

**כינור לב**  
ביופידבק מוזיקלי אישי  
בשיטת ד"ר ליפו



מדריך במתנה מכל לב

# חוסן וזמינות רגשית עם כינור לב

ביופידבק מוזיקלי אישי לאיזון גוף-נפש  
בשיטת ד"ר ליפו

לחתת תשואת לב לעצמך (לפחות) פעם ביום

[www.kinorlev.co.il](http://www.kinorlev.co.il)



# כמה מילים

## לפני שמתחילים

תודה! שבחרתם לקרוא את המדריך "חוסן וגמישות רגשית עם כינור לב". המדריך נכתב ע"י אלי אמסלם ורבקה וולף, מטפלים מוסמכים בשיטת "כינור לב" של ד"ר ליפו.

בימים אלה כולנו חווים מתח, חרדה, בלבול, דאגה. למרות שרובנו מכירים בחשיבות ההרפיה אנחנו לא מצליחים להוריד הילוך, לעשות מדיטציות ותרגילי נשימה ולהרפות.

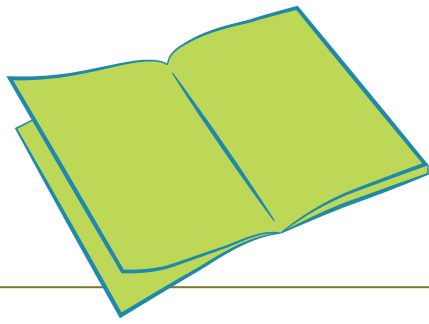
**טיפול עצמי עם הביופיזיק של כינור לב מאפשר הרפיה גם בימים אלה. הוא מאפשר לך לטפל בעצמך, בכוחות עצמך ומעורר את כוח הריפוי הטבעי שקיים בך.**

**ההחלטה שלך להתמיד בתירגול יחד עם: הפיזיק האישי** שמתקבל מהאפליקציה, **ההנאה** מההקשבה למוזיקה, תחושת **ההרפיה** הנעימה שנחווית, והידיעה שהכל נעשה **בהתאמה אישית לך**, ללב שלך ולמערכת העצבים שלך - כל אלה מהווים יתרונות אדירים, שמוטמעים באפליקציית כינור לב, מעודדים תירגול, ומובילים להרפיה מדיטטיבית מדויקת ועמוקה.

עיקר העיקרים הוא קבלת החלטה מיטיבה להשקיע זמן (קצר) של תשומת לב לעצמך, כל יום, מה שמוביל לשיפור עצום בחיים. כי "אין הטיפה חוצבת בסלע מכוח עצמתה, אלא מכוח התמדתה".

במדריך זה תמצאו הסבר על כינור לב ודרכים נהדרות להרפיה, מעט ממה שאספנו במהלך השנים. הדרכים שהבאנו ניתנות לשילוב יחד עם תירגול כינור לב וכחלק אינטגרלי מחיי היום-יום, קראנו לזה "מיינדפול-לב".

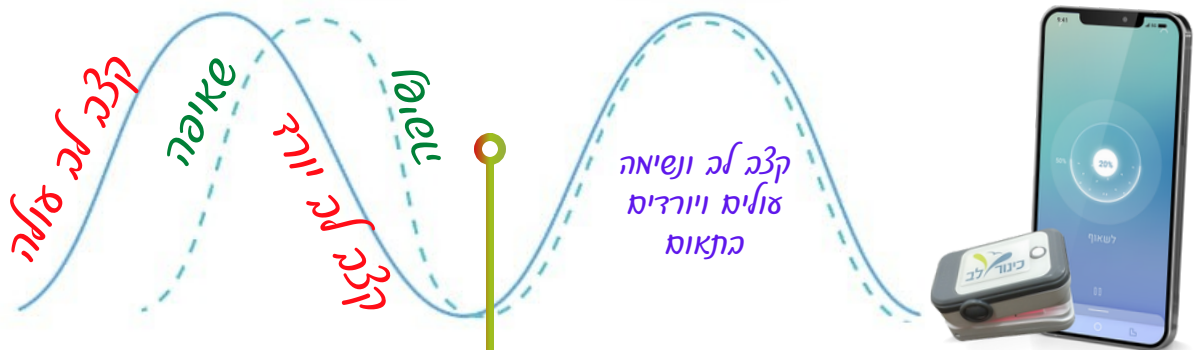
חתרשים לצאת איתכם לדרך



# מה מאזריק

- ומהו השלום? כמה מילים על חוסן, גמישות רגשית ונשיאת הפכים
- הסטרס
- מי אנחנו - ד"ר מרדכי ליפו וכינור לב
- המערכת העצבית האוטונומית, קוהרנטיות HRV
- יתרונות השימוש בכינור לב
- לעולם יהא אדם רך כקנה ואל יהא קשה כפארז - דרכים להרפיה והעלאת הטון הווגאלי של המערכת הפרא-סימפטטית בשילוב כינור לב
- הצעה שזה בדיוק הזמן לאמץ

## כינור לב - מסנכרו בין דופק הלב לבין הנשימה



זה תוצאה של מדיטציה רגילה  
 זה טוב... אבל לא מעולה!  
 לא נוצר תאום בין נשימה לקצב הלב

זו תוצאה של תירגול כינור לב  
 וזה מעולה! קצב הלב והנשימה  
 מתואמים. הרפייה עמוקה ומדויקת  
בלחן קצר.

נשימה -----

דופק לב \_\_\_\_\_

# ומה הוא הנשלוֹם



שְׂמַחְבֵּר תִּירֵי הַפְּכִים (ליקוטי אוהר"ן)

חוסן מהווה מפתח חשוב לחיים טובים. המושג "חוסן" מכיל את המסוגלות להתמודד מול אתגרים, להתאושש ממצבי מצוקה וקושי, לתפקד בהם בצורה טובה ומיטיבה, ואפילו להיות לעזר לאחר. חוסן קשור לגמישות רגשית ומחשבתית, לנשיאת הפכים, לאיזון ולשלום פנימי. **איך מפתחים מסוגלות זו והופכים להיות כאחד מ"אנשי החוסן"?**

במחקר על אסון התאומים נמצא כי ניתן "לאמן" את המוח לשלוט (במידה מסוימת) בתגובה הלא רצונית לפחד. נמצא שכדי להיות בהנהגה עצמית כזו יש לפעול באופן אקטיבי לשיפור ה-"חוסן האישי" ("Resilience"). המחקר גילה שאנשים עם חוסן אישי גבוה מצליחים לשמור על רוגע ושליטה עצמית גם במצבי קיצון. הם מתפקדים טוב יותר מאחרים במצבי חירום ויש להם סיכוי נמוך יותר לפתח חרדות ו/או תסמונת פוסט-טראומטית אחרי האסון.

