

# הוראת יוגה מתוך רגישות לגוף כמרחב של מורכבות: מחשבות בעקבות קבוצת יוגה לנפגעות תקיפה מינית יעל יצחק-עידן

במאמר זה אציג תובנות ושאלות שעלו בי בעקבות הנחיה של קבוצת יוגה לנפגעות תקיפה מינית, אונס או גילוי עריות.

כיוון שמדובר בקבוצה ממוקדת ובפרויקט שנערך בחסות "מרכז הסיוע לנפגעות תקיפה מינית" בירושלים, נדמה, אולי, שנושא זה רלוונטי למטפלות<sup>1</sup> מתחומים שונים שמעוניינות להשתמש ביוגה לטיפול באוכלוסייה זו. מתוך כך, מורות ויג'נאנה שאינן מתכננות לפתוח קבוצה מהסוג הזה, עלולות לחשוב שהשיחה שאני מבקשת לעורר במאמר הזה איננה רלוונטית עבורן.

אם כן, אני רוצה כבר בתחילת דברי לדון בחשיבות ההבנה של תחום זה לכל מורה ליוגה, בכל אסכולה, וודאי שבכל שיעור יוגה בקבוצות רגילות לחלוטין.

על-פי ההערכות הסטטיסטיות המקובלות בתחום, אחת מכל שלוש נשים בעולם המערבי (ובתוך כך גם ישראל) נאנסת במהלך חייה, ואחת משש נשים עוברת גילוי עריות. למעשה, הסטטיסטיקה מעט קשה אף יותר, היות ולאחרונה מדברים על אחת מחמש נשים שעוברת גילוי עריות. תקיפה מינית ואונס אינן תופעות שמייחדות רק את המין הנשי. גם גברים נפגעים. עד גיל 12 הסטטיסטיקה לפגיעה בגברים זהה לפגיעה בנשים. אונס, על פי הגדרת החוק וכך גם על-פי הסטטיסטיקה, הוא תקיפה מינית שיש בה חדירה של איבר מין או חפץ לאחד מנקבי הגוף של הקורבן, בניגוד להסכמתם. יוצא אם כך, שבכל קבוצת יוגה (או בכל קבוצה בכלל) יש ייצוג התואם את הסטטיסטיקה הקשה הזו. בעומדנו מול קבוצה של תלמידים, עלינו להניח כי בקבוצה של 10 נשים יש לפחות 3 שעברו אונס, לפחות אחת שעברה גילוי עריות ומספר לא מבוטל של נשים שעברו הטרדה מינית. כיוון שתקיפה מינית היא אלימות הבאה לידי ביטוי דרך הגוף, היא מותירה עקבות בגוף וביחס אליו. וכיוון שבהוראת היוגה אנחנו מלמדים ועובדים עם תלמידינו דרך הגוף, הכרה כזו מחייבת אותנו לגשת לעבודה עם הגוף ברגישות הראויה.

במאמר קצר זה אציג את הפרויקט הייחודי של הוראת יוגה בשילוב עם עיבוד מילולי, ב"מרכז הסיוע לנפגעות תקיפה מינית בירושלים".<sup>2</sup> בתחילה, אציג את מבנה הקבוצה ואופן התנהלותה. לאחר מכן

---

<sup>1</sup> בכל מקום בו אני כותבת בלשון נקבה הכוונה היא לשני המינים.

<sup>2</sup> אני רוצה לנצל במה זו ולהודות לנשות מרכז הסיוע בירושלים על שהאמינו ונתנו מקום לקבוצות אלו, כמו גם לקבוצות עתידיות שייפתחו. במיוחד אני רוצה להודות ליעל בלה שהעזה להתחיל בפרויקט הזה, לשמרית פרנקל, רכזת סיוע במרכז הסיוע בירושלים, על עבודתה הרבה והקשה בקידום קבוצות אלו ולרינת קדם, מנהלת מרכז סיוע בירושלים היום, שהייתה שותפה לגיוס כספים – באמצעותן התאפשרה קבוצה כזו, בתקופה לא פשוטה כלכלית בכלל ולמרכז הסיוע בירושלים בפרט. אני רוצה להודות במיוחד לאפרת הברון שהנחתה אתי יחדיו קבוצה זו והייתה שותפה בגיבוש המודל ובשעות

אבחן את הנושאים המרכזיים שעלו במהלך הקבוצות ואציע מה ניתן לקחת מתוך כך להוראת יוגה בקבוצה רגילה. אסיים בדיון בשאלת היחס בין המרחב הגופני ומרחב העיבוד המילולי בקבוצות לנפגעות תקיפה מינית, ובאימון היוגה בכלל.

