

**שיטת אלכסנדר  
שינוי ממעלה שנייה**

**מאיר עמית**

מוקדש באהבה  
לאביבה, האשה שאיתי  
ולבני: גיל, חן ודרור

---

© כל הזכויות שמורות לכל אלה שחושבים בעברית  
מהדורה ראשונה: ניסן תשס"ג - אפריל 2013

עשיתי ככל שביכולתי על מנת לאתר את בעלי הזכויות של כל החומר (לרבות צילומים) שנלקחו ממקורות חיצוניים. אני מתנצל על כל השמטה או טעות ואם יובאו לידיעתי, אפעל לתקן במהירות הבאות.

תודות ל :

**אביבה**, אשתי ותלמידתי - שסייעה לעצב רעיונות  
מבולבלים לרעיונות מובנים

**שרון**, נכדתי ותלמידתי - על הקלדת כתב היד

**גיל בני** - שעזר לי להציג את הדברים שמעבר  
ולהבדיל בין עיקר לטפל

**מני לוי** תלמידי - שקרב אותי למקורות באנגלית  
ועזר לי לדלות מתוכם רעיונות חשובים

**איתן עמיר** תלמידי - על ציור השער המורכב  
מרעיונותיו של אלכסנדר

**יוסי גרשי** תלמידי - שעזר לי בעריכה, בעיצוב הגרפי  
ובהוצאת הספר לאור

**בואיק שפיר** תלמידתי- תודה מיוחדת על שלא  
הניחה לחובבנות שלי ועמדה על עריכה לשונית  
מדוקדקת

# תוכן העניינים

עמוד	נושא
8	ראשית דבר
10	הקדמה
	<b>שער א' - על השיטה ועל אנשים שכתבו על השיטה</b>
13	ייחודה של השיטה
14	מהי שיטת אלכסנדר
24	פ"מ אלכסנדר
31	האחים לבית אלכסנדר
38	גיון דיואי
43	פרנק פירס ג'ונס
45	פרופסור טינברגן
52	זאב תדמור
56	הכשרת מורים לשיטת אלכסנדר
	<b>שער ב' - מילים ומושגים בלשון</b>
61	אפיון המילה
68	טעות - שגיאה
70	חירות - חופש
73	אבל - במקביל
74	עבודה - מלאכה
75	שפה - לשון
77	הסוואה - הסתרה
78	מהירות - חיפזון
79	פשרה - ויתור
80	אני ועצמי
82	ערנות - מודעות
85	תמירות - זקיפות
86	מושגים מסולפים
87	מנוחה כמושג מסולף
89	כאב כחבר ולא כאויב
91	אמת, צדק ושקר
93	תמרון - מניפולציה
94	אגו מפותח - אגו מנופח
95	שוטטות כמושג חיובי
97	חוש המישוש
	<b>שער ג' - מושגים בשיטה</b>
101	שיטה - טכניקה
102	בקרה - שליטה - בחירה
107	הנחיית כיוונים

111	אינהיבישן .....
116	פטרן - Pattern .....
118	משיגנות יתר .....
121	הפער בין הרצון ליכולת .....
122	כיוונים בשיטה .....
123	כיוון - תנועה .....
126	נישא ונושא .....
128	גירווי ותגובה .....
129	שרבוטים ראשוניים של הגרף .....
130	הסבר לתרשים .....
	<b>שער ד' - אני והשיטה - הגיגים ותובנות</b>
137	כבש וסיפון .....
139	האדם השלם .....
140	המקרה האישי שלי .....
144	הקורס הירושלמי .....
147	שיטת אלכסנדר כשיטה מחשבתית .....
150	הבנת השיטה .....
153	הרצון כמניע ראשוני .....
154	חויית הזרימה .....
159	שיקום האיזון על-ידי הפחתה .....
161	שפת הקודש והתורה .....
168	הפן הקדמי של עמוד השדרה .....
171	הפחד מפני המוות .....
172	הכוס החצי ריקה-מלאה .....
174	נפח תוך חזי מינימלי .....
177	תנועה ראשונית במערכת יחסים ראשונית .....
179	מימוש הקומה .....
182	טווח התנועה .....
185	צוואר פקוק .....
187	שיקום התצפית .....
189	סינוס - נקרה - טוטרף .....
193	המצפון כמצפן .....
195	עצם היתד כנקודת מוצא .....
198	זמן ומקום לבחירה ולתגובה .....
201	תמונות .....

