

التنفس الواعي للتعافي من الصدمات (CBTR)

برنامج بسيط وآمن يهدف إلى تعليم التنفس الواعي لكل شخص يعاني من الصدمة، ألقلق، الإرهاق
و/أو الإكتئاب.

تم إنشاؤه من قبل بريجيت مارتن باول وجودي جي بالتعاون مع المؤسسة الدولية لتقنيات التنفس

www.ibfbreathwork.org

يتمتع IBF بمركز استشاري خاص لدى المجلس الاقتصادي والاجتماعي للأمم المتحدة (ECOSOC) منذ يوليو 2016.

رقم التسجيل في الغرفة التجارية الهولندية 320804322

www.ibfbreathwork.org

يتمتع IBF بمركز استشاري خاص لدى المجلس الاقتصادي والاجتماعي للأمم المتحدة (ECOSOC) منذ يوليو 2016.

رقم التسجيل في الغرفة التجارية الهولندية 320804322

جدول المحتويات

4.....	التنفس الواعي للتعافي من الصدمات CBTR
6.....	المؤسسة الدولية لتقنيات التنفس (IBF)
7.....	إنتقاء المسؤولية، التبرعات
8.....	المبادئ التوجيهية الخاصة بتسيير ورشة العمل
17.....	التنفس المتناسك
19.....	تطبيق IBF Conscious Breathing
19.....	قراءات إضافية

www.ibfbreathwork.org

يتمتع IBF بمركز استشاري خاص لدى المجلس الاقتصادي والاجتماعي للأمم المتحدة (ECOSOC) منذ يوليو 2016.

رقم التسجيل في الغرفة التجارية الهولندية 320804322

التنفس الواعي للتعافي من الصدمات (CBTR)

تم إعداد برنامج "التنفس الواعي للتعافي من الصدمات" (CBTR) التدريبي خصيصا للاجئين والمهاجرين وضحايا الكوارث الطبيعية، بالإضافة إلى العاملين في مجال الرعاية الصحية والموظفين والمتطوعين في منظمات الإغاثة. وقد تم توسيع نطاقه ليشمل الآن أي شخص يعاني من الصدمة، ألق، الإنهاك

و/أو الإكتئاب. يستخدم البرنامج طريقة التنفس المتناسك كأداة تعليمية أساسية.

وقد تم استحداث هذا التدريب في العام 2017، وجرت تجربته على مدى اثني عشر شهراً في العام 2018 في أثينا حيث تم تنفيذه من خلال التنسيق المباشر مع المنظمات المحلية غير الحكومية المعنية بتقديم الدعم الميداني للاجئين (المأوى، الغذاء، المساعدات والامدادات الطبية، الرعاية المجتمعية، والخدمات الاجتماعية...)

يتمثل الهدف من هذا البرنامج في توفير تعليم مجاني على الإنترنت لاسلوب التنفس الواعي بطريقة بسيطة وفعالة من خلال:

1. إعطاء توجيهات عملية لتعزيز الوعي حول عادات التنفس الحالية.

2. تعليم تمارين تنفس مخصصة لاعادة توازن الجهاز العصبي الذاتي

في ما يلي بعض الروابط ذات الصلة بتدريب CBTR:

عرض موجز : <https://youtu.be/sf6qBtgK7sQ> (1:26)

www.ibfbreathwork.org

يتمتع IBF بمركز استشاري خاص لدى المجلس الاقتصادي والاجتماعي للأمم المتحدة (ECOSOC) منذ يوليو 2016.

رقم التسجيل في الغرفة التجارية الهولندية 320804322

عرض تقديمي : <https://youtu.be/1kFtXJxvoLc> (10:25)

عرض ارشادي : <https://youtu.be/rOelBTjrx6s> (42:08)

الضغط على قائمة " IBF CBTR : التنفس الواعي للتعافي من الصدمات "
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLCz-OLgKrU1X-IJ73TsW3ushOKwhdSUKZ>
النص الخاص بالفيديوهات المذكورة أعلاه مفصل في هذه الوثيقة.

