

# Breathing and relaxation exercises

For asylum seekers and refugees

Sarah Strauven & Johan Op De Beeck

## PREFACE

### The idea

For many years we have been meeting and working with asylum seekers and refugees offering our service as clinical psychologists. It often happens that we suggest breathing and relaxation exercises during a counselling session and that people are interested in hearing more about them. People have expressed how much they valued these exercises however they have also shared with us that they struggled to integrate them into their daily life or to apply them when they most needed them. These experiences prompted the idea to record breathing and relaxation exercises in different languages and to make them accessible in digital format to asylum seekers and refugees. Considering that most people nowadays own a phone that allows them to download digital files, we have shared both the texts and audio files on our website.

### For whom

Because we strongly believe it's important that the exercises are accessible to anyone who might benefit from them, independently of their legal status or financial means, we are happy to share the translated texts and the digital recordings for free. The exercises can be used both by those who wish to take advantage of the resources themselves as well as by those looking for materials to complement their work in supporting or counselling others.

### Important information

Many of the exercises originate or are related to traditions of faith or wisdom from the different corners of the world. It is important to be aware and acknowledge that many of those traditions, like yoga, were once the object of persecution. We thank the people who have given us permission to use their versions of these sorts of exercises in this project. Some exercises come forth from specific sources of which we added the references. For a couple of exercises it was impossible to determine their origin and they are considered part of the common good. The exercises lacking references are our own versions of those.

We want to emphasise that we don't pretend to believe that these exercises are the solutions to the the multiple suffering experienced within seeking refuge. For some, they offer relief; to others they are not helpful. We are committed to avoid enactments of Western colonialism that has us imposing our own understanding of difficulties and particularly the idea of the correct solutions on other people's experience. Moreover, we are aware that the problems faced by refugees often arose in a broader socio-political context and human rights violations. Our vision therefore resists the tendency to individualise, pathologise and medicalise this kind of suffering. With this in mind, we hope that these exercises will be integrated with much care and respect in a comprehensive support that seeks to find helpful ways forward collaboratively.

The unique approach of our project is the fruit of our own work and we would highly appreciate it for you to respect our work, make honest use of it and refer to it correctly.

This project was carried out with little resources. In those cases where we couldn't accomplish the translations of all parts, we have kept the English versions for those missing parts. This is to strive for as much uniformity as possible across all texts.

### Feedback

We would love to hear ([team@care4refugees.org](mailto:team@care4refugees.org)) from you in case:

- the exercises have been of value to you or others in any way,
- you notice mistakes or have suggestions for improvement,

- you have exercises that have proven to be particularly helpful for asylum seekers or refugees and that we could possibly share on the website in the future,
- you would wish to make a donation to support this project.

Warmly,

Sarah and Johan

**Sarah Strauven**  
www.skyma.be  
@StrauvenSarah

**Johan Op De Beeck**  
www.psycholoogjohanopdebeeck.be

## ACKNOWLEDGEMENT

This project wouldn't have been possible without the contributions and support of some people. We would like to thank them here explicitly.

This project was initiated by Sarah Strauven in her former workplace. Her supervisor at that time, **Ellen Goeleven** was immediately interested in the project and saw its potential for many. In the context of her job as a psychologist at Fedasil, Sarah got the time and the financial resources to realise the first part of the project.

Just like Sarah, Johan Op De Beeck was a member of the Refugee Committee of the Belgian Institute for Psychotraumatology (BIPE) and he was immediately interested in co-managing the project. We turned to other members of BIPE for additional help. We thank **Manoëlle Hopchet** and **Nicole Ruyschaert** who supported us with careful advice and suggestions about the selection of the exercises. Their expertise in stabilising exercises in trauma counselling have endowed this project with a greater clinical validity.

We owe it to **Joke Impens** that a collaboration with Mindspring became possible for this project. She stood behind this project with a firm belief that asylum seekers and refugees benefit from high quality psychoeducation and envisioned the use of our exercises in the Mindspring courses. Mindspring also provided trainers who have worked intensively in this project.

Of course, there wouldn't be a project if we wouldn't have been able to rely on the people who have translated the exercises with great care and attention and whom we consulted with about the cultural appropriateness of the selection of exercises: **Mohamad Al Adawi** and **Esra'a Mohamed** (Arabic), **Malika Amarkhail** (Russian), **P.** (Servo-Croatian), **Najeeb Basharmal** (Pashtu), **Naylufar Mir** (Dari), **Christine Van der Heyden** (French), **Antje Urbahn** and **Helge Fester** (German) and **Liu Costa Goncalves** (Portugese).

We admire the people who have committed themselves to record the exercises. A lot of courage was needed to venture out into the unknown and move out of their comfort zone. This was particularly the case for those who weren't previously familiar with this sort of exercises. We thank each and every one of them for the dedication, the patience and the care they have shown: **Mohamad Al Adawi** and **Esra'a Mohamed** (Arabic), **Malika Amarkhail** (Russian), **P.** (Servo-Croatian), **Najeeb Basharmal** (Pashtu), **Naylufar Mir** (Dari), **Géraldine Lienart** (French), **Helge Fester** (German), **Tine Mathijs** (Dutch), **Liu Costa Goncalves** (Portugese) and **Caitlin Mullin** (English).

We also greatly appreciate **Sofie Meelberghs**, whose role was essential and invaluable to this project. She was in charge of the audio recordings and the editing of the recordings. Equally great is our admiration and recognition for her work which, due to the complexity of the many languages, proved to be a great ordeal.

We also thank **Anik Serneels**, **Myriam Iliano** and **Poh Lin Lee** for proofreading some parts of the written text.

Finally, we want to express our heartfelt thanks to the benefactors, who wished to remain anonymous, for their support to bring this project to a successful conclusion. We were moved to learn about how much they care for people seeking refuge. We hope to do justice to their intentions and wishes with the end result.

## مقدمة

التوتر يمكن أن يكون شيئاً جيداً، إذا مثلاً هاجمك احداً، فالتوتر ينشئ المزيد من قوة العضلات وتدفق الدم بشكل كبير جداً بحيث يمكنك الهرب أو الدفاع عن نفسك بشكل أفضل. هذا هو السبب في أنك تنجو بنفسك إلى بر الأمان. أو إنك قد تواجه نزاعاً صعباً مع الناس، فالتوتر يساعدك على التركيز وستشعر بالطاقة، التي تمكنك من إنهاء الصراع إلى نهاية أفضل. التوتر يمكن أن يؤدي إلى أداء أفضل، و المزيد من القناعة وإحساس أكبر بالقدرة. عن طريق مواجهة التحديات، يمكنك أن تفخر بنفسك: "بفضل جهدي، حققت هذه النتيجة. لقد اجتهدت بنفسى والنتيجة أكيدة." يصبح التوتر ضاراً عندما يكون التوتر مستمراً و/ أو عندما يكون لدينا انطبعا بأننا عاجزين و/ أو عندما لن نحصل على أي نتيجة على الرغم من الجهود الكبيرة المبذولة.

العوامل التي تساعد على التعامل مع التوتر، هي مصادر المساعدة: ان تضع لنفسك اهداف يمكنك تحقيقها، تركز انتباهك الى ما يمكنك تغييره، الشعور بالرضا عن الأشياء التي تسير على ما يرام، ممارسة الرياضة، الاستماع إلى الموسيقى أو العزف على آلة موسيقية، قضاء الوقت مع الأصدقاء، المطالعة، البحث في الطبيعة...

و للأسف هذا ليس ممكناً دائماً ، والسؤال هو ما يمكنك القيام به للتعامل مع التوتر؟ لاسيما التوتر لفترات طويلة وإن التوتر الضار يؤثر على العديد من أعضاء الجسم والعقل والذي يضغط بشكل كبير عليك. بعض الأمثلة:

الاستمرار بالقلق في النهار الذي يمنعك من الاستمتاع بالعلاقات والأنشطة الاجتماعية. لا يمكنك بسهولة استرجاع الذكريات الجميلة أو التركيز على الإيجابية منها. تكتشف بانك تواجه صعوبة في التركيز وتعاني من النسيان. وفي الليل يمنعك القلق من ان تغفو بسلام في الوقت المناسب. عادة الأحلام تساعد على تقليل المشاعر المزعجة او تحل المشاكل بشكل طبيعي. التوتر الشديد يؤدي الى القلق والكوابيس. وسوف تستيقظ عدة مرات في الليل او سوف تستيقظ قبل الموعد المحدد ولا تستطيع ان تنام مرة أخرى. لن تقدر ان تنعم بالنوم المريح وتستيقظ كثيراً في الليل بعد فترة من الزمن سوف تُجهد جسدياً. إن من المخاطر الوقوع في الدوامة السلبية والاحباط بشكل كبير لانك تشعر بالإرهاق البدني والعاطفي ولديك ميل للاعزال بنفسك مما يجعلك تواجه قلة الدعم الاجتماعي وعدم فهمك من قبل الآخرين. سوف تشعر أكثر بالوحدة... جسديك لا يمكنه الاسترخاء و تشعر بتوتر في عضلات الصدر والعنق والكتفين والفك باستمرار. سيصيبك الصداع، ووجع الظهر، او وجع في البطن وذلك لن يذهب بسهولة. ليس لديك طاقة وتشعر بانك انت لست انت. بالتوتر الضار لفترات طويلة، لم يعد لدى جسديك القوة الطبيعية لاسترجاع تلك الطاقة او التعافي والشفاء. جهازك الدفاعي والمناعي سوف يضعف ولذا سوف يكون من السهل ان تمرض.

في هذه الأمثلة يصبح من الواضح أن الإجهاد لا يساعدنا دائماً على التعامل مع المواقف. و في هذه الأمثلة حيث للتوتر لفترات طويلة ومستمرة له آثار ضارة على الجسم والعقل، فانهما يصبحان مثقلان بأكثر من طاقتهم وهذا النوع من التوتر لن يساعدنا باتخاذ القرارات، بل يقوض النظام الطبيعي لدينا، ويجعل من الصعب علينا أن نقف أقوى أو نمارس الابداع والتأمل في الأوقات الصعبة..