# ראשית דבר

”דע מאין באת ולאן אתה הולך”

באתי מהוריי, שרה ויוסף קלמנסקי, שחינכו אותי בדרכם המיוחדת, דרך שהייתה מושתתת על המחשבה והאמירה 'היה יכול להיות גרוע יותר', ו-'יהיה טוב יותר'. בהמשך הדרך אל הבלתי נודע ליוו אותי סבי וסבתי, אשתי אביבה, בניי, כלותיי, נכדיי ותלמידים שמלווים אותי עד היום.

בדרכי פגשתי אנשים נפלאים, חלקם באמצע הדרך וחלקם בשולי הדרך. לכולם אני רוצה להודות.

המפגש הראשון שלי במסגרת שיטת אלכסנדר היה עם יהודה קופרמן שממנו קיבלתי את השיעורים הראשונים. הוא זה שהצית בי את הניצוץ, והוא זה שהמשיך ללבות אותו במשך שנים רבות כדי שהשלהבת לא תדעך.

לאחר מכן פגשתי את שמואל נלקין אשר הכשיר אותי להיות מורה לטכניקת אלכסנדר בקורס הירושלמי. בקורס פגשתי את המורה חגית מלצר אשר לחשה באזניי על הכיוון הייחודי שבי. מאמירה זו הבנתי שאם אבחר בכיוון הזה, אהיה לבד בדרך.

בלבד הזה ליווה אותי זאב תדמור, שאפשר לי במשך עשר שנים ללמד בקורס שלו כסגן עד שפתחתי קורס משלי. מאז מלווים אותי גם תלמידיי.

המסע הזה לא היה מתאפשר אלמלא אביבה אשתי שנשאה אותי בתחילת הדרך, ובקטעים קשים במעלה הדרך. כשציפורניי נתלשו והחלקתי כלפי מטה, הושיטה לי אצבעות מאונקלות, הפיחה בי משב מיוחד, עזרה לי לעבור קטעים אלה ועוזרת לי עד היום גם לסגן ולערוך את אשר אני כותב.

על רעיון כתיבת הספר אני רוצה להודות למרים שנהר שאמרה לאביבה שעליי לכתוב ספר, וכן לדוקטור מיכה אנקורי שהסביר לי

שעליי לכתוב ולפרסם את מה שאני מגלה, ואף נתן לי אישור להיות נועז ולשוטט בתוך אזור הדמדומים שבתוכי ולחזור ולכתוב מה שאגלה.

את המסר שבספר זה ברצוני להעביר לכל הילדים שנפלטו ממסגרת החינוך הנורמטיבית והמשיכו ללמוד בכוחות עצמם ולהתפתח בכיוונים מחוץ למסגרת.



**באתי מהוריי, יוסף קלמנסקי ושרה לבית קרפוביץ',  
והולך עם זיכרון עצמת ידו העדינה של סבי,  
דוד קרפוביץ', אל הבלתי נודע...**



## הקדמה

אלכסנדר גילה שיטה (מתודה) ובאמצעותה פיתח טכניקה שמשפרת את איכות החיים של האדם ומממשת את האיכויות הגלומות בו. השיטה מתבססת על מפגש-שיעור בין מורה לתלמיד, ובמסגרתו מועברים המסרים בשני ערוצים במקביל - מגע ומלל.

במהלך שנות עבודתי כמורה לשיטת אלכסנדר הגעתי לגילויים שונים בפירושיי למושגים ולמילים שאלכסנדר כתב. החלטתי לפרסם אותם בספר זה כדי לקדם את השיטה גם בדרך זו.

נעניתי לאתגר של פרופ' טינברגן שאמר שאלכסנדר גילה קצה של קרחון, ולכן אני מעז להשתמש במושגים חדשים ובתבונות חדשות.

