

تمرين التوتر والاسترخاء

هذا التمرين مخصص لتمارين الاسترخاء التي تقوم بها بنفسك، الهدف منه دعم العلاج النفسي والجسدي، ولا يُغنى عنهم.

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

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

كُن في وضع جلوس او إستلقاء مريح قدر الإمكان. (ثانيتين)
يمكنك ان تعلم هذا التمرين وعيناك مفتوحتان او مغمضتان. (ثانيتين)
إذا عملت التمرين وعيناك مغمضتان، تذكر انه يمكنك ان تفتخهما متى شئت اثناء فترة التمرين. (ثانيتين)
إعمل التمرين بتنفس مستقر وهادئ حسب وثيرتك الخاصة. (ثانيتين)
عندما تشد عضلاتك، تنفس بهدوء الى الداخل. (ثانيتين)
عندما تسرخي، تنفس بهدوء الى الخارج. (ثانيتين)
إذا شعرت بعدم الإرتياح في اي من العضلات عند الشد، تستطيع الإنقال مباشرةً الى حالة الإسترخاء. (٥ ثواني)

ابدء التمرين بضغط قبضة يدك اليسرى. (ثانيتين)
قم بشد يدك بأقوى ما تستطيع (٣ ثواني)
أشعر بالشد. (٣ ثواني)
إسترخي. (٥ ثواني)
دع يدك اليسرى تسترخي والأصابع تستقيم. (ثانيتين)
دع كل يدك يُسهل التوتر اكثُر فاكثر. (٥ ثواني)
لاحظ، كم هو الفرق بين الشعور بالتوتر والشعور بالإسترخاء (١٠ ثواني)

الآن قم بضغط قبضة يدك اليمنى. (ثانيتين)
قم بشد يدك بأقوى ما تستطيع (٣ ثواني)
أشعر بالشد. (٣ ثواني)
إسترخي. (٥ ثواني)
دع يدك اليمنى تسترخي والأصابع تستقيم. (ثانيتين)
دع كل زفير يُسهل التوتر اكثُر فاكثر. (٣ ثواني)
إشعر بالإسترخاء (ثانيتين)
لاحظ، كم هو الفرق بين الشعور بالإسترخاء مقارنةً بالتوتر (١٠ ثواني)

الآن، قم بضغط قبضتي يديك الإثنتين. (ثانيتين)
تنفس بهدوء الى الداخل وشِد يداك الإثنتان. (ثانيتين)
إشعر بالشد. (ثانيتين)
تنفس بهدوء الى الخارج ودع يداك الإثنتان تسترخيان. (ثانيتين)
إستمر بالتنفس حسب وثيرتك الخاصة. (٥ ثواني)
هذه من توتر يديك ودع أصابعك تستقيم. (ثانيتين)
إشعر الآن بِمُتعة الإسترخاء ومتعة الحرارة في اليدين وفي الأصابع. (ثانيتين)
تستطيع الآن تهدئة يديك اكثُر فاكثر. (١٠ ثواني)

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

الآن قم بشد ساقك اليمنى بسحب أصابع القدم الى الاعلى. (ثانيةين)
إشعر بالتوتر في كل ساقك اليمنى. (ثانيةين)
و واسترخي. (٣ ثواني)

ثم دع ساقك اليمنى تسترخي تماماً وتصبح ثقيلة على القاعدة. (٣ ثواني)
دع كل ساقك اليمنى تسترخي وتهdea اكثراً فاكثر. (٣ ثواني)
لاحظ مجدداً، كم هو الفرق بين الشعور بالإسترخاء والشعور بالتوتر. (١٠ ثواني)

ثم قم بشد كلا ساقيك في نفس الوقت. (ثانيةين)
تنفس الى الداخل بهدوء، إثنى قدمك (إسحب الأصابع الى الاعلى). (ثانيةين)
أشعر بالتوتر في ساقيك. (ثانيةين)
أخرج الهواء بهدوء من رئتيك وارخي ساقك. (ثانيةين)
إستمر بالتنفس بوتيرتك الخاصة. (٣ ثواني)
دع عضلات ساقيك تهدء اكثراً فاكثر. (٣ ثواني)