مطورو التدريب

تم تطوير تدريب التنفس الواعي للتعافي من الصدمات CBTR من قبل بريجيت مارتن باول وجودي جي، أخصائيتي العلاج من خلال التنفس ومدربتين على التنفس، مقرهما في المملكة المتحدة وفرنسا، بعد الحصول على إذن من ستيفن إليوت في القسم المتعلق بالتنفس المتناسك.

جودي وبريجيت رئيستان سابقتان ل International Foundation Breathwork، وهي منظمة ذات مركز استشاري خاص، منذ يوليو 2016 لدى المجلس الاقتصادي والاجتماعي للأمم المتحدة (ECOSOC). أثناء إعداد هذا البرنامج كانتا عضوين فاعلين في المنظمة وتشاركان حاليًا مع فريق عمل IBF-UN الذي يطور تصاميم التنفس الواعي بما يتوافق مع جدول الأمم المتحدة للتنمية المستدامة 2030.

www.ibfbreathwork.org

يتمتع IBF بمركز استشاري خاص لدى المجلس الاقتصادي والاجتماعي للأمم المتحدة (ECOSOC) منذ يوليو 2016.

رقم التسجيل في الغرفة التجارية الهولندية 320804322

المؤسسة الدولية لتقنيات التنفس (IBF)

الـ IBF هي منظمة دولية لا تبغي الربح، مفتوحة امام جميع المهتمين بالتنفس الواعي ومسألة التنفس.

في العام 1994، أطلقت مجموعة من الرواد في هذا المجال دعوة إلى الزملاء من جميع أنحاء العالم للانضمام إليهم في السويد من أجل التنفس معًا لمدة أسبوع. وأصبح بذلك المؤتمر الدولي الأول المعني بقضايا الالهام ونشأت عنه المؤسسة الدولية لتقنيات التنفس (IBF) .

منذ ذلك الحين، يُعقد المؤتمر سنويًا في بلد مختلف. ويستقطب مجموعة متنوعة من المتخصصين في تقنيات التنفس، والمتمرسين، والمنظمات ومدارس التدريب والأفراد المهتمين من أكثر من 40 دولة.

تقدّم IBF منبرًا يمكن من خلاله أن يتبادل جميع العاملين في مجال التنفس معارفهم وأبحاثهم وخبراتهم دعماً لتطوير التقنيات الخاصة بالتنفس والتنفس الواعي.

في العام 2016، مُنحت IBF مركزًا استشاريًا خاصًا لدى المجلس الاقتصادي والاجتماعي للأمم المتحدة (ECOSOC). وتعمل منذ ذلك الحين على تطوير المشاريع الخاصة بالتنفس الواعي وتوفيرها بما يتماشى مع أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة (SDCs) منها على سبيل المثال التنفس الواعي في المدارس والتنفس الواعي للتعافي من الصدمات.

للحصول على معلومات حول IBF يمكن مراجعة الموقع التالي: www.ibfnetwork.com

www.ibfbreathwork.org

يتمتع IBF بمركز استشاري خاص لدى المجلس الاقتصادي والاجتماعي للأمم المتحدة (ECOSOC) منذ يوليو 2016.

رقم التسجيل في الغرفة التجارية الهولندية 320804322

انتهاء المسؤولية

تم إعداد هذه الوثيقة من أجل تقديم إرشادات مفيدة للتعافي من الصدمات وتعزيز القدرة الطبيعية على التحمل، لكن لا ينبغي عدم استخدامها لتشخيص أو معالجة أي حالة صحية أو طبية تتطلب الإشراف الطبي. لا يتحمل الناشر والمؤلفان النتائج الناجمة عن تطبيق أي شخص للمعلومات المقدمة في هذه الوثيقة. ورغم أنّ التنفس الواعي بسيط وآمن، إلا أنّ هذه الوسيلة قد تشكل للبعض تحدياً، ويتم تشجيعهم على استشارة أخصائي في مجال التنفس الواعي من أجل التقدم في هذه الممارسة.

