

גיליון התעמלות

מדיטצית BodyScan לעיגון עצמי בגוף ובנשימה



לפני שתתחיל, וודא שיש לך 30 דקות לפני בהן לא יפריעו לך. 

שכב על הגב, זרוע לאורך הגוף, כפות ידיים של כלפי מעלה. התחל בלהיות מודע לנשימה שלך, מבלי להכריח אותה, להשאיר אותה פשוטה כפי שהיא. שימו לב לתחושות שאתם חושים באף, בגרון, הריאות שלך, הבטן שלך עם כל השראה ותום.

בכל פעם שמוחך בורח מהנשימה שלך, שימו לב על מה שאתה חושב, מבלי להזוף את המחשבה, ואז להחזיר תשומת הלב שלך לנשימה שלך. עשה זאת כמה פעמים ככל שצריך.

אם אתה מרגיש דמעות בעיניים, תקבל על הרגשות האלה, אל תנסה לשלוט בהם. אל תפחד.

עכשיו שימו לב לאצבעות רגלייך. תבחן את כל התחושות באצבעות - עקצוץ, חיכוך, טמפרטורה - או ללא תחושה בכלל.

הרחיב את תשומת ליבך לכל הרגליים - כפות הרגליים, בועט, עקבים, קרסוליים. תאר לעצמך שאתה משליח את הנשימה שלך לכפות הרגליים.

ואז המשך את הבדיקה שלך עם העגלים שלך, השקעים שלך, הברכיים, הירכיים שלך. השתמש בנשימה שלך כרכב כדי לחקור את התחושות הגופניות שלך.

אל תשכח שבכל פעם שמוחך בורח, אתה צריך לישים לב על מה חשבת ולחזור להתמקד בגופך. תמשיך עם המותן, עם הברכיים שלך, הבטן, חזה, שם לב במיוחד לתחושות שאתה חווה בצלעות שלך בשאיפה ובנשיפה.

המשך עם הכתפיים, הזרועות, המרפקים, הזרועות, מפרקי כף היד.

המשך עם כף הידיים שלך, בחלק האחורי של הידיים, ואז לאורך האצבעות שלך עד לסוף שלהם. עכשיו שים לב לגב שלך, החל מלמטה ועולה לראש, כאילו הנשימה שלך קלעה את הגב שלך.

ואז בחן את התחושות בצוואר שלך, את הגולגולת שלך, באוזניים שלך, מהפנים שלך. עכשיו התמקד בכל גופך.

הרגישו את האוויר מסתובב שם בחופשיות, מכפות הרגליים ועד הראש והראש שלך עד שרגליכם, כמו נוזל, כאילו כל גופכם נושם.

אם אתה תופס תחושות אינטנסיביות יותר או כואבות יותר, חקור אותן עם טוב לב מרבי. תקיף את התחושות הללו עם הנשימה שלך, ואז תנשום פנימה. וכמיטב יכולתך, כל נשימה, שחרר, בברכה את התחושות הללו.

ואז חזור לתפיסת גופך בכללותו.

עשה זאת כל עוד תרצה, אם כן, כשאתה מוכן ... תפתח את העיניים.