

# هوالشافى



آموزش ریلکسیشن یا تن آرامی

لیلا سالکی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

## آرامش بخشی به طریق تخیل هدایت شده

(در این تمرین باید موسیقی یا هر صدای دیگر را قطع کنید.)

با آرامش بر جای خود بنشینید و مجدداً چشمان خود را ببندید. به آهستگی نفس های عمیق بکشید، دم از طریق بینی و بازدم از طریق دهان. به آرامی به دم و بازدم ادامه دهید و یک صحنه خوشایند و ایده آل را در ذهن خود مجسم کنید. خود را در مکانی می بینید که در آن احساس امنیت و آرامش می کنید. در آنجا احساس خوشحالی و سر حال بودن می کنید. به این صحنه دقیق تر نگاه کنید و ببینید که آن محل خاص چگونه مکانی است، آیا کس دیگری نیز آنجا هست یا شما تنها هستید؟ آیا مکانی است تاریک و دور افتاده یا روشن و پنجره دار که نور خورشید در آن راه دارد؟

با نگاه کردن به این صحنه خود را در وضعیتی آرام می بینید. آیا دراز کشیده اید یا در حالت نشسته قرار دارید؟ روی یک صندلی یا کف زمین یا یک تخت یا روی چمن هستید؟

به آرامی به دم و بازدم ادامه دهید و بر صحنه ذهن خود تمرکز کنید. اگر افکار دیگری به ذهنتان می آید آنها را دور کرده و تنها به صحنه زیبای ذهنتان فکر کنید.

آیا صدایی در این تصویر به گوشتان می رسد یا سکوت کامل برقرار است؟ صدایی مثل وزش آرام باد یا جریان آب یا نم نم باران؟

اگر در این تصویر سکوت برقرار است دوست دارید چه آهنگی در آن مکان خاص گوش دهید؟ فکر کنید آن آهنگ الان در حال نواخته شدن است و به شما آرامش می بخشد.

دقت کنید که چه بویی به مشامتان می رسد؟ بویی مثل بوی گلها، بوی چمن و یا بوی خاک نمناک.

ذهن خود را کاملاً به این صحنه متمرکز سازید و به دم و بازدم ادامه دهید. شما اکنون در محلی هستید که مناظر، صداها و بوهای دلخواه تان اطراف شما را پر کرده اند. ببینید چقدر در آرامش و آسایش به سر می برید. ذهنتان از هر گونه استرس و فشاری خالی است. احساس قدرت و سلامتی می کنید و انرژی زیادی در خود احساس می کنید.

یک دقیقه در این محیط به تنفس عمیق خود ادامه دهید. حال آماده هستید که محل خود را ترک کرده و با انرژی و نیروی تازه به موقعیت قبلی تان بازگردید. به آرامی و با پنج شماره چشمتان را باز کنید: (۱-۲-۳-۴-۵)