

לנשום כל הדרך אל הלידה

במאמר זה אציג את הקשר שבין תרגול פראניאמה, ובעיקר נשימת האוג'אי בתקופת ההיריון, ובין היכולת ללדת בצורה רכה, עדינה, טבעית וקשובה.

לפני שנתמקד בנושא ההיריון והלידה, חשוב שנבין איך הגוף שלנו עובד, ובפרט מערכת העצבים האוטונומית, ה-ANS. מערכת זו היא רשת התקשורת של גופנו, ותפקידה העיקרי הוא לפרש את המסרים שהיא מקבלת. היא זו שקובעת איזו פעולה לנקוט בעקבות המסר ושולחת הוראה מיידית לשאר המערכות בגוף כיצד לפעול. שתי המערכות שפועלות בתוך ה-ANS הן מערכת העצבים הסימפתטית ומערכת העצבים הפאראסימפתטית. הן מאזנות זו את זו ושולטות בתגובות שגורמות לנשימתנו להאיץ או להאט, לעינינו למצמץ, ללבנו להחיש או למתן את קצב פעימות הלב, לתהליכי העיכול לעצור או לשמור על פעילותם, ולהוציא לפועל רבים מתפקודי הגוף.

מערכת העצבים הסימפתטית מופעלת כאשר אנחנו לחוצים, מפוחדים או מבוהלים. אפשר לקרוא לחלק זה של המערכת "חדר המיון". היא פועלת כמנגנון ההגנה של הגוף, דורשת ממנו הרבה אנרגיה ויוצרת בגוף בין רגע את הצורך להחליט כיצד להגיב: "לתקוף, לברוח או לקפוא במקום". כשהיא פועלת האישונים מתרחבים, הדופק מואץ, הנשימה מתקצרת, הגוף דרוך ונכנס למגננה, וייצור האדרנלין בגוף עולה. בעקבות זאת הגוף משהה פעולות שאינן חיוניות להגנה, וסוגר את העורקים המובילים חמצן לאיברים שאינם חיוניים להגנה, למשל הרחם בזמן לידה.

לעומתה, מערכת העצבים הפאראסימפתטית מופעלת כאשר אנחנו רגועים ומאוזנים. אפשר לקרוא לחלק זה של המערכת "חדר הריפוי". היא שומרת על גופנו ועל תודעתנו במצב של הרמוניה ואיזון, מאטה את קצב הלב, מאטה את קצב הייצור של חומרים מזיקים בגוף, שומרת על תפקודה התקין של המערכת החיסונית, על שימוש מאוזן יותר באנרגיה של הגוף, על זרימת חמצן תקינה לכל אברי הגוף, ובלידה היא תומכת בזרימת חמצן אל הרחם, בהרפיית הגוף ובמיקוד התודעה בגוף היולד.

החלק הסימפתטי של מערכת העצבים אינו מגיב רק לאיומים ממשיים, אלא גם למה שהוא תופס כאיום. כל מחשבה מייצרת מציאות, והגוף אינו מבדיל בין מצב שקורה במציאות באמת ובין מצב דמיוני שרק חשבנו עליו, והוא מגיב בצורה דומה לשני המצבים. מסרים שליליים ומחשבות שליליות נתפסים כאיומים אמיתיים, הופכים במשך הזמן לחלק ממערכת האמונות שלנו ומשפיעים באופן קבוע על האיזון הכימי של הגוף. במצב של לחץ ופחדים שאינם מטופלים, הגוף נמצא במגננה והאדרנלין מופעל. כתוצאה מכך חלה ירידה בפעילות של מערכת העיכול וההפרשה, והגוף מפעיל את מנגנון הברירה – "הילחם, קפא או ברח" (מונגן: 2005, 65-67).

מצב זה מוסבר היטב באמצעות חוק התגובה הפסיכוכימית. לפי חוק זה, לכל הצעה, מחשבה או רגש קיימת תגובה גופנית וכימית תואמת בגוף. כאשר לתודעה אין יכולת לפעול היא שולחת מסרים לגוף, והגוף מצידו מוציא לפועל את המחשבות. לפי חוק זה, הגוף הוא כמו רובוט המופעל על ידי המחשבות שלנו, והמתח בגוף נובע ממחשבות ומתגובה למחשבות שהגוף מפרש אותן כמצב אמיתי. רובינו שרויים במתח מתמיד שאינו תואם תמיד את המציאות כפי שהיא, ומחשבות של דאגה,

כעס, פחד וכדומה גורמים ללחץ ולמתח, המוביל לשרירים מכווצים, לדריכות ולהפעלה של המערכת הסימפתטית. באותה מידה, גישה אופטימית ורגועה בחיים ושימוש בטכניקות של הרפיה ורגיעה באופן יומיומי גורמים לרוגע בגוף ולנוכחות של המערכת הפאראסימפתטית (מונגן 2005, 77-78).

