

בריאות

נשימה מעגלית מבטיחה שחרור והתרוממות רוח - אבל עלולה גם להציף את הגוף והמוח

ריברסינג ושיטות נשימה מהירות אחרות נהפכו לטרנד בולט בעולם הוולנס, עם הבטחות לשינוי תודעתי ולעיבוד רגשי. אלא שמאחורי תחושת ה"היי" עשויים לעמוד גם מנגנונים פיזיולוגיים של סטרס, סחרחורת ומצוקה

זוהר פישמן שוורץ
2026 במרץ • 13:16

נשימה מעגלית, כמו ריברסינג ושיטות נשימה מהירות אחרות, הפכה בשנים האחרונות ללהיט בעולם הוולנס. מדובר בנשימות מהירות ועמוקות, ללא השהיה בין השאיפה לנשיפה. מתרגלים רבים מדווחים על שינוי במצב תודעתי, שחרור רגשי ותחושת "הי" עזה. יש המשתמשים בתרגול כזה גם ככלי טיפולי לטראומה. אחרים מתארים חוויה קשה, תחושה רעה וקושי להירגע במשך שעות ואף ימים לאחר מכן.

נהוג לחשוב שנשימה מעגלית "מכניסה יותר חמצן" לתאים. בפועל, באדם בריא מספיקה נשימה רגילה כדי להרוות את הדם בחמצן כמעט במלואו

הפרדוקס הנשימתי

נהוג לחשוב שנשימה מעגלית "מכניסה יותר חמצן" לתאים. בפועל, אצל אדם בריא די בנשימה רגילה כדי להרוות את הדם בחמצן כמעט במלואו, בשיעור של כ-95 עד 99 אחוז. ההשפעה המרכזית של נשימה מהירה ורצופה אינה תוספת חמצן, אלא ירידה ברמת הפחמן הדו-חמצני בדם.

ירידה חדה ברמות הפחמן הדו-חמצני, מצב המכונה היפוקפניה, משנה במהירות את מאזן החומציות של הדם והופכת אותו לבסיסי יותר. אחד הביטויים המרכזיים לכך הוא שינוי ביכולת של החמצן להשתחרר מן ההמוגלובין אל הרקמות.

זהו אפקט בוהר: הדם עשוי להיות רווי בחמצן, אך שחרורו לתאים נעשה פחות יעיל. התוצאה היא מצב פרדוקסלי, שבו איברים שונים, ובהם השרירים, הלב, המעי ובעיקר המוח, עלולים לסבול מירידה זמנית בזמינות החמצן ברמת הרקמה.

כבר בשלבים מוקדמים של תרגול נשימה מעגלית רבים מתחילים לחוש תופעות כמו עקצוצים, סחרחורת ותחושת ציפה. תופעות אלה נוטות להיתפס כהוכחה ל"העמקה" של התרגול, אך אפשר להבין אותן גם כתוצאה של השינויים המהירים בהרכב הגזים בדם ובזרימת הדם למוח.

הנשימה המהירה והרצופה מפעילה את מנגנון הגנה של המוח: מול סכנת החנק התאית, המוח משנה את מצב התודעה שלו ומציף את המערכת באנדורפינים כדי לשכך את המצוקה, מה שיוצר את האופוריה הממכרת

בין התעלות למצוקה

מאחורי התחושות הללו עומד מנגנון פיזיולוגי מוכר. רמות נמוכות של פחמן דו-חמצני גורמות לכיווץ כלי דם, והמוח רגיש לכך במיוחד. מחקרים הראו כי היפר-ונטילציה קיצונית עשויה להפחית את זרימת הדם למוח בשיעור ניכר, לעתים עד 40 אחוז.

הירידה באספקת הדם פוגעת תחילה באזורים עתירי צריכת אנרגיה, ובראשם קליפת המוח הקדמית, האחראית בין השאר על חשיבה לוגית, תפיסת זמן, ויסות ובקרה עצמית. כאשר פעילותה נחלשת, עשויים להופיע שקט מחשבתי, תחושת ניתוק או דיסוציאציה. במקרים כאלה, החוויה לא בהכרח מעידה על "העמקה תודעתית", אלא עשויה לנבוע גם ממצוקה פיזיולוגית.

כאן גם טמונה בעיה אפשרית. כאשר מצפים מן המתרגלים להעריך בכוחות עצמם אם מצבם תקין, בזמן שהשיפוט שלהם עצמו עלול להיפגע, הסיכון גדל. הדבר נכון במיוחד בסדנאות המוניות. מבחינה פיזיולוגית, הנשימה המהירה והרצופה מפעילה תגובת חירום: מול מצוקה תאית, הגוף מגייס מנגנוני פיצוי ומשחרר חומרים משככי כאב ומווסתי לחץ, ובהם אנדורפינים. אלה עשויים לתרום לתחושת אופוריה, ולעתים גם להפוך את החוויה לממכרת.

