

# சுவாசம் மற்றும் தோரணை

இந்த அமர்வு சுவாசம் மற்றும் தோரணையுடன் அதன் தொடர்பைப் பார்க்கிறது, ஏனெனில் சில தோரணைகள் சிறந்த சுவாச நுட்பங்களை ஊக்குவிக்கின்றன.

மூச்சுவிடாமல் எவ்வளவு  
நேரம் இருக்க முடியும்?

மூச்சை நிறுத்து.....

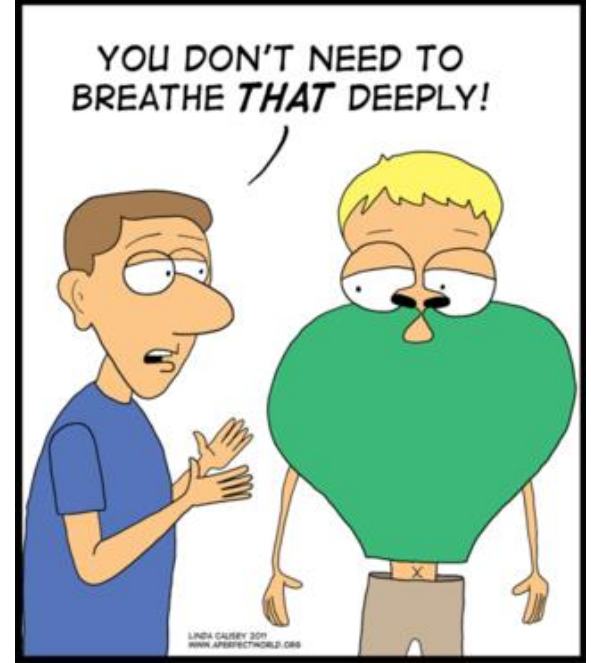


ஒரு நாளில் எத்தனை சுவாசங்களை  
எடுக்கிறோம்?

ஒரு நாளில் நாம் சுமார் 20,000 சுவாசங்களை  
எடுக்கிறோம்.

ஆழமாக மூச்சு விடுங்கள்:

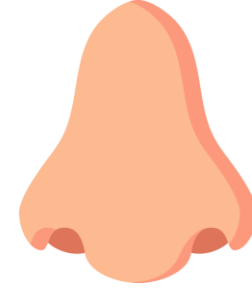
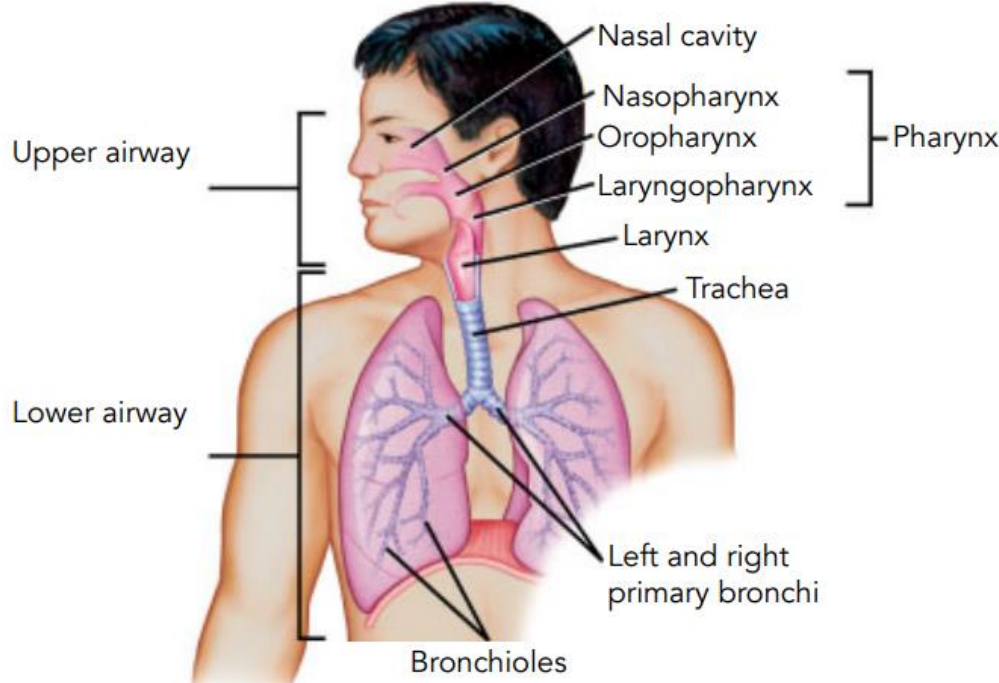
மூச்சு எங்கிருந்து வருகிறது?



