

חמישה תרגילים טיבטיים

Five Tibetan rites

דובי וולפסון

<http://dubyoga.co.il/>
wolfsons@gmail.com

צילומים: מיטל סיני



אני שמח להביא בפניכם חמישה תרגילים גופניים פשוטים המלווים בנשימות, שמקורם במסורת היוגה הטיבטית.

המתמידים מעידים שעשר דקות תרגול יומיות בלבד מעניקות תוספת כוח, מרץ, חדות מחשבה ואיזון אנרגטי חסר תקדים של מערכת הגוף-נפש ושהתמדה לאורך שנים בולמת את תהליך ההזדקנות.

קחו את הזמן שלכם, עשו מה שאתם יכולים אך השתדלו לדייק ככל האפשר בתנוחות ותיהנו משיפור ההדרגתי בכושר ובאנרגיה שלכם.

כדי לוודא שאתם מתרגלים בצורה נכונה קראו היטב את הוראות הביצוע של כל תרגיל ובדקו את היציבה שלכם בהשוואה לתמונות.

לאחר פרק התרגול, מובאת הרחבה על מקורם של התרגילים.



את "חמשת הטיבטים" ניתן לתרגל בכל זמן ובכל מקום. הקפידו לא לאכול שלוש שעות לפני התרגול, כדי לאפשר זרימה טובה יותר של אנרגיה וללבוש בגדים נוחים ככל האפשר.

השעות האופטימליות לתרגול הן בבוקר לפני ארוחת הבוקר, או בערב לפני שהולכים לישון. תרגול בבוקר מעניק תוספת מרץ לכל היום ואילו תרגול בערב מעמיק את השינה ועשוי לקצר את שעות השינה שתזדקקו להן. מומלץ להתרחץ לפני התרגול או לפחות לשטוף פנים וידיים.

אופן התרגול:

הנשימה היא חלק חיוני ובלתי נפרד מהתרגול. בין כל אחד מחמשת התרגילים יש לעמוד בעמידה זקופה, ברגליים בפישוק ברוחב הכתפיים, לשים ידיים על המותניים, לנשום נשימה עמוקה וארוכה דרך האף עד שתחושו את הבטן מתנפחת ומתמלאת אוויר, המשיכו לשאוף עד שגם הריאות ובית החזה יתרחבו ואז נשפו החוצה דרך הפה כאשר השפתיים פעורות בצורת O להלן "הנשימות" ו"עמידת המוצא".



מומלץ לתרגל וללמוד נשימה זו לפני תרגול "חמשת הטיבטים" תוך הנחת כף יד אחת על הבטן ואחת על החזה.

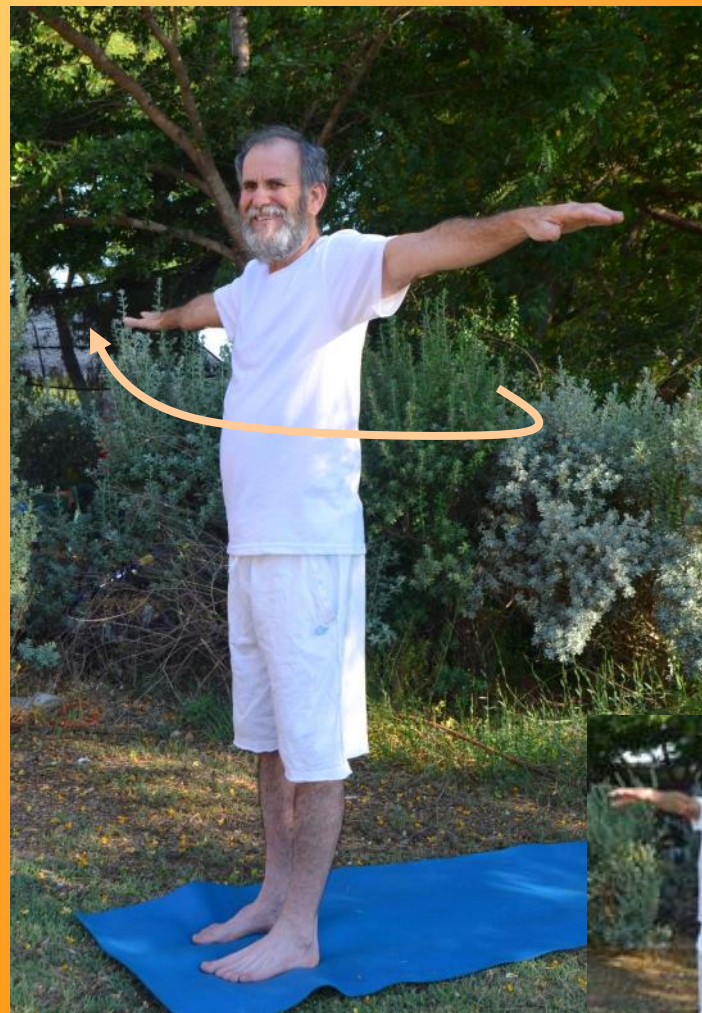
על כל אחד מהתרגילים מומלץ לחזור 21 פעמים, שכן האפקט האנרגטי של התרגילים מושג באמצעות מספר חזרות זה, אין שום נזק בתרגול נוסף אך אין בכך שום צורך. בפירוט התרגילים ציינו מספר חזרות זה אך אל תתחילו בו מיד. הגיעו אליו בהדרגה ובכפולות של שלוש. החלו בשלוש חזרות על כל תרגיל, עלו לשש וכן הלאה. תוך חודש או חודשיים כבר תגיעו ל-21.

