

الفصل الحادي عشر
طرق نوعيه من الاسترخاء
بأساليب مختصرة

obeikandi.com

لعل من أهم الأمور إثارة للتوتر وأنواع الاضطراب النفسي والقلق ما يتعلق بالمنغصات اليومية والأحداث الطارئة وغير الطارئة التي علينا أن نواجهها يوميا وفي فترات متقطعة أو متواصلة، والتي تأتينا من مواقع متعددة بما فيها: العمل، والمنزل، والمنافسة، والتوترات المختلفة التي تثيرها مشاغلنا الصحية، وعدم الأمان في علاقاتنا بالآخرين.

في تلك المواقف وخلال هذه الأوقات، لا يكفي أن نمارس الاسترخاء بطريقته النموذجية المطولة لمرتين أو ثلاث يوميا. فقد لا تكون ممارسة هذه التدريبات المطولة مقبولة عمليا، كما قد لا تكون كافية. ولهذا توجد تدريبات مختصرة متعددة لأي جزء من أجزاء الجسم، وللأهداف المتنوعة التي ترتبط بتلك المواقف. ولهذا فإن ممارسة بعض التدريبات القصيرة التي يمكن ممارستها لدقيقتين أو خمس دقائق خلال يوم العمل ستحقق نتائج هامة، وتجعلك قادرا على استئناف أعمالك ونشاطاتك اليومية بحوية وهدوء.

وفيما يلي نماذج من هذه التمرينات التي انتقيناها بعناية لزيادة إمكانياتك على العمل النشط والسلام النفسي والعضوي الذي يصعب عادة تحقيقه عندما تملكنا جوانب التوتر المختلفة في الحياة اليومية.

خذ بعض الوقت لتلقى نظرة عامة على هذه المجموعة من التدريبات القصيرة، لتطلع على أربعة جوانب حددناها لكل تمرين، وهي:

v الوضع الذي يجب أن تمارس فيه هذا التمرين، وقوفا أو جلوسا، أو رقودا.

v المنطقة العضوية التي يحاطبها هذا التمرين بالاسترخاء والتخفيف من التوتر. هل هو موجه للتوتر في منطقة الرقبة؟ أم للمنطقة السفلي من الظهر؟ أم أنه يحقق الاسترخاء في حالة الإجهاد البصري؟ أم للتوتر في منطقة البطن والمعدة؟ وعليك في الواقع أن تتدرب جيدا على التدريبات الاسترخائية المرتبطة بجوانب التوتر العضوي لديك. وعادة ستجد أن هذه الجوانب العضوية ترتبط بطبيعة العمل. فإن كنت من بين الناس العاملين في المجالات

الكتابية التي تتطلب منك جلوساً طويلاً على مكتبك ، أو أمام الحاسب الآلي ، فإنك ستجد أن من الأفضل أن تركز على التدريبات الموجهة لمنطقة الرقبة والكتفين ، والعينين .

v الهدف أو الأهداف التي يحققها لك هذا التدريب . هل يحقق لك علاجاً سريعاً للإجهاد الذي يرتبط بأعمال روتينية تبعث على الملل والتعب ؟ أو لتحقيق الهدوء بعد لقاء مشحون بالانفعالات والغضب ؟ أم ليعث في نفسك بعض الطمأنينة نتيجة لبعض المهددات الحقيقية أو المتخيلة ؟ أو لكي يساعدك على الانجاز السريع دون مضاعفات أو آثار صحية مهددة ؟

v الإجراءات والخطوات التي عليك أن تقوم بأدائها لإتقان كل تدريب منها وتنفيذه عملياً .

ومن المفيد للغاية أن تمارس كل هذه التدريبات القصيرة كل على حده حتى تلم بأهدافها وإجراءاتها على نحو يمكنك من التعرف على فوائدها ، وإتقان أداء المفيد منها لك شخصياً .

ويحسن أن تكون قد أتقنت التدريب على التمارين النموذجية المطولة التي شرحناها من قبل . كما أن التدريب على هذه التدريبات القصيرة لا يعني أن تتوقف عن ممارسة التدريبات المطولة فلكل منها وظيفته الخاصة ولو أنها جميعاً تشترك في هدف عام واحد هو تحقيق الاسترخاء كأسلوب حياة طبيعي في الغالبية العظمى من الوقت وفي الجوانب المختلفة من النشاطات .

ويحسن أن تحتل بعض لحظات من العزلة خلال اليوم لتقوم بأداء التمرين المناسب لك وبدون جذب انتباه الآخرين لك . إن تطبيق التدريب المناسب لمدة بسيطة ولدقائق معدودة سيحقق الكثير من الفاعلية والهدوء لك ولداخلك معك في علاقات مهنية أو أسرية ، سواء كان ذلك أثناء جلوسك على مكتبك ، أو قبل الدخول لاجتماع ثقيل ، أو أثناء الوقوف في طابور أو في غرفة انتظار لموعد طبي أو اجتماع ، أو ربما أي حالة وجدانية أو تغير في المزاج والقلق .

