



آنتی نومی تتقمس

نویسنده: بلانڈین کالڈ ژرمن
مترجم: فریده فلسفی ممقانی

سرشناسه

کاله ژرمن، بلاندین

Blandine Calais- Germain

عنوان و نام پدیدآور

آناتومی تنفس / نوشته‌ی بلاندین کاله ژرمن؛ ترجمه‌ی فریده فلسفی ممقانی.

مشخصات نشر

تهران: مثلث، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری

۲۸۸ ص. مصور.

شابک

۹۷۸-۹۶۴-۸۴۹۶-۴۲-۰

وضعیت فهرست نویسی

فیپا

یادداشت

Anatomy of breathing,c2006. عنوان اصلی:

موضوع

تنفس

موضوع

تنفس -- اندام‌ها

موضوع

تمرین‌های تنفسی

شناسه‌ی افزودن

فلسفی ممقانی، فریده، مترجم.

رده بندی کنگره

QP۱۲۱/ک۲آ۸۱۳۹۴

رده بندی دیویی

۶۱۲/۲

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی

۳۹۱۸-۹۱۲

www.ketab.ir



آناتومی تنفس Anatomy of breathing

نوشته‌ی * بلاندين كاله ژرمن

ترجمه‌ی * فریده فلسفی ممقانی

طراح گرافیک * حبیب ایلون

صفحه‌آرا * منصوره مهدی آبادی

چاپ اول * پاییز ۱۳۹۵

شمارگان * ۵۵۰ نسخه

نشر مثلث * تهران، کد پستی ۱۴۱۶۶۳۳۵۶۳

تلفن و دورنگار * ۸۲-۸۸۹۹۶۴۸۰

شابک * ۹۷۸-۹۶۴-۸۴۹۶-۴۲-۰

www.mosallas.com

info@mosallas.com

تمامی حقوق برای نشر مثلث محفوظ است.

۲۵۰۰۰ تومان

فهرست

پیش‌گفتار | ۱۱

مقدمه | ۱۳

فصل اول | مشاهدات اولیه در عمل تنفس | ۱۵

تنفس داخلی (مبادله‌ی اکسیژن و دی‌اکسیدکربن)، تنفس خارجی (نفس کشیدن) * ۱۹

تنفس: درنگ، ایل، حرکتی همواره یکسان * ۲۲

دو شکل از تنفس * ۲۸

انواع تنفسی * ۲۹

سرعت تنفس * ۳۶

بخش اول | صفحات آناتومیکی | ۳۷

فصل دوم | نقش استخوان بندی در تنفس | ۳۷

استخوان‌هایی که ریه‌ها را احاطه کرده‌اند * ۳۹

«قفسه‌ی» سینه‌ای: ساختاری انعطاف پذیر * ۴۰

قفسه‌ی سینه به صورت یکپارچه * ۴۱

قوس دنده‌ای و مفاصل آن * ۴۲

دنده‌ها * ۴۳

جناغ سینه * ۴۶

- ۴۸ * ستون فقرات در طول تنفس
- ۵۶ * لگن
- ۵۹ * کمر بند شانه‌ای
- ۶۳ * cranial bones - استخوان‌های جمجمه‌ای

فصل سوم | اندام‌های تنفسی | ۶۵

- ۶۷ * ریه‌ها: محل تلاقی خون و هوا
- ۷۰ * آلئول‌های ریوی
- ۷۲ * غشای جنبی: پوشش دولایه‌ی ریه‌ها
- ۷۴ * مجاری عبور هوای تنفسی

فصل چهارم | عضلات تنفسی | ۹۳

- ۹۵ * عضلات دمی
- ۱۰۳ * سایر عضلات دمی موجود در قفسه‌ی سینه
- ۱۱۳ * عضلات بازدمی

فصل پنجم | نیروهای اصلی شرکت‌کننده در تنفس | ۱۲۷

- ۱۲۹ * شیوه‌های مختلف عملکرد عضلات در طول تنفس
- ۱۳۱ * ارتجاع‌پذیری ریه: عاملی مهم در تنفس

