



SelfYoga

תרגול אישי
כתבה וערכה עינת גולן זר

סדנאות העמקה וקורסים מועברים
ע"י מחברת הספר עינת גולן.

Worldofyoga.org | Einatgz@gmail.com



כל הזכויות שמורות
פרסום בכל צורה שהיא, שלם או חלקי, מספר זה
אסור ללא רשות בכתב ממחברת הספר.

צילום: ניקולס סמירנוב **מצולמים:** מגי רוזנברג, גבי ביאלולנקר, עינת גולן
עיצוב גרפי: מורן קריספיל **עריכה לשונית והגהה:** קלי הררי
עריכה דיגטלית: הדסה דוכן **הדפסה:** דפוס ארמון רמה
איור: גיל טוניק **כתיבת שירה:** יפעת נימן וגל גרינברג

הוצאה שניה, הדפסה ב 2023

הספר מוקדש באהבה למשפחתי היקרה,
בן זוגי בועז ושלושת ילדיי שירה, גלי והראל.
כולם עומדים לצידי לאורך כל הדרך,
תומכים ושותפים אמיתיים לצמיחתנו כמשפחה,
נושמים איתי יוגה, חיים בבית שכולו יוגה,
ופעמים רבות גם צוחקים עלי ועל היוגה.
אוהבת אתכם מעומק נשמתי.

אסירת תודה אני לחברתי לדרך בסטודיו, מגי רוזנברג,
מדריכה יוגה ושותפה נפלאה.
תודה מיוחדת על הנכונות להצטלם לספר.

שלמי תודות לכל התלמידים המתרגלים ב"עולם של יוגה".
חלקם מלווים אותי מתחילת דרכי כמורה בלהבים,
ורבים נוספים הצטרפו עם השנים.
כל אחד ואחד מכם יחיד ומיוחד,
סיפקתם לי סביבה לימודית, מידי יום ביומו.
אתם ההשראה לכתיבת הספר

תוכן עניינים

9	רקע SelfYoga
12	ציוני דרך לתרגול נכון ובטוח
13	אביזרי יוגה מומלצים לתרגול
14	מתקן עזר Trestle
15	בנית תוכנית תרגול
17	פראנימה - נשימה - ותרגול
19	פרק ראשון - חימום, הכנה לתרגול
19	ברכת השמש Surya Namaska - Sun Salutation
20	הגיבור ויראסנה עם הפנים מטה Adho Mukha Virasana
22	כלב מביט מטה Adho Mukha Svanasana
25	פרק שני - תנוחות עמידה
51	פרק שלישי - רצף תנוחות תרגול ראשון / רצף תנוחות תרגול שני
52	רצף תנוחות תרגול ראשון
84	רצף תנוחות תרגול שני
117	פרק רביעי - תנוחות הפוכות והרפיה
129	פרק חמישי - הקשתות ותנוחות מתקדמות
142	רצפים - מקוצר
142	חימום, הכנה לתרגול + תנוחות עמידה
143	רצף תנוחות תרגול ראשון
144	רצף תנוחות תרגול שני
145	רצף תנוחות הפוכות ותנוחת הרפיה
146	רצף תרגול - הקשתות
148	רצף תרגול - תנוחות הפוכות
150	רצף תרגול רגוע
152	בניית תוכנית תרגול אישית
154	אנדקס תנוחות
157	מילון מונחים לסנסקריט

רקע SelfYoga

הוכשרתי להוראת יוגה במשך שנתיים. במהלך הלימודים העמקנו בתרגול נכון ואיכותי של התנוחות. כאשר סיימתי שלב זה התחלתי ללמד, ובמקביל שימשתי כאסיסטנטית ליוגה טיפולית יותר מ 10 שנים. השתלמתי בקורסים רבים, כדי להרחיב ולהעמיק את לימודי כמורה ליוגה.

למדתי ממורים רבים בארץ ובחו"ל. למדתי ממורים המלמדים סגנונות שונים של תרגול יוגה. המורים העיקריים, שהשפיעו על דרך הוראת היוגה שלי, הינם מורים אשר היו ועדיין תלמידים של מרכזי היוגה של B.K.S Iyengar. B.K.S Iyengar טווה דרך תרגול, אשר במרכז עומדת ההבנה של ביצוע נכון ומדויק של כל תנוחה, כדי למנוע פציעות ונזקים, ולהביא להשפעה מיטבית הן פיזית והן רגשית. B.K.S Iyengar פיתח אביזרי תרגול יחודיים ליוגה כדי להנגיש את היוגה למגוון גדול של מתרגלים, גם למתרגלים שמצבם הגופני אינו מיטב.

הבנתי שההוראה הינה תהליך מורכב ומגוון, הדורש יצירתיות, ויש להתאים את התנוחות לצרכים השונים של המתרגל. לאחר יותר מ 20 שנה של הוראה שמת לי לב לשתי בעיות עיקריות בהוראת היוגה:

1. תלמידים לומדים מספר שנים ברצף, ומפתחים תלות מוחלטת במורה. בכל פעם שהם מתבקשים, או נאלצים לתרגל לבד בבית או בנופש, עולה העניין שהם לא יודעים איך להתחיל לתרגל באופן עצמאי.
2. במשך השנים הגיעו אליי מתרגלים עם בעיות בריאות שונות לשעורים פרטיים, המסתכמים בשעה עד שעתיים בשבוע. התחושה הייתה שההשפעה על הבעיה הבריאותית (לרוב כאבי גב) אינה מספקת. בנוסף לעלות הגבוהה של השעורים הפרטיים, התלמידים אינם מתרגלים בבית, והשיפור אינו מספק.