التدريب الأول

الوضع : يفضل الوضع الجالس .

المنطقة : البطن والرتين .

الهدف : يساعد هذا التدريب مستقلاً أو مع أساليب علاجية أخرى على :

- التخلص من الضغوط والتوترات اليومية الشديدة
- بعد التعرض لمواقف مشحونة انفعاليا أو بعد القيام بأداء أعمال أو نشاطات مسببة للإجهاد والتعب .
- الثورات الانفعالية والغضب
- القلق العام والقلق الاستباقي (أي القلق الناتج عن توقع الدخول في مواقف مثيرة للقلق كالامتحانات أو اللقاءات العامة ، أو الاجتماعات)
- اللياقة الصحية العامة والوقاية من أمراض الانفعال ، بما فيها ارتفاع ضغط الدم ، أو أمراض الجهاز التنفسي (الربو ، مثلا) .
- مواجهة مواقف تحتاج للتروي والاتزان الانفعالي .

شروط الإجراء :

- ممارسة الاسترخاء العضلي مسبقا
- التدريب الجيد علي التنفس السليم من البطن مسبقا .
- كل خطوة من هذا التمرين تحتاج للتكرار لمدة خمس مرات على الأقل .
- حافظ على وضعية مريحة للجسم عند الممارسة .
- أغلق عينيك إن أحببت أو اسبلهما .
- وجه تركيزك وانتباهك للجسم والعضلة التي تقوم بتدريبها .
- عد بتركيزك دائما للجسم إذا وجدت أن انتباهك قد بدأ يتشتت هنا أو هناك .
- مارس هذا التمرين في جو خال من المشتتات والضوضاء في المنزل أو العمل .
- مارس هذا التدريب مرتين في اليوم على الأقل .

الإجراءان :

ركز علي الموقف المثير للقلق لديك . حاول أن تركز فيه جيدا وأن تستحضر كل تفاصيله بما في ذلك مشاعر القلق التي انتابتك عندما تعرضت له سابقا ، وعند التفكير فيه أو عند تذكره . قد يكون مناقشة مع رئيسك في العمل ، أو مع أحد الزملاء ، أو مع الأقارب أو غير الأقارب . من المهم أن تستحضر هذا الموقف ، ثم قم بتنفيذ الخطوات التالية :

أصابع القدمين	ضم الأصابع وتقويسها إلي الأسفل ثم العودة بها للوضع المريح .
القدمان	تقويس القدمين في اتجاه الرأس
مقدمة الساقين (القصبه) والجزء الخلفي من الساق (الرمانة) .	رفع الساقين عن الأرض مع تقويس القدمين مرة إلى أعلى في اتجاه الرأس ومرة إلي الأمام
الفخذان	تقليص الفخذين بضمهما معا بشدة وضغطهما لأسفل
الردفان والعجز (المؤخرة)	الضم والتقليص مع الارتفاع بهما إلي أعلى .
المعدة	إما بشفط المعدة للداخل ، أو نفخها .
الكتفان	الدفع بها إلى أعلى باتجاه الأذنين والعودة للوضع الطبيعي
الذراعان	مد الذراعين دون سند ثم الإعادة للوضع الطبيعي .
اليـد	ضم أصابع اليـد في شكل قبضة ثم فرد الأصابع كأنها فرشاة . 
المعصمان	مرة بثني الكفين باتجاه الرأس ، ومرة بتقويسهما باتجاه الأرض ، ثم العودة بهما للوضع الاسترخاء .
الرقبة	لفها ببطء وبالتناوب من كتف إلي كتف .
الرأس	دع الرأس يلامس الصدر ثم تقويسها للخلف
الفكان	ضمهما معا ببطء ثم إبعادهما .
اللسان	قوسه باتجاه سقف الفم
العينان	اغمضهما بقوة ، ثم حركهما في اتجاهات مختلفة يمين ويسارا وإلى الأعلى والأسفل بدون تحريك الرأس

١ . قلص الجسم كله مع شد العضلات وتوترها وأنت تأخذ نفسا عميقا (شهيقا) من البطن (لمدة ثانية) .

٢ . ارخ عضلات الجسم وعد بها للوضع الطبيعي خلال الزفير ، واجعل الزفير يأخذ وقتا أطول من الشهيق (خمس ثواني) .

٣ . والآن قم بعملية الشد والتقليص عند الشهيق والاسترخاء والعودة للوضع الطبيعي عند الزفير لكل عضو من الأعضاء منفردا بالترتيب الوارد في الجدول أعلاه .

التدريب الثاني

الوضعية: جلوس

المنطقة: منطقة الرقبة والجزء الأعلى من الجسم ومنطقة الكتفين.

الهدف: التخلص من الضغوط والتوترات اليومية المقبضة.

