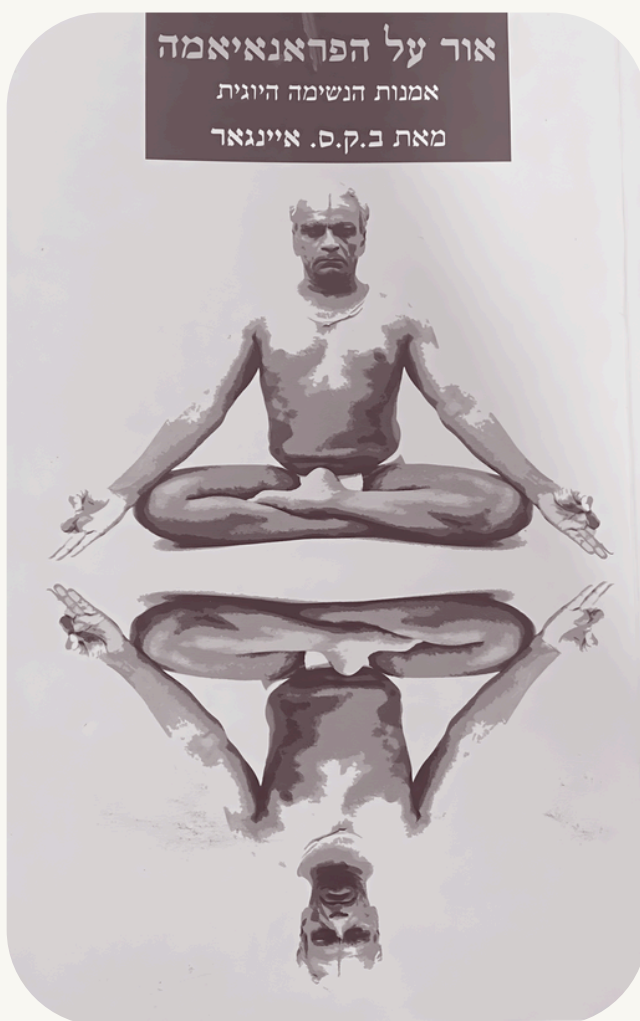




קוראים  
יוגה  
עם אגי ויטיך

# חוברת למידה והעמקה באור על הפראנאיאמה



## ברוכים הבאים

תודה שהצטרפת למסע הקריאה ב־אור על הפראנאיאמה של ב.ק.ס. איינגאר. חוברת הליווי ללימוד הזו מרכזת במקום אחד את כל מה שאת/ה צריך/ה כדי להעמיק בטקסט - בין אם את/ה קורא/ת לבד, יחד עם קהילת Yoga Readers, או כהכנה להוראה.

בתוך החוברת תמצאו:

- לוח קריאה עם מספרי עמודים ונושאים מרכזיים לכל יחידה
  - שאלות מיקוד שיכוונו את הקריאה
  - שאלות רפלקטיביות לכתיבה, יומן אישי וחיבור לתרגול על המזרון
  - כלים מעשיים לשימוש בחומר עם תלמידים או קבוצות לימוד
  - מונחים בסנסקריט עם תעתיק והסבר
  - הצעות להמשך קריאה והעמקה
- אפשר לעבוד עם החוברת בסדר ליניארי לפי היחידות, ואפשר גם לקפוץ ישירות לחלק שרלוונטי עבורך כרגע.
- השאלות וההנחיות אינן "מבחן" - הן נועדו לפתוח חקירה, לא לקבל תשובה אחת נכונה. אפשר וכדאי לחזור אליהן שוב כשהתרגול וההבנה מתפתחים.

## איך כדאי להשתמש במדריך הזה

קריאה ראשונה

- קרא/י את סקירת היחידה כדי להתמצא בתמונה הגדולה
  - עבר/י על שאלות המיקוד לפני הקריאה בעמודים שנקבעו
  - קרא/י את הטקסט לאט, וסמנו קטעים שנגעו בך או העלו בלבול
  - חזר/י אל שאלות המיקוד - האם כעת את/ה יכול/ה להתייחס אליהן?
  - בחר/י שאלה רפלקטיבית אחת שמדברת אליך במיוחד
  - כתוב/כתבי 10-15 דקות בתגובה לשאלה, בלי לערוך יותר מדי חזרה לחומר בהמשך הדרך
  - התחיל/י דווקא משאלות הרפלקסיה - איך הן פוגשות אותך עכשיו?
  - קרא/י מחדש את הקטעים בטקסט שהיו מבלבלים בקריאה הראשונה
  - שים/י לב - מה השתנה בהבנה שלך?
  - שאל/י את עצמך: איך התרגול השתנה מאז הפעם הראשונה שקראתי?
- כך החוברת יכולה ללוות אותך שוב ושוב - לא רק כ"סיכום", אלא כמרחב חי של לימוד, תרגול וחקירה.

## לוח זמנים: קריאה ומפגשי לימוד

יסודות התרגול | קריאה: עמודים 11-72  
1 בפברואר 2026

האנטומיה העדינה של התרגול וזרימת הפראנה | קריאה: עמודים 73-112  
15 בפברואר 2026

דיוק, התארכות והתרחבות | קריאה: עמודים 113-154  
1 במרץ 2026

אמנות הנשימה | קריאה: עמודים 155-182  
15 במרץ 2026

טכניקות פְּרָאנְאִימָה - חלק א' | קריאה: עמודים 184-217  
29 במרץ 2026

טכניקות פְּרָאנְאִימָה - חלק ב' | קריאה: עמודים 218-254  
12 באפריל 2026

נושא: טכניקות פְּרָאנְאִימָה - חלק ג' | קריאה: עמודים 255-299  
26 באפריל 2026

מעבר לטכניקה | קריאה: עמודים 302-334  
10 במאי 2026

## יסודות התרגול

קריאה: עמודים 11-72  
מפגש לימוד: 1 בפברואר 2026

## נושאים מרכזיים

- פראנאימה כ"לב היוגה"
- שמונה האיברים - פראנאימה כגשר בין התרגול החיצוני לפנימי
- האנטומיה העדינה של הפראנה דרך פילוסופיית הסאמקהיה
- חמש הקושות (המעטפות), הנאדים והצ'אקרות
- החיבור בין החוכמה העתיקה לבין הפיזיולוגיה המודרנית של מערכת הנשימה

## תקציר

החלק הזה מניח את המסגרת הפילוסופית של ב.ק.ס איינגאר להבנת הפְּרָאנְאִימָה בתור "לב היוגה". איינגאר מציג את היוגה כמערכת שלמה למימוש עצמי ומשרטט את שמונת האברים של היוגה. הוא מדגיש כיצד פְּרָאנְאִימָה משמשת כגשר בין התרגול החיצוני (יאמה, ניאמה, אסאנה) לבין התרגול הפנימי (פראטיאהארה, דהאראנה, דהיאנה, סמאדהי). איינגאר גם חוקר את האנטומיה העדינה של הפראנה דרך עדשת הפילוסופיה של סאנקהיה, מציג את המושג של חמש הקושות (מעטפות) ואת רשת הנאדים והצ'אקרות המורכבת שדרכה זורמת האנרגיה החיונית. בחלק זה איינגאר מחבר חוכמה עתיקה עם פיזיולוגיה נשימתית מודרנית, ומראה איך תרגולי נשימה מודעים יכולים לטהר את מערכת העצבים ולהכין את המתרגל לעבודה רוחנית עמוקה יותר.

