

# מדריך מדיטציה ליצירת חיוניות

מ-לאות ל-מלאות



MOTHERFULNESS 2022

להתאמת תרגול מותאם אישית- מוזמנות לקבוע איתי :

**Facebook**

**0508-530581**

**Instagram**

**AHIMSA001@GMAIL.COM**

# ברוכה הבאה!

האם את מרגישה עייפות ותשישות ?  
האם ריבוי המטלות והריצה האינסופית מעייפות אותך?

אם כן, המדריך הזה בדיוק בשבילך -  
המדריך מזמין להתנסות פשוטה של מדיטציה,  
כמה דקות ביום ותהיה לנו האנרגיה והחיוניות  
שאנו כה זקוקות לה :

## אז מה יהיה לנו פה?

מדיטציות כתובות  
ומוקלטות להגברת האנרגיה!

## מי אני?

אורנה סמלסון רוחם, אמא עסוקה ל-3 בנים אנרגטיים.  
מטפלת ביוגה תרפיה וגם מהנדסת תעשייה וניהול,  
מנחת מדיטציה וגם מנהלת תפעול בעמותת בית חולמים.  
טבעונית ובשלנית מעל 20 שנים.



# שנתחיל?

יש קשר הדוק בין הנשימה-הגוף-וההכרה שלנו.  
כל אחת משפיעה על האחרות.

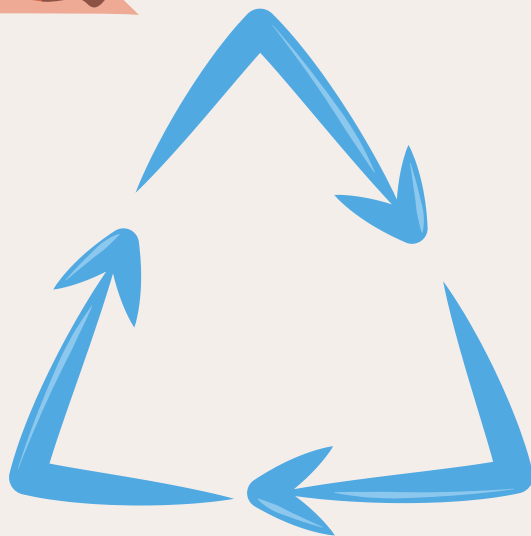
ניתן לייצר בקלות אפקט של ערנות וחיוניות  
על ידי כל אחת מהן והשאר יושפעו במהירות.



גוף



הכרה



נשימה

במדריך זה נעבוד עם ההכרה  
ונראה כמה השפעה יש לה על הגוף והאנרגיה שלנו

להורדת מדריכים נוספים, [הקליקי כאן](#).

# איך להשתמש במדריך?

- בתחילת כל תרגול תראי את משך המדיטציה, מתי מומלץ לבצע אותה ואת הקישור להקלטה שלה - זה נראה כך:

למחן תרצ"א: 10 דקות



מומלץ לתרצ"א: כאמצע היום, לפני איסוף ילדים \ כניסה לעבודה



קישורים להקלטות: מדיטציה להאזנה מספר פעמים, עד שתוכלי להנחות את עצמך.



- יש לכך חשיבות עצומה - שתדעי בעצמך כיצד להשפיע על חיירך!

ניתן לתרגל בכל שעה של היום,  
מתי שיש לך רגע לשבת עם עצמך

כל תרגול שמוצע פה - הוא בגדר הצעה.  
תבדקי, תחקרי, תתנסי. במשחקיות וגמישות.

**יאללה, בואי נתחיל לקבל אנרגיה!**





# 1. תרגול מדיטציה להגברת אנרגיה

כאן תראו: 10 דקות



מומלץ לתראו: כאמצע היום, לפני איסוף ילדים ו/או ככניסה לעבודה



קישורים להקלטות: מדיטציות שנה להאכרת אנרגיה



בתרגול המדיטציה, נעבוד ישירות עם ההכרה.  
מצאי לך מקום נוח ושקט לשבת  
והתענגי על האפשרות לנוח ולהיפגש עם עצמך.

