

د حورني- حساسي يوگا

د سوکالي او ثبات لپاره مشقونه



ليکونکي: ډاگمر هرلي
عکس څرگندونکي: ماريانه باومين
ترجمان: محمد ارشاد

خپرول کړي:



1 چاپ، 2019

خپرول کړي

TraumaHilfeZentrum Nurnberg e.V.
Glockenhofstrasse 47, 90478 Nurnberg, Germany
www.thzn.org

Institut für Traumatherapie - Dagmar Härle
Ramsteinerstrasse 22, 4052 Basel. Switzerland
www.trauma-institut.eu

ليکونکي: ډاگمار هرلي
پښتو تا ترجماني محمد ارشاد

عکس څرگندونکي: ماريانه باومن
www.comic-vom-pferd.com

که چيري تاسي دا ليکوتي د خپل پرسنال پرمختايي له پاره بيه ښه گڼل موندې يا تاسي دا په خپل کار کي طبق کړي، ستاسي په اورېدنه مور به تاسي څخه خوشاله شو! د صدقو قبولول مور په خوشاله سره کوو ځکه چي دي سره زياتي ترجماني ممکن وي.

د ځوابونو ليک کولي شي: tsy@trauma-institu.eu oder selbsthilfebuch@gmail.com
Heading «TSY booklet»

مهرباني خپلي صدقي د تکيه کلام ټکي ټي ايس وائي ليکوتي له سره اوليگي
TraumaHilfeZentrum Nurnberg e.V.
Deutsche Ärzte- und Apothekerbank
IBAN DE20 3006 0601 0003 8537 05

Institut für Traumatherapie Basel – THZN Nürnberg e.v.

منځپانگي

- 4 معرفي
- 4 د پيل كولو مخكي دا بڼه دي چي تاسي اوپيژني
- 4 خورني او ستاسي بدن
- 5 مور څنگه د خپل خان سره مرسته كولي شي؟
- Fehler! Textmarke nicht definiert. يوگا
- 6 حالتونه/د بدن وضعي
- 6 د تنفس تمرينونه/پراناياما
- 6 پاملرني – په اوسني وخت كي ژوند كول
- 6 د خورني- حساس يوگا
- 7 ستاسي بدن يو ځل بيه رابيدارول
- 8 كله چي ستاسي بدن بي آرامي محسوس كوي
- 9 دالتا او په اوس كي توقف كول
- 11..... دخپلي ارادې څښتننوب او خپله اغيزه
- 12..... د اغيزمنه عمل كول
- 13..... د خپل بدن د ريتم يا ټال تجربه كول
- 14..... تاسي دي تمرين پيل څنگه كولي شي؟
- 15..... د وضع او تمرينونو تاثير
- 15..... پراتيكي بڼوونكي
- 16..... د روځني تمرين لپاره د تنفس تمرينونه او يوگا حالتونه
- 19..... اخليک او اضافي ادبيات

معرفي

تاسي په يوه اوږده لار راغلي بي. تاسي ډير تکليفونه برداشت کړي دي او ډير بريالي شوي بي. اوس، تاسي محسوس کوي چې دا وخت دي چې په مخکي لار شي او خپل ژوند په خپلو لاسونو کې واخلي. داسي کول هر وخت آسان نه وي. هلته کې يادابنتونه، انځوران او تجربې دي چې تاسي يقينا غواړي چې دا تاسي په وروستا کيږدي، پس چې تاسي خپل مستقبل يا راتلونکي تا وړاندي شي، مگر دا په آساني سره هيريدي نشي. يقينا تاسي تا په خوب کولو کې مشکل وي، په خوب کې ډاريدل، پام لرنه نه کول، کله چې تاسي لږ تر لږه تمه لري هلته کې يادابنتونه وي چې ستاسي مخامختيه کوي کيږي شي تاسي د خپل اوجود په اړه مشکل وخت لري او احساسونه او د نورو کسانو څخه خپل ځان لري محسوس کوي. دا ټول څيزونه د څخه کسانو له پاره عادي دي چې دي ځورني تجربې لري. دا په دي معني نه دي چې څيزونه بايد په دي ډول پاتي شي په راتلونکي پانو باندي، زه تاسي تا بلنه درکوم چې د ځورني- حساسيت يوگا، ستاسي د درملنه پروسه له پاره د ځان-مرستي طريقه.

د زرگونو کلونو له پاره، د يوگا ماهرانو زموږ د تنفس تر منځه اړيکه بيه لوڅونه کړي ده، زموږ د تني حالت او زموږ دماغي حالت. دوي ډير ښه پوهيږي چې دغه الفاظ کافي ندي چې جگ شوي قهرجنې حالت تا آرام ورکي ماهرانو غور يا رعايت کړي ده چې مور خپل دماغي حالت او برابرتيا باندي اثر اچولي شو، چې مور دي خپلي تني حالت په کوم ډول کولي شو او مور تنفس څنگه کوو. نو، څغوي د حالتونو او تنفس تمرينونو ته وده ورکړه چې مور په دي هوبنياري کې د ټاپ يا نښه کولو له پاره جوگه کوي. دا توکي يا آلات ستاسي د ځورني اصطلاحاتو يا شرائطو سره مرسته هم کوي.

دا ساده ممکن ده چې دا ليکوتي تاسي تا ستاسو د دستوري کلتور څخه تاسي تا ستاسي د درملنه په اړيکه يادښت درکي. د يوگا مشقونه سره يو ځاني کولو له پاره د وړيا احساس ولري. دا ليکوتي او دي سره تړلي شوي ويډوز تاسي تا د ورځني فشار له درده خلاصول له پاره يوه لار وړاندي کوي. او دي سره سره همدارنگه ستاسو د احساساتو په اړه نور کنترول درکوي او ستاسي د تني غبرگونې. زه تاسي تا بلون درکوم چې خپل سفر شروع کي چې خپل ځان له مرسته ورکولو له پاره ستاسي مرسته اوکي. دالتا کې د ويډوز له پاره کړي ده: <http://bit.ly/tsy-videos> يا تاسي د کيو آر QR کوډ استعمال کولي شي.



د پيل کولو مخکي دا ښه دي چې تاسي اوپيژني

کله چې تاسي د يو يا څو ځورني تجربو سره مخ شوي ياست، ډير څيزونه په ناڅاپي توگه تاسي په بېرته باندي ستاسي د ځورني يادابنتونه تا بوځي. دي څيزونو تا تريگرز (ماشه يا لټکي) وټيلي شي. کله چې ستاسي ځورني تريگر شي، تاسي قهرجنې شي يا بي حسي محسوس کول، د ځان سره بل څه احساس لري، يا/او ځان بي مرستي محسوس کول. څرنگه چې تريگران په ټولو شکلونو او قطعونو کې راځي، دا ممکن دي کله چې تاسي دا ليکوتي لولي تاسي خپل ځورونکي يادښت کولي شي. کله چې داسي راپيښه شي، او تاسي د ماضي يادښتونو له امله وار خطا شي، زه تاسي تا حوصه درکوم چې دا کتاب ليکوتي د يوې لمحي له پاره يو اړخ تا کيږدي. دا تل د سيکنلو پيژندتبه له پاره آسانه نه ده او پوهه چې کله يوه وقفه وکړي. د ځورني گډاوي يادښتونو څخه د خپل ځان ازداولو له پاره مور څه کولي شو او خپل ځان اوسني حالت راوستل؟ کله چې تاسي احساس لري چې د وقفي کولو اړتيا ولري، د ليکوتي په شا باندي د پراتيکي تمرين تا لار شي او د يو حالت له پاره يا د تنفس تمرين هڅه اوکي. په دي طريقه، تاسي بيه وپلټي چې کوم تمرينونه ستاسي له پاره ډير اغيزمن دي. کله چې مور يوگا کوو، مور داسي ځای ته داخل شو چيرتا چې صحيح او غلط شتون نلري. په يوگا کولو کې يوازيني اهم يا مهمه ستاسي خپله پوهه ده د تمرينونو او نښانو د چټک موندلو له پاره، دا دوه سمبلونو يا نښانو اوگوري.

دا ښه دي چې تاسي اوپيژني

د يوگا تمرينونه



ځورني او ستاسي بدن

مور ټول په يو مشکل حالت کې تصور کولي شو. اوکله چې مور د دي تصور کوو، مور په ښکاره توگه دا ياد ولرو چې دا يقينا يوه فزيکي تجربه ده. مور د خپل تنفس ودرول اوکو او زمونږ عضلات جامد شي، د مثال په توگه. په احساسې سطح باندي، مور د ډار، ارحط يا درد يا غصه څخه سيلاب شوي يو يا مور شل شوي او بي مرستي، يا په برابره توگه کم بخته شوي. کله چې

ارحطا يا ويريدلي راځي، مور سوچ نه شو کولي، زموږ د زړه درخيدل کم شي، زموږ بدن گود گود او بي حسه شي او مور ضعيفي سره نژدي يو يا واقعي ضعيف يو. **خورني زموږ د بنيادونو لړزیدل يا رپيدل کوي، دا زموږ په دماغي يا ذهني، په جزياتو او زموږ په فزيکي غبرگوني باندې اثر غورځوي.** خورني زموږ په يادښتو کې انځوران او فزيکي غبرگوني پيدا کوي. دا يادښتونه په بيرته باندې ژوند تا راځي او مور درواي يا مور ارحطا کوي، خوله خلاصوي، کله چې په حاضر وخت کې د يوي خورني تجربه بيه راوچته شي زموږ زړه درخيدل کوي يا مور رنځور ناوړه کوي.

