

מערכת יחסים מחשמלת

כלים לשחרור מתח



אם הייתי מציע כלי חינמי, נגיש וזמין
תמיד להניע את המתח בגוף שלך היית
משתמשת בו?

הגעת למדריך מבואי וראשוני שאולי הולך לפתוח
בפניך עולם חדש ומופלא של חיבור למערכת
שמשפיעה על כל חיינו - מערכת העצבים שלנו.

מערכת העצבים שלנו אחראית על העברת המידע
בגוף. היא חלק מרכזי בכלל התפקודים שלנו,
מתפקודים אוטומטיים כמו - דופק ועיכול ועד
לתהליכים "ידניים" כמו - נשימה, תנועה, אכילה
וכו'. במערכת העצבים כל הזמן עובר חשמל בין
החושים והאיברים השונים למוח.

מתח כמו כל מצב פיזי הוא סוג של MODE חשמלי
במערכת. לכל MODE כזה יש סקאלה ובתוך
הסקאלה יש אזור שבו אנחנו מתפקדים מעולה ויש
אזורים שבהם אנחנו יוצאים מתפקוד. לדוגמא *
פחות מידי מתח בגוף יתבטא בעייפות, חוסר
מוטיבציה וקושי לתפקד. לחילופין, יותר מידי מתח
בגוף מתבטא בחרדה, פחד, אי נוחות ותזזיתיות.
השאיפה שלנו לווסת את עצמנו להיות בתוך חלון
התפקוד שמתאים לנו.

ישנן מלא דרכים טבעיות, מולדות ובריאות
לווסת את החשמל במערכת העצבים.
כאן אראה לכם כלי אחד.

אחרי שנים של דרך אישית ועבודה בקליניקה
הגיע רגע שבו הכל השתנה וההתפתחות
האישית שלי קפצה ב-50 רמות - היום שבו
נחשפתי ל**עבודה הסומאטית** - עבודה עם
מערכת העצבים (סומא = גוף ביוונית).
הבנתי את הגישה **לכוחות ריפוי טבעיים**,
פשוטים ונגישים שיש לנו כל הזמן.

הרבה פעמים אנחנו מנסים לפתור ולהתמודד
עם החיים דרך מחשבות, סיפורים, עצות,
פתרונות וחיפוש אחר הפיצוח הבא לבעיה...
הרבה מהקשיים שלנו בכלל מתחילים בגוף.
כשהגוף נמצא במצב סכנה בו המחשבות
מהירות, חרדתיות ומפוגדות, הוא מחפש פתרון
מהיר ויעיל לצאת מהסכנה בלי להתחשב
במכלול הדברים שהוא אנחנו.

אם הגוף במצב בטוח אז כך המחשבה בהתאם
- רחבה, מלאת אפשרויות, יצירתית ומיטיבה.
הבנתי שלפני שניגשים לטפל בכל סוגיה מכסף
ועד למיניות, צריך קודם כל **לשחרר ולרווח את**
החשמל שבגוף. רק אז יש מספיק **משאבים**
לטרנספורמציה ופתרונות יצירתיים מיטביים
למכלול שהוא **אני**. כשהגוף בוויסות חשמלי
נכון < אנחנו בתפקוד אופטימלי.

יש דרך **זמינה ונגישה לווסת את הגוף** -
לשחרר מתח ועומס מצד אחד ומצד שני
להיטען, להתרענן ולהתמשאב
(ללא חומרים חיצוניים).

בואו נתחבר לכוחות הריפוי הטבעיים
שלנו ונפיץ את זה הלאה.

תרגול

מה יהיה בתרגול?

☀ 3 שלבים ראשונים של סט כלים רחב
☀ תרגיל אינטגרציה

צריך שיהיה איתי

☀ 30 דקות פנויות, מקום שקט ללא הפרעות
שנרגיש בו בנוח להשמיע קולות ולהזיז את
הגוף. קחו לכם ספייס במרחב.
☀ מומלץ: כלי כתיבה, מחברת, משהו מפנק
לשתות אם בא לנו.

חשוב ♥

תנאי בסיס לשימוש בכלים סומאטיים:
אי פגיעה בשלמות הגוף שלי ושל אחרים.

