

איינגאר יוגה עבור מערכת הנשימה

ד"ר לויס סטיינברג, מורה מוסמכת בדרגת ג'וניור אדוואנסד 2 | מנהלת המרכז לאיינגאר יוגה בשמפיין, אורבנה | LOISSTEINBERG.COM



סקירה

הרצף המובא נועד כדי לתחזק מערכת נשימה בריאה. ניתן לתרגל אותו גם כשמערכת הנשימה פגועה כמו למשל בגלל הוירוס Covid-19. אם הסימפטומים חמורים, יש להמנע מתרגול התנוחות המצוינות. רצף תרגול התנוחות אינו חקוק באבן וניתן לגוון ו/או לחתוך תנוחות מהרצף.

תנוחות הפוכות הן חיוניות. הן מעודדות סירקולציה ומשפרות את כל מערכות הגוף, בעיקר את המערכת הלימפטית. בכלליה, המערכת הלימפטית נפטרת מהרעלנים והפסולת שבגוף, ומשנעת תאי דם לבנים נוגדי-דלקת לאן שיש צורך. כשהמערכת הזו לקויה, זה עלול להוביל להתנפחות בלוטות, דלקות בזרועות וברגליים, זיהומים חוזרים, או מערכת חיסונית מוחלשת. תנוחות הפוכות מפחיתות דלקתיות ועוזרות לשמור את המערכת בתנועה.

האיברים של המערכת הלימפטית הם בלוטת התימוס, הטחול, וקשריות הלימפה. בלוטת התימוס היא איבר לימפטי מרכזי ונמצאת בחלק העליון קדמי של החזה ממש מאחורי הסטרנום ובין הריאות. תאי T מבשילים בבלוטת התימוס והם חיוניים כדי ללחום בפולשים זרים. הטחול יושב בשמאל רום הבטן. הוא ממחזר תאי דם אדומים ומאחסן תסיות דם וכדוריות דם לבנות. כדוריות הן הלבנות מגינות ושומרות על הגוף ממחלות זיהומיות. קשריות הלימפה נמצאות ברחבי הגוף והן חשובות לתפקוד התקין של המערכת החיסונית. הם מרוכזות בייחוד בצוואר, בבתי השחי, בירכיים העליונות והמפשעות, בבטן ובין הריאות.

בשלב מתקדמים, הנגיף Covid-19 מתיישב במערכת הנשימה העליונה ואז בתחתונה, וליחה נאגרת בריאות. אם אתם חווים שיעול ואגירה של ליחה, **אין לתרגל פראנאימה**. יש להמנע מכך עד שהליחה תתייבש ועד החלמה. תרגול האסאנה המוצג כאן יכול לסייע בייבוש הליחה ובחזוקת תהליך ההחלמה.

כאשר ישנם קשיי נשימה, חשוב לכלול תנוחות על הבטן, כשהפנים כלפי מטה, ולא להגביל את התרגול

לתנוחות בשכיבה על הגב בלבד. בתנוחות בשכיבה על הגב, על אף שהתחושה יכולה להיות טובה בהתחלה, החזה עלול להתמוטט אחרי זמן מה ואיכות הנשימה עלולה להתרופף. כפי שמוצג ברצף, בתנוחות השכיבה על הגב יש מיקוד מיוחד בהרמת אחורי החזה מעלה אל תוך הגוף כדי להשיג פתיחה מירבית של החזה, מהגב אל החזית, כך שהחזה אינו קורס פנימה. בניגוד לכך, בתנוחות השכיבה על הבטן יש חופש רב יותר לשרירים הבין צלעיים בדופן האחורית של החזה, המאפשר נשימת גב טובה יותר, ומייצר נשימה משופרת באופן כללי. שני המנחים חיוניים כדי לשפר את תפקוד הנשימה.

נקודות אלה נתמכות על ידי למידה ותצפית עדכנית באנשים עם Covid-19. מטופלים שלא מוקמו במנח השכיבה על הבטן הראו "ליקוי עקבי בגיוס" של רקמת ריאה החיונית לנשימה. לעומת זאת, המחקר הסיק ש"שינויים במנחי גוף בין שכיבה פרקדן ועל הגחון" השיגו תוצאות של "גיוס גבוה" של רקמת ריאות חיונית ושיפור כללי בנשימה.¹

הרצף המובא כאן כולל תנוחות בשכיבה על הבטן וכמו כן תנוחות בשכיבה על הגב. "נשימת-גב" תצוין, כאמור, כאשר החזה פונה אל הרצפה. בשכיבה על הגב, המיקוד הוא בהרגעת הסרעפת וכל חלל הבטן, בו זמנית עם פתיחה מירבית של חלל החזה כמו "תיבת חזה גדולה". אני מציעה אביזרים שיכולים לשפר את תפקוד הנשימה בשני המנחים. השתמשו באביזרים נוספים, אם נמצא, כדי לתמוך את החלק העליון והחלק התחתון של החזה כדי להגביר את ההשפעות החיוביות.

בכל התנוחות, הרגיעו את הנשימה ותנו לה להיות רגילה. אם הנשימה אינה מגיעה היטב לאזורים המתוארים, ניתן לנסות שאיפה מעט יותר עמוקה, אך לא להמשיך בנשימה עמוקה. תנו לנשימה להיות רגועה ונורמאלית.

תרגלו בהתאם ליכולות שלכם. מתרגלים ותקנים ומיומנים צריכים להשאר בתנוחות זמן רב מהמשך המוצע. במצב רגיל, הדם מקיף את הגוף כולו שלוש פעמים במשך דקה, וכל תנוחה ברצף זה משפרת את זרימת הדם (ואת זרימת הלימפה). ככל שהשיהיה ממושכת כך תשתפר זרימת הדם בכל הגוף וישתפרו

כאשר ישנם קשיי נשימה, חשוב לכלול תנוחות בשכיבה על הבטן, ולא להגביל את התרגול לתנוחות בשכיבה על הגב בלבד.

