

# סנסורה יוגה





**ערכת קלפים לתרגול יוגה  
ומיינדפולנס לילדים -  
באמצעות קשיבות חושית**

**כוללת משחקים ורעיונות פשוטים  
להבאת מודעות לחושים השונים**

**מסייעת לילדים בוויסות החושי והרגשי**

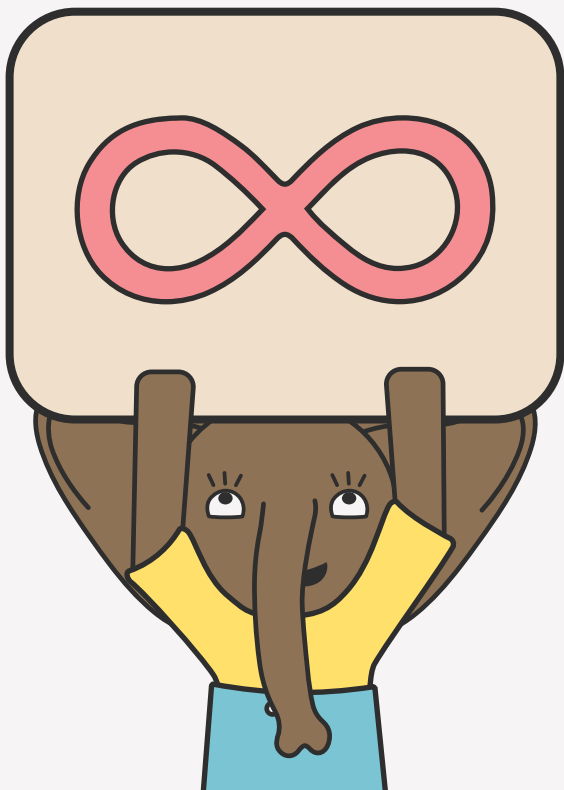
**תורמת לחיבור לנשימה, גוף ונפש**





נשימת זהב

# נְשִׁימַת אֵינְסוֹף





נשימת זהב

# נְשִׁימַת אֵינְסוֹף

---

תרגול נשימה מעגלית

באמצעות האצבע המורה  
נצייר סימן של 8 שוכב במאוזן באוויר

בשאיפה נשלים עיגול אחד  
ובנשיפה נסמן באוויר את צידו השני

---

תורם לתחושת רגיעה וריכוז

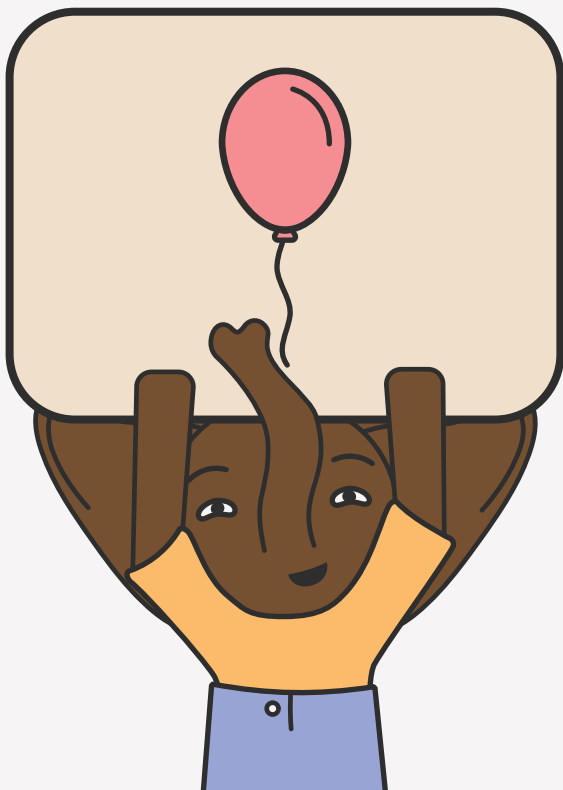
ניתן להשתמש באמצעי חזותי ולצייר את סימן האינסוף  
על דף, להדגיש את נקודת מפגש המעגלים באמצע

