

## מדי יוגה – יוגה תרפיה

### הטיפול באסטמה ומחלות מערכת הנשימה עפ"י עקרונות יוג'נאנה יוגה / עדנה דוידזון

#### מבוא

במאמר זה אבחן תחילה את האסטמה מנקודת ראות מערבית ומנקודת ראות של האיורודה, מדע הרפואה ההודית. אסקור גורמים, סיבות, תהליכים ותופעות הקשורים לאסטמה בעיקר מנקודת ראות של האיורודה, כדי להניח בסיס להבנת התהליכים הגופניים שאליהם נתייחס ובהם נטפל באמצעות עקרונות הויג'נאנה יוגה. יוגה ככלי טיפולי מופיעה באיורודה ונכללת במסגרת "ויהאר" – המלצות לאורח חיים. היוגה מומלצת לצד הכלים הנוספים שהם: אהאר = מזון, דרוויה = תרופות מצמחי מרפא, מינרלים ואף מתכות, טיפולי גוף = מגע, הזעה וטכניקות ניקוי למיניהן.

באיורודה נהוגה אבחנה מבדלת של המחלה ומקורה. למשל, השורש יכול להיות עודף של ליחה ושמרים במערכת העיכול או חוסר המתבטא ביובש. המקור לאסטמה שונה מאדם לאדם, ולכן יש לאבחן ואחר כך להתאים את הטיפול המדויק לכל אדם על-פי האבחון.

יוג'נאנה יוגה מתייחסת באופן זה לכל מתרגל – דרך התבוננות המורה במתרגל ואבחון ה"קלשות" (מכשולים) יותאם לו התרגול הנכון ביותר עבורו. גישה זו, המדויקת יותר, היא בעיני היתרון הגדול של יוג'נאנה בטיפול במחלות ובעיות רפואיות.

#### הגדרת אסטמה על-פי הרפואה המערבית

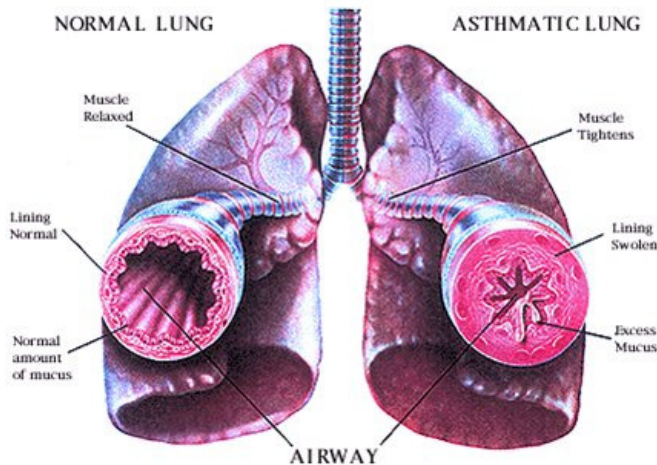
אסטמה היא מילה יוונית שפירושה נשימה כבדה; נקראת גם גֶנְחַת (הסימפונות) או קֶצְרַת (הנשימה).

אסטמה היא מחלה כרונית חסימתית התקפית, מאופיינת בחסימת דרכי האויר, ונובעת מדלקת כרונית של דרכי הנשימה העליונות. ההתקפים נגרמים בדרך כלל עקב אלרגיה. קנה הנשימה נחסם על-ידי ריר צמיגי המופרש ממנו, חוסם אותו ומקשה על הוצאת האויר מהריאות.

המחלה שכיחה מאד, וההערכה היא כי 10% מהמבוגרים ו-15% מהילדים סובלים ממנה.

#### תסמינים קליניים

בעת התקף אסטמה יופיעו צפצופים, שיעול, קוצר נשימה, קושי "למלא את הריאות", ליחה שקשה לסלק, ונראה שימוש בשרירי עזר של כתפיים, עורף ושכמות לצורך נשימה. המחלה מלווה בהתקפי שיעול חזקים. הסובלים מאסטמה יתלוננו על נשימה כבדה, קוצר נשימה, סיבולת לב ריאה נמוכה ועייפות.



## הסיבות לאסטמה

האסטמה היא מחלה הטרוגנית כלומר, נובעת ממספר סיבות שונות הכוללות גורמים סביבתיים וגנטיים. קיימים מספר גורמי סיכון הקשורים להתפתחות האסטמה: אלרגיה (אטופיה ביונית); רוב החולים סובלים גם ממחלות אטופיות אחרות כמו נזלת כרונית (80%) ואטופיק דרמטיטיס שתבוא לידי ביטוי בעור יבש ומגורה (נקראת גם אסטמה של העור – הריאה השלישית). אצל חלק מהחולים נמצא גם מחלות מערכת העיכול כמו: נפיחות בבטן, עיכול חלש, ברבורי מעיים, שילשולים וקנדידה של המעיים. חלק מתופעות אלו נגרמות עקב נטילת תרופות מוגזמת (אנטיביוטיקה לאורך זמן למשל). גורמים נוספים למחלה הם: מאמץ גופני מוגזם (ובכלל זה פעילות מינית), אקלים קר ויבש או אוויר עם דרגת זיהום גבוהה וכן שינויים הורמונליים.

