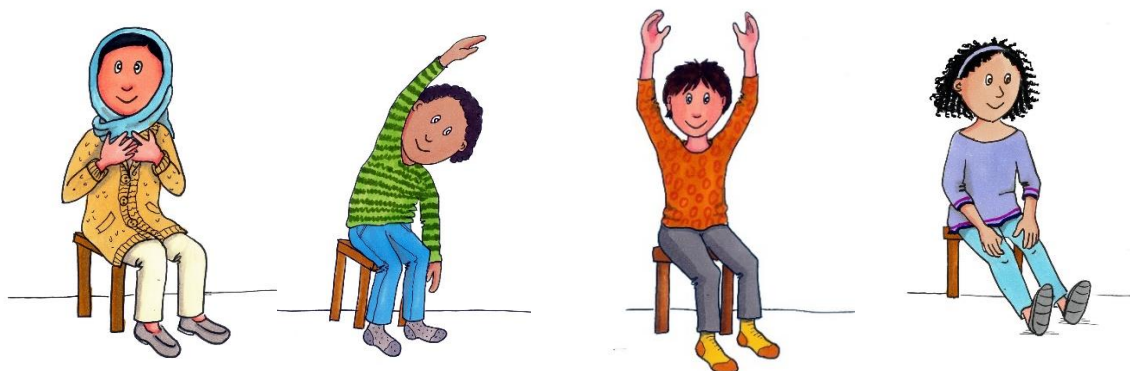


# تداوی آسیب های روحی با یوگا

تمریناتی برای ایجاد ثبات و آرامش



مؤلف: داگمار هرله Dagmar Härle

تصاویر: ماریانه باومن Marianne Baumann

مترجم: سید طبیبی Said Tabibi

ناشر:



چاپ اول 2019

ناشر:

TraumaHilfeZentrum Nürnberg e.V.  
Glockenhofstrasse 47, D-90478 Nürnberg  
www.thzn.org

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

مؤلف: داگمار هرله Dagmar Härle

تصاویر: ماریانه باومن Marianne Baumann  
www.comic-vom-pferd.com

مترجم: سید طبیبی Said Tabibi

اگر از این بروشور برای خودتان یا در رابطه با کارتان استفاده می‌کنید، از دریافت نظرات شما و البته از کمک مالی شما، که امکان ترجمه بیشتر را فراهم می‌سازد، مسرور خواهیم شد.

نظرات خود را به این آدرس ارسال نمایید: [tsy@trauma-institut.eu](mailto:tsy@trauma-institut.eu) یا [selbsthilfebuch@gmail.com](mailto:selbsthilfebuch@gmail.com)  
کلمه کلیدی «TSY-Broschüre»

کمک مالی‌تان را لطفاً با ارائه کلمه کلیدی «TSY-Broschüre» به این آدرس بفرستید:

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

Institut für Traumatherapie Basel – THZN Nürnberg e.v.

## محتوا

4	..... مقدمه
4	..... نکات مهم به جای سرآغاز
4	..... آسیب روحی و بدن
5	..... چگونه می توانیم به خود کمک کنیم؟
5	..... یوگا
6	..... حالات بدن یا اسانا
6	..... تمرینات تنفس یا پرانایاما
6	..... دقت – حضور در زمان حال
6	..... تداوی آسیب های روحی با یوگا
6	..... احساس دوباره بدن
8	..... وقتی که بدن احساس ناراحتی می کند
9	..... در اینجا و حالا ماندن – دقیق بودن
11	..... خود ارادیت و خودکارآمدی
112	..... انجام اقدامات موثر
12	..... تجربه ریتم بدن
14	..... چه قسم تمرین کنیم؟
14	..... تاثیر حالات و تمرینات
15	..... دستور العمل های عمومی برای تمرین
15	..... تمرینات تنفس و حالات یوگا
19	..... فهرست منابع و معرفی آثار بیشتر

## مقدمه:

شما یک راه طولانی را پشت سر گذاشته اید. چیزهای زیادی را تجربه کرده و تسلط یافته اید. حالا می خواهید فقط به جلو نگاه کنید و زندگی تان را به دست بگیرید. اما این چیز بعضی اوقات چندان آسان نیست. با آنکه شما قلبا می خواهید بعضی تصاویر و خاطرات را فراموش کرده و توجه ی خود را به آینده معطوف نمایید، این چیز اما همیشه به آسانی میسر نمی شود. شاید از بیخوابی، از کابوس ها و از مشکلات تمرکز رنج می برید یا خاطراتی شما را دنبال می کند که قادر به کنترل کردن آنها نمی باشید. یا به نظر تان می رسد که اکثرا راجع به خودتان احساس خوبی ندارید و خودتان را از احساسات خود و همچنین از افراد دیگر قطع شده احساس می کنید. اینگونه واکنش ها پس از وقایع هولناک یک امر "نورمال" محسوب می شود، اما به این مفهوم نیست که باید آن را پذیرفت. در صفحات زیر، از شما دعوت می کنم تا نحوه ی تداوی آسیب های روحی را با یوگا - به مثابه یک روش ممکن برای کمک به خود- یاد بگیرید.

استادان یوگا از قدیم ارتباط بین تنفس، حالات بدن و حالات درونی ذهن را مورد مذاقه قرار داده بوده اند. آنان می دانستند که افکار و کلمات به تنهایی در خنثی ساختن حالات هیجانی بالا یا به آوردن مجدد فرد به تماس با خودش، کمک کرده نمی توانند. آنها متوجه شدند که حالت جسمی انسان و نحوه ی تنفس او بر حالت روحی وی تاثیر می گذارد. در نتیجه، آنها حالات و تمرینات تنفسی ایجاد کردند که استفاده هدفمند از این دانش را ممکن می سازد؛ ابزار ی که به افراد آسیب دیده روحی نیز کمک می کند. شاید خواندن این مطالب شما را همچنین تشویق کند تا سنن تداوی جراحات روحی رایج در فرهنگ خودتان را، که میتوانید آنها را با روش های یوگا ترکیب نمایید، به خاطر بیاورید. این بروشور همراه با ویدیو هایی که در "یوتیوب" دیده می توانید، روش هایی را به شما نشان می دهد که چگونه خود را در زندگی روزمره بهتر آرامش بخشیده، همچنین احساسات و عکس العمل های بدنی را بتوانید کنترل نمایید. شما را به سفری دعوت میکنم که به شما کمک خواهد کرد تا به خودتان کمک کنید.

لینک ها به ویدیو ها: <http://bit.ly/tsy-videos> oder mit QR-Code



## نکات مهم به عنوان سرآغاز

اگر از پیامد های یک یا چندین تجربه هولناک رنج می برید، این خاطرات به سادگی توسط تحریک کننده های گوناگون مربوط به تروما، به اصطلاح "محرک ها یا Trigger"ها- که می توانند منجر به هیجان مفرط، همچنین احساس بیحسی، درخودفرورفتگی و درماندگی گردند - در ذهن انسان زنده می شوند. از آنجایی که این "محرک ها" گوناگون اند، امکان دارد خوانندگان هنگام مطالعه آن به یاد سرگذشت شخصی خودشان بیافتند. می خواهم شما را ترغیب کنم که اگر یک وقتی این کتاب برای شما "خیلی زیاد" شد، آن را لحظاتی کنار بگذارید. گاهی تعیین کردن این موضوع که چه وقت باید تفریح نمود و چه چیزی می تواند انسان را از جریان خاطرات تروماتیک رهایی بخشد تا قادر به پهلو گرفتن در زمان حال و آرامش بخشیدن به خودش گردد، چندان آسان نیست. کتاب را ورق بزنید هر وقتی که به آن علاقه پیدا کردید یا هر زمانی که به "تفریح" نیاز داشتید در پایان این جزوه در قسمت تمرینات امتحان کنید ببینید کدام حالت یوگا یا تمرین تنفس برای شما مناسب است. با یوگا ما به فضایی داخل می شویم که در آن صحیح و غلط وجود ندارد، در آن فضا فقط تجربه شخصی خود شما حساب می شود. جهت یک مرور سریع علائم ذیل را می یابید:

