

תרגול לנשים במהלך החודש כולו - מדריך מקוצר

מדריך זה הוא סיכום של הרצאה של ד"ר גיטה ס. איינגאר בשם:

The practice of women during the whole month

מומלץ לקרוא את הרצאה כולה (אפשר להשיג תעתיק של ההרצאה).
תירגם וסיכם: איל שפרוני

יוגה מיועדת לכולם ללא יוצא מן הכלל; לגברים, נשים, ילדים, מבוגרים, זקנים, חולים ונכים. אולם יש הבדלים ביולוגיים במבנה הגוף בין גברים לנשים. לכן עלינו להבין את השינויים שיש לבצע בתרגול כך שיתאים לנשים לאורך כל המחזור החודשי.

כל אישה יודעת שגופה עובר שינויים במהלך החודש. זהו תפקוד משמעותי שבו ניכר הבדל בין גברים לנשים. גם אצל גברים יש שינויים הורמונאליים שונים - אך שינויים אלו אינם בולטים כמו השינויים שחלים אצל נשים. הוסת היא מציין של הנשיות וברור שהיא דרושה לאימהות. וסת בריאה היא ציון חשוב לבריאות פיזית ומנטאלית. עלינו לכבד את גופנו ואת התפקודים שעליו למלא. אם איננו מכבדים זאת אנו לא מכבדים את עצם קיומנו ולא את קיומם של הדורות העתידיים. זה חל גם על גברים. מדוע גם גברים צריכים לדעת זאת?

כל גבר נולד באמצעות אישה - אימו. אם גברים יבינו את אמהותיהם הם יבינו גם את נשיותיהם. לגברים יש תפקיד חשוב בשמירה על הבריאות של הנשים.

המחזור החודשי מחושב מהיום הראשון של הוסת, עד לתחילת הוסת הבאה.

הצרכים של כל פרט הם שונים, לכן כל אישה צריכה לנהוג באבחנה. למרות שיש תרגול כללי לימי המחזור, כמו כפיפות קדימה ותנוחות סופיין (תנוחות שכיבה על הגב - supine) והימנעות מתנוחות הפוכות, עדיין כל מתרגלת צריכה להבין את הבעיות, החולשות והצרכים המיוחדים שלה. צריך גלגול רגישות ולהקשיב לגוף, ולדעת האם הוא זקוק למנוחה או לשינה. יש לעשות את ההתאמות הנדרשות לתרגול בהתאם להקשבה לגוף.

כעת הבה נתבונן על תרגול היוגה במהלך החודש. יש נטייה כללית אצל מתרגלים לתרגל אסנות כאילו הן תרגילים פיזיים. ראשית יש לדעת איך לתרגל באופן כללי, ללא קשר לימי הוסת. יש נטייה להזניח את התנוחות ההפוכות, אבל תרגול מאוזן צריך לכלול את כל סוגי התנוחות משום שרק תרגול כזה יבטיח את הבריאות של כל המערכות הפנימיות: מחזור הדם, העיכול, הפרשה וכו'. התנוחות ההפוכות והואריאציות שלהן הן חשובות ביותר כדי לקיים איזון הורמונאלי תקין. **עלינו להפוך את התרגול של התנוחות ההפוכות לרוטינה יומיומית, ממש כמו שאנחנו מתקלחים כל יום.** אפילו אם (מקוצר זמן) מתרגלים רק תנוחות הפוכות. רק בימי הוסת נשים צריכות להימנע מתרגול תנוחות הפוכות.

הסיבה להימנעות מהתנוחות ההפוכות היא שתנוחות אלו מגבילות את זרימת הוסת. כאשר עומדים על הראש או על הכתפיים שומרים בפנים את מה שיש להפריש החוצה. לפי האירודדה השמירה על הבריאות נעשית ע"י הפרשה של כל מה שצריך להיות מופרש אל מחוץ לגוף. לשמור הפרשות בפנים פירושו להזמין מחלות. יש להפריש החוצה את כל חומרי הפרשה הנוצרים בגוף כמו זיעה, שתן, צואה, גזים, דימום ויסתי ומוגלה שאם לא כן הגוף יסבול. לכן יש להימנע מתנוחות הפוכות בימים בהם צריכה להיות הפרשה של דם.

