

## יוגה לבריאות הנפש: הוראת יוג'נאנה לבני-נוער בבית-חולים פסיכיאטרי / ד"ר מיכל לביא

המאמר מבוסס על הרצאה שניתנה במסגרת כנס מורי יוג'נאנה ה-II, שהתקיים תחת הכותרת: הוראת יוג'נאנה יוגה לאוכלוסיות מגוונות (6.2013).

### רקע

תרגול היוגה התפתח בהודו לפני מאות שנים במטרה לקדם איזון גופני, נפשי ורוחני. התרגול המסורתי כולל תנוחות גופניות (asana), תרגילי נשימה (pranayama), מדיטציה, לימוד טקסטים עתיקים ועקרונות מנחים לאורח חיים. בשני העשורים האחרונים הפך תרגול היוגה לנפוץ יותר בציבור הרחב, ובמקביל ניכרת עליה מתונה אך עקבית במספר האזכורים של יוגה כשיטת טיפול בספרות המדעית הרפואית (Pubmed, 2013).

תרגול יוגה באוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים דורש אמנם התאמות מיוחדות, בייחוד כאשר מדובר באנשים המתמודדים עם בעיות נפשיות, אך התרגול יכול גם להביא תועלת ייחודית, למשל שיפור סימפטומים גופניים הנלווים תדיר לקושי הנפשי, הרפיה ושחרור ושיפור תפיסת הגוף. סגולות רבות של תרגול היוגה עדיין לא נבחנו מחקרית, אולם חלק קטן מהיתרונות כבר מתועד בספרות המדעית. לדוגמה: תרגול יוגה בבתי-ספר רגילים ובחינוך המיוחד (Serwacki & Cook-Cottone, 2012), יוגה ככלי להפחתת מתחים באנשים בריאים (Chong et al., 2011) וכטיפול משלים לטיפול תרופתי ופסיכולוגי, או אף במקומו, לאנשים עם בעיות נפשיות (Cabral, Meyer & Ames, 2011).

המאמר הנוכחי מסכם פרויקט בן שנתיים שבמסגרתו תורגלו שיעורי יוגה עם בני-נוער המתמודדים עם בעיות נפשיות, ומתמקד בהתאמת התרגול לאוכלוסיה זו.

### מטרות

הנהלת בית-הספר שבו התקיים הפרויקט והנמצא בפיקוח משרד החינוך, בחרה לשלב את פעילות היוגה כחלק מהתכנית החינוכית-טיפולית של בית-הספר, במסגרת השאיפה להעשרת חוויותיהם של התלמידים ברפרטואר רחב של התנסויות ובמטרה להקנות חווית למידה חיובית. בהתאם לתכנית בית-הספר, מטרות שיעורי היוגה הוגדרו כהגברת המודעות לגוף וגבולותיו, חשיפה לשימוש בגוף בדרכים שונות, פתיחת אפשרויות שונות להנעת הגוף ושימוש בו ככלי נוסף לביטוי וליצירה.

כפועל יוצא ממטרות בית-הספר, הוגדרו המטרות האופרטיביות לשיעורי היוגה. המטרה העיקרית הייתה היכרות עם הגוף, ברמה הבסיסית ביותר: התמצאות ימין/שמאל, גבולות, זיהוי והפרדת איברים, תנועה מתואמת. מטרות נוספות היו: הגברת המוטיבציה לעבודה עם הגוף, יצירת חיבור לגוף ופיתוח יכולת לשימוש מושכל בגוף גם כמשאב. מטרות נוספות וקונקרטיות יותר היו: הקלת בעיות גופניות ונפשיות, כולל הקלת תופעות הלואי של הטיפול התרופתי, התמודדות עם כאב, זיהוי והבחנה בין "כאב טוב" וכאב שמעיד על בעיה, שיפור הריכוז ויכולת ההתמודדות עם תסכולים ופיתוח מוקד שליטה פנימי – הסתכלות פנימה, הכרת היכולות שלי, ללא השוואה לאחרים ועוד.

## מסגרת התרגול

הפרויקט התקיים בבית-ספר לחינוך מיוחד הפועל במרכז לבריאות הנפש בארץ. בבית הספר כיתות הטרוגניות לבני-נוער בגילאי 13-21, המטופלים בשתי מחלקות נוער (סגורה ופתוחה) וסובלים מבעיות נפשיות שונות בסוגן ובחומרתן. מטרת השהות בבית-החולים ובבית-הספר היא איזון, שיקום ושילוב מהיר בחזרה בקהילה. בהתאם לכך, תחלופת התלמידים גבוהה.

בבית-הספר התקיימו במשך שנתיים, החל מיולי 2011, שיעורי יוגה שבועיים בשלוש קבוצות נפרדות לנערים ונערות (2 קבוצות של בנות ואחת של בנים). השיעורים התבצעו על מזרני התעמלות רגילים, בחדר ספורט שהכיל עד 10 מתרגלים. הרכב התלמידים ומשך השתתפותם בשיעורי היוגה לא היה קבוע, אך בכל זאת נוצרה תחושה של עקביות והמשכיות שנתמכה על-ידי גרעין מתחלף של תלמידים ותיקים.

