



SHANG HAN LUN

המרכז ללימודי שאנג חאן לון

הכוח של המחמם העליון

מרצה: הלה יפה



חשיבות המחמם העליון

התנועה המחזורית היא בסיס הכרחי לקיום חיים.

בגוף:

מאפשרת אספקה שוטפת של חמצן, חומרי הזנה ומנגנוני הגנה לכל תא ותא בגוף, יחד עם פינוי שוטף של חומרי פסולת וגורמים מזיקים.



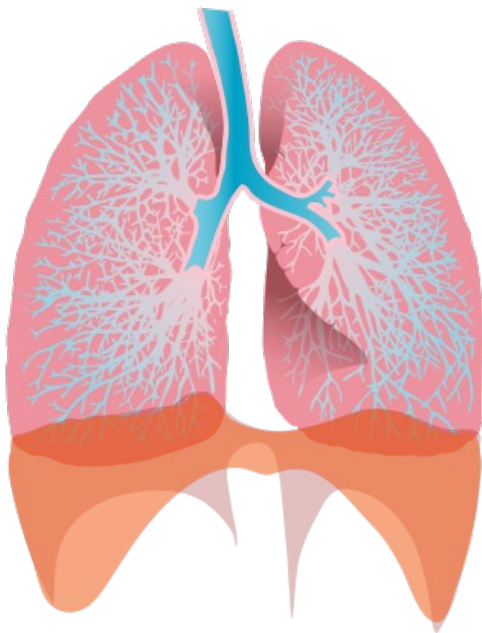
ביקום:

יום-לילה, עונות השנה. מחזוריות שמניעה תהליכים ביולוגיים על פני כדור הארץ.

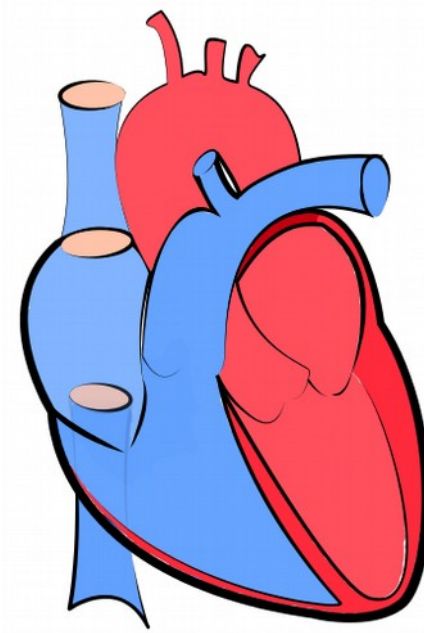


חשיבות המחמם העליון

מחזור תנועת הצ'י נובע מכוח הריאות.



מחזור תנועת הדם נובע מכוח הלב.