כמו-כן, בזמן הוסת אין לעייף את הרגליים ולכן יש להימנע מתנוחות העמידה. בזמן זה יש עייפות ונוצר חום עקב יצירת 'שלייה לתינוק שלא נולד' או 'הלוויה לתינוק שלא נולד' או 'הפרשה של דם שלא נוצל'. לכן, נמנעים מתנוחות עמידה וגם מתנוחות הפוכות, שגם בהן יש לשמור את החוזק והיציבות של הרגליים.

בנוסף, כאשר יש להפריש את הדם אין להקשות או לכווץ את הבטן. לכן יש לבחור אסנות שאינן גורמות לבטן להיות קשה או הדוקה. למשל בתנוחות סופיין כמו (1) סופטה סווסטיקאסנה (או סוקאסנה), (2) סופטה בדקונאסנה, (3) סופטה ויראסנה, (4) מטציאסנה (5) סופטה פדנגושה, הבטן נעשית רכה. תנוחות אלו יש לתרגל בזמן הוסת משום שהן משחררות כיווצים ואחיזות בבטן. כאשר מתרגלים אותן עם בולסטר מתחת לגב, הבטן משתחררת, הנשימה נעשית רכה והסרעפת מקבלת מקום לתנועה חופשית.

נשים רבות סובלות מכיווצים וכאבים בזמן המחזור. כאבים ברגליים ובגוף, הזעה רבה ותשישות. תנוחות הסופיין יכולות לעזור במידה רבה. ב-דיסמנורה (Dysmenorrhoea), או כאבי וסת חזקים,

השחלות, או הצינורות הפלופייניים או הרחם לוקים בדלקות, כיווצים או עוויתות. במקרים כאלו תנוחות הסופיין מסייעות להקל על הכאב. יש לבצע סופטה פדנגושה II עם תמיכה כדי לשחרר כיווצים בבטן, כאב, עצבנות, דאגה, פחד, נוירוזות, לחץ דם נמוך, מתח נפשי ועוד.

תנוחות סופיין (Supine Postures (Supta Sthiti



Supta Svastikasana



Supta Baddha Konasana



Supta Virasana



Matsyasana



Supta Padangustasana II



Cross bolster Setubandha

אחרי תנוחות הסופיין יש לתרגל כפיפות קדימה, בעיקר:

Adho Mukha Virasana, Adho Mukha Svastikasana, Adho Mukha Baddha Konasana, Janu Sirsasana, Triang Mukhaikapada Paschimottanasana, Ardha Padma Paschimottanasana, Marichyasana, Adho Mukha Upavistha Konasana, Parsva Upavistha Konasana, and Paschimottanasana.

בתרגול רגיל עושים תנוחות אלו כדי למתוח את הגוף ככל האפשר קדימה, אבל בזמן מחזור יש להשתמש בבולסטר לתמיכת הראש כדי לקבל הרפיה ומנוחה וכדי לשמור על אזור הבטן רך.

נשים רבות סובלות מכאבי ראש בזמן מחזור. כפיפות קדימה יכולות להקל במידה רבה. הטובות ביותר הן: *Adho Mukha Virasana*, *Adho Mukha Svastikasana*, אך יש להרים את המצח על תמיכה ולא להניח אותו על הרצפה. תנוחות אלו עוזרות להקל על וסת כבדה בימי הוסת הראשונים (*Menorrhagia* או *Metrorrhagia*).

אחרי הכפיפות קדימה אפשר לעשות כמה **תנוחות עמידה** כמו:

Uttanasana, *Adho Mukha Svanasana*, *Parsvottanasana*, *Prasarita Padottanasana*

יש לעשות אותן עם התארכות של עמוד השדרה או עם גב קעור. באוטנאסנה אפשר לעשות פיסוק בין הרגליים ולשלב זרועות, או להוריד אותן מטה. ב- *Adho Mukha Svanasana* אפשר לשים בולסטר מתחת לראש. תנוחה זו עם חבל קיר יוצרת מקום רב בבטן ומסייעת לדימום כבד.

גם *Parsvottanasana* עם תמיכה של חבל מרככת את הבטן. אם מורידים את הראש למטה הבטן עלולה להיעשות כבדה ועלולים להיווצר כיווצים.

