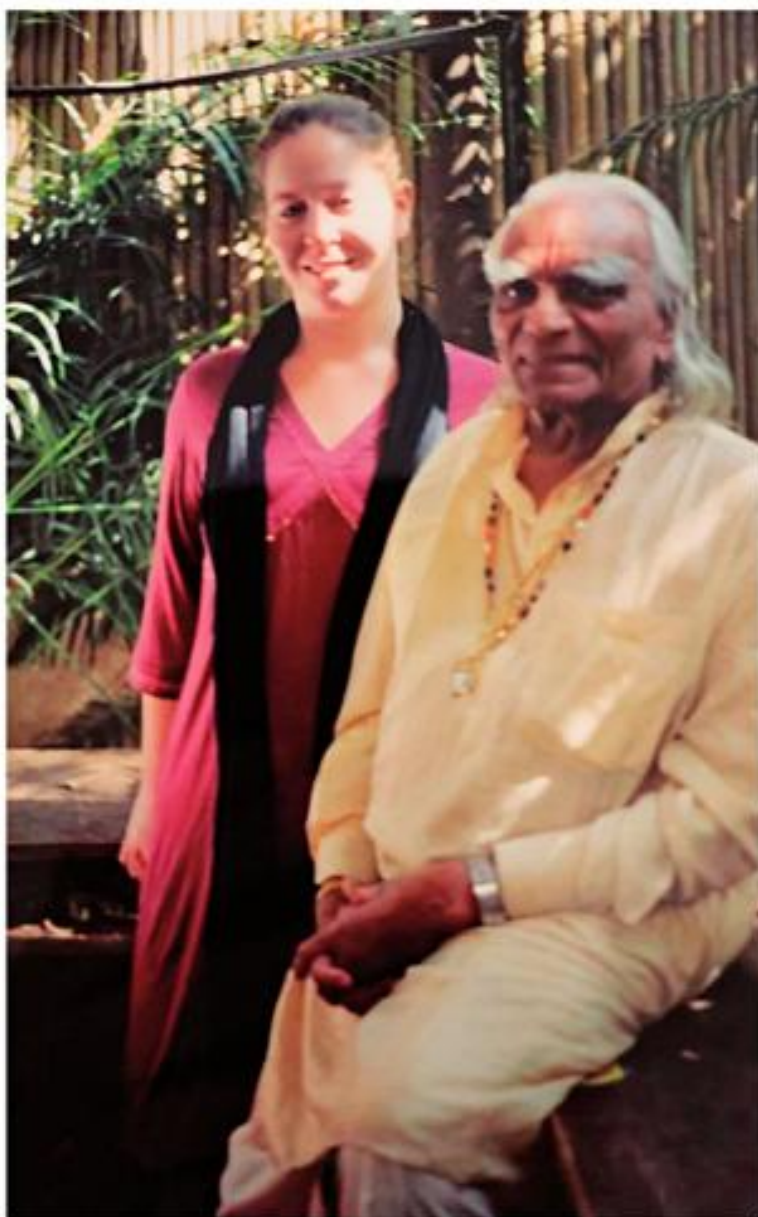


מוסף הארץ

12 06 2026



שי קפלן נסעה
להודו עם גידול
בראש, על סף
עיוורון, וכבר
השלימה עם
גורלה. אלא
שאז חלה
תפנית בעלילה

איתי משיח

היוגה
הזאת
הצילה
את
חיי

שי קפלין וסעה ליהודי עם ידול בראש, במשקל
40 ק"ג. לאחר שהתמסרה ליוגה, חזרה לחיים
איטי משיח עמוד 22



ריכוז עמוק, כתפיים רפויות. לנשום אל כל הנקבוביות בגוף. להינצל

שי קפלן הגיעה להודו עם גידול בראש וגוף מרוסק. זו אמורה היתה להיות התחלה של פרידה, אבל לחיים היו תוכניות אחרות

איתי משיח

צילום: דוד בכר

א. פונה

שקט נפל על האולם. בשלוליות האור שיצרו החלונות הרחבים בהקו כמה עשרות גופים – מקופלים, מפותלים, מכונסים – נפיהם מתוחים בדיוק גיאומטרי על מורני היונה הצבעוניים. שי קפלן שקעה באטיות על מתקן עץ קמור, מקשיי תה את גבה לאחור, עד שראשה נותר תלוי במהופך וידיה פרוסות לצדדים. תנוחת דרוי פנה ופריטה ננדאקנה. עשרות מושגים במנסקרייט הציפו את עולמה בשבועות האחרונים, ואלו היו הדברים הפחות מוזרים שקרו לה השנה; 2005 ללא ספק תירשם כנקודת מפנה בחייה. היא כבר לא רואה מולה רק מוות.

גופה השברירי השתתק בתוך התנוחה. כשי נים האחרונות הרגישה שהיא מפלסת את דרכה בנינגל בלי לדעת לאן. לא ישנה, לא אוכלת. בניל 24 ובמשקל 40 קילו, כשהיא סובלת מה קאות ומכאבים, הכל סגר עליה. היא הרגישה שכל כולה אוסף סימפוטמים ללא פתרון – ובאן, פתאים, ננעה בקרקע.

