



התנועה שהיא האישה

אביבה שטיינר התמרמרה על האנושות שהגיעה לירח אבל לא הצליחה להסדיר בעיות נשיות פשוטות, עד שהיא לקחה את המושכות לידיים ופיתחה תרגילים פשוטים לכאורה לבעיות לא פשוטות בכלל. היום התלמידות שלה ממשיכות את דרכה, וגם מלמדות אותנו כמה תרגילים

עדי אהרון | צילום: מרים אלסטר, פלאש 90

קבוצת הנשים הקטנה שהגיעה לשיעור ההתעמלות הראשון לא ידעה מה הוא עומד לחולל בגופן. הן היו נשים בסביבות גיל המעבר ולאחריו, בנות 45 עד 70. המדריכה, אביבה שטיינר, ספורטאית מקצועית, החלה לתרגל איתן תרגילי חימום מקוריים

שפיתחה בעצמה. בנות הקבוצה נהנו וביקשו להגיע גם לשיעור הבא, אך כשהגיע היום, הגיעו שתיים בלבד, רק המבוגרות שבחבורה.

כששאלה אביבה מדוע שאר הנשים לא הגיעו נדהמה למשמע התשובה: הן קיבלו וסת. בימים ההם, לפני

איפור: אסתר ניסטר



דוגמאות לתרגול ביתי:



1. כופפי מעט את הברכיים, הניחי את כפות הידיים על אזור השחלות וכווצי חזק את שרירי הישבן. בצעי עשר נענועים של האגן קדימה, עשר נענועים לימין ועשר נענועים לשמאל.

2. עמדי עם רגל קדימה על כרית כף הרגל, שתי הרגליים מכופפות מעט. גלגלי את האגן קדימה תוך כדי אגרוף כפות הידיים לכוון החזה, והורידי את העקב לרצפה תוך כדי גלגול אגן אחורה וידיים יורדות כלפי מטה. יש לחזור על הפעולה עשר פעמים לכל רגל.



3. עמדי ברגליים

ישרות ופתוחות ברוחב אגן וידיים פתוחות לצדדים, סגרי רגל תוך כדי גלגול האגן ואגרוף כפות הידיים בברכיים כפופות. חזרי על התרגיל עשר פעמים לכל רגל.



התעמלות נכונה מביאה לריפוי. צילום אילוסטרציה

העובדה שהיא גרה בכפר סבא, לאחר שיטוט ברחובות כפר סבא, הגיעה יהודית אל הבית המיוחל. "אביבה פתחה לי את הדלת ואמרת לי שאני רוצה ללמוד ממנה את השיטה. היא מיד שאלה אותי: תגידי, את הונגרייה?", יהודית מחייכת כאילו היה זה אתמול. משענתה בחיוב, חיבקה ונישקה אותה אביבה כאילו הן חברות משכבר הימים.

"היא אמרה לי את מה ששמעתי ממנה לא פעם מאז: 'הגברים כבר הגיעו לירח, ואנחנו פה על האדמה סובלות מכאבי וסת, לוקחות הורמונים, עושות כל מיני טיפולים כדי להביא ילדים לעולם, פונדקאות וכו'. מה, אנחנו לא יכולות לשלוט על הגוף שלנו?'. הייתי חייבת לעשות משהו כדי לעזור לנשים לחיות בטוב עם הגוף שלהן. שבוע לאחר מכן התחלתי ללמוד ממנה

למצוא לה שותפות אמיצות לדרך.

מורה קשוחה

יהודית פוני (68) מהרצליה הייתה אחת משתי התלמידות הראשונות של אביבה, לפני כמעט שלושים שנה. "במהלך עבודתי כמורה לחינוך גופני בבני ברק, נשים החלו לשתף אותי בבעיות נשיות שלהן. לכולן ניסיתי לסייע אך בסופו של דבר נאלצתי לומר: איני יכולה לעזור. אני בסך הכול מורה לחינוך גופני", מספרת יהודית. "יום בהיר אחד מצאתי שבו היא כותבת שהמציאה שיטה שעוזרת לנשים לפתור בעיות נשיות. היא כתבה שהיא מעוניינת ללמד נשים עם רקע בחינוך גופני את השיטה הזאת, המבוססת על תרגילי התעמלות דמויי ריקוד. זה היה נשמע מאוד מעניין אך לא צוינה דרך להגיע אליה, מלבד



