



תרגיל התקרקות Grounding

קיבצנו עבורכם/ן 3 תרגילים פשוטים לחיבור לכאן ועכשיו, לפריקת מתח חשמלי מהגוף, להתחדשות וליצירה של שקט בריא ומיקוד

1. הליכה יחפה על אדמה

צעידה ברגליים יחפות על האדמה מאפשרת פריקה של מתח חשמלי חיובי הנצבר בגופנו אל האדמה, שלה מתח חשמלי שלילי, ויכולה לסייע לבריאותנו הפיזית והמנטלית.

2. תרגיל דמיון מודרך

הניחו כפות רגליים על הקרקע ודמיינו שורשים ארוכים ומסתעפים יוצאים מכפות הרגליים עמוק אל תוך האדמה ועד לגרעין כדור הארץ. שחררו אל תוך השורשים כל תחושה, רגש או אנרגיה מעיקה, ישנה או זרה. בתהליך הפוך, העלו מהאדמה אל הגוף אנרגיות חדשות המתאימות לכם/ן לכאן ועכשיו.

3. נוכחות בחושים

תרגיל קצר למיקוד ברגע הזה, תרגיל מרגיע היכול לסייע ברגע לחץ. קחי רגע שקט לעצמך וצייני את הדברים הראשונים שעולים לך על פי הסדר הבא: 5 דברים שאתה רואה, 4 דברים שאתה שומעת, 3 דברים שאתה מרגישה (פיזית - ואם לא עולה לך אפשר לגעת במשהו ולחוש את המרקם שלו), 2 דברים שאתה מריחה וטעם אחד שעולה בפיך.

- * שלושת התרגילים יכולים לבוא ברצף, כל אחד מהם יכול לעמוד בפני עצמו.
- * כולם נפלאים כשגרה וגם לפרקים, ברגעים בהם אתה חשה התפזרות או חוסר דיוק שמפריע לכם/ן.
- * כולם עובדים יופי עם ילדים וילדות!
- * להנחייה קולית של התרגילים -> לחצו כאן.

משהו
טוב קורה
בחירייה!



חירייה פארק המחזור
איגוד ערים דן לתברואה