

סיכום הוראה בזום/ נגה רון ברקאי

"אז שרוי הרואה בצורתו שלו" (יוגה סוטרה 1.3)

לפני כחודשיים, עוד טרם פרוץ סגר הקורונה הגדול, נודע לי כי קיימת אפליקציה שנקראת "זום". חברה הסבירה לי פחות או יותר מה המטרה של האפליקציה ואיך היא עובדת. שמרתי על עצמי מנותקת מעט, כפי שאני נוטה לעשות כאשר מדברים על מחשבים, אינטרנט, אפליקציות... לא השדה הטבעי שלי.

ואז פרץ הסגר.

למרות שתייגתי את עצמי כמי שלא מאמינה בשעורי יוגה און-ליין, הבנתי מהר מאוד שזו כנראה הדרך היחידה בה אוכל לשמור על קשר רצוף של הוראה ולמידה, עם תלמידי.

מבחינתי-אני קופצת ראש.

נעזרתי בבני הצעיר בכדי להתקין את האפליקציה. הנסיון הראשון היה עם קורס המורים, הנמצא באמצע שנתו השנייה. לימדתי שעור של שעתיים וחצי מחדר העבודה שלי בבית.

בשלב הראשוני הזה לא העליתי על דעתי שאלמד אסנות ופראניאמה דרך זום. תלמידי הקורס קיבלו הנחיות מדויקות לתרגול בבית: מדיטציה, נשימות ותנוחות, ואז נפגשנו דרך ריבועי הזום ללימוד הפרק השני של פטנג'לי, מהמקום בו הפסקנו לפני הסגר.

התרגשתי לפגוש את הפנים הסקרניות ואת העיניים החוקרות של תלמידי. נפעמתי מההצלחה של מפגש. הרגשנו יחד, התרחשה למידה, הייתה יוגה. עבורי היה זה שעור מטלטל. שינוי תודעה ממש. עד אותו רגע נמנעתי לחלוטין משימוש במחשב להוראה וחשתי אי נוחות עם שעורים מצולמים מראש או שעורים און-ליין, מתוך אמונה עקשנית, כנראה גם שמרנית, שיוגה נלמדת גוף אל גוף תודעה אל תודעה. כעת

נזרקתי אל מצב בו נאלצתי ללמוד את המדיה הזו, וראיתי את הפוטנציאל המופלא הטמון בה.

עוד באותו השבוע לימדתי את המנדוקיה אופנישד: טקסט שתרגמתי מסנסקריט לקראת ריטריט שנאלצתי לבטל בגלל הסגר. שני השעורים בהם לימדתי את הטקסט חיברו אותי מחדש אל תלמידים אהובים ויקרים שלא ראיתי זמן רב, אל תלמידים המתגוררים בחו"ל, ואף אל מתרגלי יוגה שלא הכרתי ושמחתי לפגוש בפעם הראשונה. השיחה הייתה מעניינת, קרובה, חדה. שוב הרגשתי יוגה. דרך הזום.

השלב הבא אחרי המפגשים הללו היה הנסיון ללמד גם אסנות. היו אלה תלמידי קורס המורים ששכנעו אותי לנסות. התארגנו כך שאת המדיטציה הם תרגלו לבד לפני המפגש, ולאחר מכן נפגשנו לשעור של ארבע שעות: פראניאמה, אסנות ולימוד טקסט. וזה עבד! התלמידים תרגלו, שאלו שאלות, הסברתי כמיטב יכולתי ואף הדגמתי עד כמה שניתן בפורמט המשונה בו היינו נתונים: סלון הבית שלי, שלושה כלבים, שני חתולים ומשפחה, על רקע הספרייה.

הפחד נשר ממני. הבנתי שזה אפשרי. לצד קורס המורים והקורס להכשרת מורי יוגה שיקומית, התארגנתי ללמד גם את שעורי המורים השנתיים שלי. אל הקבוצה הזו הצטרפו תלמידים ותיקים שפתאום יכלו לאפשר לעצמם את כל הבוקר, ארבע או חמש שעות של לימוד ותרגול, משום שהנסיעה נחסכה מהם והם לא יצאו לעבודה. גם פה זכיתי להכיר כמה תלמידים חדשים. עונג ושמחה. חשתי הכרת תודה על האפשרות הזו לפגוש וללמד.

כשבוע או עשרה ימים אחרי תחילת הסגר מצאתי את עצמי מלמדת כמעט כרגיל. לימדתי לתפעל את המערכת, לתקשר דרך הווטס-אפ, לשלוח הקלטות, לתקתק סיסמאות... במשך הזמן נעשיתי מיומנת יותר בשימוש בתכנה עצמה. למדתי איך להתבונן ומה לבקש מתלמידים בכדי שאוכל לראות אותם טוב יותר. הבנתי איך אפשר לתקן ולענות על שאלות. חידדתי את האופן שמתאים להסביר בתוך הקונטקסט החדש והמשונה, הדגמתי מזווית שמאפשרת לראות, ידעתי איזו מנורה

בחדר להדליק ואיזו לכבות בכדי שהתמונה תהיה ברורה יותר. נוצרה שגרה. תרגול, הוראה, למידה. אני חשה הוכרת תודה גדולה למרחב האינטרנטי הזה שאפשר לנו להיות קרובים וללמוד באמת למרות המרחק. מאמינה שאמשיך להשתמש בזום כדרך הוראה ותקשורת בתחומים מסוימים.

