



כשהגוף שלנו כפוף וכואב - זה מדאיג!

האם אתה או היקרים לך סובלים מכאבים?

האם אתה או הילדה שלך יושבת שעות כפופה מול המסך?

האם אתם מודאגים כבר היום ממה שיהיה בעתיד?

ב 90% מהמקרים ניתן לעצור ולשחרר את הכאב ולשפר את היציבה באמצעות התנהלות נכונה שתלויה בידע.

בעזרת מדריך זה נכיר את גופנו טוב יותר, נלמד איך להשתחרר מכאב ולהחזיר את האיזון לגופנו, נגלה מהו המפתח שלנו לשחרור מכאבים והחזרת הזקיפות לגופנו:

- ✓ ידע הוא הבסיס לעצירת התהליך של התפתחות הכאב בגופנו.
- ✓ ידע יכול להיות ההבדל בין חיים ללא כאב לבין חיים עם כאב.
- ✓ הידע הוא גם הבסיס לשיפור היציבה והחזרת הזקיפות.

מדריך קצר זה מסביר בפשטות ובקלות על מה שקורה לנו בגוף ואיך אנחנו יכולים לשפר את היציבה ולשחרר את הכאב.

מדריך זה מותאם במיוחד להורים לילדים ונוער ולכן חשוב לי להדגיש כי ניתן להשתמש במדריך זה ככלי חשוב ביותר להגברת המודעות של הילדים שלנו לגופם. לתחושות, לקשר בין סגנון חיים והגוף שלהם.

אם אתם מוטרדים מסגנון היציבה / ישיבה של הילדה שלכם אתם ממש לא לבד.

הנה הנחיה פשוטה לשימוש במדריך: הפכו את תהליך ההיכרות עם הגוף לתהליך מחבר ומעצים. דברו על הנושא עם הילדה, קיראו את המדריך יחד, שתפו אותם ומצאו פתרונות טובים למיקומי המחשב ולשעות המחשב, שפרו עמדות בחדרים ולמדו אותם הקשבה לגופם. חשוב להסביר ולא להיות שוטרים, ילדים לוקחים אחריות מלאה ברגע שהם מבינים למה זה חשוב.

*** מומלץ להדפיס ולשמור. באהבה ובהצלחה אלה**



עמדו מול המראה בעמידה נינוחה, (או בקשו מהילד.ה לעמוד מולכם).
התבוננו וסמנו לעצמכם: (עדיף בעירום).

- האם כתפיי בגובה שווה? כן לא
- האם קיימת נטיית ראש לצד כלשהוא? כן לא
- האם כתפי משוכות לפנים או לאחור? כן לא
- האם האגן שלי שווה בגובה משני צידיו? כן לא
- האם כפות רגלי מונחות באופן שווה על הרצפה? כן לא
- איך מונחת כל אחת מכפות רגלי על הרצפה?

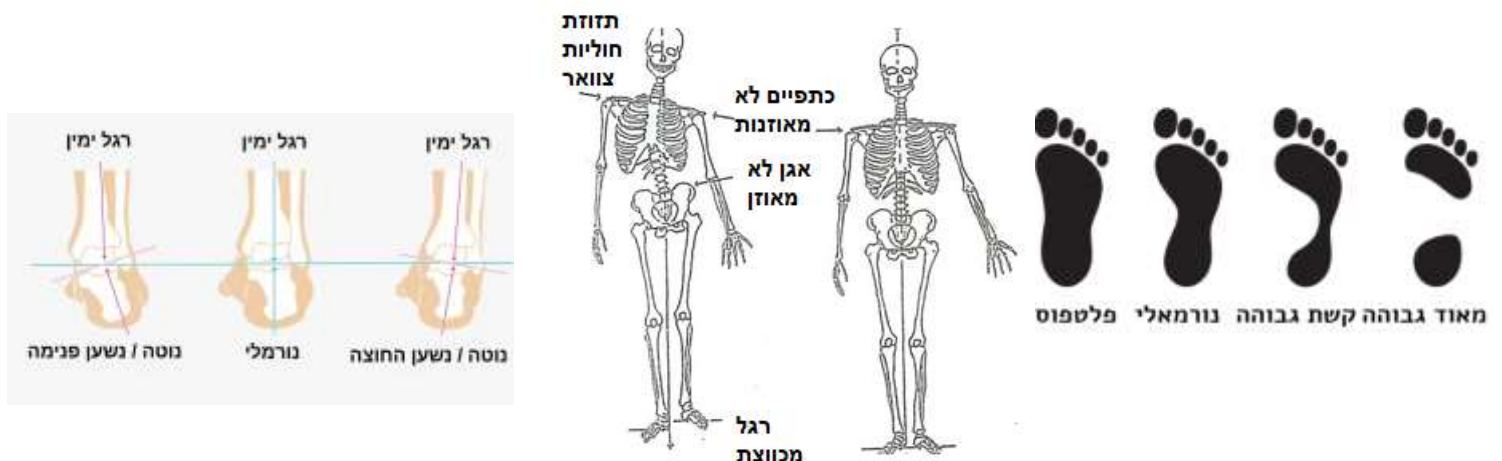
עכשיו התיישבו מול מראה, ישיבה רגילה ובחנו את עצמכם:

- האם אני יושב בנטייה? כן לא
- האם חלקים מגופי מכווץ? כן לא
- האם כפות רגלי מונחות בצורה שווה על הרצפה? כן לא
- האם אני רגיל להניח רגל על רגל, רגל על ירך? כן לא

**זה הזמן לצאת להליכה קצרה של חמש דקות בקצב איטי, במהלכה
תוכלו לשים לב לתנועות של גופכם:**

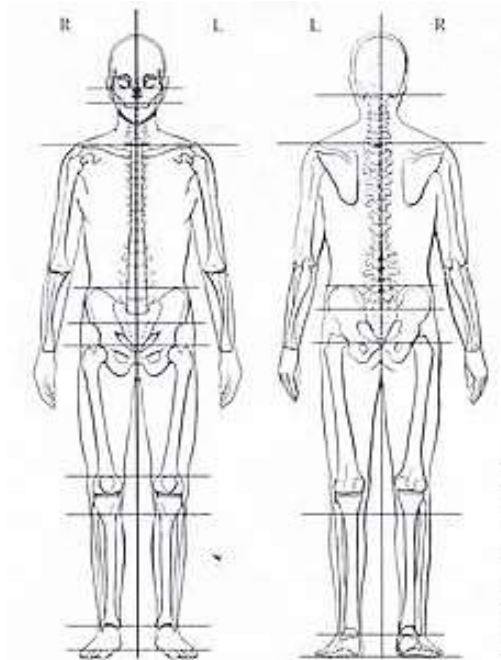
- האם כפות רגלי מתייצבות בכל דריכה על חלק מכף הרגל או על
כל כף הרגל? כן לא
- האם כפות רגלי מונפות באופן שווה קדימה? כן לא
- האם אני מרים את ברכיי בצורה שווה בהליכה? כן לא
- האם אני נוטה קדימה או אחורה בהליכה? כן לא
- האם ראשי מוחזק במרכז הגוף בהליכה? כן לא

ניעזר בתמונות אלה כדי להבין את סגנון הדריכה והעמידה שלנו:





עכשיו נוכל להשתמש ברישום זה של גוף האדם ונסמן בעט על הרישום היכן הבחנו בחוסר איזון? היכן נמצא הכאב?



לאחר שבחנו את גופנו, אנחנו מודעים עוד יותר לדקויות היציבה והתנועה שלנו ומהם בדיוק הכאב או חוסר הנוחות שאנו חווים וחשים. עכשיו אנחנו יודעים:

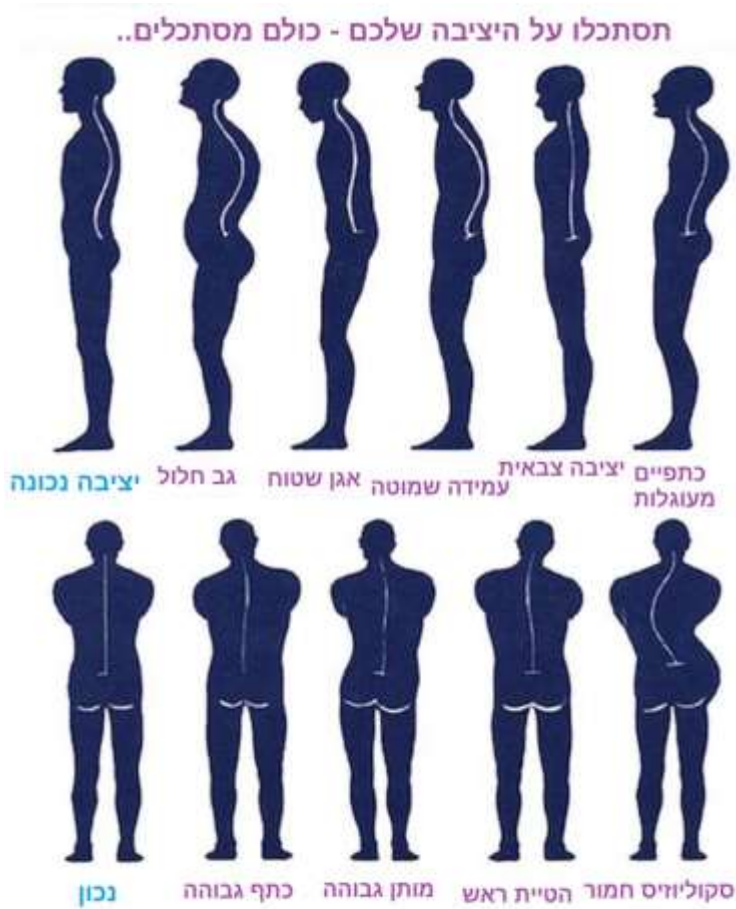
- מתי הוא מופיע?
 - מה רמתו?
 - האם אנחנו יכולים להבין את הקשר לסגנון ההתנהלות או לסגנון העמידה / ישיבה / יציבה / תנועה שלנו?
- עכשיו קל לנו יותר להתמקד ולעשות את השינוי לטובה. חשוב שנבין כי ברגע זה התחלנו תהליך של מודעות חדשה לגופנו.



כשהמודעות שלנו מחוברת למשהו, אנחנו מתעסקים בו ורוצים לפתור אותו. כאב או מחלה אלה פעמוני אזהרה שמעירים אותנו **בבום**. בחיינו יש גם הרבה דברים אחרים שאליהם אנחנו ממגנטים את תשומת הלב ורוצים לשפר או לפתור. למשל התקרחות או השמנה או גיבנת או חצ'קון.. כולם כבודם במקומם מונח.



מכיוון שאנחנו מדברים על הגוף שלנו ואיך הוא מתנהל במרחב, נתמקד עכשיו באיך אנחנו ניראים ומתנהלים בעיני הסביבה. לעתים קרובות אנחנו מגלים שאנחנו כפופים או "עקומים" רק כשמישהו מצלם אותנו מזוויות אחרות. זו עוד דרך לגלות על עצמנו המון. באמצעות היכרות זו, נוכל לשפר ולעזור להחזרת הזקיפות ולשחרור הכאב.



נבקש ממישהו שיצלם אותנו מכל הזוויות בעמידה ובישיבה ונסתכל.

טיפ: הוסיפו קווי רשת לצילום – יש אפשרות כזו ברוב הטלפונים.

ככל שנהיה מודעים יותר - כך ההרגל של הקשבה לגופנו יהפוך לחלק מאיתנו ויעזור לשיפור היציבה.



כעת הגיע הזמן לעשות !!!

- ✓ אם מצאנו לדוגמא שבישיבה או בהליכה, כף הרגל הימנית רגילה לנטות יותר החוצה, נשנה זאת ונבחן את השינוי לאורך תקופה עד שיהפוך להרגל.
- ✓ אם בעמידה האגן שלי נוטה ימינה, נמתח את הצד השמאלי.
- ✓ אם בישיבה מצאתם שאתם רגילים להטות את ראשכם שמאלה, היו קשובים ושנו זאת.

בחלק נכבד מהמקרים אתם תתפלאו לגלות כי רק עצם תשומת הלב, כבר עושה שינוי.