תורם לעבודה מוטורית על אלכסונים וחציית קו-אמצע



נשימת זהב

# נְשִׁימַת בָּלוֹן





נשימת זהב

# נְשִׁימַת בְּלוֹן

---

לימוד נשימה יוגית מלאה -

שאיפה מהאף, ניפוח הבטן  
ואז ניפוח בית החזה עד עצמות הברית,  
נשיפה מהפה תוך הפעלת שריר הסרעפת

בשאיפה אנחנו "מנפחים בלון בבטן"  
שעולה מעלה ואז מתפוצץ בנשיפה

בהמשך ניתן גם לבחור לבלון צבע  
או רגש שאנחנו רוצים להזמין אלינו

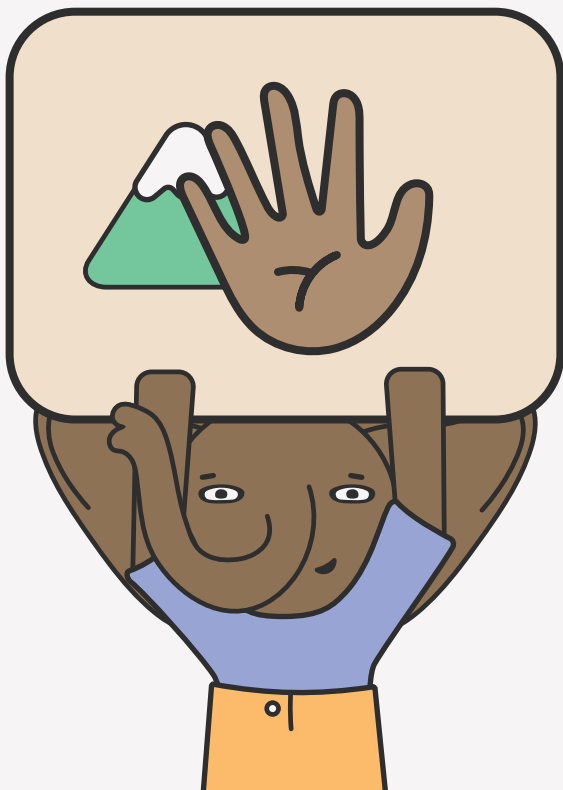
---

מומלץ לבצע בכל מפגש  
לפחות פעם אחת ובמעברים



נשימת זהב

# טיפוס על הר





נשימת זהב

# טיפוס על הר

---

תרגול 5 נשימות מלאות  
באמצעות אצבעות הידיים

נפרוש כף יד אחת מולינו באוויר ובאמצעות האצבע  
המורה של היד השנייה "נטפס ונרד" על כל אצבע

בשאיפה נעלה לקצה האצבע,  
בנשיפה נרד מצידה השני  
ושוב בשאיפה ונטפס לאצבע הבאה

---

בתחילה נלווה את התרגול במלל  
ובהמשך ניתן לבצע בספירה פנימית

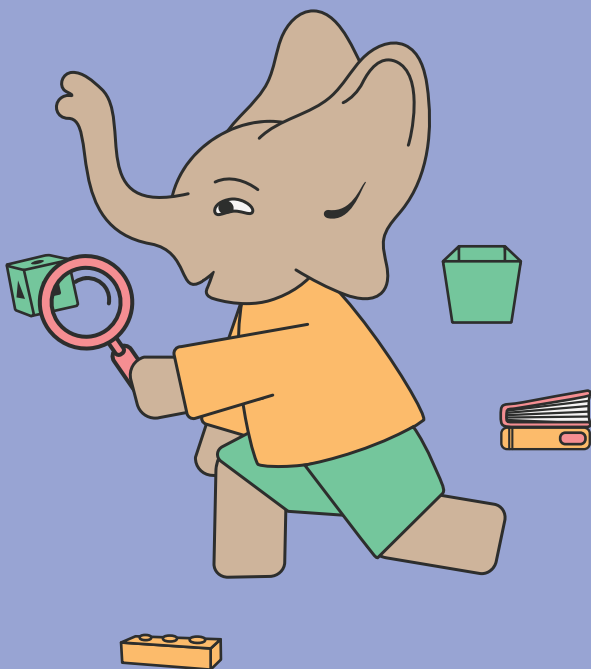
מתאים לשם ביצוע עצירה והפחתת תגובתיות



ראייה  
(המערכת הויזואלית)



