

## למה לתרגל יוגה

משמעות המילה יוגה היא לחבר, לאחד, להיות שלם. מה היוגה מאחדת? היא מאחדת את הגוף שלנו עם הנפש שלנו, והיא גם מאחדת בין היוגי לבין העולם.

היוגה מלמדת אותנו להיות נוכחים ברגע הזה, דרך הנשימה שלנו, מה שמאפשר לנו לפתח הכרה בהירה, להכיר את הגוף שלנו - את היכולות שלו, את המגבלות שלו, מה נעים לו ומה לא נעים לו, ולהכיר את התודעה שלנו - מה מעסיק אותה. מתי היא סוערת והומה, ומתי היא רגועה ונינוחה.

תרגול יוגה מייצר אצלנו מודעות לעצמנו, לגוף, לתחושות, למחשבות, לרגשות, ומפתח בנו יכולות התמודדות טובות יותר עם המציאות, חוסן נפשי.<sup>1</sup>

היוגה משפרת את היציבה שלנו ואת ההליכה, את מנח הגוף ואת המודעות שלנו לגופנו, את יציבות הגוף, את שיווי המשקל ויכולות של הגוף, כמו היכולת הווסטיבולרית, מערכות בגוף כמו המערכת הפרא-סימפתטית - האחראית על הרגיעה והמערכת הפרופריוספטית - מערכת החושים.

היוגה מאפשרת לנו להיות רגועים ונינוחים יותר, סבלניים יותר למה שקורה סביבנו בעולם.

מה עוד עוזרת לנו היוגה לפתח בעצמנו?

חיבור לעצמי  
חיבור לכאן ועכשיו  
קבלת עצמי  
קבלת האחר  
סבלנות  
סובלנות  
שיפור הדימוי העצמי  
שיפור הביטחון העצמי  
הפחתת חרדה ומתח  
הגברת יכולת הריכוז  
שיפור הזיכרון  
התמקדות בחיובי  
יכולת טובה יותר לקבל את מה שיש  
הפחתת רגשות עוכרים  
שיפור היכולת לתת אמפתיה לאחר  
שיפור החיוניות, היכולות המוטוריות והכושר הגופני

### מערכת העצבים הסימפתטית

תפקידה של מערכת העצבים הסימפתטית היא לסייע לנו במצבי סיכון בהם אנו נדרשים להגיב ולפעול במהירות. המערכת מפעילה הזרמת חמצן ודם מהירה לאיברים החיוניים לתנועה, ומנטרלת או מפחיתה הזרמת דם וחמצן לאיברים שפחות נחוצים ברגעים אלה כמו מערכת העיכול ואפילו המוח.

---

<sup>1</sup> לאיחאחראיח

ביום יום אין המערכת הסימפתטית נדרשת לפעולה. אם נלך ברחוב ונגלה פתאום שמכונית שואטת לכיווננו, אז נזדקק לה, אבל רוב הזמן אנחנו לא נמצאים בסכנה. יחד עם זאת, המוח שלנו למד עם האבולוציה להזהיר אותנו מפני מצבים שהגדרנו בעבר כמסוכנים. כשאנו חווים מתח, חרדה, דאגה, המוח מפעיל את מערכת העצבים הסימפתטית כדי להגן עלינו ולשמור עלינו בחיים.

המערכת הסימפתטית מייצרת בגופנו תגובות לא נעימות, שהן עצמן יוצרות לחץ וחרדה נוספים. קצב פעימות הלב מתגבר, הנשימה הופכת רדודה, מהירה ושטחית (נשימת חזה), ואנו עלולים לחוות סימפטומים כגון הזעה, רעידות, תחושת בלבול, תחושת חנק או צורך בהתרוקנות שלפוחית השתן או של צואה. הסימפטומים האלה מצדם רק יוצרים הגברה של תחושת הלחץ והפחד ועלולים להביא גם להתקף חרדה.

אנשים (כולל ילדים), שהמערכת הסימפתטית מופעלת אצלם לעתים תכופות, עלולים לחוש לחץ רב בסיטואציות שגרתיות, וכן לפתח מחלות כרוניות אוטואימוניות ובעיות בריאותיות כמו קשיי שינה, בעיות עיכול ומגרנות, וכן תגובות התנהגותיות כמו חוסר שקט, אימפולסיביות ומחשבות טורדניות.

### **המערכת הפרא סימפתטית**

כאשר אנו רגועים, מערכות הגוף שלנו עובדות בצורה תקינה. הנשימה שלנו במצב רגוע צריכה להיות נשימה סרעפתית - נשימה בטנית, ולא רק נשימה ריאתית. נשימה סרעפתית מסייעת בהפחתת קצב פעימות הלב, איזון זרימת הדם והחמצן אל כל איברי הגוף, עיכול טוב יותר וחשיבה מהירה וחדה יותר.

נשימה קשובה ומודעת, כמו זו שאנו מתרגלים במדיטציה, בפראניאמה ובמהלך תרגול אסאנות, וכן בכל רגע שבו נפנה את תשומת לבנו אל הנשימה שלנו (התור בסופר הוא זמן מצוין), תסייע לנו להעביר מסר למערכת הפראסימפתטית שהכל טוב, ושהיא יכולה להישאר.

### **תהליך הנשימה**

#### **שאיפה**

בתהליך השאיפה הסרעפת יורדת ונוצרת תנועת יניקה שמושכת את רקמת הריאות עד הצלעות.

#### **קומבקה - עצירת נשימה**

בין השאיפה לנשימה ובין הנשימה לשאיפה, גילו היוגים, ישנו מרווח של זמן שבו אני יכול להחזיק את הנשימה בתוך מיכל ריק. עצירת הנשימה לאחר השאיפה או הנשימה מתוך בחירה ובתשומת לב מסייעת לנו להיות מחוברים לעצמנו ולרגע הזה ולשלוט בתהליך הנשימה שלנו.

#### **נשיפה**

בנשיפה הסרעפת מתחילה לחזור מעלה והשרירים הבין צלעיים מתכווצים. נשיפה יוגית יוצרת תחושה הרמונית בגוף על-ידי תהליך נשימה מלא, והיא יוצרת בגוף רוגע.

#### **פרניאמה**

פרניאמה היא טכניקת נשימה שמפתחת שליטה במערכת העצבים ובפראנה - אנרגיית החיים. תרגול פרניאמה מאט את מחזוריות הנשימה ותורם לרגיעת זרם התודעה.

## תרומת היוגה לחיים שלנו

תרגול יוגה כולל אסאנות (תנוחות היוגה - התרגול הגופני), מדיטציה ותרגילי פראנימה. כל אלה מנחילים בגוף ובתודעה שלנו שקט ושלווה. ככל שנתרגל יוגה, נוכל להבחין בשיפור וברגיעה בתחומים שונים בחיינו כמו שיפור הנשימה, שיפור השינה, שיפור העיכול, הפחתת תסמינים של קשיים בריאותיים ושל מחשבות שיוצרות מתח.