

אימון יוגה יומי בבית

אימון היוגה היומי בבית נותן מסגרת להצהרת כוונות מסוימת, לרצון להקשיב, ללמידה, להתנסות וליצירת דיאלוג בין הפנים לחוץ וחזרה.

הרוטינה של ה"התכוונות לבריאות ושקט נפשי"; נותנת הרבה כוח וביטחון פנימי, ההתכוונות בפני עצמה לשעה מסוימת יום-יום, באווירה מסוימת (כגון: נר, מוסיקה, חדר שקט) היא סוג של הכרזה שנותנת גם את כוח וגם את המסגרת להלכה למעשה.

באימון ישנו נסיון להפנים את הכלים והתובנות שמקבלים בשיעור יוגה קבוצתי. ההתנסות ברצף של אימון כחל יום מחדש מפתח מנגנון של יכולת התבוננות על עצמינו על ציר של שינויים מתמיד. זו ההזדמנות להיפגש עם התכנים שעולים מהגוף ומהרגשות כל יום מחדש.

האימון נותן את המרחב והקרע לדברים לעלות, וזהו גם מקום לעיבוד של התכנים (מה שמוגדר בסנסקריט כ"טאפאס"; Tapas - בעירה פנימית נפשית או פסיכולוגית. כל אימון או אורח חיים שמוביל לשריפת אי הטוהר הפסיכולוגי הוא טאפאס. / סוואמי ונקטסאנדה).

באימון אנחנו מקבלים פרספקטיבה אחרת על חיי היום יום שלנו, וברגע שאנו משנים את נקודת המבט, אנחנו יכולים לשנות גם את האופן שבו אנו מגיבים לכל סיטואציה. יש לנו הזדמנות יום יומית לחוות מצב של התהוות וטרנספורמציה!

כמו כשבונים בית, נדרשת בהתחלה השקעה, התכוונות ומאמץ, כך גם בניית אימון יוגה בבית דורשת **בהתחלה את ההתכוונות וההתמדה**

, החיפוש והזמן. אך מהר מאוד אמון היוגה הופך להיות מקום אליו אנחנו חוזרים כדי להרפות, לנקות את שדה התודעה מהעודף הרגשי והמנטאלי שיוצר אי שקט במערכת וכמובן מהעודף הפיזי שיוצר מתח. היוגה הופכת לאי של שקט בתוך סערת החיים, ממש כמו בית אליו חוזרים כל פעם מחדש כדי לנוח ולהטען בכוחות חדשים ולהתחבר חזרה למרכז שלנו.

בסופו של דבר אנחנו מתחילים להפוך את היוגה מטכניקה של נשימה ותנוחות למרחב של למידה. בתרגול לבד יש אפשרות לחפש קצב אישי, המאפשר הפנמה של מה שנלמד ב [שיעורי יוגה](#). זה יוצר דיאלוג יותר פורה עם המורה, עם ספרות היוגה וקירבה הולכת וגדלה ליוגה, וכך למעשה לעצמינו.

