

היום שאחרי הפריצה: פריצת דיסק – השלכות והצעות לטיפול / מאת ענת פרייס

תיאור המקרה:

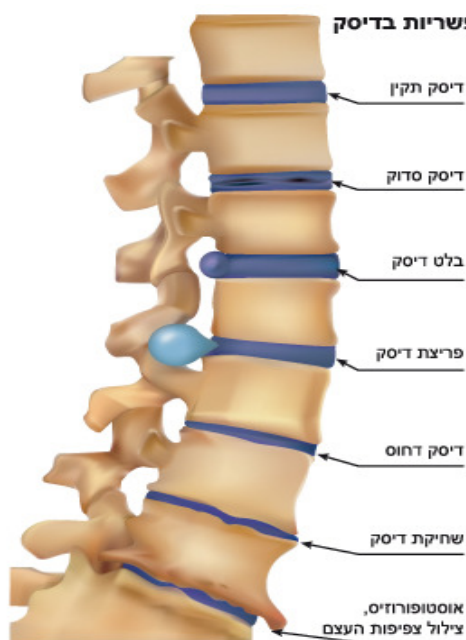
א' הגיעה אלי לפני כשנה, מספר חודשים לאחר ניתוח בעמוד השדרה, בשל פריצת דיסק חמורה בחוליות L5-S1. הפריצה התרחשה בזמן נסיעה ברכב. א' התכופפה להרים משהו שנפל בין שני המושבים הקדמיים, ואז חשה כאב חד בגבה. הכאב הלך והחמיר, ותוך זמן קצר החלה לאבד תחושה בחלקים של צידה השמאלי. בבדיקה בהולה הסתבר שפרצה דיסק, ופרגמנט ענק מתוך הדיסק נפל לאורך עמוד השדרה ולחץ על שק העצבים, דבר שגרם לה לאבד כל תחושה ברגל שמאל ובחצי השמאלי של הפרינאום.

מחשש לתסמונת קאודה הוחלט לנתח אותה בדחופות. בניתוח הוחדר שתל לגבה, במקום הדיסק. תסמונת קאודה אקווינה נודעת גם בשם תסמונת זנב סוס, מאחר והעצבים בקצה חוט השדרה נראים כמו זנב סוס. התסמונת היא בעיה נירולוגית חמורה שבה מושפעים צרור של שורשי העצבים המשרתים את הגב התחתון והרגליים. חלק מהתופעות הן: חולשה ברגליים, חוסר תחושה באזור המפשעה ואובדן שליטה על פעילות שחרור הצואה או שלפוחית השתן. הדבר מחייב ניתוח דחוף מאחר ועצבים אלו דקים ורגישים ביותר, ואם לא ישוחררו עלול להיגרם להם נזק בלתי הפיך. (מתוך:

www.medipedia.co.il וכן: www.pain.co.il)

פריצת דיסק היא מצב של פגיעה קשה בדיסק, הגורמת ליציאה חלקית של הגרעין הג'לטני אל מחוץ לגבולות הדיסק וליצירת לחץ על מבנים עצביים. (מתוך "יציבה ותנועה" / ד"ר גיל זולברג עמוד 81)

בתמונה להלן מודגמת התופעה:



(תמונה מתוך מאגר www.google.co.il)

לאחר שכיבה בת חודש במיטה ושיקום של שלושה חודשים בפיזיותרפיה, א' החלה לחזור בצורה הדרגתית לפעילות.

כשנפגשנו א' הייתה נוקשה וכאובה בכל תנועה וחושה ביטחון נמוך מאד בגופה. שיווי משקלה היה רעוע, ללא תחושה ברגל שמאל, אף על פי שלדעת הרופאים התחושה הייתה אמורה לחזור אליה – מה שהוביל ללחץ נפשי אדיר. א' סבלה מרצפת אגן חלשה וללא תחושת צורך בריקון שתן וצואה. כמי שהייתה פעילה מאד ובעלת כושר גופני מצוין היא חשה אכזבה רבה מגופה ופחד שמא מצבה לא ישתפר.

במפגש הראשון הרכבנו יחד רשימת **מטרות** ראשוניות לשיעורי היוגה:
להחזיר **גמישות** בתנועה בעיקר בגב התחתון, שם השתל גרם לה תחושה של "בלוק" בגב (כמילותיה).

להגדיל טווח תנועה.

להתחזק באופן כללי, ובפרט ברגל השמאלית ובגב.

ללמוד לנוע נכון מתוך **תמיכה**.

לזהות מהי **היציבה** הנכונה עבורה בתהליך של ניסוי וטעייה.

לאחר מספר מפגשים של היכרות עם הגוף, מגבלותיו וצרכיו הוספנו מטרות נוספות:
ללמוד **לנשום** – הנשימה שלה הייתה שטוחה ולא מספקת, והתבצעה בעיקר דרך הפה ואל בית החזה.

חישת מערכת העיכול ושיפור היציאות – בהמשך התברר שא' סובלת מעצירות חריפה, ובכלל מחוסר תחושה של דחף לצרכים – צואה ושתן.
ללמוד **לבטוח** שוב בגוף.

