژن کافی به بدن نرسد و گاز کربنیک زاید دفع نشود، در فاصله ای اندک مرگ فرا خواهد رسید. در گلستان سعدی اولین نعمت خداوندی که سپاس گفته شده، تنفس است....

هر نفسی که فرو می رود ممد حیات است

و چون برمی آید مفرح ذات

و این خود نشان دهنده جایگاه و اهمیت تنفس است. دانش پیشرفته امروز، بر واقعیت این سخن نغز، مهر تأیید می زند. بدن انسان توسط ریتم های مختلف فیزیولوژیکی که با یکدیگر در ارتباط هستند، تعادل خود را حفظ می کند. این ریتم ها، توسط عوامل زندگی مانند رنج، امیال، خشونت، افکار بد، و... از تعادل خارج می شوند. با تنفس صحیح، ریتم اصلاح می شود و سلامت فرد تأمین می گردد.

«لوییز هی» روان شناس بنام، در کتاب معروف خود به نام شفای زندگی می نویسد: زخم معده و سنگ کلیه بازتاب های هیجان خشم هستند، در عوض تنفس عمیق و آرام، انبساط و آرامش عضلات را موجب می شوند.

تنفس، علاوه بر جسم، بر روی سطح روحی فرد نیز تأثیر بسزایی دارد. هیجانان عصبی و فشارهای روانی را می توان با تنفس صحیح