אין רע גם ב- *Ardha Chandrasana* ו- *Virabhadrasana III* אם משתמשים בכל התמיכות הדרושות.

תנוחות הישיבה עוזרות כאשר רוצים פשוט לשבת בשקט. למשל אפשר לשבת בתנוחות הבאות: *Dandasana*, *Svastikasana*, *Virasana*, *Baddha Konasana*, *Upavistha Konasana*, *Gomukhasana*, *Padmasana*, *Siddhasana*
אפשר להשתמש בתמיכה של קיר כדי ללמוד להרים את עמוד השדרה.

לאחר-מכן אפשר לתרגל:

Urdhva Hastasana, *Urdhva Baddhanguliyasana*, *Paschima Baddha Hastasana*, *Paschima Namaskarasana*, *Gomukhasana*

כדי ליצור חופש תנועה בכתפיים, בתי-שחי, מפרקי כף היד, האצבעות וכו'. תנוחות אלו יכולות גם להקל על כאב בעקבים, דורבנות, כפות-רגליים שורפות וכאבי ברכיים.

פיתולים כמו:

Bharadvajasana I and II, *Parsva Virasana*, *Parsva Dandasana*, *Parsva Svastikasana*, *Parsva Padmasana*

מסייעות לסלק נוקשות בשרירים. בתנוחות אלו אין לחץ על הבטן, לכן אפשר לתרגלן ללא בעיות.

(Forward Extensions (*Paschima Pratana Sthiti* כפיפות קדימה



Triang Mukhaikapada Paschimottanasana



Adho Mukha Virasana
Adho Mukha Svastikasana

Adho Mukha Baddha Konasana
Janu Sirsasana



Ardha Padma Paschimottanasana



Marichyasana I



Adho Mukha Upavistha Konasana



Parsva Upavistha Konasana



Paschimottasana

כאבי צוואר (cervical spondylosis), כאבי גב התחתון או בעיות בעמוד השדרה עלולים להחריף בזמן הוסת, כדי למנוע החרפה יש לתרגל *Urdhva Mukha Svanasana* עם חבלים, הקשתות צוואר עם החבלים או עם ספסל, *Bharadvajasana* או *Utthita Marichyasana* עם כיסא.

כתחליף לעמידת ראש יש לתרגל *Viparita Dandasana* על הקשת או על כיסא ו- *Setu Bandha Sarvangasana* עם תמיכה. אפשר להרים את הרגליים לגובה האגן כדי למנוע כאבי גב או כאבים אחרים. יש לעשות תנוחות אלו כך שאזורי האגן והבטן לא מתכווצים או מתקצרים ואפשר לנוח. נשים רבות סובלות בזמן הוסת גם מדיכאון, אסטמה, צינון ושיעול שתי התנוחות לעיל עוזרות גם במצבים אלו.

בזמן הוסת יש לשמור על האנרגיה ולא לבזבזה, אפילו אם לאישה נדמה שהיא יכולה לעשות הכול. יש להימנע מציניחת האנרגיה שמופיעה מיד לאחר-מכן.

מה לעשות אחרי שהוסת נגמרה?

יש שיטה בתרגול האסנות וחשוב להקפיד על סדר נכון. תרגול נכון צריך להתייחס לביוץ שחל כ- 12 עד 15 ימים אחרי תחילת הוסת. יש להגן על הביצית החדשה. אחרי שהדימום מסתיים יש להתחיל את התרגול עם *Sirsasana* ו- *Sarvangasana*. שתי תנוחות אלו יוצרות איזון הורמונאלי. יש לשהות בכל אחת מתנוחות אלו לפחות 8 עד 10 דקות. אפשר לעשות את כל הוואריאציות של התנוחות הללו. אסנות אלו גורמות לרחם לסגת ולהתיישב חזרה במקום שלו. כל מחזור הוא כמו הריון קטן שמסתיים בהפלה קטנה. לכן זה כמו פצע. צריך לתת לו להחלים ולא לגרות אותו. זה יאפשר לקרום הפנימי של הרחם ושל הוואגינה לחזור למקומם ולהבריא. בתנוחות כמו *Eka Pada Sirsasana* ו- *Parsva Pada Sirsasana* אזור הוואגינה נסוג חזרה פנימה כאשר מתחיל תהליך הייבוש.

