



## كتيب التمارين

تمارين للسيطرة على التوتر  
معدة لجلسات العلاج و الحياة اليومية



**TRAUMA  
AMBULANZ**  
Seelische Gesundheit

Lukasstraße 3, 01069 Dresden

Tel.: 0351 41726750

Fax: 0351 41726755

E-Mail: [traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de](mailto:traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de)

[www.psychosomatik-ukd.de/traumaambulanz](http://www.psychosomatik-ukd.de/traumaambulanz)

Herausgeber: Traumaambulanz Seelische Gesundheit  
Lukasstraße 3, 01069 Dresden  
Tel.: 0351 41726750  
Fax: 0351 41726755  
E-Mail: [traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de](mailto:traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de)  
[www.psychosomatik-ukd.de/traumaambulanz](http://www.psychosomatik-ukd.de/traumaambulanz)

Klinik und Poliklinik für Psychotherapie und Psychosomatik  
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus  
an der Technischen Universität Dresden  
Anstalt des öffentlichen Rechts des Freistaates Sachsen  
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden  
[www.uniklinikum-dresden.de](http://www.uniklinikum-dresden.de)

Stand: Januar 2016

Bildnachweis: Deckblatt Lotus „Designed by Freepik.com“

## Originalzitate zur Eingangsmetapher

Martin Luther:

*„Wie man nicht wehren kann, dass einem die Vögel über den Kopf herfliegen, aber wohl, dass sie auf dem Kopfe nisten, so kann man auch bösen Gedanken nicht wehren, aber wohl, dass sie in uns einwurzeln.“*

Chinesisches Sprichwort:

*„Dass die Vögel der Sorge und des Kummers über Deinem Haupte fliegen, kannst Du nicht ändern. Aber dass sie Nester in Deinem Haar bauen, das kannst Du verhindern.“*

Übungen formuliert in Anlehnung an:

- Dolan, Yvonne M. (1991), *Resolving Sexual Abuse: Solution-Focused Therapy and Ericksonian Hypnosis for Adult Survivors*. W. W. Norton & Company.
- Harrer, M. (2014), *Achtsames Gehen*. Abrufbar unter: <http://www.achtsamleben.at/praxis/achtsamesgehen/>
- Morgan, S. (2007), *Wenn das Unfassbare geschieht - vom Umgang mit seelischen Traumatisierungen. Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige und ihr soziales Umfeld*. Kohlhammer.
- Reddemann, L. (2007), *Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren*. Klett-Cotta.

ان الأفكار كالطيور التي تحوم حولك... تطير و تحط عليك... لن تستطيع منعها و لكن ما تستطيع فعله هو أن تقرر ما إذا كانت ستبني عشها عليك أم لا

من الحكم الصينية القديمة

# فهرس المحتوريات

---

- 4.....تمرين التنفس
- 5.....تمرين 1-2-3-4
- 6.....تمرين الألوان الخمسة
- 7.....تمرين بطاقات الحيوانات
- 8.....تمرين العد العكسي
- 9.....تمرين المشي مع التركيز
- 10.....تمرين تيار الضوء
- 11.....تمرين حلقة الضوء الحامية
- 12.....تمرين رمي الكرة بانتباه
- 13.....تمريني الشخصي
- 14.....تمريني الشخصي

# تمريني الشخصي

---

# تمريني الشخصي

---

# تمرين التنفس

قم بالجلوس على أريكة أو على كرسي بوضعية مريحة و ظهر مشدود. ضع قدميك على الأرض بمحاذاة بعضهما البعض. ضع ظهر يديك على رجليك.  
أغلق عينك باسترخاء ثم تنفس الهواء من أنفك و أخرجه من فمك. لاحظ كيف يرتفع البطن و من ثم الصدر أثناء الشهيق ثم ابدأ العد حتى الرقم 4 ببطء دون أن تصدر صوتا

1 -- 2 -- 3 -- 4 [بديل: 1 -- 2]

(تأمل "توقف", احبس الهواء قليلا

قم الآن بالزفير. دع الهواء يخرج من فمك و قم في هذه الأثناء بالعد ببطء حتى الرقم 6 دون أن تصدر صوتا. دع الهواء يخرج أولا من بطنك و من ثم من صدرك

1 -- 2 -- 3 -- 4 -- 5 -- 6 [بديل: 1 -- 2 -- 3 -- 4]

ابق مسترخيا و مستريحا. لأن فمك مفتوح قليلا دع الفك السفلي متدليلا قليلا و أعد هذا التمرين لخمس مرات. من الأفضل أن تقوم بهذا التمرين في الخارج أو أن تقوم بفتح النافذة لتنفس هواء منعش  
توقف قليلا

1 -- 2 -- 3 -- 4 :شهيق [بديل: 1 -- 2]

