

סדנא עומק אקלינאיוג גרשורג

## נשימה בקול

נשימה כגמיכה אנוכחוג

ווקלינג ועופניג

14/03/22

08:30 – 16:30

בית הספר לפיזיולוגיה

מרכז רפואי שמיר



הסדנא נעמיק אג ההבנה שלנו אויג הקשרים הרבים בין איכוג

הנשימה לזיבה, איכויג גנועה וקול, גמה, חרדה ונוכחוג.

האיגוד משלב הוראה פרונטאלאטי, הגנסויג גנועגויג סומאיוג וגרביא

געשי.

הסדנא מיוערג אקלינאיוג גרשורג שעוסקוג ביאפול באנשים עם

הפרעוג בגנועה עם רקע של פיזיולוג אוראופיזיולוג או נירולאוגיולוג

יאבים ונערג עם צרידוג ועיוג יזיבה, וכן לכל אחג/ג שנאה

בנשימה חיבור עמוק וישר לביאיו, נוכחוג וקול.

מנהל – אירנה פאיוק (MScPT, CMA)

פיזיולוגרפסיאטי, חדרג סאל בחוג לפיזיולוגיה  
באוניברסיטה גל אזיב, מוסמכג בשיג לאבאן  
בראניל ופולאטיס שקווי. מאפול, מנהל ווחורג  
גנועה סומאיוג (מחול), פרפורמנס, גרביא ראיש  
(הויה).

צפרטיס וורשמה

[irenapiuk1@gmail.com](mailto:irenapiuk1@gmail.com)

[office@physiolab.co.il](mailto:office@physiolab.co.il)

054-69-555-70

## **נשימה בקול - נושאי הסדנא**

### **• נשימה כבסיס לביטוי: מהי נשימה "תומכת" בתהליכי החיים והתנועה?**

נשימה – היכן היא מתקיימת, כיצד פועלת ומופעלת?  
כיצד נשימה מושפעת מיציבה, כאב, מצבי דחק, מגבלה פיזית או איכות תנועתית?  
אילו כלים מאפשרים להעריך את איכות הנשימה? (תרגול מעשי)

### **• התערבויות קליניות מעשיות**

- אסטרטגיות להרחבת פוטנציאל נשימה ודרכים לעידוד איכויות נשימה רצויות באמצעות שינויי מנח גוף בהתייחס בכוח הכבידה, ארגון יציבתי ודימויים מילוליים.
  - שימוש באיכויות תנועה (EFFORTS) ע"פ גישת לאבאן – ברטניף בעבודה עם קול.
- חלק זה יכלול שיעור תנועה חווייתי להעמקת ההבנה הקינסטטית אודות מהות היחסים בין איברי גוף שונים לבין עומק ואיכות הנשימה והקול.
- פרקטיקות שונות של הרפייה ועוגנים לקרקוע.
  - שימוש במגע ובטכניקות מנואליות לשיפור תנועתיות בית החזה והסרעפת.
  - ניתוח של תיאור מקרה ליישום הידע והכלים שיילמדו בסדנא.

### **על מנחת הסדנא**

אירנה פאיוק – פיזיותרפיסטית (תואר ראשון ושני בפיזיותרפיה מאוניברסיטת ת"א), מוסמכת בגישת לאבאן-ברטניף לניתוח תנועה (LIMS, NY), מוסמכת בפילאטיס שיקומי מטעם STOTT Pilates ומחול אינטגרטיבי מטעם ורטיגו – כח האיזון. עוסקת בטיפול ([www.physiolab.co.il](http://www.physiolab.co.il)) ובהוראה בפיזיותרפיה (חברת סגל בחוג באוניברסיטת ת"א), מעמיקה בלימודי מחול, קונטקט-אימפרוביזציה ופרפורמנס. תלמידה בתכנית להנחיית קבוצות אינטגרטיבית בשילוב אומנויות. מנחה סדנאות בתחום של נשימה בארץ ובחול.

### **פרסומים**

1. *Rachelle Palnick Tsachor, Irena Paiuk* (2021). Exploring Movement. In Matt Erb & Arlene A. Schmid (Ed.), *Integrative Rehabilitation Practice: The foundations of Whole-Person Care for Health Professionals* (pp255-272), London, Jessica Kingsley Publishers.
2. *Paiuk I, Wasserman I, Dvir Z*. Effects of abdominal surgery through a midline incision on postoperative trunk flexion strength in patients with colorectal cancer. *Hernia*. 2014 Aug; 18(4):487-93.

## נשימה בקול – תכנית המפגש

09:00 – 08:30 – רישום והתכנסות

09:00-10:45 – "לא בנשימה אחת" הרצאה פרונטלית

10:45-11:00 – הפסקה

11:00 – 12:15 – שיעור מעשי: הערכה של מערכת נשימה

12:15-13:00 – קולה של נשימה: שיעור תנועה סומטי חויתי

13:00-13:30 – הפסקת צהריים

13:30-15:30 – שיעור מעשי: שימוש במגע בטיפול לעידוד נשימה מלאה יותר

15:30-15:45 – הפסקה

15:45-16:30 – "בואו נחבר את זה" - ניתוח תיאור מקרה ליישום הידע והכלים שיילמדו בסדנא

במהלך הסדנא יוגש כיבוד קל; יש להגיע לסדנא בביגוד נוח לתנועה ומגבת אישית.

מחיר הסדנא בהרשמה מוקדמת (עד 1.03.211) - 500 ₪; לאחר ה-1.03.22 מחיר הסדנא 550 ₪.

קיום הסדנא מותנה במינימום משתתפים. מספר המקומות בסדנא מוגבל כדי לאפשר תרגול מעשי קשוב.

לצורך הסדרת הרישום יש לשלוח בוטסאפ ל-0546955570 או במייל ל- [irenapaiuk1@gmail.com](mailto:irenapaiuk1@gmail.com) את

הפרטים הבאים:

• שם מלא, Email, טלפון, תחומי העיסוק בקלינאות תקשורת (ילדים/מבוגרים/נוירולוגיה וכו'), אישור

העברה ב-BIT או Paybox ל-054-6955570 (יש לציין "סדנא נשימה בקול"). להתראות בסדנא ☺.

**מדיניות הביטולים:** הודעה על ביטול הרשמה עד שבועיים לפני מועד הסדנא, יחויב המשתתף ב- 10% מעלות הסדנא.

ביטול בתקופה של שבועיים טרם קיום הסדנא ועד שבוע למועד התחלתה, יחויב המשתתף ב-50% מעלות הסדנא. ביטול

בטווח של שבעה ימים טרם קיום הסדנא, יחויב המשתתף בתשלום מלא אלא אם כן ימצא משתתף חלופי במקומו.

(במקרים של מחלה/בידוד – נא ליצור קשר במייל).