

תרגול יוגה למען ואטה

מאת: יגאל קוטין, מטפל באיורודה ובנטורופתיה, מרצה במכללת רידמן לאיורודה ויוגה ומרכז מגמת האיורודה, מורה ליוגה ומתרגל של שיטה זו, הולך בדרך זו מזה 14 שנים. www.ayurveda-heal.co.il, igalkutin@gmail.com, 0523237775

החיבור בין יוגה ובין האיורודה הינו טבעי והכרחי (ראו מאמר קודם בסדרה), ענינו כעת הוא להביא אספקט אחד בחיבור זה והוא כיצד לתרגל יוגה בצורה חכמה, מודעת ותורמת לאיזון הגוף נפש על ידי יצירת תרגול יחד עם עקרונות המרכזי באיורודה והוא עקרונות שלושת הדושות.

הרישים בהודו העתיקה הגיעו להבנה כי האדם והיקום בנויים ומושפעים מאותם הכוחות, הבנת העיקרון של כוחות אילו אפשרה להם את הבנת התהליכים ביקום ובגוף אדם, העמקה ביחסי הגומלין בין כוחות אילו היא ההבנה של בריאות וחולי, כוחות אילו הן חמשת היסודות: אתר, אוויר, אש, מים ואדמה. הרישים חידדו את עיקרון חמשת היסודות והביאו את הבסיס לאיורודה, תיאוריות שלושת הדושות – עקרונות ביו אנרגטיים.

שלושת עקרונות אילו קיימים בכל – בחי, בצמח ובדומם. שלושת הדושות אחריות על כל התהליכים הפיסיולוגיים והנפשיים באורגניזם חי. כל אדם מורכב משלושת דושות אילו ביחסיים שונים וכך נוצרים טיפוסים גוף – נפש שונים. יחסי הגומלין בין הדושות הן אילו אשר יקבעו את בריאותו של האדם, הרמוניה בין היא בריאות, חוסר איזון, עודף או חוסר באחת מהן תביא לשינוי בהומיאוסטזיס ולמחלה. מטרת האיורודה היא להביא למודעותינו את הרכב הדושות בנו, ללמדנו מדוע ומתי יצאו הדושות מאיזון ואילו פעולות עלינו לנקוט כדי להחזירן לאיזון בגוף. שלושת הדושות הן ואטה, פיטה וקאפה.

כאשר הדושות מאוזנות, התוצאה היא מצב סטאבי – הרמוני אשר יקח את המתרגל דרך החוויה שמתאר פאטאנג'אלי ביוגה סוטרות (פרק 2, 28 – פרק 3, 3).

תרגול יוגה הוא דרך נפלאה, הרמונית ועמוקה להביא את האדם לאיזון, העבודה דרך היוגה מביאה לשינוי פנימי הדרגתי, כך שהגוף נפש מסוגלים להסתגל לאיזון מחדש ואותה הדרגתיות הנעשית בהתמדה תביא לשינוי מהשורש, משמע שינוי תמידי ולא הקלה זמנית.

תרגול יוגה שאינו מותאם לגוף עלול להוות לרועץ, יכול להוציא מאיזון ואף לפגוע. כמו שתרגול היוגה יכול להיות לברכה, עוצמתו עלולה להיות קללה.

המלצתה של איורודה על אסאנות היא ההמלצה הכי חשובה שלה בנוגע לפעילות גופנית כאורח חיים. היא גם קובעת כי אסאנות הם אמצעי ריפוי למחלות שונות. חצי מהטיפול האיורודי מתבצע באמצעות מה שנכנס לתוך הגוף, בעיקר מזון. החצי השני הוא מה שהגוף עושה כדרך הבעה, כלומר בעיקר פעילות גופנית. בזה בדיוק עוסקת אסאנה. אם כן, מזון ואסאנה הם שני אמצעי הריפוי החשובים ביותר באיורודה.