## פתופיזיולוגיה

התהליך המתרחש בעת התקף אסטמה: נוצרת הגבלה של זרימת אוויר לריאות עקב הצרות דרכי הנשימה והיווצרות בצקות וגודש בדרכי הנשימה – כתוצאה מכך יש ירידה של יכולת החולה לנשוף נפח אוויר מסוים. במצבים חמורים יותר יש כליאת אוויר בריאות והגדלת נפח האוויר השארי בריאות, מה שמפריע לאוויר חדש להכנס בזמן השאיפה. הליחה המצפה את דרכי הנשימה מודלקת ומתעבה, ומצרה אותם ואת הברונכיאלים. תאי השריר סביב דרכי הנשימה מדגימים היפרטרופיה (התעבות מוגזמת), מה שגורם גם כן להצרות דרכי הנשימה. לעומתם, שרירי הסרעפת והשרירים הבין-צלעיים נחלשים ואילו שרירי הכתפיים, מרחיקי ומקרבי השכמות והעורף נעשים נוקשים.

## הגדרת האסטמה על-פי האירודיה

באירודיה נקראת האסטמה "שאוואס", והיא נמצאת במשפחה אחת עם שיעול, שיהוק ומחלות נוספות שהמשותף להן הוא חסימה של הפראנה – כלומר, אי יכולת או קושי להכניס אוויר לריאות. הכתבים של האירודיה מציינים כי חסימה של הפראנה מלהכנס לגוף מסכנת חיים, והתחושה הזו גורמת לחרדה גדולה, עד כדי חרדת מות.

ב"צ'אראקה סמהיטה", אחד משני הספרים העיקריים של האירודיה, כתוב: "ישנן הרבה מחלות פאטליות [סופיות] אך הן אינן לוקחות את החיים במהירות כזו כמו שיהוק וקוצר נשימה." (פרק 17 פסוקים 3-7) בהמשך מפרט "צ'אראקה" את הרב-מערכתיות של המחלה: היא נשלטת על-ידי קאפה [בין השאר ליחות הגוף] וואטה [אוויר ואתר – האחראים על התנועה של פראנה בגופנו], ומופיע ממושב הפיטה [אש – האחראית על כל התהליכים הפיזיים והמנטליים], המייבש את הלב והרקמות דוגמת ראסה [פלאסמה ונוזלי גוף אחרים] (שם. 8-9). הספר נותן תיאור מדוייק של התופעה: "כשוואיו מלווה בקאפה שחוסם את המעברים, ובעצמו נחסם ונע לכאן ולשם, הוא יוצר שאוואס (קוצר נשימה)" (שם, פסוקים 45-51).

"החולה לוקח נשימה אך אינו מכניס אותה. הפה והמעברים מכוסים בליחה והוא סובל מוואיו מוחלש.... הנשיפה שלו מוחלשת/פגומה והשאיפה שלו מעוכבת/נכשלת." (שם)

הסיבות למחלה, המתוארות בטקסט זה, דומות לסיבות שאנו מוצאים ברפואה המערבית: **גורמים סביבתיים**: אבק, עשן, רוח, קור (של אוויר או מים), גורמים הנובעים מאורח חיים: מאמצים גופניים מוגזמים, כלומר התשת המערכת, צריכת מזונות גסים, לא מתאימים או מבושלים, אכילה לא מסודרת, עיכול חלש, אי הענות לצרכי הגוף. כל אלה יוצרים רעלים במערכת העיכול שגולשים למערכת הנשימה – תנועת ואיו כלפי מעלה – כלומר פראנה ואיו ואפאנה ואיו אינם נעים בכיוון הנכון.

בטקסט מופיעים גורמים נוספים הקשורים לתזונה, ומופיעה רשימת מזונות שיוצרים עודף קאפה בגוף, אם בשל הכנה לא ראוייה (למשל: שתיית חלב שלא בושל) או עודף צריכה של שמנים ומאכלים אחרים שגורמים לחסימת ערוצים פיזיים ואנרגטיים, שבתורם גורמים לחסימת דרכי הנשימה.

ב"אשטנאגה הרידיאם" (טקסט עתיק נוסף המתוארך אחרי "צ'אראקה סמהיטה") תיאור המחלה דומה, והוא מוסיף שהוואטה שנעה כלפי מעלה, נכלאת בערוצי הנשימה וגורמת לכאב בראש, בעורף, בחזה ובשכמות, ומקורו ברעלים שבאים ממערכת העיכול ובתנאים סביבתיים מזהמים.

הכתבים מפרטים סוגים שונים של המחלה. למשל "אורדווה שאוואס" – שבה יש לחולה קושי בהכנסת האויר לריאות, והגורמים לה הם, בין השאר, גודש הנובע ממערכת העיכול המוחלשת או אי יכולת לנשוף כתוצאה מהחלשות שרירי הנשימה (סרעפת ושרירים בין צלעיים) וגם כתוצאה מחרדה לנשוף, שמא לא יוכלו לנשוף יותר.

