

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

אז מה אם יורד גשם בחוץ!?

מחבר: גרשון קום. מרכז את הקורס תנועה-טיפולית במכללה האקדמית בוינגייט. אופיר (שם בדוי) בן 46 סובל מעודף משקל, החל לפני חצי שנה בפרויקט אישי של "הורדת משקל והתרעננות פיזית ומטאלית". לצורך כך רכש מנוי למרכז הספורט באזור מגוריו. לשמחתו ושמחת מקורביו – התוצאות נראות. אופיר הפחית ממשקלו כמות נכבדת של קילוגרמים ואף חלו שינויים מרעננים בהיבט המנטאלי. התוצאות המהירות והמשובים החיוביים – עודדו אותו להתמיד באימוני כושר.

לאחרונה עם בוא החורף, אופיר מוטרד משני גורמים שלא הכיר, העומדים בדרכו החדשה ופוגעים בשגרת אימוניו. שני גורמים המגיעים בחבילה המכונה: עונת החורף. א. ירידה בטמפרטורה וגשם גורמים לרובינו להתכנס אל תוך מרבצנו בבית והמוטיבציה לצאת לאימון - יורדת.

ב. מידת התנועתיות בשגרה היומיומית - בעונת החורף - יורדת. לשני גורמים אלה השלכות מרחיקות לכת העלולות לגרום לירידה במרכיבי הכושר הגופני, לעלייה במשקל והתרחקות מאורח חיים ספורטיבי - העלולה להפוך לשגרה. הצעתי לאלה המתמודדים עם ירידה במוטיבציה לצאת לאימון - אל תתמודדו! ההפך, תזדהו עם התחושות. לא תמיד חייבים ללכת לחדר הכושר ואין צורך ברכישת עזרי אימון לבית. אז מה כן?

לפני אלפי שנים - במזרח הרחוק פותחו תורות תנועות גוף יעילות המתאימות לכולם ללא תלות בגיל, מצב פיזי ונפשי. התורמות בהיבט פיזי ונפשי. לדוגמא: Shin-Sen-Do (שיטה הנלמדת בקורס תנועה טיפולית במכללה האקדמית בוינגייט), דו-אין, טאי צ'י, קונג פו, קראטה ומגוון שיטות לחימה נוספות שבהיבט התנועתי הן יעילות גם ביישום בריאותי ללא קשר להיבט לחימתי.

בהיבט הפיזי הן תורמות לפחות בארבעה עניינים:
א. הפעלת כל מיפיקי התנועה בכל מישורי התנועה שלהם.
ב. התרגילים בשיטות אלה כרוכים במתיחות – התורמים לשכלול בתפקוד המפרקים וברמת האלסטיות של השרירים ובזרימת הדם.
ג. התרגול כרוך במיומנויות קואורדינציה - התורמות להעלאת רמת התפקוד המוטורי.
ד. התרגול התנועתי משלב נשימה עמוקה המחליפה את הנשימה הרדודה היומיומית.
ה. התרגילים בשיטות אלה מגרות בראיית הרפואה הסינית את המרידיאנים ונקודות ההשפעה שעליהם; עניין המגביר את החיוניות של התפקוד הפיזי.

בהיבט המנטאלי ניתן לציין:

א. מתיחות משחררות ומרפות בעיקר טונוס שרירים - מגמה הפוכה למתרחש בעת סטרס אישי.
ב. נשימה עמוקה מסייעת גם לונטילאציה רגשית. לדעת פיסכואנליטים - רגשות העכורים נוצרים בבטן ויש לתעל אותם משם שאם לא כן עלולות להתפתח פתולוגיות פיזיות כדוגמת מעי רגיז, אולקוס.

ג. עניין המרידיאנים המוזכר בהיבט הפיזי - נכון גם להיבטים נפשיים. הרפואה הסינית רואה את ההיבט הפיזי והנפשי כמכלול אחד.

ד. תרגול להפעלת כלל מערכות הגוף - מעלה את המודעות העצמית. בכדי ליישם את רעיון מאמר זה - אני ממליץ לחקור ולבדוק מגוון שיטות תנועה ולוודא שהשיטה המתורגלת היא אכן ממצה מבחינה השפעה על גוף ונפש.

אתם מוזמנים להתנסות כאורחים בשיטה אפקטיבית: Shin-Sen-Do במסגרת אימוני הקורס תנועה טיפולית המתקיים במכללה האקדמית בוינגייט.