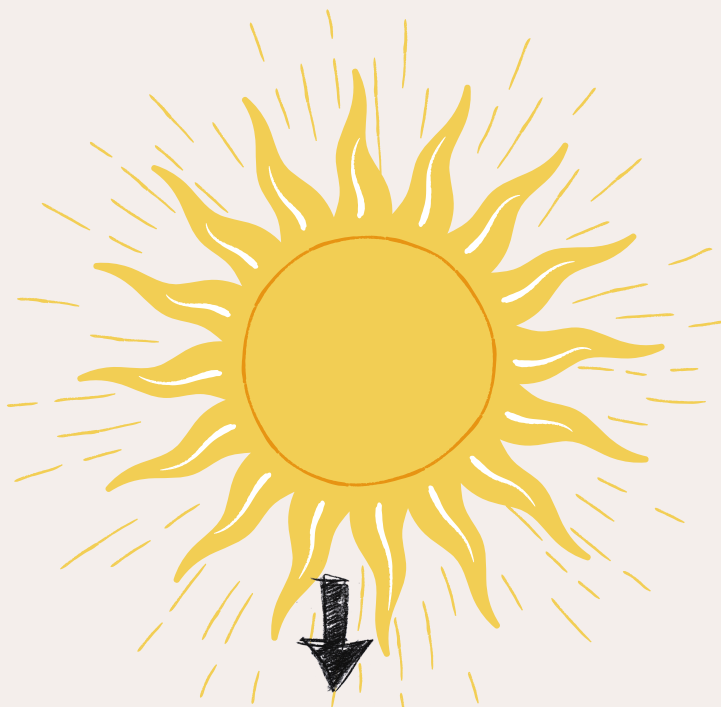
## העיקרון הוא פשוט: להתמסר להנחיות

- שבי בישיבה נוחה, גב ישר ונינוח.
- קחי כמה נשימות עמוקות והרפי כל מתח מהגוף
- סרקי את הגוף מקודקוד הראש ועד לכפות הרגליים
- שחררי מתח עם כל נשיפה אל האדמה
  - הפני את גלגלי העיניים כלפי פנים,
  - שחררי מתח מהלסת, מהצוואר והגרון,
  - מהכתפיים - הסירי מעלייך את כל המשימות
  - התפקידים לכמה דקות
  - הרפי את בית החזה והבטן, הרפי את הגב
  - הרפי את האגן והרפי את הרגליים עד לכפות הרגליים





- תני לכל המתח והעייפות להיות לרגע מורגשות בגוף- הקשיבי להן לרגע והרפי אותן אל האדמה
- האדמה רחבה ופתוחה לכל את מה שנניח עליה, אמא אדמה גדולה ומכילה
- קחי כמה שאיפות עמוקות לבית החזה ובנשיפה שימי חיוך קטן על השפתיים
- עכשיו נשתמש בדמיון שלנו. דמייני במרכז בית החזה שלך **שמש** קטנה **חמה וזוהרת**
- הרגישי את החמימות שלה והרכות
- עם כל שאיפה - הגדילי את השמש כך שתתרחב
  - לכל בית החזה
  - תני לשמש למלא את הבטן והאגן





- השמש מתפשטת אל הכתפיים, אל בתי השחי, אל הזרועות- עד לכפות הידיים

- השמש נשלחת אל האגן ואל הרגליים דרך הירכיים, הברכיים, השוקיים וכפות הרגליים

- כל אזור שהשמש מגיעה אליו מתחמם, מרפה ומקבל אנרגיה וחיות

- השמש מתפשטת אל הראש ומחממת אותו ברכות כל הגוף חמים וקורן מאור השמש

- **אנחנו חיוניות ומלאות אנרגיה**

- קורנות על כל מי שמסביבנו את כל האיכויות המיטיבות שלנו **אנו רגועות ושמחות**

נשב כמה דקות עם התחושה של השמש החמימה שממלאת אותנו.

לאט לאט נפקח עיניים

ונודה לעצמינו על ההטענה שביצענו:)



## 2. הרפייה מלאה



זמן תרגול: 10-20 דקות



מוחלק לתרגל: לקראת השינה או אחה"צ



קישורים להקלטות: הרפייה מלאה



לפעמים הרפייה מלאה של כמה דקות,  
יכולה להחליף שינה טובה של כמה שעות!

בתרגול הרפייה, אנו שוכבות ומרפות!  
מהעולם, מהמשימות, מהתפקידים ומהמטלות.

