

הדמית האור הזורם

תרגמה: עירית עופרי

מהחוברת:

Gilson, Ginger & Kaplan Sandra, (2000) Therapeutic interweave in EMDR

זוהי טכניקת ויפאסנה.

סרקי את גופך, ואמרי לי היכן את מרגישה חוסר נוחיות או מתח.

דמייני שהרגשות אלו הן אנרגיות.

אם לאנרגיות אלו היה..... איך היא תראה:

- צורה

- גודל

- צבע

- טמפרטורה

- טקסטורה

- צליל

איזה צבע הגוף שלך הכי צריך כדי להחלים היום?

דמייני שקרן אור בצבע שבחרת עוברת דרך ראשך ומכוונת את עצמה לאותה אנרגיה בגופך.

נניח שהמקור של קרן האור המרגיעה והמרפאה הזו הינו אינסופי כך שכל שתשתמשי בה,

יהיה עוד ועוד.

תני לקרן האור להמשיך ולהגיע למקור של האנרגיה והניחי לה לעטוף ולנוע סביב הצורה

האנרגטית המטרידה, ושימי לב מה קורה.

אם המטופלת אומרת שהצורה, או המתח משתנה בדרך כלשהי, המשיכי להנחות באותה צורה

תוך תשומת לב למאפיינים הר"מ עד שהמתח הופך ללא משמעותי, או נעלם כליל.

אמרי: המשיכי לאפשר לקרן לזרום דרך הראש, הצוואר והכתפיים.

תני לה לזרום דרך החזה וכלפי מטה דרך הזרועות והחוצה דרך קצות האצבעות.

תני לאור המרגיע והמרפא לעבור דרך הבטן, לתוך הרגלים והחוצה דרך כפות הרגלים.

תני לאור לזרום דרך כל אחד מאברי גופך.

דמייני עצמך אומרת את המילה החיובית שאת הכי זקוקה לשמוע עכשיו.

כולך השלמה.

אמרי: כשאני סופרת מאחת לחמש, החזירי את עצמך לכאן, לחדר ותוך כדי כך החזירי את
כולך השלמה. החזירי את כולך השלמה לכאן לחדר: אחת, שתיים. שלוש (תגבירי את הטון)
ארבע, חמש.

מודעות לתחושות העכשוויות:

עכשיו, כשאת מודעת לנוכחותך השלמה חזרה בחדר, הביטי סביב.

שימי לב לחפץ צבעוני. שימי לך לצילו של החפץ.

שימי לב לקול שבחדר. מאיזה כוון הקול הזה מגיע?

שימי לב לאיזשהו קול מחוץ לחדר, מרחוק.

שימי לב לכוון של הקול הזה.

סרקי שוב את החדר ושימי לב לחפץ מבריק או בהיר.

חפשי חפץ מרוחק ממך בתוך החדר.

שימי לב לגודל ולצבע של החפץ.

עכשיו שימי לב לחפץ שקרוב אליך.

שימי לב לגודל ולצבע של החפץ.

עכשיו שימי לב לשינויים שקורים בתוכך כאשר את שמה לב למה שסביבך כאן בתוך החדר.