

# עם אסנת



## תנוחת קשת גדולה - אורדווה דאנוראסנה

מאת: אסנת ישראלי אייר: רועי שנער צילמה: דפנה טליתמן מדגימה: איילת

### תרומת התנוחה

ממריצה, מחזקת, מרעננת ומזרימה אנרגיה לגוף, מחזקת ומשחררת את הכתפיים והזרועות ואת שרירי הגב. מיישרת גב וכתפיים עגולות. משפרת את הנשימה. משחררת מתחים ומעניקה הרגשה חיובית ושמחה רבה.

אורדווה - מתרומם, למעלה

דאנור - קשת

אסנה - תנוחה

### מה לעשות?

לשכב על הגב, לכופף את הברכיים ולהניח את כפות הרגליים בערך עשרה סנטימטרים מהגוף. לכופף את המרפקים ולהניח את כפות הידיים ליד הכתפיים, כשכפות הידיים פונות לעבר הרגליים. לדחוף את הרצפה כדי להרים מעט את האגן ולהניח את הקדקוד על הרצפה. ליישר את המרפקים ולתת לאגן לעלות מעלה עד שהגוף נמתח ומתארך בגמישות ממש כמו קשת. להגדיל בהדרגה את השהייה בתנוחה.

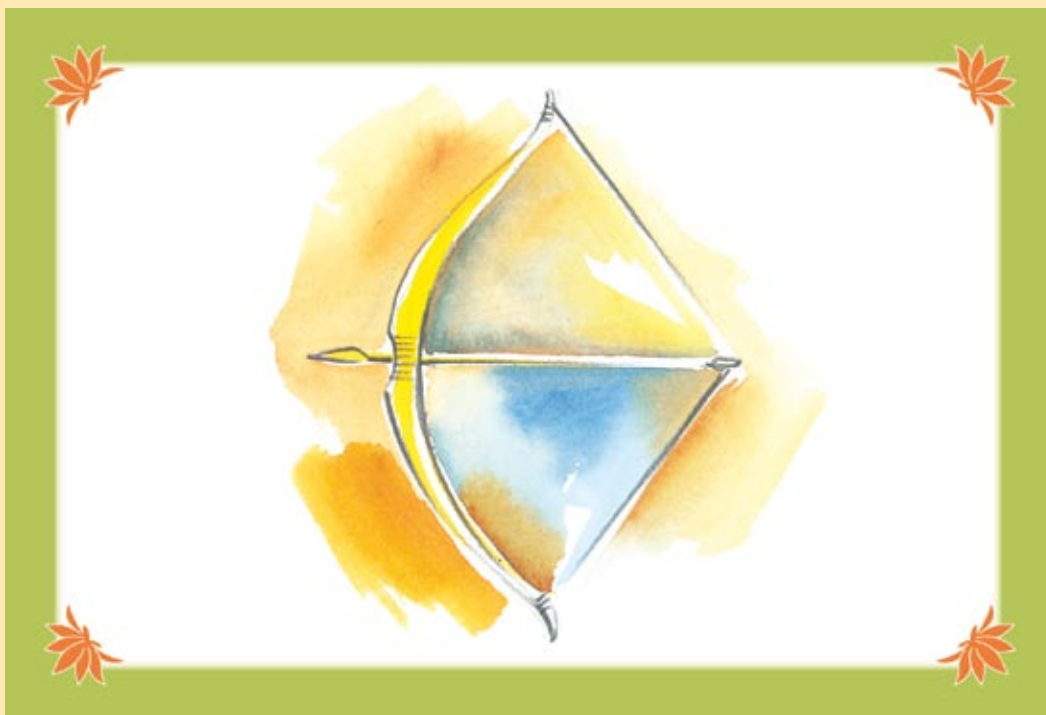
### מה לא לעשות?

לא לכפוף מרפקים ולא לתת לברכיים להיפתח לצדדים. לא לעשות את התנוחה אם יש כאב בגב התחתון. מי שקשה לו לעלות, סימן שהידיים שלו עדיין לא מספיק חזקות ולכן כדאי שיתאמן על שהייה ארוכה בתנוחת פלג עם ראש למטה. גם תנוחת הטווס מהחודש שעבר תתאים לכך.



לאֵל האֵשׁ, להבות האֵשׁ  
הושיטו גביע מְלֵא יַיִן  
אדום, ונשות המֶלֶךְ שתו  
את היַיִן מן הגביע. בַּשָּׁנָה  
שאחר כך נולדו לְמֶלֶךְ  
בנים יפים, בריאים,  
חכמים וחזקים.

