

الفصل 9



نفس الحياة

التنفس العميق من أجل الصحة والحيوية

بإمكانك أن تعيش دون طعام لمدة شهرين ودون ماء لمدة
أسبوعين لكنك لا تستطيع العيش إلا بضعة دقائق دون هواء.

- الأستاذ هانغ يهسيانغ

التنفس

يبدو أنه على درجة كبيرة من البساطة، أليس كذلك؟
تنشق الهواء، ازفر الهواء، تنشق الهواء، ازفر الهواء.

إنك لست بحاجة حتى لأن تفكر فيه، إنك تقوم به طيلة
اليوم، في السيارة وفي مكان العمل وفي السوق، بل أنك تقوم
به وأنت نائم، فهل هناك ما هو أبسط من ذلك.

ولكن ما قولك لو ذكرنا لك أن 95 بالمئة من الأميركيين
يتنفسون بشكل خاطئ؟ أتتنفس بشكل خاطئ؟ قد تتساءل، كيف
يمكن لي: أن أتتنفس بشكل خاطئ، أنا ما زلت على قيد الحياة

أليس كذلك؟ إنني أستنشق الهواء وأزفره أليس ذلك هو كل ما
في الأمر؟
كلا.

صدق أو لا تصدق أن معظم الناس في هذه البلاد لا
يعرفون كيف يتنفسون بشكل صحيح وأن أجسامنا تعاني من
نتائج ذلك. إن التنفس الرديء هو أحد العوامل الهامة العديدة
التي يمكن أن تكون سبباً في الإصابة بالأمراض.
الأمراض؟

نعم الأمراض، إن التنفس الرديء يسبب الأمراض.
وسوف نكرر هذا القول.

التنفس الرديء يسبب الأمراض

إن التنفس الرديء يسلب جسمك الأوكسجين اللازم، كما
أنه يحفز جملتك العصبية الودّية مما يزيد في سلسلة
الكاتيكيكولامين الخاصة بالشدة، كما أن التنفس الرديء يجعل
عضلاتك تتحول إلى عقد متوترة ويرفع ضغط دمك مما يزيد
من مخاطر إصابتك بالسكتة والنوبات القلبية.

إن التنفس الرديء قد يقتلك.

إنك في هذه اللحظة وأنت تقرأ هذا الكتاب متحدّباً في
كرسيك أو أن عمودك الفقري منحن وأنت تسند نفسك في

فراشك، فإنك قد تكون تتنفس بشكل رديء. وفي الواقع فإننا نراهن على أنك لم تكن متتبهاً إلى تنفسك على الإطلاق قبل أن تبدأ بقراءة هذا القسم.

لست وحدك في ذلك

إن معظم الناس في هذه البلاد غير واعين لتنفسهم، إنهم لا يدركون أن هناك أكثر من طريقة للتنفس، كما أنهم لا يعرفون كيف يتنفسون بطريقة ترفع تركيز الأوكسجين في أنسجة الدم إلى الحد الأقصى وتطرح ثاني أوكسيد الفحم بأقصى الفعالية. إنهم لا يعرفون كيف يتنفسون بطريقة تهدئ الجسم وتبطئ من سرعة نبض القلب وتخفف من ضغط الدم وتخفف من إنتاج الجذور الحرة. إنهم لا يعرفون كيف يتنفسون بطريقة تساعد الجسم على إزالة الشدة بشكل فعال.

والآن، قد يكون من الصعب علينا أن نصدق أن الشيء الذي نقوم به في كل دقيقة من حياتنا دون مجرد التفكير به يمكن أن يجلب مثل هذا الكم من الفوائد للجسم. إذا ما تم القيام به بشكل صحيح وأن يكون بمثل هذا الضرر إذا ما تم القيام به بشكل غير صحيح.

وإننا لا نفاجأ إذا كان سؤالك التالي هو: هل يمكن أن

يفعل التنفس الصحيح كل ذلك؟

والجواب هو نعم.

حسناً، ولكن ما هو التنفس السيئ؟

التنفس السيئ

أثناء إحدى أوائل الندوات التي عقدناها طلبنا من كل واحد من المشاركين فيها قبل أن نبدأ الحديث عن فوائد التنفس الصحيح أن يأخذ نفساً عميقاً، هذا كل ما في الأمر: أن يأخذ نفساً عميقاً.

كانت المجموعة تتألف من مجموعة من المهنيين الذين يعانون من شدة نفسية أكبر مما ينبغي والذين كانوا يحاولون تحسين حياتهم وصحتهم، وقد سبق للكثير منهم أن بدأوا أنواع حمية تعتمد على التمارين وتعلموا بعض مبادئ التغذية الصحيحة قبل أن يأتوا إلينا بل إنهم فقدوا بعضاً من الوزن الزائد. وعلى الأعم الأغلب فقد كانوا واثقين إلى حد بعيد بأنهم يسرون على الطريق الصحيح نحو العيش بشكل جيد.

إلاً أننا عندما طلبنا منهم أخذ نفس عميق قاموا جميعاً بفعل الأشياء نفسها وكأنها صيغة رتيبة لرقصة منتظمة، إذ إنهم مالوا أولاً برؤوسهم إلى الخلف ثم استقامت أعمدتهم الفقرية واستوت أكتافهم ثم حاول كل واحد منهم أن يمتص أكبر قدر ممكن من الهواء إلى داخل صدره.

كيف تتنفس بشكل خاطئ

- اجعل عمودك الفقري وعنقك في وضع مستقيم .
- اجعل كتفيك في وضع مستو .
- املاً صدرك بالهواء - بأكثر مقدار ممكن .

لقد كانوا جميعاً يعتقدون بأن أخذ النفس العميق يعني توسيع الأضلاع ونفخ الصدر وامتصاص الهواء إلى الداخل .
ذلك هو النفس السيئ .

ولكن ألا يبدو أن ذلك هو ما نفعله في كل مرة نأخذ فيها نفساً عميقاً؟ وإذا ما ذهبنا إلى الطبيب من أجل الفحص سيقول لك خذ نفساً عميقاً وكلنا نقوم آنذاك بنفس روتيني توسيع الصدر . وفي الحقيقة إن إحدى مؤلفات الكتب الصحية الشائعة إلى حد كبير قد أوردت في كتابها المقدار من توسيع الصدر الذي يجب أن يقوم به الشخص لكي يعتبر متنفساً جيداً . كما أنها ضمنت ما كتبه تعليمات مفصلة حول كيفية تطويق الصدر بشريط قياس من أجل قياس الفارق في محيط الصدر بين حالتي الشهيق والزفير .

هذا خطأ .

إن التنفس الجيد يأتي من البطن وليس من الصدر .

التنفس الصحيح هو علم وفن، إنه شيء يجب علينا العمل به بشكل واع وفي كل يوم، ولا يتوجب عليك أن تمارس التأمل أو أن تحرق البخور أو أن تضيء الشموع لكي تتنفس بشكل صحيح، وكل ما يتطلبه الأمر هو الممارسة والاجتهاد. وستكون مكافأتك على ذلك هائلة.

التنفس والطريقة القديمة

إنك تتنفس .

تجعل جليد الجبال أبيضاً .

تثير الأشجار لتكتسي باللهب الأخضر .

تجعل العصافير ترقص على جناحيك .

تجعل الأمواج دوامات تنهدات طويلة .

