



YOGIBASH

واژگان احساسات فیزیکی



WWW.YOGIBASH.COM



@YOGIBASH



YOUTUBE.COM/@YOGIBASH



OM@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 غیر ارادی 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 ، مشت ها ، شانها ، 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 معمولا از طریق تنفس عمیق ، مدیتیشن ، کشش یا حضور در یک محیط آرام به دست می آید.	Spacious
احساس سرما در بدن	Cold



<p>احساس بی‌قراری 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 پرش‌های ناگهانی عضلات / وحشت زدگی سریع و واکنش شدید به صداها یا حرکات ناگهانی / بی‌قراری و تمایل مداوم به حرکت و تغییر وضعیت و تکان خوردن.</p>	<p>Jumpy</p>
<p>احساس چرخش یا سرگیجه در بدن / سبکی سر و حس ناپایداری در ایستادن و راه رفتن و عدم تعادل.</p>	<p>Spinning</p>
<p>احساس خنکی در بدن / حالتی از سبکی و تازگی است که اغلب با آرامش و تسکین همراه است.</p>	<p>Cool</p>
<p>احساس گره خوردگی و انقباض و گرفتگی در بدن / سفتی عضلات مانند گردن، شانه‌ها یا معده / فشار یا سنگینی مانند حس چیزی که در درون بدن گیر کرده یا فشرده شده است.</p>	<p>Knotted</p>
<p>احساس عرق کردن در بدن</p>	<p>Sweaty</p>
<p>احساس نم‌دار بودن در بدن / رطوبت جزئی یا خیس‌روی پوست که معمولاً بدون تعریق قابل مشاهده است.</p>	<p>Damp</p>
<p>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.</p>	<p>Light</p>
<p>حساسیت در بدن به حس ناراحتی یا درد ملایم در هنگام لمس یا حرکت برخی نواحی گفته می‌شود که می‌تواند از خفیف تا شدید متغیر باشد.</p>	<p>Tender</p>
<p>احساس سنگینی یا تراکم در بدن به حسی گفته می‌شود که مانند سفتی، فشار یا وزن اضافی در برخی نواحی بدن احساس می‌شود، گویی که آن قسمت‌ها کمتر روان یا سنگین‌تر از حد معمول هستند.</p>	<p>Dense</p>



<p>حالت تهوع / به حسی از ناراحتی در معده گفته می شود که اغلب با تمایل به استفراغ همراه است.</p>	<p>Nauseous</p>
<p>احساس تنش در بدن به حالتی گفته می شود که در آن عضلات دچار سفتی، گرفتگی یا فشار می شوند.</p>	<p>Tense</p>
<p>سرگیجه در بدن به حالتی گفته می شود که در آن فرد دچار سبکی سر، عدم تعادل و حس چرخشی (ورتیگو) می شود.</p>	<p>Dizzy</p>
<p>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.</p>	<p>Numb</p>
<p>تپش در بدن به یک احساس ریتمیک، و ضربان دار گفته می شود که معمولاً در سر، ماهیچه ها، مفاصل یا سایر نواحی بدن احساس می گردد.</p>	<p>Throbbing</p>
<p>احساس خشکی در بدن مانند خشکی دهان و گلو، چشم، پوست و مفاصل</p>	<p>Dry</p>
<p>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.</p>	<p>Open</p>
<p>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.</p>	<p>Tight</p>

<p>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.</p>	<p>Pounding</p>
<p>احساس گزگزی یا مورمور در بدن معمولا به سوزن سوزن شدن، سوزش خفیف یا بی حسی موقت اشاره دارد و می تواند موقتی یا مزمن باشد.</p>	<p>Tingling</p>
<p>احساس فشار در بدن</p>	<p>Pressure</p>
<p>احساس جریان الکتریکی در بدن معمولا به صورت شوک ناگهانی، سوزن سوزن شدن، لرزش یا تکان های خفیف عصبی توصیف می شود.</p>	<p>Electric</p>
<p>احساس انرژی در بدن به معنای حس شادابی، هوشیاری و آمادگی جسمی است.</p>	<p>Energized</p>
<p>احساس گزگزی یا سوزن سوزن شدن در بدن که گاهی به عنوان حس مورمور یا خزش نیز توصیف می شود.</p>	<p>Prickly</p>
<p>احساس لرزش، رعشه، یا تکان خوردن غیرارادی</p>	<p>Trembling</p>
<p>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.</p>	<p>Twitchy</p>
<p>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.</p>	<p>Flaccid</p>

<p>احساس پف کردگی در بدن به تورم ، نفخ یا تجمع مایعات در بخش های مختلف بدن گفته می شود.</p>	<p>Puffy</p>
<p>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 .</p>	<p>Warm</p>
<p>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.</p>	<p>Flushed</p>
<p>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.</p>	<p>Pulsing</p>
<p>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.</p>	<p>Wobbly</p>
<p>احساس کندی و درد مبهم یا سنگینی و واکنش پذیری پایین.</p>	<p>Dull</p>