החיים על גווניהם מלאים הפכים שיוצרים מתח פנימי. יש בתוכנו ניגודים - כמו עצב ושמחה, גאווה וענווה, כעס וחמלה, רצון להתחבר לאחר וגם לשמור על עצמי, ועוד. המתח הזה טוב ובריא, בזכותו אנחנו מתפתחים, צומחים ונבנים.

אך צריך להגיע למצב של הנהגת הלחץ שקיים בי. לפתח גמישות רגשית ומנטלית, שכוללת נשיאת הפכים והכלה ובתוך כך ליצור איזון שהוא מאוד עדין ומאוד אישי.

את היכולות האלה ניתן ורצוי לשפר באמצעות **תרגול שיטתי של מדיטציה ונשימה** - כיוון שזה מסוגל להגדיל את האזורים במוח שקשורים ישירות ללחץ, לפחד, לסטרס.

הרפייה כאמצעות תיראול כינור לב עוזרת לפתח יכולות אלו, ומהווה כלי סולל דרך לחיים באישיות - ניווחים, מאושרים, שלמים ובריאים יותר.

# STRESS

בואו נדבר רגע על ההיפך מרוגע - על סטרס. חוסר גמישות, נוקשות מחשבתית, קושי להכיל הפכים, מלחמה עם המציאות, חוסר איזון, כל אלה הם רק חלק ממרכיבי הסטרס.

החיים מציבים בפנינו אתגרים ומחויבויות. לא פעם עומס המטלות מוביל לתחושת לחץ - וזה טבעי. הבעיה מתחילה כאשר הסטרס הופך לכרוני, מתעורר לעיתים קרובות, מייצר דאגות, פחדים, מחשבות שליליות. נוצר מתח שהולך ומתגבר ויוצא משליטה, אליו מתווספים חרדה וסימפטומים גופניים שונים.

לא תמיד נהיה מודעים לכך שאנחנו בסטרס. אם אתם חווים דאגה רבה מידי, כל דבר "מקפיץ" אתכם, אתם ביקורתיים מאוד כלפי עצמכם וכלפי הסובבים אתכם, חווים ציפיות מוגזמות מידי מעצמכם ומתאכזבים כל פעם מחדש, קשה לכם להירדם, אתם נמנעים מלנסות דברים חדשים - ככל הנראה שאתם בסטרס.

נכון שזה חלק מהחיים, אבל אם זה נוכח לאורך זמן ואינו ניתן לשליטה זה כבר מסוכן. איכות החיים יורדת ומי שמנהל את החיים שלנו זה הסטרס ולא אנחנו.

הסטרס כבר הוגדר כ"מגיפת המאה" ולצערנו הרב, הדבר הולך ומחמיר. לכולנו מובן כמה חשוב לחפש ולמצוא דרכים שיחזירו אותנו לתפקוד ולחיים בטובים ובמילואם [ללא תלות בתרופות](#).

## זה היעוד של האפליקציה שפיתחנו - כינור לב!

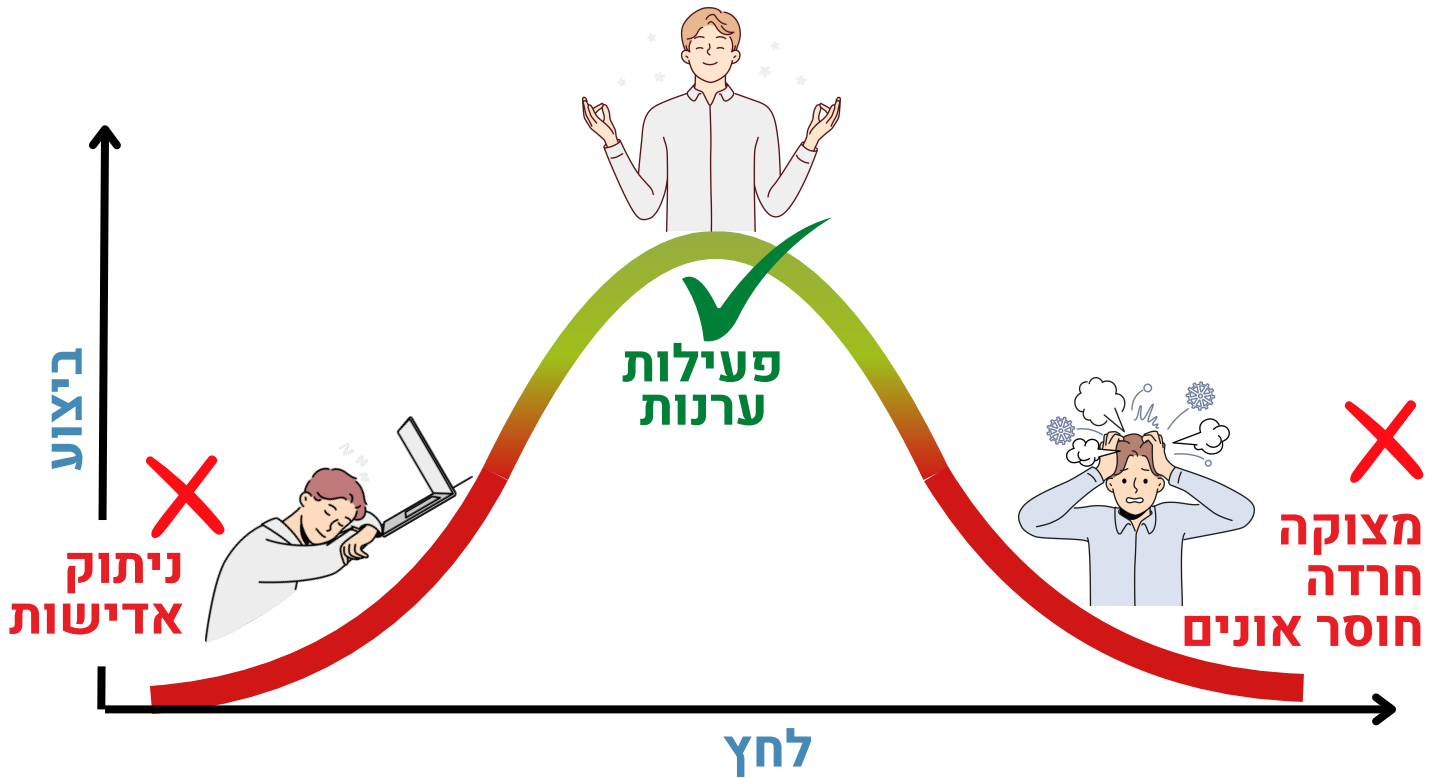
אם תאפשרו לעצמכם רגעים ספורים של תרגול "כינור לב" מידי יום - תגלו שהמתח יפחת, תחזרו לנשום לרווחה ואט-אט תיווצר תנועת חיים גמישה, חסונה ומיטיבה עם רווחה פנימית ושלוש.