ספר זה מיועד לתלמידים לעתיד לבוא אשר יעזו לצלול ולגלות חלקים מהקרחון אשר מתחת למים או לטפס לפסגות הרים אשר מעל לעננים.

הספר מיועד גם לאנשי חינוך הדוגלים בפיתוח האישיות המיוחדת של כל פרט ומלווים אותו לאורך כל התהליך. אלה המחנכים שאליהם התייחס ג'ון דיואי בהקדמה לספרו של אלכסנדר 'השימוש בעצמי' בכותבו: "החינוך הוא השיטה הבטוחה היחידה שבעזרתה יכול האדם לכוון את דרכו שלו, וכן, "הטכניקה של אלכסנדר נותנת בידי המחנך רמה של בריאות פסיכו-פיזית אשר כלול בה גם מה שאנו מכנים 'מוסריות'. היא מספקת את 'האמצעים' שבעזרתם ניתן להגיע לרמה זו בתהליך מתמשך ואינסופי עד אשר תהפוך לנכס מודע של התלמיד."

ספר זה מיועד גם לאותם תלמידים אשר מעזים לבטא חשיבה שונה וכישורים מיוחדים שלא תמיד תואמים את המסגרת שבה הם נמצאים - לאלו ש'חושבים מחוץ לקופסה' ולעיתים נפלטים מתוך מסגרת המתקשה להכילם, והם הם המגלים של הדור לעתיד לבוא. שמו של הספר נגזר מהרעיון המופיע בספר 'שינוי' שבבסיסו מציע שינוי שאינו מקובל ובהתחלה נראה לא הגיוני, שינוי שהוא עקיף ולא ישיר ושמתייחס לסיבה ולא לתופעה.



# שער ראשון

על השיטה ועל אנשים שכתבו על השיטה



## ייחודה של השיטה

חשוב להדגיש שאלכסנדר גילה שיטה ופיתח טכניקה ליישומה. את גילוייו כתב בארבעה ספרים בתחילת המאה העשרים, בשלהי העידן התעשייתי.

במישור האנושי - אלכסנדר דיבר על הפרסומת, על האופנה ועל הלהט להשגה מהירה של המטרה בכל מחיר, כמושגים המועברים באמצעות החינוך. עברנו עידן, ואולי אף שניים. מאז התרבות המערבית פלשה גם לעולם המזרח, והגירוויים לעשיית יתר נהיו יותר מתוחכמים, יותר נגישים ויותר מסוכנים. לכן כיום השיטה מתאימה לכולם בכל התרבויות בעולם.

במישור הטכני - ייחודה של השיטה הוא בהשבת התגובה המורגלת לגירוי מוכר, כשהיא אינה מתאימה, כמו גם במימוש תגובה מודעת שקולה כשמופיע גירוי חדש שאינו מוכר. זאת בעזרת הנחיית כיוונים, שהיא פעולה פיזית של הפחתת עודף המתח בשרירי הצוואר - שרירי המפרק שבין הראש לבין הגו - פעולה שאותה ממליץ אלכסנדר ללוות באמירה מילולית: "להניח לצוואר, ראש נישא לפני ולמעלה, גו מתארך ומתרחב."

השהיית התגובה המורגלת, כשהיא לא מתאימה, מאפשרת שיקול דעת מחדש ושיפור השימוש שהאדם משתמש בעצמו (זהו גם שם ספרו השלישי של אלכסנדר), כדברי אלכסנדר: "כשמשתפר השימוש משתפר התפקוד."

בשיטה, התלמיד לומד טכניקה להשלת הרגלים שהשתלטו עליו והמרתם בתגובות מתאימות למציאות החדשה.

## מהי שיטת אלכסנדר

שיטת אלכסנדר היא שיטה חווייתית-שיקומית (שיקום - ללא הוספת דברים מבחוץ). השיטה מתייחסת לאדם כשלמות גוף-נפש-רוח, כלומר שלמות פסיכו-פיזית.

מקובל לחשוב ששיטת אלכסנדר באה לשנות את היציבה של האדם, ואכן גם כך אפשר לראותה, אלא שהיא עוסקת בהרבה יותר מכך. זוהי שיטה לשינוי התגובה של האדם לגירויים מהסביבה. השיטה מאפשרת לאדם להשהות את התגובה המורגלת כשהיא לא מתאימה ולהגיב בצורה מודעת שקולה, תגובה שהיא יותר אינטליגנטית ומתאימה יותר למציאות המשתנה. השיטה היא בעיקר מניעתית.

