

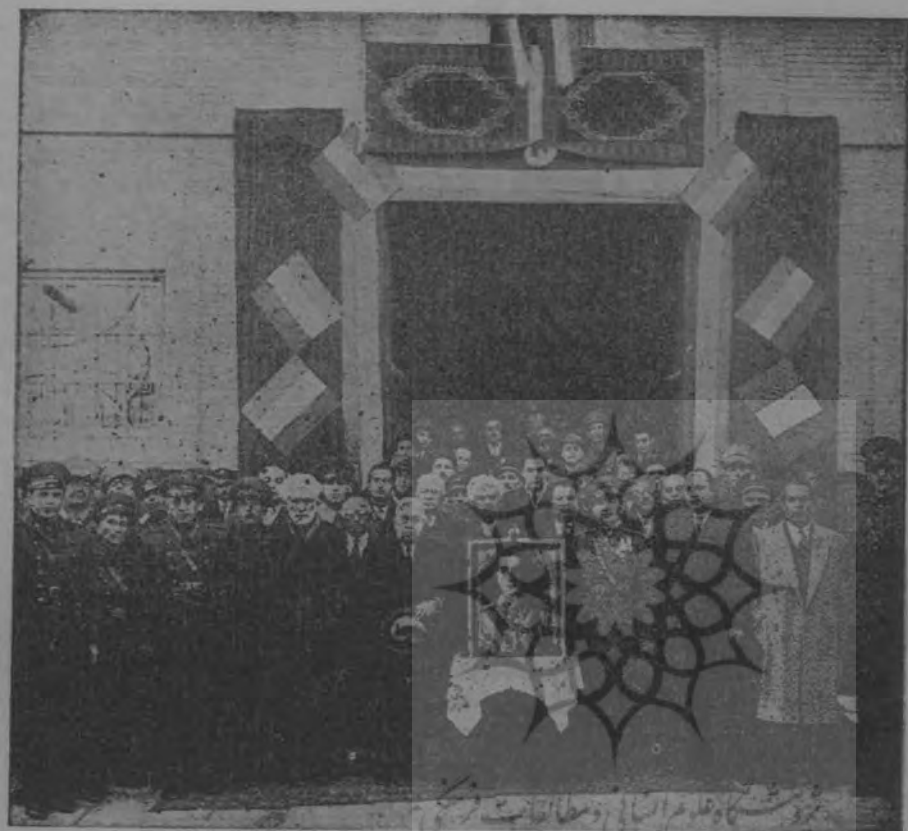
نیرو مندی

۳ - تنفس

- انسان نتیجه ترکیب عجیبی است بشرط آنکه همه عناصر وجود
 - او دائماً منظم باشد، تمام چرخهای بدن بخوبی عمل کنند
 - و کلیه قسمتهای مختلف آن وابسته یکدیگر باشند و در صورت
 - لزوم برای نفع عمومی بدن یکدیگر کمک کنند
- (دکتر مارسل ویار)

عمل دستگاه تنفس

دستگاه هاضمه برای آنکه قسمت قابل جذب غذا را که شیل نامیده میشود جدا سازد در غذاهای مختلف تغییراتی میدهد. همین شیل است که پس از تبدیل شدن بخون سلولهای را که بر اثر کار دائمی کار خانه بدن فرسوده میشوند تجدید میکند این عمل تجدید بوسیله جریان خون تأمین میگردد. جهاز مرکزی جریان خون عضله مجوف خیلی پر قدرتی است که قلب نامیده میشود قلب مانند یک تلمبه حقیقی عمل میکند و بر اثر انبساط خود خون را در تمام بدن میفرستد خون موقعیکه از قلب خارج میشود دارای رنگ قرمز شفاف و قشنگ و همچنین دارای اکسیژن میباشد لکن همینکه بنزدیک سلولهای فرسوده میرسد یکنوع تبادل بخاری انجام می یابد بدینمعنی که خون اکسیژن خود را در مقابل آسید کربنیک سلولها از دست میدهد و رنگ آن از قرمز باآبی تبدیل می یابد خون آبی بوسیله وریدها بقلب برمیگردد و قلب بر اثر انبساط خود آنرا بداخل ریه ها میفرستد در آنجا تبادل جدیدی حاصل میشود بدین معنی که خون آبی رنگ آسید کربنیک خود را از دست میدهد و از هوایی که استنشاق میکنیم اکسیژن مصرف شده خود را مجدداً میگیرد و در نتیجه رنگ قرمز و شفاف خود را دوباره بدست می آورد بدین ترتیب خون پس از آنکه در ریه ها تمام فیروی خود را مجدداً بدست آورد وارد قلب میشود و از آنجا برای تغذیه سلولهای مختلف بدن حرکت میکنند.