המפגשים נשענו **על שבעת העקרונות**, וכן על שילוב ידע וניסיון שרכשתי בלימודי יוגה נשית על פי שיטת מירה ארצי פדן ויוגה תרפיה בגישת אנטומיה חווייתית עם מיכל ירקוני. השילוב של שיטות אלו אפשר לי לגשת אל הטיפול בא' עם ביטחון שיש ברשותי ארגז כלים מגוון ויכולת להתייחס לשלל הבעיות איתן הגיעה, ולהקל על חלק גדול מהתופעות שמהן סבלה.

יישום עקרונות היוגה נאנה יוגה בטיפול בפריצת דיסק

נשימה – התחלנו בהתבוננות בנשימה, בהיכרות עם האיברים הנשמים וחישת תנועת הנשימה בהם. כאמור, א' נשמה נשימה שטוחה ומהירה, אל החזה בלבד.

בחנו יחד את יתרונות הנשימה המלאה עבור א': הפחתת מתח, עיסוי למערכת העיכול, יצירת תנועתיות קלה באזור המותנית הנוקשה באמצעות תנועת הנשימה, הפעלת רצפת האגן והזרמת דם אליה. היכרות עם רצפת האגן והפעלתה בזמן הנשימה תאפשר שליטה שרירית טובה יותר בסוגרים. באמצעות הסנכרון בין נשימה מלאה להפעלת רצפת אגן תינתן תמיכה טובה יותר לעמוד השדרה בפרט וליציבה באופן כללי.

תרגלנו סוגים שונים של נשימות, לעיתים עם מגע כפות הידיים שלי או שלה באיברים הרלוונטיים. בהמשך עבדנו על סנכרון של תנועות מאד איטיות לנשימה.

באמצעות אנוולומה וילומה עם מגע כפות הידיים שלי, היא למדה להאריך ולהשהות נשיפה-שאיפה ולהתייחס לכל חלק בגב שלה (ואחר כך גם בחלק הקדמי) וגם לחלקים שהיו "נעלמים" מבחינתה לאחר הניתוח.

הוואיוס היו מאד משמעותיים עבורה כיוון שנתנו לה, לתחושתה, תמיכה אנכית ומרכזית "במקום" עמוד השדרה הפגוע שלה. כמו כן, תרגול הוואיוס אפשר לה לחוות התרחבות במקומות מכווצים. שיעורי בית, בנושא תשומת לב לנשימה בזמנים ומצבים שונים במהלך היום, עוררו מודעות לנשימה וכיצד היא יכולה להשתמש בה לתמיכה.

ברצוני לציין שבחודשים הראשונים לתרגול לא לימדתי את א' נשימת קפלהבטי, שכן חששתי שבמהלך הנשיפות ייווצר אצלה לחץ תוך בטני שישפיע על רצפת האגן וידחק אותה כלפי מטה, וכן ייצור לחץ על החוליות.

הרפיה – הרפיה הייתה ועודנה אחד הדברים הקשים לה. מעבר לתחושת הנוקשות והכיווץ בגב שאיתם התמודדה, א' נמצאת בלחץ מתמיד בעבודתה, ומתפקדת כאמא ל-3 ילדים. כמו כן, המחשבה שמא אינה מחלימה כפי שהרופאים מצפים תרמה להגברת הלחץ והמתח שחשה. תרגולנו טכניקות שונות של הרפיה – קודם כל דרך נשימה ובהמשך גם באמצעות דמיון מודרך. הקפדתי בכל תחילת שיעור לתרגל תנוחות מהשיעור הקודם כדי שתוכל לנסות להרפות בתוך תנוחות מוכרות, ללא "הפתעות" שעלולות להשיב אותה למצב המוכר של מתח. כך שחררנו את הגוף והתודעה ממתח שעלול לצוץ אצל כל אחד, ובפרט אצל מי שמרגיש מוגבל בגופו, בעת ביצוע תנוחות חדשות. לעיתים הראיתי לה בסוף שיעור תנוחות שנתרגל בשיעור הבא, כדי שתחשוב עליהן, תדמיין עצמה מבצעת אותן (כאן בא לידי ביטוי עיקרון הכוונה). דבר זה עזר לה מאד לא להיות מופתעת בשיעור הבא, וכן להרגיש בטוחה בעצמה בבואה לתרגל תנוחה חדשה, ולהיות מסוגלת להרפות בתוכה.

בהמשך, לאחר שהתחזקה ובטחונה העצמי גדל, תרגולנו גם הרפיה בתוך תנוחות חדשות. היא שמה לב שכאשר היא רפויה יותר היא גם פחות כאובה ויותר גמישה בתנועות שלה. ההכרה הזו העצימה את עיקרון הכוונה ועודדה אותה ליישם את טכניקות הנשימה וההרפיה השונות בחיי היום יום.

השתרשות – א' חשה ביטחון כה רעוע בגופה, כ"עלה נידף ברוח", ולכן חוויית ההשתרשות הייתה כה משמעותית עבורה. יחד חיפשנו את המקומות בהם א' יכולה להרפות, להתמסר לכוח הכובד, ואז להשתרש, למצוא תמיכה בתנוחות שונות של שכיבה ועמידה. המוטו שעמד לנגד עיניי היה – **תמיכה קודמת לתנועה**. בשכיבה על הגב א' שמה לב לאיברים הנוגעים במזרן, ועם הנשיפה היא אפשרה להם להיות כבדים, רפויים ונוכחים יותר.

