

تمرینات تنفسی و آرام بخش

برایمهاجران و پناهجویان

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) 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.

مقدمه

استرس می تواند مفید باشد برای مثال اگر شما مورد حمله کسی قرار بگیرید استرس باعث ایجاد قدرت عضلانی بیشتر در بدن شما و باعث جریان سریع خون تان می شود و شما می توانید بهتر از خود دفاع نموده و یا فرار نمایید و خود را می توان در یک جای امن یعنی دور از خطر برسانید.

یا که شما یک درگیری و جنجال در بین مردم قرار گرفته اید. استرس شما را کمک می نماید که دقیق و پر انرژی بوده و میانجیگری این درگیری را به خوبی به پایان برسانید. استرس باعث احساس شایستگی و رضایت بیشتر و عملکرد بهتر می شود. از این که بسیار خوب توانستید چالش هایی را که روبرو شدید حل نموده اید می توانید به خود افتخار نمایید (توسط تلاش و کوشش من توانستم این نتایج را حاصل کنم) استرس زیان آور میشود در صورتی که دوام دار باشد در صورتی که ما خود را ضعیف احساس می کنیم و یا در صورتی که با وجود تمام کوشش ها هیچ نتایجی حاصل نمی کنیم.

برای مقابله به استرس این عوامل ما را کمک می کند: برای خود اهداف دست یافتنی تعیین کردن، توجه به آنچه که شما می توانید تغیر دهید، قدردانی برای چیزهایی که خوب است، ورزش کردن، گوش دادن به موسیقی یا نواختن آلات موسیقی، با دوستان بودن، گذراندن وقت در طبیعت، مطالعه نمودن و غیره.

متأسفانه چیزی را که ما یادآوری نمودیم همیشه ممکن نیست. سوال این است که چی باید کرد که با استرس رسیده گی و مقابله نمود. از این که استرس طولانی بسیاری سیستم های بدن و روحی ما را ضرر می رساند و ما تحت فشار زیاد قرار می گیریم. برخی از نمونه هایش این است

افکار نگران کننده و طولانی باعث این می شود که ما نمی توانیم در طول روز از فعالیت ها و ارتباطات اجتماعی لذت ببریم. به یاد آوردن خاطرات خوب مشکل تر است و نمیتوانیم تصمیم مثبت بگیریم، از یاد فراموشی رنج برده و نمیتوانیم تمرکز در وقت داشته باشیم.

از طرف شب افکار نگران کننده باعث خواب نرفتن آرام و به وقت می شود. به طور معمول رویا انسان را کمک می نماید که احساسات دشوار را کمتر نموده و حوادث روزمره را فرا آوری نماید. مگر اندازه زیاد استرس باعث رویاهای تحریک کننده و نگران میباید. چندین بار در شب از خواب بیدار می شوید یا پیش از وقت بیدار شده نمی تواند دوباره خواب برود.

از این که خواب راحت و فرابخش نمی داشته باشید بعد از یک مدت از لحاظ جنسی خسته و ناتوان می شوید. خطر این که در یک حالت بد قرار بگیرید زیاد است چون که خسته گی روحی و جسمی باعث دور شدن از مردم می شود و نمی توانید پشتیبانی و درک از اجتماع دریافت نمایید.

بنابراین احساس تنها بودن افزایش پیدا می کند. بدن تان دیگر نمی تواند راحت بوده و عضلات سینه گردن شانه ها و الاشه تان به طور مداوم تحت فشار قرار میداشته باشند.

سررددی و کمردردی و شکم دردی دوام دار باعث حال تان میگردد. کاملاً بدون انرژی بوده خود را از دست میدهد. درحالتی استرس دوام دار و مضر بدن تان دیگر توانایی طبیعی ندارد که بهبود یابد.

سیستم ایمنی بدن تان ضعیف شده بسیار ساده و به آسانی مریض می شوید. این مثال ها برای میان واضح می سازد که استرس همیشه فایده مند نمی باشد و این مثال ها همچنان در مورد استرس طولانی می باشد که اثر منفی بالای بدن و روح دارد و آنها را بیش از حد مشغول می سازد. این نوع استرس ما را تقویت و روحیه نمی دهد برای انجام اقدامات برعکس این استرس باعث می شود که ما نمیتوانیم پر انرژی با امید و خلاقانه دوران دشوار را بگذرانیم. بعضی اوقات عوامل کمک کننده برای راحت شدنکافی نمیباشد. بخاطر که از فامیل و دوستان دور میباشیم و همچنان پول هم در دسترس نمی داشته باشیم برای فعالیت های آرام بخش مانند تفریح های یک روزه رفتن، به سینما رفتن و غیره و

همچنان برای ورزش کردن هم روح آن آماده نمی باشیم . نمیتوانیم خود را در امن احساس نمایم و از همه چیز دل سرد می باشیم

بعضی اوقات شرایط آنقدر سنگین و ناامید کننده میباشد که عوامل کمک کننده کاملاً تحت الشعاع قرار می گیرد باز هم در همین شرایط مهم است که شجاعانه با استرس مبارزه کرد تا زمینه راحت بودن را برای خود مهیا بسازید و در زندگی روزمره خود مصروفیت های داشته باشید که برای تان لذت بخش و امید دهنده باشید

ما میدانیم که هر شخص یک وسیله کمک در وجود خود دارد که همیشه و هر جا آنرا استفاده نماید و آن تنفس کردن میباشد . برای بسیاری از اشخاص در نظر اول این عجیب میباشد چون که ما بدون کدام مشکل و یا فکر تنفس می کنیم . باز هم تمام مذهب های دنیا و فیلسوف های زندگی در طول تاریخ توجه زیادی به تنفس کردن بخشیدن . علم و دانش همچنان اثرات مثبت عمل تنفس کردن را تأیید کرده اند

با استفاده از تنفس آرام و دقیق و با توجه به نفس کشیدن و نفسگرفتن بدن خود را کمک می کنیم که با واکنش استرس . مبارزه نماید

به اینطور ضربان قلب پایان می آید و عضلات بدن راحت می شوند بنابراین تنفس کردن آگاهانه منجر می شود با یک بدن راحت و روح آرام. تنفس آگاهانه آرام و عمیق واکنش آرامش را تحریک می نماید

هر چی بیشتر ما به این عمل تنفسی مهارت پیدا کنیم همان قدر منافعت حاصل می کنیم . بدون شک در وضعیت استرس طولانی انجام دادن تمرینات تنفسی بسیار فایده مند و کمک گذار می باشد

ما سیزده تمرین های تنفسی را با همیکجا نموده ایم که پایه و اساس برای شروع عملی میباشد آنها دیجیتال ضبط شده اند که شما میتوانید در موبایل لب تاب و غیره نگهداری نموده همیشه و هر جا استفاده نماید

خلاصه تمرینات

ما این تمرینات را به چهار دسته تقسیم نموده ایم. در بخش اول تمرینات است که خاص در مورد تنفس نمودن میباشد تنفس آگاهانه و آرام پایه اصلی میباشد. تمام دیگر تمرینات تا حد بیشتر و یا کمتر وابسته به مهارت تنفس کردن طبیعی آرام و آگاهانه هستند.

تمرین اول یک تمرین ساده تنفسی بوده و دوم مشکل و سوم سخت تر از تمرین اول و دوم میباشد. تازمانی تمرین اول را انجام دهید که برای تان کاملاً ساده و آسان شده بعداً به تمرین بعدی شروع نمایید.

