



הסוס כמודל

האיורוודה (הרפואה ההודית המסורתית) מקדישה תשומת לב להגברת התשוקה, האון המיני והפריון. היא הרבה יותר מוטרדת ממיניות הגבר, שעלול לסבול מהידלדלות הליחה הטבעית של גופו ולהאיץ את הזדקנותו. יש לה המלצות ברורות לתדירות יחסי המין המומלצים לפי מועדי השנה, אופיו של הגבר ומבנה גופו ונפשו. על אקט שיש בו הילה של קדושה

מאת: אסתר טל | איורים מתוך הספר "קאמה סוטר" בהוצאת דוד רכגולד ושות'

יותר, אינם מוגבלים מבחינת פעילותם המינית ופעמים רבות היא מומלצת להם כטיפול התורם לבריאותם. הם זקוקים לפעילות גופנית, בין אם מדובר בספורט או ביחסי מין.

איפה נמצאת האישה בתמונה?

"המגבלות לגבי פעילות מינית רלוונטיות בעיקר לגברים. אצל נשים, בדרך כלל, עודף פעילות מינית הוא פחות בעייתי, שכן להבדיל מהגבר שמאבד נוזלים חיוניים מהגוף במהלך קיום יחסי מין, הנשים חפות מהיבט זה. אצל הגבר, עודף פעילות מינית עלול להפחית מהליחה הטבעית של גופו ולהאיץ את הזדקנותו."

מהי שיטת הטיפול בווגי'קרנה?

"הטיפול שנועד לשפר את הפריון ולהבטיח את הדור הבא, מבוסס על שלבים ועושה שימוש במגוון כלי טיפול איורודיים, כגון הקפדה על אורח חיים, תזונה, צמחי מרפא, טיפולי שימון (עיסויים עם שמנים מיוחדים), טיפולי הזעה וטיפולי ניקוי.

"הטיפול מתחיל באבחון שמטרתו לזהות מהן הסיבות לחוסר פריון, אין אונות ובעיות מיניות אצל האישה והגבר, תוך התייחסות ממוקדת יותר בגבר. השלב הראשוני באבחון הוא תשאול והתרשמות שנועדו לזהות את הטבע המולד של האדם ואת מצבו הנוכחי. במהלך התשאול, המתיחס באופן הוליסטי אל האדם, הוא נשאל לגבי מערכת העיכול שלו, מצבו המנטלי, הרגשי, החברתי, עיסוקו וכן עולים על הפרק היבטים הקשורים בילדותו.

הדרור יכול לקיים יחסי מין בתדירות מאוד גבוהה. הגישה ההודית גורסת שיש גם לשפר את יכולתם של הגברים לקיים יחסי מין בתדירות גבוהה, אבל כמובן הכל בעתו, לפי מועדי השנה ואופיו של הגבר המתבטא בסגולותיו ובמבנהו הפיזי והנפשי.

"הרפואה ההודית מתייחסת לאדם כמכלול של גוף ונפש ואין הפרדה ביניהם", אומר ריין ומדגיש כי בדומה לרמב"ם, הרפואה ההודית גורסת שיש להתאים לכל גבר את קצב פעילותו המינית. "לפי הגישה של האיורוודה, קיימים שלושה יסודות שמשקפים את שלושת התפקודים הבסיסיים בכל חי: **ואטה** - משקף תנועה (המניע), **פיטה** - משקף ייצור אנרגיה (מטבוליזם ועיכול). **כפה** - משקף את מבנה הגוף."

מהי רמת הפעילות המומלצת?

"רמת הפעילות המומלצת נגזרת מעונות השנה ומאפיונו הטיפוסי של הגבר. לטיפוסים שאצלם הוואטה דומיננטית יותר ומתאפיינים בדרך כלל במבנה גוף רזה יותר ותדיר נמצאים בתנועה, מומלץ למעט יחסית בפעילות מינית; טיפוסים שבהם הפיטה דומיננטית, שהם בעלי כושר מנהיגות, נטייה לכעס ומתאפיינים בעור אדמומי, יכולים לקיים פעילות מינית בתדירות ממוצעת - פעם בשבוע בקיץ ופעמיים בשבוע בחורף. טיפוסי כפה, המאופיינים במבנה גוף רחב

ליל ירח מלא. מיטה נוחה. סביבה יפה. גדות נה. אלו הם המרכיבים היוצרים על פי תפיסת האיורוודה אווירה רומנטית שתורמת לחיזוק התשוקה בין בני זוג ולעוררות מינית שמובילה לקיום את הציווי של "פרו ורבו".

