

ریلکس شدن

ریلکس شدن و آرامش یافتن در مواقعی که موضوعات سختی را در زندگی تجربه کرده و یا در شرایط دشواری به سر میبریم، مشکل می باشد. در چنین شرایطی، بدن بطور مداوم دچار تنش بوده و در حالت آماده باش و هوشیاری است. با وجود اینکه در امنیت می باشیم ولی احساس امنیت نداریم. در این مواقع حتی فکر ریلکس شدن ممکن است وحشتناک به نظر برسد. می خواهیم هوشیار بمانیم تا هیچ اتفاق و حادثه ناگهانی رخ ندهد. بسیاری از افراد از این موضوع هم ترس دارند که اگر ریلکس شوند، در اینصورت خاطرات غم انگیز گذشته را به یاد آورده و یا دچار فشار روحی شوند. حالت تنش و آماده باش مستمر بدن باعث ایجاد عوارض و ناراحتیهای بسیاری میشود که از جمله آنها میتوان به درد عضلات و سردرد و مشکلات خواب اشاره کرد.

آموختن مهارتهای مربوط به تن آرامی یا ریلکسیشن امکان پذیر بوده و بهتر است که این مهارتها را بیاموزیم. انجام تمرینات ریلکسیشن توصیه میشود. انجام این تمرینات باعث افزایش سلامت جسم و روان، بهبود تمرکز و توانایی یادگیری، تسکین دردها، بهبود خواب و آرامش بدن میشوند. البته ریلکسیشن درمانی معجزه آمیز نیست که باعث از بین رفتن تمام مشکلات شود بلکه به کمک آن میتوان به آسانی سطح سلامت خود را افزایش داد. برای ریلکس شدن نیز همانند یادگیری سایر مهارت های جدید دیگر، نیاز به تمرین داریم.

تمرین ریلکسیشن

برای ریلکس شدن می توان بعنوان مثال از تمرینات ریلکسیشن کمک گرفت. تمرینات ریلکسیشن مختلفی وجود دارند که به منظور آرام کردن تن و ذهن برنامه ریزی شده اند. ضمن انجام تمرینات ریلکسیشن می توانیم برای مثال بر روی نحوه تنفس و تصورات ذهنی تمرکز کرده و یا قسمت های مختلف بدن خود را آرام کنیم.

انواع مختلف تمرینات ریلکسیشن را می توان از طریق یوتیوب گوش کرد:

<https://www.youtube.com/c/TurunKriisikeskus/>

بهتر است که در هنگام انجام تمرینات ریلکسیشن موارد زیر را به یاد داشته باشید:

- شما در حین انجام تمرینات لازم نیست که خود را مجبور به ریلکس یا آرام شدن بیشتر از آن حدی بنمایید که در آن لحظه امکان پذیر است.
- هر چند که انجام تمرینات مذکور در ابتدا مشکل به نظر بیایند، نا امید نشوید. با انجام منظم آنها، تمرینات آسان تر پیش میروند و تاثیر آنها بتدریج بیشتر میشود.
- بعضی از تمرینات ریلکسیشن خاص ممکن است که برای یک عده از افراد مناسب تر از عده دیگر باشند و بهمین جهت بهتر است که چندین نوع مختلف از این تمرینات را امتحان کنید.
- ریلکس شدن ممکن است باعث زنده شدن تصورات، خاطرات و افکار شود. این موارد خطرناک نبوده و لازم نیست از آنها اجتناب کنید. افکار، خاطرات و تصورات ممکن است بیایند و بروند. درصورت تمایل، می توانید تصورات ذهنی خود را بر روی کاغذ آورده، درباره آنها نوشته و یا با دوست خود یا با یک مشاور حرفه ای راجع به آنها حرف بزنید.

حائز اهمیت است که توجه داشته باشید چه مواقعی بدن شما دچار تنش بوده و چه مواقعی ریلکس و آرام است. شما لازم نیست که احساس های موجود در بدن خود را مورد بررسی قرار دهید، بلکه کافی است که متوجه آنها باشید. زمانی که متوجه می شوید که حالت تنش و هوشیاری بدن شما امری اجتناب ناپذیر نمی باشد، می توانید بتدریج نحوه رها شدن از آنها را بیاموزید.

علاوه بر انجام تمرینات ریلکسیشن و تمرینات تنفسی، می توان به طریقه های دیگری نیز ریلکس شد. مثلا می توان با پیاده روی، گردش در طبیعت، انجام کارهای خانه، گوش کردن به موزیک، حضور در کنار دوستان، انجام حرکات کششی بدن، با سرما و گرما درمانی و رفتن به سونا و یا کمک ماساژ، ریلکس شد. می توانید روش های مختلف را امتحان کرده و روش مناسب برای خود را بیابید.

تنفس

تنفس تاثیر بسیار زیادی در ریلکس شدن و سلامت روحی و روانی دارد. به کمک تنفس می توان بر روی واکنش ها و عکس العمل های بدن تاثیر گذاشته و به این طریق وضعیت خود را آرام کنید. در حین انجام عمل بازدم، ضربان قلب آرام شده و فشار خون پایین می آید، هنگام انجام عمل دم ضربان قلب افزایش یافته و فشار خون بالا می رود. اگر بطور آگاهانه طول مدت بازدم خود را طولانی تر کنید، می توانید بدن خود را آرام سازید.