

מפגש היוגה עם תרפיה קרניוסקרלית / מיה גולדשטיין

אני תמיד מופתעת ונרגשת לגלות כיצד הַכּוֹנוֹת פשוטות ועדינות ביוגה מאפשרות לגוף לארגן את עצמו מבפנים, והשלד מוצא את מקומו במקום יציב ונינוח בחלל. בתוך עולם תרגול והוראת היוגה, גיליתי נקודות מפגש בין היוגה לתפיסת הריפוי והבריאות בתרפיית הקרניוסקרל.

בויג'נאנה יוגה, מתוך התבוננות שקטה ותשומת לב לנקודות המגע של הגוף עם האדמה, מתחילה מעצמה התארגנות פנימית המכוונת לתחושה של האמצע בגוף. בקרניוסקרל בגישה הביו-דינמית, מגע היד-תודעה של המטפל לא עושה דבר, אלא צופה כְּעַד למה שמתרחש מעצמו, ובכך מתאפשר תהליך של התארגנות מחדש בתוך הגוף.

כפי שהתרגול בויג'נאנה יוגה מהדהד תחושות פנימיות בגוף, כך גם ידיו של המטפל על גוף המטופל מהדהדות מערכת פנימית עדינה ומופלאה בגוף.

“אין אדם בן תמותה המתקיים בזכות הנשיפה או השאיפה. אנשים מתקיימים בזכות דבר אחר, שעליו נשענות השתים הללו.” / (קטה אופנישד, פרק 5.5)

הנשימה הפנימית בקרניוסקרל

ברמה העמוקה של התפקוד הפיסיולוגי שלנו, כל הרקמות הבריאות והחיות “נושמות” באופן מעודן עם תנועת החיים - תופעה המייצרת אימפולסים רתמיים. קרניוסקרל מתייחס לאנרגיית החיים שלנו כנשימת החיים - הנשימה הפנימית ביותר שלנו. זוהי עוצמה מולדת, הטבועה בתוכנו, והיא זו המניעה את המקצבים הרתמיים ואת התנודות המעודנות בגוף. מקצבים ותנודות אלו באים לידי ביטוי דרך תנועות המתרחשות מעצמן: כנענוע קל של העצמות, האיברים, הנוזלים והקרומים, המגיבים כמו סירות המתנדנדות על פני הים.

ברובד עמוק יותר, עוצמתה של נשימת החיים גורמת לנשימה של התאים ושל הרקמות, המתנהגות באופן דומה לתנועת התרחבות והתכנסות של אלמוג. בדומה לכך, בשאיפה הדרגתית בתרגילי הנשימה; אם נתבונן באזור הקומבקה (עצירת הנשימה) אחרי כל שאיפה ונשים לב לתחושות, ניתן לחוש בתנודות זעירות פנימיות המניעות את התנועה הספונטנית החופשית של השאיפה הבאה. הנשימה נעשית מלאה ומרוכזת יותר, ונוצרת תחושה של התרחבות בית החזה מבפנים.

תרגילי הוואיוס (vayus) היוגיים אשר יוצרים את הכוונון העדין והאנרגטי של הגוף, מאופיינים בהתבוננות בסוף הנשיפה באזורים שונים של הגוף ובתשומת הלב לשאיפה הספונטנית הממלאת את החללים שנמצאים מעליהם. ישנה תחושה שהשאיפה עולה בקו האמצע של הגוף, או אולי היא בעצם יוצרת את תחושת האמצע בעצם תנועתה.

עוצמתה של הנשימה הפנימית מניעה את התנודה האורכית של נוזל המח והשדרה, ויוצרת מעין תנועה של גל, כמו גאות ושפל בים - בעת השאיפה הפנימית נוצרת תנועה פנימית של התרחבות ברקמות הגוף, בעת הנשיפה הפנימית נוצרת תנועה פנימית של היצרות ברקמות.

הנשימה הפנימית היא זו שלמעשה מניעה את פעולתן של כל מערכות הגוף, הכוללות את מערכת הנשימה הריאתית. היא הנשימה מאחורי הנשימה.

מגע - תודעה: כמו שיוט במים

בקרניוסקרל, המגע-תודעה של המטפל מדומה לשעם על המים, או שעם על רקמות, כמו שיוט בים. הוא נוכח, ועם זאת אינו מתערבב עם הגוף. בהתחלה ידו שוקעת בהדרגה פנימה לגוף, ובאיטיות מתרחקת עד שהיא חשה את עצמה הופכת אחת עם הגוף, הולכת עם התנועה של הגל הפנימי. בכך היא הופכת להיות כמו העדה, ומהדהדת את ביטוייה של הנשימה הפנימית: היא מקשיבה

ומחכה שהתנודות המעודנות יבואו לקראתה ויחשפו את עצמן ללא מאמץ, עם איכות של תודעה נוכחת, מתבוננת, מלווה ותומכת.

