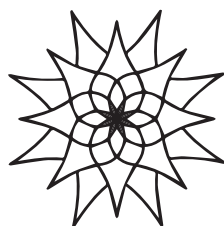


חלק ראשון

חימום, הכנה לתרגול

Surya Namaskar -
Sun Salutation

ברכת השמש



ברכת השמש הינה רצף של תנוחות יוגה, המתבצעות בזרימה בין תנוחה לתנוחה. היא מלווה בתשומת לב לשאיפה ולנשיפה. ברכת השמש מהווה **חימום טוב** לתחילת התרגול והכנת הגוף לתרגול מעמיק. לברכת השמש מספר רב של וריאציות. וריאציות שנבנו במהלך השנים עם התפתחות זרמי היוגה השונים, וריאציות קלות או מורכבות יותר לתרגול. ניתן לשלב ולהחליף בין רצפי ברכת השמש בהתאם לתחושה בכל תרגול. גיוון העבודה עם הגוף הוא דבר חיובי ובריא. מומלץ לחזור על רצף ברכת שמש 2-3 מחזורים לכל רגל.



ברכת השמש אינה מתאימה לכל מתרגל, ניתן להחליפה במעבר בין התנוחות

Adho Mukha Virasana ↔ Adho Muka Svan Asana
הגיבור ויראסנה עם פנים מטה כלב מביט מטה



כניסה לתנוחה: עמידת שש על הברכיים, נצמיד בוחן לבוחן, נפסק מעט את הברכיים לצדדים, נשב עם עצמות הישיבה על העקבים, נתארך עם הידיים לפנים, כך שהידיים ברוחב הכתפיים מתארכות לפנים. חזה יורד בין הירכיים. מנח הראש יהיה בהמשך לעמוד השדרה.

תנוחה נעימה לגב, מאפשרת מנוחה והתארכות. התנוחה מאריכה את צידי הגוף, שרירי הגב, ופותחת את בתי השחי. התנוחה מגמישה את כפות הרגליים ומכינה אותן לתנוחות עמידה. תנוחה זו טובה להתחלת תרגול, ותנוחה זו טובה בכל מצב שיש צורך במנוחה במהלך התרגול.

מיקוד: אורך הגב, עורף, כתפיים, מפרקי ירכיים קרסוליים וכפות רגליים נינוחים.
פנים ועיניים שקטות, נשימה שקטה וארוכה.

Adho Mukha Virasana

חימום, הכנה לתרגול וריאציות לתנוחה

הגיבור ויראסנה עם פנים מטה

B



בולסטר לאורך הגוף. ממפרקי הירכיים ועד לתמיכה למצח. החזה מונח על הבולסטר. וריאציה זו מאפשרת תמיכה טובה לעמוד השדרה.

A



ישיבה לאורך ספסל. וריאציה זו מתאימה כשלא ניתן לשבת על הברכיים. **ניתן להניח משקולת** בחוליות הסקרום (עצם העצה), משיכת החוליות כלפי מטה מרווחת בין החוליות.

D



תמיכות לכפות הרגליים, ולברכיים. תמיכה לזרועות ולמצח. תמיכות אלה מקלות במצב של קושי בברכיים ובקשות באזור הכתפיים.

C



הגבהת הידיים על בלוקים. מדגישה את העבודה על אורך ורוחב הגב. הגבהה על הבלוקים מאפשרת לדחוף את התנוחה לאחור ולשפר את קרוב עצמות הישיבה לעקבים.



כניסה לתנוחה: עמידת שש כך שכפות הרגליים, הברכיים וכפות הידיים נמצאות ברוחב הגוף. נפרוס אצבעות ידיים, נגלגל אצבעות רגליים פנימה, ניקח שאיפה, ועם הנשיפה ננתק את הברכיים מהמזרן, נדחוף עם הידיים למעלה ולאחור ונכנס לתנוחה. נתמקד באורך הגב ובאורך הרגליים. **יציאה מהתנוחה:** נשיפה - הורדת הברכיים בעדינות וחזרה לעמידת שש.

