

### 3.1 مقدمة تمهيدية

يُرجى اعتبار التعليمات التالية كدعوةٍ مِنَّا، أي أنه بإمكانك -إن أردت ذلك- اتباع التعليمات والمشاركة في ممارسة التمرين، بحيث أنك أنت من يتحكم في ما يحدث خلال التمرين بأكمله.

يُمكنك إغلاق عينيك أثناء ممارسة التمرين وذلك للزيادة من قُدْرَتِكَ على التركيز. أما إذا كنت تفضل عدم إغلاق عينيك، فيمكنك تركهما مفتوحتان مع التركيز على نقطة معينة في مكان تواجدك.

يُرجى الآن اتخاذ وضعية جلوس مُريحة: القَدَمَين منبسطتان على الأرض والظهر يُلامس ظهر المقعد مع وضع اليدين والساعدين باسترخاء على الفخذين أو على مَسْنَدِي ذراع المقعد.

حاول تغيير وضعية جلوسك لغاية ما تُحس بأن ملامسة الأرض أو الكرسي مريحة تماماً.

### 3.3 تمرين الفحص التَّخِيلِي للجسم

أدعوك الآن للقيام بتمرين آخر.  
قُم في هذا التمرين بالتأمل والانتباه جيداً لجسمك ولكل واحد من أطرافه على حدة - يُسمى هذا التمرين

#### الفحص التَّخِيلِي للجسم (Bodyscan)

يُمكنك - إذا أردت ذلك - أن تتخيل وكأنَّ هذا التأمل بمثابة لمسٍ حذرٍ للجسم.  
أنت من يتحكم في التمرين. تأمل في ما هو جيد بالنسبة لك.

ابتدئ من أعلى الرأس. تأمل جيداً في منطقة أعلى الرأس.

تأمل فيما تحس به في هذه المنطقة.

هل هو إحساس مُريح أم غير مُريح؟

هل هو إحساس بالبرد أم الدفء؟

أو أنه ليس هناك فعلاً أي إحساس على الإطلاق؟

كل ما تحس به فهو جيد. ليس هناك صواب أو خطأ.

ربّما سيكون من السهل تركيز إحساسك على الخارج فقط - إذا كنت تقوم بهذا التمرين لأول مرة -  
يمكنك خلافاً لذلك محاولة تركيز إحساسك على الداخل والخارج.

ركّز على الجزء الخلفي للرأس. ركّز إحساسك عليه وعلى ما تُحس به هناك بعناية.

ثم انتقل بتركيزك إلى الأذنين.

إلى الجبهة.

إلى العينين.

ركّز إحساسك بعناية على خديك.

على الأنف.

على الفم.

وعلى المنطقة ما بين الفم والأنف.

على الذقن. تأمل فيما تُحس به هناك.

هل هو إحساس جيد؟

هل هو إحساس بالبرد أم الدفء؟

أو أنه لا يمكنك الإحساس بأي شيء في هذه اللحظة؟

ركّز إحساسك على العنق و الرقبة.

ثم حول تركيزك على الكتفين. ركّز على الكتفين. أبقِ كتفك مُسترخيان.

ثم تابع بتحويل تركيز إحساسك على العضدين - أي الذراعين - مع الانتباه هناك لكل إحساس.

ركز بعناية على الساعدين.

على اليدين.

حاول أن تُحس ما إذا كانت اليدين جد متوترة. يُمكنك - إن أردت ذلك - جعل يديك تنفتح قليلاً مع  
الحرص على أن تكون رخوة.

ركّز إحساسك مرة أخرى على الذراعين واليدين كأنهم طَرَف واحد وذلك من الكتف إلى أطراف  
الأصابع.

ثم ركّز على الجذع، مع الابتداء أولاً بالظهر وذلك من الفقرات الرقبية إلى العُصعُص - فقرة تلو الأخرى -.

ثم انتقل إلى الجهة الأمامية من الجذع، ابتدئ أولاً من منطقة الصدر.

ثم ركّز إحساسك على منطقة البطن.

ثم منطقة الحوض.

حَوِّل الآن تركيزك إلى الساقين، مع الابتداء أولاً بالفخذين.  
ثم ركِّز إحساسك على رُكْبَتَيْكَ.  
أَسْفَلِ السَّاقَيْنِ.  
الْقَدَمَيْنِ.

ثم ركِّز إحساسك مرة أخرى على القدمين والساقين وكأنهم طَرَف واحد، ابتداءً من مفاصل الورك إلى أطراف أصابع القدم.

قم بإنهاء التمرين وذلك عبر تَخِيلِكَ وكأنَّكَ تَسْتَنَشِق من أعلى الرأس وأن النَّفْس يغادر الجِسم مِنَ القدمين.

قُمْ مَرَّةً أُخْرَى بِأَخْذِ أَنْفَاسٍ عَمِيقَةٍ.  
إِسْتَنَشَاقٌ ثُمَّ زَفِيرٌ.

### 3.5 مرحلة الرجوع إلى الحاضر

ابتدئ الآن من فضلك بالعودة ببطء إلى الحاضر عندما تُحسُّ بأنك مُستَعِدًّا لذلك، واصطحب معك كل المشاعر الطيبة. إذ سيتم تخزينها في جسمك. قُل لنفسك الآن أنك ستقوم بإنهاء التمرين ببطء. خُذ نفساً عميقاً.

ركّز على الرجوع مجدداً بِوعيك إلى الغرفة.

ركّز على إحساسك بتواجد الكرسي والأرضية تحت القدمين.

قُم بتحريك يديك وقدميك. قم بتمديد وتحريك ذراعيك وساقيك بِقُوَّة. يُمكنك إغلاق قبضة اليدين إن أردت ذلك، أو الوقوف وتحريك جسمك بالكامل.

افتح عينيك من فضلك (إذا كنت لم تَقُم بذلك حتى الآن) وانظر إلى ما هو حولك في الغرفة وتأمَّل في جميع الأشياء الموجودة في الغرفة.

أنظر إلى الشعور الجديد بالقوة والطاقة بداخلك.