مجموعه کادر علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

رتال مواضع علوم انسانی سنندج در روز ۲۱ آذرماه



طایفه سادات نقشبندی کرد



عشایر کرد پس از رژه روز ۲۱ آذر در خیابان شاهپور سنندج



شرویشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

پرتال جامع علوم انسانی

۱

۲

۳

۴

۵

۶

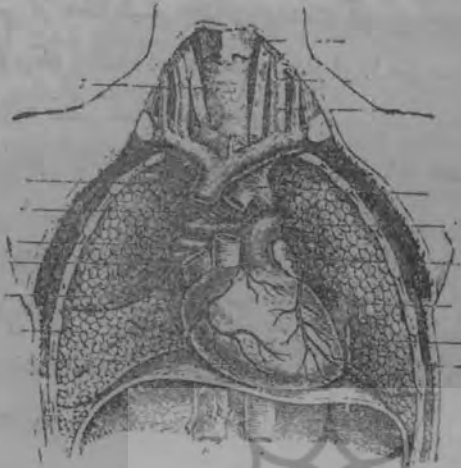
۷

۸

۹

۱۰

پس دو عمل جریان خون و تنفس كاملا مربوط بهم میباشد .



اعضای داخل سینه

برای نشان دادن داخل سینه زنده قطع شده است قلب در مرکز و طرفین آن ریه ها واقع میباشد حجاب حاجز که يك عضله قوی و بشکل لگن معکوس قرار گرفته قسمت تحتانی ریه ها و قلب را محدود و آنها را بکلی از شکم جدا میسازد در این شکل قلب برای آنکه درست دیده شود جلو آورده شده لیکن در حال طبیعی در قسمت عقب سینه واقع میباشد و قسمت مقدم ریه ها روی آنرا میپوشاند .

عمل تنفس که اکسیژن هوا را بخون میسرساند یکی از وسایل عمده ایست که ما برای کسب نیروی حیاتی در اختیار داریم عمل تنفس برای ما میسر میسازد مغناطیسی را که در همه جا منتشر است و سرچشمه زندگی است مستقیماً از هوا بگیریم .
بوسیله تنفس میتوان نیروهای رموزی را از هوا گرفت :

عمل الکتریکی - حیاتی (électro-biologique) که در داخل ریه ها صورت میگیرد دارای اهمیت اساسی است و در نتیجه نباید از اهمیت زیادیکه در تمام متد های نیرومندی برای آن قائل میگردند تعجب کرد .
 تمام علمای روحی تنفس عمیق و منظم را بهترین وسیله کسب نیروی عصبی میدانند .

(آلبر کایه) در اینخصوص چنین میگوید : عمل تنفس باید مورد مراقبت دائمی قرار گیرد نه یک مراقبت فرعی و غیر مهم بلکه مراقبت جدی و کامل زیرا تنفس سرچشمه زندگی با نشاط و پرفعالیتی است که ما با کمال میل در جستجوی آن هستیم .

هکتور دورویل) در کتاب مقناطیسی شخصی خود در باره اهمیت نیرو هائیکه ما میتوانیم از مقناطیس جهانی بدست آوریم چنین میگوید « هوا که مملو از مقناطیس نور خورشید است همچنین دارای الکتریسیته و نیروی مقناطیسی است که همیشه عقبه قطب نما را متوجه قطب میسازد ، بعلاوه بوسیله گازها و نیروهای مادی و روحی که از علم ما خارج است اشباع شده بمنزله وسیع ترین و مملو ترین مخزنی است که همیشه در اختیار ما میباشد و مانیروهای لازم برای زندگی خود را آزادانه از آن کسب میکنیم .»

