

מדריך נשימה ליצירת חיוניות

מ-לאות ל-מלאות



MOTHERFULNESS 2022

להתאמת תרגול מותאם אישית- מוזמנות לקבוע איתי:)

Facebook

0508-530581

Instagram

AHIMSA001@GMAIL.COM

ברוכה הבאה!

האם גם את מרגישה עייפות ותשישות?
האם ריבוי המטלות והריצה האינסופית מעייפות אותך?
אם כן, הגעת למקום הנכון-

כמה דקות ביום ותהיה לך האנרגיה והחיוניות
שאת כה זקוקה לה (:

אז מה יהיה לנו פה?

תרגולים קטנים וסופר אפקטיביים
של נשימה להגברת האנרגיה!

מי אני?

אורנה סמלסון רוחם, אמא עסוקה ל-3 בנים אנרגטיים.
מטפלת ביוגה תרפיה וגם מהנדסת תעשייה וניהול,
מנחת מדיטציה וגם מנהלת תפעול בעמותת בית חולמים.
טבעונית ובשלנית מעל 20 שנים.



שנתחיל?

יש קשר הדוק בין הנשימה-הגוף-וההכרה שלנו.
כל אחת משפיעה על האחרות.

ניתן לייצר בקלות אפקט של ערנות וחיוניות
על ידי כל אחת מהן והשאר יושפעו במהירות.



גוף



הכרה

נשימה

במדריך זה נעבוד עם הנשימה

ונראה כמה השפעה יש לה על הגוף וההכרה!

להורדת מדריכים נוספים, [הקליקי כאן](#).

איך להשתמש במדריך?

• בתחילת כל תרגול תראי את משך התרגול, מתי מומלץ לבצע אותו ואת הקישור להקלטה שלו - זה נראה כך:

כאן תראו: 2-5 דקות



חומות לתראו: כבוקר



קישורים להקלטות: תראו נשימה



**ההקלטות מיועדות להאזנה מספר פעמים, עד שתוכלי להנחות את עצמך. יש לכך חשיבות עצומה - שתדעי בעצמך כיצד להשפיע על חייר!

• ניתן לתרגל בכל שעה של היום - **מתי שאת מרגישה שאת זקוקה לבוסט של אנרגיה**

• ההמלצה היא לנסות בכל יום תרגול אחר ולראות איזה יותר אפקטיבי עבורך. יכול להיות שתרגול אחד יתאים יותר בבוקר ואחר יתאים יותר אחה"צ.

• כל תרגול שמוצע פה - הוא בגדר הצעה בלבד. תבדקי, תחקרי, תתנסי. **במשחקיות ובגמישות.**

יאללה, בואי נתחיל לקבל אנרגיה!

1. שאיפות לבית החזה



למחן תריאל: 2-5 דקות

מוחלת לתריאל: כבוקר ו/או לפני איסוף הילדים

קישורים להקלטות: שאיפות לבית החזה



השאיפות הן שמכניסות חמצן למערכת,
הן מעוררות וממלאות אותנו באנרגיה.

העיקרון הוא פשוט: **לעצור ולנשום**,

מומלץ לבצע בישיבה, אפשר גם בשכיבה אם אתן עייפות.

הניחי כף יד אחת, במרכז בית החזה

1. בהכנסת האוויר (שאיפה) - הביאי את האויר אל היד
בבית החזה והרגישי את הריאות מתמלאות והיד מתרוממת.

2. בהוצאת האויר (נשיפה) - הרגישי את בית החזה יורד והיד יחד איתו

נרצה להאריך את השאיפה עוד קצת בכל פעם,
ללגום באיטיות ולהתענג על האויר שממלא אותנו

שאיפות עמוקות לבית החזה
להאריך עוד קצת בכל פעם

**נקודה למחשבה - כשאני שואפת, אני מקבלת.
מה וכמה אני רוצה לקבל?**

2. נשימת חזה 2-4

למון תראול: 2-5 דקות



מוחלל לתראול: כבוקר, לפני איסוף הילדים, ו/או כניסה לעבודה



קישורים להקלטות: תראול נשימה 2-4



כדי לעורר את המערכת שלנו, נרצה להכניס יותר אויר ולהשאיר אותו קצת בפנים.

