



SelfYoga

התאמת תרגול למקרים טיפוליים ספציפיים

כפות רגליים

ברכיים

מפרקי הירך

כתבה וערכה: עינת גולן זר
ייעוץ מקצועי: אלעד דמרי, BPT, MPT

מחברת הספר, עינת גולן זר,
מעבירה סדנאות העמקה וקורסים

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 ביאלולנקה, עינת גולן
עיצוב גרפי: מורן קריספיל **עריכה לשונית והגהה:** אדווה זמיר
הדפסה: דפוס דימונה בע"מ
הוצאה - 2025

לעיתים החיים מובילים אותנו לחיבורים מפתיעים, ואלה פותחים לפנינו דלתות חדשות. מפגש לא צפוי עם מכון פיזיותרפיה ייחודי בדרכו הטיפולית הביא אותי לכתוב את הספר הזה. נפצתי בברכיים, ונפגעה היכולת שלי ללכת, לרוץ, לצלול ולרקוד. בכלל, נפגעה היכולת שלי לקיים אורח חיים פעיל, כמו שאני אוהבת. הכאב היה כל כך חזק עד שלא נרדמתי בלילות, וגם במנוחה הרגשתי כאב. לאחר שנה של חיפוש הגעתי לטיפול מסור במכון הפיזיותרפיה, שם גיליתי לצד הטיפול את כוחה של היוגה במהלך השיקום ובמהלך תרגול של תנוחות יוגה ייחודיות. הרגשתי שבכל רגע, בכל תרגיל שהתבקשתי לבצע, אני מתרגלת יוגה - התמדה, התמסרות, הקשבה וחמלה. כמעט שנתיים ארך השיקום, ובמהלכן בניתי את הספר בראשי. לפניכם הספר, ספר שערכתי בשיתוף פעולה עם מרכז DM - בית לפיזיותרפיה ורפואה.

אני מאחלת לכם התמדה, התמסרות, דבקות (בהקטי) וחמלה, ומבטיחה לכם שיפור משמעותי.

תוכן עניינים

12	דרכי האישית בהוראת היוגה
14	SelfYoga - התאמת תרגול למקרים טיפוליים ספציפיים
16	אביזרי יוגה וכוסר שנשתמש בהם לתרגול כפות הרגליים:
17	רצף תרגול לשיפור יציבות, גמישות וחיזוק כפות הרגליים
20	כפות הרגליים: תרגילי חיזוק ומתיחה
20	1. עיסוי לכפות הרגליים, הפרדה בין אצבעות הרגליים
21	2. הפרדת אצבעות הרגליים, דינמי
22	3. הרמת בוחן / ארבע אצבעות לסירוגין
23	4. הרמת מטפחת עם אצבעות כף הרגל
24	כפות הרגליים: תנוחות יוגה בתוספת וריאציות להדגשת העבודה על כף הרגל
24	5. Tadasana תנוחת ההר
26	6. Utkatasana ישיבת כיסא
27	7. Malasana "הכובסת"
28	8. Adho Mukha Svanasana כלב מביט מטה
30	9. Urdhva Mukha Svanasana כלב מביט מעלה
31	10. Adho Mukha Virasana וויראסנה עם הפנים למטה
32	11. Vajrasana ישיבת יהלום, ישיבת עקבים
34	12. Supta Virasana /Virasana הגיבור
36	13. Uttanasana כפיפה לפנים, התארכות אינטנסיבית
37	14. Parshvottanasana כפיפה לפנים בפסיעה, התארכות אינטנסיבית
38	15. Utthita Trikonasana המשולש המוארך, מתיחה אינטנסיבית
39	16. Vrksasana תנוחת העץ
41	17. Utthita hasta Padangustasana מתיחה לאורך ואחיזה בבוהן
43	18. Supta Padanghustasana שכיבה ואחיזה בבוהן I - למעלה; II - לצד; III - פיתול
45	19. Urdhva Prasarita Padasana תנוחה הפוכה עדינה
47	20. Shavasana תנוחת הגווייה, הרפיה



ברכיים :

רצף תרגול לשיפור יציבות, גמישות וחיזוק הברכיים

- 48
51
51 חימום וחיזוק המרחיקים (Abductors) והמקרבים (Adductors) של הירך
52 חימום וחיזוק המרחיקים של הירך (Hip Abductors)
53 חימום וחיזוק המקרבים של הירך (Hip Adductors)
54 קימה לעמידה משיבה על כיסא וחזרה לשיבה
56 עמידה על מדרגה, רגל יורדת לאחור
57 עמידה על מדרגה, הורדת רגל לפנים
58 תרגיל מבודד לשריר הארבע-ראשי, השרירים הפושטים של הברך (Quadriceps)
59 תרגיל מבודד לשרירי ההמסטרינג (Hamstrings) בישיבה
60 תרגיל שליטת ברך
61 חיזוק שרירי ההמסטרינג (Hamstrings), אחורי-הירך

ברכיים: תנוחות יוגה המחזקות את השרירים העוטפים את מפרק הברך בהתאמות

- 63 **להגברת מרכיב החיזוק.**
- 64 Adho Mukha Svanasana .11 כלב מביט מטה
66 Virabhadrasana I .12 הלוחם I
68 Virabhadrasana III .13 הלוחם III
69 Virabhadrasana II .14 הלוחם II
71 Utthita Parsvakonasana .15 מתיחה צידית אינטנסיבית
73 Ardha Chandrasana .16 חצי ירח
75 Utkatasana .17 ישיבה על כיסא
77 Vashistasana .18 תנוחת קרש צד (פלאנק צידי)
79 Ustrasana .19 הגמל
81 Chatushpadasana / Setu Bandhasana .20 גשר קטן



ברכיים : תנוחות יוגה המותחות את השרירים העוטפים את מפרק הברך במגוון וריאציות

83		המתאימות למצב של הגבלה בתנועה.
83	Supta Padanghustasana .21	שכיבה ואחיזה בבוהן I – למעלה; II – לצד; III – פיתול
85	Adho Mukha Svanasana.22	כלב מביט מטה
86	Uttanasana.23	כפיפה לפנים, התארכות אינטנסיבית
87	Parshvottanasana.24	כפיפה לפנים בפסיעה, התארכות אינטנסיבית
88	Utthita Trikonasana.25	המשולש המוארך, מתיחה אינטנסיבית
89	Prasarita padottanasana.26	הפישוק הגדול
90	Baddha Konasana .27	זווית כרוכה, פרפר
91	Upavistha konasana.28	ישיבת פישוק
92	Bhekasana / Mandukasana .29	הצפרדע
94	Malasana.30	"הכובסת"
95	Adho Mukha Virasana .31	ויראנה עם הפנים למטה
96	Vajrasana.32	ישיבת יהלום, ישיבת עקבים
98	Supta Virasana/Virasana.33	הגיבור
100	Urdhva Prasarita Padasana.34	תנוחה הפוכה עדינה
102	Shavasana.35	תנוחת הגווייה, הרפיה



מפרקי הירכיים:

103 רצף תרגול לשיפור יציבות, גמישות וחיזוק מפרקי הירכיים

106 מפרק הירכיים: תרגילי חיזוק בסיסיים מעולם הכושר

- 106 1. חימום וחיזוק המרחיקים (Abductors) והמקרבים (Adductors) של הירך
- 107 2. חימום וחיזוק המרחיקים של הירך (Hip Abductors)
- 108 3. חימום וחיזוק המקרבים של הירך (Hip Adductors)

מפרקי הירכיים: תנוחות יוגה המחזקות את השרירים העוטפים את מפרק הירך בהתאמות

110 להגברת מרכיב החיזוק.