في بعض الأحيان تنقص مصادرنا المساعدة لأننا بعيدون عن العائلة والأصدقاء، وليس لدينا المال للأنشطة الترفيهية مثلاً رحلة ليوم واحد او الذهاب الى السينما، ولا يمكننا ممارسة الرياضة لانه ليس لدينا المعدات، ولا يمكننا ان نشعر بالامان او إيماننا سوف يتزعزع. وأحيانا تكون الظروف صعبة جداً وميؤوس منها مما تجعل مصادرنا المساعدة تخنقنا. ومع ذلك ان من المهم في هذه الحالات أن تتألم مع التوتر. ابحث عن الأشياء التي تعطيك الراحة، واحات صغيرة من الراحة والأمل وحاول الحفاظ عليها او ان تضاعفها في حياتك اليومية.

نحن نعلم ان لكل شخص لديه قوة داخلية، و اننا دائما قادرون على تشغيلها: التنفس. بالنسبة لمعظم الناس يبدو غريباً للوهلة الاولى لأننا ننتفس دون ان نفكر او دون ان نقوم بمشقة. حتى ان، كل التقاليد وفلسفات الحياة الدينية تعطي اهتماماً كبيراً للتنفس. العلم يؤكد الآثار الإيجابية لممارسة التنفس بهدوء، مع الكثير من الاهتمام والعناية، شهيقي وزفير، يتفاعل الجسم لمواجهة ردود افعال التوتر: انخفاض ضربات القلب، استرخاء العضلات،... كما لو أن التنفس الواعي يسبب سلسلة من التفاعلات في جميع الأنظمة مما يؤدي إلى راحة الجسم وهدوء الذهن.. بعبارة أخرى ، يجلب التنفس الواعي والبطيء والعميق الاسترخاء. كلما اتقنا هذه الممارسة ، استفدنا منها أكثر. خاصة في حالات التوتر طويل المدى ، من المفيد والمساعد أن تمارس هذا بانتظام وبعناية..

قمنا بتجميع 12 تمرين للتنفس والاسترخاء والتي يمكن أن توفر أساساً لبدء هذه الممارسة. و تم تسجيل هذه التمارين صوتياً ويمكن أن تُحفظ على الهاتف المحمول بسهولة أجهاز الكمبيوتر المحمول، ... وهذا يجعلها متوفرة في كل الأوقات و في كل مكان.

## REVIEW OF THE EXERCISES

We divided the exercises in four groups.

The first group includes exercises that are specifically focused on the **breathing**. The basis for these exercises is conscious and quiet breathing. All other exercises build to a greater or lesser extent upon the skill to breath quietly, consciously and naturally. The level of difficulty increases in the first three exercises. To achieve the best results, continue working on the first exercise until you have mastered it before proceeding to the next.. Give yourself time to learn and to apply the exercises. At first, most people experience difficulties becoming aware of their breathing and some struggle with the transition from a shallow and rapid breathing into a deep, slow breathing. Persevere, give your body and mind a chance to reprogram. After some time it will become easier and you will easily be able to apply it wherever and whenever you want. Feel free to start with short exercises and build up your endurance steadily. As your ease and confidence grow, you will feel free to spend more time on the practice.

- Abdominal breathing
- Breathing exercise 4-4-4-4
- Breathing exercise 4-7-8
- Alternate nostril breathing

The second group are exercises that help bring your awareness to the '**here and now**'. In stressful situations, we are often seized by painful memories of the past or worries about the future. Sometimes even the present is heavy to carry. Exercises that 'ground' us can assist in dealing with intense or overwhelming feelings and memories. By bringing our awareness back to the present moment and to anchor it in reality, we renew our feelings of calmness.

- 54321 exercise
- Re-orientation in here and now
- Tapping exercise

The third group of exercises focuses on the **body**. Stress can sometimes demand all our attention and cause us to retreat into our own world. When this happens we worry about what has happened, we try to understand what is going on, we try to find solutions, we analyze possibilities and weigh off alternatives, we think all the time, etc. These exercises help you to listen to your body again and to be aware of any the tensions. By focusing on your body, both through activation and relaxation, you can bring more balance and create more space in your head.

- Stand in your power (standing breathing exercise)
- Body scan
- Muscle relaxation according to Jacobson

The exercises in the last group call on the **imagination**. Some people like to relax by means of images or a story. The evoked images and impressions help them to breathe calmly and to break free from the worries that occupy them.

- Near the stream
- Forest visualization

## WHICH EXERCISES ARE USEFUL FOR PARTICULAR COMPLAINTS?

The 12 exercises that we offer here are only just a small selection from a huge range of breathing and relaxation exercises that exist in the world. We hope to help you undertake a practice where you can rely on your inner resources. This short list of exercises is just a start.

We invite you to explore further and to try other techniques and exercises. Develop your own practice with exercises that are useful and helpful to you. Try to be aware of the effects of different exercises. Do you feel immediate results from the breathing exercises? Are the exercises focused on the here-and-now a great support during difficult times? Do you particularly benefit from body-focused exercises? Are the imagination exercises offering you precious moments of peace? Trust your own judgment and intuition to feel what exactly works best for you in different circumstances. Below, we give you some suggestions about exercises that could possibly bring you some sense of relief in certain situations.

If any of the exercises are disagreeable or make you feel restless, tense or uncomfortable, then please stop. Try to find what may be the reason for this and adapt the exercise or look for another one.

If your thoughts don't let go and completely exhaust you mentally. When the mind becomes a burden and you just need to have some peace:

- Abdominal breathing
- Breathing exercise 4-4-4-4
- Breathing exercise 4-7-8
- Alternate nostril breathing
- 54321 exercise

If you have trouble falling (back) asleep. If you want to prepare your body and mind for a good night's sleep:

- Abdominal breathing
- Alternate nostril breathing
- 54321 exercise
- Body scan

If you feel like you are disconnecting or losing yourself in the past. If memories are about to overwhelm you and you'd like to avoid this. If you want to feel safe and solid, fully present in the here and now :

- Re-orientation in here and now
- Tapping exercise

When images intrude and you can't easily shake them off. If they prevent you to do the things you want and what you want to change this:

- 54321 exercise
- Body scan

If you feel very tense or haunted by continuous pain. If you want to be able to relax and to reduce the experience of pain. If you want a break:

- Abdominal breathing
- Breathing exercise 4-4-4-4
- Breathing exercise 4-7-8
- Alternate nostril breathing

Stand in your power (standing breathing exercise)  
Muscle relaxation according to Jacobson

If you are nervous or irritable and you quickly lose your composure. If you would like to respond more calmly to situations and to have more control over your emotions:

Alternate nostril breathing  
Stand in your power (standing breathing exercise)  
Muscle relaxation according to Jacobson

If you experience difficulties concentrating and remembering things. If you want to free your mind and sharpen your focus:

Abdominal breathing  
Alternate nostril breathing  
54321 exercise

If you feel low, hopeless and desperate. If you need a moment of renewed strength, confidence and hope:

Near the stream  
Forest visualization

## التنفس البطني

التنفس هو جوهر الحياة. يمكنك التنفس بوعي وبدون وعي. من خلال التنفس بوعي باستطاعتنا التأثير على أنظمة أخرى في الجسم التي تعمل عادة بدون وعي.. في على سبيل المثال، إعتاد التنفس البطيء والعميق، تنخفض دقات القلب لدينا، وينخفض ضغط الدم لدينا، تسترخي العضلات، ويقل التعرق ... من خلال الإهتمام عمدا في تنفسنا فإننا يمكن أن نقلل من آثار الإجهاد والاسترخاء بسهولة أكبر.

يمكننا التنفس بطريقتين. إذا كان التنفس يأخذ المقام الأول في الأجزاء العليا من الرئتين، يتحرك الصدر صعودا وهبوطا ، وهذا هو التنفس الصدري. إذا كان التنفس يذهب عميقا في الرئتين والبطن يتحرك صعودا وهبوطا، هذا هو التنفس البطني. لمعرفة ما إذا كان التنفس صدري أو بطني ، ضع يدك اليمنى على صدرك ويدك اليسرى على معدتك. أنظر لترى أي يد تصعد أكثر عند التنفس. إذا كانت اليد اليمنى تصعد أكثر فهذا يعني أنك تتنفس من صدرك، إذا كانت اليد اليسرى تصعد أكثر فهذا يعني أنك تتنفس من البطن.

الناس الذين يعانون من الإجهاد المزمن، غالباً يكون لديهم التنفس الصدري. هذا غالبا ما يكون أسرع وأكثر سطحية من التنفس البطني. إذا كنا نريد أن نتنفس بوعي سوف نركز على التنفس العميق البطيء من البطن المرتبط باستجابة الاسترخاء. استجابة الاسترخاء هي نقيض لاستجابة التوتر وتقلل من التوتر في الجسم و تحفز الشعور العام بالاسترخاء. يوفر التنفس البطني فوائد فورية للمحافظة على الصحة الجسدية والعاطفية. إذا اعتمدت التنفس البطني بطريقة ثابتة ودقيقة، سيكون هناك تحسينات طويلة الأجل.

إذا كان لديك عادة التنفس من الصدر، من المهم أن تمارس التنفس البطني بوعي . قد يكون التنفس البطني في البداية أمر صعب إلى حد ما، خاصة إذا كان لديك الكثير من التوتر لفترة طويلة. الرسالة هي المثابرة والحفاظ على الممارسة. مع الوقت ستلاحظ أن التنفس البطني أسهل! التنفس البطني هو أساس لجميع التمارين اللاحقة.

ضع يد على صدرك والأخرى على بطنك تنفس بضع المرات بهدوء شهيق وزفير .... شهيق و... زفير. شهيق ببطء وبعمق عبر الأنف والزفير عبر الفم بلطف. شهيق .... وزفير. راقب التنفس.

أنت تتابع التنفس البطني. هذا يعني أن اليد على المعدة ستصعد مع كل شهيق عميق، شهيق... المعدة تصعد ، زفير... المعدة تنخفض. مرة أخرى، شهيق... المعدة تصعد ، زفير... المعدة ستتنخفض.

