

## چرا Uddiyana Bandha [ تمرین انعطاف پذیری دیافراگم ] یک برگ برنده برای غواصان آزاد است؟!



در بین تمامی حرکات ورزشی، [حرکات کششی مختلف](#)، [حرکات یوگا](#)، [رژیم‌های غذایی](#) و [تمرینات متقابل](#) [ تمرین در رشته های ورزشی دیگر مثل کوهنوردی، کراسفیت و ... ]، بحث‌های گسترده‌ای بین غواصان آزاد در مورد اینکه بهترین کار برای افزایش عملکرد ( رسید به موفقیت ) چیست، وجود دارد. برخی از غواصان آزاد قبل از غواصی حرکات کششی انجام می‌دهند. اما برخی این کار را نمی‌کنند. بعضی افراد بیشتر برای آمادگی قلبی عروقی [ ورزش‌های هوازی ] تمرین می‌کنند، برخی دیگر بر تمرینات قدرتی تمرکز دارند. بیشتر اوقات، این طور به نظر می‌رسد که هیچ راه حل یکسانی که برای همه کارساز باشد، وجود ندارد و بهترین کار این است که آزمایش کنید و ببینید کدام برای شما مفید است. اما یک تکنیک باندا [ قفل کردن ] یوگا وجود دارد که به طور غیرقابل انکاری بر عملکرد یک غواص آزاد در عمق تأثیر مثبت می‌گذارد: به نام Uddiyana Bandha

[ bandha به معنای قفل کردن است و uddiyana به معنای پرواز کردن یا بالا بردن است. که در یوگا به معنای نامحسوسی به اشاره به بالا بردن انرژی بدن دارد و به طور محسوسی اشاره به بالا بردن دیافراگم می‌کند. ]

## چه اتفاقی برای قفسه سینه ما در عمق می افتد؟

هنگام رسیدن به عمق بین ۳۵ تا ۵۰ متر (۱۱۵ تا ۱۶۴ فوت)

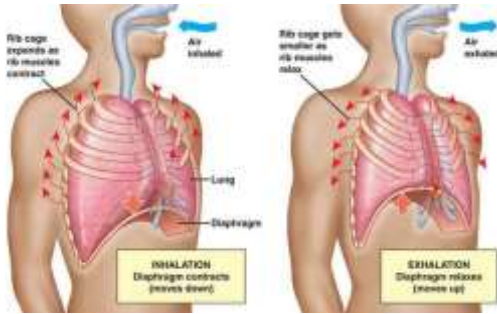
حجم هوای باقیمانده در ریه ها، در اثر فشار محیطی

خارج از بدن، کم می شود و ریه های ما کامل فشرده می شود

و به اندازه ای کوچکتر از حالت بازدم می رسد. [در این حالت]

اگر فضای خالی ایجاد شده پر نشود، احساس ناراحتی می کنیم،

به طوری که احساس می کنید یک فیل به آرامی روی سینه شما



قدم می زند. اگر بدن خود را منقبض کنیم، این احساس بدتر می شود زیرا دیافراگم نمی تواند به سمت قفسه سینه حرکت کند و فضای خالی را پر کند. [بنابراین اگر قرار است] عمق های بیشتری را تجربه کنید، آن فشار ناخوشایند را احساس می کنیم، پس بهتر آن است که روی انعطاف پذیری دیافراگم خود کار کنیم (یا تمرین را قبل از رسیدن به حجم باقی مانده خود شروع کنیم).

## چرا Uddiyana Bandha برای غواصان آزاد ضروری است؟!

[انعطاف پذیری دیافراگم] برای داشتن غواصی آرام تر، ایمن تر و لذت بخش تر ضروری است. برخی از ما به طور طبیعی انعطاف پذیرتر از دیگران هستیم، اما برای آن دسته از ما که اینگونه نیستند، Uddiyana Bandha می تواند بهترین دوست ما باشد.