إنك تتنفس .

وكل الأشياء تحيا .

دنج 135 - DAO - Deng

كان التنفس أحد المفاهيم المركزية في الفلسفة الطاوية منذ أكثر من ألفي سنة، وكان التنفس الطاوي، مثله في ذلك مثل كافة الممارسات الصحية الطاوية، مبني على أساس التوازن بين قوتي الـ Yin والـ Yang وهما القوتان المتعاكستان في الطبيعة .

وكانوا يعتقدون بأن عملية التنفس تدخل الـ Chee أو طاقة الحياة إلى الجسم وهي العنصر الحيوي في الهواء وكان ينظر إليها على أنها على درجة كبيرة من الأهمية بما يجعلها تعتبر من المغذيات بشكل واقعي كما كانت علماً كاملاً في حد ذاته، وقد تطور تمرين التنفس Chee - Gung كفرع رسمي من فروع الطب الصيني .

لقد أمضى أولئك الحكماء الطاويون وقتهم في ملاحظة الطبيعة، وأدركوا أن كل الحيوانات كالجاء الصغيرة على سبيل المثال عندما تأخذ نفساً، فإن بطنها يتوسع بشكل كبير، ومع ذلك فإن الإنسان عندما يأخذ النفس فإن معظم العملية تأتي من الصدر مع حركة بسيطة للبطن، كما لاحظوا مدى السهولة التي يتنفس بها الجرو بينما يبدو الإنسان وكأنه يكدح سعياً وراء الهواء .

إن أولئك الحكماء قد أدركوا منذ آلاف السنين أن التنفس هو الوظيفة الحيوية الوحيدة التي ترسخ الجسر بين التحكم الإرادي والتحكم اللاإرادي . فقد لاحظوا أنهم غير قادرين بشكل واع على التحكم في تقلص أو عيتمهم الدموية أو في تمعج أمعائهم، إلا أنهم قادرون على التحكم في تنفسهم .

كما أنهم قد ذكروا أيضاً أنه نظراً للدور المحوري الذي يلعبه النفس بين العقل والجسم، فإن التنفس الصحيح يتمكن

من تنظيم كافة الوظائف الأخرى بما فيها النبض وضغط الدم والهضم والاستقلاب وإفراز الهورمونات.

لقد بدأنا لتونا وبعد مرور ألفي سنة بالاكشاف ما اكتشفه أولئك الحكماء تجريبياً.

وهل تعلم؟ لقد كانوا على حق.

فيزيولوجية التنفس

التنفس هو المكان الأول الذي يجب على الإنسان أن يراقبه وليس المكان الأخير في حالة التعب أو المرض أو ظهور دلائل أخرى على اعتلال الطاقة.

- الطبيب شلدون ساول هندلر

قبل أن ندخل في آليات كيفية التنفس الصحيح - أي ما هو الروتين المنظم الذي نريد منك اتباعه - دعنا نأخذ دقيقة من الوقت من أجل فهم السبب في تلك الأهمية الكبيرة للتنفس الصحيح وفهم الاختلاف الفيزيولوجي بين التنفس الصحيح والتنفس السيئ.

كما قلنا سابقاً، فإن معظمنا يتنفس من الصدر، وقد لا يكون ذلك ظاهراً للعيان بسهولة ولذلك فإن القليل منا يركز على تنفسه. ولكن سوف نقول لكم المرة بعد المرة أن وعينا لتنفسنا هو أمر حيوي لصحتنا ولصالحنا.

وما نريد منك أن تقوم به فوراً هو أن تأخذ دقيقة من الوقت وأن تقوم بهذا التمرين السريع لكي تكون على اطلاع بعاداتك في التنفس .

تمرين إدراك التنفس

اجلس في غرفة هادئة ذات تهوية جيدة ودرجة حرارة مريحة وتنفس بالشكل الذي تتنفس به عادة . وعليك أن تفهم أن تركيزك على تنفسك في حد ذاته سوف يغير من تنفسك إلى حد ما . إذ إنك عادة عندما تركز لأول مرة على تنفسك فإنك سوف تميل إلى أن تحبس نفسك أو أن تتنفس بشكل أكثر بطئاً من المعتاد حاول أن لا تفعل ذلك وحافظ على تنفسك بشكل طبيعي ما أمكن . دع نفسك ينساب .

أول ما يجب أن تفعله هو أن تحصي أنفاسك ، استعمل ساعة وقم بإحصاء عدد مرات تنفسك خلال ثلاثين ثانية ثم اضرب العدد باثنين فتحصل على معدل تنفسك في الدقيقة . ما هو هذا المعدل؟

الآن خذ لحظة من الوقت وراقب تنفسك ببساطة .

أين هي الحركة الأكبر للجسم عند الشهيق؟ في صدرك؟ في كتفيك وأعلى ذراعيك؟

هل يبدو تنفسك منتظماً أم غير منتظم؟ هل أن أنفاسك عميقة أم سطحية هل تشعر بالاكتهاء بعد كل نفس؟

الآن خذ نفساً عميقاً، نفساً عميقاً حقاً، ما الذي تلاحظه؟ هل تشعر أنك تتحرك نحو الأعلى عندما تستنشق الهواء؟ هل تلاحظ أن رأسك يتحرك نحو الخلف عندما تستنشق الهواء؟ هل تشعر أن هناك شيئاً من الإعاقة في صدرك أو في الضغفيرة الحلالية Solar Plexus .

ضع يدك على بطنك، هل تشعر بأنه يتمدد عندما تأخذ نفساً عميقاً أو أن معظم التنفس يأتي من صدرك ومن قفصك الصدري؟

تخيل الآن أنك ضمن حركة سير مزدحمة بشكل مريع ويديك تقبضان بشدة على المقود ومفاصل أصابعك تتحول إلى اللون الأبيض لما تشعر به من إحباط، تخيل قدمك وهي تضرب بعنف مكابح السيارة مرات ومرات، لقد تأخرت عشرين دقيقة عن اجتماع هام أو عن الوصول إلى أولادك، السيارات تزرق من خلفك لقد تأخرت، هناك رجل شرطة يتوقف خلفك تقطع شاحنة عليك الطريق من أمامك، لقد تأخرت!

هل تستطيع الشعور بهذا المشهد؟ هل تتخيله كحقيقة؟ الشدة النفسية! الهلع! لاحظ ما الذي يحدث لتنفسك عندما تتصور هذا المشهد؟ من أين تأتي كل هذه الأنفاس، من صدرك؟ من كتفيك؟

هل تشعر بالتوتر يتجمع في صدرك؟

قم بقياس معدل تنفسك من جديد، هل تغير؟ كيف تشعر بعد كل نفس؟ هل اكتفيت؟ أما زلت متعطشاً للهواء؟ ما هو الأمر بالنسبة لبقية جسمك؟ هل تشعر بالشدة، بالتوتر؟

أمة من الذين يتنفسون عن طريق الصدر

إن ذلك الاختبار يبدو وكأنه اختبار بسيط، إلا أن هناك الكثير من المعلومات التي يجب الوصول إليها. وإذا ما كنت مخلصاً في السماح لتنفسك بأن يأتي بشكل طبيعي، فإنك قد تكون لاحظت أن معظم أنفاسك كانت تأتي من القفص الصدري بشكل رئيسي، وأنت عندما أخذت نفساً عميقاً فإن قفصك الصدري توسع بشكل كبير وأن كتفك قد استقاما ومال رأسك قليلاً إلى الخلف.