## אתגרים ייחודיים

בני-נוער המתמודדים עם בעיות נפשיות חווים את כל הקשיים ה"רגילים" של גיל ההתבגרות: שינויים גופניים המשנים את היחס לגוף ותפיסת הגוף, בעיות פיסיות ופסיכוסומאטיות, קושי עם גבולות, מסגרות ומשמעת. הבעיות הנפשיות הייחודיות מערימות קשיים נוספים, כגון: הגברת הקושי בעבודה עם הגוף, שינויים ועיוותים בתפיסת הגוף והכאב (שאותם נראה, למשל באנשים הסובלים מהפרעות אכילה, פגיעה עצמית, ואפילו דכאון), קשיי תקשורת, קושי בהבנת הנחיות וביצוען, קושי בהתמודדות עם שינויים ותסכולים, בעיות ריכוז ומוטיבציה. קשיים אלו התבטאו גם בתרגול היוגה ודרשו התייחסות והתאמה של השיעור, אך ניתן היה לראות שיפור גם בתחומים אלו אפילו במהלך שיעור יוגה בודד או לאחר מספר שיעורים.

## המחשת האתגר

כדי לחוות חלק מהקשיים בתפיסת הגוף, אני מציעה לנסות את התרגילים הבאים (כן, ממש עכשיו, בישיבה):

1. קושי לחוש את הגוף: **בלי להזיז דבר**, נסי להרגיש את האצבע השלישית בכף הרגל, בנפרד מהאצבעות האחרות.
2. קושי בהתמצאות בגוף: באצבע היד הלא-דומיננטית, נסי לכתוב את שמך על הגב של עצמך.
3. בלבול בין ימין ושמאל: להניח ידיים משוכלות על הירכיים (כף יד ימין מונחת על ירך שמאל, ולהפך). עכשיו הסתכלי על אצבעות יד ימין. איפה הן? לוקח כמה שניות למצוא, ונדרש ריכוז.

## קשיים והתאמות

התאמת הוראת היוגה במסגרת זו חייבה התחשבות במאפיינים הייחודיים של המקום, התלמידים ומצבם הנוכחי, וכתוצאה מכך היו הבדלים גדולים בין שיעור לשיעור. כמה עקרונות בלטו כחשובים בהתאמת שיעור היוגה לאוכלוסיות מיוחדות, ובפרט בבריאות הנפש:

- 1. קשרי אנוש במקום ההוראה** – תמיכה מצוות בית-הספר הייתה חיונית לנוכחות התלמידים ולקיום תקין של השיעור. מצד המורה ליוגה נדרשה סובלנות להפרעות מהצוות, תוך שמירה על גבולות השיעור (למשל, הקפדה על כך שאין מכניסים ומוציאים תלמידים באמצע השיעור). שילוב מורה משתפת פעולה בשיעור סייעה, בעיקר בתחילת הדרך, בבעיות משמעת, הבנת כללי המקום וגישור לשאר הצוות ובשילוב תלמידים מתקשים (בהמשך, התלמידים הותיקים הם שסייעו לחדשים).
- 2. יחס אישי לכל תלמיד** – התחשבות במאפיינים ובבעיות אישיות: צרכים, יכולות ומגבלות מיוחדים. למשל, אישור לתרגל בגרביים או בנעליים, בביגוד שאינו מתאים כמו: מכנסי ג'ינס, חצאית, מגפיים, תרגול חלקי או צפייה מהצד, תוספת אישית של זמן מנוחה, עידוד וחיזוקים רבים.
- לדוגמה, נערה כבת 15 הגיעה בקביעות לשיעור במגפיים אותם סירבה לחלוץ, התלוננה על חולשה וכאבי בטן שהקשו עליה את התרגול, וכן על בחילה בשכיבה להרפיה. במשך כחודשיים תרגלה במגפיים, ואת ההרפיה עשתה בישיבה והשענות אל הקיר. באחד השיעורים, הפתיעה בחליצת המגפיים ובהמשך הצליחה גם לשכב בעת ההרפיה, והתמיכה בכך גם כאשר כאבי הבטן חזרו.
- 3. הנחיית השיעור** – בנוסף להשפעות המצב הנפשי על ההבנה של התלמידים היו הבדלים גדולים ביניהם ברמה הקוגניטיבית וביכולת התקשורת, ולכן היה קושי לדעת מה "עובר להם בראש" ואיך יפרשו את ההנחיות. מסיבה זו העדפתי שימוש בשפה פשוטה וקונקרטי (מיעוט דימויים, משפטים קצרים, חזרות), במטרה לייצר שיעור כמה שיותר פשוט ונקי תודעתית, שלא יאפשר פרשנויות שונות או יהווה אתגר הבנתי.
- 4. עזרים** – אביזרי עזר לשיעור שיפרו היענות ומוטיבציה ויצרו עניין ומעורבות (מוסיקה, פעמונים טיבטיים, קלפי יוגה, כיסוי עיניים ושמיכה להרפיה). בשיעור מסוים שנערך כולו בעיניים מכוסות ראינו שיפור גדול ביכולות התלמידים כמו ישיבה זקופה יותר. תופעה זו מדגישה את חשיבות המבט, האופן שבו רואים את העולם, על ההתנהלות בו, ובמקרה הזה על יצירת הבעיות התנועתיות, ואולי גם הנפשיות, ושימורן.
- 5. מבנה השיעור** – השיעור השתנה בהתאם ליכולות המשתתפים ומגבלותיהם. הוא כלל בעיקר תנוחות (אסאנות), מעט תרגול נשימה בסיסי ושילובו בתנוחות, ללא מדיטציה אך עם זמן ארוך להרפיה.
- 6. תנוחות (אסאנות)** – בחירת אסאנות המְקַדְמוֹת לכיוון המטרות שהוגדרו כגון: התמצאות בגוף, יציבה ויציבות, איזון, התמדה, התמודדות וקשב. נבחרו בעיקר תנוחות בסיסיות, הרבה תנוחות עמידה ושיווי משקל, פיתולים, מתיחות ידיים ורגליים ותנוחות בשכיבה על הגב. למשל: תנוחות הלוחם (וירבדרהאסאנה), "נשר" (גרודאסאנה), פיתולים בשכיבה. תנוחות הפוכות וכפיפות לאחור כמו

