

## ערכת כוח לחיים לעזרה ראשונה במצבים

### של תשישות, לחץ, מבחנים.....

לערכת כוח לחיים 4 שלבים.

לפני תחילת התהליך שמים לב לתחושות של רגיעה ושלווה או עייפות, עצבנות ומתח.... שימת הלב שלך מודדת ומעריכה את השינויים היחסיים שלך לפני ואחרי. בכל שלב יש להתייחס לשאלה המתאימה:

1. כמה כוחות יש לך ברגע זה? לקום, לשבת, לזוז, לפעול....  
מה התחושות בפה של: טעם, טמפרטורה, יובש/לחות.....  
ליותר אנרגיה וחיוניות - לוקחים **לגימת מים קטנה\***, מגלגלים אותה בפה ובולעים. אפשר לקחת עוד לגימה ועוד... כעת, מתהלכים חופשי ושמים לב להבדלים בתחושה האנרגטית הכללית.
  2. מה רמת חדות קליטת החושים שלך? תחושת הראש – כובד, צלילות, קלילות, צלילות המבט...  
כאשר חדות וצלילות החושים שלך נמוכה עשה "**כפתורי מוח\*\***" – מניחים יד אחת על הטבור ועם היד השנייה, בעזרת האגודל והאצבעות, משני צידי עצם החזה במרחק כ-3 ס"מ, מעסים בעדינות בשתי הגומות הקטנות מתחת לעצמות הבריח. שומרים את הראש נינוח במרכז ותוך כדי מעפפים בקלילות והמבט עובר הלוך וחזור מצד לצד. אחרי כ-30 שניות מחליפים ידיים וממשיכים באותו אופן. בסיום, להתבונן סביב ולשים לב לרמת צלילות הראש ולרמת הנינוחות בעיניים.
  3. איך התיאום שלך בזמן שאתה נע (ידיים/רגליים)? כמו: ללכת, לדלג, להתיישב, לקום...  
כשחשים כבדות בגוף עושים "**דילוג משולב\*\***" – תנועת כל הגוף כמו הליכה קלילה במקום, יד אל רגל נגדית, או מרפק אל ברך נגדית. התנועה באלכסון מבססת תאום בין הגוף ושתי מחציות המוח. בסיום, חוזרים על הפעילות ושמים לב לקלילות ותאום התנועה.
  4. איך היחס שלך לעצמך ולסובבים אותך, האם ההתייחסות שלך חיובית ומועילה?  
שים לב כמה אתה מתוח או שקט. לחוש יותר שלווה ונינוחות עשה "**אחיזה משולבת\*\***" כדלקמן:  
**חלק א':** בישיבה להצליב את הרגליים באזור הקרסוליים. הידיים משולבות על החזה כשכף יד ימין מתחת לבית שחי שמאל וכף יד שמאל מתחת לבית שחי ימין – האגודלים מחוץ לבתי השחי חופשיים על החזה. יושבים בתנוחה זו בעיניים עצומות ולנשום לאט. בעת השאיפה פנימה נוגעים עם קצה הלשון על גג הפה ובעת הנשיפה החוצה משחררים את כל הגוף, כולל הלשון. למי שנוח יותר, אפשר להוציא את האוויר דרך הפה. בעת השאיפה דמיין גם אנרגיה שעולה כלפי מעלה על קו אמצע הגוף שלך.
  - חלק ב':** משחררים את הרגליים והידיים, כפות רגליים מונחות על הרצפה בפיסוק נינוח. קצות אצבעות הידיים נוגעות בעדינות זו בזו ומונחות מול החזה. ממשיכים לעקוב אחר הנשימה כמו בחלק א'. בסיום שמים לב לזרימה החופשית של הנשימה ולדופק עדין בין כריות האצבעות.
- בסיום ארבעת השלבים חוזרים על הפעילויות השונות - להסתובב, להתהלך, לשבת, לקום... ומבחינים בשינויים בין המצב לפני ביצוע ערכת כח לחיים ולמה שחשים ומרגישים כרגע.

• ללא טיעון רפואי - מתוך השיטה החינוכית של תרגילי מוח Brain Gym®

### בהצלחה ובכיף מצוות בולגר כוח לחיים