ویژگی های مهم



تمرینات یوگا



## آسیب روحی و بدن

هر کدام از ما می توانیم خود را در یک حالت تهدید آمیز قرار دهیم و اگر این کار را برای یک لحظه انجام دهیم متوجه می شویم که این یک تجربه جسمی است. احساس می کنیم چگونه نفس کشیدن ما توقف نموده و سینه سخت شده است. در سطح عاطفی، به خصوص اضطراب، ترس، خشم یا حتی ناتوانی و درماندگی و انزجار رخ می دهد. در حالت اضطراب شدید فکر و ذهن از کار می افتد، ضربان قلب آهسته می شود، بدن بی حس و لرزان می شود، انسان احساس ناتوانی می کند و یا واقعا ناتوان می شود. ضربات روحی انسان را در کل تکان می دهند، افکار، احساسات و واکنش های جسمی او را تحت تاثیر قرار

می دهند. علاوه بر تصاویر، احساسات و عکس العمل های بدن مانند اضطراب، ترس، عرق کردن، تشدید ضربان قلب، یا تهوع به عنوان واکنش در برابر یک تهدید بزرگ، بازم در حافظه انسان باقی می ماند و می توانند مجدداً به علت محرک های مرتبط با تروما (Trigger) ها در زمان حال بروز نمایند.

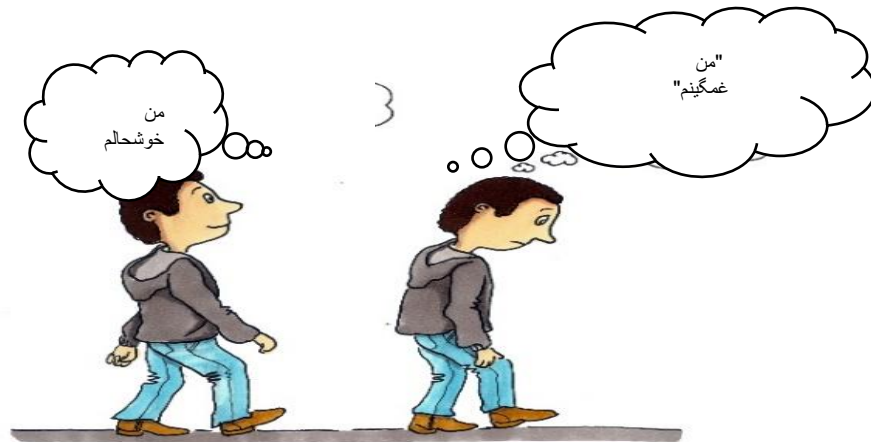
فراتر از خاطرات ذخیره شده در حافظه، خاطرات بدن و نمونه های حرکت می توانند در یک تنفس سطحی و کم عمق، در انقباض دوامدار بدن، در کمر خم شده و ساحه ی دید کاهش یافته، تبارز نمایند. اگر ما این نمونه ها را در بدن تغییر دهیم، در نتیجه تجربه ضربه روحی را در سطح بدن تلفیق می کنیم.

هدف باید این باشد که:

- ❖ شما در موقعیتی قرار بگیرید که سیستم عصبی تان را آرامش بخشد، تا اینکه بتوانید خودتان را بصورت کلی آرامتر و راحت تر احساس کنید.
- ❖ احساسات و واکنش های جسمی تان را کنترل کنید و بتوانید مجدداً آرام بگیرید،
- ❖ متوجه شروع یک حالت تحریک کننده شده و پیش از آنکه بر شما غلبه نماید آن را اداره نمایید،
- ❖ وسایلی در دسترس داشته باشید که بتواند شما را به "اینجا" و به "حال" برگرداند.

چگونه می توانیم به خود کمک کنیم؟

اینکه ما جسم خود را توسط افکار خود متأثر می سازیم، یقیناً چیز جدیدی برای شما نیست. سناریو های وحشتناک آینده دارای یک اثر عاطفی و جسمی دیگری نسبت به دیدگاه های امید دهنده و یا حتی شاد می باشند. ما در حالات استرس خفیف اکثراً می توانیم خود را با افکار و تصاویر انگیزه دهنده آرام سازیم. اما وقتی که زیر فشار احساسات و اثرات شدید قرار می گیریم، ضرورت به وسایل کمکی پیدا می کنیم که بتوانند ما را در حالات شدید تحریک کننده نیز کمک نموده و به ما دوباره آرامش ببخشند. در این زمینه، بدن ما و تداوی آسیب های روحی توسط یوگا می توانند به ما کمک کنند. حالات بدن و حرکات ما بصورت جدا ناپذیر با رفلکس و احساسات ما پیوند دارند. واضح است که تغییر عادات ریشه ای حرکتی و تنفسی بر خوی و عادت و تجربه ما تاثیر می گذارد. شاید این را می شناسید: آدم به خود فرو می رود، شانه هایش را پایین می اندازد، برای اینکه فکر می کند: "من غمگینم" برخلاف، اگر شانه های تان را مستقیم کنید، چانه خود را بچرخانید و به خود بگویید: "من خوشحالم"، احساس مناسبی به انسان دست می دهد



همانگی میان بدن، افکار و احساسات

الگو های حرکات و حالات ما، وضعیت عاطفی، خوی و عادت و افکار ما را تحت تاثیر قرار می دهند، چون ارتباط مستقیم با مغز دارند. از این وضعیت می توانیم استفاده نماییم. ما می توانیم تاثیر حالات و حرکات خود را مورد بررسی قرار داده و آن را چنان تغییر دهیم که وضع ما را بهتر سازد. این روش دیرینه و ثابت شده برای تنظیم تأثیرات آن است. رقص، ریتم، درامینگ و حرکت همانند تای چی، چی گونگ یا یوگا روش ها و طریقه هایی هستند که بر وضعیت ذهنی انسان تاثیر می گذارند. می خواهیم در صفحات آینده یوگا را به عنوان یکی از این روش ها برای تان معرفی نمایم.

## یوگا

یوگا از جمله تعلیمات باستانی است که از طریق تمرینات بدنی و تنفس، بدن، ذهن و احساسات ما را توازن می بخشد. یوگا از توازن تمام جریان ها و فعالیت های بدن پشتیبانی نموده و در صورت تمرین منظم اثر متعادل بر نگرانی های ذهنی، جسمی و عاطفی می گذارد. در صورت موجودیت عدم توازن در هر یک از حالات فوق، فعل و انفعالات اعضا، اعصاب و ارگان های

بدن مختل می شود. تمرین یوگا باید این توازن را احیا نماید تا اینکه تمام اجزای بدن طور منظم با هم کار کنند. یوگا دین یا آموزه نیست، بلکه مجموعه ای از روش هایی است که ما را در زمینه چگونگی ایجاد توازن کمک می کند. در یوگا، ما با دقت و تمرکز حالات بدنی یعنی (اسانا) و تمرینات تنفس (پرانایاما) را بکار می بریم تا اینکه بتوانیم در "اینجا" و "حال" باقی بمانیم و خود را صاحب خود حساب کنیم، بخصوص زمانی که انواع تشویش ها، افکار، احساسات و مشغولیت های ذهنی ما را تهدید به دور افکندن و "سپردن به سیلاب" می کند.