التبرعات

نشجعك كي تصبح عضواً في (IBF) وعلى تقديم التبرعات لصندوق تطوير تقنيات التنفس. لا تتردد في مشاركة برنامج CBTR مع الآخرين.

يرجى الدخول والتسجيل عبر الرابط التالي إذا كنت ترغب في أن تصبح عضواً في IBF:

http://www.ibfnetwork.com/joining_the_ibf/

للمساهمة في صندوق تطوير تقنيات التنفس، يرجى زيارة الموقع التالي:

https://www.ibfnetwork.com/breathwork_fund

www.ibfbreathwork.org

يتمتع IBF بمركز استشاري خاص لدى المجلس الاقتصادي والاجتماعي للأمم المتحدة (ECOSOC) منذ يوليو 2016.

رقم التسجيل في الغرفة التجارية الهولندية 320804322

ورشة عمل حول التنفس الواعي للتعافي من الصدمات (CBTR)

برنامج بسيط وآمن يهدف إلى تعليم التنفس الواعي لكل شخص يعاني من الصدمة، ألقلق، الإرهاق

و/أو الإكتئاب.

المبادئ التوجيهية الخاصة بالتيشير - ورشة عمل لمدة 90 دقيقة

لمشاهدة الفيديوهات الخاصة بالعرض التقديمي و الارشادي CBTR اضغ على الروابط التالية:

عرض تقديمي : <https://youtu.be/1kFtXJxvoLc> (10:25)

عرض ارشادي : <https://youtu.be/rOelBTjrx6s> (42:08)

العوامل الواجب مراعاتها:

يُعتبر التنفس الواعي بسيطاً للغاية، لكن لا بدّ أن يدرك ميسّر ورشة العمل أنّ بعض المشاركين قد يجدون صعوبة في ذلك. لذلك يتعيّن مراعاتهم وإفساح المجال أمام كل شخص كي يختار مدى استعداده للمشاركة في ورشة العمل. إذا كان المشاركون في الجلسات الصغيرة للتنفس لا يعرفون بعضهم البعض، عليك تحديد وقت إضافي في بداية الورشة كي تساعدهم على الشعور بمزيد من الراحة. فطرح بعض الأسئلة البسيطة مثل: من أين أنت؟ ما هي لغتك الأم؟ ... تساعد المشاركين على الاسترخاء والشعور بالأمان. وبحسب التقاليد الثقافية السائدة، يمكن الفصل بين الرجال و النساء في بعض التمارين.

www.ibfbreathwork.org

يتمتع IBF بمركز استشاري خاص لدى المجلس الاقتصادي والاجتماعي للأمم المتحدة (ECOSOC) منذ يوليو 2016.

رقم التسجيل في الغرفة التجارية الهولندية 320804322

البرنامج و الجدول الزمني:

قبل الدخول إلى القاعة للقاء المجموعة، قد ترغب في أخذ 20 نفسًا متصلًا ببطيئًا بغية تهيئة نفسك و التركيز.

1. الترحيب بالمشاركين، مقدمة الميسر، أسماء المشاركين الأولى (5دقائق)

نظرة عامة سريعة على المواضيع المتناولة: (5 دقائق)

1. النظرية: التنفس الواعي

2. المراقبة الفردية للتنفس في الجلسات الصغيرة و/أو الكبيرة

3. أسئلة وأجوبة

4. تمرين على التنفس المتناسك

5. تنزيل تطبيقات التنفس واختبارها

6. الختام

1. النظرية: التنفس الواعي (5 دقائق)

هناك العديد من أنواع التنفس الواعي. الطريقة المخصصة لهذا التدريب هي التنفس المتناسك، وهي عبارة عن تمرين قديم معتمد في علم الاعصاب ومثبت بفضل أدوات قياس دقيقة (راجع الوثيقة المرفقة لمزيد من المعلومات حول التنفس المتناسك).

فوائد التنفس الواعي:

www.ibfbreathwork.org

يتمتع IBF بمركز استشاري خاص لدى المجلس الاقتصادي والاجتماعي للأمم المتحدة (ECOSOC) منذ يوليو 2016.

