

הקדמה

היוגה היא אחת. מקור היוגה הוא בן אלפי שנים והטקסט המורה על תרגול היוגה, עד עצם היום הזה, הוא היוגה סוטרות של פטנג'לי (SYP). עם השנים נוצרו משפחות של מתרגלים, שמתייחסות לשמונת אברי היוגה (פטנג'לי II.29) באופנים מעט שונים. המטרה של היוגה היא אחת- להוביל את המתרגל לשחרור וליצור שינוי מנטלי מיטיב אצל המתרגל.

היום היוגה ידועה בעיקר כתרגול פיזי, יחד עם זאת ברוב השיטות כשאדם יוצא מתרגול יוגה הוא חש רווחה וחיוניות גופנית, בהירות מנטלית, שלווה ושקט.

חשוב: איכויות אלו של "רווחה וחיוניות גופנית, בהירות מנטלית, שלווה ושקט" מיד לאחר התרגול ובשעות שאחרי התרגול יחד עם תשומת לב שלא מתעוררים כאבים גופניים או מצוקה אחרת הם הדרך לדעת שאתה מתרגל יוגה עם המורה המתאים עבורך.

היוגה הגיעה למערב לפני כמאה וחמישים שנה. המעבר של היוגה למערב פתח פתח לאינספור גישות וזרמים שהולכים ומתרבים כל הזמן. הריבוי הזה מאפשר ליוגה להיות עדכנית, ולמתרגלים הרבים למצוא את מה שהם מוכנים וזקוקים לו.

בעידן המודרני, המורה הדגול קרישנאמאצ'ריה 1888-1989 הוא למעשה אבי רבים מהזרמים שעליהם אנו שומעים היום. תלמידיו כמו - פטאבי ג'ייס אבי שיטת אשטנגה יוגה, ב.ק.ס. איינגר - אחד האנשים שתרמו ביותר להפצת היוגה במערב, תלמידיהם ותלמידי מורים דגולים אחרים (שיבננדה, יוגי בהאג'ן, דהירנדה ברהמאצ'רי, לציין רק מעטים), כל אחד בתורו עיצב את פני הזרם שלו עם דגשים משלו ותמהיל קצת שונה של תרגולים.

אחד הזרמים הראשונים שהגיע למערב היה שיבננדה. שיבננדה היה רופא ויוגי ששלח את תלמידיו למערב. אחד מתלמידיו של שיבננדה אמר שכל מורה ליוגה הוא שגריר לשלום ועל כן יש להפיץ את תרגול היוגה בעולם וכך הגיעה היוגה גם לארץ. המייסדת של ארגון מורי היוגה, רחל זולברג - היום בת 93, הייתה תלמידה של סוומי וטקסטנדה תלמידו של שיבננדה.

לפניכם סקירה של שיטות התרגול הנפוצות היום בארץ. (במידה ויש שיטה שלא הוזכרה כאן ותרוצו להוסיף חומרים על שיטה זו, נא לפנות במייל לרוני שיר isyoga.manager@gmail.com)

האטה-ראג'ה יוגה

המוצא

השם המקורי של היוגה, המשתמשת בגוף בתור שדה הפעולה להנעת התהליך הרוחני הוא האטה יוגה. שורשי מסורת זו לוטים בערפל והיא תוצר של חיפוש אנושי ארוך ורב שנים, אולם מהמאה העשירית לערך מתחיל בברור זרם הנקרא האטה יוגה. היום מתבצעת חקירה מעמיקה של ההיסטוריה של הנתבי היוגי הזה. טקסט מהמאה ה-15 האטה יוגה פרדיפיקה מסכם את ההתפתחויות עד לאותה עת בזרם הזה, מצטט כתבים קודמים והופך להיות הטקסט המצוטט ביותר על ידי הכותבים הבאים לאחר מכן. סוואטמראמה, המחבר מנסה ליצור איחוד בין הזרמים והגישות השונות של היוגה ומאחד אותן לשני היבטים עיקריים ובלתי נפרדים האטה וראג'ה יוגה. הוא טוען שאין האטה יוגה ללא ראג'ה יוגה וההיפך. כלומר, מה שמגדיר את האטה יוגה היא השאיפה להגיע ולחוות את המצב העליון והנעלה ביותר, את מלך היוגה, המצב בו האדם מולך על חושיו ותודעתו. היוגה הזו מורכבת מאסנות מגוונות, מפראנאיאמה וממודרות ובנדהות, בנוסף לכינוס החושים, הדהרנות (מדיטציה) וסמדהי.