תנוחה זו נחשבת לתנוחה המוכרת והמומלצת ביוגה, אלא שבמקרים רבים היא מאתגרת לביצוע, ולפעמים לוקח שנים מספר להצליח לבצע אותה נכון ואף להנות ממנה. זאת הסיבה שבתנוחה זו מוצגות 6 וריאציות קלות יותר לביצוע. כדי לאפשר התקדמות בביצוע התנוחה, מומלץ לגוון ולהתנסות בכל הווריאציות. לתנוחה מיוחסות סגולות רבות: חיזוק הרגליים, פתיחה של הכתפיים, אורך בגב, הידוק שרירי הבטן, מתיחה לכפות הרגליים. במקרה של כאב במפרק כף היד ניתן לבדוק וריאציות למנח כפות הידיים כמו ידיים בזוית כלפי חוץ או החזקה בצידי המזרן.

מיקוד: פריסת אצבעות הרגליים, פריסת אצבעות הידיים. יציבות ואיסוף שרירי הרגליים והידיים, נשימה שקטה וארוכה.

B



ידיים מונחות על מושב הכיסא.
וריאציה מצוינת למתחילים ולמתרגלים שאינם
גמישים ומתקשים בביצוע התנוחה.

A



שימוש ברצועת תלייה, או בעזרת בן זוג ורצועה.
וריאציה זו מקלה על העומס בכפות הידיים, מאפשרת
הארכה של הגב ושהייה בתנוחה.

D



שימוש ב 2 בלוקים להגבהת כפות הידיים. מקל
על ביצוע התנוחה. עוזר לשמור על רגליים ישרות
וגב ישר.

C



רצועה על המרפקים. אם לא ניתן ליישר את
המרפקים ומורגש עומס על הידיים, הרצועה עוזרת
בישור המרפקים ומקלה על העומס.

F



עקבים מורמים על בלוקים. לרוב קשה להגיע עם
העקבים לרצפה. וריאציה זו מלמדת את עבודת
הרגליים ועוזרת בישורן.

E



כיפוף ברכיים. מומלץ בתחילה להדגיש בתרגול את
יישור הגב ודחיפת התנוחה למעלה ולאחור, גם אם
זה במחיר של כיפוף הברכיים. מונע עומס על כפות
הידיים, ומאפשר ליישר את הגב.

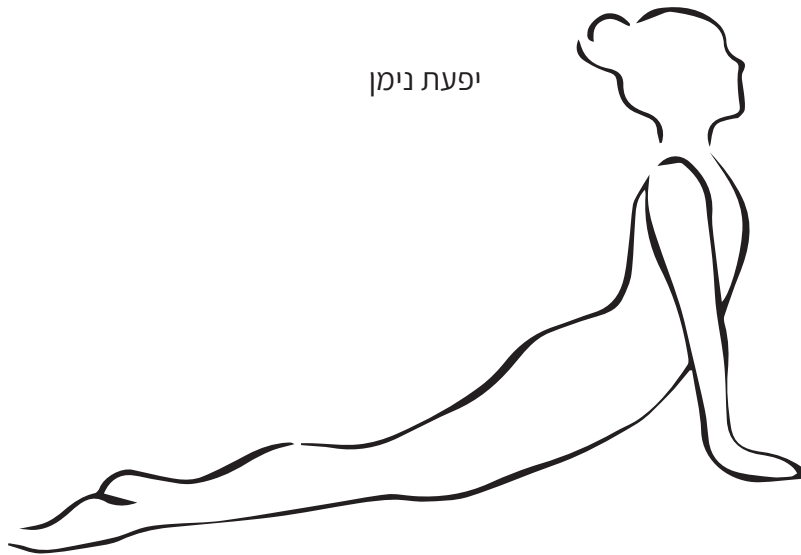
בְּהִכְנָסִי אֶל הַמְּרוֹחַב,
הִזְמַנְתִּי לִפְגֵּשׁ אוֹתִי.

בְּהִתְרַגְלוֹת לְתִרְגוּל,
הִתְאַפְּשָׁה צְמִיחָתִי.

