

Latihan Pernafasan untuk Kehidupan Emosi yang Lebih Nyaman

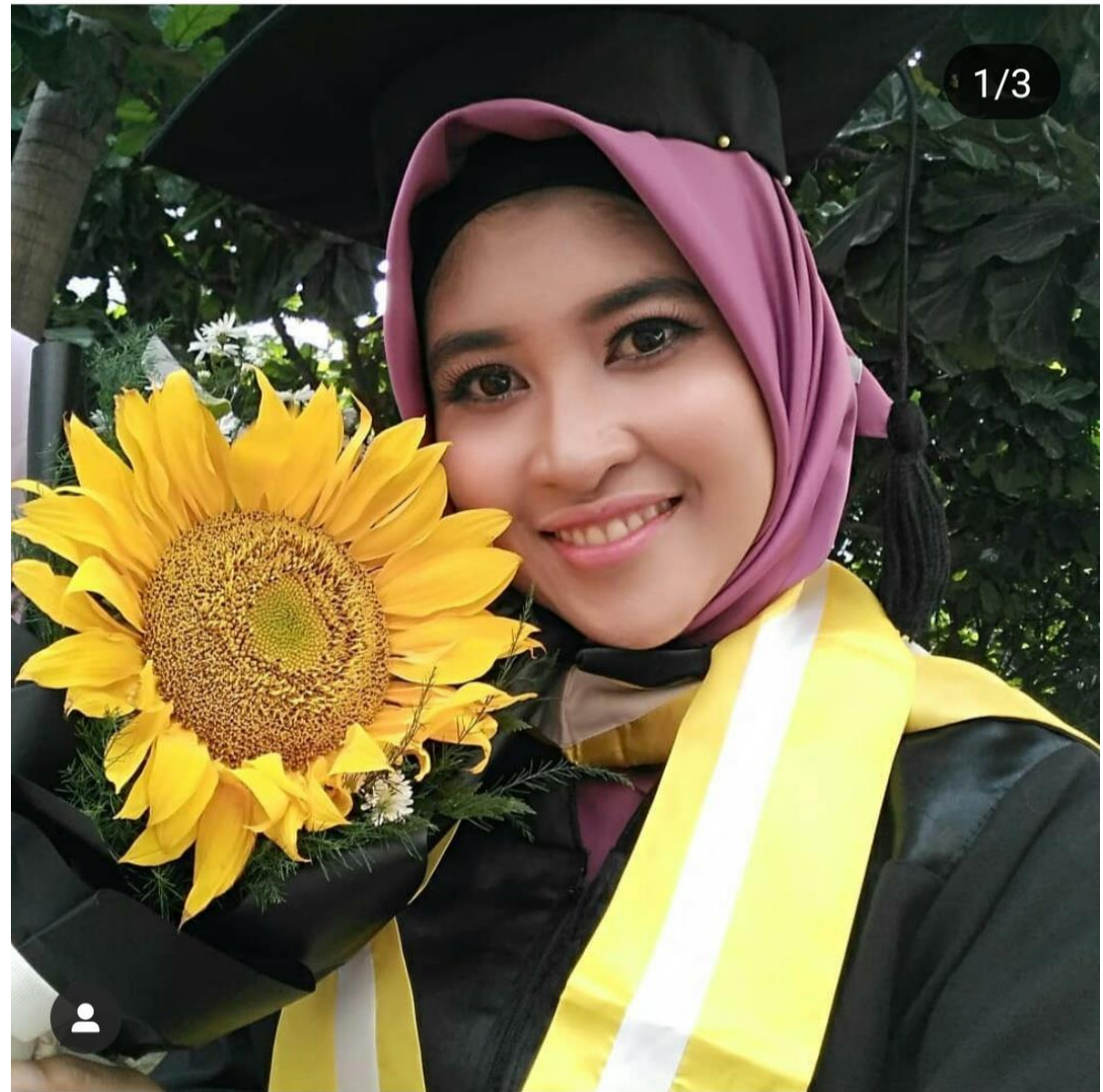
LYA FAHMI, M.PSI., PSIKOLOG



Salam kenal!

Halo, nama saya Lya Fahmi, M.Psi., Psikolog. Saya tinggal di Yogyakarta. Saat ini, saya bekerja sebagai psikolog rekanan di @wiloka.workshop. Selain berpraktik sebagai psikolog, saya juga aktif menulis artiikel psikologi populer di berbagai media online, seperti detik.com dan mojak.co.

Untuk terhubung dengan saya dapat menemui saya di IG: @lyafahmi atau FB: Lya Fahmi.



Apa yang akan kita pelajari?

