

הוראת היוגה לנשים בהריון ולאחר לידה – מנקודת מבט ויג'נאנית / עינב פאיט

תחום היוגה לנשים בהריון קיים זה זמן רב ומפותח למדי בארץ ובחו"ל. לטעמי, יש לויג'נאנה יוגה תרומה ייחודית ומשמעותית במספר רבדים בתחום זה.

החוויה שלי היא כי יש נטיה בשיעורי היוגה לנשים בהריון, לאפשר מקום רך, מכיל, מרפה, משחרר ומאפשר. למורי יוגה יש נטייה לשים דגש על מתיחות והתארכויות, אשר בשילוב עם הורמון הרלקסין המשתחרר בגוף האישה ההרה כהכנה ללידה, מאפשרים לאישה להגיע לטווחים שהיא לא הגיעה אליהם בעבר. השאלה היא מה המטרה של תרגול היוגה במהלך ההריון?

הויג'נאנה יוגה מכוונת לחווייה רב-ממדית שבה המאמץ מכיל את ההרפיה, וההרפיה מכילה את המאמץ. צמד ניגודים זה מתבטא בתהליך הלידה: ציר – מאמץ, מנוחה – הרפיה בין צירים. העקרונות, הוואיוס והמתודיקה מכוונים להכלת המאמץ ולנשימה דרכו. הם אלו אשר יוצרים השתרשות, חיבור אמיתי וכוונה, שמתוכם ניתן ליצור את ההתארכות וההתרחבות ולאפשר הרפיה אמיתית. לכן, לדעתי, גם בשיעורי היוגה לנשים בהריון אין להישאר רק באזור הנוחות כי אם לחוות מאמץ ואתגר (אך לא להגיע לכאב או ליצור מתח), ומשם לכוון למקום הנושם, המרפה והמשחרר – "מאמץ ללא מאמץ". בחוויית הגוף שלי, תרגול הויג'נאנה יוגה אוסף ומחזק לצד השחרור וההרפיה המתבקשים.

מטרת תרגול היוגה בהריון, בעיקר בהתייחס לאישה ללא ניסיון קודם ביוגה, היא לתמוך באישה במהלך הריונה ולהכין אותה ללידה פעילה – פיזית, מנטלית, רוחנית ורגשית. מובן שיש נשים רבות שילדו באופן פחות פעיל ושבטי, בעזרתה ובהתערבותה של המיילדות הרפואית. אך גם במקרים אלה התרומה של תרגול היוגה במהלך ההריון היא עצומה. בתקופה קצרה יחסית – חצי שנה במקרה הטוב לאישה שלא תירגלה יוגה לפני ההריון – יש לסייע לאשה בתהליך שבו היא תעבור מנקודה א' לנקודה ב', ועל המורה לבחור את הדגשים שעליהם היא רוצה להתמקד מתוך ראיית מכלול הנסיבות, האילוצים והמטרות של כל אחת.

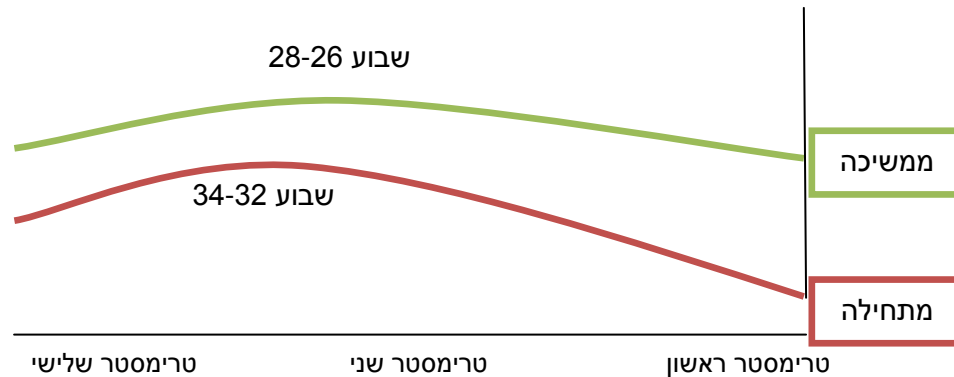
תרגול לנשים הרות לפי שלבי ההריון, הלידה ולאחר לידה

אציג כאן קווים מנחים לבניית תרגול יוגה לקבוצה של נשים בהריון המיועדים בעיקר לנשים הרות שלא תרגלו יוגה לפני כן. התרגול יהיה בהתייחסות לשלבי ההריון השונים, בחלוקה לפי 3 טרימסטרים של ההריון עצמו וכולל ה"טרימסטר" הנוסף שלאחר הלידה.

נשים בהריון שתרגלו יוגה לפני ההריון יכולות להמשיך בתרגול שלהן, תוך הקשבה לגופן ולשינוי המתמיד שהן עוברות, ובעיקר עליהן לשים לב למה שנכון להן בכל רגע נתון מבלי לפתח Attachment, התקשרות, למה שהיא נחלתן לפני ההריון. לדוגמה: תנוחות הפוכות, קפלהבטי חזק, עצירות נשימה ממושכות, אודיאנה בנדהה, תרגילים לחיזוק בטן – כל אלו צריכים להתעדן באופן משמעותי.

באופן כללי ניתן לומר שנשים בהריון שתרגלו יוגה לפני ההריון בקבוצה רגילה, יכולות להמשיך בקבוצה הרגילה עד השבוע ה: 26-28 לערך, תלוי כמובן בכל אחת באופן אישי. חשוב שהמורה תציין מראש בפני התלמידות שיש ליידע אותה על כל שינוי במצבן הבריאותי, כמו גם על התפתחות הריון כבר בשלב מוקדם, ולאחר מכן לשוחח איתה על שינויים, מכאובים, סימפטומים או כל שינוי במצב הרפואי.