כיצד כל זה קשור ללידה? כאמור, החלק הסימפתטי של מערכת העצבים אינו מגיב רק לאיומים ממשיים אלא גם למה שהוא תופס כאיום, כלומר בזמן היריון ולידה המסרים השליליים שהיולדת מקבלת ללא הרף, נתפסים כאיומים ממשיים והופכים לחלק ממערכת אמונות המסכנות דרך קבע את האיזון הכימי בגופה. הם משפיעים על המצב הרגשי שלה ושל התינוק שברחמה. כשהאם מגיעה ללידה במצב של דחק ופחד שלא טופלו, הגוף שלה נמצא כבר במגננה, והורמון הדחק קטכולאמין (הורמון שמייצר אדרנלין) מופרש. בעקבות זאת הגוף מפעיל את מנגנון הברירה "לברוח, לקפוא או להילחם". מכיוון שבלידה רוב הסיכויים שהנסיבות לא יתאימו לבריחה או לחימה, הגוף בוחר באופן טבעי באפשרות השלישית - "לקפוא". כיוון שהרחם אינו חלק ממנגנון ההגנה של הגוף, הדם מנותב ממנו לחלקי הגוף המעורבים בהגנה. כתוצאה מכך העורקים המובילים לרחם נמתחים ומתכווצים, וזרימת הדם והחמצן פוחתת. בעקבות זאת סיבי השרירים הטבעתיים התחתונים בצוואר הרחם מתכווצים ומתהדקים במקום להרפות ולהיפתח כנדרש, וצוואר הרחם נותר מהודק וסגור. דבר זה גורם ליולדת לכאב ניכר, ומצב זה יכול להשפיע לרעה גם על התינוק. הלידה עלולה להתארך או אפילו להיעצר, ואם מצב זה נמשך הוא מוביל בדרך כלל ללידה שיש בה בהלה, פחד והתערבויות רפואיות רבות.

מה הפתרון? אנו מעוניינים שהמערכת הפאראסימפתטית תהיה זו שמכתיבה את האיזון האנרגטי שלנו. כבר במהלך ההיריון נרצה לטפל באויב המרכזי בלידה, שהוא הפחד הגורם למתח ולכאב, ולכן נלמד לזהות את גורמי הפחד ולתרגל ביומיום טכניקות של נשימה והרפיה שיעזרו לנו לשמור על איזון גופני, רגשי ונפשי בהיריון ולסייע לנו בלידה עצמה (מונגן 2005, 67-74).

למערכת העצבים האוטונומית יש קשר הדוק למערכת ההורמונלית בגוף. למשל, מערכת העצבים האוטונומית יכולה מצד אחד להפריש את הורמוני האנדורפינים - הורמוני התחושה הטובה שמרפים את השרירים בגוף וקשורים למערכת הפאראסימפתטית, ומצד שני להפעיל את הורמון הדחק קטכולאמין, הקשור למערכת הסימפתטית וגורם לגוף להתכווץ.

החלקים האחראים במוח להפרשת הורמוני הלידה הם ההיפותלמוס ובלוטת יותרת המוח, והם ממוקמים עמוק בתוך המוח וקשורים לתפקודים הביולוגיים הבסיסיים, כמו פתיחת צוואר הרחם, פליטת התינוק, פליטת השליה בשעת הצירים ועוד. לעומתם, קליפת המוח, הניאורקורטקס, הנמצאת בחלקו החיצוני של המוח, קשורה לחשיבה הלוגית שלנו ולייצור אדרנלין, שכאמור, יכול לעכב לידה.

פירושה של המילה "הורמון" ביוונית הוא "להפעיל", וזהו בעצם תפקידו. ההורמון הוא תרכובת כימית המשמשת לתקשורת בין תא אחד או קבוצת תאים לתאים אחרים. להורמונים יש תפקיד מרכזי בלידה, הם אלה שמתחילים את הלידה והם גם אחראים להתפתחות הצירים ולרפלקס הפליטה של התינוק.

מהם ההורמונים המרכזיים בלידה?