בְּהִקְשָׁבָה אֶל הַגּוֹף,
בְּמִקּוּד בְּנִשְׁימָה,
דֶּרֶךְ הָאֲמִצֵּעַ בֵּין מֵאֲמָץ לְהִרְפָּיָה,
הִנֵּה נוֹשֵׁר מִמֶּנִּי כָּל מָה שֶׁהָיָה.

כִּי אֶפְשָׁר גַּם לַעֲוֹף
מִמְּקוֹם בְּטוּחַ.
הִגַּעְתִּי בְּגִלְלֵי הַגּוֹף,
מִצָּאתִי בְּתוֹכִי אֶת הָרוּחַ.

יפעת נימן



פרק שני - תנוחות עמידה

כפי שהוזכר במבוא, תנוחות עמידה מייצבות ומחזקות את שרירי השלד. יש מספר דגשים שעלינו להקפיד עליהם בעת ביצוע תנוחות העמידה:

א. מנח כפות הרגליים:

כפות רגליים מקבילות אחת לשניה ברוחב הגוף - מנח זה מתאים למתחילים, למתרגלים עם רגישות בגב או בברכיים, או כל בעיה רפואית אחרת, כמובן להריון, ולכל מי שמרגיש יציב בווריאציה זו.
כפות הרגליים צמודות אחת לשניה - מנח זה מתאים למתרגלים ללא מגבלה בריאותית.
פריסת אצבעות הרגליים - מומלץ להתכופף ולהיעזר באצבעות הידיים, ולהפריד בין אצבע לאצבע. במקרה של מנח שבו אצבע עולה על אצבע שנייה, ניתן להשתמש במפריד בהונות מסיליקון.

ב. כיווני התנועה:

בתנוחות העמידה כפות הרגליים דורכות על המזרן, כמו שורשים היורדים לכיוון האדמה, שרירי הרגליים מהודקים כך שנקבל תחושה של רגליים חזקות ויציבות.

חלק הגוף העליון מהאגן ומעלה יתארך מעלה, כמו ענפי העץ הצומחים לכיוון השמש והשמים.

נרגיש בתנוחה את כיווני התנועה העיקריים: יציבות כלפי הקרקע והתארכות מעלה לכיוון השמיים. נפרוס ידיים לצדדים, ונרגיש את המרחב מסביב לגוף כולו.

ג. כניסה לתנוחה:

עמידת המוצא בתנוחות תהיה רגליים צמודות אחת לשנייה, או פישוק ברוחב הגוף, או פישוק רחב. נעצור רגע לשהייה במנח תנוחת העמידה. נשנה את מנח כפות הרגליים בהתאם לתנוחה הספציפית אליה אנו נכנסים. נעצור, ניקח שאיפה ונתארך, ובנשיפה נכנס לתנוחה המלאה הכוללת את מנח הידיים.

ד. שהייה בתנוחה:

בפרק המבוא התייחסתי לשהייה בתנוחה אצל מתרגל מתחיל לעומת מתרגל ממשיך.

במהלך השהייה בתנוחה, נפנה את תשומת הלב אל הנשימה, נרגיש את מנח הגוף, את היציבות המתקבלת ואת המרחב בבית החזה.

על התנוחה להיות נינוחה, ללא מתח בכתפיים, בצוואר, בעורף, ובפנים - לסתות, שיניים ועיניים.

ה. יציאה מהתנוחה:

רגע לפני היציאה מהתנוחה, נפנה את המודעות למהלך היציאה. נדאג להרגיש את איסוף שרירי הגוף כדי לתמוך בגב ובברכיים, ועם נשימה נצא מהתנוחה לעמידת המוצא. (יש תנוחות שנצא בשאיפה ויש בנשיפה).

נשחרר את הידיים, נסגור את פישוק הרגליים, ונעמוד רגע אחד לבחון את התחושה לאחר ביצוע התנוחה.



