

מתוך הספר:

מדריך מפה לריפוי טבעי- הדרך לחיים בריאים
מאת: ד"ר ראובן ברק וענת צחור, הוצאת מפה, 2005.

מדריך מקוצר של תנוחות יוגה (אסאנות) 12 תנוחות מומלצות לתרגול:

כללים לתרגול

- הזמן הטוב ביותר לתרגל תנוחות יוגה הוא שעות הבוקר המוקדמות או שעות הערב.
- מומלץ לתרגל בצל ולא בשמש הקופחת.
- מומלץ לתרגל במקום מוגן ולא ברוח פרצים.
- חשוב לתרגל במקום שבו האוויר נקי.
- רצוי לתרגל במקום שקט.
- אסור לאכול לפני תרגול. לאחר ארוחה כבדה יש להמתין כארבע שעות עד לתרגול; לאחר ארוחה קלה אפשר להמתין שעתיים עד תחילת תרגול.
- חשוב לרוקן את המעייים והשלפוחית לפני תרגול או בזמן התרגול, לפי הצורך.
- רצוי ללבוש בגדים קלים ונוחים לתרגול ולהסיר תכשיטים ושעונים.
- כדאי לתרגל על מזרון דק שאינו מחליק.
- בזמן התרגול, חשוב להיות קשובים לתחושות ולנשימה. לא להתאמץ יתר על המידה ולא לגרום לכאבים העלולים להצביע על נזקים לגוף.
- בזמן התרגול יש לנשום דרך האף ולא דרך הפה. אין לאמץ את הנשימה.
- יש לסיים כל תרגול בתנוחת הרפיה.
- רצוי להמתין כחצי שעה לאחר התרגול ורק אז להתקלח ולאכול.
- לפני תרגול אפשר לשתות מעט, בזמן התרגול רצוי להמעיט בשתייה ככל האפשר, ולאחריו אפשר לשתות ללא הגבלה.

חשוב: לנשים הרות ולסובלים מבעיות בריאות - רצוי להתייעץ עם רופא או מדריך מוסמך ליוגה לפני תחילת התרגול.

הערה: השמות העבריים של התנוחות במדריך זה לעיתים נותנים פירוש ולעיתים מתארים את התנוחה.

תנוחות יוגה בסיסיות והשפעתן

רשימת התנוחות מסודרת בסדר הניתן לתרגול:

טאדאסאנה (הר)

- מצמידים זו לזו את כפות הרגליים - האצבעות והעקבים.
- מושכים באמצעות שרירי הירך את פיקות הברכיים כלפי מעלה.
- שומרים על ברכיים מורמות. מהדקים את עצם הזנב פנימה ומכוונים את הישבנים אל העקבים.



- זוקפים את צידי הגוף, מגלגלים את הכתפיים לאחור ופותחים את בית החזה. הזרועות מתוחות לצידי הגוף.
- אין להבליט או להרים את הסנטר, המבט פונה ישר לפניו והעורף ארוך ומשוחרר.
- נושמים בנינוחות. אפשר גם לקחת נשימות עמוקות יותר ולמלא את בית החזה. שוהים בתנוחה כדקה.

השפעתה הבריאותית של התנוחה

- משפרת את היציבה.
- מחזקת את שרירי הגב והבטן.
- מחזקת כפות הרגליים והברכיים.
- מפתחת מודעות לאיברי הגוף השונים, מעוררת ומפתחת ריכוז.

אורדהווא האסטאסאנה (זרועות מורמות)

- עומדים בתנוחת טאדאסאנה (הר).
- מותחים את הזרועות לפניו ומעלה.
- לוקחים שאיפה ומתארכים. בנשיפה - שומרים על ההתארכות.
- שומרים על רגליים מתוחות, גו ארוך, זרועות ארוכות וכפות ידיים מתוחות. מרימים מעלה את פיקות הברכיים, מאריכים את עצם הזנב מטה לכיוון העקבים.
- נשארים בתנוחה בין 30 שניות ל-2 דקות.
- מורידים את הידיים. עם הנשיפה חוזרים לתנוחת טאדאסאנה.