### כיצד נולד הפרוייקט?

הרעיון לפתוח קבוצות יוגה לנפגעות תקיפה מינית הבשיל לאורך זמן, בשיחה ביני לבין יעל בלה, חברתי, שלימים ניהלה את "מרכז הסיוע לנפגעות תקיפה מינית" בירושלים. מרכז הסיוע מציע מגוון של קבוצות תמיכה לנפגעות תקיפה מינית. בעבר, רוב הקבוצות היו קבוצות תמיכה בהן היה עיבוד מילולי של החוויה הטראומטית, בתוך קבוצה של נשים שעברו סוג דומה של תקיפה (למשל, קבוצה לנפגעות גילוי עריות). המנחות היו לרוב מטפלות (פסיכולוגיות). בשנים האחרונות הורחב מגוון הקבוצות גם מבחינת הטכניקה הטיפולית הנהוגה בהן. כך למשל, נפתחה קבוצה שעובדת באמצעות ביבליותרפיה – טיפול באמצעות טקסטים (כאלו שמובאים על-ידי המטפלת או טקסטים שנכתבים על-ידי המטופלת).

הרצון לפתוח קבוצה תמיכה שעובדת עם יוגה, מקורו בהבנה, המגובה היום גם במחקר, שמכיוון שהטראומה התרחשה בזירה הגופנית, קשה יהיה לטפל בה אך ורק מתוך עיבוד רגשי-מילולי. לעיתים בתוך טיפול דינמי יש שיחה על הגוף, אולם השיחה היא **אודות הגוף**, להבדיל מחוויה של עבודה **בגוף**, המאפשרת הבנה שאינה בהכרח הבנה מילולית סדורה והגיונית.

### מודל הקבוצה

**מבנה ומשך הקבוצה** – כל קבוצה הוגדרה מראש ל-14 מפגשים. כל מפגש נמשך כשעתיים ורבע שמתוכן שעה ורבע הוקדשו ליוגה ושעה לשיחה. בין שני החלקים לא הייתה הפסקה. בתום החלק הראשון הוכנסו לחדר האימון כיסאות, מים, ממחטות נייר, והקבוצה המשיכה ישירות לחלק השני.

כמו בכל הקבוצות במרכז הסיוע בירושלים, ההנחייה היא הנחייה משותפת לשתי מנחות. במקרה זה התחלנו לעבוד יחדיו: ד"ר אפרת הברון, ביבליותראפיסטית, מרצה ומטפלת המתמחה בנפגעות תקיפה מינית ובעלת ניסיון רב בהנחיית קבוצות במרכז הסיוע בירושלים, ואנוכי – ד"ר (לפילוסופיה) יעל יצחק-עידן, מורה לויג'נאנה יוגה, מנחת קבוצות ובעבר פעילה כמתנדבת במרכז הסיוע – במענה בקו החרום וכן בריכוז סדנאות בתחום החינוך.

**אוכלוסייה ומעגלי תמיכה** – העבודה על הגוף וההתקרבות אליו היא נושא רגיש עבור נפגעות תקיפה מינית, והמשתתפות עלולות להיות 'מוצפות' ברגשות וזיכרונות שונים. לכן, הקבוצה הוגדרה

---

ארוכות של מחשבה והתעמקות לשכלול והצלחתו, וכן לאורית ליבוביץ שהדריכה אותנו במהלך הקבוצות ועזרה לנו בהערוטיה החכמות ובנקודת מבט רחבה.

קבוצת המשך, משמע, המשתתפות בקבוצת היוגה הגיעו אליהן רק אחרי שהשתתפו בעבר בקבוצת תמיכה שבהן עיבדו בתוך הקבוצה את הפגיעה. כמו כן, המשתתפות בקבוצת היוגה הצטרפו להימצא במהלך הקבוצה בטיפול פסיכולוגי תומך ומבוסס.

שילבנו, אם כן, עבודה מתוך הגוף יחדיו עם שני מעגלי תמיכה: יצירת מרחב מילולי קבוצתי המאפשר עיבוד החוויה כחלק משיעור היוגה, ולצד זה המשך עיבוד החוויות במסגרת טיפול דינאמי פרטני. כך, אף שמרחב הזמן לעיבוד מילולי בקבוצה מצומצם, למשתתפות תהיה כתובת נוספת לעיבוד התכנים העולים בזמן האימון או בזמן השיחה. תמיכה של טיפול פסיכולוגי במהלך הקבוצה יכול היה לשמש, ואכן כך היה, מנוף להתקדמות משמעותית בתוך הטיפול ובחיי היום יום.

