

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.

3.5 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.