

עבודת אמצע שנה שלישית

מוגש לנעמי אשל

קורס מורי אלכסנדר

נושא: הקשתות של עמוד שדרה וקשר עם גבולות שרירי ליבה.

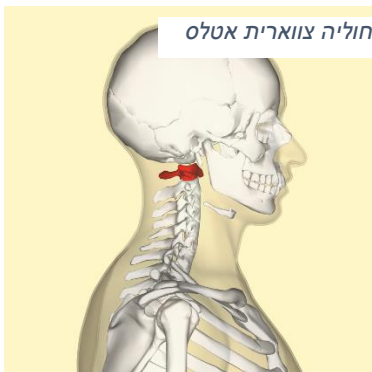
תאריך: 20.04.2020

מגישה: יאנה בן דוד, רמת גן.

הקשתות של עמוד השדרה והקשר עם שרירי הליבה.

הקשתות מתפתחות כאשר התינוק מתחיל להרים את הראש בשכיבה אל הבטן. כמו כן, הקשתות מתפתחות גם כאשר התינוק מתיישב ומזדקף על מנת להישאר יציב.

1 חוליה צווארית אטלס



קיימות 5 הקשתות והן:

הקשתות הראשוניות של עמוד השדרה, הן **הקשתות הקיפוטיות** - הקשת הטורקלית והסאקרום.

הקשתות המשניות של עמוד השדרה, הן **הקשתות הלורדוטיות** - הקשת הצווארית והלומבארית.

עצם הזנב - עצם ה-Coccyx.

1. 7 חוליות צוואר (Cervical) הן קשת Lordosis.

חוליות צוואר אלו הן קטנות ביחס לשאר החוליות. הן מחברות את הראש לגוף.

המפרק שבין הגולגולת לבין חוליה צווארית (Atlanto occipital joint) מאפשר 1/3 של כפיפה ופשיטה וכמחצית מהכיפוף של הצוואר (צידי-חיצוני).

C1-2 (Atlanto axial joint) מאפשר כמחצית טווח תנועה של סיבוב (רוטציה של הצוואר) ומאופיינות ביכולת תנועה מורחבת.

מפרקים C2-7 מאפשרים 2/3 פשיטה וכפיפה. הפציעות הקשות ביותר והשחיקה היא בין חוליות C4-C7. גבולות C7-T2 זווית עליונה של סקאפולה (שיכמה).

2. 12 חוליות חוליות T (Thoracic) הן קשת Kiposis.

12 חוליות הגב המרכז יוצרות מפרק עם 12 זוגות של צלעות. החיבור בין החוליות לצלעות מונע תנועתיות גדולה בגב המרכזי. בעיקר באזור T1-T7 המתקשרות עם הצלעות שמחוברות בקצה השני אל עצם החזה (Sternum), חיבור זה מגביל את ההקשתה של האזור.

באזור של חוליה T12 ישנה זווית תחתונה של סקאפולה (שיכמה).

3. 5 חוליות L (Lumbar) הן קשת Lordosis.

חוליות אלה הן חוליות גדולות אשר נועדו לשאת משקל וחיבור שרירי הגוף וגב.

חוליות L1-3 זהו אזור בגוף שמהווה צומת לכוחות ועומסים מהגוף העליון והתחתון הנפגשים בחיבור בין הגב התחתון לעצם העצה. ישנן רצועות המחוברות בין L4-5 לבין עצם הכסל – עצם האגן העליונה שבקלות נמתחות מעומסים. חוליה L5 יוצרת מפרק עם עצם ה-Sacrum.

4. 5 חוליות (Sacrum) הן קשת Kyphosis.