# இவை மிக முக்கியமான சுவாச தசைகள்:

- கழுத்து தசைகள்
- பின் தசைகள்
- வயிற்று தசைகள்
- **உதரவிதானம்**
- விலா தசைகள்

# நாம் எப்படி சுவாசிக்கிறோம்?



# சுவாச முறைகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் பல காரணிகளின் விளைவாக இருக்கலாம்:

- உடற்கூறியல்
- சுற்றுச்சூழல்
- ஒவ்வாமை
- நோய்கள்
- மாசுபாடு
- அழுத்த நிலை

# எ.கா. 1: மூக்கடைப்பு



மூக்கைச் சிதைப்பது முக்கியம்

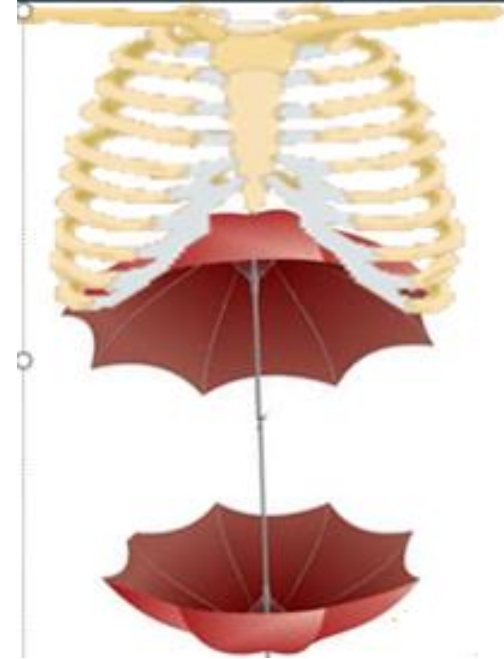
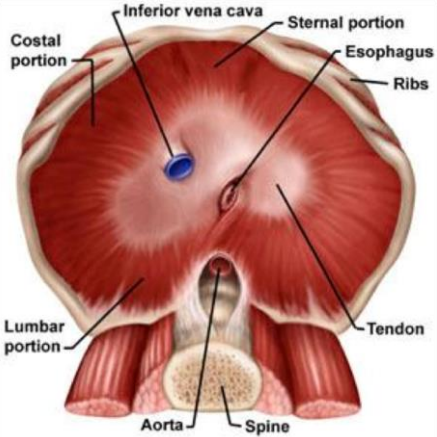
அசைவுகள் மூக்கைச் சிதைக்க உதவுகின்றன

- முதலில் மூக்கின் வழியாக உள்ளேயும் வெளியேயும் சாதாரண மூச்சை எடுக்கவும்
- மூச்சை இழுக்க விரல்களால் மூக்கைக் கிள்ளவும்
- நீங்கள் மூச்சை அடக்கும்போது, உங்கள் உடலை அசைக்கவும் அல்லது உங்கள் தலையை மேலும் கீழும் மெதுவாக தலையசைக்கவும்;
- உங்களால் முடிந்தவரை மூச்சைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்-நீங்கள் ஒரு வலுவான “காற்றுப் பசி” உணரும் வரை.
- மூக்கில் பிஞ்சை விடுவித்து, முடிந்தவரை அமைதியாக மூக்கின் வழியாக சுவாசிக்கவும்.
- ஒவ்வொரு முறை திரும்பத் திரும்பச் சொல்வதற்கும் இடையில் 30-60 வினாடி ஓய்வுடன் 6 முறை இந்த இயக்கத்தை மீண்டும் செய்யவும்.



உதரவிதானம் - தோரணை, சீரமைப்பு  
மற்றும் சுவாசம் ஆகியவற்றுக்கு இடையே  
உள்ள மைய இணைப்பின் கூரை

- சுவாசத்திற்கு முக்கியம்
- முக்கிய மைய தசை
- இடுப்புத் தளத்துடன்  
வேலை செய்கிறது
- கழுத்து மற்றும் முதுகு  
தசைகளில் குறைந்த  
அழுத்தம்
- பாராசிம்பேடிக் பதில்