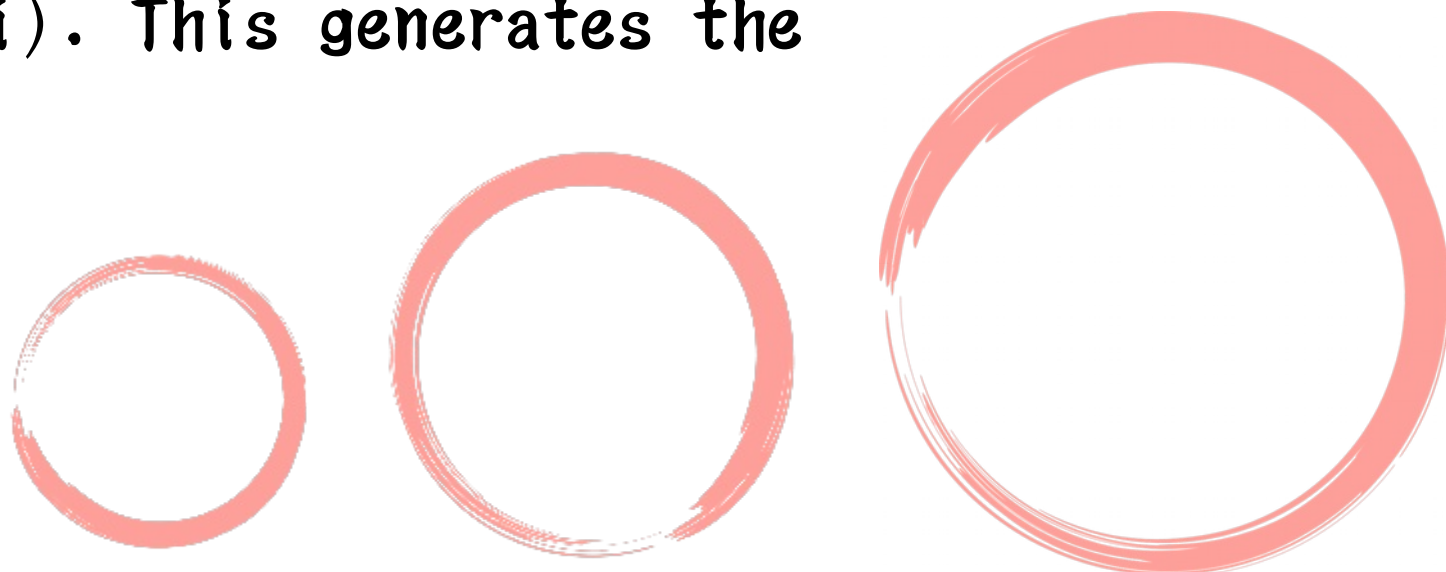
מהו המקור של התנועה המחזורית?

Yi Jing, Da zhuan 1 (Xi Ci 1) section 11:

易有太极，是生两仪。。。.

Therefore there is in the Changes the Great Primal Beginning (tai ji). This generates the two primary forces....

(Translated by Richard Wilhelm)





Tai Ji Tu





התנועה הראשונית - המפוח

Dao de Jing, ch. 5:

天地之間，其猶橐籥乎？虛而不屈，動而愈出。

May not the space between heaven and earth be compared to a bellows?

'Tis emptied, yet it loses not its power;

'Tis moved again, and sends forth air the more.

(Translation ctext)

בראשית פרק ב' פסוק ז':

וַיִּצֶר יְהוָה אֱלֹהִים אֶת-הָאָדָם, עֹפֶר מִן-הָאָדָמָה, וַיִּפַּח בְּאַפָּיו, נִשְׁמַת חַיִּים; וַיְהִי הָאָדָם, לְנֶפֶשׁ חַיָּה.



* התנועה המעגלית המחזורית נובעת מתוך התנועה הראשונית.

* התנועה הראשונית היא התנועה של התרחבות וצמצום.

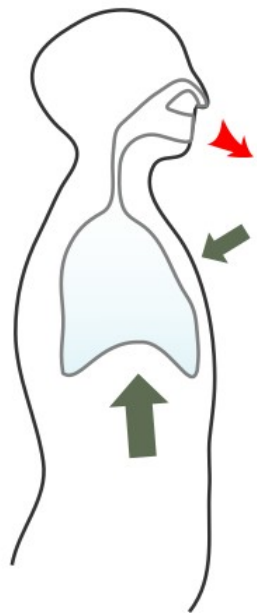




בית החזה - תנועת המפוח בגוף

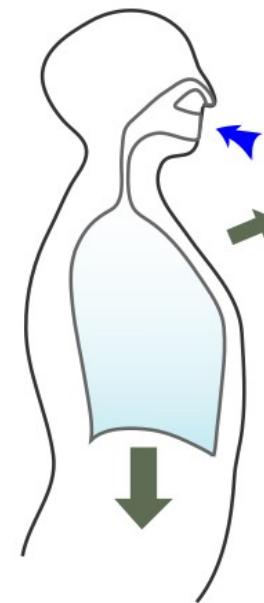
נשיפה:

הרפייה של שרירי בית החזה, שגורמת
לנפח בית החזה לקטון ולהוצאת אוויר.



שאיפה:

התכווצות שרירי בית החזה, שגורמת
לנפח בית החזה לגדול, ולהכנסת אוויר.





