

آماده‌سازی جسمانی برای صعودهای سنگی پرچالش در طبیعت

۲

اصول صعود ایمن و پایدار در دیواره‌نوردی طبیعی



دیواره‌نوردی در طبیعت، یکی از هیجان‌انگیزترین شاخه‌های سنگ‌نوردی است که در عین جذابیت، خطرات بالقوه زیادی نیز دارد. برای تبدیل این تجربه به فعالیتی ایمن و پایدار، رعایت مجموعه‌ای از اصول فنی، ذهنی و محیط‌زیستی ضروری است. نخستین گام در مسیر یک صعود ایمن، ارزیابی دقیق مسیر و شرایط جوی منطقه است. دیواره‌های طبیعی با ویژگی‌هایی نظیر شکاف‌ها، سنگ‌های لق، یا تغییرات ناگهانی آب‌وهوا، نیازمند برنامه‌ریزی دقیق و آگاهی کامل از منطقه هستند. مطالعه توپوگرافی مسیر، بررسی گزارش‌های صعودهای قبلی و گفت‌وگو با افراد باتجربه، بخش مهمی از آماده‌سازی پیش از صعود محسوب می‌شود.

در مرحله بعد، استفاده صحیح از تجهیزات ایمنی اهمیت زیادی دارد. کلاه ایمنی، هارنس استاندارد، طناب‌های مقاوم، ابزارهای حمایت و کارگاه‌های مطمئن، باید همواره با دقت و بر اساس استانداردهای بین‌المللی مورد استفاده قرار گیرند. هیچ‌گاه نباید اهمیت تمرین مکرر تکنیک‌های صعود، فرود و حمایت را دست‌کم گرفت. حتی بهترین تجهیزات، تنها با نهادینه‌کردن این اصول در رفتار فردی و جمعی، می‌توان تضمین کرد که این تجربه ماجراجویانه، نه تنها امروز، بلکه برای نسل‌های آینده نیز دست‌یافتنی، ایمن و قابل احترام باقی بماند.

تنها با نهادینه‌کردن این اصول در رفتار فردی و جمعی، می‌توان تضمین کرد که این تجربه ماجراجویانه، نه تنها امروز، بلکه برای نسل‌های آینده نیز دست‌یافتنی، ایمن و قابل احترام باقی بماند.

پیش از صعود محسوب می‌شود. در مرحله بعد، استفاده صحیح از تجهیزات ایمنی اهمیت زیادی دارد. کلاه ایمنی، هارنس استاندارد، طناب‌های مقاوم، ابزارهای حمایت و کارگاه‌های مطمئن، باید همواره با دقت و بر اساس استانداردهای بین‌المللی مورد استفاده قرار گیرند. هیچ‌گاه نباید اهمیت تمرین مکرر تکنیک‌های صعود، فرود و حمایت را دست‌کم گرفت. حتی بهترین تجهیزات، تنها با نهادینه‌کردن این اصول در رفتار فردی و جمعی، می‌توان تضمین کرد که این تجربه ماجراجویانه، نه تنها امروز، بلکه برای نسل‌های آینده نیز دست‌یافتنی، ایمن و قابل احترام باقی بماند.

تنها با نهادینه‌کردن این اصول در رفتار فردی و جمعی، می‌توان تضمین کرد که این تجربه ماجراجویانه، نه تنها امروز، بلکه برای نسل‌های آینده نیز دست‌یافتنی، ایمن و قابل احترام باقی بماند.

پیشگیری از گرفتگی عضلات

هنگام صعودهای بلند سنگی

۲

نقش تنفس آگاهانه

در کنترل استرس حین صعود

۴

طراحی مسیرهای سنگ‌نوردی با حداقل آسیب محیطی

طراحی مسیرهای سنگ‌نوردی در دل طبیعت، علاوه بر توجه به جنبه‌های فنی و ایمنی، نیازمند نگاهی مسئولانه به محیط‌زیست است. هر صعود می‌تواند اثری بر صخره‌ها، پوشش گیاهی و زیستگاه‌های جانوری اطراف بر جای بگذارد، بنابراین طراحی مسیر باید به گونه‌ای انجام شود که کمترین آسیب را به طبیعت وارد کند. اولین گام در این مسیر، انتخاب محل‌هایی است که از نظر زیست‌محیطی حساس نباشند. اجتناب از مناطق تخم‌گذاری پرندگان، پوشش‌های نادر گیاهی یا زیستگاه‌های خاص، اقدامی حیاتی در حفظ تنوع زیستی است.

