



גיליון התעמלות הרפיה משולבת של ג'ייקובסון ושולץ

שב בנוחות, תניח את הרגליים מעל האדמה על המזרן אם אתה שוכב ותשאיר את ידיך מונחות על משענות יד, הירכיים שלך או המזרן.

ואתה יכול לעצום את העיניים אם אתה מרגיש בנוח.

קקח אוויר ותנפח את הבטן שלך על ידי אותו אוויר ... תנשוף תוך כדי תחושה שהבטן שלך מוציא את האוויר... (אתה יכול לשים יד על הבטן שלך כדי לעזור לך להרגיש אותה). תשאף ... תנשף ... המשך בנשימה איטית בדגש על הבטן לכמה רגעים. דמיינו את מסלול האוויר שנכנס לנחיריים שלכם, נכנס לקנה הנשימה, ממלא את הריאות שלך ויורד לרמת הבטן ולמסלול האוויר ההפוך, אשר יוצא קצת יותר חם.

עכשיו התמקד ביד ימינית שלך. סגור את האגרוף הימני שלך ותחזיק חזק ... חזק ... חזק מאוד ... הרגישו את המתח באגרוף ובזרוע ... ואז שחררו לחלוטין ... ושימו לב להבדל בין מצב המתח לזה של שחרור היד שאתה מרגיש עכשיו ביד ימין.

קפלו את הזרוע הימנית על עצמה והתכווץ את הזרוע העליונה. התמקד בתחושת המתח. ואז שחרר לגמרי, ושם לב טוב, טוב, טוב, שוב, שוב, להבדל בין מצב המתח לזה של שחרור השריר ...

עכשיו סגור את האגרוף השמאלי שלך והחזיק אותו חזק ... חזק מאוד ... שוב, התמקדו בתחושת המתח באגרוף ובזרוע. לאחר מכן, שחרר לחלוטין ושים לב, טוב, את ההבדל בין מצב המתח לבין שחרור האגרוף.

עכשיו קפל את הזרוע השמאלית שלך. התקשרו למבצר ... חזק מאוד ... התמקדו במתח ואז שחררו לחלוטין.

התרכז עכשיו על הרגליים, ושומר על שני העקבים הנטועים «&» שלך באדמה, הרם את בהונותיך ומשוך אותן לכיוון התקרה. קח קשה, להרגיש את המתח מבחינת סוליות כפות הרגליים, הקרסוליים והעגלים. ואז לשחרר לגמרי ושוב, שימו לב להבדל בין מצב המתח לזה של הרפיה שאתה מרגיש עכשיו לרגליים.

עכשיו הדק את הברכיים זו בזו. הידקו קשה, והר «&» גישו את המתח על הברכיים והירכיים. ואז לשחרר לגמרי. «>

עכשיו תכווץ את השרירים בפלג גוף התחתון שלך. ושחרר לחלוטין. תכניס פנימה את הבטן שלך ...
ואז תנפח אותה ... ותקשיח אותה ... ואז שחרר לגמרי.
שים לב, כרגיל, להבדל בין מצב המתח לזה של שחרור השרירים.

תוך כדי דחיפת הכתפיים לאחור עד לאוזניים, תכופף את הגב. תרגיש את המתח היטב ברמת
השרירים של כלל הגב
מלמטה עד למעלה. ואז שחרר לגמרי. ותרגיש שכל שרירי הגב שלך משוחררים לחלוטין.

עכשיו תרים את הכתפיים עד לאוזניים, כאילו אתה מנסה להיכנס אל תוך הראש שלך. ואז שחרר
לגמרי. תן לכתפיים שלך ליפול, משוחררות לחלוטין.
עכשיו נסה לגעת בחזה שלך עם הסנטר. משוך את הצוואר היטב. ואז שחרר ותן לראשך לנוח על מה
שאתה נשען כרגע.

עכשיו סובב את הראש ימינה, תמשוך היטב. ואז שמאלה, תשמוך היטב.
ותחזור לאמצע. שים לב להבדל בין מצב המתח למצב השחרור.

עכשיו את המצח באמצעות הרמת הגבות. תשחרר.
תזיז את הגבות שלך, את העיניים. לותשחרר. תעשה אותו דבר עם האף שלך. תשחרר. ואז כנל לגבי
השפתיים שלך.
תשחרר. הדק את הלסת שלך. תשחרר.

עכשיו קח נשימה עמוקה. תעצור אותה לרגע.
ובהדרגה, תנשוף, תוך כדי שאתה מרגיש את כל המתח עוזב את גופך
בנשימה זו. חזור על זה פעם שנייה.

עכשיו תתמקד שוב ביד ימינך. אתה מרגיש אותה משוחררת לגמרי. האצבעות שלך גם כך
משוחררות, כף היד והיד שלך, בניגוד לשאר, כבדים במיוחד. ואז התחושה הזו של הרפיה וכבדות
מתקדמים בהדרגה לאורך זרועך. אז המפרק שלך משתחרר לחלוטין וכבד, לטובה ... ואז ...
הזרוע הקדמית ... לפיכך, כל הזרוע העליונה ... כך היד ימנית כולה שוחררה לחלוטין וכבדה מאוד,
לטובה.

ואז תתמקד עכשיו ביד השמאלית. גם היא כבדה ...
מפתיע לטובה ... משוחררת לחלוטין ... המפרק השמאלי שלך הופך להיות כבד כמו כן, כך גם הזרוע
... ואז החלק העליון של הזרוע ... כל הזרוע השמאלית שלך הפכת להיות משוחררת לחלוטין וכבדה
לטובה ... כבדה מאוד ...

שתי הזרועות שלך עכשיו משוחררות לחלוטין וכבדות לטובה ...

כפות הרגליים שלך שוקעות באדמה. גם הם משוחררות לחלוטין וכבדות לטובה. והתחושה הזו של כבדות והרפיה נעימה זורמות בהדרגה לעבר הרגליים. קודם כל, הקרסוליים שלך משתחררים לחלוטין וכבדים לטובה ... ואז העגלים שלך ... הברכיים שלך ... הירכיים שלך ... האגן שלך ... כל החלק התחתון של גופך הוא עכשיו משוחרר לחלוטין ... כל כך משוחרר שהוא הופך להיות כבד, כבד במיוחד ובקטע טוב ...

הבטן שלך משוחררת ... כמ כן גם החזה שלך ... הכתפיים שלך נופלות בכבדות ... כל הגב שלך משוחרר לחלוטין ... כל שרירי הגב רגועים, מלמטה עד החלק העליון ... כל החלק העליון של גופך כבד בקטע טוב, מאוד כבד ... כך גם לגבי הצוואר שלך ...

והראש שלך כבד ... המצח שלך חלק ... העפעפיים שלך כבדים ... הגבות שלך משוחררות ... האף שלך גם ... וכנל לגבי הלחיים והשפתיים שלך ... הלסת שלך כבדה ... כל הפנים שלך רגועות לחלוטין וחלקות. כל גופך עכשיו משוחרר לחלוטין וכבד.

התרכז שוב בנשימה שלך והרגיש שלאחר כל הוצאת האוויר, הגוף שלך הופך להיות כבד יותר, אפילו יותר משוחרר ...

ובעוד שגופך ממשיך להירגע יותר ולהשתחרר מכל נשימה עמוקה, אתה יכול לדמיין תמונות ממקום בו אתה מרגיש טוב ... ונשאר שם כמה זמן שאתה רוצה ...