## יסודות התרגול

קריאה: עמודים 11-72  
מפגש לימוד: 1 בפברואר 2026

## שאלות מנחות

קראו את אלה לפני שאתם מתחילים את הקריאה. השאלות נועדו לעזור למקד את תשומת הלב שלכם.

1. מי הוא אדישֶׁשֶׁה וכיצד הוא קשור להאטהא יוגה פראדיפיקה?
2. מהן חמש הקושות (מעטפות) ואיך הן קשורות לתרגול פְּרָאנְאִימָה?
3. כמה נאדי (ערוצי אנרגיה) איינגאר אומר שמקורם בלב, ולאילו אופנישאד הוא מתייחס?

## שאלות להתבוננות

קראו את אלה תוך כדי או אחרי הקריאה כדי לחבר את החכמה שבקריאה עם הניסיון היוגי שלכם.

1. איך ההבנה הנוכחית שלכם על הנשימה דומה או שונה מהתיאור של ב.ק.ס. איינגאר של פראנה כאנרגיה קוסמית?
2. כשאתם מתרגלים אסאנה, האם אתם חווים את הגוף העדין (אנרגיה, נשימה, מודעות)?
3. איך אתם חווים את הקשר בין מודעות לנשימה למצבים נפשיים?

## יסודות התרגול

קריאה: עמודים 11-72  
מפגש לימוד: 1 בפברואר 2026

## מונחים בסנסקריט

**פְּרָאנָה** - Prāṇa (प्राण)  
נשימה, כוח־חיים, אנרגיה חיונית  
איינגאר מבדיל בין פְּרָאנָה במובן של נשימה פיזית (הפעולה של השאיפה והנשיפה),  
לבין Prāṇa ככוח־חיים עדין שמחִיָּה אותנו.  
הוא משתמש במילה פְּרָאנָה גם כדי לתאר אחד מחמשת כיווני התנועה של האנרגיה  
בגוף - Prāṇa-vāyu (פְּרָאנָה־וַאִיו).  
פְּרָאנָה מתוארת כגשר בין הגוף לתודעה - החוליה שמחברת בין הקיום החומרי לבין  
הממד הרוחני.

**פְּרָאנַאיַאמָה** - Prāṇāyāma (प्राणायाम)  
וויסות הנשימה, הרחבה/הארכה של פְּרָאנָה  
אטימולוגיה: Prāṇa - כוח־חיים, אנרגיה חיונית  
Āyāma - הארכה, הרחבה, פרישה, לעיתים גם ריסון  
איינגאר מדגיש ש־פְּרָאנַאיַאמָה היא וויסות מכוון והרחבה של הנשימה, כדי להשפיע על  
מערכת העצבים ולהכין את האדם לריכוז ולמדיטציה - ולא "תרגילי נשימה" פשוטים.  
הוא מכנה את פְּרָאנַאיַאמָה „לב היוגה” - הגשר בין האיברים החיצוניים (יאמה, ניאמה,  
אַסְנָה) לבין האיברים הפנימיים (פְּרָטְיַאקָאָרָה, דְּהַאָרְנָה, דְּהַיַאָנָה, סְמַאָדְהִי).

**קוֹשָה** - Kośa (कौश) (ברבים: Kośas - קוֹשוֹת)  
מעטפת, שכבה, כיסוי  
המסורת מדברת על חמש קוֹשוֹת - חמש מעטפות שעוטפות את העצמי:  
Annamaya-kośa - אַנְנַמַיָה קוֹשָה - מעטפת ה"מאכל", הגוף הפיזי  
Prāṇamaya-kośa - פְּרָאנַמַיָה קוֹשָה - מעטפת האנרגיה/החיות (כוח־חיים)  
Manomaya-kośa - מְנומַיָה קוֹשָה - מעטפת המינד, המחשבות והרגשות  
Vijñānamaya-kośa - וִיגְנַנַמַיָה קוֹשָה - מעטפת ההבנה/האינטליגנציה המבחינה  
Ānandamaya-kośa - אַנְנַדַמַיָה קוֹשָה - מעטפת האֶהְנָדָה, האושר/העונג העדין  
פְּרָאנַאיַאמָה עובדת בעיקר עם Prāṇamaya-kośa - מעטפת האנרגיה החיונית, אבל  
לפי איינגאר היא משפיעה על כל השכבות - מן הגס אל העדין, כשהעבודה עם הנשימה  
חודרת בהדרגה פנימה דרך כל הקוֹשוֹת.

## האנטומיה העדינה של התרגול וזרימת הפראנה

קריאה: עמודים 73-112  
מפגש לימוד: 15 בפברואר 2026

### נושאים מרכזיים

- הקשר המקודש בין גורו (Guru) לבין שִׁישְׁיָה (Śiṣya)
- תרגול רוחני (סַאדְהָאנָה - Sādhana)
- התפקיד של מזון כבסיס לתרגול רוחני
- המכשולים לתרגול לפי פטנג'לי והפתרונות המעשיים שהוא מציע
- ההשפעות הטיפוליות והרוחניות של פְּרָאנַאימָה

### תקציר

בחלק הזה ב.ק.ס איינגאר מעמיק במסגרת המסורתית של למידה יוגית וביסודות המעשיים הנחוצים לתרגול פְּרָאנַאימָה. בתחילה, איינגאר חוקר את היחסים העמוקים בין גורו (מורה רוחני) לשישיה, (תלמיד מסור) ומסתמך על דוגמאות קלאסיות כמו נאצ'יקטס ויאמה מהקאטהופנישאד. איינגאר מדגיש שלמידה אמיתית דורשת לא רק הבנה אינטלקטואלית אלא תרגול רוחני שלם (סאדהאנה) המלווה בהנחייה נכונה. לאחר מכן, איינגאר מקדיש תשומת לב למזון שאנו אוכלים כיסוד לתרגול רוחני, ומחבר בחירות תזונתיות עם בהירות נפשית וחיוניות פראנית. בהמשך, בחלק העוסק במכשולים (מתייחס לרשימה המקיפה של פטנג'אלי של מכשולים בתרגול היוגה) הוא מציע פתרונות מעשיים המעוגנים בחיים אתיים ובתרגול ממושמע.

לבסוף מציד איינגאר את השפעות תרגול הפְּרָאנַאימָה מבחינה טיפולית ורוחנית כאחד, ומדגים איך תרגולי פְּרָאנַאימָה מטהרים את הגוף הפיזי תוך כדי הכנת התודעה למצבי מודעות עדינים יותר.



