

שיטת בוטייקו

סקירה

פרופסור קונסטנטין פבלוביץ בוטייקו (1923 איבניצה, אוקראינה - 2003 מוסקבה, רוסיה)

סיים בהצטיינות את לימודי הרפואה במוסקבה ב-1952. הקדיש את חייו לחקר נשימת-האדם, לפיתוח שיטתו ולטיפול בהצלחה בכ-150 מחלות במשך שנים ביטא את דעותיו בפומבי ולעיתים התקבל ברתיעה: רופאים ראו את שיטתו בעיין רעה ותעשיית התרופות חששה משיטה שתפחית את ההזדקקות לה. הוא נרדף, ומעבדתו במוסקבה נותצה; הוא עבר לנובוסבירסק והמשיך את פועלו באקדמייה לפיתוחים מדעיים. ב-1983 בעקבות לחצי מטופלים שהבריא על שלטונות הרפואה ברוסיה – שיטתו הוכרה רשמית. שני פיתוחים שלו נרשמו כפטנטים והשיטה צורפה למערך הבריאות הרוסי. במשך כ-50 שנות עבודתו טופלו תחת השגחתו כ-100,000 מטופלים.

עיקר שיטת בוטייקו

תירגול להפחתה הדרגתית של עוצמת הנשימה. במרכז השיטה תרגילי נשימה אותם יש לבצע כמה פעמים ביום.

חילופי גזים

תפקיד הנשימה הוא לווסת את חילופי הגזים ולאפשר סביבה פיזיולוגית תקינה. נשימה נמרצת מעבר לנדרש לרמת הפעילות מסיטה מהתקן את מאזן הגזים בגוף וכך נגרמים שינויים פיזיולוגיים, נכנסים לפעולה מנגנוני הגנה ופיצוי (\Leftarrow "מחלות") בהתאם לנטיית הגנטיות, בלעדיהם האורגניזם היה פוסק מלפעול (\Leftarrow מוות).

ממחלות לבריאות

בוטייקו מצא שניתן לתקן את דפוסי הנשימה וכך הגוף אינו צריך את מנגנוני ההגנה שפיתח, הסמפטומים פוחתים ובהמשך אינם מופיעים יותר.

תרופות מדכאות את תגובות ההגנה אך מתעלמות מהמחסור ב-CO₂. לעיתים אחרי תקופת טיפול תרופתי מופיעים החמרה או סימפטומים חדשים.

למי השיטה יכולה לעזור

למי שסובל מאחד/כמה מקשיי הבריאות שלהלן: אסטמה; בעיות וקשיי נשימה; היפרוונטילציה; תסמינים שסיבתם לא נמצאה בבדיקות רפואיות; אלרגיות; קדחת-שחית; שינה בלתי סדירה / בלתי מרעננת; חוסר שקט; חוסר ריכוז; עייפות; נחירות; יובש בפה ביקיצה; חרדות; סחרחורת; אבדן הכרה בלתי מוסבר; אף סתום; פוליפים חוזרים; נשימת פה; נשימה צפצפנית; קוצר נשימה במנוחה; נשימות עמוקות שאינן מספקות; דופק מואץ בלתי מוסבר; דופק בלתי סדיר בלתי מוסבר; דקירות בשפתיים / באצבעות; כפות ידיים/רגליים קרות; כפות ידיים מזיעות; כאבי ראש; כאבי שרירים, כאבי מפרקים בלתי מוסברים ועוד.

ולכל מי שמעוניין לשפר את בריאותו.

בהתאמות ספיצפיות ניתן ליישם את השיטה מהגיל הרך ואילך; היישום בגילאים צעירים מותנה בעזרת ההורים. ראה בהמשך: שיטת בוטייקו לילדים.

שיטת בוטייקו שונה וייחודית בשיפור הבריאות.

מה קורה כשמתרגלים את שיטת בוטייקו

מפתחים מודעות גבוהה לנשימה.
בתחילה הסמפטומים פוחתים, בהמשך נמנעת התפתחותם.

עם יישום יום יומי משתנה דפוס הנשימה והגוף חווה שינויים בהתאם למצבו. יופיעו שיפורים בשינה, בחילוף החומרים, ברמת האנרגיה. טווח התגובות רחב ביותר ותלוי בחומרת הפרת-האיזון שהייתה בגוף. הגוף עשוי לעבור שינויים מגוונים במערכות שונות ובעוצמות שונות, כגון: שינויים בהפרשות, תחושת הצטננות, סחרחורת ועוד.
בגיל צעיר תהליכי השיפור קצרים יחסית, משכם אורך עם עליית הגיל וחומרת המחלה.

בטווח הרחוק אין יותר סימפטומים ומושגת הטבה קבועה בבריאות.

מה נדרש

התמדה ביישום.

מאחר והתגובות שונות מאדם לאדם הנקודות הבאות הכרחיות:

- יש ללמוד את השיטה ממורה בוטייקו מוסמך
- יש להתייעץ ברופא המטפל ולקבל את הסכמתו ללימוד השיטה (תדפיס סקירה זו עשוי לעזור)
 - o בשום אופן אין להפסיק טיפול תרופתי כלשהוא ללא הנחיית הרופא המטפל
 - o בכל עת חשוב שהתרופות הקבועות יהיו בהישג יד (וונטולין, בריקלין)
- תרגילי נשימה יכולים לגרום לשינוי מהיר בזרימת הדם למוח, ללב, לכבד, לכליות, למערכת העיכול, ולאברים נוספים, ולשנות ריכוזי הורמונים שונים בדם. שינויים מהירים יכולים להיות מסוכנים במיוחד לאנשים עם בעיות בריאות חריפות (סכרת, מחלות כליות, גירוי חריף כרוני במערכת העיכול, דימומים בעקבות פציעה או ניתוח, ועוד)
- יש מצבים בריאותיים בהם אין לתרגל את השיטה ללא נוכחות רופא
- משתתפי הסדנא ימלאו: טופס הרשמה, הסטוריה רפואית, כתב הצהרה וויתור, ודפי מעקב.

המורה שלך - אורנה אדריאנסן - שיטת בוטייקו בירושלים ובמדיעין:

- מורה מוסמכת ללימוד שיטת בוטייקו – הוסמכה בהולנד ובאנגליה
- מורה מוסמכת לחינוך גופני – וינגייט, מעל 20 שנות ניסיון
- נמנית עם "Well Naturally Group" אנגליה

www.ButeykoPractice.com

orna@ButeykoPractice.com



0525.925.318

