



دستور العمل جلسه اول



دوره تنفس کاربردی



آرامش و ریلکسیشن عمیق



یوگایار



تمرین اول : تنفس کامل (دیرگا سواسام – dirga swasam)

نحوه اجرای یک ست تمرینی

۱: ابتدا یک بازدم از بینی برای خروج هوای داخل ریه ها

۲: دم آرام و عمیق از بینی ، ابتدا ۶ شماره شکمی – سپس ۴ شماره سینه ای – سپس ۲ شماره بالا (در مجموع ۱۲ شماره دم از بینی)

۳: یک مکث کوتاه در انتهای دم

۴: بازدم آرام و کامل ۱۲ شماره از بینی (یا به صورت همزمان هوا را تخلیه می کنیم یا ۴ شماره بالا – ۴ شماره سینه ای – ۴ شماره شکمی)

۷ ست این تمرین را انجام می دهیم

نکات مهم :

تنفس از بینی بوده و دهان در کل روند این تمرین بسته است

تنفس ها آرام و عمیق و ترجیحا بدون صدا باشد



تمرین دوم :

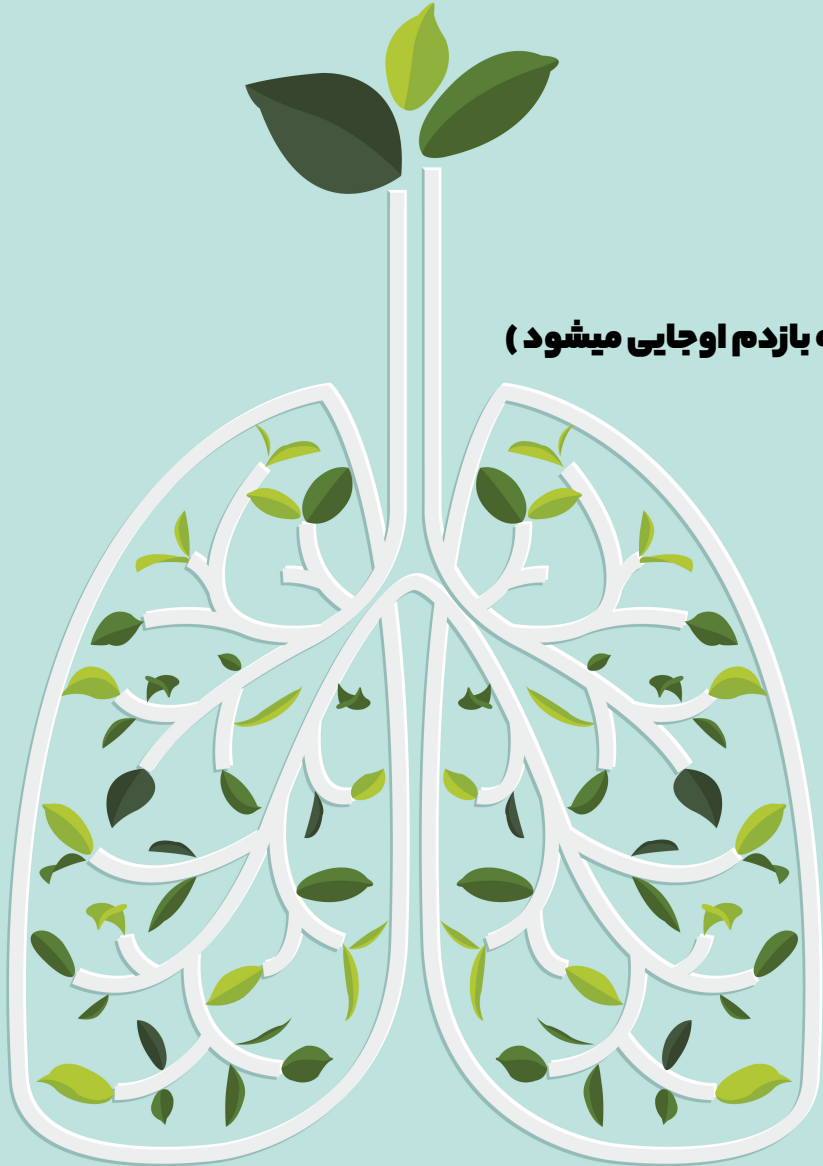
نحوه اجرای یک ست :