ذلك هو الوضع النموذجي لمن يتنفس عن طريق الصدر.

إنه نتيجة سنوات من عدم الوعي للتنفس إضافة إلى ما يساويها من سنوات الشدة مما يسبب شد الجسم وتوتره ويعيق حركات تنفسك الطبيعية.

التنفس عن طريق الصدر هي الطريقة التي يتنفس بها معظمنا، ومن سوء الحظ فإن هذه الطريقة تقتلنا. فقد نظرت دراسة أجريت في هولندا على ضحايا النوبات القلبية إلى الطريقة التي يتنفسون بها، وتم تعليم نصف أعضاء المجموعة كيفية التنفس البسيط عن طريق الحجاب الحاجز بالشكل الذي

سنعلمك، بينما لم يعط النصف الثاني أي تعليم حول تقانات التنفس.

وعند انتهاء الدراسة لم يكن أي من أفراد مجموعة التنفس الجيد قد أصيب بنوبة قلبية ثانية بينما أصيب ما ينوف عن 50 بالمئة من أفراد مجموعة التنفس السيئ بنوبة قلبية ثانية خلال الستين التاليين.

خمسون بالمئة! يا له من فارق.

لقد كان هذا الدليل على درجة من القوة جعلت الحكومة الهولندية تأمر بأن يتم تعليم التدريب على التنفس في كافة العيادات القلبية. إن أميركا تتخلف عن أوروبا بشكل كبير في فهم فوائد التنفس عن طريق الحجاب الحاجز.

دعنا ننظر الآن إلى التنفس الصحيح وتعلم كيف تسيطر على الشدة النفسية لديك وتحسن صحتك بأسهل الطرق التي يمكن لك أن تكتشفها وأكثرها فعالية.

عجائب التنفس البطني

بإمكانك أن تقوم بما قام به الطاويون من مراقبة الطبيعة بهدف فهم آلية التنفس الصحيح. لاحظ الطفل الرضيع وهو في حالة الراحة أو النوم. إن هذا الكائن الحي الذي يخلو من أعباء الشدة والتوتر يكون مسترخياً ولدناً، راقبه عن قرب وسترى أنه

عندما يتنفس فإن جسمه بأكمله يدخل في ذلك، لاحظ البطن وانظر كيف يرتفع ويهبط، من المؤكد أن الصدر يتوسع إلا أن التنفس يأتي من الأسفل، من البطن.

قارن ذلك مع تنفس زملائك في العمل أو أفراد عائلتك، اطلب من أحد أصدقائك أن يأخذ نفساً عميقاً وادرس الحركة. لاحظ أن التنفس يأتي بشكل رئيسي من الصدر مع حركة خفيفة للبطن. راقب كيف يتنفس قرينك أو شريكك وهو يشاهد التلفزيون، ما الذي ترى؟ توسع سطحي ضئيل في الصدر وربما حركة خفيفة للبطن لكنها بسيطة.

انتقل الآن بمهاراتك في المراقبة إلى حيوان العائلة الأليفة، وسواء كان كلباً أم هراً فإن الأمر لا يهم. وحتى الخنزير يمكن أن يكون موضوعاً للملاحظة. راقب الحيوان وهو في وضع الراحة، لاحظ التنفس، من أين يأتي؟ من البطن.

التنفس البطني هو التنفس الجيد

إن التنفس البطني هو الطريقة الطبيعية والصحيحة للتنفس، ومع ذلك فإن القليل جداً منا يقومون به. إن الشدة والتوتر قد سلبانا حرفياً قدرتنا حتى على القيام بمثل هذا العمل البالغ الأهمية، إننا نملك من التوتر في ظهورنا وأكتافنا وأذرعنا ما يجعل هذه العضلات معدة للتقلص مع كل نفس. كما أننا

نرتدي الألبسة الضيقة ونشد أحزمتنا بمقدار ثقب أكثر مما يجب لكي نخفي بدانتنا وكل ذلك يعيق الحركة الطبيعية الضرورية للبطن من أجل التنفس الجيد.

عشر فوائد رائعة للتنفس البطني

- تحسن الشعور بالهدوء والخير
- تحسن القدرة على التعامل مع الشدة النفسية
- تحسن السيطرة على الاضطراب العاطفي
- انخفاض ضغط الدم
- تهدئة نبض القلب
- تحسن الهضم
- تدني توتر العضلات
- تحسن أنسجة الجسم
- تحسن الإسترخاء العضلي
- تحسن السيطرة على هجمات الهلع.

وإضافة إلى ذلك فإنكم أيها الأشخاص الذين تهتمون بحالتكم البدنية وتمشون وبتونكم مشدودة صلبة تمتصون أحشاءكم إلى الداخل، تفعلون كل ما في وسعكم لحرمان أنفسكم من الأوكسجين الذي يعطي الحياة. إلا أن بإمكانكم أن تكون لكم معدة صلبة مستوية ومع ذلك تدعوها سهلة الحركة

وحررة مع كل نفس. كل ما عليكم هو أن تتعلموا كيف تفعلون ذلك سوف نبين لكم ذلك.

آليات التنفس

حان الوقت من أجل درس سريع في التشرح.

إن العضلة الرئيسية الخاصة بالتنفس هي الحجاب الحاجز. وقد تكون سمعت ذلك من قبل إلا أن القليل منا يعرف ماهية الحجاب الحاجز بالضبط.

الحجاب الحاجز هو عضلة كبيرة تفصل تجويفنا الصدري (القلب والرئتين) عن تجويفنا البطني (المعدة والأمعاء)، وصدق أم لا تصدق أن الحجاب الحاجز هو في حقيقة الأمر أكثر عضلات الجسم قوة على الإطلاق. إنه يعمل بشكل مستمر ليلاً ونهاراً دون أن يتعب مطلقاً.

يلتصق الحجاب الحاجز بكامل محيط التجويف الصدري عند أسفله. تخيله وهو يعمل مثل منصة القفز (الترامبولين) في داخلك وهو يقوم بالفصل بين صدرك وبطنك. وعندما يكون الحجاب الحاجز في وضع الاسترخاء فإنه يأخذ شكل قبة بسيطة تتجه نحو أعلى جسمك في اتجاه رأسك.

والآن فإنك عندما تأخذ نفساً عميقاً، من الحجاب الحاجز، فإن العضلة تتقلص وينشأ الترامبولين فيؤدي ذلك إلى

شد الحجاب الحاجز إلى الأسفل باتجاه البطن ويتحوّل من شكل القبة إلى شكل أكثر استواءً وتوتراً، ويؤدّي هذا التغيير في الشكل إلى تشكل ضغط سلبي في الرئتين ويجعلهما تمتصان الهواء .

ما الذي يحدث غير ذلك؟ بما أن الحجاب الحاجز يفصل بين الصدر والبطن فإنه عندما يتقلص يؤدي إلى زيادة سعة التجويف الصدري ونقص سعة البطن . وبما أنه لا يبقى في البطن سوى سعة قليلة فإن التقلص نحو الأسفل يدفع البطن إلى البروز نظراً لأن الأمعاء تتحرّك من مكانها نتيجة لحركة الحجاب الحاجز .

