

## אז למה לי יוגה נשית, ולמה בכלל צריך ספר יוגה נוסף?

**מאמר לכבוד יציאתו לאוויר העולם של הספר: "יוגה נשית – בריאות האישה בדרך היוגה" מאת מירה ארצי פדן**

נראה כי אצל נשים, יותר מאשר אצל גברים, קיים קשר עמוק בין הגוף, הנפש ואורח החיים היומיומי. ציפיותיה של האישה המודרנית מעצמה – עמידה בדרישות האימהות, הבית, הקריירה והחברה, עלולים להביא אותה לנהל את עצמה ואת חייה דרך תמרונים רבים אשר מעמיסים על גופה ונפשה. הרצון לעצמאות אישית וכלכלית מול הצורך להמשיך את התפקיד המסורתי של גידול הילדים עלול ליצור מתח מתמשך לשנים רבות.

על רקע זה, נשים רבות אינן משכילות להתאים את שגרת חייהן לשינויים הקבועים החלים בגופן ולכן סובלות ממתח שגורר בעיות פיזיות ורגשיות כגון: מיגרנות, מחזור לא סדיר, כאבי מחזור, מתחים, לחצים, מצבי רוח, ירידה בחשק מיני ובעיות מורכבות יותר כמו נזקים ברצפת האגן, דליפות שתן, בעיות פוריות או מחלות כרוניות שונות הפוגעות באיכות חייהן, וכן תשוקה למזונות שאינם מתאימים שהיא ביטוי נוסף לחוסר איזון פנימי. נשים מועדות לשינויים הורמונאליים בשל המחזור החודשי, ההיריון וגיל המעבר. לנשים רבות מוכרות תחושות של תשישות או עצבנות לא מוסברת לפני ימי הווסת, או לחילופין תחושה טובה בימים שלפני הביוץ. שינויים אלו באים לידי ביטוי ביומיום, כאשר נשים אינן מבינות לגמרי מה בדיוק קורה להן, מה משתנה, מה משפיע. חוסר הבנה זו עלול ליצור דפוסי התנהגות המושפעים ממצבי רוח ומתשוקות לא ברורות.

נשים עלולות לסבול מדליפות שתן או צניחות של אברי האגן ולהתבייש לספר על כך לאיש מקצוע שנים רבות. הפגיעה באיכות החיים עלולה להיות מתישה וכואבת. שימוש בפדים או בתחתונים מתאימים הופך שכיח ומקובל כי כך עושות כולן... אך יש אפשרות אחרת והיא לא ניתנת לרכישה מעל מדפי הסופר מרקט...

תרגול היוגה הנשית נותן מענה מדויק לכל אלו. התרגול מותאם לשינויים המחזוריים בחיי האישה, מותאם לעומס החיים של האישה המודרנית המתמרנת בין הבית, הזוגיות, הילדים והמימוש העצמי. הוא מחזק את האישה מתוך מערכת ייצוב פנימית, מאפשר לה ללמוד כיצד לעצור חייה העמוסים כדי לדעת מה נכון לה לזמן זה. על מה היא חייבת לוותר ואיפה היא יכולה לשנות כדי להיטיב את איכות חייה.

יוגה נשית מעניקה כלים ליומיום. התרגול על המזרון הוא רק חלק מכלי היוגה הנשית. המזרון משמש מעבדת מחקר לדפוסי החיים. אנחנו לא שמות את החיים בצד ומתרגלות יוגה נשית אלא מביאות את מורכבות החיים אל המזרון ובוחנות את עצמינו בעזרת הכלים היחודיים של התרגול.

עם ההתמדה בתרגול נבנית מערכת תמיכה פנימית יציבה עליה ניתן לסמוך במהלך התמרונים האינסופיים של היומיום המלמדת על הקשר בין הנשימה – הסרעפת העליונה, לאגן – הסרעפת התחתונה בכל תנועה ביומיום. מעמיקה היכרות עם השינויים המחזוריים בשנות הפריור ובגיל המעבר. היכרות מעמיקה זו מאפשרת להבין את השינויים הקבועים – במקום שהם ינהלו את חיינו ויטלטלו אותנו בין מצבי רוח, חוסר נוחות או אף כאב, אנו לומדות לנהל ביחד את השינוי ולהתאים את איכות החיים למחזוריות המשתנה.

בסך הכל כולנו שואפים לאיכות חיים טובה יותר, להבין כיצד אנחנו יכולים לדייק את עצמינו ולזהות מה נכון עבורינו. היוגה הנשית מאפשרת זאת.

