

מצב הרוח

סדר סלטון

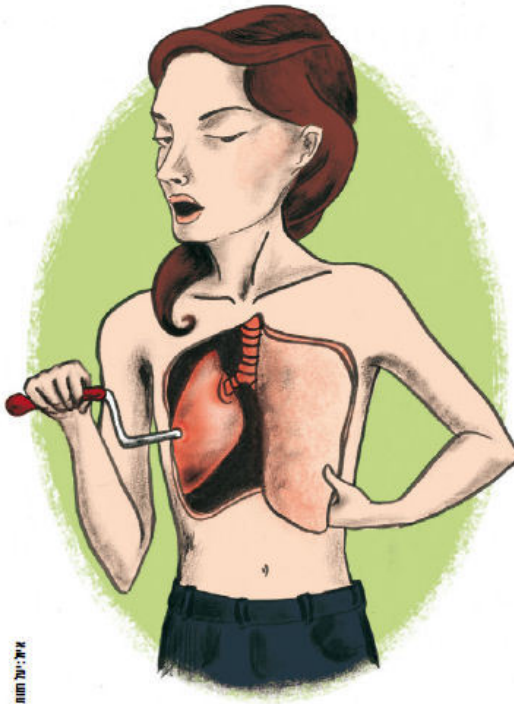
כמו אוויר לנשימה

מה אפשר לשנות בדרך שבה אנחנו נושמים? מתברר שלא מעט • סדנאות הנשימה מביטוחות לנקות לך את הראש

ספר

תחמיא לילדים שלכם

רוצים שילדיכם יגדלו להיות אנשים שמחים ויצירתיים? אפי שרו להם להתבטא בכל דרך והחמיא להם לעיתים קרובות. כך טוען ר"ד פינקי פיינשטיין בספרו החדש, "איך לגדל ילדים יצירתיים ושמחים יותר" (הוצאת אודנית). הספר ממליץ להורים בין השאר לעודד את הילדים ליצירה, ליצור איתם בידור ולהיעזר עליהם שבחים ומחמאות על כל פעולה יצירתית (כן, גם ציור מקושקש שהביא מהגן) ועל כל יוזמה חיובית שלהם. בניגוד לחשש הרווח של ההורים הנמנים עם הסכסכה הביקורתית, טוען ר"ד פיינשטיין כי מחמאות אינן מנועות שאפתנות ואינן גורמות לביטחון עצמי "מפוזר" ולפי הילדים וגם את השמחה שבהם, היא תחוקה שוטפת של החיוביות ועל חובבים על יוזמת יצירתיות ועל מעשים טובים, הוא אומר.



גם רופאי מוחלות. שיטת הנשימה המינימלית פותחה דווקא על ידי האמריקני לאונרד אור, והפכה לפופולרית בעולם וגם אצלנו בארץ. בסדנאות המונחות על ידי מטפלים שהוכשרו בשיטה או בטיפולים פרטניים למי שבכבי קבוצתי אינו כוס תהה שלו. חנן וטלי וזר, מנהלי המרכז הישראלי לריבוינג, מסבירים: "זכורונות שליליים שהיוונו בעבר יושבים אצלנו במקומות שונים בגוף, ויצרים חסימה אנרגטית שלעיתים מתפתחת למחלה. בתהליך הריבוינג אנו לוקחים שאיפת עמוקה פי כמה וכמה משאיפת רגילות, ומציפים את הגוף בהמצנן בכמות שהוא אינו רגיל לה. ההמצנן הרב מציף רגישות שליליים, מחסומים ופחדים מותנתים מודעי, ועם ריקון הגוף מאויר הם משי"תחררים החוצה ממנו. בנשימה המודעת לא עוצרים בין השאיפה לנשימה, הכל מתבצע ברצף, בצורה מעגלית, והגוף מתחיל להתנקות. התהליך בטוח, ומובטח שכל מה שעלה גם ישתחרר. השיטה יוצרת קשר הדוק בין הנשימה לנשמה ומחברת אותנו ליכולת הריפוי הטבעית של הגוף. במקביל ניתן להשתחרר מרגשות שליליים רבים".

