



הרפיית עכוז/ מאת קתרין גרייבס

לאט ובעדינות הניחי לעפעפיים שלך להסגר והניחי לעיניך להרגע ולחוש לגמרי בנוחות.

כעת דמייני שאת חסרת משקל, כל גופך רך, נינוח, רגוע ומחשבותיך שלוות.

גופך שקט ומחשבותיך רגועות.

את יודעת שכל קול חיצוני שאת שומעת כמו כלב נובח, רכב עובר, טלפון מצלצל או דלת נטרקת, כל צליל פרט לקולי לא מפריע לך, אלא מסייע לך להכנס למצב עמוק יותר של רגיעה מוחלטת.

את נושמת בשלווה וברכות, וכעת את שואפת עמוק דרך אפך ונושפת לאט החוצה דרך פיך עד שריאותיך מתרוקנות. כשאת נושפת החוצה את אומרת לעצמך "אני שוקעת עמוק יותר אל תוך רגיעה". את חוזרת על כך עוד פעמיים כך שסך הכל את אומרת זאת לעצמך 3 פעמים כשבכל פעם את נכנסת למצב עמוק יותר רגיעה.

הפסקה

דמייני את עצמך במקום נעים טבע ביום בהיר וחמים, מתהלכת באחו לצד נחל נחמד המפכפך תוך שהוא זורם הלאה.

את רואה ערמת חציר עם ניחוח קיצי. הערימה יוצרת עבורך מיטה מזמינה ונוחה מתחת לעץ יפפה בקצה האחו, לצד הנהר. את נשכבת על המיטה הנעימה הזו ואת לגמרי רגועה.

כשאת מתבוננת בענני הכבשה הלבנים הנעים בעדינות על רקע השמיים הכחולים, מידי פעם נושר לו עלה מהעץ.

את מתבוננת על העלה ועוקבת אחריו. כשהעלה מסתובב ומסתחרר ממשבי הרוח...עד שלבסוף הוא נוחת לידיך על הדשא הירוק וכשהוא נוחת את שוקעת עמוק יותר ברגיעה.

עוד עלה נושר, ועוד אחד ועוד אחד ואת צופה בהם נופלים למטה ובכל פעם את שוקעת עמוק יותר ברגיעה.

את רגועה באופן עמוק ביותר, עד כדי כך שאת מרגישה שאת לא יכולה להיות רגועה יותר...

גם כשמחשבה חודרת למוחך, את שוקעת עמוק יותר לרגיעה, עד שגופך ומוחך הינם שלווים ורגועים.

כעת מחשבה משמחת צצה. את מבינה שאת לא לבד.

את לא לבד כי התינוק שלך איתך, ותינוקך בטוח ונוח לו בתוכך. ומחשבה זו גורמת לך לחוש מאושרת ושלווה ותחושות אלו זורמות בכל גופך וגורמות לך לתחושות של שמחה ושלווה לתינוק שהינו חלק ממך.

את מכבדת את העובדה שיתכן ותינוקך כבר נמצא בתנוחה הטובה ביותר להגיע אל העולם ולהתרכבל בתוך זרועותיך. את מבינה שתינוק במצג עכוז נמצא בתנוחה נורמאלית אך פחות רגילה אך עדיין יכול להוולד בטבעיות וברכות.

את גם מבינה שלפני שתינוקך מוכן לצאת לעולם ולהתקבל בתוך זרעותיך המחבקות, המצב הרגיל יותר לשניכם הוא שתינוקך יתהפך בתוכך- כך שראשו מופנה למטה ובכך דרכו אל מחוץ לגופך ואל תוך זרעותיך תהיה חלקה ועדינה יותר.



מחשבות אלו זורמות בתוך גופך ואל תינוקך אשר הינו חלק מגופך והינו השותף שלך בצוות "האם-והעובר" אשר יעבדו יחד עד לרגע הנפלא של הלידה.

כששניכם שוכבים שם, רגועים באופן עמוק, שלווים ושמחים, הרעיון של היפוך הופך להיות חלק ממשי יותר ויותר מהמציאות שלך ושל תינוקך. זה נכון לתינוקך.

גופכם ומחשבותיכם יודעים כי קל לעבוד יחד ולאפשר להיפוך הזה לקרות בקלות ובעדינות ובטבעיות. זה קורה כשהגוף שלך ושלו פועלים יחד כצוות אחד, תמיד עושים את מה שהכי טוב עבור שניכם. כך שבעזרת עבודה משותפת, בזמן שהכי קל עבורך, ההיפוך יכול לקרות בטבעיות ובקלות.

כשאתם מתאחדים והופכים לצוות-אם ותינוק בתהליך המדהים של הלידה, הכל נעשה קל ונפלא כפי ששניכם מייחלים.

כעת את שוכבת וחושבת ברכות על תינוקך הנפלא ועל האושר המצפה לך בלידה ולאחריה ויחד אתם נרגעים אפילו יותר עמוק ואת מאפשרת למחשבה על היפוך תינוקך להפוך לחלק משניכם באופן עמוק ומושרש שהופך לחלק ממך עד ליום המיוחד בו תינוקך יגיע לעולם.

אז פשוט הרגעי והרפי תוך שאת חושבת על תינוקך ואיך אתם פועלים יחד, מכבדים שהתינוק יודע הכי טוב. ומתוך ידיעה שתכף, אם זה הכי טוב עובר תינוקך, גופך וגופו של תינוקך יעבדו יחד כדי שתינוקך יתהפך בקלות ובעדינות. ואתם שוכבים שם לכמה רגעים בשלווה ובשמחה.

3-4 דקות

כעת הגיע הזמן לחזור לכאן ועכשיו, בטוחה שגופך ותינוקך עובדים יחד בדרך הטובה ביותר עבור תינוקך כך שתינוקך יתהפך בזמן הטוב ביותר אם זה הדבר הטוב ביותר עבורו.

5- תחושות מתחילות לחזור לגופך

4- את מתחילה להיות מודעת לסביבתך

3 את מרגישה שהעפעפיים שלך הופכים קלילים יותר

2 את כמעט חזרת ואת יודעת שבפעם הבאה שתעשי תרגיל זה את תכנסי לרגיעה עמוקה יותר ומהירה יותר, בידיעה שזו חוויה מועילה ונעימה

1 פקחי את עיניך, בחזרה לכאן ועכשיו. המתיני עד שמתרגלת בעדינות לכאן ועכשיו.