בחורף האחרון בדיקת ה-MRI הראתה שלא חר שני ניתוחים להסרת הגידולים במוח, שי עדיין לא יצאה מכלל סכנה. אבל היא כבר לא התעניינה בבדיקות ובפרוגנוזות. כשיצאה לשיר טט בעולם לפני כמה שנים (ארבעה חמש) היא איבדה כל תחושה של זמן – הגיעה למסקנה שזה במדר למות בניל צעיר.

היא בתוך הסיוט הזה בניל 14. זה התחיל כשסבלה מכאבי ראש נוראים והקאות, שבוקר אחד התחלפו כשיתוק מן הצוואר ומטה. היא הובחלה לבית החולים, ושם התגלו שלושה גידולים. בתוך דקות הוכנסה לניתוח חירום. הייה ניצלו, אבל הרופאים לא הצליחו להסיר את הגידולים באופן מלא, וכעבור שנתיים נאלצה לעבור ניתוח נוסף. גם הפעם, כישרו הרופאים, התצלחה היתה חלקית. בשלב זה כבר איבדה שי 70% מיכולת הראייה שלה. הכאבים ושאר הת סימנים הכבידו על חייה ללא נשוא. על ניתוח שלישי לא רצתה לשמוע. היא יצאה לטייל,

לראות את העולם ב-30% שנשארו לה. שי שוטטה ללא תוכנית, מאירופה לאסיה, סניו וילנד לדרום אמריקה, והחלטה בלבה – לרי סר כן לכל חוויה שתהיה מסוגלת לחוות. כך הגיי עה לשבוע ניסיון אצל מורה היוגה בדרמסאלה, ולראשונה הרגישה שטשה נכון מתרחש בחייה. דקות ארוכות הלפ, ושי, קפואה על מתקן העץ הקמור, בדקה שוב שנופה מונח על פי כל ההוראות. כתפיים רפויות. חזה פתוח לרווחה. זרועות מסובכות לאחור. הדייקנות הפרטית של המורים שפגשה כאן הופכת כל אחת מהתנוחות למלאכת מחשבת שדורשת ריכוז עמוק, והן מציי ילחות באמת רק כשהיא מודעת לכל פינה בגוף. אולי זה מקור השקט המחר שגילתה ביוגה. הגי רוי, בקים איינגא, שאותו באה לפגוש כעקבות בדיקת ה-MRI האחרונה, אומר שהשגימה צריי כה לנעה בכל נקבוביות בגוף.

אותו מורה בדרמסאלה הוא שאמר לה, לא חר כמה חודשי תרגול, שבמצבה היא מוכרחה לפגוש את הגורו. כך הגיעה למסוף לפונה, עיר לא מושכת במיוחד במערב הודו, ונכנסה כשערי המכון ליוגה של איינגא. היא כבר רק כמה שבועות, ועדיין מתקשה להתרגל למחרות של המקום. הגורות סתחילה באיינגאר עצמו בן ה-47, עם תווי פניו החריגים והכותיו העבות והפרועות, ויכולתו להתקפל כמו נערת גומי בתנוחות בלתי אפשריות. כשנכנסה לאולם בפי עם הראשונה וראתה את תמונתו על הקירות נשטטה לה הלפת. גם הרעיון של גורו שכולם משתחווים לו לא בדיוק קסם לה. אבל בדרמסאי לה סיטה עבד, וכאן אפשר לבדוק אותו באמת. היא לא שואלת את עצמה עכשיו אם תתמיד או לא. מה להתמיד, היא הולכת למות.

ביומה הראשון במרכז פגשה שי את גיטה, בתו של איינגא. היא ראינה אותה על מצבה, קראה את תודות הרפואיים והביטה בפענות ה-MRI. גיטה בנתה לשי רצף תנוחות באורך שעתיים ושי לחה אותה לתרגל אותו פעמיים ביום, פעם בבוקר ופעם אחר הצהריים. זה מה שאני עושה עכשיו

קפלן, בניל 20, אחרי שני ניתוחים ראש, החליטה לאאת לטייל בעולם

חשכה שוב ושוב בשמועות האחרונות, אני בת 24. חברים שלי מסמסים על ההימלאיה, חיים את החיים. אבל משהו בהן, ובכל יום היא חזרה להישאר אפשרות להקלה. פתאום קצת שינה, קצת תנועה. ומעל הכל שליטה: עשיתי כשהיא לא מרגישה טוב לבד מלינה בחזרה, היא תמיד יכיר לה לחזור אל התנוחה; זה עובד.