להלן תרשים להמחשת התפתחות התרגול אצל מתרגלות בהריון: מתחילה לעומת ממשיכה.



מן התרשים משתמע כי להבדיל מקבוצה רגילה הממשיכה עם מורה לאורך זמן, שם ניתן היה לצייר גרף שהוא בעיקר במגמת עלייה, מתונה מאוד אולי, בקבוצת יוגה לנשים בהריון – סביב הטרימסטר האחרון תתחיל מגמת "ירידה" ברמת הקושי של תרגול האסנות והפראניאמה.

קבוצת נשים בהריון היא תמיד קבוצה הטרוגנית ביותר אם כי לכאורה לכולן יש מכנה משותף – ההריון. בתכנון מערכי השיעור יש להכין כ-2-3 אופציות, וריאציות לכל תנוחה, כמו גם בהיבט השיעור כמכלול, שכן תמיד תהיה מישהי שלא תוכל לעשות אותה תנוחה או שתגיע במצב בריאותי לא תקין או עייפות קשה. כך, השיעור כולו יכול לקבל תפנית או אופי בהתאם או שיכול להיווצר מצב שבו כל תלמידה תעשה תנוחה שונה במעט, בהתאם ליכולתה. מכאן, בבניית השיעור יש להתייחס לכל אסנה כאל קבוצת אסנות ולהתייחס לקבוצה כמו אל קבוצת יוגה רפואית-שיקומית – בהיבט של האסנות וההתכוונות לכל תלמידה על פי צרכיה ויכולתה.

שימוש בעזרים ואביזרים מאוד יעיל בשיעורי היוגה לנשים בהריון: כריות, חגורות, קוביות, שרפרפים, שמיכות, בולסטרים, כדור פיזיו, קיר וכדומה.

טרימסטר ראשון – רוב הנשים המגיעות לתרגול היוגה בהריון כמתחילות, מצטרפות לאחר תום הטרימסטר הראשון. הרבה מהן חוששות מהפלות, חלקן מרגישות עייפות גדולה. אצלן רבות – תופעות של בחילות, הקאות, חולשה ותופעות רבות אחרות הקשורות להריון, יכולות למנוע מהן להתחיל בפעילות גופנית כל שהיא. אצל חלק מתפתחת המוטיבציה והמודעות להתחיל לתרגל יוגה רק בשלב מאוחר יותר – בטרימסטר השני ואילך, כשכוחותיהן חוזרים אליהן בהדרגה.

אישה שמרגישה טוב במהלך הטרימסטר הראשון יכולה לתרגל הכל כמעט, אך צריך להתייחס אליה כאל תלמידה מתחילה, ולשים את המטרה שלשמה היא באה לתרגול יוגה, לנגד עינינו – להכין את גופה ללידה ו"למזער נזקים" בדרך. משמע, לא צריך ללמד אותה רק את היוגה, כפי שנהוג לעשות עם תלמידים מתחילים, כי אם

באוריינטציה מסויימת של ההריון והלידה. כמו כן, בעזרת תרגול מתאים, ניתן להקל הרבה מהתופעות המופיעות בטרימסטר הראשון.

מבנה השיעורים בטרימסטר הראשון:

דגשים	נשימה, יציבה, תנועה, השתרשות
פראניאמה	היכרות עם הנשימה והתבוננות בה בשכיבה, בישיבה, עם וברי ידיים
אסנות	שכיבה על הגב – פתיחות אגן והנעת מפרקי הירכיים, פיתולים עדינים, Supta Badha, Konasana, תנוחת האישה, Setu Bandha
	הוראה דידיקטית ותרגול כפות רגליים וכפות ידיים
	חתול, כלב, Uttanasana, Tadansana, ברכת השמש-I, עץ, עובר

טרימסטר שני – רוב הנשים בטרימסטר השני מתחילות להרגיש יותר טוב, רוצות לנוע יותר, להתחזק, להרגיש חיוניות, לעבוד יותר ולהכין את גופן לשלבי ההריון המתקדמים וללידה. בשלב הזה ניתן להעמיק יותר, בהנחה שלא הצטרפו לשיעור כמתחילות, את תרגול הפראניאמה והאסנות, להעמיק קצת יותר דמיון מודרך, מדיטציה והרפיה וכן לשלב את העקרונות והוואיוס בתרגול הכולל. ניתן להתחיל לבנות להן תרגול יומי קבוע המשלב את מה שעושה להן הכי טוב עם מה שהן זקוקות לו ביותר.

מבנה השיעורים בטרימסטר השני:

דגשים	נשימה, יציבה, השתרשות, חיזוק, שחרור, חיבור; דמיון מודרך והרפיה; תנועה איטית ורציפה; שימוש בקול, כוונה
פראניאמה	ואיוס חיצוניים ופנימיים, אוג'אי, אנלומה וילומה, נדי שודהנה בשכיבה או בישיבה
אסנות	שכיבה על הגב או על הצד – פתיחות אגן והנעת מפרקי הירכיים, פיתולים עדינים, Setu Bandha, מתיחות רגליים עם חגורה, חיזוק רגליים בשכיבה על הצד, מודעות וחיזוק קרקעית אגן, Supta Badha Konasana
	וריאציות בחתול לשחרור הגב, למידת הגב השקט, כלב, Uttanasana, ברכת השמש-I עם וריאציות, שיווי משקל, Trikonasana, Ardha Chandrasana, עם או בלי קיר, Prasarita Padottanasana, לוחמים,
	ישיבה – חיזוק ושחרור חגורת כתפיים, תנוחות שמאפשרות איסימטריה באגן, Badha Konasana, Upavistta Konasana, Vajrasana, חיזוק ירכיים ב-Vajrasana, עובר