פרט לכל הוואריאציות של *Sirsasana* ו- *Sarvangasana* אפשר לתרגל גם *Adho Mukha Vrkasana* (עמידת ידיים) ו- *Pincha Mayurasana* (עמידת אמות).

התנוחות ההפוכות יוצרות הפנמה, ואיזון פיזי, מנטאלי ורגשי. זמן זה נקרא post-menstrual (אחרי הוסת).
אחרי ימים אלו, הגבירי בהדרגה את התרגול שלך, החל מתנוחות העמידה, ואז פיתולים, כפיפות קדימה, כפיפות אחורה וכן הלאה. הזמן שאחרי הוסת ולפני הביוץ הוא זמן טוב מאוד לעבוד על כפיפות לאחור, תנוחות עמידה ותנוחות איזון על הידיים.



Uttanasana



Adho Mukha Svanasana



Parsvottanasana Head Up



Parsvottanasana Head Down



Prasarita Padottanasana



Adho Mukha Svanasana on a rope

הביוץ

הביוץ נשלט ע"י הורמונים שמופרשים מבלוטת ההיפותלמוס שבמוח. תנוחות הפוכות פועלות ישירות על הפרשת הורמונים אלו. כ- 13 עד 16 ימים אחרי הוסת מתרחש הביוץ. אם אין לך בעיות תוכלי להמשיך לתרגל כרגיל. אולם אם אין לך מחזור סדיר, או שיש לך בעיות ביוץ, או שאת לא מצליחה להרות, אז עליך לשנות את התרגול. עליך להקפיד שלא לעבוד קשה בזמן הביוץ, במיוחד לא בתנוחות הקשחה לאחור מתקדמות. יש להתרכז בתנוחות הפוכות ובכפיפות קדימה. אם את רוצה לעשות כפיפות לאחור, עליך לעשותם עם עזרים. יש לתמוך את איזור האגן. אין לדחוף את הבטן מטה בכפיפות אחורה. יש להרים מהבטן התחתונה. אם רוצים לעשות אסנות כמו *Urdhva Dhanurasana* צריך להרים את הרגליים גבוה למשל על ספסל. כך האגן יהיה גבוה יותר והבטן תוכל לנוע לכיוון החזה. אם האיזור שמתחת לטבור צונח מטה, צריך להרים את הרגליים אפילו עוד יותר גבוה, עד שזה נהיה כמעט תנוחה הפוכה. אלו שרוצות להרות צריכות לתרגל בימים אלו רק הפוכות וכפיפות קדימה. בימי הביוץ יש ירידה ברמת האנרגיה וצריך להתאמץ יותר בשביל לעשות את התנוחות. התנוחות האלו לא יגרמו לאובדן אנרגיה נוספת.

אחרי הביוץ

17-20 יום אחרי תחילת הוסת מגיע הזמן שאחרי הביוץ. אל תחששי מהנוקשות שיש בימים אלו. התרכזי יותר בתנוחות ישיבה כמו:

Upavistha Konasana, Baddha Konasana, Virasana, Padmasana, Malasana

כדי לפתוח את האגן אפשר לתרגל:

Ardha Chandrasana, Virabhadrasana II, Utthita Parsvakonasana, Utthita

Hasta Padangustasana

עם או בלי תמיכה. לאחר-מכן אפשר לעבור לכפיפות לאחור.

תסמונת קדם-וסתית (pre-menstrual syndrome)

אלו שסובלות מתסמונת כזו, צריכות בשלב זה לתרגל תנוחות סופיין. נשים רבות סובלות לפני הוסת מכובד בגוף או בחזה, צינון, שיעול ואף חום קל. אלו בעיות שכיחות לפני הוסת. אם את נוטה לתסמונת קדם-וסתית, אז 4 ימים לפני הוסת עליך לתרגל תנוחות סופיין וגם כפיפות קדימה (בעיקר אם יש כאבי ראש בימים אלו). אפשר לתרגל *Sarvangasana* על כיסא או חצי *Halasana*. במקרה של כאבי ראש יש להימנע מעמידת ראש ומכפיפות לאחור, אך בכל מקרה אחר, יש לבטח לעשות עמידת ראש וכן כפיפות לאחור נתמכות. אפשר לתרגל *Viparita Dandasana* על קשת או על כיסא, *Urdhva Dhanurasana* and *Kapotasana* על כיסא. תנוחות אלו מסייעות להתגבר על דיכאון או מפרעות רגשיות.