1 -- 2 -- 3 -- 4 -- 5 -- 6 [بديل: 1 -- 2 -- 3 -- 4]

ملاحظة: تنفس بهدوء بسرعة تنفسك البطيء المعتادة و انتبه أن تكون مدة الزفير أطول من مدة الشهيق



## تمرين - 1 - 2 - 3 - 4

قم بإيجاد وضعية مريحة لك و نقطة تستطيع أن تبقى نظرك عليها. دع عينيك في التمرين التالي مفتوحتين  
اسمح لجسمك خلال هذا التمرين بالقيام بكل حركة تحبها و تجعلك تشعر بارتياح أكثر ( حركة القدمين ، التثاؤب). إذا شعرت بالنعاس و استغرقت في النوم أثناء قيامك بهذا التمرين فإن ذلك ليس سيئا

قل بصوت مرتفع أو بينك و بينك و بين نفسك ماذا تدرك من خلال حواسك

4 أشياء تراها - 4 أشياء تسمعها - 4 أشياء تتحسسها  
مثال: أرى رفا للكتب و هاتفا و فجان شاي و شباكاً. أسمع صوت الباب و صوت عقارب الساعة و صوت سيارة في الشارع و صوت أوراق الأشجار.  
أشعر بالوسادة خلف ظهري و المكان الذي أضع عليه يدي و قدمي داخل الحذاء و حرارة الغرفة

تابع التمرين مع أشياء أخرى

أشياء أتحسسها 3 - أشياء أسمعها 3 - أشياء أراها 3  
شيئين أتحسسهما 2 - شيئين أسمعهما 2 - شيئين أراهما 2  
شيء أتحسسه 1 - شيء أسمع 1 - شيء أراه 1

ليس من السيء ألا يخطر على بالك أشياء كثيرة كما يتطلب هذا التمرين. لا بأس بتكرار بعض الأشياء. في نهاية هذا التمرين قم بالعد العكسي من 4 حتى 1. عند الرقم 4 حرك رجليك و قدميك عند الرقم 3 حرك كفيك و يديك عند الرقم 2 شد جسمك و مدده و عند الرقم 1 تنفس بعمق و افتح عينيك.

# رمي الكرة بانتباه

---

إن هذا التمرين ملائم لتجنب تشتت الذهن بحيث أنك تركز انتباهك على كرة و تعد استراتيجياتك لأصرف انتباهك عن الأفكار السلبية

تستطيع القيام بهذا التمرين جالسا أو واقفا و تحتاج على الأقل للاعب واحد

ارم كرة من الحجم الذي تحبه للاعب الآخر الذي عليه أن يلتقطها بكل انتباه. على جميع اللاعبين أن يركزوا انتباههم على التقاط الكرة

و كما في التمارين السابقة سلسلة الحيوانات و العد العكسي تستطيع أن تقوم بذكر اسم مدينة تبدأ بحرف معين في كل مرة ترمي فيه الكرة

# حلقة الضوء الحامية

---

قم بالجلوس على أريكة أو على كرسي بوضعية مريحة و ظهر مشدود. ضع قدميك على الأرض بمحاذاة بعضهما البعض. ضع ظهر يديك على رجليك.

اغلق عينيك بهدوء و ركز على تنفسك. تنفس بهدوء و بشكل منتظم تخيل أنك تتنفس ضوءا ... ضوءا ذو لون مرتبط بالشفاء و أن هذا الضوء يخترق جسمك بالكامل حتى أخمص ثديك ثم يغادر جسمك

مع كل شهيق يخترق هذا الضوء جسمك و مع كل زفير يغادر هذا الضوء جسمك من قدميك

دائما يحدث ذلك مرارا و تكرار حتى يصبح ذلك كحلقة حولك خلال الشهيق و الزفير ستصبح هذا الحلقة أكبر و أقوى بحيث تستطيع أن تتمدد فيها تأمل كيف تحيط بك أينما تذهب و أينما تكون

استمتع بهذا الحلقة خلال هذه اللحظات ثم عد بتركيزك الى الغرفة مجددا

# تمرين الألوان الخمسة

---

يدور هذا التمرين حول تركيز انتباهك على الأشياء المحيطة من حولك  
انظر حولك و سم خمسة أشياء تراها لونها أزرق  
مثال: خمسة أشياء زرقاء أراها : الفنجان ، الصورة على الحائط ، الكنزة  
الصوفية، زجاجة الماء، القلم على الطاولة  
ثم بعدها أربعة أشياء تراها لونها أخضر  
ثم ثلاثة لونها أحمر  
ثم اثنين لونها أصفر  
ثم شيئاً واحداً لونه أبيض  
في نهاية هذا التمرين انظر حولك في الغرفة و حاول أن تقيم و تدرك كم من  
الأشياء الملونة الجميلة توجد من حولك

# تمرين سلسلة الحيوانات

يعد تمرين سلسلة الحيوانات وسيلة تلهيك عن بعض الأفكار السلبية.

