



# גיליון התעמלות מדיטצית עיגון בחושים אני מחזיר את היציבות שלי

כאשר המחשבה שלך מאבדת את עצמה והרגשות שלך שולטים בך, להיות מסוגל לעגן את עצמך באותו הרגע, יכול להרגיע את המחשבות המופרעות שלך. אני מציע לך מדיטאציה שתאפשר לך לחקור מה העוגן החזק והיציב שלך ביותר

תשב, הגב שלך ישר, זרועות מונחות על הירכיים  
כף היד לכיוון השמיים.

לעצום את העיניים.

שימו לב לנשימה שלך, לתחושות הנשימה שלך אשר  
נכנס ויוצא מגופך.

שימו לב לתחושות בהן האוויר שנכנס לנחיריים שלך, לגרון, שמנפח את  
הריאות שלך ומרים את הבטן. עכשיו שימו לב לאוויר שיוצא מהבטן, חושף את  
הצלעות שלך ויוצא מהנחיריים שלך. אל תנסה לשנות שום דבר.  
שימו לב לנשימה שלך כפי שהיא.

שימו לב למקום בו תוכלו לתפוס בצורה הכי טובה את נשימתך. המקום בו תשומת הלב שלך  
יציבה ביותר, התחושה בה שאתה יכול להתמקד הכי טוב.

עכשיו תרחיב את תשומת ליבך לכל הגוף. תקבל את כל התחושות שלך,  
נעימות או לא. שימו לב לכל גופך, אשר נושם עכשיו.

שימו לב במיוחד לחלק מגופך אשר מייצג הכי טוב עבורך את המושג יציבות, עיגון. זה יכול להיות  
עיגון כפות הרגליים באדמה או תחושות  
אחרות כגון כף הידיים או כל תחושה  
המייצגת חוזק ועיגון ברגע הנוכחי.

עכשיו תהלעים את תחושות הגוף ותתרכז בצלילים מסביבך.  
צלילים קרובים ורחוקים. כל מה שאתה יכול לשמוע מסביבך. שימו לב לתדרים שלהם ולרגעי שתיקה.  
אל תנסה למיין את הצלילים, פשוט תקבל  
את מה שמגיע על לאוזניך.

עכשיו תתמקד בחוש הטעם לטעם שבתוך הפה, לתחושות בלשון או לטעם של הרוק.

בנשימה הבאה תתמקד בריחות שמגיעים אל תוך הנחיריים שלך. כל נשימה, כל ריח קטן. כאילו אתה מתנח ובודק ריח של כל נשימה במיקרוסקופ.

עכשיו שים לב איפה הידיים שלך ובמה הן נוגעות. תתמקד בתחושות החיכוך, בטמפרטורה, בלחץ. כל התחושות מכפות הידיים עד לסוף האצבעות שלך.

תפתח את העיניים תסתכל מסביב. שים לב לצבעים, לצורות, להשתקפויות של האור. שים לב למה שמולך אך גם למה שעמוק יותר.

עכשיו תנסה לקבל את הכל בו זמנית: הנשימה, הגוף, הצלילים, הטעמים, הריחות, המגע והמראה. תקבל את הכל יבו זמנית ושים לב היכן תשומת הלב שלך מעוגנת בעיקר.

זה יהיה המידה שלך, אלמנט שאליו אתה מתרכז כשאתה תרגיש שאתה מאבד כיוון. בדיוק כמו עוגן של סירה.