ברמת הפראנה, צמחי מרפא הם המזון ופראניאמה היא הפעילות הגופנית. כדי ששני אלה יפעלו כראוי, דרושים יסודות של תנוחה נכונה ותזונה נכונה בגוף הפיזי. דרושות אסאנות במגוון רחב כדי להתמודד עם דרישות הפעילות הגופנית והריפוי של טיפוסים גוף-נפש פרטניים שונים והחטרים המשתנים באיזון שלהם.

בתרגול אסאנה יש לקחת בחשבון שני גורמים. הראשון הוא הצורה והגישה שבה מבצעים את האסאנה; השני הוא בחירת האסאנות הספציפיות לביצוע. הגורם הראשון קובע יותר יותר חשוב איך אנחנו מבצעים אסאנה מאשר איזו אסאנה אנחנו מבצעים. אסאנה נכונה שמבוצעת בדרך לא נכונה אינה מועילה. לעומת זאת אסאנה שאינה אידיאלית לאותו טיפוס גוף-נפש יכולה להועיל אם מבצעים אותה נכון וכחלק ממערכת שלמה של תרגול אסאנה. אף

על פי שנכון שאסאנות ספציפיות כן מתייחסות לטיפוסי גוף-נפש ספציפיים, יש לבצע נכון ולהתאימן למצב המתרגל הספציפי כדי להפיק מהן תועלת.

ובכדי לסכם לפני שנכנס לעומק התרגול למען הדושות, אני בהחלט אמליץ על תרגול מסוים לכל דושה, הכוונה היא לשוה השולטת באדם ברגע זה וכן לאדם בעל מבנה גוף נפש המתאפיין בדושה מסוימת. מעבר לאיזה תרגול, איזו אסאנה או פראניאמה יש לבצע, חשובה יותר הגישה אל התרגול, הכוונה, העוצמה, איך נכנסים ויוצאים מאסאנה, הקצב, הריכוז וכן הלאה. ביצוע התרגול ללא דגש על אופי התרגול הוא התעמלות גרידא!

אז ניגש אל הדושות... ולפתיחה **ואטה** דושה:

ואטה היא כוח התנועה, הרוח. ואטה מורכבת מהיסודות אוויר ואתר והיא הכוח המניע את כל התהליכים בגוף האדם וביקום. הואטה בטבע אחראית למחזוריות, לזרימה, לתנועת הכוכבים ללידה ולמוות. בגוף האדם הואטה היא זו המניעה את שתי הדושות האחרות, הואטה אחראית לכל התנועה, תנועת הגירוי העצבי, תנועת מע' העיכול וההפרשה, תנועת מע' הנשימה, התנועה בשרירים ובמפרקים, תנועה בתוך התא, ואטה אחראית לתחושות ולרגשות, כל הדחפים ברשת הנרחבת של מערכת העצבים שלנו נשלטים על ידי הואטה. ואטה היא כוח החיים.

ואטה קשורה קשר הדוק לתמצית החיוניות שלנו, שנקראת פראנה. זוהי התמצית הטהורה של הואטה. מדובר בכוח החיים, בחופש האינטליגנציה. זרימה זו של האינטליגנציה נחוצה לצורכי תקשורת בין שני תאים, והיא שומרת על החיוניות של שניהם. ברמה הקוסמית, פראנה היא המשיכה בין פרושה ופראקרוטי.

כאשר הואטה נמצאת באיזון, היא משפרת את היצירתיות ואת הגמישות, ומעוררת רגשות של רעננות, קלילות, אושר ושמחה. כאשר האיזון מופר, הואטה גורמת לפחד, עצבנות, חרדה, ואף רעד ועוויתות.