- 110 4. Tadasana תנוחת ההר
- 111 5. Adho Mukha Svanasana כלב מביט מטה
- 113 6. Utthita Trikonasana המשולש המוארך, מתיחה אינטנסיבית
- 115 7. Virabhadrasana II הלוחם II
- 116 8. Utthita Parsvakonasana מתיחה צידית אינטנסיבית
- 118 9. Ardha Chandrasana חצי ירח
- 121 10. Prasarita Padottanasana הפישוק הגדול
- 122 11. Virabhadrasana I הלוחם I
- 124 12. Virabhadrasana III הלוחם III
- 125 13. Vrksasana תנוחת העץ
- 127 14. Utthita hasta Padangustasana מתיחה לאורך ואחיזת בבוהן
- 129 15. Vashistasana תנוחת קרש צד, (פלאנק צידי)
- 131 16. Baddha Konasana זווית כרוכה, פרפר
- 132 17. Upavistha konasana ישיבת פישוק

מפרקי הירכיים: תנוחות יוגה המתמקדות במתיחה ובהגדלת טווח

133 התנועה לשרירי מפרק הירך.

- 133 18. Adho Mukha Virasana וויראסנה עם הפנים למטה
- 134 19. Supta Virasana/Virasana הגיבור
- 136 20. Bharadvajasana תנוחת פיתול



137 פני פרה	Gomukhasana .21
138 ראש ברכיים	Janu Sirsasana .22
139 פיתול פתוח	Parivrtta Janu Sirsasana .23
140 הצפרדע	Bhekasana / Mandukasana .24
142 גשר קטן	Chatushpadasana / Setu Bandhasana .25
 שכיבה, רגל כפופה לחזה, שחרור רוח	Eka Pada Supta Pavanamuktasana .26
144 לחזה/לצד/פיתול	
145 שכיבה ואחיזה בבוהן I - למעלה; II - לצד; III - פיתול	Supta Padanghustasana .27
147 תנוחת חצי היפוך	Viparita Karani .28
148 תנוחה הפוכה עדינה	Urdhva Prasarita Padasana .29
150 תנוחת הגוויה הרפיה	Shavasana .30
152	אינדקס תנוחות
154	מילון מונחים לסנסקריט



דרכי האישיית בהוראת היוגה

את דרכי היוגה התחלתי בגיל 15. הייתי ספורטאית תחרותית בריצות ארוכות. שילבתי תרגול יוגה כדי לשמור על גמישות וכדי לשפר את הריכוז והמיקוד במהלך האימונים והתחרויות.

התרכזתי באימונים בריצות למרחק 10 ק"מ ובריצת חצי מרתון. בריצה זו קבעתי את הישגי הגבוה ביותר מבחינה תחרותית – קבעתי שיא ישראלי לנערות בריצת שדה למרחק 21 ק"מ בעמק בית שאן. השנה הייתה 1990, הייתי אז בת 18, והשיא החזיק 12 שנה.

מבנה גופי איננו המבנה החזק המתאים לספורט תחרותי, וכספורטאית גם חוויתי פציעות ספורט רבות: כאבים בכפות הרגליים, שברי מאמץ, כאבי ברכיים, גב ועוד. אני מאמינה שהבחירה לשלב תרגול יוגה, עוד מגיל צעיר, וכן חיזוקים ועבודה בחדר הכושר, אפשרה לי להמשיך להתאמן. לכך הצטרפו כמובן העבודה הגופנית והנפשית שעשיתי, האמונה והאהבה לתחום, וכל אלה הביאו אותי להישגים האלה.

בצבא שירתי כמדריכת ספורט, ואחר כך למדתי באוניברסיטה ביולוגיה וביוכימיה קלינית. השלמתי תואר M.Sc ועבדתי במחקר ובהוראה. לאחר יותר מעשר שנים בתחום המדעי החלטתי לעשות שינוי מקצועי וללכת ללמוד הוראת יוגה.

עוד מתחילת דרכי כמורה ליוגה נמשכתי לכיוון הטיפול. ראיתי שתנוחות היוגה מיטיבות עם מגוון בעיות רפואיות והחלטתי להעמיק ללמוד את הנושא. פניתי להשתלמויות רבות בתחום ושילבתי בין לימודים, הוראה ועבודה כאסיסטנטית של מורים ותיקים בתחום הטיפול.

אחרי יותר מ-20 שנה של הוראה, השתלמויות מקצועיות, העברת תרגולים פרטיים, העברת שיעורים בקבוצה טיפולית ומגוון גדול מאוד של מקרים טיפוליים, הוכרתי **כמורה מוסמכת ליוגה תרפיה מטעם ארגון מורי היוגה**

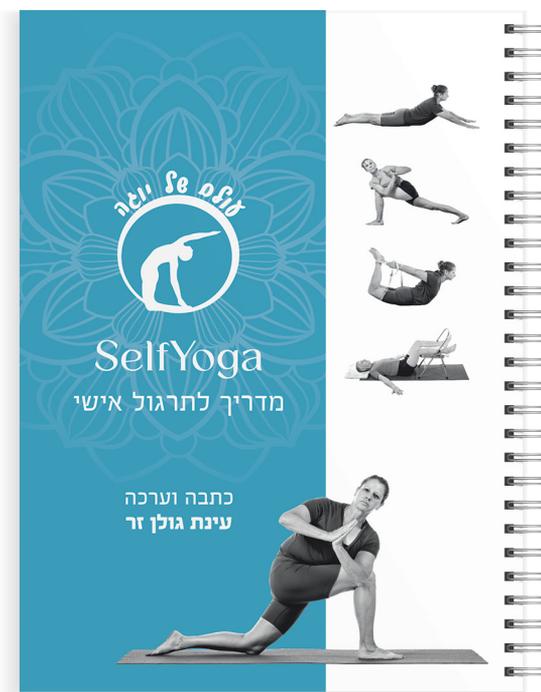
בישראל.

בשנים אלה גם פיתחתי דרך תרגול והוראה ייחודיים שאני מוצאת יעילים מאוד לקידום התלמידים. קראתי לה SelfYoga. מאפייני השיטה העיקריים:

- התרגול מותאם אישית לצורכי המטופל;
- המתרגל לומד כיצד נכון לבצע כל תנוחה כדי שיוכל לתרגל בעצמו;
- התרגול נגיש מבחינה כלכלית ולפיכך מעודד התמדה.

התרגולים מועברים בקבוצה, אך כל מתרגל עובד בהתאם לצרכיו. דרך הוראה זו הביאה אותי להשקיע שנתיים בכתובת הספר **SelfYoga - מדריך לתרגול אישי.**

בספר SelfYoga – מדריך לתרגול אישי מופיע פירוט על כל תנוחה: כיצד נכון להיכנס אליה, לשהות בה ולצאת ממנה. לצד כל תיאור מוצעות וריאציות לשלבי לימוד התנוחה.