1. Chun Pan, Lu Chen, Cong Lu, Wei Zhang, Jia-An Xia, Sklar, Michael C., Bin Du, Brochard, Laurent, Haibo Qui. Lung Recruitability in SARS-CoV-2 Associated Acute Respiratory Distress Syndrome: A Single-center, Observational Study. *Am J Respir Crit Care Med*; 2020; as 10.1164/rccm.202003.

הבריאות והחיוניות בכל מערכות הגוף.

בזמני עקה (סטריס), המערכת הסימפתטית פעילה, ומצב תגובת "הלחם או ברח" דרוך. אם המתח הוא כרוני, האיזון מופר במערכות הסימפתטיות, הלימפה, הנשימה ובמערכות גוף נוספות, והן נחלשות, והבריאות לקויה. עם תרגול יוגה, המערכת הפרא-סימפתטית, תגובת הרגיעה, הופכת דומיננטית. זהו השער לבריאות. רצף התרגול הזה עוזר לקדם את הפעלת המערכת הפרא-סימפתטית.

כאשר לא ניתן לתרגל את התנוחות כפי שהן

מוצגות כאן

יש צורך

בחלופה

מתאימה,

בבקשה פנו

לספריי עבוד

הברכיים,

הגב

התחתון,

הצוואר

ובעיות

הכתפיים.

כאשר לא ניתן לתרגל את התנוחות כפי שהן מוצגות כאן יש צורך בחלופה מתאימה, בבקשה פנו לספריי עבוד הברכיים, הגב התחתון, הצוואר ובעיות הכתפיים. ניתן למצוא בספריי - 'המדריך של גיטה איינגאר לתרגול האשה' תרגול של תנוחות ישיבה במצבי אויפה-שׁיׁאָה וסׁמָה-שׁיׁאָה (המוכרות בתור L-shapes, עמודים 75-70) תנוחות אלה טובות למצבי חום, במיוחד כשמתורגלות קדימה, זקוף ואז לאחור, ברצף. תרגלו את הרצפים לזמן וסת ואחרי-וסת המופיעים באותו ספר. רתפים אלה טובים גם להפחתת מתח ולבניית המערכת החיסונית. עבור מערכת הנשימה, יש לתרגל את תנוחות ההתארכות לפני המופיעות ברצפים אלה עם הגבהה של הראש והגוף. בספריי העוסק בתרגול במחלת הסרטן תוכלו למצוא עוד מגוון של חלופות L-shapes (עמודים 29-24) ומגוון של תנוחות בשכיבה על הגב שניתן לתרגל כאשר לא חשים בטוב. הספרים הללו כוללים גם הסברים מפורטים יותר לתנוחות אלו.

מכאן מובא הרצף לתרגול מערכת הנשימה ומעבר.

1 | Adho Mukha Virasana | תנוחת הגיבור עם הפנים מטה

תמכו את הישבנים ואת הראש עם שמיכות מקופלות ואת הגוף עם בולסטר. הניחו את המצח על האמות או על הידיים (תמונה 1). הרחיבו ופרשו את עצמות הבריח ואת הסטרנום. הרגיעו את הבטן. הרשו למוח לנוח



תמונה 1

על פני המצח. רכבו את חלל הפה. התבוננו בנשימה בחלק האחורי של החזה. בנשימות רגילות, שחררו את השרירים הבין-צלעיים מהגב לחזית הגוף והמשיכו לנשום פנימה והחוצה באחורי החזה. החזיקו בין שלוש לעשר דקות.

תנוחה זו משקיטה את המיינד ואת הגוף והיא נקודת התחלה טובה לתרגול. התבוננות בנשימה בגב מאוד קלה בתנוחה זו. תנוחה זו עלולה לא להתאים לאלה שסובלים מכאב בברכיים. השתמשו באותה התארגנות עבור התנוחה הבאה.

2 | Parsva Adho Mukha Virasana | תנוחת הגיבור עם הפנים מטה לצד

מקמו את הבולסטר לפני או מעט על הברך הימנית. את השמיכה שתומכת את המצח קפלו מחדש לשלושה קפלים, כך שהיא לא תגביל את הזרועות. התכופפו מעבר לרגל ימין כשהגו ממורכז מעל הירך. הגיעו עם הידיים לאחוז את קצה הבולסטר ומתחו את הידיים ואת צידי הגו במידה שווה. קחו את ברך שמאל מעט שמאל כדי לפתוח עוד את המפשעה ולרכך את הבטן בצד זה (תמונה 2). התבוננו בנשימה, ולמרות המנח הא-סימטרי של התנוחה, נשמו באופן שווה פנימה והחוצה בשני הצדדים של הגב. בנוסף, הנשימה הרחבת תפחת באחד הצדדים. הביאו את הנשימה אל הקירות הצידיים של החזה במידה שווה.

החזיקו את התנוחה בין שלוש לחמש דקות, ואז הביאו את ברך שמאל בחזרה פנימה, וחזרו בכיפוף אל צד שמאל, עם הרחקת הברך הימנית מעט ימינה. חזרו אל המרכז והתכוונו לתנוחה הבאה.

על ידי תרגול תנוחה זו לצד אחד ואז לצד השני, המתרגל מותח את שתי הכליות, הכבד, ואת הטחול. הפעולות גם פותחות ומותחות את בתי השחי ויוצרות מרחב עבור קשריות הלימפה בבתי השחי.



