

" مرجع تنفس "

. تمرین هفدهم :

حواس پرتی اغلب ما را از تنفس آگاهانه دور می کند. این تمرین ها در واقع ابتدایی ترین تمرین های تنفسی هستند (تمرین های ۱ تا ۵ را ببینید).
که می تواند به عنوان نقطه قوتی در توانایی شما در باقی ماندن در تنفس آگاهانه باشد.

تحقیقات نشان داده که تمرکز روی تنفس هم سرگردانی ذهنی و هم افکار منفی را کاهش می دهد.

چگونه؟

- ۱- یک مکان ساکت پیدا کنید و جایی بنشینید که حواس شما پرت و افکار شما گسیخته نشود.
- ۲- هنگامیکه نفس می کشید، مکان تعیین کنید، جای مشخصی در بدنتان را بطور واضح در حین دم و بازدم مورد توجه قرار دهید. برای مثال، احساس فیزیکی تنفس ممکن است در شما بطور واضح و بیشتر در راه عبور هوا از بینی، در پشت گلو، انبساط ریه ها، یا در حرکت شانه ها و معده باشد. در واقع مکان درست و غلطی برای توجه به تنفس وجود ندارد.
- ۳- این نقاط تماس فیزیکی به عنوان یک مرجع آگاه عمل می کنند، یک مکان به هنگامی که حواس شما پرت شده و توجهتان منحرف می شود به عنوان تکیه گاهی برای برگرداندن زمان و حواس شما به تنفس آگاهانه.
- ۴- این نقاط مرجع (تکیه گاه) ممکن است که در دم و بازدم یکسان و یا متفاوت باشند. بوسیله پیدا کردن نقاط مرجع شخصی، شما می توانید حق مالکیت در مورد تنفس خودتان را بدست بیاورید. هر زمان که نفس می کشید ممکن است نقاط مرجع جدیدی پیدا کنید و آن قابل قبول است.
- ۵- حالا که شما دقت و توجه به جایی که نفسستان را در بدنتان احساس می کنید دارید، برای یک دقیقه در حالیکه روی نقاط مرجع تنفسستان تمرکز کرده اید، نفس بکشید. اگر هم ذهنتان منحرف شد، قابل قبول است. به تدریج توجه به نقاط مرجع تان را یاد می گیرید.

چه موقع؟

تنفس مرجعی را سه دقیقه در روز (یا بیشتر) برای آرامش، کاهش استرس و تثبیت کردن ذهنتان به عنوان اینکه به آن توجه در لحظه حال را یاد دهید و اینکه الان چه اتفاقی افتاد، تمرین کنید.