

עקרון החיבור ביוגה

עקרון החיבור, בפשטות, מדבר על כך שהכל אחד. הגוף פועל כיחידה אחת. **כל החלקים פועלים בהרמוניה כמערכת אחת**

. כאשר הגוף פועל בהרמוניה עם כל מה שמסביבו, בלתי נפרד ממנו. בגוף האדם מורכבת מערכת זו מאיברי השלד והשרירים השונים העותפים אותו, המוציאים לפועל את "כוונת" המערכת, הן מבחינה השרדונית והן מבחינה יצירתית ומאיברים פנימיים, המווסתים את פעולת המערכת, הן מבחינת הפקת האנרגיה והן מבחינת ההגנה עליה, כלומר - שימור **שיווי המשקל** הפנימי למרות שינויים חיצוניים עד גבול מסויים. כמו בכל מערכת שלמה יש גם כאן חוקיות מסוימת, ויחסי גומלין מסוימים שחייבים להשמר על מנת לשמור על

איזון

ותיפקוד תקין במערכת.

אני אתייחס כאן להיבט התנועתי של הגוף, היות וזהו ההיבט הבולט ביותר לעין באימון בתנוחות היוגה, למרות שברור כי לא ניתן לבודד אותו באמת.

כשתינוק נולד, בלי שיהיה מודע, הוא פועל כיחידה אורגנית, שכל חלקיה קשורים זה לזה ומחברים זה לזה. זו הסיבה ש(חוץ ממקרים מיוחדים) אינו סובל מכאבי גב, צואר ברכיים וכד'. ... ככל שמתפתחת המודעות ומתקבעת הראיה השגויה שהוזכרה קודם (שאנו נפרדים מהכל, כעצמיים לגמרי), מתחילה להתבטא ראייה זו גם בגוף. הגוף כאילו מפסיק להיות יחידה אורגנית אחת ומתחיל להיות סך כל החלקים, המחברים יחד ברצועות חיבור ועתופים בשק עור. צמתי החיבור האלה בין החלקים השונים נקראים בפינו **מ**

פרקים – מלשון פירוק

. לכן כל חלקי בהגוף נעים בחלל בנפרד, מבלי להתחשב במערכתיות הגוף ונוצרת תנוחת גוף שאינה לוקחת בחשבון את יחסי הגומלין הטבעיים הנדרשים לשמירה על מערכת תקינה. מתוך ראייה פרגמנטאלית זו מקבל כל חלק התייחסות שונה, בדרך כלל, לא במודע. כך נוצר מתח עודף במקומות מסויימים ורפיון עודף או חולשה במקומות אחרים. מתוך עצלות וחוסר מודעות, מוזנחים חלקים שלמים עד שנהיים נוקשים מאוד ולא גמישים. הגוף נהיה לא מאוזן ולכן כל הזמן מחפש דרך לפצות על חוסר האיזון, אך היות וגם כאן הראיה היא נקודתית ולא מרחבית, יוצרים פיצויים אלה חוסר איזון עמוק יותר. לדוגמה בנקודות החיבור של (כביכול) חלקי הגוף נוצרת הרבה פעמים קריסה או נעילה שמתבטאת בסתיית המפרק מהמקום הטבעי שלו על מפת השלד. היציבה משתנה ולא לטובתנו. נשיאת המשקל הדי כבד שלנו על גבי מפרקים דחוסים, פוגעת בהם עם הזמן. שוחקת אותם ומשנה את המבנה שלהם,

כמו מים שזורמים על גבי סלע משנים עם הזמן את צורתו בחיפוש אחר נתיב נוח

. דפורמציות כאלה בגוף יוצרות כאבים ומחלות שונות ובכך רק ממשיכות לגלגל ולהגדיל את כדור השלג של חוסר האיזון הנובע מחוסר מודעות. מאי הידיעה.

פטאנג'לי כותב ביוגה סותרות ש: "אי הידיעה היא השדה (של גורמי הכאב) האחרים. (אלא עשויים להיות) רדומים, מוחלשים, חסומים או ערים."

כלומר הסבל הזה הוא בסך הכל מנגנון של הטבע שרוצה לחזור לאיזון.

ברגע שנזכרים במהותינו, כלומר בטבע האמיתי שלנו, פשוט אין במנגנון זה צורך יותר. לכן כשאדם מבטא בפעולותיו את מהותו, את הטבע שלו- פוחת הסבל. וכשמבטא בתנוחת גופו את התודעה הרחבה, הגוף פשוט מרגיש טוב.

