

תרגול תרפויטי בכפיפות לאחור

מאת : רחל וילוז'ני

מנהלת בית הספר ליוגה במכללת רידמן

מורה מובילה בקורסים להכשרת מדריכים ומורים ליוגה במכללת רידמן

הדגמה : רחל וילוז'ני ואלעד לייזין בוגר קורס מורים ליוגה במכללת רידמן

צילום : ליאור בורי

נקודת המוצא שלי בהרכבת רצף התרגול היא כי על מנת להקשית את הגב לאחור אנו זקוקים לגמישות ומרחב בין חוליות השדרה. כמו סנדלר המותח את העור בכדי להגמיש אותו כך שיתאים לתבנית הנעל אותה מעוניין לייצר ויאפשר נינוחות ורכות לנועל אותה.

באותו אופן גם אנו הבאים להקשית את גופנו תוך הצורניות המורכבת של הכפיפות לאחור, זקוקים להאריך ולהגמיש, לא רק את חוליות השדרה, אלא גם את השרירים הרצועות גידים, האיברים הפנימיים ואפילו את מעטפת העור של גופנו.

כמו הסנדלר המותח ומעסה את העור בכדי לרכך אותו, גם בגופנו תנועתיות, הכוללת מתיחות לפנים ולאחור, תאפשר את הריכוך והפתיחה הדרושים בכדי לתרגל כפיפות לאחור.

עבודה בזוגות תאפשר פתיחה הדרגתית של הגוף מתוך הכוונה מדויקת של מנח הגוף בתנוחה ושל העוצמה והטווח של התנועה. אמון מצד המתרגל והקשבה לקצב, לנשימה ולטונוס השרירים של המתרגל מצד הבן הזוג המוביל, הכרחיים בכדי לאפשר פתיחה טובה של הגוף. (ראו מאמר קודם, יוגה לשניים, העוסק לעומק במורכבות ובאיכויות מיוחדות של עבודה בזוגות)

התרגול בנוי מרצפים של תנוחות כאשר אחד מהמשתתפים מתרגל והשני תומך ומוביל את המתרגל דרך ויניאסה הכוללת מספר תנוחות. בסיום הרצף יוחלפו התפקידים בין בני הזוג. התרגול ברצף מאפשר לבנות תובנות גופניות ועומק בחוויה האנרגטית.

התרגול מבוסס על ויניאסות החוזרות על עצמן ומציעות התפתחות של תנוחה חדשה נוספת בכל סידרה וכן תוספת של וואריאנטים ודגשים חדשים על התנוחות החוזרות. מבנה זה של חזרה מצד אחד והתפתחות הלאה מצד שני מאפשר לגוף להתרכך, להיפתח ובעיקר לרכוש אמון בעצמו וביכולותיו. אמון אשר יאפשר הגדלה הדרגתית ובטוחה של טווח התנועה.

התרגול מבוסס, למעשה, על רצפים שבניתי למטרות טיפוליות באימונים אישיים והיא תרגום שלי לעבודה ביוגה תראפיה. ההנחיה בתרגול זה תעשה מתוך נקודת מבט של מתרגל יוגה ולא מתוך התבוננות טיפולית.

ויניאסה של כפיפות לאחור בתרגול בזוגות

חימום : תרגול מסוג זה דורש חימום מוקדם. תרגול מספר סדרות של ברכות לשמש, יווה פתיח מתאים לתרגול. תרגול אישי לפני עבודה בזוגות מאפשר לכל מתרגל חיבור אל עצמו, אל קצב הנשימה, אל טווח התנועה, ואל תחושותיו ורגשותיו בעת התרגול. חיבור אשר יבנה ריכוז ומודעות בתודעה של כל אחד מהמתרגלים ויאפשר קשב מלא לבן הזוג מאוחר יותר.

ויניאסה א' : מורכבת משלוש תנוחות : שאלבאסנא בזוגות (הארבה) – אדו מוקאה ויראסנא (עובר) - אדאו מוקאה שוואנסנא (כלב ראש למטה).