**הנחיית הקבוצה** – כאמור, ההנחיה הייתה הנחיה בקו (שיתוף פעולה של שתי מנחות). החלק הראשון, היוגה, הועבר על-ידי המורה ליוגה. בתחילה חשבנו שאפרת, הביבליותרפיסטית, לא תשתתף בחלק זה באופן פעיל אלא רק תהיה, תתבונן ותסייע במקרה הצורך. אחרי כשני מפגשים היה ברור שזה לגמרי מיותר, ושינינו את החלטתנו. אפרת התאמנה יחדיו עם המשתתפות, ובה בעת התבוננה וסייעה בעת הצורך (לרוב בהיבטים טכניים שנדרשו). ראוי לציין, אם כי לא ארחיב על כך במסגרת זו, שהשתתפותה של אפרת ביוגה, בהיותה מתחילה לחלוטין בתחום זה, הייתה כוח מניע ומסייע לתהליכים בתוך הקבוצה.

החלק השני – העיבוד המילולי של החוויה, הונחה באופן שיתופי על-ידי שתי המנחות.

### **תמות 'מחזיקות' לכל מפגש**

בקבוצה מעין זו עומדות בפני המשתתפות שלוש משימות לא פשוטות. הראשונה והשנייה שלובות זו בזו – לימוד היוגה כלימוד שפה חדשה שאינה שגורה בפיהן (או ליתר דיוק בגופן), ותוך כך התקרבות ונגיעה במרחב רגיש הנושא זיכרונות כואבים. השלישית – העברת החוויה, ואולי תובנות מתוכה, למרחב המילולי. יסכימו אתי כל מתרגלות היוגה הותיקות שהעברת החוויה הגופנית למרחב רגשי-מילולי אינה 'שפה' שרוב המתרגלים מיומנים בה. יתרה מזו, כל מי שעוסקת ביוגה יודעת שעוצמת החוויה, וגם השינוי הנובע ממנה, מתרחשים במרחב הגופני שאינו 'מובן' לנו בכלים הלוגיים בהם אנו רגילות להתנהל. בין השורות חבויה השאלה – האם צריך בכלל להעביר את החוויה הגופנית למרחב השפה המדוברת? או שאולי כדאי דווקא להישאר בגוף ולתת לעוצמת הריפוי להתרחש בנתיבים הסמויים מן העין, או ליתר דיוק סמויים מן השפה שבה אנחנו רגילים לדבר? מתוך הכרה בקושי למלל את חוויית האימון והשפעותיה, החלטנו שבכל מפגש יהיה **נושא** מרכזי ואתו רעיונות לכיווני מחשבה שעשויים לעלות מתוכו. הנושא המרכזי מוצג למשתתפות בתחילתו של שיעור היוגה, ובמהלך השיעור יש לא פעם הֶכוֹונת תשומת הלב לנושא המרכזי. בתחילת הדיון יש חזרה על הצגת הנושא המרכזי, כמו גם הזמנת המשתתפות לדון בכל נושא שרלוונטי עבורן. התמות נועדו להפחית חרדה ולסייע במיקוד השיחה, בשל מורכבות המשימות, כפי שציינתי לעיל.

התמות שנבחרו, נגזרו לרוב (ועל כך ארחיב בהמשך) מתוך התפתחות לימוד היוגה והיו לדוגמה: כפות רגליים ורגליים; תחושה של חיבור מכלול האיברים לכדי גוף אחד, או היעדר חיבור כזה; נשימה; השתרשות; ידיים ועוד.

### **נושאים משמעותיים שעלו בקבוצה**

בחלק זה ברצוני לדון באופן משולב בנושאים מרכזיים שעלו מתוך המודל הייחודי הזה להוראת ויג'נאנה יוגה לקבוצת נפגעות תקיפה מינית, לצד ניסיון לגזור מתוך כך הבנות הרלוונטיות לכל מורה ליוגה, בכל קבוצה באשר היא.

תקיפה מינית, אונס או גילוי עריות מאופיינים קודם כל באובדן שליטה. הגוף, כמרחב פרטי ומקודש של כל אחד ואחת מאיתנו, הוא זירת הפגיעה, ורצונה של הנפגעת, כמו גם גבולותיה הפיזיים, אינם מכובדים ויתרה מכך – נרמסים בגסות. לאור העובדה שרוב התקיפות מתרחשות דווקא בסביבה בה התוקף מוכר (כגון: שכן, חבר משפחה, מורה, בן זוג לדייט), אובדן השליטה כרוך באובדן אמון. הנפגעות חשות לרוב ריחוק מגופן, חוסר רצון 'להתיידד איתו', לעיתים אף פגיעה חוזרת או פגיעה עצמית, שסיבתה או הגורם לה יכולה לנוע מחוסר תשומת לב או דאגה מיטבית לגוף, ועד התנהלות הפוגעת ממש בגוף, מתוך חוסר היכולת, אולי, לחיות אתו בשלום.