وعندما تزفر فإن الحجاب الحاجز يسترخي عائداً إلى وضعيته الطبيعية كما يعود البطن إلى حالته العادية ويتم طرد الهواء من الرئتين .

التنفس نحو الداخل بالنسبة للحجاب الحاجز يجعل البطن يتمدّد، والتنفس نحو الخارج بالنسبة للحجاب الحاجز يجعل البطن يعود إلى وضعه، هل استوعبت الأمر؟

احصل على أقصى ما تستطيع من تنفسك

إن التنفس الخاطئ هو سبب عام لسوء الصحة

عندما تتنفس من صدرك وأنت محافظ على شد بطنك فإنك تشل الحجاب الحاجز وبذلك فإنك تلغي عمل عضو التنفس الرئيسي في جسمك بشكل كامل.

وعندما تفعل ذلك فإن كل النفس سوف يجبر على أن يأتي من عضلات الصدر (عضلات بين الأضلاع) ومن بعض العضلات الصغيرة الأخرى. وهذه العضلات الضئيلة هي أضعف من الحجاب الحاجز بشكل كبير وهي غير مصممة إلا لتكون عضلات مساعدة للتنفس. ولكي تستخدم في حالة ازدياد التنفس بشكل كبير جداً وهو ما يحدث عندما تكون في خضم نشاط بدني كبير جداً أو في حالة المرض. إنها ببساطة لا تستطيع توسيع الرئتين حتى سعتهما القصوى إذ أنها ليست لديها القوة الكافية لذلك.

ولكن لا تصدقنا واكتشف الأمر بنفسك من خلال الاختبار التالي.

اختبار تنفس الحجاب الحاجز مقابل تنفس الصدر.

خذ نفساً عميقاً من الصدر وحافظ على بطنك مشدوداً إلى أقصى ما تستطيع واستنشق بعمق من صدرك. وسّع صدرك إلى أقصى حد وامتنص من الهواء كل ما تستطيع وحافظ على الشد في بطنك! انتبه إلى المدة التي تتمكن فيها من الإستنشاق وإلى مقدار الهواء الذي يدخل رئتيك.

الآن دع بطنك يسترخي بشكل حقيقي، خذ نفساً عميقاً من البطن، وسّع بطنك مع التنفّس ودعه يبرز، دع النّفس يغوص حتى أسفل بطنك، تنفّس من الهواء كل ما تستطيع تنفسه .

أنفاس البطن هي أحسن الأنفاس .

ما هو الفارق الذي لاحظته؟ إنك عندما تتنفس من البطن لا بد أنك تستطيع الاستنشاق لمدة أطول وأن تدخل كمية أكبر من الهواء إلى رئتيك وقد تكون لاحظت أيضاً أن التنفس من البطن يبعث على الرضى بشكل أكبر وأنه يشبع حاجتك إلى الأوكسجين ويحتاج إلى مقدار أقل من الطاقة للقيام به . إن النّفس البطني كان أكثر راحة في أخذه من النّفس الصدري .

إن العضلات بين الأضلاع هي ببساطة غير مصمّمة لتكون عضلات تنفسنا الرئيسية .

من حكايا تود - لا تكن سمكة وريدية منتفخة

عندما كنت طبيباً مقيماً أعمل في المشفى توليت رعاية عدد كبير من المرضى المصابين بالثّفاخ emphysema الذين يعانون من مرض رئوي مريع ناجم عن ممارستهم التدخين سنوات طويلة . وكان الأطباء الآخرون يطلقون عليهم إسم (الأسماك الوردية المنتفخة) لأنهم كانوا يلهثون ويلهثون دون أن يتمكنوا من إدخال ما يكفي من الأوكسجين إلى رئاتهم . وإذا ما

راقبت تنفسهم ستلاحظ أن العضلات بين الأضلاع لديهم كانت تتحرك نحو الخارج كالمضخة محاولة إدخال الهواء إلى رئاتهم المصابة.

ولسوء الحظ فإن ذلك الجهد لم يكن ليحقق أي نجاح.

وعلى الرغم من تنفسهم بأقصى طاقتهم عن طريق العضلات بين الأضلاع لديهم إلا أنهم لم يكونوا قادرين على إدخال ما يكفي من الهواء إلى رئاتهم، ولسوء الحظ أيضاً فقد كان الوقت قد فات على أولئك المرضى لكي يتعلموا التنفس البطني لأن رئاتهم كانت على درجة من التلف لا تمكنهم من التنفس الفعال.

إلا أن الوقت لم يفت بالنسبة لك، وإنك إذا ما استمررت في التنفس من صدرك فإنك بذلك تتجاهل عضلة التنفس الرئيسية لديك وتحرم نفسك من الأوكسجين الذي يعطي الحياة.

لا تدع ذلك يحدث لك.

المنطقة الميتة والرئتان الفارغتان

عندما نمارس عملنا، نمشي ونتحدث ونعمل فإننا دوماً نتنفس، إننا نتنفس طيلة اليوم ويطلق على كمية الهواء الذي نستنشقه ونزفره أثناء هذا التنفس النموذجي اللاواعي وغير

العميق إسم (حجم المد والجزر) لدينا، فالشخص النموذجي يستنشق ويزفر حوالي 400 إلى 500 سنتيمتر مكعب من الهواء في كل نفس عادي طبيعي.

وهنا تأتي المشكلة، لأن الهواء لكي يدخل الرئتين فإنه لا بد من أن يمر عبر الرغامى (القصبه الهوائية) ومنها إلى القصبتين الرئيسيتين قبل أن يدخل إلى الرئتين والأكياس الهوائية. والأكياس الهوائية هي القسم الحيوي من الرئتين الذي يمتص الأوكسجين إلى مجرى الدم ويتخلّص من ثاني أوكسيد الفحم الذي يولده الجسم.

إلاً أن الرغامى والقصبات الهوائية لا تحتوي على أكياس هوائية إنها مجرد أنابيب كبيرة. وهذا يعني أن كل الهواء الموجود داخل هذه الممرات الرئيسية ليست له أية فائدة للجسم، فالأمر يشبه حركة السير المتوقفة داخل نفق (لنكولن). إن هذه الأعضاء لا تقوم بأي شيء وهي لا تؤمن الأوكسجين ولا تطرد ثاني أوكسيد الفحم. إنها منطقة ميتة.

ويبلغ حجم المنطقة الميتة داخل رئتي الشخص المتوسط حوالي 150 سنتيمتراً مكعباً وهو ما يعادل حجم علبة صودا نموذجية.

الآن فُكّر في ذلك الأمر دقيقة واحدة، إنك تستنشق 400

سنتيمتر مكعب في كل نفس نموذجي، فإذا كان الهواء الذي يفترض أنه يغذي الدماغ والجسم بكل ما يحتاجه من الأوكسجين لكي يعمل بشكل ملائم ينقص 150 سنتيمتراً مكعباً بسبب المنطقه الميتة، فإن هذا يعني أن ما يصل من الهواء إلى الرئتين لا يتجاوز 250 سنتيمتراً مكعباً.

أي أن نصف ما تتنفسه من الهواء يتبدد.

الحجم الكلي من الهواء الذي يمكن للرئتين احتجازه يصل إلى اللترين!

