



גיליון התעמלות

3 דקות של לקיחת מרחב ונשימה

1 הפסקה

כאן ועכשיו תרשה לעצמכם לקחת הפסקה קצרה.

בחר לעשות צעד על ידי ביצוע « בדיקה » קטנה פנימית. במידת האפשר, עצום את העיניים - אך אתה יכול גם להשאיר אותן פתוחות (מה שיאפשר לך להיות מסוגל לבצע את התרגיל הזה בכל מקום) - ושאל את עצמך, « איך אני מרגיש כרגע? ... מהם הרגשות שלי? ... מהן התחושות הפיזיות שלי? ... ומה המחשבות שעוברות עליי עכשיו? ... ».

שים לב גם לרצונות שלכם להגיב. תהיה מודע ותקבל את החוויה שלך, גם אם היא לא נעימה. אל תנסה לצוד או להכריח שום דבר, להרגיש בדיוק מה יש.

2 נשימה

עכשיו תמקד את תשומת ליבך בנשימה שלך.

התוודע לתנועות קדימה ואחורה של נשימתך ... ממסלול השאיפה אשר אוויר נכנס ומכתים בחופשיות מגופך ... התמקדו במקום בגופכם בו נשימה היא הכי נוכחית עבורך. השתמש בנשימה כעוגן להחזיר אותך לרגע הנוכחי ולהתמקד מחדש בעצמך

3 הגדלה

לבסוף, תרחיב את תחום מודעותך לתנוחה שלך ... ךהבעת הפנים שלך ... תרגיש את גופך נושם כמו גוף שלם ... הרחיב את התודעה שלך לגופך ולנפשך, כולל כל מה שנמצא בו ותגיד לעצמך: « זה בסדר, לא משנה מה, הכל בסדר, זו החוויה שלי כרגע. »

עם התודעה המשופרת הזו, תהיה מודע לבחירות השונות העומדים לרשותך כעת. עם חמלה כרפי עצמך, שאל את עצמך מה הפעולה הטובה ביותר לביצוע עכשיו? או איזו תגובה אוטומטית כדאי לא לעשות?