

**מכאבים לכיף : לחיות בלי כאבי גב,
כאבי צוואר וכאבים אחרים בישיבה
גם בשעות מול המחשב ושאר מסכים
5 עצות מעשיות לתחילת הדרך.**



"ישיבה היא הסרטן החדש של המאה ה-21"

טים קוק, מנכ"ל אפל

הכיסאות, המחשבים, הטלפונים והמסכים כאן כדי להישאר ולא נראה שזה ישתנה בקרב.

נראה לך כאילו שכאבי הגב, הצוואר, הידיים וכו' שמתלווים אליהם הם תוצאה בלתי נמנעת, או אולי משהו שלומדים לחיות אתו. נכון?

לא נכון!

אומנם המציאות, הסטטיסטיקה והמחקרים מראים שכ- 90% מאיתנו סובלים או נסבול מכאבי גב/צוואר ומחלות מסכנות חיים כתוצאה מאורח החיים היושבני, **אבל זה לא חייב להיות ככה!**

שמי אורנה בת דוד, ובעזרת שיטת הישיבה הדינאמית אני יכולה להראות לך איך לנצח את הסטטיסטיקה: לשחרר ולהימנע מכאבים, לעבוד שעות רבות בישיבה באפקטיביות, בלי כאבים; לשפר את הבריאות בכיף, בלי מאמץ בתנועות קטנות מדויקות, בקלות, במהירות ובריכוז שיא, אפילו בלי לקום מהכסא.

כיוון שמניסיוני **קל לשנות ולנטרל את תוצאות הלוואי של המסכים**, כל כך חשוב לי לעזור לך ולכל היושבנים – במיוחד היושבים מול מסכים – לשנות כיוון.

ב-23 השנים האחרונות אלפי אנשים נעזרים בהצלחה בפתרונות של שיטת הישיבה הדינאמית, ולכן הכנתי עבורך את הקובץ הזה, ארוחת טעימות קטנות.

אני מציעה לך כאן 5 פתרונות להקלה – עצות לדרך: הצצה ראשונית לאוצר של פתרונות וכלים שיכולים לשחרר ולמנוע כאבים ומחלות, ולשפר את איכות החיים שלך בעבודה, בבית, בנסיעות ובטיסות...

עצה לדרך 1- שחרור הגב והצוואר בדרך טבעית – הבקבוק

עצה לדרך 2 – שחרור הצוואר דרך העיניים 2 ציפורים בתנועה אחת

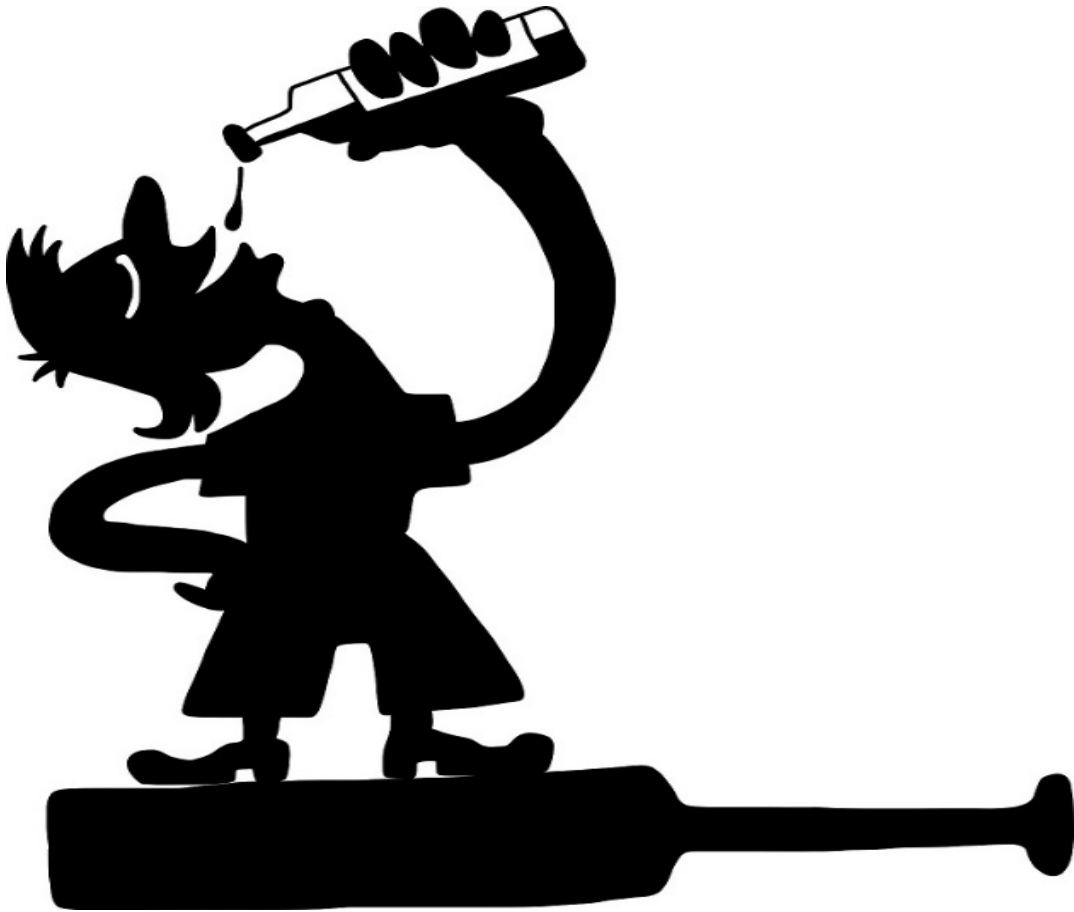
עצה לדרך 3 – שחרור גב, שכמות ומפרקי ידיים בנשימה אחת