در مرحله بعد، استفاده از روش‌های گشایش اصولی مانند کاهش استفاده از ابزارهای دائمی، پرهیز از کنده‌کاری‌های غیرضروری و پایبندی به حداقل‌سازی ردپای انسانی، اهمیت بالایی دارد. همچنین، آموزش و فرهنگ‌سازی میان سنگ‌نوردان برای احترام به طبیعت و رعایت اصول Leave No Trace، می‌تواند نقشی تعیین‌کننده در کاهش تخریب محیط ایفا کند. در نهایت، سنگ‌نوردی مسئولانه نه تنها به لذت صعود می‌افزاید، بلکه ضامن بقای زیبایی‌های طبیعی برای نسل‌های آینده خواهد بود.

آماده‌سازی جسمانی برای صعودهای سنگی پرچالش در طبیعت

جلوگیری کرده و دامنه حرکتی را افزایش دهند. در کنار آمادگی فیزیکی، ذهن نیز باید برای صعودهای چالش‌برانگیز آماده شود. تمرکز، آرامش در لحظات بحرانی، و توانایی تصمیم‌گیری سریع در شرایط دشوار، بخشی جدایی‌ناپذیر از یک عملکرد موفق هستند. تمرین‌های ذهن‌آگاهی، مدیتیشن، و شبیه‌سازی ذهنی مسیرهای دشوار، از جمله راهکارهایی‌اند که می‌توانند ذهن را برای این مسیرها آماده سازند. آماده‌سازی جسمانی اصولی، نیازمند برنامه‌ریزی، استمرار و شناخت کامل از نیازهای صعود سنگی در طبیعت است. این آمادگی، نه فقط عاملی برای صعود موفق، بلکه تضمینی برای حفظ ایمنی، پیشگیری از آسیب‌دیدگی و بهره‌مندی از تجربه‌ای عمیق‌تر در دل طبیعت به‌شمار می‌رود.

حلقه‌های معلق و تمرینات ایزومتریک، به‌طور خاص توان نگه‌داشتن بدن بر سطوح سنگی را افزایش می‌دهد. در کنار آن، تمرینات پایداری و تعادل برای بهبود عملکرد حرکتی نیز بسیار مؤثر است. بسیاری از مسیرهای طبیعی نیازمند حرکات دقیق، استفاده از تعادل و انتقال هوشمندانه وزن بدن هستند که بدون تمرین، عملاً غیرممکن است. استقامت قلبی-عروقی نیز اهمیت بالایی دارد. صعودهای طولانی در مناطق مرتفع یا در شرایط گرم، بدن را به‌سرعت خسته می‌کنند. انجام تمرینات هوازی مانند دویدن، کوهنوردی با کوله‌پشتی، دوچرخه‌سواری یا شنا، به افزایش توان تنفسی و تحمل‌پذیری عمومی کمک می‌کند. افزون بر این، تمرینات انعطاف‌پذیری مانند یوگا، کشش‌های پویا و استاتیک، می‌توانند از آسیب‌دیدگی‌های مفصلی و عضلانی

صعودهای سنگی در طبیعت، جزو پرچالش‌ترین و **demanding** ترین شاخه‌های فعالیت‌های کوهنوردی به‌شمار می‌آیند که نه تنها مهارت فنی بالا، بلکه آمادگی جسمانی کامل و هدفمند را نیز طلب می‌کنند. این نوع صعودها غالباً در شرایط متغیر محیطی، مسیرهای دشوار، و سطوح سنگی ناهموار انجام می‌شود که از نظر جسمانی فشار زیادی بر اندام‌ها، به‌ویژه عضلات بالاتنه، اندام‌های حرکتی و سیستم قلبی-عروقی وارد می‌کند. آماده‌سازی جسمانی مناسب برای چنین فعالیت‌هایی، تفاوت میان یک صعود موفق و تجربه‌ای پرخطر و فرسایشی را رقم می‌زند. در گام نخست، تقویت قدرت عضلانی، به‌ویژه در نواحی ساعد، بازو، شانه و عضلات مرکزی بدن (**core**)، نقش محوری دارد. تمرین با ابزارهایی مانند **fingerboard**، **campus board**

