

التمدد والإطالة

مقدمة

تستخدم أجسامنا وأدمغتنا إشارات كيميائية وكهربائية من أجل التواصل. وهذا يعني أننا حين نشعر بالتوتر، يمكن أن تتشجج عضلاتنا. ومن ثم يعيد التشنج الحاصل في عضلاتنا إرسال إشارات إلى أدمغتنا تشير لهذا التشنج، ما يمكن أن يزيد بدوره من مستوى الإجهاد العقلي. ويمكننا كسر هذه الدورة باستخدام التيقظ، أو التأمل أو تمارين التأريض، أو يمكننا كسر الدورة عن طريق الجسد باستخدام تمارين مثل التنفس والإطالة واسترخاء العضلات التدريجي (PMR). سنتناول في هذه النشرة التمدد والإطالة.

يمكننا كسر دورة التشنج والقلق من خلال الانتباه لوضعية جسدنا والقيام بتمارين تمدد وإطالة لأجسادنا.

يعد العصب الحائر أحد أهم خطوط التواصل بين العقل والجسم. فهو يمتد خلال العمود الفقري ويتصل بجميع الأعضاء والعديد من المجموعات العضلية. إن العصب الحائر أساسي لجهازنا العصبي اللاإرادي ويتحكم باستجاباتنا التلقائية ويمكنه إطلاق استجاباتنا العصبية الودية (تبقى عالي، الكر/ الفر) واستجاباتنا العصبية النظير ودية (الاسترخاء، الراحة والهضم). عندما تكون عضلاتنا مشدودة ومتشججة، يساهم هذا في إبقاء العصب الحائر في حالة التيقظ العالي الودية، والذي له تبعات على صحة ورفاه عقولنا وأجسامنا. إن تحفيز العصب الحائر للانتقال للنظير ودي يوقف النشاط الالتهابي داخل أعضائنا ويساعد أجسامنا وعقولنا على الهدوء والعودة لحالة أكثر صحية. يمكننا القيام بهذا من خلال بعض تمارين التمدد والاستطالة البسيطة التي تركز على الرقبة والأكتاف.

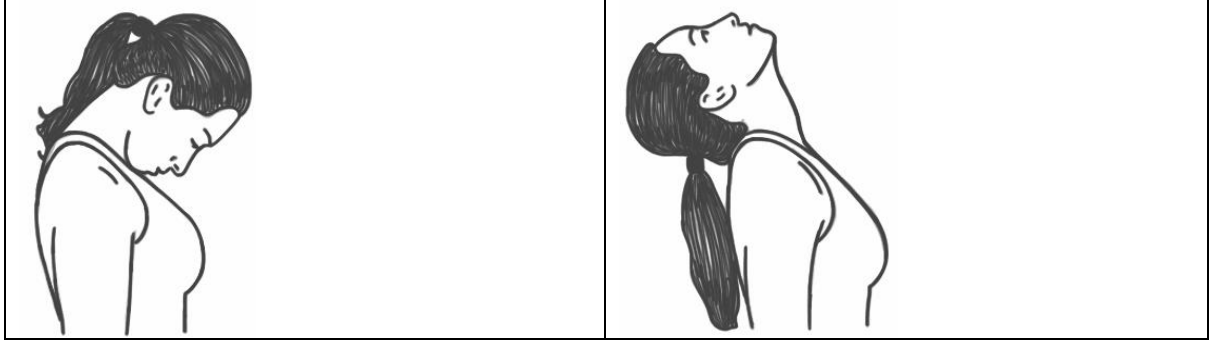
أولاً، إن الانتباه لوضعية الجسم يمكنه المساعدة. عندما نكون في حالة الاستجابة الودية نميل لدفع رأسنا للأمام وتحديب أكتافنا. إن ملاحظة جلوسنا أو وقوفنا كهذا والتوقف قليلاً من أجل التأكد من أن رأسنا ورقبتنا متسقين مع كتفينا يمكنه المساعدة في تغيير اشارات التوتر التي يرسلها جسدنا إلى دماغنا. في حال واجهت صعوبة في تحديد ما إذا كان رأسك وكتفيك متسقان، يمكنك الاستلقاء على ظهرك على سطح مستو وثابت واثرك رأسك ليستريح، مع التأكد من أن ذقنك مستقيم وليس موجه للأعلى باتجاه السماء أو موجه للأسفل باتجاه قدميك. إذا رغبت، يمكنك تشبيك أصابعك ووضعها خلف رأسك حول قاعدة الجمجمة، وتثبيت رأسك وسحبه برفق لإعطاء رقبتك المزيد من المساحة.

