

## به نام او که ما را زندگے داد

آنچه از مطالعه و عمل به مطالب این PDF می توانید به دست آورید :

افزایش نوآوری و خلاقیت



کاهش استرس و اضطراب



افزایش کیفیت خواب



کاهش آشفتگی های ذهنی



افزایش سلامت جسم



افزایش تمرکز و یادگیری



## در صورتیکه :

از زندگی فعلی خود رضایت نداری

در ارتباطت با دیگران به مشکل خوردی

در انتخاب های خود سرگردان هستی

می خواهی به هدفت بررسی

**کوچینگ** می تواند یاری رسان شما باشد.

اطلاعات تماس با من در آخرین صفحه PDF می باشد.

## مهمترین مولفه برای زنده ماندن انسان چیست؟



● **تنفس** مجموع دو عمل فروبردن هوا به داخل دستگاه تنفسی ( **دم** ) و سپس خارج کردن هوا ( **بازدم** ) که هدف آن رساندن اکسیژن به خون و خارج کردن دی اکسید کربن از خون است .

● **حیاتی ترین مولفه برای زنده بودن تنفس** است . هر چند روزانه حدود ۲۰ هزار بار **نفس** می کشید ، اما احتمالاً خیلی به **نفس کشیدن** فکر نمی کنید .

● **مغزتان به صورت خودکار ، نفس کشیدن** را با نیاز بدنتان هماهنگ می کند .

● **با این حال اگر بخواهید به نفس کشیدن مسلط شوید ، قدرت انجام این کار را دارید .**



دستتان را روی **شکم** بگذارید و لطفاً یک **نفس** عمیق بکشید و دقت کنید  
هنگام **دم** شکم شما چه وضعیتی پیدا می کند ؟

دستتان پایین می رود (**شکم** داخل می رود)

دستتان بالا می رود (**شکم** بیرون می آید)

دستتان حرکتی نمی کند (**شکم** ثابت است)

## سه نوع تنفس داریم :

تنفس دیافراگمی  
(تنفس عمیق شکمی)

تنفس سینه ای

تنفس گلوگاهی

کاملترین نوع تنفس که حجم بیشتری از اکسیژن را وارد بدن می کند ،  
تنفس دیافراگمی (تنفس عمیق شکمی) است.

## مراحل انجام تنفس دیافراگمی :

از طریق بینی **هوا** را وارد بدن خود کنید، خودتان عامدانه در تلاش برای بالا آوردن **شکم** باشید .

چند ثانیه صبر کنید و حبس **نفس** داشته باشید.

سپس عامدانه **شکم** را به داخل حرکت دهید و **هوا** را از طریق بینی یا دهان خود خارج نمایید .

به نظر شما این حرکت عامدانه **شکم** در **تنفس دیافراگمی** ( **تنفس عمیق شکمی** ) چه کمکی می کند؟

