

הרפיית רכות

פשוט אפשרי לנשימה שלך להאט ולהעמיק, כל כך נוח וכל כך שלו. בעודי מדבר, הניחי לעינייך להיעצם בעדינות ובקלות, וכך תתחילי להירגע, בשלווה ובביטחון. נשמי בנוחות, לאט ועמוק. הניחי לגופך לשקוע... כבד... רגוע... עמוק... נינוח לגמרי.

כעת, הניחי לרוגע של העפעפיים שלך להתפשט לכיוון המצח כך שגם הוא נרגע ונהיה חלק ונינוח. תיהני מתחושת הנוחות והרווחה.

קחי לך הפסקה קלה, וכעת הניחי לרוגע להתפשט בטבעיות מהמצח, לזרום בתוך עינייך ומסביב להן, והלאה למטה דרך הלחיים, ללסת, לצוואר – הכול נרגע כשהנוחות המרגיעה מתפשטת בעדינות.

כעת, אפשרי גם לפיך להירגע, כך שהוא כולו רך ונינוח. שפתייך ועינייך מחייכות בעדינות.

הרגישי את לשונך ההולכת ונרגעת בטבעיות מוחלטת בתוך פיך, כך שכעת הפנים שלך והראש שלך רפויים לגמרי בעדינות. תיהני מתחושת הנוחות והרווחה.

לבסוף, הניחי לכתפייך להירגע ולשקוע בעדינות במיקומן הטבעי, כך שכל גופך רגוע, רדום ורפוי, והנשימה שלך רכה ואיטית.

אני רוצה שתדמיני שאת מתבוננת כלפי מעלה לשמיים. השמיים מכוסים עננים שחורים וכבדים. השמיים מסמלים את הדאגות, שיתכן מטרידות אותך ונוגעות ללידה או לתחושת כאב כלשהו. כעת קרן אור שמש בהירה חודרת מבעד לעננים ומאירה כלפי מטה ישירות עלייך. את חשה בחומה של קרן האור וזוכרת שמעל לעננים, יש שפע של אור שמש, חמימות ורכות.

בעוד רגע אומר את המילה "רכות", את מוכנה? "רכות". כשאת שומעת את הצליל העדין של המילה "רכות", את מרגישה שאת מתרוממת בעדינות גבוה יותר לאורכה של קרן האור, בקלות ובקלילות. את מוכנה כעת? "רכות"... "רכות"... את חשה באויר הזורם לצידך וכשאת מתקרבת לעננים, הפחד והכאב שדמיית גוברים אבל קרן האור מגנה עלייך. את חשה ב"רכות" ואת מתרוממת מבעד לעננים לרכות וקלילות שמעל העננים, כל כך רך, כל כך חמים, כל כך בטוח. עד למקום של בטחון, רוגע ונוחות.

כעת את מביטה למטה מבעד לעננים שלאורכה של אותה קרן אור ואת רואה את עצמך עם קרן האור שמאירה עליך ללמטה. בטחון, רוגע ונוחות זורמים לתוך גופך, לתוך מוחך בעודך יושבת במקום בו את נמצאת כעת. שימי לב שכשאת מביטה בעצמך, את חשה בבטחון, רוגע ונוחות. הכל טוב, הכל טוב מאד.

התת מודע שלך ספג את הבטחון, הרוגע והנוחות באופן קבוע. כעת, לאחר שהשנויים האלו קרו, את מרחפת בעדינות בחזרה לגופך בעודך יושבת בחדר הזה.

כעת נוחי בידיעה וודאית שהרפיה רגועה ונפלאה זו, נמצאת עבורך כשאת יולדת את התינוק שלנו, ברכות רבה ובטבעיות, ואת מלאת שלווה ובטחון.

את מבינה שגופך תוכנן במיוחד ללדת בטבעיות, בקלות ובנוחות, ואת מצפה ללדת את התינוק שלך בלידה נהדרת ומעצימה ביותר, ולפגוש את התינוק שלך בשמחה וברוגע.

בתרגול הבא את תרפי באופן עמוק יותר, בקלות רבה יותר ובאופן מהיר יותר, בידועך עד כמה החוויה נעימה ונוחה. כעת פקחי את עינייך וקחי לך את הזמן עד שתשובי למודעות מלאה לסביבתך, ברוגע ובעדינות.