

תנועה לקשב

3 תרגילים נעימים שהוצגו בסדנה, לשימוש יומיומי לעצמנו או ביחד עם התלמידים/ות, בבוקר, בתחילת שיעור או בסוף יום

1. מינדפולנס - הפניית תשומת הלב לכאן ועכשיו

- * נשב עם הרגליים על הקרקע, ישבן על המושב, גב ארוך וזקוף, אבל לא נוקשה, נעצום עיניים.
- * ניקח 3 נשימות עמוקות ונשים לב לנשימה, לאוויר שנכנס ויוצא, לתנועת הכתפיים ובית החזה.
- * נשים לב למפגש בין הרגליים לקרקע, לתנוחת הגוף על הכיסא, נדמיין חוט שקוף שמתחבר לקודקוד הראש מצד אחד ולתקרה מהצד השני ועוזר לנו להתארך.
- * נשים לב לצליל של הנשימה שלנו.
- * נשים לב לצלילים בחדר.
- * נשים לב לצלילים שבאים מבחוץ.
- * נדמיין פרפר מתעופף סביבנו, מה הצבע שלו? מה הגודל שלו? הוא נוחת לנו על בית החזה ומלווה את הנשימה שלנו, הוא מלא בדברים טובים, מה נבקש לקבל ממנו היום? שמחה / ריכוז / נדיבות / הקשבה / משהו אחר?
- * לאט לאט הוא ממלא אותנו בדבר שאנחנו מבקשות ממנו. מה נוכל אנחנו לתת לו? רוגע / חברות / סבלנות / סקרנות / משהו אחר?
- * הפרפר מתמלא, מתעופף בחדר או בכיתה ומעניק ממה שנתנו לו לעוד א/נשים או ילדות וילדים.
- * נחזור לתשומת לב לגוף שלנו, נפקח עיניים ונסתכל מסביב על מי ועל מה שלידינו.

2. תרגיל ויסות

- * נשב עם כפות הרגליים על הקרקע, ישבן על המושב, גב ארוך וזקוף, אבל לא נוקשה
- * ניקח 3 נשימות עמוקות
- * נשלח יד אחת קדימה באגרוף קפוץ, נחזיק חזק את האגרוף ואת היד נמתח חזק קדימה, נספור עד 10 ונרפה לאט, ניקח נשימה עמוקה
- * נחזור על אותו דבר עם היד השנייה
- * נחזור על אותו דבר עם שתי הידיים יחד
- * נחזור על המהלך עם הרגליים, רגל אחרי רגל ואחר כך שתיהן ביחד
- * נחזור על המהלך עם שתי הידיים ושתי הרגליים ביחד, בו זמנית
- * לסיום ננשום שלוש נשימות עמוקות ונשים לב לתחושה בגוף.

3. תנועה משחררת

- * בחרו שיר אנרגטי, על מקצב של 8 ספירות, ובצעו התרגיל. או בצעו לפי השיר הבא:

עוד יבוא היום / מתי כספי

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| 2 ספירות: צעד לימין + מחיאת כף | 8 ספירות: ניעור ידיים קדימה |
| 2 ספירות: צעד לשמאל + מחיאת כף | 8 ספירות: ניעור ידיים לצדדים |
| 2 ספירות: צעד לימין + מחיאת כף | 8 ספירות: ניעור ידיים למטה |
| 2 ספירות: צעד לשמאל + מחיאת כף | 8 ספירות: ניעור ידיים למעלה |
| 8 ספירות: סיבוב לימין + מחיאת כף | 2 ספירות: צעד קדימה + מחיאת כף |
| 8 ספירות: סיבוב לשמאל + מחיאת כף | 2 ספירות: צעד אחורה + מחיאת כף |
| | 2 ספירות: צעד קדימה + מחיאת כף |
| | 2 ספירות: צעד אחורה + מחיאת כף |

* אפשר לחזור על התנועות כמה פעמים עד לסיום השיר וחזרה לישיבה במקום



טל בורשטין

מטפלת רגשית בתנועה M.A.A.T

מייסדת 'נזוזה' סדנאות תנועה לאמהות ונערות
מנחת סדנאות לצוותים, משפחות, בנות מצווה ועוד.

ליצירת קשר: 050-7477957

משהו
טוב קורה
בחירייה!