כתוצאה מכך החלטתי על קידום שני פרויקטים:

תרגול אישי בסטודיו, SelfYoga - שעות מוגדרות במערכת השעורים, שבהן הסטודיו פתוח לתרגול, והתלמידים מתרגלים באופן עצמאי, אך בפיקוח מלא שלי. אני עוברת בין המתרגלים, מתקנת, מסבירה לכל תלמיד את הביצוע הנכון, ומתאימה את וריאציות התרגול ואת הרצף המתאימים לו.

כתיבת ספר SelfYoga - הספר כולל רצפי תרגול מסודרים. בכל תנוחה נראית התנוחה המלאה, ולצידה מובאות הווריאציות המתאימות למתרגל מתחיל, למתרגל עם בעיה בריאותית, וללימוד והעמקה בביצוע התנוחה.

הספר SelfYoga מכיל חמישה פרקים:

פרק ראשון: חימום, הכנה לתרגול:

רצף ברכת שמש Surya Namaskar - Sun Salutation

או מעבר בין שתי תנוחות

Adho Mukha Virasana ←→ Adho Mukha Svanasana
כלב מביט מטה ←→ הגיבור ויראסנה עם הפנים מטה

פרק שני: תנוחות עמידה

חשיבות תרגילי העמידה בחיזוק הגוף, העלאת מסת השריר, בניית יציבות, הקניית ביטחון.

פרק שלישי: 2 רצפי תרגול.

רצף תנוחות תרגול ראשון

רצף תנוחות תרגול שני

כל רצף כולל תנוחות ישיבה ושכיבה. התנוחות הינן כפיפות לפנים, הקשתות עדינות ופיתולים. תנוחות אלה מגמישות ומחזקות את מפרקי הגוף, ומרווחות בין חוליות עמוד השדרה. התרגול מעלה את המרחב התנועת, ומחזק את השרירים המייצבים. כמו כן לכל תנוחה יש השפעה על איברים פנימיים של הגוף, ועל החוויה הרגשית של המתרגל.

פרק רביעי: תנוחות ההפוכות ותנוחת הרפיה.

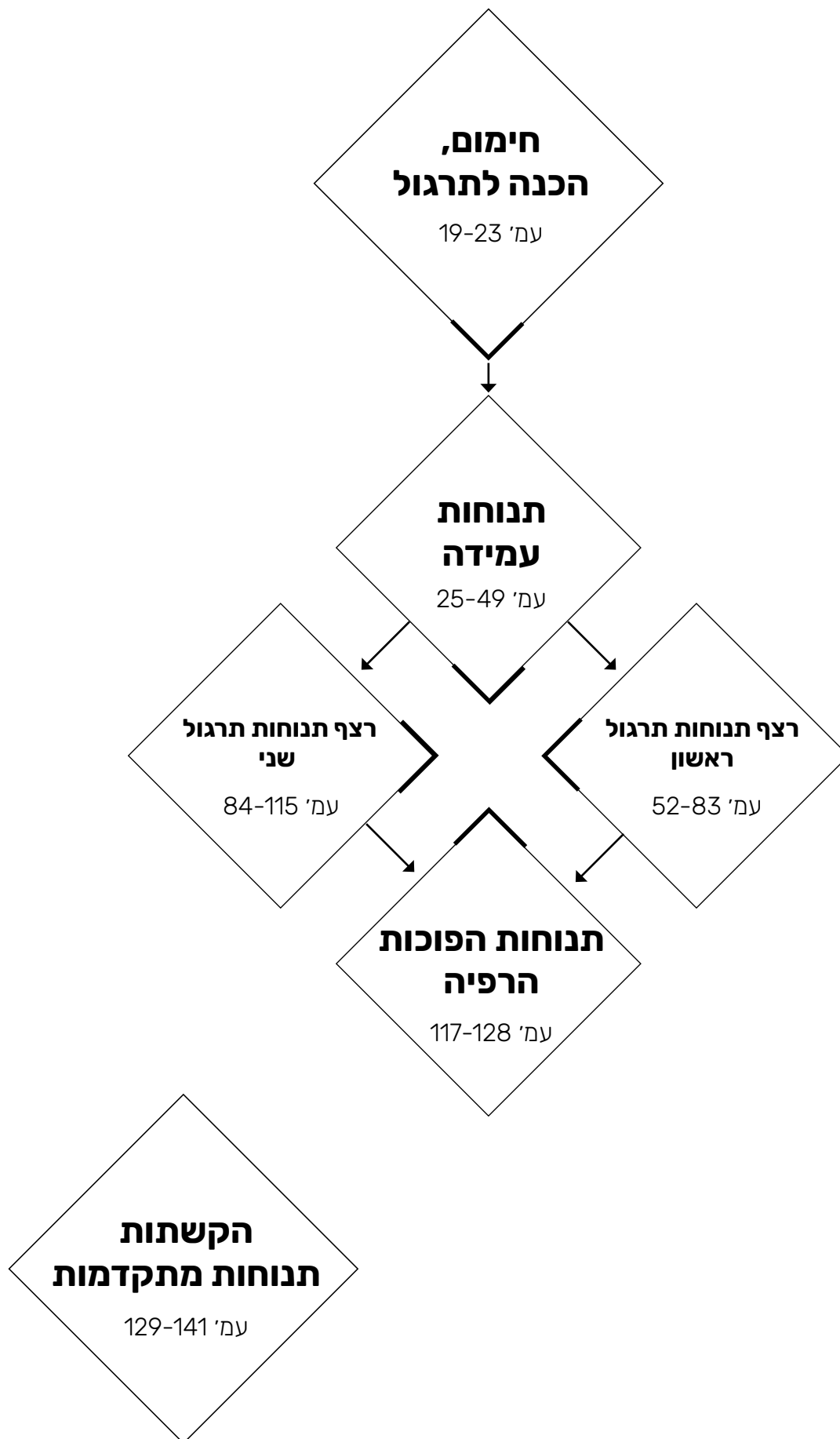
תנוחות אלה, לרוב, מסיימות את תרגולי היוגה. ברצף זה מופיעות וריאציות פשוטות של תנוחות הפוכות, וגם וריאציות מתקדמות ומאתגרות של התנוחות. ברצף זה בנוסף להשפעה הפיסית על איברי הגוף, ההשפעה על זרימת הדם והלימפה, קיימת גם ההשפעה העיקרית של יצירת יכולת ריכוז והתכנסות.

