

מתוך:

חיים • אחריים

הירחון האלטרנטיבי הישראלי • רפואה טבעית, תרבות רוחנית ומעורבות חברתית

קחו נשימה עמוקה

עקב אורח החיים המודרני שכחנו את קצב הנשימה הטבעי הקדום, והנשימה שלנו הפכה לשטחית באופן כרוני וגרמה לנתק בין הגוף לנפש. רובנו אינם מודעים לעובדה שנשימה היא המפתח לבריאות קורנת. בספרה "נשמה ונשימה" מציגה מינה גורדון לינהרט את הכלי הכי זמין, יעיל ומועיל לשיפור הבריאות הגופנית והנפשית ושלל סיפורי ריפוי אמיתיים ומרגשים. לפניכם טעימה מהספר

מאת: מינה גורדון לינהרט | צילום: אורי ברקת

הנשימה היא הבסיס לחיים. תפקודו התקין של הלב מותנה בתהליך הנשימה, וכך גם כל תפקודי הגוף האחרים. הנשימה

היא גם הבסיס לחשיבה, כיוון שהיא מספקת את האנרגיה למוח. נוסף לאנרגיה שהנשימה מספקת לכל התפקוד התנועתי שלנו, היא גם מספקת לגוף, למוח ולנפש את המכשיר היעיל לשמירה על בריאותנו - הרפיה פעילה.

מי שנחשם בקושי, חי בקושי (כמו אותה לידי בימי הביניים עם המחוך ההדוק, כמה קל היה לה להתעלף). כשאנחנו בריאים, מאושרים ורגועים, הנשימה שלנו מלאה וטבעית. כל צורות החולי, כל צורות הדיסהרמוניה הגופניות והנפשיות, מבטאות עצמן מיד בנשימה. הקשיים הפיזיים והרגשיים גורמים לקשיי נשימה ואלו מעצימים את הקשיים הפיזיים והרגשיים, כך שמעגל החולי הולך ומתעצם. איבר או רקמה בגוף שמקבלים אספקה מועטה של חמצן מועדים בסופו של דבר להיות "מורעלים" ולתפקד גרוע. העובדה המופלאה לגבי הנשימה היא שבכל גיל יכולה להיות לנו שליטה עצומה עליה ובאמצעותה גם על גופנו.

מערכת הנשימה היא אוטומטית, או אוטונומית. איננו צריכים לזכור לנשום. יחסי הגוף-מוח גורמים לנשימה לתפקד כל עוד אנו חיים. באופן גילי אנו נושמים בין 14 ל-16 פעמים בדקה, אולם כל אדם

שבריאותו ממוצעת יכול בהחלטה הכרתית לרדת לארבע נשימות בדקה או לעלות ל-24. הריאות מסוגלות לשאוף כ-4,000 מ"ל של אוויר, אבל בדרך כלל אנחנו שואפים רק 500 מ"ל. אפשר להעריך את ההבדל רק כשמתנסים בתחושות שמביאה נשימה מלאה.

ד"ר אנדרו וייל, מחבר הספרים "ריפוי ספונטני" ו"שמונה שבועות לבריאות שלמה", נשאל על ידי מראיין: "אילו יכולת להמליץ לאנשים לאמץ כלי אחד בלבד על מנת להגביר את שליטתם בריפוי הספונטני של גופם, מה היית ממליץ להם?", ותשובתו שניתנה ללא היסוס הייתה: "עבדו עם הנשימה שלכם. היא תמיד זמינה ותמיד מועילה". אפילו התמקדות פשוטה בנשימה, בלי לתת את הדעת על האופן שבו היא משתנה, פשוט צפייה פסיבית במעגל הנשימה בעזרת ההכרה - היא הצורה הבסיסית ביותר של מדיטציה, התרגעות ודרך להכניס הרמוניה בגוף, בהכרה וברוח. תרגילי הנשימה חונויים לריפוי הגוף ולהשגת הרמוניה בין המערכות השונות. הם מעוררים שלוה, פתיחות, אופטימיות, עוצמה ואנרגיה חיובית שהן המקור

