



YOGIBASH

Mindful Living Foundation

واژگان احساسات فیزیکی



WWW.YOGIBASH.COM



@YOGIBASH



YOUTUBE.COM/@YOGIBASH



INFO@YOGIBASH.COM

واژگان احساسات فیزیکی

احساس درد یا کوفتگی	Achy
احساس نفخ در بدن	Bloated
حالت تهوع	Queasy
احساس لرزش یا وزوز در بدن / پرش عضلات / انقباضات کوچک و غیرارادی عضلانی که می توانند مانند یک لرزش کوتاه و سریع احساس شوند.	Quivery
نفس تنگی	Breathless
احساس پری	Full
احساس منتشر شدن و انتشار در بدن که از یک نقطه مرکزی شروع شده و به اطراف گسترش می یابد و می تواند به شکل گرما، گزگز، لرزش یا حتی درد ظاهر شود.	Radiating
احساس شکنندگی در بدن / ضعف استخوان ها یا مفاصل مانند پوکی استخوان یا آرتروز / خستگی یا سفتی عضلات	Brittle



احساس مبهم یا گنگ در بدن که حالتی از بی حسی و گزگز در برخی قسمت های بدن، سبکی سر یا گیجی ذهن و احساس ضعف و خستگی عضلات.	Fuzzy
احساس لرزش	Shaky
کبودی	Bruised
احساس سنگینی در بدن	Heavy
احساس رها کردن به معنای آزاد کردن تنش ، استرس یا عواطفی است که ممکن است در عضلات ، فاشیا (بافت همبند) یا سیستم عصبی ذخیره شده باشد.	Releasing
احساس حبابی در بدن که شبیه به حرکت ، ترکیدن ، یا جوشش حباب های کوچک در بدن است.	Bubbly
احساس خالی بودن که گاهی مربوط به معده است شبیه به گرسنگی، اما بدون میل به خوردن.	Hollow
خام یا حساسیت بالای سیستم عصبی مانند احساسات تیز ، سوزش ، سوزن سوزن شدن و دردهای نوروپاتیک	Raw
احساس سوزش / داغی / سوزاندگی که می تواند از گرمای ملایم تا حرارت شدید یا ناراحتی متغیر باشد.	Burning
احساس گرما در بدن	Hot

احساس درد تیز و تیرکشنده که به طور ناگهانی در یک منطقه خاص از بدن ظاهر می شود که اغلب به عنوان سوراخ کننده ، خنجری ، یا برش توصیف می شود.	Sharp
احساس وزوز یا لرزش بدن که می تواند مانند ارتعاش گزگز یا یک صدای داخلی باشد.	Buzzy
احساس یخ زدگی	Icy
احساس نرمی / در آرامش عضلانی می تواند حس عضلات آرام ، بدون تنش یا سفتی را توصیف کند و احساس سهولت و روانی در حرکت را القا کند.	Smooth
احساس آرامش در بدن / در آرامش عضلانی : تنش از عضلات رها می شود و منجر به احساس شل شدن و آسودگی می گردد.	Calm
احساس خارش	Itchy
احساس درد و کوفتگی و سوزش	Sore
احساس انقباض در بدن که حالتی از سفتی ، تنش یا خشکی است مانند سفت شدن ماهیچه ها ، فک ، مشتش ها ، شانه ها ، یا گرفتگی در شکم ، تنگ شدن قفسه سینه ، گلو یا فشردن فک یا دندان قروچه.	Clenched
احساس بی قراری یا لرزش خفیف در بدن مانند لرزش دست ها یا پاها / تپش قلب سریع / بی تابی در حرکت و قدم زدن / احساس ناراحتی در معده مثل دلشوره / مشکل در تمرکز و داشتن افکار پراکنده یا تند.	Jittery
احساس گشادگی و وسعت در بدن ، آرامش عمیق و سبکی و راحتی بدن و شفافیت ذهنی که معمولاً از طریق تنفس عمیق ، مدیتیشن ، کشش یا حضور در یک محیط آرام به دست می آید.	Spacious
احساس سرما در بدن	Cold