אוקסיטוצין (Oxytocin), הנקרא גם הורמון האהבה הוא המוליך העיקרי המופרש בכמויות גדולות בזמן הלידה אצל היולדת ואצל התינוק גם יחד. כשמופרש האוקסיטוצין במוח שלנו, אנחנו מרגישים אהבה, אמון, נינוחות וגם התעוררות מינית. הוא מגיע בצורה ממוקדת דרך מחזור הדם לקולטנים שנמצאים באיברים שונים בגוף, וגורם להתכווצויות סדירות ברקמות שריר רכות ובבלוטות מסוימות. כך נוצרים הצירים, התכווצויות של שריר הרחם, כאשר בשלב הראשון של הלידה גוברת האינטנסיביות של ההתכווצויות שגורמות בהדרגה למחיקה ולפתיחה של צוואר הרחם ולירידת התינוק לקראת יציאתו. במהלך הצירים והלידה מציפות את האם ואת התינוק כמויות אדירות של אוקסיטוצין, והן נשארות בגופם גם לאחר הלידה. דבר זה מסייע להתאהבות הראשונית בין האם לתינוק עם המגע הראשון ביניהם. אוקסיטוצין מופרש גם אצל נשים בזמן הנקה וגורם לפליטה של חלב האם. הוא נקרא גם "ההורמון הביישן" שכן הוא מופרש בצורה אופטימלית כאשר היולדת רגועה, רפויה ונינוחה, וכאשר האווירה נעימה ואינטימית.

אנדורפינים, משככי הכאב הטבעיים של גופנו, מופרשים מההיפותלמוס. תרכובתם הכימית דומה לחומרים משככים חזקים אחרים שאנו מכירים, כמו מורפיום וקנאביס. בזמן הלידה קיימת פעילות מוגברת של אותם הורמונים, והם מופרשים בגוף האישה בכמויות גבוהות ביותר. הם גורמים לשיכוך כאבים, לתחושה טובה של רווחה ולרגיעה והתכנסות פנימה המאפשרת ליולדת להתמקד בגופה היולד ולהתמקד בתינוק לאחר הלידה. הם אחראים לניהול תהליך הלידה וליצירה של התכווצויות סדירות של הרחם, וכאשר היולדת מרוכזת בנשימה, בהרפיית הגוף ובהירגעות (המערכת הפאראסימפתטית) מואץ שחרור האנדורפינים שמבטלים את פעולתם של הורמוני הדחק המכווצים.

אדרנלין - הורמון שקיים במצבים של מצוקה ולחץ, והפרשתו במוח מאותתת לנו כי עלינו לברוח, לקפוא או להילחם. בלידה אנו רוצים לעודד את ההורמונים שעוזרים לנו להתקדם בתהליך הלידה - האוקסיטוצין והאנדורפינים, על ידי התכנסות פנימה, הרפיית הגוף והתרכזות בנשימות. כאשר היולדת חווה תחושה של לחץ בלידה, הגוף שלה מייצר כמויות גדולות של אדרנלין, המעכב את הלידה עצמה. כל הסחת דעת בלידה יכולה לעורר את תחושת הסכנה של הגוף, ובעקבות זאת לייצר אדרנלין. במהלך תקין של לידה תהיה הפרשה טבעית של הורמון שנקרא נורו-אדרנלין רק בסוף הלידה, ממש סמוך ליציאת התינוק. לעומת זאת, אם הוא יופרש במהלך הלידה עצמה תהיה פגיעה בתהליך ההורמונלי התקין של הלידה.

רלקסין - הורמון שתפקידו לרכך רקמות רכות (יחד עם הפרוגסטרון) כדי לאפשר לרקמות דופן הבטן "להכיל" את ההיריון ובבוא העת לאפשר את מעבר העובר דרך רצפת האגן. בתקופת ההיריון הוא מופרש אל הגוף והוא תורם לגמישות רצועות הגוף.

פרוסטגלנדין - הורמון המצוי בין השאר בדופן הרחם ובמי השפיר ומסייע בהבשלת הרחם לקראת הלידה. תפקידו בלידה הוא לרכך את צוואר הרחם, ליצור פתיחה ובכך לסייע בהתפתחות הצירים.

פרולקטין, הורמון הרוך האימהי, נוצר כבר במהלך ההיריון ומשתחרר בלידה עצמה ובעת הנקה. הוא מעודד יצירת חלב ואחראי על אספקת החלב. אי לכך, ככל שהתינוק יונק יותר, כך ישתחרר יותר פרולקטין לדם והגוף ייצר חלב בכמויות גדולות יותר. ככל שהיולדת רגועה יותר, הפרשת הפרולקטין בגוף עולה, ובעקבותיה גם זרימת החלב אל התינוק משתפרת (בלאסקאס 2000, 60-66).

