



מתח בפנים הוא חלק מהראש, והראש מחובר לגב בשרירי האורך שבתמונה. לכן חימום פלג גוף עליון קשור לחימום ראש, פנים וכל השאר. לפני שמתחילים רוצה לענות על שאלות שכבר קיבלה. חשוב לבצע את מה שהיא מראה ולא רק להקשיב, כדי להבין באמת למה היא מתכוונת.

- הכי חשוב – נשימה מתחילים את החיים בנשימה עמוקה. כשנושמים – איך נושמים? להרגיש איך נושמים – יד אחת על החזה ואחת על הבטן. לנשום 10 שניות ולהרגיש נשימה טבעית רגילה.
- אם מרגישים שהחזה זז, אולי הנשימה קצת רדודה.
 - כשנושמים ממש עמוק לא מרגישים תזוזה בחזה.
- לנשום נשימת סרעפת. אם החזה זז סימן שלא מזיזים את הסרעפת. מדגימה – לשכב על הרצפה, לשים יד על החזה ויד על הבטן ולנשום מהאף. אפשר להרגיש את נשימת הסרעפת יותר בקלות כששוכבים על הרצפה, נושמים מהאף ומפעילים את הסרעפת. בישיבה נושמים יותר מהחזה. שלבים:
1. לנשום מהאף.
 2. לנשום נשימת סרעפת.
- נשימה משחררת חומרים בגוף. נשימה רדודה לא משחררת את האויר לכל הגוף ומערכת העצבים לא נחה. כשנושמים נכון זה משנה את הכל, את הכימיה בגוף, משחרר חומרים מרגיעים לעצבים וכך גם לכל הגוף. כשנושמים מהפה הנשימה רדודה, לחוצה. אין מספיק חמצן בגוף, משדר לחץ, מעייף.

- נשימה מהפה לא מסננת את האויר, לא מווסתת את חום האויר. נשימה מהאף מתאימה את חום האויר לגוף, מסננת גופים ראשונים.
 - נשימה מהאף משתחרר בנחיר חומר שמרחיב את מערכת כלי הדם (לבדוק!!!), מסייע בנשימה באופן כללי לעומת נשימה דרך הפה שלא עוברת תהליכים אלו.
- כדאי לתת לתלמידים להתנסות בנשימת אף בשכיבה כדי להבין את המשמעות של הנשימה.

נשימה משולשת

- טוב לרגיעה יומיומית ולא להרפייה מוחלטת.
- שאיפה – 4 שניות
- נשיפה – 4 שניות
- להחזיק – 4 שניות

נשימה מרובעת

- טוב לרגיעה עמוקה, טוב להרפייה ושינה טובה.
- שאיפה – 4 שניות
- להחזיק 4 שניות
- נשיפה – 4 שניות
- להחזיק – 4 שניות

שתי הדרכים האלו טובות להרגיע, לשפר חמצן בגוף, עוזר לשינה, משחרר, מסייע לחילוף חומרים בגוף, כל הדברי שהטובים.
טוב לפני מדיטציה.

נקודות שחרור בשרירים (שחרור גב תחתון).

- קודם כל להרגיש את הגוף עכשיו. האם העמידה נוטה קדימה או אחורה או באמצע.
 - עשתה חימום לכף הרגל כמו טאו-תרפיה
 - לעמוד שוב ולהרגיש את ההבדל בעמידה, בהנחת כף הרגל על הרצפה.
- הכוונה ליצור מודעות לגוף.
להבין את הקשר בין כל החלקים של הגוף.

להרגיש את צידי עמוד השדרה מעל אגן הירכיים.
אם הגב התחתון בשקע גדול ואופנתי, זה פוגע בעמידה ובכל מערך היציבה והשרירים.
לעמוד עמידת טאי-צ'י ולהזיז את האגן קדימה ואחורה כשקצות האצבעות על השרירים בצידי עמוד השדרה, כך אפשר להרגיש את המתח והשחרור עם התזוזה. התנועה הזו זורמת עד הרצפה ועד כפות הרגלים.
אפשר לתרגל צמוד לקיר ולהרגיש את הצמדת הגב וביטול הקשת הגדולה.
כנ"ל בשכיבה על הרצפה.