שושלת המורים

מטסיינדרנאתהה נחשב במסורת לאבי הזרם, יחד עם תלמידו גוראקשה. אולם, האטה ראג'ה יוגה. ניזונה בראש ובראשונה ממסורתו של קרישנהמאצ'ריה ותלמידיו אבל גם מזרמים נוספים של האטה יוגה. כמו כן, מורים מודרניים רבים מאד הרחיבו והעשירו את התיב היוגי הזה. הדגש הוא על חיבור למסורת ואיחוד הזרמים והשיטות. בצד זה, הגישה הזו משלבת הרבה מההתפתחויות המודרניות והברוכות של היוגה, כגון הדגש על דיוק ואליינמנט, רכות ועוצמה, התעמקות באנטומיה של היוגה, גיוון רב של אסנות יוגיות המתורגלות באופן מיטיב ומרפא, בצד אימון מדיטטיבי ונשימה מודעת.

סגנון התרגול, מהלכו ולמי הוא מתאים

האימון מתבסס על תרגול אסנה, פראנימה, מדיטציה ולימוד הכתבים. מאפייני התרגול הם כאלה היוצרים חוויה של איזון ואיחוד, פינוחות ויציבות ושואפים להסיר בהדרגה את המכשולים בדרך לראיה צלולה. הסגנון של תרגול האסנות זורם אבל מספיק איטי על מנת לדיוק את התנוחות. הויניאסות מאד מגוונות ובנויות בהגיון פנימי ונדבך על נדבך על מנת ליצור תהליך לימודי והתפתחותי, לא רק ברמה של הגוף הפיזי.

בכל אימון מוקדש זמן לפראנאיאמה ומדיטציה. התרגול מתאים לכל אחד כיון שהמורים מצוידים בארגז כלים נרחב וכן בידע בהתאמות ושימוש באביזרים במידת הצורך. השיעורים מותאמים לקבוצה, לזמן ולמקום. האימון תרפויטי ומודגשים עקרונות המאפשרים ליצור תנוחות שהן אכן עומדות בקריטריונים של מה שמוגדר כאסנה. יש דגש רב על ליווי אישי של התלמידים בדרכם היוגית.

מסר אישי של המורה

Hatha yoga is a sheltering monastery for those scorched by all types of pain.

To all those engaged in the practice of yoga, hatha yoga is like the tortoise that supports the world/Hatha yoga pradiipika 1;10

האטה יוגה היא המחסה בעבור אלה הסובלים מכל סוגי המכאובים. לאלה העסוקים בתרגול היוגה, האטה יוגה היא כמו הצב הנושא את העולם/ האטה יוגה פרדיפיקה 1;10

***המידע נתקבל מייעל זיו – מורה בכירה להאטה יוגה**

ויג'נאנה יוגה

שושלת המורים

ויג'נאנה יוגה נוסדה בשנת 2003 על ידי [אורית סן-גופטה](#), תלמידתה של דונה הולמן, בשיתוף עם מורי יוגה ותיקים, והיא ממשיכה את המסורת היוגית של שרי קרישנהמאצ'ריה ותלמידיו ב.ק.ס. איינגר ופטאבי ג'ויס.

מהלך התרגול

האימון שלנו מבוסס על ארבעה מרכיבים: [ישיבה שקטה](#), [פראנימה](#) (תרגילי נשימה), [תנוחות היוגה](#) (Asana) ולימוד המסורת הכתובה של היוגה. כל אלה מבוצעים תוך התמקדות ב[שבעת העקרונות](#) של האימון: הרפיה, תודעה שקטה, כוונה, השתרשות, חיבור, נשימה, התרחבות. ההתמקדות בשבעת העקרונות מאפשרת להיות קשובים פנימה, ומבפנים לראות, להבין ולפעול בעולם במיומנות. היבט ייחודי נוסף של ויג'נאנה יוגה הוא התמקדות בעשרת האיוס במהלך התרגול.

