

משחררים מגבלות

תרגילים לעבודה עם התינוק לשיפור הנשימה והתפקוד

1. החזיקו את התינוק על הידיים או השכיבו אותו על הגב, הניחו את כפות הידיים על התווך וחושבו את אופן הנשימה שלו. שימו לב לאיזה כיוון נעות הצלעות. הניחו את הידיים על החלק הקדמי של החזה, אחר כך על החלק האחורי, לכיוון עמוד השדרה.
 2. הניעו את כל בית החזה עם קצב הנשימה, למעלה ולצדדים, והישארו בכל כיוון מעט זמן. זהו כיוון פעולת הצלעות בזמן השאיפה, וזו עוזרת לשרירי הנשימה בפעולתם.
 3. געו בכל צלע בנפרד, ובכל היקף החזה, מעגם החזה ועד לחיבור עם עמוד השדרה. געו במרווחים שבין הצלעות, שם נמצאים השרירים הבין צלעתיים. המגע בצלעות יביא להרפייתן.
 4. עיברו עם האצבעות לאורך עמוד השדרה משני צדדיו והרגישו כל חוליה בנפרד.
 5. הניחו את כף היד על הבטן והרגיש מה קורה בבטן בזמן הנשימה. האם היא עולה או יורדת? רכה או נוקשה? אפשרו לכף היד ללוות ולהכיר את פעולת הבטן בזמן הנשימה.
 6. געו בבטן התחתונה תוך עיסוי קל של שרירי הבטן והחזקת הבטן כולה בתוך כף היד, כך שהבטן מוכנסת פנימה ולמעלה, לכיוון החזה. שחררו באיטיות את מגע כף היד כך שהבטן תחזור את אט למקומה.
 7. חיזרו למצב 2, אך הניעו את בית החזה והצלעות כלפי מעלה ואחור כך כלפי מטה, כדי להדגיש את פעולת הנשיפה. ככל שבית החזה יתרוקן בצורה טובה יותר, פעולת השאיפה תשתפר. יש לדאוג שפה התינוק יחיה פתוח כדי לאפשר הוצאת אוויר מירבית.
 8. פיתחו מעט את פה התינוק ובהדרגה גם את הלסת, געו מסביב לפה, בשפתיים ועטו קלות את השרירים סביב ללסת. אם אפשר, ליחצו מעט ובעדינות על הלשון או איחזו בה בעדינות בקצות האצבעות, כך שאפשר יהיה למשוך אותה מעט החוצה. פעולה זו תרחיב במידה ניכרת את קנה הנשימה.
- מומלץ לקבל כמה שיעורי הנחה ממדריך מוסמך בשיטת פלדנקרייז המתמחה בעבודה עם ילדים.

"הקשר בין זחילה להתפתחות קשר עיךך הוא פשוט: כדי לזחול צריך התינוק ללמוד להעביר משקל בשכיבה על הבטן. העברת המשקל נעשית מתוך כוונה להגיע עם היד לחפץ מעניין ולאחוז בו. האחיזה מתפתחת דרך הקשר בין היד לעין והקשר הזה אמור להתפתח כבר בשכיבה על הגב, בערך בגיל חודשיים".

אולם לעתים, מסיבות שונות, חלים שיבושים בהתפתחות התינוק. "השיבושים נובעים מאי שימוש בתנועת רוטציה יסודית במהלך ההתפתחות, מחוסר יאומם בטונוס השרירי, מוקשי נשימתי המופיע עם הגבלה של תנועת בית החזה והצלעות, ועוד", מסביר זילברבוש. כשמתעורר קושי כזה הוא משיפע על

פתרון לקשיי שינה

עבודה בשיטת פלדנקרייז יכולה לסייע בהתמודדות עם קשיי שינה. הסיבות לקשיי שינה עשויות להיות שונות, לעתים קרובות הסיבה היא קשיי נשימה של התינוק או נוקשות והצפה של מערכת העצבים. הסיבה האחרונה אופיינית במיוחד לתינוקות רכים. כבר בתקופה שאחרי הלידה צריכה להיות לתינוק יכולת ללחוץ את גופו כלפי הרצפה. הוא לוחץ כלפי הרצפה את הברכיים שלו, הכתפיים והידיים. דרך הלחיצה הוא חש את העצמות.

עבודה ותרגול של תחושה זו מכינים את הגוף למעברים בין עירות לשינה.

שיטת פלדנקרייז, העובדת בעיקר באמצעות תנועה ומוגע, מתאימה מאוד לילדים הסובלים מוקשי תנועה, מבעיות בשיווי המשקל ומקשיי נשימה ושינה

ס-סו
חודשים

כשאומרים "שיטת פלדנקרייז" חושבים בדרך כלל על מבוגרים הסובלים מבעיות יציבה או מכאבי גב. מתברר ששיטת פלדנקרייז מתאימה מאוד לעבודה עם ילדים ואפילו עם תינוקות, ומגוון התחומים שאליהם השיטה הזאת מתייחסת הוא עצום.

שי זילברבוש, מורה לשיטת פלדנקרייז, המתמחה בעבודה עם ילדים ותינוקות ומלמד בקורסים למורים לפלדנקרייז בארץ ובחו"ל, אומר כי "ההתפתחות המוטורית של התינוק בנויה נדבך על דבך, כלומר מדובר על תהליך שבו הצלחת כל שלב תלויה בהצלחת השלב שקדם לו. לדוגמה, התהליך הארוך של התמודדות עם שיווי המשקל מתחיל בגיל צעיר ביותר, כשהתינוק מתהפך מן הגב אל הבטן, התנועות הבסיסיות האלו סוללות את הדרך לארגון היציבה ושיווי המשקל ומכינות את הקרקע לזחילה, המובילה



רצף ההתפתחות של התינוק. איתור הקושי מחייב את בידוד הסיבה הראשונית שגרמה למגבלה. לעתים קרובות פוגש זילברבוש הורים שפונים אליו בגלל מגבלה מוטורית של התינוק, ומתברר כי הבסיס למגבלה הוא, למשל, קושי נשימתי שהתינוק סובל ממנו מהחודשים הראשונים לחייו. עבודה לפי שיטת פלדנקרייז מחזירה את הארגון המכני ליעילות מירבית ומתקנת את השיבושים התנועתיים.

זילברבוש: "עטוק, לדוגמה, בקושי נשימתי שמונע סובל התינוק, כתוצאה מהפרעות נשימה שונות, השרירים מצויים במצב קבוע של כיווץ ולא מתפקדים ביעילות אלא משתקים את יכולת הנשימה ואת יכולת התנועה. שרירי הנשימה עובדים מעל ומעבר ליכולתם ומגיעים לנוקשות רבה היוצרת קיבעון. מעברי הנשימה נעשים צרים ושרירי השלד חייבים לעבוד מעל ליכולתם כדי לפצות על המגבלה.

לישיבה, לעמידה ולהליכה. אבל, לא רק לפונקציות הגדולות יש משמעות בתהליך ההתפתחותי שעובר התינוק, אלא גם לפונקציות יסודיות יותר, הטמונות בבסיס הפונקציות הגדולות, למשל, מציצה, קשר עיךך, נשימה, ועוד.