האיכויות המאפיינות את ואטה הן היובש, הקור, בהירות, ניידות וקלות. הטיפוסים השייכים לקבוצת ואטה מתאפיינים בגוף קל וגמיש. מידותיהם קטנות, אין להם מסת שרירים כבדה, וכמות השומנים בגופם מעטה, לעיתים הם נראים בלתי מפותחים גופנית, עם חזה שטוח ופחות כוח ועוצמה מן הטיפוסים האחרים, הם נוטים לפתח נוקשות ללא תרגול מתמיד ושגרתי, הם דורשים תרגול השם דגש על בניית סיבולת וכוח, אך במתינות וללא מהירות אשר יכולה לפגוע בגופם, על אנשי ואטה לגשת בזהירות אל התרגול וללא מאמץ יתר. טיפוס ואטה שמזניחים את הגוף שלהם ומגזימים בהתמקדות בתודעה יגרמו לנוקשות בגוף ולתקיעות הזרימה שהיא ואטה.

אסור להם להיחפז ולהיכנס מהר מדי לתרגול אסאנה. קודם עליהם להביא את התודעה למרחב רגוע ואת הרגשות למצב מנוחה. עליהם להאט ולהעמיק את הנשימה לפני שמתחילים בתנוחות.

טיפוסי הואטה מתאפיינים לעתים קרובות בעור יבש הנוטה לחספוס ובמפרקים יבשים וחורקים. לפעמים, מחזור הדם שלהם אינו תקין, ועל כן קצות הגפיים שלהם קרים. חימום הגוף בהדרגה, שחרור מפרקים, ודגש על תרגול מחמם יועילו מאד לואטה. אחת הדרכים הטובות ביותר לטיפוסי ואטה לפתוח את התרגול היומי הוא בשימון הגוף, עם שמן שומשום חם עם דגש על המפרקים ולאחריו תרגול. (ראו הסבר על שימון בפורום איורודיה).

אנשי ואטה ניחנו במהירות טבעית ואף פזיזות, בגוף אקטיבי ופעילות מנטאלית רבה וחוסר שקט, קושי להתמיד וחוסר סבלנות על כן תרגול המדגיש עדינות ועם זאת קרקוע, תנועה זורמת אך לא מאמצת או מהירה מדי, תרגול איטי המדגיש רוגע ושקט, חיבור לשורש, תרגול ברור ושיגרתי אך לא נוקשה מדי..

אנשי ואטה זקוקים לדרבון להתמדה, תמיכה, להרגשת ביטחון והכלה ש"י המורה והתרגול עצמו, ניתן את הדגש על בנייה של ריכוז ומיקוד ללא התלהבות יתרה ושינויים רבים מדי.

ואטה מבקשת השתרשות, קרקוע של האנרגיה העודפת, תשומת לב להבאת האנרגיה מטה (דגש על אפאנה) יחד עם איזון של האנרגיה העולה מעלה (אודאנה). איברי החישה של ואטה הם האוזניים והעור על כן מוזיקה נעימה ורגועה תועיל מאד לייצוב הכרתם המהירה, מגע על גבי הגוף, בין אם של המורה במתרגל או מגע המתרגל על מזרן התרגול יועיל מאד לתחושת הביטחון, ההכלה והקרקוע. תרגול אסאנות לואטה יהיה על ידי צמצום תנועה, משמע ויניאסות רכות ואיטיות, אשר יתרמו לואטה לזרום ולהתחמם מעט, עם דגש על נשימה, שהייה קצרה ולא מאמצת מדי בתנוחות סטיות.

תרגול אסאנה לאנשי ואטה צריך להדגיש את אזור האגן והמעי הגס, שהם האתרים העיקריים של ואטה. המטרה היא לשחרר מתח מהמותניים ומהאגן, עמוד שידרה מותני, מהמותנית ומפרק sacroiliac, (פאוון מוקטה אסאנה, אפאנה אסאנה, חתול), כמו כן לואטה יש נטייה להצטבר בעמוד השדרה ולגרום לו להיות נוקשה, על אנשי ואטה להתמקד בשמירת גמישות עמוד השדרה באמצעות תרגול פיתולי עמוד שדרה קלים ולא מאמצים (מאטיסאנדרה אסאנה, מאריצי'אסאנה, פיתול בשכיבה על הגב – ג'אטהרה פריבארטאנה אסאנה).

