

יוגה לנשים הרות - איזון השפעות השינויים הרגשיים במהלך ההיריון ולאחריו (עבודת הגשה במסגרת קורס הוראת יוגה לנשים הרות – ארגון מורי היוגה)

ניסיון של נשים בהריון ואימהות מביא עמו תקופות מעבר ושינויים מבחינה חברתית, כלכלית, פיסית ורגשית ומשפיעים על תפקודן בחברה.

מן ההיבט הפיסי - במהלך ההיריון עובר גוף האישה שינויים טבעיים מקיפים. בכל טרימסטר מתרחשים שינויים התפתחותיים של העובר, תנודות ברמות ההורמונים בגוף האם ושינויים מבניים המשפיעים על עמוד השדרה ואגן הירכיים שלה.

מן ההיבט המנטאלי והרגשי – כל השינויים הגופניים וההורמונאליים בגוף האישה, משפיעים על מצבה המנטאלי אשר יתבטא גם בהשפעה על מערכת הנשימה שלה. השפעה זו תורגש ע"י תינוקה כיוון שמערכת הדם של האם והתינוק מקושרות זו לזו באופן ישיר. בנוסף, קיימים ביניהם גם שדרים אימפולסים עצביים כך שתחושותיה, רגשותיה ומצבי רוחה מוחשיים מאוד לתינוקה. זוהי מערכת יחסים אינטימית ומקושרת מאוד.

לנשים ההרות ישנם קשיים למצוא תמיכה בקרב הסביבה הקרובה והן נתקלות בחוסר יכולת להתמודד עם רגשותיהן בזמן ההיריון. רגשות קיצוניים הינם שכיחים בתקופה זו- למעשה, דיאגנוזות של דיכאון קליני רגיל חופפות לעיתים תחושות ומצבים טבעיים המלווים את ההיריון כגון, נדודי שינה, עייפות, שינויים בתאבון, חולשה, רצון לבכות, חרדות, עצב וכעס.

תחושות אלו ילוו את האישה בעיקר בטרימסטר הראשון והשלישי, לרוב ייהנו הנשים בטרימסטר השני כשהן מתחילות לחוש את תנועות תינוקן.

היוגה בתקופת ההיריון מתוכננת לתמוך באם בזמן מיוחד זה ע"י התייחסות לנושאים הפיסיים והרגשיים שהפכו לעולמה ובכך להועיל לה ולתינוקה.

האסאנות שמשוגות גמישות ומחזקות את הגוף, פועלות גם פנימה על הבלוטות הפנימיות האחראיות על ייצור ההורמונים ובכך מסייעות באיזון רגשי. האסאנות שנבחרו כמשפיעות על האיזון הרגשי ומונעות התפתחות של תחושת דיכאון, עובדות בעיקר על המוח ועל אזור הלב. הן נותנות תחושת שלווה ע"י הזרמת כמויות דם גדולות אל המוח ובכך משקיטות ומרגיעות את ההכרה. כשההכרה שקטה, מופחת זרם המחשבות והמתח בגוף יורד. כמו כן עובדות האסאנות על הרגעת העיניים ומערכת העצבים, מחדשות תחושה של נעורים בגוף ומפחיתות עייפות.




עבודה על אזור הלב מעוררת את תחושת השמחה, משפרת ומאזנת את מחזור הדם וההורמונים, מחזקת את האמונה ויוצרת תחושת חיבור בין ה"אני" הפנימי ("האטמן") עם העליון ("ברהמן").

נורית הררי בנואליד
ז'בוטינסקי 1 גדרה, 70700
טל: 077-2008598 סלולארי: 050-7640195
Email: nurit@allnet4u.co.il


דוגמאות לאסאנות מומלצות:

לא מומלץ לתרגל את כל האסאנות שברשימה שלהלן בשיעור אחד, רצוי לבחור מס' אסאנות לשיעור ולתרגלן בסדר שבו המעברים ביניהן יהיו קלים וזורמים ככל שניתן.

רצוי לנוח בתוך האסאנות למס' נשימות (עפ"י יכולת המתרגלת ומידת הקושי של האסאנה) ולנוח גם בין אסאנה לאסאנה.

שם האסאנה	תמונה	השפעות התנוחה
Prasarita Padottanasana *ניתן להניח כרית מתחת לראש		מקררת את הגוף והמוח ומשרה תחושת רוגע.
Adhomukha Svanasana *אפשר בברכיים מעט כפופות ורגליים פשוקות. **אפשר לחפש חלופות בטרימסטר ה-3		משפרת את זרימת הדם למוח, מרגיעה.
Adhomukha Virasana *ניתן להניח כרית מתחת לראש		תנוחת מנוחה, מרגיעה את המוח הקדמי, מורידה מתח, משקיטה את העיניים והעצבים, מרגיעה את ההכרה, מחדשת תחושת נעורים.