השפעתה הבריאותית של התנוחה

- משפרת את היציבה.
- מחזקת, מותחת את איברי הגוף וממריצה את זרימת הדם.
- מעסה את שרירי הגב.
- מקילה בדלקת פרקים.
- מחזקת ברכיים.
- פותחת את חגורת הכתפיים ואת בית החזה.

אדהו מוקהא שוואנאסאנה (כלב עם ראש למטה)

- עומדים, מכופפים את הברכיים ומניחים את כפות הידיים על הרצפה (הזרועות ברוחב הכתפיים).
- הולכים לאחור עם כפות הרגליים עד למרחק של 1-1.5 מטר מכפות הידיים.
- מרחיקים את כפות הרגליים זו מזו כ־30 ס"מ ומרימים מעט את העקבים.
- מהדקים היטב את כפות הידיים לרצפה. חשוב לשים לב שהישבנים מורמים כלפי מעלה (זהו שיא התנוחה) והראש פונה מטה.
- מותחים את הזרועות ואת הרגליים. חשוב לשים לב למתיחה ולהתארכות הגו.
- מכווצים את שרירי הירכיים, מרימים פיקות ברכיים ומנסים להגיע עם העקבים לרצפה.
- שוהים בתנוחה בין 20 שניות ל-2 דקות בנינוחות.



- מכופפים ברכיים, יורדים לתנוחת אדהו מוקהא ויראסאנה, ומרפים.

השפעתה הבריאותית של התנוחה

- מווסתת דופק ולחץ דם.
- מקילה כאבי גב תחתון.
- מחזקת ומגמישה רגליים וכפות רגליים.
- מחזקת ומגמישה את חגורת הכתפיים.
- מחזקת את הזרועות.

אוטאנאסאנה (מתיחה)

- עומדים בכפות רגליים מקבילות זו לזו כשהמרחק ביניהן הוא כרוחב האגן.
- שואפים אוויר, מרימים את הזרועות מעלה, מכופפים מרפקים ואוחזים מרפק ימין בכף יד שמאל ומרפק שמאל בכף יד ימין.
- שואפים אוויר, מתארכים, ועם הנשיפה ממשיכים להאריך את הגו תוך הטייתו לפנים ומטה. שומרים על רגליים מתוחות תוך כיווץ שרירי הירך והרמת פיקות הברכיים.
- מרפים את הפנים, הגב והבטן, נושמים בנינוחות ושוהים בתנוחה בין 30 שניות ל-2 דקות.
- שואפים אוויר ומתרוממים.
- מחליפים את שילוב הזרועות ומבצעים את התנוחה פעם נוספת.



השפעתה הבריאותית של התנוחה

- מגמישה את הרגליים.
- מקילה כאבי בטן ומשפרת את פעילות מערכת העיכול.
- מקילה כאבי בטן וגב בזמן הווסת.
- מאיטה את קצב הלב.
- מפיגה עייפות, מרגיעה את הנפש והמוח.

טריקונאסאנה (משולש)

- מפשקים את הרגליים כשכפות הרגליים מקבילות ופושטים את הזרועות לצדדים.
- מפנים את כף הרגל הימנית הצידה. זוקפים את הגו, מגלגלים כתפיים לאחור ופותחים את בית החזה.
- מרימים את פיקות הברכיים, שואפים אוויר, ועם הנשיפה מטים את הגו הצידה לעבר כף הרגל הימנית ואוחזים בקרסול.
- מקפידים לא לסגור את בית החזה, מותחים את הזרועות בקו אחד עם הכתפיים, מותחים את כפות הידיים והאצבעות.
- מאריכים את עמוד השדרה מהזנב עד הקודקוד ומפנים את המבט לעבר האגודל השמאלי.
- שוהים בתנוחה 10-30 שניות בנשימות נינוחות. שואפים אוויר, ועם הנשיפה מותחים את הגוף ומתרוממים.
- מניחים ידיים על המותניים, מסובבים את כף הרגל הימנית חזרה ומפנים את כף הרגל השמאלית הצידה ומבצעים את התנוחה לצד השני.