### حالات بدنی یا اسانا

در یوگا تربیت بدنی در اولویت قرار ندارد، بلکه تشخیص و آرامش بخشیدن به ذهن، یادگیری تمرکز و حضور در "اینجا" و "حال" است؛ توانایی هایی که به نفع هر کس می باشد به ویژه به نفع کسانی که تحت فشار و تنش شدید روحی قرار دارند- یعنی بیشتر افرادی که متحمل آسیب های روحی شده اند- صدق میکند. برای این آرامش روحی و حضور انواع اساناها کمک می کنند. وقتی که تمرین می کنیم متوجه می شویم که برخی از حرکات بدن خاصیت آرامش دهنده و بعضی دیگر تاثیر فعال کننده و بیدار کننده دارند. از این تاثیرات گوناگون می توانیم جهت اثرگذاری بر سیستم عصبی و ذهنی خود استفاده نماییم. به طور مثال، وقتی متوجه می شویم که خیلی پر تنش و عصبانی هستیم، می توانیم حرکات یوگا و تمرینات تنفس انجام دهیم و تاثیرات آنها را بررسی نماییم.

### تمرینات تنفس یا پرانایاما

تنفس دروازه ورود به سیستم عصبی ماست. کنترل تنفس، یعنی اینکه چقدر تیز یا عمیق نفس می کشیم و اینکه آیا هوا را در سینه نگه می داریم یا طولانی تر هوا را درون یا بیرون می دهیم، تاثیر مستقیم بر وضعیت ما می گذارد. هر نفس کشیدن بر سیستم عصبی تاثیر می گذارد: استنشاق فعال ساز است، بیرون آوردن هوا آرامش دهنده. ما می توانیم از تاثیر آرامش دهنده ای تنفس توسط استنشام یا بیرون دادن طولانی تر هوا از سینه استفاده کنیم، یا اینکه تاثیر فعال ساز آن را با استنشاق عمیق هوا به کار اندازیم. تعادل بین فعالیت و آرامش از طریق تنفس منظم ایجاد می شود. هنگامی که ما وحشت زده می شویم یا ترس بر ما مستولی می شود، ناخودآگاه نفس می کشیم و هوا را در سینه نگه می داریم و بعد به طور عادی به تنفس ادامه می دهیم. اگر این نحوه ی تنفس به یک عادت تبدیل شود، میتوانیم سیستم عصبی سمپاتیکی را تقویه نموده و تنش را از طریق نمونه های تنفس در حالت صلح آمیز و آرامش بخش نگه داریم. بدن از این طریق دیگر آرام نمی یابد. به همین خاطر ارزش دارد تا کمی به نحوه تنفس خود توجه نماییم.

### دقت - حضور در زمان حال

مفهوم دقت در رسوم و سنن بسیاری از فرهنگ ها از یک مقام مهم برخوردار است. اگر ما تمرین آن را انجام دهیم، برای مثال، متوجه می شویم که هیجان در حال بروز و اضمحلال آن می گردیم، اما همچنین هیجان مفراط و بیخس شدن را حتی قبل از آنکه ظاهر شوند، درک می کنیم. هیچکس هنگام تمرین دقت اشتباه نمی کند یا ناکام نمی شود. اگر آن را شروع کنیم و به خاطر بگیریم، پس ما دقیق هستیم. با گذشت زمان فاصله گرفتن از حوادثی که رخ داده آسانتر می شود و در نهایت مشاهده کردن آن بدون ابراز قضاوت در باره آن، باقی می ماند. هر چه این کار بهتر انجام یابد به همان مقدار احساسات و مشغولیت های ذهنی کمتر بر ما غلبه پیدا می کنند. تمرین دقت به ما کمک می کند تا درک کنیم که احساسات، افکار و مشغولیت های ذهنی به صورت مداوم در تغییر و در گذر اند. ما دقت را در یوگا جهت تداوی آسیب های روحی فرا میگیریم و ضمن آن می بینیم که بدن هنگام تمرین چگونه عمل می کند، یک حالت و تمرین تنفس چگونه تاثیری بر وضعیت عاطفی ما - هم در زمان تمرین و هم پس از آن- می گذارد.

## تداوی آسیب های روحی با یوگا

هنگام تداوی آسیب های روحی توسط حرکات یوگا، توجهی ما به شکل بیرونی و صحیح آن نبوده، بلکه متوجه تجربه ی درونی آنست. هیچ مقام بیرونی - چه معلم یا چه درمانگر - نمی تواند به شما بگوید که چگونه حس می کنید و چگونه یک حالت را تشریح و پیش برده می توانید، و نه هم حرکات شما به عنوان صحیح یا غلط مورد قضاوت قرار خواهد گرفت. تداوی آسیب های روحی توسط حرکات یوگا بر چند نکته مهم تمرکز می کند.

این ها عبارتند از:

- ❖ زمانی که بدن خود را دوباره احساس کنید، می توانید احساسات تان را بهتر تنظیم کنید.
- ❖ ضمن ماندن در اینجا و حال و دقت ذهن، می توانید با غرقاب گذشته یا با تشویش ها در باره آینده، مقابله کنید.
- ❖ پیشنهادات و امکانات انتخاب به شما کمک می کنند تا خود ارادیت و خود کارآمدی تان را دوباره به دست آورید.
- ❖ نتیجه ی آن اعمال موثر است: شما احساس می کنید چه می خواهید و چه نمی خواهید.
- ❖ ریتم و حرکت شما را از ناتوانی و جمود نجات می دهند: خود را زنده احساس می کنید.

## احساس دوباره بدن

گر شما دسترسی به احساسات جسمی خود را از دست داده اید، امکان دارد که بدن شما و یا قسمت هایی از بدن احساس عدم موجودیت و یا بی حسی می کنند. بعضی افراد می گویند که موجودیت شان تنها در ذهن شان است نه در بدن شان. شاید از درد های مزمزی رنج می برید که معمولاً باعث می شوند بدن نخواستار باشد احساس کند که از آنها فاصله بگیرد. نتیجه ی آن این می شود که ما از ادراکات بدنی خود استفاده نکرده و خود را از پیام های درونی منقطع می سازیم. از آنجایی که احساسات و ادراکات جسمی بصورت جدا ناپذیر با هم تنیده شده اند، حالت نامبرده تشخیص اولین علایم تحریک پذیری را مشکل می سازد. احساس درونی ما وضعیت بدنی ما را ثبت می کند. از آن جمله اند ضربان قلب، احساس درد، درجه حرارت بدن، سرعت تنفس یا انقباض عضلات. در صورتی که این پیام ها را درک کنیم، می توانیم از خود عکس العمل نشان داده و چاره ی برای بهتر شدن وضعیت خود پیدا کنیم.

مهم: در احساس درونی، تنها تغییرات حالت قابل درک می شوند. برای مثال، اگر ما به مدت طولانی روی یک چوکی نشستیم، دیگر از احساسات جسمی خویش آگاه نمی باشیم. اما اگر چیزی باعث اختلال در ما شود- به این معنا که - نوعی احساس در درون ما دیگرگون شود، متوجه ی آن شده و در صورت امکان موقعیت خود را تصحیح می نماییم.



اگر به احساسات درونی خود آگاهی دارید، بر شما خیلی آسانتر خواهد بود تا حالت ناظر به خود گرفته و نقطه آغاز یک احساس را درک کنید. این کار باعث خواهد شد تا از صعود به مرحله اولی جلوگیری نمایید. برای آرامش مجدد خود می توانید از اسانا و یا یک تنفس یوگا استفاده نمایید.

مهم: احساسات جسمانی فردی هستند. نمی توانند غلط باشند! در پایان، هنگامی که شما لیست را مطالعه کنید یا با ویدیو تمرین نمایید، امکان دارد که احساسات دیگری به شما دست دهد و یا اینکه کمتر و یا هیچ چیز حس نکنید این چیز طبیعی است. با همان چیزی که شخصاً حس می کنید صادق بمانید.