לסיכום, אנו רואים כי על-פי האירודדה אסטמה היא מחלה רב-מערכתית שכוללת מערכת עיכול מוחלשת, היוצרת רעלים המתפשטים ממערכת העיכול למקומות אחרים, כלומר לריאות ולדרכי הנשימה – בדמות ליחה סמיכה. על-פי האירודדה יש אבחנה מבדלת בין אסטמה שמנשלטת על-ידי קאפה – שבה יש ריר צמיג ודלקתי ודלקות של דרכי הנשימה, והחולה יהיה בדרך כלל עבה גוף ועם בטן נפוחה, לבין אסטמה הנשלטת על-ידי ואטה – שתתבטא בשיעול יבש, ליחה יבשה, והחולה יהיה בעל מבנה גוף רזה וחסר.

כתוצאה ממאמצי החולה לנשום ושיתוף שרירים נוספים בגוף שאינם קשורים לנשימה, בעיקר בעורף, בגב העליון (טרפזים, רומבואידים) ובכתפיים – נוצרים נוקשות ומתח בשרירים אלו.

במישור הרגשי-פסיכולוגי – חרדה ופחד ממצב של חנק מלווים את החולה.

במישור התודעתי – התודעה מרוכזת באזור העליון של הגוף.

## אסטרטגיה טיפולית

גישה זו מתבססת על נסיוני כמטפלת אירודדה, רפואה סינית, רפואת צמחים וארומתרפיה בשילוב עם יוגה ויוגה תראפיה.

1. הרחקה מגורם חיצוני סביבתי (אבק, עשן, זיהום אויר, קור, יובש וכדומה).
2. המלצות לתזונה מתאימה – רצוי להתחיל במונו-צום למשך שבוע.
3. שימוש בצמחי מרפא (מרחיבי סימפונות, מלחחים, נוגדי דלקת, אדפטוגנים).
4. **תרגול יוגה:** שכולל את כל המרכיבים:

**שתקארמה** (SHATKARMA) – 6 ניקויים: (1) נטי קרייה (טכניקות של ניקוי מעברי האף),

(2) קונג'אלקרייה (הקאה יזומה), (3) קפהלבהטי, (4) ואסטרה, (5) דהאוטי, (6) שאנקפראקצ'אלאן

(ניקוי דרכי העיכול). אלו טכניקות חשובות ביותר לחולי אסטמה המיטיבות את מצבם במהירות רבה.

לימודם והבנתם הם נושא בפני עצמו הדורש הרחבה, ולא בזה עינינו בחיבור זה.

**אסאנה** – הרפיה של אזורים נוקשים ותפוסים (עורף, גב, בית הצלעות).

הנעה, חיזוק (בעיקר פלג גוף עליון), הובלת התודעה מטה, חיזוק וביסוס החלק התחתון.

**פראניאמה** (ובכלל זה ואיוס) – במטרה להוריד את הפראנה למטה – טיפוח אפאנה ואיו, סמאנה

ואיו, פראנה ואיו.

פיתוח יכולת הנשימה על-ידי הנעת הסרעפת וחיזוקה והגדלת נפח נאדיות הריאות.  
הגמשת רקמת הריאות, מעטפת הריאות וקנה הנשימה.  
**ישיבה** – תפקידה הגדול בהרפיה, התבוננות וטיפול השקט; אי-עשייה כדי לחוות שדברים מסויימים  
נעשים מעצמם.

## ויג'נאנה יוגה לעזרת חולי אסטמה

ברצוני להקדים ולומר כי בבואנו לטפל בחולה אסטמה עלינו להכיר בכך כי הטיפול הוא עניין של תהליך, ויש  
להתאימו למצב החולה על-פי האבחון הכולל שעשינו ועל-פי אבחון בכל  
יום של תרגול.



מצאתי, כי להתחיל עם נקודת התורפה של המטופל, דהיינו הנשימה,  
ולהציע מיד תרגילי פראניאמה אינה אסטרטגייה יעילה. גישה זו  
מעוררת אצל המטופל חרדה ותחושת תסכול.

בספרות היוגה ישנן אסאנות מומלצות כמו כפיפות לאחור – במטרה  
לפתוח את בית החזה, המלצה על פראניאמה, תנוחות הפוכות –  
בעיקר עמידת כתפיים נתמכת ולא נתמכת ועוד. (ראה רשימה  
ביבליוגרפית). כהמלצות כלליות הן נכונות והגיוניות, אך מנסיוני מצאתי  
שחולה אסטמה, ובעיקר חולה מבוגר או חולה צעיר שחולה שנים

ארוכות ולא טופל בעזרת יוגה או כל פעילות גופנית אחרת, לא יוכל לבצע את ההמלצות הללו, וסופו שישאר  
מתוסכל ולא יחול שיפור במצבו.

**גישת הויג'נאנה מציעה פתרון מעשי יותר.**

## תאור מקרה

בחרתי במקרה זה, מבין מקרים רבים אחרים בהם טיפלתי, מפני שזהו מקרה מורכב ורב מערכת.