"תחום המיניות, אחד משמונת ענפי ההתמחות העיקריים באיורוודה, המכונה וגי'קרנה (vagikarana) - ואגי - סוס; קרנה - לעשות), שמשמעו "לתפקד כמו סוס" ולחתור להפוך את תפקודו של הגבר לזה של סוס במובן של כמות הזרע ואיכותו", מסביר עמי ריין, מרכז מגמת האיורוודה במכללת רידמן ומתאר בהרחבה את התייחסותה של הרפואה ההודית המסורתית לנושא של הגברת האון המיני והפריון אצל הגבר והאישה.

לדבריו, אחד היעדים של ענף התמחות זה הוא חיזוק התשוקה המינית ופיתוח היכולת המינית, שבאמצעותם ניתן להביא לפריון ולשפר את הדור הבא. המטרה היא להביא למספר רב של צאצאים בריאים ובה בעת למנוע מחלות שעלולות להיגרם מעודף פעילות מינית. גם האיורוודה מודעת לסתירה הקיימת בקרב מספר לא מבוטל של גברים בין התשוקה המינית שלהם לבין יכולתם לקיים יחסי מין בתדירות גבוהה. כדי להמחיש את הדילמה הזאת, מציג ריין לדוגמה את הפיל והדרור. לדבריו, הפיל משחרר כמות עצומה של זרע איכותי והדרור כמות קטנה, אבל בניגוד לפיל המסוגל לקיים יחסי מין בתדירות נמוכה,



הפיל משחרר כמות עצומה של זרע איכותי והדרור כמות קטנה, אבל בניגוד לפיל המסוגל לקיים יחסי מין בתדירות נמוכה, הדרור יכול לקיים יחסי מין בתדירות מאוד גבוהה. הגישה ההודית גורסת שיש גם לשפר את יכולתם של הגברים לקיים יחסי מין בתדירות גבוהה



מבונן שונשיותה של האישה נמדדת מזווית הראייה האישית של הגבן, אבל גם אם אינה אטרקטיבית במיוחד הדמיון יכול לסייע לו, במיוחד אם המשחק המקדים יתבצע בסביבה יפה בחיק הטבע או על מיטה נוחה בליל ירח מלא

הפתולוגיות עלולה להופיע בגברים, כמו נזירים או סגפנים, שמדחיקים את הצורך לפלוט זרע. לעתים מוצאים את התופעה אצל גברים שנחשפו למרשנות המערבית של המושג טנטרה, המציגה אותה בהיבט המיני בלבד. גברים אלו נוהגים להחזיק את הזרע במהלך קיום יחסי מין ולא לפלוט. הנוהג הזה עלול לגרום להיווצרות אימפוטנציה או בעיות אחרות כמו פרוסטטיטיס (דלקת בפרוסטטה). במקרה כזה, ההמלצה הראשונה היא להפסיק לדאג את הצורך בשליטה בפליטה.

5. מחלות באיבר המין.

6. בעיה בהיווצרות הזרע על רקע בעיה מטבולית.

7. גורם מולד. במקרה ונולדים עם בעיית פרויקט קשה או כמעט בלתי אפשרי לטפל בבעיה. בשלב הראשון יש להסיר את הגורם לבעיה.

על המידה, כמו מאכלים חריפים, חמוצים ומלוחים מדי. במקרה כזה המטפל יאבחן עודף של פיטה (המתבטאת במעין אש בגוף) המכלה את הליחה הטבעית.

2. המיניד המשפיע על ההיבט הרגשי ומתאפיין בטרדות, במתח נפשי, בחוסר שביעות רצון מבן/בת הזוג. אם האדם טרוד, גם אם נספק לו צמחי מרפא, לא נוכל לסייע לו. במקרה כזה, יש לטפל ראשית בשורש הבעיה ולהגיש לו טיפול נפשי.

3. עודף פעילות גופנית בכלל ועודף פעילות מינית בפרט וכן חוסר תזונה. במקרה כזה, ההוראה היא להפסיק קצת את הפעילות המינית ולהזין את המטופל כדי שיעלה במשקל, לתת לו טיפול שימוון ולעסותו בשמן.