تنفس از راه بینی



بالا آمدن شکم

بیرون دادن نفس  
با بینی



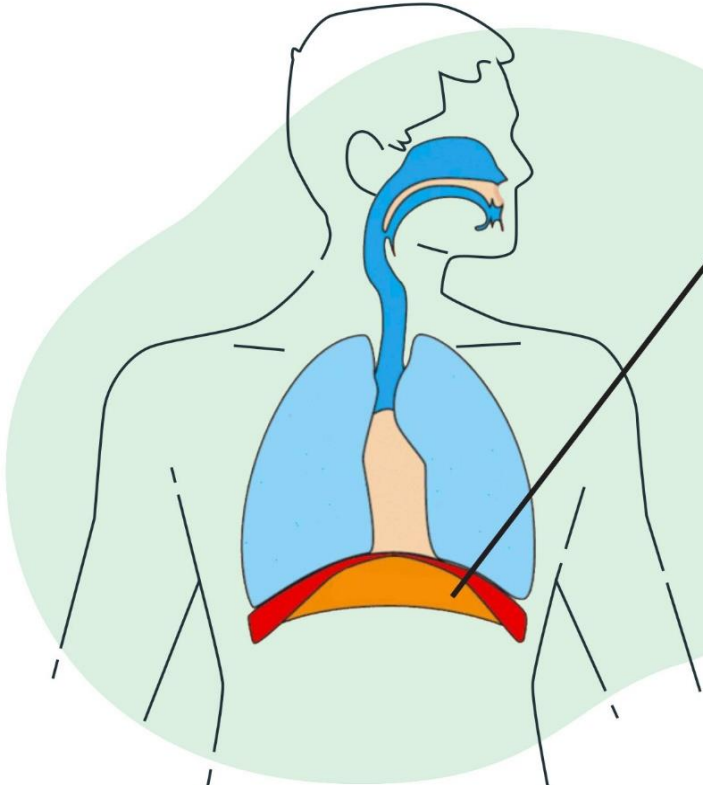
داخل رفتن شکم

**دیاфраگم** عضوی از سیستم **تنفس** است که زیر **شش ها** قرار دارد و قفسه سینه را از محوطه **شکم** جدا می کند.

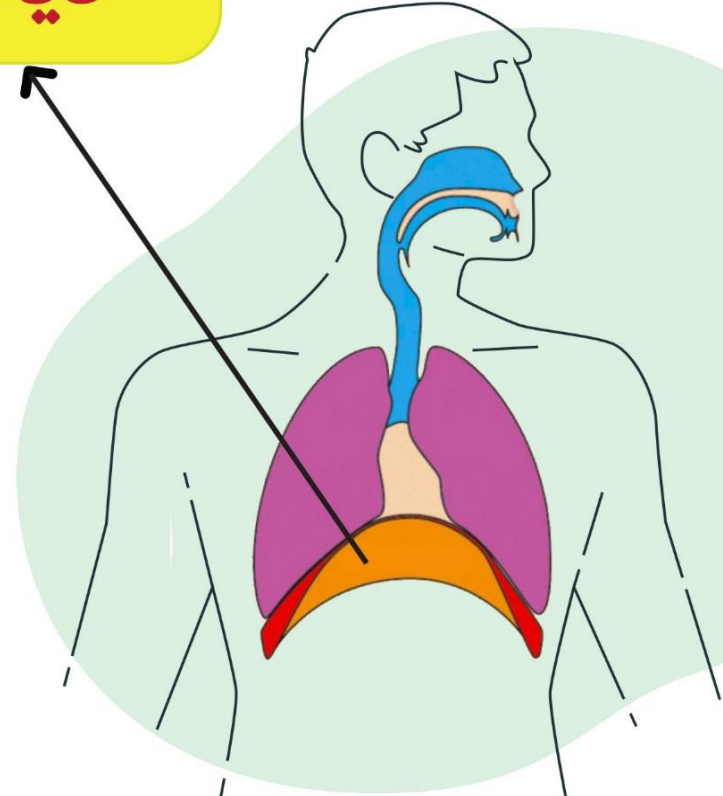
به خاطر **حالت ارتجاعی** بودنش با انقباض و انبساط به عمل **دم** و **بازدم** کمک می کند.

در **تنفس عمیق شکمی** از حداکثر قابلیت **ارتجاعی بودن دیاфраگم** بهره می بریم که سبب می شود حجم اکسیژن بیشتری وارد **شش ها** شود و همچنین حجم دی اکسید کربن بیشتری در **بازدم** خارج شود.

