**דיוק של שעון.... הודי?**

**מכל מלמדי השכלתי**

מה קורה כשאדם בריא ובעל כושר מתעורר יום אחד עם כאבים עזים בגב התחתון? ובכן, חוויתי זאת על בשרי. הכאב גם הקרין אל הרגל שהתקשיתי להזיזה ולא הצלחתי להפנות את הגו ימינה או שמאלה. כאמונה על שיטת איינגאר יוגה ומתרגלת ותיקה נכנסתי לפעולה. העזרה הראשונה והמיידית שהפעלתי היא תנוחת טדאסנה, שלצופה מן הצד נראית כעמידת דום מתוחה, ואיך זה קשור לגב? בהמשך...לא אלאה אתכם לגבי תנוחות ופעולות נוספות (שאינן כוללות- משככי כאבים, אורתופד, כריות חימום/קירור וכו') שעשיתי בהן שימוש, במסגרת המידע שיש לי בתחום האיינגאר יוגה, אבל (ספוילר), תוך 3 ימים הכאבים הלכו ופחתו עד לכדי יכולת תנועה מלאה. ובכן, מה סוד הקסם? קודם כל תודה לכל המורים שלימדו, ועדיין מלמדים אותי, כבר 6 שנים את ה"פטנט". כן, זה לא בא ברגל, אלא תהליך ארוך שלא נגמר לעולם ועיקרו המודעות לכל אברי הגוף האישי וההפנמה של יכולת התפקוד שלהם.

**יישור דיוק ותמיכה**

התהליך דומה להרכבת פזל בן אלפי חלקים. לאט לאט מכניסים עוד חלק או פרט לכדי יצירת תמונה שלמה. המצאות בתנוחה כלשהי באופן סתמי כדי להראות יכולת גופנית בלבד, יעילותה פחותה וערכה כתרגיל בהתעמלות, אלא שתהליך הכניסה לתנוחה, שימת הלב לכל המקומות בגוף שזקוקים להכוונה, ליישור, להרפיה בזמן מנח הגוף בתנוחה, ועיבוד אותם מקומות לקראת מצב אופטימלי, היא היא הדרך הייחודית של שיטה זו לתועלת מרבית להבאת הגוף למצב תקין ובריא. ככל שהגוף נמצא במצב מיושר יותר מבחינה אנטומית המאמץ קטן, הגוף מרפה והכאב פוחת. הבאת הגוף למצב מיושר נכון, תיתכן על ידי כל אדם אפילו אם הוא תלמיד מתחיל ועדיין אינו יכול לבצע את התנוחה השלמה. כל זאת מתאפשר הודות לעזרים התומכים המיוחדים של שיטת איינגאר. הדיוק בתנוחה נותן משמעות חדשה לפעולות הגוף הרגילות והמוכרות, מעורר לחיים אזורים רדומים ומאפשר תנועה רבה יותר של המפרקים, השלד, השרירים והאברים הפנימיים

**המוח גם הוא איבר בגוף**

אנו מאמנים גם את המוח, את התודעה, הכיצד? למשל, כמחפשת תמיד עניין ואתגר מחשבתי, מצאתי את עצמי נהנית מאוד בכל בוקר לחשב מסלול מחדש ולבדוק לקראת התרגול מה אני רוצה לחזק, לשפר או להרגיע, ועל פיו לבנות את סדרת התנוחות הרצויות, פריווילגיה שלא הייתה קיימת לפי ידיעתי בשיטות אחרות בהן התנסיתי. אבל ההיבט העיקרי לסוגיה זו הוא שימת לב מלאה בזמן השהייה בתנוחה לפעולות ומנח הגוף. ככל שמנוסים יותר המודעות לפעולות הגוף רחבה יותר ורמת הריכוז גדלה. יישור הגוף בתנוחה משפיע גם על המוח. ככל שנמצאים פיזית במצב מדויק יותר כך התודעה מושקטת ורגועה, התנוחה המנטלית מאוזנת. מצב זה משפיע כמובן על הגוף הפיזי – מרגיע, משכך כאבים ואז...במעגליות אינסופית משפרים את מנח התנוחה, מרחיבים תודעה וחוזר חלילה.

**מהתחלה**

גם אנחנו יכולים? שיטת איינגאר מתאימה עצמה לכל אדם ולכל מצב גופני ונפשי, החל מספורטאים שמעוניינים לשפר ביצועים ספורטיביים, נשים בהתאם למצב הגופני- הריון, לאחר לידה, גיל המעבר וכו'. כמובן ששיטה זו מאוד יעילה לאנשים עם בעיות רפואיות ונכויות, עוזרת בריפוי ושיפור התפקוד וגם לכל אדם באשר הוא, המעוניין בשיפור אורח חייו. איך מתחילים? מורים ומרכזים לשיטת איינגאר נמצאים בכל רחבי הארץ ומפורסמים באתר העמותה - [https://iyengar-yoga.org.il/he#](https://iyengar-yoga.org.il/he) אין כמו התנסות בשיעור כדי להבין את רוח השיטה ואת עומק הלימוד שלה. חווית התרגול היא הצעד הראשון אל תוך עולם מרתק של בריאות, חוזק, רוגע ושמחה.