

נורית הררי בנואליד  
 ז'בוטינסקי 1 גדרה, 70700  
 טל: 08-8591289 סלולארי: 050-7640195  
 Email: [nurit@allnet4u.co.il](mailto:nurit@allnet4u.co.il)

## יוגה לנשים בהריון:

### הקדמה:

כמתרגלות יוגה הרות וכמורות ליוגה לנשים בהריון עלינו לתכנן את התרגול או השיעור עפ"י כמה קריטריונים חשובים:

1. עלינו לבחון ולהבין את יתרונותיה וחסרונותיה של כל אסאנה ואסאנה, ולראות תמיד לנגד עינינו את מה שאנחנו יכולות להשיג מהתרגול תוך הפחתה למינימום האפשרי את החסרונות שלה (אם זה על ידי שימוש בואריאציות של האסאנה, שימוש בעזרים תומכים או אפילו ויתור על האסאנה, כדי לא לקחת סיכונים מיותרים. לשאול את עצמנו: "למה אנחנו בוחרות את התנוחה והאם ניתן להפיק יתרונות דומים מאסאנה אחרת שיש לה פחות חסרונות?").
2. עלינו לבחון מחדש מידי שיעור את מידת היכולת של המתרגלת לבצע את התנוחות, בהתאם לגיל ההריון, בהתאם למצבה האישי ובהתאם למידת הנעימות שלה לשהות בתנוחה.
3. כניסה לתנוחה:

#### כמה שפחות מאמץ מהסוג ש:

- מפעיל את שרירי בטן האורכיים בצורה ניכרת.
- מקשית מידי את הגב (בעיקר חשוב למי שהקשת שבגבה גדולה ממילא וסובלת מכאבי גב תחתון)
- מצריך יכולות שיווי משקל גבוהות
- מעלה את לחץ הדם – (בעיקר חשוב למי שלחץ הדם שלה שמגמת עלייה בהריון), ראש מתחת לקו האגן
- גורם לצרבת- ראש מתחת לגובה הקיבה
- לוחץ על הבטן
- עוצר נשימה

#### בזמן המאמץ:

- איסוף רצפת האגן (כיווץ והרמה של שריר הנרתיק ושריר פי הטבעת וחיץ הנקבים).
- נשיפה

#### 4. שהייה בתנוחה:

- דגש על הרפיה, נשימות קצובות המכוונות נמוך אל האגן, לבטן ולגב.
- טוב מאוד לתרגל הפקת קולות נמוכים ( בסגנון נקבות בע"ח כשהן ממליטות או אנחות למיניהן)
- טוב מאוד לתרגל נשיפות קולניות, שורקות ( כמו ששששששש..... בשיניים סגורות) וחזקות דרך הפה כשהשאיפה היא עמוקה ומתבצעת דרך האף.

#### 5. יציאה מן התנוחה:

בדיוק אותם קווים מנחים כמו בכניסה לתנוחה.

#### 6. מנוחה של מספר נשימות לאחר כל תנוחה ומעברים איטיים בין התנוחות.

#### 7. כל מספר תנוחות, שהייה בתנוחות הרפיה למיניהן למספר רב יותר של נשימות.

נורית הררי בנואליד  
ז'בוטינסקי 1 גדרה, 70700  
טל: 08-8591289 סלולארי: 050-7640195  
Email: [nurit@allnet4u.co.il](mailto:nurit@allnet4u.co.il)

8. שימוש בעזרים תומכים בתוך אסאנות, בישיבות לצורך תרגילי נשימה ומדיטציה ובהרפיות.
9. לא לבצע עצירות נשימה.
10. עמידות בפישוק ברוחב האגן
11. לא לשבת ישירות על רצפה
12. רגישות ותשומת לב לשפה בה משתמשים כשמדברים עם המתרגלת וכבוד ליכולתה הפיסית והרגשית.