גוף "מחובר" בתנועה/תנוחה מתייחס בהבנתי ל**יציבה**. זאת אומרת: להתארגנות השלד באופן שמאפשר הרפיה מקסימלית מהמאמץ המיותר בשרירים וירידת משקל הגוף אל האדמה.

כשהגוף "מפורק", אין תנוחת השלד יציבה דיה כדי לאפשר לשרירים להרפות, והשרירים ש"לא סומכים"

מעין שלד חיצוני או שיריון

על השלד מתחילים להתקשח סביבו, כאילו בניסיון ליצור . ובקשיחותם ודחיסותם מקשים על ירידת המשקל לאדמה.

"

29.10, יום ראשון

אימון בתנוחות עמידה.

עמידת ראש: ירדתי אחרי 5 דקות ועליתי שוב. כאב בצוואר בצד ימין.

עמידת כתפיים עם ואריאציות

אני תוהה בקשר ל" להוריד משקל דרך הרגליים, ידיים, ראש לאדמה". פעם זה היה סתום לגמרי עבורי והיום בחלק מהתנוחות (כלב, וירבהדראסאנה וטריקונאסאנה) - זה פשוט קורה. אין מאמץ ואין רעידות המשקל אכן יורד מטה בתעלות בלתי נראות, כך שהגוף העליון נשאר שקט ורפוי. ומתוך האדמה אכן עולה משהו, כאילו באותן תעלות או בצמוד להן, הממלא את הגוף, מחבר ומייצב אותן. אני תוהה אם זה היה אפשרי לפני שהגוף התחזק די הצורך או שבחיוזוק השרירים נבנות התעלות האלה, בהן המשקל יורד מטה. זורם לאדמה. או שמהו בהבנה מאפשר זאת משהו בהבנה שנבנה על ידי האימון. נזכרתי בדברי ריטה (מורה ממסורת הבודהיזם הטיבטי):

" לפני שרוצים לשחרר את האגן, צריך לבנות אחד בריא. כי אגו נירוטי וחלש מאוד קשה לשחרר." יכול להיות שזה אותו עיקרון בגוף?"

גוף האדם, בהיותו מוליך חשמל, בעצם מהווה **מעגל חשמלי**. וכמו בכל מעגל חשמלי, חשוב שכל החיבורים והצמתים בו יוליכו חשמל. אם יהיו בו נגדים – לא יעבור זרם. מובן שבגוף חי ויחסית בריא אין נגדים (אז היה נוצר נמק או מוות), אך ישנם מצבים שהמוליכות טובה יותר או פחות. למשל שרירים מכוווצים מעכבים זרימת אנרגיה וכך גם מפרקים נעולים, לא מאוזנים או כרוסים מעכבים את המוליכות במידה מסוימת ופוגעים בהזנת האיזור שמעבר להם. האנרגיה "נתקעת" במפרקים "מפורקים" ויוצרת עודף, שבהכרח יוצרת חסך במקום אחר. ממש כמו רשת חוטי חשמל במדינה. אם באזורים מסוימים יש בעיה במוליכות חוטי החשמל או במוליכות החיבורים, תהיה פגיעה בהספקת החשמל לאזור, מה שיפגע בתפקודו וישפיע על הזרימה בשאר המערכת. היות והאדם לא חי בואקום, אין המעגל נסגר בגופו אלא מחובר בקשרים בלתי נראים לסביבה - האדמה והחלל. כשמוליכות הגוף נמוכה נפגע הקשר עם האדמה והיכולת להיות מוזנים על ידי דרך נקודות המגע איתה לא ממצאת את מלוא הפוטנציאל שלה. גם במצב כזה, עם גוף מתוח מאוד ויציבה שלא מאפשרת זרימה, אפשר להתקיים. אני חושבת שרובנו מתקיימים ככה. אך המאמץ הדרוש לחיים כאלה הוא הרבה יותר גדול, ויכולת הביטוי דרך קיום כזה מוגבלת גם כן. כלומר מושקעת המון אנרגיה לעצם הקיום, להשרדות ולא נישאר הרבה כוח ליצירה או להתפתחות.

בטיטריאה אופאנישד מתוארות חמשת הקושות (הרבדים) המהוות אדם. אני מתייחסת ל-**אנאמאיה**

קושה

כגוף

ול-

פרא

נאמאיה קושה

כאותו חשמל שהזכרתי קודם. ואם כל הקושות זורמות יחד, הרי הן בלתי נפרדות ומהוות כולן מערכת אחת. איך מתבטא עיקרון זה באימון?

