

# یوگای مختص ضربات روحی تمرین هایی برای ثبات و آرامش



مؤلف: داگمار هرله

تصویرگر: ماریان باومان

مترجم: محمد علوی

ناشر: موسسه‌ی درمان ضربات روحی



چاپ اول، ۲۰۱۹

ناشر:

TraumaHilfeZentrum Nürnberg e.V.  
Glockenhofstrasse 47, D-90478 Nürnberg  
[www.thzn.org](http://www.thzn.org)

Institut für Traumatherapie - Dagmar Härle  
Ramsteinerstrasse 22, CH-4052 Basel  
[www.trauma-institut.eu](http://www.trauma-institut.eu)

مؤلف: داگمار هرله  
مترجم: محمد علوی

تصویرگر: ماریان باومان  
[www.comic-vom-pferd.com](http://www.comic-vom-pferd.com)

اگر از این بروشور چه برای خود و یا برای کارتان استفاده می کنید، از تقسیم نظرات تان با ما و نیز کمک های مالی تان که برای ترجمه های آتی هزینه خواهند شد، خوشحال می شویم.

نظرات خود را به آدرس

[tsy@trauma-institu.eu](mailto:tsy@trauma-institu.eu)

و یا

[selbsthilfebuch@gmail.com](mailto:selbsthilfebuch@gmail.com)

تحت عنوان

**TSY-Broschüre**

ارسال کنید.

کمک های مالی خود را تحت عنوان **TSY-Broschüre** لطفاً به آدرس زیر ارسال کنید:

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

## فهرست

۴	مقدمه
۴	نکاتی مهم برای شروع
۵	ضربه روحی و بدن
۵	چگونه می توانیم به خودمان کمک کنیم
۶	یوگا
۶	حالات بدنی یا آسانها
۶	تمرینهای تنفسی یا پرانایاما
۶	مراقبه – حضور در زمان حال
۷	یوگای مختص ضربات روحی
۷	حس مجدد بدن
۸	زمانی که در بدن حس ناراحتی دارید
۱۰	ماندن در مکان و زمان حاضر – هوشیار بودن
۱۱	اراده و کارایی فردی
۱۲	انجام عمل کردهای موثر
۱۳	تجربه ضرب آهنگ بدن
۱۵	چگونه تمرین کنیم؟
۱۵	تأثیرهای حالت ها و تمرین ها
۱۶	راهنمایی های کلی برای تمرین کردن
۱۶	تمرین های تنفسی و حالت های یوگا برای تمرین عملی
۲۱	فهرست منابع استفاده شده و منابع برای مطالعه بیشتر

## مقدمه

شما مسیر طولانی ای را پیموده‌اید. شما تجربه های زیادی را پشت سر گذاشته و بر مشکلات گوناگونی غلبه کرده‌اید. حالا قصد دارید به آینده نگاه کنید و زندگی خود را به دست خود بگیرید. کاری که همیشه آنقدر هم آسان نیست. تمایل دارید تصاویر یا خاطراتی را به دست فراموشی بسپارید و تمرکز خود را به آینده‌ی خود معطوف کنید. کاری که همیشه امکان پذیر نیست. شاید از اختلال خواب، کابوس و یا عدم تمرکز رنج می برید و یا درگیر خاطراتی هستید که کنترلی به آنها ندارید. و یا این که متوجه می شوید که نمی توانید خود را به خوبی لمس کنید و خود را جدا از احساسات خود و یا حتی جدا از احساسات دیگران می یابید. چنین عکس العمل هایی پس از شوک های روحی عادی به نظر می رسد. ولی این بدین معنا نیست که شما باید با این قضیه کنار بیایید. در صفحه های بعد شما را دعوت می کنم که با یوگای مختص ضربات روحی<sup>1</sup> به عنوان روشی برای کمک به خود آشنا شوید.

اساتید قدیمی یوگا از دیر باز ارتباط بین تنفس، حالت بدن و وضعیت مزاجی را مورد بررسی قرار داده اند. آنها آگاه بودند که انسان قادر نیست هیجان بالای خود را تنها توسط گفتار و تفکر کنترل کند و یا دوباره اختیار احساسات خود را به دست گیرد. آنها آگاه بودند که بیان جسمانی و تنفسمان می توانند وضعیت مزاجی ما را تحت تاثیر قرار دهند. در همین راستا بود که حالت های بدنی و تمرین های تنفسی ای را تعریف کردند که بطور هدفمند می توانستند در راستای کنترل احساسات قرار گیرند. این ها ابزارهایی هستند که می توانند به انسان هایی که درگیر ضربات روحی هستند نیز کمک کند. شاید خواندن این متن شما را بدین امر ترغیب کند که مناسب درمانی ای را به خاطر آورید که در فرهنگتان برای مقابله با صدمات روحی به کار گرفته می شوند و شما نیز بتوانید آنها را با تمرین های یوگا ترکیب کنید. تلاش این بروشور به همراه ویدیو هایی که شما در سایت یو تیوب می توانید تماشا کنید این است روش هایی را پیش روی شما قرار دهند که هم بتوانید در زندگی روزانه به آرامش بیشتری برسید و هم احساسات و عکس العمل های بدنی خود را بهتر کنترل کنید. شما را به سفری دعوت می کنم که هدفش یاری رساندن به شما در کمک کردن به خودتان می باشد. لینک های مربوط به ویدیو ها را می توانید از طریق از سایت زیر و یا از طریق کد هولوگرامی زیر مشاهده کنید.

<http://bit.ly/tsy-videos>



## نکاتی مهم برای شروع

اگر از عواقب یک یا چندین تجربه ناشی از ضربه روحی رنج می برید ، لازم است بدانید خاطرات مربوط به شوک روحی ممکن است به آسانی توسط محرک های کاملاً متفاوتی زنده شوند. این محرک ها، یا به عبارت تخصصی تر انگیزان ها، ممکن است هم منجر به هیجان زیاد و هم منجر به نوعی بی حسی، بی کسی و یا درماندگی شود. از آنجایی که این انگیزان ها متنوع می باشند، در هنگام خواندن این متن ممکن است به یاد خاطرات شخصی خود بیفتید. اگر احساس کردید خواندن این مطالب شما را آزار می دهد، می توانید این متن را کنار بگذارید. گاهی اوقات نمی توان به راحتی قضاوت کرد که چه وقت زمان استراحت رسیده است، و یا چه چیزی می تواند به انسان کمک کند تا خود را از کشش خاطرات مربوط به ضربات روحی رها کرده و خود را دوباره در مکان و زمان حال یافته و آرام گیرد. هر وقت احساس کردید حوصله دارید، یا نیاز به استراحت دارید، می توانید صفحات مربوط به تمرین ها که در بخش انتهایی این متن قرار گرفته است را مرور کنید، و تمرین های یوگا و یا تنفسی ای که احساس خوبی به شما می دهند را امتحان کنید. با یوگا وارد فضایی می شویم که در آن تنها تجربه شخصی شما معیار است و لذا درست و اشتباهی جدای این فضای شخصی وجود ندارد. برای یک نمای کلی می توانید به علایم زیر رجوع کنید:

نکات مهم



تمرین های یوگا



<sup>1</sup> Traumasensitives Yoga

## ضربه روحی و بدن

هر کسی این توانایی را دارد که خود را در یک موقعیت خطرناک فرض کند. وقتی برای لحظه ای این کار را انجام دهید، قطعاً متوجه می شوید که پای یک تجربه بدنی در میان است. شاید هم احساس کنید که چطور نفستان حبس شده و میخکوب می شوید. از نظر احساسی بیش از هر چیزی ممکن است احساس ترس، وحشت، خشم و یا حتی بی هوشی و درماندگی و یا چندش پیش آید. در صورت وحشت فراوان، توانایی فکر کردن ممکن است از محدود، ضربان قلب کند تر، و بدن بی حس یا سست شود. ممکن است به انسان احساس بی هوشی دست داده و یا حتی انسان واقعاً بیهوش شود. ضربات روحی تمامی وجود انسان را تکان می دهند و قدرت تفکر، احساسات و واکنش های جسمانی او را هدف می گیرند. در واکنش به تهدیدهای جدی، در کنار تصاویر ممکن است احساسات و واکنش های جسمانی همچون ترس، وحشت، تعرق، ضربان قلب و دل آشوبگی در حافظه حک شود. این واکنش ها و احساسات ممکن است در هر زمان و مکانی توسط محرک های مرتبط با ضربات روحی برانگیخته شوند.

