

اليوغا الحساسة للصدمات

تمارين للاستقرار والراحة



المؤلف: داغمار هيرله

رسومات: مارينا باومان

ترجمة: محمد لافي

الناشر: معهد علاج الصدمات



الطبعة الأولى 2019

الناشر

مركز المساعدة للصدّات، جمعية مسجلة، نورينغ

Glockenhofstrasse 47, D-90478 Nürnberg
www.thzn.org

معهد علاج الصدمات- داغمار هيرله

Ramsteinerstrasse 22, CH-4052 Basel
www.trauma-institut.eu

تأليف: داغمار هيرله

رسومات: ماريانا باومان

www.comic-vom-pferd.com

إذا وجدت هذا الكتيب مفيداً لك شخصياً وعملياً، فبإحدا لو سمعنا عن رأيك فيه. نرحب بالتبرعات لأنها تدعمنا في ترجمة الكتيب للغات أخرى.

يمكن إرسال الآراء والاقتراحات على عنوانين الإيميل التالية، مع كتابة عبارة **TSY-Broschüre**

tsy@trauma-institu.eu أو selbsthilfebuch@gmail.com

التبرعات ترسل على حساب البنك التالي مع كتابة عبارة **TSY-Broschüre**

TraumaHilfeZentrum Nürnberg e.V.
Deutsche Ärzte- und Apothekerbank
IBAN DE20 3006 0601 0003 8537 05

Contents

4	مقدمة
4	اعتبارات هامة قبل البدء
5	الصدمة والجسد
5	كيف يمكننا أن نساعد أنفسنا؟
6	اليوغا
6	وضعية الجسم أو الأسانا
6	تمارين التنفس أو البرانميا
6	اليقظة: البقاء في الحاضر
6	اليوجا الحساسة للصددمات
7	استعادة الشعور بالجسم
8	عندما لا يشعر جسمك بالراحة
9	البقاء في الزمن والمكان الحاضرين، أخذ الحبيطة
10	تقرير المصير والفاعلية الذاتية
11	القيام بإجراءات فعالة
12	معاشة إيقاع الجسم
14	كيف تقوم بالتدريب؟
14	آثار الوضعيات والتمارين
14	عندما تشعر بالإثارة:
15	تمارين تنفس ووضعيات يوغا للممارسة اليومية
18	المصادر ومراجع إضافية

مقدمة

لقد قطعت، عزيزي القارئ، شوطاً طويلاً ومررت بتجارب كثيرة وأحسنت أمور عديدة وتريد أن تنظر إلى الأمام وأن تمسك زمام المبادرة بنفسك، ولكن ذلك ليس بالأمر الهين في كثير من الأحيان. ومع أنك ترغب أن تنسى الكثير من الصور والذكريات حتى تتمكن من التركيز على المستقبل، فإن إنجاز ذلك ليس سهلاً. قد تكون تعاني من اضطرابات النوم أو الكوابيس أو مشاكل التركيز أو تكون بعض الذكريات قد سيطرت عليك ولا تستطيع الإفلات منها. ربما قد لاحظت أنك لا تشعر بالرضا أحياناً وقد تشعر بالعزلة عن الآخرين. هذه المشاعر هي ردود أفعال طبيعية بعد أحداث الصدمة، ولكنها لا تعني أنه يجب عليك تقبلها. تمثل الصفحات التالية دعوة مني لك للتعرف على اليوغا الحساسة لحالة الصدمة كآلية لمساعدة النفس.

ولطالما ربط محترفو اليوغا القدامى بين التنفس ووضعيات الجسم وحالات العقل الداخلية، فقد كانوا يدركون أن الكلمات والأفكار لا تستطيع المساعدة في تهدئة حالات الإثارة العالية أو إعادة التواصل مع أنفسهم، وعرفوا أن تعبيراتنا الجسدية وتنفسنا تؤثر على مزاجنا، فابتكروا نتيجة لذلك وضعيات جسدية وتمارين تنفس من شأنها توظيف هذه المعرفة توظيفاً هادفاً، وهي أدوات بإمكانها مساعدة المصابين بالصدمة.

قد تؤدي قراءة هذه الدروس إلى تذكر طقوس الشفاء للجروح النفسية في ثقافة بلدك، وأن تقوم بالجمع بينها وبين النصائح المقدمة من اليوغا. يهدف هذا الكتيب بجانب تسجيلات الفيديو التي يمكنك مشاهدتها على اليوتيوب إلى تقديم حلول حتى تتمكن من الاسترخاء والتحكم في المشاعر وردود فعل الجسم.

أدعوك لبدء رحلة تساعدك على مساعدة نفسك. رابط تسجيلات الفيديو تجده هنا <http://bit.ly/tsy-videos> أو عبر رمز QR



اعتبارات هامة قبل البدء

إذا كنت تعاني من عواقب الصدمة بسبب تجربة مررت بها أو أكثر، فاستثارة ذكريات الصدمة تحدث بسهولة عبر مجموعة متنوعة من المثيرات المرتبطة بالصدمة، يطلق عليها المحفزات، والتي يمكن أن تسبب حالات إثارة وكذلك مشاعر تخدر الحس أو تبدد الشخصية أو العجز. ونظراً لتعدد المحفزات من الممكن أن تؤدي هذه الدروس إلى تذكيرك بماضيك الخاص. أشجعك على ترك قراءة الكتاب جانباً كلما شعرت أن المحتوى صار ثقيلاً عليك. قد يواجه المرء أحياناً صعوبة في تحديد وقت أخذ استراحة وتحديد ما يمكن أن يساعد في تحرير النفس من ذكريات الصدمة والعودة للوقوف في الحاضر وتهدئة النفس. تصفح نهاية الكتيب، الجزء العملي في النهاية، كلما كان لديك رغبة في ذلك أو كلما احتجت للاستراحة، وجرب لترى أي من وضعيات اليوغا أو تمارين التنفس تناسبك، فدخول عالم اليوغا هو دخول عالم لا يوجد فيه صواب أو خطأ كامل، بل إن تجاربك هي الحاسم. الإشارات التالية توضح على وجه السرعة نظرة عامة عن كيفية التعامل مع الكتيب:

ملاحظات مهمة



تمارين يوغا



الصدمة و الجسد

يمكن لأي شخص منا أن يتخيل التعرض لموقفٍ فيه تهديد، وعندما تفعل لبرهة، تلاحظ بالتأكيد أن الأمر يتعلق بتجربةٍ جسديةٍ. وقد تحس أيضاً كيف تتوقف عن التنفس وتتصلب، فعلى مستوى المشاعر يحدث الكثير، بالدرجة الأولى الخوف والذعر والغضب وكذلك الغشيان والعجز أو الاشمئزاز. ففي حالات الذعر الشديدة يتوقف التفكير، ويصاب نبض القلب بالبطء، ويصاب الجسم بالتصلب والعرج، ويشعر المرء أنه على وشك أن يغشى عليه أو يصاب فعلاً بالغشيان. تهز الصدمات الإنسان كله، وتصيب أفكاره ومشاعره وردود فعله. فإضافة للصور تظل المشاعر وردود الأفعال، كالخوف والذعر والتعرق ونبض القلب أو الغشيان نتيجة لتهديد كبير، ساكنة في الذاكرة، ويمكن أن تستيقظ نتيجة لمثيرات الصدمة (المحفزات) في الوقت الحاضر.