עצם המשולשת מייצגת 5 חוליות מחוברות שתומכות באחורי האגן

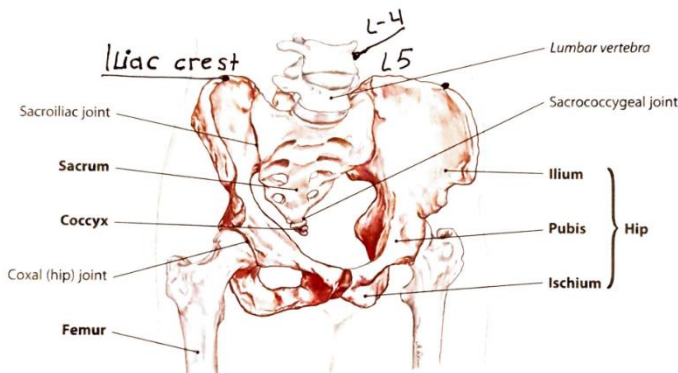
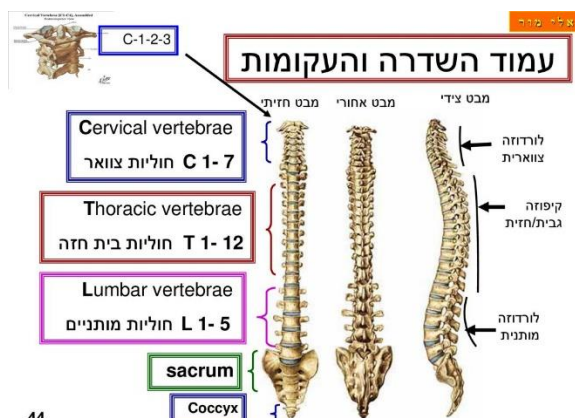
Sacrum היא עצם שמספקת עיצוב וחיזוק לארכיטקטורה של האגן

היא יוצרת מפרק עם שתי עצמות האגן (Iliac) על מנת להשלים את "טבעת" האגן.

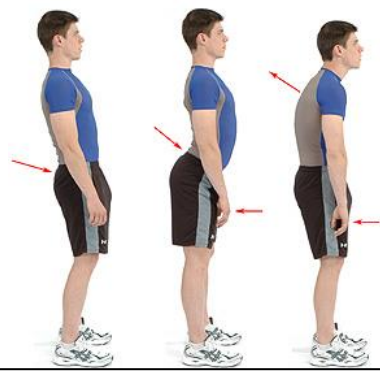
חוליה S1 נקראת בסיס ה-Sacrum היא יוצרת מפרק עם חוליה L5.

חוליה S5 נקראת קודקוד שיוצר מפרק עם עצם הזנב Coccyx.

5. עצם הזנב Coccyx גם היא משולשת ומייצגת 4 חוליות מחוברות.



הקשתות הן גמישות



Hypo Lordosis Hyper Lordosis hyper kyposis

לפיכך ישנם כמה סוגי יציבה שכיחים של עמוד השדרה. ניקח רק 3 דוגמאות של יציבה.
1. Hyper Kyposis גורם לגב מרכזי כפוף וסנטר בולט קדימה.
אגן בהטיה אחורית (פיוביק עולה).
נשימה מוגבלת.

גורם לכיווץ שרירי חזה ושרירי צוואר אחורי.
מחליש שרירי הבטן ושרירי צוואר קדמיים. מומלץ לפתוח את שרירי החזה.

2. Hyper Lordosis גורם לקימור מוגדל של הגב התחתון או הצוואר. הגב התחתון במצב של פשיטה והבריכים נעולות.
כתוצאה מכך שרירי הבטן והHemstring נחלשים, המשקל נופל על העקבים ונגרמת רגישות בגיד האכילס.

3. Hypo Lordosis הינו גב תחתון שטוח, כלומר, גב ישר.
כתוצאה מכך מתקצר טווח התנועה של הגב ושרירי אחורי הירך והישבן מתכווצים. כמו כן, נחלשים שרירי הבטן וזקפי הגב.

חשוב לציין כי לכל 3 המקרים משותף שרירי בטן חלשים, על כך נדבר בהמשך בנושא של שרירי ליבה.

מידע על מבנה עמוד השדרה

בין החוליות יש מפרקים נעים המאפשרים: כיפוף, ישור, הטיה ותמיכה של עמוד השדרה.

החוליות מופרדות על ידי סחוס ודיסק אשר המבנה שלהם הוא חומר ג'לטיני, הם אחראיים על היציבות, ספיגת לחץ ובלימת הזעזועים מעומסים על עמוד השדרה.

חוט השדרה עובר בתוך תעלה שממוקמת בין גוף החוליות מקדימה ובין הזיזים האחוריים של החוליות. תפקיד עמוד השדרה הוא להגן על חוט השדרה, לכן כל שינוי בחוליות עמוד השדרה, ישפיע על תפקוד מערכת העצבים ועל תפקוד כל מערכות הגוף.

עמוד השדרה הוא הבסיס לחיבור איברי גוף, אחסון מינרלים ויצור כדוריות דם אדומות. יציבות וגמישות של עמוד השדרה מאפשרים לתפקד נגד הכובד ואחראיים על חלוקת משקל הגוף על ידי איזון בין הקשתות ושימוש בשרירים.

