

מאת: גדעון לב

יוגה מאחורי הסורגים

ידוע שיוגה מיטיבה עם הגוף ועם הנפש כאחד, אז למה לא להעביר אותה הלאה למי שזקוקים כל כך לשקט, לאיזון ולחמלה – לאנשים בשולי החברה, שמודרים ממנה בעל כורחם? לאחר ניסיונות מוצלחים ברחבי העולם להכניס את היוגה לבתי הכלא ולאוכלוסיות מודרות, זה קורה גם בארץ – פרויקט "יוגה לכול" מביא את היוגה לאוכלוסיות שאליהן היא אינה נגישה במטרה לשקמן, ועושה זאת בהצלחה יתרה





צילום: שאנדור סטודל

שרון רוט: "שיקום מדבר על עבודה פנימית עם עצמך. אימון יוגה מחבר את האדם לשקט הקיים בתוכו למרות הרעשים הפנימיים והחיצוניים ומעבר להם. לצד הקושי והסבל הנפשי הרבים, לאחר תקופה של אימון מתחיל להיווצר מרכז פנימי משמעותי שעליו אפשר להישען. זהו מרכז בעל נוכחות גופנית מורגשת, שמעצים כל תהליך שיקום פסיכוסוציאלי"

תודעה רחבה

קסל מוסיפה כי "אימון יוגה הוא קודם כול משקיט, מרגיע, מפחית דיכאון, מתחים וחרדות וכן מווסת התנהגויות אימפולסיביות ומצבי רוח משתנים וקיצוניים. החיבור אל הגוף ואל תחושותיו והעבודה עם הנשימה הם כלים תרפויטיים לכל דבר ונוגעים ברבדים עמוקים מאוד של האדם. יוגה גם משפיעה לחיוב על תפיסתו העצמית של האדם וכפועל יוצא מסייעת לו לקחת יותר שליטה ואחריות על חייו".

"שיקום מדבר על עבודה פנימית עם עצמך", אומרת רוט. "אימון יוגה מחבר את האדם לשקט הקיים בתוכו למרות הרעשים הפנימיים והחיצוניים ומעבר להם. לצד הקושי והסבל הנפשי הרבים, לאחר תקופה של אימון מתחיל להיווצר

מחדש סביב הדבר הזה, הבינו שזמן הכליאה הוא הזדמנות לתהליך של מעבר ממקום של אדם פוגע למקום של אדם שיש לו משהו לתת לחברה".

מחקרים הראו כי אימון יוגה מקטין באופן משמעותי את שיעורי החזרה לכלא. מחקר בארצות הברית של אוניברסיטת דיוק ואוניברסיטת צפון קרוליינה מ-2008, למשל, מצא כי שיעור החזרה לכלא שנתיים אחרי השחרור ירד אצל אסירים שתרגלו יוגה ארבע פעמים בשבוע לשמונה אחוזים בלבד ול-25 אחוזים אצל מי שתרגלו פעם עד שלוש פעמים בשבוע, זאת לעומת 33 אחוזים אצל מי שלא תרגלו כלל. מחקר מאוניברסיטת אוקספורד מצא כי האימון גם מפחית את האלימות כלפי אחרים בחצר בית הסוהר.

קולקטיביים של החברה, כגון הרצון להחזיר לך, לנקום.

"כשזו רק ענישה, האדם יוצא מהכלא ולא השתנה שום דבר. אנשים כאלה חוזרים למקום שאין בו רשת שקולטת אותם, ואין להם כמעט שום סיכוי להשתלב - אין להם השכלה ומקומות עבודה לא יקבלו אותם כי הם היו אסירים. מצבם גרוע יותר משהיה לפני הכליאה, ומה שהם מכירים זה עולם הפשע".

על פי אגף התקציבים במשרד האוצר, 41 אחוזים מכלל האסירים בישראל נכלאו בעבר וחזרו לכלא. כל אסיר חוזר עולה למדינה 3.1 מיליון שקלים, הכוללים את נזקי העבריינות, את עלויות הכליאה ואת התרחקותו משוק העבודה.

