

לעבוד עם הגוף

בטלויזיה החינוכית הישראלית

שעת כושר

בשיתוף עם

# אינך זקוקה לתרגיל על מתח כדי לרפות את המתח

ורדיתה גור, יועצת ל"שעת כושר"

רכונה על שולחן הכתיבה,  
עומדת ליד המחרטה, או מנסה  
כוחך בהתעמלות בביתך,  
נחושה בהחלטה לשמור על  
יפייהגיזרה.

הטניס, כי אם, ואולי בעיקר,  
לזה הפועל כשאת עסוקה  
בעבודות-ביתך, או כשאת  
עודרת את גינתך; כשאת  
יושבת ליד מכונת-ההדפסה, או  
מאחורי דלפק-המכירה; כשאת

אנו פותחים מדור חדש בירחון  
נעמת, שבו ניפגש עמך, האשה  
העובדת, ונעקוב אחרי גופך  
הפועל. אין כאן כוונה רק לגוף  
הפועל באולם-ההתעמלות,  
בבריכת-השחייה, או על מגרש-



תנוחת הרפיה-מנוחה



בחסות

בצילומים אורה חיון (בבגדי MP'S) מדגימה תרגילי הרפיה

צילם: יהושע צפריך



- ניתן, לעתים, למתן כאבים, במיוחד כאלו הקשורים במתח שרירי, בגירויים עצביים, או בלחץ על מפרקים.
- אפשר לארגן מחדש יחסים בין חלקי הגוף, וכך לשפר את יציבתו בחוסר-תנועה ובמצב של תנועה כאחד.
- ניתן לשפר את איכות התנועה, הנעשית שוטפת, רכה וחלקה.

### שיטות להרפיית שרירים:

- סדרה של מתיחות לאברי-הגוף השונים.
- כיווץ והפסקתו לסירוגין.
- תרגילי-נשימה.
- שילוב הפעולות שלעיל, בהתאם לרצון ובהתאם לתחושה הבאה מן הגוף.
- חשוב "להקשיב לקולות" העולים מן הגוף. תתפלאו להיווכח, עד כמה מקרבת ההקשבה-עצמה את תחושת-ההרפיה.



תנוחת הרפיה-ניחה

### הרפיה רצונית

כדאי, בשלבים הראשונים של תרגול-ההרפיה, לעשותו בתנוחה של שכיבת-פרקדן, שבה נמצאים רוב חלקי-הגוף במגע עם משטח-יתומך, המשחרר את שרירי-הגוף מן הצורך לעשות פעולה נוספת - תמיכה. אך עם ההתקדמות בתרגול, חשוב לנסות הרפיה גם בתנוחות אחרות, כי אז ניתן להיעזר בה בתנאים ובמצבים, שהם חלק בלתי-נפרד מחיי-היומיום, כמו: ישיבה במשרד, בהפסקה בבית-הספר, או במפעל, באתנחתא בין עבודות-הבית, או, להבדיל, באתרי-הנופש-והקיט.

נמקד הפעם את תשומת-ליבנו באחת מן הדרכים המוכרות. דרך זו, הידועה כשיטת ג'קובסון, מתבססת על כיווץ חלקי-הגוף והרפייתם לסירוגין.

מדוע, בעצם, לכוּוץ, אם המתח גבוה ממילא? זאת, משום שיש הבדל גדול בין כיווץ-שרירים רצוני ומבוקר לבין כיווץם באופן בלתי-מודע. כאשר מתכווצים שרירים באופן לא-רצוני, (אופייני, בין היתר, למצביל-לחץ), זה ביטוי למצב שבו אנו קרובים לאנרגיה שאינה מכוונת כראוי. כך אנו נהפכים לאסירים של התכווצויות-השרירים. אם נכווץ את שרירינו במודע, ונרפה אותם בכוונה תחילה, נאפשר את קיומו של תהליך פיסיוולוגי, המעודד את תהליך-ההרפיה.

הפעולות. יכולת זו היא, למיטב אמונתנו, בסיס חשוב, שעליו נוכל לבנות גם כושר תנועתי ולשכללו.

### מהי הרפיה?

הרפיה היא סוג של תרגול, ומטרתה להפחית ממתח-השרירים, לשחרר אנרגיה עודפת, ולמתן את קצב הפעילות של מערכות פנימיות, כמו: לב-ריאה, עיכול ועוד, המתפקדים מכוח פעולתה של מערכת-העצבים.

שריר בתנאים רגילים לעולם אינו רפוי לחלוטין, אלא שומר על מתח מסוים, שמונחו המקצועי הוא "טונוס". מתח-שרירים זה (הטונוס שלהם) אחראי במידה רבה ליציבה שלנו, כי הוא שומר על היחס בין מפרקי-גופנו ועל העמדה של חלק גוף אחד ביחס לסמוך לו. כך מונע הוא התמוטטותו של שלד-הגוף.

