

תרגילי כיווץ והרפיית שרירים

רקע - דריכות ואבחנה בין פחד לסכנה:

במצב לחץ, הגוף מתעורר כדי שהאדם יעשה פעולה מהירה של "לחימה או בריחה" על פי הצורך. חשוב להבין שתגובת "הילחם או ברח" היא תגובה בריאה. אנחנו צריכים להעלות את רמת המתח והעוררות שלנו לזמן קצר, כדי לעבור לפעולה של התמודדות. יחד עם זאת האדם צריך להגיב כך רק אם באמת יש סכנה ממשית. **הבעיה מתחילה כאשר האדם ממשיך להיות במתח גופני גם כשאין סכנה של ממש איתה אפשר להתמודד עם הגוף.** אנחנו נשארים דרוכים ומוכנים גם כשאין סכנה ממשית, רק מפני שאנחנו לחוצים ומוטרדים.

הגוף של הילד מגיב למצב כאילו יש מולו סכנה פיזית- אך מהי הסכנה? שהבחורה תסרב לו. הוא מתייחס לסירוב כמו סכנה פיזית והגוף שלו מגיב פיזיולוגית: התנשפות, פנים אדומות וכו'. כלומר תגובתו הגופנית מתאימה למצב של סכנה פיזית כאילו נדרש ממנו להתמודד עם נמר... הוא העלה את רמת המתח כאשר זיהה סכנה, אבל המשיך להיות דרוך ובמצב של מתח למרות שלא הייתה סכנה פיזית. במצב הזה כאשר הגוף דרוך, היכולת שלו להתמודד עם האתגר של- להיות מספיק רגוע כדי להציע לה לצאת איתו נפגעת, ולכן הוא נכשל בכך פעם אחר פעם.

הרעיון שאותו אנחנו רוצים להבהיר כאן הוא הצורך להבדיל בין מצב של **'סכנה חיצונית'**, שבו יש לעשות פעולה של התמודדות **חיצונית**, לבין מצב של **"רק" פחד** שבו צריך לעשות **עבודה פנימית** כמו נשימה או הרגעה אחרת.

יש מצבים אותם אנו תופסים כ- 'מסוכנים' ולכן אנו מגיבים במתח של הגוף, כמו בדוגמא של הילד בסרטון. ייתכן כי מבחנתו להתחיל עם הילדה זאת סכנה. דוגמה אחרת- בזמן בחינה חשובה הקובעת אם נתקבל לנבחרת/ הקבצה בלימודים/ אחר. בשתי הדוגמאות שנתנו, **הדריכות של הגוף אינה משרתת את המטרה שלנו, ולמעשה היא מקשה עלינו להתמודד עם המצב.** במקרים אלו לא נבצע פעולה חיצונית הגנתית מולם, אלא נידרש לעבודה פנימית של איזון הגוף והורדת המתח. **מורה:** בימים של מצב בטחוני כמו אלו שאנו חווים בזמן האחרון, האם אתם מרגישים מתח בגוף?

האם המצב של ימים אלה הוא מצב של 'סכנה אמיתית' או 'רק פחד'?

בזמנים אלה נוצר טשטוש וחוסר ודאות לגבי מידת הדריכות הנדרשת מאתנו. האבחנה בין מצב 'מסוכן' ובין מצב שהוא 'רק מפחיד', אינה חד משמעית ותלויה במידה רבה בתחושת הביטחון של כל אחד. במקרה כזה, כדאי שכל אחד מאתנו יציב לעצמו את "גבולות הגזרה" תוך כדי שמירה על אמצעי הזהירות. כדאי לעשות זאת מראש תוך שיחה והתייעצות עם ההורים ובניסיון לשמור ככל הניתן על שגרת היום-יום. בעקבות פעולות אלה, נוכל לפנות להתמודדות עם הפחד ולעזור לעצמנו לחזור למצב מאוזן ולהיות ברמת המתח המתאימה. כעת נלמד טכניקה שתסייע לנו להוריד את רמת המתח בגוף במצבים בהם היא גבוהה מידי ביחס למצב. לדוגמא- אם החלטתי יחד עם הוריי שלהיות בבית זה לא מסוכן אלא רק מפחיד, אין שום סיבה שאשב דרוך ומכווץ.