إجراءاته:



وأنت جالس، اثن رأسك إلى الأمام

- حافظ على فكيك متباعدين، وشفتيك منفرجتين.
- أرح ذقنك على صدرك.
- خذ نفسا عميقا، احجزه لحظة
- ابدأ في إدارة رأسك ولفها ببطء جهة اليمين، إلى أقصى الجانب الأيمن.
- ثم اسند رأسك على كتفك الأيمن.
- عندها تنفس إلى الخارج (زفير بطيء)، ارتح قليلا.
- عد برأسك إلى وضعها المستقيم،
- ثم خذ نفسا عميقا (شهيقا بطيئا).
- كرر نفس الإجراء من ناحية الجهة اليسرى.
- وأنت تسند رأسك على الكتف الأيسر، خذ نفسا آخر، واعمل على استدارة الكتف الأيمن إلى الأمام والخلف، وإلى أعلي وأسفل، في دوائر كاملة
- كرر نفس الإجراء بالنسبة للكتف الأيسر.

التدريب الثالث

الوضعية: وضع الرقود والاستلقاء

المنطقة: المنطقة الوسطي والسفلى من الجسم.

الهدف: التخلص من الإجهاد والتوتر.

إجراءاته:

- استلق أو ارقد علي الأرض ، مع وضع وسادة صغيرة تحت رقبتك .
- ركبناك مثنيتان قليلا .
- ضع إحدى يديك علي منطقة البطن واليد الأخرى علي صدرك .
- خذ نفسا " شهيقا " عميقا و بطيئا .
- اكتم نفسك حوالي ٦٠ ثانية قبل أن تبدأ عملية الزفير .
- تنفس للخارج بنفس البطء .
- لاحظ أن منطقة البطن ترتفع مع الشهيق ، وتنخفض مع الزفير .
- حافظ علي منطقة الصدر ثابتة دون حركة .
- استمر في الشهيق والزفير من البطن لعدد من المرات " خمس مرات أو أكثر " ، مع المحافظة علي ثبات منطقة الصدر دون أن تتأثر بعملياتي الشهيق والزفير .
- باعد مابين شفتيك ، وكأنك تبتسم .
- (لكي تحقق اكبر قدر ممكن من الفائدة باستخدام هذا التدريب تنفس بعمق وبطء عند عملية الشهيق) .
- كل مناطق الوجه ، والجبهة واللسان ، والشفتين ، والعينين جميعها في وضع مسترخ .
- تنهد بعمق ، واسمح للهواء أن يعد للرتتين بشكل طبيعي ، ودون مجاهدة في التنفس .

التدريب الرابع

الوضع: في وضع الوقوف

المنطقة: المنطقة السفلي

الهدف: الإجهاد والتوتر خاصة عندما تجد نفسك مضطرا للوقوف في صف أو طابور لمدة طويلة ، أو في حفلة .

إجراءاته:

- قف باسترخاء .
- الركبتان مثنيتان قليلا ، ولكن دون أن تتلامسا ، أو تتقاطعا .

- والركبتان بعيدتان عن بعضهما ، اثنيهما بحيث يصبح ثقل الجسم مركزا علي منطقة القدم وبطن القدم .
- بقية أعضاء الجسم جميعها في وضع مستقيم ، مع المحافظة علي الذراعين ساقطتين باسترخاء علي جانبي الجسم .
- ارخ منطقة البطن ، وكأنها بالونة نصف منتفخة .
- تنفس من البطن بنفس الطريقة السابقة ،
- ظهره مستقيم ، دون تصلب ، فخذاك مسترخيان . حافظ علي هذا الوضع لمدة دقيقتين .

التدريب الخامس

الوضع : في أى وضع

المنطقة : الرئتان ومنطقة الصدر

الهدف : تحسين القدرة على التنفس بعمق

شروط عامة تساعد علي التنفس العميق :

- التنفس من البطن وليس من الصدر (و كأنك تحاكي الطفل الرضيع الذي يستعمل عضلات البطن والخصر والظهر في التنفس . . فهو يتنفس بعمق . . وهو سعيد ومسترخي) .
- اجعل زفيرك أطول من الشهيق .
- امتد برئتيك إلى أقصى مداها .
- استرخي بعضلات الفكين .
- تجنب ارتداء الملابس الضيقة والمقيدة .
- راقب تنفسك في المواقف المختلفة ، اجعلها عادتك أن تنفس قبل أن تتحرك ، أي التنفس أولاً ثم الحركة . . أية حركة كانت .
- أرخ عضلات جسمك واستمر على المداومة على هذا الوضع .
- اهتم بنوعية الهواء الذي تستنشقه : تذكرهواء الأشجار في الحدائق ، هواء البحر المشبع باليود .

