ورقة التمرين

الوعي الكامل للتنفس

استلقي بشكل مريح على سريرك ، ويفضل على ظهرك ،
الأيدي على طول الجسم أو على بطنك لمساعدتك على الشعور بالتنفس.
ويمكنك إغلاق عينيك برفق ...

قُم بتوجيه وعيك نحو الإحساس الجسدي في جسدك.
كن واعيًا لنقاط الاتصال والضغط في جسدك مع الفراش.
قم بأخذ دقيقة أو دقيقتين لاستكشاف هذه الإحساسات...

خلال هذا التمرين، ستحاول، بأفضل ما تستطيع، تركيز كل
انتباهك على تنفسك ؛ على طريق أنفاسك في جسمك...

يمكنك أن تأخذ وعيا بتنفسك في مختلف أجزاء جسمك. ستبدأ أولا بمراقبة الاختلافات في الإحساس عند فتحة الأنف عندما تتنفس وعندما تزفر. قد تلاحظ فرقًا في درجة الحرارة بين الهواء الداخل والهواء الخارج من أنفك. أو قد تشعر بالإحساس على شفتك العليا عندما يخرج نفسك من فمك عند التنفس...

الآن، ستلاحظ تنفسك على مستوى الصدر.
عند التنفس، اشعر بالهواء الذي يدخل من خلال الأنف، وينزل إلى الرئتين،
والصدر الذي يتوسع... وعند التنفس، اشعر أو تخيل الهواء الذي يخرج من الأنف، والصدر يعود إلى مكانه العادي. لبضع لحظات، كن حساسًا لهذه الاختلافات في الإحساس في منطقة الصدر
عندما تتنفس وعندما تزفر...
لا تحاول التحكم في التنفس بأي شكل من الأشكال.
اترك الهواء يتدفق ويتحرك بحرية. حتى إذا بدت لك تنفسك غير منتظم، سريعًا، قصيرًا أو على العكس، اتركه كما هو. دع التنفس يتنفس بحريته، كما يفعل عادة عندما لا تكون على اهتمام.

بأفضل ما لديك، قم بنقل هذا السلوك الذي يسمح، ويقبل، إلى تجربتك بأكملها. ليس هناك شيء يجب حلا، ولا حاجة لتحقيق حالة معينة. بأفضل ما لديك، اسمح فقط لتجربتك أن تكون تجربتك في اللحظة، دون الحاجة إلى أن تكون شيئًا آخر بخلاف ما هي عليه.

HUMANS MATTER
AGIR SUR LA CAPACITÉ D'AGIR

fondation fondamental

ورقة التمرين
الوعي الكامل للتنفس

الآن ستلاحظ تنفسك على مستوى منطقة البطن السفلية.
امتحن وعيك عن كثب مع الإحساس بالتمدد الخفيف عندما ترتفع الجدار البطني مع كل تنفس، والشعور بالارتخاء اللطيف عندما يعود الجدار البطني إلى وضعه مع كل تنفس.
بأفضل ما لديك، تتبع مع وعيك الإحساس البدني المتقلب في البطن السفلي وطول مسار النفس عندما يدخل جسمك أثناء التنفس ومسار النفس عندما يغادر جسمك أثناء التنفس... ربما تلاحظ وجود توقفات طفيفة بين تنفسة وتنفسة، وبين تنفسة وتنفسة..

كن مدركًا لمرور الهواء عبر الأنف والحلق والرئتين وكيف ينزل حتى يصل إلى البطن... اتبع ذهاب وإياب التنفس، لحظة بعد لحظة، عند الاستنشاق والزفير... في وقت مبكر أو لاحق، سيتجول ذهنك بعيدًا عن التركيز على التنفس نحو أفكار ومشاريع وأحلام مستيقظة. هذا أمر طبيعي تمامًا - إنه ما يفعله العقل. ليس ذلك خطأً أو فشلًا.

عندما تلاحظ أن وعيك لم يعد مركزًا على التنفس، اهنئ نفسك لأنك لاحظت ذلك - يمكنك أن تلاحظ بإيجاز أين ذهبت عقلك - ثم، قم بإعادة توجيه وعيك برفق نحو التركيز على التنفس مرة أخرى، على جميع الإحساسات الجسدية في الجزء السفلي من البطن، والتغييرات بين التنفس والزفير، بغض النظر عن ما تجده.

ستلاحظ غالبًا أن عقلك يسافر - وسيحدث ذلك مرارًا وتكرارًا. قم بتهنئة نفسك في أفضل حالتك في كل مرة تعيد فيها الاتصال بتجربتك الحالية، وقم بجلب انتباهك برفق مرة أخرى إلى التنفس، واستمر في مجرد ملاحظة الإحساس البدني المتغير الذي يرافق كل نفس داخلي ونفس خارجي.
من أجل أفضل مجهود، قم بمعاملة نفسك بلطف ولطف، واعتبر تجولات العقل المتكررة فرصًا لتدريب انتباهك، وقدم الصبر والفضول اللطيف لتجربتك.

يمكنك أيضًا أن تصبح على دراية بتنفسك من خلال إيلاء انتباهك
على الأحاسيس في جسمك كله ، عندما تلهم وعندما تزفر.
أفضل ما تستطيع ، حاول أن تصبح على دراية بجسمك كله ،
وأنفاسك الذي يذهب بحرية في جميع أنحاء جسمك.
قد يكون لديك انطباع بأن جسمك كله يتنفس ...

من بين نقاط المراقبة الأربع هذه في تنفسك: الأنف ، القفص الصدري ، البطن
أو الجسم كله ، اختر الشخص الذي يناسبك
وعي تنفسك ، كما تريد.

استمر في التمرين بينما تريد ، تذكر من وقت لآخر
أن النية هي فقط أن تكون على دراية بتجربتك في كل لحظة ،
من أفضل ما لديك ، باستخدام التنفس كمرساة لإعادة توصيلك بلطف
مع هنا والآن في كل مرة تلاحظ أن عقلك قد سافر
ولم يعد يركز على تنفسك.

HUMANS MATTER
AGIR SUR LA CAPACITÉ D'AGIR

fondation fondamental