

להשכין שלום דרך הגוף

5 תרגילים מהירים ופשוטים / ד"ר פול לינדן

תרגום לעברית: אייל יונה

**אהבה ללא עוצמה אינה יעילה.
עוצמה ללא אהבה היא אלימה.**

לרוב, כאשר אנו מנסים לפתור מצבי סכסוך או עימות אנו ניגשים למצב בצורה שכלתנית, רגשית, רוחנית, פוליטית, תרבותית או היסטורית. למרות כל אלה, התגובות הגופניות הן בעלות משקל מכריע ולרוב אינן זוכות להתייחסות. חלק עיקרי ביצירת שלום הוא על ידי הבאת איזון לגוף.

חמשת התרגילים המתוארים כאן מתבססים על 47 שנות ניסיון באיקידו (אומנות לחימה לא-אלימה) ועבודה עם מודעות גופנית. אלו הם תרגילים קלים, פשוטים לביצוע ומאוד שימושיים. (תרגילים נוספים אותם פיתחתי ניתן למצוא בספריי ובסרטי וידאו).

התרגילים מוחשיים וייחודיים למטרה זו. הם לא פילוסופים אלא פיזיולוגים. הם פשוטים מספיק כדי שאנשים יוכלו ללמוד אותם ולהעביר את הידע לאחרים ובזמן עימות להשתמש בהם בצורה אפקטיבית ומהירה.

תגובת הלחץ

רגשות הן פעולות פיזיות המתרחשת בתוך הגוף. התחושות שבגוף עוזרות לנו להבדיל ולחוש את הפעולות האלה. כאשר מישהו מאיים עלינו, פוגע בנו או מאתגר אותנו אנחנו משנים את תנוחת הגוף, הנשימה ואת תשומת הלב למצב של **קריסה** או **כיווץ**. זוהי התגובה ללחץ. ובדרך כלל היא נחוות כפחד, כעס, חוסר אונים או ניתוק. התגובות הפיזיות העוצמתיות מבלבלות את השכל הישר והלב החומל ומעבירות את דרכי החשיבה שלנו למצב של התנגדות אלימה על מנת להתמודד עם האתגר אשר מולנו. כאשר אנחנו נפגעים או פוגעים באחר המצב יכול להידרדר מהר לייחס שאינו אנושי ומתוך כך להצמיח עוד אלימות ועוד מתח.



הגוף וטראומה

כאשר תגובת המתח ננעלת בתוך הגוף זהו מצב של טראומה, חשוב לדעת כי 1 מתוך 25 איש עברו התעללות או חוו טראומה בשלב כלשהו בחייהם. תרגילים אלו, המביאים מודעות לגוף יכולים להחזיר אנשים לאותם הרגשות המכאיבים אשר נשמרו בגוף. חמשת התרגילים יעילים מאוד לעבודה עם נפגעי טראומה ועם זאת, עבודה עם נפגעי טראומה היא עדינה ודורשת ידע מקצועי והבנה רחבה יותר. במקרה ובמהלך התרגילים עולים זיכרונות טראומטיים יש להמשיך לנשום, להיות רגועים ויציבים עד שהמצב יחזור לאיזון. לאחר מכן מומלץ לפנות לטיפול מקצועי.

חמישה תרגילים

כמו שאי אפשר לחפור בור בתוך מים, אי אפשר להפסיק הרגל התנהגותי מסויים. במקום זה, יש להחליף את ההתנהגות בפעולה הפוכה, מועילה יותר. תרופת-הנגד וההפך מתחושת הגוף של כיווץ, הקטנה וצמצום היא **התחושה של התרחבות ומרכז**. התחושה המרגיעה הזו הופכת את תהליכי החשיבה והפעולות שלנו ליותר מתחשבים, יותר שלווים, אך גם יותר אסרטיביים. כל אלו משרתים אותנו נאמנה כאשר אנו באים להתמודד עם קונפליקט. לחיות בהווה עם עוצמה וחמלה מנתק את השלשלאות הקושרות אנשים לטראומות מן העבר.

1. הרפיית שרירי הליבה ונשימה לבטן רכה:

אפשר ללשון לנוח ברכות בתוך חלל הפה. פעולה פשוטה זו מרגיעה את השרירים סביב הצוואר והכתפיים. שחרר את הכתפיים ואת בית השחי. שים לב להשפעה שיש לזה על שאר הגוף. תאפשר לבטן לצאת החוצה ולהשתחרר ולרגליים לנוח על הקרקע. שים לב לנשימה. איזה חלק זז ומתרוממם? בית החזה? זוהי נשימה הקשורה לפחד ובהלה. כאשר אתה נושם, תן לבטן להתרחב ולהתרכך. גם בית החזה יכול להתמלא, אך הכוונה היא לנשום לבטן בצורה רכה ומרחיבה. רוב האנשים מוצאים את צורת הנשימה הזו מאוד מרגיעה.

2. לב מחייך

כל אחד יכול להתחבר למשהו או מישהו אשר גורם לו לחייך- חבר, ילד, טבע, מוזיקה. המתן כמה רגעים בעיניים סגורות על מנת למצוא בתוכך דבר מה שגורם ללבך לחייך. מה התחושה בגוף? רוב האנשים חווים התרככות וחמימות באזור החזה ותחושת שחרור בגוף. הישאר עם תחושה זו כמה שתוכל.

האם תוכל לשמור על תחושה זו, של חמלה ופתיחות גם בזמן עימות? זה בוודאי ישנה את הדרך בה אתה תופס את יריבך. האם תוכל למצוא עוגן בתחושה זו אפילו בזמן שאתה חושב על הטראומה שעברת?

3. לזהור

דמיין שאתה זוהר כמו כוכב, מנורה או גחלילית. מה אתה עושה? אתה זוהר. הרגש כל ס"מ על גבי העור שלך כאילו הוא זוהר החוצה לכל הכיוונים, לאיזה מרחק שרק תרצה.

איך זה מרגיש?

רוב האנשים מרגישים תחושת רווחה ורגיעה.

אפשר גם לכוון את תשומת הלב החוצה אל עבר מטרה דמיונית.

אפשר למשל לדמיין שאנו רוצים להגיע לפיצה הנמצאת סביבנו, וכך ולשלוח את תשומת הלב שלנו לכל הכיוונים.



4. עוצמה

עוצמה הכרחית על מנת שנוכל לחיות את חיינו באופן אוהב ושלי. אהבה ללא עוצמה היא חלשה ואינה יעילה, ואילו עוצמה ללא אהבה היא אלימה והרסנית. פיתוח עוצמה מתחיל בתרגול תנוחה יציבה.



עמוד לפני כיסא והתכונן לשבת - אך בדרך חדשה . גע עם ירך במפרקי הירך (לא בעצמות הירך אשר מעל האגן , אלא במפרקי הירך, בקפל שבו השוקיים מתקפלות)

דמיין קו ישר היוצא ממפרק הירך לכיוון עצם הזנב. עכשיו, דחוף את עצם הזנב אחורה ולמטה לאורך הקו הזה . פעולה זאת תגרום לפלג גוף העליון להישען קדימה מעט ולהיכנס לתנוחת ישיבה. הדרך הזו של ישיבה יוצרת תנוחה מאוד חזקה שאינה דורשת מאמץ. רוב האנשים מרגישים רגועים ועירניים שהם יושבים כך.

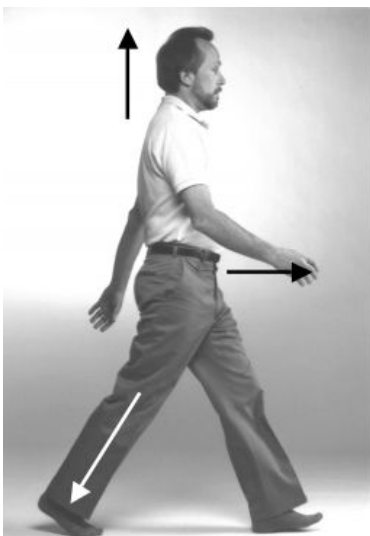


5. עוצמה בהליכה - קיים תרגיל בהליכה המקביל לתרגיל בישיבה. צעד בחדר ללא נעליים. שים לב איך כפות הרגליים גורמות לך לצעוד קדימה על גבי הרצפה. רוב האנשים לוקחים תנופה קדימה ומשקל הרגל לוקח אותם קדימה. חלק מהאנשים מניחים רגל קדימה ואז מושכים את עצמם ביחד עם הרגל. יש גם כאלה שמרגישים שהרגל מאחורים והם דוחפים את עצמם קדימה בעזרתה.

