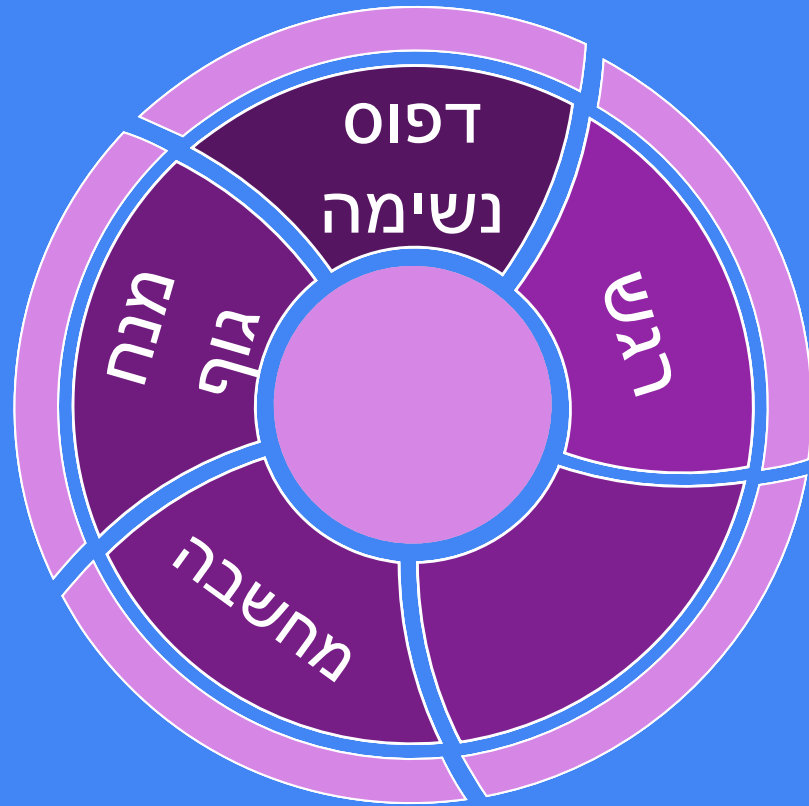




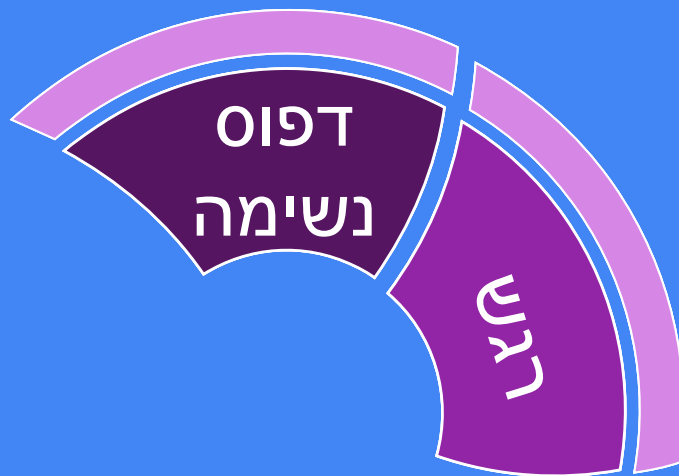
יוגה כאימון טרנספורמטיבי

שישה מפגשים לחקירת הקשר בין
נשימה - תודעה - גוף - רגש

ריכוז



הקשר בין דפוס נשימה ורגש



הפרמטרים השונים בפעולת הנשימה

צד ימין	צד שמאל	כיוונית
מהיר	איטי	קצב
נשימה חזית	נשימה בטנית	מיקום
שאיפה ארוכה יותר	נשיפה ארוכה יותר	יחס שאיפה / נשיפה

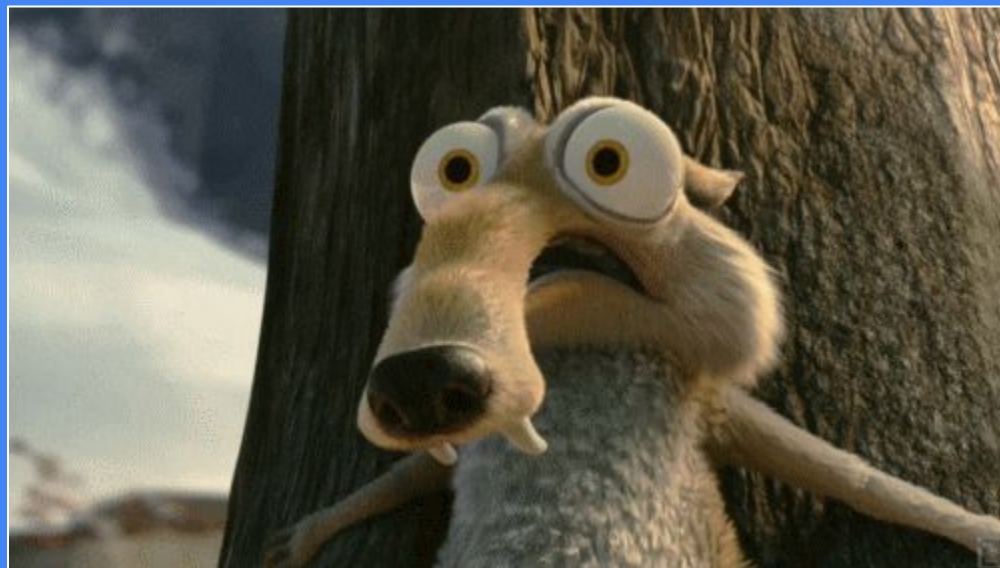
פחד



כעס



רגש ודפוס נשימה. איזה רגש חווה החבר?





דפוס הנשימה

רגש

נשימה ורגשות



Respiratory Feedback in the Generation of Emotion Pierre Philippot, Gaëtane Chapelle
Université de Louvain, Louvain-la-Neuve, Belgique Sylvie Blairy Université du Québec à
Montréal, Canada

נשימה ורגשות

שמחה - נשימות אחידות, אטיות ועמוקות

כעס - שאיפות ונשיפות מהירות, עמוקות יותר מנשימה רגילה, מתח בבית החזה ומקצב אירגולרי.

פחד - נשימות מהירות, מחלקו העליון של בית החזה, מתח מוחזק בבית החזה *

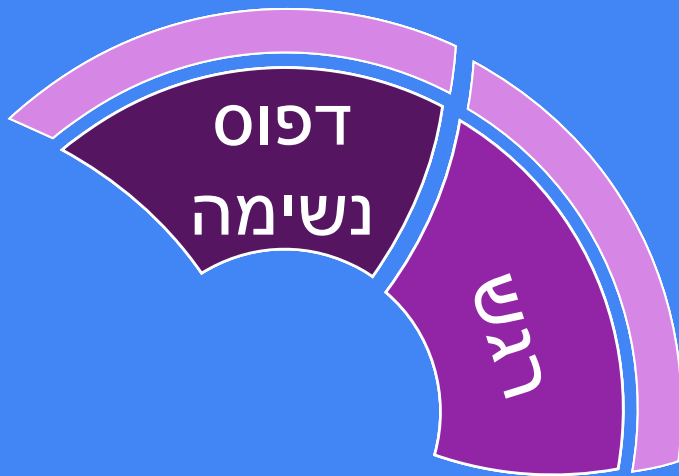
עצב - קצב ועצמה רגילים, קצת מתח בבית החזה, לעתים האנחות בהוצאת אויר.

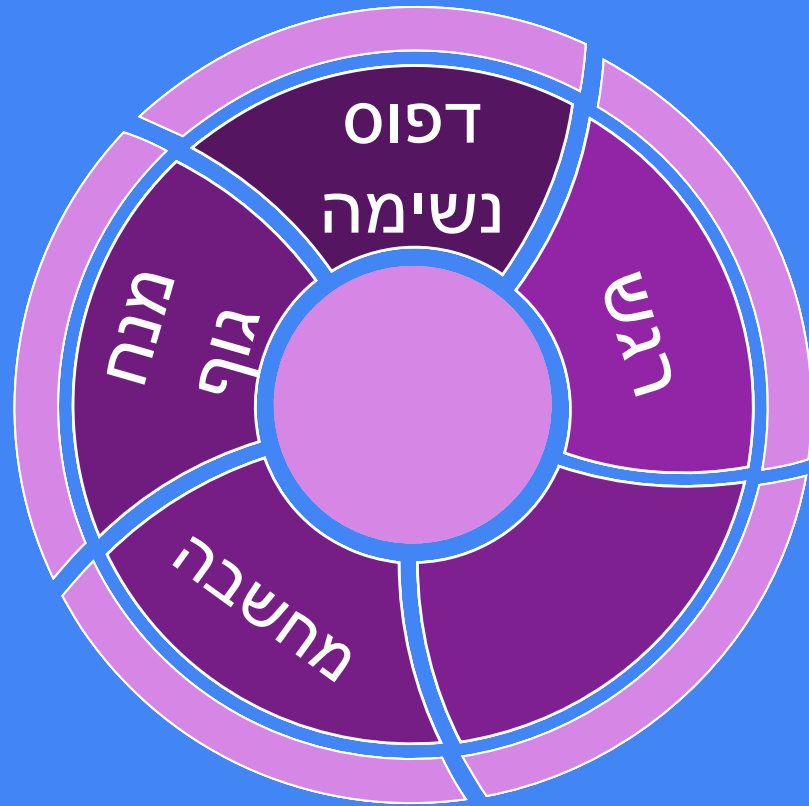
Respiration		Emotion			
Parameter		Joy	Anger	Fear	Sadness
Frequency	Mean	-1.85 c	1.04 a	1.45 a	-0.35 b
	SD	1.25	1.22	1.36	1.61
Amplitude	Mean	2.07 a	0.91 b	-0.22 c	0.22 bc
	SD	0.82	1.27	1.91	1.95
Regularity	Mean	1.69 a	-0.83 c	-0.91 c	-0.61 b
	SD	1.26	1.59	1.93	1.56
Sighs	Mean	1.26 b	0.96 b	0.87 b	2.39 a
	SD	1.35	1.43	1.46	1.53
Tremors	Mean	0.04 c	1.39 b	1.48 b	2.65 a
	SD	0.21	1.23	1.40	1.59
Thoracic Tension	Mean	0.13 c	2.43 a	2.65 a	1.52 b
	SD	0.34	1.44	1.03	1.53

