

יוגה מאלה – קורס מורי יוגה 2017-18
הרצאה מס 2 - שנה ב'

- מה עשינו עם תרגיל של תפיסת הדימוי מחשבה היוצרים את הגוף. האם הצלחנו לשים לב?
- 1. שאלה בכיתה: מי חווה התקף חרדה?
 1. איך זה הרגיש
 2. מה עשיתם עם זה
 3. האם שקלתם לקחת או לקחתם תרופה?
 4. כדורים הם דבר שלרוב הרופא לא מספר לנו כי קשה להפסיק מרגע שהתחלנו לקחת כלומר מדובר בהתמכרות.

להתקפי חרדה 4 בסיסים:

1. **מעיים**
 - חוסר איזון מתמשך במערכת העיכול
 2. **מערכת עצבים**
 - רעלנים עצביים כמו קפאין, קקאו אלכוהול טבק וסוגים אחרים של ממריצים. כל אלה יוצרים גודש בקצוות העצבים, של מה שנקרא "ניורו טוקסינים"
 3. **גודש בסרעפת**
 - סימפטומים הרגשת עקצוץ בידיים, הרגשת ערפול מהירה בפרניימה חזקה
 4. **דפוסי מחשבה מעגליים**
 - דפוסי מחשבה החוזרים כל פעם לנקודת ההתחלה, ללא הצלחה לקבל החלטה. לפעמים יש ערכים סותרים או שתי תפיסות שקשה ליישב ביניהן.
- שאלה: למה לא לקחת תרופות כדי לפתור בעיה חוזרת של התקפי חרדה?
 - שאלה: כיצד פותרים התקפי חרדה מהיסוד ללא שימוש בתרופות?

בסיס מס 1 : איזון של המעיים:

1. תזונה טבעונית מבוססת צמחים עם הרבה פירות וירקות **טריים**
2. **צריכת מזון אורגני ללא רעלים**. חומרים אלה יוצרים חוסר איזון חריף בחיידקי הקיבה
3. הפרדה של פחמימות, חלבונים, פירות לארוחות נפרדות עם זמני עיכול שונים לכל קבוצה כמפורט בדף 108 בחוברת בנספח "שילובי מזון".
4. הימנעות ממוצרי מזון שאיננו יודעים מה בעצם מכילים. שיש בהם מרכיבים כמו E...
5. הימנעות מאוכל מתועש. תהליכים שמאפשרים חיי מדף ארוכים אינם מתיישבים עם מערכת עיכול בריאה
6. שעות שינה. הגוף צריך שינה בכדי לשמור על איזון הוא צריך גם אור שמש. לכן ישנים בחושך ומתעוררים באור.
7. **NO GMO'S** ! מוצרים שעברו הנדסה גנטית הם גם מסרטנים אז בכלל כדאי להמנע מהם.
8. אנטיביוטיקה.
9. עישון.

בסיס מס 2 : איזון של מערכת העצבים:

1. **הורדת ממריצים**: קפה שוקולד טבק ובמיוחד אלכוהול! אפשר להחליט על ניקוי של חודש וחצי ולראות אחר כך איך ממשיכים.
2. **צמצום מסכים** - במיוחד לאחר החשיכה. זה משנה את דפוסי הערות שינה שלנו ואת הריתמוס הטבעי של מערכת העצבים שאמור להיות מסונכרן עם הטבע (וכשהוא אינו מסונכרן אנחנו חווים חוסר איזון)
3. **תאורה חסכונית** – נורות אלה פולטות אור עם יותר מדיי גלי אור בספקטרום הכחול. גלי אור אלה, לאחר רדת השמש משבשים תהליכים ביולוגיים!
4. **RF – קרינת רדיו - או קרינה סלולרית:**
 - זה גורם חרדה אצל עכברים!
 - דבורים לא חוזרות לכוורת אחרי 10 ימים של הפעלת טלפון במשך 10 דקות ביום!
 - ארגון הבריאות העולמי מגדיר חרדה כאחד הסימפטומים העיקריים לחשיפה לקרינה
 - לקרינה גם השפעות על דפוסי גלי המוח
 - והכי חשוב – הפרעה לבניית שכבת מילין תקינה
- הפתרון – צמצום חשיפה למקורות קרינה! זה באחריותנו ובשליטתנו. יש מקורות באינטרנט כיצד לצמצם.
5. **כדורים ותרופות:**