و این عملکرد برای تان باعث نتایج بهتر خواهد شد. خود را به اندازه کافی وقت بدهید بخاطر بیادگیری این تمرینات. در شروع بیشتر مردم مشکل دارند با تنفس کردن آگاهانه و برخی از مردم مشکل دارند با تغییر دادن تنفس از سطحی و سریع به عمیق و آهسته. ادامه بدهید تا که روح و جسماً برای تغییرات تنفسی آماده شوید. بعد از یک مدت انجام دادن این تمرینات برای تان ساده تر میگردد. در اوایل مدت انجام دادن تمرینات کوتاه تر بوده و بعداً می توان دوام دار ساخت

تمرینات های بخش اول:

تنفس شکمی

تمرین تنفسی 4-4-4-4

تمرین تنفسی 4-7-8

تنفس از طریق سوراخهای بینی به نوبت

در بخش دوم تمرینات است که شمارا کمک مینماید که توجه خود را در حال حاضر و اینجا معطوف بدارید. در موقع استرس زیادتر وقت مابیان محاصره افکار در دناک گذشته و یا تشویش یا هراس از آینده می شود. بعضی اوقات حتی حالت حاضر قابل برداشت و یا تحمل نمیشود.

این تمرینات ما را برای مقابله به خاطرات و احساسات ناراحت کننده و در دناک آماده مینماید توسط این که توجه خود را در حال حاضر و اینجا معطوف بداریم و در مورد واقعیت با خود حرف بزنیم می توانیم که آرامش خود را بدست بیاوریم

تمرینات های بخش دوم:

تمرین 54321

دوباره جهت گیری در اینجا و حال حاضر

تمرین فشار دادن اعضای بدن

تمرینات بخش سوم توجه بالای اعضای بدن می نمایند. بعضی اوقات استرس تمام توجه ما را به خود جذب می نماید. و ما کاملاً غرق افکار خود می شویم. ما نگرانی می نمایم در باره حادثات گذشته ما تلاش می کنیم که چی اتفاق افتاده است و کوشش می کنیم تا راه حل پیدا نمایم. تجزیه و تحلیل می نمایم در مورد امکانات که داریم و تمام اوقات مشغول فکر کردن می باشیم. بواسطه این که با بدن خود آگاهانه ارتباط می گیرید با فعال ساختن و یا راحت نمودن بدن می توانیم که تعادل بیاوریم به حالت خود و اعصاب خود را راحت نمایم

تمرینات بخش سوم:

سر قوت شدن

چک کردن بدن

تمرین آرامش بدن مطابق جاکوبسن

تمرینات بخش آخر تکیه به تصورات و خیالات می نماید بعضی اشخاص با آوردن تصورات و خیالات و یا داستان در ذهن شان می تواند راحت شوند آنها باور دارند که با جا دادن تصورات و خیالات در ذهن شان می توانند آرامتر تنفس نموده و مشکلات که آنها را ناراحت میسازد از یاد ببرند.

:تمرینات بخش چهارم

تمرین در نزد جریان آب
و تمرین تجسم فکری یک جنگل

برای رفع کدام شکایت ها از کدام یک از این تمرین ها باید کار گرفت ؟

تمرینات را که ما برای شما پیشنهاد کرده ایم یک حصه کوچک از ادامه بزرگ تمرینات تنفسی و راحت کننده که در دنیا وجود دارد میباشد.

ما امیدواریم که شما را برای آغاز یک عملکرد کمک کرد و در این عملکرد شما از منابع شخصی خود استفاده نمائید. این لیست کوتاه از تمرینات فقط آغاز گر اجراات شما میباشد.

ما از شما دعوت می نمایم که بیشتر جستجو نماید و دیگر تکنیک ها و تمرین ها امتحان نمایید عملکرد خود را با تمرینات تشکیل دهید که برای شما مفید و کمک کننده میباشد. کوشش نماید که از اثرات تمرینات مختلف آگاه باشید. آیا فوراً نتیجه احساس مینماید از تمرینات تنفسی.

آیا تمرینات که متمرکز حال حاضر و اینجا هستند برای شما یک کمک بزرگ در حالت های مشکل میباشد آیا زیادتر فایده حاصل می نماید با انجام دادن تمرینات متمرکز به بدن ؟

ایا تمرینات تصویری برای تان لحظات آرام بخش ارایه می نمایند.

بالای توانایی قضاوت و بینش خود اعتبار کنید که چی وقت و کدام تمرین برای تان زیادتر مفید میباشد. در این جا برای تان یک چند پیشنهاد ارائه نمودیم درباره تمرینات که امکان دارد شما را کمک کنند در شرایط و موقعیت ها خاصی. اگر در حال انجام دادن تمرین احساس بیقراری ناراحتی و یا سر اسیمه گی کردید تمرین را توقف دهید به جستجوی دلایل این حالت شوید تمرین را به میل خود تنظیم نماید و یا که تمرین دیگری را انتخاب کنید.

اگر نمی توانید از خاطرات خود آزاد شوید و روح تان خسته گی احساس می کنید و فکر نمودن برای تان سنگینی می کنید و شما نیاز به آرامش ذهنی دارید از این تمرینات استفاده نمائید.

تنفس شکمی

تمرین تنفسی 4444

تمرین تنفسی 478

تمرین از طریق سوراخهای بینی به نوبت

تمرین 54321

اگر خوابیدن یا دوباره خواب رفتن مشکل است و یا اگر جسم و روحاً می خواهید آماده برای خوابیدن شب شوید از این تمرینات استفاده نمائید.

تنفس شکمی

تنفس از طریق سوراخهای بینی به نوبت

تمرین 54321

و چک کردن بدن

اگر در مورد حالات گذشته بسیار فکر نموده یا که خود را از دست داده اید و اگر که غرق خاطرات شده اید و می خواهید خود را از این حالت بیرون نماید و اگر خود را امن و قدرت مند و کاملاً در حال حاضر در این جا و اکنون احساس نمائید از این تمرینات استفاده نمائید.

دوباره جهت گیری در این جا و حال حاضر

تمرین فشار دادن اعضای بدن

اگر تصورات برای تان باعث مزاحمت می شوند و نمی توانید از آن آزاد گردید. اگر خیالات باعث مزاحمت برای عملکرد شما می شود و شما می خواهید کدام عکس العمل در مقابل اش اجرا نماید پس این تمرینات شما را کمک می نماید

تمرین 54321

چک کردن بدن

اگر شما تشویش دارید و گرفتار درد میباشید اگر می خواهید راحت شده و احساس درد در بدن تان کمتر شود از این تمرینات استفاده نمایید

تنفس شکمی

تمرین تنفسی 4444

تمرین تنفسی 478

تنفس از طریق سوراخهای بینی به نوبت

(سری قوت شدن) تمرین تنفسی در حالت ایستاده بودن

تمرین آرامش بدن مطابق جاکوبسن

اگر تیز عصبی می شوید و خون سردی خود را از دست می دهید. اگر احساسات خود را کنترل می خواهید نمایید و آرام تر. عکس العمل نشان دهید از این تمرینات استفاده نماید

تنفس کردن از طریق سوراخ های بینی به نوبت

به قوت خود ایستاد شوید (تمرین تنفسی در حالت ایستاده بودن)

تمرین آرامش بدن مطابق جاکوبسن

اگر برای تان مشکل است که چیز را به یاد داشته باشید اگر می خواهید روح خود را آزاد نماید و تمرکز خود را زیادتر بسازید این تمرینات شما را کمک می نماید

تنفس شکمی

تنفس از طریق سوراخهای بینی به نوبت

تمرین 54321

اگر خود را دل شکسته نا امید و محروم شده احساس می کنید اگر به قدرت و توانایی و اعتماد به نفس و امید نیاز دارید از این تمرینات استفاده نماید

تمرین در نزد جریان آب

تمرین تجسم فکری یک جنگل

تنفس شکمی

تنفس کردن جوهر زندگی است. ما میتوانیم آگاهانه یا ناخود آگاهانه تنفس کنیم. در صورتی که ما آگاهانه تنفس میکنیم تنفس اثرات زیادی بالای دیگر سیستم های بدن ما میتواند داشته باشد.