פרק חמישי: הקשתות ותנוחות מתקדמות.

כולל תוספת של תנוחות מעבר לרצפים המוצעים בפרקים הקודמים.

הקשתות, או כפיפות לאחור. תנוחות של כפיפות לאחור מאתגרות מעט יותר. התנוחות חלקן מתקדמות, אך מוצגות וריאציות עם תמיכות שיכולות להתאים לכל מתרגל. ביצוע התנוחות מעלה את דרגת קושי התרגול, ויוצר תחושה מצוינת של פתיחת בית החזה.

תנוחות מתקדמות, כולל מספר תנוחות אשר ניתן לצרפן במהלך התרגול. מתאים למתרגלים מנוסים. יש להיעזר בהנחיית מורה מוסמך ליוגה כדי ללמוד לבצע נכון ובטוח.



ציוני דרך לתרגול נכון ובטוח

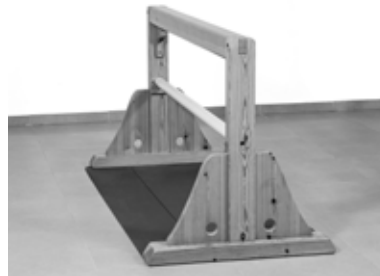
- הספר אינו מהווה תחליף ללימוד יוגה עם מורה מוסמך ומנוסה.
- **על כל מתרגל יוגה למצוא מורה מתאים**, המכירו באופן אישי, ויודע לכוון אותו בדרך הנכונה לתרגול יעיל ואיכותי.
- הספר מהווה המלצה לרצף ארוך לתרגול מלא, אך ניתן לבצע את התרגול באופן חלקי.
- בספר כל תנוחה מצולמת בווריאציה המלאה שלה ומבואות כ 3-6 וריאציות משלימות לתרגול.
- בחלק מהתנוחות הוספנו וריאציות מעניינות, ולעיתים מאתגרות מעט את תנוחת המקור.
- בספרים רבים ניתן למצוא וריאציות נוספות, אך בחרתי את אלו שנראו לי ברורות לביצוע, מתאימות לתרגול בבית, או בסטודיו מאובזר. לעיתים הוספתי וריאציות המצריכות עזרת שותף או מדריך יוגה.
- הווריאציות המשלימות לתנוחה מתאימות למתרגל אשר ביצע התנוחה המלאה אינו מתאים לו או אינו אפשרי עבורו, אך בהחלט מומלץ גם למתרגל, שכן יכול לבצע את התנוחה המלאה, להתנסות בווריאציות המשלימות. וריאציות אלו יעילות מאוד בהשפעתן על השרירים ומפרקי הגוף, מלמדות ומדייקות את ביצוע התנוחה המלאה
- **במצבים מסוימים מומלץ לשנות ולהתאים את הרצף למתרגל**. את ההתאמה ניתן לעשות בעזרת מורה ליוגה המכיר את המתרגל, וכך לאט ובסבלנות, להוסיף תרגילים נוספים לרצף התרגול.
- **אין צורך לבצע את כל הרצף**, למתחילים או מתרגלים עם צורך בריאותי ספציפי יהיו מצבים של תרגול של מספר מצומצם של תנוחות, ורק עם ההתקדמות בתרגול ניתן להוסיף עוד תנוחות בהתאם ליכולת.
- ◆ **בכל שלב ניתן לעצור את התרגול ולנוח בתנוחת Adho Mukha Virasana המופיעה בעמודים 20-21**
- **משך השהייה בכל תנוחה**: כמתרגל מתחיל, משך השהייה יהיה קצר, ההמלצה תהייה לחזור על התנוחה פעמיים או שלוש. בהמשך, עם התמדה בתרגול, הגוף מתחזק ומתקבלת מיומנות לכניסה ושהייה בתנוחה, ואז משך הזמן של השהייה בתנוחה מתארך, וניתן לבצע כל תנוחה פעם אחת ולהתקדם ברצף. (גם אם מדובר בווריאציות של התנוחות).
- בהמשך ניתן לפנות לפרק חמישי ולהוסיף תנוחות מאתגרות מעט יותר.
- משך השהייה המומלץ הוא כ 20-40 שניות או 6-10 נשימות אוג'אי.
- **נשימת אוג'אי Udji**, הנשימה המומלצת במהלך התרגול.
- במהלך תרגול יוגה נהוג לבצע שאיפה ונשיפה דרך האף. הנשימה חמה ואיטית.
- אורך השאיפה נע בין 3-6 שניות וכך גם אורך הנשיפה. נשתדל שאורך השאיפה יהיה זהה לאורך הנשיפה. נקפיד שלא תיווצר תחושה של מתח בזמן הנשימה. על הנשימה להיות נינוחה.
- הנשימה מאפשרת הקשבה לגוף ומניעת פציעות.
- בהמשך מופיע פרוט בנוגע לנשימת אוג'אי.
- **כניסה ויציאה מתנוחה** - כיום יש מגוון רחב של שיטות תרגול יוגה, ובהתאם לכך הוראות שונות לכניסה ויציאה מתנוחה. בספר מופיע הסבר על הכניסה והיציאה מהתנוחה, כך שתתקבל תנוחה קרובה ככל הניתן לדיוק שלה, תוך כדי שימת דגש על התארכות ומרחב בעמוד השדרה ובאיברי הגוף.
- דגש מרכזי ניתן ליציבות מקסימלית של הגוף, למניעת נפילה ופציעה.