אשה בת 70 שאובחנה בגיל 55 כסובלת מאסטמה, או ליתר דיוק COAD – CHRONIC OBSTRUCTION  
PULMONARY DISEASE. מאמינה בקנאות רק בפתרונות שמציעה הרפואה הקונבנציונאלית. סובלת מאז  
נערותה מהפרעות במערכת העיכול (כנראה רגישות של מערכת העיכול או מחלת קרוהן) ואלרגיות. עברה  
ניתוח במערכת העיכול בצעירותה, וכן ניתוח סינוסים ותיקון הספטום בסביבות גיל 50 – שלא הועילו. מטופלת  
בתרופות: קורטיזון במינונים משתנים לפי חומרת המחלה, הזרקת חומרים כימותרפיים כל כמה שבועות,  
משאפים, מרחיבי סימפונות, מרכי ליחה והרבה מאד אנטיביוטיקה.

כל הטיפולים הקונבנציונאליים אינם מרפאים אלא רק מקלים, ועם הזמן נדרשים מינונים גדולים יותר או  
תרופות חזקות יותר. מנגד, השימוש המתמיד בסטרואידים מחליש את הרקמות, וזה גרם לעור דק שכל חבלה  
קטנה בו מסתיימת בפציעה, ורפויי איטי המשבש את אורח החיים הרגיל. אוסטאופורוזיס ואוסטאוארטריטיס  
גם הם משבשים את איכות החיים שלה בשל הכאבים הנגרמים. יש סכנה של שברים בצלעות ובחוליות בשל  
התקפי שיעול עזים, ועוד תופעות לואי רבות נוספות שקצרה היריעה מלהכיל.

המצוקה הנשימתית גורמת ללילות רבים ללא שינה או שינה מופרת, יובש בפה ועייפות במשך היום. מערכת העיכול חלשה ואינה יכולה להתמודד עם רוב המזונות כתוצאה מנטילת אנטיביוטיקה במשך שנים רבות מאד, ובנוסף סובלת מתופעת הלואאי – קנדידה של המעינים.

## טיפול ביוגה

**מטרת התרגול** – לשפר את איכות חייה ולחזק את מערכות הגוף כך שלא יתמוטטו, ויוכלו להכיל את הטיפול התרופתי.

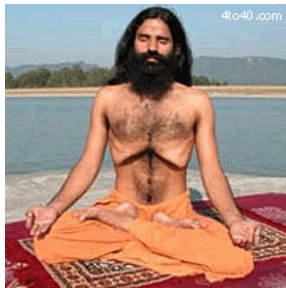
הערה חשובה: המטופלת אינה חשה נוח בשכיבה בדרך כלל, כך שהיה עלי למצוא גרסאות בעמידה או בישיבה לתנוחות ולתרגול הנשימה ולישיבה.

**אבחנה מבודלת** – קאפה (ליחה) דושה בעודף במערכת העיכול וכתוצאה מכך במערכת הנשימה.

פיטאז' – (דלקת חמה, מוגלתית) – כלי נשימה מודלקים באופן כרוני והליחה דלקתית.

**אסטרטגיה** – התרגול יהיה דינאמי כדי להניע (באמצעות ואיו, ואתה – האנרגיה שמניעה) את הקאפה, להגביר את האגני, ליתר דיוק ג'אטר אגני (אגני = פיטה = תהליכים) ובחלקו – שהייה כדי להרגיע וללמוד להיות, להרפות ולחוש את השקט ואת התהליך הפנימי שלפעמים נעשה מעצמו.

## רצף תרגול



**אודיאנה בנדהה ואגני סרה** עדינה – כדי לחזק את הסרעפת, את שרירי הבטן ולהמריץ ולהניע את העיכול.

**תרגילי בטן** – בישיבה בתנוחת הסירה, כשהברכיים משוכות אל הבטן ונגיעת כפות רגליים ברצפה. הרמות רגליים גם כן בתנוחת הסירה.

**STANDING MEDITATION** – עם או בלי ואיוס. (עפ"י הצ'יגונג – תנוחה זו מרפאה את מאה המחלות).

**תרגול ואיוס** – התחלנו מהחיצוניים – כדי לחוות התרחבות. אחר-כך תרגלנו את הוואיוס הפנימיים – התחלנו מהתחתונים – אפאנה, סאמאנה, פראנה, ועם הזמן הגענו לאודנה ואיו. אודנה ואיו הקל מאד על העורף הנוקשה והתפוס. עתה אנו מתרגלים כניסה לג'אלהנדהרה בנדהה מואג'ראסנה.

**פראניאמה** – נשימה טבעית והוספת שירת ההברות אה, או, אי, מם, בנשיפה. למרות המבוכה, "פתחה" וחיזקה את יכולת הנשימה, ועם הזמן הקול שהיה חלש מאד, התחזק.