סגנון התרגול ולמי מתאים

ויג'נאנה יוגה מעמידה בבסיס האימון את השאיפה לבהירות פנימית הנובעת מהתנסות אישית, ושמה דגש מיוחד על תרגול שמטפח את ההקשבה הפנימית. זהו אימון של התודעה ושל הגוף, החותר לפשטות תוך חיפוש אחרי דיוק ביציבה ובנשימה מתוך מבט צלול ורחב. אימון משולב הפועל ברמות שונות על הגוף-תודעה.

מסר אישי של המורה

אנחנו מציבים במרכז את האימון היוגי. האימון הוא לב היוגה ולכן אנחנו מדגישים את האימון האישי והיומיומי, הזמן הקבוע שאנחנו מקדישים להתבוננות פנימה, לחיפוש של אמצע תוך כדי שמירה באימון על עיקרון של אי פגיעה.

***המידע נתקבל מאורית סן גופטה – מייסדת השיטה**

יוגה לפי שיטת ב.ק.ס. איינגר

המוצא

הודו, עיר פונה / חבל ארץ מהאראשטרה

שושלת המורים

שרי רמאמוהאנה ברהמאצ'ריה (Ramamohana Brahamachari) מנפאל, שרי טי. קרישנמאצ'ריה ממייסור, שרי ב.ק.ס. איינגאר מפונה (מיסד השיטה), ילדיו וממשיכי דרכו: שרי גיטא ס. איינגאר, שרי פרשאנט ס. איינגאר, סוניטא פרטהאסאטרה, אבהיג'טה סרידהאר איינגאר (נכדה)

"You do not need to seek freedom in different land for it exist within your, body heart, mind and soul." / B.K.S Iyengar

סגנון התרגול ולמי מתאים

השיטה מאופיינת בדיוק בביצוע האסאנות והפרניאמה, וכן חלוצה ומובילה בשימוש בעזרים וביוגה תראפויטית. מתאימה לכול הגילאים- מילדות, התבגרות, הגיל המבוגר, והגיל המתקדם. קיימת התייחסות לצרכים המשתנים של האישה מגיל ההתבגרות ועד לגיל המעבר ולאחריה.

מהלך התרגול

מהלך התרגול לוקח בחשבון את ניסיון התלמיד ביוגה, מצבו הרפואי וכן את גילו. השיעור יתחיל במבוא של ריכוז ויצירת אווירה של לימוד בישיבה בסוקהאסאנה עם ידיים בנמסקאר מודרא. ברמת מתחילים תנוחות עמידה יהוו את ראשית הלמידה. באופן מתפתח ייחשף התלמיד למשפחות התנוחות (עמידה, ישיבה, התארכות לפנים, פיתול בישיבה, התארכות לאחור, חיזוק שרירי הבטן תנוחות הפוכות, תנוחות משקמות וכדומה) , וכן לאומנות הנשימה היוגית- פראנאיאמה. אליינגמנט- קווים ישרים, מרכז, השתרשות מול התארכות, מודעות לנשימה וכנס החושים הנם בסיסיים בתרגול ואבני היסוד של השיטה. הדרכים להיכנס לתנוחה, לשהות בה ולצאת ממנה מועברות בצורה מובנית על ידי המורה וכוללות הדגמה ותיקונים תוך אתגר מתמשך והובלה בטוחה של התלמיד מתחילת השיעור ועד לסימו.

מסר אישי של המורה

בשיטת ב.ק.ס. איינגאר יאמה וניאמה מתורגלים כפילוסופיה פרקטית תוך כדי התרגול. שמונת עקרונות התרגול היוגי כפי שהנחיל פטנג'לי מובנים בשיטה זו. לפי נטייתו של המורה וניסיונו הם ישתקפו בשיעוריו ובדוגמא האישית שהוא ייתן. השיטה מעודדת קשר רציף עם מורה מוביל כדי לבסס לימוד מעמיק ואחראי.

***המידע נתקבל מרחלי צ'ייני מורה בכירה לשיטת איינגאר**

ויניוגה Viniyoga ויניאסה קראמה

Vinyasa krama - קראמה, המשמעות צעדים.

המוצא
הודו, צ'נאיי.