אביזרי יוגה מומלצים לתרגול

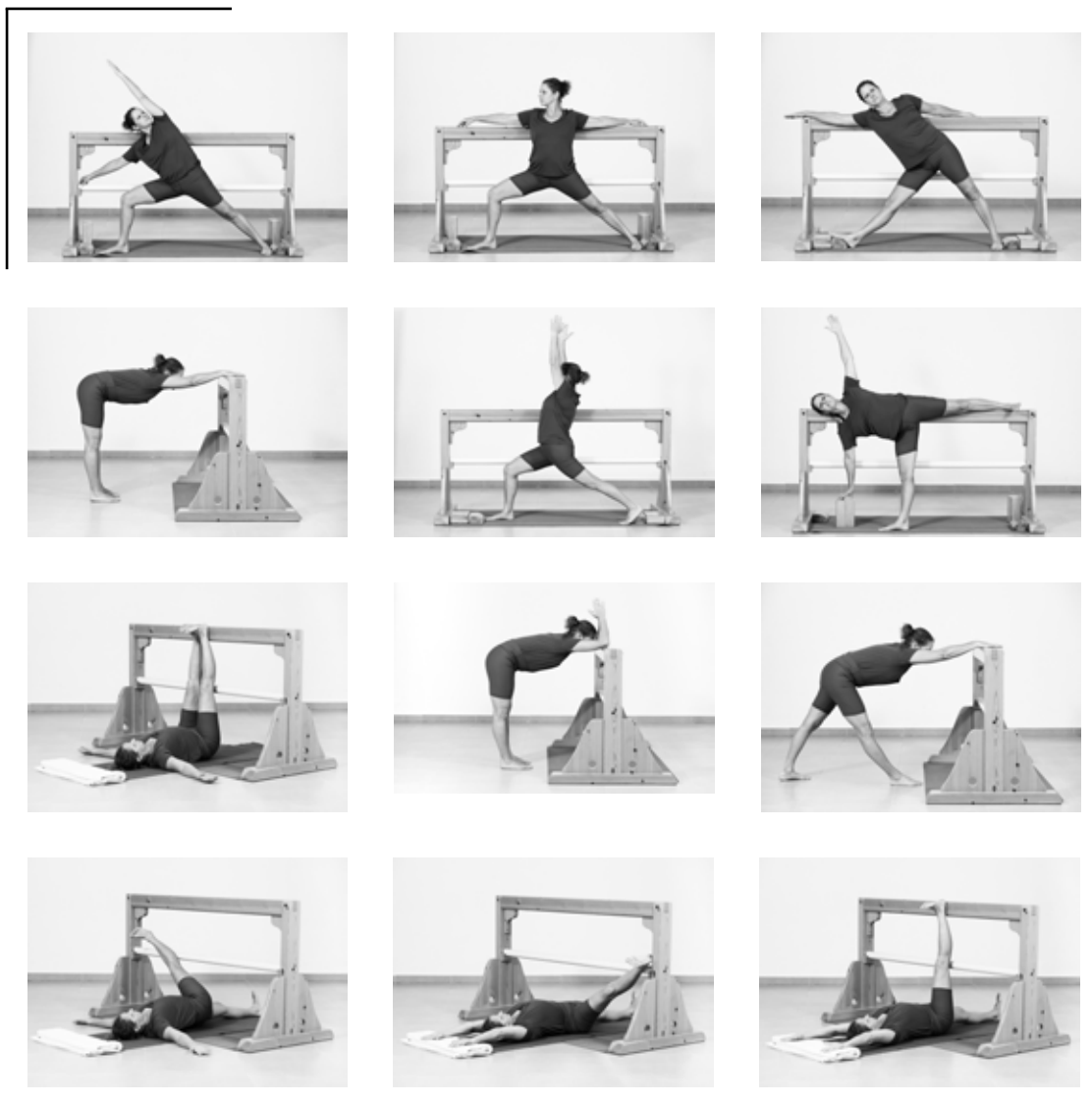
- מזרן יוגה איכותי, לא מחליק
- 2 שמיכות ייעודיות ליוגה
- 2 בלוקים ייעודיים לתרגול יוגה
- רצועת יוגה
- 2 ספוגים שטוחים לתרגול יוגה
- כיסא ייעודי לתרגול יוגה
- בולסטר - כרית בצורת גליל



אין צורך לקנות את כל הציוד. מומלץ למצוא ציוד חלופי בבית, ולהתחיל לתרגל. ניתן להשתמש בשמיכה ביתית שמתקפלת בנוחות ובגמישות, מגבת, כרית, כיסא יציב וכל רצועה שניתן למצוא בבית. כאשר יש התמדה בתרגול, מומלץ לרכוש ציוד ייעודי, כדי שחווית התרגול תהיה טובה ומדויקת יותר.