رقم التسجيل في الغرفة التجارية الهولندية 320804322

- يعيد توازن الجهاز العصبي الودي والجهاز العصبي اللاودي (الكر/الفر مقابل الراحة/الاسترخاء)
- يعيد الهدوء والأمان الداخلي
- يزيد التفاؤل، التحفيز والامل
- يعزز المرونة (الجسدية، العاطفية، النفسية)

يمكنه تحسين ظروف مثل:

- القلق
- الأرق
- اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)
- ارتفاع ضغط الدم
- الاكتئاب
- التبول اللاإرادي

(30 دقيقة)

2. مراقبة التنفس

عرض توضيحي للميسر يُطبقه على أحد المساعدين أو على نفسه/نفسها.
يتعين على الميسر تقييم المقاربة الأفضل التي تناسب المشاركين ويتخذ القرار المتعلق بكيفية القيام بمراقبة التنفس إما:

www.ibfbreathwork.org

يتمتع IBF بمركز استشاري خاص لدى المجلس الاقتصادي والاجتماعي للأمم المتحدة (ECOSOC) منذ يوليو 2016.

رقم التسجيل في الغرفة التجارية الهولندية 320804322

- في جلسات صغيرة، يصل فيها عدد الأشخاص الى 6 (2أ. أدناه) حيث يستلقي المتنفس على فراش ويجلس الآخرون حوله ويقومون بمراقبته، أو
- بشكل فردي (2ب. أدناه) حيث يتنفس المشاركون معاً جالسين وهم يراقبون أنفسهم، أو
- مزج الطريقتين 2أ و 2ب، فعلى سبيل المثال تبدأ الجولة الأولى بشكل فردي 2ب، ثم يُطلب من متطوعين عرض الطريقة 2أ، ثم معاودة 2أ مع أشخاص آخرين أو القيام بجولة أخرى وفقاً للطريقة 2ب.

النقاط الرئيسية في مراقبة عملية التنفس

يدعو الميسر المشاركين إلى:

- التوعية حول عملية التنفس
- التركيز على إطالة فترة الشهيق والاسترخاء عند الزفير
- إدراك الأحاسيس الجسدية (تجاهل الأفكار)
- توسيع نطاق التنفس
- زيادة وتيرة التنفس تدريجياً إلى 5 أنفاس في الدقيقة (شهيق لمدة 6 ثوانٍ ثم زفير لـ 6 ثوانٍ)

المبادئ التوجيهية الخاصة بالتسيير

2أ. مراقبة التنفس في جلسات صغيرة حيث يستلقي المتنفس على فراش (تُخصّص لكلّ مشارك من 5 إلى 7 دقائق)

www.ibfbreathwork.org

يتمتع IBF بمركز استشاري خاص لدى المجلس الاقتصادي والاجتماعي للأمم المتحدة (ECOSOC) منذ يوليو 2016.

