הדרך הקצרה ביותר אל קוסמוס ואוניברס וכיצד להמריץ את הפראנה שתעלה לראש

יוגה על באמת

אתם יודעים מה זה יוגה? נדמה לכם שאתם יודעים מה זה יוגה. אני בעצמי, נדמה היה לי שאני יודע מה זה יוגה, עד שנכנסתי בשבוע שעבר למכון ליוגה של הגברת רגינה קוליץ, באמצע השיעור, וש־מעתי פתאום מה זה יוגה באמת. וזה היה בכלל דבר אחר ממה שחשבתי שאני יודע.

אחרי שתפסתי את עצמי שאני חי בטעות, אני ממהר לתקן את זה מיד וכדי שלא תצא טעות בפעם השנייה, אמסור לכם בדיוק מילה במילה, מה שאמרה המומחית ליוגה בזמן השיעור, ולא אתקן שום דבר על דעת עצמי אפילו לא את הפסיקים.

מה זה יוגה?

דברי המומחית ליוגה,
הגברת רגינה קוליץ,
בפני תלמידיה:

„...יכי הכוח שלנו בא מהבלוטות והב־לוטות דורשות תשומת־לב של המוח, שלווה ועדינות ומה שיותר — טראנס של מנוחה.

תרגיל סרעפת:

„להרחיב קודם כל את הצלעות והחזה ולהרחיב את הכבד והטחול עם אותו הקצב. שקט, שלווה וריכוז, כי הוא מגיב רק לעדינות. כמו שהאדם מגיב לשני באדיבות, כך הגוף מגיב באדיבות. ועכשיו נעשה את הריאות עליות. בשביל לעשות ריאות ע־ליות, צריך לשים את הידיים ככה ולהרים את החזה מה שיותר גבוה. לא להרים את החזה בידיים, אלא עם עצמו. מה שיותר גבוה.

המחשבה עכשיו על הריאות. העיקר זה העדינות והשלווה, ורק אז הדם זורם. ו־עכשיו להעלם, בשלווה ושקט נפשי, לעולם

* היות ונכנסתי מהאמצע, אני גם מת־חיל מהאמצע.

של הקוסמוס, ועכשיו לאט לאט נשכב. קודם טוב להתפרק. כל עצב וכל שריר מתנפח ומתאחרר.

„...להסתובב על הבטן. להרגיש את השלווה ולהתכונן לעמידה על הראש כי זה צר־ך לעשות לפני שעושים תרגיל.“

עמידה על הראש:

„לאט לאט, לאט לאט. הרבה ריכוז ושלמות כמו לילדים. צריך לדעת שזה שולח דם בריא למוח, מחדש רעיונות, מנקה את הדם ומשפר את בלוטות המין, ושלישית, רק זה משחרר את המרץ. להשאר ביוגה מודרה. להשאר ביוגה מודרה!“

כל מיני תרגילים, שהסברם מוכא בגוף הסיפור, מלבד ציור העמידה על הראש, שהזכויות שלו שמורות מאד

יוגה מודרה:

„לשים את הידים על הישבן ואת הישבן על הרגליים. הראש על הארץ. עכשיו נעשה מאסז לעורף עם הידיים, אבל מאסז עמוק! להיכנס עם הידיים לתוך העור ולתוך השרי־רים. מה שיותר כואב — יותר סימן שצריך לעשות את זה, כי שם מרכז העצבים והבלוטות.

טוב, המשיכו. מאסז חזק עד שתרגישו אור. זה פותח את סוד הבריאה בעורף. לא להפסיק עד שמרגישים את השיחרור! ועכ־שיו לשכב על הגב.“

שכיבה על הגב:

„לעשות כל מיני תנועות יפות. לדעת שהידים הם מכשירי־אלוהים. אם הם גונבים, הם לא מכשירי־אלוהים, אבל אם הם עושים תנועות יפות, הם מכשירים של אלוהים. אבל את האצבעות לפתוח ולראות שתהיה פורמה יפה.

„לקפל את אצבעות הרגליים. לקפל, עד שכל וריד וכל בלוטה מתעוררת לחיים. עכשיו לעשות עוד פעם יוגה מודרה, ולמצוא את השלווה. ועכשיו לשכב על הבטן.“

שכיבה על הבטן:

„לפשק את הרגליים. זה טוב לפשק את הרגליים. לפתוח את הידיים. זה טוב לפתוח את הידיים. ידים ארוכות, רגלים ארוכות. לפתוח עד שמשתחררים. זה יותר אלגאנטי. עכשיו לעשות את הקוברה.“

הקוברה:

„לספיר ארבע עד שעולים עם הנשימה. ושניים עד שמביטים לתיקרה. תביטו על התיקרה. מה שיותר אחורנית את הגב, ולספור בדיוק. קצב, קצב, קצב. זה הכל.

להביט על התיקרה. זה משחרר את ה־מרץ. לספור ארבע שתיים, ארבע שתיים. להביט על התיקרה ונשימה, מפני שאנחנו מתרכזים בעיקר על הבלוטות, מפני שהבלו־טות דורשות. אף תרגיל לא יכול להסדיר בלוטית, מלבד פראנה במחשבה. נשימות ארוכות, נשימות ארוכות, נשימות ארוכות. ועכשיו לנוח.“

מנוחה:

„עכשיו לנוח ולסחוב את הפראנה החל מקצות אצבעות הרגליים עד המוח. עכשיו לעשות את הקשת.“

הקשת:

„לקפל את הרגליים. לדעת שהקשת מחזקת את אברי־המין, את שרירי הבטן ואת עמוד השידרה. זה נותן גבורה לאישיות, אם אפ־שר להשאר כך, בלי תנועה. בלי תנועה. סטופ! פתאום סטופ! ואחרי שעוברים בחינת שליטה, להתגלגל לכל מני צדדים.“

גלגול לכל מני צדדים:

„לעשות בעדינות. אפילו התרגיל הכי קשה צריך לעשות בעדינות, כאילו בלי עצמות ובלי שרירים. זו הגבורה הכי גדו־לה. זאת אומרת: לעבוד בלי לעבוד.