دکتر گاستن دورویل چنین میگوید « بر اثر تنفس انسان میتواند مبادلات حیاتی خود را تحت اختیار در آورد همچنین میتواند کلیه نیروهای عجیبی را که در وجود او تولید میشود و در نتیجه عمل و عکس العملی ایجاد میکند بدست آورد .» پس باید عمل تنفس را مورد مراقبت دقیق قرارداد و سعی کرد که بر حجم سینه و قدرت تنفس افزوده گردد .

هر قدر عضلات مربوط به تنفس قویتر باشد بهمان نسبت عمل تنفس عمیق تر خواهد شد و هر قدر هوائیکه استنشاق میشود خالص تر باشد بهمان نسبت تسلط بر نفس ، قدرت اراده و نشاط زندگی که آرمان همگی است بهتر میسر میشود . عمل تنفس نه تنها میسر میسازد که نیروهای مرموزی را که در اطراف ما پراکنده است جذب کنیم بلکه برای بدن فوق العاده مفید است تنفس عملیات مختلف بدن را تسریع ، عمل هاضمه را تحریک و کار قلب را تنظیم میکند . تنفس عمیق قسمت علیای بدن و همچنین حالت عمومی شخص را تغییر میدهد در نتیجه عضلات بدن تقویت میشود ، قفسه سینه عریض میگردد ، شانهها بعقب میروند و از حالت خمیدگی خارج میشود و دیگر بر سینه فشار نمیآورد بالاخره ستون فقرات راست می ایستد بدین ترتیب شخص خوش اندام تر ، راحت تر ، سالمتر و قویتر میگردد .

طرز عمل ریه ها :

ریه ها در قفسه سینه واقع است و در قسمت پائین بوسیله عضله عریضی بنام حجاب حاجز یا پرده دل محدود میگردد این پرده که سینه را از شکم بکلی مجزا میسازد هنگام استراحت بشکل لگن معکوس قرار گرفته است .

اکنون اعضاء مزبور را در حین عمل مورد بررسی قرار میدهیم .
عمل تنفس شامل دوزمان است : زمان اول موقعی است که ضمن آن هوا
داخل ریه میشود (دم فرو بردن) زمان دوم موقعی است که ضمن آن هوا از ریه
خارج میشود (دم برون دادن) دم فرو بردن بر اثر انقباض بعضی عضلات حاصل
میشود و دم برون دادن بر اثر اتساع همان عضلات .

هنگام دم فرو بردن عضلات منقبض میشود : حجاب حاجز پائین میرود
و دند ها از هم باز میشوند و در نتیجه بر حجم قفسه سینه افزوده میگردد بدین
ترتیب که ضمن پائین رفتن حجاب حاجز حجم سینه در جهت عمودی افزایش
می یابد و شکم بجلو میرود از طرف دیگر ضمن باز شدن دند ها حجم سینه
در جهت افقی افزوده میشود .

پس از انقباض عضلات که نتیجه اولین زمان عمل تنفس است تمام عضلات
دستگاه تنفس متسع و در نتیجه زمان دوم عمل تنفس اجرا میگردد در این وقت
حجاب حاجز وضع اولیه خود را مییابد و شکم که دیگر در فشار نیست بجای
خود عودت میکند و دند ها بحال اولیه خود بر میگردد .

زمان دوم عمل تنفس بدون تلاش انجام مییابد (تنها بر اثر اتساع عضلاتی
که در زمان اول کاری انجام داده اند) با وجود این نمیتوان گفت که شخص
هنگام دم برون دادن همیشه غیر عامل (Passive) است در حقیقت در بعضی موارد زمان
دوم نیز مستلزم انقباض برخی از عضلات مخصوص است لیکن اینگونه موارد
غیر عادی و استثنائی است .

تسلط یافتن بر عمل تنفس :

اکنون بخوبی مشاهده میشود که تنفس عمیق و منظم برای سلامت بدن
تا چه اندازه مفید و مهم است اگر قفس سینه خوب باز شود مقدار زیادی هوا
وارد ریه ها میگردد و بر اثر تهویه بهتر در تمام حبابهای ریوی عمل تبادل گاز کربنیک
خون با اکسیژن هوا سریعتر انجام میگردد و در نتیجه برای بدن قوه حیه بیشتری
تولید میشود .