מורה: הגוף שלנו נדרך באופן אוטומטי כדי להגן עלינו. ולכן היינו רוצים להתאים את מתח השרירים שלנו למה שנדרש בפועל.

בתרגילי הרפיית השרירים אנחנו קודם מכווצים את השרירים ורק אחר כך מרפים.

בזמן לחץ, הגוף שלנו מתוח בגלל משהו שקרה, וקשה לנו להשתחרר מזה. באמצעות תרגיל של כיווץ והרפיית שרירים, הגוף מתוח כי אנחנו גרמנו לכך (כיווצנו שרירים, עשינו נשימה עמוקה), ולכן יותר קל לנו לומר לעצמנו לשחרר ולהרפות. בנוסף לכך, תרגיל שיש בו גם כיווץ וגם הרפיה, מאפשר לנו ללמוד על התחושות שלנו במהלך כיווץ ובמהלך הרפיה, ולהבדיל ביניהם. כעת נתרגל באמצעות דמיון מודרך רצף של מספר תרגילי כיווץ והרפיית שרירים.

הערה למורה- להלן שתי אפשרויות לביצוע תרגילי כיווץ והרפיית שרירים. בחר את סגנון התרגיל המתאים לך ולתלמידיך.

תרגילי כיווץ והרפיית שרירים בליווי דמיון מודרך – (לימון, חתול, מסטיק, זבוב ופיל).

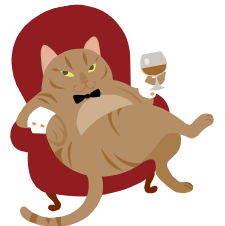
הערה למורה- מומלץ לחבר את התרגילים השונים אחד לשני באמצעות סיפור מסגרת הקשור לעולם התוכן של התלמידים. למשל, אתם נמצאים בחדר המורים / בחדר האוכל, פותחים את המקרר ורואים בו רק לימון... מסתכלים מהחלון של חדר המורים ורואים חתול...

מורה: מצאו תנוחה שבה תרגישו נוח ככל האפשר. הישענו מעט לאחור, שימו את שתי הרגליים על הרצפה ותנו לזרועותיכם להיתלות בחופשיות. עכשיו עצמו את עיניכם אם אתם מרגישים נוח לעשות זאת. אם לא מתאים לכם לעצום את עיניכם, השאירו אותן פקוחות. תוכלו לעצום אותן מאוחר יותר כאשר תרגישו שאתם רוצים לעשות זאת. הנה אנחנו מתחילים.



דמיון שיש בכל אחת מידכם חצי לימון. כעת סחטו את חצאי הלימון חזק. נסו לסחוט את כל המיץ החוצה. הרגישו את המתח בידיכם ובזרועותיכם בזמן הסחיטה. כעת השמיטו את הלימונים. שימו לב למצב השרירים כאשר הם משוחררים... קחו חצאי לימונים אחרים וסחטו גם אותם, אך הפעם עם מעט מאוד מאמץ. יופי. רק קצת. טוב. עכשיו הירגעו ותנו ללימונים ליפול מידכם...

כעת דמיינו שאתם **חתול שעיר ועצלן שרוצה להימתח**. מתחו את ידיכם לפניכם. הרימו אותן גבוה מעל ראשכם. לגמרי מעבר ולאחור. הרגישו את המשיכה בכתפיכם. מתחו גבוה יותר. עכשיו תנו לזרועותיכם ליפול חזרה לצדכם. טוב, חתלתולים, בואו נימתח שוב. מתחו את זרועותיכם לפניכם. העלו אותן מעבר לראש. משכו אותן חזרה לאחור, משכו חזק. כעת תנו להן ליפול במהירות. שימו לב כיצד הכתפיים שלכם משוחררות יותר.

