

تمارين الاسترخاء

ما هي تدريبات الاسترخاء ولماذا هي مهمة؟

بإمكان تقنيات وتدريبات الاسترخاء مساعدة النساء والفتيات للشعور بالسيطرة او استرجاع السيطرة على اجسادهن وتصفية ذهنهن من الافكار والمشاعر السلبية، تمتلك النساء والفتيات العديد من مختلف ردود الافعال العاطفية والنفسية للعنف والاساءة (على سبيل المثال الغضب والقلق والتوتر). يمكن لتمرين الاسترخاء عند ممارستها ان تضمن وجود قدرة متزايدة للنساء والفتيات للتحكم في الاعراض المرتبطة بالإجهاد.

يمكن اشراك تمارين الاسترخاء في جلسات الدعم النفسي والاجتماعي الجماعية وان توضح وتمارس خلال جلسات ادارة الحالة. يمكن استعمال هذه التمارين خلال جلسات ادارة الحالة لمساعدة النساء على الاسترخاء قبل التحدث او ان تمارس اذا وجدت المرأة انها بحاجة الى قضاء بعض الوقت لتخفيف التوتر عن جسدها وعقلها.

ما هي الامثلة على تمارين الاسترخاء؟

كرسي اليوغا

وضعية جلوس وتدوير الرقبة

اجلسي باعتدال على الكرسي. قومي بالتحديق في السقف مع ابقاء الرقبة ممتدة. قومي بأنزال الاذن اليسرى باتجاه الكتف الايسر واثبت. قومي بلف رأسك باتجاه اليمين وتقريب الاذن اليمنى نحو الكتف الايمن. شهيق وزفير من خلال الانف بصورة منتظمة وبطيئة. اعد الكرة مرتين.

وضعية الجبل الجالس

اجلسي باعتدال على الكرسي. قومي بتحريك الواح الكتف نحو الاعلى والخلف والاسفل، مع ارخاء اليدين على الجانبين. قومي بسحب سرّة البطن باتجاه العمود الفقري لتحريك عضلات البطن مع ابقاء القدمين بصورة مستوية على الارض ان استطعت. تنفسي من انفك وارفعي يديك بمحاذاة رأسك واحرصي على ان تكون يداك متباعدة قدر مسافة عرض الكتف مع ارخاء الكتفين. قومي بإرخاء كتفيك اذا شعرتي بصعودهما باتجاه الاذنين. حدقي نحو السقف بين يديك واستمري على هذه الوضعية لمدة خمسة انفاس.

وضعية جلوس يدا النسر

اجلسي باعتدال على الكرسي، قومي بتدوير الواح الكتف الى الاعلى والخلف والاسفل مع ارخاء اليدين على الجانبين. قومي بسحب سرّة البطن باتجاه العمود الفقري لتحريك عضلات البطن مع ابقاء القدمين بصورة مستوية على الارض ان استطعت. قومي بمد يديك نحو الامام بزاوية 90 درجة مع كون راحتي اليد مواجهة لبعضها. قومي بوضع ذراعك اليمنى اسفل اليسرى واضغطي على ظهر راحتي اليدي معاً. تنفسي واجلسي بشكل طولي ثم اطرحي النفس وقومي بتقريب ذقنك ليلاصص صدرك لتمدد الجزء الخلفي من الرقبة. اثبتي بهذه الوضعية لمدة خمسة انفاس ثم قومي بتبديل يديك واثبتي لخمس انفاس اخرى.

وضعية الجلوس المطوي للأمام

اجلسي باعتدال على الكرسي، قومي بتدوير الواح الكتف الى الاعلى والخلف والاسفل مع ارخاء اليدين على الجانبين. قومي بسحب سرّة البطن باتجاه العمود الفقري لتحريك عضلات البطن مع ابقاء القدمين بصورة مستوية على الارض ان استطعت. قومي بمباعدة قدميك بمسافة اوسع من الورك. قومي بطرح النفس وانفصلي عن منطقة الورك وانزلي يداك ببطيء نحو الارض (او على اتصال مع الفخذين او الساقين). احني ببطيء صدرك باتجاه ما بين ساقيك و ارخاء رأسك ورقبتك نحو الاسفل. اسمحي لكتفيك بالاسترخاء والانحناء. اثبتي لمدة خمسة انفاس ثم تنفسي وارفعي نفسك ببطيء مع رفع الرأس اخرأ.