به طور مثال اگر ما آهسته تر و عمیق تر تنفس کنیم ضربان قلب ما آهسته میشود فشار خون پایین می آید عضلات بدن راحت می شوند و کمتر عرق میکنیم. اگر ما برای تنفس کردن توجه زیاد داشته باشیم میتوانیم که اثر استرس را در بدن خود کمتر بسازیم و آسانتر میتوانیم راحت شویم.

به دو طریق میتوان تنفس کرد. اگر تنفس زیادتیر در بخش های بالای شش میباشد و در حالت نفس کشیدن قفس سینه بالا و پایین میشود این تنفس سینه ای است. اگر نفس عمیق در ششها میروید و شکم بالا و پایین می شود این تنفس شکمی است. برای این که بفهمد که تنفس شکمی یا تنفس سینه ای دارید دست راست خود را بالای قفس سینه خود و دست چپ خود را بالای شکم خود بگذارید. ببینید که کدام دست تان زیادتیر بالا می شود وقتی که نفس می کشید. اگر دست راست زیادتیر بالا می شود شما تنفس سینه دارید. اگر دست چپ تان بالا میروید شما تنفس شکمی دارید. افراد که استرس مزمن دارند معمولاً تنفس سینه ای دارند اکثرأ از تنفس شکمی کرده تنفس سینه ای سریع تر و سطحی میباشد.

وقتی که ما آگاهانه یا ناخود آگاه به شکل آرام و عمیق توسط شکم تنفس میکنیم بدن ما احساس آرامش میکند. احساس آرامش تنش بدن یعنی استرس را کم میکند و احساس آرامش عمومی ایجاد می شود تنفس شکمی فایده های زیادی برای سلامتی روحی و جنسی دارد. اگر شما از تنفس شکمی به طور منظم و دقیق استفاده کنید نتایج طولانی حاصل می کنید. اگر معمولاً تنفس شما سینه ای است مهم است که آگاهانه تنفس شکمی را تمرین کنید. اگر مدت طولانی استرس دارید در ابتدا شاید این تمرین کمی مشکل باشد. کوشش کنید که استقامت کنید و تمرین را ادامه بدهید بعد از یک مدت این تمرین ساده تر می شود. تنفس شکمی

پایه تمام تمرینات بعدی می باشد

: تمرین تنفس را شروع می کنیم

یک دست خود را در بالای سینه خود و دست دیگر خود را بالای شکم خود بگذارید چند بار آرام تنفس کنید. نفس بگیرید و خارج کنید. نفس بگیرید و خارج کنید. با توجه تنفس کنید چون که ما تنفس شکمی را تمرین میکنیم باید که دست تان که بالای شکم تان است بالا برود

نفس میگیریم شکم بالا میروید خارج میکنیم شکم پایین میروید یک بار دیگر - نفس میگیریم شکم بالا میروید خارج میکنیم شکم پایین میروید

از طریق بینی عمیق نفس بگیرید چون که شش های تان هوا پر می شود شکم بالا می آید. نفس خود را یک لحظه نگه دارید و از طریق دهن آرام و آهسته نفس بکشید ششهای خود را مکمل خالی کنید عجله نکنید عضلات شکم خود را کمی فشار دهید تا که باقی مانده هوا از ششهای تان خارج شود یک بار دیگر با هم تنفس می کنیم عمیق نفس بگیرید آرام نفس بکشید. به یاد داشته باشید که زیاد تر راحت می شوید وقت که مکمل و آهسته نفس میکشید یعنی هوا را از شش های خود خارج می نمائید

نفس خارج کردن طولانی تر باید باشد از نفس گرفتن کرده. یک چند بار با هم تمرین می کنیم

نفس بگیرید - نگه دارید - آرام نفس خارج کنید

نفس بگیرید خارج کنید - بگیرید خارج کنید

یک بار دیگر - نفس بگیرید خارج کنید

... پفف

بسیار خوب! این بود تنفس شکمی

تمرین تنفسی 4444

اگر تنفس شکمی را خوب یاد گرفته اید می توانید کوشش کنید تنفس خود را گسترش بدهید. شمارش در این کار کمک می کنید از این طریق می توانید که زیادتیر کنترل بالای تنفس خود داشته باشید و آماده شوید برای تکنیک های مشکل تر تنفسی این یک تمرین ساده است و از یوگا گرفته شده است امکان دارد که در شروع کمی مشکل باشد فرق نمی کند تمرین را ادامه بدهد و بعد از یک مدت بهتر می شود

یک جای راحت بنشینید اگر می خواهید چشم های خود را بند کنید یک چند بار عمیق نفس بکشید و آرام هوا را خارج کنید از تنفس شکمی کار بگیرید

: اول در باره تمرین تشریح میدهم

در حالت نفس گرفتن تا 4 حساب کنید نفس خود را برای یک مدت کوتاه نگه کرده تا 4 حساب کنید و باز تا 4 حساب کرده نفس . خارج کنید توقف کرده تا 4 حساب کنید این بود یک دوره تمرین . اگر تا 4 حساب کردن مشکل است در اوایل تا 3 حساب کنید

مهم است که آگاهانه تنفس کردن را یاد بگیرید . نفس گرفتن خارج کردن و توقف بین شان را طولانی تر بسازید تا که مهارت عمیق و آهسته تنفس کردن را یاد بگیرید و اگر تا 4 حساب برای تان آسان است شماره را بالا ببرید

یک جای تمرین می کنیم

نفس بگیرید 2-3-4

نگه کنید 2-3-4

خارج کنید 2-3-4

وقفه 2-3-4

این دوره را 3 بار دیگر انجام می دهیم

نفس بگیرید 2-3-4

نگه کنید 2-3-4

خارج کنید 2-3-4

وقفه 2-3-4

نفس بگیرید 2-3-4

نگه کنید 2-3-4

خارج کنید 2-3-4

وقفه 2-3-4

نفس بگیرید 2-3-4

نگه کنید 2-3-4

خارج کنید 2-3-4

وقفه 2-3-4

این تمرین را روز 2 بار انجام دهید و منافع اش را مدت طولانی تجربه کنید

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

تمرین تنفسی 4-7-8

این تمرین پیچیده تر است و برایش لازم است که ما کمی کنترل بالای تنفس خود داشته باشیم چون که شمارش کمی مشکل است بهتر است که با تمرین تنفسی 4.4.4.4 اول شروع کنید. مثل که قبلاً یادآوری کردیم این تمرین کمی پیچیده است ولی این تمرین آرامش عمیق را فراهم میکند

از این که ما باید آگاهانه دیرتر نفس خارج می‌کنم. به یاد داشته باشید که هوا یا تنفس خارج کردن آرام و آهسته باعث آرامش زیادتر می‌شود از عمیق نفس گرفتن کرده. در حال حاضر این را تمرین می‌کنیم

این تمرین 4-7-8 نامیده می‌شود چون که ما تا چهار 4 حساب کرده نفس می‌گیریم تا 7 حساب کرده نفس خود را نگه می‌داریم و تا هشت 8 حساب کرده نفس خود را آرام و آهسته خارج می‌کنیم از طریق بینی نفس می‌گیریم و از طریق دهن خارج می‌کنیم

همچنان زبان تان باید در یک موقعیت خوبی باشد نوک زبان را در پشت دندان های بالایی در نزد کام تان جا دهید. مقصد این حرکت از این است که نفس از دو طرف زبان باید خارج شود و به یاد داشته باشید که دست تان را بالای شکم و یا قفس سینه تان بگذارید تا که آگاه باشید که تنفس شکمی دارید

تمرین را شروع می‌کنیم

نفس از طریق دهان مکمل خارج کنید و ناراحت نشوید اگر که در حالت خارج کردن هوا صدا کشیدن پوف پوف... حالا آرام نفس بگیرد از طریق بینی و تا 4 حساب کنید نفس خود را نگه دارید و تا 7 حساب کنید که خارج می‌گردید تا هشت 8 حساب کنید. بنابراین خوب متوجه نفس تان باشید و درست تقسیم کنید هوا را که در گرفتن نگاه داشتن و خارج کردن هوا کدام مشکل نداشته باشید. این یک دور است مهم نیست که چه مدت طول می‌کشد یک دوره مهم است که حساب نشستن درست باشد تا 4 حساب نفس گرفتن تا 7 حساب نموده نفس نگاه داشتن و تا 8 حساب نموده نفس یعنی هوا خارج نمودن حالا 3 بار با هم تمرین (می‌کنیم. مکمل هوا یا نفس را از شش هایتان خارج کنید پوف

داخل 2-3-4

نگه 2-3-4-5-6-7

خارج 2-3-4-5-6-7-8

داخل 2-3-4

نگه 2-3-4-5-7

خارج 2-3-4-5-6-7-8

داخل 2-3-4

نگه 2-3-4-5-6-7

خارج 2-3-4-5-6-7-8

چطور بود این تمرین برای شما؟ آرامش و راحتی احساس کردید؟ یا که شاید سرتان کمی چرخ خورد؟ امکان دارد که بعد از یک مدت با اجرا کردن این تمرین این حالت و یا تکلیف از بین برود

اگر می‌خواستید که از این تمرین فایده زیادتر حاصل نماید بهتر است که روز 2 بار 4 دوره انجام بدهید. آیا توانستید که در جریان این تمرین توجه به تنفس شکمی کنید؟ زبان تان در کدام حالت بود؟ آیا نوک زبان تان پشت دندان های بالای تان می‌خورد؟ یک بار دیگر این تمرین را انجام می‌دهیم توجه به جزئیات کنید و با من این تمرین را انجام بدهید هوا را کاملاً از (ششهای خود بکشید) پوف

داخل 4-3-2
نگه 7-6-5-4-3-2
خارج 8-7-6-5-4-3-2

داخل 4-3-2
نگه 7-6-5-4-3-2
خارج 8-7-6-5-4-3-2

داخل 4-3-2
نگه 7-6-5-4-3-2
خارج 8-7-5-4-3-2

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

تنفس از طریق سوراخهای بینی به نوبت

این تمرین از یوگا گرفته شده است هدف اش تنفس از طریق بینی است. تنفس کردن به نوبت از طریق سوراخ چپ بینی یا به سوراخ راست بینی کیفیت های دیگر مغز را فعال میسازند. سوراخ راست بینی ارتباط به فکر کردن و تولید انرژی دارد. سوراخ چپ بینی به احساس و انرژی آرام بخش ارتباط دارد.

وقتی که ما آگاهانه به نوبت به سوراخ چپ و راست بینی تنفس میکنیم مغز ما به طور کامل فعال میشود و این یک تمرین بسیار خوبی است که ما را کمک میکند که دوباره در حالت تعادل قرار بگیریم

: تمرین را شروع می کنیم

دست چپ خود را بالای زانوی خود بگذارید به دست راست خود به انگشت شصت سوراخ بینی خود را بند کنید انگشت های دیگر خود را راست و بالا بگیرید. انگشت های تان مانند آنتن معلوم میشوند که برای تان انرژی از کیهان می گیرند. به توسط سوراخ چپ بینی خود آرام و آهسته نفس بگیرید. شصت خود را از بالای سوراخ بینی بالا کنید و به انگشت نشان دست راست خود سوراخ چپ بینی خود را بند کنید و آهسته و مکمل از طریق سوراخ بینی راست خود هوا را خارج کنید دیگر انگشت های تان باز میباشد. حال سوراخ چپ بینی تان را بند کنید و آهسته از سوراخ راست بینی تان نفس بگیرید و از طریق سوراخ چپ هوا را مکمل خارج کنید این یک دوره است. به یاد داشته باشید انگشت شصت برای سوراخ راست و انگشت نشان برای سوراخ چپ بینی است

بنابراین اول به یک سوراخ بینی هوا داخل می کنید و بعداً به دیگر سوراخ بینی هوا را خارج می کند و به همان سوراخ هوا داخل می کند

. دوبار با هم تمرین را انجام می دهیم

سوراخ راست بینی را بند کنید به انگشت شصت هوا داخل کنید و به سوراخ چپ بینی

انگشت شصت را بالا کنید و به انگشت نشان سوراخ چپ بینی را بند کنید و به سوراخ راست هوا را خارج کنید

. سوراخ چپ بینی را بند کنید و به سوراخ راست بینی دوباره تنفس بیگیرید

انگشت ها را تبدیل کنید و به سوراخ چپ بینی هوا را خارج کنید

برای چند دقیقه این تمرین را انجام دهید یا که تا زمان ادامه دهید تا که نتایج مزید احساس کنید. وقت که میخواستید روحاً آرام شوید صرف از راه سوراخ چپ بینی تنفس کنید وقت که به انرژی یا فعال ساختن توجه خود ضرورت داشتید به سوراخ راست بینی تنفس کنید

حال راحت شوید احساس کنید که چگونه انرژی در بدن تان می آید

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>

تمرین 54321

این تمرین ما را کمک می‌کند که توجه خود را در این جا و در حال حاضر بیاوریم هوشیار شویم استرس ما کم شود و آرام شویم. این تمرین را می‌توانیم برای خوابیدن یا از بیدار خوابی دوباره خوابیدن استفاده نمائیم همچنان این تمرین بسیار لذت بخش می‌باشد و می‌تواند که توجه ما را از افکار که داریم خارج نموده به طرف حواس ما ببرد. من چی می‌بینم در حال حاضر؟ من چه می‌شنوم در حال حاضر و اینجا؟ من چی احساس میکنم در حال حاضر؟

. در مورد انجام دادن این تمرین تشریح میدهم

.مانند دیگر تمرینات برای تان تمام وقت رهنمایی نمی‌کنیم صرف دستور العمل این تمرین را برای تان تشریح می‌نمائیم

در این تمرین شما با توجه زیاد چیزهای را که می‌بینید می‌شنوید و یا که در بدن تان احساس میکنید تشریح میدهید. در شروع این تمرین باید برای خود واضح بسازید که چی اندازه فشار یا استرس در بدن خود احساس می‌کنید از 0 تا 10 درجه بندی نموده عدد 5 کاملاً راحت بودن و عدد 10 کاملاً ناراحت بودن است. برای خود یکی از این عدد ها را که از 0 تا 10 می‌باشد انتخاب کرده در ذهن تان داشته باشید

: دور اول

به توجه 5 چیزی را که می‌بینید توصیف نمائید. بطور مثال من یک بوتل پلاستیکی با سرپوش سرخ را می‌بینم در بین اش مایع سرخ رنگ و شفاف است. قسمت بالایی و پایانی بوتل و وسیع تر میباشد از قسمت وسطی کرده در بالای یک میز قهوه ای رنگ قرار دارد