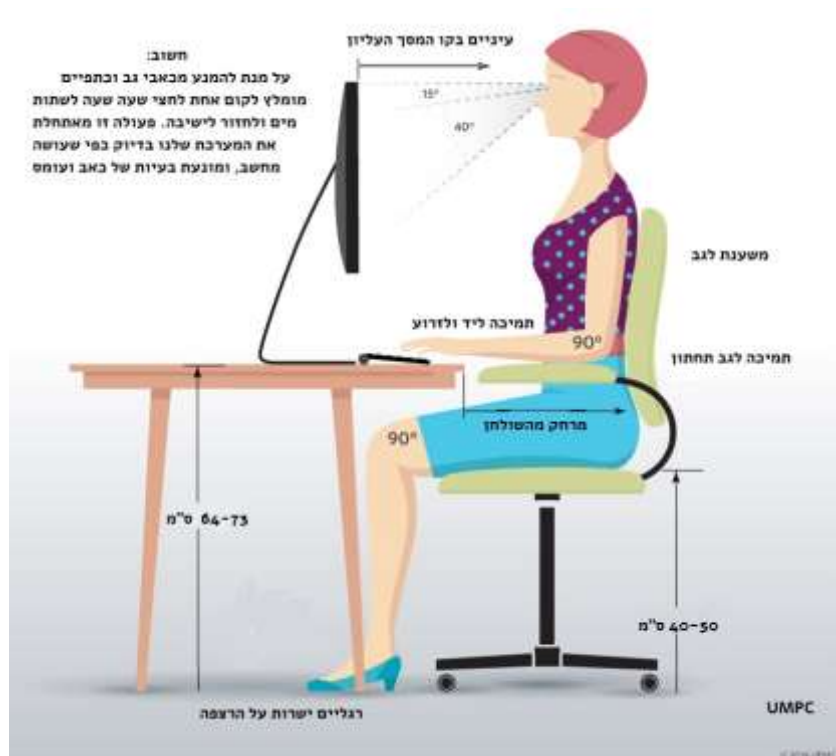
כך אנחנו לוקחים אחריות על הגוף שלנו ולומדים לנהל אותו ולחיות ללא כאבים.

חשוב לי להדגיש שזה תהליך שקורה תוך כדי תנועה, ברגע שאנחנו נזכרים ומודעים, נהיה קשובים לכמה שניות / כמה צעדים או תנועות.. ונמשיך כרגיל עד לפעם הבאה שניזכר ונשים לב שוב וחוזר חלילה.

לדוגמא: בזמן הליכה, פתאום תיזכרו במה שלמדתם כאן, באותו הרגע תשומת הלב שלכם תתמקד בסגנון הצעידה, החזקת הגוף ואיך אתם דורכים על הקרקע. שימו לב כמה צעדים והמשיכו לעניינכם..

מעכשיו, ברגע שהתודעה שלנו קולטת חוסר איזון, אנחנו כבר יודעים איך לעשות את השינוי.





החיבור והשינוי קורים כשאנחנו מסגלים לעצמנו התנהגות והתנהלות חדשה שהופכת להרגל. חשוב להיות בתודעת הגוף מדי פעם לצורך תיקון ושיפור מתמשך.

כמה נקודות חשובות למי שיושב הרבה מול מחשב:

- שימו לב איך גופכם מונח כשאתם יושבים מול המחשב - האם גופכם ניצב ישר מול המחשב או שאתם רגילים לשבת בזוויות מוזרות כמו חצי סיבוב או בחצי שכיבה או ברגליים משולבות. – החליפו רגליים..
- מה מיקום המחשב? האם הוא נמצא בגובה מתאים? הגובה המומלץ הוא כשהעיניים נמצאות בקו ישר מול החלק העליון של המסך.
- היכן מונחת היד עם העכבר? האם האמה / המרפק נתמך?
- השתמשו בהוראות אלה כדי לשפר עמדות.
- עבודה עם מחשב נייד במיטה או על הברכיים היא מתכון לכאבים וכפיפות.
- התרגלו להחזיק את הפלאפון מול העיניים ולא להוריד את הראש למטה.

לפרטים נוספים ולשחרור כאב והחזרת הזקיפות - מוזמנים להתקשר או להכנס לאתר:

[050-3882266](tel:050-3882266)

www.pointofcure.co.il

בקרב יוצא הקורס: איך לשפר את היציבה, לשחרר את הכאב ולהעלים את הגיבנת

[אם זה מעניין אותך הרשמי כאן](#)

אלה שחר | שחרור מכאבים | [050-388-2266](tel:050-388-2266) Pointofcure.co.il