

تمارين تساعد على الاسترخاء



الاسترخاء من أسهل وسائل الترويح عن النفس، فهو بالإضافة إلى أنه لا يكلّف شيئاً فإذاً فهو متوفّر للجميع، وفي كل وقت.

غير أن الاسترخاء مهما كان بسيطاً فهو ليس أمراً سهلاً، خاصة عندما يكون المرء في حالة من الإثارة والانفعال.

ولهذا فإن الاسترخاء لن يعطي ثماره إلا بشطرين:

الأول: أن نقوم به، ليس من أجل رفع التوتر العصبي بعد حصوله فحسب، بل كأمر روتيني لمنع حصوله أيضاً.

الثاني: أن نتدرّب عليه.

ومن هنا فضوري أن نتعرّف على بعض الأساليب المجرّبة في هذا المجال، نقوم بالتدريب عليه، بين فترة وأخرى.

إن ضغوط الحياة اليومية تتطلّب الاسترخاء بشكل منتظم للتخفيف من الشعور بالانهماك قبل حصوله، كما تتطلب التمتع - بالإضافة إلى ذلك - بالحد من التوتر الناجم من إراحة الفكر، والعضلات من التوتّر، والضغط العصبي.

وإذا ما قام أحدهنا بالتمارين اللازمّة لل الاسترخاء فإذاً سيحصل على متعة أكبر بكثير من متعة التدخين التي يشعر بها المدخّنون عادة.

في ما يلي مجموعة تمارين تساعدك على الاسترخاء وإتقانها، وهي كفيلة بأن تعلم كل شخص طريقة

إخماد التوتّر والقلق حسبما يشاء، وهي تمارين يمكن تطبيقها في أثناء معاشرة الفرد لحالة مؤدّية إلى الانفعال، كما يمكن اتباعها في شكل منظم، وفي كلتا الحالتين، يمكن تحقيق مجموعة من الفوائد السريعة والدائمة الأخرى.

ولكي تتعلّم هذه الأساليب في المنزل، عليك ممارستها في غرفة هادئة، وللوصول إلى تطبيقها المثالي لابدّ لك من قضاء ثلاثة أيام يومياً خلال ثلاثة فترات تمتدّ كلّ منها على أسبوعين. ولكن إذا لم تتمكنّ من التفرّغ أكثر من بضع دقائق يومياً، فيمكنك الوصول إلى نتائج مفيدة بفضل برنامج مختصر.

ومن الممكن لمن يمارس التمارين أن يقرأ التعليمات بنفسه في فترة تطبيقها أو أن يهتمّ إلى من يقرأها له أو أن يتّبع طريقة التلاميذ في تسجيل التعليمات على الأشرطة والاستماع إليها وهو يمارس التمارين.

تنصب تمارين فترة الأسبوعين الأوّلين على توضيح الفارق بين الشعور بالتوتّر والشعور بالاسترخاء. وهذه التمارين يجعلك أكثر يقظة تجاه التوتر المتسلّل إلى جسمك، وهي بمثابة مقدّمة لإبراز الطريقة الآلية الطبيعية للتخلّص منه.

أمّا الأسبوعان اللاحقان فيركّزان على الوسائل الذهنية التي يمكنها مساعدتك في إزالة طبقات التوتّر والقلق. وهنا تبدأ بإدراك قدرتك على الاسترخاء لمجرّد تفكيرك في ذلك، وهذا يعني تحقيق الاسترخاء عند الحاجة إليه.

وتتجّه فترة الأسبوعين الأخيرين إلى التركيز على إيقاظ المشاعر المسترخية، سواء كنت جالساً أو واقفاً أو سائراً، والغرض من ذلك هو تمكينك من الاسترخاء حيثما كنت، وفي أيّ وضع كنت.

إنّ الأمر في هذا شبيه، إلى حدّ كبير، بقيادة السيارة، إذ يكون المرء واعياً بكلّ ما يقوم به في البدء، لكن العملية تغدو تلقائية في أثناء الممارسة.