۱: دم آرام و عمیق از بینی به مدت ۵ شماره

۲: یک مکث کوتاه در انتهای دم

۳: باز دم آرام و کامل به مدت ۱۵ شماره از بینی (با یاریک کردن راه تنفس از گلو کمی شبیه بازدم اوجایی میشود)

۹ ست این تمرین را تکرار میکنیم



تمرین ۳ : آنتار کومبیکا و بایا کومبیکا

نحوه اجرای یک ست تمرین :

۱: ابتدا بازدم از بینی برای تخلیه هوای موجود در ریه

۲: پنج شماره دم عمیق و کامل از بینی

۳: حبس دم به مدت ۳۰ شماره (آنتار کومبیکا)

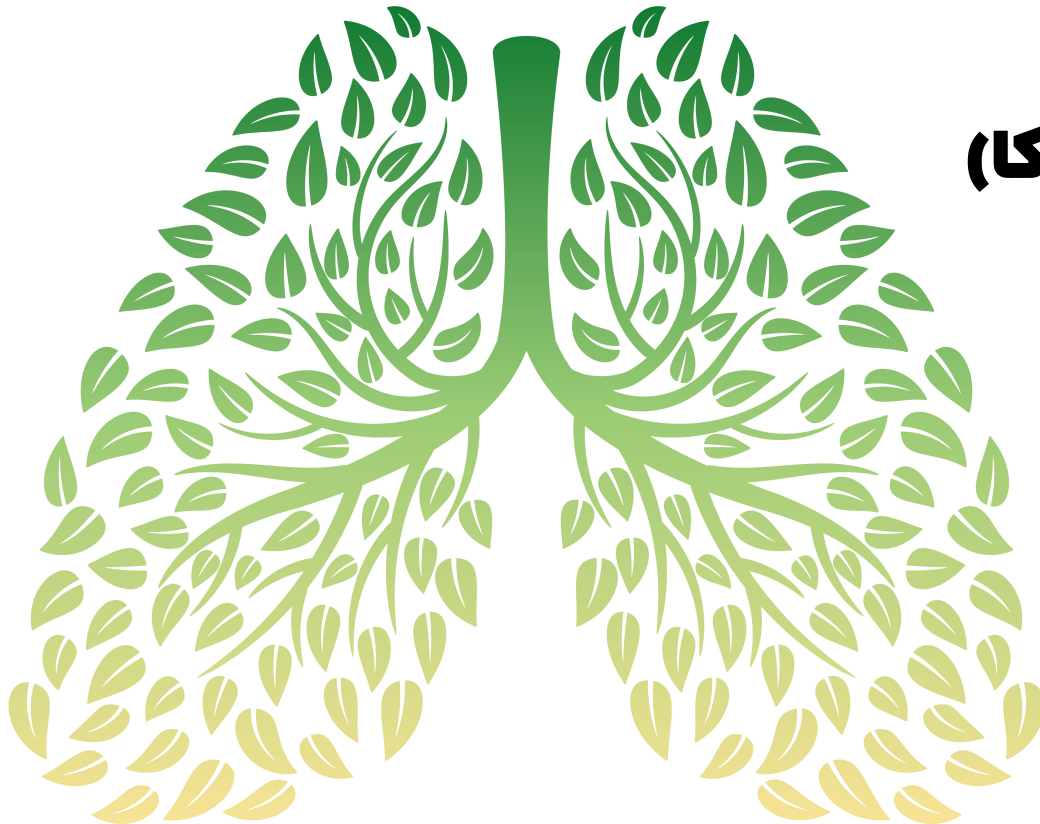
۴: پنج بار دم و بازدم کامل از بینی

۵: حبس بازدم به مدت ۱۰ شماره (بایا کومبیکا)