מתקן Trestle, בעברית קוראים לו סוס, (כנראה בדימוי למתקן הנקרא "חמור" בהתעמלות קרקע). מתקן זה מאפשר תמיכה ויציבות מקסימלית בתנוחות עמידה. מתקן מעין זה כמובן שאין למתרגלים בבית, אך ניתן ללמוד מהשימוש שבו על המנח היציב של התנוחה. בבית ניתן לתרגל עם גב צמוד לקיר. אם מבצעים את התרגול בסטודיו מאובזר סביר להניח כי ימצא גם המתקן.



בניית תוכנית תרגול

1. מתרגל מתחיל - מתואר תרגול של כ 60 דקות, אך בהחלט אפשר לתרגל תרגול קצר יותר.

חימום, הכנה לתרגול (פרק ראשון) - 3-5 דקות, לבחור את החימום המתאים:

• ביצוע ברכת שמש **Surya Namaskar**

• מעבר מ **Adho Mukha Virasana** ל **Adho Mukha Svanasana**

תנוחות עמידה (פרק שני) כ 30 דקות - תנוחות עמידה מהוות מרכיב עיקרי למתרגל מתחיל.

הן מחזקות את השרירים הגדולים התומכים ביציבה, ועוטפים את עצמות השלד.

מומלץ לחזור על כל תנוחה פעמיים ולהפנים את העבודה הבסיסית והנכונה בתרגול יוגה.

30 דקות לא יספיקו לביצוע של כל תנוחות העמידה הנמצאות ברצף, זה בסדר. נעצור ונעבור לרצף תנוחות תרגול ראשון או שני.

רצף תנוחות (פרק שלישי) - 15-20 דקות תרגילים מפרק זה.

• נתחיל את הלימוד עם רצף תרגול ראשון.

• רצף תרגול שני מתאים לשלב מעט יותר מתקדם.

נחזור על כל תנוחה פעם אחת בלבד.

תנוחות הפוכות (פרק רביעי) - נבחר תנוחה אחת מהרצף, ונבחר וריאציה המתאימה ליכולת שלנו באותו יום תרגול.

תנוחת עמידת ראש בווריאציה המלאה שלה, אינה מתאימה למתחילים. לשאר הווריאציות של עמידת ראש

מומלץ לקבל הדרכה ממורה המכיר את הווריאציות.

לסיום - Shavasana תנוחת הרפיה. מומלץ להשאיר 5-10 דקות לתנוחה זו. תנוחה זו מאפשרת לכל סגולות

תרגול היוגה להתבסס בכל תא ותא בגוף.

לבניית בסיס טוב, חזק ויציב, נתרגל בהתמדה במשך חודשיים שלושה לפי העקרונות של מתרגל מתחיל, ורק

לאחר שנרגיש שהתנוחות ברורות לנו ויש התקדמות חיובית ביכולות הגוף, נעבור לשלב של מתרגל ממשיך.

או מתרגל מתקדם.

2. מתרגל ממשיך -

• נקבע את זמן התרגול המתאים לנו, מומלץ זמן תרגול של 60 דקות, אך ניתן גם לקבוע תרגול קצר יותר.

• נחזור על כל תנוחה פעם אחת בלבד, ונאריך את משך השהייה בתנוחה.

• כמתרגל מתחיל עיקר תשומת הלב הופנתה לחלק הפיסי של התנוחה, עכשיו מצטרף דגש נוסף והוא

הנשימה - הקשבה ללחש האוויר בשאיפה וללחש האוויר בנשיפה, הארכת משך השאיפה ומשך הנשיפה,

השוואת אורך השאיפה לאורך הנשיפה.

• נחזור פעמיים על תנוחה שבה נרצה להעמיק, ואולי בווריאציות שונות.

• נתנסה בווריאציות שונות של התנוחות. הווריאציות הקלות, או השיקומיות, בונות את איכות התנוחה,

ולכן נשלב אותן בתרגולים.

• נתקדם עם התנוחות ההפוכות.

• לא נשכח להשאיר 5-10 דקות לתנוחת Shavasana הרפיה. תנוחה זו חיונית לכל מתרגל בין אם הוא

מתחיל או מתקדם.

3. מתרגל מתקדם -

- מתרגל מתקדם אינו בהכרח מתרגל המצליח לבצע את התנוחות המלאות. מתרגל מתקדם הוא מתרגל שדייק את העבודה, שמצא את הווריאציה המתאימה לו לתרגול, שיודע להשתמש בתמיכות המתאימות כשצריך, ושמבין את עקרונות התרגול.
- יוגה איננה תחרות. יוגה היא תרגול אישי, המעמיק פנימה את החוויה האישית של כל מתרגל. נחוה את הנשימה במהלך התרגול.
- מתרגל מתקדם יוכל להתנסות בתנוחות מפרק חמישי, (יתנסה ברצף המצורף של הקשתות המופיע בסוף הספר), יתאים לו את הווריאציה המתאימה בכל תרגיל, יתנסה ויחווה את התנוחות, וישלב אותן במהלך התרגול.
- עם ההתמדה בתרגול ושיפור בגמישות ויציבות המפרקים, ניתן לתרגל את התנוחות עם פחות אביזרים, לאתגר את הגוף, אבל לעשות זאת בהקשבה ותשומת לב.
- גם מתרגל מתקדם צריך לזכור שהוא תמיד תלמיד, ולכן יש צורך במורה שילוה אותו, ידריך, יתקן וידגיש.

