**לקחת פסק זמן: יוגה להפחתת תחושת הסטרס / קורל יחזקאל**

בחברה המערבית הפך הסטרס לחלק בלתי נפרד מהחיים. מעין תחושה שלא ניתן להימנע ממנה. החיים כאן רצים בקצב מסחרר, אנחנו צריכים לגמור את החודש, לספק לילדינו את צרכיהם, כשהשגנו מטרה שהצבנו אנחנו כבר רואים את מטרתנו הבאה, אנו מוצפים בחדשות מטרידות, שאובים למסכים, עובדים סביב השעון ומנסים בין לבין למצוא קצת זמן לעצמינו.

ובין ביקוריי בכפרים הפסטורליים של הודו, נחשפתי לאנשים רבים שלא חיים תחת לחץ. אני זוכרת את רמת הפליאה שהייתה לי כאשר חייתי במשך תקופה לצידן של המשפחות הכפריות והתבוננתי באורח החיים הפשוט והרגוע שלהן. זה מחייב מילת הקדמה על ״התפיסה הבודהיסטית״, על פיה אבדן, ארעיות והתפרקות הם במהות החיים. לעולם לא נצליח לחיות חיים שלמים מבלי שנפגענו, מבלי שאיבדנו משהו יקר, מבלי שחווינו חוסר יציבות בתחום מסוים. לכן, הבודהיזם מציע דרך הסתכלות אחרת על המציאות. במקום להמשיך לייצר רשתות בטחון ולהעצים את התלות בהן, אנו יכולים לתרגל נוכחות ברגע ההווה שתאפשר לנו להתבונן על הארעיות שבחיים וקצת להתיידד איתה. לתרגל קבלה של המציאות כפי שהיא.

התמודדות עם סטרס מובילה רבים מאיתנו לנסות למגר את התחושה על ידי מציאת פתרונות פרקטיים לדאגות ולפחדים שלנו. וכך, כשמופיעה תחושת הלחץ, שמשפיעה עלינו מבחינה פיזית ונפשית, אנחנו מזהים לעיתים את התוכן שעלה במוחנו שמכיל בדרך כלל דאגות בלתי נגמרות בקשר לעתידנו - ואנו נזרקים ליצירת רשתות בטחון מדומיינות. לימדו אותנו לשים את הדגש בחיים על מה שהשגנו ושהעבודה המרובה שמתישה אותנו שומרת על תחושת הבטחון שלנו. אינני כותבת כנגד יצירת בטחון, אנו נדרשים להתקיים ולנהל את חיינו המורכבים בעולם, אך התרגלנו לייצר תלות מופרזת בהישגים שלנו דבר שמבטיח לנו סבל ידוע מראש.

**היוגה כחוט מקשר לגוף ולתודעה**

תרגול יוגה הוא תרגול שנולד לפני אלפי שנים בהודו והוא מציע בראש ובראשונה דרך הסתכלות מודעת על המציאות. ביוגה אנחנו מתחברים למה שקורה לנו בגוף ובתודעה ברגע הנוכחי על - ידי תנועה ונשימה, ואנחנו מטפחים את היכולת להתבונן בגלים הגועשים של הדאגות והפחדים שלנו באמצעות חיזוק הגרעין הפנימי שלא תלוי בדבר. ככל שנתמיד, נגלה שיש בתוך כל אחד מאיתנו בית שתמיד ניתן לחזור אליו, גם כשאנחנו פגועים, גם כשאיבדנו משהו יקר ערך. תרגול יוגה מציע לנו לפתח מודעות כלפי תנודות התודעה שלנו, כאשר עולה מחשבה מדאיגה על עתידנו שגורמת לתחושת סטרס נתרגל זיהוי של המחשבה וזיהוי הדפוס של חיפוש פתרון פרקטי. אחרי שזיהינו נוכל לפרוש את המזרון, לנוע, לנשום ולחזק את הקבלה של חוסר הוודאות הבסיסי של החיים.

