

עושים כשר לנשימה

שיטת בוטייקו, המוכרת ברוסיה, פותרת בעזרת נשימה מודרנית קשת רחבה של תופעות: מנחריות, אסתמה, נזלת כרונית וסינוסיטיס, דרכן פוליפים חזהרים, דלקות אוזניות ואובדן חוש ריח, עד עצירות, שלשול וכאבי ראש. חשוב שכל אחד יכיר את דפוסי הנשימה של עצמו, למד את הכוחות הטמונה בנשימה וייעזר בה כדי להבריא ולהישאר בריאות

מאת: נתע סיון

בוטייקו האדם משפיע את התהילה, והוא מסתגל תוך כדי שהוא עצמו משנה את הנשימה", מסבירה אדריאנסן. פרופסור בוטייקו התייחס לשימה כאל מפתח לביריאות. מבחינתו, אסתמה, למשל, נוצרת בגל דפוס נשימה לקוי. האדם נולד עם גנים הגורמים לנטייה לתגובה אסתמטית, אך אם הנשימה לא הייתה "מתקללת", לא הייתה סיבה למחלת לבוא לידי ביטוי. אדריאנסן מסבירה שנשימה היא הרבה מעבר להכנת חמצן לוו, שנייה בנשימה מאפשר שנייה תהליכי בגוף מבחן כימי. הרגלי נשימה שוגיים כרכויים לעיתים גם ביציבה לקויה, ולכן, שנייה בהרגלי נשימה יכול לאחרם לשינוי לטובה במיצעת השلد והשרירים. בשל העובדה שהסרעת מעורבת בתהילך הנשימה, המיקום שלה ישפייע על האיברים הפנימיים, וכן נשימה נכהה יכולה לסיעו גם למצוות שלשול ועצירות. אנשים מגאים לטפל בעיית נחירות ונורך כדי תהילך הרימי הם יכולים שדברים אחרים בגוף הסתדרו לטובה, כמו למשל ירידת כולסטרול. "ניסי" كانوا מתרחשים בעקבות השינויים הכימיים הקוראים לשועברים למשום נכוון.

מהו זה ומהו זה?

יש הבדל בין טיפול בלבד לטיפול במובגר. הטיפול במובגר מותחיל באופן זהה בלי קשר לפטולוגיה. שעליה התלון המתופל. "לאחר סדרת המפגשים, אם יש צורך, אני בונה תכנית פרטנית המותאמת לכל אחד לפי

אות מתלמידיו של פרופסור בוטייקו", היא מספרת. "היא הקשרה אותי להיות מטפלת ומדריכה בשיטה. לאחר מכן, נסעה לאנגליה לעבור השתלמות נספהת אצל תלמיד נוסף של פרופסור בוטייקו. פרופסור בוטייקו נפטר בשנת 2003, אך צייתי למדוד מכמה תלמידים שהספרקו ללמידה ממנה שירות". במהלך תקופה ההקשרה שלה, פגשה אדריאנסן כ-70 אנשים שה坦אמנו לטפל בשיטה, ונחשפה להשפעות השונות שהייתה לשיטה עליהם. בהמשך עברה ההקשרה נוספת דורך הספרקו, עם אחד המדריכים הוותיקים של השיטה, המתגורר בתאילנד. ביום יש ברשותה שתי תעודות המסמיכות אותה רשמית לטפל ולהדריך לפי שיטת בוטייקו, האחת מהמדריכה הראשונה של הולנד והשנייה מומדריך באנגליה.

לכון: מהו זה ומהו זה?

אדראנסן מסבירה שכשנושמים לא הלימה לפחות שבאה נמצאים, חושפים את הגוף לתנאים לא מתאימים, המפעלים את מגגוני הגוף. אחד מהם מותbeta באסתמה. "הנשימה היא עצמי והן כדי להפוך למטפלת מוסמכת בשיטה". כדי שהאגעה מתחום הולאת החינוך הגוף, אדריאנסן הייתה מודעת לפחותה של הקשר הגוף, הסדנה הבנתית שאמני מעוניין להמשיך וללמוד הן עברו עצמי והן כדי להפוך למטפלת מוסמכת בשיטה". כמו שהאגעה מתחום הולאת הביאה למודעות את חשיבות הכוشر הנשימותי והשלוב המשמעותי בין השניים.

