

מיינדפולנס בעברית = קשיבות (מלשון הקשבה).

הקשבה למה בעצם? הקשבה לרגשות, תחושות, מחשבות ועוד. למעשה, מיינדפולנס הוא תהליך פסיכולוגי של הבאת תשומת לב מכוונת ובלתי שיפוטית לחוויות המתרחשות בזמן הווה. מיינדפולנס היא צורה מסוימת של הפניית תשומת הלב, הניתנת לאימון על ידי תרגול מדיטציה בטכניקה ספציפית.

איך להתחיל את תרגול המדיטציה?

זה מועיל קודם כל להתיישב בנוחות ולהיזכר בשאיפות ובכוונות שלך - אולי אתן מתרגלות כדי להרגיע ולייצב את עצמכן, למצוא איזון וחמלה, לחיות בצורה מודעת ונוכחת יותר, או מסיבות אחרות. תנו ללב לענות בכנות ולהיות האנרגיה שמנחה את השאיפות והכוונות שלך. לאחר מכן השתמשי בתחושות הפיזיות של הגוף היושב במרחב או בצלילים שסביבך על מנת לאסוף את עצמך אל תוך הגוף ואל הרגע הנוכחי.

כמה פעמים בשבוע לתרגל?

אם יש לך את האפשרות שבי לתרגל כל יום, גם אם זה למשך זמן קצר. הבחירה להקדיש זמן של שקט היא מתנה אמיתית! על מנת להפוך את התרגול להרגל קבוע בחיך אני ממליצה לתרגל במינימום 5 פעמים בשבוע.

בשבוע הראשון מה שחשוב זה לשים כוונה ולעשות את המיטב. כדי להכניס את התרגול לשגרה וליצור חיזוק חיובי בימים בהם כן תרגלת הכנתי לך טופס קצר לרישום הימים וזמני התרגול, כך גם נוכל לשים לב מתי הכי נוח ואפשרי עבורך לפנות זמן לתרגול, ובאיזה שעות של היום הוא הכי מועיל עבורך. הטופס נמצא [בקישור הזה](#).

כמה זמן עליי לשבת כל יום?

החלטה מראש מהו משך זמן המדיטציה שלך יכולה לתמוך בהפיכת התרגול להרגל קבוע. בשבוע הראשון זה בסדר גמור אם התרגול רק 5-10 דקות. עם הזמן והעקביות רוב האנשים מוצאים שמסגרת זמן טובה עבורם היא בין 20-45 דקות ביום.

אם תשב כל יום תחוה בהדרגה יתרונות ברורים (פחות תגובתיות, יותר רוגע למשל) ותקבל יותר מוטיבציה להאריך את זמן הישיבה שלך. אם אתה מתרגל מתחיל במדיטציה (או חוזר אחרי הפסקה ארוכה) אולי תרצה להתנסות לגבי משך הזמן שאתה יושב למדיטציה. אתה יכול לבחור לעשות מדיטציה רק חמש דקות פעם או פעמיים ביום,

ובהמשך להגדיל את הזמן בעוד חמש דקות, עד שתגיע לפרק זמן שאתה יכול להתחייב אליו על בסיס יומי.

ישיבה למשך זמן קבוע מראש יכולה להגביר את הביטחון שלך ביכולתך להישאר עם המדיטציה. עם זאת, אם יקרה מצב שאתה לא יושב את הזמן שתכננת, נסה לא להתנגח בעצמך על ההזדמנות שהוחמצה, אלא התייחס לזה כמוטיבציה טובה לנסות שוב גם מחר או יותר מאוחר ביום.

האם זה משנה מתי אני יושבת למדיטציה?

לעתים קרובות עדיף לתרגל בבוקר כיוון שתרגול בוקר קובע את הטון לשאר היום, ועבור חלקנו התודעה יותר רגועה בבוקר מאשר מאוחר יותר ביום. עם זאת, הזמן הטוב ביותר הוא הזמן שאת יכולה להתחייב אליו באופן מציאותי על בסיס קבוע. יש אנשים שבוחרים לעשות שני תרגולים קצרים או יותר, אחד בתחילת היום ואחד בסוף היום. אני מאוד ממליצה להחליט על הזמנים הנוחים ביותר עבורך ולכוון תזכורת יומית בשעון בנייד על מנת לקבע את ההרגל.

זה גם יכול להיות מועיל לעשות הפסקה מודעת בכל פעם שאת זוכרת במהלך היום - פשוט לעצור לרגע, ליצור קשר עם הגוף והנשימה שלך, להרגיש את החיות שיש בהם. ככל שתעצרי כך יותר ויותר במהלך היום - המרחב הזה של הפסקה מודעת יאפשר לך לחזור הביתה אל הלב והמודעות שלך.

האם אני צריך מקום מיוחד לעשות בו מדיטציה?

זה מועיל למצוא מקום שקט יחסית שבו לא יפריעו לך. להשתמש באותו מקום בכל פעם יכול להועיל מכיוון שהאסוציאציה של המקום הזה היא בעלת פוטנציאל לעזור לך "להיכנס" אל המדיטציה שלך מהר יותר. הרבה אנשים בוחרים פינה שקטה בבית לשבת בה, על כרית או על כסא. עם זאת, אנשים רבים עושים מדיטציה בתחבורה ציבורית, במשרדים שלהם בהפסקת צהריים ובגנים ציבוריים. בתקופה הראשונית אתה יכול להתנסות ולחפש מה עובד בשבילך ולבסוף להחליט על מיקום אופטימלי למדיטציה (או מספר מיקומים קבועים).

למרות שזה לא הכרחי או נדרש, ניתן להניח באזור המדיטציה שלך נרות, פרחים, תמונות או חפצים אחרים בעלי משמעות אישית שיכולים לעזור לרענן את הכוונות והשאיפות שלך לתרגול, וליצור אווירה שתאפשר רגיעה.

האם יש תנוחה מסוימת שעלי להשתמש בה?

בדומה למציאת מקום מדיטציה, אתם יכולים להתנסות במגוון תנוחות שונות. תנוחה אחת אינה טובה יותר מאחרת. ישיבה בכיסא זה בסדר, וגם ישיבה ברגליים משוכלות. הדבר החשוב הוא לכבד את הגוף שלך ולעשות מדיטציית ישיבה, עמידה, הליכה או שכיבה באופן שמאזן בין רגיעה וערנות.

עם זאת, הנה כמה טיפים מועילים לישיבה:

- שבו בצורה המאפשרת לעמוד השדרה להיות זקוף ונינוח, בהתאם לקימורים הטבעיים שלו.
- אפשרו לכתפיים להירגע אחורה ומטה ולבית החזה להיות פתוח.
- הניחו את הידיים על הירכיים או בחיק (אולי מונחות על כרית קטנה או מגבת) ואפשרו לזרועות להירגע.
- אפשרו לעורף להתארך ולסנטר להיכנס מעט פנימה. הרגיעו את הפנים. העיניים מרחפות מעלה אל אמצע המצח, אפשרו למצח להיות חלק, ואפילו ללסת והלשון להתרכך ולהירגע.

אני מאחלת לכם תרגול מהנה,
משחרר ומרחיב לב!

מג לנדאו


MEG LANDAU
YOGA & HEALING