תמונה 2 - שאלבאסנא בזוגות



תמונה 1 - הכנה - שאלבאסנא בזוגות



תמונה 4 - כלב מביט מטה בזוגות



תמונה 3 - מתיחה בעובר

***הויניאסה הראשונה** פותחת את התרגול במתיחות לאחור בתנוחת שאלבאסנא (תמונה מס' 1 / 2). להלן מספר דגשים על הוואריאציה הראשונה (תמונה מס' 1)

א. **הרגליים** - הארכת הרגליים לאחור וסיבוב הירכיים הפנימיות לאחור כך שהחלק האחורי של הירכיים רחב ונושם. כפות רגליים מקבילות והעקבים מוטים מעט כלפי חוץ (בשום אופן לא כלפי פנים) משום שזו אינדיקציה לתנועת הסיבוב של הירכיים.

ב. **מנח האגן** - הידוק הזנב פנימה לכיוון הרצפה והארכת שרירי הישבן לאחור מבלי ליצור מתח וכיווץ של הישבנים. הזנב מתהדק מטה ומאפשר לעצם הערווה (הפיוביס) להתהדק מטה ולפנים ובכך לאפשר את התארכות עצמות הכסל לפנים.

ג. **התארכות השדרה** - מתיחת הזרועות לאחור מתאפשרת לעמוד השדרה להחליץ מהאגן ולהתארך כלפי מעלה. עצם החזה מתארכת כלפי מעלה ומאפשרת את הפתיחה של החזה.

ד. **חגורת הכתפיים** - הזרועות מסתובבות כלפי פנים ומתארכות לאחור על ידי בן הזוג המסייע ומעצימות את גלגול הכתפיים לאחור ואת הידוק השכמות לפנים כך שעצם החזה מתרוממת וכל חלל החזה העליון נפתח. החזה העליון יוצר מעין קשת, שמרכזת עצם החזה עליונה וקצותיה הן הכתפיים.

השלב הראשון של הויניאסה בשאלבאסנא מבוצע באופן תנועתי בכדאי להגמיש ולפתוח את חוליות השדרה. על בן הזוג המסייע להקפיד כי האחיזה תעשה באמות לא בשורש כף היד כדאי למנוע מתיחת יתר באזור זה הרגיש מאד בעידן המודרני. מומלץ לאחוז באחיזה משולבת בכדאי לאפשר יציבות. בן הזוג המסייע אינו יושב על השוקיים במלא כובד גופו רק ניתמך בהם. המרחק של הישיבה משמעותי משום שהוא זה אשר יאפשר טווח תנועה נכון למתרגל, ככול שהמתרגל גמיש יותר על המסייע לשבת רחוק יותר מהאגן, לכיוון העקבים. יש להקפיד כי האחיזה של הידיים מאפשרת את סיבוב הזרועות זו כלפי זו וכי הידיים נמצאות במרחק שווה זו מזו וברוחב הכתפיים. הקפידו למתוח את הזרועות לאחור ולא כלפי מעלה. מתיחה מעלה תגרום לכתפיים להתגלגל לפנים ולחזה להיסגר.

ההקשבה לקצב הנשימה ולטונוס של המתרגל משמעותית. ההרמה של בית החזה נעשת עם השאיפה והירידה בנשיפה.

החלק השני של הויניאסה תמונה 3 - 4 מתייחס למתיחות לפניים.

מתיחה לפניים בתנוחת העובר – (תמונה 3) דגש מיוחד על שמירת מרכז הכובד של התנוחה על האגן בעזרת הידיים של המסייע וכן מתיחה של צידי הגוף באמצעות תנועה לאחור של הרגליים של המסייע אותן אוחד המתרגל. גם כאן מומלץ לשים דגש מיוחד על הנשימה ולאפשר התארכות עם השאיפה והרפיה מטה עם הנשיפה.

מתיחה בכלב מביט מטה – (תמונה 4) בוואריאציה זו של תרגול תנוחת הכלב מושם דגש מיוחד על הכניסה לתנוחה – התנועה מתרחשת מהאגן, מתוך עומק המפשעות הקדמיות כך שהאגן מתארך לאחור, בית החזה נשאר פתוח וצידי הגוף ארוכים.