עם הזמן א' שמה לב שכאשר היא מרפה את גופה אל המזרן, הוא אינו "רופס", אלא דווקא ערני יותר, כאילו מקבל מקור של כוח מהקרקע. את ההשתרשות א' המשיכה לחוות על-ידי לחיצה של כף רגל עומדת על המזרן כנגד הקרקע. היא הרגישה את השינויים הקטנים שההשתרשות גורמת בגופה.

בהמשך ישבנו זו מול זו על כסא, כאשר לא' התאמתי כסא עם משענת תומכת בגבה, ולחצנו כפות רגליים כנגד שרפרף מותאם לגובה הרגליים. לחצנו ידיים כנגד ירכיים קדמיות, פנימיות ועוד.

א' תרגלה גם ישיבה על כדור פיזיו. התנועתיות של הכדור גורמת ליושב עליו להפעיל את שרירי היציבה הפנימיים כדי לייצב עצמו. הישיבה עליו מעודדת ההשתרשות תוך כדי מציאת שיווי משקל והנעת האגן. בד בבד עם העמקת ההשתרשות, א' החלה לחוש גם את מערכת השרירים הפנימיים המייצבים שלה, את המולה בנדהה והאודיאנה בנדהה. בהדרגה עברנו לתנוחות עמידה. בתחילה כנגד קיר, ובהמשך, כאשר א' חשה יציבה מספיק ושוי המשקל אט אט החל לחזור אליה, עברנו לתרגל ללא תמיכת הקיר. דרך ההשתרשות א' אומרת שהיא חשה יותר מחוברת אל העולם, יציבה וחזקה יותר, מקבלת תמיכה וסומכת על גופה שוב. לאחר תרגול ממושך של עקרונות אלה, באו באופן טבעי גם עקרונות החיבור, ההתרחבות, הכוונה והשקט הנפש, כולל תרגול מדיטציה בישיבה על מזרן כיום.

עקרונות החיבור וההתרחבות – תורגלו בסנכרון זה עם זה, שכן אין התרחבות ללא חיבור. עבור א' תרגול זה היה משמעותי מאד, בעיקר כאשר חשה את החוליות שלה כ"קורסות" זו על זו, ללא תחושת ריווח ביניהן, והצליחה, בעזרת תרגול העקרונות, לחוש התארכות, התרחבות, תוך חיבור לכלל הגוף והנעתו בצורה בטוחה **מבפנים**. השילוב של עקרונות אלה יחד עם העקרונות הקודמים להם עזרו לה להרגיש נתמכת מבפנים, יציבה, חזקה, נושמת, חיה. את עיקרון החיבור הרחבנו לתחושת חיבור גם אל האיברים הפנימיים וחלק הגוף הקדמי, אשר לא היו במודעותה מאז הפציעה. היכרות אנטומית עם האיברים הפנימיים, עבודת דמיון מודרך עם המלאות והכרה בנפח שהם תופסים, אפשרה תחושת יציבות שלא הייתה קיימת ממערכת השלד בשלב הזה. תנועה מודרכת באמצעות הרכות של האיברים הפנימיים אפשרה תנועה רכה וגמישה.

תנועה – בחודשים הראשונים יכולת התנועה שלה הייתה מינימלית. התמקדנו בעיקר בתנועות עדינות של ריכוך הגב התחתון, מפרקי הירך, פתיחה איטית והדרגתית של בית החזה, שהיה מאד מכווץ וסגור, שחרור כתפיים, מתיחות רגליים. בהדרגה עברנו לתנוחות עדינות שמאריכות ומחזקות שרירים. בכל שיעור תרגלנו לאט, מספר קטן של תנוחות. לעיתים דמיינו את התנועה אותה היא מתרגלת עוד לפני התרגול עצמו. לעיתים קיבלה כ"שיעורי בית" לדמיון תנוחות לקראת השיעור הבא. בדקנו, הן בזמן התרגול והן בזמן דמיון התנוחות, מה קורה **לנשימה** שלה, מה קורה **בגוף** שלה, מה מתרחש **בתודעה** שלה.

רצף לדוגמה מתוך השיעורים בחודש הראשון:

1. שכיבה על הגב – הנחת כפות רגליים על המזרן או הגבהה תחת הברכיים, בהתאם ליכולת, והתבוננות בגוף ובמגע שלו עם המזרן.
 2. תשומת לב לנשימה באמצעות כף יד אחת מונחת על הבטן; השניה מונחת על בית החזה. התבוננות על מה קורה באזור הבטן והחזה עם השאיפה, עם הנשיפה.
 3. הארכת הנשיפה בעזרת הצליל "ooo".
 4. בנשיפה להשתרש עם כף רגל ימין אל המזרן, לתת לאגן הימני להתגלגל מעט ואז להוריד אותו בשאיפה. בנשיפה הבאה אותו הדבר עם כף רגל שמאל ועם אגן שמאל. מספר פעמים. לשים לב לתחושת האגן והמותנית כנגד המזרן.
 5. השתרשות עם שתי רגליים בו זמנית אל הרצפה ללא הרמת מותנית או אגן מהמזרן. לסנכרן את ההשתרשות לנשימה. בנשיפה ארוכה השמעת הצליל "oooo". השתרשות עם כפות הרגליים ושימת לב מה קורה לאורך הרגליים, רצפת אגן, בטן תחתונה, מותנית וכן הלאה.
 6. מעבר לעמידת 6 ותנועה של מעגלים עם האגן לריכוך התחושה הנוקשה בגב התחתון.
 7. בעמידת 6 – השתרשות של כפות ידיים אל המזרן, איסוף שריר רחב ביטני ורצפת אגן. שליחת רגל לאחור למתיחה כאשר האצבעות מונחות על המזרן, העקב מתקרב אל המזרן.
 8. מעבר איטי לעמידה – המעבר לעמידה מתבצע בהדרגה. הידיים תומכות בגוף על-ידי הישענות ודחיפה כנגד כסא. הברכיים והשוקיים מונחות על המזרן במעין עמידת 6. יש לשחרר רגל אחת ולהעמיד את כף הרגל על המזרן. להשתרש עם כף רגל זו ולהעביר אליה את משקל הגוף, בכדי שיהיה אפשר לשחרר גם את הרגל השניה ולהעמיד את כף הרגל שלה על המזרן. כעת זו מעין עמידה שפופה ליד ובתמיכה של כסא. את ההתרוממות הסופית מעלה יש לעשות לאט, שלב אחר שלב. מומלץ להיעזר גם במשענת הכיסא לצורך כך. לאחר מספר רגעים של עמידה – מתן תשומת לב לכפות הרגליים ולחלוקת המשקל עליהן.
 9. בעמידה – העברת משקל מרגל אל רגל, לאט.
 9. הנעת האגן ושחרורו תוך מעגלים ושמניות, עם השמעת צליל ("מממ", "אההה", "ז'ז'ז") בטון נמוך שמגיע עד לאגן.
- מומלץ לבדוק את תחושת החופש באגן ובגב: לפני התנועה והשמעת הצליל, ואחריה.
10. סיום שיעור בטדאסנה – שימת לב לתחושה לאורך הגוף כולו, מכפות רגליים ועד הקודקוד. נשימה עמוקה כאשר כפות הידיים מונחות בנמסטה על בית החזה.

רצף לדוגמה מתוך השיעורים לאחר 4 חודשים:

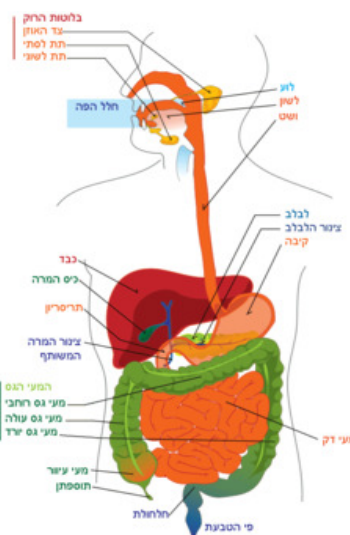
1. בשכיבה על הגב להרפות את הגוף אל המזרן.
 2. נשימת ואיוס פנימיים. הכוונת תשומת הלב לציר האמצע שאפשר להרגיש באמצעות תרגול זה.
 3. נשימת אוג'אי לאורך ציר האמצע שיצרו הוואיוס; הנשימה לאורך עמוד השדרה מלטפת אותו מבפנים.
 4. חיבוק הברכיים ונדנוד מצד אל צד.
 5. תרגיל לחיזוק הבטן: הרחקת רגליים בנשיפה – רגל אחת בכל פעם. רגל אחת עומדת על המזרן, משתרשת ותומכת בשאר הגוף. לשים לב למוטתית, כיצד הגב מונח על המזרן – האם מתוך מאמץ של הגב או מתוך התמלאות הגב בעזרת הנשימה.
 6. בשלבים ראשונים הרגל מתרחקת ממש מעט, עד לתחושת הפעלת הבטן. בהמשך – הרגל יכולה להתרחק יותר, עד למגע של כף הרגל עם הרצפה. ברך נותרת כפופה.
 7. מעבר לעמידה 6 – עלייה לכלב עם ראש למטה בנשיפה, עם השמעת הצליל "ooo". בירידה לשאוף, ובנשיפה לעלות שוב תוך השמעת הצליל.
 8. מעבר לעמידה – תנוחת העץ עם תמיכת של קיר.
 9. צ'טוראנגה – בעמידה מול הקיר במרחק זרוע ממנו. כפות ידיים מונחות על הקיר. כיפוף מרפקים בנשיפה עד להתקרבות הגוף כולו יחד, והרחקת הגוף חזרה למצב של עמידה. שתי הפעולות נעשות תוך כדי נשיפה ושימת לב להשתרשות ידיים ורגליים, ושימוש בשרירים מייצבים נוספים. התנוחה יעילה לחיזוק בטן, פלג גוף עליון וזוקפי עמוד השדרה.
 10. עמידה עם כפות רגליים ברוחב האגן, ברכיים משוחררות – נמתח את הזרועות, נגמיש את מפרקי הכתף וננשום אל השכמות בעת ביצוע החלק של הידיים בלבד בתנוחת גומוקאסנה/גרודאסנה.
 11. סיום בעמידה בטדאסנה.
- בחודשים הראשונים סיימנו כל שיעור בעמידה, כדי שלא להקשות עליה את המעברים לקראת סיום השיעור.

