

לעומתה, היוגה המוכרת יותר במערב משייכת להאטה יוגה, היוגה של הגוף ומבוססת על יצירה עתיקה אחרת הנקראת "האטה יוגה פרדיפיקה", שנכתבה על ידי יוגי סוואטמאראמה אי שם במאה ה-15.

הראג'ה יוגה וההאטה יוגה נכללות בין 18 ענפי היוגה, כפי שתוארו בספר חשוב נוסף מהמאה השישית לפני הספירה הנקרא "בהגאוואד גיטה", המהווה חלק מן האפוס הסנסקריטי "מהאבאראטה". ענפים עיקריים נוספים הם: בהקטי (יוגת הדבקות), ג'ננה (יוגת החוכמה), קארמה (יוגת הפעולה), קונדליני (סיוע לפראנה, אנרגיה, לעלות כלפי מעלה), מנטרה (צליל, מילה או משפט החוזרים על עצמם), קריה (כוללת תרגול, חקירה עצמית, לימוד והיכנעות לנשגב מכל) וטנטרה (טכניקות גופניות המסייעות בפינוי החסמים לפראנה).

מהמידע העתיק האצור בכתבים אלה, שנשתמרו במשך מאות ואלפי שנים, נוצרו עשרות זרמים ושיטות של תרגול יוגה. ציון דרך חשוב מאוד בהסתעפות היוגה שמור למורה דגול בשם סרי טירומאלי קרישנמצ'ריה. תחת חסותו התפתחו ארבעה ממורי היוגה החשובים ביותר, שפיתחו שלוש מהשיטות המובילות כיום במערב: סרי קרישנה פטאבי ג'ויס, אבי האשטנגה ויניאסה יוגה; ב.ק.ס. איינגר, אבי האיינגר יוגה; ר.ט.ק.ו. דסיקצ'ר, בנו של קרישנמצ'ריה, ואינדירה דווי, מייסדי הוויניוגה.

## כל הפנים והשמות

שיטות אלו ואחרות התפשטו מהודו למערב בסיועם של מורים רבים - הודים ומערביים. הנה פירוט קצר על כל אחת משיטות היוגה הרווחות היום במערב. \* **אשטנגה ויניאסה:** שיטת תרגול הנחשבת הדינמית ביותר מבין השיטות, שפותחה כאמור על ידי פטאבי ג'ויס. היא מבוססת על שלוש סדרות של אסנות, התנוחות



## יוגה, זה כל הסיפור

היוגה, תורה הודית עתיקת יומין העוסקת באיחוד בין הגוף לנפש ולרוח, מורכבת כיום מעשרות ענפים ושיטות תרגול המעבירים אותו עיקרון בדרכים שונות. כיצד נדע מהי השיטה הטובה ביותר עבורנו? מורה נבוכים

מאת: ליאת פיליפסון

◀ "באיזו שיטה את מלמדת?" זאת השאלה העולה תמיד כשמתרגל חדש מתקשר. אני עונה בשאלה: "האם תרגלת יוגה בעבר?" והתשובה לרוב היא שלילית. אני מתחילה בנאום חוצב הלהבות שלי על מהות היוגה, על חשיבות החיבור והכימיה בין המורה לתלמיד ועל החשיבות הפחותה של שיטת תרגול זו או אחרת, במיוחד לאלו שמעולם לא תרגלו יוגה. זה הזמן לעשות מעט סדר ולתת לכם, הקוראים והמתרגלים המוצפים באינספור שמות ושיטות, סקירה עניינית על היוגה, על ענפיה השונים, על ההבדלים ביניהם ועל המהות העומדת בבסיס כל שיטות היוגה.

## קיצור תולדות היוגה

היוגה היא תורה עתיקת יומין שמקורה בהודו והיא עוסקת בצדדים הפיזיים, המוסריים, המנטליים והרוחניים של האדם.

**משמעות המילה יוגה בסנסקריט היא איחוד, חיבור; איחוד בין הגוף לנפש ולרוח, וברובד עמוק יותר - חיבור בינינו לכול הסובב אותנו ביקום הזה. היוגה היא אחת משש תורות פילוסופיות שמקורן בהודו העתיקה - סמיקה, יוגה, ניאיה, ויששיקה, מימאסמה וודנטה. לא ידוע במדויק כמה אלפי שנים קיימת היוגה כחלק מרכזי מן התרבות ההודית, ובמשך דורות הועברו רזיה כתורה שבעל פה ממורה לתלמיד. הספר הראשון המציג בצורה מסודרת את כל תורת היוגה הוא "היוגה סוטר" של המלומד ההודי פטנג'לי, שמעריכים שנכתב במאה השלישית לפני הספירה. ספר זה נחשב האורים ותומים עבור כל שיטות היוגה באשר הן ומשוך ליוגה של התודעה, המכונה ראג'ה יוגה.**

