

איזון

עצמי עיניים ונשמי עמוק...
הרפי את השרירים, הרגישי את גופך נרגע לאט לאט עם כל נשימה...
הרגיעה עולה מכפות הרגליים, הרגיעה הזו היא נעימה... ורכה.. ועדינה.. תרגישי אותה כנוצה או כבועות משהו שמלטף את הגוף שלך, זה יכול להיות כל דבר...
והיא עולה לקרסוליים ולברכיים, מרפה את שרירי אחורי הברכיים, ועולה לירכיים...
ומשם לאגן.. שימי לב איך הוא מונח, איך הוא מרגיש... האם יש שם נוקשות או רכות, אפשרי לעצמך בנשימה להכניס לשם קלילות...
ועלי למעלה לאיברים הפנימיים בבטן,
לסרעפת ולרחם... לכבד ולקייבה, ...
לטחול, ...
נשמי עמוק והכניסי חמצן לחלל הבטן...
והגב.. הכל רגוע ונינוח...
הרגיעה ממשיכה לעלות לכיוון בית החזה, הריאות, הצלעות והכתפיים, שימי לב איך הן מונחות..
נשמי עמוק והרפי אותן כלפי מטה, ... כעת הן רפויות, ... אין מתח והרגיעה מגיעה דרך המרפקים עד אצבעות הידיים...
ועולה בחזרה לעורף ולצוואר ... עד לראש ולפנים, כל שרירי הפנים רפויים ורגועים, המצח והסנטר, הלחיים, הלשון מונחת בתחתית הפה...
מהקודקוד ועד קצות אצבעות הרגליים הרגיעה מכסה את הגוף שלך כמו שמיכה נעימה ורכה...
הנושא שנעסוק בו כעת הוא **איזון** ...
שאני אומרת את המילה הזו, איזון, מה הדימוי שעולה לך מיד...
בלי לשפוט, רק לראות... ולא לשכוח לנשום... (דקה)
עכשיו דמייני את עצמך שאת מאוזנת, איך את נראית? ... באיזה מקום בגוף אתן מרגישה את זה?
לאיזה איבר בגוף זה שייך? האיזון...
בעוד כמה רגעים נצא למסע חקירה קטן, את תבדקי איפה ומה עוזר לך להגיע לאיזון או אולי מה מוציא אותך ממנו... מוכנה?
דמייני את עצמך עומדת בכניסה למערה, ...
מסתקרנת מעט ממה שאת הולכות למצוא בה... את מתחילה להיכנס אליה בצעדים בטוחים...
צועדת מהאור אל החושך... יש בתוכך משהו שמאיר את הסביבה ואת לא חוששת... המשהו הזה נמצא בדיוק במרכז הגוף שלך.. את לא רואה אותו... אתן חשה אותו... ולאט ולפי הצורך הוא מתגבר ומאיר את דרכך...

רוני פלך - מטפלת בדמיון מודרך ופרחי באך - 0528808477

Rpelech2@gmail.com

את מגיעה לחדרון קטן במרכז המערה... מוצאת שם כרית ומדורה קטנה... מתיישבת...
בנינוחות...ונותנת לחושך מסביב לעטוף אותך, החושך סמיך...שימי לב מה זה גורם לך להרגיש...
האם את מרגישה מאוזנת כרגע?...
דמיני באמצע הגוף שלך, שאת יושבת כאן במערה, עמוד של אור...הוא נמצא במרכז הגוף
שלך...מאז ומתמיד... שאת מאוזנת את חשה אותו בבהירות... ושאת לא המיקוד שלך מפוזר
סביבו...
עם כל נשימה את מרגישה את העמוד הזוהר הזה בוהק יותר, בהיר יותר, ברור יותר ומדויק יותר...
(חמש נשימות)
את קמה ויוצאת מהמערה, עם תחושת איזון ברורה יותר...
הדרך מובילה אותך לחוף ים רחב ידיים, החול לרגליך זהוב וחמים...
משהו קורא לך להיכנס למים, אל תחששי הם בדיוק בטמפרטורה המתאימה...
יש לך הרגשה שאת עומדת לחוות חוויה נעימה..
את חולצת את נעליך ופושטת את הבגדים ונכנסת למים הנעימים, ...
את מרגישה אותם עוטפים אותך בנעימות וברכות, המים מערסלים אותך ואת ממש יכולה להרגיש
את התנדודות שלהם מצד לצד...(דקה-40 שניות)
בתוך המים שוחים דגים ויצורי ים שונים... הם נעים מסביבך במעגל ומקיפים אותך...התחושה הזו
נעימה ...
אל הדגים מצטרף עכשיו דולפין...הוא שוחה לצידך ואת יכולה לראות את החיוך שלו...דולפין היא חיה
קסומה בעלת יכולת תקשורת מופלאות, הוא מסוגל להרגיש אם בני אדם מצויים בצרה ולעזור להם...
הוא מסמל איזון והרמוניה...
הסתכלי על פיו המחייך והרגישי שהחיוך נדבק גם בך, הרגישי את החיוך מבפנים...
שחי איתו קצת ושחררי רגשות מודחקים או מחשבות שליליות... (דקה בערך)
פני אליו ושאלי אותו האם יש לו מסר כלשהו עבורך?... (דקה)
הגיע הזמן להיפרד מהדולפין ומהים...
את מרגישה שהאיזון הוא חלק ממך כעת... לפעמים פחות ולפעמים יותר... את יודעת מה את צריכה
לעשות שהוא פחות...
פשוט להיזכר במקום הזה ששהית בו עכשיו...
צאי לאט מהמים... שבי על החוף... נשמי כמה נשימות עמוקות...חזרי למציאות... לכאן ועכשיו...לאט
לאט הזיזי ידיים ורגליים ופקחי עיניים...

*... שלוש נקודות בסוף משפט הוא סימן לעצור לכמה שניות ולנשום עמוק