לאחר מספר חודשים התווספו גם תרגילים נוספים כגון:

- שכיבה על הבטן ותנוחות לחיזוק והתארכות הגב: שלבהסנות בריאציות שונות, תוך הדגשת תמיכה, השתרשות, הרפיה, התארכות לשני כיוונים, מנוחה מתאימה, משכי זמן קצרים בהתחלה ומתארכים בהמשך.
- תנוחת החתול: קימור וקיעור הגב בסנכרון עם נשימה. קימור קיעור תורגלו לאחר זמן, כיוון שבתחילה תנועת הקימור, ולו העדין ביותר, כאבה לה. לאחר מספר חודשי תרגול, כאשר השרירים התרככו, שרירי הרגליים (האמסטרינגס) והגב התארכו ובאופן כללי בטחה יותר בגופה – קימור קיעור עדינים התאפשרו בסנכרון עם הנשימה. הקפדנו לרווח בין החוליות ולא להצר ביניהן. יש לזכור כי בתחילה השרירים סביב מקום הפציעה היו נוקשים מאד, כתגובה הגנתית של הגוף כדי למנוע לחץ נוסף על המקום הפגוע.

מערכת העיכול

לאחר שההיכרות בינינו הפכה אינטימית יותר ונוצר אמון רב בתהליך הטיפולי, התייחסנו גם לנושא מערכת העיכול שהעסיק אותה מאד. אדם הסובל מאי סדירות ביציאות באופן קבוע, סובב סביב הנושא בכל שעות היום: סופר את הימים בין היציאות, סובל מכאבי בטן ותחושת נפיחות וכבדות ככל שהימים עוברים, מתח רב מצטבר ומפעיל שוב את מעגל הסטרס, שמשפיע כמוזן גם על מערכת העיכול. ברמת מתח גבוהה מערכת העצבים הסימפטטית נכנסת לפעילות גבוהה, והמערכת מנתבת את אנרגיית הגוף להפעלת איברים שיעזרו לו במצבי Fight / Flight / Freeze. לדוגמה: הזרמת דם אל שרירי הרגליים והידיים, הגברת קצב הלב, חידוד החושים ועוד. במצבים אלו, יורדת רמת הפעילות של מערכת העצבים הפאראסימפטטית האחראית על העצבוב של מערכת העיכול. לכן, בצד איזון מערכת העצבים דרך תרגול תנוחות ופראניאמה, התמקדנו בהיבטים שונים שקשורים למערכת העיכול.



(מערכת העיכול מתוך- מבנה <http://he.wikipedia.org/wiki/>)

דוגמה לכך היא ההתייחסות למעי הגס, שבו מתקיימת ספיגה אחרונה של נוזלים ומלחים משאריות המזון המעוכל וגיבוש הפסולת לכדי צואה. הצואה נעה באמצעות תנועה פריסטלטית של המעי עד לפי הטבעת. התנועה הפריסטלטית מונעת על-ידי שרירים חלקים (בלתי רצוניים) הנשלטים על-ידי מערכת העצבים האוטונומית.

המלצתי לה לאמץ הרגלים חדשים לזמן השירותים כמו: ללכת לשירותים בשעות קבועות, לשמור על גב זקוף בזמן הישיבה על האסלה, להניח רגליים על שרפרף שאליו תוכל להשתרש עם כפות הרגליים וללחוץ בנשיפה – המלצות של פיזיותרפיסטית של רצפת אגן. במקביל עבדנו גם עם אנטומיה חווייתית ודמיון מודרך בכל הקשור למעי הגס. לדוגמה:

– התבוננו יחד בתמונות באטלס אנטומי ודיברנו על תפקיד המעי.

– עיסוי שעיסיתי אותה לאורך המעי הגס הניב אצלה תחושת ברורות של מתח רב ונוקשות, דווקא בחלק הימני של המעי (הצד ה"לא פגוע"), לתחושתה בשל העומס המופעל על צד ימין, הצד ה"חזק".

– גירוי עצב הוואגוס – (העצב ה"מדד"). עצב זה הוא אחד מהעצבים המרכזיים של המערכת הפאראסימפטטית. הוא יוצא מהגולגולת ומעצבב בין היתר את מערכת העיכול. נשימה מלאה וסרעפתית היוצרת עיסוי של האיברים הפנימיים ושל מערכת העיכול, היא אחת הדרכים לגרות את פעולתו. כשהוואגוס מגורה המערכת הפאראסימפטטית מביאה את הגוף למצב של רגיעה, השקטה והגברה של חיוניות מערכת העיכול.

– ההבנה שתנועה פנימית של מערכת העיכול (פריסטלטיקה) ממשיכה בגופה, באזור של הדיסק שנפרץ, על אף תחושת הנוקשות שחשה באזור זה, גרמה לה להרגיש גמישה ורכה יותר ואיפשרה לה לשחרר את הפסולת בפחות מאמץ.