- التأثؤب : إاضغط قليلاً على مفصل الفك بحركة دائرية بإصبعك ثم افتح الفم وأترك الفك الأسفل ينزل إلى أسفل ثم إبدأ بالتأثؤب أو مايشبه التأثؤب
- الابتسام والتبسم : جرب ذلك عدة مرات . .
- دع فتحتي الأنف تتسعان لاستنشاق الهواء بكمية أكبر . و يمكنك ان تسد أحد فتحتي الأنف بإصبعك وتنفس من الثانية بعمق . ثم الفتحة الأخرى عدة مرات . . إن ذلك يجعل تنفسك عميقاً . كما يمكنك تدليك الوجنتين بالإصبع وبحركة دائرية مقترباً من فتحة الأنف مع التنفس العميق .

التدريب السادس

تمارين مساعدة على التنفس :

- ١ . وضع اليدين على الكتفين بشكل متصالب (بحيث توضع اليد اليميني علي الكتف الأيسر واليد اليسرى علي الكتف الأيمن). اضغط على الكتفين عند الشهيق (خذ نفس من الأنف) بشكل متتالي وسريع ، ثم زفير عميق مع ارخاء اليدين . . .
- ٢ . شد عضلات الجسم . . تمديد الكوع والكتف والتمطط هو نوع من الاسترخاء المفيد .
- ٣ . التدليك : تدليك ظاهر عضلات الإبهام في اليدين بواسطة أصابع اليد الأخرى . . بشكل حركات دائرية هادئة . وهذا التدليك لباطن الكف وعضلة الإبهام في اليد مريح لأن اليد ترتبط بمساحة كبيرة في الدماغ البشري مما يعطي مفعولاً سريعاً وواضحاً من ناحية الاسترخاء والراحة .
- ٤ . تنفس من الأنف إلا إذا كان هناك ما يمنع طبيياً ، وفي هذه الحالة تنفس من الفم .
- ٥ . خذ نفساً عميقاً (شهيق بطيء) ، احجزه لبضعة للحظات ، قم أثناء الشهيق بنفخ البطن قليلاً دون ان تحرك منطقة الصدر .
- ٦ . راقب عملية التنفس أثناء الشهيق والزفير بان تحس الهواء وهو يتخلل جسمك بهدوء ، وان تتابعه حتى عملية الزفير .

التدريب السابع

الوقت: الوقوف (ويمكن أيضا ممارسته في وضع الجلوس)

المنطقة: الرقبة وأعلى الظهر .

الهدف: حالات الإجهاد والتعب وللتغلب علي مشاعر الانقباض

تشدد الألام بعضلات الرقبة، ويزيد الشد والتوتر فيها خاصة لدي الموظفين والعاملين بالهن التي تتطلب الجلوس لحظات طويلة في أعمال كتابية أو فنية أو إبداعية . ويزيد هذا النوع من التوتر عند هذه الفئات خاصة إن كان الفرد منهم أو منهن يعاني من القلق والكآبة . وغالبا ما يترافق الضغط النفسي مع توترات عضلية في مناطق معينة من الجسم، ومن أكثرها تأثرا منطقة الرقبة وننصح هؤلاء بتمرين الاسترخاء التالي :

الإجراءات:

- ١ . من وضع الجلوس على الكرسي
- ٢ . اليدين تتدليان بجانب الجسم دون أي توتر .
- ٣ . تدوير الرأس برفق للخلف باتجاه عقارب الساعة
- ٤ . الدورة الواحدة تأخذ ما بين ٥- ١٠ ثوان مع ضرورة المحافظة على استرخاء الرقبة .
- ٥ . يؤدي التمرين ثلاث مرات قبل أن يتم تغير الاتجاه والعمل بعكس عقارب الساعة ثلاث مرات أخرى .

حركة مساعدة :

العينان : أنظر إلى المدى البعيد عدة لحظات . . ثم إلى القريب . . عدة مرات . . ثم أغمض عينيك وأنظر إلى أعلى ثم إلى أسفل ثم إلى الخلف . . إن هذه الوضعية تريح العينين وتجعلها مستقرة مسترخية . . و بالمثل ، حرك العينين بشكل دائري مع اتجاه عقارب الساعة عدة مرات . . ثم عكس عقارب الساعة . .

التدريب الثالث

الوضعية: وقوف (ويمكن أيضا ممارسته في وضع الجلوس أو الرقود)

المنطقة: الكتفان والذراعان .

