

"מאבן נגף לאבן דרך"

איך לשמור על בריאות ויציבות

הגוף בגיל המבוגר

פרקים תנועתיים



שמרו על תנועה בכל הפרקים ובעיקר בקרסוליים, ירכיים ובצוואר.

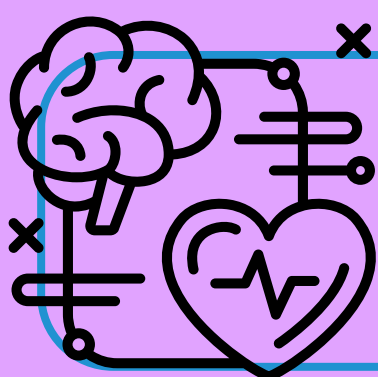
תנועות סיבוביות

שמרו על היכולת לסובב כל פרק בנפרד ומספר פרקים יחד. בעיקר שמרו על היכולת של הראש להסתובב ללא הגוף, שמרו על תנועה סיבובית בבחית החזה.



מודעות לתחושות הגופניות

הקשר בין המוח לגוף הולך ומתרחק עם הגיל ואורחות החיים המערביים. הקפידו ללמוש לחוש את התנועה בגוף שלכם



זמינות פעולה של המרכז

חיזוק שרירי הליבה והקשר בין כל הרקמות השומרות על יציבות וממוקמות במרכז הגוף מכפות הרגליים ועד הראש.



חיזוק שרירי הרגליים

מסת שרירי ומתיחות (טונוס) שמור של שרירי הרגליים ישמרו עליכם גם במידה ותפגשו אתגרים או אבני נגף בדרך



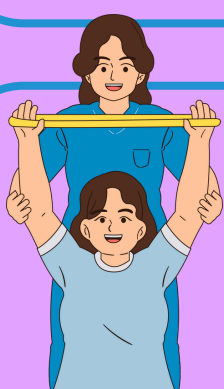
טיפול ויסות ורגיעה

חוסר יציבות ודאגה מנפילה מעוררת את מערכת ההשרדות שמוציאה אותנו מאיזון. למדו את הדרך שלכם להרגיע את עצמכם במצבים של חוסר יציבות



ידיים מעל הראש

האריכו את צידי הגוף והקפידו על חופש תנועה בבית החזה כך שגם הריאות שמפקות חמצן לגוף יוכלו לנוע בחופשיות.



נישמו!

"נעתקה לי הנשימה"

הקפידו לא לעצור את הנשימה ולמדו לנשום באופן טבעי ורגוע גם בזמן פעילות גופנית או זמן שדורש ריכוז.

פדיותרפיה • יוגהתרפיה • מינדפולנס



להיפגש בתנועה

רוצים לשמוע עוד ?

ליצירת קשר : 050-8170585

אריאל דינה מוצ'ניק