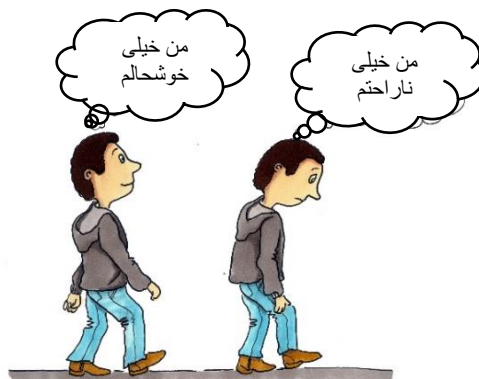
علاوه بر خاطرات حک شده در ذهن، خاطرات جسمانی و حرکات بدنی خاص نیز ممکن است خود را در حالاتی همچون تنفس سطحی، هیجان بدنی ممتد، خمودگی و نگاه به پایین متبلور سازند. با تغییر در الگوهای حرکتی بدن، خاطرات ضربات روحی به بدن منتقل می شوند.

هدف باید این باشد که

- ❖ بتوانید سیستم اعصاب خود را طوری کنترل کرده که به طور کلی آرام تر بوده و تمدد اعصاب داشته باشید،
- ❖ بتوانید احساسات و عکس العمل های جسمانی خود را کنترل و خود را مجدداً آرام کنید،
- ❖ بتوانید به هنگام متوجه حالات عصبی خود شده و پیش از آنکه این حالات بر شما غلبه کنند، وارد عمل شوید،
- ❖ ابزارهایی را در اختیار داشته باشید که خود را زمان و مکان حاضر بیابید.

### چگونه می توانیم به خودمان کمک کنیم

این که ما می توانیم با افکارمان، جسم مان را تحت تاثیر قرار دهیم، مطمئناً چیز تازه ای برای شما نیست. تصاویر وحشتناک آینده در مقایسه با تصاویر امیدوار یا شاد کننده منجر به بروز تأثیرات احساسی و جسمانی متفاوتی می شوند. زمانی که استرس کمی داریم، غالباً این توانایی را داریم که خود را با افکار و تصاویر امیدوار کننده آرام کنیم. اما زمانی که غرق در احساسات و دریافت های درونی هستیم، به ابزارهایی نیاز داریم که در برابر هیجان های شدید به ما کمک می کنند تا آرامش خود را باز یابیم. بدنمان و یوگای مختص ضربات روحی در زمره ای ابزارهای هستند که می توانند به ما در مواجهه با چنین هیجانهای شدیدی کمک کنند. حالات جسمی و حرکات به گونه ای جدایی ناپذیر با عکس العمل ها و احساسات ما گره خورده اند. در اینجا است که مشخص می شود تغییر در حالات جسمی و عادت های تنفسی معمولمان بر روی احوال و دریافت هایمان تأثیر می گذارند. شاید این وضعیت برای شما آشنا باشد: با فکر کردن به این که: «من ناراحتم»، آدم در خودش مچاله و شانه هایش آویزان می شود. اما وقتی که آدم شانه هایش را صاف می کند، سرش را بالا می گیرد و می گوید «من خوشحالم»، این احساس خوشحالی نیز به آدم دست می دهد.



رابطه ای بین جسم، افکار و احساسات

الگوهای حرکتی و حالات بدن ما به دلیل ارتباط مستقیم با مغز، تأثیر مستقیمی بر احساسات، حال و هوا و تفکرات ما دارند. از این ارتباط تنگاتنگ می توان بهره برد. با مطالعه و تغییر روی حالات بدنی و حرکاتمان، می توان آنها را در راستای بهبود حالمان تغییر داد. این

روشی قدیمی و ثابت شده برای تنظیم احساسات و هیجان‌ها می باشد. رقص، حرکات موزون، ضرب زدن و حرکت، همچون تای چی<sup>2</sup>، کی چونگ<sup>3</sup>، و یوگا، در زمره‌ی روش‌هایی هستند که حال و هوای انسان را تحت تاثیر قرار می دهند. در صفحات بعدی قصد دارم یوگا را به عنوان یکی از این روشها به شما معرفی کنم.

## یوگا

یوگا، یک آموزه‌ی بسیار قدیمی است که از تمرین‌های جسمانی و تنفسی استفاده می کند تا بین بدن، روح و احساسات تعادل ایجاد کند. یوگا به ایجاد تعادل بین تمامی عملکردها و کارکردهای جسمی کمک می کند و در صورت استمرار در انجام تمرین‌های آن، باعث ایجاد تعادل بین جنبه‌های روحی، جسمی و احساسی می شود. در صورت عدم تعادل در یک یا چند جنبه، هماهنگی طبیعی بین ماهیچه‌ها، اعصاب و اعضای بدن دچار اختلال می شود. انجام یوگا باعث احیای این هماهنگی به گونه‌ای که همه این جنبه‌ها با هم هماهنگ شوند، می شود. یوگا مذهب یا آموزه‌ی خاصی نیست، بلکه مجموعه‌ای از روش‌ها با هدف ایجاد تعادل می باشد. در یوگا، حالات بدنی و تمرین‌های تنفسی که همراه با دقت و تمرکز انجام می شوند (آساناها<sup>4</sup>)، مورد استفاده قرار می گیرند تا بتوانیم در زمان و مکان حاضر مانده و بر خود احساس تسلط داشته باشیم. این احساس تسلط بر خود بویژه زمانی مفید است که در شرف غرق شدن در افکار، احساسات و دریافت‌های مختلف باشیم.

## حالات بدنی یا آساناها

نکته‌ی اصلی در یوگا نه تناسب اندام، بلکه شناخت و آرامش روح، فراگیری مراقبه و حضور در زمان و مکان حاضر است. اینها توانایی‌هایی هستند که به کمک همه‌ی انسانها و بویژه به کمک کسانی که درگیر هیجان و فشار زیاد می باشند، همچون کسانی که دچار ضربه یا ضربات روحی هستند، می آید. تمرین‌های مختلف برای حالات مختلف بدنی کمک شایانی به حصول آرامش روح و حضور در زمان حال می کند. در هنگام انجام تمرین‌ها متوجه می شویم که برخی حالات جسمانی تأثیری آرام کننده و برخی دیگر تأثیری تحریک آمیز دارند. از این تأثیرات مختلف می توان برای تغییر سیستم عصبی و حال و هوای خویش استفاده کرد. برای مثال، در زمانی که احساس اضطراب یا عصبی بودن می توانیم با انجام حرکات یوگا و تمرینهای تنفسی، تأثیر این احساسات را کنترل کنیم.

## تمرینهای تنفسی یا پرانایاما<sup>5</sup>

تنفس درجه‌ای به روی سیستم عصبی ما است. کنترل تنفس، یا به عبارتی سرعت و یا عمق نفس کشیدنمان – این که آیا نفس مان را حبس می کنیم و یا دم و بازدم‌های طولانی داری –، تأثیر مستقیمی بر روی حال و هوای ما دارد. هر دم و بازدمی روی سیستم عصبی ما تأثیر می گذارد. دم برانگیزاننده و بازدم آرام کننده است. با طولانی کردن بازدم و یا استفاده از تأثیر انگیزاننده‌ی دم در هنگام تنفس عمیق، می توانیم از تأثیرات آرامش دهنده‌ی تنفس استفاده کنیم. هنگام دم و بازدم یکسان، میان انگیزانندگی و آرامش تعادل ایجاد می شود. در زمان ترس یا وحشت به صورت خودکار دم میکشیم، نفس را سینه حبس می کنیم، و بازدمی سطحی داریم. در صورت تبدیل این روش به یک الگوی تنفسی دایم، سیستم عصبی سمپاتیکی تقویت شده و حس هیجان زدگی حتی در الگوی تنفسی زمان آرامش نیز حفظ میشود. بدین سان بدن دیگر به حالت آرامش بر نمی گردد. به از اینرو لازم است به نحوه تنفس خود توجه بیشتری کنیم.

