



פרק 4

ניצול כוח ההרפיה לרגיעה, להכוונה ולבריאות טובה



רזה ובריאה
תסיד רצית, עכשיו תצליחי

פרק 4

ניצול כוח ההרפיה לרגיעה, להכוונה ולבריאות טובה

חשיבות ההרפיה

ההרפיה היא אחד הכלים החשובים ביותר לשמירה על רוגע נפשי. נשים רבות מדווחות שהחיים שלהן נחלקים לשניים: התקופה שלפני תרגילי ההרפיה והתקופה שבה הן מתרגלות בעקביות תרגילי הרפיה, ששינו את חייהן לטובה.

הרפיה לשחרור ולרגיעה

יש דרכים מקצועיות לעשות הרפיה יעילה, אך ניתן ללמוד בקלות כמה עקרונות בסיסיים להרפיה. כל אחת יכולה ליישם אותם בכל עת וליהנות מהתועלת הרבה והמשמעותית שמביאה ההרפיה.

ייתכן שהזדמן לך לשמוע מחברה או מקרובי משפחה את האמירה: "למה את עצבנית? פשוט תירגעי!". אמירה כזו יכולה יותר להכעיס מאשר להרגיע, כי לרוב, מי שהוא עצבני אינו נהנה להרגיש כך. הוא פשוט אינו יודע איך לשנות את הרגשתו הרעה, אף שהוא רוצה מאוד להירגע.

הרפיה פיזית משפיעה על הפן הנפשי והרגשי, שהרי כידוע, הגוף והנפש קשורים זה לזה.

שש דרכים פשוטות ויעילות להרפיה

1. נשימות עמוקות ואיטיות

קחי נשימה עמוקה, ונשפי. שוב קחי נשימה עמוקה ונשפי, ושוב נשימה. הנשימה מרגיעה ומרפה את הגוף ומחדירה חמצן לכל האיברים הפנימיים. נשימה טובה לנשימה ומביאה לרוגע ולשלווה.



כיום גילו מחקרים על הרפיה שנשימה בסדרות של שש או שבע שאיפות, עצירת הנשימה ואחריה שש או שבע נשיפות, תורמות לאיזון מערכות הגוף ומגבירות את תחושת הרוגע והשלווה. אפשרי לעצמך לקחת כמה דקות של רגיעה, ואפילו מבלי לפנות זמן מיוחד ולהקדיש לנשימות אלו מדי יום.

2. כיווץ שרירים

שבי בתנוחה נוחה או אפשרי לעצמך לנוח כ-10 דקות. כווצי את השרירים, ושחררי. שוב כווצי את השרירים ושחררי. רצוי לחזור כך שלוש פעמים בכל קבוצת שרירים.

תוכלי להתחיל בכיווץ שרירי הידיים, להמשיך לכפות הרגליים. כווצי את שרירי הפנים, את המצח, העיניים, העפעפיים והלחיים, את שרירי האגן והבטן. כיווץ השרירים ושחרורם מרגיעים את הגוף ומהווים אתנחתא מעולה ומטעינה מצברים.

3. רגיעה ביום נעים בטבע או בחדר נוח

אפשרי לעצמך להיכנס לחדר או למקום אחר בבית או בחיק הטבע, שנוח לך לשהות בו. שבי בתנוחה נוחה, אפשרי לעצמך לעצום את העיניים, ורק לנשום. שימי לב לתנוחת הידיים שלך, שימי לב לתנוחת הרגליים שלך. אפשרי לעצמך לשבת בצורה הנעימה לך ביותר. שימי לב כיצד האוויר נכנס ויוצא, נכנס ויוצא, ועם כל נשימה, נכנסת לתוכך רגיעה. את חושבת על המילה "רגיעה", לוקחת עוד נשימה ומרגישה יותר ויותר רגועה. תחושה של קלילות ונעימות מציפה אותך כגלים-גלים של חמימות.

אפשרי לעצמך לשבת כך בתנוחה נוחה כ-10 דקות, כשאת קשובה יותר ויותר לגופך הפנימי ולשקט שלך.

ההרפיה העמוקה אותה חשים בעקבות הרפיה של 10 דקות שווה, לדעת החוקרים, לשעתיים של שינה מרגיעה, ולכן אפשר לחסוך באמצעותה זמן של מנוחה.



כלומר, ההרפיה בעצם מאפשרת לך מנוחה מרוכזת, ואז להמשיך רעננה ופנויה לכל המטלות החשובות שעליך למלא למען יקיריך. זהו זמן של איכות, לא ביטוי לאנוכיות, חלילה.

4. הרפיה כמו בסעיף 3 לעיל ולאחר מכן לדמיין יום יפה בטבע

כדי להעמיק את תחושת ההרפיה, אפשר להשתמש בכל אחת מהדרכים שפורטו לעיל, ולוסיף ולדמיין יום יפה בטבע או במקום אחר שאת נהנית להיות בו ואשר משרה עליך שלוה. אם יש מקום כזה, שבו את רגועה ומשחררת ואשר נותן לך אנרגיה חיובית - ההיזכרות בו **במצב הרפיה** תיתן לך בס"ד את אותה תחושה בדיוק, ובמיוחד לאחר שתיעשי מיומנת בכך, והדבר יקל עליך לעבור במהירות למצב של רוגע והרפיה.

5. הרפיה בעזרת קלטת

מומלץ במיוחד לשמוע קלטת הרפיה, המשלבת מלל עם מוסיקה רגועה ומאפשרת הרפיה ארוכה ועמוקה יותר. ככל שההרפיה עמוקה יותר, המוח עובר לתפקוד בגלי אלפא ומתחבר למפלס תודעה פנימית, לתפיסה על חושית - החלק הבלתי מודע של מוחנו.



6. עיגון - זיכרון מרגיע במהלך היום

עצם ההיזכרות במקום מרגיע ונעים שאת אוהבת להימצא בו, כבר מרגיעה - וזאת **אפילו לא במצב של הרפיה!** ברגע שעולה תמונת המקום במוח בצורה מוחשית וחיה, מגיעות התחושות שאנו חווים בעת השהייה באותו מקום. לדוגמה, אם את אוהבת להימצא בפארק כגון זה שבתמונות, עצם ההיזכרות בו - עד כמה שזה נשמע מפתיע - גם תיתן לך הרגשה טובה, נעימה ושלווה.

הרפיה לפני השינה מאפשרת שינה עמוקה וטובה, ואילו הרפיה סמוך לשעת הקימה מאפשרת להתחיל את היום ברוגע.

כיצד להפוך את ההרפיה לכלי זמין ושימושי

כדי להפוך את ההרפיה לכלי זמין לרשותנו, עלינו **לתרגל אותה 21 ימים ברציפות**, כמו כל הרגל חדש שאנו רוצים להטמיע ולהפוך לחלק מאישיותנו. **אחר כך** יספיקו שלוש עד ארבע פעמים בשבוע כדי לשמור על ההישגים, אך כל המרבה הרי זה משובח.

כשם שאיננו אוכלים רק אחת ליומיים, כך ההרפיה היא מזון לנשמה, לנפש ולגוף, ומומלץ לעשות לפחות פעם ביום הרפיה שתביא לרגיעה ולשחרור רגשי, נפשי ורוחני.