יוגה איננה רק תרגול פיסי, יוגה מכילה בתוכה תרגול המשפיע על תחומים רבים :

התרגול הפיסי שעליו דיברנו עד כה, שרירים ושלד.
איברי הגוף הפנימיים, מערכת העכול, כבד, סרעפת ועוד..
המערכת ההורמונלית של הגוף, בלוטת התריס האדרנל ועוד..
ליוגה השפעה גדולה על הרגש, מתחים, הרגעת הגוף.
אמנם הספר מתמקד ברובו בתרגול הפיסי של התנוחות, אבל זכרו לתרגל עם התכווננות, בסביבת תרגול נעימה ונוחה.

פראנימה - נשימה - תרגול

פראנאיאמה **Pranayama**, תנועת אנרגית החיים. הספר מתמקד ברובו בתרגול הפיסי של התנוחות, אך ביצוע תנוחות היוגה בלבד, ללא הבנת עוצמתה וחשיבותה של הנשימה, מחטיא את תרגול היוגה, ומחמיץ את איכותה. בתחילת הדרך של תרגול יוגה המיקוד הראשוני הוא בביצוע נכון של התנוחה. תרגול נכון ימנע פציעה, או החמרה במצב רפואי. בשלב זה של התרגול ננשום רגיל, ונקפיד להימנע מעצירת נשימה. לאחר תרגולים בודדים מומלץ כבר לצרף את הנשימה היוגית הנכונה בעת ביצוע תנוחות יוגה. בשונה מענפי ספורט רבים, שבהם הנשימה מתבצעת בעיקר דרך הפה, הנשימה בעת תרגול יוגה מתרכזת בנשימה דרך האף, שאיפה ונשיפה שניהם דרך האף. ע"י הצרת חלקו עליון של הגרון ותעלות האף, הנשימה נשמעת כמו לחש רך של אוויר הזורם לאורך האף, וחלל הגרון. נשימה זו נקראת נשימת **אוג'אי Ujjayi**. בנשימת האוג'אי השאיפה והנשיפה שתיהן מתרחשות דרך האף, **השאיפה** נעשית באיטיות והאוויר מסונן וחם לפני כניסתו לגוף. **בנשיפה** האוויר משתחרר לאט מהגוף. לחש האוויר עוזר לנו להתחבר טוב יותר בין התרגול הפיזי לתרגול הריגשי. במהלך ביצוע תנוחות היוגה נפנה את תשומת הלב: **בשאיפה - Puraka** - נייצב את מנח הגוף, נבדוק את מנח כפות הרגליים, קשתות כף הרגל, נדאג לכך שהשרירים יהיו מהודקים לאחיזה של עצמות השלד, ומנח הראש יהיה המשכי לעמוד השדרה. **בנשיפה - Rechaka** - בעת שהייה בתנוחה נעבור על איברי הגוף, נבחן את הנינוחות בתנוחה, הרכות באזור הכתפיים, הרכות בפנים ובעיקר העיניים. **בין השאיפה לבין הנשיפה (Kumbhaka)** במקרים רבים תתקיים השהיה, רגע ללא שאיפה וללא נשיפה, ללא עצירת נשימה היוצרת מאמץ, והנשיפה מגיעה בצורה רכה ונוחה. רגע זה הוא רגע שקט ונעים. נבחן את אורך השאיפה ואורך הנשיפה שלנו. בתחילה ננסה להשוות ביניהם ובהמשך ניתן להאריך את אורך הנשיפה כך שהיא תהיה כ-1.5 מאורך השאיפה. בכל תנוחה נשהה כ-5-8 ולעיתים גם 10 נשימות מלאות. ככל שנתמיד, נרגיש את עוצמתה של הנשימה בשיפור ביצוע התנוחות, בשיפור התחושה הרגשית של תרגול יוגה, נחוה רוגע ונינוחות בגוף. ואת החוויה הזו של שליטה בנשימה נשליך על חיי היום יום, ונחוה את עוצמתו של תרגול יוגה. **ישנם מקרים שבהם לא ניתן לנשום את נשימת האוג'אי. מקרים שבהם מחיצת האף אינה סימטרית, בעיה בתעלות האף ועוד... במקרים שבהם מרגישים כי נשימה זו אינה מתאפשרת, נתמקד בנשימה נוחה, ולא מאומצת.**

פניה אישית לידידי המורים ליוגה

הדרכים שבהן פגשנו ביוגה ותרגלנו, רבות ומגוונות, כך גם הדרך שממנה הגענו להוראת יוגה. לרובנו מדובר בדרך ארוכה ומפותלת, התחלנו בסגנון תרגול מסוים, ולא ידענו כלל כי קיימים סגנונות שונים של תרגול. עם הזמן נחשפנו לסגנונות השונים, את חלקם אהבנו, את חלקם פחות, ועם השנים אף החלפנו את סגנון ההוראה שלנו. במהלך השנים כל מורה ליוגה הולך להשתלמויות, קורא ספרים ומתרגל עם מורים שונים. כל אלה משפיעים מאוד על אופי ההוראה שלנו כמורים.

