



מדריך תנועה 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 את מרגישה עייפות ותשישות?
האם ריבוי המטלות והריצה האינסופית מעייפות אותך?

אם כן, המדריך הזה בדיוק בשבילך -
נלמד איך להגביר את האנרגיה בפשטות על ידי תנועה!

כמה דקות תרגול ביום ותהיה לנו האנרגיה והחיוניות
שאנו כה זקוקות לה :)

אז מה יהיה לנו פה?

מספר תנועות פשוטות שכל אחת מהן אפקטיבית בפני
עצמה וגם תרגול תנועה קצר 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,

כך שבקלות ניתן לייצר אפקט של ערנות וחיוניות

על ידי כל אחת מהן וגם השאר יושפעו במהירות.



גוף



הכרה



נשימה

במדריך זה ננוע עם הגוף

ונראה כמה השפעה יש לה על הנשימה 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:

לחן תראול: 10-15 דקות



מוחלל לתראול: כבוקר, אחה"צ



קישורים להקלטות: ENN פה



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

- ניתן לתרגל בכל שעה של היום - עדיף בבוקר וגם מתי שאת מרגישה שאת זקוקה לבוסט של אנרגיה, כמובן שלא אחרי ארוחה גדולה

- מוצע כאן תרגול עם מספר תרגילים. ההמלצה היא להתחיל עם התרגיל הראשון ובכל יום - רק אם מתאים ורוצות - אולי להוסיף את התרגיל הבא.

- להיות קשובות לא לעבוד עם כאב לא כל התרגילים יתאימו לכולן.

להתאמה אישית: מוזמנת לדבר איתי
תבדקי, תחקרי, תתנסי. במשחקיות וגמישות.

יאללה, בואי נתחיל לקבל אנרגיה!

תרגול תנועה: יוגה

כאן תראו: 10-15 דקות



מוחלף לתראו: כבוקר, אחה"צ



קישורים להקלטות: ENN פה



בתרגול היוגה נרצה לפתוח את בית החזה
ולתאם תנועה עם נשימה.

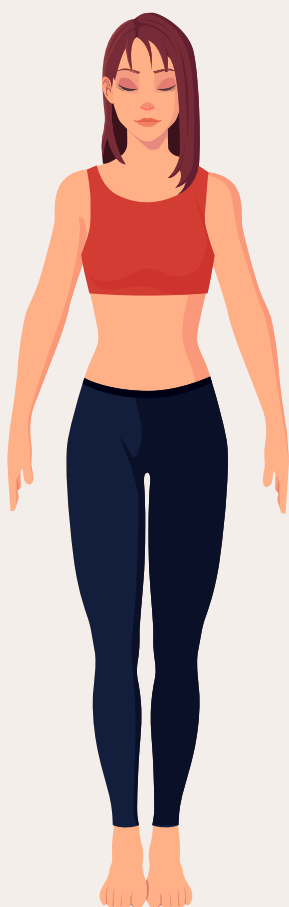
העיקרון הוא פשוט:
התנועה מתרחשת יחד עם הנשימה

1. התבוננות

עמדי בפישוק ברוחב אגן,
כפות רגליים פונות קדימה,
ברכיים מעט כפופות, גב תחתון שקט.
ידיים לצידו הגוף.
עצמי לרגע עיניים ושובי הביתה.

הרגישי את החלק העליון נתמך היטב מעל החלק התחתון,
את האדמה תומכת בך.
כתפיים רפויים.

נשמי פה כמה נשימות מלאות.



2. פיתוח נשימה לבית החזה

הניחי ידיים על בית החזה, כתפיים רפויות
והביאי את השאיפה אל כפות הידיים.

קחי פה כמה שאיפות עמוקות.

אפשר לשאוף לספירה של 4
ולעצור לספירה של 2.
נשיפה חופשית.

בדקי מה אורך השאיפה והעצירה שמתאימים
לך כרגע והתאימי לאורך התרגול.

אולי תוכלי ביום 1 לשאוף בלי מתח
לספירה של 6 או 8
וביום אחר תוכלי עד 4.
הכל לגיטימי.

העיקר הוא הבאת תשומת הלב לשאיפות
ולעצירה הקלה, הרווח, שבין השאיפה לנשיפה

חזרי על כך 4 פעמים או יותר.



3. העלאת זרועות

עכשיו נשלב את הנשימה שפיתחנו, עם התנועה.