ועם כל זה אני רוצה לומר בבהירות את דעתי: דרך ההוראה הזו אינה דרכי.

איני מאמינה בשעורים דרך מסך כדרך ללמוד באמת, לעשות את המסע. ליצור קשר משמעותי בין מורה לתלמיד. רוב התלמידים שפגשתי דרך הזום הם תלמידים ותיקים שלי, יש לנו שפה משותפת ומרחב של קרבה והבנה. עם תלמידים חדשים שפגשתי דרך הזום חשתי מאוד בחסר של זה. כמובן קיימות גם המורכבויות הטכניות: התלות בחשמל ובאינטרנט, תקלות באפליקציה וכל-השאר.

אך הדבר המהותי ביותר בעיני ואין דרך לתקן אותו, הוא העובדה הפשוטה שאיני רואה כראוי את התלמידים המתרגלים. רואים קצת, רואים משהו, אך למרות מאמצי להתבונן, להגדיל את התמונה, לבקש מתלמידים לזוז קדימה או אחורה ולשנות את כיוון המצלמה, היכולת שלי כמורה לראות היטב את התלמיד אינה מספקת.

לתפיסתי חשוב שהמורה יראה את התלמיד לא פחות מראיית התלמיד את המורה. העיניים שלנו המונחות על תלמידנו הן השליחות שלנו כמורים, הן העבודה וזהו חלק בלתי נפרד מהדרך של היוגה. לא משנה כמה אסביר מדויק, או אדגים בזווית כזו או אחרת: המבט הקרוב והבלתי-אמצעי על גוף, פנים, עור. היכולת לשמוע את זרימת הנשימה ולזהות תנועות עדינות של פראנה. בלי כל אלו – ההוראה שלי לוקה בחסר.

המבט של המורה המונח על תלמידו הוא חשוב כל כך, לא רק בגלל הצורך לדייק ולתקן. מהותית יותר בעיני היא העובדה שיש "רואה",

יש עד לתהליך העובר על התלמיד. ההתבוננות שלנו על תלמידנו, גם זו המתקנת וגם זו הצופה בשתיקה, היא התמיכה המהותית ביותר שניתן לתת לאדם, העובר מסע של השתנות לאורך שנים. זה נכון כמובן בקשרים עם תלמידים ותיקים ומעמיקים שבחרו ביוגה כדרך חיים, אבל זה גם נכון בשעורים של שעה וחצי, אפילו כאלו שמגיעים אליהם תלמידים אקראיים. עינינו המונחות על תנועתם הפועמת של תלמידנו, על זרימת הכניסה והיציאה מתנוחה זו או אחרת, על הפנים של מי שפוגש עצמו: את העצמי גופני, את העצמי התודעתי, את הלב המזהה ולו לשניה, רגע של חיבור... העיניים האלו של המורה הן הדופן של התלמיד. דופן המאפשר לו חופש של חיפוש, בגוף ובתודעה. רק כך, אני מאמינה, יכולה להתרחש למידה רב רובדית. משמעותית.

בשעורי יוגה מצולמים, בהם התלמיד שומע ורואה את המורה, אך אינו נראה על-ידו, קיים חוסר איזון בעייתי. יש את התלמיד המתבונן, יש את הידע המועבר, אך אין את העיניים הרואות של המורה. במצב מאוזן ושלם יותר מתקיימים שלושת המרכיבים: התלמיד המורה והידע בתווך. שעורים מצולמים יכולים להוות תמיכה נהדרת לתהליך למידה, אך לא תחליף לקשר ממשי עם מורה.

שעורים כמו בזום, בהם קיימת ראייה מסוימת, מאפשרים משהו מן העדות הזו, אך לא בצורה מספקת. ועם תלמידים חדשים - מאוד לא מספקת.

שמחתי כל-כך לראות את תלמידי, ברגע של פתיחת הפגישה הזומית. שמחתי על הידע, החכמה והיוזמה האנושית שיצרו אפשרות תקשורת מופלאה כזו מרחוק.

אך אחרי ההתנסות הזו, שלשמחתי הכריחה אותי לצאת מאזור הנוחות שלי וללמוד משהו חדש, אני עדיין משוכנעת, וביתר שאת, שיוגה נלמדת גוף אל גוף, תודעה אל תודעה.

כמה טוב לחזור וללמד פנים אל פנים.