מכאן נראה איזו קבוצת שרירים היא מקור מרכזי לשמירת תפקוד עמוד השדרה והקשתות.

קבוצת גבולות שרירי ליבה

ליבה היא מרכז הגרביטציה של מרכז הגוף, אשר ממנו כל תנועות הגוף מנווטות.

שימוש בליבה יוצר שליטה ויציבה. הליבה מגוייסת גם בשאיפה ונשיפה, כדי לא לקרוס אלא להאריך את עמוד השדרה.

בחרתי להתייחס ל**גבולות** שרירי הליבה כי הם העמוקים ביותר. יש עוד הרבה קבוצות שרירים שתפקידם חשוב ביותר (בין היתר שרירי הישבן), אבל נדבר על קבוצה זו בלבד.

השימוש בשרירי גבולות הליבה מאפשר שימוש בכוחות מאוזנים.

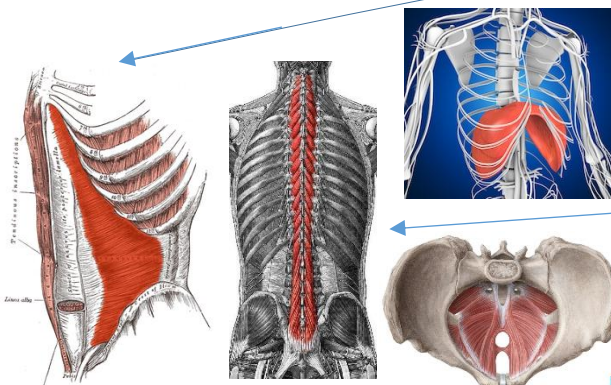
אלה הם 4 שרירי הליבה עליהם נדבר:

1. Transverses Abdominus מיקומו מלפנים רוחבי.

2. Multifidus (מעצבי גב) מיקומו מאחור.

3. Pelvis Floor (רצפת אגן) מיקומו מלמטה.

4. Diafragma (סרעפת) מיקומה מלמעלה.



איך מתבצעת הפעולה?

לפני הכל תנאי חשוב זה להניח לשרירי הצוואר! כתוצאה מכך, התפקוד והבנה תנועתית תתאפשר משרירי הליבה ולא מהצוואר בו החוליות רגישות ועדינות, להם תפקיד לא לקחת משקל, אלא לרכז איסוף במרכז הכובד של הגוף. חשוב להבין שיש הבדל בין לגייס שרירים לבין לכווץ שרירים. שתי פעולות שונות.

לגייס הייתי מחלקת 3 שלבים: הבנה - שימוש - פעולה יעילה.

את המילה לגייס הייתי מחליפה בהמלצה של נעמי עם דגש אלכסנדר: **"למילה לגייס יש תיאור שזה יותר לחשוב על שריר ולהתייחס אליו על מנת להפעילו". ניתן להתייחס לעקרון של אלכסנדר – אי עשייה.**

לכווץ זה שימוש ופעולה לא יעילה – זו עשייה.

אז נחשוב ונתייחס לשימוש בליבה בשלבים. שוב אני מזכירה התנאי ההכרחי זה להניח לצוואר. בפעולות הבאות יש להתייחס לשאיפה (הכנה) ונשיפה שמפעילה את שרירי הליבה. השלב הבא יהיה להתייחס לסטרנום במחשבה למטה לכיוון הפופיק. שהכמות בו זמנית מכוונות לכיוון הישבן. צלעות מהוות יחידה אחת כך שנוצר סוג של צינור דמיוני ואז הפופיק נשלף פנימה ולמעלה לכיוון הסטרנום.

בשלב הבא, יש לשמור על ההנחיה הקודמת, לעגל את הגב התחתון עד לשימוש בסאקרום, שבו נגייס שריר T.A.

חשוב להבין, רק בזווית קטנה ומאוד עדינה של סאקרום מאפשר להגיע לתחושה בשימוש T.A. זה שריר מאוד משמעותי בקבוצה של שרירי הליבה.