### احساسات:

وزن / فشار / تماس / بافت

- ❖ در حالت نشسته: فشار بر روی عضلات نشیمنگاه و قسمت پشت رانها
- ❖ وضعیت استخوان ها: مثلاً، حالت استخوان های نشیمنگاه بر روی چوکی
- ❖ وزن یک قسمت از بدن: هنگامی که دست یا پای خود را دراز می کنید
- ❖ تماس با یک قسمت از بدن: برای مثال، دست شما بالای ران
- ❖ ساخت و مصالح سطح زمینی که روی آن قدم می گذارید
- ❖ بافت پارچه یا تکه لباس

حرارت

- ❖ حرارت کف اتاق
- ❖ حرارت قسمت های مختلف و یا کل بدن

گسترش / انقباض / آرامش

- ❖ گسترش و کشش در یک عضله
- ❖ انقباض یک عضله هنگام تمرین
- ❖ آرامش عضله پس از تمرین

حرکت

- ❖ حرکت هنگام تمرین یا شروع و ختم یک حالت
- ❖ حرکت تنفس

تمرین : احساس پا ها



تا اینجا که آمده اید توجه ی خود را به پاها معطوف و دریابید که پا های تان کجا روی زمین قرار دارند. اگر جای درستی است، همانجا نگه دارید، و نه جای پا را تصحیح کنید. اکنون امکانات زیادی دارید که پا های تان را بجا آورید: شما می توانید، طور مثال، تماس پا های تان را با زمین احساس کنید، کمی فشار دهید، ضربه بزنید یا آنها را اینسو و آنسو حرکت دهید. پنجه های پا

را هم می توانید به بالا و پایین حرکت دهید. امکان دیگر اینست که کفش ها را بیرون کنید و کف زمین را لمس کنید... به این طریق شاید ساختن یا حرارت کف زمین را احساس کنید.



وقتی که بدن احساس ناراحتی می کند بعضی اوقات ما نیاز به یک استراحت از خودمان داریم یا از تجربیات جسمی و عاطفی ای که اکثر به سختی قابل تحمل اند. مشغولیت های ذهنی و احساسات سرشار شده به احتمال قوی در مرکز بدن ما انجام می یابند، ترجیحا در سینه و شکم، دقیقتر گفته شود در گلو، شش ها، دیافراگم، معده، روده. ما می توانیم بصورت مرحله ای خود را از این ساحات دور کرده و توجه ی خود را بعدا از این مرکز دور و به دست ها و ران های خود باندازیم. به خاطر داشته باشید که تمرکز خود را در حرکات و تمرینات یوگا به پا ها، دست ها، بازو ها یا ران ها معطوف دارید.

تمرین : تمرکز بر دست ها و پاها



اگر می خواهید این کار را همین حالا امتحان کنید: توجه ی تان را به دست ها و پا های تان باندازید. شاید پا های شما بیشتر قابل احساس اند، شاید هم دست های شما. اگر متوجه شدید که توجه ی شما به سوی مرکز بدن شما "لغزیده"، آن را با حرکت دادن دست ها و پاها برطرف کنید.



اگر کمکی نکرد، می توانید در قدم بعدی محیط نزدیک و سطوح تماس را شامل ساخته و بر جاها و سطوح قابل لمس، همچنین بر زیر پاها و بر چوکی زیر نشیمنگاه تمرکز نمایید.

تمرین : تمرکز بر کف زمین و چوکی



اگر علاقه به امتحان کردن دارید، توجه ی خود را به تماس پا های تان بر کف زمین معطوف نمایید؛ شاید بخواهید مقاومت، حرارت و ساخت آن را حس کنید. یا اینکه تماس با چوکی را درک کنید، شاید در پشت و یا در سطح هموار آن. در اینجا هم می



توانید تماس را از طریق حرکت تشدید بخشید، برای مثال با پس و پیش کردن تان.



اگر تحریک و هیجان همچنان ادامه یابد، یک فاصله باز هم بیشتر از بدن در عین حالی که تمرکز کامل خود را متوجه ی بیرون می سازید، کمک می کند.

تمرین : هدایت حواس به سوی بیرون



اگر می خواهید این امکان را نیز آزمایش کنید، حواس تان را به بیرون هدایت کنید، به اتاق و محیط اطراف تان طوری نگاه کنید مثل اینکه آنها را قبلاً ندیده باشید. گوش های تان را به صدا های دور و نزدیک نیز کنید.



## در اینجا و حالا ماندن – دقیق بودن

ما در افکار خود معمولاً خود را یا با گذشته و یا با آینده مشغول می داریم - خیلی کم در زمان حال حضور داریم. همه ی ما چنین هستیم. اگر این افکار وابسته به گذشته از خاطرات تروماتیک و ناگوار نشأت گرفته باشند و آینده نیز ترسناک، بدون امید و محدود به نظر برسد، قابلیت ماندن در زمان حال اهمیت خاص پیدا می کند. از طریق تماس با واقعیت، ما تحریک در سیستم عصبی خود را تسکین می دهیم و خود کارایی خود را حفظ می کنیم - ما می توانیم با سیلاب گذشته مقابله نماییم و به خاطر بگیریم که احساسات یک دوران موج مانند دارند. آنها یک آغاز دارند، ساخته می شوند، بزرگ می شوند سپس مانند یک توفان فرو می ریزند و در نهایت به یک نسیم ملایم تبدیل می شوند. مشاهده کردن و خود را "به سیلاب ندان" یک گام مهم جهت قابلیت تنظیم شخصی شماست.

مهم: تنها وقتی که در زمان حال وجود داریم میتوانیم تاثیر بگذاریم، تصمیمات درست بگیریم، از خود مراقبت کنیم و ایستادگی نماییم.



همپا با دقیق بودن در زمان حال، از طریق درک حرکت تنفس، تماس پا ها با کف زمین و تنش و انبساط عضلات خود تمرین نماییم. به این ترتیب برای مثال، به مجردی که تنفس ما آهسته شود و یا ضربان قلب ما تسریع شود، می توانیم نفس عمیق بکشیم و خود را بر حرکت قبرغه ها یا شکم متمرکز کنیم، یا هوای سرد تنفس را احساس کنیم. در عین اینکه شما موفق به درک و تاثیرگذاری بر احساسات خود می شوید، بدن شما به یک "ظرف" مستحکم و به اندازه کافی بزرگ تبدیل می شود که در آن می

توان افکار و احساسات را جابجا کرد و با دقت کنترل نمود. این توانایی به شما امکان آن را می دهد که حتی هیجانانگیز کوچک در بدن را، پیش از آنکه شما را لبریز سازند، درک نمایید. در اینجا و حال بودن یک تجربه ذهنی نه بلکه کاملاً یک تجربه جسمانی است. اگر ما به احساسات جسمی خود روی آوریم، در زمان حال به سر می بریم. اگر افکار ما مغشوش شوند، خود را دوباره بر تنفس، تماس با زمین یا دیگر مشغولیت های بدنی متمرکز می سازیم و مجدداً "اینجا" حضور می یابیم. اگر "گرفتار" چنین افکاری می شویم، توجه ی خود را به فعالیت یک عضو و غیره معطوف می سازیم. به مرور زمان مشاهده و "اینجا باقی ماندن" احساساتی مانند سرعت نبض و دیگر شاخص های استرس آسانتر می شود.



تمرین برای ماندن در زمان حال دور دادن یا پایین و بالا کردن شانه ها

اگر علاقه به آزمایش کردن درستی فرضیه ی من دارید، می خواهیم از شما دعوت نمایم که مطالعه این متن را رها کرده و یک لحظه وقت برای تان پیدا کنید. شاید هنگام مطالعه، شانه های تان را احساس نکرده و صرف تذکر آن شما را فهمانده است. اگر تا اینجا رسیده اید شروع به حرکت دادن شانه های خود کنید... پایین و بالا یا دایره های خورد و کلان با آنها بکشید... ضمن اینکه شانه ها را حرکت می دهید، امتحان کنید که آیا عضلات آن را حس می کنید... حرکات شانه ها را در نهایت وقتی درک می کنید که این تمرین را طولانی تر انجام دهید، اگر ذهن شما از زمان حال به گذشته و یا به آینده سفر کند... این چیز نورمال است... طبیعت ذهن ما چنین است... در این صورت می توانید باز هم هر موقع توجه ی خود را به حرکت و یا به اعضای خود معطوف نمایید. وقتی درک کردیم که دوری گرفته ایم، در اینجا و حال حاضر خواهیم بود.