"נר/מחרשה" (הלאסאנה וסרוונגאסאנה) וכן "גשר קטן" (סטובנדהה) היו מאתגרות יותר ועוררו רתיעה. העברת משקל לידיים (אפילו רק בתנוחת כלב) הייתה קשה אך אפשרית. תנוחות שיווי משקל על הידיים היו מאתגרות ושולבו כמשחק בשיעורים מעטים בלבד.

7. **הרפיה (שוואסאנה) – החלק האהוב ביותר על התלמידים,** אך גם מאתגר מבחינת הקושי בהבנת האי-עשייה, הכלת ההתבוננות פנימה והמחשבות שעולות וקושי בהשקטת התנודות אפילו ברמת הגוף. בשל מורכבות הדרכת ההרפיה באוכלוסיה זו, אדון כאן בהרחבה בנושא הקשיים והפתרונות שאני מציעה. יצירת מסגרת שמאפשרת הרפיה: מכיוון שבהרפיה חשובים השקט ותחושת הביטחון, לא אפשרתי יציאה וכניסה לחדר, דיבור או תנועה רועשת, וכללים אלו נשמרו בקפדנות על-ידי המורה, התלמידים, וצוות המורים אשר שיתפו פעולה מחוץ לחדר.

הכנה להרפיה: ההתארגנות להרפיה דרשה זמן רב, לעתים 5 דקות ויותר, וכללה גם מציאת תנוחה נוחה על הגב, על הבטן (תנוחת ה"לטאה"), בתנוחת "עובר" או בישיבה. בהרפיה שולבו עֶזְרִים (כיסוי עיניים, שמיכה, תמיכה לראש או לרגליים), שסייעו בתחימה (יצירת גבולות ברורים לגוף), בהשקטה ובאפשרות לשכיבה נוחה גם לבעלי מגבלות גופניות אמיתיות ותפיסיות כאחד. גם לאחר שכולם שכבו במקומם, בתנוחה הרצויה עם העזרים, לקח זמן (אפילו 4-5 דקות) עד שהושגה רגיעה, שהתבטאה בהשקטת התנועתיות. שלב זה כלל שינויי מנח, תנועות איברים, גירודים, קולות וכדומה ולבסוף שכיבה רגועה. סבלנות והתמדה בהנחיית ההרפיה, גם ובייחוד במהלך הפרעות אלו, אפשרה לתלמידים רבים להגיע לחוויית הרגיעה.

לעצום או לא לעצום עיניים? בהרפיה לא ניתנה הנחיה גורפת לעצום עיניים, רק הצעה. הייתה הנחיה מפורשת לפקחת עיניים ושינוי תנוחה במקרה של מצוקה, וניתנה אפשרות לקרוא למורה בהרמת יד במהלך ההרפיה. באופן כזה, במשך יותר משנתיים, הצליח שיעור היוגה להכיל גם את התלמידים המתקשים ביותר ולאפשר להם לחוות את תרגול ההרפיה. יוצאת הדופן היחידה היתה נערה אחת שבחרה, באופן קבוע, לצאת החוצה בחלק זה.

הנחיית ההרפיה: הנחייה רצופה אך מונוטונית ללא הפסקה, בליווית מוסיקת רקע שקטה והגבלת "זמן השקט" (ללא הנחיה), כדי לאפשר "עוגן" חיצוני (דיבור, מוסיקה) עבור המתקשים. שימוש בטכניקות פשוטות (כמה שפחות דימויים או שימוש בדימויים פשוטים בלבד), עדיפות להנחיות קונקרטיות, כמו: ניעור, כיווץ ושחרור, הדרכה מפורטת להתבוננות בתחושות הגוף (המילה "תשומת לב" היתה ברורה יותר מ"התבוננות"), השוואה בין הצדדים, שימוש מועדף במילה "שחרור" על פני "הרפיה".

אני ממליצה מאד שלא להשתמש בתרגילי דמיון מודרך בכיתות מסוג זה. לא שילבתי דמיון מודרך בשיעורים, למרות בקשות התלמידים, למעט מקרים בודדים שבהם הכרתי את הנוכחים והתנסויותיהם הקודמות בהרפיה. זאת בעקבות מספר התנסויות שבהן תלמידים חוו קשיים בהתמודדות עם תרגול הדימיון המודרך, והגיעו למקומות לא נעימים עבורם (כאמור, אי אפשר לדעת מה "עובר להם בראש" ולעתים ההנחיות מפורשות על-ידם בדרכים לא שגרתיות ולא צפויות).

