

לימוד ותרגול וינאסה- תיאום בין תנועה לנשימה

תיאוריה ופילוסופיה של הברכות לשמש-

<https://michalyoga.co.il/surya-namaskar>

ראשית כל נבין מהי וינאסה-

וינאסה זהו רצף של תנוחות בהן יש תיאום בין הנשימה שנקראת ביוגה פראניאמה לבין התנוחות הנקראת אסאנות.

כלומר קיימות הרבה וינאסות.

וכיום גם קיים סגנון יוגה שלם שנקרא וינאסה.

התיאום בין הנשימה לתנוחה מאפשר לתודעה להתכנס ולהתמרכז. כלומר, להתרכז בנקודה אחת.

התרכזות זו בנקודה אחת גורמת לכך כי אנו לא מתבוננים בדברים אחרים ולכן בעצם; התרכזות יוצרת שקט בתודעה.

השקט הזה, אותו ניתן להגדיר במידת מה כ-מדיטציה, הוא אחת מהמטרות והתוצאות הנובעות מתרגול היוגה.

רבדי הברכות לשמש:

ברובד הכי פשוט וגס- הרובד הפיזי:

זוהי דרך נפלאה להעיר את הגוף ולהכין את הגוף לתרגול.

לא ניתן להכיל בתרגול אחד את כל טווחי התנועה הקיימים בגוף.

לא ניתן בתרגול אחד ארוך ככל שיהיה לתרגל את האסאנות, התנוחות הקיימות. אבל ברצף התנוחות הזה יש נגיעה בטווחי התנועה החשובים המרכזיים בגוף; תנועות עמוד השדרה, אורך בחלק האחורי של הגוף, תנועת במפרק הירך, הגמשת גב עליון, שמירה על גמישות מפרק הכתף ועוד ועוד.

אפשר בתוך הברכה לשמש לעשות אינספור אדפטציות והתאמות כך שכל אחד יוכל ותוכל לתרגל לפי המקום הפיזי והבריאותי שהם נמצאים.

ברובד הבא- הפירוש של השם- ברכות לשמש:

ברכות לשמש נקראות סוריה נמסקר

Surya פרושו שמש- זהו שמו של אל השמש על פי המיתולוגיה ההינדית.

Namaskar – הבעת כבוד

כלומר על ידי תרגול הרצף הזה היוגי מביע כבוד עמוק לשמש.

צריך להבין את ראיית העולם ממנו הגיעו היוגים בתקופה ההיא.

המושגים על-פיהם חיו ההודית ועדיין חיים אלו מושגי דהרמה וקראמה. דהרמה- לכל אחד יש את התפקיד, החובה שעליו לבצע על מנת לקיים את הסדר העולמי. אי קיום החובה שלך תוביל לקריסת הסדר העולמי הקיים. קארמה- הבחירות שלנו בחיים הללו ישפיעו על הגלגולים העתידיים שלנו.

אז לא היית קיימת הידיעה כי כדור הארץ סובב סביב השמש ולכן היא "שוקעת או זורחת" מבחינתם היא נעלמת או מופיעה שוב. עבורם השמש כאילו נולדה כל יום מחדש. אך אם לא יבצעו את החובה שלהם השמש לא תיוולד מחדש.

השמש היא מקור האנרגיה הקיימת בעולם. ולכן יש צורך "להתפלל" כל בוקר שהשמש תיוולד כל בוקר מחדש.

במושגים שקל לנו להתחבר עליהם ניתן להקביל את השמש לאש. כך היא גם מתוארת בטקסטים שונים. אש הוא כוח המאפשרת הנעה. אנו מעוניינים לשמור על הכוח המניע הזה.

מתרגלים חשים בהבדל של תרגול פעם בשבוע לעומת פעמיים בשבוע לעומת כל יום. ככל שמתרגלים יותר התחושה היא שהגוף מצריך פחות חימום כל פעם מחדש. אולי זה הדרך לאלו שאין להם הרבה זמן, למעוניינים לעשות מעט ולשמור על האש הפועמת.

משמעות התודעה בתרגול

החיים שלנו הם מסע. בספר סידהרתא של הרמן הסה הוא מתאר את חייו של סידהתרא כספירלה. חוזרים שוב ושוב על אותם אירועים. כך הם גם חיינו. אנחנו חוזרים שוב ושוב על אותם רגעים, התמודדויות. "אין חדש תחת השמש" קהלת. אך מה שכן חדש הוא הדרך באנו באים אל אותם הרגעים, המאורעות שמתרחשים בחיינו. קצת כמו הברכות לשמש. יש לתרגל את הברכות. 12 פעם, 24 פעם, 54 פעם או אולי אפילו 108 פעם. וכל פעם זו אותה ברכה לשמש. אולי בניואנסים קטנים שמשתנים.

רעיון החזרה המדיטיבי בא כאן לידי ביטוי; העשייה היא לשם העשייה. אנו נתרגל לשם התרגול. נתרגל בנוכחות מלאה. בהתבוננות מעמיקה. ומתוך התבוננות זו נשים לב כי בכל פעם שאנו מתחילים ברכה לשמש ובכל פעם שאנו מסיימים ברכה לשמש למרות שהתחלנו וסיימנו באותה נקודה על המזרון. ולמרות שהתחלנו וסיימנו באותו התנוחה- משהו השתנה. הרי לא יתכן ששתי נקודות זמן שונות תהיינה לגמרי זהות. זהו המסע שלנו מסע של התבוננות מעמיקה גם ברגעים הכי רפטיביים שלנו.

ברובד העמוק ביותר-

הוינאסה נקראית וינאסה כי יש בה חיבור בין נשימה לתנועה. ללא הנשימה זהו רק רצף של תנוחות. יש לזכור כי אורך התנועה/ תנוחה כאורך הנשימה חוץ מבתנוחת הכלב שם נהוג לנשום מספר נשימות.

מה שקורה בפועל בהתחלה זה שאנחנו מגניבים עוד איזה שאיפה, נשיפה כי אנחנו לא עומדים בקצב. מה שצריך לקרות זה שהתנועה מותאמת לנשימה. תחשבו כמה זה מאתגר. ולאיזה התכנסות זה מכניס את התודעה שלנו כשאנחנו מנסים לתאם בין שני אלו.

זה בעיני החלק הכי עדין, הכי עמוק, הכי מורכב והכי מאתגר. לא כמה הרמנו את הרגל גבוה לשמיים (כן, זה דורש הרבה..). אלא כמה הצלחנו לחבר ולתאם בין החלקים השונים שלנו. כמה היינו קשובים ומתבוננים.

ההאטה יוגה מדברת על כך כי מתוך תרגול ההאטה יוגה (תרגול האסאנות) תתרחש הראג'ה יוגה (התרגול והשינוי התודעתי).

בלי להתייחס ולתרגל נשימות אנחנו לא נצליח לטפס במעלה סולם זה. כל תרגול פראניאמה- כל תרגול נשימה מייצר התכנסות ושקט בתודעה. תרגול התודעה זה החלק הכי גבוה ומורכב בתרגול ולכן גם המעודן והמשפיע ביותר.