

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.

3.2 التنفس

لنبتدئ الآن ببعض تمارين التنفس.

تَنَفَّسْ بعمق عن طريق الأنف.

قم أثناء ذلك بخفض كَتِفَيْكَ.

انتبه إلى كيفية ارتفاع جدار بطنك أثناء التنفس.

قم الآن بالزفير ببطء عن طريق الفم مع الإلتباه جيداً لتنفسك أثناء ذلك.

ينخفض جدار بطنك مُجدداً أثناء ذلك.

يُمكنك - إن أردت ذلك - وضع يدك على بطنك، حتى تتمكن من تَتَبُّع حركات بطنك.

إنتبه مرة أخرى إلى عملية الشهيق والزفير لديك وذلك عبر الاستنشاق عن طريق الأنف ثم الزفير بهدوء وعناية عن طريق الفم.

يمكنك الشعور بأن جسمك يسترخي بالكامل أكثر فأكثر.

إنتبه إلى كون جسمك يتنفس ويقوم بحركات أثناء ذلك.

لاحظ كيف يقوم القفص الصدري بالارتفاع والانخفاض ببطء.

لاحظ كيف يقوم جدار البطن بالارتفاع والانخفاض.

وإذا انتبهت بعناية فائقة، فإنك ستشعر أيضاً بأن أجحة الأنف تقوم بحركات صغيرة.

ثم تأمل ليضع لحظات هذه الحركات التي يقوم بها الجسم أثناء التنفس.

يقوم جسمك مع كل نَفَس تأخذه باستعادة الهدوء والطمأنينة.

لاحظ كيف يُغادر كل من الإجهاد والتوتر جسمك مع كل زَفَر.

لاحظ كيف تحس الآن بنفسك أصبحت أكثر هدوءاً وراحة - قد يكون هذا الشعور بمثابة إحساس بالدفع أو التعب أو أيضاً الإحساس ببرودة مُعِشَة.

يُمكنك الزيادة من هذا الإحساس بالمتعة وجعله أكثر عمقاً، وذلك عن طريق التركيز مرة أخرى على تَنَفَّسِكَ: استنشق نفساً عميقاً ببطء ثم فُم بالزفير ببطء شديد.

قم بالتركيز مُجدداً على تنفسك في حال إذا لاحظت أن التفكير يَمْنَعُكَ من التركيز.

قم الآن بأخذ أنفاسا عميقة: إستنشاق - زفير.

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.

ركِّز على الرجوع مجدداً بِوعيك إلى الغرفة.

ركِّز 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 تَقُمْ بذلك حتى الآن) وانظر إلى ما هو حولك في الغرفة وتأمَّل في جميع الأشياء الموجودة في الغرفة.

أنظر إلى الشعور الجديد بالقوة والطاقة بداخلك.