**תגובות להרפיה:** ההרפיה עוררה תגובות רבות, ובדרך זו היוותה פתח לשיחה ולמעורבות התלמידים בתהליך חקר הגוף, עם גלישה לחקר התודעה. בשיחה שבסיום השיעור עלו שאלות והתחבטויות על הפרעות בתהליך ההרפיה, חוסר שקט, מחשבות שעולות, פחדים (כולל פחדים קונקרטיים, כמו נערה שפחדה מאיש זקן ומאיים הנמצא כביכול בחדר בעת ההרפיה, והתקשר לפחדיה על רקע משבר זהות דתי), ואפילו הזיות ויזואליות ושמיעתיות. עלו גם חששות מאיבוד העצמי (בעת השקיעה המורגשת בהרפיה), מאיבוד שליטה, מהצפה של מחשבות (שתמשיך גם לאחר ההרפיה) ועוד. היו גם התייחסויות חיוביות, דיווחים על רגיעה ברוכה, השקטה, חידוש כוחות, התמסרות לחוויות שעולות בהרפיה, ותובנות שעלו בתהליך.

### **התקווה שבהרפיה: סיפורי מקרה לדוגמה**

נער כבן 16 הצטרף לשיעור ברצון. בעל יכולות גמישות, כוח ומוטיבציה גבוהים, עם קושי באוריינטציה של הגוף וקואורדינציה – בלבול בצדדים ובתנועת האיברים. בעת ההרפיה שכב ללא נוע אך בעיניים פקוחות, וניכר מתח רב בגוף. בבירור אישי בסוף השיעור, סיפר על "איש תלוי.... מטפסף עלי" מעל לראשו, שהפריע לו בהרפיה. הגיב בשלילה גורפת להצעתי לשנות תנוחה או לוותר על ההרפיה לחלוטין, בשל ניסיונו החיובי בהרפיה בעבר, לפני פרוץ המחלה. היתה לו שאיפה חזקה להצליח לחזור לאותו המקום, ולשם כך היה מוכן לסבול את החזיונות המטרידים. הסכים לנסות דרכים שהצעתי למיקוד המבט, התודעה ותשומת הלב באובייקטים אחרים. לאחר שיעורים בודדים, וכנראה גם בסיוע האיזון התרופתי, דיווח בסיפוק שהצליח להתחיל לחוות שוב רגיעה בהרפיה, ללא חזיונות מטרידים.

נער אחר, שהיה בתהליך גמילה מסמים, דיווח תוך כדי ההרפיה על תחושות שונות, אך הצליח להכילן לאחר שאישרתי שנורמלי לחוש כך. בסיום ההרפיה סיפר בהתלהבות שהצליח לזהות שהתחושות של ההרפיה הן אמיתיות (בניגוד לתחושות לא אמיתיות, אבחנה שכנראה קשה לו באופן רגיל). תחושת המסוגלות, שהצטרפה לתחושת הרגיעה הגופנית והתודעתית ("שקט בראש") שחוה בהרפיה, גרמו לו לצאת מהשיעור הבודד שבו נכח בתחושת ביטחון עצמי מוגבר, בהרגשה שיש לו את הכוחות בתוכו להגיע למקום טוב יותר, ובהבעת רצון למצוא מסגרת לתרגול יוגה גם בחוץ, לאחר שחרורו.

### **עקרונות היוגה והוראה מותאמת**

בויג'נאנה מוגדרים שבעה עקרונות המהווים קווים מנחים לתרגול מודע של יוגה, אך יש להם השלכות על כל תחומי החיים. העקרונות חשובים במיוחד בהתמודדות עם בעיות נפשיות, אך יש צורך לפשטם ולהתאימם, ללמדם באמצעות התנסות ומתוכה, ולא כהסבר תיאורטי. לכן, בשיעורים לא היה דיבור מפורש על העקרונות, אך הם היו נוכחים בדוגמה אישית – יישום העקרונות בפועל על-ידי המורה, וכן במסגרת ובתוכן השיעור. אתייחס לכל עקרון, הקשר שלו להוראה המותאמת לבריאות הנפש וביטויו בשיעור:

**1. התכונות** – ההתכונות לתרגול היוגה נוצרה בתחילה בעזרתי ובהמשך גם התלמידים הותיקים הביאו את ההתכונות: הם הגיעו לשיעור או הצטרפו אליו עם התכונות שנבעה מתוכם. הביטוי החיצוני הבולט היה בשמירה על מסגרת השיעור וכלליו. התחלה טקסית של השיעור, בעמידה יציבה על שתי רגליים ונשימה אל הלב, סייעו ביצירת המסגרת וההתכונות. זאת בנוסף לכללי השיעור: כל הנוכחים משתתפים בשיעור (אף אם הם רק שוכבים על המזרן במנוחה), הגבלת הדיבור לשיח ענייני הקשור לגוף וליוגה. ההתכונות נבנתה בעזרת מסגרת השיעור, אך גם תרמה לשמירה עליה. למשל, במקרה של תלמיד בן 14 שאובחן כנמצא על הספקטרום האוטיסטי, התנדנד ללא הפסק, והיה גם דחוי חברתית. הבהרת הכלל שהשיעור מתחיל בעמידה יציבה על שתי הרגליים, גרמה להפסקה מיידית של הנדנוד, שלא חזר לאורך כל השיעור, ואף לא בשיעורים הבאים. נער בן 13, שהתמודד עם הפרעת קשב וריכוז קשה, הצליח גם הוא להשקיט את התנדודות, הפיסיות והתודעתיות, על-ידי התחברות מכוונת ל"שקט שבלב", פעולה שביצע למרות שדרשה ממנו השקעת משאבים רגשיים רבים, עם הכניסה לחדר היוגה.