پیشگیری از گرفتگی عضلات هنگام صعودهای بلند سنگی

گرم کردن پیش از صعود و کشش مناسب عضلات نیز از عوامل مؤثر در پیشگیری از گرفتگی است. بسیاری از ورزشکاران به دلیل هیجان شروع صعود، از این مرحله غفلت می‌کنند، در حالی که آمادگی بدن با حرکات گرم‌کننده، جریان خون به عضلات را افزایش داده و عملکرد آنها را بهینه می‌سازد. در نهایت، شناخت توان جسمانی و مدیریت صحیح زمان استراحت در طول مسیر نیز نقش مهمی دارد. توقف‌های کوتاه برای بازسازی انرژی، استراحت عضلات و نوشیدن مایعات، بخشی از استراتژی هوشمندانه صعود ایمن و موفق محسوب می‌شود. توجه به این اصول می‌تواند سنگ‌نورد را از درد، ناتوانی و خطر احتمالی نجات دهد و تجربه‌ای سالم و مؤثر از صعودهای بلند به همراه آورد.

عضلات ساعد، شانه، ران و پشت به‌ویژه از اهمیت بالایی برخوردار است، زیرا این گروه‌های عضلانی بیشترین بار را در حین صعود تحمل می‌کنند. انجام تمرینات ایزومتریک، کار با وزن بدن و تمرین روی مسیرهای مصنوعی به‌عنوان مکمل، به افزایش استقامت و کاهش خستگی عضلانی کمک می‌کند. تغذیه و هیدراتاسیون مناسب نیز نقش کلیدی دارد. کم‌آبی بدن و کمبود املاحی چون پتاسیم، منیزیم و سدیم، از دلایل اصلی گرفتگی عضلات هستند. مصرف کافی آب قبل و در حین صعود، همراه با نوشیدنی‌های الکترولیت‌دار، می‌تواند از بروز این مشکل جلوگیری کند. همچنین، مصرف مواد غذایی سبک و انرژی‌زا مانند مغزها، میوه خشک و ژله‌های ورزشی در حین فعالیت، ذخایر انرژی را حفظ کرده و مانع از خستگی زودرس می‌شود.

گرفتگی عضلات یکی از شایع‌ترین و آزاردهنده‌ترین مشکلاتی است که سنگ‌نوردان در طول صعودهای بلند و چالش‌برانگیز با آن مواجه می‌شوند. این حالت که معمولاً در اثر خستگی عضلانی، کم‌آبی، کمبود الکترولیت‌ها یا آمادگی ناکافی رخ می‌دهد، نه تنها عملکرد فیزیکی فرد را به‌شدت مختل می‌کند بلکه می‌تواند باعث ایجاد شرایط خطرناک در مسیرهای صعودی شود. به همین دلیل، پیشگیری از گرفتگی عضلات از طریق آمادگی جسمانی، تغذیه صحیح، و مدیریت بهینه انرژی، اهمیت ویژه‌ای در سنگ‌نوردی دارد. نخستین گام برای جلوگیری از گرفتگی عضلات، آماده‌سازی جسمانی هدفمند و منظم است. تمرینات قدرتی، کششی و استقامتی که بر عضلات مورد استفاده در سنگ‌نوردی تمرکز دارند، باید بخشی از برنامه تمرینی هر ورزشکار باشد. تقویت

تمرکز ذهنی در صعودهای تکنیکی و دیواره‌های بلند

پیش‌بینی تمامی جوانب مسیر، مانند نقاط قوت و ضعف خود، شرایط جوی و ابزارهای مورد نیاز، می‌تواند اعتماد به نفس فرد را افزایش دهد و در نهایت باعث بهبود تمرکز ذهنی در هنگام صعود شود. در نهایت، تمرکز ذهنی فقط به کاهش خطرات و بهبود عملکرد کمک نمی‌کند، بلکه در تقویت روحیه و توانایی برای مقابله با چالش‌ها و موانع در طول صعود نیز مؤثر است. کوهنوردانی که توانسته‌اند ذهن خود را در مواجهه با سخت‌ترین شرایط کوهستانی کنترل کنند، معمولاً صعودهایی موفق و ایمن را تجربه می‌کنند. بنابراین، آموزش تکنیک‌های روانشناختی و تمرینات ذهنی به همان اندازه که اهمیت دارد، باید در کنار آمادگی فنی و جسمانی در برنامه‌های کوهنوردی گنجانده شود.