נשום לשם שינוי

50 שנה סבלה איראלה רוסו, היום בת 70, מאסתמה קשה. "ניסיתי את כל השיטות הקונבנציונליות והאלטרנטיביות, ולמעט הקלות זמנית במחלה, שום דבר לא העלים אותה", היא מספרת. לפני ארבע שנים היא נחשפה בחייל לשיטת "לנשום לשם שינוי" (transformational breathing) שפיתחה ר"ד ג'ודית קריבין מארה"ב. רוסו זכרת היטב את השינוי הראשון שחווה, שבמהלכו השתחררה מגופה כמות "בלתי נתפסת", כדבריה, של ליחה, וזאת נוסף על הטלטלה הרגשית, הרחוקה והמנטלית שחווהה. היא החלה להתאמן בתרגולי הנשימה של קריבין באמצעות קלטות ואיטון טלפוני נשימתי טרנסאטלנטי, ובתוך כמה ימים דשים נעלמו כל האלרגיות שליוו אותה במשך השנים והיא נוקקה למשאף לעיי תים רחוקות בלבד. זמן קצר לאחר מכן טסה לארה"ב ללמוד את השיטה, ומאז היא מטפלת באמצעותה בארץ. ר"ד קריבין פיתחה את השיטה לאחר שלקחה בנידול טרנטי בגרון והצליחה לרפוא בעזרת תרגיל נשימתי. בי 30 השנים שהלפי מאז היא טיפלה בעשרות אלפי אנשים בארה"ב ומחוצה לה, הוציאה ספר על אודות השיטה, והיא מלמדת אותה ברחבי העולם. לדבריה, השיטה יעילה כתוספת לטיפול קונבנציונלי במצבים של אסתמה, מיגרנות, לחץ, דיכאון, חרדה ועוד. ניתן ללמוד אותה במהירות ולתרגל בבית.

שרות אנשים שוכבים על מדרגים בתוך אולם מרווח, ואני ביניהם, מתנחה בסדרת נשימה מעגלית מודעת - הריבוינג. העיני במצב רוח טוב במיוחד, וגם האנשים שעכשיו נושמים שקט לצירי פיספס טו ביניהם בעליצות רבה לפני שנכנסו לאולם. עכשיו שורר באולם שקט מופתי, ורק קולה של מירי המנחה מדהדה ברקע, בין קולות השאיפה והנשימה של כולם. "תמלאו את הגוף באוויר דך הפה... עכשיו תרונקו אותו מאויר... תרשיבו לכל איבר בגוף שלכם. האם יש איבר שרוצה להגיד לכם משהו?" רבע שעה מאוחר יותר, והחודר נשמע כמו מסע הלוחיה. אנשים כוכים מימיה ני ומשמאלי, ובחורה אחת נאנקת כמו תולה על גג פח לוחט, ובקצה האולם מישהו מתפלל על המרון בנחוק מטרף. אני כבר מזמן לא נושמת מרוב בלה. "כל מה שאתם משהדרים הוא לגיטימי", נשמע קולה של מירי, "תמשיכו לנשום, ומימיה את האוויר שנכנס לגוף יוצא ממנו בתנועה מעגלית". הרבר החודר שאני מצליחה לחשוב עליו הוא איך אני מגיעה לדלת במהירות האפי שרית וכלי שאף אחי ישים לב. אמנם לא נעים לעזוב אנשים כשהם מפורקים וכוכים כך, אבל מצד שני לא נראה לי שאני יכולה לעזור. אני אוספת בשקט את נעליי וחוזקת לעבר הדלת.

החדר נשמע כמו מסע הלוחיה. אנשים כוכים מימיה ומשמאלי, ובחורה אחת נאנקת כמו תולה על גג פח לוחט

"מאוד כדאי שתישארו", אני שומעת את קול המנחה מאחוריי, שנייה לפני שאני נוגעת ברידת. "את פשוט מתנגדת לתהליך, חשוב שתמסרי, אני אעזור לך". המש דקות אחר כך אני שוב על המרון שנשמתי, והיא יושבת לירי. בעי דרתה הפסקתי לשמוע את הקולות מסי כיב והתחברתי בכל זאת לקולות שלי. היה כואב, ואחר כך מאוד משחרר. היתה אפילו תובנה ברורה שהגיעה במפתיע באמצע הסערה, ושאלה אתה שלא הרפית. תהיך אך כל זה קרה בגלל נשימתך?

מציפים את הגוף בהמצנן

שיטת טיפול רופיפי לא מעטת מברססות על מה שכולנו עושים כל הזמן באופן אוטומטי: נשימה. על פי פילוסופיות מורחיות רבות - בהן היוגה, הוויפאסנה והבורהיים - לנשימה הניכונה תפקיד חשוב במימיה על בריאות ומניעת מחלות, הרפיה, הגברת ריכוז, הרחבת המודעות, התפתחות רוחנית, וכן

סובלים מבעיות שיניים?

הדסה דנט - על. המומחים שעושים את ההבדל.

חשוב לדעת: רק 10% מרופאי השיניים בישראל הם רופאים מומחים. בהדסה דנט-על בתיא, כל הרופאים הם רופאים מומחים, שעברו מסלול התמחות מקצועי ועמדו בבחינות המחמירות של משרד הבריאות.

מגוון טיפולים: שיקום הפה • ניתוחי חניכיים • השתלת שיניים • כירורגיה פה ולסת • אורתודנטיה • רפואת הפה • טיפולי שורש • טיפולי שיניים בהרדמה • טיפול בחולמי מקצועות סיכ • רפואת שיניים לילדים

Signet & Sigaw

הדסה דנט 7-7
המרכז הרב תחומי רפואת שיניים
מרפאת מומחים - רח' ז'בנב 10, ת"א
gloria@hadassadent-si.org.il

לבדיקה ובייית תכנית טיפולים על ידי מומחה לשיקום הפה התקשרו: **03-6077223**