إن النفس الصدري لا يدخل إلى الرئتين سوى جزء مما يمكن دخوله إليهما. كما أن جزءاً كبيراً من الهواء الذي يدخل ليس سوى هواء ميت، هواء لا قيمة له.

إن ذلك لهو تنفس غير كافٍ إلى درجة رهيبة.

عندما نتنفس من حجابنا الحاجز وبطوننا فإن بإمكاننا أن نزيد بشكل كبير من كمية الهواء التي تدخل إلى رئتنا وبالتالي زيادة كمية الهواء التي تدخل الأكياس الهوائية مما يؤدي إلى زيادة استبدال الأوكسجين وطرح المزيد من ثاني أوكسيد الفحم والتغلب على المنطقه الميتة بشكل أفضل. وكلها حقائق علمية.

لقد بينت الدراسات أن الشخص الذي يتنفس عن طريق البطن بشكل جيد يمكنه أن يضاعف حجم المد والجزر (الهواء

المستنشق مع كل نفس) بمقدار ضعفين أو ثلاثة خلال ما لا يتجاوز بضعة أيام من ممارسته. كما يمكن للذين يتنفسون عن طريق البطن أن يدخلوا إلى رئاتهم كمية من الهواء تزيد بمقدار لتر مع كل نفس مد وجزر وهذا يعني أن عدد مرات تنفسك سوف يقل وأن جهدك سوف ينخفض وستدخل المزيد من الأوكسجين إلى جسمك.

إن التنفس عن طريق البطن هو التنفس الأفضل.

امض مع الجريان

إن الغاية من التنفس هي بالطبع إدخال الأوكسجين إلى الجسم. وكما ذكرنا سابقاً إطلاق ثاني أوكسيد الفحم الذي هو بمثابة نفاية تنتج عن الإستقلاب الطبيعي الصحي. ويجب أن يتم طرحه بشكل صحيح وإلا فإنه يسبب مشاكل صحية خطيرة.

ولكي يستطيع الجسم القيام بكل ذلك فإن القلب يعمل على ضخ الدم إلى الرئتين وتقوم الأكياس الهوائية بامتصاص الأوكسجين ونقله إلى مجرى الدم كما أنها تقوم في الوقت نفسه باستخلاص ثاني أوكسيد الفحم من الدم وإطلاقه في الرئتين حيث يتم إخراجه عند الزفير.

الآن ابق معنا لحظة أخرى.

لقد سبق أن قلنا إننا عندما نتنفس عن طريق الصدر فإننا

لا ندخل إلى رئاتنا سوى جزء صغير من الهواء. وهذه الكمية الصغيرة من الهواء تعمل على توسيع القسم العلوي من الرئتين (المنطقة عند أعلى الصدر)، إلا أنه لا يتوفر الهواء الكافي لتوسيع الأقسام السفلية العميقة من الرئتين حيث تبقى هذه الأقسام غير مستخدمة ومنطوية.

ولكن هل تعلم أن الدم الذي يجري في القسم العلوي من الرئتين يقل عن عُشر لتر في الدقيقة بينما يبلغ حجم الدم في القسم السفلي من الرئتين ما يزيد عن لتر كامل خلال نفس الدقيقة؟

فكّر في الأمر. إن معظم الدم يجري إلى الأقسام السفلية التي لا تحصل حتى على الهواء وذلك عندما تأخذ كُلاً من تلك الأنفاس السطحية. إن كل هذا الدم هو دم ضائع غير مستخدم! إن جزءاً فقط من إجمالي جريان دمك يتم أكسجته عند كل نفس!

إن كلاً من تلك الأنفاس السطحية يسلبك الأوكسجين الثمين الذي تحتاجه من أجل حياتك. وهذا يعني أن جسمك قد يعاني من نقص حاد في الأوكسجين المتوفر وتراكم خطر ثاني أوكسيد الفحم.

ولكي يتم إدخال ما يكفي من الأوكسجين إلى دمك، فإن على قلبك أن يضخ الدم بشكل أسرع وأكثر قوة لكي يدفع

بالمزيد من الدم القادر على الجريان في تلك الأقسام العلوية الضيقة من الرئتين. وكذلك فإن عليك أن تتنفس بسرعة وبجهد أكبر كي تحصل على ما يكفي من الأوكسجين لأكسجة ذلك الدم، مما يدفع جسمك إلى العمل بشكل أكثر جهداً مما يجهد قلبك ويحرض على حدوث شلال كاتيكولامينات الشدة النفسية.

إن التنفس السيء يولّد شدة نفسية داخلية يمكنك الشعور بها وهي التي سوف تقودك في الريق الذي يؤدي إلى أمراض القلب.

سبع فوائد فيزيولوجية للتنفس عن طريق البطن

- توسع السعة الرئوية
- رفع مساهمة الحجاب الحاجز إلى الحد الأقصى
- زيادة المقدار المأخوذ من الأوكسجين للتغلب على المنطقة الميتة
- توسيع أعالي الرئتين من أجل رفع معدل نسبة دوران الدم . الأوكسجين إلى الحد الأقصى
- تعزيز حركة تمعج الأمعاء.

وبالمقابل، فإن التنفس العميق عن طريق البطن يعمل على فتح تلك الأجزاء السفلية والأكثر عمقاً من رئتيك ويملاً الأكياس

الهوائية بالأوكسجين المتوفر لكي يصل إلى مجرى الدم ويزيل ثاني أوكسيد الفحم الضار. وهذا يجعل في الواقع قلبك يبطن النبض ويدفع بك إلى الاسترخاء. وبالمقابل، فإن لهذا الأمر تأثيراً مهدئاً مذهلاً على الجسم لأنه يوقف شلال كاتيكولامينات الشدة لديك.

ذلك هو السبب في أن مرضى التنفس عن طريق البطن في الدراسة الهولندية قد تعرضوا لنسبة أقل من النوبات القلبية. لقد مكن التنفس العميق قلوبهم من أن تبطن نبضها وأن تهون الأمور. كلما قل العمل قلت الشدة. وستكون الحياة أطول مدة.

كل ذلك يأتي من التنفس

هناك ميزة أخرى يمتاز بها التنفس البطني عن التنفس الصدري وهي أن الحجاب الحاجز يقوم بتدليك أعضاء البطن عندما يتقلص مع كل استنشاق عميق للهواء، وأن حركة التدليك تلك تحسّن تدفق الدم إلى المعدة والأمعاء وتزيد حركة الطعام عبر الأمعاء وتحسن الهضم، ويمكن أن يساعد ذلك على التخلص من مشاكل الإمساك والإسهال وآلام البطن.

كل ذلك يأتي من التنفس بشكل صحيح.

فن التنفس

نأمل أن تكون الحجاج التي أوردنا أعلاه على درجة من

القوة تكفي لإقناعك بأنك في حاجة إلى تغيير الطريقة التي تسحب بها نفسك، وبالتالي فإن السؤال التالي سوف يكون: كيف تتعلم التنفس عن طريق البطن؟

من حسن الحظ أن حكماء الطاويين قد درسوا التنفس بشكل مفصل جداً وقد تعلمنا من تعاليمهم الكثير حول كيفية التنفس الصحيح. وهناك عدد من التمارين البسيطة السريعة التي يمكنك القيام بها يومياً من أجل إعادة تدريب جسمك على التنفس بطريقة صحيحة وصحية.

