

## ههناسه دان

### پیشه کی

ل دهمی دهست بههستیگرنا پریشانی، دلتهنگی یان نهرمهتین دکمین، نیک ژ دهسپیک تشتین کو گهورین دکهفتی ههناسه دان مه یه. بههرا پترا جار ان ههناسه دان مه ب لهزتر لی دهیت، سفکتر و نهسانتر. نهف چنده رویددهت و مک بهرسفدانهک بهرامهر بهردانا لهشی بو هندهک ماددهیین کیمیایی د لهشین مه دا، کو نهو ماددهیه مه نامادهکهن بو سهردمهریکرنی ل گهل گهفکی. ژ بهر وئ چندی، گهورینا رویددهت د ههناسه دان مه دا نیشانه بو میشکین مه کو تشتهک نه بی دروسته. ب ریا تیبینگرنا گهورینی د ههناسه دان مه دا، تیگههشتنا وئ چندی کو چ گهف د نووکه دا نین، و ههروسا ب ریا نهجامدانا گهورینهکا ب ناگه د راده و کیراتیا ههناسه دان مه دا، نهو د شین نیشانهکی بدینه میشک و لهشین خو کو نهو بین نارامین، کو نهف چنده زی دهرهفتی د دته گشت سیستهمی مه کو رحمت بیت. د بیژنه فی چندی ریکستن.

نهف جوهر ههناسه دان کیر و بی لهزاتی دبیزنی ههناسه دان دیافراگماتی یان ههناسه دان ژ زکی. نهف ناچه بی لسه ژ بهر کو نهف جوهر ههناسه دان ماسولکهکی بکار دینیت کو دکهفته بهینا هناف و گهدا مروقی دا، و رادبیت ب بهرفره کرن و بهرتنگ کرنا هناقین مروقی، و ناما د هنیریت بو مهشکی مه دا کو رابیت ب رحمتکرنا لهشی مه.

ههناسه دان ب فی شیوهی راهینانهکا ناسان، و د ههمان دهمدا بهیژه بو تهنروستیا مه یا جهستی و دهرونی.

ههناسه دان ب فی شیوهی راهینانهکا ناسان، و د ههمان دهمدا بهیژه بو تهنروستیا مه یا جهستی و دهرونی.

### پینگاف

<p>دبیت د فی شیوهی دا بی راهوستیای بی ژ پی فه، و پین ته راهکی ژ نیک د دویر بن، ملین ته پاشفهچووین بو پشتی و دهستین ته ب رحمتی ل خوارن بن ل بهر تهنشتین ته. ههروسا د بیت شیوی ته بی و هسا بیت کو تو بی روینشتی بی ب شیومکی رحمت، پین ته لسه عمردی بن و پشنا ته ل کورسیی بیت. ههروسا دبیت شیوی ته بی و هسا بیت کو تو بی رازی بی لسه پشنا خو ل سه رو بهکی راست، چوکین ته بین گرتی (بلند) بن، و پین ته ب شیومکی راست لسه عمردی بن. دهسپیکه ب خوئاگههکرنی ژ لهشی خو، ب تاییهتی ناوچین توندی د لهشی ته دا، و ههروسا نهو ناوچین پهوندی دناف بهینا لهشی ته و عمردی دا.</p>	<p>پینگافا 1: رابه ب دیتنا شیوهکی بو خو کو تیدا ههست دکهیت سینگکی ته بی فهکریه و نه بی گرتیه</p>
<p>نووکه، بالی خو بدانه لسه ههناسه دان خو. تیبینیا لهزاتیا ههناسه دان خو بکه. نهو دهستی ته نهوئ لسه سینگکی ته ب ههمان لهزاتیا ههناسه دان ته دچپته سهری و دهیته خوار؟ نهو دهستی ته نهوئ لسه زکی ته دلقت؟ بههرا پترا خهلیکی د فی قوناغی دا دبین کو نهو دهستی ل سه سینگکی وان پتر ژ وی دهستی لسه زکی وان دلقت، و ههناسه دان وان تا رادهکی یا ب لهزه.</p>	<p>پینگافا 2: ب شیومکی نارام دهستهکی خو بدانه لسه زکی خو و بی دی بدانه لسه سینگکی خو</p>
<p>هنی د شیانیت ته دا بیت، ب نهرمی ههناسی بکیشه. ژ دفنی ههناسی بکیشه و ههست ب بای بکه ل دهما دچپته خوارن بو ناغا گهدا ته دا کو دهستی ل سه زکی ته بلند بیت ل گهل بهرفره هیونا زکی ته. سهکه دیگرامی ل خوارن. تو دشیی بینیه پیش چاقین خو کو زکی ته بالوونهکه (بفدانک) دهیته پرکرن ژ بای ل دهما تو ههناسی دکیشی. ل دهما پر دبیت، دهلیقی بده زکی خو کو بهیته</p>	<p>پینگافا 3: نووکه دیقتهتی بدانه سه وئ چندی کو پتر ههناسیا خو بینیه دنافا زکی خو دا</p>

