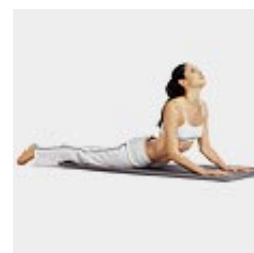


הכל על יוגה ותרגילים שאפשר לעשות בבית



שלחו להדפסה

לא רק בגלל הרחם



יוגה. אחדות של הגוף והנפש צילום: אריאל שפרן

לחצו כאן להגדיל הטקסט

כל מה ששמעתם נכון. מדובר בספורט המושלם. היוגה - אליה נוהרים עשרות אלפי ישראלים - משלבת בתוכה תרגילי גוף יעילים במיוחד, עם כל ההרפיה הדרושה לנפש. הנה שישה תרגילים שיעזרו לכם להכיר את שיטת האימון הרוחנית מכולן אביבה זלצמן

קשה לחשוב על אימון כושר שזכה בשנים האחרונות למהפך תדמיתי קיצוני יותר מהיוגה. עד לפני עשור עוד הייתה שיטת האימון הזאת מזוהה עם מעופפים שעדיין לא ירדו לאדמה אחרי הטיול בהודו. עכשיו זהו טרנד עולמי. "היתרון של היוגה", אומרת שירלי מן, מורה לשיוונדה יוגה ומנחת תוכנית יוגה בערוץ החיים הטובים, "הוא שדרכה אנשים מאמנים בו זמנית גם את הגוף וגם את הנפש. בעולם כאוטי כשלנו אנשים מחפשים משמעות ואושר. ביוגה הם מוצאים את שניהם, לכן לדעתי זהו טרנד שלא יסתיים אלא רק יתעצם".

בסנסקריט, הלשון ההודית העתיקה, פירוש המילה "יוגה" הוא "אחדות" - אחדות של הגוף והנפש. היסטוריונים מצאו כי יסודות ראשונים לשיטת האימון כבר פותחו לפני 5,000 שנה, אך היוגה המעשית, זו המתבססת על סדרה של תרגילים (פסוקים) כתובים ומסודרים, היא בת 2,000. מאחורי פסוקי היוגה - ה"סוטרות" - עומדת פילוסופיה השואפת לקדם את המתאמן לעבר תודעה צלולה ונקייה יותר. כדי להגיע לתודעה כזו, התפתחו במאות השנים האחרונות - פרק הזמן שבו החלה היוגה לחלחל אל המערב - גרסאות שונות לתורה הבסיסית (ראו מסגרת). אלו שמות דגש על שני אלמנטים של אימון מעולם היוגה: תנוחות ("אסאנה") ונשימות ("פראנאימה"), שבאמצעותן אפשר להגיע לאיזון גופני-נפשי.

"היוגה המודרנית פופולרית משום שהמתאמנים מוצאים בה דרך לא רק להפעיל את הגוף, אלא גם להבין מדוע עליו לעבוד בדרך מסוימת", אומרת ציפי וינר המפעילה בתל אביב את Yoga Now - המרכז הישראלי לאייגור יוגה. "אנשים מוצאים ביוגה ערך מוסף. הם מגלים כי היא עשויה לפתור להם בעיות בריאות חמורות, כמו כאבי גב או בעיות נפשיות. ביוגה הם חשים שהם מרפאים את עצמם, משום שהם יוצרים איזון וחיבור בין הגוף לנפש".

חיבור זה מתבצע באמצעות התרגילים. הבעיה היא שלא כל מאמני היוגה, ובוודאי לא כל תוכניות הטלוויזיה העוסקות בנושא, טורחים להסביר מה החשיבות של כל תרגיל ובמה הוא מסייע לבניית הכושר או חיזוק הנפש.

בעזרת צוות יועצים המייצגים את שיטות היוגה המובילות, בנתה "מנטה" מדריך מצולם לכמה מתנוחות האימון היעילות ביותר. תוכלו לראות בו מבוא למתחילים, אבל גם כאשר תהפכו ליוגיסטים מדופלמים, כדאי שתזכרו תרגילים אלו, משום שהם ישמשו יסוד לכל מה שיבוא אחר כך.