**2. נשימה** – אפשר לומר ככלל, שבעיות נפשיות מתבטאות בנשימה: קשיי נשימה, נשימה שטוחה ומהירה, חוסר סדירות בנשימה, קושי לנשום מהאף, ועוד. מכיוון שקשיי הנשימה הצטרפו לקשיים האחרים שהוזכרו קודם, נוצר מצב שתרגול הנשימה המסורתי, למרות חשיבותו הרבה, היה קשה מדי עבור רוב התלמידים. לכן, ההדרכה התרכזת בהכונה לנשימה מהאף, תשומת לב לרציפות הנשימה בתנוחות ובמעברים, ושילוב הנשימה כמלווה בתנועה, כגון: בהרמת ידיים ובכיפוף קדימה. לעתים התאפשר להוסיף תרגולים "מיוחדים" כמשחק בשיעור, כמו: ואיוס חיצוניים, סימהאסאנה, שיטאלי. גם אלו שחששו להשתתף בהתנסויות "מוזרות" אלו, צפו בעניין במתרגלים, מבלי להפריע או להעיר.

**3. השתרשות** – החיבור לאדמה, לכאן ועכשיו, ובעצם – למציאות. ההשתרשות התחילה במסגרת השיעור ובמורה, שהיוו עוגן חיצוני עבור התלמידים המגיעים לשיעור (השתרשות רגשית חיונית המקבילה להשתרשות הגוף באדמה), והמשיכה בטקס פתיחת השיעור (שהיה כאמור עמידה יציבה על שתי רגליים ונשימה אל הלב) ובבחירת תנוחות העמידה כבסיס לרוב השיעורים. תנוחות העמידה, ועצם העמידה בכלל, היו קשות עבור התלמידים ולכן הרבו לבקש לדלג עליהן. כאשר התנוחות התבצעו למרות ההתנגדות, השפעתן ניכרה באופן מיידי בהשקטה, הרגעה ומיקוד. כשהתלמידים היו במצב רוח מפוזר במיוחד, תנוחות שיווי המשקל בשילוב חציית קו האמצע של הגוף עזרו מאד (למשל גרודאסאנה ווריאציות קלות שלה), כמו גם ביצוע תנוחות עמידה ברצף.

**4. חיבור (והפרדה)** – יצירת חיבור בין חלקי הגוף והרגשת חיבור זה, דורשות יכולת להבחין בין חלקי הגוף, אחרת הגוף נחוה כגוש אחד. לכן התרגול הורכב מתנועת כל איבר בנפרד, ולאחריה תנועה מתואמת. החיבור למרכז היה חשוב וקשה, במיוחד לאור הקושי להתחבר לבטן ולאגן, שעוררו הקשרים שליליים, בעיקר סביב מצבים של הפרעות אכילה ופגיעה עצמית (לרוב בנערות) ודימוי עצמי ירוד. הרגשות שעלו במצבים אלו היו: ניכור, תחושת "אני שמנה", נסיון להתעלם מהאזור או חוסר יכולת להרגיש בו. אזור האגן עורר תחושות של מבוכה ורתיעה, כנראה על רקע הקונוטציות המיניות המקובלות בתרבותנו. ניסיתי

ליצור נורמליזציה של איברים אלו על-ידי גישה ישירה ופתוחה, הדגמה על הגוף שלי ומענה על כל השאלות שעלו במפורש או במשתמע.

**5. התרחבות והתארכות** – עקרונות אלו סייעו ביצירת יכולת ההפרדה והחיבור, אך היו קשים להבנה כהנחיות מילוליות ולכן השתמשתי בהנחיות קונקרטיות, למשל: להגיע עד לתקרה או עד לקיר (במקום "להתארך" או "להרחיב"). תנועת ההתרחבות וההתארכות היוותה ניגוד לסגירות, להתכנסות ולקיפאון שאפיינו חלק מהתלמידים ועודדו הכנסת תנועה וחיים לגוף. לחיזוק עקרון זה, השתמשתי בתרגול מחזורי של תנועות פתיחה וסגירה. למשל בישיבה, יצירת כדור מהגוף על-ידי קירוב מצח וברכיים כפופות אחוזות על-ידי הידיים, ופתיחה לנוואסאנה. דוגמה לתלמידים שנזקקו במיוחד לעיקרון זה היו שתי נערות עם "קישיון שרירים סלקטיבי" שהתבטא כספאזם בשרירי הגוף שבעקבותיו הם היו מכווצים שלא על רקע פתולוגיה פיסיולוגית. אצל אחת מהנערות הקישיון הופיע בשילוב אילמות סלקטיבית, ואצל השנייה – בהקשר לבעיות בזהות המינית שבאו לידי ביטוי ברצון להידמות לבן ושליטת מאפיינים נשיים כמו גמישות. בשני המקרים היתה התקדמות איטית אך ניכרת ביכולת לפתוח ולהאריך את אברי הגוף, ולדעתי מה שתתם לכך היה ביצוע תנוחות כאלו כשגרה בשיעור ולכן לא נתפסו כנסיון לשנותן, ולא התעוררה התנגדות מצדן. במקרה חמור יותר של נער שאצלו הקישיון והכיפוף נבעו מביישנות קיצונית על רקע הפרעה אובססיבית קומפולסיבית, לא הייתה הצלחה במסגרת הפעילות הקבוצתית. לדעתי במקרה כזה עבודה אישית הייתה מתאימה יותר.