אביבה שטיינר

כשהייתה בת חמש חלתה במחלה חשוכת מרפא והרופאים נואשו מלמצוא לה מזור. היה זה אך טבעי שהוריה ינסו לטפל בה באמצעות הדבר שהם יודעים לעשות הכי טוב: פעילות גופנית

ארבעים שנה, כשאפילו פדים עוד לא היו בשימוש בארץ, וסת הייתה דבר שבקלות השבית נשים מתכניותיהן.

מכיוון שהיה מדובר בנשים שכבר פסקו מלקבל זמן מה קודם לכן, הבינה אביבה שמהו בתרגילים שתרגלו הנשים הוביל לתוצאה המפתיעה הזאת. שנים לאחר מכן, כשהשיטה שפיתחה הפכה לידועה ברחבי הארץ והניבה תוצאות, הסבירה בבדיחות: "ראיתי שהאנושות כבר הגיעה לירח וזה הרגיו אותי, איך ייתכן שיש תחומים שבהם אנחנו כל כך מתקדמים, ועל המחזור החודשי אין לנו שום שליטה? לא הבנתי איך במשך אלפי שנים לא חשבו שאפשר לשלוט על המחזור? זו הסיבה שפיתחתי את התרגילים".

אביבה שטיינר (86) נולדה בהונגריה לזוג ספורטאים עטורי פרסים. כבת לאב אקרובט ולאם שחינית אולימפית בילתה את עיקר ימי ילדותה באולמי התעמלות, כרקדנית בלט ומתעמלת. כשהייתה בת חמש חלתה במחלה חשוכת מרפא והרופאים נואשו מלמצוא לה מזור. היה זה אך טבעי שהוריה ינסו לטפל בה באמצעות הדבר שהם יודעים לעשות הכי טוב: פעילות גופנית ותזונה בריאה. בדרך זו, להפתעת כולם, נרפאה הילדה.

הוריה נספו בשואה, ובהיותה בת ארבע עשרה עלתה בגפה לישראל והועברה לפנימיית בן שמן. גם שם המשיכה להתעמל ולרקוד, בין היתר גם באופרה הישראלית.

עם הזמן נבט בה הרצון לעסוק בריפוי באמצעות התעמלות, והיא השתלמה בנושא בלימודי רפואה, אנטומיה ופיזיותרפיה. בכל אותו זמן נוכחה בעיניה בשיפור שמביאה

לנשים בלבד



סדנה משנה חיים

ז'ח' תמוז תשע"ו 13-14/7/16, בית וגן, ירושלים



מיטב הכלים והידע ליצירת שינוי אמיתי וארוך טווח בחיים

מה נקבל בסדנה

- שיעורים חווייתיים מעוררי השראה של מיטב המורים שלנו, שיעניקו כלים מעשיים לשיפור איכות החיים.
- תרגול טכניקות פיזיות (הפעמות בשיטת עוצמת הרכות), נשימה וקול.
- שיעורים פורצי גבולות עם מייסדת השיטה, ד"ר טובי בראונינג.
- אווירה מחשמלת – אנרגיה מלאת חיים.

הסדנה מספקת חוויה רבת עוצמה וייחודית של חיבור לאמת פנימית, שלא תמיד ניתן לזהות בעצמנו. במהלך השיעורים נכיר ונחוה את המקור לתסכול, שמונע מאתנו ליצר שינוי ולתחזק אותו לטווח ארוך, וכן מהם החסמים היומיומיים הגורמים לדחיינות ולחוסר יכולת לפעול כמו גם כיצד ליצור מוטיבציה לאורך זמן.