שושלת המורים
קרישנמצ'אריה Sri T. Krishnamacharya
ובנו דסיקשר T.K.V Desikachar

סגנון התרגול
התרגול משלב תנועה בליווי נשימה, התנועה מכינה את הגוף לשהייה באסנה. חיבור התנועה עם הנשימה מאפשר ריכוז ותשומת לב, התלמיד לומד להיות נוכח. בכל אימון נשלב תרגילי פראניאמה ומדיטציה. המורה לא מתאמן במהלך האימון אלא מדבר, לעיתים, כשמתבקש, המורה ידגים איך לבצע את האסנה.

מהלך תרגול
מהלך התרגול לוקח בחשבון את מצבו הפיסי, נפשי, בריאותי, עונות השנה, השעה של היום, מקצועו וגילו של התלמיד. האימון מותאם לתלמיד ולא להיפך.

האימון משלב צלילים, לפני שהייה בתנוחה סטאטית עלינו להכין את הגוף בתנועות דינאמיות. האימון בנוי בהדרגה לקראת התנוחה המרכזית והעיקרית ובחזרה לקראת יציאה מתוך האימון לחיי היומיום. האימון משלב אמירות חיוביות מחזקות בהתאם לצרכיו של התלמיד.

מסר אישי של המורה
התרגול מותאם לצרכיו של התלמיד על כן על המורה להכיר את התלמיד.

"כל מי שרוצה יכול ללמוד יוגה, כל אחד יכול לנשום ולכן כל אחד יכול לתרגל יוגה, אבל לא כל אחד יכול לתרגל כל סוג של יוגה, זאת צריכה להיות היוגה הנכונה לאדם" / ט.ק.וו.דסיקשר-לב היוגה

"תן את הדבר המתאים לאדם המתאים, בזמן המתאים ובצורה הולמת,
לא ע"י כל אחד ולכל אחד,
לא כל דבר שהוא, ולא הכול,
אלא הייחודי, האישי המיוחד,
הנך יכול לתת רק את מה שנמצא בתוכך,
הענק את מה שבתוכך, לא מה שראית, שמעת או אספת,
הייה תלמיד כל חיך. / Dr.N.Chandrasekaran תרגמה יעל גורן

*המידע נתקבל מליאורה קסטנבוים מורה בכירה ויו"ר הועדה הפדגוגית בארגון מורי היוגה .

בריגהו יוגה

המוצא

הודו

שושלת המורים

מהארישי בריגהו - מתואר בבהגוואד גיטה כאחד מבכירי הרישים:
שרי מהאוואתאר באבאג'י - על פי המסופר, חנך מהאוואתאר באבאג'י ענקי-רוח, כמו שנקרה, קאביר ולהירי מהאשיה. שרי טאילאנג סוואמי - שרי טאילאנג סוואמי הוא קריה יוגי עצום, ומהיחידים שמאורעות חייהם שזורים בסיפורים מופלאים המאומתים מבחינה היסטורית על ידי האנגלים. עזב את גופו בגיל 280.
שרי להירי מהאשיה - תלמידו של מהוואתאר באבאג'י, מחייה הקרייה יוגה בעידן המודרני, נודע דרך הספר אוטוביוגרפיה של יוגי. היה הגורו של הוריו ומורו של יוגנדה פארמהנסה.
שרי סודהיר ראנג'אן בהאדורי - מחייה הבריגהו יוגה בעידן המודרני נודע דרך מפגשו עם דר' פול ברונטון המתואר בספר "מסעות בהודו המסתורית".
שרי ברהמה גופאל בהאדורי - בנו של שרי סודהיר ראנג'אן בהאדורי, נחשב בהודו לקולאצ'אר (תואר כבוד לחכם טנטרי) המשך את הפצת הבריגהו יוגה.

סגנון התרגול ולמי מתאים

ראג'ה יוגה במסורת הבריגהו יוגה ניתנה כדרך להגשמה עצמית לאנשים החיים בחברה. סגנון התרגול הוא משולב, פיזי ומדיטטיבי, ומתאים למבקשים ללמוד את היוגה על כל היבטיה באופן מעמיק, ולמעוניינים להגיע להישגים יוגיים תוך מילוי חובותיהם המשפחתיות והחברתיות.

מהלך התרגול

התרגול כולל אסאנות, פראניאמה, קריות של טיהור, תרגולי ריכוז ומדיטציה, לימוד הפילוסופיה של הבריגהו יוגה ויישומה בחיים.