# בְּלִשְׁיִם קְטַנִּים



ראייה  
(המערכת הויזואלית)



# בְּלִשְׁיִם קְטַנִּים

---

תנועה וחקירה חופשית במרחב עם פנס,  
זכוכית מגדלת או משקפת

איתור אובייקטים מסויימים -  
למשל רק בצבע או צורה אחת

ישיבה במרכז החדר -  
ובכל פעם נבחר אובייקט  
אחר אותו הילדים יתבקשו לאתר.  
נעודד את הילדים להישאר ללא תזוזה  
ולבצע סריקת עיניים בלבד

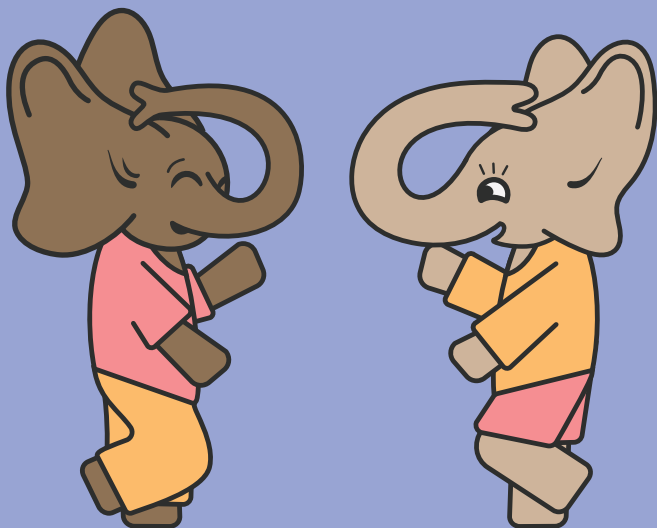
---

תורם להפחתת אימפולסיביות  
ורכישת אסטרטגיות סריקה חזותיות

ראייה  
(המערכת הויזואלית)



# מִשְׁחַק הַמְּרָאָה



ראייה  
(המערכת הויזואלית)



# מִשְׁחָק הַמְּרָאָה

---

משחק בזוגות -

הילדים יושבים או עומדים אחד מול השני  
ובכל פעם אחד מוביל את התנועה והשני מחקה  
את תנועותיו, עד כמה שניתן, באותו הזמן

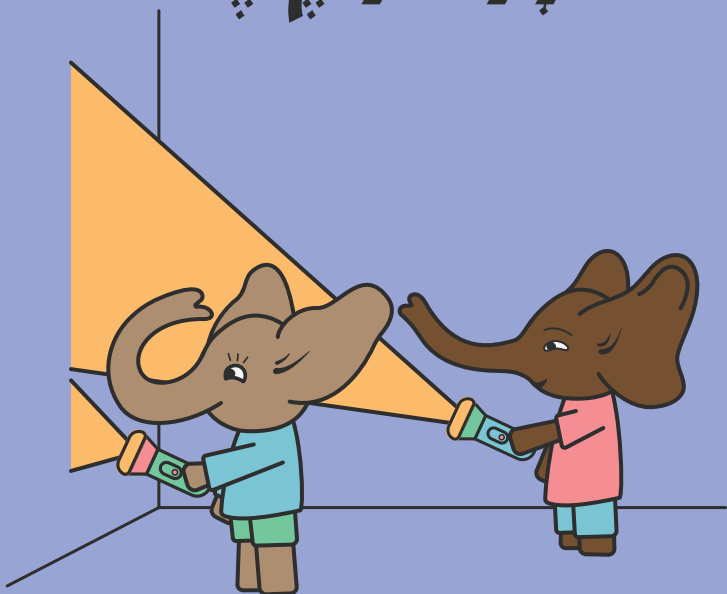
---

משחק זה מזמן תשומת לב לאחר,  
לסנכרון עימו ותחושת קרבה

ראייה  
(המערכת הויזואלית)