## دیا فراگم



عمل دم / بالا آمدن شکم /  
پایین آمدن دیا فراگم



عمل بازدم / پایین رفتن شکم  
/ بالا رفتن دیا فراگم

## دلایل کاهش تنفس دیافراگمی :

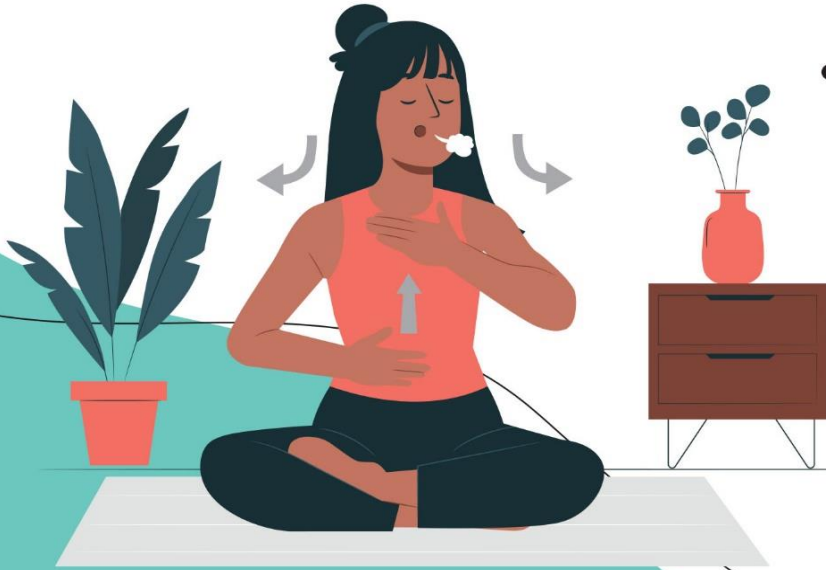
۱ سبک زندگی مدرن و موقعیت های شغلی

۲ سرماخوردگی و یا زکام شدن

۳ انباشت احساسات ( طبق نظر اشو)

● شاید توجه زیادی به **تنفس** و حالت بدنتان نداشته باشید، در صورتیکه بتوانید نسبت به **نفس** کشیدننتان آگاه تر شوید، می توانید وضعیت آرام تری برای بدن و ذهن تان به وجود آورید.