על ידי מודעות ותרגול יומיומי של הנשימה אפשר לגרום לשינויים בגוף. "בנייה גורמים לשינוי כירורגי, והגוף מסתגל לתוצאה לאחר מכן. בשיטת

עד שנות ה-80 שיטת בוטייקו הייתה כמעט מוחתרת ברוסיה. השיטה, שהומצאה על ידי פרופסור קונסטנטין פבלובייב בוטייקו, שסייע ב治愈יות תואר ברפואה במוסקבה בשנת 1952, זכתה להכרה רשמית לפני כ-30 שנה ענף של הרפואה הקונבנציונלית. עד היום רק רפואיים ברוסיה מוסמכים לטפל בשיטה. משנות ה-90 החלו לטפל בשיטה בMSGT הרפואה המשלימה גם באוסטרליה, ובמשך גם במדינות נוספות בחו"ל. העולם, וכיום יש כמה חלוצים גם בישראל. אורנה אדריאנסן, 55, מטפלת ומדריכה בשיטת בוטייקו, נחשפה לשיטה כשהייתה בתיכון בהולנד עם בעלה דז' וחיפה פתרון לנחריות של. "שמעתי רשות על השיטה כשהגענו להולנד שני המורים הבכירים של השיטה: אלמנתו של הפרופסor, ד"ר אנדרי נובזילוב, שאומץ על ידי פרופסור באוניברסמי, שניהם עוסקים בתחום 40 שנה. כשהשתתפתי בסדנה הראשונה הבנתית שאמני מעוניין להמשיך וללמוד הן עברו עצמי והן כדי להפוך למטפלת מוסמכת בשיטה". כמו שהאגעה מתחום הולאת החינוך הגוף, אדריאנסן הייתה מודעת לפחותה של הקשר הגוף, הסדנה הבנתית שאמני מעוניין להמשיך וללמוד הן עברו עצמי והן כדי להפוך למטפלת מוסמכת בשיטה". כמו שהאגעה מתחום הולאת הביאה למודעות את חשיבות הכוشر הנשימותי והשלוב המשמעותי בין השניים.

מהו זה אל מהו זה?

"לאחר הסדנה הראשונה, השתתפתי בעוד ממש סדאות שהעברו בהולנד על ידי

נשימה היא הרבה מעבר להכנסת חמצן לגוף. שינוי בנשימה מאפשר שינוי תהליכיים בגין מבחינה כימית ותיקון בעיות במערכות הגוף והשרירים. בשל העובדה שהסרעתה מעורבת בתהליכי הנשימה, המיקום שליה ישפיע על האיברים הפנימיים, וכך נשימה נוכונה יכולה לסייע גם לבעלי שלשול ועצירות

פרופסור קונסטנטין פבלוביץ' בוטייקו. "לכונן מחדש את הנשימה"

בנייה גורמים לשינוי רפואי, והגוף מסתגל לתוצאה לאחר מק. בשיטת בוטייקו האדם משפעל את התהליכי, והוא מסתגל תוך כדי שהוא עצמו משנה את הנשימה

אורנה אדריאנסן. "הנשימה משפיעה על מערכות מגוונות"

קצב התקדמות שלו". הטיפול כולל חמייה שיעוריים בני שעה וחצי כל אחד, המועברים בקבוצות אנטימיות של עד עשרה אנשים. יש גם אפשרות ללמידה בשיעורים פרטניים. שלושת השיעורים הראשוניים הם בתדיורות של يوم אחריו, ביום, השיעור הרביעי בטוחה של שבוע והשיעור החמישי בטוחה של חמוץ. כבר מהשיעור הראשון אדריאנסן מונתה "שיעור בית", הכוללים תרגול של 25 דקות בבוקר ותרגול נוספת של 25 דקות לפני השינה.

התרגיל המשמעותי

"נוסף על כך, אני מדריכה אותם כיצד לרשום את התרגול. כבר מהשיעור השלישי התלמידים שולחים אליו את רישום התרגולים שלהם, כדי שאוכל להזכיר להם חשוב ולהמשיך להזכיר אותם גם מרוחק". אדריאנסן ממשיכת ללוות את תלמידה גם לאחר שסדרת המפגשים מסתיימת, ככל שהתלמיד רוצה וצריך את תמיכתה. "סדרה של חמישה מפגשים עשויה להשיג את התוצאות הרצויות, אך כדי לשמור עליהם יש צורך בתרגול. אני מעוניינת שישפרו ושמרו על התוצאות, וכן אני מזינה לשאלות, ליעוץ ולהכוונה גם לאחר שהטיפול הרשמי הסתיים". יש מקרים ספורים שבהם תלמידים מבקשים להמשיך ולהגיע, ובמקרים אלו היא בונה

תרגילי ונשימה למתחילה וଡיל לנדעה
ישבים כמה דקות עם אבע מתחאת לאף, ומתרכזים בהחושים של האבע כשותפים ונושפים אויר. חשוב לשמור על נשימה טבנית ולא לשנות דבר בכלל מכון. אפשר לתרגל ממש כמה דקות,ומי שרצה יכול לעמוד עיניהם.

