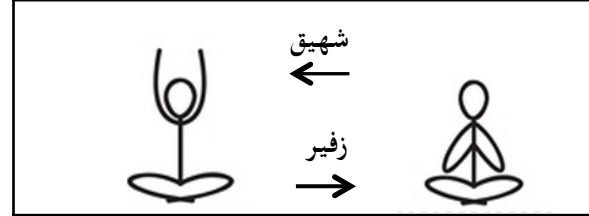
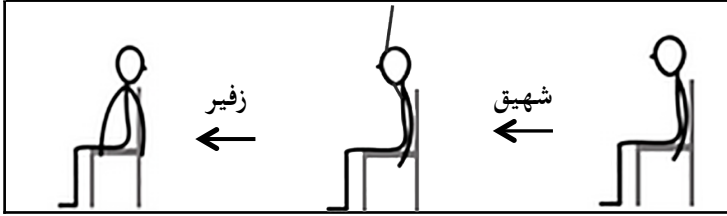


# ممارسة الاسترخاء

١ . اجلس بوضعية مريحة . تنفس من خلال أنفك بشكل بطيء و مريح . ركز فقط على أنفاسك من اثنان الى ثلاثة دقائق .

٢ . ضع كفيك فوق قلبك . عند الشهيق ارفع ذراعيك للاعلى (أبدا برفع الذراعين من الجانب) وانظر للأعلى باتجاه اليدين . وعند الزفير أعد يديك لوضع البداية . أعد التمرين ٦ مرات

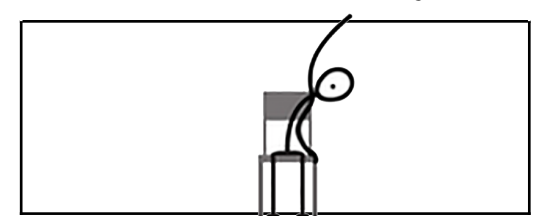
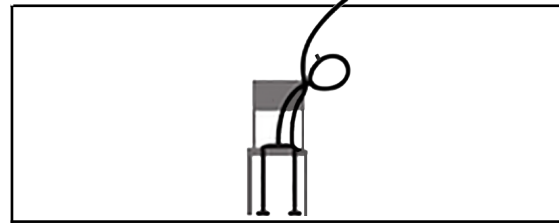
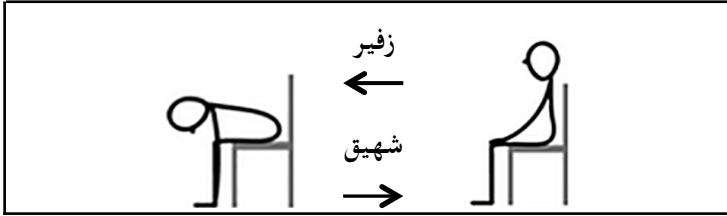
٣ . خذ شهيق . ارفع يدك اليسرى . زفير . در وضع يدك اليسرى على ركبتيك اليمنى انظر الى اليمين او للوراء . قم بأربع أنفاس . قم بنفس التمرين للجهة الاخرى .



٤ . خذ شهيق ارفع اليد اليسرى للاعلى وانحني للجانب الايمن . زفير . أنظر للامام . استرخي مع كل شهيق وزفير . قم بهذا ٦ مرات . قم بنفس التمرين على الجهة الاخرى .

٥ - خذ شهيق ارفع اليد اليسرى للاعلى وانحني للجانب الأيمن . انظر باتجاه راحة الكف للاعلى . اثبت . تنفس اربع مرات . قم بنفس التمرين على الجهة الاخرى .

