

פרסום ראשון: 16:49, 30.10.14
עדכון אחרון: 09:18, 02.11.14

יוגה נשית: 5 תרגילים לבריאות ויציבות גם בגיל 60+

 שלחו להדפסה

השרירים נחלשים? התשווקה נעלמה? הכירו את היוגה הנשית – תרגולים פשוטים שיעניקו לגוף גמישות, חיוניות, שיווי משקל, חיזוק וכלים נוספים בהתמודדות עם השינויים הפיזיולוגיים והנפשיים בגיל השלישי
דנה פלג

יוגה נשית מתאימה לתרגול בכל גיל. שינויים באיזון ההורמונלי ובהרגלי השינה, כאבי פרקים, בעיות במערכת עיכול, דליפות שתן ואיבוד עניין בחיי מין מובילים נשים רבות בנות 60 ומעלה לתרגל יוגה נשית. "נשים מגיעות לראשונה לתרגל בדרך כלל עם בעיה", מספרת [אן אביטן](#), מורה ליוגה נשית שמדריכה קבוצות נשים בגיל השלישי במושב בית יצחק שבעמק חפר.

 לחצו כאן להגדיל הטקסט

עוד סיפורים חמים - בפייסבוק שלנו

"מדובר בנקודת שפל מבחינתן", היא מסבירה, "הן מגיעות מבוישות, מפוחדות אחרי שנים בהן הלכו כפופות ולא דברו על דליפות שתן, חוסר יכולת להתאפק, פחדים וחששות. בתרגול הן מוצאות מקום בו אפשר לדבר, להתמודד ולקבל כלים לשינוי".

"בחמש השנים האחרונות אני רואה יותר ויותר נשים מבוגרות שמגיעות לתרגל **יוגה נשית**", מספרת [מירה ארצי פדן](#), מי שפיתחה את שיטת היוגה הנשית לפני כ-15 שנה מתוך התאמה של תנוחות יוגה מסורתיות לגוף הנשי המשתנה במשך השנים. ארצי פדן מלמדת יוגה נשית ומכשירה מורות בכל רחבי הארץ. "הן מרגישות צעירות", היא מוסיפה ביחס למתרגלות המבוגרות, "לעיתים הן ספורטביות וגמישות, לעיתים לא עשו פעילות ספורטבית מעולם, אבל כשמתפנה להן זמן, ויש להן כסף ומודעות הן מבקשות לשפר את איכות חייהן ולקחת אחריות על הגוף שלהן וזה מה שהיוגה הנשית מעניקה להן".

כשארצי פדן מדברת על איכות חיים היא מתכוונת להתמודדות עם השינויים שמגיעים בגיל 60, "ירידה ברמות האסטרוגן בגוף הנשי עשוי לפגוע במסת העצם", היא מסבירה, "איבוד הגמישות במפרקים, הגבלה בתנועה, כאב ורגישות".

ירידה באסטרוגן תוביל גם ליובש בנרתיק שיגרום לכאב בזמן קיום יחסי מין, נזק מצטבר במשך שנים ברצפת אגן עלול להוביל לדליפות שתן בזמן צחוק, שיעול או הרמה של נכד. זה קורה לכמעט כל אחת. ויש דרכים להתמודד, להכיר, להקל ולשפר, צריך רק לקבל את הכלים לעשות את זה. היוגה הנשית נותנת את אותם כלים ובכך משפרת את איכות חייהן של הנשים. כי אישה שצוחקת ללא חשש, שמקיימת יחסי מין, שלא מוגבלת בתנועה היא אישה נשית, משוחררת, בעלת בטחון עצמי ומאושרת".

עוד כתבות:

[מחקר: תרגול יוגה משפר דרמטית את הזיכרון](#)

[הטיפ היומי: איך להירגע בעזרת יוגה](#)

[מדריך יוגה מצולם: כך מבצעים "ברכת השמש"](#)

תרגול היוגה הנשית מתבצע בקבוצות קטנות ונמשך עד שעה וחצי, "התרגול מותאם לצרכים של המשתתפות", מסבירה אביטן שמתרגלת קבוצות מיוחדות לבנות גיל הזהב, "אנחנו עובדות בצורה מתונה המתאימה לגיל, עם הרבה סבלנות, יוגה היא לא תרופת פלא כי אם תהליך שכל אחת עוברת ומתאימה אותו לגופה ולנפשה".



תרגול בקבוצה קטנה ואישית (צילום: קרן יחזקאלי גולדשטיין)

אביטן מציעה חמישה תרגולים פשוטים ברוח היוגה הנשית לנשים המבקשות לשלב תרגול ביתי יחד עם העבודה הקבוצתית.