Postures for cervical spondylosis, lower back pain or spinal problems



Urdhva Mukha Svanasana on the rope



neck curvature



Bench neck curvature



Utthita Marichyasana on the chair



Bharadvajasana on the chair

להלן כמה עצות כיצד להימנע מבעיות בווסת.
במקרה של כיווצים במהלך הוסת או של dysmenorrhoea יש לתרגל החל מארבעה ימים לפני הוסת תרגול דומה לזה של ימי הוסת, אבל עם תנוחות הפוכות.

אלו הסובלות מדימום כבד במהלך הוסת צריכות להתרכז לפני המחזור בתנוחות עמידה כמו: *Utthita Trikonasana, Utthita Parsvakonasana, and Ardha Chandrasana*

עם קובייה ליד.

אפשר לתרגל גם *Virabhadrasana II* עם הגב לקיר או לסוס. המטרה היא ליצור פתיחה מירבית של האגן. אם מתרגלים תנוחות כמו: *Virabhadrasana I* או *Parivrtta Trikonasana* לפני הוסת ייווצר קושי בבטן, מה שעלול לגרום לכאב. אולם תנוחות אלו וגם פאריווריטה פרשווקונאסנה אפשר בהחלט לתרגל אחרי הוסת כדי לחזק את שרירי הבטן.

Virabhadrasana III אפשר לתרגל, אבל צריך להקשיב לגוף ובמקרה הצורך יש לתרגל תנוחה זה עם תמיכה של כיסא גבוה לבטן, אחרת עלול להיווצר כיווץ שגוי של הבטן.

כעת נעבור לבעיות של הוסת עצמה. ראשית כאשר אין מחזור כלל או שהוא נדחה למשך ששה חודשים עד שנה. מצב של היעדר מוחלט של מחזור נקרא *amenorrhoea*. כאשר יש דחייה חוזרת ונשנית של המחזור יש לדבוק בתרגול של תנוחות הפוכות וכפיפות לאחור כדי לעודד את המחזור. אך אין להגזים ולעשות תרגול-יתר. כדי להימנע מ-*amenorrhoea* יש לתרגל תרגול סדיר של *Sirsasana* ו-*Sarvangasana* ולתרגל כפיפות לאחור עם הגבהה לרגליים. תנוחות אלו ממריצות את בלוטות ההיפופיזה (*pituitary*) ואת השחלות.

במקרים של דימום כבד במהלך ארבעת ימי הוסת (*menorrhagia*) או אפילו לאחר שהמחזור הסתיים (*metrorrhagia*) יש להתרכז בתרגול של תנוחות הסופיין יותר מאשר בכפיפות לפנים וגם לעשות תרגול ממושך של:

Viparita Dandasana and Setu Bandha Sarvangasana

על *props*. תרגול קבוע של הפוכות, פרט לימי הוסת, מתקן תופעה זו.

במקרה של דימום כבד או דימום שלא בעיתו, יש לוודא שהרחם נסוג לאחור. לכן יש לתרגל תנוחות הפוכות עם רגליים בפיסוק כמו *Upavistha Konasana or Baddha Konasana*. גם ב-*Halasana* ו-*Setu Bandha Sarvangasana* יש לפסק את הרגליים. חיוני לשים דגש רב על:

Supta Konasana, Baddha Konasana, Upavistha Konasana, Supta Padangustasana II, Utthita Hasta Padangustasana II, Prasarita Padottanasana

אחרי פעולת "פתיחת הרגליים" יש לחזור ל"רגליים צמודות" אפשר עם קובייה או שמיכה מגולגלת בין הירכיים וקשירת חגורה.

לאחר הפיסוק, כאשר הרגליים מוצמדות שוב יחד ומהודקות, הואגינה והרחם נסוגים פנימה לתוך הגו. זהו תהליך של קיפול לאחור פריסה.

למקרים של *amenorrhoea* יש לתרגל הפוך: קודם "רגליים צמודות" ואח"כ "רגליים פסוקות".

