

תרגילי הרגעות לגוף ולנפש – לימים של מתח

תרגול להרגעת המתח של הגוף והנפש (ג'ייקובסון)

אנחנו עוברים ימים לא פשוטים של מתח ודאגה, אבל יש דרכים שיכולים לעזור לעצמנו להרגיע, את הגוף וגם את הנפש שלנו.

אנחנו נעשה היום תרגיל להרגעת המתח של הגוף והנפש, בסגנון ג'ייקובסון. אנחנו נבחר כל פעם קבוצת שרירים אחרת, נכווץ אותה ואז נרפה. אנחנו נעשה את זה כך, כי אין לנו דרך להגיד לגוף שלנו להירגע, אבל אנחנו יודעים שאחרי שאנחנו לוחצים מאוד מאוד חזק על השריר הוא נרגע, ומשפיע גם על המוח וגם על הנפש שלנו.

אנחנו נעשה את זה רק דרך עבודה על הידיים והכתפיים, אבל יש לנו את היכולת לעשות את זה גם מכף רגל ועד ראש.

נתחיל עם הידיים, נכווץ אותם מאוד מאוד חזק, תוך כדי זה ניקח את האוויר פנימה, ואז נרפה דרך הוצאת האוויר החוצה, נעשה את זה כל פעם שלוש פעמים.

נכווץ את הידיים – חזק, חזק, חזק, חזק, חזק ונרפה, ושוב נכווץ חזק, חזק, חזק, חזק – ונרפה, ופעם אחרונה נעשה את זה חזק, חזק, חזק, חזק – ונרפה, ונרגיש איך הידיים שלנו יותר רגועות.

נעשה את זה עכשיו דרך השרירים של הצוואר והשכמות, נעשה ממש תנועה כמו 'לא רוצה' שילדים עושים. נכווץ – חזק, חזק, חזק, חזק, חזק, חזק ונרפה, ונכווץ – חזק, חזק, חזק, חזק, חזק ונרפה, ופעם אחרונה – חזק, חזק, חזק, חזק, חזק, חזק ונרפה. וניתן לכפות הידיים שלנו ולידיים לנוח, וגם לכתפיים. ונרגיש איך המתח ירד.

כשאתם עושים את זה בבית, אתם יכולים לעבור על כל מערכת השרירים – מכפות הרגליים, והשוקיים, והירכיים, והגב, הידיים, השכמות ואפילו הפנים. ואחרי סבב כזה אפשר לראות, איך כל הגוף והנפש שלנו נרגעים. אנחנו מרגישים טוב יותר, ומחזירים את חווית שליטה לחיים שלנו.

אתם יכולים לעשות את זה כמה פעמים ביום, ובוודאי שאתם מרגישים לחוצים.

שנדע ימים של שקט!

אפשר גם לראות את ד"ר שרון פלגי, הפסיכולוגית הארצית שלנו מדגימה את זה כאן –

<https://vimeo.com/874680565/73c458f670?share=copy>

תרגילי הרגעות לגוף ולנפש – לימים של מתח

תרגול 4 היסודות

אנחנו עוברים ימים לא קלים בכלל, של מתח ודאגה. אבל יש לנו דרכים להרגיע, את הגוף וגם את הנפש שלנו.

נעשה את זה היום דרך תרגיל שבו אנחנו מרגיעים את עצמנו דרך ארבעת היסודות הבסיסיים: אדמה, אוויר, מים ואור.

נתחיל **אדמה** - נרגיש את האדמה מתחת לרגליים שלנו, את הרצפה שמחזיקה אותנו, ואת הכיסא. ניתן לעצמנו להירגע.

נעבור ל**אוויר** - נכניס אוויר פנימה, ונוציא אותו החוצה, וננסה להקפיד שהוצאת האוויר תהיה קצת יותר ארוכה מהכניסה שלו. נחזור על זה כמה פעמים.