באופן דומה, עיקרון התודעה שקטה באימון היא כמו הרואה, העד, כשהתודעה מופנית לעבר מקומות המגע של הגוף ולתחושותיו. נוכחותה השקטה מאפשרת את הדהודן של תחושות פנימיות מתוך הגוף; ניתן לחוש כיצד, באופן ספונטני ועצמאי, מתחילה התארגנות בגוף מבפנים. למשל בתנוחות העמידה, אם נשים לב לתחושות המגע של כפות הרגליים עם האדמה ונדמיין אותן שוקעות כלפי מטה. אפשר לחוש כאילו הן מתמזגות עם האדמה. בהנחת גב כף היד על העצה והתבוננות בנקודת המגע, אפשר לחוש את העצה הולך מעצמו לעבר היד, והבטן מעצמה מתחילה לנוע לעבר הגב. נוצרת תחושה של אמצע, הגב נעשה שקט, והגוף העליון יכול להרפות. לפי עיקרון החיבור, הגוף יכול להישאר כיחידה אחת לאורך התנוחה המלאה.

נקודת השקט

בקרניוסקרל, יש מקום הנקרא: *stillpoint* פיזיולוגי: נקודת שקט הנמצאת בין תנועת הגלים. זהו מקום שבו המערכות הפנימיות בגוף מגיעות למצב של הפוגה ויכולות להיטען מחדש. בשקט הזה לגוף יש הזדמנות למצוא את משאבי הבריאות הפנימיים שלו, ולתת להם ביטוי. בהפוגה זו יש למערכות הגוף כמה אפשרויות: התכנסות למנוחה, אגירת כח במערכת - משהו בגוף נאסף, או שחרור והתארגנות מחדש סביב קו האמצע.

באופן דומה על פי עיקרון הרפיית הגוף, למשל בשכיבה על הבטן עם הזרועות פשוטות קדימה, אפשר להרפות את הזרועות ואת הברכיים ולדמיין אותן שוקעות ומתמסרות לאדמה. בתשומת לב לתחושות המגע שלהן עם האדמה, מתחילה התארגנות פנימית; הבטן מעצמה הולכת לעבר הגב וניתן לחוש את התאספותן של האיברים (ידיים ורגליים) לעבר קו האמצע בגוף.

בהנחת יד-תודעה של המטפל על גוף המטופל, הידיים-החשות והתודעה מזהות ומבינות את ההשהיה הטבעית האינהרנטית בתנועתה של הרקמה. כאן יש לה אפשרות להיטען ולהתארגן מחדש: הרקמה יכולה למצוא כיווני תנועה חדשים ולהשתחרר מדפוס של כיוון מקובע. בדומה לכך, בתנוחת כלב מביט מטה נאפשר לכף היד להרפות כלפי מטה. בהתבוננת שקטה בנקודות המגע של כף היד עם האדמה יכולה להיווצר התארגנות ספונטנית מבפנים. למשל, פתאום נשים לב שהכתף מכווצת, וכאשר היא מעצמה משתחררת, הזרוע מתארכת והשכמות מתרחבות (לפי עיקרון התארכות והתרחבות).

נקודת המשען ועקרון האמצע

“כאשר מבינים את עקרון האמצע, הוא הופך לנקודת משען” / (אורית סן-גופטה, לב האימון)

בספרו “חכמת הגוף”, מייקל קרן מסביר שבהתפתחות העוברית המוקדמת, ניתן לראות כיצד מתארגנת התנועה מסביב לקו אמצע: כ-15 יום לאחר ההתעברות נוצר קו של תאים לאורך קו האמצע של העובר המתפתח. קו האמצע נקרא מיתר השדרה (primal mid-line) והוא מעניק התמצאות וכיוון להתפתחותם של התאים - הוא מעניק תחושת התמצאות בין קדימה-אחורה, למעלה-למטה, שמאל-ימין. קו האמצע נותר גורם מארגן לאורך כל חיינו

בתשומת הלב לנקודות המגע-תודעה של הגוף התודעה נעשית שקטה ומרוכזת, ומתוך ההרפיה הנוצרת מתגלות הקוונות ספונטניות הבאות מבפנים, ועמן עקרונות האימון מתבהרים, ונטמעים ביתר קלות בתוך התרגול.

בעת תרגולי היוגה תמיד חיפשתי תחושה של אינטימיות עם עצמי, ומקום בגוף שבו לתודעה חסרת השקט יש מקום לנוח. אני מוצאת שתשומת לב שקטה למגע ולתחושות המתעוררות באימון מאפשרים לי לחוש רוגע וקרקוע.

לסיום, אני רוצה להדגיש את החשיבותו של תרגול יוגה יומי קבוע. אפילו אימון קצר יכול להטמיע דפוסים בריאים ולהעצים את זיכרונם בגוף ובנפש. ההכוונות המעודנות, לצד התבוננות שקטה ונוכחת, יכולות לעודד את התנועות הספונטניות העולות מבפנים והמכוונות עצמן לעבר האמצע - למקום שבו הגוף מרגיש בטוח, נינוח ויציב. מקום זה מאפשר לנו להיטען מחדש, בכל רגע ורגע, ואולי גם להסתכל על המציאות שמולנו בעיניים חדשות, בכל רגע ורגע.

בכתיבת המאמר נעזרתי בספרו של מייקל קרן "חכמת הגוף".

מיה גולדשטיין - מורה מוסמכת בשיטת ויג'נאנה יוגה. סיימה קורס מורים בכירים ליוגה בוינגייט בשנת 2001 עם אורית סן-גופטה. מלמדת קבוצות ויחידנים ברמת גן ובתל אביב מזה 20 שנה, וממשיכה ללמוד עם אורית בירושלים. משנת 2005 למדה קורסים בקרניוסקרל ביו-דינמי עם שילי פיינברג בפרדס חנה.