التنفس البطني في وضع الإستلقاء

إن التنفس البطني في وضع الإستلقاء هو التمرين الأساسي في تعلم كيفية التنفس البطني. ولكي تمارس هذا التمرين عليك أن تجد لنفسك وقتاً خاصاً بك وغرفة هادئة لا يزعجك فيها أحد. استلقِ على ظهرك ويديك ممدودتان إلى جانبيك بشكل مريح محافظاً على استقامة ساعديك. وقد يساعدك في بعض الأحيان أن تأخذ أحد الأشياء ككتاب مثلاً لاستعماله كوسيلة مساعدة للرؤية. ضع الكتاب على بطنك إلى الأعلى من السرة مباشرة.

استنشق الهواء ببطء من خلال أنفك ولسانك يستند إلى سقف فمك بشكل مريح. ركّز على التنفس بعمق عن طريق البطن ودع النفس يغوص إلى الأسفل بأقصى ما تستطيع. وسّع بطنك مع كل نفس إلى الحد الأقصى.

التنفس البطني على طريقة (بواعث الطاقة الثلاثة)

- أوجد لنفسك مكاناً خاصاً بك لا يزعجك فيه أحد
- استلقِ على ظهرك وذراعاك ممدودتان إلى جانبيك وساقاك مستقيمتان
- ضع كتاباً على بطنك إلى الأعلى من السرة مباشرة
- استنشِق الهواء ببطء من خلال أنفك ولسانك يستند إلى سقف فمك بشكل مريح
- ركِّز على التنفس بعمق عن طريق البطن
- وسِّع بطنك مع كل نفس إلى الحد الأقصى
- اشعر بالكتاب وهو يرتفع مع كل نفس
- أبطِء تنفسك وخذ من الوقت أربع أو خمس ثوانٍ كاملة في كل استنشاق
- احبس النفس لحظة
- ثم ازفر النفس ببطء خلال أربع أو خمس ثوانٍ
- كرِّر هذا التمرين المهدئ لمدة عدة دقائق كل يوم.

راقب الكتاب وهو يرتفع مع كل نفس.

ابطِء تنفسك وخذ من الوقت أربع أو خمس ثوانٍ كاملة في كل استنشاق. احبس النفس لحظة ثم دعه يخرج ببطء وأنت تزفر الهواء بهدوء عبر فمك. راقب الكتاب وهو يعود للاستقرار

يبطء وأنت تزفر وهنا أيضاً دع الزفير يكون بطيئاً يستغرق أربع أو خمس ثوانٍ.

استنشق النفس عبر أنفك فيرتفع الكتاب، ازفر النفس عبر فمك فيعود الكتاب للإستقرار.

كرّر هذا التمرين المهدئ لمدة عدة دقائق كل يوم.

مارسه كل يوم

إن التنفس البطني في وضع الإستلقاء مهدئ ويبعث على الاسترخاء إلى حدّ كبير بالإضافة إلى أنه طريقة عظيمة لتعلم التنفس البطني العميق.

يمكن طبعاً ممارسة التنفس البطني في أية وضعية وفي أي وقت من اليوم.

التنفس البطني في مكان العمل

مارس التنفس البطني وأنت جالس إلى مكتبك، اسحب كرسيك إلى الخلف لمدة قصيرة وارفع نظرك عن شاشة جهاز الكمبيوتر أو عن أكداس أوراق العمل ودع جسمك يصبح في وضع استرخاء، وإذا ما كنت ترتدي بنطالاً فقد يكون عليك أن ترخي حزامك. ركّز على استنشاق الهواء بشكل لطيف بطيء ودع النفس يغوص في أعماق بطنك، اشعر كيف أنه يبرز عندما يتحرّك الحجاب الحاجز إلى الأسفل داخل البطن، وهنا أيضاً

عليك أن تجعل الاستنشاق يستغرق أربع أو خمس ثوانٍ كاملة، ويجب أن يكون لسانك مستنداً إلى سقف فمك.

احبس النفس فترة قصيرة ثم ازفر الهواء، دع الزفير يستغرق أربع أو خمس ثوانٍ، استنشق عبر أنفك، استنشق، ازفر.

يمكنك القيام بذلك عدة مرات في اليوم. وكلما شعرت بالشدّة أو بالقلق سواء كان ذلك في عملك أو في بيتك، اسمح لنفسك بالتوقف مدة قصيرة، أغمض عينيك وركّز على بضعة أنفاس بطنية عميقة مطهرة، وإنك بمجرد ممارستك ذلك ستشعر بتناقص توترك أو غضبك أو قلقك وتلاشيّه. مارس ذلك عدة مرات في اليوم في الفترات بين مقابلات المتعاملين معك أو ما بين الاجتماعات أو بمجرد الحصول على استراحة منعشة باعثة للنشاط.

التغلب على ازدحام حركة السير.

إن المكان المفضل للتركيز على التنفس البطني هو عندما تقوم بقيادة سيارتنا. ويختلف التنفس عن التأمل في أنه يمكن ممارسة التنفس في أي مكان وزمان، ويمكن أن تمارسه كل يوم سواء كان أمامك ازدحام في حركة السير وذلك لكي تحافظ على هدوئك، أو حتى لو كان الطريق مفتوحاً وذلك لكي تحافظ على تركيزك وصحتك.

اخفض صوت المذياع أو استمع إلى شريط تسجيل رقيق يدفع إلى السرور. تجنّب الموسيقى الصاخبة أو السريعة لأنها تسبّب تسرّع قلبك وتزيد من الشدة وترفع وتيرة التنفس. قم بإبطاء تنفسك محافظاً على كلتا يديك تمسكان بمقود السيارة مركزاً عينيك على الطريق وعلى حركة السير أمامك. استنشق بعمق عبر الأنف واحبس النفس ثم ازفره ببطء عبر فمك.

عندما تقوم بالتنفس بشكل كامل وعميق، فإنك قد لا تأخذ أكثر من ثلاثة أو أربعة أنفاس في الدقيقة وسوف يصبح معدل نبض قلبك بطيئاً وثابتاً كما أن شدتك سوف تتلاشى وستشعر أنك أكثر استرخاءً وبقظة. وعندما يقطع أحدهم عليك طريقك وأنت تقود سيارتك على الطريق الحرة في المرة القادمة جرّب التنفس البطني بدلاً من إطلاق بوق سيارتك.

التنفس والعواطف

إن للطريقة التي تسحب بها نفسك تأثيراً كبيراً على مشاعرك من لحظة لأخرى بالسعادة العاطفية ويحقق لك التنفس البطني العميق شعوراً ساراً مهدئاً يدعو إلى الاسترخاء مما يسمح لك بالتركيز على اللحظة التي تعيشها. وبالمقابل فإن معظم المشاعر غير السارة التي تراودك ترتبط بالتغيرات في طرق تنفسك.

عندما تكون غاضباً، يكون التنفس متوتراً ويكون الإستنشاق واضحاً والزفير حاداً. وعندما تكون في حالة من الحزن تنعكس طريقة التنفس فيصبح الاستنشاق سطحياً والزفير تنهيداً بشكل نوبات. وكل هذه الطرق في التنفس يمكن أن تساهم في شعورك بعدم الراحة العاطفية.