עקרונות מובילים בתרגול

תרגול לפי המסורת של מורה תלמיד. עבודת המידות דרך לימוד ויישום יאם וניאם. בניית היציבות באסאנה לתרגולי נשימה וריכוז. תרגולי ריכוז ומדיטציה לפי שלבים. בניית סדהנה (תרגול עצמי) יומית לפי הבריגהו יוגה.

מסר אישי של המורה

"מטרת הידע הרוחני והיכולות אותם רוכש הסדהאק היא להשתמש בהם על מנת לעזור לאחרים, ולעשות משהו הומני למען האנושות. זו הדרך בה מתבטאת האחוה. המשמעות של המילה 'יוגה' היא 'לחבר', וכאשר רוחניות וגשמיות מתחברות זוהי יוגה." /שרי ברהמה גופאל בהאדורי

"אנו חשים הודיה עמוקה על שזכינו ללמוד באופן ישיר מיוגים בני שושלת עתיקה זו, המעבירים לנו את אוצרות הידע בן אלפי השנים באופן הלימוד המסורתי ממורה לתלמיד.

לאחר עשרים וחמש שנה במחיצתם, הבנו מניסיוננו, שהלימוד הישיר הוא לב ליבו של התהליך, וכי לא ניתן להפריד את הידע מהמורים המלמדים אותו. בלימודו, הדגיש שרי ברהמה גופאל בהאדורי שני נושאים מרכזיים: האחד, הפצת הידע, והשני, שימוש בפירות הידע על מנת לעזור לנזקקים /"ד"ר אודי בילו

*המידע נתקבל מגלה חפץ - מנהלת הצליל הפנימי כליל

שיבנדה יוגה

המוצא

רישיקש – הודו

שושלת מורים

פטנג'לי מההרישי, גאודה פאדה, גובינדה פאדה, אדי שנקראצ'ריה, סורשווראצ'ריה, סוומי וישוונדה, סוומי שיבנדה, סוומי וישנו-דבננה

"שרת, אהוב, תן, טהר, מדוט, הגשם" סוומי שיבנדה
"בראות היא עושר, שלוה בהכרה היא אושר, יוגה מראה את הדרך"/ סוומי וישנו

מהלך התרגול

קלאסי, מסורתי, מדיטטיבי. שיבנדה יוגה הינה תרגול האטה יוגה קלאסי המבוסס על חמשת העקרונות הבאים:
תרגול נכון, נשימה נכונה, הרפיה נכונה, תזונה נכונה, חשיבה חיובית ומדיטציה.
מדובר על סדרה מובנית של תנוחות יוגה ותרגילי פרניאמה (נשימה) מלווה בהרפיות ביניים.
התרגול הוא אישי ופנימי וכולל חיבור בין הגוף, התנועה, הנשימה והמחשבה.
התרגול הינו חיבור של 4 דרכי יוגה:
קארמה יוגה - יוגה דרך עשייה
בהקטי יוגה - עידוד רגש אהבה
ראג'ה יוגה - מדע היוגה שליטה גופנית והכרתית הכוללת בתוכה את תרגולי ההאטה יוגה.
ג'נינה יוגה - יוגה של תבונה וחכמה
העקרונות מתחברים עם דרכי היוגה ויחד יוצרים תרגול שלם.
סוואמי שיבנדה קבע 4 עקרונות לפעולה - "היה טוב", "עשה טוב", "היה נעים", "היה רחום".

מסר אישי של המורה

את/ה אינך הגוף, החושים, ההכרה או האישיות, גם לא שילוב של חלקם או כולם. את/ה הנשמה האלוהית המבטאה את עצמה דרך כלים אלו.
תרגול יוגה ומדיטציה אותנטי יסייע לך להביא את הכלים הללו למצב הרמוני, טהור ומעודן ולבסוף ליכולת לחרוג מעבר להם ולהגשים את עצמיותך הממשית וידיעה עצמית.

***המידע נתקבל מבהרגווי צ'איטניה – מרכז שיבנדה תל אביב**

אשטנגה יוגה

המוצא

מייסור בהודו

שושלת המורים

קרישנה מצ'אריה, לימד את סרי קרישנה פטבי ג'ויס. פטבי ג'ויס הוא המורה הגדול הראשון שהעביר את מסורת היוגה למערב, כשהסכים ללמד את דויד ויליאמס. דויד ויליאמס לימד את דני פרדייס ואצלו למד גלעד חרובי.