**6. הרפיית הגוף** – עקרון ההרפיה מתייחס גם לשוואסנה, שאליה התייחסתי קודם בהרחבה, וגם לביצוע התרגול מתוך הרפיה. הקושי בשילוב ההרפיה בתנוחות, ובחיים בכלל, נובע מקושי בהבנת מושג השחרור וחשש מאובדן שליטה, שגורמים למתח מתמיד בגוף. כדי להמחיש את ההרפיה בתנוחות, השתמשתי בעיקר בכיווץ מקדים שאחריו מתאפשרת הרפיה, וגם בהנחיה על-ידי מגע. המגע בוצע בזהירות ובעדינות, ותמיד אחרי בקשת רשות. למשל, אותו נער שאובחן על הספקטרום האוטיסטי, שמח למגע בפלג הגוף העליון והמגע עזר לו להירגע בתחילת השוואסנה, אך התנגד למגע ברגליו.

**7. השקטת התודעה** – זהו הקושי העיקרי המובנה בבעיות הנפשיות שעמן התמודדו בני-הנוער. הקושי התבטא בדיבור מתמיד או לא נשלט, במחשבות טורדניות ובהתמקדות מוגברת בשלילי, כחלק מהפתולוגיה. ניסיתי לאפשר את השקטת התודעה על-ידי מיקודה בפעילות שביצעו באותו רגע ובהנחיות שלי, ובשמירה על מסגרת השיעור שמצמצמת את הדיבור והתקשורת הסתמית בין התלמידים (על-ידי הגבלת השיח לנושאי היוגה והגוף).

## תוצאות הפעילות

לאחר שנתיים של התנסות ניתן היה להבחין בהשפעות היוגה על התלמידים ובמידה מסוימת גם על בית-הספר כמערכת. שיעורי היוגה שולבו בהצלחה במערכת בית-הספר וזכו לגיבוי וסיוע מהצוות החינוכי, למרות ההסתייגויות הראשוניות. במקביל להסתגלות הצוות לשיעורי היוגה, חל שיפור בהיענות התלמידים לשיעור שהתבטא בנוכחות, ביגוד תואם, והשתתפות פעילה או פאסיבית, בניגוד לשיבה בצד הכיתה או סירוב להיכנס בכלל שאפיינו את השלבים הראשונים. מעבר לכך, שיעור היוגה שימש גם כמקום מפלט "אקס-טריטוריאלי" מקשיי האשפוז, מקום למנוחה – כך שתלמידים ותיקים ביקשו בזמנים קשים לעשות רק הרפיה ארוכה, ולעתים היה זה השיעור היחיד שבו התלמיד תפקד ותקשר עם המורה, כאשר מחוץ לשיעור היוגה הוא היה למשל בחיכוך עם הצוות החינוכי או הטיפולי ולא תקשר כלל עם מורים אחרים או כשהיה בתקופות משבר.

שמחתי לגלות שגם במסגרת קצרת-טווח, ואפילו בשיעורים בודדים, ניתן להגיע לבני-הנוער ולראות שינוי ושיפור הן במצבם הרגשי ובתפקוד – כמו יכולת הכלה, וויסות עצמי ורגיעה לאחר השיעור, והן ביכולותיהם הגופניות – כמו בשיפור היציבה, הגברת טווחי תנועה, הזדקפות הגב. חשוב לציין, שלא היו תוצאות או תופעות לוואי שליליות לתרגול היוגה, למעט תופעות זמניות וחולפות כמו כאב מקומי.

## קשיים, מגבלות ותובנות

במסגרת הפרוייקט אותרו מספר קשיים שהקשו על קיום מוצלח של שיעורי היוגה. התייחסות לנקודות אלו וחשיבה על פתרונות אפשריים תוכל לשפר איכות שיעורים עתידיים:

❖ **היעדר ציוד מותאם לתרגול יוגה** – בהיעדר מזרונני יוגה, השתמשנו במזרונני התעמלות הדומים למזרונני קמפינג, וגורמים להחלקה ולשקיעה של כפות הידיים בחלק מהתנוחות. שימוש במזרוננים מתאימים היה יכול לשפר את איכות התרגול, בעיקר עבור התלמידים שנכחו לאורך זמן והתקדמו בתרגול.

❖ **היענות התלמידים לשיעור** – היעדר היענות לכל פעילות שהיא, בעיקר כזו הדורשת אקטיביות, היא אחת מהבעיות המאפיינות בני-נוער המתמודדים עם קשיים רגשיים. הבעיה מתבטאת בחוסר רצון להיכנס לפעילות, להשתתף באופן פעיל ולהתמיד לאורך זמן. הבעיה עלולה לנבוע מגורמים שונים כגון: חוסר מוטיבציה, סף תסכול נמוך, תחושת מסוגלות נמוכה שמתבטאת בכך שהם אינם מאמינים ביכולתם לבצע את הפעילות, חוסר ריכוז. היא עלולה לנבוע גם מגורמים פסיים כגון: כאב, רעד, נוקשות שרירים או עייפות, שיכולים להיות גם תופעת לוואי של הטיפול התרופתי. כדי להביא לשיפור ההיענות יש צורך בשיתוף פעולה עם הצוות החינוכי במוסד, שיכול לסייע בהתייחסות לקושי של כל תלמיד ובהכוונה מותאמת אישית. עצם ההתייחסות החיובית מצד הצוות לשיעור היוגה תורמת לשיפור היחס מצד התלמידים.

