

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

תרגול של דרך מסוימת נבחן במבחן המציאות! אם אותה הדרך תורמת למתרגל לאזן את אורח חייו, משפרת את יכולתו להתמודד עם קשיי היום יום, פועלת למען הבאת איזון גופני ונפשי, אותה דרך היא התרגול המתאים, ואם לאו, אולי יחפש דרך מתאימה יותר...

היוגה רואה את התרגול ככלי עוצמתי להבאת איזון לחיינו, התרגול אינו רק תנוחות סטטיות או נשימות בקצב מסוים, אלא מצבים אנרגטיים עוצמתיים הבאים לשנות דפוסים מסוימים בחיינו, אותם מצבים אנרגטיים הופכים עם התרגול למודעות ומביאים שינוי מעודן אך עמוק בהכרתנו.

היוגה, כמו תורות טובות אחרות, גם היא באה בראש ובראשונה ליצור שינוי בחיינו, להביא איזון, להביא "יוגה". אין התרגול בא לשם הגמישות, אלא לשם הבאת רכות וגמישות בחיינו, אין התרגול בא בכדי ליצור גוף חזק, אלא לשם שיפור היכולת להתמודד עם חיים מלאי עשייה ותהפוכות הדורשים כושר הסתגלות ואיזון.

אופי התרגול, יהיה אופי ההשפעה על חיינו. כאשר נשים דגש על רכות בתרגול, כך יראה יומנו, מלא רכות כלפי עצמנו והחוצה, אולם כאשר התרגול יהיה אינטנסיבי ומהיר, זו תהיה ההשפעה עלינו וחיינו יישאו אופי מהיר ומתפרץ.

האיור וודה חולקת את רעיון האיכויות עם היוגה ומביאה חידוד לבנייה של תרגול המותאם לנו אישית. חשוב לציין כי אין תרגול "נכון" או "לא נכון", לכל תרגול אופי מסוים (איטי, מהיר, קל, קשה, מחמם, מקרר וכן הלאה), תרגול אשר מותאם למתרגל, להרכב הדושות שלו (הרכב היסודות אשר לכל אדם), יהיה נכון! ומתאים.

תרגול שכזה יתרום לאיזון המתרגל, תרגול שכזה יבנה על פי איכויות המתרגל וישאף לאזנם, לא להדחיקם, אלא להביא לידי ביטוי את האיכויות השולטות באופיו של אדם בצורה מאוזנת.

האיור וודה מסבירה כי כל אדם נולד עם הרכב יסודות מסוים, יסודות אלו באות לידי ביטוי בדושות (ביו – אנרגיה) אשר קובעות את אופיו הגופני נפשי, משמע לכל אדם הרכב איכויות מיוחד. איכויות אלו הן האיזון של אותו אדם! אם אדם נולד עם איכות של מהירות, זה הוא מרכיב באיזון העדין שלו להרמוניה, משמע הוא יהיה חייב לבטא את אותה מהירות בחייו ולא יצור חסימה מסוכנת בהרכב האנרגטי שהוא. אולם האיורודה מנחה אותנו לשים גבולות נכונים לאותם איכויות אשר לאדם, איכות אשר "שלטת" באדם נוטה בקלות, וללא מודעות והקשבה, עלולה לצבור "כוח" וליצור עודף, אם נחזור לדוגמא, אדם שהמהירות, היא איכות מרכזית בחייו, ללא תשומת לב, יחיה את חייו בתורה מהירה מדי אשר תגרום סבל מכון שתהיה "פתולוגית" – מביאה מחלות.

אותו אדם מהיר, ישאף לאזן איכות זו, לחיות את חייו בצורה מהירה אומנם, אך לתת מקום לאיטיות המאזנת מדי פעם, כל רגע בתשומת לב, כל רגע במודעות לדפוסו ולגבולותיו.

היגה מאפשרת התבוננות מעמיקה אל הביטוי של הרכב הדושות והאיכויות שלנו. לאיזה תרגול אנו נמשכים (אקטיבי, פאסיבי, רגוע או ממריץ...) והאם תרגול זה משרת אותנו לאיזון או רק מעצים את מה שיש לנו ממילא בעודף.

אם נשכיל לבנות עוברנו תרגול "נכון" נשאף להביא לידי ביטוי את האיכויות הללו עם מספיק איזונים ובלמים ע"י איכויות נגדיות.