עמוד עם שתי הרגליים יחד וקפוץ באוויר. על מנת לקפוץ למעלה, יש לדחוף למטה . על מנת ללכת קדימה בצורה יעילה, יש לדחוף את הרגליים אחורה.

דרך טובה לחוות את העוצמה שבהליכה שכזו היא לעבוד עם בן זוג. בקש ממנו למשוך אותך אחורה בחולצה על מנת לספק מעט התנגדות. הדרך היחידה לנוע קדימה היא לדחוף את הרגל האחורית אחורה.

הליכה בצורה כזו תהפוך את ההליכה לזקופה יותר, בהירה יותר ואנרגטית יותר. זה יעיל ועוצמתי יותר מבחינה מכנית, ומשרה ביטחון ועירנות מבחינה פסיכולוגית.



שימושים אפשריים

מודעות גופנית כשלעצמה לא תהווה פתרון לסכסוך, אך היא תאפשר לך לחשוב ולפעול בצורה חופשית יותר ואף למצוא פתרון, אם קיים אחד כזה.

איך להשתמש במודעות גופנית בזמן קונפליקט?

זוהי רגשות כתנועות פנימיות של הגוף. אתה יוכל לשאול את עצמך: "איפה בגוף שלי אני עושה משהו? מה אני עושה שם בדיוק?" ברגע שזיהית מה ואיפה הרגש נמצא ועושה, תוכל להשפיע עליו, ואף לשבור את האחיזה שלו בך.

יסודות-עצמי-ממוקד-גוף מאפשר לאנשים לנהל את הפחדים והכעסים שלהם ולפעול בדרכים שלוות ובריאות יותר. על ידי הרחבה ופתיחה של עצמך, בצורה מודעת, בזמן קונפליקט, תוכל לאפשר לתהליך טבעי של שיתוף פעולה לקרות מעצמו.

אם תשאר במרכז של עצמך, לא תראה את האדם שעומד מולך כאויב והדחף לפגוע בו חזרה ישכח. להיפתח ולהרחיב את עצמך באופן מודע כאשר שאר הגוף רוצה להתכווץ ולקרוס יחליש בהדרגה את ההרגלים הגופניים האלה שחיים בתוכך, ויעזור לך לחיות ממקום שקט וחזק יותר.

בניגוד גמור להגיון, אם הקונפליקט מגיע למצב של תקיפה פיזית ממשית, להיות נחמד ואדיב ישחרר את גופך וכך תוכל להילחם בצורה אפקטיבית יותר - אם לחימה היא הפתרון היחיד.

בזמן שיחה או וויכוח רגולציה-עצמית-ממוקד-גוף מאפשרת לאנשים להישאר ממוקדים על הנושא שעל הפרק מבלי להיסחף מהרגשות שעולים בזמן הויכוח. אם תשים לב שרגשותיך "חטפו" את השיחה ומונעים דיאלוג רגוע ומכבד, תוכל לבקש 5 דקות הפסקה על מנת לתרגל רגולציה עצמית ונשימה.

תרגול מול התקפה של ממחטות נייר

על מנת להרגיש מהו קונפליקט ומהן ההשלכות הפיזיולוגיות שלו, נתחיל בחקירה פשוטה של אלימות קלה. תרגול בטוח ובקנה מידה מזערי לא יצור תגובת מתח גדולה מדי, וכך ניהיה פנויים לחקירה. עם זאת, התרגיל חייב להיות אמיתי מספיק על מנת לעורר תגובה בתוכך, אחרת לא יהיה ממה ללמוד.

תרגיל ההתקפה

בקש מבן הזוג איתו אתה עובד לעמוד כשני מטר ממך ולזרוק לעברך ממחטת נייר. שים לב מה קורה כתגובה.

מה אתה מרגיש? מה אתה עושה? מה אתה רוצה לעשות?

