

## تمرين تنفس قصير



خُذْ نَفْسًا وَاَحْبِسْهُ. وَخُذْ نَفْسًا آخَرَ، ثُمَّ آخَرَ، دُونَ أَنْ تَدَعَ هَوَاءَ الزَّفِيرِ يَخْرُجُ. حَاوِلْ أَخْذَ نَفْسٍ آخَرَ، آخَرَ؟ وَلَسَوْفَ تَجِدُ نَفْسَكَ فِي لِحْظَةٍ مَا غَيْرَ قَادِرٍ عَلَى مِتَابَعَةِ هَذَا التَّمْرِينِ. حَسَنًا، دَعِ الْهَوَاءَ الْحَبِيسَ يَخْرُجُ وَتَنَفَسْ بِشَكْلِ عَادِي لِبَعْضِ الْوَقْتِ. حَاوِلْ تَكَرَّارَ التَّمْرِينِ فِي الْإِتْجَاهِ الْآخَرَ. اطْرَحْ هَوَاءَ الزَّفِيرِ، لَا تَأْخُذْ هَوَاءَ الشَّهِيْقِ. اطْرُدِ الْهَوَاءَ ثَانِيَةً، ثُمَّ مَجْدِدًا. هَلْ تَسْتَطِيعُ طْرُدَ الْهَوَاءَ مِنْ صَدْرِكَ مَرَّةً أُخْرَى؟ عَلَى الْأَرْجَحِ أَنْكَ لَا تَسْتَطِيعُ. حَسَنًا. تَنَفَّسْ بِشَكْلِ طَبِيعِي لِفْتَرَةٍ مِنَ الزَّمَنِ قَصِيرَةٍ. لَاحِظْ أَنَّكَ يَتَوَجَّبُ عَلَيْكَ أَنْ تَسْتَنشِقَ الْهَوَاءَ وَتَخْرُجَهُ بِمِقْدَارٍ مِتْسَاوٍ تَقْرِيبًا.