

## תרגול היוגה – יוגה תרפיה על פי האיור וודה

הכותב: יגאל קוטין, מטפל בנטרופתיה ואיורודה, מרצה לאיורודה במכללת רידמן ומרכז מגמת האיור וודה, מורה ליוגה ומתרגל של שיטה זו מזה 14 שנים. 0523237775, igalkutin@gmail.com  
המאמר נכתב בהשראת ספרו של דייוויד פראוולי "יוגה ואיורודה" אשר ראה אור בהוצאת פוקוס ובעריכתו של יגאל קוטין.

הפילוסופיה של היוגה מנחה אותנו שהגוף הפיסי, הגשמי הינו ביטוי של ההכרה, הינו התגבשות של דפוסים קארמיים (התנהגותיים) אשר נוצרו על ידי ההכרה. על כן המפתח בתרגול יוגה הוא להבין את ההכרה אשר מאחורי הגוף. הבקשה של היוגה הקלאסית היא לתרגול אשר אינו גופני, טכני בלבד, אלא עם דגש על המצבים האנרגטיים, הנפשיים והרגשיים אשר נוצרים בנו בתרגול.

יעילותה של תרפיה נשענת על השיטה הרפואית על פיה היא ניתנת, על כן עולה השאלה: מהי השיטה הרפואית אשר יוגה תרפיה נשענת עליה לאבחון ולטיפול ואם שיטה זו פועלת בהרמוניה עם עקרונות היוגה?

ישנה שיטת רפואה מקיפה, אחת מהעתיקות בעולם, אשר נשענת על עקרונות היוגה, קשורה היסטורית, לאורך אלפי שנה יחד, בתרגול וריפוי עם יוגה וקמה לתחייה בשנים האחרונות במערב. שיטה זו היא האיור וודה, הרפואה ההודית המסורתית, אשר נשמרה בהודו ומתחילה לפרוח במערב.

האיור וודה חולקת את אותה הבקשה עם היוגה. האיור וודה רואה את הגוף כביטוי של שלושת הדושות (ביו אנרגיות – ביטוי של חמשת האלמנטים\*), אשר אינם רק פיסיולוגיים אלא בעיקר גורמים אנרגטיים, פסיכולוגיים וביטויים של פראנה, איננו יכולים להתמקד רק על הפן הגופני של התרגול אלא חייבים להתחשב בגורמים הנ"ל!

על מנת להוציא לפועל את מלוא הפוטנציאל הריפוי של היוגה, אנו נדרשים להיות לא רק מורי, מדרכי ומרפאי יוגה על המיישמים את הכלים של היוגה על פי עקרונות הרפואה המערבית ופיסיולוגיה אנטומיה מערבית, חשובים ככל שיהיו.

מה שאנו צריכים לטווח ארוך הוא מרפאים

יוגיים! מטפלים ביוגה אשר מסוגלים לאבחן ולטפל במחלות על פי שיטה רפואית אשר הינה יוגית במהותה, שיטה זו קיימת והיא האיורודה!

מרפאים יוגיים כאלו ידעו להתאים תרגול יוגה, אסאנה, פראניאמה, בהנדה, קריות (ניקויים יוגיים) על פי עקרונות האיור וודה (אשר הינם עקרונות יוגיים לכל דבר) ולא רק תרגול, אלא יהיה בידם ידע על תזונה, צמחי מרפא ותרפיות אחרות כמו עיסוי אשר ישלימו את הריפוי היוגי!

שילוב זה של יוגה ואיורודה כדרך טיפולית יעניק לעולם דור חדש של מטפלים הוליסטיים אשר יביאו בשורה חדשה ומעמיקה לתחום הבריאות!

