

فواید تکنیکهای تن آرامی و تمرکز

استرس و فشارهای معمول روزانه باعث ایجاد تنش در بدن می شود که به صورت انقباض عضلات ظاهر می شود و در وضعیت بدن تغییر ایجاد می کند. ساده ترین راه برای برداشت فشار از بدن شل کردن عضلات است. این تکنیک شامل یک سری تعلیمات و حرکاتی است که در راحت شدن از وضعیت هایی که کشش های عصبی ایجاد می کنند مؤثر است. در دوران بارداری این تمرینات به مادر کمک می کند تا به شل کردن و کنترل عضلات دست پیدا کند تا بدین طریق باعث کاهش دردهای عصبی گردد و بر خستگی چیره شود. به یک خودآگاهی از بدن برسد و هماهنگی بین ذهن و بدن ایجاد شود و ارتباط مادر و جنین را عمیق تر کند. در زمان زایمان این تمرینات باعث کاهش گرفتگی عضلات می شود و از مصرف انرژی بیش از حد جلوگیری می کند با شل سازی بدن انقباضات رحمی تأثیر بیشتری خواهند داشت و زمان زایمان کم می شود و در ضمن ترس کاذب از زایمان نیز از بین می رود .

به طور کلی شل سازی موجب افزایش ترشح هورمون اندورفین یا هورمون ضد درد و کاهش ترشح هورمون آدرنالین یا هورمون استرس را می شود بنابراین با افزایش زمان شل سازی موجب محدود کردن زمان درد می شویم که یک نوع روش پاسخ دهی طبیعی بدن نسبت به درد است. مرحله بعدی پرورش دادن تخیل و تجسم و مثبت گرایی در ذهن است. انجام این تمرین و تقویت قدرت خلاقیت و تجسم در حین بارداری به مادر کمک می کند تا در حین انقباضات رحمی به یک تمرکز درونی برسد. بدنش را شل کند و در نتیجه احساس درد را از طریق انحراف تمرکز به حداقل برساند. زایمان و نحوه درست آن را تجسم کند و از موقعیت هایی که می ترسد یک تصور زیبا در خود احساس کند .

حاملگی برجسته ترین دوران زندگی یک زن است. زن باردار مقدس است چون از ۲ کانال توسط قدرت مطلق حمایت میشود. بنابراین باید مامنی برای وی ایجاد کرد که بتواند ارتباط صمیمانه و عاشقانه با جنین خود ایجاد کند. اراده ی درونی خود را تقویت کند تا حیاتی که در درون خود دارد را بهتر تجربه کند. آرامش و سکوت و کنترل ذهن که از این طریق ایجاد میگردد، نه تنها معنویت را در زن باردار تقویت میکند. بلکه متابولیسم را نیز آرام میکند .

تکنیک تن آرامی زن باردار باید توسط فرد حاذق و آشنا به تغییرات بدنی و شرایط زنان باردار صورت گیرد.