۶: مجدد پنج شماره دم و بازدم کامل از بینی

حرکت از سمپاتیک به پارا سمپاتیک

۷ ست این تمرین را انجام میدهیم

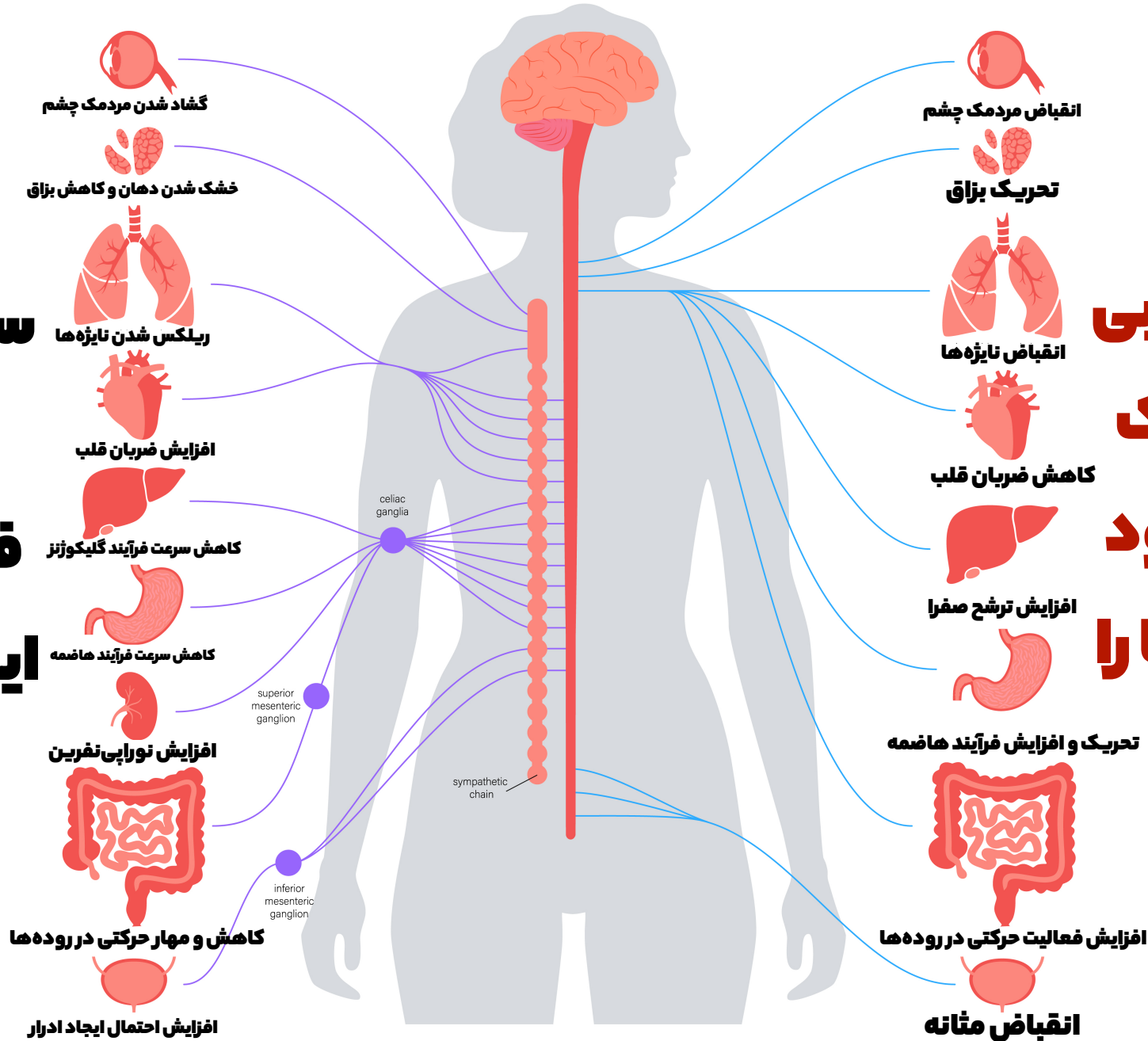


نشانه‌های فعال شدن سیستم عصبی سمپاتیک و پاراسمپاتیک



وقتی سیستم عصبی سمپاتیک فعال می‌شود این نشانه‌ها را می‌بینیم

وقتی سیستم عصبی پاراسمپاتیک فعال می‌شود این نشانه‌ها را می‌بینیم



تمرین چهارم :

نحوه اجرای یک ست تمرین :

۱ : دم کامل و عمیق از بینی به مدت ده شماره

۲ : حبس دم به مدت ده شماره

۳ : باز دم از راه دهان (در حالی که دهان باز و بازدم با صدا همراه است)

۴ : تکرار روند بالا در ۳ ست تمرینی

تنوع دوم همین تمرین :

روال تنوع دوم دقیقا به همین شکل است

با این تفاوت که در مرحله ۲ (حبس دم)

به مدت بیست شماره دم را حبس میکنیم

تنوع دوم را هم ۳ ست تکرار میکنیم