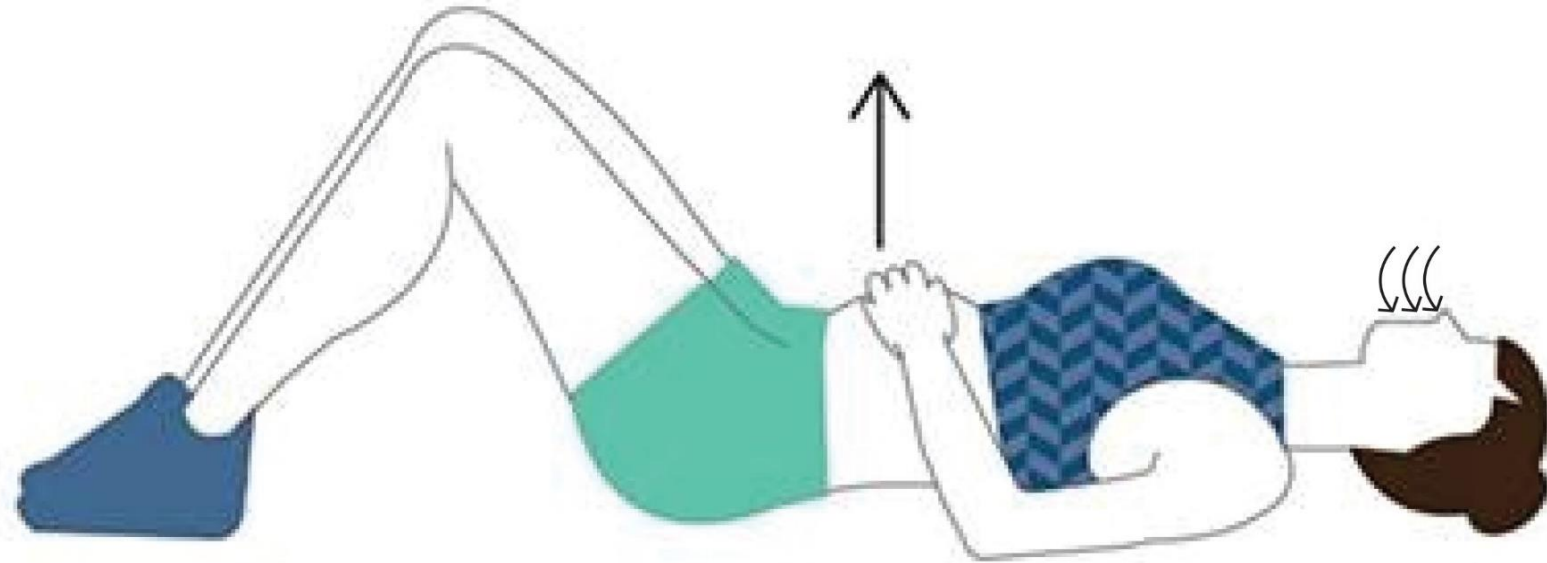
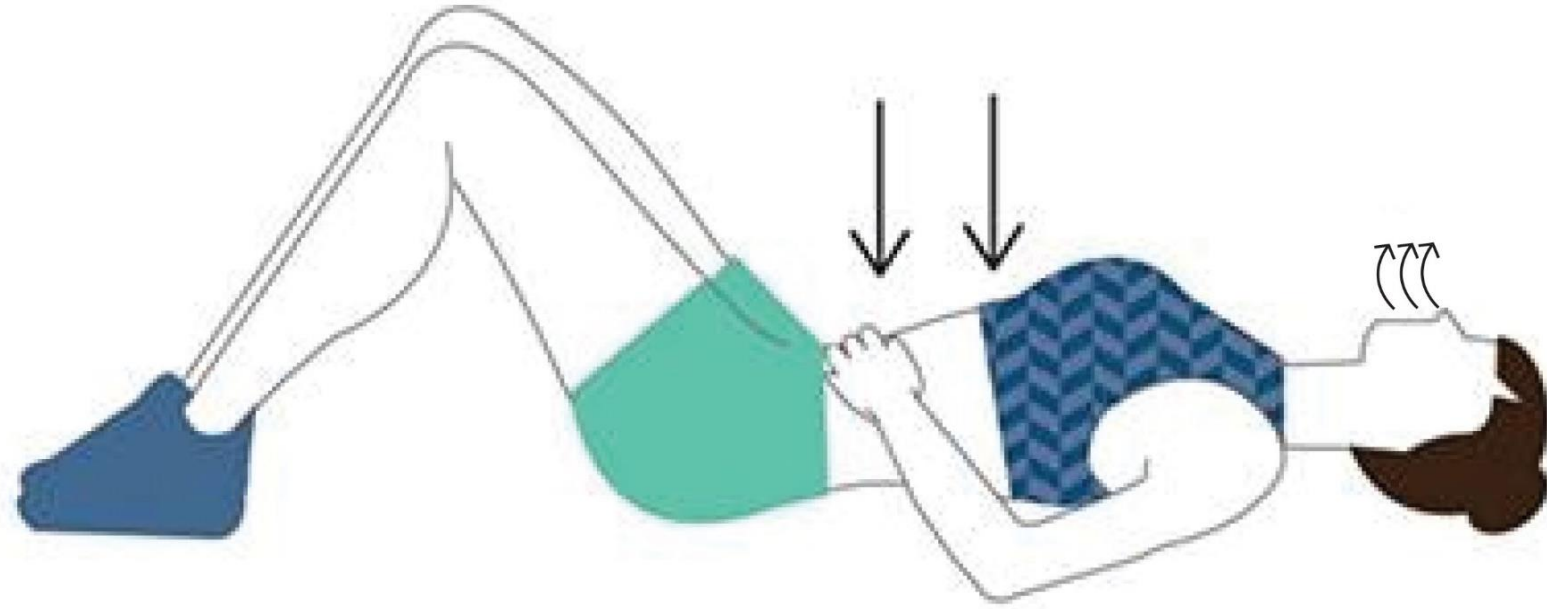
● در ابتدا ممکن است این تمرین **تنفس دیافراگمی** کمی سخت باشد ولی به مرور زمان و با تمرین زیاد این نوع **تنفس** برای شما عادی شده و ناخودآگاه به همین صورت **نفس** خواهید کشید.



## تمرین ۱

# تمرینات تنفس دیافراگمی ( تنفس عمیق شکمی )

- ۱ بر روی زمین دراز بکشید و به پشت ( طاق باز ) بخوابید .
- ۲ پاهایتان را به داخل خم کنید طوری که کف پاها بر روی زمین قرار گیرد .
- ۳ هر دو دست را روی **شکم** قرار دهید به گونه ای که انگشت میانی هردو دست در محل ناف همدیگر را لمس کند .
- ۴ از طریق بینی **نفس** بکشید و **هوا** را وارد **شکم** خود کنید . **شکم** را به سمت **بالا** حرکت دهید ( باد کنید ) . در این حالت انگشت دست ها از همدیگر فاصله می گیرند .
- ۵ سپس **شکم** را به سمت داخل حرکت دهید ( منقبض کنید ) و **هوا** را از طریق بینی خارج کنید . در این حالت انگشت دست ها به همدیگر نزدیک شده و کمی روی هم قرار می گیرند .

