



ד"ר דליה רזניצקי מדענית. מנחה ומרצה

אימון התודעה
כלים לחיים שמחים ובריאים יותר



תהליך הרפיה שרירים

עם שינויים מתוך: Guided Imagery for Self Healing by Martin Rossman. page 45

מצאו את התנוחה הנוחה לכם, שחררו חגורה או בגד לוחץ. זכרו, הרפיה זה דבר שקורה מעצמו אם אנחנו מאפשרים לו לקרות, ללמוד להרפות פרושו לתת להרפיה להתרחש. אל תטרידו את עצמכם בשאלה אם אתם מרפים נכון או מספיק מהר או מספיק עמוק, זה לא חשוב, מה שחשוב זה לשים לב, איך זה מרגיש בשבילכם להרפות....

אני מזמינה אתכם לקחת כמה נשימות עמוקות ואיטיות, שאיפה עמוקה ורחבה פנימה...ונשיפה איטית החוצה...כשאתם נושפים החוצה הרשו לעצמכם לשחרר את כל מה שמיותר...אולי יתאים לכם לדמיין שכשאתם שואפים פנימה, אתם ממלאים את עצמכם באויר נקי ורענן ובאנרגיה... וכשאתם נושפים החוצה אתם משחררים מתח ואי נוחות... דמינו את המתח עוזב את גופכם עם הנשיפה החוצה... שאיפה פנימה אנרגיה ונשיפה החוצה מתח... מצוין... ועוד כמה פעמים פנימה אויר נקי ורענן...החוצה מתח ואי נוחות...ועכשיו תנו לנשימה לחזור לקצב הטבעי שלה...

אני מזמינה אתכם להפנות את תשומת הלב לכפות הרגליים, שימו לב אם יש שם מתח כלשהו, והזמינו אותו להשתחרר...הזמינו את כפות הרגליים להרפות... לשחרר... ולנוח... שימו לב איך זה מרגיש...איך מרגישות כפות הרגליים כשהן מרפות... משחררות... ונרגעות... הרשו לכפות הרגליים להרגע יותר ויותר, הרשו לתחושה נעימה של הרפיה להעמיק ולהתפשט בכל המרחב של כפות הרגליים שלכם...

עכשיו שכפות הרגליים מאוד רגועות...שימו לב לכל מתח שאולי נמצא בשוקיים...הרפו ושחררו כל מתח שאולי נמצא בשרירים של השוקיים, אפשרו לתחושה נעימה של שחרור והרפיה להתפשט בכל המרחב שבין הקרסול לברך...

הרשו לתחושת ההרפיה בשוקיים להעמיק ולהמשך כשאתם מפנים את תשומת הלב לשרירים של הירכיים. השרירים הגדולים של הירכיים, אשר עובדים בשבילינו כל היום, נזמין אותם להרפות ולשחרר...נאפשר לנינוחות והרפיה להתפשט ולהעמיק בכל המרחב של הרגליים, ניתן לרגליים רשות להרפות, נשים לב לתחושה הנעימה של ההרפיה מתפשטת בכל המרחב של הרגליים, ממפרקי הירך, ועד קצות האצבעות... ונאפשר לה להעמיק... ולהתרחב ברכות ונעימות...

הביאו את תשומת הלב לשרירים של הגב התחתון והישבן...שימו לב לכל מתח בחלק חשוב זה של גופנו...החלק הזה שעובד כל-כך קשה...הזמינו אותו להרפות ולשחרר את המתח שהצטבר בו...הרשו לשרירים את המנוחה שמגיעה להם...רק לשחרר כל מתח מיותר מהאזור הזה של הגוף שלנו...ושימו לב לתחושה הנעימה של ההרפיה שמתפשטת בשרירים של הגב התחתון והישבן...

שימו לב לכל מתח שאולי נמצא באזור האגן והבטן, הרשו לאזור הזה של הגוף לשחרר ולהרפות...אפשרו לתחושת נינוחות והרפיה להתפשט ולהעמיק באגן, בבטן, בכל החלק התחתון של הגוף...עמוק יותר...משוחרר יותר...



ד"ר דליה רזניצקי מדענית. מנחה ומרצה

אימון התודעה כלים לחיים שמחים ובריאים יותר



ועכשיו שימו לב למתח שאולי נמצא בגב האמצעי ובכל חלל הבטן, אפשרו לחלק הזה של הגוף לשחרר ולהרפות...שחררו כל מתח שאולי נמצא סביב האברים הפנימיים...אפשרו לכל האברים הפנימיים להרפות ולשחרר...בקלות...בנוחות...שימו לב לבית החזה... לאברים הפנימיים שבו... לכתפיים ולשכמות... אפשרו לכל בית החזה להרפות... בקלות... בנינוחות...

אפשרו לתחושת ההרפיה להתפשט מהכתפיים לידיים...הזרועות...המרפקים...אפשרו לכל המתח בזרועות ובמרפקים להשתחרר...ואפשרו להרפיה הנעימה הזאת להמשיך ולהתפשט במורד הידיים, לפרקי כף היד ולכפות הידיים...הזמינו את כל השרירים הקטנים בכפות הידיים להרפות...לשחרר...ולנוח...שימו לב לתחושת ההרפיה הנעימה שמתפשטת בכל אצבע ואצבע...

עכשיו העבירו את תשומת הלב לצואר, שימו לב לכל מתח שאולי נמצא שם בשרירים... השרירים ששומרים על הראש שלנו מורם כל היום... נרשה להם עכשיו לנוח את המנוחה שמגיעה להם... אפשרו לכל המתח להשתחרר בקלות ובטבעיות...הזמינו את הצואר להצטרף להרפיה העמוקה והנינוחה שהתפשטה בשאר הגוף...

ועכשיו אפשרו למתח בגולגולת ובמצח להשתחרר...תנו לתחושת הרפיה נינוחה להגיע לשרירי הפנים, מהמצח, ללחיים, למפרק הלסת...אפשרו למפרק הלסת לשחרר בעדינות את המתח שאולי הצטבר בו...רכות נעימה מתפשטת בכל המרחב של הפנים... הצואר... הכתפים... ובכל הגוף...תחושה נעימה ונינוחה של הרפיה...שלוה...ושקט...

אולי תגלו שעכשיו שהגוף שלכם נרגע...גם המוח נהיה שקט יותר...קחו כמה דקות להנות מהמצב השקט והנינוח הזה של הגוף והמוח...תנו למוח להיות שקט... רגוע... ושלו...

מצוין...אתם תגלו שככל שתתרגלו...היכולת שלכם להרגע להרפות ולשחרר תהפוך פשוטה יותר, טבעית יותר קלה יותר...

עוד מעט יגיע הזמן לסיים את התהליך... אני אספור עכשיו מאחת עד חמש...כשאגיע לחמש אתם תפתחו את העיניים ותהיו ערניים לחלוטין אך תשמרו על תחושת הנינוחות והנעימות...כשאגיע לחמש אתם תהיו ערניים...רגועים...ורעננים...

אחד, אתם מתחילים להתכוון למסע חזרה...שתיים...הביאו את תשומת הלב לעולם החיצוני...לחדר הזה...לקולות...שלוש, הפנו את תשומת הלב לגוף לנשימה...למגע של הגוף עם הכסא...של הרגליים עם הרצפה...ארבע, תרצו אולי להזיז את הראש ימינה...ושמאלה...חמש...אתם ערניים...שלוים...ורעננים...העינים נפקחות בקלות ובטבעיות...