נתמקד הפעם בפיטה דושה ונבין עקרון זה:

פיטה היא כוח העיכול והטרנספורמציה. פיטה מורכבת מהיסודות אש ומים והיא האחראית בגוף וביקום על פירוק ושינוי של חומרים. פיטה בטבע היא החום והאור, היא תהליכי יצור אנרגיה בצמחים ובגוף האדם. פיטה היא הגורם להבשלה ולהתבגרות. בגוף האדם הפיטה אחראית לכל צורות העיכול והמטבוליזם בגוף, מרמת התא ועד לפעולות הקיבה והמעיים. פיטה שולטת בעיכול גם ברמות המנטליות והרוחניות – היכולת שלנו לעכל גירויים, רגשות ומושגים כדי להגיע לתפיסת האמת. פיטה מקנה לנו את התכונות החיוביות של תבונה, אומץ וחינוניות. בלעדיה יחסרו לנו ההחלטיות או התמריץ להשיג את מטרותינו.

הטיפוס "הפיטאי" הוא בעל נטיות ראג'אסיות, כאשר אותה ראג'אסיות תבוא לידי ביטוי בדרך סטבית היא תאפשר משמעת ואומץ, חוש אחריות עם חום וחמלה כלפי כולם, הם יהיו מנהיגים כריזמטיים וסוחפים, אך הראג'אסיות עלולה להוביל לשאפתנות והישגיות מרובה מדי, קידום עצמי, יהירות ונהייה אחרי כוח ושררה, ביקורתיות ושתלטנות עם נטייה לכעס ואף אלימות, שנאה, טינה ועוינות במקרים קיצוניים.

פיטה בצורתה המאוזנת היא המקור לטג'אס, הזוהר הפנימי שלנו, הוא השולט בהתגלות של כל יכולות החישה, הזוהר הפנימי הוא זוהר החיים, הוא התשוקה, הוא ניצוץ שבעיננו, הוא המעניק חדות חושים ורגש, טג'אס הוא החום הפנימי, המנטאלי והאנרגטי, הוא המאפשר צמיחה מעלה.

האיכויות השולטות בפיטה הן החום, הקלות, החדות, מהירות, שומניות ונוזליות.

לאנשי פיטה יש מבני גוף בינוני או ממוצע. הם אינם גבוהים מדי או נמוכים מדי, כבדים מדי או רזים מדי. בדרך כלל יש להם שרירים טובים וגמישות הודות למחזור הדם הטוב שלהם ולאיכות השומנית של פיטה המסככת את הפרקים. כאשר אנשי פיטה מתמסרים לתרגול אסנה הם מצטיינים בכך וכאן צריך להאיר כי השאפתנות המצויה בפיטה, היכולת להתמדה ומצוינות עלולים להיות מסוכנים בתרגול היוגה. וללא איזון והקשבה טיפוס פיטה עלול למתוח את גבולות התרגול מעבר לנכון ולפגוע בעצמו, על כן הדגש בתרגול לפיטה דושה יהיה אקטיביות מספקת, ענין מספק בכדי לשמור על ההתלהבות, אך שימת לב להרפיה ושחרור ומהישגיות, כניסה פנימה ורכות ופחות אמביציה.

באופן טבעי, טיפוס פיטה נמשכים לתרגול מהיר, אקטיבי, דינאמי ויש לספק להם את האיכויות הללו, אך להדגיש את האיטיות כמאזנת, וניאסות איטיות, עם דגש על נשימה והרפיה בכל תנוחה יביאו לפיטה תועלת רבה. הם נוטים לעצבנות והם כפייתיים. יש להשתמש בתנוחות יוגה כדי לקרר אותם גם ברמה הפיזית וגם ברמה הרגשית. זה עוזר להם לכוון את האינטליגנציה שלהם פנימה, במקום שהם יכולים להשתמש בה להבין את עצמם.

הנטייה להישגיות יחד עם תחרותיות טבעית, גורמים לפיטה "לפזול" לחבריהם המתרגלים, על כן, שוב, נדגיש את החוויה הפנימית, את ההרפיה האישית לתוך תרגול ללא אגו, ללא הישגיות, תרגול המפתח הרפיה של ההכרה!

טיפוסי פיטה נמשכים לתרגול של ריכוז חד, משמעת, תרגול אנרגטי, צאקרות, קונדליני, מחפשים הארה כמטרה. הם יבחרו את התרגול על פי המטרה שלשמה נועד התרגול,

פרקטיות מתווה את דרכם. היוגה מסוגלת להביא פן זה לחייהם, אך תרגול אינטנסיבי מדי עלול להופכם לצמאי מטרה ולא למודעות לכאן ועכשיו, על כן כניעה בתוך האסאנה, הרפיה לתוך תנוחת הגוף, ללא מאמץ וללא ריכוז רב מדי תועיל מאד לפיטה.