במפגשים הראשונים התחלנו לעבוד על **מגע כפות הרגליים**, **מנח כפות הרגליים** על המזרן ולאט לאט גם על **תנוחות העמידה**.

בשיחה שהתלוותה לנושא העבודה עם הרגליים, שתפו המשתתפות בתחושת הריחוק שיש להן מהגוף ובתחושה שהכל מעורפל ושום דבר לא מחובר לכלום. החוויה של הגוף כאיברים נפרדים עלתה באופן מאוד משמעותי. כמו כן, המשתתפות דיברו ארוכות על הצורך ברגליים חזקות, המסמלות עבורן יציבות וקשר עם האדמה, ועד כמה מְהויות אלו נעדרות מגופן וגם מהחוויה הכללית שלהן. לאורך השיעורים הראשונים בהם התמקדנו בעיקר בתנוחות עמידה (לצד ישיבה ופראניאמה), דיווחו משתתפות רבות על תחושה של "התחברות", מתוך העבודה המאוד ממוקדת בפרטים קטנים והניסיון לדייק את האימון.

העץ, (וריקשאסאנה) הפך להיות תנוחה אהובה במיוחד. כל המשתתפות הצליחו לבסס את עצמן בשיווי משקל, וההצלחה הזו נתנה להן תחושה עמוקה של סיפוק ושל עוצמה.

מה ניתן לקחת מזה לקבוצה רגילה? – ההבנה שבתוך כל קבוצה יכולות להיות נשים (או גברים) שעברו חוויה טראומטית, שחלקה או מרכזה בגוף (מתקיפה מינית ועד מחלה, נכות ועוד), עשויה להביא אותנו לשיעור עם מבט רחב ורגיש יותר. אנחנו צריכות להניח שלא לכל אחת ואחד פשוט להגיע לשיעור יוגה; שעצם המפגש עם הגוף עלול להיות קשה ולא פשוט. כך גם ראוי להתחזק בהבנה (הקיימת ממילא בתוך הויג'נאנה) שהירידה לפרטים משמעותית. גם מכיוון שהיא משמעותית כשלעצמה גם מכיוון שהיא מחזירה שליטה וגם מכיוון שהיא עוזרת לייצר מבט כללי על השלם, דווקא

מתוך הרזולוציה המאוד מדוקדקת על פרט זה או אחר. כמו כן, ניתן לקחת לקבוצה רגילה את ההבנה של העוצמה בתנחות העמידה ובפרט את חשיבות חווית ההצלחה בשיעור יוגה.

תמה נוספת שהנחתה חלק מהמפגשים הייתה **הקשב שלי לגוף והיכולת שלי לעשות מה שנכון לי, לעומת היענות להנחיה של הסמכות – המורה**. עבור מי שעברה גילוי עריות, אונס או תקיפה מינית הזכות להחליט על הגוף נשללה. מבחינה זו, היחסים עם המורה ליוגה טעונים, היות והם הופכים ליחסים עם סמכות 'שאומרת לי מה לעשות עם הגוף שלי'. לאור הבנת המורכבות הזו, המורה ליוגה חייבת לקחת בחשבון את האפשרות שהמתאמנות יעשו 'את מה שמבקשים מהן' גם אם זה לא מתאים ונוח להן, רק מתוך שיחזור דפוס בעייתי וקשה. דיאלוג זה התקיים לאורך כל המפגשים אצל חלק מהמשתתפות. בהנחיות שלי הדגשתי כל הזמן את הרשות לעשות מה שנכון, להפסיק מתי שנכון להפסיק, או לעשות חלק מן הדרך לאסאנה. בהוראה הקפדתי להדגים כמה מקומות שניתן לעצור בכל אחד מהם, והדגשתי, חזור והדגש, את הצורך לסגל לעצמנו תודעה הורית מיטיבה בעבודה שלנו עם הגוף (אף שהמונח תודעה הורית מעט טעון במקרה זה – כמעט כל המשתתפות בקבוצות היו נפגעות גילוי עריות). ההצעה הייתה נוכחת בשיעור כל הזמן. אולם, לא תמיד היה פשוט למשתתפות להיענות לה. היה מאוד מעניין (ועצוב) לגלות כמה דאגה מושקעת מצד המשתתפות באם אכעס עליהן אם לא יעשו את האסאנה או יעשו חלק ממנה או רק את הדרך אליה.