وإضافة للذكريات المخزنة في الذاكرة يمكن أن تظهر ذكريات الجسم وأنماط الحركة في التنفس السطحي والتوترات الجسدية باستمرار وانحناء الظهر وانخفاض النظرة. ويؤدي قيامنا بتغيير هذا النمط في الجسم إلى دمج تجربة الصدمة على المستوى الجسدي.

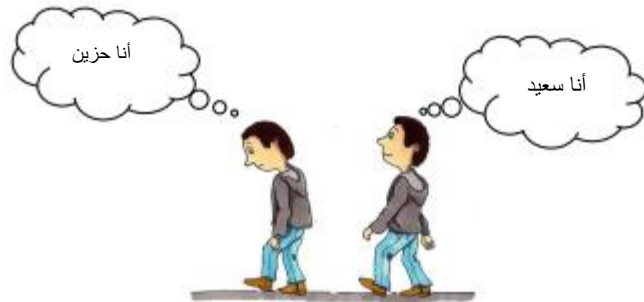
ويجب أن يكون الهدف أن:

- ❖ تكون أنت في وضع يمكنك فيه تهدئة نظامك العصبي حتى تتمتع بوجه عام بدرجة أكبر من الهدوء والاسترخاء.
- ❖ يكون بمقدورك التحكم بمشاعرك وردود فعلك الجسدية واستعادة الهدوء في نفسك.
- ❖ تلاحظ بداية وضع استئثاره ويمكنك التدخل قبل أن يسيطر عليك الارتباك.
- ❖ يكون لديك الآليات لتعيدك إلى هنا مباشرة.

كيف يمكننا أن نساعد أنفسنا؟

إن قدرة تأثير أفكارنا على أجسادنا ليس بالأمر الجديد لديك. فلدى سيناريوهات المستقبل المخيفة تأثير عاطفي وجسدي يختلف عن التطلعات الأخرى الإيجابية أو البهيجة جداً، إذ نستطيع في حالات الضغط المتوسط أن نهدي أنفسنا بالأفكار والصور المحفزة ذاتياً. وإذا شعرنا أننا غمرنا بالمشاعر والأحاسيس نحتاج لوسائل المساعدة التي تساعدنا على العودة للهدوء في حالات الإثارة الشديدة، ويمكن في هذه الحالة أن تساعدنا أجسامنا واليوغا المناسبة للصدمة، إذ لا يمكن الفصل بين وضعيات الجسم والحركات من ناحية وردود أفعالنا وعواطفنا من ناحية أخرى. ومن الواضح أن التغيير في عادات التنفس وعادات الوضعية الجسدية يؤثر على مشاعرنا وتجاربنا.

ربما تعرف هذه الحالة: الإنسان يغرق في نفسه، يترك كتفيه تتدلى لأنه يعتقد "أنا حزين"، أو العكس عندما يساوي الإنسان كتفيه ويرفع رأسه لأعلى ويقول "أنا سعيد"، ويشعر أن هذا هو المناسب.



العلاقة بين الجسم والتفكير والمشاعر

تؤثر نماذج حركاتنا ووضعياتنا الجسدية على حالتنا العاطفية ومزاجنا وأفكارنا لأنها متصلة مباشرة بدمغتنا، ولذا يمكننا الاستفادة من هذه العلاقة: يمكننا استكشاف آثار وضعيات الجسم وحركاته وتغييرها لتمنحنا شعور أفضل. فهذه طريقة قديمة ومثبتة لتنظيم آثاره. فالرقص والإيقاع والطبل والحركة وكذلك تاي تشي وكي كونغ هي وسائل وطرق تؤثر على حالتنا العقلية. أود أن أعرفكم في الصفحات التالية إلى اليوغا كإحدى هذه التدابير.

اليوغا

اليوغا هي طقوس قديمة تستخدم تمارين التنفس والجسم للحفاظ على إتزان أجسامنا وعقولنا ومشاعرنا، فتساعد اليوغا في دعم توازن العمليات والوظائف الجسدية، ومن خلال ممارستها بانتظام تؤثر توازناً على الاهتمامات العقلية والجسدية والعاطفية. فإذا وجد اختلال في التوازن في إحدى هذه الجوانب أو أكثر، يتم فقدان التفاعل الطبيعي بين العضلات والأعصاب وأعضاء الجسم. فممارسة اليوغا من شأنها إعادة هذا الاتساق حتى تعمل جميع المكونات بانسجام. ولا تحسب اليوغا كدين أو عقيدة، ولكنها مجموعة من الطرق التي تعلمنا كيفية استعادة ذلك التوازن دائماً.

ويغلب في اليوغا الاهتمام والتركيز والمران في استخدام وضعيات الجسم (آسانا) وتمارين التنفس (برانياما)، لنكون هنا في المكان، ليشعر المرء كسيد أو سيدة في بيته/ الخاص، وبالدرجة الأولى عندما يحدق بنا خطر الإلهاء بسبب تعدد المشتتات والأفكار والمشاعر والأحاسيس.

وضعيات الجسم أو الآسانا

ليس اللياقة البدنية هي التي تترتب على سلم أولويات اليوغا ولكن التعرف إلى العقل وتهدئته، وتعلم الحذر والتواجد في الوقت والمكان الحاضرين، ومهارات يستفيد منها كل إنسان، خاصة أولئك الذين يقعون تحت التوتر الشديد وإثقال الكاهل، وهو حال المتضررين من الصدمة/الصدمة. وتساعد وضعية الجسم هذه كثيراً في الوصول إلى راحة البال والحضور المنشودين، فعندما نتمرن نلاحظ أن الكثير من وضعيات الجسم تثير شعور الهدوء والاسترخاء والعكس صحيح، فثمة وضعيات تثير النشاط والانتباه. ويمكن أن نستفيد من هذه الوضعيات المختلفة في ممارسة التأثير على نظامنا العصبي ومزاجنا، وإذا لاحظنا على سبيل المثال أننا متوترون جداً وعصبيون، يمكننا تجريب وضعيات اليوغا وتمارين التنفس إضافة إلى التحقق من آئارها.

تمارين التنفس أو البرانياما

التنفس هو المدخل إلى نظامنا العصبي، فهذا يعني، أن التحكم بالنفس وسرعته وعمقه وإن كنا نريد أن نحس أنفاسنا أو نستنشق لفترة طويلة له تأثير مباشر على مزاجنا. يؤثر كل نفس على الجهاز العصبي، في حالة الاستنشاق والتنشيط والزيفر والتلطيف. ويمكننا الاستفادة من التأثير المهدئ للنفس عن طريق إطالة الزفير أو عن طريق تفعيل التأثير المنشط عندما نتنفس بعمق. فالتوازن بين النشاط والاستراحة يعمل عند تساوي الشهيق والزفير. فعندما نتعرض للخوف أو نكون خائفين نشهق تلقائياً ونحس النفس ثم نتنفس بضحالة. وعندما يصير هذا النمط للتنفس طبيعياً، نقوم بتعزيز الجهاز العصبي ونتحكم في التوتر عبر أنماط التنفس في مواقف هادئة ومريحة. ولا يمكن للجسم أن يعود للراحة بهذا الطريقة، ولذلك من المجدي أن تعبر بعض الاهتمام لتنفسك.

