

יוגה לנשים בהריון

נכתב ע"י דנה שוטלנד , 9/11/2010

הריון הוא אחת התקופות היפות בחייה של האישה. טיפוח נכון של הגוף ומענה ראוי לצרכים השונים שעולים בתקופה זו משפרים את הרגשתה של האם לעתיד ותורמים לאיזונה הפיזי והרגשי. אחת הדרכים המוצלחות לעשות זאת היא תרגול יוגה. מקור המילה "יוגה" הוא בשורש הסנסקריטי "יוג" (yujir), שמשמעותו לאחד, לחבר, לכרוך. בהיותה פילוסופיה, דרך חיים ואומנות, מכוונת היוגה את האדם להתנסות אישית - שדרכה נוצרת הבחנה בין עיקר לטפל. ערות זו היא הבסיס לתהליך למידה מתמשך שבו חווה המתרגל רגעי איחוד של השפע הפנימי עם השפע החיצוני (הנצחי) וחיבור למעיין השקט שבתוכו.

תרגול יוגה בתקופת ההריון עוסק בכמה רבדים: רובד ראשון מתייחס לתחזוקה פיזית נכונה ובריאה של גוף האישה ההרה תוך הבנת השינויים התמידיים המתרחשים בתקופה זו. התרגול מאזן את חילוף החומרים בגוף, מסייע בשמירת האיזון ההורמונלי, ונותן מענה לתופעות כמו כאבי גב, כאבי אגן ונפיחות ברגליים. הרובד השני מתמקד בקשר בין האישה לגופה. נשים רבות חונכו לעבוד עם הגוף באופן מכני וטכני, והמטרה שסומנה מראש היא לתפקד טוב ולהיראות טוב. במקרה שמתעוררת מצוקה פיזית או רגשית, הנטייה היא לחסל אותה כמה שיותר מהר ובדרך הכי יעילה. למרבה הצער, פתרונות אלה לא עובדים, במיוחד בתקופת ההריון, והדבר מייצר תסכול מצד אחד וצורך בפתרונות חדשים מצד שני. דרך תרגול התנוחות לומדת האישה לזהות את הקושי, לאבחן את אי הנוחות ולהבין את מקור הכאב. כשנוצרת ההבנה, פשוט וטבעי לפתור את הקושי. התנסות זו ממלאת את האישה ההרה בחיוניות, בשמחה ובאופטימיות. התרגול בתקופת ההריון מפתח קשר חשוב בין האישה לבין צרכיה, ותורם לביטחונה האישי ולהתנהלותה בזמן הלידה ולאחריה. הרובד השלישי הוא הקשר בין האם לעובר. אופן התרגול והשימוש באביזרים השונים יוצרים מרחב תנועה חדש בגוף האישה. העובר מזהה את המרחב הזה ומגיב באופנים שונים ל"חופש" שנוצר בסביבתו. אני נוהגת לומר לנשים שבאות לשיעור: "אנחנו נכנסות לתקופת שיפוצים. בהדרגה נהפוך דירת חדר לבית פרטי עם מרפסות, גינה ונוף". תגובות העובר לתנוחות השונות מלמדות את האישה מה נכון לה ולעובר. רגעי פלא אלה יוצרים שפה משותפת ותורמים להיווצרות הקשר המיוחד עד חוויית הלידה. שיעור היוגה מיועד לנשים הרות בכל שלבי ההריון, אך מכיון שמדובר בתהליך ובלמידה, מומלץ להתחיל לתרגל בשלבים מוקדמים – ויש יתרון בתרגול לפני הכניסה להריון. בני זוג המבקשים לבוא ולעזור לנשותיהן בזמן התרגול מתקבלים בברכה.