תמונה 6 – תנוחת הכלב בברכיים כפופות



תמונה 5 – כניסה לתנוחת הכלב

בתמונה מס' 5 מודגם כיצד ניתן להפעיל מעט התנגדות על האגן בכדאי לסייע למתרגל להתרומם לתנוחה מתוך הארכה של האגן לאחור, מבלי להביא אותו לפניים. הנטייה הטבעית של מתרגלים היא להתרומם כשהם מסייעים את האגן קדימה וסוגרים את בית החזה. הרמה של הברכיים מעט מהמזרון מאפשרת לאגן להתארך לאחור כך שתנועת היישור של הרגליים מתרחשת מתוך עומק במפשעות הקדמיות. יישור הדרגתי של הרגלים כנגד התנגדות תאפשר חיבור למתיחה בין העקבים לעצמות הישיבה ותארגן את התנועה לאחור של האגן.

***הויניאסה השנייה** - חזרה על התנוחות הראשונות מהויניאסה הראשונה בתוספת תנוחה חדשה – בוזאנגאסנא (תמונות 7 / 8 / 9).

שאלבאסנא בזוגות – בוזאנגאסנא על המרפקים – בוזאנגאסנא בידיים ישרות – עובר – כלב ראש מטה.



תמונה 8 בוזאנגאסנא - הידוק הזנב



תמונה 7 – חצי בוזאנגאסנא



תמונה 9 – בוזאנגאסנא תמיכה בזנב ובחגורת הכתפיים

דגשים לתרגול בוזאנגאסנא – בכדאי להמחיש את תנועת ההידוק של הזנב והכניסה שלו לתוך הגוף, יניח בן הזוג המסייע את כף היד על הזנב של המתרגל, אצבעות פונות אל הישבן ויהדוף מטה ולאחור כלפי העקבים. המסייע יעזר במשקל גופו בכדי לאפשר מתיחה אחידה ויציבה למתרגל. עם תנועת ההידוק של הזנב יחוש המסייע את איסוף הזנב פנימה לתוך הגוף. שימו לב הזנב ממוקם בסוף עמוד השדרה בתחילת הישבן ממש בתחילת החריץ.

תרגול התנוחה יעשה בהדרגה. השלב הראשון יהיה תרגול מתון כשהמפרקים מונחים על הרצפה ותשומת הלב ממוקדת באגן (תמונה 7). עם הידוק הזנב פנימה לתוך האגן מתרחשת תגובת שרשרת המארגנת את האגן וממקמת את מרכז הכובד באזור עצם הזנב והמפשעות הקדמיות. יחד עם הידוק הזנב מהגב לחזית, עצם הערווה (הפיוביס) נלחצת מטה ולפנים, הטבור מתארך כלפי מעלה והישבנים מתארכים לאחור לכיוון העקבים.

הפתיחה של האגן מאפשרת לעמוד השדרה להשתחרר מכלוב האגן ולהתארך כלפי מעלה ובכך לאפשר את פתיחת בית החזה. היישור של הידיים משמעותי בכדי לאפשר מקסימום אורך ומרחב בין חוליות עמוד השדרה. התארכות עמוד השדרה מעלה מתחילה מבסיס השדרה באגן ונתמכת על יד התארכות והשתרשות הרגליים מטה. (תמונה 8)

יישור הידיים של המתרגל כנגד ההתנגדות של היד המונחת על הזנב ממחישה את תנועת הזנב כבסיס להתארכות השדרה. כף היד ממקדת את המודעות של המתרגל באזור האגן ושומרת על אורך ומרחב של הגב התחתון. מתרגלים רבים הסובלים מרגישות בגב, יחושו הקלה כאשר הזנב יתהדק מטה והישבנים יתארכו לאחור. זאת בשל העברת מרכז הכובד של משקל הגוף מעט לאחור אל המפשעות הקדמיות במקום קריסה אל הבטן.

הוואריאציה השלישית של התנוחה (המוצגת בתמונה 9) שמה דגש על פתיחת החזה. כפות הידיים של המסייע מסמנות בעדינות את תנועת עמוד השדרה ועצם החזה מעלה ואת הגלגול של הכתפיים לאחור. תנועת הגלגול של הכתפיים מאפשרת לבית השחי – חזה להיפתח כך שכל בית החזה העליון רחב ופתוח. תנועת גלגול הכתפיים לאחור עשויה להיות אינטנסיבית עבור המתרגל ולכן יש למתוח בעדינות מתוך הקשבה לאיתותים של גופו.