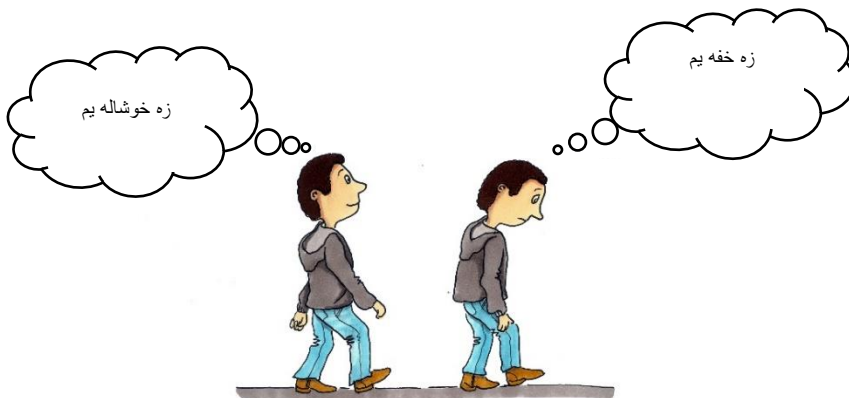
د يادښتونو په شا باندې چې زموږ په ذهن کې اچول شوي دي، زموږ په بدن کې هلتا کې فزيکي يادښتونه هم دي. دا کولي شي چې په لږ ژور تنفس سره ځان ښکاره کوي، د دواموال فزيکي فشار سره، په زورندي وضع سره او په ټټي يا کوزي سترگو سره کله چې مور په خپله بدن کې د دي فزيکي وضعي بدلون کوو، مور په فزيکي سطح باندې بشپړول کوو او د خورني تجربې درملنه کوو.

دا به تاسي تا راوړي...

- ❖ ...ستاسي د عصبي سستم ټکورول له پاره تاسي تا قابليت درکول، نو تاسي په ورځني ژوند کې په تسکين ياست او ډير په آرام ياست.
- ❖ ...په خپلو جزياتو او فزيکي غبرگوني باندې کنترول يا نو کله چې قهرجنې راوچتي شي تاسي خپل ځان په تسکين کولي شي.
- ❖ ...قابليت لرل چې د قهرجنې پيژندنه ولري کله چې دا په تاسي باندې کنترول کولو له پاره پيل اوکي او د نقصان ورکولو څخه مخکې تاسي دا کنترول کي.
- ❖ ...توکي يا آلات چې تاسي ورتا اړتيا لري چې تاسي د خپل حاضر وخت په بيرتا واپسي باندې راولي.

مور څنگه د خپل ځان سره مرسته کولي شي؟

تاسي ممکن دمخې پوهه لري چې ستاسي سوچونه يا فکرونه ستاسي په بدن اغيزه کولي شي. د راتلونکي اغيزمن ډارونکي ليدونه، ستاسي بدن او احساسونه د اميد څخه پرته له دي، د سبه کونکي مخکې له مخه خوشحالي. په خپل ځان مجبورولو په فکرونو او د انځورانو له اړه مور باندې په عموماً حالت څخه په نرمه فشار راځي. مگر کله چې د احساساتو او د غټو پيښو سيلاب زموږ وار خطا کول کي، مور د توکي يا آلات ضرورت وي چې په ټکورولو کې زموږ مرسته اوکي او دي سره سره يو مضبور يا قوت لرونکي قهرجنې جوړ هم اوکي. ستاي بدن او د خورني- حساس يوگا داسي توکي يا آلات دي. وضع او خوځښتونه زموږ د جزياتو او انعکاسو سره په نه بيليدونکي سره په اړيکه باندې وي. نو، دا معني لري چې مور اتوماتيکي حالت او د تنفس عادتونو کې بدلون اوکو، زموږ درک يا پوهيدنه اغيزه کيږي.. يو ښه مثال چې تاسي اوريدلي وي د: تاسي بي ناڅاپه ولويدې، ستاسي اورې لاندي زورندي يي او تاسي سوچ کوي، "زه ډير خفه يم" کله چې تاسي خپلي اورې په بيرته وغورځوي، د خپلي سيني غځون اوکي او اوائي "زه خوشاله يم" دا ډير د توپير يا مختلفه تجربه وي.



بدن، فکرونه او جزيات

وجه زموږ حالت او خوځښتونه چې زموږ په جزياتي حالت، برابرتيا او په فکرونو باندې په قوت سره اثر غورځوي ځکه چې دا زموږ د ذهن سره نېغ په نېغه سره اړيکه لري. مور د دي اړيکي استعمال کولي شو چې زموږ مرسته اوکي! مور بيه دا کشفول يا موندل کولي شو چې زموږ حالت او خوځښتونه زموږ په ذهني حالت باندې په څه ډول اغيزه کيږي شي او د دي بدلون، چې مور ښه محسوس کوو. زموږ د دماغو درک يا پوهيدنه له پاره او د تني کار کولو له پاره دا ډيره جگ شوي اغيزمنه طريقه ده. چې د زرگونو کلونه لپاره د کسانو يا خلکو سره مرسته کوي. گده يا اتن، ريتم يا ټال، ډومکي يا ډولکي او حرکتونه او دي سره سره تاني چاني، کي گونگ او يوگا دا ټول توکي يا آلات دي چې مور يي د خپل ذهني يا دماغي حالت د اثر غورځولو له پاره استعمال کولي شو. په راتلونکي پاڼو باندې، زه دا خوښول کوم چې تاسي د دي طريقو له معرفي کړم - يوگا.

يوگا (يو ډول تمرين)

يوگا د پخوانيو وختونو بڼوونه ده چې زموږ په فزيکي حالتونو او د تنفس تمرينونه باندې تطبيق کوي چې زموږ بدن، دماغ او جزبات بيرته په سمون يا جوړښت کې. يوگا د بدن ټول فزيالوژي فعاليتونه او فزيکي کړنې يا عملونه په توازن کولو سره مرسته کوي. په منظم ډول سره ازمېښتې شوي، يوگا زموږ دماغي، فزيکي او د جزباتي حالت بدن په سمون يا جوړښت حالت تاراولي. که موږ د دغو سيمو په يو يا ډيره برخه کې د نابرابري څخه په زغمل يو، د عضلاتو، اعصابو او عورگانو تر منځه فطري د دواڼو اړخيزه اغېزه هم په وار خطايي کې اچول شي. د يوگا په تمرين کولو سره قدرتي اړخيزه تا بيا منصب ورکوي، پس چې په يو ځل بيه ټول اجزا په سمون يا جوړښت باندې پيل شروع کې. يوگا نه مذهبي ده او نه ډاکټوري ده. دا د ميتودونو يوه مجموعه ده دا زموږ د تنې، ذهني او جزباتو تر منځه د قدرتي توازن په بيه راتولولو له پاره وړانديوالي ورکوي. په يوگا کې، موږ خپل بشپړ پام او تمرکز د فزيکي حالتونو (د بدن وضعه) او د تنفس مشقونو (پراناياما) تا وړوو او موږ تا اجازي راکوي چې په اوسني حالت کې پاتې شو. يوگا موږ سره د کور دننه احساس کولو کې او په خپله تنې باندې کنټرول کولو کې مرسته راکوي، په ځانگړي توگه کله چې موږ د ډيري وسواسي، سوچونو، جزباتو او تلقيانو سره سيلاب شوي وو چې زموږ په ډوبيدو سره ډراونه کوي.

حالتونه/د بدن وضعي

يوگا په بنيادي يا اصل باندې د فزيکي مشقونو سره تړاو نلري. يوگا زموږ ذهنونو ته آرام ورکولو او په کشفولو تمرکز کوي، د پاملرني زده کول او په دلته او اوسنيو حالت کې شتون لرل. دا صفاتونه يا لياقتونه د ټولو کسانو له پاره گټوري دي، په ځانگړي توگه د څخه کسانو لپاره چې د دوامداره داخلي تاو تريخوالي او نهايت ډيري محرکاتو سره مخ کېږي. ډير ښه زيات د بدن وضعه د ذهني آرام او په دلته او اوسنيو حالت کې شتون لرل سره ملاتړ کوي. کله چې موږ د اسانه (د بدن وضعه) تمرين کوو، موږ پوهه ترلاسه کوو چې ځينې په دې کې آرام ورکونکي، هوساکونکي اغيزمن لري، پداسې حال کې چې نور فعاليت او الهام ورکونکي وي موږ د دغو مختلفو اغيزو څخه کار اخستلي شو چې زموږ په اعصابو سستم باندې اغېزه وکړي او په کوم حالت کې يو... که چيرې موږ دا پوهه شو چې موږ ډير په شدت او عصب ډارن يو، بيه موندلو له پاره چې دوي څنگه کار کوي موږ د يوگا حالتونه او د تنفس تمرينونه هڅه کولي شو.

د تنفس تمرينونه/پراناياما

زموږ تنفس زموږ د اعصابي سستم له پاره وړلار ده. د تنفس کنټرول که شامل دي څومره چټک يا په ژورته سره موږ سا اخلو، آيا موږ خپل تنفس نيسو يا په ورو باندې سا دننه او بهار کول. په ساده ډول چې موږ څنگه تنفس کوو زموږ په حالت باندې نېغ په نېغه اغېزه لري. او هره يوه سا چې موږ يې اخلو زموږ په اعصابو سستم باندې اغېزه کېږي - په سا اخستلو سره دي کې فعاليت راځي، په سا بهار کولو سره په دې کې آرام راځي. په ساکنېل کې په پراښتې سره موږ د دې آرام ورکونکي ځواک په استعمال کولي شو يا د تنفس د فعاليت ځواک استعمال سره سا ايستلو په ژوره او مضبوطي راځلو سره. کله چې موږ ډراونه يا زيانمن شو، موږ په اتوميټک سره يو ژوره سا واخلو او دا ونيسو. کله چې موږ دوباره تنفس کوو، زموږ تنفس لږ ژور وي. کله چې دا د تنفس بېلگه عادتې شي، موږ په مستقل خپل فانت - يا - فلانټ غبرگون محرک کوو او د امن، آرام حالتونو کې په شدت يا پېښماني سره يو. کله چې زموږ تنې په پرله پسې په شدت سره وي، دوي آرام نشي کولي او د دوي جوړيدنه. بيه، دا ستاسې د وخت ارزښت دي چې خپلې سا تا لگ پام ولري.