השפעתה הבריאותית של התנוחה

- מחזקת ומגמישה את שרירי הרגליים.
- מתקנת עיוותים ברגליים: בקרסוליים ובברכיים.
- מקילה כאבי גב ומגמישה את עמוד השדרה, כולל עמוד השדרה הצווארי.
- מעסה את איברי הבטן.
- מעוררת.

ויראבדראסאנה II (לוחם II)

- מפשקים את הרגליים כשכפות הרגליים מקבילות ופושטים את הזרועות לצדדים.
- מפנים את כף הרגל הימנית הצידה. זוקפים את הגו, מגלגלים כתפיים לאחור ופותחים את בית החזה.
- מרימים את פיקות הברכיים, שואפים אוויר, ועם הנשיפה מכופפים את הברך הימנית בדיוק הצידה.
- שומרים על גו מאונך לרצפה, מקפידים שלא להטות אותו לעבר הזרוע הימנית.
- זוקפים שוב את הגו, מותחים שוב את הזרועות ומפנים את הראש לעבר כף היד הימנית, מישרים מבט.
- שוהים בתנוחה 10-20 שניות, תוך נשימה אל בית החזה.
- שואפים, ועם הנשיפה מיישרים את הרגל הימנית ומתרוממים.
- מניחים ידיים על המותניים, מסובבים את כף הרגל הימנית חזרה ומפנים את כף הרגל השמאלית הצידה, הפעם מבצעים את התנוחה לצד השני.



השפעתה הבריאותית של התנוחה

- מחזקת ומגמישה את שרירי הרגליים.
- משפרת את זרימת הדם.
- פותחת את בית החזה.
- מחזקת את חגורת הכתפיים והזרועות.
- מועילה בבעיות גב תחתון ובפריצת דיסק.
- מפחיתה שומן באזור המותניים.

פארשוואקונאסאנה (זווית הצידה)

- מפשקים את הרגליים כשכפות הרגליים מקבילות ופושטים את הזרועות לצדדים.
- מפנים את כף הרגל הימנית הצידה. זוקפים את הגו, מגלגלים כתפיים לאחור ופותחים את בית החזה.
- מושכים מעלה את פיקות הברכיים, שואפים אוויר, ועם הנשיפה מכופפים את הברך הימנית בדיוק הצידה. לוקחים שאיפה, ובנשיפה מטים את הגו ימינה ומניחים את קצות האצבעות של כף היד הימנית על הרצפה מאחורי הקרסול הימני בקו אחד עם הכתף הימנית.
- מאריכים את הזרוע השמאלית ומטים אותה ימינה.
- מותחים את הצד הימני של הגוף מכף הרגל עד קצות אצבעות כף היד.
- שוהים בתנוחה 10-30 שניות. שואפים אוויר ומתרוממים.
- מבצעים את התנוחה שוב, הפעם לצד השמאלי.



השפעתה הבריאותית של התנוחה

- מחזקת את שרירי הירך, הקרסוליים, הברכיים וכפות הרגליים.
- מפחיתה שומן סביב המותניים.
- מגמישה מפרקים.
- מקילה כאב גב.
- משפרת את פעילות מערכת העיכול.
- פותחת את בית החזה ומשפרת נשימה.

אושטראסאנה (גמל)

- יורדים על הברכיים, שוקיים מקבילות זו לזו וכפות הרגליים פונות לאחור.
- שומרים על מרווח ברוחב האגן בין הירכיים וכפות הרגליים.
- מניחים את כפות הידיים על החלק העליון של הישבן כשהכתפיים מגולגלות לאחור והחזה פתוח.
- מהדקים את עצם הזנב פנימה.
- לוקחים שאיפה ועם הנשיפה מקשטים את הגו לאחור, את כפות הידיים מניחים על העקבים.
- מטים את הראש לאחור, נושמים בנינוחות ושוהים בתנוחה בין 15 שניות לדקה.
- שואפים אוויר ומתרוממים.



