

## העקרונות של ויג'נאנה יוגה

שנים רבות התמודדנו עם הסוגיה: 'איזה מין יוגה אתם עושים?'

יוגה היא יוגה. על כן במשך שנים נזהרנו מלהדביק תואר או כינוי לאימון שלנו מעבר לשמו המקורי.

ועם זאת הצורך לשם או כותרת היה אמיתי. אני תלמידה של דונה הולמן וכן של מר איינגר אך עם השנים עברתי עם תלמידי תהליך משמעותי והאימון שלנו לבש צורה מובהקת השונה משיטת איינגר. יש שלושה מרכיבים מהותיים שחשוב לי לציין בכדי להבהיר את דרך האימון שלנו.

המרכיב הראשון הוא המקום המרכזי של "פשוט לשבת" באימון. הדגש הרב שאנו שמים על איכות התודעה באימון האסנות (תנוחות) והפרניאמה (נשימות) מחייב אותנו לשבת. תפיסת עולם זו מסתמכת על המסורת החיה של היוגה הגורסת כי הכלי המרכזי לטיפול התודעה היא מדיטציה, וכן על הספרות הקלאסית המתארת תמיד את המדיטציה כמרכיב מרכזי בזרמים השונים של היוגה.

המרכיב השני הוא אימון המלמד הקשבה לתחושות הגוף ולהפעלתו על פי העקרונות.

בתחילה פשוט עומדים על המזרון ומתרכזים פנימה. התנועה מתחילה בהורדת הידיים מטה מנמסטה. התודעה מחפשת את מגע כפות הרגליים עם האדמה, את ייצוב השלד מעל כפות הרגליים כך שכל חלק בשלד מצוי בהרמוניה עם יתר החלקים והשלד כולו מאורגן וניצב כיחידה אחת בין שמים וארץ. כאשר הידיים מתחילות לנוע מעלה אנו נותנים לשרירי השלד להיות רכים אך לא רופסים. התודעה נוכחת ומודעת לגוף ולחלל סביבו, ועם זאת שקטה ומכונסת. הידיים ממשיכות לעלות ולרדת ואנו מרוכזים בכוונן עדין של הגוף, ייצוב השלד וארגונו כך שימשיך להיות מחובר גם כאשר טווחי התנועה יתרחבו. אנו סורקים את השרירים ומכוונים אותם להיות נאמנים לצירי השלד, ומזכירים לעצמנו להיות קשובים ללא חדות מיותרת.

התנועה תמשיך עכשיו למשך זמן רב ואנו מחפשים לנוע מתוך העקרונות כיחידה אחת, גוף ותודעה.

המרכיב השלישי הוא הדגש הלימודי. בכדי להעמיק ביוגה יש צורך ללמוד את המסורת הכתובה, לפחות בחלקה. על כן כאשר התלמידים מביעים רצון להעמיק ביוגה ומגיעים לסדנאות, אימונים מיוחדים או שיעורים ארוכים, הם נחשפים לאט ובהתמדה לספרות יוגית.

שלושת המרכיבים האלה יחדיו – פשוט לשבת - (מדיטציה), העקרונות ולימוד טקסטים היו להלך רוח ולדרך האימון שלנו. חיפשנו יחדיו שם שיבטא משהו מהטעם הזה.

## ויג'נאנה?

הטאיטריה אופנישאד, חיבור עתיק בן 2700, מלמד כי האדם וכן כל היקום מורכבים מחמש 'קושות' או שכבות: הפיסי, האנרגטי, המנטלי, ה"ויג'נאני" והמלא אושר. הביטוי ויג'נאנה משך את תשומת הלב של קבוצת הלימוד.

## מהי ויג'נאנה?

שנקרה, אבי תורת הודנטה מסביר כי ויג'נאנה היא הבנה או ידיעה הנובעת לא מידע חיצוני שנלמד מפי מורה או מסורת בלבד. זוהי בהירות פנימית המתגלה לנו דרך ניסיון אישי. רמקרישנה ממשיך את פרשנותו באומר - הידע והודאות כי האש קיימת בעץ זוהי ג'נאנה –ידיעה. אך לבשל אורז על האש הזו, לאכול את האורז ולהיות מוזן ממנו זוהי ויג'נאנה- לדעת ולהבין מבפנים.

העקרונות המנחים, הכוללים את הרפיית הגוף, השקטת התודעה, ההתמקדות באמצעות הכוונה, ההשתרשות, החיבור, ההתרחבות והמודעות לנשימה – כל אלה מאפשרים לנו להיות קשובים פנימה ומבפנים לראות, לחוש, להבין ולפעול במיומנות.