השיטה עוזרת לאדם לשפר את השימוש שהוא משתמש בעצמו, וכפי שאמר אלכסנדר, "כשמשתפר השימוש משתפר התפקוד", וזה גם שמו של ספרו השלישי 'השימוש בעצמי'.

כשמשתפר השימוש שהאדם משתמש בעצמו, משתפר גם מצבו הבריאותי והתפקודי - בהכללה **שיפור איכות החיים**.

**ברמה הפיזית** - מומלץ לשפר את היציבה הדינמית וזאת על ידי הפחתה בעודף המתח בשרירי הצוואר. הפחתה בעודף המתח בשרירי הצוואר מאפשרת הבחנה מוקדמת יותר במשוב המודיע על טעות וביצוע שיקול דעת מחדש לתיקון הטעות.

לעומת זאת היציבה הסטטית המורגלת עוסקת בהחזקת הנכון ומקבעת אותו ואותנו.

המשוב משתפר על ידי עידון ההבחנה החושית, בעיקר של חוש המישוש. תהליך זה בא לידי ביטוי, לפי דברי אלכסנדר, בשיפור היכולת "להבחין מוקדם יותר בלא נכון".

**ברמה המנטאלית** - מומלץ לשקם כיוון מחשבה יחסית (לעומת מחשבה מוחלטת), וזאת על ידי שימוש במושגים יחסיים (לעומת שימוש במושגים מוחלטים) בהתייחסות שלנו לעצמנו ולזולתנו

מומלץ להתייחס לכאב כאל חבר ולא כאל אויב, ולא להילחם בו, וזאת מתוך הבנה שהכאב בא להודיע לנו שהמערכת עובדת בצורה לא תקינה.

מומלץ להקטין את הפער בין הרצון לבין היכולת על ידי קבלת המגבלות כזמניות, ולא להילחם בהן.

בשיטה אנחנו מסכימים לקבל שיקוף כמשוב חיצוני, כדברי אלכסנדר, "אל תבוא ללמוד אצלי אם אינך יכול לחייך כשאני מראה לך שאתה טועה." קבלת השיקוף מחייבת את התלמיד לקבל אחריות על מצבו.

תיקון זה מתבצע הן ברמה הפיזית באמצעות המגע, והן ברמה המנטאלית על ידי פעולה המלווה באמירה, שנקראת בשיטת אלכסנדר 'הנחיית כיוונים': "להניח לצוואר, ראש נישא לפנים ולמעלה, גו מתארך ומתרחב." פעולה זו משפרת את מערכת היחסים הדינמית שבין הראש לבין הגו, שהיא מערכת היחסים הראשונית.

שיפור היחס בא לידי ביטוי בהפחתה בעודף המתח בשרירי הצוואר החיצוניים. עודף המתח מפריע לשרירי הצוואר הפנימיים, השרירים האוקסיפיטליים, לבצע את פעולת האיזון הדינמי בין הגולגולת לבין החוליות העליונות של עמוד השדרה.

אלכסנדר הבחין שעודף המתח בשרירי הצוואר החיצוניים אינו תופעה שקורית רק אצלו, אלא אצל רוב האנשים, "כל בן אדם נורמאלי בתרבות המערבית בעידן התעשייתי פיתח בשרירי הצוואר אחזקת יתר."

לשם הפחתה באחזקה יתר זו השתמש אלכסנדר במושג המיוחד LET שלדעתי יש לפרשו במילה 'להניח', לעומת הפירוש

המילולי המקובל 'לשחרר' או 'להרפות' - היות ולדעת אלכסנדר, שחרור מוביל לניתוק והרפיה מובילה לרפיון.

אלכסנדר הבחין שרוב האנשים יודעים או להחזיק או לעזוב, ואינם יודעים להניח. ללמוד להניח מחייב אימונים רבים.