• כדוגמה לשיפור בבעיית היענות שנבעה מחוסר בטחון עצמי, ולא מבעיית מוטיבציה אמיתית, אציג את סיפורו של נער כבן 14 שרצה להיכנס לשיעור אך סירב להשתתף באופן פעיל, והתברר



שאינו מאמין ביכולתו לבצע את התרגילים – הוא היה בטוח שלא יצליח. לאחר עידוד לנסות, הצליח לבצע את כל התרגילים. הפתרון שמצאנו ביחד היה "גמד קטן של מוטיבציה שנמצא בתוך הלב" ואומר לו כל הזמן שהוא יכול. בעזרתו הצליח, כבר מהשיעור העוקב, להשתתף לא רק כשעודדתי אותו אלא באופן עצמאי לאורך כל השיעור. בכל נסיגה בתפקוד הזכרתי את הגמד כמילת קוד אישית בינינו, והתפקוד השתפר. בהמשך, למד להזכיר לעצמו את הגמד בתחילת כל שיעור.

❖ **קושי בשמירת מסגרת השיעור, לאור אילוצי המערכת** – מסגרת בית-הספר הכתיבה אילוצים שונים של לוחות זמנים, מועדי התחלה וסיום של השיעורים והתחשבות בפעילויות שנערכו לפני, אחרי או במקביל לשיעור היוגה, מה שגרר לפעמים איחורים, יציאה באמצע השיעור לבדיקה או לפגישה עם המטפל הנפשי, והיעדרויות – כמו תלמיד שהשתתף בשיעור יוגה רק פעם בשבועיים, שכן ביקר לסירוגין בשיעור היוגה ובטיפול רגשי אישי. הכרת המערכת ומודעות מראש למגבלותיה, תכנון השיעורים בהתאם, תיאום ושיתוף פעולה הדדי עם צוות בית-הספר – יכולים לסייע למזער את ההפרעה שיוצרת מגבלה זו.

❖ **תדירות השיעורים** – בפרויקט זה התקיימו שיעורי היוגה רק פעם בשבוע, בעוד יתר המערכת פועלת לאורך כל השבוע והיא דינאמית מאד. קיום שיעורי יוגה יותר מפעם בשבוע היה מאפשר להגיע ליותר תלמידים ולאפשר חשיפה גדולה יותר ליוגה. בניגוד לבעיות הקודמות שלא זכו להתייחסות מיוחדת מצד התלמידים, בעיית תדירות השיעורים הועלתה פעמים רבות על-ידי התלמידים עצמם, והיו בקשות לשיעורים נוספים.

### **סיכום והמלצות לעתיד**

שיעורי היוגה יכולים להוות כלי לחיבור גופני-נפשי הנחוץ מאד לבני-נוער המתמודדים עם קשיים נפשיים, המאושפזים או לומדים במסגרות השונות של בריאות הנפש. היוגה יכולה לתרום להעלאת המודעות לגוף ולתחושות השונות, כהשלמה לדגש הטיפולי והחינוכי המתרכז בדרך כלל בפן הנפשי והמילולי, ולעתים מזניח את הגוף. היוגה יכולה לשפר את המודעות לגוף ולתחושות, לסייע בהתמודדות עם תופעות הלוואי של הטיפול התרופתי ועם בעיות גופניות נלוות אחרות, ובכך לשפר את התחושה הכללית.

כהמלצה לפרויקטים עתידיים השואפים לשלב שיעורי יוגה במערכת חינוכית או טיפולית, אדגיש את חשיבות שיתוף הפעולה עם הצוות, שילך ויתחזק ככל שיהיו יותר הבנה ואהדה של הצוות לפרויקט. בנוסף, מומלץ מאוד קיום של מספר שיעורים בשבוע ולא שיעור אחד בלבד.

עם השנים, גוברת ההיענות להכנסת היוגה כשיעור קבוע במוסדות טיפוליים וחינוכיים, אך שילוב היוגה במוסדות אלו נעשה באופן מקומי וכיזמה אישית של מורה ליוגה והנהלת המקום. בדרך כלל נדרשים פתרונות יצירתיים כדי לאפשר שילוב זה מבחינה מערכתית, הן מבחינת האישור לקיום הפעילות והגדרתה ה"רשמית", והן מבחינת התקציב. עדיין לא הגענו למצב שיאפשר שילוב רשמי וממוסד של שיעורי יוגה כחלק ממערך טיפולי או חינוכי, כך שיש עוד למה לשאוף.

Pubmed search on July 19<sup>th</sup>, 2013 of any mention of Yoga during the year 2012 brought up 268 results, compared to only 54 in 2002. The graph showing yearly results showed a slow but constant rise in the number on mentions of yoga, beginning in the middle of the nineties.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=yoga>

Serwacki ML, Cook-Cottone C. (2012) **Yoga in the schools: a systematic review of the literature.** *International Journal of Yoga Therapy*, (22) pp 101-110.

