

تنفس شکمی یا دیافراگمی

تمرینی ساده برای دست یابی به #تنفس_شکمی یا #دیافراگمی:

- ۱- به پشت دراز بکشید و یک کتاب را روی شکم خود بگذارید.
 - ۲- از بینی نفس بگیر تا شکمتون مثل بادکنک باد بشه و کتاب را با نفس کشیدن بالا ببرید. سینه و شونه هاتون تکون نخوره .
 - ۳- ۵ ثانیه عمل دم و ۵ ثانیه عمل بازدم انجام دهید
 - ۴- هوای زیادی رو درحالت دم داخل ریه و شش هاتون ببرین و سپس با حرف کشیده ی آآآآآآ آ نفستو بیرون بدین. سعی کنین عمل بازدم به مدت ۳۰ ثانیه برسه
 - ۵- هنگام دم تکرار کنید: لبخند می زنم هنگام بازدم بگوئید آرام می شوم
 - ۶- وقتی که روی این تمرین مسلط شدین، تمرین رو در حالی که به دیوار چسبیدین در حالت ایستاده جلوی آینه انجام بدید و توجه کنید که حین نفس گیری شانه ها و سینه حرکت نکند. بعد از چند روز که مسلط تر شدید، نیازی به چسبیدن به دیوار هم نیست .
- وقتی تحت فشار روانی یا همان استرس قرار می گیرید تنفس سریع و سطحی و از ناحیه قفسه سینه بجای شکم شروع می شود.
- شکل آرامتر و سالم تر تنفس این است که : شکم را باز و منبسط کنید. این را تنفس دیافراگمی می نامند. نمونه تنفس دیافراگمی آه عمیق کشیدن است. مقدار زیادی هوا فرو می برید و به آرامی پس می دهید. که به مقدار زیادی استرس و فشار خون را کاهش می دهد.

کارگاه فن بیان و #گویندگی و #مجری_گری

گروه هنری ویدار

اینستاگرام و تلگرام Vidar_Art_Group