

## چگونه خود را رلکس کنیم؟

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۶/۲۷)

بارها و بارها به بسیاری از ما شمشیربازها گفته شده است که آرامش داشته و رلکس باشیم - ضمن اینکه همه ما به طور کلی می دانیم که تنش زیاد برای اکثر کارهایی که می خواهیم انجام دهیم خوب نیست (برای اطلاعات بیشتر، به مقاله قبلی ما مراجعه کنید).

رلکس شدن تقریباً به معنی جلوی افکار مزاحم گرفتن است - و وقتی کسی از شما می خواهد این کار را انجام دهید، معمولاً کار سخت تر می شود.



شاید مثال بهتر برای چنین چیزی وقتی اتفاق می افتد که سعی می کنید به طور طبیعی نفس بکشید. این کار را همین حالا بکنید، ببینید چه اتفاقی می افتد. نه آهسته، نه سریع، نه عمیق، نه کم عمق نفس بکشید - فقط کاملاً طبیعی نفس بکشید.

سخت هست! درست است؟ شاید شما هم مانند من باشید، و وقتی برای تنفس معمولی تلاش می کنید باعث می شود به تنفس خود فکر کنید، و این باعث تغییر شیوه آن می شود، و در نتیجه به طور معمول نفس نمی کشید، در حالی که قبل از این تلاش، این کار را می کردید.

آنچه من سعی می کنم بگویم این است که گاهی اوقات تلاش برای آرام شدن می تواند مضر باشد. و این فقط به این دلیل است که هرگز به شما آموخته نشده است که چگونه به آرامش برسید و رلکس شوید. ببینید، به آرامش رسیدن یک مهارت است اما متأسفانه اکثر مردم هرگز آن را تمرین نکرده اند. اما شما می توانید با آموزش در این کار بهتر شوید.

در این مقاله من دو روش برای فراگیری نحوه به آرامش رسیدن به شما توصیه و بیان می کنم. استفاده از هر دوی اینها ساده و نیاز به هیچ گونه تجهیزات نیست، و تنها با تمرین می توانید به خود کمک کند تا در عرض چند ثانیه به آرامش زیادی برسید.

برای هر دوی این موارد، وقتی در حال یادگیری یا تمرین هستید، راحت بنشینید یا دراز بکشید و سعی کنید خود را در محیطی قرار دهید که به آرامش شما کمک کند. برای بسیاری از افراد مکان کم نور، آرام، و بدون حواس پرتی مناسب است، اگرچه ممکن است برای شما کمی متفاوت تر باشد.



## روش ۱ - توجه و قصد

این تکنیک فوق العاده ساده است. در این تمرین تمام توجه خود را بر عضله یا قسمتی از بدن متمرکز کنید، به گونه ای که آگاهانه تمایل دارید آن منطقه را رلکس کنید. افزودن تصویرسازی ذهنی نیز می تواند کمک کننده باشد.

### چه باید کرد؟

۱. مطمئن شوید که راحت نشسته یا دراز کشیده اید.
۲. توجه خود را بر ناحیه ای از بدن که می خواهید رلکس کنید متمرکز کنید، مانند شانه ها، دست ها یا صورت، یا یک گروه عضلانی خاص، مانند چهارسر ران.
۳. همان طور که تمام توجه خود را به آن قسمت از بدن خود معطوف می کنید، تصمیم بگیرید که رلکس شوید. سعی نکنید به خود فشار بیاورید یا آن را به زور اجرا کنید - یعنی اینکه به عضله ها اجازه بدهیم تا به راحتی منبسط و شل شوند، نه اینکه آنها را به این کار مجبور کنید.
۴. همان طور که توجه خود را به آن قسمت از بدن معطوف می کنید، تصور کنید که ن ناحیه سنگین تر یا به مایع تبدیل می شود و به سمت زمین جاری می شود و تمام مقاومت بدنتان در برابر گرانش زمین را از دست می دهید.