# חוברת למידה והעמקה באור על הפְּרָאנְאִימָה

## האנטומיה העדינה של התרגול וזרימת הפראנה

קריאה: עמודים 73-112  
מפגש לימוד: 15 בפברואר 2026

### שאלות מנחות

קראו את אלה לפני שאתם מתחילים את הקריאה. השאלות נועדו לעזור למקד את תשומת הלב שלכם.

1. לפי המהאנאראיאנופנישאד שמצוטטת בטקסט, מה ההתקדמות ממזון להשגת העצמי (Self)?
2. מהם ששת "הורסי תרגולי היוגה" המוזכרים מההאטהא יוגה פראדיפיקה?
3. כיצד מתאר איינגאר את שלושת קטגוריות התלמידים?
4. איזו אזהרה ספציפית ההאטהא יוגה פראדיפיקה נותנת לגבי תרגול פְּרָאנְאִימָה לא נכון?

### שאלות להתבוננות

קראו את אלה תוך כדי או אחרי הקריאה כדי לחבר את החכמה שבקריאה עם הניסיון היוגי שלכם.

1. אילו "מכשולים" מרשימת פטנג'אלי אתם מזהים הכי הרבה בתרגול האישי שלכם?
2. האם (ואם כן - כיצד) היחסים שלכם עם מזון ואכילה השתנו דרך תרגול היוגה?
3. איך אתם מאזנים זהירות לגבי הכוח של פְּרָאנְאִימָה עם עידוד תלמידים לחקור תרגולי נשימה?

## האנטומיה העדינה של התרגול וזרימת הפראנה

קריאה: עמודים 73-112  
מפגש לימוד: 15 בפברואר 2026

### מונחים סנסקריטיים

נַאדִי - (नाडी) Nāḍī (ברבים: Nāḍīs - נַאדִיִּים) ערוץ, צינור, "עצב" עדין  
אלו הם הערוצים העדינים שבאמצעותם זורמת פְּרָאנַה (Prāṇa - כוח־חיים).  
איינגאר מתאר רשת של 72,000 נַאדִיִּים, ומתמקד בשלושה ערוצים מרכזיים:

- אִידָה - Idā - ערוץ הירח, מקרר ומרגיע
- פִּינְגְלָה - Piṅgalā - ערוץ השמש, מחמם ומעורר
- סוּשומְנָא - Suṣumnā - הערוץ המרכזי

איינגאר מסביר את הקשר שלהם לצ'אקרות, ואיך פְּרָאנַאיַמָּה מדויקת מטהרת את הערוצים ופותחת את המעבר של האנרגיה העדינה.

גורו - (गुरु) Guru  
מורה, מורה רוחני  
אטימולוגיה: Gu - גו - חושך + Ru - רו - אור  
הגורו הוא "זה שמוביל מן החושך אל האור".  
איינגאר מדגיש שהקשר בין גורו לְשִׁישְׁיָה הוא קשר מקודש, והכרחי ללימוד בטוח של פְּרָאנַאיַמָּה. הגורו אינו מעביר רק טכניקה, אלא גם הבנה, הבחנה והשגחה - הוא רואה את הסכנות, מתאים את ההתקדמות ומכוון את התלמיד לאורך הדרך.  
איינגאר חוזר ואומר: "פְּרָאנַאיַמָּה לא לומדים מספרים בלבד".

שִׁישְׁיָה - (शिष्य) Śiṣya  
תלמיד/ה, מְתַמְלֵמֵד/ת, חסיד/ה  
איינגאר מתאר שלושה סוגי תלמידים:

- Adhama - אֲדָהְמָה - כבד, קהה, חסר מוטיבציה
- Madhyama - מֵדְהֵיַמָּה - בינוני
- Uttama - אוֹטְתָמָה - חד, ער, מסור

הוא מפרט את התכונות של שִׁישְׁיָה אידיאלי/ת:  
ענווה, מסירות, סבלנות, ונכונות לתרגל בצורה עקבית ובהדרכה.  
התלמיד/ה נדרש/ת לגשת לפְּרָאנַאיַמָּה מתוך יראה, כבוד ומשמעת, לא כמשהו טכני בלבד, אלא כדרך עמוקה של חקירה ושינוי פנימי.

## דיוק, התארכות והתרחבות

קריאה: עמודים 113-154  
מפגש לימוד: 1 במרץ 2026

## נושאים מרכזיים

- תנוחות ישיבה יציבות - הבסיס הגופני לפְּרָאנְאִימָה
- פְּדְמָאסְנָה (לוטוס) כ"מלכת התנוחות" והכנה לזרימה חופשית של פְּרָאנָה
- הכנת התודעה - איכות של קבלה, הקשבה ועדות
- שלושת הבְּנְדָהוֹת העיקריות כמנעולי אנרגיה
- הגוף כמקדש - השליטה הגופנית בשירות טרנספורמציה של התודעה

## תקציר

בחלק הזה איינגאר מניח את היסודות הגופניים הנחוצים לתרגול פְּרָאנְאִימָה. איינגאר מספק הנחיות מפורטות לתנוחות ישיבה, ומדגיש שהגוף הופך למקדש כשהוא מיושר כראוי לתרגול נשימה. הדיון הנרחב בפדמאסנה מגלה איך התנוחה הזו יוצרת תנאים אופטימליים לזרימה פראנית ולשיווי משקל נפשי. ההכנה של המוח (ומערכת העצבים) מקבלת תשומת לב רבה, עם דגש על איכות התודעה העדה (witnessing) הנחוצה לעבודת נשימה עדינה. איינגאר מציג את שלוש הבנדהות הראשיות כחותמות אנרגטיות שמונעות את הפיזור של פראנה ומכוונות אותה להתעוררות רוחנית. ג'לאנדהרה בנדהה מצניעה את האינטלקט, אודיאנה בנדהה מרימה את כוח החיים כלפי מעלה, ומולה בנדהה הופכת אנרגיה מינית לכוח רוחני. איינגאר מדגיש ששליטה גופנית משרתת את המטרה העמוקה יותר של טרנספורמציה של התודעה.

## דיוק, התארכות והתרחבות

קריאה: עמודים 113-154  
מפגש לימוד: 1 במרץ 2026

### שאלות מנחות

קראו את אלה לפני שאתם מתחילים את הקריאה. השאלות נועדו לעזור למקד את תשומת הלב שלכם.

1. בקטע שאיינגאר מצטט מהבהגוד גיטה (שירת האל) על ישיבה למדיטציה, אילו חומרים ספציפיים קרישנה מזכיר למושב?
2. מה המשמעות המילולית של "ג'לאנדהרה בנדהה", ואיך היא משפיעה על מקלעות השמש והירח?
3. מהן שלוש הנקודות המכריעות להיות מודעים אליהן בישיבה נכונה?
4. למה איינגאר מתכוון כשהוא משווה את עמוד השדרה ללוטה (vīṇā) הודית?

### שאלות להתבוננות

קראו את אלה תוך כדי או אחרי הקריאה כדי לחבר את החכמה שבקריאה עם הניסיון היוגי שלכם.