לסיכום, נראה כאילו המגבלות הן רבות ולא נותרו תנוחות אותן ניתן לבצע ללא חשש, אך אין זה כך – תנוחות יוגה רבות מתאימות ורצויות לתרגול ולכל אחת מהן יש ואריאציות המאפשרות ליהנות מיתרונות התנוחה תוך מזעור החסרונות. להלן רשימה מסכמת של רוב התנוחות הבסיסיות על יתרונותיהן, חסרונותיהן והאפשרויות הגלומות בהן בטרימסטרים השונים. מתוך הבנה של תהליך החשיבה ניתן להמשיך ולהשליך על אסאנות נוספות אחרות שאינן מפורטות כאן.

נורית הררי בנואליד  
ז'בוטינסקי 1 גדרה, 70700  
טל: 08-8591289 סלולארי: 050-7640195  
Email: [nurit@allnet4u.co.il](mailto:nurit@allnet4u.co.il)

האסנה	יתרונות	חסרונות	שליש 1	שליש 2	שליש 3
<b>ברכת השמש</b>	1. הזרמת אנרגיה בכל הגוף. 2. שמירה על תנועתיות.	1. מאמץ גדול על הגוף בשני שלישים האחרונים.	✓	עדיף רגליים בפישוק, בזמן כפיפה קדימה עם ברכיים כפופות. אפשר לרדת לכובסת מלמעלה במקום הכפיפה קדימה.	כנ"ל + תנועת הגל דרך עמידת שש.
<b>עמידת נר</b>	1. איזון בלוטת התריס. 2. איזון חילוף חומרים. עוזר לדליות, בצקות, עייפות ברגליים. מקל על טחורים. 3. מאזן שינויים רגשיים.	1. עומס גדול על העורף, עומס על הידיים. בטן ושדיים לוחצים מטה ומעמיסים על הנשימה. 2. שהייה ארוכה תגרום לנימול והירדמות ברגליים. 3. הצטברות נוזלים בריצפת האגן.	✓ אפשר נר רגיל, תוך כדי נעילה ושחרור של רצפת האגן.	חצי נר עם רגליים על הקיר + כרית בשיפוע מתחת לאגן (כדי למנוע הצטברות נוזלים ברצפת האגן) ואריאציות על הקיר: כף לכף, ברכיים כפופות, רגליים בפישוק.	
<b>דג</b>	1. הגמשה של החזה והשכמות. 2. השפעה טובה על הצ'קרות 4 ו 5 (שימחה וחיבור רוחני)	1. מתח בבטן. 2. הקשתה של גב תחתון. 3. מתח בעורף.	✓ רק אם נוח ונעים.	להניח גליל מתחת לעמוד השדרה לאורכו והידיים לצידי הגוף.	כנ"ל עם כפות רגליים כף לכף.
<b>גשר קטן</b>	1. הגמשת שכמות וחיזוקם. 2. פתיחת בית החזה. 3. הגמשת ע. השידרה והזרמת אנרגיה לתוכו.	1. הקשתה חזקה של הגב. 2. עומס על הידיים (אם הן תומכות בגב) 3. עומס על הברכיים (אם אין כיווץ של רצפת האגן).	✓ עלייה תוך כדי נשיפה וכיווץ ריצפת האגן.	כנ"ל + פישוק נוה ויציב בין הרגליים.	+ לעלות מעט. לא להגזים עם ההקשתה.

נורית הררי בנואליד  
 ז'בוטינסקי 1 גדרה, 70700  
 טל: 08-8591289 סלולארי: 050-7640195  
 Email: [nurit@allnet4u.co.il](mailto:nurit@allnet4u.co.il)

