

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 Freeipik.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.
- Harter, M. (2014), *Achtsames Gehen. Abruufbar 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... لين 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 التف
- 5.....تمرين 4-3-1.....
- 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 بالتيابه.....
- 13.....تمريني الشخصي.....
- 14.....تمريني الشخصي.....

## تمريني الشخصي

---

## تمريني الشخصي

## تمرين التنفس

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

أغلق عينيك بإمترخاء ثم تنفس الهواء من أنفك أو أخرجه من فمك. لاحظ كيف يرتفع البطن و من ثم الصدر أثناء الشهيق، ثم ابدأ العد حتى الرقم 4 ببطء دون أن تصدر صوتاً

1--2--3--4 [بديل] 1--2--3--4

(تأمل "توقف") احبس الهواء قليلاً

قم الآن بالرفير. دع الهواء يخرج من فمك و قم في هذه الأثناء بالعد ببطء حتى الرقم 6 دون أن تصدر صوتاً. دع الهواء يخرج أو لا من بطناك و من ثم من صدرك

1--2--3--4 [بديل] 1--2--3--4--5--6

ابق مسترخياً و مسترخياً. لأن فمك مفتوح قليلاً دع الفك السفلي متديلاً قليلاً و أعد هذا التمرين لخمسة مرات. من الأفضل أن تقوم بهذا التمرين في الخارج أو أن تقوم بفتح النافذة لنفسك هواء منعش

1--2 [بديل] 1--2--3--4

توقف قليلاً

1--2--3--4 [بديل] 1--2--3--4--5--6

ملاحظة: تنفس بهوء بسرعة تنفسك البطيء المعتادة و انتبه أن تكون مدة الرفع 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 تتمتع بارتياح أكثر ( حركة القدمين ، التناوب) . إذا شعرت بالنعاس و استغرقت في النوم أثناء قيامك بهذا التمرين فإن ذلك ليس سيئا  
قل بصوت مرتفع أو بينك و بين نفسك ماذا تترك من خلال حواسك  
4 أشياء تراها - 4 أشياء تسمعها - 4 أشياء تتحسسها  
مثال: أرى رفا للكتب و هاتفا و فحجان شاي و شباك. 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 قممي داخل الحذاء و حرارة الغرفة

تابع التمرين مع أشياء أخرى

1. أشياء أحسسها 3 - أشياء أسمعها 3 - أشياء أراها 3
2. شيئان أحسسهما 2 - شيئان أسمعهما 2 - شيئان أراها 2
- شيء أحسسه 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 ذهن بحيث أنك تركز انتباهك على كرة و تعد استراتيجياً لصرف انتباهك عن الأفكار السلبية  
تستطيع القيام بهذا التمرين جالسا أو واقفا و تحتاج على الأقل لاصب واحد  
ارم كرة من الحجم الذي تحبه للاعب الآخر الذي عليه أن يلتقطها بكل انتباه.  
على جميع اللاعبين أن يركزو انتباههم على النقاط الكرة

و كما في التمارين السابقة سلسلة الجيوانات 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 وظهر مشود. ضع قدميك على الأرض بمحاذاة بعضهما البعض، ضع ظهر يديك على رجليك.  
اغلق عينيك بهدوء وركز على تنفسك. تنفس بهدوء و بشكل منتظم  
تخيل أنك تتنفس ضوءاً.... ضوءاً ذو لون مرتبط بالشفاء و أن هذا الضوء يخترق جسمك بالكامل حتى أخصص قدميك ثم يعادرجسمك  
مع كل شهيق يخترق هذا الضوء جسمك و مع كل زفير يعادرجسمك من قدميك

دائماً يحدث ذلك مرارا و تكرار حتى يصبح ذلك كحلقة حو لك  
خلال الشهيق و الزفير ستصبح هذا الحلقة أكبر و أقوى بحيث تستطيع أن  
تتمدد فيها تأمل كيف تحيط بك أيضا تنهد و أيضا 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 : الفجيان ، الصوارة على الحائط ، الكنزة  
الصوفية، زجاجة الماء، القلم على الطاولة  
ثم بعدها أريعة أشياء تراها لونها أخضر  
ثم ثلاثة لونها أحمر  
ثم اثنين لونها أصفر  
ثم شيئا واحدا لونه أبيض  
في نهاية هذا التمرين انظر حولك في الغرفة و حاول أن تقم و تترك كم من  
الأشياء الملونة الجميلة توجد من حولك

## تمرين سلسلة الحيوانات

بعد تمرين سلسلة الحيوانات وسلسلة 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  
دو اليك

أرنيت

بطة

تمساح

حمال

روبيان

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

اذا 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 محربة للتغلب على التوتر

## تمرين تيار الضوء

اجلس بوضعية مريحة و أطلق عينيك ببهوه أو انظر بعينين نصف مقفوتين على الارض تحسس جسمك و فكر بشيء برصك على سبل المثال ألم أو شعور سيء. حاول أن تتصور هذا الاحساس على أنه شيء أمامك

مدور ، بيضوي ، ذو زايا ، 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 ضوءا بهذا اللون قادم نحوك

انه يتدفق بداخلك ثم ينطلق الى هذا الشعور المرصع 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 جسداك ثم يثبنت لأجزاء صغيرة ثم يختفي

يقوم بهز الشكل الذي تخيلته  
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 يتغير أو يختفي فانك تستطيع استخدام هذا الضوء الشافي دائما. دع الضوء يدخل جسمك مرة أخرى من الرأس للبدن ثم البطن و الاقدام ثم الارض

أنت الآن محاط بضوء شاف قمتع بهذا الشعور.....ان تكون محاط بضوء شاف.  
استعد الآن تركيزك و عد للحظة و المكان الحالي.

## تمرين المشي مع التركيز

في هذا التمرين لديك الفرصة لتمرن انتباهك. الانتباه 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 فيحكيك 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 يتقل وزن جسمك من قدم الى أخر و كيف ترفع قدمك الخلفية عن الأرض و ماذا يحق لكامل جسمك أثناء محاولتك إدراك ما يحدث في جسمك أثناء المشي قم بمرافقة التنفس لديك. حاول أن تترك هذين الأمرين منفصلين عن بعضهما في البداية ثم قم بالتأمل في الأمرين معا - المشي و التنفس-.

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

## تمرين العد العكسي

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

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

مثال

ببدأ من 100

نعد عكسيا مع طرح 7

93 - 86 - 79 - 72 - 65.

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