## مراقبه – حضور در زمان حال

در بسیاری از سنت‌ها، مفهوم مراقبه جایگاه ویژه‌ای دارد. با تمرین مراقبه می توانیم برای مثال برانگیختگی احساسی‌ای که در شرف وقوع است و فروکش کردن آن را مشاهده کنیم و همچنین هیجان بیش از حد و بی حسی را پیش از آنکه به ما غلبه کنند دریابیم. در هنگام تمرین مراقبه انسان یا دچار اشتباه یا شکست نمی شود. فاصله گرفتن آگاهانه از این احساسات منجر به مراقبه می شود. با مرور زمان فاصله گرفتن از اتفاقات و سرانجام مشاهده بدون قضاوت آسان تر می شود. هر چقدر در انجام این کار موفق تر شویم، احساسات و دریافت‌ها کمتر بر ما غلبه می کنند و ما را در خود غرق می کنند. تمرین مراقبه کمک می کند تا دریابیم که احساسات، افکار و دریافت‌ها به طور مداوم در حال تغییر و گذر هستند. ما در یوگای مختص ضربات روحی از طریق مشاهده‌ی این که چه اتفاقاتی در بدن هنگام و بعد از تمرین روی می دهد و یک حرکت و یا تمرین تنفسی چه تأثیری بر روی احوالات ما دارد، به تمرین مراقبه می پردازیم.

<sup>2</sup> Tai Chi

<sup>3</sup> Qi Gong

<sup>4</sup> Asanas

<sup>5</sup> Prayana

## یوگای مختص ضربات روحی

در هنگام تمرین یوگای مختص ضربات روحی، تمرکز ما نه بر روی فرم ظاهری و صحیح تمرین، بلکه بر روی تجربه درونی حاصل از آن است. هیچ قدرت بیرونی اعم از مربی و یا درمانگری به شما نمی گوید که چه احساسی داشته باشید، چطور یک حالت را انجام دهید، و یا آن را چگونه تفسیر کنید. همچنین حرکت شما با درست و اشتباه مورد قضاوت قرار نمی گیرد. یوگای مختص ضربات روحی نکات مختلفی دارد که شامل موارد زیر می شود:

- ❖ به محض این که بدنتان را دوباره حس کنید، قادر خواهید بود احساسات خود را بهتر تنظیم کنید.
- ❖ با حضور در مکان و زمان حاضر و مشاهده‌ی همراه با مراقبه می توانید در برابر کشش گذشته و یا نگرانیهای آینده ایستادگی کنید.
- ❖ داشتن گزینه و حق انتخاب به شما کمک می کند که دوباره بتوانید اراده و کارایی فردی خویش را باز یابید.
- ❖ موارد بالا منجر به عملکردهای موثر می شوند: شما بهتر میدانید چه می خواهید و چه نمی خواهید.
- ❖ حرکات موزون و تحرک شما را از حس ناتوانی و خیرگی رها می کنند: حس سرزندگی به شما دست می دهد.

### حس مجدد بدن

در صورت از دست دادن ارتباط خود با دریافت های جسمی، ممکن است که بدنتان و یا بخشهایی از آن دچار بی حسی یا حس عدم وجود شود. بعضی ها می گویند که این حس بیشتر در ذهن وجود دارند تا در جسم. ممکن هست از دردهای مزمن رنج ببرید، چیزی که غالباً منجر تمایل به حس نکردن بدن به منظور فاصله گرفتن از دردها شود. این امر باعث می شود که دریافت های جسمانی خویش دیگر استفاده نکرده و شکافی بین خود و پیغامهایی که از درونمان برمیخیزند، ایجاد کنیم. اما از آنجایی که احساسات و دریافت های جسمانی به گونه جدایی ناپذیر در هم تنیده شده اند، این کار ممکن است دریافت اولین نشانه های هیجان را دچار مشکل کند. دریافت درونی ما موقعیت بدنمان را که شامل ضربان قلب، حس درد، دمای بدن، سرعت تنفس، یا انقباض ماهیچه ها می شود، ضبط می کند. در صورتی که متوجه این پیغام ها بشویم، می توانیم عکس العمل نشان داده و در راستای بهبود حالمان قدمی برداریم.

نکته‌ی مهم: دریافت های درونی تنها شامل تغییر در حالات می باشد. به عنوان مثال، اگر برای مدت طولانی روی یک صندلی بنشینیم، دیگر نسبت به دریافت جسمانی خویش آگاهی نداریم. اما اگر چیزی آزارمان دهد، به عبارتی اگر دریافت درونی ما تغییر کند، متوجه آن می شویم و در صورت امکان، حالت خود را تصحیح می کنیم.



در صورتی که نسبت به دریافت جسمانی خویش واقف باشید، آگاهی یافتن از شروع یک دریافت جسمانی برایتان به عنوان یک ناظر همواره آسانتر می شود. این آگاهی به شما این امکان را می دهد آغاز یک احساس منفی را متوقف کرده و با استفاده از یک آسنا، تمرین بدنی یوگا، یا پرایاناما، تمرین تنفسی یوگا، خود را مجدداً آرام سازید.

نکته‌ی مهم: دریافت های جسمانی از فردی به فرد دیگر متفاوت می باشد. شما مرتکب اشتباه نخواهید شد! وقتی که در ادامه، این لیست را بخوانید و یا با ویدیو ها تمرین کنید، ممکن است دریافت های متفاوتی داشته باشید، احساس کمتر و یا هیچ احساسی نداشته باشید. این امر کاملاً طبیعی است. پذیرای احساسات شخصی خودتان باشید.



### دریافت ها

#### وزن / فشار / تماس / بافت

- ❖ در حالت نشسته: فشار بر روی ماهیچه های تحتانی و قسمت پشتی بالای ران
- ❖ موقعیت استخوان ها: برای مثال استخوان نشیمن گاهی بر روی صندلی
- ❖ وزن اندامی از بدن: وقتی که دست و یا پایی را دراز می کنید
- ❖ تماس با اندامی از بدن: برای مثال قرار دادن دست بر روی ران یا
- ❖ بافت زمین، وقتی پای خود را روی آن می کشید
- ❖ بافت پارچه

## دما

- ❖ دمای زمین، دمای اتاق
- ❖ دمای بخشی از بدن و یا دمای کل بدن

## کشش / انقباض / انبساط

- ❖ کشش و تیر کشیدگی در ماهیچه
- ❖ انقباض ماهیچه هنگام انجام یک تمرین
- ❖ انبساط ماهیچه بعد از تمرین

## حرکت

- ❖ حرکت در حین انجام یک تمرین و یا آغاز یا پایان یک حرکت بدنی
- ❖ حرکت بدن در حین تنفس

### تمرین: حس کردن پاها



در صورتی که آماده هستید، توجه خود را بر روی پاهایتان متمرکز کنید تا حس کنید پاهایتان کجا بر روی زمین قرار دارند. اگر موقعیت پاهایتان مناسب است، آنها را در همان حالت بگذارید، و اگر نه موقعیت پاهایتان را تصحیح کنید. حال امکانات مختلفی برای حس آگاهانه‌ی پاهای‌تان دارید: برای مثال می‌توانید تماس پاهایتان با زمین را حس کنید. شاید بخواهید با پاهایتان اندکی فشار وارد کنید، ضربه بزنید و یا پاهایتان را به جلو و عقب حرکت دهید ... حتی می‌توانید انگشت‌های پاهایتان را بالا و پایین ببرید. یک امکان دیگر این است که کفش هایتان را در بیاورید تا زمین را حس کنید ... شاید به این طریق بتوانید بافت ... و یا حرارت را حفظ کنید.



### زمانی که در بدن حس ناراحتی دارید

گاهی نیاز داریم از خود و یا تجربیات جسمانی و احساسی خود که اغلب به سختی قابل تحمل هستند، فاصله بگیریم. احساسات و دریافتهایی که می‌توانند ما را در خود غرق کنند، به احتمال بسیار زیاد در مرکز بدنمان، یعنی در سینه و شکم و یا به عبارت دقیقتر در حنجره، شش، دیافراگم، معده و روده، روی می‌دهند. ما می‌توانیم «پله پله» از این مناطق فاصله بگیریم و توجهمان را در ابتدا از مرکز متوجه دستها و پاهایمان کنیم. این را به یاد داشته باشید و در حالتها و تمرینهای یوگا، بر روی دستها و پاهایتان تمرکز کنید.

### تمرین: تمرکز بر روی دستها و پاها



در صورت تمایل، همین الان امتحان کنید و اجازه دهید توجه‌تان به سمت دستها و پاهایتان جلب شود. شاید پاهایتان یا شاید دستهایتان بیشتر قابل درک باشند. زمانی که متوجه شدید توجه‌تان دوباره به سمت مرکز بدنتان «سر می‌خورد»، حرکت دادن دست‌ها و پاهایتان را امتحان کنید.





در صورتی که این کار کمک نکرد، می توانید در قدم بعدی، محیط اطراف و نقاط تماس را مد نظر قرار داده و روی محل های تماس، یعنی زمین زیر پا و صندلی زیر نشیمن گاه تمرکز کنید.