اليقظة: البقاء في الحاضر

يحظى مفهوم اليقظة في العديد من تقاليد الشعوب بمكانة هامة، وإذا قمنا بهذه الممارسة، يمكننا على سبيل المثال ملاحظة انفعال عاطفي ناشئ وكذلك تلاشيه، وكذلك إثارة مفرطة وتخدر، حتى قبل نفقد السيطرة عليها. لا يمكن أن يفشل أو يقوم المرء بارتكاب الخطأ عبر ممارسة اليقظة. فإذا تركنا الأمر ولاحظنا يمكن وصفنا باليقظين. ومع مرور الزمن تزداد سهولة النأي بالنفس عن الأحداث ومشاهدتها حصراً دون تقييها. وكلما نجح ذلك قلت درجة غمر المشاعر وإلهاءها لنا. فممارسة اليقظة تساعدنا على إدراك أن المشاعر والأفكار والحساسيات تتغير وتلاشى باستمرار. نحن نقوم بتدريب يقظتنا في اليوغا المخصصة لمصابي الصدمة، حيث نراقب ما يفعله الجسم خلال ممارسة اليوغا وكذلك تأثير الوضعية أو تدريب التنفس على حالتنا، أثناء التمرن وبعده أيضاً.

اليوجا الحساسة للصدمة

يكون تركيزنا أثناء ممارسة اليوغا بوضعية مناسبة للصدمة ليس على الشكل الخارجي الصحيح للتدريب ولكن على التجربة الداخلية. لا توجد سلطة قادمة من خارجك، أي كالمعلم أو المعالج تقدر أن تملي عليك ما تشعر أو كيف ينبغي عليك تفسير اتجاه أو تنفيذه، ولا يحكم على أعمالك بالصواب أو الخطأ. تركز اليوغا المخصصة لمصابي الصدمة على نقاط أخرى، وهي:

- ❖ فور بدء إحساسك بجسمك ثانية، يمكنك ترتيب مشاعركم على نحو أفضل.
- ❖ في بقائك في الوقت والمكان الحاضر والملاحظة اليقظة، يمكنك التغلب على تيار الماضي ومخاوف المستقبل.
- ❖ تساعدك العروض وإمكانيات الاختيار على استعادة تقرير مصيرك وكفاءتك الذاتية.
- ❖ نتيجة ذلك هو الأعمال الفعالة: إذ تصبح على وعي بما تريد فعله وما لا تريد فعله.
- ❖ تحرك الحركة والإيقاع من الصلابة والعجز، إذ تشعر بالحيوية.

استعادة الشعور بالجسم

عندما تفقد إمكانية الوصول إلى مشاعرك الجسدية، فإن السبب قد يكون أن جسمك أو بعض أعضائه تشعر بالخدر أو أنها غير موجودة. ويقول كثير من الناس أنهم موجودون فعلاً بروحهم أكثر من جسدهم. قد يكونون يعانون من آلام مزمنة، مما يؤدي غالباً إلى عدم الرغبة بالشعور بالجسم من أجل الابتعاد عن الآلام. ونتيجة ذلك هو عدم قدرتنا على الاستفادة من أحاسيسنا الجسدية والانفصال عن الرسائل القادمة من داخل أجسادنا.

ومع أن المشاعر والأحاسيس الجسدية متشابكة ببعضها البعض، يسبب هذا الوضع صعوبة في إدراك العلامات الأولية للإثارة. يسجل إحساسنا الداخلي حالة جسمنا، ويشمل ذلك ضربات القلب والشعور بالألم ودرجة حرارة الجسم وسرعة التنفس وتوتر العضلات. فإذا أخذنا هذه الإشارات على محمل الجد، سنتمكن من الرد والسعي إلى الشعور بالخير مرة أخرى.

هام: في الشعور الداخلي تؤخذ تغيرات الحالة فقط على محمل الجد، فإذا جلسنا على كرسي لفترة طويلة، نصبح على غير وعي بأحاسيسنا الجسدية. ولكن إذا أزعجنا شيء ما، أي إذا حدث تغير لإحساس داخلي، فإننا نلاحظ ذلك ونقوم بتعديل وضعيتنا إن أمكن.

يسهل وعيك بأحاسيسك الداخلية عليك باستمرار الوصول إلى وضع المراقبة وإدراك بداية أي إحساس. وهذا يمكنك من تقليل سرعة الارتفاع في بداية المرحلة، فأنت قادر على أخذ نفس يوغا أو آسانا من أجل استعادة هدوء نفسك.

هام: الأحاسيس الجسدية فردية، ولا يمكن أن تكون خطأ. عندما تقرأ لاحقاً القائمة أو تتدرب حسب مقاطع الفيديو، قد تواجه أحاسيس أخرى بدرجات متفاوتة، وقد لا تواجه أيًا منها، وهذا أمر طبيعي، فما عليك إلا أن تتقبل ما تشعر به شخصياً.

الحساسيات

الوزن/الضغط/التواصل/الأنسجة

- ❖ في وضع الجلوس: يكون الضغط على عضلات المؤخرة والجانب الخلفي لفخذيك.
- ❖ هيئة العظام أيضاً: فعلى سبيل المثال حديبة الإسك الخاصة بك على الكرسي.
- ❖ وزن أحد أعضاء الجسم: عندما تمد ذراعك أو ساقك.
- ❖ الاتصال مع أحد أجزاء الجسم: فعلى سبيل المثال يدك مع فخذك.
- ❖ نسيج الأرضية، عندما تمشي عليها بقدميك.
- ❖ نسيج القماش على الجلد

درجة الحرارة

- ❖ درجة حرارة الأرضية في المكان.
- ❖ درجة حرارة مناطق معينة من الجسم أو الجسم كله.

الاستطالة والتوتر والاسترخاء

- ❖ الاسترخاء والسحب لعضلة ما.
- ❖ توتر عضلة ما أثناء التدريب.
- ❖ استرخاء عضلة بعد التمرين.

الحركة

- ❖ الحركة أثناء التمرين، فعلى سبيل المثال عند الانتهاء أو البدء بوضعية.
- ❖ حركة نَفْسِك.

تمرين: الشعور بالقدمين

عندما تكون مستعداً ركز انتباهك على قدميك ولاحظ مكانها على الأرضية. وعندما يناسب ذلك، اتركها مكانها ولكن صحح موضع قدميك إذا كان ذلك غير مناسب. لديك عدة إمكانيات لتشعر بقدمك، فعلى سبيل المثال تستطيع أن اتصال قدميك بالأرضية، وربما الضغط قليلاً، أو الدوس أو تحريك قدميك إلى هنا وهناك... يمكنك تحريك أصابع قدميك للأعلى وللأسفل أيضاً. وثمة إمكانية أخرى وهي خلع الحذاء لتلمس الأرضية، فربما تستطيع الشعور بهذه الطريقة بلمسها أو درجة حرارتها.