به این شکل 5 چیز را که می‌بینید تشریح نمائید و در تشریح تان کیفیت هایش را نیز یاد آوری نمائید مثلاً رنگ شکل اندازه و جای اش را. بعداً 5 چیز را که می‌شنوید توصیف نمائید برای مثال صدای موتور را می‌شنوم که ریز میدهد. اگر که شما در جای قرار دارید که سکوت و خاموش میباشد می‌توانید که خودتان صدا ایجاد نماید مهم این است که توجه داشته باشید با آواها و یا صداهای را که می‌شنوید آنها را تشریح نماید همچنان کیفیت های اش را نیز مورد نظر بگیرید. به طور مثال بلند بودن صدا فاصله اش. و در آخر 5 چیز را که احساس می‌کنید در بدن خود و یا بیرون از بدن خود توصیف و تشریح دهید برای مثال فشار بوت هایم را بر پاهایم احساس میکنم. در این تمرین ما احساسات بدنی را تشریح می‌کنیم نه عواطف مانند خوشحالی خفه بودن ترس و غیره

برای کیفیت های حسی چیزهای که احساس میکنید توجه بدهید. برای مثال نرمی درجه حرارت فشار و غیره. بنابراین دوره اول 3 حصه دارد یکی برای دیدن یکی برای شنیدن و یکی برای احساس کردن در دوره دوم 4 چیزی که می‌بینید می‌شنوید و احساس میکنید تشریح دهید کوشش کنید که برای تشریح کردن چیزهای مختلف را انتخاب نمائید. در دوره سوم 3 چیزی که می‌بینید می‌شنوید و احساس میکنید تشریح نمائید. و در دوره چهارم دو چیزی و در دوره پنجم یک چیز را که می‌بینید می‌شنوید و احساس می‌کنید تشریح دهید

حال شاید فهمیده باشید که چرا اسم این تمرین 1-2-3-4-5 میباشد. در اخیر تمرین باز ببینید که چی اندازه فشار یا استرس در بدن تان احساس می‌کنید آیا کدام تغییر آمده از شروع تمرین کرده؟

در اوایل تمرین شاید کمی مشکل باشد یا که کمتر فایده مند باشد هر گاه که با این تمرین خوبتر آشنا شوید نتایج بهتر دریافت خواهید نمودید

این تمرین 1-2-3-4-5 از 20 تا 45 دقیقه باید طول بکشد اگر از 20 دقیقه کرده کمتر طول می‌کشد بهتر است که در توضیحات تان جزئیات بیشتر جا دهید و در صورتی که این تمرین را پیش از خواب یا برای دوباره خوابیدن انجام میدهید ممکن است در اطاق تاریک بوده و چشم هایتان بسته باشد در این صورت می‌توانید که چیز هایی که در روز روشن در اطاق خود یا در جای دیگر دیده اید تشریح نمائید

اگر در حساب اش اشتباه داشتید می توانید دوباره شروع نماید. مهم این نیست که حساب درست تا آخر برسد مهم این است . که شما را خواب ببرد .

می توانید که این تمرین را تنها یا که با کس دیگر با هم انجام دهید انجام دادن این تمرین در واقع فایده زیاد برای تان می داشته باشد .

دوباره جهت‌گیری در اینجا و در حال حاضر

این تمرین را میتوان انجام داد وقتی که رنج میبیرید از خاطرات دردناک و افکار نگران‌کننده و احساسات ناخوشایند. هدف این تمرین این است که برای تان احساس امن بدهد و کنترل تان را در دست داشته باشید بنابراین زیاد مهم است که این تمرین را انجام بدهید که در حالت کدام خطر قرار نداشته باشید. این تمرین شما را کمک میتوان کرد که توجه شما را از افکار در برابر حالات گذشته در اینجا و حال حاضر بیاورد برای انجام این تمرین بهتر است که روی چوکی بنشینید و بخاطر انجام دادن این تمرین از شما در خواست می‌کنیم که از بدن تان آگاه بوده و به زمین ارتباط داشته باشید یعنی پای خود را در زمین بمانید و پشت خود را راست بگیریید دست‌های خود را بالای زانوهای خود گذاشته و سر خود را راست بگیریید تمام توجه تان باید بالای تماس بدن تان بر چوکی باشد فعلاً چی احساس می‌کنید که به چوکی نشستید. وقتی که خود را کاملاً راحت احساس می‌کنید بالای چوکی که نشستید می‌توانید که توجه خود را طرف جای که هستید بیاورید.

به اطراف خود نگاه کنید و برای خود محیط زیست را توصیف نمائید چی ببینید و چی تشخیص می‌کنید کوشش کنید که این تمرین را خیلی دقیق انجام بدهید. برای خود بگوئید که در کجا قرار دارید کدام سال و ماه و کدام روز است چند بجه است فعلاً. ساعت 9:30 برای خود بگوئید که خاطرات و افکار که مراناراحت میسازد در گذشته است 2014 oct مثلاً. امروز 13

به یاد داشته باشید که گذشته کدام اثر بالای حال حاضر ندارد. در حال حاضر شما در امن قرار دارید چون که در حال حاضر کدام خطر واقعی برای شما نیست. خود را حال چی رقم احساس می‌کنید؟ احساس گرمی و یا سردی می‌کنید؟ درجه حرارت هوا فعلاً در نظر شما چطور است؟ پشت خود را در چوکی احساس می‌کنید؟ لباس‌های را که در تن دارید محسوس می‌کنید؟

برای خود دقیق توصیف نمائید چیز را که می‌بینید میشنوید و احساس می‌کنید. حال چی احساس می‌کنید؟ تا حال هم بی‌قرار نگران و پر استرس هستید؟ در اطراف تان چیزی است که به شما مزاحمت می‌کند. آیا چیزی اتفاق افتاده متوجه شوید که چی گپ است؟

حال توجه کنید که چطور تنفس می‌کنید آرام نفس بگیریید و هوا خارج کنید احساس کنید که چطور نفس (هوا) در بدن تان جریان می‌یابد و ششهای شما را پر می‌کنید هوای که تنفس می‌کنید سرد است؟

از طریق بینی تان تنفس می‌کنید؟ می‌توانید که آرام و آهسته تنفس کنید؟ از طریق دهن هوا را خارج می‌کنید؟ و هوا که خارج می‌کنید گرم است؟

آرام تنفس کنید و گرد و اطراف تان را نگاه کنید بشنوید احساس کنید و ببینید. برای خود بگوئید و تکرار کنید که شما در کجا هستید چی می‌کنید کدام وقت است برای خود بگوئید که شما در حال حاضر امن هستید و هیچ‌گونه خطری شما را تهدید نمی‌کند.!

تمرین فشار دادن اعضای بدن

این تمرین را که ما به نام فشار دادن اعضای بدن یاد می‌کنیم هدف اش دوباره جهت‌گیری در حال حاضر است ما می‌خواهیم که زیاد تر و یا که دوباره تماس با بدن خود پیدا کنیم از طریق ضربه زدن به دست پا و یا دیگر اعضای بدن خود توسط افزایش لمس و با فشار دادن آگاهانه می‌توانیم افکار خود را دوباره در حال حاضر بیاوریم

در شروع کف دست چپ خود را به انگشت های دست راست خود آهسته فشار دهید این کار را تا وقت انجام دهد تا که کف دست خود را خوب احساس کنید. دوباره توقف بدهید با فشار دادن کف دست تان و ببینید که چی احساس می‌کنید فعلاً سوزش لرزش و یا که بی‌حسی، کف دست چپ تان گرم یا سرد است؟ یک چند لحظه ضرورت دارید برای درک احساسات. حال طرف دست خود نگاه نموده و بگوئید این دست من است. دست من تعلق به خودم دارد و یک حصه بدن ام است حال دست خود را دور بدهید و پشت دست چپ خود را با انگشت های دست راست فشار دهید باز هم توجه کنید به احساسات که ایجاد می‌شوند چه مدت توجه کنید به این احساسات و ببینید که آیا در آنها تغییرات می‌آید؟ می‌توانید باز هم به خود بگوئید که این دست من تعلق به من دارد و حصه بدن من است.