1. איך מושפעת חווית הפְּרָאנְאִימָה שלכם, בישיבה, כשאתם מתמקדים בהנחיות אליינמנט (יישורת)?
2. אילו אתגרים עולים בתרגול הפְּרָאנְאִימָה כשאתם שומרים על ערנות ועל "מוח פסיבי" בו זמנית?
3. איך ההמשגה של הגוף כ"מקדש" או "שדה" משנה את היחסים שלכם לתרגול הפְּרָאנְאִימָה?

## דיוק, התארכות והתרחבות

קריאה: עמודים 113-154  
מפגש לימוד: 1 במרץ 2026

### מונחים סנסקריטיים

ג'אלַנדְהַרָה בַּנְדְהָה - Jalāndhara Bandha (जालंधर बन्ध)  
נעילת הסנטר, נעילת הגרון  
אטימולוגיה: jala - ג'לה - רשת, מארג + dhara - דְהַרָה - להחזיק, לשאת  
לפי איינגאר, בג'אלַנדְהַרָה בַּנְדְהָה מורידים בעדינות את הסנטר לכיוון החזה, ויוצרים  
"נעילה" באזור הגרון.

איינגאר מתאר את הבנדהא הזו כהכרחית בזמן עצירות נשימה (קמְבְהַקָה), משום שהיא  
מונעת מתנועת הפְּרַאנָה לעלות בחדות מדי אל הראש, מגנה על הלב ועל המוח ומווסתת  
את הלחץ באזור הגרון והעורקים. איינגאר גם נותן הוראות מאוד מדויקות לגבי תנוחת  
הראש, העורף והחזה, ומדגיש שלא "דוחפים" את הסנטר בכוח, אלא בונים את התנוחה  
מתוך יציבה יציבה ופתוחה של בית-החזה.

אוּדְיָאנָה בַּנְדְהָה - Uddīyāna Bandha (उद्धियान बन्ध)  
נעילה בטנית, "הנעילה שעולה למעלה"  
אטימולוגיה: ud - אוד - מעלה + dī - די - לעוף. כלומר: "זה שעולה/עף למעלה".  
באוּדְיָאנָה בַּנְדְהָה האיברים שבבטן נמשכים פנימה ומעלה לעבר עמוד השדרה והסרעפת.  
איינגאר מסביר שהפעולה הזו: יוצרת "הרמה" חזקה של האנרגיה מן האגן כלפי מרכז הגוף  
והחזה, מעסיקה באופן מודע את הסרעפת ומלמדת אותה לנוע בחופשיות ומשפיעה  
עמוקות על מערכת העיכול ומערכת העצבים. הוא גם מזהיר שאוּדְיָאנָה בַּנְדְהָה נלמדת  
רק על בטן ריקה, ובתוך תרגול מובנה ובהדרגת מורה, משום שעבודה גסה מדי באזור הזה  
עלולה ליצור עומס במקום שחרור.

מוּלָה בַּנְדְהָה - Mūla Bandha (मूल बन्ध)  
נעילת השורש  
אטימולוגיה: mūla - מוּלָה - שורש, בסיס  
מוּלָה בַּנְדְהָה היא כיווץ והרמה עדינה של רצפת האגן, במיוחד באזור הפרינאום. איינגאר  
מתאר אותה כ"הבסיס של שליטת האנרגיה" - השורש שממנו הכל מתחיל, אמצעי למניעת  
בזבוז פְּרַאנָה כלפי מטה, ואמצעי לכיוון האנרגיה כלפי מעלה דרך סוּשוּמְנָא - Suṣumnā,  
הערוץ המרכזי. איינגאר מדגיש שזו בנדהא עדינה מאוד וקשה לשליטה, ולא "סחיטה" גסה  
של השרירים. נדרשים ריכוז, סבלנות, ותרגול הדרגתי, כדי ללמוד להבחין בתנועה הדקה  
של האגן והנשימה יחד, בלי קשיחות יתר ובלי החזקת-יתר בבטן או בגרון.

## אמנות הנשימה

קריאה: עמודים 155-182  
מפגש לימוד: 15 במרץ 2026

## נושאים מרכזיים

- שְׂאִיפָה - Pūraka (פּוּרַקָה, פּוּרַק) - קליטה מודעת של אנרגיה קוסמית, הכנסת פְּרָאנָה אל הגוף
- נְשִׁיפָה - Rechaka (רֵצ'קָה, רֵכ) - שחרור והתמסרות, הפְּקֻדַת האנרגיה האישית בחזרה לתודעה האוניברסלית
- האמנות של עצירת הנשימה - Kumbhaka (קוּמְבָהקָה, קוּמְבַק) -
- Bīja-prāṇāyāma - בִּיג'ה פְּרָאנַאיַמָּה - עבודה עם הברות־שורש מקודשות (bīja) בתוך תרגול הנשימה
- Vṛtti-prāṇāyāma - וְרִיטִי פְּרָאנַאיַמָּה - יחס ההזמנים של השאיפה/עצירה/נשיפה: Sama-vṛtti (סָמָה וְרִיטִי) - יחסים שווים ו-Viśama-vṛtti (וִישָׁמָה וְרִיטִי) - יחסים לא־שווים, מדורגים

## תקציר

החלק הזה עוסק בטכניקות היסודיות של פְּרָאנַאיַמָּה כאמנות נשימה מודעת. ב.ק.ס איינגאר מתאר שאיפה (פוראקה) כקבלה של אנרגיה קוסמית ונשיפה (רֵצ'אקה) כמסירה של האנרגיה האינדיבידואלית כדי להתאחד עם התודעה האוניברסלית. אמנות העצירה (קומבהאקה) מוצגת כהפסקה שבה מתרחש השינוי, בצורה מכוונת וספונטנית. איינגאר מציג דרגות של מתרגלים: ממתחיל (אדהאמה) למתקדם (אוטאמה) ומדגיש שאיכות ועדינות חשובים יותר מאשר משך או כוח. איינגאר מסביר גם אודות ביג'ה פְּרָאנַאיַמָּה והשימוש בצלילים קדושים, במיוחד AUM, ככלים למיקוד המוח הנווד ולחיבור עם התודעה.

## טכניקות פְּרָאנְאִימָה - חלק א'

קריאה: עמודים 184-217  
מפגש לימוד: 29 במרץ 2026

### שאלות מנחות

קראו את אלה לפני שאתם מתחילים את הקריאה. השאלות נועדו לעזור למקד את תשומת הלב שלכם.

1. מהי המנטרה הלא מודעת שכל יצור "נושם" באופן טבעי לפי הטקסט?
2. מהן שלוש ההברות שהופיעו משלוש הוודות כשפראג'אפטי הרהר על הבריאה, ומה הן מייצגות?
3. איך איינגאר מתאר את ההבדל בין סאביג'ה (עם-גרעין) לנירביג'ה (ללא-גרעין) פְּרָאנְאִימָה?