תנוחות עמידה

Urdhva Hastasana

התארכות עם הרמת זרועות



Urdhva Baddha Anguliasana

שליבת אצבעות ידיים,
היפוך מנח ידיים והתארכות מעלה



כניסה לתנוחה: עמידה בכפות רגליים מקבילות או צמודות. ידיים מופנות לפנים בגובה הכתפיים, (אם מבצעים Urdhva Baddha Anguliasan משלבים אצבעות ידיים, לא לשכוח להחליף שליבת אצבעות). שאיפה - מייצבים את הגוף, השתרשות רגליים בקרקע, נשיפה - מאריכים ידיים מעלה. נשארים בתנוחה מספר נשימות. **יציאה מהתנוחה:** נשיפה - משחררים ידיים לצידו הגוף.

תנוחות אלה מאריכות את שרירי זוקפי הגב, מרווחות את תנועת הכתפיים, ומשפרות את תנועת המרפקים וישרם. בצילומים ניתן לראות שתי תנוחות: האחת עם ידיים מקבילות והשנייה עם שליבת אצבעות ידיים. למתרגל עם נוקשות באזור הכתפיים מומלץ להתחיל לתרגל את תנוחת ה-Urdhva hastasana, הידיים מקבילות ללא שליבה, ורק לאחר תקופת תרגול לשלב בין שתי הווריאציות. מנח כפות הרגליים יכול להיות בשני מצבים:
א. כפות רגליים מקבילות ברוחב האגן. וריאציה המתאימה למתחילים, בזמן כאב גב, ברכיים, בזמן מחזור או הריון.
ב. כפות רגליים צמודות. מתאים למתקדמים ובעלי ניסיון ללא המגבלות הכתובות מעל.

מיקוד: פריסת אצבעות כפות הרגליים, עבודה של קשתות הרגליים ויציבות הקרסוליים.
יציבות ואיסוף שרירי הרגליים והידיים. התנוחה משתרשת אל האדמה וצומחת מעלה.
נשימה שקטה וארוכה.

Urdhva Hastasana

התארכות עם הרמת זרועות

B



גב צמוד לקיר ועזרה של ספוג. למתרגל עם גמישות יתר במפרקים הספוג מתאים יותר מהרצועה.

Urdhva Baddha Anguliasana

שליבת אצבעות ידיים, היפוך מנח ידיים והתארכות מעלה

A



גב צמוד לקיר ורצועה מעט מעל המרפקים. וריאציה זו מאפשרת לשמור על גב ארוך וישר. הרצועה תעזור לשפר את גמישות הכתפיים וישור המרפקים.

D



שכיבה על הגב, רגליים צמודות לקיר. השכיבה על הגב מאפשרת הארכה טובה של כל שרירי הגוף ללא המשיכה של כוח הכובד לכיוון הרגליים. מנח נעים מאוד.

C



ישיבה על כיסא. ניתן לבצע את התנוחה בישיבה על כיסא. אפשר להוסיף שימוש ברצועה או ספוג.



כניסה לתנוחה: עמידה עם כפות רגליים מקבילות או צמודות אחת לשנייה. ידיים מונחות על מפרקי הירכיים, שאיפה - גלגול כתפיים לאחור, פתיחת בית החזה, הרמת מבט, נשיפה - כניסה לתנוחה עם גב ארוך. כפיפה לפניים הורדת הידיים למגע עם המזרן.

יציאה מהתנוחה: שאיפה - הידוק שרירי הרגליים, ידיים מונחות על מפרקי הירכיים, מרפקים לאחור. התרוממות מהתנוחה לעמידה ניצבת, נשיפה - שחרור ידיים וכפות רגליים.

התנוחה מחזקת את שרירי הרגליים ומאריכה אותם, וכן משחררת את הגב. מנח כפות הרגליים יכול להיות בשני מצבים:

א. **כפות רגליים מקבילות ברוחב האגן.** זאת הווריאציה הנפוצה, מצוינת לכל מתרגל, מתחיל או ותיק, בזמן כאב גב, ברכיים, בזמן מחזור והריון.

ב. **כפות רגליים צמודות.** מתאים למתקדמים ולבעלי ניסיון ללא המגבלות הכתובות מעל.

