

הרפיה לדמיון מודרך:

התרגיל כולל רצף של 3 שלבים, שכל אחד מהם, וגם כל שילוב ביניהם, יכול להוות תרגיל בפני עצמו:

שלב א' - התמקדות בנשימה.

תרגיל מצוין בפני עצמו, אינו דורש הרבה זמן, ניתן לעשותו בכל הזדמנות ובכל מקום. מומלץ מאוד כהכנה לתרגילי הרפיה ודמיון מודרך.

שלב ב' - הרפית הגוף.

שלב ג' - דמיון מודרך.

יותר קל לעשות את התרגילים, לפחות בהתחלה, כשמישהו אחר מקריא את ההנחיות. ניתן להקליט את התרגילים ולהשמיע אותם מהקלטת. ניתן לשים מוסיקה שקטה ברקע (עדיף מוסיקה שמיועדת לתרגילי הרפיה והרגעות). נמצא לעצמנו תנוחה נוחה, רצוי בישיבה על הכיסא עם גב זקוף. ישיבה כזאת מביאה לערנות ולמיקוד. מי שלא יכול לשבת עם גב זקוף - יכול לעשות את התרגיל על המזרון בשכיבה על הגב. כדאי להוריד משקפיים.

שבו בנח בתנוחה סימטרית, בלי לשלב ידיים ורגליים. הגב ישר, נשען על הכיסא, שתי כפות הרגליים שטוחות על הרצפה, ידיים על הברכיים. בשכיבה על הגב - רגליים נפרדות זו מזו, ידיים לצדי הגוף. עוצמים עיניים.

שלב א' - התמקדות בנשימה:

נושמים בטבעיות - נשימות ארוכות, ללא מאמץ. (שהייה) מלווים את הנשימה פנימה והחוצה. שמים לב איך האוויר עובר בתוך הגוף. הנשימה זורמת בקלילות. ניתן לנשימה לרדת כמה שיותר כלפי מטה, לשקוע. ננשוף נשיפה ארוכה, ללא מאמץ. ושוב נשימה ארוכה ונשיפה. נדמיין, איך עם כל נשימה מתמלא הגוף ברוגע ובשלווה, ועם כל נשיפה משתחרר המתח - שיכבה אחרי שיכבה.

שלב ב' - הרפית הגוף:

נתחיל לעבור בדמיון על כל חלקי הגוף, מהרגלים ועד הראש, ולהרפות אותם. נביא את המודעות אל כפות הרגלים, נשחרר את המתחים, נרפה את השרירים. שוקיים - משחררים את המתחים, מרפים את השרירים. עוברים לאט-לאט על ברכיים, ירכיים, שרירי האגן, מותניים - משחררים את המתחים, מרפים את השרירים.

מרפים את כל פלג הגוף התחתון.
נעלה לאורך עמוד השדרה עד הראש, לאט-לאט, חוליה אחר חוליה. שרירי הגב
משתחררים. משחררים את המתחים.
השכמות משתחררות.
הבטן רפויה ורכה, הנשימה עוברת בקלות. נכנס אל תוך חלל הבטן ונרפה מבפנים.
אזור בית החזה נפתח ומשתחרר, מאפשר נשימה חופשית.
עוברים על יד ימין - מהכתף אל כף היד. כף היד כבדה, חמימה ורכה.
יד שמאל. ידיים כבדות.
כתפיים שמוטות ורפויות.
הגרונ והצוואר משוחררים.
נאפשר ללסת התחתונה ליפול, הלשון רפויה.
שרירי הפנים משתחררים: הפה, השפתיים, האף, לחי ימין, לחי שמאל, עין ימין, עין
שמאל, הגבות, המצח - משחררים את המתחים, מרפים את השרירים. המצח נהיה חלק.
נדמיין ידים אוהבות ורכות על המצח. הן מלטפות את שער הראש מהמצח אחורה בתנועה
איטית ורכה.
גל של חמימות נעימה עובר מהקדקוד עד לכפות הרגליים:
ראש, כתפיים וידיים, בית החזה והגב, הבטן, האגן, ירכיים, ברכיים, שוקיים, כפות
רגליים.
ועוד פעם.
כל אחד יאמר לעצמו:
גופי כבד ורגוע,
אני נושם בקלות,
אני רגוע ושלו.
נשאר במצב זה מספר דקות, תוך הקשבה לנשימה הנכנסת והיוצאת בקצב טבעי.

שימוש בדימיון מודרך לצורך ראיית זוגיות מיטבית:

נסו לדמיין סטואציה, רגע, אירוע בביתכם, רגע מתוק שאתם מצפים לו, רגע מחיי הזוגיות
והמשפחה שלכם, תנסו לראות את הכול, את הצבעים, את המילים ואפילו את הריחות,
ממש לראות את הסרט מול העיניים.