

الفصل الرابع

برنامج استرخائي للتخلص من الضغوط النفسية

برنامج التدريب على الاسترخاء

الوحدة : ١

الزمن ٢٠ دقيقة

الهدف : التدريب على الاسترخاء العضلي والتخيلي .

- شرح تفصيلي عن أهمية التصور العقلي في تعلم المهارات الحركية ومعنى الاسترخاء
- يطلب من الأعضاء بين الجلوس الطويل ، الذراعين بجانب الجسم ، راحة اليد للأعلى والرجلين متقاربتين
- البدء بتعليم عملية التنفس بحيث يكون (الشهيق) عميق من البطن بحيث تشعر بارتفاع الصدر للأعلى بأقصى ما يمكن ، وان يأخذ (الشهيق) من الأنف وإخراج (الزفير) من الفم
- التأكيد على التنفس مع الإيعاز من قبل المدرب من اجل الوصول إلى أليه ثابتة للتنفس مع توجيه انتباه اللاعبين إلى نقطة محددة داخل الغرفة تكون أمامهم والاستمرار بعملية التنفس
- البدء بتعليم الاسترخاء
- خذ شهيقا عميقا متبوعا بزفير طويل بطيء
- ضاعف التنفس من خلال الأفكار (استرخ) ودع جسمك في حالة استرخاء
- كرر ذلك عدة مرات متتابة
- راحة
- يطلب من الأعضاء بين إغماض العينين
- تصور أصابع اليدين إلى أعلى وبفتحة مناسبة بينهما
- الإحساس بالأصابع ممدودة وبدون شد أو توتر
- الإحساس بمرونة الذراعين
- تصور ثني اليدين من المرفقين وسحب . نحو الصدر في اللحظة التي تمس فيها . الأصابع
- يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين ورفع الذراعين للأعلى
- فتح العينين ثم النهوض

الملاحظات :

- ١- أهمية اقتناع الأعضاء بين بجدوى هذا النوع من التدريب
- ٢- جذب انتباه الأعضاء بين إلى طبيعة وأغراض تدريب التصور العقلي
- ٣- الجلوس بوضع مريح ويفضل الجلوس الطويل
- ٤- الايعازات تكون بصوت هادئ وبفواصل
- ٥- مراعاة المسافات المثالية بين الأعضاء

الوحدة رقم: ٢

الزمن : ٢٠ دقيقة

الهدف : التدريب على الاسترخاء العضلي والتخيلي

- اختار مكاناً هادئاً ثم اجلس على كرسي مريح
- أغمض عينيك وضع يديك إلى الجانبين والقدمين متباعدين
- تنفس بعمق .. شهيق عميق .. وزفير .. شهيق .. وزفير ..
- أترك جسمك كله على الكرسي مسترخياً وطرياً
- أرخ العضلات في جسمك كله .. وفي حالة الشهيق شدي العضلات (عضلات الرأس والوجه) ، وفي حالة الزفير .. أترك العضلات تسترخي وحدها
- أعيد ذلك عدة مرات ، ثم اختار عضلات الكتفين والرقبة ، ومع الشهيق أرفع كتفيك وشد العضلات ، وفي الزفير أترك هذه العضلات تسترخي وحدها
- أعيد ذلك عدة مرات ، ثم اختار عضلات البطن وشدّها في حال الشهيق ، ثم أتركها تسترخي وحدها في حال الزفير
- أعيد ذلك عدة مرات ، ثم اختار عضلات اليدين معاً وشدّها في حال الشهيق ، ثم أتركها تسترخي وحدها في حال الزفير
- أعيد ذلك عدة مرات ، ثم اختار عضلات الساقين والقدمين معاً وشدّها في حال الشهيق ، ثم أتركها تسترخي وحدها في حال الزفير
- استمر في الشهيق ، والزفير الأطول ، وتخيل منظرًا جميلاً تحبه ، واستمتع بذلك عدة دقائق

الملاحظات :

- الجلوس بشكل مريح
- التعليمات بشكل بطيء وهادئ

الوحدة رقم ٣:

الزمن : ٢٠ دقيقة

الهدف : التدريب على الاسترخاء العضلي والتخيلي

- يطلب من الأعضاء الجلوس طويلا
- بعد كل زفير يصبح الجسم أكثر استرخاء ... هادئ ... ثقيل
- بعد الوصول إلى إليه التنفس ، يتم الانتقال إلى بقية أجزاء الجسم
- الآن تخيل أنك تذهب إلى مكان خاص جدا . تذهب إليه عندما تود الراحة

