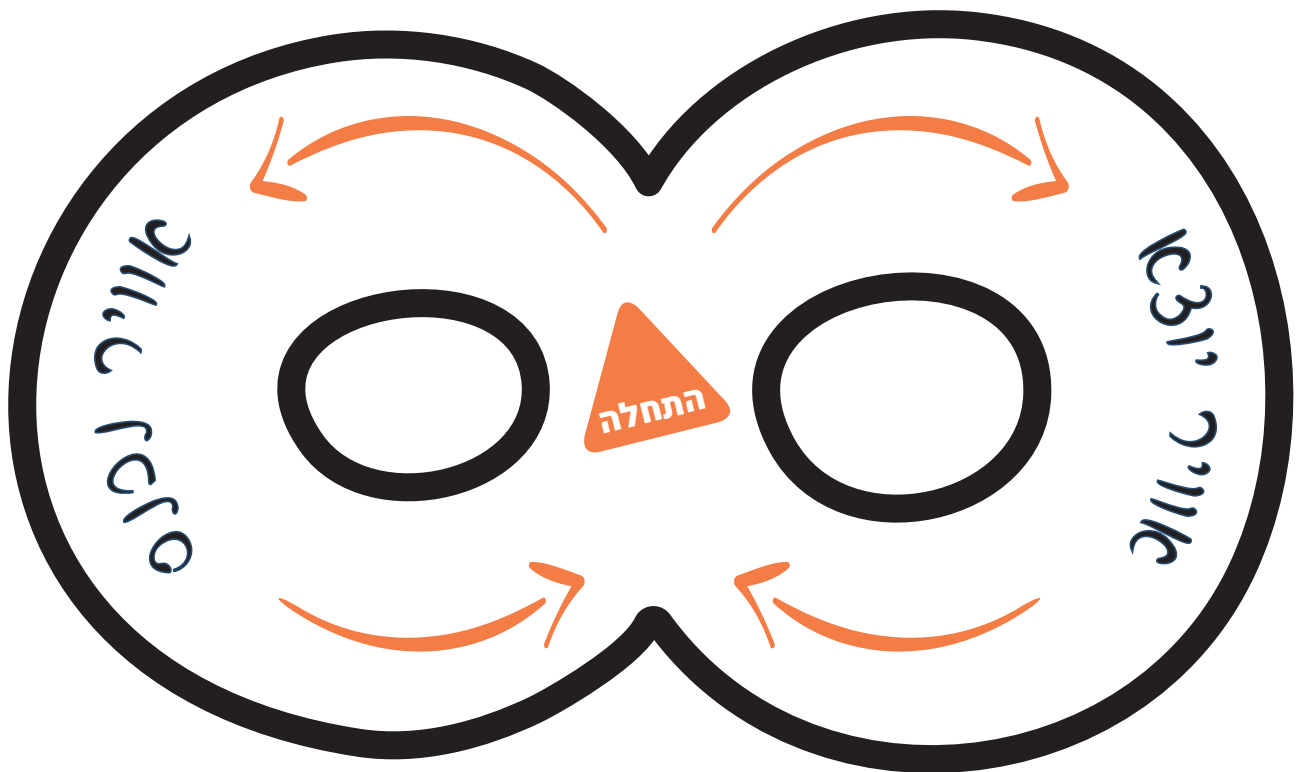


קשב לנשימה

נשימת שמונה

1. הניחו את האצבע על המשולש במרכז.
2. התחילו להזיז את האצבע לכיוון אחד כאשר אתם מכניסים אוויר אל תוך הגוף עד שהאצבע מגיעה חזרה אל המשולש במרכז השמונה. המשיכו להזיז את האצבע לכיוון השני כאשר אתם מוציאים אוויר מהגוף עד שהאצבע חוזרת חזרה אל מרכז הספרה שמונה. המשיכו את נשימת השמונה מספר פעמים.
3. בואו נבדוק כעת לאחר מספר נשימות שמונה, איך אתם מרגישים?