הראשון לרווחה הגופנית. המודעות לנשימה היא גם שיטה רבת עוצמה להשתחררות מכל רגש קשה האוחז בנו. הדממה של הנשימה המודעת בתוך רעש החיים המודרניים מביאה שלוה ברוכה, גם אם בתחילה הריכוז שלנו בנשימה מוכיח לנו עד כמה תודעתנו דינמית וחסרת מנוחה, על ידי החזרת התודעה שוב ושוב אל הנשימה היא תיעשה בהדרגה יציבה יותר. בלי בלגן, בלי דחפים ובלי רעשים מיותרים. ככל שהנשימות נעשות ארוכות יותר ויותר, כך משתלטת תחושת רוגע ומיקוד עד להרגשת שלוה או איזון התודעה, שהם אמצעי להשגת הרמוניה בדרך אל התובנות העמוקות ביותר. קיימות סיבות רבות לנשימה לא מספקת. ראשית, רצוי לנשום מן האף, שבו מצויות שערות המסננות ומלחלחות את האוויר והופכות אותו ראוי להתקבל בריאות. נשימה מן האף היא גם ארוכה יותר בגלל המעברים הצרים, ואז הגוף נרגע והחמצן מספיק להסתפח היטב בין משיפה לנשימה. כמו שרק מן האף נוכל להדחיק פרח ריחני, כך רק מן האף נקלוט אנרגיית חיים. יוצא מוכך שהסיבה הראשונה לנשימה לקויה היא שימוש בפה במקום באף. סיבה נחות שכיחה

ד"ר אנדרו וייל, מחבר הספרים "ריפוי ספונטני" ו"שמונה שבועות לבריאות שלמה", נשאל על ידי מראיין: "אילו יכולת להמליץ לאנשים לאמץ כלי אחד בלבד על מנת להגביר את שליטתם בריפוי הספונטני של גופם, מה היית ממליץ להם?", ותשובתו שניתנה ללא היסוס הייתה: "עבדו עם הנשימה שלכם. היא תמיד זמינה ותמיד מועילה"

לנשימה בלתי מסויקת יש השפעות מרחיקות לכת. לעתים היא אפילו תשיע על מבנה הגוף



כשמאגרי האנרגיה של הגוף כל כך דלים בגלל נשימה רדודה ושטחית, הגוף תשתמש במאגרים הללו לצרכים הקריטיים בלבד: לחילוף חומרים, למחזור הדם, לניקוז רעלים, למערכת החיסון וכו'. הצורך בהיריון אינו קריטי ואינו ביקוח נפש, לכן, כשאין די אנרגיה במאגרים ואין סוכרון של המערכת האנדוקרינית, אין איזון הורמונלי ואין היריון. לגוף אין כוח למרויקטים מיוחדים

היא האוּך ברכלקס התמוצות וההתרחבות של הסרעפת בנשימה ובשיאה, לשמחתנו, אפשר "לחך מחדש" את הרכלקס, האוס העיקרי לנשימה לא מספקת הוא הסטרס - מתח מצטבר הבא לידי ביטוי מיידו בנשימה לעתים קשה לשלוט בלחץ, מערכת העצבים הסימפתטית, המעלת כיון מערכת אויקה והגנת של הגוף בעתות סכנה וחירום, שולחת שדרים כימיים לכל חלקי הגוף ומאפשרת לו להיטלט או להתמודד עם אתגר מיו כלשהו (אפקט הצייד: Fight Or Flight). כל צורה של לחץ מכניסה את הגוף למצב "היכוך" שגורם לתחושת רגזות ועצבנות (שהרי אין מה שום חיות טרף). לחץ מתמשך מחזק דטרסי נשימה לא בריאים. אגחת רווחה, למשל, היא סימן לעצירת נשימה בעקבות לחץ ולצורך לשחרר נשימה אחנה כדי לזוּם שאיפה. לנשימה בלתי מספקת יש השפעות מרחיקות לכת. לעתים היא אפילו תשיע על מבנה הגוף. נשימה שטחית מדידת מונעת את התפשטות החזה והסרעפת, מונעת שרידים וגרמות להצטת חלל החזה, הסימף הכתמיים קדימה ולעיות הציבה של העוצאר ועל הגב העליון. כאשר משתמש בנשימה כמסעיר דימי נגלה את השפעתה המרדנית הממוצעת גם יחד. נשימה עמוקה וקצובה היא, חד וחלק, הכלי היעיל ביותר שאפשר להשתמש