پس باید سعی کرد که عمل تنفس هر چه منظم تر و عمیق تر گردد لیکن باید
از افراط در این عمل جداً خود داری کرد در حقیقت تمرین کردن بمنظور اجرای

حرکات خارق العاده باریه هابر خلاف قوانین طبیعت است اعضاء بدن ما برای کار معینی ساخته شده اند که نباید از آن تجاوز کرد زیرا در این صورت اعضاء مزبور خراب خواهد شد همانطور که زیاد پر کردن دستگاه هاضمه عمل مضریست بهمین ترتیب هم نباید بر ریه هافشار زیاد وارد ساخت اغلب مردم فریفته روشهای خاصی هستند که از دستگاه تنفس بیش از قدرت آن انتظار دارند مانند تمرین های تنفسی مرتاضین هند .

مرتاضین دارای روش تمرین جسمی و روحی خاصی میباشند طبق نظر آنان يك جوهر حیاتی عمومی بنام پرانا prāna وجود دارد که میتوان آن را با اتر فیزیک دانها مقایسه کرد (پرانا) عبارت از جوهر نیروی است که نزد تمام موجودات زنده یافته میشود (از کریستال تا انسان) مرتاضین میخواهند جوهر مزبور را بوسیله تمرینهای تنفسی که در بعضی موارد خیلی مشکل است تثبیت نمایند .

مقصود از تمرین تنفسی مرتاضین آنستکه رفته رفته بر فاصله زمانهای تنفس بیفزایند و بتدریج بین زمان اول و دوم توقفی بیشتر از پیش انجام میدهند و در آخر کار بجائی میرسند که عمل تنفس را بکلی قطع میکنند و ساعتها ، روزها و حتی هفته ها بدون تنفس کشیدن باقی میمانند .
مقدمات این تمرین آسان است در ابتدا هر نفس عمیقی بیشتر از چند دقیقه طول نمیکشد و شخص بحال نشسته و یا در حال خوابیده این عمل را انجام میدهد عمل دم فرو بردن و دم برون دادن بانانی و آهنک خاصی اجرا میگردد ضمن دم فرو بردن هر چه بیشتر هوا جذب میگردد و ضمن دم برون دادن تمام هوای جذب شده بیرون داده میشود بین دوزمان نفس کشیدن و قبل از نفس بعدی يك مرحله توقف بعمل می آید در تمرینهای اولیه مدت چهار مرحله (دم فرو بردن توقف ، دم برون دادن ، توقف) چندان طولانی نیست .

چنانکه مشاهده میشود این دستورها نسبتاً بدون ضرر میباشد هر چند که بنظر ما مختل ساختن عملی که معمولاً باید در دوزمان انجام یابد بیفایده است تا اینجا ضرر عمده ای وجود ندارد لیکن از این بعد اشکالات شروع میشود

اتحاد و پیوستگی با قوای عالیّه جهان :

شخص مرتاض که میخواهد بمرحله وصول نائل گردد (اتحاد و پیوستگی با قوای عالیّه جهان) باین حدا کتفا نمیکند و ی چنین تصور میکند که در راه وصول بحق جسمش بکنوع عائق و مانعی است در نتیجه تمام تلاشهای او متوجه این موضوع میشود که از وزن زنجیرهایی که روح او را بماده سنگین و بی مصرف پای بند میسازد بکاهد در حقیقت هدف عمده او آنستکه خود را از قفس جسم آزاد سازد و با اصطلاح عرفا در این دنیا بمیرد تا در نور یزدانی بزندگی جاودانی نائل گردد؛ لیکن تنها اشخاص پاک و بی آلایش میتوانند باین مقام شامخ برسند باملاّیمت، بدون هیچگونه رنج و تعب و در ساعتی که باراده خود انتخاب شده مردن یعنی باراده مطلق از در غربی معبد ابدی گذشتن و بطرف عشق سرمدی پرواز کردن، امتیاز نیست که تنها نصیب نیکان میگردد (اقتباس از کتاب مقدس هندوها)