### שאלות להתבוננות

קראו את אלה תוך כדי או אחרי הקריאה כדי לחבר את החכמה שבקריאה עם הניסיון היוגי שלכם.

1. כיצד אתם חווים את ההבדל בין נשימה מכאנית לפְּרָאנְאִימָה מודעת?
2. איך אתם מתייחסים לעצירת נשימה (קומבהאקה)? לדוגמה, סקרנות, פחד, או שאפתנות?
3. איך אתם מאזנים את הרצון להתקדם בפְּרָאנְאִימָה עם הצורך בסבלנות והתפתחות הדרגתית?

## טכניקות פְּרָאנַאִאמָה - חלק א'

קריאה: עמודים 184-217  
מפגש לימוד: 29 במרץ 2026

### מונחים סנסקריטיים

Kumbhaka - קומְבְּהַקָה (कुम्भक)

עצירת נשימה, החזקה

אטימולוגיה: Kumbha - קומְבְּהַ - כד/קד, כלי קיבול

הגוף (ובעיקר הטורסו) נתפס ככד שממלאים ושומרים בו את הנשימה.

קומְבְּהַקָה היא ההפסקה שבין השאיפה לנשיפה (או בין הנשיפה לשאיפה) - המקום שבו מתרחשת ה"טרנספורמציה".

איינגאר מבדיל בין Sahita-kumbhaka - סְהִיטָה קומְבְּהַקָה - עצירה מכוונת, נשלטת, עם

מאמץ מודע לבין Kevala-kumbhaka - קְוֵלָה קומְבְּהַקָה - עצירה ספונטנית, שנולדת

מעצמה כשהתרגול מעמיק. הוא מדגיש ש-Kumbhaka דורשת זהירות רבה והכנה יסודית -

גם מבחינת אָסְנָה וגם מבחינת יציבות מערכת העצבים - ומזהיר מפני עבודה מוקדמת מדי עם עצירות נשימה, ללא הדרכה מתאימה.

Pūraka - פּוּרַקָה (पूरक)

שאיפה, מילוי

אטימולוגיה: Pūr - פור - למלא

פּוּרַקָה היא לא רק "לקחת אוויר", אלא קבלה מודעת של אנרגיה - הכנסת פְּכָאנָה אל

הגוף. איינגאר מדגיש שחשובה האיכות יותר מאורך השאיפה: השאיפה צריכה להיות רכה,

רציפה וחלקה, היא ממלאת את הריאות מן ה"תחתון אל העליון" בלי דחיפה ובלי מאבק

וגם - אין "למשוך" בכוח - אלא לאפשר התרחבות טבעית ומבוקרת של בית החזה

Rechaka - רֶצְ'קָה (रेचक)

נשיפה, ריקון

אטימולוגיה: Ric - ריצ' - לשחרר, לדחות החוצה

איינגאר מתאר את רֶצְ'קָה כפעולת התמסרות: שחרור האנרגיה האישית בחזרה אל

התודעה האוניברסלית. לעיתים הוא אפילו מדגיש שהנשיפה חשובה יותר מן השאיפה: ריקון

מלא ומבוקר מכין את הריאות לקבלת פְּכָאנָה חדשה, הנשיפה הארוכה מסמלת שחרור של

האגו, ההיצמדויות והעודף והיא צריכה להיות ארוכה ומדויקת יותר מן השאיפה, בלי צניחות

חדות או עצירות קשות

## טכניקות פְּרָאנְאִימָה - חלק ב'

קריאה: עמודים 218-254  
מפגש לימוד: 12 באפריל 2026

### נושאים מרכזיים

- בְּרָאמְרִי "נשימת הדבורה": עבודה עם תנודות קול פנימיות
- פְּרָאנְאִימָה דיגיטלית: שימוש באצבעות על הנחיריים
- בְּהֶסְתֵּרִיקָה וּקְפָאֵלְבְּהָאֲתִי: תרגולים חזקים, מחממים ומעוררים
- סִיתְלִי וּסִיתְקָאֲרִי: נשימות מקררות
- אזהרות והתוויות נגד – מתי לא לתרגל, ולמי תרגולים אלו אינם מתאימים

### תקציר

בחלק זה ב.ק.ס אינגאר חוקר טכניקות פְּרָאנְאִימָה מיוחדות. בהראמארי (נשימת הדבורה המזמזמת) יוצרת רעידות צליל פנימיות שמרגיעות את מערכת העצבים ומכינות למדיטציה. פְּרָאנְאִימָה "דיגיטלית" חושפת את האמנות המתוחכמת של שימוש באצבעות כדי לשלוט בפתחי הנחיריים, הדורשת למעשה פיתוח של רגישות ומיומנות, לעידון זרימת הפראנה. בהאסריקה (נשימת המפוח) וקפלהאטי ("ראש זוהר") מייצגים תרגולים נמרצים, ומחממים, בעוד שסיטאלי וסיטאקארי, נשימות מקררות, עובדות עם הלשון כדי להסדיר את טמפרטורת הגוף ולהרגיע את המערכת. כל טכניקה מייצגת גישה שונה לעבודה עם אנרגיית הפראנה, מזמזום עדין לשאיבה נמרצת לשליטה דיגיטלית מדויקת, ומדגימה את מגוון האפשרויות העצום בתוך תרגול פְּרָאנְאִימָה.

## טכניקות פְּרָאנְאִיאָמָה - חלק ב'

קריאה: עמודים 218-254  
מפגש לימוד: 12 באפריל 2026

### שאלות מנחות

קראו את אלה לפני שאתם מתחילים את הקריאה. השאלות נועדו לעזור למקד את תשומת הלב שלכם.

1. מה המשמעות של "בהראמארי" ומתי הזמן הטוב ביותר לתרגל אותה?
2. אילו אצבעות מומלצות לפְּרָאנְאִיאָמָה דיג'יטלית ולמה לא משתמשים באצבעות המורה והאמצע?
3. מהם חמשת האלמנטים (פאנצ'ה מהא-בהוטות) הממוקמים באף לפי שיווה סוורודאיה?
4. איזו אזהרה מציין איינגאר לגבי תרגול בהאסריקה לנשים?

### שאלות להתבוננות

קראו את אלה תוך כדי או אחרי הקריאה כדי לחבר את החכמה שבקריאה עם הניסיון היוגי שלכם.

1. מה מושך אתכם יותר - התרגולים הנמרצים המאנרגטיים או הטכניקות המקררות, המרגיעות?
2. איזה תפקיד יש לצליל (בין אם זמזום, שריקה, או פנימי) בחוויית הפְּרָאנְאִיאָמָה שלכם?

## טכניקות פְּרָאנַאִימָה - חלק ב'

קריאה: עמודים 218-254  
מפגש לימוד: 12 באפריל 2026

### מונחים סנסקריטיים

Bhrāmarī - בְּרָאמְרִי (भ्रमरी)

"נשימת הדבורה המזמרת"

אטימולוגיה bhrāmara - בְּרַמְרָה - דבורה שחורה גדולה  
בְּרָאמְרִי היא תרגול נשימה מרגיע, שבו בזמן הנשיפה יוצרים צליל זמזום רציף, שמזכיר  
זמזום של דבורה.