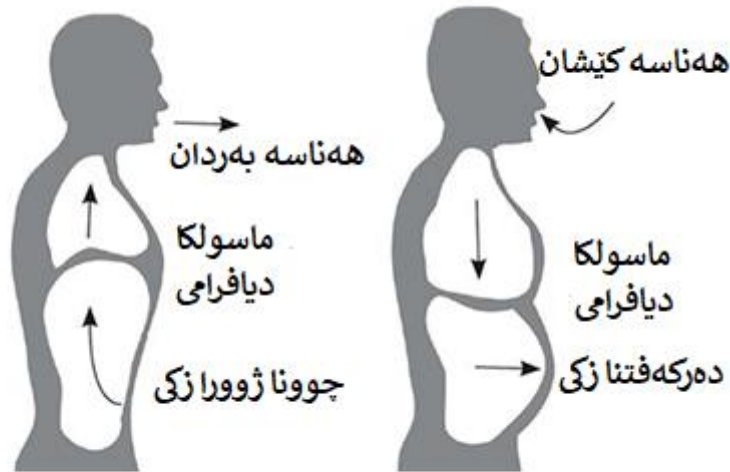
خواری ل دهما همناسی بمردهی ب نمرمیرین شیوه، و قالا دکهی ژ بای. تو د کاری بریاری بدهی سهبارت وی چندئی کا تو حمز دکهی همناسی بمردهی ب رییا دفنی یان دهفی. ب شیوهکی دهمی راوسته، پاش دیسا همناسی بکیشه، و بای بینه خواری بو ناقا گهدا خو. دبیت تو تیبینی بکهی کو تو د کاری همناسی بو دمین دریزتر بکیشی فی جاری، و وسای پتر و پتر بای بینییه دناقا لهشی خو دا.

سهرای وی چندئی کو دهمی بو جارا نیکی فی راهینانی نهجام ددهی، دبیت ههستهکی سهر لدهف ته پیدا کمت و رحمتیهکا کیمتر، ژهر کو ماسولکین ته بین ب رییهکا نوی لفینی دکهن، و دبیت فیرنهبوینه کو رحمت بن و لهزاتیا خو کیم کهن، لی لگهل هس همناسهکی پندقیه ههستهکی ناسایی تر و ناسانتر پیدا بکمت. پندقیه تیبینی بکهی کو لگهل فی جوره همناسه دانی، نهو دهستی لسر زکی ته پتر لفینی دکمت ژ نهو دهستی لسر سینگی ته. ههروهسا دبیت تیبینی بکهی کو لهزاتیا همناسه دانا ته دهیته خواری لگهل کیربوونا وان.

تیبینی بکه کا چاوا ههست دکهی پشتی راهینانکرنا همناسه دانا دیافراگماتی.

پینگا 4: بمردهوام به لسر همناسه دانی ب فی شیوهی بو پنیج همناسا ب کیمی

ههولیده بو راهینانکرنی لسر همناسه دانا دیافراگماتی بو 5 همناسا ب کیمی، سی جاران د روژی دا.



ناموژگاری

هندهک کس دبینن کو یا ب مفایه دهمی:

- ✓ دهژمیرن د سهری خو دا همناسه کیشان و بهردانی. هژمارتنهکا بهرقله لاف نهوه کو همناسه کیشان بو 4 هژمارا، بهردان بو 4 هژمارا، و ناقیر دناق بهینا وان دا بو 2 هژمارا.
- ✓ سی گووشهکی د نینه پیش چافین خو ل دهمی همناسه دانی، کو همناسه کیشانا وان وا دبته سهری سی گووشی ل سهر رمهکی، و همناسه بهردانا وان وا دبته بنی سی گووشی ل سهر رمخی دی، و ناقیرا کورت ناق بهینا همدوو همناسا رمخی بنی بی سی گووشی پیک دینیت.
- ✓ ل دهما همناسه کیشان، دیننه پیش چافین خو کو بی رونا هییهکا سپی و تهزی د کیشن، و ل دهما همناسه بهردانی، بی گرانیهکا گهرم و تاری بهردهن.

**ههناسه دان و نيشان:** ل دهما هم خو ناماده دكهين بو نيشي، مهلا مه دكهفته سر برينا ههناسه دان خو، كو همف چهنده زي د راستي دا ههستكرني ب نيشاني پتر لي دكهت چكو هم راديين ب تونكرنا ماسولكين دهوروبهري و ن ناوچي نيشان دي لي رويدت. ديقهت دانان لسر ههناسه دان مه دببت هاريكاربيت د فهغو هاستنا ديقهت دانا ميشكي مه ز سر نيشاني بو جهين دي، و هاريكاريي دكهت د رهمتكرنا جهي نيشاني دا، كو همف چهنده زي ههستكرني ب نيشاني كيم دكهت. ههروسا د كاري بينيه پيش چافين خو كو تو يي ههناسا چافيري و گهرماتيي دكيشي بو هو جهي د لهشي ته دا يا پيدفي بو في چافيري و گهرماتيي، و كو تو يي ههناسا نيشاني و تونديي د دهريخي.

1. Baranowsky, Gentry, & Schultz: Trauma Practice: Tools for Stabilization and Recovery [ کارکړنا ] (p. 25). Hogrefe publishers. (2005) [د تروومايي دا: کهرسته بو جيگيرکړني و فهگهريني]
2. <https://www.health.harvard.edu/lung-health-and-disease/learning-diaphragmatic-breathing>
3. [https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/breathing\\_exercises\\_0.pdf](https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/breathing_exercises_0.pdf)