الشهيق العميق عبر الأنف ، الرئتين تملأ تماما مما يجعل معدتك ترتفع. احبس ذلك. زفير بهدوء وببطء عبر الفم. أفرغ رئتيك كلياً . لا تضغط على نفسك. يمكنك شد عضلة المعدة بلطف لكي تخرج الهواء المتبقي. حاول هذا. خذ نفسا عميقا ... والزفير ببطء وبهدوء. تذكر أنك ترتاح أكثر عبر الزفير الكامل والبطيء أكثر من التنفس العميق. إذاً شهيق... زفير. بالكامل وببطء. حاول أن يكن الزفير أطول من الشهيق.

سنقوم بفعل ذلك عدة مرات. خذ نفسا عميقا ... احبس هذا. الزفير ببطء وبهدوء. شهيق... وزفير (بف) شهيق... زفير (بف) شهيق... زفير (بف). مرة أخرى شهيق... زفير (بف).

عظيم. هذا هو التنفس البطني.

## تمرين التنفس 4-4-4-4

إذا كنت تتقن التنفس من البطن، يُمكنك محاولة إطالة تنفسك. لمساعدتنا، سوف نَعُدُّ. وهذا يسمح لنا الحصول على مزيد من السيطرة على التنفس والاستعداد لتقنيات التنفس الأصعب. هذا التمرين هو من تمارين العَدِّ البسيطة من تقاليد اليوغا. من المُمكن أن تواجه بعض الصعوبة في البداية. هذا ليس مهماً. استمر في المثابرة والمحاولة. بعد حين سوف تتحسن بشكل أفضل.

إجلس بأسترخاء. أرخ عَيْنِكَ أو أغلاقهما إذا كان هذا يُشعرك بالارتياح. تنفس بعمق عدة مرات شهيق و زفير ببطء وبهدوء. إستخدم تنفس البطن.

أولاً سأصف هذا التمرين. حاول العَدِّ لأربعة بينما تأخذ نفس الشهيق، إحبس النفس بشكلٍ طبيعي لمدة ثابتة و عُدِّ لأربعة، ثم زفير بلطف بينما تَعُدُّ مرة أخرى لأربعة، وأخيراً مع وقفة تكون فيها الرننين فارغة و عُدِّ لأربع . هذه هي دورة واحدة. استمر بالتنفس بهدوء و بشكلٍ منتظم. أنت لست مجبراً على شيء. إذا كان من الصعب العَدِّ لأربعة، حاول أولاً أن تَعُدِّ لثلاثة. الفكرة أساساً هي أن تُعرف قدرتك على التنفس والتوقف و المطاولة تدريجياً حتى تُعرف قدرتك على التنفس بعمق و ببطء. إذا شعرت أن العَدِّ لأربعة كان مريحاً بالنسبة لك، أكمل العَدِّ لعدة مرات و بهدوء.

الآن نعمله سوياً:

شهيق 4-3-2

إحبس النفس 4-3-2

زفير 4-3-2

إسترخاء 4-3-2

نُعيد هذه الدورة ثلاثة مرات:

شهيق 4-3-2

إحبس النفس 4-3-2

زفير 4-3-2

إسترخاء 4-3-2

شهيق 4-3-2

إحبس النفس 4-3-2

زفير 4-3-2

إسترخاء 4-3-2

شهيق 4-3-2

إحبس النفس 4-3-2

زفير 4-3-2

إسترخاء 4-3-2

تنفس لبضع دقائق مرتين في اليوم لتجربة فوائدها على المدى الطويل.

This exercise is based on the work of BEARD Elizabeth, see her website <http://joythruyoga.com/>

## تمرين التنفس 4-7-8

هذا التمرين هو أكثر تعقيداً قليلاً ويطلب أن يكون لديك بالفعل بعض السيطرة على تنفسك. بينما عملية العدّ معقدة إلى حد ما، فإنه قد يساعد على الممارسة الأولى مع "التنفس 4-4-4-4". كما قلنا هذا التمرين هو أكثر صعوبة قليلاً، لكنه يجعل الاسترخاء أعمق. هذا لأننا سوف نُخرج الزفير وبوعينا أطول من الشهيق. هل تتذكر أنه أساساً الزفير البطيء هو الذي يُتيح الاستجابة للاسترخاء؟، وليس كالشهييق العميق. نحن الان سنحاول ممارسة التمرين.

وتسمى هذه العملية 4-7-8 لأنك تستنشق وتغُد لـ 4، وتغُد لـ 7 ثم تحبس النفس وتغُد لـ 8 للزفير. دائماً تستنشق عن طريق الأنف وتُزفِر عن طريق الفم. هنا سوف تُبقي لسانك في وضع معين: قم بوضع طرف لسانك على الجزء الخلفي من أسنانك الأمامية، وعلى حافة لهاتك. وهذا يعني أن هواء الزفير سيندفع حول لسانك. يُمكنك أن تجعل شفثيك ترتعش قليلاً لتُساعد لسانك على البقاء على وضعيته. تذكر أن تضع يديك على البطن أو الصدر إن كنت تُريد أن تعلم أن التنفس هو تنفس عن طريق البطن.

أصف الآن ممارسة التمرين. أطلق الزفير تماماً عن طريق الفم أولاً، ولا تخف أن تُخرج صوت (بفف). إستنشق الآن بهدوء عن طريق الأنف، و الفم مغلق. غُد لأربعة. إحبس نفسك و غُد لـ 7. ثم الزفير بعدها عن طريق الفم وأفعل ذلك لمدة غُد لـ 8. تنفس الهواء بكميات متوازنة هذه دورة واحدة. كم من الوقت ذلك يستمر بالضبط، لا يُهم، طالما حافظت على النسبة الصحيحة: 4 شهيق، 7 حبس النفس و 8 زفير.

سنقومُ به الآن لثلاثة مرات

أخرج الهواء كاملاً من رئتيك (بفف)

شهيق-2-3-4-، إحبس-2-3-4-5-6-7-8-، زفير-2-3-4-5-6-7-8-.

شهيق-2-3-4-، إحبس-2-3-4-5-6-7-8-، زفير-2-3-4-5-6-7-8-.

شهيق-2-3-4-، إحبس-2-3-4-5-6-7-8-، زفير-2-3-4-5-6-7-8-.

كيف تشعُر؟ هل تشعُر بنوع من الهدوء والاسترخاء يأتي اليك؟ قد تشعُر بدوارٍ قليلٍ في رأسك. يمكن أن يحدث هذا عندما تتعلم هذا التمرين. مع مرور الوقت، هذا كُلُّه سيذهب! إذا كنت ترغب في التمتع بفوائد عملية التنفس هذه قدر الإمكان، فمن المُستحسن أن تفعل 4 دوراتٍ مرتين في اليوم.

هل انتبهت أن تُحافظ على تنفس البطن أثناء ممارسة التمرين؟ ماذا كان وضع لسانك، هل كان وضعه على الجزء الخلفي من أسنانك الأمامية؟ سنقوم بممارسة التمرين مرةً أخرى. حاول التركيز على التفاصيل وفي الوقت نفسه و جاريني وتابع صوتي في العدّ

شهيق-2-3-4-، إحبس-2-3-4-5-6-7-8-، زفير-2-3-4-5-6-7-8-.

شهيق-2-3-4-، إحبس-2-3-4-5-6-7-8-، زفير-2-3-4-5-6-7-8-.

شهيق-2-3-4-، إحبس-2-3-4-5-6-7-8-، زفير-2-3-4-5-6-7-8-.

This exercise is based on the work of Dr. WEIL Andrew, see his website <http://www.drweil.com> (also video)

## التنفس المتناوب عبر فتحتي الأنف

هذا التمرين يأتي من تقليد اليوغا ويركز على التنفس عبر الأنف. التنفس عبر فتحة انفك الأيسر أو الأيمن ينشط صفات أخرى في عقلك. وترتبط فتحة الأنف اليمنى أساساً مع التفكير وتوليد الطاقة؛ فتحة الأنف اليسرى لها علاقة بالطاقة الشعورية والمهدنة. تبديل التنفس عمداً بين الفتحة اليمنى واليسرى. سوف تقوم بتنشيط الدماغ كله ومواءمة النظامين. انها ممارسة جيدة للعودة إلى التوازن.

هذا التمرين يأتي من تقليد اليوغا ويركز على التنفس عبر الأنف. التنفس عبر فتحة انفك الأيسر أو الأيمن ينشط صفات أخرى في عقلك. وترتبط فتحة الأنف اليمنى أساساً مع التفكير وتوليد الطاقة؛ فتحة الأنف اليسرى لها علاقة بالطاقة الشعورية والمهدنة. تبديل التنفس عمداً بين الفتحة اليمنى واليسرى. سوف تقوم بتنشيط الدماغ كله ومواءمة النظامين. انها ممارسة جيدة للعودة إلى التوازن.

ضع يدك اليسرى على حصنك بهدوء. خذ يدك اليمنى وأغلق بها فتحة انفك اليمنى ذلك من خلال وضع ابهامك بلطف على الفتحة اليمنى للأنف. أبقى الأصابع الأخرى ممتدين ومتجهين إلى الأعلى. انها تبدو مثل الهوائيات الصغيرة التي تلتقط الطاقة الكونية. تنفس بعمق، وببطء وبلطف من خلال فتحة الأنف اليسرى. ثم حرر الإبهام وإستخدم سبابة يدك لتسد فتحة الأنف اليسرى لتقوم بالظفر ببطء شديد وكامل عبر فتح الأنف اليمنى. الأصابع الأخرى تبقى ممتدة. أبقى فتحة انفك اليسرى الأن مغلقة وخذ نفس هادئ وبطيء عبر فتحة انفك اليمنى. حرر السبابة وإستخدم ابهامك مجدداً لتغلق فتحة انفك اليمنى وقم بالزفير الكلي عبر فتحة انفك اليسرى. هذه دورة واحدة. تذكر، الإبهام للجهة اليمنى والسبابة للجهة اليسرى، تبديل الأصابع فقط لإخراج الهواء من الجهة الأخرى. فأنت تتنفس أولاً من خلال نفس الفتحة قبل أن تقوم بالزفير عبر الفتحة الأخرى.

