



YOGIBASH

Mindful Living Foundation

تمرین حس درونی برای مبتدیان



WWW.YOGIBASH.COM



@YOGIBASH



YOUTUBE.COM/@YOGIBASH



INFO@YOGIBASH.COM

تمرین حس درونی برای مبتدیان

این تمرین به شما کمک می‌کند تا با حس درونی‌تان ارتباطی عمیق‌تر برقرار کنید — آن آگاهی بدنی ظریفی که نسبت به یک وضعیت یا احساس دارید، حتی اگر هنوز نتوانسته‌اید آن را به طور کامل درک یا بیان کنید. گاهی این حس، راهنمایی خاموش است که از درون شما نجوا می‌کند، پیش از آن که ذهن‌تان کلماتش را بیابد.

مرحله ۱: یافتن فضای آرام

یک مکان آرام پیدا کنید که در آن احساس راحتی می‌کنید. می‌توانید بنشینید یا دراز بکشید. چشمان خود را ببندید و چند نفس عمیق بکشید.

مرحله ۲: آگاهی از بدن

توجه خود را به بدنتان معطوف کنید. از سرتا پاها، بدن خود را اسکن کنید و از هرگونه تنش، ناراحتی یا احساس خاص آگاه باشید. بدون قضاوت فقط مشاهده کنید.

مرحله ۳: یافتن حس درونی

به یک موضوع یا مسئله‌ای که در حال حاضر در زندگی‌تان مهم است فکر کنید. اجازه دهید بدن شما واکنشی طبیعی به آن داشته باشد. ممکن است در شکم، سینه یا جای دیگری از بدنتان یک حس ظریف یا مبهم احساس کنید.

مرحله ۴: توصیف حس

سعی کنید این حس را با کلماتی توصیف کنید. آیا احساس سنگینی، فشردگی، گرما، سرما یا چیز دیگری دارید؟ فقط کلمات یا تصاویر ساده‌ای پیدا کنید که این حس را بیان کند.



مرحله ۵: همراهی با حس

بدون عجله، چند دقیقه با این حس بمانید. به آن توجه کنید، انگار که یک دوست است که می‌خواهید به حرف‌هایش گوش دهید. آیا تغییری در آن ایجاد می‌شود؟

مرحله ۶: اجازه دادن به تغییر

گاهی وقتی با حس درونی خود ارتباط برقرار می‌کنید، ممکن است تغییری آرام و ملایم در آن احساس به وجود آید. این نشانه‌ای است از اینکه با آگاهی بدنی‌تان در هماهنگی قرار گرفته‌اید. و اگر هیچ تغییری رخ نداد، اشکالی ندارد — همین که حضور دارید و مشاهده می‌کنید، خود یک گام ارزشمند است.

مرحله ۷: پایان دادن به تمرین

به آرامی توجه خود را به محیط اطراف بازگردانید. چند نفس عمیق بکشید، انگشتان دست و پای خود را حرکت دهید، و وقتی آماده بودید، چشمان‌تان را باز کنید. به این تغییرات کوچک و ظریف در درون‌تان توجه کنید.

این تمرین را هر زمان که بخواهید می‌توانید انجام دهید؛ راهی برای بازگشت به خود و آگاهی از حس‌های درونی‌تان.

برای شناسایی و نام‌گذاری بهتر احساسات بدنی‌تان، می‌توانید به برگه‌ی «واژگان احساسات فیزیکی» مراجعه کنید. این فهرست واژه‌هایی را در اختیارتان می‌گذارد که به شما در آگاه شدن از آنچه در بدنتان می‌گذرد کمک می‌کند.