# உதரவிதான சுவாசத்தின் பல நன்மைகளில் சில

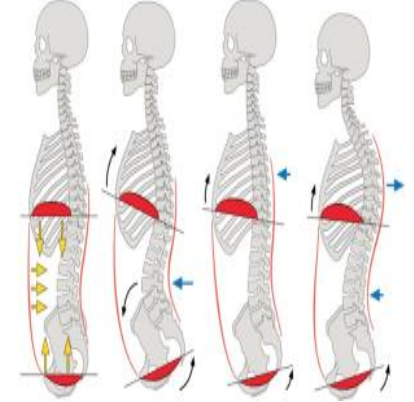


- பாராசிம்பேடிக் நரம்பு மண்டலத்தை செயல்படுத்துகிறது (உங்களை அமைதிப்படுத்துகிறது மற்றும் மனநிலையை உயர்த்துகிறது)
- சுவாசத்தை குறைக்கிறது (ஆக்ஸிஜன் மிகவும் திறம்பட பயன்படுத்தப்படுகிறது)
- நச்சுகளை நீக்குகிறது மற்றும் நச்சுகளை குறைக்கிறது
- செரிமானம் மற்றும் சுழற்சியை மேம்படுத்துகிறது
- நுரையீரல் திறனை மேம்படுத்துகிறது

# உங்கள் தோரணை உங்கள் சுவாசத்தை எவ்வாறு பாதிக்கிறது?

தோரணையின் காரணமாக மோசமான சீரமைப்பு  
இருந்தால் உதரவிதானம் எளிதில் கீழே இறங்க  
முடியாது.

கழுத்து மற்றும் மார்பில் உள்ள பின்-அப் மூச்சுத்  
தசைகள் சுவாசிக்க உதவுவதற்கு ஆட்சேர்ப்பு  
செய்யப்படுகின்றன. இந்த தசைகள் மிகவும்  
திறமையானவை அல்ல, எளிதில் சோர்வடையும்.



# நல்ல உதரவிதான சுவாசம்

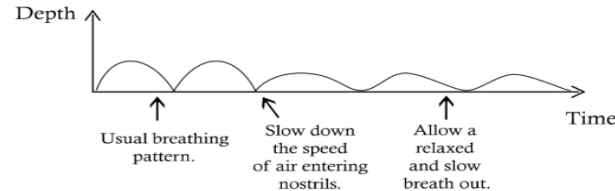


- உங்கள் கைகளை பக்கத்தில் வைக்கவும் (காட்டப்பட்டுள்ளபடி).
- உங்கள் கால்களை தரையில் வைத்து வசதியாக உட்காருங்கள்.
- நீங்கள் மூச்சை வெளியேற்றும்போது உங்கள் கைகள் நெருங்கி வருவதை உணருங்கள் மற்றும் நீங்கள் உள்ளிழுக்கும்போது அவை பிரிந்து செல்வதை உணருங்கள்.

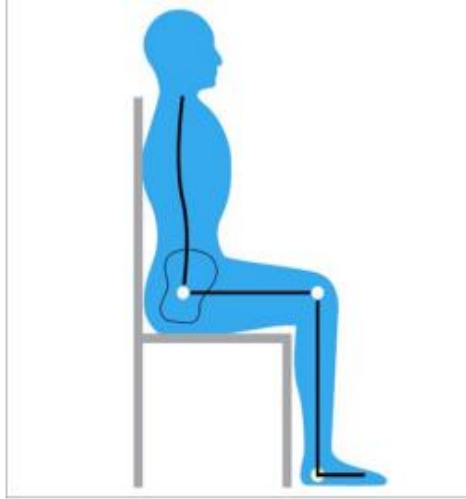
## எ.கா 2 : உதரவிதான சுவாசம்

உங்கள் கைகளை உங்கள் மார்பு மற்றும் வயிற்றில் அல்லது உங்கள் மடியில் (காட்டப்பட்டுள்ளபடி) வைக்கவும்.

- உதரவிதானத்தை சுருக்காதபடி நேராக உட்காரவும். உங்கள் தலையின் பின்புறத்தில் இருந்து உச்சவரம்பு நோக்கி உங்களை மேலே இழுக்கும் ஒரு சரம் இருப்பதாக கற்பனை செய்து பாருங்கள்.
- உங்கள் விலா எலும்புகளுக்கு இடையே உள்ள தூரத்தை விரிவுபடுத்துங்கள்.
- 30 முதல் 60 வினாடிகளுக்கு இடையில் இந்த இயக்கத்தை செய்யவும்.