אלכסנדר גילה שאת המסר הזה הוא יכול להעביר בעזרת מגע ידיו, ולכן תפקיד מגע הידיים בשיטה הוא יותר העברת אינפורמציה ולא מניפולציה פיזית של שינוי בכוח.

מנגנון האיזון הדינמי מתרחש במערכת היחסים שבין הראש לבין הגו כששרירי הצוואר מממשים בו את היחס לחיוב או לשלילה. מנגנון זה מאפשר לילד קטן לשאת את ראשו, לקום, לעמוד על שתי רגליו ולהתחיל ללכת, במשך הזמן גם ללמוד לרכוב על אופניים ומאוחר יותר על חד-אופן, לגלוש על גלשן גלים ולעסוק בכל מיני תחומים המבוססים על איזון דינמי. יכולת זו מאפשרת לאדם, כשהוא מתבגר, לתמרן בין מכשולי החיים ולהשתמש יותר בערנות ובגמישות לעומת השימוש המורגל ביתר ידע וכוח.

אלכסנדר טען כי אחת **מהסיבות** המשבשות את מנגנון האיזון הדינמי שבנו ומביאות **לתופעות** המשבשות את אורח חיינו, כמו כאבים, מוגבלויות ומחלות, נמצאת בחינוך בתרבות המערבית בעידן התעשייתי.

השיבוש במסגרת החינוכית מתחיל, לפי אלכסנדר, כבר כשדורשים מהילד במשך שנה שלמה 'לשבת נכון' באותו מקום בכיתה המסודרת בשורות ישרות. 'לשבת נכון' פירושו: לשלב ידיים, להצמיד ברכיים, פה סגור ולא לזוז. היות וחלק ממקור השיבוש הוא בחינוך, נוכל על ידי חינוך מחדש לעזור לאדם לשקם את מנגנון האיזון הדינמי שלו ולשפר את איכות חייו.

שיטת אלכסנדר עוזרת בהקלה על מגוון בעיות בריאותיות **שהגורם ההתנהגותי** שבהן הוא בעל משקל, כגון:

1. כאבי גב, ראש או גפיים, וכן בעיות מפרקים, בעיות נשימה, בעיות בהפקת קול, גמגום, ליקויים בקואורדינציה ועוד.
2. שיקום לאחר תאונות, ניתוחים או מחלות קשות. לפעמים חלק מהשיקום הוא קבלה זמנית של המגבלה ולא מלחמה בה.
3. שיקום נכים כתוצאה ממחלות, מפגיעות מוחיות או מטרומות קשות. השיקום מתבטא בעזרה ובהדרכה בתפקוד היומיומי למניעת נזקים משניים כתוצאה מהשימוש הלקוי בגוף הנובע מנכות.
4. 'מחלות מקצועיות' - בעיות הקשורות במקצועות הדורשים רמה תפקודית גבוהה במיוחד, כגון: נגינה, שירה, משחק, ריקוד וספורט, המטילים על האדם עומס גדול שיכול לפגוע בבריאותו.
5. בעיות זקנה - שיפור היכולת לקבל מגבלות כחלק מהתפתחותנו בחיים.
6. עזרה בטיפול נפשי, בקשיים בריכוז ובלמידה.

**הלימוד הוא תמיד אינדיבידואלי. המיומנות הנדרשת מהמורה מחייבת אותו להיות ער למצבו המיוחד של כל פרט ולעבוד לפי צרכיו ולא לפי נורמות קבועות מראש.**

בפגישה הראשונה מאבחן המורה את הליקויים ההתנהגותיים של הפונה ומעריך את תפקודם בבעיה שלשמה הוא בא. המורה בודק את יכולתו הגופנית והנפשית של התלמיד על מנת להפיק תמונה ברורה לגבי תועלת הלימוד. בהתאם לכך המורה מעריך את כדאיות הלימוד, את מספר השיעורים הנחוץ ואת דחיפותם.

עוד בחייו קיבלו תגליותיו של אלכסנדר חיזוק וביסוס מענפי מדע שונים. הפיזיולוגים - האנגלי Sherrington והאמריקאי Coghill גילו במחקריהם עקרונות זהים ופרסמו את הערכותיהם במאמר :

Sherrington: "The work of J. Fernel Coghill: An Appreciation in Alexander's book: The Universal Constant in Living".

