

תרגיל אמא - 4 היסודות (אדמה, אוויר, מים, אש (אמא)) להורדת לחץ

אילן שפירא 2012

- **1-אדמה: התקרקות (GROUNDING) -ביטחון בהווה/ מציאות**
 קח דקה או שתיים "לנחות", ... להיות כאן עכשיו... מקם את שתי רגליך על הקרקע, חוש את התמיכה של הכסא...
 הבט סביבך והבחן ב-3 דברים חדשים... מה אתה רואה?
 מה אתה שומע? (לא לשאול אם זה מפנה תשומת לב לסכנות אמיתיות בחוץ)
 [הקשב מופנה החוצה למציאות של בטחון בהווה].

- **2-אוויר: נשימה למירכוז ואיזון (CENTERING, BALANCE)**
 נשימה- אפשר לעשות את תרגיל הנשימה המועדף עליך. אופציה: תנשום דרך האף (נשימת בטן) כשאתה סופר עד 4 שניות והחזק את הנשימה למשך 2 שניות ואז תנשוף החוצה במשך 4 שניות. קח כ-12 נשימות איטיות ועמוקות.
 [הקשב מופנה פנימה למקום של תחושת המרכז שלך]

- **3-מים: הרגעה ושליטה (CALM & CONTROLLED) הפעלת תגובת ההרפייה**
 האם יש רוק בפירך? תיצור עוד רוק... הסבר: כשאתה בחרדה ולחוץ, פיך לעתים יבש משום שחלק מתגובת החירום של הלחץ (מערכת העצבים הסימפאטית) היא חסימת מערכת העיכול. לכן כשאתה מתחיל לייצר רוק אתה מפעיל שוב את מערכת העיכול (מערכת העצבים הפאראסימפאטית) ואת תגובת ההרפייה. זו הסיבה מדוע מציעים לאנשים מים או תה אחרי חוויה קשה. כשאתה מייצר רוק יש ריכוז ושליטה אופטימליים על מחשבותיך וגופך.
 [הקשב מופנה ליצירת רוק ולתחושות הרוגע והשליטה]

- **4-אש: להאיר את הדימיון (LIGHT up your IMAGINATION)**
 העלה את התמונה של המקום הבטוח, מקום שהרגשת רגוע ובטוח (או משאב אחר כמו זיכרון שהרגשת טוב עם עצמך) – העלה את החוויה, שים לב מה אתה מרגיש ואיפה אתה מרגיש את זה בגוף? עשה אינסטלציה עם תיפוף איטי של BLS, או עם חיבוק הפרפר
 [הקשב מופנה לתחושות החיוביות בגוף]

רציונל

- לטריגרים של לחץ (STRESS) חיצוני ופנימי יש השפעה מצטברת במשך היום.
- אנו מתמודדים טוב יותר עם לחץ כשאנו נמצאים בתוך "חלון הסיבולת" של העוררות שלנו (window of tolerance)
- תרופת נגד לטריגרים של הלחץ: וויסות תדיר ואקראי של רמת הלחץ על ידי פעולות פשוטות כדי שתשאר בתוך חלון הסיבולת שלנו.
- לשים "צמיד אמא" על פרק היד (יכול להיות חוט צמר, או רצועת גומי צבעוני ו/או מדבקה קטנה על השעון או הטלפון הנייד) ובכל פעם שאתה מתבונן בו ציין לעצמך את רמת הלחץ הנוכחית שלך (SUD) ובצע את תרגיל אמא לשליטה והרגעה עצמית ולסיום ציין לעצמך מהו ה- SUD כעת.
- המטרה (הצנועה) היא להוריד את רמת הלחץ שלך ב-1 או 2 כל פעם ולעשות זאת לפחות 10 פעמים ביום בזמנים אקראיים וברמות לחץ התחלתיות שונות. שיטה זו מונעת הצטברות של תגובות לחץ.

טיפים

אופציה: אפשר להציג את תרגיל המקום הבטוח כאלמנט הרביעי במיוחד כשהקליינט זקוק קודם לסטבליזציה.

- הרצף של אמא הוא 4 היסודות: אדמה, אוויר, מים ואש מאורגן על פי מבנה הגוף: כפות רגליים, בטן חזה, גרון ופה ולבסוף הראש.

- כאשר מוצג "יסוד חדש" סקור בקצרה את היסודות הקודמים. ("כשאתה ממשיך להרגיש כעת את הביטחון של הרגליים שלך על האדמה... וחש במרכז של עצמך כשאתה נושם פנימה והחוצה... וחש רגוע ובשליטה כשאתה מייצר עוד ועוד רוק... אתה יכול לאפשר לאש הדמיון להאיר תמונה (image) של מקום שבו אתה מרגיש רגוע ובטוח, או זיכרון של הרגשה טובה/שלמה עם עצמך.")
-עגן את המשאב שעלה לצמיד.

עדיף לענוד צמיד גומי וגם מדבקה על הטלפון הנייד או על השעון.

