



חדר כושר

# לזמזם כמו דבורה: כך תנשמו לתוך שנה רגועה יותר

איור: נדב גזית

**תרגול זמזום הדבורה מהיוגה המסורתית נמצא במחקרים כמפחית סטרס, מקל על הנשימה ותורם לריכוז. כך תתחילו את השנה עם יותר שלוה ובהירות**

**זהר פישמן שוורץ**

2025 בספטמבר 21 • 15:30

תחילת שנה היא זמן טבעי להרהורים על השנה שחלפה והחלטות אמיצות לגבי השנה החדשה. גם בלי שינויים גדולים כמו דיאטה, ספורט או הפחתת זמן מסכים נוכל לשפר את הבריאות הפיזית והנפשית. איך? על ידי זמזום.

זמזום היא פעולה שכולנו מכירים, אינטואיטיבית קל להבין איך היא מרגיעה אך מחקרים הוכיחו שיש לה עוד שפע של השפעות על הגוף. הפקת צליל בשפתיים סגורות גורמת לרטט ולהדהוד, משפיעה על מערכת העצבים ומשחררת חומר בעל השפעה גדולה על כלי הדם, הלב והנשימה.

היוגים המסורתיים הפכו את הזמזום לתרגול של ממש וקראו לו "זמזום הדבורה" (ברהמרי). יצירה של צליל גרוני ארוך ומונוטוני לאורך הנשיפה שמזכיר את הצליל "מממ...". זהו אחד מתרגלי הנשימה היוגים (פרנאימה) המחברים נשימה למצבים רגשיים וגופניים. הנה חמש תועלות בריאות שתרוויחו אם תאמצו את התרגול הפשוט הזה (ראו בסוף המאמר) בשנה החדשה.

## **נשימת זמזום הדבורה היא אלטרנטיבה פשוטה, זמינה ואפקטיבית ליצירת רוגע ועלייה במדד הבריאות הנפשית והגופנית: HRV. זוהי דרך אקטיבית להפעלה של עצב הוואגוס, ללא צורך בציוד טכנולוגי**

### **הפחתת סטרס והגברת רוגע נפשי** 🌈

הצליל המונוטוני והרטט הקל בחזה ובגרון מעבירים למוח מסר: "הכל בסדר, אפשר להירגע". במחקר שפורסם ביוני האחרון נבדקו מדדים סובייקטיביים בזמן התרגול ואחריו וכן מדדים אובייקטיביים של הלב ומערכת העצבים.

המשתתפים תרגלו למשך עשר דקות בקצב של שש נשימות לדקה, והמסקנה הייתה שנשימת זמזום הדבורה היא אלטרנטיבה פשוטה, זמינה ואפקטיבית ליצירת רוגע ועלייה במדד הבריאות הנפשית והגופנית: HRV. זוהי דרך אקטיבית להפעלה של עצב הוואגוס, ללא צורך בציוד טכנולוגי.

### **קו הגנה ראשון כנגד נגיפי חורף** 🌈

חילופי העונות בפתח ועונת צינוני החורף מתחילה. אחד הסודות הפחות מוכרים של זמזום הדבורה טמון דווקא ביכולת שלו לשמש כקו הגנה טבעי מפני מחלות חורף. הזמזום מעלה בעשרות מונים את רמות תחמוצת החנקן (NO) המיוצרת באף.

מחקרים מצאו כי זמזום מעלה פי 15 (כלומר ב-1,500 אחוז) את רמות תחמוצת החנקן. זה הבדל דרמטי שכדאי לשמר. מדובר במולקולה

קטנה אך עוצמתית, בעלת פעילות אנטי־ויראלית ואנטי־בקטריאלית מוכחת: היא מסוגלת לעכב התרבות של נגיפי נשימה, בהם נגיפי השפעת ואף נגיפי קורונה, ולהאט חדירה של חיידקים לריריות.

## הקלה בגודש ושיפור איכות הנשימה

זמזום מסייע להרחבת דרכי הנשימה ולשיפור תחושת זרימת האוויר בגרון ובסינוסים. רעידות הקול הן עדינות אך עוצמתיות ומגבירות את זרימת האוויר דרך מעברי האף. התרגול מסייע גם לפתיחת סינוסים סתומים ולתחושת הקלה בנשימה.

למי שסובל מגודש קשה, ניתן לנסות את התרגיל הבא: סגירת הנחיריים והנשיפה בעדינות כאילו מנפחים מעט את האף, ללא לחץ על האוזניים. כדאי להחזיק את האוויר כלוא באף לכמה שניות ולשחררו בהדרגה. חזרה על הפעולה כמה פעמים מגדילה את כמות תחמוצת החנקן עוד יותר ומאפשרת התרחבות הסינוסים והמשך זמזום ביתר קלות.