بعضی اوقات برای حاضر ماندن، به تنش و اضطراب عضلات نیاز می شود. درین صورت این تمرینات را بجا آورده می توانید:



تمرین برای ماندن در زمان حال: حالت قایق

اگر می خواهید عضلات تان را کمی بیشتر بکار اندازید، تمرین ذیل را انجام دهید: خود را روی چوکی کمی به جلو پیش بیارید و عضلات شکم را فعال سازید تا به عضلات قسمت پایین ستون فقرات ثبات بخشیده شود. اینجا که رسیدید پای راست تان را که شکل زاویه گرفته است، بالا کنید. ران خود را می توانید پایین تر یا بالاتر نگه دارید. شاید عضلات شکم یا عضلات ران خود را احساس کنید. حالا می توانید به همین موقعیت قرار داشته باشید یا اینکه کمی خود را به عقب بکشید. آیا حالا عضلات شکم تان را قوی تر حس می کنید؟ اگر به حرکت علاقه دارید، فقط پس و پیش بخرید. در صورتی که خواسته باشید بیشتر از عضلات کار بگیرید - چون احساس بهتر دارید - می توانید یک پای خود را دراز کنید. اگر پس از ختم تمرین متوجه شدید که بدن تان احساس "یک طرفه" دارد، پس با طرف دیگر نیز عین تمرین را انجام دهید..



## خود ارادیت و خود کار آمدی

در معرض تروما قرار گرفته بودن به این مفهوم است که ما در لحظه یا زمان بروز ضربه روحی هیچگونه کنترولی در رابطه با آنچه اتفاق افتاده و در مورد اعمال افراد دیگر نداشته ایم - آنچه ما می خواستیم به حساب نیامده است. به علت اینگونه تشبثات قهر آمیز، تماس ما با بدن، با احساسات و خواسته های ما می تواند برای مدت طولانی از بین برود. یادگیری مجدد برای احساس کردن خود، و در نتیجه فهم اینکه چه چیز خوب است، چه چیز کمتر و چگونه می توان خود را بر وضعیت ایجاد شده که برای انسان مفید باشد، انطباق داد، مسایلی اند که در زندگی روزمره پاداش خود را می یابند. از این طریق دوباره صاحب هستی خود می شوید. تداوی آسیب های روحی توسط یوگا به این معنا است که شما در هر لحظه خودتان چگونگی برخورد خود را با یک مساله تعیین می کنید. چند مثال:

- ❖ شما حالت و نحوه ی یک تمرین تنفس را که قرار است انجام دهید، انتخاب می کنید.
- ❖ تعیین می کنید که تمرین را برای چه مدت دوام می دهید.
- ❖ انتخاب می کنید که با چشمان باز یا چشمان بسته تمرین می کنید.
- ❖ هر وقت آن را توقف داده می توانید بدون اینکه مدیون کسی باشید.
- ❖ خود را می توانید حرکت بدهید، حتی وقتی که مشغول تمرین اسانای ثابت هستید.
- ❖ به همان شکلی که مناسب وضع شماسه، نفس می کشید - از طریق دهان یا بینی، آزمایش کنید.
- ❖ شما هنگام تمرین، سرعت اسانای متحرک را تعیین می کنید.
- ❖ خودتان در خورد و کلان کردن حرکت هایی که تمرین می کنید، تصمیم می گیرید.
- ❖ آگاهانه در مورد حالت هایی که مناسب تان نمی یابید یا از انجام آن عاجز هستید، تصمیم می گیرید.

مهم: تمریناتی را انتخاب کنید که خوش دارید، جستجو کنید و در بخش تمرینات آنهایی را انتخاب کنید که مطابق به هدف شما و مناسب به حال تان است. اگر یک تمرین خاطرات ناگوار را در ذهن تان زنده می سازد، به جستجوی تمریناتی که شما را مجددا آرامش بخشند، بپردازید. مشغول ساختن تان به یک کار دیگر، نیز به شما در فاصله گرفتن از آن خاطرات کمک می کند.



هر شخص حالت، تجارب و رفتار ها را بصورت متفاوت درک می کند. به همین دلیل تداوی آسیب های روحی توسط یوگا امکانات انتخاب برای شما می دهد تا آنگونه که مناسب وضع شماسه تمرینات بدنی و تنفسی را انجام دهید. خودتان تعیین می کنید که چگونه تنفس یا تمرین نمایید، زیرا هدف از آن انجام تجربه شخصی شماسه. برای مثال، اگر به آهستگی نفس کشیدن برای شما دشوار باشد یا باعث مشکل تنفسی گردد، مشاهده و تجربه ی خود شما مهم است، آن را اصلاح می سازید برای اینکه دوباره احساس بهبودی و امنیت نمایید. آنچه حساب می شود، تجربه شخصی است. یک نسخه ی از قبل ترتیب شده برای اینکه چه کنید و چه قسم تجربه نمایید، وجود ندارد.

تمرین : حالت دامنه ی کوه - خم کردن یا کشش بازو ها



اگر خوش دارید وقت تان را به این تمرین مصرف کنید: به شکل مستقیم راحت بنشینید و بدن تان را تا جایی که برای شما مناسب باشد عیار سازید. پس از آن از شما می خواهم تا بازو های تان را بالا کرده و دراز کنید. اگر علاقه به تجربه کردن دارید، تلاش کنید بدانید چه چیز هم اکنون برای شما جالب و مناسب بوده است، این چیز را آزمایش کنید: بازو های خود را خم کنید... و مجددا دراز کنید... شاید در این حالت با بازو های گسترده انقباض بیشتر در شانه و بازوها احساس کنید و در حالت خم ساختن بازوها انقباض بیشتر در سینه. هر دو حالت را امتحان کنید و تصمیم بگیرید کدامیک همین لحظه برای شما بهتر است. شاید از هر دو خوش تان بیاید، یا اینکه هیچ کدام را نخواسته باشید. بعضی اوقات در عین زمان انتخاب یک چیز برای ما دست نمی دهد. برای پیدا کردن آن برای خود وقت بدهید.



اگر تصمیم گیری در ابتدا برای شما مشکل می شود، در باره اینکه چرا اینطور است و چه کاری برای تسریع آن انجام داده می توانید دوباره فکر نکنید. هدف ما انجام دادن یک تجربه جسمی است. به مجردی که احساس کردید به تشویش می افتید، بهتر آن است که توجه تان را به حالت یا تمرین بعدی معطوف سازید. با گذشت زمان به شما معلوم خواهد شد که حرکات و حالات باعث بروز احساسات گوناگون خواهند شد و شما می توانید از این پیام های جسمی جهت تصمیم گیری استفاده نمایید.

## انجام اقدامات موثر

یک وضعیت آسیب روحی بصورت کلی از این طریق مشخص می شود که بدن انسان به علت احساس خطر آماده فرار یا حمله می شود. در صورتی که هیچکدام از این دو استراتژی دفاعی میسر نشوند، عدم تحرک و سلب حرکت باقی می ماند. این چیز می تواند باعث شود که انسان ها برای سال ها گرفتار شرایط و نمونه های عملی می گردند که راه بیرون رفت از آن را نمی یابند و از این طریق نمی توانند قادر به عمل شوند. این نمونه های ذهنی و جسمی را می خواهیم مختصرا بررسی نماییم.