إن التنفس الصحيح لن يزيل الظروف التي أثارت غضبك أو حزنك لكنه يستطيع تغيير الطريقة التي تستجيب بها لهذه المثيرات بشكل كبير. ونحن لا نقول بأن التنفس الصحيح سوف يمكنك من السيطرة على عواطفك، إلا أنه يمكنك فعلاً من التحكم في تجاوب جسمك لهذه العواطف، كما أنه يمكن أن يساعدك على التعامل مع العواطف السلبية بشكل إيجابي.

إنك عندما تتنفس بشكل صحيح ستجد أن غضبك وحزنك سوف يتلاشيان بسرعة أكبر من سرعة تلاشيها إذا ما كنت تتبع طرقاً غير صحية في التنفس.

اختبار التنفس / الشدة العاطفية

دعنا نقوم بتمرين بسيط معاً لكي نبين لك العلاقة القوية بين تنفسك وعواطفك.

جد لنفسك مكاناً هادئاً لا يزعجك فيه أحد، أرخ حزامك أو ثيابك الضيقة واجلس بشكل مريح على كرسي مستقيم الظهر، مستقيم الرأس والعنق، خذ بضعة أنفاس عميقة منظمة.

والآن تخيّل منظراً يجعلك تشعر بالغضب غضباً حقيقياً. تخيّل أي شيء يجعلك تثور: أولادك، قرينك، رئيسك، حركة السير، ظلم، أي أمر يطلق العنان لغضبك، تابع تخيّل ذلك المنظر إلى أن تشعر بأن ذلك الغضب يملأ عليك نفسك يحرق أعماق فم معدتك. لقد أصبح جسمك مشدوداً وأنفاسك سطحية، منخريك يلتهبان وعيناك تحترقان بالحدة. أشعر بذلك حقاً!

الآن خذ لحظة من الوقت وركّز كل طاقتك على نفسك من أعماق بطنك البطنيء ذلك الاستنشاق واشعر بالبطن يتوسّع. ثم زفير بطنيء لطيف، واشعر بالبطن يعود. تنفّس بعمق من البطن أربعة أو خمسة أنفاس.

ما الذي تلاحظه؟ إن معظم الناس سوف يشعرون وبوعي حاد بأن غضبهم يتلاشى وأن التوتر في فم المعدة قد استرخى وتراخت أكتافهم وتحسن شعورهم بأجسادهم.

قاتل الغضب

سوف تخاطر بالقول أن من المستحيل أن يحتفظ الإنسان بالعواطف السلبية القاسية كالغضب أو الخوف إذا ما مارس التنفس الصحيح. إن عملية التركيز على التنفس في حد ذاتها تبعد تركيزك على المنبه المثير وتحوله إلى بطنك. وهناك فإنك عندما تستمر في التركيز على تنفسك، فإنك تصحح بذلك خلل

التوازن الذي أحدثته تلك العاطفة ويعود الجسم إلى حالة أكثر استرخاءً، وعندما يتلاشى الغضب فإن الجسم يتعافى.

جرب هذا التمرين عدة مرّات إلى أن تقنع نفسك بأنك تشعر بهذا التغيير المذهل. مارس التمرين إلى أن تترسخ في عقلك القدرة الفطرية التي تمتلكها للسيطرة على ردود فعل جسمك على الغضب والعواطف السلبية الأخرى. وفي المرة القادمة إذا ما شعرت بأن غضبك يتصاعد قم ببساطة بالتركيز على تنفسك ودع ذلك الغضب يمضي.

التنفس والشدة النفسية.

لكي تستخدم تنفسك من أجل تعزيز وعيك ما عليك إلا أن تتناغم مع الشعور به. أي أن تشعر بالنفس يدخل إلى جسمك وأن تشعر بالنفس وهو يخرج من جسمك. إننا عندما ندخل الوعي إلى تنفسنا فإننا نذكر أنفسنا بأننا موجودون هنا وفي هذه اللحظة.

- الدكتور جون كابات - زين

كما سبق لك أن استنتجت من الفصل الخاص بالتأمل ومن هذا الفصل، فإن التنفس الصحيح هو أمر أساسي في السيطرة على الشدة النفسية، وقد دأب قدماء الطاويين على تأكيد ذلك باستمرار، وقد قالوا باستخدام التنفس كطريقة لتعزيز الوعي وللتركيز على الحركة الإيقاعية للتنفس وتهدئة العقل وتسكين

الأفكار وإخماد القلق الذي يثور في عقولنا.

لقد أظهرت الدراسات التي أُجريت بتقانات الاسترجاع الحيوي والتنفس العميق وبشكل حصري أن التحكم الجيد بالتنفس يستطيع إبطاء نبض القلب وتخفيض ضغط الدم وتغيير التجاوب الغلغاني للجلد مما يدل على تلاشي الشدة.

وبالمقابل، فإن التنفس غير الصحيح لا يؤدي إلى حدوث الشدة وما يتعلق بها من مشاكل فحسب، بل إنه يؤدي أيضاً إلى حدوث نوبات القلق والهلع. وإن ردود الفعل هذه هي من نتائج آليات الجسم الأساسية.

تحول جيسيكا المذهل

إن نوبات الهلع ليست تسلية، إنك تتنفس أثناءها ولكن لا يبدو عليك مطلقاً أنك تحصل على ما يكفي من الهواء.

لقد حصلنا على أول خبرة لنا بنوبات الهلع عندما انضمت امرأة تدعى (جيسيكا) إلى ورشة العمل الخاصة بنا. لقد تعرضت جيسيكا ذات يوم عندما كانت تتجه نحو الطريق الحرة بعد فترة قصيرة من وفاة زوجها بشكل مأساوي إلى ما يدعى بـ (فرط التهوية) Hyperventilation وعانت من شعور مفاجيء طاغ بالخوف من قيادة السيارة. وقد قالت لنا إنها كادت أن تفقد السيطرة على سيارتها لأن يديها كانتا ترتجفان بشكل كبير كما

كان العرق يسيل إلى عينيها وقلبها يخفق بقوة وكانت تلهث مثلما يلهث الكلاب. وقد ظنت أنها على وشك الموت وفي نهاية الأمر فقد توقفت إلى جانب الطريق الحرة وطلبت النجدة.

وبعد ذلك أصبح نفس رد فعل الهلع يحدث لديها في كل مرة تحاول فيها قيادة السيارة على الطريق الحرة ولم تعد قادرة على الوصول إلى عملها أو زيارة أصدقائها أو حتى أن تذهب للتسوق دون أن تستشعر الهلع. لقد كانت حياتها تتأقل.

عندما أجرينا أول ورشة عمل لنا معها، قمنا ببحث موضوع التنفس البطني وعملنا على توجيهها من خلال تأمل التنفس العميق. وفي الأسبوع الذي تلا تحديداً دخلت جيسيكا غرفة الدرس وقالت بكل فخر إنها قد شفيت! لقد أصبحت تقود سيارتها دون أية مشاكل حتى على الطريق الحرة. وعندما كانت تشعر ببداية الهلع كانت تقوم بمجرد السيطرة على تنفسها مع التركيز على بطنها تاركة الخوف يمضي.

كانت تشعر بأن هذا التغيير هو بمثابة المعجزة.