קיים דמיון רב בין העקרונות שגילה אלכסנדר לבין העקרונות ההוליסטיים כפי שניסחם הנוירולוג הידוע Kurt Goldstein בספרו: The Organism.

ב-1973 הקדיש Tinbergen, חתן פרס נובל לרפואה, בנאום קבלת הפרס חלק ניכר לשיטת אלכסנדר, שאותה בדק מעשית. בדבריו הדגיש שכל מה שנכתב בנושא לא משקף את מלוא המציאות. הרצאתו, Ethology and Stress Diseases - Science, Vol. 185, 5 July 1974 עוסקת בשיקום התצפית והיא מובאת בהמשך בפרק על פרופ' טינברגן.

עבודות מחקר שיטתיות נעשו באנגליה על-ידי Dr. Wilfred Barlow. הוא הראה בעזרת מדידות מדויקות ומחקרים השוואתיים את השפעת השיטה לאורך זמן. עבודותיו פורסמו במספר רב של מאמרים בספרות האנגלית ועיקרן מרוכז בשני ספרים שפרסם:

1. The Alexander Principle

2. More Talk of Alexander, Aspects of the Alexander Technique

בארה"ב השתמש Frank Pierce Jones בטכניקת צילום כדי לרשום את השינויים המתחוללים בשעת הלימוד עצמו והראה תוצאות משמעותיות מבחינה סטטיסטית. סיכום עבודתו פורסם במאמר:

Method for Changing Stereotyped Response by the Inhibition of Certain Postural Sets Psychological Review, Vol. 72 no. 3 May 1965



ובספרו 'ערנות הגוף בפעולה':

## Body Awareness in Action, Aspects of the Alexander Technique

גיון דיואי, הפילוסוף של החינוך, היה חסיד נלהב של אלכסנדר. הוא כתב מבוא לכמה מספריו של אלכסנדר ותמך בו במאבקיו עם הממסד.

לאורך שנים מוכיחה השיטה ששיפור המצב הבריאותי והתפקודי של הפונים חורג בהרבה מאפקט הריפוי המיידי.

במשך השנים כתב אלכסנדר ארבעה ספרים:

Man's Supreme Inheritance 1910

Constructive Conscious Control of the Individual 1923

The Use of the Self 1932

The Universal Constant in Living 1941

פ"מ ואחיו הכשירו מורים להוראת השיטה, אך לא הכתירו יורש. פרנק פירס ג'ונס, אחד התלמידים שהוכשרו על-ידי אלכסנדר ואחיו, כתב: "פ"מ אלכסנדר לא השאיר יורש."

דבר זה אפשר לסגנונות שונים בהוראת השיטה להתפתח.

שיטתו של אלכסנדר נחלה הצלחה רבה ברחבי תבל, והיא הולכת ומתפתחת בעזרת מורים המגלים גילויים חדשים ומתמודדים עם מציאות שממנה הזהיר אלכסנדר.

בהקדמה למהדורה החדשה של הספר 'השימוש בעצמי' 1945, שיצאה לאחר טראומת מלחמת העולם השנייה, סיכם אלכסנדר את משנתו. להלן חלקה הראשון של הקדמה זו.

הקדמה למהדורה החדשה, לונדון, 1945: "אין זה מפתיע שהמחשבות של כולנו פונות כעת לכיוון של שינוי. אכן, היה זה מוזר אילולא היה כך, מאחר שבכולנו מקננת אותה המחשבה

וכולנו שואלים את אותה השאלה: 'איך יתכן שהעולם נסחף לעבר המצב הנורא שבו הוא נמצא כיום?' או אם היינו כנים יותר עם עצמנו, היינו מנסחים את השאלה בצורה שונה מעט: 'איך אנחנו, יחד עם שאר האנשים הטובים בעולם, אפשרנו למצב להתדרדר אל עבר מצב הביש הנורא הזה?'