קשב לנשימה

נשימת כוכב

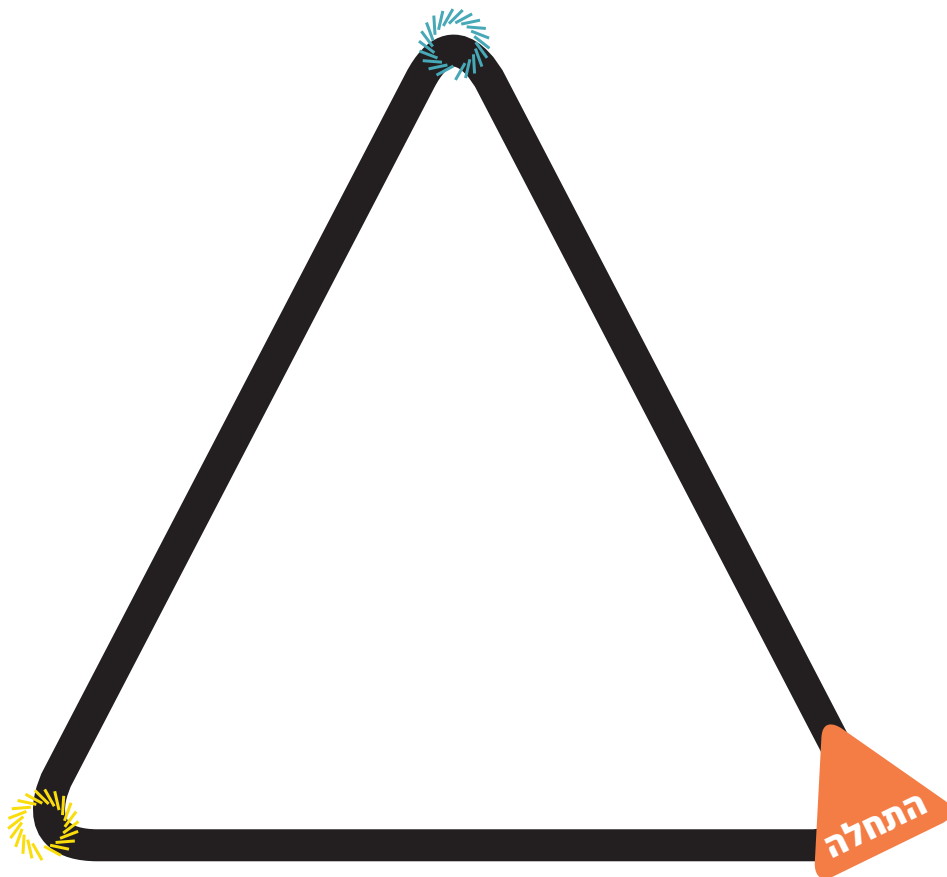
1. הניחו אצבע על התחלה של קו כחול
2. כאשר נכניס אוויר פנימה נעקוב עם האצבע אחר הקו הכחול
3. כשנגיע לקו צהוב - נשמור את הנשימה בתוך הגוף
4. כאשר נוציא אוויר החוצה נעקוב עם האצבע על הקו הכתום
5. המשיכו עד שתגיעו לנקודת ההתחלה



קשב לנשימה

נשימת משולש

1. התחילו להניח אצבע בתחתית המשולש בנקודת ההתחלה.
2. כשהאוויר נכנס פנימה עקבו עם האצבע על קו המשולש עד לסימן הכחול.
3. כשהאוויר יוצא עקבו עם האצבע על קו המשולש עד לסימן הצהוב. נסו להאט את הוצאת האוויר עד שתגיעו לסימן ההתחלה בצבע כתום.
4. איך זה מרגיש אחרי 5 פעמים שאנחנו נושמים ומציירים משולש עם האצבע?

