



تمرين استرخاء عام

يجمع هذا التمرين بين أفضل ممارسات الشرق والغرب، وفي الأصل قامت مجموعات مساعدة ذاتية للسجناء السياسيين السابقين بتطويره. لقد ساعدتهم هذا، لذا فمن المؤكد أنه سيساعدك أيضاً!!!

يستغرق التمرين حوالي 20 دقيقة. عندما تقوم بهذا التمرين، أهم ما في الأمر هو أن تركز على ما تفعله في اللحظة. هذه الـ 20 دقيقة الثمينة هي لك وحدك! من المفيد جداً أن تبقي عينيك مغلقتين طوال التمرين. ومن الأفضل أن تقوم بالتمرين في بيئة هادئة مثل غرفة نومك أو مكتبك. استمتع الآن بتمرين الاسترخاء!

1 . التنفس العميق (دقيقتان): استنشق الهواء ببطء من خلال الأنف (بحيث تستطيع سماعه)، ثم قم بالزفير ببطء من خلال الفم، بحيث يتدفق الهواء عبرك مثل الدائرة. هذه الطريقة في التنفس تهدئ دماغك العاطفي. بمجرد العثور على نمط تنفسك الطبيعي سيبدأ صدرك في التحرك تلقائياً للأعلى وللأسفل، مثل الموجة ...

2 . تمرين استرخاء تدريجي (حوالي 15 دقيقة): هذا الجزء من التمرين مبني على الملاحظة، إذا قمت بشد العضلات لمدة 10 ثوانٍ ثم تركت الشد فجأة، فإن العضلات تصبح في حالة استرخاء أكثر من ذي قبل. إيقاع هذا التمرين هو 10 ثوانٍ من الشد و 20 ثانية تركز على الشعور بالاسترخاء في مجموعة العضلات.

وهو "تدريجي" لأنك تعمل على مجموعات من العضلات بدءاً من القدمين والساقين ثم لأعلى: الجذع والعنق والوجه حتى تصل إلى ذراعيك ويديك.

لتقوية العضلات في جميع أنحاء الجسم، إليك بعض النصائح حول كيفية شد مجموعات العضلات ذات الصلة:

- شد عضلات قدميك عن طريق وضع قدميك على الأرض، وشد أصابع قدميك إلى الأسفل:
- شد عضلات رولة الساق (بطة الساق)، عن طريق وضع قدميك على الأرض وشد أصابع قدميك إلى الأعلى؛
- شد عضلات الفخذ عن طريق رفع قدمك عن الأرض.
- شد عضلات الأرداف بالضغط عليها معاً، حتى تشعر بالتوتر في الأرداف.
- شد عضلات ظهرك وكتفك عن طريق شد كتفيك للخلف.
- شد عضلات بطنك عن طريق سحبها إلى الداخل.

- شد عضلات صدرك عن طريق التنفس بعمق.
- شد عضلات رقبتك من خلال وضع ذقنك على صدرك.
- شد عضلات وجهك عن طريق التكشير بشدة (صك على أسنانك وباعد شفقتك عن بعضهما وأغمض عينيك بشدة).
- شد عضلات ذراعيك ويديك عن طريق مد ذراعيك أمامك بينما تقوم بعمل قبضة محكمة بيديك.

قبل التقدم إلى الجزء التالي من التمرين، تأمل جميع مجموعات العضلات التي قمت بتمرينها وإذا وجدت أي توتر لا يزال متبقياً في مجموعة عضلية قم بتكرار التمرين المصمم لهذه المجموعة العضلية.

3 . الخيال: ضع أمام عينك الداخلية (في الوسط خلف جبينك) شاشة سينمائية كبيرة بيضاء. تخيل نفسك على هذه الشاشة كما أنت الآن. ثم اطلب من نصف دماغك الأيمن أن يقترح عليك ظروفاً ممتعة حقيقية أو متخيلة تمنحك شعوراً غامراً بالراحة وراحة البال والسلامة.

اختر الخيار الذي يناسبك الآن ثم حاول أن تتخيله بكل حواسك:

- حاول رؤية الألوان والأشكال بوضوح قدر الإمكان؛
 - حاول سماع الأصوات بوضوح قدر الإمكان؛
 - حاول أن تشعر بالظرف من خلال جلدك.
 - حاول شم وتذوق الظرف قدر الإمكان.
- انغمس في هذا الظرف الجميل والمريح لمدة دقيقتين.
- إذا حاولت التركيز على هذا الظرف قد تواجه بعض الصور أو الأفكار المشتتة للانتباه. لا تحاربها، فقط أعد توجيه تركيزك على الظرف اللطيف.

4 . عُد إلى الواقع: بعد الخطوة 3 ستكون مرتاحاً جداً بحيث لن يكون من السهل إعادة الاتصال بالواقع المزدهم من حولك. عليك مساعدة نفسك من خلال بعض التمارين التي تسهل الانتقال من حالة الاسترخاء الكبيرة إلى الواقع اليومي. يرجى القيام بما يلي:

- اخرج من الموقف اللطيف بخيالك.
- لفّ شاشة السينما التي أمام عينك الداخلية.
- اشعر بالكرسي أو السرير الذي تجلس عليه أو تستلقي عليه بجسدك.
- قم بالعد تنازلياً من 4-1، قم بالعد للـ 4 وحرك ساقيك، قم بالعد للـ 3 وحرك ذراعيك ويديك، قم بالعد للـ 2 وحرك رأسك بشكل دائرة، قم بالعد للـ 1 وافتح عينيك.

• مد جسمك باتجاه السقف

في نهاية التمرين ستشعر بالراحة أو النشاط.

إذا قمت بهذا التمرين لمدة شهر واحد فإن جسمك وعقلك وروحك سيصبحوا بحالة أكبر من الاسترخاء مما كانوا عليه عندما بدأت التمرين.

إذا كنت ترغب في القيام بهذا التمرين أثناء الاستلقاء على سرير أو أريكة يجب دعم رقبتك وركبتيك بوسادة.