Mengenal Latihan Pernafasan

Manfaat Latihan Pernafasan

Teknik Latihan Pernafasan

Pengantar

- ❑ Pada saat saya masih kuliah S1, saya mengikuti mata kuliah dari salah seorang dosen yang mewajibkan relaksasi pernafasan sebelum perkuliahannya dimulai. Jadi, 15-20 menit sebelum kelas dimulai, semua mahasiswa wajib mengikuti relaksasi pernafasan terlebih dahulu.
- ❑ Saya tidak menyukai sesi relaksasi pernafasan yang rutin diselenggarakan setiap hari Rabu selama satu semester itu. Dalam pikiran saya, *“Ngapain, sih, harus nafas pelan-pelan kayak gini?”* Saat itu, saya berpikir bahwa relaksasi pernafasan itu nggak ada manfaatnya. Saya tidak percaya bahwa mengatur pernafasan dapat memperbaiki emosi kita. Bagi saya, bernafas ya sekadar bernafas saja.

Lanjutan...

- ❑ Seiring dengan berjalannya waktu dan bertambahnya pengetahuan, saya berkali-kali menemukan bacaan tentang betapa pentingnya mengolah pernafasan untuk kesehatan mental
- ❑ Dalam sebuah artikel Psychology Today disebutkan bahwa pernafasan memiliki kaitan yang erat dengan kondisi emosi manusia. Berbagai kondisi emosi membentuk pola-pola pernafasan tertentu. Misalnya, orang yang sedang marah akan bernafas dengan cepat. Sedangkan orang yang sedang gembira bernafas lebih lambat dan penuh.
- ❑ Aktivitas bernafas sering tidak disadari, tapi ketika pernafasan diatur atau diarahkan pada pola-pola tertentu, maka emosi akan mengikuti ritme pernafasan itu. Jadi, emosi bisa diubah melalui pernafasan.

Apa keuntungan yang didapat apabila kita melatih pernafasan?

- ❑ Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, melatih pernafasan berpengaruh positif terhadap kondisi emosi dan fisik. Menurut penelitian terbaru, kondisi emosi bahkan dapat dikendalikan dengan pengaturan pernafasan.
- ❑ Secara fisik, mengatur pernafasan atau bernafas secara sadar dapat mempengaruhi aktivitas fisiologis kita. Dengan mengatur pernafasan, kita dapat menetralkan aktivitas organ yang mungkin bekerja secara berlebihan. Maka dari itu, mengolah pernafasan terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan denyut nadi.
- ❑ Melatih pernafasan juga dapat mengurangi “stress hormone.” Hal yang sudah diketahui sejak lama adalah melatih pernafasan sama juga artinya melatih tubuh kita untuk lebih kuat menghadapi stress.

Lanjutan...

- ❑ Berlatih atau mengatur pernafasan tidak hanya dilakukan pada saat kita mengalami stress. Akan lebih baik apabila berlatih pernafasan rutin dilakukan setiap hari. Secara jangka panjang, berlatih pernafasan setiap hari membuat tubuh lebih rileks. Selain itu, melakukan olah pernafasan juga dapat digunakan untuk mengurangi rasa sakit.
- ❑ Penelitian lain juga menyebutkan bahwa olah pernafasan dapat meningkatkan imunitas dan mengurangi peradangan.

3 Prinsip Pernafasan untuk Mengurangi Stress

- ❑ Tarik nafas dalam-dalam. Lakukan secara diafragma. Artinya, ketika Anda menarik nafas, udara disimpan di dalam perut yang membuat perut mengembang. Cara ini akan membuat udara mengisi paru-paru dengan cara yang lebih baik.
- ❑ Bernafas secara perlahan-lahan. Hitungan pernafasan yang normal adalah 16-20 kali dalam satu menit. Jika sedang beraktivitas fisik, maka hitungannya akan lebih banyak. Namun, ingat bahwa otak telah terkondisi dengan pernafasan yang lebih cepat dikaitkan dengan stress. Maka, penting untuk mengambil waktu bernafas pelan-pelan dengan penuh kesadaran.
- ❑ Keluarkan udara pelan-pelan melalui mulut.

Teknik Pernafasan

- ❑ Ada berbagai teknik pernafasan, pada umumnya sama-sama mempraktikkan pernafasan diafragma, tapi berbeda-beda dalam jumlah hitungan.
- ❑ Teknik pernafasan paling dasar menggunakan hitungan 4-4-4-4. Dalam teknik pernafasan ini, 4 hitungan menarik nafas yang dalam, 4 hitungan tahan, 4 hitungan menghembuskan nafas pelan-pelan, 4 hitungan tahan, ulangi dan begitu seterusnya.
- ❑ Mengatur pernafasan yang ditujukan untuk meredakan emosi nefatif yang tiba-tiba, disarankan untuk melakukan pernafasan dengan teknik pernafasan tersebut sebanyak 7 siklus.
- ❑ Dan, lebih baik lagi jika latihan ini dilakukan setiap hari.

Penutup

- ❑ Bernafas adalah aktivitas yang otomatis dilakukan oleh manusia. Namun, mengatur pernafasan dan melakukannya secara sadar akan membantu kita untuk lebih sehat secara emosi dan fisik.
- ❑ Tantangan dari berlatih pernafasan adalah konsistensi. Karena bernafas adalah sesuatu yang otomatis, kita luput dari memperhatikan pentingnya mengatur aktivitas bernafas ini.

Terima Kasih.