נעבור ל**מים** - כשאנחנו לחוצים וחרדים הפה שלנו מתייבש, ננסה עכשיו בפה לייצר מים. נעשה את זה דרך זה שנדמיין לימון או סוכריה, או פשוט שנמצמץ ככה בפה, ונפיק מים.

והאחרון **אור** - נדמיין לנו מקום מואר ונעים ורגוע, שטוב לנו בו.

ונעשה עכשיו שוב סבב כזה:

אדמה - נרגיש את היציבות שלנו ואת הביטחון שהאדמה נותנת לנו,

אוויר - ננשום פנימה והחוצה,

מים - נפיק מים בפה שלנו,

ואחרון **אור** - נדמיין את המקום המואר והבטוח שלנו.

ונעשה עוד סבב כזה, ועוד אחד...

נעשה את התרגילים האלו פעם, פעמיים או שלוש ביום, בטח כשאנחנו לחוצים, או מרוגזים, ונוכל להירגע כך.

אפשר גם לראות את ד"ר שרון פלגי, הפסיכולוגית הארצית שלנו מדגימה את זה כאן -

<https://vimeo.com/874741251/63521d178b?share=copy>

שנדע ימים של שקט!

תרגילי הרגעות לגוף ולנפש – לימים של מתח

חיבוק הפרפר

אנחנו עוברים ימים לא פשוטים של מתח ודאגה, אבל יש לנו דרכים לעזור להרגיע, את הגוף וגם את הנפש שלנו.

היום נעשה את חיבוק הפרפר. ניקח את הידיים שלנו, נצליב אותן כמו פרפר, נשים אותן פה בחזה, ממש מעל הלב. נתחיל לטופף על עצמנו, לאט, בקצב פעימות הלב. נעצום עיניים ונדמיין שממש אנחנו מחבקים את עצמנו, שולחים לעצמנו אנרגיות טובות של אור וביטחון.

נמשיך לתופף כך, 20 או 30 שניות.

אנחנו יכולים לעשות זאת כמה פעמים ביום, בוודאי כשאנחנו מרגישים מתח ודאגה.

שנדע ימים של שקט!

אפשר גם לראות את ד"ר שרון פלגי, הפסיכולוגית הארצית שלנו מדגימה את זה כאן –

<https://vimeo.com/874680541/6e40f4bae5?share=copy>

תרגילי הרגעות לגוף ולנפש – לימים של מתח

תרגול מתנ"ה

אנחנו עוברים ימים לא קלים בכלל, של מתח ודאגה. אבל יש לנו דרכים להרגיע, את הגוף וגם את הנפש שלנו.

נעשה את זה היום דרך תרגיל שנקרא מתנה – [תרגיל שטוב בעיקר עם ילדים, אבל יכול לסייע לכולנו.](#)

מגע – ניתן אחד לשני חיבוק ארוך ארוך, שניים לכולנו, עדיף לפחות 30-40 שניות, זמן שבו משתחרר האוקסיטוצין – הורמון האהבה מהמוח.

תנועה – נזוז עם הילדים שלנו, נרקוד, נקפוץ, או נתעמל, מותר אפילו להתאגרף עם כריות, גם זה לפחות 30 שניות, עד שנתעייף

ננשום – ננשום עמוק פנימה כמו שאנחנו מריחים פרח, וננשוף את האוויר החוצה כמו שמכבים עוגה. נעשה את זה לפחות 3 פעמים.

היגד חיובי – נאמר משהו טוב או מצחיק אחד לשני בקולות, כמו 'אני אוהב אותך', 'מחר נאכל גלידה', 'החתול שלנו הכי חמוד בעולם', 'את הילדה הכי חמודה בעולם', 'לא את...'. אפשר ואפילו עדיף לאמר דברים מצחיקים ובקולות מצחיקים.

נחזור על זה עוד פעם ועוד פעם ואפילו עוד פעם אחת אחרונה ודי...!

אתם יכולים לעשות את זה כמה פעמים ביום, ובוודאי שאתם מרגישים לחוצים.

שנדע ימים של שקט!