היוגה, הקשורים לנשימה עמוקה ומיועדים להתבוננות פנימית, למעין טקסים דתיים, כדי שהתרגול יהפוך לחובה יומיומית להמונים ותזכה אותם בבריאות קורנת.

סיפור 1: נעתקה נשימתה

שוש היא אישה גדולה תרתי מטמע, מוותיקות עמק יזרעאל, ששילבה בחייה עבודה חקלאית עם מקצוע אקדמי ומעורבות חברתית בקהילה. במשך שנים רבות גרדה אתה את מחלת הסוכרת, וכשהלכה דאייתה ונחלשה כתוצאה מן המחלה, בחרה לגשת לניתוח בשתי עיניה, ניתוח שהותיר אותה, למרבית האסון, עיוורת לחלוטין. העיוורון לא הכניע את שוש. היא המשיכה להיות פעילה ככל יכולתה וסייע לה בעלה שתמיד אחז בידה בנאמנות. בחלוף כמה שנים הרגישה שוש שהנשימה שלה כבדה ורדודה, שהשינה שלה מלווה

בו בכל מצב מלחץ. בעת מצוקה נפשית יכולה הנשימה לשמש כמשכך כאבים מצוין בזכות יכולתה להרגיע, לאזן ולמקד את המחשבה. אם ניצור תחושת רוגע, עם דופק קבוע ונשימה עמוקה ואטית, יגיע יותר חמצן אל המוח ויסייע לו לתפקד בהירות ובצלילות ובכך נועיל לנפש המוטרדת.

תנאי חייו של האדם המודרני והתרחקותו מן הטבע הרחיקו אותו מקצב הנשימה הטבעי הקדום. לאדם המודרני נטייה לנפש עצורה, לתאוה ולפחדים. כל אלה חונקים את גורנו והוא פשוט איננו מיעו לשאוף שאיפה עמוקה. אוּפן הנשימה של האדם המודרני והתחרותי מאפשר לו קיום חיים בלבד, ללא אותה חסיונות המבטיחה לו חיים ארוכים וחסיני מחלות. חכמי המזרח הכירו כבר לפני אלפי שנים את ההשפעות החיוביות המפליוגות שיש לנשימה על הבריאות, ולכן הפכו תרגילי גוף דוגמת



פסלים של המתברזת מחזן הספרי "נשמה ונשימה", אפילו התמקדות כשונה בנשימה היא הצורה הבסיסית ביותר של מדיטציה

אופן הנשימה של האדם המודרני והתחרותי מאפשר לו קיום חיים בלבד, ללא אותה חסינות המבטיחה לו חיים ארוכים וחסי מחלות. חכמי המזרח, שהכירו כבר לפני אלפי שנים את ההשפעות החיוביות המפליגות שיש לנשימה על הבריאות, הפכו תרגילי נוף דוגמת יוגה למעין טקסים דתיים כדי שהתרגול יהפוך לחובה יומיומית להמונים

קבענו אתגר חדש להליכה מרוחקת יותר. את ההליכה ליוותה שוש בנשימות קצובות ועמדה באתגרים בגאון.

באחד הבקרים שבהם הגעתי אליה, קיבלה את פניי בצהלה: "מינה, את לא תאמיני, קרה לי נס! נפתחו לי הנחיריים! אני נושמת בחופשיות! לא התעוררתי אפילו פעם אחת הלילה!"

