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) 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	**Johan Op De Beeck**
www.skyma.be	www.psycholoogjohanopdebeeck.be
@StrauvenSarah	

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 Ruysschaert** 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 unknow 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.

Introduction

Stress can be a good thing. For example, if you are attacked, stress will enhance your muscle strength and blood flow so that you are able to run away or defend yourself, bringing yourself into safety. Or perhaps you might be facing a very difficult conflict between people. Stress will help maintain your focus and keep you feeling energetic so that you can mediate the conflict successfully. Stress can generally lead to better performance, more satisfaction and a greater sense of competence. When you take on a challenge, you can be proud of yourself: "Thanks to my efforts, I've achieved this goal. I've been dedicated and it has paid off". Despite all of these benefits, stress can become harmful when it is persistent and/or when we have the impression of being powerless and/or when we don't reach any results in spite of great efforts.

There are several ways that you can help deal with stress. For instance, setting yourself achievable goals, focusing your attention on what you can change, feeling gratitude for the things that go well, doing sports, listening to music or playing an instrument, passing time with friends, reading and spending time in nature, are all activities that can help to manage your stress.

Unfortunately, engaging in these activities is not always possible. The question is, what you can do to cope with stress in those circumstances? This question is especially important because prolonged and harmful stress affects many systems in your body and mind putting you under great pressure.

Some examples of long-term effects of stress are:

During the day, persistent ruminative thoughts or worries prevent you from enjoying social contacts and activities. As a result, you can less easily retrieve happy memories and focus on the positive. In addition, you may experience difficulty concentrating and you are suffering from forgetfulness.

At night, ruminative thoughts or worries prevent you from falling asleep peacefully and in good time. While dreams usually help to reduce difficult emotions or to process events spontaneously, your high levels of stress create agitated or anxious dreams. This results in you waking up several times a night or waking up early without being able to fall asleep again. You don't get deep, refreshing sleep anymore and after a while you get physically exhausted. There is a greater risk of ending up in a negative, downward spiral because the physical and emotional exhaustion tends to isolate you, which results in experiencing less social support and understanding. You get the feeling of even being more alone. Your body cannot relax anymore and the muscles of your chest, neck, shoulders and jaw are constantly tense. You get headaches, back or stomach pains that will not pass easily. You have no energy left and you don't feel like yourself anymore. In the face of prolonged stress, your body no longer has the natural strength to recuperate and recover. Your defensive and immune systems are weakened and you become sick more easily.

In these examples it is clear that stress doesn't always help us to cope. These examples illustrate the harmful effects of ongoing stress on our body and mind. This kind of stress doesn't strengthens us to take action, instead it undermines our natural systems making it more difficult for us to endure difficult times in powerful, creative and hopeful ways.

Sometimes our resources fall short. For instance, perhaps we are far away from family and friends, we have no money for relaxing activities such as a day trip or going to the movie, we can't exercise because we don't have the right equipment, we can't feel safe or our faith is shaking. Sometimes circumstances feel too heavy and hopeless that they overwhelm our resources. Yet, it is important to actively cope with stress in precisely these situations. Look for things that give you piece of mind, small islands of satisfaction and hope and try to maintain or increase them in your daily life.

We know that everyone has an inner resource that we can call on always and everywhere: our breathing. For most people, this may seem strange at first because we breathe without thinking about it or without any efforts.

And yet, for centuries, all major religious traditions and life philosophies have been interested in our breathing. Science confirms the positive effects of a conscious breathing practice. By calmly breathing in and out, with great care and attention, our body reacts in ways that are opposite to the stress response: our heart rate decreases, muscle tension drops, etc. Conscious breathing seems to cause a chain reaction in all systems and to bring about a relaxed body and a calm mind. Deliberate, slow and deep breathing stimulates the relaxation response. The more we master this practice, the more we will draw benefits from it. Especially in situations of prolonged stress it is useful and helpful to practice regularly and carefully.

We have collected 12 breathing and relaxation exercises that can be used as a foundation to start a practice. These exercises have been recorded digitally and can easily be downloaded and saved on a mobile phone, a laptop, or any other audio enabled device. This makes them available anywhere, and at any time.

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 possible 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

د خیټی په واسطه ساه آخستل

سا آخستل د ژوند یوه اړتیا ده.مونږ په باخبره توګه او ناخبره توګه سا آخلو.کلچه مونږپه باخبره توګه ساه آخلو نو زمونږد بدن نظام کوم جی په . بی خبره ډول ساه آخلي له دغی څخه متاثره کیږي. د مثال په ډول:کله چی مونږپه باخبره ډول ژور او ورو ساه آخلو زمونږ د زړه رفتار ورو کیږي زمونږد وینی فشارکمیږي او زمونږد بدن عضلات آراميږي او همداراز لږ خوله کیږو. او همداراز کلچه مونږ په باخبره توګه ساه آخلو زمونږ پریشاني کميږي او بدن ورسره آرام مومي .

مونږ په دوه ډوله ساه آخستلی شو.کلجی مونږ د سيږي ته د پورتنی برخی په زربعه ساه آخلو نو د انسان سینه ورسره ښکته او پورته کیږي چی دغی ته مونږ د سینی د لاری ساه آخستل وایو .کلجی مونږ د سيږي د ژوری برخی په زریعه ساه آخلو نو زمونږ خیټه ورسره ښکته او پورته کیږي چی دغی ته مونږد خیټی په زریعه ساه آخستل وایو. هر کله چی غواړ پوه شی چه ساه آخستل مو د خیټی په زریعه اوکه د سینی په زریعه ده نو بیا خپل ښي لاس په سینه او چپ په خیټه کیږدی او وګوری چی کوم لاس مو د ساه آخستلو په دوران پورته ځي که ږچیرته ښی لاس مو پورته ځي پدی معنا ده چی تاسی د سینی د لاری ساه آخلی او که چیرته چپ لاس مو پورته ځي بدی معنا ده جی تاسی د خیټی د لاری ساه آخلی