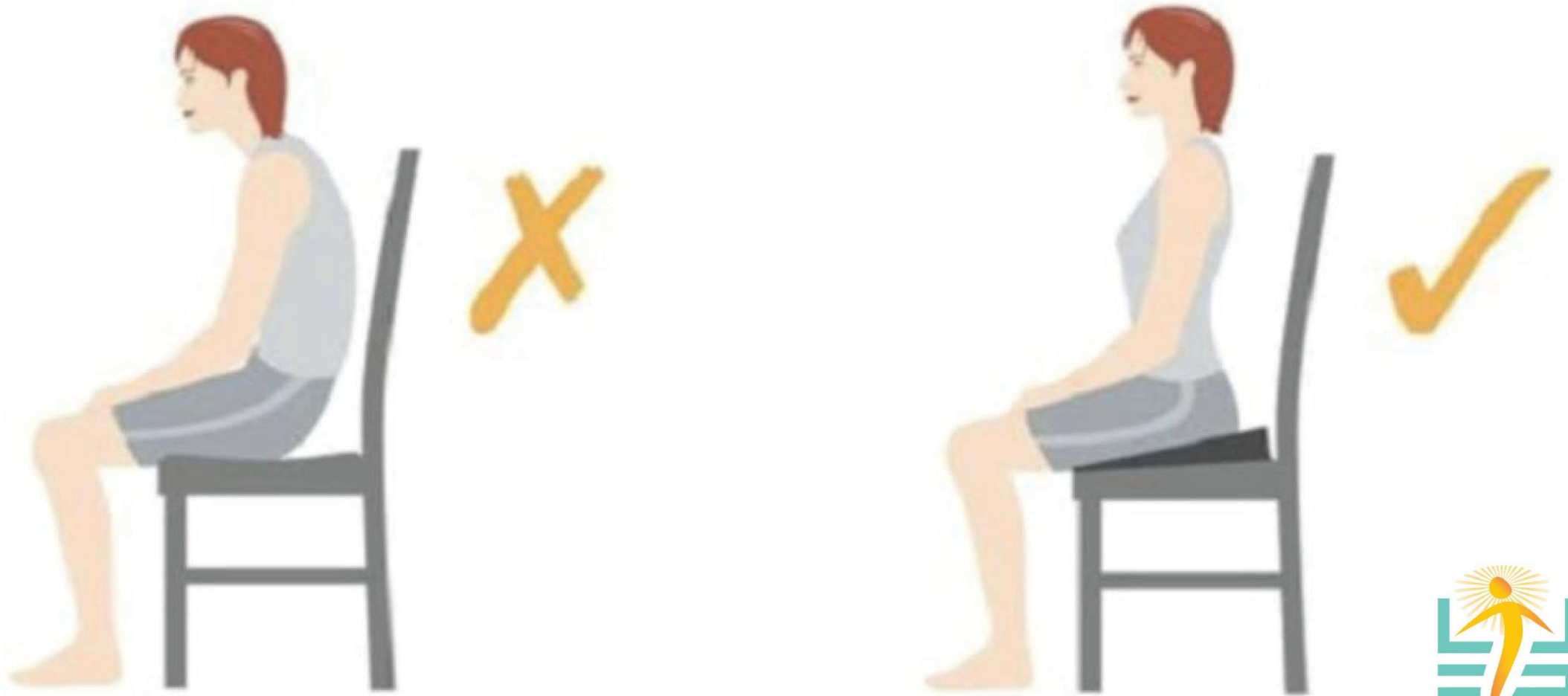


- ۱ روی صندلی بنشینید .
- ۲ ستون فقرات را ایستاده کنید ( عمود بر زمین باشد ) و از پشتی صندلی کمی فاصله بگیرید .
- ۳ زاویه ی زانوها ۹۰ درجه باشد . زاویه ی چانه و گردن ۹۰ درجه باشد .
- ۴ هر دو دست را روی **شکم** قرار دهید به گونه ای که انگشت میانی هر دو دست در محل ناف همدیگر را لمس کند .  
حالا با عمل **دم** ، **شکم** را به سمت بیرون حرکت دهید ( باد کنید ) . در این حالت انگشت دست ها از همدیگر فاصله می گیرند .
- ۵ سپس با عمل **بازدم** ، **شکم** را به سمت داخل حرکت دهید ( منقبض کنید ) . در این حالت انگشت دست ها به همدیگر نزدیک شده و کمی روی هم قرار می گیرند .

