



השילוש הקדוש

לצד הספורט, מומלץ לתרגל באופן קבוע מדיטציה ויוגה. הן מאפשרות לנו לנקות את הגוף והנפש, ממלאות אותנו באנרגיות טובות ומפנות את תשומת הלב לנשימה, לגוף ולעולמנו הרגשי־פנימי. זהו סוג של שילוב מנצח, שילוש קדוש כמעט – מדיטציה, יוגה וספורט



נשימות בוקר ומדיטציה, כך אני פותח את היום שלי. הן עוזרות לי לדייק את עצמי לקראת היום הארוך שמחכה לי.

בוקר טוב עולם

מוקדם בבוקר, פקחתי את עיניי (תודה לאל), כפות רגליי נגעו בקרקע וחשתי לאות. כן, אני מתבגר, וכן, אני בעומס. הפעלתי את הקומקום החשמלי ושתיתי את המים שלי - היום עם נענע. "איך שאני מבסוט מהעציץ החמוד שקניתי למרפסת השמש, שנותן נענע ממש טובה", חשבתי וחייתתי לעצמי. "איזה מצחיק האיש שמכר לי אותה וכמה כיף לקנות דברים מאנשים מצחיקים שנותנים לך סוג של אנרגיה טובה".

בחיי שגם הקומקום שקניתי אצל רגב החוזר בתשובה, שבכל פעם מסביר לי באריכות על חייו כדוס, גורם לי לחשוב, לנער את דעותיי הקיימות ולהרהר בהן. "בוקר נעים עובר עליי; השמש תפציע עוד כשעה ואני מספיק המון", חשבתי.

המחשב נשאר פתוח בשנים האחרונות, והרעש של המאוורר שלו הציק לי פתאום. שמתי לי כמוזיקה את להקת אלג'יר האהובה, בדיוק בשיר "בתוך הצינורות" של גבריאל בלחסן ז"ל, והתיישבתי על המזרן בסלון רחב הידיים והנעים שלי.

נשימות בוקר ומדיטציה - אני זקוק לזה וצריך את הדיוק שלי אל עצמי. הצלחתי להרגיל את עצמי לתרגול של שמונה עד עשר דקות בכל בוקר, שממלא אותי וממריץ אותי אל היום שמחכה לי ובדרך כלל מתחיל בריצה או ברכיבה.

סאונה טובה ללב

שלושה שלבים יש במדיטציה שלי, שממנה אני נהנה זה עשור כמעט. בשלב הראשון אני מתיישב ומנסה ללמוד את העולם, את הסלון ואת המזרן שלי בעיניים עצומות. אני מקשיב לרעשים

הבוקעים מגופי ומנסה למצוא את מקומי בעולם, את המקום הנוח ביותר והנכון ביותר עבורי. בשלב השני אני מחפש בדמיון את הלב שלי, את דפיקות הלב השקטות והנקיות של הבוקר. בדיוק לשם אני מזרים את האוויר החם מהאף ופשוט שוטף, מנקה ומטהר. זה ממש כמו במקום אהוב - סאונה טובה ללב. כל כניסה של אוויר "מנקה" לי את הלב, שדרכו עוברים הדם והחמצן ביצירת המופת של האנושות - גופנו.

בשלב השלישי והחשוב ביותר, כשנוח לי ולבי בשיאו של תהליך הניקוי, אני מנסה לחשוב על דברים כיפיים שצפויים לי היום וכמה כיפיים לי התרגול, ההתמקדות, התייעלות וכמובן, העקביות. זוכרים: הדרך

נשימות בוקר ומדיטציה – אני זקוק לזה וצריך את הדיוק שלי אל עצמי. הצלחתי להרגיל את עצמי לתרגול של שמונה עד עשר דקות בכל בוקר, שממלא אותי וממריץ אותי אל היום שמחכה לי. לאחר המדיטציה, אני מתפנה למתיחות, לתרגילי גמישות ולשיטה שמקובלת היום יותר מתמיד – יוגה

נפתחת למתמידים. אני לוקח שלוש נשימות עמוקות, מלאות ומפרות. לאחר כעשר דקות של מדיטציה, תלוי ביום שמצפה לי ובאופן שבו התעוררתי בבוקר (כל הזמן תקשיבו לעצמכם. איננו רובוטים, גם אם קצת שכחנו להקשיב לעצמנו לאחרונה), אני מתפנה למתיחות שלי, לתרגילי גמישות ולשיטה שמקובלת היום יותר מתמיד - יוגה.