שלושת הדושות – ביו אנרגיות,  
עליהן נשען הגוף הפיסי והנפשי, הן  
ביטוי של חמשת האלמנטים, אשר  
מתממשים בטבע ובגוף האדם.  
ואטה – ביטוי של אוויר ומרחב  
מתבטאת באיכויות: ניידות, קלות,  
יובש, קור.  
פיטה – ביטוי של אש ומים,  
מתבטאת באיכויות: חום, חדות,  
קלות, נוזליות  
קאפה – ביטוי של מים ואדמה,  
מתבטאת באיכויות: קור, כבדות,  
נייחות, רכות.  
\*פירוט במאמרים הבאים

ברצוני לחדד נקודת מבט זו ואת הקשר בין היוגה הקלאסית והאירוודה המסורתית. היוגה הקלאסית התפתחה בהודו כדרך להתעלות רוחנית, או בשפת היוגה - הסנסקריט "סדהנה". מטרתה היא לא טיפול וריפוי מחלות, אלא הגשמה עצמית, מודעות והארה רוחנית מעבר לגוף ומחשב (מיינד), על כן טקסטים יוגיים קלאסיים נותנים דגש מועט ביותר על מחלות ואי סדרים, אבחון וטיפול.

על פי הוודות, אשר יוגה היא חלק מהן, האירורודה היא הענף אשר דן באי סדרים פיסיוולוגיים ונפשיים ומתמקד בטיפול בהן (צ'יקיטסה בסנסקריט), כאשר טקסטים יוגיים דנים באי סדרים, הם משתמשים בטרמינולוגיה אירוודית ובעקרונותיה (ראו האטה יוגה פראדיפיקה). אפילו מסורות בודהיסטיות בהודו וטיבט אשר סיגלו עקרונות מהיוגה הקלאסית, נסמכות על אירוודה למטרות רפואיות.

האירורודה, אפשר לומר, היא השיטה היוגית המסורתית לרפואה, היא משתמשת בפילוסופיה, עקרונות ותרגול מהיוגה ומכוונת אותם לריפוי של גוף ונפש. מקורה של האירורודה מהפילוסופיה של הסאנקהיה, אשר היוגה נשענת עליה גם כן, האירוודה משתמשת בעקרונות יוגיים קלאסיים כמו פורושה, פרקריטי, חמשת הפראנות, חמשת היסודות ושלושת איכויות ההכרה: סטווה, ראג'ס וטאמס ומכוונת אותם לרמת הבריאות. האירורודה מעניקה מבט מעמיק על אנטומיה, פיסיוולוגיה, הרכב גופני ונפשי ומהלך התפתחות המחלות על פי עקרונותיה: דושות, דהטו (רקמות הגוף) וסרוטה (ערוצים), האירורודה שמה דגש על הצד הנפשי, מנטאלי, רגשי באבחון וטיפול במחלות ומשתמשת בעקרונות היוגיים לפן זה!

המטפל האירוודי משתמש ביוגה ובתרגול היוגה כאחד מכלי הטיפול אשר באמתחתו ומטרתו היא להדגיש את החשיבות שבעקרונות האירורודה גם למטפל ולמורה היוגי בהדרכת תלמידיו/ מטופליו באיזון בריאותם הגופנית – נפשית.

כאשר היוגה הגיעה למערב, בתחילת המאה העשרים, מעט מאד אירוודה הגיעה עימה. וזאת מפאת והשפעות היסטוריות כמו סגירה של בתי ספר אירוודים על ידי הבריטים ונתינת דגש לרפואה האלופטית בהודו. במהלך השנים היוגה צברה תאוצה במערב ואנשים רבים אשר קיבלו תועלת רבה מתרגול עקרונות היוגה חיפשו שיטה רפואית אשר תתאים לעקרונות אלו, ואימצו את עקרונות הרפואה המערבית אל תוך היוגה.

בשנות השבעים עם התפתחות הרפואות האלטרנטיביות, המסורתיות ובעיקר באמצע שנות השמונים התפתחה שיטה –יוגה תרפיה- אשר עקרונותיה היו לבד מהיוגה, שאובים משיטות רפואה אחרות כמו הסינית וללא ידיעה של האירורודה.

מפאת סיבות אלו אנשים רבים סוברים היום כי היוגה היא דבר אחד והאירוודה הינה אחרת. לאור התפתחות הרפואה המערבית בהודו, ישנם מרכזים בהודו אשר מדגשים יוגה תרפיה על פי עקרונות הרפואה המערבית ומתעלמים מהאירורודה.

בשנים האחרונות מצב זה משתנה, האירורודה הוכרה למערב ומשתרשת בין הרפואות האלטרנטיביות כאחת המרכזיות, מרכזי יוגה שונים מכניסים לשיטתם ולקורסי המורים בהדרכתם גם לימודי אירוודה.