4. סוגים שונים של פתולוגיות שלצורך פתרון ניתן טיפול ספציפי בהתאם לבעיה. אחת

"מהתשאל המקין, שנמשך כשעה וחצי, תמיד עולה שיש קשר בלתי נפרד בין מצבו הבריאותי הכללי של האדם לבין בעיות המסתמנות אצלו במערכת המין. אדם שלוקה בחוסר איזון, יסבול מבעיות שונות גם בתחום המיני. אם נטפל רק בסימפטומים של הבעיה באמצעות כדורים, כפי שנהוג במערב, בלי להחזירו קודם לכן לאיזון, גם אם הבעיה תחלוף זמנית, במורצת הזמן היא תצוץ ותופיע. כלים אבחוניים נוספים הם בדיקות באמצעות הדופק, הלשון, בדיקת שתן ובדיקות פיזיות נוספות בהתאם לצורך".

טיפול רב שלבי

שלב ראשון בטיפול הוא זיהוי הגורם לבעיה. קיימים שבעה גורמים עיקריים לחוסר פרויקט:

1. אורח חיים לא בריא ותזונה שנוחמת יתר

פתולוגיה עלולה להופיע בגברים, כמו נזירים או סגפנים, שמדחיקים את הצורך לפלוט זרע. לעתים מוצאים את התופעה אצל גברים שנחשפו לפרשנות המערבית של המושג טנטרה המציגה אותה בהיבט המיני בלבד. גברים אלו נוהגים להחזיק את הזרע במהלך קיום יחסי מין ולא לפלוט. הנוהג הזה עלול לגרום להיווצרות אימפוטנציה או בעיות אחרות כמו דלקת בפרוסטטה



עמי ריין. "ברוב המקרים אני מציע טיפול אירודי כאלטרנטיבה לרפואה המערבית"

מתי אתה מציע לבני זוג לגשת לטיפול פוריות?

"אחרי ניסיון כושל של שנה להיכנס להריון, שמשמעו הוא שיש בעיות פוריות או בעיה אחרת כלשהי."

האם אתה ממליץ על טיפול אירודי כאלטרנטיבה לטיפול הקונבנציונלי או כמשלים?

"ברוב המקרים הייתי מציע את הטיפול האירודי כאלטרנטיבה ורק במצבים שדורשים התערבות כירורגית הייתי מפנה לרפואה מערבית."

איזה הצלחות יש לאירודיה מול הרפואה המערבית?

"לאירודיה יש הצלחות בעיקר בבעיות מערכתיות, כלומר, בקרב אנשים שסובלים כל פעם מבעיה אחרת, שכן הרפואה הקונבנציונלית מעניקה טיפול מקומי, סימפטומטי. לעומתה, האירודיה מעניקה טיפול הוליסטי. לאירודיה יש הצלחות בטיפול בבעיות של מערכת העיכול וכן בתחום הרגשי-מנטל-רוחני, שם הטיפול מושתת על קשת רחבה של כלים, כמו תזונה, אורח חיים בריא, עיסויים וכדומה. הרפואה ההודית מוגבלת כשמתמנת בעיה אנטומית המצריכה התערבות כירורגית.

(kappikachu), שהוא צמח מעולה ליצירת תשוקה מינית המעלה את ספירת הזרע ומשפר את תפקוד הערמונית. מדובר באנטי אוקסידנט המשמש גם כתרופה יעילה מאוד לפרקינסון. צמח השטוורי (shatavari), יעיל עבור מערכת הרבייה הנשית, משפר את תפקוד הרחם, תנובת חלב ואת מראה החזה של האישה. אפשר גם להיעזר בצמחים מוכרים יותר כמו אגוז מוסקט, שוש קירח וזנגביל, המגביר תשוקה וזרע.

ליל ירח מלא

כלים טיפוליים נוספים הם אישה מושכת ודמיון הנחשבים לוו'יקרנה הטובה ביותר. כמובן שנשיותה של האישה נמדדת מזווית הראייה האישית של הגבר, אבל גם אם אינה אטרקטיבית במיוחד, הדמיון יכול לסייע לו, במיוחד אם המשחק המקדים יתבצע בסביבה יפה בחיק הטבע או על מיטה נוחה בליל ירח מלא. הכושר המיני צריך להיות מגובה באורח חיים בריא ובתזונה נכונה שמרכיביה כוללים חלב, ג'י (חמאה מזוקקת), ביצים, בשר, ביצי עז, אורז דאל (עדשי מאש שחורים), חיטה, יין ישן, שומשום, ענבים, ג'אגרי (קנה סוכר), תמרים וצמחי מרפא המחולקים לקטגוריות שונות בהתאם לצרכים.

