

שלחו להדפסה

גודל פונט

פנאי 2012

באיזו שיטת יוגה לבחור

כולם כבר ביוגה, איפה אתם? לפני שמתחילים לתרגל כלכליסט מציג את התורות השונות ואת יתרונותיהן. וגם מנפץ על הדרך כמה מיתוסים

קרן צור

08:11, 14.08.08

9 תגובות

עד לפני כעשור היוגה סבלה מתדמית די בעייתית ונחשבה לפעילות של תמהונים - כאלה שחזרו משהות ארוכה בהודו ועוד לא בדיוק נחתו - אך מאז חל המהפך ושיטות התרגול היוגיות חלחלו אל כל שכבות האוכלוסייה. כיום נראה שכמעט כולם עוסקים בזה: מספורטאים מקצוענים שהתאהבו בשיטה, שגם מטפלת בפציעות ובבעיות בריאות ומחזקת את הגוף, דרך אנשי עסקים ונירוטים למיניהם, שבאמצעות התרגול למדו להרפות ולהירגע, ועד לחובבי הטרגדים, שהחליפו את הספינינג ואת הפילאטיס בלהיט החדש - וגם רשמו את הילדים לבייבי יוגה.

נכון שהיוגמאניה ששוטפת את ארצות הברית (שם כבר המציאו את ה־Doga, יוגה לכלבים) עדיין לא הגיעה לארץ, אבל מספרי המתרגלים במרכזי היוגה עולים כל הזמן, וכל מי שניסה להתחבר אליה והצליח מספר כי לא מדובר ברומן מזדמן, אלא במערכת יחסים ארוכה ועמוקה.



צילום: עמית שעל

שירלי מן, מדריכת יוגה שיבנדה פנאי

לפני שמתנסים בפעם הראשונה חשוב להתעכב על ההבדלים בין שיטות התרגול השונות. לפניכם מדריך שסוקר את שלושת סגנונות האימון הנפוצים ביותר במכוני הכושר ובמרכזי היוגה בארץ - איינגר, אשטנגה ושיבנדה, ולחובבי האתגרים: ביקראם, שידועה גם בשמה יוגה חמה, בשל התרגול שמתבצע בחדר שהטמפרטורה בו היא 38 מעלות.

איינגר יוגה

על השיטה: ב.ק.ס. איינגר נולד בראשית המאה הקודמת למשפחה ענייה בדרום הודו.

בילדותו נחשב לילד חולני, ומשפחתו חששה לחייו. למזלו, אחותו הבכורה נישאה לקרישנאמאצ'ריה, מאסטר יוגה גדול שאימץ את איינגר, ובעזרת התרגול פטר אותו מתחלואיו. בגיל 18 נשלח איינגר לפונה והחל ללמד יוגה ולפתח את השיטה שנושאת את שמו. הפילוסופיה שבבסיסה טוענת כי מקור כל הבעיות והסיבוכים הבריאותיים הוא בחוסר האיזון בין גוף לנפש, והיא משלבת גישה רוחנית להבנה פיזיולוגית.

שיעורי איינגר יוגה נמשכים כ-90 דקות ומשתנים ממורה למורה ומתרגול לתרגול. מקפידים בה מאוד על דיוק בביצוע התנוחות ועל שהייה ממושכת בכל תנוחה, כדי להפיק תועלת מרבית.

באיינגר משתמשים בשורה של אביזרים, כגון חגורות, כריות ובלוקים מעץ, שעוזרים לכל תלמיד להגיע לתנוחה האופטימלית בעבורו, בהתאם למבנה גופו ולמצבו הבריאותי, וגם מונעים פציעות. למתבונן מהצד התרגול עלול להיראות מעט אטי מדי ואולי משעמם, אבל מי שנשבה בקסמה של השיטה מספר על יתרונותיה הגדולים להגמשה ולהגדלת טווח התנועה של אברים נוקשים, חיזוק הגוף, שיפור היציבה וטיפול בבעיות הספציפיות של כל מתרגל.

