

דף הבית אודות המכללה מאמרים

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

גוף גמיש - ראש גמיש - חיים גמישים

זה קל זה פשוט וזה עובד.

איך זה בעצם עובד?

התשובה לכך היא שבביצוע תרגילים אלו אנו מפעילים שתי מערכות בגוף שלנו: 1. את המערכת הפיזית כלומר שלד ושרירים שגורמים לנו לתנועתיות. 2. את המערכת האנרגטית שלנו שמספקת לנו את האנרגיה להיות מרוכזים בכיתה או בכל מקום אחר.

בהפעילנו את שתי המערכות הנ"ל בצורה קבוע ומתמדת אנו מביאים את הגוף לשלמות ובכך מחזקים אותו גם פיזית לעמוד מול התקפות של מחלות ותחלואים אחרים וגם מנטלית ונפשית להיות רגועים יותר ומחושבים יותר.

את התרגילים, הנלמדים במסגרת לימודי סטאי, ניתן לבצע בכיתה או בחצר בית הספר, עם כל בית הספר יחדיו או רק כיתה אחת ומשך הזמן הנחוץ לביצוע הסדרה כולה הוא כ 15-20 דקות. בהתחלה יש לקחת בחשבון שהזמן יכול להתארך עד שלומדים לעשות נכון את התרגילים. אך זה לא לוקח הרבה זמן לשם הבנה וביצוע נכון שלהם.

כל כיתה שתראה נלמד את הסדרה של התרגילים שבסך הכל ישנם 6 תרגילים בסדרה הראשונה.

זה יפה, זה כיף וזה נכון לעשות.

כאמור ישנם 6 תרגילים של סדרה ראשונה – סדרת תרגילי הבסיס.

תרגיל ראשון:

תרגיל זה עובד על **הריאות והמעי הגס**. אלו איברים שפעולתם היא הכנסה והוצאה מהגוף. הכנסה של אנרגיה והוצאת פסולת. איברים אלו חשובים מאוד לגוף משום שכך אנו יכולים להכניס אנרגיה זמינה ובאותו הזמן להוציא פסולת שהגוף לא צריך ובכך ומנקה אותו.

גוף נקי = בריאות ללא מחלות.

הסבר לתרגיל

עמוד ישר ובפיסוק ברוחב הכתפיים. הברכיים מעט כפופות. שלב אגודלים מאחורי הגב כשהידיים רפויות ולא מתוחות. מכאן שאף מלא הריאות והחל להתכופף לאט לאט חוליה אחרי חוליה עד שהידיים שלך מזדקרות ונמתחות כלפי התקרה והאצבעות נמתחות. נשום שלוש נשימות ובאחרונה עלה בחזרה לאט בזמן נשיפה.

תרגיל שני:

תרגיל זה עובד על הקיבה והטחול. אלו איברים של אגירה וייצור אנרגיה. אנו חייבים לאכול ובמיוחד בבוקר כך כולם יודעים לשם הענקת אנרגיה להמשך היום לגוף לכן הקיבה צריכה להיות במצב של קבלה לאחר שהמעי הגס קודם גרם להתרוקנות. עכשיו הקיבה צריכה למלא את הגוף באנרגיה. הטחול תפקידו לקחת את האנרגיה הזו ליישמה לכל מטרה בגוף לפי הצורך שלו באותו הזמן ובאותו יום.

הסבר על התרגיל

שב בישיבה יפנית על הברכיים והנח את ידייך על הברכיים. נשום מספר נשימות והרגע. שאף אוויר לריאות והעבר את כפות ידייך לאחור על הרצפה/מזרן. נשום שוב מספר נשימות. רד על המרפקים זה אחר זה והשאר בתנוחה זו מספר שניות כשראשך מוסט לאחור ושוב נשום מספר נשימות.

מכאן רק מי שיכול ירד וישכב על הגב וישאר כך למשך מספר שניות עד דקות וינשום תוך כדי.

העלייה חזרה צריכה להיות מבוקרת ואיטית.

תרגיל שלישי

תרגיל זה עובד על הלב והמעי הדק. איברים חשובים בגוף מבחינת הפרדות בחיים של טפל ועיקר ומבחינת השמחה והאהבה שלנו והאושר הפנימי. חיים בסבל גורמים ללב לחולת ולהיות עצוב ובכך אנו בעצם תוקעים את חיינו ולא יכולים להתקדם לשום מקום.