# சுவாசிப்பதற்கான உட்கார்ந்த நிலை



- கால்கள் தரையில் இருக்க வேண்டும்
- முதுகு நேராக இருக்க வேண்டும்
- தோள்கள் தாழ்ந்து கழுத்து தளர்ந்து



# சுவாசிப்பதற்கான மேற்புற தோரணை

- முதுகில் படுத்து முழங்கால்களை வளைக்கவும்
- தோள்களை இறக்கி, கழுத்தை தளர்வாக வைத்திருங்கள்

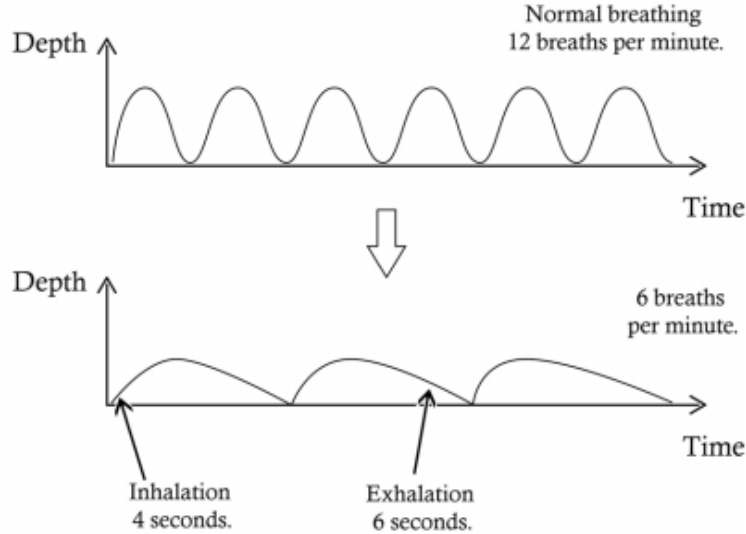


# உடற்பயிற்சியின் போது சுவாசம்

- நீங்கள் கடினமாக உழைத்தாலும் 90 சதவீத நேரத்தை மூக்கு வழியாக சுவாசிக்க மறக்காதீர்கள்
- மெதுவாக சுவாசிக்கவும் - மெதுவான சுவாசம் உங்கள் திசுக்களுக்கு அதிக ஆக்ஸிஜனை வழங்குகிறது
- உங்கள் சுவாசம் உங்களுக்குத் துணைபுரியும் அளவுக்கு மட்டுமே உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்
- சரியாக சுவாசிக்க முயற்சிக்காமல் உடற்பயிற்சியின் போது உங்கள் வயிற்றை கட்ட வேண்டாம்

