

Shavasana – תנוחת הגופה

מה זה בעצם אומר להירגע ?
רובנו מכירים מקרוב מה הוא לחץ,
יודעים אנו כיצד רמות גבוהות של מתח משפיעות על הבריאות שלנו.
מתח הוא חלק בלתי נפרד מהחיים עצמם, בכל פעם שאנחנו מרגישים איום
הגוף הפיזי או הרגשי מפעילים את מערכת העצבים האוטונומית למצב של
'הלחם או ברח',
אחר כך לוקח לגוף זמן ובעיקר אנרגיה זמינה בכדי לחזור לקדמותו.
אם מערכת העצבים מתעוררת כל הזמן, לגוף אין זמן לנוח ולהחלים.
לאף אדם אין מאגר בלתי נדלה של אנרגיה בכדי לשרוד לאורך זמן במצב
חירום שכזה.

ה shavasana לעיתים מתפרשת כתנוחה לא משמעותית בקרב מתאמני
ומתרגלי היוגה,
התנוחות מצטיירות כעניין עצמו בתרגול מפני שהן דורשות מאמץ ומפגישות
אותנו עם קושי.
אך בעצם היא התנוחה הקשה ביותר, משום שהיא דורשת מאיתנו להרפות.

כשאנו נמצאים בתנוחת ה shavasana מתאפשרת לגופנו מנוחה, נפשנו
נרגעת ואנרגיה מופצת לאורך כל הגוף.
מאוד קל למערכת העצבים להיכנס למצב של מתח, אך לחזור ממנו לוקח לה
זמן רב.
תנוחת ה'גופה' מסייעת למערכת העצבים לעשות את השינוי בחזרה למצב
המשקם שלה,
לאזן אותנו בחזרה מתוך המצב של 'הלחם או ברח' אל מצב נורמטיבי.
כאשר אנו מתרגלים את תנוחת ה'גופה' אנו יוזמים הרפיה והרגעה של מערכת
העצבים,
אנו משחררים את האנרגיה, מתח מהשרירים אשר נשלטים על ידי מערכת
העצבים האוטונומית משתחרר וכך מתאפשרת לנו גישה לאנרגיה אשר הייתה
נעולה.
לכן אנו מרגישים רעננים אחרי תרגיל הרפיה.
אנו יכולים להשתמש באנרגיה שמשחררת כדי לעבור מעבר למצב המודעות
הרגיל שלנו, לשחרר עצמנו מהגנות, לתת גישה לחלקים הלא מודעים שלנו
ולאפשר לפן היצירתי שלו להתעורר.

רוגע, משמעותו, להרפות אל תוך הרגע הנוכחי.
להוריד מאמץ, צורך או ביקורת על עצמנו או על הסובב אותנו.
הרפיה דורשת אמון.
בתנוחת השוואסנה החלק הקידמי של הגוף והאיברים החיוניים חשופים
ופגיעים, העיניים עצומות כל שלא ניתן לפקוח עין על הדברים,
אנו בעצם הופכים את אט להיות מודעים באופן מלא אל זמן ההווה עצמו.

כדי להפחית את המתח בגוף בזמן תרגול התנוחות יהיה עליך להפסיק את הפטפט בין הגוף לחשיבה וכך להשקיט את הנפש מעט. הרפיה עמוקה אינה מתרחשת עד אשר הנפש עצמה שקטה, תנוחת הגופה משקיטה את הנפש, אינך יכול לעצור את המחשבות שלך בכח, או לנסות להירגע, רובנו מתאמצים בלא להתאמץ וכך המאמץ גורם לנו למתח.

לכולנו יש אזורים בגוף אשר נמצאים מחוץ לתודעה שלנו והרגלי חיים שמייצרים לנו מתח, את אלו לא ניתן לשחרר בעזרת כח הרצון בלבד. על המח עצמו להיות שקט ולחוות שלום בתוכו. במקום לאלץ את הגוף או הנפש ברוגע, התמקד בשקט של החשיבה על ידי תרגילי ריכוז. חלק מתרגילי ההרפיה המתקדמים ביותר הם פשוט תרגילי ריכוז.

הרפיה וריכוז כרוכים זה בזה, אינך יכול להרפות את השרירים בכף הרגל אם אינך יכול למקד את תשומת הלב של המח לחלק זה של הגוף. אדם מתוח אינו יכול להתרכז, וכדי לדעת אם אדם מרוכז באמת נמדוד כמה רגוע הוא.

ריכוז הוא מצב של שליטה על האנרגיה, אנרגיה אשר נעולה ושומרת על מצב פיסיוולוגי של מתח או לחץ, אינה זמינה בעבורנו. ישנם כמה תרגילי הרפיה אשר יכולים לעודד שיחרור מתח בגוף והשקטה של מחשבות.

אחד מהם הוא יצירת מתח באופן מכוון על ידי הגזמת המתח הקיים, לדוגמא, לכוון את כל שרירי הפנים לכיוון האף ואז לשחרר את הכיווץ, כיווץ הכתפיים פנימה קדימה ושיחרור, ניתן לסקור כך את הגוף כולו בכיווץ חזק והרפיה. ההרפיה תתגבר באופן טבעי.

תרגיל הרפיה נוסף הינו הבאת תשומת הלב אל חלק אחר חלק בגופנו על ידי ריכוז תודעתנו בו.

מתחילים מקצה הראש, משלבים את הנשימה וסוקרים חלק אחר חלק עד לבהונות. לאחר מכן חוזרים אט אט מעלה אל קצה הראש תוך שילוב הנשימה בכל חלק. כאשר מסיימים ניתן להבחין בשינוי המצב הנפשי, הפיזי שלנו ובזרימה השקטה של נשימתנו.

חשוב לזכור לצאת מתנוחת ההרפיה באופן איטי ועדין. בהדרגה לאפשר לחושים לפתח מודעות לנעשה סביב תוך שמירה על הדממה הפנימית אשר השגנו. ניתן להניע אט אט את אצבעות הידיים והרגליים,

הנעה זו מעוררת את האנרגיה אשר דרכה עוברים ערוצי האנרגיה בגוף, הגוף מקבל איתות שמצב פיסיוולוגי, נפשי חדש של תודעה מתחיל. קח נשימה עמוקה, משוך את הברכיים לחזה והתהפך על צד ימין, לאחר מכן עבור לישיבה.

נוע באיטיות כדי לשמור על הריכוז והרוגע.
שב כמה דקות ותן לעצמך לתרגל זקיפות.
פקח את עינייך באיטיות ואפשר לעולם חדש להיפרש לפנייך.

זה יכול לקחת זמן להגיע למצב של הרפיה עמוקה.
בהתחלה אתה עלול להירדם, או למצוא קושי בהשקטת הנפש או במנוחת הגוף,
אך בהדרגה זה הופך להיות קל יותר ומצב של אושר ושקט מגיעים במהירות רבה יותר.

אם נתרגל הרפיה באופן קבוע, יחל איזון של מערכת העצבים, נמצא איזון וחיבור בין גוף לנפש ורמות המתח שלנו ירדו.

לאחר שחווית את המצב החדש של תודעתך בו האנרגיה אשר הייתה מופנית כלפי חוץ לפתע זורמת פנימה בכדי לרפא ולהחיות את הגוף נפש, יהווה מצב זה השראה בעבורך להמשך התרגול.