נשימה - נשמה



- הנשימה נתפסת כהשתקפות של תנועת ההתרחבות והצמצום של היקום בתוך גוף האדם.
- בתרבויות רבות הנשימה נחשבת לכוח רב עוצמה בעל יכולות ריפוי והתעלות רוחנית.



נשימה - נשמה

מחקרים מודרניים מראים שנשימה משפיעה על פעילות המוח ומערכת העצבים האוטונומית.

**How Breath-Control Can Change Your Life:
A Systematic Review on Psycho-Physiological
Correlates of Slow Breathing.** Frontiers in
Human Neuroscience, 2018; 12: 353.





תרגילי נשימה לתמיכה בתנועת המפוח

דוגמאות לטכניקות נשימה:

- Pranayama
- Tactical Breathing



להעצמת האפקט הפיזיולוגי המרגיע
והמרפא של הנשימה:

- נשימה סרעפתית
- נשימה קצבית ומדודה
- נשימה דרך האף

Change Your Breath, Change Your Life | Lucas Rockwood | TEDxBarcelona:

https://www.youtube.com/watch?v=_QTJOAI0UoU



תמיכה בתנועת ההתרחבות של המפוח

Gui Zhi Gan Cao Tang

Gui Zhi	60g
Zhi Gan Cao	30g

- פורמולה לטיפול בחולשה במחמם העליון.
- שילוב הטעמים חריף ומתוק מחזק את יכולת שרירי בית החזה להתכווץ, ובכך להגדיל את נפח בית החזה.



- מחלות לב/ריאה.
- חרדתיות.
- דכאון.
- בעיות נוירולוגיות של כהות תחושה/שיתוק בפלג גוף עליון.
- פגיעה בסירקולציה של דם בפלג גוף עליון.

Gui Zhi Gan Cao Tang

שימושים

קליניים





תמיכה בתנועת הצמצום של המפוח

Shao Yao Gan Cao Tang

Shao Yao 60g
Zhi Gan Cao 60g

- פורמולה לטיפול בשרירים, במצב של נוקשות או תפיסות עוויתית.
- שילוב הטעמים חמוץ ומתוק מעודד את יכולת ההרפייה של שרירי בית החזה וצמצום נפחו.



- נוקשות או כיווצים בשרירים בכל הגוף, גם שרירי שלד וגם שרירי איברים פנימיים:
 - **שיעול וקוצר נשימה על רקע ספאזם של קנה הנשימה והסרעפת.**
 - סיאטיקה עם כיווצים בשרירים בפלג גוף תחתון.
 - כאבי בטן עוויתיים.
 - כאבי מחזור.
 - נוקשות וכאב בעורף.
 - ספאזם בשריר התאומים.
- תחושה רגשית של דריכות, החזקה, חוסר יכולת להרפות.

Shao Yao Gan Cao Tang

**שימושים
קליניים**





חיבור המחמם העליון לכוח המפוח של היקום

יש מצבים בהם גורם פתולוגי מונע מהגוף ליישם את
תנועת המפוח. במצבים אלו צריך קודם כל לטפל
בגורם המזיק.



שיקום תנועת המפוח

Zhi Zi Chi Tang

Zhi Zi 60g
Dan Dou Chi 60g

- פורמולה לטיפול בחום עודף ללא צורה במחמם עליון.
- שילוב הטעמים מר, חריף ומתוק מעודד התחדשות של תנועה.
- כשיש חום עודף בבית החזה אין אפשרות לתנועה תקינה.



- **מחלות זיהומיות** שמשפיעות על בית החזה (ריאות, לב, ושט וקיבה).
- **מחלות לב:** החום פוגע בתנועה התקינה של צ'י ודם בבית החזה.
- **מצבים נפשיים:** החום מפריע ל־shen ועלול לגרום לתופעות של אי שקט, פלפיטציות, אינסומניה, חרדות, מצוקה נפשית והתקפי חרדה.

Zhi Zi
Chi Tang

שימושים

קליניים





SHANG HAN LUN

המרכז ללימודי שאנג חאן לון

תודה על ההקשבה!

לכל שאלה, בקשה או פניה, צרו קשר:



info@shanghanlun.co.il



Shang Han Lun



www.shanghanlun.co.il



shang_han_lun