1. נשימות תקינות

תנוחת מוצא: שיכבי על מזרן דק או על שטיח. במידה ואת חשה מתח בצוואר, הניחי כרית קטנה מאחורי הראש. במידה ואת חשה מתח בגב התחתון, העמידי כפות רגליים על המזרן. במידה ובחרת בשכיבה מלאה, אפשרי לכפות הרגליים ליפול מעט החוצה, לידיים להתרחק מעט מהגוף וכפות הידיים פונות מעלה.

1. עצמי עיניים, הרפי לסתות ונסי בהדרגה להעביר את הקשב לנשימה הטבעית. בשלב זה נסי לנשום דרך האף. שימי לב לשאיפה (הכנסת אוויר) ולנשיפה (הוצאת אוויר). אפשרי לגוף להתמסר לכוח הכובד. נסי לבחון את נקודות המגע של הגוף עם המזרן. הקדישי לכך לפחות שתי דקות.

2. העמידי כפות רגליים על המזרן, הניחי את כפות הידיים על הבטן: אגודלים על הטבור, אצבע מורה לכיוון החיק (PUBIS). המרפקים מרוחקים מעט מהגוף, כפות הידיים יוצרות צורה של אגס. (מנח ידיים זה נקרא מודרת האדמה). תחילה, נוציא החוצה את הלשון עם הנשיפה שתבוא מעומק הגרון (כמו ניסיון לעשות אדים על המשקפיים לפני ניגובם). נחזור על כך 4 פעמים. התרגיל יוצר מיד תחושה כללית של שחרור מתח ומאפשר להרפות את הלסתות ואת הצוואר – אזור האוגר מתח רב לאורך החיים.



מנח מודרת האדמה (צילום: קרן יחזקאלי גולדשטיין)

3. התחילי לנשום דרך הפה, עם השמעת צליל ארוך של "שששש", שאפי ברכות אל הבטן. המשיכי כך כ-6 נשימות מלאות. תוך כדי נשימה, התבונני במה שקורה מתחת לידיך. בזמן השאיפה הבטן מתרחבת ברכות, בזמן הנשיפה, היא נסוגה פנימה ומעלה. נסי בהדרגה להאריך את הנשיפה, אבל רק עד למצב נוח המאפשר לך לחזור לשאיפה נעימה ורכה. כל נשיפה מאפשרת ליצור מרחב פנימי של שקט.

"חשוב ללמוד לנשום נכון", מציינת ארצי פדן, "נשים רבות לא יודעות לעשות זאת, תרגול נשימה מאפשר הורדת לחץ ומתח, שהם האויב מספר אחד לבריאותנו, בנוסף נשימה נכונה מייצרת תנועה באברי האגן".

2. החזרת התנועה לגוף

עמידת מוצא: שכיבה (כבסיום התרגול הקודם).

1. עם השאיפה, העבירי ברכות את הידיים אל מעבר לראש עד שהן נוגעות ברצפה (אם יש נוקשות בחגורת הכתפיים, הניחי כרית מעבר לראש ואפשרי לידיים להגיע עד לכרית). עם הנשיפה, החזירי את הידיים לצדי הגוף. אורך הנשימה קובע את אורך התנועה. חזירי על כך שש פעמים.

2. חבקי את המרפקים שלך כך שנוצר חלון מלבני בין הידיים, מרפקים לכיוון התקרה. עם הנשיפה, נסי להוביל את המרפק השמאלי שמאלה לכיוון הרצפה, הגב יישאר במגע מלא עם המזרן. עם השאיפה החזירי את הידיים אל המרכז. המשיכי לצד השני וחזרי על כל צד שלוש פעמים. הרפי את הידיים אל המזרן לרגע של מנוחה והתבוננות בתחושות.

3. עם הנשיפה, הביאי ברך אחרי ברך אל החזה וחבקי את הברכיים. שימי לב לכך שהמותנית חייבת להשאר אל המזרן. במידה ונוצר קושי, העזרי בצעיף או במגבת כדי לחבוק את הברכיים יותר בקלות. נסי להניע אותם יחד בצורה מעגלית, כך נרכך את הגב התחתון, נתחיל להחזיר תנועתיות אל האגן. שני את כיוון התנועה לאחר מספר סיבובים.