רוט: "באירופה כבר הבינו שצריך להתארגן

לפני ארבע שנים החלה ליאורה קסל ללמד יוגה בבית סוהר. "לא ידעתי למה כל אחת מהתלמידות כלואה", היא מספרת. "בפעם הראשונה ששמעתי על הפשע המחריד שביצעה אחת המתאמנות, התגובות הגופניות והרגשיות שלי היו חזקות מאוד והתקשיתי להעביר אימון. כתבתי למורה שלי והיא ענתה שבעבור אימון או שניים היא אראה את האדם שבה. וזה אכן קרה. היום היא אחת המתאמנות הכי מסורות ואני מחוברת אליה מאוד.

"באמצעות היוגה התאפשר מפגש של נשים זו עם זו. היא הייתה רק אותה פושעת ופתאום חוותי אותה כמישהי שהיא הרבה יותר מזה. זוהי יוגה".

נשות חיל

קסל, 49, בעלת תואר בקרימינולוגיה, עבדה בעבר במסגרות שונות עם נוער במצבי סיכון. לפני 20 שנה היא הגיעה ליפו והקימה עם מיירי סידי את עמותת החצר הנשית, המסייעת לנערות ולצעירות שחיות בעוני. רעיון החצר התרחב ונפתחו חצרות נוספות בארץ, שסייעו לאורך השנים לאלפי נערות. בה בעת, קסל מתרגלת יוגה מגיל 22. לפני כשבע שנים היא למדה בקורס מורים של ויגיננה, ובמסגרת הפרקטיקום בשנה השלישית הבינה שמה שהיא רוצה לעשות הוא להביא את היוגה לאנשים שלצדם היא חיה, במסגרת עבודתה ובחיייה ביפו.

"הבנתי שדברים נעצרים תמיד באזורי גבול. בתל אביב, שממנה באתי, היה הרבה יותר מאשר ביפו, שני מטרים משם. היה לי ברור שאם אלמד יוגה זה את מי שעבורם האפשרות להכיר את היוגה אינה קיימת".

כך הגיעה קסל לכלא נווה תרצה והוסיפה את היוגה ללוח החוגים שמועברים במתחם החינוך שם. כיום כלואים בישראל כ-20 אלף איש, מהם 200 נשים. 24 מתוכם, יותר מעשרה אחוזים, מתרגלות יוגה בקבוצות של קסל.

המורה של קסל ליוגה, אורית סן גופטה, הפגישה אותה עם שכנתה, שרון רוט, 44,

מורה ליוגה אף היא. רוט למדה פילוסופיה וספרות לתואר ראשון ועבודה סוציאלית קלינית לתואר שני ועבדה בעבר כמנהלת פרויקטים, עם ההתמחות בריצ'ינג אוטו לאנשים ברחוב - בני נוער, חסרי בית, מכורים לסמים ונשים במעגל הזנות. גם רוט הגיעה ליוגה בגיל צעיר.

"איבדתי את שני הוריי כשהייתי בת 20 וקצת וזה הוביל אותי לחיפוש. את התשובה מצאתי ביוגה. הרגשתי שהיא נותנת לי מענה לקושי הנפשי הגדול באותו זמן ולשאלות שהעסיקו אותי, הקשורות במשמעות חיינו ובשאלה מה אנחנו עושים פה. מעבר לכך, הגוף שלי אהב מאוד לתרגל יוגה, פשוט כך. לפני כן התאמנתי בחדר כושר ועשיתי התעמלות קרקע, אבל ביוגה זה היה לפגוש את הגוף ממקום אחר".