## مزایای Uddiyana Bandha عبارتند از:

- ۱- بهبود دامنه حرکتی دیافراگم و افزایش توانایی بالا بردن دیافراگم به سمت قفسه سینه.
- ۲- باعث کاهش حجم باقیمانده نسبت به حجم کل ریه می شود و امکان اکولایز فرنزل بهتری را فراهم می کند.
- ۳- کاهش احساس فشار روی قفسه سینه در هنگام دایو. این به دلیل توانایی دیافراگم برای حرکت به سمت بالا در قفسه سینه است که باعث کاهش فضا و فشار منفی ایجاد شده توسط فشرده سازی ریه ها می شود.
- ۴- کنترل بهتر اپی گلوت، که توانایی غواص آزاد را برای حفظ هوا در دهان هنگام انجام اکولایز دهان پر [mouth fill] بالا می برد.
- ۵- کاهش احتمال آسیب به گلو در اثر فشار، در عین حال کاهش خطر فشار به ریه.
- ۶- کمک به سازگاری کلی بدن برای عمق، زیرا برخی از اثرات فشار آب را در طول دایو شبیه سازی می کند.



### حالا، چگونه Uddiyana Bandha را اجرا می‌کنند؟



Uddiyana Bandha را می‌توان در حالت نشسته روی زمین، نشست روی یک صندلی در حالی که پاهای شما زمین را لمس می‌کند، یا ایستاده اجرا کرد. (دقت کنید این فرآیند) باید صبح، با معده خالی و بدون غذا یا مایعات انجام شود. اگر به آرامش شما کمک می‌کند، می‌توانید بدن خود را شل کرده و چشمان خود را ببندید. یک بازدم کامل از دهان انجام دهید. می‌توانید برای تخلیه بیشتر ریه‌ها به جلو خم شوید. اگر روی زمین یا روی صندلی می‌نشینید، دست‌هایتان باید روی زانوها و اگر ایستاده‌اید روی زانو و یا وسط ران قرار دهید. سر را به سمت جلو خم کنید و چانه را به سینه نزدیک کنید،

بازوها را محکم و صاف نگه دارید در حالی که شانه‌ها را به سمت بالا و جلو می‌برید.

اپی‌گلوت را بسته نگه دارید و [دیافراگم را بالا بکشید]. در این جا از انقباض شکم خود که یک اشتباه رایج برای مبتدیان است، اجتناب کنید. اگر این کار به درستی انجام شود، شکم به راحتی به سمت داخل رفته و دیافراگم به سمت بالا حرکت می‌کند.

دیافراگم را تا زمانی که راحت هستید نگه دارید (اما قبل از شروع انقباضات یا زنش‌های دیافراگم آن را رها کنید).

هنگام رهاسازی، به آرامی نفس بکشید تا دچار سرگیجه نشوید.

## چند بار باید Uddiyana Bandha را تمرین کنید؟

این فرآیند را می توان ۵ تا ۱۰ بار در روز و به مدت ۵ روز در هفته تکرار کرد. [ با این روند ] می توانید انتظار داشته باشید که تغییراتی در عرض ۲ ماه در شما ظاهر شود. به یاد داشته باشید که چانه را در تمام طول کشش روی قفسه سینه قرار دهید، زیرا از شما در برابر فشار احتمالی گلو محافظت می کند.

اگر به دنبال افزایش قابلیت های اکولایز فرنزل خود هستید، و یا اگر برای جلوگیری از دست دادن هوا در اکولایز پر کردن دهان (mouth fill) تلاش می کنید، و یا برای رهایی از احساس ناراحت کننده فشار محیطی بر قفسه سینه در عمق تلاش می کنید و یا به فکر محافظت از خود در برابر آسیب های گلو و ریه هستید، تمرین Uddiyana Bandha می تواند حلال این مشکلات باشد و یا تا حد زیادی آن ها را برطرف کند .

مترجم : حسین عبداللهی

مدرس بین المللی غواصی آزاد

۱۴۰۱/۰۲/۱۹

منبع :

[/https://www.deeperblue.com/uddiyana-bandha-game-changer-freedivers](https://www.deeperblue.com/uddiyana-bandha-game-changer-freedivers)