عندما لا يشعر جسمك بالراحة

في بعض الأحيان نحتاج إلى أخذ استراحة من أنفسنا، فعلى سبيل المثال من التجارب العاطفية والجسدية صعبة التحمل. وثمة احتمالية كبيرة أن توجد الأحاسيس والمشاعر الزائدة في وسط جسمنا، غالباً في الصدر والبطن، وعلى الأذق في الحلق والرتتين والحجاب الحاجز والمعدة والأمعاء. ويمكننا بالتدريج إبعاد أنفسنا عن هذه المناطق وأن نحول يقظتنا من المركز نحو الذراعين والساقين. راقب ذلك وركز في وضعيات وتمارين اليوغا على القدمين واليدين والذراعين والساقين.

تمرين: التركيز على اليدين والقدمين

حاول في الحال إن رغبت واجعل انتباهك يسير نحو يديك وقدميك. قد تشعر أنه يمكنك الإحساس بقدميك أو يديك أكثر. وعندما تلاحظ أن الانتباه بدء في الترحل ثانية إلى مركز جسمك، حاول ذلك عن طريق تحريك يديك وقدميك.



في حالة عدم نفع ذلك، يمكنك اتخاذ خطوة أخرى بشمل المنطقة المحيطة ومناطق التواصل والتركيز على نقاط التواصل مع الأرضيات والأسطح تحت القدمين والمؤخرة تحت الأرداف.

تمرين: التركيز على الأرضية والكرسي

إذا شعرت أن لديك رغبة لتجريبها، وجه انتباهك نحو اتصال قدميك مع الأرضية، وربما تحس بالمقاومة ودرجة الحرارة والبنية. أو اشعر بالاتصال على كرسيك، ربما من ناحية ظهر الكرسي أو منطقة الجلوس فيه. ويمكنك هنا أيضاً تكثيف التواصل بالحركة، مثل التآرجح باتجاه الأمام والخلف.



إن استمرت الاستثارة في الازدياد، يساعد ذلك في كسب مسافة أوضح من الجسم، يمكن للمرء من خلاله توجيه التركيز نحو الخارج.

تمرين: توجيه الحواس نحو الخارج

إذا أردت أن تجرب هذه الإمكانية، وجه حواسك نحو الخارج، وانظر في المكان أو المحيط حولك، كأنك لم تر ذلك من قبل. ركز سمعك وأصغ للأصوات القريب والبعيد منها.



البقاء في الزمن والمكان الحاضرين، أخذ الحيطة

كثيراً ما تتعلق بأفكارنا في الماضي أو نشغل أنفسنا بالمستقبل ولكن نادراً ما نكون موجودون في الحاضر، وهذا يحدث لنا جميعاً. ولكن عندما تكون هذه الأفكار المرتبطة بالماضي قد تشكلت عبر ذكريات صادمة ونكون في حالة خوف من المستقبل، أو نشعر بالإحباط وقلة الحيطة، فإن مهارة البقاء في الحاضر لها أهمية خاصة. فمن خلال الحفاظ على العلاقة بالواقع، نقوم بإرضاء الاستثارة في نظامنا العصبي ونحافظ على فعاليتنا الذاتية، ويمكننا أن مكافحة جر الماضي لنا ونلاحظ أن المشاعر لها مسار على شكل موج البحر: فلها بداية وتتراكم بعد ذلك وتصبح أكبر وتتلاشى في النهاية كالعاصفة التي تنحسر وتذوب كأنها نسيم. فالملاحظة وتجنب السرحان خطوة مهمة من أجل تحسين قدرة التنظيم الخاصة بالمرء.

هام: فقط في حالة وجودنا في الوقت الحاضر يمكننا التأثير واتخاذ القرارات الصائبة ورعاية أنفسنا والاهتمام بها.



يمكننا التدرّب على أن نكون يقظين في الوقت الحاضر عن طريق تقدير حركة التنفس والشعور بلامسة أقدامنا الأرض وكذلك الشعور باسترخاء عضلاتنا. ونلاحظ عبر ذلك على سبيل المثال أنه بمجرد توقف تنفسنا وتساخ نبضات قلبنا يمكننا التأثير وزيادة عمق تنفسنا والتركيز على حركة أضلاعنا وبطننا والشعور بالنفس البارد أثناء الاستنشاق. وبالتدرّج يمكن أن تصبح أكثر وعياً وتأثيراً بأحاسيسك الجسدية، ويصبح جسدك وعاء كبير واسع تجد فيه المشاعر والأفكار والأحاسيس مكانها ويمكن إتقانها بوعي. وتمكنك هذه المهارة من ملاحظة الإثارات الصغيرة في الجسم قبل أن تشعر بسيطرتها على جسمك. أن تكون المكان والزمان الحاضرين ليس مجرد خبرة عقلية بل تجربة جسدية كاملة. وإذا انتقلنا إلى حساسيتنا الجسدية نكون في الحاضر. وإذا شردت أفكارنا نركز مجدداً على التنفس أو الاتصال بالأرض أو أحاسيس جسدية أخرى ونعود لنكون هنا مرة ثانية. وإذا حوصرنا أثناء ذلك نستعين بانتباهنا أثناء نشاط إحدى العضلات. ومع مرور الوقت يصبح من السهل مراقبة والحفاظ على الحساسيات مثل سرعة نبضات القلب ومؤشرات الإجهاد.

تمرين للبقاء في الحاضر: تحريك الكتفين أو رفعهما وخفضهما

من أجل التأكد من فرضيتي أدعوك إلى الابتعاد عن النص وأخذ برهة من الوقت. من الوارد أن تجاهلت الشعور بكتفك أثناء القراءة، أو أن مجرد ذكرهما جعلك أكثر وعياً الآن. فعندما تكون جاهزاً يمكنك البدء بتحريك كتفك، ورفعهما وخفضهما أو تحريكهما على نحو دائري... وأثناء تحريك كتفك التأكد، إن كنت تشعر بعضلاتك... وحركاتك في الكتفين...، وفي النهاية ستلاحظ عندما تقوم بعمل التمرين لمدة أطول أن عقلك ينتقل من الحاضر إلى المستقبل أو الماضي، وهذه هي طبيعة عقولنا... ويمكنك في كل وقت التركيز مرة ثانية على الحركة أو عضلاتك. ومن خلال ملاحظة أننا ننحرف نصبح موجودين في الوقت والمكان الحاضرين.



يحتاج الإنسان في بعض الأحيان القيام بالمزيد من الجهد العضلي من أجل البقاء في الحاضر. جرب التمارين التالية.

تمرين من أجل البقاء في الحاضر: وضعية القارب

إذا كانت لديك الرغبة في زيادة استخدام عضلاتك بدرجة قليلة، عليك القيام بالتالي: انزلق قليلاً إلى الأمام على الكرسي ونشط عضلات بطنك من أجل منح عمودك الفقري الاستقرار. وعندما تكون جاهزاً ارفع قدمك الأيمن من ناحية الزاوية. ويمكنك الحفاظ على ارتفاع الساق أو خفضه، وقد تبدأ بالشعور بعضلات البطن أو بعضلات ساقك المرتفعة. يمكنك البقاء على هذا الوضع أو الميل باتجاه الخلف قليلاً. ربما تشعر بعضلات بطنك أكثر من ذي قبل. إذا كنت تحب الحركة تمرّج إلى الأمام وإلى الخلف. وإذا كنت تريد تقوية استخدام عضلاتك لأنك شعورك بها يتحسن، عليك أن تمدد ساقك. وإذا لاحظت بعد التمرين أن الشعور يغلب في جسمك على ناحية واحدة، مارس التمارين نفسها على الناحية الأخرى.