سوف نقوم بأداء دورتين على التوالي:

أغلق فتحة انفك اليمنى بواسطة ابهامك، وخذ نفس عبر فتحة انفك اليسرى  
حرر الإبهام، فتحة الأنف اليسرى مغلقة بواسطة السبابة، وقم بالزفير عبر فتحة الأنف اليمنى  
حافظ على إغلاق فتحة الأنف اليسرى، الشهيق من خلال فتحة الأنف اليمنى  
بدل أصابعك، فتحة الأنف اليمنى مغلقة بواسطة الإبهام، الزفير عبر فتحة الأنف اليسرى  
فتحة الأنف اليمنى مغلقة بواسطة الإبهام، شهيق عبر فتحة الأنف اليسرى

حرر الإبهام، فتحة الأنف اليسرى مغلقة بواسطة السبابة، وقم بالزفير عبر فتحة الأنف اليمنى  
حافظ على إغلاق فتحة الأنف اليسرى، الشهيق من خلال فتحة الأنف اليمنى  
بدل أصابعك، فتحة الأنف اليمنى مغلقة بواسطة الإبهام، الزفير عبر فتحة الأنف اليسرى  
فتحة الأنف اليمنى مغلقة بواسطة الإبهام، شهيق عبر فتحة الأنف اليسرى  
واصل التنفس بهذه الطريقة لبضع دقائق أو حتى تشعر بالآثار النافعة.

لمحة بسيطة. عندما تشعر أنك بحاجة خاصة لتهدئة الروح، تنفس إذاً فقط عبر فتحة الأنف اليسرى، افعل الشيء نفسه ولكن لا تقوم بالتبديل، ابقى فتحة الأنف اليمنى مغلقة بواسطة الإبهام في حين الأصابع ممتدة للأعلى. ارخي جسمك وتذكر بأنك بكل حركة زفير تقوم بالتخلص من الإجهاد والتوتر. عندما تكون بحاجة شديدة للطاقة، الوضوح والتركيز، تنفس إذاً فقط عبر فتحة انفك اليمنى. حافظ على إبقاء فتحة الأنف اليسرى مغلقة بواسطة السبابة. الأصابع الأخرى ممتدة باتجاه الأعلى. استرخي وإشعر كيف ستتم بناء الطاقة ببطء ورقة في جسمك.

This exercise is based on the work of BEARD Elizabeth, see her website <http://joythru yoga.com/> and on the work of Dr. KHALSA Gurusahay, see his website <http://www.grdhealth.com>

## تعليمات تمرين 12345

هذا التمرين يُساعدك على جلب تركيزك في هنا والآن، لتكون في حالة تأهب، والحد من التوتر ووقف القلق. يُمكنك أيضاً استخدام هذا التمرين عند التَّحَظُّر للذهاب إلى النوم أو لغرض العودة للنوم مرةً أخرى. يُمكن أن يكون هذا التمرين مريحاً لِتحوُّل تركيزك من التفكير إلى حواسك"، ماذا أرى هنا والآن؟ ماذا أسمع هنا والآن؟ ماذا أشعرُ به هنا والآن؟

سأوضح لك كيف يسير هذا التمرين. خلافاً لغيره من التمارين صوتي لن يكون لك دليلاً خطوةً بخطوة خلال التمرين برؤيته. أنا فقط إعطي الإرشادات.

في هذا التمرين يُمكنك أن تصف مع التركيز، بالتفاصيل والملاحظات، ماذا ترى، ماذا تسمع، أو ماذا تشعرُ به في جسدك. حدد في بداية التمرين مدى التوتر الذي تشعرُ به في جسدك، من صفر إلى عشرة. الصفر هو الاسترخاء التام. عشرة هي الحد الأقصى من الجهد. إعطي رقماً للإجهادك تذكرها أو دونها.

الجولة الأولى.

صف مع التركيز خمسة أشياء تراها. على سبيل المثال، أرى: قنينة بلاستيكية مع غطاء أحمر. هناك ، سائلٌ أحمر شفاف في القنينة. القنينة هي من الأسفل والأعلى أوسع من وسطها. انها على طاولةٍ بنية. أنت تُعبرُ عن الصفات الحسية مما تراه مثل الألوان، والحجم، والشكل وطبيعة السطح والمواد. لذلك صف خمسة أشياء تراها.

ثم صف خمسة أشياء تسمعها. أسمع، على سبيل المثال، صوت دراجة نارية تُغادر.

وغالبا ما تكون هناك أصوات ولكن ليست بالكثيرة. ولكنك تكون قادراً على التمييز بين الأصوات المتماثلة. على سبيل المثال، سيارة تُغادر وسيارةٍ تبطئ، سيارةٌ بمحرك بنزين. ربما يُمكنك أنت أيضاً أن تُحدث أصواتاً. من المهم أن تكون منتبهاً إلى الاصوات التي حددتها. لاحظ الصفات الحسية للأصوات: جهازة الصوت، المدة، النغمة، الإيقاع، المسافة. كُن على بينة من الأصوات الواضحة والأصوات الخفية. كما وصفت الاصوات في هذه الجولة، في الجزء الثاني من هذه الجولة، صف خمسة أشياء تسمعها.

وأخيراً يُمكنك أن تصف خمسة أشياء تشعرُها في أو مع جسمك. أشعرُ على سبيل المثال، ضغطٌ حذائي على قدمي. قدامي تشعران بوضوح ببطانة حذائي. هنا إنها بصدد الأحاسيس الجسدية، وليس عن المشاعر مثل السعادة، الغضب، الخوف. يرجى ملاحظة الصفات الحسية لحاسة اللمس، مثل الليونة، والضغط، ودرجة الحرارة. صف في هذا الجزء الثالث من الجولة الأولى خمسة أشياء التي تشعرُ بها مع جسدك.

الجولة الواحدة فيها ثلاثة أجزاء، واحدة للنظر، واحدة للاستماع، واحدة للشعور.

في الجولة الثانية، يُمكنك أن تُحدد أربعة أشياء تراها، أربعة أشياء تسمعها وأربعة أشياء يُمكنك أن تُدركها من جسمك. ويفضل أن تصف أشياء جديدة، أشياء التي لم تصفها من قبل.

في الجولة الثالثة تصف ثلاثة أشياء تراها، ثلاثة تسمعها ، ثلاثة تشعرُها بجسمك.

في الجولة المقبلة، يمكنك تحديد شيئين للرؤية ، السمع، والشعور.

في الجولة الأخيرة، واحدة للرؤية ، والسمع، والشعور.

الآن فهمت لماذا يسمى هذا التمرين بـ12345!

في نهاية التمرين، أنظرُ إلى مدى التوتر الذي تشعرُ به في جسدك، من الصفر إلى العشرة. ما مقدار التوتر الذي تشعرُ به؟ هل هناك فرق عن بداية التمرين؟

إنتهى إلى المزيد من التغييرات التي تحدث لك عن طريق القيام بهذا التمرين.

هذا القياس و هذه المقارنة للتوتر البدني الخاص بك قبل وبعد التمرين مهم، خصوصاً عندما تتعلم ممارسة التمرين. عندما تكون معتاداً على 12345 يُمكنك الغاء إجراء المقارنات هذه.

12345 يستغرق من 20 الى 45 دقيقة. إذا كنت تفعل ذلك في وقت أقل من 20 دقيقة، أقرح عليك أن تصف كل شيء بمزيد من التفاصيل.

يمكنك أيضاً استخدام هذا التمرين عند التَّحَضُّرِ الى النوم أو لغرض العودة للنوم مرة أخرى ، يكون ذلك في الظلام ويُمكنك أن تُبقي عينيك مغمضتين. يُمكنك وصف الأشياء التي تراها في وضح النهار في عُرفتك. أنت بذلك تعملُ على تنشيط ذاكرتك. ماذا نلاحظ في وضح النهار؟ من الممكن ان يكون في مكان مختلف ايضاً. في محاولة التحضير الى النوم ليس من الداعي ممارسة التمرين حتى النهاية، اذا غفوت هذا ممتاز! هل أضعت العَد خلال التمرين، ببساطة إستمر حيثُ وصلت أو إبدأ مرةً أخرى. لا يهْم، طالما أنك يمكن أن تنام.

الآن أنت تعرف كل التعليمات من 12345 ويمكنك بنفسك، أو مع شخص آخر، تمارس 12345 مرة أخرى. فإن الممارسة الفعلية للتمرين تجعلك على درايةٍ بهذه الطريقة وآثارها على أفكارك وإسترخائك.

## إعادة توجيه "هنا والآن"

هذا تمرينٌ يُمكنك القيام به إذا كان لديك ذكرياتٍ مؤلمة، أفكاراً مقلقة أو مشاعرٍ غير سارة التي لا يُمكنك أن تُوقفها. هذا التمرين الهدف منه أن يُعطيك الشعور بالأمن والسيطرة (لهذا السبب فإنه من المهم أن تفعل التمرين إذا لم تجد صعوبةً حقيقيةً فيه). يمكن لهذا التمرين أن يُساعدك على إعادة تركيزك هنا والآن، و لن تخسر الماضي.

في هذا التمرين، يُفضل الجلوس على كرسي. سأطلب منك أن تشعرَ بأعضاء جسمك واتصالك بالأرض. ثبت القدمين بقوة على الأرض، عدلْ ظهرك. إرخ يدك على فخذيك وأرفع رأسك. ركزْ إنتباهك على الاتصال بين الجسم والكرسي. ما هو شعوركُ بجلستك على هذا الكرسي؟ أين بالضبط تشعرُ بسند الكرسي؟ في ساقيك؟ مقعدك؟ ظهرك؟ هل تشعرُ كيف تلمس قدميك الأرض وثباتهما عليها.

بينما تشعرُ أنك ثابت، إنتبه للمكان الذي أنت فيه. أنظر حولك و صف المكان المحيط لنفسك. ماذا ترى؟ تعرفت على ماذا؟ حاول بقدر الامكان القيام بذلك بدقة. أين أنت؟ قل لنفسك أنك "أنا في ... ! هل لديك فكرة عن الوقت؟ ما هو الوقت؟ كيف وصلت الي هنا؟ قل لنفسك ما هي لحظة الزمن. حاول بقدر الامكان القيام بذلك بدقة: السنة والشهر واليوم والساعة. "هو الآن .... على سبيل المثال 1 مايس 2014، إنها بالضبط مثلاً ... 09:15". تقول لنفسك إن الذكريات والأفكار التي تفيض الآن، هي جزءٌ من الماضي. إعلم أن الماضي لم يعد يلعب شيئاً الآن أنت آمن ... انت آمن حين لا يكون هناك خطرٌ حقيقي على وشك أن يُهددك الآن. ما هو شعورك الآن؟ ما هو إحساسك بدرجة الحرارة؟ هل أنت بردان أو تشعرُ بالدفئ؟ هل تشعرُ بالجزء الخلفي من مقعدك؟ الملابس التي ترتديها؟ ماهي الأصوات التي تسمعها الآن؟ هل هناك أي روائح تشمها؟ قل لنفسك بالضبط ماذا تلاحظ. "أسمع الآن .... على سبيل المثال صوت نَفسي وصوت المطر على النافذة."