### تمرین: تمرکز بر زمین و صندلی



در صورت تمایل، تمرکز خود را معطوف به نقطه‌ی تماس پاها و زمین کنید. در این حال، شاید مقاومت، دما و بافت زمین را حس کنید. و یا اینکه تماس خود با صندلی، شاید بر پشت تان و یا شاید بر نشیمن گاه، را درک کنید. در این جا نیز می توانید تماس را بوسیله حرکت شدت ببخشید، برای مثال با تاب خوردن به جلو و عقب.



ادامه برانگیختگی می تواند به شما کمک کند فاصله بیشتری از بدنتان بگیرید. به این ترتیب که تمرکز خود را کاملاً معطوف به خارج کنید.

### تمرین: معطوف کردن حواس به خارج



اگر می خواهید امکان معطوف کردن حواس خود به خارج را نیز امتحان کنید نگاهی به دور و بر خود در اتاق و یا محیط اطراف خود کنید، گویی که هرگز اینها را ندیده اید. گوش های خود را تیز کنید و با کنجکاوی به صداهای دور و نزدیک گوش فرا دهید.



## ماندن در مکان و زمان حاضر – هوشیار بودن

ما در افکارمان غالباً یا به دنبال گذشته هستیم و یا خود را با آینده مشغول می کنیم – به ندرت در زمان حال حضور داریم. این قضیه در مورد همه ما صدق می کند. زمانی که افکار مربوط به گذشته با خاطرات مربوطه به ضربات روحی در هم تنیده باشند، و آینده نیز در ما هراس ایجاد کرده و یا حس ناامیدی و محدودیت تلقین می کند، توانایی ماندن در زمان حال اهمیت فراوانی پیدا می کند. در اینجا است که با حفظ ارتباط با واقعیت، برانگیختگی در سیستم عصبی خود را ملایم می کرده و کارایی فردی خود را باز می یابیم – می توانیم در برابر کشش گذشته مقاومت کرده و متوجه جریان مواج احساسات شویم. بدین معنا که این احساسات نقطه‌ی آغازینی دارند، روی هم انباشته می شوند، بزرگ می شوند و همچون توفانی که سرانجام فرو می نشیند و تبدیل به نسیمی می شود و در نهایت به نقطه‌ی پایان می رسند. توانایی مشاهده کردن این احساسات و اجازه ندادن به این که این احساسات ما را در خود «غرق کنند»، قدم مهمی در جهت بهسازی توانایی خود تنظیمی است.

نکته‌ی مهم: تنها با ماندن در زمان حال است که می توانیم تأثیر پذیرفته، تصمیمات درست گرفته، به خوبی از خود مراقبت کرده و به پای خود بایستیم.



هوشیار بودن در زمان حال را می توانیم از طریق درک حرکت تنفسی مان، تماس پاهایمان با زمین و یا انقباض و انبساط ماهیچه هایمان تمرین کنیم. برای مثال، از این طریق که به محض بند آمدن نفسمان و یا سریع شدن ضربان قلبمان متوجه این تغییرات شویم، می توانیم خود را کنترل کرده، نفس مان را عمیق تر کرده، تمرکزمان را معطوف به حرکت دنده ها یا شکم کرده، و یا خنکی هوا را هنگام تنفس احساس کنیم. زمانی که به تدریج موفق شوید دریافتهای جسمانی خویش را درک کرده و آنها را تحت کنترل خود در آورید، بدن شما تبدیل به «صندوقچه ای» پایدار و بزرگ می شود که احساسات، افکار، و دریافتهای در آن جایگاه خود را دارند و از طریق مشاهده می توان بر آنها غلبه کرد. این توانایی این امکان را به شما می دهد که حتی برانگیختگی های کوچک را پیش از آنکه شما را در خود غرق کنند، در بدنتان درک کنید. بودن در زمان و مکان حال، نه تجربه ای فکری بلکه تجربه ای کاملاً جسمانی است. با روی کردن به دریافت های جسمانی خویش، حضور در زمان حال را تجربه می کنیم. در صورتی که افکارمان منحرف شوند، تمرکزمان را مجدداً بر روی تنفس، ارتباط با زمین، و یا سایر دریافتهای جسمانی معطوف می کنیم و دوباره به زمان حال حاضر «باز می گردیم». اگر در زمانی که احساس نگرانی در شرف غلبه بر ما است، «مچ خود را گرفته»، و توجه خود را به فعالیت یک ماهیچه و یا غیره جلب می کنیم. با گذشت زمان، مشاهدهی دریافتهایی همچون ضربان نبض و سایر نشانه های استرس راحت تر خواهد بود و خواهیم توانست «در این حالت مشاهده باقی بمانیم».

## تمرین برای ماندن در زمان حال: حرکت دورانی شانه ها و یا بالا و پایین بردن آنها



در صورتی که تمایل دارید درستی این نظریه من را امتحان کنید، از شما دعوت می کنم متن را رها کرده و لحظه ای را به خود اختصاص دهید. احتمالاً در زمان خواندن این متن، شانه های خود را درک نکرده اید، و تنها این اشاره به شانه ها است که باعث آگاهی شما نسبت به وجود آنها شده است. اگر آماده هستید، می توانید شروع به حرکت دادن شانه هایتان کنید ... بالا و پایین بردن آنها و یا حرکات کوچک و بزرگ دایره وار ... و زمانی که شانه هایتان را تکان می دهید، ببینید که آیا ماهیچه هایتان را احساس می کنید یا نه ... حرکت در شانه ها ... احتمالاً در حین انجام طولانی تر این تمرین، متوجه می شوید که روح شما از زمان حال به آینده و یا به گذشته سفر می کند ... این امر کاملاً طبیعی است ... این طبیعت روح ماست ... با این وجود می توانید در هر زمانی توجه خود را دوباره معطوف به حرکت و یا ماهیچه هایتان کنید. زمانی که متوجه می شویم ذهنمان منحرف می شود، ما در مکان و زمان حاضر وجود داریم.



گاهی برای ماندن در زمان حال نیاز به انقباض بیشتر ماهیچه ها می باشد. بر این این که می توانید تمرین زیر را انجام دهید:

### تمرین برای ماندن در زمان حال: حالت قایقی



اگر می خواهید از ماهیچه های خود با شدت بیشتری استفاده کنید، می توانید این کار را انجام دهید: کمی روی صندلی خود جلو بیاوید، ماهیچه های شکم خود را فعال کنید تا قسمت پایینی ستون فقرات خود را محکم نگاه دارید. وقتی در این حالت قرار گرفتید، پای راست خود را خم کرده و بالا بیاورید. می توانید پایتان را بالاتر یا پایین تر نگه دارید. در این حالت ممکن است ماهیچه های شکم و یا ماهیچه های پای بالا برده شده را حس کنید. حال می توانید یا در این حالت باقی بمانید و یا اندکی به سمت پشت خم شوید. آیا در این حالت ماهیچه های شکمتان را بیشتر احساس می کنید؟ اگر حرکت کردن را دوست دارید، به سمت جلو و عقب حرکت کنید. در صورتی که دوست دارید ماهیچه تان را بیشتر درگیر کنید، چون در این حالت خود را بیشتر احساس می کنید، می توانید پایتان را دراز کنید. توجه داشته باشید که بعد از این تمرین، «یک سمت» بدنتان را بیشتر احساس می کنید. به همین دلیل بعد از انجام این تمرین، سمت دیگر بدنتان را نیز تمرین دهید.