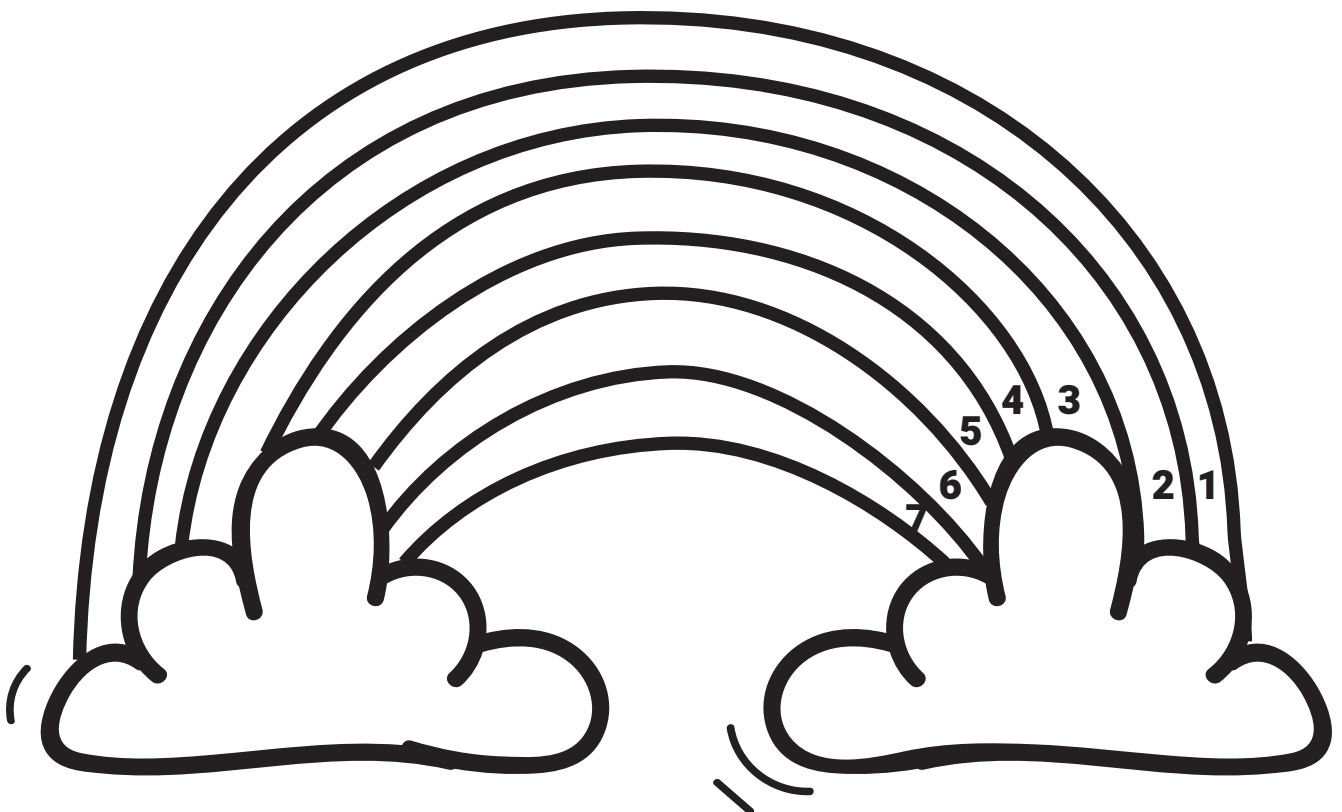


קשב לנשימה

נשימת קשת

1. הניחו אצבע בתחתית אחת הקשתות. בזמן הנשימה כאשר אוויר נכנס האצבע עוברת מצד אחד של הקשת אל הקצה השני ובהוצאת האוויר חוזרת חזרה.

2. המשיכו ככה עם כל צבעי הקשת. שימו לב באיזה איזורים שונים בגוף חשתם את האויר נכנס ובאיזה כשהאויר יוצא? ואיך הרגשתם לאחר שעברתם על כל צבעי הקשת. כשתסיימו, צבעו את הדף להנאתכם.