תמונה 2

3 | Parivrtta Adho Mukha Virasana | תנוחת הגיבור עם הפנים מטה בפיתול

הסירו את הבולסטר מהתנוחה הקודמת. הביאו את הזרוע השמאלית בניצב לגוו. לחצו את היד הימנית על הרצפה סמוך לברך הימנית כדי להרים את הכתף הינית מעלה ולשחרר את צד שמאל של הגב מטה. אזנו את האוזניים מקבילות לרצפה על בלוק (תמונה 3).

החזיקו את התנוחה בין דקה לשלוש; וחזרו לצד השני.

תנוחה זו "סוחטת" ואז "מספיגה" את הטחול, הכליות והכבד. היא גם מגבירה את הגמישות של השרירים הבין-צלעיים ומסייעת לנשימה טובה יותר.



תמונה 3

4 | Adho Mukha Svanasana | תנוחת כלב עם הפנים מטה

עמדו בתוך חבל קיר. הכינו כסא בקרבת מקום כדי לעבור מתנוחה זו אל הבאה. העבירו את החבל התחתון מעל הראש ומקמו אותו על הירכיים העליונות. צעדו קדימה עד שהחבל נמתח. התכופפו מעבר לחבל, מתחו את הזרועות קדימה, וצעדו עם העקבים אחורה אל הקיר. מתחו את העקבים אחורה ומטה על הקיר כדי לגעת ברצפה או קרוב ככל הניתן אל הרצפה. תמכו את הראש על בלוק או יותר. הניחו את המצח על הבלוק כך שהעיניים והאף חופשיים מהתמיכה. מתחו את בתי השחי קדימה ואת הירכיים הפנימיות העליונות לאחור כדי לגרות את קשריות הלימפה שמרוכזות באזורים אלה. מתחו וישרו את הזרועות, נעלו את המרפקים; מתחו את הרגליים ישרות ונעלו את הברכיים. המתיחה השלמה של הידיים והרגליים מאריכה את עמוד השדרה העליון והתחתון, ואת הבטן, ובכך מגרה את קשריות הלימפה בבטן. המשיכו למתוח את הרגליים לאחור ואת הידיים קדימה. הצלעות בחזית הגוף לא צריכות להדחף על מעבר לעור. העור של הגוף האחורי צריך לנוע מעט הרחק מהצלעות. כך החזה והריאות יתרחבו וימתחו.

השארו בתנוחה זו בין דקה לחמש דקות (תמונות 4א' ו-4ב'). השתמשו בחבל עבור התנוחה הבאה

תנוחה זו היא תנוחה הפוכה, וכמו כן גם מתיחה לאחור ומתיחה לפני. היא תנוחה מעוררות ועם זאת מרגיעה. החזה מתרחב ונוצרת סביבה אופטימלית לנשימה.



תמונה 4א'



תמונה 4ב'

5 | Ardha Uttanasana | תנוחת מחצית מתיחה עוצמתית

בהמשך לתנוחה הקודמת, לכו עם כפות הרגליים קדימה עד שהרגליים ניצבות לרצפה. שלבו את הזרועות לבדה הסטאסאנה על מושב הכסא והניחו את המצח על האמות. הרגיעו את אחורי הראש / המוח לכיוון המצח. ישרו את הברכיים לחלוטין כדי להקשיח את הירכיים. ככל שהירכיים מתהדקות, כך יופחת המתח בהמסטרינגס (תמונה 5א'). אם ההמסטרינגס והאגן מאוד נוקשים, הסירו את החבל והניחו את הישבנים כנגד הקיר,



תמונה 5א'



תמונה 6ב'



תמונה 6ג'



תמונה 7

תמיכת הגוף מרגיעה את הכליות ומעודדת את הנשימה באחורי הגוף. העיניים מתרככות והמתח מופחת. תמיכה של קדמת הגוף תגרום לכם חוש מוגנים ורגועים.

כדי להשקיע עוד את המיינד, חזרו על התנוחה עם הידיים והראש למטה (תמונה 6ב') ו/או אחזו את הקרסולים (תמונה 6ג'). הניחו את הראש עוד אחורה לכיוון העקבים ויותר על אחורי כתר הראש. תנוח לאחורי הראש, האוקסיפוט, להשתחרר לכיוון הרצפה. הרשו לסרעפת לנוע לכיוון הגב.

החזיקו בין דקה לשלוש דקות.

כאשר החלק האחורי של כתר הראש מונח על הרצפה והאוקסיפוט משתחררת למטה בוריאציה זו, נוצר "אפקט מקרר" עם מרכז מערכת העצבים, המוח והעיניים. הגוף והמיינד נעשים שקטים.

אם אתם סובלים מסימפטומים חמורים של הנגיף עברו לשוואסנה על הבטן (ראו תמונה 12) כדי לסיים את התרגול.

7 | Adho Mukha Vrksasana | תנוחת העץ עם הפנים מטה

מתחו את הידיים והרגליים ישירות ככל האפשר. שחררו את הצוואר והראש (תמונה 7).

החזיקו תנוחה זו בין 20 שניות לדקה.

חשוב להתהפך כאשר העולם הפוך. תנוחה זו ממריצה ויכולה לשכך חרדה ודכאון. החזה מתרחב במלואו. כללו תנוחה זו כדי לתחזק את הבריאות. היא גם בונה את מערכת השרירים. כאשר אתם חשים ברע, המנעו מתרגול התנוחה.

חשוב להתהפך
כאשר העולם
הפוך



תמונה 5ב'

כאשר כפות הרגליים במרחק 30-60 ס"מ מהקיר. הרחיבו מעט בין כפות הרגליים וסובבו את הבהונות עוד פנימה. הוסיפו בולסטר או שניים אל מושב הכסא (תמונה 5ב'). הביאו את הנשימה הרגילה אל אחורי הגוף ואחורי הריאות.

החזיקו במשך דקה עד חמש דקות.