אם הגענו עז כאן, אל כדאי שניכיר

# STRESS

הסטרים - רע? או לי הוא טוב? אז ככה...



## המטרה TO CONTROL

פחות מידי - לא טוב  
 יותר מידי - גם לא טוב  
 המטרה - להגיע ליכולת הנהגה של מידת הלחץ שקיימת בתוכי. מידה מאוזנת שיש בה שליטה עצמית. "הוא" (הסטרים) מנהל אותי, אלא אני מנהל/ת אותו, לפי בחירתי והחלטתי.

(תודה לרחל דסה על הדיוק בניסוח המטרה)



# כינוור לב

ביופיזיקה מוזיקלי אישי  
לאיזון גוף-נפש בשיטת ד"ר ליפא

לחתך תשומת לב לעצמך (אבחנות) פעם ביום





# כינור לב ד"ר מרדכי ליפן

ד"ר מרדכי ליפן MD בעל וותק של כ-40 שנה. ממציא ומפתח "כינור לב - ביופיזיק מוזיקלי אישי" לאיזון גוף-נפש.

מזה שנים רבות עוסק ד"ר ליפן בחקר הקשר המרתק בין הגוף והנפש, בחקר השפעת הלחץ והמתח הנפשי על הבריאות הכוללת ובחיפוש דרכים לריפוי גוף-נפש.

מחקרים רבים גילו שבריאותינו קשורה באיזונה של המערכת העצבית האוטונומית. מערכת העצבים בכללה מורכבת ומסועפת מאוד. נסתפק כאן בהסבר קצר על: המערכת העצבית האוטונומית ואיזונה, על מדד ה-HRV של שונות קצב הלב וקוהרנטיות, ועל שיטת כינור לב הפועלת למיטובם.

מערכת העצבים האוטונומית מתחילה בגזע המוח, ומסתעפת לשתי תת-מערכות האחראיות לעצבוב אברי הגוף. הראשונה נקראת **סימפתטית** - היא אחראית על מנגנון "הילחם וברח" (Fight-or-flight response). פעילותה מאיצה את קצב הלב. השנייה קרויה **"פארה-סימפתטית"** - היא אחראית על מצבי ההרפיה, מנוחה ובנייה. פעילותה מאטה את קצב הלב.

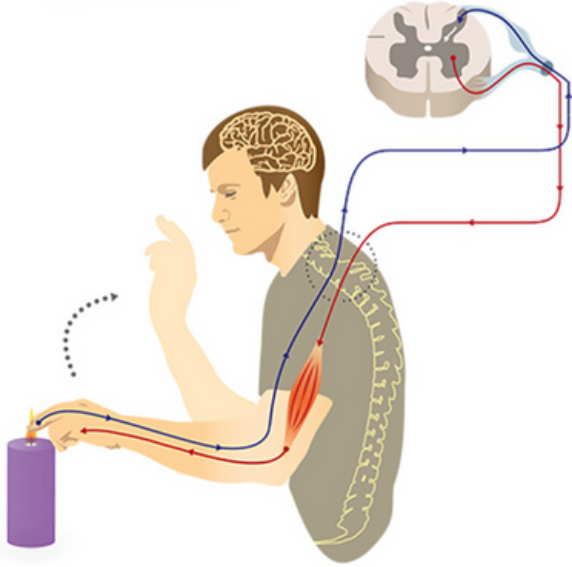
תת מערכות אלה קיימות אצל כל היונקים והן מתפקדות כמעין דוושות רכב - גז וברקס, האחת מאיצה והשנייה מאטה. במצב אידיאלי דוושות אלה פועלות לפי מה שנדרש במציאות באותו רגע ובאיזון. פעילות כזו מאפשרת תגובה מהירה לשינויים, וגם חזרה קלה לשגרה ומנוחה. כדוגמת הזברה שבורחת מהנמר במהירות שיא, ורגע לאחר מכן שבה להתנהל לאיטה באחו.



# מערכת העצבים ההיקפית

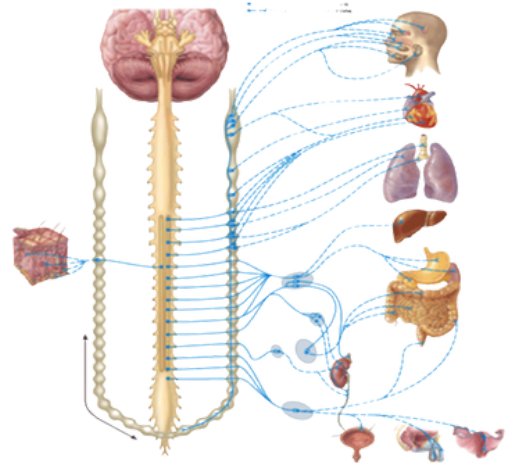
## סומטית

סומה = גוף. המערכת הסומטית אחראית על תחושות ופעולות רצוניות



## אוטונומית

מווסתת את הסטרס ופעילותם של האיברים הפנימיים באופן לא מודע.