الهدف: الإجهاد العام

إجراءاته:

- ✓ ركز انتباهك علي كتفيك
- ✓ ارخهما بقدر ما تستطع
- ✓ دع كتفيك في حالة استرخاء .
- ✓ اسقطهما أكثر فاكثر بعيدا عن الأذنين
- ✓ استشعر ثقلهما وارتخائهما مع كل نفس تتنفسه للخارج (أي مع كل زفير)
- ✓ اطردها التوتر منهما عند الزفير واستشعر بلذة الاسترخاء والثقل في الكتفين .
- ✓ دع شعور الراحة يتزايد وينمو .
- ✓ امتد بهذا الإحساس للذراعين
- ✓ اسقط ذراعيك بجانبك ، دعمهما يتدليان على نحو طليق حتى تشعر بثقلهما واسترخائهما .
- ✓ اسقط ذراعيك بجانبك ، دعمهما يتدليان على نحو طليق حتى تشعر بثقلهما واسترخائهما .
- ✓ استشعر بثقل الذراعين وارتخائهما مع كل نفس تتنفسه للخارج (أي مع كل زفير) .
- ✓ واستشعر بلذة الاسترخاء والثقل في الكتفين والذراعين .
- ✓ دع الاسترخاء ومشاعر الهدوء تمتد للكفين ، وأصابع اليدين .
- ✓ (كرر هذا التمرين خمس مرات ، لمدة دقيقة في كل مرة) .

التدريب التاسع

الوضع: وضع الجلوس

المنطقة: الوجه ومنطقة الرأس .

الهدف: الإجهاد العام ، وحالات الصداع النفسي وتوتر منطقة الرقبة .

إجراءاته:

- ١ . امتد براسك ، واثنها وعيناك مغمضتان .
- ٢ . شفتاك منفرجتان ، وفكك الأسفل يتدلى على نحو طليق .
- ٣ . ذقنك تلامس صدرك .
- ٤ . خذ نفسا عميقا ، احبسه .
- ٥ . أدر رأسك ببطء جهة اليمين بأقصى ما يمكنك .
- ٦ . ضع رأسك علي كتفك اليمنى .
- ٧ . استرخي وتنفس للخارج " شهيق " .
- ٨ . عد برأسك للوضع الطبيعي مكررا الخطوات ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، للجهة اليسرى .
- ٩ . خذ الآن نفسا عميقا " شهيقا " ، احبزه .
- ١٠ . حرك كتفك الأيمن في شكل دائري إلي أعلى في اتجاه الأذن ، ثم للأمام ، وإلي الخلف وجميع الجهات في دائرة كاملة .
- ١١ . تنفس للخارج " زفير " بعد هذه الدورة للكتف الأيمن .
- ١٢ . كرر نفس الخطوات الأخيرة بالنسبة للكتف الأيسر .

التدريب العاشر

الوضع: مارس هذا التمرين القصير سواء كنت جالسا أو أو في وضع الوقوف .

المنطقة: الكتفان والرقبة والعينان .

الهدف: التخفف من التوتر خاصة عند الأشخاص المستهدفين للصداع ، وآلام الكتف ، وتشنج الرقبة .

إجراءاته:



- ✓ مارس هذا التمرين في أي وقت تشاء، وفي أي مكان متاح لك.
- ✓ أنظر إلي أعلي جهة السقف أو السماء
- ✓ ارفع ذراعيك مع كتفيك الأيمن والأيسر في نفس الوقت إلى أعلي وأدرهما معا في دائرة كاملة في جميع الجهات لمدة ٢٠ ثانية.
- ✓ كرر ذلك خمس مرات في أي وقت تشعر فيه بالتوتر والشد.

التدريب الحادي عشر

الوضعية: الجلوس

المنطقة: جميع الجسم

الهدف: الإجهاد العام

إجراءاته:

- ✓ اجلس على كرسيك في وضع مستقيم منتصب الظهر مرفوع الرأس.
- ✓ ركبتيك بعيدتان عن بعضهما.
- ✓ الساقان ممتدتان قليلا أمامك.
- ✓ دع نصفك الأعلي يسقط علي الفخذين (الحجر) مع المحافظة على راسك ممتدة، إلى الأمام والسلسلة الظهرية مقوسة
- ✓ أغلق عينيك وتحيلهما كما لو كانتا معلقتين بين الجفون.
- ✓ حافظ على شفتيك متباعدتين (وكانك تبسم)، والفكان متباعدان عن بعضهما.
- ✓ يداك موضوعتان على ركبتيك.
- ✓ راقب كل أعضاء جسمك بحيث تكون مسترخية وخالية من كل التقلصات والتوترات.
- ✓ ركز على ذراعك الأيمن بدءا من اصابع اليد اليمنى حتى اعلى منطقة من الذراع.
- ✓ ردد وانت في حالة التركيز على الذراع الأيمن بانه ثقيل ومسترخ، كرر ذلك لـ ٢٠ مرة على الأقل.

الفصل الحادي عشر الباب الثاني

- ✓ ضم يدك اليمنى (في شكل قبضة)، وامتد ذراعك الأيمن وخذ نفسا عميقا، وافتح عينيك .
- ✓ أعد ذلك التمرين بالنسبة لليد اليمنى وعندما تصل بها لحالة الثقل ، افعل نفس الشيء بالنسبة لليد اليسرى ثم القدم اليمنى والقدم اليسرى
- ✓ وبقيّة أعضاء الجسم عضوا فعضوا حتى تجد نفسك في قمة الاسترخاء من أعلى الرأس إلى أخمص القدمين .
- ✓ مارس نشاطاتك المعتادة بتفاؤل وحيوية .