# פְּנֵי הַקֶּשֶׁב



ראייה  
(המערכת הויזואלית)



# פְּנֵי הַקֶּשֶׁב

---

שימוש בפנס לשם הדגמה של  
רעיונות סימבוליים שונים -

**פרספקטיבה רחבה** - פנס מאיר על אובייקט כמו קיר  
כאשר הפנס קרוב אלומת האור קטנה,  
כאשר אנחנו מתרחקים אלומת האור גדלה  
כך לדוגמא אם ילדה אחרת הציקה לילד בגן  
נזמין אותו לחשוב בראייה רחבה,  
אולי היה לה קשה? אולי מתגעגעת לאמא?

**חשיבה חיובית** - "להאיר את הטוב"

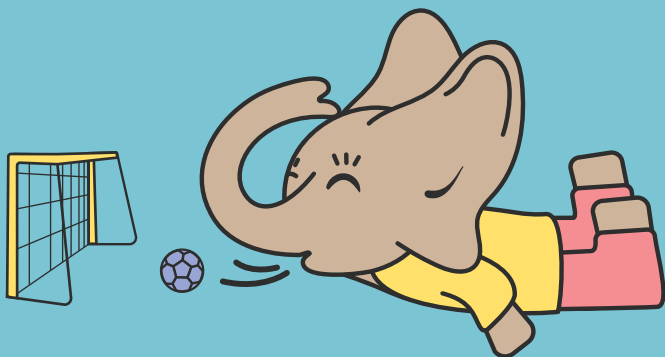
**סריקת גוף** - הנחיית דמיון מודרך בו "נסרוק"  
את הגוף באמצעות פנס אור מיטיב  
(ניתן להזמין את הילדים לבחור צבע שנעים להם)

---

פה  
(המערכת האוראלית)



# כְּדוּרְגָל נְשִׁיפּוֹת



פה  
(המערכת האוראלית)



# כְּדוּרְגָל נְשִׁיפּוֹת

---

שימוש בכדור קטן  
(אפשר להשתמש גם בפונפון / קלקר  
הדורשים יותר שליטה)

על הילדות להבקיע "גול" בתוך שער שניצור

ניתן גם לבצע בזוגות בשכיבה על הריצפה  
ושילוב מרפקים אחת מול השניה

---

תורם לקואורדינציה של פעולות  
הנשימה והפחתת עוררות



פה  
(המערכת האוראלית)



# הַבּוֹעָה שְׁלִי



פה  
(המערכת האוראלית)



# הַבּוּעָה שְׁלִי

---

התנסות חופשית עם בועות סבון -

בועות גדולות- בנשיפה עדינה ובקצב קבוע

בועות קטנות- בנשיפה חזקה מהירה

ניתן לשחק בזוגות או בקבוצה - למשל ילד אחד  
מפריח בועה ועל השני לתפוס או לפוצץ אותה

---

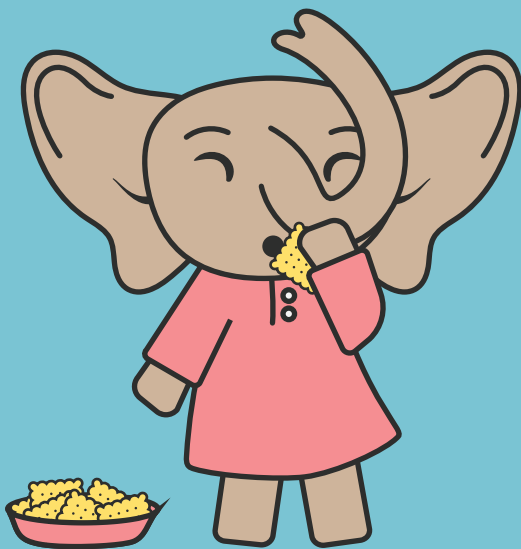
תורם לחיזוק שרירי הלחיים והפה ושליטה בשאיפה ונשיפה