سالک بیچاره باید دوره ریاضت و اتم خورد را طی کند اگر برای او هنوز میسر نباشد که از محبس جسمانی خویش خارج گردد (محبسی که در آن باید کفاره گناهان خود را پرداخت) در این صورت سعی میکند که بوسیله روزه گرفتن، زجر بدنی و ریاضت کشیدن جسم خود را محدود سازد و چون ریاضت بعدا اعلاّی خود رسید کلیه اعمال بدنی او را متوقف میسازد در حقیقت مقدار بسیار کم غذا، کمی آب و آفتاب در بهمان میزان که مرغ روح وی بر فراز آن در پرواز است جرعه کوچکی از حیات را روشن میدارد باین ایمان است که شخص مرتاض ریاضت خود را بآرامی انجام می دهد او سعی میکند که قوای روحانی را در وجود خویش تثبیت کند قوائیکه روح او را بنور پاکی منور میسازد بهمین علت اواز قوای پست و شیطانی دوری میجوید و برای آنکه باز یچه قوای اخیر نگردد تنفس خود را بحد اقل منجر میسازد و بالاخره آنرا برای مدت معین متوقف میسازد موقوف ساختن تنفس بوسیله یک عمل آزادی انجام می یابد عمل مزبور بر اثر تلقین شدیدی صورت میگیرد که با استعانت از قدرت فکر و شور هیچجان وقفه مطلوب را ایجاد میکند .

« من میتوانم کاملاً بر انفاس حیات بخش خود تسلط یابم و خود را با زندگی نامرئی ، هم آهنگ سازم اراده من که بر تمام وجود من تسلط کامل دارد تنفس مرا اداره میکند تنفس من کاملاً قطع میگردد بدون آنکه برای من ضرری ایجاد شود. » (از کتاب Içvaracharya Brahmachari)

ضمن این تمرینها شخص باید روزه داشته باشد و بتواند مدت مدیدی روزه خود را ادامه دهد .

شخص مرتاض بعداً سعی میکند که بر جریان خون خویش تسلط یابد برای اینکار با تکرار جمله زیر اراده خود را تحریک میکند :

« من قدرت و اراده اینکار را دارم که بر تمام عملیات حیاتی خویش تسلط یابم و تمام حرکات قلب خود را متوقف سازم برای آنکه در اقیانوس ابدی ائیر شناور گردم. » (از همان کتاب)

تمرین مزبور تدریجی است در ابتدا تعلیق جریان خون فقط برای چند دقیقه بعمل می آید همیشه این توقف حاصل گشت شخص مرتاض سعی میکند که حرکت قلب خود را برای مدت خیلی بیشتری متوقف سازد مدت مزبور ممکن است از چند ساعت تا چند ماه امتداد یابد :

بالاخره شخص مرتاض خود را در یک حالت بیحرکتی (کاتالپسی) قرار میدهد برای آنکه بر تأثیر این نوع تلقینات افزوده شود شخص مرتاض وضع مخصوصی بخورد ، ساعات مناسب و روزهای مساعد را انتخاب میکند ، در فلان موقع با پره راست یعنی و در فلان موقع با پره چپ با آهنگی که قبلاً تنظیم شده نفس میکشد و حتی سعی میکند که پره ای را که نباید نفس بکشد بطور ارادی کاملاً مسدود سازد (نه بکمم انگشت بلکه بر اثر تسلط یافتن بر عضلات و اعصاب صورت ؛)

مرگ ارادی مرتاضین :

بدون آنکه بخواهیم بیش از حد در خصوص تمرینهای تنفسی مرتاضین بشرح و بحث پردازیم بی مناسبت نیست راجع بتمرینی که مقصود آن قطع کامل عمل تنفس است (prāṇayāma) توضیح بیشتری داده شود این تمرین برای مرتاض میسر میسازد که پس از یک مرحله ریاضت طولانی و پر زحمت خویشتن را در



رژه لشکر ۳ تبریز و دانش آموزان در روز ۲۱ آذرماه



مراسم اعطاء نشان جاوید بخانواده یکی از افسران شهید
در حضور تیمسار سپهبد شاه بختی رئیس بازرسی ناحیه (۲)