تقرير المصير والفاعلية الذاتية

تعرض المرء للصدمة يعني: في لحظة أو فترة الصدمة لم نكن قادرين على السيطرة، سواء على الحدث أو على تصرفات الآخرين، وأن ما أردناه لم يجدي. ويؤدي هذا الفعل العنيف إلى فقدان الاتصال بجسمنا وشعورنا بذاتنا وإرادتنا على المدى البعيد. إعادة تعلم كيفية الإحساس بالذات وتعلم التمييز بين النافع وغير النافع في ذلك وكذلك كيفية التكيف مع هذا الموقف من أجل رفاهيتك هي معارف

من شأنها أن تفيدك في حياتك اليومية. وبذلك تصبح السيد أو السيدة في قصرك. وهذا يعني بالنسبة لليوغا المناسبة للصدمة أنك تسمح لنفسك أن تقرر التصرف مثلما تريد في كل حالة. وفيما يلي بعض الأمثلة:

- ❖ تختار الوضعية وتمارين التنفس الذي تريد القيام به.
- ❖ تقرر طول مدة التمرين الذي تقوم به.
- ❖ لديك الاختيار، أن تتدرب وعيونك مفتوحة أو مغلقة.
- ❖ يمكنك التوقف عن التدريب في أي وقت وأنت لست مدين لأحد.
- ❖ يمكنك أن تتحرك كل وقت، حتى عندما تقوم بعملية آسانا ثابتة.
- ❖ تتنفس حسب ما يحلو لك من الفم أو الأنف، فما عليك إلا أن تجرب.
- ❖ تقرر سرعة التمرين، الذي تقوم به بعملية آسانا حركية.
- ❖ تقرر مدى اتساع أو ضيق الحركات التي تريد القيام بها.
- ❖ تتخذ قرارات عن وعي لترفض وضعيات تشعر خلالها بالاستياء أو الحيرة.

مهم: تأكد دائماً من التمارين التي تريد القيام بها، وقم بتغييرها أو ابحث في الجزء العملي عن تمارين يمكنك من خلالها خدمة هدفك أفضل أو تناسبك أكثر. وإن كان تمرين ما يؤدي إلى تحفيز تجارب مؤلمة، ابحث عن التمارين التي تساعدك لتكون أكثر حضوراً وسكينة. قد تستفيد أيضاً لو بحثت عن عمل مألوف من شأنه أن يساعدك على أخذ مسافة.



يدرك كل إنسان المواقف كما يحلو له، ويجربها ويشعر بها على طريقته الخاصة. تقدم تمارين اليوغا الحساسية للصدمة إمكانيات وتتيح لك الفرصة لممارسة تمارين الجسم والتنفس بالطريقة التي تناسبك، وما عليك إلا أن تقرر كيف تتنفس وكيف تتدرب، لأن الأمر في النهاية يتعلق بصنع تجاربك الخاصة. فإذا كنت تجد على سبيل المثال في التنفس ببطء صعوبة وتجد أنه يؤدي إلى ضيق التنفس، يعني ذلك أن ملاحظتك وتجربتك على صواب وستصح تنفسك لتشعر ثانية بالراحة والأمان. فالتجربة الفردية هي الأهم هنا، إذا لا توجد وصفة تخبرك كيف تقوم بفعل شيء ما أو تجرب أمر ما.

تمرين: الوضعية الجبلية التمديدية، ثني الأيدي أو تمديدهما.



إذا أردت أن تقوم بالتمرين خذ ما يكفيك من الوقت لعمل التمرين التالي: اجلس جلسة مريحة وصوب جسمك بقدر ما يناسبك. أنت مدعو بعد ذلك لرفع ذراعيك وتمديدهما. وإذا كان لديك رغبة في التجريب، حاول أن تحدد، ما هو المريح لك الآن وجرب التالي: قم بثني ذراعيك ومددها مرة ثانية ... قد تشعر على سبيل المثال في وضعية التمديد أنك تحس بالجر في جانبيك وذراعيك وفي حالة الأذرع المثنية المزيد من الثني في صدرك. تأكد من الإحساس في كلتا الحالتين وقرر ما يناسبك في اللحظة الحالية. قد يكون لكل منهما مزاياه وقد لا تجد فائدة في أي منهما. في كثير من الأحيان لا نستطيع اتخاذ القرار على الفور، فخذ وقتك لمعرفة ذلك.



وإذا وجدت صعوبة في البداية في اتخاذ قرار حول المعايير التي ستتبعها، لا تفكر في ذلك كثيراً في أسباب ذلك وكيف يمكن أن تسرع ذلك. يتمثل هدفنا بعمل تجربة جسدية. فبمجرد أن تلاحظ أنك تفكر بأمر غير ضرورية، عليك أن تنتقل إلى التمرين التالي أو التدريب العملي. ومع مرور الوقت ستجد أن الحركات والوضعيات تؤدي إلى إثارة أحاسيس مختلفة، ويمكنك الاستفادة من هذه الرسائل الجسدية لاتخاذ قرارات.

القيام بإجراءات فعالة

أهم ما يميز موقف الصدمة هو أن أجسامنا تكون مستعدة للهروب أو الهجوم في مواجهة الخطر. وفي حال عدم نجاعة أي من استراتيجيات الدفاع، يسيطر الجمود، أو عدم القدرة على الحركة، وهذا يمكن أن يؤدي إلى أن يعلق الناس في مواقف وأنماط تعامل لا

يمكن إيجاد مخرج منها، وبالتالي يصبح الناس غير قادرين على التصرف بعد ذلك.. وسنقوم من خلال خطوات صغيرة بمواجهة هذه الأنماط الجسدية والعقلية.

تمارين: عمل التصحيحات

أدعوك للتوقف برهة عن القراءة والاستراحة لمعرفة ما تشعر به وأنت في وضعية الجلوس. قد تكون مرتاحًا في جلستك، وقد تحتاج بعض الحركة أو التعديلات من أجل تخفيف التوتر وزيادة الاسترخاء. عندما تشعر أنه لا يوجد ما يناسب، غير جلستك بالكامل عن وعي، فقد يكمن الحل في التمدد والتراخي... أو في تحريك الكتفين.... ويمكنك على سبيل المثال التأكد إن كانت قدمك متصلتان بالأرض على نحو صحيح. إذا كان الكرسي مرتفع جدًا ضع وسادة أو بطانية يمكنك طيها تحت قدميك حتى تصل للارتفاع المطلوب. ويمكنك أيضًا التأكد ما إذا كان مقعد الكرسي أو ظهره قاسي جدًا. يمكنك تعويض ذلك بوضع مفرش للمزيد من الراحة.



