**יוגה היא הסחת הדעת המושלמת בזמן מלחמה. הנה כמה פעולות פשוטות שלא דורשות מאמץ**

**מאת: קורל יחזקאל**

לפני כמעט ארבעה חודשים המציאות של כולנו השתנתה. נחשפנו לצדדים הקשים ביותר של האנושות, דבר שהביא עימו המון פחד, חרדה, חוסר וודאות ותחושה שבכל רגע הקרקע יכולה להישמט תחת רגלינו. בימים הראשונים למלחמה התקשיתי מאוד לפרוש את המזרון ולתרגל. האירועים שהתרחשו גרמו לכולנו לעצור הכל, להיצמד לכלי התקשורת ולצפות לפיסות מידע שיתנו קצת וודאות בתוך הכאוס הזה.

היה לי ברור שבימים אלה תרגול יוגה יכול להקל על התחושות הקשות, אך בפועל זה היה אולי הדבר האחרון שהצלחתי לחשוב עליו. ככלל, כבני אדם הרבה יותר קל לנו לבצע את הפעולות שמיטיבות איתנו כשאנחנו מרגישים טוב ויש לנו פנאי נפשי. בעתות משבר, כשאנחנו הכי זקוקים לכלים הללו הרבה יותר קשה לנו לצאת מאזור הנוחות ולעשות את מה שעושה לנו טוב, ולפעמים זה מרגיש שאנחנו ממש צריכים לצאת מגדרנו. הבשורה המשמחת היא שגם אם לא נצא מגדרנו, ונחליט לקיים רק כמה פעולות פשוטות מתוך הכלים שיש ליוגה להציע, נוכל לחוות הקלה נפשית ופיזית ולשמור על בריאותנו במציאות הנוכחית.

יוגה היא מסורת עתיקה שנולדה בהודו לפני אלפי שנים. זוהי דרך חיים המכילה כלים פרקטיים התורמים לאדם למצוא את הכוחות הטמונים בו ולחיות את החיים במיטביות, רווחה וקבלה. הרעיון העומד בבסיס תרגול היוגה הוא, שבתוך כל אחד מאיתנו קיים גרעין יציב שהתכסה עם השנים בפחדים, מחשבות ודפוסים המקשים עלינו לגשת לגרעין הזה. ישנו אי של שקט הנמצא עמוק בתוכנו, וכדי להגיע אליו עלינו לשחות בין הגלים הגועשים של תודעתנו. באמצעות תנועה, נשימה ותשומת לב לרגעי ההווה נוכל להשיט את הסירה שבתוכנו לעבר האי השקט. הנה כמה פעולות פשוטות שיכולות לשנות לנו את היום.

**5 דקות של נשימה**

הנשימה היא כלי מרכזי בתרגול היוגה, הזרמת האוויר באופן מודע ועמוק לתוך גופנו והוצאתו, מחזקים את מערכת החיסון שלנו, וגורמים לנו להיות יותר חיוניים וערניים. מודעות לנשימה מאפשרת לנו לאמן את "שריר תשומת הלב" ולטפח את יכולתנו להיות בנוכחות ברגע ההווה. אנו יכולים להשתמש בנשימה כאובייקט אליו נפנה את הקשב. בכל פעם שהקשב שלנו יוסט לעבר מחשבות שעולות נקבל אותן, ונחזור בעדינות להתרכז בנשימה ולהתבונן ללא שיפוטיות במה שהסיט אותנו. בזכות תרגול זה, הניהול המודע של הקשב יהיה הרבה יותר זמין לשימוש בחיינו ונוכל לראות את המחשבות המופיעות, כאירועים מנטליים באים וחולפים מטבעם. כך נוכל ליצור הפרדה בין מה שקורה עכשיו לבין המחשבות שצפות ואולי קצת פחות להזדהות עימן. 5 דקות ביום בהן נקשיב לנשימה, זו פעולה פשוטה וקצרה שתשפר את מצב רוחנו, מספיק 5 דקות בשביל שהיום שלנו ייראה אחרת. אין צורך לפרוש מזרון, אפשר לעשות זאת בכל מקום, על הכיסא במטבח, על הספה בסלון ואפילו ברכב לפני שיוצאים לדרך.

