

מתחילת הסדנה
תוך 12 יום
עד ל-5 שבועות תרגול נשימתי
(עם המשך תרגול מגיעים לשיפורים נוספים)

כל הזמן	לפעמים	לעיתים רחוקות	סימפטומים ללא
-	11	20	11
-	13	10	6
-	10	38	22
-	6	4	2
2	57	69	23
-	7	21	2
-	5	25	14
-	2	19	13
-	28	23	10
-	29	53	17
-	13	40	13
-	11	20	10
-	12	20	15
-	12	13	9
-	7	30	16
-	13	27	18
-	18	30	14
-	11	12	9
-	7	20	15
-	20	24	17
-	11	14	9
-	93	57	27
-	9	19	15
-	18	34	13
-	2	21	14
-	41	47	11
-	22	31	18
-	10	14	16
-	10	28	13
-	2	2	2
-	5	16	13
-	14	18	14
-	1	8	9
-	8	15	15
-	59	60	20
-	7	26	19

לפני הסדנה

סימפטומים	סה"כ	כל הזמן	לפעמים	לעיתים רחוקות
אבדן חוש ריח / חוש ריח חלקי	42	16	19	7
אלרגיות: מזון / קדחת שחת / אחר	29	15	12	2
אנחות תכופות	70	20	36	14
אסטמה	12	9	2	1
אף סתום / נוזל	151	98	50	4
בעיות סינוסים	30	14	14	2
גירויים בעור / גרד	44	11	26	7
דופק בלתי-סדיר / מואץ	34	5	25	4
דום נשימה בשינה	61	37	21	3
הטלת שתן תכופה: יום / לילה	99	47	48	4
התעטשויות תכופות / בסדרה	66	23	37	6
חרדות	41	13	26	2
חוסר ריכוז / חוסר שקט	47	14	29	4
טנטון ('צפצופים באוזניים')	34	15	14	5
כאבי שרירים / מפרקים (בלתי מוסברים)	53	15	32	6
כאבי ראש	58	13	38	7
כחוחי-גרון תכופים	62	29	29	4
כפות ידיים/רגליים קרות	32	14	13	5
לחץ סביב החזה	42	10	21	11
ליחה מוגברת	61	27	28	6
מצבי רוח: תנדודות חריפות	34	14	16	4
נחירות	177	136	38	3
נשימה צפצפנית	43	13	23	7
נשימות עמוקות תכופות / ללא סיבה	65	33	27	5
סחרחורת	37	4	28	5
עייפות פתאומית / מתמדת	99	55	42	2
רגישות מערכת העיכול: עצירות, שלשול, בטן נפוחה	71	28	38	5
פיהוקים תכופים / בסדרה	40	13	23	4
צרבות	51	19	27	5
צרידות	6	3	1	2
קוצר נשימה במנוחה	34	10	20	4
קשיי נשימה בספורט	46	21	22	3
רעידות / עוויות ('טיק')	17	1	12	4
שחיקת שיניים בשינה	38	14	16	8
שינה לא-מרעננת / התעוררות תכופה	139	84	53	2
שיעול	52	13	31	8