עצה לדרך 4 – שחרור הרגליים והברכיים – רענון המוח, עזרה ללב, מניעת קרישי דם

עצה לדרך 5- הנעת האגן למניעת כאבי גב וסרטן, ולשיפור הריכוז

בדפים שאחרי העצות ישנן דרכים נוספות לעזרה, עוד מידע על השיטה ועל דרכים להיעזר בה.

עצה לדרך 1 - שחרור הגב והצוואר בדרך טבעית – הבקבוק



- להניח בקבוק מים קטן על הריצפה ליד הכסא תוך כדי נשימה איטית
- לחזור למרכז לעבודה עם המחשב.
- בזמנך החופשי להתכופף תוך כדי נשימה,
- להרים את הבקבוק, לקחת לגימה
- להניח את הבקבוק על הריצפה בצד השני.
- כך מצד לצד לאורך כל שעות הישיבה.
- שמת לב? התנועה הזאת מאריכה ומשחררת את האגן, כל הגב והצוואר.**
- ובנוסף: מגדילה את כמות המים ששתית במשך היום**

עצה לדרך 2 – שחרור הצוואר דרך העיניים 2 ציפורים בתנועה אחת



**

- להביט ישר לפנים בנקודה או חפץ שבחרת, -
- למצוא נקודה או חפץ ישירות מולך ולמקד בהם את המבט -
- לסובב את הראש באיטיות ותוך נשימה איטית לשמאל (בלי להטות את האוזן לכיוון הכתף), כאשר העיניים ממשיכות להתמקד בנקודה או בחפץ שבחרת -
- לחזור למרכז ולחזור על התנועה 5 פעמים לאותו צד -
- כנ"ל 5 פעמים לצד השני -
- אפשר לעשות תנועה דומה כשהראש נשאר במקומו ורק העיניים זזות.

*

** התמונה מתוך האפליקציה האינטראקטיבית 'שיבה דינאמית לחיים בלי כאבים'

עצה לדרך 3 – שחרור גב, שכמות ומפרקי ידיים בנשימה אחת



**

- לשלב את אצבעות הידיים מאחורי הראש
- לאט ותוך נשימה עמוקה, להניח למשקל המרפק להטות את הגוף הצידה
- הראש חופשי ונע עם הגוף, סנטר קרוב לחזה
- לחזור על התנועה 3 פעמים לכל צד

** התמונה מתוך האפליקציה האינטראקטיבית 'שיבה דינאמית לחיים בלי כאבים'

עצה לדרך 4 – שחרור הרגליים והברכיים – למניעת כאבים, רענון המוח, עזרה ללב, ומניעת קרישי דם



**

- להחליק את כף הרגל מעט לאחור

- תוך נשימה עמוקה, להרים באטיות את עקב רגל ימין עד שתשען על כרית כף הרגל

- לשחרר לאט עד שהעקב נוגע שוב בקרקע. אם העקב לא נוגע (מכיוון שגיד האכילס שלך עדיין קצר), להחליק את כף הרגל מעט קדימה

- לחזור על התנועה 5 פעמים

- לשים לב למגע כף הרגל ברצפה ולהשוות אותו למגע הרגל השנייה

- לחזור על התנועות ברגל השנייה 5 פעמים.

- להשוות שוב את מגע כפות שתי הרגליים

** התמונה מתוך האפליקציה האינטראקטיבית 'ישיבה דינאמית לחיים בלי כאבים'

עצה לדרך 5- הנעת האגן למניעת כאבי גב וסרטן, ולשיפור הריכוז



- בישיבה בכפות הרגליים שטוחות על הריצפה, מבט קדימה קודקוד פונה לשמיים
- להניע באיטיות את הברך, הירך הימני וצד ימין של האגן קדימה, תוך כדי נשימה איטית, (כף הרגל נשארת ללא תזוזה)
- להניע את הברך, הירך הימנית וצד ימין של האגן קדימה, תוך כדי נשימה איטית, (כף הרגל ומרכז הגוף נשארים ללא תזוזה)
- לעצור כאן לרגע ולנשום שוב נשימה עמוקה
- להניע את האגן באיטיות חזרה למקומו
- לחזור על הפעולה 3 פעמים בצד הזה
- להשוות את מגע שני צידי הישבן בכיסא ולחזור על הפעולה 3 פעמים בצד שמאל

אז מה היה לנו?

