

3.1 معرفی

لطفاً به تمرین‌های زیر به عنوان یک دعوت بنگرید. بعبارت دیگر شما این تمرین‌ها را با استفاده از راهنمایی‌ها، تنها در صورتی انجام دهید که مایل به این کار باشید.

شما در جریان همه تمرین‌ها نظارت خواهید داشت که چه اتفاقی می‌افتد و آنچه روی می‌دهد در کنترل شماست. شما می‌توانید در جریان تمرین‌ها چشم‌های خود را برای تمرکز بیشتر ببندید. اگر نمی‌خواهید چشمانتان را ببندید، آنها را باز نگاه داشته و به نقطه‌ای در اتاق متمرکز شوید.

مکانی راحت بیابید و بنشینید: کف پاها کاملاً روی زمین قرار دارند. پشت شما به پشتی صندلی تکیه کرده و دست‌ها و ساعدتان با آرامش روی ران‌ها یا دسته صندلی قرار دارند.

وضعیت نشستن خود را روی زمین یا روی صندلی آن قدر تغییر دهید تا در شرایط مطلوبی قرار گیرید.

3.2 تنفس

اکنون چند تمرین تنفسی را آغاز میکنیم.

نفس عمیقی از راه بینی بکشید.

شانه های خود را به پایین رها کنید.

احساس کنید که چگونه با هر دم، شکم به بالا کشیده میشود.

اکنون به آرامی نفس را از راه دهان بیرون دهید و تمرکزتان آگاهانه روی تنفس تان باشد.

متوجه شوید که شکم تان به هنگام بازدم چگونه پایین میآید.

اگر خواستید میتوانید یک دست خود را روی شکم تان قرار دهید تا بتوانید در هنگام تنفس حرکت بدن تان را احساس کنید.

بار دیگر روی دم و بازدم تمرکز کنید که چگونه هوا از راه بینی وارد بدن و بار دیگر از راه دهان به آرامی و با کنترل خارج میشود.

احساس کنید که چگونه کل بدن تان هر چه بیشتر آرام و رها میشود.

متوجه باشید که بدن شما در حال تنفس است و تکان هایی میخورد. احساس کنید که قفسه سینه تان به آرامی بالا و پایین میرود.

اگر دقت بیشتری کنید متوجه میشوید که پره های بینی نیز تکان های خفیفی دارند.

به این تکان های خفیف در بدن تان چند لحظه توجه کنید.

احساس کنید که چگونه با هر دم، آرامش و صلح به بدن شما باز میگردد و با هر بازدم استرس و تنش بدن شما را ترک میکند.

احساس کنید که چگونه به تدریج آرام و رها میشوید. این احساس شاید به صورت گرما، احساس سنگینی یا احساس خنکی باشد.

این احساس مطبوع را میتوانید با تمرکز مجدد روی تنفس خود عمیق تر کنید. نفسی عمیق بکشید و همه هوا را عمیقاً از سینه ها خارج کنید.

اگر فکر و خیالی به سراغ تان آمد، آگاهانه بکشید تا فکرتان بار دیگر روی تنفس تان متمرکز شود.

اکنون چند حرکت دم و بازدم عمیق بکشید: دم - بازدم.

3.3 بادی اسکن

حالا میخواهم شما را به تمرین جدیدی دعوت کنم.

در این تمرین شما آگاهانه به اجزاء بدن تان توجه میکنید. نام این تمرین **اسکن بدن** است.

شما در صورت تمایل میتوانید تصور کنید که این توجه به گونه ای ملمس محتاطانه بدن است.

کنترل این تمرین به دست شماست. توجه کنید که چه بخشی از آن برای شما مناسب است.

از سر شروع کنید. توجه تان را روی منطقه سر متمرکز کنید.

آنچه از این منطقه احساس میکنید را ثبت کنید.

آیا احساسی خوشایند است یا ناخوشایند؟

آیا بیشتر احساس گرماست یا سرما؟

یا این که در این منطقه هیچ احساسی ندارید؟

هر احساسی که دارید قابل قبول است. احساس درست یا غلط وجود ندارد.

اگر این تمرین را برای نخستین بار انجام میدهید، ساده تر خواهد بود اگر روی احساس بیرونی در این منطقه متمرکز شوید.

شما اما میتوانید روی احساس درونی و بیرونی نیز متمرکز بمانید.

اکنون فکر خود را روی پشت سر متمرکز کنید و احساس کنید که در این بخش سر چه می گذرد.

بعد حواس خود را روی گوش و سپس پیشانی خود متمرکز کنید.