בגלל ההדרה

על בסיס הניסיון העשיר שלהן, הקימו קסל ורוט את פרויקט "יוגה לכול", שנועד להביא את היוגה לאוכלוסיות שיוגה אינה נגישה אליהן. הן מדברות בלהט על מנגנונים כלכליים, חברתיים ותרבותיים, הדנים בקבוצות שלמות לדורות של עוני עקב הדרתן העקבית ממוקדי הכוח והזנחתן.

"מנגנונים אלה", הן מדגישות, "מייצרים מיתוסים, עמדות ורעיונות שמשאירים את המודרים בעמדתם הנחותה, ואף גורמים להם להפנימה בעצמם. הדרה חברתית פוגעת באופן יסודי בזכויות האדם לכבוד, לשגשוג, לרווחה ולחופש. המודר נתפס כבלתי ראוי, כסוטה, מה שמעצים ומצדיק את הדרתו".

האנשים המודרים, יותר מכל אחד אחר, זקוקים למשאבים רבים כדי לצאת ממצבים קשים של נטישה, טראומה, בדידות והזנחה, אבל אלה אינם זמינים להם. יוגה, הבינו קסל ורוט, היא כלי נהדר להגדלת המשאבים הזמינים לאדם, וזה מה שהפך אותה לפופולרית כל כך. ואולם, פופולריות זו קיימת לדבריהן רק "בבורגנות ומעלה", ולא בקרב השכבות המודרות.

"יוגה לכול" כבר מפעילה שש קבוצות

הזדמנות לשינוי

"יוגה לכול" היא חלק מתנועה עולמית של הנגשת היוגה לבתי הסוהר בפרט ולאוכלוסיות בשולי החברה בכלל. בארצות הברית, למשל, כבר הכניס ארגון היוגה ל-134 בתי כלא. Prison Yoga, "יוגה בכלא", את לימוד מוכיחה את עצמה הן ככלי לשיפור איכות חייהם של האסירים בכלא והן כאמצעי שמסייע לאסירים משוחררים ומחזק אותם בתהליך המורכב של חזרה לחיים בקהילה.

קסל: "התפיסה שלנו היא של שיקום ולא של ענישה. הענשת אדם עונה על צרכים

ליאורה קסל: "התפיסה שלנו היא של שיקום ולא של ענישה. כשזו רק ענישה, האדם יוצא מהכלא ולא השתנה שום דבר. אנשים כאלה חוזרים למקום שאין בו רשת שקולטת אותם, ואין להם כמעט שום סיכוי להשתלב - אין להם השכלה ומקומות עבודה לא יקבלו אותם כי הם היו אסירים. מצבם גרוע יותר משהיה לפני הכליאה, ומה שהם מכירים זה עולם הפשע"

ליאורה קסל: "יוגה מטפחת תודעה רחבה, שמאפשרת לאדם לראות את המכלול של מי שהוא, דבר שהוא תרפויטי בפני עצמו: גם אם פגעו בי ופגעתי, ואני אסיר - באמצעות אימון היוגה אני נפגש עם עוד חלקים של עצמי, חלקים טובים, יצירתיים, חומלים וחושבים. אדם חושב: 'אני נרקומן', 'אני זונה', והאימון של היוגה מרחיב את הזהות החד-ממדית הקשה הזאת"

מרכז פנימי משמעותי שעליו אפשר להישען ושאליו אפשר לחזור גם בתוך הסערות הקשות ביותר. זהו מרכז בעל נוכחות גופנית מורגשת, ואנו סבורות כי הוא מעצים כל תהליך שיקום פסיכוסוציאלי. קסל: "יוגה גם מטפחת 'תודעה רחבה', שמאפשרת לאדם לראות את המכלול של מי שהוא, דבר שהוא תרפויטי בפני עצמו: גם אם פגעו בי ופגעתי, ואני אסיר - באמצעות אימון היוגה אני נפגש עם עוד חלקים של עצמי, חלקים טובים, יצירתיים, חומלים וחושבים. אלה חלקים שהרבה פעמים נעלמים או אינם באים לידי ביטוי בחיים של מי שנפגעו בגיל צעיר. אדם חושב: 'אני נרקומן', 'אני זונה', והאימון של היוגה מרחיב את הזהות החד-ממדית הקשה הזאת."