***הויניאסה השלישית** – חזרה על התנוחות מהויניאסה השנייה כאשר התנוחה הנוספת היא דניוראסנא. התנוחה מבוצעת באופן תנועתי, כאשר האגן מתגלגל לפנים אל בית החזה ולאחור אל הירכיים (תמונה 12 / 13).

ויניאסה שלישית - חזרה הויניאסה השנייה בתוספת וואריאציות לתרגול התנוחות החוזרות בכדאי להעשיר ולגוון את הויניאסה – שאלבאסנא (פעם אחת בשהייה) – בוזאנגאסנא מפרקים ויישור הדרגתי של הידיים – **דניוראסנא בגלגול לפנים ולאחור** – עובר שילוב ידיים מאחורי הגב – **כלב** (תמיכה באגן ובין השכמות).



תמונה 11 – דניוראסנא - גלגול אל בית החזה



תמונה 10 – הכנה לדניוראסנא

הואריאציה הראשונה לתרגול דניוראסנא, גלגול לפני אל בית החזה, המודגמת בתמונות 10/11/12, מאפשרת פתיחה אינטנסיבית של האגן והירכיים הקדמיות. בן הזוג המסייע מניח את הברכיים של המתרגל על הירכיים שלו כמו בתמונה 10, בעוד המתרגל מכין את עצמו לכניסה לתנוחה בכך שמניח מצח על המזרון ומסובב כתפיים וזרועות כהכנה לכניסה לתנוחה. לאט ובהדרגה מרים המסייע את הברכיים כלפי מעלה ומאריך את הסנטר לפני בהמשך להתארכות הגוף הקדמי. על המתרגל לשמור על איסוף הזנב פנימה והתארכות הישבנים מעלה אל הברכיים. על המסייע להימנע מדחיפת יתר בכדי לא ליצור עומס על החזה והסנטר.



תמונה 13 – גלגול אל בית החזה



תמונה 12 – דניוראסנא – גלגול אל האגן

הואריאציה השנייה לתרגול דניוראסנא, גלגול לאחור אל האגן, המודגמת בתמונה 13, מאפשרת פתיחה אינטנסיבית של החזה וחגורת הכתפיים. העברת המשקל אל האגן מסייעת למקם את מרכז הכובד של התנוחה במפשעות הקדמיות – בין עצמות הכסל לירכיים העליונות (באזור השליש התחתון של הישבן). העברת מרכז משקל הכובד של הגוף לאחור מאפשרת מתיחה של הזרועות לאחור ויצירת פתיחה טובה של בית החזה.

***ויניאסה רביעית** – חזרה על הויניאסה השלישית כאשר אנו משלבים את המתיחה בתנוחת דניוראסנא המלאה כבתמונה 14 ומוסיפים תנוחה חדשה אושטראסאסנא (תנוחת הגמל) תמונה 15.

ויניאסה רביעית - חזרה הויניאסה השנייה בתוספת וואריאציות לתרגול בכדאי להעשיר ולגוון את הויניאסה ניתן לשלב וואריאציות שונות בתרגול התנוחות החוזרות – שאלבאסנא (בשהייה) – בזאנגאסנא מרפקים ויישור הדרגתי של הידיים – **דניוראסנא תנוחה מלאה** – עובר שילוב ידיים מאחורי הגב (שליבה הפוכה) **אושטראסאסנא** – עובר- כלב (תמיכה באגן ובין השכמות).

בכדאי לקצר רצף ניתן להשמיט תנוחה אחת או שתיים מתחילת הרצף.

דניוראסנא – בתנוחה זו התנועה מעלה מתרחשת על ידי עבודת הרגליים. כפות הרגליים מותחות את הידיים, כמו קשת, המותחת את המיתר. תנועה זו מניפה את הגוף מעלה ולאחור כך שבית החזה נפתח. כיוון המתיחה משמעותי משום שהוא קובע איכן ימוקם מרכז הכובד של הגוף. ההנפה מעלה ומעט לאחור תמקם את הגוף באזור המפשעות הקדמיות ותאפשר פתיחה טובה של החזה.