תומכת בתחזוקת הגוף ובהתמודדות עם איום חיצוני

# מערכת העצבים האוטונומית

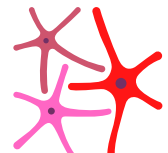
## מערכת עצבים אוטונומית

פארא-סימפטתי הרפייה מצבי רגיעה מנוחה בנייה והתפתחות REST AND DIGEST "מנוחה ועיכול"



השאיפה היא להגיע למצב של מעבר של 10 שעות בדקה בין סימפטי לפרא-סימפטי, כמו נסיעה על אופניים

סימפטתי כיווץ מצבי לחץ, מתח, סכנה F-3 FIGHT - FLITE - FREEZ



כדי להתמודד עם שינויים בלתי צפויים שהחיים מזמנים לנו, **חשוב שהמערכת העצבית האוטונומית תהייה מאוזנת וגמישה.** יש צורך גם בבלם וגם בדוושת תאוצה תקינים שפועלים לפי מה שנדרש ברגע הזה ובאיזון. על שניהם להיות חזקים באותה מידה כדי לפצות אחד על השני בעת הצורך. במצב כזה נוכל להתמודד טוב יותר עם מצבי לחץ, נשתחרר מהם בקלות יחסית ונחזור לתפקוד מיטבי בקלות ובטבעיות.

אצל רובנו המערכת הסימפטטית (זו של הלחץ) פועלת מעבר לנדרש ונשחקת. בדומה לרכב בו לוחצים ללא הפסק על דוושת הבלם. כדי להגיע לאיזון עלינו להעלות את הפעילות של מערכת ההרפייה. כינור לב פועל בדיוק לזה, מה שמתחבר לאמירה המופלאה של רבי נחמן "ומה הוא השלום שמתחבר תרי הפכים" - איזון כזה מביא לשלום בתוכנו פנימה ומאיר החוצה.

ד"ר ליפּו מספר: "לפני כמה שנים גיליתי בחסדי ה' שיטה מדהימה להשפעה ולאיזון מערכת העצבים האוטונומית, קראתי לה "כינור לב". השיטה מבוססת על הפיזיולוגיה של השתנות קצב דופק הלב (HRV), ועל מחקרים רבים המראים קשר מובהק בין לב קוהרנטי (באיזון תמידי גמיש), שינויים במבנה המוח, וגמישות רגשית.

## מהו HRV ואיך זה קשור לאיזון גוף נפש ולכינור לב?

HRV הוא מדד שמשקף את המרווחים בין פעמת לב אחת לבאה אחריה. פעמותיו של לב בריא אינן אחידות, מחקרים גילו שאופי השונות בין הפעימות משקף בריאות. שונות קוהרנטית (מאוזנת ומסונכרנת) מעידה על גמישות של המערכת העצבית אל מול שינויים פיזיקליים ופסיכולוגיים.

תיראו של הקסבה לסינויים של קצב הלב ונשימה כהתאמה מכיאה לסינויים קוהרנטיים של ה-HRV, דבר שמשפיע על הבריאות הכללית וכוודאי על הורדת הסטרס. תוצאה כזו הינה בעלת השפעה גבוהה מאוד על איכות החיים שלנו!

# כינור לב

כיופיזיקה מוזיקלי אישי לאיזון גוף נפש כשיטת ד"ר ליבו

HRV קוהרנטי מעיד על גמישות מערכת העצבים, על יכולת למעבר בריא מסטרס לרוגע, על פעילות פאראסימפטטית בעצימות טובה. על בריאות פיזית ונפשית, ואפילו חברתית. (לקבלת רשימת מחקרים מוזמנים לפנות אלינו כאילן).

על מסך האפליקציה של "כינור לב" רואים את שונות קצב הלב, מאחרי הקלעים ישנו חישוב מתמטי שמודד זאת. לפי הגרף ניתן לזהות על איזה צד של מערכת העצבים הגוף פועל כרגע, וגם לשמוע את השינויים בקצב הלב לפי השינוי במוזיקה, וגם להשפיע על השינוי ע"י הנשימה.

תוך זמן קצר אנו לומדים לזהות מתי המערכת במתח ומתי היא בהרפייה. המידע מאפשר לנו להשפיע על שונות קצב הלב, לנשום נכון ולהפעיל את הטון המרפה. אנו לומדים לאזן את עצמנו בעצמנו, בהנאה מוזיקלית, באפקטיביות ובפשטות.

## אהו כינור לב

כינור לב הוא ביופיזיקה עצמי שמחובר לטלפון (פטנט רשום). מתחברים אל המערכת באמצעות חיישן ש"קורא" את השתנות קצב הלב. החיישן מתרגם את קצב הלב לשינויים שחלים במערכת האוטונומית שלנו. במהלך התירגול אנו מקשיבים למוזיקה שמשתנה לפי דופק הלב ונושמים לפי השתנות קצב הלב. מתחילה תקשורת ללב שקשורה גם לנשימה, היות והמערכות קשורות אחת לשנייה דרך אותה מערכת אוטונומית.

**איך מתרגלים?** מפעילים את האפליקציה שבטלפון ומצמידים את החיישן של כינור לב לאצבע. מרגע החיבור נשמעת מוזיקה שהקצב שלה משתנה לפי קצב הלב שלך. כשדופק הלב עולה, המוזיקה נעשית מהירה וכשדופק הלב יורד המוזיקה נעשית איטית יותר. למעשה שומעים את השינויים של קצב הלב (HRV) ונושמים בהתאמה.

אימון חזרתי של הקשבה לשינויים אלו ונשימה, מרפה ומאזן את המערכת העצבית. נוצרת תנועה פנימית ממתח להרפייה, מנוקשות לגמישות. ממקום נפשי-רגשי בו אנו מחפשים ללא הרף נסיבות אידיאליות חיצוניות לחיים מושלמים, ל'חזרה הביתה' ולהשפעה אישית ורכה על הנסיבות הפנימיות. בע"ה.