טרנספורמציה של המיינד

באחרונה ידידה שלי עברה השתלמות יוגה לילדים וזה נשמע לי דבר גדול. אני דולה ממנה טיפים כדי לתרגל עוד יוגה. הנה כמה דגשים חשובים מפיה של זהבה. **יוגה היא הלך רוח.** "יוגה נוכחת בחיים גם מחוץ למזרן ולתרגול ומאפשרת חקירה של

הגוף, של הנפש ושל התודעה. היא נשענת על מסורת עתיקת יומין שהתפתחה בהודו, ומגיעה מתוך פילוסופיה מעשית שלנשים לא הייתה כמעט גישה אליה עד לשנות ה־50 המאוחרות של המאה הקודמת. התרגול הגופני של האסנות (מנחי הגוף), כ־84 אלף מספרן, מאפשר טרנספורמציה של המיינד. במילים אחרות, הגוף הוא שער לתודעה שהיא מעבר לאני הפרטי; לחיבור למשהו אוניברסלי, כוללני, קיומי ועוצמתי.

היוגה משלבת בתוכה תשומת לב לנשימה, לגוף ולעולמו הרגשי של האדם. היוגה יכולה לתמוך בתהליכי שינוי מבפנים החוצה, ולא בכדי. היא נמצאת היום בכל מקום ומקיפה כמעט את כל שכבות האוכלוסייה, כולל ילדים. הדגש הוא על הקשבה עמוקה למאווים, לפחדים, לחששות ולחולשות וגם לחוזקות ולעוצמות.

מדיטציה, יוגה וספורט

בפועל, "Doing" בשפה שלי, אני מתחיל בישיבה שקטה של מדיטציה ותשומת לב למה שנוכח ברגע הזה, בעיקר ללב ולפעימותיו - עוצמה וקצב.

מהמדיטציה, אני ממשיך בחימום הגוף ובהזרמת דם וחום אל עבר המפרקים. לאחר החימום אני מתחיל לתרגל את המנחים השונים. כן, כל אחד יכול למצוא את המנחים שלו, אך מומלץ כמובן, לפחות בהתחלה, להגיע לכמה שיעורי תרגול. אני מתרגל את האסנה המוכרת והידועה ביותר - ברכת השמש המסורתית, ותנוחות נוספות כגון "הלוחם" ו"סופרמן".

בסיום תרגול האסנות, אני עובר למנוחה מוחלטת, בדרך כלל של דקה, הנקראת "שאבאסנה". המנוחה מאפשרת לי עיבוד, הטמעה וסינון של סגולות האימון לשם הפקת יכולת מדויקת, ממושמעת, המתאימה בדיוק לי.

לאחר מכן, מגיעה הפעילות - התנועה הספורטיבית גרידא. אני יוצא מהבית, יורד במדרגות שתי קומות ולוקח שלוש נשימות



istock by Getty Images: 0171x

המלצות חשובות

חובה להתייעץ עם רופא טרם תחילת הפעילות הגופנית. מומלץ גם להתייעץ עם מנטור שמקובל עליכם כדי לקבל תכנית כללית לפעילות. מומלץ, ובעצם חובה, ללכת לישון עד השעה 23:00 בלילה. כל דקה לאחר מכן תצריך מכם זמן שינה כפול. רק בשינה מספקת, שלא מתחילה בשעה מאוחרת מדי, מתקיימת התחדשות מטבולית בשיא איכותה, או בשפת ימינו – "טעינה מחדש".

של אוויר טהור. השעון מורה על שעה חמש וחצי בבוקר עת אני מתחיל בחליכה קלה, משוחררת ורפויה. לאחר כשלוש דקות אני עובר לריצה קלה (שבע דקות לקילומטר בממוצע) וכאן אני מתחיל את הספורט הרציני - ריצה בין שעה לשעה וחצי לבד או עם קבוצה.

בסביבות השעה שבע בבוקר אני חוזר לביתי, מרגיש כמו פנתר ומוכן להתחיל עוד יום מושלם.

יוגה נוכחת בחיים גם מחוץ למזרן ולתרגול

ומאפשרת חקירה של הגוף, של הנפש ושל

התודעה. התרגול הגופני של האסנות מאפשר

טרנספורמציה של המיינד. הגוף הוא שער

לתודעה שהיא מעבר לאני הפרטי; לחיבור

למשהו אוניברסלי עוצמתי. היוגה משלבת

תשומת לב לנשימה, לגוף ולרגש ויכולה

לתמוך בתהליכי שינוי מבפנים החוצה

אני עושה את התרגול המשולש הזה שנים רבות ומנחיל אותו לעוד אנשים. כולם מציינים שהם "נולדו מחדש", מרגישים נפלא, שמחים, גאים, זקופים, מאושרים וכמובן בריאים יותר ממה שהיו טרם התחילו לתרגל.

* תודה רבה לידידתי זהבה לוי רייך, מורה

ליוגה אינטגרטיבית, על עזרה בהכנת המדור.

gzehava2@gmail.com

** הכותב הוא מאמן מנטלי וגופני לספורטאים

ולאלה ששואפים להיות, מאמן טריאתלון

(בוגר מכון וינגייט), ספורטאי פעיל-טריאתלט,

מרתוניסט, איש ברזל, יזם ומאמן הקבוצה "רצים

עם אסף" ונהנה מכל רגע. www.asaflev.co.il