

תְּשׁוּקָה

חפץ עז, תאָה, תאָות נפֿש.
"ואל-אישך תְּשׁוּקָתְךָ"

אנרגיה נקבית, יוצרת ועוטפת. יש שיראו בה לעיתים "חונקת" מרב אהבה.
זהו רצון מהול בהמון רגש (כמו ילדה קופצנית ואנרגטית) - הנובע מתוך הצ'אקרה השנייה שלנו, Svadhisthana, צ'אקרת המין.

אחת הדרכים **להתחבר** לתשוקה שלנו. זה לחזור לעבר, כשהיינו ילדות - ותשוקות היוו את הדלק העיקרי שלנו ביום יום. הן הופיעו בחלומות ומשחקי הדמיון שלנו, ליוו אותנו, לכל מקום שאליו הלכנו.

התרגיל היום - משלב תנועה רכה, ריקוד וחיבור לגוף הפיזי - דרכו - "נעורר את התשוקות", ננער ונציף אותן. (שימי לב להקלטה של התרגיל המודרך, ניתן לעצום את העיניים ופשוט להקשיב לקול שלי)

שימי לב שלדמיון שלנו יש כוח עצום, אינך חייבת פיזית לרקוד. את יכולה באותה מידה לשבת או לשכב, ולצטרף בדמיוןך.

נתחיל מעמידה ידיים לצדדים, רפויים. רגליים מעט מפוסקות (תנוחת ההר)
הדליקי את המוזיקה (אין צורך אם את עושה את זה מלווה בהדרכה קולית), עמדי כמה רגעים עם עיניים עצומות,
שימי לב לתחושה **בכפות הרגליים**.

איך כפות הרגליים מונחות על הרצפה? האם כל כף הרגל באה במגע איתה?
אנחנו מתחילות מלשים לב **לתנועה הטבעית** של הגוף שלנו קדימה אחורה.

עם כל נשימה, שאיפה ונשיפה, התנועה נעשית מוגדרת יותר, ברורה. אפשר להעצים אותה עד כמה שמתאפשר לך. כך שבתנועה קדימה הקרסול מעט מתרומם מהרצפה ובחזרה אחורה - האצבעות עולות. נשתדל לסנכרן את הנשימה עם התנועה. נשים לב שאנחנו לא ממהרות, אלא מרגישות את התנועה כמו גל עדין, מודעות לאורך כל התנועה עצמה - למעבר במרכז הרגל שלנו.

נעצור רגע. הרגישי שוב את המגע של כף הרגל עם הרצפה.

זכויות שמורות

סבטלנה לוימן - מלווה תהליכי התפתחות, ריפוי, מדריכה של מדיטציות מרפאות ומטפלת בהילינג

www.holistic-light.co.il

נתחיל להזיז את האגן בסיבוב עדין לצד ימין. נשתדל לסנכרן עם הנשימה, נרפה עד כמה שאפשר את השרירים. נשיפה ושרירי האגן רפויים, הבטן התחתונה רפויה. נעבור לסיבוב לצד השני.

תוך כדי סיבובי אגן, נתחיל להניע גם את שורשי כף היד. באותה תנועה סיבובית קלילה. התנועה מתחילה להסתנכרן גם עם המזיקה.

אפשרי לגוף לנוע בחופשיות. התחברי לאנרגיה דרך כפות הרגליים והיא זורמת למעלה, לאגן, פותחת את הלב ואת הידיים למעלה לצדדים. הקשיבי לצורך של הגוף שלך, לנוע, להסתובב, לעצור ולהמשיך. מיקדי את כל תשומת הלב שלך אל הבטן התחתונה – הרגישי את הפרפרים הרפי לתוך הצלילים. הגבירי את קצב הריקוד, הדרמטיות של התנועות. תחושה של ניעור ניכרת.

אנחנו חוזרות למקורות.

נתחיל להאט את התנועה, להשקיט את הגוף אך נשים לב גם להדהוד שנוצר לו, לנשימה שאולי נעשה כבדה יותר ולתחושות בגוף שנעשו מובהקות יותר.

נחזור לתנועה העדינה של התחלה, קדימה ואחורה, ולצדדים. תוך כדי שאנחנו עומדות, מרגישות את כפות הרגליים שלנו. נוריד מעט את הראש לכיוון בית החזה, נאריך את הצוואר, בשאיפה נרים את הראש למעלה חזרה בהמשך לעמוד שדרה. וננשוף החוצה. נעצום, נתבונן, נשב על הריצפה אם רוצות. נניח את שתי כפות הידיים שלנו על הבטן.

ופשוט נהיה.

זכויות שמורות

סבטלנה לוימן – מלווה תהליכי התפתחות, ריפוי, מדריכה של מדיטציות מרפאות ומטפלת בהילינג

www.holistic-light.co.il