### اراده و کارایی فردی

تجربه‌ی یک ضربه روحی بدین معناست که ما در زمان یا بازه‌ی زمانی ای که این حادثه اتفاق افتاده است، کنترلی بر وقوع آن و یا عملکرد سایر افراد نداشته ایم – به عبارتی، خواست ما بی تأثیر بوده است. تجربه چنین خشونت‌ی ممکن است برای مدتی طولانی باعث گسستگی در ارتباط ما با بدنمان، احساساتمان، و خواسته هایمان شود. فراگیری مجدد احساس خویشتن و به دنبال آن دریافت این که چه چیزی به ما احساس خوشی و یا ناخوشی منتقل می کند، و این که چگونه می توانیم موقعیت ها را چنان تنظیم کنیم که در آنها احساس خوبی داشته باشیم، همگی یافته هایی هستند که در زندگی روزمره کارایی دارند. با این کار می توانیم بر خود احساس تسلط داشته باشیم. این احساس تسلط در یوگای مختص ضربات روحی بدین معناست که شما در هر لحظه به خود اجازه می دهید نحوه‌ی عملکرد خود در جزئیات را تعیین کنید. برای مثال:

- ❖ شما انتخاب می کنید که تمایل به انجام چه حالت بدنی و یا چه تمرین تنفسی ای دارید
- ❖ شما تعیین می کنید که هر تمرینی را برای چه مدت زمانی انجام دهید
- ❖ انتخاب این که تمرینها را با چشمان باز یا بسته انجام دهید با شماست
- ❖ هر زمانی که بخواهید می توانید تمرینها را تمام کنید بدون اینکه به کسی پاسخگو باشید
- ❖ می توانید در هر زمانی حرکت کنید، حتی در زمان انجام یک تمرین ثابت
- ❖ از هر طریقی که دوست داشته باشید، دهان یا بینی، می توانید تنفس کنید. می توانید این را امتحان کنید
- ❖ شما تعیین کننده سرعت تمرینهای بدنی (آساناس) پویا هستید
- ❖ شما تصمیم گیرنده در مورد شدت حرکات هستید

❖ به طور آگاهانه تصمیم می‌گیرید حالات بدنی خاصی که در آنها احساس ناخوشی و یا عجز می‌کنید را انجام ندهید

نکته‌ی مهم: همواره ببینید چه تمرینهایی به مذاق شما خوش می‌آیند و تغییراتی در آنها اعمال کنید. یا در قسمت عملی این بروشور، تمرین‌هایی را جستجو کنید که بهتر در راستای هدفتان قرار می‌گیرند و یا علاقه‌ی بیشتری به آنها دارید. در صورتی که تمرینی باعث برانگیختگی تجربیات ناشی از ضربه روحی می‌شوند، به دنبال تمرینهایی باشید که به شما کمک می‌کنند خود را مجدداً در زمان حال یافته و خود را آرام‌تر احساس کنید. شاید جستجوی سرگرمی‌های آشنایی‌ای که به شما کمک می‌کنند تا از تجربیات ناخوشایند فاصله بگیرید نیز به شما کمک کند.

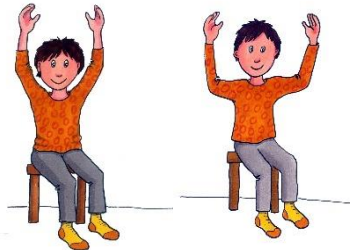


انسان‌های مختلف، حالت‌های مختلف را به گونه‌های متفاوت و به صورت کاملاً فردی درک می‌کنند. به همین دلیل یوگای مختص ضربات روحی به شما امکان انتخاب می‌دهد و اجازه می‌دهد تمرینات بدنی و تنفسی را به روشی که مناسب شماست انجام دهید. نحوه‌ی انجام تمرینها و تنفس را خودتان تعیین می‌کنید، چرا که در نهایت کسب تجربه‌ی فردی مهم می‌باشد. برای مثال اگر تنفس آرام برایتان مشکل است و منجر به کمبود نفس می‌شود، به مشاهده و تجربه‌ی خود اعتماد کرده و تنفس‌تان را به گونه‌ای تنظیم کنید که دوباره حال خوب و احساس امنیت داشته باشید. آنچه مهم است تجربه شخصی شماست. به عبارت دیگر، هیچ الگوی خاصی وجود ندارد که نحوه انجام حرکت یا تجربه خاصی را به شما تحمیل کند.

### تمرین: حالت کوه افراشته، خم کردن یا کشیدن دست‌ها



اگر تمایل دارید، وقتی را به تمرین زیر اختصاص دهید: راحت و صاف بنشینید، و بدن‌تان را اندکی، تا جایی که برایتان مناسب باشد، صاف کنید. در قدم بعدی شما را دعوت می‌کنم دستانتان را بالا بیاورید و بکشید. در صورتی که علاقه به کسب تجربه‌ی جدید دارید، سعی کنید ببینید چه حالتی برای شما خوشایند است و تمرین زیر را امتحان کنید: دست‌هایتان را خم کنید... و سپس آنها را دوباره بکشید... شاید برای مثال در حالت کشیده، کشیدگی بیشتری را در پهلوها و دست‌هایتان احساس کنید و در حالت دست‌های خمیده کشش بیشتری را در قفسه سینه امتحان کنید که در هر حالت تمرینی چه احساسی دارید و تصمیم بگیرید کدام یک از آنها در حال حاضر احساس بهتری به شما دست می‌دهد. شاید هر دوی این حالات نکات مثبت خود را داشته باشند و یا شاید هیچ کدام از آنها را نپسندید. گاهی اوقات بلافاصله موفق نمی‌شویم انتخاب خاصی کنیم. لازم است برای این که به اندازه کافی به خود زمان بدهید.



اگر در آغاز کار تصمیم‌گیری در این مورد برایتان سخت است که بر اساس چه معیارهایی باید انتخاب کنید، دیگر به این فکر نکنید که چرا این گونه است و چگونه می‌توانید به این روند سرعت ببخشید. هدف ما کسب تجربه‌ی جسمی است. به محض این که متوجه می‌شوید که دچار فکر و خیال می‌شوید، بهترین کار روی آوردن به حالت بدنی یا تمرین بعدی است. با گذشت زمان متوجه خواهید شد که حرکات و حالات باعث به وجود آمدن دریافتهای مختلفی می‌شوند و شما می‌توانید از این پیغام‌های بدنی برای تصمیم‌گیری استفاده کنید.

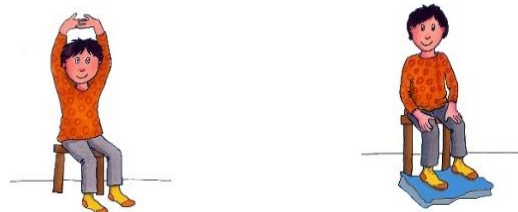
### انجام عمل کردهای موثر

ویژگی اصلی موقعیتی که منجر به ضربه روحی می‌شود این است که بدن ما، خود را با توجه به نوع خطر برای فرار یا حمله آماده می‌کند. عدم موفقیت در اجرای این دو استراتژی دفاعی منجر به ایستایی یا عدم تحرک می‌شود. اسیر شدن در چنین حالتی می‌تواند انسانها را سالهای متمادی درگیر موقعیت‌ها و الگوهای رفتاری خاصی کند که نه می‌توانند راه‌گریزی بر آنها پیدا می‌کنند و نه قادر هستند در موقعیت‌های خاص به طور موثری عکس‌العمل نشان دهند. حال می‌خواهیم در قدم‌های کوچک قدمی در راستای غلبه بر این الگوهای جسمانی و فکری برداریم.

## تمرین: اجرای اصلاحات



از شما دعوت می‌کنم برای مدت کوتاهی خواندن این متن را کنار بگذارید و در مورد احساسی که در حالت نشستن دارید، تأمل کنید. شاید به صورتی کاملاً راحت نشسته باشید. شاید نیز اندکی تغییر در موقعیت نشستن و یا اندکی تغییر به شما کمک کند که آرام‌تر بنشینید. اگر احساس می‌کنید که «چیزی درست نیست»، حالت بدن خود را کاملاً آگاهانه تغییر دهید... شاید با یک کش و قوس احساس بهتری به شما دست دهد... و یا شاید اندکی حرکت در شانه‌ها... برای مثال می‌توانید اطمینان حاصل کنید که پاهای شما تماس خوبی با زمین دارند. اگر ارتفاع صندلی شما بیش از حد بالاست، می‌توانید با گذاشتن بالشی زیر پاهایتان مشکل را حل کنید و یا با ملافه‌ای که چندین بار تا زده‌اید، پای خود را به ارتفاع مناسب برسد. همچنین می‌توانید ببینید که آیا نشیمن گاه یا تکیه‌گاه صندلی بیش از حد سفت است. می‌توانید یا به آن عادت کنید و یا با قرار دادن یک لایه مناسب خود را در موقعیت راحت تری قرار دهید.



در این مثالهای کوچک، با توجه به دریافتهای بدنتان، شما گزینه‌هایی متفاوتی برای انتخابهای مختلف در اختیار داشتید که به صورت موثر و آگاهانه استفاده کردید. چنین انتخاب رفتار که با هوشیاری و آگاهی همراه است، درست در مقابل رفتارهایی همچون تاب آوردن، تحمل کردن، و فلج شدن قرار می‌گیرد – رفتارهایی که اغلب در ادامه ضربات روحی شکل می‌گیرند. این که بتوانیم رفتار خود را انتخاب کنیم، به ما احساس زیبای قدرت و اراده می‌دهند.