אודות השיטה

עוצמת הרכות (Holistic Pulsing) היא שיטת טיפול גוף-נפש מוכחת הפועלת בארץ ובעולם יותר מ-30 שנה. יישום השיטה לאורך זמן מאפשר לכל אדם לממש את מלוא פוטנציאל חייו ולאמץ תפיסת עולם חדשה וכוללנית על עצמו ועל סביבתו.
למידע נוסף: www.holistic-pulsing.com

עלות הסדנה 890 ₪ בלבד.

שתייה חמה וקלה, פירות עוגיות וכיבוד קל יוגשו לאורך כל אחד מימי הסדנה.

לפרטים והרשמה: 02-674 1666, rakut.holistic-pulsing.com



אישה נאלצת להיות פסיבית הרבה פעמים. הרופאים אומרים לה שאם לא תיקח הורמונים היא לא תהרה, או שתוותר על המקווה. על ידי התרגילים האישה לוקחת אחריות על עצמה



רוצה לעזור לנשים לחיות בטוב עם גופן. יהודית פוני

הייתה מוכרת, זה התחבר לי מיד לאג'נדה, שאני רק נותנת את הכוח למטופלת. תוך כדי לימוד הרגשתי על עצמי שינויים גופניים של ממש. הרגשתי שזה מאוד נכון לגוף, ולנפש יחד. התחברתי לשיטה".

יהודית וחגית מתארות מגוון סוגי בעיות שהשיטה יכולה להועיל להן, ובמנעד גילים רחב. החל מנערויות עם שחלות פוליציסטיות שנעזרות בגולות כדי לקבל וסת, והשיטה מסייעת להן באמצעות תרגול נכון להביא את הווסת באופן טבעי; דרך נשים עם בעיות פוריות שונות, שעל ידי תרגול יסודי, עם או בלי עזרה מהרפואה הקונבנציונלית, תלוי במצב, נכנסות להיריון באופן טבעי; וכלה בנשים בגיל המעבר, שהשיטה יכולה לסייע להן בהפחתת תופעות הגיל. בין היתר השיטה יכולה לעזור, לדבריהן, גם במקרים של תסמונת טרום וסתית, רזרבה שחלתית נמוכה, הכנה לטיפולי פוריות ועוד. גם לגברים פיתחה אביבה סדרת תרגילים, אך עדיין לא הוכשרו מדריכים שילמדו אותם. "זה לא קסם", מסבירה חגית. "לא כל מי שמגיע אליי נכנסת להיריון. יש הרבה מקום להתמדה ◀

שנה אני מטפלת בשיטה, ועדיין כל הזמן משתלמת בנושאים הללו". אישה שמגיעה לטיפול אצלך, צריכה ללמוד את הכול? "לא. המדריכה מרכיבה לכל אישה בהתאם למצבה ולבעיות שבהן היא רוצה לטפל, את סדרת התרגילים המתאימה לה. בערך חמישה-שישה סוגי תרגילים".

הכוח בידיים שלך

לפני כחמש שנים, לאחר עשרות שנות לימוד, תרגול, הדרכה וחברות משותפת, העבירה אביבה שכוחה כבר אינו במונתיה והיא מתקשה בדיבור, ליהודית תלמידתה את השריטת להקים את המרכז הבינלאומי לטיפול בשיטת אביבה. בדרך זו היא הכשירה עשרות מדריכות, שמספרות על הצלחות



כיצד עובדת השיטה?

- * אישה מגיעה למטפלת לשלוש פגישות, שבהן היא לומדת את התרגילים שמתאימים לה אישית ומקבלת שיעורי בית - הנחיות מפורטות להמשך תרגול.
- * בדרך כלל מדובר בתרגול של חצי שעה עם מוזיקה פעמיים-שלוש בשבוע. כמובן שהתרגילים משתנים בהתאם לימי המחזור שלה.
- * הפגישות עם המדריכה נעשות בקבוצות אינטימיות של שתיים-שלוש נשים עם בעיות דומות או באופן יחידני, בהתאם לרצון המטופלת.
- * התרגילים פשוטים לביצוע ועקרון הפעולה שלהם הוא חזרה אינטנסיבית על התנועות במקצבים משתנים. תנועות אלו משפיעות על הגוף בכמה מישורים: הזרמת דם, חימום המקום והשפעה על תפקוד ההורמונים בגוף.

