



חדר כושר

# יוגה למוח: כך משדרגים שלושה מרכיבים עתיקים את התפקוד הקוגניטיבי

יוגה. 20 דקות תרגול הראו שיפור משמעותי בביצועים הקוגניטיביים ביחס לאימון אירובי באותו האורך צילום: David Mckee/Shutterstock.

**מהתרחבות החומר האפור במוח ועד הפחתת סטרס: מחקרים מראים שמדיטציה, תרגילי נשימה ואסאנות לא רק שומרים על הגמישות והחוזק הפיזי, אלא גם משפרים את הזיכרון, הריכוז ואת הבריאות הנפשית**

**זהר פישמן שוורץ**

2025 באוגוסט 17 • 06:01

בקצב החיים המהיר ובעולם לחוץ, שבו תוחלת החיים רק הולכת ומתארכת, קורה לא פעם שהגוף ממשיך לתפקד בזמן שהמוח מאבד מהחדות שלו. שמירה על בריאות המוח אינה נחוצה רק למבוגרים – יכולות כמו ריכוז גבוה, חשיבה מהירה והתמודדות יעילה עם לחצים הן תנאי בסיסי להצלחה בעולם המודרני.

כיום ברור כי לצד שמירה על הגוף, חשוב להשקיע גם בבריאות המוח ולמקסם את יכולותיו. היוגה, שזכתה להכרה מדעית רחבה, אינה רק

אמצעי לשיפור הכוח, הגמישות והיציבה, אלא גם כלי משמעותי לשמירה על תפקודי המוח ואף לשדרוגם.

יוגה היא שיטה עתיקה שקיבלה חיים מחודשים בעידן המודרני, ומעל 300 מיליון אנשים ברחבי העולם תרגלו אותה השנה. התרגול היוגי משלב שלושה מרכיבים עיקריים – מדיטציה, פרנאימה (תרגילי נשימה) ואסאנות (תנוחות גוף), שיכולים לשפר את התפקוד הקוגניטיבי, להפחית סטרס, לתמוך בבריאות הנפשית, ויש שיטענו שגם להגביר את שמחת החיים.

## **מחקר רחב היקף שנערך באוניברסיטת הרווארד מצא כי משתתפים שתרגלו מדיטציית מיינדפולנס במשך שמונה שבועות בלבד הציגו עלייה בכמות החומר האפור בהיפוקמפוס – האזור הקריטי לזיכרון וללמידה**

צילום: עמותת תובנה

### **מדיטציה לחידוד הזיכרון**

המדיטציה, רכיב מרכזי ביוגה, זכתה בשנים האחרונות לפופולריות רחבה בזכות השפעתה המרשימה על בריאות המוח. לפני כמה עשורים, הדלאי למה שלח נזירים לאוניברסיטאות מובילות בארצות הברית לטובת מחקר מדעי.

מדענים זיהו את ההשפעות הדרמטיות של תרגול המדיטציה על המוח, דבר שתרם להפיכת התרגול הנזירי לאימון פופולרי מאין כמותו. בתקופה שבה המדע גרס שהמוח רק הולך ומתנוון עם הגיל, נמצא שתרגול מדיטציה יכול לגרום ממש לגדילה פיזית של אזורים במוח, בפרט באזורים הקשורים לזיכרון, תשומת לב ומודעות עצמית.

באופן מפתיע, כבר לאחר תקופה קצרה של תרגול ניתן לזהות שינויים מבניים במוח. [מחקר רחב היקף שנערך באוניברסיטת הרווארד](#) ופורסם בשנת 2011 בכתב העת: Psychiatry Research: Neuroimaging מצא כי משתתפים שתרגלו מדיטציית מיינדפולנס


במשך שמונה שבועות בלבד הציגו עלייה בכמות החומר האפור בהיפוקמפוס, האזור הקריטי לזיכרון וללמידה. ממצאים אלה מראים כי מדיטציה משנה באופן ממשי את מבנה המוח ומשפרת את יכולתו לשמור ולעבד מידע.

ההשפעה אינה מסתכמת במבנה בלבד: מחקר שפורסם ב־2023 ב־*Biological Psychiatry* מצא ירידה ברומינציה – העלאת־גְּרָה מחשבתית של תכנים טורדניים – ושיפור בתסמיני דיכאון בקרב מתרגלים, לצד שינויים בדינמיקת הפעילות המוחית בזמן חשיבה מדכאת. מחקר נוסף, שפורסם ב־2022 ב־*Frontiers in Psychiatry*, הראה כי בקרב מטופלים עם דיכאון מג'ורי חוזר נצפתה ירידה ניכרת בדיכאון וברומינציה, יחד עם שינויים בתנודות גלי מוח בתדר תטא במצב מנוחה.