איך לדעתכן נוצרת ההרחבה הזו?

רוט: "יוגה היא צורה של הסתכלות על מה שקורה, תודעה שהיא בבחינת עדה לכל התרחשות. היוגה מפתחת מבט מתבונן, שרואה, קצת מהצד, בלי הזדהות". קסל: "שחרור מהיצמדות". רוט: "יוגה מכוונת למרווח בין התופעה למי שרואה אותה, בין המתבונן לאובייקט. במרווח הזה זיהתה היוגה את הדרך להשתחרר מסבל. שם מתחילה הוויה של חופש, עבור כולם. לאנשים בהדרה, לאסירים, זה דרמטי, מכיוון שזה אומר שהם לא רק פושעים, אלא שיש בהם עוד משהו, משהו ראוי, ששווה לטפחו ולעבוד בשבילו. העמדה הזאת בדיוק, תחושתו של האדם כי הוא ראוי ובעל ערך, הכרחית לתהליך שיקומי משמעותי."

עיניים חומלות

מלבד ראיית המכלול של האדם, רוט וקסל מדגישות כי היוגה מציעה גם נגיעה בחוויות שהן מעבר לרובד של האישיות. "לפי היוגה, בכל אדם קיים ניצוץ שהוא מעבר לאישיות, המהווה חלק מהנצח, מהמוחלט", אומרת רוט. "חיבור לניצוץ

זה ולו לרגע קטן במהלך אימון נותן הרבה עוצמה ותקווה. אפשר להגיע לחוויות האלה בעוד דרכים, גם בנגרות ובנגינה, למשל, אבל יוגה מכוונת ישירות לשם, להתעלות מעבר לזה שאני בן ככה וככה, שנפגעי בגיל זה וזה, שעשיתי כך וכך". קסל: "היוגה מדגישה את הפוטנציאל שקיים בכל אחד לחיבור, לשותפות, לתחושה שאנחנו חלק מאחד, כי הניצוץ הוא בכולם. באימון יוגה נכון, מדויק, הנאמן לעקרונות היוגה (ראו מסגרת), התוצאה פעמים רבות היא חמלה וסולידריות". רוט: "רק נראה לנו שאנחנו נפרדים. לפי היוגה זוהי אשליה, ותכלית האימון היא להפריך אותה, לא תיאורטית אלא דרך הגוף". השתיים מדגישות את הקשר בין תודעה רחבה, שאותה מטפחת היוגה, ובין חמלה. "זהו קשר חשוב במיוחד לאנשים שנפגעו ופגעו".

"ככל שאני מתאמנת יותר אני נהפכת לרכה יותר כלפי עצמי וכלפי אחרים", אומרת רוט. "מורה הזן **איייה דוֹן זֶנְגִי** אמר שהתודעה הרחבה, שחובקת את הטוב ואת הרע, את הבריא ואת החולה, היא סוג של תודעה הורית. כלומר, המוטיבציה שלנו ואופי המבט שלנו יכולים להיות חומלים, הוריים. "זוהי נקודה חשובה מאוד, איך אני תופסת גם את מה שרע בי, שמגעיל בי, שאני שונאת, שאני בטוחה שכולם ישנאו אם רק ידעו עליו או שהם כבר יודעים. גם אם מגיל אפס משקפים לי שאני זונה, שאיני שווה כלום, כשאני חומלת על עצמי - יש יותר סיכוי שאחמול גם על אחרים. צורת ההתבוננות הזאת בגוף ובנפש יוצרת יותר חמלה ויותר חופש."

"השינוי קורה גם אצל המורים, המתאמנים אף הם ומפתחים עמדה רכה ובלתי שיפוטית כלפי האסירים. השתקפות זו דרך עיני המורים היא אחד הכלים החשובים בעבודה השיקומית; היא סוג של מראה שדרכה יכולים האסירים לראות את עצמם באופן רך ושלם יותר."