שנה חלפה. עונת המונסונים שטפה את פנה והביאה איתה הקלה מהחום הגדול. ניסה שנה לב שש, כמו מעריכים רבים שמגיעים לטובן ומתחרי לים להרכיש טוב יותר, רוצה כבר לעשות הכל ומנסה לקחת על עצמה יותר מדי. המעריכים מתי מכירים לעבודה ומתמלאים בתחושת דחיפה, היא חושבת. הם מרגישים שזכנם מוגבל, ותמיד צריך

יושבת בספרייה. כנולד קוצר הראייה שלה היא לא מסוגלת לקרוא, אבל היא יושבת שם כדי להיות בקרבתו של איינגאר. הוא לוטה, ומדי פעם אנשים כננסים ושואלים אותו שאלות, ושי מקשיבה – אולי משהו שיכיר יגיע לאוזנית, ואולי יום אחד גם תבין אותו.

רוב הידע שהוא מעביר לה עובר דרך הגוף. שי שאלת לפעמים את איינגאר שאלות סבירות, לני כי תנוחה מסוימת, אבל מעבר לכך איך הסכרים או תיאוריה. הוא לא הולך למחוק את הנידול, הוא מסביר לה. אל תצפי שאני אעשה קסם והוא ייעלם, הוא אומר לכל היותר נצליח להגביל את התפתחותה. איינגאר מעצב את התרגול כהתאם לתנוחתיה של שי. עוד לפני שהיא מספיקה לומר לו אם תנוחה מסוימת אכן מקלה עליה, הוא מבי חן בכך כשפתיה ובזוארה. כשהתנוחה סבירה

התנוחה הנמשכת מועילה לנוף ולהודעה כשם שגם חייד טאולין מרוסם את הנפש.

איינגאר עובר ליד קיר החבלים ומחליף עם שי כמה מיילים. פתאום הוא מסכן, במגננו האני ביה "מה תרמה הנדולה? כמה פשרה יש פה באי סת, 730%? 740% מה גודל הפגם שיש בה, בגוף שלך, כמו שאת, ביכולותיך? ומה עם ה-60%-70% האחרים? אולי אטנו יכולים לעבוד איתם לטובת ה-30% הפגמתיים?" שי קופאת, שעונה על הקיר, מעכלת את דבריו. בישראל היא הוגדי רה רק כגידול במוח. הנידול פגע בראייה, הגיי דול משפיע על האוזן, צריך להיזהר מכה, צריך לעשות כך. לכל אורך גיל ההתבגרות הרגישה שהיא לא יותר מגידול במוח, אף אחד לא אמר לה שיש בה גם משהו שהוא בסדר.

הנה כאן בפונה אף אחד לא מתרגש מגידול



במות, עד כדי כך שלפעמים היא תוחה אם ככלל אכפת להם. היא אומרת "נידול במוח", והעולם לא נעצה ועכשיו המורה שלה אומר לה שלא רק שיש בה שד, יש בה עוד שהוא טוב ושיכול גם להיטיב. הוא מלמד אותה איך לעמוד לעצמה. זה ידע שנמצא עכשיו ברשותה.

שנתיים נוספות חלפו. שי כבר כמעט לא עוזבת את פונה. התנוחה אינטנסיביות אבל הלימוד אט. שי שואלת את עצמה לעתים קרובות מדוע איינגאר לא לימד אותה היבטים מסוימים של התנוחה מלבד החיילה. אם היה אומר לי את זה קודם, היא חושבת, הייתי יכיר לה לבצע אותן טוב יותר.

כאופנישדות מסופר כיצד הלך האל איינגרה אצל מורא היקום פקנפטטי כדי להבין מהו העצי מר, והתבקש להישאר אצלו ללמוד במשך 32 שנים. בסופן אמר לו פרינפטטי שהעצמי הוא הדי מות הנשקפת מקצרת המים; איגורה חוד אל משכן האלים, אבל הספק כירסם בו. לא יכול להיות שהגוף לבדו הוא העצמי, חשב. הוא מיהר לחזור אל פרינפטטי ולדורש את האמת, והתבקש להישאר 32 נוספות. בסופן אמר לו פרינפטטי שהעצמי הוא האני המופיע בחלום; שוב חוד איגורה לביתה, שוב עלה בו הספק, שוב מיהר

עליה, קצות עפעפיה מצטטצמים וריקתיה מתבי פחות. התדרנה הוא מוסיף לה אתגרים. הוראותיו נוקשות. סגנונו בלתי תלופיה.

ככל שהזמן עובר, שי שמה לב שהתרגול מרחיק הרבה מעבר להקלה הפיזית. איינגאר אומר שעל פי היונה האדם מגוי שכבות שכבות, כמו הבצל, או המטריוסקות הארוזות אחת בתוך האחרת: הגוף הפיזי הוא השכבה החיצונית, ובתוכה שכבה מנטלית, שכבה אנרגטית, שכבה רגשית... עד הקליפה הפנימית ביותר, היא הנשמה. שי מרטיינת שככל אחת מהשכבות האלו יש חלון, והתרגול מתחיל למכרן ביניהן כך שכל החלונות מתיישרים לקו אחת, והמבט חודר יותר ויותר עמוק.