تمرین : ایجاد اصلاحات



از شما می خواهم این درس را کنار گذاشته و توقف دهید تا حس کنید در موقعیتی که نشسته اید چه احساس می کنید. شاید راحت نشسته باشید، شاید هم کمی انطباق و حرکت برای از بین بردن تنش و آرام نشستن کمک کند. اگر احساس می کنید که یک حالت درست نیست، آن حالت را کاملا آگاهانه تغییر دهید... شاید کمی کشش بدن و آرامش کمک کند... یا کمی حرکت در شانه ها... همچنان می توانید تماس پا های تان را با کف زمین امتحان کنید. اگر چوکی بلند است می توانید با گذاشتن بالش در زیر پای و یا چند بار قات دادن لحاف ارتفاع آن را برای خود مناسب سازید. در ضمن می توانید امتحان کنید سطح چوکی یا جایی که نشسته اید سخت است یا نرم. آن را می توانید همانطور نگه دارید یا مطابق به میل خودتان تغییر دهید.



از این مثال های کوچک، گزینه های مختلفی از ادراک بدن را به دست آورده اید و آنها را به اقدامات موثر و عملی تبدیل می کنید. عمل قصدی و آگاهانه نقطه مقابل تحمل، ناتوانی و فلج بودن - احساسات مرتبط با تروما- می باشد. خود را بصورت موثر تجربه کردن به ما احساس رضایت بخش توانایی و خود ارادیت می دهد.

تمرین : اصلاحات در تمرین رقص یوگا



اکنون ایده ی اقدام موثر را به یک نوع تمرین یوگا - رقص- انتقال می دهیم. برای تمرین رقص ایستاده می شویم و وزن خود را بر ران راست خود می اندازیم. حالا زانوی چپ تان را قات داده و آن را با دست چپ سوی نشیمنگاه خود بکشید. با اقدام بعدی، دست راست تان را به طرف بالا ببرید. متوجه باشید که حفظ تعادل برای تان مشکل خواهد بود، به این خاطر از یک چوکی یا زیرپایی کمک بگیرید. پای چپ تان را روی چوکی بگذارید و بقیه ی تمرین را بر اساس فوق انجام دهید. اگر متوجه شدید که سطح چوکی سخت است، بالش تان یا یک تکه روی آن بگذارید.



## تجربه ی ریتم بدن

تجربه آسیب شدید روحی برای انسان ها به مفهوم ادامه ی زندگی در یک حالت منجمد و عدم درک تغییرات ناشی از آن است. اما زندگی ریتم است. تغییر همیشگی شب و روز، تنش و آرامش، تنفس و استنشاق و غیره زندگی ما را رقم می زند برای کسانی که حرکت را درک نمی کنند، زندگی وضعیت یکنواختی از درد، ترس، منفصل بودن و بیحسی است.

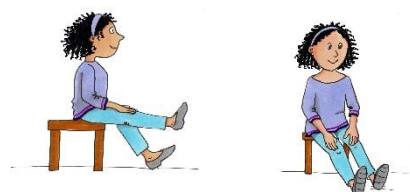
اگر ما به یک ردیف از تمرینات یوگا توجه کنیم، آنها هم یک ریتم را تعقیب می کنند. ما یک حالت را اجرا ، تاخیر و دوباره حل می سازیم. پیش از آنکه مرحله بعدی را شروع کنیم، تاثیر یوگای اناسا را حس می کنیم.. حتی در تنش و کشش ، انقباض و انبساط یک عضو نیز می توان ریتم را تشخیص کرد. اگر ما آن عضو را منقبض یا منبسط کنیم و حالت آن را دوباره تغییر دهیم، احساس آن برای لحظات دیگری نیز ادامه یافته و بعد به تدریج کاهش می یابد. اگر ما فرصت بیابیم و ادراکات را ضمن تنش و گسترش، استراحت و تجدید قوا ی آن مدنظر بگیریم، به ما معلوم خواهد شد که بدن همیشه بصورت طبیعی در حرکت

است. در مرحله بعدی احساس، این تجربه دست می دهد که پس از یک فعال سازی، بدون دخالت شخصی و به شکل اتومات، یک مرحله آرامش پیش می آید. دقت بر این پروسه، چه از طریق تنفس و چه از طریق استفاده از عضلات، اعتماد به بدن را تقویه می کند.



تمرین : درک صعود و سقوط یک تنش عضلانی

اگر کنجکاو شده اید، این تمرین را اجرا کنید: به لبه چوکی بنشینید و پا های تان را روی زمین دراز کنید. اینجا که رسیدید عضلات شکم تان را برای مستقیم ساختن ستون فقرات منقبض نموده و یک پای خود را بالا کنید. شاید در ران پای راست و همچنین در عضلات شکم تان احساس تنش نمایید... شاید هم احساس دیگر و یا هیچگونه چیزی احساس نکنید. اگر تماس با تجربه ی درونی تان برای شما مشکل می شود، گذاشتن دست روی عضلات فعال شده می تواند کمک کند. خودتان تصمیم می گیرید که چه مدت پای تان را بالا نگه دارید و آن را در زمانی که لازم می دانید پایین کنید. کمی برای تان جهت حس کردن آرامش و انبساط در عضله، وقت بدهید... شاید در شکم یا ران خود... یا شاید یک حس متفاوت تنش در ران های راست و چپ تان، که به مرور زمان محو شده و هر دو ران عین حالت را می یابند، احساس نمایید. پس از اینکه عضلات شما آرامش پیدا کرد اگر علاقه داشتید همین تمرین را با طرف دیگر بدن تان اجرا کنید.



حرکت به عوض سختی

سختی بدن و ناتوانی برای حرکت از جمله عکس العمل ها در مقابل ترس و وحشت محسوب می شوند. داشتن حالات سخت و ثابت باعث تحریک و تقویه این احساسات می گردند. به همین علت حالات ثابت را به حالات متحرک تبدیل می کنیم. چه چیز باید حرکت داده شود؟ طور ساده باید گفت تمام مفاصلی که اجازه حرکت بدهند، می توانند آنها را به حرکت در آورده و از هر حالت ایستا یک تمرین متحرک بسازید. چند مثال:

- ❖ چرخش، دور دادن و متمایل ساختن سر
- ❖ دور دادن، پایین و بالا کردن شانه ها، بازو ها، دست ها و پا ها
- ❖ حرکت بازو ها در جلو بدن از راست به چپ
- ❖ باز کردن و چلیپا ساختن بازو ها در برابر سینه
- ❖ خم ساختن و کشش بازو ها و مفاصل زانو
- ❖ چرخش و دور دادن قسمت بالای بدن به یکسو
- ❖ قات کردن/ دراز کردن زانو ها
- ❖ حرکت تمام بدن: حرکات دایره وی، تکان دادن، لرزاندن
- ❖ حرکت با ریتم تنفس
- ❖ ...



تمرین : درک تنفس به عنوان ریتم

از شما می خواهم دعوت کنم تا توجه تان را به حرکات تنفس خود معطوف نمایید. وقت تان را یک لحظه گرفته از خود سوال کنید: چگونه حرکات تنفس تان را در قسمت سینه، قبرغه ها یا شکم حس می کنید؟ یا آیا همین حالا هیچ چیز احساس نمی کنید؟ بعضی اوقات فهمیدن احساس حرکت در حالی که دست خود را بر همان قسمت بدن می گذاریم، یا کمی وقت برای احساس حرکت می دهیم، آسان تر می شود، مثلا گذاشتن هر دو دست بر روی سینه. این حرکات می توانند کاملا واضح یا خیلی نرم باشند. اگر می خواهید در مرحله بعدی توجه ی خود را به قبرغه ها معطوف نموده و یا دست های تان را بر آن ها بگذارید. شاید نظر به نفس کشیدن تان در درون یا بیرون یا بالا و پایین یک نوع حرکت احساس کنید. عین چیز را می توانید در مورد حرکت شکم خود امتحان کنید. موضوع بر سر "صحیح" نفس کشیدن یا زیر نفوذ آوردن تنفس نیست. این تمرین در واقع شما را در رابطه با ریتم ثابت و حرکات بدن تان، کنجکاو می سازد.



