

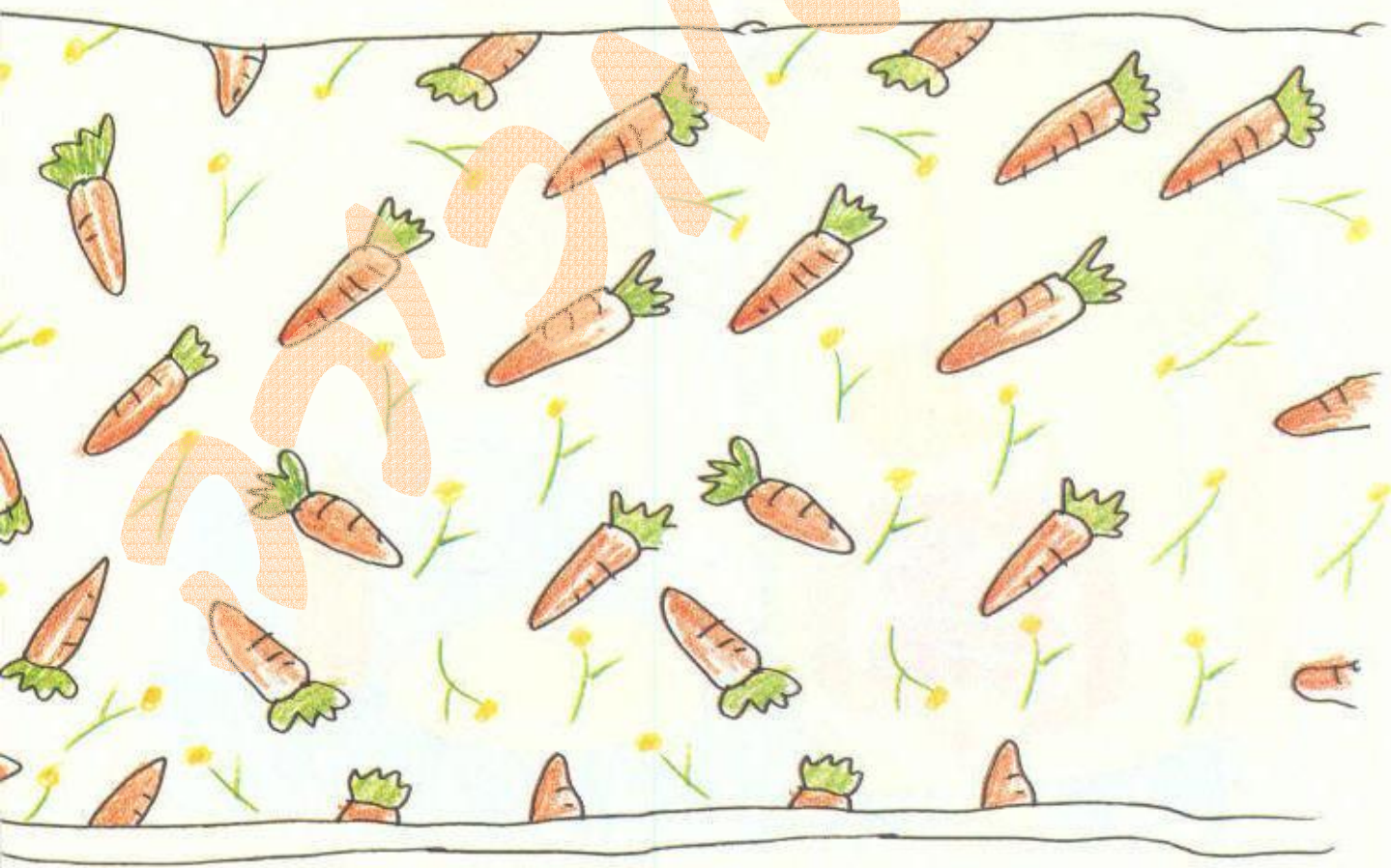
## גוף ללא הפסקה

1. מה דעתכם: כשאנחנו הולכים לישון מה קורה בריאות, בלב, בקיבה ובמעיים? האם גם הם "הולכים לישון"?  
אם נקשיב במסכת לגופו של ילד ישן; האם נשמע כניסת אוויר לריאות, דפיקות לב, פעולת מעיים?  
2. הסבירו מדוע קראנו לגוף שלנו – "גוף ללא הפסקה".

### שמנו לב ש...



- ◆ ראינו את תנועות הנחיריים ואת תנועות החזה והקשבנו לקולות הנשימה.
- ◆ הרגשנו את זרימת הדם בכלי הדם.
- ◆ הקשבנו לדפיקות הלב ולקולות המעיים.
- ◆ למדנו כי גם כשאנחנו נחים, גופנו פועל ללא הפסקה.



כמו חתול בשק  
כך גם הגוף שלנו.  
אנו רואים רק את מה שבחוץ.  
אך אם רק נקשיב,  
אם רק נמשש ונרגיש,  
נוכל ללמוד  
על תנועות, איברים  
ותחושות שחשים.  
הי – יש עולם שלם שם בפנים!