נשיפה ארוכה ואיטית - הפחתת עוררות,  
נשיפות קצרות ומהירות - העלאת עוררות

פה  
(המערכת האוראלית)



אֶכִּילָה מוֹדַעַת



פה  
(המערכת האוראלית)



# אֶכִּילָה מוֹדַעַת

---

הנחייה לאכילה מודעת באופן איטי וקשוב -

הפניית תשומת הלב למרקם של המאכל בין האצבעות  
לצליל שהוא יכול לייצר כאשר ממוללים אותו ליד האוזן  
למרקם על הלשון ולתחושה בתוך הפה  
(רר/קשה/נוזלי)

הזמנה ל"גלות" את הטעמים

---

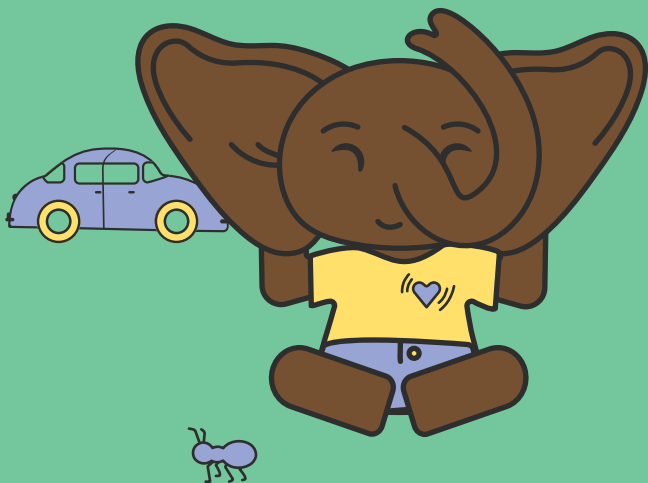
נעודד את הילדים לתאר במילים את התחושות השונות

ניתן לאחר הפעילות לנהל  
שיח על התחושות שעלו  
ותשומת לב חדשה בעת האכילה

שמיעה  
(המערכת האודיטורית)



# קָרוֹב רְחוֹק



שמיעה  
(המערכת האודיטורית)



# קְרוֹב רְחוֹק

---

חקירת הצלילים במרחב -

הנחת כפות הידיים על האוזניים בצורת קונכייה

זיהוי 2 צלילים רחוקים ו 2 צלילים קרובים

ננסה לא להעניק להם פרשנות כגון "רעש",  
אלא רק לציין את הצליל

בנוס - זיהוי צליל מתוך הגוף  
(למשל קולות העולים מהבטן, צליל הנשימה)

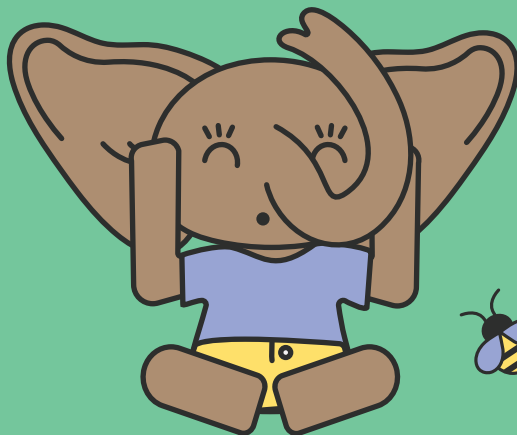
---

תורם לקשב ולסינון השמיעתי

שמיעה  
(המערכת האודיטורית)



# זְמָזוּם הַדְּבוּרָה



שמיעה  
(המערכת האודיטורית)