بمجرد التأكد من أن رأسك في وضعية متسقة، قم بتجربة بعضاً من التمارين التالية. إن تعلم أي حركات جديدة دائماً ما يتطلب بعض التمرين قبل أن تصبح هذه الحركات مريحة. ابدأ بتجربة ما بين واحدة إلى ثلاثة في اليوم وعند شعورك بالراحة في القيام بهذه، أضف تمريناً جديداً.

الخطوات

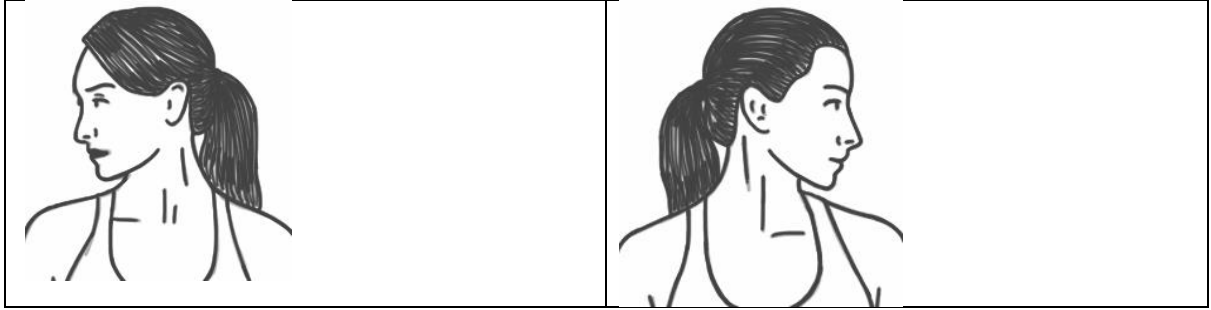
الحركة 1: استطالة وشد الرقبة

1. قف منتصباً ويفضل أن تكون مواجهاً للجدار.
2. أنظر مباشرةً للجدار ثم قم بإمالة رأسك للخلف ببطئ (دون تحديب ظهرك) بحيث تتحرك عينك أعلى الجدار وصولاً للسقف.
3. حاول البقاء في هذه الوضعية لمدة خمس ثواني.
4. أعد ميل رأسك ببطئ مع تتبع عينك للجدار بحيث تعود للوضع الحيادي السابق.
5. والآن، قم بميل رأسك للأسفل ببطئ، سامحاً لعينيك بتتبع الجدار حتى تنظر للأرض بالقرب من قدميك.
6. حاول البقاء في هذه الوضعية لمدة خمس ثواني.
7. قم بميل رأسك للأعلى ببطئ، بحيث تتبع عينك الجدار حتى تعود لوضعك الحيادي السابق.
8. قم بخمس تكرارات



