

تمرین شل کردن و سفت کردن

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 شل کردن و سفت کردن میباشد. هدف این تمرین یادگیری تشخیص دادن تفاوت بین حالات سفتی (شخی) و شلی و نیز حس کردن آنست که شخی و سفت شدگی در کدام قسمت از بدن وجود دارد. با انجام دادن این تمرین میتوانید بدن خود آرام کنید. وقتی که عضله در ابتداء سفت (شخ) کرده میشود، آزاد ساختن آن برای شل شدن آسان است. (۲ ثانیه) اگر این تمرین خوشایند و مطبوع احساس نشود، تمرین را میتوانید در هر زمانی قطع کنید. (۵ ثانیه)

در حالت هر چه ممکن راحت نشسته یا دراز کشیده قرار بگیرید. (۲ ثانیه)

تمرین را میتوانید با چشمهای باز یا بسته انجام دهید. (۲ ثانیه)

اگر چشمهای خود را می بندید، یاد تان باشد که هر لحظه ای که خواسته باشید میتوانید آنها را باز کنید. (۲ ثانیه)

تمرین را در حال نفس کشیدن بطور آرام و متساوی با ریتم و آهنگ خود انجام دهید. (۲ ثانیه)

هنگامی که عضله های خود را سفت (شخ) میکنید، نفس را بطور آرام به داخل بکشید. (۲ ثانیه)

هنگام شل شدن و آرامش یافتن، نفس خود را به آرامی بیرون دهید. (۲ ثانیه)

اگر سفت کردن و ایجاد شخی در بعضی از عضلات خوشایند و مطبوع احساس نمیشود، میتوانید مستقیماً به مرحله آرامش یابی منتقل شوید. (۵ ثانیه)

تمرین را با فشردن دست چپ خود و مشت کردن آن شروع کنید. (۲ ثانیه)

دست خود را با هر چه قدرت ممکن، سفت (شخ) کنید. (۳ ثانیه)

سفتی (شخی) را احساس کنید. (۳ ثانیه)

و آرامش پیدا کنید. (۵ ثانیه)

بگذارید دست چپ شما آرام و شل و انگشتان آن صاف (راست) شوند. (۲ ثانیه)

بگذار دست چپ شما بطور کامل شل و آویزان شود. (۵ ثانیه)

توجه کنید، چطور سفت کردن و شل کردن متفاوت از هم احساس میشود. (۱۰ ثانیه)

پس از آن، دست راست خود را فشرده و مشت کنید. (۲ ثانیه)

دست را با قدرت هر چه ممکن فشرده کنید. (۳ ثانیه)

سفت شدگی و شخی را احساس کنید. (۳ ثانیه)

و آرامش پیدا کنید. (۵ ثانیه)

بگذارید انگشتان دست راست شل و صاف (راست) شوند. (۲ ثانیه)

بگذارید که سفتی و شخی با هر تنفس به بیرون بیشتر و بیشتر آرام شود. (۲ ثانیه)
آرامش را حس کنید. (۲ ثانیه)
توجه کنید، چطور آرامش یافتن در مقایسه با تنش (شخی) متفاوت احساس میشود. (۱۰ ثانیه)

حالا هر دودست خود را فشرده و مشت کنید. (۲ ثانیه)
نفس خود را بطور آرام به داخل ببرید و هر دو بازوی خود را سفت (شخ) کنید. (۲ ثانیه)
سفتی و شخی را احساس کنید. (۲ ثانیه)
نفس خود را بطور آرام بیرون بدهید و بگذارید که هر دو بازوهایتان شل شوند. (۲ ثانیه)
نفس کشیدن را با ریتم و آهنگ خودتان ادامه بدهید. (۵ ثانیه)
سفت شدگی دستهایت را شل کنید و بگذارید که انگشتانتان صاف (راست) شوند. (۲ ثانیه)
آرامش دلپذیر و گرمی را در بازوهای خود و انگشتان خود احساس کنید. (۲ ثانیه)
میتوانید دستهای خود را بیشتر و بیشتر شل کنید. (۲ ثانیه)

