



פילוס מנחם מילרמן

שרי דהארמה מיטרה, 'המורה הנבון יגיע, כשהתלמיד יהיה מוכן'

# 908 תנוחות

זה מה שתיעד שרי דהארמה מיטרה, גורו היוגה הנודע, שהגיע להרצות באירוע יוגה בערבה. והלחץ כאן? לדבריו רק עוזר ליוגה

## קרן צור

ישראל היא גן עדן ליוגיסטים, כך לפחות חושב שרי דהארמה מיטרה, גורו יוגה בעל שם עולמי, שמגיע לישראל לרגל אירוע "יוגה בערבה" בסוף השבוע הקרוב. מיטרה בן ה־71, שב־1975 פתח סטודיו בנצרת בניו יורק, הוא אחד החלוצים שעזרו להדריך את היוגה במסרבי. הוא פיתח את שיטת התרגול שנקראת על שמו והארכמה יוגה, וכיום מנחה מרכז מצליח במנהטן ומספק את תורתו ברחבי העולם.

"אני תמיד אומר שגורו יורק הוא המ"ק שהוביל ביותר בעולם לתרגול יוגה", טוען מיטרה. "אמנם אפשר ליישם את עקרונות היוגה בכל מקום, אך כשקיימת שם סגולה מרפאת רוחנית ושלה

פיתוחים – כמו בישראל – השטידה על איזון היא מאתגרת הרבה יותר. מי שזוהי כמסורת מסודרת בהיסטוריה לא נצרך לה תמריצים האלה". אבל מאן מלסדרים אותך מגיל צעיר ללחום כדי לשרוד. "זה מפני שאתם אוכלים הרבה בשר.

## יוגה בערבה

זאת גם הסיבה שכרוזים אמריקה יש הרבה אלימות".

התרגול בשיטה שלך מקשה צמיחנות, מה עם קריטיציזם?

"יוגה אינה דת שכופה כללי התנהגות, 80% ממתרגלי היוגה מתייחסים אליה כאל אימוץ כושר. זה בסדר גמור, אבל זאת לא המטרה".

אז מה כן? "יוגה היא מדע מרדק, שיטה שמצליחה כבר אלפי שנים, ומבטיחה גוף חזק, בריאות טובה יותר ופיתוח מוחות פזיים ומנטליים".

## נולד כנרזילאי

מיטרה נולד כנרזיל בשם קילוס ארטסטו ארגאס, והתחיל לתרגל יוגה בגיל 19. כמה שנים מאוחר יותר עזב את היל האוויר הכנרזילאי כדי להעמיק בה. בשנת 1964 נחת בניו יורק והחל ללמוד אצל הגורו מרי סואמי קליסאבאגרה. הוא חי עם מורו הקרייש את עצמו למי שמציע של תרגול. ב־1984 הסלים את עבודת המאסטר שלו – תרשים של 988 תנוחות יוגה שביצע בעצמו, ואשר תלמידי היום מכרזים יוגה רבים בעולם. חלק מכרזי היוגה מנחלים אורח חיים ראחונתו.

"יש מורים מכל מיני סוגים. חלקם נאמנים לדרבם הרוחנית – וחלקם פחות. יש הרבה סקטות שמפעלים ממניעים כלכליים בלבד. מי שמחפש תרגול מסוג אחר לא יישאר במקום כזה, וימשיך לחפש את מנחמו. המורה הנבון יגיע, כשהתלמיד יהיה מוכן".

karin.tsur@calcellist.co.il

הרשות לפיתוח הנבון מציינת את פתיחת עונת תיירות החורף במסטיבל "יוגה בערבה", שיחל היום וימשיך עד שבת, 22 מתחמי תרגול שבהם ייערכו מדי שנה במגוון שיטות יוקמו בשבת. הרשימה המלאה באתר: [www.yogainava.co.il](http://www.yogainava.co.il). מלבד התרגולים יוכלו המשתתפים לקחת חלק בקבלת שבת במאבק תנועה. לאחר תרגול 108 ברבות שמים באור השקיעה, על רקע עמודי שלמה, ייערך רביעייה עם הגורו האורח שרי דהארמה מיטרה. פרטיים: 750-1,250. שקל לסרטאות (כולל ליגה, ארוחות וכניסה לאירוע במאבק תנועה).