والأمان

- في هذا المكان الشمس ساطعة والسماء زرقاء
- أنت في حالة استرخاء كاملة تستمتع بالدفء والسكون
- راحة
- خذ شهيق عميق وبطيء بحيث يمتلئ الصدر بالهواء ويتم ذلك خلال (٤)

ثانية

- إخراج الزفير بالتدرج وليس دفعه واحدة مع الإحساس بخروج الزفير بسهولة
- خلال (٤) ثانية مع التفكير في عقلك استرخاء ... استرخاء ... استرخاء
- راحة
- يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين
- فتح العينين ثم النهوض

الملاحظات :

- ١- الجلوس بشكل مريح
- ٢- التأكيد على ملاحظة الحواس المتعددة المرتبطة بكل مرحلة : السمع ، الرؤية ،

اللمس ، الشم ، التوقيت .. الخ .

٣- التخلص من كل ما قد يعوق الإحساس بالاسترخاء في بعض مناطق الجسم مثل الساعات ، الأحزمة والأحذية ٤- من الأهمية أن يكون لدى العضو المقدرة على رؤية ذاته من خلال التصور العقلي فان التركيز يبدأ من خلال الحواس

الوحدة رقم ٤:

الزمن : ٢٠ دقيقة

الأدوات المستعملة : مسجل

الهدف : التدريب على الاسترخاء العضلي والتخييلي

- الجلوس بطريقة مريحة
- الاسترخاء العضلي والعقلي التام
- أغلق العينين
- الاستماع إلى صوت شخص ما من خلال المسجل
- غلق الجهاز
- يطلب من اللاعبين محاولة تقليد النغمة ، النبرة ، الشدة وتركيب الصوت
- تشغيل الجهاز مرة أخرى
- المقارنة بين صوتك والذي تسمعه
- تكرار العملية حتى يمكن تقليد الصوت إلى اقرب درجة ممكنة
- الآن تصور أنك تستمع إلى صوت يشئت الانتباه
- تصور أن ذلك الصوت المشئت يسري داخل العضلات .. يمدك بالطاقة
- هل هناك تغيير
- تحريك أصابع اليدين ورفع اليدين للأعلى ، تحريك أصابع القدمين
- فتح العينين ثم النهوض

الملاحظات :

- ١- الجلوس بوضع مريح الذراعان بجانب الجسم الرجلان ممدودتان وغير متقاطعتان
- ٢- مراقبة الأعضاء بين بدقة لتحديد فترات الراحة

٣- مراعاة الفروق الفردية

٤- الإلقاء يكون بصوت واضح وهادئ وبفواصل

الوحدة رقم : ٥

الزمن : ٢٠ دقيقة

الهدف : التدريب على الاسترخاء العضلي والتخيلي

- اجلس على مقعد أو سرير مريح ، رجلاك منفرجتان ، ويداك مسترخيتان على الجانبين ، الرأس منسدل إلى الخلف ومسنود
- أغلق عينيك بهدوء
- خذ نفس عميق ، ثم زفير يخرج الهواء مع صوت مسموع (أوه)
- كرر أخذ النفس لعدة مرات مع شد انتباهك إلى الهواء الذي يدخل إلى رفتيك ويخرج منها ، ركز انتباهك على الهواء الذي يدخل جسمك وتتبعي مساره ، حاول أن يكون الزفير أطول من الشهيق
- ركز انتباهك على صدرك حيث يدخل الهواء ، مع كل زفير ابسط عضلات صدرك وفرغ التوترات من صدرك بالصوت (أوه)
- دع عظام القفص الصدري تنخفض نحو الداخل مع كل شهيق ، وترتفع للخارج مع كل زفير
- لا حظ الاسترخاء المتزايد والثقل في صدرك ، وكرر الخطوات السابقة عدة مرات
- انقل أحاسيسك إلى منطقة المعدة
- مع الزفير استخرج التوتر من المعدة ، لا حظ تقلصات المعدة وتمدها مع الزفير والشهيق
- لا حظ منطقة أسفل الظهر ، وركز انتباهك عليها أثناء عملية التنفس
- ركز انتباهك إلى داخل المعدة ، وحاول أن تتحسس جدار المعدة الداخلي
- ركز انتباهك إلى خصرك الأيمن ، ثم إلى المعدة ، ثم إلى منطقة الخصر الأيسر
- شد منطقة البطن إلى الداخل ثم اتركها تسترخي (الشد يكون بالضبط من