پاملرني - په اوسني وخت کې ژوند کول

د پام لرنه يا پوهوي مفهوم په ډيرو رواجونو کې مهم ځاني لري. موږ د پام لرنه تمرين کوو، د مثال په توگه کله چې موږ غور کوو چې جزباتي خواشينې څنگه گل کېږي او مراوي کېږي، خو موږ په دې باندې څه عکس العمل نه کوو. يا موږ بي حسه والي او د زياتې خواشينې درک کوو مخکې له دې چې دوي په چې دوي په موږ کنټرول اوکي. کله چې تاسې د پام لرنه تمرين کوي دا ممکن نه وي چې ناکاميدل يا څه ناسامه اوکي. کله چې موږ د خپلو اندېښنو څخه خبرتېه لرو چې زموږ وپړول کوي، موږ په پام کې يو. د وخت او تمرين سره، دا آسانه کوي چې تاسې د خپل ذهن د فلمونو سره فاصله اوساتي او په آخر باندې بغير د څه درناوي قضاوتونه کولو د دوي په ساده ډول صرف ليدل کوي. ښه چې موږ په پام کې بريالي شو، په کمه ورک شو او د احساساتو او مفکورو له کبله له مينځه تللي شو د پام لرنه په تمرين سره چې موږ د دغه احساساتو، سوچونو او مفکورو سره خبرتېه راکوي چې په مستقل سره بدلون او مراوي کېږي. په ځورني- حساس يوگا کې، موږ د مشاهدي لپاره د پام لرنه تمرين کوو چې زموږ بدن او حالت د ورکړي شوي په پوزيشن باندې يا د تنفس تمرين سره څنگه عکس العمل کوي - او هم د تمرين په دوران کې يا د تمرين نه وروستو.

د ځورني- حساس يوگا

کله چې تاسې د ځورني- حساس يوگا حالتونو تمرين کوي، د بهار حالتونو د څنگه کتلو تا پام مه کوي. صرف د خپل دننه تجربې باندې تمرکز اوساتي. په مخکې باندې بل هيڅ څوک نشته، نه بڼوونکي او نه تهر اېست يا درملگر، چې تاسې تا وينه اوکي چې څه احساس اوکي يا څنگه سمول اوکي او يو حالت اوساتي. هيڅوک دا قضاوت نشي کولي يا تاسې تا وينه کول چې تاسې دا کار سم يا غلط کوي د ځورني- حساس يوگا تاکيدونه يا ټينگارونه اړوښتني يا ډول دي

- ❖ کله چې تاسې د خپلې تنې بیه محسوس کول شروع کړي، تاسې په ښه ډول باندې خپل جزبات منظمو شې
- ❖ په دالتا او په اوسني وخت کې ایساریدل او په پام لرنه سره غور کول، تاسې توانائې گټې چې ماضي پریرېدې او د راتلونکې نظریاتو تا بیرته بیه بله بڼه ورکوي.
- ❖ د خوښې او واکونو ډیرې اړوښتې یا ډول چې ستاسې په دوباره د خپلې-ارادې څښتنوب او د خپلې-اختیار د کتلو سره مرسته کوي.
- ❖ په پاتې کې، تاسو په اغیزمنې ډول سره کولې شې ځکه چې تاسې د هغه څه څخه خبر یاست چې تاسو یې غواړئ او چې تاسې یې نه غواړئ.
- ❖ ریتم یا تال او خوځښتونه تاسې د بې وس توب او د شلتوب څخه ازادول درکوي.

ستاسې بدن یو ځل بیه رابیدارول

که چیرې تاسې د خپل فزیکي مفکورو سره اړیکه لادرکه کړې وي، د دې داسې احساس کړئ لکه چې ستاسې د بدن برخې بې حسه یا حتی دا وجود نلري. ځینې کسان یا خلک وايي چې دوی یوازې په خپلو ذهنونو کې شتون لري، د دوی په بدن کې شتون نلري. دا کیدای شي چې تاسې د زور یا اوردمهاله درد سره زغمل شوي یې او دا غواړئ چې د خپل ځان له بدن څخه فاصله ورکړئ او ځکه چې تاسې دا درد محسوس نکړئ. په بد نصیبي سره، دا ستاسې د ذهن، جزباتو او د بدن سره اړیکتیا پریرکړې، مانا دا ده چې تاسې هغه پیغامونه نشي 'لوستي' کوم چې ستاسې لپاره داخلي لینل شوي وي له کله چې زموږ احساسات او فزیکي مفکورې په نه بیلیدونکې توگه په یو بل کې بیچیده وي، د خپل بدن سره په فاصله ساتلو باندې دا نور هم په مشکل شي چې راوچتیدونکې قهرجنې پیژندنه وشي. زموږ دننه مفکورې زموږ د بدن حالت ثبتول کوي. دا مفکورې زموږ د زړه په فزیکوینسې مشتمل وي، زموږ د تنفس سرعت او یا د عضله کرکچني. مور کولی شو چې یو څه د تنفس او یوگا تمرین وکړو کله چې موږ د دې پیغامونه څخه خبر یاست، نو موږ ښه احساس محسوس کوو.

دا ښه دي چې تاسې اوپېژني: زموږ د دننه مفکورو یواځې په ورکړې شوي حالت کې د بدلون ثبتول کوي. د مثال په توگه، کله چې موږ په څوکي باندې د ډیر وخت لپاره ناست یو، موږ د خپل بدن احساسونو هوش بیه بایلل کو. کله چې څه موږ اوتر کوي، سوچونه، زموږ د داخلي درک یا پوهیدنه بیداریدل. موږ بیه پوهه شو چې څه بدلون بیه اوشو او که چیرې کولې شو موږ خپل حالت سم کړو.



څومره چې ډیره پوهیده تاسې د خپلې داخلي مفکورو سره لري، د ساده شاهده لپاره ساسې لپاره اسانه ده چې ستاسې په بدن څه فعالیت کړئ، د احساسونو نیول کله دا رابیدار شي. دا تاسې ته اجازه درکوي چې د اندیښنه یا ناوړې او ناڅاپي بې آرامي پیژندنه وکړئ

دا ښه دي چې تاسې اوپېژني: جسماني احساسونو په ځانگړې توگه باندې انفرادي دي. دوی هیڅ کله غلط نه وي. کله چې د لاندې لست لوستئ کوي یا د ویډوز تمرین کوي، دا ممکنه ده چې تاسې د مختلف احساسونو احساس وکړئ، یا لگ ادراک وکړئ یا هیڅ احساس ونکړئ. هر یو یا دا ټول ښه دي. تاسې تمرکز په څخه څیزان باندې اوکې کوم چې تاسې محسوس کوي او د خپل د بدن احساسونو سره په ازاده ډول پاتې شې.



احساسونه/مفکوره

وزن/دباو/اړیکه/نسجونه یا بناوتونه

- ❖ کله چې تاسې په یو څوکي باندې ناست یاست، ستاسې د کناټې او د روت په شا باندې فشار
- ❖ دي سره سره، په څوکي باندې، په مرکز باندې ستاسې د کونه ډوب هډوکو نوکي.
- ❖ وزن محسوس کول کله چې تاسې د خپلې پښې یا بازو غځون کوي
- ❖ د بدن برخې د نورو بدن برخو سره اړیکه کوي، د مثال په توگه، ستاسې په روت باندې ستاي لاسي.
- ❖ د فرش نسج کله چې تاسې په دې باندې د پښې ښویبل کوي
- ❖ په پوست یا څرمن باندې د کالو نسج.

حرارت

- ❖ د فرش او د خوني حرارت
- ❖ ستاسې د بدن د ځینې سیمو حرارت، ستاسې په ټول بدن باندې


غځون/کرکچن/آرام ورکونکي

- ❖ د عضله یا پټو پراختیا او رابښکته
- ❖ د تمرین په وخت کې د پټي یا عضله کرکچنه

❖ د تمرین وروستا د پټي یا عضله آرام محسوس کول

خوځښتونه


❖ د تمرین په وخت کې خوځښتونه، کله چې یو حالت یا پوزیشن نښي یا هوساکونکي
❖ ستاسې د تنفس خوځښتونه

تمرین: خپلې پښې محسوس کي 

کله چې تاسې په څوکي باندې ناست یا پیل کولو له تیار باسټ، خپلې پام پښو تا تاو کي او درک یا پوهه اوکي چې دا په مځکه یا فرش باندې چیرته دي که چیري ستاسې دا احساس وي چې دا دهلتا صحیح دي، دالتا کي پریږدي، که چیري صحیح نه وي، د دوي حالت یا پوزیشن صحیح کي، پس چې دوي په سوکالي باندې وي. اوس، ستاسې سره یو څو انتخابونه دي. تاسې اړیکه محسوس کولي شي چې تاسې پښې د مځکه یا فرش سره کوي، شاید په ساده سره لاندې په دباو، په مځکي او وروستو پښو له خوځښت وړکولو سره. تاسې د پښې غټو گوتو له هم کور اوږ حرکت وړکولي شي. بل انتخاب دا دي چې تاسې خپلې پښې لري کي او د لغزي پښې مځکه یا فرش محسوس کي. کیدي شي په دي طریقه، تاسې د مځکه یا فرش نسج یا د حرارت پوهه محسوس کولي شي.