کوم خلک چی همیشنی پریشانی سره مخ وی تل د سیني له لاری ساه آخلي.نوموړی ساه آخستل تیز او سرسري وي د خیټی د ساه آخستلو په نسبت .کلچی مونږ په باخبره طریقه ساه آخلو نو ځانته مو ډیر پام وي چی په ژوره او او ورو د خیټی په زریعه ساه آخلو چی همدغه د آرامتوب سره تړاو لري د پریشانی مخالف آرامتیا ده چی ورسره په بدن کی نا آرامتیا کمیږي او عمومي آرامتیا زیاتیږي .د خیټی د لاری ساه آخستل انسان ډیرزر په فزیکی او احساساتي برخه کی ګټه ورکوي .که چیرته مونږ په اکثر ډول د خیټی له لاری ساه واخلو نو د ډیر وخت دپاره به ژوند کی ښه والی راشي . که چیرته تاسی د سینی له لاری ساه آخلی نو دا اړینه دی چی د خیټی له لاری هم ساه آخستل تمرین کړی . په پیل کی دا هغه خلکو ته لږ څه ګرانه وي څوک چی زبات وخت وخت دپاره پریشاني لري نو زمونږ تاسی ته دا مشوره دی چی نه هیلی کیږی مه او او دا د خیټی د لاری ساه آخستل د . خپل تمریناتو ته دوام ورکړی د وخت د تیریدو سره به تاسی ته د خیټی د لاری ساه آخستل آسانه شي .
مخکی راروان تمریناتو بنسټ دي یو لاس په خپل سینه او بل په خیټه کیږدی بیا څو واری ساه واخلی او ساه خوشی کړی او ښه په قراره د پزی له لاری ساه واخلی او ساه خوشی کړی .او ښه په قراره د پزی له لاری ساه واخلی او له خبټی څخه ساه پریږدی

In...................out In...............out او خپل ساه آخستلو ته پام وکړي

تاسی د خیټی له لاری ساه آخستل تعقیب کړی او کوم لاس مو چی په خیټه ایښی په ژور ساه آخستلو سره پورته ځي.ساه واخلی اوستاسی خیټه به پورته ځي.ساه خوشي ستاسی خیټه ښکته ځي . او همدغه عمل ته دوام ورکړی .

کلچی د پزی ته لاری ساه آخلی نو سیږپ مو پړسیږي او خیټه مو پورته ځي . یو څو شیبی نه ساه واخلی او نه هم خوشی کړی . او اوس په آرام سره د خولی له لاری سا ه خوشی کړی . سیږي مو پریږدی چی په بشپړ ډول له هوا څخه خالي شي .د

د 4.4.4.4 ساه آخستلو تمرين

کلچی تاسی د خيټی له لاری په ساه آخستلو پوه شوی نو تاسی کولاۍ شی جی خپل تمريناتو کی زياتوالی وکړی . په ياد شوی تمرين کی مونږ حساب کوويا نيسو دا دپاره ددی چی په خپل ساه آخستلو کنټرول ولرو او ځان د لا زياتو تمريناتو دپاره تيار کړو.دغه تمرين د يوګا د رسم څخه آخستل شوی چی پکی حساب کيږي . په پيل کی به دغه طريقه تاسی ته لږ سخته وي خو مشکل نه لري لږ وخت پس به تاسی ورسره بلد شی. ښه آرام کښينی سترګی مو بند کړی څو واری ښه ژوره ساه واخلی او پيرته يي خوشی کړي

.لمړی غواړم ياد شوی تمرين تشريح کړم

د ساه آخستلو په جريان کوښښ وکړی چی ترڅلورو وشماری او همدارازتر څلور شمارلو پوری ساه بنده کړی او مه يي خوشی کوی . او بيا همدغسی ساه خوشی کړی او د خوشی کولو په جريان کی هم ترڅلورو وشماری.دا يو سلسله ده د سا آخستلو په دوران په ځان فشارمه راوړی.که چيرته تر څلور شمارل سخته وي نو بيا يي تردريو تردريو يي تر سره کړی. پدی کی رمونږهدف دا دی جی تاسی په ياد شوی تمرين کی ساه آخستل تفريح کول زياد کړی چی په همدی طريقه تاسی کولای شی چی په زوره ډول ساه واخلی او خوشی کړی.اوس مونږياد تمرين يو ځای کوواو همدا سلسله دری واری کوو.دڅودقيقو په دوران دوه واری دغه سلسله په ورځ کی ترسره کړی چی تر ډير وخته پوری له ګټی څخه يي ګټه واخ

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

د ساه آخستلو تمرین . 4 7 8

دغه تمرین لړپیچلی دی او په ساه آخستلو کی باید په ځان کنټرول ولری.دغه شمیر ته لړپیچلی دی نو دا به ښه وي چې ددغی تمرین د پیل کولو نه مخکی د 4.4.4.4 د تمرین ترسره کړي نو لکه څنګه چې مو مخکی وویل چې دغه تمرین لړڅه مشکله خو آرامتیا يي ډیره ده .دا ددی دپاره چې مونږ د باخبره ساه خوشی کولو ته نسبت ساه آخستلو ډیر وخت ورکوو خو ورو ساه خوشی کول د آرامتیا سبب ګرځي.

اوس مونږ دغه تمرین عملي کوو.

دغه تمرین ته ځکه مونږ4.7.8 وایو چې په 4 شمیرو ساه آخلي د 7 شمیرو په دوران کی تر 8 شمارو .تاسی د پوزی له لاری ساه آخلي او د خولی له لاری ساه خوشی کوی .همد لته خپله ژبه په یو خاص موقیعت کی نیسي . تاسی خپل د ژبی څوکه خپل د مخکنی غاښونو په شاتنی برخه لګوي یا نیسي دا ددی دپاره چې کله تاسی ساه آخلی نو ستاسی ساه باید د ژبی له اړخونو څخه ووځي . او که په همدی دوران غواړی پوه شی چی دا د خیتی په زریعه ساه آخستلی نو کولای شی چی خپل یو لاس په خیته او بل په سینه باندی کیږدی.

اوس نوموړی تمرین تشریح کوو.

خپل ټول ساه د خولی له لاری خوشی کړی او د شور جوړیدو څخه مه ډاریږی اوس په بنده خوله د پوزی د لاری ساه واخلی او د ساه د آخستلو په دوران کی تر4 پوری وشماری او تر7 شمیرو پوری خپل ساه بند کړی او له خولی د لاری ساه وباسی خو د ساه ویستلو په جریان کی تر8 پوری وشماری او دا 1 سلسله ده دا اړینه نده چې نوموړی عمل څومره وخت نیسي بلکه اړینه دا ده چې د478 شمارلو په ترتیب وشي.

ساه واخلی 234 ساه اودروی 234567 ساه اوباسی 2345678

ساه واخلی 234 ساه اودروی 234567 ساه اوباسی 2345678

ساه واخلی 234 ساه اودروی 234567 ساه اوباسی 2345678

اوس لاندی طریقه استعمال کړی

ښه ژور او قرار ساه واخلی او په قراره يي خوشی کړی . کلچی تاسی په بشپړ او آرام ساه خوشی کړی ډیر آرام احساسوی نسبت په سا آخستلو کی نو ددی په خاطرساه واخلی او خوشی کړی .دغه عمل ته د خیتي له لاری ساه آخستل وايي.