# זְמָזוּם הַדְּבֹרָה

---

נאטום את האוזניים באמצעות האגודלים  
ואת האצבעות ניתן להניח עם מעט לחץ על הראש

נפיק קולות גרוניים של זימזום והימהום

---

פעולה זו מביאה להפרשת הורמונים מפחיתי עוררות,  
תורמת לויסות הנשימה, תשומת לב לקולות  
העולים מתוך גופינו ומיקוד פנימה

מומלץ לבצע במעברים בין פעילויות שונות  
או לשם השגת ריכוז קבוצתי



שמיעה  
(המערכת האודיטורית)



# מְרַחֵב הַמְקַצֵּב



שמיעה  
(המערכת האודיטורית)



# מֶרְחַב הַמְּקָצֵב

---

הליכה או תנועה משתנה במרחב  
על פי מקצבים שונים

ביטוי תנועתי חופשי בהתאם לסינכרון  
עם המקצב המושמע

---

ניתן להשתמש במוזיקה, כלי נגינה שונים או מחיאות כף

תורם להפחתת אימפולסיביות  
ותשומת לב לאחרים בסביבה

תנועה  
(המערכת הוסטיבולרית)



# מְשַׁחֵק הַפְּסָלִים



תנועה  
(המערכת הוסטיבולרית)



# משחק הפסלים

---

משחק תנועה במרחב עם מוזיקה -

בכל פעם שהמוזיקה נעצרת  
הילדים הופכים לפסלים

ניתן לבצע על פי נושאים  
מתוך עונות או חגי השנה

---

תרגול זה משמעותי לויסות  
בין תנועה לעצירה והשהיית תגובה

תנועה  
(המערכת הוסטיבולרית)



יְצִיבִים בְּרוּחַ



תנועה  
(המערכת הוסטיבולרית)



# יְצִיבִים בְּרוּחַ

---

תרגול תנוחות עמידה ושיווי משקל -

ניתן לעבור בין הילדים ולבדוק בעדינות  
האם הם יציבים כאשר מגיעה "רוח חזקה"  
(על ידי נשיפה של המנחה, מגע עם חתיכת בד  
ובהמשך בדחיפה קלה תוך הזמנה להתנגד אלינו)

---

תנוחות מומלצות מתוך היוגה לדוגמא:  
הגיבור, עמידת הר, עץ וחסידה

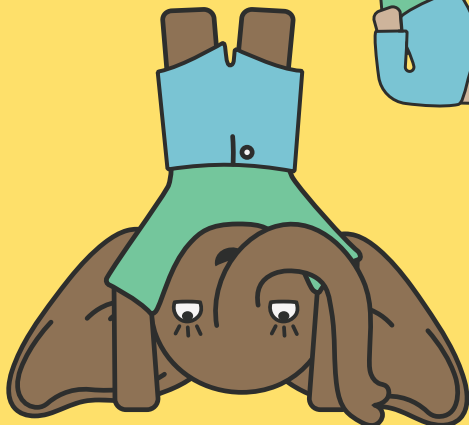
תרגול זה תורם ליציבות פיזית ומנטלית

ניתן להזמין בהמשך  
לשיח על חוסן פנימי

תנועה  
(המערכת הוסטיבולרית)



# עוֹלָם הַפּוֹךְ



תנועה  
(המערכת הוסטיבולרית)



# עוֹלָם הַפּוֹךְ

---

תרגול תנוחות יוגה הפוכות -  
לדוגמא עמידת נר, דג, ארנבת וגשר

עמידת ידיים או עמידת אמות בתמיכה  
או בזוגות - מומלץ לתרגל עם ילדות  
גדולות יותר או בקבוצה קטנה