תנוחות ישיבה טובות לואטה ובמיוחד כפיפות קדימה בישיבה, הן יוצרות כוח ושקט, מכנסות פנימה, מפחיתות נוקשות ומתח מעמוד השדרה (פאשצ'ימוטאנה אסאנה, ג'אנושיאסאנה, קורמה אסאנה), אולם הקשתות אחורה הן תנוחות בעייתיות לואטה ויש לשים משנה זהירות עימן, אנשי ואטה יכולים לתרגל הקשתות אך קלות בלבד (בהוג'אנג אסאנה ווריאציות דומות).

תנוחות עמידה טובות מאד לואטה (וירה בהדרה אסאנה 1 + 2, פארשבאקון אסאנה, פארשבאוטאנה אסאנה), ובדגש על תנוחות עם כפיפה קדימה (אדהו מוקה שאבנה אסאנה – כלב, אוטאנה אסאנה), הן מפתחות יציבות, עוזרות בהשתרשות, מקרקעות ומחממות, אך יש לשים לב למאמץ ולשהייה קצרה בתנוחה, תנוחות עמידה השמות דגש על שיווי משקל יביאו תועלת רבה להכרה הקלילה והיציבה פחות של ואטה (וריקשה אסאנה – עץ). תנוחות הפוכות פחות מומלצות לואטה מכיוון שהן מעמיסות עומס רב מדי על מע' העצבים ועל הגוף, אלא אם ואטה מאוזנת וגם אז שהייה לא ארוכה בתנוחה, ויפאריטי קארני היא תנוחה המומלצת לכל אנשי ואטה (גם הלא מאוזנים...)

התנוחה הטובה ביותר לואטה היא ההרפיה, תרגול שאבאסאנה על צורתיה הרבות או תנוחת העובר, הם חובה לואטה ועל לו לדלג על חלק זה אלא להדגיש ולהאריך את ההפריה בכדי שיצא מתרגול נינוח ולא מעורר יתר על המידה. לאנשי ואטה דרושות שיטות יוגה שלא יתישו אותם. על אנשי ואטה להתאמץ רק במידה מתונה. עליהם לבצע תנוחות ישיבה ממושכות אחרי אסאנות התנועה. כדי לשלוט בואטה עליהם לתרגל פראניאמה ומדיטציה בתנוחות ישיבה.

פראניאמה, תרגולי נשימה, היא הדרך הטובה ביותר לשלוט בדושה. פראנה היא האנרגיה התמצית של ואטה, או נכון יותר לומר כי ואטה היא הביטוי הגס והגשמי יותר של פראנה, אנרגיית החיים, על כן עבודה עם פראנה היא עבודה ישירה על התמצית של ואטה דושה!

יוגה מלמדת אותנו איך לשלוט בפראנה, לגלות את כוחותיה היותר עמוקים. היוגי לומד לרכב על גלי הפראנה כך שהוא יכול לחוות את אושר הפראנה בתוך המודעות שלו. מודעות ושליטה בפראנה משמע הבנה ועבודה ישירה עם חמשת סוגי הפראנה (פראנה, אודאנה, סאמנה, ויאנה, אפאנה) שהן חמישה כיוונים בהם הואטה זורמת (אך זהו נושא אדיר ועמוק

בו לא נדון כעת). שליטה וכוונה בפראנה וחמשת הכיוונים, חמשת סוגי האטה, הם הבסיס לכל פעילות יוגית, הן הבסיס לאסאנות ובעיקר לעבודה עם פראניאמה.

