

التأمل .. وسيلتك الفعالة لمقاومة التعب واكتساب الطاقة



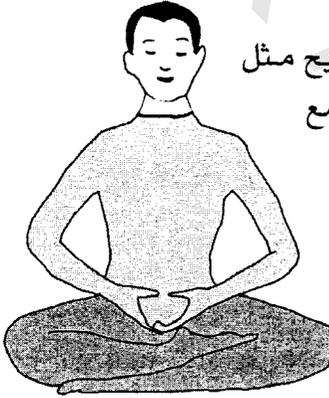
ما المقصود بالتأمل ؟

عندما تشعر بالتعب ونقص الطاقة جرب «شحن» عقلك وجسمك أيضاً بالطاقة من خلال ممارسة التأمل (Meditation).

إن التأمل وسيلة قديمة لكنها اكتسبت انتشاراً كبيراً في وقتنا الحالي، سواء في دول الغرب أو دول الشرق، فأعداد من يمارسون التأمل في ازدياد.

إن فكرة التأمل تعتمد على استخدام العقل في تهيئة حالة من الهدوء الجسمي والعقلي وتفريغ العقل من كل الأفكار .. فلا شيء سوى التركيز على شيء محدد.

الدخول إلى حالة التأمل:



تبدأ جلسات التأمل باتخاذ وضع ثابت مريح مثل الجلوس على البساط في وضع القرفصاء .. مع فرد الظهر.. وإسناد القدم اليمنى على الساق اليسرى.. وإسناد أصابع اليد اليسرى على أصابع اليد اليمنى مع ملامسة الإبهامين .. وفي بعض الأوضاع تغمض العينان باعتبارهما نافذتي العقل للخارج (كما بالشكل التالي) . إن الغرض من هذا التلامس بين الأطراف «قفل دائرة الجسم» لسريان الطاقة خلاله.

ويبدأ التأمل بالتركيز على شيء محدد مثل حركات التنفس.. أو لهب شمعة.. أو زهرة .. أو كلمة معينة ذات دلالة هامة أو مقدسة.. أو يمكن التركيز على حركة متكررة مثل حركة الأصابع على المسبحة .

تخيل أثناء هذا التركيز الذي يهدف لإفراغ العقل أن جسمك قد صار

بدون وزن ومحاطاً بطاقة إيجابية مداوية، إنها الطاقة الكونية التي تسرى خلاله.

وبتكرار التدريب على ممارسة التأمل سنشعر تدريجياً بفوائده الإيجابية من حيث بث الاسترخاء فى الجسم، ومقاومة التوتر ومقاومة التعب، وفى نفس الوقت تزويد العقل والبدن بطاقة جديدة تجعل الفرد قادراً على مواجهة التحديات.

وعند الخروج من حالة التأمل يجب الجلوس أو الرقود لبضع دقائق حتى يتأهب الجسم مرة أخرى لمواجهة العالم الخارجى «الحقيقى».

التصور الذهنى..

لتزويد الجسم بالطاقة



الحلم الجميل الذى يبث الطاقة !

التأمل يعمل على تفريغ العقل من الأفكار.. أما التصور الذهنى (Visualization) فإنه يأخذ العقل فى رحلة لمكان هادئ يعيش خلاله فى حلم جميل يبدد التعب ويملاً الجسم بالطاقة معتمداً فى ذلك على قوة الإيحاء للنفس الممزوجة بالتفكير الإيجابى.

ولك أن تختار وتتصور أى حلم يسعدك .. مثل:

استرخ فى مكان هادئ خافت الإضاءة .. أغمض عينيك.. تصور أنك تخرج من الباب وتمضى إلى شاطئ البحر.. حيث المياه الزرقاء.. والرمال الذهبية.. وصوت تدافع الأمواج.

اجعل حواسك تتعمق فى الإحساس بهذه الأشياء .. وتصور أن حرارة الشمس الدافئة تملأ جسمك بالطاقة والانتعاش.

