



**טכניקת נשימה יומית לשיפור ברמת התפקוד ולרגיעה (מבוסס על תהליך מאת דר' ג'ו דיספנזה)**

1. תרגיל נשימה, לביצוע משך 10 דק' ביום (אפשר יותר). מומלץ בבוקר או בהפסקת צוהריים.
2. התרגיל מתבצע בישיבה. מומלץ ישיבה מזרחית כאשר הישבן על כרית והוא מורם כמה ס"מ מעל הרצפה ואילו כפות הרגליים על הרצפה. אפשרי לעשות גם בישיבה על כסא או כורסא.
3. התרגיל עשוי להיראות קצת מאתגר בהתחלה אבל לאחר 2-3 תרגולים מתחילים לתפוס את העניין וכמו כן הוא הופך להיות יותר קל מאימון לאימון. השינוי שהוא מייצר הינו אינדיבידואלי, צפו להתחיל לחוש בשינוי תוך 3-4 תרגולים אולם יש כאלו שיידרש להם מעט יותר. ההתמדה משתלמת.
4. "תופעות לוואי" מוכרות (לא לפי סדר) – חיזוק שרירי בטן, הפחתת כאבי גב, הליכה זקופה, אתם עשויים להיראות גבוהים יותר ולהקריין בטחון עצמי, שיפור ביחסי המין, אופטימיות, חיוניות וחריצות.
5. הנשימה מתבצעת בשילוב עם כיווץ של שרירי האגן ושרירי הליבה – כפי שיוסבר בהמשך. השאיפה והנשיפה מתבצעים **דרך האף**. השאיפה בקצב רגיל, הנשיפה בקצב איטי יותר.
6. **הסבר על תהליך הכיווץ** (בהמשך אסביר איך לשלב אותו עם הנשימה):
  - א. האזור שאנחנו מכווצים: אפשר להניח כף יד אחת מתחת לטבור – זה יסמן את הגובה ההתחלתי (בערך אמצע הדרך בין הטבור והמפשעה) וכף יד שנייה מעל הטבור – זה יסמן את הגובה המירבי (למעשה הקצה התחתון של הסרעפת).
  - ב. באיזה סדר מכווצים: אפשר לדמיין זאת כתהליך כיווץ שעובר דרך 3 נק': תחילה הנק' התחתית קרוב למפשעה, לאחר מכן אזור הטבור ולאחר מכן הנק' העליונה קרוב לסרעפת.
  - ג. איך אנחנו מכווצים: בשונה מהתהליך המוכר של כיווץ שרירים שמשיגים כאילו ע"י "דחיפה החוצה" ויצירת לחץ, כאן הכיווץ מתבצע ע"י "יניקה פנימה" של האגן והבטן:
    - נק' תחתונה – נבצע תוך כיווץ סוגרים באופן דומה לאופן לכך שאנחנו מתאפקים וכאילו "מושכים פנימה" את מה שאנחנו לא רוצים שיברח...
    - אזור הטבור - נדמיין איך הטבור נמשך פנימה ולמעלה כאילו כאשר מה שמושך אותו נמצא מבפנים.
    - החלק העליון – נעשה "יניקה פנימי" תוך התרוממות עדינה של בית החזה.
7. **הנשימה מתבצעת ב - 4 שלבים (קצת דומה לתרגיל "נשימה מעגלית")**
  - שלב א'** – שאיפה ותוך כדי התחלת כיווץ של שרירי הבטן והאגן (נכון, זה נשמע ומרגיש מוזר, מצד אחד לקחת אוויר ומצב שני לעשות "יניקה פנימה" של הבטן, עם קצת תרגול זה יתחיל להיות ברור וקל יותר).
  - שלב ב'** – השלמת תהליך הכיווץ, ממש חזק, עד אזור הסרעפת והחזקת המצב מס' שניות.
  - שלב ג'** – שחרור של השרירים ושחרור איטי של האוויר (יחד).
  - שלב ד'** – ווידוא שרוקנו את כל האוויר עד נקודת הנוחות שלנו (אין צורך ללחוץ החוצה עוד אוויר ממה שכבר יצא) והדגש כאן הוא **לאפשר לכל השרירים להמשיך להשתחרר למצב רפיון מוחלט** (שאותו די יהיה לכם קל יותר לזהות כיוון שרגע לפני תחזיקו את הכל מכווץ).