טרימסטר שלישי – חלק מהנשים יוכלו לתרגל ממש עד הלידה וחלקן יפסיקו קצת קודם. יש לצייד אותן בידע על תנוחות מקדמות לידה, לעבוד איתן על נשימות הרלוונטיות לשלבי הלידה השונים, לעבוד עם קולות וצלילים – אה, או, אום, SH, S, F, להמשיך לעבוד על תרגילי חיזוק ותנוחות עמידה במידה. אך כבר בשלב זה יידרשו יותר התאמות ותמיכות ולאט לאט לתרגל האטה, ללמד להרפות, לנוח, לתרגל דמיון מודרך, עבודה עם קול, יציבה,

להיות קשובות לעצמן יותר מאשר למורה. כמו כן, המורה יכולה להכניס תכנים רלוונטים לשלבי הלידה דרך היוגה (נשימות ואסנות רלוונטיות ללידה) ולהסביר על סדר השיקום אחרי לידה (ראי פירוט בסעיף "יוגה לאחר הלידה"). כידוע, בלידה יש יותר הפסקות מאשר צירים, וכך גם תרגול היוגה יהיה בנוי לקראת סוף ההריון, וכאכנה ללידה עצמה, עם דגש על הרפיה בדרך אל התנוחה ובתוכה, כמו גם תנוחות המאפשרות הרפיה ומנוחה כמו שימוש בדימיון מודרך יותר מאשר עבודה דינמית, מחזקת, עם מעברים מהירים וכדומה.

מבנה השיעורים בטרימסטר השלישי:

דגשים	נשימה, יציבה, שחרור, חיבור; דמיון מודרך והרפיה; תנועה איטית ורציפה; שימוש בקול, כוונה, תנוחות ותנועות להקלה וליעילות הצירים; תנוחות שונות של הרפיה ומנוחה בין צירים
אסנות	קרקעית האגן – איסוף וכיווץ לעומת שחרור והרפיה; תנוחות מקדמות לידה
	ברכת השמש הקטנה, ברכת השמש-I עם וריאציות והתאמות, לוחמים
	פתיחות אגן, אסימטריה באגן, חיזוקי ירכיים וחגורת כתפיים לעומת הרפיה ושחרור, מתיחות, פיתולים עדינים. פחות שכיבה על הגב ויותר וריאציות על הצד, עובר, חתול, שמיניות ותנועות מעגליות
פראניאמה	הארכת הנשיפה, הוצאת האוויר מהפה, עבודה עם קולות וצלילים, "נשימות צירים"

יוגה לאחר לידה

- משכב לידה – שלב זה נמשך עד 6 שבועות לאחר הלידה, ובו תחושה האשה חיפוש של הגוף אחר דרך לארגן את עצמו מחדש. בשלב זה חשוב לחפש בעיקר מנוחה, ולא להעמיס על הגוף פעילות גופנית כל שהיא. ניתן להתחיל לשים לב לתחושות ברצפת האגן, ולאמן את שרירי רצפת האגן והשריר הרחב הבטני להתכווץ בנשיפה ולהרפות בשאיפה – Apana & Samana Vayu. מכאן שבמהלך משכב הלידה לרוב לא נקבל אישה ליוגה בקבוצה רגילה, וננחה אותה להמנע מכפיפות קדימה, פיתולים ומביצוע הרמות כמו למשל הרמת משקולות. בשלב זה גם קפלהבטי ונשיפות עמוקות ללא תמיכה של רצפת האגן אינם רצויים.
- תלמידות ותיקות יכולות לחזור לתרגל יוגה מיד לאחר הלידה. אך חשוב ה"איך": כיצד הן חוזרות לתרגל. יש לבצע תרגול שפוי ונכון של חווייה והווייה, לאיזון האנרגיה ולהעלתה מבלי לטלטל יותר מדי את קופסת הגוף ב-6 שבועות הראשונים. מומלצת חזרה הדרגתית, מתונה, מבלי לדחוק את השעה.
- נשיאת התינוק היא נשיאת משקולת שגדלה מיום ליום. התינוק גדל, אך הפעם רחוק ממרכז הכובד של האם. לכן יש לבנות מחדש את השרירים המייצבים של גוף האם.
- סדר השיקום לאחר לידה הוא:
 - שרירי רצפת האגן ← השריר הרחב הבטני ← השרירים האלכסוניים ← השריר הישר הבטני.
- דגשים עיקריים בעבודה עם נשים לאחר לידה, שנכונים גם מספר חודשים לאחר לידה:
 1. חיזוק שרירי רצפת האגן, וסיוע לרחם לשוב למצבו הרגיל: סטו בנדהה או סופטה וג'ראסנה + מולה בנדהה (ניתן לשלב אפנה ואיו וסמנה ואיו) + יצירת מעגל תנועה סגור עם כפות הידיים על הירכיים הקדמיות, ובנשיפה – קירוב והתנגדות תוך איסוף רצפת האגן והשריר הרחב הבטני.

2. חיזוק שרירי רצפת האגן + שרירי הרחב הבטני + שרירי הירך המקרבים: סופטה וג'ראסנה בפיוסוק עם גב כף היד על פנים הירך, קירוב תוך התנגדות בנשיפה.
3. שחרור המתח בכתפיים ובצוואר הנוצר בשל נשיאת התינוק על הידיים.
4. השגת יציבה נכונה לאחר ההריון והלידה ובשל נשיאת התינוק.
5. הפגת העייפות והמרצת זרימת הדם והאנרגיה בגוף.
6. הרפיה ומנוחה רבה בשל עייפות מצטברת.
7. נשימות.
8. מיקוד וריכוז התודעה.