לכל מורה יש תלמידים, הרואים בו דמות המתאימה להם בדרך ההוראה שלו ובסגנונו, וכך גם המורה משתנה מאופי התלמידים המתקבץ סביבנו. כשהחלטתי לכתוב את הספר, פניתי לידידי המורים. קיבלתי עצות לרוב והערות למכביר. הגישות הן שונות באופי בניית התרגול בין מורה למורה, בדרך ההוראה לכניסה ויציאה מתנוחות ובדרך השימוש באביזרי התמיכה של היוגה.

הספר הינו ספר המהווה בסיס לתרגול יסודי של תנוחות היוגה. ראו בו ספר עזר ללימוד. אתם מוזמנים ללמוד ממנו וריאציות חדשות שלא הכרתם, להוסיף וריאציות נוספות שלא צוינו בספר, כי הרי כל יום עולים רעיונות חדשים ומגוונים בהדרכת תנוחות יוגה. אתם מוזמנים להוסיף ו/או להוריד תנוחות מהרצפים.

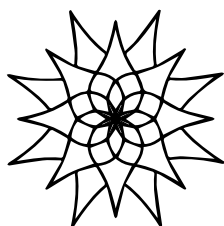
הספר נכתב באהבה מצורך אישי שלי ברגע שפתחתי את הסטודיו הפרטי שלי לתרגול SelfYoga. חיברתי רצפי תרגול מתאימים, כתבתי אותם למען התלמידים המגיעים לתרגול. כיום לכל תלמיד יש ספר המונח לצידו, רוב התלמידים רכשו ספר אישי, בו הם יכולים לכתוב הערות אישיות. התלמיד מתקדם בקצב האישי שלו.

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 לבוהן, 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.

חימום, הכנה לתרגול וריאציות לתנוחה

Adho Mukha
Virasana

הגיבור ויראסנה
עם פנים מטה

חימום

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 ונוקשות 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 בזווית כלפי חוץ או החזקה בצידי המזרן.

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

חימום, הכנה לתרגול וריאציות לתנוחה

Adho Mukha
Svanasana

כלב מביט מטה

חימום

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



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.

C



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

F



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

E



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

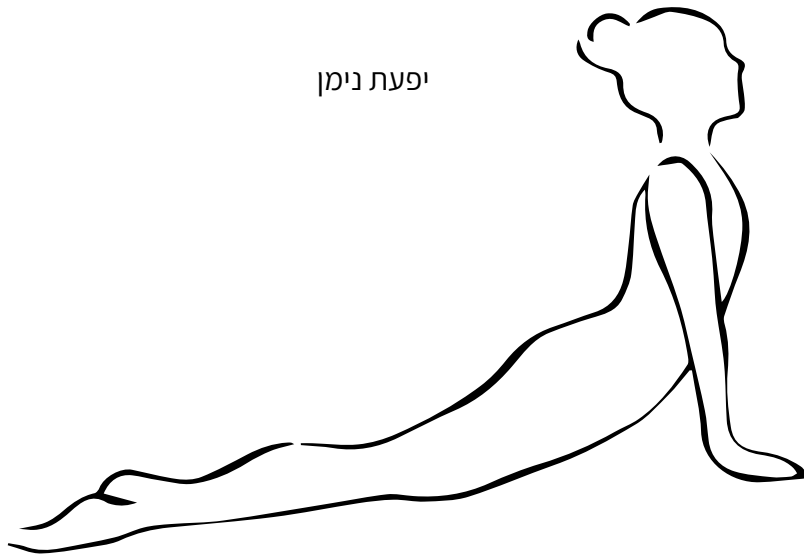
בְּהִכְנִסִי אֶל הַמְּרֻחָב,
הַזְמַנְתִּי לַפְּגֵשׁ אוֹתִי.

בְּהִתְרַגְלוֹת לַתְּרֻגוּל,
הִתְאַפְּשֶׁרָה צְמִיחָתִי.

בְּהַקְשָׁבָה אֶל הַגּוֹף,
בְּמַקוֹד בְּנִשְׁימָה,
דְּרֹךְ הָאֲמֻצָּע בֵּין מֵאֲמָץ לְהִרְפָּיָה,
הִנֵּה נוֹשֵׁר מִמְּנִי כֹל מָה שֶׁהָיָה.

כִּי אֶפְשֶׁר גַּם לַעוֹף
מִמְּקוֹם בְּטוֹחַ.
הִגַּעְתִּי בְּגִלְל הַגּוֹף,
מִצָּאֵתִי 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 היוורדים 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 לפניכם בגובה הכתפיים, (אם מבצעים Urdhva Baddha Anguliasana 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 לצידי הגוף.

תנוחות אלה מאריכות את שרירי זוקפי הגב, מרווחות את תנועת הכתפיים, ומשפרות את תנועת המרפקים וישורם. 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.

תנוחות עמידה

Uttanasana

כפיפה לפנים,
התארכות אינטנסיבית



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 לפנים 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.

וריאציות מתקדמות לתנוחה: Padangusthasana / Padahastasana

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

Uttanasana

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

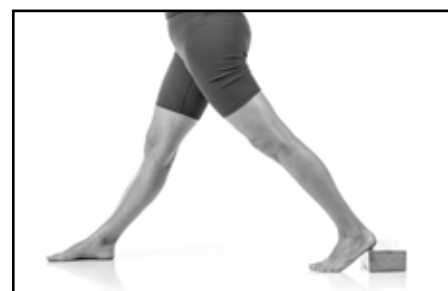


עם חבל, או עבודה בזוגות עם רצועה. וריאציה מצוינת בזמן רגישות בגב, לשיפור הארכת שרירי הגב. בתרגול בבית, ניתן לבקש מבן זוג לאחוז ברצועת יוגה המונחת במפרקי הירכיים.