בוקר אחד איינגאר ורוק העירה שמשלטלת את עולמה. שי עומדת ליד קיר החבלים, שמשטי שים לתמיכה בתנוחות השונות. איינגאר הוא שהוסיף ליונה עורים – כריות, בלוקים, המרי רים, רצועות – שמשרתם לאפשר לתלמידים להתייצב בתנוחות שמעבר ליכולותיהם. אדם שעקב מציעה לא מסוגל להיטתה בתנוחת היכלב מביט מטה, למשל, יכול להיתלות מן האנן על הכל שמטעון לקיר. בתחילת הדרך איינגאר החוקק בעצמו את התלמידים בתנוחות השונות, וכשראה כי טוב סייר כאתר בנייה מסך ואסף מתקנים שיתמכו בהם במקומם.

לקרר אותם במקרה הוא, ואכן, שי כבר שיחזרה את רוב יכולותיה היומיומיות, ובהזדמנות הצטוו זה של גיטה בנתה כוח ויציבות.

ואו יום אחד איינגאר רופץ, הוא התעריב בתרגול ורצף עבוד שי רצף חדש של תנוחות. מאותו רגע התחילה תקופה אינטנסיבית. קצת עבדה תחת הליזוי הצמוד שלו, והוא שבר את גבולות הדמיון שלה בכל יום מחדש: התנוחות הלכו ומתחו את גבולות יכולותיה, פשוט כמשמשע.

גם החודים הבחינו במסירותה הקיצונית. בכל בוקר היא כננסת אל המכון בשביל הצמוד לביתה של איינגאר, כמו מאות תלמידים מכל העולם שעולים לרגל לפונה בקביעות, מציצה אל הכניסה לביתה ומסתקרנת, מה הוא עושה עכשיו והעריצה לאיינגאר כקהילת המתרגלים אדירה, ותמונתו מעטרת אלפי חודרי תרגול, אבל שי מרגישה שהוא נגיש. בהרצאות הוא יושב על הרצפה בשורות האחרונות עם כולם. בתרגול הבוקר הוא פורש את מורנו בין שאר המתרגלים באולם הגדול.

שי מתרגלת את הרצף שלה באדיקות במשך שלוש שעות וחצי. לאחר מכן היא הורת הביתה, לחזר קטן שהיא שוכרת אצל משפחה חודית בעיר, אוכלת ארוחת צהריים ומטהרת בחורה למרכז. עד התרגול של אחר הצהריים היא

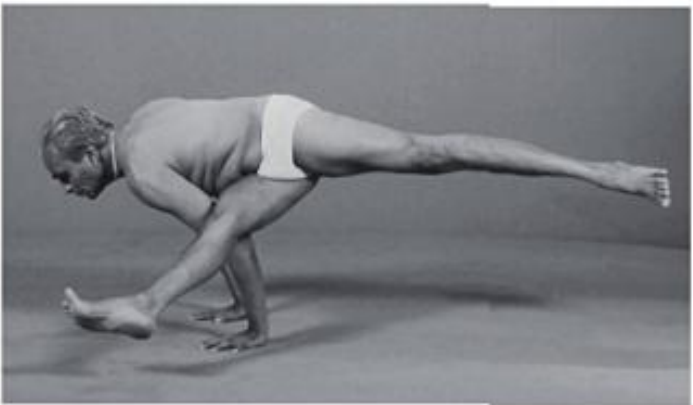
אל מרג'סטי – וחודו חלילה, רק לאחר 101 שנות לימוד קיבל איגורה טפי מרג'סטי את הת' שובה השלמה, את האמת הנשגבת על העצמי מדוע לא הוענקה לו מלכתחילה? ככל שעובר הזמן שי מבינה שלא היה יכולה להבין הכל מהתחלה. יש מידה מסוימת שניתן להביל בכל רגע ההתפתחות היא אטית.

וחיי שנתה הריבית במרכז, והסימפוטום הקשים שאיתם התחילה את התרגול נעלמו כליל. היא חוקה יותר עצמאית יותר, חופשית יותר מסכאובי נוף גנפשי... ואו פונקט בה הקדי' חת. שי טוב על סף מוות: הקדחת תקפת את מני' רבת הרס, את הכבד האת הטחול. היא מאושפוט במשך שבועיים. כשהיא משתחררת מבית החו' לים היא חוזרת למרכז ומדה אל שילחנו של איינגאר בספרייה. הוא מביט בה, עומדת בקושי

היא יוצאת מהתנוחה ושוכבת על גבה, המוטה איינגאר מתקרב אל פניה עם אצבעו הנופת וקורא: "כלי שאלותי שהי בוח רגע ולכי הביתה השיעור נגמר". מאותו יום התרגול נעשה ברור יותר באילו התנוחה הבלתיאפשרית האת חשי פה את כל מטיותו.

