

«علاج الأرق بـ» الطريقة العسكرية



إعداد: محمد عز الدين

نشرت الأمريكية د. جيس أندراي، طبيبة الأطفال والعظام في مستشفى بوسطن، مقطع فيديو لها تشرح فيه تقنية جديدة تسمى «الطريقة العسكرية»، التي تساعد على التخلص من الأرق والخلود للنوم خلال دقائق، وهي تقنية يلجأ إليها الجنود في الحرب.

وتبدأ بإرخاء الوجه بجميع عضلاته بدءاً من الجبهة نزولاً إلى أسفل الوجه، وإرخاء الفك والخصدين والفم واللسان وحتى العينين، ثم إرخاء الكتفين واليدين والسماح لهما بالاسترخاء بشكل طبيعي مع الجاذبية. وإرخاء الرقبة والذراعين بدءاً من أعلى الذراع اليمنى والانتقال ببطء إلى الساعدين واليدين وتكرار نفس الطريقة على الجانب الأيسر، مع الاستمرار في التنفس ببطء وعمق، وإرخاء الصدر.

وإرخاء الساقين بدءاً من الفخذ اليمنى وتركه يغوص في الكرسي أو السرير. ثم تكرار الطريقة ذاتها مع الساق والكاحل والقدم والانتقال للساق اليسرى.

تصفية الذهن، وفي حال الإحساس بصعوبة الأمر، يفضل تخيل منظر طبيعي في وضع ثابت مثل زورق على بحيرة ساكنة.

وعلى الرغم من أن الأمر قد يستغرق دقيقتين في المحاولة الأولى، إلا أنها ستصبح 10 ثوانٍ مع الممارسة.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024