



יוגה בחלל המואר



"המחשבה האנושית משולה לים. בים המחשבה מתנחשלים גלים ומערבולות, אמר חכם זני, מה שמביא אותנו לשאול עד מתי ניתן לרעשים הפנימיים להפריע ואז לצאת למסע רחוק, להתכנס קרוב אל מחוות פנימיים, או לחפש מורים. יוגי בהג'אן, שהביא את הקונדליני יוגה למערב בתחילת שנות השבעים, אמר כבר מזמן ש"אם אתם רוצים להבין משהו תכתבו על זה. אם אתם רוצים להתמחות במשהו, תהיו מורים של זה."

תמר עדי ושירלי כספי הן מורות לצי'אנדרה יוגה. כשאנחנו רוצים לחוות שקט בין הסערות ולעבוד על גמישות הגוף, הנפש והמחשבה, אנחנו באים אליהן ואל המורים האחרים המעבירים סדנאות העשרה בתחומי היוגה לסוגיה, בתחומי הטנטרה, הפנג שואי, האירוודה ההודית. בעזרת תרגילים שהם מעבר לזמן אנחנו מתחברים לרמות התודעה הגבוהות, מרפים, משתחררים ומתמודדים נכון יותר עם הלחצים.

בחלל המואר והמחבק נותנים כבוד לגוף, כבוד ללב, ומקבלים אחריות על גופנו ועל רגשותינו. בסוף כל שיעור נפרדים בתחושה של תודה ונמאסטה.

«««

"זה אשר אוהב את העולם כפי שהוא אוהב את נופו, ניתן להפקיד בידיו בבטחה את העולם כולו" (צ'יה שאו). בסדנאות התזונה שמעביר זוהר צמח וילסון, יועץ בריאות הוליסטי, הוא מספר על הדרך שעשה מהיותו דם חצוי, עד היום, כשהוא איש ומעובד. הוא מעביר את תורתו באמצעות ניפוץ מיתוסים רווחים, באמצעות הרצאות רוויות בנקודות מבט הומוריסטיות, שאת חלקן הוא שואב מהתלמוד והמשנה. וילסון מספר על אוכל, תשוקה ומה שביניהם, על הליבידו שלנו המושפע ממה שאנו אוכלים. זוהר וילסון, תזונה משולבת, 054-5248818.

«««

מרחק נגיעה