

הכרות עם התנוחות

היכרות עם מהי ההאטה יוגה, מהם סוגי היוגה, מהם סוגי התנוחות. שיח על מהי האסאנה.

האתה יוגה פרדיפיקה 1.17-1.18

" 1.17- ראשית כל, האסאנה היא החלק הראשון בתרגול ההאטה יוגה. תרגול התנוחות מייצר יציבות בגוף ובתודעה, גוף בריא ללא מחלות, קלילות/ גמישות בגפיים.

1.17 אסאנה היא הרכיב הראשוני ביותר בתרגול ההאטה יוגה. יתכן ואף בתרגול היוגה בכלל. הרי גם בראג'ה יוגה- האסאנות הן חלק חשוב. תנוחת הישיבה.

אסאנה הוא מנח גוף מסוים שפותח את ערוצי ומרכזי האנרגיה .

האתה יוגה זהו תהליך שבו ניקוי, טיהור ושליטה על הגוף מתרחשים על ידי תיעול זרם האנרגיה. מתוך אותה שליטה של הגוף ועל הגוף גדלה וצומחת גם שליטה על ושל התודעה.

כשמתרגלים אסאנות, מתרחשת יציבות, הפראנה- אנרגייה נעה בחופשיות, ופחות מחלות מתרחשות.

כשהאנרגיה זורמת חופשי יש פחות נוקשות, יש פחות הצטברות רעלים מה שמאפשר לתרגל יותר בקלות ולשמר את רמת האנרגיה הקיימת.

1.18- אמשיך ואתאר חלק מן התנוחות שהתקבלו על ידי החכמים כמו ושיסטה ועל ידי היוגים כמו מטיסיאנדרה."

1.18 מסבירה שלא חשוב איזו יוגה מתרגלים יש צורך לשלב תנוחות. נאמר כי יתוארו חלק מן התנוחות כי יש 8,400,000 תנוחות. ולא כולן מיועדות לבני האדם או לבני התמותה.

גרנדה סמיטה 2.1-2.6

החלקים השונים של התרגול בהאטה יוגה:

נהוג לחלק את האסאנות ל- 7 סוגים.

אם כי חשוב לזכור כי זו חלוקה מאוד גסה. יש כמובן תנוחות רבות שיכולות להתאים ליותר מקטגוריה אחת.

1. תנוחות עמידה
2. כפיפות לפני
3. כפיפות לאחור עדינות
4. כפיפות לאחור מורכבות יותר
5. פיתולים
6. עמידות על הידיים
7. לוטוסים

סוג נוסף של תנוחות הוא תנוחות הפוכות.