

تمرین تنش زدایی

دستورالعمل های مقدماتی

تنش زدایی، مفهومی متضاد تنش است. تمرین زیر، ابزاری است برای مهار تنش و ارتقای سطح تنش زدایی و آرمیدگی در ذهن و بدنتان. اگر خودتان (یا دوستی) دستورالعمل تمرین را روی نوار ضبط کنید و به هنگام تمرین به آن گوش دهید، بسیار سودمندتر است تا این که آن را بخوانید و در خلال تمرین از محفوظات خود کمک بگیرید. تمرین را بخوانید و با مکث‌های بجا فرصت لازم را برای تحقق تنش زدایی فراهم آورید. اگر شما تمرین را برای خودتان روی نوازی ضبط کرده اید، لطفاً یادتان باشد که فقط وقتی از آن استفاده کنید که در خانه به آرامی نشسته اید یا دراز کشیده اید و یا در جایی مشغول به انجام فعالیتی هستید که مستلزم هوشیاری کامل شما نیست.

به هنگام اعمال خودکار مانند رانندگی به نوار گوش ندهید. فعالیت عمده تمرین حاضر ایجاد تنیدگی و آرمیدگی متناوب در گروهی از عضلات است. آن قدر بر عضلات تنش وارد کنید که تنیده شوند؛ ولی نه آن قدر که عضلاتتان درد بگیرند. هر گاه عضلات شما درد گرفت، یعنی شما بیش از حد تنیدگی ایجاد کرده اید.

□ تمرین کاهش تنش

به پشت تکیه دهید و تا حد ممکن وضعیت راحت و آسوده ای اختیار کنید. چشمان خود را به آرامی ببندید. آهنگ تنفس تان را تنظیم کنید (مکث کنید) به تنفس موزون و آهنگین خود توجه کنید. (مکث کنید) نفس دیگری بکشید. این بار کمی عمیق تر، حالا احساس آرامش، آسودگی و آرمیدگی می کنید. (مکث کنید) حالا بیشتر و بیشتر بدنتان آسوده تر و آرمیده تر می شود؛ دست راست خود را مشت کنید و به آرامی مچ خود را بفشارید. آن را محکم تر و محکم تر بفشارید و تنشی را که ایجاد کرده اید مرور کنید. آن را فشرده نگه دارید تا در مچ، دست و ساعدتان تنش را احساس کنید.

(مکث کوتاه کنید) حالا عضلات دستتان را رها و شل کنید، بگذارید که انگشتان دستتان رها و شل باشند. به مغایرت احساس تنش و احساس آرمیدگی فعلی خود توجه کنید. (مکث کوتاه کنید) حالا همه بدن تان به سوی آرمیدگی پیش می رود و حتی آرمیدگی بیشتر و کامل تر. (مکث کوتاه کنید) حالا از ناحیه آرنج هر دو دست خود را خم کنید و تنش را در عضله دو سر دستتان وارد کنید. آن ها را محکم تنیده کنید تا تقریباً بلرزند. آن ها را سفت نگه دارید و تنشی را که ایجاد کرده اید، مرور کنید. (مکث کوتاه بکنید) حالا به آرامی دست هایتان را از طرفین دراز کنید. دست هایتان شل می شوند و حالا احساس سنگینی و آرمیدگی در دست هایتان دارید. به تنشی که از عضلاتتان رخت بر می بندد و آرمیدگی که بجای تنش می نشیند، توجه کنید. حالا بگذارید این آرامش در بقیه اندامتان جریان و گسترش یابد، حالا آرمیده تر می شوید. (مکث) (از این به بعد، وقتی مکث می کنید که به نظراتان برای تحقق تنش زدایی و آرمیدگی به مقداری زمان نیاز دارید.) همه توجه خود را معطوف گردن، شانه ها و قسمت های بالایی پشت تان کنید. همان طور که به آرامی نفس می کشید، تصور کنید که شما تنش را از گردن، شانه ها و قسمت های بالایی پشت تان رها می کنید و این قسمت ها سنگین تر و بیشتر و بیشتر آرمیده تر می شوند. وقتی شما تنش را در بازوها، گردن، شانه ها و قسمت بالایی پشت تان رها می کنید، احساس می کنید موج آرمیدگی از ناحیه تنه، قسمت های پایین تر پشت و شکم تان به سوی پایین بدنتان حرکت می کند. با هر تنفس شما بیشتر و بیشتر آرمیده تر می شوید.

حالا عضلات نشیمنگاه و ران هایتان را محکم منقبض کنید. برای انقباض ران هایتان، در حالتی که انگشتان پاهایتان از زمین فاصله دارند، پاشنه هایتان را بر زمین فشار دهید، تنش را نگه دارید. عضلات ران را محکم و تنیده کنید. حالا عضلات ران را شل و رها کنید. حالا به تفاوت بین آرمیدگی و تنیدگی عضلات ران ها و نشیمنگاه خود توجه کنید بگذارید احساس آرامش را هر چه عمیق تر و کامل تر احساس کنید.

حالا مثل زمانی که می خواهید روی نوک پنجه راه بروید، انگشتان پاهایتان را روی زمین بگذارید و آن را فشار دهید. احساس می کنید عضلات پشت ساق پاهایتان محکم و تنیده تر می شود. تنش را نگه دارید. تنش را در این گروه عضلات مرور کنید و حالا آرمیدگی. مقاومت بین تنش و احساس مطبوع آرامش و آرمیدگی عمیق تان را احساس کنید. در حالی که شما آرمیدگی بیشتری احساس می کنید، قسمت های پایینی بدنتان سنگین تر می شود.

در صورت تمایل، می‌توانید با یک دم ژرف و بازدم آهسته، آرمیدگی عمیق تری احساس کنید. در ضمن دم عمیق، احساس می‌کنید که همه بدن‌تان سنگین، آسوده و آرمیده شده است. به این افکار بیندیشد: «من کاملاً خوبم. من آرمیدگی عمیقی احساس می‌کنم. بدنم آرام و آسوده است. گردنم، چانه‌ام، پیشانی‌ام همگی آرام و آسوده‌اند. تمام بدنم سنگین، آسوده و آرمیده است. بازوان و دستان من گرم و سنگین‌اند. من در آرامش به سر می‌برم.» (در این قسمت، قبل از بلند شدن و خاتمه جلسه تنش زدایی چند دقیقه در حالت آرمیدگی به سر برید).

(پایان جلسه) نفسمیقی بکشید. انگشتان پاهایتان را تکانی دهید و چشمانتان را باز کنید. بعد از این تمرین شما احساس تازگی و آرامش می‌کنید.

ارتقاء تجربه

شما می‌توانید با گرفتن دم عمیق و رهاسازی تنش در هر بازدم و تصور حرکت موج آرمیدگی از بالای سرتان به سمت انگشتان پاهایتان، به احساس آرمیدگی عمیقی دست یابید. وقتی در خلال این تمرین به مقاومت تنش و آسودگی مطبوع در عضلاتتان پی بردید، توانایی شما در آرمیدگی ارتقاء می‌یابد. مثل هر کاری، با انجام تمرین‌های بیشتر، شما می‌توانید آسانتر و آشنا تر از این تمرین برای آرمیده ساختن خود بهره‌گیرید.

مترجم:

زینب اثباتی

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران