

# עם אסנת



## תנוחת המחרשה - הלאה-אסנה

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



### מה לעשות?

לשכב על הגב כשהידיים לצדי הגוף. לכופף את הברכיים לעבר הֶבֶט. להצמיד את הידיים לרצפה ולהעלות את הגב חוליה אחרי חוליה, עד שאתם על השכמות. ליישר את הרגליים מעבר לראש ולהניח את קצות הבהונות על הרצפה, כשהרגליים ישרות.

### מה לא לעשות?

לא להטות את הראש או הגוף שמאלה או ימינה. להקפיד להיות בדיוק באמצע (על עמוד השדרה). לא להישען על חוליות הצוואר אלא על השכמות.

### תרומת התנוחה

מְחַזְקֶת וּמְגַמֶּשֶׁת את הגב. עוזרת להתגבר על בעיות עיכול. מְשִׁקֶטָה את המחשבות, מרעננת ומרגיעה.

### איזהו עשיר? השמח בחלקו סיפור מהמיתולוגיה ההודית

לפני הרבה מאוד שנים חי בהודו, בחצר המלך קולה, בממלכת קאנצ'י, ברהמין ושמו וישנו דאסה. המלך קולה היה איש עשיר ומסור מאוד לאלים. בכל יום הגיש כמנחה (מתנה) לאלים שפע פרחים יפים וטריים ופנינים יקרות. יום אחד נפגשו המלך וישנו דאסה בהיכל התפילה. כמו בכל יום הגיש המלך לאלים מנחה מפוארת, ססגונית ויקרה, ואילו וישנו דאסה הביא רק כמה צמחי מרפא ומי אגם רעננים וזכים.

הלאה - מחרשה  
אסנה- תנוחה

”האלים רוצים פְּנֵרָאָה  
שָׂאצוּם, ולִכְן הם לוקחים  
ממני את מנת האורז  
היומית שלי”, חשב לעצמו  
וישנו דאסה.

וכך עברו לָהֶם כמה  
ימים. בוקר אֶחָד הַקְּדִים  
לחזור מְטִיּוֹל הַבּוֹקֵר שלו  
וְרָאָה קִבְצָן לְבוֹשׁ סְחָבוֹת  
וּמְרוּפֵט מִתְגַּנֵּב אֶל עֵבֶר  
הַחֲלוֹן, מִמְּלֵא בְּמַהִירוֹת  
אֶת פִּיּוֹ אוֹכֵל וּמְסַתְּלֵק.  
וישנו דאסה רִיחָם עַל  
הַאִישׁ הָעֵלּוּב, וּרְץ אַחֲרָיו  
כְּדִי לְהַצִּיעַ לוֹ אֶת הַחֲמָאָה



ששכח לָאֹכֹל. אֶךְ הַקִּבְצָן חָשַׁב שׁוּׁוֹיִשְׁנו דֹאסָה רוֹצָה  
לְהַכּוֹת אוֹתוֹ, וּבִרְחַ מִמֶּנּוּ בְּמַהִירוֹת. בְּסוּפּוֹ שֶׁל דָּבָר  
וִישְׁנו הַשִּׁיג אוֹתוֹ. ”הִנֵּה, קַח לְךָ גַּם אֶת הַחֲמָאָה” אָמַר  
לְקִבְצָן.

הַקִּבְצָן עָצַר וְהִבִּיט בְּהִשְׁתַּאוֹת גְּדוּלָה עַל הַאִישׁ הַרְזָה  
וְהַשְּׁבִירִי שֶׁמְגִישׁ לוֹ בְּשִׂמְחָה אֶת מִנְתְּ הָאוֹכֵל הַצְּנוּעָה  
שֶׁלוֹ. הִתְרַגְּשׁוֹת וְשִׂמְחָה מִיֵּלָאוּ אֶת לְבוֹ, וּלְפַתַּע הִחֵל  
מְשַׁנֵּה אֶת צוּרְתוֹ עַד שֶׁהִפָּךְ לֵאל וִישְׁנו, וְאָמַר לְבִרְהֵמִין:  
”יִקִּירִי, חוֹסֵר הָאֲנוּכִיּוֹת שֶׁלְךָ הוּא דָּבָר נְדִיר עַל פְּנֵי  
הָאֲדָמָה”. אַחֵר כֵּךְ עֵטַף הָאֵל אֶת הַבִּרְהֵמִין וַיַּחֲד עֵלּוֹ אֶל  
הַשָּׁמַיִם.

מִי שֶׁשִּׂמַּח בְּחֵלְקוֹ וְגַם נִהְנֶה לְחִלּוֹק אֶת מַה שֵׁיֵשׁ לוֹ עִם  
אַחֵרִים יִכּוֹל לְחַיּוֹת חַיִּים שִׂמְחִים וּמְאוֹשְׁרִים עַל פְּנֵי  
הָאֲדָמָה, מִמֶּשׁ כִּמוֹ בְּגֵן עֵדֵן.

הַסִּפּוּר הַזֶּה נִלְקַח מִן הַמִּיתוֹלוֹגְיָה הַהוֹדִית, שֶׁהִיא בֵּת  
כֶּ– 2,500 שָׁנָה. הַהוֹדִים מְאִמִּינִים בְּהַרְבֵּה מְאוֹד אֵלִים.  
כֹּל אֵל אַחֲרָאִי עַל תְּחוּם אַחֵר בְּחַיִּים.

הַבֵּיט הַמֶּלֶךְ עַל מִנְחָתוֹ שֶׁל הַבִּרְהֵמִין וְנִזְף בּוֹ: ”זֶה כֹּל מַה  
שֶׁהִבְאַתָּ? זֶה מִמֶּשׁ עֵלּוּב, נִרְאָה לִי שֶׁבְּדָרֶךְ זֶה אֶתָּה עֵלּוּל  
לְמַצוֹא אֶת עֲצֻמָּה מְחוּץ לְגֵן הָעֵדֵן.”  
”נַחִיָּה וְנִרְאָה מִי יִגִּיעַ רָאשׁוֹן לְגֵן עֵדֵן” עֲנָה לוֹ הַבִּרְהֵמִין.

בְּצַהֲרִיִּים חָזַר הַמֶּלֶךְ לְאַרְמוֹן וְהָיָה מְאוֹד נִסְעֵר מְדַבְּרִיו  
שֶׁל הַבִּרְהֵמִין. אֲנִי חַיִּיב לְעִשׂוֹת מִשֶּׁהוּ גְּדוּל וִיקָר כְּדִי  
לְהַגִּיעַ לְפָנֵי הַבִּרְהֵמִין הַזֶּה לְגֵן עֵדֵן. הוּא קָרָא לְיוֹעֵץ  
הָרֵאשִׁי שֶׁלוֹ, שִׁיתֵּף אוֹתוֹ בְּמַה שֶׁקָּרָה וְאָמַר: ”מַה עֲלִי  
לְעִשׂוֹת כְּדִי לְמַצוֹא חֵן בְּעֵינֵי הָאֵלִים?”  
”יֵשׁ לְרַעִיּוֹן” אָמַר הַיּוֹעֵץ, ”נִבְנֶה בַּיֵּת מַחְסָה לְכָל הָעֲנִיִּים  
וְחִסְרֵי הַבַּיִת.”  
”רַעִיּוֹן מְצוּיִן” עֲנָה הַמֶּלֶךְ, ”בּוֹא נִתְחִיל מִיַּד בְּעִבּוֹדַת  
הַקּוֹדֵשׁ.”

וִישְׁנו דֹאסָה הַמְּשִׁיךְ בְּחַיּוֹ הַפְּשׁוּטִים. בְּכָל בּוֹקֵר הִתְפַּלֵּל  
וְאָכַל אֲרוּחָה אַחַת – מִנְתְּ אֲוֵרֵז וְחֲמָאָה. בּוֹקֵר אֶחָד  
בִּישָׁל כְּהַרְגֵלוֹ אֶת מִנְתְּ הָאֲוֵרֵז הַצְּנוּעָה וְהִנִּיחַ אוֹתָהּ עַל  
אֶדֶן הַחֲלוֹן שֶׁתִּתְקַרֵּר, וַיֵּצֵא לְטִיּוֹל בּוֹקֵר קָצֵר. בְּשׁוּבוֹ  
מִצָּא כִּי הַקְּעָרָה רִיקָה. כֵּךְ הָיָה גַּם בְּבוֹקֵר שֶׁלְמַחֲרָת וּבִזְזָה  
שֶׁאַחֲרָיו...

למשל, האל אגני הוא אֵל האש, האל ורונה הוא אֵל  
המים ואינדרה הוא מלך האלים.  
האל וישנו הוא אל חשוב מאוד עבור ההודים. בת זוגו  
היא האלה לקשמי. לקשמי אחראית על המזל הטוב

ומביאה עושר רב. בעל החיים של וישנו הוא גרודה.  
גרודה הוא יצור שחציו אדם וחציו נשר. בכל פעם  
שווישנו יורד לכדור הארץ הוא לובש צורה אחרת, כמו  
למשל דג או צב בעלי כוחות מיוחדים.