על כל אחד מהתרגילים (אסאנות) שלפניכם להתבצע פעם אחת בזמן אימון. משך הזמן להחזקת הגוף בתנוחה: לפחות 2-3 דקות למתחילים ופרק זמן ארוך ככל האפשר למתקדמים

שיטות האימון המובילות ביוגה

במאות השנים האחרונות התפתחו, כאמור, סגנונות שונים שלקחו את היוגה הבסיסית (זו המכונה "האתה יוגה" ועדיין נחשבת לפופולרית במיוחד) למקומות שונים. אף שישנם סוגים רבים של פיתוחי יוגה, שלושה ענפים שלה נחשבים לידועים: אשטנגה, אייגור ושיוונדה. בכל השלוש מתרגל המתאמן תנוחות יוגה ונשימות מונחות, אך השיטה, דרך הביצוע והמטרה שמאחורי התרגילים, משתנות.

אשטנגה יוגה: שיטה זו הקיימת בהודו 150 שנה, הגיעה לארצות הברית לפני עשרים שנה בלבד, אך נהפכה בתוך זמן קצר ללהיט בשל היותה יוגה דינמית ואינטנסיבית במיוחד. מכיוון שכך, מכנים אותה האמריקאים agoy rewop. מסביר גלעד חרובי, שהקים עם רעייתו מירי את "אשטנגה יוגה" - המרכז הישראלי: "מטרת האשטנגה היא לא לגרום למתאמן להזיע כמו בשיעורי האירובי, אלא לתרגל את התנוחות - האסאנות - בצורה אינטנסיבית, דינמית, אקטיבית ועם דגש על פיתוח הקואורדינציה של תנועה ונשימה. אימון יעיל בדרך זו מביא לפיתוח יכולות גופניות בלתי רגילות: חזוק, גמישות, נשימה נכונה, וכן תחושת הרפיה. האשטנגה מחברת את התרגול לחי-היום-יום. המתאמן אינו חווה תחושה של התנתקות. כאן העבודה מתבצעת בעיניים פקוחות ועם גוף שאינו רפוי אלא מוחזק. מכיוון שכך, במהלך האימון מקבל המתאמן תחושות של אנרגיה, חיוניות וחיות שעוזרות לו להמשיך ולתפקד באופן נמרץ ויעיל במשך כל היום.

איינגר יוגה: הפילוסופיה העומדת מאחורי שיטת יוגה זו, גורסת כי מקורן של כל הבעיות והמחלות הוא בחוסר איזון בין הגוף לנפש. לכן שמה האיינגר דגש לא רק על כיתות תרגול רגילות, אלא גם על כיתות טיפוליות ושיקומיות שבהן מקבלים המתאמנים המתמודדים עם תחלואים שונים, תרגילים מיוחדים - כל אחד תוך התמקדות בבעיה שממנה הוא סובל.

המורה ציפי וינר: "באיינגר יוגה הדגש על דייקנות בביצוע התנוחות. לכן אנחנו משתמשים בעזרים כמו חגורות, חבלים, קוביות וכריות שמסייעים בביצוע תנועות מדויקות יותר". במהלך השיעורים, מסבירה וינר, לא עובדים באינטנסיביות כדי להספיק כמה שיותר תנועות, אלא בקצב מדוד ומתעכבים על כל תנוחה.

שיוונדה יוגה: אם באשטנגה עובדים על חיזוק הגוף, בשיוונדה עובדים על הרפיה. מסבירה המאמנת שירלי מן: "השיוונדה דוגלת לא רק בתרגול תנוחות ונשימות, אלא בדרך חיים שלמה הכוללת מדיטציה, תזונה צמחונית וטבעית וחשיבה חיובית. בשיוונדה ההתקדמות באה מתוך הרפיה, לא מתוך מאמץ. לכן מתבצע התרגול בעיניים עצומות, כדי שהאדם יהיה עם עצמו בזמן האימון ויסתכל פנימה.

"תרגול היוגה בשיוונדה בנוי על 12 תנוחות בסיסיות, עם וריאציות שונות, שעל פי התורה מספיקות לתחזוקת הגוף כולו. התרגול כולל גם נשימות ("פראנאימות") לניקוי הגוף הפיזי והאנרגטי, ותרגיל חימום המורכב מ-12 תנועות ברצף ונקרא 'ברכה אל השמש'".

תרגיל הברכה אל השמש מתורגל בכל שיטות היוגה. הוא מורכב מ-12 תנועות המבוצעות ברצף כמו גל, ויש אפילו יוגיסטים המאמינים שאדם המבצע בין 6 ל-12 מחזורי תרגיל ביום, לעולם לא יצטרך לראות רופא.