השפעתה הבריאותית של התנוחה

- מותחת ומחזקת את הירכיים.
- מחזקת ומגמישה את עמוד השדרה.
- מיישרת גב כפוף ותורמת לזקיפות הגב.
- פותחת את חגורת הכתפיים.
- פותחת את בית החזה ומשפרת את הנשימה.
- מעוררת.

מאריציאסאנה III (פיתול ע"ש מאריצי)

- יושבים (אפשר ורצוי לשבת על הגבהה) ופושטים רגליים לפניכם.
- מכופפים את הרגל הימנית ומניחים את כף הרגל על הרצפה סמוך לאגן כשהיא מקבילה וקרובה לירך השמאלית. זוקפים את הגו.
- מניחים את כף היד הימנית מאחורי הישבן (אם אינכם מגיעים לרצפה, הניחו הגבהה לכף היד) ומפתלים את הגו ימינה.
- את הזרוע השמאלית מעבירים מעבר לירך הימנית הכפופה ומכופפים אותה כך שהמרפק יפנה לעבר הרצפה ואצבעות כף היד יפנו לתקרה, הזרוע השמאלית והירך הימנית יתנגדו זו לזו. מפנים את הראש לכיוון הכתף הימנית.
- שוהים בפיתול בין 20 שניות ל-2 דקות.
- מבצעים שוב לצד השמאלי, והפעם פושטים לפניכם את הרגל הימנית ומכופפים את השמאלית.

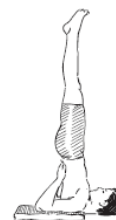


השפעתה הבריאותית של התנוחה

- מגמישה את הגב ואת עמוד השדרה.
- מפחיתה שומן סביב המותניים.
- מקילה כאבי גב ומתח בכתפיים ובצוואר.
- ממריצה זרימת דם אל איברי הבטן ומשפרת בכך את תפקוד הכבד והכליות.
- יעילה נגד נפיחות בטן וגזים.
- מרגיעה את הנפש.

שאלאמבה סארוואנגאסאנה (עמידת כתפיים)

רצוי לבצע תנוחה זו כשהכתפיים מונחות על הגבהה של שמיכות מקופלות בגובה 7 ס"מ.



- מבצעים את תנוחת האלאסאנה (מחרשה).
- מתנוחה זו עוברים לעמידת כתפיים: מכופפים מרפקים, מניחים את כפות הידיים על הגב העליון ותומכים בו, שומרים על מרפקים מקבילים, קרובים וצמודים לשמיכות (אפשר להיעזר ברצועה ולהניחה מעל למרפקים כדי לשמור על מרפקים מקבילים).
- שואפים אוויר, ועם הנשיפה מרימים את הרגליים למעלה תוך תמיכה בגב.
- מרפים את שרירי הפנים ונושמים בנינוחות. מקפידים להאריך מעלה את הרגליים ואת צידי הגוף.
- שוהים בתנוחה זו 2-5 דקות.
- בסיום התנוחה: מכופפים את הברכיים, חוזרים לתנוחת האלאסאנה, מורידים את הרצועה מהזרועות, תומכים בכפות הידיים בצידי האגן ומגלגלים את הגב לרצפה. שוכבים כמה רגעים כשהגב מונח על הרצפה, נושמים ומרפים.

השפעתה הבריאותית של התנוחה

- משפרת את זרימת הדם ואת רמת החמצון בדם.
- מקילה בעיות נשימה, אנמיה ומצבי עייפות.
- ממריצה את זרימת הדם לבלוטת התריס ומשפרת את תפקודה.
- מסלקת רעלים מן הגוף ותורמת לפעילות מערכת העיכול. יעילה לעצירות ולטחורים.
- מועילה למערכת השתן והרבייה.
- מרגיעה את מערכת העצבים.
- מרגיעה ומפתחת יציבות רגשית.