עכשיו, תרגל את שלושת התרגילים הראשונים - הרפה את הלשון, נשום לבטן רכה, חשוב על משהו טוב שגורם לך לחייך והרחב את הגוף, זהר כמו מנורה (או התרחב לכל הכיוונים כאילו אתה רוצה להגיע לחפץ).

בקש מבן זוגך לזרוק לעברך ממחטת נייר נוספת.

מה השתנה?



רוב האנשים מוצאים כי המחווה הפשוטה הזו מעוררת מעט פחד, אך מכיוון ש"ההתקפה" זעירה, כך גם גודל הפחד.

תרגול במידה הנכונה - התרגיל חייב להיות מותאם לתלמיד. בעבודה עם אנשים שלא מרגישים הרבה, יש להגביר את הסטימולציה והעוצמה על מנת לעזור להם לשים לב לתגובה שבגופם. אפשר לזרוק את הממחטה לאיזור הפנים. אפשר להרטיב את הממחטה טיפה או פשוט לזרוק כריות במקום ממחטה.

מצד שני, הרבה אנשים מדווחים שאפילו זריקה קלה של ממחטה מרגישה כפעולה פולשנית ואלימה.

במקרה כזה, אפשר להתרחק מעט אחורה כך שהממחטה לא תגע בגוף, וכך הופכת ה"התקפה" למזערית. אפשר גם לוותר על הממחטה לחלוטין ורק להשתמש במחוות היד של הזריקה.

אולי להסתובב לצד השני ולזרוק את הממחטה בכיוון ההפוך, או אולי רק לדבר על זריקת הממחטה מבלי לנוע כלל.

הנקודה היא להתאים את המידה הנכונה של ה"אלימות" כך שהתרגיל יהיה נסבל ובטוח וכך נוכל לחקור את התגובה. אצל רוב האנשים המשמעות היא להנמיך את עוצמת ה"אלימות" למינימום.

יש מספר תגובות אופייניות להתקפה ממחטות נייר. אנשים חווים הפתעה או פחד. הם יכולים גם להרגיש שפלשו אליהם או שמשפילים אותם. לרוב אנשים מתקשחים על מנת להימנע מפגיעה והתחושה שהיא מעוררת. אנשים מסוימים מצחקקים ללא שליטה או מתייחסים להתקפה כאל משחק. הרבה אנשים מתרגזים ורק מחכים לתקוף חזרה. יש גם כאלה שקופאים מרוב פאניקה וחלק מסויים נכנס למצב של שוק וניתוק מוחלט.

דרך נוספת להכיר את עצמך

רוב האנשים מדברים על רגשות ומצבי תודעה. הם מופתעים, עצבניים, מפוחדים וכו'. הם רוצים לברוח או להילחם בחזרה. עם זאת, ישנה דרך אחרת להתבונן ולהכיר את עצמך.

דרך נוספת להכיר את עצמך

שים לב לפרטים של מתח השרירים, של הנשימה, של היציבה. שים לב למקצבים והאיכויות של התנועה. איפה בגוף אתה מרגיש שינוי משמעותי? מה אתה מרגיש באזורים האלה?
שים לב מה אתה עושה בגרון, בבטן ובאגן. מה קורה בבית החזה ובגב? שים לב למה אתה עושה בפנים ובראש. שים לב מה אתה עושה בידיים, בזרועות, ברגליים ובכפות הרגליים.
האם יש עוד משהו שכדאי לשים לב אליו?

במקום לדבר על עצמך במושגים מנטליים - רגשות, תחושות, מחשבות - נסה לדבר על עצמך בשפה המבוססת גוף. על ידי תשומת לב לפרטים הפיזיולוגיים של תגובותיך, תוכל להבין לעומק את הדרך בה אתה מתנהל בסכסוכים.
ללמוד להכיר את עצמך בדרך זו הינה הצעד הראשון בשינוי ושיפור של תגובותיך.

רוב האנשים מגלים שהם מתקשחים בעת ההתקפה. הם יכולים להרים את הכתפיים או להקשיח את בית החזה. קרוב לודאי שהם יעצרו ונשימתם תכבד.
הם יכולים להישען קדימה או אחורה, זוהי תנועה הנובעת ממתח.
לפעמים המתח הזה הוא פחד, ואנשים מתכווצים אחורה בעקבות ההתקפה.
לפעמים המתח הזה הוא כעס, ואנשים נשענים קדימה מוכנים לתקוף בחזרה.
האם אתה עושה חלק מהדברים האלה? האם אתה עושה משהו נוסף שראוי לציין?