---

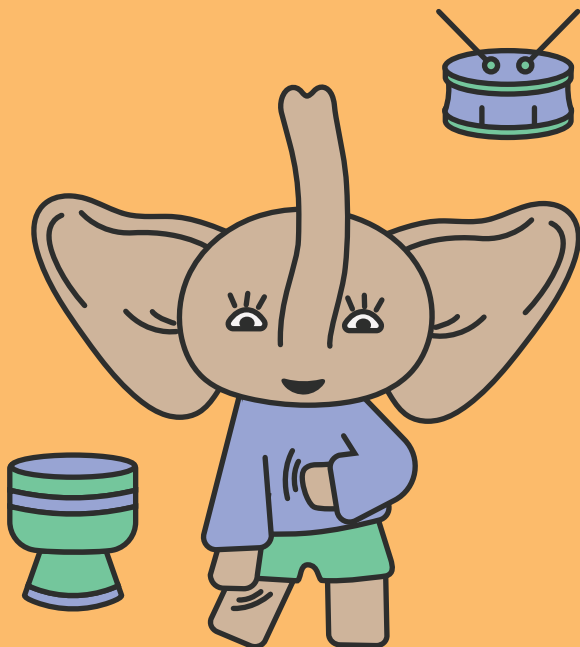
לתרגול זה חשיבות גדולה בוויסות נשימה ותנועה,  
יכול להוביל להפחתת עוררות (ואפילו מיידית)  
אצל חלק מהילדים



מגע שטחי  
(המערכת הטקטילית)



# תִּיפּוּף עַל הַגּוּף



מגע שטחי  
(המערכת הטקטילית)



# תיפוף על הגוף

---

טפיחות קלות על חלקי גוף שונים

ניתן לבצע סריקת גוף מלמעלה למטה או להיפך

מומלץ ללוות בדקלום או שיר

---

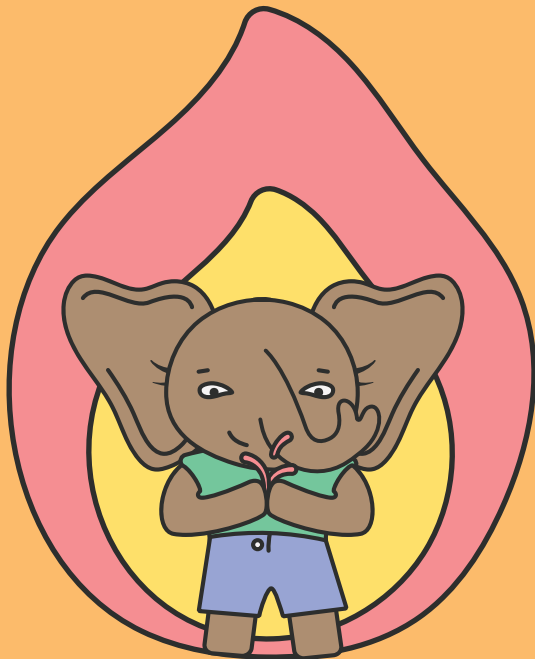
תרגול זה מגביר מודעות לאיברי  
הגוף השונים ומביא לעוררות

ניתן גם לשים לב לצלילים שונים  
המופקים מגופנו באזורים שונים  
(למשל התהודה שנשמעת מתיפוף  
על החזה לעומת מחיאת כף)

מגע שטחי  
(המערכת הטקטילית)



# כֶּחַ הַחוּם



מגע שטחי  
(המערכת הטקטילית)



# כַּח הַחוּם

---

שיפשוף כפות הידיים ויצירת חום ביניהן

נניח אותן באיזורים שונים בגוף  
ונעניק לעצמנו מגע חומל

ניתן לבצע בהמשך גם בזוגות

---

בתרגול זה נחקור טמפרטורות שונות בגוף,  
אפשר להזמין לחקור טמפרטורות שונות באובייקטים בחדר

ניתן גם להזמין לשיח  
על איכויות רגשיות של חום וקור

מגע שטחי  
(המערכת הטקטילית)



# אַלּוּפִי הַנְּחוּשִׁים



מגע שטחי  
(המערכת הטקטילית)



# אַלּוּפֵי הַנְּחוּשִׁים

---

ניחוש וזיהוי מרקמים על ידי מישוש  
(בעצימת עיניים)

