

**בתוך חוויית איום קיומי מתמשך בעוטף עזה, ביכולתנו כולנו לחפש ולמצוא
'איים של ביטחון' בתוכנו ובסביבתנו ולשאוף להגדיל אותם כמה שניתן.
מוזמנים להשתמש בכלים ביומיום בזמני הדריכות / בזמן סכנה קיומית בממ"ד.
אנו קהל התרפיסטיות/ים בתנועה ומחול בי.ה.ת. מקוות/ים לסייע ולהקל מעט
על המצוקה הטבעית בה אתם שרויים.**

כתבה: ד"ר מירב טל-מרגלית, מטפלת בתנועה ומחול
**כלי גוף-תנועה ומודעות לעזרה עצמית- לעידוד מנגנוני ריפוי עצמי,
ויסות והרגעה, בטיחות ואינטגרציה - כדי לחזור ל'טווח החוסן' האישי
כלים הלקוחים מגישת STREAM 'קשב ותנועה לחיים' לטיפול בתנועה המשלבת
גישות שונות**

~ ~ ~ ~ ~

עצרו רגע, שימו לב ותזהו מה התחושות שלכם ברגע זה: פעימות לב, כיווץ כללי,
קוצר נשימה, חרדה, ניתוק, בלבול ותחושת אובדן שליטה או חוסר אונים? זכרו
שהן תגובות טבעיות ושניתן לווסת ולהרגיען בעזרת כלי הגוף והמודעות לחפש
בטיחות:

זהו את המקום הבטוח ומוגן שלכם עכשו באופן יחסי-
בסביבה-סירקו במבט עין סביבכם ושימו לב מה יחסית נותן לכם תחושת הגנה-
ממ"ד, קיר מגן, על הקרקע וכו'. בסביבה המידית- גבולות גוף- עצמי הנותנים
תחושת הכלה-עצמית ומוגנות "הניחו ידיים כחיבוק-עצמי וחושו אותו כמעטפת
מחזיקה / או בהצלבה על הזרועות- כשאתם מטופפים לסירוגין-כ-14 פעם או עד
לרגיעה יחסית"

**בידקו אם הגוף שלכם זקוק לתנועה ופריקה מוטורית, אם כן-
'נועו בתנועה חופשית, היו בפעולה, הליכה או ריצה, אפשר גם לקפוץ או לרקוד,
או בתנועות ניעור מהמרכז החוצה. הכניסו התמתחות החוצה של איברים שונים.
הניעו ושימו לב לתנועת המותן והאגן בחיבור החלק העליון של הגוף לחלק
התחתון. " ואז תמשיכו לבדוק מה קורה הלאה.**

**בידקו אם הגוף זקוק לעטיפה מגנה, הרגעה וארגון -
'הניחו את כפות הרגליים שלכם על הקרקע ותחושו את התמיכה שלה. אם צריך
תדחפו אותה חזק לקרקע. ושימו לב אז, למה מתרחש בתחושה הגופנית "**

המודעות לקרקוע הגוף באופן חווייתי מגבירה תחושת ביטחון ויציבות ומגייסת תחושת עצמי. הוא מפעיל הארקה (כמו בחשמל) דרך מודעות, העוזרת לפרוק עוררות גבוהה ועודף אנרגיה - ומרגיעה.

"תניחו יד על המרכז שלכם- הטבור, ויד אחת באזור הלב, חושו את 'המגע המרגיע' ותנו לנשימה להיכנס" קרקוע עם מודעות למרכז הגוף ומגע-עצמי מרגיע מזמן נוכחות, איסוף וריכוז.

היעזרו בנשימה שלכם כמשאב וכחזרה לוויסות- "שימו לב לנשימה-תתמקדו בה ובהמשכיות שלה, איך האוויר נכנס ואיך הוא יוצא, היו סקרנים לאן הוא מגיע". אפשרות להעמקת הנשימה: "עצמו עיניים ונשמו כרגיל דרך האף למשך דקה תוך הרגעת שרירי הפנים בזמן זה. נשפו (החוצה) אוויר באיטיות בזמן שאתם סופרים עד 4 ומצמידים את הטבור לעמוד השדרה. שאפו(פנימה) אוויר באיטיות עד 4, ושימו לב שהבטן תתרחב והכתפיים יישארו למטה. שחררו את כל המחשבות שלכם ושימו לב רק לתהליך הנשימה עד שתחושו רגיעה. חזרו על התהליך כמה פעמים עד שתחושו נינוחים".

כדי לייצר אוריינטציה בכאן ועכשיו - לראות מה יחסית בטוח עכשיו - "תנו לעיניים שלכם להביט סביב כשאתם מעבירים תשומת לב לסביבה, לחדר או לאזור בו אתם נמצאים, תוכלו למצוא דבר מה שנותן לכם תחושה נעימה/ או לספור כמה דברים בצבע דומה"

מחברים ובונים מחדש את היכולת לקשר ומעורבות חברתית- תוך המודעות לכך "שימו לב עם מי מסביבכם או מהיקרים לכם- משפחה או חברים, תוכלו להתחבר עכשיו- פיזית או בדרך אחרת."

מעלים במחשבה, סורקים ומאתרים את המשאבים הזמינים עבורנו כרגע- כל דבר שמחזק, מרגיע או נותן תחושה גופנית נעימה כשחושבים עליו: משאבים פנימיים ~ התלויים בעצמנו (איכויות, תכונות ויכולות כמו אינטליגנציה, אינטואיציה, נחישות, אכפתיות, רוחניות) או - משאבים חיצוניים ~ התלויים במשהו חיצוני לנו (תמיכה, חברים, משפחה, תחביבים, טבע, זיכרון טוב) ומעגנים בגוף, ע"י הפניית הקשב למה קורה בגוף כשאתם מתמקדים במשאב שלכם- להיות עם ההשפעה המרגיעה של התחושה שעולה מהתמקדות במשאב- (יכולה להיות- האטה, התרחבות, התחממות נעימה ועוד).

שימו לב מה שלומכם עכשיו, איך אתם בחווייה המעוגנת בגוף? ובמידה בה היא מסייעת לכם לעמוד באתגר שלפניכם עכשיו.

זיכרו לחפש מה מעודד את מנגנוני הריפוי שלכם ☺ ונסו להימנע 'להידבק'

מהשפעת הלחץ מאנשים או תקשורת ☹

היו תמיד עם משאב זמין – תמונה, זיכרון, תנועה או תחושה שתזכיר למוח ולגוף את המסלול המרפא בשעה שיש 'משיכה מדבקת טבעית' של הלחץ, זיכרו מה מאוצרות הגוף והמודעות מסייע לכם, וכך תחזרו ככל האפשר באופן יחסי למקום הבטוח בתוכם- ול'טווח החוסן' שלכם.

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

ניתן גם להשתמש בספר לילדים (*): 'אוצרות הזוג המנצח-אדון גוף וגברת מודעות, מדריך להתמודדות ילדים' / מירב טל-מרגלית ויהודית שפנגלט. בכלים משתמשים גם בתוכנית בשם זה שפיתחו איתנו בילי קורן, יעל מלו ואחרות ומופעלת בעוטף עזה ע"י עמותת חיבורים וקשרים-מטראומה לחוסן' כבר 6 שנים ובמקומות נוספים. (* קישור www.winningcouple.com לתכנית ולספר הילדים -

'אוצרות הזוג המנצח-אדון גוף וגברת מודעות, מדריך להתמודדות ילדים' / מירב טל-מרגלית ויהודית שפנגלט/ הוצאת אמציה <http://family-care.ravpage.co.il/Otsarot>