שימוש בטכניקות הרפיה ונשימות בזמן הלידה משפר את תפקודם של הורמונים אלה, ובכך מסייע לתינוק להגיע אל העולם בעדינות, בביטחון ובטבעיות, ומאפשר ליולדת לעבור חווית לידה מעצימה, נטולת פחדים, חיובית ומספקת כאחד.

הנשימה - הוכח כי האטת קצב הנשימות מסייעת לגוף לשחרר הורמונים המרגיעים את המתח הפיזי והנפשי, ובכך מסייעים בצמצום מצבי הפחד והלחץ בלידה. בזמן הכנסת האוויר – **השאיפה** - כל שאיפת חמצן מעוררת את המוח ומזינה את תאי הגוף, ובזמן הוצאת האוויר - **הנשיפה** - היא כמו הרפיה, שבמהלכה פולט הגוף פחמן דו-חמצני, דבר המאיץ את התפוגגות המתח ומאפשר לשרירים להפוך לרפויים. הנשימות מועילות לוויסות לחץ הדם, מחדשות את זרימת הדם והחמצן לאברים הפנימיים, מסייעות ליולדת להעמיק את ההתמקדות פנימה בגוף היולד, משפרות את זרימת החמצן לרחם ולעובר ומשפרות את שחרור ההורמונים התומכים בלידה.

בתרגול הויג'נאנה יוגה יש משקל כבד וחשוב לתרגול יומי של פראנאיאמה (תרגילי נשימה). עקרון הנשימה הוא אחד משבעת העקרונות שמנחים את התרגול הויג'נאני. הבנה עמוקה זו, לחשיבות הפראנאיאמה, כחלק מהאימון היומי, והשפעותיה המיטיבות, מבוססות על הכתבים היוגים העתיקים.

כבר בכתבים עתיקים אלו, דיברו היוגים על הקשר ההדוק בין הנשימה למצב התודעה. בפרק על הנשימה בטקסט הקלסי "האטה יוגה פראדיפיקה" נאמר: "כשהנשימה מתנועת התודעה מתנועת. כך, על ידי שליטה בנשימה היוגי משיג את יציבות התודעה". "זה השולט בנשימתו שולט גם בתודעתו ולהפך - זה השולט בתודעות התודעה, גם הנשימה בשליטתו". הפראנאיאמה (שליטה בנשימה) היא הבנה מעשית מפותחת של הקשר ההדוק בין תפקודי התודעה ובין תפקודי הנשימה (סן-גופטה, 2012: 41-42).

נשימת האוג'אי (ujjayi) - פירוש התחילית ud הוא נע למעלה, מתרחב או מתפשט, ויש לה גם משמעות של עליונות ועוצמה. פירוש השורש jaya, הוא לכבוש, להצליח וגם לרסן (איינגר 2010: 184). יש המפרשים את המילה אוג'אי גם כניצחון, והיא ידועה גם בשם "נשימת אוקיינוס" עקב הצליל שנשמע כמו צליל גלי הים. בטקסט הקלסי "האטא יוגה פראדיפיקה" נאמר כי "האוג'אי צריכה להיות מבוצעת בכל מצבי החיים, אפילו במהלך הליכה או ישיבה" (הולמן, גופטה 1999: 269). נשימת האוג'אי הינה משמעותית ביותר בתרגול הויג'נאנה יוגה הן בזמן תרגול של פראנאיאמה והן בזמן אימון האסאנות.

אם כן, למה שלא נשתמש בנשימה העוצמתית הזאת לתקופת ההיריון והלידה? יתרונות נשימת האוג'אי הם רבים: היא מסייעת להרגיע את הגוף הפיזי, מרגיעה את מערכת העצבים ומביאה אותנו אל "חדר הריפוי", מרפה שרירים, משקיטה תודעה, מקנה חוסן ועמידות לגוף, מסייעת להקלה כשיש מתח נפשי, משפרת את רמת האנרגיה בגוף, יוצרת חום פנימי והתמקדות, מאפשרת להתחבר לנשימה בקלות בעזרת המיקוד בצליל ובתחושות הנוצרות בתהליך הנשימה, מסייעת לנו להאריך את הנשימה ובכך לנשום נשימות ארוכות עם הציר בזמן הלידה, מספקת לתינוק אספקת חמצן סדירה ומשפרת את זרימת החמצן אל הרחם ואל שרירי הרחם בהיריון ובלידה ומשפרת את תפקודן של ההורמונים שתומכים בלידה.

גם ג'אנט בלאסקאס בספרה "לידה פעילה" אומרת: "בזמן הצירים תגלי שבכוחך להתמקד פנימה ולשלוט בנשימה בכוח מחשבתך וכך להגביר את הפרשת הורמוני האהבה בגוף ולהשתחרר מכאב" (בלאסקאס 2000: 67).