מלאכותי. לאחר שהתחנתה, היא ניסתה להרות ולא הצליחה. בדיקות רפואיות הראו שהמערכת ההורמונלית שלה אינה מתפקדת באופן תקין ואין לה מחזור טבעי. הרופאים אמרו לה שבלי הורמונים יש לה סיכויים מעטים להרות. לפני שלקחה היא רצתה לנסות באופן טבעי. היא הגיעה אליי ותוך שלושה חודשים הצליחה להחזיר לעצמה את המחזור. לאחר חצי שנה היא הרתה באופן טבעי. חשוב שאימהות לנערות עם שחלות פוליציסטיות ידעו שלא חייבים לקחת גלולות כדי לקבל וסת. ראיתי הרבה נערות שאחרי חודש-חודשיים של

” זה לא קסם. לא כל מי שמגיעה אליי נכנסת להיריון. יש הרבה מקום להתמדה ולאמונה - בגוף ובבורא עולם. אבל זו שיטה מצליחה שמייוחדת בפשטות שלה

שנשלחו אלינו ממכון פוע"ה הגיעה אליי לפני 14 שנה אישה בשם הדסה שהייתה חודרת מוטיבציה. היו לה שני בנים והיא רצתה בת. היא הייתה בת 32 אבל הרופאים אבחנו שהיא נמצאת במנופאזה מוקדמת - גיל המעבר שמתחיל בשלב מוקדם. הפסיק לה המחזור החודשי. היא הכריחה את הרופאים לתת לה הורמונים, ולמרות שהרופאים אמרו לה שבמצבה זה חסר סיכוי, היא עשתה שני סבבי IVF שנועדו לכישלון מראש. מכון פוע"ה המליצו לה לנסות את שיטת אביבה. כשהיא הגיעה אליי לא היה לה מחזור כבר הרבה זמן. לימדתי אותה כמה תרגילים והיא תרגלה אותם במרץ לא הגיל. שלחתי אותה הביתה לתרגל, ואחרי שלושה שבועות היא התקשרה בהתרגשות לבשר לי שחזרה לה הווסת. היה שישו ושמחו. אמרתי לה שתגיע אליי בעוד שלושה שבועות נוספים ואלמד אותה תרגילי ביוץ, אבל היא לא הספיקה להגיע. כמה ימים לפני כן היא צלצלה לבשר לי שהיא בהיריון. ואכן, נולדה לה בת, כפי שחלמתי.

חגית: "הגיעה אליי בת 28 עם שחלות פוליציסטיות שנוקקה מגיל צעיר לגלולות כדי לגרום למחזור

נשים ללמוד את שיטת אביבה על מנת להכין את הגוף שלהן לפני הטיפול הקונבנציונלי. המטרה היא לחזק ולהכין את הגוף כמה שיותר כדי למקסם את הצלחת טיפול הפוריות, להיות כלי מחזיק ברכה. בימים אלה הן בקשר עם מחלקת IVF (הפרייה חוץ גופית - ע"א) של בית החולים הלל יפה, שם עומד להתבצע מחקר מקיף על נשים מטופלות פוריות שתרגלו שיטת אביבה. "המחקר בודק נשים שעברו שתי הפוריות שלא צלחו. בזמן ההפסקה בין הטיפול השני לשלישי, הן יתרגלו שיטת אביבה במשך שני מחזורים, ולאחר מכן יבדק האם היו שינויים בין הטיפולים הראשונים לבין השלישי, לאחר התרגול בשיטה", הן מסבירות. מחקר מטעם הממסד הרפואי שבוחן שיטה אלטרנטיבית, זה לא דבר נפוץ. מה הביא לכך?

"הייתה לי מטופלת פוריות שהרופאים הרימו ידיים ממנה. לאחר תרגול עם שיטת אביבה היא נכנסה להיריון. כשהיא סיפרה את זה לרופא שלה הוא הזמין אותנו לפגישה. מהפגישה הזאת יצאה הבקשה למחקר", מסבירה יהודית. "הממסד הרפואי ביקש לחקור את השיטה כבר לפני עשור, אבל כשזה התנגש עם הידע והתפיסות שלהם, הם התקפלו".