בשלב השני יש לשחרר את האדם ממחלות אחרות שמסתמנות בגופו, כמו בעיה מנטלית או בעיה פיזיולוגית הקשורה בכבד או במערכת העיכול, לדוגמה. ניתן לדמות את מצבו של אדם למי שמנסה לשחק כדורגל לפני שהוא מסוגל לרוץ.

השלב השלישי הוא שודנה (ניקוי). לפני שמוזינים ומחזקים את המטופל, יש לעשות לו טיפולי ניקוי ולסלק את הרעלים מגופו. זה נעשה באמצעות שימוש בתהליכים ביולוגיים כגון הקאה ושלשול. לפני יישומו של חלק זה מתבצע תהליך הכנה שנמשך כשבוע, במסגרתו האדם מקבל עיסויים וטיפולי הזעה ולאחריהם הוא מקבל פורמולת צמחים שגורמת לו להקיא או לשלשל מספר רב של פעמים.

לא פחות חשוב מההכנה הוא תהליך ההתאוששות. לאחר טיפול ניקוי המטופל אמנם נקי, אך חלש מאוד. לכן ההוראה היא להימנע מתזונה שקשה לעיכול. המטופל עובר תהליך הדרגתי של תזונה מוקפדת עד שהוא מתחזק ויכול לחזור לחיי השגרה. אחרי כל השלבים הללו, ניתן טיפול ממוקד למערכת המין המתבסס על אורח חיים בריא, תזונה נכונה וצמחי מרפא, כמו אשווגנדה (ashwaganda), שמגביר את כמות הזרע ומחזק את מערכת הגוף, קפיקצ'ו

התנסות אישית

מה צריכה לעשות טיפוס ואטה תזייתי כמוני?

"הטבע המולד שלך הוא ואטה, שמשמעו הוא זריזות. הוואטה מתבטא בתנועתיות רבה ולפיכך בעונת הקור את עלולה לסבול מכאבים, עייפות וחרדות", פוסק עמי ריין לאחר תשאל קצר, שנועד לזהות לאיזה משלושת הטיפוסים אני משתייכת. "ברגע שיודעים מהי הסיבה הפנימית לפתולוגיה, שזוהי הוואטה המוגברת, איתה אנו צריכים לעבוד. כלומר, צריך לעבוד עם איכויות הפוכות ממנה".

על סמך הטבע המולד שלי, פסק ריין, עלי לאכול מזון מחמם, מזין שמקורו בשורשים התורם ליציבות, לרגיעה ולהאטת הקצב. ביומיום עלי לנסות ללכת לאט יותר. "אלו נראים דברים קטנים, אך הם חשובים מאוד", קובע ריין. כשמדובר במזונות, יש להעדיף שורשים על פני עלים, ולכן עלי להרבות באכילת גזר, שומר, בטטות ודגנים, כמו שיבולת שועל ואורז. ארוחה המבוססת רק על פירות או ירקות לא טובה לי. חשוב לאכול בצורה מסודרת לפחות שלוש פעמים ביום ובעיקר לאכול בנחת ובשקט ארוחת בוקר טובה כדי שכל היום ייראה אחרת. עלי לצרוך שמן זית, אגוזי קשיו, שקדים, צנובר, תבלין עדין כמו ג'ינג'ר, קינמון וציפורן, שמחממים אנרגטית. אפשר להוסיף את התבלינים הללו באורז. יש להמעיט בשתיית קפה, "כי הוא מייבש וממריץ ואם זה קשה, אז לשתות רק בבוקר עד הצהריים", אומר ריין ומציב בפני משימה בלתי אפשרית.

