

יוגה

יוגה משמעה חיבור. אפשר לשאול חיבור בין מה למה, ולהשיב תשובות רבות ומגוונות – בין רוח לבין גוף ותודעה, בין העולם לבין האימון, בין האדמה לשמים ובין האדם אליהם, בין נשימה של גוף לנשימה של רוח, ועוד ועוד.

אפשר גם לומר שיוגה היא חיבור ותו לא. מהותה של היוגה חיבור, והיא מהותה של הוויית החיבור. החיפוש אחר החיבור בכל מרכיבי האימון ביוגה הוא חיפוש הדרך, חיפוש שאולי הוא אין סופי.

ממקום זה ניתן לראות איך היוגה על פניה השונים נוגעת באופן מעודן יותר ויותר באדם (באשה) השלם/ה: בתודעה, בלב, בנשימה ובגוף. תרגול יוגה "כראוי בהתמדה ולאורך זמן" מביא להשקטת התודעה ומיקודה, להרחבת הלב ועידון תנועותיו; כן הוא מעצים את השליטה בנשימה ומשפר את איכות התנועה והיציבה.

השיעורים בני השעה וחצי נפתחים בישיבה קצרה אך מתמקדים בתנוחות (אסנה) ונשימה. בשיעורים הארוכים והמעמיקים יותר יינתן מקום הולך ורב לישיבה שקטה ולימוד טקסטים. בשיעורי הבוקר הארוכים ובאימונים המיוחדים אימון האסנה אינו תופס לרוב יותר מאשר מחצית מהזמן, לעתים פחות.

"יוגה היא ההגבלה של תנועות התודעה.

....

הגבלתן של אלה על ידי אימון ואי השתוקקות"

נכתב על ידי יעל אופיר.