נוח מאוד לתרגל יוגה בעזרת הספר **SelfYoga – מדריך לתרגול אישי**, הספר נמכר בהצלחה למורים ומתרגלי יוגה בכל הארץ.

כיוון שמתרגלים רבים מבקשים ממני עזרה במגוון מצבים רפואיים, הרגשתי צורך למצוא מענה למקרים נפוצים: כאבים בכפות הרגליים, בברכיים, בירכיים ועוד. לשם כך יצרתי קשר עם אנשי מקצוע נוספים, שאינם מתחום היוגה, וישבתי לכתוב את ספר התרגול הזה: **SelfYoga התאמת תרגול למקרים טיפוליים ספציפיים**.

SelfYoga - התאמת תרגול למקרים טיפוליים ספציפיים

הרעיון לספר נולד מתוך ההבנה כי תנוחות היוגה יעילות מאוד לשיפור הבריאות הגופנית והרגשית. הקפדה על תרגול תנוחות היוגה מאפשרת לשמור על בריאות טובה לאורך שנים.

בימינו נפוצים כמה סוגים של אורחות חיים העלולים לגרום כאבים ופציעות:

- 1.** אורח חיים יושבני מאוד: צעירים ומבוגרים שחיי היום-יום שלהם מתאפיינים בפעילות גופנית מוגבלת מאוד. מרבית היום הם יושבים, ופעילים גופנית שעה אחת מדי יום, לכל היותר. בהיעדר תנועה מספקת למפרקי הגוף, הם מתמודדים עם חולשת שרירים ועם כאבים בגב, בברכיים, בירכיים, בצוואר ועוד;
- 2.** פעילות גופנית אינטנסיבית מאוד: צעירים ומבוגרים העוסקים בספורט עד כדי יצירת עומס רב על הגוף וגרימת פציעות ספורט רבות;
- 3.** בעיות המאפיינות עלייה בגיל, בעיקר החל מגיל 40, גם אם האדם עדיין מרגיש צעיר ופעיל: צוואר תפוס, כאבי גב, כאבי ירכיים, ברכיים, כפות רגליים ועוד מגוון גדול של בעיות.

תרגול יוגה באופן שגרתי עוזר לשמור על בריאות תקינה, אך לפעמים זקוקים לתנוחות שאינן תנוחות היוגה המסורתיות. במצבים רבים מאוד כדאי לתרגל גם וריאציות אחרות של תנוחות היוגה וגם להוסיף תרגילים שאינם מתחום היוגה אבל הם עוזרים לבנות ולייצב את מפרקי הגוף וכך מקלים את התרגול של תנוחות היוגה. השילוב בין תרגילים מתחום הכושר, תנוחות יוגה ווריאציות שלהן יכול לשפר מאוד את איכות החיים ולשקם מצבים של כאב והגבלת תנועה.

פריצת הדרך האישית שלי

ההבנה כמה חשוב לשלב תרגולי כושר בשיקום נולדה בי אחרי שנפצעתי קשות במניסקוס של ברך שמאל, ושנה מאוחר יותר גם בזה של ברך ימין. כאבים משתקים מנעו ממני שינה, ריצה, הליכה, צלילה, ריקוד ואפילו עלייה וירידה במדרגות. התחלתי שיקום אנטנסיבי במרכז הפיזיותרפיה "**מרכז DM**". השיקום ארך שנתיים, שבהן תרגלתי מדי יום תרגילים שקיבלתי מהמטפל הפיזיותרפיסט **אלעד דמרי**. לשיקום התאמתי תרגול יוגה אישי! מאז חזרתי לפעילות מלאה: אני רצה 2-3 פעמים בשבוע, רוקדת ריקודי-עם פעמיים בשבוע, מתרגלת יוגה, מטיילת בארץ, צוללת כחובבת – והכול באופן מלא וללא כאב. בשיקום הארוך גיליתי דמיון רב בין תרגילים שהפיזיותרפיסט הנחה אותי לבצע לתנוחות יוגה, והבנתי שאפשר לשלב את התרגילים בתוך תרגול יוגה רגיל. השילוב מגוון את התרגיל ויוצק בו עניין, וגם מגביר את ההשפעה של תנוחת היוגה בחיזוק הגוף. אני מאמינה שהשילוב בין אבחון וטיפול פיזיותרפיה ויכולת גבוהה להקשיב לגוף ולהתמקד בתנוחות היוגה הביא לשיקום מלא של הפציעה שלי.

בספר SelfYoga התאמת תרגול למקרים טיפוליים ספציפיים אלעד דמרי ואני מתמקדים יחד בשלושה אזורי גוף: כפות הרגליים, ברכיים ומפרקי הירכיים. לכל נושא מוצג רצף תרגול מלא:

- תרגילים הלקוחים מעולם הכושר והפיזיותרפיה והם חשובים מאוד לחיזוק וליציבה;
- תנוחות יוגה מתאימות לתרגול ממוקד ומותאם מקרה: תנוחות יוגה ווריאציות המעצימות את השפעת התנוחה. בתנוחות היוגה נתמקד בתנוחות המועילות בעיקר לחיזוק ובכאלה שתורמות בעיקר למתיחה;
- נסיים את התרגול בהרפיה לכל שרירי הגוף, ובעיקר למפרקים שהתרגול ממוקד בהם.

כמובן שהתאמת תרגול יוגה למצב בריאותי מסוים מורכבת מאוד: אין תרגיל אחד או רצף תרגילים אשר מתאימים לכולם. בספר מובא מגוון תרגילים. על המתרגל, המדריך והמטפל לבחון יחד אילו תרגילים ותנוחות מהרצף המוצע בספר מתאימים למצב הבריאותי של המתרגל באותו שלב ולתרגל אותם. התמדה בתרגול תביא לשיפור ביכולות ותאפשר להוסיף תרגילים ותנוחות יוגה מהרצפים המוצעים בספר בהמשך התרגול.

כמה נקודות חשובות:

- חשוב לאבחן אצל רופא כל מצב בריאותי ולקבל את אישורו לתרגול;
- פיזיותרפיה: יש ללוות את התרגול באבחון וטיפול במכון לפיזיותרפיה. תרגול בעזרת הספר יכול לקדם מאוד את ההחלמה, אך סביר להניח כי לפיזיותרפיסט שילווה אתכם בשיקום יהיו המלצות נוספות בנוגע לתרגילים שחשוב לתרגל או שכדאי להימנע מהם בשלב זה של השיקום;
- מורה ליוגה: תרגול יוגה, בעיקר תרגול טיפולי, חייב להיות מדויק. המנח במהלך עמידה, ישיבה או שכיבה צריך להיות סימטרי ומותאם לתנוחה, ולכן חשוב מאוד ללמוד את התרגילים ממורה מוסמך ומנוסה ליוגה.
- ליוגה עוד מגוון גדול מאוד של תנוחות שאינן מופיעות בספר. בכל שלב מומלץ לתרגל תנוחות יוגה נוספות, בהתאם לזמן וליכולת.