איינגאר מתאר את בְּרָאמְרִי כטכניקה שמרגיעה את מערכת העצבים, מכינה את התודעה  
ל-pratyāhāra - פְּרַטְיָאֵהָרָה (הפניית החושים פנימה), ותומכת בכניסה למצב מדיטטיבי.  
הוא מדגיש שהיא מתאימה במיוחד בערב או לפני השינה, כדרך עדינה "להנמיך את  
הווליום" של המערכת כולה.

Sītālī - סִיתְלִי (शीतली)

"נשימה מקררת"

אטימולוגיה: śīta - שִׁיטָה - קר, מצנן

סִיתְלִי היא נשימה מקררת: מגלגלים את הלשון לצינור קטן ושואפים דרכה אוויר פנימה.  
איינגאר מסביר שסִיתְלִי מורידה את חום הגוף, מרגיעה את יסוד האש (pitta - פִּיטָה),  
ומרככת את מערכת העצבים.  
הוא מציין שלא כולם מסוגלים מבחינה אנטומית לגלגל את הלשון, ולכן מציע כחלופה את  
סִיתְקָאֲרִי, שבה יוצרים קירור דרך מנח שונה של הפה והשיניים.

Bhastrīkā - בְּהַסְתְּרִיקָה (भस्त्रिका)

"נשימת המפוח"

אטימולוגיה: bhastrīkā - בְּסַתְרִיקָה - מפוח של נפח

בְּהַסְתְּרִיקָה היא תרגול נשימה חזק ומחמם מאוד, שבו השאיפות והנשיפות מהירות  
ועצמתיות, כמו מפוח שמזרים אוויר לאש.

איינגאר מלווה את התיאור שלה בְּאֵהָרוֹת: היא אינה מתאימה לאנשים עם בעיות לב, לחץ  
דם גבוה או בזמן ווסת, היא יוצרת חום ועוצמה גדולים מאוד במערכת, והיא דורשת  
הדרגתיות, הכנה והדרכה צמודה. לדבריו, זו טכניקה עוצמתית במיוחד, ולכן חייבים יחס של  
כבוד, זהירות ואחריות - היא איננה תרגול "כללי" לכולם, אלא כלי מדויק לשימוש במצבים  
המתאימים בלבד.

## טכניקות פְּרָאנְאִימָה - חלק ג'

קריאה: עמודים 255-299  
מפגש לימוד: 26 באפריל 2026

### נושאים מרכזיים

- אַנְלוּמָה, פְּרָטִילוּמָה, נְאָדִי שׁוּנְדָנָה - רצף התרגולים של נשימה דרך נחיריים
- סוּנְדָנָה בְּהִנְדָנָה, צ'נְדָנָה בְּהִנְדָנָה - עבודה עם אנרגיה סולארית וירחית
- שילוב של שליטה באצבעות, עצירות נשימה
- הצורך בתשומת לב קפדנית, מתמדת ונחישות יציבה

### תקציר

בחלק מציג ב.ק.ס איינגאר את התרגולים המקדמים של אנולומה, פראטילומה ונאדי שודהאנה פְּרָאנְאִימָה, שמייצגים את פסגת טכניקות שליטת הנשימה. אנולומה ("עם כיוון השערה") מדגישה נשיפה מבוקרת דרך נחיר אחד לסירוגין או שני הנחיריים, בעוד שפראטילומה ("נגד כיוון השערה") מתמקד בשליטה מעודנת בשאיפה. שני התרגולים דורשים שילוב של שליטה דיגיטלית, עצירה ובנדהות, דורשים שנים של הכנה ורגישות יוצאת דופן. סוריה בְּהִנְדָנָה (חודר השמש) וצ'אנְדָרָה בהדנה (חודר הירח) עובדים באופן ספציפי עם אנרגיות שמשיות וירחיות דרך נשימה בנחיר ימין ושמאל בהתאמה. התרגול המשולב של נאדי שודהאנה (טיהור העצבים) משלב את כל הטכניקות הקודמות למערכת שלמה לאיזון מערכת העצבים והכנה למדיטציה. איינגאר מדגיש שהתרגולים האלה דורשים "תשומת לב קפדנית מתמדת ונחישות איתנה", ומייצגים את הקשר ההדוק שבין דיוק טכני למטרה רוחנית עמוקה.

## טכניקות פְּרָאנְאִימָה - חלק ג'

קריאה: עמודים 255-299  
מפגש לימוד: 26 באפריל 2026

### שאלות מנחות

קראו את אלה לפני שאתם מתחילים את הקריאה. השאלות נועדו לעזור למקד את תשומת הלב שלכם.

1. מה ההבדל המרכזי בין אנולומה לפראטילומה פְּרָאנְאִימָה?
2. מה המשמעות המילולית של "נאדי שודהאנה" ולמה היא מכונה הפְּרָאנְאִימָה הקשה ביותר?
3. כמה אפשרויות קיימות לסוריה וצ'אנדרה בהדנה?
4. אילו השפעות ספציפיות על המוח איינגאר מתאר לתרגול נאדי שודהאנה מתקדם?

### שאלות להתבוננות

קראו את אלה תוך כדי או אחרי הקריאה כדי לחבר את החכמה שבקריאה עם הניסיון היוגי שלכם.

1. האם אתם חווים את האפקט המחמם או המקרר של תרגולי הפְּרָאנְאִימָה?
2. אם למדתם תרגולי פְּרָאנְאִימָה מתקדמים - איך הלמידה שלהן השפיעה על תפישתכם\גישתכם לתרגולים פְּרָאנְאִימָה פשוטים יותר?

## טכניקות פְּרָאנַאִימָה - חלק ג'

קריאה: עמודים 255-299  
מפגש לימוד: 26 באפריל 2026

### מונחים סנסקריטיים

Nāḍī Śodhana - נַאדִי שוֹדְנָה (नाडीशोधन)

טיהור הנַאדִיִים, "נשימה מטהרת ערוצים"

אטימולוגיה: Nāḍī - נַאדִי - ערוץ, תעלה עדינה + Śodhana - שוֹדְנָה - טיהור, ניקוי  
איינגאר מציג את נַאדִי שוֹדְנָה כתרגול שיא, שמאגד לתוכו את כל מה שנלמד קודם: נשימה  
דרך נחיריים לסירוגין, שימוש באצבעות. יחסי זמנים מדויקים של שאיפה/עצירה/נשיפה,  
עצירות נשימה, שילוב בנדהות. הוא קורא לה "הפְּרָאנַאִימָה הקשה ביותר", משום שהיא  
דורשת: עצבים שקטים ומאוזנים, ריכוז חד ועדין, היכרות עמוקה עם כל השלבים הקודמים  
כאשר היא מתורגלת כראוי, נַאדִי שוֹדְנָה מטהרת את כל הנַאדִיִים ומביאה לאיזון בין אִידָה  
(ערוץ הירח) ו־פִינְגְלָה (ערוץ השמש).

