



surya namaskar - ברכת השמש

משמעות המילה הסנסקריטית surya היא שמש והמילה namaskar, משמעותה ברכה. ברכת השמש ניתנה על ידי אנשים מוארים בתקופה הוודית. השמש מסמלת מודעות רוחנית ובזמנים עתיקים היו סוגדים לה באופן יומיומי. ביוגה מיוצגת השמש על ידי תעלת האנרגיה אשר מובילה את הכוח נושא החיים ומכונה pingla או surya nadi.

קבוצה דינאמית זו של תרגילים אינה נחשבת במקור כחלק מסורתי מההאטה יוגה הקלאסית מאחר והוספה לקבוצת התנוחות המקוריות בזמנים מאוחרים יותר. אף על פי כן, זוהי דרך יעילה לשחרור, מתיחה, עיסוי ואיזון של כל המפרקים, השרירים והאיברים הפנימיים של הגוף. המגוון הרב והדרכים השונות בהן ניתן להשתמש בה הפכו אותה לשיטה יעילה לפיתוח חיים דינאמיים, בריאים ונמרצים, כמו גם להכנה מצוינת להתעוררות רוחנית המביאה למודעות עמוקה.

ברכת השמש מהווה תרגול מלא; היא מהווה אימון רוחני הכולל בתוכו תנוחות, נשימות, מנטרות, וטכניקות של מדיטציה. זוהי סידרה יעילה במיוחד של תנוחות שאיתה ניתן לפתוח את הבוקר. ברכת השמש משפיעה בצורה מעוררת וישירה על האנרגיה הסולרית של הגוף אשר זורמת דרך pingla nadi (הנחיר הימני של האף). אימון סדיר של ברכת השמש מאזן את זרימת האנרגיה בתעלה הפראנית הזו, הן במקרים של פעילות יתר והן במקרים של חוסר פעילות מספקת. איזון האנרגיה מוביל לאיזון מנטאלי ופיזי.

בברכת השמש אנו משלבים שלושה אלמנטים: צורה, אנרגיה וקצב. שתיים עשרה התנוחות יוצרות מעין רשת פיזית שסביבה נארג התרגיל. תנוחות אלה יוצרות אנרגיה פראנית, אנרגיה עדינה שמפעילה את הגוף הפסיכי (הגוף האסטרלי). ביצוע בקצב אחיד וקבוע משקף את הקצב של היקום: עשרים וארבע שעות היום, שנים עשר המזלות, חודשי השנה וקצבו הטבעי של הגוף. הפעלת מקצב זה על הגוף והנפש מעוררת כוח של שינוי המוביל לחיים מלאים ודינאמיים יותר.

זמן התרגול: הזמן הקלאסי לתרגול הוא עם הזריחה, הזמן השליו ביותר ביום. בכל זמן שניתן עדיף לתרגל באוויר הפתוח, כאשר המבט לשמש העולה. גם זמן השקיעה טוב לתרגול, כיון שהשקיעה מעוררת את הבערה הפנימית של מערכת העיכול, אך למעשה, ניתן לתרגל את ברכת השמש בכל שעה ביום בתנאי שהקיבה ריקה.

הכנות: לפני התחלת התרגול, עמוד עם הרגליים צמודות או בפישוק קל, והידיים שמוטות לצד הגוף. עצום את העיניים ברכות והייה מודע לכל הגוף הפיזי כיחידה אחת הומוגנית. בתנוחה זאת הגוף יכול לנוע בעדינות קדימה ואחורה, כאשר אט אט הגוף מגיע לשיווי משקל ומתייצב. המשקל מחולק בצורה שווה בין שתי כפות הרגליים. הבא את המודעות לתוך הגוף והחל להרפותו מנטאלית. החל מהראש, ובצורה סדירה עבור על כל האיברים. שחרר מתחים בכל מקום שבו אתה מרגיש כיווץ. הגבר, שנית, את המודעות לכל הגוף וחוש הרמוני עימו. הבא את המודעות לנקודות המגע בין כפות הרגליים והרצפה. חוש את כל הגוף נמשך



כלפי מטה על ידי כוח המשיכה. בו בזמן נסה לחוש את האנרגיה העולה מהאדמה ושוטפת את כול הגוף.

לבסוף, הבא את המודעות לנקודת החיבור בין הגבות ודמיין שמש אדומה מבהיקה זורחת או שוקעת השוטפת את כל הגוף עם קרנייה החמות ומעניקה לו אנרגיה מעוררת ומבריא. דמיין את עצמך למול הזריחה המוקדמת, עומד לפתוח בתרגול של ברכת השמש בתנועות חלקות ומתואמות הזורמות זו לתוך זו כמו בריקוד. לשם התפתחות רוחנית יש לתרגל לאט 12-3 סבבים. לשם חיזוק פיזי ניתן לעשותם מהר יותר. על מתחילים להתחיל עם 3 סבבים, כאשר כל כמה שבועות, כשהגוף מתרגל לכך, ניתן להוסיף סבב נוסף.

התוויות נגד:

יש להפסיק מייד את התרגול אם נוצרות תופעות של חום, זיהום חמור, אדמומיות בעור או פצעים. אלה עלולים להתעורר בשל רעלים המצויים בגוף ובאים לידי ביטוי בשל השפעותיו של התרגול. ניתן לחזור לתרגול בהדרגה לאחר שחרורם בדרך עדינה יותר. אנשים הסובלים מלחץ דם גבוה או מבעיות בכלי הדם ואנשים שעברו שבץ צריכים להימנע מתרגול זה, מאחר והוא עלול להפעיל יתר על המידה מערכת חלשה ולגרום לנזק בריאותי. גם אנשים הסובלים מבקע או מחלת מעיים צריכים להימנע מהתרגול. אנשים הסובלים מבעיות גב צריכים להימנע ברופא בנוגע לתרגול. למרות שהתרגול יכול להיטיב עמם יש צורך בליווי צמוד של מומחה. כלולים בזאת גם אנשים הסובלים מבעיות בדיסקים. עדיף שנשים בזמן תחילת המחזור ימנעו מהתרגול ויחזרו אליו רק עם האטת הדימום. נשים הרות יכולות להתאמן עד תחילת השבוע ה-12. לאחר הלידה יש לחכות כארבעים יום לפני החזרה לתרגול.

השפעות:

לתרגול השפעות חיוביות רבות:

1. התרגול מעורר ומאזן את כל מערכות הגוף, בכללן המערכת האנדוקרינית, מערכת הדם, הנשימה, ומערכת העיכול.
2. הוא משפיע על בלוטת האצטרובל בהיפותלמוס ועוזר למנוע את ניוונה, דבר העוזר לאזן את המעבר מגיל הילדות לגיל ההתבגרות.
3. שילוב הנשימה והתנועה מבטיח למתרגל, לפחות למשך מספר דקות כל יום, נשימה עמוקה הרמונית ומבריא. תהליך זה משחרר את הגוף מעודף של פחמן דו חמצני ומחליפו בחמצן, דבר המביא לבהירות של ההכרה ולהזרמת דם נקי ומלא חמצן למוח. לסיכום, תרגול זה מגביר את המודעות ומצוין ליצירת בריאות טובה.