– בנוסף, תרגול הבנדהות יצר אצלה תחושת חיות, טונוס וזרימה אל האיברים הפנימיים. בהמשך, לאחר כשנה, כשהתחזקה מאד בגוף הפיזי והאנרגטי, למדנו גם נאולי עדין.

עצם ההתייחסות הישירה למעי הגס בתרגול, היכולת לדבר על הדברים הללו, שאנשים רבים חשים שהשתיקה יפה להם, והמסגרת האינטימית והתומכת שנוצרה בינינו, העניקו לה סוג של תקשורת עם המעי שלה, ואפשרו לה תחושה של שליטה והשפעה מסוימת על שיפור בתהליך העיכול.

איזון בין צד שמאל לימין

לאחר שגופה התחזק במידה משמעותית, א' שמה לב שעדיין צידה השמאלי חלש יותר. תשומת לב והתבוננות גילו שבעצם, כמעט ואין לה תחושה במגע לאורך הרגל האחורית השמאלית. הרגל מתפקדת, אך אין תחושה בעת מגע בה. הדבר הפריע לה מאד בהכרה בצד זה ולכן גם בחיזוקו. התחלנו לעבוד על כך במספר כיוונים:

1. א' מתבוננת בי מתרגלת תנוחה כלשהי שמפעילה את רגל שמאל, ולאחר מכן מתרגלת את התנוחה בעצמה. שדרוג לכך יכול להיות בתוספת מגע בשרירים הפועלים ברגל השמאלית (המגע הוא גם ברגל שלי וגם ברגל שלה), כדי לעורר מודעות שתנועת השריר קיימת שם. לפני כן לא האמינה שמהו קורה שם בגלל שלא חשה אותו. יש לציין שתוך מספר שיעורים זה הוליד תחושות ברורות יותר וביטחון גדול יותר בעצמה וברגל שלה.

הרעיון לתרגול זה לקוח מהמושג "נירוני מראה", הפועלים גם כשאדם עושה משהו וגם כשהוא צופה באדם אחר מבצע אותה פעולה. נירונים אלה עושים תרגום מידי מויזואלי למוטורי ואחרים, כנראה, ללמידה על-ידי חיקוי באדם ובבעלי חיים.

<http://www.calcalist.co.il/articles/0,7340,L-3389841,00.html>

כעבור מספר חודשים של תרגול מוקפד א' דיווחה על עלייה קלה בתחושה ובמגע.

2. "כשהחשיבה פגומה, יש להדפה על-ידי טיפוח את ההיפך (ממנה)" - (יוגה סוטר של פטנג'לי, 2.33, בתרגום אורית סן-גופטה) – כיוון שהמיקוד הטבעי נמשך אל הצד הפגוע, מנגנון פיזיולוגי הישרדותי טבעי ובריא, בחרנו דווקא לנסות לחזור אל השקט של האמצע. האם אפשר לחוש תחושה שקטה, מאוזנת ונייטרלית לאורך קו האמצע? או: האם אפשר להתמקד במקום שבו יש תחושה

ברורה ומשם "לזלוג" לכיוון המקום שבו אין תחושה כלל? האם אפשר למצוא רצף כלשהו ולא מעבר חד מ"יש" (תחושה) ל"אין" (תחושה)?

גם כאן באו לעזרתנו תרגילי הנשימה השונים, בעיקר – היכולת לא להתמקד במקום אחד אלא להתרחב ממנו לאזורים קרובים.

3. כאשר מסתכלים על גבה של א' ניתן לראות בבירור צד אחד ארוך יותר מהשני. לאחר תרגול אסאנות משחררות מפרקים ומאריכות שרירים, אפילו פשוטות כמו תנועת שמיניות עם הזרועות או האגן, יש לה תחושה מאוזנת יותר, וההבדל בין צד ימין לשמאל פחות בולט לעין. כמובן שהתחושה הפיזית משפיעה גם על הביטחון העצמי ועל השקט המנטלי-נפשי. בשל תחושת השקט והאיזון שתרגול זה השרה עליה, א' תרגלה רבות בביתה כשחשה צורך בכך.

4. חיפוש נוסף היה באמצעות חזרה ל**תבניות התפתחותיות** שונות (בהשראת הספר "**המוח הגמיש**" וכן מלימודי יוגה תרפיה בגישת BMC). הרעיון הוא לחזור אחורנית, ולעורר את מערכת העצבים מחדש ליצור חיווטים עצביים חדשים במקום אלו שנפגעו.

בבסיס התבנית ההתפתחותית "**הקרנה טבורית**" עומד הרעיון של תמיכה מהמרכז אל הקצוות (6 קצוות הם – 2 ידיים, 2 רגליים, ראש וזנב), ומהקצוות בחזרה אל המרכז. כל ה"זרועות" נמצאות במערכת יחסים עם המרכז ובעלות תפקיד שווה, כמו אצל כוכב ים. תנועה דרך תבנית זו יכולה לעזור בפתיחת ערוץ של זרימה אנרגטית ושל נוזלי הגוף, גם לאחת ה"זרועות" שאינה מתפקדת כמו שאר ה"זרועות" (במקרה זה רגל שמאל), ובכך לנוע בתחושת "שלם", וכן ליצור בסיס להעברה רציפה של כוח בין השלד האנכי לעצמות הגפיים.