מה ניתן לקחת מזה לקבוצה רגילה? – יש להבין עד כמה חשוב לאפשר ולעודד את המתרגלים להיות קשובים למה שנכון עבורם. משמע, לא לדחוף מתרגלת לעשות משהו משום שנדמה לנו שהיא יכולה לעשות זאת. לכבד את המרחב של המתרגלים לווסת את האימון שלהם, ולאפשר הרבה 'תחנות' משמעותיות וחשובות בדרך אל האסאנה. אפשר, ורצוי, לתת למקומות בדרך חשיבות ממשית ולא להציגם רק כברירה טובה פחות למי שלא מצליח לעשות את ה'דבר האמיתי'. עבור מי שחווית הפגיעה שלה כרוכה באובדן שליטה, היכולת להחזיר לעצמה שליטה חשובה הרבה יותר מאסאנה כזו או אחרת.

גם היכולת להתנהל מול סמכות באופן ששומר על הגבולות הראויים עבור הנפגע/ת איננה טריביאלית. זהו מרחב אימון משמעותי וקשה מאוד. לבסוף, הלימוד ההדרגתי של קשב פנימה, חמלה ורוך לגוף שלי, הוא אימון משמעותי מאוד עבור מי שמרחב זה נפגע אצלה בשל התקיפה המינית, במיוחד כאשר זו נעשתה בידי בני משפחה שאמורים לדאוג ולגונן, כמו במקרים של גילוי עריות.

באופן כללי יותר, מודעות של המורים והקפדה על הנחיות שמעודדות את המתאמנים להיות קשובים לעצמם, יכולותיהם ורצונותיהם, ושימת לב של המורים, בניסיון לפרק את ממד הסמכות המובנה בקשר עם תלמידים, עשויים להיות מיטיבים לכל המתאמנים באשר הם.

**תיקון במגע** – נושא זה לא היה אף פעם תמה שהוצגה בקבוצה, אולם הקפדתי מאוד לבקש אישור לפני כל תיקון במגע. ביקשתי אישור בכל שיעור מחדש, מתוך הנחה שמה שהיה מתאים בשבוע שעבר אינו בהכרח מתאים היום. לחלק מהמשתתפות לא היה קושי עם תיקון במגע, להפך, הן שמחו על תשומת הלב, ורצו מאוד לדייק את עצמן או להגיע למקום נוח ולא כואב. לחלק מהמשתתפות היה קושי עם תיקון במגע, והוא עורר בהן לעתים חרדה. ככל שהתקדמנו בעבודה המשותפת ונרקמו יחסי אמון, התחושה הייתה נוחה יותר.

מה ניתן לקחת מזה לקבוצה רגילה? – מי שמתרגלים שנים רבות ורגילים למרחב העבודה הזה, לעיתים אינם מבינים עד כמה לשים יד למישהי על העצה למשל, אינו דבר מובן מאליו. כך גם לתקן למישהי יציבה, בשעה שהיא יושבת בעיניים עצומות במהלך הנשימות או המדיטציה. חשוב לכל מורה ומורה לבקש רשות ממתרגלים חדשים לבצע תיקון במגע. חשוב לא לגשת אם אנחנו מרגישות הסתייגות. אם שאלנו וקיבלנו תשובה מהוססת, ראוי לנו לוותר. עבור מי שעברה פגיעה מינית, מגע הוא לא דבר פשוט. כדאי לפתח מידה גדולה של רגישות בתחום זה. אם אתם נוטים לעשות עבודה בזוגות, תנו תמיד אפשרות לעבוד גם לבד, וודאו שמי שלא רוצה לעבוד בזוגות עובד לבד. בעבודה בזוגות צוותו את הגברים לעבוד עם הגברים ואת הנשים עם נשים. אל תשאירו לקבוצה להתחלק לזוגות לבד, לא/נשים לא תמיד נעים להיראות כאילו הם דוחים בן זוג פוטנציאלי. ואל תשימו אף אישה במקום שבו היא נאלצת לעבוד עם גבר, למרות שלא נוח לה עם זה. חשוב להחזיר – או להשאיר – שליטה למתרגלות ולמתרגלים ולנקוט משנה זהירות.