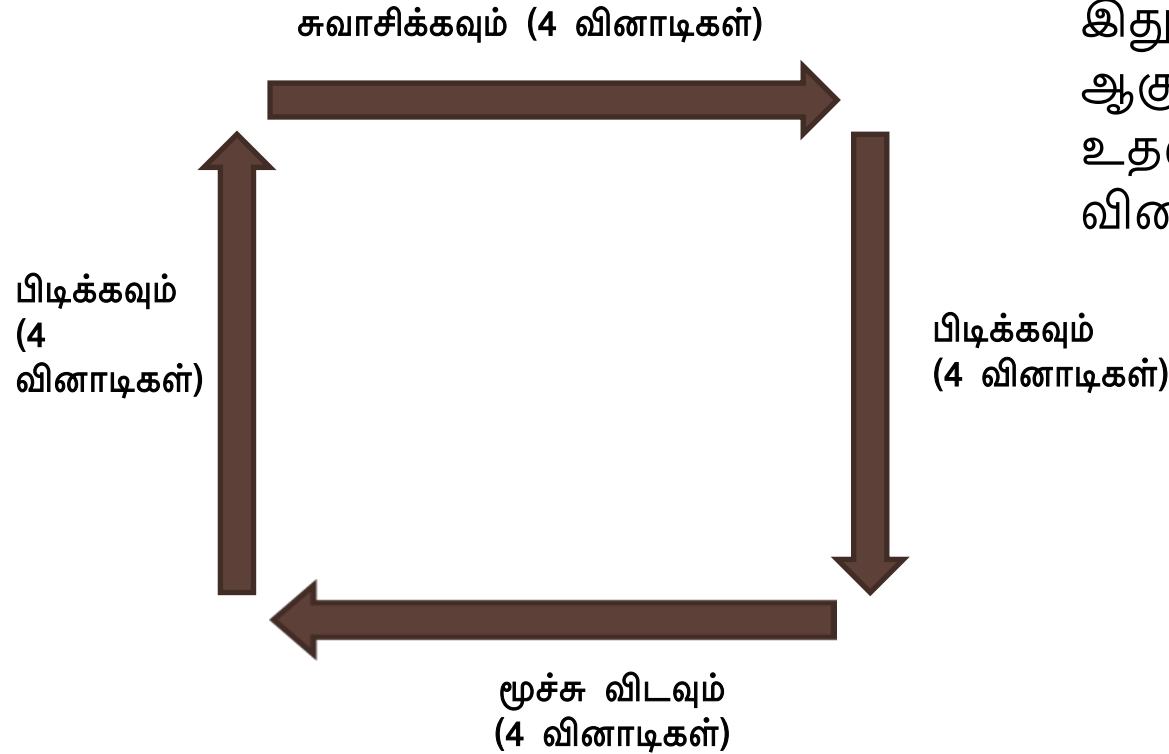


# எ.கா 3 : ஒளி, மெதுவான மற்றும் ஆழமான சுவாசம்



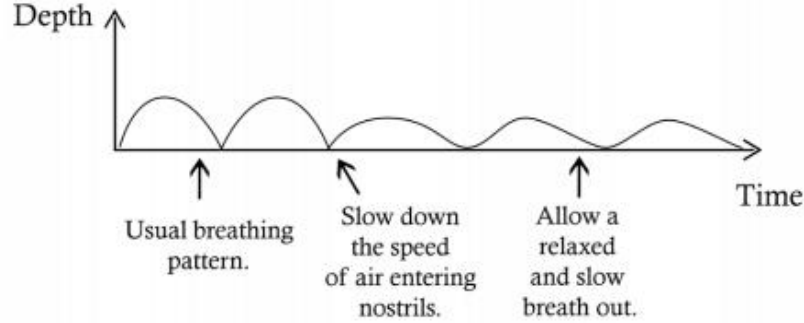
- 60 விநாடிகள் (1 சுழற்சி) உங்கள் சொந்த வேகத்தில் உள்ளிழுக்கவும் மற்றும் வெளியேற்றவும்.
- அடுத்த செட்டில், 4 வினாடிகள் மூச்சை உள்ளிழுத்து, மூக்கு வழியாக 6 வினாடிகள் வெளிவிடவும். ஒளி, மெதுவான மற்றும் ஆழமான சுவாசத்தை அடைய மொத்தம் 6 சுழற்சிகளுக்கு இந்த இயக்கத்தை மீண்டும் செய்யவும்.

# எ.கா 4: சதுர மூச்சு - பெட்டி சுவாசம்



இது 16-வினாடி சுவாச சுழற்சி ஆகும், இது பொது அமைதிக்கு உதவுகிறது (சுழற்சிக்கு 4 வினாடிகள்).



# எ.கா 5: ஒரு மூக்கின் வழி சுவாசம்



- உங்கள் விரலால் ஒரு நாசியைத் தடுக்கவும்.
- உங்கள் மூக்கில் சற்றே குளிர்ந்த காற்று வருவதை உணருங்கள் மற்றும் உங்கள் மூக்கிலிருந்து சற்று வெப்பமான காற்று வெளியேறுவதை உணருங்கள்.
- ஒரு நாசித் துவாரத்தைத் தடுப்பது காற்று ஓட்டத்தை ஒருமுகப்படுத்துகிறது மற்றும் உங்கள் சுவாச முறையைப் பற்றி உங்களுக்குத் தெரியப்படுத்துகிறது.
- உங்கள் சுவாசத்தை உணருங்கள்

மற்ற நாசியுடன் சுவாசப் பயிற்சியை மீண்டும் செய்யவும்.

# பெண்கள் மற்றும் சுவாசம் பற்றிய சில உண்மைகள்

- மாதவிடாய் சுழற்சியின் இரண்டாம் பாதியில் பெண்கள் ஹைப்பர்வென்டிஸ்டீட் பண்ணுவார்கள்.
- மாதவிடாய் சுழற்சி ஒற்றைத் தலைவலி மற்றும் முடக்கு வாதம் போன்ற நிலைமைகளை பாதிக்கிறது. சுவாசக் குழாயில் ஏற்படும் ஹார்மோன் மாற்றங்கள் காரணமாக 10 ஆம் நாள் முதல் 22 ஆம் நாள் வரை இது மோசமாக உள்ளது.
- மெனோபாஸுக்கு மாறும்போது நுரையீரல் செயல்பாடு வேகமாகக் குறைந்து, மாதவிடாய் நின்ற  மீறும்  வேகமடைகிறது.



“நன்றாக சுவாசிப்பது என்பது மெதுவாகவும் ஆழமாகவும் சுவாசிப்பதாகும். ஓய்வெடுங்கள், உங்கள் சுவாசத்தை உணர்ந்து வசதியாக சுவாசிக்கவும். அறிந்தவுடன், அது இயற்கையாகவே ஆழமாகவும் மெதுவாகவும் மாறும்.” – இல்ச்சி லீ