

تمرين التوتر والاسترخاء

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

هذا تمرين التوتر و الاسترخاء. الهدف من هذا التمرين هو تعلم الإحساس بالفرق بين التوتر والاسترخاء وكذلك تعلم الإحساس بمنطقة البدن التي فيها مكان التوتر. (ثانيتين)

يُعمل هذا التمرين تستطيع مساعدة الجسم على الإرتخاء. عندما تَشُدُّ العضلة أولاً، يكون من السهل جعلها تسرخي. (ثانيتين)
يمكنك التوقف عن التمرين في أي وقتٍ شئت، ان لم تشعر بإرتياح. (٥ ثواني)

كُن في وضع جلوس او إستلقاء مريح قدر الإمكان. (ثانيتين)
يمكنك ان تعمل هذا التمرين وعيناك مفتوحتان او مغمضتان. (ثانيتين)
إذا عملت التمرين وعيناك مغمضتان، تذكر انه يمكنك ان تفتحهما متى شئت اثناء فترة التمرين. (ثانيتين)
إعمل التمرين بتنفس مستقر وهادئ حسب وتيرتك الخاصة. (ثانيتين)
عندما تَشُدُّ عضلاتك، تنفّس بهدوء الى الداخل. (ثانيتين)
عندما تسرخي، تنفّس بهدوء الى الخارج. (ثانيتين)
إذا شعرت بعدم الإرتياح في اي من العضلات عند الشّد، تستطيع الانتقال مباشرة الى حالة الإسترخاء. (٥ ثواني)

إبدء التمرين بضغط قبضة يدك اليسرى. (ثانيتين)
ثم بِشَد يدك بأقوى ما تستطيع (٣ ثواني)
إشعر بالشّد. (٣ ثواني)
إسرخي. (٥ ثواني)
دع يدك اليسرى تسرخي والأصابع تستقيم. (ثانيتين)
دع يدك اليسرى تتحول تماماً الى الإسترخاء وتصبح ثقيلة. (٥ ثواني)
لاحظ، كم هو الفرق بين الشعور بالتوتر والشعور بالإسترخاء (١٠ ثواني)

الآن قم بضغط قبضة يدك اليمنى. (ثانيتين)
ثم بِشَد يدك بأقوى ما تستطيع (٣ ثواني)
إشعر بالشّد. (٣ ثواني)
إسرخي. (٥ ثواني)

دع يدك اليمنى تسرخي والأصابع تستقيم. (ثانيتين)
دع كل زفير يُسهّل التوتر اكثر فاكثّر. (ثانيتين)
إشعر بالإسترخاء (ثانيتين)
لاحظ، كم هو الفرق بين الشعور بالإسترخاء مقارنةً بالتوتر (١٠ ثواني)

الآن، قم بضغط قبضتي يديك الإثنين. (ثانيتين)
تنفّس بهدوء الى الداخل وشِد يداك الإثنين. (ثانيتين)
إشعر بالشّد. (ثانيتين)
تنفّس بهدوء الى الخارج ودع يداك الإثنين تسرخيان. (ثانيتين)
إستمر بالتنفس حسب وتيرتك الخاصة. (٥ ثواني)
هذه من توتر يديك ودع أصابعك تستقيم. (ثانيتين)
إشعر الآن بمتعة الإسترخاء ومتعة الحرارة في اليدين وفي الاصابع. (ثانيتين)
تستطيع الآن تهدئة يديك اكثر فأكثّر. (١٠ ثواني)

شِد ساقك اليسرى بسحب أصابع القدم الى الأعلى. (ثانيتين)
فكر بالشّد. (ثانيتين)
ثم دع ساقك اليسرى تسرخي تماماً وتصبح ثقيلة على القاعدة. (٣ ثواني)
دع ساقك اليسرى تسرخي. (٣ ثواني)
لاحظ، كم هو الفرق بين الشعور بالإسترخاء والشعور بالتوتر في ساقك اليسرى (١٠ ثواني)

الآن فم بشد ساقك اليمنى بسحب أصابع القدم الى الأعلى. (ثانيتين)
إشعر بالتوتر في كل ساقك اليمنى. (ثانيتين)
واسترخي. (٣ ثواني)
ثم دَع ساقك اليمنى تسترخي تماماً وتصبح ثقيلة على القاعدة. (٣ ثواني)
دع كل ساقك اليمنى تستريح وتهدء أكثر فأكثر. (٣ ثواني)
لاحظ مُجدداً، كم هو الفرق بين الشعور بالإسترخاء والشعور بالتوتر. (١٠ ثواني)

ثم قم بشد كلا ساقيك في نفس الوقت. (ثانيتين)
تنفس الى الداخل بهدوء، إثنى قدمك (إسحب الأصابع الى الأعلى) . (ثانيتين)
إشعر بالتوتر في ساقيك. (ثانيتين)
أخرج الهواء بهدوء من رنتيك وارخي ساقك. (ثانيتين)
استمر بالتنفس بوتيرتك الخاصة. (٣ ثواني)
دع عضلات ساقيك تهدء أكثر فأكثر. (٣ ثواني)