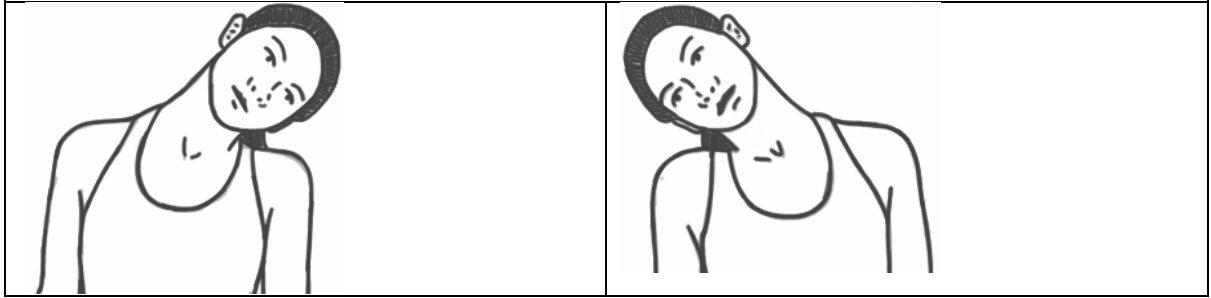
الحركة 2: دوران الرقبة

1. مع إبقاء كتفيك موجهان للأمام
2. حرّك رأسك ببطئ لليمين
3. حافظ على هذه الوضعية لمدة 5 ثواني
4. كرر الأمر للجانب الأيسر
5. قم بخمس تكرارات



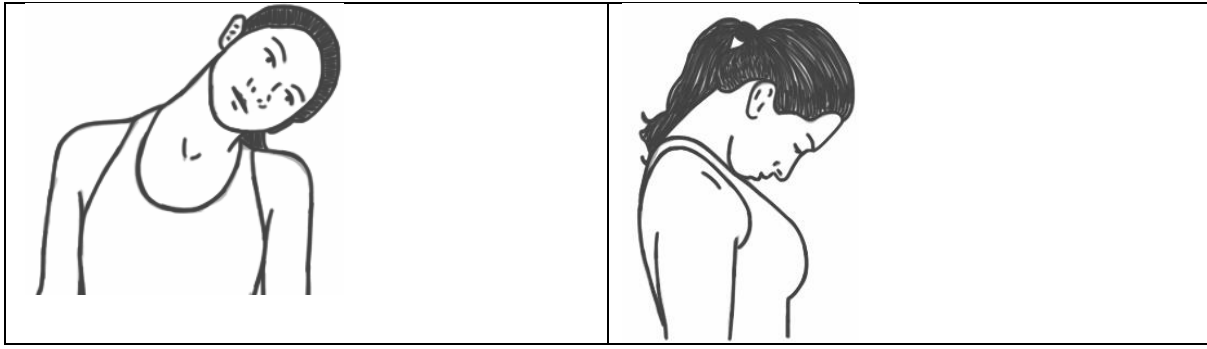
الحركة 3: استطالة جانبية

1. ابدأ بإبقاء رأسك مستقيماً ومتسقاً.
2. حاول تجنب ترجيح كتفيك بينما تقوم بميل رأسك ببطئ نحو اليمين.
3. قد تجد أنه من المفيد إضافة بعض الضغط من خلال وضع يدك اليمنى على صدغك الأيسر وتطبيق شد خفيف.
4. حافظ على هذه الوضعية لمدة 5 ثواني
5. كرر الحركة للجهة اليسرى.
6. قم بخمس تكرارات



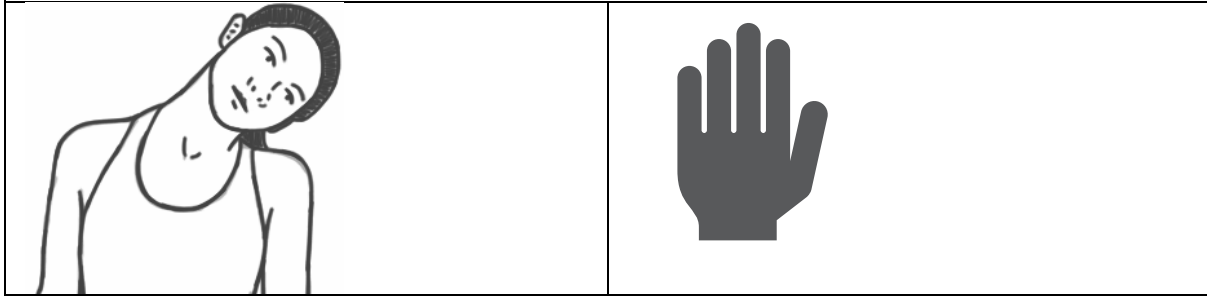
الحركة 4: شد مع ميل للأمام

1. قم بإمالة رأسك لليمين (كما في التمرين السابق)
2. أنزل رأسك ببطئ باتجاه صدرك
3. حافظ على هذه الوضعية لمدة 5 ثواني
4. كرر الحركة للجهة اليسرى.
5. قم بخمس تكرارات