במהלך האימון אנו משפיעים על הפיזיולוגיה שלנו, על קצב הלב בעזרת נשימה ובעזרת הקשבה לשינויים של קצב הלב, ומעלים את רמת הקוהרנטיות של קצב הלב. אנו מרגישים מהר מאוד טוב יותר, משפרים את הקשרים הבינאישיים שלנו, את הריכוז, את הביצועים ואת התוצאות.

מרגע ש'חזרנו הביתה' אנו יותר ויותר מנהלים שיח וקשר עם הפנימיות שלנו, ואז מה שקורה, או יכול לקרות, בעולם החיצוני פחות משפיע עלינו.

ד"ר ליפו מסכם ואומר "כעת כל אחד יכול לשפר את הגמישות הרגשית והחוסן הנפשי שלו בצורה קלה ועוצמתית באמצעות מוזיקה מסונכרנת לקצב הלב".

15 דקות ביום של הרפייה עם כינור לב, מצטברות לעשרות דקות שבועיות של איזון וחיבור פנימי. המתח והלחץ נרפים, ומתאפשר תיפקוד טוב יותר גם במצבי לחץ.

## יתרונות השימוש בכינור לב:

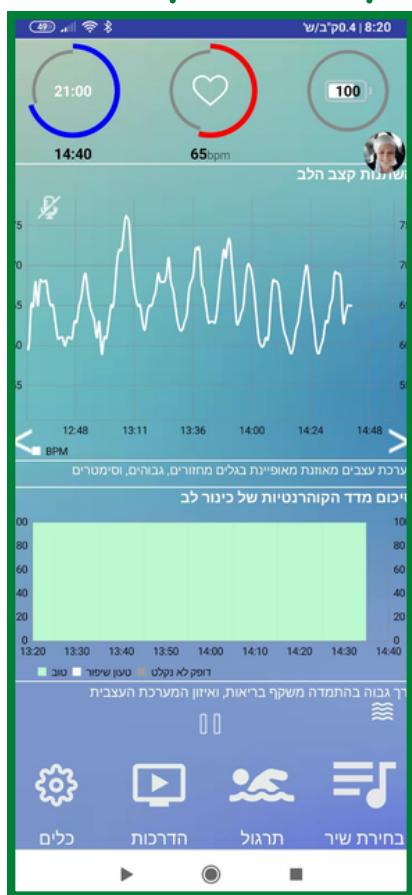
- **כינור לב** מאפשר לך לטפל בעצמך בכוחות עצמך
- מרגיע ועוזר לנהל מתח ולהפחית אותו
- מרפה ומאזן **ללא תרופות וכימיקלים**
- מגביר את הריכוז והמיקוד
- משפר את הבריאות הכללית
- מראה תוצאות בזמן אמת על גבי המסך
- מאפשר להגיע למצב מדיטטיבי בזמן קצר ובאופן מדוייק
- **כינור לב** נגיש בכל מקום ובכל זמן



# השתנות קצב הלב HRV

## צילומי מסך מתוך האפליקציה

קצב לב קוהרנטי



קצב לב כאוטי



### סכמה לתיאור שיטת כינור לב

דופק הלב



מוזיקה



כינור לב



המערכת האוטונומית



## 6 דרכים פשוטות להרפייה "רק כקנה" עם כינור לב

ביופידבק מוזיקלי אישי  
לאיזון גוף-נפש בשיטת ד"ר ליפן

[www.kinorlev.co.il](http://www.kinorlev.co.il)

# רַךְ כַּקְנָה

“לְעוֹלָם יִהְיֶה אָדָם רַךְ כַּקְנָה וְאֵל יִהְיֶה קָשֶׁה כְּאָרֶז”

בתלמוד ישנו סיפור על הארז והקנה, שהנמשל המופלא שלו הוא "לְעוֹלָם יִהְיֶה אָדָם רַךְ כַּקְנָה וְאֵל יִהְיֶה קָשֶׁה כְּאָרֶז". אפשר לראות בכך רמז למשמעות החוסן והגמישות הרגשית.

עץ הארז אמנם חזק אך החוזק שלו נובע מהיותו נוקשה, כשמגיעה רוח חזקה הוא נופל ונשבר. לעומתו הקנה דק ומתנועע עם הרוח, אפשר לטעות ולחשוב שהוא חלש ואינו עמיד. אולם ברוח סערה הקנה יודע לשרוד על ידי זה שמתכופף ונותן לרוח לעבור מעליו.

מתברר שלא החזק או האינטליגנטי ביותר הוא זה ששורד, אלא מי שמצליח להסתגל לשינויים בדרך הטובה ביותר, ולעבור ממצב אחד למשנהו בזרימה ובקלות יחסית.

הדימוי של "האיש החזק" שלא נשבר אף פעם, שנלחם מול המציאות ומנסה לשנות אותה, לא בהכרח מלמד על חוזקה, לפעמים דווקא הוא זה שיקרוס בעת משבר.

לעומתו, אדם גמיש חסין יותר מפני שבירה. הוא מסתגל למציאות המשתנה, נוכח בהוויתו, נע במעברים. אותו אדם קם כל פעם מחדש, ומתאים עצמו והתנהגותו למציאות החיים המשתנה.

בואו נלמד ונתנסה בכלים פשוטים לבניית חוסן, גמישות רגשית, איזון ורוגע. כלים שערכם עולה לאין שיעור כאשר משלבים אותם יחד עם תירגול כינור לב. קראנו לזה

חיינרסוף-לב עם כינור לב





# הקשבה לאוזניקה

"המוזיקה יודעת עלינו כל מה שיש לנו לדעת על עצמנו."  
אבות ישורון.

רובנו אוהבים ונהנים ממוזיקה, מתנועעים לצלילה, מהקשבה לה כמנגינת רקע. נושא אהבת המוזיקה נחקר רבות, חוקרי מוח משתמשים בטכנולוגיות כמו EEG ו-fMRI כדי לבחון את האזורים הפעילים במוח בעת פעילות מוסיקלית.

