

תרגול יוגה למען קאפה דושה

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. 0523237775, igalkutin@gmail.com, www.ayurveda-heal.co.il

האטה יוגה, כאשר אני מהרהר בתרגול היוגי, אני מתמלא בהתרגשות. היוגה היא אכן יותר מתרגול האטה יוגה, היא פילוסופיית חיים שלמה, היא השאיפה לשלמות, לשחרור, למוקשה. בכדי להגיע לרמות המעודנות, הגבוהות, הנחו אותנו לעבור דרך ולעבוד עם הגוף, דרך הכלי הזמין לנו ביותר, גופינו, דרך זיכוכ ושליטה בו, מתחילה הדרך היוגית. היוגים התוו לנו את האשטנגה יוגה, שמונת השלבים, אשר מנחים אותנו צעד, צעד, בבטחה אל המטרה. ולמרות זאת, לא הפרידו היוגים בין גוף ונפש. בבואם להנחותינו לתרגול, ותהיה זאת האסאנה "הגשמית" ביותר, פועלים כוחות ההכרה יחד עם שרירי הגוף, פועלת הנפש יחד עם העצמות.

האטה יוגה היא תרגול שלם, כל פעולה ופעולה בתרגול מחייבת שתוף של גוף – נפש, אחרת אין זו יוגה! היוגי כיוון אותנו להתבוננות בחמשת הקושות, מעטפות הגוף, בכל פעולה ופעולה, בין תהיה זו אסאנה, פראנאיאמה, ישיבת התבוננות מדיטטיבית או הליכה.

היוגים, המאסטרים, טבולים במודעות עמוקה והתבוננות מתמדת על מכלול גופם – נפשם ועל היקום והטבע הסובבים אותם, שפעו מתוכם את מתנות התרגול. התרגול, להם, היה הדרך לתרגם את הכוחות והאיכויות אשר חוו בחקירתם הפנימית אל תנועת גוף וזרימת אנרגיה. היוגים הבינו את מסתרי הקשרים בין הגוף הגשמי לתנועת אנרגיית החיים שבו וההשפעה על ההכרה.

אסאנה היא מחוות גוף, היא תנוחה מיוחדת בה מתקיים חיבור מיוחד בין הקושות השונות, בה מתקיימת העצמה והנעה של זרימת הפראנה באזור מסוים בגוף. אסאנה היא עירור של נאדי (ערוץ אנרגיה) מסוים, היא הפעלה של מארמאני, נק' אנרגטיות על הגוף. כל אסאנה ופראנאיאמה הן מלאכת מחשבת של עבודה פסיכו פיסיוולוגית ואנרגטית, כל אסאנה מטרתה להעיר ולאזן את הכוחות הפועלים בגוף, אסאנה אינה תרגול פסיכו לחיזוק והגמשת הגוף (אף על פי שאלו מטרות חשובות מאד בדרכו של היוגי), אלא תנוחה של אלוהות!

היוגים שמרו ידע זה רובו בנסתר, מטרתם הייתה לאפשר לנו חקירה אובייקטיבית ואינדיבידואלית של הדרך, אכן החקירה הייתה הנחיתם העיקרית, קחו את הכלים והתוו לכם הדרך, קחו הרמזים וגלו את הסוד שלכם, הדגש הוא על שלכם, של כל אחד ואחד, לו הסוד, הדרך המיוחדת והנכונה ביותר לו. למסורת יש כוח אדיר והתרגול המסורתי היוגית הינו בעל עוצמות אדירות, שילוב מושכל בינו ובין החקירה והגילוי האישי הוא הנכון (בעיני כמובן). כיום אפשר לחוות סגנונות שונים ומשונים הנקראים יוגה, חלקם רחוקים אד מן המסורת וחלקם צמודים יותר למקור, כולם נכונים וטובים (שוב, בעיני...), ואולי השאלה הדרושה להישאל היא על הדרך, או על המודעות בדרך של כל סגנון וסגנון, על החיבור בין הגופים, על מעורבות כל הקושות, וגם אם התרגול הינו "ספורטיבי" בלבד (חדר כושר...) משהו מניצוץ הגאונות של היוגים נדבק ומעיר את המודעות, את הפראנה לזרום, את הנאדים להיפתח.