סופטה בדהא קונאסאנה (כף רגל מול כף רגל בשכיבה)

מבצעים תנוחה זו בתמיכה של כרית מוארכת ומעוגלת (בולסטר), ואפשר להשתמש גם בשמיכות מגולגלות.



- יושבים לפני הכרית בתנוחת בדהא קונאסאנה (כף רגל מול כף רגל).
- שוכבים ומניחים את הגב לאורך הכרית ואת הישבן על הרצפה. במצב זה הכרית תומכת במותנית, בגב העליון, בצוואר ובראש. מניחים כרית קטנה נוספת מתחת לצוואר והראש כדי למנוע מתח בעורף.
- מניחים את הזרועות לצידי הגוף כשכפות הידיים פונות כלפי מעלה.
- מרפים את הירכיים לצדדים, מרפים את איברי הבטן התחתונה, עוצמים

עיניים ושוכבים בתנוחה זו 3-5 דקות בנשימות נינוחות.

השפעתה הבריאותית של התנוחה

- מקילה ומפחיתה כאבי וסת, מחזקת את מערכת השתן ואת איברי הרבייה הנשיים.
- מווסתת לחץ דם.
- מגמישה את מפרקי האגן.
- מקילה במצבי טחורים ודליות.
- פותחת את בית החזה ומועילה לנשימה.
- מרגיעה ומשקיטה פעילות מנטלית.
- מפחיתה מתח וחרדה.

שאוואסאנה (תנוחת הגוויה - הרפיה)

- שוכבים על הגב, מניחים כרית קטנה מתחת לראש ופושטים את הזרועות לצדדים כשכפות הידיים פונות כלפי מעלה. נותנים לרגליים ולכפות הרגליים להישמט בטבעיות כלפי חוץ. עוצמים עיניים ומרפים את הגוף.
- לוקחים שאיפה עמוקה ונושפים נשיפה ארוכה, עמוקה ומשחררת (כמו אנחה). מבחינים כיצד הגוף והמוח משתחררים ונרפים בעזרת הנשיפה. מבצעים שלב זה שלוש פעמים.
- חוזרים לנשימות טבעיות ורכות ומבחינים בהן. משחררים ומרפים את הפנים. אפשר להיעזר בנשיפה על מנת להרפות נקודות מתח בפנים, אבל חוזרים תמיד לנשימה הרכה והטבעית.
- לאחר שמרפים את כל איברי הגוף וחשים מנוחה ושחרור, ממקדים את תשומת הלב בנשימה הטבעית המתרחשת ללא הרף בגוף. ממקדים את תשומת הלב בבטן התחתונה ומבחינים בתנועתה בזמן הנשימה (בטן עולה בשאיפה, בטן שוקעת בנשיפה). משך התרגול 5-10 דקות.



השפעתה הבריאותית של התנוחה

- מרגיעה את כל מערכות הגוף.
- מרגיעה את הנפש, מעלה את רמת המודעות והרגישות לאיברי הגוף השונים ולמצבים מנטליים העולים בתודעה.
- מלמדת שחרור והתבוננות ומהווה שלב ראשון בתרגול מדיטציה.

מחברת: ענת צחור

הספר מדריך מפה לריפוי טבעי – הדרך לחיים בריאים, מכיל את המדריך המלא לתנוחות היוגה, במדריך שלפניכם מוצגות שתיים עשרה תנוחות בלבד המסודרות ברצף הניתן לתרגול.

© כל הזכויות שמורות- תשס"ה- 2005

ד"ר ראובן ברק וענת צחור
מפה הוצאה לאור בע"מ.

אין לצלם, להעתיק ולשכפל בכל דרך שהיא של קליטת מידע ללא רשות מבעלי הזכויות.

<http://www.yoga-studio.co.il>