

## التنفس: التنفس اليقظ

يمنحنا التنفس اليقظ نقطة ارتكاز للتركيز على هذه اللحظة، مما يسمح لنا بالتخلي عن المخاوف بشأن المستقبل أو اجترار الماضي. أنفاسنا دائماً معنا.

أينما ذهبنا، ومهما فعلنا، فإننا نأخذ أنفاسنا معنا. مرساة الحياة. يمكننا تركيز انتباهنا على تنفسنا عندما نشعر بالضيق، مما يساعد على تهدئة ذهننا وجسمنا.

الهدف الأساسي من التنفس اليقظ هو ببساطة الوصول للوعي الهادئ والذي لا يصدر أحكاماً، بما يسمح للأفكار والمشاعر أن تأتي وتذهب دون الوقوع في فخها.



- اجلس بشكل مريح، أغلق عينيك واجعل عمودك الفقري مستقيماً بشكل معقول. اجذب انتباهك إلى تنفسك.
- تخيل أن لديك بالوناً في بطنك. في كل مرة تتنفس فيها، ينتفخ البالون.
- في كل مرة تقوم فيها بالزفير، يفرغ البالون. لاحظ الإحساس في بطنك عندما ينتفخ البالون وينكمش. يرتفع بطنك مع الشهيق وينخفض مع الزفير.
- ستتبادر الأفكار إلى ذهنك، ولا بأس بذلك، لأن هذا هو بالضبط ما يفعله العقل البشري. ببساطة لاحظ تلك الأفكار، ثم أعد تركيزك إلى تنفسك.
- كذلك، يمكنك ملاحظة الأصوات والمشاعر الجسدية والعواطف، ومرة أخرى، فقط أعد انتباهك إلى تنفسك.
- ليس عليك أن تتبع تلك الأفكار أو المشاعر، ولا تحكم على نفسك لأن لديك أفكاراً كهذه، أو تحليلها بأي شكل من الأشكال. لا بأس أن تكون تلك الأفكار موجودة. فقط لاحظها، ودعها تنجرف، واجذب تركيزك مرة أخرى إلى تنفسك.
- عندما تلاحظ أن انتباهك قد انجرف وأصبح منغمساً في الأفكار أو المشاعر، لاحظ ببساطة أن التركيز قد انجرف، ثم قم بلفت تركيزك بلطف إلى تنفسك.
- من الجيد والطبيعي أن تدخل الأفكار إلى داخل وعيك واهتمامك بمتابعتها. بغض النظر عن عدد المرات التي يحدث فيها ذلك، استمر في جذب تركيزك مرة أخرى إلى تنفسك.

بدلاً من البالون، قد تتخيل تنفس رائحة جميلة لزهرة، وتتنفس ببطء وبلطف من خلال تخيل نفخ شعلة شمعة لتجعلها تومض، أو نفخ بذور الهندباء.



قد يتخيل الأطفال وجود زجاجة صغيرة يحتوي على خليط من الصابون والماء، وأن يأخذوا نفسًا عميقًا قبل الزفير ببطء بأداة صنع الفقاعات لعمل دفق طويل من الفقاعات أو أكبر فقاعة ممكنة.

## استخدام اللون

اسأل نفسك:

- ما هو اللون الذي يجعلني أكثر هدوءًا بالنسبة لي؟
  - ما اللون الذي قد أفكر فيه عندما أفكر في التوتر والضيق؟
- عندما تمارس تمرين التنفس كما هو مذكور أعلاه، تخيل مع تنفسك اللون الذي يجعلك الأكثر هدوءًا، وازفر باللون الذي يجعلك أكثر توترًا.
- قد تتخيل اللون المهدئ ينتشر في جميع أنحاء جسمك، وخاصة في مناطق جسمك التي تشعر فيها بالتوتر.