עקרונות הויג'נאנה יוגה

"על מנת לאפשר ליוגה לפרוח, יש להקשיב ולהגיב למה שאת שומעת מבפנים – זהו כלל הזהב" (אורית סן גופטה, Vijnana Yoga Practice Manual). וכאן לאישה ההרה, בשינוי המתמיד של ההריון, יש מקום להבנה חדשה, להעמקה ולקבלה של המתרחש. "בתוך תרגול היוגה הניתן, יש מקום להתאים את האימון לפי הצרכים הספציפיים של האדם או היום. חשוב לזכור שחזרתיות בלבד של התרגול היומי איננה מספיקה. האיכות של התרגול תלויה בהקשבה עמוקה ולהגיב לגוף, ללב ולתודעה" (שם). מסתבר שהיכולת להקשיב פנימה איננה מנת חלקם של רבים, והיא יכולה להילמד, להשתכלל ולהשתפר עם הנחיה ותרגול נכונים.

א. "הרפיה – בתחילה יש להרפות את הגוף. לשאוף, ועם הנשיפה לחשוב על שחרור הגוף ממתח; לשאוף, ועם הנשיפה הבאה לסרוק את הגוף מלמעלה למטה, ומלמטה למעלה. בכל מקום שיש כיווץ או מתח להרפות. התודעה מתבוננת בגוף במבט תומך, אמהי. עם הזמן ניתן לראות את האזורים המתוחים משתחררים ומתרחבים מתוך התמלאת בחלל. אם מתגלים בגוף מקומות של חולשה, יש לנשום לתוכם באומץ ולהחזיר להם כוח. לתת למיותר לצאת מהגוף ולשחרר. הגוף יציב ורך." (אורית סן גופטה, ספר היוגה הקטן ע"מ 37-38)

זהו העיקרון הראשון והאחרון, בלי ראשית ובלי תחתית. חשוב ומרכזי ביותר. כל שכן אצל האישה ההרה, אשר באה לשיעור היוגה עם נוסע סמוי – העובר, ועם הרבה מתח, דאגה, מיחושים ומכאובים, שינויים, חששות ועומסים. לכן יש לתת מקום רב להרפיה בשיעור – בתחילתו ובסופו וכן בתוך התנוחות עצמן. בתחילה, המתרגלת תתייחס אליו כאל כלי אשר ניתן להשתמש בו בתרגול ואולי אף מחוץ למזרן, אך עם הזמן ההבנה של העיקרון תעמיק ותהפוך להיות חלק מהווייתה – בהריון, בלידה ובאתגרים שלאחר הלידה. חוסר היכולת להרפות היא מנת חלקם של רובנו. בהריון, וכל שכן לקראת הלידה ובמהלכה, עלינו ללמוד וליישם את עקרון ההרפיה, To let go, להתמסר. יש להניח לכל הפרזה לעזוב את הגוף. הרפיה היא פעולה אקטיבית של התודעה. התודעה מסתכלת על הגוף במבט תומך, אמהי, מכיל את השינוי המתמיד, את העובר, את הגוף על יכולותיו וגבולותיו המשתנים. ההריון הוא הזדמנות נפלאה ויחידה במינה לשחרר מתחים שכבר הפכו להרגל ולאפשר לגוף להיות הרבה יותר רפוי.

בתרגול התנוחות יש להכנס לתוך התנוחה ולמצוא שם את הבית: תחושה של פרטיות, מוגנות, ביתיות. ההתמסרות לתנוחה במטרה למצוא שם את מקום ההרפיה כמו גם בלידה עצמה; שם, האוקסיטוצין או "הורמון האהבה" עפ"י הגדרתו של ד"ר מישל אודנט, הורמון ההתמסרות, אחראי על הכיווץ והשחרור, על ההתמסרות לתהליך הלידה מתוך הרפיה.

ב. "השקטת התודעה – כאשר אנו עולים על המזרן, אנו מתנתקים למשך זמן האימון מן המחוייבויות היום-יומיות שלנו להגיב לעולם. העיניים מביטות פנימה וקולטות את מצב הרוח, את מצב התודעה. בין שאנו מרוכזים, מפוזרים או עצבניים, בין שאנו שמחים, עצובים או כעוסים, בין שאנו מפוחדים, מותשים או מלאי כוח ויצירה, העיניים מוצבות בחלק האחורי של הראש, ההתבוננות בעצמנו ובאימון היא מתוך שקט. בכל שאיפה העיניים שוקעות לאחור, בכל נשיפה העצמת הריכוז. התודעה הריקה הולכת ומתעצמת בתוך האימון." (ספר היוגה הקטן עמ' 38)

בתרגול היוגה במהלך ההריון יש הזדמנות להפסיק להתעסק בהריון ברמת התודעה – בבדיקות, ברופאים ובאחיות, בלחץ מהסביבה, ולתת לעצמנו להתנתק מכל החוץ המלחיץ והתובעני. פשוט להיות בזמן ובמקום, ולנסות לנצל את ההזדמנות להקשיב לגוף ולהתבונן באמצעות המבט הפנימי ללא ביקורתיות ושיפוטיות. ההתרכזות באימון, באסנות, בנשימות, יכולה לסייע לנו להגיע למקום שקט יותר, שליו, ולו לכמה רגעים, ולצאת מהתרגול במצב טוב יותר משנכנסנו אליו.

בשיעור היוגה הזמן עומד מלכת וזה מקביל במידה מסוימת לשלב הלידה. בשניהם ממד הזמן אינו חשוב, כי אם החווייה. על אחת כמה וכמה בשלב הלידה שבו האישה נמצאת במצב תודעה מושלם של כאן ועכשיו, של תודעה ריקה – מהזמן, מהמקום, מהסביבה החיצונית, כל כולה מכונסת פנימה – אם רק מאפשרים לה והיא מאפשרת לעצמה. כל תהליך הלידה מצריך נינוחות, רוגע. התפקוד הפרימיטבי של גזע המוח הוא זה שפועל יותר מכל. אם ההכרה מתרוצצת על פני כל מה שקורה בחוץ היא לא נוכחת כאן ועכשיו, בלידה עצמה.