כיום המדע עצמו מהרהר באיכות המיוחדת שיש לתרגול היוגי, בסקירה של 32 מחקרים שעקבו אחר השפעת היוגה בתחומי בריאות שונים, במרבית המחקרים התקיימה פעילות היוגה 2-3 פעמים בשבוע למשך 12-14 שבועות, תוצאות המחקרים היוו הוכחה ברורה להבראת הגוף: רמת הגלוקוז בדם בצום פחתה באופן משמעותי, תרגול היוגה קשרו באופן משמעותי להפחתה במשקל בקרב בעלי עודף משקל, נמצאה ירידה בכל ערכי הלפידים בדם (כולסטרול, טריגליצרידים, למעט HDL), תרגול היוגה משפר באופן משמעותי רמות לחץ דם בקרב הסובלים מלחץ דם גבוה, היוגה משפר תפקוד ריאתי, תפקודי קרישה וחילוף חומרים (אלו רק תוצאות מחלק מן המחקרים היותר פופולאריים). במחקר מעניין אשר ערך השוואה בהשפעות הבריאותיות שיש להאטה יוגה אל מול פעילות גופנית רגילה (וקבוצת ביקורת). זמן התרגול היה שווה בשתי הקבוצות (כל קבוצה מנתה 77 משתתפים), קבוצת היוגה תרגלה פראנאיאמה, אסאנות והרפיה. לאחר שישה חודשים נראה שיפור רב בכל המדדים (סוכר, כולסטרול, חמצון שומנים ורמות נוגדי החמצון בגוף) בשתי הקבוצות לעומת קבוצת הביקורת, אך למרבה ההפתעה, בכל המדדים השיפור בקבוצת היוגה היה רב יותר!

תרגול היוגה יכול להביא לאיזון או לערער את איזונו של המתרגל. כאשר המתרגל יודע את התרגול על פי הנכון לו והדושות מאוזנות, התוצאה הינה חוויה ישירה של הנאמר ביוגה סוטרת של פאטאנג'אלי!

ניגש אל הדושות, והפעם קאפה דושה:

קאפה היא הכוח האחראי על בניה צמיחה ואחזקה של הגוף והטבע, קאפה מורכבת מהיסודות מים ואדמה. משמעות המילה קאפה, המסמנת גם ריר או ליחה, היא "מה שגורם לדברים להיצמד יחד", ומתייחס לכוח ההתלכדות. קאפה משמשת מיכל גופני לפיטה ולוואטה, היא השומרת על הטבע משתי הדושות הראשונות ומתכונותיהן ההרסניות, כך בגוף האדם וגם ביקום. בטבע קאפה היא כל המוצק והנוזל, היא הבונה ומעצבת את החומר, היא זו אשר נותנת צורה ומעצבת את הגוף, היא התומכת ובונה את הגוף, קאפה אחראית על תהליכי ההזנה והגדילה, על שימור הגוף, מעניקה שומניות ולחות לכל הגוף, קאפה אחראית על נוזלי הגוף, נוזלי העיכול, הנוזל הסינוביאלי במפרקים, נוזל השדרה, הראות והכליות, מאחר והגוף מורכב ברובו מנוזלים, תקפדה של קאפה מאוזנת הינו קריטי! קאפה היא האחראית על חוסנו וכוחו של הגוף, היא המביאה יציבות לגוף נפש.

קאפה קשורה אוג'ס, אוג'ס הינו תמצית כל הרקמות בגוף, הוא אנרגיית האון בגופינו, אוג'ס הוא חוסן הגוף, כוח הסיבולת, אוג'ס הוא היכולת החיסונית של הגוף, אוג'ס מעניקה אהבה, שלום, שלוה וסיפוק. קאפה בשלה ומאוזנת תיצור אוג'ס בריא, אוג'ס בריא יזין את פראנה, אנרגיית החיים ע"י מעבר טרנספורמציה עם טג'אס (הזוהר הפנימי, האנרגיה המעודנת של פיטה).

קאפה מאוזנת מגלה את מידות האהבה והשלוה, יציבות ואמונה, מסירות, סבלנות וחמלה, קאפה מאוזנת דומה לאיכות האם המזינה, המחבקת והתומכת. כאשר האיזון מופר, קאפה גורמת לכבדות וחומרנות, להיקשרות, ריפיון ועצלות, צבירת רעלים ואיכות טאמסית בגוף – נפש.