Note. Means with different subscripts differ at least at the 0.01 level of significance

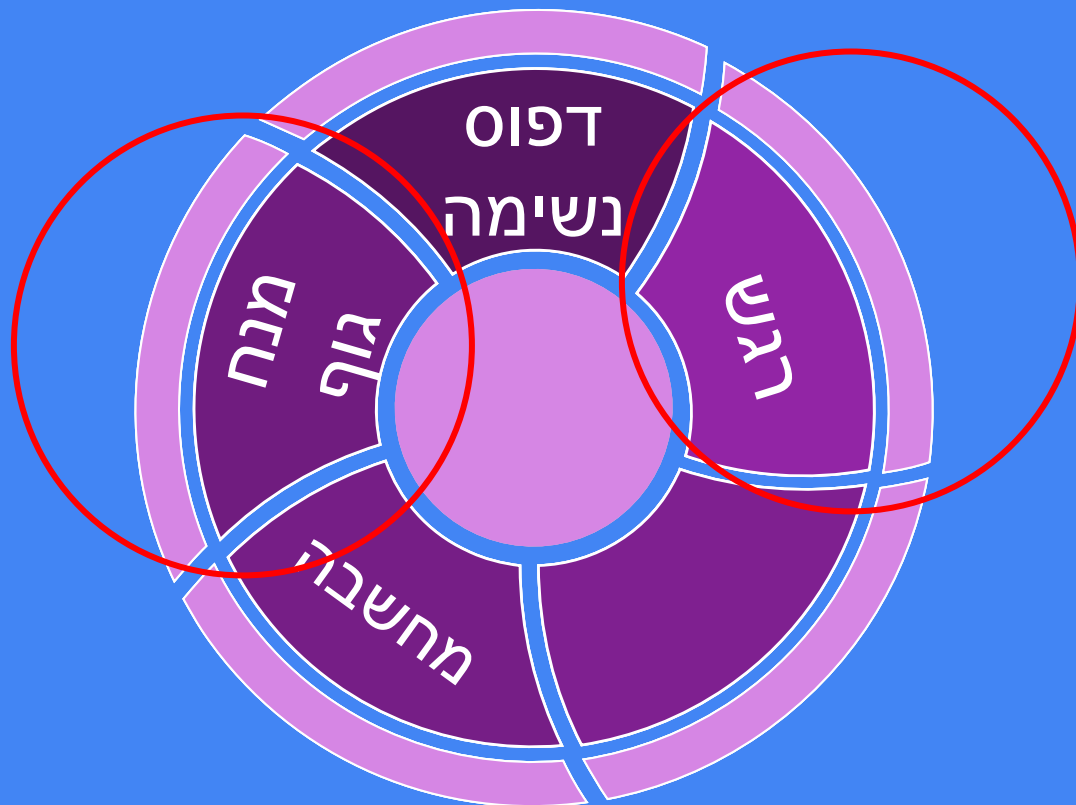


הקשר בין דפוס נשימה ורגש

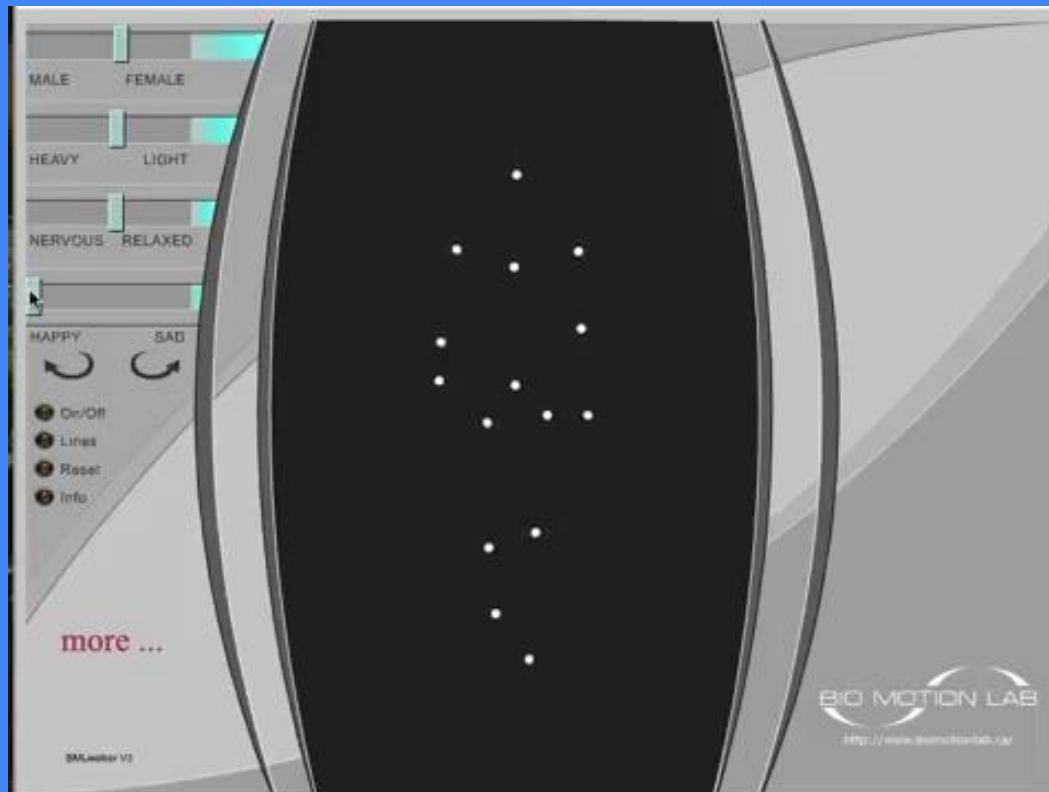




הקשר בין רגש למנח גוף



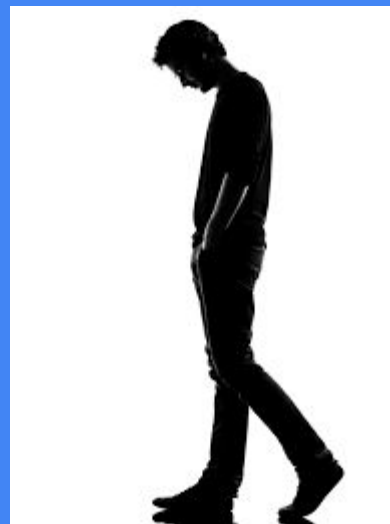
סרטון וידאו



עצוב



כועס



שמח



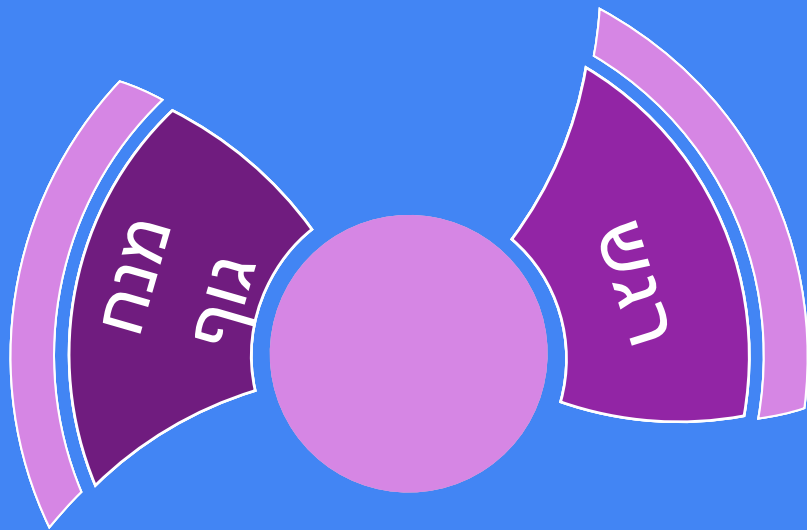
הקשר בין מנח גוף למנעד רגשות ואפילו למחלות נפש

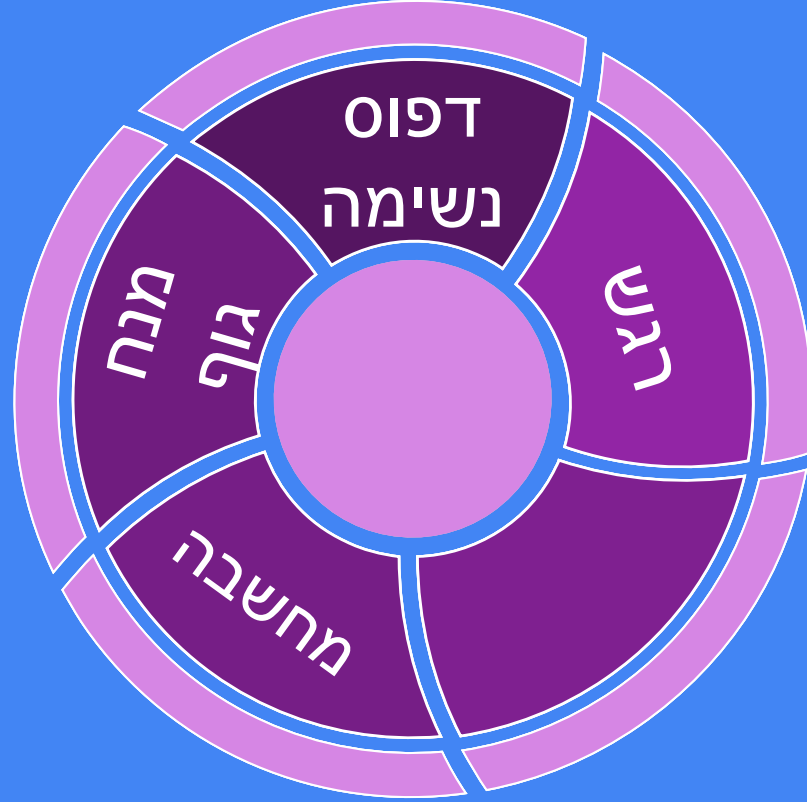


Standing up straight could treat DEPRESSION, study claims: How posture has a direct impact on your mood