ראש מונח על עמוד השדרה, נח עליו (כדורסל וכו').
כמו שסוגרים רוכסן בסוויטשירט עד שמגיעים לסנטר – הגוף ישר והראש מזדקף.
עוד דרך – אצבע על הארה ואצבע על כתר, לעצום עיניים, להטות את הראש קדימה ואז לאט לאט אחורה עד שמרגישים שהראש מונח בלי מאמץ על עמוד השדרה.

יש הרבה תנועות חימום.
אם מגיע מישהו תפוס לשיעור, כתפיים ממש למעלה ונוקשות.
ברוב המקרים זה קשור לקמטים בין הגבות ולחוסר חוסר שביעות רצון.
נקודות לשחרור המתח הזה –

1. הנקודה בין אגודל לאצבע איפה שלוחצים לכאב ראש. אם כואב אז רק להמשיך עד שפחות כואב.
2. גב יד 3 אצבעות מעל המפרק באמצע בין העצמות.
3. נקודה מעל המפרק חיצוני לכיוון הצד הפנימי, בין העצמות (כמו בטניס אלבו) בקצה הקמט.

4. נקודה 20.
 5. ארבע אצבעות בבית השחי ואגודל בחוץ ולהזיז את השריר, מסאז' מקומי.
 6. אגודל בבית השחי ואצבעות בחלק החיצוני ולעסות.
- עכשיו להשוות בין שני הצדדים (נראה שיד ימין ארוכה יותר).

כשמחזיקים את העור באיזור המתניים ומרימים את היד, נוצרת מגבלת תנועה. אם יש קושי בתנועות החימום – יכול להיות שיש מקום אחר תפוס. לפעמים הכתף לא גמישה כי באיזור המותן יש פגיעה. איזורים שונים בגוף משפיעים על איזורים אחרים, הכל קשור.

כמה זמן לעשות כל תנוחה?
לנשום מהאף לפי 5-10 שניות או נשימות.
כשפותחים תנועה שואפים, כשסוגרים תנועה – נושפים.
התירגול מאפשר להרגיש את איכות התנועה.

1.

סיבוב גו

מי שלא יכול לשבת ישיבה מזרחית בחופשיות – לתת כרית שישבו עליה ולהגביה מעט את הגוף. כנ"ל עם כדור קטן מתחת לחייץ.
אם ישיבה כזו קשה – אפשר לשבת בכיסא ולבצע את התרגיל נכון. מצוין גם כן.
לדמיין שהקודקוד ועצם הזנב מחוברים ומקושרים לרצפה. הגוף זז כמו מוט של שלט. לא להזיז רק קדימה אלא קדימה ואחורה באותו עיגול כשהבסיס הוא המרכז. מעט אם אי אפשר יותר אחורה, או יותר אם התנועה משוחררת.
קל ליישר את הגב בהתחלה, ואחרי שמבינים את הרעיון אפשר לעבוד כמו חתול – הראש נשאר באותו מקום והגב יוצר עיגול אחורה וקדימה.

2.

הרחבת חזה

אנשים אוהבים את התנועה הזו כי היא גורמת להרגיש טוב.
חזה פתוח וידיים פרושות מתחברים להרגשה טובה.
מתחילים בלהרגיש את עמוד השדרה (שוארמה). לשחרר לחץ מהכתפיים, אחרת קשה להתחיל בתנועה. שמים את הידיים על הכתפיים ומדמינים שהשכמות יורדות לכיוון המרכז, כמו ללחוץ תפוז בין השכמות. מתחילים בנשימה פנימה כשהמרפקים יורדים ולמרכז.
נושמים כשהמרפקים מתחברים, נושפים כשפותחים אותם ומותחים לאחור – "ללחוץ תפוז".
היד מתחילה מאמצע עצם הבריח ועד קצות האצבעות, הכל נפתח.
אפשר להגיד משפטים חיוביים תוך כדי – לנשום ... להוציא...
מתחילים לנשום כשהמרפקים צמודים – כהכנה לנשימה עמוקה.
בקיצור – לנשום לפי התנועה.