Chong CS, Tsunaka M, Tsang HW, Chan EP, Cheung WM.(2011) **Effects of yoga on stress management in healthy adults: A systematic review.** *Alternative Therapies in Health and Medicine*,17(1):32-38.

Cabral P, Meyer H B, and Ames D. (2011) **Effectiveness of Yoga Therapy as a Complementary Treatment for Major Psychiatric Disorders: A Meta-Analysis.** *Primary Care Companion of CNS Disorders*, 13(4)/ doi: 10.4088/PCC.10r01068

## נספחים:

1. משמעות התנחות – התייחסות נקודתית למשמעות של התנחות בתרגול עם בני-נוער המתמודדים עם בעיות נפשיות. ניתן להסיק מכך על משמעות התנחות גם לאוכלוסייה רגילה או אחרת.
2. דוגמה לשיעור – עבור נערים ונערות המתמודדים עם בעיות נפשיות

### נספח 1 – משמעות התנחות

- **נשימה** (כשיש אפשרות לתרגל בשיעור; לא תמיד התלמידים מסוגלים) – חיבור עמוק יותר פנימה, לתחושות, חיבור לתחושת ה"אני".
- **סוגי תנחות שונים** – לתנחות שונות השפעה שונה על הגוף והתודעה. בכולן יש השפעה על: יציבה ויציבות, התמצאות בגוף, איזון בין הצדדים. בסדרת תנחות ברצף – ההשפעה היא בתחומים של התמדה, התמודדות, שמירה על הקשב.
- **תנחות עמידה** – חיזוק הבסיס, מציאת מרכז הכובד, שיווי משקל, איזון, הורדת ה"אנרגיות" כלפי מטה.
- **תנחות ישיבה** – גמישות, התמודדות.
- **פיתולים (ושילוב ימין-שמאל)** – חציית מרכז הגוף (קו האמצע), איזון, מיקוד, ריכוז. (לדוגמה: גרודאסאנה).
- **תנחות הפוכות** – התמודדות עם שינוי, גמישות (תפיסתית), התגברות על פחד.
- **כפיפות לאחור** – (מעט) פתיחה-פתיחות, הרחבת הלב והנשימה.
- **בטן** – חיבור למרכז, חיבור לעצמי. הרגעה, בטחון. התיידדות עם הגוף.
- **הרפיה (שוואסאנה)** – לא לעשות כלום. מה עושים אז?  
חויית שחרור הגוף – מול שליטה (להיות מסוגל לשחרר – גם זה הוא סוג של שליטה), להיות עם עצמי, התבוננות מודרכת, קשב לגוף, השקטת המחשבות.

## נספח 2 – דוגמה למערך שיעור

זהו שיעור המתאים לקבוצה הכוללת גרעין ותיק, ביום טוב.

- התחלה בעמידה: (15-20 דקות)

- השתרשות, נשימה אל הלב, הרמות ידיים עם הנשימה.
- ברכת השמש (2X) או תרגיל עמידה בודד או בזרימה (לוחם, שיווי משקל – למשל גרודאסאנה או וריאציות פשוטות לתנוחה).

- בישיבה: (5-10 דקות)

- כפיפה קדימה פשוטה / פיתול פשוט / נוואסאנה.
- אפשרות אחרת - מעבר בין סוגי ישיבה שונים בזרימה (מאתגר, מתאים כמשחק. קל יותר לבני-נוער מאשר למבוגרים ומפתח גמישות מחשבתיית והשתרשות בעזרת חלקים נוספים של הגוף – אגן, ירכיים, לא רק בעזרת כפות הרגליים).

- בשכיבה על הגב: (10-15 דקות)

- סטובנדה / הלאסאנה ונר (כל אחד לפי יכולתו).
- מתיחות רגליים / פיתולים.
- הרפיה (לפחות 5 דקות ולא פחות. לשלב עזרים, מוסיקה והנחיה רצופה).

הערות:

1. לרוב לא ניתן יהיה לכלול את כל האלמנטים בשיעור, ובכל שיעור נתמקד בחלק אחר, לפי המצב והיכולת של המשתתפים.

2. המשותף לכל השיעורים הוא התחלה בעמידה וסיום בהרפיה.

## על כותבת המאמר

ד"ר מיכל לביא (PhD), מתרגלת יוגה משנת 1991. בוגרת קורס מורים בכירים לויג'נאנה יוגה (2005). מטפלת בכירה במגע: שיאצו וטווינה (משנת 2000) ומתמחה בטיפול במגע וביוגה לבריאות הנפש משנת 2000 במוסדות שונים, ביניהם בתי-חולים לבריאות הנפש, האגודה לקידום החינוך ביפו (ילדים בסיכון), עמותת אנוש (פגועי נפש המשוקמים בקהילה), ועוד. בעלת דוקטורט בעבודה סוציאלית, בנושא השפעות גופניות ונפשיות של טראומה, מרצה בחוג לסייעוד באוניברסיטת חיפה ובמסגרות נוספות על רפואה משלימה, מדריכה השתלמויות למורים בנושאי מודעות גופנית ככלי לשיפור ההוראה ועוד. [www.michall.co.il](http://www.michall.co.il), [MichalTipul@gmail.com](mailto:MichalTipul@gmail.com)