תמונה 14 – דניוראסנא תנוחה מלאה



תמונה 16 – פתיחת החזה באושטראסאסנא



תמונה 15 – הכנה לאושטראסאסנא



תמונה 17 – פתיחת החזה והאגן באושטראסאסנא

אושטראסאסנא (הגמל) – וואריאציה ראשונה לתרגול התנוחה, המודגמת בתמונה 15, מתמקדת בפתיחה של החזה העליון. בן הזוג המסייע מותח ידיים לאחור ומסובב אותן כלפי פנים זו לזו בכדאי לאפשר את צמיחת עמוד השדרה מעלה והידוק השכמות העליונות לפניים.

תנועת הפתיחה של החזה העליון היא המפתח לכפיפות לאחור טובות. בכדאי לכפוף את הגוף לאחור, תנועת עמוד השדרה נעה כלפי מעלה בדרכה לאחור ומטה. חוליות השדרה כמו על שרשרת פנינים צריכות מקסימום מרחב ביניהן בכדי לאפשר את התנועות מעלה ואחורה. כניסה הדרגתית לתנוחה תוך הארכה וצמיחה של השדרה מעלה ודגש על פתיחה של החזה העליון, יאפשרו להגדיל

את טווח התנועה של הגוף. תמונה 15 מדגימה הכנה לפתיחת החזה עם דגש על תנועת הזרועות. תמונה 16 מדגימה את פתיחת החזה עם דגש על הידוק השכמות לפנים.

הדגש על פתיחת החזה העליון הינו משמעותי. הרמת עצם הסטרנום העליונה מעלה לשמיים מהווה את השיא התנועה לאחור. בכפיפות לאחור יש נטייה לקחת הגוף לאחור, פשוט להישען אחורנית במקום להיפתח כלפי מעלה, תנועה שגויה כזו תמנע פתיחה במקום לאפשר אותה.

השלב השני המשמעותי בכפיפה לאחור היא תנועת האגן לפנים. הזנב מתהדק ונע פנימה אל עצם הערווה (הפיוביס) ומאפשר את התארכות הגוף הקדמי מעצם הערווה עד לקודקוד. התנועה של האגן לפנים מאפשרת לתנועת ההקשתה לאחור של הגוף להתרחש מבסיס עמוד השדרה, מתנועת ההידוק של הזנב ובכך מאפשרת מקסימום טווח של עמוד השדרה לכל אורכו.

המרחב בין חוליות השדרה בדומה לפנינים המושחלות בשרשרת, מאפשר את הגמישות והתנועתיות שלה. הידוק והצמדות של החוליות או הפנינים ייקבע את התנועה ויצור נוקשות.

הנחת כפות הרגליים בין השכמות ועל העצם הזנב באגן כמו בתמונה 17 מנחה ומעוררת את הפתיחה של החזה והאגן בו זמנית ובכך מאפשרת פתיחה מלאה של הגוף בתנוחה. המתרגל רוצה להימנע מהמגע של כף הרגל ובכך נע עמוק יותר לתוך התנוחה.

חשוב לשים דגש על נשימה מלאה בחלל החזה הפתוח כך שנקודות המגע מעוררות ומעצימות את ההדהוד של הנשימה בגוף.

תנוחת הנושא המהווה את השיא של התרגול - אורדווה דניוראסנא .

לאחר חימום הגוף בויניאסות התנועתיות הוא מוכן לתרגול תנוחת הגשר. למעשה בתנוחה זו מיישם המתרגל את כל התובנות הגופניות והאנרגטיות שצבר במהלך התרגול.

הוואריאציה הראשונה המודגמת בתמונה 18 עובדת על פתיחה של החזה. המתרגל מניח כפות ידיים על הקרסולים של שותפו לתרגול ומשתמש בהן כהגבהה.

בעת הכניסה לתנוחה המתרגל משתרש לתוך כפות הרגליים בכדי להניף את גוף כלפי מעלה. בן הזוג מניף בעזרת החגורה את השכמות מעלה ולפנים כלפיו ובכך מסייע למתרגל לפתוח את החזה וליישר את הידיים.