**2 תנוחות יוגה אהובות**

אז כפי שכבר הבנו, כשהמערכת שלנו תחת לחץ וחרדה קשה מאוד להביא את עצמינו לעשייה שדורשת מאיתנו מאמץ רב. תרגול יוגה של שעה יתרום לשיפור הרגשתנו, אך אם איננו מצליחים להתכנס לכך, ביכולתנו לבחור 2 תנוחות יוגה אהובות ופשוטות ולתרגל אותן אחת אחרי השנייה במשך דקות אחדות בלבד. בכל רגע נתון אנו יכולים לקום מהכיסא, בין אם זה בבית או בעבודה ולבחור לתרגל 2 תנוחות שאנחנו מכירים בקלילות ובפשטות. אני למשל אוהבת לכפוף לפנים בעמידה ולהחזיק את השוקיים עם כפות הידיים. זו תנוחה שלא דורשת מזרון או מרחב מסוים, רק כמה רגעים של תשומת לב. כמו כן, תנוחות כמו "כלב מביט מטה", תנוחות של יציבות ומתיחות כתפיים יכולות להיות עוגן משמעותי עבורנו.

על – פי המחקרים של השנים האחרונות, תרגול יוגה משפיע לטובה על רמות הלחץ במערכת ובכך מפחית את הסיכוי לחלות במחלות נפשיות ופיזיות. יש לו השפעות פסיכולוגיות מיידיות המתבטאות בהפחתת חרדה ובהעלאת תחושת רווחה רגשית וחברתית. תרגול יוגה משפיע על מערכת העצבים האוטונומית על – ידי וויסות המערכת הסימפתטית האחראית על תחושות הלחץ והדריכות שמשפיעות על איכות החיים של האדם. גם אתם חושבים ששווה להשקיע מספר רגעים עכשיו?

**שוואסנה**

כל תרגול יוגה מסתיים בתנוחת ה"שוואסנה" בה אנו שוכבים על הגב כשהרגליים והידיים פתוחות לצדדים, הפנים שקטות ונינוחות והפה מעט פתוח ורפוי. זוהי תנוחת ההרפיה שמבקשת מגופנו ומתודעתנו להניח הכל בצד ולהרפות מהכול. בתקופה האחרונה רובנו חשים שעולמנו הפנימי גדוש במידע שקשה מאוד להכיל. המרחב הבטוח שלנו התערער, אני חווה את זה כמו משבר אמון עם הקיום. בתנוחת ההרפיה אנו שרויים במרחב בטוח של רגעים בהם לא נדרש מאיתנו מאום. מספיק שנקדיש 2-3 דקות של שכיבה על הגב והרפיה כדי ללמד את המערכת שלנו לשחרר לפעמים. אפשר לעשות זאת אפילו במיטה לפני השינה, בבוקר לפני שיצאנו מהסדינים או בכל שלב ביום, בכל מקום שיכול להיות מספיק נוח.

**תשומת לב לנשיפות במהלך היום**

פעולה זו היא אולי האהובה עלי ביותר. הנשימה גם אם לא נהיה מודעים אליה, מתקיימת כל הזמן. גם אם לא נקדיש 5 דקות יזומות של הקשבה לנשימה הפעולה הזו ממשיכה להתרחש. אחרי כל שאיפה תגיע נשיפה, כך מערכת הנשימה שלנו בנויה. הנשיפה היא פעולה המפעילה את מערכת העצבים הפרא – סימפתטית, מערכת העצבים האחראית על רגיעה. בימים הראשונים של המלחמה כשהייתי במצב של חרדה, עלבון וחוסר וודאות, הארכתי את הנשיפות שלי באופן אינסטינקטיבי. שמתי לב, שכשאני מאריכה את הנשיפה ומחדדת אותה יש לי כמה שניות של הרפיה ושקט. גם אם אלו שניות אחדות בתוך התהום יכולתי לזהות אותן. זה אחד הדברים הכי מרגשים שקרו לי בחיי, תשומת הלב העדינה הזו הזכירה לי שיש בי גם שקט ויציבות ולא רק רסיסים של כאב ופחד. אני בטוחה שרבים מאיתנו יכולים להזדהות עם התחושות הקשות שתיארתי. שימו לעצמיכם אפילו תזכורת בנייד עם הכותרת "נשיפה" שתזכיר לכם רק לשים לב להתרוקנות הזו שמווסתת את מערכת העצבים ולוקחת אותנו למרחב שקט יותר.

במציאות שאנו חיים בה בתקופה הזו ישנן דרכים נפלאות להקלה על מצבנו. אמצו לשגרת יומכם פעולה אחת או שתיים מתוך הפעולות שהצעתי, ותנו לעצמיכם את ההזדמנות לקחת אחריות שלא דורשת יותר מידי מאמץ על בריאותכם ורווחתכם.

**הכותבת היא מורה ליוגה ולחינוך מיוחד**