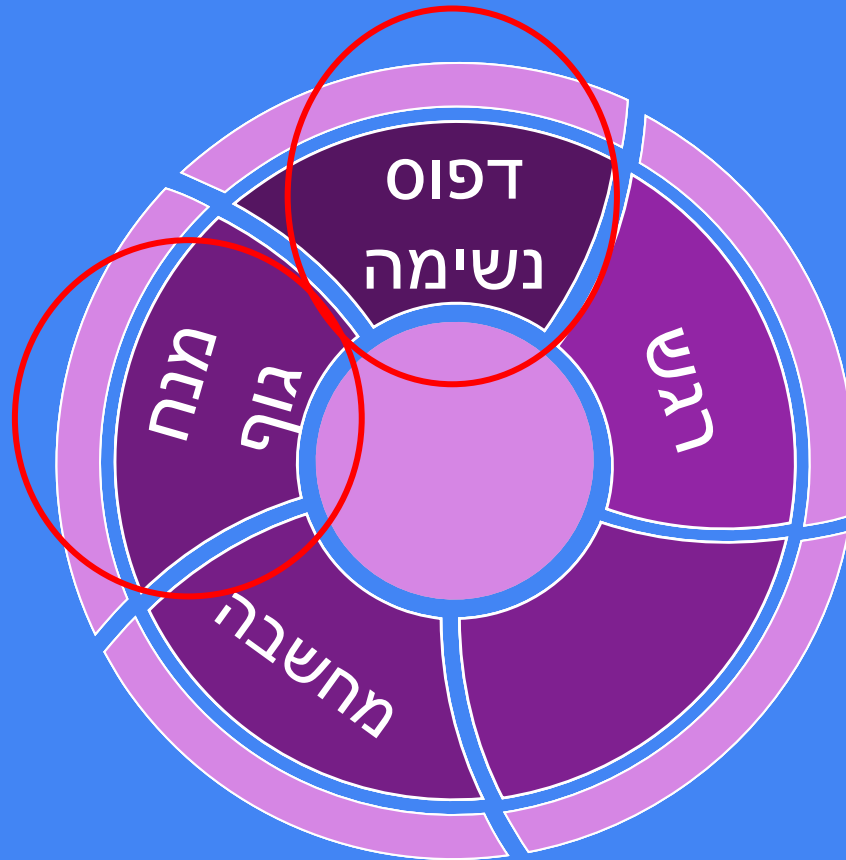
- Previous studies have found slouching can crush self-esteem and energy
- But a new study in New Zealand has tested the theory on people with depression
- They found that sitting up straight boosted energy, enthusiasm, and attention

👍👍 הקשר בין רגש למנח גוף

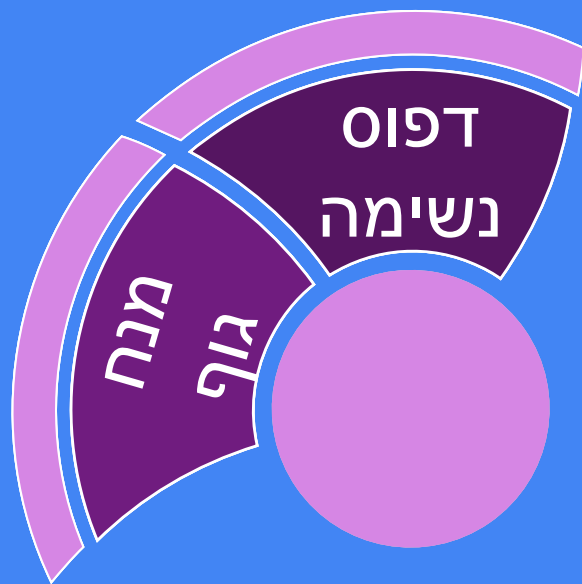




הקשר בין מנח גוף לדפוס נשימה



אופן החזקת הגוף משפיע על דפוס הנשימה,
ולהיפך



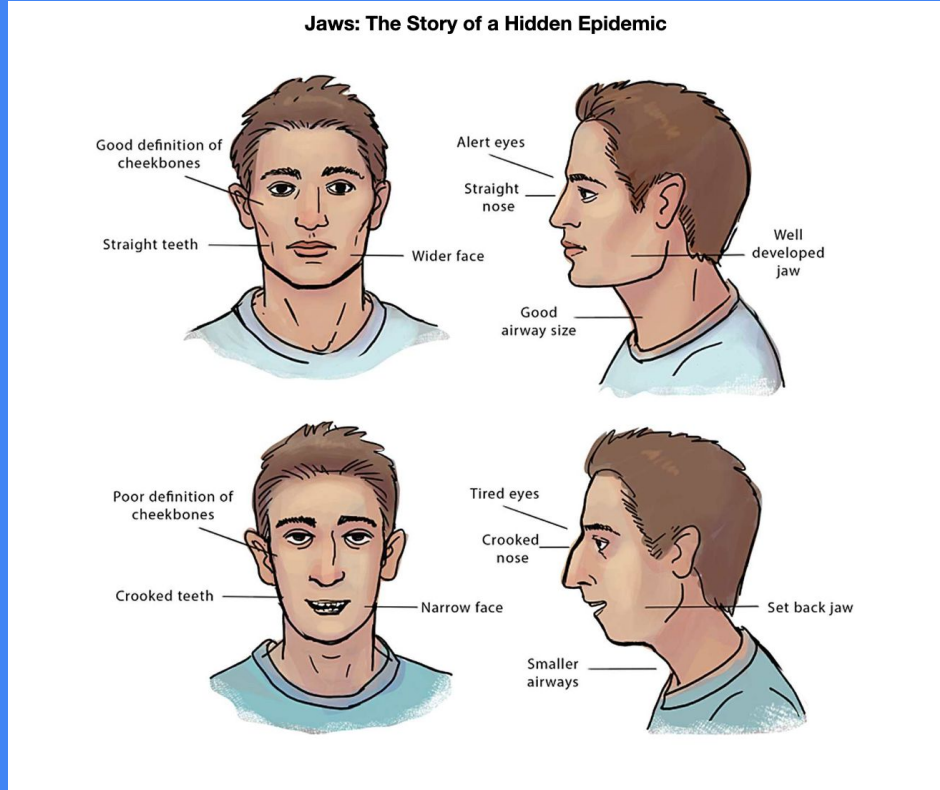
יציבה, עומק ומיקום נשימה



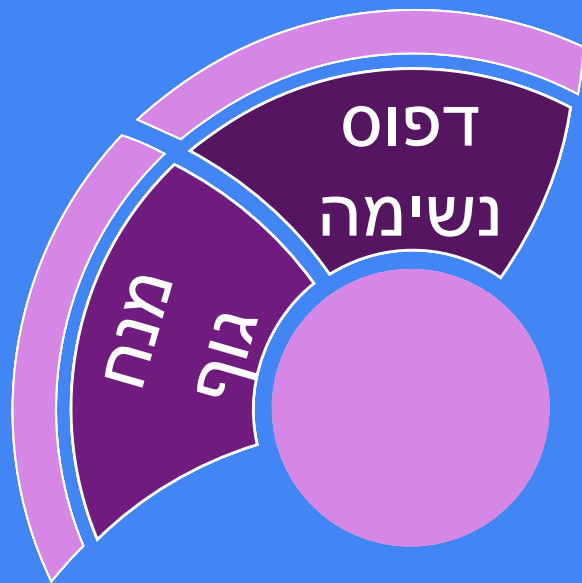
פרמטרים בדפוסי נשימה

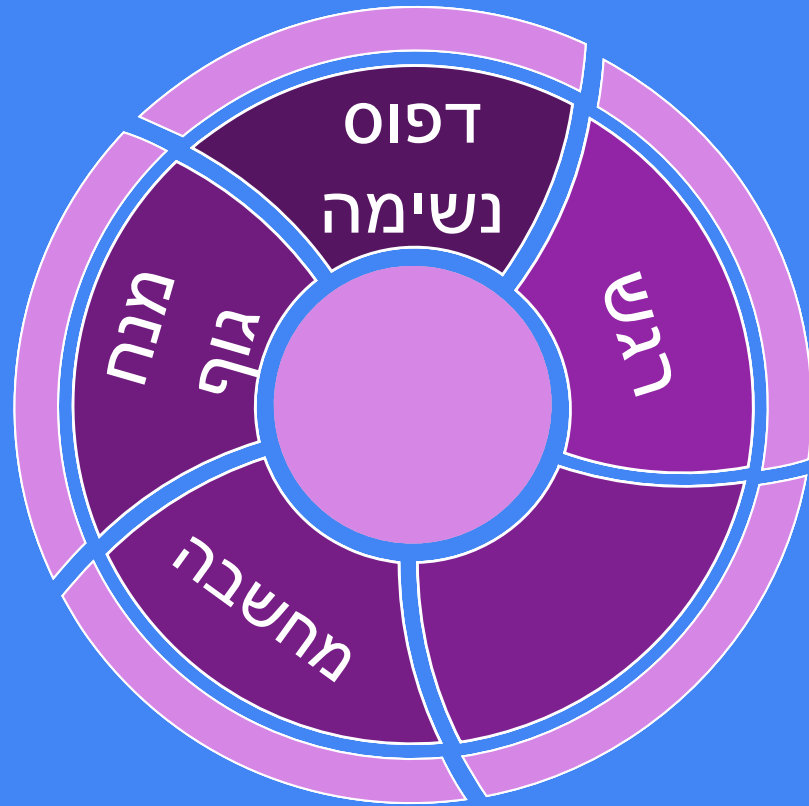
מהיר	איטי	קצב
שאיפה ארוכה יותר	נשיפה ארוכה יותר	יחס שאיפה / נשיפה
נשימה חזית	נשימה בטנית	אופי הנשימה
צד ימין	צד שמאל	כיוונית