در چنین شرایطی، کوهنوردان باید توانایی حفظ آرامش ذهنی را داشته باشند تا تصمیمات صحیحی اتخاذ کنند و از خطرات احتمالی جلوگیری نمایند. یکی از شیوه‌های موثر برای تقویت تمرکز، استفاده از تکنیک‌های تنفسی است. تنفس عمیق و کنترل‌شده کمک می‌کند تا ذهن از اضطراب‌های ناشی از ارتفاعات و فشارهای فیزیکی پاک شود و فرد بتواند بهتر روی مسیر و حرکت بعدی خود تمرکز کند. علاوه بر این، تقسیم‌بندی مسیر به بخش‌های کوچکتر نیز روشی است که به حفظ تمرکز در طول صعود کمک می‌کند. به‌جای نگاه کردن به هدف نهایی، تمرکز بر هر بخش از مسیر و انجام هر حرکت به‌طور جداگانه، ذهن کوهنورد را از استرس کاهش می‌دهد و او را قادر می‌سازد تا با دقت بیشتری حرکت کند. همچنین، داشتن برنامه‌ریزی دقیق و

تمرکز ذهنی یکی از عوامل حیاتی در صعودهای سنگی و دیواره‌های بلند است که می‌تواند تفاوت میان موفقیت و شکست را رقم بزند. در مسیرهایی که نیاز به دقت بالا و تصمیم‌گیری سریع دارند، توانایی حفظ آرامش و تمرکز در مواجهه با چالش‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. کوهنوردان حرفه‌ای در صعودهای تکنیکی اغلب با شرایطی مواجه می‌شوند که در آن، کوچک‌ترین اشتباه یا لحظه‌ای غفلت می‌تواند به سقوط یا آسیب منجر شود. از این‌رو، تمرکز ذهنی به عنوان یک مهارت کلیدی، باید در کنار آمادگی جسمانی و فنی، به‌طور مستمر تقویت شود. در صعودهای دیواره‌ای و تکنیکی، شرایط پیچیده‌ای نظیر تغییرات ناگهانی در وضعیت آب و هوا، سنگ‌های لغزنده و مسیرهای دشوار می‌تواند فشار روانی زیادی به کوهنورد وارد کند.

شناخت درجات سختی مسیرهای سنگ‌نوردی در طبیعت

سنگ‌نوردان این امکان را می‌دهد که تجهیزات مناسب را برای هر مسیر انتخاب کنند. برای مثال، مسیرهای با درجات بالاتر معمولاً نیازمند استفاده از تجهیزات تخصصی مانند کلاه‌خود، چکش سنگ‌نوردی و طناب‌های خاص هستند که می‌توانند به کاهش خطرات و افزایش ایمنی در مسیر کمک کنند. به‌علاوه، آگاهی از درجه سختی مسیر، کوهنوردان را قادر می‌سازد تا توانایی‌ها و مهارت‌های خود را با چالش‌هایی که در مسیرهای سنگی وجود دارد هماهنگ کنند. در نهایت، شناخت درجات سختی مسیرهای سنگ‌نوردی در طبیعت نه تنها به سنگ‌نوردان کمک می‌کند تا از خطرات احتمالی جلوگیری کنند، بلکه تجربه‌ای لذت‌بخش و چالش‌برانگیز را فراهم می‌آورد که به ارتقای مهارت‌های فنی و جسمانی آنان نیز کمک می‌کند.

متحده استفاده می‌شود. این سیستم، میزان پیچیدگی فنی و خطرات احتمالی مسیر را به‌طور دقیق بیان می‌کند. مسیرهایی با درجه پایین‌تر مانند ۵,۰ معمولاً نیاز به مهارت‌های ابتدایی دارند، در حالی که مسیرهای با درجات بالاتر مانند ۵,۱۴ و ۵,۱۵، از سنگ‌نوردان حرفه‌ای و دارای توانایی‌های بدنی و فنی بالا تقاضا دارند. علاوه بر این، سنگ‌نوردان باید به نوع سنگ‌ها و شرایط طبیعی منطقه نیز توجه داشته باشند. سنگ‌های آهکی و گرانیتی، به دلیل ویژگی‌های خاص خود، می‌توانند مسیرهای متفاوتی از نظر دشواری و خطرات ایجاد کنند. به‌عنوان مثال، سنگ‌های آهکی ممکن است سطحی صاف و لغزنده داشته باشند، در حالی که سنگ‌های گرانیتی معمولاً نیاز به دقت بیشتر در استفاده از گیره‌های دست و پا دارند. شناخت درجه سختی همچنین به