ג. "כוונה – עתה הגוף והתודעה נינוחים ויציבים, שקטים ומרוכזים. ממקום זה אנו מתכוונים אל הישיבה, אל הנשימה או אל התנוחה. התודעה מפנה את מבטה לעבר האימון, הגוף מכוון את עצמו לעבר האימון, הלב חובק את האימון בכל עוצמתו. בכל שאיפה העצמת הכיוון, בכל נשיפה חידוד הכיוון. על-ידי הדמיית עצמנו יושבים, נושמים, עושים תנוחה, על-ידי ראייה לנגד עינינו מישהו מנוסה מאיתנו מבצע את האימון, על-ידי התמסרות לכיוון הזה ללא כל תמונה. בכל נשימה, בכל תנוחה – כוונה." (ספר היוגה הקטן ע"מ 38-39)

יש נשים המתקשות להתחבר ולהתכוון ללידה. באימון היוגה אני מעודדת אותן להתכוון לעובר שבתוכן, שהוא חלק מהן בתקופה זו של ההריון; לחבוק את המתחולל בתוכן, לקבל את השינוי ולהתכוון לעבר המטרה – הלידה. בעזרת דמיון מודרך והתכוונות, ניתן לדמות עצמנו מבצעות את הלידה, ניתן לתרגל תנוחות, נשימות ושימוש בקול, המקדמים את הלידה ומסייעים למהלך הריון תקין. ההריון, והלידה, הם הזדמנות לעשות קפיצת דרך אישית, מאוד משמעותית אצל האישה.

ד. "השתרשות – מכאן ואילך הלכה למעשה. התודעה ניצבת במקום שבו נוגע הגוף באדמה. יש לתת למשקל הגוף ליפול לתוך מקום זה לדוגמה כפות הרגליים. להעצים את המשקל כלפי מטה, כאילו הרגל רוצה לשקוע לתוך האדמה, ומשם להרגיש את העוצמה המופנית לאדמה חוזרת אל תוך הגוף כלפי מעלה. כמו שורשים של עץ המסתעפים לתוך האדמה, וככל שיתפשטו ויעמיקו כך יתארך ויתרחב העץ שמעל האדמה. קל להבין את הרעיון מאחורי ההשתרשות, קשה יותר להפנימו בכל תנוחה ותנוחה. ככל שההשתרשות מבוססת, הגוף קל, רך ונע ללא מאמץ." (ספר היוגה הקטן עמ' 39)

ניתן להתחיל להתייחס לעיקרון זה בהקשר של שיפור היציבה, הקלה על תופעות ולקויות יציבה בהריון, יכולת טובה יותר לבצע את התנוחות כראוי וללא כאב או מאמץ. באמצעות עיקרון זה ניתן ליישם ולהטמיע את הרעיון שעומד מאחורי המשפט "מאמץ ללא מאמץ" ביום-יום ובלידה.

תחילה יש לפתח את המודעות לאופן שבו הגוף מונח על הקרקע ונתמך על ידה בכל תנועה ותנוחה. המקום הראשון שבו אפשר להתחיל להבין את מושג ההשתרשות הוא המגע באדמה – ידיים, רגליים, עצמות ישיבה, ואז אפשר להתחיל להבין את ה-Re-Bounce (הכוח החוזר) שחוזר כלפי מעלה.

כאשר יש בסיס רחב של הגוף שבא במגע עם הקרקע, ניתן לחוש טוב יותר בעבודת ההתקרקעות. בשכיבה – דרך כל נקודות המגע של הגוף עם האדמה; בתנוחות ידיים – דרך מנח כף היד; בתנוחות עמידה – דרך כפות הרגליים. כאשר לגוף יש בסיס יציב, הצוואר, הכתפיים וחלקו העליון של הגב נתמכים כהלכה ויכולים להיות קלים ומשוחררים. ככל שהגוף מונח באופן יציב יותר על הקרקע, כך יכול חלקו העליון להיות רפוי ומשוחרר יותר ושרירי הליבה, כמו גם קרקעית האגן, יוכלו לעבוד ביתר יעילות ולתמוך ביציבה כולה.

ה. "חיבור – המודעות היא לשני כיוונים מנוגדים המחוברים יחד. הרוצה לעלות, עליו ראשית לרדת, הרוצה לנוע קדימה, עליו להתבסס באחור, המתכוון לשמאל, יתבסס ראשית בימין, הרוצה להתפשט החוצה, עליו לצאת מתוך הפנים. חץ וקשת, ומה שביניהם – חיבור. בכל תנוחה האיבר הרחוק ביותר מן האדמה מחובר לאיבר המשתרש בה. כל מה שביניהם שלם בפני עצמו, ייחודי, מאופיין, כל החלקים מאוזנים ופועלים בהרמוניה זה עם זה. כמו שרשרת טבעות שנעה בחלל, כאשר אף טבעת אינה נוגעת בחברתה. ככל שהייחודיות של כל חלק בהירה, ככל שהחיבור ביניהם מבוסס, הגוף בכל מצב – יחידה אחת הכיוון הראשון הוא תמיד החץ, הכיוון השני הקשת, ומה שביניהם – חיבור." (ספר היוגה הקטן עמ' 39-40)

ניתן להתחיל להתייחס לעיקרון החיבור לגוף האישה בכלל, לנשים המגלות שיש להן גוף רק כשהן בהריון, ולעבודה נכונה איתן בפרט. מרכז הכובד בהריון משתנה וכך גם המודעות לקצוות, לשיווי המשקל וליציבה. מציאת האמצע, עבודה עם הגוף מתוך חיבור, יקלו על האישה ההרה בהתמודדות עם גופה המשתנה, עם העובר ההולך וגדל, עם תופעות בהריון וליקויים ביציבה ועם ההתהליך שהיא עוברת בהריון ובלידה. ניתן בהמשך לקחת את התרגול אל מחוץ למזרן וליישם את עיקרון החיבור ביום-יום, בחיבור לעובר ולאמונה בגופה, ביכולותיו ובלידה הקרבה.

