

סדנאות יוגה

סדנה היא אימון מרוכז שלא במסגרת האימון היומי (או השבועי) השגרתי, אולם היא מהווה חלק בלתי נפרד ממנו.

אמנם במסגרת של סדנה – תהא בת יום אחד או יותר, בתנאים של פרישות יחסית (retreat) או לא – אנו מתנתקים לזמן מה מאורח החיים היום יומי שלנו ומקדישים זמן וכוחות מרוכזים יותר ליוגה; אבל ההקשר של האימון בסדנה הוא האימון השגרתי שלנו, ממנו היא באה, אותו היא מבקשת להעצים ואליו לחזור ולהוביל.

אימון מרוכז אינו המסגרת הלימודית העיקרית, אין הוא המקום המרכזי שבו נלמד "חומר" חדש ולא ראוי להיכנס במסגרתו להסברים דידקטיים מפורטים כל אלה מקומם (במידה...) בשיעורים הסדירים. מצד שני אימונים כאלה גם אינם מהווים אוסף של "חוויות", או נקודות "high" זוהרות, שאנו נודדים ביניהן.

האימונים המרוכזים – וביתר שאת retreats – מהווים מקום להתכנסות, העמקה והעצמה של התרגול וההבנות שאליהן הגענו או שבהן נגענו, באימון השגרתי. לכן מושם דגש במסגרתם על תרגול משותף, ישיבה, לימוד טקסטים ובחלק מהמקרים שתיקה – ולא על פעילות חברתית או חווייתית.

ניתן אמנם מקום (בעיקר באימונים בני יותר מיום-יומיים), גם לשאלות ממוקדות בנוגע לחלקיו השונים של האימון, ובמסגרת זו מטופלים גם נושאים יותר "טכניים", אולם פרקים אלה נשענים אף הם על עוצמת הריכוז והבהירות שמתפתחת מתוך התרגול הרציף.

במסגרת ההבנות הללו נשמח מאד לכל מצטרף/ת. המעוניינות/ים מתבקשות/ים לפנות ישירות אל יעל.

נכתב ע"י יעל אופיר