

# چند تمرین آرامش بخش

## سه تکنیک برای رفع فشارهای روحی

آرتمیس رحمتیان

سمت راست بچرخید. به شانه‌ی راست خود نگاه کنید، کف دست‌ها را به حالت فشار در همان وضعیت نگه دارید و به مدت چند ثانیه نفس خود را حبس کنید.

■ نفس تان را بیرون داده، به سمت چپ بچرخید. به شانه‌ی چپ تان نگاه کنید، سپس به وسط برگردید و نفس بکشید.

■ حالا به طور معکوس، با سمت چپ خود شروع کنید. این تمرین را دو بار برای هر طرف انجام دهید.

### افزایش درک حسی

این روش میزان توجه شما را نسبت به محیط اطراف تان افزایش می‌دهد:

■ هنگام شستن ظرف‌ها بر حس ریزش آب تمرکز کنید.

■ به ذهن خود اجازه دهید تجربیات حسی نزدیک را از خود دور نماید (مثل سر و صدای بیرون، بوی اجاق و رنگ آمیزی اتاق).

■ اگر به گذشته، آینده و نگرانی‌هایتان

فکر می‌کنید یا حواس تان پرت می‌شود، به آرامی ذهن تان را به وضعیت قبلی خود هدایت کنید.

تغییر جهت فعالیت مغز از افکار و نگرانی‌ها به سمت حواس، در واکنش تنشی وقفه ایجاد کرده و به آرامش شما کمک می‌کند. به

علاوه، این تغییر جهت، به افزایش درک حسی از لذات ساده‌ای کمک

می‌کند که پیش‌تر هم در زندگی شخص موجود

بوده‌اند. □

### تمرین تنفسی

وقتی تحت فشار روحی هستید، تنفس شما سطحی و سریع می‌شود. تنفس عمیق روشی خودکار و مؤثر برای دستیابی به آرامش است. قبل از هر حرکت، تمرین تنفسی زیر را انجام دهید:

■ عمیقاً و به آرامی از بینی نفس بکشید. (اطمینان حاصل کنید که شکم تان منبسط می‌شود اما سینه‌ی شما بالا نمی‌آید).

■ کاملاً و به آرامی نفس خود را از بینی بیرون دهید و تا پنج شماره بشمرید.

■ فکرتان را آسوده کنید، کاملاً بر تنفس خود تمرکز نمایید و بشمرید.

■ این تمرین را پنج تا ده مرتبه تکرار کنید و عادت کنید که آن را چند بار در روز انجام دهید حتی هنگامی که احساس تنش نمی‌کنید.

### وضعیت فشار دست

تمرین بعد برای برطرف کردن فشار از میان‌شانه‌ها و پشت گردن طراحی شده است. تنش این نواحی از طریق انقباض و کشش برطرف می‌شود.

■ راست بنشینید. شما می‌توانید از طریق نشستن به حالت لوتوس (نیلوفر آبی) یا نشستن روی یک صندلی، این تمرین را انجام دهید.

■ کف دست‌هایتان را مقابل سینه فشار دهید.

■ آرنج‌هایتان باید موازی سطح زمین قرار گیرند.

■ نفس تان را فرو برده، به

