



Pirtûkçeya çavkaniyên piçûk

Çalakiyên ji bo sererastkirina tansiyonê ji bo
rûniştinên dermankirinê û jiyana rojane



**TRAUMA
AMBULANZ**
Seelische Gesundheit

Lukasstraße 3, 01069 Dresden
Tel.: 0351 41726750
Fax: 0351 41726755
E-Mail: traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de
www.ukdd.de/pso/traumaambulanz

Wesanyan: Traumaambulanz Seelische Gesundheit

Lukasstraße 3, 01069 Dresden

Telefon: 0351 41726750

Faks: 0351 41726755

E-name: traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de

www.ukdd.de/pso/traumaambulanz

Klinîk û Polîklînîk ji bo psîkoterapiyê û psîkosomatîk

Nexweşxaneyê Zanîngehê Carl Gustav Carus

Li Zanîngeha Teknîkî ya Dresden

Saziya li gorî hîqûqa giştî ya Dewleta Azad a Saksonyayê

Fetscherstraße 74, 01307 Dresden

www.uniklinikum-dresden.de

Dema dawesta bû: Juni 2018

Dejîla wêne: Pelê serpêhatîya Lotus „Designed by Freepik.com“

Originalzitate zur Eingangsmetapher

Martin Luther:

„Çawa ku tu nikarî berevaniyê jî vê rastîyê bikî ku çûk bi ser serê te de difîrin, lê belkî ew hêlnê li ser serê te dikin, ji ber vê yekê hûn nikarin fikrên xerab jî biparêzin, lê hûn dikarin koka xwe di me de bigirin”

Chinesisches Sprichwort:

„Tu nikarî rastîyê biguherînî ku çûkên xem û xofê li ser serê te difîrin. Lê tu dikarî pêşî li çêkirina hêlnên di porê te da bigrî.”

„Ramanên mîna çûkên li dora te difîrin
û li ser serê xwe rîne, tu nikarî pêşî li vê bigrî.

Tîştê ku tu dikarî bandor bikî ew e ku gelo tu dixwazî van çûkên

*ramanê bi kar bînî
hêlnekê ava bikin an na. “*

Metafora nexwesek li ser bingeha
Martin Luther û pêsgotinekê çimî ya Kevin

Tevgerên ku li ser bingehê têne çêkirin:

- 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. Abrußbar 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.

Fêdarî ya min

Naverok

Fêdarî ya bêhngirtinê ya biçûk.....	4
4 – 3 – 2 – 1 – Fêdarî (Egzersiz)	5
Tetbîqata Pênc Rengan.....	6
Fêdarî ya Zincêla heywana.....	7
Rêze Hejmara bi paşbe	8
Mesa bi hismendî	9
Herikîna ronahî	10
Dewra parastinê ya ronahiyê	11
Avêtina topa baldîr	12
Fêdarî ya min.....	13
Fêdarî ya min.....	14

Fêrdarî ya bêhngirtinê ya biçûk

Bi rehetî û rastî rûne. Mînak, li ser kursiyek an jî paldankeke bi pasvemayî. Lîngên xwe bi rehetî li erdê li kêleka hev bi cih bikin û piştê destên xwe li ser lîngên xwe bi cih bikin.

Niŋa ɣawɛn xwe bi nernɩ bigire ũ di nav pozɛ xwe da bi kûrahî bêŋimɛ biŋimɛ ũ ji dewxɛ da hêva biɖin. Dema ku hûn dliheŋnin, bala xwe biɖinê bê ka zik ɣawa pɛŋŋ ũ piŋtre rahiŋta singê. Di hiŋê xwe de hêɖi hêɖi ɣaran bhiheŋmêre:

1--2--3--4
[alternativ: 1--2]

Bêhna xwe bi kurî bigire ("bifikire raweste")

Exhale niha. Bila hewa ji devê vekirî bherike û heft heft di hisê xwe da heft seşan bilhejmêre. Bila pêşî bêhn ji zikê xwe bherike û piştê jî ji kaviyê singê derkeve.

