



# הדרך החכמה לחזור הביתה אל הגוף.

למה כאב, מתח ועייפות הם לא בעיה — אלא  
תחילתה של היכרות חדשה עם עצמך

יעל הרמון  
בתנועה  
עין הים חדרה  
054-2524221



לפעמים קמים בבוקר והעייפות  
עדיין שם למרות שישנו, הצוואר  
והכתפיים כואבים, אנחנו  
מנסים להתיישר ולזוז ויש כאב.

וכואב ואי אפשר.  
יש פחד שהכאב לא יעבור, שיש  
משהו חמור שבגללו כואב וזה  
מלחיץ ומדאיג..  
התחושה שהגוף "בוגד" בי, שאין  
לי שליטה.

צריך לוותר על לעשות משהו  
שפעם היה ממש לא בעיה,  
לוותר על כל מיני דברים שהיו  
חלק בלתי נפרד מהחיים.  
איזה באסה.  
מרגישים שהגוף מזדקן  
ומתדרדר,

נייסנו כל מיני דברים, טיפולים,  
הבטחות  
שום דבר לא עזר עד הסוף אם  
בכלל וזה כבר מתסכל ומייאש

אולי יש כבר מתחילה בך  
ההבנה שיש קשר בין דרך  
ההתנהלות שלנו לבין מה  
שהגוף מרגיש.  
אבל עדיין לא באמת ברור  
מה לעשות עם זה.

**רוצה להגיד שאל תתייאש!**

# ולהאיר לך דרך חדשה להסתכל על כאב

רובנו למדנו שכאב הוא תקלה, משהו שצריך:  
להשתיק, לעקוף, לתקן

מה אם כאב הוא גם מידע?

הגוף שלנו לא בוגד בנו,  
הוא מסמן לנו משהו.  
מבקש מאיתנו לשים לב למשהו שזקוק לשינוי.



# למה אנחנו מפספסים את מה שהגוף מנסה להגיד?

כי לימדו אותנו:

להמשיך  
להחזיק  
להתאמץ  
לא להתלונן  
לא לעצור



הפכנו למומחים  
בלתעלם מהגוף,  
ובלי לשים לב אנחנו  
פתאום מופתעים  
כשהוא מתחיל לצעוק...



הגוף הוא מערכת חכמה

שום דבר בגוף לא קורה לבד.

לדוגמא:

**כאב גב** יכול להיות קשור ל:

איך שאני נושמת/ ליציבה שלי/ למתח שאני חווה/ לדפוס  
התנועה

**הכתפיים** לפעמים מספרות סיפור של החזקה, לחץ.

**עייפות** היא לפעמים מערכת שלא מצליחה להרגע.

### אם אתה עייפה כל הזמן

אולי את לא מצליחה באמת להרגע ולנוח אף פעם? מערכת העצבים כל הזמן מעוררת ובמתח? אתה בלחץ תמידי, אין זמן או פנאי בראש כדי לשים הכל בצד באמת

### אם קשה לך לנשום עמוק

אתה לא מצליח להרפות, ולא מרפה את הבטן ולא מתאפשרת נשימה מלאה?

### אם יש כאבים שחוזרים

משהו בדפוס יציבה או התנועה לא עובד כמו שצריך. משהו בהרגלים שלך- ישיבה מרובה, תנועה מסוימת, דאגות, גורם לכיווץ וכאב. הגוף מחזיק המון מתח וזה עובר לאזורים מסוימים בגוף?

### אם קשה לך להירגע

לא לגמרי יודעת איך לווסת או לפרוק את הרגשות, הלחץ שעולים/ יש הרבה עומס ומתח ביום יום, אין לך איפה ואיך לפרוק ולשחרר רגשות קשים או מתח שנצבר במהלך היום- העבודה, הבית, הזוגיות, ההורים. אתה מוצא את עצמך עצבני, לא רגוע ולא יודע מה לעשות. שמים את הדאגות והלחץ בצד ומנסים לא לחשוב עליהם ולהדחיק

### אם הגוף/כתפיים/צוואר כל הזמן מרגיש מכווץ וכואב

כל הזמן יש דאגה/ מחשבות/ קצב חיים גבוה שלא מאפשר להרפות/ מחזיקה עליך הרבה דברים





דברים שכל  
אדם/ אישה  
צריכים  
להתחיל לשים  
לב אליהם

איך אני נושם רוב היום? איפה אני מחזיק מתח?  
מתי הכאב מתחזק? מתי הוא נרגע?  
איך אני עומד? איך אני יושב?

מה משתנה כשמתחילים להבין?