Parshvottanasana

תנוחות עמידה

כפיפה לפניים בפסיעה, והתארכות אינטנסיבית



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.

כפיפה לפניים בפסיעה,
והתארכות אינטנסיבית

תנוחות עמידה
וריאציות לתנוחה

Parshvottanasana

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.

B



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

C



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

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.

תנוחות עמידה

Utthita
Trikonasana

המשולש המוארך,
מתיחה אינטנסיבית



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 בו זמנית. 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.

B



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

A



התארכות לכיוון הקיר. וריאציה מתונה לתנוחה

D



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.

C



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.

E



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



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.

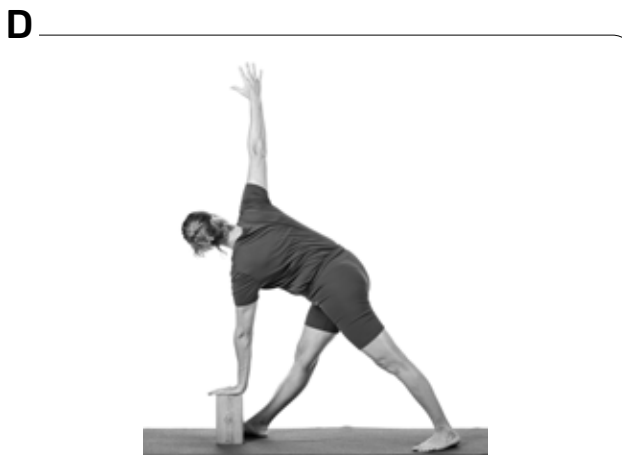
מיקוד: דריכת כפות הרגליים, יציבות ואיסוף שרירי הרגליים. אגן מאוזן, אורך ומרחב בגב, כתפיים רפויות, עורף ניבוח, פנים ועיניים שקטות. בשאיפה ניצב את התנוחה ובנשיפה נעמיק את הפיתול.



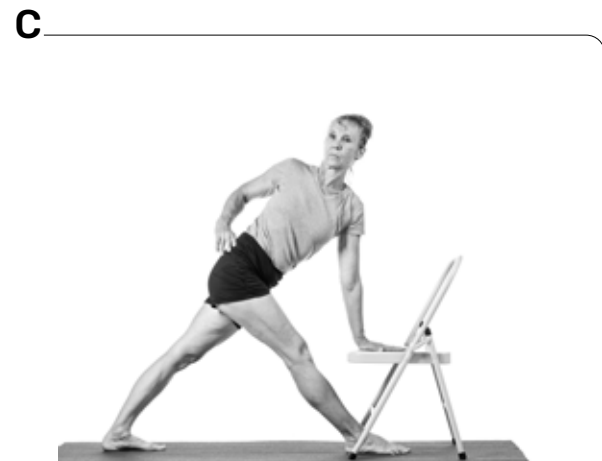
ליד קיר, הורדת היד לכיסא. כמו בווריאציה A לעמוד כ-20 ס"מ מהקיר, הרגל הקדמית היא הרגל הקרובה יותר לקיר. להאריך ידיים מעלה, ליצור את הפיתול, לפתוח ידיים לצדדים ולרדת עם היד עד לכיסא. כאשר רגל ימין לפנים, היד היורדת מטה היא יד שמאל.



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.



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



בעזרת כיסא. לבצע את הפיתול כך שהיד יורדת עד למושב הכיסא. מנח זה מאפשר יציבות טובה בתנוחה, ושלב בנייים 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 ניבוח, 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 A או B) 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 רפויים, עורף ניבוח, פנים ועיניים שקטות, נשימה ארוכה וניבוחה.

Utthita
Parsvakonasana

תנוחות עמידה
וריאציות לתנוחה

מתיחה צידית
אינטנסיבית

תנוחות עמידה

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.

תנוחות עמידה

Parivrtta
Parsvakonasana

פיתול, מתיחה צידית
אינטנסיבית



אופציה - כף רגל בדריכה מלאה.



אופציה - תמיכה של בלוק
לרגל אחורית



כניסה לתנוחה: עמידה בפישוק, כפות הרגליים מקבילות אחת לשנייה. סיבוב כף רגל ימין 90 מעלות כלפי חוץ, מפנים את עקב רגל שמאל כלפי חוץ. מתקבל מנח עמידה של פסיעה בין הרגליים. שאיפה - הארכת ידיים מעלה, כיפוף ברך ימין, נשיפה - התארכות לפנים לפיתול, יד שמאל מעבר לברך ימין ויד ימין ישרה בקו ארוך עם הגוף. שהייה בתנוחה מספר נשימות. **יציאה מהתנוחה:** שאיפה - הידוק שרירי רגליים התרוממות מהתנוחה, נשיפה - שחרור ידיים וכפות רגליים. להחליף בין מנחי הרגליים ולבצע את התנוחה.

תנוחת פיתול, מחייבת יציבות טובה. יש להיכנס לתנוחה בזהירות ובריכוז מלא כדי למנוע נפילה. מנח כף רגל אחורית יכול להיות בוריאציות: עקב מורם ודורך על בלוק, או עקב מונח על הרצפה, בזווית צדית של 70 מעלות. יש לשמור על אורך מהעקב של הרגל האחורית לקודקוד הראש ועד קצות אצבעות היד המתארכת, עם דגש לאורך ולפיתול עמוד השדרה.

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