کله چې ستاسې بدن بي آرامي محسوس کوي ځینې وختونه مور له ځانه یو وقف ته اړتیا هم لرو، هغه دا دي، د جزباتي او فزیکي تجربو څخه چې د زغمل له پاره مشکل وي، مور یقیني همیش لپاره په خپل بدن سنټر کي جزباتونه او احساسونو وار خطا کول درک یا پوهه لرو، په سینه او کیدي یا هیتي کي، یا نور په ځیره سره، زموږ په ستوني غاړه، پیوس، د معدی دشاہ پلي (اعصاب)، معدی او کولمو کي مور وار په وار د سيمي څخه ځان لري کولي شو، د مرکز څخه په پام لرنه باندې او په زموږ په پښو او په بازوگانو باندې په پام لرنې سره. پداسې حال کي چې تاسو د یوگا حالت یا پوزیشن لري که چیري تاسې ته اندیښنه پښه شي، په خپلو لاسونو، پښو، بازوگانو او ښانگو باندې تمرکز اوساتي.

تمرین: په لاسونو او پښو باندې تمرکز ساتل 

که چیري تاسې خوبول لري، تاسې اوس د دي هڅه کولي شي او خپل پام په لاسونو او پښو خوځیدلو له ورکي. کیدي شي تاسې نور په واضحه سره د خپلو پښو، کیدي شي ستاسې د لاسونو درک یا پوهه لرلي شي، کله چې تاسې نوټس کي چې ستاسې پام لرنې د بدن مرکز ته په بیرته راوتل شي، د خپل لاسونو او پښو خوځښت هڅه کي.



کله چې ده مرسته نه کوي، بل گام واخلې او د خپل ژر تر ژر چاپيريال شامل کي، کوم چې، ستاسې د بدن د نښې اړيکي د چاپيري سطره سره چې تاسې خوښول لري ستاسې د پښې لاندي مځکه يا فرش او ستاسې د کوناتي لاندي څوکي.

تمرین: په څوکي او په مځکه يا فرش باندي تمرکز لرل



که چيري تاسې غواړي چې د دي هڅه اوکي، خپل پام پام لرنې تا راتاو کي چې ستاسې پښې د فرش سره لري، د مځکه يا فرش کلکونکي، حرارت او په نسج باندي درک يا پوهه ولري تاسې داسې د څوکي سره کولي شي چې تاسې ناست ياست، د څوکي شا يا د دوي ناستي. دالتا کي، هم، د خوځيدنه سره د اړيکه سختي کول، لکه په ډول د مځکي او وروستو راکښته کول



که چيري ستاسې انديښمنه هم زياتيري، په ستاسې څخه بهر څه دي په تمرکز کولو سره دا ستاسې په بدن څخه په دقيقه فاصله ترلاس کولو سره مرسته کوي

تمرین: بهارني عالم تا د خپلو احساساتو گرځند



آيا تا خوښول لري چې د دي انتخاب هڅه اوکي، ستاسې د احساساتو بهارني گرځند د خوني يا د سيمو چاپير ليد اوکي چې تاسې پکي ناست ياست، لکه څنگه چې تاسو مځکي هيڅکله نه وي ليدلي خپل غورونه خلاص کي او د اوريدونکي ټولو آوزونو موب کي، د نژدي او لري.



دالتا او په اوس کي توقف کول – پام لرنه

مور په تيرو وختونو کي زيات وخت مصرف کوو يا په خپل راتلونکي په کښولو کي بوخت يو. زموږ فکرونه په حاضر وخت کم شان تمرکز وي. دا زموږ د ټولو لپاره رښتيا دي. تراوسه، کله چې زموږ د تير شوي وختونو فکرونه د ځورني يادښتونه سره په وزن سره وي او زموږ د راتلونکي وخت فکرونه د دراوني، ناميدي او د محدود امکاناتو بشپړ وي، دا په اوسني وخت کي خپل ځان ساتلو لپاره ډير اهميت لري. د اوسني حقيقت باندي په قبضه نيولو سره، مور د خپلو په عصب سستم کي انديښنه ټکورول کوو او د خپل تاثير يا اغيزه کنترول کوو. په اوسني وخت کي ځان ساتل چې د ماضي راکارني مزاهمت کولو کي مور اسنل کوي او مور دا احساس لرل شروع کو چې دغه احساسات د سمندر ساحي ماتولو په څير دي. دا پيل يا شروع، پورته کيدل، ډيريدل او مراوي کيدل لکه په ډول د تيرودونکي طوفان په سور باد لگيدنه تا محلل کيدل. بغير د مينځه وتلو د فکرونو او جزباتو مشاهده کولو سره يو مهم قدم وي په مځکي د خپل اختيار ورتيا له د وده ورکول لپاره.

دا بنه دي چې تاسي اوپېژني: يواځيني سعت چې مور يې اغيزه کولى شو خغه د اوس مهال ده او يواځي په اوسني اوخت کي مور بنه فيصلې يا پريکړي کولي شو، د خپل ځان خيال ساتل او د ځان بنه تمرين اوکو.



په اوسني وخت د پام لري لپاره مور خپل ځان له تمرين ورکولي شو په زموږ په تنفس په لمحي د درک يا پوهه سره، زموږ د پينو او د مخکې يا فرش تر منځه اړيکه او يا زموږ د عضله يا پټو په کړکيچن يا آرا ورکونکي سره. د مثال په توگه، کله چې زموږ تنفس نامنظمه شي يا زموږ د زړه درځيدنه زياته شي، مور د ارادي په توگه باندي خپل تنفس ژورکړو او د په خپل گوگل سپينه يا گيډه باندي تمرکز کوو ځکه چې دا په هري يوي ساه سره په پورته او کيمبري. مور په سره هوا باندي خپل پام تمرکز کولي شو ځکه چې دا د هري يوي په ساه رابنکنه سره وله کيږي او گرمه هوا چې بهار بيبيدل کيږي کله چې مور ساکنبل کوو. د خپل جسماني مفکورو د خبرتیه لپاره تاسي با درجه په درجه پوهه ولري او دوي اغيزه کول، ستاسي بادي به يو باثباته 'کانټينر' شي چې دا کافي غټ وي چې ستاسي ټول احساسات، مفکورې او مفکورې ونيسي پس تاسي کولي شي چې د خغوي مشاهده يا څارنه او مشوره کړي شي. مخکي چې دوي په پورته لاس باندي کنترول واخلې پام لرنه تاسي تا دا ځواک درکوي چې ستاسي په بدن کي د وړو کي خواشيني مشاهده يا څارنه هم وکي. په دالتا او اوس وخت کي پاتي کيدل يوه تجربه وي چې ستاسي د ټول بدن سره وي، نه چې صرف ستاسي د ذهن سره. هغه وخت چې مور خپل پام لرنه زموږ د بدن احساسونو تا تاؤ واورو، مور په اوس او دالتا حالت کي يو. کله چې زموږ فکرونه لار وهورنکي وي او مور خپل پام په واپسي تنفس تا واورو، د مخکې يا فرش سره په اړيکه باندي يا نورو د بدن مفکورو، مور په واپسي دالتا کي راشو، اوسني حالت تا. کله چې مور خپل ځان په انديمن کي اونيسو، زمو پام په قصد سره د پټي يا عضله فعاليت تا تاو شي يا يوشانته فزيکي احساسونو تا. د وخت او تمرين کولو سره، دا اسانه شي چې د احساسونو څارنه اوشي لکه رنځونکي زړه او نور د فشار بنويوونې، خپل ځان دالتا او اوس حالت کي په بيرته واپسي باندي راورل.

په اوسني حالت کي د پاتي کيدو لپاره تمرين ستاسي اوږي په مدار کي يا پورته او لاندي کول



ايا که چيري تاسي غواړي چې ستاسي د رښتیه د ليدنه لپاره زمه د تهپوري آزمويينه اوکي، زه تاسي تا بلون درکوم چې دا ليکوتي يو اړخ تا کيږدي او د لاندي تمرين لپاره لگ وخت ونيسي. څنگه چې تاسي لوستنه کوي، تاسي شايد ستاسي اوږو تا پام ونکړو، خو اوس چې ما بنکاره کړي ده، تاسي نور زيات درک يا پوهه لري. کله چې تاسي تيار ياست، خپلو اوږو له حرکت ورکي... پورته کول او لاندي کول يا وړو کي يا غټ مدارونه جوړول. آيا تاسي خپلي عضله محسوس کوي... خغه حرکتونه محسوس کي چې ستاسي اوږي کوي پداسي حال کي چې تاسي خغوي له حرکت ورکي؟ که چيري تاسي د لگ ساعت لپاره دا تمرين جاري اوساتي، ستاسي فکرونه د تير شوي يا د راتلونکي وخت لپاره سفر شروع کي... تاسي خپل پام د اوږي حرکتونه له هر وخت په لار کولي شي. کله چې تاسي پوهه واخلې چې ستاسي فکرونه ځنډول شو، بيه تاسي په برياليتوب سره په اوس او دلته ياست.