Jaws: The Story of a Hidden Epidemic by Paul Ehrlich

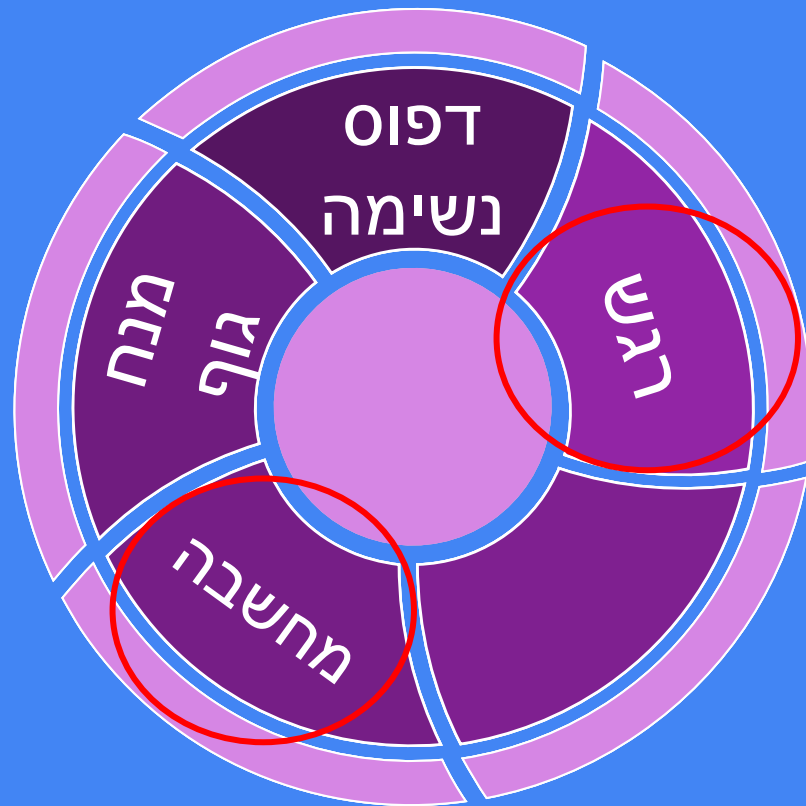


👍👍 הקשר בין מנח גוף לדפוס נשימה





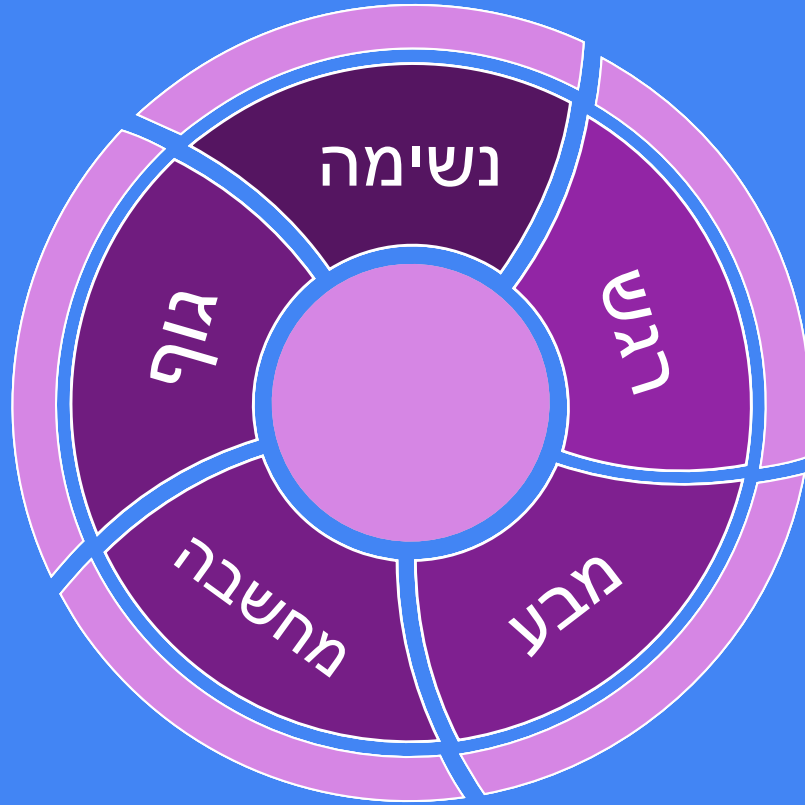
הקשר בין רגש למחשבה



הקשר בין רגש למחשבה



הבעות פנים



הקשר בין הבעות פנים לרגש

הקשר בין הבעות פנים לדפוס פעולת בית החזה

הבעות פנים



ניסוי

When it comes to emotion,
all roads lead to the autonomic nervous system (ANS).

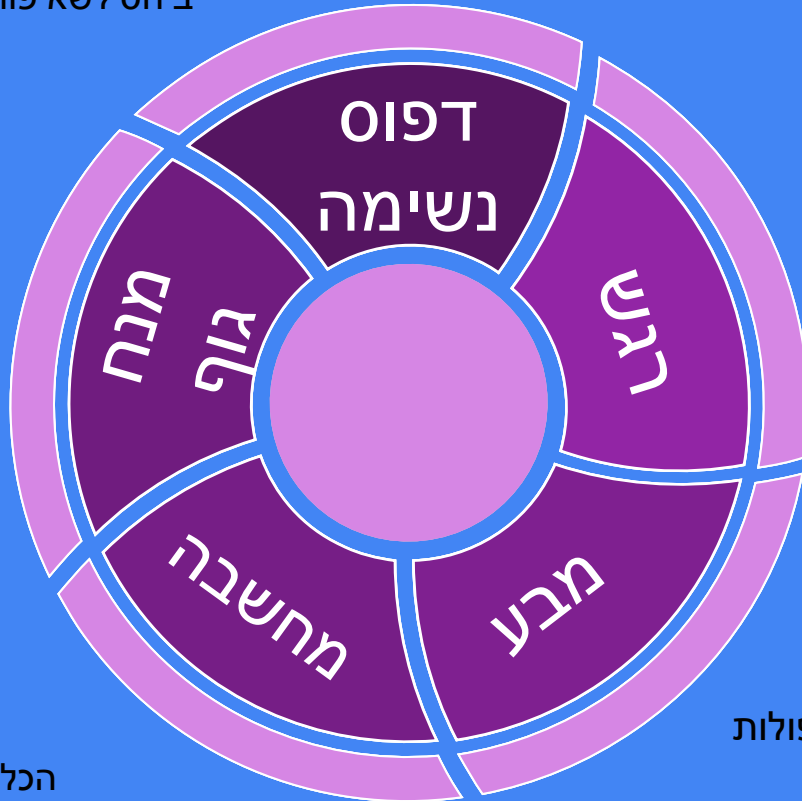
,Robert W. Levenson Department of Psychology
University of California, Berkeley, USA

https://bpl.berkeley.edu/docs/10.1177_1754073913512003.pdf

סמסקרות כרשתות עצביות

אנחנות מרובות, נשיפות ארוכות
ביחס לשאיפות

כתפיים
שמוטות



עצב

זוויות פה נפולות

הכל רע בעולם

הגדרות עממיות:

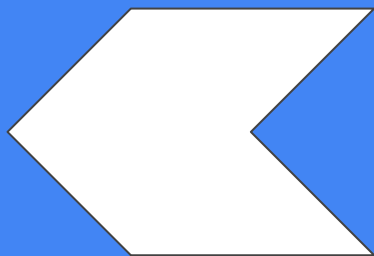
- ..בנוסף להיותם דפוסים כלליים, סמסקרות הן הטבעות אינדבידואליות, רעיונות או פעולות המצורפות יחד. הסמסקרות מרכיבות את ההתניות שלנו.
(Yoga Journal)
- לפי הפילוסופיה היוגית - סמסקרות הינן הטבעות מנטליות המושארות כתוצאה מכל מחשבה, מעשה או כוונה שאדם חווה. אפשר לחשוב עליהן כהטבעות פסיכולוגיות. הן נמצאות מתחת רמת המודעות הרגילה ונאמר עליהן שהן השורש לכל הדחפים והנטיות.
(yogapedia)
- כל פעולה, כוונה או הכנה על ידי אדם משאירה סמסקרה (imprint, הטבעה) במבנה העמוק של המייד.
(youtube, GurumaaAshram)

**המעבר מנקודה
בזמן לדפוס
באישיות**

כיצד נוצרת סמסקרה?

כיצד נוצרת סמסקרה (חיבורים עצביים)?

- מבנה שרירי / עצבי
- שינוי מבנה שרירי / עצבי

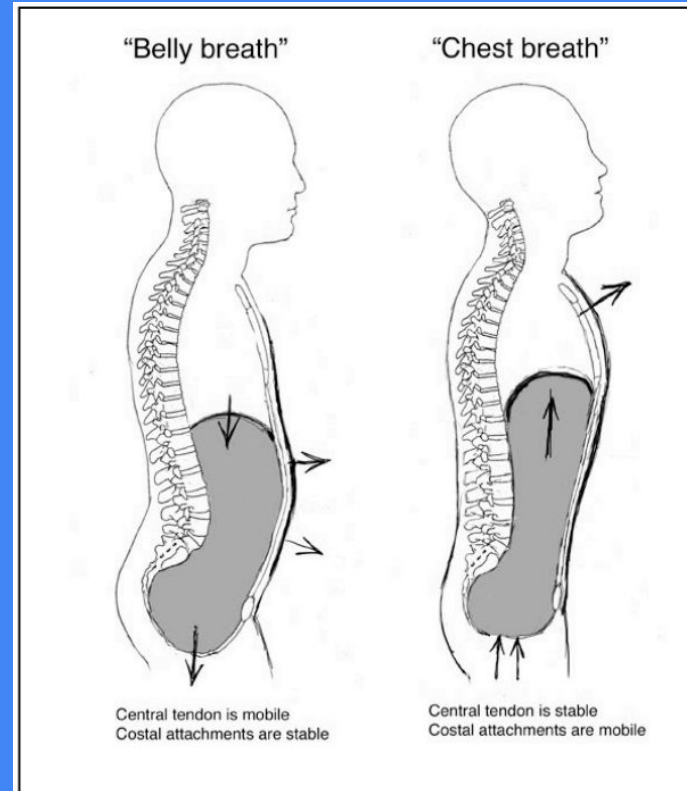
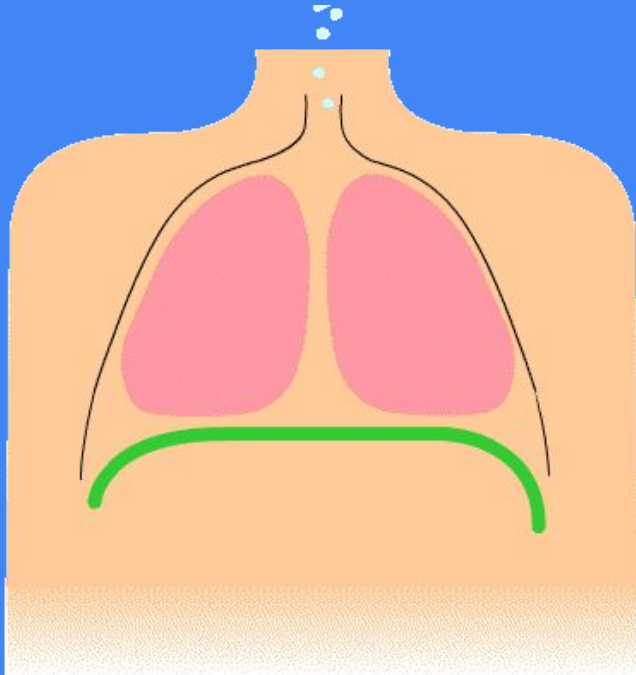