**נשימה** – נדהמנו לגלות עד כמה הנשימה היא נושא טעון עבור נפגעות תקיפה מינית. לחלקן מאוד קשה לנשום, כאילו משהו סגור או תקוע. לחלקן תחושה של נשימה מאוד שטחית. הנשימה העלתה גם קושי ממשי, לאור העובדה שרוב המתאמנות בקבוצות זכרו את חווית הנשימה כמרחב של אינטימיות כפויה, במובן של זיכרון צליל הנשימה של התוקף. במקרה כזה, שמיעת הנשימה של משתתפות אחרות מסביבי, וגם הנשימה שלי, הייתה חוויה מאוד קשה. אחת המשתתפות, למשל, סיפרה שבמהלך קפהלבאטי, הייתה צריכה להזכיר לעצמה כל הזמן שזה לא התוקף. כמו כן, הנשימה העלתה זיכרון של עצירת הנשימה, כדי שהתוקף לא ידע שאני בחדר ולא יפגע בי. הנשימה, אם כן, הייתה משימה לא פשוטה, והעלאת הנשימה כְּתִמָּה, אפשרה שיחה ועיבוד של תחושות וחוויות קשות.

מה אפשר לקחת מזה לקבוצה רגילה? – ההבנה שהנשימה היא מרחב טעון מאוד חשובה. מניסיוני, הנשימה היא מרחב מורכב להרבה מתרגלים בלי קשר לתקיפה מינית. רבים בשיעורים 'לא מוצאים את עצמם' בתוך החלק הזה. לא מבינים מה לעשות או מדוע הם לא מרגישים כלום. אפשר מדי פעם לדבר על העובדה שחלק מהאנשים לא מתחבר לנשימות ולהתייחס לכך. אם מדובר במתרגלת חדשה או כזו שלא התנסתה בנשימות, רצוי להגיד משהו לפני תחילת השיעור: לספר שזה לא תמיד פשוט או מובן, ושאלם לא מרגישים עם זה בנוח, אפשר לפקוח עיניים ולחזור לנשימה רגילה. מתן הליטימציה עשוי לעזור לכל מי שיש לה קושי בתוך הנשימות.

**ידיים** – כשהתחלנו לעבוד על חיזוק הידיים לקראת תנוחות שיווי משקל על הידיים, העלינו את הידיים פְתֵמָה מרכזית. בשיחה התברר שרבות מהמתאמנות חשות שהידיים שלהן חלשות מאוד וחסרות אונים. מצד שני, עלתה אמביוולנטיות ביחס לרצון לחזק אותן, שהרי הידיים מסמלות גם את חוסר האונים של הנפגעת וגם את התוקף שחלק מכוחו הוא בידי. אחת המשתתפות שאלה את עצמה אם היא רוצה לחזק את הידיים שלה, ומתוך כך עברה לדבר על הקושי שלה לחשוב על עצמה כאמא, מתוך הפחד שלה שגם הידיים שלה עלולות לפגוע.

מה אפשר לקחת מזה לקבוצה רגילה? – אם אנחנו מבינים את הידיים כאיבר המבטא יכולת ועוצמה או את היעדרה, נוכל להבין את הקושי של מתרגלים בשעה שהידיים אינן חזקות דיין, אינן מתחזקות לשביעות רצונם או את חוסר הרצון לעתים להתמסר לאימון שמחזק אותן. מובן שראוי לנו שוב להיזהר ולא להניח הנחות מיותרות לגבי מתרגלים בקבוצות שלנו. הכוונה אינה שמי שלא מצליחה בשיווי משקל על הידיים או לא אוהבת תנוחות אלו עברה תקיפה מינית. אנחנו צריכות להיזהר מאוד מלהניח הנחות מסוג זה ביחס לתלמידות שבוחרות ללמוד אתנו. יחד עם זאת, ראוי לזכור שלעבודת הגוף ביטויים סמויים עבור כל אחד ואחת מאיתנו ושהקושי לא תמיד ברור לנו או למי שמתרגלת אתנו. חשוב לתת מקום לקושי, לתהליך ולהתמקד בדרך.

**מבט** – עבורנו, כמורות ליוגה, המבט על המתאמנות והמתאמנים הוא כלי פדגוגי. המבט שלנו אמור לסייע לנו להנחות את המתאמנים כשהם מבקשים למצוא את המקום המדויק, זה המרגיש נוח ושקט ונעדר כאב. במובן זה, המבט שלנו הוא חלק משמעותי ממה שאנחנו עושות. בהקשר של יוגה בקבוצה במרכז הסיוע, המיועדת לנשים שעברו תקיפה מינית, התברר המבט הזה כבעל משמעות גדולה במיוחד.