شناخت درجات سختی مسیرهای سنگ‌نوردی در طبیعت یکی از مهم‌ترین عوامل در تصمیم‌گیری برای صعود ایمن و موفق است. در حالی که بسیاری از کوهنوردان و سنگ‌نوردان به چالش‌های فنی مسیرها توجه دارند، درک درست از درجه سختی مسیر می‌تواند به‌طور مستقیم بر ایمنی و کیفیت تجربه صعود تأثیر بگذارد. سیستم‌های مختلفی برای ارزیابی و تعیین درجه سختی مسیرهای سنگ‌نوردی وجود دارند که معمولاً بر اساس میزان دشواری فنی، طول مسیر، نوع سنگ و ویژگی‌های خاص مسیر مانند شیب و استحکام آن تقسیم‌بندی می‌شوند. در درجه‌بندی این مسیرها، معمولاً از اعداد و حروف برای توصیف دشواری استفاده می‌شود. به‌عنوان مثال، در سیستم‌های متداول، از درجه ۵,۰ تا ۵,۱۵ برای سنگ‌نوردی کلاسیک در ایالات

تکنیک‌های بهبود تعادل و استقامت در سنگ‌نوردی

استفاده صحیح از گیره‌ها و حرکت نرم و بدون اضطراب همچنین باعث کاهش خستگی و حفظ تعادل در مسیرهای سخت‌تر می‌شود. در نهایت، برای بهبود تعادل و استقامت در سنگ‌نوردی باید به تمرینات روانشناختی نیز توجه کرد. ذهنیت مثبت و تمرکز بالا می‌تواند به سنگ‌نوردان کمک کند تا در مواجهه با چالش‌های جسمی، اراده قوی‌تری داشته باشند و با مشکلات ذهنی مقابله کنند. ایجاد حس اعتماد به نفس و تمرینات تنفسی نیز از جمله تکنیک‌هایی هستند که به تقویت استقامت ذهنی و جسمی در طول صعود کمک می‌کنند. در مجموع، برای دستیابی به موفقیت در سنگ‌نوردی، بهبود تعادل و استقامت باید به‌عنوان بخش جدایی‌ناپذیر از برنامه تمرینی سنگ‌نوردان در نظر گرفته شود. ترکیب تمرینات فیزیکی و ذهنی می‌تواند این مهارت‌ها را تقویت کند و به سنگ‌نوردان کمک کند تا به بهترین عملکرد خود دست یابند.

از سوی دیگر، استقامت در سنگ‌نوردی به توانایی بدن برای مقابله با خستگی در حین صعودهای طولانی و پیچیده بستگی دارد. برای این منظور، ترکیبی از تمرینات هوازی و قدرتی می‌تواند بسیار مؤثر باشد. تمریناتی مانند دویدن، دوچرخه‌سواری و شنا به افزایش ظرفیت قلبی-عروقی کمک می‌کنند و به سنگ‌نوردان این امکان را می‌دهند که انرژی خود را در طول صعود به‌طور مؤثرتر تقسیم کنند. علاوه بر این، تمرینات قدرتی با وزنه نیز می‌توانند به تقویت عضلات دست، بازو، و شانه‌ها کمک کنند که این عضلات در مواجهه با مسیرهای سنگی سخت و طولانی به شدت تحت فشار قرار می‌گیرند. در حین صعود، توجه به تکنیک‌های صحیح سنگ‌نوردی نیز به حفظ تعادل و استقامت کمک می‌کند. برای مثال، استفاده از گیره‌های پای مناسب و قرار دادن دقیق بدن در راستای گیره‌ها می‌تواند فشار کمتری به عضلات وارد کرده و موجب افزایش مدت‌زمان صعود شود.

