



תרגילי קואורדי-פיקס בשיטת OCO™ השיטה שתחדד לכם את המוח דרך תנועה בני יזרעאל

OCO™ היא שיטה מדעית שפורסמה בגרמניה ובישראל כאשר בבסיס שלה היא שימוש תכליתי יותר של המוח בתנועה לצורך קשר טוב יותר בין חלקי המוח הרגשי והקוגניטיבי דרך הפעלה בתרגילים ייעודיים במיפוי של הקואורדינציה וקשריה במוח. זו שיטה לצורך מיצוי גורמי ההישג ושינוי רגשי פיזיולוגי עצבי-שרירי. השיטה מציעה כלים מעשיים, יעילים ופשוטים לכל ילד/ אדם ולכל בעיה נבנה בהתאם לסוללת מבדקים ותשאול סדרת תרגילי coordifix שהם ארגז כלים המותאם אישית. רק מי שעבר אבחון בשיטה יכול לעבוד בשיטה באופן אישי.

לשיטה שלושה שלבים עיקריים עם שלבי ביניים

1. יצירת מוח קואורדינטיבי
 2. יצירת מוח גמיש יותר
 3. התאמה לשינויים בתנאי לחץ שונים
- ביצוע השינוי נערך בעזרת גירויים תנועתיים המאפשרים לבנות את חלקי המוח הקטן לכדי קשרים עצביים וקישורים למוח הגדול והרגשי באמצעות "שפת הקואורדינציה האינטגרטיבית" המאפשרת התמודדות קוגניטיבית ורגשית בו זמנית.

השיטה פותחה על ידי ד"ר מרק ורטהיים ד"ר במדעי הספורט ותלמידו של פרופ' הקר ותחילה הייתה אבן יסוד אצל ספורטאים (בגרמניה הייתה מוכרת כשיטה המשלבת שיטתיות ואשרות ליצירתיות) ולאחר מכן גם כשיטה טיפולית ובמערכת החינוך בבתי ספר ייחודיים. השיטה באה לענות על המודרניזציה של החברה בה החסך בתנועה מוביל שהתנועה ובמיוחד התנועה הקואורדינטיבית היא חסך משמעותי בתפקוד וההתנהלות.

למי השיטה מתאימה כיום: לכל ילד/אדם למטרות איזון גופני/רגשי, שינוי הרגלים ושיפור ביצועים. בתחום הרפואי: לריפוי בקשיים והפרעות שונות, מניעה ושיקום מפציעות (ראש, גב, בטן וכו'), מחלות פסיכוסומטיות בתחום הפסיכולוגי: טיפול במצבי לחץ, שיפור ריכוז, קשב וביצועים לימודיים, שינוי הרגלים לא רצויים, שיפור השינה ועוד.

יתרונות השיטה: היישום פשוט ויכול להתאים לכל ילד/אדם, התוצאות הן יחסית בטוח קצר, עוצמתיות ונמשכות לאורך זמן, ניתן ללמד גם ארגז כלים של תרגול עצמי המותאם לכל אדם ובו יוכל לעשות שימוש גם במצבים נוספים בחיים.

חסרונות השיטה: האדם צריך להתאמן ולהזיע, לרצות בתנועה ולשתף פעולה, עליו לתרגל באופן מעשי/אקטיבי עליו ללמוד כיצד לשלוט ולשחרר שליטה כדי להיכנס למצב זה. כל אחד יכול להיכנס למצב קואורדינטיבי ותחושה עמוקה ולכן יש לאבחן קודם את מצב הכניסה והרקע הרפואי של הילד/אדם. השיטה מצריכה מחויבות ולעיתים תרגול יום-יומי.

טיפים ברוח השיטה מאת ד"ר דר מרק ורטהיים:

על ידי כניסה למצב קואורדינטיבי ניתן להשיג שקט ושליטה גופנית ומנטלית ובמיוחד בקבלת החלטות בכלל דרך קבלת החלטות בתנועה. במצב זה מחקרים מדעיים הוכיחו כי קואורדינציה ותרגול בשיטה מובילים לריכוז/זיכרון עושים מעין ריסטרט למוח דרך חיבור המוח הקטן לחשיבה. אחת מהטכניקות הבסיסיות היא תרגילי שיווי משקל עם מעבר לתחושה עמוקה. תרגילי משימות חשיבה בתנועה עם ניגודיות לפי סדר: פעולות שונות עם מילים הפוכות. ניתן להשתמש בקואורדינציה לשיפור הישגים גופנים, מנטאליים ויציבות רגשית. מחקרים מדעיים הוכיחו כי על ידי כניסה למצבים קואורדינטיביים אנו מפעילים תתי אזורים במוח הקטן מה שמפעיל בו זמנית אזורים ממוקדים במוח, שאינם מופעלים במצב רגיל, וכך יכולים להעצים את היכולת שלנו להתרכז, לזכור, ללמוד, להטמיע ולשנות דברים. המוח הופך לגמיש יותר וניתן לבצע התאמות בכול מצב גם מורכב וגם במצבי הפתעה.

ספורטאי-על מחד וגם מנהלי הי טק בכירים מאידך, השתמשו ומשתמשים בטכניקות שונות שיש בהם מוטיב קואורדינטיבי וזאת בכדי לשפר תפקוד, הגעה לשיא ובזמן, הם הכניסו עצמם למצב בו המוח הקטן משתנה ומשנה הולכה עצבית ובכך משתנים ואזורים שונים המוח שמופעלים בעוצמה, מה שלא ניתן להגיע בתפקוד ללא גירוי קואורדינטיבי. המוח נמשך ליצירתו על בסיס שיטתי ולא נרתע מהלא מוכר, המוח הופך את הלא מוכר למוכר.

אימון בשיטת OCO™ פעם בשבוע ובאמצעות הנחייה לתרגול יומיומי מראים שינוי שלא רק שמראה תוצאות אלא משפיע על החיים בכלל ועל העתיד בפרט (יש הוכחות של הטיפול לאחר שנים). אם ברצונכם לשפר הישג, הכניסו עצמכם למצב אסוציאטיבי בו קליטת המידע עוברת מהר מאוד לשליפת מידע ובמיוחד שליפת מידע בסביבה שונה, לחוצה ועוד.

*ד"ר מרק ורטהיים הוא מומחה בתחום תורת האימון וקואורדינציה ועומד בראש המרכז להכשרות השתלמויות ואימונים אישיים (www.wertheimacademy.com)