



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 בנצח בניו יורק, הוא אחד החלוצים שעזרו להדריך את היוגה במערב. 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 הטיקס והטוב ביותר בעולם לתרגול יוגה", טוען מיטרה. "אמנם אפשר ליישם את עקרונות היוגה בכל מקום, אך כשאת שיש בהם המרעפת היוגניות ושלה

פיתוחים – כמו בישראל – השטידה על איזון היא מאתגרת הרבה יותר. מי שחיי במספר סטודיו בהיסטוריה לא נצרך לה תמורת האת". אבל מאן מלמדים אותך מגיל צעיר לחיות כדי לשרוד. "זה מפני שאתם אוכלים הרבה בשר.

## יוגה בערבה

זאת גם הסיבה שכרוזים אמריקה יש הרכבה אלימות".

התרגול בשיטה שלך מקווה צמיח הוגה. מה עם קריטריה?

"יוגה אינה דת שכופה כללי התנהגות. 80% ממטרגלי היוגה מתייחסים אליה כאל אימוץ כושר. זה בסדר גמור, אבל את 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 כברילאי

מיטרה נולד כבריל. בשם קילוס ארטסטו ארגאס, התגליל לתרגול יוגה בגיל 19. כמה שנים מאוחר יותר עזב את היל האוויר הברזילאי כדי להעמיק בה. בשנת 1964 נחת בגני יורק והחל ללמוד אצל הגורו מרי סואמי קליסאבאגרה. הוא חי עם מורו הקרייש את עצמו למי שמעת של תרגול. ב־1984 הסלים את עבודת המאסטר שלו – תרשים של 988 תנוחות יוגה שביצע בעצמו, ואשר תלמי עדי היום במרכזי יוגה רבים בעולם. חלק מסדוטי היוגה מנחלים אורח חיים ראחונני.

"יש מודים מכל מיני סוגים. חלקם נאמנים לדרבם הרוחניות – וחלקם פחות. יש הרבה סקטות שמפעלים ממניעים כלכליים בלבד. מי שמחפש תרגול מסוג אחר לא יישאר במקום כזה, וימשיך לחפש את מבוקשו. 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. הרישימה 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. שאל לסרטאות (ובלל ליגה, ארוחות וכניסה לאירוע במאבק תנועה).