מודל ההכנה ללידה של שיטת "פשוט ללדת" מלמד שלוש טכניקות מרכזיות של נשימה, שמטרתן העיקרית היא להביא את הגוף למצב של הרפיה ורוגע בלידה. הן נעשות בטכניקה של נשימת אוג'אי במקצבים שונים. היולדת מתרגלת את הנשימות במהלך תקופת ההיריון ומכניסה אותם לשגרת יומה. הטכניקה הראשונה נקראת **נשימת הרפיה**, המתאימה לנשימה בין הצירים, והיא מסייעת ליולדת לשקוע אל הגוף היולד ומאפשרת לחלקים האחראים במוח על הפרשת הורמוני הלידה, ההיפותלמוס ובלוטת יותרת המוח, להיות דומיננטיים. הטכניקה השנייה נקראת **נשימת צירים איטית**, הנעשית בזמן הציר עצמו בכל השלב הראשון של הלידה, שלב המחיקה והפתיחה. הטכניקה השלישית נקראת **נשימת לידה**, שאותה היולדת נושמת בשלב השני של הלידה, שלב ההכתרה, כאשר היא נושמת את תינוקה החוצה במורד מעבר הלידה. הנשימות יעזרו לרפלקס הפליטה הטבעי של הגוף להניע את התינוק בעדינות מטה והחוצה. (מונגן 2005: 132-125).

לסיכום, לנשימת האוג'אי יש תפקיד משמעותי ביותר בתקופת ההיריון, ובעיקר בלידה עצמה. וחשוב להמשיך ולתרגל פראניאמה במהלך ההיריון מתוך ההבנה העמוקה של השפעותיה המיטיבות על כל מהלך הלידה. הנשימה מאפשרת להורמוני הלידה להיות במיטבם, והיא תומכת בהעצמת הקשב הפנימי של היולדת. האוג'אי, במקצבים שונים, משמש אמצעי עוצמתי ביותר להתמודדות עם צירי הלידה, מה שמאפשר ליולדת להתחבר לאינסטינקט הלידה הטבעי שלה, ללדת מתוך חיבור לגוף שלה ולצמצם התערבויות חיצוניות. בעזרת הפראניאמה היולדת עובדת עם הגוף היולד ולומדת איך לנשום את התינוק שלה החוצה. אני ממליצה לכל מורי היוגה שעובדים עם נשים בהיריון, לעודד אותן לתרגל נשימת אוג'אי במהלך כל ההיריון ולהשתמש באוג'אי בלידה הפעילה עצמה.

אסיים בציטוט מספרה של ד"ר כריסטיאן נורת'רופ, מחברת הספר - "גופה של אישה, תבונתה של אישה": "דמיינו מה יקרה אם רוב הנשים יקומו מיד לאחר הלידה כשהן מצוידות בהיכרות מחודשת עם עוצמתו ועם כוחו של גופן, וביכולת שלהן לחוש באקסטזה של הלידה. כאשר מספיק נשים יבינו שהלידה היא הזדמנות נפלאה להתחבר לכוחן האמיתי ויהיו מוכנות לקבל על כך אחריות, נתבע כולנו בחזרה את כוח הלידה, ונעזור להחזיר את הטכנולוגיה למקום שאליו היא שייכת - לשרת את הנשים ולא לשלוט בהן".

כתבה- קרן ירושלמי, מורה בכירה לויג'נאנה יוגה מזה כ-18 שנים. גרה ומלמדת בקרית טבעון. מלמדת יוגה למבוגרים, יוגה תרפיה, יוגה לנשים בהריון ויוגה לנערות. עובדת סוציאלית ומדריכת הכנה ללידה בשיטת פשוט ללדת (היפנוברת'ינג).

מוזמנים להיכנס לאתר שלי- keren-yoga.co.il, טלפון 0544-936026.

ביבליוגרפיה-

מונגן, מ', פ' (2005). *היפנוברת'ינג, שיטת מונגן*. הוצאת נוצה, פשוט ללדת.

סן-גופטה, א' (2012). *לב האימון*. ספרי ויג'נאנה.

בלאסקאס, ג' (2004). *לידה פעילה*. הוצאת אלטרנטיביות.

איינגאר, ב' ק' ס' (1988). *אור על הפראנאיאמה*. לור הפקות וניהול עסקי.

נורת'רופ, כ', ד"ר (1998). *גופה של אישה, תבונתה של אישה*. הוצאת "אור-עם"

Dona, A. & Orit, S-G. (1999). *Dancing the body of light*. Pegasus Enterprises.