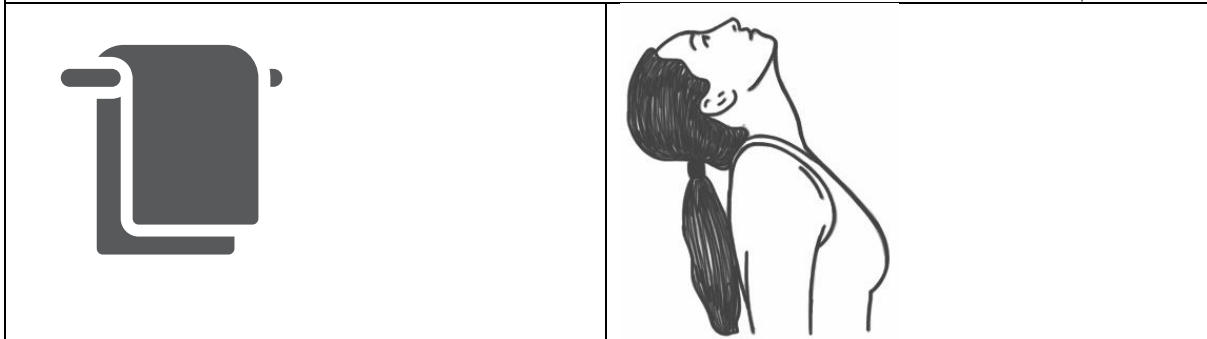
الحركة 5: استطالة وتمديد عميق

1. اجلس على كرسي وابق ظهرك ورقبتك ورأسك مستقيمين.
2. أسقط رأسك باتجاه كتفك الأيمن.
3. استخدم يدك اليمنى بوضعها على أذنك اليسرى من أجل سحب رأسك للأسفل أكثر. يمكنك تثبيت يدك اليسرى على ذراع الكرسي من أجل الدعم.
4. جرب الاستمرار في التمرين لمدة 10 ثواني.
5. كرر التمرين للجهة اليسرى.
6. قم بثلاث تكرارات.



الحركة 6: الضغط على منشفة

1. قم بلف منشفة وثبتها خلف رقبتك ممسكاً بطرفيها بيديك.
2. قم بإمالة رأسك قليلاً للخلف بحيث تنظر للأعلى.
3. بينما يضغط رأسك على المنشفة، قم بالضغط بشكل بسيط على المنشفة واستخدمها لدعم رقبتك.
4. عد لنقطة البداية دون الإبقاء على الإطالة.
5. قم بخمس تكرارات.



- يجب أن تشعر بشد قوي أثناء القيام بكل واحدة من هذه التمارين، لكن إن شعرت بإحساس أشبه بالقرص في الجانب الآخر من الرقبة أو أي إجهاد حاد، قم بالإرخاء قليلاً لترى ما إذا كان ذلك يخفف من الشعور بعدم الراحة. أوقف تمرين الإطالة إذا لم يختفي شعور عدم الراحة.
- حاول زيادة المدة الزمنية التي تحافظ فيها على الإطالة تدريجياً بحيث تصل في النهاية للإبقاء على كل عملية إطالة لمدة 30 ثانية.

المراجع والمطالعات الإضافية

1. Dana, D. (2018). *A Beginner's Guide to Polyvagal Theory, from The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation*. [دليل المبتدئين لنظرية Polyvagal، من نظرية Polyvagal Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation]. [في العلاج: إشراك إيقاع التنظيم]، Retrieved from https://14dbc715-19a4-4ae3-8e9a-f14071401acd.filesusr.com/ugd/8e115b_f304b2d8bd4144bda80e837fec08e2f4.pdf
2. National Health System (2021). *Flexibility Exercises*. [تمارين المرونة]، Retrieved from <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/flexibility-exercises/>
3. Physiopedia (2021). *Stretching*. [الإستطالة]، Retrieved from <https://www.physio-pedia.com/Stretching>