ځيني وختونه د پاتي اوس د نورو پريکړه اعضاء کړکيچن ته اړتيا لري تاسي بيه لاندي تمرين کولي شي:

په اوسني حالت کي د پاتي کيدو لپاره تمرين د کبنتي وضع



که چيري ستاسي خواش وي چې نور په سختي سره د پټي يا عضله تمرين اوکي، دا لاندي تمرين اوکي. د څو کي تقريبا غاري تا بنويبل اوکي. اوس د خپلي معدي عضلات فعاليت کي چې خپلي تټي يا کوزي شا تا ثبات ورکي. کله چې تاسي تيار ياست، خپله سمه بنانگه پورته کي، په گونډه کي کږه شوي. که چيري تاسي خوبوي، تاسي خپله بنانگه په پورته نيولي شي. آياتا سي په خپله اوچته شوي بنانگه يا په معده کي عضلات محسوس کوي؟ تاسي آيا د دي حالت نيول اوکي يا لگ په وروستا لار شي. آيا تاسي نور په سختي سره د معده عضلا محسوس کوي؟ که چيري تاسي حرکت خوشوي، په ساده ډول وروستا او مخکي گډه اوکي. او که چيري نور زيات د عضلا فعاليت غواړي چې ستاسي په نور بنه درک يا پوهه کي مرسته اوکي، تاسي خپله سمه بنانگه کي غځون کولي شي. که چيري تاسي د دي تمرين وروستا نابرابري محسوس کوي، د خپلي کين بنانگه سره دا تمرين اوکي.



دخپلي ارادي څښتنوب او خپله اغيزه

د ځورني زغملو معني دا ده چې يو داسي وخت وو چې ستاسي په پښو هيڅ کنترول نه وه يا د هلكو په كرنې يا عملونه باندي - څه چې تاسي غواړي هيڅ معني نلري. دا يرغل تاوتر يځني ستاسي د بدن اړيکه سره د بايلل كيدو، ستاسي خپل مفكوره او ستاسي د خپلي ارادي وجه يا وسيله جوړيږي د ځان احساس كولو زده كړه يو ځل بيه ځان په كشفول چې څه ستاسي لپاره بڼه دي او څه ستاسي لپاره بڼه دي. د خپل ځان پوهاوي چې تاسي تا اجازه دركوي چې د حالتونو قبول يا بدلون اوکي پس چې تاسي سوکالي محسوس کي. دا روغي جوړي دي چې په ورځني ژوند کي په وړوکی څيزان باندي ډير لوي تاثير غورځوي. تاسي يو ځل بيه په ژوند باندي کنترول اوساتي. کله چې د ځورني- حساس يوگا تمرين کوي، معني دا چې تاسي خپل ځان تا دا اجازه ورکي چې فيصله اوکي چې په ورکړي شوي لمحي کي تاسي څنگه پرمخ تلل کوي. دلتا يو څو مثالونه دي چې زما څه مطلب دي:

- ❖ تاسي انتخاب اوکي چې کوم وضع او کوم د تنفس تمرينونه تاسي کول غواړي
- ❖ تاسي پريکړه يا فيصله اوکي چې کوم حالت تاسي نيول غواړي يا نور د تنفس تمرين اوکي.
- ❖ تاسي انتخاب وکي چې آيا دا تمرين په بند سترگو يا کولاو سترگو وکي
- ❖ تاسي چې هرکله وغواړئ ودروي بي له څه وضاحته يا دليل.
- ❖ تاسي هرکله حرکت کولي شي، حتي که چيري تاسي د بي حرکت اسانه (د بدن وضعه) تمرين کوي.
- ❖ تاسي په خله يا پوزه سره تنفس کولي شي، کوم چې ستاسي لپاره بڼه وي. د تجربي لاپره تاسي ازاد يي.
- ❖ تاسي پريکړه وکړي چې څومره په چټک سره دا داينامک اسانه تمرين وکي.
- ❖ تاسي پريکړه وکي چې څومره په کم ناپ يا په پراختيا سره ستاسي حرکتونه وکي.
- ❖ تاسي په هوش سره دا پريکړه وکي چې يوه وضع تمرين ډير وخت لپاره ونکړي چې تاسي تا بي آرامي درکوي.

دا بڼه دي چې تاسي اوپيژني: کله چې دي يو تمرين هڅه کوي، دا هميش لپاره باوري کي، ستاسي سره 'موافقه' لرل د ليکوتي په آخره کي تاسي د يو حالت برابري کولي شي يا ستاسي تنفس يا بل تمرينونه موندل چې ستاسي د ځانگړي اړتياوي يا ضرورتونه پورا کوي. که چيري يو تمرين د ځورني يادښتونه تا پيل ورکوي، د يو تمرين موندل وکي چې ستاسي د اعصابو ټکورولو کي مرسته کوي او ستاسي په اوس او دلتا کي واپسي وکي. تاسي د يادښتونه څخه هم فيصله تر لاسه کولي شي، کله چې تاسي اشنائي څه کوي، لکه کورني واړه واړه کارونه کول يا نور داسي نور څه.



د حالتونو، تجربو او په ځانگړي لار باندي جزبولو لپاره د هر يو شخصي بي نظيره پوهه ده د ځورني- حساس يوگا تاسي تا انتخاب درکوي چې د اسانه او تنفس تمرينونه د خپل اړتياوي يا ضرورتونه لپاره برابرول وکي. تاسي پريکړه وکي چې د وضع او تنفس تمرينونو مشق په کوم ډول وکي پس چې تجربه ستاسي لپاره بڼه وي د مثال په توگه، کله چې تاسي تا په ورو تنفس کي مشکل وي او تاسي په چټکي سره بي ساه شي، ستاسي څارنه او د مثال په توگه سمه ده، تاسي د تنفس بيلگه بدلون کولي شي، نو تاسي يا ځل بيه د خوندي او بي خطر احساس کولي شي. ستاسي پرسنال تجربه اهميت لري. د هلو ځلو لپاره هيڅ نظريات شتون نلري، د هڅه کولو لپاره هيڅ ايډيالي يا تصوري شتون نلري.

تمرين: غځون کورکي وضع، د بازوگانو کړول يا بهار-غځون



که چيري تاسي خوبنوي، د لاندي تمرين لپاره څه وخت ونيسي. په څوکي باندي کيني او د ملا سمول وکي څومره چې ستاسي لپاره سمول وي. وس، زه تاسي تا بلون درکوم چې خپل بازوگان په پورته کي او د دي غځون وکي. که چيري تاسي پلټونکي يي او غواړي چې د اوس څه احساس کولو تجربه وکي، دا هڅه وکي: د خپل بازوگانو کوروالي يا تاوول وکي... په پورته يو ځل بيه د دي غځون وکي کيدي شي تاسي نور راکارني ستاسي په بازوگانو او ارخونو باندي محسوس کوي کله چې ستاسي بازوگان په غځون دي او نور ستاسي په سينه کي کله چې ستاسي بازوگان په کوروالي وي. د دوانرو بدلون يا تغيراتو تيست وکي او اړيکه وکي چې وس پدي وخت کي کوم يو صحيح دي. کيدي شي دا دوانره بڼه دي، کيدي شي دوانره بي آرامه وي. ځيني وختونه مور تا په چټل يا انتخاب وخت لگي. خپل وخت ونيسي.



که چیري تاسي تا په پریکړه یا فیصله کې مشکل وي او ه ټاکلو معیارونو کې د پریکړه لپاره ستاسې نیول وشي، دا پریږدي مور غواړو چې زموږ یوه فزیکي تجربه وي ولې داسې احساس کېږي او څومره په چټکتیا سره کول، د پروسه برخې ندي. کله چې تاسې نوت یې چې تاسې د سوچ پیل کوي، په ساده ډول باندې د راتلونکي تمرین یا وضع تا ګرځند وکړي. زیات تمرین کولو سره، زیاته تاسې پوهه لري چې حرکتونه او یا وضع د بدلونکي احساسونو وجه یا وسیله جوړیږي، پیغامونه چې ستاسې بدن لپسېل کوي چې تاسې تا په پریکړه یا فیصله کولو کې مرسته کوي.

اغیزمنه عمل کول

یو څورني حالت د خطر سره زموږ د بدن غبرګوني په نښه کړي دی زموږ ټول عضویت یا ارګانزم د جګړه لپاره تیار شي یا د ډراونه نا تښته کول. که چیري مونږ په تښته یا جګړه کولو سره د خپل ځان حفاظت نشي کولي، مور منجمد شو، او دا عمل یې وښي زموږ د بدن یادښت باندې قبضه کوي. د ډیرو هلکو لپاره، دا د څو کلونو د برابر حالت سره وړاندیوالي لري او د برابر چلند بیلګه په بیه بیه تکرارول او له دې کبله دوی نشي کولی چې په اغیزمنه ډول عمل وکړي. په کوچني ګامونو پورته کولو سره، مور د دې فزیکي او ذهني بیلګو مزاحمت کولي شو.