מציאת קו אמצע

כיוון שא' חשה את עמוד השדרה שלה כמעין "בלוק", ולא כמבנה חזק ורציף שיכול לתמוך בגוף כולו, ובשל בעיות יציבה שהיו, כנראה, עוד לפני הפריצה והניתוח, ובודאי שאחריהם, חיפשנו דרכים נוספות לחזק את תחושת קו האמצע. יש לזכור כי לאחר החוויה הטראומטית שחוותה, א' הרגישה מטולטלת, וחיפושים שונים של חזרה לאיזון – כלומר אל קו האמצע, היו מבורכים.

1. נשימת ואיוס מלמטה למעלה יצרה תחושה של עמוד שדרה פראני שבו היא יכולה להיתמך. לאחר שמצאנו קו זה נשימת אוגא' לאורכו אפשרה תחושה של שקט ומדיטציה. תנוחות שונות הרגישו עבודה יציבות יותר, נתמכות יותר מקו האמצע החדש שיצרה לעצמה.

2. מציאת קווי אמצע אחרים בגוף באמצעות אנטומיה חווייתית:

צינור מערכת העיכול שמתחיל בפה דרכו נכנס המזון, ומסתיים בפי הטבעת. צינור זה יכול להוות תמיכה אנכית לגוף בכלל ולעמוד השדרה בפרט, וכן יכול לספק תחושה ברורה של קו אמצע. תרגול תנוחות תוך התייחסות לתבנית זו, אפשר חיבור תחושתני אל התמיכה הקדמית העמוקה והרכה של מערכת העיכול, ושל האיברים הפנימיים, אשר מספקים תמיכה פנימית ליציבה ותנועה.

תבנית נוספת אתה עבדנו היא תבנית התפתחותית שדרתית – "**עמוד שדרה רך – נוטוקורד**". הנוטוקורד הוא מעין עמוד שדרה ראשוני, פרימיטיבי, רך, הנוצר בהתפתחות העוברית. בגוף הבוגר זיכרון הנוטוקורד קיים בדיסקים הבין חולייתיים וברצועה הפנימית בתעלת עמוד השדרה (Posterior Longitudinal Ligament). מקום זה מקביל בתפיסה היוגית למקום הסומונה.

עבודה עם תבנית זו אפשרה לא' חוויה של תנועה עם עמוד שדרה רך וחופשי. איזון בין מערכת העיכול למערכת העצבים (הנוטוקורד ממוקם בין צינור מערכת העיכול לצינור מערכת העצבים), ומציאת קו אמצע שקט ותומך. לכן, מובן שמציאת קו האמצע תרמה לא רק לתחושת יציבות ואיזון פיזי, אלא גם למציאת עוגן ואיזון מנטלי ורגשי.

הטמעת דפוסים חדשים

חזרה אוטומטית על דפוס פעולה ותנועה מגבילה את יכולת הבחירה שלנו. על-ידי שינוי, אנו מאפשרים לאינפורמציה חדשה להיקלט על-ידי מערכת העצבים ולנתיבי תנועה/פעולה/מחשבה חדשים להיבנות. כלומר, הרעיון הוא לאפשר פרימה של סמסקארות (הטְבְּעוֹת), וליצור דפוסים חדשים.

החוויה הסומאטית (שרירית, גופנית ועצבית) במקרה זה משמעותית ביותר, שכן היא מאפשרת לאדם כאוב בדרך כלל, לחוות רגעים ללא כאב, ובכך לפתוח את התודעה להיתכנות של אפשרויות נוספות.

ניסיון לבצע מדי פעם משהו חדש שא' לא עשתה אף פעם, לדוגמה כניסה בדרך חדשה לתנוחה מוכרת, פרצוף או תנועה חדשים; ניסיון לאמץ גישה של התמקדות ב"מה אני כן יכולה לעשות", איפה "לא כואב לי" ואולי אפילו "איפה נעים לי כרגע". רוב האנשים הסובלים מפתולוגיה כלשהי באופן כרוני, ימקדו את מירב תשומת הלב והאנרגיה שלהם למקום זה. כאשר מביאים בפניהם את האפשרות להתבונן על מה שלא כואב, גם אם כרגע זה מקום קטן או "לא רלוונטי" כמו הזרת או המרפק, נפתחת האופציה להתחיל את תהליך הריפוי מהמקום הזה.

לימוד מודל חמש **הקושות** (טטרייה אופנישד) מציע גם הוא דרך חדשה להתבוננות בדברים. ההבנה שאנו עשויים רבדים שונים המשפיעים זה על זה ומושפעים זה מזה, המאפשרים זליגה ביניהם, מאפשרת לנו להתמקד בעבודה ברובד שהוא לאו דווקא הפיזי, ודרכו להתחיל את תהליך הריפוי.

