

## אוג'יי פראניאמה

פירוש הנשימה הוא המנצח.  
נהוג לומר כי זה שנושם את הנשימה, מנצח את התודעה.  
בפילוסופיה היוגית נהוג לומר כי אדם מגיע לעולם עם מספר נשימות קבוע.  
ביהדות, מייחסים זאת למילים. כי האדם הגיע לעולם עם מספר מילים קבוע.  
ולכן כדי לחיות כמה שיותר חיים ארוכים עלינו בעצם להאריך כל שאיפה ונשיפה ולשלב  
ביניהם עצירות נשימה.

נשימת האוג'יי מאופיינת בצליל עדין שנוצר כתוצאה מהנשימה.  
צליל זה מהווה כמו מנטרה.  
מקור להתרכזות ולקשב פנימי, כזה שמגביל את התודעה ואת התנוודות שלה.

נשימת האוג'יי מאופיינת עוד ביכולת שלה לנוע ברחבי הגוף לפי בחירתנו.  
לא רק אל אותם איזורים כמו בטן, צלעות ובית חזה אלא ממש לנוע ולרווח מפרקים.

הטכניקה של הנשימה היא בעצם הצרת קנה הנשימה.  
מחשבה של כמו להצר קש ששותים עימו. וכך פחות נוזל או אוויר עוברים בקש ולכן משך  
השאיפה והנשיפה הוא ארוך יותר.

אנחנו עושים את הצהרת הנשימה בהתחלה באופן מלאכותי. זה כמו לחישה.  
בלחישה קל לנו להצהר את הקנה. זה קורה באופן ספונטני בלי שנגרום לכך לקרות.  
אנחנו מנסים לשמור את הסגירה הזו ולנשום דרך האף.  
גם השאיפה וגם הנשיפה דרך האף.  
קל יותר לנשוף את האוג'יי מלשאוף את האוג'יי.

נשימת האוג'יי זו הנשימה המלווה את התרגול.  
לכל אורך התרגול יש לנשום נשימות אוג'יי.

גם כאן בשלב הראשון אנחנו נפרק את הנשימה.  
כל פעם ההתמקדות תהיה באיזור אחר;  
קודם בבטן, אחר כך בכלוב הצלעות ואז בחזה, מתוך ההבנה כי הנחת כפות הידיים מעניקות עוגן והכוונה.

בשלים הראשונים נתרגל בשכיבה על הגב עם הגבהה.  
ההגבהה מאפשרת פתיחה פסיבית של בית החזה ואי לכך הנשימה נעה בקלות יותר.  
בשלב השני- נתרגל בשכיבה ללא הגבהה.  
עדיין יותר קל מישיבה אך כאן, בית החזה אינו פתוח מה שעלול להקשות על הנשימה המלאה.

בשלב השלישי- נתרגל בישיבה.  
ובשלים מתקדמים יותר- בכל התנוחות.

### **תרגול הנשימה**

נשימות אל הבטן:

אפשר להניח את הידיים על הבטן.  
זה עוזר להמחיש לאן אנחנו אמורים לנשום.  
להביא את המודעות לכיוון הטבור.  
שאיפה ונשיפה מהאף.

בשאיפה הריאות מתמלאות, הסרעפת נדחפת הבטן נדחפת וצומחת כלפי מעלה.  
בנשיפה, בהוצאת האוויר- האוויר יוצא מהריאות, הסרעפת עולה הבטן נכנסת פנימה.

הנשיפה היא אקטיבית. עוזרים לאוויר לצאת על ידי הכנסת הבטן פנימה.

בנשימה אל הבטן, הבטן מתמלאה ומייצרת תנועה של מעלה ומטה.  
שאר הגוף נשאר ללא תנועה.

נשימות אל כלוב הצלעות:

אפשר להניח את הידיים על כלוב הצלעות.  
זה עוזר להמחיש לאן אנחנו אמורים לנשום.

להביא את המודעות לכלוב הצלעות.  
שאיפה ונשיפה מהאף.

בשאיפה הריאות מתמלאות, הסרעפת נדחפת מטה וכלוב הצלעות מתרחב לצדדים.  
בנשיפה, בהוצאת האוויר- האוויר יוצא מהריאות, הסרעפת עולה וכלוב הצלעות חוזר למקומות הטבעי.

כלוב הצלעות נע עם תנועת ההתארכות של השרירים הבין צלעיים.  
הנשיפה היא אקטיבית. עוזרים לאוויר לצאת על ידי הכנסת הבטן פנימה.  
בנשימה אל כלוב הצלעות המתרחב לצדדים וחזרה לאמצע שאר הגוף נשאר ללא תנועה.

נשימות אל בית החזה:

אפשר להניח את הידיים על בית החזה.  
זה עוזר להמחיש לאן אנחנו אמורים לנשום.  
להביא את המודעות לכיוון בית החזה.  
שאיפה ונשיפה מהאף.

בשאיפה הריאות מתמלאות, ובית החזה צומח מעלה ולכיוון הסנטר..  
בנשיפה, בהוצאת האוויר- האוויר יוצא מהריאות, בית החזה שוקע חזרה.  
הנשיפה היא אקטיבית. עוזרים לאוויר לצאת על ידי הכנסת הבטן פנימה.

הנשימה היוגית המלאה:

אל שלושת האיזורים הללו יחד.  
תחילה ללא עצירות נשימה  
ולאט לאט להאריך את עצירות הנשימה.

אפשר להתחיל עם הפוגה בין נשימה לנשימה  
ואז לנשום ברצף.