על ניסיוני בתחום

אני מורה מוסמכת לשיטת איינגאר יוגה. מ-1998 אני מתרגלת, מלמדת קבוצות, נותנת שעורים פרטיים, ומתמחה ביוגה לנשים וביוגה לנשים בהריון. עבדתי חמש שנים כאסיסטנטית בכיתות ליוגה טיפולית וליוגה לנשים בהריון בהדרכתה של ציפי וינר. מ-2008 אני משתלמת מדי שנה בהודו, אצל המורים הבכירים ראג'יב וסוואטי ג'אנג'אני. בנוסף, אני חברה פעילה במרכז איינגאר יוגה הגלילי.

נשים מספרות

ביקשתי מתלמידות שחוו את התרגול בהריון לכתוב כמה מלים על ההתנסות.

תמי אליניב

"זו הזדמנות נהדרת להיזכר ולהודות לך - כמה נעים ומועיל התרגול בהריון. היתרונות של היוגה בהריון, להבדיל מיוגה רגילה, הם שהתרגול משלב בצורה מדויקת גם חלקים רכים ומרגיעים - וכך התרגול עוזר למצוא שלוה בנפש ושקט בגוף. נהניתי גם מעבודת החיזוק (רגליים, ידיים, יציבה) - שמאוד עזרה לי גם בלידה וגם בחודשים שלאחר מכן. התרגול היה יופי של מקום לעצור ולהקשיב לעובר, לנשום ולהירגע במערבולת הלחץ היום-יומית - ונתן לי גם כלים לתרגול בטוח בבית. נעזרתי בתרגול כדי לשחרר גם מחשבות וגם שרירים תפוסים או גב כואב. דרך התרגול למדתי לנשום יותר טוב, לחזק וגם לשחרר. ההבנה שלך של גוף האישה בהריון (איזה תרגיל מותר לעשות, אילו תרגילים לא מתאימים להריוניות) הדהימה אותי ואת אחיותיי לתרגול. במבט אחד ידעת מתי לשנות, מתי להזיז משהו ואיך להרגיע אותי בתוך התנוחה".

תמר שחורי

"היוגה בהריון היתה המפגש הראשון שלי עם יוגה. באתי ללמוד כי רציתי להכין את הגוף. הבנתי שהלידה מבקשת מהגוף להיות נוכח, ונדמה היה לי שהיוגה תוכל לעזור. כך היה. התחלתי ברכות, בחכמה, בנועם ובהכלה, ודנה ליוותה אותי פנימה".

שירלי

"היוגה בהריון היתה מבחינתי הצלה במובן המניעתי. עברתי הריון שלם ללא כאבי גב מגבילים - וזה מדהים לכשעצמו. חוץ מזה: חוויית השליטה, אפילו הזמנית, על הגוף בתקופה שבה אין שום שליטה על מה שקורה לו בחוץ ובפנים. והכי חשוב: כשהבטן לוחצת על הסרעפת ועל החיים חווים דרך היוגה חוויה של נשימה. הבטן מוחזקת בתנוחות ופתאום מרגישים את האוויר נכנס לשם שינוי. לעובר יש מקום לזוז וגם בשבילו זו חגיגה. כשהתאפשר לי לנשום גם היא היתה שיכורת אוויר. בתקופת הבחילות היוגה לא הצליחה לעזור, אפילו לא להקל במעט. רק אחר כך היא נעשתה מאוד משמעותית".



שירן

"אין לי מושג איך נשים בהריון עוברות את התקופה הזאת בלי לתרגל יוגה. התרגול עזר לי להתמודד עם השינויים הגופניים, הרגשתי הקלה פיזית לאורך כל ההריון ולא סבלתי מכאבי גב. כל אזור החזה, הבטן, הרחם והאגן מרגיש 'צפוף' והתרגול נתן לי את ה'הרחבה' שהייתי זקוקה לה. שעות התרגול העמיקו את ההסתכלות פנימה לרחשי הגוף ולחיים שגדלים בתוכי. בעיניי, חובה חובה לתרגל יוגה".

נכתב ע"י דנה שוטלנד , 9/11/2010

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.