

### **הגדרות ומטרות, מה הן מפספסות?**

נוסעים למרחקים כדי לראות הר, זוהר צפוני, מפל... מגיעים והכול מכוסה עננים. אין צילום, אין מה לשתף ברשת, אין הישג, המטרה התפספסה. התפספסו גם מאות בעלי החיים האחרים שהיו שם, מאות הפרחים, הגבעות, הנהרות שלא סומנו כמטרה. האוויר הנקי, קרן שמש מחממת, האנשים שפגשנו בדרך, הכול התכסה עננים.

### **שאלה על נחיצות המאמץ**

מדוע נוף מרהיב שמגיעים אליו ברכבל אינו מעורר התרגשות ומשאיר חותם באותה מידה כמו נוף מרהיב שמגיעים אליו אחרי יום טיפוס? אולי זוהי תחושת ההישג המתוק אחרי מאמץ, המבוססת על התפיסה שלפיה יש להתאמץ ולהשקיע כדי להשיג? או אולי המאמץ מאפשר לנו להרגיש חיים, כיוון שהוא דורש ערנות ומיקוד? האם אמונה שהישגים יכולים להגיע בקלות, ללא מאמץ, תשנה את התחושה? האם בהכרח נדרש מאמץ כדי להיות ער ולהרגיש חי? ואולי תחושת ההישג והרצון לשבור שיאים הדורשים מאמץ מייצגים את השאיפה התמידיית שלנו להתרחב ולהרחיב יכולות מעבר למוכר ולידוע. האם נוכל להתרחב ולהתפתח ללא תחושת מאמץ? ואולי זה רק שינוי זווית ההתבוננות על תפיסת המאמץ?

### **על התנגדות ומאמץ**

ניסיון להיות מישוהו אחר ממי שאני, כדי לרצות מישוהו או משהו מחוצה לי, בניגוד לרצוני הפנימי, יוצר התנגדות לעצמי. התנגדות יוצרת מאמץ.

## תשומת לב

תשומת הלב שלנו היא אחד הכלים העוצמתיים ביותר שיש לנו לשינוי. היא תקבע את המחשבות שניתן להן תוקף, את הרגשות שנרגיש, את הרטט שנרטוט, את האנרגיה שנשדר, ולכן את המימושים בחיינו. כמו בפיזיקה הקוונטית, תודעת הצופה ובחירתו במה להתמקד קובעות את התוצאה, את מה שיתממש.

## פוקוס

כשאני אומרת שאני בתחושת דיכאון, אני בוחרת להתמקד בדיכאון, אולם מעצם הפעולה מוכלת בה גם האפשרות ההפוכה – השמחה שבה לא בחרתי להתמקד.

## מה נבחר לטפח

בתרגול בהכוונת תשומת הלב, תמיד מתקיימים שני הצדדים: 'מה אני לא' ו'מה אני כן'. מה אין ומה יש. השאלה היא מה נבחר לטפח.

## קול תנועה/כל תנועה חשובה

שמתי לב שפעמים רבות בשיעורי יוגה ופילטיס, יש התייחסות לתנועות 'חשובות' ותנועות 'פחות חשובות'. 'החשובות' הן הגורמות למאמץ ויש להם תוצאה ברורה: מחזקות שרירים, גורמות להזעה. 'הפחות חשובות' הן כאלה שעושים על הדרך. הפוגה בין לבין. ומה אם כל התנועות חשובות? ומה אם החשיבות איננה עשיית התנועה אלא תשומת הלב לתנועה? תשומת הלב למקום שממנו היא נובעת? לתנועת הנשימה המלווה אותה?

## שיחה בשני חלקים על מאמץ

### חלק ראשון

אני מעבירה שיעור יוגה לקבוצת נערים חדורי מוטיבציה. אחד מהם נכה מילדות, נאבק להיות כמו כולם, לעשות כמו כולם ולהשתתף עם כולם. בסוף השיעור הוא ניגש אליי ושאל:  
— איך אני יכול לייצב את עצמי בישיבה?  
אני מקפלת את מזרן היוגה להגבהה ומבקשת ממנו להתיישב שוב. הוא מזדקף, מחייך ואומר:  
— זה הרבה יותר טוב... אבל זו עזרה.  
— ומה רע בעזרה? אני שואלת.  
המזרן, הכיסא, כל אלה קיימים כאן כדי לתמוך בנו.

### חלק שני

— ומהי מדיטציה נכונה? הוא שואל. אני מנסה ומנסה לשבת במדיטציה ולא מצליח.  
— מה זאת אומרת לא מצליח?  
— כל הזמן מגיעות מחשבות, וגם קשה לי לא לזוז.  
— ולמה אתה חושב שזה רע?  
— כי זו לא מדיטציה.  
— מדיטציה זה בדיוק זה, זוהי ערנות, נוכחות, התבוננות והקשבה למה שיש. התמסרות. להיות העד של עצמך.

### שיחה על איך הופכים תנועה לתנועה אוהבת?

— אחרי כל כך הרבה שנים של עשייה, אני כבר לא בטוח מה אני אוהב ומה אני פשוט רגיל לעשות או אולי מפחד לעשות אחרת, איך אני יודע אם תנועת העשייה שלי תומכת בי?

— אפשר לאתר ולבחור את הכיוון של התנועה. הקשבה לתנועה העדינה, התנועה הפנימית בגוף, בהרגשה, בתחושה. טרם תגובה. תחושת התרגשות והתרחבות הנובעת מתוכנו או תחושת כיווץ אל מול משהו חיצוני המעורר בנו התנגדות.

