

חמשת בוחני עמוד השדרה

בצ"י קונ"ט

מאת: סיני הראל

הסדרה מורכבת מ-5 תנועות. מטרתה לבחון להמחיש תחושה ולטפל בחמישה אזורים (הערוכים במבנה קומתי) בעמוד השדרה. החל מעצם העצה שבתחתיתו וכלה בחוליות הצוואר שמעליו. חמשת האזורים מונחים על עמוד השדרה ומתייחסים לחמשת היסודות/איברים/מערכות להלן.

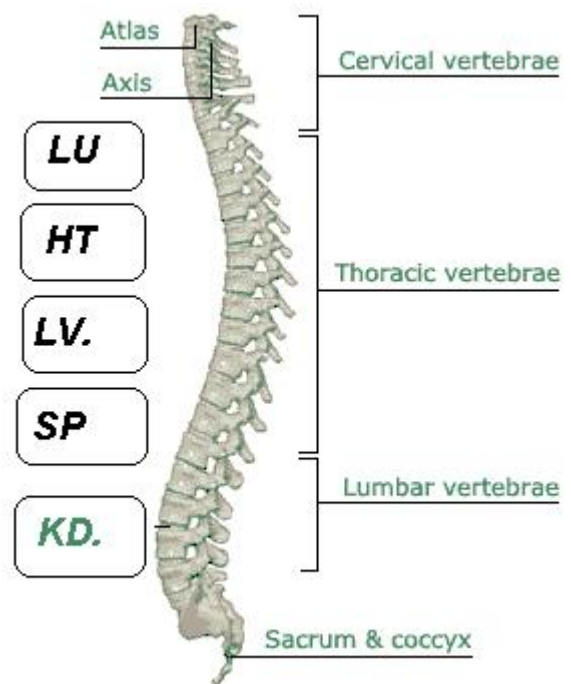
5 חוליות הגזע מעוררות ומחזקות את יסוד **המים**, הכליות, מערכת השלד, היציבה וממחישות את יחסו לפחד ולבדידות.

3 חוליות מעליהן מעוררות ומחזקות את יסוד **האדמה**, הטחול, מערכת העיכול, הריכוז וממחישות את יחסו לדאגה ולניצול.

3 חוליות מעליהן מעוררות ומחזקות את יסוד **העץ**, הכבד, מערכת העצבים, הגמישות וממחישות את יחסו לכעס ורגשות אשמה.

3 חוליות מעליהן מעוררות ומחזקות את יסוד **האש**, הלב, מערכת הדם, הקואורדינציה וממחישות את יחסו לשליטה והתבוננות פנימה.

3 חוליות מעליהן מעוררות ומחזקות את יסוד **המתכת**, הריאות, מערכת הנשימה, הרגישות לזולת וממחישות את יחסו לעצב ולפרידה.



היכן העקמת ? מה

המשמעות

הזכויות שמורות

5 בוחני צמוד השדרה



lu

מעלה מטה

כדור סל



lv

סחיטה הצידה

הטייה לאופק



sp

פנימה החוצה

פרפרים



ht

פתוח סגור

סבוכי צואר



kd

ימינה שמאלה

סבוכי אגן

מאת : סיני הראל
הזכויות שמורות