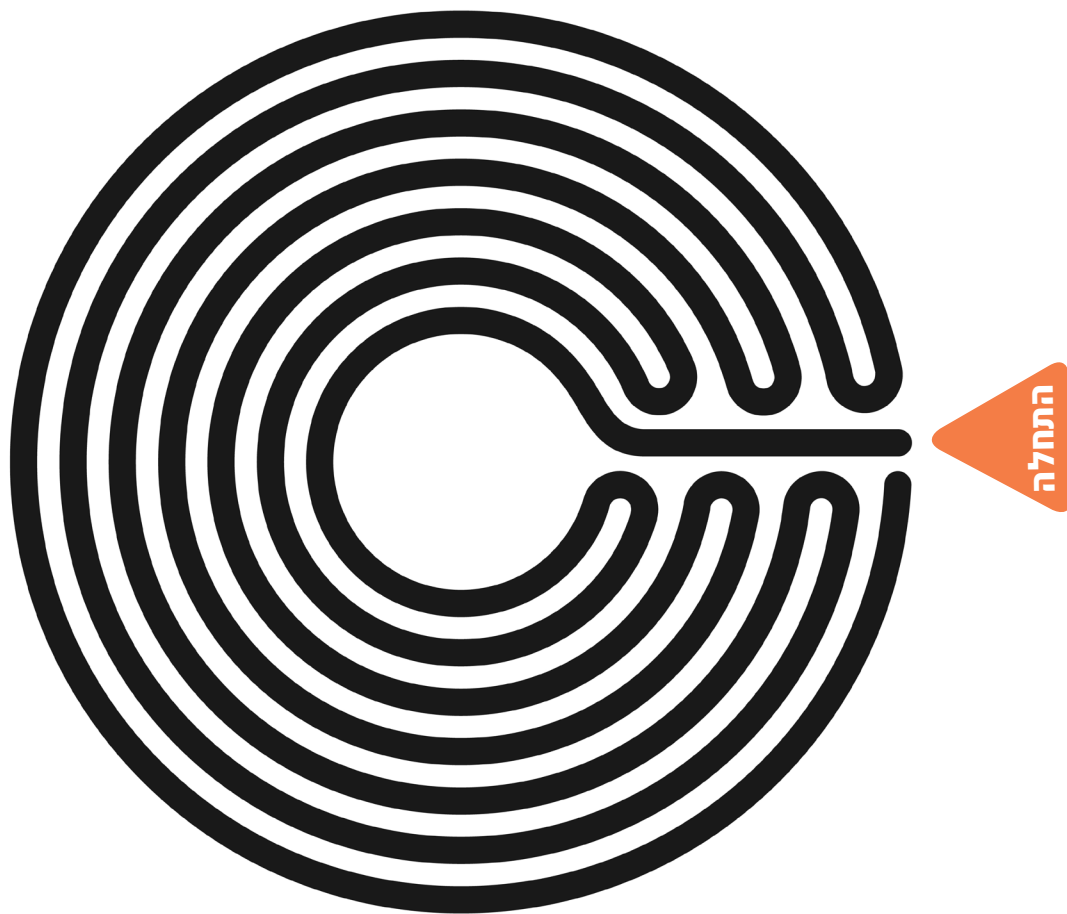
1 - אדום / 2 - כתום / 3 - צהוב / 4 - ירוק / 5 - תכלת / 6 - אינדיגו / 7 - סגול



קשב וריכוז

טיול קשוב במבוך

1. שבו בנוחות ושימו לב לתחושת הנשימה בגוף. העבירו את מבט העיניים אל המבוך.
2. התחילו לעקוב אחר השביל עם האצבע המורה עד סיום המבוך. שימו לב לתנועה של האצבע ובמגע שלה עם הדף. איך זה היה- קל או קשה? אפשר לנסות עם היד השנייה.
3. האם יש שינוי בתחושה עם היד השנייה?



קשב וריכוז

קו ללא הפסקה

1. צרו קו ללא הפסקה שממלא את כל הריבוע שלפניכם.

2. התחילו בכל אחת מפינות הריבוע והתמקדו בתנועה רציפה. שחקו עם הקו בכל דרך בה תבחרו, כל עוד זה עדיין קו רציף אחד.



