


יתרונות ודגשים	הנחייה	התנוחה
<p>פיתול עדין יפחית וישחרר עומסים מעמה"ש וממערכת העצבים. יש להקפיד על תנועה קטנה ולא מוגזמת ולשלב את הנשימה והתנועה עם העבודה של הרחב הבטני. בנוסף, הפיתול גם עושה עיסוי למעיים ומשחרר עצירויות, מאפשר פריסה טובה של רקמת החיבור של אזור הנשימה – בית החזה.</p> <p>מתיחה של מסלול העצב המדיאני.</p> <p>טלטולים והמהומים הם טכניקות לגרוי עצב הואגוס. עיסוי צידי העורף משחרר מתחים משרירים ורקמת חיבור העוברים בהם, וביניהם עצב הואגוס ש"כלוא" בהם ובעזרת העיסוי נהנה מגרוי.</p>	<p>בשכיבה על הגב הובילי רגל רגל עם איסוף נכון של מולה בנדהה ל-90 מעלות בין גו לירכיים לשוקיים. זרועות פתוחות אל הצדדים גב כף היד מונח על הרצפה. שכמות שואפות לנוח על הרצפה. שאיפה נמלא את חלל בית החזה ובנשיפה נוריד ברכיים לפיתול עדין ימינה עד שינוחו על הרצפה. שאפי אל הריאה השמאלית</p> <p>ובנשיפה יד שמאל מצטרפת ליד ימין לשכיבה על הצד. לבצע מספר פעמים.</p> <p>לסיום, לעצור כשיד שמאל פתוחה שמאלה באוויר, dorsal flexion בשורש כף היד, אצבעות פרושות ומתוחות, עקב כף היד דוחף קיר דמיוני, אוזן ימין מתקרבת לכתף ימין.</p> <p>כף יד שמאל מונחת על הצלעות בצד שמאל, מרפק נח על הרצפה, טלטול של האגן תוך כדי המהום.</p>	<p>Jathara Parivartanasana –revolving stomach pose – פיתול שדרה עם עבודה אקטיבית של חגורת הכתפיים וייצוב גפיים תחתונות. סיום במתיחה סטטית של מסלול העצב המדיאני.</p>    <p>טלטול האגן והמהום</p> 

<p>תנועתיות של צוואר וגב בפיתול מגרה את עצב הוואגוס.</p> <p>תנועתיות של צוואר וגב בפיתול מגרה את עצב הוואגוס.</p> <p>שרירי החזה נוטים להתקצר כתוצאה מציבה לקויה של rounded shoulders and kyphosis. נשים עם קושי רגשי נוטות "לסגור" את הגוף הקדמי במנח של "התגוננות". פתיחת החזה חשובה להרפייה, לנשימה מיטבית, לאיזון ותחושה כללית טובה. שרירי מקרבי השכמה אוגרים בהם מתח רב ואף כאב- שחרורם ומתיחתם חשובה לתחושה כללית טובה והתנהלות במערכת פרה- סימפטטית.</p>	<p>כף יד שמאל מונחת בבסיס הגולגולת כשכף היד חובקת את העורף. הראש מביט ימינה. האגודל לשה את אזר שרירי ה Sterno Cleido Mastoid, או כל מקום אחר שמבקש מגע.</p> <p>כף יד שמאל עדיין מונחת בבסיס הגולגולת, באחיזה טובה ומחבקת של העורף, היד מובילה את הראש והשדרה נכנסת לפיתול, כך שהצוואר נהנה מרוטציה.</p> <p>כף יד שמאל עדיין בבסיס הראש, מרפק שמאל לוחץ את הרצפה בצורה כזו שהחזה נמתח, ושרירי מקרבי השכמה והכתף האחורית בכיוון איזומטרי של כמה שניות, שלאחריו תהיה "השתבללות" לפיתול ומתיחה של מרחיקי השכמה והכתף האחורית.</p>	<p>עיסוי של צד העורף</p>  <p>פיתול ב"השתבללות"</p>  <p>וריאציה של מתיחת P.N.F- reciprocal inhibition עיכוב הדדי לשרירי החזה</p> 
<p>שריר ה Iliopsoas מזוהה</p>	<p>כפות רגליים מונחות על</p>	<p>תרגיל ה"וישרים" בשכיבה על הגב- רוטציה</p>

<p>עם המערכת הסימפטטית. מתיחה שלו מאפשרת הורדת מתחים.</p> <p>תנועתיות של צוואר וגב בפיתול מגרה את עצב הוואגוס.</p> <p>סחיטה/ עיסוי של בלוטות הלימפה שעוברות בבית השחי.</p>	<p>המזרן ברוחב מזרן, ידיים פרושות לצדדים בגובה כתפיים. להעביר את הרגליים מצד לצד כמו וישרים של שמשית מכונית. לעצור בצד ימין. לנענע את רגל שמאל לשחרור כופפי הירך והארבע ראשי.</p> <p>יד שמאל מצטרפת ליד ימין ואף "עוקפת" אותה. את הראש לסובב ימינה עד שהסנטר נח על הכף הימנית. החזה נח בכבדות על זרוע ימין.</p>	<p>של מפרקי ירך תוך פיתול הגב התחתון.</p>  <p>פיתול מלא של השדרה כולה ומתיחת שרירי מפנה הראש.</p> 
<p>עיסוי אברי האגן, תנועתיות בשדרה ובחגורת הכתפיים, פיתול שדרתי לעוררות המערכת הפרסימפטטית.</p> <p>מתיחה של המסלול העצבי המדיאני.</p>	<p>בישיבה מאחורי עצמות המושב והשענות על כפות הידיים להניע את הרגליים מצד לצד כמו "וישרים". לעצור בצד אחד, ולהניע את היד הנגדית לפתיחת בית חזה ופיתול לצד אחד, ואחריו סגירה של בית חזה ופיתול לצד השני. תנועות הכתף והשדרה מלוות בתנועתיות של שורש כף יד ב dorsal and palmar flexion.</p> <p>עצירה עם היד מתוחה</p>	<p>תרגיל ה"וישרים" windshield wipers בישיבה</p>  