څه احساس کوی ټاسی ؟آیا تاسی آرام آحساسوی؟ښايي لږسر مو دربانده وګرځي.په دغه تمرین ترسره کولو کی دا کیږي خو لږ وخت پس به ورسره بلد شی. که جیرته غواړی چې له دی تمرین له ګټو څخه ګټه واخلی نو په ورځ کی 2 واری 4 ځلي يي تر سره کړی.

آیا په همدی ستاسی پام د خیټی له لاری ساه آخستلو ته وو؟سستاسی د ژبی موقیعت څنګه وو؟ آیا هغه ستاسی هغه ستاسی د غاښونو تر شاه موقیعت درلود؟ مونږیو وار بیا یاد شوی تمرین ترسره کوو. کوښش وکړی چې دی وار ته تفسیرته يی پام وکړی.ټوله هوا له سیږي څخه وباسی.

ساه اوباسی234 ساه واخلی234567ساه اوباسی 2345678

ساه اوباسی234 ساه واخلی234567 ساه اوباسی2345678

ساه اوباسی234ساه واخلی234567 ساه اوباسی2345678

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

د پزی له لاری ساه آخستل .

دا تمرین د یوګا د رسم څخه جوړشوی دی او د پزی د لاری ساه آخستل کیږي . د پزی د چپ یا ښي اړخ باندی ساه آخستلو سره ستاسو په مغزو کی مختلف خصوصیات فعالیږی ستاسو د پزی د چپ سوری تعلق سوچ ، فکراو پیاوړتیا جوړولو سره تعلق لري او ښي اړخ سوری د محسوسولو او د آرامتیا د پیاوړتیا سره تعلق لري . ښه په هوش په دی طریقه ساه آخستل د چپ او ښي طرف په زریعه د ماغزو سیستم فعالیت کوي . دغه تمرین ستاسو د طبیعت د جوړولودپاره یو ډیر ښه تمرین دی .

خپل ښي لاس ښه په آرامه خپل پتون باندی کیږدی ښي لاس باندی مو د پزی ښي سوری بند کړی او خپل نوری ګوتی سیده او پورته ونیسی . خپل د پزی د چپ سوری د لاری ښه ژوره او آرامه ساه واخلی . اوس خپل ګوته خوشی کړی او د خپل د ښي لاس په ګوته باندی خپل د پزی چپ طرف بند کړی او اوس د خپل د پزی د ښي اړخ باندی ښه ژور او آرامه ساه خوشی کړی او دلاس نوری ګوتی مو پورته ونیسی . اوس د پزی چپ طرف بند او ښي طرف باندی ښه په آرامه توګه ساه واخلی اوس خپل غټه ګوته ایسته کړی په نورو ګوتو باندی د پزی ښي طرف بند کړی . د پزی د چپ اړخ له لاری ښه ساه واخلی او خوشی یې کړی دا یو بشپړ عمل دی . خپل غټه ګوته ښي طرف ته او بله ګوته چپ طرف پزه بنده کړی . هغه وخت خپل ګوتی بدلی کړی کلچی تاسی د بل طرف په زریعه ساه آخلی .لمړی په طرف ساه واخلی او په بل طرف ساه خوشی کړی .

اوس مونږ یو بشپړ سلسله په پزه کوو .

* د پزی ښي طرف مو بند کړی او چپ طرف ساه واخلی.

*اوس خپل د پزی چپ سوری بنده کړی او د ښي طرف نه ساه خوشی کړی.

*هم دغه رنګ چپ سوری بنده اود ښي طرف بند کړی او چپ طرف نه ساه خوشی کړی .

*اوس خپل د پزی ښي طرف بند کړی او چپ طرف باندی ساه واخلی .

*اوس چپ طرف بنده کړی او ښي طرف نه ساه واخلی .

همدا راز یو څو واری ساه واخلی چی تر څو پوری اثرات محسوس کړی .

مشوره : کتچی ستاسو دماغ آرامتیا ته ضرورت پیدا کړي نو بیا خپل د پزی په چپ طرف ساه واخلی . خپل غټه ګوته باندی د پزی د ښي طرف بنده وساتی او نوری ګوتی مو پورته ونیسی . خپل بدن آرامه کړی او په وقفی سره ساه خوشی کولو سره فکر وکړی چی ستاسو ټول فشار د بدن څخه اوځي .او کلچی تاسو قوت ته ضرورت ولری نو بیا د پزی ښي طرف په ذریعه ساه واخلی خپل د پزی چپ طرف بنده کړی او په ښي طرف ساه واخلی . اوس دغه قوت چی ستاسو په بدن کی ورو ورو جوړیږي محسوس کړی .

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

54321 Exercise

This exercise helps you to bring your attention to the here and now, to be alert, to reduce tension and to stop worrying. You can also use this exercise to fall asleep or to fall asleep again. It can be a pleasant exercise to get your attention out of your head and to bring it to your senses, "What do I see here and now? What do I hear, here and now? What do I feel here and now?

I will explain the exercise now. Unlike other exercises, my voice will not guide you step by step through the entire exercise. I will just give the instructions.

In this exercise you describe, what you see, what you hear, what you feel in or with your body with detailed attention and with care for features.

At the start of the exercise you can rate the amount of tension you feel in your body, from zero to ten. Zero being totally relaxed, ten the maximum tension. Give a number to gauge your stress and remember it or write it down.

First round.

Describe attentively 5 things that you **see**. I see, for example: a plastic bottle with a red cap on it. There is a red, transparent liquid in the bottle. The bottle is wider at the bottom and at the top and narrow in the center. It stands on a brown table. You articulate sensory qualities of what you see such as the color, the size, the shape, the nature of the surface and the materials. Describe **five things you see** in a similar way.

Then, describe five things you **hear**. I hear, for example, the sound of an engine accelerating. There usually aren't many sounds. However you may distinguish similar sounds. For example, a car accelerating, a car slowing down, a car with a gasoline engine. You could also make a sound yourself. It is particularly important to be attentive to the sound that you are naming. Note the sensory qualities of the sounds like the loudness, the duration, the tone, the rhythm, the distance. Be aware of the obvious sounds and the more subtle sounds. In this way, you describe in the second part of this first round, **five things you hear.**

Finally, you describe five things you **feel** in or with your body. I feel, for example, some pressure on my feet of the shoes I'm wearing. My feet clearly feel that they are contained by my shoes. This is about physical sensations and not about emotions such as being happy, angry or scared. Note sensory qualities of touch such as softness, pressure, or temperature. Describe in this third part of the first round **five things you feel in or with your body**.

