

تمرین تنفس آرامش دهنده

این تمرین جهت تمرین کردن ایجاد آرامش بطور مستقلانه و توسط خود شخص در نظر گرفته شده است. این تمرین جهت کمک به دیگر تداوی های روانی و جسمی منظور شده و جبران کننده آنها نمیشد

این تمرین تمرین تنفس آرامش دهنده میباشد. این تمرین را میتوانید با نگهداشتن چشمها در حالت باز یا بسته انجام دهید. اگر چشمهای خود را ببندید، به یاد داشته باشید که در هر زمانی میتوانید چشمها را در وقت تمرین باز کنید. هدف این تمرین ایجاد آرامش و تعادل در نفس کشیدن های شما میباشد. این تمرین هم در آرامش ذهن و هم در آرامش بدن کمک میکند. اگر این تمرین خوشایند و مطبوع احساس نشود، میتوانید تمرین را در هر زمانی توقف دهید.

در حالت هر چه ممکن راحت نشسته یا دراز کشیده قرار بگیرید. ۳ ثانیه
لباسهای تنگ و فشارنده خود را شل کنید، مثلاً کراوات یا کمربند خود را. ۳ ثانیه
این لحظه را لحظه ای بسازید که مال خود شما باشد. ۳ ثانیه
حالا میتوانید از کار روزانه استراحت کنید و صاحب افکار خود شوید. ۵ ثانیه

توجه خود را معطوف به تنفس خود کنید و احساس کنید که چگونه هوا به داخل بدن و به بیرون جاری میشود. ۱۰ ثانیه
بگذارید نفس ها یتان با اراده خود شما جاری شود. ۵ ثانیه
میتوانید توجه به آن داشته باشید که آیا عمیق ۳ ثانیه، سطحی ۳ ثانیه، سریع ۳ ثانیه یا آهسته ۳ ثانیه، نفس میکشید.
نفس کشیدنهای خود را بدون ضرورت به تغییر دادن آنها تماشا کنید. ۵ ثانیه
بگذارید که حرکتهای موج دار نفسها، شما را به نرمی به نوسان آورده شور دهد. ۱۰ ثانیه
هنگامی که نفس خود را به داخل میکشید، تصور کنید که تمام قسمت های سینه و شکم پر از هوا میشوند. ۵ ثانیه
بیرون دادن نفس را نرم و آرام کنید و بگذارید که خود بخود اتفاق بیفتد، همانند اینکه اجازه میدهید که هوای موجود در داخل، خارج شده و آزاد شود. ۱۰ ثانیه
مهم نیست، اگر متوجه شوید که افکارتان از لحظه ای حال حاضر سرگردان شده و متوجه اتفاقات مربوط به گذشته یا آینده میشود. لطفاً توجه خودتان را بطور ملایم به نفس کشیدنتان برگردانید. ۵ ثانیه

دستهای خود را بر روی شکم خود قرار دهید. ۳ ثانیه
در نفس کشیدن به داخل احساس کنید که چگونه شکم بنرمی بالا می آید. ۳ ثانیه
و در بیرون دادن نفس، پائین میروید. ۵ ثانیه
نفس کشیدن را به همان قسم و با اراده خودتان ادامه دهید. ۱۰ ثانیه
با دستهایتان حس کنید که چگونه امواج نفسهای تان در زمان تنفس به داخل و تنفس به بیرون بالا و پائین میروند. ۵ ثانیه
با هر بیرون دادن نفس احساس آرامش عمیقی را حس میکنید. ۲۰ ثانیه
بگذارید که جریان نفسها به همه جای بدن و همیشه تا به انگشتان دستهای و پاهای ادامه پیدا کند. ۵ ثانیه
تصور کنید که به این شکل از تمام قسمتهای بدنتان با نفس کشیدن خودتان پرستاری میکنید. ۵ ثانیه

میتوانید تصور کنید که با کشیدن هر نفس به داخل، انرژی آرامبخش، گرم و مداوا را به یکایک سلولهای بدنتان دریافت میکنید
۵ ثانیه

و با دادن هر نفس به بیرون از فشار و احساسهای ناخوشایند و ناراحت کننده رها میشوید. ۷ ثانیه
به خود اجازه بدهید که آرامش یابید، اجازه بدهید که فقط بدون انجام هیچ کاری و چیزی باشید. ۳ ثانیه
بگذارید که حالا نفسهای تان خود بخود بمانند یک دریا جریان داشته باشد. ۳۰ ثانیه

توجه خودتان را بطور آهسته به لحظه حال حاضر برگردانید. ۵ ثانیه
چوکی یا زمین را در زیر خود حس کنید و اینکه چگونه در تماس با بدن تان حس میشود. ۱۰ ثانیه
با هر نفس کشیدن به داخل، حال خودتان را شادابتر و خوشتر احساس خواهی کرد. ۵ ثانیه
پنج نفس می شماریم که با هر کدام از آنها حال خودتان را بیشتر و بیشتر شادابتر احساس خواهی کرد. ۲ ثانیه
۱ ۵ ثانیه

۲ ۵ ثانیه

۳... نفس عمیق بکش ۵ ثانیه

۴ ۳ ثانیه حال خود را تازه نو و شاداب احساس میکنید. ۵ ثانیه
۵ ۳ ثانیه چشمهایتان را باز کنید. حالا بطور کامل بیدارید و آگاه از محیط اطراف خود هستید.
حال خود را خوب و آرامش یافته احساس میکنید.