המֶלֶךְ התגָּאָה בארְבַּעַת  
בָּנָיו, שֶׁהַצְטִיִּינוּ בכל אֲשֶׁר  
עָשׂוּ ולמדו. אך יוֹתֵר מְכּוּל  
הַצְטִיִּינוּ בירי בחץ וקֶשֶׁת.  
לא הָיָה חָץ שֶׁהַחֲטִיאוּ.  
בין האחים שררה אהבה  
רבה, ומעולם לא רבו או  
קינאו זה בזה. יוֹתֵר מְכּוּל  
אהב המֶלֶךְ את בנו בכֹּרֵוֹ



## עלילותיו של הנסיך ראמה

הסיפור הבא הוא מתוך ה"ראמאינה", יצירה ספרותית הודית שֶׁנִּכְתְּבָה לְפָנֵי אֲלֹהֵי שֵׁנִים וְעָבְרָה מְדוּר לְדוּר. ההודים אוהבים מאוד להקשיב שוב ושוב לסיפורי עלילותיו של הנסיך ראמה, וליהנות מרוחה של הודו הקדומה, נופיה, תושביה ומנהגיה. בְּמִרְכָּז העלילה עומד סיפור חטיפתה של סיטה היפה, אשתו של ראמה שֶׁנִּחְטְפָה בְּיַדֵּי שֵׁד וּמוֹחֲזָקֵת בְּשָׁבִי בַסְּרִי-לִנְקָה.

כיצד נפגשו ראמה וסיטה?

על גדות נהר סגארה, לְרֹגְלֵי הַרֵי ההימליה, לְפָנֵי אֲלֹהֵי אלפים שנים חי עם וּשְׁמוֹ קוּסָאֵלָה – בְּנֵי הַשְּׁמֶשׁ. שֶׁפֶע רב הָיָה בארץ זו: פִּירוֹת, יִרְקוֹת, חִיטָה וּאֻצְרוֹת רַבִּים. אִיּוֹדְהִיָּה, עִיר הַבִּירָה, הִיא עִיר יִפְהַפִּייה שֶׁבָּה זֹרְמִים פְּלָגֵי מַיִם צוֹנְנִים וּגְנִים פּוֹרְחִים מְקַשְׁטִים אוֹתָהּ. אֲנָשֵׁי הָעִיר הָיוּ יָפִים, בְּרִיאִים וְחֲזָקִים, נְבוֹנִים וּמְשֻׁפָּלִים, שֶׁמְחִים, שֶׁקְטִים וּמְאוֹשְׁרִים. הֵם אֶהְבּוּ מְאֹד אֶת מֶלֶכָם דַּאֶסְאָרָאֵתָהּ.

רק דָּבָר אֶחָד הָעֲצִיב אוֹתָם, לְמֶלֶךְ, שֶׁהֵלֵךְ וְהִזְדַּקֵּן, לֹא הָיוּ יְלָדִים, לֹא בָּנִים וְלֹא בָנוֹת. יוֹם אֶחָד כֶּשֶׁהִתְפַּלֵּל

הנסיך ראמה, וכולם קיבלו את ראמה כמנהיג. ראמה הצטיין בדריכת הקשת, באילוף פילים ובמירוץ פְּרָכְרוֹת. הוא הָיָה עֶלְם יִפָּה תוֹאֵר, חֲסוֹן וְחָטוּב, וְנִרְאָה כְּמוֹ אֵל. הוא הָיָה גַם חָכֵם וְהִשְׁתַּיֵּת בְּמוֹעֲצוֹת הַמֶּמְלָכָה. שְׁנוֹת לְדוֹתוֹ וְנַעֲוָרָיו חֲלָפוּ בְּשָׁלוֹם וּבְשִׁלוּוָה.

יום אֶחָד הִגִּיעַ לְבִיקוֹר בארמון חכם נְכַבֵּד שֶׁשְׁמוֹ וִישׁוּאֵמִיטְרָה, שֶׁהֶמְלֵךְ אֶהְבּ וְהַעֲרִיךְ מְאֹד. "בְּרוּךְ הַבֵּא", אָמַר הַמֶּלֶךְ בְּהִתְרַגְשׁוֹת, "אֲמַלֵּא כָּל מְשָׁאֵלָה שֶׁתִּבְקֶשׁ".

"תן לי בְּבִקְשָׁה אֶת בֶּנְךָ הַבְּכוֹר, ראמה. שְׁנֵי שָׁדִים חֲזָקִים וּמְפַחֲדִים שֶׁמְשַׁנִּים צוֹרְתָם בְּכָל יוֹם מִפְּרִיעִים לִי בְּעִבּוֹדַת הַקּוֹדֵשׁ שֶׁלִּי. יָבוֹא עִמִּי וְיִשְׁמִיד אֶת הַשָּׁדִים", אָמַר הַחָכֵם.

לְבוֹ שֶׁל הַמֶּלֶךְ נִשְׁבַּר בְּקִרְבּוֹ, הִלּוּא רַאמָה רַק נָעַר צָעִיר, כִּיצַד יוֹכֵל לְהִלָּחֵם מוֹל שָׁדִים אֲרוּרִים שֶׁאִישׁ לֹא הִצְלִיחַ לְתַפְסֵם וְלִהְרֹגָם? אֵךְ מִיִּלָּה שֶׁל מֶלֶךְ הִיא מִיִּלָּה. לְאֶקְשָׁמָן אַחִיו שֶׁל רַאמָה הַפְּצִיר בְּמֶלֶךְ לְלָכֵת עִם אַחִיו הָאֶהוּב רַאמָה, וְהַמֶּלֶךְ הִסְפִּים. לְקוֹל תוֹפִים עֲזָבוּ הַשְּׁלוּשָׁה אֶת הָאֲרָמוֹן.