המים חילפים, וב-2009, מקץ ארבע שנים וחצי במרכז, שי יוצאת טוב למדיקת MRI. הני' חולים, מפלה הבדיקה, הצמטקי ב-40%. התפת' חזת לא בלתי מוכרת, אם כי נדירה. כששי, נרגשת, מבשרת לאיינגאר את התוצאות, הוא מביט בה ואומר: "עכשיו תורן את צריכה לחזור לישראל ולחת את זה לאחוריי". למה דווקא יש' ראל, היא מוחת. חוזית שם הרבה טראומת. כשי עובה, לפני כעשור, אפרה לכילס שהיא יוצאת לטייל

במשככי כאבים אויפטיים, סבל מכאבים בכל צד שנאל של גופו וסקל 50 קילו. פרוטוקול שיקום הכאב של בית החולים – שכלל פי' דויתרפיה, רישוי בעיסוק, טיפול כפיצות, חדר כושר מיוחד ועוד – שיפר את התפקוד שלו באופן משמעותי, אבל הכאב נותר. כשתקופת השיקום הסתיימה, ולכונן עדיין קיבל וריקות סטרואידים בגב, החליט לנסות גם זאת. "כתוך שבועות הבנתי שזה משהו אמרי", הוא אומר "אחרי שנה חצי קיבלתי את הוריקה האמי' רוכה לעצוד השדרה, נקודת המפנה המשמעותית ביותר היתה לפני שנתיים, כשתפאום קלטהי שיום שלם עבר ללא כאב". את התקפי הכאב שהי גיעו סא, התקפים שלפני כן כשייתו אותו לימים ארוכים, העביר באמצעות תרגול. "זה כבר לא ברור", הוא אומר "אני מן אדם גורמלי".



בני'ס איינגאר באמנום. אופק התנוחות שיער ב-1966 כתובס לתנ"ך של הויגה המודרנית National Film Archive of India, 2017.

לבנון עבר מהפך קיצוני, אבל ההקלה הסהירה שהורגיש אינגה תריגה. "זה משהו שקר' רה כאן הרבה", אומר להם. "יש כאלה שמרגי' שיש זה זה כשיעור הראשון, יש כאלה שאחרי חודש".

להם הוא חלק מצוות "אנייטה", ארגון שהקי' פה שי קפול במטרה להטמיע את הויגה בשיסת איינגאר בכלי טיפולי במסגרות רפואיים. הויגה התחילה ב-2012 ברעיה, שהיתה בכל הנראת חלוצה עולמית בשילוב יוגה בבית חולים. מאו התרחבה לשערי צדק ולסירוקה. בשנה שעברה השתלבה אגיונה בבית חולים בבריסל, שם עוסי קת קפול בימים אלה בתכשרת צוותים. בית חו' לים בגנט, בלגיה, צפוי להצטרף בינואר, ובתי חולים נוספים בציפוט, כנרמניה והולנד כבר מתקיימים. בשנים האחרונות הציגה איגורה את הישינה בהשתלבות במוסדות שיקום כבנסים כא' רץ ובאירופה. כבי היום מותחים כ-40 מורים מאת רבות של מטופלים בתחנות איינגאר בכל

כדי לראות עולם לפני שתאבד את הראייה. אבל הסיבה האמיתית היתה שבישראל, הריגשה, שהיא סקור לכאב עבור כולם. שכולם מסחרים לדבר איתה, שתמיד מביטים בה בעיניים עצובות של סוף. זו חזתה סמוליטאון רמת חשיון, וכולם התלחששו מאחורי גבה, והיא תמיד טעמה. אבל איינגאר התעקש. את חייכת לחזור הביתה לפי קום טוב גידלו אותך ולחת חורה שם, הוא אומר לה. החלון הפנימי ביותר מתחיל להסתובב.

ב. תל אביב

חוד הויגה בבית החולים השיקומי רצות קסן כל כך, שאספי להם מתקשה למצוא וזית טמנתה יוכל לבחון את התנוחה. הוא נשען לאחור על אחד המתקנים המודד את תלמידיד שלו, איו לבנון – בחוד הזה מקפידים לבנות את המטופלים "יתלטידים" – שתלוי כמו בתחייט מטרתים האינקוריוציה. "בתחילת השיעור המטרה היא להביא את המטופל למצב רגעי יותר", אומר להם השניים מכיזיים מאו 2020. או הגיע לבנון לחוד הזה כדי לבדוק עוד שיטה שהבטיחה הקלה. "חייתי עם כאבים כריזיים מגיל 15", הוא אומר "עברתי שורה של ניתוחים לפני שאובחנתי עם תמטנת כאב אורזי מורכב (CRPS)".

לפני שש שנים ולאחר שבנה ניתוחים הגיע לשיקום של חצי שנה ברעיה. הוא טופל או

לצוד, ומסנן: "את נוסעת עכשיו לישראל, להת' ראות". אחרי קדחת כל כך קשה, הוא אומר לה, היא צריכה להחלים במקום שבו נמצאים הסיס והמוחן שאיתם היא רגילה.

שי מציינות, אבל ישראל טוב מציעה את חרדות הילדות, ובחוך חודש היא מטהרת בחויה אל מרג'סטי שלה. עם הנחיתה במוטבאר משתלט עליה אייסקט, שבמטרה הופך ללחץ קיצוני. היא מטהרת למונית ומאבינה בנהג להגיע כמה שיותר מהר לפונה. כמה שיותר מהר לתרגול, כמה שיותר מהר אליו. היא מרגישה כמו ילדה שרצה מבית הספר הביתה. פעם טיילה בכל העולם והנחה לבקר במקומות חדשים, היא חו' שבת. היום לא מעניין אותה סום דבר אחר.