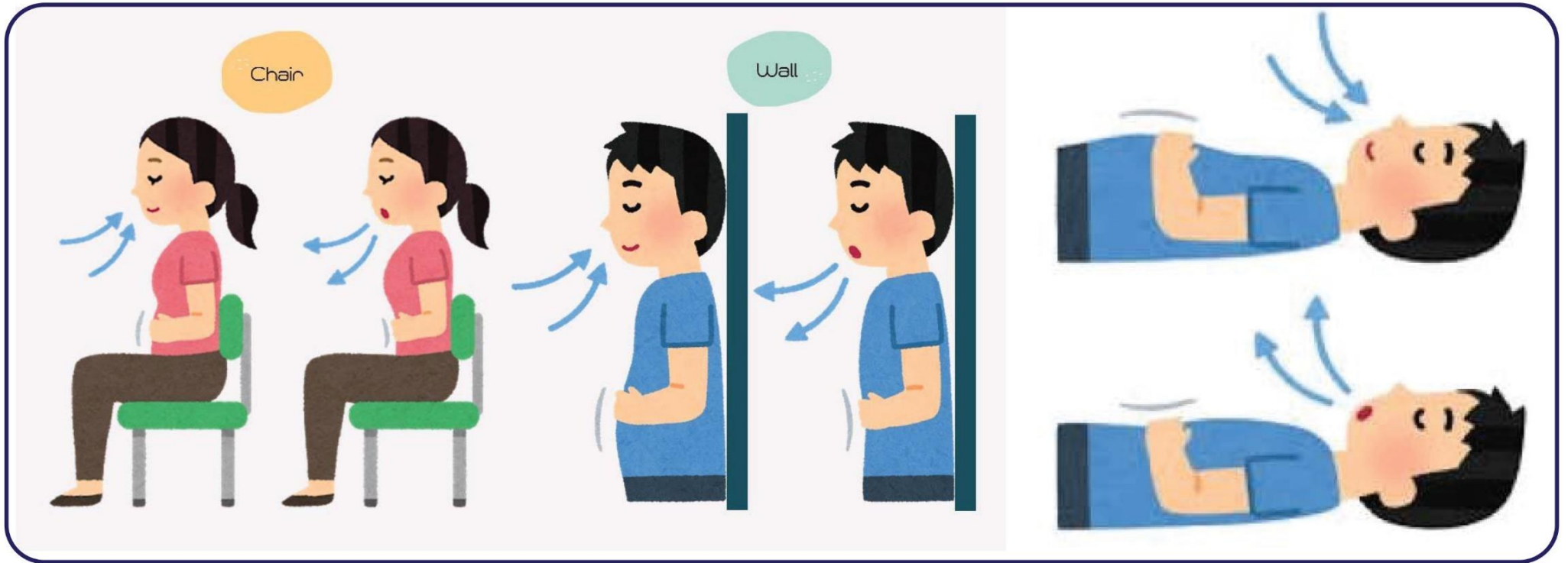




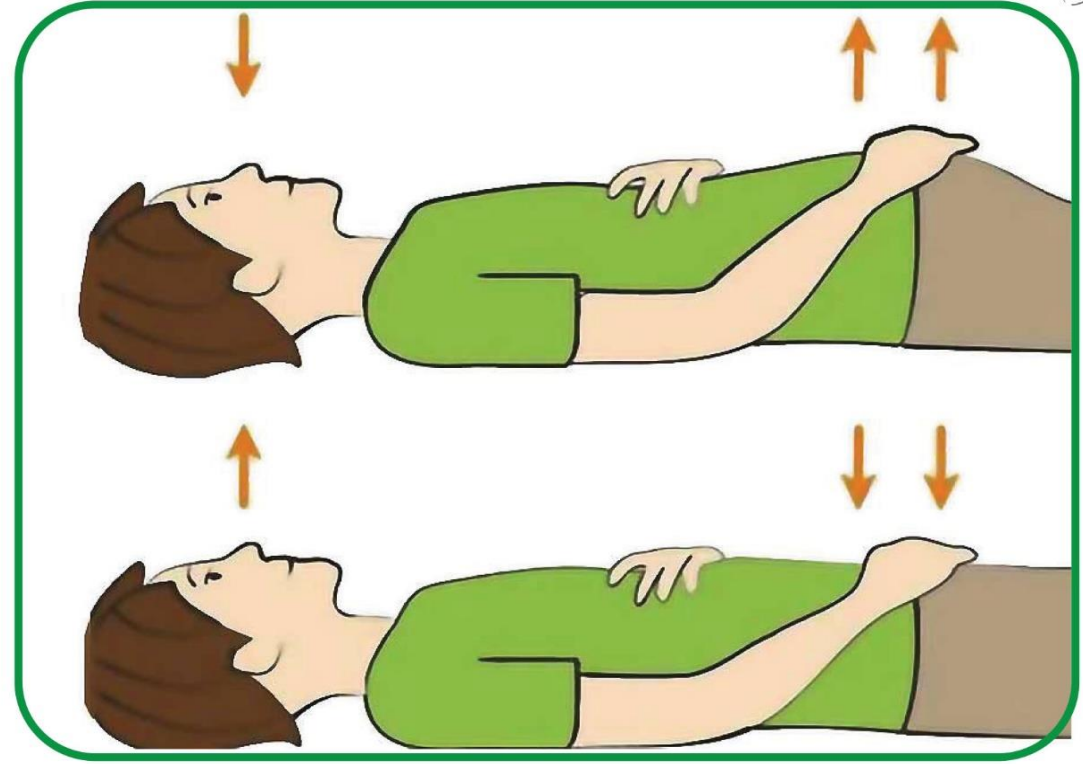
در این تمرین ایستادگی ستون فقرات مهم است بنابراین پیشنهاد می شود از پشتی صندلی کمی فاصله بگیرید .



# تنفس دیافراگمی را می توانید در حالت ایستاده در ابتدا به کمک دیوار هم انجام دهید.



در هر روش تمرین ( ایستاده ، نشسته یا خوابیده ) جهت اطمینان از طرز صحیح **نفس** کشیدن در ابتدا می توانید یک دست را روی سینه و یک دست را روی **شکم** قرار دهید و در طی انجام تمرین دقت کنید که دستی که روی سینه هست ثابت و بی حرکت باشد و دستی که روی **شکم** قرار دارد بالا و پایین رود .  
( پیشنهاد شده که دست چپ روی سینه قرار داده شود )



● در صورتیکه در تمرین امروز با حرکت **دم شکم** شما ثابت بود و یا به داخل حرکت کرد بهتر است برای هفته ی اول روزانه بیش از سه **تنفس عمیق** نداشته باشید .

مغز شما احتمال دارد در حال حاضر ظرفیت پذیرش میزان بالای اکسیژن را نداشته باشد و ممکن است سردرد بگیرید .

---

● جهت تمرکز بیشتر در صورتیکه راحت هستید ، چشمان خود را در طول تمرین ببندید .

زنگ توجه

# مزایای تنفس دیافراگمی (عمیق شکمی)



۱ کمک به جلوگیری از مشکلات **تنفسی**، به دلیل قوی تر و قدرتمند تر شدن ریه ها.

۲ کمک به کنترل وزن به خاطر کارایی بیش تر اکسیژن اضافی در سوزاندن چربی های اضافی.

• خروج کامل دی اکسید کربن ( سمی که در بدن تولید می شود ) که باعث افزایش سوخت و ساز بدن می شود.

بهبود عملکرد ارگان های **شکمی** و قلب از طریق افزایش گردش خون .