יוגה בסלון

המורה גלעד חרובי, מנחה תוכנית היוגה בערוץ החיים הטובים, מסביר על מה יש להקפיד כשמתרגלים יוגה בסביבה הביתית:

1. תרגול יוגה בבית, מול טלוויזיה או קלטת, נועד לאנשים שבראותם תקינה וכושרם הגופני סביר, והם אינם סובלים מבעיות מיוחדות. עם זאת, חשוב לזכור כי תרגול מול טלוויזיה כמוהו כתרגול מול גולם: עושים מה שאומרים בלי יכולת לשאול שאלות או להבין לעומק את הפילוסופיה שמאחורי כל תרגיל.
2. כמו בשיעורי סטודיו גם כאן עליכם לזכור שמומלץ להימנע מהכאבה לגוף במהלך התרגילים. גם אם האגו או הרצון שלכם אומרים להימתח או להתכופף יותר, חשוב להישאר מחוץ למסגרת הכאב, משום שבהחלט לא מומלץ לגרום לגוף נזק כשאינן בסביבה מדריך מיומן שיוכל לטפל בכם.
3. הקפידו לשמור על תרגול סדיר. אל תתאמנו רק מדי פעם, ואל תדלגו בין תוכניות טלוויזיה שונות. היצמדו לתוכנית אחת. אם תעשו זאת, תראו שהשיעורים המשודרים בנויים באופן סדרתי והתוכניות מסודרות מהקל אל הכבד - סדר החשוב למתרגל הביתי.
4. לאנשים הסובלים מבעיות גופניות (כאבי גב למשל) לא מומלץ לתרגל מול מדיה. היוגה היא במיטבה כאשר קיים יחס אינטראקטיבי בין מתאמן למאמן, והדבר קריטי בעיקר כשמדובר בבעיות מיוחדות. במקרה כזה הטלוויזיה נועדה רק לעורר את התיאבון.
5. יש דברים שלא עושים בבית לבד. תרגילים כמו עמידת ראש למשל, אסור לבצע, לפחות בהתחלה, ללא פיקוח. תוכניות הטלוויזיה בנושא נמנעות מהדגמת תרגילים מסובכים שכאלה, ולכן מומלץ להסתמך רק על התרגילים שהן מציעות ולא ליזום בעצמכם כל מיני תרגילים מסובכים שתמיד רציתם לנסות.

תנוחת הכלב



איך מבצעים: עמדו על שש, בפיוסוק ברכיים ברוחב האגן. לחצו את כפות הידיים לרצפה, ובנשיפה העלו את האגן לאחור, תוך יישור הרגליים והידיים ונעיצת העקבים ברצפה. שמרו על גב ישר בתנוחה, עד שתגיעו למצב של ראש למטה, רגליים ישרות ועצם הזנב במרכז המשולש.

למה זה טוב: תנוחת הכלב כמוה כחצי עמידת ראש. היא עובדת על כל המפרקים המרכזיים בגוף - רגליים, כפות רגליים, ברכיים, אגן, ידיים - ומחזקת אותם, כמו גם את הגב והבטן. היא גם מגבירה באופן ניכר את זרימת הדם לראש ולכן מזרימה חמצן רב למוח. תנוחת הכלב מחזירה אנרגיה כאשר מרגישים תשישות, ונחשבת ביוגה לתנוחה בדוקה לשיפור מצב הרוח.

תרגיל הקוברה



איך מבצעים: שכבו על הבטן, הפנים כלפי מטה, וכפות הידיים על הרצפה בקו ישר עם הכתפיים. נשפו חזק, ובשאיפה אספו את הבטן פנימה. לחצו בהונות לרצפה וגלגלו למעלה את החלק העליון של הגוף עד הטבור. הקפידו שהסנטר יפנה כלפי מעלה, לכיוון התקרה, ושהרגליים יהיו מתוחות וצמודות (ברכיים לא נוגעות ברצפה).

כעת לחצו את כפות הידיים למזרן בלי למשוך את הכתפיים לקו האוזניים. המשיכו לקשת את הגו באיטיות כלפי מעלה ואחורה, והישארו בתנוחה זו. הרפו בעודכם בתנוחה, נשמו וחזרו באיטיות לעמדת המוצא.

למה זה טוב: לחיזוק ולהגמשה של עמוד השדרה והשרירים זוקפי הגב. תנוחת הקוברה פותחת גם את בית החזה ומאתגרת את מערכת הדם והעצבים.

