

يكون الإسترخاء امر صعب، عندما يكون الفرد قد مَرَ بتجاربٍ صعبةٍ خلال حياته، او اذا كان يعيش في اوضاع صعبة. عادة ما يكون الجسم حينها في حالة مستمرة من التوتر والإستفار (التأهب والإحتراس). وعلى الرغم من كوننا في أمان، ألا اننا لا نحسّ بشعور الأمان ذلك. وقد تبدو مجرد فكرة الإسترخاء في مثل هذه الحالات مخيفة. فنُريدُ ان نبقى متأهبين، لكي لا يفاجئنا اي شيء. يخشى الكثير من الناس من انهم اذا استرخوا، فان الشعور بضيق الصدر والذكريات السيئة والمُؤسفة سوف تعود في الذاكرة والمُخيلَة. ان إستمرار الجسم في وضع التوتر والتأهب، يمكن ان يتسبب بالعديد من المشاكل، وعلى سبيل المثال آلام العضلات وصداع الرأس وصعوبات في النوم.

من الممكن والمُحسن ان يتم تعلم وإجاده مهارة الإسترخاء. ان التدرب على الإسترخاء امر جدير بالفعل. فهو يزيد من راحة البال والجسد، ومن القدرة على التركيز والتعلم، ويمكن ان يخفف الآلام، يساعد في التمكّن من النوم ويجعل الوضع والشعور اكثر هدوءاً وسلاماً. ان الإسترخاء ليس دواءً وحلّ سحريّاً، وهو لا يزيل ويمحي كل المشاكل، ولكن يمكننا وبسهولة من خلاله زيادة الشعور بالإرتياح. يتطلب الإسترخاء التدريب، مثله مثل باقي المهارات الأخرى.

التدريب على الإسترخاء

يمكن ممارسة عملية الإسترخاء من خلال تمارين الإسترخاء مثلاً. هناك العديد من تمارين الإسترخاء المختلفة، والتي عادة ما تكون قد أُعدت وصممت أصلًا لغرض الإسترخاء كما الجسم كذلك العقل (الذهن) على حد سواء. يمكننا اثناء تمارين الإسترخاء ان نُركّز على سبيل المثال على التنفس، على المُخيَلة (الخيال والتصور الذهني) او على إسترخاء اجزاء الجسم المختلفة.

يمكنك الاستماع الى تمارين إسترخاء مختلفة من خلال [YouTube: https://www.youtube.com/c/TurunKriisikeskus](https://www.youtube.com/c/TurunKriisikeskus) مثلاً

عند القيام بتمارين الإسترخاء فمن الجدير ان تذكر:

- بأنه لا داعي لإجبار نفسك اثناء التمارين على الإسترخاء ، بأكثر من القدر المستطاع عليه في تلك اللحظة.
- لا يصيّبك الإحباط، حتى ولو شعرت في بادئ الأمر بأن عمل تلك التمارين هو امر صعب. لأن عمل التمارين بصورة منتظمة يجعلها تسير بشكل جيد وبسلاسة أكثر وتبداً بالتأثير بشكل أفضل.
- قد تلائم تماريناً معينةً من تمارين الإسترخاء اشخاصاً ما، بطريقة أفضل من ملائمتها مع غيرهم وسواهم من الناس، ولذلك يفضل ان يتم تجريب عدة تمارين مختلفة.
- الإسترخاء قد يوْقِض التخيلات، الذكريات والأفكار. وهذه ليست بالأشياء الخطيرة ولا داعي لتحاشيها وتجنبها. يمكن للأفكار، الذكريات والتخيلات ان تأتي على البال وتذهب. وإذا اردت، فبإمكانك رسم تلك التخيلات والتصورات على الورق، اكتب او تحدث عنها لصديق او لشخص مهني متخصص.

من المهم ان تتعلم التعرّف على، متى يكون جسمك متتوتاً ومتى يكون مُسترخياً. وانه لا داعي لان تَخُمُ انت على احساس ومشاعر جسمك، وانما يكفي فقط ان تقوم بعمل الملاحظات بخصوصها. وعندما تجد، بان التوتر او التأهب والإستفار في الجسم غير ضرورية، يمكنك عندها ان تتعلم كيفية التخلص منها تدريجياً.

يمكن الإسترخاء بطريق وسائل اخرى ايضاً، وليس فقط بتمارين الإسترخاء والتنفس. حيث يمكن الإسترخاء عن طريق المشي، التجول في الطبيعة، عمل الأعمال والأشغال المنزلية، الاستماع الى الموسيقى، التوادج مع الأصدقاء، مذ وبسط الجسم، من خلال استخدام طرق العلاج بالبرودة والحرارة وعن طريق اخذ الحمام الحراري финلندي (الصانون) او بالتدليل. يفضل ان يتم تجريب وسائل وطرق مختلفة لإيجاد الطريقة المناسبة لك انت بالذات من اجل الإسترخاء.

التنفس

ان للتنفس أهمية كبيرة جداً في عملية الإسترخاء وفي مسألة إرتياح البال والفك. حيث يمكن عن طريق التنفس التأثير على ردود فعل الجسم وتهئنة وضعه ايضاً من خلال التنفس. فمع الزفير نبضات القلب تهدأ وضغط الدم ينخفض، ومع الشهيق نبضات القلب تتسارع وضغط الدم يرتفع.

ومن خلال إطالة عملية الزفير بمعرفة وإدراك يمكننا تهئنة البدن.