## چه قسم تمرین کنیم؟

شاید حالا پس از اینکه این بروشور را مطالعه نموده اید شاید از خود سوال کنید که چگونه می توانید به بهترین وجه از تمرینات یوگا برای تداوی آسیب های روحی استفاده نمایید.

ویدیو ها



این ویدیو ها را در یوتیوب می یابید: <http://bit.ly/tsy-videos> یا:

این ویدیو ها به شما کمک می کنند تا خود را کاملا بر تمرینات متمرکز سازید. این تمرین را می توانید به تنهایی یا با گروه اجرا نمایید. این تمرینات را می توانید وقتی که به تداوی می روید به درمانگر خود نشان دهید و بگویید کدامیک برای شما بهتر بوده و در جهت آرامش و حضور به شما کمک می کند. درمانگر شما می تواند ویدیو را به لسان خود تان تماشا کند و همچنین می توانید با هم تمرین کنید.

تمرین همراه با هدایاتی که ضمیمه است در پایان این بروشور منتخبی از تمرینات با تشریحات آنها را می یابید. اینها به شما در زمینه ی گسترش تمرین مستقل، آزمایش تمرینات جدید و ترتیب نمودن پروگرام شخصی خود تان کمک می کنند. تمرین منظم کلید موفقیت شماست. اما زیاد هم تشویش نکنید، شما می توانید با یک یا دو تمرین در هفته نیز به هدف خود برسید. تمرین روزانه ضروری نیست.

## تأثیر حالات و تمرینات

می دانید که ما از طریق حالات بدنی و تمرینات تنفسی بر احساسات خود تأثیر گذاشته می توانیم. همچنین می توانیم خود را به بیرون از خود جهت داده، چشم ها و گوش های خود را باز کرده و محیط اطراف خود را آگاهانه درک و لمس نماییم. اما این تنها خودتان هستید که می توانید قضاوت کنید چه تأثیری یک حالت یا تمرین بر شما دارد. در این زمینه چند قاعده کلی می توانند کمک کنند.

اگر خود را بیش از اندازه تحریک شده احساس می کنید:

- ❖ تنفس منظم و یکنواخت با شماره کردن
- ❖ تمرین آفتاب و تمرین یوگا به نام پشک / گربه و گاو
- ❖ در صورت تحریک خیلی زیاد، تمرینات سنگین تر از قبیل حالت ستون- کمر مستقیم و پا ها دراز کشیده - و حالت قایق و سپس تمرینات نرم تر مانند دور ادن شانه ها یا حرکت گردن
- ❖ خم شدن رو به جلو مانند حرکت پشک، می توان آن را عمیق تر نیز انجام داد

اگر متوجه شدید که ذهن شما متشتت است :

- ❖ تمرینات قوی تر مانند حالت ستون- کمر مستقیم و پا ها دراز کشیده - حالت قایق ، حالت دامنه ی کوه و خم شدن به پشت مفید است
- ❖ حرکات ریتمیک که شما را بیشتر متشتت بسازند، چندان مفید نیستند

اگر بدن شما احساس سختی و بیحسی کند

❖ حرکات ریتمیک قدرتمند مانند تنفس آفتاب ، چرخش ریتمیک به پهلو، حرکات قوی تر ریتمیک در قایق

این چیز مانند همیشه اعتبار دارد: هر کس عکس العمل متفاوت دارد، چون هر انسان تاریخ شخصی خودش و از آن طریق دوست داشتن ها و دوست داشتن های شخصی خودش را دارد. امتحان کنید چه چیز برای شما مناسب است. می تواند موافق یا مخالف این فرمایشات باشد. در بدن تان به سیگنال هایی که میفرستد، مانند ضربان قلب، انقباض عضلات، حرارت یا سردی و دست های مرطوب گوش دهید، با وجود اینکه فوراً ندانید چرا باید واکنش نشان دهید. اعتماد کنید که خاطرات بدن شما درست است و خودتان را به حالاتی که برای شما خوب نیست مجبور نسازید



### دستورالعمل های عمومی برای تمرین

- ❖ در فاصله میان تمرینات تفریح نمایید، این چیز به شما فرصت می دهد تا تاثیر تمرین را بهتر حس کنید. ضمن آن احتمالاً متوجه خواهید شد که مثلاً یک عضله پس از تنش آرام می شود یا انقباض به کلی محو می شود، حرارت ایجاد می شود و بدن سپس سرد می شود. این کار به ارگانیسم شما اجازه می دهد تا خود را دوباره تنظیم نماید.
- ❖ خود تان تعیین می کنید اسانا را برای چه مدت پیش می خواهید ببرید، چقدر شدید یا چقدر تیز - قواعد از پیش تعیین شده وجود ندارد.
- ❖ در انواع مختلف اسانا ، یک طرف بدن بعد از یک طرف دیگر آن تمرین می کند. همیشه به نوبت یک قسمت از بدن تشریح و توضیح داده می شود.. شما میتوانید یک حالت را به عین صورت در هر دو طرف به پیش ببرید یا اینکه انواع مختلف را انتخاب کنید.
- ❖ اگر برای تان یک پروگرام تمرین ترتیب کنید، شاید حس کنید که حرکات مشابه بعد از چند تمرین خوب انجام می یابند، مثلاً کش دادن، خم شدن یا تکان دادن بگذارید بدن تان شما را رهبری کند.
- ❖ از آنجاییکه آسیب های روانی احساس زمان را تغییر می دهند، فرد به آسانی می تواند خود را بیش از حد فرسوده سازد. وقتی که فشار بر بدن شدت یابد، بدن و جریان تنفس به انسان علامت می دهند که زمان توقف فرا رسیده است. برای جلوگیری از فشار زیاد می توانید یک تعداد معین تنفس در یک حالت اجرا کنید.
- ❖ اگر متوجه شدید بیشتر از اندازه تمرین می کنید، تمرینات اول با ویدیو شروع کنید. این چیز کمک می کند تا خودتان را بیش از حد خسته نسازید.

### تمرینات تنفس و حالات یوگا برای عملی ساختن

در زیر تعدادی از تمرینات تنفسی را می یابید. بعضی از این تمرینات را از طریق ویدیو می شناسید، باقیمانده را می توانید پس از مطالعه بروشور تمرین کنید. هنگام تمرین تنفس در این رابطه نیز فکر کنید که این خود شما هستید که تصمیم می گیرید کدام تمرین را برای چه مدت می خواهید اجرا کنید.

#### تنفس یکسان

تنفس یکسان شکل ساده ی کنترل تنفس است، در این حالت به ریتم تنفس به این هدف تاثیر گذاشته می شود تا هم استنشاق و هم بیرون دادن هوا از شش یکسان و به مدت مساوی انجام یابند. این نوع تنفس برای بعضی افراد تاثیر آرامش دهنده داشته و هنگام حملات ترس کمک کرده می تواند.

تمرین :



روی چوکی راحت و مستقیم بنشینید. ضمن کشیدن نفس طور مثال تا 3 حساب کنید و هنگام بیرون دادن هوا نیز تا 3 شماره کنید. اگر این ریتم برای شما مناسب است، آن را ادامه دهید؛ اگر به هوای کمتر نیاز دارید، آن را تا 2 شماره کنید. اگر می خواهید آهسته تر نفس بکشید، برای هر مرتبه تا 4 حساب کنید.

