

PERNAFASAN PERUT

Kuala Lumpur

Teknik pernafasan dalaman untuk meletakkan oksigen ke perut bukan saja boleh merehatkan diri, malah berupaya membantu lebih 75 peratus proses pemulihan fungsi fizikal dan pelbagai penyakit kronik serta masalah kesihatan mental.

Teknik berkenaan dibangunkan Pensyarah Kanan Psikologi, Fakulti Sains Kesihatan Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Dr Shazli Ezzat Ghazali selepas mengolah idea asal bekas penyelitinya di University of Aberdeen, Scotland.

Dr Shazli Ezzat berkata, teknik dinamakan terapi relaksasi diafragmatik imagenari itu boleh membantu meningkatkan fungsi pemulihan fizikal pesakit lumpuh, menenteramkan emosi pesakit kanser, mengurangkan masalah kesihatan mental, trauma dan sukar tidur.

"Teknik ini boleh memberi manfaat terutama bagi mereka yang mengalami masalah tidur, tekanan hidup, kemurungan dan trauma hingga rasa hilang keseronokan dunia.

"Saya pernah menggunakan teknik ini ke atas individu yang me-

ngalami insomnia. Dalam tempoh tiga hari menjalani rawatan ini secara konsisten, pesakit akhirnya boleh tidur," katanya di Klinik Psikologi Kesihatan UKM di Bangunan Yayasan Selangor, di sini.

Bellau berkata, kajian dilakukannya terhadap 129 pesakit lumpuh pada 2014 yang menjalani teknik rawatan ini secara konsisten berjaya meningkatkan fungsi pemulihan fizikal pesakit daripada enam kepada tiga bulan saja.

"Ketika kita beri arahan dalam proses teknik rawatan ini, ia merangsang neuron berfungsi dengan baik bagi mengambil alih tugas neuron mati pesakit lumpuh.

"Apabila neuron berfungsi baik ia merangsang pesakit hingga berlaku pergerakan pada tubuh terjejas secara spontan.

"Jadi tidak kira apa jua keadaan jenis kategori penyakit, kriteria penting sebelum rawatan teknik ini ialah menjalani ujian saringan bagi mengukur tahap keupayaan kogni-

tif berfungsi dengan baik," katanya.

Menurutnya, di Malaysia teknik ini masih asing dan kurang diketahui orang awam, tetapi ia sudah meluas dan dikenali di Eropah.

"Teknik ini banyak membantu pesakit di Scotland dan United Kingdom. Di Malaysia ia masih baharu kerana kurang kepakaran.

"Setakat ini hanya saya memiliki kepakaran berkenaan dan ilmu itu diturunkan kepada penuntut saya," katanya.

Katanya, pesakit masih perlu menjalani rawatan dan makan ubat macam biasa, namun teknik ini sebagai satu rawatan sampingan untuk mempercepatkan proses pemulihan.

■ Terapi relaksasi diafragmatik imagenari bantu percepat proses pemulihan pelbagai penyakit

DR Shazli Ezzat melakukan demonstrasi terapi relaksasi diafragmatik imagenari.

“Apabila neuron berfungsi baik ia merangsang pesakit hingga berlaku pergerakan pada tubuh terjejas”
Dr Shazli Ezzat