**תנוחות הקשתה אחורה:**

האסנה	יתרונות	חסרונות	שליש 1	שליש 2	שליש 3
<b>קוברה</b>	1. חיזוק שרירי הגב. 2. הזרמת אנרגיה לאיזור הכליות. 3. פתיחת בית החזה.	1. שכיבה על הבטן. 2. הקשתה חזקה על הגב.	<b>ואריאציה:</b> בעמידה, פישוק ברוחב האגן של הרגליים. כפות ידיים על הקיר- לקחת את הראש אחורה עם השאיפה וחזרה עם הנשיפה. ללא ע.בשימה.	כנ"ל או בעמידה לשלב כפות ידיים מאחורי הגב ועם השאיפה למתוח את הידיים כלפי מטה ולהרים ראש.	כנ"ל בגלל שהבטן גדולה, עדיף רק למתוח את הזרועות לאחור
<b>ארבה</b>	1. חיזוק של שרירי הגב. ושל שרירי הגפיים. 2. עבודה חזקה על הגב והעורף. 3. דורש מאמץ גדול מאד.	1. שכיבה על הבטן. 2. עבודה חזקה על הגב והעורף. 3. דורש מאמץ גדול מאד.	<b>ואריאציה:</b> ידיים על הקיר כשהאמות שלובות, מצח על הידיים נשען כנגד הקיר. רגל אחת כפופה קדימה ואת הרגל השנייה ליישר אחורה כשהיא עומדת על קצות הבהונות, לשאוף ועם הנשיפה להוריד עקב אל הרצפה ולמתוח אותה.-. מאריך את הגב. ולהחליף רגליים.	כנ"ל	כנ"ל
<b>קשת</b>	1. פתיחת של בית החזה. 2. הגמשת עמוד השדרה. 3. מלמד להרפות בתוך מאמץ. (הרפיית החזה והרגליים)	כנ"ל כמו קוברה וארבה.	בשכיבה על הצד או בתנוחת הגמל.	- גמל על הבהונות. - חצי גמל עם יד אחת באוויר.	גמל על כדור פיזיותרפי. לשבת על הברכיים ולהשען לאחור. או עם כריות. אפשר גם להשען על כסא אחורה.

נורית הררי בנואליד  
 ז'בוטינסקי 1 גדרה, 70700  
 טל: 08-8591289 סלולארי: 050-7640195  
 Email: [nurit@allnet4u.co.il](mailto:nurit@allnet4u.co.il)

**תנוחות עמידה ושיווי משקל:**

האסנה	יתרונות	חסרונות	שליש 1	שליש 2	שליש 3
<b>לוחם</b>	1. חיזוק הגפיים. 2. חיזוק הגב. 3. יציבה. 4. למידה של הרפייה בתוך מאמץ.	1. מאמץ גדול בברכיים וברגליים. 2. מאמץ גדול בגב התחתון ובברכיים.	✓	להשען עם הידיים על הברך, לשמור על גב ארוך.	כנ"ל+ לשים לב לא לרדת נמוך מידי עם הברך.
<b>משולש</b>	1. התארכות טובה של ע. השידרה. (נותן מרחב גדול יותר לעובר בגוף האם) 2. פתיחת בית החזה לאורך. יציבה, שיווי משקל. חיזוק הרגליים. 3. למידה של הרפייה בתוך מאמץ.	1. מאמץ בברכיים, בגלל שהן נעולות. 2. מאמץ באגן.	✓	כנ"ל – לנעול את רצפת האגן עם הירידה.	כנ"ל, אפשר להשען על קיר, בשביל שיווי משקל. ואפשר במקום בישיבה עם פישוק בין הרגליים לכפוף הצידה.
<b>עץ</b>	יציבה ושיווי משקל. התארכות, חיזוק הרגליים והשתרשות.	להזהר מנפילה בגלל חוסר בשיווי משקל.	✓	אפשר לתמוך בקיר עם יד אחת. ✓	כנ"ל
<b>חסידה (כמו עץ, אבל ידיים בפראנב)</b>	כמו העץ	כמו העץ.	✓	כמו העץ.	כמו העץ.
<b>נשר</b>	1. פותחת את השכמות. 2. עוזרת במקרה של דליות ברגליים.	1. שיווי משקל. 2. מאמץ באגן בפיתול. 3. קושי בפיתול הידיים.	✓	במקום שהרגל תתלפף מאחור, להניח רגל על הרצפה.	כנ"ל או בישיבת חייט או בישיבת עקבים או בישיבה מזרחית.