- גנטיקה
- חוויות בילדות
- שימוש בהווה

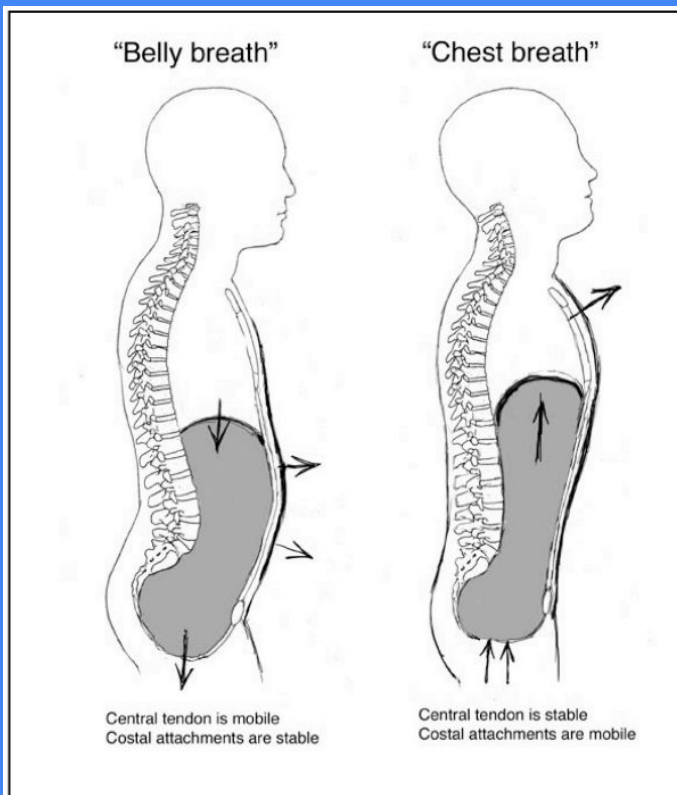
A person is captured in a dynamic running pose against a solid blue background. The runner is wearing a dark blue long-sleeved top, light pink shorts, and black and white athletic shoes. The image is semi-transparent, allowing the blue background to be visible through it. Centered over the runner's legs is the Hebrew text "השתנות שרירים לאורך זמן" in a white, sans-serif font.

השתנות שרירים לאורך זמן

התקבעות של דפוסי נשימה

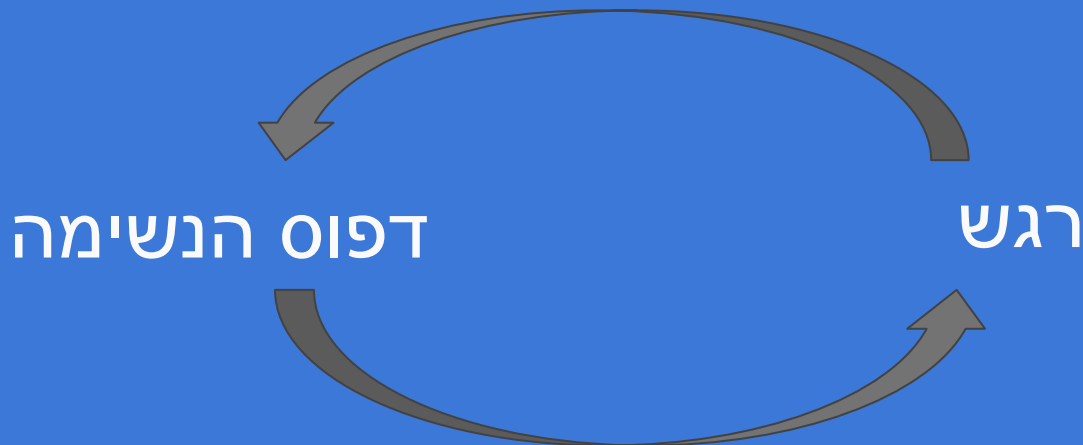


התקבעות של דפוסי נשימה

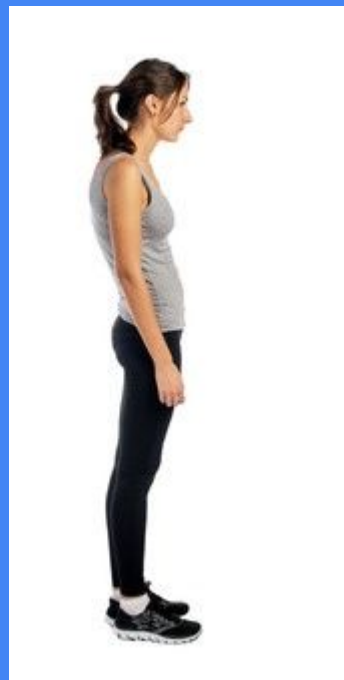


התקבעות של דפוסי נשימה

- נשימה סרעפתית
- נשימה חזית
- נשימה קלוויקולרית
- נשימה פרדוקסלית



מנחי גוף נפוצים





עיקרון שני בגמישות המוח:

קשר עצבי שמתמשים בו - מתחזק
קשר עצבי שלא מתמשים בו - נחלש

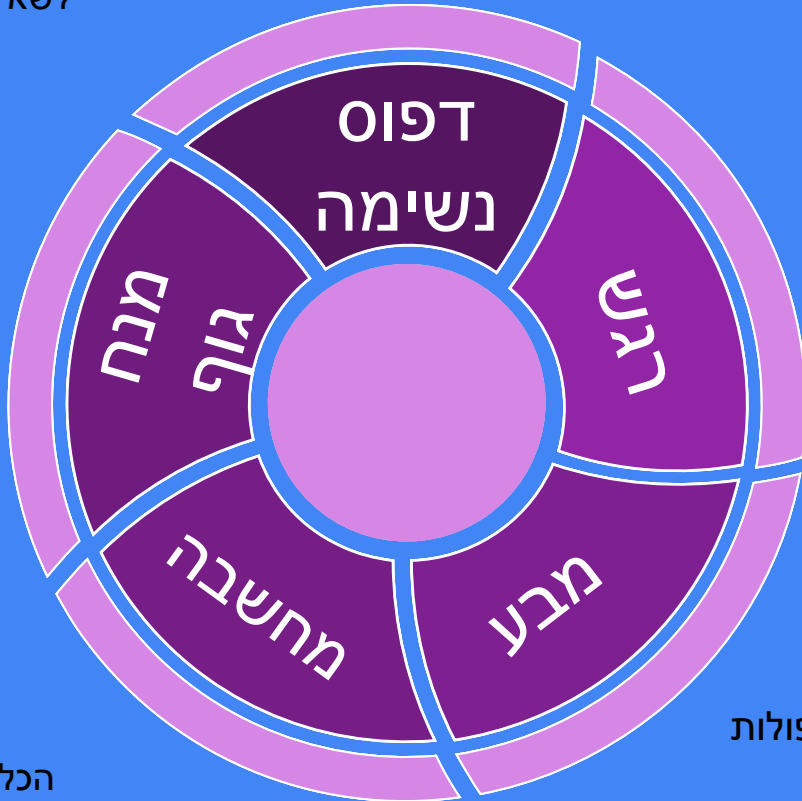
ביטוי של סמסקרה
מסוימת לאורך זמן יגביר
סיכוי להתקבעות שלה
בגוף, רגש, דפוסי
מחשבות ודפוסי נשימה.



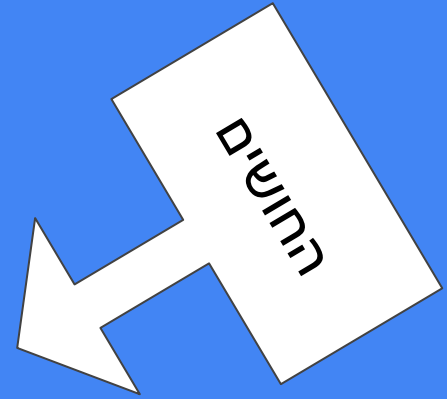
מה מפעיל את המעגל הספציפי הזה?