משמעות המילה יוגה בסנסקריט (שפה הודית עתיקה ושפת כתבי הקודש ההודיים) היא איחוד, חיבור; איחוד בין הגוף לנפש ולרוח, וברובד עמוק יותר - חיבור בינינו לכול הסובב אותנו ביקום הזה. היוגה היא אחת משש תורות פילוסופיות שמקורן בהודו העתיקה - סמיקה, יוגה, ניאיה, ויששיקה, מימאסמה וודנטה. לא ידוע במדויק כמה אלפי שנים קיימת היוגה כחלק מרכזי מן התרבות ההודית, ובמשך דורות הועברו רזיה כתורה שבעל פה ממורה לתלמיד. הספר הראשון המציג בצורה מסודרת את כל תורת היוגה הוא "היוגה סוטר" של המלומד ההודי פטנג'לי, שמעריכים שנכתב במאה השלישית לפני הספירה. ספר זה נחשב האורים ותומים עבור כל שיטות היוגה באשר הן ומשוך ליוגה של התודעה, המכונה ראג'ה יוגה.

היוגיות, ובכל סדרה האסנות נעשות קשות יותר ומאתגרות יותר. כל אחת מהסדרות כוללת אסנות רבות המתורגלות בסדר קבוע תוך שימוש בנשימת האוג'אי, נשימה גרונית הנוצרת מהצרה של קנה הנשימה. רק לאחר שמגיעים לביצוע מושלם של הסדרה הראשונה מתקדמים לסדרה הבאה. הדגש באשטנגה הוא על תרגול פיזי, על תנועות, על אנרגיה, על זרימה בין התנוחות ועל שילוב נשימות האוג'אי ופחות על התיאוריה.

**\* איינגר:** שיטת תרגול המתמקדת בדיק וביציבות והמשתמשת באביזרים שונים. אבי השיטה הוא איינגר, שבגילו המופלג עדיין מתרגל ומלמד במרכז שלו בפונה, הודו. התרגול הפיזי מתאפיין בכניסה לתנוחה ברמת דיוק גבוהה, בשהייה ארוכה יחסית בתנוחה, ביציאה ממנה ובכניסה לתנוחה הבאה. השימוש הנרחב באביזרים כמו כיסאות, רצועות ובלוקים מסייע בשמירה על העקרונות ומוסיף עניין וגיוון בתרגול. דרך הדיוק בתנוחות והמנח של כל האיברים בגוף באופן מסוים, יכול המתרגל להיכנס למצב מדיטטיבי במהלך האסנות ותרגילי הפראניאמה (תרגילי הנשימה ביוגה).

**\* ויניוגה:** דסיקצ'ר, שלמד מאביו קרישנמצ'ריה ותרגל עמו במשך 40 שנה, ואינדירה דווי, האישה המערבית הראשונה שלמדה אצל קרישנמצ'ריה ובהמשך פתחה בתי ספר ליוגה במערב, הם המייסדים של זרם זה, שלפיו היוגה צריכה להיות מותאמת לצרכי המשתנים של המתרגל כדי להפיק ממנה את מרב היתרונות התרפויטיים. התרגול הפיזי כולל אסנות ופראניאמה והוא רך וזורם. כל תנועה מובלת על ידי הנשימה כל העת.

**\* שיבנדה:** שיטה שהובאה למערב על ידי סוואמי שיבנדה וממשיכו. היא מתבססת על חמישה עקרונות: אסנה, פראניאמה, הרפיה, תזונה וחשיבה חיובית ומדיטציה, ועל ארבעה מענפי היוגה: קארמה, בהקטי,

ג'ננה וראג'ה. התרגול הפיזי כולל את 12 התנוחות הבסיסיות והרפיה בין התנוחות, וכן תרגול פראניאמה ומדיטציה ולמידה של טקסטים.

**\* קונדליני:** שיטה זו היא אחת מענפי היוגה כפי שהם מופיעים במקורות. יוגי בהאג'ן הביא אותה למערב והיא נחשבת לאחת משיטות התרגול הרוחניות יותר. קונדליני היא הפוטנציאל הרוחני הרדום בתוכנו, המדומה לנחש העולה בצורה ספירלית מבסיס עמוד השדרה כלפי מעלה. פוטנציאל זה מתעורר באמצעות תרגול ומטרתו היא העלאת רמת המודעות עד הגעה להארה. ההפעלה והתיעול של אנרגיה זו נעשים באמצעות אסנה, פראניאמה, מנטרות ותרגילי מדיטציה וריכוז.

