

כשאנו מתחיים, חרדים, מודאגים או לחוצים, הדבר מתבטא בתגובות גופניות: כיווץ יתר של השרירים, דופק ונשימה מהירים, הזעה מוגברת וכאבי ראש. אחת הדרכים להרפות את המתח היא על ידי הרפיית שרירי הגוף והעמקת הנשימה. פעולות אלה משפיעות על מערכת העצבים ומורידות את רמת הלחץ והחרדה.



## משמיטה למעשה

נסו לעמוד ב'עמידת מוצא לשמיטה'. בקשו מחבר לקרוא באוזניים את השיר, עצמו עיניים, נשמו עמוק, ונסו לבדוק - מה הגוף שלכם מרגיש בעמידה זו?

עתה נסו לעמוד בעמידה ההפוכה 'לעמידת השמיטה'. מה הגוף שלכם מרגיש בעמידה זו? מה שונה בתחושה בין העמידות?

תוכלו לנסות להגיע ל'עמידת מוצא לשמיטה' בעזרת האזנה לקטע זה:



דניאל רינד, פיקיוויקי

## שמיטה

אל תחכו יובלות

כדי לשמוט

עמידת מוצא לשמיטה

ידיים שמוטות לצדי הגוף

כפות ידיים פתוחות ורפוינות

ושמוטות

שנאה

קנאה

מתח

עלבון

מלחמה

אטימות

אשמה

הנה שבע שמיטות

פעם ביובל יכולה הנפש לנוח מלשמוט

(הלל מלוא)



- אילו תחושות, תופעות או מעשים הייתם רוצים 'לשמוט'?
- נסו למנות שבעה כאלה.



בליה מאיר, פיקיוויקי

