

تمرین شل (شول) کردن و سفت (محکم) کردن

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، تمرین شل کردن و سفت (محکم) کردن میباشد. هدف این تمرین یاد گیری تشخیص دادن تفاوت بین (میان) حالات تنش و سفتی (محکمی) و شلی (شولی) و آرامی و نیز حس کردن آنست که تنش و سفت (محکم) شدگی در کدام قسمت از بدن وجود دارد. با انجام دادن این تمرین میتوانی بدن خود آرام کنی. وقتی که عضله در ابتداء سفت (محکم) کرده میشود، آزاد ساختن آن برای شل شدن آسان است. (۲ ثانیه)

تمرین را میتوانید در هر زمانی قطع (خلاص) کنید، اگر چنانچه این تمرین خوشایند و مطبوع احساس نشود. (۵ ثانیه)

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

تمرین را میتوانی با چشمهای باز یا بسته انجام دهی. (۲ ثانیه)

اگر چشمهای خود رامی بندی، یادت باشد که میتوانی آنها را در هر لحظه در صورت خواستن خودت باز کنی. (۲ ثانیه)

تمرین را در حال نفس کشیدن بطور آرام و متساوی (برابر)، با ریتم و آهنگ خودت انجام بده. (۲ ثانیه)

هنگامی که عضله های خودت را سفت (محکم) میکنی، نفست را بطور آرام تو (به داخل) بکشی. (۲ ثانیه)

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

اگر سفت (محکم) کردن و ایجاد تنش در بعضی از عضلات خوشایند و مطبوع احساس نمیشود، میتوانی مستقیماً به مرحله آرامش یابی منتقل شوی. (۵ ثانیه)

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

دست خود را با هر چه قدرت ممکن، سفت (محکم) کن. (۳ ثانیه)

سفتی (محکمی) را احساس کن. (۳ ثانیه)

و آرامش پیدا کن. (۵ ثانیه)

بگذار دست چپ تو آرام و شل (شول) و انگشتان آن صاف (راست) شوند. (۲ ثانیه)

بگذار دست چپ تو بطور کامل شل (شول) و سنگین (ثقیل) شود. (۵ ثانیه)

توجه کن، چطور (چه قسمی) سفت (محکم) کردن و شل (شول) کردن متفاوت از هم احساس میشوند. (۱۰ ثانیه)

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

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

سفت (محکم) شدگی و تنش را احساس کن. (۳ ثانیه)

و آرامش پیدا کن. (۵ ثانیه)

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

بگذار که سفتی (محکمی) و تنش با هر بازدم (تنفس به بیرون)، بیشتر و بیشتر آرام شود. (۲ ثانیه)
آرامش را حس کن. (۲ ثانیه)

توجه کن، چطور (چه قسم) آرامش یافتن در مقایسه با تنش (محکم شدگی) متفاوت احساس میشود. (۱۰ ثانیه)

حالا هر دودست خود را فشرده و مشت کن. (۲ ثانیه)
نفس خود را بطور آرام به داخل بپرو هر دو بازوی خودت را سفت (محکم) کن. (۲ ثانیه)
سفتی (محکمی) و تنش را احساس کن. (۲ ثانیه)
نفس خود را بطور آرام بیرون بده و بگذار که هر دوی بازوهایت شل (شول) شوند. (۲ ثانیه)
نفس کشیدن را با ریتم و آهنگ خودت ادامه بده. (۵ ثانیه)
سفت (محکم) شدگی دستهایت را شل (شول) کن و بگذار که انگشتانت صاف (راست) شوند. (۲ ثانیه)
آرامش دلپذیر و گرمی را در بازوهای خود و انگشتان خود احساس کن. (۲ ثانیه)
میتوانی دستهای خودت را بیشتر و بیشتر شل (شول) کنی. (۲ ثانیه)