4. התייצי במרכז כשכל יד מחזיקה בנפרד את הברך שלה, התחילי להניע את הברכיים בצורה מעגלית כשיש הפעם רווח בינהן, פעם הן נפגשות במרכז לכיוון הבטן ופעם מתרחקות זו מזו. שימי לב לתנועה במפרקי הירך ובמפרקי הסקרו איליאק (עצה/כסל).



תנועה עדינה להחזרת הגמישות (צילום: קרן יחזקאלי גולדשטיין)

3. שיפור צפיפות העצם

עמידת מוצא: נעמוד בעמידת שש. (מגע של גב כפות רגליים, ברכיים, כפות ידיים). במידה ויש קושי, ניתן להניח ריפוד (שמיכה או כרית דקה) מאחורי נקודות המגע של הרגליים. ניתן לעמוד על האגרופים במקום על כפות הידיים. בכל רגע ניתן לצאת מהתנוחה, לנוח ולחזור אליה. התחילי להניע את האגן ברכות, ליצור תנועה מעגלית, בהדרגה אפשרי לתנועה להתפשט לאיברים אחרים בגוף, עד שכל הגוף נע בצורה חופשית והרמונית.

1. * אתגרי את עצמך: עמידת שש, עם הנשיפה ואיסוף שרירי רצפת אגן, נסי לנתק את יד ימין ולפשוט אותה לפנים, המבט נשאר לכיוון הרצפה, עורף ארוך. נסי להחזיק מספר שניות ולהוריד את היד בחזרה. אותו דבר בצד השני. נסי עכשיו לנתק את ברך ימין מהרצפה, החזיקי מספר שניות (להמשיך לנשום). החליפי רגל. בכל שלב ניתן להוריד ישבנים לכיוון העקבים (להניח כרית בין הישבנים לעקבים) מצח אל כפות הידיים ולנוח.

2. * אתגרי עוד קצת: עמידת שש, עם הנשיפה ואיסוף שרירי רצפת אגן, נסי לנתק את יד ימין לפנים ולנתק את רגל שמאל ישרה לאחור. להחזיק כמה שניות. להרפות ולחזור על כך בצד השני.



עמידת שש לשיפור צפיפות העצם (צילום: קרן יחזקאלי גולדשטיין)

"התרגולים הללו עובדים על עומסים משתנים למפרקי הירך", מסבירה אביטן, "הכתף וכף היד כחוזק, מניעה וטיפול בכאבי פרקים והגבלה בתנועה. אנחנו רוצות להרים את הנכד, לקשור לבד את השרוכים, להתלבש.

לכל זה חשוב לחזק את המפרקים ולשמור על גמישותם."

4. שרירי רצפת האגן

עמידת מוצא: שכבי על הגב, כפות רגליים על המזרן, נסי ליצור אורך מיטבי בעמוד השדרה, סנטר מעט מכונס לכיוון השקע בגרון. הניחי את הידיים במודרת האדמה. הקדישי כמה רגעים להתבוננות בנשימה. עם הנשיפה, נסי ליצור תחושת התאפקות (מריקון צרכים). עם השאיפה, שחררי את התחושה. חזרי על כך מספר פעמים, בהדרגה נסי לרכז את תחושת ההתאפקות אל תוך הנרתיק. גם אם תמשיכי לחוש שפי הטבעת והשופכה מתכווצים יחד הכל בסדר, רק נסי בהדרגה לרכז את הכיווץ אל תוך הנרתיק.

1: הניחי את כפות ידייך על צידי הישבנים. בזמן הנשיפה וההתאפקות, שימי לב לכך שהישבנים נשארים שקטים ואינם מתכווצים בחוזקה. לאחר שתצליחי לזהות את התחושה, אפשרי, עם הנשיפה, להתחיל עם ההתאפקות ולאפשר בהמשך לבטן התחתונה להאסף לכיוון עמוד השדרה ומעלה (כמו ניסיון לסגירת הרוכסן על מכנסיים קטנות מיד). עם השאיפה הרפי לחלוטין כל החזקה. תרגלי בקצב שמתאים לך חמש דקות בבוקר וחמש דקות בערב. ניתן לתרגל באותה מידה בישיבה על כסא, עם הקפדה על גב זקוף במהלך התרגול.

2: בשכיבה על הגב, כפות רגליים על המזרן, העבירי את ירך ימין מעל ירך שמאל כך שהרגליים שלובות. עם הנשיפה, לחצי ירך כנגד ירך יחד עם תחושת ההתאפקות. עם השאיפה הרפי. חזרי על כך ארבע פעמים. החליפי שילוב רגליים ושוב ארבע פעמים. בכל התהליך, הקפדי לשמור על ישבנים רפויים. שחררי רגליים בניעות קלות.