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

Rehet û hêsan bîmîne. Ji ber ku dev hinekî vekîwî ye, destûr tê dayîn ku çena jêrîn bi bêdengî were daliqandin. Vê egzersîzê pênc caran dubare bikin. Bi tercîhî li derve an jî bi pencereya vekîwî.

Henase: 1 - - 2 - - 3 - - 4
[alternativ: 1 - - 2]

Kuteraweste

Exhale: 1--2--3--4--5--6 [alternativ: 1--2--3--4]

Bi leza xwe bêma xwe fireh bide. Jê piştrast bin ku hênikbûn ji bêmdanê dirêjtir dewam dike.

Fêrdarî ya min

Avêtina topa baldâr

Mînak, ev egzersîz guncaw e ku bi baldarî balê bikîşîne ser gogê, ji bo ji hev belavbûneke derkeû dîr bikeve. Ev egzersîz dikare weke stratejiya mijûlkirinê ya ji ramanên neyînî jî bê bikaranîn.

Tu dikarî vê egzersîzê di dema rûniştin an jî rawestanê da bikî. Herî kêr pênivîya te bi îstikvanekî heye.

Ji bo hevalekî ûmê gogê biavêjin, nexasim girîna gogê gelek balê dikişîne. Divê hemû îstikvan bi temamî li ser îstika gogê bisekinin.

Çawa ku "pîneya meîj" dikare bi egzersîzên tevgerê ra bê yekkirin, îstina gogê ya baldar jî dikare bi pêlên pîneya meîj ra were yekalîkirin. Mînak, her gava top tê avêtin, bi tîpeke destpêkê ya diyar re bajarek dikare bê binavkirin.

4 – 3 – 2 – 1 – Fêrdarî (Egzersîz)

Ji bo laşê xwe pozîsyoneke rehet û xaleke ku hûn dikarin çavên xwe rehet bihêlin bibûnin. Ji ber vê yekê berê çavên xwe vekel!

Ji bîr neke ku di tevahiya egzersîzê de, tu dikarî destûrê bîdî ku tu gulherîneke fîzîkî bikî (lingên livbar, bawîşkin) ku ji bo parastina başbûna xwe giîng e.

Ji xwe re bi dengekî bilind an jî di hişê xwe de bibêje ku hûn niha çî bi hesîên xwe dihesisin!

4 tiştên ku ez dibînim - 4 tiştên ku dibihîzim - 4 tiştên ku ez hîs dikim.

Welî mînak: Ez refîkeke pirtûkan, telefon, çaydank û cama pencereyê dibînim. Ez derîyek dibihîzim, saeta dîwêrê tê tîkandin, li derve erebeyek li kolanê û zengilîkirina pelan. Ez piştî piştî xwe, cihêkumilên min lê ne, lingên min di solên xwe da û gerrahîya odeyê hîs dikim.

Bi respîrîten nû dewam bike:

3 tiştên ku ez dibînim - 3 tiştên ku dibihîzim - 3 tiştên ku ez hîs dikim.
2 tiştên ku ez dibînim - 2 tiştên ku dibihîzim - 2 tiştên ku ez hîs dikim.
1 tiştê ku ez dibînim - 1 tiştê ku dibihîzim - hîsdikim 1 tişt e.

Heke tu nikarî bi qasî ku egzersîz hewce yî bifikirî jî baş e. Wê demê tenê çend tiştan dubare bike. Di dawîya egzersîzê da, hêdî hêdî ji 4ê beta 1ê paş ve dilêjîmêre. Bi hijmara 4'an dişa ling û lingan dikişînin, bi hijmara 3'yan tu dest û milên xwe lê zêde dikî, bi hijmara 2'yan tu li ser hemû beden û serê xwe dirêj dikî, dişa bi kêrahî beîhn di dî û di hijmara 1'an de çavên xwe rehet û fireh vedîkî.

Tetbîqata Pênc Rengan

Ev egzersîz bi awayekî çalak balê dikişîne ser derdora we ya di cih de.

Ji kerema xwe li derdora xwe binêre û navekî li **pênc** tiştên ku tu dibînî û yên **şîn** bike.

Mînak: Pênc tiştên şîn ên di vê odeyê de kîp, wêneyê li dîwêr, penîsa li ser maseyê, etîketa sexteya avê û xwedanê min in.