תפקיד הפיזיותרפיסט הוא לאבחן ולשקם הפרעות במערכת התנועה:

שלד-עצב-שריר. אחד הכלים החשובים שיש לנו הוא התרגול. הפיזיותרפיסט יתאים למטופל את התרגיל המתאים לו לצורך חיזוק השריר הפגוע ולשיקום התפקוד המלא של השריר או המפרק. נשאף שהתרגול ישתלב באורח החיים היום-יומי של המטופל ובפעילות שהוא נהנה לבצע. הספר הזה מנגיש לכם את מנחי היוגה ברמות תרגול שונות. בכל מנח הסתכלנו גם דרך המשקפיים של הפיזיותרפיסט ופירטנו אילו שרירים עובדים בו, במה הוא תורם לגוף ואילו דגשים אפשר ליישם בתרגול. מקווה שתיהנו!

אלעד דמרי

בצעו את התרגול האישי שלכם בשיתוף פעולה מלא עם המטפל ועם מורה היוגה המלווים אתכם.

אביזרי יוגה וכושר שנשתמש בהם לתרגול



אביזרי יוגה מומלצים לתרגול

- מזרן יוגה יציב
- כיסא ייעודי לתרגול יוגה
- בולסטר - כרית בצורת גליל
- 2 שמיכות ייעודיות לתרגול יוגה
- רצועת יוגה
- 2 ספוגים שטוחים לתרגול יוגה
- 2 בלוקים ייעודיים לתרגול יוגה

אביזרי כושר לתרגול

- גומיות כושר בדרגות התנגדות שונות
- מדרגת כושר
- כדור פיזיו
- בוסו (Bosu - Both side up - אפשר להשתמש בשני הכיוונים)



בוסו
(Bosu-Bote side up)
(צילום יואב מורג)



כדור פיזיו



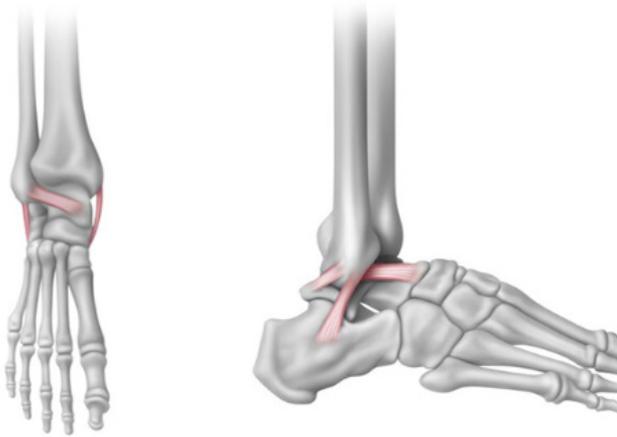
מדרגת כושר



גומיות כושר

כפות הרגליים:

רצף תרגול לשיפור יציבות, גמישות וחיזוק כפות הרגליים



כף הרגל והקרסול בנויים ממפרקים רבים. בכף הרגל לבד יש 26 עצמות ומעל ל 30 רצועות. התנועות בכף הרגל מגוונות ומערבות תנועות קטנות בין כל עצם ועצם. כף הרגל, כשמה כן היא, בנויה בצורת כף, ומייצרת קשת שתפקידה בלימת זעזועים בזמן הליכה / ריצה ויצירת מנגנון דמוי קפיץ שעוזר לנו לייצר צעד קדימה. מבנה הקשת נובע הן ממבנה גרמי של העצמות, הן מהשרירים המחוברים לקשת ומרימים אותה והן מרצועה משמעותית הנמצאת בעף הרגל ונקראת "פאציה פלנטארית" (plantar fascia) הקשורה כמו מיתר בין עצם העקב לבסיס האצבעות. התנועות בכף הרגל הן הטיה פנימה והטיה החוצה (inversion/eversion), וכיפוף וישור של האצבעות.

מבנה אנטומי:

מפרק הקרסול, מאסיבי יותר, נושא עליו את כל משקל הגוף ומורכב משלוש עצמות:

- עצם השוק (tibia)
- עצם השוקית (fibula)
- עצם הקרסול (talus)

מבנה הקרסול בנוי בצורת מזלג כאשר עצם השוק בצד הפנימי, מעל עצם הקרסול ונושאת את כל המשקל. בעוד עצם השוקית בצד החיצוני ואינה נושאת משקל כלל. התנועות במפרק הקרסול הן כיפוף וישור של הקרסול (פויינט ופלקס).

הרצועות העקריות בקרסול הן:

- רצועת הדלתאואיד - רצועה עבה וחזקה הנמצאת בחלק הפנימי.
- מספר רצועות קטנות יותר בחלק החיצוני בין עצם השוקית לעצמות הסמוכות לה.
- סינדסמוזיס - רצועה המחברת בין עצם השוק לשוקית בחלק המרוחק שלהן.

השרירים:

סביב מפרק הקרסול וכף הרגל מספר שרירים. רובם מתחילים באיזור השוק, רחוק מהקרסול אף ממשיכים עד הקרסול וכף הרגל.

- **בחלק הקדמי** - Tibialis Anterior, Extensor digitorum Longus, Extensor Hluis Longus - קבוצת שרירים בחלק הקדמי שתפקידם הרמת הקרסול (פלקס) והרמת האצבעות
- **בחלק החיצוני** - Fibularis longus, Fibularis brevis - שני שרירים המתחילים בשוק ומסתיימים בחלק החיצוני של כף הרגל ותפקידם ביצוע תנועת הטייה החוצה של כף הרגל.
- **בחלק האחורי** - Tibialis Posterior, Flexion Digitorum Longus, Flexion Hluis Longus, Gasrocnemius, Soleus. שלושה שרירים בחלק העמוק שתפקידם כיפוף האצבעות והטייה פנימה של כף הרגל ושני שרירים בחלק השטחי יותר (תאומים וסולאוס) שתפקידם כיפוף (פויינט) בקרסול.
- גם בכף הרגל ישנם שרירים רבים וקטנים שתפקידם בעיקר כיפוף וישור הבהונות ואף הרחקה וקירוב בין הבהונות.

פציעות נפוצות:

- **"נקע"** - המונח נקע, יחודי לקרסול ומתאר פגיעה באחת הרצועות בחלק החיצוני. לרוב ברצועה הנקראת ATFL. הפגיעה יכולה להיות קרע חלקי או קרע מלא דבר המשפיע על היציבות בקרסול. פגיעה זו נובעת לרוב מדריכה על הרגל במנגנון inversion - הטיה פנימה של כף הרגל.
- **קרע ברצועת הדלתואיד** - פגיעה פחות שכיחה בשל החוזק של רצועה זו. נובע לרוב בשל דריכה/נפילה במנח eversion - הטייה החוצה של כף הרגל
- **נקע גבוה** - קרע ברצועת הסינדרסמוזיס בין עצם השוק לשוקית. מדובר בפציעה חמורה יותר מנקע רגיל וקורת לרוב בנחיתה מקפיצה תוך מנח פלקס בקרסול עם תנועה סיבובית.
- **שברים** - שבר יכל להיות בכל אחת מעצמות הקרסול וכף הרגל כתוצאה מחבלה ישירה. שברים בעצמות כף הרגל שכיחים גם בתנועות עדינות יותר של סיבוב במקום וכדומה. לציין כי הן בעצמות כף הרגל והן בעצמות השוק יכולים להיווצר שברי מאמץ הנובעים מעומס גבוה על העצם ולא מטראומה.
- **קרע בגיד אכילס** - קרע של הגיד המשותף המחבר את שריר התאומים ושריר הסולאוס אל עצם העקב. קרע כזה משמעותי ביותר שכן הוא מגביל כמעט לחלוטין את תנועת הפוינט בקרסול.
- **דלקות בגידים** - הליך דלקתי יכל להיווצר בכל אחד מהגידים שצינו לעיל. דלקת בגיד לרוב נובעת מעומס גבוה על הגיד מעבר ליכולת של הגיד לעמוד בו. דלקת כזו לרוב תהיה מלווה בנפיחות ואודם מקומי עם רגישות למגע לאורך הגיד.
- **"דורבן"** - בליטה גרמית בעצם העקב בנובעת ממתח גבוה של הפאציה הפלנטארית. הדורבן הינו ממצא המאובחן בצילום רנטגן ואין קשר ישיר בינו לבין כאבים בעקב. ישנם אנשים רבים עם "דורבן" בעקב ללא כאבים כמו גם כאלה הסובלים מכאב ללא ממצא רנטגני. סיבה נפוצה ביותר לכאב בעקב היא דלקת בפאציה הפלנטארית (נקראת plantar fasciitis) הנובעת מעומס גבוה על הרצועה לרוב כתוצר לוואי של חולשת השרירים מסביב.
- למרות שכף הרגל בנויה כקשת על פי רוב, ישנם אנשים להם כף רגל שטוחה (Flat Foot/פלטפוס) או קשת מוגבהת (Pes Cavus). שני מנחים אלה יכולים להיות מולדים וקשורים למבנה הגרמי של הרגל או לחולשת שרירים/מתח גבוה של השרירים המחזיקים את הקשת.
- מנח מוכר נוסף הוא Hallux Valgus, בליטה של בסיס הבהן הראשונה, מנח זה על פי רוב מתפתח עם השנים וקשור בחולשת השרירים המרחיקים של הבהן הגדולה.

בתקופה האחרונה פופולרי לעבור לנעלי "יחפנים" - כיום יש אסכולות שונות להליכה בריאה: יש הדוגלים בהליכה הקרויה "יחפנות", בהליכה זו לנעליים הגבהה מינימלית בעקב, נקרא Drop. בנעל נפוצה העקב מוגבה ב 10-12 מ"מ ובנעלי יפנים מורידים את ההגבה של העקב ל 0-4 מ"מ. המגע ישיר עם האדמה מחזק את התחושה הטבעית של הגוף, מעודד מודעות עצמית, איזון פנימי ובריאות גופנית. מבחינה פיזית, הליכה יחפה מחזקת את השרירים הקטנים בכף הרגל, משפרת יציבה ויציבות, ואף עשויה להפחית בעיות אורתופדיות הנובעות מהליכה ממושכת עם נעליים לא מתאימות.

כפות רגליים שלנו נושאות את משקל הגוף. מי שרוב היום עומד, מעמיס עומס רב על כפות הרגליים; מי שבדרך כלל יושב - כפות הרגליים שלו סובלות ממחסור בתנועה. נוסף על כך, רוב היום כפות הרגליים נמצאות בתוך נעליים סגורות, ולעיתים בנעליים על עקבים. לבריאות תקינה של כף הרגל, במצב אידיאלי יכולנו לצעוד חלק מהיום יחפים על משטח רך, חלק מהיום היינו בפעילות - הולכים, עומדים, משחקים ועוד, וחלק מהיום היינו מאפשרים לכפות הרגליים לנוח. אורח החיים המודרני שלנו גורם מגוון רחב מאוד של בעיות רפואיות בכפות הרגליים. בפרק זה מוצגים תרגילים שמטרתם לשפר את התנועתיות של כף הרגל, להגמיש את שרירי כף הרגל והקרסול, לחזק אותם ולהביא לכך שנדרוך נכון על כף הרגל ותקבל יציבה הבריאה לכל הגוף. לעיתים נרגיש כי כף הרגל אינה מגיבה לתרגיל. במצב כזה, נמשיך ונבצע את התרגיל בהתאם ליכולת עד שיתרחשו התקדמות ושינוי.

חשוב לשלב את התרגול באבחון אצל אורתופד ואצל פיזיותרפיסט.

שימוש במפריד אצבעות

מפרידי אצבעות יכולים להועיל מאוד בתרגול תרגילי היוגה. בעיקר אני ממליצה על הגמישים שבהם, אלה העשויים מסיליקון. חשוב להשתמש בהם במהלך תרגול היוגה ולא בזמן ישיבה. **במהלך תרגול**, השרירים פעילים, מתחזקים ונמתחים, וכך משפרים את מנחי אצבעות כף הרגל. גם אם משתמשים בהם לא במשך כל התרגול אלא רק בחלקים ממנו - 10-20 דקות - השימוש בהם עשוי להיות מועיל מאוד.



כפות הרגליים: תרגילי חיזוק ומתיחה

1. עיסוי לכפות הרגליים, הפרדה בין אצבעות הרגליים



תרגיל חימום השרירים והמפרקים בכף הרגל. כף הרגל היא איבר מורכב - יש בה 26 עצמות ו-33 מפרקים - וכך היא יכולה ליצור מנעד רחב של תנועות. הקפידו להניע את השרירים במגוון תנועות ולכלל הכיוונים.

כניסה לתנוחה ודגשים בתרגול:

נשב בתנוחה המאפשרת לגשת בנוחות לכף הרגל, בלא כל כאב בברכיים או במפרקי הירכיים. אפשר לשבת על כיסא או בישיבה מזרחית על כרית. נפריד את אצבעות הרגליים זו מזו בעזרת אצבעות הידיים, כך שאצבעות הרגל ואצבעות היד יהיו שלובות זו בזו. אם נוכל, נשלב את אצבעות יד ימין באצבעות כף רגל שמאל ולהפך.

נעסה את כף הרגל - את כריות האצבעות ואת האצבעות עצמן. נרחיב את המרחק בין אצבעות הרגליים. נבצע את התרגיל באיטיות.



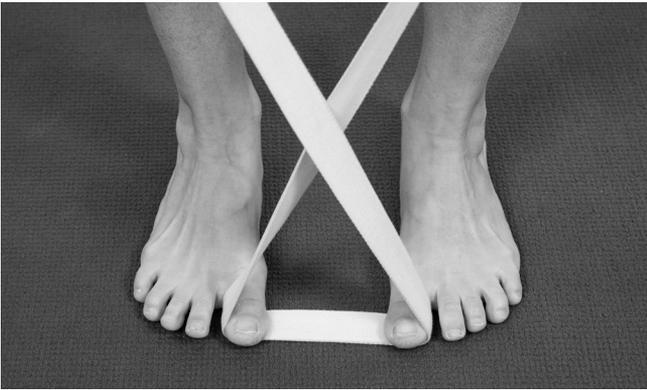
ישיבה על כיסא



ישיבה על הגבהה נוחה.