ניתן לעזור באמצעות שאלות מכוונות  
על התחושה שעולה -  
צורה, קשיחות, טמפרטורה ועוד

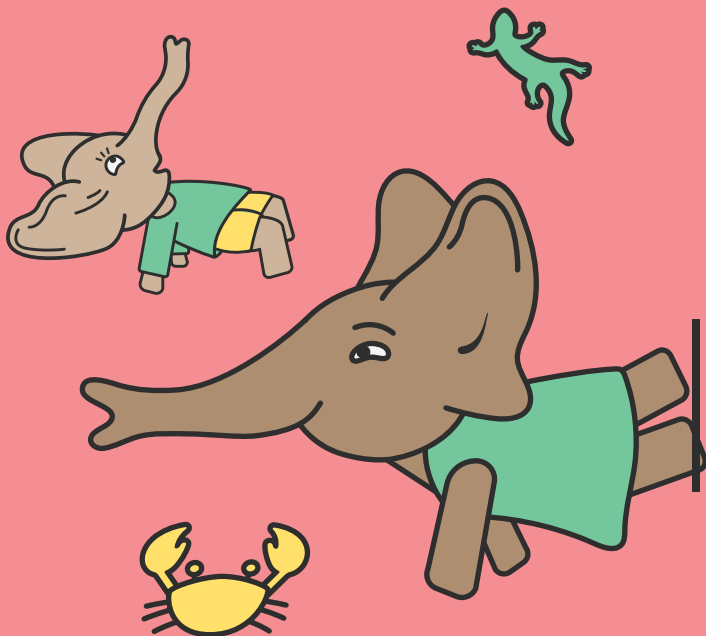
---

תרגול זה תורם לזיהוי טקטילי (מגע שטחי),  
חקירה והפחתת אימפולסיביות

מגע עמוק  
(המערכת הפרופריוספטיבית)



# הַלִּיכּוֹת חַיּוֹת



מגע עמוק  
(המערכת הפרופריוספטיבית)



# הַלִּיכּוֹת חַיּוֹת

---

"הליכות" חיות מסוגים שונים

לדוגמא זחילת לטאה, הליכת סרטן, הליכת דוב,  
הליכות תנין ומריצה (מבצעים בזוג)

---

ניתן לשלב בדקלום או סיפור על החיות

תרגול זה נעשה במישור האופקי  
מביא להגברה של לחץ על המפרקים  
ומודעות לתחושת וסכמת הגוף



מגע עמוק  
(המערכת הפרופריוספטיבית)



# חֲבוּק לְעֵצְמִי



מגע עמוק  
(המערכת הפרופריוספטיבית)



# חִבּוּק לְעֶצְמִי

---

חיבוק לעצמי, מכל הלב

ניתן לצרף הנחייה למסאז'

בהמשך ניתן לבצע גם בזוגות

---

מביא להפחתת עוררות באמצעות מגע עמוק על עצמנו

ניתן לקיים שיח על הרגשות שעולים  
כאשר אנחנו מעניקים חמלה ואהבה לעצמנו

מגע עמוק  
(המערכת הפרופריוספטיבית)



# אַלוּפִי הַיּוֹגָה



מגע עמוק  
(המערכת הפרופריוספטיבית)



# אֵלּוּפֵי הַיּוֹגָה

---

ביצוע של מגוון תנוחות יוגה  
באופן סטטי למשך מספר שניות

תנוחות לדוגמא - כדור, סירה, נחש, עובר,  
כלב מביט מעלה ומטה, חתול ופרה, קשת בענן

ניתן לבצע כתנוחה בודדת - אסאנה  
או כרצף תנוחות - ויניאסה

---

תרגול זה תורם ליציבות, הפחתת תגובתיות,  
תחושת גוף ברורה יותר

לרב יביא להפחתת עוררות

נשתדל להנחות לנשימה  
מותאמת תוך כדי ביצוע