




# THE RETHINK KIT

## למקד את התודעה תרגול 'סריקת הגוף'

תוצאות הלמידה	החומרים הדרושים	משך הזמן הדרוש
 מודעות עצמית ניהול-עצמי	 אין צורך	 15 דקות

### 1. מה?

+ הזדמנות להתחבר לתחושות הפיזיות של הגוף ופשוט לשים לב למה שהוא מרגיש כאן ועכשיו.

### 2. למה?

+ סריקת גוף עשויה לזהות מקומות בגוף שזקוקים לתשומת לב ולריפוי שלנו. בכך שאנו מעניקים תשומת לב מכוונת לתחושות הגוף שלנו, אנו מסוגלים להתחבר עם הגוף ולהבין טוב יותר היכן בתוכו אנו מאחסנים כאב פיזי ורגשי.

### 3. איך?

- + הזמינו את המשתתפים למצוא לעצמם מקום נוח לשבת או לשכב. קראו את הנחיות תרגול 'סריקת הגוף'.
- + לאחר סיום הפעילות, תנו למשתתפים רגע כדי להרהר על איך הם מרגישים.
- + לאחר הפסקה קצרה, פתחו בדו-שיח עם המשתתפים תוך שימוש בפותחי השיחה המוצעים כנקודות זינוק.

### 4. פותח שיחה

+ מה למדתם מתרגול 'סריקת הגוף'?

## האם ידעתם?

כשאנו מטפחים ומכבדים את גופנו ומתחברים אליו, הוא מלמד אותנו כמה דברים חשובים על עצמנו.

## למקד את התודעה תרגול 'סריקת הגוף'

– הוראות –

### כך עושים זאת:

- + התחילו בשכיבה על הגב או בישיבה זקופה כאשר הידיים רפויות לצדי הגוף או מונחות על הירכיים.
- + הקדישו רגע כדי להתיישב בתוך גופכם, עצמו את העיניים או הורידו את המבט ברכות כלפי מטה.
- + התחילו להקשיב לזרימת הנשימה שלכם.
- + שימו לב לכניסתה של כל נשימה לגוף במהלך השאיפה, ולעזיבתה את הגוף על ידי הנשיפה.
- + תנו לגוף להירגע עם כל נשיפה.
- + אין אף תחושה נכונה או שגויה; הכוונה היא פשוט לפתוח את המודעות שלכם לאופן שבו כל הגוף שלכם מרגיש.
- + בסוף הנשיפה הבאה, התחילו בהדרגה להתמקד בגב ובחלקו העליון של הראש.
- + פשוט שימו לב לתחושות שעולות בכם, והישארו פתוחים לחוויה.
- + אם דעתכם מוסחת בגלל מחשבות, רגשות או תחושות גוף, שימו לב למה שמסיח את דעתכם ושחררו זאת בעדינות על ידי הפניית תשומת הלב בחזרה לגב ולחלק העליון של הראש.
- + עכשיו התחילו להתמקד בפנים שלכם – מהמצח ועד לסנטר, ומאזן לאוזן. שחררו את שרירי הפנים לכדי רכות נעימה.
- + בסוף הנשיפה הבאה, התחילו בהדרגה להעביר את תשומת לבכם לאורך הזרועות – כל הדרך מהכתפיים עד לשורש כף היד.
- + עכשיו התחילו להתמקד בידיים – כף היד, גב היד והאצבעות. שימו לב לתחושות המגע שבין היד והמשטח שעליו היא נחה. תנו לידיים שלכם לנוח.
- + העבירו את תשומת לבכם לאזור מרכז הגוף – מהחזה כל הדרך למטה עד למותניים.
- + שימו לב להתרוממות ולצניחה של החזה והבטן בזמן שאתם נושמים פנימה והחוצה.
- + בסוף הנשיפה הבאה, התחילו בהדרגה להעביר את תשומת לבכם לאורך הרגליים שלכם – מהמותניים כל הדרך למטה עד לקרסוליים. תנו לרגליים שלכם לנוח.
- + עכשיו התחילו להתמקד בכפות הרגליים – כולל העקבים, חלקה העליון של כף הרגל והבהונות. תנו לכפות הרגליים שלכם לנוח.
- + לבסוף, החזירו את תשומת לבכם לזרימת הנשימה שלכם. הרשו לכל שאיפת אוויר להיות התחלה חדשה ולכל נשיפה להיות שחרור.
- + כאשר תהיו מוכנים, החזירו בהדרגה את תשומת הלב לסביבתכם, ותנו לתחושתכם כעת להנחות אתכם.