



יוגה ומחלת פרקינסון

גמר עבודה בקורס "מורים בכירים ליוג'נאנה
יוגה"

מרדכי בוכמן

מבוא

לפני עשר שנים, אובחנתי עם מחלת פרקינסון (P.D.) בגיל 60. מהרופא שלי, קיבלתי כמה עצות - לעשות יותר ספורט ומינימום דיון על P.D. התחלתי להתאמן בחדר כושר, לשחות ולרוץ מבלי לדון על P.D.

למה יוגה

בספרה של ד"ר Phulgenda Sinha, תרופה יוגית למחלות נפוצות, מצאתי שיוגה עושה אנשים בריאים עם P.D. המשכתי והתחלתי ללמוד עוד על ההשפעות של יוגה על P.D. גיליתי שמחקר רב תומך בטענה שכל P.D. מטופל שהתאמן ביוגה הראה שיפור. אז התחלתי לתרגל יוגה במכון וינגייט כחברת מועדון עם מורה מעולה ליוגה ענת כוכבי. לאחר פרישתי, למדתי קורס בן שלוש שנים ביוגה במכון וינגייט עם עוד מורה מעולה ליוגה נגה ברקאי.

מה זה PD

מחלת פרקינסון היא הפרעה מוחית שמובילה לרעד, נוקשות וקשיי הליכה, איזון וקואורדינציה. עם PD, יש לנו ניוון של תאי עצב המייצרים דופמין למערכת העצבים.

P.D. ופעילות גופנית

פעילות גופנית חיונית לאדם. האדם צריך באופן קבוע לעשות תרגילים מיוחדים עבור טונוס שרירים. אחרת, השריר מאבד את תפקוד הפאר שלו, וכתוצאה מכך, מהירות ונפח הדם יורד. זה עלול להביא הרבה בעיות לכלי הדם שנוצרו פקקת לשבץ.

תוכניות חדר כושר שונות עוסקות בשכבה העליונה של השריר, ומציגות הגבלות מסוימות. לדוגמה, שרירי היציבה זקוקים לפעילות גופנית בטכניקה מסוימת מכיוון שיש להם שליטה כפולה במודע ובתת מודע. לעומת זאת, שרירי השלד נשלטים רק על ידי ההכרה. טיפול פעיל בשרירי היציבה יכול לתת יוגה וטיפול פסיבי בעיסוי עמוק. ניתן לזהות יוגים מקוריים בזכות היציבה המצוינת שלהם. היציבה האופטימלית של יוגים לשלוט היא לא רק למען האסתטיקה. מיקום זה של הגוף מרגיע את מערכת העצבים. מצב מערכת העצבים מתאים למצב הגוף. זה מאפיין

ערות רגועה, אותה מכנים הפטנג'לי ב"יוגה סוטרות" הקריטריון לביצוע מוצלח של מדיטציה.

ידוע מהספרות שדרך טובה להאט את P.D. זה דרך יוגה וטאי צ'י. זו המטרה העיקרית של התרגילים. הבחירה שלי הייתה יוגה.

השפה של יוגה

התחלתי יוגה בגיל 17, וזה היה בשנת 1969. אבל בשנת 1970 להחלטת הממשלה הסובייטית נסגר מרכז היוגה שלנו.

הרופא המטפל שלי אומר שהמחלה מואטת.

השפעת היוגה

לפני 10 שנים, התחלתי בתרגול יוגה לניהול 2-3 PD. פעמים בשבוע התנוחות שלי

היו Surya Namaskar A, Surya Namaskar B, Trikonasana cycle, Prasarita

Padottanasana cycle, Vrksasana cycle, Bakasana, Paschimottanasana,

Salabhasana, Ustrasana, Setu Bandha, Marichyasana, Navasana, Halasana

Salam and, Adho Mukha Vrksasana, Kapalabhati

כמעט אותן תנוחות המומלצות ל P.D. -תרפיה Morarji Desai המכון הלאומי

ליוגה

פראניאמה -Anuloma Viloma.ו: Nadishodhana, Ujjayi, Kapalabhati

כשעשיתי יוגה, הרגשתי שהתנוחות שלה משפיעות על כל מערכות הגוף.

אני לא יכול להדגיש תנוחות חשובות יותר או פחות חשובות, אני חושב שהאפקט

הרצוי נותן את סט התנוחות, ועשיתי כמיטב יכולתי בשיעורי יוגה כדי לנסות לעקוב

אחר עקרונות היוגה. כמו כן, הרגשתי שהפראניאמה הוא חלק מהותי ביוגה מכיוון

שעל ידי שליטה בנשימה, אדם יכול לשלוט במערכת העצבים. ובכן, אני לא יכול

לעשות את זה עדיין.

לאחרונה, כללתי מדיטציה כתרגול יומיומי כדי להבין ולהרגיש את השפעתה.

לעת עתה, אני יכול לומר שויגינה יוגה נותנת לי הרגשה נהדרת אחרי כל שיעור, מצב

רוח טוב, ביטחון עצמי ומשפרת את איכות החיים שלי.

דעת מומחה

תאריך: 28/11/2021
מ.ר. מרס מפנה

מכבי שירותי בריאות

ד"ר הלמן מרק
נירולוגיה
התמחויות:
מומחה בנירולוגיה

טלפון: 09-7470777
פקס: 073-2284122
כתובת: אחוזה 124 רעננה

פרטי הנבדק:

שם משפחה: בוכמן	שם פרטי: מרדכי	ת.ז.: 310046438
ת.ל.י.ד.: 22105/1952	מ.י.ז:	טלפון: 0548082883
תולדה: 22/05/1952	טלפון: 0548082883	טל.עבודה/נייד: 0548082883
כתובת: דולב 4/14, קריית ים	מיקוד: 2900328	

0310046438

אישור רפואי

רפלקסים תקינים.
ללא סימנים צרבלריים.
הליכה איטית, לא מטלטל יד ימין.
רעד במנוחה יותר מימין. ללא intention tremor.
הליכה עם סיבוב bloc en.
לא יציב בסיבוב.

לסיכום:
מחלת פרקינסון.
STAGE III H AND Y.

התקמות המחלה איטית יותר מהאפו
ממצאים:

בבדיקה בתאריך 28/11/2021 בשעה 18:00:48

אבחנה:

• PARKINSON'S DISEASE

ד"ר מרס הלמן
מ.ר. מרס מפנה
09-7470777
073-2284122
אחוזה 124 רעננה

סיכום

יוגה מאטה את P.D. מהתקדמות.

Abraham Liberman, " Parkinson's Disease."

Dr. Ali's Ultimate back book. A remarkable self-help program to prevent and treat all know-back problems.

Ann Svenson, "Science of Yoga."

Orit Sen – Gupta, "Vijnana Yoga"

Orit Sen – Gupta, "Vayu's Gates."

Dr. Phulgenda Sinha, " Yogic Cure for Common Diseases."

Сергей Бубновский "Код здоровья сердца и сосудов".

Бела Вуг "Неврология Йоги"

T.K.V. Desikachar's "The Heart of Yoga"

John Argue "Parkinson's Disease and the Art of Moving: Dancing with the Dragon"