

نفس الحياة

الكاتب



شيماء المرزوقي

في زحمة الحياة وتقلباتها، حيث تتسارع اللحظات وتتلاشى بين ضغوط العمل والمسؤوليات اليومية، يبحث الإنسان عن ملاذ يأوي إليه، يستعيد فيه توازنه وسكينته، في هذا السياق، تبرز تمارين التنفس كجسر يعبر بنا إلى ضفة الهدوء والتوازن، مؤكدةً على أهميتها في تحقيق الانسجام بين الجسد والعقل والروح.

تمارين التنفس، هذه العملية البسيطة والطبيعية التي غالباً ما نغفل عن قيمتها، تكمن فيها قوة عظيمة تؤثر في جوانب حياتنا المتعددة، فمن خلال التنفس العميق والمتوازن، يمكننا إعادة تعريف تجربتنا اليومية، محولين كل شهيق وزفير إلى دعوة للحظة من الوعي والحضور.

على المستوى الجسدي، تمارين التنفس تعمل كمنظم طبيعي للجسم، فمن خلال تحفيز الجهاز العصبي السمبثاوي، تساعد في خفض معدل ضربات القلب وتخفيف التوتر في العضلات، ما يقود إلى استرخاء عميق، هذه العملية لا تساعد في التخلص من التوتر اللحظي فحسب، بل تعزز أيضاً المناعة وتحسن الدورة الدموية، ما يجعل الجسم أكثر قدرة على مواجهة الأمراض والعلل.

في ما يتعلق بالعقل، تلعب تمارين التنفس دوراً حاسماً في تقليل مستويات القلق والإجهاد، الشهيق العميق يزود الدماغ بالأكسجين اللازم لتحسين الوظائف الإدراكية، بينما يساعد الزفير الطويل على إطلاق السموم النفسية، وهذا التبادل الحيوي يعزز الصفاء الذهني ويحسن التركيز، ما يمكننا من اتخاذ قرارات أكثر رويةً ووضوحاً.

على الصعيد العاطفي، تمنحنا تمارين التنفس فرصة للتواصل مع مشاعرنا الداخلية بصدق وشفافية، من خلال التركيز على النفس، نتعلم كيف نتقبل حالاتنا العاطفية دون حكم أو نفور، ما يساعد على تهدئة العواصف العاطفية ويعزز الشعور بالرضا والسلام الداخلي.

وأخيراً، على المستوى الروحي، تعتبر تمارين التنفس بمثابة جسر يربطنا بأعماق ذواتنا والعالم من حولنا، فمن خلال الشهيق والزفير، نستطيع أن نشعر بالوحدة مع الكون، مدركين أن كل نفس نأخذه هو جزء من دورة الحياة الأبدية، هذا الإدراك يعمق شعورنا بالامتنان والتواضع، ويعزز رؤيتنا للحياة بمنظور أكثر توازناً وسلاماً

تمارين التنفس ليست مجرد أداة للتغلب على الضغوط اليومية، بل هي ممارسة شاملة تؤثر في جميع جوانب الحياة، موفرةً لنا القدرة على العيش بوعي وحضور أكبر. من خلال إدراك أهمية هذه العملية البسيطة وتطبيقها بانتظام، نفتح الباب أمام حياة أكثر صحة، سلاماً، وإشراقاً

Shaima.author@hotmail.com

www.shaimaalmarzoogi.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024