

اساس، حضور ذهن، و تخنیک های آرامش

سیستم عصبی پاراسمپتیتیک مسئول آرام کردن و تنظیم ذهن- بدن است.

تخنیک ها و ستراتیژی های زیادی برای فعال کردن سیستم عصبی پاراسمپتیتیک وجود دارد. در ذیل تمرینات اساسی ذکر گردیده اند که به طور بالقوه میتواند شما را در وقت پریشانی حمایت کند. هدف از تمرین اساسی منظم کردن عکس العمل فیزیولوژیکی بدن در برابر آسیب یا ترما است و اینکه کمک کند تا شما در لحظه فعلی قرار داشته باشید.

اساسی

1-2-3-4-5-: دکمه پنج حس را بزنید. پنج چیز را که می بینید شناسایی کنید، چهار چیز که میتوانید احساس کنید، سه چیز که میتوانید بشنوید، دو چیز که میتوانید بو کنید، و یک چیز که میتوانید بچشید.

محرک دو جانبه: بازوهای خود را روی همدیگر بگذارید (یا سینه خود را به شکل X بغل کنید یا قف دست خویش را روی زانوی پای خویش گذاشته و سر خود را پایین نگهدارید) و متناوباً میتوانید روی شانه ها یا ران پاهایتان دست هایتان را بزنید. همچنین میتوانید هنگام ضربه زدن به عقب و جلو یا پهلو به پهلو تکان دهید.

فعال کردن طرف چپ مغز: با شمارش معکوس، قرار دادن پاها به آرامی بر روی زمین و آگاه بودن از محیط فیزیکی، تمرین لسان انگلیسی، حل سوالات ریاضی

تغییر دادن درجه حرارت: سیستم عصبی خود را با تغییر درجه حرارت شوکه کنید-- یخ را نگاه دارید، بیرون استاد شوید، حمام سرد بگیرید، یک گیلایس آب سرد بنوشید، و غیره.

ضربان قلب خود را بالا برده و اکسیجن بدن خود را افزایش دهید: با اجرا نمودن حرکات - پریدن، دویدن، تمرین برپی، رقص کردن به آهنگ مورد علاقه تان، هر نوع حرکت فیزیکی کوتاه یا شدید.

حضور ذهن/آرامش

آرامش عضلانی پیشرونده: یک عمل تجسمی که در آن شما عضلات را در ساحه مختلف بدن قبل از آزاد کردن نگرانی از بدن تحریک میکنید (برخی از مردم ترجیح میدهند که این کار را از پاها آغاز و بعد از طریق اعضای دیگر بدن به سر ببرند و بعضی های دیگر ترجیح میدهند که از سر آغاز و به طرف پاها بروند)

تجسم کردن: تصور کنید کنار دریای که به آرامی در حال حرکت بوده و توسط درختان احاطه شده است، قرار دارید. تصور کنید که برگ افتاده می وردارید و در این جریان افکار، احساس و یا خاطره چالش برانگیزی را روی آن نوشته و آنرا در دریا میندازید. به برگ نگاه کنید و به افکار/احساس/خاطره خویش بنگرید که در دریا از شما دور میشود. از سوی دیگر، یک فکر/احساس یا خاطره تلخی را تصور کنید که به یک پوقانه وصل است و آن پوقانه را در هوا آزاد میکنید تا ببینید که از شما دور، به سوی آسمان میرود.

ارتباط با طبیعت: بروید به پیاده روی، دوش، به کوه رفتن، در راه در یک باغ یا پارک منطقه توقف کنید

ارتباط با حواس خود تان: چیزی که از آن لذت می برید را حس کنید، به یک چیز دلنواز گوش فرا دهید، برقصید یا قدم بزنید تا با بدن خویش وصل گردید: رقص به یک موسیقی دوست داشتنی طریقه تقریباً جهانی برای رهایی از اضطراب یا خشم است، و قدم زدن بی سر و صدا نیز مفید است.

تنفس عمیق و عمدی: افزایش به تدریج طول هر نفس/بازدم، و یا قرار دادن یک دست بر روی شکم خود و اطمینان حاصل کردن که شما با نفس کشیدن و بیرون کردن آن پائین و بالا شدن شکم خویش را احساس کنید. تنفس سریع میتواند در رسیدن اکسیجن به مغز اطمینان حاصل کند و کمک میکند تا با نفس کشیدن و بیرون کردن آن، عکس العمل های هایپرونتیلیشن/وارخطایی را از بین ببرد، ویدیوی آنلاین نفس کشیدن را تعقیب کنید، یا تخته پشت تانرا با یک شخص دیگر وصل نموده و تلاش کنید تا نفس کشیدن تان را با نفس کشیدن آن شخص همسان سازید.