التدريب الثاني عشر

الهدف : الاستلقاء والرقود

المنطقة : المنطقة العليا من الجسم ، خاصة الذراعين والكتف .

الهدف : التخلص من الإجهاد، مقاومة مشاعر الاكتئاب والتخفف من التوترات السابقة، الإعداد لبداية نشاطات مهنية ويومية بطاقة عالية .

إجراءاته :

- ✓ استلق مسترخيا وتحرك بحرية حتى تضع جسمك في الوضع المريح .
- ✓ ارفع يدك اليمنى إلى أعلى باستقامة ، بحيث ترتفع الذراع بثبات واستقامة عن الأريكة أو الأرض التي تضطجع عليها .
- ✓ حافظ على الذراع اليسرى مسترخية بهدوء إلى جانبك .
- ✓ انتبه بشكل خاص إلى عدم تحريك جسدك أو أطرافك أو ملامحك ، وإلى أنك مسترخ استرخاء كاملا ، بحيث تكون حركة الأعضاء المرفوعة بمعزل عن حركة باقي أعضاء الجسد .
- ✓ وجه انتباهك إلى الذراع المشدودة وكذلك إلى الذراع الرخوة ، وقارن بين إحساس التوتر والاسترخاء بينهما .
- ✓ كثف التوتر في الذراع اليمنى بإبقاء عضلاتها مشدودة لثانيتين .

- ✓ الآن دع الذراع اليمنى ترتخي وتسقط حتى تختفي إحساسات التوتر أو الإنهاك فيها، ليحل محله شعور ممتع مريح تدريجي .
- ✓ الاسترخاء ينتشر ويمتد على امتداد الذراع اليمنى و بشكل خاص في الأصابع ، واليد والساعدين ، وبطن الذراع اليمني وعضلات الأكتاف.
- ✓ كرر الخطوات السابقة مع الذراع اليسرى بأن ترفعها باستقامة ، وأن تلاحظ التوتر ينشر فيه لبعض الوقت (١٠ ثواني) ، بينما تكون اليد اليمنى ساقطة باسترخاء على الجانب الأيمن .
- ✓ لاحظ الفرق بين التوتر في الذراع اليسرى والاسترخاء في الذراع اليمنى .
- ✓ كرر التمرين دون أن ترفع أي من ذراعيك إنما يجب شد أو توتر العضلات فقط في الذراعين اليمنى واليسرى .
- ✓ اسقط الذراعين بجانبك باسترخاء وحاول أن تتذوق مشاعر الاسترخاء والراحة تنتشر في الذراعين والمناطق المتصلة بهما .
- ✓ حافظ على هذا الشعور المبهج بالاسترخاء لبعض الدقائق .
- ✓ عزز مشاعر الاسترخاء باستخدام المزيد من الإيحاء العقلي في صمت .

التمرين الثالث عشر

الوضع : الاستلقاء والرقود

المنطقة : المنطقة السفلى من الجسم ، خاصة الساقين والفخذين .

الهدف :

- ✓ التخلص من الإجهاد
- ✓ مقاومة مشاعر الاكتئاب .
- ✓ والتخفف من التوترات في الفترات السابقة من اليومز .
- ✓ الإعداد لبداية نشاطات مهنية ويومية بمزيد من النشاط . والابتهاج .

إجراءاته:

- ✓ استلق مسترخيا وتحرك بحرية حتى تضع جسمك في الوضع المريح .
- ✓ أبسط الساق اليمنى وحافظ عليها في وضع مستقيم متى ارتحت على نحو كامل
- ✓ ابدأ بأن تشد إصبع القدم وتقوسه إلى أسفل ، كأنك تحاول أن تلمس شيئاً بقدميك .
- ✓ حافظ على ساقك اليمنى في وضعها الممتد والمستقيم والمشدود قليلاً . حتى تستطيع أن تحدد التوترات على نحو منفصل في ، بطن الساق ، والكاحل وعضلات القدم والفخذين .
- ✓ أعد أصابع القدم إلي وضعها الطبيعي ، مع وضع الساق اليمنى منبسطة باسترخاء .
- ✓ وعندما تكون قد ارتحت لفترة قصيرة ، كرر نفس الخطوات السابقة بالنسبة لأصابع الساق اليسرى و الساق اليسرى . مع مراعاة أن يكون الشد هذه المرة بدرجة أقل أقل بقليل ولفترة زمنية أقصر ، أرح نفسك من جديد وراقب الفرق في الأحاسيس .
- ✓ حافظ على هذا الشعور المبهج بالاسترخاء لبعض الدقائق .
- ✓ وتر الساقين مرة ثانية ولفترة قصيرة فقط ثم استسلم للراحة من جديد .
- ✓ كرر الخطوة الأخيرة خمس مرات ، حتى ينتشر الاسترخاء في الجسم كله .
- ✓ عزز مشاعر الاسترخاء باستخدام المزيد من الإيحاء العقلي في صمت .