تأكد من نفسك كيف تشعرُ الآن. هل أنت لست هادناً، متوتراً أو قلقاً؟ هل لاحظت لماذا يحدث هذا؟ هل حدث شيءٌ ما؟ هل هناك أشياء حولك تُزعجك؟ لاحظ ما يجري. ركز الآن إنتباهك على تنفسك. تنفس بلطفٍ شهيق وزفير. أشعر بأنفاسك التي تتدفق في جسمك وتملأ رئتيك. هل الهواء بارد؟ هل تتنفس عن طريق الأنف؟ هل تستطيع أن تتنَهَقَ بعمق وبيبطء؟ أنتشعُ بأنفاسك كيف تترك جسمك. هل الهواء حار؟ هل تفر عن طريق فمك؟ إنتبه لتنفسك ليضع ثوان . تنفس بلطف شهيق وزفير. استمر هكذا لمدة . كما انت تتنفس الشهيق والزفير بهدوء، إشعر، أنظر، إسمع، شم، ... بقدر ما تستطيع. كرر لنفسك أين أنت، ما هو الوقت بالضبط. قل لنفسك إنك آمن وأنه لا يوجد مزيداً من الخطر حولك.

## تمرين 'النقر'

تمرين آخر، هنا والآن هو ممارسة 'النقر'. هذا يسمُحُ لك بالاتصال بجسمك أكثر عن طريق النقر بلطفٍ على أطرافك و بشرتك. يَرِجُ ذلك بزيادة الإدراك عن طريق اللمس، إرجع وابتح بأفكارك إلى هنا والآن. وبسبب زيادة الإدراك الجسمي، سترجُ بذهنك للاتصال بأعضاء جسدك.

أنقُرْ للبدء بلطفٍ على كف يدك اليسرى بأصابع يدك اليمنى. قم بذلك بشكلٍ متكرر للحصول على إحساسٍ براحة يدك اليسرى. ثم أوقف النقر وخذ من الوقت للإحساس براحة يدك. ما هو شعورك؟ هل تشعرُ بتتمل؟ هل تشعرُ بأرتعاش؟ هل تشعرُ بتخدر؟ هل راحة يدك اليسرى ساخنة أم باردة؟ خذ لحظاتٍ قليلة لتكن على بينةٍ على ما ممكن أن قد شعرت به. الآن أنظر في يدك وقل: "هذه هي يدي، يدي مُلكٌ لي، يدي هي جزءٌ مني." إستخدام الكلمات التي تُساعدك على الشعور بذاتك ككل.

أدر يدك الآن، وأنقر على الجزء الخلفي من يدك اليسرى بأصابع يدك اليمنى. لاحظ مرةً أخرى الأحاسيس الممكنة. تابع الأحاسيس لفترةٍ من الوقت وانظر إذا ما كان هناك اختلاف. إذا أردت، يُمكنك أن تنظرَ في يدك وتقول، مع إيلاء اهتمام هذه هي يدي، يدي ملكٌ لي، يدي هي جزءٌ مني ". أو أي شيء آخر الآن يمكن أن يساعدك.

الآن اضغط بلطف على كف يدك اليمنى بأصابع يدك اليسرى. قم بذلك بشكلٍ متكرر للحصول على إحساس براحة يدك اليمنى ثم أوقف النقر وخذ من الوقت للإحساس براحة يدك. ما هو شعورك؟ خذ لحظاتٍ قليلة لتكن على بينةٍ على ما ممكن قد شعرت به. إذا وجدته مفيداً انظر في يدك وقل: "هذه هي يدي، يدي ملكٌ لي، يدي هي جزءٌ مني." أو أي شيء آخر الآن يمكن أن يساعدك.

أدر يدك الآن، وانقر على الجزء الخلفي من يدك اليمنى بأصابع يدك اليسرى. لاحظ مرةً أخرى الأحاسيس الممكنة. تابع الأحاسيس لفترةٍ من الوقت وانظر إذا ما كان هناك اختلاف. إذا اردت، يمكنك أن تنظر في يدك وتقول، مع إيلاء الاهتمام هذه هي يدي، يدي ملكٌ لي، يدي هي جزءٌ مني ". أو أي شيء آخر يمكن أن يُساعدك الآن.

توقف للحظة لترى هل أنت موجودٌ هنا والآن. ما هي قوتك هل أنت على معرفةٍ بجسمك، بأجزاء جسدك وأي شخص أنت؟ ما هي قوتك هل أنت على علمٍ بالمكان، والزمان والموقع في هذه اللحظة؟ إذا لزم الأمر، أنقُرْ بهدوءٍ وبلطف. يُمكنك النقر مرةً أخرى على يدك أو يُمكنك إختيارَ أجزاء مختلفة من الجسم. ربما هناك جزءٌ من الجسم الذي تشعرهُ أقل فعاليةً أو يبدو أقل حقيقياً لك. يُمكنك أن تختارَ ذلك الجزء من الجسم وتنقرَ بلطفٍ عليه أو يُمكنك أيضاً أن تنقرَ تباعاً على أجزاء من مختلفة من جسمك: بعد يديك، ذراعيك، ساقيك، قدميك، صدرك، عنقك، وجهك، ورأسك .... إنه من المهم أن لا تؤذي نفسك. أنقُرْ بلطفٍ وبعد فترةٍ من الوقت ستلاحظُ أنك تشعرُ بأنك أقوى. خذ وقتاً للتفكير في الأحاسيس وحدودَ جسمك.

This exercise is based on the work of LEVINE Peter, see his book Healing Trauma, p40-41

## ابقي في قوتك (تمرين التنفس المستمر)

هذا التمرين الذي يُمكنك القيام به يجعلك تشعر أنك أقوى. إذا كنا نشطين كثيراً، أحياناً يُمكنه أن يُساعدنا في بعض الأحيان الى أسترداد قوتنا بدلاً من بذل الجهد للاسترخاء. بعض الناس يشعرون بمزيد من الثقة بالنفس والحيوية مع هذا النوع من التمارين.

قف مع مراعاة كيف تقف.

قف الآن منتصباً، قارب الركبتين، إسحب البطن، وارفع الكتفين الى الاعلى.

هل تُدرك هذه الوقفة؟ هل تقف مرات هكذا؟ كيف تشعر؟ كيف هو تنفسك؟ كيف هي قوة وفتك؟

الآن سنقف بطريقة مختلفة. القدمين بعيدة عن بعضيهما قليلاً، بعرض الحوض، إشعر براحة وفتك.

أحني الركبتين قليلاً، الظهر مُستقيماً، مسترخياً بأستقامة، البطن مُرخاة، الكتفان مُرخيين العنق مرفوع وأسحب الذقن قليلاً. بذلك يسترخي الفك وهذا أمر مهم لأن عضلة الفك قوية و غالباً ما تتأثر كثيراً بالتوتر. تنفس بشكل جيد.

أنت واقف بثبات لا يستطيع أحد أن يُفقدك توازنك. أشعر بالفرق بين الوقفة السابقة وهذه الوقفة. بهذه الوقفة تُمارس تمرين التنفس.

هل تشعر أنك تقف جيداً.

ضع كفك على بطنك أو السرة. عند الشهيق إسحب كفك الى الاعلى، وفي نفس الوقت إرخي رجليك.

عند الزفير إرجع كفك إلى السرة وأرخي ركبتيك.

كرّر هذه الحركة ببطأ و بوتيرة خمس مرات 1-2-3-4-5

هل تشعر أنك تقف جيداً.

ضع ذراعك الایسر عند الشهيق إلى جانبك، وضع كفك الایمن على مركز قلبك.

ضع ذراعك الایمن عند الزفير إلى جانبك وضع كفك الایسر على مركز قلبك.

كرّر هذه الحركة بوتيرة خمس مرات 1-2-3-4-5.

إرفع الآن ذراعك في حركة دائرية واسعة وتصاعدياً. إستنشق و مُدّ الساقين مستقيمتين في نفس الوقت. إنهي الشهيق عندما تصل الذراعين أعلى نقطة من الدوران.

بعدها عند الزفير إسترخي و إرجع الذراعين في حركة دائرية نزولاً الى الوضع الاول.

إعمل هذه الحركة ببطء وسلاسة. كرّر هذا التمرين خمس مرات 1-2-3-4-5.

هل تشعر بتأثير التمرين على جسمك.

لا تحكّم على نفسك لاحظ فقط

## فحص الجسم

فحص الجسم هو ممارسة تهدف إلى أن تكون على علم كيف يشعر جسمك في الوقت الراهن. التوتر المزمن يمكن أن يجعلنا نفقد الاتصال مع الجسم. لا تضع نفسك بوضعية تهدف بأن تشعر بطريقة مختلفة أو بهدف الإسترخاء. ممكن أن تكن هذه النتيجة ولكنها ليست بواجباً. القصد من هذا التمرين يمكن أن يكون في تحقيق جلب أعلى قدرة من الوعي إلى الأحاسيس التي تكتشفها في حين تركيز اهتمامك على أعضاء جسمك المختلفة.

بعض الناس لديهم الخبرة أن هذه العملية تساعد على النوم. مهما حدث: أنت تغفو، ويضعف الاهتمام الخاص بك، تفكر بأشياء أخرى، لا تشعر بشيء... كل شيء على ما يرام. هذه هي تجارب اللحظة.

لاحظ التجارب، و أبقى انتباهك على التطبيق. لا تحارب الأفكار والمشاعر أو الأحاسيس الغير سارة أو المؤلمة. اعترف بها. لتكون على بينة من ما هو، في هذه اللحظة، هنا والآن.

