

## בהסטריקה

פירוש השם- נשימת מפוח.

כפי שהמפוח מתרחב ומתכווץ. מכניס ומוציא אוויר כך גם הבטן שלנו.

אוויר נכנס ויוצא והבטן מתרחבת וחוזרת לגודלה הטבעי.

זוהי בעצם תנועת הנשימה הטבעית שלנו:

בשאיפה, בהכנסת האוויר- הבטן מתמלאה.

בנשיפה, בהוצאת האוויר- הבטן מתרוקנת.

בבהסטריקה אנו שומרים על התנועה הטבעית של הנשימה ומעצימים אותה.

מתוך כוונה להכין את הגוף לתרגול: לחמם את הגוף, להניע את הגוף מבפנים, להוציא פסולת ממערות האף.

יש לזכור כי החלק המרכזי בפראנאימה הוא הקומבקה- עצירת הנשימה.

ולכן גם כאן יש לתת מקום לעצירת הנשימה כחלק חשוב מהנשימה.

ניתן לתרגל בהסטריקה מהר או לאט.

חזק או חלש.

ניתן לתרגל כתרגול ארוך או מספר סיבובים וחזרות לפי בחירה.

דגשים ונקודות לתשומת לב בנשימה:

- בנשימה זו החזה נשאר ללא תנועה ורק הבטן נכנסת ויוצאת.
- יש לשים לב כי בעת הנשימה הגוף נשאר שקט ולא נע עם הנשימה
- יש לשים לב לקצב ולעוצמת הנשימה המתאימה. נשימה לא בקצב המדויק לנו תייצר מתחים ולא תאפשר הכנסת אוויר מספקת.
- עבור מתחילים כדאי לנשום פחות חזרות ולשלב עצירות נשימה קצרות יותר
- נשימה זו יש לתרגל בישיבה ולא בשכיבה.
- ניתן להכין את הגוף בשכיבה על ידי תשומת לב לתנועת הבטן הנכנסת ויוצאת כהכנה לנשימה עצמה.



## בהסטריקה לפי ההאתה יוגה פרדיפיקה:

סוטר 59-

הניחו את כפות הידיים על הברכיים בעודכם יושבים בלוטוס, שמרפאה את כל החטאים.

מובילה לקראמה טובה

סוטר 60-

יש לשבת בלוטוס מושלם ולשמור על הבטן והראש, לשלוט בפה ולנשוף דרך האף

סוטר 61-

יש לשאוף במהירות את האוויר עד שמגיע אל לוטוס הלב. הדהדוד מורגש עד לגרון ולגוגולת.

(זה נשמע כמו סטירת לחי המגיע עד המוח)

סוטר 62-

יש לחזור על הפעולה שוב ושוב.

בדרך זו האוויר נשאף וננשף כמו מפוח

סוטר 63-

אדם צריך להזיז את הרוח בגוף עם הנפש כשהגוף עייף יש למלא אותו באור שמש. האדם שומר על הנשימה עם מודעות ויציבות בגוף. כאשר הגוף עייף שאפו (דרך נחיר ימין)

סוטר 64-

ככל שהקיבה מלאה יותר באוויר כך היא קלה יותר. החזק את האוויר בחוזקה

סוטר 65-

לאחר מילוי הסיר, יש לפזר את האוויר. זה מגביר את האש ומסלק עודף מרה, רוח וליחה.

## בהסטריקה לפי הגרנדה סמיטה. פרק 5 סוטר 66

היוגי החכם מתרגל בהסטריקה קומבקה 3 פעמים. הוא לא יסבול ממחלות או מתחים ויהיה בריא מיום ליום