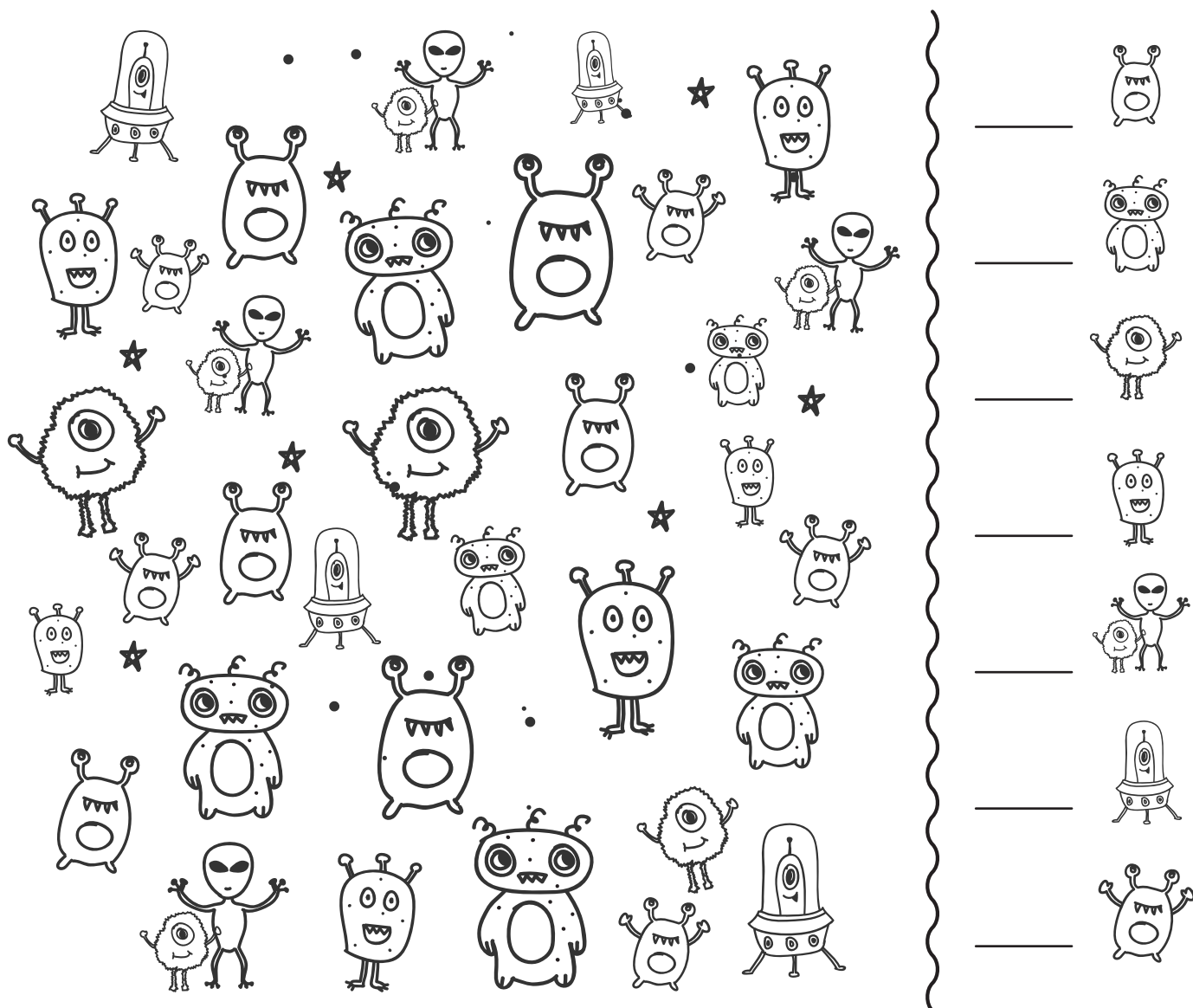
קשב וריכוז

אני רואה ראשון

1. מצאו כמה חייזרים יש מכל סוג. כתבו את מספר החייזרים שאתם מצליחים לזהות בצידו של הדף.

2. עברו באיטיות עם עיפרון ליד החייזרים מבלי לגעת בהם. שימו לב לתחושה בכף היד בזמן התנועה האיטית.

3. לאחר שסיימתם צבעו את החייזרים להנאתכם.



קשב וריכוז

נח על חושי

1. בו נפעיל נח על חושי כדי לגלות ולחקור מה קורה בעולם החושים שלנו - טעמים, ריחות, צלילים, מראות ותחושות.
2. שבו בנוחות ועיצמו עיניים כדי להפעיל את נח העל חושי שלכם, שימו לב וכיתבו.

4 דברים שאתה מרגיש

.....

.....

.....

.....

5 דברים שאתה רואה

.....

.....

.....

.....

.....

2 דברים שאתה מריח

.....

.....

.....

3 דברים שאתה שומע

.....

.....