احساس بی قراری یا پرش در بدن / بیش از حد هوشیار بودن و حساسیت زیاد به محیط اطراف / حالتی از تنش ، تحریک پذیری یا آماده باش بودن است، مانند حرکات غیر ارادی و پرش های ناگهانی عضلات / وحشت زدگی سریع و واکنش شدید به صداها یا حرکات ناگهانی / بی قراری و تمایل مداوم به حرکت و تغییر وضعیت و تکان خوردن.	Jumpy
احساس چرخش یا سرگیجه در بدن / سبکی سر و حس ناپایداری در ایستادن و راه رفتن و عدم تعادل.	Spinning
احساس خنکی در بدن / حالتی از سبکی و تازگی است که اغلب با آرامش و تسکین همراه است.	Cool
احساس گره خوردگی و انقباض و گرفتگی در بدن / سفتی عضلات مانند گردن ، شانه ها یا معده / فشار یا سنگینی مانند حس چیزی که در درون بدن گیر کرده یا فشرده شده است.	Knotted
احساس عرق کردن در بدن	Sweaty
احساس نم دار بودن در بدن / رطوبت جزئی یا خیس روی پوست که معمولاً بدون تعریق قابل مشاهده است.	Damp
احساس سبکی در بدن / مثلاً آرامش یا راحتی پس از مدیتیشن، تنفس عمیق یا حرکات کششی / شادی یا هیجان و احساسی شبیه به شناور بودن یا سبکی هنگام داشتن روحیه خوب / سرگیجه یا سبکی سر.	Light
حساسیت در بدن به حس ناراحتی یا درد ملایم در هنگام لمس یا حرکت برخی نواحی گفته می شود که می تواند از خفیف تا شدید متغیر باشد.	Tender
احساس سنگینی یا تراکم در بدن به حسی گفته می شود که مانند سفتی ، فشار یا وزن اضافی در برخی نواحی بدن احساس می شود، گویی که آن قسمت ها کمتر روان یا سنگین تر از حد معمول هستند.	Dense

حالت تهوع / به حسی از ناراحتی در معده گفته می شود که اغلب با تمایل به استفراغ همراه است.	Nauseous
احساس تنش در بدن به حالتی گفته می شود که در آن عضلات دچار سفتی، گرفتگی یا فشار می شوند.	Tense
سرگیجه در بدن به حالتی گفته می شود که در آن فرد دچار سبکی سر، عدم تعادل و حس چرخشی (ورتیگو) می شود.	Dizzy
احساس بی حسی در بدن که به آن پaresthesis نیز گفته می شود، از دست دادن حس یا احساس گزگز و سوزن سوزن شدن در یک ناحیه خاص.	Numb
تپش در بدن به یک احساس ریتمیک، و ضربان دار گفته می شود که معمولاً در سر، مابقیچه ها، مفاصل یا سایر نواحی بدن احساس می گردد.	Throbbing
احساس خشکی در بدن مانند خشکی دهان و گلو، چشم، پوست و مفاصل	Dry
احساس باز شدن، سبکی و رهایی در بدن، مثلاً احساس باز شدن قفسه سینه، یا شل شدن عضلات بعد از کشش، یا تنفس عمیق، احساس جریان در بدن، گویی انرژی آزادانه حرکت می کند.	Open
احساس گرفتگی و سفتی در بدن، معمولاً به تنش، خشکی یا محدودیت در برخی نواحی اشاره دارد مانند تنش عضلانی در گردن، شانه ها و کمر.	Tight

احساس کوبش در بدن معمولا به یک احساس قوی، تپنده، یا ضربان دار اشاره دارد، مانند تپش شدید قلب و احساس کوبش در قفسه سینه، گردن یا سر.	Pounding
احساس گزگز یا مورمور در بدن معمولا به سوزن سوزن شدن، سوزش خفیف یا بی حسی موقت اشاره دارد و می تواند موقتی یا مزمن باشد.	Tingling
احساس فشار در بدن	Pressure
احساس جریان الکتریکی در بدن معمولا به صورت شوک ناگهانی، سوزن سوزن شدن، لرزش یا تکان های خفیف عصبی توصیف می شود.	Electric
احساس انرژی در بدن به معنای حس شادابی، هوشیاری و آمادگی جسمی است.	Energized
احساس گزگز یا سوزن سوزن شدن در بدن که گاهی به عنوان حس مورمور یا خزش نیز توصیف می شود.	Prickly
احساس لرزش، رعشه، یا تکان خوردن غیرارادی	Trembling
احساس پرش یا لرزش در بدن به حرکات غیرارادی عضلات گفته می شود که می تواند به صورت تکان های کوچک، اسپاسم یا احساس لرزش ظاهر شود.	Twitchy
احساس شل بودن یا ضعف در بدن به حالتی گفته می شود که عضلات سست، بی حالت، یا بدون قدرت کافی به نظر می رسند.	Flaccid

احساس پف کردگی در بدن به تورم، نفخ یا تجمع مایعات در بخش های مختلف بدن گفته می شود.	Puffy
احساس گرما در بدن به حالتی گفته می شود که فرد حس داغی یا افزایش حرارت را در یک قسمت از بدن یا به طور کلی در سراسر بدن تجربه می کند.	Warm
احساس گر گرفتگی در بدن به حالتی گفته می شود که فرد ناگهان احساس گرما یا قرمزی در صورت، گردن، قفسه سینه یا کل بدن کند.	Flushed
احساس نبض داشتن در بدن به حالتی گفته می شود که فرد یک ضربان، لرزش یا تپش ریتمیک را در قسمت های مختلف بدن مانند سر، دست ها، پاها یا شکم احساس می کند.	Pulsing
احساس ناپایداری (لرزش، عدم تعادل) در بدن به حالتی گفته می شود که فرد احساس ضعف، ناپایداری یا از دست دادن کنترل حرکات خود را تجربه کند.	Wobbly
احساس کندی و درد مبهم یا سنگینی و واکنش پذیری پایین.	Dull