פחות פחד, סטרס, תסכול

יותר הבנה

יותר ביטחון

יותר בחירה

יותר חופש



# תרגיל של 5 דקות לשימת לב קטנה למצב שלנו היום

נשכב או לשבת בצורה נוחה.  
לעצום את העיניים

נסו לשים לב איך הגוף מרגיש עכשיו- עייף/ מעורר מאוד/כואב/  
אזור מסוים? מותש? ערני? כל תחושה ששמים לב אליה היא  
בסדר, נסו לשים לב לכמה שיותר.

עכשיו מעבירים את תשומת הלב אל הנשימה- איך היא? מהירה?  
איטית? עמוקה? שטחית? נשמנו בכלל? היא יותר אל הבטן? אל  
בית החזה?



ונסתכל רגע על המחשבות שלנו, מה  
שמעסיק אותנו בראש, ולמצב השולט  
היום- לחץ/כעס/דאגה/הכל סבבה

יש קשר אולי בין מצב הגוף, הנשימה,  
המחשבות והתחושה הכללית?

# תרגיל קצר לשינוי קטן

- אם שמנו לב שהנשימה קצרה ושטחית, ננסה לקחת שתיים שלוש דקות להאריך ולהעמיק אותה. נוציאתי קודם כל אוויר דרך האף, עד הסוף, ואז נקח נשימה דרך האף. ננסה להשוות את אורך הנשיפה והשאיפה

- אם מקום מסוים כואב לנו או מכווץ, ננסה לשים לב כמה אנחנו מחזיקים או מכווצים. נוציא אוור דרך האף, וננסה להעביר תשומת לב אל המקום הזה, להרפות אותו ולהרחיב אותו כל נשימה עוד קצת. להרפות, להרחיב, לנשום לשם, לתת לו עוד ועוד להרפות ולהרחיב. לפעמים אנחנו מחזיקים בלי לשים לב. בטח אם יש כאב אנחנו מכווצים ומחזיקים יותר בלי לשים לב.



אי אפשר להכריח את הגוף להירגע.  
אי אפשר להכריח אותו להפסיק לכאוב.  
אבל אפשר ללמוד להבין את השפה שלו.  
וכשמבינים אותה,  
משהו ביחסים עם עצמנו מתחיל להשתנות.  
ואפשר להתחיל לתת לעצמינו ולגוף שלנו את המענה  
המתאים.



# מי אני?

אני יעל, בת 47, מורה ליוגה יוגה תרפיה ויוגה רגישה לטראומה. בעברי הייתי יועצת סביבתית, ויש לי תואר בביוולוגיה ותואר שני בניהול משאבי טבע וסביבה ו- msc במדעים גיאוגרפיים.

אני חוקרת, חיה, נושמת את חכמת הגוף מעל 20 שנה. בזכות הדרך הזו ריפאתי את עצמי מכאב כרוני, בעיות עיכול, אלרגיות, טראומה והתמכרויות.

ב-17 השנים האחרונות אני עושה את זה גם עבור אחרים. מלמדת להקשיב, להבין, לבנות ביטחון, אמון, הבנה, היכרות מחודשת עם הגוף ועם עצמינו. הגוף הוא שער דרכו אפשר להגיע לתובנות ולריפוי. וליצור שינוי מהותי בחוויה שלנו את הגוף, את עצמינו ואת החיים.



איך אפשר ליצור באמת שינוי?  
אפשר להתחיל ללמוד איך להקשיב, איך לנוע, איך לנשום,  
בצורה שמשנה הכל..

אני מלמדת בעין הים חדרה,  
וגם בזום למי שרחוק.ה יותר.

אפשר בליווי אישי,

אפשר בקבוצה שנפגשת אחת לשבוע בזום, עם מעקב  
ותירגולים לבית, לכל משתתפת. פגישה אישית איתי לאבחון  
והתאמה. מפגש פרונטלי קבוצתי אחת לתקופה, קבוצת  
ווטסאפ לשאלות והתייעצויות.

למי שקרוב/ה- הצטרפות לקבוצות בסטודיו



איך אפשר ליצור באמת שינוי?  
אפשר להתחיל ללמוד איך להקשיב, איך לנוע, איך לנשום,  
בצורה שמשנה הכל. השינוי ממש בהישג ידינו, קרוב יותר ממה  
שאנחנו יכולים לדמיין

# לחזור הביתה אל עצמנו דרך הגוף.

הגוף יודע. רובנו פשוט שכחנו להקשיב. הוא לא משהו שצריך לתקן, אלא מערכת שאפשר להבין. כאב וסטres כשער לחכמת הגוף, אמון, ביטחון וחופש.