پای چپ خود را با خم کردن قوزک پا (بوجولق پا) به طرف بالا سفت (محکم) کن. (۲ ثانیه)
به سفت شدگی (محکم شدگی) فکر کن. (۲ ثانیه)
سپس پای چپ خود را بطور کامل بطرف سطح زمین شل (شول) و سنگین (ثقیل) کن. (۲ ثانیه)
بگذار پای چپت شل (شول) شده و آرام شود. (۳ ثانیه)
توجه کن، چطور (چه قسمی) سفت (محکم) شدگی و شل (شول) شدگی در پای چپ تو متفاوت احساس میشوند. (۱۰ ثانیه)

پای راست خود را با خم کردن قوزک پا (بوجلق پا) به طرف بالا سفت (محکم) کن. (۲ ثانیه)
سفت (محکم) شدگی را در تمام پای راست خودت احساس کن. (۲ ثانیه)
و خودت را شل (شول) کن. (۳ ثانیه)
بگذار پای راستت بطور کامل بطرف سطح زمین شل (شول) و سنگین (ثقیل) شود. (۳ ثانیه)
اجازه بده که پای تو در تمام وقت استراحت کند و بیشتر و بیشتر، لخت و آرام شود. (۳ ثانیه)
باز هم توجه کن که چقدر (چه اندازه) سفت (محکم) کردن و شل (شول) کردن متفاوت از هم احساس میشوند. (۱۰ ثانیه)

سپس هر دو پای خود را بطور همزمان سفت (محکم) کن. (۲ ثانیه)
بطور آرام نفس خود را تو (داخل) بده، قوزک های (بوجلق های) پاهایت را بطرف بالا خم کن. (۲ ثانیه)
سفت شدگی (محکم شدگی) را در پاهایت احساس کن. (۲ ثانیه)
نفس خود را بطور آرام بیرون بده و پاهایت را شل (شول) کن. (۲ ثانیه)
نفس کشیدن را با ریتم و اراده خودت ادامه بده. (۳ ثانیه)
بگذار که عضله های پاهایت بطور بیشتر و بیشتر شل (شول) شوند. (۳ ثانیه)
احساس کن که آنها چطوری در روی زمین بطور سنگین (ثقیل) و گرم استراحت میکنند. (۱۰ ثانیه)

کمر زیرین خود را به زمین یا پستی محل نشستن فشار بده. (۲ ثانیه)

شکمت را سفت (محکم) و تنگ بکن. (۲ ثانیه)

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

و خودت را شل (شول) کن. (۳ ثانیه)

عضله شکم خود را شل (شول) کن و بگذار که تمامی بدنات شل (شول) و آرام شود. (۳ ثانیه)

احساس کن که چقدر (چه اندازه) شکم تو 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 (محکم) کن / ریه های خود را پر از هوا کن (از هوا پوره کن). (۲ ثانیه)

نفس خود را برای یک لحظه حبس (قید) کن – سفتی (محکمی) و تنش را احساس کن. (۲ ثانیه)

نفس خود را بطور آرام بیرون بده – بگذار که ریه های تو بطور کامل خالی شوند. (۲ ثانیه)

نفس کشیدن را با ریتم و اراده خودت ادامه بده – بگذار قفسه سینه ات شل و آرام شود. (۳ ثانیه)

بگذار که همراه با هر بازدم (بیرون کشیدن نفس) تمام بدن تو شل (شول) شده و آرامش یابد. (۳ ثانیه)

توجه کن، چطور سفت (محکم) کردن و شل کردن متفاوت از هم احساس میشوند. (۵ ثانیه)

برای مدت یک لحظه ریتم نفس کشیدنهای خودت را حس کن – درست بمانند همان طوری (قسمی) که حالا هست. (۱۰ ثانیه)

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

سفت شدگی (محکم شدگی) شدیدی را احساس کن. (۲ ثانیه)

و خودت را شل (شول) و آرام کن. (۳ ثانیه)

بگذار که هر دوتای شانه ها شل (شول) شده و کاملاً آخت و آویزان شود. (۵ ثانیه)