مثال:

1...2...3 استنشاق -> 1...2...3 بیرون دادن هوا/ استنشام

یا طولانی تر

1...2...3...4...5 استنشاق -> 1...2...3...4...5 بیرون دادن هوا

استنشام طولانی مدت

طولانی ساختن استنشام یا بیرون دادن هوا جهت کنترل سیستم عصبی اهمیت مرکزی دارد. ما ضمن هر استنشاق سیستم عصبی

را فعال و با هر استنشام آن را آرامش می بخشیم. اگر با تنفس یکسان آشنا شده اید، می توانید استنشام طولانی مدت را آزمایش کنید. استنشام طولانی مدت در آرامش بخشیدن به فرد و کنترل حملات ترس کمک می کند.

تمرین : 

روی چوکی راحت و مستقیم بنشینید. ضمن کشیدن نفس طور مثال تا 3 حساب کنید و هنگام بیرون دادن هوا نیز تا 3 شماره کنید. اگر این ریتم برای شما مناسب است، آن را ادامه دهید؛ اگر هوای کمتر دریافت می کنید استنشاق را تا 2 و بیرون دادن هوا را تا 3 شماره کنید. اگر می خواهید آهسته تر نفس بکشید، برای استنشاق تا 3 و برای استنشام تا 4 و 5 حساب کنید.  
مثال:

3...2...1 < استنشاق - بیرون دادن هوا

یا طولانی تر

5...4...3...2...1 < استنشاق - بیرون دادن هوا

تنفس باید همچنان بصورت آرام جریان پیدا کند. استنشام را می توانید نظر به میل خود طولانی تر سازید. حساب کردن شما را باید در حاضر بودن کمک کند.





#### حالت قابق

برای حالت قابق به لبه ی چوکی می نشینیم؛ جهت استحکام ستون فقرات عضلات شکم را فعال می سازیم، دست ها و سپس یک ران را بالا می کنیم. می توانیم خود را به جلو و عقب حرکت داده و یا پا را کش کنیم.



#### حالت دامنه کوه

روی چوکی به حالت مستقیم می نشینیم و کمر خود را تا جایی که مناسب است هموار و مستقیم می سازیم. برای حالت دامنه ی کوه میتوانیم دست های خود را کشیده یا قات دهیم.



#### حالت عصا

کمی به جلو می لغزیم، ران ها را دراز می کنیم و پنجه های پا را جانب خود قات می دهیم. برای تمرین شدیدتر می توانیم عضلات شکم را فعال ساخته و یک پا را دراز کنیم.



#### احساس پا ها

توجه ی خود را به پا ها معطوف می نماییم. می توانیم پا ها را بر زمین فشار دهیم، آنها را اینسو و آنسو، پایین و بالا بکشیم.



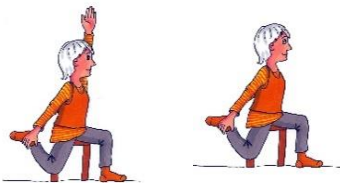
#### خم کردن کمر

برای خم کردن کمر، چوکی را در صورتی که دارای اتکا باشد، به پهلو ی دیگر می نشانیم. سپس ستون فقرات را به سوی عقب می کشیم. برای محکم گرفتن خود می توانیم دست ها را به پشت کمر بگیریم.



#### احساس کردن نشیمنگاه

ما توجه خود را به سطح تماس با چوکی متمرکز می سازیم. برای احساس شدیدتر نشیمنگاه می توانیم به سمت چپ و راست حرکت کنیم، قسمت بالای بدن را دور داده یا به جلو و عقب بکشیم.



#### حالت رفاص با چوکی

خود را به سمت راست مایل می کنیم، پای راست را قات کرده و با دست راست بند مفصل پای راست را گرفته بسوی خود می کشیم. با دست چپ چوکی را محکم می گیریم یا اینکه بازوی چپ را بالا می کنیم..



#### گسترش بازو ها

در حالت دامنه ی کوه، انگشتان دست ها را با هم حلقه زده بازو ها را جلو بدن یا روی سر می گیریم. کف دست ها رو به جلو یا بالای سر رو به بالا قرار می گیرند.



#### جنگجو II

یک قدم به طرف پهلو بر می داریم، پای راست را قات می کنیم و دست ها را به ارتفاع شانه ها مستقیم به هر دو طرف دراز می کنیم. روی شانه راست یا دورتر از آن نگاه می کنیم. مهم: زانو به خط مستقیم روی پا قرار می گیر.



#### رفااص

وزن خود را به پای راست انداخته ایستاد می شویم، پای چپ را قات می کنیم، با دست چپ بند مفصل آن را گرفته ران را بسوی خود می کشیم. دست راست را بسوی بالا می کشیم. در صورت ضرورت می توانیم زانوی چپ را روی چوکی موقعیت دهیم.



#### انبساط لگن خاصره

یک ران را روی پای دیگر گذاشته و آن را بسوی خود می کشیم. میتوانیم برای تشدید احساس کمی فشار بر زانو بیاندازیم.



#### حرکت شانه ها

در حالت دامنه کوه، شانه ها را دور می دهیم یا اینکه دست ها را به شانه ها گذاشته و با بازوها آن را دور می دهیم.



#### گریه - گاو

ستون فقرات را از سمت بالا رو به پایین می کشیم (مثل پشک) و آن را دو باره از پایین به بالا کش می کنیم، خود را به عقب می کشیم و این را تکرار می کنیم. برای گسترش بیشتر قسمت جلو، می توانیم دست ها را دراز کنیم.



#### چرخش روی چوکی

قسمت بالای بدن را مستقیم کرده، پای راست را روی پای چپ می گذاریم، دست چپ را بالای ران راست می گذاریم. دست راست را می توانیم آویزان نگهداشته یا دراز نماییم.



#### حرکت گردن

سر را از یکطرف به طرف دیگر حرکت می دهیم. پیشانی را نیز می توانیم بسوی سینه نزدیک کنیم و به شکل نیم دایره از یک شانه بسوی شانه دیگر حرکت دهیم. در عین حال با تغییر حرکت می توانیم پیشانی را به سینه پایین کنیم و سر را دوباره بالا ببریم.



#### خم شدن به یک طرف

دست راست را بالا کرده و آن را روی سر می کشیم، سپس بالاتنه را به سمت چپ دور می دهیم؛ دست چپ به آرامی آویزان می ماند. می توانیم به شکل دینامیک نیز تمرین کنیم: به نوبت دست راست و چپ را کشیده و قسمت بالای بدن را خم می دهیم.



#### جنگجو | با چوکی

طرف چپ متمایل می شویم و پای چپ را به طرف عقب می کشیم، پنجه های هر دو پا سمت جلو را نشان می دهند. عضلات شکم را کمی فعال می سازیم. سپس بازو را روی سر خود می کشیم.



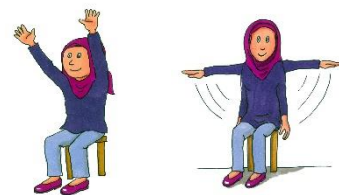
#### جنگجو || با چوکی

به طرف چپ مایل شده و پای چپ خود را بسوی عقب می کشیم، نوک پای چپ جانب زمین قرار می گیرد، عضلات شکم را کمی فعال کرده سپس هر دو دست را بکشید و بلند کنید، نگاهتان را بر دست راست یا از آن دورتر بیاندازید.



#### حرکت تنفس

اول دست ها را روی سینه قرار می دهیم، پس از چند دور نفس کشیدن روی قبرغه ها و بعد از چند تنفس دیگر روی شکم می گذاریم و حرکات تنفس را کشف می کنیم



#### تنفس آفتاب

این حرکت را در حالت دامنه کوه بصورت نشسته انجام می دهیم. با استنشاق هوا دست ها را تا برابر شانه ها یا روی سر بالا کنید، ضمن بیرون دادن هوا پایین کنید یا دست ها را در مقابل سر پایین و بالا کنید

## فهرست منابع و معرفی آثار بیشتر

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

ما از تمام حمایت کنندگان مالی که این پروژه را ممکن ساخته اند، تشکر می کنیم.

## حمایت کنندگان: