

עם אסנת



תנוחת הכדור - פאוואנא-מוקטאסנה

מאת: אסנת ישראלי איירה: ענבל שריד צילם: אלדד רפאלי מדגימה: רומי

מה לעשות?

שלב א': לשבת על הרצפה, לכוף ברפיים. לחבק את הברפיים, להניח את המצח על הברפיים. להרים את כפות הרגליים, להעביר משקל אחורנית, להתגלגל אחורה וקדימה כמה פעמים. שלב ב': לשכב על הגב כשהברפיים כפופות והידיים מחבקות את הברפיים. להרים את הראש עד שהוא ייגע בברפיים. להישאר לפחות חמש נשימות, ועם הזמן להאריך את השהיה.

פאוואנא מוקטא - שחרור הרוח
אסנה - תנוחה



מה לא לעשות?

לא להפסיק לנשום.

יתרונות 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.

תרומת התנוחה

מגמישה את עמוד השדרה ומשחררת את העורף והשכמות, מחזקת את שרירי הבטן ואת תפקוד האיברים הפנימיים, משפרת את תפקוד מערכת העיכול ומחזקת את כוח הרצון.



הסיפור על הפילים והעכברים

היה הייתה בארץ הודו עיר אחת גדולה ויפהפייה. נוף מקסים נשקף ממנה, אגם קסום היה במרפזה ועיר ירוק הקיף אותה. היו בה בתים מטופחים ומקדשים יפים. אנשים רבים חיו בעיר בשלווה ובשמחה. אך השנים חלפו והאגם התייבש, האנשים עזבו את העיר והיא נחרבה לגמרי. רק העכברים נשארו בה. עברו העכברים לגור בבתים היפים של האנשים ובמקדשים. היה להם נעים ונוח, והם התרבו והתרבו. עד מהרה הפכה העיר להיות עיר העכברים.



שמחה גדולה הייתה בעיר העכברים. הם היו משפחה אחת גדולה, וכמעט בכל יום חגגו יום הולדת לעכבר אחר, שלא לדבר על חתונות ולידות של עכברים, על חגים כמו חג העכבר, ראש השנה העכברי ופסטיבלים חשובים כמו פסטיבל הגבינה והחיטה, תחרות שחייה באגם ששוב התמלא מים מתוקים, מרתון הריצה, אליפות המכרסמים ובחירת מלכת היופי העכברית. בקיצור, לא היה רגע משעמם.

לא רחוק משם בעיר חי לו עדר פילים. מלך הפילים היה פיל מאוד מיוחד. היו לו שני ניבים עצומים ומרשימים, ועם זאת הייתה לו נפש עדינה והוא היה מנומס, אצילי וטוב לב. הפילים אהבו וכיבדו את מלכם. אך אחרי כמה שנות בצורת יבשו כל מקורות המים בעיר, והפילים היו בצרה גדולה. "שמעתי שבמרפזה של העיר הגדולה יש אגם גדול, נלך לשם ונינצל" אמר אחד הפילים למלך. מיד יצאו כל הפילים ושעטו במהירות אל תוך העיר. כל כך מהר שעטו הפילים שלא ראו כי בדרכם הם רומסים את העכברים. בתי החולים של העכברים התמלאו פצועים, הרופאים והאחיות עבדו יומם ולילה, משפחות רבות נהרסו ועצב גדול היה בעיר העכברים. "מה נעשה אם שוב יבוא הפילים?" דאגו העכברים. עכבר אחד זקן הציע: "נלך אל מלך הפילים ונדבר אתו פנים אל פנים", ומיד יצאה משלחת עכברים לדבר עם מלך הפילים. השתחוו העכברים בפניו של המלך ואמרו: "הוד מלכותו המלך. אתה ועדר הפילים שלך עצומים וחזקים, וכך בדרככם אל האגם לא שמתם לב אכל רמסתם ודרסתם אלפים מבני משפחתנו. רבים מאתנו נהרגו או נפצעו ואנו שרויים באבל גדול, אך נורא מכול הוא הפחד מפני ביקורכם הבא, הרי אתם

יכולים להשמיד אותנו לגמרי. באנו לבקש מכם לא להגיע אל העיר שוב, אנא מצאו לכם מקורות מים אחרים בָּאזור".

ענה מֶלֶךְ הפילים: "הסירו דאגנה מלבכם, וחזרו לבייתכם ללא חשש. אני מצטער על הסבל שנגרם לכם, אך מעתה והלאה תוכלו לחיות בשלווה ובבטחה". הודו העכברים למֶלֶךְ, ואמרו: "אם אי פעם תצטרך עֲזָרָה, אל תהסס וקרא לנו". אמר המֶלֶךְ "תודה רבה! לכו לשלום", וחייך לעצמו חיוך קטן...

עברו חלפו השנים. יום אחד החליט הרמטכ"ל של צבא ההגנה של המדינה לגייס פילים חדשים לצבא, ושלח את חייליו לתפוס פילים ביער. בלילה הם חפרו באדמה בורות וכיסו אותם בעלים. עם בוקר יצאו הפילים לטיול הרגיל שלהם, ולא שמו לב ונפלו בזה אחר זה אל המלכודות. החיילים הגיעו למקום, וקשרו היטב את רגלי הפילים בחבלים עבותים. גם מֶלֶךְ הפילים נלכד, והמצוקה הייתה גדולה. "איך נברח? מי ישחרר אותנו?" קימט מֶלֶךְ הפילים את מצחו וחשב... "נזכרתי! נקרא לחברינו העכברים ונבקש מהם לכרסם את החבלים". הרים המֶלֶךְ את הָדָקוֹ וְחָצַר לַמַּלְכָּה הפילים "מהרי ורוצי לעיר העכברים ובקשי את עזרתם".

ומקץ שעה קלה הגיעו אלפי עכברים, כרסמו את החבלים ושחררו את הפילים לחופשי.

"אין דבר טוב יותר בעולם מידידים נאמנים שנעזרים זה בזה הן בשעת צרה והן בשעת שמחה", כך אמר הפילוסוף ההודי ביידבה (שחי לפני אלפיים שנה) למֶלֶךְ ההודי דבשלים.