با
مل
من

رزه

نابند

سلط

شیر

چند

کنند

بور

دهد

ضع

ند،

قبلا

کشده

ن بر

ماضین

کامل

رتاض

را در



ژویشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

حالت بیحسی léthargie کامل و مرگ ساختگی قرار دهد این حالت باندازه ای شبیه بمرگ است که شخص مزبور راهی توان برای مدت چند ماه دفن کرد .
 طرز عمل از اینقرار است : همینکه مرتاض توانست بر تنفس خود تسلط یابد پرده زیر زبان او را هر هفته کمی می برند نتیجه این عمل آنست که شخص مرتاض خواهد توانست زبان خود را کاملاً برگرداند و بدین ترتیب راه گلوئی خویش را بکلی مسدود سازد قبل از عمل شخص مرتاض بدن خود را بوسیله ماساژها و غسلهای مختلف همچنین بر اثر رژیم غذایی مخصوص (غذای نباتی و بمقدار خیلی کم) تصفیه میکند و روح خویشتن را بکمک ادویه و اوراد خاصی تطهیر می نماید روز موعود شخص مرتاض معده خود را خالی میکند و روی گلیمی دراز میکشد بعد بانگاہ کردن بانتهای بینی خود خویشتن را هینو تیسیم میکند و برای ممانعت از دخول هوا در سینه زبان خود را بر میگردداند و بحال بیحسی می افتد در اینوقت کلیه روزنه های بدن او را با موم مسدود میسازند و این نعش زنده را در تابوتی میهنند و تابوت را در گور قرار میدهند و برای اطمینان از خارج نساختن تابوت روی قبر را سبزه میکارند .

پس از مدت معین (۶ روز و گاهیهم بیشتر) تابوت را از گور بیرون می آورند و مرتاض را مجدداً زنده میکنند بدین ترتیب که قبلاً روزنه های بدن را باز میکنند و زبان او را بوضع عادی بر میگرددانند و بر اثر مراقبتهای مقناطیسی و روحی مخصوص تمام عملیات حیاتی بتدریج احیاء میگردد این رجعت بزندگی توأم با احتیاطات خاصی است شخص مرتاض باتائی زیاد و بتدریج نفس خود را باز می یابد همچنین برای باز کردن چشمان خود چند ساعت وقت لازم دارد مسافرین مورد اعتماد این آزمایش را شخصاً مشاهده کرده و جزئیات آنرا تشریح نموده اند .

بطور خلاصه منجر ساختن زندگی آدمی بچند ضربان خفیف و نامرئی می شاید غیر ممکن نباشد عده ای از حیوانات نیز تمام ماههای زمستان را بخواب میروند و از ذخیره چربی که در تابستان در عضلات خود جمع کرده اند زندگی میکنند آیا انسان از این حیث کمتر از حیوانات است ؟ در حقیقت بر اثر انضباط اراده و ریاضت خاص شخص مرتاض فعالیت بدنی خود را بحد اقل تقلیل میدهد او

که هیچگونه تلاش عضلانی انجام نمیدهد و روزانه بیش از چند گرم غذا صرف نمیکند و حتی مراحل زیادیرا بحال روزه میگذرانند خویشتن را با سکتی مبدل میسازد و در حقیقت وجود وی سایه‌ای بیش نیست بدین ترتیب بخوبی مشاهده میشود که او برای خاموش ساختن شعله خفیف‌زندگی خویش دچار اشکال زیادی نمیشود درحقیقت پس از خاموش شدن شعله خفیف مزبور چند کالری باقی مانده مانند جرقه آتش زیر خاکستر برای دوباره زنده کردن او کفایت خواهد کرد.

این عمل مرتاضین خیلی عجیب و غریب بنظر میآید لیکن از آن چه نتیجه عملی برای فرد یا جامعه میتوان انتظار داشت؟ هیچ احتیاجی نیست که بیش از این در خصوص خطرات تمرینهای مزبور صحبت شود زیرا خطرات آن بر همه روشن و واضح است نقص تمرین تنفسی مرتاضین آنستکه طبق آن باید نفس را بشدت و هرچه بیشتر بالا کشید و ریه‌ها را در مدتی که از چند ثانیه تا چند دقیقه متغیر است پر نگه داشت و بعد نفس را با تانی زیاد بیرون داد این طریق به بینهایت خطرناک است زیرا بر اثر اتساع بیش از اندازه حجابهای ریوی ریه‌ها مجبور به نگهداری مقداری از هوا میشوند که بیشتر از ظرفیت آنهاست و بر اثر اتساع حجابها خون متوجه ریه‌ها میشود و حالت کم‌تر سیونی بشخص دست میدهد و در نتیجه ممکن است اختلالات زیادی از قبیل سوراخچه و حتی سنکوپ (توقف حرکت قلب) عارض گردد بعلاوه موضوع خطرناکتر آنستکه اگر اینگونه تمرینها اغلب تکرار شود دستگاه تنفس را خفیف و شخص را برای بیماری سل مستعد میسازد.