"חיזוק שרירי רצפת האגן, המולה בנדה", מסבירה ארצי-פדן, "ישפר את חיי המין ועשויים להחזיר אורגזמות שנעלמו. חיזוק ושמירה על התשוקה המינית לאורך השנים הינם חלק משמעותי ביוגה הנשית, וזאת כתוצאה מחיזוק והזרמת דם לאזור האגן והדגדגן, תחושת נשיות וחיזוק הבטחון העצמי. בנוסף נקבל שליטה חזרה על גופנו ונמנע דליפות שתן וגזים."

5. להחזיר את שיווי המשקל

עמידת מוצא: עמדי יחפה על הרצפה ליד קיר (מרחק של יד פשוטה הצידה). באופן עקרוני, כשתעבירי משקל אל רגל ימין, עמדי כך שהקיר לימינך. עמדי עם רוח אגן בין כפות הרגליים, ברכיים לא נעולות. נשמי והקדישי כמה רגעים לתשומת לב לעמידה שלך.

1: העבירי את הרגל הימנית לפני השמאלית כך שעקב ימין נוגע בבהונות רגל שמאל, כף יד ימין אל הקיר. מקדי את המבט שלך בנקודה אחת לפניך, הרגישי את מגע כפות הרגליים ברצפה, נסי להרגיש תחושה של השתרשות, קשת כף הרגל כמו שואבת את הקרקע. עם הנשיפה ואיסוף שרירי רצפת האגן, מולה בנדה, נסילנתק בזירות את היד מהקיר, המשיכי לנשום כרגיל.

אפשרי ליד לחזור אל הקיר במידת הצורך. חזרי על התרגיל מספר פעמים. בהדרגה, נסי לעשות זאת ללא עזרת הקיר. אם את חשה בטוחה, הצמידי כפות ידיים זו לזו אל הלב. אתגר: נסי לעצום עניים כשאת במנח הזה. הרפי והחליפי צד.

2: עמדי במנוחה (עמידת מוצא), העבירי משקל אל רגל ימין, עם הנשיפה ואיסוף שרירי רצפת האגן (מולה בנדה) הניחי את כף רגל שמאל אל הקרסול הימני, בהדרגה נסי לנתק את היד הימנית מהקיר. אם את חשה בטוחה, נסי בעזרת יד שמאל להניח את כף רגל שמאל אל פנים השוק השמאלית. במידה והרגשת ביטחון בתנוחה, נסי הפעם להניח את כף הרגל שמאל כנגד פנים הירך הימנית, ברך שמאל פתוחה שמאלה. זוהי תנוחת העץ (VARIKASANA). זכרי שכמו שדרוש זמן וסבלנות לעץ להצמיח שורשים וגזע איתן, זה נדרש גם מאיתנו!

3: תנוחות 2 ו-3 המסומנות ב* בחלק של צפיפות העצם גם הן הינן תנוחות שיווי משקל על המזרן.

סיימי כל תרגול בשכיבה על המזרן, כפות רגליים נוגעות זו בזו, ברכיים וירכיים פתוחות הצידה. הרימי מעט את הישבנים בנשיפה וקרבי אותם לכיוון העקבים כדי ליצור אורך מיטבי בעמוד השדרה. הניחי כריות משני צידי הירכיים כדי לתמוך ולהקל על מפרקי הירך במידת הצורך. ידיים במודרת האדמה. זוהי תנוחת האישה, (SUPTA BADHA KONASANA).

עצמי עיניים ונשמי, אפשרי לעצמך להתמסר לכוח הכובד, אפשרי לאיברי האגן לנשום, אפשרי לאגן לחייך מבפנים.

אפשרי לעצמך להרגיש כאישה גאה!

תרגול תנוחת האישה מומלץ בכל יום, בסיכום של יום, אפילו במיטה. קחי כמה רגעים לנשימה והתבוננות ולסיכום היום שעבר עלייך.



אפשרי לעצמך להרגיש גאה! (צילום: קרן יחזקאלי גולדשטיין)

"זה לא שהקמטים יעלמו" מסכמת אביטן בחיור, "זה לא שהשיער לא ילבין, אנחנו לא נישאר בנות 20, אנחנו גם לא רוצות. מה שכן, נוכל להתמודד עם כל מה שיבוא אחרת, בצורה שתהיה טובה לנו".

facebook ב-



בריא לעשות לנו לייק

תגיות: גיל המעבר | יוגה | 60 פלוס
חזרה