תנוחה זו מאריכה את עמוד השדרה כדי לסייע לאיזון של מערכת העצבים המרכזים ולהשקיע את המיינד.

6 | Prasarita Padottanasana | תנוחת המתיחה עוצמתית ברגליים פשוקות

מקמו שני כסאות על מזרן תרגול כאשר המושבים פונים זה אל זה וערמו בין בולסטר לשלושה בולסטרים (תלוי במידת הגוף) לרוחב על גבי המושבים. הניחו את הבטן על הבולסטר והרחיבו בין הרגליים עד שאזור הסאקרם מתרחב. הניחו את הידיים על בלוקים והתבוננו קדימה עם העיניים במקביל לרצפה (תמונה 6א').

החזיקו בין דקה לחמש דקות.



תמונה 6א'



Salamba | 8 Sirsasana I תנוחת איזון על הראש בתמיכה

שוב, מבחינה רגשית, להפוך את עצמכם כשהעולם הפוך יכול להפוך את כל העולם שלכם למצב רגיל.

אם אתם חשים טוב, תרגלו את התנוחה למשך שלוש דקות, ואם נוח לכם, עד עשר דקות כדי לשמור על מערכות הגוף

חזקות. (תמונה 18א'). רדו לפני שמופיעה חוסר נוחות.

אם הראש והצוואר אינם יכולים להחזיק את התנוחה הקלאסית בנוחות, השתמשו בשני כסאות כדי לתמוך את הכתפיים. מקמו את הכסאות על מזרן תרגול לרוחב הקיר עם מושבי הכסאות פונים זה אל זה. מרמו מזרני תרגול ושמיכות מקופלות על המושבים. מושבי הכסאות צריכים להיות קרובים ככל האפשר כך שהכתפיים תתמכנה עד הצוואר. הצוואר צריך "להחליק פנימה" מחזית הכסאות. עלו רגל אחרי רגל. הרגליים יכולות להשאר בפישוק קל כדי לחיב את האגן ולתת מקום ומרחב לקישויות הלימפה בירכיים העליונות הפנימיות. אחורי הידיים יכולים לנוח על מושב הכסא עם המרפקים לצדדים (תמונה 8ב') או החזיקו את הידיים בנוחות (תמונה 8ג'). ניתן להחליף לסירוגין בין שני מצבי ידיים אלה.

כאשר אתם חשים ברע, תרגלו שירשאסאנה תלויה בחבל עם הידיים לצדדים על הרצפה (תמונה 8ד'). לחילופין, או בנוסף, מתחו את הידיים מעלה ואחזו את החבלים התחתונים (תמונה 8ה'). כך תרחיבו ותפרשו את הסטרנום והחזה, ותגבירו את הסירקולציה במערכת הלימפטית באופן מרגיעה. חלופה זו יוצרת תחושת חופש ופתיחות שונות בגוף העליון. אם אין קיר חבלים, חזרו על אדהו מוקהה שוונאסאנה או פראסריטה פאדוטנאסאנה.

אם ישנן בעיות צוואר וכתפיים נוספות, פנו לספרי *Iyengar Yoga Therapy: The Neck and Shoulders*.

9 | Viparita Karani Sirsasana | תנוחת הדרך ההפוכה על הראש

מקמו כסא כ-30 ס"מ מקיר כשגבו אל הקיר. התנסו כדי לבדוק אם ישל קרב או להרחיק את הכסא מהקיר. הניחו מזרן תרגול לע מושב הכסא עם שמיכה או כמה שמיכות. שבו על הכסא פוך ואחזו עם הידיים את צידי הכסא. הורידו את קדוקוד הראש עד שתגעו בשמיכה במגע קל. המנעו מדחיס השל הראש והצוואר. טפסו עם הרגליים על הקיר כאשר הרבכיים כפופות והשוקיים מקבילות לרצפה. חשוב שהרגליים תהיינה כפופות בזווית ישרה, ושהברכיים תהיינה מעל האגן כדי להשיג אורך אידיאלי ורכות בבטן. השתמשו בידיים האוחזות בכסא כמנוף כדי להרים את אחורי החזה (תמונה 9א').



תמונה פא'



תמונה ג'



תמונה פב'



תמונה ד'



תמונה פה'

10 | Supta Virasana | תנוחת הגיבור בשכיבה

השתמשו בבולסטר אחד או יותר עבור הגו ושמיכה עבור אחורי הראש. הניחו קרש נטוי (slanting plank) או מגבת מקופלת, החלק העבה לכיוון הראש, מתחת לחזה העליון כדי לתמוך ולהרים את הריאות העליונות. מתחו את הידיים לצדדים (תמונה א01). אם יש בעיות בכתפיים, ניתן להניח תמיכה מתחת לזרועות עד לגובה הגו. לחילופין, שלבו את הידיים והניחו אותן על חזית הגוף.



תמונה א10'

אם אתם חשים בנוח, שלבו את הידיים מאחורי הראש כמו בסלאמבה שירשאסאנה I, שמרו על הרמת אחורי החזה גבוה ככל הניתן. אם האגן וההמסטרינגס פתוחים, מתחו את הרגליים ישירות מעלה (תמונה 9ב'). אם הבטן מתקשה, חזרו לכופף את הברכיים.