تمرین: اغیزمنه اصلاحات کول



زه اوس تاسې تا بلون درکوم چې د لوستي څخه لنډه وقفه واخلې او یوه لمحہ منعکس کړي، چې دا وګورئ چې تاسې په خپل اوسني موقف کې څنګه احساس لري. کیدي شي تاسې له هرې خوا او له هرې خوا په آرامه یې. او کیدي شي دا د یو څو سمون لپاره وخت دي، یقیناً یوه لګه لمحہ چې د پټي یا عضله کرکچن له آرام ورکي او په نوري آرامي سره ناست یاست. کله چې تاسې پوهه شي چې څه شي سم نه دي، په ورو او هوش سره د خپل حالت بدلون وکړي... کیدي شي غځون یا کرون سره لګ ډیر د ښه احساس وکړي... یا خپلو اوږو له په مدار کې حرکت ورکړي. آیا ستاسې پښي د مځکه یا فرش سره ښه اړیکه محسوس کوي؟ که چیري څوکي ډیره لوړه وي، تاسې د خپلو پښو لاندې یو بالښت کېښودي شي یا د یوې شري نغښتل وکړي تر څه چې دا سمه لوړه وکړي او ستاسې پښي په ښه-ملا تر شي. د څوکي ناستیې او د شا په اړه باندې؟ آیا دوي نرم دي؟ کیدي شوي دا ستاسې لپاره ښه وي یا په څوکي باندې د شري یوه جالي جوړه کي یا د آرام ورکولو لپاره کښونه یا بالښتونه تر لاسه کي:



په دې وړوکي مثال جريان کې، تاسې د خپل د بدن مفکوره واوریدل، تاسې سره ستاسې د انتخابونو کولو پوهه او دا په اغیزمن کې کېښودل، د قصد کړني یا عمل. هوش، د قصد کړني یا عملونه په څورني، بی وس توب، زغمل شوي او شلتوب هلکو کې د عام حالتونو مخالف دي کله چې مور د خپل اغیزمنه تجربه کوو، مور د خپل واک او دخپلي ارادي څښتنوب احساس سره مزه اخلو

تمرین: په اغیزمني سره د خپل ګډه وضع سمه کول



اوس، راځي چې د اغیزمن تصور د یوګا تمرین تا انتقال کوو. د ګډه وضع د انګیرل لپاره، خپل وزن په خپله سمه ښانګه تا واوروي. کله چې تاسې تیار یاست، د خپل کین اړخ ګونډه کړه کي او د کین اړخ ښنګري ونیسي د خپل کین لاس سره او په ساده ډول باندې خپل کوناتي تا راکاږي. د وضع پورا کولو لپار، خپل سم بازو تا په پورته باندې نیغ غځون ورکړي. که چیري تاسې پوهه شي چې تاسې تا په توازن کې مشکل دي، یوه څوکي یابازولرونکي څوکي تر لاسه کي چې ستاسې ملا تر وشي. د خپل کین

ارخ گونډه په څو کي باندې کيډي او څنگه چې پورته بيان شوي دي وضع پورا کي. که چيري تاسي بيه موندې چې د څو کي ناستيه ډيره سخته ده، په شري يا کشتونه يا بالبتونه په بدلون سره د گونډه لاندي د حالت تداوي وکي



د خپل بدن د رېتم يا ټال تجربه کول

د ډيرو هلکو لپاره، ژوند په ځورني پايله کي په ډول داسي دي چې وخت هم اوس ولاړ وي. لکه څنگه چې بدلون په هوش توگه په پام کي نيول شوي ندي بيا هم، ژوند رېتم يا ټال دي. زموږ ژوندونه پر له پسي د بدلون تبادلي لخوا د ورځي څخه تر شپي پوري مشخص لري، د کرکيچن څخه آرامي تا، د ساه په پوزه تيرونه څخه د ساکنبل تا او نور زيات. هلک چې د لمحو درک يا پوهه نوره نشي کولي، د يو ډول درد، ډراوني، د بيلتون او بي حسه والي کيني زنداني وي.

د يوگا تمرينونه يوه لري د رېتم يا ټال هم پلڅارل کوي مور يو حالت يا پوزيشن تر لاسه کو، نيول او دا بيه خلاص کو. مخکي چې مور د راتلونکي وضع تا لار شو، مور لکه لمحه تر لاسه کو چې د بدن وضعه اغيزي سره خبر شو. مور د رېتم يا ټال درک هم کولي شو کله چې مور د پتي يا عضله رابنکل او پريښودل کوو. کله چې مور غځون يا رابنکل د يو پتي يا عضله کوو او يو ځل بيه دي له آرام ورکو، مور تر اوسه د يوې لمحي لپاره تاثير محسوس کوو، ترڅو چې دي په آخر کي مراوي کيري. د احساسونو مشاهده يا څارنه له وخت اخستلو لپاره څکه چې مور غځون يا رابنکل کوو، مگر مور آرام کول او تازه کول، مور بيه دا موندو چې زموږ بدن په پرله پسي او قدرتي ډول باندې په حرکت کي دي. د وخت د چارند پلڅارل سره کله چې مور درک يا پوهه ولرو چې زموږ بدن په آرام کي دي، مور د اتوميټک – آرام تجربه کوو، بي له هيڅ کار کولو سره د دي قدرتي پروسه نوټ ليک کي، يا ستاسي په تنفس کي يا ستاسي په پتي يا عضله کي، ستاسي په خپل بدن کي ستاسي باور بيه لوړول کوي

تمرين: د پتي يا عضله کرکيچن باندې پوهه لرل کله چې دوي په پورته او لاندي کيري



که چيري تاسي خوښول لري چې دوي په کوم ډول کار کوي، تاسي دا لاندي تمرينونه کولي شي. د خپلو پښو په غځون سره د څو کي په څنډه باندې کيني او په مخکه يا فرش باندې پونډه شي. کله چې تاسي تيار ياست، د لاندي ملا د ثبات لپاره د معده پتي يا عضله سختي کي او خپله سمه بنانگه اوچته کي. کيډي شي تاسي د پتي يا عضله کرکيچنه ستاسي په سمه روڼ کي محسوس کړي يا ستاسي د معدي په عضلا کي... کيډي شي هيڅ محسوس نه کي يا نور توپير محسوس کي. که چيري تاسي څه مشکل لري د خپل داخلي تجربې سره په اړيکه باندې، دا ستاسي مرسته کولي شي که چيري تاسي په فعال عضلا باندې خپل لاس کيريدي. تاسي پريکړه وکي چې څومره وخت تاسي خپل بنانگه په پورته نيول غواړي او لاندي نيول غوښتل، کله چې تاسي تيار شي. د يوې لمحي وقفه وکي چې د بدن درک يا پوهه وکي. آنا تاسي د عضلا آرامي محسوس کوي؟ کيډي شي ستاسي په معده کي يا ستاسي په روڼ کي. يا کيډي شي دلالتا کي ستاسي په سمه بنانگه او په کين بنانگه کرکيچن کي توپير وي چې څه وخت وروستا مراوي شي او بيه دوانره يو ځل بيه د برابرې احساس کوي. کله چې ستاسي د عضلا جوړيدنه وشي، او ستاسي د پلټي ځيرک شي، د خپلي کين بنانگه سره د برابر تمرين وکي.



حرکت بنسبت د شلتوب

شلتوب او بي وسي کمزورتيا د حرکت کولو لپاره د زيانمن غيرکوني او د ويريدني غټي نښي نښاني دي. سختي، منجمد دي حالتونه تا پيل او شدت ورکولي شي. پدي وجه مور د ودريدلي حالتونه داينامک حالت تا اړون کوو. تاسي څه تا حرکت ورکولي شي؟ په بشپړ باندې د بدن هره يوه غوټه يا مشترکه ځاني تا! تاسي د بدن هره يوه غوټه يا مشترکه ځاني تا خوځونه ورکولي شي او د ودريدلي حالت داينامک حالت تا اړون وکي. دلالتا کي يو څو مثالونه دي:

- ❖ مدارونه، گرځند، خپل سر ټیټونه
- ❖ پورته کول، لاندې کول، اوږې، بازوگان، لاسونه او پښو تا مدار ورکول.
- ❖ د سم څخه کین تا خپلو بازوگا تا ټال ورکول
- ❖ ستاسې په سینې باندې خپل بازوگان تا تینریدنه او نه تیریدنه ورکول
- ❖ ستاسې ورون یا زنگون او گونډه کړول او دې تا غځون ورکول
- ❖ ستاسې د پورته بدن دوانره اړخیز تاوخل، ټیټونه او کړول
- ❖ په وروستا او مخکې باندې ستاسې ټول بدن له حرکت ورکول، گډه کول، مدارونه او یا د سر څخه پښې گوته تا لرزېدا کول..
- ❖ ستاسې د تنفس سره په ریتم یا ټال کې حرکت کول
- ❖ ...

تمرین: د ریتم یا ټال په ډول د تنفس پوهه



زه خوښوم چې تاسې تا بلون درکوم چې خپل پام د تنفس حرکت تا راتاو کې. لگ وخت سعت واخلي او خپل ځان تا وپوښتئ: زه د خپل تنفس چیرته محسوس کوم؟ زما په سینه کې، زما په پوښتو کې یا زما په گیدې یا هیټې کې؟ کیدې شي اوس تاسې هیڅ خوځیدنه نه محسوس کوي؟ کله کله دا آسان وي چې د خوځیدنه پوهه ولري کله چې تاسې په پورته خودلي شوي د بدن حصو باندې کیردې. د مثال په توگه، په خپلې سینه باندې دوانره لاسونه کیردې او وخت واخلي، په خوځیدنه کې د ازموینې کولو لپاره تاسې کیدې شي په شدت سره یا لگ په مزه باندې حرکت محسوس کې. تاسې یو گام مخکې تلې شي که چیرې ستاسې خوښه وي او په گوگل سینه باندې تمرکز وکې. پدې باندې لاسونه کیردې، لازم. د یو څو تنفس وروستا، کیدې شي تاسې داخلي - بهرائي یا پورته والي - لاندې والي حرکتونه محسوس کې. کله چې تاسې تنفس کوي تاسې هم دغه د برابروالي څیز د هپلې کیدې یا هیټې پلټونکې سره هم کولې شي. بي له بدلون د هر یو څیز په قدرتي باندې تنفس وکې، دلنا کې تنفس لپاره هیڅ صحیح یا غلط نشتا. دا تمرین په ساده ډول باندې ستاسې د پلټنې څیرک لپاره یوه لار ده په اړه د نه ختمیدونکې ریتم یا ټال او د خغه حرکتونو چې ستاسې په بدن کې د دې جوړول کوي.