Padangusthasana / Padahasthasana : וריאציות מתקדמות לתנוחה:

מיקוד: דריכת כפות הרגליים, יציבות ואיסוף שרירי הרגליים. שמירה על האורך בגב, עורף נינוח, פנים ועיניים שקטות, נשימה שקטה וארוכה.

Uttanasana

כפיפה לפניים,
התארכות אינטנסיבית

B



ידיים מונחות על בלוקים. מאפשר לשמור על רגליים ישרות, ולהניח את הידיים על בלוק בגובה המתאים. וריאציה המתאימה כאשר לא ניתן להגיע עם הידיים לרצפה.

A



Ardha Uttanasana. ביצוע התנוחה עד אמצע הדרך, עד שהגוף מקביל לרצפה, ירידה לכיסא. שמירה על גב ארוך ורחב. מבט מעט מורם מעלה. הווריאציה טובה לשיפור פתיחת הגב לאורך ולרוחב עמוד השדרה. זאת וריאציה המתאימה למצב של גב רגיש.

D



כיפוף ברכיים. וריאציה המאפשרת לקרב את החזה לירכיים, ומאפשרת שיפור לקראת התנוחה שבה הרגליים ישרות. הווריאציה מתאימה למצב של רגישות בגב

C



עם חבל, או עבודה בזוגות עם רצועה. וריאציה מצוינת בזמן רגישות בגב, לשיפור הארכת שרירי הגב. בתרגול בבית, ניתן לבקש מבן זוג לאחוז ברצועת יוגה המונחת במפרקי הירכיים.



אופציה - עקב מורם על הגבהה

כניסה לתנוחה: עמידה עם כפות רגליים בפסיעה, מנח הרגליים ברוחב האגן, לשמור על יציבות. ידיים מונחות על מפרקי הירכיים, שאיפה - כתפיים מתגלגלות לאחור, ובית החזה מורם, נשיפה - מתארכים לפניים ומטה, ידיים במגע עם המזרן.

יציאה מהתנוחה: שאיפה - הידוק רגליים, ידיים מונחות על מפרקי הירכיים, מרפקים לאחור, התרוממות מהתנוחה לעמידה ניצבת, נשיפה - שחרור ידיים וכפות רגליים. להחליף בין מנחי הרגליים ולבצע את התנוחה.

התנוחה מחזקת ומותחת את שרירי הרגליים, משפרת מאוד את יציבות הגוף ומאריכה את שרירי הגב. את כל הווריאציות ניתן לבצע עם הרמת עקב אחורי על בלוק.

וריאציה נוספת לתנוחה: ידיים במנח Paschima namaskar (כף יד לכף יד מאחורי הגב בין השכמות)

מיקוד: דריכת כפות הרגליים, יציבות ואיסוף שרירי הרגליים. שמירה על האורך בגב, עורף נינוח, פנים ועיניים שקטות. נשימה שקטה.

Parshvottanasana

תנוחות עמידה וריאציות לתנוחה

כפיפה לפניים בפסיעה, והתארכות אינטנסיבית

A



התארכות לגובה קיר. וריאציה זו מתאימה למתרגל עם נוקשות גדולה בגב ובכתפיים. וריאציה זו מתאימה מאוד למצב של רגישות בגב. כדי למנוע שקיעה של הגב התחתון, יש לגלגל אגן כך שהבטן תהיה אסופה בצורה עדינה והסקרום יפנה כלפי מטה. ניתן להרים עקב של רגל אחורית על הגבהה.

C



כפיפה לבלוקים. מתאים כאשר לא ניתן לשמור על רגליים ישרות ולהגיע עם הידיים עד למזרן.

B



Ardha Parshvottanasana. ירידה חצי דרך לכיסא, לשולחן או לשיש במטבח, רצוי למקום שגובהו יצור הקבלה לקו הרצפה. וריאציה מצוינת לשיפור אורך ורוחב הגב, מתאים לנשים בהריון.

D



עבודה עם חבל, או בזוגות עם רצועה. וריאציה מצוינת להארכה אינטנסיבית של הגב. מומלצת מאוד בזמן רגישות בגב. בתרגול בבית, ניתן לבקש מבן זוג לאחוז ברצועת יוגה המונחת במפרקי הירכיים.



