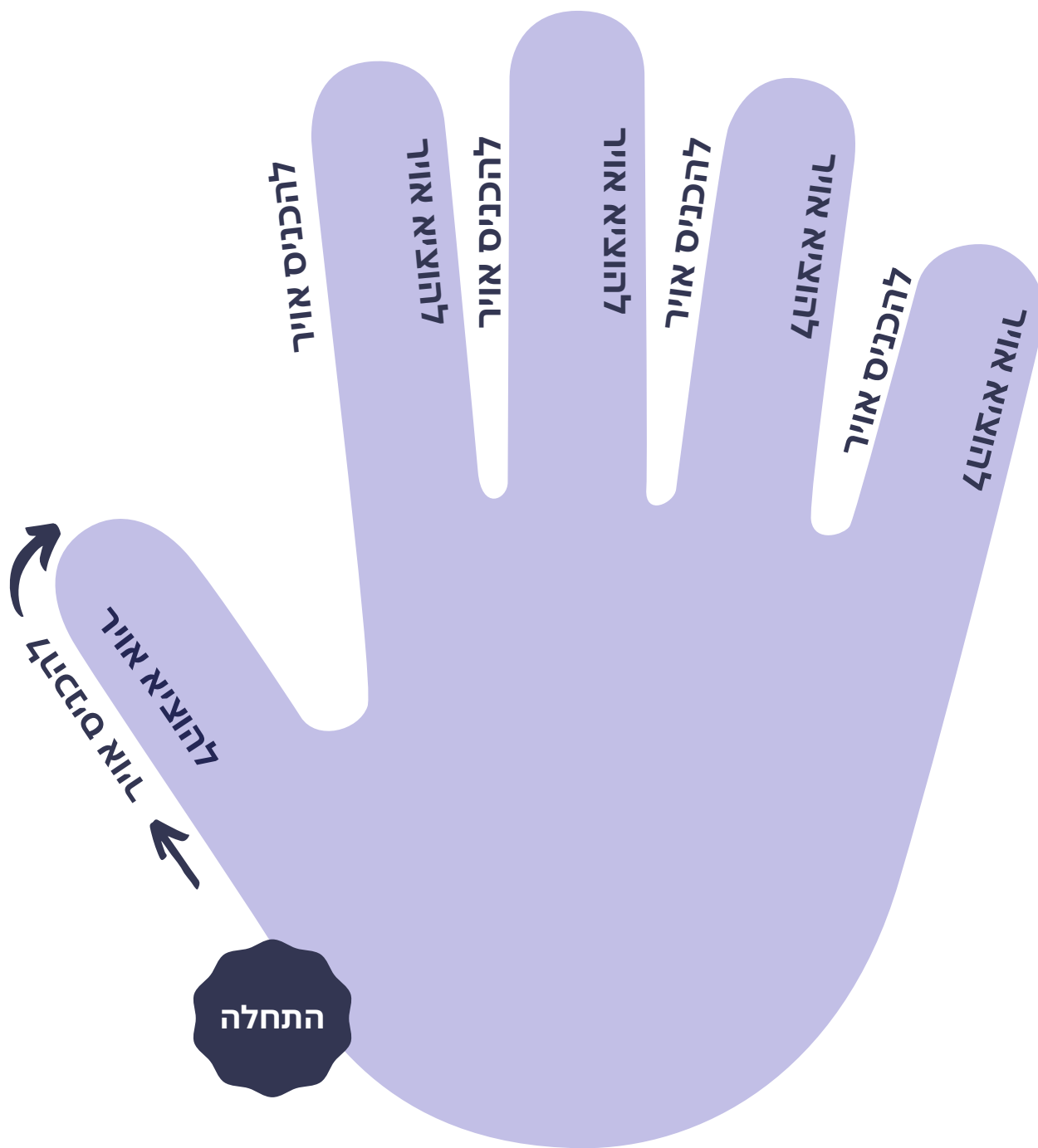




רגע של נשימה נשימה מטיילת



שבו בנוח, והניחו אצבע שאתם בוחרים. ות על נקודת ההתחלה. נטייל עם האצבע במעלה האגודל ונכניס אויר (שאיפה), נרד עם האצבע למטה ונוציא אויר (נשיפה). נמשיך עם כל אצבע: מטפסים למעלה ומכניסים אויר, מחליקים למטה ומוציאים אויר.