فكر باسم حيوان معين ثم ابحث عن اسم حيوان آخر بحيث يكون آخر حرف من اسم الحيوان الأول هو الحرف الأول من اسم الحيوان الثاني و هكذا  
دواليك

مثال

أرنب

بطة

تمساح

حمار

تستطيع أيضا أن تبني سلسلة من أسماء أشياء أخرى بدل الحيوانات مثل  
أسماء المدن و أسماء الأشخاص

إذا لم يكن هذا التمرين كافيا لإلهائك عن أفكارك فقم ببعض التمارين الجسدية  
خلال هذا التمرين كصعود الدرج و بعض التمارين الرياضية. إن هذا  
التمرين طريقة مجربة للتغلب على التوتر

# تمرين تيار الضوء

اجلس بوضعية مريحة و أغلق عينيك بهدوء أو انظر بعينين نصف مفتوحتين على الارض تحسس جسمك و فكر بشيء يزعجك على سبيل المثال ألم أو شعور سيء. حاول أن تتصور هذا الاحساس على أنه شيء أمامك مدور، بيضوي ، ذو زوايا ، مثلث - ما شكله أحمر أخضر رمادي - ما لونه حرارته- دافئ بارد  
خشن أملس ناعم قاسي - كيف يبدو سطحه

و الآن تأمل في نفسك. ما هو اللون الذي يرتبط في مخيلك بالشفاء؟ تخيل أن ضوءاً بهذا اللون قادم نحوك انه يتدفق بداخلك ثم ينطلق الى هذا الشعور المزعج الذي تخيلته و يحيطه ثم يقوم بهز الشكل الذي تخيلته لاحظ ماذا يحدث بالشكل المهتز و كيف يحيط بك ذلك الضوء الشافي و كيف يخترق جسدك ثم ينتشتت لأجزاء صغيرة ثم يختفي

اصبر قليلا و دع هذا الضوء ينساب خلال جسمك للفترة التي تراها أنت كافية إذا أحسست بشعور جيد بعد هذا التمرين أو أن هذا الشكل تغير أو اختفى فانك تستطع استخدام هذا الضوء الشافي دائما. دع الضوء يدخل جسمك مرة أخرى من الرأس لليدين ثم البطن و الأقدام ثم الأرض أنت الآن محاط بضوء شاف فتمتع بهذا الشعور ..... ان تكون محاطا بضوء شاف.

استعد الآن تركيزك و عد للحظة و المكان الحالي.

# تمرين المشي مع التركيز

في هذا التمرين لديك الفرصة لتمرن انتباهك. الانباه يعني الملاحظة و الإدراك بوعي

يساعد هذا التمرين على صرف انتباهك عن اللحظة الحالية في الحاضر و عن الماضي أيضا. لن تحتاج سوى نفسك و جسدك للقيام بهذا التمرين. لن تمشي لمكان معين فيكفيك أن تقوم بعشر خطوات إلى الأمام و من ثم عشر خطوات إلى الخلف. تستطيع أن تحدد سرعة المشي و لكن من المفضل أن تمشي ببطء

لاحظ ما يحدث لجسمك أثناء المشي و التنفس  
لاحظ كيف تلمس قدمك الأمامية الأرض و كيف ينتقل وزن جسمك من قدم الى آخر و كيف ترفع قدمك الخلفية عن الأرض و ماذا يحق لكامل جسمك

أثناء محاولتك إدراك ما يحدث في جسمك أثناء المشي قم بمراقبة التنفس لديك. حاول أن تدرك هذين الأمرين منفصلين عن بعضهما في البداية ثم قم بالتأمل في الأمرين معا – المشي و التنفس.-.

إن هدف هذا التمرين هون أن تبقى بكامل تركيزك خلال المشي و التنفس في كل لحظة. إذا خطررت على بالك أفكار أثناء المشي قم بتوجيه انتباهك مرة أخرى على حركات جسمك

# تمرين العد العكسي

---

هذا التمرين للأشخاص الذين يحبون العمليات الحسابية البسيطة و لديهم رقمهم المفضل

ابدأ من رقمك المفضل – على سبيل المثال 1000- ثم قم بالعد العكسي بحيث تطرح رقما آخر - على سبيل المثال 13- من الرقم الأول و هكذا. تستطيع استخدام الرقم التي تحبها في هذا التمرين

مثال

نبدأ من 100

نعد عكسيا مع طرح 7

93 - 86 - 79 - 72 - 65.

كما في تمرين سلسلة الحيوانات فإنك تستطيع أن تمارس بعض التمارين الرياضية أثناء قيامك بهذا التمرين