כניסה לתנוחה: עמידה בפישוק, כפות הרגליים מקבילות אחת לשנייה. סיבוב כף רגל ימין 90 מעלות כלפי חוץ, כך שעקב רגל ימין נמצא בקו ישר עם אמצע קשת רגל שמאל. שאיפה - הארכת ידיים לקו הכתפיים והתארכות, נשיפה - הורדת יד ימין לכיוון רגל ימין, יד שמאל מתארכת מעלה כקו ארוך עם יד ימין. שהייה בתנוחה מספר נשימות.

יציאה מהתנוחה: שאיפה - הידוק שרירי הרגליים והתרוממות מהתנוחה לעמידה ניצבת, נשיפה - שחרור ידיים וכפות רגליים. להחליף בין מנחי הרגליים ולבצע את התנוחה.

התנוחה מחזקת את שרירי הרגליים, מותחת את שרירי הירכיים, מחזקת את כפות הרגליים והקרסוליים, מותחת את שרירי הגב ויוצרת פתיחה של בית החזה. כל שרירי הגוף מתחזקים ומתארכים בזמנית. מבט פונה לחזית, אך אם מתאים ואין עומס בצוואר, ניתן להפנות מבט מעלה לכיוון כף היד המורמת

מיקוד: דריכת כפות הרגליים, יציבות ואיסוף שרירי הרגליים. שמירה על האורך והמרחב בגב, כתפיים רפויות, עורף נינוח, פנים ועיניים שקטות. נשימה שקטה ונינוחה.

Utthita Trikonasana

תנוחות עמידה וריאציות לתנוחה

המשולש המוארך, מתיחה אינטנסיבית

B



יד מונחת על כיסא או על בלוק. מנח ביניים. מנח היד על כיסא או בלוק, מאפשר לדחוף את התנוחה כלפי מעלה, ומדגיש את פתיחת בית החזה.

A



גב צמוד לקיר. וריאציה המאפשרת יציבות טובה בעת ביצוע התנוחה. מאפשרת לבצע עבודה על מנח נכון של האגן והגב.

D



Trikonasana עקב צמוד לקיר. וריאציה המדגישה את עבודת הרגליים, מאפשרת יציבות טובה, כך שניתן להגדיל את הפישוק ברגליים, ובכך לשמור על אורך עמוד השדרה.

C



Ardha Trikonasana עם חבל במפרקי הירכיים + כיסא. וריאציה אינטנסיבית יותר מווריאציה B. מצוינת בזמן רגישות בגב. בתרגול בבית, ניתן לבקש מבן זוג לאחוז ברצועת יוגה המונחת במפרקי הירכיים.

E



התארכות לכיוון הקיר. וריאציה מתונה לתנוחה



כניסה לתנוחה: עמידה בפישוק, כפות הרגליים מקבילות אחת לשנייה, סיבוב כף רגל ימין 90 מעלות כלפי חוץ, הפניית עקב רגל שמאל כלפי חוץ לקבלת מנח עמידה של פסיעה בין הרגליים. שאיפה - הארכת ידיים מעלה ופתיחה של הידיים לצדדים בגובה הכתפיים, נשיפה - פיתול הגוף לימין (הרגל הקדמית), גוף ניצב למזרן. שאיפה - שהייה במנח, יצירת מרחב בגוף, נשיפה - להתארך כך שיד שמאל יורדת לכיוון רגל ימין, ומעבר לה, ויד ימין מתארכת מעלה. שהייה בתנוחה מספר נשימות. **יציאה מהתנוחה:** שאיפה - הידוק שרירי הרגליים והתרוממות מהתנוחה, נשיפה - שחרור ידיים וכפות רגליים. להחליף בין מנחי הרגליים ולבצע את התנוחה.

התנוחה מאתגרת, ולכן יש לשים לב למספר דגשים בעת ביצועה:
1. להיות יציבים בתנוחה, ולהתקדם לאט בווריאציות.

2. לשמור על אגן מאוזן.