So each round has three parts, one for seeing, one for hearing, one for feeling.

In the second round you describe **four** things you see, **four** things you hear and **four** things you are aware of in or with your body. Preferably you describe new things each time, things you haven't described before.

In the third round you describe **three** things you see, **three** things you hear and **three** things you are aware of in or with your body. In the next round describe each time **two** things you see, hear, feel.

In the final round describe just **one** thing you see, hear, feel.

Now you understand why this exercise is called the 54321!

At the end of the exercise, establish how much tension you feel in your body, from zero to ten. How much tension do you feel? Is there a difference with the start of the exercise?

Check carefully what changes you notice by doing this exercise.

The act of measuring and comparing of the physical tension before and after the exercise is especially important in learning the exercise. When you feel confident with the 54321 you can quit doing these measurements.

The 54321 takes 20 to 45 minutes. If you do it in less than 20 minutes, I suggest you name more details during each observation.

If you use the exercise at **bedtime** or when **falling asleep again**, it can be dark and you can keep your eyes closed. You can describe the things that you see in broad daylight in your room. In this instance you call on your memory. What would you observe in broad daylight? It may even be in a different place. When you are trying to fall asleep, you don't have to complete the exercise, falling asleep is fine! If you lose count during the exercise, just pick up where you think to have stopped or start again. It doesn't matter as long as you can fall asleep.

Now you know the instructions of the 54321 and you may try to do the 54321 by yourself or with someone else. The actual practice will make you familiar with this method and its effects on your attention and relaxation.

بدلون اوس او همدلته

دغه تمرین هغه وخت کولایشی کلچی تاسی د کوم آزارونکی او دردونکی یاد زوروي او یا ځنی دردونکی احساسات سره مخامخ شی . دغه تمرین تاسو ته د حفاظتي کنترول احساس درکوي. دغه تمرین ستاسو فکر سموي تاسی نه پریږدي چی په ناسم فکرونو کی ډوب شی .

ددی تمرین دپاره لاړشی او په چوکی کی کښینی ښه په هوش سره د خپل بدن او د ځمکی تر منځ تعلق ته فکرو کړی دواره پښی مو په ځمکه ولګوی املا نیغه کړی خپل لاسونه په ورانه کیږدی سر مو نیغ کړی خپل فکر د خپل د بدن،چوکی او ځمکی تر منځتعلق ته کړی . په دغه چوکی باندی چی ناست آستی څه محسوسوی؟ دغه جوکی ستاسو د بدن څه املاتړ کوي؟ ستاسو پښی؟ املا ؟ آیا تاسی خپل پښی په ځمکه محسوسولایشی ؟

اوس خپل فکر ځانته کړی چی تاسی څنګه یاست ؟شا و خوا وګوری او ځان سره یي بیان کړی چی څه ګوری ؟ او څه پیژنی او چیرته آستی ؟ ځانته ووایي چی تاسو چیرته آستی ؟ اوس دلته یم مثلآ..... وخت درته معلوم دی ؟ کال،میاشت،تاریخ،ساعت او اوس مثلآ 01 05 2014 دی 09:09 اوس دسی فکر وکړی چی تا ځانته څه وویل نو دغه تیر شوی زمانه وو اوتیر شوی رمانه بیرته نراځي . اوس تاسو محفوظ آستی .کلچی همدا اوس همدلته تاسی ته څه ګواښ نوي نو تاسی محفوظ یاست .

اوس تاسی څه احساس کوی ؟ د حرارت درجه درته څنګه ښکاري ؟ ستاسو یخ کیږي او که ګرمي؟ چوکی محسوسوی ؟او همدا راز خپل کالي ؟ اوس تاسی څنګه آوازونه اوری ؟آیا تاسی څه بوي احساسوی ؟ توجوع وکړه چی څه اوری او څه ګوری ؟ د مثال په ډول خپل ساه آخستل او د باران آواز؟

اوس تاسی ځانته وګوری چی څه محسوسوی ؟ آیا تاسی اوس هم بیقراره آستی؟ د فشار لاندی او پریشان آستی ؟آیا تاسی ته معلومه ده چی ولی ؟ آیا څه شوی دی ؟ آیا ستا په چاپیریال کی شیان تاسی ته آزار درکوي؟دغه سبب معلوم کړی اوس خپل فکر ساه آخستلو ته کړی ښه په آرامه ساه واخلی او بیرته یي خوشی کړی .آیا تاسی خپل بدن کی دغه ساه محسوسولایشی؟ آیا هوا یخه ده ؟ آیا تاسی د بزی له لاری ساه آخلی ؟ آیا تاسی ورو ساه آخستلایشی ؟محسوس کړی چی ستاسی بدن ساه بیرته څنګه خوشی کوی ؟ آیا هوا ګرمه ده؟ آیا تاسی د خولی له لاری ساه خوشی کوی ؟ ښه په آرامه ساه واخلی او بیرته یي خوشی کړی او دوام ورکړی . یو څو واری ښه په آرامه ساه واخلی او بیرته یي خوشی کړی .د ساه آخستلو په دوران می محسوس او وګوری چی تاسی څه کولایشی . ځان سره تکرار کړی چی تاسی چیرته آستی ،څو بجی دي، او همدا ځانته وواياست چی تاسی محفوظ یاست او هیڅ خطر نیشته .

د غېږ تمرين .

يو بل تمرين چې د همدا اوس او هدلته د تمرين په شان دی مونږد غېږ تمرين ورته وايو دغه تاسوته د خپل بدن او يا د بدن او خيتی سره اړيکه جوړوي او دغه اړيکه په پوستکي په لاس لګولو جوړيږي د لمس کولو حس ستاسو خيالات بدلوي تاسی بيرته په هوش راولوي د خپل د بدن د بدن د خبرتيا په زريعه تاسو بيرته خپل بدن نه باخبره کيږي .

شروع کولو دپاره خپل د لاس اورغوی د ښي لاس ګوتو سره لمس کړی دا تعر هغه وخته پوری وکړی تر څو چپ لاس محسوس کړی او دغه لمس کول بس کړی او خپل د اورغوی حس محسوس کړی . تاسی څه احساسوی؟آيا تاسی کوم پخوالی محسوسوی؟آيا تاسی کومه لرزه محسوسوی ؟آيا تاسی کوم بی هوشی محسوسوي؟آيا ستا د [پ لاس اورغوی ګرم دی که يخ؟ ښه په طبيعت سره يي خپله محسوس کړی .

اوس خپل لاس ته وګوری او ځان وپيژنی چې دا زما لاس دی ؟ او زما لاس رما دی ؟او دغه لاس زما د بدن حصه ده؟ او دسی الفاظ استعمال کړی چې تاسی ته دا احساس درکړي چې تاسی يو بشپړ بدن آستی .