إشعر كيف عضلات ساقيك تستريح على القاعدة بثقل وحرارة. (١٠ ثواني)

إضغط اسفل الظهر على القاعدة. (ثانيتين)
شد البطن بقوة (ثانيتين)
استمر في الشد للحظة. (ثانيتين)
واسترخي. (٣ ثواني)
إجعل عضلات بطنك تسترخي ودع كل بدنك يسترخي. (٣ ثواني)
إشعر كيف تصبح بطنك ليّنة ودائماً أكثر إسترخاءاً. (١٠ ثواني)

شد صدرك بالتنفس الى الداخل بهدوء وعمق واملا الرنتين بالهواء. (ثانيتين)
إمسك تنفسك للحظة وإشعر بالتوتر. (ثانيتين)
تنفس الى الخارج بهدوء ودع رنتيك تفرغ تماماً. (ثانيتين)
استمر بالتنفس حسب وتيرتك الخاصة ودع صدرك يسترخي. (٣ ثواني)
دع كل بدنك يسترخي مع كل زفير. (٣ ثواني)
لاحظ، كم هو الفرق بين الشعور بالتوتر والشعور بالإسترخاء (٥ ثواني)
تحسّس للحظة إيقاع تنفسك، بالضبط كما هو عليه الآن. (١٠ ثواني)

الآن، إرفع كتفك الى الأعلى باتجاه الأذنين. (ثانيتين)
إشعر بتوتر شديد. (ثانيتين)
واسترخي (٣ ثواني)
دع كتفك يسترخيان و يصبحا ساكنين تماماً (٥ ثواني)
لاحظ، كم هو الفرق بين الشعور بالتوتر وبالإسترخاء (٥ ثواني)
مع كل زفير، تسترخي أكثر فأكثر. (١٠ ثواني)

شد عضلات فكيك بضغط اسنانك مع بعض. (ثانيتين)
إشعر بتوتر رقبتك وفكيك. (ثانيتين)
استمر للحظة. (ثانيتين)
واسترخي. (٣ ثواني)
دع كل عضلات منطقتي الرقبة والعنق تسترخي. (ثانيتين)
وتصبح ساكنة تماماً. (١٠ ثواني)

شد عضلات وجهك. (ثانيتين)
إشعر بتوتر شديد في وجهك. (ثانية واحدة) كَثِّير (إضغط على اسنانك بقوة وافتح شفتاك). (٣ ثواني)

واسترخي. (٣ ثواني)
دع وجهك يسترخي. (٣ ثواني)
أرخي جبينك (٥ ثواني)، أرخي عينيك (٥ ثواني)، أرخي فكيك (٥ ثواني)، أرخي شفتيك (٥ ثواني)
ودع لسائك يسترخي (٥ ثواني).
إشعر بملامح الإسترخاء على وجهك. (ثانيتين)
لاحظ، كم هو الفرق بين الشعور بالتوتر والإسترخاء (١٠ ثواني)

في نهاية التمرين، إشعر كيف كلُّ بدنك يسترخي تماماً على القاعدة. (٣ ثواني)
الجزء السفلي من بدنك. (ثانيتين)
وسط بدنك. (ثانيتين)
والجزء العلوي يسترخي. (٥ ثواني)
إشعر، كيف تحملك القاعدة ويمكنك الإستراحة. كُن هكذا لمدة (١٠ ثواني) فقط.
أذا كنت تريد ان تزيد من إسترخائك، تستطيع عن طريق التنفس بعمق الى الداخل (٣ ثواني) والى الخارج. (٥ ثواني)
دع الشعور بالإسترخاء يكون في بدنك وذهنك. (١٠ ثواني)
بعد التمرين تشعُر بإستراحة بدنك وهدوء ذهنك (٣ ثواني)
تشعر بحصولك على طاقة جديدة. (٣ ثواني)
ماهي الكلمة المناسبة للتعبير عن وضعك الآن وأنت مُسترخي؟ يمكن ان تكون " إسترخاء " او " هدوء " او تعبير آخر، يأتي الى ذهنك في هذه اللحظة. (٥ ثواني)
بتركيز ذهنك على هذه الكلمة، تستطيع ان تتذكر حالة إسترخائك هذه في أي وقت، عندما تريد ذلك و تحتاج اليه. (١٠ ثواني)
إبدء الآن بإيقاظ نفسك: مَطِّط (مَدَّد) وحرك يديك وساقيك حركات بسيطة. (١٠ ثواني)
وعندما تشعُر أنك مستيقظ، يمكنك فتح عينيك. (١٠ ثواني)
أنت الآن مستيقظ تماماً وتشعر بنفسك نشطاً.

Serene-project, The Southwest Finland Association for Mental Health / Serene-hanke, Lounais-Suomen
Mielenterveysseura www.turunkriisikeskus.fi toimisto@turunkriisikeskus.fi