Piştî, ji kerema xwe **çar** tiştên **kesk** bi nav bikin.

Piştî wê, **sê** tiştên **sor**.

Du tiştên **zer**.

Û **yek** jiwan **spî** ye.

Di dawîya egzersîzê da, tu yê dîsa li dora odeyê binêrî û hewl bidî ku gelek objeyên takekesî yên di hawîrdora we da çiqas rengîn û rengîn bin, bibînî û teqêr bikî.

Dewra parastinê ya ronahiyê

Rûne û bi rehetî. Mînak, li ser kursiyek an jî paldankeke bi paşvemaî. Lîngên xwe bi rehetî li erdê li kêleka hev bi cih bikin û piştî destên xwe li ser lîngên xwe bi cih bikin.

Nîha çavên xwe bi nermî bigire û bala xwe bide ser bêlna xwe. Bêlna xwe bi aramî û yeksan bigire.

Bifikirinku hûn bi taca xwe ronahiyê hildiwesînin - ronahiya ku hûn bi şîfayê re têkildar in- û ev ronahî çawa di nav hemû laşê we de diherike û di nav tebeqeyên lîngên we de dihele.

Bi her helandinê re ev ronahiya şîfayê bi rengêkî nazik di taca we re diherike û di nava tevahiya laşê we de diherike. Bîher henaseyekê re ronahî laşê te di nav tebeqeyên lîngên te de dihele.

Dîsa û dîsa: bi rêya tacê di nav da, bi rêya tebeqeyên pêyan. Hêdî hêdî, li dora we xelekeka ji formên ronahiyê.

Dema ku hûn di ronahiyê dabêlmî vedidin û ronahiyê diwesînin, xeleka parastinê ya li dora we berdewam dike. Her ku diçe mezintir û gurtir dibê. Û heke li dora we xelekeke têra xwe mezin a ronahiyê pêk hatibe, bifikireku divê çembera ronahiyê de rûniştî ye... hûn çawa dikarin tê de berfîreh bibin... çawa te dorpêç dike û li ku derê tu biçî, li kuderê be jî dora te dipêçe.

Ji bo keliyekê kêta ronahiya parastinê ya li dora xwe bistînin. Paşê hêdî hêdî bi hemû baldarîya xwe vegere odeyê.

Herikîna ronahî

Bi rehetî rûne. Bi nermî çavên xwe bigire an jî bi çavên xwe yên nîvvekirî li erdê binêre. Xwe di laşê xwe da his bike ûhesteka laşê te ya tekane ya acizker bibîne, ango.B. êşek an jî hesteka nexweş. Hewl bide vê hesta laşî bibîne. Bala xwe bidin servê hesta bedenê.

Çi şiklê wê heye - girover, guzel, oval...

Ew çi reng e - sor, kesk, gewr ...

Gernahiya wê çi ye - sar e, germ e, ...

Rûbera wan çi ye - hişk, nerm, nerm, şikestî...

Niha tu xwe di hundirê xwe da his dikî. Kîjan reng bi şîfayê ra bi rengekî taybet ji bo te têkildar e?

Niha bifikirin ku ronahîyeka vî rengê başbûyî ji te radilî.

Bi xwe diherike vê heskirina laş û dorpêç dike, lê dixê... Li tenûrê dixê û dike ku tûj bibe.

Tam binêrebê ka çi bi vîşikî dihe. Bi ronahiya şîfayê ve dorpêçkirî ye temase bike, lehî rabû, ji ber ku dest bi helandinê dike... her ku diçe perçeyên biçûktir... Heta ku hemû parçe bi temamî bihele û tine bibe.

Sebir bike. Heta ku pêwîst be bila ronahîdihêrîke; Ji ber ku ji bo te rehet e.

Eger hesteka laşê xweş bi pêş ketibe û şikil hatibe guhertin an jî belav bibe êdî nema dibe sedema hestên nexweş, wê demê hûn dikarin ronahîyê hûn zêdetir bi kar bînin. Ronahî ji serî ber bi milên xwe ve diherike ... Li ser laşê jor, li ser zik, li ser ling û lingên xwe ber bi erdê ve.