اوس خپل د چپ لاس شاه د ښي لاس ګوتو سره لمس کړی . اوس همدا حس محسوس کړی او همدا همدغه حس يو څو شيبی فکر ونيسی . بدلون پکی محسوس کړی . که تاسی غواړی نو خپل لاس ته ښه په غور سره وګوری او وګنی چې دا زما لاس دی او زما د بدن يوه حصه ده . او همدا شان يو بل شی چی ته تاسو سره مرسته وکړی.

اوس خپل د ښي لاس اورغوی د چپ لاس د ګوتو سره لمس کړی ترڅو تاسی خپل د لاس اورغوی حس کړی دغه عمل ته دوام ورکړی اوس دغه لمس کول بس کړی او د لاس اورغوی محسوس کړی . ښه په طبيعت دغه حس محسوس کړی . اوس خپل لاس ته وګوری ويي رپوی چې دغه زما لاس دی . دا زما پوری اړه لري او يا همدا شان الفاظ چې تاسو سره مرسته وکړي استعمال کړی

اوس خپل د ښی لاس شاه د چپ د ګوتو سره لمس کړی اوس يو وار بيا دغه د لاس حس محسوس کړی دلته ښه فکر وکړی او بدلون پکی حس کړی که غواړی نو بيا خپل لاس ته وګوری او ووايي چی دا زما لاس دی او ما سره تعلق لري او يا هم هغه الفاظ چی تاسو سره مرسته وکړی استعال کړی .

اوس ښه په قراره وګوری چی تاسی دلته څومره اوحاضر ولاړ آستی.خپل د بدن نورو حصونه څومره باخبره آستی او همداراز د خپل شخصيت نه هم خپل د ځاي او وخت څومره باخبره ياست .که چيرته اړينه وي نو بيا ډير په قراره لمس کړی . د لمس کول ستاسو د په لاس يا د بدن کوم بلی حصی سره کيدايشي. کيدايشي دغه بدن کومه حصه وی چی تاسو يي لږ محسوس کړوي يا تاسو ته لږ معلوميږي نو تاسی د بدن دغه حصه ډير په آرامه توګه لمس کولايشی همدا رنګه تاسی دبدن نوری حصی لکه لاس،پښی،سينه،غاړه،مخ او سر . ډيره مهمه ده چی ځان ژوبل نه کړی .لمس کړی او ښه په طبعت دغه حس محسوس کړی او خپل د بدن حدود ته هم فکر وکړی.

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

پرخپل زورد بدن تمرین

دا یو تمرین دی چی تاسی خپل ځان قوي احساسولو دپاره کارولاي شی . کلچی تاسی ډیر زیات پریشانه وی نو د ځان آرامولو دپاره خپل قوت ته فکر وکړی او دغه تمرین درسره مرسته کولایشي . بعضی خلک ددی تمرین په ترسره کولو سره ځان پیاوړی احساسوي .

*راشی ا ودریږی او وګوری چی تاسی ځنګه ولاړ یاست .

*اوس راشی بنه نیغ اودریږی اوړی مو بنه سیده ونیسی.

*دغه طریقه مو یادیږي؟ځنګه اودریدلی وی ؟ تاسی څه احساسوی ؟ ساه آخستل مو ځنګه دی؟ځومره تینګ ولاړ یاست؟

اوس مونږ په یوه بله طریقه اودریږو. خپل د پوندو تر منځ فاصله محسوس کړی یعنی وګوری چی پښی مو ځومره ُاصله لري . زنګانه مو قات کړی ، املا مو نیغه ، خیټه او اوږی مو په عادي حالت کی وساتی . غاړه او خیټه مو لږ دننه کړی په دغه طریقه ستاسی جامه لږ آرامه کیږي دا ډیرمهمه ده ځکه چی د جامه په عضلاتو فشار بندوي. اوس بنه ساه واخلی.

تاسی بنه کلک ولاړ آستی . آیا تاسی د اوسني او مخکیني موقیعت ترمنځ توپیر احساس کړی؟ په همدغه موقیعت کی مونږ د ساه آخستلو تمرین کوو.

سم اودریږی.

*خپل لاسونه پخپل خیټه او یا په نامه کیږدی او د ساه آخستلو په دوران لاسونه مو پورته کړی. او په دغه دوران کی مو پښی وغزوی په خپل زور اودریږی.

*د ساه خوشی کولو په دوران کی لاسونه د نامه څخه لری کړی او همدراز زنګانه مو نرم کړی .

*دا حرکات ډیر په آرامه 5 واری تر سره کړی 12345

محسوس کړی تاسی که چیرته تاسو ترو ساه پوری بنه آستی .

*د ساه آخستلو په دوران خپل چپ لاس شاته کړی او ښي لاس مو په زړه باندی کیږدی .

*د ساه د خوشی کولو په دوران کی خپل لاس شاته کړی او چپ په زړه باندی کیږدی. او دغه حرکات بنه په آرامه 5 واری تکرار کړی 12345

اوس خپل د علقی په شکل پورته کړی ساه واخلی او پدی دوران خپل پښی وغزوی.

*کلچی لاسونه مو د علقی په شکل پورته کړ نو بیا ساه آخستل بند کړی . اوس بنه په آرامه ټوګه ساه خوشی کړی او خپل لاسونه د علقی نه بیرته عادی حال ته یي راوړی دغه حرکتات ډیر په آرامه او نرمه ټوګه ترسره کړی او دغه تمرین 5 واری تکرار کړی 12345

محسوس کړی چی دغه تمرین ستاسوبدن ته څه وکړی . یواځی فکروکړی.

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

BODY SCAN

The body scan is designed to help you become aware of how your body feels in the present moment. Prolonged stress or pain can result in us paying too little attention to our body. In this exercise, you bring your attention back to your body and it doesn’t matter if you notice tension or relaxation.

If you do this exercise at bedtime it doesn’t matter what happens: you fall asleep, your attention weakens, you think about other things , you feel nothing ... it's all ok. These are the experiences of the moment.

Notice the experiences and keep your attention on the exercise. Even if you observe less pleasurable sensations, feelings or thoughts it’s ok. Be aware of what is happening in this moment, here and now.

Sit, stand or lie in a comfortable position. Take a posture that feels comfortable enough to focus your attention for some time on your body.

Take a few moments to get in touch with the movement of your breathing and the sensations in your body. When you feel ready, bring your awareness to the physical sensations in your body. Feel how your body makes contact with the outside world, your chair, your bed. It helps to focus your attention on the inhalations and let go on the exhalations.