הסבר על התרגיל

שב כשרגלייך מפושקות וכפות רגלייך נושקות אחת לשנייה. שב בגב זקוף ונשום מספר נשימות. קח נשימה עמוקה והתכופף לאט קדימה כאשר המרפקים נפתחים לצדדים וראשך מנסה להגיע לכפות הרגליים. השאר שם מספר נשימות ולבסוף קח נשימה עמוקה ועלה בנשיפה לאט חזרה לעמדת המוצא.

תרגיל רביעי

תרגיל זה עובד על שלפוחית השתן והכליות. אלו הם האיברים שקשורים למערכות האנדוקרינית שלנו כמו מערכת ההורמונאלית מערכת הרבייה ועוד וכמו כן גם למערכת האנרגיה המולדת שלנו. ע"פ הרפואה הסינית והיפנית אנו נולדים עם מטען אנרגטי מסויים שהולך ודועך עם השנים. ניתן לשמר אותו אך בחיינו אנו מתישים אותו ולכן צריך לשמר אותו. דרך אחת לשמר אותו היא לעשות תרגיל זה באופן קבוע.

הסבר על התרגיל

שב כשרגלייך ישרות על הרצפה/מזרן. ישר אותן ומתח אותן כשהברכיים נעולות וישירות. מכאן קח נשימה עמוקה והתחל לרדת כשכפות ידייך הולכות לאורך הרגליים עד כמה שאפשר. חשוב מאוד להקפיד לא לכופף ברכיים במהלך התרגיל הנ"ל. בזמן ההתכופפות השמט את ראש כלפי מטה ללא מתח בצוואר.

תרגיל חמישי

תרגיל זה עובד על שני איברים- מעטפת הלב ועל הפונקציה שהיא אינה איבר אך יש לה משמעות גדולה מאוד ברפואה הסינית יפנית והיא המחמם המשולש. אנו מכנים אותם איברים.

איברים אלו נוגעים יותר לקשר פנים חוץ של הגוף שלנו, כלומר הקשר שלי עם הסביבה והקשר שלי עם עצמי. אנו חיים בעולם מנוכר שלא נותן מקום לאני העצמי שלי ברוב הזמן לפרוח לכן הוא מוסתר בפנים ומצד שני הקשרים הסביבתיים הולכים ופוחתים עם הגיל וזה רע וחבל.

הסבר על התרגיל

שב ישיבה מזרחית על הרצפה/מזרן. (מי שקשה לו יכול לשים כרית קטנה ולשבת עליה).

שים לב איזו רגל נמצאת לפנים ואיזו רגל מאחור. לפי הרגליים כך עשה עם ידייך כשכפות ידייך מונחות על הברכיים. כך יצרת למעשה שני איקסים האחד עם הרגליים והשני עם הידיים. עכשיו קח נשימה ובהוצאת האוויר התכופף עם הראש לעבר הרצפה/מזרן לפני רגלייך. כך נוצרת מתיחה של הרגליים ושל הידיים.

תרגיל שישי ואחרון

תרגיל עובד על כיס המרה והכבד. איברים כבדים אלו נועדו להקל על העיכול של האוכל שאכלנו קודם וגם לנקז מהגוף את הרעלים שבו. רעלים יש כמעט בכל דבר שמסביבנו במזון כגון חומרי הדברה אנטיביוטיקה בבשר או ג'נק פוד. לכן איברים אלו עובדים קשה וכל הזמן וחשוב מאוד לחזק אותם.

הסבר על התרגיל

שב על הרצפה/מזרן ברגליים פשוקות לצדדים ככל האפשר אך לא להגיע למצב בו אתה מתוח מדי.

קח נשימה עמוקה ובזמן הנשיפה רד לאורך הרגל שלך בתנועה הצידה כאשר האזור שנמתח הוא צידי הגוף והרגל. השאר במתיחה זו מספר שניות או יותר תוך כדי נשימות עמוקות ואז בנשיפה עלה לאט עד ליישור הגב. בצע זאת גם לרגל השנייה.

שמי עדי זיו, מרכז לימודי סוטאי במכללה האקדמית ביןגייט, ואני עומד לשורתכם ומקווה שנוכל להביא את הילדים שלנו למקומות טובים יותר.