إشعر كيف عضلات ساقيك تسترخ على القاعدة بُتُّلُّ وحرارة. (١٠ ثواني)

إضغط اسفل الظهر على القاعدة. (ثانيةين)
شد البطن بقوه (ثانيةين)
استمر في الشد للحظة. (ثانيةين)
و واسترخي. (٣ ثواني)
اجعل عضلات بطنك تسترخي ودع كل بدنك يسترخي. (٣ ثواني)
إشعر كيف تصبح بطنك لينة ودائماً اكثراً إسترخاء. (١٠ ثواني)

شد صدرك بالتنفس الى الداخل بهدوء وعمق واملا الرئتين بالهواء. (ثانيةين)
إمسك بتنفسك للحظة وإشعر بالتوتر. (ثانيةين)
تنفس الى الخارج بهدوء ودع رئتيك تفرغ تماماً. (ثانيةين)
إستمر بالتنفس حسب وتيترك 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 الان. (١٠ ثواني)

الآن، ارفع كتفيك الى الاعلى باتجاه الأذنين. (ثانيةين)
إشعر بتوتر شديد. (ثانيةين)
و واسترخي (٣ ثواني)
دع كتفيك يسترخيان و يصبحا ساكنين تماماً (٥ ثواني)
لاحظ، كم هو الفرق بين الشعور بالتوتر والإسترخاء (٥ ثواني)
مع كل زفير، تسترخي اكثراً فاكثر. (١٠ ثواني)

شد عضلات فككك بضغط اسنانك مع بعض. (ثانيةين)
إشعر بتوتر رقبتك وفككك. (ثانيةين)
استمر للحظة. (ثانيةين)
و استرخي. (٣ ثواني)
دع كل عضلات منطقتي الرقبة والعنق تسترخي. (ثانيةين)
و تصبح ساكتة تماماً. (١٠ ثواني)

شد عضلات وجهك. (ثانيةين)
إشعر بتوتر شديد في وجهك. (ثانية واحدة) كثير (إضغط على اسنانك بقوه وافتح شفتك). (٣ ثواني)

و استرخي. (٣ ثواني)
دع وجهك يسترخي. (٣ ثواني)
أرخي جبينك (٥ ثواني)، أرخي عينيك (٥ ثواني)، أرخي فككك (٥ ثواني)، أرخي شفتك (٥ ثواني)
و دع لسانك يسترخي (٥ ثواني).
إشعر بملامح الإسترخاء على وجهك. (ثانيةين)
لاحظ، كم هو الفرق بين الشعور بالتوتر والإسترخاء (١٠ ثواني)

في نهاية التمررين، إشعر كيف كل بدنك يسترخي تماماً على القاعدة. (٣ ثواني)
الجزء السفلي من بدنك. (ثانيتين)
وسط بدنك. (ثانيتين)
والجزء العلوي يسترخي. (٥ ثواني)
إشعر، كيف تحمل القاعدة ويمكنك الاستراحة. كن هكذا لمدة (١٠ ثواني) فقط.
إذا كنت تزيد 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 التمررين تشعر باسترخاء بدنك وهدوء ذهنك (٣ ثواني)
تشعر بحصولك على طاقة جديدة. (٣ ثواني)
ما هي الكلمة المناسبة للتغيير عن وضعك الآن وأنت مسترخي؟ يمكن ان تكون "إسترخاء" او "هدوء" او تعبير آخر، يأتي
إلي ذهنك في هذه اللحظة. (٥ ثواني)
بتركيز ذهنك على هذه الكلمة، تستطيع ان تتنكر حالة إسترخائك هذه في أي وقت، عندما تزيد ذلك وتحتاج اليه. (١٠ ثواني)
ابدأ الآن بيقاظ نفسك: مَطْط (مَدَّ) وحرك يديك وساقيك حركات بسيطة. (١٠ ثواني)
وعندما تشعر 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