Anuloma - אַנְלוּמָה (अनुलोम)

"עם הכיוון", לפי הסדר הטבעי

אטימולוגיה: Anu - אַנְ - עם, בהתאם + Loma - לוּמָה - שיערה, כיוון הצמיחה הטבעי  
באַנְלוּמָה פְּרָאנַאִימָה איינגאר מלמד דגם שבו: השאיפה מתחלפת בין הנחיריים אבל  
הנשיפה יוצאת דרך שני הנחיריים יחד. זהו תרגול מכין ועדין יותר לקראת נאדי שודהאנה  
כיוון שהוא מתחיל ליצור איזון בין Piṅgalā- Idā, מפתח שליטה ורגישות, ועדיין פחות  
תובעני מהנשימה המלאה לסירוגין.

Pratiloma - פְּרַטִילוּמָה (प्रतिलोम)

"נגד הכיוון", בסדר הפוך

אטימולוגיה: Prati - פְּרַטִי - נגד, הפוך + Loma - לוּמָה - שיערה, כיוון טבעי  
פְּרַטִילוּמָה פְּרָאנַאִימָה הוא ה"מראה" של אנולומה: השאיפה נעשית דרך שני הנחיריים  
יחד, הנשיפה - לסירוגין, נחיר אחד בכל פעם.  
איינגאר מדגיש ש-Pratiloma שמה דגש מיוחד על שליטת הנשיפה, שלדעתו חשובה אף  
יותר מן השאיפה: היא מלמדת ריקון מודע, איטי ומדויק, מכינה את התלמיד לעבודה  
העמוקה של נאדי שודהאנה, וביחד עם אנולומה יוצרת מסלול אימון מלא לנשימה לסירוגין,  
לפני שנכנסים לתרגול המלא עם עצירות נשימה ובנדהות.

## מעבר לטכניקה

קריאה: עמודים 302-334  
מפגש לימוד: 10 במאי 2026

## נושאים מרכזיים

- מעבר משליטה טכנית לכוונה רוחנית
- דְּהֵיאַנָּה (מדיטציה) כפרח הטבעי של עבודה עמוקה עם הפְּרָאנַאיַמָּה
- שְׂוַאסָּנָה כתרגול הקשה ביותר
- אינטגרציה של גוף, נשימה, תודעה, בְּדֵדְ'י (אינטליגנציה מְפָּנָה) ועצמי
- מבט אל עבר סְמַאדְהִי, מצב האיחוד

## תקציר

בחלק הזה עוסק ב.ק.ס איינגאר במטרה הרוחנית האולטימטיבית של הפְּרָאנַאיַמָּה. הוא מסביר כיצד דהיאנה (מדיטציה) איננה תרגול נפרד אלא פריחה טבעית של עבודת נשימה מודעת. איינגאר מתאר מדיטציה כשילוב של כל היבטי ההוויה - גוף, נשימה, תודעה, אינטליגנציה והעצמי - למודעות מאוחדת. בחלק זה איינגאר מתייחס לשוואסאנה בתור התרגול המאתגר ביותר מכולם. ההנחיות הטכניות המפורטות להרפייה מראות איך הפשטות החיצונית מסתירה עומק עמוק. שני התרגולים מייצגים את שיא היוגה - דהיאנה כהיספגות אקטיבית במציאות האולטימטיבית, ושוואסאנה כהתמוססות הפאסיבית של הזהות האינדיבידואלית. ביחד הם מצביעים על המטרה הסופית של הארה יוגית - סמאדהי, שבה מתרגל היוגה חווה איחוד עם התודעה הקוסמית.

## מעבר לטכניקה

קריאה: עמודים 302-334  
מפגש לימוד: 10 במאי 2026

## שאלות מנחות

קראו את אלה לפני שאתם מתחילים את הקריאה. השאלות נועדו לעזור למקד את תשומת הלב שלכם.

1. למה איינגאר מתכוון כשהוא אומר שדהיאנה היא "כמו שינה עמוקה, אבל עם הבדל"?
2. מה הם "תשעת השערים" של הגוף שצריך לסגור במדיטציה?
3. על איזו מודרה ממליץ איינגאר ממליץ לדהיאנה ומה המשמעות שלה?
4. למה שוואסאנה נחשבת ל"אסאנה היוגית הקשה ביותר"?

## שאלות להתבוננות

קראו את אלה תוך כדי או אחרי הקריאה כדי לחבר את החכמה שבקריאה עם הניסיון היוגי שלכם.

1. איך תרגול הפרניאמה שלך השפיע על היכולת שלך להישאר נוכח/ת בזמן מצבים מאתגרים?
2. איזה מקום יש למושג "התמסרות" בתרגול האישי שלך?
3. מה הייתה החוויה שלך בקשר בין הרפיה עמוקה לבין תובנה או בהירות?

## מעבר לטכניקה

קריאה: עמודים 302-334  
מפגש לימוד: 10 במאי 2026

## מונחים סנסקריטיים

**Dhyāna** - דְּהַיַּאנָּה (ध्याना)  
מדיטציה, התבוננות ממושכת  
אטימולוגיה: dhyai - דְּהַיַּי - להרהר, להתבונן, לעשות מדיטציה  
איינגאר מדגיש ש־דְּהַיַּאנָּה איננה "עוד טכניקה", אלא פריחה טבעית של עבודה מעודנת  
עם הנשימה והעצבים. הוא מתאר את דְּהַיַּאנָּה כמצב שבו הגוף, הנשימה, התודעה,  
האינטליגנציה (buddhi), ו"העצמי" פועלים כעיקרון אחד, יש הרפיה מוחלטת - אבל לא  
שינה, כמו שינה עמוקה, "אבל עם הבדל אחד" - יש ערות מלאה בתוך השקט העמוק.  
פְּרָאנַאיַמָּה היא שמכינה את מערכת העצבים ואת התודעה ליכולת לשהות במצב הזה  
לאורך זמן.

**Pratyāhāra** - פְּרַטְיַאֲהַאֲרָה (प्रत्याहार)  
הפניית החושים פנימה, משמעת החושים  
אטימולוגיה: prati - פְּרַטְי - נגד, מהחץ פנימה + āhāra - אַאֲהַאֲרָה - הזנה, מה שנכנס  
פנימה

פְּרַטְיַאֲהַאֲרָה היא הגשר בין התרגולים החיצוניים (Yama, Niyama, Āsana, Prāṇāyāma)  
לבין התרגולים הפנימיים (Dhāraṇā, Dhyāna, Samādhi).  
איינגאר מסביר שכשפְּרַאנַאיַמָּה נעשית בצורה נכונה ועדינה, היא מוליכה באופן טבעי  
ל־Pratyāhāra: החושים מפסיקים "לברוח החוצה" לכל גירוי, התודעה מתכנסת פנימה,  
והאדם פחות נמשך ללא־הרף לרעש החיצוני. זה מצב שבו העיניים אולי פתוחות, אבל  
המבט פנימי.