חוקרים מאוניברסיטת הרווארד, מצאו שלאנשים שעסקו במוסיקה (נגינה ו/או האזנה), יש גמישות מוחית (נוירופלסטיות) גבוהה יותר. דבר זה מתבטא בין השאר ביכולות גבוהות של למידה, ובא לידי ביטוי במבנה ובתפקוד המוח.

במחקרים אחרים התגלה כי בעת פעילות מוסיקלית המוח פעיל בשלושה חלקים של קליפת המוח בעת ובעונה אחת: החלק התנועתי, החלק השמיעתי והחלק הוויזואלי. כמו כן, במהלך פעילות מוסיקלית מתקיים קשר מהיר בין שתי ההמיספרות של המוח. חוסר בתזמון בין שלושת חלקים אלו והיעדר קשר בין שתי ההמיספרות, נחשבים כיום לחלק מהגורמים להפרעות קשב ולקשיי למידה.

המחקר גילה שכל התינוקות הם מוסיקליים מרגע לידתם. צליל הוא מזון למוח של תינוק כמו מגע, קשר עין והבעות פנים.

## חיינרפול-לב עם כינור לב

אינסוף מחקרים מוכיחים שמוזיקה נהדרת עבורנו ... כל מה שיותר הוא להתחבר לכינור לב ולהתחיל לתרגל. להקשיב למוזיקה שמתנה לפי השינויים של קצב הלב שלנו, להרפות ולהנות.



# דיבור איטיב

מילים. כמה הן משפיעות עלינו. המילה עצמה, הטונציה שלה, הדובר, השומע. דיבור מיטיב קורא לנו לשים לב למילים ולתחושה שמתלווה אליהן. לעשות שימוש מושכל במילים, באופן שיביא שלוה ושמחה לנו ולאנשים שסביבנו.

בכוחו של דיבור מיטיב לפוגג פחדים, לעורר תקווה, לחוש קירבה.

נחולל שינוי אל עבר "דיבור מיטיב" - נתחיל בתשומת לב למילים בהם אנו משתמשים, נחוש איך הן נחוות בקרבנו. בהמשך ניקח על עצמנו משימה קטנה, פעם ביום לומר מילה טובה לעצמי, ופעם ביום לומר מילה טובה למישהו אחר (ברור שאפשר יותר...).

צעד קטן כזה יתברר כגדול, סוויץ' באופן דיבור מוליד מרחב פנימי חדש. כזה שמשפיע על הטון הכללי, מעלה את מצב הרוח, מחליש ביקורתיות כלפי פנים וכלפי חוץ.

מהלך פשוט שמהווה צעד משמעותי בקשיבות לצליל הפנימי לניגון חדש, משמח, מאיר, מקרב ומצמיח.

מילים מדברות, אני אוהבת לפרוס מילים טובות ברחבי הבית. המילים שמלוות אותי הן שמחה, אהבה, פשטות. מהן המילים שלך?

## חיינרפול-לב עם כינור לב

לפני התיראול הכינור לב כתבו לעצמכם מילים טובות, שמחות ומחזקות אתכם. לקראת סוף התיראול - כשאיפה הזמינו את החילה בדמיונכם, ובנשיפה כשהחזיקה נעשית איטית, נסו להרגיש את התחושה שהחילה מעוררת בכם.



# כתיבה

פירוק מתח בעזרת כתיבה

מתח הוא חלק מתנועת החיים, בפני עצמו אינו מזיק ואפילו מעורר התפתחות. העניין הוא ההצטברות של המתח ומשא נשיאתו. לכן חשוב להניע מתחים החוצה מאיתנו, ולהימנע ככל הניתן מצבירת עומסים.

כתיבה יכולה להועיל מאוד בפירוק מתח. לכתיבה (בדומה לדיבור) יש כוח ממקד, היות וכאשר כותבים לא ניתן לעשות דברים אחרים. לנייר יש כוח סבל (-) אפשר להניח עליו הכל (ולגרוס אחר כך אם רוצים). כתיבה עוזרת לתעל עומס, מאפשרת ל"שוחח" עם התהיות שבתוכי, לשחרר ולעבד רגשות ומחשבות.

הרגילו עצמכם לפרוק מתח באמצעות כתיבה. אם למשל עולה תחושת כעס כתיבה יכולה לעזור בפירוקו. כתבו ככל העולה על רוחכם והעבירו אל הדף את שעל ליבכם. בהמשך שאלו עצמכם שאלות כמו: למה הכעס עלה, למה דווקא הרגש המסוים הזה עולה כאן, למה דווקא עכשיו? לעיתים כבר תוך כדי הכתיבה תורגש הקלה, וייתכן שאפילו תחשבו על דרכי התמודדות.

אפשר גם לכתוב לחבר דמיוני ולשתף אותו במחשבות שלכם.

## חיינרפול-לב עם כינור לב

אפני התיראול הכינור לב כיתבו אל עניין שמסיק ומתאר אתכם.  
תראלו כינור לב במשך כ-15 דקות, לקראת סוף התיראול -  
בהכנסת אוויר העלו למודעות את הנושא שכתבתם אליו, בהוצאת  
האוויר דחיינו את עצמכם ללא הכעיה. בסיום שימו לב  
לתחושתכם, האם יש הבדל? היו בהודיה אל כך.



# האטה

בוא נראה אותך עושה קצת כלום

שמעתי פעם אמירה לפיה "הדברים הגדולים באמת קורים דווקא כשלא עושים כלום". אולי זו דרך לבטא את ערכה של שהייה, של האטה. טוב להרשות לעצמנו איים קטנים של מנוחה, תחנות להתרעננות, בהם נעשה קצת כלום.

האטת קצב החיים מאפשרת נוכחות, התמקדות בהווה, פחות עיסוק במה היה ומה יהיה. תנועת האטה מפתחת מודעות לחושים, למחשבות, לרגשות. להענקת תשומת לב, ליפי הטבע, להנאה מהדברים הפשוטים, היומיומיים. היא פותחת אשנב של קשב פנימי למחשבות חדשות, התבוננות מחודשת, מאפשרת נשימה עמוקה ובריאה לנשמה.

הידעתם שהאטה היא סגולה לאריכות ימים? שהכלום הזה כחיזה מסויימת מעניק הרכה כוח ומחזק אנרגיות חיים?