- خلال عضلات المعدة نفسها وليس باليدين) كرر العملية عدة مرات
- تنفس مهدوء ثلاث مرات
 - انقل أحاسيسك إلى منطقة الحوض
 - شد عضلات منطقة الحوض إلى الأعلى ، ثم أرخها ، ثلاث مرات
 - استشعر بهذه بمنطقة الحوض وهي تسترخي
 - تنفس مهدوء ثلاث مرات
 - انقل أحاسيسك إلى منطقة الفخذين
 - ركز على الفخذ اليمنى أولا حاول شد عضلاتها ، ركز انتباهك إلى داخل الفخذ . تخيل عظم الفخذ ، حاولي أن تتلمسه بخيالك
 - انتقل إلى الركبة اليمنى ، وحاول أن تشدها مع عضلة الساق السفلى
 - ركز على قدمك اليمنى ، وحرك مفصل القدم على شكل دائرة إلى الداخل مرة وإلى الخارج مرة أخرى
 - اضغط على أصابع رجلك إلى الداخل ، ثم اتركها تسترخي
 - تنفس مهدوء
 - انقل أحاسيسك إلى الفخذ الأيسر ، وشد عضلاتها ، ركز انتباهك إلى داخل الفخذ ، تخيل عظم الفخذ ، حاول أن تتلمسه بتفكيرك
 - انتقل إلى الركبة اليسرى ، وحاولي أن تشدها مع عضلة الساق السفلى
 - ركز على قدمك اليسرى ، وحرك مفصل القدم على شكل دائرة إلى الداخل مرة وإلى الخارج أخرى
 - اضغط على أصابع رجلك إلى الداخل ، ثم اتركها تسترخي
 - تنفس مهدوء ، ثلاث مرات وستشعر بالهواء الداخل إلى صدرك
 - ركز انتباهك على كتفيك ، ودعهما في حالة إرخاء ، واجعلهما يهبطان أكثر فأكثر بعيدين عن الأذنين
 - استشعر بثقلهما وبارتخائهما مع كل زفير
 - تنفس مهدوء وكرر ذلك عدة مرات
 - ركز انتباهك على ذراعيك الأيمن ثم الأيسر بالترتيب ، وأرخهما واستشعر بثقلهما مع كل زفير
 - انقل الأحاسيس إلى كف يدك اليمنى والأصابع
 - انتقل إلى كف يدك اليسرى والأصابع

- تنفس مهدوء عدة مرات
- ركز انتباهك على التنفس ، ثم انقل الأحاسيس إلى رقبتك ورأسك
- اضغط على عضلات رقبتك بتحريك رأسك للأمام مع الضغط على الرقبة عدة مرات

- تحسس فقرات الرقبة وأنتِ تقوم بالضغط
- تنفس مهدوء
- اجعل فكك الأسفل مرخي ، وشفطاك متباعدتان قليلاً
- حرك فكك الأسفل إلى اليمين وإلى اليسار عدة مرات ، ثم أرخيه كما في الفقرة السابقة

- اجعل لسانك يسقط بنفسه في قاعدة التجويف الفمي
- تنفس مهدوء وركز على التنفس
- انقل الأحاسيس إلى العينين
- اضغط على العينين جميعاً ، انقل الضغط إلى كل عين على حدة كرر ذلك عدة مرات

- تنفس مهدوء
- انقل الأحاسيس إلى أعلى إلى الجبهة
- ارفع حاجبيك إلى الأعلى ، ثم دعمهما يسقطان كرر ذلك عدة مرات
- ركز انتباهك إلى جانبي رأسك
- انقل الأحاسيس إلى مؤخرة الرأس
- تخيل أن الإرهاق والتوتر والتعب يخرج من رأسك
- تنفس بعمق ، واستشعر الهواء يدخل إلى صدرك ، كرر ذلك عدة مرات
- اقطع الاسترخاء وفكر في منظر جميل تحبه ، ادرس تفاصيل هذا المنظر لمدة أربع إلى خمس دقائق ، ولا تفكر خلالها بأي جزء من جسمك أو في الاسترخاء ونتيجته
- تنفس بعمق ، ثلاث مرات على الأقل
- افتح عينك ، واجلس قليلاً ثم انهض ، ، ستشعر بالراحة

