

بخش ۳

اصول تنفس صحیح

در بخش گذشته با ساختمان دستگاه صوتی انسان آشنا شدیم و دیدیم که یکی از مهم‌ترین عوامل شکل‌گیری صدا، هوایی است که از ششها نشأت می‌گیرد و با عبور از نای توسط تارهای صوتی مرتعش می‌شود. شدت و ضعف، دوام و زوال و ثبوت و استحکام این جریان هوا، کیفیت صوت ایجاد شده را تحت الشعاع قرار می‌دهند. بنابراین از یک طرف برای استفاده از حداکثر توانایی ششها و از طرف دیگر، کنترل جریان هوای آنها، لازم است اصول صحیح تنفس و به کارگیری نفس را فراگیریم.

اگر به شباهت تولید صدا به وسیله ویولن و به وسیله انسان توجه کنیم، مشاهده می‌کنیم که در مورد صدای انسان، نفس در حکم آرشه ویولن است. نفس نباید زیاد ضعیف باشد، زیرا که حالتی حلقی و خفه به صدا می‌دهد و نباید زیاد شدید باشد زیرا صوت را نازک خواهد کرد و بدان امکان تشدید نخواهد داد. پس نفس باید به اندازه و دقیق باشد و تمامی آن برای ایجاد صوت به کار رود. پس همان گونه که تولید یک نوت خوب با ویولن به چگونگی به کار بردن آرشه نوازنده بستگی دارد، کیفیت صدای انسان نیز به تنفس و به چگونگی استفاده از آن وابسته است.

یکی از کارهای مقدماتی برای انجام تنفس صحیح، به دست آوردن توانایی در شل کردن عضلات و از بین بردن فشارهای اضافی عضلات بدن است و از آنجا که این دو عمل با هم در ارتباطند، باید تمرینهای مربوط به آنها را با هم انجام داد. تمرینهایی که در زیر می‌آیند، ما را قادر می‌سازند که کلیه تنشها و فشارها را در عضلات از بین برده، دم و بازدم صحیح را فراگیریم و روش کنترل نفس خود را نیز بیاموزیم.

تمرینات

۱- به پشت، برکف اتاق دراز بکشید، احساس کنید که پشت تا آنجا که ممکن است گسترده شده،

شانه‌ها باز شده‌اند، و سر با کش آمدن گردن، از بدن دور شده است. نباید خود رابه کف اتاق فشار دهید، بلکه روی آن پهن شوید. احساس کنید که شانه‌ها، گردن و دستها آزادند.

۲- دستها را در دو طرف بدن، در جایی که قفسه سینه هنگام دم، بیشتر از جاهای دیگر باز می‌شود، روی دنده‌ها بگذارید و مراحل زیر را انجام دهید:

الف) هوا را به درون بکشید. سپس مثل یک آه، بیرون دهید. منتظر بمانید تا احساس کنید که عضله‌های میان دنده‌ها محتاج حرکتند. آنگاه مجدداً هوا رابه درون بکشید، باز شدن دنده‌ها در پشت و جلو را احساس کنید. سعی کنید از بالا آمدن قسمت فوقانی سینه جلوگیری کنید. این نوع نفس کشیدن را چند بار تکرار کنید.

ب) هوا را به درون بکشید و طی ده شماره (که در ذهن می‌شمیرید) به آرامی بیرون دهید. مراقبت کنید که عضله‌های میان دنده‌ها، هوای در حال خروج را کنترل کنند. شماره‌ها را ابتداء به ۱۵ و سپس به ۲۰ برسانید.

ج) هوا رابه درون بکشید و از انباشته شدن ششها از هوا مطمئن شوید. یک دست را روی دیافراگم قرار دهید، نفس کوتاهی مثل یک آه بیرون دهید (این کار نباید تند و ناگهانی باشد). مجدداً هوا رابه درون بکشید. این کار را چند بار انجام دهید تا آن که ورود و خروج هوا راتا عمق ششها دقیقاً احساس کنید. در همه تمرینات، مراقبت کنید که شانه‌ها و گردن آزاد باشند.

د) لحظه‌ای به همان حالت درازکش، بی حرکت بمانید. پشت خود را بر کف اتاق کاملاً احساس کنید. هنگامی که احساس کردید آماده‌اید به پهلو بغلتید و بر پا بایستید. این حرکت را کاملاً آهسته انجام دهید، به طوری که همان احساس حالت درازکش را داشته باشید، یعنی احساس گسترده بودن پشت خود را حفظ کنید. می‌توانید با حفظ همین حالت، روی یک چهار پایه یا صندلی بدون دسته بنشینید.

ه) برای حذف تنش سر و گردن، اعمال زیر را انجام دهید:

- سر رابه طرف جلو بیندازید و به آرامی بلند کنید. احساس کنید که عضلات پس گردن، سر را بالا می‌کشند.

- سر رابه طرف جلو بیندازید و راست کنید.

- سر رابه طرف چپ و سپس به طرف راست بیندازید و راست کنید هر بار بگذارید گردن کش بیاید و سر را از بدن دور کند.

- سر را حول گردن، به طور کامل بچرخانید.

- سر را اندکی به طرف عقب فشار دهید و عضلات گردن را منقبض کنید. سپس عضلات را شل کنید و به تفاوت حاصل توجه نمایید.

- سر را به آرامی به طرف جلو - شبیه علامت تصدیق - تکان دهید. آزادی عضلات گردن را احساس کنید.

- سر را به نرمی در یک دایره بسیار کوچک، حول گردن بچرخانید و احساس کنید که این حرکت به راحتی صورت می‌گیرد.

- سر باید بیحرکت باشد، لیکن نباید در گردن، احساس خشکی و انقباض کنید.

- برای این که در شانه‌ها نیز، انقباض و فشاری باقی نماند، شانه‌ها را به نرمی اندکی بالا بکشید و رها کنید و توجه کنید که وقت رها شدن، چه حالتی دارند.

اکنون آماده‌اید که تنفس صحیح را در حالت ایستاده یا نشسته نیز، تجربه کنید.

الف) دستها را پشت سر قرار دهید. در حالی که عضلات تا سر حد امکان شل هستند، هوا را به درون بکشید. مراقبت کنید که قسمت بالای سینه حرکت نکند و هوا تا عمق ششها فرو برود و دیافراگم به ناحیه داخل شکم نفوذ کند و باعث برآمده شدن شکم گردد. سپس هوا را تا آخرین ذره بیرون دهید. منتظر بمانید تا نیاز دنده‌ها را به حرکت احساس کنید. آنگاه بگذارید دنده‌ها باز شوند و ششها را از هوا پر کنید. این نوع تنفس را فقط دو یا سه بار انجام دهید. این حرکت برای بازکردن قفسه سینه مفید است.

ب) دستها را در پهلوها روی دنده‌ها بگذارید. نفس بکشید و هوا را به آزادی طی ده، پانزده و سپس بیست شماره بیرون دهید. توجه کنید که عضلات میان دنده‌ها، هوای در حال خروج را کنترل می‌کنند. به عبارت دیگر فاصله شماره‌ها در آغاز و پایان شمارش باید یکسان بماند.

این تمرینها را با ترتیب صحیح، فراگرفته و در ساعات مختلف روز، یا شب قبل از خوابیدن انجام دهید تا این روش تنفس و کنترل آن به صورت عادت و ملکه در آید و به گونه‌ای باشد که برای انجام صحیح آن نیازی به تمرکز فکری نباشد.