3. לשמור על תחושה של גב ארוך. יש נטייה לקבל מבנה בננה בגב (גב קמור) במהלך הפיתול. ניתן לדמיין את אורך עמוד השדרה והפיתול שלו, כמו דלת מסתובבת בכניסה של בתי מלון. מבט פונה לחזית, אך אם מתאים ואין עומס בצוואר, ניתן להפנות מבט מעלה לכיוון כף היד המורמת

התנוחה מחזקת מאוד את שרירי הרגליים, מייצבת את האגן ומפרקי הירכיים. במקביל בתנוחה יש מתיחה של שרירי הרגליים. התנוחה יוצרת פיתול של עמוד השדרה יחד עם פתיחה של בית החזה והגב. ביצוע התנוחה בווריאציה המתאימה מצוין להקלה על כאבי גב

מיקוד: דריכת כפות הרגליים, יציבות ואיסוף שרירי הרגליים. אגן מאוזן, אורך ומרחב בגב, כתפיים רפויות, עורף נינוח, פנים ועיניים שקטות. בשאיפה נייצב את התנוחה ובנשיפה נעמיק את הפיתול.

B



ליד קיר, הורדת היד לכיסא. כמו בווריאציה A לעמוד כ 20 ס"מ מהקיר, הרגל הקדמית היא הרגל הקרובה יותר לקיר. להאריך ידיים מעלה, ליצור את הפיתול, לפתוח ידיים לצדדים ולרדת עם היד עד לכיסא. כאשר רגל ימין לפנים, היד היורדת מטה היא יד שמאל.

A



ליד קיר. וריאציה עדינה של התנוחה. עמידה במרחק של 20 ס"מ מהקיר, הרגל הקדמית היא הרגל הקרובה יותר לקיר, גב נשאר ארוך ומאונך לקרקע. ניתן לבצע לצד שייש / שולחן מטבח.

D



בלוק בחלק הפנימי של כף הרגל. וריאציה מעט יותר קלה מהתנוחה המלאה, מצריכה יציבות טובה ומאפשרת פתיחה טובה של בית החזה והגב.

C



בעזרת כיסא. לבצע את הפיתול כך שהיד יורדת עד למושב הכיסא. מנח זה מאפשר יציבות טובה בתנוחה, ושלב ביניים לקראת התנוחה המלאה.



כניסה לתנוחה: עמידה בפישוק, כפות הרגליים מקבילות אחת לשנייה, סיבוב כף רגל ימין 90 מעלות כלפי חוץ, כך שעקב רגל ימין נמצא בקו ישר עם אמצע קשת רגל שמאל. שאיפה - הארכת ידיים לקו הכתפיים והתארכות, נשיפה - כפיפה של ברך ימין 90 מעלות בין שוק לירך. שהייה של מספר נשימות במנח.

יציאה מהתנוחה: שאיפה - יישור הרגל הכפופה, נשיפה - הורדת ידיים וסיבוב כף רגל ימין לעמידת המוצא של רגליים מקבילות.

להחליף בין מנחי הרגליים, ולבצע את התנוחה.

תנוחה זו מחזקת מאוד את שרירי הרגליים, את השרירים המייצבים את הברכיים. יחד עם החיזוק יש בתנוחה מתיחה טובה לשרירי הרגליים.

נשמור על עמוד שדרה ניצב, גב ארוך ורחב, מבט פונה לחזית. לאחר שליטה בתנוחה, ואם אין מתח בצוואר, להפנות את המבט לכיוון היד של הברך הכפופה.

הדגש בתנוחה הוא על עבודה של הרגל האחורית. ללא עומס על הברך הכפופה.

מיקוד: דריכת כפות הרגליים, יציבות ואיסוף שרירי הרגליים. שמירה על אגן מאוזן, אורך ומרחב בגב, כתפיים רפויות, עורף נינוח, פנים ועיניים שקטות, נשימה ארוכה ונינוחה.

B



עקב רגל ישרה צמוד לבלוק הנתמך בקיר. וריאציה זו נותנת יציבות ומאפשרת לעבוד על הגדלת הפישוק ברגליים. במנח זה מודגשת עבודת הרגל הישרה. הבלוק שמונח בין כף הרגל הישרה לקיר מיועד לאפשר את יישור שתי הידיים.