איינגאר נוף בה על חזרתה הסהירה ובונה לה רצף חדש, אטי. היא שוהה בכל תנוחה 45 דקות. לאפילאט היא משתקפת. בוקר אתה, בונן ששי מתרגלת טוב רצף אינטנסיבי, נכנס אייבי גאר בסערה. לפני שהיא מבינה מה קורה, הוא מקשיט את גבה לאחור לנשה ומטריב את ראשה עוד ועוד אל בין רגליה, עד שהאגן נמצא בריק סעל הראש, המנטר על הקרקע, וזויה חיבקות את קרסוליה. ננקה ברוגנדאקנה. שקט קריר מטולא את ראשה. היא מרגישה משהו קורה בנוחי עשוד השדרה ובחוליות. האינטנסיביות של התנוחה מתחלפת בתחושת הבנה עמומה.

קפץ עם אינגאר בנות 2006.
בהק אחד הוא זרק לה
הערה שטילטלה את עולמה



אני לא הולך למחוק את הגידול, הסביר לה אינגאר. אל תצפי
שעשה קסם והוא ייעלם. לכל היותר נצליח להגביל את
ההתפתחות שלו. כשבישרה לו שמצבה הוטב, הוא הביט בה
ואמר: "עכשיו תורן. את צריכה לחזור לישראל ולתת את זה
לאחרים". היום היא מממיעה יוגה שיקומית בבתי חולים

החולים היא רב־מקצועית ותוליסית, מסבירים
שם. שיקום הוא כמו תומרת שנקיפת את המי
סופל – היוגה היא רק כלי אחד בתוכה.
אוריית שטיין־ריינג, מנהלת בית החולים,
מדישה את חשיבות השילוב של נוח, נפש ורוח
כיונה הטיפולית. "זה לא מבוסס ראיות, אבל
מאות מיליונים לא טועים", היא אומרת. יוגה
היחיה את עצמה בתמון ממשיקים, יש לה עוק'
כיום, זה לא משהו אוטורי. בסוף יש כאן משהו
שלא חייבים מחקר כדי להבין שהוא עשה טוב
להרבה מאוד אנשים כרתי העולם. ושיקופות
הרצון מדיהית – זה גם מרד.
יש מקצועות רפואה משליטה שהיית פוסלת?
גם הפולת בוקר היא רוחנית, עתיקה ויש לה
מאות מיליוני עוקבים.
"כבר פסלתו טיפולים שנראו לי אוטוריים,
חדברים האלה נבחרים כל מקרה לגופו. כשנים
האחרונות טיפתו מה כלבנות רפואית למשל.
האם זה מבוסס ראיות? לא. אבל אני ראיית בעי
ניים שלה כמה זה מדהים. אנחנו לא מדברים על
דברים מסכני חיים. אלה מיוחדות רכות".
קפץ מדישה שהיוגה משתלבת בטיפול

זה נכנס רק בשוליים (פרוש הלרץ) הוא מייסד
וירד המועצה הלאומית לתוגה – איס). עם
יוגה זה היה עוד יותר אטי.
אבל הכיוון הוא השתלבות במסדר הרפואי.
יוגה כשה תיכנס לתינסטרים הטיפוליים. האם
היא תיכנס למסדר? אלה שני דברים שונים. האם
יבא סופס 17 לאנדרונה זה המססה. מצד אחד, זה
תהליך מובנה מאד. צריך למשל המנכה שתוכר
על ידי משרד הבריאות. מצד שני, בסוף, בראש
המדינה עמד מוליטיקא, שאמור להיות קשוב
לרצון הציבור והציבור רוצה, כי הוא יודע שזה
מספיע עליו לטובה. אני עשה יוגה כי יום שאני
מתחיל בשיעור יוגה הוא יום יותר טוב, תגה, אני
חוו מוציאים חיים טובים 17 לרכיבה על סוסים,
עובדה שזה נכנס בגלל לחץ מלמטה. או למה סוס
כן ויוגה לא? אני אופטימי.

כשיתוף פעולה עם הרופאים, ככלי שתומך בפר
רוצחיה הרפואית וכיום אופן לא מתליף
אותה. ללא התייחסים שעברה בעצמה, היא אומ'
רת תמיד, לא הייתה מוכשת את אינגאר בפונה.
אבל חלק מהקניין הוא להיות מוכן להוסיף דר'
כיום אחרות, מסטאות חדשות לאותו המסוק.