דממה השתררה בַּזירה. בזה אחר זה נִיגשו הלוחמים והאלופים, אך לא הצליחו לְהרים את הקשת. אחרון הָיה ראמה. הוא צעד צֶעד אַחד קדימה, ניגש והרים את הקשת מעלה כאילו היא נוצה. קריאות השתאות נשמעו מהקהל, אך כְּשֶׁהרים ראמה את הקשת והצליח לְדרוך את המיתר עד שְקצות הקשת כְּמעט נגעו זה זה, השתחרר המיתר וחָץ נורה אל על בהשמיעו קול רעם. קול מחיאות כפיים רם כָּזָה טָרם נשמע בְּממלכה. המֶלךְ הצליח בקושי להשקיט את מחיאות הכפיים, ואז אמר: "הנסיך ראמה, אתה המנצח. בתי הִיפה סיטה תהיה לך לאישה. מיד ייצאו שליחים להזמין את אביך המֶלךְ דאסאראתה לטקס הנישואין".

טקס הנישואין המפואר נֶערך בְּפני כל האנשים, שְׁלֹא הפסיקו לְשמוח ולרקוד בְּמשך כמה ימים כִּיאה לְאירוע חשוב שְׁכָּזָה. ואכן יְמֵי חתונתם של ראמה וסיטה היו הימים השמחים בתולדות שתי הָערים, איודהיה ומיטהילה. למרבה הצער השמחה לא ארכה זמן רב... אך על שְׁאָר עלילותיו של הנסיך ראמה לא נספר כְּעֵת, הן מסופרות ב"ראמאינה" או ב"ספר עלילות ראמה", שבו מסופר גם הסיפור הַזֶּה.



עָברו חלפו לָהֶם ימים, שבועות וחודשים. שְׁנֵי האחים למדו במסירות ובהתלהבות גדולה, ובתוך זמן קצר יָדְעו את כל הסודות והידע שְׁצבר הַחכם בְּשנות חַייו הרבות. בֵּין שיעור לשיעור היו יוצאים אל הַיַּעַר פְּדֵי להגן על הַמְּקֹדֵשׁ מִפְּנֵי שָׂדִים שְׁשָׂרְצוּ בַּיעָרוֹת שְׁמֻסְבִּיב. כְּשֶׁנֶּהַרְג השד האחרון אָמַר ראמה לְחכם: "סיימנו להרוג את כל השדים, נמהר ונחזור עכשיו אל אבינו שְׁמֵתֵגְעֵגַע אֲלֵינוּ מאוד".

"הישארו עמי רק עוד לילה אֶחָד" התחנן הַחכם, "ובבוקר תצאו לדרככם".

עם עלות השחר הגיע לפתע שְׁלִיחַ ובפיו בשורה: "המלך ג'אנאקה הכריז על תְּחָרוֹת על ידה של בתו הִיפה סיטה, בכל שבעת איי הממלכה".

"נִיצָא כְּעֵת אל ממלכת מיטהילה. המֶלךְ ג'אנאקה, ידידי הטוב, ביקש ממני להעלות קרבן בְּתַחֲלִיל תְּחָרוֹת. אני חַיִּיב לעשות זאת, ואני רוֹצֶה שְׁתּבוֹאוּ אֹתִי וְתִשְׁתַּתְּפוּ בְּתַחֲרוֹת", אמר הַחכם לשני הנסיכים. ארְבָּעָה ימים רכבו, ולבסוף הגיעו אל הממלכה והתקבלו שם בכבוד גָּדוֹל.

בְּמֶשֶׁךְ 12 ימים נהרו אורחים מכל הארצות, חלקם לצפות בתְּחָרוֹת וחלקם לְהִשְׁתַּתֵּף בָּהֶן. קהל עצום ורב צפה בְּמִתְחַרֵּם שְׁהִיו לבושים בְּמִיטב בְּגָדֵיהֶם: גְּלִימוֹת זָהָב, כֹּוּבְעִים צְבֻעוֹנִיִּים, אֲבָנֵי חֹן ותכשיטים נוצצים. רק ראמה ו לאקשמאן עמדו בְּבִגְדֵי הַצִּיד שלהם אך היו יפים יוֹתֵר מְכֹוֹלִם. תרועות חצוצרות ותופים בישרו על בואה של סיטה היפהפייה, שְׁנֶעַמְדָה ליד אביה הַמֶּלֶךְ.

"כְּשֶׁנּוֹלְדָה בְּתִי נִדְרַתִּי נִדָּר", אמר הַמֶּלֶךְ, "שְׁאֲשִׂיא אותה למי שְׁיֹוכִיחַ כִּי הוא יכול לְמַתוּחַ את הקשת של מלְכִי מיטהילה העתיקים". הַמֶּלֶךְ סימַן בַּיָּדוֹ, וְאֵל הזירה נכנסה כְּרָפָה שְׁאוֹתָה מוֹשְׁכִים 500 חַיִּילִים ועליה הקשת הגדולה והעתיקה.