תנוחת העץ



איך מבצעים: עמדו על רגל אחת - כף הרגל לחוצה לרצפה. בעזרת היד העלו את הרגל השנייה, מכופפת, והניחו אותה כך שהעקב יימצא על שורש הירך.

שתי כפות הידיים צמודות זו לזו ולחזה (כמו בתנוחת תפילה), מרפקים צמודים לגוף.

אזנו את הגוף על רגל אחת, שמרו על גב ישר והרימו את הידיים למעלה, מעל הראש. הצמידו את כפות הידיים, נשמו כמה נשימות וחזרו על התרגיל, כשהפעם תעמדו על הרגל השנייה.

למה זה טוב: לחיזוק שרירי הרגליים ולמתיחה והארכה של הגוף. התנוחה עובדת על שיווי משקל

ויכולת ריכוז ויוצרת תחושת איזון ויציבות. היוגה מחשיבה אותה במיוחד, מפני שנטען כי היא יוצרת איזון פיזי המוביל בסופו של דבר גם לאיזון מנטלי.

תרגיל הדג



איך מבצעים: שכבו על הגב, הידיים מתחת לגוף, והמרפקים צמודים ככל האפשר. נשמו כמה נשימות: בשאיפה הרימו למעלה ראש וכתפיים, ובנשיפה גלגלו ראש אחורה, עד שייגע ברצפה, והרימו את בית החזה למעלה.

הקפידו כי משקל הגוף יימצא על הידיים, על המרפקים וקצת על הראש. נשמו רגיל או בצעו נשימה יוגית מלאה (לבטן ולבית החזה עד הכתפיים).

למה זה טוב: תנוחת הדג היא תנוחה הפוכה ומאזנת לעמידת הכתפיים ולתנוחת המחרשה. היא עובדת על גב תחתון, פותחת את בית החזה, עובדת על הגמשת עמוד השדרה ועל חיזוק שרירי הבטן. מאחר שהראש נמצא במצב מהופך הגורם למוח לקבל חמצן רב, תורמת תנוחה זו גם להשקטת מערכת העצבים ומשפרת את מצב הרוח.

תרגיל המשולש



איך מבצעים: עמדו בפיסוק רגליים. הרימו את הזרועות לצדדים בקו ישר עם הכתפיים, כפות הידיים פונות כלפי מטה.

סובבו את רגל ימין בזווית של 90 מעלות ימינה. התארכו וכופפו את הגוף לכיוון רגל ימין, כשיד ימין מושכת לכיוון רגל ימין וזרוע שמאל מתוחה למעלה בקו ישר עם הכתפיים.

מתחו את חלק הגוף העליון והביטו למעלה לעבר כף יד ימין. הישארו כך במהלך כמה נשימות ובצעו את אותו התרגיל שוב, רק שכעת עברו לצד השני.

למה זה טוב: למתיחה ולהתארכות של צדי הגוף, להגמשת עמוד השדרה ולהפעלת המרכז האנרגטי שנמצא באזור הבטן. כמו כן, תנוחת המשולש משחררת גב וצוואר תפוסים, מותחת את הקרסוליים ומפתחת את החזה.

תרגיל פיתול



איך מבצעים: שבו כשכפות הרגליים צמודות זו לזו. העבירו רגל ימין מקופלת מעל רגל שמאל, הברך כלפי מעלה, שני הישבנים על המזרן, ועצם הזנב לכיוון המזרן ובקו ישר עם קודקוד הראש.

יד שמאל דוחפת את רגל ימין כלפי הגוף, ויד ימין מונחת ישרה מאחורי הגב, כשכתף ימין פונה לאחור ומושכת אחורה. במצב זה הגוף מתארך כלפי מעלה תוך כדי פיתול עמוד השדרה.

הישארו בתנוחה במהלך כמה נשימות, ואז החליפו צד (רגל שמאל על רגל ימין).

למה זה טוב: להגמשה ולחיזוק של הגב ועמוד השדרה. התנוחה פותחת את הצלעות בצד אחד ודוחסת את האיברים הפנימיים בצד השני (ולאחר מכן עושה אותה פעולה בצד השני), כך שרוב האיברים הפנימיים - כליות, כבד, טחול, לבלב, קיבה, מעי - נדחסים תוך כדי הפעילות ומוזרם אליהם דם. התנוחה טובה לטיפול בעצלות של הכבד, הטחול, הלב, הקיבה ומערכת העיכול.

חזרה