## **חמש דקות של נשימה איטית מלווה בזמזום ובעיניים עצומות הפחיתו באופן מובהק את רמות לחץ הדם ואת קצב הלב בקרב אנשים הסובלים מיתר לחץ דם**

### שמירה על בריאות הלב

לתרגול זמזום הדבורה השפעה מיטיבה גם על מערכת הלב וכלי הדם. במחקר שפורסם ב-2010 בכתב העת [International Journal of Yoga](#) נמצא כי חמש דקות של נשימה איטית מלווה בזמזום ובעיניים עצומות הפחיתו באופן מובהק את רמות לחץ הדם ואת קצב הלב בקרב אנשים הסובלים מיתר לחץ דם. ההשפעה המהירה יוחסה לשני מנגנונים: השפעה עצבית ישירה על מערכת הרגיעה, ולצידה יכולתה של תחמוצת החנקן (NO) להרחיב כלי דם ולשפר זרימה. ממצאים אלו מדגישים את הפוטנציאל של תרגול פשוט ונגיש ככלי תומך לבריאות קרדיווסקולרית.

### שיפור הקשב והריכוז

תרגול זמזום הדבורה נמצא יעיל במיוחד במצבים שבהם הקשב נוטה להתפזר, בין אם בסביבת עבודה משרדית ובין אם בעומס חושי מוגבר. בתוך דקות ספורות של תרגול ניכרת התכנסות פנימה של החושים, ויכולת החשיבה מתחדדת. המודעות נעשית ממוקדת, והיכולת לשוב ולעבד מידע בבהירות משתפרת.

ההשפעה המהירה נובעת ממכלול מנגנונים פיזיולוגיים ועצביים: עלייה בגלי אלפא ותטא המלווים מצב של רגיעה ערנית, שיפור בזרימת הדם למוח, והגברה של הטונוס הפאראסימפתטי באמצעות הפעלת עצב הוואגוס.

השילוב בין נשימה איטית, זמזום ממושך ותחושת התכנסות פנימה יוצר מצב ייחודי שבו מתקיים איזון עדין – לא מדיטציה עמוקה מדי ולא דריכות מתוחה מדי, אלא נקודת מפגש שבה השקט הפנימי והערנות מתקיימים במקביל, והמחשבה נעשית בהירה וממוקדת. במצבים של הצפה רגשית או חושית, ניתן להציע את התרגול גם בהקשר משפחתי כפעילות משחקית, למשל תחרות קצרה של זמזום רציף בן חמש עד עשר שניות.

בספרות המדעית מתועדים ממצאים נוספים נקודתיים: מקרה של היעלמות דלקת אף וסינוסים כרונית לאחר זמזום יומי ממושך לאורך ארבעה ימים, וכן שיפורים משמעותיים בקרב מתרגלים הסובלים מטינטון, אשר תרגלו זמזום למשך 25 דקות ביום במשך ארבעה עד שמונה שבועות בעיניים עצומות. המשתתפים דיווחו על ירידה ניכרת בעוצמת הצפצופים באוזניים ועל שיפור באיכות החיים, אף יותר מאשר בטיפולים אלטרנטיביים אחרים.

בנוסף, מחקרים ראשוניים מצביעים על כך שתרגילי נשימה יכולים לשמש אמצעי יעיל להפחתת תסמיני מיגרנה, במיוחד כאשר הם נלווים לטיפול הרפואי הקונבנציונלי. במחקר שפורסם בשנת 2023 בכתב העת Annals of Indian Academy of Neurology נמצא כי שילוב תרגולי פרניאמה בטיפול הרפואי הפחית את עוצמת הכאב, את תדירות ההתקפים ואת משכם לעומת טיפול רגיל בלבד.

## איך מתרגלים: שתי גרסאות לזמזום

## הגרסה הבסיסית

1. שואפים אוויר באיטיות דרך האף.
2. נושפים לאט דרך הפה הסגור, תוך המהום של צליל "מממ" ארוך ככל הניתן.
3. אם הצליל נקטע או שהנשיפה קצרה – זה טבעי. עם הזמן הנשיפה תתארך והצליל יהפוך רציף.
4. חשוב לא להכריח את הגוף: עוצרים כשנוח.

## הגרסה המשודרגת (יוגית)

1. שואפים אוויר באיטיות דרך האף.
2. סוגרים בעדינות את העיניים והאוזניים עם האצבעות.
3. נושפים באיטיות עם זמזום "מממ" ממושך.
4. ההדהוד מורגש בצורה חזקה יותר ומגביר את תחושת ההתכנסות פנימה.

## המלצה כללית

- אפשר לבחור בכל אחת מהגרסאות ולתרגל כמה דקות ביום.
  - תרגול בערב עשוי גם להקל על ההירדמות.
  - מומלץ להקדיש לכך חמש עד עשר דקות ביום.
  - זמזום הדבורה נראה פשוט, אך יש לו השפעה עמוקה על הגוף והנפש. תרגול יומי קצר עשוי להפוך לכלי אפקטיבי לחיזוק השלווה והריכוז.
- 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