**\* ויניאסה:** שיטת תרגול המבוססת על זרימה מתמדת בין התנוחות השונות שאינה מוגבלת לסדרה מסוימת של אסנות או לסדר קבוע ביניהן כמו בתרגול האשטנגה המסורתית. במהלך התרגול נוצרת כוריאוגרפיה של אסנות המלוות בנשימה והוא יכול להיות אינטנסיבי מאוד או רך בהתאם למורה ולקצב.

**\* ביקראם:** שיטה שפותחה על ידי יוגיראג' ביקראם צ'ודهوري ומתבצעת בחדר מחומם. היא כוללת סדרה המורכבת מ-26 אסנות ומשני תרגילי נשימה, וכל תנוחה מתבצעת פעמיים. התרגול בטמפרטורה גבוהה מחמם את השרירים במהירות ומאפשר טיהור של הגוף מרעלים באמצעות הזעה.

**\* פאואר:** שיטת תרגול מערבית של ויניאסה דינמית המשלבת תכנים פילוסופיים. אחת משיטות היוגה הראשונות ששולבו בחדרי כושר בארצות הברית. אבי השיטה הוא ברון בפטיסט.

**\* אנוסארה:** שיטה זו, שפיתח ג'ון פרנד, מבוססת על שילוב של הפילוסופיה הטנטרית ותרגול המדגיש את הדיוק בתנוחות ואת



**תחת חסותו של קרישנמצ'ריה התפתחו ארבעה ממורי היוגה החשובים ביותר שפיתחו שלוש מהשיטות המובילות כיום במערב: סרי קרישנה פטאבי ג'ויס, אבי האשטנגה ויניאסה יוגה; ב.ק.ס. איינגר, אבי האינגר יוגה; ו-ט.ק.ו. דסיקצ'ר ואינדירה דווי, מייסדי היוניוגה**

הכותבת היא מורה מוסמכת ליוגה, בעלת ניסיון רב בתחומי התנועה והרוח (מחול, יוגה, מדיטציה, תטא הילינג, תקשור ועוד), מעבירה סדנאות וחופשות יוגה ומדיטציה בארץ ובעולם והבעלים של יוגהמה - הבית למודעות וליוגה באבן יהודה.  
www.yogama.co.il  
liat@yogama.co.il

המודעות לאנרגיה הזורמת בגוף כדי להתחבר לאלוהי שבתוכנו. **\* ג'יומוקטי:** שיטה של שרון גנון ודיוויד לייף שבבסיסה עומדים שני עקרונות: דבקות (בהקטי) ואי אלימות (אהימסה). התרגול הוא דינמי ומשלב תכנים פילוסופיים, מנטרות ומדיטציה.

**ויג'נאנה:** שיטה שפותחה על ידי אורית סן גופטה המתבססת על הרפיית הגוף, על השקטת התודעה, על התמקדות באמצעות הכוונה, על חיבור לעצמי ועל מודעות לנשימה. כל אלו מאפשרים להיות קשובים לתחושות הגוף ולהפעלתו.

## להיטיב עם הגוף

האסנות בכל שיטות היוגה מותחות, מחזקות, מגמישות ומעסות בצורה שיטתית קבוצות שרירים, רצועות, גידים ומפרקים, מרפות ומעסות את האיברים הפנימיים או מפעילות את המערכת האנדוקרינית ואת מערכת העצבים. מטרת תרגילי הפראניאמה היא להכניס כמה שיותר אנרגיה לתוך הגוף ולהניע אותה בתוכנו. יש טכניקות נשימה רבות, בהן: אוג'אי - ראו שיטת האשטנגה, נאדי שודנה - נשימת נחיריים מתחלפת, סיטאלי - שאיפה דרך לשון מוגולגלת, קפלאבטי - נשיפות חזקות, בסטריקה - שאיפות ונשיפות חזקות. האסנות, בשילוב נשימה אטית עמוקה ואיכותית, מיטיבות עם הגוף ומשפיעות עליו ברמה הפיזית וברמה האנרגטית. אני יכולה לומר לכם בלב שלם, לאחר שתרגלתי כל אחת מהשיטות המפורטות לעיל בתקופות שונות בחיי היוגיים, שכולן נפלאות ושהבחירה ביניהן כמתרגל היא אישית מאוד. תרגלו ונסו בעצמכם ומצאו את שיטת התרגול המתאימה לכם ביותר בהנחיית המורה המוסמך המתאים ביותר עבורכם. העיקר שתחשפו לידע המופלא הזה הנקרא יוגה. ●