— נבצע 60 שניות לפחות בכל כף רגל. —

2. הפרדת אצבעות הרגליים, דינמי



תרגיל לחיזוק שרירי כף הרגל, להרמת קשתות כף הרגל ולחיזוק שרירי האצבעות בה. יש כמה שרירים בכף הרגל שלא מקבלים דגש מספק בתרגול היום-יומי שלנו, ובעיקר משום שאנחנו בדרך כלל דורכים על סולייה קשיחה, וכף הרגל לא נדרשת להגיב. תרגול שרירי כף הרגל יכול להיות מתסכל, אך הוא חשוב מאוד. השרירים העובדים בתרגיל הזה נקראים אינטראוזאוס (Interosseous muscle).

כניסה לתנוחה ודגשים בתרגול:

נמתח את הרצועה במנח X סביב הבהון של כל רגל, ונמתח קלות את הרצועה כך שבוהן ימין תימתח מעט לכיוון שמאל ובוהן שמאל תימתח מעט לכיוון ימין. ניצור קו ישר לכל אורך הקשת הפנימית של כף הרגל, מהעקב הפנימי עד קצה הבהון. הבהון לא תסטה לכיוון אצבעות הרגליים האחרות. נרים קלות את אצבעות הרגליים מהקרקע ונפריד ביניהן באמצעות תנועת שרירי כף הרגל. נרחיק את אצבעות הרגליים, נשהה במנח כמה נשימות, נשחרר למנוחה ונחזור על התרגיל. את התרגיל אפשר לבצע בישיבה, אבל עבודה בעמידה תעשה את התרגיל קשה וגם מועיל יותר. נתחיל במנח הנוח ונשאף להתקדם לנשיאת משקל מלאה על הרגליים.



**ביצוע ברגליים ישרות
בישיבה על הגבהה נוחה.**



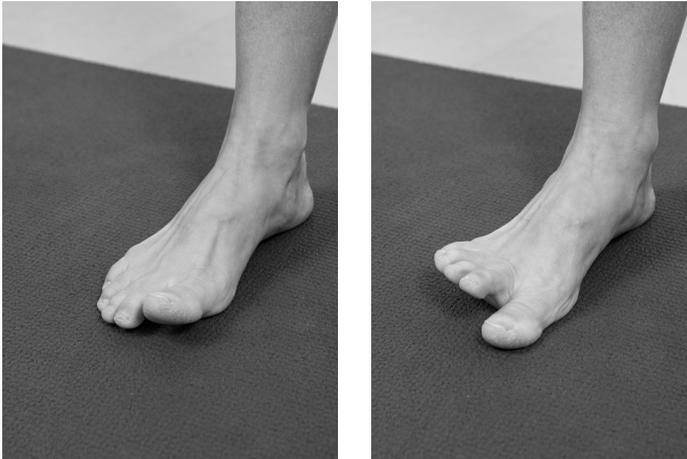
ביצוע בעמידה.



ביצוע בישיבה על כיסא.

נפריד את האצבעות 10 פעמים,
3 מחזורי תרגול.

3. הרמת בוהן / ארבע אצבעות לסירוגין



חיזוק לשרירי כף הרגל: לקשתות כף הרגל ולשרירי האצבעות – שרירי מיישרי האצבעות והבוהן (Extensor halusis + Extensor digitorum).

כניסה לתנוחה ודגשים בתרגול:

נרים את הבוהן אבל נקפיד ששאר ארבע האצבעות ימשיכו לגעת בקרקע. נשהה כך כמה שניות ונחליף – נרים את ארבע אצבעות כף הרגל אך נשמור על מגע של הבוהן בקרקע. את התרגיל אפשר לבצע בישיבה, אבל עבודה בעמידה תעשה את התרגיל קשה וגם מועיל יותר, נתחיל במנח הנוח ונשאף להתקדם לנשיאת משקל מלאה על הרגליים.



תרגול שתי כפות הרגליים יחד.



תרגול בישיבה על כיסא רגל אחת או שתיים יחד.

— נחזור על התרגיל 10 פעמים בכל כף רגל. נחזור על כך 2 מחזורי תרגול, אפשר גם לתרגל בשתי הרגליים בו בזמן. —

4. הרמת מטפחת עם אצבעות כף הרגל



חיזוק שרירי כף הרגל משפר את היציבה שלנו, משמר את קשתות כף הרגל ועשוי להקל כאבים בברכיים, באגן ובגב. בתרגיל הזה עובדים שרירי מכופפי האצבעות בכף הרגל (Flexor digitorum + Flexor hallucis).

כניסה לתנוחה ודגשים בתרגול:

ניקח חתיכת בד דקה – מטפחת או רצועת יוגה. בישיבה או בעמידה נרים את חתיכת הבד באמצעות אצבעות הרגליים בלבד. את התרגיל אפשר לבצע בישיבה, אבל עבודה בעמידה תעשה את התרגיל קשה וגם מועיל יותר. נתחיל במנח הנוח ונשאף להתקדם לנשיאת משקל מלאה על הרגליים.



תרגול בישיבה.



תרגול בעמידה.

— ננסה להרים את הבד 10 פעמים בכל כף רגל, —
נחזור על התרגיל 2 מחזורי תרגול.

כפות הרגליים: תנוחות יוגה בתוספת וריאציות להדגשת העבודה על כף הרגל

Tadasana

5. תנוחת ההר



תנוחה המפעילה את שרירי היציבה של הגוף ותורמת ליציבה נכונה של כפות הרגליים, למנח הברכיים וליציבות מפרקי הירכיים. בתרגיל, שרירי הגב, הכתפיים, הזרועות והצוואר אסופים ומייצבים את מבנה השלד. בתנוחה זו אנו מותחים את גיד אכילס (Achilles) ואף את שרירי התאומים (Gastricnemius). שימו לב שבמנח שבו אנו עולים על כריות האצבעות, אנו לא מותחים את שריר התאומים אלא מפעילים (מכווצים) אותם.

כניסה לתנוחה ודגשים בתרגול:

נצמיד את הרגליים ואת הבהונות זו לזו. נגלגל כתפיים לאחור, נאריך את הידיים הגוף. נפנה את המבט לפנים. העורף ארוך.

בתנוחה זו חשוב להביט על כפות הרגליים ולבדוק את הזווית שבה הנחנו אותן. נבדוק את עבודת קשתות כף הרגל ואת מנח הקרסוליים כדי לוודא שכף הרגל אינה קורסת פנימה. נארגן את פריסת אצבעות הרגליים ונפריד ביניהן. כשנסיים לבדוק את מנח הרגליים, נרים את המבט ונביט ישר לפנים.

אפשר לבצע את התנוחה בשתי וריאציות:

1. כפות רגליים, ברכיים וירכיים צמודות;
2. פישוק ברוחב הגוף, כפות רגליים, ברכיים וירכיים במקביל זו לזו.

נשהה בתנוחה 30-60 שניות.

5.2 כריות כף הרגל ואצבעות הרגליים מורמות על הגבהה, העקבים נמתחים לכיוון הקרקע וריאציה זו מגבירה את עבודת כף הרגל. אם קשה לבצע אותה, אפשר לתרגל את המתיחה בכל רגל בנפרד.