حال با انگشتان دست چپ کف دست راست خود را آهسته فشار دهید حال توقف دهید و ببینید که چی احساس می‌کنید و اگر که می‌خواهید با خود بگوئید که این دست من است تعلق به من دارد و یک حصه بدن من است یا که چیز دیگر بگوئید که شما را بهتر می‌توان کمک کرد. حال دست خود را دور بدهید و پشت دست راست خود را به انگشت های چپ فشار دهید

باز متوجه احساسات ممکن تان شوید یک چند لحظه دقت نموده به این احساسات توجه کنید که آیا در این احساسات کدام تغییرات می‌آید و اگر می‌خواهید می‌توانید برای خود بگوئید این دستان من است و به من تعلق دارد و حصه بدن من است. یک چند لحظه صبر کند برای خود موقع بدهید. ببینید که چگونه حاضر هستند در حال حاضر و اینجا. چگونه از بدن خود آگاه هستید و از بخش های بدن خود چگونه آگاه هستید؟ از محلی که قرار دارید از وقت و زمان؟ اگر ضرورت است باز فشار دادن دست های خود را شروع کنید یا که یک بخش دیگر بدن خود را. امکان دارد که کدام بخش بدن خود را کم یا که هیچ احساس نمی‌کنید خوب است که آنجا را فشار دهید و یا که بعد از دست های خود پاهای خود را بعداً روی سر گردن و سینه خود را فشار دهید مهم است که خود را صدمه نرسانید یا اوگار نکنید آرام آرام فشار دهید بخش های بدن خود را و ببینید که احساسات تان قوی تر می‌شود برای خود وقت بدهید تا که احساسات را خوب محسوس کنید

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

سر قوت شدن

توسط این تمرین می توانیم که خود را قوی و نیرومند احساس کنیم . در صورت که ما بسیار استرس و یا تشویش می داشته باشیم بهتر است که از نیرو و قدرت خود استفاده نمائیم . بعضی از مردم خود را توسط این تمرین با اعتماد و پر انرژی احساس می کنند

تمرین را آغاز می کنیم:

ایستاده شوید و توجه کنید که به چی شکل ایستاده هستید . راست ایستاده شوید و شانه خود را به طرف بالا ببرید شکم خود را به طرف داخل کش کنید و زانوهای خود را جمع بگیرید . این رقم ایستاده شدن آیا برای تان آشنا است به این شکل کدام وقت ایستاده شده اید . تنفس کردن تان چطور است؟ سر پای تان محکم ایستاده هستید

حال به شکل دیگر ایستاده می شویم پاهای خود را از هم فاصله می دهیم و زانوهای خود را کمی خم می نمائیم پوست خود را راست و دراز و راحت بگیرید . شکم خود را به حالت عادی بگیرید و شانه های خود را شل کنید . گردن خود را بلند بگیرید و زناق خود را کش بگیرید . به این شکل علاشه های تان کمی راحت می شود چون که عضلات علاشه زیاد تر استرس بار میبندد . خوب تنفس نمائید احساس کنید تغییر را بین این طور ایستاده شدن و به شکل قبلی به همین شکل ایستاده شده یک تمرین . تنفسی را اجرا می کنیم

احساس کنید که درست ایستاده هستید دستان خود را بالای شکم و یا ناف خود بگذارید . تنفس گرفته دستان خود را بالا ببرید و در عین حال پاهای خود را راست نمائید . نفس خارج نموده دوباره دستان خود را بالای ناف تان بیاورید و زانوهای خود را شل کنید . این حرکت را به آهستگی 5 بار تکرار نمائید . 1،2،3،4،5

و حال دستان خود را به شکل دایروی بالا ببرید . در همین موقع نفس بگیرید و پاهای خود را راست کنید زمان که دستان مکمل بالا بود یعنی که حرکت دایروی را مکمل نموده دوباره دستان خود را به شکل دایروی پائین نموده نفس خارج کنید این حرکات را آهسته و منظم 5 بار اجرا کنید

ببینید که تا حال خوب ایستاده اید . در حالت نفس گرفتن دست چپ خود را و از طرف چپ ببرید و دست راست خود را بالای قلب خود بگذارید در حالت نفس کشیدن دست راست خود را و از طرف راست ببرید و دست چپ خود را بالای قلب خود . بگذارید 5 بار این کار را انجام دهید

احساس کنید که این حرکات و یا تمرین بالای بدن تان چی تغییرات وارد نمود

This exercise is based on the work of PHAROS (www.pharos.nl), see their book *Gezond blijven in moeilijke situaties*

چک کردن بدن

هدف ما این است که از احساسات اکنون بدن خود آگاه شویم. استرس طولانی یا درد باعث می شود که ما توجه کم برای بدن خود می دهیم به کمک این تمرین توجه خود را بالای بدن میاوریم و برای انجام دادن این تمرین مهم نیست که شما در حال حاضر راحت هستید یا که استرس دارید. بنابراین در این حالت می توانیم که تمرین را انجام بدهیم.

اگر شما تمرین را برای خواب رفتن انجام می دهید فرق نمی کند که در جریان انجام دادن تمرین شما را خواب میبرد یا که توجه تان دیگر طرف می شود در باره چیز دیگری فکر می کنید بیا که هیچ چیز احساس نمی کند. این تجربیات حال حاضر است و هر چی که باشد درست و خوب است. توجه داشته باشید به تجربیات و به تمرین دهان بدهد.

تمرین را شروع می کنیم.

بنشینید، ایستاده باشید یا که دراز بکشید در یک شکل که راحت باشید. چند لحظه برای خود وقت بدهید که به حرکات تنفس و احساسات بدن خود به تماس شوید وقت که آماده شدید توجه خود را طرف احساسات فیزیکی بدن خود روان کنید احساس کنید که چگونه بدن تان به دیگر چیزها به تماس می شوید. به طور مثال به چوکی که در بالایش نشستید یا که تخت خواب که در بالایش دراز کشیدید.

حال توجه خود را طرف قفس سینه خود بیاورید آگاه شوید از چیزهایی که در قفس سینه خود می توانید احساس کنید به طور مثال حرکات، درجه حرارت، استرس، سنگینی، قلب ضربان و غیره.... حال به ششهای خود توجه کنید. احساس کنید که چگونه با هر نفس گرفتن سینه تان به هوا پر میشود و به نفس کشیدن هوا خارج می شود. به همین طور چند بار عمیق نفس بگیرید و آرام و آهسته دوباره خارج کنید نفس بگیرید و دوباره خارج کنید بگیرید و خارج کنید. خوب حال توجه خود را طرف سر و گردن می آورید آگاه شوید از ار حصه سر خود. از چانه، لب، دهان، زبان، علاشه، کومه ها، بینی، چشم ها، گوش ها، پیشانی، پوست سر و پشت سر تان. برای خود وقت بدهید که تمام کیفیت های سر خود را خوب احساس کنید به طور مثال چگونه پلک هایتان سنگین است؟ علاشه هایتان چی اندازه فشار و استرس احساس می کند؟ نفس که توسط بینی می گیرید چی اندازه گرم است و نفس که توسر دهان خارج می کنید چی اندازه گرم است؟ حال توجه خود را طرف شانه چپ خود ببرید و از شانه پایان بروید طرف دست خود ببینید که انگشت هایتان چی احساس می کند. توجه داشته باشید برای کیفیت های که احساس می کنید مثلاً حرکات و درجه حرارت کدام جزئیات دیگری ام است که شما متوجه شده باشید.