תנועה עם נשימה - זה אומר שהתנועה מתרחשת באורך הנשימה, תנועה מתחילה כששאיפה מתחילה ומסתיימת כשהשאיפה מסתיימת

בעצירת הנשימה - ברווח בין השאיפה לנשיפה : אין תנועה,

אז

עם השאיפה,

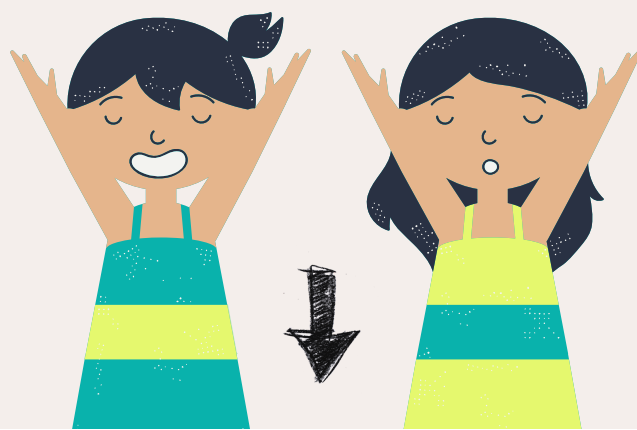
העלי את הזרועות דרך צידי הגוף
אל מעבר לראש,
לספירה של 4 או לכמה שמתאים לך.

עצרי שאיפה

עם הידיים למעלה, כתפיים רפויות,
לספירה של 2 אם מתאים.

בנשיפה הורידו את הידיים חזרה לצידי הגוף.

חזרי על כך 4 פעמים או יותר.



4. העלאת זרועות ועקבים

עכשיו נשלב עם התרגיל הקודם, גם את הרמת העקבים-

ליצירת מיקוד,

שיווי משקל

ועוצמה ביכולות שלנו.

עם השאיפה,

העלי את הזרועות דרך צידי הגוף אל מעבר לראש

ואת העקבים באוויר ועמדי על הבהונות,

לספירה של 4 או לכמה שמתאים.

עצרי

עם הידיים למעלה,

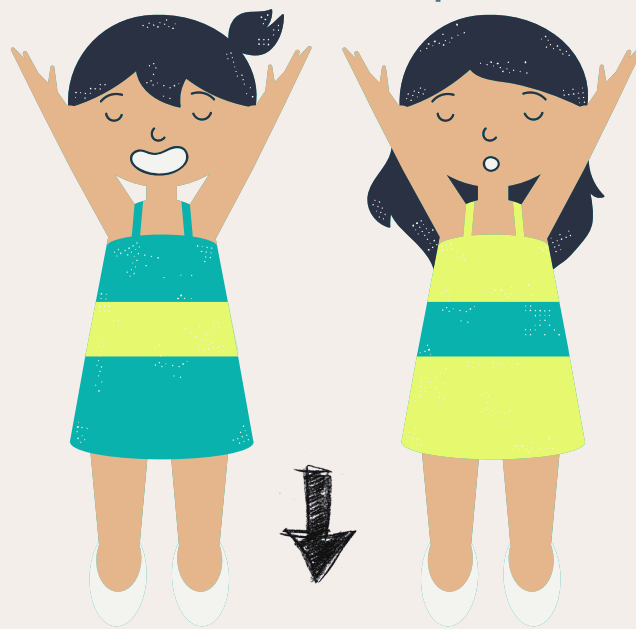
כתפיים רפויות,

לספירה של 2 אם מתאים.

בנשיפה

הוריד את הידיים והעקבים חזרה.

חזרי על כך 4 פעמים או יותר.



5. הלוחמת בעייפות

זוהי תנוחה עוצמתית, המחזקת את הגוף,
מאתגרת את שיווי המשקל
ופותחת את בית החזה להכנסת אויר ואנרגיה

קחי את רגל שמאל לאחור, עקב מול עקב.
אגן פונה קדימה. השתרשי היטב עם כפות הרגליים אל
האדמה, פרשי בהונות והדקי ירכיים פנימיות.

עם השאיפה
כופפי את ברך ימין,
ברך מעל קרסול והרימי את הידיים מלפנים אל מעבר לראש.

עצרי
עם הידיים למעלה, כתפיים רפויות,
לספירה של 2 אם מתאים.
שימי לב ליציבות ולעוצמה של החלק התחתון
ו**הרפי מתח** מחלק הגוף העליון, תני לו להיתמך.

בנשיפה
הורידו את הידיים וישרי את ברך ימין.
חזרי על כך 4 פעמים או יותר.

חזרי להתבוננות ותרגלי את הצד השני.





6. חיבוק עצמי

זוהי תנוחה לאיזון ושחרור הגב התחתון,
וגם לרגע של מגע והתמסרות.

המגע משחרר אוקסיטוצין המרגיע אותנו באופן טבעי.

חזרי לעמידת התבוננות-כפות רגליים ברוחב אגן, ברכיים מעט
כפופות.