ניתן לתרגל תנוחה זו גם על ספסל ויפאריטה דאנדאסאנה (הקשת). אם יש לכם קשת התרגול עליה עדיף על שימוש בכסא. נסו לתרגל תנוחה זו ללא שימוש במזרן תרגול. הקשיות של הקשת עוזרת להרים את הגב אל תוך הגוף ומגרה את הסירקולציה באיברים הפנימיים של חלל החזה. ככל שהחזה נפתח, כך הבטן משתטחת ומשתחררת אל אחורי הגוף. המפתח הוא, בזמן ההשכבות לאחור על הקשת, ברגליים כפופות לגלוש לאט לכיוון הראש עד שהסאקרום "נתפס" על אחד מהשלבים, שמחזיק את עצם הזנב במקום. אז הרימו את הרגליים ישירות מעלה. הרגיעו את אחורי הידיים על הרצפה כאשר המרפקים כפופים לצדדים (תמונה 9ג') או החליפו לסירוגין בין מנח ידיים זה ובין ידי בדהה הסטאסאנה כדי השקיט את המוח (תמונה 9ד'). בעוד שבדהה הסטאסאנה מאוד מרגיע, היא מצירה את עצמות הבריח והסטרונום, לכן זו הצורה העדיפה כשבריאיים, והמטרה היא להשקיט את המיינד. הרחיבו את הידיים לצדדים (תמונה 9ה') כדי לפרוש ולפתוח את החזה לרוחב.

לחילופין, תרגלו תנוחה זו אחרי דווי פדה ויפאריטה דנדאסאנה על הקשת (ראו תמונה 15). פשוט כופפו את הברכיים והרימו את הרגליים מעלה.

החזיקו תנוחה זו בנוחות עד עשר דקות, אם אפשר.

ויפאריטה קאראני שירשאסאנה על כסא מרחיבה ומרגיעה את הסרעפת. התחושה דומה ל"טבילה באמבטיה" של המוח. על הקשת, זו תחושה מתוקה אף יותר.

אחת מקופלת לשלוש לפני השוקיים ותחת שתי הברכיים עם הקרש הנטוי מתחת לתחתית החזה. החזיקו כל שילוב רגליים במשך שלוש עד חמש דקות. דלגו על תנוחה זו אם ניתן לתרגל פאדמאסאנה בנוחות (ראו את התנוחה הבאה).



פרשו את עצמות הבריח הסטרנום. שתיים עד שלוש דקות, היזו את הקרש אל תחתית החזה כדי להרים ותמוך את תחתית החזה, את תחתית הריאות ואת הסרעפת. היזו את הקרש נמוך יותר ממה שאת חושבים, כל הדרך עד הסרעפת. מתחו את הידיים לצדדים. את העור של בתי השחי הפנימיים והחיצוניים,

12 | Matsyasana | תנוחת הדג

שבו בפאדמאסאנה, שלבו קודם את רגל ימין, ואז את רגל שמאל מעליה. אם זה נוח, שכבו על הבולסטר. המשיכו להשתמש באותן תמיכות כמו בתנוחות השכיבה הקודמות (תמונה 12). אם הגוף בריא, עשו אודיאנה בנדהה (הרימו את הסרעפת גבוה ומשכו את איברי הבטן הפנימיים אל עמוד השדרה).



המרפקים ומפרקי כפות הידיים (תמונה 10 ב'), ואז הרגיעו את הזרועות (תמונה 10 ג'). מתיחת הזרועות באופן זה עוזרת לגרות את קישריות הלימפה המרוכזות בבתי השחי. יש גם קישריות לימפה במפרקי המרפק, והן גם מושפעות. המשיכו להחזיק את התנוחה שתיים עד שלוש דקות נוספות.

החזיקו במשך שלוש עד חמש דקות לכל צד.

תנוחה זו נעלית בהשפעתה על סופטה סוואסטיקאסאנה בגלל הפתיחה העמוקה יותר של האגן והמפשעות בפאדמסנה ובגלל האינטסיביות הרבה בה הבטן מתארכת והחזה נפתח ונפרש באודיאנה בנדהה.

יכול להיות שמתרגלים עם בעיות ברכיים לא יוכלו לתרגל תנוחה זו. השתמשו באותם אביזרים לתנוחה הבאה.



11 | Supta Swastikasana | תנוחת המזל הטוב בשכיבה

המשיכו להשתמש באביזרים המתוארים לעיל בשילוב רגליים. אם יש צורך, הניחו שמיכות מתחת לירכיים כדי לתמוך את ראשי עצמות הירך. תמונה 11 מראה שמיכה

13 | Supta Baddha Konasana | תנוחת הזווית הקשורה בשכיבה

המשיכו להשתמש בבולסטר התומך את הגו. ניתן לנסות תמיכות אחרות לחזה. אם יש צ'ומבאל, מקמו אותו במרכז החזה האמצעי-תחתון (תמונה 13 א'). כאשר שוכבים לאחור על צ'ומבאל, הצורה המעוגלת של התמיכה נותנת פתיחה היקפית, דרמטית ועוצמתית, בחלל החזה (תמונה 13 ב'). כך הגב נפרש ועולה ונוצרת עוד מודעות בתוך החזה. הניחו רצועה על כל רגל סמוך ככל האפשר לאגן ולכפות הרגליים כדי להגביר את השפעת התנוחה על האיברים הפנימיים,



14 | Salamba Purvottansana | תנוחה מתיחת חזית עוצמתית בתמיכה.

ישנן דרכים רבות לתמוך תנוחה זו. שתיים מהן מתוארות כאן. הדרך הראשונה היא בשימוש שני כסאות. הניחות את קצהו הקצר של מזרן תרגול אל הקיר ומקמו שני כסאות, זה לצד זה, פונים באותו כיוון, לאורך צד המזרן. הניחו מזרן תרגול מקופל לאורך שני המושבים. ישרו את קצהו של בולסטר אחד לקצה המושב הקרוב ביותר אל הקיר. הניחו בולסטר שני עליו, בדירוג של כשלושים ס"מ. הניחו בלוק לצד הבולסטר התחתון כדי לתמוך את קצה הבולסטר העליון. הניחו שמיכה מקופלת עבור אחורי הראש וקרב נטוי (slanting plank) (או תמיכה אחרת שהשתמשתם בה קודם) עבור אחורי החזה. שבו על הבולסטר התחתון, עם הברכיים כפופות וכפות הרגליים על הרצפה. לחצו את הידיים על הבולסטר כדי להרים את החזה ושכבו לאחור. לכו עם כפות הרגליים אל הקיר (תמונה 14'). בזמן יישור הברכיים, המנעו מדחיפת הציוד ושמיטת הגוף לכיוון הרגליים. במקום זאת, ישרו את הברכיים כדי להגדיל את הרמת החזה. שלבו את אצבעות הידיים והניחו אותן על הבטן (תמונה 14ב').