بادر نظر گرفتن مراتب بالا بخوبی دیده میشود که باید از تمرینهای مزبور خودداری کرد زیرا صرف نظر از طریقه انتخاب شده ما باید همیشه از طرقی که کوچکترین اخلال تنفسی را باعث گردد اجتناب نمائیم لیکن با وجود لزوم اجتناب از طرقی که بافراط و تفریط منجر میشود به عمل تنفس مهمترین قسمت تمرینهای روحی را تشکیل میدهد و سزاوار توضیح و تشریح کامل است.

طرز تنفس صحیح :

عمل تنفس چون درست انجام یابد دارای عکس‌العملهای زیادی در جسم و روح میباشد و بهمین جهت باید سعی کرد که عمل مزبور هر چه کاملتر اجرا گردد .

نکته اساسی از نقطه نظر جسمانی آنستکه از تمام حجم ریه در عمل تنفس استفاده شود بسمیکه هوای خالص بتواند در همه جا وارد گردد و در نتیجه فضولات خون را بسوزاند و آنرا تصفیه کند باید تمام گلبولهای خون چه در پائین یادر بالای ریه ها با هوای مجاور تماس یابد با وجود این چنانکه گفته شد باید دقت نمود که این عمل مفید بر اثر فشار زیاد و تولید خستگی مضر نگردد ما باید ریه‌های خود را بنفس کشیدن واداریم لیکن در عین حال تلاش آنها باید متناسب با قدرت آنها باشد.

بعلاوه بتدریج که تمرین تنفس ادامه مییابد قدرت ریه‌ها زیاد میشود پس باید بوسیله تمرینهای سبک و ساده شروع کرد و همینکه ریه‌ها تقویت شد دستگاه تنفس خود بخود اجرای عملیات وسیع تر و مقوی تری را میسر خواهد ساخت نکته ایکه باید مورد دقت خاص قرار گیرد (زیرا بکلی مخالف با تمرین مرتاضین میباشد) آنستکه آهنگ تنفس باید در دوزمان تنظیم گردد : دم فرو بردن یا داخل کردن هوادر ریه ها و دم برون دادن یا بیرون دادن هوای استنشاق شده لیکن هرگز نباید ریه‌ها را بیخاکت و پیراز هوا نگه داشت زیرا وقفه مزبور بر ریه‌ها خستگی گاملا بیهوده ای وارد میسازد و در عین حال عملی خلاف قوانین طبیعت است.

پس برای آنکه عمل تنفس بخوبی انجام یابد لازم است نفس را با ملایمت بتدریج ، بدون خشونت و تلاش زیاد و هر چه عمیقتر بالا کشید در اینموقع حجاب حاجز بحد امکان پائین می آید و در نتیجه قفسه سینه بحداعلای اتساع خود میرسد همینکه باین حد نائل شدیم باید ریه‌ها را آزاد گذاشت که هوای استنشاق شده را تخلیه کند و در نتیجه قفسه سینه بحال عادی خود بر گردد اینموضوع منطقی نیست که ریه‌ها را بیش از اندازه متسع نمائیم چه تنفس تمرینی مفید و عملی طبیعی است و نباید آنرا بشکل غیر طبیعی انجام داد .

تمرین تنفسی سهل و ساده :

اکنون یک تمرین تنفسی سهل و ساده و درعین حال مفید تشریح میگردد .
برای اینکار باید در اطاق خود در حالیکه بالاتنه لخت باشد در مقابل
پنجره و یا در مقابل آئینه بحال خبردار ایستاد قبل از شروع بتمرین باید متوجه
بود که هیچگونه کمربندی مانع عمل آزاد عضلات نگردد .