**Samādhi** - סַמַּאדְהִי (समाधि)  
איחוד, ספיגה, תודעה מאוחדת  
אטימולוגיה: sam - סַם - יחד, בשלמות + ā - אַא - לעבר + dhā - דְּהַא - להניח,  
להעמיד, להחזיק  
סַמַּאדְהִי הוא היעד הסופי של דרך היוגה - מצב של איחוד בין התודעה האישית לבין  
התודעה הקוסמית, שקט מוחלט, ללא תחושת "אני נפרד". איינגאר הוא מדגיש  
ש־Samādhi אינו מצב שכופים או "משיגים בכוח", אלא מצב שיכול להופיע כפועל יוצא  
טבעי של שנים ארוכות של תרגול: אסנה מדייקת את הגוף, פְּרַאנַאיַמָּה מדייקת את  
הנשימה והעצבים, פריאהארה ודהיאנה מעדנים את התודעה, ורק אז, לעיתים, סַמַּאדְהִי  
"מתרחש" - כמו פרי שמבשיל מעצמו כשהתנאים נכונים.

### קריאה מומלצת

זוהי רשימה חלקית של ספרים מתוך מסורת איינגאר, שנועדה לפתוח לכם דלת אל העולם העשיר של הספרות על פְּרָאנַאיַמָּה - כדי שתוכלו להמשיך ולעקוב אחרי הכיוונים שמסקרנים אתכם.

Iyengar, B. K. S. (1966). Light on yoga. Schocken.

Iyengar, B. K. S. (1988). The tree of yoga. Shambhala.

Iyengar, B. K. S. (1996). Light on the Yoga Sūtras of Patañjali. Thorsons.

Iyengar, B. K. S., Abrams, D., & Evans, J. J. (2005). Light on life: The yoga journey to wholeness, inner peace, and ultimate freedom. Rodale.

Iyengar, G. S. (n.d.). Yoga: A gem for women. Yoga Vidya Niketan.

Iyengar, B. K. S. (2001). Yoga Dṛṣṭi [With yogic eyes]. In Astadala Yogamala: Collected works of B. K. S. Iyengar (Vol. 2). New Delhi, India: Allied Publishers.

Introduction to pranayama. (1994). Yoga Rahasya.

Our respiratory system. (1994). Yoga Rahasya.

Prana and pranayama. (1998). Yoga Rahasya.

Vedanta of asana and pranayama. (1998). Yoga Rahasya.

Pranayama under Geetaji's guidance. (2006). Yoga Rahasya.

Principle behind the practice of asana and pranayama. (2010). Yoga Rahasya.

The art of pranayama. (2015). Yoga Rahasya.

Glimpses from "Pranayama". (2015). Yoga Rahasya.

Brahmari pranayama. (2016). Yoga Rahasya.

Something to ponder about pranayama. (2016). Yoga Rahasya.

## Academic Research on Pranayama

זוהי רשימה חלקית של מקורות אקדמיים על פְּרָאנַאִימָה, שמטרתה לתת טעימה ראשונית מנוף המחקר, ואולי לעורר סקרנות להמשיך ולהעמיק.

Campanelli, S., Tort, A. B. L., & Lobão-Soares, B. (2020). Pranayamas and their neurophysiological effects. *International Journal of Yoga*, 13(3), 183-192.

Chetry, D., Tort, A. B. L., de Araujo, D. B., & Lobão-Soares, B. (2024). Exploring the health benefits of Bhramari pranayama (humming bee breathing): A comprehensive literature review. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 68(4), 275-286.

Jayawardena, R., Ranasinghe, P., Ranawaka, H., Gamage, N., Dissanayake, D., & Misra, A. (2020). Exploring the therapeutic benefits of pranayama (yogic breathing): A systematic review. *International Journal of Yoga*, 13(2), 99-110.

Jerath, R., Edry, J. W., Barnes, V. A., & Jerath, V. (2006). Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. *Medical Hypotheses*, 67(3), 566-571.

Kuppusamy, M., Kamaldeen, D., Pitani, R., Amaldas, J., & Shanmugam, P. (2018). Effects of Bhramari pranayama on health: A systematic review. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 8(1), 11-16.

Mallinson, J. (2012). Haṭha Yoga. In *Brill Encyclopedia of Hinduism* (Vol. 3, pp. 770-781). Brill.

Mondal, S., Kumar, S., & Mondal, H. (2024). Proposed physiological mechanisms of pranayama: A narrative review. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 15(1), 100877.

Mütze, C., Mitzinger, D., & Haller, H. (2025). Effectiveness of pranayama for mental disorders: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1616996.

Sanjana, Y., & Aarti, P. (2025). Effect of pranayama on memory and attention: A systematic review. *Journal of Yoga & Physiotherapy*, 12(3), 555838.

Sengupta, P. (2012). Health impacts of yoga and pranayama: A state-of-the-art review. *International Journal of Preventive Medicine*, 3(7), 444-458.

## הרהורים לסיכום

אור על הפְּרָאנְאִימָה הוא לא ספר "קל", למעשה איינגאר לא התכוון שהוא יהיה קל. הוא מזמין אותנו: לקרוא לאט, לחשוב בזהירות, ולחזור אליו שוב ושוב, ככל שהתרגול שלנו מתבגר. כמה תובנות אחרי שנים של קריאה בו:

**בקריאה הראשונה** הפרטים הטכניים יכולים להרגיש מציפים. זה טבעי. אין צורך "לשלוט" בכל טכניקה שמופיעה בספר. העיקר הוא להפנים את הגישה הבסיסית של איינגאר.

**בקריאה השנייה** קטעים אחרים פתאום ברורים. מה שפעם נשמע מחמיר - יכול פתאום להישמע חכם ומגן. מה שפעם היה מיסטי - מתחיל להתחבר לחוויה הגופנית והנפשית שלכם על המזרן.

**בקריאות החוזרות** הספר הופך להיות סוג של בן-לוויה. אתם לא חוזרים אליו כדי "לגלות משהו חדש", אלא כדי להיזכר במשהו מהותי שנשכח בשגרת החיים והתרגול.

## על התרגול

איינגאר חוזר ומדגיש שפְּרָאנְאִימָה דורשת שנים של הכנה. הכוונה אינה להרתיע, אלא להסיט את תשומת הלב מ"הישגים" אל התהליך. כל נשימה היא הזדמנות לתרגול. לא כל נשימה חייבת להיות פְּרָאנְאִימָה.

## על המסע המשותף

תודה שבחרתם לקחת זמן כדי ללמוד את הספר הזה לעומק. בעולם שמקדש מהירות ויעילות, הבחירה לקרוא לאט, לחזור לחומר, ולשקוע בו שוב ושוב - היא כמעט אקט חתרני. השקעתם כאן את תשומת הלב שלכם. הלוואי שהתרגול שלכם יעמיק. שהנשימה תתייצב. ושהמרווח הקטן בין נשימה לנשיפה יפתח בפניכם משהו שאי-אפשר לקרוא לו בשם - אבל אפשר להכיר אותו.