## تمرین: اصلاحاتی در رقص



بیباید ایده عملکرد موثر را به یکی از تمرینات یوگا، تمرین رقص، بسط دهیم. برای این تمرین می‌ایستیم و وزن مان را بر روی پای راست منتقل می‌کنیم. وقتی در این حالت قرار گرفتید، زانوی چپ خود را خم کرده و با دست چپ، کف پای چپ خود را گرفته و آن را به سمت باسن خود بکشید. در قدم بعدی، دست راست خود را به سمت بالا بکشید. اگر احساس می‌کنید حفظ تعادل برایتان مشکل است، از یک صندلی و یا چهارپایه کمک بگیرید. زانوی چپ خود را روی صندلی قرار دهید و همان‌طور که در بالا گفته شد عمل کنید. اگر حس می‌کنید که سطح صندلی برایتان خیلی سفت است، از یک ملافه و یا بالش استفاده کنید.



## تجربه ضرب آهنگ بدن

دچار ضربه روحی شدن برای بسیاری از انسان‌ها بدین معناست که در یک حالت منجمد شده به زندگی خود ادامه دهند و نتوانند تغییرات را درک کنند. اما زندگی دارای ضرب آهنگی است. تغییر دایم شب رو روز، فشار و آرامش، دم و بازدم، و غیره، ویژگیهای زندگی ما هستند. برای انسان‌هایی که دیگر این ضرب آهنگ را درک نمی‌کنند، زندگی حالتی ثابت از درد، ترس، جدا افتادگی و بی‌حسی است.

اگر به مجموعه ای از حالات و حرکات یوگا دقت کنیم، متوجه می شویم که آنها نیز ضرب آهنگ خاصی را دنبال می کنند: ما حالت خاصی را به خود می گیریم، در آن حالت باقی می مانیم، و از آن حالت خارج می شویم. قبل از این که به سراغ تمرین بعدی برویم، تأثیر این حالت را حس می کنیم. حتی در حالت انقباض و انبساط یک ماهیچه می توانیم این ضرب آهنگ را دریابیم: وقتی که ماهیچه ای را کشیده یا جمع می کنیم و سپس دوباره به یک وضعیت آرامش تغییر حالت می دهیم، این احساسات برای مدتی در ماهیچه تأثیر می گذارند، تا زمانی که آرام آرام فرو می نشینند. با مشاهدهی دریافت هایمان در زمان انقباض و انبساط و همچنین در زمان آرامش و احیای انرژی می توان متوجه شده که بدن به طور طبیعی همواره در تحرک است. مشاهدهی این تجربه نشان می دهد به دنبال این فعالیت بدنی – به طور کاملاً خودکار و بدون این که کاری انجام دهیم – مرحله آرامش فرا می رسد. مشاهدهی این روند، چه در تنفس و چه در ماهیچه ها، باعث افزایش اعتماد به بدن خویش می شود.

### تمرین: دریافت فراز و نشیب انقباض ماهیچه



اگر کنجکاو شده اید، می توانید تمرین زیر را انجام دهید: بر لبه صندلی بنشینید و هر دو پایتان را دراز کنید – موقعیت عصایی. وقتی در این حالت قرار گرفتید، ماهیچه های شکم تان را برای تثبیت قسمت تحتانی ستون فقرات تان منقبض کنید و یک پایتان را بالا بیاورید. شاید انقباض ماهیچه را در ران راست تان و یا در ماهیچه شکم تان احساس کنید... شاید هم چیزی احساس نکنید و یا شاید احساس کاملاً متفاوتی داشته باشید. اگر ارتباط با تجربه درونی برایتان مشکل باشد، شاید قرار دادن یک دست بر روی ماهیچه فعال به شما کمک کند. این شما هستید که تصمیم می گیرید برای چه منتهی پایتان را در این حالت نگه دارید و آن را در زمانی که خودتان تصمیم می گیرید پایین می آورید. حال لحظه ای وقت به خود اختصاص دهید تا دریابید آیا آرامشی در بخشی از ماهیچه های پایتان ایجاد می شود... شاید در ناحیه شکم یا در ران پا... شاید هم انقباض متفاوتی را در پای راست یا چپ تان احساس کنید که این احساس با گذشت زمان فرو می نشیند و هر دو پا دوباره احساس یکسانی را می یابند. وقتی که ماهیچه های پایتان دوباره استراحت کرده اند، در صورت تمایل می توانید سمت دیگر بدنتان را تمرین دهید.



### حرکت بجای کرختی

در جای خود خشک ماندن و ناتوانی در حرکت کردن، از نشانه های وحشت و عکس العمل ناشی از ترس هستند. کرختی و حالات ایستایی می توانند باعث تحریک این دریافت ها شوند و آنها را تشدید کنند. به همین جهت ما این حالات ایستا را تبدیل به حرکات پویا می کنیم. چه چیزی را می توان حرکت داد؟ به عبارتی ساده، هر جا که غضروف ها اجازه حرکت بدهند، می توانید با اشاره ای، هر تمرین ایستا را به تمرینی پویا تبدیل کنید. برای مثال:

- ❖ حرکت دادن دایره وار / چرخاندن / خم کردن سر
- ❖ بالا آوردن / پایین آوردن / حرکت دایره وار شانه ها / بازوها / دست ها / کف پاها
- ❖ خم کردن صلیب وار بازوها بر روی سینه / باز کردن آنها
- ❖ خم کردن / دراز کردن آرنج / غضروف بازو
- ❖ چرخاندن / به جلو خم کردن / به طرفین خم کردن بالاتنه
- ❖ خم کردن / دراز کردن زانو
- ❖ حرکت تمامی بدن: به جلو و عقب تاب دادن / حرکت دورانی کردن / تکان دادن
- ❖ حرکت دادن خود با ضرب آهنگ نفس
- ❖ ...

### تمرین: درک تنفس به عنوان ضرب آهنگ



می‌خواهم شما را دعوت کنم توجه تان را به حرکات تنفسی تان معطوف کنید. لحظه‌ای برای خود وقت بگذارید و از خود بپرسید: شما در کدام قسمت از بدنتان حرکت تنفس تان را احساس می‌کنید: بیشتر در قسمت سینه، در ناحیه دنده‌ها، و یا در شکم؟ و یا در حال حاضر هیچ حرکتی را احساس نمی‌کنید؟ گاهی احساس حرکت با قرار دادن دست‌ها بر روی اعضای نام برده آسان‌تر می‌شود. برای مثال هر دو دست خود را بر روی سینه قرار دهید و به خود مهلت دهید تا حرکت را پیدا کنید. می‌توانید خیلی آشکار یا خیلی ظریف این کار را انجام دهید. اگر دوست دارید، در قدم بعدی، توجه و یا دست‌های خود را بر روی دنده‌های تان قرار دهید. شاید بعد از چند بار نفس کشیدن، حرکتی را به سمت داخل و خارج و یا بالا و پایین احساس کنید. همین کار را می‌توانید برای پیدا کردن حرکت شکم تان انجام دهید. مساله اصلی تنفس «صحیح» و یا کنترل تنفس نیست. هدف این تمرین، تنها برانگیختن کنجکاوای شما نسبت به ضرب آهنگ و حرکات همیشگی بدنتان است.



## چگونه تمرین کنیم؟

شاید اکنون، بعد از خواندن این بروشور، از خود بپرسید چگونه می‌توانید به بهترین حالت ممکن عمل کنید تا از یوگای مختص ضربات روحی بهره‌مند شوید.

## ویدیوها

شما می‌توانید ویدیو‌ها را بر روی یوتیوب در لینک زیر و یا با اسکن کردن هولوگرام زیر پیدا کنید:

<http://bit.ly/tsy-videos>



این ویدیوها به شما کمک می‌کنند به طور کامل روی تمرین کردن تمرکز کنید. شما بتوانید به تنهایی و یا بصورت گروهی تمرین کنید. همچنین می‌توانید این تمرین‌ها را به جلسه‌ی درمانی خود برده و به درمانگر خود نشان دهید که کدام یک از این تمرین‌ها حال شما را خوب می‌کنند و به شما کمک می‌کنند تا خود را آرام و در حال حاضر احساس کنید. درمانگر شما می‌تواند ویدیو‌ها را به زبان خود تماشا کند. حتی می‌توانید به همراه درمانگر خود تمرین کنید.