پای چپ خود را با خم کردن بجلک پا به طرف بالا سفت کنید. (۲ ثانیه)
به سفت شدگی فکر کنید. (۲ ثانیه)
سپس پای چپ خود را بطور کامل بطرف سطح زمین شل و آویزان کنید. (۲ ثانیه)
بگذار پای چپ شل شده و آرام شود. (۳ ثانیه)
توجه کنید، چطور سفت شدگی و شل شدگی در پای چپ شما متفاوت احساس میشود. (۱۰ ثانیه)

پای راست خود را با خم کردن بجلک پا به طرف بالا سفت کنید. (۲ ثانیه)
سفت شدگی را در تمام پای راست خود احساس کنید. (۲ ثانیه)
و خود را شل کنید. (۳ ثانیه)
بگذار پای راست تان بطور کامل بطرف سطح زمین شل و آویزان شود. (۳ ثانیه)
اجازه بدهید که پای شما در تمام وقت استراحت کند و بیشتر و بیشتر، شل و آرام شود. (۳ ثانیه)
باز هم توجه کنید که چقدر سفت کردن و شل کردن متفاوت از هم احساس میشود. (۱۰ ثانیه)

سپس هر دو پای خود را بطور همزمان سفت کنید. (۲ ثانیه)
بطور آرام نفس خود را داخل بدهید، بجلک های پاهای تان را بطرف بالا خم کنید. (۲ ثانیه)
سفت شدگی را در پاهای تان احساس کنید. (۲ ثانیه)
نفس خود را بطور آرام بیرون بدهید و پاهای تان را شل کنید. (۲ ثانیه)
نفس کشیدن را با ریتم و اراده خودت ادامه بدهید. (۳ ثانیه)
بگذارید که عضله های پاهای تان بطور بیشتر و بیشتر شل شوند. (۳ ثانیه)
احساس کنید که پاهای تان چطور روی زمین بطور سنگین و گرم استراحت میکنند. (۱۰ ثانیه)

قسمت پایینی کمر خود را به زمین یا پشتی محل نشستن فشار دهید. (۲ ثانیه)

شکم تان را سفت و تنگ بکنید. (۲ ثانیه)

سفت شدگی را برای یک لحظه نگهدارید. (۲ ثانیه)

و خود تان را شل کنید. (۳ ثانیه)

عضله شکم خود را شل کنید و بگذارید که تمامی بدن تان شل و آرام شود. (۳ ثانیه)

احساس کنید که چقدر شکم تان نرمتر شده و در تمام حال، شل و آرام میشود. (۱۰ ثانیه)

قفسه سینه خود را با کشیدن نفس عمیق بطور آرام به داخل، سفت کنید / شش های خود را پر از هوا کنید. (۲ ثانیه)

نفس خود را برای یک لحظه حبس کنید – سفتی شش شدگی را احساس کنید. (۲ ثانیه)

نفس خود را بطور آرام بیرون دهید – بگذار که شش های تان بطور کامل خالی شوند. (۲ ثانیه)

نفس کشیدن را با ریتم و اراده خود ادامه دهید – بگذارید قفسه سینه تان شل و آرام شود. (۳ ثانیه)

بگذارید که همراه با هر بیرون کشیدن نفس تمام بدن تان شل شده و آرامش یابد. (۳ ثانیه)

توجه کنید، چطور سفت کردن و شل کردن متفاوت از هم احساس میشود. (۵ ثانیه)

برای مدت یک لحظه ریتم نفس کشیدنهای خود را حس کنید – درست به همان طوری که حالا هست. (۱۰ ثانیه)

سپس هر دو شانه خود را بطرف گوشها بلند کرده و بالا ببرید. (۲ ثانیه)