התרגול מותאם ומתמקד בעבודה נכונה עם קרקעית האגן. נרכשת הבנה להנעת הגוף מתוך ייצובו של האגן ביומיום כדי למנוע דחיסה ונזקים קצרי וארוכי טווח ברצפת האגן. האגן הנשי הוא כמיכל המכיל את חיי האישה. מנהל את השינויים ההורמונליים, מנהל דיאלוג עם המוח, מושפע ממערכת העצבים וממתח ורגיש לעומסי החיים. ווסתות, הריונות, לידות, נשיאת תינוקות ושקיות של קניות מהסופר הביתה, שיעולים, צחוק, עלייה במדרגות ודיבור יומיומי פשוט – כל אלו משפיעים על האגן, דוחסים את האיברים מטה ומחלישים את השירים התומכים. תרגול היוגה הנשית מעניק כלים ישימים, פשוטים ונגישים לכל אישה כדי להבין כיצד להפחית נזקים וכיצד לשקם את מה שדורש שיקום. לא ניתן להימנע לחלוטין מנזקי החיים המתבטאים ברצפת האגן. כוח הכובד מסייע לכך. אך בעזרת תרגול נכון, תומך, מדוייק לגוף האישה – נוכל לחוות שיפור משמעותי ומיידי.

כל אישה זקוקה לתרגול מתאים. יוגה היא שיטת תרגול נפלאה. אך היוגה באה מעולם גברי שלא הבין את מורכבותה של האישה.

היוגה הנשית המשתמשת בכלים של היוגה, מאפשרת לאישה להכיר את עצמה לעומק, להבין את מחזוריות חייה, להתבונן לעומק בדפוסי החיים אותם היא תרצה לשנות.

היוגה הנשית משתמשת לשם כך גם בפילוסופיה של היוגה, ככלי להתבוננות ושינוי בהיבט המנטאלי והרוחני.

ספר היוגה הנשית נכתב כסיכום של עשר שנים בהם מתנהלים קורסי הוראת יוגה נשית למורות ליוגה. מעל 200 מורות הוסמכו. הן מלמדות בכל הארץ.

הספר נגיש, קריא ומובן לכל אישה המתעניינת בגופה, גם לזו שמעולם לא תרגלה יוגה. התרגול מכיל גם תכנים שאינם מעולם היוגה כמו ניהול יומן מעקב, כתיבה אינטואיטיבית ועוד.

הוא נכתב באהבה גדולה לנשים, מתוך שליחות לקדם את בריאות האישה בחברה שעדיין מתנהלת בשפה ובקודים גבריים.

ערכה את הספר ברגישות ובתבונה רבה **רונה רענן שפריר**, עורכת, מטפלת בהתמקדות, מתרגלת יוגה נשית כשני עשורים – עוד לפני שקראנו לזה יוגה נשית...

את העריכה המדעית ערכה **דר' אפרת הררי**, רופאת נשים ייחודית, חברה טובה המלווה את היוגה הנשית שנים רבות. אפרת לא וויתרה על הפאן הרפואי, המדעי אך יחד עם זאת – תומכת בכלים של היוגה הנשית לטובת בריאות האישה.

את העריכה הגרפית עשתה **שרון מורו**. שרון ערכה לנו גם את "טבעי ללדת". הדיוק שלה בכל קו, בכל צילום, בכל עמוד, העניקו לספר את המראה הסופי שלו. שרון ממש יצרה את הספר, הראתה לנו כיצד הטקסט המורכב צריך להראות. בזכותה אני ממש גאה בספר!

את מרבית הצילומים צילמה **לימור שי** ואת התרגול ביום קר על רצפה ללא מזרון כדי שיהיה לנו רקע לבן, תרגלה **טל רדנאי** – מורה בכירה ליוגה נשית. ליוו אותי במשך ארבע שנות כתיבה נשים מדהימות. אני חייבת להן תודה ענקית!

אני חייבת תודה לכל מתרגלות היוגה הנשית ברחבי הארץ ששימשו לי רוח גבית לכתיבה. זהו תהליך שיכול להתיש ולייאש...ללא תמיכת הנשים הרבות לא הייתי מוצאת את הכוח להמשיך.

ובעיקר אני חייבת תודה לכל המורות הממשיכות את הידע, מעבירות אותו הלאה מתוך שליחות גדולה להיטיב את בריאות האישה.

מקווה שנשים רבות תמצאנה עניין רב בספר זה.

באהבה

מירה