במקרה של דימום שמתמשך אפילו אחרי 12 או 15 ימים, יש להתחיל לתרגל תנוחות הפוכות אחרי היום ה-12 כדי להגביל את הזרימה ולהמשיך תרגול זה למשך 3 עד 6 חודשים לפחות אחרי כל תקופת וסת החל מהיום ה-12 והלאה.

כעת, מקרה של *hypomenorrhoea* שבו יש דימום מועט מאוד. כפיפות קדימה עוזרות, למשל *Malasana*. גם *Kurmasana* עוזרת משום שהיא משחררת את הדימום בבת-אחת. בשאר ימי החודש, פרט לימי הוסת יש לתרגל תנוחות הפוכות, תנוחות עמידה, כפיפות לאחור ופיתולים.

במקרים של *oligomenorrhoea* - דימום קל אבל ממושך, תנוחות עמידה עוזרות לשחרר את הדם החוצה מהר יותר. לאחר תנוחות העמידה יש לתרגל תנוחות סופיין.

תרגול דומה צריך להיות גם ב-*polymenorrhoea* - מצב של דימום שנמשך רק יום או יום וחצי. פיתולים שמתורגלים בזמן המחזור עוזרים לגרום לדימום למצות את עצמו עד הסוף, למרות שהדימום תלוי למעשה בתפקוד השחלות ובאיזון ההורמונאלי.

במצב הקרוי *leucorrhoea* יש הפרשה לבנה כל הזמן, פרט לימי הוסת. במקרה כזה יש לתרגל תנוחות סופיין. צריך לשמור את הבטן רכה גם בתנוחות העמידה. על הבטן להישאר קרובה לעמוד השדרה. תנוחות הפוכות הן הטובות ביותר. "רגליים פשוקות" ואז "צמודות" עוזר גם כאן.

לעיתים קרובות בתרגול של תנוחות הפוכות אחרי הוסת יש פליטה של אוויר מהואגינה. במקרים כאלו אין לכווץ את הואגינה. למעשה על-ידי תיקון עמוד השדרה אפשר לטפל בגוף האורגני. בתנוחות הפוכות, איזור פי הטבעת צריך להיות למעלה ואזור הואגינה למטה, כלפי קדמת הגוף. מצב הפוך גורם לפליטה של אוויר.

דעו כי אחרי הוסת במשך 15 ימים הגוף פועל בצורה מעולה. אבל ב-15 ימים הבאים, הוא לא פועל כך. לעיתים קרובות חשים עייפות, כעס, כובד, חום ונוקשות. לכן צריך לעשות בימים אלו הרבה התאמות לתרגול. תרגול נכון בימי הוסת עוזר לגוף לתפקד במהלך החודש העוקב. לכן התרגול צריך להיות נכון ומתוך הבנה של השינויים הפנימיים. תרגול מאוזן הוא המפתח לבריאות.

חלופות לתנוחות הפוכות בימי הוסת



Viparita Dandasana on a bench



Setu Bandha on a bench

פראניאמה

בימי הוסת לא תוכלי לעשות הרבה פראנאיאמה. הקיבולת קטנה. צריך לעשות פראנאיאמה בשכיבה. גם אם נרדמים, אין בכך רע; שאוואסנה טובה, עם שינה טובה נותנות הרבה אנרגיה להמשך. בימי הוסת גונת הטאמס שלטת. לכן כאשר נרדמים זה עוזר להתגבר על העייפות והעצלות של הטאמס.

הזמן שאחרי הוסת הוא זמן מעולה לתרגול פראנאיאמה. תרגול כזה עוזר גם להתרחשות של ביוץ תקין.

אין לתרגל מולה בנדהה ואודיינה בנדהה בזמן הוסת והביוץ. אם את רוצה להיכנס להריון, עליך להגביל את מספר המחזורים, אחרת עלולה להיות פגיעה בביוץ התקין.

לפני הוסת, כשאת יודעת שיש מתח, קושי וכו', הטוב ביותר זה לתרגל וילומה, במיוחד וילומה II (בהאיה - בנשיפה). ככל שהתרגול יהיה ממושך והנשיפות ארוכות כך תוכלי להתגבר טוב יותר על

תסמונת קדם-וסתית. וילומה I (אבהינטרה - בשאיפה) עוזר יותר בימים שאחרי הוסת.