((الخطوات السابقة هي خطوات استرخاء تنفذ بالترتيب وكما هي ، ويستغرق الاسترخاء بهذه الطريقة من عشرين إلى ثلاثين دقيقة ، حاول أن تتدرب عليه ، وستجد أنه سهل ، وأن توتراتك تزول بعد كل جلسة استرخاء))

الملاحظات :

- ١- الجلوس بشكل مريح
- ٢- التوجيهات بطيئة وبصوت هادئ
- ٣- مراقبة الأعضاء بشكل جيد من اجل إعطائهم فترات راحة
- ٤- التأكيد على التنفس العميق أثناء التوجيهات

الوحدة رقم : ٦

الزمن : ٢٠ دقيقة

الأدوات المستعملة :

الهدف : التدريب على الاسترخاء العضلي والتخيلي

- اجلس بشكل مستقيم والقدمين متباعدتين بعض الشيء ، أو أثناء الاستلقاء على الأرض أو المرتبة
- أغلق العينين ، وتخيل عالم آخر خيالي جميل أو تذكر مكان تحبه ، وذلك لتقليل من المؤثرات الخارجية
- ضع أحد اليدين على منطقة الصدر والأخرى على منطقة البطن (مكان السرة)الهدف هو استشعار ارتفاع اليد الموضوعة على البطن أكثر من الصدر فهذا دليل أن كمية الهواء جيده وتصل جميع أنحاء الرئة
- تنفس الهواء بشكل بطيء من خلال الأنف حتى تشعر أن يدك الموضوعة على منطقة البطن ارتفعت قليلا ، ، قليلا وليس كثيرا أي لا تعتمد ذلك بل يكون بشكل طبيعي
- إذا شعرت بارتفاع اليد على البطن قوم بحبس الهواء في الرئتين لفترة زمنية حسب قدراتك وشعورك بالارتياح بحيث تكون ٣ ثوان أو خمس ثوان ، أو تمتد لفترة العد من ١ إلى ٣
- قوم بإخراج الهواء بشكل بطيء من منطقة الفم حتى تشعر أن يدك الموضوعة على البطن قد عادت إلى وضعها الطبيعي
- كرر هذه العملية (الاستنشاق من الأنف وحبس الهواء ثم زفره من الفم) ٣ مرات

- خذ نفسا عميقا من الأنف ولا تحبسه ثم أخرجه من الأنف ،، كرر هذه الخطوة مرتين أي أن التمرين يتكون من وحدتين أساسيتين هي حبس الهواء ٣ مرات ثم ٢ دون حبس ثم نعيد المرات الثلاثة مع الحبس ثم المرتين دون حبس إلى أن يمر خمس دقائق

يفضل تطبيق هذا التمرين ٣ مرات في اليوم فهو سريع وجيد جدا ويعتبر من أفضل أنواع تمارين الاسترخاء ويمكن ممارسته بكل سهوله.

الملاحظات :

- ١- الجلوس بشكل مريح
- ٢- مراعاة أن يكون الجسم هادئ وبدون حركة

الوحدة رقم ٧:

الأدوات المستعملة : الزمن : ٢٠ دقيقة

الهدف : التدريب على الاسترخاء العضلي والتخيلي

- الجلوس طوليا مع الاسترخاء
- يطلب من الأعضاء غلق العينين
- تصور نفسك في حالة انفعال شديد
- تفحص جسمك للتعرف على الإحساس البدني المصاحب لذلك الانفعال..
- الحركة الارتجافية في المعدة (قد تعني الخوف) .. الشد في عضلات الرجلين (قد تعني الإحباط)
- حاول التمييز بين أنواع الأحاسيس المرتبطة لكل حالة انفعالية
- الآن تصور نفسك في حالة انفعالية شديدة
- لاحظ نوع الأداء المصاحب لهذه الحالة الانفعالية
- الآن حاول أن تتذكر مشهدا جميلا رأيته في السابق ، وان تستعيد المشهد في

- عقلك حتى تقلل من ذلك الانفعال
- لاحظ نوع الأداء المصاحب
- قارن الأداء في الحالتين
- تحريك أصابع اليدين والرجلين
- فتح العينين ثم النهوض

الملاحظات :

- ١- الجلوس بشكل مريح
- ٢- التأكيد على التنفس العميق أثناء التوجيهات
- ٣- مراقبة الأعضاء بدقة لتحديد فترات الراحة
- ٤- عدم القيام بأي حركة أو صوت أثناء التصور
- ٥- مراعاة الفروق الفردية

الوحدة رقم : ٨

الزمن : ٢٠ دقيقة

الادوات المستعملة :