Now bring your awareness gently to your chest. Be aware of the things that you can feel in your chest: motion, temperature, pressure, weight,... Focus on your lungs, your ribs and your heart. Notice your heart rate. Feel how your chest fills up with air with each breath you take. With each exhalation you let the used air out. Continue to inhale deeply and slowly, exhale quietly. In ... and out ... in ... and out ...

Now focus your attention to your neck and head. Be aware of every detail in your chin, your lips, your mouth, your tongue, your jaws, your cheeks, your nose, your eyes, your ears, your forehead, your scalp and the back of your head. Take your time to carefully feel the qualities. How heavy are your eyelids, how tense is your jaw, how warm is the air in your nose when you inhale, how warm is the air in your mouth when you exhale?

Now take your attention to your left shoulder. Descend carefully along the left upper arm and lower arm to your left hand. Determine how your fingers and thumb feel. Note hereby qualities as movement and temperature. Are there other details you can feel?

Now bring your attention to your right shoulder. Descend carefully along the right arm and lower arm to your right hand. Determine how your fingers and thumb feel. Note hereby qualities as movement and temperature. Are there other details you can feel?

Now bring your awareness to the physical sensations in your belly. Notice the changes in your belly that occur every time you inhale and exhale . Take a few moments to experience how this feels for you. Maybe you notice other things in the area of your belly? Continue to inhale deeply and slowly, exhale gently. In ... and out ... in ... and out ...

After you have made contact with the sensations in your belly, bring your attention to your left leg and descend gently to your left foot and the toes of your left foot. Focus consecutively on each toe of your left foot. Research with curiosity the quality of the feelings that you notice. Perhaps it is the contact between the toes, tingling or warmth or perhaps nothing at all.

Now bring your attention to your right leg and descend gently to your right foot and the toes of your right foot. Notice how these areas of your body feel. Focus successively on each toe of your right foot. Stay curious.

Bring your attention to your buttocks and back. Notice the different sensations. Maybe you feel the fabric of your clothes on your skin, the back of your chair against your spine or tension in certain muscle groups. Notice with care and precision.

We have scanned the entire body. Breathe a few times deeply and slowly in and out. In ... and out . In ... and out. Feel your entire body. Allow your breath to flow freely in and out of your body.

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/

د جیکبسن له لارې د عضلاتو د آرامولو تمرين

پدې تمرين کې مونږ د عضلاتو او د عضلاتو د یو ځو حصوته مثلاً لاسونه او د اوږو شاوخوا چې ښه پوه شو چې فشار څنګه محسوسیږی دغه فشار لمړی کلک نیسو او بیا بیرته یې خوشې کوو د عضلاتو د ښه کولو په دوران باید څنګه زده کړوچې د عضلاتو آرامتیا څنګه احساسیږي .

تاسې د عضلاتو د ډیر کلکولو نه مه ډاریږی دا شونې ندی چې سم کلک شي نو کلک یې کړی او بیرته یې یو ناڅاپه مه یې نرموی بلکه قرار قرار یې نرم کړی . کوم حرکات چې درد ورکونکی وي نو بیا تری ډډه وکړی .او دغه حرکات ډیر په آرام ډول ترسره کړی .او د عضلاتو د نرمولو او کلکولو په هکله فکر وکړی . ددی تمرين توپیر به هغه وخت احساس کړی کلچې د کلکولو په دوران کی ساه واخلی او د نرمولو په دوران کی ساه وباسی .

اوس لاړ شي په یو پراخه ځاي کی کښیني. په یو چوکی باندی کښینی یعنی یو بل سره نیږدی او لاسونه مو په خپلو پښو باندی کیږدی . احساس وکړی چی ستاسو بدن په چوکی په کښیناستلو سره څه احساس کوی او ښپی مو په ځمکه لګولو سره څه احساس کوي .ټول خیالات او فکرونه د زهن نه مو وباسی او خپل توجوع یواځې تمرين ته واړوی او خپل سترګی پټی کړی .

که مونږ ساه آخستل پیل کړو نو باید ښه ژور ساه واخلو او بیرته خوشې کړو خپل ساه بنده کړی او بیرته یي خوشې کړی ټول ساه دینه هم په آرام ډول خوشې کړی . یو وار بیا دغه تمرين تکرار کړی او بدن مود ساه آخستلو سره نرم کړی اوس ډیر په آرام او ورو ساه واخلی .

1 ساه واخلی – ساه بنده کړی – ساه خوشې کړی .

2 ساه واخلی – ساه بنده کړی – ساه خوشې کړی.

همدا شان ساه واخلی او خوشې یي کړی .

مونږدلته خپل ټول پام د بدن د عضلاتو ته نیسو . په پیل کی د خپل پښو عضلات کلک کړی . اوږی،لاسونه، او د لاسونو د پورته برخې لاندی برخه کلک کړی . او خپل لاسونه پورته کړی .خپل د لاسونو ټول عضلات کلک کړی او خپل د عضلاتو کلکوالی احساس کړی ښه یي کلک کړی او دغه فشار خپل د لاسونون او اوږو کی محسوس کړی .دغه فشار په خپل عضلاتو کی محسوسه کړی . د یو څو سانیو دپاره یي کلک ونیسی او اوس یي بیرته نرم کړی .په لاسونو او اوږو مو نرموالی احساس کړی او عضلات مو په بشپړ ډول آرام کړی .

او اوس بیرته ساه آخستلو ته پام وکړی . ښه په آرام ډول ساه واخلی او بیرته یي خوشې کړی . او همدغه ډول ساه واخلی او خوشې کړی .

اوس خپل سینه اود سینې د حصې عضلاتو ته پام وکړی سینه مو مخکی او اوږی مو شاته ونیسی او عضلات کلک او سخت کړی خپل د خیټې عضلات هم سخت کړی د یو څو شیبو لپاره یي کلک ونیسی او بیا یي بیرته خوشې کړی او خپل د املا عضلاتو ته مو آرام ورکړی .

په آخره کی مو د مخ عضلات کلک کړی . سترګی مو پټی کړی او خپل جامه بنده کړی او شونډی مو هم بندی کړی مخ مو سخت او بیرته یي نرم کړی او بیرته یي عادي حالاتو ته یي واړوی اوس خپل مخ کی آرامتیا محسوس کړی . د کلکولو او نرمولو دوران کی توپیر ته پام وکړی .

د بدن ټولو عضلاتو ته پام وکړی .اوس توپیر ته هم پام وکړی چی څومره آرام ستاسو عضلات احساسوي. ټول فشار وباسی او د آرامتیا څخه کته واخلی . اوس تاسی په آرامه توګه ساه واخلی او عضلات هم آرامه کړی .