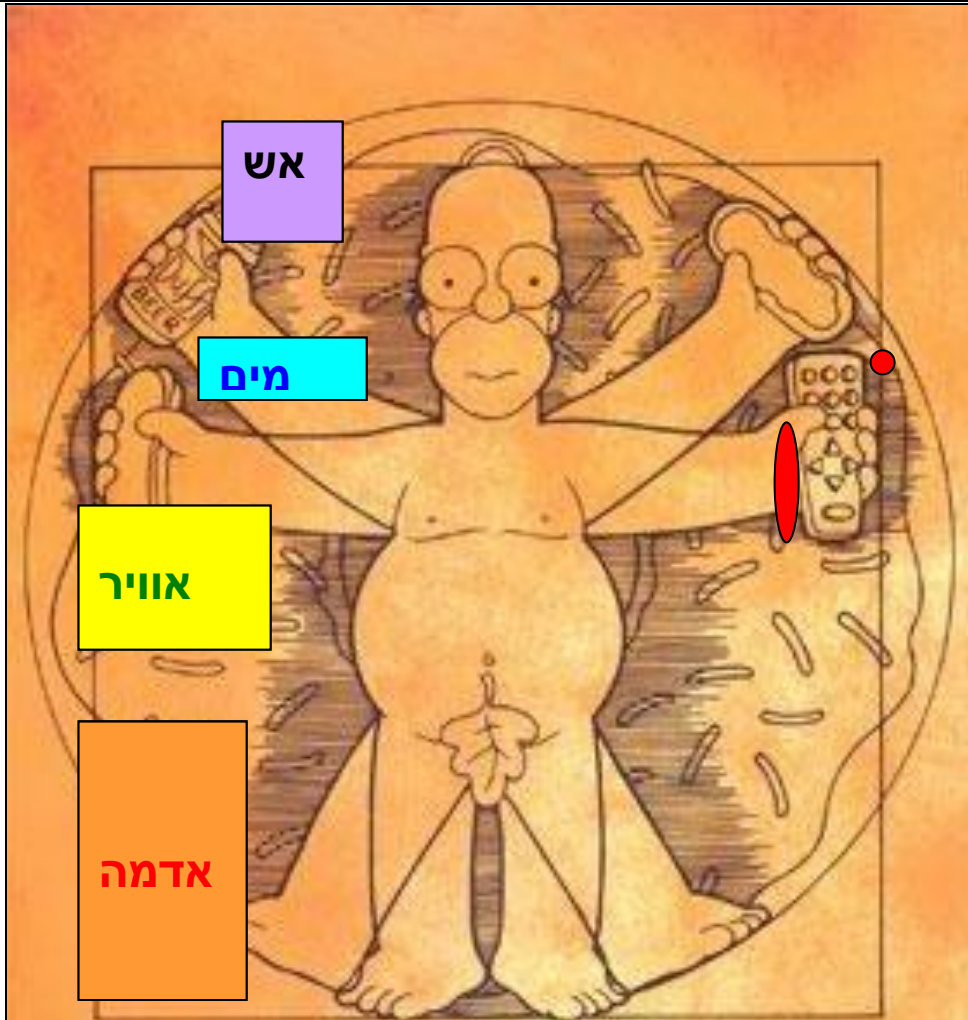
- אפשר למתוח בכל פעם את צמיד הגומי (בעדינות) ולשחרר אותו כדי לסמן את תחילת תרגיל אמא - כדי לעצור מחשבות שליליות וכדי להתקרר במהירות בהווה.

א

מ

א

א



אש

מים

אוויר

אדמה

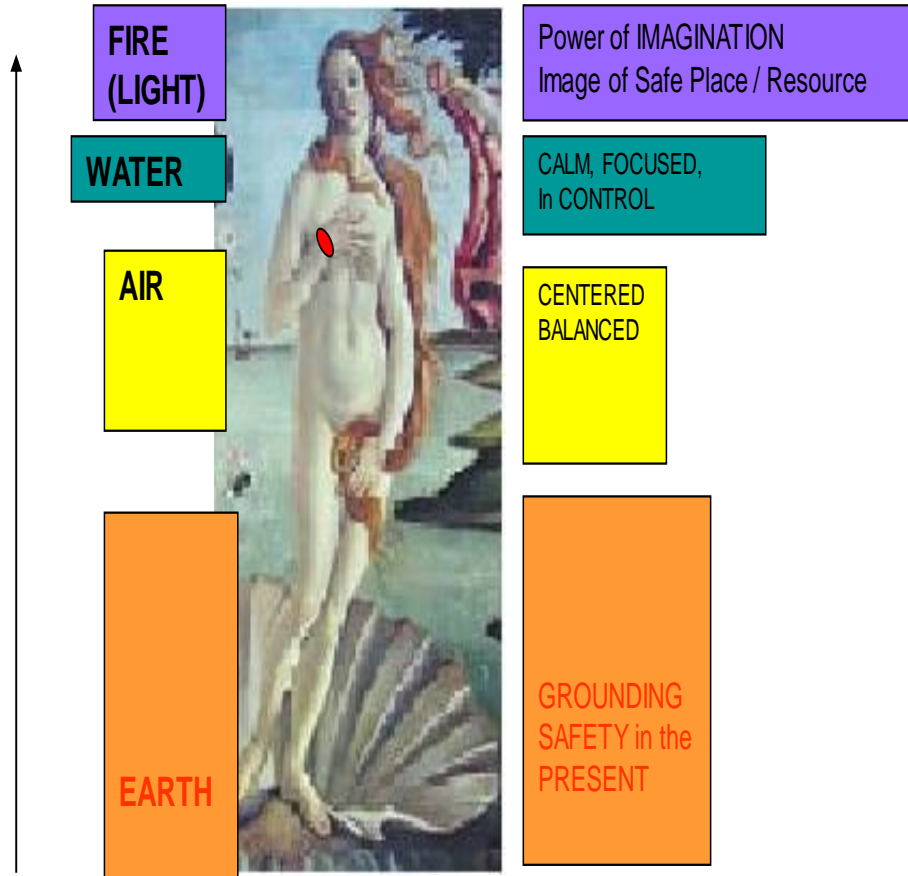
להאיר בתחושה
עצמית חיובית

הרגעה ושליטה

נשימה -
מירכוז איזון וכוח

התקרקות
(GROUNDING), jua,
תחושת ביטחון

"שיטת 4 היסודות -אמא" להורדת לחץ אילן שפירא



**4 Elements
for Stress Reduction
(Earth Air Water Fire)**

Elan Shapiro