

אימון בתנועה- טרילוגיה. רשימה ראשונה מאת יעל יצחק-

עידן

אימון תוך כדי תנועה

המסע הזה נחלם משך שנים ארוכות. חיידק הנדודים, מפעם בי תמיד וכעת, אחרי שהילדים גדלו מעט, העז להתעורר ולשחר הרפתקאות, נופים אחרים, ריחות ומקומות חדשים, פנימיים וחיצוניים כאחד. הדחף לצאת למקומות רחוקים, לפגוש אנשים, נופים ובעיקר לפגוש את עצמנו לזמן הזה מחוץ לשגרה, הלך והעצים .

ביום יום, גם הרגוע יחסית שלי, יש הרבה צריך. הרבה להספיק. הרבה מהר. לתקתק. עד כדי שבשנים האחרונות הרגשתי, איך היכולת לשבת רגע ולבהות ולא לעשות משהו שנדרש, היכולת הזו- אבדה לי. גם כשהיה לי פנאי, שהרי הילדים גדלו להם, ויש יותר ממנו- לא תמיד ידעתי מה לעשות איתו. ידוע שתמיד אפשר לסדר עוד, לאפות עוד או לסיים עוד סידור כזה או אחר ...

כך או כך יצאנו למסע. אחד הדברים שנארזו, למרות המשקל שנישא על הגב לאורך חודשים ארוכים היה כמובן מזרון היוגה. החלטתי לקחת איתי מזרון ישן ממש. אחד שמלוח אותי מתחילת האימון שלי. מהוה, חבוט וקצת מתפורר. מודה שקשה לי לותר עליו. גם מפני שאין כאלו יותר- מהמזרונים הכחולים, הגרמניים שהגיעו לארץ כשעוד היה צריך לייבא מזרונים ביבוא אישי ולחתוך אותם. לקחתי אותו מפני שידעתי שלא נורא אם יתלכלך או יהרס, ובסוף המסע, אפרד ממנו אחר כבוד .

יצאתי למסע הזה גם מתוך כמיהה לזמן בו האימון יהיה רק פנימה. שנים ארוכות אני מלמדת ומתאמנת במקביל. הייתה בי תשוקה לזמן בו האימון יהיה רק פנימה. שיהיה אימון כשלעצמו. לא כמקור השראה לשיעורים שאני מלמדת. פשוט רק אימון. לעצמי. בתחילת דרכי בהוראת היוגה וגם בהמשך ולאורך כל הדרך, חשתי שההוראה מיטיבה את האימון ומעמיקה אותו. הצורך להעביר מילולית תחושות ותובנות גופניות למילים באופן שיהיה ברור למי שנפגש עם התנוחה בפעם הראשונה וגם בשנייה והשלישית... מדייק את ההוראה. הניסיון לעבור בין מה שברור לנו לעיתים אינטואיטיבית בגוף, לבין מה שצריך לעבור הלאה לתלמידים מחייב חקירה פנימה ואז דיוק של זה במילים.

בשנים הארוכות בהן אני מלמדת, שמת לי לב, באימון שלי, שפתאום נולדה והופיעה לה מורה פנימית. מצאתי את עצמי מתאמנת ושומעת את עצמי אומרת לעצמי הנחיות, מילים, כיוונים. ואותי מקשיבה לעצמי המורה ונכנסת למצב תודעתי אחר. המורה הפנימית, הלכה והתבססה לה. והיה נעים לי איתה. כשהייתי צריכה אותה, גם מחוץ למזרון, יכולתי לקרוא לה ולקפוץ למרחב תודעתי אחר.

בתוך המסע הזה קרו כמה דברים מעניינים באימון שלי. הראשון ואולי המשמעותי הוא ההתפוגגות של קולה הפנימי של המורה שאני לעצמי. בתחילה היא הייתה נוכחת. אבל לאט לאט היא החלה להתפוגג. ועם ההתפוגגות שלה החלו כל מיני שאלות. שאלות של תלמידה...כידוע בויג'נאנה יש סיליבוס מסודר לאימון לאורך השבוע. ביום ראשון תנוחות עמידה, ביום שני שיווי משקל על הידיים, בשלישי הקשתות קלות, ברביעי כפיפות קדימה, בחמישי הקשתות אינטנסיביות ובשישי שוב שיווי משקל על הידיים .

אני מאוד אוהבת את הסליבוס ומאוד מאמינה בו. גם תחושת האיזון השבועי בין אזורים שונים בגוף. גם תוכנית אימון מקיפה ומסודרת שמשחררת אותי מהצורך להתלבט מה נכון, מה מתאים אם בכלל ו/או ללכת שבי אחרי הנטייה לעשות שוב ושוב את מה שנחוץ ולא את מה שמאגר ו/או נחוץ דווקא משום היותו מחוץ לאזור הנוחות.

מאידך, במסע שכזה את יודעת ששקעת לתוך מציאות המסע, כשאינך מודעת לאיזה יום היום. תחושה מופלאה של חופש מהקשר של מרחבי הזמן המארגנים. זה היה הרגע בו הרגשתי שידיעת הזמן מתוך הקשר האימון, שהרי אם היום כפיפות קדימה סימן שיום רביעי היום, פוגעת ברצון להיכנס למרחב של אין זמן. מרחב על זמני שמסע כזה מאפשר לרגע.

במקביל, התלמידה שבי התמרדה נוכח הסדר. היום למשל אחרי נסיעת אוטובוס ארוכה, מתאים לי שלהבהסות ובכלל לא כפיפות קדימה. זה מה שנכון כעת לגוף. או כעת לדוגמא, נחוץ לי אימון של תנוחות עמידה. זה מה שנכון לגוף ולתודעה שלי. היכולת להיות תלמידה. לצאת מהסדר ומעט למרוד היתה ועדיין מרעננת ומסקרנת, אך במקביל קצת מפחידה. כל כך התרגלתי לקולה של המורה הפנימית למחוייבות העמוקה לסדר, עד שהיעדרה מילאה אותי בחשש... איך אחזור ללמד? מה יש לי להגיד לתלמידים שלי? לא מצליחה לראות או לדמיין את עצמי מול כיתה מלמדת... מפחיד.

אנחנו עדיין במסע הזה. והחששות עדיין שם, אבל בו בעת יש בי תחושה שקטה שמתוך פרימת החוטים של הסדר, מתוך המקום המאפשר בלבול. מתוך החיבור, עם המקום של התלמידה, הפחות יודעת, היותר מרשה לעצמה למרוד 'בחוקים', מתוך אילו תצמח איכות חדשה של הוראה וודאי גם איכות אחרת של אימון.