المرحلة الأولى: استلق على ظهرك في غرفة مظلمة وأغمض عينيك طارحاً ذراعيك إلى جانبك ولتكن ساقاك في وضع مستقيم. ضع الوسائد تحت العنق والركبتين والقدمين إذا كان ذلك يبعث فيك الراحة.

اخلع الملابس المقيدّة كالأحذية والأحزمة والياقات الصاغطة. ثمّ ابدأ بعملية متناوبة يتتابع عبرها تقلّص أجزاء جسمك وارتباوه بحيث يتمّ التركيز على جزء معين كلّ مرّة.

وخلال عملية تقليل العضلات، حاول أن تتركها مشدودة قدر الإمكان مبكّياً على هذا الوضع لفترة تقارب نصف دقيقة. بعدها ابسّط عضلاتك ببطء شديد، متّحسّساً بالارتاء النامي.

وفي ما يأتي حركات مقترنة للتقلّص والاسترخاء:

1- أطبق قبضتي يديك بإحكام.

2- انـ. الذراعين وكلا المرفقين، وشدّ قويّاً العضلات ذات الرأسين في أعلى الذراع.

3- جعّد جبينك حتى تشعر بالتوتّر تحتجلدة رأسك.

4- اعبس بشدّة حتى تتفاصل كلّ عضلة في وجهك.

5-أغلق جفنيك بإحكام.

-6- صرّ على أسنانك وتحسّس التوتّر يدب في فكّيك وخدّيك وعنقك.

-7- اضغط لسانك على سقف فمك.

-8- ادفع ذقنك نحو صدرك واحن رأسك إلى الأمام.

-9- ارفع كتفيك حتى تلامساً أذنيك.

توقّف قليلاً عند هذا الحدّ، وتحسّس دبيب الاسترخاء من أخمص قدميك حتى رأسك، إلى العنق والكتفين.

-10- وجّه اهتمامك الآن إلى الأجزاء الوسطى. خذ نفساً عميقاً، واحتفظ به قبل أن تزفره ببطء. كرّرها هذه العملية.

-11- قلّ من عضلاتك بطنك قدر المستطاع، من دون ابتلاعها إلى الداخل.

-12- اجذب معدتك إلى الداخل وابق عليها كذلك.

-13- قلّ من ظهرك وأبعقه كذلك أطول مدة ممكنة.

توقّف ثانية عند هذا الحدّ، وعاود التفكير في الاسترخاء الراوح من رأسك، مروراً بكتفيك فالذراعين. تخيل مشاعر الاسترخاء هذه تتغلغل في المصدر والظهر والبطن.

-14- ركّز ساقيك وقدميك واضغط كلا الكعبين بقوّة على الأرض.

-15- وجّه قدميك وأصا بعهما في اتجاه معاكس للرأس ما أمكنك ذلك.

توقّف هنا وتأمّل هذا الشعور بالاسترخاء المنطلق من أصابع قدميك ليتسلاً جسدك. تخيل التوتر الذي كنت تشعر به لو كانت سافاك مرفوعتين بالفعل، ويمكّنك الاسترسال في حالة الاسترخاء طوال الفترة التي ترغب. وإذا ما عاودك الإحساس بالتتوّر ثانية، فحاول استعادة شعور "الاسترخاء" الذي خبرت.

المراحل الثانية: استلق بوضع مريح في غرفة مظلمة وتنفس بعمق مرّات عدّة. خلال عملية الزفير البطيئة تأمّل الإحساس الدافئ والعميق والمهدئ الذي ينتشر عبر جسدك. فكّر في تلك الموجة من الدفع تغمرك في تعاقب بطيء منتظم.

ومع كلّ عملية زفير، اقض بعض الوقت متأنّلاً في الكلمة "استرخاء". ولتكن هذه منطلقاً لكلمات أخرى مثل: هادئ ساكن، صاف، دافئ، مستريح، مستكين. توقّف بعد كلّ عملية محاولاً ربطها بالشعور بالاسترخاء. اختر كلمتين يبدو مفعولهما أكثر تأثيراً عليك وردّدهما ببطء قرابة عشرين مرّة حتى تعمّق استرخاءك.