توجه کن، چطور (چه قسمی) سفت (محکم) شدگی و شل (شول) شدگی متفاوت از همدیگر احساس میشوند. (۵ ثانیه)

با هر نفس که به بیرون میدهی بیشتر و بیشتر آرامش پیدا میکنی. (۵ ثانیه)

با فشردن دندانها بر روی همدیگر، عضله های ارواره های (فک های) خودت را سفت (محکم) کن. (۲ ثانیه)

سفت شدگی (محکم شدگی) را در گردن و ارواره های (فک های) خودت احساس کن. (۲ ثانیه)

برای یک لحظه نگهدار. (۲ ثانیه)

و خودت را شل (شول) و آرام کن. (۳ ثانیه)

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

و کاملاً شل و ول (آخت و آویزان) شوند. (۱۰ ثانیه)

سپس عضله های چهره خود را جمع کرده و چروک کن. (۲ ثانیه)

سفت شدگی (محکم شدگی) شدیدی را در صورت خودت احساس کن. (۱ ثانیه) پوزخند بزن (۳ ثانیه)

و خودت را شل (شول) و آرام کن. (۳ ثانیه)

بگذار صورت تو شل و آرام شود. (۳ ثانیه)

پیشانی را شل (شول) کن (۵ ثانیه)، چشمهایت را شل (شول) کن (۵ ثانیه)، آرواره هایت (فک هایت) را شل (شول) کن (۵ ثانیه)، لبهایت را شل کن (۵ ثانیه)، و بگذار که زبان تو شل شود (۵ ثانیه).

حالت شل (شول) شده صورت خود را حس کن. (۲ ثانیه)

توجه کن، که چطور سفتی (محکمی) و شل (شول) شدگی متفاوت از هم احساس میشوند. (۱۰ ثانیه)

در آخر (خاتمه) تمرین، احساس کن که چگونه تمامی بدن تو در خلاف جهت زیر تو شل و آرام میشود. (۳ ثانیه)

قسمت پائینی بدن (۲ ثانیه)

قسمت میانی بدن (۲ ثانیه)

و قسمت بالایی بدن شل و آرام میشود. (۵ ثانیه)

احساس کن که سطح جای نشستن تو چطوری از تو حمایت میکند و تو میتوانی استراحت کنی. فقط باشی. (۱۰ ثانیه)

اگر بخواهی، میتوانی شل شدن خود را از طریق تنفس عمیق به داخل عمیقتر کنی. (۳ ثانیه) و تنفس به بیرون (۵ ثانیه)

بگذار که شلی و آرامش در بدن تو و ذهن تو احساس شوند. (۱۰ ثانیه)

بعد (پس) از تمرین، بدن خود را استراحت کرده و ذهن خود را آرامش یافته حس میکنی. (۳ ثانیه)

احساس میکنی که نیروهای (قدرتهای) تازه ای را (نویی) دریافت کرده ای (گرفته ای). (۲ ثانیه)

هنگامی که شل و آزاد شده ای چه کلمه ای وضعیت تو را تصویر (تشریح) میکند؟ آن کلمه میتواند "آرامش" یا "آسایش" یا کلمه دیگر خوشایندی باشد. (۵ ثانیه)

با بخاطر سپردن این یک کلمه، در هر وقت و هر زمانی، میتوانی وضعیت شلی و آرامش یافته خود را بیدار آوری، وقتی که آن حالت را میخواهی و به آن احتیاج (ضرورت) داری. (۱۰ ثانیه)

حالا خود را بیدار نکن: با کوچکترین (خرد ترین) حرکتهای، دستها و پاها را خود را تکان (شور) داده و کش بده (بیاور). (۱۰ ثانیه)

بعداً که خود را بیدار شده احساس میکنی، میتوانی چشمان خود را باز کنی. (۱۰ ثانیه)

حالا کاملاً بیداری و خود را خوش و شاداب احساس میکنی.