במקביל, קליפת המוח הקדמית, האזור הקשור לחשיבה ביקורתית ולוויסות עצמי, נחלשת, בעוד מערכות מוחיות קדומות יותר, ובהן המערכת הלימבית, נותרות פעילות. במצב כזה עשויים לצוף רגשות עזים או זיכרונות טעונים, אך לצד זאת עלול להיווצר עומס נוירולוגי משמעותי. מי שסובלים מהתקפי חרדה עלולים לחוות במהלך התרגול התקף חרדה עוצמתית. חשוב לא לבלבל בין תגובה פיזיולוגית כזאת לבין "חוסר מוכנות לשחרור רגשי", כפי שלעתים מוצג למשתתפים. במקרים קיצוניים, היפר-

ונטילציה ממושכת עלולה לעורר פעילות אפילפטית אצל מי שיש להם נטייה לכך. לא במקרה, במעבדות EEG משתמשים לעתים בהיפר-ונטילציה יזומה כדי לעורר פעילות כזאת לצורכי אבחון.

התרגול גורם להפרשה של כמות גדולה של אנדורפינים ודופמין. כשהם מופרשים יחד בזמן קצר ובכמות גדולה הם יוצרים תחושה של היי, סיפוק והנאה

קוקטייל הורמונלי מושך

מדוע הגוף והנפש נמשכים לעתים לתרגול שנראה כמעט אלים מבחינה פיזיולוגית? התשובה אינה טמונה בהכרח ב"בריאות" של הפעולה, אלא בתגובה ההורמונלית העזה שהיא מעוררת.

נשימה מהירה וקצבית היא אחד האותות הביולוגיים החזקים להפעלת המערכת הסימפתטית (Fight or Flight), מערכת החירום של הגוף. המוח עשוי לפרש את הדפוס הזה כאיום, ולהורות לבלוטות האדרנל לשחרר אדרנלין ונוראדרנלין. הורמונים אלה מגבירים ערנות, מחדדים את החושים ויוצרים תחושת עוצמה. הם גם עשויים להפחית זמנית כאב פיזי ורגשי.

לצד זאת, התרגול עשוי לעודד הפרשה של אנדורפינים ודופמין. כאשר חומרים אלה מופרשים בפרק זמן קצר ובעוצמה גבוהה, הם עשויים ליצור תחושת היי, הקלה ותגמול. לאחר סיום התרגול, עם החזרה לנשימה איטית יותר, הגוף חווה לעתים מעבר חד ממצב של עוררות ומצוקה יחסית למצב של הקלה. גם המעבר הזה עשוי להיתרגם לחוויה עזה של רווחה.

כך נוצר לעתים קשר למידה פשוט: המוח מקשר בין הנשימה המעגלית לבין תחושת ההקלה או האופוריה (שחרור הדופמין) שמגיעה אחריה. בפעם הבאה, ברגע של מצוקה רגשית או ירידה במצב הרוח, עשוי להתעורר דחף לחזור לאותה חוויה.

לתרגל או לא לתרגל?

כמו בתגובות סטרס רבות של הגוף, השאלה אינה אם התרגול "טוב" או "רע", אלא למי, באילו נסיבות ובאיזה אופן הוא נעשה. נכון להיום, הידע המחקרי על ההשפעות ארוכות הטווח של תרגולי נשימה מהירה על בריאות המוח עדיין מוגבל. מי שבוחרים להתנסות בתרגול כזה צריכים להכיר את מצבם הנפשי והבריאותי, לברר מהי הכשרת המנחה ולהיות קשובים לרגע שבו התרגול נעשה לא נעים או מציף מדי. במצב כזה נכון לעצור.

דפוס נשימה מהיר או עמוק מדי נקשר זה שנים למצבי חרדה ולהתקפי חרדה. דפוס זה, המכונה תסמונת היפר-ונטילציה, נחקר גם בהקשרים

קליניים נוספים. כאשר המטרה היא ויסות של מערכת העצבים והפחתת עומס מצטבר, הספרות העדכנית מצביעה לרוב על יתרונותיה של נשימה איטית ומאוזנת.

נשימה איטית ומאוזנת נמצאה במחקרים כמשפרת ויסות עצבי, מפחיתה חרדה ודיכאון ותומכת בתפקוד פיזיולוגי יציב, ללא העומס החד שמייצרת היפר-ונטילציה. השפעתה לרוב פחות דרמטית ופחות מיידי, אך היא עשויה להיות יציבה ומצטברת יותר לאורך זמן.

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