סיכום לאחר שנה של תרגול

א' התחזקה מאד. היא נושמת באופן מודע, מודעת ליציבה שלה. מתרגלת יוגה בקבוצה רגילה (תוך התאמת וריאציות מיוחדות עבורה בשעת הצורך). ביטחונה העצמי התחזק, הכושר הגופני שלה עלה, היא מטיילת עם משפחתה ברחבי הארץ. התחושה שלה היא שהכאב פחת בהרבה, וגם אם לעיתים קיים, החיבור פנימה מעניק לה תחושת מסוגלות ויציבות, ונותן לה משהו להסתמך עליו. לדבריה, התחושה שלה היא שתרגול היוגה "החזיר לה חמצן לחיים".

שאלתי את א' מה לתחושתה תמך בתהליך הריפוי?

תשובתה הייתה כי מעבר להדרכה ההדרגתית והנבנית שלב אחר שלב של פראניאמה ואסנות פיזיות, היא מרגישה כי יש חשיבות גדולה לקשר שנוצר בינינו, כלומר בין המורה לתלמיד. קשר של אמון וביטחון. היא ציינה כי היא חשה שאני יכולה להכיל את ה"צרות" והכאבים שלה, הפיזיים והרגשיים, מבלי להיבהל. הבדיקה מה מתאים עבורה היום, עכשיו, אפשרה לה לבוא לתרגול בדיוק כמו שהיא, מבלי לגרוע בתחושת ה"שלם" שלה.

מתוך מכתב שכתבה לי:

(השגיאות במקור, א' היא עולה מצרפת)

"... בהתחלה ביצענו תרגילים ותנועות איטיות ומפורקות לגורמים וענת לימדה אותי לנשום ולהרגיש נכון כל תנועה בשילוב נכון של הנשימה. היוגה ממש חיבר אותי לגוף שלי, הגביר אם לא יצר את המודעות לצורה בה אני עומדת פיזית ובעולם בכלל, משתרשת (מילה חדשה שאימצתי ולמדתי להעריך), הגביר את היכולת שלי לשים לב לנשימה ולנשום יותר ויותר נכון. הרגשתי בבירור את ההשפעות של תשומת לב לנשימה ולתנועות ותנוחות שהייתי בהם במהלך היום גם אחרי השיעור. כיום כשנה אחרי שיעורים פרטניים ברמה שבועית אני רואה בבירור את שיפור המצב שלי, ההתחזקות שלי ואת הגדלת טווח התנועה והגמישות בגב. שיפור בתחושה ובכוח של רגל שמאל שנטרה עם פגיעה עצבית וחוסר תחושה לכל אורך החלק האחורי שלה. תענוג של אפשרות לבצע תרגיל שלם ולהרגיש את דיוק התנועה בשילוב הנשימה – אלו רגעים שפשוט מחברים אותך לעצמך וליקום. הזדמנות נוספת לומר לך תודה ענת מכל הלב."

תודות

בעת העבודה עם א' נשענתי על לימודי ויג'נאנה יוגה ואף נעזרתי בעצותיהן המועילות והחכמות של מורותי **אורית סן גופטה** ו**נגה ברקאי**.

כמו כן הסתמכתי על לימודי היוגה הנשית עם **מירה ארצי פדן**, בעיקר בכל הנוגע לשיקום רצפת האגן של א'.

ממורתי ליוגה תרפיה, **מיכל ירקוני**, שאבתי רעיונות רבים לטיפול, גם בתחום הדמיון המודרך ואנטומיה חווייתית. היות ואינני מטפלת בתחום הנפש/טראומה, נעזרתי גם בהכשרתה בתחומים של SE- Somatic Experience וכן- BMC- Body Mind Centering.

ולבסוף תודה גדולה לא' שנתנה בי אמן והסכימה לעבור את הדרך הזו בליווי שלי.

ביבליוגרפיה:

אורית סן גופטה – ספר היוגה הקטן
אורית סן גופטה – שערי הרוחות – יוגה ואימון עשרת הוואיס
אורית סן גופטה, תרגום – יוגה סוטר של פטנג'לי
ד"ר גיל זולברג – יציבה ותנועה
נורמן דוידג' – המוח הגמיש

Atlas of Human Anatomy. Frank H.Netter

אתרי אינטרנט:

<http://www.behavioralandbrainfunctions.com/content/9/1/8>

<http://www.calalist.co.il/articles/0.7340.L-3389841.00.html>

<http://embodyoga.com/>

<http://www.traumainstitute.org.il>

תמונות מתוך:

www.google.co.il

הגדרות מתוך:

ויקיפדיה

www.medipedia.co.il

www.pain.co.il

על הכותבת

ענת פרייס, נשואה ואמא ל-2 ילדים. מורה בכירה לויג'נאנה יוגה ויוגה נשית, עוסקת בתרפיה בעזרת הכלים המופלאים של היוגה.

מתרגלת יוגה כחמש עשרה שנים. מלמדת קבוצות ויחידים ברעננה בסטודיו פרטי ובכל אזור השרון. בסטודיו מתקיימים שיעורים קבוצתיים לתרגול ויג'נאנה, יוגה נשית ויוגה להריון. כמו כן קיימת קבוצת יוגה תרפיה. מפגשים פרטיים בסטודיו או בבית התלמיד במידת הצורך.

ניתן ליצור קשר: yoga.anat@gmail.com מידע נוסף באתר באתר: yogabliss.co.il