وبعدما ينتهى الحلم الجميل.. عد مرة أخرى إلى مكانك عبر الباب الذى خرجت منه .. افتح عينيك.. مدد جسمك.. واجه الحاضر بما اكتسبته من طاقة جديدة وأحاسيس ممتعة.

التنفس العميق.. لطردها المتاعب وجلب الطاقة



الدواء السهل للمتوترين:

فى المرة القادمة عندما تشعر بتوتر وتعب وتصير غير قادر على مواجهة أعباء الحياة اليومية جرب الاسترخاء فى مكان هادئ وممارسة التدريب على التنفس العميق الهادئ.

خذ شهيقاً عميقاً تدريجياً.. ثم قم بالزفير تدريجياً واجعل تركيزك منصرفاً لحركة دخول وخروج الهواء.. ويمكنك مساعدة التركيز فى ذلك بوضع اليدين على الصدر والبطن بحيث تستشعر دخول وخروج الهواء.

إن التنفس بهذه الطريقة العميقة الهادئة يوفر الأكسجين الكافى ويرفع مستوى الطاقة داخلك. أما لو تصورنا أنك تتنفس بطريقة سريعة ضحلة، كما يحدث أثناء الشعور بتوتر أو انزعاج، فإن ذلك يسلب جزءاً من طاقتك ويشعرك بالتعب، فطريقة التنفس لها تأثير على طاقة وحيوية الجسم.

ويمكنك أن توافق بين القيام بالتنفس العميق الهادئ وممارسة التصور الذهنى كأن تتصور مع كل شهيق دخول طاقة إيجابية تطرد الطاقة السلبية بداخلك.. هذه الطاقة الإيجابية هى الإحساس بالارتياح النفسى وما قد يجول بخاطرك من معانٍ وصور إيجابية.. أما الطاقة السلبية المغادرة فتمثل كل ما يوترك ويزعجك.

وبعد هذا التدريب على التنفس العميق الهادئ واستشعار الراحة والامتلاء بالطاقة أخرج من جلسة الاسترخاء تدريجياً وواجه حياتك من جديد بصورة أكثر تحملاً وصلابة.

التدليك المكسب للطاقة



فوائد التدليك:

من أبسط الوسائل لبيت الطاقة فى الجسم اللجوء إلى جلسات التدليك (Message) فحركات التدليك تنشط الدورة الدموية، وتحفز على تصريف المخلفات والمواد الضارة ، وتعمل على استرخاء العضلات.

فبعد انتهاء جلسة التدليك يسرى فى الجسم إحساس عام بالارتياح وزوال التعب والقدرة على بذل المزيد من النشاط.

وللتدليك طرق مختلفة لاستخدام اليد على الجلد مثل عمل دفعات فسيحة ، أو عجن الجلد، أو غمز الجلد.. وغير ذلك.. وقد يستخدم كفا اليدين معاً أو يستخدم كف واحد بينما يضغط عليه بكف اليد الأخرى، أو تستخدم المفاصل البارزة لليد فى تدليك مواضع معينة وهى عادة التى تشهد توتراً عضلياً.

ومن قواعد التدليك التى يجب الأخذ بها حتى يصير مؤثراً فعالاً عمل التدليك لأعلى.. أى فى اتجاه القلب.. كما يجب أن يبدأ بدفعات فسيحة ممتدة بكف اليد ثم يلى ذلك التركيز على مناطق محددة.

وأثناء التدليك يجب المحافظة على درجة حرارة الجسم وذلك بتغطية كل جزء يتم تدليكه بمنشفة على الفور.. كما يجب أن تكون درجة حرارة الغرفة مناسبة.

ولكى تكون حركات اليد على الجلد مرنة خفيفة يستخدم زيت للتدليك.. ويفضل استخدامه دافئاً لتنشيط الدورة الدموية.

ويمكن استخدام زيوت عطرية مختلفة على أن تخفف بزيت آخر يستخدم كزيت حامل.