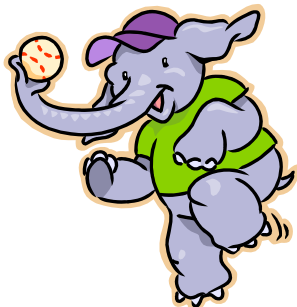


יש לכם **מסטיק ענקי בפיכם**. קשה מאוד ללעוס אותו. נשכו בו. חזק! תנו לשרירי הצוואר לעזור לכם. עכשיו הניחו. פשוט תנו ללסת שלכם להיתלות בחופשיות. שימו לב כמה זה נעים לתת ללסת ליפול בחופשיות. בואו נתרכז שוב בלעיסת המסטיק. נשכו אותו אך הפעם לא כל כך חזק מפני שעכשיו הוא כבר לא קשה כל כך. יופי. אתם לועסים היטב את המסטיק הזה ללא מאמץ מיוחד. עכשיו הניחו שוב. פשוט תנו ללסתות שלכם להיות רפויות. אתם מרגישים טוב רק מהשחרור ומכך שאינכם צריכים עוד להילחם במסטיק. נסו להניח את כל גופכם. הבסתם את המסטיק. תנו לעצמכם להשתחרר ככל האפשר.

הנה מגיע **זבוב מטריד**. הוא נחת על אפכם. נסו להוריד אותו מבלי להשתמש בידיכם. יופי, קמטו את אפכם. עשו באפכם קימוטים רבים ככל שתוכלו. מעכו את אפכם בחוזקה. שימו לב שכאשר אתם מכווצים את אפכם - הלחיים, הפה, המצח והעיניים עוזרים לכם. גם הם מתכווצים. כשאתם משחררים את אפכם, גם חלקי הפנים האחרים משתחררים וזו הרגשה טובה. יופי. הברחתם אותו. עכשיו שחררו את אפכם.



אופס, הנה הוא מגיע שוב. בדיוק באמצע אפכם. קמטו את אפכם שוב. גרשו אותו. קמטו את האף, אך הפעם קלות. אתם יודעים שמספיק קימוט קל כדי להבריח אותו. החזיקו כך את האף לזמן קצר. יופי, הוא עף. אתם יכולים לשחרר את פניכם. עכשיו אתם יכולים פשוט להירגע. תנו לפניכם להיות חלקות, ללא קמטים באף מקום. התחושה בפנים נעימה, חלקה ורגועה.



היי! הנה מגיע **תינוק פילון חמוד**. נראה שהוא לא שם לב לאן הוא הולך. הוא לא רואה אתכם שוכבים על הדשא והוא עומד לדרוך על בטנכם. אל תזוזו. אין לכם זמן לפנות את הדרך. פשוט התכוננו אליו. הקשו את בטנכם למקרה שהוא ידרוך עליכם. כווצו את שרירי הבטן שלכם בחוזקה. החזיקו אותם. נראה שהוא פונה לכיוון השני. אתם יכולים להירגע עכשיו.

תנו לשרירים שלכם להתרכך. הניחו אותם ככל שתוכלו. עכשיו ההרגשה טובה יותר.

אופס, הוא מגיע שוב. התכוננו. כווצו את בטנכם. בחוזקה. אם הפילון ידרוך עליכם כשבטנכם נוקשה, זה לא יכאב. הפכו את בטנכם לסלע. יופי, הוא מתרחק שוב. אתם יכולים להירגע עכשיו.

הוא נעלם לתמיד. אתם יכולים להירגע לגמרי. אתם מוגנים. הכול בסדר, ואתם יכולים להרגיש טוב ורגוע. שימו לב להבדל בין בטן מכווצת לבין בטן רגועה. כך אנחנו רוצים להרגיש - טוב, משוחרר ורגוע.

עכשיו דמיינו שאתם עומדים **יחפים בשלולית בוץ גדולה**. דחפו את בהונות רגליכם עמוק לבוץ. נסו להגיע עם רגליכם לתחתית שלולית הבוץ. השתמשו בשרירי הרגליים כדי לדחוף. דחפו כלפי מטה,

הפרידו את בהונותיכם, הרגישו את הבוץ הנמחץ בין בהונותיכם. עכשיו צאו משלולית הבוץ. שחררו את רגליכם. תנו לבהונותיכם להיות משוחררות והרגישו כמה טוב להיות משוחרר.

חזרו לתוך שלולית הבוץ. שכשכו את בהונותיכם. תנו לשרירי הרגליים שלכם לעזור בדחיפת רגליכם מטה. דחפו את כפות רגליכם. חזק. טוב. כעת צאו החוצה. שחררו את כפות רגליכם, את רגליכם, את בהונותיכם. זו ההרגשה כה טובה להיות משוחרר. שום מתח. אתם חשים חמימות ונעימות.

הניחו לעצמכם להישאר רגועים לזמן מה. כעת אתם יכולים לשים יד אחת על בטנכם ולנשום כמה נשימות איטיות. הניחו את גופכם למשך כדקה.

תנו לגופכם להיות רפוי והרגישו שכל השרירים משוחררים. כשאתם עוברים את היום, זכרו כמה טובה הייתה ההרגשה להיות משוחררים. לפעמים אתם צריכים להיות מתוחים יותר ממה שאתם באמת, לפני שתוכלו להירגע, כמו שעשינו בתרגילים. עכשיו, באיטיות רבה, פקחו את עיניכם ומתחו קצת את שריריכם. טוב מאוד. עשיתם עבודה נהדרת.

תרגיל כיווץ והרפיית שרירים הדרגתית:

מורה: בואו נמתח כל קבוצת שרירים למשך כחמש שניות ונשחרר למשך כעשר שניות. בכל קבוצת שרירים נחזור שוב על התרגיל עם פחות מאמץ, לפני שנעבור לקבוצת השרירים הבאה. הרגישו את הניגוד בין המצב המתוח לבין המצב המשוחרר. מצאו תנוחה שבה תרגישו נוח ככל האפשר. הניחו את עצמכם ברוגע על כיסאותיכם. תנו לכיסא שלכם להחזיק אתכם. עצמו את עיניכם אם אתם מרגישים נוח לעשות זאת. הכניסו את האוויר ללא מאמץ ותנו לאוויר לצאת באיטיות כמו שלמדנו. הכניסו כמות טובה של אוויר ללא מאמץ ותנו לאוויר לצאת באיטיות החוצה. לרוב האנשים קל יותר לקשר מתח בשריר עם הכנסת אוויר פנימה והרפיה של השריר עם שאיפה החוצה. בואו ננסה את זה.

התמקדו בידיכם, קפצו את אגרופכם והחזיקו אותם קפוצים בזמן שאתם נושמים פנימה. עכשיו הרפו את ידיכם בזמן שאתם מוציאים אוויר, סס... עכשיו עשו זאת שוב עם פחות מאמץ ושחררו.

מקדו את תשומת לבכם בשרירי הזרועות שלכם, דחפו את המרפקים לאחור לכיוון גב הכיסא בזמן שאתם שואפים אוויר, החזיקו כך, עוד קצת, עכשיו הרפו את הזרועות בזמן שאתם מוציאים אוויר... הניחו אותן... עכשיו עשו זאת שוב עם פחות מאמץ ושחררו.

הרימו את הכתפיים לכיוון האוזניים והחזיקו אותן שם בזמן שאתם שואפים אוויר... עכשיו הרפו אותן בזמן שאתם נושפים החוצה... הניחו אותן ללא מאמץ. עכשיו עשו זאת שוב עם פחות מאמץ ושחררו.

בואו נרפה את שרירי הפנים והצוואר שלנו. כווצו את העיניים וקמטו את האף, החזיקו שרירים אלה מכווצים, החזיקו אותם בזמן שאתם שואפים אוויר, עכשיו הרפו אותם ותנו להם להשתחרר בזמן שאתם נושפים החוצה... הניחו את שרירי הפנים לגמרי. עשו זאת שוב עם פחות מאמץ ושחררו.

הכניסו את בטנכם פנימה ונסו להחזיק אותה, החזיקו אותה חזק, עכשיו הרפו את השרירים האלה ותנו להם להשתחרר... עכשיו עשו זאת שוב עם פחות מאמץ ושחררו.

הרימו את רגליכם והחזיקו אותן מתוחות, כאשר הבהונות מופנות לעבר פניכם, החזיקו אותן בזמן שאתם שואפים אוויר פנימה, עכשיו הרפו ותנו להן לנוח שוב על הרצפה בזמן שאתם מוציאים אוויר... עכשיו עשו זאת שוב עם פחות מאמץ ושחררו. עכשיו שימו יד אחת על הבטן ונשמו כמה נשימות איטיות. הרפו את כל גופכם למשך כדקה.