שיטת אינגאר אינה הורס הפופולרי ביותר
כיונה היום, אבל לא כבוד היא מסכנת במחקרים
המדעיים. היא מאופיינת בקפדנות התבוננות,
שתערוים מסייעים לרייך ללא משרות. גם ההס'
מכה להוראה שיטת אינגאר נקשה יותר
אורכת שנים רבות, ומאשרת בפונה רק לאחר
בחינת מוקדקות בקים אינגאר, מייסד השי'
טה, הוציא מהיוגה את המנכר המעין־ריסדי בין
התנחות, שמאפיין ורמים אחרים, והגיש את
השהייה בה, לעתים לפרקי זמן ממושכים.
אינגאר, יליד 1918, נחשב לרמות החשובה
ביותר נחפשת היוגה במאה ה-20 במערב ובכלל.
דרך קטרו עם אישים מפורסמים כאמצע המאה
– הכנר הודו־רואני יהודי מנחין טען שאינגאר
שימר את יטולת הנגינה שלו, והלכת כליה תי'
רנלה איתו עמידת ראש אחר גיל 80 – איני
נאר והשיטה שפיתה הפכו לפופולריים בעולם
כולו. איסף התנחות הקאנוני שאצר בספרו
"אור על היוגה" כ-1966 נחשב עד היום לתנך
של היוגה המודרנית.

בתחילת ורכו התקדמותו של אינגאר כפר'
קטיקה הפיזית של התנחות דחקה לשייליים את
היסודות הפילוסופיים של היוגה, הוא עצמו טען
שהגיע לפילוסופיה רק בגיל 42, 26 שנה לאחר
שהחל לעסוק כיוגה. למעשה, מבחינה היסט'
רית, הקטר בין התנחות שליטו אינגאר
ומייסדי הורמים האחרים כיוגה המודרנית לכין
הפילוסופיה היוגה העתיקה כלל אינו מוכן מא'
ליו. חוקר היוגה ד"ר גרס סינגלטון טען, במחקר
ששחס לא טען פרויט קדושות, שאין במסורת
החדית שום עדות לסוג התרגול המוכר לנו
היום, והתנחות כלל לא היו עניין מרכזי כיוגה
לפני המאה ה-20. שרשישה של היוגה המודרנית
שקורים יותר בתרבות הגוף שהגיעה לרודו
מאירופה בסוף המאה ה-19, ודחקה בהודים לה'
מש מסורת ספורטיבית מקוויית, פרקטיקות יוגה
רבות – כולל רצף מריכת השמשי אוקינג –
אומרו אל היוגה מתרגלי פיתוח גוף.

חזרו אינגאר טוענים שלא ניתן לנתק בין
הפילוסופיה לכין הפרקטיקה של היוגה, ונח'
ידע שלם – כולל ספריו של אינגאר עצמו –
עוסק בקשרים כיוגה. כוהה הרנססורסטיבי
של היוגה, מסבירה קפלו, נובט מהעברת שלם
ניתן לתרגל אותה באופן אוטומטי או בהיסח
הדעת כמו ריצה – היא חדרשת כביחות מלאה,
"זו עובדה מאוד טכנית שהרעיונות שלה הן רוח'
ניתח", היא אומרת. "יוגה היא מדיטיציה, תרגול
עמוק ממשק את תגודות התודעה", על פי התנ'
דרה הקלאסית, היכן שלא נטבת רוח, להבת

אסף לזנו (שמאל) מטפל בבית החולים רעות בארז לבנון, שסבל מכאב כרוני "מתאם קולטני שומ שלט עבר ללא כאב", אומר לבנון



קפלן מוטרדת מאוד מהיקף הפוסט-טראומה בישראל. "אנחנו חייבים לטפל בחברה שלנו", היא אומרת. "הכמויות הידועות למערכת הן עשרות אלפים, אבל המספרים גבוהים הרבה יותר. זה מדיר שינה מעיני, כי אנחנו יכולים לעזור להם בקלות".

בקלות?
 "כן. לפעמים כשאין לנו אפשרויות הבעיה נראית הרבה יותר גדולה, וכשמתחילים לראות דרכים הלחץ משתחרר. האפשרויות האינסופיות באיינגאר יוצה עושות פלאים. היא עוזרת לאנשי שים לעבד את הקושי ולאחסן אותו במקום הנכון. היא לא מעלימה אותו, אבל הופכת אותו למשהו שאפשר לחיות איתו. זה חשוב בעיניי כינה כי כולם כבר נוהגים ללכת על זה ולהתקדם הלאה, או שהראש כבר במלחמה הבאה ולא יודעים מה הולך לבוא, וכל זה גורם לנו לדחוק הצדה את הבעיה הזאת".

3. פונה

שי נכנסה שוב לאולם. היא שוב בבית. כבר עם עשור חלף מאז שקמדה כאן לראשונה, שבי ריחית ואוכזת עצות. היא השתתחה רגע בפתח האולם, מהייבית בלבה אל הבערה הרזה והמינוחלת שהסתכלה סביבה בהשתאות במקום הזה. ממש ב-2005, רצעה פנימה בצעד בוטה. בביטור הזה כבר היתה אחרת. בישראל חיבו לה מטופלים. היוזמה שהשיקה התחילה לפרוס כנסיים. לו רק ידעה הבעיה היא איזו שמחת חיים עוד אפשרית.