رقم التسجيل في الغرفة التجارية الهولندية 320804322

1. اسأل المشاركين من يرغب منهم بالبداية ("المتنفس")، أشكره واسأله عن اسمه.
2. قم بدعوة المتنفس إلى الاستلقاء بشكل مريح مع وضع وسادة تحت رأسه وربما وسادة تحت ركبتيه.
3. يمكنه أيضًا الاستلقاء على جانبه أو الجلوس بشكل مريح.
4. قم بدعوته للتنفس عبر الفم وبطريقة متصلة دون انقطاع عملية التنفس بين الشهيق أو الزفير.
5. راقب تنفسه. أي منطقة من جسده تتحرك؟
6. هل يلامس الصدر؟ البطن؟ أسفل البطن؟ جانبي القفص الصدري؟ هل يصل إلى الرقبة؟
طمئن أنه أن تنفسه جيد. لا توجّه له انتقادًا بأي شكل من الأشكال.
7. قم بتعداد معدل التنفس أي عدد الشهيق والزفير للمتنفس ثانية في ثانية.
8. اقترح على المتنفس تركيز انتباهه على الشهيق والاسترخاء وقت الزفير وامنحه بعض الوقت لتطبيق ذلك.
9. خذ بعين الاعتبار إمكانية توسيع نطاق التنفس: في الجزء العلوي من الصدر؟ إلى ما وراء عظام الترقوة؟ بشكل جانبي على كل جانب من جوانب القفص الصدري؟ إلى أسفل البطن؟
10. أطلب منه توسيع تنفسه إلى مناطق محددة بوضع يدك برفق ولكن بثبات عليها، بعد طلب الإذن باللمس، وتأكد منه أن ضغط اليد مقبول.
11. كن متفهمًا، مراعيًا ولطيفًا. لا تجبره على القيام بأي شيء. كبديل لذلك، اطلب منه وضع يده على المناطق المحددة والتنفس من خلالها.
12. افسح المجال أمام المتنفس كي يعتاد على طريقة التنفس الواعية هذه، وفي الوقت عينه، أطلب من المشاركين الآخرين أن يدركوا طريقة تنفسهم.
13. بعد اختبار كيفية التنفس من الجزء العلوي من الصدر وجانبي القفص الصدري وأسفل البطن، اقترح على المشترك أن يتصور أنه يتنفس وصولاً إلى أسفل القدمين. امنحه بعض الوقت لاختبار التمرين.

www.ibfbreathwork.org

يتمتع IBF بمركز استشاري خاص لدى المجلس الاقتصادي والاجتماعي للأمم المتحدة (ECOSOC) منذ يوليو 2016.

رقم التسجيل في الغرفة التجارية الهولندية 320804322

14. يمكن أيضًا وضع اليد عند الظهر خلف منطقة القلب وتركها حتى تشعر بحركة تنفسه وهي تصل إلى يديك. كرر ذلك التمرين في منطقة عظم العجز.
15. عدّد بهدوء (ثانية بثانية) الشهيق والزفير والفت انتباهه إلى كيفية تباطؤ التنفس تدريجياً. امنحه الوقت للاستمتاع بالتجربة، والفت انتباهه إلى أي أحاسيس ومشاعر.
16. في حال شعور أي مشارك بانزعاج جسدي، أطلب منه التنفس من خلال هذه المناطق مع الاسترخاء في الوقت عينه. قد تظهر بعض المشاعر (مثل الحزن). أخبره أنّ الأمر طبيعي واستمر في تشجيع التنفس الهادئ والبطيء.
17. اطلب من المشارك عندما يصبح جاهزاً أن يقوم بتحريك أصابع اليدين والقدمين وفتح عينيه والجلوس والتأمل في تجربته إذا كان يرغب في ذلك. قم بتنهأته على تقدّمه واشكره على المشاركة.
18. كرّر ذلك مع كل مشترك في الجلسة يرغب بممارسة التنفس.

المبادئ التوجيهية الخاصة بالتيشير

2. مراقبة فردية للتنفس، حيث يتنفس المشاركون معا أثناء الجلوس

- اطلب من الجميع الجلوس بطريقة مريحة (من خلال الاتكاء أو الارتكاز على العمود الفقري نفسه) وإغماض أعينهم إذا كانوا مرتاحين للقيام بذلك.
1. قم بدعوتهم للتنفس عبر الفم وبطريقة متصلة دون انقطاع التنفس بين الشهيق أو الزفير.
 2. أطلب من المشاركين مراقبة تنفسهم. أين يتحرك في جسدهم؟
 3. هل يلامس الصدر؟ البطن؟ أسفل البطن؟ جانبي القفص الصدري؟ هل يصل إلى الرقبة؟

www.ibfbreathwork.org

يتمتع IBF بمركز استشاري خاص لدى المجلس الاقتصادي والاجتماعي للأمم المتحدة (ECOSOC) منذ يوليو 2016.