سپس روی چشم ها، گونه، بینی، دهان و بخش های درون دهان و بینی متمرکز شوید.

روی چانه تان متمرکز شوید و احساس کنید که در این منطقه چه احساسی دارید.

آیا احساس خوبی است؟ آیا در این بخش احساس گرما می کنید یا سرما؟ احساس خوبی است؟ یا این که در این منطقه

هیچ نتوانید احساسی را بیابید.

روی گلو و گردن متمرکز شوید.

اکنون توجه تان را روی شانه ها متمرکز کنید. سعی کنید شانه های تان آرام و رها باشند.

توجه تان را به سوی بازوها ببرید. هر احساسی در این منطقه را ثبت کنید.

به آرنج برسید و متمرکز شوید روی احساسات این منطقه.

اکنون دست ها. توجه کنید که آیا عضلات دست ها گرفتگی دارند یا نه. اگر بخواهید میتوانید انگشتان دست ها را اندکی باز

کنید تا آرام بگیرند، بار دیگر بازو و دستان را به عنوان یک مجموعه در نظر بگیرید. از شانه تا نوک انگشتان.

سپس به پشت تنه متمرکز شوید، ابتدا از مهره های گردن تا دنبالچه. مهره به مهره پایین بیابید.

سپس مهرکز خود را به بخش جلوی تنه و سینه منتقل کنید.

اکنون روی شکم متمرکز شوید. بعد روی لگن خاصره.

اکنون توجه خود را روی پاها متمرکز کنید. ابتدا روی ران ها.

سپس مهرکز خود را روی زانوها و ساق پا متمرکز کنید ... روی کف پا.

و دوباره به کل پاها توجه کنید. از مفاصل ران تا نوک انگشتان پا.

تمرین را با تصور این که هوا از راه سر به بدن تان سرازیر میشود و از انگشتان پاهای تان خارج میشود، به پایان برسانید.

دوباره چند نفس عمیق بکشید.

دم ... بازدم

3.4 مکان امن درونی

اکنون می‌خواهم شما را به تفرین بعدی دعوت کنم. اسم این تفرین "مکان امن درونی" است.

با چشم درون خود مکانی را تصور کنید که شما در آن کاملاً احساس اطمینان و آرامش می‌کنید؛ مکانی که در آن همه چیز برای شما مطبوع است.

این مکان می‌تواند جایی باشد که شما قبلاً دیده اید یا تصویر جایی که تنها ساخته و پرداخته ذهن تان است و در واقعیت وجود ندارد. مثلاً مکانی که شما در باره اش جایی خوانده یا در باره اش شنیده اید، یا مکانی که شما در رویاهای تان دیده اید.

این مکان می‌تواند برای بعضی در طبیعت باشد؛ جایی وسط دریا، در ساحل دریا، در میان کوه ها، در جنگل، در یک گلزار یا در میان یک دریاچه باشد.

این مکان می‌تواند برای بعضی دیگر در یک جزیره باشد، در یک غار، بر قلّه کوه در یک سیاره دیگر یا در شهر پریان باشد. شما همچنین می‌توانید مکانی را در نظر بگیرید که وجود دارد و شما آن را می‌شناسید.

گاهی پیدا کردن چنین مکانی آسان نیست. مطمئن باشید که چنین مکان امنی برای شما وجود دارد.

به خودتان وقت بدهید. شما تصمیم می‌گیرید که این مکان چه شکلی دارد و شما آنجا چه احساسی دارید.

لطفاً از این مکان محافظت کنید تا در آنجا احساس امنیت و آرامش داشته باشید.

این مکان را طوری در ذهن خود بسازید که در آن احساس اطمینان کامل و آرامش کنید. تنها شما هستید که تصمیم می‌گیرید این مکان چه شکلی دارد و اینکه آیا می‌خواهید موجود دیگری در این مکان اجازه وجود داشته باشد یا نه.

همواره به این نکته توجه کنید که شما می‌توانید به این مکان اطمینان کامل داشته باشید و هم زمان می‌توانید در این مکان آرامش عمیقی بیابید.

چند نفس عمیق بکشید و در این مکان ساکن شوید.

توجه کنید که این مکان مطمئن تا چه اندازه روشن است.

شاید نوری درخشان، روشن و تازه، یا شاید نور گرم و صمیمانه ی گرگ و میشی باشد. روشنایی را در محل امن خود به دلخواه روشن تر یا تیره تر کنید تا به نوری که برای شما دلخواه است دست یابید.

اکنون به رنگ هایی که در محل امن شما وجود دارند توجه کنید. شاید آنها رنگ هایی روشن، براق و پر قدرت هستند، یا سایه های رنگ پاستیلی. تغییر رنگ ها را تا زمانی که برای تان مناسب شوند ادامه دهید.