מומלץ לבצע בישיבה, אפשר גם בשכיבה אם אתן עייפות.

העיקרון הוא פשוט:

שאיפות עמוקות לבית החזה.

הניחי את כפות הידיים על בית החזה, מתחת לכתפיים והרגישי את האויר נכנס אל הריאות ומעלה את כפות הידיים בשאיפה.

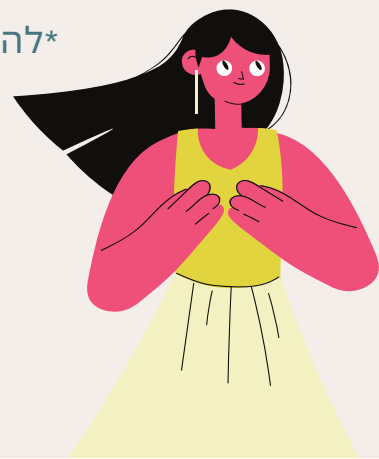
שימי דגש על הכנסת האויר:

1. **שאיפות עמוקות** - הכניסי אויר אל הריאות, מבלי להיכנס למאמץ יתר, אפשר לספור מנטלית עד 4 או עד כמה שנוח.

2. **רווח קל אחרי השאיפה** - עצרי את הנשימה עם האויר בפנים, בלי מתח, עד כמה שנוח. אפשר לספור עד 2 ולשחרר.
*להריוניות \ לסובלות מלחץ דם גבוה - המנעו מעצירת הנשימה

חזרי על כך 10 פעמים לפחות או כמה שתרצי

שאיפה 4, עצירה 2
או עד כמה שנוח



3. נשימת טריק

כאן תראו: 30-45 שניות למחזור 1



מומלץ לתראו: כשיש מנח כמה דקות כוודדות ואת לקוקה לאיפוס



קישורים להקלטות: נשימת טריק



את התרגול הזה תוכלי לבצע בכל מקום, במכונית, בעמידה, בישיבה ואפילו במיטה - רגע לפני שתקומי בבוקר.

העיקרון הוא פשוט:

התאמת אורך שאיפה לעצירת השאיפה

שואפות 2, עוצרות 2, נשיפה חופשית

שואפות 4, עוצרות 4, נשיפה חופשית

שואפות 6, עוצרות 6, נשיפה חופשית

שואפות 8, עוצרות 8 (או כמה שנוח), נשיפה חופשית

מוזמנות כמובן להתאים את אורך השאיפה והעצירה למה שנוח לכן, בלי להכניס את הגוף לסטרס! יכול להיות גם 2-2, 3-3, 4-4 ויכול להיות גם הארכות שאיפה ועצירה רק של שניה.

שאיפה ועצירת שאיפה

2-2

4-4

6-6

8-8



להורדת מדריכים נוספים, עם טיפים קצרים ויעילים, [הקליקי כאן](#).



סיכום המדריך

המדריך הזה מזמין אותך להתנסות פשוטה של נשימה, שתשפיע על האנרגיה שלך לאורך היום.

האתגר העיקרי שיהיה לך כנראה -
הוא ההחלטה להושיב את עצמך כדי לנשום:
תני לעצמך את פסק זמן הזה.

החיוניות שלנו תלויה בהרבה גורמים, לא רק בנשימה.
ככל שניתן למערכת שלנו **תנאים טובים** - בתנועה, בתזונה,
בהכרה שלנו, כך נוכל לתמוך יותר בעצמנו וגם באחרות.

ליישום והטמעה של השינויים האלו בחי היומיום,
הצטרפי לתוכנית **אימהות חיוניות ב-5 ימים**,
פרטים מלאים פה.

**הלוואי שיהיה לנו טוב,
שנהיה בריאות,
שנהיה מאושרות
ושנהיה מלאות באנרגיה!**

אשמח לשמוע אם ואיך המדריך סייע לך,
אני כאן.



באהבה גדולה,
אורנה