האיכויות המאפיינות קאפה הן הקור, כבדות, לחות, יציבות, שומניות ורכות. ההנחיות לתרגול נכון לטיפוסים אשר קאפה מצויה בשפע בהם, כמו בכל תרגול, הן ההליכה על הגבול הדק שבין בחירה במאפיינים אשר יאזנו את האיכויות אשר יש לקאפה בשפע (איכויות אלו נוטות להצטבר בהגזמה ללא תשומת לב), על כן מאפייני התרגול יהיו הפוכים לאיכויות הנ"ל, ובין שאיפה לעודד את אופיו הגופני נפשי של המתרגל ובחירה בתרגול אשר אליו הוא נמשך ומרגיש בנוח (אדם כבד ואינו מודע למצבו ירגיש בד"כ בנוח בכבדות ובאי נוחות כאשר יאלץ לתרגל קלילות...).

טיפוסי קאפה נתברכו בגוף חזק, בריא ומפותח. הם בעלי חזה רחב, שרירים חזקים ושלד גדול וכבד. מבנה גופם גדול ומגושם ותכונותיהם נשלטות על ידי האיטיות והכבדות. לכן, הם נוטים לעודף משקל ומתקשים לרזות. תהליכי העיכול וחילוף החומרים בגופם פועלים באיטיות. כתוצאה מכך, הם נוטים לסבול מעודף משקל ולהיות שמנמנים. לטיפוסי קפאה יש נטייה לסבול מעודף קור בגופם, קור המגיע מחילוף חומרים איטי, קור אשר גורם להאטה בזרימה בגוף, לקאפה ישנה נטייה לצבור ליחה ורעלים בערוצי הפיסיים והאנרגטיים בגוף, יש לאנשי קאפה נטייה למעט בפעילות ואם לא מדרבנים אותם הם לא פעילים, במיוחד אחרי תקופת הילדות. דרושה להם פעילות גופנית נמרצת יותר שתמריץ את העיכול, חילוף החומרים ואת מחזור הדם. תרגול אקטיבי, מהיר, מניע ומחמם הוא המומלץ ביותר לקאפה, ויניאסות ממריצות (סוריה נאמסקאר הוא קלאסי אם נעשה בצורה ממריצה ועם מעט הפסקות, איכות השמש אשר המביאה וניאסה זו מושלם לקאפה!), סגנון האשטאנגה יוגה הוא ללא ספק המתאים ביותר לגרום לקאפה להפשיר ולהתעורר. עם זאת על אנשי קאפה להגביר את הפעילות גופנית שלהם בהדרגה, במיוחד אם הם סובלים מעודף משקל חמור, או בעיות טרשתיות של חסימה בכלי הדם וכו', בניית תרגול המפתח את יכולתם באיטיות אך בהתמדה הוא המפתח, לקאפה יש לעיתים אנרגיה של התנגדות ומקובעות, בקלות הם יכולים ליפול לעצלות וכבדות, על כן הטיפול הנכון לטאמסיות זו הינו המסה איטית כמו של קרח...

לטיפוס קאפה עצמות קצרות ושרירים קצרים אך רכים, גמישותם היא בינונית, אך אם לא יקפידו על תרגול הרכות תהפוך לגודש ותקיעות, חימום נאות לפני תרגול הינו הכרח ויותר מכך ההתמדה למען שמירה על זרימה.

אחת ממערכות הגוף הדומות באיכותן לקאפה היא מערכת הנשימה, קאפה מזינה את הראות הלחות, אך נוטה גם להיתקע ולהצטבר ולגרום לעודף ליחה באזור החזה, עודף המשקל והכבדות אצל אנשי קאפה היא הצטברות שומן במיוחד בבטן ובירכיים. דבר זה מעביר את מרכז הכובד למטה וגורם לכתפיים כפופות ולבטן בולטת. תנוחות אשר מחזקות ומעוררות את הבטן כמו נאבה אסאנה = סירה, ג'אטרהפריבארטהאסאנה, אורדהבה פראסריטה

פאדאסאנה מתאימות, אך קבוצות התנוחות המתאימה ביותר הן ההקשות, בהוג'נגאסאנה = קובר, אורדהבה מוקה שאבאנאסאנה = כלב ראש למעלה, אושטרה אסאנה = גמל, סטו בהנדהאסאנה = גשה, סופטהוירהאסאנה וכן הלאה. ההקשות אחרות הינן אסאנות ממריצות ומחממות, פותחות את בית החזה ומאפשרות לליחה להימס ולצאת, תנוחות אול משפרות את חילוף החומרים ומעוררות זרימה בערוצים, תרגול לקאפה יהיה חייב לכלול כמות נכבדת של הקשות.