נורית הררי בנואליד
ז'בוטינסקי 1 גדרה, 70700
טל: 077-2008598 סלולארי: 050-7640195
Email: nurit@allnet4u.co.il

<p>משפרת זרימת דם לכל חלקי הגוף.</p>		<p>Virasana</p>
<p>מרגיעה את ההכרה, מפיגה עייפות ומתח, פותחת את בית החזה ומשפיעה לטובה על הלב.</p>		<p>Supta Virasana *ניתן להניח כרית ארוכה מתחת לראש ולגב</p>
<p>מרגיעה, משקיטה את ההכרה.</p>		<p>Paschimottasana *רגליים בפישוק **ניתן להניח כרית מתחת לראש ולבית החזה.</p>
<p>מנתקת את המוח מן החושים, משככת רגשות של חוסר מנוחה ורגזנות. נותנת מנוחה ללב ומפעילה את האנהאטה צ'אקרה. עוזרת במקרה של נדודי שינה קלים.</p>		<p>Janusirsasana *אפשר עם כרית מתחת למצח</p>
<p>מרגיעה את זרם המחשבות, מרככת את ההכרה, שולחת זרם דם טרי למוח, מחזירה חיות לגוף ולמוח.</p>		<p>Setubandasana</p>

נורית הררי בנואליד
ז'בוטינסקי 1 גדרה, 70700
טל: 077-2008598 סלולארי: 050-7640195
Email: nurit@allnet4u.co.il

<p>מרגיעה, משפרת מחזור דם והורמונים, מחזקת את מערכת העצבים, בונה ביטחון ומפחיתה עצב.</p>		<p>Viparita Karini *אפשר עם רגליים על הקיר וכרית מתחת לאגן.</p>
<p>מעוררת את האני הפנימי, נותנת תחושת שייכות ומודעות עליונה, מחדשת פראנה בגוף וממוססת מתחים.</p>		<p>Savanasana</p>

תרגילי הנשימה מזרימים כמויות גדולות של חמצן לגוף האם והתינוק, מרגיעים את מערכת העצבים, מסירים פחדים מהלידה והאמהות ויוצרים תחושת ביטחון, שלווה, כוח רצון ונחישות. הם משפרים את זרימת הדם ומאזנים את הפרשת ההורמונים. יוצרים שקט מנטאלי ומגדילים את יכולת הריכוז. הם מהווים הכנה טובה ליכולת הנשימה והריכוז הנדרשת במהלך הלידה.

תרגילי הנשימה המומלצים:

- (1) **נשימת יוגי מלאה** – שאיפה דרך האף תוך שיתוף של 3 האברים המשתתפים בתהליך הנשימה (בטן, צלעות וחזה עליון) ללא עצירת נשימה, נשיפה באותו הסדר. התרגיל הזה מזרימים כמויות גדולות של חמצן ופראנה לאם ולתינוקה, ומפתח מודעות לקיבולת משתנה וגדלה ברמה הפיסית והמנטאלית.
 - (2) **אוג'אי** – שאיפה דרך האף תוך הצרה של הגרון והשמעת קול (כמו לפני נחירה), נשיפה באותה דרך.
 - (3) **אנולמה וילומה** – (נשימה מתחלפת ללא עצירת נשימה) – שאיפה מנחיר שמאל נשיפה מימין, שאיפה מימין, נשיפה משמאל.
- תרגיל המביא זוהר לגוף ובהירות להכרה, מקטין שינויים במצב הרוח ע"י איזון אנרגית השמש והירח בגוף.

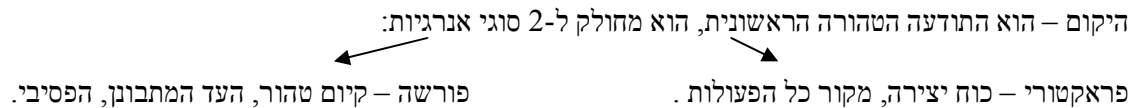
תרגילי נשימה עפ"י הבריגהו יוגה*:

- (1) **דואני פראנה יאמה** – אצבעות ידיים שלובות כשגב כפות הידיים פונה זה לזה, אגודלים צמודים ומפנים כלפי מעלה. תוך כדי טראטאק (מדיטציה בעיניים פקוחות מבלי למצמץ) על ציפורני האגודלים, מהמהמים בפה סגור את הצליל **אום** מטון נמוך לטון גבוה.
- (2) **פראנה יאמה** – ידיים כנ"ל. עם השאיפה מעלים את כפות הידיים השלובות לגובה מפתח הלב, עם הנשיפה מחזירים בחזרה למטה. (לנסות להגיע למצב שקצב הנשיפה כפול מקצב השאיפה).
- (3) **טראטאק** על הציפורניים של האגודלים למשך מס' דקות. + ריכוז בין הגבות במראה האחרון שראינו.
- (4) אנלומה וילומה של הראג'ה יוגה (שאיפה מנחיר אחד והמהום מנחיר שני)