עם השאיפה

פתחי את הידיים לצדדים, פתחי את בית החזה, פרשי את הכנפיים
שלך, הכניסי הרבה אנרגיה ואויר.

בנשיפה

חבקי את עצמך כשיד ימין כלפי מעלה. הרכיני את ראשך, מלאי את
הגב התחתון, כופפי ברכיים. התמסרי לחיבוק.

תרגלי כששמאל כלפי מעלה.

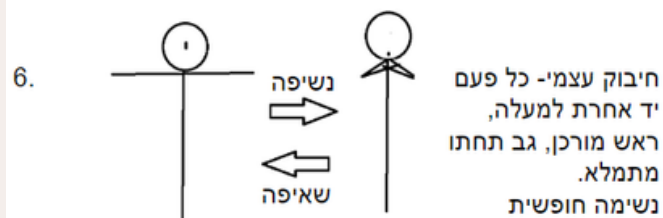
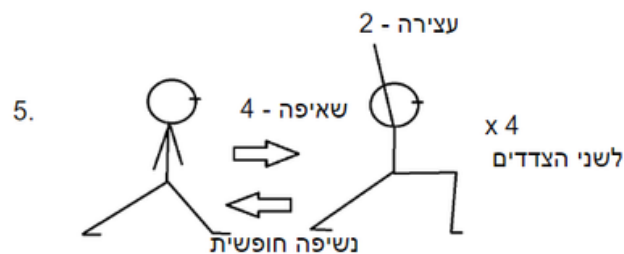
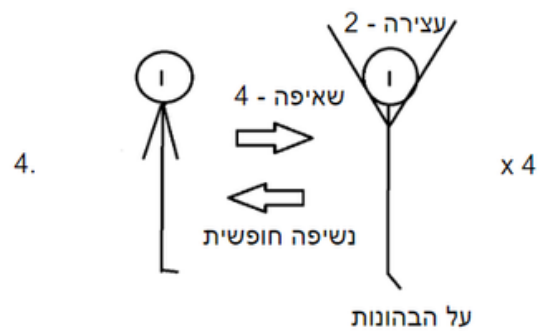
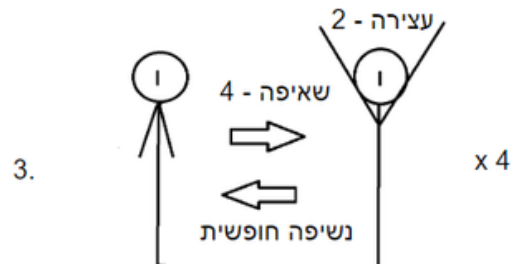


חזרי להתבוננות.

הודי לגופך על התרגול,
לעצמך על הזמן שהקדשת לעצמך ולגופך.

להורדת מדריכים נוספים, עם טיפים קצרים ויעילים, הקליקי כאן.

התרגול המלא



בנוס!

טפיחות צ'י קונג להמרצת הגוף



כאן תראו: 5 דקות



נחת'לתראו: כבוקר, אחה"3



תרגול זה מזרים דם לכל הגוף
וממריץ מיידית את כל המערכות

העיקרון הוא פשוט: טפיחות על כל הגוף

- עמדי בצורה נוחה, רגליים ברוחב אגן, ברכיים כפופות.
- ישרי את יד ימין לפניך ועם יד שמאל טפחי עליה לכל אורכה-
הלוך וחזור עם כף יד פתוחה. חזרי על כך ביד שמאל.
- טפחי על בית החזה ועצם התימוס,
עם האצבעות (כמו גורילה)
- טפחי על הבטן, הגב התחתון והישבן עם כל כף היד
- רדי במורד רגל ימין וטפחי מכל הכיוונים-
למטה ולמעלה
חזרי על כך ברגל שמאל
- טפחי עם האצבעות על הפנים ועל כל הגולגולת
- עצרי רגע ונשמי- הרגישי את האנרגיה זורמת בגוף



סיכום המדריך

המדריך הזה מזמין אותך להתנסות פשוטה של תנועה, שתשפיע על האנרגיה שלך.

לא צריך הרבה.

תנוחה אחת עם תשומת לב - כבר תעשה את ההבדל.

האתגר העיקר שיהיה לך כנראה - הוא ההחלטה לתרגל כמה דקות (:
תני לעצמך את פסק זמן הזה.

מומלץ גם לשלב הליכות ביומיום.

הזדמנות מצוינת לצאת לטבע ולהניע את כל הגוף.

ככל שניתן למערכת שלנו **תנאים טובים**,
בכל הרבדים (נשימה, תנועה, מנוחה, תזונה..),
כך נוכל להיות חיוניות יותר, לתמוך בנו ובאחרות.

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