בגוף הפיטה שולט אלמנט האש המביא חום רב, מהירות, סימולציה וחדות, על כן עליהם לבצע אסנות בדרך מקררת, מזינה, מרחיבה ומרגיעה. לזה נדרשות ישיבות שקטות בין אסנות עוצמתיות כדי לשחרר כל מתח שעלול להתפתח. יש להיזהר שלא להפוך את התרגול שלהם לפעילות גופנית מאומצת אשר

כיצד היו היוגים מאזנים את הפיטה?
היוגים היו ידועים בתרגול המאומץ, בטפאס החזק (טפאס מאותו השורש של פיטה, יצירת אש פנימית מטהרת).
בכדי לאזן את אותה האש, היו משתמשים באבקת סנדל ווד, אבקה מגזע עץ הסנדל, אשר איכותיות המתקתקות, מצננות ומזינות את הפיטה ותורמות להכרה רגועה. היוגים היו מערבבים את האבקה עם מעט מים ומורחים על מצחם והרכות בכדי לצנן את כל הגוף, בהמשך השתרש מנהג והפך לסמלים המצוירים על המצח ומביאים את הזרם אליו משתייך היוגי.
היום אנו יכולים להשתמש בשמן אתרי "סנדל ווד", לטפטף 5-10 טיפות לכפית של שמן שקדים או זרעי ענבים, ולמרוח מעט מן השמן על אזור המצח והרכות, הרגשת צינון מובטחת!

מפתחת חום נוסף בגוף או גורמת לזיעה רבה. יש להימנע מלחמם את הדם יותר מדיי או להביא יותר מדיי חום לראש. אין זה אומר שאסור להם לתרגל חזק לפעמים, אלא שאם נוצר חום עליהם לדאוג לאזנו באמצעות סיום עם תנוחות מקררות ופראנאיאמה מקררת.

תנוחות מקררות ומרגיעות הן כל הכפיפות קדימה ובמיוחד הכפיפות בישיבה אשר מביאות רוגע, כינוס החושים, הן מביאות יותר אנרגיה למרכז הבטן ויש להן השפעה משרשת = פראסאריטה פאדוטאסאנה (דוגמא מצוינת לכפיפה קדימה המדגישה התרחבות), פאשצ'מוטאנהאסאנה, אוטאנאסאנה, באדאקונאסאנה, קורמהאסאנה, גם את התנוחות הללו יש לתרגל מתוך מאמץ מינימאלי, תנוחה סטטית ללא הגעה למצב של רעד, תרגול מתוך רכות ללא סטימולצית יתר.

הקשתות לאחור נוטות להיות מחממות, ולכן יש לבצען במינון מתון ואחריהן לבצע תנוחות מקררות.

על פי היוגה והאירוודה, ישנם 2 ויריות (ויריה = שאקטי, אנרגיה) מרכזיות, עקרון השמש = אגניה הממוקד סביב הטבור, שהוא המקום של אש העיכול המביאה חום לגוף. עקרון הירח = סומיה, ממוקם באזור החך הרך, שם יש הפרשת רוק מתמדת הגורמת לקירור ולהוספת לחות. חום השמש הנע כלפי מעלה מן הטבור פועל לצמצם את פעילות הירח בחך הרך. אפשר להגן על עקרון הירח על ידי הבאת הגוף לעיתים קבועות לעמידת כתפיים, סארבאנגאסאנה, ויפאריטה קארני או לתנוחת המחרשה, האלאסאנה. דבר זה מגן על עקרון

הירח מפני החום המרוקן של עקרון השמש ויוצר קרירות. תנוחות כאלה מהפכות את מקומותיהם של השמש והירח בגוף ומביאות איזון. באופן טבעי הדבר מועיל לאנשי פיטה.

לכל דושה ישנם מקומות מושב עיקריים בגוף, בהם הדושה באה לידי ביטוי. מקום מושבה העיקרי של פיטה דושה הוא מרכז הבטן, מעי דק, כבד וכיס מרה. כל האסאנות אשר ישפיעו על אזור זה יאפשרו ביטוי לפיטה דושה, פיתולי עמוד השדרה כמו מאטסיאנדראסאנה, מאריצ'אסאנה, תנוחות אלו, מבוצעות בצורה רגועה, רפויה, מאפשרים לפיטה דושה לבוא לידי ביטוי בצורה הרמונית מבלי להגביר אותה, מסייעים בטיהור הכבד ושחרור המתח ממרכז הבטן.