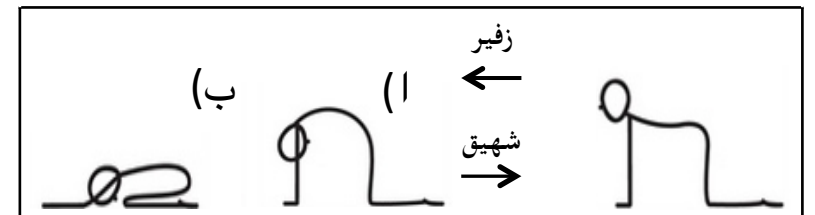
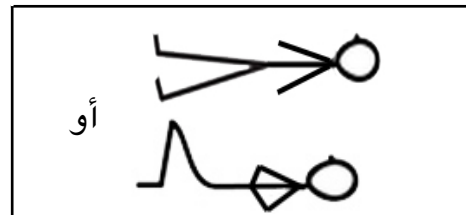
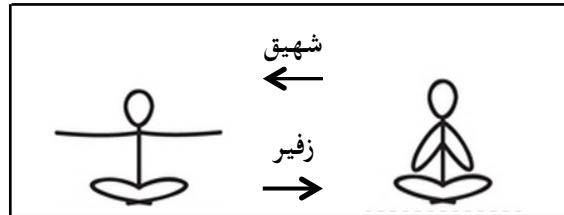
٦ خذ شهيق . اجلس بشكل مستقيم ( شد ظهرك ) . خذ زفيراً حرك يدك باتجاه ركبتيك وانحني للأمام بنفس الوقت . ابق رقبتيك مرتاحة . أعد التمرين ٦ مرات .



٧ . خذ شهيقاً . ارفع الراس والورك باتجاه الاعلى . زفير . قوَس ظهرك للاعلى وارخي الرقبة . ثم ارجع للوراء وضع راسك على الارض . قم بالتمرين ٦ مرات .

٨ . استلقي او تمدد بشكل مريح وضع يديك بجانبك او على بطنك ركز فقط على أنفاسك من ثلاثة الى خمس دقائق .

٩ . ضع راحتي يدك فوق قلبك . عند شهيق افتح يديك على الجانبين . وعند الزفير ارجع يديك الى قلبك .



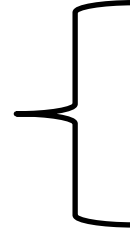
## الزفير المطوّل

الزفير المطوّل يحفّز على التركيز من خلال تطويل مدة إخراجك للنفس، و هو تمرين يُحدّد القيام به قبل الخلود إلى النوم أو إذا كان ذهنك منشغلاً. الهدف من هذا التمرين هو الحصول على زفير ممهد و مريح. ستقوم بالعد ببطئ أثناء إخراجك للنفس. إذا أحسست بصعوبة أو عدم ارتياح، قم في ذلك اليوم بالعد إلى رقم أقل.

اجلس أو استلقي بأية وضعية مريحة، مثل التمدد على ظهرك أو الجلوس على كرسي. أغمض عينيك وضع يديك على بطنك، ثم خذ عدة أنفاس من خلال أنفك. استمر بالتركيز على نفسك. عندما تكون مستعداً، قم بالعد أثناء الزفير. استخدم الجدول أدناه كدليل. قم بالعد فقط إلى الرقم الذي يشعرك بالراحة.

قم باتمام كل تعداد ٣ مرات حتى تصل إلى رقم العد المريح لك أثناء الزفير

عندما تجد الرقم الذي يناسبك العد إليه، حاول أن تكرر ٣ مرات إضافية



شهيق بطيء | زفير: عد ١، ٢

عندما تنتهي من العد، خذ عدة أنفاس عادية:

شهيق بطيء | زفير: عد ١، ٢، ٣

شهيق بطيء | زفير: عد ١، ٢، ٣، ٤

شهيق بطيء | زفير: عد ١، ٢، ٣، ٤، ٥

ملاحظة: لا تقم أبداً باجبار نفسك على الزفير. يجب ألا تشعر أبداً بصعوبة بالتنفس. قم فقط بالعد إلى رقم أصغر إذا شعرت يوماً بالصعوبة. بالتمرين المستمر، سيصبح الأمر أسهل.

## نفس السلام

نفس السلام هو تمرين يساعد على الاسترخاء. عند أخذك للنفس، تخيل بأن قلبك يمتلئ بالسلام. عند إخراجك للنفس، تخيل أن هذا السلام يتحرك خلال سائر جسمك و يصل إلى الآخرين من حولك.

١. اجلس بوضعية مريحة أو استلقي على ظهرك

٢. أغمض عينيك أو انظر للأسفل ثم تنفس من خلال أنفك بشكل بطيء و مريح

٣. شهيق: تخيل بأن قلبك يمتلئ بالسلام و السعادة

٤. زفير: ببطء و هدوء اللفظ كلمة \* ا-ل-س-ل-ا-م

\*أو يمكنك قولها في ذهنك أثناء الزفير

٥. قم بتكرار الخطوات ٣ و ٤ عدة مرات إضافية و استمر بتخيل قلبك يملؤه السلام ثم يشارك هذا السلام مع الآخرين