إنّ مجرّد التلفّظ بتلك الكلمات مع نفسك يوقف فيك مشاعر الاسترخاء، وإن كنت في وضع متواتّر. ولكن لا بدّ لك من الممارسة لكي تصل إلى ذلك.

انصرف، بضع دقائق، إلى تخيل هذا الاسترخاء منتشرًا ببطء عبر جسدك، حيث يبدأ عند الجبهة وينتهي بأصابع القدمين. وفكّر في ما ينطوي عليه من أحاسيس إذ يتسلّل من عضلة إلى أخرى أو من منطقة إلى أخرى.

تخيّل للوحة كتابة فارغة، ثمّ ابدأ بوضع أرقام متسلسلة من واحد إلى عشرة. ومع ظهور كلّ رقم عمّق استرخاءك عبر استرجاع الأحاسيس التي أوحى لك بها كلّ كلمة حافزة (دافئ، هادئ، ساكن)، فما إن تصل إلى العدد عشرة حتى تكون غمرتك حالة استرخاء تام.

المرحلة الثالثة: ابدأ جلستك اليومية بالاستلقاء في وضع مريح على الظهر. تنفس بعمق مرات عدّة، متأنّلاً دبيب الاسترخاء في أنحاء جسسك. استخدم ما اخترت من كلمات حافزة في محاولة للتوصّل إلى الهدوء حتى يأخذ شعور التوتر بالانحسار، وعند ذاك يمكنك الانتقال إلى الخطوات الآتية:

1- تخيل منظراً مريحاً لأعصابك، كأن يكون ساحلاً مشمساً، أو كوخاً وسط غابة، أو أمسية يتتساقط فيها الثلج، أو بحيرة على سفح جبل، أو جلسة جنب موقد. واصرف بضع دقائق متأنّلاً المنظر، فسترى أنه تكوّنت لديك "صورة شخصية للاسترخاء" يمكنك اللجوء إليها إلى جانب الكلمات الحافزة الرئيسية، للتخليص من حالات التوتر، وذلك حين تغدو خبيراً في الاستجابة لها.

2- اجلس على كرسي في وضع مريح، وأغمض عينيك ملقياً ذراعيك إلى الجانبين. ارفع كلّ ذراع على حدة ثم ارفع الاثنين معاً. استشعر التوتر الناجم عن رفعهما عالياً، ثمّ دعهما يسقطان جانباً. عليك بتكرار العملية، على أن يصاحب رفع الذراعين تنفس عميق، في مقابل زفير يصاحب سقوطهما وانتبه إلى ضرورةبقاء جسسك مسترخيًا في أثناء رفع الذراعين.

3- انتصب وحاول استعادة الشعور بالاسترخاء، وبخاصة عند الكتفين والبطن والذراعين. سيرًاً مسافة قصيرة جيئة وذهاباً مع إبقاء عينيك مغلقتين، مؤرجحاً ذراعيك ببطف، وهنا حاول إخماد أي توتّر يدب بالتماّعد.

تنفس ببطء وانتظام في أثناء وقوفك ساكناً، ولاحظ انتشار الاسترخاء بطيئاً عبر جسسك. استعن بما انتقمت من كلمات حافزة لتعزيز هذا الشعور.

4- استلق واختبر كم يلزمك من الوقت كي تستعيد الشعور بالهدوء. استحضر في ذهنك "صورة الاسترخاء الشخصية"، صارفاً قرابة دقيقة في تأمّلها.

لعلك ستكتشف أنّ هذه المرحلة تتفاوت في مدى فائدتها لك، فذلك ما يجده سائر الطلاب أيضاً. عند ذاك عليك اتباع المرحلة التي تعطيك نفعاً أكبر، لكنك لن تتعرّف إلى الجزء ذي المزايا الأكبر في تحسين أوضاعك أو في جعلك تستجيب للضغوط بهدوء أكبر، إلا بالمارسة اليومية. ولابدّ من مضي فترة قبل أن ينبعلك إيقاع جسمك نفسه بحاجته إلى هذه الأساليب.

الكاتب: السيد هادي المدرسي

المصدر: كتاب كيف تمارس الترويح عن نفسك