קריאת דרך האימון שלנו בשם " [ויג'נאנה יוגה](#) " אינה אלא מתן הכרה לדבר-מה שמצוי בה מאז ומעולם, דבר-מה הטמון בלב לבה של הדרך שלנו: לחוש להבין ולהתאמן – מבפנים.

תודה לכל מורי שהצביעו בהתמדה אל עבר אותו "ירח", אל האימון מבפנים.

אורית סן-גופטה, יוני 2006, ירושלים.

## ציטוטים מטקסטים שונים אודות ויג'נאנה:

ויג'נאנה Vijñāna - פעולה של מיון או הבחנה, הבנה, זיהוי, חוכמה, ידיעה, מיומנות, אומנות, מדע.

(מתוך מילון סנסקריט-אנגלית, Williams-Monier, עמ' 961)

"ובתוך המעטה העשוי manas (שכל), אך נפרד ושונה, נמצא האטמן העשוי ויג'נאנה,

לזה יש צורת אדם...

האמונה, śraddhā – היא ראשו.

הנכון, rta – צידו הימני.

האמת, satya – צידו השמאלי.

יוגה - גופו .

האינטליגנציה הגבוהה, mahat – היא חלקו התחתון, בסיסו."

(Taittirīya Upanishad II.4.1))

"בשלב ה-manas (שכל) אנו מקבלים סמכות שמקורה חיצוני. בשלב הויג'נאנה נוצרת צמיחה פנימית. אנו מפתחים אמונה, סדר, אמת ואחדות עם העליון."

(מתוך הפרשנות על ה-Taittirīya של S. Radhakrishnan).

"כשם שהראיה הפיזית רואה ותופסת באופן ישיר את מופעי האובייקטים, כך, ואף יותר, באותו אופן ישיר,

הגנוסיס - ויג'נאנה רואה ותופסת את האמת שבדברים."

(שרי אורובינדו, הסינתזה של היוגה, עמוד 463)

## **העקרונות:**

1. הרפיית הגוף

2. השקטת הנפש

3. הכוונה

4. השתרשות

5. חיבור

6. נשימה

7. התרחבות

## **עקרונות הויג'נאנה יוגה בהרחבה**

1. הרפיית הגוף:

תחילה יש להרפות את הגוף. לשאוף, ועם הנשיפה – להרפות את המתח. שאיפה, ובנשיפה הבאה סוקרים את הגוף מכף רגל עד ראש, וחוזר חלילה.

בכל מקום שבו נתקלים במתח – מרפים.

הנפש בוחנת את הגוף במבט אבהי. עם הזמן לומדים להבחין באזורים מתוחים, להרפותם ולחבוק את החלל. אם מבחינים באזורי חולשה, יש לשאוף אוויר אליהם, בעוז, ולעוררם באנרגיה. עלינו להניח לכל הפרזה לעזוב את הגוף; להירגע. כך נעשה הגוף מעודן ושקט.

## 2. השקט הנפש:

כאשר אנו עומדים על המזון, אנו מתנתקים מהאחריות להגיב אל העולם. העיניים מביטות פנימה, כדי לתפוס את המתרחש בפנים, את מצב הרוח.

בין אם אנו שבעי רצון, מפוזרים או עצבנים; מאושרים, עצובים או כועסים; בין אם אנו פוחדים, עייפים או מלאי אנרגיה – העיניים מתמקדות באחורי הראש.

אנו מתבוננים בעצמנו ובאימון שלנו מתוך שקט פנימי. עם כל שאיפה, העיניים שוקעות יותר באחורי הראש. עם כל שאיפה – הריכוז מתעצם.

תודעה ריקה מתעצמת באימון.

## 3. הכוונה:

עתה הגוף והנפש מגיעים לנינוחות וליציבות, הם שקטים וממוקדים. מכאן אנו מתבוננים במטרה שלפנינו – ישיבה, פראניאמה, אסאנות – ומכוונים עצמנו לקראתה.

הנפש מתמקדת באימון; הגוף ממתין לאימון; הלב חובק את האימון בכל כוחו.

עם כל שאיפה מתעצמת הכוונה, עם כל שאיפה מתחדד הכיוון שלו. על ידי התבוננות בעיני רוחנו - יושבים, נושמים ונעים - או על ידי תיאור אדם אחר עושה זאת, אנו מתמסרים לכך בכל מאודנו. עם כל נשימה, עם כל תנוחה, אנו שבים ומתחזקים בכוונה.