אנחנות מרובות, נשיפות ארוכות ביחס
לשאיפות

כתפיים
שמוטות



עצב



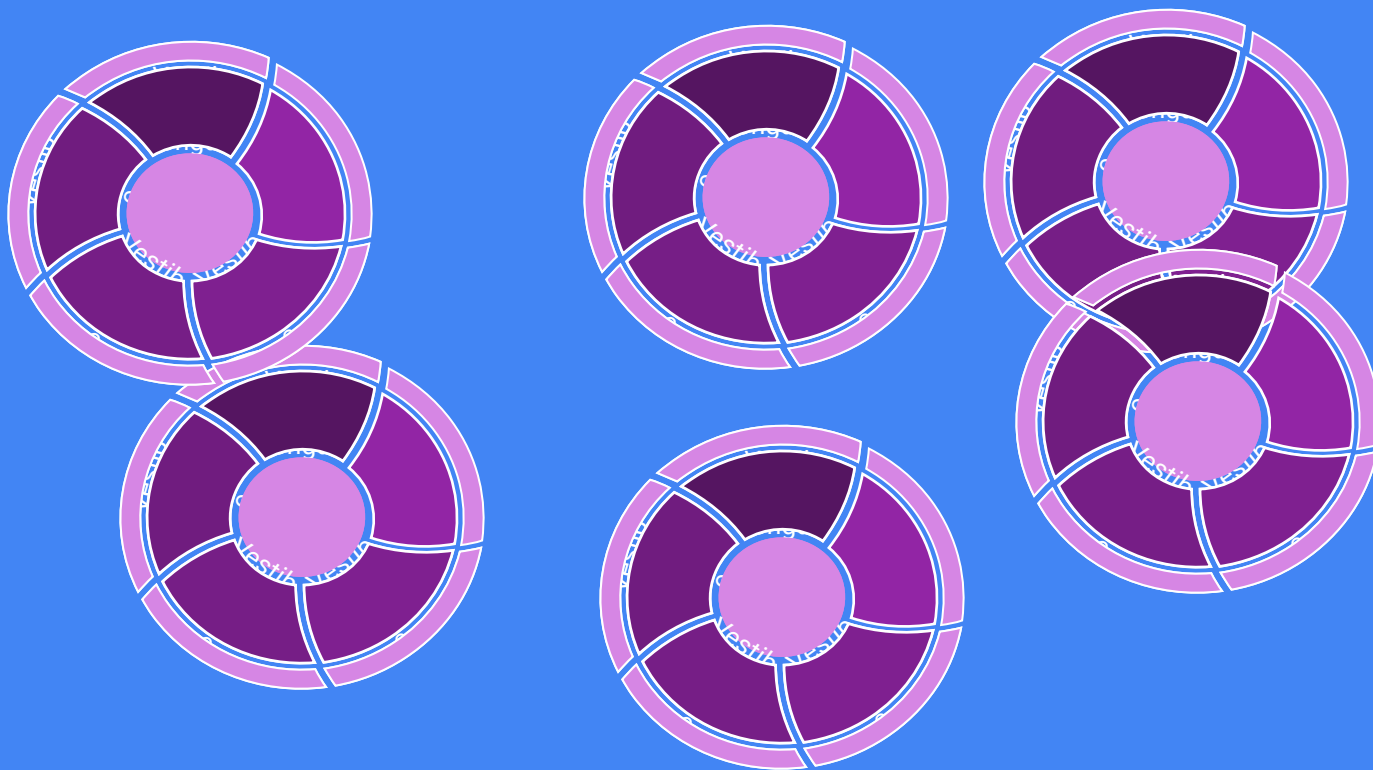
זוויות פה נפולות

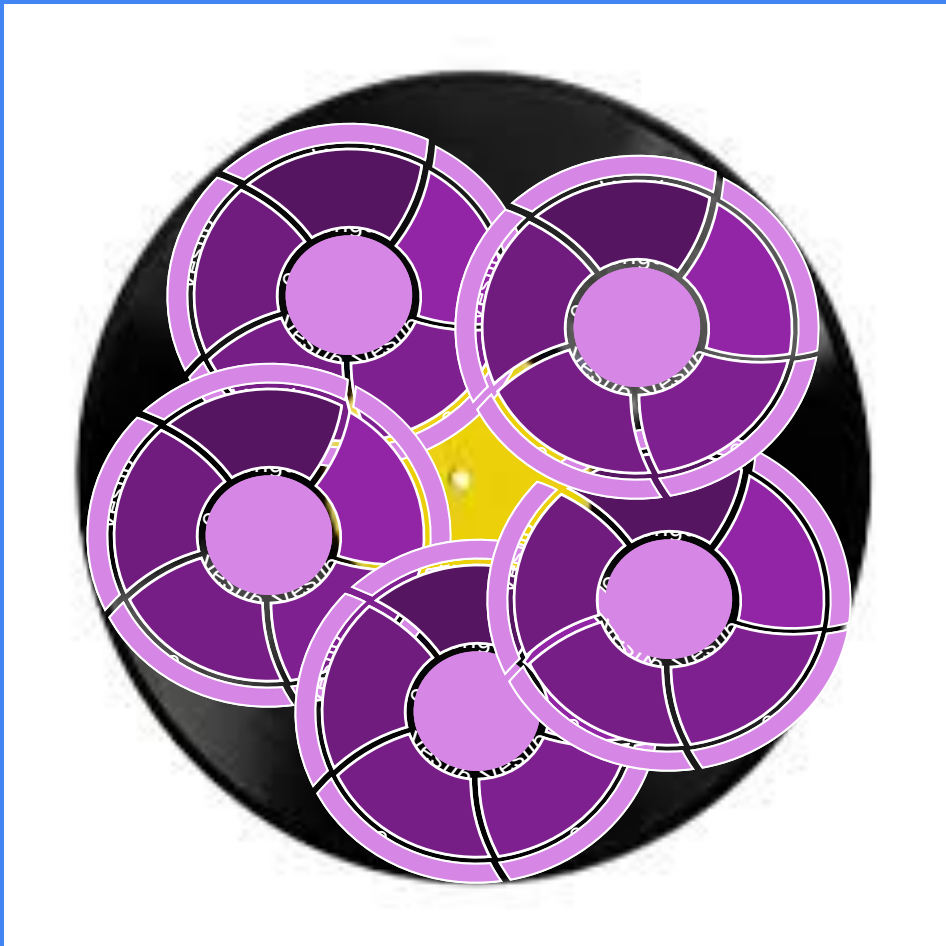
הכל רע בעולם

התניה

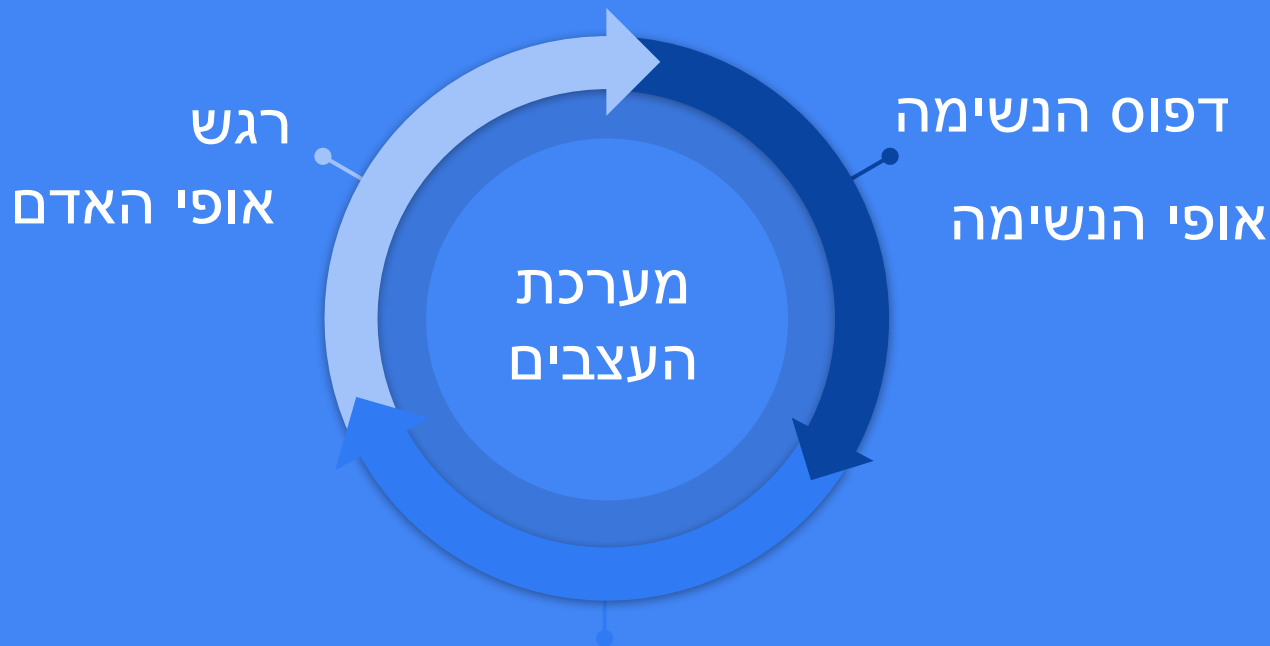
סמסקות והתודעה

שליטה של סמקרות





סיכום



תנוחת עמידה , פעולת אברי הגוף, הורמונים והמוח יציבה, נטייה למחלות

יש לנו מעגלים מעגלים של דפוסים חוזרים, שאפשר לקרוא

להם הסמסקרות

הן המכלול של הגוף - תודעה

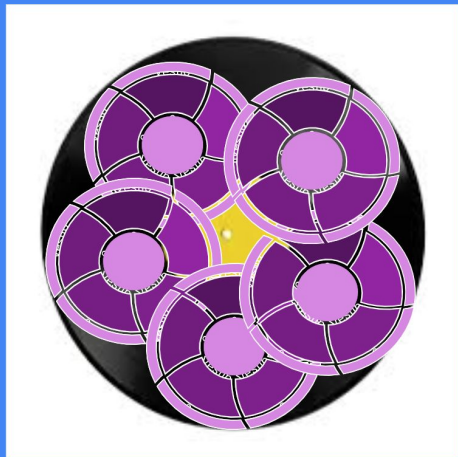
הן ירכיבו את: דפוס החשיבה

את האופי

היציבה

את דפוס הנשימה

ואפילו את הנטייה למחלות



**אימון ככלי
להחלשת
סמספרות**

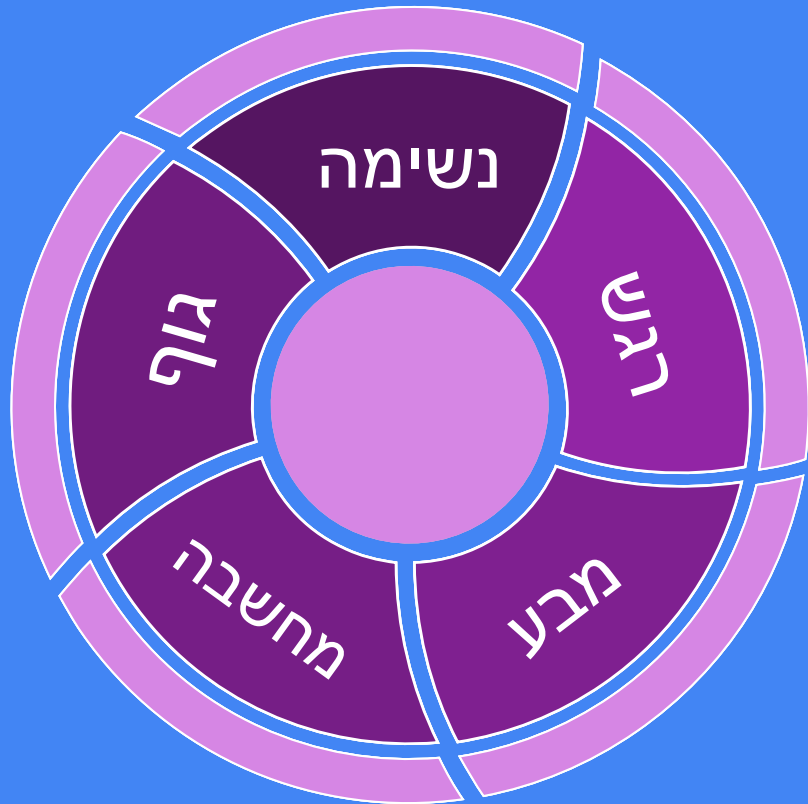
- דע את עצמך
- התכוונות - sankalpa
- איטיות
- אמון ביכולת להשתנות
- אימון מוכוון

דגשים בדרך לשינוי

מרכיבי אימון היוגה:

- מדיטציה
- פרניאמה
- אסאנה
- טקסטים - הבנה





- מדיטציה
- פרניאמה
- אסאנה
- טקסטים - הבנה

על סמסקרות מתוך פטנג'אלי

1.5 חמש תנודות שגורמות לכאב ושאינן גורמות לכאב.

הטבעות נשארות באופן שווה על ידי תהליכים מנטלים אשר גורמים לכאב ושאינם גורמים לכאב.

הרשמים הסמויים (latent impressions, סמסקרות), הם המקור לתנודות התודעה (מיינד).

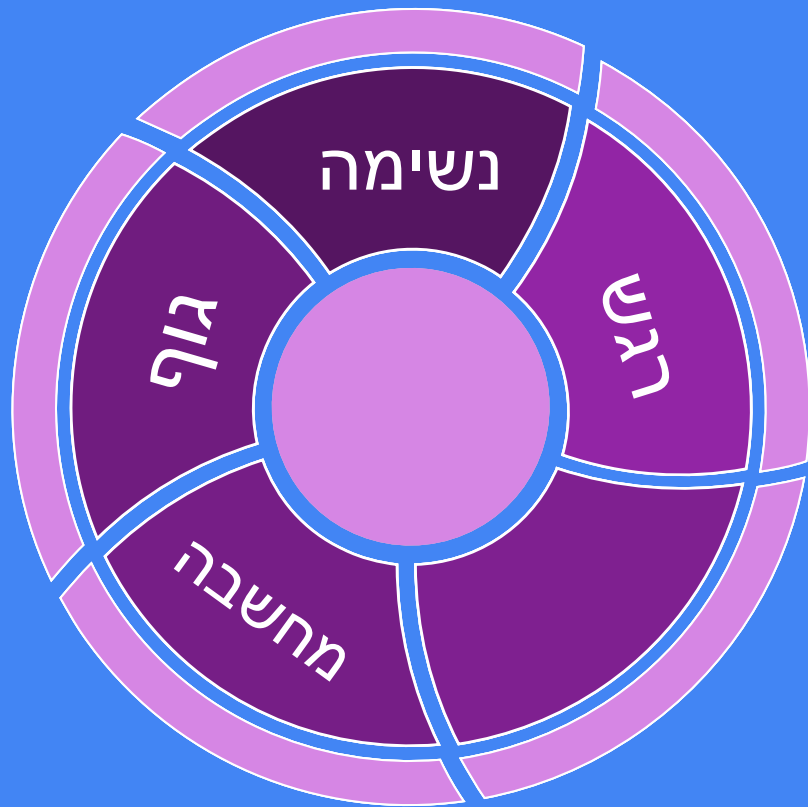
כך, עד שמושג ריכוז מוחלט על ידי מוח במצב של הגבלה, מעגל התנודות והטבעות ימשיך להסתובב. (ויאסה)

על סמסקרות מתוך פטנג'אלי

1.50 ההטבעה הנוצרת מזה בולמת את ההטבעות האחרות.
(תרגום אורית סן גופטה)

SAMADHI

SAMADHI



לסיום: מילה על אושר

לקריאה נוספת:

- מדיטציה יוגית מהי ולאן היא חותרת
https://zohar.yoga/2021/11/26/yogic_meditation/
- Respiratory feedback in the generation of emotion
https://www.researchgate.net/publication/232965660_Respiratory_feedback_in_the_generation_of_emotion
- The Autonomic Nervous System and Emotion
https://bpl.berkeley.edu/docs/10.1177_1754073913512003.pdf
- A wondering mind is an unhappy mind