נורית הררי בנואליד  
 ז'בוטינסקי 1 גדרה, 70700  
 טל: 08-8591289 סלולארי: 050-7640195  
 Email: [nurit@allnet4u.co.il](mailto:nurit@allnet4u.co.il)

האסנה	יתרונות	חסרונות	שליש 1	שליש 2	שליש 3
<b>השתרשות</b> (זרועות ישרות למעלה)	מחזקת רגליים. השתרשות כפות רגליים. כינוס אגן והתארכות קשת תחתונה בגב.	1. מאמץ ברגליים. 2. מאמץ גדול ברצפת האגן.	לעשות עם פישוק רגליים ברוחב האגן. עם איסוף רצפת אגן.	לא לרדת נמוך מידי להשתרש עם כפות הרגליים.	כנ"ל
<b>חצי עמידת ראש</b>	1. פתיחת אגן. 2. בגלל שהראש נמוך- הזרמת אנרגיה לראש. 3. הגמשת המפשעה. 4. תנוחה מרגיעה בגלל שהראש למטה.	1. לשים לב איך מגיעים לתנוחה- עדיף דרך עמידת 6. 2. לא להשאר זמן רב. 3. אם יש לחץ דם גבוה/צרבת/בחילה, לא לעשות בכלל.	לפשק פישוק רחב עם הרגליים, הראש למטה. מעמידת 6 להגיע לפישוק רחב בין הרגליים.	כנ"ל אבל עם תמיכה של כרית או כסא לראש.	כנ"ל + תמיכה + ללא נעילת ברכיים.
<b>כובסת</b>	1. הכרות עם רצפת האגן. 2. תנוחת מעבר טובה- מייצרת תנועתיות במפרק האגן. 3. מחזקת רגליים. 4. מאריכה את הגב ועמוד השדרה. 5. תנוחה זקופה, טובה לזמן הלידה.	1. עומס גדול על רצפת האגן. 2. קושי לשמור את כפות הרגליים על הרצפה. 3. כשעובר לא מתהפך, לא לבצע כי יכול לבסס אותו במנח עכוז. 3. ברכיים רגישות, לא לקחת בתור אתגר.	עדיף להשתמש בה כתנוחת מעבר וביום יום. חשוב לאסוף את רצפת האגן. טובה כהכרות עם רצפת האגן. אפשר לשהות עם כיווצי אגן.	ישיבה טובה להכרות עם שרירי רצפת האגן. בתור תנוחת מעבר.	לא מומלץ לבצע הרבה בסוף ההריון. אפשר במקום לשבת על כדור ולסגור ברכיים ואז יש תמיכה באגן.
<b>ראש ברכיים בעמידה</b>	1. תנועתיות באגן. 2. מדגיש קשר בין נשימה לתנועה. 3. התארכות השדרה.	1. מאמץ בטון בירידה ובשהייה. 2. מנוף ארוך בכפיפה. 3. בעיה של עצירת נשימה.	לא לעצור את הנשימה. לא לנעול ברכיים. רגליים בפישוק. ואורך התנועה כאורך הנשימה.	תנוחת ר, תוך תפיסה בקיר או בשולחן.	כנ"ל

נורית הררי בנואליד  
 ז'בוטינסקי 1 גדרה, 70700  
 טל: 08-8591289 סלולארי: 050-7640195  
 Email: [nurit@allnet4u.co.il](mailto:nurit@allnet4u.co.il)

