

ورقة التمرين

تساعد على النوم



عندما نواجه صعوبة في النوم، ينغمس فينا بسرعة هموم حياتنا. نبدأ في التفكير والتساؤل وربما التوتر... بغض النظر عن وضعنا في السرير، يرفض النوم أن يلتقطنا ونصبح أكثر توترًا. إذا كنا طبيعتنا قلقة، قد نصاب حتى بالقلق بسبب عدم كفاية النوم لضمان يوم الغد، إنه التعب الذي يلتهم ذيله...

لذا من الأهمية بمكان أولاً أن نتذكر أنه يمكن أن يتم تسوية أمور قليلة تقريباً خلال الليل، وبدلاً من ذلك، التفكير مراراً وتكراراً في المشكلة سيجعلها أكبر وأكثر إثارة وصعوبة التحمل. السرير ليس المكان المناسب لمحاولة حل المشاكل، بينما نوم جيد لاستعادة روح واضحة سيكون أكثر فعالية بكثير من أي تأمل ليلي في التعامل مع موقف محير. تذكر ذلك في بعض الأحيان يكون كافياً للعثور على النوم.

على النقيض، في بعض الأحيان، حتى بعد تذكيرنا بهذا، لا نزال غير قادرين على النوم. في هذه الحالة، من المستحسن « خداع » أجسامنا لعدم زيادة حالة التوتر والإرهاق. في الواقع، إذا لم نستطع أن نجبرها على النوم، يمكننا أن نجبرها على الدخول في وضع « استراحة »، أي أن تكون مسترخية ومرتاحة وبالتالي في وضع استعادة مثل وضع النوم. إليك تمرين يمكن القيام به لتحقيق حالة استرخاء كاملة للجسم:

استلقي على ظهرك ، وعينيك مغلقة ، وساقين وذراعين على طول الجسم.

ثم ركز على كل عضو في جسدنا واحداً تلو الآخر للاسترخاء فيه
بدءاً من الوجه وفقاً للدائرة التالية: الجبهة - الحواجب - الفكين - اللسان -
الشحوم - الكتفين - ذراع واحدة ثم الآخر - البطن - الأرداف - ساق واحدة ثم الآخر عن طريق باقية
على الكاحلين - القدمين.

لمساعدة نفسك على الاسترخاء في كل حفلة ، يُنصح ، عند اعتباره ضرورياً ، أولاً وقبل كل شيء
التعاقد مع العضو قبل الاسترخاء لتحديد الحالة المحتملة بوضوح و
ابق في الاسترخاء.

ورقة التمرين تساعد على النوم

بمجرد استرخاء الجسم ، لتقليد حالة النوم بشكل أفضل والاستمرار خداع جسمنا ، علينا أن نقلل من معدل ضربات القلب قدر الإمكان وهو هناك تمارين التنفس لهذا الغرض. هنا واحد لاختبار:

- استلقي على ظهرك، أغلق عينيك، افتح قليلاً ساقيك، وضع يديك على بطنك.
- ثم اشم رائحة عميقة عبر انتفاخ البطن واعد العدّ حتى 4 ببطء قدر الإمكان.
- امسك أنفاسك لبضع ثوان.
- ثم اتنفس ببطء جداً عبر الفم، كما لو كنت تهبّ الهواء عبر قشة، واعد العدّ مرة أخرى حتى 4 ببطء قدر الإمكان.
- كرر هذا العمل حوالي عشر مرات.

من الشائع أنه عند خداع أجسامنا بهذا الشكل، تنخرط فيما بعد في حالة نوم حقيقية. إذا لم يحدث ذلك، فلا بأس، لقد قدمت على الأقل الفرصة لجسمك وعقلك ليكونا في حالة استراحة تقترب من حالة النوم، وستكسب شعوراً أكبر بالراحة.

تذكير :

على أي حال ، من المهم دائماً أن نتذكر أنه في حالة الصعوبات النوم ، نسعى للحصول على حالة من الاسترخاء بالقرب من تلك النوم ، لذلك من الضروري البقاء في الظلام ، ولكن أيضاً لا تضع نفسك أمام شاشة (التلفزيون ، المحمولة ، أجهزة الكمبيوتر ، ...). هذه منشطات للدماغ و لذلك على عكس ما نبحث عنه لجسمنا وعقلنا: الراحة. بالإضافة إلى ذلك ، من أجل عدم زيادة قلق قلة النوم ، من الأفضل عدم ذلك لا تنتظر إلى الوقت وبالتالي تخفي أو إيقاف تشغيل الأجهزة التي يمكن أن تعطيك الوقت (المنبه ، الكمبيوتر المحمول ، إلخ).