מודעות לכך שכל חלקי הגוף מחוברים ביניהם ותנועה/ תנוחה שמבטאת זאת. קל לי לחוות זאת דרך ההתייחסות לחיבור הקצוות לצומת הראשית והקשרים בינם לבין עצמם. כל השאר מסתדרים ממילא, כלומר תחושת הזרימה החופשית כתוצאה מכך גם במה שבין הקצוות.. צמתים מרכזיים אלה הם: האגן, כפות הרגליים, כפות הידיים, וקודקוד הראש או כל חלק אחר שמשתרש האדמה.

האגן- מרכז הגוף. כמו הגרעין של תא. כל שאר הגוף מחובר אליו. כשאני אומרת אגן, אני מתייחסת גם לבטן התחתונה. לעיתים קל יותר להרגיש את החיבור אליה. לעיתים חווית החיבור היא לעצמות הישיבה

ולאיטים לעצה. כשהגוף ישר, לדוגמה בטדאסאנה או בשירשאסנה, הרגליים משתרשות באדמה ומחוברות לעצה ו לעצה | **לבטן** . העצה (המרכז) מחובר לראש. בכפיפות קדימה כשהרגליים והגב הולכים בקיוונים שונים מובהק הקשר בין הראש לעצמות הישיבה . עצמות הישיבה מקבלות עוד יותר מרכזיות כשהן אלה שדרכן נשענים על האדמה., כלאמר כשהן מחליפות את כפות הרגליים. אך גם כאן תחושת החיבור לעצה ולאזור שמתחת לתבור מסמנת את החיבור של עמוד השדרה והראש, רגליים והגב. בכפיפת לאחור נעזרים במודעות לקשר בין עצמות הכסל לצלעות התחתונות. זה שומר על הקשרים הנכונים בין חוליות עמוד השרה התחתונות ובכך מונע קריסות אפשריות שם. תחושת חיבור עד קודקוד הראש תימנע קריסה אפשרית בצואר.

כפות הידיים מחוברות למרכז- לאגן או לכפות הרגליים. אני זוכרת שכששמעתי בפעם הראשונה שהכתפיים הם מפרק מומצא לא הבנתי למה הכוונה, אבל עם הזמן והאימון, כשהתחלתי להרגיש את חיבור הרגליים לאדמה והכוח שעולה מהן לבטן, ראיתי שהמשך נתיב הכוח הזה הוא כמו גל שממלא את הגב, את השכמות וממשיך אל תוך הזרוע – עד קצות אצבעות היד. גם כאן החיבור הוא לא במפרק עצמו, אלא מעבר למפרק. ככל שיש פחות "מפרקים", כך זורמת האנרגיה בחופשיות יותר. אני מניחה שאפשר להתייחס לגוף כמו אל בובה מאוד מתוחכמת, וכשמכירים את כל אפשרויות התנועה בכל המפרקים, נמנעים מ"להכנס אליהם", כמו שלא ננסה לסובב את יד או רגל הבובה יותר ממה שהמכניקה שלה מאפשרת לנו כי נבין שהיא פשוט תשבר. אך ראייה מכניסטית כזו דורשת התמקדות אינסופית בפרטים רבים במהלך האימון ובכך (לי לפחות), לא מאפשרת לשמור על תודעה שקטה וגוף רפוי. היא דורשת הזדהות עם התופעות השונות ולא עם האחד שעובר בכולן כחוט השני- וכמו שכבר אמרתי קודם, אני מחפשת מחשבה שמשרה שקט והתרחבות התודעה.

"יום חמישי"

אימון בשיווי משקל על הידיים.

גיליתי לאחרונה שבווירבהדראסאנה 1 כדאי לי לצמצם מעט את הרווח על מנת שהגב ישאר שקט. אני עוד לא מתייצבת בעמידת מרפקים, אבל קפצתי כמה פעמים עם נפילה לגשר ונשארתי ליד הקיר. שם אני מרגישה שפתיחה גדולה מאוד של בית החזה כשהפנים ממש מקבילות לריצפה עוזרת להתייצב בתנוחה. אני תוהה אם זה הרעיון..