فصل ششم | نیروهای تأثیرگذار بر حجم‌های تنفسی | ۱۴۱

- ۱۴۴ * نیروهای شرکت‌کننده در تنفس عادی (حجم کلی ریه)
- ۱۴۶ * نیروهای شرکت‌کننده در IRV
- ۱۴۹ * نیروهای شرکت‌کننده در حجم ذخیره‌ی بازدمی (ERV)
- ۱۵۱ * نیروهای شرکت‌کننده در سرعت تنفس

فصل هفتم | روابط موجود میان ساختارهای شرکت‌کننده در تنفس | ۱۵۳

- ۱۵۵ * دو حفره‌ی تفکیک‌ناپذیر در طول تنفس
- ۱۵۹ * توقف‌های تنفسی
- ۱۶۱ * تنفس‌های تعلیقی

فصل هشتم | بررسی و تحلیل انواع اصلی تنفس | ۱۶۳

تنفس دیافراگمی و انواع آن * ۱۶۵

تنفس دنده‌ای و انواع مختلف آن * ۱۷۴

تنفس پارادوکسیکال * ۱۷۹

دو مکانیسم بازدم * ۱۸۱

تکنیک‌های مربوط به کاهش فشار اندام‌های شکمی * ۱۸۷

روش والسالوا * ۱۸۹

آه کشیدن: استراحت دادن به دیافراگم * ۱۹۱

بخش ۲ | ۱۹۹

فصل ۹ | بخش تمرینات | ۱۹۹

آماده شدن برای تمرین‌های تنفسی * ۲۰۲

دم دیافراگم * ۲۲۴

دم دنده‌ای * ۲۳۹

بازدم‌های شکمی * ۲۵۷

پیش‌گفتار

نخستین کتاب بلاندين كنه ثمرين، به نام آناتومي حركت، سال‌ها قبل منتشر و ساليان متمادی تجديد چاپ شد و درست‌هاى ديگرى از او نيز در اختيار علاقه‌مندان قرار گرفت. اين كتاب‌ها، حجم قابل توجهى از اطلاعات نظرى مربوط به تمرين‌هاى حركتى را براى علاقه‌مندان به مباحث حركت و به‌ويژه باشجريان فراهم كرد.

بلاندين، در كتابى كه در دست داريد، با اين توجه و تمرکز خاصى به مبحث ديفراگم و فيزيولوژى حجم‌هاى تنفسى دارد، اما قفسه‌ى سينه‌اى، مجارى تنفسى و عضلات دخيل در تنفس را نيز مورد مطالعه قرار داده است. او تمام جنبه‌هاى آناتوميك حركت‌هاى تنفسى را با در نظر گرفتن نيروهاى داخلى و خارجى دخيل در تنفس تحليل كرده، انواع اصلى حركت‌هاى تنفسى و مراحل آن را بررسى كرده و سى نوع حركت مشتاقان را شرح داده است. تصاوير زيباى اين كتاب كه توسط خود او ترسيم شده، نشان دهنده توانمندى و حساسيتش در ارائه‌ى حالت‌ها و حس‌هاى پيچيده در عمل تنفس است. مهم‌ترين دوره‌هاى كه در دانشگاه والنسيا براى فيزيوتراپ‌ها برگزار مى‌كرد شاهد حساسيت‌هايش بوده‌ام. اين كتاب ارزش آن را دارد كه تمام دانشجويان، افراد حرفه‌اى و علاقه‌مندان به مطالعه‌ى انرژى حركتى و نحوه‌ى كاربرد آن‌ها در درمان‌هاى جسمى، تربيت‌بدنى، روانشناسى، ورزشى، و هنرهاى نمايشى، نسخه‌اى از آن را به عنوان مرجعى معتبر در كتابخانه‌ى شخصى خود داشته باشند.