כאן אני מבקשת להדגיש כי התרגול בקצב אישי, עם או בלי מטרונום, עושים עבודה נפלאה ומביאים להרגעה ולהרפיה של המתרגלת. לפעמים צריך את המטרונום כדי שיתן מסגרת, ימקד את התודעה ולא יתן לה לברוח וגם ככלי לאמוד את השינוי שמתרחש ביכולות הנשימה. אך לפעמים, צריך להשאיר למתרגל את החופש לעבוד עם הקצב הפנימי שלו.

**אוג'אי ונאדי שודהנה** – כאשר התרגול שתואר למעלה הפך לנוח ומובן, עברנו לתרגול עם הנחת ידיים, ולאט לאט התוצאות באות לידי ביטוי. אני מקפידה על תרגול זה ובעיקר בזמנים של גודש או התקף. ההתרשמות שלי היא שידיי המונחות מרגיעות ועוזרות בניתוב והסדרת הנשימה.

**קפלהבטי** – נכס צאן ברזל בטיפול באסטמה בשל חיזוק הסרעפת, טיפוח הנשיפה ללא פחד וחיזוק הביטחון שאויר חדש יכנס ללא מאמץ. התרגול הזה הוכנס לרצף רק לאחר תקופה של שנה בשל היבטיו הפסיכולוגיים (חרדה ופחד). עכשיו הוא נמצא בתרגול באופן קבוע בתחילת הפרניאמה או בסופה, לפי מצב המטופלת.

כל חודשיים שלושה אני עושה מבחן – אבן דרך – כדי לבדוק אם חל שינוי. הבדיקה היא בעזרת תרגול אירובי של לב ריאה על מכשיר חתירה או על מכשיר אליפטי או בהליכה בחוץ. גם כאן השיפור מובהק, ויש יכולת לעשות זאת במשך פרקי זמן ארוכים וגם בתקופות של התקפים.

## **אסאנה**

**תנוחת העמידה** תוך שימוש במשקולות רגליים – תרגול זה מוריד את התודעה מטה וגם מטפל באוסטאופורוזיס ממנה סובלת המטופלת.

בתחילה ללא הפעלת ידיים, או עם הנחת ידיים על החזה והעצה – זה נתן תחושת הרפיה בחזה. אחר-כך הוספנו את הידיים, וכיום אנו מתרגלות לפעמים עם הידיים ולפעמים בלעדיהן.

ההתקדמות והשינוי בתנוחת הגיבור מאד משמעותיים – יש חיזוק משמעותי של הגפיים, הבנה טובה של גב שקט ותחושה נעימה של התרחבות הגב והצלעות ובנוסף, הרבה תודעת רגליים.

**תנוחת כפיפה לאחור** – ליד הקיר או כנגד הקיר.

**כלב ראש למטה וכלב ראש למעלה** – כנגד הקיר או עם ספסל, בצורה דינאמית (ברציפות מתנוחה אחת לשניה מספר פעמים), ולאחר מספר פעמים – שהייה באדהומוקה שמרפה ומאריכה את הגב ואת קדמת הגוף. דגש על הרפיית העורף עד לקבלת ג'לנדהרה בנדהה קלה שמכנסת מעט את הצלעות הקדמיות, ממלאת ומאריכה את הגב.

תרגול של באשוני מודרה, אפאנה, סמאנה ופראנה ואיו – כדי להגן ולחזק את שרירי קרקעית האגן (כך גם מנענו ניתוח של צניחת הרחם) – במדיטציה בעמידה, בתנוחת הכלב ובישיבה.

לאחרונה, בשל בעיות של הלוקס ולגוס בכפות הרגליים, נאותה המטופלת להשתמש במרחיבי בהונות. עדיין חשה כאבים שמרתיעים אותה מהשימוש, אך חל שיפור משמעותי שמשכנע אותה להמשיך ולהשתמש בהם, וגם מורגשת נוכחות של כפות רגליים בתירגול.

**כפיפות לפניים** – בעיקר על כדור פיזיו כדי להבין שהאתחול והעבודה באים מהפעלת כפות הרגליים והתארכות של הרגליים לאחור – הבטן התחתונה שמתכנסת פנימה, העמקת המפשעות ותחושת החיבור למרכז מכפות הרגליים, במקום התפישה המקובלת שיש להאריך את הגב ולפעול מתוך פלג הגוף העליון. אין לי מילים לתאר את האושר והשחרור שהמטופלת חווה, שנבעים מגילוי תחושת הגב השקט והקל. נצפה והורגש שיפור ניכר בגמישות מחד ובעוצמה מאידך בשרירי הגב והחזה, בשרירים הבין צלעיים ובסרעפת.

**ישיבה** – זה היה החלק האחרון של התרגול והתמודדנו אתו במנות קטנות. כיום התלמידה יושבת כ-15 דקות, ומדווחת שזה מוריד את רמות הסטרס שהיא אפילו לא ידעה שקיים; עד כדי כך היה הסטרס חלק מחייה.

