



Շ Ն Զ Ե Լ Ս Ո Ր Վ Ի Ն Ք

Բ.

Նախորդող բացատրեցինք շնչողութեան համար մարզանքի մը անհրաժեշտութիւնը, եւ, կը կրկնենք, այդ մարզանքը կը յանձնարարենք, ոչ թէ թթուածին ստանալու համար, այլ կազմելու համար կուրծք մը, որ կարենայ անհրաժեշտ չափով օդ ամբարկել Այդ մարզանքը լրացուցիչ մասն է զնդերային մարզանքներուն:

Որո՞նք են եղանակները, ուրիմն, շնչողութեան մարզանքին:

1.— Ներշնչել քիթը բանալով: Շատ անգամ, երբ մարդ շունչ կ'առնէ, ուռնգերը կը փակին քիթին միջնորմին: Այն ատեն շնչառական մարզանքը կը դառնայ անօգուտ փորձ մը: Ուրիմն, նախ պէտք է սորվիլ ուռնգերը բանալ շնչառութեան ատեն: Անոնք որ սովորութիւնը ունին յամբ ու դանդաղ շնչառութիւն մը կատարելու, դժուար թէ յաջողին անմիջապէս սորվիլ ուռնգերը բանալ: Որովհետեւ ուռնգային զնդերները անշարժութեան մատնուած են այլեւս: Եւ հարկ կ'ըլլայ սկսիլ ուռնգերու շարժման մարզանքը, վարժեցնել ուռնգերը բացուելու և զոցուելու: Եւ այդպէս է որ մենք կ'ունենանք քիթ մը, ընդունակ՝ շնչելու, պայմանաւ որ քթէն դէպի թոքերը տանող ճամբան ազատ ըլլայ և մասքոյսեր, քթի միջնոսկրի շեղում և նման հիւանդութիւններ արգելք չհանդիսանան օդի անցքին: Սկզբունքով, մէկ ուռնգով, քթի մէկ ծակով, մէկ ներշնչումը պէտք է լեցնէ թոքերը: Եթէ չի լեցնիր, այդ կը նշանակէ թէ արգելքի մը հետեւանքով օդը դժուար կ'անցնի այդ կողմէն: Այս պարագային, նախ պէտք է մասնաւոր դործողութիւնով մը բանալ արգելքը և յետոյ շնչառական մարզանքի սկսիլ:

2.— Բաց քիթով, երբ ներշնչենք, օդը կանոնաւորապէս պէտք է լեցնէ մեր թոքերը, եթէ անոնք ալ ընդունակ են բացուելու: Թոքերը բանալու համար, անհրաժեշտ է կուրծքը բարձրացնել և տնկել առաջ: Այս երկու շարժումները կը բաւեն. կուրծքի և թոքերու ուրիշ շարժումներ աւելորդ են:

3.— Երբ շունչը ներս կը քաշենք, հարկ չկայ զբաղելու մեր որովայնով: Շնչառութեան պահուն, որովայնը մարզանքին կը մասնակցի կրաւորապէս: Երբ կուրծքը կը բարձրանայ, որովայնն ալ հետք կը քաշէ: Միայն թէ, պէտք է աշխատիլ որ որովայնը չանկուի մեր ընդերքին դէպի վար մղումով: Երբ կուրծքին վանդակը լաւ լեցուած է օդով և առաջ ցցուած է, այն ատեն որովայնը ինքնաբերաբար ներս կը քաշուի:

4.— Շնչառութեան ամբողջ տեւողութիւնը պէտք է ըլլայ 5էն 20 երկվայրկեան: Միջին թիւով, 10 երկվայրկեանը շատ լաւ է, կուրծքին վանդակը, աղպէս, իր լիութեան մէջ պէտք է պահել 3-5 երկվայրկեան և յետոյ արտաշնչել:

5.— Արտաշնչելի Ոմանք հիւրեն թէ պէտք է արտաշնչել քիթով, որովհետեւ քիթը շնչելու և բերանը ուտելու համար է եղբւր: Միայն է՝ Բերանը կը ծառայէ նաեւ խօսելու, երգելու և պոռալու: Արդ, դուք շատ լաւ գիտէք որ, խօսիլը կամ երգելը շունչ պարպել է: Խօսիլն ու երգելը բնախօսական լեզուով՝ կը նշանակէ արտաշնչել բերանէն: Ուրեմն, պէտք է որ սորվինք նաեւ արտաշնչել քիթով ու բերանով:

6.— Արտաշնչելու գործողութիւնը պէտք է որ կատարուի դանդաղ և կանոնաւորութեամբ, ու տեւէ 15-30 երկվայրկեան: Միշտ պէտք է զգուշանալ կրաւորական արտաշնչութենէ: Այսինքն չթողուլ որ շնչառական դնդերները յանկարծակի թուլնան և կուրծքին վանդակն ալ ուժգնութեամբ իջնէ: Այլ, անհրաժեշտ է որ, յառաջատուական եղանակով մը, տակաւ առ տակաւ կատարուի շարժումը և մեր կողոսկրերը առնեն իրենց բնական հանգիստի դիրքը: Այսպէ՛ս միայն, շունչը կանոնաւոր չափով մը և աստիճանաբար դուրս կուգայ, ինչ որ օգտակար է նաեւ խօսելու և երգելու համար:

7.— Եւ սակայն արտաշնչութիւնը չի վերջանար կուրծքի վանդակին իջնելովը: Այդ պահուն, անհրաժեշտ է որ որովայնի դնդերները կամաւոր կծկում մը կատարեն, փորը ներս քաշուի, ստոծանին վեր բարձրանայ, վանելու համար կուրծքին մէջ մնացած քառորդ կամ կէս լիդր օդն ալ: Այս վերջին շարժումը շատ օգտակար է: Դանդաղ արտաշնչումով մեր շունչին կը տիրենք. վերջին պահուն որովայնի մկաններու յանկարծական կծկումով մեծ մասով կը պարպենք մեր թոքերուն հետաւոր անկիւններուն մէջ հաւաքուած թունաւոր օդը: Այս երկու շարժումներու միացումով աւելի հիմնական և արդիւնաւոր կը շնչենք և թէ սաստիկ մարզանքներու պահուն շնչառութիւնը կը կանխենք:

8.— Եզրակացնենք. — փակել բերանը, բանալ քիթը, շունչ առնել կուրծքը բարձրացնելով եւ ցցելով, պահել շունչը 3—5 երկվայրկեան, դանդաղ եւ կանոնաւորաբար արտաշնչել քիթով կամ բերնով եւ վերջին պահուն ուժգնօրէն կծկել որովայնը լաւ մը պարպելու համար թոքերը: Կատարել այս մարզանքը, առաւօտ եւ իրիկուն, 10—20 անգամ եւ աւելի, բաց պատուհանին առջեւ, թեթեւ զգեստներով:

Ահա թէ ինչ պէտք է գիտնան «Բուժանք»ի ընթերցողները, լաւ շնչելու, իրենց շնչառութիւնն ու ընդհանուր առողջութիւնը բարելաւելու և կարգ մը հիւանդութիւնների կանխելու համար, կը բաւէ որ յարատեւեն և շնչառական մարզանքին հետգնեւէ միացնեն ֆիզիքական ընդհանուր մարզանքը:

Dr. RUFFIER