פראניאמה מתאימה לואטה תהיה מחממת במידה נכונה אך לא ממריצה מדי, כזו אשר מאפשרת זרימת פראנה מאוזנת בשתי הנאדים (אידה ופינגאלה) מבלי להדגיש אחד מהן באופן מיוחד, פראניאמה עם דגש על הרפיה וריכוז, ללא מאמץ רב מדי. פראניאמה לואטה תהיה ללא קומבהקה (עצירת נשימה), או למתקדמים יותר עצירת נשימה מדויקת ללא מאמץ יתר, עם דגש על עצירה לאחר נשיפה (בהיר קומבהקה) להרגעת ואטה נסערת, להורדת האנרגיה מטה ולקרקות, עצירת נשימה אחרי שאיפה עמוקה מגבירה את את האנרגיה (האפקט המחזק) של פראניאמה. היא שימושית בהרגעת ואטה עייפה ושחוקה ובבניית כוח החיים (פראנה ואוג'ס). פראניאמה כזו מעניקה כוח לגוף ולנפש.

אוג'אי היא הפראניאמה המתאימה ביותר לואטה, מחממת מעט, מרגיעה, מביאה ריכוז. אנולומה וילומה (נשימת חילופין - נחיריים) בקצב קבוע מתאימה גם כן. קפאלבאטי רך ואיטי, ללא עצירות נשימה ארוכות יתאים גם כן.

בכל האמור לבהנדות וקריות, מאחר ותרגולים אלו עוצמתיים במיוחד, ועלולים להפריע לואטה באופן חמור, יש להתייעץ עם יוגה תרפיסט לפני קביעת תרגול שכזה לואטה. באופן כללי, אלו אינם מומלצים לטיפוסי ואטה.

פראטיהרה, דהרנה ודהיאנה (כינוס החושים, ריכוז ומדיטציה) הן דרכים מיוחדות ומדויקות לעבוד עם ואטה. ואטה זקוקה להרפיה וריכוז. תרגולים אלו חיוניים ביותר לבעלי טיפוס ואטה הנוטים לפעילות חושית ומנטאלית לא מאוזנת או יתירה, בכדי להרגיע את התודעה והעצבים חסרי המנוחה שלהם ובכדי להקל על הנטייה הטבעה בהם לפחד וחרדה. על כל טיפוסי ואטה לתרגל תרגולים אלו על בסיס יום-יומי. תרגול שכזה יכול לקדם אותם הרבה בהתגברות על רגישות היתר שלהם ותודעה וכוח חיוני פעילים מדי. חשוב שטיפוסי ואטה יחלו עם תרגול ריכוז כלשהוא מפאת נטייתם ללכת לאיבוד במחשבתם, עדיף שיבצעו מנטרה או דמיון מודרך במקום לנסות לרוקן את תודעתם, דבר העלול להגביר את יסוד האתר שלהם יש בעודף. נכון לאנשי ואטה לתרגל מדיטציה בהרפיה מוחלטת או טוב יותר מכך בהליכה אשר תספק מעט את הרצון לתנועה אך תנועה מכוונת עם ריכוז ומידת הרפיה. טוב אם יתמקדו באובייקט כלשהוא, נשימה היא האובייקט הטוב ביותר לואטה לריכוז, ריכוז בצ'אקרות תחתונות יהיה תוספת רצויה. טובה מדיטציה מקרקעת כלשהיא לאנשי ואטה ולא מן המדיטציות המרוממות מדי. מנטרות זרע טובות לואטה: לאם, ואם, ראם, שרים.

ובכדי לסכם את התרגול, איש ואטה צריך להתחיל את התרגול עם מדיטציה, הרפיה וריכוז, לעבור לחלק האסאנות, להמשיך עם פראניאמה ולסיים שוב בהרפיה.

קצרה היריעה מלפרט דרכים רבות אחרות לאזן את ואטה (תזונה, אורח חיים וכו'), אך הדרך היעילה ביותר, מועילה במיוחד למתרגלי היוגה, היא שימון עצמי, סיכוך הגוף עם שמן חם, לפני תרגול, בשעות הבוקר, היא הדרך הטובה ביותר להשקיט ואטה, להזין ולהרפות את הגוף. (ראו טיפ שבועי בפורום איורודה להסבר על עיסוי – שימון עצמי).

בברכת ואטה מאוזנת, מוזנת ורפויה.