אפשר לעשות זאת גם עם כף היד שלכם. יחד איתנו.



ליחצו כאן לסרטון תרגול



רגע של תשומת לב בואו נגלה



אנחנו משתמשים.ות בכפות הידיים שלנו המון במהלך היום, הרבה מאוד פעולות נעשות באמצעות כף היד. אבל מתי באמת הקדשנו לה תשומת לב? בואו נקח זכוכית מגדלת דמיונית ונחקור את כף היד שלנו. אפשר אפילו בעיניים עצומות.

נגע בחלק הפנימי של כף היד -
מה התחושה במגע הראשוני?

אלו אזורים רכים יש בקו היד? אלו אזורים קשים יותר?
האם אפשר להרגיש את העליות והירידות בכף היד? הקווים השונים?
מה התחושה כשנוגעים במגע מרפרף? למה אפשר לשים לב?

מה התחושה כשנוגעים במגע עמוק כמו לישה של כף היד? למה אפשר לשים לב?
נעבור לגעת בגב כף היד, אלו דברים מגלים כעת?
ונחליף ידיים - האם זה אותו הדבר? מה דומה? מה שונה?
ציירו או כיתבו בכף היד את הדברים השונים שגיליתם.ן בכף היד.
מה היה מעניין עבורכם.ן?



רגע של עוצמה מה יש בי?



כפי שחקרנו את כף היד שלנו, בואו נחקור קצת את עצמנו.
נתבונן על עצמנו בסקרנות ובעיניים טובות, כאלו שמחפשות את הטוב שיש בנו.
נקח רגע לחשוב קצת על עצמנו...

תכונות אופי שיש לנו, אלו מעשים אנחנו עושים. ות, מקרים בהם עזרנו למישהו, דברים שאנחנו אוהבים. ות לעשות, דברים שאנחנו טובים. ות בהם, איך אני בתור חברה/ אחות/ בן. בת/שכן. נה...

ועכשיו, נכתוב בכל אצבע חוזקה אחת שיש לי, כוח או עוצמה שיש בי, משהו שאני מרגישה. איתו טוב לגבי עצמי.

נקרא את חמש החוזקות שיש בי, ונוסיף במרכז כף היד - בכתיבה או בציור - איך זה מרגיש לשים לב לדברים הטובים שיש בי?

אפשר לגזור את כף היד ולהניח אותה במקום שאוכל להיזכר בחוזקות שלי ברגע שיהיה לי קצת קשה ואצטרך זאת, למשל ליד המיטה, על הארון, המראה או בשולחן הכתיבה שלי.



רגע של יחד מה זה פה?



נבחר חבר.ה לכיתה או בן.בת משפחה, ונשחק יחד!
בכל פעם אחד.ת עוצם.מת את העיניים, והשניה מסתכל סביב ומביא
איזשהו חפץ שהחבר.ת שבעיניים עצומות יצטרך לזהות דרך כפות הידיים,
דרך חוש המישוש.

כשאני בעיניים עצומות ומרגיש.ה חפץ מונח בידיי, אמשש אותו ואבדוק:
האם זה חפץ קטן, בינוני או גדול?
האם הוא קל או כבד?

מה המרקם שלו - חלק, מחוספס? האם יש לו שקעים או בליטות?
האם ניתן לשנות את הצורה שלו - לקפל, לכּוּצ'ץ' או שהוא אינו משתנה?
מה עוד אפשר לגלות רק דרך חוש המישוש?