## דרכים להאטה:

הליכה בטבע, אולי על חוף הים. ציור, צביעת מנדלות, הקשבה למוזיקה. שיחה טובה. זמן עם אהובינו. שנ"צ, ומה עוד? ייתכן שתרגישו עם זה קצת לא נוח, אבל זכרו שקולות ביקורתיים עולים בנו תדיר, תנו גם להם רגע של מנוחה. תהנו מהיצירתיות שתנבע בכם בזכות כמה דקות של שקט, איים קטנים של האטה.

## חיינרפול-לב עם כינור לב

עצם התירגול בכינור לב מהווה זמן של האטה, התמקדו בחיודך כהקשבה להאטה של המוזיקה בעת הוצאת האוויר, ותחונו יחד איתה תחושת חרור.

# נשימה לנשמה

נשימה בריאה כשער לנשמה

הנשימה אוטונומית ורוב הזמן בלתי מודעת, בכל זאת יש לנו מידה מסוימת של השפעה עליה וזה בעצם המון. תירגול נשימה היא דרך עוצמתית להורדת מתח ועומס, לתחושת רווחה ושער של חיבור לנשמה "נשימה אותיות נשמה".

כשאנו מתרגשים או לחוצים, הנשימה נעשית מהירה ושיטחית ומלווה בשינויים פיזיולוגיים כמו עלייה חדה בקצב הלב. לעומת זאת כשאנו נינוחים הנשימה סדירה יותר, החמצן מתפזר בכל הגוף, מערכת העצבים מתאזנת ומפעילה את הענף הפרא-סימפטתי שלה (זה של הרוגע). קצב הלב סדיר ועיקבי, הריכוז והתפקוד עולים. אנו חווים שקט ורווחה פנימית.

## תרגיל - 5 דקות של נשימה מרגיעה, מרפה ומרפאה

- שבו בנוחות במקום שקט, הניחו את הרגליים על הקרקע, ועצמו את העיניים (אם נוח לכם)
- התחילו לנשום באופן מודע - הכניסו אוויר דרך האף, שימו יד על הבטן והרגישו שהבטן מתנפחת. הוציאו אוויר דרך הפה עד שתרגישו שהבטן מתרוקנת
- הכניסו אוויר בעדינות וללא מאמץ, הוציאו אוויר ותנו מאמץ קל בסוף הנשיפה.
- נשמו כך בחזרתיות במשך 5 דקות, הרפו את הלסת, הרגישו את הלחיים מתקרבות אל האוזניים (-)

## חיינרפול-לב עם כינור לב

תיראול כינור לב מוכיל לצינור, ובהמשך, לדיוק הקשר בין דופק הלב לנשימה. בדומה לתיראול יוגה בה מתאמים בין נשימה לתנועה. תיראול עם הכינורפידבק של כינור לב מוכיל לתאוס המערכות הכי הכי מרכזיות וקריטיות באופנו - מוח, נשימה, לב (ובקיבור, נח"ל).



# לוחשים לי לילה טוב

... לרפא את השינה

שינה טובה ואיכותית היא המפתח לחיים בריאים ומאוזנים. שינה טובה מעלה את רמת התפקוד, פותחת דרך לאורך רוח, לבריאות איתנה ועוד. אי אפשר להמעיט בחשיבות השינה, האם ידעתם שכל משבר נפשי מלווה בנדודי שינה?

ישנן עצות רבות בעניין השינה, כאן נתמקד באחת, והיא, לעבור ל"מצב שינה" בקבלה עצמית. למרות טרדות היום, למרות הדאגות, למרות הכל. נאפשר לעצמנו נקודת זמן אחת ביממה שבה (וסליחה שאני אומרת) **נשאר הכל מאחור**. נפנה לעצמנו זמן ממקום של הכלה וחמלה, גם אם, אולי, זה מדומה. דרך מעולה היא לומר לעצמנו, רגע לפני שאנחנו נרדמים, משפטים חיוביים מרגיעים ותומכים.



## כניסה ל"מצב שינה"

כשה לפני השינה תראו כינור לב. בסיום התירגול העלו ביכרונכם רק מחשבות חיוביות, חשבו כאוון רק על דברים חיוביים שקרו במהלך היום. אחרו לעצמכם משפטים כמו: אני נרדם בקלות וישן שינה עמוקה ורציפה. אני בטוחה ומוצאת, וכד'. עצמו עיניים ונשמו נשימות עמוקות ואיטיות. כך, גם אם לא תירדמו, אתם כבר נמצאים בסוג של מנוחה, גם פיזית וגם מנטלית.

# חיינרפול-לב עם כינור לב

## חיליס טובות - דיבור פנימי וחיטיב לעצמי

לקראת סוף התירגול בכינור לב אימרו לעצמכם מילים טובות. זה עוזר לפעול באופן חיובי ואופטימי יותר, והרבה פחות לחוץ.

## כתיבה - שחרור מתח ולחץ בעזרת כתיבה

לפני התרגול בכינור לב, כתבו על עניין שמעסיק ומתאגר אתכם. תרגלו כינור לב במשך כ-15 דקות, לקראת סוף התרגול- בהכנסת אוויר העלו למוזעעות את הנושא שכתבתם עליו. בהוצאת האוויר דמיינו את עצמכם ללא הבעיה. בסיום שימו לב לתחושתכם, האם יש הבדל? כתבו על כך.

## האטה - כואו נראה אותך עושה קצת כאו

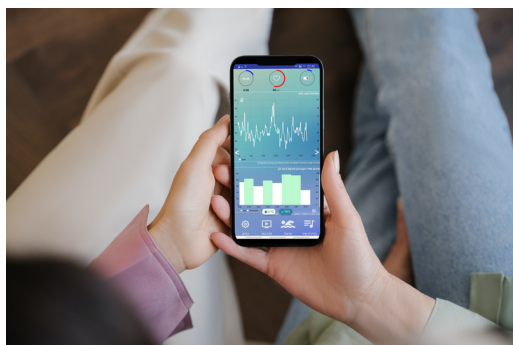
עצם התירגול בכינור לב מהווה זמן של האטה, התמקדו במיוחד בהקשבה להאטה של המוזיקה ותחוו את הרגשת שחרור.