בדרך-כלל, אם את בריאה, את לא צריכה להקפיד על כללים אלו בנוקשות, אך יש להתבונן בתגובות של הגוף בתשומת-לב. לפני הביוץ את אוגרת אנרגיה עם אבהינטרה וילומה ואנטהרה קומבהקה. בזמן וסת אין לתרגל:

Nauli, Bhastrika, Kapalabhati, Uddiyana, Mula bandha and Maha Mudra

הסברתי איך לתרגל לאורך המזור כולו, מוסת עד וסת, אך למעשה צריך להתייחס לתרגול האישה מהווסת הראשונה ועד הפסקת הוסת בגיל המעבר.

מהווסת הראשונה ועד להריון הראשון תוכלי לתרגל כפיפות קדימה ותנוחות עמידה כפי שהוסבר. אולם בתקופה שמההריון האחרון ועד להפסקת הווסת יש לשנות את התרגול. בתקופה שלפני גיל המעבר תמצאי ש:

Janu Sirsasana, Upavistha Konasana, Baddha Konasana, Supta Padangustasana and Utthita Hasta Padangustasana

מסייעות במידה רבה. אולם אל לך לתרגל:

Navasana, Ardha Navasana, Ubhaya Padangustasana, Urdhva Prasarita Padasana, Urdhva Mukha Paschimottanasana, Jathara Parivartanasana

משום שבזמן זה מתגברים גלי החום.

ככל שתתקרבי לגיל המעבר, הגוף נעשה כבד, הבטן נעשית קשה, הישבנים והבטן מקבלים שומן. עליך לקבל את השינויים של הגיל. נשים מנסות בגיל זה להוריד משקל וכופות על הגוף תרגול מאומץ ומתיש. זו דרך חשיבה שגויה, בכך את פוגעת בעצמך, גלי החום יתגברו, לחץ הדם לא ירד והגוף יתחמם. לעיתים קרובות את מרגישה שאת יכולה לבצע את תנוחות הבטן. אולם יום אחד תרגול כזה עלול ליצור מחלה כמו לחץ דם גבוה, התנפחות וכו'.

חשוב מאוד לתרגל את התנוחות ההפוכות באופן סדיר. תרגול טוב של שירשאסנה וסרוונגאסנה, עם הואריאציות לוקח 30 עד 45 דקות. אם אי אפשר להחזיק שירשאסנה הרבה זמן, לפחות יש לתרגל סרוונגאסנה. אפשר לתרגל שירשאסנה בתלייה על חבל וסרוונגאסנה על כיסא כדי להשלים את הזמן. אם תתרגלי זמנים אלו תמצאי שהבעיות שקשורות לווסת, לגיל המעבר ולמערכת הרבייה, פוחתות.

אנדומטריוזיס (endometriosis) נעשה נפוץ מסיבות שונות. לבעיה זו יש לתרגל תנוחות עמידה עם גב קעור וכפות ידיים על קובייה, פראסאריטה פאדוטאנאסנה, פדנגושטה, פאדה האסטה וכו'. הארכת עמוד השדרה בתנוחות אלו, מרים ומאריך את הבטן התחתונה. מומלץ גם לתרגל בדהקונאסנה ואופווישטה קונאסנה בשירשאסנה. גם סרוונגאסנה על כיסא בבדקונאסנה, סופטהקונאסנה וכו'. כפיפות אחורה כמו ויפריטה דנדאסנה ואורדווה דנדאסנה יש לתרגל עם הגבהה לכפות הרגליים.

בקצרה, בין אם יש לך בעיות במחזור או בפוריות או לא, כאישה עלייך לכבד את הנשיות שלך. במהלך הווסת עלייך ללמוד לנוח פיזית ומנטאלית. עליך ללמוד לתרגל שירשאסנה וסרוונגאסנה כהלכה. עליך לשים לב לכל תכנית התרגול החודשית. תשומת לב זו דרושה כדי להימנע מבעיות עתידיות כגון בעיות פוריות, הפלות, ציסטות, פיברואידים (fibroids), הגדלת הרחם, הצרות הרחם, נטייה לדלקתיות. תרגול עם אבחנה (discriminative practice) הוא המפתח לבריאות. זכרי מה שפטנג'לי אמר:

Heyam duhkham anagatam

”את הכאבים העתידיים אפשר וצריך למנוע”. (סוטרות היוגה II.16)