מאז שוש מתרגלת מדי יום נשימת נחיריים מתחלפת, נשימת יוגה מלאה ואוג'י (נשימה גרונית לוחשת). היא חזרה לצעוד עם בעלה, לשחות בבדיכה של המושב ולהתעמל בחוג ההתעמלות שבו השתתפה בעבר. לאחרונה נפרדנו בהתרגשות ואני כבר מתגעגעת אליה, כי כמידת הכוח שהיא ספגה ממני, כך ספגתי אני ממנה.

סיפור 2: אישה באפיסת נוחות

אורית, עובדת סוציאלית בעיסוקה, בת 40, גבוהה קומה רזה (רזה מדול), סיפרה לי בשיחתנו הסלמונית על מחלתה, תסמונת התשישות הכרונית (Chronic-Fatigue Syndrome), היא סיפרה כי קשה לה לקום בבוקר מהמיטה, מצב הרוח שלה יורד ללא סיבה ניכרת, לחץ הדם שלה נמוך, התיאבון לא טיבה, עוד פניה חיזור ונפול, מאגרי הברזל שלה על פי הבדיקות ממש מדוקנים והיא אנמית ופיק ברכיים מלווה כל מאמץ פיזי שלה. עוד סיפרה כי היא חסרת מוטיבציה, טטה לשוכח פרטים חשובים,

אנשים לא מוכרים בלי לראות הבעות פנים, כל אלה היו מלווים בעצירת נשימה קלה, במבוכה, בפחד ובחששות, וכך, במשך הזמן, גם אם הייתה שוש ועודנה אישה חיובית, חייכנית ואופטימית, הנשימה שלה הגיבה במקומה על התהליך. מרגע שהכנתי זאת ידעתי בלבי שאנחנו בדרך הנכונה.

עבדנו פעם בשבוע למשך כמה חודשים, שיכללנו את נשימות הבטן והפכנו אותן לנשימות יוגה מלאות, הוספנו פיתולים בשכיבה עם נשימות מותאמות וריכוז בעמוד השדרה, כאילו הוא נושם, הרחבנו את הריאות שלה שהצטמקו קמעה (ואז גם נזכרה בחיך שבצעירותה נהגה לנגן במפוחית והייתה לה תכולת ריאות מדהימה), "סחטנו" את עמוד השדרה כדי שגיב לכמויות החמצן והאנרגיה האדירות ששאפה פתאום ויזורים את האנרגיה הזאת לכל הצ'קרות והעזנו אפילו לחזק את הרגליים ואת היציבה בתנחות עמידה במרכז החדר, כשאני תומכת בה בעדינות ובאהבה. לאט לאט חזרה שוש לצעוד בשבילים של הכפר ובעלה לצדה. כל שבוע

ביקצות מרובות עם תחושה איומה של חנק ושכוחה הפיזי הולך ואוזל. הבדיקות הרטואיות לא הראו כל בעיה, כשפגשתי לראשונה את שוש בביתה ראיתי לפניי אישה יפה על אף גילה המתקדם, אישה דעתנית ואופטימית. היא כמוכנה לא ראתה אותי ולכן במשך כל התרגול בשכיבה על השטיח ליוויתי את ההנחיות שלי במגע יד. עבדתי אתה על נשימות בטן ועל חיבור בין תנועות פשוטות לנשימות, ולאט לאט התחזרה לי הסיבה לקוצר הנשימה שלה, לעייפות, ליקיצות הליליות ולחולשה, כמו אסימון שנופל או שלט ענק שמואר לפתע הופיע לי באינטואיציה הביטוי: "נעתקה נשימתה". לפתע היה לי ברור המהלך הצירי שעברה הנשימה שלה מרגע העיוורון הפתאומי שנכפה עליה.