טונוס-השרירים משתנה בלא-הרף, כתגובה למסרים מן העולם החיצון, הנקלטים על-ידי גופים מיוחדים לכך (חיישנים), הנמצאים בשרירים, ברצועות, בגידים ובמפרקים. טונוס-השרירים ניזון, במקביל להם, אף מרשמים ומהתרחשויות פנימיות, כמו מחשבות ורגשות. מאמץ מחשבתל גדול מהרגיל, או התרגשות חזקה, עשויים להגביר משמעותית את מתח-השרירים ואת תחושת המתח הכללית.

טונוס הוא, אס-כך, ביטוי לתהליכים פסיוולוגיים ורגשיים כאחד, וההרפיה, המשנה אותו, משפיעה במערכת של יחסי-גומלין על תפקידים במישורים הללו.

### מי זקוק להרפיה?

כל אחד זקוק להרפיה, במיוחד אנשים החיים בתנאים של מתח ולחץ, של דאגה ועייפות מצטברת. מי מאתנו, הנשים, אינה נתונה בפרק-זמן זה או אחר בשילוב המתואר...

### מה ניתן להשיג באמצעות תרגילי-ההרפיה?

- ניתן להגיע לקשר טוב יותר עם הגוף, להקשבה למתרחש בתוכו, וכך לקנות שליטה על תהליכים המתקיימים בו.
- אפשר להפחית מתח שרירי מוגזם, לעמעם מתח רגשי, ולחוש יתר-נינוחות ורגיעה כללית.
- הרפיית השרירים עשויה לשפר את יכולת-הריכוז, ובדרך זו להתיעל בתפקודים טכניים ובתפקודים תקשורתיים גם יחד.

הגוף-כולו נמצא בפעולה, בכל אחד מהתנאים המתוארים, גם אם לא-תמיד היא לגמרי גלויה; כשהידיים פעולות, עובדים לא רק שרירי-הידיים, כי אם גם שרירי-הגב וחגורת-הכתפיים. כך, לדוגמא, פועלים בשעת הגיהוץ, בעת הדחת הכלים, או העמידה בכיתה, שרירי-הצוואר, שרירי-הבטן ושרירי-הירכיים, לצד שרירי-הרגליים.

נשאלת השאלה, האם פעולתם היא הפעולה הרצויה, ההולמת את תנוחת-העבודה, ומה הקשר בין צורת-התנוחה לתחושת-הגוף בשעת-העבודה ועם סיומה?

השכיחות הגבוהה של כאבי הגב והצוואר, התלונות על פרקים זועקים והרגשה של עייפות מתפשטת באיברים הן עדות כואבת לכך, שאיננו יודעות לעבוד עם גופנו, ואף לא להניעו בתנועות הנכונות. כך קורה, שמי שמתעלם מגופו, נהפך בנקל לקרבנו.



ניצול מתיחה להרפיה

שעות של עבודה בתנוחה מסוימת, אך לאר-דוקא הולמת, ומאי-דגיסא, המעטה בתרגילים הבאים לענות על צורכי שרירים ומפרקים, מעמיסות על הגוף נזקים מצטברים לאורך שנים, פוגמים באיכות-העבודה, וגורעים מאיכות-החיים.

ננסה, במדור זה, להצטייד בתנוחות-מנוחה ובהרגלי-יציבה, בתרגילי-גמישות, בתרגילי-חיזוק ובתרגילי-הרפיה, שיהיו לנו כלי-עבודה וציוד הכרחי גם לשעות של פנאי והנאה.

אולי יעורר בכן הרעיון תמיהה, אך בחרתי להקדיש את פגישתנו הראשונה דוקא להרפיה. "מנוחה היא השליטה בתנועה", פסק חכם סיני, והתכוון לומר, כי שליטה בתנועת-הגוף מתבטאת במידה רבה ביכולת להביאו למנוחה, כמו גם לכוון ולנתב את המאמץ השרירי לרמות הנחוצות לצורך ביצוע



תנוחת הרפיה-מנוחה



אנו מוכנות עתה להתחיל להתנסות. לבחירתך, שני מצבים: **שכיבה**; **ישיבה**. רצוי להתחיל בשכיבה על הרצפה - על שטיח, או על שמיכה. חשוב שהחדר יהיה חמים, ואווירתו שקטה ורגועה. ברקע יכולה להתנגן מוסיקה נעימה.

כדאי, בשלבי ההתנסות הראשונים, שתניחי כרית מתחת לישבן בקצהו התחתון, ואולי אף מתחת לצוואר, כך שאזור המותן מאחור יוכל לשקוע קלות לכיוון הרצפה; עינייך עצומות, רגלייך ממושקות קמעה, הבהונות פונים כלפי חוץ, כפות ידייך מונחות במגע עדין על אזור הסרעפת.