לסיכום תיאור מקרה זה אני רוצה להבהיר כי חל שיפור עצום באיכות החיים של התלמידה. רמות החרדה ירדו לגמרי, היא מרגישה חזקה יותר ונוקשה פחות, כשבעצם אין נוקשות כלל פרט לסוף תקופות ההתקפים. לדעתי, טיפול בתזונה ובצמחי מרפא שאינם פוגעים במערכות הגוף (כמו שתרופות כימיות עושות) היה מקדם את השיפור במצב המטופלת לאין ערוך. הטיפול ביוגה אמנם עשה נפלאות, אך עד כה לא נתן ריפוי מלא. הוא לפחות מצליח לשמור על איכות חייה ויכולתה לנהל את פעילותה האינטנסיבית כאחד האדם.

## סיכום עקרונות היוג'נאנה יוגה בטיפול באסטמה

אמנם אנו מתרגלות אסנאות רבות, אך ניגשות אליהן מתוך הבנת עקרונות ספורים (ראה בהמשך), המבהירים ומאפשרים השמתם במגוון הגדול שקיים.

אני מתחילה מלמטה – הובלת התודעה לחלק התחתון של הגוף והפעלתו משם.

גם את הנשימה אנסה לנתב לבטן כדי שהמתרגל יפסיק לחשוב "ריאות" ו"בית חזה".

כדאי להשתמש בהדגמה של מזיגת מים למיכל – דהיינו, המים אומנם נמזגים מהפייה הצרה בחלקו העליון של הבקבוק, אך הבקבוק מתמלא מלמטה כלפי מעלה – הדגמה המבהירה לכל אדם, ולחולה אסטמה במיוחד, את הפיזיולוגיה של הנשימה. אם המיכל גמיש אפשר להדגים גם שאם נדחף את תחתיתו כלפי מעלה המים יצאו מהפייה העליונה.

האימון יכול את כל מרכיבי האימון שלנו: ישיבה, פראניאמה, אסאנה ומעט טקסטים המשמשים כאסמכתאות לתהליך, אך לא בהכרח בסדר הזה.

### העקרונות ויישומם בתרגול לחולי אסטמה

בתרגול יוגה לחולי אסטמה העקרונות מקבלים פן משמעותי:

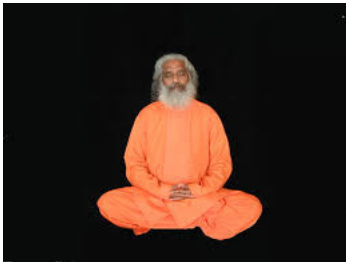
**השקטת התודעה** – כשמציבים כמטרה "JUST SITTING" או "JUST STANDING" בתחילת האימון, בלי כל הנחיות או דרישות אחרות.

**התכוונות** – הפניית התודעה אל האימון, התמסרות לישיבה, לתנוחה, להרפיה, הפעלת רק מה שצריך. מצאתי שתרגול מצבי הידיים של תנוחות

העמידה כרצף (שיידון בהמשך) ומספר מודרות פשוטות, משכנע את המתרגל שביכולתו ליצור התכוונות – זה חשוב לכולם אך למי שסובל מבעיה, אסטמה למשל, עוזר מאד לכוון את עצמו לתרגול שרחוק ממרכז החרדה שלו.

**השתרשות** – במטרה להעביר את התודעה מטה וליצור בסיס ולחוש בתוצאת ההשתרשות ש"תציף" את הגוף מלמטה למעלה. עם העמקת ההבנה, המתרגל מִפְנִים שיש להפעיל מעט, אך מהמקום הנכון, כדי להגיע לתוצאה – ומתחיל תהליך "האימון מבפנים", וחווית שינוי או השתנות מתחילים להיות מוחשיים. שינוי זה מגביר את האמון וזורע את הזרעים להתמדה לאורך זמן.

**התחברות והתארכות** – מהקצוות אל המרכז – מעט מתחת לטבור (סמאנה ואיו) – כוח העילוי, תוצאת ההשתרשות תגיע ותורגש במרכז הגוף – מתחת לטבור. המרכז אינו בית החזה. עתה פונקצית הנשימה מקבלת משמעות שונה מאשר רק השרדות.



**הרפיה** – של כל מה שלא צריך להיות מופעל במצב מסויים (תנוחה, נשימה או ישיבה). ההבדל בין הרפיה לרפיון אינו מובן מאליו. אצל אדם הסובל מאסטמה חשוב להתעכב על הרפיה, שכן כל שריריו העליונים מגויסים כל הזמן.

**נשימה** – קבלה של מצב הנשימה הטבעי כפי שהוא בנקודת הזמן – בלי ביקורת ובלי פחד – בבחינת "זה מה שיש – עכשיו". על הנתון הזה – בניית הנשימה. פירוק הנשימה ל-4 החלקים הטבעיים המרכיבים את מחזור הנשימה (נשיפה-עצירה-שאיפה-עצירה). הכרת המתרגל שלא כל המרכיבים בנשימתו אינם טובים או נוחים לו, והפניית תודעתו לזהוי המרכיב הנוח מחד והמרכיב שבו הוא מרגיש קושי או אי-נוחות מאידך.

כשמרכיב זה נמצא – לימוד טכניקות ותרגול לשינוי, שיפור והרחבת אותו מרכיב. הבהרת השינויים בנשימה, (עמוקה, רדודה, קצרה, נינוחה ויציבה), ומתן ביטחון שכל צורה היא נכונה לאותו פרק זמן, והיא תשתנה מאליה בהתאם לצורך.

