

המורה להתעמלות אביבה שטיינר טוענת שגילתה שיטה למניעת הריון על ידי תרגילים

ונירשמה במדריך שהוצא מטעמו. אביבה גם פירסמה חוברת, שבה היא מסבירה את שיטתה ומדגימה אותה בעזרת תצלומים ודברי הסבר.

הדרכה



טלפונית

במשך 12 השנים האחרונות הדריכה אביבה בביתה נשים רבות, חנימ-איך כסף. רק בשנה האחרונה התחילה לקבל כסף עבור השיעורים. וכשכא הכסף צצו הבעיות.

"ראיתי שיש לי יותר מדי התחייבויות", סיפרה אביבה. "לא הייתי יכולה לקחת יותר מדי כסף, ולא השתלם לי לעבוד כמו שעבדתי, מהבוקר ועד הלילה. לא היה לי זמן לבית או לילדים. בעלי היה עוזר לי, שוטף את הכלים, מנקה את הבית ולפעמים גם מבשל".

אביבה התחילה לקבל טלפונים מנשים הרות, שטענו כי ברצונן להפיל. "זה כבר היה יותר מדי מסוכן בשבילי", אמרה. "החוק הרי אוסר לבצע הפלה בגופה של אשה".

בכל זאת מעדיפה אביבה כי הנשים בארץ תדענה להשתמש בשיטתה ללא תיווכה. "כל אשה היא אדון לעצמה, והיא רשאית לנהוג בגופה כרצונה".

תחילה חשבה אביבה לכתוב ספר על שיטתה. אך כשנתקלה בבעיות כספיות ובבירוקרטיה, שלא היתה מוכנה להשקיע בהן זמן ומאמץ, נסוגה מתוכניתה.

"מצלצלות אלי עשרות נשים מדי שבוע", סיפרה אביבה. "הצלחתי להדריך נשים



תרגיל

למניעת הריון

רוחצים את הבטן התחתונה קדימה, כשהרגליים סגורות, והישבן מכווץ. (תרגיל מספר 3).



מוסיקה קיצבית בתרגיל מס' 4 תורמת לשיחרור ולרפיון. אורך התרגיל הזה רבע שעה.



דרך הטלפון כיצד לקבל את הווסת. הצי- לחתי להכניס אשה להריון אחרי שנים היתה עקרה. טיפילתי בנשים שהווסת שלהן לא היתה סדירה. אבל עכשיו אני רוצה להעביר את השיטה לציבור, כדי שכל אשה תדע שהיא יכולה לפתור את בעיותיה הנשיות בעצמה. יש נשים מעטות שהשיטה לא פועלת עליהן, אבל לרבות אחרות זה עוזר".

למי מיועדת השיטה?
לנשים שמשמשות באמצעי-מניעה ו- בכל זאת נכנסו להריון בלתי-רצוי; לנשים הסובלות מכאבים חזקים בתקופת הווסת; לנשים שתקופת המחזור שלהן נמשכת ימים רבים; לנשים הסובלות מעודף מישקל שלא כתוצאה מאכילה מופרזת; לנשים (המשך בעמוד 94)

בשיעור הבא, אחרי לימוד תרגילי ההת- עמלות החדשים, הופיעו רק שתי תלמידות. אלה סיפרו לאביבה כי שאר התלמידות קיבלו מחזור, חרף גילן. אביבה הבינה כי אין זה מיקרה. היא התחילה לחקור את התופעה בעזרתו של בעלה, הדוקטור זבא שטיינר, סגן מנהל המחלקה הפנימית בבית-החולים מאיר בכפר-סבא.
לפי עצתו פנתה אביבה לרופאים אחרים וביקשה את עזרתם במחקר. מרבית הרופאים הסתייגו, חלקם דרש ממנה להביא דוגמות של נשים, שאכן פעלו לפי השיטה והצליחו לווסת את מחזורן החודשי. אביבה הביאה 56 נשים כאלה. ביניהן נשים בגיל העמידה, שחדלו בזמנו לקבל את המחזור ושוב וקיבלו אותו שוב. שיטתה הוכרה על-ידי מרכז המחקר הטכנולוגי והמדעי,

האם אפשר לקבל מחזור חודשי באמצעות הטלפון? כיצד הכניסה אבי- בה את שרה להריון? איך גרמה יהודית לשלוש מורות לקבל מחזור, וכיצד השי- תחררה צילה מהריון בלתי-רצוי, לפני שחזר בעלה מהמילואים?

