

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