ممکن است هنگام انجام این کار کمی احساس ناراحتی بکنید - گاهی عضله های ما سفت می شوند تا ما را در برابر درد یا هرگونه احساس ناخوشایند دیگر محافظت کنند. موردی ندارد. اگر چنین شد، این به شما بستگی دارد که بخواهید به بهای حفظ آرامش به دست آمده آن ناراحتی را بپذیرید، یا اینکه اجازه دهید این تنش در آن قسمت از بدن شما باقی بماند تا از شما محافظت کند.

## روش ۲ - آرام سازی پیش رونده (تدریجی) عضلات (PMR)

در این تکنیک ما ابتدا باعث ایجاد تنش در عضلات می شویم سپس به آنها اجازه می دهیم تا به طور کامل شل و رلکس شوند. برای انجام این کار، تنش و رلکس شدن خود را با نفس خود مرتبط می کنیم. این روش، برخلاف روش توجه و قصد، روش فعالی است.

کلمه "پیشرونده" در عنوان این تمرین به نفوذ تدریجی آرامش در بدن اشاره دارد. در حال حاضر پیشنهاد می کنم با چهار حوزه زیر شروع کنید، اما می توانید از ناحیه های کوچک تر نیز استفاده کنید.

۱. صورت، سر و گردن
۲. بازوها و شانه ها
۳. تنه - قفسه سینه، پشت و شکم
۴. لگن، کیل، و پاها

نیازی نیست این کار را به درستی انجام دهید تا از مزایای آن بهره مند شوید - فقط چرخه انقباض و انبساط را پشت سر بگذارید.

### چه باید کرد؟

۱. راحت بنشینید یا دراز بکشید.
۲. یک نفس عمیق بکشید و همان طور که نفس می کشید، عضله های صورت، سر و گردن خود را تا جایی که می توانید محکم منقبض کنید.
۳. به مدت ۳-۵ ثانیه انقباض را نگه دارید.
۴. وقتی نفس خود را در بازدم رها می کنید، تمام تنش موجود در آن ناحیه را رها کنید - یکباره.
۵. یک نفس عمیق دیگر بکشید، اما این بار بدون سفت کردن عضلات، و اجازه دهید تا صورت، سر و گردن خود برای یک دم و یک بازدم بطور کامل رلکس باشد.
۶. مراحل ۲-۵ را برای بازوها و شانه های خود تکرار کنید. من تجربه کرده ام که وقتی می خواهم بازوهایم منقبض بشوند باید دست های خود را مشت کنم و شانه هایم را به سمت گوش هایم بالا ببرم، این کار خیلی به من کمک می کند. به یاد داشته باشید که پس از رها کردن تنش، یک نفس اضافی برای رلکس و آرام شدن بکشید!
۷. مراحل ۲-۵ را برای سینه، شکم و پشت خود نیز تکرار کنید.
۸. همین مراحل را برای باسن و پاهای خود هم تکرار کنید.
۹. هنگامی که هر چهار ناحیه از بدن خود را منقبض و رها کردید، می توانید به عقب برگردید و همه آن مراحل را دوباره تکرار کنید، یا به مرحله ۱۰ بروید.
۱۰. پس از اتمام تمام چرخه های تنش/رهایی فوق، ۳-۵ بار نفس عمیق و آرام بکشید و بگذارید تا آنجا که ممکن است بدنتان در تمام مدت رلکس باشد.



هنگامی که این تکنیک را تمرین کردید و به راحتی آن را اجرا کردید، خواهید دید که می توانید از این چرخه تنش/رهاسازی در هر قسمت از بدن، به ویژه در لحظات استرس، سود زیادی ببرید.

بدین ترتیب شما می توانید بعد از یک روز طولانی سخت از این تکنیک ها استفاده کنید، به ویژه زمانی که استرس دارید و نمی توانید بخوابید، یا هرگاه احساس تنش می کنید و سیالیت و سهولت حرکت - روی پیست شمشیربازی - خود را از دست داده باشید. و مهم تر از همه، سعی کنید این تمرین ها را در غیر از آن لحظات مورد نیاز تمرین کنید، تا اینکه وقتی واقعاً نیاز به رلکس شدن دارید، بتوانید آنها را به راحتی اجرا کنید.

sharpermindtraining