تکنیک‌های بهبود تعادل و استقامت در سنگ‌نوردی یکی از کلیدی‌ترین مؤلفه‌ها برای دستیابی به موفقیت در مسیرهای چالش‌برانگیز است. تعادل و استقامت نه تنها در صعودهای بلند و دشوار بلکه در مسیرهای کوتاه‌تر و فنی‌تر نیز نقش بسیار مهمی ایفا می‌کنند. برای دستیابی به این هدف، سنگ‌نوردان باید به توسعه و تقویت توانایی‌های جسمانی و فنی خود پردازند و به تدریج این مهارت‌ها را در تمرینات روزانه خود جای دهند. اولین گام در بهبود تعادل، تمریناتی است که باعث تقویت مرکز بدن، به‌ویژه عضلات شکم و کمر می‌شود. این عضلات به عنوان عضلات اصلی در حفظ تعادل بدن عمل می‌کنند. تمریناتی مانند پلانک، اسکوات و تمرینات تعادلی با استفاده از تخته‌های مخصوص می‌توانند به تقویت این عضلات کمک کنند. علاوه بر این، تمریناتی که به تقویت مچ پا و عضلات پایین‌تنه کمک می‌کنند نیز به افزایش ثبات در هنگام سنگ‌نوردی کمک می‌کنند.

نقش تنفس آگاهانه در کنترل استرس حین صعود

ابزار برای افزایش توانایی در مدیریت انرژی بدن نیز عمل می‌کند. وقتی که فرد به درستی تنفس می‌کند، میزان اکسیژن رسانی به عضلات افزایش می‌یابد و در نتیجه عملکرد فیزیکی او بهبود می‌یابد. همچنین، این تکنیک به کوهنوردان این امکان را می‌دهد که با استفاده از نفس‌های عمیق و آرام، انرژی خود را به صورت مؤثرتر تقسیم کنند و از خستگی زودهنگام جلوگیری نمایند. در نهایت، تنفس آگاهانه نه تنها یک ابزار مفید در شرایط اضطراری و سخت است، بلکه به کوهنوردان و سنگ‌نوردان کمک می‌کند تا در مسیرهای دشوار از طریق حفظ آرامش و تمرکز، بهترین عملکرد خود را به نمایش بگذارند. این مهارت، که به سادگی می‌تواند در تمرینات روزانه گنجانده شود، می‌تواند تفاوت بزرگی در موفقیت و سلامت روانی و جسمی فرد در کوهنوردی ایجاد کند.

و در نهایت کنترل فشار روانی می‌شود. تنفس عمیق و آرام، که معمولا با تنفس از دیافراگم همراه است، می‌تواند سیستم عصبی را آرام کرده و احساس امنیت و استقامت بیشتری در فرد ایجاد کند. در شرایطی که یک کوهنورد یا سنگ‌نورد با موقعیت‌های پرخطر مواجه می‌شود، داشتن کنترل بر تنفس می‌تواند کلید حفظ آرامش و تمرکز باشد. این روش نه تنها برای صعودهای پیچیده و طولانی مناسب است، بلکه در مواقعی که کوهنورد با ترس از ارتفاع، اضطراب یا خستگی مواجه می‌شود، به کمک می‌آید. تکنیک‌هایی مانند تنفس چهار زمانه (چهار ثانیه دم، چهار ثانیه نگه داشتن نفس، چهار ثانیه بازدم و چهار ثانیه مکث) می‌تواند باعث تنظیم ریتم تنفس و جلوگیری از تنفس سطحی و سریع شود که معمولا در مواقع استرس‌زا اتفاق می‌افتد. علاوه بر این، تنفس آگاهانه به عنوان یک

تنفس آگاهانه یکی از مؤثرترین روش‌ها برای کنترل استرس و حفظ تمرکز حین صعودهای سنگ‌نوردی و کوهنوردی است. در شرایطی که بدن تحت فشار فیزیکی و ذهنی قرار دارد، هرگونه تغییر در تنفس می‌تواند تأثیرات زیادی بر عملکرد فرد داشته باشد. استرس به عنوان یکی از بزرگ‌ترین موانع در مسیر موفقیت، می‌تواند از دقت و توانایی فرد در برخورد با چالش‌های طبیعی بکاهد. در این شرایط، استفاده از تکنیک‌های تنفسی درست نه تنها به بهبود عملکرد جسمی کمک می‌کند بلکه باعث ایجاد آرامش ذهنی و حفظ تمرکز نیز می‌شود. تنفس آگاهانه، به این معناست که فرد تمرکز خود را بر تنفس خود معطوف کرده و به طور فعال آن را کنترل می‌کند. این تکنیک باعث کاهش ضربان قلب، کاهش میزان ترشح هورمون‌های استرس