כל צעד שלה, כל פנייה של הגוף, כל התכוונות שלה לעשייה כלשהי - נעצרו לפני הביצוע בשל מבוכת העיוורון. החשש שלה מחללים בלתי מוכרים, מהליכה בשבילים בכפר שבהם רבות המהמורות, הפחד משטיפת כלים עדינים, מבישול, משיחות עם



"נשמה ונשימה": יוגה תרפייה | סיפורי ריפוי וצמיחה"

מאת: מינה גורדון לינהרט, הוצאת עצמית

כשהספרי "נשמה ונשימה" הגיעו לתערוכה, כבר מתחנף מהיר היה לי ביד שהוא ראוי לתשומת לב מיוחדת. משהתחלתי לקרוא בו, ערב וסיעה לארצות הברית, לא הייתי מסוגלת להיפרד ממנו וכך סתבתי אותו אתי עד מעבר לאוקיינוס. הספר עורר התרגשות כי הצליח לעת בי ברכים שונים. ראשית, גורדון לינהרט מציעה בצורה מוזקקת, בטובה ומשכנעת את הרעיון שכל מצוקה ובשית ועובדות מתבטאות בנשימה, ושבהתאם לכך, נשימה היא כלי ראשון במעלה לריפוי חולי וחולשה בגוף ובנפש. המחשבה שיש כלי כל כך משוט וגיעש, שמצוי בידו של כל אדם, ללא מאמץ ובחינם, היא גם מלהיבה וגם מתסכלת, כי הידיעה הזאת רחוקה מלהיות נחלת הכלל. כחובבת אמונה, התענגתי על הצירים ועל צילומי מסל החמור של המתברח המלווים את הספר. כחובבת קריאה התחברתי לסיפורי הריפוי האנושיים המבטאים את הגישה ההומנית, החמה והזהבת של גורדון לינהרט. עלי הספר הגשרה נועם, שלווה ואופטימיות, כי שנפנתי שיש בידי מתנה מופלאה וכל מה שצריך הוא להתחיל להשתמש בה.

גורדון לינהרט היא מורה ליוגה תרפיה המטפלת בבי כל הגילים ורך נשימה מודעת. לאחר 20 שנות הוראת יוגה ולקבד יום ועולדתה ה-60, היא החליטה להעניק לעצמה ולעולם את הספר הזה, המרכז גם השוארה, גם הודרכה וגם סיפורי התמודדות וריפוי. הספר מחולק לשערים: ריפוי ורנע, היריון ולידה, ביל המעבר חקנה מעוננת, וכן, כל אחד בכל גיל נשוי למצא בו את עצמו אמר להשיג את הספר במחיר:

052-8571504 או במלמן minayoga.co.il

חרדה, בהלה או כעס עצוד שמקצדים את הנשימה, זיהום אוויר בסביבה או עישון פסיבי שנורמים לקוצר נשימה וכן הלאה וכן הלאה. עם חלוף הימים והשנים, הנשימה החסרה הופכת לנו לתרגל ואז אין זה משנה מה הייתה הסיבה המקורית, התוצאה תמיד דומה והרסנית. מה שמדהים הוא שסיבות רגשיות או סיבות פיזיות פרוזאיות לחלוטין גורמות אותו הנוק.

התחלתי לתרגל עם אורית תנוחות שיקום כדי לחבר תנועה ונשימה, אותו חיבור האופייני כל כך ליוגה ומתחיל את הקשר בין הגוף לנפש, במנוחה בין תנוחה לתנוחה שאלתי אותה אם יש לה ילדים. "שני ילדים, האחד בן 14 והשני בן שלוש, ילד שהייתי אחרי קושי רב וטיפול פודיות. למה את שואלת?", התעניינה.

כשמאגרי האנרגיה של הגוף כל כך דלים בגלל נשימה רדודה ושטחית, הגוף משתמש במאגרים הללו לצרכים הקריטיים בלבד: לחילוף חומרים, למחזור הדם, לניקוז רעלים, למערכת חיסון וכו'.

הצורך בהיריון אינו קריטי ואינו פיקוח נפש. לכן, כשאין די אנרגיה במאגרים ואין סכרון של המערכת האנדוקרינית, אין איוון הרמנולי ואין היריון. לגוף אין טוח למרויקטים מיוחדים, אורית נתנה פערות מה למשך דקה ארוכה, שכנעתי אותה ברוך שלא תאשים את עצמה על שלא אבחנו את דלות הנשימה שלה בשנים בהן ניסתה להרות, שכן גם רופאים מנוסים לא עשו זאת בשבילה.

