

تركيز العقل مسح (فحص) الجسم

الوقت المطلوب	المواد المطلوبة	نتائج التعلّم
15 دقيقة 	لا شيء 	الوعي بالذات الإدارة الذاتية 

١. ماذا؟

فرصة لضبط الأحاسيس الجسدية في الجسم، وملاحظة ما نشعر به في الوقت الحالي.

٢. لماذا؟

يمكن أن يُساعد مسح (فحص) الجسم على الكشف عن الأماكن التي تحتاج إلى اهتمامنا والعمل على شفائها. عن طريق التركيز على أحاسيس أجسامنا؛ فنحن قادرون على تكوين فهم أفضل لأماكن تخزين الألم الجسدي والعاطفي في الجسم.

٣. كيف؟

+ ادعُ المشارك (المشاركين) للعثور على مكان مريح للجلوس أو الاستلقاء.

+ اقرأ تعليمات ممارسة مسح (فحص) الجسم.

+ عند الانتهاء من النشاط؛ امنح المشاركين لحظة للتفكير في مشاعرهم.

+ بعد توقّف قصير، أشرك المشارك (المشاركين) في حوار؛ مستخدمًا بدايات المحادثة بوصفها نقطة انطلاق.

٤. بادئو المحادثة

+ ماذا تعلّمت من ممارسة مسح (فحص) الجسم؟

هل كنت تعلم؟

عندما نُراعي أجسامنا ونحترمها وننسجم معها؛
فإنّها تُخبرنا معلومات مهمّة عن أنفسنا.

تركيز العقل مسح (فحص) الجسم - التعليمات -

إليك الطريقة:

- + ابدأ بالاستلقاء على ظهرك أو الجلوس بشكل مستقيم، مع استرخاء الذراعين بجانبك أو على جِرك.
- + توقّف لحظة كي تستقر في جسدك وتغلق عينيك، أو تتجه نظرتك إلى الأسفل.
- + انتبه إلى تدفّق أنفاسك.
- + لاحظ أنّ كلّ نفس يدخل الجسد شهيقًا، ويتركه زفيرًا.
- + اسمح للجسم بالاسترخاء مع كلّ زفير .
- + القصد ببساطة؛ هو جذب وعيك لما يشعر به جسمك؛ فلا أحساس صحيح أو خطأ.
- + في نهاية الزفير التالي؛ ركّز انتباهك على مؤخّرة أعلى رأسك.
- + لاحظ ببساطة الأحاسيس الناشئة، وابقَ منفتحًا على التجربة.
- + إذا انشغلت بأفكار أو عواطف أو أحاسيس أخرى؛ فلاحظ ما شتّت انتباهك ودعه يختفي؛ عبر توجيه انتباهك إلى مؤخّرة أعلى رأسك.
- + الآن، ركّز انتباهك على وجهك من الجبين إلى الذقن ومن الأذن إلى الأذن، واجعل عضلات وجهك مرتاحة.
- + في نهاية الزفير التالي، حوّل انتباهك إلى التركيز على طول ذراعيك من كتفيك إلى معصميك.
- + الآن، الفت انتباهك إلى يديك؛ راحة يدك وظهرها وأصابعك. لاحظ إحساس اللمس بين اليد والسطح حيث تستريح.
- + أبقِ ذراعيك ويديك مرتاحتين.
- + الفت انتباهك إلى منطقة الجذع من الصدر وصولاً إلى الوركين.
- + لاحظ ارتفاع الصدر والبطن وهبوطهما في أثناء الشهيق والزفير .
- + في نهاية الزفير التالي؛ ركّز على طول ساقيك من الوركين وصولاً إلى الكاحلين .
- + أبقِ ساقيك مرتاحتين.
- + الآن، الفت انتباهك إلى قدميك بما في ذلك باطن القدمين وظهرهما وأصابعهما وأبقِ قدميك مرتاحتين.
- + أخيرًا، أعد تركيز انتباهك إلى تدفّق أنفاسك، واسمح لكّل نفس أن يكون بداية جديدة، وأن يترك كلّ نفس زفيرًا.
- + عندما تكون جاهزًا؛ أعد انتباهك ببطء إلى محيطك واجعل ما تشعر به يخبرك عن نفسك.