پروفسور مانوئل آ. والس باربرا

استاد دپارتمان فيزيوتراپى دانشگاه والنسيا

مقدمه

مشاهده و مطالعه‌ی تنفس در نحوه‌ی هماهنگی آن با حرکات را از زمانی شروع کردم که معلم رقص شدم. این مشاهده‌ات، نقش مهمی در روش آموزش دروس و تمریناتی که در مدرسه‌ی رقص آن‌ماری را عمده داشتیم ایفا کرد و من تأثیر معنادار تنفس بر عملکرد و حالت‌های حرکتی را مورد مباحثه قرار دادم.

آگاهی من، به طور خاص هم در کوانتی‌های عمل تنفس، و هم در زمینه‌ی حرکات تلفیقی و ترکیبی بدنی بیشتر و بیشتر می‌شد؛ آگاهی و حرکت با هم تلفیق می‌شدند، گاهی کارآیی‌شان مستقل از یکدیگر بود و گاهی نیز یکس عمل می‌کردند.

کشفیات علمی دوران تحصیلم در رشته‌ی فیزیک و تئاتر، در کنار پرسش و پاسخ‌های فراوان در طول گذراندن دوره‌ها، همراه با توجه ویژه‌ام به تکنیک‌های آوایی، موجب شد به تجربیات پربارتری دست پیدا کنم. برایم روشن شد که تنفس، از شناخته‌ترین جنبه‌های کارکرد بدن است که با باورهای نادرست و نابجایی عجین شده است. مثلاً گروهی بر این باورند که انبساط ریه‌ها باعث باز شدن قفسه‌ی سینه می‌شود، و عده‌ای نیز تصور می‌کنند در طول تنفس، دیافراگم به سمت بالا حرکت می‌کند و حتی اندام‌ها را نیز بالا می‌کشد. تقریباً همه‌ی آدم‌ها، دم را حرکتی رو به بالا می‌دانند.

علاوه بر این، در بین شیوه‌های گوناگون کارکرد بدن، قوانینی هستند که بر پایه‌ی شواهد مستحکم و استواری قرار نگرفته‌اند. مثلاً عده‌ای می‌گویند دم مفیدتر از بازدم است، درحالی‌که برخی دیگر خلاف این عقیده را دارند. در سال‌های اخیر شاهد بودم که در برنامه‌ای تلویزیونی که تنفس شکمی را آموزش می‌داد، گفته شد: «تنفس شکمی مفیدتر از تنفس سینه‌ای است، زیرا باعث گردش بهتر هوا می‌شود». در جایی دیگر، عده‌ای بر این باورند که فقط تنفس دنده‌ای باید انجام شود و....

دریافته‌ام که هیچ یک از این تکنیک‌های تنفسی، به خودی خود نه زیان‌آورند و نه تنها تکنیک درستی که می‌شود به کار برد. فقط باید تکنیک با دقت انتخاب شود. امیدوارم کتاب حاصل از این مشاهدات و تجربیات، کمک کند به تمرینات تنفسی فارغ از تعصب و روشن‌بینانه‌تری دست پیدا کنیم. همچنین، امید دارم شما خوانندگان این کتاب درک بهتری از تغییرات خودبه‌خودی و لحظه‌به‌لحظه‌ی تنفس به دست آورید. آرزوی دیگرم این است که بتوانید تکنیک تنفسی مناسب اهداف یا شرایط خاص را انتخاب کنید. هدف این کتاب، کمک به درک عمل تنفس، هم از جنبه‌ی نظری و هم عملی است.

جنبه‌ی نظری

« شما خواهید دید که تنفس چگونه اتفاق می‌افتد و چگونه تغییر می‌کند.
« در بخش آناتومیک، ساختارهای شرکت‌کننده در حرکت‌های تنفسی آشنا می‌شوید.
« نیروهای دخیل، ارتعاش و نحوه‌ی عملکرد این نیروها را در انجام روش‌های خاص تنفسی تشخیص خواهید داد. تعدادی از این نیروها که نیروهای فیزیولوژیکال هستند مربوط به بخش آناتومیکی هستند، و سایر نیروها مربوط به خارج از بدن هستند.

جنبه‌ی عملی

« تمرینات مربوط به آماده‌سازی بدن برای انجام روش‌های خاص تنفسی.
« آموزش چند تکنیک رایج تنفسی.