1. יוצרים חוסר איזון בגוף ותוהו ביולוגי.
 2. אנטיביוטיקה משבשת לחלוטין את אוכלוסיית חיידקי המעיים.
 3. כדורים נגד כאבים בעקרון אלה רעלים. אבל חמור מכך הם מאפשרים לנו להמשיך בהנהגות הקלוקלת שיוצרת את הכאב.
 4. כל הכדורים נגד דכאון וחרדה יוצרים דכאון חרדה ונטיות אבדניות
 5. כל זה כתוב בתופעות הלוואי!
- האמת היא שכשאתה חווה התקף חרדה תהיה מוכן לעשות כמעט הכל כדי להפסיקו אך זוהי לא הדרך כיוון שהיא משאירה אותך בתלות ולא בשליטה.
6. אם אתם כבר לוקחים כדורים כאלה ורוצים להוריד את המינון, יש לעשות זאת בהדרגה על פני תקופה של 6-12 חודשים. תוך מעקב של איש מקצוע.
 7. רעלנים עצביים: אם הבעיה היא רעלן עצבי כמו קפה שוקולד אלכוהול – צום מים של 24 שעות יכול ל"אפס" לגמרי את הסימפטומים על ידי מתן אפשרות לגוף להתנקות.
 8. אתם תהיו מופתעים מאד מהמהירות והיעילות של טכניקה זו. צום מים מפורט בעמ' 104 בחוברת.

בסיס מס 3 : גודש בסרעפת:

1. סימפטומים

1. מרגישים שקשה לנפח את הריאות עד הסוף
 2. אם לוחצים מתחת לסטרנום ודוחפים כלפי מעלה יש כאב חד שגורם לערפול
 3. כשעושים 10-20 נשימות בסגנון ריברת'ינג – רואים כוכבים...
2. פתרון: טכניקת ריברת'ינג.
- מחזורים של 30, 50, 100 נשימות ועד כניסה לטרנס ריברת'ינג מלא המביא אותנו לפורקן רגשי מנטלי וגופני, שלאחריו הרגשת החרדה נעלמת. כמובן שאם לא נטפל במכלול כולו אז היא תחזור כלומר זוהי הקלה נקודתית יעילה מאוד למצב חרדה אקוטי שחייב מענה מידי.

בסיס מס 4 : מחשבה מעגלית

1. מחשבה מעגלית הוא דפוס מחשבה בו אתה מתחיל בהתלבטות מסוימת ואז מתחיל סדרה של רעיונות עוקבים עד שאתה חוזר לנקודת ההתחלה. ההרגשה היא של מלכודת אין פתרון אין לאן להימלט. אתה בעצם בתוך לופ מנטלי ואתה מריץ אותו שוב ושוב.
 2. תנו דוגמאות שלכם למחשבה מעגלית ששמתם לב אליה.
 3. הפתרון הוא
1. זיהוי: כשהגעת בפעם המי יודע כמה לנקודת ההתחלה אתה אמור להבין שאתה נמצא בלופ.
 2. להגדיר לעצמך במילים: "אני נמצא בלופ מנטלי"
- "הלופ הזה גורם לי להרגיש...." (השלם את החסר)
 - "אני מתכוון לצפות בדפוס הזה ולראות עוד כמה זמן אמשיך אותו".
 - "אני מתכוון להתמיר את המצב הרגשי הזה לאהבה".
4. גישה אחרת:
- הגרזן! זיהוי: "לופ מנטלי". בום מכה על האף (מנטלית או פיזית)
 - להפסיק עכשיו! (ציווי)

הבנה: מעבר בשער ממדי...!

1. הרבה פעמים יש לנו תחושה עצבית חזקה בעת מעבר בין הסתברויות מימדיות.
2. אין לנו חוש פיזי שמייצע אותנו על מעבר כזה שלרוב הוא מאתגר מאד אך עם המון פוטנציאל חיובי לשינוי בכיוונים שאנחנו מייחלים אליהם.
3. הבנה מונעת פחד – למדו מהו מעבר בין ממדי ומה ניתן להפיק ממנו. כך תרגישו יותר כגולש גלים אמיץ בים סוער ולא ככפיס עץ הניתך ברוחות ללא כל שליטה.
4. תפילה אל העצמי העליון שידריך אותנו (או למי שאתם מתחברים אליו רגשית). אנחנו יצורים רוחניים ברגעים קשים לתפילה יש כוח מיוחד והיא נשמעת בגלל הכנות והעצמה הרגשית שאנו יכולים לגייס ברגעים אלה.
5. עידוד להתלהבות עצמית מפני שינוי שאנו בקשנו את בואו.