תרגול להרצעת טיפול
כדי להתחיל בתרגול ברגע שמרגשים גריי קען בגרון, שלאחריו עלול לבוא טיפול. טיפול בפה פתוח גורם לגידוי של הגרון ועלול לעודד את הטיפול הבא, ולכן חשוב לשמור על פה סגור בכל עת. התרגול אורך כעשר דקות, ועשה כלו כשהאהר והפה חפונים בכפות הידיים.

בגורי הראשן שמרגשים בגרון בולעים מעט רך, וחופנים את האף והפה בכפות הידיים. נושפים נשיפה רגילה, ואחריה לא נושמים במשך שלוש עד חמיש שניות. מחדרים את הנשימה בנשימות קטנות ועדינות, ושוב - בולעים מעט רך, נושפים נשיפה רגילה ואחריה לא נושמים במשך שלוש עד חמיש שניות. מחדרים את הנשימה בנשימות קטנות ועדינות, וחוזרים על התרגיל ממש עשר דקות.

תרגיל למתיחת אף

אדראנסן, שמה דגש רב על נשימה דרך האף, מתארות כיצד אפשר להזכיר את הנשימה גם כשהאהר סתום על ידי תרגיל בסיסי מאד. להלן גרסה מקוצרת של התרגיל: "נשיםים כמה נשימות 'קטנות' (בשלב זה המפה, מכיוון שהאהר עדין סתום), חופנים את הפה והאהר בתוך כפות הידיים ועוצרים את הנשימה לכמה שניות, תוך כדי הטיתת הראש קדימה ואחוריה באטיות כמה פעמיים. מסירים את הידיים ובודקים בנשימה 'קטנה' אם אפשר לנשום דרך האף. אם לא מצליחים, חוזרים שנית על הפעולות. כשהאהר פתוח ומאפשרת נשימה 'קטנה' דרכו, שומרים על המצב ומתאפשרים מעט אויר בכל שאיפה, ולא נושמים בכוח. אם מוגזרים וחוזרים לנשום דרך הפה, האף יסתהם שנית. אם נשמור על הנשימה ה'קטנה', האף יפתח בהדרגה. בשלב זה מומלץ לבצע את תרגיל הרגעה".



Peter Kolb



אורנה אדריאנסן



טיפול באלהgia, אך הוא הגיע לנשות את השיטה כדי למנוע את הצורך בניתות. שיפור הנשימה על ידי תרגול שיטות בוטייקו פטר אותו מהתurbation כירורגית.

השיעור חמוץ מודרך

אחד המאפיינים של החורף הוא אף סתום. אדריאנסן מסבירה שאפשר לפתוח אף סתום באמצעות נשימה נכונה, ולאחר מכן חשוב להמשיך לנשומת נסימות. "אנשים נוטים להחשוב שאף סתום מחייב לעבור לנשומת מהפה, אך בפועל נשימות אף מפחיתה שיעול וחידרת זיהומיים ישירות לגורן. נשימה דרך האף מחזקת את מערכת החיסון לטווח האරוך, וככל שהגוף חזק יותר הוא מותמודד טוב יותר מול וירוסים. נוסף על כך, נשימת פה עלולה לפגוע ברמת ה-HbP בפה ולאפשר כניסה זיהומיים לפה ולחיניכים".

ادرיאנסן מוסיפה כי אחד הדברים שעולמים לעורר התקף אסתמה היא נשימת אויר קר דרך הפה. "מנגנון כיווץ כל הנשימה רגיש כל כך אצל אסתматים, ונשימה מהפה יכולה בקלות לעורר התקף. לכן, אני ממליצה לעשות תרגיל לפתיחת האף ולשמור על הנשימה דרך האף. אם האף עדין סתום ואין ברירה אלא לשום מהפה, אפשר לכטוט אותו עם צעיף, שימנע כניסה אויר קר לגוף".

האנו לא אנו שלא אדוואנטו

"נולדנו עם עצמה אדירה הנמצאת בנשימה, והא לחולטי לא ברור מאיו שהנשימה נשארת תקינה לאורך השנים. חשוב להכיר אותה, ללמוד את הכוחות הטמונה בה, ולדעת להיעזר בה כדי להבריא וכדי להישאר בריאות. הנשימה קובעת את תחילת החיים ואת סופם, ומשמעותה במידה רבה על האיכות שלהם בין שתי נקודות אלו. הנשימה נמצאת איתנו כל הזמן והוא מפתח לבリアות". ■

www.nbr.co.il

לאור כל התרגול. "כאן נכנס הניסיון של כמורה לחינוך גופני. הידע שצברתי בתחום זה מאפשר לי ליצור תיגוד גדול, ובסיומו של דבר מוצאים פתרון לכל אי נוחות פיזית העוללה לעלות במהלך התרגול".