ישנן תנוחות שמטרתן לשחרר מתח ממרכז הבטן, מהמעי הדק ומהכבד, מקומות שבהם מצטברת פיטה, אסאנות כמו תנוחת הקשת דהנוראסאנה, תנוחת הקוברה בהוג'אנגאסאנה, תנוחת הסירה נאבאסאנה ותנוחת הדג מאטסיאסאנה, תנוחות אלו מבוצעות על פי העקרונות המפייסים פיטה מועילים לאנשי פיטה.

עמידת ראש שירסאסאנה, מאמצת ועלולה ליצור פיטה בעודף, על כן אין לבצע תנוחה זו אלא אם כן המתרגל יודע איך לאזן את החום שהן יוצרות.

אנשי פיטה מוכרחים לקבל הרגשה של קרירות, שביעות רצון ורוגע עם שחרור המתח ממרכז הבטן מתרגול אסנה. טוב שההכרה שלהם תהיה בהירה ורגועה, והרגשות יהיו במנוחה, ללא תחושות של תחרותיות או עצבנות. המודעות שלהם צריכה להיות במצב רוח מדיטיבי, משוחרר קצת ולא חד מדי. תרגול נכון לאיזון פיטה יהיה בדגש על עדינות והתרחבות עם זיקה לתנוחות מקרקעות ובעיקרו סטטי או מורכב מויניאסות איטיות כמו ברכת הירח צ'אנדרה נאמסקאר העדיפה על ברכת השמש לאיזון פיטה, התנוחות הסטטיות, טוב שהמתרגל ישהה בהם לזמן קצר, חשוב להדגיש את מקום ההרפיה וההתכנסות פנימה כמה פעמים במהלך התרגול ולא רק בסופו. בתרגול זה נכון להכניס את אלמנט האתגר ואף העניין האינטלקטואלי שמאחורי התרגול, מקומות אליהם טיפוס הפיטה נמשך וזאת על מנת להשאיר את המתרגל דרוך ומעוניין.

פראנאיאמה הינה חלק אינטגרלי משיטות ריפוי ומשטרי אורח חיים איורודיים. היא מועילה ביותר בטיפול במחלות של מערכת הנשימה, מערכת העצבים ומחזור הדם. תפקודם של אלה תלוי בזרימה נכונה של פראנה. עם זאת פראנאיאמה מצוינת לכל המצבים של חולשה, אנרגיה נמוכה, עייפות כרונית, חסינות חלשה והחלמה. נראה שהיא הפעולה הבודדת החשובה ביותר שאפשר לבצע כדי לשפר את הבריאות. החיים ללא פראנאיאמה הם חיים ללא פראנה אמיתית.

כמות נאותה של פראנה הינה הכרחית לטיפוסי פיטה, כמו האש הזקוקה לאוויר בכדי להמשיך לבעור אך גם מכלה את האוויר שבסביבתה במהירות, כך גם הפיטה, או נכון יותר, התמצית המעודנת של פיטה בגוף, הטג'אס, אשר זקוקה לפראנה בכדי להמשיך לזהור, אך כאשר הפיטה בעודף, היא עלולה לשרוף ולכלות את אנרגיית החיים

נשימה מתרחבת לאיזון פיטה והרגעה:

שאפו שאיפה עמוקה, עדיף בעמידה, ופשטו את הזרועות לצדדים עד כמה שאפשר רחוק מהגוף תוך מילוי הלב והריאות באנרגיה. החזיקו את הזרועות פשוטות לרוחב בעצירת הנשימה, ודמיינו את האנרגיה שלכם מתפשטת מהלב דרך זרם הדם לכל הגוף ולאברים, והחוצה דרך הידיים והרגליים אל הסביבה החיצונית ועד לאופק. סגרו את הזרועות בנשיפה והחזירו את כל האנרגיה מרכז הבטן (צ'אקרה 3), הניחו יד על יד על האזור (מעל הטבור), אתם יכולים להוסיף בדימיונכם את הצבע הכתום מתפשט בספיראלה אל עבר הגוף.