<https://www.science.org/doi/10.1126/science.1192439>

Yoga Philosophy of Patanjali:
Containing His Yoga Aphorisms with
Vyasa's Commentary in Sanskrit and a
Translation with Annotations Including Many
Suggestions for the Practice of Yoga

YOGA PHILOSOPHY OF PATAÑJALI

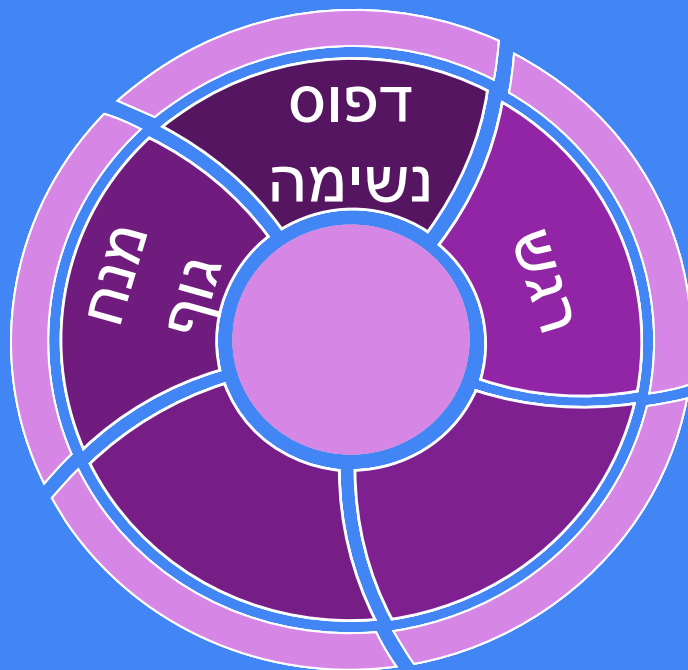
Containing his yoga aphorisms
with Vyāsa's commentary
in Sanskrit
and a translation with annotations
including many suggestions
for the practice of yoga

by
Sāṃkhya-yogāchārya
Swāmi
Hariharānanda Āraṇya

rendered into English by P.N. Haksaji, B.S.E., K.B., M.A.

הקשר בין הסמסקרות כרשתות עצביות
למערכת העצבים האוטונומית

לחיבור דפוס נשימה, מנח גוף ורגש, מחשבה ומבע נוסיף הסתכלות על מערכת העצבים האוטונומית



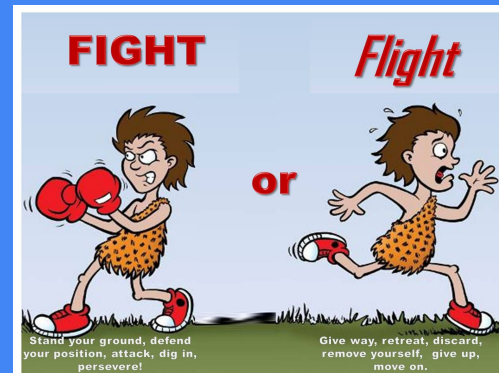
מערכת העצבים
הפאראסימפטית

Rest and Digest



מערכת העצבים
הסימפטית

Fight or Flight



הקשר בין דפוס נשימה לתחושה רגשית



מערכת העצבים
הפאראסימפטטית

מערכת העצבים
הסימפטטית



רוגע, נינוחות

עייפות,

מוטיבציה נמוכה

לתנועה

דריכות, פוקוס, מרץ

חוסר סבלנות

לחץ, עצבנות,

ממהרים להגיב בכעס

או ברצון לברוח מהמקום, או בקיפאון

Fight or Flight

Rest and Digest

צד ימין	צד שמאל	כיוונית
מהיר	איטי	קצב
נשימה חזית	נשימה בטנית	אופי הנשימה
שאיפה ארוכה יותר	נשיפה ארוכה יותר	יחס שאיפה / נשיפה

דריכות, פוקוס, מרץ

חוסר סבלנות
לחץ, עצבנות, כעס
ברצון לברוח
קיפאון

רוגע, נינוחות

עייפות,
מוטיבציה נמוכה לתנועה

Fight or Flight

Rest and Digest

צד ימין	צד שמאל	כיווניות
מהיר	איטי	קצב
נשימה חזית	נשימה בטנית	אופי הנשימה
שאיפה ארוכה יותר	נשיפה ארוכה יותר	יחס שאיפה / נשיפה

- העלאת קצב נשימה, קצב לב ולחץ דם
- הפסקת פעולת העיכול
- העלאת רמות הסוכר בדם
- העלאת הורמוני סטרס

- הורדת קצב נשימה, קצב לב ולחץ דם
- הגברת פעולת העיכול
- הפחתת רמות הסוכר בדם,
- הפיכת אנרגיה לשומן
- ריפוי ומנוחה