تاسې دې تمرین پیل څنگه کولې شي؟

اوس چې تاسې دا لیکوټي لوستلې، تاسو شاید حیران یاست چې څنگه د دې تمرین پیل وکړې او د ځورنې- حساس یوگا گټې غوټې کې. تاسې یا د ویدوز سره تمرین او رسائي کولې شي او یا د چاربنودني تطبیق کولو سره چې د لیکوټي په شا باندې ورکړې شوي دي

ویدویوز

تاسې په یوتیوب <http://bit.ly/tsy-videos> باندې ویدویوز بیه موندلې شي یا په لار د



ویدویوز تاسې تا مرسته درکوي چې په تمرینونه باندې ستاسې ټول پام تمرکز کې. تاسې په غونډې کې یا په ځانگړې باندې تمرین کولې شي. تاسې د خپل ډاکټر تهرایسټ لپاره تمرینونه هم ورلې شي او خغه یا خغوي تا د دې خودل اوکې چې د آرام لپاره ستاسې مرسته کوي یا په اوس او دالتا کې د وجود احساس درکوي. ستاسې ډاکټر تهرایسټ په خپله زبه کې دا ویدویوز کتلې شي او بیه په غونډه باندې د تمرین وکې.

د انځورانو او چارښودني سره تمرين كول

د دي ليكوتي په آخري پانو باندې، تاسې د چارښودني سره د تمرين انتخاب بيه موندې. دا به تاسې سره په خپلواک ډول په خپل تمرين غځون کې مرسته وکړي، چې دي نوي تمرينونه هڅه وکړي او د خپل پرسنل يوگا تمرين پروگرام جوړول وکړي. په منظوم تمرين کول د برياليتوب چابې ده، مگر تاسې بايد ورځني تمرين ضرورت نشتا. په اونې يا هفته کې يو ځل يا دوه ځله تمرين کولو سره تاسې ډيرې گټې ترلاسه کولي شي.

د وضع او تمرينونو تاثير

څنگه چې تاسې پوهه لرې، مونږ د خپل حالت د وضع او تنفس تمرينونه سره اثر غورځولي شو. مور په بهار عالم تا د تمرکز اړون هم کولي شو، ستاسې په سترگو او غورونو په پرانستنه سره، د خپل چاپيريال په محسوس کولو او هوش په درک يا پوهه سره. يواځې تاسې، بيه هم، د يو وضع يا تمرينونه اثر قضاوت کولي شي چې پاسې باندې وي. دلنا کې يو څو مرسته ورکونکې، بنيادي چارښودنکې دي.

کله چې تاسې قهرجنې محسوس کوي:

- ❖ په شميره سره د توازن تنفس
- ❖ د نمر ساه او په ډول ساده د پيشې-غويي تمرينونه
- ❖ کله چې تاسې په شدت سره قهرجنې بي، خوځېدونکې وضعې لکه په ډول د لښته وضع، غځون د لښته وضع او يا د کبنتي وضع، په ساده د اوږي مدارونه يا د غاري حرکتونه سره پلڅارل شوي.
- ❖ د مخکې حرکتونه لکه په ډول د پيشې چيرتا چې تاسې په ژور تيه سره کوروالي يا تاوول کولي شي څومره چې تاسې غواړي.

کله چې تاسې پوهه ولرې په بيليدل (خپل ځان په 'څيرمه' محسوس کول)

- ❖ خوځېدونکې حالتونه لکه په ډول د لښتې وضع، کبنتي وضع، غځون شوي ولاړ حالت يا د ملا کوروالي.
 - ❖ د رېتم يا ټال حرکتونه دلنا کې رسمي ندي څرنگه کيدې شي دا ستاسې د څيرمه احساس شديد کې.
- کله چې ستاسې بدن د بي حسي او سختې احساس کوي
- ❖ د خوځېدونکې او د رېتم حرکتونه په ډول د توانائي ډکه د نمر تنفس او د رېتم په يو اړخ باندې کوروالي يا مضبوط، د رېتم حرکتونه په کبنتي وضع کې .

د سرو زرو يوه قاعده: هر يو سړي په توپير سره عکس العمل لري، د خغه يا خغي په پرسنل قصه، د دوي ځانگړي غورتياوي او بيزاري باندې منحصر وي. بيه موندې چې کوم ستاسې لپاره بڼه دي. مشوري ورکول مرسته کولي شي، مگر دوي د پرسنل اړتياوي تضاد هم کولي شي د خپل بدن واورې. د زره درخيدل، د عضلا کرکيچن، گرم يا ساره، بڼولي شوي لاسونه سره دا د باور تيه پيغامونه ليدل کوي. حتي که چيري تاسې پوهه نلري چې ستاسې بدن ولي پدي طريقه غبرگوني کوي، د خپل بدن په يادښت باور تيه ولري - دا رښتيا ندي - او د خپل ځان مجبورول مه کوي د خغه حالتونو لپاره، چې ستاسې لپاره بڼه اغېزه لرونکې.



پراتيکي ښوونکي

- ❖ د تمرينونه ترمنځ يوه وقفه واخلي. دا تاسې تا د پوهه اجازه درکوي چې دا تمرينونه ستاسې په بدن کې کار په کوم ډول کوي. تاسې پوهه ترلاسه کې چې څنگه د عضلا کرکيچن آرام کوي يا د ټولو په يو ځل باندې ورکيدنه، څومره تودخه ستاسې په بدن کې خپرېږي او په بيرته باندې د دي آرام کول. دا واقعي ستاسې عضويت يا ارگانزم پوهه تا مرسته ورکوي چې د خپل ځان يو ځل بيه څنگه منظوم وکړي.
- ❖ تاسې تل په کنترول کې يې چې څومره وخت، څومره په شدت او/يا څومره په چټکي سره تاسې يوه محصوص د بدن وضعه نيسي - دلنا قواعد شتون نلري..
- ❖ ډيري د بدن وضعه (اسانه) په ورومې ځل ستاسې د بدن په يو اړخ باندې تمرين کيږي، بيه په بل اړخ باندې. په دي ليکوتي کې ما يوازي يو اړخ بيان کړي دي. تاسې په برابري لار يا په دواړو اړخونو باندې د حالت نيول کولي شي يا د نوري بدلون يا تغيراتو چل وکړي.
- ❖ کله چې تاسې د ځان لپاره د يوگا پروگرام جوړ کړي، تاسې ممکن خبر تيه لري چې د تمرين وروستا يو توازن حالت بڼه محسوس کيږي. د مثال په توگه، د غځون وروستا کوروالي، يا د خپل لاس پښې عضو له لرزيدل کول راځي خپل بدن تا لار بڼونه ورکړي.

- ❖ خورني، د لار بدلون کوي چې مور د وخت پوهه لرو، پس دا اسانه ده ستاسي بدن، بيه هم، د باور تيه پيغامونه درک کړي کله چې د يو حالت شيندل وشي. د دي مخنيوي لپاره، تاسي د يو څو تنفس ساه لپاره موقف ونيسي، او بيه دا حالت پرېږدي.
- ❖ کله چې تاسي پوهه شي چې تاسي د خپل اختياري حد وړاندي لاري، د ويډيوز سره ورومي تمرين وکړي. دا ستاسي مرسته کولي شي چې بي له بيه بيه کولو صحيح د تمرين تدابير تاسي تا درکي

د روځني تمرين لپاره د تنفس تمرينونه او يوگا حالتونه

لاندي تاسي دوه جوړه د تنفس تمرينونه بيه موندلي شي چې شايد تاسي د ويډيوز څخه د مخه پوهه لري، د نورو تاسي لوستل او هڅه وکړي. ياد وساتي: کله چې تاسي د تنفس تمرينونه کوي، تاسي په کنترول کي يي. تاسي پرېکړته وکړي، څومره غټ او څومره په سختي سره تاسي د تمرين مشق کوي.

توازن تنفس

د توازن تنفس کول ستاسي د تنفس کنترول زده کولو لپاره يوه ساده لار وي. په توازن تنفس سره، تاسي په خپل تنفس رېتم يا ټال باندي په سختي سره په پوزه ساه راښکلو او په ساه ايستلو سره په مساوي وخت کي اثر غورځولي شي په ډيرو هلکو باندي د توازن تنفس خور او درد کړاوونکي اثر وي او د درد ورکولو پرغلو کي آرام ورکوي.



تمرين

په خپله څوکي کي په سوکالي سره کيني. کله چې تاسي د پيل کولو لپاره تيار ياست، د هري 3 ساه راښکلو سره په بي غري سره شميره وکړي او يو ځل بيه هري 3 ساه ايستلو سره. که چيري تاسي رېتم سوکالي وي، دي سره جاري وساتي. که چيري تاسي محسوس کي چې تاسي ډير ژر د تنفس سره په بهار وځي، بيه د 2 شميره لپاره ساه راښکي او د 2 شميره لپاره د ساه ايستل وکړي. که چيري تاسي غواري چې د خپل تنفس رېتم يا ټال نور هم په ورو کي، د 4 شميره لپاره ساه واخلي او د هم خغي وخت لپاره د ساه ايستل وکړي. په توازن او رواني سره د خپل تنفس رېتم يا ټال وساتي.