מהלך התרגול

אינטנסיבי ודינמי. האשטנגה היא האם של השיטות הדינמיות הנפוצות כיום במערב. האשטנגה מכונה גם VINIASA FLOW ובמסגרתה מתרגלים את הסדרה הראשונה. התרגול מתאים לכל אחד, מאחר ואם שיטת יוגה אינה מתאימה לכל אחד, יש בה כשל לוגי. כך אומר גלעד חרובי. בתרגול יש שתי צורות עיקריות: תרגול עצמי-סדנה, soft practice ותרגול מודרך אצל מורה בקבוצה. התרגול בקבוצה מכונה 'מייסור סטיל' מאחר וכך כינו אותו המערביים הראשונים שתרגלו אותו. במה שמכונה תרגול מודרך ישנה ספירה מדויקת של הרצפים.

עקרונות מובילים

בנדהה + אוג'י + אסאנה + ויניאסה, ארבעת האלמנטים נכללים יחדיו במהלך השיעור. היחס לאוג'י פרניאמה הוא מאוד דומיננטי ומשמעותי להעצמת הריכוז וכן האלמנט המשמעותי הנוסף הוא הבנדהות. התרגול מתחיל בקריות (ניקוי, נאולי עם שני שלבים מכינים). ואז ברכות לשמש, אסאנות עמידה, אסאנות רצפה, אסאנות סיום (הפוכות), שוואסנה- הרפיה. תרגול אורך בין שעה וחצי לשעתיים. ותלוי בקצב האוג'י של התלמיד. במסורת האשטנגה כלולות שש סדרות, אך הראשונה היא החשובה ביותר ומכונה הסדרה העיקרית primary. הסדרה השנייה נקראת הבינונית intermediate ומטרתה טיהור מערכת הנאדיס. הסדרות המתקדמות יותר מכונות יציבות מוגברת וסטירה בהגטה.

מסר אישי של המורה

הכל תלוי בקשר בין מורה לתלמיד, זה חשוב יותר מהשיטה מכיוון שעל המורה להתאים את היוגה לתלמיד. יאמה וניאמה הם הבסיס האתי לתרגול היוגה הגופני.

***המידע נתקבל מד"ר גלעד חרובי- ראשון המורים שהביא את האשטנגה יוגה לישראל**

יין יוגה Yin yoga

המוצא

סין/הודו/ארה"ב

שושלת המורים

מנזרים בסין- צ'ו צ'ט לינג - פאולי זינק - פול גרילי - שרה פאוארס

" We don't use the body to get into the pose' we use the pose to get into the body"/ Paul Grilley

סגנון התרגול

סגנון מדיטטיביב/פאסיבי. מדיטציה בתנוחה. מתאים לכולם כי ישנן אינספור אפשרויות לאדפטציות. מתאים מאוד גם לאנשים ששוללים את כל הרעיון של יוגה כי זה נראה בעיניהם כמו ספורט/חדר כושר.

מהלך התרגול

מדיטציה, אסאנות בישיבה ושכיבה בגוף רפוי ומשחרר לזמן ממוצע של כ 5 דקות בתנוחה. מיני שאוואסאנה בין תנוחות והרפיה סופית ארוכה. דגש רב על יחס אישי ומגע תומך במהלך השהייה בתנוחות.

עקרונות מובילים

עקרון של הרפיית המאמץ, שחרור הדיוק והשליטה וקבלת ה"אני" כמו שהוא. חיבור לתנועה האנרגטית במרידיאנים/נאדי'ס ושחרור חסימות אנרגטיות, שרירים תפוסים ותודעה מקובעת. "אין אמת אחת", כל תנוחה נראית ומרגישה אחרת אצל כל מתרגל והסגנון מתאים עצמו למתרגלים ולא להיפך.

מסר אישי של המורה

זהו תרגול בקבלת השונה. תמיכה בתהליכים רגשיים שהתלמידים עוברים, נתינה ואפשרו לאדם לעבור תהליך של השתחררות מכבליו והתמודדות עם רגשותיו ומחשבותיו.

