

تمرین تنفس کردنهای آرامبخش (آرامش دهنده)

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

این تمرین نفس کشیدن آرامبخش (آرامش دهنده) میباشد. این تمرین را میتوانی با نگهداشتن چشمها در حالت باز یا بسته انجام دهی. اگر چشمهای خود را ببندی، یادت باشد که در هر زمانی میتوانی آنها را در وقت تمرین باز کنی. هدف این تمرین ایجاد آرامش و تعادل در نفس کشیدن های تو میباشد. این تمرین هم در آرام شدن ذهن و هم در آرامش بدن کمک میکند. تمرین را میتوانی در هر زمانی قطع (خلاص) کنی، اگر چنانچه این تمرین خوشایند و مطبوع احساس نشود.

در حالت هر چه ممکن راحت نشسته یا دراز کش (کشیده) قرار بگیر. (۳ ثانیه)
لباسهای تنگ (محکم) و فشارنده خود را شل کن، مثلاً کراوات یا کمربند خود را. (۳ ثانیه)
از این لحظه، لحظه ای را بساز که مال خود تو باشد. (۳ ثانیه)
حالا میتوانی از کار روزانه استراحت کنی و صاحب (مالک) افکار خود شوی. (۵ ثانیه)

توجه خود را معطوف به تنفس خود کن و احساس کن که چگونه (چه قسمی) هوا به داخل بدن و به بیرون جاری میشود. (۱۰ ثانیه)

بگذار که نفس ها با اراده خود تو جاری شود. (۵ ثانیه)

میتوانی توجه به آن داشته باشی که آیا عمیق، (۳ ثانیه) سطحی، (۳ ثانیه) سریع (تیز)، (۳ ثانیه) یا آهسته، (۳ ثانیه) نفس میکشی.

نفس کشیدنهای خود را بدون احتیاج (ضرورت) به تغییر دان آنها تماشا کن. (۵ ثانیه)

بگذار که حرکتهای موج دار نفسها، تو را بطور نرم نرمک (به نرمی) به نوسان آورد (شور دهد). (۱۰ ثانیه)

هنگامی که نفس خود را تو میدهی (به داخل میکشی)، تصور کن که همه ناحیه های سینه و شکم پر (پوره) از هوا میشوند. (۵ ثانیه)

بازدم تنفس (بیرون دادن نفس) را نرم و آرام کن و بگذار که خود بخود اتفاق بیفتد، همانند اینکه اجازه میدهی که هوای موجود در داخل، خارج شده و آزاد شود. (۱۰ ثانیه)

مهم نیست، اگر چه متوجه شوی که افکارت از این لحظه حال حاضر سرگردان شده و متوجه اتفاقات مربوط به گذشته یا آینده میشود. لطفاً توجه خودت را بطور ملایم به نفس کشیدنت برگردان. (۵ ثانیه)

دستهای خود را بر روی (بالای) شکم خود قرار بده. (۳ ثانیه)

در نفس کشیدن به داخل احساس کن که چگونه (چه قسمی) شکمت بنرمی بالا می آید. (۳ ثانیه)

و در بیرون دادن نفس، پائین میرو. (۵ ثانیه)

نفس کشیدن را همانطور (به همان قسم) و با اراده خودت ادامه بده. (۱۰ ثانیه)

با دستهایت حس کن که چگونه امواج نفسهای تو در زمان دم (تنفس به داخل) و بازدم (تنفس به بیرون) بالا و پائین میروند. (۵ ثانیه)

با هر بازدم (بیرون دادن نفس) احساس آرامش ژرفی را حس میکنی. (۲۰ ثانیه)

بگذار که جریان نفسها به همه جای بدنت و همیشه تا به انگشتان دستهایت و پاهایت ادامه پیدا کند. (۵ ثانیه)

تصور کن که اینطوری از همه قسمتهای بدنت با نفس کشیدن خود پرستاری میکنی. (۵ ثانیه)

میتوانی تصور کنی که با کشیدن هر نفس به داخل، انرژی آرامبخش، گرم و مداوا (تداوی) کننده ای را به یکایک (یکان یکان) سلولهای بدنت دریافت میکنی (میگیری). (۵ ثانیه)

و با دادن هر نفس به بیرون از تنش و فشار و احساسهای ناخوشایند و ناراحت کننده رها میشوی. (۷ ثانیه)

به خودت اجازه بده که آرامش یابی، اجازه بده که فقط بدون انجام هیچ کاری و چیزی باشی. (۳ ثانیه)

بگذار که نفسهای تو حالا، خود بخود بمانند یک روخانه (دریا) جریان داشته باشد. (۳۰ ثانیه)

توجه خودت را بطور آهسته به لحظه حال حاضر (فی الحال) برگردان. (۵ ثانیه)

صندلی (چوکی) یا زمین را در زیر خودت حس کن، و اینکه چه جوری در تماس با بدن تو حس میشود. (۱۰ ثانیه)

با هر نفس کشیدن به داخل، حال خودت را شادابتر (خوشتتر) و شادابتر (خوشتتر) احساس خواهی کرد. (۵ ثانیه)

پنج نفس می شماریم که با هر کدام از آنها حال خودت را بیشتر و بیشتر شادابتر (خوشتتر) احساس خواهی کرد. (۲ ثانیه)

۱ (۵ ثانیه)

۲ (۵ ثانیه)

۳... نفس عمیق بکش (۵ ثانیه)

۴ (۳ ثانیه) حال خودت را تازه (نو) و شاداب (خوش) احساس میکنی. (۵ ثانیه)

۵ (۳ ثانیه) چشمهایت را باز کن. حالا بطور کامل بیداری و آگاه از محیط اطراف خود هستی.

حال خودت را خوب و آرامش یافته احساس میکنی.