אבל יש שאלה נוספת חשובה יותר, שאלה שאותה שאלו אנשים את עצמם בכל משבר שחוו: מה עלינו לעשות כדי להיוושע? היכן, כשהזוועה תחדל, יהיה עלינו להתחיל בשינוי על מנת למנוע את הישנותה? וכל התשובות שניתנו לשאלה זו השאירו אותה לא פתורה, כפי שמוכיח כל משבר מחריד חדש.

עם זאת, קיימת תשובה, תשובה פשוטה ויעילה בצורה מרשימה. אבל האדם עיוור מכדי לראות, חירש מכדי לשמוע. ביאוש, וממרחק רב, הוא ממשיך לחפש את מפתח הקסמים לישועתו בשעה שהמפתח נמצא ממש בידו. מעשיו של האדם הם אלו המביאים את ההתרחשות המשובשת, תחילה בתוך עצמו ואז בפעולותיו בעולם החיצוני. ורק על ידי מניעת העשייה הזו הוא יוכל לקוות לשינוי כלשהו בעתיד. במילים אחרות, לפני שהאדם יוכל להתחיל לעשות את השינויים הנדרשים בעולם החיצוני הוא חייב ללמוד מהו סוג העשייה שעליו למנוע בתוך עצמו וכיצד למנוע אותה. השינוי חייב להתחיל בהתנהגותו שלו.

רבים עסוקים בימים אלה במה שאחד המבקרים כינה לאחרונה 'הפן האפל של ההתנהגות האנושית', אך הם אינם מציעים כל פתרון לשאלה כיצד ניתן לשנות את 'הפן האפל' הזה. העלמה דורותי תומפסון הציגה לאחרונה נושא זה ב- *Herald Tribune* הניו-יורקי ובו כתבה: 'הבעיה היחידה כיום, שנשארה לחלוטין בלתי פתורה, היא מה לעשות עם ההתנהגות של המין האנושי. התנהגות המין האנושי עומדת בבסיס המלחמה הזו. זוהי הבעיה היחידה שאין לנו אפילו קצה חוט לפתרונה.'

ברגישותי לעניין הגובר לגבי השאלה איך יכולה ההתנהגות האנושית להשתנות (נושא ספר זה וספריי האחרים), אני רוצה להביא את דבריו של בר-הסמכה פרופסור ג'ון דואי על טכניקת אלכסנדר כפי שכתב בהקדמה לספרי Constructive Conscious Control of the Individual: "זוהי הדגמה של עקרון מדעי חדש ביחס לשליטה ולבקרה של ההתנהגות האנושית, שחשיבותו משתווה לזו של כל עקרון אחר בתחום הטבע החיצוני שהתגלה אי פעם."

המוציא לאור שלי הציע שאשטח, ככל שמשגת ידי, את השאלות החיוניות, שעליהן ימצא הקורא תשובות בספר זה, שאלות הנובעות משורש בעיית ההתנהגות האנושית. למעשה כשדנים באופן שבו ניתן לשפר את ההתנהגות האנושית, מתעלמים כמעט תמיד מכך שהיצור האנושי מתפקד כשלם, ושינוי יסודי בו חייב להיעשות כשלם. עובדה זו מקנה לטכניקה המתוארת בספר זה את חשיבותה העיקרית.

הנה, אם כן, כמה מהבעיות החשובות הקשורות לבקרה על ההתנהגות האנושית:

מדוע החיים בסביבה המשתנה במהירות היוו אבן נגף בדרך להתקדמות האדם ולהתפתחותו.

מדוע תרבות הגוף ושיטות החינוך הנוכחיות מבוססות על עקרון שגוי.

מדוע החינוך של 'הילד כשלם' אינו יכול להתבצע באמצעות שיטות החינוך המבוססות על העיקרון הנוכחי.

מדוע יש בתרגילי הרפיה יותר נזק מתועלת.

מדוע האדם אינו יכול עוד להסתמך על ההרגשה שלו בלבד, כמצפן המנחה אותו בים החיים.

מדוע בכל ניסיון להביא לשינויים הנדרשים בעצמו, יאלץ האדם לעשות את מה שמרגיש שגוי על מנת לעשות את הנכון.

מדוע ההרגל של רדיפת מטרה (end gaining) הוא כנראה ההרגל העיקש והמעכב ביותר שאתו צריך האדם להתמודד בבואו לבצע שינויים בעצמו ובאחרים.