في هذه الأمثلة البسيطة قمت باستنباط خيارات متنوعة من تصور جسمك وقمت بتطبيقها في أفعال فعالة ومقصودة. العمل المقصود والواعي هو عكس الاحتمال والمكابدة والشلل والحساسيات المرتبطة بالصدمة. فتجربة الذات الفاعلة تعطينا شعورًا بالرضى بالتمكين وتقدير المصير.

تمارين: التصحيح من خلال الرقص

إذا نقلنا فكرة العمل الفعال إلى تمرين اليوغا، الراقص: بالنسبة للراقص نحن نقف ونحمل الثقل على الساق الأيمن. وعندما تصبح جاهزًا، ثم بثني ركبتك اليسرى واسحب بيدك اليسرى قدمك اليسرى وقربها إلى منطقة الأرداف. وفي الخطوة التالية مد ذراعك الأيمن إلى أعلى. إذا لاحظت أنك غير قادر على الحفاظ على توازنك، استخدم كرسي أو كرسي بار للمساعدة. ضع ركبتك اليسرى على الكرسي واستمر كما هو موصوف أعلاه. في حالة ملاحظة أن سطح الكرسي قاسي، ساعد نفسك بوضع بطانية أو وسادة عليه.



معايشة إيقاع الجسم

تعني الصدمة لدى الكثير من الناس أن يكمل المرء حياته في حالة متجمدة وألا يستطيع عمل التغييرات على هذا النحو. فالحياة عبارة عن إيقاع، والتبادل المستمر بين الليل والنهار، والتوتر والاسترخاء، والشهيق والزفير، هو ما يميز حياتنا. أما البشر الذين لم يعد بمقدورهم الحركة فالحياة هي حالة متجانسة من الألم أو الخوف أو الانفصال أو تخدر الحس.

فلو نظرنا إلى ترتيب وضعيات اليوغا، لوجدنا أنها تتبع إيقاعًا: نأخذ وضعية ونمكث عليها لبرهة ثم نخرج منها. وقبل الانتقال إلى الوضعية التالية، نبدأ بالشعور بتأثير الأسنا. ويمكننا لمس الإيقاع أيضًا في شد أو استرخاء العضلات: عندما نمد أو نرخي عضلة ما وبعد ذلك نحول إلى حالة رخوة، تعمل الأحاسيس في العضلات لفترة ومن ثم تتلاشى بالتدرج. ومن خلال قضاء وقت لمراقبة الأحاسيس في حالة الاسترخاء والشد وكذلك في حالة الراحة والتجديد نلاحظ بوضوح أن الجسم في تحرك دائم بطبيعته. ويمكن أن يجرب المرء في مرحلة

المتابعة أن التنشيط يتبعه طمأنينة تلقائيًا دون تدخل. وتقوي ملاحظة هذه العملية، سواء عبر التنفس أو العضلات، ثقة الإنسان في جسمه.

تمرين: إدراك ارتفاع وانخفاض التوتر العضلي

قم بعمل التمرين التالي لإشباع فضولك: اجلس على حافة الكرسي ومدد ساقيك، وضعية القطب. وعندما تصبح جاهزًا، شد عضلات بطنك من أجل تثبيت عمودك الفقري وارفع إحدى ساقيك لأعلى. قد تشعر بشد عضلي في الفخذ الأيمن أو في عضلات البطن أيضًا وقد لا تشعر بأي من هذه المشاعر أو تشعر بشيء مختلف كليًا. في حالة وجود صعوبة في الاتصال بتجربتك الداخلية قد يكون من المفيد وضع يدك على عضلاتك النشطة. تستطيع أن تقرر المدة التي تترك فيها ساقيك في وضع معين وتقوم بخفضها في الوقت الذي تختاره. امنح نفسك بعض الوقت لتشعر إذا كان هناك استرخاء في العضلات، قد يكون ذلك في البطن أو الفخذ. وقد تشعر بتوتر مختلف في ساقيك الأيمن وساقك اليسرى، الذي يتبدد مع مرور الوقت ومن ثم تجد الإحساس نفسه في كلا الساقين. قم بعمل التمرين نفسه على الجانب الآخر من جسديك عندما تكون عضلاتك تعافت وإذا كان لديك الرغبة في ذلك.



الحركة بدلاً من الجمود

من أعراض الاستجابة الإيجابية والفرح والتخدر وعدم القدرة على الحركة. فالتخدر أو الوضعيات الجامدة يمكن أن تؤدي إلى تحفيز هذه الأحاسيس وتضخيمها. ولذلك نقوم بتحويل الوضعيات الجامدة إلى حركات ديناميكية. ما الذي يمكن تحريكه؟ الإجابة البسيطة، كل مكان، أينما تستطيع المفاصل أن تتحرك، يمكنك التحرك وتحويل كل وضعية جامدة إلى تمرين ديناميكي، وفيما يلي بعض الأمثلة:

- ❖ إدارة ولف وحنى الرأس
- ❖ رفع وخفض وتدوير الكتفين والذراعين واليدين والقدمين
- ❖ تحريك الذراعين أمام الجسم من اليمين إلى اليسار
- ❖ تشبيك وفتح الذراعين أمام الصدر
- ❖ ثني وتمديد الأكواع ومفاصل الركبة
- ❖ إدارة وثني وحنى الجزء الأعلى من الجسم
- ❖ ثني الركبة وتمديدتها
- ❖ تحريك الجسم كله، والتأرجح إلى الأمام وإلى الخلف وعمل حركات دائرية، والهز
- ❖ التحرك حسب إيقاع التنفس

استخدام التنفس كإيقاع

أنت مدعو الآن إلى الانتباه على حركات أنفاسك. خذ وقتك واسأل نفسك: أين تحس بحركة التنفس: هل هي في الصدر أم في منطقة الضلوع أم في البطن؟ قد لا تحس بأي حركة الآن. قد يكون من الأسهل أحيانًا أن تشعر بحركتها عندما تضع يديك على المناطق المذكورة من جسمك، فعلى سبيل المثال عندما تضع يديك على صدرك وتأخذ بعض الوقت لاستكشاف الحركة. قد تكون الحركة ملموسة بسهولة. ويمكنك أيضًا اتخاذ خطوة تالية في البحث بوضع يديك على ضلوعك. قد تلاحظ بعد عدة أنفاس حركة وتشعر بالتنفس يتحرك باتجاه الداخل والخارج أو إلى الأعلى والأسفل. ويمكنك فعل الشيء نفسه في استكشاف حركة بطنك. فالهدف ليس التنفس بالطريقة الصحيحة أو التأثير على التنفس، ولكن هذا التمرين يهدف إلى تحفيز فضولك نحو الإيقاع الثابت والحركات القائمة في جسمك.



كيف تقوم بالتدريب؟

قد تطرح السؤال التالي على نفسك بعد قراءة الكتيب: كيف يمكنني التصرف حتى أستفيد من اليوغا المناسبة للمصدومين؟



تسجيلات فيديو

في الرابط التالي تجد تسجيلات فيديو على اليوتيوب : <http://bit.ly/tsy-videos> : أو الكود

تساعدك الفيديوهات في التركيز على التدريب، ويمكنك التدرّب لوجدك أو في مجموعة. ويمكنك استخدام التدريبات في علاجك أو تخبر أخصائي/ة العلاج حول الفيديوهات التي تفيدك في تخفيف التوتر أو الشعور بالعيش في الزمن الحاضر. يمكن أن يقوم/تقوم المعالج/ة بمشاهدة الفيديو بلغته ويمكنك التدرّب معًا.