Parasympathetic
Nervous System

Sympathetic
Nervous System



שליטה פאראסימפטטית

שליטה סימפטטית

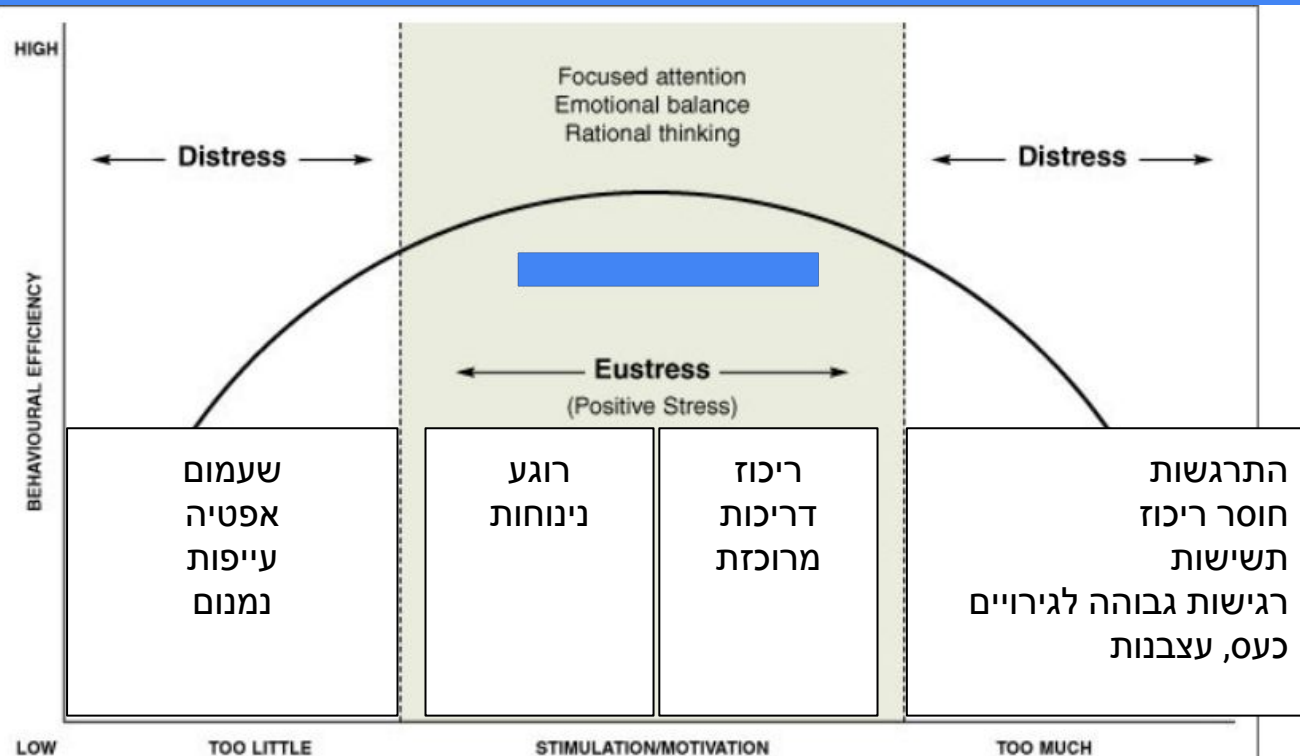
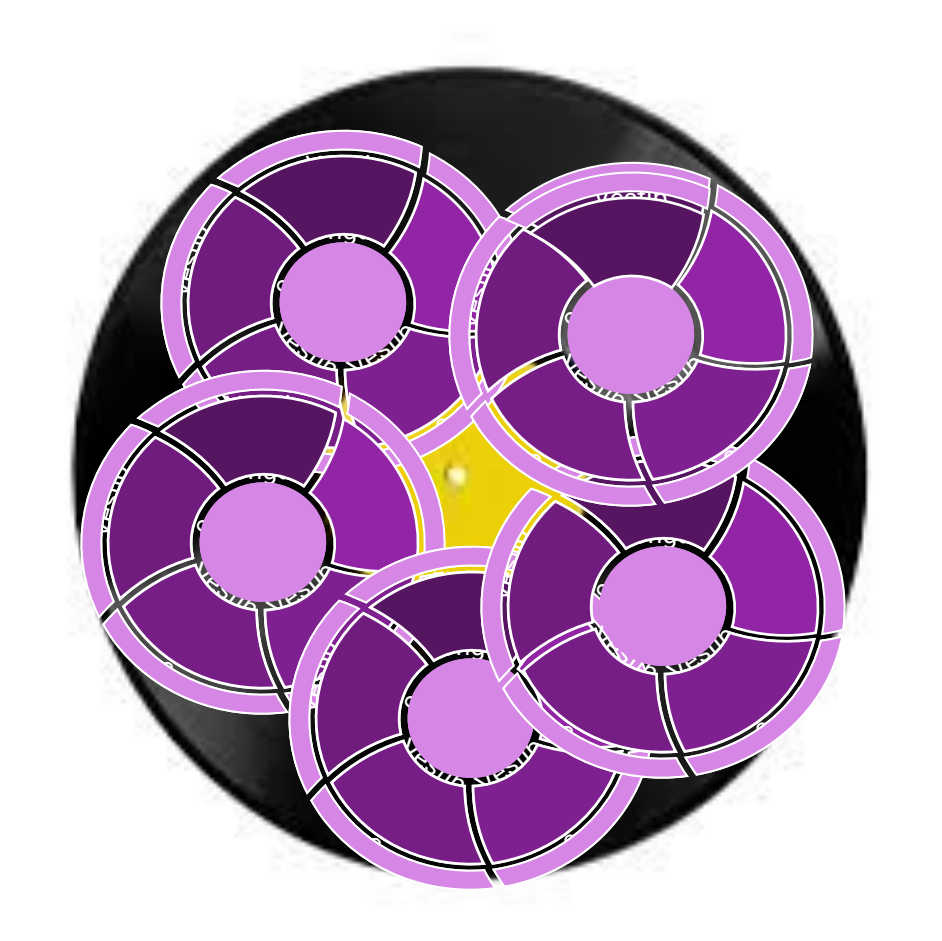
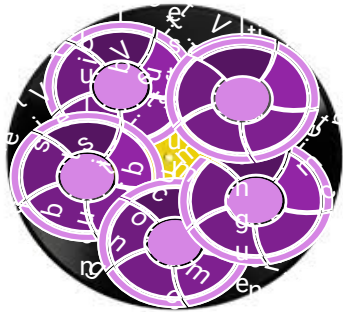


Figure 1 – The Stress Diagram



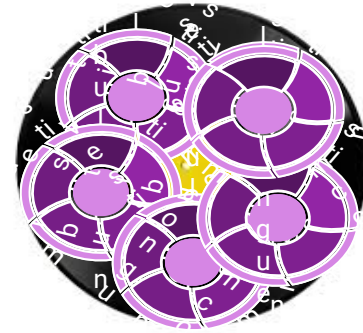
Parasympathetic Nervous System

Sympathetic Nervous System



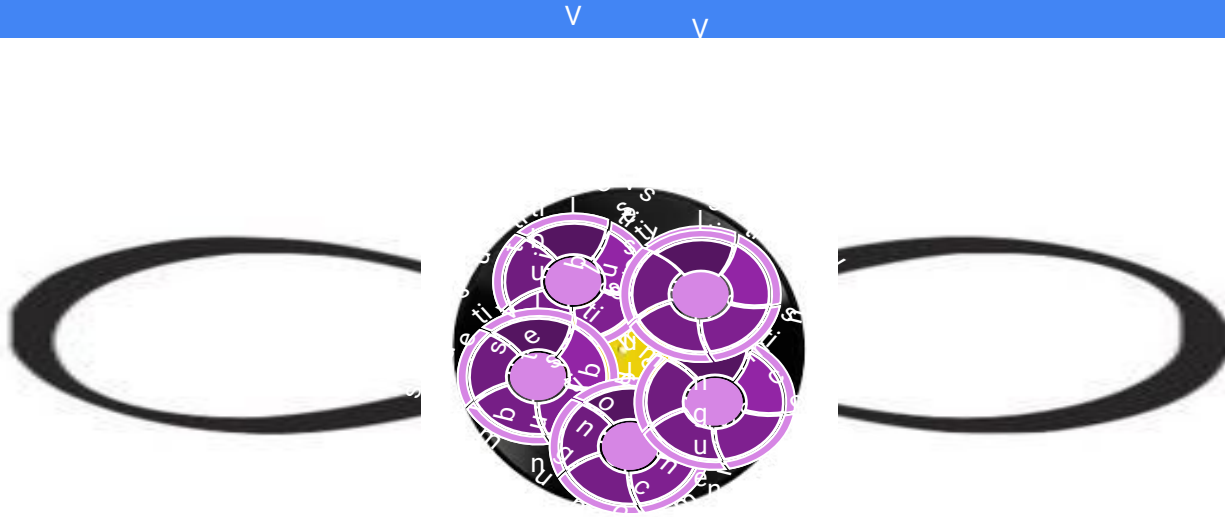
Parasympathetic Nervous System

Sympathetic Nervous System

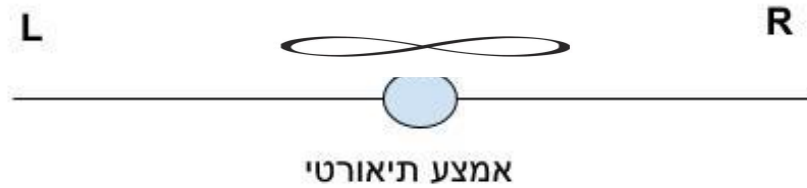


Parasympathetic
Nervous System

Sympathetic
Nervous System



המרחק מהאמצע והשאיפה לאיזון





L

R



אמצע תיאורטי



L

R



אמצע תיאורטי



L

R



אמצע תיאורטי

L

R



אמצע תיאורטי

L

R



אמצע תיאורטי

מקום המורה כמצביע
על הדרך לאמצע

האימון כמקרב
אל האמצע



תודה