

ورقة التمرين

جاكوبسون وشولتز يجمعان بين الاسترخاء



اجلس بشكل مريح ، عن طريق وضع قدميك على الأرض أو ضد
المرتبة إذا كنت مستلقيا وترك يديك ترتاح
مساند الذراعين أو فخذيك أو المرتبة.

ويمكنك إغلاق عينيك إذا كنت مرتاحًا لها.

إلهام الهواء من خلال تورم البطن ... الزفير بينما تشعر بطنك الذي يفرغ ...
(يمكنك وضع يد على بطنك لمساعدتك على الشعور به).
إلهام ... الزفير ... استمر في التنفس البطيء والبطن لبضع
لحظات. تصور رحلة الهواء التي تدخل أنفك ، يذهب إلى القصبة الهوائية ،
يملاً رئتيك وينحدر إلى مستوى البطن والطريق الجوي العكسي ،
هذا يخرج ، أكثر دفئًا قليلاً.

ركز الآن على يدك اليمنى. أغلق قبضتك اليمنى عن طريق تشديدها ...
قوية ... قوية جدا ... تشعر بالتوتر في القبضة وفي الساعد ... ثم إطلاق
تماما ... ولاحظ الفرق بين حالة التوتر وتوتر الاسترخاء
أن تشعر الآن في اليد اليمنى.

قم بطي ذراعك اليمنى على نفسه والتعاقد مع الذراع العلوي. ركز على هذا
الإحساس بالتوتر. ثم التحرر تمامًا ، مع الإشارة جيدًا ، مرة أخرى ،
الفرق بين حالة التوتر والاسترخاء ...

أغلق الآن قبضة اليسار وشدها بشدة ... قوية جدًا ...
مرة أخرى ، ركز على الشعور بالتوتر في القبضة والساعد.
بعد ذلك ، قم بإطلاق النار تمامًا من خلال الإشارة جيدًا ، مرة أخرى ، الفرق بين الدولة
التوتر والاسترخاء.

الآن قم بطي ذراعك اليسرى. عقد الحصن ... قوي جدا ...
ركز على التوتر ، ثم التحرير تمامًا.

ركز الآن على قدميك ، والحفاظ على الكعب المزروع جيدًا
في الأرض ، ارفع أصابع قدميك وسحبها نحو السقف. خذ بجد ، ليشعر بالتوتر
من حيث باطن القدمين والكاحلين والعجول. ثم الافراج تماما
ومرة أخرى ، لاحظ الفرق بين حالة التوتر وتوتر الاسترخاء
أن تشعر الآن عند القدمين.

الآن تشديد ركبتك ضد بعضها البعض. تشديد بقوة ، وشعر بالتوتر
على الركبتين والفخذين. ثم الافراج تماما.

الآن تشديد عضلاتك الألوية. والإفراج تماما. ارجع بطنك ...
ثم تضخيمها ... وتصلبها ... ثم إطلاقها تماما.
لاحظ ، كما هو الحال دائما ، الفرق بين حالة التوتر والاسترخاء.

من خلال رمي كتفيك مرة أخرى ، قم بتجميع ظهرك. تشعر بالتوتر بشكل جيد على المستوى
من كل عضلات الظهر. من أسفل إلى أعلى الظهر. ثم الافراج تماما.
وتشعر بكل عضلات ظهرك تسترخي تماما.

الآن قم برفع كتفيك إلى أذنيك ، كما لو كنت تريد العودة إلى رأسك
داخل. ثم الافراج تماما. دع كتفيك تسقط ، مريحة تماما.
حاول الآن لمس صدرك مع الذقن. اسحب الرقبة جيدا.
ثم قم بإطلاق سراح رأسك ودع رأسك يستريح ضد الدعم الذي تم تثبيته عليه.

الآن اقلب رأسك على اليمين ، وسحب بشكل جيد. ثم على اليسار ، سحب جيدا.
والعودة إلى المركز. لاحظ الفرق بين حالة التوتر وحالة الاسترخاء.

الآن قم بطي جبهتك برفع الحواجب. يطلق.
قم بزيارة حواجبك ، وتشديد عينيك. يطلق. قم بزيارة أنفك. يطلق. تشديد شفطيك.
يطلق. تشديد فكك. يطلق.

الآن خذ مصدر إلهام كبير. تذكر التنفس.
وتدرجيا جدا ، والزفير ، والشعور كل التوتر يترك جسمك
في هذا انتهاء الصلاحية. كرر مرة ثانية.

ركز الآن على يدك اليمنى مرة أخرى. تشعر به تماما
استرخاء. أصابعك مريحة تماما ، راحة اليد ويدك جميعا
كله ثقيل وثقيل. ثم هذا الشعور بالاسترخاء والثقل
بليزانت تتسلق تدريجيا على طول ذراعك.
لذلك يصبح معصمك مريحاً تماماً وثقيلاً ... ثم الساعد ...
ثم الذراع العلوي ... وهكذا ، أصبح ذراعك الأيمن بالكامل مريحاً تماماً
وثقيلة بسرور. كما لو كانت رائدة وشعرت أنها تغرق بعمق
على الدعم الذي تقع عليه.

ثم ركز الآن على يدك اليسرى. هي أيضا ثقيلة ...
ثقيلاً ممتعاً ... مريح تماماً ... يصبح معصمك الأيسر ثقيلاً
أيضا ، وكذلك الساعد ... ثم الجزء العلوي من الذراع ... ذراعك اليسرى كله
أصبح مريحاً تماماً وثقيلاً ... ثقيلاً جداً ...

ذراعيك بالكامل الآن مريحان تماماً وثقيلان ...

« تغرق أقدامك في الأرض. هم أيضاً مرتاحون تماماً وثقيلين بلطف. وهذا الإحساس بالثقل والاسترخاء اللطيف يتصاعد تدريجياً عبر ساقيك. لذلك، أولاً، تصبح كاحتكاكيك مرتاحتين تماماً وثقيلتين بلطف... ثم ريلة الساقين... الركبتين... الفخذين... منطقة الحوض... كل جزء من الجزء السفلي لجسمك الآن مرتاح تماماً... إلى حد الثقل اللطيف الزائد...

معدتك مرتاحة... وصدرك أيضاً... كتفيك تتدلى بثقل... ظهرك كله مرتاح تماماً... جميع عضلات ظهرك مرتاحة، من الأسفل حتى الأعلى... جزء جسمك العلوي كله ثقيل بلطف جداً... عنقك ورقبتك مرتاحان...

ورأسك ثقيل بلطف... جبينك ناعم... جفونك ثقيلة... حاجبيك مرتاحان... أنفك مرتاح... بالإضافة إلى خديك وشفتيك... فكك ثقيل... وجهك كله مرتاح تماماً وناعم. جسمك كله الآن مرتاح تماماً وثقيل.

ركز مرة أخرى على تنفسك وشعر أن كلما نفثت الهواء، أصبح جسمك أثقل وأكثر استرخاء...

وبينما يستمر جسمك في الاسترخاء أكثر مع كل نفس تنفس، يمكنك السماح لصورة مكان تشعر فيه بالراحة أن تظهر أمام عينيك... والبقاء فيها مدى الوقت الذي تشاء... »