وضعية جلوس القطة-البقرة

اجلسي باعتدال على الكرسي، قومي بتدوير الواح الكتف الى الاعلى والخلف والاسفل مع ارخاء اليدين على الجانبين. قومي بسحب سرّة البطن باتجاه العمود الفقري لتحريك عضلات البطن مع ابقاء القدمين بصورة مستوية على الارض ان استطعت. اثناء تنفسك قومي بتقويس ظهرك الى الخلف (بداية من صدرك) وانظري الى الاعلى نحو السقف وارفعي ذقنك وارخي يديك على الجانبين. واثناء طرحك للنفس قومي بأحناء ظهرك ودعي رأسك ينزل نحو الامام ، دعي ذقنك يلامس صدرك وقومي بتدوير كتفيك. قومي بإعادة الكرة خمسة مرات وتحركي بسلاسة من وضعية القطة الى البقرة مع كل نفس.

وضعية الوقوف بانطواء نحو الكرسي للأمام

ابدئي بالوقوف على بعد طول اليد خلف الكرسي، وينبغي ان تكون قدميك تحت الورك وان يتجه الكتفان نحو الاسفل والخلف ومع تقليص عضلات البطن. قومي بالتنفس و حاولي الوصول الى الكرسي مع السماح لجسدك بالتحرك نحو الاسفل، واثنى ركبتيك لمنع انسدادهم واسمحي لرأسك بالتدلي. ابقى على هذه الوضعية لخمس عشرة انفاس ثم تحركي نحو الاعلى ببطيء.

وضعية الجلوس بانحناء نحو الكرسي للأمام

اجلسي على الارض بمقابلة الكرسي مع تمديد الساقين للأمام تحت الكرسي. كوني على مقربة من الكرسي بما في الكفاية حيث يمكنك لمسه بيديك عندما تكون الذراعين ممتدة بمحاذاة الامام ،قومي بسحب بطنك باتجاه العمود الفقري للسماح بتحريك عضلات البطن واثنى قدميك لتحريك عضلات الساقين (اثنى ركبتيك في حال عدم مقدرتك على استقامتهما) انفصلي عن منطقة الورك لوضع يديك على الكرسي، ثم اسمحي لذقنك بالنزول نحو صدرك ودعي الجزء الاعلى من ظهرك بالتحرك نحو الامام قليلاً. ابقى على هذه الوضعية من خمسة الى عشرة انفاس ثم حركي ذقنك وصدرك نحو الاعلى.

التنفس العميق

تخيلي وجود بالوناً كبيراً داخل معدتك. ضعي يداً واحدة تحت سرّة البطن، و تنفسي عن طريق انفك ببطيء لمدة اربع ثوانٍ، اشعري بامتلاء البالون بالهواء يجب ان تتوسع بطنك. اخرجي الهواء من فمك ببطيء لمدة اربع ثوانٍ عند امتلاء البالون. سترتفع وتنحدر يدك مع امتلاء البالون و تفريغها. انتظري ثانيتين ثم اتركي يدك. قومي بإعادة الكرة اكثر من مرة. احرصي على ان يكون الجزء الاعلى من جسمك (الصدر و الاكتاف) مسترخياً و ثابتاً عندما تمارسين التنفس عن طريق البطن.

التصور الذهني/التأمل

قومي بالبحث عن مكان هادئ واغلقي عينيك. فكري في اكثر الاماكن هدوءً واسترخاءً كنتِ فيه على الاطلاق، تخيلي نفسك في هذا المكان وقومي بوصف كيف يبدو هذا المكان، وما الاصوات والروائح وما هو الشعور الذي يمنحك. قومي بالتفكير في كل التفاصيل الدقيقة مثل النسيم او احسسك بالعشب الاخضر او اي شيء اخر يكون في مساحتك الخاصة، تخيلي نفسك في هذا المكان وتنفسي بعمق لعدة انفاس. ارجعي الى هنا عند شعورك بالتوتر او القلق.

تمارين ارخاء العضلات

قومي بصنع قبضة في كل يد واضغطي يديك بقوة، قومي بضغطها الى ان تسترخي. والان اثناء ضغطك لقبضتك ثانياً قومي بشد يديك للضغط على جسمك واستمري بالضغط الى ان تسترخي. والان قومي بضغط ساقيك معاً اثناء قيامك بصنع قبضة وضغط ذراعيك معاً، واستمري بذلك الى حين الاسترخاء. قومي بإعادة الكرة وحركي يديك وذراعيك وساقيك. اذ كان لديك وقت كافي بإمكانك القيام بهذا التمرين لمجاميع العضلات الفردية، على سبيل المثال ابدئي بقدمك اليسرى ثم عضلة الساق و الفخذ ثم الردف اليسر، والان الانتقال الى الساق اليمنى ثم الذراع الايسر والكتف ثم الذراع الايمن والظهر وعضلات الظهر والوجه...الخ.