***תרגילים אלה משפרים מאוד את השליטה בנשימה ומייצרים שקט בהכרה.**

תרגילים מדיטטיביים אשר מחזקים את הריכוז ואת כוח הרצון, מחזקים את האמונה והחיבור הרוחני של האם, מגדילים את תחושת היותה של האם חלק בלתי נפרד מתוך שלם גדול, מתוך תוכנית בריאה אחת גדולה, ויוצרים בה תחושה של אחדות, שלווה ובטחון ביכולתה למלא את יעודה כאם. תרגילים אלה מאזנים את מערכת העצבים ומשפיעים על האיזון הנפשי של האם והתינוק, בונים את היכולת המנטאלית של האם, ומפתחים שליטה בחושים ובהכרה.

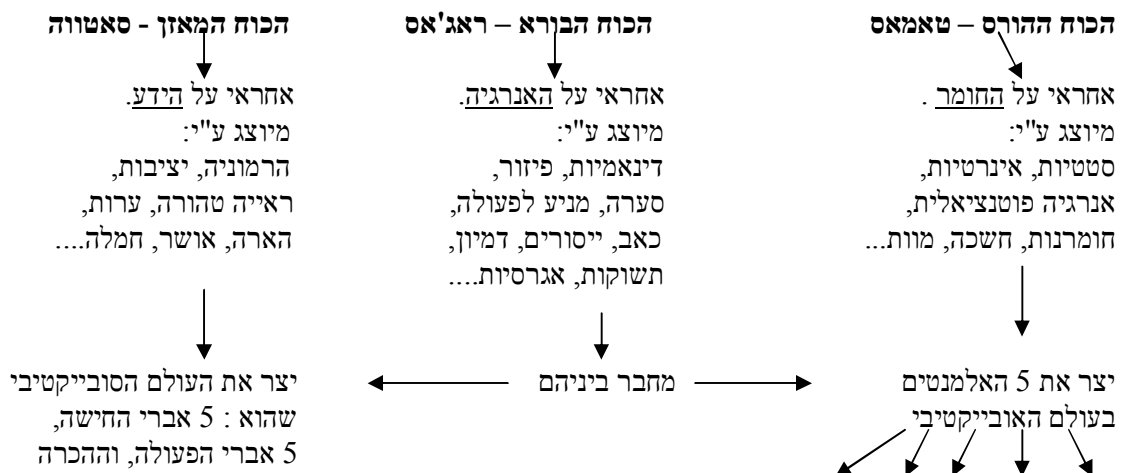
כדי להבין את דרך פעולתם של תרגילים אלה כדאי להבין את מבנה האדם עפ"י התפיסה היוגית:



כוחות אלו מבוטאים ע"י:

- (1) מהאד – אינטליגנציה קוסמית שמבטאת ע"י אינטלקט האדם.
- (2) האמקאר – האגו, מקור תחושת הנפרדות של ה"אני" מהשלם.

ההאמקאר מושפע מ- 3 איכויות אוניברסאליות:



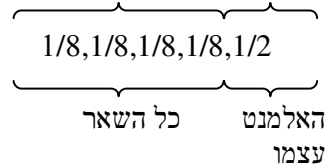
נורית הררי בנואליד
ז'בוטינסקי 1 גדרה, 70700
טל: 077-2008598 סלולארי: 050-7640195
Email: nurit@allnet4u.co.il

המשלבת ביניהם.

אדמה מים אש רוח חלל

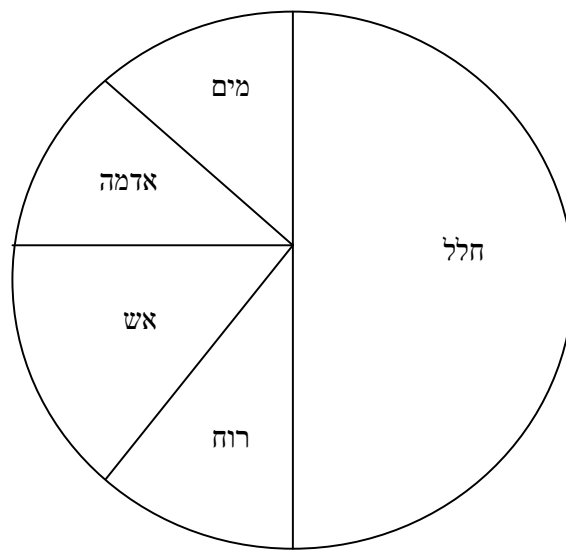


5 האלמנטים לא נמצאים בעולם במצבם הטהור, הם עברו תהליך התחמשות, התערבבו ביניהם ביחס של :



לדוגמא : אלמנט החלל מורכב מחצי – חלל, ושמינית מכל אחד מהאלמנטים האחרים.