יתרון נוסף של מדיטציה הוא שיפור יכולת הריכוז וההתמקדות. מדיטציה מסוג "ריכוז באובייקט" מאמנת את המוח לשוב אל הרגע הנוכחי ולהתעלם מהפרעות חיצוניות, וכך מחזקת את היכולת להחזיק קשב לאורך זמן. כבר לאחר שבועות ספורים של תרגול ניתן לחוות עלייה בבהירות המחשבה וביכולת הריכוז.

אפשר לנסות זאת מיד: שבו בנוחות עם גב זקוף, רצוי בעיניים סגורות, ונשמו דרך האף בלבד. עקבו אחר תחושות הנשימה. שימו לב לשאיפה ולנשיפה, והבחינו מתי המחשבה נודדת לרעיון, לזיכרון או לצליל חיצוני. קבלו את ההסחות בשוויון נפש, ואז החזירו בעדינות את תשומת הלב אל הנשימה. התחילו בחמש עד עשר דקות, והאריכו בהדרגה את משך הריכוז ככל שהתרגול מתקדם.

לפי מחקר של מיקרוסופט שפורסם ב־*Time Magazine*, ממוצע הקשב של אדם לא מיומן בארצות הברית עומד כיום על שמונה שניות בלבד – פחות מהקשב של דג זהב, שנמדד בתשע שניות. בעבר הקשב האנושי היה גבוה יותר, אך החוקרים משערים שהירידה נובעת מהעומס הטכנולוגי שבו אנחנו חיים.

**טיפ:**  תרגול יומי של מדיטציה יכול לשנות את המגמה של דעיכת יכולת הקשב - עם כל יום שיעבור, יכולת הריכוז תתחזק. עכשיו רק

תדמיינו מה תוכלו לעשות עם קשב משודרג.

## תרגול קבוע של אסאנות מגביר את זרימת הדם למוח, ומסייע בשינוע חמצן וחומרי הזנה חיוניים לפעילותו התקינה. בנוסף, האסאנות מחזקות את הקשרים בין אזורים במוח האחראים לתיאום של הגוף במרחב

צילום: gka photo/Shutterstock.com


### אסאנות לגמישות המוח

רוב האנשים שמדמיינים יוגה חושבים קודם כל על אסאנות – התרגול הגופני של השיטה. תנוחות הגוף המגוונות אינן רק כלי לשיפור הגמישות או החוזק הפיזי, אלא גם אמצעי לשמירה על בריאות המוח, הן דרך שיפור תפקוד הגוף והן באמצעות יצירת קישורים עצביים חדשים – הגברת הנוירופלסטיות, או במילים אחרות: גמישות המוח.

תרגול קבוע של אסאנות מגביר את זרימת הדם למוח, ומסייע בשינוע חמצן וחומרי הזנה חיוניים לפעילותו התקינה. בנוסף, האסאנות משפרות את הקשב והיציבות, ומחזקות את הקשרים בין אזורים במוח האחראים לתיאום ולהבנה של הגוף במרחב. מחקר מאוניברסיטת אילינוי מצא כי אנשים שתרגלו יוגה במשך 20 דקות בלבד הראו שיפור משמעותי בביצועים קוגניטיביים לעומת אלו שביצעו פעילות אירובית למשך אותו פרק זמן.

התרגול הגופני של היוגה מסייע גם בשחרור מתח מהשרירים ובהפגת סטרס. זהו גורם מרכזי בשמירה על בריאות המוח, שכן סטרס כרוני מקושר לירידה קוגניטיבית ולעלייה בסיכון למחלות נוירודגנרטיביות, דיכאון וחרדה.

מרבית אימוני היוגה מסתיימים בהרפייה מודעת, או ביוגה נידרה, שמקושרת להפחתת סטרס, להאטה בגלי המוח ולהגברת הפרשת סרוטונין, הורמון המשפר את תחושת הרוגע, הנוכחות ושמחת החיים.

**טיפ:**  רוצים לשפר למידה? תרגול יוגה נידרה הוכח כמשפר הפנמה של חומר נלמד ולכן מומלץ לסטודנטים לתרגל כעשר דקות בסוף כל שעה של לימוד.


צילום: אילן אסייג

## נשימה מודעת לניקוי המוח

לאחר המדיטציה והאסאנות, המרכיב השלישי בתרגול היוגי הוא אולי המשפיע ביותר על מערכת העצבים – תרגילי הנשימה (פרנאימה). אם המדיטציה מחדדת את המיקוד והאסאנות מזינות את המוח דרך הגוף, הרי שהנשימה היא הכלי הישיר ביותר לפרוץ אל מנגנוני הוויסות הפנימיים של הגוף והמוח.