الهدف : التدريب على الاسترخاء العضلي والتخيلي

- اجلس لمدة عشرين دقيقة أو نصف ساعة في غرفة هادئة لا يقاطعك فيها أحد
- يمكنك إطفاء المصابيح
- إذا كنت جالس باعد بين قدميك ، وضع يديك إلى جانبيك
- وإذا كنت مضطجع ، استلقي على ظهرك ، وارفع ركبتيك واستند برأسك إلى وسادة صغيرة
- أغلق عينيك بهدوء ، واجعل تنفسك هادئا ومنتظما
- وفي كل مدة تطلق فيها زفيرا ، ردد كلمة « إهدأ » أو أية كلمة أخرى تساعدك على الاسترخاء ((أفضل أن تكون تسبيح)) ثم تخيل أن كل مخاوفك وهمومك تطير بعيدا عن جسدك
- الآن ركز على كل مجموعة عضلية ، ، أولا أضغط على عضلات أصابعك

- ورسغيك وساعدك ، ثم أطبق قبضتي يديك بشدة ، وكرر الأمر عدة مرات قبل أن تريحيهما
- تخيل أن كل الضغوط النفسية التي تعاني منها قد خرجت من أصابعك مروراً بذراعيك أولاً
- ركز الآن على تنفسك ، وكرر الكلمة التي ترددها للهدوء في كل مرة تطلق فيها زفيراً
- قوم بعد ذلك بضغط رأسك بشدة قبالة الوسادة أو ظهر الكرسي كي تريح عضلات رقبتك
- عد إلى خمسة ببطء ثم أريح رأسك
- ادفع كتفيك إلى الأمام بأقصى طاقة لديك ، وارفعهما إلى أعلى ، وبعيدا عن مسند الكرسي
- وعد إلى خمسة ببطء قبل أن تسترخي تماما - أثناء ذلك كله ، حافظ على تنفسك هادئاً منتظماً ، وردد كلمة الهدوء بينك وبين نفسك
- اضغط عضلات الفكين واللسان ، من خلال إطباق أسنانك العليا والسفلى بإحكام ، والضغط بلسانك قبالة سقف الحلق
- اضغط عينيك بشدة ، وقطب جبينك ، عد إلى خمسة ببطء مع كل ضغط ، ثم استرخي تماما بعد ذلك ، واشعربأن توترك يغادر كل جزء من أجزاء جسدك
- استنشيق أكبر قدر من الهواء حتى تشعر بأنه لا يوجد متسع في صدرك لاستنشاق المزيد ، وفي الوقت ذاته اجعل معدتك مسطحة كما لو كنت تتوقع تلقي ضربة فيها
- احبس أنفاسك وانضغاط معدتك للحظات قليلة
- افعّل نفس الشيء مع ساقيك وكاحليك
- صوبي أصابع القدم ومدى ساقيك
- احتفظي بهذا « التصويب والمد والضغط » إلى أن تعد ببطء إلى خمسة ، ثم استمتع بشعور الاسترخاء بينما تحافظ على تنفسك هادئاً
- تخيل أن كل التوتر يغادر جسدك
- لاحظ كيف تتحرر من التوتر في كل جزء من أجزاء جسدك ، والهدوء الذي تشعر به كلما رددت كلمة « اهدأ » مع كل زفير
- إذا عاد التوتر لأي جزء من أجزاء جسمك ، كرر التدريب

- ابدأ في الشعور بالبهجة والإحساس بالاسترخاء
- مع زيادة التدريب على الاسترخاء ستتمكن من اختصار الخطوات والشعور الاسترخاء الكامل في أي مكان تكون فيه وعليك أيضا التخلص من الأفكار المتزاحمة في رأسك

الملاحظات :

- ١- الجلوس بشكل مريح
- ٢- التوجيهات تتم بصوت بطيء وهادئ
- ٣- الإلقاء يكون بطيء وهادئ

الوحدة رقم : ٩

الأدوات المستعملة : الزمن: ٢٠ دقيقة

الهدف : التدريب على الاسترخاء العضلي والتخيلي

- يطلب من الأعضاء الجلوس بشكل مريح
- بعد الوصول بالأعضاء إلى آلية التنفس من خلال تنظيم التنفس (٤-٥) مرات مراعاة أن يكون التنفس من البطن وليس الصدر ومن الأنف وإطلاق الزفير من الفم بهدوء
- الآن يطلب من اللاعبين المشي ببطء في دائرة كبيرة
- وجه انتباهك إلى القدمين (توقف ١٠ ثوان) .. لاحظ إحساسك الجسدي المرتبط بكل خطوة
- رفع القدم عن الأرض (توقف ٥ ثوان)
- عودة القدم وثقل جسمك على الأرض (توقف ٥ ثوان)
- التركيز على إحساسك الجسدي لكل مرحلة
- المشي ببطء وأداء خطوة كاملة (توقف ١٠ ثوان)
- ارفع القدم .. (توقف ٥ ثوان)