**תנוחות ישיבה ועמידה על ברכיים:**

האסנה	יתרונות	חסרונות	שליש 1	שליש 2	שליש 3
<b>כפיפה קדימה בישיבה</b>	1. פתיחת מפרקי האגן. 2. הזרמת אנרגיה לאגן ולמפשעה. 3. התארכות הצד האחורי של הגוף. 4. ניצול הגמישות המיוחדת של זמן ההריון	1. לחץ על הבטן. 2. קושי בנשימה.	✓ לבצע עם פישוק קל של הרגליים.	בפישוק עם תמיכה של כרית עליה נשענים. או לשבת מול כיסא בפישוק ולשים מצח על כסא.	כנ"ל ←
<b>פיתול</b>	1. הזרמת אנרגיה לע. השידרה והגמשותו. 2. פתיחת בית החזה.	1. לחץ על הבטן בגלל הסחיטה. 2. מתיחת שרירי האגן והמותניים. 3. התכווצות שרירי הירכיים.	✓ בישיבה צידית.	בישיבה מזרחית או בישיבה צידית עם כרית מתחת לשת הישבן שמתרומם.	← בעמידה או בשכיבה על הגב, רגליים עומדות ונופלות הצידה בלי הפניית ראש. אפשר גם על כסא.
<b>פני פרה</b>	1. פתיחת שכמות וחזה. 2. הארכת והגמשת ידיים.	1. עומס על ברכיים רגישות. 2. עומס בעורף.	✓	אפשר להעזר בחבל מאחורי הגב.	← כנ"ל
<b>ואג'ראסנה (רגליים ב-w)</b>	1. חיזוק של הירכיים. 2. מונע ורידים בולטים ובצקות ברגלים. 2. פתיחת אגן אחורי. 3. טובה לזמן הצירים והלידה- מזרזת לידה.	1. עומס על הברכיים. 2. עומס בגב כף הרגל. 3. עומס על הברכיים.	לבצע עם איסוף רצפת אגן.	לבצע בישיבה על כרית.	לבצע בישיבה על כרית. עם תמיכות של כריות בין השוק לירך, בשביל הברכיים.

נורית הררי בנואליד  
 ז'בוטינסקי 1 גדרה, 70700  
 טל: 08-8591289 סלולארי: 050-7640195  
 Email: [nurit@allnet4u.co.il](mailto:nurit@allnet4u.co.il)

האסנה	יתרונות	חסרונות	שליש 1	שליש 2	שליש 3
<b>יוגה מודרה (כמו ואג'ראסאנה עם כפיפה קדימה)</b>	1. להרפייה, מרגיעה. 2. מלמדת נשימה לגב. 3. מאריכה את הגב. 4. מזרזת היפוך של העובר והתברגות שלו כלפי מטה.	1. קושי בנשימה.	✓ עם פישוק בין הרגליים.	אפשר להניח כרית מתחת למצח ולישבנים.	כנ"ל ←
<b>חתול-עמידת 6</b> קימור וקיעור הגב. או טלטולי אגן או הרמת יד ורגל נגדיים.	1. הגמשת השידרה. 2. תירגול רצפת האגן.	1. קושי למי שיש ברכיים רגישות. 2. קושי למי שיש מפרקי ידיים רגישים. 3. כשמרמים יד ורגל- עבודה חזקה של שרירי הבטן. - ולכן לבצע רק מי שמתורגלת בזה ועם כיפוף הרגל.	✓ ← בקימור וקיעור לנעול את רצפת האגן עם נשיפה. וגם עם הרמת יד ורגל נגדיים.	+ טלטולי אגן מצד לצד שמכינים לצירים.	כנ"ל ←
<b>גמל</b>	1. פתיחת החזה. 2. הגמשת השידרה.	1. הקשתה חזקה של הגב. 2. מתיחה חזקה של שרירי הירך. 3. מתח בברכיים.	✓	לעמוד על הבהונות או חצי גמל.	כנ"ל או להישען על כדור פיזיותרפי שצמוד לקיר. או לעלות משיבה מעט.
<b>פרפר= באדהקונאסנה</b>	1. על הצד- תנוחה טובה ללידה. 2. פתיחה טובה של אגן קדמי. 3. תירגול לרצפת האגן.	1. מתח בברכיים.	בצורה הרגילה או <b>וריאציה</b> : בשכיבה על הצד לפתוח ולסגור ברכיים. (טובה ללידה)	לבצע עם כרית מתחת לישבן אחורי.	גם בשכיבה על הגב (תנוחת האשה) עם ידיים לצידי הגוף.
<b>שקטי פראנם</b>	1. התארכות הגב. 2. הזרמת אנרגיה לתוך עמוד השידרה.	1. לחץ על הבטן. 2. עצירת נשימה.	לבצע ללא עצירת נשימה. עם ברכיים בפישוק.	כנ"ל ←	לא לבצע.



נורית הררי בנואליד  
ז'בוטינסקי 1 גדרה, 70700  
טל: 08-8591289 סלולארי: 050-7640195  
Email: [nurit@allnet4u.co.il](mailto:nurit@allnet4u.co.il)

--	--	--	--	--	--