

## פרח ונר

### מתאים לילדי גן עד כיתה ד'

הנשימה מהווה עוגן לקיום שלנו מעצם היותה. כשמתחילים לשים לב לתנועת הנשימה שמים לב להרמוניה, לעצירה, למחזוריות, לאחזקה, למלאות, לריקות, לרגשות וכיצד הן משפיעות על הנשימה (ולהיפך). לרוב, ילדים מתבקשים לעצור ולנשום דווקא ברגעי סערה, שהכי קשה להם לעשות זאת. בעיתים אלו הבקשה לעצור ולנשום אינה נתפסת בכלל בתודעתם. עם זאת, התרגול משריש הבנה עמוקה, פנימית-גופנית ועל כן החשיבות בהכנסת הנשימה לחיי היומיום, לזמנים של שגרה. ללמד את הילדים לשים לב, שתהיה להם אפשרות לראות עצמם בנחת, להפוך מתודה למציאות חיים, להשוות בין מצבים של רגיעה ואי רגיעה ואולי לקחת פסק זמן ברגעי הצפה.

### מהלך התרגול:

אני מזמינה אתכם לדמיין שיש לנו ביד ימין פרח וביד שמאל נר. בואו נרים את יד ימין...נחזיק בעדינות את הפרח.. הפרח שלכם צבעוני?.. רק בצבע אחד? אולי אדום -כלנית? אולי צהוב - סביון? אולי יש לו ריח נעים? אני מזמינה אתכם להריח את הפרח.. בואו נריח את הפרח עם שאיפה מהאף... ועכשיו נרים את יש שמאל ונחזיק ביד נר.. אתם רואים שהנר דולק? ..אנחנו עכשיו נכבה את הנר. בואו ננשוף בקול נשיפה ארוכה ונכבה את הנר.. עכשיו נריח ונכבה ביחד. להריח מהאף - שאיפה ולכבות מהפה-שאיפה.. נריח...ונכבה... ושוב נריח... ונכבה...

עכשיו נדמיין שיש לנו שדה ענק של פרחים לפנינו ואנחנו רוצים להריח את כל הפרחים, אז אני מזמינה אתכם לקחת שאיפה ענקית... ועכשיו נדמיין שיש לפנינו עוגת יום הולדת עם הרבה נרות.. בואו נכבה את כל הנרות בנשיפה ארוכה מהפה...פוווו... ושוב נריח את השדה.. ומיד נכבה את הנרות..פוווו. ועכשיו אני מזמינה אתכם לקחת פרח אחד קטנטן ביד ימין ונכבה נר קטנטן ביד שמאל ונריח את הפרח בעדינות ונכבה את הנר בעדינות. מוכנים? נריח מהאף עדין...נכבה מהפה עדין..פוווו..

