



Laban – Do It Yourself

זהו מקבץ הזדמנויות ללמוד משהו מהגוף.

התרגילים ממחישים את הקשר שבין הגוף למחשבות ולרגשות, ואת היכולת של כל אחד מהם להשפיע על השני.

ענו על השאלות תוך כדי שאתם מבצעים את התרגיל ולא אחריו.

תרגיל 1

בישיבה רגילה על כסא, קמרו את הגב כך שאזור החזה ממש מכונס פנימה. הישארו כך כ-20 שניות. לנשום. ותוך כדי השהייה בתנוחה זו:

← האם מתאים לך לחשוב או לספר כרגע על משהו שאת/ה ממש גאה ומרצה ממנו?

← האם הכי מתאים כרגע רק להתלונן?

מעניין שתנוחת גוף השפיעה, תוך פחות מדקה, על מצב הרוח

ומה קורה אם מנפחים ומבליטים את החזה? נסו גם את זה...

תרגיל 2

בישיבה רגילה על כסא, כווצו את שרירי הבטן במשך כ-15 שניות. תוך כדי, נסו לחשוב ולהחליט על בילוי שאתם רוצים לצאת אליו הערב.

← האם קל להיכנס לתרחיש הזה עם הבטן ככה?

← שאולי היית מעדיף/ה לדבר על נושאים קצת יותר חשובים ורציניים?

מעניין ששימוש חזק בגוף מקשה על התייחסות לנושאים קלילים.

תרגיל 3

חשבו על סידורים מעיקים/טכניים שיש לך לעשות. עכשיו שימו לב לנשימה בזמן שחושבים.

← האם היא נינוחה ועמוקה?

← האם היא קצרה ועצורה?

בשלב שני: התחילו לנשום נשימות עמוקות נינוחות וארוכות.

← האם המחשבות בראש התחלפו?

מעניין לראות את הקשר ההדוק שבין אופן הנשימה ותוכן המחשבות, ושההשפעה ביניהם

היא דו-סטריית.