תמונה 18 פתיחת החזה בתנוחת הגשר

בשל התפקיד המשמעותי שיש ליישור הידיים בפתיחת החזה בתנוחה יש לשים לב להנחיות המדריכות את תנועת הידיים. השתרשות כפות הידיים מועצמת בוואריאציה זו בשל אחיזת הקרסולים. סיבוב הזרועות העליונות מהגב אל החזית, בכדי לאפשר מרחב בגב העליון. הידוק הזרועות החיצוניות זו כלפי זו, בכדי לאפשר קומפקטיות ואווירודינמיות. הנפה שלהן כלפי מעלה בכדי לאפשר התארכות.

יישור הידיים מהווה מנוף לפתיחה טובה של החזה. ההנפה של בית החזה משחררת את העומס מהידיים ומאפשרת להן להתארך היטב כלפי מעלה.

החגורה מאריכה את שרירי הגב המאסיביים (הטרפזים) הרחק מהכתפיים במעלה הגב ומאפשרת מרחב לפתיחת החזה. בנוסף תנועת החגורה מהדקת את השכמות אל החזית, פותחת את בתי השחי כך שחלל החזה העליון מתארך ונפתח.

עבודת הרגליים המודגמת בתמונה 19 יוצרת את הבסיס האיתן להנפת האגן מעלה, כפי שהשתרשות הידיים מאפשרת את ההנפה והפתיחה של בית החזה. בכדי לאפשר מנוף טוב לתנות הרגליים אנו מעוניינים לשמור אותן מקבילות, במיוחד באזור הברכיים אשר נוטות לנוע לצדדים.

נטייה של כפות הרגליים או הברכיים כלפי חוץ מצרה את מפרק הסקורואיליאק בגב התחתון ועשויה ליצור עומס ומתח באזור. הגדרה של המרחב בברכיים כמו בתמונה שלפנינו תשמור על מרחב בגב התחתון ותאפשר התארכות מעלה של הרגליים והנפה של האגן.

החלק הגבוהה ביותר בתנוחה הוא האגן – עצם הערווה (הפיוביס). הוא מהווה את פסגת ההר של התנוחה, הדרך לשם נסללת על ידי השתרשות והתארכות של הגפיים.

סנכרון ואינטגרציה בין עבודת הרגליים והידיים הכרחית בכדי לאפשר הקשתה מלאה של הגוף לאחור.

ככול שכפות הרגליים והידיים ישתרשו כלפי מטה כך תתאפשר תנועת האגן מעלה.

עבודה כנגד התנגדות מעצימה ומדייקת את תנועת האגן. בן הזוג מניח את הידיים על עצמות הכסל והודף אותן לכיוון הראש, המתרגל מתנגד לתנועה ובכך מגדיל את טווח הפתיחה של הגוף בתנוחה.



תמונה 19 פתיחת האגן בתנוחת הגשר

כיוון ההתנגדות משמעותי לפתיחה של חלקים שונים בגוף. הדיפת הידיים לכיוון הראש והתנגדות המתרגל לכיוון הרגליים, תפתח את האגן ותאפשר לו להתרומם מעלה. הדיפת הידיים לכיוון הרגליים והתנגדות המתרגל לכיוון החזה, תפתח את החזה כמו כוכב לכל הכיוונים.

עם סיום התרגול יש לאזן את הגוף ולאפשר תהליך הרגעה והשקטה של התודעה. לאחר התרוממות הרוח שמעוררות הכפיפות לאחור, דרוש זמן להתבונן פנימה בכדי לאפשר תהליך הדרגתי של השקטה. איזון חוזר בהרמות רגליים, פיתולים, וכפיפות לפניים מעודנות יתאים. תנוחות הפוכות כמו עמידת כתפיים וויפריטה קראני יתאימו גם הן. בכדאי לאפשר לכל המתרגלים להתכנס פנימה מומלץ לסיים בתרגול אישי שיפנה את תשומת הלב פנימה ויפתח מרחב פנימי להתבוננות.

ההתבוננות בגוף לאחר התרגול מהדהדת את כל התחושות הפיסיות הרגשיות והאנרגטיות אשר הגוף חווה. כמו פכפוך גלים לאורך החוף התחושות עולות ומתרפקות על התודעה משאירות בה עקבות רכות שילכו איתנו הלאה.

"גופך הוא הנבל של נשמתך" ג'ובראן חליל ג'ובראן