کلچې تاسې غواړی چی خپل بدن مو بیرته ړعادي حالاتو ته راولی نو بیا خپل بدن بیرته بیداره کړی .د پښو او لاسونو ګوتو ته مو حرکت ورکړی خپل لاسونه پورته کړی خپل اوږی پورته کړی او څنګه چی پخپله غواړی همغسې ځان پیل کړی .

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/

د روانی اوبو په غاړه

دغه تمرین ستاسی خیالات د خیالي تمرین په زریعه جلا کوي . او بعضی خلک د تصویر په جوړولو د خوشحالی او آرامی احساس کوي . دغه کار تاسی د لږ وخت لپاره د پریشانی نه لرې ساتي. دغه تمرین د روانو اوبو په هکله دی . مثلاً: سیند یا چینه . که تاسی د اوبونه کومه بده خاطره لری نو ددی تمرین د ترسره کولو نه ډډه وکړی .

په یو ښه آرام ځاې کی کښینی ځان آرامه کړی . کوښښ وکړی چی د تمرین دوران کی څوک موزایم نه شي.

کیدایشی چی تاسی ته د ښار نه بهر کوم دسی ځاي معلوم وي چیرته چی کوم غر، ځنګل او یا کوم چینه وي . اوس تاسی خپل خیالاتو کی د کوم چینی او یا کوم سیند په غاړه کښنی او خوب لیدل پیل کړی .

که دسی کوم ځاي درته نه وي معلوم نو بیا پخپل خیالاتو کی همدسی ځاي جوړ کړي . مهمه دا ده چی ستاسوپه خیالات کی روانی اوبه وي .

تاسی ډیر په ارامه ځاي کی آرام ناست یي ځپل ښپې په اوبو کی ځوړند کړی اوس تاسی ته د اوبو حرکت ښکاري ته ګوره چی اوبه ستا طرف ته روان دی او بیا اوبه ستا د طرف لرې ځي .د اوبو څومره خوندوره حرکت دی هیڅ اودریږي نه .

د څه په هکله غواړی خوب ووینی . څه شی تاسو ته ډیر اړین دی .چی کته تاسی روانی اوبه وګوری نو د څه احساس کوي .روانی اوبه تاسی ته څه معنی لري . تاسی سبا ، بل سبا ، او یا په روان کال کی د ځپل د ژوند څه شی غواړی چی همدسی روان ووسي . دغه قوت کوم چی تاسی غواړی وساتی ستاسی د بدن کوم ځاې کی پروت دی او د بدن په همغه ځاې کی تاسی څه احساس محسوسوي او کوم احساسات دی سره ژوندی کیږي . دا هغه شیان دي چی تاسی غواړی ځان یي وساتی او یا ئیږي محسوس کړی .

بیشکه دسی ډیر شیان دی چی تاسی غواړی چی له ځانه یي لرې کړي نو هغه کوم شیان دي او ستاسو د بدن په کوم ځي کی محسوسیږي . تاسی په دا روانو اوبو کی څه شی پریښودل غواړی . کوم پریشانیانی او تکلیفونه غواړی په دغه اوبو کی لاهو کړی . هغه پریشانیانی چی غواړی له ځانه څخه یي لرې کړی ځان سره یي جمع کړی او اوبو کی یي لاهو کړی . آیا تاسی ګوری چی ستاسی پریشانیانی اوبو ویوړ نو تاسی څه احساس کوی .

په تاسو کی څه فرق راغی ؟ ایا ستاسی عضلات آرامه شو ؟ ستاسی سر سپک شو ؟

کلچی دا پریشانیانی کم شي نو بیا وګوری چی دا ولی کم شو . څنګه کم شو. تانه دا تللي دی او ته دی ته نو هیڅ اړتیا نه لری دا ټول اوبو ویوړ نور نو ورته هیڅ فکر مه کوه او دلته ښه ژوره ساه واخلی او بیرته یي خوشی کړی .

اوس د اوبو طرف ته وګوری او په اوبو کی یو شی تاسی طرف ته روان دی هغه لا لری دی تاسی یي نیولاې نشي او خپل کور ته یي نشی راوستی چی هر څه وی نو فکر وکړی چی دا یو ښه احساس ورکوی او دا تاسی سره مرسته کوی ترڅو تاسی پیاوړی شی تاکی یو ښه احساس شته خو تاسو یي نه پیژنی هغه په اوبو کی تاسی ته ورو ورو نیږدی کیږي . د اوبو دغه ډالی ومنی همدا ډالی ده چی تاسی ویښوي،تکره کوي . دی ته ښه فکر وکړی چی دغه شیان تاسی خپل کی څنګه محسوسوی . سوچ وکړی چی تاسی سبا ، بله ورځ او روان هفته دی سره څه شی کوو .

ښه په یاد ولری چی تاسی دی ډالی څه کوی . چی هر څه فکر کوی نو دا تاسی سره کوي او دا د اوبو راوړی ډالی قبوله کړی .

کیدایشي اوبه تاسی ښه د کار شی راوړی وي دا ریښتیا کیدیشي او اوبه تاسی ته ښی تحفی راوړلی شي دا تاسی قبلولایشی او کتلایشی چی څه یي درته راوړي . ښه ژوره ساه واخلی او ساه خوشی کړی .

اوکوم معیار چی تاسی غواړی وساتی هغه سره نور شیان هم ورزیات کړی .

خپل د معيارونو او هيلو څخه خوند واری . دغه تحفی تاسی ددنيا نورو خلکو سره هم شريکولايشی کيدايشي کوم څوک ستاسی د ډالی په انتظار وي هغه طرف ته کوم خوا چی اوبه روان دی . کيدايشی دا هغه کس هم کومه هيله او يا د کار شی وي . ساه واخلی او ساه خوشی کړی .

اوس تاسی له سره بيا تازه شوی که سترگی مو پټی وی نو ښه په تبه يي خلاص کړی او د روانيدو تياری وکړی . جيگ شی او خپل د عادی ژوند په طرف لاړ شی . يو وار شاته وگوری تاسی بيا هم راتلايشی . او اوس خپل ورځنی ژوند ته وگرځی .

د ځنګل تصور کول .

