

ואף על פי כן - נוע תנוע

הקסם הטמון בתנועה והשפעתה על השמחה וההנאה שאנו שואבים מגופנו מתגלה בתהליך העבודה. כה מרתקת היא הדרך אשר בעזרתה נפשט את מורכבותו של גוף האדם.

אנחנו שואלים: האם נוכל לשפר ולהגדיל טווחי תנועה מבלי לפגוע במפרקים? להתחזק ולהתגמש מבלי להזיק לרקמות הרכות (שרירים, גידים, רצועות, כלי דם ועצבים)? האם נוכל להתמודד עם מאמץ וסבולת, מבלי לשבש את התפקוד התקין של האיברים הפנימיים ושל המערכות הפיזיולוגיות?

פיתוח הקשב, החשיבה והדמיון התנועתי מחזק את הקשר מוח-גוף ומגביר את ההנאה מהעבודה הפיזית ומתוצאותיה. וכאשר נהנים, קל יותר להתחבר לשלב התיקון. תיאורטית, אחרי שהבנו טעות, שיבוש או קלקול, ניתן לתקן. מעשית, זה לא כל כך פשוט. גם הזיהוי של אופי השיבוש – ועוד לפני כן, של עצם קיומו – אינו פשוט.

מהו קלקול ומהו תיקון ומהו תיקון בהקשר של הגוף? איך הגוף מאותת עליו? איך אנחנו מגלים אותו? דרך נראות, תחושה, כאב? נדרשת התבוננות עמוקה לתוך עצמנו וגופנו. התבוננות כבסיס לאבחון. אנחנו חוקרים: איך אניע את עצמי בהרמוניה, איך אביץ טוב יותר קשרים בין המבנים הרבים וההשפעות ההדדיות – כל אחד לחוד וכולם ביחד?

הגיוון התנועתי פותח את הדרך להכיר את מצבנו הפיזי ואת עולמנו הפנימי בדרכים שונות. תנועה נלמדת ומכווננת יוצרת קשרים חדשים בגוף ובמוח, וכך נהפכת התנועה להרמונית ולמודעת ולא אוטומטית. רוב בני האדם פועלים ומתנועעים ללא מודעות, ומרבית הפעולות היומיומיות נעשות באופן אוטומטי – אולי בגלל ריבוי המטלות הנדרשות מהאדם בחיים המודרניים. המודעות אכן דורשת מאמץ – ללמוד, וללמוד לחשוב. אולם ההשקעה בפיתוח המודעות וההתמודדות עם "עצלות המחשבה" כדאיות. מאוה. מי ששוקד על טיפוחו, יקטוף את פריין.

אנחנו מתבוננים בתנועה היומיומית, המורגלת, ושואלים: איך אעמוד? אלך, ארוץ, אשחק? אשב? אשן? אנחנו חותרים להתנהל בחוכמה, להיבנות מהארות ולגלות בעצמנו תבניות יציבה שגויות והרגלים גרועים, להרחיב את הידע להלכה ולמעשה. כך נבנה סולם ערכים חדש ביחס לגוף ונרוויח כוחות להתמודדות עם קשיים ומשברים. כדאי וניתן ללמוד לאהוב תנועה.

אומרים: להיות שלם עם גופך משמע להיות שלם עם עצמך. אבל פעמים רבות מתכוונים לדימוי הגוף, לגוף כפי שהוא נראה מבחוץ. אנחנו מכוונים לשלמות הנובעת מהגוף כפי שאנו חווים אותו מתוכו, מתנועה הרמונית, מודעת ומלאת שמחה. זו התנועה המאפשרת להתגבר על פחדים, לחזק את כנפי האומץ ולהתעלות מעל חולשות ומגבלות. להתחזק ולצמוח במקום להיחלש ולנבול.

♦ מים עומדים מעלים ירוקת ורקב; כמו מים, גם אנו מחויבים לנוע, לנוע.