בעמידת ידיים היה לי מאוד קשה להשאר. אני לא מתאמנת על זה לאחרונה. בואשישטות קשה לי יותר להשאר על צד שמאל מאשר על ימין. אולי כדאי לעשות פעמיים את התנוחות בצד השמאלי! אבל נשארתי יציבה ומחוברת למדי ברובן. הרגשתי את החיבור של כל הקצוות לבטן. טיטיבאסאנה כבר מרגישה די אפוייה. כלומר, אני ממש נהנית ממנה והיא מזינה אותי יותר מאשר אני אותה (כלומר, מהמאמץ הדרוש לי כדי לעשות אותה). ברוב המקומות אני עוד מרגישה כעומדת לפני המתכון והוא נראה לי מסובך מדי מכדי אפילו להתחיל. או לחילופין, מנסה, אבל "הלחם" לא תופח ונראה שחסר לי מרכיב שעוד לא עליתי עליו. אבל זה שיש מקומות שכבר יותר אפויים, זה מעודד."

התארגנות האיברים השונים ביציבה צריכה לאפשר מרחב לפראנה לעבור דרכם. מרחב זה נוצר כשיש מחשבה על תנועה המשכית לשני הכיוונים המנוגדים בו בזמן. לדוגמה, בעמידת ראש משהו יורד מטה לאדמה דרך הראש ומשהו עולה חזרה מהאדמה דרך הגוף אל מעבר לרגליים. עקרון זה נקרא התרשות והתארכות. המשקל שיורד, מרפה, מתיר את האחיזה המיותרת בגוף והכוח שעולה כאילו מרחיק כל איבר מעט מקודמו ובכך יוצר מרחב במפרקים. הגוף נותר יציב ונינוח. כדי שתהיה יציבות חייב להיות מרכז יציב. מרכז זה מושג על ידי מחשבה לשני כיוונים מהמרכז והכיוונים המנוגדים אל המרכז- חיבור. לדוגמה בתנוחה שהידיים בה מוחזקות במקביל לריצפה, כלומר נגד כוח הכבידה (כמו ויראבהדראסנה 2), תהיה זרימה כשהכוח העולה מהאדמה מתפשט במקביל דרך הגב לשני כיווני הידיים באותה מידה, מרווח בדרך בין ה"חלקים". המסלול שהזרימה תיצור בגוף יתווה על ידי הכוונה ויחזיק את תנוחת הגוף הרצויה אם ישמר החיבור בגוף.

התחושה היא שה"חלקים" השונים מחוברים באיזשהו כוח מגנטי שלא מאפשר מגע ישיר (דחיסות) מצד אחד, אבל יוצר קשר ברור ביניהם ובין תנועותיהם מצד שני. תנועה במסגרת מרחב זה, זאת אומרת, מתוך הקשבה לגוף והתחשבות בגבולות המרחב, בלי לדחוס את המפרקים ב"כוח הזרוע" היא תנועה מחוברת. כשנאמנים לעקרון החיבור באימון, ויודעים מה התחושה שמחפשים- **הגוף מתחיל ללמד אותנו את התנועה הנכונה לו**. ולעיתים זה שונה ממה שחשבנו שהבנו כשלמדנו את התנוחה לראשונה.

כדי שתהיה **זרימה טובה** בכל הגוף, צריכה להיות **יציבה נכונה**, המאפשרת זרימת פראנה בחופשיות במפת הגוף הטבעית דרך המפרקים המוליכים והשרירים הרפויים במידה. אם כך, **החיבור הוא למעשה שמירה על יציבה ותנועה באופן המתואם עם הטבע**.

כלומר פשוט לא להפריע

. ואם ההתחכמות הלא מודעת והלא מועילה הפכה לנו לטבע שני,

הרי שעיקרון החיבור ביוגה,

כמו כל שאר

שיעורי היוגה

, מלמד אותנו התרת הרגל זה.

ולסיכום אומר שבעצם אין דבר כזה חיבור. כי בשביל שיהיה חיבור חיצוניים להיות פירוק והפרדה ובטבע הם לא באמת קיימים. מתוך ביצית שהופרתה מתפתח העובר בצורה רצופה, נולד וגדל לילד. כל האורגניזם מתפתח בצורה אינטגרלית- הוא אחד. רק כאשר יולד ויבוא במגע עם חברת בני האדם, יתייחסו אליו ויאמרו: אלה ידיים, רגליים, פה וכו... אך אין הוא אלא אותו זרע שהבשיל לכדי מה שנראה עכשיו כך. הפירוק שלנו לחלקים הנו הסטרת הטבע שלנו מעצמנו, הכחשת ההתנהלות הטבעית של הקיום. והניסיון שלנו להתנהל כאילו העולם ואנחנוהם חלקים ומהויות נפרדות הוא למעשה מקור הסבל הגדול ביותר שלנו ומקור הפגיעה שלנו בעצמינו, באחרים ובעולם.

מריה אלכביר,

מושב עופר, 2007