בתום השיעור רשמתי לה שיעורי בית. מדי יום עליה לתרגל שתי תנוחות שעובדות על שיקום הגוף והנשימה - תנוחת החתול עם גב קעור כשאופה ומעבר לתנוחת הכלב עם ראש עמוק בין הידיים בנשימה, המלווה בשלוש נעילות של שרירים טבעתיים. גם אם לא ניפגש עוד לעולם, כך אמרתי לה, היא תהיה בריאה וחסונה אם תקפיד על התרגול ועל הנשימות. מאז, אנוחו נפגשות פעם בשבוע. הצבע חזר ללתיים של אורית והיא הולכת ומשתקמת. לפעמים היא מוצאת עצמה שוב בגפילות של אפיסת כוחות אחרי שעות שבהן לא ממש נשמה (הדפוס הישן עדיין מופיע באופן ספונטני כשהיא אינה מרוכזת).

בהדרגה, דפוס הנשימה החדש, שאותו היא מתרגלת מדי יום, משתלט ועוזר לה להבריא. בעצם, מעולם לא הייתה חולה. ■

מדת בבני לנתים מוזמנות בשל סיבות שטותיות לכאורה ובעיקר עייפה, עייפה, עייפה. בביקורה אצל שני רופאי משפחה שונים נשללו מחלת הנשיקה, טרשת נפוצה, פיברומיאליגיה, סרטן ונשימה שלמה של מחלות גוף נפש. אצל הפרופסור המומחה, שאותו ביקרה ברוב תסכולה באופן מרטי תמורת סכום נכבד, קיבלה אישור לאבחנה של רומאת המשפחה: תסמונת העייפות הכרונית. במפגש הראשון שלנו מינים אל מינים ראיתי לפניי אישה צעירה אבל נמלה, כמו ניצן שנבל בטרם עת. אחרי תשאול קצר ביקשתי מאורית שתשכב על המזרן ותניח את יד ימינה על הטבור ואת היד השמאלית שלה מעל הלב. יחד הבטנו בנשימות שלה, שהן כלי אבחוני יוצא מן הכלל שאינו משקר לעולם. גם מי שאינו דק אבחנו וחד חושים כמעני יכול היה לראות את דלות הנשימה שלה. הבטנו שלה, שעליה הניחה את כף היד הימנית, וזה בתנועות קטנטנות, כמעט בלתי נראות. קצב הנשימה היה מהיר וכל שאיפה הייתה רדודה ודלה, סמט כמו שנמש פג זעיר באינקובטור. היד שנחה על החזה לא זזה בכלל. החזה בכלל לא השתתף בדפוס הנשימה של אורית. התחלתי לטוט לטוט להגדיל את השאיפה אל הבטן. היד המונחת על הבטן הרגישה מיד בהבדל. גם הסדעפת נכנסה לפעולה. השלב הבא היה להגדיל את השאיפה אל החזה. הידיים המונחות על הבטן והחזה היו המדד שלנו לאורך השאיפה ולהיקף שלה. כעבור חצי שעה הצלחנו לתרגל דפוס נשימה חדש ומופלא, אך נשאלה השאלה כמה זמן ייקח לגוף של אורית לוותר על הדפוס הישן. בעת המנוחה הסתכלתי על השיער הגלי שלה תשאלתי אותה אם היא סובלת מנשימת שיער. "איך ידעת?", היא ענתה לי. נשימות רדודות אינן מניעות אל שורשי השערות, אל קצות הגוף והיה לי ברור כממש שתופעת הנשימה מוכרת לה. הוא לא ינשור עוד, הבטחתי לה.

אורית ביקשה להבין מדוע היא נושמת כל כך גרוע. הסיבות יכולות להיות רבות: דפורמציה של מערות האף מתאונות או מפגיעות פיזיות אחרות. סטרס בעבודה שעוצר נשימה, חוסר רצון לחיות (לא עלינו) בגלל טראומה מהעבר שבעטיו הנשימה נעתקת, מגיעה ביציבה שגורמת לכתיים לשיקוע קדימה ולחסום את החזה,