#### 4.השתרשות:

הנפש נחה במקום שבו הגוף נוגע באדמה. נניח למשקל הגוף לשקוע במקום הזה – כמו ברגליים. יש להעצים את המשקל הלוחץ כלפי מטה, כאילו הרגל רוצה לשקוע באדמה ולחוש את כוחה של התנועה כלפי מטה זורמת בכל הגוף. ככל ששורשי העץ מעמיקים ונפרשים בתוך האדמה, כך הענפים מעל נפרשים אל השמיים.

קל להבין את הרעיון המונח ביסוד ההשתרשות, אך קשה עד להפתיע לבצעו בכל רגע ובכל תנוחה. ככל שלומדים להשתרש, הגוף נעשה קל ומשחרר יותר, והתנועה נטולת מאמץ.

#### 5.חיבור:

יש להיות מודע בכל עת לשני הכיוונים המנוגדים הקשורים זה לזה. כדי לעלות למעלה, יש לרדת למטה. כדי לנוע קדימה, יש לנוע לאחור. אם מתכוונים שמאלה, יש להתייבב בימין. אם שואפים להתרחב, יש לחזור אל הבסיס.

הכיוון הראשון הוא החץ, השני – הקשת; השלישי, המחבר ביניהם, הוא החיבור. בכל תנוחה האבר הרחוק ביותר מהאדמה מתחבר לזה שמשתרש בה.

כל אבר בגוף המצוי בין שני הקצוות הללו הוא אבר שלם לעצמו, יחידה מובהקת, מתפקדת. כל האברים מאוזנים ופועלים יחד בהרמוניה.

כמו שרשרת המרחפת בחלל, כך החוליות המרכיבות את השרשרת לעולם אינן נוגעות זו בזו. ככל שכל אבר ואבר נפרד ונבדל יותר, כך הקשר בינם נותר יציב יותר – בכל מצב הגוף נע בשלמות ובאחדות.

**6.נשימה:**

יש להיות מודעים לשאיפה ולנשיפה. עם השאיפה – חודרים פנימה; עם הנשיפה – מתחברים אל העולם. עם השאיפה – מקבלים את הקיים; עם הנשיפה – מתמסרים לאדמה. שואפים לאורך הגוף, נושפים ומשתרשים. שואפים ומתחברים אל האברים שבקצוות, נושפים ונכנסים לתנוחה הסופית.

תוך כדי השאיפה הגוף מתארך ומתרחב, ואילו בנשיפה מת"צבים, משתרשים ומתחברים. לפעמים הנשימה מתוקה ורכה, לפעמים ארוכה ועמוקה. לפעמים הנשיפה אורכת יותר מן השאיפה, לפעמים היא קצרה והחלטית.

לפעמים היא רק ברקע, לפעמים היא מקור הפעולה, אך הנשימה לעולם קיימת.

**7.התרחבות:**

כאשר יש השתרשות תוך כדי נשיפה, השאיפה מביאה להתארכות ולהתרחבות. או שמא ההתארכות וההתרחבות, המתרחשות כתוצאה מההשתרשות, הן שמאפשרות את השאיפה.

כאשר יש התארכות והתרחבות, אף חוליה אינה נוגעת בחברתה, בעוד השרשרת המכונה גוף נעה בחלל. אין קריסה במפרקים, אין מאמץ בשרירים. השלד מגונן על כל מה שמכסה עליו, השכבות המכסות עליו יוצרות את המרחב עבור השלד. כך הגוף נע – רגוע ומחובר – כיישות אחת.

**ולבסוף:**

כל העקרונות הללו קיימים בעת ובעונה אחת, וכך יש ליישם, אך קשה להשגיה על פעולתם בעת ובעונה אחת. על מנת להעמיק את הבנתנו את העקרונות הללו, עלינו לבחור בעקרון אחד המושך אותנו ולעבוד על פיו, עד אשר משתלטים עליו. פעמים רבות אנו עובדים עם עקרון או שניים במשך כמה שנים, עד אשר הם חודרים ונעשים לנו טבע שני.

וכל הזמן הזה עלינו לזכור, כי רק כאשר כל העקרונות מיושמים יחד באימון, בעת ובעונה אחת, האימון שלם.

לכן כאשר אנו חשים "תקועים" באימון, עלינו לחפש בזהירות ולמצוא איזה עיקרון הזנחנו, ולהחזירו אל כנו.