— נחזור על המנח 2-3 פעמים. —

5.3 עמידה ב-Tadasana עליה על כריות האצבעות

נעמוד בעמידת Tadasana, נשאף אוויר ונעלה על כריות האצבעות. בנשיפה נרד חזרה לדריכה מלאה על כל כף הרגל. נחזור ונשאף אוויר ונעלה על כריות האצבעות, אך הפעם נישאר במשך נשימה מלאה ונרד חזרה בנשיפה לדריכה מלאה על כף הרגל. חשוב לוודא שהעקבים לא פונים כלפי חוץ ושכפות הרגליים נשארות מקבילות.



נשאף להתמתח מעלה ולעלות על כריות כף הרגל.
בנשיפה נחזור לעמידה.

— נחזור על התרגיל 5-8 פעמים, —
ננוח ונחזור לסט נוסף.



חיזוק שרירי כפות הרגליים ומתיחה לגיד אכילס. המנח הזה מתמקד במתיחה של גיד אכילס, ובעיקר של שריר הסולאוס (soleus muscle). זווית הכיפוף בברך מפעילה גם את שריר הארבע-ראשי (Quadriceps) בירך.

כניסה לתנוחה ודגשים בתרגול:

נעמוד ב-Tadasana (תנוחת ההר), נאריך את הידיים מקבילות זו לזו לכיוון מעלה ל-Urdhva Hastasana. כשננשוף אוויר נכפוף את הברכיים עד שיהיו בקו אחד עם אצבעות הרגליים. נשמור את הגב ארוך וישר, נגלגל את האגן למנח שבו עצם הזנב (Coccyx) מתארכת מטה, ועצם החיק (Pubic bone) עולה כלפי מעלה. נפרוס את אצבעות הרגליים, נרים את הקשת, נרגיש דריכה בארבע נקודות בכף הרגל: בעקב החיצוני, בעקב הפנימי, בכרית האצבע הקטנה ובכרית הבהון. נייצב את הקרסוליים בצד הפנימי והחיצוני.

אפשר לבצע את התנוחה בשתי וריאציות:

1. כפות רגליים, ברכיים וירכיים צמודות;
2. פישוק ברוחב הגוף, כפות רגליים, ברכיים וירכיים מקבילות זו לזו.



הרמת הידיים עד קו הכתפיים.



רצועה סביב השוקיים מייצבת את ביצוע התנוחה.

נשהה בתנוחה 5 נשימות, כ-20-30 שניות, נחזור על כך פעמיים.



תרגיל לחיזוק הקרסוליים וכפות הרגליים ולשיפור טווח כיפוף הברך. בתרגיל נמתח את גיד האכילס ואף את שריר האגן (Gluteus maximus).

כניסה לתנוחה ודגשים בתרגול:

נעמוד בעמידת שש. כפות הרגליים, הברכיים וכפות הידיים יהיו ברוחב הגוף. ננתק את הידיים והברכיים מהמזרן ונעביר את משקל הגוף לכפות הרגליים. נקפיד לפרוס את אצבעות הרגליים, להרים את קשתות כף הרגל ולהמשיך לדרוך כל העת דריכה מלאה על כל כף הרגל. נעביר את משקל הגוף לכיוון העקבים. נשמור את הגב ארוך. אם קשה לבצע את התרגיל, נוכל למקם את כפות

הרגליים מקבילות זו לזו, ברוחב הגוף. אפשר גם להוסיף הגבהה לעקבים. זוהי תנוחה מורכבת למי שסובל ממוגבלות בברכיים (כגון קרעים במניסקוס/רצועות או לאחר החלפת ברך). למתרגלים אלה מומלץ לנסות וריאציות עדינות ולבחון איזו מתאימה להם. וריאציה מתאימה היא וריאציה שמורגשת בה מתיחה בברך, אך לא מורגש כאב. הכניסה לתנוחה תהיה בהתאם לווריאציה שנבחר. נאתגר את עבודת כפות הרגליים באמצעות הורדת התמיכה בעקבים עד הגובה המינימלי המאפשר הן עבודה אינטנסיבית של כפות הרגליים הן ישיבה בתנוחה.

וריאציות המקלות את ביצוע התנוחה:



הגבהה לעקבים בהתאם לצורך באמצעות בלוק, ספוג או שמיכה.



הגבהה לעקבים ושמיכה מונחת עמוק בחלק האחורי של הברך. השמיכה יוצרת מרחב בכיפוף הברך ולא פעם מונעת כאב בה.



אחיזה בטבעת או בסולם שוודי תאפשר ירידה בעדינות, בהתאם ליכולת.



כפות הרגליים ברוחב הגוף.

נשהה בתנוחה 5 נשימות, כ-20-30 שניות, נחזור על כך פעמיים.



התנוחה מעודדת מתיחה של כל השרשרת האחורית של הגוף, מכפות הרגליים דרך גיד אכילס ושריר התאומים ועד שרירי המסטרינג (Hamstring) ואף זוקפי הגב. מתאמנים הסובלים מבעיות כתפיים צריכים להיזהר מעומס-יתר על הידיים.

כניסה לתנוחה ודגשים בתרגול:

נעמוד בעמידת שש. כפות הרגליים, הברכיים וכפות הידיים נמצאות ברוחב הגוף. נפרוס את אצבעות הידיים, נכוון את אצבעות הרגליים פנימה, נשאף אוויר, וכשננשוף אותו ננתק את הברכיים מהמזרן וניישר את הידיים. נדחף את הגוף מעלה ולאחור עד שכפות הרגליים יהיו מונחות ככל האפשר על המזרן.

נחזיק את הרגליים מקבילות זו לזו: ירכיים, ברכיים, שוקיים וכפות רגליים. נהדק את קדמת-הירכיים ונמתח את העקב לכיוון המזרן. חשוב לשמור על אורך הגב ולהעביר את המשקל לכיוון כפות הרגליים כדי שלא להעמיס על מפרקי כפות הידיים.

וריאציות המקלות את ביצוע התנוחה:



הגבהת הידיים על בלוקים.



תלייה על רצועת תלייה.



שימוש בכיסא.

נשהה בתנוחה 5-8 נשימות, 20-30 שניות, ננוח ונחזור שוב על התרגיל.

8.2 הגברת המתיחה בשוקיים

נכופף ברך של רגל אחת ונמתח את העקב של הרגל השנייה לכיוון המזרון. נחליף ביניהן בדומה לדיווש על אופניים. נשהה במצב המתיחה ונשמור את האגן מאוזן. נחליף בין הרגליים.



כיפוף ברכיים לסירוגין ומתיחת העקב למזרון.

— נשהה בתנוחה 5 שניות לכל כף רגל, —
נחזור על התנוחה 4 פעמים לכל רגל.

8.3 מנח פלקס אינטנסיבי



עקבים מוגבהים על בלוקים
ניתוק אצבעות הרגליים מהמזרון.



נרים את העקבים על קצה של בלוקים, נרים את
אצבעות הרגליים כלפי מעלה ונחזיק את אצבעות
הרגליים באוויר.



תרגיל זה הוא היפוכו של כלב מביט מטה, והוא מאפשר מתיחה של השרשרת הקדמית של הגוף, ממיישרי האצבעות בידיים, דרך מיישרי הקרסול, שריר הארבע-ראשי, מותן כסל, שרירי הבטן ושרירי החזה. התרגיל יוצר קשת בגב, ולכן מומלץ לסובלים מכאבי גב או מפתולוגיות בעמוד השדרה להתחיל בעדינות.