إجلس، قف أو استلقي في وضعية مريحة. خذ الوضعية التي تؤمن لك الراحة وتجعلك قادراً على التركيز على جسمك خلال هذا التطبيق.

خذ وقتك لتتمكن من الإتصال مع حركة تنفسك واحاسيس جسمك. عندما تشعر بأنك مستعد، ألفت انتباهك إلى الأحاسيس الجسدية في جسمك. أشعر كيف يقوم جسمك بالإتصال مع العالم الخارجي، الكرسي، السرير لاحظ اللمس وإضغط عليه ... اسمح لنفسك بأن تتركها مع كل زفير، لتغرق أعمق.

الآن وجه انتباهك إلى الأحاسيس البدنية في بطنك. لاحظ التغييرات في البطن التي تحدث مع كل مرة تتنفس إلى الداخل والخارج. خذ لحظات قليلة من الوقت لترى كيف هو الحال بالنسبة لك. ربما تلاحظ مع وعيك أشياء أخرى لا تزال في مجال معدتك؟ واصل التنفس بعمق وببطء، الزفير بهدوء. ... شهيق وزفير...

بعد أن اجريت اتصالاً مع الأحاسيس في بطنك، وجه محور انتباهك إلى ساقك اليسرى وانزل بهدوء لقدمك اليسرى وأصابع قدمك اليسرى. ركز بالتتابع على كل إصبع من قدمك اليسرى. ابحث بفضول عن نوعية المشاعر التي تلاحظها. ربما اتصال بين أصابع القدم، مدغداً أو دافء أو ربما لا شيء على الإطلاق. عندما تكون مستعداً، أشعر أو تخيل الهواء الذي تتنفسه مع كل نفس كيف يأتي في رنتيك وعبر بطنك يذهب على طول الساق اليسرى والقدم اليسرى إلى أصابع قدمك اليسرى. ثم، أشعر أو تخيل بعد ذلك الهواء القادم في طريق العودة من خلال القدمين، وعلى طول الساق إلى البطن والصدر ليخرج من أنفك. من المحتمل أن يكون هذا صعباً، واصل التنفس وتعجب به مع ابتهاج معين.

الآن إجلب محور انتباهك إلى ساقك اليمنى وانزل بهدوء لقدمك اليمنى وأصابع قدمك اليمنى. لاحظ كيف تشعر هذه المناطق من جسمك. ركز بالتتابع على كل إصبع من قدمك اليمنى. ابق فضولي. عندما تكون مستعداً، أشعر أو تخيل الهواء الذي تتنفسه مع كل نفس كيف يأتي في رنتيك وعبر بطنك يذهب على طول الساق اليمنى والقدم اليمنى إلى أصابع قدمك اليمنى. ثم، أشعر أو تخيل بعد ذلك الهواء القادم في طريق العودة من خلال القدمين، وعلى طول الساق إلى البطن والصدر ليخرج من أنفك.

الآن وجه انتباهك إلى منطقة الحوض والعمود الفقري. لاحظ الأحاسيس المختلفة هنا. ربما كنت تشعر نسيج ملابسك على جلدك، وظهر الكرسي على عمودك الفقري أو التوتر في بعض المجموعات العضلية. تذكر أنك تلاحظ فقط ما هو موجود. حاول أن تفعل هذا بعناية ودقة. عندما تكون مستعداً، أشعر أو تخيل الهواء الذي تتنفسه مع كل نفس في رنتيك والتدفقات إلى البطن والتي تتبع إلى منطقة الحوض والعمود الفقري، من أعلى إلى أسفل. ثم، أشعر أو تخيل بعد ذلك أن الهواء يتدفق من الخلف من الحوض والظهر، من خلال بطنك ورنتيك إلى الأنف.

ألفت انتباهك الآن بهدوء إلى صدرك. كن واعياً من الأشياء التي يمكنك أن تشعر بها في صدرك: الحركة، ودرجة الحرارة، والإجهاد، والوزن... ركز على رنتيك، أضلاعك وقلبك. لاحظ دقات قلبك. أشعر كيف يملأ كل نفس صدرك بالهواء. دع الهواء المستخدم يخرج مع كل زفير. واصل الشهيق بعمق وببطء، الزفير بهدوء... تنفس الضوء والحب مع الشهيق ... الألم والحزن مع الزفير...

ركز انتباهك على العنق والرأس. كن على بينة من كل التفاصيل في ذقنك، شففتيك، الفم، اللسان، خديك، أنفك، عينيك، أذنيك، جبهتك، فروة رأسك ومؤخرة رأسك، خذ وقتك لتشعر بالصفات بعناية. كيف تشعر بقوة تدفق الدم من خلال الشرايين من عنقك. كم ثقيلة هي جفونك، التوتر في فكك، دفيء الهواء في الأنف عند الشهيق، دفيء الهواء في الفم عند الزفير؟ عندما تكون مستعداً، إشعر أو تخيل الهواء الذي تتنفسه مع كل نفس في رنتيك أتيماً من خلال عنقك مع جميع التدفقات ليصل إلى رأسك. ثم، إشعر أو تخيل بعد ذلك كيف يمر الهواء من رأسك عبر الرقبة والرتنين.

إذهب الآن بانتباهك إلى كتفك الأيسر. إنحدر بعناية عبر الجزء العلوي من ذراعك الأيسر إلى الساعد، نزولاً إلى يدك اليسرى. حدد كيفية احساسك بأصبعك وابهامك. لاحظ هنا الصفات مثال الحرارة والحركة. هل هناك أي تفاصيل أخرى تشعر بها؟ ارفع من وعيك. عند الانتهاء من ذلك، تنفس بهدوء واشعر أو تخيل أن الهواء يهب من خلال رنتيك والكتف الأيسر، إلى أعلى الذراع والساعد حتى يدك. ثم الزفير ببطء واشعر أو تخيل كيف يخرج الهواء من الإبهام والأصابع من خلال يدك، الذراع والكتف والرنة ليترك جسمك.

إذهب الآن بانتباهك إلى كتفك الأيمن. إنحدر بعناية عبر الجزء العلوي من ذراعك الأيمن إلى الساعد، نزولاً إلى يدك اليمنى. حدد كيفية احساسك بأصبعك وابهامك. لاحظ هنا الصفات مثال الحرارة والحركة. هل هناك أي تفاصيل أخرى تشعر بها؟ ارفع من وعيك. عند الانتهاء من ذلك، تنفس بهدوء واشعر أو تخيل أن الهواء يهب من خلال رنتيك والكتف الأيمن، إلى أعلى الذراع والساعد حتى يدك. ثم الزفير ببطء واشعر أو تخيل كيف يخرج الهواء من الإبهام والأصابع من خلال يدك، الذراع والكتف والرنة ليترك جسمك.

لقد قمنا الآن بفحص الجسم كاملاً. خذ بعد الأنفاس بعمق وقم بالزفير بهدوء. شهيق... وزفير... شهيق... وزفير... شهيق... وزفير... أشعر بجسمك كاملاً. اسمح لأنفاسك بأن تتدفق إلى جسمك وتخرج منه بحرية. إذا كنت لا تزال تشعر بالتوتر أو احساس مكنفة أخرى. إجلب وعيك إلى الاحساس في هذه المنطقة مع الشهيق. وتخلص منها بأعلى قدرة مع الزفير.

This exercise is based on the work of SIVAK Katya, see 'Grounding exercises, Progressive Muscle Relaxation, Meditation, Visualization and Guiding Imagery' or her website <http://www.heartfulness.ca/>

## تمرين استرخاء العضلات بموجب جاكوبسن

في هذا التمرين سنقوم بشد بعض العضلات ( أو مجموعة عضلات، مثال عضلات الذراع أو الكتف)، لكي نتعلم جيداً كيف هو شعور التوتر، فإذا أحكمت الإمساك بهذا التوتر، سوف تتركه من جديد. فإن الأمر يشبه عند الشعور بالتوتر، المهم أن نتعلم كيفية الشعور عند استرخاء العضلات.

لا يلزمك إن تشعر بالخوف من الإسترخاء العميق، هذا غير ممكناً. يمكنك الاسترخاء بعمق ما تستطيع. ليس من الضروري إن تشد العضلات حتى أقصى حد. شد العضلة بلطف حتى حد معتدل هذا كافي. لا تقم بأي حركة قد تسبب لك الأوجاع. إذا كنت تشعر بعدم الراحة أثناء التمارين، قم بها إذاً بطريقة أهدأ أو قم بإيقاف التمرين لكي تتجنب أي ضرر أو تشنج. إنتهبه عند الإسترخاء للفرق بين توتر العضلات و استرخائها. إن تأثير هذا التمرين يكمن في شد العضلة عند الشهيق، وإسترخاء العضلة عند الزفير.

إجلس بشكل مريح. تأكد أن لديك مساحة كافية. إجلس وقدميك جنباً إلى جنب على الأرض، الذراعين بشكل فضاء في الحوض أو على ذراع الكرسي. أشعر كيف يضغط جسمك على ظهر ومقعد الكرسي. أشعر كيف تتصل قدميك مع الأرض. أفرغ نفسك الآن بقدر الإمكان: أترك كل الأفكار، ركز على نفسك وعلى التمرين، أغمض عينيك إذا كنت ترغب في ذلك.

نبدأ مع الأساسيات، تنفسنا، تنفس بعمق وبقوة. احبس هذا النفس، احبس... احبس... واتركه الآن. دع كل الهواء والتوتر يتدفق إلى الخارج. مرة أخرى، خذ نفس عميق. احبس النفس، زفير بهدوء. اسمح للتوتر بالخروج من جسمك مع الزفير. تنفس الآن أكثر هدوياً وبطناً.

شهيق. احبس النفس. زفير

شهيق. احبس النفس. زفير

واصل الشهيق والزفير. اسمح لنفسك بالراحة مع التنفس.

نحن نركز الآن على المجموعات العضلية في الجسم.

إبدأ من عضلات ساقيك الكبرى. شد جميع عضلات ساقيك. شدهم أكثر. احبس هذا الشد. أشعر كم العضل مشدود ومتصلب في هذه اللحظة في ساقيك. إضغط عضلاتك. أقوى... أكثر إحكاماً... حافظ على هذا التوتر. أشعر كيف تزيد العضلات ترك هذا التوتر. عد قليلاً... و الآن استرخي. أترك كل التوتر يذهب. أشعر كيف أن العضلات في ساقيك رخوة، مرتاحة ومسترخية. لاحظ كم إن ساقيك مسترخية الآن. أشعر بالفرق بين الإسترخاء والتوتر. إستمتع بشعور الإسترخاء في ساقيك.

