

Exercise

العربية | Arabic

التن س ا سترخائي

Relaxed Breathing



التنفس الاسترخائي

عندما نكون قلقين أو مهددين، يتسارع تنفسنا لكي يجعل جسمنا متأهبًا للخطر. التنفس الاسترخائي (يسميه البعض التنفس البطني أو بالحجاب الحاجز) يخبر الجسم أنه آمن، فيسترخي. التنفس الاسترخائي أبطأ وأعمق من التنفس العادي، ويحصل في نصف الجسم السفلي (البطن عوضًا عن الصدر).

وقفة

زفير

...1

...1 ...2 ...3 ...4



وقفة

شهيق

...1

...1 ...2 ...3 ...4



كيف تؤدي التنفس الاسترخائي

- لتؤديه تأكد أن تجلس أو تتمدد في وضعية مريحة.
- أغلق عينيك لو كنت مرتاحًا لذلك.
- حاول التنفس عبر أنفك عوضًا عن فمك.
- هدي من سرعة تنفسك بترو، بأن تأخذ نفسًا بينما تعد إلى 4، ثم توقف للحظة، ثم أخرج النفس بينما تعد إلى 4.
- اجعل تنفسك سلسًا ثابتًا متواصلًا، وليس متقطعًا.
- انتبه لزفيرك، واحرص أن يكون سلسًا وثابتًا أيضًا.

هل أوديه بشكل صحيح؟ ما الأشياء التي عليّ التنبيه لها؟

- يجب أن يحدث التنفس الاسترخائي في الأسفل (في البطن)، ليس في الأعلى (في الصدر)، ويمكنك التأكد من ذلك بأن تضع يداً على بطنك ويدياً على صدرك، وأن تحاول أن تجعل اليد العليا ساكنة، بينما يحرك تنفسك يدك السفلى فقط.
- ركز انتباهك على تنفسك: يجد بعض الأشخاص أنه من المفيد العد في دماغهم ("شهيق... اثنان... ثلاثة... أربعة... وقفة... زفير... اثنان... ثلاثة... أربعة... وقفة...")

ما مدة التمرين؟ وكم عدد مرات تكراره؟

- حاول التنفس بشكل مسترخٍ لعدة دقائق على الأقل، فأنت بحاجة إلى دقائق لتشعر بالأثر، فإذا كنت مرتاحًا للتمرين، حاول أن تستمر حتى 5 إلى 10 دقائق.
- حاول التمرن بشكل منتظم، ربما بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

التفاوتات وتصحيح الغلطات

- جد الإيقاع البطيء المريح لك، فالعد إلى 4 ليس قاعدة مطلقة، يمكنك تجريب العد إلى 3 أو 5، المهم أن يكون التنفس بطيئًا وثابتًا.
- يجد بعض الناس أن الشعور بالاسترخاء غير مألوف أو غير مريح في البداية، وهذا طبيعي في البدايات، فاستمر في التمرين، ولا تلتفت لذلك.

Resource details

Title: Relaxed Breathing

Language: Arabic

Translated title: التنس استرخائي

Type: Exercise

Document orientation: Portrait

URL: <https://www.psychologytools.com/resource/relaxed-breathing/>

Terms & conditions

This resource may be used by licensed members of Psychology Tools and their clients. Resources must be used in accordance with our terms and conditions which can be found at:

<https://www.psychologytools.com/terms-and-conditions/>

Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. As a professional user, you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.