حال همین حرکت را به دست راست خود انجام دهید و متوجه شوید که انگشت های تان چی گونه کیفیت ها را احساس می کنید.

حال توجه خود را طرف احساسات فیزیکی در شکم خود بیاورید توجه کنید به تغییرات که وقت تنفس کردن به شکم تان می آیند. چند بار عمیق تنفس بگیرید و آرام و آهسته دوباره خارج کنید. متوجه شوید که دیگر چی در شکم خود احساس می کنید.

بعداً توجه خود را طرف پای چپ خود ببرید از بالای پای پایان بروید تا انگشت های پای تان دقیق شوید به کیفیت های که احساس می کنید یا که شاید چیزی احساس نمی کنید. همین کار را به پای راست خود انجام دهید از بالای پای پایان بروید تا انگشت های پای خود متوجه شوید که آیا چیزی احساس می کنید؟ اگر که می کنید چی دقیقاً؟

حال متوجه شوید به کیفیت های که در پشت و کمر تان احساس می کند شاید تماس لباس های خود به چلد خود محسوس کنید. یا که شاید چوکی را در پشت خود احساس می کنید همچنان امکان دارد که فشار در عضلات خود محسوس می کنید ما حال تمام بدن خود را چک کردیم یک چند بار دیگر عمیق و آرام تنفس کنید تمام بدن خود را خوب احساس کنید.

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/>

تمرین آرامش عضلات مطابق جاکوبسن

در این تمرین ما اول یگان عضلات یا که گروپ عضلات را قصداً سخت تر می گیریم برای این که بهتر درک کنیم که فشار چگونه احساس می شود . وقت که فشار را یک مدت نگه کردیم باز رها می کنیم . لازم نیست که شما عضلات خود را نهایت زیاد فشار دهید . فشار کم یا متوسط کافی است

همچنان حرکات انجام ندهید که باعث درد شوند اگر در وقت انجام دادن تمرین احساس ناراحتی کردید تمرین را آرام تر انجام دهید یا توقف دهید . اثر مثبت تمرین زیاد تر می شود اگر در وقت که عضلات خود را فشار می دهید نفس بگیریید . و در حالت راحت کردن عضلات نفس بکشید . تمرین را شروع می کنیم

یک جای راحت بنشینید در یک فضای آرام و آزاد پاهای خود را جفت در زمین بگیریید و دست خود را بالای زانوی خود یا که بالای بازوی چوکی بگذارید . تمام افکار خود را از یاد برده به تمرین توجه دهید . اگر میخواستید چشم های خود را بند کنید با پایه تمرین که تنفس کردن است شروع می کنیم عمیق تنفس بگیریید نفس خود را نگه کنید... خارج کنید تمام هوا را از بدن خود... هوا را خارج کرده تمام فشار و ناراحتی را هم به او خارج کنید یک چند بار با هم تنفس می کنیم عمیق نفس بگیریید ... هوا را نگه دارید... خارج کنید

به یاد داشته باشید نفس کشیدن تمام استرس و فشار را هم از بدن تان خارج می کند . نفس بگیریید... نگه دارید... خارج کنید دوباره این کار را ادامه داده به عضلات بدن خود توجه میکنیم . به عضلات پاهای خود شروع می کنیم تمام عضلات . پاهای خود را فشار دهید و سخت کنید یک لحظه ادامه دهید کمی دیگر فشار دهید

احساس کنید که چگونه پاهای تان از این فشار میخوابید آزاد شوند یک چند لحظه دیگر فشار را نگاه کرده پاهای خود را دوباره راحت کنید ببینید که چگونه فرق است در ماهیچه های پاهایتان در حالت فشار و در حالت آرامش از این حالت . آرامش لذت ببرید

حال توجه دهید به عضلات دست های خود آنها را فشار دهید دست های خود را بالا کرده مشت های خود را فشار دهید تا هر قدر که می توانید فشار دهید و دست های خود را سخت کنید یک چند لحظه فشار را در شانه و دست های خود نگاه کرده و دوباره راحت شوید و دست های خود را پائین کنید . یک بار آرام و عمیق نفس گرفته پس هوا را خارج کنید فشار را از بدن خود به نفس خارج کنید

حال عضلات سرین خود را فشار دهید یک چند لحظه فشار را نگاه کرده دوباره راحت کنید . عضلات پشت خود را حال فشار دهید شانه های تان کمی طرف پشت کش می شوند که پشت تان را سخت می کنید یک چند لحظه فشار را نگاه کرده پس رها کنید احساس کنید که چگونه عضلات پشت تان راحت می شوند وقت که در حالت عادی خود قرار می گیرند . طرف عضلات قفس سینه و شکم میبرم و شانه های خود را طرف پشت و سینه خود را پیش کش کنید عضلات شکم خود را فشار دهید . یک چند لحظه نگه دارید و دوباره در حالت عادی بیایید

و در اخیر عضلات روی خود را فشار دهید چشم های خود را محکم بسته کنید بینی خود را چین دهید لب های خود را با هم فشار دهید چند لحظه همین حالت را نگاه کرده دوباره راحت شوید . حال که تمام عضلات بدن تان آرام هستند . آرام و آهسته تنفس کنید و از آرامش بدن خود لذت ببرید

وقتی که تمرین را ختم کردید و میخواستید دوباره در حالت عادی خود بیاید اول انگشت های دست و پای خود را حرکت دهید بعداً دست های خود را حرکت دهید و شانه های خود را بالا کنید شخی تمام بدن خود را کشیده تمرین را ختم کنید

تمرین در نزد جریان آب

در این تمرین ما افکار خود را زیر کنترل گرفته از خیالات و تصورات کار می‌گیریم بعضی افراد و اشخاص از فعال کردن خیالات شان روح آن آرام میشوند و لذت میبرند همچنان خیالات کمک می‌کند که انسان تشویش و استرس روزمره را برای یک مدت فراموش کنند این تمرین درباره یک جریان آب است بطور مثال یک جوی یا دریا اگر شما خاطرات خوب از جوی یا دریا دارید می‌توانید که یک جای دیگر را انتخاب کنید برای تصورات خود

تمرین را شروع می‌کنیم: در یک جای دراز بکشید و یا که بنشینید به هر شکل که خود را راحت احساس می‌کنید. اگر در وقت این تمرین مزاحمت نشوید بهتر میباشد. شاید که شما آشنا باشید به یک جای آرام در دشت کوه، جنگل و یا که در قریه کنار یک جوی و یا یک دریا من شما را دعوت می‌کنیم که در خیالات خود در آن جای آرام پیاده روی کنید و در کنار جوی یا دریا بنشینید و شعر یا موسیقی بخوانید. اگر به این طور جا آشنا نیستید می‌توانید که در خیالات خود یک جا ایجاد کنید تصور کنید چی یک جریان آب خواهد باشد شما خودتان تصمیم می‌گیرید که این چگونه جریان است و در کدام جای است. یک دریای بزرگ یا که یک جوی کوچک در کوه‌ها یا در قریه در تابستان گرم یا در زمستان. این را شما خودتان انتخاب می‌کنید. مهم این است که شما نزدیک جریان آب باشید و آب را ببینید. خوب حال شما در جای تان آرام هستید راحت بنشینید

شاید شما سر سینه یا سر سنگ نشسته و پاهای خود را بین آب گرفته اید شاید جای تکیه کرده اید یا که هیچ تکیه ضرورت ندارید. به میل خود بسازید

شما حرکات جریان آب را میبینید آب طرف شما جریان دارد از نزد شما تیر شده دور میرود چگونه لذت بخش است این جریان آب.