כעת, כאשר העובדה כי יוגה תרפיה אינה יכולה להתקיים ללא ידיעה של אירוודה ברורה יותר, נכון להדגיש את התועלת בהבנת האירורודה על ידי היוגי.

למידה והבנה של עקרונות האיור וודה על ידי המטפל / מורה היוגה, הבנה של הטיפוסים השונים, הבנה של התהליכים הפיסיולוגיים – אנרגטיים השונים הגוף תאפשר ידיעה עמוקה של מהות התרגול היוגי, תאפשר הבנה של הסיבות, ההשפעות ופוטנציאל הריפוי של התרגול היוגי ולא רק בפן הפיסיולוגי המערבי.

ידיעות אלו יאפשרו ליוגיים לפתוח פתח לטיפול במחלות ואי סדרים, בהבנתם את הגוף והתהליכים המתרחשים בו, ואת הקשר שבין התרגול היוגי ובין אותם תהליכי מחלה, יוכל היוגה תרפיסט להמליץ על טיפול יוגי, על תרגול יוגה ברוח ועל פי עקרונות האיור וודה. (והכוונה אינה רק לאי סדרים אנטומיים, שלד שרירים, אלא למחלות פנימיות גם כן!)

ידיעות אלו יאפשרו ליוגיים ראייה ברורה כיצד מחלות הגוף קשורות לתהליכים נפשיים וידיעה כיצד לתמוך עם תרגול היוגה ועל פי עקרונות איורודים בתהליכים אלו.

הבנת עקרונות האיור וודה על ידי היוגה תרפיסט, תאפשר לו בראש ובראשונה ידע ברור כיצד לשמר את הבריאות, כיצד לתחזק את הגוף, כיצד לחזק את הנפש של תלמידיו ומטופליו גם בזמן בריאות ואי חולי.

האיור וודה חורטת על דגלה את עקרון האינדיבידואליות, אדם אינו דומה למשנהו, כל אחד הינו בעל הרכב אנרגטי – נפשי מיוחד, האיור וודה מאבחנת את ההבדלים הללו (טיפוסי גוף – נפש שונים על פי תיאוריית הדושות) ומאפשרת טיפול וריפוי שונה לכל אדם (אפילו כאשר שניים סובלים מאותה המחלה, לעיתים הריפוי יהיה שונה לכל אחד). עקרון זה נזנח במסורת היוגית, מעט יוגיים מלמדים ומטפלים על פי עקרון זה (נבדל מהם סוואמי קרישנהמאצ'אריה, אשר מטפל ומדריך ליוגה על פי עקרון זה בדבקות ומפתחי שיטות היוגה הפופולאריות כיום, איינגאר, אשטאנגה, וינאסה יצאו תחת שרביט הדרכתו).

הבנה של עקרון זה על ידי היוגיים כיום, תאפשר הדרכה מדויקת יותר של תרגול יוגה. תרגול יוגה לטיפוס ואטה יהיה שונה מזה אשר לטיפוס קאפה. בעצם זה שאנו מדריכים את כולם לאותו התרגול מבלי לבחון את מהות ההרכב הגופני – נפשי שלהם (כמובן במגבלות הקיימות כיום של זמן, מקום ואמצעים) אנו שוגים וחוטאים לעקרונות ההולזים ונוטים יותר לשיטת הרפואה המערבית – מודרנית.

האיור וודה משתמשת בכל כלי היוגה, בכל שמונת האיברים (אשטאנגה יוגה), וכמו היוגה, היאמה והניאמה הינם בסיס לכל דרך והתפתחות אישית, רוחנית. ללא בסיס זה, ללא הכלת עקרונות אלו, היוגה והטיפול האיורודי הינו פשטני ושטחי.

האיור וודה מתייחסת לאסאנה ובעיקר לפראניאמה ובהנדה כ"טיפול פנימי", האיור וודה מנתחת את האסאנות על פי עקרונותיה, מביאה ראייה מעמיקה, פחות על המנח הפיסי, ויותר על ההשפעה האנרגטית והטיפולית שיש לכל תנוחת גוף. האיור וודה מתייחסת לפראניאמה ככלי עוצמתי המוסגל להביא לשינוי דראסטי בבריאות האדם, ההשפעה של הפראניאמה על הגוף נפש עמוקה וחדה יותר מזו של האסאנה ושימוש בכלי זה (תרגול נשימה) ללא הבנה של איורודה והבנה של ההשפעה האנרגטית של כל תרגול ותרגול הינה לפעמים חסרת תועלת ועלולה להיות הרת אסון! שימוש מושכל בכלי זה מאפשר ריפוי עוצמתי!