النحت

في مجموعة ما، يتطوع اح الاعضاء ليكون "النحات"، في حين يتطوع العديد من اعضاء المجموعة ليكونوا بمثابة "الطين"، ويطلب من النحات ان ينحت صورة تمثل موقف عصيب. لا يقوم النحات بروي القصة بل يطلب من المتطوعين تولي مناصب تمثل التجربة العصبية. يمكن ان ينظم النحات ليصبح جزءا من "النحت"، يتم دعوة اعضاء المجموعة الاخرون ليتجمعوا واقفين حول النحت ويصفوا ما يرونه. ثم يطلب قائد المجموعة من الذين يلعبون دور الطين بالتفرق.

يطلب من النحات ان "ينحت" صورة (التحرر من الاجهاد) باستعمال نفس المتطوعين، ثم يمكن للنحات ان يدخل ليكون ضمن النحت كذلك، بعدها يتم دعوة اعضاء المجموعة الاخرين مرة اخرى للتجمع و وصف ما يرونه ثم يطلب قائد المجموعة من المتطوعين الرجوع الى اماكنهم والتفرق.

واخيراً يطلب قائد المجموعة من المتطوعين ان يتخذوا الوضعية الاولى (من الاجهاد) ، وبينما يقوم قائد المجموعة بالعد ببطيء الى رقم 10 ، يغيرون ببطيء النحت الاصلي (الاجهاد) الى النحت الثاني (التحرر من الاجهاد).

يطلب قائد المجموعة من الكل العودة الى مقاعدهم ومناقشة التجربة مع المشاركين، وسؤالهم عما كانوا يشعرون حين تشكيلهم لوضعية الاجهاد وكيف شعروا في اجسادهم وكيف شعروا عند الانتقال الى التحرر من وضعية الاجهاد.

اعطي لنفسك تدليكا لليد او القدم

جربي اعطاء نفسك تدليكا لليد للحصول على استرخاء فوري بإمكانه تهدئة معدل ضربات القلب ويبعد التركيز عن عدد لا يحصى من الافكار والعودة لنفسك. بشكل عام، يتجمع الكثير من التوتر في اليدين والقدمين لذا فمن المفيد استعمال مرطب اليد والبدء بتدليك الابهام او اصبع القدم بلطف والاستمرار مع جميع الاصابع ومن ثم الانتقال الى راحة اليدين او القدمين.

ترطيب المعصمين بالماء البارد

عندما حدوث التوتر، توجهي نحو الحمام وقومي بترطيب معصميك وخلف اذنك بالماء البارد حيث توجد هناك شرايين رئيسية أسفل الجلد مباشرة لذلك فان تبريد هذه المناطق قد يساعد في تهدئة الجسم بكامله.

ما لا يجب فعله	ما يجب فعله
لا يجب اجبار الافراد على المشاركة في تمارين الاسترخاء اذا لم يكونوا جاهزين وراغبين في المشاركة.	حاولي تخصيص مساحة كافية للتمرينات التي ستمارسينها.
يجب تجنب تمارين الاسترخاء الجماعية التي يكون فيها التواصل مع الاخرين عن طريق اللمس حتى يتم احترام المساحة الشخصية للناجيات.	تأكدي من حصولك على مكان هادئ.
لا يجب الشعور بالإحباط اذا وجدت صعوبة في الاسترخاء. التزمي بتعاليم الاسترخاء وستكون اسهل بمرور الوقت.	قومي بالتركيز على تنفسك وابطائه و ركزي على نفسك واحتياجاتك اثناء تمارين الاسترخاء.
في حال تفكيرك بشيء مزعج وسلبى يضرك اثناء محاولتك للاسترخاء، قومي بالابتعاد عن هذه الافكار بترديدك انك لن تدعي هذه الافكار محط تركيزك في الوقت القليل المخصص لاسترخائك.	حاولي ان تخصصي وقت منتظم لممارسة تمارين الاسترخاء، لان ذلك سيساعدك على جعله شيء روتيني وللحصول على اكبر قدر من فوائد هذا التمرين.
لا تتوقعي حصول تغيرات ملحوظة في وقت قليل، حيث قد تكون التغيرات الايجابية صغيرة وتدرجية.	الآخذ بنظر الاعتبار ما هو مناسب ثقافيا ومقبولا في المكان الذي تمارسين فيه تمارين استرخائك.