ניתן בשלב מאוחר יותר להכיר למתרגל את האספקט הפסיכולוגי-רגשי של הנשימה: שאיפה – קבלה, התכנסות פנימה. נשיפה – נתינה, התחברות לחוץ. עצירה – אי-עשייה, השקטת התודעה. בתוך האימון – הבנת הפעלת הנשימה כטכניקה להתארכות (שאיפה), השתרשות (נשיפה) והתחברות (מהמרכז לקצוות ומהקצוות למרכז).

### תרגול נשימה:

1. תרגול הוואיוס – כפי שהוזכר בתחילת הרצף.

בשלב מתקדם יותר או כחלק מתרגול הרפיית העורף ניתן להוסיף אודאנה ואיו ולבסוף פראנה ואיו – בעדינות רבה.

משהושגה שליטה מסוימת באלו – ויאנה ואיו עם דמיון מודרך של היכולת להצטמצם ולהתפשט לכל הכיוונים.

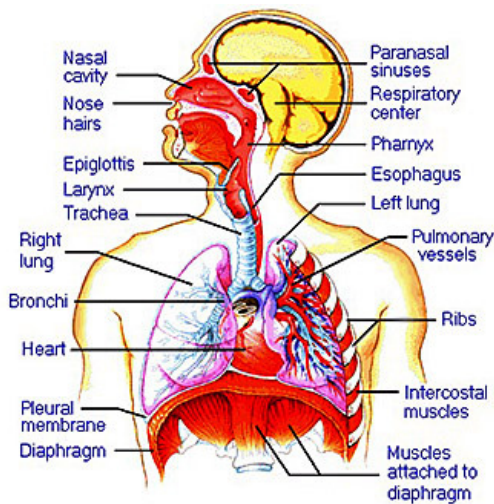
אל לנו לשכוח כי הסרעפת היא שריר שנחלש מאד עם הזמן אצל חולי האסטמה, בשל שימוש לא מספיק או שימוש יתר (ואז יש מעין היפרטרופיה).

תרגול הוואיוס מאפשר חיזוק של השרירים הטבעתיים ואלו המשמשים בנשימה, וכן התבוננות ממוקדת בתהליך בכל אזור.

2. נשימה עם שירת הברות בנשיפה HA, U, I, E, A.

אחר כך כיוון התודעה על-ידי הנחת ידיים של המורה על אזורי הגב של המטופל – בתחילה על צלעות התחתונות של הגב ואזור הכליות. זהו אזור בעייתי באסטמה שכן אנרגיית הכליות נחלשת, והיא זו שאמורה למשוך את האויר מהריאות למטה. לכן, כדאי להתעכב על האזור הזה.

ככלל, חולי אסטמה ומחלות נשימה אחרות נושמים בחלק העליון והקדמי של בית החזה, ודוחפים את הבטן החוצה בעת הנשיפה. ביוגה אנו מנסים לשנות תבנית זו. בשיעורים שלנו המגע והכיוון גרמו לתחושה של הרפיה אצל המתרגלים, והנחת הידיים עזרה להם לשתף פעולה ולחוות נשימה ללא כל מצוקה.





בימים של צפופי נשימה, ביקשתי מהם להתעלם מהציפופים, והם דווחו שזה עלה בידם ולא גרם למבוכה הרגילה שגורמת ליצירת נשימה רדודה, ומכאן קוצר נשימה.

3. **נאדי שודהנה, אוג'אי, אנולומה וילומה** – עם כיוון התודעה אל הצלעות הגביות, בעזרת הנחת ידי המורה וללא הנחת ידיים. ללא קצב חיצוני (מטרונום) ועם קצב – כדי לרכז את התודעה בספירה ולא באימת התרגול. הנחת הידיים מרגיעה מאד את המתרגל האסמטי ויעילה מאד בניתוב התודעה למקום.

תרגול וילומה פראניאמה (נשיפה הדרגתית), הן באוג'אי והן בנאדי שודהנה יעילים לפיתוח הנשיפה. עם הזמן ניתן להוסיף קומבקות נוחות (למתרגל) ואז, התגלית הגדולה שלמעשה אנו מצויים רק כרבע מהזמן בהכנסת אויר, ובכל שאר השלבים בלי להוסיף עוד אויר, נוסכת ביטחון רב אצל חולי האסטמה.

4. **קפלהבטי** – אני ממליצה ללמד בזמן שנראה מתאים (לאו דוקא בהתחלה). זהו אימון מצוין לחיזוק הסרעפת ותרגול נשיפה, וכן ליצירת שאיפה ספונטנית, אך כדאי לחכות עד שהמתרגל מרגיש ביטחון בנשיפה ואינו חרד מחנק.