לאנשי קאפה טוב לבצע פעילות גופנית שגורמת להם להזיע, אפילו להזיע הרבה, ודוחפת אותם מעבר למה שהם חושבים שהוא גבול המאמץ, יש ללמד אותם לאתגר את עצמם. תנוחות עמידה, יחד עם שהיה ארוכה בתנוחה טובות ביותר למטרה זו, תנוחות אלו) למרות האיכות המקרקעת שלהם), הן מחממות ומאתגרות, דורשות מאמץ ומפתחות כוח סיבולת, ישנם תנוחות השמות דגש רב יותר על פיתוח האש, כל תנוחות הלוחם = וירה בהדרהאסאנה, פראשבאוטאנהאסאנה, פראשבאקונאסאנה, אוטקאטאסאנה. תנוחות ישיבה יגרמו להרפיה רבה יותר והגברה של קאפה אלא אם מבתוצעות בחזרות רבות והפסקות מעטות יותר.

הנטייה של טיפוי קאפה לכבדות ואגירה, מביאה את זרימת האנרגיה בגופם לנוע כלפי מטה ולמרכז, דבר אשר בהחלט תורם ליציבותם אך גם למקובעות. תנוחות המזרימות כלפי מטה ואשר פותחות את האנרגיה אל הצדדים, ממרכז הגוף אל הגפיים יהיו טובים, התנוחות הפוכות הן אסאנות מצוינות לתרגול ע"י טיפוי קאפה, שירסאסאנה, סארבאנגאסאנה, השינוי המתאגר בזרימת האנרגיה כנגד הרגיל והמוכר, סימולציה חזקה של זרימת דם לראש. (הנוטה לסבול מכהות וכבדות של החושים אצל אנשי קאפה), החימום אשר בתנוחות אלו הופכים אותם למפייסי קאפה! תנוחות אשר מעודדות פתיחת ידיים ורגליים לצדדים כמו פראסאריטה פאדוטאסאנה (ללא כפיפה קדימה...), פאריגהאסאנה, אופאביסטהקונאסאנה, יעשו את העבודה האנרגטית הנכונה בהמרצה והזרמה.

בדרך כלל לאנשי קאפה יש עיכול איטי וחילוף חומרים נמוך. העיכול האיטי והאגני (אש העיכול) (העצלה הם אלו אשר יחלו את צבירת הליחה והרעלים ויעודדו סטגנציה. כדי להמריץ את יכולת העיכול טוב להשתמש בתרגילים שיש להם פעולה מכוונת לאזור הטבור ומקלעת השמש) אזור העיכול ואלמנט האש), פיתולים, מאטסיאנדרהאסאנה, מאריצ'יאסאנה, מעוררים, מחממים, מאתגרים ומשחררים אדרנלין יעשו עבודה טובה בהקשר הזה, תרגול נאולי ואגניסארה (חלק מהקריות ביוגה) הן תרגילים מושלמים לקאפה להעלאת האגני בצורה ישירה ולשריפה של רעלים. התמקדות באזור מקלעת השמש, מאניפורה צאקרה, יחד עם תרגילי ההדמיה של אש או צבע חמים יכולה להיות תוספת מועילה לתרגול לטיפוי קאפה.

האתגר והגירוי, חידוש ואומץ הן איכויות אשר יועילו מאד לקאפה אשר נטייתו לרך, פאסיבי ורגוע. תנוחות מרגשות ומאתגרות יהיו תוספת טובה, דהנוראסאנה = קשת, ואשישטהאסאנה, מאיוראסאנה = טווס, באקהאסאנה = עורב וכן הלאה.

נטייתם לעייפות ועצלות ואף נמנום עלולה להיות מסוכנת ויש לשים לב ביצירה של התלהבות וריגוש תמידי. טיפוי קאפה נמשכים לתרגול פסיבי, שקט ואיטי, ללא מאמץ רב, למדיטציה, נמשכים לבהקטי, תפילות, שירה, צאנטינג, ההתנגדות שלהם לתרגול מאמץ ואקטיבי יהיה רק טבעי, אך ברגע שהתרגול יהיה נעים להם והם ירגישו לאחריו את תחושת הקלילות המאזנת, הם יתמידו ויהיו יציבים בתרגול לזמן רב (גם זו איכותם...).

פראנאיאמה, תרגול נשימה יעשה עם הנטייה של טיפוי קאפה לתקיעות, ליחה וגודש בבית החזה חסד. טיפוי קאפה (או בהתגברות של קאפה לכל טיפוס אחר) נוטים למחלות שונות בדרכי הנשימה כמו צינונים תכופים ואלרגיות נשימתיות. תרגול נשימה ממריץ, מעורר ומחמם, כזה שמניע כלפי מעלה יהיה נכון. בהסטריקה הוא התרגול הראשון לקאפה. טוב יעשה אם המתרגל הקפאי יחל כל תרגול בכמה סיבובים של תרגול בהסטריקה, התרגול שלו יראה שונה, פתוח ובהיר יותר! סוריה בהדה פראנאיאמה, נשימה המדגישה את נחיר ימין היא נשימה מצוינת לחימום ופתיחה של פינגאלה נאדי, הערוץ של האש, שמש והחום בגוף. פראנאימה טוב אם תעשה יחד עם הדגשה של עצירת נשימה אחרי שאיפה (אנטאר קומבהקה), מצב זה מעודד עוררות והמרצה של ההכרה והחושים ושל זרימת הדם.

אודיאנה בהנדה, יותר משאר הבהנדות, היא המתאימה ביותר לקאפה, מעלה את האנרגיה מעלה (אוד = לעלות), מעוררת את מע' העיכול והאגני וממריצה.

הקריות, תרגולי הניקוי היוגים נוצרו למען קאפה!

"כאשר ליחה ושומן בעודף, תרגול שאט קריה מומלץ" האטה יוגה פראדיפיקה, פרק 2, 21

רוב הקריות נועדו למען קאפה, נועדו לפתוח את ערוצי הגוף, לעורר את האש הפנימית ולהוציא עודף ליחה, שומן ורעלים. קאפאלבאטי, תרגול נשימה וגם קריה מצוין לניקי הראות והחזה מעודף ליחה וקאפה, מבוצע בצורה נמרצת, חזקה עם עצירות נשימה ארוכות! ניקוי מחילות האף עם נאטי ומי מלח הוא תרגול אשר יכול להיות מבוצע באופן יום יומי כאשר הקאפה במערכת הנשימה מוגברת. ניקוי הלשון, ג'יבה דהוטי, יעורר זרימה ואגני כל בוקר, ואמאנה, הקאה תרפויטית ע"י שתיית מי מלח הינו תרגול הניקוי העוצמתי ביותר לקאפה, גם באירוודה ההקאה ידועה כמעוררת את הקאפה ליציאה קלה ובטוחה מן הגוף ומעודדים לעשותה בזמנים בהם קאפה נוטה להצבר בעודף (חורף ותחילת האביב). תרגול קריות אלו (חלקם מחייב הדרכה של מטפל או מורה) בצורה קבועה לאורך השנה, הינה הדרך הטובה ביותר לתחזוק רמה טובה ומאוזנת של קאפה, כזו שתזין, ותבנה את גופנו, תעודד רכות ויציבות בנפשנו וללא עודפי כבדות וחסימה מיותרים!

פראטיהרה, דהרנה ודהיאנה (כינוס החושים, ריכוז ומדיטציה) הן דרכים טובות לעבוד עם קאפה יחד עם מודיפיקציה קלה, טוב אם יהיו אלו תרגולים יותר אקטיביים (כמה שאפשר...), כמו מדיטציות הליכה או מדיטציית קונדליני.

ולסיכום, טיפוס קאפה, או זה אשר קאפה מתגברת בגופו, זקוק לתרגול קבוע, יום יומי, זמן הבוקר הוא זמן טוב לתרגול אקטיבי וממריץ, זהו זמן קאפה במהלך היום וטוב אם יפתחו את היום בעוררות, יש להקשיב לנטייה הטבעית של קאפה ולא לשבור אותה, אלא לרככה בהתמדה.

בברכת קאפה נמרצת וערנית!