שיעור 5

השיעור נפתח בשיתוף ובניתות התקדמות של כל אחד. אדריאנסן מעבירה את פירוט התרגולים ששולחו לה מייללים לתצוגה גופית, כך שאפשר לראות את התתקדמות. כל אחד מחברי הקבוצה משתק בחוויות, בתגובה ובשילובם של מתרגול השיטה. "שיעור זה אני מוסיפה עוד מידע תיאורטי מתחומי האנטומיה, מערכות פיזיולוגיות וכליות Bioligical. השיעור שבו התלמידים כבר בשלים לשימוש יותר על הקשר בין הנשימה לסייעות גופניות". בתום השיעור אדריאנסן נפרדת לשולם מתלמידיה ותוקן הדגשת המשך הלויי המוצע להם.

באילו מקרים מטפלת שיטת בוטייקו?
"שיטות בוטייקו מתאימה לקשת רחבה של מצבים: נחרות, דום נשימה בשינה, אסתמה, אף סתום, נלת כרונית, לихמה מוגברת, סיוניסטייס, נשימה צפכנית, נשימת פה, פוליפים חוררים, דלקות אוזניים, בחילות, אובדן חוש ריח, שחיקת שניינים בשינה, עצירות, שלשול, כפות ידים או כפות רגליים קרות, התקרכרות בתדרות גבוהה, כאבי ראש, התקפי גיאוקים, קשי נשימה בספורט ועוד. יצא לי לטפל בכמה מקרים שונים של בעיות המערבות נחרות. למשל, הגיע אדם שהתלונן על נחרות. 20 שנה לפני כן הוא עבר ניתוח לכריית העובל, שפתר את הבעיה זמן-אך היא שבה וצחה בשלב מסוים. לאחר הטיפול והתרגול לא רק שהבעיה נפתרה, אלא הוא גילה שגם רמת הcolastral Ridge. מטופל אחר שהגיע אל אדריאנסן בעקבות נחרות עבר ניתוח לפתחות דרכי המעבר בא. חץ שני הוא נהנה מaan פתוח, אך הבעיה חרזה. הרופאים ייעזו לו לעבדו ניתוח נוסף בלוויו

עבור כל אחד תכנית בהתאם אישית.

שיעור 1

בשיעור הראשון אדריאנסן מלמדת את עקרונות הנשימה הבריאת ואת אופן התרגול. כל תלמיד לומד להכיר את הרגלה הנשימה שלו, ובהמשך יכול לשים לב שימושים ולהשלכות שליהם על המערכות השונות בגוף.

שיעור 2

השיעור נפתח בمشוב על התרגול שנעשה בבית. המשתתפים מעלים שאלות, ואדריאנסן נותנת פתרונות ומחדדת מושאים שונים שלו. בהמשך מרחיבים את הידע על הפיזיולוגיה, על הנשימה ועל תהליכי המתרחשים בגוף. המפגש ממשיכת הדריכה ורובי התרגול. מב Chinint הדריכה ורובי התרגול.

שיעור 3

המשתתפים מתחילה לתרגול בעצמם תחת פיקוח והדרכה של אדריאנסן. במהלך השיעור הם רוכשים ביחסון בתרגול העצמאי שלהם, כך שיוכלו להתאמןلدבב המשך השבוע עד המפגש הרביעי. במהלך השבוע, בין השיעור השליishi לשיעור הרביעי, מתרגלים בבית פעמיים ביום, בוקר וערב, אורכים רישום של התרגולים ושולחים באימייל לאדריאנסן בשביל לקבל מנתה שוב.

שיעור 4

השיעור נפתח במשוב על התרגולים והחוויות של התלמידים. מעלים בעיות ו��ים המציגים פתרונות, לצד חוות מרגשות. "אחד התרונות המבולטים בלמידה בקבוצה הוא השיטות מותרגלים יחד גם בשלב שבו כל אחד מתרגל עצמאית. הרעיון בתרגול עצמאי בכיתה הוא שאוכל לעבור ולהושאף דגשים במידת הצורך". התרגול מותבצע ישיבה זקופה, אדריאנסן מודיעת לכך שלא תלאם פתרונות לשבת בצוורה זאת, ומחייבת פתרונות לכך שככל אחד ימציא את התנוחה הנוחה לו, וכך כל שמור עליה