رقم التسجيل في الغرفة التجارية الهولندية 320804322

- طمئنتهم أنّ تنفسهم جيد. لا تنتقدتهم بأي شكل من الأشكال.
4. أطلب منهم ملاحظة معدّل تنفسهم أي عدد الشهيق والزفير ثانية في ثانية.
 5. اقترح عليهم تركيز انتباههم على الشهيق والاسترخاء وقت الزفير وامنحهم بعض الوقت لتطبيق ذلك.
 6. فكّر في ما إذا كان هناك مجال لتوسيع نطاق التنفس: في الجزء العلوي من الصدر؟ إلى ما وراء عظام الترقوة؟ بشكل جانبي على كل جانب من جوانب القفص الصدري؟ إلى أسفل البطن؟
 7. اقترح عليهم وضع يدهم على مناطق محددة من أجسادهم والتنفس من خلالها.
 8. كن متفهمًا، مراعيًا ولطيفًا. لا تجبرهم على القيام بأي شيء. لا بأس في إبقاء عيونهم مفتوحة والنظر من حولهم.
 9. افسح المجال أمام المتنفسين كي يعتادوا على طريقة التنفس الواعية هذه.
 10. بعد القيام بالتوسع بالتنفس في الجزء العلوي من الصدر وجانبي القفص الصدري وأسفل البطن، اقترح على المشارك أن يتصوّر انه يتنفس وصولاً إلى أسفل القدمين. امنحه بعض الوقت لاختبار التمرين.
 11. يمكن أيضًا الطلب منهم التنفس نحو الجزء الخلفي من كرسيهم، خلف منطقة القلب أو منطقة عظم العجز.
 12. دعهم يقومون بعدّ الشهيق والزفير بهدوء (ثانية بثانية) والفت انتباههم إلى كيفية تباطؤ التنفس تدريجياً. امنحهم الوقت للاستمتاع بالتجربة والفت انتباههم إلى أي أحاسيس ومشاعر.
 13. في حال شعور أي مشارك بانزعاج جسدي، أطلب منه التنفس من خلال هذه المناطق مع الاسترخاء في الوقت عينه. قد تظهر بعض المشاعر (مثل الحزن). أخبره أنّ الأمر طبيعي وتابع تشجيعه على التنفس الهادئ والبطيء.
 14. أطلب من المشارك عندما يصبح جاهزاً أن يقوم بتحريك أصابع اليدين والقدمين وفتح عينيه والجلوس والتأمل في تجربته إذا كان يرغب في ذلك. قم بتهنأته على تقدّمه واشكره على المشاركة.

3. أسئلة و أجوبة

(15 دقيقة)

يرمي هذا القسم إلى إنشاء مساحة مفتوحة للمشاركة وطرح الأسئلة وتقديم التعليقات والتعبير عن أي مخاوف لدى المشاركين حول تجربتهم أو التقنية التي يتعلمونها.

4. شرح التنفس المتماusk وكيفية ممارسته

(15 دقيقة)

لماذا نطلق عليه وصف "المتماusk"؟ لأنه يقوم بمعايرة كل من القلب والجهاز العصبي. وتُعتبر وتيرة التنفس الأفضل المثبتة علمياً 5 أنفاس في الدقيقة الواحدة (أي شهيق لمدة 6 ثوانٍ وزفير لمدة 6 ثوانٍ).

دع المجموعة بكاملها تتنفس لمدة دقيقتين، بمعدل ثانية واحدة أبطأ من متوسط معدل تنفسهم الحالي. تأكد من أنهم يشعرون بالارتياح. وبهدف مساعدتهم على التركيز، اقترح عليهم رفع راحة اليدين نحو الأعلى أثناء الشهيق ونحو الأسفل أثناء الزفير. كما يمكنهم رفع رؤوسهم أو خفضها برفق أثناء الشهيق والزفير على التوالي.