עזרה ראשונה - 5 טעימות – עצות לדרך – שיתחילו את הדרך שלך לשחרור מכאבים בכל מצב ובכל שעות היום.

1- בקבוק שעובד עבורך לשחרור הגב, הצוואר והאגן.

2- שחרור הצוואר דרך העיניים

3- שחרור הגב, הידיים והאגן – 3 באחד

4- הנעת הרגליים למניעת כאבים, קרישי דם, עזרה ללב ורענון המוח

5- שחרור הגב התחתון, האגן, הברכיים ושיפור הריכוז

ככה נתקדם לצעד הבא:

מזמינה אותך ליצור איתי קשר להתייעצות בטלפון 0522568895

להוריד את אפליקצית התנועות האינטראקטיבית 'ישיבה דינאמית' לחיים בלי כאבים - 'Dynamic sitting' - תנועות עם הדגמות מצולמות בוידאו

באפל : <https://apple.co/38sQwrs>

בגוגל פליי : <http://bit.ly/dynamicsittingplay3wLUNzB>

בדף הבא מוגשים לך פרטים עלי ועל הדרכים להקל, להשתחרר מכאבים כדי שגופך יעבוד לטובתך בכיף ויאפשר לך לעשות מה שחשוב ומשמעותי בחיים שלך.



מי אני?

ב-23 השנים האחרונות לקחתי על עצמי שליחות: לסייע לאנשים לחיות בבריאות, ללא כאבים, ולשפר את איכות חייהם דרך עבודה ייחודית וקלה ליישום הממוקדת באיזון ושחרור הגוף בעזרת שיטת הישיבה הדינאמית ובטיפולים במגע בשיטת האינטגרציה המבנית. לאחר ששיקמתי את גופי מתאונת דרכים אשר שיבשה את חיי למשך מספר שנים, פגשתי את השיטה ששינתה את חיי. תוך 3 חודשיים טסתי לארצות הברית ללימודים כמטפלת וכמורה לאינטגרציה מבנית (שמוכרת גם כ"רולפינג") ולתנועה בדרך הרקמות בשיטת המודעות המבנית. למדתי מטובי המורים, לאורך מספר שנים. צורך הלקוחות והידע הזה הביאו לפיתוח שיטת הישיבה הדינאמית. אני עדה לנזקים הרבים הנגרמים בעקבות שעות ישיבה רבות ובו בזמן יודעת עד כמה **קל ופשוט לנטרל ולמנוע אותם בהשקעה של דקות ספורות**. מכאן המיקוד בעזרה, בהדרכה ובהעלאת המודעות לנזקים אלה ולמניעתם.

פתרונות חדשניים לשחרור מכאבים והצלחה שמציעה לכם שיטת הישיבה הדינמית:

- **סדנאות "ישיבה דינאמית - סוד התנועה הקטנה שמשנה חיים"** לימוד כיפי של כלים מעשיים, מהירים ופשוטים שמשחררים ומונעים כאבים, מנטרלים לחץ, משפרים את הריכוז והתחושה לאורך היום, ושומרים על הבריאות לאורך זמן.
סדרת 4 מפגשי LIVE בזום
- **אפליקציה חדשנית אינטראקטיבית "ישיבה דינאמית לחיים בלי כאבים"** שמזכירה לך להשקיע בעצמך דקה במשך היום, וכוללת סרטוני וידאו המדגימים חלק מהתנועות
לאנדרואיד - <http://bit.ly/dynamicsittingplay3wLUNzB>
לאפל - <https://apple.co/38sQwrs>
- **הספר "ישיבה דינאמית - סוד התנועה הקטנה שמשנה חיים"**. עליו אמרו: גיל פרץ, יועץ ומנטור בינלאומי: **"ספר שחייב להיות בכל בית ובכל ארגון"**. בספר תקראו על הסיפור של הגוף שלנו וההזדמנות לישיבה בריאה בעידן המחשב והכיסאות. תוכלו להעמיק ולהרחיב את הידע על המתרחש בגופנו בעקבות הישיבה ולקבל עוד כלים ופתרונות בנוסף לאלו הניתנים בסדנאות ובאפליקציה.
- **תהליך 10 מפגשים לאיזון הגוף ושחרור מכאבים של האינטגרציה המבנית.**

שיטת הישיבה הדינאמית: **השקעה קטנה = שינוי גדול.**

הפתרון כבר אצלך – אני רק מזכירה לך
איך להשתמש בו
ומזמינה אותך לצאת איתי לדרך