چی است موضع امروز برای تان چی مهم است که در تصورات خود بیاورید و چی در زنده گی تان تقویت ضرورت دارد؟ برای خود وقت بدهید و این موضوع را آرام بررسی نمائید... بسیار خوب... چی احساس می‌کنید که جریان آب را می‌بینید؟ حال احساس کنید که کدام حرکات در بدن شما جریان دارند

چی می‌خواهید کدام احساسات در زنده گی و در بدن تان فردا روز بعد از فردا یا که در سال آینده جریان داشته باشد و این قدرت یا که این احساسات را که شما می‌خواهید حفظ کنید در کدام حصه بدن خود احساس می‌کنید چیز را که حال احساس می‌کنید این را می‌خواهید حفظ کنید و قوی تر بسازید و شما می‌خواهید که این احساسات در بدن تان همیشه جریان داشته باشد؟ بدون شک مشکلات است یا وجود دارد که مانع خیالات خوب شما میشوند که شما را ناراحت میسازند. و شما می‌خواهید از او مشکلات آزاد شوید در کدام حصه بدن خود و چی احساس می‌کنید زمان که مشکلات تان در ذهن تان خطور میکند. تمام پریشانی‌ها مشکلات و ناراحتی‌های خود را یک جا کرده در آب رها کنید و تماشا کنید که چگونه جریان آب آنها را از شما دور میبرد و شما را آزاد می‌کنند

حال شما چی احساس می‌کنید؟ کدام حرکات را در بدن خود احساس می‌کنید. عضلات تان راحت شدند و سرتان سبک تر شد؟ با تمام پریشانی‌های خود خداحافظی کنید و ببینید که چگونه جریان آب آنها را از شما دور و دور تر میبرند دیگر آنها شما را ناراحت نمی‌سازند چون که آب آنها را با خود برد

و شما آزاد شدید حال نگاه کنید طرف جریان آب که به سوی شما روان است در دور شما چیز را میبینید که هنوز کوچک است و شما تا فعلاً نمیبینید که آن چی است مگر در موردش احساس خوب دارید و احساس خیلی خوشحالی دارند و خود را قوی محسوس می‌کنید و باور دارید که چیزی را که جریان آب برای شما می‌آورد در فایده شما است. از تحفه‌هایی که آب برای شما آورده است خودتان هر چی که ضرورت دارید بگیری یک میوه خوش مزه یک کمی جرات یا که آرامش ذهنی چیزی که شما فکر می‌کنید که کمک تان می‌کنید می‌توانید برای خود بگیری. امکان دارد که جریان آب برای تان یک چیزی خیلی فایده مند آورده یا که برای تان چند چیزی آورده، همچنان امکان دارد که چیزی آورده باشد که کمی پیچیده باشد و شما در موردش فکر کنید که چی است و برای چی است هدیه خود را بگیری و ببینید که چی میشه یک نفس عمیق بکشید پفففففففف احساس کنید که

جریان آب به شما قدرت جرات و انرژی آورده و این کیفیت ها نه صرف برای شما فایده مند است بلکه شما این کیفیت ها را به محیط و دنیا همچنان تقسیم میکنید

امکان دارد که کسی است که از طرف شما امید دارد برای این هدیه ها و شما میتوانید برای آن کس منبع الهام بخش انرژی و ... امید باشید... عمیق تنفس کنید

اگر چشمهایتان بسته است باز کنید از کنار آب پس طرف زنده گی روزمره حرکت کنید آب برای تان قدرت و انرژی بخشید که برای تان ضرورت بود به یاد داشته باشید که شما هر وقت که میخواهید که کنار آب بیایید و کیفیت های غیر ضروری را برای جریان آب بدهید و هدیه های فایده مند را برای خود بگیرید. حال میتوانید طرف زنده گی روزمره خود هشدار و آماده حرکت کنید.

تجسم فکری یک جنگل

این تمرین تصویری در مورد یک پیاده روی در جنگل است هر تصویری که شما درباره یک جنگل در خیال خود دارید می توانید به یاد بیاورید . اگر که شما با جنگل خاطرات خوشایند ندارید می توانید یک تمرین تصویری دیگر را انجام بدهید . . . و اگر که در جریان انجام دادن تمرین احساس ناراحتی کردین می توانید که توقف دهید

: تمرین را شروع می کنیم

یک جای راحت بنشینید یا که دراز بکشید بهتر میباشد اگر در جریان تمرین مزاحمت نشوید اگر میخواهید چشم های خود را بند کنید راحت شوید و یک تصویر جنگل را در فکر خود بیاورید . فکر کنید که شما در راه پیاده روی جنگل قدم میزنید در روی زمین برگ ها و دیگر گیاهان افتیدن از درخت ها و بته ها . زمین زیر پای تان نرم و خوشایند است هر چی که پیشتر قدم میزنید بدن تان راحت تر میشود و فکر تان روشن تر میشود

هوای تازه را تنفس کنید عمیق نفس بگیرید و آهسته پس بکشید چند بار عمیق تنفس کنید هوایی را که تنفس می کنید سرد است مگر لذت بخش است شعاع آفتاب را برای تان روشن می کنند به صدا های جنگل توجه کنید غوغای پرندگان را گوش کنید . شمال ملایم برگ های درخت ها را تکان میدهند از این فضا لذت ببرید . شما زیاد تر راحت میشوید در جریان پیاده روی در این فضای آرام و خوشایند قدم های خود را حساب کنید و عمیق تنفس کنید

نفس بگیرید 1-2-3-4

نگه دارید 1-2-3

نفس بکشید 1-2-3-4-5

نفس بگیرید 1-2-3-4

نگه دارید 1-2-3

نفس بکشید 1-2-3-4-5

نفس بگیرید 1-2-3-4

نگه دارید 1-2-3

نفس بکشید 1-2-3-4-5

بسیار خوب به همین طریق تنفس کنید در زمان که شما در جنگل پیاده روی می کنید عضلات بدن تان راحت می شوند احساس کنید که چگونه عضلات دست ، پای و پشت تان شل شدن و تمام ناراحتی از بدن تان خارج میشود

حال شما در یک بلندی بالا میشوید در هر دو طرفتان درخت است شما آرام قدم میزنید و از هوای تازه و آفتاب لذت میبرید . هر طرف سر سبز است بعضی از درخت ها برگ های ظریف و سبز کم رنگ دارند دیگرانش رنگ سبز تاریک دارند درخت ها و بته ها و گل های مختلف را میبینید . گل های سرخ ، زرد ، سفید هوا را به عطر خود خوشبو میسازند . شما سر تپه بالا شدید و از بلندی ها یک منظره زیبا را میبینید . شما مانده شدید مگر احساس خوشی میکنید بالای یک سنگ کلان لشم و گرم استراحت میکنید . از گرمی آفتاب بالای جلد خود لذت میبرید . طبیعت زیبا برای تان آرامش روحی میبخشد

بسیار خوب ! حال چشم های خود را باز کنید شخی بدن خود را بکشید انگشت های دست و پای خود را حرکت بدهید از جنگل پس طرف زندگی روزمره خود بروید . به یاد داشته باشید که هر وقت که میخواستید می توانید در این جای آرام بخش دوباره بیایید

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/>