اقترح للخطوة التالية: : تدرب على التنفس المتماusk 3 مرّات في اليوم لمدة 5 دقائق في كل مرة بمعدّل 6 ثوانٍ من الشهيق / 6 ثوانٍ من الزفير (فكر 365)، أو خذ أنفاساً متماusكة قليلة كلما استطعت ذلك على مدار اليوم (خلال الانتظار، أو عند تنفيذ المهام، أو عند تواجدك في وسائل النقل العام أو أثناء استخدام الهاتف...).

www.ibfbreathwork.org

يتمتع IBF بمركز استشاري خاص لدى المجلس الاقتصادي والاجتماعي للأمم المتحدة (ECOSOC) منذ يوليو 2016.

رقم التسجيل في الغرفة التجارية الهولندية 320804322

5. تنزيل تطبيق "Breathe" وإعدادات العرض الخاصة به (10 دقائق)

يتوفر تطبيق مجاني للهواتف الذكية على أجهزة الأندرويد و أبل يهدف إلى تمرين المشترك على التنفس المتناسك: "IBF Breathing App" اشرح بوضوح للمشاركين كيفية العثور على إعدادات التطبيقات واختيارها وتنزيلها.

(5 دقائق)

6. تقديم الشكر و التقدير والختام

www.ibfbreathwork.org

يتمتع IBF بمركز استشاري خاص لدى المجلس الاقتصادي والاجتماعي للأمم المتحدة (ECOSOC) منذ يوليو 2016.

رقم التسجيل في الغرفة التجارية الهولندية 320804322

التنفس المتناسك

الجهاز العصبي الذاتي

الجهاز العصبي الذاتي هو مكوّن أساسي في تركيبة نظام استجابة الجسم للإجهاد، وهو الجهاز المتخصص في إدارة الوظائف التلقائية للجسم، بما في ذلك نظام القلب والأوعية الدموية، التنفس، الهضم، الهرمونات والغدد الصماء و جهاز المناعة. ينقسم الجهاز العصبي الذاتي إلى قسمين: الجهاز العصبي الودي -نظام الكر و الفر- و الجهاز العصبي اللاودي -نظام الراحة والاسترخاء.

من الناحية المثالية، يتعين على كلا النظامين التناسق للقيام بوظائف محددة خلال حياتنا اليومية، ولا بدّ من إقامة توازن على المدى الطويل بين الجهازين. فالجسم الذي يتعرض باستمرار لضغوط نفسية، جسدية أو عاطفية (النظام الودي) دون أن يخصّص وقتاً للراحة والاندماج والتجدد (النظام اللاودي) لن يتمتّع بالقدرة على العمل على النحو الأمثل وسوف يعاني من العواقب. ثمة وظيفة لا إرادية واحدة يمكن للجسم التدخل فيها إرادياً من خلال التنفس وهي وظيفة الجهاز التنفسي. توفر تقنيات التنفس الواعية سهولة الوصول إلى شبكة التواصل اللاإرادية، فمن خلال تغيير أنماط التنفس يتم تغيير الرسائل العصبية التي يتلقاها الدماغ والتي بدورها لها تأثير على إنتاج الأفكار، المشاعر والسلوكيات. . على سبيل المثال، عندما نشعر بالقلق، يمكن أن يساهم التنفس المتناسك لدقائق معدودة في تهدئة القلق وتعزيز العقلانية - بدلاً من التسرع - في اتخاذ القرارات.

تطبيق التنفس المتناسك

يُعتبر التنفس بمعدل 5 أنفاس في الدقيقة هو الإيقاع الأمثل لإعادة التوازن إلى الجسم والوصول إلى الاسترخاء الداخلي الهادئ والمريح.

www.ibfbreathwork.org

يتمتع IBF بمركز استشاري خاص لدى المجلس الاقتصادي والاجتماعي للأمم المتحدة (ECOSOC) منذ يوليو 2016.

رقم التسجيل في الغرفة التجارية الهولندية 320804322

خمسة أنفاس في الدقيقة الواحدة توازي الشهيق لمدة ست ثوانٍ والزفير لمدة ست ثوانٍ على أن يكون الشهيق متصلًا برفقٍ بالزفير.