**יוגה להפחתת הסטרס הפיזי**

תרגול יוגה בנוי מתנועה אקטיבית ודינמית, תרגילי נשימה ומדיטציה. בשנים האחרונות המחקר על השפעותיה של היוגה מבחינה פיזית ופסיכולוגית תפס תאוצה, ונמצא קשר חד משמעי בין תרגול יוגה להפחתת סטרס. מערכת העצבים האוטונומית הנמצאת בגופנו מחולקת לשתי תתי מערכות – המערכת הסימפתטית האחראית על דריכות ולחץ והמערכת הפרא – סימפתטית האחראית על רגיעה והרפיה. בעבר מערכת העצבים הסימפתטית תרמה לאדם הנמצא בסכנה ממשית מפני חיה טורפת, אקלים קיצוני וסכנות נוספות. התגובה של מערכת זו מלווה בתחושת לחץ שעוזר לאדם לקבל החלטות מהירות ויעילות בזמן סכנה. כיום, הסכנות פחותות ומערכת העצבים הסימפתטית פועלת גם שלא לצורך. רובנו מכירים סיטואציות בהן הדופק שלנו גבר, הנשימה הפכה לכבדה וגופנו הזיע. כבני אדם שחיים תחת הלחץ של התרבות המערבית, אנחנו נתקלים ללא הרף בסיטואציות שמוחנו מפרש כאיום גם אם לא מדובר באיום ממשי.

כשאנחנו מתרגלים יוגה, אנחנו מפעילים באופן יזום את מערכת העצבים הפרא – סימפתטית ומייצרים באקטיביות אותות חשמליים שאומרים למערכת הדרוכה שהכל בסדר והיא יכולה להירגע. תרגול יוגה תורם להורדת רמות הקורטיזול (הורמון שמופרש בעת מצבי לחץ) בדם, ובכך מרגיע את תחושת הסטרס שלעיתים משתלטת על המערכת. גם אם נקדיש 5 דקות אחדות של נשימה ותנועה נרגיש את ההשפעה המיידית שלהן על הגוף והנפש שלנו.

**שגרת בוקר יוגית**

כדי לחולל שינוי בחיינו, ההמלצה היא לעשות שינויים עדינים והדרגתיים בשגרה ובכך להטמיע בתוכנו בצורה רגישה כלים שיש למסורת של היוגה להציע. כששואלים אותי מהו השינוי המשמעותי ביותר שעשיתי בעקבות ההליכה בדרך היוגה, אני מיד מדברת על שגרת הבוקר שלי.

ניהול שגרת בוקר כחצי שעה לפני שעת הקימה מסייעת לשגרה פשוטה ומיטיבה. גם לוותר על הבהייה במסך על הבוקר, על אף שזו החלטה שדורשת תרגול בשל המאפיינים ההתמכרותיים של המסכים. כשאני מוותרת על המסך בבוקר מתפנה מקום לנוכחות והודיה, וכך, כשאני פוקחת את עיני בבוקר, אני נוהגת להודות על דבר אחד בחיי. לאחר מכן זה הזמן לשבת על מזרון היוגה ופשוט להקשיב לנשימה. אין צורך בטכניקות מדיטציה מורכבות, אפשר לשבת מספר דקות ולהעביר את תשומת הלב לאוויר שממלא את גופנו ואחר כך יוצא. אפשר גם להשלים עם תנוחות יוגה מפנקות ונעימות. כל הטקס הזה דורש מאיתנו לכוון את השעון המעורר כ - 30 דקות אחדות לפני השעה בה אנו רגילים להתעורר.

**תרגול יוגה קבוע בלו"ז השבועי**

"התרגול מכה שורש, כאשר הוא נעשה כראוי, בהתמדה ולאורך זמן" (פטנג'לי, יוגה סוטרה).

הוסיפו לשגרה הקבועה שלכם תרגול יוגה אחד בשבוע בשעה נוחה. ניתן לתרגל בבית מול היוטיוב, ניתן לתרגל אצל מורה ואם נתקלנו בחוסר זמן, ניתן לבצע רצף קצר של כמה תנוחות יוגה שאנחנו זוכרים. לרוב אנחנו נוהגים לוותר על התרגול אם אין לנו שעה שלמה פנויה, 5 דקות של תנועה עדיפות על וויתור מוחלט.

אז גם אם לא נבלה את כל ימי חיינו בכפר פסטורלי בהרי ההימלאיה, אנו יכולים לאמץ הרגלים מתוך המסורת של היוגה שישפיעו על תחושת הרווחה בחיינו ויעזרו לנו להפחית את הסטרס על – ידי התבוננות בדאגות, נשימה, תנועה וטיפוח קבלה של המציאות המשתנה ללא הרף.

**הכותבת היא מורה ליוגה ולחינוך מיוחד**