תמיד לשאול את הגוף מתי לנוח, כי הוא יודע הכי טוב מה הוא רוצה. האמנות הכי גדולה זה לדעת להקשיב לגוף ולשאול אותו מה הוא רוצה, מה הוא צריך ומה טוב לו. לפעמים נדמה שהוא רוצה טוב, אבל אחר־כך רואים שזה לא זה. המוח קונס־טרוקטיבי והוא רוצה רק דברים קונסטרוק־טיביים. עכשיו לנשום.“

נשימה:

„פשוט להסתכל בעיני הרוח, איך הגוף נושם ונושף. זה מרגיע בכל מצב, וזה התרופה הכי טובה בשביל לישון. עיני הרוח רואות רק שלווה. להתפרק. להסתובב על הגב ולהרגיש את הלב המשוחרר. לקפל את הרגלים ונעשה תרגיל בטן.“

תרגיל בטן:

„רגלים לשים על הארץ ולקפל את הבר־כיים. לנשום עד דחיפת חוט־השידרה ולנ־שוף עד הטיפה האחרונה. באותו זמן להוציא את המעיים ולהכניס את המעיים בלי לנשום. לדחוף את המעיים למעלה, כאילו שרוצים לזרוק אותן החוצה.

בטן וסרעפת זה מרכז החיים שלנו. נעשה עכשיו מאסז ונכנס לתוך המעיים ונצבוט. עמוק עמוק ניכנס לתוך המעיים עם הידיים. עמוק, עמוק. זה טוב, מרגישים חום בבטן.“

קריאת־ביניים של אחד התלמידים: כואב! תשובת המורה: זה לא כאב, זה חום.

„עכשיו להתפרק ולהסתובב על הבטן. ללחוץ את המעיים לרצפה ולעשות סבוב. לשפשף את המעיים לרצפה. רבולוציה לעשות, אבל בקצב. לא לעשות באלגן מהגוף. לעצור את הפראנה לגוף וללחוץ אותה עם הריאות לבטן, ועם הבטן לריאות. זה טוב בשביל הפראנה. עכשיו לשבת, ונעשה את החצי לוטוס בשביל להגיע ללוטוס בכל מחיר.“

החצי לוטוס:

„הלוטוס שולח דם בריא למוח, משחרר את בלוטות־המין ומשחרר את הרגליים. לסובב את החצי גוף העליון על הרגל ביד עד שמגיעים עם היד לרגל.

עכשיו לשים את הראש על החזה, העינ־יים סגורות. לרחם על העצבים ולעבוד עם עיניים סגורות. למשוך את הפנים עם כל עמוד־השידרה למטה. עכשיו נעשה תרגיל שליטה, שמאוד משחרר את כל עמוד השידרה.“

תרגיל שליטה:

„לשים רגליים באויר ולהחזיק אותם. להשאר בלי שום תנועה בעיניים עצומות ולשקוע בפנים הגוף, ששם המקום היחידי של השלווה. ועכשיו לנוח, לזרוק את הראש על החזה בלי שום מישקל, כמו סמרטוט. עכשיו ליישר את הרגליים ונעשה תרגיל נגדי. לזרוק את הראש לאחור ובמצב הזה להרים רגל ימין. למתוח אותה שהתנועה תצא מהבטן. להרים את הישבן והרגליים בדרך לנר.“

בדרך לנר:

„לא נר, אלא בדרך לנר. לתרגיל הזה קוראים — התחזשות הנעורים, כי המרץ של בלוטות־המין שבבטן, זורק עכשיו לפ־נים, לצוואר. תחשבו במה העניין. תחשבו שהמרץ של בלוטות־המין יבוא עכשיו לפ־נים וישחרר וירפא. מה שהבטן יותר גבוהה מהפנים, יותר מרץ יבוא לפנים.

לא לזוז. כמו פסל. כך להיעלם בשלמות וברוח של האוניברס. עכשיו נעשה את האום ולדעת שהאום משפר את הנשימה ומייפה כל. תרגישו יותר רטט־חיים.“

האום:

„אאאאאווווומממם . . . . . “.

אל תסתכלו עלי. בדיוק כמו שכתוב. כל התלמידים והמורה איתם, הוציאו מגרונם קול אום ארוך ומתמשך עד כלות הנשימה, וזה כנראה האום שמייפה כל.

עכשיו שיש לכם את כל היוגה כמו שהיא באמת והיא עוד מונשת לכם על מגש של קוצים — מה מפריע לכם לעשות זאת בעצמכם, בלי מכון? פרשו שמיכה על הארץ, עשו את התרגילים ובקשו ממישהו להקריא לכם את ההוראות וקטעי החוכמה, על מנת להמריץ את בלוטות ה... זה שאני מתבייש לקרוא בשמו... להתפתח.

בה אמר טוסבראהינדי:

מרוב חוכמה, לא רואים את השכל.