

تمرين التنفس للإسترخاء

هذا التمرين مخصص لتمارين الإسترخاء التي تقوم بها بنفسك، الهدف منه دعم العلاج النفسي والجسدي، ولا يُغنى عنهم. تمرين التنفس هذا هو للإسترخاء. يمكنك أن تعمل هذا التمرين وعيبارك مفتوحتان أو مغضبتان. إذا عملت التمرين وعيبارك مغضبتان، تذكر أنه 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 وقتٍ شئت، ان لم تشعر بإرتياب.

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

اجلب انتباحك الى تنفسك وإشعر كيف يتتفق الهواء الى الداخل والخارج. (١٠ ثواني)
اجعل قوة التنفس تكون حسب وثيرتك. (٥ ثواني)
يمكنك ان تلاحظ، هل انك تنفس بعمق (٣ ثواني)، بشكل سطحي (٣ ثواني)، بسرعة (٣ ثواني) أم بطيئ. (٣ ثواني)
رافق تنفسك من دون الحاجة الى تغييره. (٥ ثواني)
دع حركة تنفسك المتموجة ان تمرحك بمرونة. (١٠ ثواني)
عندما الشهيق (التنفس الى الداخل)، تخيل ان كل صدرك وبطنك يمتلئان بالهواء. (٥ ثواني)
هذا عند الرزفير (التنفس الى الخارج) ودع ذلك يحدث تلقائياً، كما لو كنت تخرج 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 انتباحك بدفء الى تنفسك. (٥ ثواني)

ضع يدك على بطنك. (٣ ثواني)
عند الشهيق، تحسّس كيف ترتفع بطنك بمرونة (٣ ثواني)
وعند الرزفير تنخفض. (٥ ثواني)
يستمر هكذا حسب وثيرتك الخاصة. (١٠ ثواني)
تحسّس بيده، كيف ترتفع وتختفِض أمواج تنفسك الى الداخل والخارج. (٥ ثواني)
عند كل زفير، تشعر بان الإحساس بالإسترخاء يزداد عمقاً. (٢٠ ثواني)

دع التنفس المتدقق يستمر في محيط جسدك، من أصابع يديك الى نهاية أصابع قدميك (٥ ثواني)
تخيل، إنك هكذا ترعى كل أعضاء بدنك بتنفسك. (٥ ثواني)

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

اجلب اهتمامك ببطء الى هذه اللحظة (٥ ثواني)
إشغر بوجود الكرسي او الأرض تحتك، وكيف تشعر بها مقاومة لبدنك (١٠ ثواني)
مع كل شهيق تشعر بأنك متّفع أكثر فأكثر (٥ ثواني)
بعد خمسة انفاس، ومع كل نفس منها تشعر بإنتعاشك أكثر (ثانية)
١ (٥ ثواني)
٢ (٥ ثواني)
٣ تنفس بعمق. (٥ ثواني)
٤ (٣ ثواني) تشعر بأنك متّفع. (٥ ثواني)
٥ (٣ ثواني) إفتح عيناك. انت الآن مستيقظ ومدرك لما حولك. تشعر بأنك جيد ومسترخي