תמונה 14 א'



תמונה 14 ב'

קישריות הלימפה המרוכזות במפשעות (תמונה 13ד').

החזיקו תנוחה זו במשך שלוש עד חמש דקות, או יותר אם זה נוח.

תנוחה זו מתיייה באופן מעמיק.



תמונה 13 א'



תמונה 13 ב'



תמונה 13 ג'



תמונה 13 ד'



תמונה 15א'

הדרך השנייה היא בשימוש ספסל ויפאריטה דנדאסאנה (קשת). הניחו את צידה התחתון של הקשת כנגד הקיר ומזרן תרגול לפנייה. הניחו מזרן מקופל לארבע על הקשת סדרו שלושה בולסטרים לרוחב בפיורמידה עם בלוק ושמירה מקופלת עבור הראש. שבו, שכבו לאחור ברגליים כפופות (תמונה 14ג') ואז ישרו את הברכיים לכיוון החזה כך שהוא יעלה עוד (תמונה 14ד'). אם תבחרו בחלופה זו, השתמשו בקשת גם עבור התנוחה הבאה.

הרגעו בכל מקום. התבוננו בנשימות הרגילות. בזמן נשיפה, שחררו את הסרעפת ואת הבטן לכיוון הגב. שמרו את הטרפזים לכיוון המותניים והרימו אל אחורי החזה למעלה אל תוך הגב.

החזיקו תנוחה זו בין חמש לעשר דקות.

תנוחה זו והתנוחה הבאה עלולות לא להתאים למי שסובל מכאב גב בזמן כפיפה לאחור.



תמונה 15ב'



תמונה 13ג'

הקשת, ללא מזרן או שמירה, מגבירה את הרמת החזה ואת תגובת הרגיעה. מתיחת הידיים לצדדים מרחיבה את עצמות הבריח והסטרנום ואת החזה. הריאות מתרחבות במלואן.

אם קשת איננה בנמצא, השתמשו בכסא עם מזרן תרגול מקופל ו/או שמירה על המושב. כפות הרגליים יכולות להיות על הרצפה, או על קיר, אם צריך להפחית את הכפיפה לאחור. תמכו את הראש והצוואר עם בולסטר אחד על הצד, מונח על בולסטר שטוח. אחזו את הכסא עם הידיים מעל המושב במרפקים כפופים מתחת למושב כדי להשיג מינוף טוב יותר, והרימו את אחורי החזה, הרחיבו ופרשו את עצמות הבריח (תמונה 15ב'). ניתן גם להניח את הידיים על הבטן. הבטן והסרעפת צריכות להיות רכות לחלוטין.

החזיקו את התנוחה בין שלוש לעשר דקות. תנוחה זו מאריכה ומותחת את כל איברי הגוף הפנימיים. המוח יכול להפוך שקט. תנוחה זו עלולה לא להתאים לסובלים מכאב גב.



תמונה 14ד'

15 | Dwi Pada Viparita Dandasana | תנוחת המקל המהופך בשתי רגליים

שבו על הקשת, עם הפנים לחלקה הנמוך, בברכיים כפופות. שבו קרוב יותר לצד הנמוך. שכבו לאחור על הקשת, ואז ישרו את הרגליים. מתחו את הידיים לצדדים על בלוקים או על תמיכות אחרות ששומרות את הגובה של הזרועות בקו הכתפיים (תמונה 15א').



תמונה 16 ג'



תמונה 16 ב'

הניחו כסא בין שני חבלים במרחק כשישים ס"מ מהקיר על מזרן תרגול. הניחו בולסטר לרוחב על מושב הכסא. האריכו את החבלים העליונים, קפלו שני חבלים תחתונים פעמיים לחצי והניחו אותם סביב הקשרים של חבלים עליונים, במרחק של חבל אחד משני החבלים המרכזיים. החזיקו את החבלים, כדי להקל הפנו את כפות הידיים זו אל זו והניחו את אמצע הירכיים על הבולסטר. סובבו את העקבים החוצה, הרחיבו את אחורי הירכיים, הרימו את העור על הירכיים הקדמיות עליונות והאגן. הרימו את החזה קדימה ולמעלה. פרשו את עצמות הבריח והרחיבו את הסטרנום. שמרו את הישבנים מטה. אם יש בעיות כתפיים/צוואר/מרפקים, פשוט השחילו את המרפקים בתוך זוג חבלים. מתחו את האמות קדימה עם האגודלים מעלה. אין צורך בכסא (תמונה 16 ב').