ריין ממליץ על עיסוי עם שמן לכאבי ברכיים הפוקדים אותי לעתים. שמן סומסום יטיב עמי, לדבריו. כדאי לחמם את שמן הסומסום (להרתיח מים ולהניח את בקבוק השמן בפנים) ולמרוח על הברכיים מדי יום לפני השינה. "שמן הסומסום מזין, מחזק, מרגיע באופן כללי את הוואטה, שיחסית היא יבשה וקרה. אימוץ המלצות האבחון יסייע לך להיות מאוזנת יותר, מקורקעת, עם פחות ואטה ויותר יסודות של אדמה ומים", אמר ריין לסיכום והעביר אותי - בתוספת "הוראות הפעלה" - לידיה הנאמנות של יעל ספקטור, בת 28, סטודנטית שנה ד' לאיורוודה ואסיסטנטית במגמה ללימוד איורוודה במכללת רידמן. היא התאימה את העיסוי למצב הספציפי בו הייתי באותו יום וכמובן לטבע המולד שלי - ואטה. "טיפוסי ואטה לא נוטים לתת לעצמם לנוח, להירגע, לישון שינה עמוקה. הם נוטים להרבה מחשבות, מתעסקים כל הזמן במה קורה ומתכננים את צעדיהם קדימה. הם עוסקים גם באותה עת בהרבה תחומים, ולכן ההתכווננות שלנו בטיפול היא להרגיעם", פוסקת ספקטור.

במהלך הטיפול עטפו אותי מגבות חמות וחשתי כמו תינוק בעדיסו. בחיים לא שפכו עלי כל כך הרבה שמן חם. ידיה של ספקטור החליקו על גופי בתנועות עגולות ורכות, מאוד ארוכות והרמוניות, תוך חזרה אין סופית על אותן תנועות ללא חדירה לשרירים. "מטרתן של התנועות המונוטוניות והחזרה עליהן היא להרפות את הגוף והמיינד, כי ברגע שהאדם רפוי משחררים אצלו כל מיני דברים בהיבט הפיזי, המנטלי והרגשי", אמרה לי ספקטור כשפקחתי את עיני ונפרדה ממני עם ברכת הדרך: "עכשיו תלכי הביתה לנוח ולאט לאט תחזרי לחיים". כדי שהטיפול יהיה אפקטיבי, יש לחזור עליו מספר פעמים. שעת טיפול עולה כמאה שקלים ושווה כל רגע.

פרטים נוספים: www.reidman.co.il



לאיורוודה אין מענה למחלות כמו סרטן או סוכרת, כשהאדם תלוי אינסולין. בשאר הבעיות לאיורוודה יש יתרון על הרפואה המערבית. הטיפול באיורוודה הוא אמנם ממושך יותר, אבל הבעיה נפתרת לעומק. אחד היתרונות של האיורוודה הוא שאפשר לאבחן באמצעותה בשלב מוקדם את נטייתו של האדם למחלות כאלו ואחרות, לאתר את נקודת החוזק והחולשה שלו, לטפל בו בעודו בריא ולהורות לו כיצד לנהוג כדי למנוע התפרצות מחלות ולשמר את בריאותו".

מי עשוי להיתרם במיוחד מהאיורוודה ולמי היא אינה מומלצת?

"הטיפול האיורודי מתאים לאדם בעל אופי פתוח וזורם, שמוכן לשינוי משמעותי בחייו. הוא אינו מתאים למי שמחפש פתרון מהיר, למי שאינו מוכן לשנות את התזונה שלו ואת אורח חייו. הטיפול אינו מומלץ לאדם עם בעיה גנטית מולדת או למי שנוקד להתערבות כירורגית".

מהן ההמלצות שלך למי שמתחיל או נמצא בתוך תהליך טיפול מערבי כדי להגביר את סיכוויו לפריון?

"תהליך הפריון מכניס פעמים רבות את המעורבים בדבר לחרדות ובעצם גורם לתגובה הפוכה מהרצוי, ולכן חשוב לשמור על רגיעה, שלוה והרמוניה בין בני הזוג, לצאת לחופשה משותפת, לבלות בחיק הטבע ולעסוק לעתים מזומנות בפעילויות מהנות. מומלץ לקיים אורח חיים פחות לחוץ, להפחית את השימוש במכשירים אלקטרוניים וסלולאריים (במיוחד אלו הנתלים באזור החלציים). מומלץ להפסיק צריכה של סיגריות, סמים ואלכוהול. בניגוד לתרבות המערבית המודרנית שמתייחסת באובססיביות לסקס, אך משקיפה בנימה של זלזול על האקט המיני ורואה בו אקט טכני בלבד, הרפואה ההודית מייחסת לפעילות המינית הילה של קדושה".

