

שיפור יכולות הקשב, הריכוז והלמידה

כאשר יש לנו לקויות קשב, ריכוז והתנהגות היפר אקטיבית - ניהול מערכות הגוף על ידי המוח משתבש, ישנו קשר ישיר בין לקויות אלו לירידה בפעילות ובתפקוד המערכת החיסונית של הגוף.

לקויות קשב וריכוז משפיעות על יכולות התפקוד, הלמידה, ההתפתחות האישית והמקצועית שלנו. לקויות אלו קשורות גם ללחצים המופעלים על מערכת העצבים, על עמוד השדרה, על הגולגולת. לחצים אלו עשויים להוביל גם לכאבים מורגשים כגון כאבי גב ושכמות, כאבי ראש וצוואר שמפריעים לנו בין השאר להיות רגועים ובמצב של למידה קשב וריכוז.



חשוב להבין שכאבי גב הם סימן מעיד ללחצים על מערכת העצבים, לבעיות בעמוד השדרה, לפריצות דיסק ולכאבים מתמשכים שאינם מתרחשים פתאום אלא הם תוצאה של תהליך מתמשך של יציאה מאיזון ומסימטריה, שחיקה והתנוונות.

כאבים הם סימן להפרעה בהעברת המידע, הפרעה לקשר בין המוח לבין הגוף, זוהי למעשה הפרעה ליכולת של המוח לנהל את תפקודי הגוף בצורה תקינה שעשויה להוביל להתפתחותן של לקויות קשב, ריכוז, למידה ואף מחלות כרוניות. זוהי גם הפרעה לזרימת דם לגזע המוח ולאיזון בין מצבי רוגע וסטריס (המערכת הסימפתטית והפרה-סימפתטית).

כששמים לב לסימנים המעידים בגופנו, לשינויים בהרגשה הכללית, גם המוח שלנו מודע ומאתר בזמן אמיתי את הסטייה במיקום החוליות. תפקידנו החשוב הוא לשים לב ולאפשר למוח לנהל תהליך טבעי הפיך במשך מספר דקות לשחרור לחצים ללא הפעלת כוח חיצוני, תהליך של רגיעה מהסטרס.

בכך מתאפשר למוח להחזיר את התנועה והיציבות לחוליות, לאפשר תפקוד תקין של עמוד השדרה ושל מערכת העצבים. בכך אנו מצמצמים ומונעים לקויות למידה, קשב וריכוז, מונעים מחלות, מונעים הצטברות לחצים וכאבים.



מידע נוסף ניתן למצוא באתר www.respine4u.com

או ליצור קשר ב info@respine4u.com

[קישור לדף המסרים באתר](#)

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

המידע המונגש 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.