**1 התחילי** בנשיפה, ורק אחרי כן שאפי אוויר מלוא ריאותייך. **הרגישי** את הסרעפת יורדת, לוחצת מעט את אזור הבטן; השרירים באזור בית החזה מתכווצים, ומרחיבים את ממדיו לקליטה רבה של אוויר. עצרי את נשימתך לשלוש שניות, נשפי את האוויר באיטיות עם פה פתוח מעט, כשאת מסננת את האוויר מבין שפתייך. במהלך הנשיפה תרגישי כיצד נרפים השרירים של צלעות בית החזה שלך, ובעצם - הגוף כולו שוקע.

**2** הישארי באותה תנוחה. נשפי אוויר, ובאותו זמן כווצי את שרירי הבטן. נסי להצמיד את קיר הבטן אל הגב ואת האיזור המותני גבי הצמידי לרצפה. הישארי בתנוחה זו שלוש שניות, רפי את השרירים, ואפשרי לבטן לחזור למצב הרגיל. אזור המותן יתרחק מן הרצפה, אך ישאר קרוב יותר אליה, בהשוואה למצב ההתחלתי. זה סימן לכך, ששיחררת את האיזור מכמות מתח מסוימת.

**3** את ממשיתה לשכב על גבך. נשפי, עכשיו שאפי אוויר מלוא ריאותייך, ותוך כך קרבי בהדגשה את הסנטר שלך לכיוון החזה. זו תנועה של איסוף הסנטר. הישארי בתנוחה זו שלוש שניות, בלי לנתק ראשך מן הרצפה. תרגישי בהתארכות העורף והצוואר - הקשת הצווארית התישרה. נשפי באיטיות, הרפי, והחזירי את הצוואר למצבו הרגיל, אך שונה במשהו מאשר קודם לכן.

**4** את עדיין שוכבת על גבך כמקודם. נשפי ולאחר מכן שאפי אוויר מלוא ריאותייך, תוך שאת מצמידה את הכתפיים בהדגשה אל הרצפה. את מרגישה, שגבך מתרומם מהרצפה, והשרירים בגב העליון בין השכמות מתכווצים. הוסיפי עכשיו גם את התנועה של **איסוף הסנטר**. שהי בה שלוש שניות. נשפי באיטיות, ואפשרי לגוף להתרפות.

**5** שלבי בתרגיל הבא, בתהליך הכיווץ וההרפיה, יותר חלקים מגופך. נשפי, שאפי אוויר מלוא ריאותייך, אספי את הסנטר, לחצי את הכתפיים לרצפה, אגרפי את כפות ידייך, וסובבי אותן החוצה; כווצי את הבטן, ושטחי את המותניים על הרצפה, מתחי את רגלייך בהדגשה, אך את כפות הרגליים הציבי כך, שהבהונות מכוונים לתקרה. משסיימת להתארגן על-פי ההנחיות, התחילי בנשיפה איטית, כשאת מרפה כל פעם חלק אחר לפי בחירתך, עד להרפיה מלאה. המשיכי לשכב כך עוד שלוש-חמש דקות, כשנשימתך שקטה ורציפה, אברי גופך מונחים כבדים, עם תחושה של חום זורם בעורקים ובוורידים.

**6** נסי לעבור תהליך דומה בישיבה על כיסא, כך שתוכלי לנצל את תרגילי ההרפיה גם בשעת הפסקה בעבודה. את יושבת עמוק על הכיסא; הישבן צמוד למשענת, כפות הרגליים מונחות במלואן; הרצפה בפישוק קל, הידיים מונחות על מסעדה הכיסא, או תלויות לצידי גופך, עיני עצומות.

- נשפי, ועתה שאפי אוויר מלוא ריאותייך אספי סנטר (צוואר מתארך), שהי כך שלוש שניות, נשפי והרפי.
- שאפי שוב, הצמידי כתפייך אל משענת הכיסא, אגרפי את כפות ידייך, וסובבי אותן החוצה. נשפי והרפי.
- שאפי, כווצי בטן, מתחי את רגלייך וכוו את כפות הרגליים לתקרה. נשפי והרפי.
- עכשיו שאפי, ועשי את כל הפעולות, שעשית בנפרד - ביחד. נשפי, ותוך כדי הרפי תחילה את כל חלקי הגוף יחדיו, ולאחר מכן שלבי הרפיה מדורגת - כל ח בנפרד.

למדת, בתרגילים אלו, למקד תחושות של מתח ושל כיווץ ולזהותן, ולחוות את הניגון שבין הכיווץ להרפיה ולשחרור. תרגילי הנשימה, שליוו את תנועות הגוף, מעמיקים את תחושת ההרפיה, שבאה בעקבות המתו והכיווץ.

נסי ותיהני.



והרפיה (תרגיל 4)



כיווץ (תרגיל 4)

התעמלות בעבודה



והרפיה (תרגיל 6)



להשתחרר מן העבודה בהפסקה: כיווץ (תרגיל 6)