- کمک به هضم و جذب مواد غذایی از طریق دستگاه گوارش و معده کارآمدتر
- **تنفس دیافراگمی** انعطاف سرخرگ ها را بهتر می کند که باعث کم کردن فشار خون می شود .
- **تنفس دیافراگمی** کمک به پیشگیری از بیماری های قلبی می کند به خاطر کارایی و قدرت بیشتر قلب و کم شدن حجم کاری قلب .

## بهبود کیفیت خون از طریق حذف مواد سمی و افزایش اکسیژن .

- از فواید **تنفس دیافراگمی** ، پاکسازی خون می باشد. در زمان استنشاق هوای ناسالم، بدن تمام سموم موجود در خون را آزاد می سازد. **تنفس دیافراگمی** می تواند به پاکسازی خون از هر ماده ی مضر و مواد زائد متابولیکی مانند دی اکسید کربن و منوکسید کربن کمک کند .
- **تنفس عمیق** با کمک به تجزیه نمک دفع آن را راحت تر می کند .

۵ بالا بردن اکسید نیتریک ، مولکول قدرتمند تقویت سیستم ایمنی که در طول **تنفس** از طریق بینی در سینوس ها تولید می شود .

۶ بالا بردن سلامتی و عملکرد سیستم عصبی از طریق افزایش اکسیژن .

۷ **تنفس دیافراگمی** سبب کاهش اسیدیته بدن می شود و محیط بدن را قلیایی می کند که در کاهش درد موثر است .

**تنفس دیافراگمی** باعث می شود اکسیژن بیشتری به سایر سلول های بدن برسد و با رسیدن اکسیژن بیشتر ، بهبود سلول های آسیب دیده سریع تر خواهد بود .

۸

**تنفس دیافراگمی** در کاهش استرس بسیار موثر است .  
**تنفس دیافراگمی** می تواند به بدن کمک کند با افزایش تولید اندروفین اضطراب را کاهش دهد . اندروفین هورمونی است که احساس راحتی در بدن را ارتقاء می دهد .

۹

## راهکارهای کمک کننده برای ایجاد عادت **تنفس دیافراگمی** (عمیق شکمی) :

تنفس دیافراگمی را قبل و یا بعد از عادتی  
تمرین کنید .

مثال :

- قبل از خوابیدن
- قبل از چای خوردن
- بعد از مسواک زدن
- بعد از روشن کردن ماشین

زمان هایی از روز را انتخاب کنید و برای آن آلارم تنظیم کنید و با شنیدن آلارم شروع به انجام **تنفس دیافراگمی** کنید .

۲

یادداشت هایی را در مکان های مختلف خانه یا محل کار جهت یادآوری **تنفس دیافراگمی** قرار دهید .

۳

< استفاده از ابزار یادآوری

۴

< پشت زمینه تلفن همراه

۵

< زنگ تلفن همراه

۶

< یادآوری در گروه

۷

## زنگ توجه

- در هفته ی اول تمرین ، روزانه بیش از ۳ **تنفس دیافراگمی** نداشته باشید ، در غیر اینصورت احتمال سردرد وجود دارد.
- به مرور تعداد **تنفس ها** را در روز بیشتر کنید .
- با تمرینات مداوم زمانی که به **تنفس دیافراگمی** عادت کردید دیگر نیازی نیست که دستانتان را روی **شکم** قرار دهید .

● با انجام **تنفس دیافراگمی** در ابتدا احتمال تجربه استرس ، اضطراب یا احساس ناخوشایند می باشد . دلیل علمی این واکنش بدن را در دوره ی **آشتی با خود** عنوان خواهیم کرد .

● در حال حاضر از شما درخواست داریم که با وجود این احساسات به انجام تمرین ادامه دهید . آرام آرام این احساسات کاهش می یابند .

با شما هستیم تا قدم گذاشتن بر ساحل رضایتمندی و شادمانی

لیلا محمدی

- ♦ کوچ PCC از فدراسیون جهانی کوچینگ (ICF)
- ♦ کوچ مهارت های زندگی
- ♦ کوچ والدین و نوجوان

برای ساختن زندگی دلخواهت همین الان یکی از آیکون های زیر را لمس کن.