קהל היעד: כולם, גם אנשים בעלי מגבלות פיזיות או כאלה שסובלים מפציעות ספורט.

איפה מתרגלים: במכוני הכושר ומרכזי היוגה. מתקדמים יכולים לרכוש את הציוד ולתרגל בבית. פרטים נוספים על מורים, מרכזי לימוד, סדנאות ורכישת ציוד באתר של עמותת איינגר יוגה בישראל: www.iyengar-yoga.org.il. שורה תחתונה: לאט אבל בטוח.

מחירים לדוגמה: 45–60 שקל לשיעור קבוצתי, 150–250 שקל לשיעור פרטי.

אשטנגה יוגה

על השיטה: משלבת בין סדרת תנוחות קבועה לטכניקת נשימה המעצימה את התרגול. האשטנגה יוגה נולדה בהודו לפני כ-150 שנה, הגיעה לארצות הברית לפני 20 שנה, וכבשה את העולם המערבי בשל היותה שיטה דינמית ואינטנסיבית במיוחד, הפועלת להפקת חום פנימי שמעודד את זרימת הדם ומטהר את הגוף ואת השרירים מרעלים. בניגוד לשיעורי אירובי ועיצוב, באשטנגה לא קופצים ומזיעים, אלא מתרגלים את רצף התנוחות המאתגרות, לחיזוק הגוף ועיצובו, שיפור היציבה והגמישות ופיתוח שיווי משקל וקואורדינציה.



צילום: עמית שעל

מירי וגלעד חרובי יוגה פנאי

השיעורים נמשכים 90 דקות ומתנהלים בסדר קבוע: סדרה של ברכות השמש, תנוחות עמידה, תנוחות ישיבה, תנוחות הפוכות, הקשתה והרפיה. במהלך התרגול הגוף אינו רפוי אלא מוחזק, והמתאמן אמנם לא עוצם את עיניו ונהנה מתחושה של התנתקות ורגיעה, אבל מתמלא באנרגיות ובתחושת חיות וחיוניות, שעוזרות לו לתפקד באופן נמרץ ויעיל.

קהל היעד: מי שמחפש תרגול שבמהלכו לומדים לנשום עמוק ולהרפות, אבל גם מפעילים כל שריר בגוף, שמתחזק, מזדקף ומתגמש.

איפה מתרגלים: במכוני הכושר ובמרכזי היוגה. מתקדמים יכולים לבצע את התרגול בבית. פרטים נוספים על השיטה באתר של משכן היוגה בתל אביב: www.ashtanga-yoga-israel.com.

שורה תחתונה: זאת השיטה שבעזרתה מדונה שומרת על גוף מדהים בגיל 50.

מחירים לדוגמה: 200–400 שקל למינוי חודשי, 290 שקל לשיעור פרטי.

שיבנדה יוגה

על השיטה: ייחודה הגדול של השיטה הוא בגישה הכוללנית, שמציעה למתאמנים לא רק תרגול של נשימות ותנוחות, אלא אימוץ של חמישה עקרונות לחיים טובים ובריאים יותר: לתרגל את תנוחות היוגה, כדי לחזק את הגוף ולשפר את הגמישות, לבצע תרגילי נשימות, ללמוד להרפות ולשחרר מתחים, להקפיד על תזונה צמחונית ולהרבות במדיטציות ובחשיבה חיובית.

שיעורי השיבנדה נמשכים בין 90 דקות לשעתיים ומתנהלים בסדר קבוע: הרפיה קצרה, תרגילי נשימה ומדיטציה, תרגול של 12 מתנוחות היוגה הבסיסיות והרפיה ארוכה של 20 דקות. התרגול מדגיש עבודה מאוזנת (אחרי כפיפה קדימה תגיע כפיפה לאחור) ושהייה ממושכת בתנוחות. הוא מתבצע בעיניים עצומות, וזאת כדי שהתלמידים יתרכזו בגופם ובתחושות שהם חווים, ולא יפזלו לעבר המתאמנים האחרים.