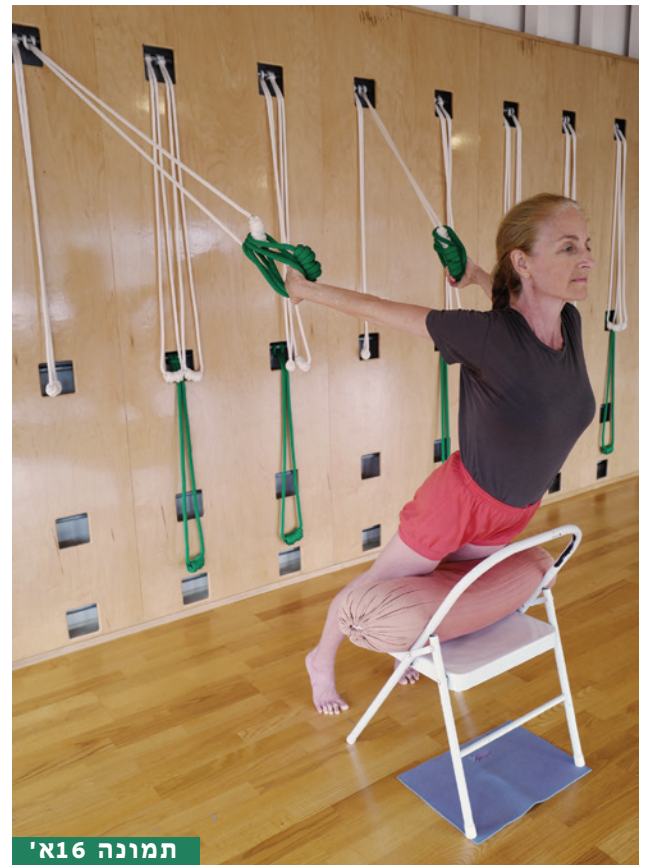
אם אין חבלים בנמצא, שלבו את אצבעות הידיים מאחור בבדה אנגוליאסאנה (תנוחת שילוב האצבעות) והרימו אותן על השיש (תמונה 16 ג' מראה בשימוש סוס).

החזיקו למשך 20 שניות עם כמה חזרות.

תנוחה זו מגבירה את גמישות השרירים הבין צלעיים ופותחת את החזה לנשימה אופטימאלית.

17 | Halasana תנוחת המחרשה

יש וריאציות רבות להאלאסאנה. נראה אחת מהן כאן. הניחו בולסטר ועליו שמיכה מקופלת לאורך במרחק 3 ס"מ מקצה הבולסטר. מקמו קופסת האלאסאנה (או כסא) שאינה גבוהה מדי סמוך לבולסטר. הניחו מזרן תרגול על הקופסה. מקמו שמיכה מגולגלת על קצה הקופסה שיהיה קרוב לגו. עמדו בין שני האביזרים. הניחו את הידיים על הבולסטר/השמיכה עם הרגליים בפישוק (תמונה 17 א'). כווננו את הכתפיים (ולא את הראש)



תמונה 16 א'



תמונה 17 א'

למטה אל הבולסטר והרחיבו את הרגליים לסופטה קונאסאנה. אחורי הראש לא יגעו ברצפה (תמונה 17ב'). אז הרימו רגל רגל על קופסת האלאסאנה והניחו את השוקיים. כעת אחורי הראש יהיו על הרצפה (תמונה 17ג'). אפשר לבחור להשאר במנח זה לזמן מה או להמשיך לתמיכה מלאה של הירכיים הקדמיות כאשר האגן כנגד הקופסה (תמונה 17ד'). הרגליים תהיינה נטויות אל הרצפה, מה שירים את עמוד השדרה מעלה וקדימה. כך מופקת תגובת רגיעה חזקה מאוד.

החזיקו בין שלוש לעשר דקות. צאו מהתנוחה על ידי היפוך הצעדים בהם עברתם כדי להכנס ועלו לאוטאנאסאנה. הניחו את גב כפות הידיים על הקופסה כמה זמן שתמצאו (תמונה 17ה').

האלאסאנה מרגיעה ומאזנת את כל מערכות הגוף. ביחס למערכת הנשימה, הריאות מעט נדחסות כמו ספוג סחוט בחזית, ומוארכות בגב. בתנוחה הבאה, סטובנדה סארוואנגאסאנה, ההיפך קורה. ה"סחיטה" היא באחורי החזה וההארכה היא בחזית החזה. הריאות יכולות להתנקות ולהפתח.

18 | Setubandha Sarvangasana | תנוחת גשר כל האיברים

יש וריאציות רבות לתנוחה זו. כאן מוצגת התמיכה בשישה בולסטרים. ערמו את הבולסטרים בזוגות והניחו שתי ערימות יחד לגו ואחת עבור העקבים. ניתן להוסיף בולסטר שלישי או שמיכות לעקבים כדי למתוח עוד את אחורי הרגליים ולעזור לסירקולציה. הניחו שמיכה אחת לאורך על שתי ערימות הבולסטרים הצמודות כדי "להדביק" אותן יחד. קפלו שמיכה לאורך והניחו אותה בין הערימות כדי לשמור את הגוף מלשקוע ביניהן. אם יש ספוג מרובע, אפשר להוסיף גם אותו. הניחו שמיכות עבור הראש והזרועות. שבו על התמיכה עם כפות הרגליים על הרצפה. לחצו את הידיים מטה, הרימו את החזה, ושכבו לאחור. הניחו את העקבים על הבולסטרים.



תמונה 17ב'



תמונה 17ג'



תמונה 17ד'



תמונה 18



תמונה 17ה'

עצמו את העיניים ונחו מנוחה עמוקה (תמונה 18).
התבוננו בנשימה והרגיעו את הבטן בנשיפות.

החזיקו בין שלוש לעשר דקות.

תנוחה זו מועילה לכל מערכות הגוף. ב.ק.ס. איינגאר
התייחס אליה לעיתים קרובות בתור "מתת למין האנושי".

תנוחה זו מועילה מאוד למערכת הנשימה העליונה.
לאחר החלמה ממחלה, תרגלו תנוחה זו פעמיים ביום כדי
להשיב חיונית שאבדה. ראו פירוט רב על תנוחה מדהימה
זו והשפעות המוכילות שלה בספר *אור על היוגה* מאת
ב.ק.ס. איינגאר.