- وضع القدم .. (توقف ٥ ثوان)
- ملامسة القدم للأرض (توقف ١٠ ثوان)
- الآن أغلق العينين واستمر في المشي ، ركز اهتمامك على إحساسك بالمشي ..
التركيز على الأحاسيس المرتبطة بالمشي
- رفع القدم .. (توقف ٥ ثوان)
- وضع القدم .. (توقف ٥ ثوان)
- ملامسة القدم للأرض .. (توقف ٤٠ ثانية)
- رفع القدم .. (توقف ١٠ ثانية)
- وضع القدم .. (توقف ١٠ ثانية)
- ملامسة القدم للأرض
- راحة
- يطلب من اللاعبين الجلوس طويلا مع غلق العينين
- تحريك أصابع اليدين والقدمين ورفع الذراعين عاليا وسحب القدمين
باتجاه الصدر
- فتح العينين ثم النهوض

الملاحظات:

- ١- يعتمد هذا التمرين على البطء في الأداء مما يتيح للعضو أن يصبح أكثر وعيا
ويقظة وملاحظة لجميع حواسه
- ٢- يؤد التمرين في مكان منعزل بحيث يستطيع اللاعب المشي دون وجود عقبات أو
مصادرتشتت الانتباه
- ٣- يفضل أن يؤدى التمرين دون حذاء لزيادة الادراكات الذاتية المرتبطة بحواس
الجسم
- ٤- كلما كانت التفاصيل أكثر وضوحا كان التصور العقلي أفضل

الوحدة رقم : ١٠

الزمن : ٢٠ دقيقة

الأدوات المستعملة :

الهدف : التدريب على الاسترخاء العضلي والتخيلي

- الجلوس بشكل مريح
- البدء بعملية الاسترخاء من خلال :
- مكان هادئ: لا يوجد فيه مثيرات خارجية مزعجة .. درجة حرارة مناسبة
- وضع مريح : وضع يمكن من خلاله الاستمرار بالبرنامج من غير تعب
- التركيز على فكرة واحدة أو كلمة واحدة تردد باستمرار استرخاء .. استرخاء .. استرخاء

- السماح للصور والأفكار السلبية أن تمر في العقل دون إصغاء إليها
- التحكم بالتنفس : من خلال اخذ شهيق عميق وبطيء من الأنف مع ضغط البطن إلى الأعلى والاستمرار بعملية الزفير لمدة (٥) ثانية ودفعه خارجا
- ببطء من خلال الفم عن طريق الاسترخاء الكامل لعضلات الذراعين والكتفين
- راحة
- الآن أغلق العينين
- تذكر غرفة النوم التي تعيش فيها .. احضر صورة في عقلك لرؤية غرفة

النوم

- أنت واقف الآن عند باب الغرفة
- افحص كل شيء .. ملابسك ، الكرسي ، الشبابيك
- انظر إلى الصور وجميع الأشياء المحببة
- ركز على شكل السرير ، واتساعه ولاحظ لونه ونوعه ولون الغطاء الموجود عليه

- ركز على حاسة الشم ورائحة الغرفة
- استمع للأصوات الصادرة من عائلتك والأصدقاء
- ركز على مشاعرك
- فتح العينين ثم النهوض

الملاحظات :

١- الجلوس بوضع مريح

- ٢- مراقبة الأعضاء بشكل دقيق أثناء الإلقاء حتى يتم الانتقال إلى الجزء الآخر أثناء عملية الاسترخاء
- ٣- مراعاة الفروق الفردية
- ٤- التركيز على آلية التنفس بين التمارين

الوحدة رقم : ١١

الزمن : ٢٠ دقيقة

الأدوات المستعملة :