ركز الآن على العضلات في ذراعيك. شد الكتفين، أعلى الذراعين وأسفلهما واليدين. إضغط يديك بشكل قبضات محكمة. شد ذراعيك ويديك بقدر ما تستطيع. إضغط أكثر.. أكثر... حافظ على الشد في ذراعيك، الكتفين واليدين. أشعر بالتوتر في العضلات. عد أكثر... والآن استرخي. أترك عضلات الذراعين، الكتفين واليدين. أشعر بالإسترخاء في حين ينخفض كتفيك وذراعيك ويديك ترتاح. اسمح لعضلات ذراعيك بأن تسترخي كلياً.

ركز من جديد على تنفسك. أنفاس بطيئة وثابتة ومنظمة. أدخل إسترخاء وأخرج التوتر. شهيق إسترخاء، زفير توتر. واصل التنفس ببطء وتوازن.

ألقت انتباهكم الآن إلى عضلات الأرداف. شد عضلات الأرداف الخاصة بك بقدر ما تستطيع. احبس هذا الشد... واتركه. ارخي عضلات الأرداف.

شد عضلات ظهرك الآن. أشعر كيف أن ظهرك مشدود وبالتالي تسحب الأكتاف إلى الخلف، وتمتد العضلات على طول عمودك الفقري. ارخي ظهرك قليلاً في حين تشد العضلات. احبس الشد... استرخي. أترك كل التوتر. أشعر كيف أن ظهرك يسترخي بطريقة مريحة بوضعية صحية.

ركز انتباهك على عضلات الصدر والبطن. شد عضلات الصدر إلى الامام للدفع ، وعضلات الكتف إلى الخلف للسحب. شد أكثر... شد عضلات البطن. احبس هذا الشد. ... احبس بعض... استرخي. ارخي عضلات البدن.

أخيرا، شد عضلات وجهك. أغلق عينيك بإحكام، جعد الأنف، إعبس حاجبيك، اضغط شففتيك معا وشد الفك. احبس هذا التوتر في وجهك ... استرخي. أترك كل التوتر. أشعر بالاسترخاء في وجهك الآن. لاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء.

راقب جميع العضلات في جسمك. لاحظ كيف يشعر استرخاء العضلات الخاصة بك الآن. أترك أحر التوتر المحتمل وجوده. إستمتع بالإسترخاء الذي تشعر به الآن.... لاحظ تنفسك الهادئ... إسترخاء العضلات... إستمتع بالاسترخاء.

عندما تكون على استعداد للقدوم إلى مستوى الوعي واليقظة عليك مجرد السماح لجسمك بالإستيقاظ من جديد. حرك أصابع القدمين واليدين. أرجح ذراعيك بهدوء. إرفع كتفيك. مدد نفسك إذا أردت.

This exercise is based on the work of SIVAK Katya, see 'Grounding exercises, Progressive Muscle Relaxation, Meditation, Visualization and Guiding Imagery' or her website <http://www.heartfulness.ca/>

## عند المجرى

هذا التمرين يسمح لك السيطرة على افكارك ويجعلها تسبح نحو تمرين التخيل الموجه. بعض الناس تجد متعة واسترخاءً في تفعيل وتحفيز خيالهم. فإنه يُتيح لهم الراحة من المتاعب اليومية والاجهاد. هذا التمرين سيكون حول سريان التيار، مثل جدول أو نهر. ربما تكون لديك ذكريات سلبية ترتبط بالسيل أو الماء، من الأفضل ان تختار تمريناً آخر لتمرين الخيال.

اجلس أو استلق بهدوء، وأجعل نفسك بوضع مريح. إضمن قدر الإمكان أنك لن تكون مضطرباً خلال هذا التمرين.

ربما تعرف مكاناً هادئاً، في غابة أو في السهول، في الجبال أو في الريف، حيث هناك تيار أو نهر يتدفق. أنا أدعوكم إلى التجول أو إلى الجلوس في ذلك المكان الهادئ قرب ذلك الجدول أو النهر وبدأ التخيل.

قد لا تعرف مثل هذا المكان مُمكنك ان تتخيل واحداً من نفسك. تخيل أي نوع من الجداول سيكون. يُمكنك أن تُحدد بنفسك. نهرٌ كبير أو جدولٌ صغير، في الجبال أو في سهول، في فصل الصيف الدافئ أو في الشتاء أيضاً. ما هو مهم هو أن المياه تجري، وأنك ترى المياه المتدفقة. إذا لا زلت لم يكن لديك مكان، فقط إذهب وأبحث بهدوء عن المكان قرب الجدول.

إذا كنت في مكان هادئ. هيئ نفسك في هذا المكان، وأرح نفسك. ربما تكون جالساً على العشب أو على حجرٍ مسطح يُمكنك ان تُلّي قدميك في الماء. ربما تكون أسندت ظهرك أو ربما لا تعتقد أنك بحاجة لذلك وتجد أنه من المريح جداً الجلوس في وضع مستقيم. متع نفسك بوقتٍ طيب.

هناك يُمكنك أن ترى حركة المياه المتدفقة. يُمكنك ان ترى المياه تجري حولك، ترى المياه تجري و ترى الماء يتدفق بعيداً عنك. ما أروع، هذه الحركة. يبدو انها لن تتوقف.

ما الموضوع الذي يشغلك اليوم؟ إشعر ما هو الشيء المهم الذي ممكن أن تُخلم به الآن، ما هو الشيء الذي من الممكن أن تتعامل معه لتعزيز حياتك. خذ وقتك. فكر به بهدوء. إذا أمكن، تحسسهُ داخل جسدك إشعر أنه يتحرك في جسمك، بحرية تامة. هذا جيد.

لاحظ ما تشغره عندما ترى الماء يجري. هل تشعر الآن ما قد يؤثر التيار به عليك، ماذا يتحرك فيك. ما الشيء الآن تشغره يتدفق؟ ما الشيء الذي تُريد أن تستمر بالشعور به في حياتك غداً، بعد يوم غد، العام القادم، في جسدك، مُحيطك، و بين الناس الذين تُحبهم؟

هذه القوة التي تريد ان تحافظ عليها، أين تشغُر بها في جسدك؟ ما الذي تشغُرُه في هذا الجزء من جسدك؟ ما المشاعر المرتبطة بها؟ هذا هو ما تُريد الحفاظ عليه وتغزُرُه، وهذا هو ما تُريد أن تجسسه يبقى يتدفق في نفسك.

بلا شك أن هناك أيضاً أمورٌ تُعيقك في هذا التمرين. أمورٌ تُريد التخلي عنها. أشياء التي تعلم أن الحياة ستكون حرة أكثر إذا تخليت عنها. أين تشعر ذلك في جسمك؟ ما هي بالضبط؟ ماذا تترك منها إلى المياه الجارية؟ ما العقبات التي لا تُريدها أن تذهب؟ ما هي الأمور التي تُريد أن تحملها؟ ما الأشياء التي تتركها في النهر أو الجدول؟

طيب، أجمعها. ضعها في وعاء كي تبقى عائمة أو ضعها في قارب. ربما تبقى تُحرك نفسها قبل أن تذوب في الماء. إمضي فُماً، وتخلص من الأشياء التي تُريد أن تودعها دعها تذهب مع التيار. راقبها وهي تذهب مع الماء الجاري بعيداً ولاحظ مشاعرك.

ما هي المشاعر التي تحررت؟ هل هناك شيء تحرك؟ ماذا تحرر في جسمك؟ هل زال التوتر معين؟ هل إسترخت العضلات؟ هل خفت التوتر في رأسك؟ هل تشعر مرة أخرى بقلبك؟ أنظر ما يحدث عندما ترى هذه الأمور تذهب أكثر فأكثر للانجراف مع التيار. إنك ودعتها، لم تعد تحتاجها، إنك سمحت لها بالرحيل. أخذها التيار حتى لم تعد تراها. إنها لم تعد تُقلقك أكثر، أخذها التيار أنت حصلت على السكينة. انت مدرك ..... (تنفس شهيق وزفير عمق).

أنظر الآن الى المنبع، في الاتجاه الذي يتدفق منه الماء اليك. ربما ترى من مسافةٍ شيئاً يطفو على الماء، شيئاً ما يأتي باتجاهك. فإنه لا يزال بعيداً وصغيراً، لا يُمكنك أن تفهمه ولكنك تعلم أنه يُشعرك بالارتياح. ربما انك لا تشاهد شيئاً مباشراً، تخيل ما قد يكون أو ما تريده أن يكون. يُعطيك شعوراً بالابتهاج، انت تعلم أن ذلك سيساعدك أن تكون أقوى. إنه شيءٌ مناسب سيأتيك، الآن، اليوم، غداً، بعد غد، في الأسبوع المقبل، الشهر المقبل.

نعم، أنت تشعر بالانشراح في جسدك وإن لم تعرف ما هيته بالضبط. فإنه يأتي أقرب وأقرب إلى التيار. تلقى العطايا من التيار، العطايا التي تُعزز القوى في نفسك، تجعلك مُتيقظاً، مُتمكناً، نشطاً. أشعرُ هذه القوى والاحاسيس والعواطف التي أثرت هنا. لاحظ هذه القوى كيف ستكون ملموسةً في جسمك. فكر وتخيّل ما يمكن أن تفعله حيال ذلك: غداً بعد غد، الأسبوع المقبل، الشهر المقبل.

خذُ ما تريد من هذه العطايا. ربما أنها ستُعِينك في المستقبل. ربما تريدُ أن تأخذَ ثمرةً طيبةً، أما الشجاعة، أو ربما راحة البال، ... ماذا تعتقد أنه قد يساعذك. إستلم هذه العطايا التي تدفقت و وصلت اليك.