שאלות אלה אינן קטע מן הסידרה הטלוויזיונית בוועה, אלא קטע מן ההווי היומיומי של אביבה שטיינר, מורה להתי- עמלות, שגילתה לדבריה שיטת-תרגילים מיוחדת, המווסתת את המחזור החודשי אצל האשה.

אביבה, מלאת-הגוף כבת 45, נולדה בהונגריה. עלתה ארצה ב-1946 והתחנכה בכנישמן ובסמינר הקיבוצים. היא עובדת כמורה להתעמלות מזה 28 שנים.

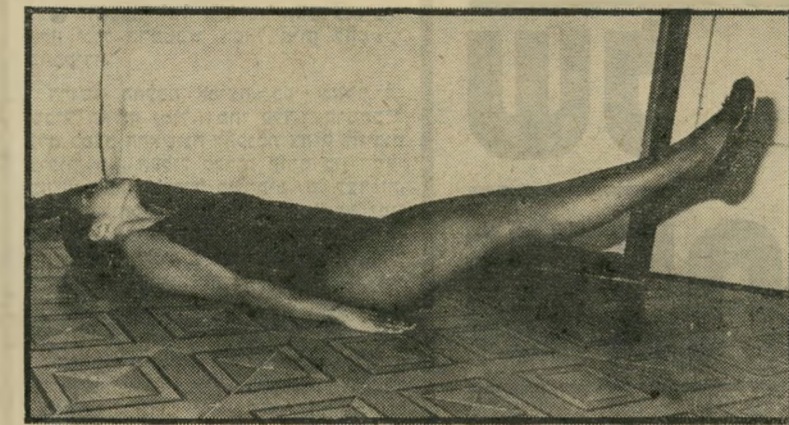
גילוי



מיקרי

את ה"שיטה הפשוטה", כפי ש- היא מכנה את סידרת התרגילים להסי- דרת המחזור ולהפסקת ההריון, גילתה בי- מיקרה. בשנת 1965 היא הדריכה קבוצת תלמידות בגיל העמידה. מאחר שהיה קשה לחמם נשים בגיל זה על-ידי ריצה או דילוגים במקום, חיפשה אביבה תרגילים אחרים, שיביאו לאותה תוצאה.

מאחד מספרי האנטומיה שבהם עיינה למדה לדעת, כי לאורך הגוף עובר צינור דם ראשי, שבמרכזו מרכז עצבים. כאשר לוחצים על המרכז מתחיל מחזור הדם לעבוד במישר-מרץ ופועל כמשאבה. אביבה החלה לתרגל את תלמידותיה, ובנות החמישים-פלוס החלו מגלות גמי- שות מפתיעה. היא עצמה שמה לב כי התרגילים שלחצו על מרכז העצבים, גרמו לה מחזור מוקדם, אולם באותו שלב לא ייחסה עדיין לדבר חשיבות.



איתור המקום בתרגיל מס' 2 נועד כדי להגיש את המקום שבין הטבור ועם החיק. רוב התרגילים מיועדים לחמם את אותו המקום. בתרגיל מס' 2 מרימים ומורידים את הרגליים 12 פעם ומשחררים. אפשר לעשותו גם על הבטן.

הרפיון בצירוף טיטול כל ה- איברים מסיימת את סידרת התרגילים (תרגיל מספר 5).