**التنفس الصحي**

عملية التنفس هي حلقة الوصل بين الجسم والدماغ. التنفس هو أداة موجودة معنا دائماً، نستخدمها بشكل تلقائي لا إرادي. ولكن التنفس عملية نستطيع القيام بها إرادياً ولا إرادياً. عندما نقوم بتمارين التنفس الصحي والتأمل، نستطيع ملاحظة طريقة تنفسنا وتحسينها، واستخدامها في الأوقات التي بشعر أننا بحاجة إلى المزيد من الأكسجين، أو برهة من الهدوء الذهني!

**الوعي بعملية التنفس يعمل على:**

* زيادة الوعي بالذات- الجسد والدماغ
* تحسين عملية إيصال الأكسجين الى جميع أعضاء الجسم
* تحسين الانتباه والتركيز ووضوح التفكير والذاكرة
* تهدئة الجهاز العصبي واسترخاء الجسم
* تنظيم العواطف والأفكار وردات الفعل

العديد منا يتنفس بالطريقة الخاطئة، حيث نقوم بالتنفس من فمنا بدل الأنف، أو نتنفس بطريقة سريعة وغير عميقة. ونشعر بالكثير من الأحيان بضيق النفس، التوتر، والتشوش. التنفس الخاطئ يؤثر على جسدنا وعلى عمل دماغنا بشكل سلبي. فعندما نتنفس بشكل سريع، يعمل هذا على تأجيج جهازنا العصبي، ويخلق التشوش والتشتت في التفكير، ويزيد من مشاعر التوتر والقلق. وعندما لا نأخذ الكمية التي يحتاجها للأكسجين، يؤثر ذلك على عمل جميع أعضاء الجسم.

**التنفس الصحي بإمكانه تعزيز الصحة والعافية الذهنية والجسدية والعاطفية.**

**عملية التنفس الصحي**

|  |  |
| --- | --- |
| **الشهيق** | **الزفير** |
| C:\Users\dell\Desktop\SUHEIR TANNOUS\Topics\YOGA\Yoga\inhaleexhale.png | * إدخال النفس عن طريق الأنف
* تتوسع الرئتين ومنطقة الصدر
* يتمدد الحجاب الحاجز الى الأسفل
* يتمدد البطن للخارج
 | **C:\Users\dell\Desktop\SUHEIR TANNOUS\Topics\YOGA\Yoga\inhaleexhale.png** | * إخراج النفس عن طريق الأنف
* تتقلص الرئتان تتقلص منطقة الصدر
* يدفع الحجاب الحاجز الى الأعلى
* ينسحب البطن للداخل
 |

**حاول أن تنتبه الى طريقة تنفسك خلال اليوم:**

تنفس من الأنف (الشهيق والزفير)- تنفس ببطء وهدوء- تنفس بعمق (قم بتوصيل النفس لمنطقة البطن وراقب حركة البطن)!