

«تأثيرات صحية إيجابية لـ «التنفس الصحيح 7



قد يكون من الصعب تصديق أن شيئاً بسيطاً مثل التنفس، وهي عملية غالباً ما يتم اعتبارها أمراً لا إرادياً، يمكن أن يكون له تأثيرات صحية فعلية على جسم الإنسان. وهناك أدلة علمية وافرة على كيفية علاج التنفس القسري للعديد من مشكلات الجسم، ويساهم التنفس بطريقة صحيحة في الحد من التوتر وتحسين صحة المناعة وتحسين الصحة العقلية والإدراك.

وتتضمن معظم ممارسات الاسترخاء أو التأمل تنظيم التنفس أو التركيز عليه، فالتنفس والحالة النفسية متشابكان بشكل كبير.

عندما نشعر بالتوتر أو الخوف أو الغضب، فإن تنفسنا يتسارع، وعندما نشعر بالأمان والهدوء، يتباطأ تنفسنا ويتعمق.

خفض الالتهاب -1

يعد التنفس العميق إحدى الطرق الرائعة التي ترفع بها من مستوى الصحة المناعية. ولطالما تم التعرف على الالتهابات

كسبب جذري للعديد من الأمراض. وأشارت دراسة بريطانية إلى أن هناك علاقة معقدة بين العصب المبهم أو «المتجول» في الجسم ونمط التنفس. ويتواصل العصب المبهم مع الحجاب الحاجز والأمعاء والدماغ والقلب. وإذا كانت أنفاسك ضحلة أو ضيقة، فإنه يرسل إشارة ضائعة ويتم إنشاء استجابة التهابية في جميع أنحاء الجسم.

حموضة الدم قلبية -2

العمل التنفسي له العديد من النتائج الفسيولوجية المثيرة للاهتمام، أحدها يتضمن تغيير خصائص الدم، على وجه الخصوص، مستوى «الأس الهيدروجيني»، على الرغم من أن دم معظم الناس قلوي قليلاً بشكل طبيعي، إلا أن بعض المشكلات الصحية وحتى النظام الغذائي السيئ أو نمط الحياة يمكن أن يجعل مستويات الأس الهيدروجيني لديك تنحرف نحو الحمضية.

علاج أمراض تنفسية -3

تسببت جائحة الفيروس التاجي في خسائر فادحة في صحة الجهاز التنفسي للعديد من البشر حول العالم، حيث كان ضيق التنفس أحد الأعراض المميزة لـ «كوفيد-19». ومن المثير للاهتمام أن الأبحاث الآن تتحقق من صحة الآثار العلاجية للتنفس القسري على الرئتين. وأظهرت دراسة أجريت عام 2018 أن الأشخاص المصابين بالربو يمكنهم استخدام تمارين التنفس، بما في ذلك التنفس البطني، والتنفس الأنفي، والتنفس المتحكم فيه للتحكم في أعراضهم وتحسين نوعية حياتهم.

تحسين اضطرابات الصدمات -4

وجدت دراسة أجريت عام 2019 أن تمارين التنفس البطيء يمكن أن تساعد في تحسين بعض الأعراض الفسيولوجية لدى المرضى الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة الحاد، مثل ارتفاع معدل ضربات القلب وضغط الدم.

التنفس والعواطف -5

لاحظ المؤلفون أن بعض المشاعر، مثل الفرح والغضب [«Cognition and Emotion»] في دراسة نُشرت في مجلة الحزن والخوف، تثير أنماطاً معينة من التنفس. وعندما يشعر الناس بالقلق، يصبح تنفسهم غير منتظم وضحلاً. وسريعاً، في حين أن مشاعر الفرح تأتي بخطى بطيئة وثابتة.

إزالة الأرق والتوتر -6

تظهر الأبحاث أنه يمكن أن يساعد في رفع أعراض الاكتئاب. ولكن لا يمكن أن يعمل كمسكن داخلي للتوتر.

وتمرين بسيط مثل الزفير لفترة أطول مما تستنشقه يحول جسمك إلى حالة أكثر راحة، مما يخفض ضغط الدم ومستويات الكورتيزول، والتي يمكن أن يكون لها تأثير رفع على مزاجك.

ووجدت دراسة أجريت عام 2020 أن الأشخاص الذين شاركوا في برنامج التنفس العميق لمدة ثمانية أسابيع شهدوا تحسناً هائلة على صعيد الاكتئاب والتوتر والترابط الاجتماعي.

ويمكن أن تكون أنفاسك رقيقاً مهماً عند حدوث الأرق، حتى تمرين التنفس البطيء لمدة 20 دقيقة يمكن أن يساعد في «Psychophysiology» حل مشاكل نومك، بناءً على نتائج دراسة من مجلة

والأشخاص الذين استخدموا أسلوب التنفس المريح قبل النوم كل ليلة ينامون بشكل أسرع، ويستيقظون بشكل أقل خلال الليل، ويعودون إلى النوم بشكل أسرع بكثير من الأشخاص الذين يعانون من الأرق الذين لا يمارسون التنفس

تقوية العضلات -7

هناك العديد من الطرق لتقوية عضلات جسمك وتناغمه بخلاف التعرق في صالة الألعاب الرياضية. ولاحظ الطبيب بن ميدسين أن ممارسة التنفس بانتظام لتقوية الحجاب الحاجز يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على العضلات الأخرى في جسمك. ويعتني الحجاب الحاجز بحوالي 80% من نمط تنفسك، مما يمد عضلاتك بالأكسجين الذي تحتاج إليك لتعمل بشكل صحيح.

وأفادت جامعة «ميشيجان هيلث» بأنه يمكن أيضاً استخدام بعض تمارين التنفس العميق لتخفيف التوتر البدني وتيبس العضلات في الجسم.