*המידע נתקבל מנגה וייס

יוגה נשית

המוצא

ישראל

שושלת המורים

מירה ארצי פדן מפתחת היוגה הנשית הייתה תלמידה של גילה ציון במשך 25 שנים. גילה ציון הייתה תלמידתו הישירה של דסיקשר והוסמכה להכשיר מורים ליוגה על ידו. בנוסף מירה תרגלה אצל סנדרה סבנטיני במשך שנים רבות.

"מה שחשוב בתנוחה זה הסקרנות שלנו לגביה. עם כל מה שהיא מכילה " / גילה ציון
"המזרן הוא מעבדת המחקר העצמית לדפוסי החיים" /מירה ארצי פדן

מהלך התרגול ולמי מתאים

התרגול מתאים לנשים, אך ישנן מורות ליוגה נשית שמלמדות גם גברים מאחר ויש לזכור שגם לגברים יש רצפת אגן. הסגנון של התרגול דינמי מתון ואנרגטי לפי מצב המתרגלת. השיעור מתחיל בשכיבה על הגב,

חיבור בין רצפת האגן לסרעפת, הבנת מצב המולה בנדהה בתחילת השיעור והתייחסות למחזוריות ההורמונלית של האישה מגיל נערות ועד לגיל המעבר. השיעור כולל התייחסות פילוסופית הן מעולם היוגה והן מטקסטים מעוררי השראה של נשים בעולם. במהלך התרגול נעשה שימוש בדימויים. כמו כן מבוצעים במהלך השיעור אסאנות, תרגילי נשימה ומדיטציה.

עקרונות מובילים

מירה ארצי פדן תרגלה יוגה במשך שנים ותוך כדי מהלך החיים שלה שכלל טיפולי פוריות, ומשברי הורות, הבינה שהיוגה כמו גם הרפואה עד לא מזמן, מתבסס על מודל גברי ולא לוקחת בחשבון את איכות חיי הנשים, את השוני והשינוי המתמיד המתקיים בגופה של אישה. התייחסות לימי הוסת, לשיקום הרחם והאגן אחרי הלידה, לביוץ, לגוף האישה בגיל המעבר, שיקום רצפת האגן התמודדות עם אנדומטריוזיס, פיברומיאליגיה, מחלות אוטואימוניות כגון טרשת נפוצה, מחלות מעיים קרוון וקוליטיס, מאחר והמחלות הללו משפיעות ומושפעות מהמחזור ההורמונלי והבקטריאלי של אישה. ביוגה הנשית ישנה התייחסות לפסיכולוגיה של האישה, למצבה הנפשי, לדימוי שלה, ומבוססת על תרגול שמעודד חקירה עצמית. תרגול היוגה הנשית שפיתחה מירה ארצי פדן מבוסס על ידע בהכנה ללידה ובמהלך לידה ולאחריה, ייעוץ הנקה, רצפת האגן הנשית, פוריות דרך עולם התנועה של היוגה.

***המידע נתקבל ממירה ארצי פדן - מייסדת השיטה וראש וועדת האתיקה בארגון מורי היוגה.**

קונדליני יוגה

יוגה של מודעות שתורגלה במשך שנים בסודיות, ועברה רק ממורה לתלמיד.

המוצא

הודו ומזרח אסיה.

שושלת המורים

יוגי בהאג'ן – מסטר בקונדליני יוגה ובטנטרה לבנה, היה זה שחשף את היוגה הזאת למערב בשנת 1969 ופתח אותה לכולם, ובעצם התחיל ישר ללמד מורים "לא באתי לאסוף תלמידים אלה לעשות מורים". "זכור, התלמיד הראשון שעליך ללמד הוא אתה עצמך. כפי שאור נר אחד יכול להדליק נרות רבים, עליך להעיר קודם את נפשך. להעיר את המודעות שלך, ואז תוכל לעזור לאחרים להאיר."

מהלך תרגול

התרגול אקטיבי ומעודן, כל אחד עובד לפי דרכו, מתאים לכל אדם בכל גיל ומצב. התרגול כולל חלק פיזי-אסאנות, נשימות- פראנימה, ומדיטציה, תוך שימוש במנטרות. מחבר את המתרגל אל תוך עצמו, ונוגע בנשמתו.

מסר אישי של המורה.

קונדליני יוגה הינה דרך מיוחדת להכיר את עצמך, להבין את עצמך ולהתחבר לקול הפנימי הגבוה, לנשמה.