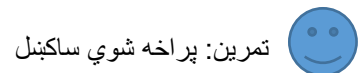
مثال:

3...2...1 په پوزه ساه اخستل ساکښل 3...2...1 يا ډير وخت

5...4...3...2...1 په پوزه ساه اخستل 5...4...3...2...1 ساکښل

پراخه شوي ساکښل

په خپل عصبي سستم باندي کنترول ترلاسه کول ستاسي ساکښلو کي پراختيه کول يوه چاچي ده. هري په پوزه ساه اخستل ستاسي د عصب سستم کي فعاليت راولي او هري ساکښل دي تا آرام ورکوي. يو ځلي چې تاسي د توازن تنفس سره په اشنائي شي، تاسي د خپلي ساکښلي پراختيه سره تجربه کولي شي. پراختيه شوي ساکښلي په خپل ځان ټکورولو کي او د درد ورکولو ناڅاپه يرغل کنترول کولو کي مرسته کوي.



تمرين: پراخه شوي ساکښل

په خپله څوکي کي په سوکالي سره کيني. کله چې تاسي د پيل لپاره تيار ياست، په بي غره د 3 شميره وکړي کله چې تاسي په پوزي ساه اخلي او د 4 شميره کله چې تاسي ساکښل کوي. که چيري دا وخت ستاسي لپاره سوکالي وي، دي سره جاري وساتي. که چيري تاس محسوس کي چې ستاسي تنفس کم دي، د 2 شميره وکړي کله چې په پوزه ساه اخلي او د 3 شميره وکړي کله چې تاسي ساکښل کوي. که چيري تاسي غواري چې په ورو تنفس وکړي، په پوزه ساه اخستل سره د 3 شميره وکړي او کلي چې ساکښل کوي د 4 او 5 شميره وکړي.

مثال:

2...1 په پوزه ساه اخستل 3...2...1 ساکښل يا

3...2...1 په پوزه ساه اخستل 5...4...3...2...1 ساکښل

په ټول تمرين کي، ستاسو تنفس بايد په اساني سره په سمه توگه شي شميره ستاسي په وسني وخت کي پاتي کيدو سره مرسته کوي.



د کینتی وضع
د څوکی څنډه تا بنویبل وکي او د معدې په عضلا کي فعالیت راولي چي
لاندي ملا تا مرسته ورکي. دوايزه بازوگان په پورته کي او بيه بوه
بنانگه. تاسي په وروستا او مخکي تک راتک کولي شي يا د خپلي بنانگه
غځون.



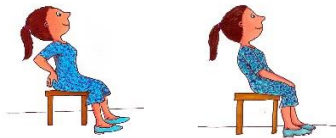
د غر کورکي وضع
په څوکی باندي کيني او د ملا سمول نيغ په نيغه وکي چي ستاسي
لپاره وس بنه محسوس کيږي. د غر کورکي وضع لپاره، د خپل سر
په پورته باندي لاسونه نيغ په نيغه باندي پورته کي يا د خپل ورون
يا زنگون کوروالي وکي او لاسونه وچت کي.



د لښتي وضع
په څوکی لگ مخکي بنویبل وکي او خپلي بنانگي غځون کي، په ساده
ډول خپل بدن اړخ تا د پښي غټو گوتي راکاري. د معدې عضلا په فعالیت
سره د تمرین سختي وکي او د فرش سره په متوازي حالت د بوي بنانگه
غځون وکي.



خپلي پښي محسوس کي
خپل پام خپلي پښي تا اروي. تاسي په مخکه يا فرش باندي خپلي
پښي دباو کولي شي، ورسو او په مخکي د دي بنویبل وکي، په
پورته او په لاندي اوچته کي يا په مخکه يا فرش باندي تاپه کي.



د ملا کوروالي يا تاوول
ستاسي په اړخ د ملا سره څوکی کيږدي. د خپل کوناتي څخه د ځلي مري
يا غاري خپله ملا کي سمول وکي او خپل د ملا هډوکي کي کوروالي
راولي. د مرسته ورکولي لپاره تاسي په خپله ملا باندي لاسونه کښودي
شي.



ستاسي د کلتاي هډوکو درک يا پوهه
د اړیکه سره خپل پام وکي چي تاسي د څوکی د ناست سره وي.
تاسي د کوناتي هډوکو سره دا اړیکه سختي کولي شي په کين اړخ
څخه د سم اړخ خوځيدلو سره، د خپل پورته بدن په مدار سره يا
دمخکي څخه په وروستو باندي بنوځيدون کولو سره.



د څوکی سره گډه.
د څوکی سم اړخ تا بنویبل وکي، پس چي تاسي خپله سمه بنانگه کړه کي.
خپله سمه بننگري ونيسي د سم لاس سره او ستاسي بدن طرف تا په ساده
ډول ستاسي بنانگه راکاري. د خپل کين لاس سره په څوکی ناست ياست
يا دا په هوا کي پورته کي.



د بازو غځون
په غر کورکي وضع کي، د خپلو گوتو راکډول وکي. د لاسونو تلي
سره چي بهار تا اشاره لري، د خپل بدن د مخکي اړخ تا ستاسي
لاسونه پورته کي او د دي غځون وکي، يا ستاسي په سر باندي.



جنگيال II

سم اړخ تا گام واخي او خپلي سمه پښه تاو کي چي بهار وځي. د خپل اوږو سره په متوازي باندې خپل بازوگان اوچت کي، په خپل سم لاس باندې يا دي سره اخوا په نظر ساتلو سره. دا ښه دي چي تاسي اوپېژني: ستاسي سمه بڼنگري په نيغه کرښه باندې کره وي د بڼنگري څخه د بڼنگري تا.



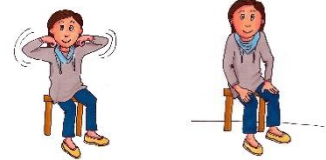
گده

خپل وزن په خپله سمه بڼانگه کيږي. خپله کين بڼانگه کره کي او د کين لاس سره د کين بڼنگري ونسي، خپل بدن اړخ تا په ساده ډول راکاري. خپل سم بازو په پورته او غځون کي. که چيري تاسي غواړي، د گونده مرسته لپاره خپله څوکي استعمال کي.



د کونانو يا کونغري پرانستنه

د روت تضاد باندې خپل يو بڼنگري کيږدي او د خپلي کيډي يا هيني تا په ساده ډول راکاري. په ساده ډول په پورته گونده باندې دباو کولو سره تاسي په احساس کي سختي کولي شي.



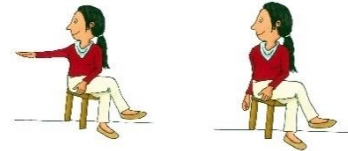
د اوږي مدارونه

د غر کورگي وضع سره پيل کول، د اوږو له مدارونه ورکول سره شروع کي يا خپل لاسونو په اوږو باندې کيږي او د ورون يا زنگون سره مدارونه جوړ کي.



پيشي غويي

خپل سر لاندي کي او د ملا هډوکي کور کي د پورته څخه په لاندي باندې لکه په ډول د پيشي او بيه مخکي کوروالي يا تاوول د لاندي څخه په پورته باندې لکه په ډول د غويي. دا بيه بيه تکرار کي. د مخ په وړاندي د نور غځون لپاره، تاسي خپل بازوگان وچتون او دي کي غځون کولي شي.



د ملا تير هډوکي کرونه ناسته.

د خپله ملا سمول وکي او په خپله کين بڼانگه باندې د سمې بڼانگه واروي. په خپله سمه روت باندې د کين لاس کيږدي او خپل سر راتاو کي او د په پورته بدن سم اړخ تا. تاسي د خپل کين بازو پريښودي شي او په سستي سره د دي خورندول يا د دي غځون وکي.



د غاري يا مغزي حرکتونه

د يو خوا څخه د بل خوا د خپل سر تاوېدنه وکي د يو اړخ څخه بل اړخ تا سر تاو کي. بل انتخاب دا دي چي تاسي زنه په لاندي او په پورته کي، ورومبي خپله سينه په مخکي کي او بيه دوباره په پورته.



د اړخونو غځون

د خپل سم بازو وچت کي او د سر په پورته غځون ورکي، کين اړخ تا د خپل پورته بدن کوروالي وکي، او ستاسي په اړک باندې په سستي سره د خپل کين بازو خورندول وکي. په بدليدونکي توگه باندې ستاسي په سم او کين بازوگانو په غځون سره تاسي نور په داينامک سره د دي تمرين مشق کولي شي



جنگيال I د څوکي سره

په څوکي باندې کين اړخ تا ښوېدل وکي او په کين پښه سره د خپلي د کين بڼانگه غځون وکي چي خوا تا اشاره کوي. په ورو باندې د معده عضلا فعاليت کي، او په خپل سر باندې بازوگان وچت کي..



جنگيال II د څوکي سره

په څوکي باندې کين اړخ تا ښوېدل وکي او ستاسي په شا باندې د کين پښه سره د خپلي د کين بڼانگه غځون وکي چي خوا تا اشاره کوي. په ورو باندې د معده عضلا فعاليت کي، او ستاسي خوا تا دوانره بازوگان په پورته او غځون کي. په خپل سم لاس باندې نظر وساتي يا ستاسي په شا باندې خاتي..



اخځليک او اضافي ادبيات

- Härle, D. (2016) Körperorientierte Traumatherapie – Sanfte Heilung mit traumasensitivem Yoga. Paderborn, Junfermann Verlag
- .Härle, D. (2015) Praxisbuch traumasensitives Yoga Paderborn, Junfermann Verlag
- .Härle, D. (2017) Trauma-sensitive Yoga Singing Dragon Publishers
- .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

مور تولو هغه هلکو ته د منني اوږدول کوو چي دا پروژہ يي ممکنه کړي ده:

وړاندیز کونکي