**העיקרון הוא פשוט: הכל יחכה!  
עכשיו אני נחה**

• **שכבי על הגב,**  
על מזרון יוגה או במיטה:

• ידיים לצידו הגוף,  
אצבעות פונות כלפי מעלה  
רגליים פרושות,  
בהונות פונות החוצה

• קחי כמה נשימות עמוקות  
והרפי כל מתח מהגוף





- סרקי את הגוף מקודקוד הראש ועד לכפות הרגליים ושחררי מתח עם כל נשיפה אל האדמה:

- הפני את גלגלי העיניים כלפי פנים,

**שחררי מתח מהלסת,**

מהצוואר והגרון,

מהכתפיים

הסירי מעלייך את כל המשימות והתפקידים לכמה דקות

הרפי את בית החזה והבטן,

הרפי את הגב,

הרפי את האגן

והרפי את הרגליים עד לכפות הרגליים

- אפשר לומר מנטלית על כל אזור בגוף- רפוי רפוי

- בדקי אם יש עוד מקום שאוחז במתח, שניתן לשחררו אל האדמה

- שכבי כמה שתרצי.

כשתרצי לחזור- שכבי על צד אחד לרגע

ואז עברי לישיבה.

הודי לעצמך על הזמן מנוחה





# מדיטציית מה שלומי?

זמן תרגול: 5 דקות



מוחלק לתרגל: חתי שמרגישות צורך



קישורים להקלטות: מה שלומי? (קצר), מה שלומי והזנה עמוקה (ארוך יותר)



הרבה פעמים העומס שלנו נובע  
מזה שלא עצרנו לרגע ובדקנו מה שלומנו

בתרגול זה, אנו מפנות את השאלה אל הגוף  
ועושות מקום לכל התחושות,  
בלי לערב את הראש!

העיקרון הוא פשוט: הפניית השאלה **מה שלומי?**  
ומיקוד בתחושות הגוף

- שבי בנוחות וקחי כמה נשימות עמוקות
- נשאל את הגוף - מה שלומי? וניתן לו לענות בתחושות
- איפה המיקום המדויק של מה שאני מרגישה?
  - מה הגבולות שלו?
  - מה התחושה שם?
  - מעיכה או דחיסה?
  - חם או קר?
  - איך זה נראה? מה המרקם?
  - אנחנו כמו חוקרות במעבדה
- מה זה אומר בגוף כשאני עייפה? איך ואיפה זה מרגיש?



- לא נותנת לראש ולסיפורים לענות על השאלה, אלא ממש נוכחת עם תחושות הגוף ונושמת אליהן עושה להן מקום חוקרת אותן סקרנית מאוד

- שוב ושוב חוזרת אל תחושות הגוף ונושמת אליהן מביאה אליהן סקרנות ונוכחות פועמת

- ניקח כמה נשימות עמוקות מכפות הרגליים, נשאף אויר מבטן האדמה שיטפס במעלה כל הגוף, דרך הרגליים, האגן, הבטן החזה והכתפיים, עד למעבר לקודקוד הראש ובנשיפה ניתן לאוויר לזרום מקודקוד הראש ועד לכפות הרגליים

- מהאדמה ניקח את כל מה שאנו מבקשות, הזנה עמוקה, ניקוי וריפוי. כל נשימה מנקה ומטהרת את הגוף מכל מה שתקוע או כואב

לאט לאט נפקח את העיניים ונודה לעצמינו ולגוף



להורדת מדריכים נוספים, עם טיפים קצרים ויעילים, [הקליקי כאן](#).



# סיכום המדריך

המדריך הזה מזמין אותך להתנסות פשוטה של מדיטציה, שתשפיע על האנרגיה של לאורך היום.

האתגר העיקרי שיהיה לך כנראה -  
הוא ההחלטה להושיב את עצמך (:

תני לעצמך את פסק הזמן הזה.

החיוניות שלנו תלויה בהרבה גורמים, לא רק בהכרה.  
ככל שניתן למערכת שלנו **תנאים טובים** - בתנועה, בתזונה,  
בנשימה שלנו, כך נוכל לתמוך יותר בעצמנו וגם באחרות.

ליישום והטמעה של השינויים האלו בחי היומיום,  
הצטרפי לתוכנית **אימהות חיוניות ב-5 ימים**,  
פרטים מלאים פה.

**הלוואי שיהיה לנו טוב, שנהיה בריאות,  
שנהיה מאושרות ושנהיה מלאות באנרגיה !**

אשמח לשמוע אם ואיך המדריך סייע לך,  
אני כאן.

באהבה גדולה,  
אורנה