ו. "נשימה – מודעות לשאיפה, מודעות לנשיפה. השאיפה – התכנסות פנימה, הנשיפה – חיבור לעולם. השאיפה – קבלת העולם, הנשיפה – נתינת עצמנו לחלל. לשאוף לאורך הגוף, לנשוף ולהשתרש, לשאוף ולחבר את החלקים המרוחקים, לנשוף ולנוע לעבר התנוחה המלאה. בזמן השאיפה הגוף מתארך ומתרחב, בזמן הנשיפה הוא מתייצב בחיבור ובהשתרשות. לעיתים הנשימה נינוחה ויציבה, לעיתים עמוקה וארוכה. לעיתים הנשיפה ארוכה מן השאיפה, לעיתים קצרה והחלטית. לעיתים ברקע בלבד, לעיתים נותנת את הטון ומניעה. הנשימה תמיד נוכחת." (ספר היוגה הקטן עמ' 40)

לאחר פיתוח המודעות לתחושה שבסיס הגוף איתן, ניתן להתחיל להתרכז בקצב הנשימה הטבעי. לאחר מכן ניתן להתחיל לעבוד על המחזוריות הטבעית של הנשימה. ניתן ללמוד לכוון במחשבה את הנשיפות כלפי מטה עם הכבידה, לעבר ה"שורשים", ואת השאיפות לבצע באורח פסיבי. תהליך זה ייתן תחושה של קלילות שעולה מן הבסיס היציב כלפי מעלה ומאריכה את עמוד השדרה.

במהלך ההריון הנשימה נוטה להתקצר. חלל הבטן מהווה תיבת לחצים סגורה, הלחץ בהריון גדל על תיבת לחצים זו, בשל יציבה לקוייה, עייפות, כאב, אי-נוחות או חוסר-מודעות. התקרה של תיבת לחצים זו היא הסרעפת. בסוף ההריון הסרעפת גדולה ורחבה יותר ב-2 ס"מ בממוצע ואף עמוקה יותר בראש הכיפה (הסרעפת בצורת כיפה, היא איננה שטוחה) עד כ-4 ס"מ. במהלך ההריון מתרחשים בגוף שינויים הנדרשים כדי שהאם תוכל לנשום ביתר קלות. אך בכל זאת נראה נשים רבות שנשימתן התקצרה, נהייתה שטחית יותר ונחלשה יותר. באופן מטאפורי ניתן לומר כי האישה צריכה חמצן בשביל שניים, גם בשביל העובר המתפתח בקרבה, ולכן זקוקה למשאבה גדולה יותר. חשוב ביותר לנשים בהריון לנשום ולעשות פראניאמה כיוון שחויית הנשימה משפיעה גם על החויה העוברית. תרגול הנשימה במהלך ההריון צריך להיות מותאם למצב האישה, ליכולת ולניסיון שלה לפני ההריון.

נשימה טובה והרפיה עוזרים להוריד לחץ דם, משחררים אנדורפינים משככי כאבים, מרגיעים ומשפרים זרימת דם טובה יותר בגוף. נשיפה ארוכה מורידה לחצים מהבטן ומכל האיברים שמתחת לסרעפת. התרכזות בנשימה מסייעת להרגיע את המחשבות ולמקד את המודעות כלפי פנים, בחיפוש אחר המרכז.

עצירת נשימה אינה מסכנת את התינוק, אך יכולה להפוך למאמץ ולא-נוחות למי שלא תרגלה פראניאמה לפני ההריון. למתרגלות מתחילות עצירת נשימה הופכת לאתגר גבוה מאוד בהריון, ומתרגלות ותיקות יכולות להתייחס לעצירה כהרפיה. כלומר: מכיוון שתשומת הלב של האישה בהריון, כמו גם במצבים אחרים בחיים המערביים, היא אל קדמת הגוף, כשמתרכזים בנשימה ולוקחים נשימה בטנית, חשוב להסב את תשומת הלב לאחור ולדעת לנשום גם נשימה גבית, אל הגב ואל הצלעות האחוריות. בשל מיקומו של העובר מלפנים, כל מה שקורה מאחור יהיה קל ומרווח יותר, מובהק ומקרקע. נשים שלא תרגלו פראניאמה בעבר, צריכות לתרגל ולהתנסות עם סוג אחד של נשימות למשך זמן ורק אחר-כך להרחיב ולהוסיף תרגילים נוספים. לדוגמה:

- 1) שיטת ההרחה – פרח, תינוק, כל אסוציאציה או דימוי שעושים למתרגלת טוב.
- 2) נשימה יוגית, Analoma Viloma, או נשימת עובר – שליטה, צלילות דעת, נותן שקט.
- 3) אוג'א'י רך – ריכוז ומיקוד ההכרה, יוצר זקיפות בגוף מקרקע, הורדת או העלאת לחץ הדם.
- 4) נאדי שודהנה, עם או בלי ידיים – מאזן ומרגיע.

5) צליל – S, F, SH; אה, או, מם; זמזום דבורה – מאריך את הנשיפה, מרגיע.

בלידה – שלב יציאת התינוק מתרחש בנשיפה. לכן יש לעבוד ולתרגל את הארכת הנשיפה. יש מקום לעבוד על נשיפות מהפה בשלב מתקדם יותר של ההריון, שכן בלידה האישה נושפת מהפה וכדאי לתרגל ולייעל את הנשיפה מהפה בזמן ההריון כהכנה ללידה.