Niha bi ronahîya şîfayê bi temamî hatine pêçan. Ji bo keliyekê keîta xwe bikin, hesta arambûnê ya ku bi temamî bi ronahîyê ve dorpêçkirî ye.

Wê demê vegere vir û niha jî bi baldariya xwe.

Fêdarî ya Zincêle heywana

Eggersîza zincîra heywanan, rêbazeke ku bi alfkariya fikrên din xwe ji hev belav bike ye. Ji eggersîzên bi vî rengî re "pîneyên mejî" jî dikarin bên goin.

Heywanekî bifikire. Piştî heywanekî din bibinin ku bi nameya dawî ya heywanê berê dest pê dike û hwd.

Mînakêke biçûk:

Hesl

Pisîk

Key

Rûvî

hwd

Helbet li şûna ku hûn navên heywanan bi kar binin hûn dikarin bi tiştên din re zincîrekê jî ava bikin, mînak bajar an jî navên pêşîn ji baş in.

Heke teynegirtîna derûnî têrê neke, eggersîzeke bi vî rengî ya "pîneya mejî" dikare bi aktîvîteyên fîzîkî, e.B. bi pêlîkên hîlkîşînê an jî bi squatsê ra were yekkirin. Ji ber vê yekê, tebîqat di heman demê de rêbazeke îspatkirî ya ji bo çareserkirina tansiyona bilind e.

Rêze Hejmara bi paşbe

Ev egzersîz jî dîkeve bin kategoriya "pûneya mejî".
Ji bo mirovên ku ji bo hejmar û karên biçûk ên arîtmeyîk tercîha wan heye guncaw e.

Tenê bi her hejmarê dest pê bike, e.B. di 1000î da û di gava 13an da dîsa bihejmêre. 13 jî hejmareke bi serbestî hatîye hilbijartin e û li gorî asta tê xwestin a dijiwanîyê dikare li şûna kesekî din bê guhertin.

Mînakêke din a biçûk:
100 'an de destpê bike
Hesabê paşverî yê di pêngavên 7
93 – 86 – 79 – 72 – 65 usw.

Wekî tebîqata zincîra heywanan, ev egzersîz dikare bi aktûvîteyên fîzîkî re jî bibe yek.

Meşa bi hişmendî

Meşa bi hişmendî, rêya pratîkkirina hişmendîya ku jê ra tê gotin e. Hişmendî tê wateya "feraseta hişmendî û çavdêrî".

Meşa bi hişmendî, ji bo ku bala xwe bideser dema niha, **ango** jî bo dema niha û serpêhatîya heyî xizmetê dîke. Ji bo meşa bi baldarî, ji bilî xwe û bedena xwe pêwîstî bi tiştekî nîne. Ji ber ku tu naçî tu derê, rêveke bi fînîmala ku deh gavan bi avêje ber bi hêlekê ve û dîsa deh gav paşve avêtin bes e.

Di esasê xwe da, her gavpêkan e. Lê belê, ya herî baş ew e ku mirov herî zêde hêdî bimeşe.

Dema ku hûn dimeşin û bêhnê distîne, di laşê te da çî hîs çêdibin û tiştên ku di hundirê we da diqewimin, temaşê bikin.

Dema ku hûn dimeşin, têbigihin bê ka çî bi bedena te tê:

Çawa ku lingê lingê pêşîn çawa digîhîje erdê, ... Hîs bikin bê ka hemû giraniya laşê te çawa ji lingekî ber bi lingekî din ve diguhêre, ... dema ku lingê piştê ji erdê vediqeliqe, hemû giraniya laş çawa tê belavkirin, ... dema ku bi pêş ve diçe , dema ku dest li ...

Dema ku hûn bi hestên meşê re di têkiliyêke hişmend de bin, hûn dikarin bêhna xwe jî bigirin. Her du rîtm jî aliyekî ve ji hev cuda nas bikin û li aliyê din çawa bi hev re têkiliyê deynin.

Armanca tebîqatê ew e ku ji kêlf heta kêlf bi kêlf bi hemû baldariya xwe bimeşin û bêhnê bistînin. Heke fikrên wê çêbibin, bila herin û baldariyê ber bi hestên laş ve bi rê ve bibin.