יש ועקרונות האיור וודה מתנגשים עם עקרונות היוגה הקלאסית, התנגשות זו הינה רק למראית עין ויש להבינה לעומק, בסיסה הוא במטרות הסופיות של כל שיטה, או נכון יותר

לומר, בדרך למטרה סופית זו והיא שחרור והארה – מוקשה. היגה הינה שיטה רוחנית, סגפנית, נזירית אשר תורגלה על ידי אנשי דת (ברהמינים) ואנשי רוח אשר הקדישו את חייהם לתרגול זה ולדרך הרוחנית. האיור וודה לעומת זאת, למרות שהובאה על ידי אותם יוגיים, יעודה הוא לשימוש "בעלי הבית", אנשי המשפחה, אנשי היומיום ובהודו עסקו בה אנשי הקשאטריה (הלוחמים, אנשי הממשל, המרפאים...). על כן הדרך של אותם שתי "מעמדות" הייתה שונה, הדגשים היו שונים (לראיה, ההבדל בין תזונה יוגית סטווית אשר שוללת שימוש בבשר, דגים, ביצים, שום, בצל וכו', ובין תזונה איורודית אשר אינה שוללת דבר, אלא מדגישה את השימוש הנכון על פי טיפוס הגוף, על פי מצב גופני נפשי אינדיבידואלי של כל אדם).

מחשבתי היא, מאחר ואנו איננו חיים בהימאליה, איננו מתנזרים מן החיים הגשמיים, מוקפים בכל האספקטים של התרבות המערבית ומשתמשים וצורכים תרבות זו (כל אחד ברמתו, אך התנזרות מכך הינה כמעט ובלתי אפשרית), את עקרונות היגה הקלאסית יש להבין על פי האיור וודה, אשר אינה שוללת עקרונות אלו, אלא רק מעניקה להם זווית ראייה מעט שונה ומאוזנת יותר לדעת!

ישנם דרכים רבות ומגוונות בהם יוכל המטפל / מורה היוגי ליעל את האיור וודה לצידו, להשתמש בעקרונותיה לחידוד הכלי שלו, לעלות את רמת התרגול שלו ושל תלמידיו / מטופליו לרמה גבוהה יותר.

בסדרת המאמרים הבאים, ארצה לדון בכל דושה או בכל טיפוס גוף, ואטה, פיטה וקאפה וכיצד אפשר לבנות עבורם תרגול מתאים יותר על פי ההרכב הגופני נפשי הייחודי שלהם!

ולשם התחלה מוגשת טבלה פשוטה של עקרונות בסיסיים:

יוגה	ואטה	פיטה	קאפה
כללי	שמור על אנרגיה יציבה, שווה, ועקבית, אמן ומתן את ההתלהבות	שמור על אנרגיה קרירה, פתוחה ורספטיבית	חימום נאות, מאמץ, מהירות ונחישות
גוף	גוף רגוע, מרוכז ונינוח, אסאנות קלות ובקצב נעים ללא מאמץ יתר או כוח מתפרץ, הימנע משינוי מהיר ופתאומי	גוף קריר ונינוח, ביצוע אסאנות מתוך כניעה ולא שליטה, הימנע ממאמץ יתר וחום	דגש על קלילות ותנועה, אסאנות מאמצות, מהירות ומחממות
נשימה	רכה, רגועה, לא מהירה מדי וללא שינויים רבים, דגש על נשיפה	נשימה מקררת, רכה ומתפשטת, דגש על שאיפה	נשימה מחממת העוזרת לעלות פראנה מעלה ולעוזרת בסירקולציה
הכרה	רגועה, יציבה, דגש על קרקוע	רספטיבית, אוביקטיבית, מודעת אך ללא ריכוז רב, שיפוטיות או חדות	התלהבות, ערנות, חדות

תרגול נעים ומאוזן!