גם ממכון פוע"ה, מספרת חגית, בתחילה הפנו אליהן רק מקרים קשים, שהרפואה הקונבנציונלית הרימה ידיים לגביהם. "לאחרונה הם שולחים אלינו יותר ויותר נשים, גם במצבים יותר נורמטיביים. זה קרה בעקבות פגישה שערכנו עם פורום רבני המכון, וכנראה גם כשנוכחו לראות שזה אכן עובד".

יהודית: "באחד ממקרי הקיצון



מכון פוע"ה מפנה יותר ויותר נשים. חגית דיקשטיין

אתן מציעות לשים את דברי הרופאים בצד, זה לא קצת יומרני? "הרופאים יודעים יותר טוב מאיתנו. להם יש את הידע והמדדים של הבדיקות. זה מאוד חשוב. ולפעמים אין ברירה וצריך את הטיפול הקונבנציונלי, אנחנו לא נגד. אבל אנחנו אומרות: קודם כול, לפני ההורמונים, תני אמון בגוף שלך. היכולת של הגוף להשתנות ולרפא את עצמו היא מדהימה".

קודם כול - תירגעי

"המתח והלחץ מאוד מקשים. כשאישה נרגעת ומגיעה את הגוף כמו שצריך, בהתמדה, הרבה פעמים רואים את התוצאות בשטח", אומרת יהודית. פעמים רבות מגיעות אליהן

הבנתו שהכוח והעוצמה הוא בידו המטופלת. התפקיד שלי הוא לתת לנשים את הכלים ולהבין שהכוח בידיים שלהן



ולאמונה - בגוף ובבורא עולם. אבל זו שיטה מצליחה שמייוחדת בפשטות שלה. אלו בסך הכול תרגילי התעמלות, אבל הם כל כך גאוניים כי הם מאוד ממוקדים. זה קצת מזכיר ריקודי בטן, והתרגול נעשה עם מוזיקה".

"אישה נאלצת להיות פסיבית הרבה פעמים", מוסיפה יהודית, "הרופאים אומרים לה שאם לא תיקח הורמונים היא לא תהרה, או שתוותר על המקווה, או על הילדים (במקרים שבהם הביוץ מקדים את הטבילה - ע"א). אבל כאן על ידי התרגילים הללו האישה לוקחת אחריות על עצמה, מניעה את הגוף שלה. הן מרגישות שזו משהו במערכת הנשית".



בית הספר למשחק לחישה
בשיתוף מרכז גוונים והיכל התרבות אריאל
מחזור א' שמח להציג:

הופעות הגמר

מסלול צעירות מציג:

הניגון

(ע"פ י.ל. פרץ)

ניגון פלאי מתגלגל בעולם, וסוגיע
למחזות מפתיעים.
ובכל מקום הוא מעורר השראה
והופך לעזר ומשענת.

יום רביעי, ז' תמוז
(13/7/2016)
20:30, 18:00

מסלול נשים מציג:

חפצי חיים

שלושה מחזות קצרים, העוסקים
בקשרי משפחה על פני השנים.
חפצים שונים יוצרים סיפורים
וזיכרונות הטווים את חוטי חיינו.
מבוסס על חומרים אישיים
של השחקניות.

יום שני, ה' תמוז
(11/7/2016)
20:30, 18:00

כתיבה: "חפצי חיים" - איריס שביט, "הניגון" - רחלי מושקוביץ

בימוי: איריס שביט

ניהול הפקה: רחלי מושקוביץ ושני שח"ם

* ההופעות יתקיימו בהיכל התרבות באריאל * לנשים ונערות * לא תתאפשר הכנסת תינוקות
* השעות הנקובות הינן תחילת ההצגה, פתיחת הדלתות הינה כ-20 דק' קודם.

להזמנת כרטיסים: 03-9083333 היכל התרבות אריאל



ממליצות לנסות לפני טיפול קונבנציונלי. צילום אילוסטרציה

גיל המעבר. קשה לדבר על אחוזים, כי יש נשים שלא מתמידות או שמתייאשות באמצע, או שהזמן דוחק להן ואין להן שלושה חודשים להכין את הגוף".