التمرين الرابع عشر

الهدف: الرقود والاستلقاء

المنطقة: المنطقة الوسطى من الجسم بما فيها الظهر والبطن والصدر .

الهدف:

- ✓ التخلص من الإجهاد
- ✓ مقاومة مشاعر الاكتئاب .
- ✓ والتخفف من التوترات في الفترات السابقة من اليوم .
- ✓ الإعداد لبداية نشاطات مهنية ويومية بمزيد من النشاط والطاقة والابتهاج .

إجراءاته:

- ✓ استلق باسترخاء .
- ✓ شد أو وتر العضلات في تجويفة الظهر حتى يتقوس قليلا واحتفظ بهذا التوتر لبضع ثوان .
- ✓ غصن عضلات البطن واشفطها للداخل حتى تشعر بأن المعدة تنقلص للداخل . احتفظ بهذا الوضع لبضع ثوان .
- ✓ واسترخ بعد ذلك ، واسترح . تذوق إحساس الراحة والاسترخاء .
- ✓ والآن اعمل على شد المنطقة السفلى من الظهر بأن ترتفع بالقسم الأدنى من الظهر عن المكان الذي تستلقي علي .
- ✓ لا تبذل جهدا كبيرا ، ولا تبالي لأكثر مما هو ضروري .
- ✓ واسترخ بعد ذلك ، واسترح . تذوق إحساس الراحة والاسترخاء .
- ✓ كرر هذا التمرين ثلاث مرات ، مانحا نفسك فرصة تذوق الإحساس بالراحة والاسترخاء في كل مرة تكرر فيها التدريب .
- ✓ انتقل إلى الجذع بتقويس الكتفين حتى تشعر بالتوتر فيهما .
- ✓ أتركهما يسترخيان بعد الاحتفاظ بهما مشدودين لبضع ثوان .
- ✓ استرخ بعد ذلك ، واسترح . تذوق إحساس الراحة والاسترخاء .
- ✓ كرر هذا التمرين خمس مرات ، حتى ينتشر الاسترخاء في الجسم كله .
- ✓ عزز مشاعر الاسترخاء باستخدام المزيد من الإيحاء العقلي في صمت .

التمرين الخامس عشر

الوضع: الرقود أو الجلوس

المنطقة: الرأس والوجه

الهدف:

- ✓ الإجهاد العام
- ✓ الصداع وآلام الرأس

إجراءاته:

- ٧ استلق أو اجلس باسترخاء .
- ٧ إبدأ بالرأس بان تدع رأسك تدور وتلفها بلطف من جانب إلى جانب .
- ٧ افعل هذا ببطء كبير تاركا رأسك تسقط بكل ثقلها من اليمين إلى اليسار .
- ٧ وإذ يكون الرأس قد دار بقدر ما يستطيع أن يدور باتجاه واحد، دعه يستقر لحظة .
- ٧ تحسس عضلات الوجه وهي تنزع نحو الاسترخاء بدون مقاومة .
- ٧ حافظ علي بقية أعضاء الرأس والفم في الوضع المسترخي .
- ٧ لا تشد عضلات الفك بإحكام، بل حاول أن ترخها حتى تتهدل .
- ٧ فمك مفتوح ومنفرج قليلا في النهاية .
- ٧ شفتاك منفرجتان
- ٧ لسانك ساكن بين الفكين في استرخاء .
- ٧ أدر لسانك ببطء من جانب إلى جانب .
- ٧ لاحظ مشاعر الاسترخاء وعززها في كل مناطق الوجه والرأس بما فيها الشفتين واللسان والعينين .
- ٧ ركز على ارتخاء الرأس، العنق وعضلات الوجه، وادعم هذه العملية بإيحاءات متتابعة لتحقيق مزيد من الاسترخاء .
- ٧ هذا التمرين يجب أن يتم ببطء كبير .
- ٧ كرر هذا التمرين خمس مرات، حتى ينتشر الاسترخاء في الجسم كله .
- ٧ عزز مشاعر الاسترخاء باستخدام المزيد من الإيحاء العقلي في صمت .

التمرين السادس عشر

الهدف: الرقود أو الاستلقاء

المنطقة: مختلف مناطق الجسم

الهدف:

- ٧ يناسب هذا التدريب المسنين بشكل خاص الذين يعانون من تيبس عضلات الجسم

- ٧ الصداع وآلام الرأس
- ٧ الإجهاد العضلي العام
- ٧ ارتفاع ضغط الدم والأرق وآلام المفاصل والعمود الفقري

إجراءاته:

١. اختر مكانا هادئا ثم استلق، وخذ وضعا مريحاً بحيث تكون جميع أعضاء الجسم فوق وضع مريح، يفضل أن يكون ذلك بعد ساعتين على الأقل من وجبة الطعام التي تناولتها أخيراً.
٢. يراعى أن تكون الملابس التي ترتديها متسعة وغير مقيدة للحركة، ولا تلتصق بالجسم.
٣. قم بتوتر عضلات القدمين بشئها للأمام أو الخلف، واستمر لبضعة ثواني ثم أرخها بالعودة للوضع الطبيعي. كرر ذلك لبضعة مرات حتى تشعر بالفرق بين التوتر والاسترخاء.
٤. كرر نفس هذا الإجراء في الأعضاء التي تعلو القدمين في الاتجاه العلوى أى الساقين ثم الركبتين، ثم الفخذين، والعجز، والبطن. والظهر، والجذع، ثم الكتفين واليدين والرقبة والوجه حتى تغطي جميع عضلات الجسم عضواً فعضواً.
٥. استخدم قوة الإيحاء بأن العضو يثقل، وتسرى فيه الحرارة والدفع.
٦. للاستفادة القصوى من هذا التمرين، قم مسبقاً بتدريبات التنفس، بحيث يكون تنفسك إيقاعياً مع عملية الشد والاسترخاء: يكون الشهيق مرافقاً لعملية شد العضو وتوتره، والزفير يأتي مصاحباً لعملية الاسترخاء.

التدريب السابع عشر

التنفس العلاجي:

من أهداف التمرين التالى مع التمرينين الخامس والسادس التمرس بعملية التنفس العميق من البطن، أى بأن تجعل معظم أنفاسك التي تتنفسها يومياً من النوع العميق من البطن.

الوقت:

وضع الرقود والاستلقاء أو الجلوس وفي مختلف الظروف التي تمر بها يومياً: مثلاً في

الصباح قبل أن تنهض من الفراش ، وعندما تأخذ حمامك و خلال فترات الراحة فى العمل و أثناء جلوسك فى وسيلة المواصلات التى تستخدمها . من الممكن أيضا أن تمارس هذا الأسلوب إذا شعرت بالضغوط و التوتر عندما تنهيا للقيام بعمل هام أو تعد الأطفال للذهاب للمدرسة ، والإعداد للطعام ، و اثناء الوقوف فى طابور أو قبل أن تبدأ مهمة جديدة كإجراء مقابلة أو امتحان . . . إلخ

المنطقة: المنطقة الوسطى والسفلى من الجسم .

الهدف: اتقان أساسيات التنفس السليم ، التخفف من التوتر خلال اليوم .

إجراءاته:

- ١ . خذ شهيقا عميقا ببطء ، مع نفخ البطن قليلا فى منطقة أسفل السرة ، ثم الحجاب الحاجز وأخيرا الصدر .
- ٢ . انتظر قليل قبل عملية الزفير .
- ٣ . الزفير بأسلوب عكسى بأن تعود البطن إلى الوضع الطبيعى بدءا من الصدر ثم الحجاب الحاجز ثم أسفل السرة .
- ٤ . توقف للحظات قليلة قبل أن تبدأ الشهيق مرة أخرى بدءا من الجزء السفلى من البطن وصعودا إلى المنطقة العليا ثم الصدر .
- ٥ . تأكد من أنك تتخلص من الهواء تماما وبالكامل كما استنشقتة
- ٦ . كرر هذا التمرين عشر مرات فى بدايات هذا التدريب .
- ٧ . إذا وجدت أنك لازلت تعاني من الإجهاد أو القلق ، واصل التنفس بالطريقة السابقة إلى أن تشعر بسيطرة الاسترخاء .
- ٨ . استخدم قوة الإيحاء الذاتى بأنك تتنفس جيدا وأنت مسترخى وهادئ خلال هذا التمرين فى كل مرة تمارسه فيها

ملاحظات عن تدرجات التنفس العميق :

أكد البحث العلمى أننا نتنفس يوميا أكثر من ٢٤ ألف مرة تقريبا . لكننا نختلف فيما بيننا فى الطريقة التى نتنفس بها . فالطريقة التى نتنفس بها ذات تأثير ضخم على الصحة والسلامة النفسية والجسدية . فنحن نجد تنفسنا سريعا ومتلاحقا ومتقطعاً عندما نشعر بالضغوط أو مايرافقها من توترات انفعالية واجتماعية . أى أن الانفعال والضغط يجعل تنفسنا سريعا وغير

عميق فلا يصل الأكسجين إلا إلى جزء صغير من الرئتين . ومن المعروف أنه كلما نقصت كمية الأكسجين التي نستنشقها كلما قلت طاقتنا وتوازننا النفسى والصحى . ويشار دوما إلى التنفس غير العميق بأنه تنفس من الصدر وليس من البطن (أسفل السرة) . وإذا كان التنفس السطحي من الصدر يدفع إلى الرئة بما يوازي ٥٠٠ سنتيمتر مكعب من الأكسجين ، فإن التنفس العميق من البطن يدفع بما يعادل ٥٠٠٠ سنتيمتر مكعب من الأكسجين .