الهدف :التدريب على الاسترخاء العضلي والتخيلي

- الجلوس طويلا مع الاسترخاء التام
- يطلب من الأعضاء غلق العينين
- تصور صورة للملعب الذي تتدرب عليه يوميا (١٠ ثانية)
- تصور أن المكان خالي وانك موجود لوحدهك .. قف في منتصف الملعب ..
- وجه النظر جيدا إلى جميع الأشياء الموجودة حولك (١٠ ثانية)
- لاحظ كيف يكون المكان هادئا خاليا من أي شيء (١٠ ثانية)
- اختر بعض الأشياء التي تعتاد مشاهدتها في الملعب (١٠ ثانية)
- لاحظ زملائك ، مدربك (١٠ ثانية)
- الآن حاول أن تستمع للأصوات التي تحيط بك
- المحادثات مع زملائك ، مدربك (١٠ ثانية)
- الأصوات الصادرة من المصادر الأخرى (١٠ ثانية)
- تحريك أصابع اليدين والقدمين مع رفع الذراعين للأعلى
- فتح العينين ثم النهوض

الملاحظات :

- ١- الجلوس بوضع مريح
- ٢- الايعازات تكون بصوت هادئ وبفواصل

٣- مراعاة الفروق الفردية

٤- مراقبة الأعضاء بشكل جيد من اجل إعطائهم فترات راحة

الوحدة رقم : ١٢

الزمن : ٢٠ دقيقة

الأدوات المستعملة :

الهدف : التدريب على الاسترخاء العضلي والتخيلي

- اختار لنفسك إشارة ما لبدء تدريب الاسترخاء (كأن تضغط على الإصبع الصغير الإبهام ثلاث مرات) أو أية حركة أخرى ، ولنسّم ذلك إشارة حركية لبدء الاسترخاء ، وأيضاً اختار إشارة كلامية (مثلاً سبحان الله العظيم أو أي تعبير آخر من الأذكار)
- اختار مكاناً مناسباً وتمدد على ظهرك (ويمكن بالطبع أن تكون جالساً)
- بعد قيامك بأداء الإشارة الحركية والكلامية، إبدأ بالعد ١-٢-٣-٤-٥ ثم أغمض عينيك
- لاحظ حركات التنفس والصدر، وركز انتباهك وتفكيرك على الهواء عندما يدخل إلى الصدر وعندما يخرج منه ، ولاحظ أن التنفس الهادئ والعميق مرتبط بالراحة والاسترخاء
- يمكنك الآن أن تبدأ بأخذ نفس عميق وتحسب في صدرك ، لاحظ التوتر العام والانزعاج وعدي إلى العشرة أو ابقه هكذا عشر ثوان ، ثم اترك الهواء يخرج من الصدر والرئتين إلى آخره ، ولاحظ المشاعر اللطيفة والمريحة المرافقة لذلك ، ويمكنك مثلاً إن تتصور أن غباراً وأوساخاً وأشياء سوداء وأشياء أخرى مزعجة قد خرجت من صدرك مع كل زفير عميق ، أعيد ذلك حوالي ٥ - ١٠ مرات
- اقبط يدك اليمنى ومد الساعد إلى أعلى مع شد جميع العضلات الممكنة في هذه اليد
- لاحظ التوتر العضلي والشد الحاصل في العضلات والألم المحسوس في جلد الكف وانزعاج كل اليد والساعد والعضد ، استمر على هذا الشد مدة ١٠ ثوان ويمكنك أن تعد إلى العشرة مثلاً
- ثم أترك يدك تستلقي إلى جانبك ، لاحظ المشاعر اللذيذة المرتبطة بالاسترخاء ، والراحة المنتشرة من الكف والأصابع إلى الساعد والأعلى ، ربما تحس تنميلاً أو

نبضاناً خفيفاً ولطيفاً ينتشر في اليد ، طبعاً كل تركيزك وأفكارك هي في اليد اليمنى وأنت تراقب ما يجري فيها ولها . استمر في استرخاء اليد اليمنى حوالي ٢٠ ثانية ويمكن أن تعد من ١-٢٠ على مهل ثم :

- إعادة الحركة في (٥) و(٦) مرة أو مرتين . (أي شد اليد اليمنى ثم استرخاؤها مرتين أو ثلاث مرات)

- اقبض اليد اليسرى ومدّها إلى أعلى مع شد جميع العضلات الممكنة في هذه اليد

- طبق نفس الخطوات التي اتبعتها مع اليد اليمنى في (٥) و(٦) و(٧) على اليد اليسرى

- شد رقبتك إلى الأعلى قليلاً باتجاه الخلف ولاحظي التوتر المزعج الممتد حول

الرقبة وإلى الأعلى باتجاه الرأس ، وإلى الأسفل باتجاه الكتفين . وذلك لمدة عشر ثوان