قد يكون التيارُ دقيقاً جداً، موجه تماماً، وأنه سيجلبُ لك شيئاً ربما أنه سيُعِينك في المستقبل. قد يكون حقيقياً ايضاً، وأن التيار يكون سخياً جداً ويجلبُ لك العطايا المختلفة. ربما يُدْفِقُ اليك شيئاً غامضاً، وهو أمر لا يتضح لك على الفور، وأنه سيكون عليك معرفةً معناه. يمكنك أن تأخذه وتري ماذا سيجلبُ لك. تنفس الصعداء .....بفففف... (تنفس بعمق شهيق زفير).

أشعر مرة أخرى بالقوى والقدرات التي ترغبُ في الاحتفاظ بها وإضف إليها القوى الإضافية التي جلبها لك التيار. أشعر بالطاقة وكيف هي في جسمك. ستحصل على صورةٍ لكيف يمكن أن تُثيرك هذه القوى، كيف يُمكنك أن تُوضفها أكثر، وكيف يُمكنها تجعلك أكثر تالقاً ويمكنك التصرفُ بها وفقاً لقيمك.

تمتع برغباتك وإمكانياتك. تعتقد أنه جيد. هذه العطايا التي تشعها أنت ايضاً للآخرين في العالم، يُمكنك أن تُشاركها معهم ايضاً. ربما هناك شخصٌ ما على بعد بضعة كيلومتراتٍ ينتظرُ عند المصب لعطاياك القادمة. ربما تكونُ مصدرراً للإلهام والأمل والقوة لذلك الشخص ، تنهد عميق.....ممممه... (تنفس بعمق شهيق زفير).

الآن أنت في حالة تاهب. اذا كانت عيناك مغلقتين، إرجع وأفتحهما، ببطء و بمزاجك. أنظر حولك، كن على إستعداد لتترك هذا المكان على المجرى. قم مستقيماً وأترك، وُعد إلى الحياة اليومية، بالقوة المتجددة أستخدم قُدراتك التي تواجه بها التحديات التي تواجهك. إستدر مرةً أخرى، وانظر الى الموقع على المجرى وأنت تعلم أنك دائما هنا، إذا أردت، يُمكنك العودة مرة أخرى لنُفضفَض هنا. لتشعرَ بالقوة والإلهام. الآن إرجع إلى حياتك اليومية، قادراً و مستعداً.

## تصور الغابة

إذا التمرين الخيالي يتكلم عن المشي في الغابة. يمكنك تخيل الغابة على الشكل الذي تعرفه عن الغابة. ممكن أن تكون غابة أو أذغال. ممكن أن تكون غابة خشب في السهول أو غابة في الجبال. هنا أيضاً إن كان لديك تداعيات سلبية مع الغابات. من الأفضل أن تختار تمرين خيالي آخر. إذا لاحظت أنك تشعر بالتوتر أو القلق من خلال هذا التمرين الموجه، توقف عن ممارسة هذا التمرين وقم بتمرين آخر.

إجلس أو استلقي بطريقة مريحة. إضمن قدر الأمكان أن لا يتم ازعاجك خلال هذا التمرين. إذا كان بالإمكان، أغلق عينك، اسمح لجسمك بالإسترخاء في حين البحث للحصول على الصورة. اسمح لصورة الغابة بأن تتكون...

تخيل نفسك أنك تمشي في الطريق عبر الغابات. الطريق تحت حدائك لينة، بل هو خليط من التربة، والأوراق المتساقطة، والإبر والطحلب. بينما تمشي، أرخ جسمك وصفي روحك ... أكثر وأكثر ... مع كل خطوة تخطوها.

إستنشق الهواء الطلق، الهواء يملئ رنتيك تماماً. الأن زفير ببطء. أخرج كل الهواء. أشعر بالإنتعاش. إستنشق الهواء بعمق ... إنتعش... وأخرج كل الهواء. أرخ جسمك أكثر فأكثر. واصل التنفس ببطء وعمق وأنت تمشي عبر الغابة.

الهواء بارد ولكن لطيف. الشمس مشرقة من خلال الأشجار وتخلق حركة ويقع مرقطة على الأرض لك.

إستمع إلى الأصوات في الغابة. زقزقة العصافير. نسيم الهواء. أوراق الشجر تتطاير في الهواء.

جسمك يرتاح أكثر فأكثر مع مواصلتك للمشي. عد خطواتك وأنفاسك شهيق و زفير في نفس الوقت. شهيق 2-3-4 احبس 2-3-4-5

. شهيق 2-3-4 احبس 2-3-4-5

شهيق 2-3-4 احبس 2-3-4-5

واصل التنفس بهذه الطريقة، ببطء وبعمق، في حين أن تسترخي أكثر وأكثر.

في حين المشي عبر الغابة، أشعر بعضلاتك تسترخي وتمتد بالراحة. حين تلوح الذراعين على نمط خطواتك فترتخي وترتاح.

أشعر براحة ظهرك حين تمد ظهرك وترخي العضلات. أشعر بخروج التوتر من جسمك في حين الإستمتاع بالمشاهد الخلابة و تقديرها من حولك التي تصورها وتسجلها حواسك.

فيما أنت مستمر في المشي، عليك أن تبدأ في الصعود. منحدر لطيف يمكنك بسهولة أن تدوس على الصخور الملساء على الطريق والهواء من حولك هادئاً. شتلة تنمو بجانب حواف الطريق.

من حولك هناك مجموعة كبيرة من المساحات الخضراء المورقة. بعض الأوراق على الأشجار يكون لها لون أخضر حساسة وخفيفة. الأوراق الأخرى هي خضراء داكنة وعميقة. العديد من الأشجار لها الإبر التي تبدو لينة جدا وخضراء للغاية. تربة الغابة كثيفة وناعمة، الطحلب الأخضر. أنت تلاحظ أيضاً الأشجار الكبيرة المتنامية على كل جانب من المسار. بعضها على نحو سلس، اللحاء الأبيض. البعض الآخر قاتم خشن، اللحاء الثقيلة العميقة والمتجعدة. تمتع بألوان الأغذية المختلفة: أبيض، بني، أحمر، أسود، ... كل الألوان، وكل الأظلال. أنت معجب بالطبيعة الخام. اللحاء البني من الأشجار، وتستمتع برائحة الأرض المنعشة.

شم رائحة الغابات من حولك. الهواء جديد ومعطر برائحة جميع العناصر في الغابة. يمكنك أن تشم رائحة التربة الداكنة حيث ينمو الفطر الجميل. يمكنك أن تشم رائحة الزهور التي تتفتح حيث الفراشات والنحل يطن حولها.

أنتيت تقريبا إلى قمة المنحدر، هناك منعطف في الطريق. ترى الشمس تضيء الطريق. عند الإنحناء عند المنعطف، تجد مكان مكشوف في الغابة. هناك منظر مذهل في انتظارك...

تعبت من رحلتك. جسمك يشعر بالثقل والتعب... تشعر بالمتعة والرضى. تخيل أنك تمشي إلى المكان المكشوف. في الأعلى هناك صخور كبيرة ملساء على شكل كرسي حيث يمكنك المكوث للإستراحة. الصخرة مكانها ممتاز، عالياً على مرأى هذا المنظر الجميل.

إجلس أو استلقي على الصخر كما يحلو لك. أنها مريحة جداً. تشعر بالراحة والطمأنينة. أشعة الشمس الحارة تدفئ انظر حولك. خلفك الغابات الخضراء الجميلة... من أمامك الجبال الشاهقة الجميلة. في لون أزرق فاتح بشرتك الباردة ضعيف. إذا نظرت إلى الأسفل من مكانك، يمكنك ان ترى الوادي مع الأشجار والبحيرة الزرقاء العميقة الرائعة. يبدو أن هناك طاقة اهتزازية تندفق من البحيرة إلى الأعلى.

في امكن المكشوف، هناك الصخور والأرض والطحالب والحشائش الطويلة. العشب يدغدغ وناعماً. هناك مرج من الزهور البرية التي تتحرك بلطف مع الريح. من أبعد ترى الغزلان تأتي بهدوء للخروج من الغابة لترعى في المكان المكشوف. حين ينظر الغزال إليك ترى أنفه يتحرك ليشم رائحتك. الغزال يشع بالطاقة والراحة. ويأكل بحذر قيل أن يقفز مرة أخرى في الغابة. السناجب تقفز تدخل وتخرج في مجال رؤيتك وتمرح بين الأشجار وتركض بين الحقول المفتوحة.

أنت تسترخي أكثر فأكثر في حين تشعر بأشعة الشمس الدافئة على بشرتك. من وقت لآخر هناك نسيم لطيف يبرد الجو. أنت تستمتع بالمشهد المهيّب من حولك. وترتاح أكثر. أنت تعتز بالسلام والهدوء الذي يسود هذا المكان.

جسمك حار وثقيل...

أنت تستنشق الهواء الصحي العذب...

أنت تشعر بالراحة...

الهدوء...

السلام...

في وثام مع الطبيعة من حولك...

تستمتع بالأصوات والروائح من الغابات خلفك...

تشعر الشمس والدفء على بشرتك...

تستمتع إلى زقزقة العصافير وترانيمها...

سماع حفيف الأوراق في مهب الريح، ثرثرة السناجب...

تنظر إلى ألوان جميلة من الزهور، وادي أخضر وجبال شاهقة...

تشعر بقوة ونعومة الصخر من تحتك وتنظر إلى السماء الزرقاء الصافية...

ترى الغيوم البيضاء الصغيرة التي تنجرف عبر الهواء. تشاهدها تطفو بلطف، تغير شكلها باستمرار...

تمتع من هذا المكان السلمي...

حينما تكن مستعداً لمغادرة هذا المكان السلمي، إبدأ بهدوء بإيقاظ جسمك، إعرف أنه بإمكانك الحضور إلى الغابة والمكان المكشوف في خيالك في أي وقت تريد. عندما يستيقظ جسمك أكثر فأكثر وتصبح متأهباً، حافظ على الشعور بالهدوء، السلام والراحة.

حرق أصابع يديك وقدميك

إرفع كتفيك، مدد ظهرك إذا أردت.

عندما تكون مستعداً، افتح عينيك و أشعر أنك مستيقظاً تماماً، في حالة تأهب وانتعاش.

This exercise is based on the work of SIVAK Katya, see 'Grounding exercises, Progressive Muscle Relaxation, Meditation, Visualization and Guiding Imagery' or her website <http://www.heartfulness.ca/>