

(26)

التنفس على النحو الصحيح

إن التنفس الصحيح هو غالباً أسهل وأقوى طريقة للمحافظة على صحتك، ينتج عن تطبيقه عملية هضم ودوران دم أفضل، ونوم أكثر راحة، كما أنه يقلل من التوتر، ويجعل ضربات القلب أكثر اتزاناً.



جراء مواجهتها للازدحام الشديد في الطرقات خلال اليوم، بدأت جوليا التي تعيش في أتلانتا بالقراءة عن التنفس. كانت مندهشة من فكرة إمكانية تحسين أمر ممارسه يومياً بقليل من التفكير والجهد، ترى أن طريقتها اليوم في التخلص من ضغط ازدحام الطرقات تكون بممارسة التنفس الصحيح.

"يحمل معظمنا كمّاً من التوتر المزمن في الحياة" تقول جوليا. "حتى إننا لا ندرك قدره". قد يثير ازدحام السير هذا التوتر ويحول الأشخاص الهادئين إلى أشخاص متوترين، تضيف قائلة: "أعلم أنه عند نزولي إلى الطريق ومواجهة الزحام الشديد، تظهر استجابة الإجهاد تلقائياً" تقول جوليا. "تسارع نبضات قلبك، وتتقبض عضلات رقبتك وذراعيك. وتستعد كل عضلة في جسمك إلى

الهروب أو المقاومة. المشكلة هي أنك، لن تهرب أو تقاوم. أنت عالق في الزحام، وما لم تفعل شيئاً على الفور، ستظل استجابة الإجهاد في جسمك لساعات أو حتى لأيام".

تعد طريقة جوليا هي الطريقة التي يفضلها الخبراء. "خذ نفساً عميقاً. دع بطنك ينتفخ كالبالون وأنت تستنشق الهواء، واملأه قدر المستطاع. وعندما تنفث الهواء دع بطنك يسترخ بهدوء نحو العمود الفقري".



وجد الباحثون في جامعة هارفرد أن التنفس البطيء والعميق من البطن يؤثر على دفع الدم إلى الدماغ ويقلل من الإجهاد بنسبة 65%.