קהל היעד: כל מי שמוכן גם לאמץ את עקרונות השיטה ואת אורח החיים שבו היא דוגלת.

איפה מתרגלים: במכוני הכושר ובמרכזי היוגה. מי שהפנים את עקרונות השיטה מוזמן לתרגל גם בבית. פרטים נוספים באתר של המרכז הישראלי לשיבנדה: www.sivananda.co.il.

שורה תחתונה: יוגה למתקדמים.

מחירים לדוגמה: 30–50 שקל לשיעור קבוצתי, 150–300 שקל לשיעור עם מורה פרטי.

ביקראם יוגה

על השיטה: ביקראם יוגה היא סדרה מאתגרת של 26 תנוחות (אסאנות) ושני תרגילי נשימה. התנוחות מתבצעות ברצף קבוע, שבו כל תנוחה מותחת ומחזקת בצורה שיטתית קבוצת שרירים, רצועות ומפרקים כהכנה לתנוחה הבאה.

השיעורים נמשכים 90 דקות ומתקיימים בחדר שחומם ל-38 מעלות, ושיעור הלחות בו נע סביב 70%. החום מאפשר לשרירים להימתח, משפר את זרימת הדם לכל אברי הגוף וגורם להזעה מוגברת, שמסייעת לניקוי רעלים.



צילום: ירון ברנר

בת כהן, מדריכת יוגה

השיטה מכונה בארה"ב "המקדונלד'ס של היוגה", וכיום פועלים כ-1,700 מרכזי ביקראם בעולם. המכורים מספרים כי השיטה שמשלבת בין פעילות אירובית לאנאירובית ונחשבת יעילה להרזיה יותר מכל תרגול אחר (בשיעור שורפים 650–1,000 קלוריות), עושה פלאים לגוף ולנפש, וכי ההזעה תורמת לתחושה גדולה של התנקות והיטהרות בתום השיעור. אך יש לא מעט מורים ליוגה שמותחים עליה ביקורת בטענה שמדובר באינסטנט יוגה. החום מזרז את התהליכים, הם אומרים, והשיטה נעשתה פופולרית בגלל התוצאות המהירות, שאולי כובשות את הקהל הרחב, אבל סותרות את עקרונות הפילוסופיה היוגית, שמאמינה בתהליכים ארוכי טווח ופוסלת קיצורי דרך.

קהל היעד: מי שמעוניין לשלב בין פעילות אירובית לאנאירובית - ובעיקר לשרוף שומנים מהר. התרגול לא מומלץ לסובלים מיתר לחץ דם, ולמי שנרתע מעצם הרעיון שעליו לקבל באהבה גם את ניחוחות המתרגלים מסביבו.

איפה מתרגלים: ביקראם עושים רק במרכזים מיוחדים, שמצוידים בחדר הלוהט. בתל אביב פועלים שניים כאלה (ברחוב קרליבך ובנאות אפקה). פרטים באתר www.bikramyogaisrael.co.il

שורה תחתונה: מי שלא סובל את החום שלא ייכנס למטבח.

מחירים: למתחילים: 100 שקל לעשרה ימים, שבמהלכם אפשר להיכנס לשיעורים באופן חופשי. אחר כך - כרטיסייה של 20 שיעורים ב-1,500 שקל או מינוי ב-250-400 שקל לחודש.

בהכנת הכתבה השתתפו: צוותי אלהיוגה וביקראם יוגה בתל אביב, מירי וגלעד חרובי מהמרכז לאשטנגה יוגה, שירלי מן, מדריכה בכירה לשיבנגדה יוגה, רחל וילוז'ני, מדריכה ומורה לאיינגר יוגה במכללת רידמן