شش شدگی شدیدی را احساس کنید. (۲ ثانیه)

و خود را شل و آرام کنید. (۳ ثانیه)

بگذارید تا شانه ها یتان شل شده و کاملاً آویزان شود. (۵ ثانیه)

توجه کنید، چطور سفت شدگی و شل شدگی متفاوت از همدیگر احساس میشود. (۵ ثانیه)

با هر نفس که به بیرون میدهید بیشتر و بیشتر آرامش پیدا میکنید. (۵ ثانیه)

با فشردن دندانها بر روی همدیگر، عضله های الاشه های خود را سفت کنید. (۲ ثانیه)

سفت شدگی را در گردن و الاشه های خود احساس کنید. (۲ ثانیه)

برای یک لحظه نگهدارید. (۲ ثانیه)

و خود را شل و آرام کنید. (۳ ثانیه)

بگذارید همه عضله ها در نواحی گردن و پس گردن شل و آرام شوند. (۲ ثانیه)

و کاملاً شل و آویزان شوند. (۱۰ ثانیه)

سپس عضله های چهره خود را جمع کرده و چمלק کنید. (۲ ثانیه)

سفت شدگی شدیدی را در صورت خود احساس کنید. (۱ ثانیه) لبخند بزنید (۳ ثانیه)

و خود را شل و آرام کنید. (۳ ثانیه)

بگذارید صورت تان شل و آرام شود. (۳ ثانیه)
پیشانی تان را شل کنید (۵ ثانیه)، چشمهای تان را شل کنید (۵ ثانیه)، الاشه های تان را شل کنید (۵ ثانیه)، لبهای تان را شل کنید (۵ ثانیه)، و بگذارید که زبان تان شل شود (۵ ثانیه).
حالت شل شده صورت خود را حس کنید. (۲ ثانیه)
توجه کنید، که چطور سفتی و شل شدگی متفاوت از هم احساس میشود. (۱۰ ثانیه)

در آخر تمرین، احساس کنید که چگونه تمامی بدن تان در خلاف جهت زیر شل و آرام میشود. (۳ ثانیه)
قسمت پائینی بدن تان (۲ ثانیه)
قسمت میانی بدن تان (۲ ثانیه)
و قسمت بالائی بدن تان شل و آرام میشود. (۵ ثانیه)
احساس کنید که سطح جای نشستن تان چطوری از شما حمایت میکند و شما میتوانید استراحت کنید. فقط باشید. (۱۰ ثانیه)
اگر میخواهید، میتوانید شل شدن خود را از طریق تنفس عمیق به داخل عمیقتر کنید. (۳ ثانیه) و تنفس به بیرون (۵ ثانیه)
بگذارید که شلی و آرامش در بدن تان و ذهن تان احساس شود. (۱۰ ثانیه)
بعد از تمرین، بدن خود را راحت و ذهن خود را آرامش یافته حس میکنید. (۳ ثانیه)
احساس میکنید که نیروهای تازه ای را دریافت کرده اید (۲ ثانیه)
هنگامی که شل و آزاد شده اید چه کلمه ای وضعیت تان را تشریح میکند؟ آن کلمه میتواند "آرامش" یا "آسایش" یا کلمه خوشایندی دیگر باشد. (۵ ثانیه)
با بخاطر سپردن این کلمه، در هر وقت و زمانی میتوانید وضعیت شلی و آرامش یافته خود را زمانیکه آن حالت را میخواهید و به آن احتیاج دارید بیدار آورید. (۱۰ ثانیه)

حالا خود را بیدار نکنید: دستها و پاهاى خود را با کوچکترین حرکتهای تکان داده و کش بدهید (۱۰ ثانیه)
بعداً که خود را بیدار شده احساس میکنید، میتوانید چشمان خود را باز کنید. (۱۰ ثانیه)
حالا کاملاً بیدارید و خود را خوش و شاداب احساس میکنید.