0 - נשימה נקייה

נתחיל בצ'ק אין ☉ **נעצום עיניים בעמידה
ונתבונן במצב המתח בגוף** בדגש על לסת,
כתפיים ובטן ברמת הכיווץ. אם קשה זה בסדר,
הכל עניין של תרגול.

התרגיל פשוט בו ניקח **10 נשימות ארוכות
ועמוקות** - שאיפה רגילה ובכל נשיפה נרגיש
שאנחנו מוציאים מתח מהגוף (למי שרוצה ניתן
גם להכניס 4 שניות ולהוציא 6 שניות).

נסיים בצ'ק אין ☉ **נעצום עיניים ונתבונן
בתנועה וההשפעה שבגוף.**

1 - נשימה + אנחת רווחה

נתחיל בצ'ק אין ☉ **נעצום עיניים בעמידה ונתבונן במצב המתח בגוף** בדגש על לסת, כתפיים ובטן ברמת הכיווץ.

ניקה 10 נשימות עמוקות - שאיפה רגילה ובנשיפה נוציא אנחה (קול) ארוכה לכל אורך הנשיפה. מנשיפה לנשיפה נחקור את האנחות השונות, מאנחה ארוכה ועדינה עד לאנחה ארוכה ועוצמתית.

נסיים בצ'ק אין ☉ **נעצום עיניים ונתבונן בתנועה וההשפעה שבגוף.**

2 - נשימה + אנחת רווחה + שקשוק

נתחיל בצ'ק אין ☉ **נעצום עיניים בעמידה ונתבונן במצב המתח בגוף** בדגש על לסת, כתפיים ובטן ברמת הכיווץ.

ניקה 10 נשימות עמוקות - שאיפה רגילה ובנשיפה נוציא אנחה ארוכה לכל אורך הנשיפה בנוסף לשקשוק הגוף.
מה זה שקשוק? ממש כמו שכלב מתנער.
נשקשק את הכתפיים, אגן, בטן, רגליים וידיים בצורה חייתית ולא דווקא אסתטית (לכוחות הריפוי הטבעיים שלנו לא איכפת איך זה נראה מבחוץ). מנשיפה לנשיפה נחקור את השקשוקים השונים, משקשוקים עוצמתיים של כל הגוף ועד לשקשוקים עדינים שמתמקדים באזור אחד.

נסיים בצ'ק אין ☉ **נעצום עיניים ונתבונן בתנועה וההשפעה שבגוף.**

אינטגרציה

כותבים בנפרד כ- 3 דקות •

מה חי בי עכשיו? מה הכי נגע בי? מה אני לוקח.ת?
מה השינוי שחוויתי בגוף? דבר חדש שלמדתי?

כמה טיפים לקראת הסוף

☀ בתרגול של 0,1,2 אפשר ומומלץ להשתמש תמיד בכל מקום. אפילו באמצע שיחה סוערת אפשר לבקש כמה דקות בצד לנשום, להאנח, לשקשק ולחזור.

☀ להוציא אנחות יכול להיות מביך בהתחלה אבל בסוף מתמכרים. זה בריא, זה נכון ולא צריך לחכות לגיל 70 לעשות את זה בחופשיות.
☀ לא להאנח ולשקשק לאנשים בפנים בלי התראה מוקדמת.

☀ בונים להעמקה

ליצור קשר עם חבר.ה ולשתף באינטגרציה למען הטמעה טובה של מה שלמדנו. זה לא בום טראח וסיימנו, אלא תהליך שלם.

**השלמנו יחד את הצעד הראשון
לשיפור המתח שלנו בגוף** 🚶

היית רוצה להיפתח לכוחות ריפוי עוצמתיים שיש לך?
להרחיב את סל הכלים לעוד ועוד רמות?
פחות מתח בחיים? ויותר אנרגיה?

להפוך לגרסה המשופרת של עצמך?

 **בואו נמשיך להתפתח יחד**

למידע על קורסים וערכות נוספים
וביניהם "מערכת יחסים מחשמלת" -
כלים לשחרור מתח

להמשיך להתפתח

שניה לפני שנסיים,
המשוב שלך יעזור לי ללמוד ולהתפתח ואשמח
מאד אם תמלא.י אותו :) לכל עונה אשלח במייל
הנחה על המוצרים שלי

למילוי משוב

