

تمارين تساعد على الاسترخاء



الاسترخاء من أسهل وسائل الترويح عن النفس، فهو بالإضافة إلى أنه لا يكلف شيئاً فإنه متوفّر للجميع، وفي كلّ وقت.

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

ولهذا فإنّ الاسترخاء لن يعطي ثماره إلّا بشرطين:

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

الثاني: أن نتدرّب عليه.

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

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

وإذا ما قام أحدنا بالتمارين اللازمة للاسترخاء فإنه 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 كلّ شخص طريقة

إخماد التوتر والقلق حسيما يشاء، وهي تمارين يمكن تطبيقها في أثناء معاناة الفرد لحالة مؤذية إلى الانفعال، كما يمكن اتباعها في شكل منتظم، وفي كلتا الحالتين، يمكن تحقيق مجموعة من الفوائد السريعة والدائمة الأثر.

ولكي تتعلم هذه الأساليب في المنزل، عليك ممارستها في غرفة هادئة، وللوصول إلى تطبيقها المثالي لابد لك من قضاء ثلاثين دقيقة يوميا خلال ثلاث فترات تمتد كل منها على أسبوعين. ولكن إذا لم تتمكن من التفرغ أكثر من بضع دقائق يوميا، فيمكنك الوصول إلى نتائج مفيدة بفضل برنامج مختصر.

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

تنصب تمارين فترة الأسبوعين الأولين على توضيح الفارق بين الشعور بالتوتر والشعور بالاسترخاء. وهذه التمارين تجعلك أكثر يقظة تجاه التوتر المتسلل إلى جسمك، وهي بمثابة مقدمة لإبراز الطريقة الآلية الطبيعية للتخلص منه.

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

وتتجّه فترة الأسبوعين الأخيرين إلى التركيز على إيقاف المشاعر المسترخية، سواء كنت جالسا أو واقفا أو سائرا، والغرض من ذلك هو تمكينك من الاسترخاء حيثما كنت، وفي أي وضع كنت.

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

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

اخلع الملابس المقيّدة كالأحذية والأحزمة والياقات الضاغطة. ثم ابدأ بعملية متناوبة يتتابع عبرها تقلص أجزاء جسمك وارتخاؤها بحيث يتم التركيز على جزء معين كل مرة.

وخلال عملية تقلص العضلات، حاول أن تتركها مشدودة قدر الإمكان مبقيا على هذا الوضع لفترة تقارب نصف دقيقة. بعدئذ أبسط عضلاتك ببطء شديد، متحسّسا الارتخاء النامي.

وفي ما يأتي حركات مقترحة للتقلص والاسترخاء:

- 1- أطبق قبضتي يديك بإحكام.
- 2- اثنِ الذراعين وكلا المرفقين، وشدّ قويا العضلات ذات الرأسين في أعلى الذراع.
- 3- جعّد جبينك حتى تشعر بالتوتر تحت جلدة رأسك.
- 4- اعبس بشدة حتى تتقلص كل عضلة في وجهك.
- 5- أغلق جفنيك بإحكام.

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

7- اضغط لسانك على سقف فمك.

8- ادفع ذقنك نحو صدرك واحن رأسك إلى الأمام.

9- ارفع كتفيك حتى تلامسا 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. كررها هذه العملية.

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

12- اجذب معدتك إلى الداخل وابق عليها كذلك.

13- فلّص ظهرك وأبقه كذلك أطول مدّة ممكنة.

توقّف ثانية عند هذا الحدّ، وعاود التفكير في الاسترخاء الزاحف من رأسك، مروراً بكتفيك فالذراعين. تخيّل مشاعر الاسترخاء هذه تتغلغل في الصدر والظهر والبطن.

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

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

توقّف هنا وتأمّل هذا الشعور بالاسترخاء المنطلق من أصابع قدميك ليتسلّق جسدك. تخيّل التوتّر الذي كنت تشعر به لو كانت ساقيك مرفوعتين بالفعل، ويمكنك الاسترسال في حالة الاسترخاء طوال الفترة التي ترغب. وإذا ما عاودك الإحساس بالتوتّر ثانية، فحاول استعادة شعور "الاسترخاء" الذي خبرت.

المرحلة الثانية: استلقِ بوضع مريح في غرفة مظلمة وتنفّس بعمق مرّات عدّة. خلال عملية الزفير البطيئة تأمّل الإحساس الدافئ والعميق والمهدّئ الذي ينتشر عبر جسدك. فكّر في تلك الموجة من الدفء تغمرك في تعاقب بطيء منتظم.

ومع كلّ عملية زفير، اقصر بعض الوقت متأمّلاً في كلمة "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 يوقظ فيك مشاعر الاسترخاء، وإن كنت في وضع متوتّر. ولكن لا بدّ لك من الممارسة لكي تصل إلى ذلك.

انصرف، بضع دقائق، إلى تخيّل هذا الاسترخاء منتشراً 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 لوحة كتابة فارغة، ثمّ ابدأ بوضع أرقام متسلسلة من واحد إلى عشرة. ومع ظهور كلّ رقم عمّق استرخاءك عبر استرجاع الأحاسيس التي أوجت 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. تنفّس بعمق مرات عدّة، متأمّلاً دبيب الاسترخاء في أنحاء جسدك. استخدم ما اخترت من كلمات حافزة في محاولة للتوصل إلى الهدوء حتى يأخذ شعور التوتر بالانحسار، وعند ذاك يمكنك الانتقال إلى الخطوات الآتية:

1- تخيّل منظرًا مريحًا لأعصابك، كأن يكون ساحلاً مشمسًا، أو كوخًا وسط غابة، أو أمسية يتساقط فيها الثلج، أو بحيرة على سفح جبل، أو جلسة جنب موقد. واصرف بضع دقائق متأمّلاً المنظر، فسترى أنه تكوّن لديك "صورة شخصية" للاسترخاء. يمكنك اللجوء إليها إلى جانب الكلمات الحافزة الرئيسية، للتخلص من حالات التوتر، وذلك حين تغدو خبيرًا في الاستجابة لها.

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

3- انتصب وحاول استعادة الشعور بالاسترخاء، وبخاصة عند الكتفين والبطن والذراعين. سرّ مسافة قصيرة جيئة وذهاباً مع إبقاء عينيك مغلقتين، مؤرجحاً ذراعيك بلطف، وهنا حاول إخماد أي توتّر يدبّ بالتصاعد.

تنفّس ببطء وانتظام في أثناء وقوفك ساكناً، ولاحظ انتشار الاسترخاء ببطيئاً عبر جسدك. استعن بما انتقيت من كلمات حافزة لتعميق هذا الشعور.

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

لعلك ستكتشف أن 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 بالممارسة اليومية. ولا بدّ من مضي فترة قبل أن ينبئك إيقاع جسمك نفسه بحاجته إلى هذه الأساليب.

الكاتب: السيد هادي المدرسي

المصدر: كتاب كيف تمارس الترويح عن نفسك