

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.

3.3 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

3.5 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.