A



גב צמוד לקיר. כף הרגל האחורית צמודה אל הקיר וכף הרגל הקדמית, המכופפת, נמצאת כ 10-15 ס"מ מרחק מהקיר. וריאציה זו מצוינת למי שמתקשה ביציבה.

D



בלוק ספוג לכיוון הקיר, מתחת לברך הכפופה. וריאציה שנותנת תמיכה ויציבות, מאפשרת לתרגל כיפוף עמוק של הרגל.

C



ישיבה על כיסא. אם יש צורך מוסיפים הגבהה כמו הספוג הנראה בצילום. הברך הכפופה צמודה לסף הכיסא, וכך מפרק הירך של הרגל הישרה משוחרר, ואפשר ליישר את הרגל.



כניסה לתנוחה: עמידה בפישוק, כפות הרגליים מקבילות אחת לשנייה, סיבוב כף רגל ימין 90 מעלות כלפי חוץ, כך שעקב רגל ימין נמצא בקו ישר עם אמצע קשת רגל שמאל. שאיפה - הארכת ידיים לקו הכתפיים, נשיפה - כפיפה של ברך ימין 90 מעלות בין שוק לירך. שאיפה - שהייה במנח, נשיפה - הארכת יד ימין מעבר לשוק רגל ימין, כף היד יורדת לכיוון המזרן. (תלמידים מנוסים יכולים להיכנס למנח המלא של התנוחה בנשימה אחת). שהייה של מספר נשימות במנח. **יציאה מהתנוחה:** שאיפה - הידוק שרירי הרגליים, ניתוק כף היד ועליה, יישור הרגל הכפופה, נשיפה - הורדת ידיים וסיבוב כף רגל ימין לעמידת המוצא של רגליים מקבילות. להחליף בין מנחי הרגליים ולבצע את התנוחה.

תנוחה זו, נחשבת לאחת מהתנוחות המאתגרות בתנוחות העמידה של היוגה, השפעותיה רבות: תנוחה זו מחזקת מאוד את שרירי הרגליים, יוצרת מתיחה טובה של שרירי הגב והמותניים. בתנוחה יש פתיחה של הכתפיים. בתחילת ביצוע התנוחה, היד העליונה המורמת תהיה במנח ישר כלפי התקרה, (כמו שמתואר בווריאציה B i A) לשם פתיחה של בית החזה והגב. לאחר התקדמות בביצוע התנוחה, היד העליונה תופנה לכיוון הראש, ותיצור קו ישר מעקב הרגל הישרה עד קצות אצבעות היד. במקרה של כאבי גב, במקרה של הריון, הבלוק מונח בחלק הפנימי של השוק

ניתן לבצע את התנוחה כהמשך ישיר לתנוחת הלוחם II - Virabhadrasana II

מיקוד: דריכת כפות הרגליים, יציבות ואיסוף שרירי הרגליים. שמירה על אגן מאוזן, אורך ומרחב בגב, כתפיים רפויות, עורף נינוח, פנים ועיניים שקטות, נשימה ארוכה ונינוחה.

Utthita Parsvakonasana

תנוחות עמידה וריאציות לתנוחה

מתיחה צידית אינטנסיבית

B



יד מונחת על הירך. וריאציה עדינה של התנוחה, נעימה מאוד לביצוע.

A



גב צמוד לקיר. וריאציה זו מצוינת למתחילים ולמי שמתקשה ביציבה, כף הרגל האחורית תהיה צמודה אל הקיר, וכף הרגל הקדמית המכופפת תהיה במרחק של 10-15 ס"מ מהקיר.

D



ישיבה על כיסא. אם יש צורך מוסיפים הגבהה כמו הספוג הנראה בצילום. הברך הכפופה צמודה לסף הכיסא, וכך מפרק הירך של הרגל הישרה משוחרר, וקל לישר את הרגל.

C



עקב רגל ישרה צמוד לקיר. וריאציה המדגישה את העבודה של הרגל הישרה, מאפשרת יציבות וחוזק בתנוחה.