	<p>הצידה dorsal flexion ודחיפת עקב היד לקיר דמיוני.</p>	
<p>תנועתיות שדרה עם קרקעית אגן עירנית ואיסוף הבטן העמוקה. עבודה מדויקת לקרקעית אגן ללא כוחות של דחיסת אברי האגן מטה. התחברות לצ'אקרה השנייה, צ'אקרת היצר, היצירה והתשוקה. שחרור עומסים מרקמת החיבור בגב ובמפרקי sacro iliac. נשיאת משקל על הידיים בדחיסה לשיפור צפיפות העצם בשורש כף היד.</p> <p>עוררות מערכת פרסימפטטית.</p> <p>מנח מאתגר שדורש גיוס בו זמני של חגורת הכתפיים, בטן, קרקעית אגן ושרירי הרגליים.</p>	<p>כפיפה ופשיטה של הגו בליווי נשימה. אחכ"ך תנועות מעגליות של האגן.</p> <p>הקפדה על הפניית ראש תוך כדי פשיטת הצוואר למתיחת sterno cleido mastoid .</p> <p>מולה בנדהה ושרירי פנים הירך אקטיביים, השתרשות הבוהן הגדולה אל הקרקע. איסוף בטן ודחיפת ידיים אל הרצפה.</p>	<p>עמידת שש "חתול/פרה" ואחר כך תנועה מעגלית כמו "ריקוד מזרחי"</p>  <p>כפיפה צידית של השדרה עם הפניית מבט</p>  <p>כפיפה צידית של השדרה עם הפניית מבט והצלבת רגליים.</p> 

תרגול מתיחות בהיבט שיקומי לשחרור סטרס באמצעות גירוי עצב הוואגוס

מצבי סטרס (מתח) נפוצים מאוד בחברה המודרנית ואינם פוסחים על איש. אם בעבר הרחוק, תגובת המערכת הסימפטטית הייתה הישרדותית, קצרה ומיועדת לבריחה מחיית הטרף, כיום רצף של דאגות ועומסים מפעילים שוב ושוב את תגובת הסטרס שלנו וכתוצאה מכך נוצרת פיזיולוגיה של סטרס כרוני הגורמת לבעיות נשימה, עייפות ותשישות כרוניים, בעיות עיכול, דיכאון, קשיי ריכוז וזיכרון, קשיי שינה, מחלות כלי דם ולב, סכרת ומחלות אוטואימוניות.

The Vagus nerve - העצב התועה או העצב הנודד, הוא העצב המרכזי והראשי במערכת ה**פרה-סימפטטית**, המערכת המשלימה למע' הסימפטטית, זו האחראית על מצב של מנוחה ועיכול (REST & DIGEST) המעודדת ריפוי עצמי, נחת רוח ואיזון נפשי. העצב הוא העשירי, מבין 12 עצבים, היוצאים ישירות מן המוח, והוא הארוך והמסועף מכולם - יורד במורד הגוף מעצבב ומתקשר לאיברים רבים: האוזן החיצונית, מיתרי הקול, לב, ריאות, טחול, כבד, קיבה, לבלב, מעי גס, חלחולת וכיס מרה. העצב הינו עצב תחושת/סנסורי ו-80% מהמידע שעובר בו הוא מן הגוף למוח. העצב אחראי על תחושת כאב, תחושת מגע, טמפרטורה, לחץ הדם, מאפשר נשימה במהלך השינה, תחושת עייפות, הבעת הקול (צרידות, קול רועד), תחושת הקאה, בחילה, כאבי בטן, פעילות המעיים והפרשת מיצי עיכול ומשפיע על האורגזמה הנשית הקשורה בנינוחות.

תרגול המגרה את עצב הוואגוס הוא בעל יתרונות בריאותיים רבים הן במניעה של מצבי סטרס והן בריפוי - הורדת לחץ דם, האטת קצב הלב ונשימה שקטה, חסימה של הפרשת קורטיזול, תמיכה במערכת החיסון, תמיכה בבעיות של מעי רגיז עצירות ותקיעות, סיוע בפוריות האישה ע"י חיבור לרחם וצוואר הרחם ועוד. גירוי שלו משחרר את הורמון האוקסיטוצין שחשוב בקשרים חברתיים וביצירת תחושת קירבה לאחרים ואמפתיה (לכן נקרא גם "עצב החמלה")

Breathing and relaxing

Visualization of rib cage & diaphragm

Hugging both knees & hip circular movements

Spinal rotations both legs 90 deg.

***כאן נכנס המערך המצולם מעלה**

ניתן להפעיל שיקול דעת אם להשמיט תרגילים מסויימים או לשנות את סדר התרגילים

Spinal rotation with Thoracic, shoulder and scapula mobilization

tugging

Knee & hip flexion and extension

Hip accessory movements

Spinal rotations with shoulder flexion & scapula abduction & adduction

Core stabilization with active and passive hip & knee & ankle flexion & extension

Happy baby

Supta baddha konasana

Supine hip internal rotation

Child's pose & side flexion

Cat & cow

Feet & ankle mobilization with weight bearing to squatting and standing