

בעיות גב? כמה טיפים לגב בריא

רבים סובלים מכאבי גב ומגבלות יציבה ותנועה. אבל זה לא חייב להיות חלק ממצאיאות חיינו! הינה כמה טיפים שיעזרו לך לשפר את המצב או למנוע בעיות בעתיד. הרעיונות לקוחים מתוך התפיסה של הרפואה הסינית והטאי צ'י.

העיקרון הראשון הוא – מודעות

מודעות למבנה גופי, לשימוש שלי בו, לאופן בו אני נע/ה. מודעות לתחושת מרכז ואפשרות לנוע מהמרכז עד הגבול בו יש לעצור. כדי להכיר את גופנו והאופן בו אנו נעים רצוי להיעזר בגורם אובייקטיבי כמו מראה, וידיאו, מורה או חבר. חשוב לראות שהיציבה שלי מתאימה לעקרונות הבאים:



קודקוד תולה

יש לאפשר ל"ציצית כיפת הראש" להצביע לכיוון השמיים, לשחרר את הלסת ולתת לעורף להתארך, להיפתח ולהתחבר לתחושה שלמה המתחילה מהגב העליון והשכמות ועד לעצם הזנב.



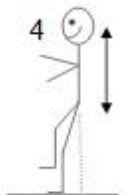
גלגול זנב

על ידי שחרור עצם הזנב וגלגולה בעדינות בין הרגליים, נפתח הגב התחתון ומתח ממרכז החזה מתרכז. התנועה הזו חשובה לכל ההולכים על שתיים. לוקח זמן להשתמש בה בטבעיות וצריך סבלנות. מומלץ מאוד לעבוד יחד עם מורה שמכיר את העבודה כדי למנוע טעויות הגורמות למתח במקומות אחרים.



ברכיים כפופות

השתמשו ברגליים ולא בגב! כשהברכיים כפופות ולא "נעולות" – בעמידה, בהליכה, בריצה, שרירי הרגליים מתחילים לעבוד. בהתחלה זה קשה אבל עם הזמן נבנה הכושר להשתמש בשרירים ולמעשה, הם אלו שאמורים לשאת את משקל גופנו ולא עמוד השדרה שלנו. עמידה והליכה נכונה מונעת שחיקת סחוסים במפרקים, כאבים ובעיות כמו פריצת דיסק.



ישיבה וקימה נכונות

שבי/על החלק הקדמי של כסא בלי להישען על המשענת. הקודקוד עם הכיוון מעלה. הרגליים בפיוסוק ברוחב כתפיים מונחות על הריצפה (1). בקימה, יש לכופף את הגב קדימה כיחידה אחת עד שחשים את המשקל על כפות הרגליים (2). משם יש להשתמש בשרירי הרגליים כדי להזדקף תוך שמירה על קודקוד תולה וגלגול זנב (3,4). הישיבה חזרה נעשית באותו האופן – מכופפים את הגב כיחידה אחת קדימה כשהמשקל על שרירי הרגליים ומכופפים את הברכיים עד שמגיעים לכיסא.

**מומלץ לתרגל פעילות מודעת לגוף על בסיס יומי,
לבריאות, לשמחה ולמניעת נזקים עתידיים.**

לשאלות ולפרטים נוספים:

איל שני

**עוסק באומניות ריפויי, תנועה ומודעות מזה 22 שנה
(שיאצו, טאי צ'י, צ'י קונג, מדיטציה, רפואה סינית)
054-4557325 / 08-6532237
www.dao.org.il / eyalshani@gmail.com**