החיונית הזו, פראנה. על כן, טיפוס פיטה מוכרח לכלול תרגול פראנאיאמה באופן יום יומי, להזנה ולאיזון של אותו אלמנט אשר פעיל כל כך בתוכו. טיפוס פיטה צריך לתת דגש על פראנאיאמה מרגיעה ועדינה, כזו שמאפשרת התרחבות, בדגש על פראנאיאמה מצננת. צ'אנדרה בהדה פראנאיאמה, נשימה המדגישה את השאיפה דרך נחיר שמאל ונשיפה דרך ימין, נשימת ירח, הינה תרגול נשימה מצנן ומרגיע המתאים ביותר לפיטה. תרגול נשימה לפיטה, טוב שיעשה בצורה איטית, בדגש על הארכת הנשיפה, עם קומבקה, הפסקות נשימה מדודות ולא ארוכות מדי בדגש על בהייר קומבקה (הפסקת נשימה ללא אוויר, לאחר נשיפה) אשר מעודדת השקטה והירגעות. אוג'אי הוא תרגול נשימה מצוין לפיטה, למרות שנחשבת כנשימה כמחממת, אני בדעה כי אפשט החימום של האוג'אי הינו משני לעומת אפשט הרגיעה וההתכנסות פנימה לקול ותחושת הנשימה, על כן יהיה מתאים לפיטה ללא חשש. הנשימות המושלמות לפיטה הן שיטאלי (גלגול הלשון מעלה וסגירת השיניים על הלשון כך שנוצר צינור דק) או שיטקארי (נשימה, בגד על שאיפה דרך הפה בשיניים סגורות). שני תרגולי נשימה אלו הם מקררים באופן מובהק, מצננים את הדם והפלאסמה, עוזרים לקירור ופניו פסולת מן הכבד, יעילים בהורדת לחץ דם והרגעה, מושלמים לתרגול בימות הקיץ החיים. לטיפוס פיטה אשר בוחר בתרגול אינטנסיבי, ממריץ ומחמם, טוב שייסיים את התרגול בביצוע של אחת משתי הפראנאימות הנ"ל.

הקריות הן תרגולי הניקוי היוגיים ומתאימים לכולם באדפטציות מסוימות לכל טיפוס וטיפוס. לאיזון פיטה הביאו היוגיים קריה מושלמת: שאנקה פראקשאלנה. תרגול זה הינו שלשול אקטיבי בעזרת שתיית מים מומלחים יחד עם ביצוע מס' אסאנות, תרגול זה גורם לריקון המעיים בצורה אקטיבית ופשוטה, ללא תופעות לוואי ואי נוחות. הדרך הטובה ביותר להוציא חום עודף מן הגוף היא דרך השלשול, על כן טוב לטיפוסי פיטה שיערכו לאגהו (קל) שאנקה פראקשאלנה מדי כמה שבועות, אך תרגול זה מחייב הדרכה מקצועית לפחות בפעם הראשונה לעשייתו.

מדיטציה היא כלי חשוב באיורוודה לריפוי התודעה, ויש לה תועלת גם לגוף. לאנשי פיטה בדרך כלל יש כושר ריכוז טוב והם מסוגלים למדוט יותר בקלות מאשר טיפוסים אחרים. נטייתם להיות ממוקדים, מרוכזים ושולטים מדיי במקום לשחרר מתח. הם חייבים ללמוד להרחיב את התודעה ואת הלב במדיטציה, לשחרר את כעסם ואת תוקפנותם בפרט ואת גישתם לחיים, שהיא רצונית ושתלטנית. על טיפוסי הפיטה לבחור בתנוחת מדיטציה רפויה מבלי לדחוף את גופם למתח גבוה מפאת ישיבה ממושכת.

טיפוסי פיטה נוטים לעבר הג'אננה יוגה, היוגה של הידע, דרך החקירה האינטלקטואלית מאד קוסמת להם, אך הם עלולים להיות ביקורתיים בתודעתם, לכודים בדעותיהם ובשיפוטם שלהם. זה מונע מהם מלהתקדם מעבר לשדה המחשבה. כדאי לאנשי פיטה למדוט על מרחב אינסופי מעבר לכל מגבלות התודעה הביקורתית. אם הם יכולים לכוון את הריכוז שלהם בדרך מועילה, הם יכולים לגלות את האור הרך שבתוך הלב.

לסיכום, כמו לכל טיפוס בעל הרכב דושות ייחודי, גם לאדם שאיכותו פיטה, מומלץ ללכת עם האיכויות המיוחדות שלו, לבנות תרגול שמביא לידי ביטוי את השאפתנות, המהירות, הריכוז והחום, אך להיות מודעים כל הזמן לבל ישתלטו איכויות אלו ויעלו מעבר לאיזון העדין שבגוף נפש, על כן עליהם לאזן כל הזמן באיכויות נגדיות, בצניעות ורוגע, בהתרחבות וקרירות.

בברכת פיטה רפויה ורכה, שקטה וצוננת.