המורה ליוגה מתבוננת על הגוף של המתאמנות, מנסה לראות היכן כואב או לא נוח, ופועלת כדי להיטיב ולשפר. המבט, גם והניסיון להקל ולסייע המתאפשר בזכותו, מהדהדים את הפנטזיה שלנו אודות המבט האימהי. בשנים הראשונות לחיי תינוק, האם מתבוננת בו ומנחשת אם הוא רעב, צמא, עייף, אם משהו כואב או מציק לו, ומנסה בהתאמה לסייע ולעזור. גם בגיל מאוחר יותר אנו מצפים מהאם ומהאב שיראו אותנו, שיבינו מה עובר עלינו ויתחשבו בכך. ההתנהלות של המורה ליוגה בקונטקסט הייחודי של שיעור, מהדהדת את המבט האימהי הראשוני הרואה את התינוק והדואג לו. כמו האם בשנות חייו הראשונות של התינוק, כך גם המורה ליוגה רואה ראש וראשית את המרחב הגופני. ההדהוד הזה ייצר להרגשתנו טרנספרנס בשיעור היוגה בין המשתתפות למורה ליוגה. דמות האם עלתה באופן משמעותי מאוד בתוך השיחה בקבוצה. אם בזיכרונות קשים אודות האם ששלחה בכל הפסקת צהריים את אחת מבנותיה 'לישון' עם האב – זיכרון שלא עלה בשנים ארוכות של טיפול דינמי, או אם בהשוואה בין המורה ליוגה לבין האם שלא 'רואה' אותי ורוצה לתת לי דברים שאני לא ממש רוצה לקבל, או לחליפין – מאוד ביקורתית ודורשנית כלפי.

מה ניתן לקחת מזה לקבוצה רגילה? – בעוד שהטרנספרנס החזק בקבוצות היוגה לנפגעות תקיפה מינית שהנחניו נבע מתוך הקונטקסט הייחודי הזה, 'דמות המורה' היא כר לפנטזיות שונות של התלמידים בכל סוגי השיעורים, פנטזיות אודות המורה שנובעות מתוך הקשר מורה-תלמידה בהקשר של העבודה בגוף. גם בקבוצה רגילה תלמידים 'מלבישים' על דמות המורה שלמות ומושלמות, וגם בקבוצה רגילה התחושה שרואים אותם, מאוד משמעותית למתאמנים. למבט יש חשיבות בכל שיעור יוגה. מורים רבים מתאמנים יחד עם התלמידים שלהם ופחות עוצרים, מסתכלים ומתקנים. מובן שגם לאימון שקט עם המתרגלים יש איכות חשובה ביותר. עם זאת, רצוי לזכור כמה חשוב להסתכל ולתקן גם לשם התיקון והדיוק וגם מתוך מה שנובע תודעתית מתוך הדיוק וההתמקדות בפרטים וגם מתוך החשיבות של המבט המסתכל בחמלה ומתוך אכפתיות רבה.

**אני רוצה לסיים מאמר זה בשאלה היכן מתרחשת ה'עבודה' המשמעותית – במרחב הגופני או במרחב המודע-מילולי?**

בקבוצות הייתה תחושה ברורה שמתרחשים תהליכים מאוד משמעותיים עבור המשתתפות, גם ברמה האישית וגם ברמה הקבוצתית. המשתתפות נזכרו בחוויות שהיו חבויות לאורך שנים, ועברו תהליך של התעצמות וחיבור שבאו לידי ביטוי בגוף ובאופן שהביאו עצמן בקבוצה.

הנחת היסוד שלי בתחילת הפרויקט הייתה ששנים שעברו תקיפה מינית הן בעלות פוטנציאל לחיבור משמעותי בגוף. בתחילת העבודה בקבוצה המשתתפות כולן דיווחו על היעדר חיבור לגוף ובגוף. עם זאת, ברוב המקרים איכות העבודה שלהן הייתה מאוד מחוברת. להערכתי, דווקא המורכבות מייצרת סוג של חיבור, אמנם ממקום של כאב וקושי, אולם עדיין חיבור.