- اتركي رقبتك تسترخي وحدها ولمدة ٢٠ ثانية واستمتعي بالأحاسيس اللطيفة الناتجة عن الاسترخاء الذي يعقب الشد

- أعيد الشد ثم الاسترخاء في (١٠) و(١١) مرتين أو ثلاثة

- عملية الشد ثم الاسترخاء ثلاث مرات (أو مرتين) مع التركيز على الأحاسيس

المرافقة في كل حالة وتركيز الذهن في مجموعة العضلات المستعملة طبقها الآن على

عضلات الجبين والعينين والحاجبين معاً بأن تغلق عينيك بشدة وتقبض الحاجبين

ثم تفتحها وتتركها مرتاحة والأجفان بوضعية نصف إطباق أو إطباق بسيط .. ودون

جهد في حالة الاسترخاء .. ثم طبق ذلك على عضلات الوجه بأن تشد على أسنانك

وتنفخ الخدين وترفع اللسان إلى سقف الحلق معاً عشر ثوان ثم تسترخي .. وتترك

الشد وتبقى الشفتان مفتوحة قليلاً دون جهد لأنها مسترخية وتفتح قليلاً بسبب

ثقلها والجاذبية الأرضية إلى الأسفل ..

- بعد الاسترخاء ٢٠ ثانية يمكنك التركيز على الفم بأن تكشر بشدة أو تضغط

على الشفتين ببعضها مع تكشير الذقن عشر ثوان ثم تترك الفم مسترخياً .. ولمدة ٢٠

ثانية .. وعضلات الوجه مهمة جداً في معظم حالات التوتر لاسيما في بعض الوجوه

التي توصف بأنها معبرة أو متألّمة حيث تظهر- الانفعالات على الوجه بشكل واضح

- وإذا أردت يمكنك الاختصار في تمرين بعض عضلات الوجه أو استعمالها

مرة واحدة بدلاً عن ثلاث

- يمكنك الآن الانتقال إلى عضلات الظهر ويمكنك أن تشد ظهرك بأن ترفعه

وتقوسه إلى أعلى عشر ثوان ثم تتركه يسترخي ٢٠ ثانية ..

- الآن .. تعود إلى التنفس الهادئ العميق والبطيء ودون جهد .. وتلاحظ أن الاسترخاء شيء جميل حقاً .. ومع كل زفير تتخلص من التوتر والانزعاج ركز انتباهك الآن على القدمين معاً (ليس ضرورياً اليمين بمفردها واليسار بمفردها بل معاً) وشدهما إلى أعلى ، والساقان والرجلان ممدودتان ، ووضعية الشد هذه تكون فيها أصابع القدمين بزواية قائمة مع الساقين ، شدي القدمين إلى أعلى قليلاً وثبتها في منتصف المسافة عن الأرض وهذا يجعل عضلات الساقين مشدودة وأيضاً عضلات الفخذين

لاحظ التوتر والانزعاج المرافق في المنطقة كلها وبعد عشر ثوان أتركي الرجلين والقدمين تسترخي وترتاح ٢٠ ثانية
أعيد ذلك ٢-٣ مرة

ركز الآن على التنفس ولاحظ كيف يدخل الهواء إلى الصدر ويخرج منه .. ولاحظ أنك تشعر بالاسترخاء والراحة والهدوء وجسمك متروك وحده .. وجميع العضلات مستلقية ومرتاحة ، وأثناء ذلك راقب جسمك ابتداءً من يدك اليمين وإذا لاحظت شداً معيناً .. فقط أترك العضلات المشدودة ترتاح وترتخي وحدها .. وأنت تراقب بهدوء كل الجسم

بعد ذلك يمكنك أن تتصور (تخيلي) منظرًا جميلاً تحبه .. مثل شاطئ البحر .. أو حديقة أزهار .. أو منظر جبلي .. أو غيره تحبه .. حاول أن تصفه مع نفسك بتفاصيله .. وأن تستمتع به فترة من الزمن .. وعندما تريد الانتهاء والتوقف .. عد من خمسة إلى أربعة إلى ثلاثة إلى اثنين ثم واحد وافتح عينيك وقوم إلى أمورك الأخرى . يستغرق هذا التمرين حوالي ١٠ إلى عشرين دقيقة .. ويمكنك التدريب عليه مرة يومياً في البداية لمدة أسبوعين .. ثم عند اللزوم .. كما يمكنك التعود عليه كعادة متكررة .