ובלי דיבורים נוספים, עכשיו לתרגול.....



תרגיל ראשון First rite

- עמדו בעמידה זקופה, הידיים מונפות ב-90 מעלות משני צידי הגוף כששתי כפות הידיים פונות כלפי מטה
- חוגו עם כיוון השעון. הסתובבו לאט עד שתרגישו מסוחררים מעט. סיבוב מהיר מדי עלולה לגרום לכאב ראש ולאובדן שיווי המשקל
- עצרו עם תחושת סחרחורת או כשהגעתם ל-21 סיבובים, הראשון מביניהם
- נשמו ונשפו עמוקות לאורך התרגול כולו





Second rite תרגיל שני

- שכבו על הגב כשידיכם לאורך גופכם, והקפידו שהגב התחתון יהיה מונח על הרצפה
- שאפו אוויר וקרבו את הסנטר אל החזה
- הרימו את הרגליים לתנוחה אנכית לרצפה, כשהברכיים ישרות. אם אפשר, המשיכו להעביר רגליים לאחור
- נשפו אוויר והנמיכו לאט את הראש והרגליים
- הרפו שרירים וחזרו על התרגיל. עם כל חזרה הקפידו על קצב נשימה: שאיפה עמוקה בהרמת רגליים וראש, ונשיפה בהנמכה. עד 21 פעם





Third rite תרגיל שלישי

- עמדו זקופים על הברכיים, הניחו את כפות הידיים במקביל לגוף
- קרבו את הסנטר לכיוון החזה, בשאיפת אוויר והעבירו את הידיים לירכיים
- הטו את הראש והצוואר לאחור תוך כדי הקשתה של הגב, עד כמה שניתן, ידיים עוברות לאזור הישבן
- נשפו אוויר וחזרו אל התנוחה הזקופה
- לאחר הרפיה קלה, חזרו על התרגיל עד 21 פעמים





תרגיל רביעי Forth rite

- שבו זקופים על הרצפה כשרגליכם פשוטות לפניכם בפיסוק קל, וכפות הידיים על הרצפה לצדי האגן כשאצבעות הידיים מופנות לכיוון הרגליים
- העבירו את הראש קדימה לכיוון החזה
- בשאיפה עמוקה הרימו את גופכם כשזרועותיכם ישרות וכפות הידיים והרגליים על הרצפה. כופפו את הברכיים והרימו את הגב לתנוחה אופקית (דמיינו שאתם שולחן)
- הניחו לראשכם לשקוע אחורנית ככל שניתן. בזמן החזרה לישיבה הוציאו את האוויר עד תומו. חזרה עד 21 פעמים





Fifth rite תרגיל חמישי

עמדו בתנוחת השולחן

• הביאו את גופכם למעלה לצורת משולש עם הרצפה (אות V הפוכה), ראש מסתכל למטה, סנטר מוכנס פנימה לכיוון החזה. (כלב מביט למטה)

• יישרו את הידיים, מאונכות לרצפה וקשתו את הגב לאחור. הביאו את הראש לאחור ככל שתוכלו (כלב מביט למעלה) מבלי להפוך את כפות הרגליים

• שמרו על אותו קצב נשימה בקיעור הגב ונשפו החוצה את כל האוויר בתנוחת המשולש. חוזרים על התרגול עד 21 פעמים





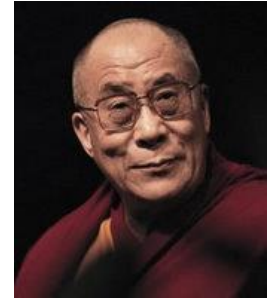
מקורם של "חמשת הטיבטים" לוט בערפל, הם נחשפו במערב בספר שכתב פיטר קלדר ב-1939 ושמו "חמשת טקסי התחדשות הנעורים".

קלדר למד את התרגילים מקצין בריטי בדימוס שתרגל אותם עם כוהני דת טיבטיים במנזר בהרי ההימליה. בלי הסבר, הוא נמנע מלציין את אופן הנשימה המתלווה לתרגול "חמשת הטקסים".

כריסטופר ס. קילהם נתקל בספר של קלדר במהלך לימודיו במכון למנטלפיזיקס בקליפורניה וריכז אותם בספרו "חמשת הטיבטים", בו שם דגש על שילוב הנשימות עם התרגילים המקוריים.

לדברי קילהם, "חמשת הטיבטים" מגבירים את זרימת האנרגיה דרך הצ'קרות ומשפרים את פעולת העצבים, האיברים והבלוטות הקשורים אליהן. התרגילים גם מחזקים ומותחים את קבוצות השרירים המרכזיות ותורמים למבנה גוף חזק ועמיד.

ככל שיטות היוגה מומלץ להתמיד בתרגול יומיומי לאורך זמן כדי לזכות בתוצאות טובות וארוכות טווח.



עד כאן

מקווה שהפקתם תועלת מהמצגת

המשיכו לחפש תכנים נוספים באתר שלי:

www.dubyoga.co.il

מוזמנים לשיעור ניסיון, ללא תשלום

פרטים באתר

בברכה, דובי וולפסון