צילום: שאטרסטוק

שרון רוט: "ראייה רחבה וחומלת חשובה מאוד. איך אני תופסת גם את מה שרע בי, שמגעיל בי, שאני בטוחה שכולם ישנאו. גם אם מגיל אפס משקפים לי שאני זונה, שאיני שווה כלום, כשאני חומלת על עצמי - יש יותר סיכוי שאחמול גם על אחרים. צורת ההתבוננות הזאת בגוף ובנפש יוצרת יותר חמלה ויותר חופש"

ארבע שנים. זה פשוט נפלא, לנשום אוויר בבוקר ולהרגיש את הרוח מלטפת את הפנים. זה בזכות אימון היוגה, אני חושבת". **תיארת תהליך מרגש מאוד.** קסל: "יוגה מאפשרת חופש מבפנים, גם במקומות שיש בהם גדרות ומנעולים או שכל המרחב בהם מצומצם למטר על מטר. בתוך הדבר הזה יש מקום לחירות פנימית, ועל זה אותה אישה מדברת, זה מה שהיא מתחילה לחוות. "אותה אסירה כבר מלמדת אחרות באגף, זה משהו שהיא מביאה לעולם היום. היא מלמדת אחרות יוגה ואיך למצוא מקום של חופש פנימי, לעומת המקום האחר שבגללו היא נאסרה, שהיה הרסני מאוד ופוגעני. לראשונה זה שנים יש לה תחושת ערך".

הכותב הוא פסיכולוג קליני. ספרו "אמת אבהה אמונה: מבט פסיכואנליטי והיסטורי על משמעות החיים" ראה אור בהוצאת כרמל

שבעת המופלאים עקרונות הוויג'ננה יוגה

פרויקט "יוגה לכול" הוצג בכנס ויג'ננה יוגה שהתקיים באפריל האחרון. שיטת ויג'ננה יוגה מתבססת על שבעה עקרונות של תרגול: הרפיית הגוף, השקטת התודעה, כוונה, השתרשות, חיבור, נשימה והתארכות והתרחבות. "שלושת העקרונות הראשונים שייכים לתשומת לב ולא יעשייה", אומרת מייסדת השיטה, אורית סן גופטה. "בהרפיה יש שחרור ממתח, יש letting go. זה מאפשר תודעה שקטה, שכן ההרפיה היא מרחב שבתוכו התודעה יכולה להתכנס פנימה ולשקוט. מכאן מתאפשר העיקרון השלישי - כוונה או הפניית המבט". ארבעת העקרונות הבאים הם התוצר של תודעה שקטה המפנה את מבטה אל הגוף. "ההרפיה וההתייבבות סביב המרכז של הגוף מאפשרות להעצים את ההשתרשות בקרקע בעזרת תשומת לב למגע עם האדמה. תחושת החיבור נובעת מהעוצמה שעולה בגוף מתוך ההשתרשות אל מרכז הגוף. הנשימה אגב אימוץ התנוחה הנינוחה יוצרת תחושת התארכות".

המטרה באימון היא שכל הגוף ינוע כיחידה אחת מתוך שמירה על יציבה שקטה.

"כל עוד אנחנו נאמנים ליציבה כזו ולתחושה של נעימות בגוף", אומרת סן גופטה, "איננו חשים עומס במפרקים או אי נוחות. כך נהפכת היוגה מפעילות שבה אנו מזיזים איברים לכאן ולכאן, מתוך מאמץ לעשות תנוחה כזו או אחרת, לאימון שבו אנו קשובים מבפנים ליציבה נינוחה, שעליה אנו משתדלים לשמור גם בתנוחה שבה אנו שוהים וגם כשאנחנו נעים מתנוחה לתנוחה".

yogaforall.il@gmail.com