19 | Salamba Sarvangasana | תנוחת כל האיברים בתמיכה (עמידת כתפיים)

קפלו מזרן תרגול על מושב כסא עם שמיכה או יותר עליו,
על פי מידת הגוף. הניחו בולסטר על הרצפה לפני הכסא.
הגביהו עם שמיכות נוספות אם צריך. שבו עם הפנים
למשענת והורידו את הכתפיים לבולסטר ואת אחורי
הראש על הרצפה. השחילו את הידיים בין הרגליים
הקדמיות של הכסא ותפסו את רגליו האחוריות. מתחו
את הרגליים ישרות (תמונה 19א). ניתן לתרגל גם ברגלי
בדהה קונאסאנה (אין תמונה) כדי לשפר את
הסירקולציה בקישריות הלימפה במפשעות.

כדי לעבוד באופן עמוק יותר על החזה/הריאות, שחררו
את רגלי הכסא, כופפו את המרפקים, ומשכו את האמות
לכיוון הגו (תמונה 19ב). הרימו את אחורי החזה, פרשו
את עצמות הבריח והסטרנום.

החזיקו בין שלוש לעשר דקות.



תמונה 19א'



תמונה 19ב'

הניחו בולסטר שני עליו, נוטה מטה
ונוגע בבולק. (תמונה 20א). הוסיפו
שמיכה מלמעלה כדי שיהיה בסיס רך
לישבנים. קפלו שמיכות לראש
ולכתפיים. השתמשו בחבלים
העליונים, אחזו את הקשרים, צעדו
עם הרגליים במעלה הקיר, כופפו את
הרגליים והורידו את הישבנים במורד
הקיר על התמיכה. אחזו את החבלים
התחתונים וצד אחרי צד הרימו את
אחורי החזה והורידו את קדמת
החזה, תוך הורדת הכתפיים מטה.
דרך טובה נוספת להתמקם היא
להתגלגל קדימה אל התנוחה. אפשר
גם לשבת מהצד, להרים את הרגליים
אל הקיר ולהוריד את הכתפיים, אך
יותר קשה להגיע לתנוחה אידיאלית
כך. הזרועות יכולות להרגע אל
הרצפה (תמונה 20ב) או ניתן להניח
אותן בקו עם הכתפיים על בלוקים או
שמיכות. הרגליים יכולות להיות
בפישוק ברוחב האגן כדי לאוורר את
האגן והמפשעות (תמונה 20ג).

החזיקו בתנוחה חמש עד עשר דקות.

בכל מידת גוף ניתן לתרגל כך על
התמיכה המוכפלת. עצם הזנב יורדת נמוך ואחורי החזה
עולים גבוה, מה שיוצר רכות מיוחדת בבטן, כמו אגם
שקט. קדמת החזה זורמת מטה לכיוון הרצפה כמו מפל
מים. המיינד נעשה שקט לחלוטין, נוכח ודומם.

20 | Viparita Karani Sarvangasana | תנוחת הדרך ההפוכה בתמיכת כל האיברים

ארגון התמיכה הבאה שווה את ההשקעה. מקמו מזרן
תרגול כנגד הקיר, הניחו שני בלוקים עומדים בצורת
האות T. הניחו שמיכה מקופלת לשלוש ליד הבלוקים,
במרחק של קצת יותר מרוחב בולסטר. הטו את הבולסטר
על השמיכה המקופלת לשלוש בלי לגעת בבולק.



תמונה 20א'



תמונה 20ב'

21 | Savasana | תנוחה הגוויה

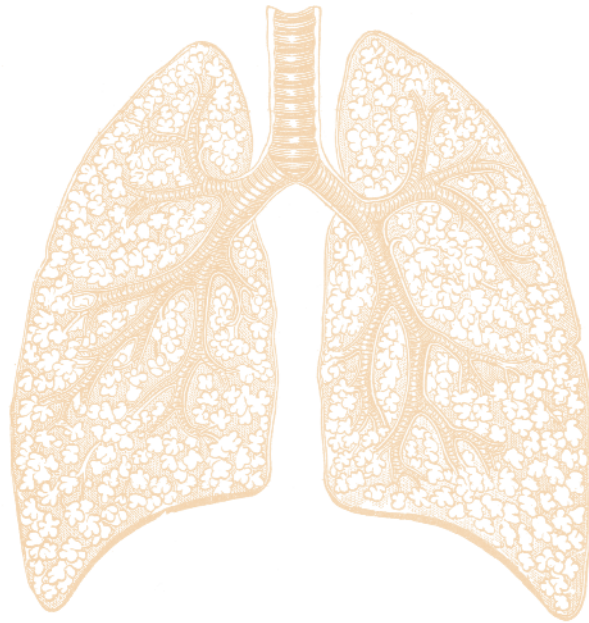
שכבו על הבטן, עם הפנים מטה, על מזרן ללא תמיכה נוספת. הניחו את הידיים מתחת למצח. סובבו את הבהונות פנימה, ואת העקבים החוצה עד צידי המזרן. ניתן לתמוך עם בולסטר את הראש והידיים ולכופף את המרפקים לצדדים. אפשר להשתמש בשמיכה מקופלת לשלוש מתחת לבטן.



תמונה 21



תמונה 20'



תודה לכריסטין האוונר, מורה מוסמכת בדרגת אינטרמדייט סניור I, שמדגימה את התנוחות ונתנה משוב נפלא; איינגאר יוגה SDC, הונלולו, הוואי, על השימוש בסטודיו שלהם; לגרטשן וייסנהובר, studio2D.com, על המומחיות בגרפיקה; ולטארה טאב דיוויד קארפנטר על העריכה המפורטת. עוד תודה, לטרייסי תומאס על העזרה ברגע האחרון.

Lois Steinberg 2020 ©