كيفية التطبيق

إبدأ عملية التنفس بطريقة تدريجية حيث تقوم بالتنفس الواعي والهادئ من خلال الشهيق لمدة 3 ثوانٍ ثم الزفير لـ 3 ثوانٍ إلى أن يصبح التطبيق سهلاً. ومن ثمّ تنتقل إلى التنفس لمدة 4 ثوانٍ من الشهيق و 4 ثوانٍ من الزفير وتستمر بإيقاعك الخاص حتى تصل إلى معدل 6 ثوانٍ. قد يرغب الأشخاص الأكثر طولاً في التنفس ببطء أكبر.

مكان التطبيق

لا بدّ من العثور على مكان هادئ حيث يمكنك الجلوس لعدة دقائق دون مقاطعة. قد يساعد الظلام أو الإضاءة الخافتة على الاسترخاء. أترك إلى جانبك بطانية في حال شعرت بالبرد. أجلس أو استلق في وضعية مريحة وابدأ التطبيق. ما إن تلمس تقدماً بالتطبيق يمكنك ممارسة التنفس المتناسك في حالات مختلفة (كالجلوس والمشي...).

متى يمارس التطبيق

تُعتبر ممارسة هذا التمرين ثلاث مرات في اليوم لمدة خمس دقائق (365) بداية ممتازة، وفي حال أنجزت التمرين يومياً لبضعة أسابيع سوف تكتسب القدر الأكبر من الفوائد. دقيقة واحدة من التنفس المتناسك كفيلة بالمساعدة في إعادة توازن الجهاز العصبي. يقترح ستيفن إليوت ممارسة عملية التنفس هذه لمدة 20 دقيقة في اليوم على مدى 21 يوماً لإعادة معايرة الجهاز العصبي وليصبح التنفس المتناسك مهارة مكتسبة.

www.ibfbreathwork.org

يتمتع IBF بمركز استشاري خاص لدى المجلس الاقتصادي والاجتماعي للأمم المتحدة (ECOSOC) منذ يوليو 2016.

رقم التسجيل في الغرفة التجارية الهولندية 320804322

تطبيق IBF Conscious Breathing

تطبيق مجاني للهواتف الذكية على أجهزة الأندرويد و أبل: "IBF Breathing App".

فيديوهات CBTR

عرض موجز : (1:26) <https://youtu.be/sf6qBtgK7sQ>

عرض تقديمي : (10:25) <https://youtu.be/1kFtXJxvoLc>

عرض ارشادي : (42:08) <https://youtu.be/rOeIBTjrx6s>

قائمة " IBF CBTR : التنفس الواعي للتعافي من الصدمات "

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLCz-OLgKrU1X-IJ73TsW3ushOKwhdSUKZ>

قراءات إضافية

The Healing Power of the Breath للدكتور ر. براون والدكتورة ب. جيربارغ

<http://www.breath-body-mind.com>

Coherent Breathing بقلم الدكتور إيرمان

www.ibfbreathwork.org

يتمتع IBF بمركز استشاري خاص لدى المجلس الاقتصادي والاجتماعي للأمم المتحدة (ECOSOC) منذ يوليو 2016.

رقم التسجيل في الغرفة التجارية الهولندية 320804322

<http://www.wilfried-ehrmann.com>

The New Science of Breath للدكتور ستيفن إليوت

<http://www.coherence.com>

The Complete Breath بقلم د. جيم مورنجستار

www.jimmorningstar.com/TheCompleteBreath.html

Conscious breathing in everyday life بقلم د. جوي مانيه www.joymanne.org

Burnout to Breathing : للدكتور آلا منغا www.drelamanga.com/books/

الكلمات المحورية للبحث في شبكة الإنترنت

التنفس الواعي

التنفس المتناسك

ستيفن إليوت

الأعصاب الودية واللاودية

تقلب معدل نبضات القلب (HRV)

www.ibfbreathwork.org

يتمتع IBF بمركز استشاري خاص لدى المجلس الاقتصادي والاجتماعي للأمم المتحدة (ECOSOC) منذ يوليو 2016.

رقم التسجيل في الغرفة التجارية الهولندية 320804322