## تمرین کردن به همراه دستور العمل‌های موجود در ضمیمه

در پایان این بروشور، گزیده‌ای از تمرین‌ها را به همراه توضیحات آنها می‌یابید. اینها به شما کمک می‌کنند تمرین عملی خود را به طور مستقل بسط دهید، چیزهای جدید را امتحان کنید و برنامه‌ی شخصی خود را تدوین کنید. تمرین مداوم، کلید اصلی موفقیت است. اما نگران نباشید، شما می‌توانید با یک یا دو بار تمرین در هفته، پیشرفت قابل ملاحظه‌ای داشته باشید. لازم به تمرین روزانه نیست.

## تأثیرهای حالت‌ها و تمرین‌ها

شما می دانید که ما می توانیم با حالت های بدنی و تمرین های تنفسی بر روی حال و احوال خویش تاثیر بگذاریم. همچنین می توانیم خود را در جهان خارج بیابیم، چشم ها و گوش هایمان را باز کنیم، و آگاهانه محیط اطرافمان را درک و احساس کنیم. اما این تنها شما هستید که می توانید قضاوت کنید که هر حالت و یا هر تمرین چه تاثیری بر روی شما دارد. با این وجود، چند نکته کلی وجود دارد که می توانند به شما کمک کنند.

### زمانی که احساس هیجان بیش از حد می کنید:

- ❖ تنفس یکنواخت به همراه شمارش
- ❖ تنفس خورشید و تمرین های ظریفی همچون گریه و گاو
- ❖ در صورت هیجان فراوان، استفاده از حالات قوی همچون حالت عصا – حالت عصای کشیده، حرکت قایقی و بعد از آن استفاده از حالات ظریف تر همچون حرکت دایره وار شانه ها و یا حرکت گردن
- ❖ خم شدن به سمت جلو مانند گربه، که می توانید این کار را به صورت عمیق تر نیز انجام دهید

### زمانی که احساس خمودگی می کنید:

- ❖ استفاده از حالات قوی همچون حالت عصا، حالت قایق، حالت کوه برافراشته و خم کردن کمر
- ❖ استفاده از حرکات ضرب آهنگ داری که احتمالاً احساس خمودگی بیشتری به شما می دهند، در این حالت کمک کمتری به شما خواهند کرد

### زمانی که در بدن خود احساس کرختی و خشکی می کنید:

- ❖ حرکات ضرب آهنگ دار قوی همچون تنفس خورشید قوی، خم شدن ریتمیک به طرفین، حرکت قایقی با ضرب آهنگ قوی

نکته‌ی مهم: همچون همیشه این نکته مصداق دارد که هر انسانی به گونه ای متفاوت عکس العمل نشان می دهد. چرا که هر کس پیشینه شخصی خود و بر این اساس، دلبستگی ها و دلزدگیهای خودش را دارد. ببینید چه چیزی در مورد شما صدق می کند. این ممکن است با پیشنهادات ارایه شده مطابقت داشته و یا نداشته باشد. به همین دلیل به صدای بدنتان گوش فرا دهید که با نشانه های خود همچون ضربات قلب، انقباض ماهیچه ها، گرما و یا سرما و خیس شدن دستان، نشانه های قابل اعتمادی را به شما می فرستند، حتی اگر همیشه به سرعت متوجه نشوید که چرا شما این گونه واکنش نشان می دهید. به صحیح بودن خاطرات بدنتان اطمینان داشته باشید و خود را مجبور به انجام حالاتی نکنید که حال شما را خوب نمی کنند.



### راهنمایی های کلی برای تمرین کردن

- ❖ مابین تمرین ها، توقف کنید. این توقف به شما امکان می دهد تاثیر تمرین را احساس کنید. احتمالاً متوجه خواهید شد که انقباض یک ماهیچه برای مثال پس از یک کشش، فروکش می کند و یا کاملاً از بین می رود، ابتدا بدنتان گرم و بعد دوباره سرد می شود. این کمک می کند که ارگانسیم بدنتان خود تنظیمی را بیاموزد.
- ❖ همیشه شما تعیین می کنید که دوست دارید برای چه مدت در یک حالت بدنی بمانید و یا آن را اجرا کنید، به چه شدتی، به چه سرعتی، و غیره – هیچ دستور العمل خاصی وجود ندارد.
- ❖ در بسیاری از حالات بدنی، یک سمت بدن بعد از دیگری تمرین داده می شود. در اینجا تنها تمرین یک سمت توضیح داده و توصیف شده است. شما می توانید یک حالت را در هر دو سمت بدن به طور مشابه انجام دهید و یا اشکال مختلف انجام یک تمرین را انتخاب کنید.
- ❖ وقتی برای خود یک برنامه تمرینی تدوین می کنید، احتمالاً احساس خواهید کرد که حرکت ها تعادلی پس از برخی تمرینات حال شما را خوب می کنند. برای مثال، حرکات کششی، خم شدن، و یا تکان دادن شدید بدن. اجازه دهید که بدنتان شما را راهنمایی کند.
- ❖ از آنجایی که ضربات روحی، دریافت زمانی را تغییر می دهند، ممکن است که انسان اندکی بیش از حد از خود کار بکشد، اما بدن و جریان تنفسی شما، بازخورد قابل اعتمادی به شما می دهند که چه زمانی یک تمرین بیش از حد دشوار می شود. برای جلوگیری کردن از این امر، می توانید در هر حالت با انجام چند دم و بازدم توقف کنید.
- ❖ اگر احساس می کنید ممکن است از حد و مرز خود فراتر بروید، در ابتدای امر با ویدیو ها تمرین کنید. این کمک می کند که بیش از حد به خود فشار وارد نکنید.



## تمرین های تنفسی و حالت های یوگا برای تمرین عملی

در زیر گزینه ای از تمرین های تنفسی را می بینید. برخی از این تمرین ها را از ویدیو ها به یاد می آورید، و برخی دیگر را می توانید بعد از مطالعه آنها امتحان کنید. در هنگام انجام تمرین های تنفسی نیز به یاد داشته باشید که این شما هستید که تعیین می کنید که دوست دارید چگونه، به چه مدت، و به چه شدتی تمرین کنید.

### تنفس یکنواخت

تنفس یکنواخت روشی آسان برای کنترل تنفس است که در آن، ضرب آهنگ نفس کنترل می شود. هدف از این کار این است که دم و بازدم در یک مدت زمان مساوی انجام شود. برای برخی، این نوع تنفس تاثیر آرام کننده دارد و می تواند در حملات هیجانی شدید کمک کند.

#### تمرین



به راحتی، صاف روی یک صندلی بنشینید. وقتی آماده شدید، برای مثال، در ذهن خود در هر دم و هر بازدم خود تا عدد سه بشمارید. اگر این ضرب آهنگ را دوست داشتید، این کار را ادامه دهید. اما اگر نفس تان بند آمد، تنها تا دو بشمارید. اگر می خواهید آرام تر تنفس کنید، در هر دم و بازدم تا چهار و یا بیشتر بشمارید.

مثال:

۱ ... ۲ ... ۳ ... دم - ۱ ... ۲ ... ۳ ... بازدم

و یا طولانی تر:

۱ ... ۲ ... ۳ ... ۴ ... ۵ ... دم - ۱ ... ۲ ... ۳ ... ۴ ... ۵ ... بازدم

### بازدم طولانی تر

بازدم طولانی، نکته ای کلیدی برای کنترل سیستم عصبی ما است. در هر دمی سیستم عصبی مان را فعال می کنیم و در هر بازدمی آن را آرام می کنیم. اگر با تمرین تنفس یکنواخت آشنا هستید، می توانید تمرین بازدم طولانی تر را امتحان کنید. بازدم طولانی می تواند کمک کند تا خویش را آرام کنید و حمله هیجانی ای را که در حال شکل گرفتن است، کنترل کنید.

#### تمرین



به راحتی، صاف روی یک صندلی بنشینید. وقتی آماده شدید، برای مثال در ذهن خود در هنگام دم تا عدد سه و در هنگام بازدم تا چهار بشمارید. اگر از این ضرب آهنگ خوشتان آمد، این کار را ادامه دهید. اما اگر نفس تان بند آمد، برای مثال در هر دم تا عدد دو و در هر بازدم تا عدد سه بشمارید. اگر می خواهید آرام تر تنفس کنید، در هر دم تا سه و در هر بازدم تا چهار و یا پنج بشمارید.