.....

.....

1 דברים שאתה טועם

.....



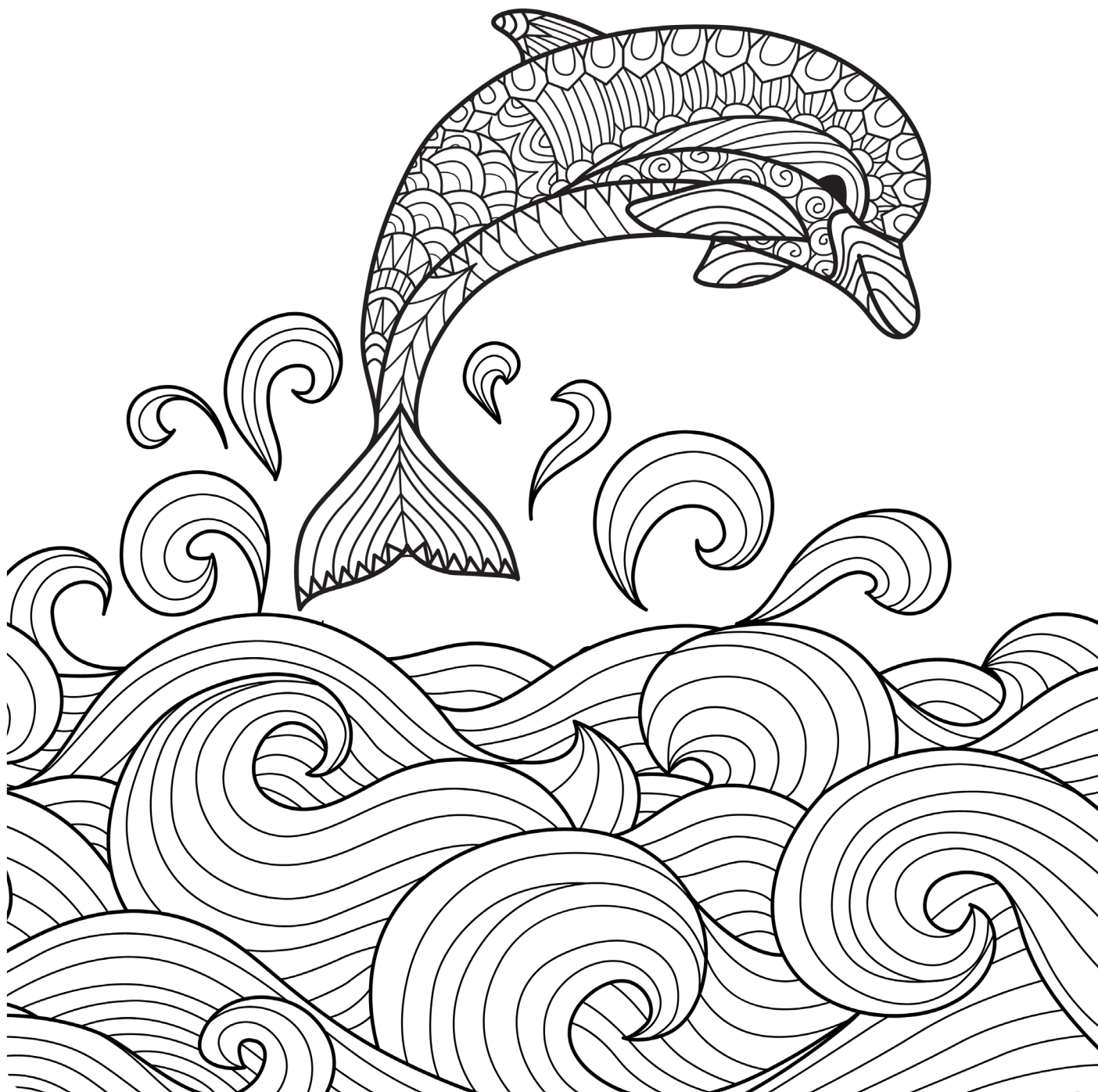
זמן מנוחה

⇒ מקום בטוח ⇒

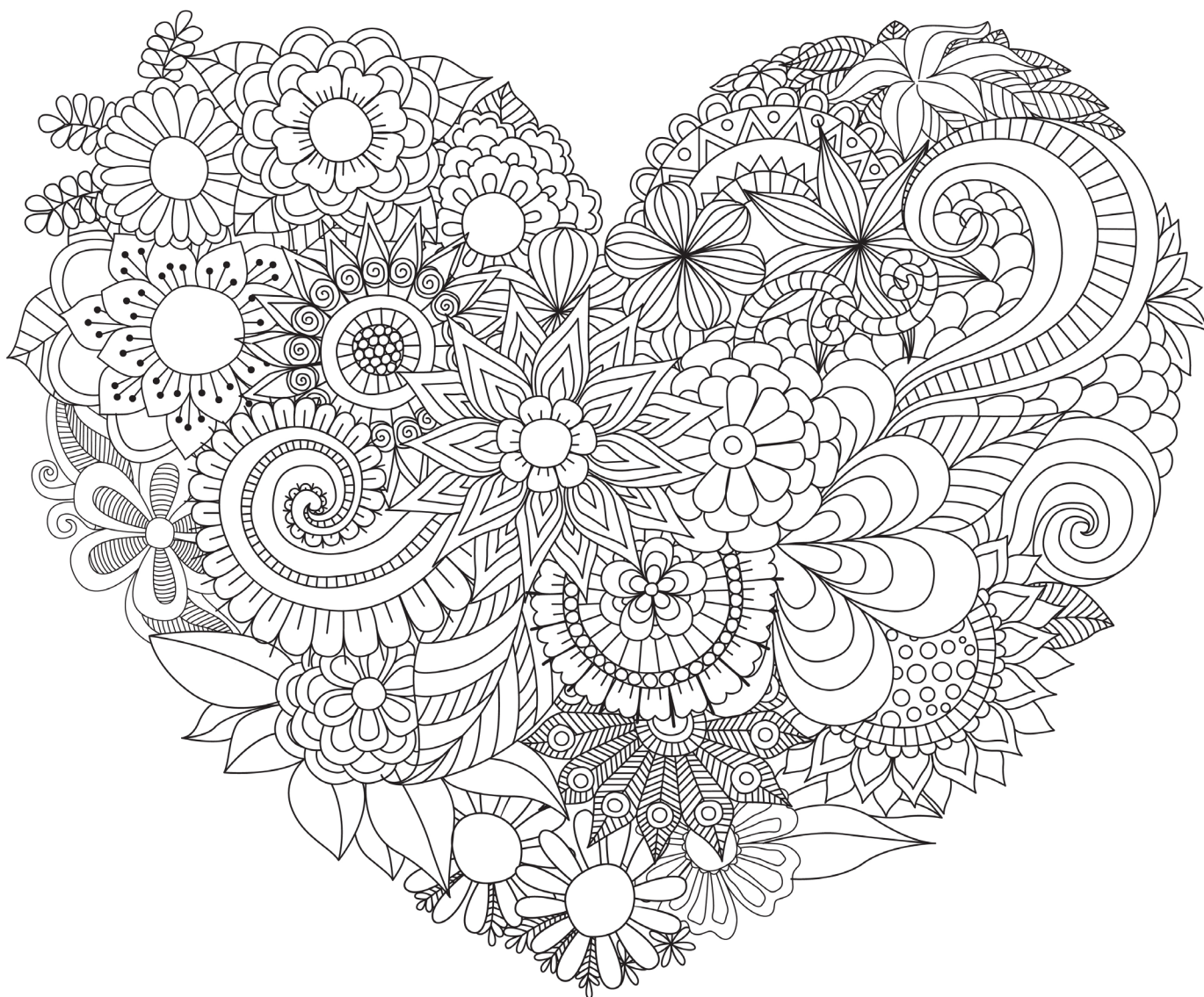
1. מצאו מקום נוח ונעים.
2. עצמו את העיניים ודמיינו מקום שקט, שליו ובטוח. שימו לב איך זה מרגיש להיות במקום הבטוח?
3. ציירו תמונה של המקום.
4. תוכלו לקחת אתכם את התמונה שציירתם, ולהסתכל עליה כשאתם במצבים מלחיצים ועם רגשות סוערים.



זמן מנוחה



זמן מנוחה



הרפיה