التدرّب حسب الصور التعليمات الواردة في الملحق

تجد في نهاية الكتيب مجموعة مفصلة من التمارين، وهذه التمارين تساعدك على توسيع تدريبك الذاتي وتجريب أمور جديدة وإعداد برنامجك الفردي. فالعامل الرئيس للنجاح هو التدريب المستمر، ولكن تجنب القلق، لأنك قادر على إنجاز الكثير لو تدرّبت مرة أو مرتين في الأسبوع، ولا حاجة للتدريب اليومي.

آثار الوضعيات والتمارين

أنت تعرف أن وضعيات جسمنا وتمارين التنفس قادرة على التأثير على حالتنا، وإذا قمنا توجيه أنفسنا نحو الخارج، وأن نفتح أعيننا وأذنا للتعرف إلى البيئة المحيطة بنا وإدراكها. ومع ذلك أنت فقط من يستطيع تقييم الآثار التي تسببها حركات أو تمارين معينة عليك. ولكن بعض قواعد العامة من شأنها تقديم المساعدة.

عندما تشعر بالإثارة:

- ❖ التنفس والعد في الوقت نفسه
- ❖ عمل تنفس شمسي وتمارين خفيفة مثل تمرين البقرة والقطة
- ❖ في حالات التوتر الشديدة القيام بحركات قوية مثل وضعية الجلوس على شكل كرسي /مع تمديد الساقين، وضعية القارب، وبعد ذلك فعل تمرين أكثر دقة مثل تدوير الأكتاف أو تحريك الرقبة.
- ❖ الانحناء إلى الأمام مثل القطط، ويمكن فعل ذلك بدرجة أعمق.

عندما تلاحظ، أنك تنفصل:

- ❖ حركات قوية مثل وضعية الجلوس على شكل كرسي ووضعية القارب ووضعية الجبل الممتدة والانحناء للخلف.
- ❖ الحركات الإيقاعية تساعد بدرجة أقل، وهي غير محبذة لأنه من المحتمل أن تزيد حالة الانفصال لديك.

عندما تشعر أن جسمك مخدر ومتيبس:

- ❖ حركات قوية إيقاعية مثل التنفس الشمسي العميق، الانحناء الجانبي الإيقاعي والحركات الإيقاعية القوية في القارب.

مثلما هو الحال دائمًا: ردة فعل كل إنسان تختلف عن الآخر، لأن تاريخه الشخصي وكذلك أهواءه ومكارهه الشخصية. جرب ما يناسبك، فقد تجده يتناسب مع التوصيات أو يناقضها. أنصت لجسدك الذي يرسل لك إشارات موثوقة مثل نبض القلب وتوتر العضلات أو الحرارة أو الأيدي الباردة والرطوبة، حتى في الحالات التي لا تعرف فيها مباشرة لماذا تتصرف بهذه الطريقة. ثق تمامًا أن ذكريات جسمك صحيحة ولا تجبر نفسك على مواقف غير مفيدة لك.



مؤشرات عملية

- ❖ خذ استراحة بين التمارين حتى تستطيع الشعور بفعالية التمرين. ومن الممكن أن تلاحظ على سبيل المثال أن التوتر قد يختفي بعد التمدد أو يخف، وتشعر بالدفء وبرد جسمك ثانية. يساعد ذلك الوحدة العضوية في جسمك على إعادة تنظيم نفسها ذاتياً.
- ❖ لك أن تقرر دائماً مدة القيام بأسانا أو وقفها، وكذلك كثافتها وسرعتها، فلا يوجد قواعد.
- ❖ في كثير من تمارين الآسانا تجري التمارين على جانبي الجسم بالتتابع، ففي كل مرة ثمة وصف وتوضيح لجانب واحد فقط. بإمكانك القيام بوضعية بالتساوي أو اختيار أشكال متنوعة.
- ❖ عندما تعد برنامج تدريب، من المحتمل أن تشعر بعد الكثير من التمارين أن الحركات التعويضية مفيدة، مثل التمدد والانحناء والهز، فاستمع لنصيحة جسمك.
- ❖ قد تتعرض للإرهاق بالضغوطات بسهولة لأن الصدمات تغير إدراكك للزمن. ستخبرك ردود الفعل التي يقوم بها جسمك ونفسك بالنقطة التي تكون وصلت بها للإرهاق الشديد، ومن أجل تجنب ذلك يمكنك قضاء عدد معين من الأنفاس في وضعية ما.
- ❖ عندما تلاحظ أنك بدأت في تجاوز حدودك بأشياء مع الفيديو، فهذا يساعدك في تجنب إرهاق نفسك بالعمل الإضافي.

تمارين تنفس ووضعية يوغا للممارسة اليومية

تجد أدناه تشكيلة من تمارين التنفس، وتعرف الكثير منها من الفيديوهات ويمكنك تجربة بعضها بعد القراءة. عند تمارين التنفس تذكر أنك أنت الذي يقرر كيفية ونوعية ومدة وكثافة التمارين التي تريد أن تمارسها.

التنفس المتوازن

التنفس المتوازن هو الشكل البسيط للتحكم في التنفس، ويتم فيه التأثير على إيقاع التنفس بهدف المساواة في طول المدة الزمنية بين الشهيق والزفير. ولهذا النوع من التنفس فاعلية تهدئة ويمكن أن يساعد في تخفيف نوبات الهلع.

اجلس مستريحاً على كرسيك، وعندما تكون جاهزاً للبدء، عد من الواحد حتى الثلاثة في كل مرة شهيق وكذلك حتى الثلاثة في كل زفير. استمر في التمرين إذا أعجبك الإيقاع، وإذا شعرت أن نفسك ينقطع بسرعة، عد حتى الاثنان عند الشهيق والزفير، وإذا رغبت أن تتنفس لفترة أطول، عد كل مرة حتى الأربعة.

تمرين:



مثال:

3...2...1 شهيق -> 3...2...1 زفير

أو لمدة أطول:

5...4...3...2...1 شهيق -> 5...4...3...2...1 زفير

الزفير لفترة أطول

من الأمور الأساسية للسيطرة على جهازنا العصبي تمديد الزفير، فمع كل شهيق ننشط جهازنا العصبي، ومع كل زفير نهدئه. إذا كان التنفس المتوازن مألوفاً لديك، يمكنك تجربة الزفير لفترة أطول. يمكن أن يساعد الزفير المطول في تهدئة النفس والسيطرة على أي موجة هلع قد تحدث.

تمرين: الزفير لفترة أطول



اجلس مستريحاً على كرسيك، وعندما تكون جاهزاً للبدء، عد بصمت من الواحد حتى الثلاثة في كل مرة شهيق وكذلك حتى الأربعة في كل زفير. استمر في التمرين إذا أعجبك الإيقاع، وإذا شعرت أن نفسك ينقطع بسرعة، عد حتى الاثنان عند الشهيق والزفير، وإذا رغبت أن تتنفس لفترة أطول، عد حتى الثلاثة أو الأربعة أو الخمسة.