כשאיינגאר שלח אותה לישראל היא היתה צריכה להתמודד שוב עם כל חרדות הילדות והמינוחלים. אבל כבר אז היתה אדם אחר, והכל היה אחרת. החורה לישראל שנעמנה חששה כל כך היתה לתיקון. בחוררת עשתה שלום גדול במחנה, עם משפחתה ועם כל הסביבה שבה גדלה.

שי פסעה על רצפת השיש הקרירה לעבר איינגאר, ששכב על מתקן עץ קטור בקצהו הרחוק של האולם, ראשו תלוי במהופך והוא מואר באור הברוק העדין. כביל 84, היא חשבה, הוא נראה חיוני מתמיד. התברר "זר", לימד איינגאר משפחתה חושך, וירר – אור, הנורה הוא זה המפנה אפלה ומביא תארה. שי חרגשה שהיא חבה לו את חייה, פשוטו כמשמעו, והתמסרותה לזרובו היתה זרבה להודות לו.

היא ניגשה לטרך אותו בקידה, והוא סימן לה להתקרב. "אוקטאקט", הורה. תנוחה פשוטה. שי התבוססה קדימה ותצמידה את כפות ידה לרצפת הזה בלחץ אל ירכיה, ובה טופנה אל המורה ההפוך. שוב שמעה את הוראותיה, בקול שליווח אותה כל כך הרבה שנים: "ברוגת מרוקדות". יקר סוליים מורמים". ותפאום: "זה הכל. את התלמידה הכבירה שלי עכשיו. לימדתי אותך כל מה שיכולתי. את התמשך הצטרכי להכין לבד. זה נגמר".

שי התרוממה והביטה בו, המומה. "אני אראת אותך שוב בדצמבר", אמרה. "לא תראי", השיב. חודשים ספורים לאחר מכן הוא נפטר.

"עברתי את כל סוגי הפיזיותרפיה, אבל יש לי נזקים עצביים שלא יירפאו", מספר אסף להט, שפועל גם הוא להטמעת היוגה בממסד הרפואי. "ביוגה מצאתי דרכים להפעיל את היד. לפני שלוש שנים לא יכולתי לכתוב בעט, והיום אני יכול"

הם היחידים שכלילות שאחריהם אין לי פלאשי בקים, שאני יכול לישון". בעקבות הכיסיון בסורוקה והצורך האדיר שנוצר התרחבה פעילות אגרונה באופן משמעותי. תי אל מחוות הנפש. הארגון הקים את "תוכנית כרמל", על שם כרמל נת, שנתמכה מקיבוץ בארז ונרצחה בשבי. חסופים שחורו מיפרי כיצד העניקה להם נת את הכוח לשרוד באמצעות תרילי יונה ומדיטציה. תוכנית כרמל הוציאה את אגרונה מבית החולים אל הקהילה, ועוסקת בטראומה קשה אצל משפחות שכולות, חסופים שבים, משפחות חסופים וחיליים. בפברואר נהנה במסגרת תוכנית כרמל מרכז חדש עבור חברי בארז, בתוך הקיבוץ עצמו.

"אחד הדברים הכי קשים טראומה הוא שגבר מרות האפשרויות", אומרת קפלן. "כשגבר אדם נהנה צא בתוך הלוח, הוא לא נוכח בכאן ועכשיו: או שהוא בחוץ אונים אל מול מה שהיה, או בחרידה ממה שיהיה. ביוגה אנחנו בתוך הגוף, וכדי להיות נוכח בתוך הגוף אתה צריך להיות נוכח בכאן ועכשיו. זה נתן מרחב נשימה מאוד קריטי".

הנה לא רועדת. 7 באוקטובר סימן נקודת מפנה גם באגרונה. "יהיה רגע כאותו יום שהתחלתי לקבל טלפונים מראשי מחלקות בסורוקה, 'תגיעו עכשיו!' נוכח רת קפלן. 'חשבתם שהם חרשים שאנחנו ריי פאים, אבל הם אמרו, 'אתם יוגה, לא? זה מה שאנחנו צריכים. שיתוף הפעולה עם הצוות הרפואי היה כל כך מוצלח, שהם רחפו לשלב אותנו בו כמה שיותר מוקדם בתהליך השיקום. כך התחלנו לעבוד עם מטרים מאוד מורכבים, לפני מים ממש בירידה מהמסוק".

הצוות היה בסורוקה מהיום הראשון, ושוב ראה אנשים שחוזרים לנשום בוסית היוגה – הפעם לא רק במובן הפיזי. "באחד המקרים הגיע לוחם במצב קשה, שעבר גם חוויה נפשית קשה מנשוא, נוכחית קפלן. 'במחלקה היה מאתגר להתמיד ביוגה – בין הניתוחים, הבדיקות והבדיקות קורים – אבל הוא לא היה מפסיק שיעור הצוות הרפואי היה מודאג מכך שהוא לא דיבר בכלל על מה שקרה לו. לאחר שבוע חודשים הוא חייב פתאום את המורה, ואמר לה: 'אני של יוגה

