

## קצת על הדרך שלי

המפגש הראשון שלי עם יוגה היה בגיל 15. אני מניחה שמקור המשיכה ליוגה מבחינתי היה שילוב של חיפוש רוחני, שהתחיל בגיל צעיר וצורך לטפל בבעיות גב. אז עוד לא הבנתי לעומק מה זאת יוגה, אבל משהו בשיעורים הראשונים ההם נגע עמוק ללבי וכיוון את המשך החיפוש.

בגיל 20 הוביל אותי החיפוש להודו, שם המשכתי ללמוד יוגה ושם גם נפגשתי עם [מדיטציית הויפאסנה](#). ככל שישבתי, היה לי ברור שהישיבה (מדיטציה) הינה חלק מהותי ובלתי נפרד מהדרך הזאת שנקראת יוגה.

תמיד חיפשתי מורה שיוכל להדריך אותי. מאז מורתי הראשונה, לה אני מודה מעומק לב, הייתה לי הזכות ללמוד עם מורים רבים וטובים מישראל ומהעולם. חיפשתי את האימון שמגלה את המהות שבאופן אינטואיטיבי הרגשתי שטמונה בכל אחד ... זמן מה אחרי שחזרתי לארץ ומצאתי את עצמי מלמדת יוגה לקבוצת חברים, בער בי עוד יותר הצורך ללמוד, להבין ולהעמיק.

מהו אותו אימון? יש כל כך הרבה דרכים להתאמן. כל כך הרבה אסכולות ששמות דגש על דברים שונים...

פגשתי בבן זוגי הובילה אותי לחיות מספר שנים נוסף בין הודו לישראל. הוא למד [מוזיקה הודית קלאסית](#) ואני המשכתי בחיפושי אחר היוגה והמורה שלי. למדתי ממורים מדהימים.

שם, בהודו, פגשתי אדם בריטי, מורה ליוגה, שסיפר לי על מורתו- אורית סן גופטה שחיה בישראל, אך מלמדת בעולם. כששמע שאני ישראלית, שאל אותי ברצינות רבה, מה אני עושה בהודו... נזכרתי שכבר שמעתי עליה ואפילו התעניינתי בקורס מורים איתה.

בחזרתי לישראל פגשתי את אורית והתחלתי ללמוד ממנה את האימון בדרך הויג'נאנה יוגה. הבנתי שזוהי הדרך שתמיד חיפשתי. דרך המסתמכת על אימון אישי, הקשבה פנימה, חקירה וחוויה אישית מבפנים. בלי סוגסטיות תרבותיות או אחרות. המתנה הגדולה ביותר שאורית נתנה לי היא האימון האישי שלי. המוטיבציה וההבנה הברורות שמחזירות אותי כל פעם מחדש להתאמן, להבין, להרגיש - בשאיפה מבפנים. ומשם, לאט לאט, מתגלה המהות שמחדדת ומדייקת את האימון, בונה את היציבות ופותחת את הלב.

"יוגה נודעת ע"י היוגה..."

את הטעם הזה של האימון אני מנסה להעביר לתלמידי. את האימון שמלמד אותנו להקשיב פנימה. לאמן את האדם השלם שאנו, את הגוף, הנשימה, הלב והתודעה.

היות ופגשתי ביוגה בגיל צעיר, והזרעים נזרעו כבר בילדות המוקדמת (אבל זה כבר סיפור לפעם אחרת), אני מאמינה מאוד בחשיפה ליוגה בגיל צעיר, ולכן עובדת הרבה עם ילדים ונוער במסגרות שונות. והיות וחוויתי על עצמי את השיפור העצום שחל במצב הגב שלי בזכות האימון, אני מודעת מאוד לכוחות הטיפוליים הטמונים באימון, ומלמדת גם אנשים הסובלים מבעיות בריאותיות שונות להנות מהאימון ביוגה ומהבריאות שהוא מביא איתו. עם הולדת בני גיליתי שהאימון ביוגה יכול להתחיל כבר מהלידה ולהתפתח יחד עם האדם וכמובן שהאימון תמך בי לאורך ההריון, הלידה והקל מאוד אחריה. מאז אני מלמדת יוגה לאמהות אחרי לידה ולתינוקות.