פרנאימה (פראנה – נשימה או אנרגיית החיים, יאמה – שליטה) היא שליטה מודעת בנשימה. למרות שנשימה היא פעולה אוטומטית המנוהלת בידי מערכת העצבים האוטונומית, בשונה מרוב התפקודים האוטונומיים יש לנו יכולת להתערב בה באופן מודע, מה שמאפשר השפעה מיידית על קצב הלב, רמות הסטרס והבהירות המחשבתית. היוגים זיהו כבר לפני אלפי שנים ששינוי מודע של הנשימה משפיע על המוח בדרכים מגוונות ומיידיות. מחקרים מודרניים מאשרים כי שליטה בקצב ובאופן הנשימה יכולה להפעיל את עצב הוואגוס, להרגיע את הגוף, להפחית "ערפול מוחי" ולהגביר את מדד ה-HRV, מדד המעיד על גמישות מערכת העצבים האוטונומית.

מאמר סקירה שיטתית שהתפרסם בעיתון המדעי Frontiers in Human Neuroscience הראה שתרגולי שליטה בנשימה מפחיתים תסמיני חרדה, דיכאון, כעס ומתח פיזיולוגי ומעלים תחושות של רוגע, שמחה, עירנות ושלווה. בנוסף, נשימות יוגיות משפיעות על בריאות המוח במגוון מישורים. הן מגבירות אספקת דם ומפנות פסולת מתאי המוח דרך הדם ודרך הזרמת הנוזל בו המוח צף.

**טיפ:**  כיוון שמחלות נוירודגנרטיביות קשורות לעיתים בהצטברות חלבונים במוח, מומלץ לתרגל נשימה יוגית נכונה במשך מספר דקות ביום – במיוחד לפני השינה – כדי לשמור על בריאות המוח.

**איך לתרגל:** שכבו בנוחות על הגב או הישענו על כרית, הרפו את הגוף ותנו לנשימה להזיז בעדינות את הבטן למעלה ולמטה עם השאיפה והנשיפה. אפשרו לנשימה להאט. נשימה איטית, לאורך כעשר שניות לכל מחזור של שאיפה ונשיפה, היא דרך יעילה להוריד את קצב הלב ורמות העוררות, להגביר את זרימת החמצן למוח ולסייע בניקוי סביבת המוח.

## **תרגול קבוע לאורך זמן משפר את התקשורת בין מרכזי המוח ומשפיע על הפרשת נוירותרנסמיטורים. אפילו שתיים עד שלוש דקות של נשימה נכונה יכולות להפחית באופן משמעותי את רמות הסטרס**

Asia serene people asana sit resting on cozy bed deep calm in zen body fresh in lady peace life at indoor home. Girl enjoy hobby in good time warm praying pose for mental relax inhale happy sport . אישה עושה מדיטציה רוגע נשימה נשימות צילום: Chay\_Tee / Shutterstock.com

תרגילי נשימה משפיעים לא רק על זרימת החמצן וניקוי סביבת המוח, אלא גם על הפעילות החשמלית בו. שינוי מודע של קצב ואופן הנשימה יכול לשנות את תדרי המוח, כפי שנמדד במכשירי EEG, ולשפר את תפקודו ואת רוגע מערכת העצבים. במצבי מתח או חוסר ריכוז, שליטה מודעת בנשימה עשויה להחזיר תחושת פוקוס ורווחה נפשית. תרגול קבוע לאורך זמן משפר את התקשורת בין מרכזי המוח ומשפיע על הפרשת נוירותרנסמיטורים. אפילו שתיים עד שלוש דקות של נשימה נכונה יכולות להפחית באופן משמעותי את רמות הסטרס.

כדאי לזכור שגם דפוס הנשימה הטבעי משפיע באופן מתמשך על המוח, ממש כמו יציבה. אם תפקודי המוח לא מיטביים, מומלץ לבדוק את דפוס הנשימה בעזרת יוגה תרפיסט המתמחה בנשימה. ההמלצה העיקרית העולה מהמחקרים: לנשום דרך האף בלבד, ובנוסף לתרגול נשימה סרעפתית כמה פעמים ביום למשך כמה דקות.

**"ד"ר זהר פישמן שוורץ היא מורה ליוגה תרפיה ומרצה בקורס "נשימה ככלי טיפולי" במרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט"**

## הצג עוד

מערכת | הנהלה | מדיניות פרטיות | תנאי שימוש | צרו קשר |  
רכשו מינוי | ביטול מינוי דיגיטלי | שאלות ותשובות | פרסמו אצלנו

חדשות, ידיעות מהארץ והעולם - הידיעות והחדשות בעיתון הארץ. סקופים, מאמרים, פרשנויות ותחקירי עומק באתר האיכותי בישראל

© כל הזכויות שמורות להוצאת עיתון הארץ בע"מ