מה עמדתכן לגבי הטיפול הקונבנציונלי?

חגית: "אנחנו לא נגד טיפולים, בכלל לא, יש זוגות שצריכים. אנחנו בעד הטיפול הקונבנציונלי אם אין אפשרות אחרת. אבל רגע לפני כן אנחנו ממליצות לנסות משהו אחר, שלושה חודשים לפני תחילת הטיפולים לתרגל ולראות אם יש שיפור ואחר כך להחליט. תמיד אפשר לקחת הורמונים".

יהודית: "בממוצע, נשים עם בעיות לא חמורות, תוך שישה חודשים אכן מגיעות להיריון על ידי תרגול השיטה. בדרך כלל תוך שלושה חודשים של תרגול כבר יש שינוי. משהו תמיד זז. לא תמיד זה אכן ההיריון המיוחל, אבל כמעט תמיד הגוף מגיב. ואז לאישה יש מוטיבציה להמשיך לעשות מאמץ עד שתצליח".

חגית: "בעיקר במקרים של שחלות פוליציסטיות וכאבי טרום וסת. היו גם לא מעט נשים עם זרובה שחלתית ירודה והמלצה לתרומת ביצית שנכנסו להיריון באופן טבעי. גם לקיצור ימי דימום הווסת והארכת המחזור כדי לא להחמיץ את הבייץ יש הרבה הצלחה. וכן לסייע לנשים להתמודד עם תופעות

צעיר, תצאי תבלי עם בעלך, אל תתמקדי בלחץ. היא באמת נרגעה ותוך חודשיים נכנסה להיריון".

הרופא לא יגיד לך 'תצאי עם בעלך, תבלי בינתיים', צוחקת יהודית, "אבל הדיבורים האלה מאוד מחזקים ועוזרים. המדריכות מרגישות את הכאב של מי שפונה אליהן ועובדות עם כל הלב".

באילו מקרים ראיתן שיש לשיטה אחוזה הצלחה גבוהה?

חגית: "לא מזמן הגיעה אליי בחורה כזו, עם שחלות פוליציסטיות. צעירה בת 22, נשואה במשך שנה. לפני החתונה היא לקחה במשך מספר חודשים גלולות כדי לסדר את המחזור וזה מה שעשה לה את הבלגן ההורמונלי. הרופאים הציעו לה להתחיל עם איקלומין, ואם זה לא יצליח לעבור להזרעות ואם גם זה לא אז IVF. הרב ממכון פוע"ה הפנה אותה אלינו, הוא אמר לה: הורמונים זה מדרון חלקלק. את יודעת איפה זה מתחיל אבל אף פעם לא איפה זה נגמר. תנסי קודם שיטת אביבה. היא חגית שבראש ובראשונה הרגיעה אותה. "עודדתי אותה - אתם זוג

הרופאים יודעים יותר טוב מאיתנו. להם יש את הידע והמדדים של הבדיקות. אנחנו לא נגד הטיפול הקונבנציונלי, אבל אנחנו אומרות: לפני ההורמונים, תני אמון בגוף שלך

תרגול בשיטה והתמדה, חזרו לקבל מחזור סדיר".

חגית מוסיפה: "לא מזמן הגיעה אליי בחורה כזו, עם שחלות פוליציסטיות. צעירה בת 22, נשואה במשך שנה. לפני החתונה היא לקחה במשך מספר חודשים גלולות כדי לסדר את המחזור וזה מה שעשה לה את הבלגן ההורמונלי. הרופאים הציעו לה להתחיל עם איקלומין, ואם זה לא יצליח לעבור להזרעות ואם גם זה לא אז IVF. הרב ממכון פוע"ה הפנה אותה אלינו, הוא אמר לה: הורמונים זה מדרון חלקלק. את יודעת איפה זה מתחיל אבל אף פעם לא איפה זה נגמר. תנסי קודם שיטת אביבה. היא חגית שבראש ובראשונה הרגיעה אותה. "עודדתי אותה - אתם זוג