מסמך זה הוא חומר גלם שנאסף על ידי התחקירנים והעורכים של התוכנית "חיים חדשים".

המסמך מיועד לגולשים אשר צפו בתוכנית ומעוניינים להעמיק או לקרוא את חומר הרקע אשר הוביל אותנו בבניית התוכנית. החומר נאסף ממקורות שונים ברחבי האינטרנט, מספרים, מקטעי וידאו ועוד.

ייתכן ובמסמך יימצאו שגיאות בהפניות למראה המקום או קישורים לא רלוונטיים, אך כאמור, הם רק נתנו לנו את ההשראה לכתיבת השאלות ושימשו אותנו כבסיס לייצור התוכן.
במידה והגעתם לכאן במקרה, מומלץ קודם לצפות בתוכניות "חיים חדשים" בקישור הבא: <http://www.kab.co.il/kabbalah/short/102412>

**חומר רקע לשיחה "חיים חדשים", מס' 398**

**השפעת הפעילות הגופנית על הרווחה הרגשית**

**מטרות:**

* **כיצד משפיעה פעילות גופנית על האדם? היחס כלפי עצמו? ההרגשה שלו?**
* **איך פעילות גופנית יכולה לתרום למערכות היחסים שלנו?**

**זרימה:**

* **השפעת הפעילות הגופנית על הנפש**
* **מקור הצורך של האדם בפעילות גופנית**

**פתיחה:**

הביטוי "נפש בריאה בגוף בריא" נראה שמתקיים עוד מימי יוון העתיקה. ביטוי זה קושר כבר מקדמת דנא בין הגוף לנפש ורואה אותם כשני היבטים של ישות אחת. ...

ידע שהתגבש בעולם ממחקרים רבים, בעיקר בעשור האחרון, מעלה כי קיים קשר אמיץ בין בריאות גופנית של אדם לבין הרווחה הנפשית שלו.  מחקרים אלה מעלים כי הקשר בין גוף לנפש הוא דו כיווני וכי אכן, כמאמר היוונים הקדמונים, בריאותו של הגוף משפיעה על בריאותה של הנפש והרווחה הנפשית שלה

<http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Shefi/KishureiChaim/meytaviyut/yeda/BriutRevachaNafshit.htm>

השפעת הפעילות גופנית על הרווחה נפשית - מתוך מחקרים שבדקו את הקשר בין פעילות גופנית לבין רווחה נפשית עולה המסקנה כי פעילות גופנית קשורה להפחתת חרדה, הפחתת דיכאון, שיפור במצב הרוח, שיפור באיכות הבריאות בקרב האוכלוסייה המבוגרת, שיפור בתפיסת הגוף ובתפיסת ערך העצמי, שיפור באיכות השינה ושיפור בתפקוד הקוגניטיבי. השפעות אלה רלוונטיות לשני המינים ולכל טווח הגילים, והן מתגברות ככל שההתערבות הכוללת פעילות גופנית נמשכת זמן רב יותר. מעניין לציין כי גם כאשר הפעילות הגופנית אינה תורמת להיווצרות שינוי אובייקטיבי בכושר הגופני, יש לה השפעה פסיכולוגית על הרווחה הנפשית.

<http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Shefi/KishureiChaim/meytaviyut/yeda/BriutRevachaNafshit.htm>

* **מדוע פעילות גופנית, פעילות פיזית, משפיעה על מצב הרוח והרווחה הנפשית שלנו?**
* **מה פעילות גופנית גורמת לי להרגיש?**
* **למה הגוף שלנו זקוק לתנועה?**
* **אם פעילות גופנית טובה לנו כל כך למה האדם הממוצע בד"כ לא מתלהב לעשות פעילות גופנית? למה זה לא ברצון הטבעי שלנו?**
* **לא משנה באיזה מצב רוח אני נמצאת, אם אני מזיזה את הגוף בהליכה או אפילו בנקיונות הבית, מיד משהו משתנה בגוף וזה משפיע על ההרגשה. מה הקשר בין תנועה לרגש?**

**השפעת הפעילות הגופנית על הנפש**

**יוגה מאזן גוף ונפש:**

תנוחות מסוימות ביוגה ( אסנות) משפיעות על הבריאות הנפשית של האדם. כל אסנה (פוזיציה) משפיעה על הבטים מנטליים שונים באדם.

פירוש המילה אסאנה הוא תנוחה. אסאנות היוגה הן אמנות המחברת בין גוף נפש ורוח דרך תנוחת הגוף.

בכל תנוחה ממוקמים האיברים באופן שונה, התנוחות מחממות ומצננות, מרחיבות ומכווצות, מרגיעות ומגרות את המערכות, בביצוע התנוחות משיג המתרגל שחרור ממגבלות גופניות ומהפרעות מנטאליות, בריאות ושלוות נפש.

אסאנה היא יציבות ושמחה". האסאנה מהווה בסיס יציב לחקירת תנודות התודעה, לכן על הגוף לפתח סיבולת שהייה במצב יציב לאורך זמן, במצב זה היוגי מסוגל להיכנס למצבי הכרה שונים ללא הפרעות.

<http://www.yoga.co.il/articles/asanaanat.asp>

* **האם אפשר להשפיע על המצב המנטלי של האדם ע״יי פעילות ותנוחות גופניות?**
* **האם פעילות גופנית מקנה לנו חסינות וגמישות נפשית? האם יש קשר בין הדברים?**
* **איך מומלץ להשתמש בספורט על מנת להגיע לרווחה נפשית?**

**מקור הצורך של האדם בפעילות גופנית**

מקורו של הספורט בפעילות שנועדה להבטיח את הישרדות המין האנושי כגון [ציד](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A6%D7%99%D7%93), [דיג](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%93%D7%99%D7%92) ומשחקי ילדים שנועדו להגביר את כישורי המוטוריקה שלהם, השתתפות פעילה בחיי הקהילה ועוד. משחקי גורים קיימים גם אצל בעלי חיים. פעולות אלו הפכו לספורט כשנותק הקשר בינן לבין הצורך לעסוק בהן לצורך ההישרדות. <http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A1%D7%A4%D7%95%D7%A8%D7%98>

והיום, הכול נגיש, בהשג יד - אין שום צורך להתרומם מהספה.

* **מהו הצורך בפעילות הגופנית בימינו?**
* **איך פעילות גופנית יכולה לתרום למערכות היחסים שלנו?**