### חקירה

כשמשהו מקפיץ אותנו בעולם החיצוני, מעורר כעס והתנגדות, תחושת כיווץ, זו הזמנה לחקירה:

איפה התחושה ממוקמת בגוף? האם יש לתחושה צורה? האם לתחושה יש תנועה, מרקם, צבע? מה זה מעלה בי? האם אפשר לשנות את איכות האנרגיה? את הצבע, המרקם, התנועה. איך שינוי איכויות האנרגיה משפיע על תחושותיי?

ואולי החיים  
הם לא מאבק ומאמץ,  
אלא רק  
מסע לקבלה עצמית?

## שיחה על תנועת הבעד או הנגד

היא סיפרה לי שבשיחת זום עם אחד המנהלים היא קטעה את דבריו כיוון שחשה שהוא 'מורח אותה'. במקום לדבר על הבעיות שהיה אמור להציג, הוא תיאר רק את ההישגים והשמיט נושאים חשובים שעלו בשיחות הקודמות ודרשו התייחסות. אף על פי שפעלה מתוך אחריותה כלפי החברה, חשה חוסר נוחות בסוף השיחה.

— את מתארת תגובה לפרשנות שלך שאומרת – הוא מרח אותי, נכון?  
— נכון.

— יכול להיות שהוא פשוט בחר בטקטיקה שהוא מכיר כדי להימנע מביקורת או כדי להשיג תמיכה ממנהליו?

— כן, אבל זו 'מריחה'.

— אז תשאלי את עצמך למה את מרגישה לא נוח?

— לא יודעת, פעלתי מתוך כעס, בגסות.

— ומה הרגשת ברמה העדינה בבטן?

— כיווץ.

— זו בדיוק האינדיקציה שתגובתך הייתה 'נגדו' ולא בעדך.

— מה זה בעדי?

— רצית לקבל מידע על מה שלא הציג. אם היית מקשיבה לכיווץ

ומבינה שזו אינדיקציה לפעולה תגובתית – נגד תחושת ה'מריחה'

שהוא עורר בך – אולי היית נותנת לו לסיים את דבריו ואז מנסחת

שאלה שהייתה מאפשרת לך לקבל את המידע.

— ואיך אדע שזו לא תגובתי נגדו?

— תהיי בתשומת לב לתנועה העדינה בבטן. למשל במקרה זה תנסי

לחוש שאינך מגיבה מתוך רגש של כעס ותחושה של כיווץ.

## נקודת ייחוס

כדי לנוע ולחקור צריך להיות דבר מה יציב שיאפשר זאת – נקודת ייחוס יציבה, כזו המאפשרת לנו את טווח התנועה והחקירה האישית. תנועה חדשה תחפש נקודת ייחוס חדשה – יציבות ביחס אליה.

## דיוק\*

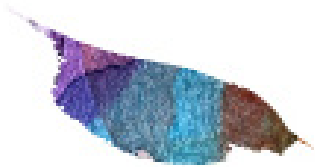
אחת ההגדרות האהובות עליי היא של אסאנה, תנוחה ביוגה, על פי פטנג'לי שכתב את היוגה סוטרה, הגדרה שאומרת הכול: "אסאנה היא תנוחה פיזית, שמתאפשרת בה יציבות ונינוחות, מהרפיית המאמץ והשתקעות לאינסוף ובכך צמדי ההפכים כבר לא תוקפים יותר זה את זה".

## על ריפוי ודימוי בגופים העדינים

הגוף שלנו מגיב ופועל לפי התבניות הקיימות במוחנו. בדיוק כפי שיש דימוי גוף במוח, המתממש בגופנו, קיים דימוי של ישות עצמית, בגופים העדינים יותר: בגופי הרגש והמחשבה, בגופי האנרגיה שלנו. כמו הולוגרמה המקרינה את ישותנו ומתמצקת אל החומר מתוך הגופים העדינים. שינוי בהולוגרמה הוא שינוי בהפעמה ויכול לחולל ריפוי.

\* יוגה סוטרה מאת פטנג'לי, בתרגומו של שי בכר.

## על טכנולוגיה, מדע ומדידה



### תרגול\*

נסו לדמיין שהשדָרָה שלכם אינה עמוד, אלא חוליות הצפות ומתפרסות מקצה הזנב ועד הקודקוד. עצמו עיניים ונסו ללכת בתחושה הזו. האם יש שינוי באופן החזקת הגוף ובאיכות התנועה שלכם?

### התאבכות גלים בונה או הורסת

התאבכות בונה: לתפוס גלים – כשהתנועה מרגישה הרמונית וקוהרנטית היא מיטיבה ותומכת, תנועה מתעצמת.  
התאבכות הורסת: להתנפץ על הגל – כשהתנועה מרגישה מאומצת ומתוך התנגדות, היא מייצרת קושי וחיכוך. תנועה נשברת.

### כאוס/התנפצות

כשאנו רוצים להאמין במשהו, ברעיון יפה ששמענו או לחיות בדרך חיים מסוימת, אבל אמונותינו העמוקות (ולכן רגשותינו והתגובות האוטומטיות שלנו) עומדות בסתירה למה שאנו רוצים להאמין בו – זו התאבכות גלים הורסת.

\* תרגיל של אייל שמש, מורה לאנטומיה יישומית (eyalshemesh.com).