

הכרות עם הפראניאמה

למאמר המלא - <https://michalyoga.co.il/pranayama-in-hatha-yoga>

שיח על הפראניאמה מתוך ההאטה יוגה פרדיקפיקה ואור על הפראניאמה

פראנה- אנרגיית החיים, נשימה, חיים, חיוניות אנרגיה.

יאמה- שליטה, ריסון, הרחבה, הסדרה,

זהו בעצם תרגול של טכניקות שונות, של חלקי הנשימה השונים בהן אנו עושים מניפולציות על הנשימה שלנו.

הטכניקות השונות נועדו גם להקל ולטפל במצבים בריאותיים שונים וגם לאפשר למתרגל לרכוש שליטה בחלקי הנשימה שלו.

ישנם תרגולים רבים ומגוונים המתאימים למצבים שונים ומייצרים חוויה אחרת:

כמו למשל נשימה מנחיר אחד- נאדי שודאנה,

או נשימה מהירה- קאפלאבהטי או בהסטריקה,

יש נשימה עמוקה עם צליל עדין – אוג'יי

או נשימה יוגית מלאה ועוד ועוד

לפראניאמה יש חשיבות רבה בתרגול ההאטה יוגה.

פארניאמה היא אחד משמונת אברי היוגה ומבחינת רמת הקושי, היא באה אחרי תרגול האסאנות.

כלומר- יותר קשה לתרגל פראניאמה ונשימות מאשר תנוחות .

סוטרה 2.1 האטה יוגה פרדיפיקה- אחרי שהאימון התבסס ויש שליטה על הגוף, דיאטה מאוזנת, יש לתרגל פראניאמה לפי הוראות הגורו.

בהאטה יוגה פרדיפיקה 1.67, נכתב כי: "עד שמושגת הראג'ה יוגה (השליטה בתודעה) יש לתרגל האטה יוגה". כלומר, כדי שנגיע למצב התודעה העליון עלינו לתרגל; אסאנות, סוגים שונים של קומבקות (עצירות נשימה) וסוגי תרגולים נוספים.

ואכן, אם חושבים על זה; יותר קשה לשנות את הרגלי הנשימה שלנו מלשנות את הרגלי הגוף שלנו.

ואכן התרגול הפיזי מהווה בסיס להתפתחות הנשימה שלנו.

ואילו שליטה בהרגלי הנשימה שלנו מווסתת ומאפשרת שליטה בתשוקות, במחשבות ואפילו מעשים.

בתרגולי נשימה אלו לנשימה ישנם 4 חלקים שונים המופרדים זה מזה:

שאיפה - puraka

עצירת נשימה - kumbhaka

נשיפה - rechaka

עצירת נשימה - kumbhaka

בשאיפה - נכנסת אנרגייה לגוף, חמצן.

בנשיפה - כל הרעלים הפסולת יוצאת.

בעצירת הנשימה - מתאפשרת התנועתיות

יתרה מכך - החלק המשמעותי ביותר בפראנאימה הוא עצירת הנשימה.

עצירות הנשימה נקראות קומבקה.

נשימות ללא עצירת הנשימה, ללא הקומבקה, הן אינן פרנאימה.

אלא מוגדרות יותר כהתבוננות בנשימה הטבעית שלנו.

תרגולים אלו מקדמים אותנו המתרגלים, בדרך לתודעה נקייה וטהורה.

"כשהפראנה נעה הציטה (התודעה) נעה. כשפראנה דוממת, ללא תנועה, הציטה דוממת, ללא תנועה. האתה יוגה פרדיפיקה 2.2

על ידי אותה דממה, אותה יציבות בפראנה, המתרגל משיג יציבות בתודעה. אפשר להבין ברור מתוך הטקסט על הקשר שבין התודעה, הנשימה והגוף.

זה כמו משולש, כשכל החלקים משפיעים ומושפעים זה מזה וזה על זה.

יש קשר הדוק בין המתרחש בתודעה שלנו למה שמתרחש בגוף (ולא סתם סטרס הוא גורם המחלות הגדול ביותר).

יש קשר הדוק בין מה שמתרחש בנשימה למה שמתרחש בתודעה (תחשבו כמה פעמים בעתות לחץ ידעתם לומר – תנשמו עמוק, זה עוזר להרגע).

עלינו לתרגל פראניאמה במצב תודעתי שקט, על מנת שכל אי הטוהר יתנקז החוצה.

סוטר 2.3 כל עוד יש ואיו (אוויר) זה נקרא חיים. מוות זה כשהפראנה והאוויר עוזבים את הגוף.

ולכן יש לשמר את הוויא.

תרגול פראנאימה-שליטה בחלקי הנשימה השונים (15 דקות)

תחילה נשכב-

מודעות לשאיפה, מודעות לנשיפה. מודעות למעברים ביניהם.

ברגע הזה ששאיפה מתחלפת לנשיפה.

ברגע שבו נשיפה מתחלפת לשאיפה.

ונתבונן האם מתקיימת עצירת נשימה בין השאיפה לנשיפה.

מניפולציה על חלקי הנשימה השונים.