مثال:

2...1 شهيق -> 3...2...1 زفير

أو لمدة أطول:

3...2...1 شهيق -> 5...4...3...2...1 زفير

ينبغي أن يستمر التنفس بهدوء، ويمكنك تمديده حسب الرغبة. ويمكن أن تساعدك الأعداد في البقاء في الحاضر.



وضعية الجبل

اجلس على كرسي واجعل ظهرك مستقيماً بقدر الإمكان. يمكنك رفع ذراعيك على نحو مستقيم فوق رأسك أو ثني أكواعك ورفع يديك.



وضعية القارب

اجلس على حافة الكرسي ونشط عضلات معدتك لتدعم أذن ظهرك، ثم ارفع ذراعيك ومن ثم ساقك. يمكنك التأرجح إلى الأمام وإلى الخلف أو رفع ساقك.



الشعور بقدميك

حول انتباهك نحو قدميك. يمكنك الضغط على الأرضية بقدميك وتحريكهما إلى الأمام وإلى الخلف، أو ترفعهما وتخفضهما، أو تدق بهما الأرضية.



وضعية العصا

اجلس على الكرسي للخلف ومدد ساقيك للأمام، واسحب أصابع قدميك تجاه جسمك. تستطيع أن تكثف التمرين بتنشيط عضلات بطنك وتمديد ساقك بموازاة الأرضية.



الشعور بعظام جسمك

اجلب انتباهك نحو الاتصال الذي يحدث مع أرضية الكرسي. يمكنك أن تكثف الاتصال بحديبة الإسك لديك بالتأرجح يميناً ويساراً وتدوير الجزء العلوي من جسمك أو التأرجح للخلف.



ثني الظهر

ضع الكرسي، إن كان له مسند خلفي، بوضعية جانبية. مدد ظهرك بدءاً بالألية نحو الأعلى واثني عمودك الفقري للخلف. يمكنك وضع يديك على ظهرك لدعمك.



تمديد الذراع

في وضعية الجبل تقوم بتشبيك أصابع يديك، وتمدد ذراعيك إلى الأمام أو أعلى رأسك، مع فتح كفي اليد اتجاه الأمام أو الأعلى.



الراقص على كرسي

اجلس على الجانب الأيمن من الكرسي حتى تستطيع مد ساقك اليمنى. امسك الكاحل الأيمن بيدك اليمنى واسحب ساقك تجاه جسمك برفق. امسك الكرسي بيدك اليسرى أو ارفع ذراعك اليسرى في الهواء.



وضعية الراقص

ركز ثقلك على ساقك اليمنى واثني ساقك اليسار وامسك كاحلك الأيسر بيدك اليسرى، واسحبها برفق نحو جسمك. ارفع ومدد ذراعك الأيمن، وإن لزم الأمر استخدم كرسيًا لتضع عليه ركبتيك.



المحارب الثاني

خذ خطوة إلى باتجاه اليمين ووجه قدمك الأيمن إلى الأمام وارفع ذراعيك ليصلا لارتفاع كتفك. انظر من أعلى ذراعك الأيمن أو أبعد من ذلك. المهم أن تظل ساقك اليمنى مثنية على هيئة زاوية 90 درجة.



تدوير الكتفين

هنا تبدأ من وضعية الجبل وتقوم بعمل دوائر بكتفك أو تضع يديك على كتفك وتعمل دوائر بأكواعك.



وضعية توسيع الوركين

ضع ساقك على الساق الأخرى واسحبها ناحية بطنك. من أجل تركيز الشعور يمكن الضغط برفق على أعلى الركبة.



وضعية الكرسي الدوار

اجلس واجعل ظهرك على هيئة مستقيم، وضع ساقك الأيمن على ساقك الأيسر، ثم ضع يدك اليسرى فوق فخذك الأيمن، ودور جسمك العلوي نحو اليمين، واترك ذراعك الأيمن ليمتد أو يتدلى.



وضعية القطعة و البقرة

اخفض رأسك واحن عمودك الفقري من الأعلى للأسفل مثل القطعة ثم انحي للأمام من الأسفل للأعلى مثل البقرة. كرر التمرين عدة مرات. من أجل تمديد مقدمة جسمك يمكنك رفع ذراعك وتمديدهما.



الانحناء الجانبي

ارفع ذراعك الأيمن أعلى رأسك، ثم اثني الجزء العلوي من جسمك نحو اليسار لتترك ذراعك الأيسر يتدلى على جانبك. يمكنك ممارسة هذا التمرين بطريقة ديناميكية بمد ذراعك بالتناوب، وثني الجزء العلوي من جسمك تارة نحو اليمين وأخرى نحو اليسار.



تحريك العنق

حرك رأسك من جانب لآخر. يمكنك أيضًا تنزيل الذقن إلى صدرك والتحريك على شكل نصف دائرة من كتف لآخر. ويمكن أيضًا أن تخفض الذقن إلى الصدر بالتناوب ثم ترفع الرأس.



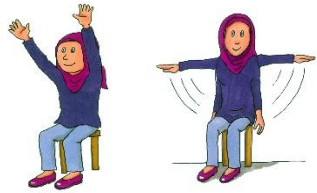
محارب ثاني على كرسي

اجلس بساقك الأيمن على الكرسي ومدد الساق اليسرى إلى الخلف، واجعل قدمك اليسرى تشير إلى الجانب. نشط عضلات بطنك بتروي ومدد وارفع ذراعك على جانبك. أنظر إلى يدك اليمنى أو المساحة التي خلفها.



محارب أول على كرسي

اجلس على الجانب الأيسر ومدد ساقك الأيسر للخلف، وأصابع قدميك تشير إلى الأمام، ونشط عضلات البطن برفق، ثم مدد ذراعك فوق رأسك في الخطوة الأخيرة.



التنفس الشمسي

ابدأ بوضعية الجبل بالجلوس على كرسي. أثناء أخذ النفس ارفع ذراعك من الجانبين بمساواة كتفك أو أعلى من رأسك. أثناء إخراج النفس اخفض ذراعك وضعهما على جانبك.



حركة التنفس

أثناء أخذ وإخراج النفس، ضع يديك على صدرك أولاً، وبعد عدة أنفاس، ضعهن على قفصك الصدري، وبعد عدة أنفاس أخرى ضعهن على البطن واستكشف حركات التنفس.

المصادر ومراجع إضافية

- Härle, D. (2016) Körperorientierte Traumatherapie – Sanfte Heilung mit traumasensitivem Yoga.
Paderborn, Junfermann Verlag
- Härle, D. (2017) Praxisbuch traumasensitives Yoga. Paderborn, Junfermann Verlag
- Härle, D. (2019) Yoga traumasensitiv unterrichten. Kröning, Asanger Verlag
- Herman, J. L. (2003) Die Narben der Gewalt. Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden.
Paderborn, Junfermann Verlag

نتقدم بجزيل الشكر لجميع الممولين الذين ساهموا في تنفيذ هذا المشروع