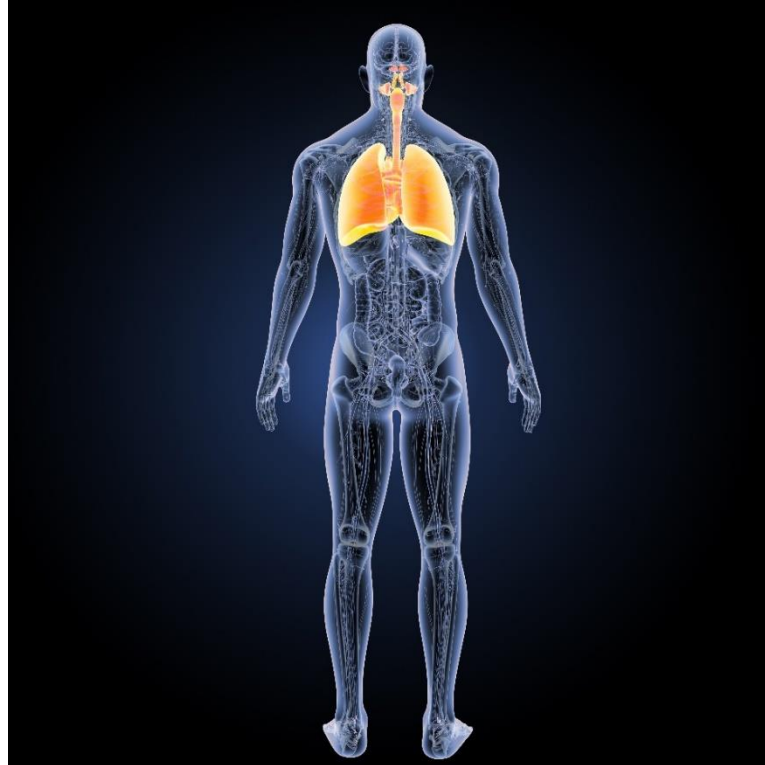


לשפר את היכולת לנשום עמוק

כשמתקשים לנשום עמוק ומרבית הזמן הנשימה שלנו שטחית, נוצרת בעיה בנשימה וניהול מערכות הגוף על ידי המוח משתבש



בעיות נשימה והפחתה ביעילות הנשימה ותפקוד הריאות גורמות למחסור חמצן בגוף, לירידה בזרימת הדם למוח ולמערכות הגוף. למרות שבעיות נשימה בדרך כלל לא מלוות בכאבים אנו רוצים לנשום בצורה תקינה ויעילה. כפיפת הצוואר, הגב העליון וכפיפת הכתפיים קדימה יוצרים סטייה של הצלעות ושל החוליות בעמוד השדרה הגורמים ללחצים על מערכת העצבים, על הדיסקים ועל השרירים המשפיעים על מערכת הנשימה.

מבחינה תפקודית זו הפרעה ליכולת של המוח לנהל את תפקודי הגוף בצורה תקינה ולהתפתחותן של מחלות כרוניות. הפגיעה ביכולת הנשימה ואיכותה מפריעה ליעילות הולכת החמצן בדם ולפינוי רעלים מהגוף. בכך נוצרת ירידה בתפקודי המערכת החיסונית.

כששמים לב לסימנים המעידים בגופנו, גם המוח שלנו מודע ומאתר בזמן אמיתי את הסטייה במיקום הצלעות והחוליות. תפקידנו החשוב הוא לשים לב ולאפשר למוח לנהל תהליך טבעי הפיך במשך מספר דקות לשחרור לחצים ללא הפעלת כוח חיצוני, תהליך של רגיעה מהסטרס. לאפשר למוח לשמור על צוואר וראש זקופים, בית חזה ללא כפיפת כתפיים לפניים ובכך לשפר את יכולת הנשימה.

לנשימה תקינה ישנו קשר ישיר לתפקוד עמוד השדרה, לתנועה וליציבות של החוליות. נשימה תקינה מאפשרת תפקוד תקין של עמוד השדרה ושל מערכת העצבים. כך מצמצמים ומונעים מחלות, לחצים וכאבים.



מידע נוסף ניתן למצוא באתר [/https://respine4u.com/blog](https://respine4u.com/blog)

או ליצור קשר ב info@respine4u.com

[המסרים באתר](#)

מסר זה נכתב על ידי צוות Respine4u בהתבסס על ידע וניסיון מעשי שנצבר משנת 2006, בתחום כאבי הגב ומערכת העצבים.

המידע המוגש כאן על ידי חברת גיבוי יומי בע"מ, יצרנית מוצר הנוחות Respine4u שפותח לשימוש ביתי מסופק למטרות חינוך, בידור, העשרה ומיועד לשיתוף ידע ומידע בלבד.

מידע זה אינו מהווה תחליף לייעוץ מקצועי ו/או טיפול מכל סוג. חברת גיבוי יומי בע"מ אינה לוקחת שום אחריות על השימוש או אי השימוש במידע זה.

המידע אמנם מיועד לעודד אותך למודעות לבריאות בכלל ובפרט אך בכל הנוגע לבריאות גופך יש להתבסס על מאפייני אורח החיים שלך, הלמידה העצמית והמחקר שלך ובשיתוף שלך עם אנשי מקצוע מומחים בתחום הבריאות.