חלל:



וכך הלאה, לגבי כל שאר האלמנטים.

כל מה שקיים בעולם, כולל האדם עצמו, מורכב מ- 5 האלמנטים לאחר תהליך ההתחמשות.

האדם מורכב מ- 3 גופים:

גוף 1 – מורכב מ- 5 מהאלמנטים, הוא הגוף הפיסי המתפרק במות האדם. בחייו האדם מושפע מהאלמנטים בכל הרבדים. ברובד הפיסי מחלות הן ביטוי של חוסר איזון בין האלמנטים, ברובד הנפשי רגשות שליליים קיצוניים, הכרה סוערת ומפוזרת, ומצבי רוח הם ביטויים של חוסר איזון בין האלמנטים.

נורית הררי בנואליד
ז'בוטינסקי 1 גדרה, 70700
טל: 077-2008598 סלולארי: 050-7640195
Email: nurit@allnet4u.co.il

גוף 2 – 5 אברי חישה, 5 אברי פעולה, 5 אברי פראנה, הכרה, שכל.

גוף 3 – גוף סיבתי נצחי. הוא הסיבה לקיומם של שאר הגופים. הניצוץ האלוהי שמעבר למעטים העוטפים אותנו. האור – הסיבה לקיומנו.

עפ"י התפיסה היוגית, כל תקופה בחיים הינה הזדמנות לצאת אל המסע הרוחני, לעבור מן המעטה הגס, הפיסי, דרך כל המעטים, אל מעטה האושר – עד לניצוץ האלוהי.

ההיריון הוא תקופה מצוינת היכולה לשמש קרש קפיצה רוחני. האם, המשתתפת בתהליך הבריאה בצורה פעילה, יכולה, עם הכוונה נכונה, תומכת ומכילה להתמודד עם השפעות חוסר האיזון של האלמנטים בגופה, אשר משפיע על רגשותיה והכרתה, ולאחר שיושג האיזון היא תוכל לצאת לדרך אל מסעה הרוחני האישי, כאם וכאדם השואף להגיע אל האחדות - זוהי אחרי הכול, מטרתה העיקרית של היוגה.

תרגילי הבריאה יוגה המומלצים דורשים תרגול יומיומי במקרים קיצוניים, או תרגול חד פעמי לפי הנדרש. (מי שלא מכיר את התרגילים: ניתן לקבל את פירוט התרגילים ע"י פנייה לאחד ממורי הבריאה יוגה המוסמכים או פנייה ישירה לאודי בילן)

1) תרגיל לאיזון הכעס - תרגיל המאזן את החלק של אלמנט האש אשר בתוך אלמנט החלל.

2) תרגיל לאיזון הפחד - תרגיל המאזן את החלק של אלמנט האדמה אשר בתוך אלמנט החלל.

3) תרגיל לאיזון העצב - תרגיל המאזן את אלמנט החלל אשר בתוך אלמנט החלל.

אחרי כל אחד מהתרגילים, לשבת במדיטציה, להתרכז באזור מפתח הלב, לחזור בלב על המנטרה סו-הם. (סו- עם השאיפה, הם – עם הנשיפה). להתרכז במשמעות המנטרה (" אני הוא אתה" - המתארת את האחדות בין האדם לבין האלוהים).

בהצלחה!

ביבליוגרפיה:

- 1) הלידה פעילה – המדריך ללידה טבעית – ג'נט בלאסקאס
- 2) טבעי ללדת – המדריך המקיף להריון וללידה ולימים שאחרי – גילה רונאל, מירה ארצי פדן ועלמה כהן ורדי
- 3) אמנות הלידה – הכנה מנטאלית מטאפיסית להריון, לידה והורות – רותי קרני הורוביץ
- 4) המדריך הישראלי להריון וללידה – דר' עמוס בר וטלי רוזין

נורית הררי בנואליד
ז'בוטינסקי 1 גדרה, 70700
טל: 077-2008598 סלולארי: 050-7640195
Email: nurit@allnet4u.co.il

(5) הריון ולידה – שילה קיצינגר

Yoga- The path to holistic health – B.K.S Iyenger (6)

Yoga – A gem for women – Geeta S. Iyenger (7)

(8) מבנה האדם – הגוף החיצוני, STHUL DEH שיבוג'י 1994 – מתוך האתר www.brignyoga.co.il

(9) הרצאות שונות בבי"ס הצליל הפנימי (ד"ר אודי בילן)

(10) הרצאות בקורס הכשרת מורי יוגה לנשים בהריון - ארגון מורי היוגה (אירית פלקוביץ)