ז. **"התארכות והתרחבות** – עם השתרשות בנשיפה, השאיפה יוצרת התארכות והתרחבות, ואולי ההתארכות וההתרחבות שמתרחשות בגוף מתוך ההשתרשות והחיבור הן המאפשרות שאיפה? כאשר יש התרחבות והתארכות, טבעת אינה נוגעת בחברתה בשרשרת הטבעות שנעה בחלל. אז אין קריסה במפרקים, אין מאמץ יתר של השרירים, השלד מגן על עטיפותיו. העטיפות יוצרות בשלד מרחב, והוא נע מאוורר, משוחרר ומחובר כאחד." (ספר היוגה הקטן עמ' 40)

יש חשיבות לייצר מרחב ומרווח במקום שבו המרחב מצטמצם והולך – בעמוד השדרה, באברי הבטן והחזה. המרווח הזה ייצר עוד מקום לנשימה, יקל על מכאובים או אי-נוחות וישמור על היציבה. מאידך, יש לשמור על מנופים קטנים בהריון (דוגמאות: מעמידה לאוטנאסנה להמנע מהארכת הידיים לפניים ומעבר לראש; בשכיבה על הגב להמנע מהורדת הרגליים ישרות וארוכות כפלי מטה) ולהתארך עד לנקודה בה לא מופעל עומס רב מדי על מרכז הגוף.

ה-Vayus החיצוניים והפנימיים

ה-Vayus החיצוניים משחררים מתחים, מסלקים עייפות ומביאים אותנו למצב שקט יותר ונינוח. הם קשורים לגוף הפיסי, נגישים מאוד וקשורים זה בזה. היבט נוסף היכול להתאים למצב זה הוא, בהקשר של "סוד השרירים הטבעתיים של שיטת פאולה" – הוואיוס יוצרים פתיחה והרחבה של הסוגרים באזור הפנים, ועל כן מתקשרים, לדעתי, ללמידת הכיווץ וההרפיה הנדרשים בשלבי ההריון והלידה. דרך אימון הוואיוס החיצוניים תוכל האישה ללמוד להרפות את קרקעית האגן וצוואר הרחם שלה בשלב הלידה.

ה-Vayus הפנימיים משמשים גם ככלי למודעות ולשיפור היציבה. בהקשר של "סוד השרירים הטבעתיים של שיטת פאולה" הוואיוס הם האחראים לפעולות הכיווץ והאיסוף הנדרשים כדי לשפר ולשמר את היציבה. בהריון, על אחת כמה וכמה, היציבה של האישה ההרה משתנה בתקופה קצרה יחסית באופן משמעותי, בנוסף להחלשות של הסוגרים התחתונים ואיבוד ציר האמצע והקומפקטיות של הגוף. הוואיוס הפנימיים יוצרים כינוס והצרות של הפתחים לחללים בגוף – החל מקרקעית האגן (Apana Vayu), וכמו נחש מטפסים כלפי מעלה ויוצרים ציר אמצע מכונס ויציב. על-ידי התמקדות בנקודות מוגדרות ונשיפה, נוצרת יציבה "ספונטית", שבה שלד השדרה נתמך על-ידי עמוד אוויר אנכי. בעזרת תרגול הוואיוס הפנימיים ניתן לתרגל את איסוף קרקעית האגן: פיהטבעת, הנרתיק והשופכה, ומשם לייצב את הגוף מלמטה למעלה ולמלמעלה למטה. אם צריך להתמקד ולכוון את האישה ההרה לאזור מסוים, ניתן לתרגל רק אחד מהם.

אצל נשים בהריון ולאחר לידה נמצא את כל קשת לקויות היציבה הקיימות גם אצל אנשים במצבים רגילים, ונתאים להן את התרגול הרלבנטי:

- א. תנוחת החזה המנופח: מתיחת יתר של קדמת הגוף ← יש לתרגל פראנה ואיו.
- ב. התנוחה הרופסת: הראש מורכן, השכמות מעוגלות, החזה דחוס ← יש לתרגל סאמאנה ואיו.
- ג. תנוחת הראש המוביל: הסנטר והראש משוכים קדימה או כלפי מעלה ← יש לתרגל אודאנה ואיו.
- ד. תנוחת האגן המוטה קדימה: מיקום שגוי של האגן ונטייה להטות אותו קדימה, או להרפות יתר על המידה את שרירי הבטן (שהוא למעשה מצבה של אישה ממוצעת בהריון) ← סאמאנה ואיו.
- ה. עקמת: הגב מתעקל מצד אחד של עמוד השדרה לצידו השני ← סאמאנה, פראנה ואודאנה.

יציבה

בתדמית המטופחת של נשים בהריון בתרבות המערב יש נטייה להחצין את ההריון, להבליט ולחשוף את הבטן, להעמיק את הלורדוזה בגב ולהבליט את הישבן. גישה זו היא המשך לשיח הכללי על תדמית גוף האישה במערב. מעבר לפן התרבותי, גם ברמה הפיזיולוגית הרצועות מתארכות בשל הפרשת הורמון הרלקסין, מרכז הכובד משתנה ומושך קדימה, ולכן נושא היציבה הופך לאתגר רציני. מכאן שמאוד חשובה עבודה על היציבה, חיזוק מרכז הגוף ושרירי הליבה כלומר: קרקעית האגן, השריר הרחב הבטני עד החוליות, זוקפי הגב ושרירי הגב למיניהם; יש לעבוד על חיזוק ושחרור האגן והתנועתיות שלו.

בתייחסות ליציבה יש להתבסס ולהשתרש קודם כל בכף הרגל; למצוא את המרחק האידיאלי בין כפות הרגליים ואחר כך למצוא את מיקומן הגבוה של הקשתות – הפנימית, החיצונית והקשת הרוחבית, המדומה. דוגמאות לתרגולים שונים להבנת היציבה: תרגול עם העקבים פנימה והחוצה; העברת משקל לבהונות ולעקבים; משחק עם מיקום הקרסול, שחרור וריכוך הברכיים; תרגול הרפיית הישבן וערסל האגן; תרגול של עומק ורכות במפשעה. כשהבטן מושכת קדימה, כל איזור הסקרום, העצה, מתרחב, הולך לאחור ומשתנה. משחק עם שינוי המנח של העקבים ← משפיע על הברכיים ← משפיע על האגן והסקרום, הוא משמעותי להבנת השינוי ביציבה וההשלכות שלו: כאבים, הקרנות, תנועה מוגבלת.