دغه تمرین په ځنګل کی د ګرځیدو په هکله دی .دغه ځنګل تاسی خپل تصور کی جوړوی شی دغه ځنګل یو عام ځنګل او د اونو یا د غرونو کیدایشي که چیرته تاسی د ځنګل نه کومه بده خاطره لری نو بیا ددغی تمرین څخه ډډه وکړی . ډیر په آرامه کښینی او یا ویده شی . یو آرام ځای ته لار شی چی څوک مو موزایم نشي که شونی وي سترګی مو پټی کړی تر څو چی تاسی تصور په ذهن کی واچوی خپل بدن ته آرام ورکړی او د ځنګل دغه تصوُر په خیال کی جوړ کړی . دسی فکر وکړی چی تاسی په ځنګل کی روان آستی . ځمکه نرمه ده او په ځمکه خواره کبل، واښه او پانی پرتی دي څومره چی مخکی ځی ستا ذهن تاره کیږي .

هوا یخه خو خوندوره ده ښایسته روښانه لمر دی او د لمر وړانګی ستا په مخکی ښایسته منظره جوره کړیده . په ځنګل کی آوازونو ته غوږ ونیسه . د مارغانو سندرو ته ، د هوا آواز ته او د پاڼو آوازونو ته . ستا بدن د مخکی تلو سره نور هم آرامه کیږي خپل قدمونه شماره ساه واخله او بیرته یي خوشی کړه .

ساه واخله 1234 ساه بنده کړه 23 ساه خوشی کړه 2345

همدا شان ساه آخستلو ته دوام ورکړی .

همداسی چی تاسی ځنګل کی مخکی ځی ستاسی عضلات نور هم آرامه کیږي . او د ټولولو په حالات کی ستاسی ګوتی نور هم پستیږي .

اوس خپل د املا آرامتیا محسوس کړی او دغه کلچی ستاسی عضلات آرام شي دغه منظره ته د کتو په دوران خپل د بدن ټول فشار وتل محسوس کړی . په همدغه دوران کی ستاسو پتون او د بدن لاندنی حصه آرامه کیږي.

کلچی تاسی مخکی ځی نو بیا تاسی یو نرم چراپي باندی خیژی . تاسی پدی دوران ښه په خویو تیګو باندی خیژی او ښاو خوا چاپیریال مو آرامه ده او ددی لاری په غاړو کی واړه واړه بوټی دي

او ستاسی په چاپیریال ښایسته زرغون چاپیریال دی . د اونو د بعضو پاڼو رنګ پیکه شین او د نورو رنګ تیز شین دی د بعضو اونو ښاښونه ښایسته او شنی ښکاري او د ځنګل ځمکه ښه نرمه او ښه شنی بوټی لری . تاسی ته دواړو خواوو کی ښه غټی غټی اونی دي او بضی اونی چاودیدلی دي او تور رنګ لري او د او د چاود مختلف رنګونو څخه خوند واخلی . د اونو د ښاښونو د چاود او خوشبو څخه خون واخلی .

خپل د ځنګل شا و خوا بوی کړی هوا خوشګواره ده او ځنګل د مختلف خوشبګانو څخه ډک دی د ځنګل . دځنګل د ځمکی خوشبو هم تاسی بویولایشی چیرته چی ښایسته ښایسته خریږي دی ټاسی د ځنګل ښایسته ګلونه هم بویولایشی چی ورباندی پتنګان او د شاتو غومبوسی ناستی وي تاسی تقریباً د چاړیي سر ته رسیدلی یاستی په لاره کی مو یو موړ هم شته ستاسیب لاره د لمر د رڼا سره روښانه ده کلچی تاسی موړ کی تاو شوی نو تاسی ته یو ښکلی پراخه میدان ښکاره شو او دا ډیر په زړه پوری منظره ده .

او تاسی ددی چکر نه ښه ستړي شوی یاست او بدن مو ستومانه شوی او تاسی د خوشحالی احساس کوی . فکر وکړی چی تاسی دغی میدان طرف ته قدم آخلی . تږ پورته په لاره کی مو یوه غټه تیګه ده لکه د چوکی غوندی چی تاسی پری کښینی او آرام وکړی او دغه تیګه د منظرو د لیدلو دپاره په ډیر ښه ځای کی واقع شوی . پدغه تیګه باندی ښه په تبه کښینی او دغه ډیر ښکلی او آرام ځای دی او تاسی به ډیر آرام او ښوالی احساسوی . ستاسی یخ بدن د لمر تودیګي . تاسی خپل شا و خوا وګوری ستاسی شاته یو ډی ښه شین ځنګل دی او ډیر ښایسته غرونه دي . کلچی تاسی لاندی وګوری نو تاسی ته یو ډیر ښه دره او د اوبو تالاب ښکاری . پدی میدان کی تیګی ، غونډی او کبلی دي چی دغه کبلی یا چمن د هوا خوزي او ښایسته حرکت کوي . هلته ځنګلي ګلان شته چی قرار قرار د هوا سره ناڅا کوي . اوس تاسی یوه هوسی ولید چی د وښو خوړلو دپاره د ځنګل لخوا راغی . کلچی تاسی هوسی ته وکتل نو تاسی د هغی د پزی خوزیدل ولی چی دتاسی بویوي . هوسی دی مخکی چی بیرته ځنګله ته لاړ نو ښه آرامه واښه وخوري .

نولي په ځنګله کی ستاسی مخی ته ټوپونه وهي .

کلچی د لمر گرمی وړانگی په تاسی ولگیږي نو تاسی ورسره د آرامتیا احساس کوي او همدراز یخی خو خوږی هواگانی هم په تاسی لگیږي . تاسی ددی ښایسته منظری نه خوند آخلی او نور هم آرامه کیږی. او دغه آرامتیا ستاسی ډیر خوښیږي .

- ستاسی بدن ډیر گرم او دروند دی .
- تاسی ښه صحتمند او تازه هوا کی ساه آخلی. تاسی ښه آرامه احساس کوی

تاسی په ځنگل کی مختلف خوشبوگانو نه خوند آخلی . ستاسی بدن گرموالی او لمر محسوسوي . د مارغانو سندرو غوږ شی . تاسی د پاڼو آواز اود ناولی آواز اوری . د اونو ښایته رنگونه او ښایسته دری وگوری . د تیگی مظبوطوالی او خویوالی محسوس کړی او شین آسمان ته وگوری تاسی په هوا کی روان وریځو ته وگوری . وریځ قرار قرار گرځي شکل بدلوي . ددغی ښایسته ځي نه لذت واخلی . کلچی تاسی ددغی ښایسته ځاي نه روانگی نو بیا ورورو بدن مو ویښ کړی . کله هم چی وغواړی نو تاسی پخپل تصؤر کی دغه ښایسته ځای راتلاي شی . خپل گوتی او د پښی گوتو ته حرکت ورکړی .

خپل اوږی پورته کړی اوس خپل سترگی خلاصی کړی او ویښ شی او ځان تازه کړی .

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/