עצם הסאקרום שיוצרת צורה של סקופ (כף) מאפשר חופש תנועתי של האגן כולו. גם אזור L4-5 לא בעומס. **לדוגמא בתרגולים, יש הנחיה של זנב בין העקבים.** זה תוצאה של שימוש בשרירי ליבה והסאקרום יחד. ככה אנחנו מקבלים תנועתיים אגן חופשית וזורמת. כתוצאה מכך המצב של הקשתות של עמוד השדרה בדינמיקה מאוזנת. לכן חשוב לי לשים דגש על עצם הסאקרום, וכל פעם לחדש תחושה נפלאה שמעוררת אנרגיה תוך שימוש בה.

אלכסנדר ידע טוב אנטומיה ומבנה גוף האדם. הנחיית כיוונים הוא תהליך קונסטרוקטיבי (בונה). אם נשים לב, גבולות של שרירי הליבה, מיקומם **מלפנים, מאחור, מלמטה ומלמעלה.**

אלכסנדר נתן תנאים בגוף:

1. הטכניקה מתחילה בלהניח לצוואר ולאפשר לראש לבוא לפנים ולמעלה, ככה שהוא יוצר כיוון בין הראש לבין שרירי הגב והבטן יחד.
2. יש גב מתארך ומתרווח כך שהקשתות בגב מקבלות אורך ורוחב שריר, שזה מביא את עמוד השדרה לכיוון מעלה ולא נדחף קדימה, גם בצוואר וגם בקשת המותנית.
3. רגע שהקשתות פחות מכווצות אלא נמצאות במודעות וערנות תחושתית אז היציבה נינוחה וגם מדויקת. כך שהראש והאגן מכווננים על כפות הרגליים בקו אחד.
4. כאשר הקשתות נעשות מכוונות, יש תהליך של מקבילות בין רצפת האגן וכיפת הראש. בין הסרעפת וכפות הרגליים. לסיכום, בחרתי עבודה באנטומיה שפחות או יותר מסבירה בקצרה מה קורה בתהליך האנטומי. ניסיתי להישאר במסגרת טכניקת אלכסנדר, זה המקום שנפגשים הבנה, ידע, רגש ופעולה.

תהליך הוא (בונה) אין ברירה בהתחלה זה קצת עשייה כי ככה אנחנו יודעים לעשות ובעזרת ההנחיות של אלכסנדר, מערכת העצבים לומדת דרך לעידון התנועה שמשתנה ונעשית פנימית ועמוקה ולא מהחזית של המבנה. לזה אלכסנדר קרא כיוונים.

מה אלכסנדר בחיים שלי?

אני מודה לשיטת אלכסנדר שמעוררת בי צלילה לעולם הפנימי שלי. מקום של רק להתבונן ולזהות, להנות מעולם צבעוני ולפעמים חשך שמעורר בי חיבור לגוף (הקשבה). פחות לדרוש אלא לאהוב ולא לחפש שינוי אלא לחפש התפתחות. עברתי כל מיני שלבים של עליות וירידות בזמן תקופת הלימודים. היה לי לא פשוט ללמוד בשתי שפות (עברית ואנגלית) שהן לא שפת אם שלי, משפטים מורכבים ושפה גבוהה שבין היתר נמצאת בשימוש בשיטת אלכסנדר, לכן הייתי צריכה להתגבר על כמה מכשולים בתהליך הלימודי. האמונה בשיטת אלכסנדר נתנה לי מוטיבציה להמשיך ללמוד ולהיפתח. גם בזכות הדינמיקה בכיתה המאפשרת לקבל אנשים מכל מיני סוגים וברמות שונות. הגישה של המורים סבלנית, רכה ויצירתית, אשר פיתחה אצלי כלים חשובים כמו יכולת להתבונן בסיטואציה, להאמין בה וליצור לעצמי טכניקות למידה. שיטת אלכסנדר פיתחה בי תכונות כמו התבוננות, הקשבה ורגש. תכונות אלא הם יצרו בי תכונה חדשה - **לוותר על הישגים ולהתרכז בהתפתחות.** התהליך שתחילה היה לי קשה מאוד הפך עם הזמן לתהליך מרתק ומסקרן שגרם לי להנאה רבה.

בעת כתיבת העבודה, עברתי שלבים של התלבטות איך לבחור חומרים רלבנטיים לאלכסנדר ולתהליך שאנחנו עושים, ביחד עם כל הידע שלי מהלימודים ומנסיון העבודה שלי בעיסוי וביוגה טרפי. העבודה והניסוחים עשתה לי סדר בכל האינפורמציה הזאת. תודות להדרכה של נעמי הצלחתי לסנן ולנסח את כל החומרים בשפה שלנו העוסקים בטכניקת אלכסנדר.