## **ישיבה**

זהו אחד השלבים הקשים ביותר עבור חולה אסטמה שכן הוא נמצא עם עצמו וחרדותיו. שומע כל צפופו וכל קושי, נבוך שהוא "מרעיש" מדי וחרד שמא יגיע התקף דווקא עכשיו. ראוי להדגיש את הלגיטימציה לאי-עשייה ורק להתבוננות, וכל מה שקורה ועולה בזמן הישיבה הוא בסדר. מצאתי שבהתחלה אצל חלק מהתלמידים יש רתיעה מכך ולכן הישיבה היתה למשך זמן קצר (אפילו 5 דקות). אני מרגישה שהישיבה היא עניין מאד פרטי ואישי, ולכן אין הנחיות מלבד הנחייה בסיסית של צורת הישיבה והפניית תשומת הלב לתרגול מתוך אי-השתוקקות.

## **סיכום**

החוויה של "מתן חיים חדשים" לאדם שכבר נואש מהטבה במצבו היא מרוממת ביותר. גם היישום של העקרונות שגורמת להעמקת ההבנה שלי אותן, מרגשת. חוויתי זאת גם בטיפולים אחרים של יוגה תרפיה כמו עקמת קשה אצל אשה בת 60 אשר השיפור המשמעותי מתועד גם בצילום רנטגן שנעשה אחרי שנתיים של תרגול; אצל נער עם הפרעות קשב וריכוז שקיבל כלים לתרגול, וכיום הפסיק ליטול ריטלין. וכן גבר שסבל מכאבי ברכיים נוראיים ועמד לפני ניתוח, וכיום, אחרי טיפול של כשלושה חודשים, פסקו הכאבים לגמרי. במקרה שלו, הריפוי המהיר הוא תוצאה של שיתוף פעולה מלא של המטופל עם כל מה שהתבקש לעשות (שינוי תזונה, תרגול יומי, עיסוי עצמי יומי ועוד). הדוגמאות הן רבות ואני רוצה להדגיש את כוחה של היוגה, ובפרט ויג'נאנה יוגה, ביכולת לגרום לשינוי.

עם זאת עלי להדגיש את חשיבות האבחון. אבחון מדויק ממקד את כיוון התרגול והבחירה ב"ארגז הכלים" האפקטיבי ביותר.

בדרך כלל אנשים לא מתרגלים בביתם לבד, ותרגול יומי הוא בבסיס יצירת השינוי. לכן, רצוי לתת רק מעט "שיעורי בית" ולבחור את אלו היעילים ביותר והחביבים ביותר על המטופל. האירודודה, שמדגישה את חשיבות אורח החיים והתזונה, נותנת גם היא כלים פשוטים אך יעילים ביותר לתהליך הריפוי. האירודודה מציינת בכתביה גם ש: "כדי שהטיפול יצליח צריכים מטפל טוב, מטופל טוב, ותרופה טובה (במקרה שלנו – תרגול יוגה)" (אשטנגה הרידיאם פרק א).

## **ביבליוגרפיה:**

שערי הרוחות, ספר היוגה הקטן, חוברת התרגול – אורית סנגופטה.

צ'אראקה סמהיטה

אשטנגה הרידיאם

Ayurvedic physiotherapy & yoga – Mehta & Sharma

A journey beyond diseases – Prof. Om Baweja

Yogic management of asthma and diabetes – Swami Satyananda Saraswati

The path to holistic health – B.K.S. Iyenger

Chandogya Upanishad – chapter 5

## **על הכותבת**

עדנה דוידסון, בעלת תואר שני במדעי הרוח, מתרגלת יוגה מילדותה וב-20 השנים האחרונות העמיקה את התעניינותה בתחום. הוסמכה כמורה בכירה ליוגה, במסלול הכשרה ממושך ומעמיק. עדנה בוגרת קורסי מורים בגישות שונות שמתוכן בחרה להתמקד בגישת ויג'נאנה:

**ויג'נאנה יוגה** – בהוראתה של אורית סן-גופטה במכללה לחינוך גופני במכון וינגייט.

**ויניווגה** – יוגה טיפולית בהוראתה של רחל זולברג במכון וינגייט.

**שיבנדה** – יוגה על-פי שיטתו של סוומי שיבנדה במרכזי שיבנדה בא"י הבאהמה ובקנדה.

**אשטנגה וניאסה** – בהוראת דיויד סוונסון, ארה"ב.

גם בימים אלו ממשיכה עדנה להעמיק את אימונה, ומשתתפת בהשתלמויות שונות, ומזה כ-15 שנים משתתפת קבועה בהשתלמויות מורים בהדרכת אורית סן-גופטה. מתמחה ביוגה שיקומית רפואית לפתרון והקלה בבעיות שלד, אוסטאופורוזיס, בעיות עיכול ובעיות נשימה. מטפלת בכירה באירודודה, טוינא, שיאצו ונאד (טאי יוגה תראפיה), צ'יגונג, ארומאתראפיה וצמחי מרפא (CIH).

מנהלת מרכז **אישיוגה** – לויג'נאנה יוגה ואירודודה בהרצליה, בו היא מלמדת ומטפלת.

אתר: <http://www.ishiyoga.co.il>

דוא"ל: [ednadavidson@012.net.il](mailto:ednadavidson@012.net.il)