8. הקצב המומלץ מותאם אישית, בהתאם לנוחות שלכם, אבל אני ממליץ לבדוק אם נוח לכם הקצב הבא: שאיפה: 3 שניות. השלמת הכיווץ ממש חזק פנימה והחזקה קלה: 5-6 שניות. נשיפה איטית החוצה ושחרור 5-6 שניות. שחרור מלא של השרירים 3 שניות.
9. המלצות לגבי התזמון: אפשר לספור בדמיון או שאפשר פשוט להעריך תוך כדי ומה שיצא זה בסדר או שאפשר להשתמש באפליקציה של "מכתיב קצב" (מטרונום), יש אפליקציה לנייד בחינם, מומלץ מקצב 4, 60 פעימות בדקה.
10. **הפעלת הדמיון בזמן הפעולה ו/או מיקוד תשומת הלב** – לדמיון את האוויר שנכנס עושה את כל הדרך מהאף עד מתחת לטבור ומתמקם שם ככדור, אפשר לדמיון אותו כגז בצבע כחול, תכלת, סגלגל, לבן, זהב או אחר. הכיווץ שאתם עושים זה כאילו שאתם עוטפים אותו על שרירי הבטן והוא נלחץ ואז לדמיון שכל מה שיוצא מהלחיצה הזו זורם אל הקודקוד שלכם. אפשרות שנייה במקום הדמיון - פשוט העבירו בזמן ה"החזקה" את תשומת הלב שלכם אל קודקוד הראש.
11. אני נוהג לשים קוצב זמן ל- 10 דק' ובד"כ בסיום לעיתים אני בוחר להמשיך עוד דקה או שתיים ו/או להמשיך לשבת עוד כמה דק', להנות מהתחושה ולהרהר בדברים חשובים, תכנון היום, בעיה שאני רוצה לפתור או סתם לקחת כמה רגעים כדי להגיד תודה על דברים טובים שיש לי בחיים.

**סקרנים לגבי המנגנונים שבהם התרגיל פועל ומה הוא עושה?** (את כל ההסברים שאבתי ועבדתי מתוך מקורות שונים, בין היתר ההסברים של דר' גו' דיספנזה, תיאוריות ומחקרים של דר' סטפן פורגס, דר' פיטר לוינ ועוד)

#### הסבר עפ"י עקרונות מערביים –

התהליך "מחנך" את הגוף שלכם להרפות את שרירי הליבה ושרירי רצפת האגן אשר מקושרים ישירות למנגנון הדחק והרגיעה שלנו. דרך הרפיה של שרירי האגן אנחנו פועלים ישירות על עצב ה Dorsal-Vegas שלנו ובכך "מכבים" את מערכת הדחק ומכניסים לפעולה את המערכת הפארה-סימפטטית, המקושרת למצב רגיעה, וכן בריכוז השליטה בחלק ה"חושב" והמפותח של המוח במקום במרכז ההישרדות הקדמוני (מכאן בין היתר העלייה ברמת התפקוד). כמו כן, תהליך הנשימה עצמו שבו השאיפה קצרה והנשיפה ארוכה, מחנך את הגוף לעבור טוב יותר בין מצב דחק (המופעל רגיעה בשאיפה) לבין מצב רגיעה (המופעל בעת השאיפה), תורם לשונות בקצב הלב וכן לרכישת תחושת רגיעה ושמירה עליה (בדומה לתרומה של פעילות יוגה וריצה).

קיים קשר בין זיכרונות של אירועים קשים וכואבים מהעבר לבין הצטברות של מתח בשרירי הליבה (כאבי גב מישוהו?) ובהתאם הרפיית שרירי הליבה מסייעת לשחרור של מתחים המצטברים בגוף.

תהליך הכיווץ והשחרור כפי שמבוצע בתרגיל ממריץ את התנועה של נחל חוט השדרה ומייצר תהליך שרשרת שגורם בין היתר לשני דברים. אחד – מעודד את המוח לעבור לעבוד בגלי גמא המאפיינים מצב של רמת תפקוד גבוהה מאוד. שניים - לייצור מולקולה מרגיעה בשם בנזודיאזפין (שהשפעתה דומה לוליום) אשר מרגיעה את מרכזי הדחק ומאפשרת רגיעה, מיקוד ונוכחות.

**הסבר עפ"י עקרונות מזרחיים** – רוב המחשבות שלנו ביום יום מכוונות להישרדות ולרבייה (כך אנחנו מתוכנתים) ובהתאם כמות עצומה מהאנרגיה שלנו נמצאת ב- 3 הצ'אקרות התחתונות שלנו העוסקות בין היתר בהישרדות, ברבייה ובעיכול מזון ופליטתו (צ'אקרת הבסיס, צ'אקרת המין וצ'אקרת מקלעת השמש). ריכוז האנרגיה במקורות אלו הגיוני מאוד אם אתה אדם קדמון אך פחות מתאימה לימינו ולכן התרגיל הזה למעשה "שואב" אנרגיה "עודפת" שמצטברת ב-3 הצ'אקרות האלו והוא מפנה אותה גבוה יותר אל מרכזי השגשוש שלנו, אל מקומות של יצירתיות, אינטואיציה, פיתוח חשיבה ועוד.

## תהנו, אבנר