***המידע נתקבל מרונית ורדי- מורה בכירה לקונדליני יוגה**

יוגה אינטגרטיבית ויוגה כתרפיה

יוגה היא דרך ללמוד את עצמנו, באמצעות חקר התודעה, הנפש, תנוחות גוף, נשימות, מחוות גוף (בנדות ומודרות) ועוד. מטרת היוגה להגדיל את החופש הפנימי של המתרגל, לטפח תודעה צלולה ולעדן ולשכך את הסבל הקיומי ואת הסיבות לסבל.

יוגה היא היעד (חוויה של אחדות ואינטגרציה פנימית), יוגה היא האמצעים להשגת היעד (תנוחות, נשימות וכו'..). ויוגה היא גם התהליך שמתגלה ונפתח בתוכנו ולעינינו בכול רגע של תרגול מתוך תשומת לב.

יוגה אינטגרטיבית שאני מפתחת ומטפחת היא גישה פתוחה, דינאמית ומתחדשת שמבוססת על הפנמה גופנית ונפשית של הפילוסופיה והפסיכולוגיה של היוגה, תוך כדי תרגול. זו גישה שמעמידה את האדם במרכז ומקנה לו כלים למסע אישי של ריפוי וצמיחה תוך כדי תרגול תנוחות יוגה ונשימות.

הקורס להכשרת מורים ליוגה מעניק לתלמידים כלים להכרת הגוף והתאמת תנוחות היוגה לכל אדם. התרגול מסתמך על ידע שפיתחו ב.ק.ס. איינגר, דונה פרהי, אריק שיפמן, ג'ון פרינד, דונה הולמן ומורים אחרים איתם השתלמתי.

הקורס ליוגה כתרפיה משלים את הקורס להכשרת מורים ליוגה ומעמיק לתוך חקר הנפש בשדה הפילוסופיה והפסיכולוגיה של היוגה. הקורס מקנה כלים ליצירת מרחב בינאישי (אינטרסוביקטיבי) ביו המורה והתלמיד. מרחב בו המורה מלווה את הפונה ותומך בתהליכי ריפוי ועידון סבל של הגוף והנפש. הקורס נסמך גם ידע מתוך המיינדפולנס, הפוקוסינג, הסומטיק אקספירנסנג ועוד...

מהלך התרגול

תרגול מתוך סקרנות וחקירה, והרחבת גבולות היכולת מתוך תשומת לב לאיתותים של הגוף ולגבולות היכולת. מתוך כבוד לקוד האתי ולעקרונות העבודה שמציבה הפילוסופיה של היוגה (יאמה, ניאמה).

התייחסות לכול הרבדים בהם מתקיים התרגול (פנצ'ה מאיה קושה).

סגנון התרגול, מהלכו ולמי הוא מתאים

עקרונות הליבה של התרגול- עבודה עם התכוונות עמוקה (סנקלפה), חקירה פנימית, קשב לאיתותים של הגוף, ריבונות של המתרגל, הרפיית מאמץ, לכידות, עוגניי בטיחות.

התרגול מתאים לכול אחד והוא יכול להיות מאתגר ודינמי או שקט ומעודן.

יוגה כתרפיה

יצירת שדה מאוחד של תודעה משותפת שמתבוננת בתענועיי הנפש ובמכאובי הגוף והנפש ומזמינה פרימה של טראומות, חוויות מכוננות שמשבשות את איכות החיים ומכאובים של הגוף והנפש.

ליווי תהליכי ריפוי ביוגה כתרפיה מכוןן לשיעור פרטי המתמקד בסוגיות אותן מביא הפונה.

מסר אישי של המורה

יוגה בעיניי היא אמנות של מערכת יחסים. מערכת יחסים מורה תלמיד, מערכת יחסים של האדם עם גופו, נפשו וזולתו.

התרגול עוסק בטיפוח מערכת יחסים עם ההווה הפנימית, כעמדה קיומית שמתאפיינת באהבה, חמלה, שמחה והשתוות הנפש. עמדה קיומית זו שמתפתחת בתוך תרגול היוגה על כול רבדיו תומכת בתהליכים של ריפוי וצמיחה וצובעת את איכות התרגול הפיזי.

*המידע נתקבל מציפי נגב- מייסדת השיטה