כניסה לתנוחה ודגשים בתרגול:

נבצע חימום לכף הרגל לפני הכניסה לתנוחה – נעביר כל כף רגל בנפרד ממנח פלקס לפוינט וחזרה. מתנוחת כלב מביט מטה (Adho Mukha Svanasana) נעבור למנח של קו ישר (Plank), נגלגל כתפיים לאחור, נדחוף את הגוף בידיים ישירות וכך נרים את בית החזה מעלה ונוריד את האגן מטה. נקפיד להדק את הירכיים, להרחיק את הכתפיים מהאוזניים ולהרים את בית החזה. נשמור את כפות הרגליים מקבילות כך שהעקבים לא ייפלו כלפי חוץ.

9.1 ביצוע התנוחה כאשר כפות הרגליים במנח פלקס (Flex) – האצבעות נמתחות כלפי פנים

9.2 ביצוע התנוחה כאשר כפות הרגליים במנח פוינט (Point) – האצבעות נמתחות כלפי חוץ

וריאציות המקלות את ביצוע התנוחה:



שימוש בכיסא,
גם לפלקס וגם לפוינט.



תמיכה של בולסטר,
גם לפלקס וגם לפוינט.

נשהה בתנוחה 10 שניות, 2-3 נשימות.
ננוח בתנוחה כלב מביט מטה (Adho Mukha Svanasana),
ונחזור על התרגיל.

מתיחה לשרירי הגב ושרירי האגן. התנוחה מאפשרת למתוח גם את השרירים המיישרים את כף הרגל. התנוחה דורשת כיפוף רב של הברך, ולכן לסובלים מנזק למפרק הברך כדאי לבצע אותה במתינות.



כניסה לתנוחה ודגשים בתרגול:

נשב על העקבים, נאריך את הגב ואת הידיים לפנינו עד שהמצח וכפות הידיים ייגעו במזרן. במנח הנפוץ של תנוחת Adho Mukha Virasana, כפות הרגליים ימצאו במנח שבו בוחן נוגעת בבוהן והברכיים נפתחות לצדדים בצורה שמזכירה את האות V. מנח זה מותיר מקום נוח לבית החזה והתארכות לפנינו. כדי שהעבודה על כפות הרגליים, הברכיים ומפרקי הירכיים תהיה סימטרית, מומלץ למקם את השוקיים, הקרסוליים וכפות הרגליים בפישוק קל ומקבילים זה לזה (מנח היוצר את הצורה V ולא את הצורה V). לשם כך לא פעם יש להיעזר בכמה שמיכות מדורגות או לגלגל שמיכה ולהניח אותה מתחת לקרסול. אם יש קושי בברכיים, נוסיף תמיכה בין העקב לאגן, (ספוג, בולסטר או שמיכה).



דירוג שמיכות לכפות הרגליים, שמיכה בעומק הברך כדי להקל על הברכיים, הגבהה מלפנים כדי לשמור על אורך הגב.



כפות הרגליים מקבילות.

נשהה בתנוחה כ-60 שניות.



ישיבת העקבים מאפשרת למתוח את מיישרי כפות הרגליים והאצבעות. משקל הגוף לוחץ עליהן בתנוחת הישיבה וכך מעצים את הלחץ והמתיחה הן על כף הרגל הן על הכיפוף בברך. התרגיל יכול לסייע למתאמנים הסובלים מטווחי כיפוף ברך מוגבלים. לסובלים מנזק למפרק הברך כדאי לבצע במתינות.

כניסה לתנוחה ודגשים בתרגול:

עמידת שש, הצמדת השוקיים אחת לשנייה. אם ניתן, מצמידים את כפות הרגליים, אם לא מתאפשר הצמדת כפות הרגליים-דואגים למנח כפות רגליים מקבילות. יש לוודא שכפות הרגליים נמצאות במנח שכף הרגל הינה בהמשך לשוק הרגל, והקרסול אינו קורס כלפי חוץ. בנשיפה - מתיישרים כך שעצמות הישיבה הינן על העקבים.

וריאציות להקלה בתרגול התנוחה:

נשתמש בתמיכות בהתאם לצורך: הסובלים מבעיות בכפות הרגליים ובקרסוליים ישתמשו בכמה שמיכות מדורגות או יגלגלו שמיכה ויניחו אותן מתחת לקרסוליים; הסובלים מבעיות בברכיים יניחו תמיכה בין העקבים לאגן כדי שיוכלו לשבת לאורך זמן.



ישיבה על הגבהה גבוהה כאשר אי אפשר לבצע את התנוחה בתמיכת שמיכות.



דירוג שמיכות להקלה בקרסוליים, בולסטר בין העקבים לאגן מקל את התנוחה.



כפות רגליים מקבילות ותמיכה של שמיכות מדורגות.

נשהה בתנוחה כ-60 שניות,

בנסה לשמור את הנשימה שקטה ונינוחה ואת המתיחה נטולת כאב.

11.2 ביצוע התנוחה כאשר כפות הרגליים מונחות על כריות אצבעות הרגליים (מנח פלקס)

חשוב להקפיד שכפות הרגליים יהיו מקבילות זה לזה. חזרה למנח פוינט של כף הרגל ושוב למנח פלקס.



מנח פלקס בכפות הרגליים.



מנח פלקס בכפות הרגליים.
בולסטר לתמיכה. צ'ואב מורג

נשהה בתנוחה 5-8 נשימות, 20-30 שניות, —
ננוח במנח פוינט של כף הרגל,
ונחזור פעם נוספת על הווריאציה.

מנח הגיבור לוקח את הברך לסוף טווח הכיפוף האפשרי ומעמיד את השוק במקביל לירך. השכיבה אחורנית מעצימה את המתיחה בשריר הארבע-ראשי. שימו לב שהמנח הזה דורש טווח תנועה מרבי בברך, ומי שאינו יכול להגיע אליו עלול לחוש אי-נוחות.



כניסה לתנוחה ודגשים בתרגול:

בתנוחה זו העקבים נמצאים לצדי האגן. בתנוחה המלאה הברכיים צמודות, אך אם מנח זה גורם כאב בברך, אפשר להרחיק את הברכיים זו מזו ולהותיר את הרגליים מקבילות ואת האגן ברווח שבין השוקיים. תנוחה זו מאתגרת מהתנוחה הקודמת, ישיבת עקבים (Vajrasana). כאמור, כאב בברך מגביל את האפשרות לשבת בתנוחה זו, ולכן כדי להישאר בה לאורך זמן, יש להיעזר בהגבהות מתאימות (שמיכות היוצרות מרווח בברך ו/או בולסטר על העקבים), בדומה לתנוחת Vajrasana. נשהה בתנוחה בתוך שנשום נשימות שקטות. נרגיש מתיחה אך לא נגיע לתחושת כאב.



תמיכה של בולסטרים (או כל כרית נוחה אחרת) מקלה על כפות הרגליים ועל מגע הברך במזרון, אפשר ליצור הגבהה לישיבה באמצעות בולסטר נוסף.



שמיכות מדורגות מקלות על כף הרגל, נתמוך באגן באמצעות ספוגים בהתאם לצורך.