לא פעם שאלנו את עצמנו, אפרת ואני, היכן מתרחשת העבודה? היכן מתרחש הקסם? ביוגה או במרחב המעבד את החוויה באופן מילולי? בקבוצה השלישית שהנחניו נגענו בקצה חוט של תשובה אפשרית. בקבוצה זו הרגשנו שהמשתתפות עושות עבודה מאוד משמעותית מבחינה אישית, אבל שלא נוצרת קבוצה. משמע, הייתה פחות תחושה של מחויבות לקבוצה ופחות התייחסות הדדית לדברים שנאמרו. במהלך הקבוצה ניסינו, בעצמנו ובעזרת הדרכה שליוותה אותנו לאורך כל הקבוצות (שניתנה על-ידי אורית ליבוביץ), להבין מדוע לא נוצרת קבוצה. לקראת סיום הקבוצה הבנו, שבחירת התמות המנחות כל מפגש סטינו מהבחירה הראשונית 'לגזור' אותן מתוך ובהתאמה לנושא המכוון בשיעור היוגה; ובחרנו לנסח את התמות המנחות מתוך הסתכלות על תהליכים שמתרחשים בקבוצה. התמות בקבוצה זו נטו להיות יותר פסיכולוגיות ופחות מעוגנות בגוף. דוגמה לכך למשל היא וויסות רגשי כתמה. ברגע שהבנו את הנטייה הזו, חזרנו לנסח את התמות מתוך הגוף ומייד, כבמטה של קסם, משהו השתנה בקבוצה. ההבנה שלי מתוך זה היא שכדי שיווצר חיבור בין המרחב הגופני למרחב הרגשי, ראוי לנו לעבוד מתוך הגוף בפשטות. דווקא מתוך הגוף, ללא פרשנויות פסיכולוגיות או ניו אייג'יות, מתרחש חיבור משמעותי ואותנטי בין המרחב הגופני למרחב התודעתי הרגשי. קבוצת היוגה לנפגעות תקיפה מינית ייחודית בכך שאינה מכריחה אותנו לבחור בין הגוף לתודעה או בין הגוף לרגש או כל פרגמנטציה אחרת. השילוב בין אימון גופני ושיחה רפלקטיבית



על האימון והזיכרונות, הרגשות והמחשבות שהוא מעלה, נותנת 'רשות' ומאפשרת לייצר אחדות בין רבדים שונים ובכך גדולתה.

במהלך ההוראה וההנחיה בקבוצות אלו למדתי רבות. ראשית, למדתי את הפוטנציאל הגדול הטמון בשילוב בין אימון לבין שיחה המעבדת את המפגש עם הגוף. הקבוצות במרכז היו מקור השראה לייחוד זמן בתום השיעור הארוך שאני מלמדת במרכז, לשיחה על האימון. בשיעור הארוך ישנו נושא שמנחה אותנו גם באימון, במבט אודותיו ובאופן שבו הוא מהדהד לרבדים אחרים בחיינו. בשנתיים האחרונות, אם כן, השיעור של העמקת האימון כלל שיחה אודות האימון ומחשבות שהוא עורר בנו – שיחה שהייתה מרתקת ומשמעותית. האתגר שלי בשנה הבאה הוא להצליח לשזור את איכות השיחה אודות המפגש עם האימון והגוף יחדיו עם לימוד טקסטים.

שנית, הרגישות לגוף כמרחב מורכב ולעיתים קונפליקטואלי להרבה אנשים (אם לא לכולם). אם בגלל תקיפה מינית, פגיעה גופנית, מחלה, נכות, עודף משקל, חוסר משקל, דימוי גוף מורכב ועוד. הבנה זו היא תזכורת מצוינת לרגישות לכל מי שעובד עם אנשים בממד הגוף.

### על הכותבת

ד"ר יעל יצחק עידן, חיה במושב עמינדב עם שבתאי ושני בניה, נועם ואורי. תלמידת ויג'נאנה יוגה מאז 1998 – בתחילה עם נגה הון-ברקאי ולאחר מכן ועד היום לומדת עם אורית סן-גופטה. מנחת קבוצות בהכשרת בית הספר לשלום בנוה שלום. התנדבה כ-4 שנים ב"מרכז הסיוע לנפגעות אונס ותקיפה מינית" בירושלים, לאחר קורס הכשרת מתנדבות, ולאחר מכן ריכזה פרוייקט חינוכי במסגרת מרכז הסיוע. כתבה את הדוקטורט שלה בנושא "שלמות התודעה והדרך אליה במישור האישי והחברתי במשנתם של הרמב"ם ושפינוזה". מלמדת ב"מרכז נווה שאנן ליוגה" בירושלים (שהוקם על-ידי אורית סן-גופטה) ומנהלת אותו יחדיו עם ליאורה עמיחי.

דוא"ל [yaela.e@gmail.com](mailto:yaela.e@gmail.com) אתר האינטרנט של מרכז נווה שאנן ליוגה [vijnanayoga.com](http://vijnanayoga.com)