

נשימה בימי קורונה - הרצאה ותרגול

כיצד השתנו דפוסי הנשימה בזמן הקורונה? על מה מעידים דפוסי הנשימה הנפוצים? ואיך נשתמש נכון בתרגילי נשימה לטיפול רגשי וגופני?

במקביל למצב הרגשי של אומה גם דפוסי הנשימה בציבור השתנו בזמן הקורונה. המתח, הבדידות או חוסר הודאות אשר נחווים לאורך זמן מקבעים בגוף דפוסי עצביים מזיקים. דפוסי אלו של מערכת העצבים משפיעים על כל אברי הגוף ומתבטאים גם בנשימה. לשמחתנו אפשר לשנות את הנשימה בצורה מודעת ולאזן בעזרתה את מערכת העצבים. מחקרים מוכיחים ששליטה על דפוסי נשימה היא כלי מעולה לעזרה בהתמודדות עם אתגרי התקופה הן מבחינה רגשית והן מבחינה בריאותית. פרנאימה היא מרכיב מרכזי בתרגול היוגה, וכמורים יש לנו את היכולת ללמד ולטפל בעזרת נשימה נכונה.

בחלק הראשון של ההרצאה נבין:

- איך לבישת מסכות משפיעה על הנשימה ועל מערכות הגוף?
- מהו הקשר ההדוק בין סטרס לנשימה
- מה בין דפוסי נשימה נפוצים לקבוצות סיכון למחלה?

את החלק השני של ההרצאה נקדיש לכלים מעשיים עבור מורי יוגה ומטפלי יוגה תרפיה:

- האם כל תרגילי הפרנאימה נכונים לתקופה זו?
- כיצד נשתמש בתרגילי נשימה כדי להתמודד עם קשיי התקופה לטובת:
- הפחתת סטרס
- ויסות מערכת החיסון
- חיזוק עמידות מערכת הנשימה?

לסיום נקנח בתרגול פרה פרנאימה, תרגול יסודי ובסיסי בעל יכולת מוכחת להשפיע על מערכת העצבים.

כשאימון עתיק ומדע מודרני נפגשים, ד"ר זהר פישמן.