## נשימה לנשמה - נשימה כריאה כשער לנשמה

כינור לב מוביל לגילוי ודיוק הקשר בין דופק הלב לבין הנשימה. בדומה ליוגה בה אנחנו מתאימים בין נשימה לתנועה. יצירת הקשר מובילה לסנכרון פנימי ולאזון מערכת העצבים האוטונומית. זה לב העניין.

## "לוחשים לי לילה טוב" - לרפא את השינה

ניתן לתרגל כינור לב לפני השינה, ולקראת סוף התירגול לשלב מילים טובות אותן "נשתול" בתודעה. זה יועיל לשינה איכותית יותר ולהתעוררות מלאת אנרגיה עם בוא הבוקר.



# כינור לב

ביופיזיקל מוזיקלי אישי לרוגע ולאיוון  
גוף נפש, בשיטת ד"ר ליפו

נהנינו לכתוב את המדריך ומקווים שגם אתם נהניתם לקרוא בו, ובעיקר נתרמתם מהקריאה. אנו רואים חשיבות רבה בהרפייה, תמיד, ובמיוחד בימים אלה. אנחנו מאמינים מאוד במוצר שפיתחנו ושואפים שיותר ויותר אנשים יתרגלו כינור לב.

כדי לאפשר לכמה שיותר אנשים להינות מכינור לב יצאנו במבצע מיוחד לתקופת המלחמה. במסגרתו החלטנו להעניק הנחה משמעותית - עלות הערכה תעמוד על 350 ש"ח (במקום 650) לא כולל משלוח.

כמו-כן נשמח להעניק לרוכשים שיחת ייעוץ חינמית עם אחד המדריכים שלנו, במהלכה נכוון ונדריך כיצד להשתמש בכינור לב באופן מיטבי.

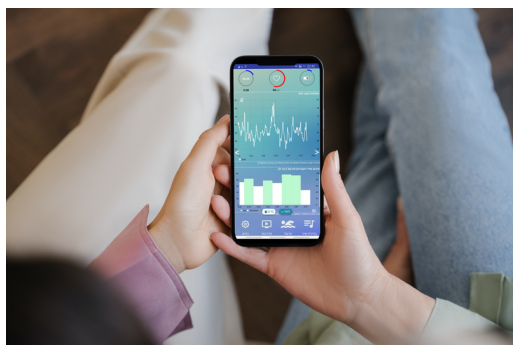
ניתן להגיע לקליניקה להתנסות בכינור לב, ניתן לתאם טיפולים רגשיים אצלנו בקליניקה או בזום, במהלכם: נתרגל הרפיה, נפעל לפיתוח גמישות וחוסן, נעודד תרגול כינור לב מידי יום, ונגיע בע"ה להטבה בפרק זמן קצר יחסית, ושתמשך לאורך זמן.

כינור לב - אלת תשואת לב לעצמך  
(לפחות) פעם ביום (15 דקות)



**להזמנת הערכה**  
**לחצו כאן**





# כינור לב

ביופידיבק מוזיקלי אישי לרוגע ולאיוון  
גוף נפש, בשיטת ד"ר ליפן

נשיק ללוות אתכם, את תרצו, גם לאחר הרכישה.  
כינתיים קבלו אימים חשובים לתירגול כינור לב

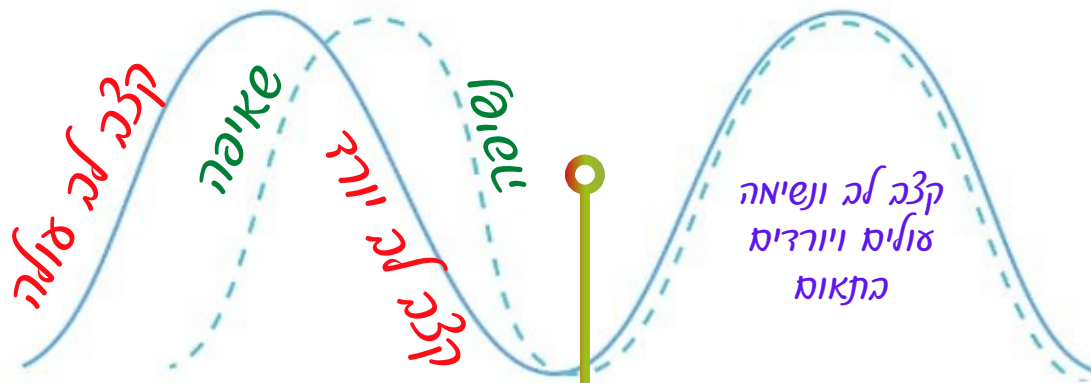


- השתדלו להגדיר זמן קבוע לתרגול כינור לב, זה טוב לתירגול עצמו, וגם עוזר בדרך לאימוץ הרגל חדש.
- מצאו מקום שקט בו תוכלו לתרגל ללא הפרעה
- התמקדו בהקשבה לשינויים של המוזיקה
- שימו לב לנשימה - שתהא נינוחה וחיונית
- בחרו מוזיקה שנעים לכם להקשיב לה
- העניקו לעצמכם זמן למידה והיכרות עם כינור לב
- הרגישו איך התירגול משפיע עליכם (זה אישי)
- השתדלו לתרגל כל יום. אם לא מתאפשר לכם לתרגל, לא קרה כלום, רק זיכרו שמחר יבוא יום חדש ובו תשתדלו לתרגל (-)
- הכי חשוב זה ההשתדלות. עשו את הטוב האפשרי.
- זכרו שמרגע הרכישה כינור לב שלכם, ולתמיד!

**להזמנת הערכה**  
במחיר מיוחד



# כינור לב תיאום מוזיקלי בין דופק הלב לבין הנשימה



זה תוצאה של מדיטציה רגילה  
זה טוב...  
אבל לא מעולה!

זו תוצאה של תירגול כינור לב  
וזה מעולה!  
קצב הלב והנשימה מתואמים.  
נוצרת הרפיייה עמוקה ומדויקת  
ובלחן קצר.

נשימה -----

דופק לב -----

**להזמנת הערכה**  
במחיר מיוחד