اکنون به بررسی آنچه می‌شنوید بپردازید. آیا صداها و نواهایی که می‌شنوید، برای گوش های شما دلپذیر هستند؟

هر صدایی که می‌شنوید باید برایتان صمیمانه و دلپذیر باشد.

صداها و نواهایی که می‌شنوید را آن قدر تغییر دهید تا برای تان مطبوع شوند.

شاید شما بتوانید صدای باد را بشنوید، صدای زمزمه جنگل را، امواج دریا را، شرشر رودخانه یا چهچه پرندۀ را بشنوید.

یا شاید به تدریج ملودی ای را در این نواها تشخیص دهید. اکنون از شما می‌خواهم به بینی تان و بوهایی که احساس می‌کنید توجه کنید. بکوشید تا بینی تان تنها بوهای مطبوع را احساس کند.

آیا بوی دلپذیری در هوا احساس می‌کنید؟ شاید بتوانید طعم چیزی را در هوا احساس کنید؟ مثلاً طعم نمک دریا یا عطر گل ها را در هوا.

اکنون لطفاً به درجه حرارت در محل امن خود توجه کنید.

شاید نسیمی ملایم میوزد؛ نسیمی که کمی سرد و پَرطراوت است.

شاید پرتو نور آفتاب بر شما میتابد و پوست شما را گرم میکند.

چه احساسی درباره زمینی دارید که زیر پای شما قرار دارد؟

تمرکز خود را به سطح نرم زیر پای خود معطوف کنید که وزن شما را با هر گامی در جنگل، در مزرعه یا در ساحل دریا تحمل میکند.

آیا پاهایتان برهنه هستند یا کفش پوشیده اید؟

آیا احساس میکنید زیر پای شما چمن است یا ماسه؟ شاید در این مکان چیزهای دیگری هستند که توجه شما را به خود جلب میکنند، مثلاً صدایی که شما میشنوید یا چیزی که احساس میکنید و با آن احساس آرامش و اطمینان به شما دست میدهد.

به تمام جزئیات این مکان آگاهانه توجه کنید.

توجه داشته باشید که شما میتوانید با قدرت تخیل خود تمام چیزهای را که برایتان ناخوشایند است تغییر دهید. شما میتوانید رنگ ها، صداها و بوها را تغییر دهید تا به آرامش کامل برسید.

حس مطبوع اطمینان را در خود احساس کنید: حالت بدن تان کاملاً مناسب است، درجه حرارت محیط مناسب است، رنگ هایی که میبینید برای چشمان تان دلپذیرند و روشنی هوا کافی است.

بو، طعم و مزه همه چیزهایی که میبینید و احساس میکنید برای شما مناسب هستند. شما به همه چیزهایی که نیاز دارید دست یافته اید و با آنها احساس آرامش میکنید.

دم و بازدم تان آهسته است. با هر تنفسی آرامش و قدرت این مکان امن در بدن شما جاری میشود. احساس کنید که چگونه انرژی این مکان امن و خصوصی در هر سلول بدن شما جاری میشود.

این مکانی امن است و شما در آن از امنیت کامل برخوردارید.

به این نکته فکر کنید که شما هر لحظه که بخواهید میتوانید به این مکان ایمن بازگردید. برای این کار تنها لازم است که فقط چشمان خود را ببندید و با چشمان درون این مکان را برای خود بوجود آورید. مکانی درونی که ایمن است و با چیزهایی احاطه شده که به شما آرامش و اطمینان میدهند.

3.5 بازگشت

وقتی به این مرحله رسیدید، لطفاً با آرامش به زمان و مکان کنونی بازگردید. در جریان بازگشت، همه احساسات مطبوع خود را به زمان حال بیاورید. این احساسات در درون شما ذخیره شده اند. با خود بگویید که میخواهید این تمرین را به آهستگی به پایان برسانید. نفس عمیقی بکشید. تمرکز خود را آگاهانه بر مکانی که در آن هستید متمرکز کنید. صندلی را احساس کنید و زمینی که زیر پای شما قرار دارد. دست ها و پاهای خود را حرکت دهید. آنها را به شدت تکان دهید. اگر خواستید انگشت های خود را مشت کنید یا برخیزید و خود را تکان دهید. لطفاً چشمان تان را اگر تا کنون بازنکرده اید، بازکنید. به اطراف اتاق نگاه کنید و همه اجزاء اتاق را ببینید. احساسات و انرژی جدید را در خود احساس کنید.