

تمرين التنفس للإسترخاء

هذا التمرين مخصص لتمرين الإسترخاء التي تقوم بها بنفسك، الهدف منه دعم العلاج النفسي والجسدي، ولا يُعني عنهما.

تمرين التنفس هذا هو للإسترخاء. يمكنك ان تعمل هذا التمرين وعيناك مفتوحتان او مغمضتان. إذا عملت التمرين وعيناك مغمضتان، تذكر انه يمكنك فتح عينيك متى شئت أثناء فترة التمرين. الهدف من هذا التمرين هو تهدئة تنفسك. هذا يساعد على ارتخاء البدن وكذلك الذهن. يمكنك التوقف عن التمرين في أي وقت شئت، ان لم تشعر بإرتياح.

كن في وضع جلوس او إستلقاء مريح قدر الإمكان. (٣ ثواني)
أرخي الملابس الضيقة، مثلاً ربطة العنق أو الحزام. (٣ ثواني)
إجعل من هذه اللحظة، لحظتك الخاصة (٣ ثواني)
يمكنك ان تستريح من متاعب عمل النهار ومن افكارك الخاصة. (٥ ثواني)

إجلب إنتباهك الى تنفُّسك وإشعر كيف يتدفَّق الهواء الى الداخل والخارج. (١٠ ثواني)
إجعل قوة التنفس تكون حسب وتيرتك. (٥ ثواني)
يمكنك ان تلاحظ، هل انك تتنفس بعمق (٣ ثواني)، بشكل سطحي (٣ ثواني)، بسرعة (٣ ثواني) أم يبطئ. (٣ ثواني)
راقب تنفُّسك من دون الحاجة الى تغييره. (٥ ثواني)
دع حركة تنفسك أَلْتَمَوِّجَة ان تُمرِّجك بمرونة. (١٠ ثواني)
عندما الشهيق (التنفس الى الداخل)، تخيّل ان كل صدرك وبطنك يمثلان بالهواء. (٥ ثواني)
هذه عند الزفير (التنفس الى الخارج) ودع ذلك يحدث تلقائياً، كما لو كنت تُخرج الهواء الموجود في الداخل. (١٠ ثواني)
لا يضر، حتى إذا لاحظت ان تفكيرك يذهب خارج نطاق هذه اللحظة، الى احداث الماضي او احداث المستقبل. فقط أعد إنتباهك
بإفء الى تنفسك. (٥ ثواني)

صنّع يدك على بطنك. (٣ ثواني)
عند الشهيق، تحسّس كيف ترتفع بطنك بمرونة (٣ ثواني)
وعند الزفير تنخفض. (٥ ثواني)
إستمر هكذا حسب وتيرتك الخاصة. (١٠ ثواني)
تحسّس بيدك، كيف ترتفع وتنخفض أمواج تنفسك الى الداخل والخارج. (٥ ثواني)
عند كل زفير، تشعّر بان الإحساس بالإسترخاء يزداد عمقاً. (٢٠ ثواني)
دع التنفس المتدفّق يستمر في محيط جسدك، من أصابع يديك الى نهاية أصابع قدميك (٥ ثواني)
تخيّل، إنك هكذا ترعى كل أعضاء بدنك بتنفسك. (٥ ثواني)

يمكنك ان تتخيّل، أنه مع كل عملية شهيق تأخذ طاقة مهدئة، دافئة ومُحَبِّنة الى كل خلية في جسمك (٥ ثواني)
ومع كل زفير تترك الإحساس بالتوتر والشعور الغير مريح. (٧ ثواني)
إعطي لنفسك الإذن بالإسترخاء، إعطي لنفسك الإذن بأن تكون موجوداً فقط. (٥ ثواني)
دع التنفس يتدفّق الآن تلقائياً كالنهر. (٣٠ ثواني)

إجلب إهتمامك ببطء الى هذه اللحظة (٥ ثواني)
إشعر بوجود الكرسي او الأرض تحتك، وكيف تشعر بها مقاومة لبدنك (١٠ ثواني)
مع كل شهيق تشعر بأنك تنتعش أكثر فاكثراً (٥ ثواني)
نُعَدُ خمسة انفاس، ومع كل نفس منها تشعر بإنتعاشك أكثر (ثانيتين)
١ (٥ ثواني)
٢ (٥ ثواني)
٣ تنفّس بعمق. (٥ ثواني)
٤ (٣ ثواني) تشعر بأنك منتعش. (٥ ثواني)
٥ (٣ ثواني) إفتح عيناك. انت الآن مُستيقظ ومُدرك لما حولك. تشعر بأنك جيد ومسترخي