



שימוש בפלייליסטים של מתגברים או במוזיקה יחד עם תירגול נשימות ו- ויסות רגשי-גופני

באתר מתגברים ניתן למצוא כמה פלייליסטים המוצעים כלינקים לספוטיפיי.

חפשו אותנו בספוטיפיי תחת [MitgavriM](#)

יצרנו את רשימות ההשמעה האלה ובעתיד נוסיף עוד, עבור כל מי שיוכל להיעזר במוזיקה כדי להשפיע באופן חיובי על הרגשות שלו ועל הרווחה הנפשית והפיזית שלו.

נפרט כאן בהמשך לגבי תהליך בחירת השירים, גם כדי שתוכלו להבין את הרעיון מאחורי הרשימות, וגם כדי שכל אחד יוכל לחפש שירים ומנגינות לפי המטרות שלו וההתאמה שלהם אליו.

מוזיקה היא אחד הכלים העתיקים של האנושות לחבר בין אנשים, להעביר מסר או סיפור הלאה, ולהשפיע על הגוף והרגשות שלנו. מוזיקה יכולה להרגיע או להמריץ, להעלות נוסטלגיה, צחוק, עצב, געגוע או זיכרון מתוק. מוזיקה מתחברת לשורשים התרבותיים ולשפת ההורים שלנו והיא יכולה גם לאפשר לנו להתחבר לשפות, תרבויות ורעיונות שזרים לנו.

אנחנו מביאים כאן מנגינות שיכולות להשפיע ולתמוך בוויסות הרגשות לכל מי שמתכוון להשתמש בזה באופן יזום ופעיל.

שירים ומנגינות עם קצב גבוה (140 BPM) - למי שבסערה רגשית וזקוק לרעש וקצב שתואם את קצב הלב, או למי שחוזה חרדה שגורמת לו לקפוא, לפיק ברכיים ובלבול וזקוק למשהו שיקפיץ את קצב הלב ולחץ הדם, שיעורר ויחזיר את הכוח לשרירי הגוף.

שירים ומנגינות בקצב נמוך - (80 BPM) למי שמרגיש עלייה במתח וכעס ורוצה להוריד את קצב הלב והנשימה, לווסת את התחושת העוררות בגוף ולהחזיר לעצמו את תחושת השליטה על המחשבות והרגשות. תירגול של נשימות יוכל להגביר את השפעת המוזיקה, וקצב המוזיקה יוכל לאפשר למי שמתרגל נשימות להיכנס לקצב אחיד גם מבלי לספור שניות של שאיפה ונשיפה, ניתן הסבר בהמשך.

שירים ומנגינות להיסחף איתם בשקט - למי שמרגיש שיש רגש שכלוא אצלו בפנים ועדיין לא מרגיש מספיק בטוח או בנוח לצאת החוצה. המנגינות בקצב נמוך, ללא מסר או מילים, ושילוב הכלים, הטון והעוצמה מאפשר את התנועה בין רגיעה ושקט לבין נגיעה בכאב, עצב או התרגשות ושמחה.

שירים ומנגינות לרומם את הרוח - קצב גבוה ומסר חיובי בטקסט ובמוזיקה, לא משנה באיזו שפה, העיקר שיעזור לפוגג מחשבות של עצב ודאגה ולהכניס קלילות ואופטימיות ברגעים הנכונים במהלך היום.

מתגברים

כלי AI שונים יכולים לקבל את השורות שקראתם, ואם תוסיפו לזה הערות משלכם, כדי לדייק לשפה המועדפת, סגנון המוזיקה, העשורים המועדפים, קול גברי או קול נשי - תוכלו לקבל המלצות לשירים ומנגינות כדי ליצור פלייליסט משלכם שיתאים לצרכים השונים שלכם.

תירגול נשימות יחד עם מוזיקה

באתר של מתגברים תוכלו לקרוא על דרכים שונות לווסת את הנשימה ולבחור את מה שמתאים לכם (תחת "תרגולים").

תוכלו לראות ולתרגל לצד הדגשים הקבועים - נשיפה ארוכה מהשאיפה, האוויר נכנס לבטן ולא לחזה (שימו יד על הבטן והחזה כדי להקפיד על זה בהתחלה), אוויר נכנס לריאות רק מהאף (אם אין בעיה רפואית שמונעת את זה מכם).

הגוף האנושי מגיב לחוויה שחוויתם, לאירועי היום יום, למחשבות שעוברות בכם, ולכל מצב וטריגר שלא בשליטה שלכם, אבל הוא יגיב מהר גם לדבר הבסיסי ביותר לקיום שלו - איזון בין חמצן שנכנס בשאיפה, לפחמן הדו חמצני שיוצא בנשיפה.

בפשטות - חמצן דרוש לקיום החיים ולפעולה התקינה של כל תאי הגוף. מעט מדי ממנו מכניס את הגוף למצוקה, ויותר מדי ממנו גורם לתופעות מאוד לא נעימות הקשורות לחרדה וסערה רגשית. באורח החיים המודרני, בני אדם נוטים להציף את הגוף בחמצן כתגובה למתח וללחץ לאורך היום, ועוד יותר בזמן עלייה של כעס וחרדה.

עודף חמצן גורם להתכווצות שרירים, תחושת לחץ בחזה, סחרחורות ובלבול, עוררות רגשית וקושי לתפקד. כאשר התופעות הגופניות האלה נוספות למצב מלחץ, מעצבן או מאיים, החוויה הכללית יכולה להיות קשה מאוד וליצור אצלנו תסכול וחוסר אונים.

כאן נכנס תרגול הנשימות, גם כאמצעי לווסת את הגוף והמחשבות וגם כאורח חיים בריא יותר לאורך כל שעות היום.

הפעילו את רשימת ההשמעה הנקראת Rythmic Breathing - Mitgavrim מתוך ספוטיפיי.

קצב הביטים שאתם שומעים הוא איטי וקבוע, רק מעט מהיר יותר מקצב השניות החולפות. בנשימות הראשונות אתם עדיין סופרים את השניות לשאיפה, החזקת האוויר בריאות ואז נשיפה - וחוזר חלילה.

לאחר כמה מחזורי נשימה, כשקצב המוזיקה מאפשר לכם להתנתק מהספירה ועדיין לשמור על קצב נשימה אחיד, אתם מוכנים לסמוך על המוזיקה שתלווה את קצב הנשימה גם בלי להסתכל על השעון.