3.

סיבוב כתפיים

לשים לב התנועה מגיעה מהחזה כמו בריקודי בטן.
לא תנוחה שכדאי לעשות כל הזמן, קשה קצת. לדעתי יותר למתקדמים.
לזכור שהיד מתחילה מאמצע עצם החזה ואז התנועה מקומית יותר.
לשים לב לא לאמץ את הצואר, את הגב העליון.
התנועה נעשית עם הזזת כל החזה, לא רק הכתפיים.
קשה למי שיש מתח בכתפיים ולא מתורגלים בתנועה.
*** אפשר לשנות לתנועה כך שכפות הידיים על הכתפיים (ידיים מקופלות) טוב לתלמידים מתחילים.

4.

סיבוב כתפיים

חיבוק עצמי, לנשום, קצת חיבוק עצמי לפני הכל.
עצירה. נשימה.
התנועה נובעת מהזזת החזה, לא מהרמת הידיים.
יפי של תרגיל כי זה חיבוק עצמי והזזת הגוף ולא הידיים, מגמיש את כל איזור הגב.

5.

מתיחת צוואר

ידיים מאחורי הראש, להרגיש את עמוד השדרה, לשים לב שהראש מונח על עמוד השדרה.
אפשר לדחוף את הראש אחורה ולשים לב לתמיכה המלאה של הידיים (לתת לראש לנוח על הידיים).
נראית תנוחה פשוטה, אבל לשים לב לפרטים.
גב פתוח ולשאוף.
לסגור מרפקים ולמתוח את כל עמוד השדרה כך שהראש יורד למטה.

6.

וואוו

תרגיל פשוט אבל לפעמים מאמצים את הפנים שלא לצורך.
זה אמור לשחרר ולעורר את הפנים ומצב הרוח.
כשמבצעים את התרגיל – לשים לב לתנועה המדוייקת.
אם יש מתח בלסת התרגיל יכול להיות יותר מדי, אז לשים את האצבעות ליד האוזן בין הלסתות ורק לשחרר את הלסת התחתונה. קרוב לפיהוק (פיהוק זה מצויין סימן שהתרגיל עובד).
על אותו עיקרון – התרגיל מרומם אבל כמו שחרור, ללא מאמץ.

7.

ניקוי רעלים בלי ידיים

לשבת זקוף, להוציא את הלשון בשחרור החוצה.
נשמים מהאף.
הלשון היא שריר, מתיחה שלה פותחת דרכי אויר. לפעמים גורם לשיעול אצל מי שלא רגיל לנשימה. זה לא לפתוח את הלסת אלא לשחרר למטה. להאריך את הלשון. לא לפתוח פה באופן חזק אלא לשחרר למטה.

8.

ניקוי רעלים עם ידיים

אפשר לעשות אגרופים לצד הגוף ואש לזרוק הצידה עם הנשימה. או אגרופים מול החזה, מעל הכתפיים וכו'.
הרעיון – לנשום מהאף ולהוציא מהפה, עמוד שדרה זקוף ומשוחרר.

תוספת וובינר פייסבוק למחרת

תשובות לשאלות:

1. לא נוח לבצע את התרגיל עם כתפיים – סיבוב כתפיים, זה משאיר מתח בצוואר ובכתפיים במקום לשחרר.
 - לזכור שהתנועה נובעת מהמרכז למרות שבאה לידי ביטוי בכתפיים.
 - כדאי לעשות את נקודות הלחיצה לפני התרגיל, משחרר את האיזור.
 - לדמיין שהיד מתחילה במרכז עצם הבריח ואז מזיזים הכל, כולל הצלעות, הגו, כל החלק העליון של הגוף. התנועה לא רק בכתפיים.
 - להתמקד בצלעות ולהרגיש איך נפתחות ונסגרות, יכול לעזור להניע בקלות גדולה יותר את הכתפיים.
 - אם עדיין לא עוזר – לעסות את כף הרגל.
2. עוד על תרגיל הכתפיים – אם שומעים התפוקות בצד אחד?
 - כמו קודם, יכול להיות שיש יותר מתח בצד אחד, כדאי לשחרר בנקודות לחיצה. אפשר להשוות באיזה צד כואב יותר ללחוץ על הנקודות ולהבין איזה צד רגיש יותר, חשוב לשחרר אותו.

- יכול להיות שצד אחד פונה פנימה יותר מהשני, נלמ דיותר על תיקונים בהמשך.
3. **נשימה בתרגיל הכתפיים** – לעשות תרגיל כלשהו שמרגיש את הצלעות והסרעפת, כשמתרגלים אפשר להתייחס לצד אחד כמוביל הנשימה, בהתרחבות לנשום, בהתכווצות לנשוף. כשמשנים צד אפשר לשנות את ההתייחסות לנשימה. המיקוד הוא בתחושה של התרחבות הצלעות/סרעפת ואז לחבר לתנועה.
4. **שינויים לתנוחות** אם תלמידים מרגישים מתח בתרגיל הכתפיים – לשים כפות ידיים על הכתפיים.
5. **שינויים לתנוחות** אם תלמידים מרגישים מתח בתרגיל החיבוק – לחבק בגובה המתניים ולא בגובה הכתפיים (כלומר פשוט לשלב ידיים).
6. כשמבצעת את הוואוו צד שמאל פעיל יותר מצד ימין.
- תתמקד בזה בשיעור הנכון.
7. בנוגע לחוסר שינוי משמעותי שאפשר להציג בינתיים.
- גם אם אין שינוי שאפשר להציג כרגע ולשכנע אנשים דרך השינוי ברך, עדיין האנרגיה שלך היא שמושכת אנשים.
8. **אם קשה לשבת על הרצפה**
- אפשר לשבת על הכסא
- אפשר לשבת על הרצפה עם כרית קטנה מתחת לתחת.
- לא חייבים ישיבה מזרחית אבל כדאי לשלב רגליים כמה שאפשר.
- מודעות לעמוד השדרה היא החשובה, אפשר לשנות ישיבה כל זמן שיש מודעות למצב עמוד השדרה.
9. **עיגולים קטנים וגדלים** – האם להשאיר קטנים אם יש בעיה כלשהי?
- עיגולים קטנים מפעילים את השרירים הקטנים. אם זזים לאט חשוב לודא שעמוד השדרה זקוף ומעל המרכז, כאשר כל הטייה מפעילה את השרירים המנוגדים – הטייה אחורה מפעילה את שרירי הבטן, הטייה קדימה מפעילה את שרירי הגב.
להתחיל בעיגולים קטנים, להגדיל רק אחרי שרואים שהתנועה נכונה.
לשנות את גודל העיגול כדי לאתגר את הגוף, לא להיות בשגרה.
10. **נשימה** – לפעמים ברור מתי לשאוף ומתי לנשוף, איך הסינכרון בעיגולים?
- לא לחשוב. כשמרחיבים את התנועה שואפים, זה הגיוני.
- בעיגולים כשמתכוופים קדימה החזה מתרחב ולכן הגיוני לשאוף, כשנשענים אחורה החזה מתכווץ ולכן הגיוני לנשוף.
11. **כשמוציאים את הלשון החוצה** – האם לחייך תוך כדי ולהרים את פינות הפה?
- לא חושבת על פינות הפה אלא רק מוציאה ומורידה את הלשון ארוכה ככל האפשר למטה.
- אפשר לבצע את התנועה בלי ליצור קמטים לצד האף, העיקר זה להוציא את הלשון ולא לפתוח את הפה. התנועה יכולה להיות עדינה.