إننا بمقدار ما نود أن نؤمن بالمعجزات لكننا لا نستطيع ذلك وبنفس المقدار. إن ما تعلمت جيسيكا القيام به هو أن تبطئ تنفسها وأن تحقق التوازن الملائم للغازات في دمها وأن تغلق شلال الشدة النفسية لديها وأن تقفل دورة القلاذ Alkolasis / الهلع قبل أن يبدأ. وهذه هي الفوائد المكتسبة بالتعلم للتنفس الصحيح.

إن نفس هذه الفوائد تنتظر.

نوبة فرط التنفس/الهلع

إن فرط التنفس هو أكثر الأمراض شيوعاً في المجتمع
المتمدن في هذه الأيام.

السير توماس لويس، القرن التاسع عشر
اختصاصي في الأمراض التنفسية

بما أن الدماغ يلقي تغذية وافرة بالدم هو مسألة بالغة
الأهمية، فإن شرايين الدماغ تتميز بحساسية بالغة لكميات
الغازات التي يحملها الدم، وتوجد في الدماغ مستقبلات تدعى
(مستقبلات الفحم) تقوم بكشف مقدار ثاني أوكسيد الفحم في
مجرى الدم.

إن التنفس غير الملائم يدفع الشخص إلى أن يتنفس بشكل
أسرع فأسرع ويطلق على هذه الحالة إسم (فرط التنفس). ومع
ازدياد معدل التنفس يتزايد ثاني أوكسيد الفحم الذي تنفثه الرئتان
أكثر فأكثر وبالتالي يتناقص مستوى ثاني أوكسيد الحم. وإن
زفرة حادة واحدة للهواء يمكن أن تخفض مستوى ثاني أوكسيد
الفحم بنسبة تصل إلى 20 بالمئة، كما أن التنفس الشديد بمعدل
30 مرة في الدقيقة يخفض مستوى ثاني أوكسيد الفحم إلى
النصف.

والآن، فإن انخفاض مستويات ثاني أوكسيد الفحم في
الدم يؤدي إلى أمور عدة أولها أن شرايين الدماغ تتقلص بسرعة

مما ينقص من جريان الدم إلى الدماغ ويسبب نقص الأوكسجين، وثانيها أن غاز الفحم حيوي لتحقيق التوازن البالغ الدقة بين الحموض والقلويات في مجرى الدم. فعندما ينخفض مستوى ثاني أوكسيد الفحم ينخفض التوازن الحمضي في الدم، وتنشأ حالة تدعى بـ (القلاء التنفسي) نظراً لارتفاع قلوية الدم. ويؤدي القلاء التنفسي إلى انطلاق شلال الكاتيكلولامين المرتبط بالشدة النفسية مما يسبب زيادة التنفس بشكل أسرع فأسرع وإلى شدة خفقان القلب والإرتعاش والتعرق. ومع ذلك فإن كل ذلك التنفس لا يشبع حاجة الشخص الذي أصبح الآن يتوق إلى الهواء.

إن كل ذلك التنفس السريع يعمل على طرح المزيد من ثاني أوكسيد الفحم مما يؤدي إلى زيادة القلاء وإلى نشوء حلقة مفرغة تتسارع أكثر فأكثر إلى أن ينتج عنها حدوث نوبة من الهلع الكامل.

التنفس والصحة النفسية

إن فرط التنفس قد يؤدي إلى تفاقم أي اضطراب نفسي أو صراع عاطفي.

- الدكتور هربرت فنستراهام،
أستاذ علم النفس في جامعة (كورنل)

إن نوبات الهلع ما هي إلاً واحدة من الحالات النفسية

العديدة التي تنزل كالوباء بمجتمعنا والتي تنتج عن فرط التنفس . وقد يكون للعادات السيئة في التنفس أثرها في حدوث القلق والرهابات واضطرابات النوم وصداعات الشقيقة وارتفاع ضغط الدم والنوبات القلبية .

وقد قام الباحثون مؤخراً بالتنقيب في أسرار علاقة التنفس . العاطفة وحققوا بعض الاكتشافات التي تدعو إلى الإعجاب في هذا المجال . إن القلق الذي أصاب الملايين من الأمريكيين كالوباء في مجتمعنا الذي يتميز بالشدة النفسية المرتفعة والتوتر الزائد هو في الواقع من الاضطرابات التنفسية . هذا صحيح ، إذ أن شركات الأدوية جمعت ثروات طائلة من وراء بيعنا الأدوية التي تعمل على تهدئتنا في حين أن كل ما نحتاج إليه حقاً هو أن نتعلم كيف يجب أن نتنفس .

ازفر الهلع

إن الحل كما وجدته جيسিকা هو أن تقوم بكسر الدائرة بشكل واع ، ركّز نفسك بشكل عميق في البطن ، أبطىء تنفسك . إن الهلع وأنواع الرهابات والقلق يمكن السيطرة عليها إذا ما سيطرت على نفسك .

الأفكار المفيدة الخاصة بـ (بواعث الطاقة الثلاثة) من أجل تنفس أفضل

- لا ترتدي ثياباً عاصرة حول خصرك، فإن البطن يحتاج إلى فسحة لكي يتوسّع ويتقلّص.
- راقب وضعك الجسدي، حافظ على استقامة ظهرك وعلى سوية كتفيك، وليكن رأسك في وضع يرتكز فيه بشكل طفيف على أعلى عنقك إذ أن الأكتاف المنحنية والعمود الفقري المنحني والرأس الذي يميل إلى الأمام تعمل كلها على إعاقة مجاري الهواء لديك وتجعل التنفس أكثر صعوبة.
- تنفس بشكل لطيف من خلال أنفك ولسانك مستند إلى أعلى باطن فمك.
- تنفس من البطن لا من الصدر.
- عندما تنشأ الشدة النفسية عليك أن تركز اهتمامك على بطنك وأن تتنفس بعمق. استنشق الهواء حتى تنتهي من العد حتى الأربعة ثم احبس النفس فترة قصيرة وازفره بعدها حتى تنتهي من العد حتى الأربعة. إن ذلك سيعمل على تحقيق تناغم تنفسك ويجعلك مستعداً لأي موقف يبعث على الشدة.

سوف يحتاج الأمر إلى ممارسة مركزة من أجل التخلص من العادات السيئة في التنفس. إذ أن الشد العضلي الذي تراكم خلال حياة الشخص لا يمكن أن يتلاشى بين عشية وضحاها. وقد بيّنت البحوث أن الأمر قد يستغرق مدة تصل إلى ستة أشهر من أجل تعلم طرق التنفس الأكثر فائدة للصحة وإلى ستة أشهر أخرى قبل أن تبدو هذه الطرق الجديدة وكأنها طبيعة ثانية في الشخص.

إلاً أنك إذا ما عملت على ذلك فإنك سترى النتائج. سيتناقص القلق والرهابات والهلع وسوف تشعر بأنك أكثر هدوءاً واسترخاءً.

امضِ في طريقك

لقد أدرك حكماء الطاويين منذ آلاف السنين بأننا بحاجة إلى أن نتنفس بشكل أفضل، لقد عرفوا أن التنفس هو مفتاح الفعل المتبادل بين العقل والجسم. والآن فإن هذه المعرفة متوفرة لديك. بإمكانك أن تسيطر على نفسك وبالتالي يمكنك السيطرة على جسمك. بإمكانك السيطرة على شدتك النفسية والسيطرة على صحتك.

إذن تنفس بشكل عميق ولتزدهر صحتك.