האגן מבודד את איזור משכן התינוק. מעבר לשמירת טונוס השרירים ברצפת האגן, יש צורך גם בעבודה לשחרור ערסל האגן והאגן עצמו. לדוגמה: יצירת א־סימטריה באגן גוררת אחריה הרפיה מיידית של האגן. כמטאפורה ניתן לומר שההריון הרבה יותר גמיש מהחיים, והלידה גמישה פי כמה. הורמון הרלקסין המתגבר בזמן ההריון – תפקידו לרכך ולהגמיש את הרקמות והרצועות, לא את השרירים. כאשר אלו מתרככים, התוצאה היא גמישות. בהתאם לזאת, צריך לעבוד יותר על כוח, חיזוק שרירי הליבה ושרירי השלד, מאשר על גמישות, במטרה לשמור על יציבה נכונה. לכן, ביוגה נתייחס לעבודת חיזוק כשמירה על היציבה של האישה ההרה, כהכנה ללידה פעילה ולמען שיקום גוף האם לאחר הלידה.

נשים בהריון הבאות לתרגול היוגה מביאות איתן את הרגלי היציבה שלהן מלפני ההריון ובמהלכו, ואלה באים לידי ביטוי גם באסנות. כל האימון שלנו מושתת על היציבה, לכן יש לעבוד בראש ובראשונה על המודעות ליציבה ועל היציבה הבסיסית. משם ניתן לקחת את התרגול ליציבה בעמידה, בהליכה, בישיבה ובתנוחות השונות – לנסות לתקן בתנוחה אחת, ואם אין הבנה או הפנמה – לנסות בתנוחה אחרת.

בנימה אישית

בהריוני הראשון נרשמתי לקורס מורים ליוגה בשנת לידה: לנשים בהריון ולאחר לידה, בהנחיית אירית פלקוביץ. הרגשתי מצוין בהריון זה ונהייתי מאוד מהקורס הן בפן המקצועי והן בפן האישי. הרגשתי רכות בתרגול ומצאתי את עצמי במקום מאוד מכיל ומאפשר בהריון וביוגה.

בהריוני השני התחלתי ללמוד בקורס מורים בכירים עם אורית סן גופטה, ולמרות שלקראת סוף השנה הראשונה כבר לא יכולתי לעשות הכל וסיגלתי לעצמי הרגל של התבוננות בכיתה ובמורה, הרגשתי שמצאתי את שחיפשתי בצורה יותר מדויקת. הדידקטיקה, המתודיקה, הדיוק, העקרונות, הוואיוס והשפעתם על היציבה שלי בהריון, פראניאמה וישיבה, אפילו שהיתה לי הכי קשה – התחילו לרקום עור וגידים בתרגול האישי כמו גם בהוראה. בהריון הזה הבנתי פתאום דברים בצורה אחרת – אולי בשל סוג של התבגרות, בשלות, גם בתהליך שלי עם היוגה וגם בחיים, אולי בשל מסקנות מחוויית הלידה הראשונה של בני בכורי. אבל הבנתי שהתרגול בהריון לא צריך להיות רק רך, עגול ועוטף, לא רק גמישות ותנועתיות מלטפת, כי אם גם חיזוק, שימת דגש רב על היציבה, שילוב העקרונות ותרגול הוואיוס ומשמעותם עבורי, פחות לפחד לבצע תנוחות מסוימות רק כי נחשבות 'אסורות' ובעיקר – יותר להקשיב לגוף מבפנים.

בהוראת היוגה לנשים בהריון, בד בבד עם הוראת היוגה לקבוצות מעורבות, החלה להתגבש אצלי גישת הוראה יותר מובהקת. הפנמתי והעמקתי את הדגשים החשובים לי מתוך התהליך שעברתי, מתוך ההשפעה העצומה של העקרונות והוואיוס ומתוך חוויית ההריון והלידה השונות שלי.

באיסוף החומר הרלוונטי למאמר זה ובמעבר נוסף על החומר שלמדתי בתקופות השונות, מצאתי ששזורים בו אלמנטים מהותיים דומים, תובנות והבנות שלמעשה היו שם כל הזמן, אלא שאז עוד לא הייתי בשלה להבין אותם, והם אולי לא הוצגו בפניי בנחרצות, פשטות ומובהקות. היום אני רואה אותם באופן אחר, מעמיק יותר, מוטמע יותר בתוכי, בתרגול האישי שלי ובהוראה שלי.

אום שלום,

עיב

על הכותבת

עיב פאיט, חיה בפרדס חנה עם אסף ושלושת ילדיה: אגם עדן ונגה. בעלת תואר ראשון במדעי ההתנהגות ובעברה מנהלת משאבי אנוש בחברת הייטק בינלאומית. לאחר שרקדה במשך 11 שנים, חיפשה ביטוי אחר לתנועה שתבוא ממקום יותר מדויק, קשוב ונכון לגוף. נחשפה לתרגול היוגה ומתרגלת יוגה החל משנת 2002. בוגרת קורסי מורים ליוגה בשיטות שונות: שיבנדה, ויניאסה (דסיקשר), ויג'נאנה, ויוגה בשנת לידה (לנשים בהריון ולאחר לידה). מתרגלת ומלמדת מאז 2009 בגישת ויג'נאנה יוגה, אצל אורית סן גופטה. מלמדת שיעורי יוגה בקבוצות ובשיעורים פרטיים, יוגה לנשים בהריון ולאחר לידה, מכינה ללידה ברוח היוגה ומדריכת סדנאות בייבי יוגה. דוא"ל: einavfeit@gmail.com <http://www.facebook.com/babyoga>