הרבה אנשים מרגשים רפיון אחרי שהמחטה פוגעת בהם. הנשימה והשרירים כאילו צונחים. או שהם נראים כאילו הם אבודים בחלל, מחכים לפגיעה שתגמר. הם יכולים להרגיש שתשומת הלב שלהם מצטמצמת לנקודה או כאילו בורחת למרחקים. חלק מהאנשים מרגישים גם רפיון וגם מתח גופני בו זמנית.

חלק מהאנשים מוצאים שתפקיד התוקף קשה יותר מאשר תפקיד הנתקף.
אולי יקל עליך לחשוב על תפקיד התוקף בדרך אחרת, שתקל עליך לקחת את התפקיד: זכור שההתקפה היא מתנה עבור בן זוגך. בזכות היותך נדיב ומתחשב כל כך, אתה נותן להם הזדמנות פז לטפח את כישורי הערנות שלהם. מבלי שיתוף הפעולה שלך הם לא יוכלו ללמוד את הכישורים האלו. וברגע האמת, בזמן של אתגר אמיתי, הם יגיעו לא מוכנים.

המכנה המשותף לרפיון או התקשות פנימית הוא התהליך של צמצום העצמי.
פחד וכעס מצמצמים אותנו פיזית, מנטלית, רגשית ורוחנית.
ריכוך ופתיחת הגוף הינה תרופת-הנגד לכיווץ וקריסה.

תרגול נוסף

איך תוכל לקחת את תרגול מודעות-גופנית-לשלום-פנימי הלאה?
אימון יומי של חמשת התרגילים שהוצעו פה יכולים לקחת אותך רחוק.
תוכל להתנסות בתרגילים נוספים אותם אני מציע בספריי או בסרטונים. כולם נגישים להורדה דרך אתר האינטרנט שלי. אפשר גם להיפגש בקבוצה ולתרגל את התרגילים האלו ביחד.
לצערנו, החיים מביאים איתם הרבה מצבי קונפליקט וטראומות, כך שלא חסרות הזדמנויות לתרגל .

אודות

פול לינדן, PHD , הוא מורה ומחנך, אמן לחימה וסופר.
מפתח השיטה לחינוך גוף-נפש Being In Movement
בעל תואר שני בפילוסופיה ודוקטורט בחינוך גופני. בעל הסמכה ללימוד פלדנקרייז.
הוא מלמד מתאמן באייקידו מעל 47 שנה , ומחזיק בחגורה שחורה ברמה 6, כמו כן חגורה שחורה בקארטה.
בעבודותו, מלמד ערנות גופנית בתנועה ונוגע בנושאים שונים כגון הפחתת סטרס ומתח, פתרון סיכסוכים, ארגונומיה לישיבה מול מחשב והחלמה מטראומה.

<https://www.being-in-movement.com>

paulLinden@aol.com

אודות המתרגם:

אייל יונה, מטפל ברפואה סינית, מתמחה בעבודת גוף-נפש ועיבוד טראומה
עבד בצמוד למחבר פול לינדן בזמן שהותו בארה"ב ולמד את עיקרי שיטתו
מלמד טאי צ'י ומעביר סדנאות גוף-נפש והחכמה הנובעת מתוכם.

www.eyalyona.com

eyalyonas@gmail.com

חלק מספריו של פול לינדן:

Winning is Healing : Body Awareness and Empowerment for Abuse Survivors. Paul Linden
Embodied Peacemaking: Body Awareness, Self-Regulation and Conflict Resolution.
Embodying Power & Love : Body Awareness & Self Regulation 10 hours Video
Talking With the Body : Body Awareness Methods for Professionals 9 Hours Video.
Feeling Aikido: Body Awareness Training as Foundation for Aikido Practices.

*Embodied Peacemaking. Copyright 2015 by Paul Linden .

מאמר זה ניתן בחינם להפצה כל עוד מגיע בשלמותו וכולל דרכי יצירת קשר וזכויות