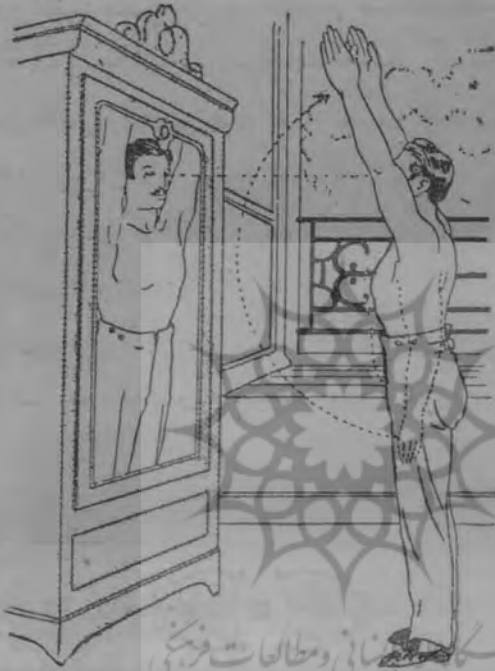


تمرین تنفسی در مقابل آئینه

حالت خبر دار : در اینموقع باید بدن راست ، پاها چسبیده ، دستها بحال طبعی آویخته ، سر بالا و چشمها بپایان
دو چشم عکس خود (در آئینه) دوخته باشد

برای آنکه درعین حال یکنوع تلقینی درما ایجاد شود باید چشمها را
متوجه آئینه سازیم در اینموقع خطوط چهره مانباید معرف خشونت ، خشم و پامیل
باستعداد باشد بلکه باید مبین اعتماد بنفس ، تسلط بر خویشتن و اطمینانی باشد
که یک وجدان آرام و مقید بوظائف و حقوق خود داراست باید چشمها را کاملا
متوجه آئینه ساخت و درمیان دو چشم عکس خود دوخت (مانند موقعیکه بخواهیم
شخص مخاطبی را باخود دهمعقیده سازیم) باید بانگاهی آرام ، مصمم ، ثابت

(نه مبہوت) کاملاً راست و پراز صداقت نگاه کردباید بخطوط چہرہ خود منظرہ صفاتی را داد کہ تصور میکنیم از آنها محروم هستیم بویژہ باید سعی کرد کہ خطوط قیافہ از ہر حیث آرام بنظر آید زیرا بدون آرامش نمیتوان ہیچ کار مفیدی انجام داد.



تمرین تنفسی در مقابل آئینہ

بتدریج کہ هوا با ملایمت و بوسیلہ تمرین (دخان کاملاً بستہ) استنشاق میشود دستہا از جلو بموازات ہم تا وضع عمودی بالا میرود و بعد بحال طبیعی برمیگردد.

ہمینکہ ہیئت مورد نظر را پیدا کردیم باید عمل مزبور را بوسیلہ تلقین بنفس تقویت کنیم و فکر خود را متوجہ شخصی سازیم کہ صفات او بیشتر مورد نظر ماست باید ظاہر شخص مزبور را در فکر خود مجسم نمائیم و همچنین افکار و احساسات او و احساساتی کہ وی برای رسیدن بآرزوہای قلبی ما ابراز میدارد باید در مد نظر ما قرار گیرد باید اینگونه تلقینات را بجد اعلیٰ در فکر خود ایجاد کنیم اینموضوع را نباید فراموش کرد کہ عمل تلقین بنفس موقعی مفید است کہ اینگونه احساسات را بشدت ہرچہ تمامتر تولید کند زیرا

بدون احساسات مزبور فکر ما هر قدر هم روشن باشد باز مانند گیاه بدون گل و زمین بایر و بدون حاصل است پس باید در قلب خود احساساتی را ایجاد کنیم که برای تکمیل شخصیت ما لازم می باشد .

برای اینکه تمرین ما در عین حال از نظر جسمانی و اخلاقی مفید باشد عمل تنفس باید بر تلقین بنفس افزوده شود . هنگامیکه ما نزدیک پنجره باز اطاق خود و در مقابل آئینه ایستاده ایم همینکه شکل کمال مطلوب خود را در اجسام ساختیم باید عمل تنفس را در دوزمان بدین ترتیب آغاز کنیم :

زمان ۱ : دم فرو بردن - در اینوقت باید هوا را هر چه ممکن است با ثانی تر، ملایم تر و عمیق تر استنشاق کرد و در همینوقت باید دستها را بموازات هم بالا برد تا در طرفین سر بحال عمودی قرار گیرند .

زمان ۲ : دم برون دادن - باید هوا را بملایمت و از راه منخرین بیرون داد و در همینوقت باید دستها را بملایمت پماین آورد تا بحال طبیعی خود برگردند .

فاتمام