مثال:

۱ ... ۲ ... دم - ۱ ... ۲ ... ۳ ... بازدم

و یا طولانی تر:

۱ ... ۲ ... ۳ ... ۴ ... ۵ ... دم - ۱ ... ۲ ... ۳ ... ۴ ... ۵ ... بازدم

نفستان باید همچنان به آرامی جریان داشته باشد. شما می توانید بازدمتان را تا هر چقدر که دوست دارید، طولانی تر کنید. شمردن به شما کمک می کند در زمان حال باقی بمانید.



#### حالت کوه

صاف بر روی صندلی می نشینیم و کمرمان را تا حدی که برایمان مناسب است، صاف می کنیم. برای حالت کوه برافراشته، می توانیم بازوهایمان را به سمت بالا کشیده و یا از ناحیه آرنج به سمت بالا خم کنیم.



#### حالت قایقی

برای حالت قایقی، به سمت لبه صندلی حرکت می کنیم، ماهیچه های شکم را فعال می کنیم تا قسمت پایین ستون فقرات را حمایت کنیم. سپس دست ها و بعد یک پا را بالا می آوریم. می توانیم به سمت جلو و عقب تاب بخوریم و یا یک پا را به سمت جلو بکشیم.



#### حس کردن پاها

توجه مان را به سمت پاهایمان معطوف می کنیم. می توانیم پاهایمان را بر روی زمین فشار بدهیم، آنها را چپ و راست و یا بالا و پایین حرکت دهیم و یا با پاها بر روی زمین بکوبیم.



#### حالت عصایی

بر روی لبه صندلی می نشینیم، پاهایمان را به سمت جلو می کشیم و انگشتان پا را به سمت بدن می کشیم. برای شدت بخشیدن به تمرین، می توانیم ماهیچه های شکم را فعال کنیم و یک پا را بالا آورده و به سمت جلو بکشیم.



#### احساس کردن نشیمنگاه

توجهمان را به سطح تماس با صندلی معطوف می کنیم. برای شدت بخشیدن به احساس نشیمنگاه می توانیم به چپ و راست و یا به جلو و عقب تاب بخوریم، یا بالاتنه مان را دایره وار بچرخانیم.



#### خم شدن به سمت عقب

برای خم شدن به عقب، صندلیمان را اگر پشتی دارد به سمت آزاد آن می چرخانیم. سپس از پایین به بالا راست می شویم و ستون فقراتمان را به سمت عقب خم می کنیم. برای حمایت کردن بدن می توانیم دست هایمان را در پشتمان قرار دهیم.



#### کشش دست ها

در حالت کوهی، انگشت هایمان را در هم گره می کنیم و بازوها را جلوی بدن و یا بالای سر می کشیم. کف دست ها به سمت جلو و یا بالا باشد.



#### رقص با صندلی

بر روی سمت راست صندلی می نشینیم، سپس پای راستمان را خم می کنیم، با دست راست مچ پا را می گیریم و پا را به سمت خود می کشیم. با دست چپ، صندلی را محکم نگه می داریم و یا بازوی چپ مان را بالا می آوریم.



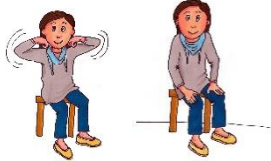
### رقص

وزنمان را بر روی پای راستمان قرار می دهیم، پای چپ را به صورت زاویه دار خم می کنیم، با دست چپ مچ پا را می گیریم و پا را به سمت خود می کشیم. دست راست را به سمت بالا می کشیم. در صورت نیاز زانوی چپ را بر روی صندلی تکیه می دهیم.



### جنگجوی شماره ۲

یک قدم به سمت پهلو حرکت می کنیم، پای راست را به سمت بیرون می چرخانیم، دست ها را تا سطح شانه ها بالا می آوریم. سرمان را به سمت بازوی راست و یا فراتر از آن می چرخانیم. نکته مهم: زانو از بالای مچ پا صاف قرار دارد.



### حرکت دادن شانه ها

بر اساس حالت کوه شروع می کنیم، شانه ها را دایره وار می چرخانیم، با دست هایمان را بر روی شانه ها قرار داده، آرنج ها را دایره وار می چرخانیم.



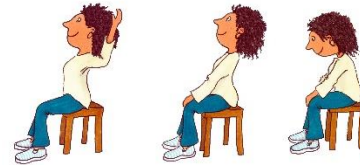
### احساس کردن نشیمنگاه

یک پا را روی دیگری قرار داده و آن را به سمت خود می کشیم. برای شدت بخشیدن به احساس نشیمنگاه، اندکی فشار بر روی زانویی که بالا قرار دارد، وارد می کنیم.



### نشستن چرخشی

بالاتنه را صاف می کنیم، پای راست را بر روی پای چپ قرار می دهیم، دست چپ را بر روی ران راست قرار می دهیم، سپس بالاتنه را به سمت راست می چرخانیم. می توانیم دست راست را آویزان کنیم و یا بکشیم.



### گره گاو

ستون فقرات را از بالا به پایین خم می کنیم و حالت گره به خود می گیریم. سپس ستون فقرات را مجدداً از پایین به سمت بالا می کشیم و خود را به سمت عقب خم می کنیم. این حرکت را تکرار می کنیم. برای کشش بیشتر در قسمت جلویی بدن، می توان دست ها را به سمت بالا کشید.



### خم شدن به سمت پهلو

دست راست را بالا می آوریم، و از بالای سر آن را به جلو می کشیم. سپس بالاتنه را به سمت چپ خم می کنیم. دست راست می تواند آزادانه پایین بماند. همچنین می توانیم به صورت پویا تمرین کنیم: دست چپ و راست را یکی بعد از دیگری می کشیم و بالاتنه را خم می کنیم.



### حرکت دادن گردن

سر را از یک سمت به سمت دیگر می چرخانیم. همچنین می توانیم چانه را به سمت سینه بکشیم و حرکت نیم دایره ای از یک شانه به شانه دیگر انجام دهیم. همینطور می توانیم به ترتیب چانه را به سمت سینه بکشیم و سپس سر را بالا بیاوریم.



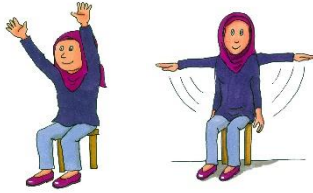
### جنگجوی شماره ۲ همراه با صندلی

روی سمت چپ صندلی می نشینیم، پای چپ را به سمت عقب می کشیم، نوک پای چپ به سمت پهلو گرفته می شود، کمی ماهیچه شکم را فعال می کنیم و سپس هر دو دست را می کشیم و بالا می آوریم. سر را به سمت دست راست و یا فراتر از آن می چرخانیم.



### جنگجوی شماره ۱ همراه با صندلی

روی سمت چپ صندلی می نشینیم، پای چپ را به سمت عقب می کشیم، نوک هر دو پا به سمت جلو هستند. ماهیچه شکم را اندکی فعال می کنیم. در قدم بعدی، دست ها را بالای سر می کشیم.



### تنفس خورشید

به صورت نشسته، از حالت کوه شروع می کنیم. در هنگام دم، دست ها را از طرفین تا سطح شانه ها و یا بالای سر بالا می آوریم. در حالت بازدم، آنها را پایین می آوریم، و یا ابتدا جلوی سر آورده و سپس پایین می آوریم.



### حرکت تنفس

ابتدا دست ها را بر روی سینه می گذاریم، بعد از چند تنفس آنها را بر روی دنده ها و بعد از چند تنفس دیگر بر روی شکم می گذاریم و حرکت تنفس را احساس می کنیم.

## فهرست منابع استفاده شده و منابع برای مطالعه بیشتر

- Härle, D. (2016) Körperorientierte Traumatherapie – Sanfte Heilung mit traumasensitivem Yoga (درمان ضربات روحی با توجه به بدن – درمان ملایم به همراه یوگای مختص ضربات روحی). Paderborn, Junfermann Verlag
- Härle, D. (2017) Praxisbuch traumasensitives Yoga (کتاب تمرین های یوگای مختص ضربات روحی). Paderborn, Junfermann Verlag
- Härle, D. (2019) Yoga traumasensitiv unterrichten (تدریس یوگای مختص ضربات روحی). Kröning, Asanger Verlag
- Herman, J. L. (2003) Die Narben der Gewalt. Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden (جای زخم خشونت. درک و غلبه بر تجربه یک ضربه روحی). Paderborn, Junfermann Verlag

با تشکر از حامیانی که این انجام این پروژه را امکان پذیر ساختند.

حامیان: