

בן לוקח בת - המדריך לתרגילי זוגות ושיתוף פעולה

לקראת חג האהבה המתקרב - מספר תרגילים פשוטים לביצוע בזוגות להשגת רוגע, שלוה וים אנרגיה של אהבה ...
מאת: מומחי "סינרגיה" המכללה לרפואה משלימה

תרגילים קצרים ומשחררים:

כל מה שצריך זה פינה חמימה בבית- אורות מעומעמים, אווירה שקטה עם מוזיקת רקע לטעמכם ומצע נוח לישיבה ברגליים משולבות כשאתם ישובים אחד מול השני קרוב ככל שניתן. אחד מכם יניח את כפות הידיים על בירכיו כשהן מופנות כלפי מעלה, בן הזוג יניח את כפות ידיו שגם הן מופנות כלפי מעלה בתוך כפות הידיים של הראשון. עצמו את העיניים והרגיעו את הגוף תוך כדי נשימה דרך האף ונשיפה של אוויר מהפה. כך, עד שהנשימות יהפכו עמוקות ואיטיות. לאחר מכן אחד מבני הזוג יניח את האצבע "המורה" בנקודה המחברת בין הגבות ובתנועה קלה יעסה את המקום כחצי דקה. לכשסיים, יניח את שני האגודלים על אותה נקודה שבין הגבות, ובתנועה עדינה משולבת עם לחיצה קלה יחליק את האצבעות כלפי מעלה עד לקו השיער, כך כחצי דקה נוספת. לאחר מכן, התחלפו. לנקודות אלו, השפעה חזקה על הפחתת מתחים ולחצים שמקורן ברגשות כגון כעס מצטבר, פחד ועוד- שיגרת יום שלפעמים כולנו מכירים.

טווינה-פיזיותרפיה סינית

• אחד מבני הזוג מסתובב, כך ששני בני הזוג יושבים אחד אחרי השני. בן הזוג היושב מאחור יבצע שתי תנועות המסייעות לרענון כללי, הפחתת מתח ואי נוחות כללית. תחילה יניח את הידיים על שרירי הטרפז (השריר שבין הכתף לבין הצוואר). רוב האנשים סובלים ממתח באזור זה. את הידיים יש להניח בעדינות ולהשאירן ללא תנועה למשך 30 שניות עד דקה אחת. מגע זה מאפשר לגוף להירגע ולהתרגל לידי המטפל. כעת נתחיל בתנועות לישה עדינות. תנועה זו משלבת תנועה מעגלית של האגודלים וקירוב האצבעות אל עבר האגודל. תנועה זו טוב לעשות למשך 2 דקות, לפיכך רצוי להתחיל בעדינות ולאט, ובהדרגה להאיץ ולחזק את התנועה. חשוב לציין כי גם השפעתה של תנועה עדינה היא רבה. כעת יניח המטפל את שתי כפות ידיו על הגב התחתון. האצבעות תהיינה מופנות החוצה (לצדדים) והאגודלים כלפי מעלה. המטפל יחליק את אגודליו תוך הפעלת מעט כוח, אל עבר האצבעות. במהלך התנועה האגודלים מתרחקים זה מזה והאצבעות משמשות כתמיכה. מומלץ לחזור על התנועה מספר רב של פעמים למשך דקה אחת לערך. התנועה אינה תנועה מהירה. בשלב זה אמור המטופל לחוש תחושה כללית טובה ולעיתים אף תחושת התחדשות של אנרגיה. בתום התרגיל מומלץ לשתות מים בכדי למנוע תחושת יובש (יש פעמים בהם תנועת של האנרגיה במהלך התרגיל מבישת מעט ויש להחזיר לגוף הנוזלים) ולהחליף בתפקידים.

(חשוב לציין, בדרך כלל תרגילי טווינה מבוצעים על בגדים, יחד עם זאת – תרגילי זוגות יכולים להתבצע באופן המתאים לזוג. במידה והחלטתם להיות ללא בגדים, את התנועה האחרונה מומלץ לעשות עם מעט שמן שקדים או שמן סומסום.)

מאת: ד"ר רואי גוניק, ראש מגמת טווינה-פיזיותרפיה.

העברת אנרגיה של אהבה לבן הזוג:

עיסוי שוודי הוליסטי

קחי/ את בן הזוג למקום חמים ושקט בו לא יסיחו את דעתכם. כשבן הזוג ישוב ישיבה מזרחית, גש ושב על הברכיים מאחוריו. הנח ידיך על בטנו של בן הזוג מאחור ובתנועות מעגליות, עסה את בטנו עם כיוון השעון. הער את תשומת ליבו של בן הזוג לנשימות - וודא שלאט לאט נשימותיו הופכות ארוכות ועמוקות. בעודו מתחיל להירגע, העבר ידיך לכיוון הכתפיים של בן הזוג. הנח את כפות ידיך על כתפי בן הזוג ובלחיצות קלות לחץ לכיוון הרצפה. משוך ידיך מכתפי בן הזוג ובתנועה איטית, הנח אותן כשהן מכסות את שתי עיניו. התרכז בנשימות שלך ובנשימות בן הזוג עד שנשימותיכם וקצב ליבכם יתאחדו ויתמזגו ובעודך עושה כן, שלך לבן הזוג אנרגיות חיוביות של אהבה דרך כפות הידיים. התחלף עם בן הזוג בתפקידים....

מאת: מר דוד אוחנונה, N.D, ראש מגמת עיסוי שבדי הוליסטי.

פנים אל פנים

רייקי

בני הזוג פנים אל פנים עומדים, בדממה האחד בשני מביטים. לאחר זמן קצר אחד עוצם עיניו, השני בחום, אהבה ורכות, מלטף לו את כל הגוף. ללא מילים - החליפו תפקידים. לסיום, זה מול זה בעיניים עצומות נעמדים, ברטט של כמיהה מתחברים אל צ'אקרת הלב עם יד ימין נוגעים, מתמזגים, חשים ומזרימים, שפע של אנרגיה, הרמוניה ושלוה, והעיקר שפע של אהבה.

מאת: טליה חבוט, ראש המגמה לרייקי.