מדוע שיטת הגישה הישירה לפתרון בעיית השינוי ההתנהגותי נכשלת לעיתים כה קרובות להביא את התוצאה הרצויה, ומדוע האמצעים שבעזרתם ניתן להגיע למטרה צריכים להסתמך על התייחסות עקיפה.

מדוע הצלחותיו של האדם הן כה דלות בבואו לממש את רעיונותיו, במיוחד כשהוא משתדל מאוד לעשות זאת.

מדוע התוצאות הטובות לכאורה, הבאות כתוצאה משימוש בשיטות מסוימות, מתבררות לאורך זמן כתוצאות גרועות, ומדוע רפואות לכאורה מתבררות לעיתים קרובות כלא יותר ממשככי כאבים.

מדוע ניתן לומר שהתיאוריה והפרקטיקה, שאותן אני שוטח בספר זה, מבוססות על עקרון חדש, ולכן מספקות בסיס חדש ואמין לאבחון ההתנהגות האנושית.

מדוע, אחרון אבל החשוב מכול, השימוש בתהליכי השהייה (processes inhibitory) חייב להיות הצעד הראשון בשיקום ההתנהגות האנושית.

אחד המבקרים שניסה להסביר את אורך החיים של ספריי, אמר: 'אלה אינם ספרים ליום או לשנה, אלא לכל הזמנים.' אם יש בכך אמת או לא, הזמן לבדו יקבע. ניתן לפחות לומר עליהם שהם מכילים את הידע לגבי אופן הפעולה של העצמי הנחוץ לאדם על מנת למשול בהתנהגותו. תגובה שמאפשרת למשול בה או לשנותה, כך שתתאים לסביבתו המשתנה ולהתמודדות מול כל גירוי חדש, ככל שיהיה מבלבל ובלתי מוכר. זוהי הדרך היחידה שבה יוכל האדם לחמוק מהסכנות המרות הטמונות בפחדיו מפני הלא-ידוע.

רבו מאוד השיטות הדוגלות בשינוי ההתנהגות האנושית ובשליטה עליה מאז עלה נושא זה לראשונה בדעתם של האנשים. יתר על כן,

כל השיטות טוענות לתוצאות משביעות רצון. אבל אם התוצאות היו אכן יותר ממשככי כאבים זמניים, מהו ההסבר לתנאים הנוכחיים בעולם? באחד מהפרקים בספר העוסק ב'סטנדרטים התפתחותיים', הזהרתי מפני כך שהתאוה המטורפת של האדם להשיג את מטרותיו, מבלי להתחשב כלל באמצעים, תוביל בסופו של דבר לאסון ולקלון עולמי. הסברתי גם מדוע שיטות חינוכיות רודפות-מטרה, השואפות לתוצאות מיידיות, יעודדו חרחורי-מלחמה ויגדלו אנשים מסוכנים לעצמם ולחברה. וחששותיי התממשו. אבל ההיסטוריה של האדם היא ארוכה, ולעולם לא מאוחר מדי לשינוי. מי שמעוניין בכנות למצוא את הדרך הטובה ביותר לשינוי בשיטות החינוך (ואני מתכוון לחינוך במובן הרחב ביותר האפשרי) ימצא ערך בבחינת פרק זה.

נשאלתי פעמים רבות: 'האם לוקח זמן רב ללמוד את הטכניקה?' קשה לתת תשובה כללית לשאלה בגלל התלות הרבה במבנה, ברעיונות ובאמונות של התלמיד המסוים. אבל מה שכתבתי בשנת 1910 עדיין תקף: אמונתי, הנתמכת במחקר ובפרקטיקה של כמעט עשרים שנה, היא שהמורשת העליונה של האדם של בקרה והנחיה מודעות היא בהישג ידו של כל מי שיבחר לטפח אותה. שאין זו תורה אזוטרתית או כת מיסטית, אלא מיזוג של הנחות הגיוניות לגמרי שניתן להדגימן באופן תיאורטי טהור ולהוכיחן בפרקטיקה פשוטה.

עמי הציביליזציה חייבים להבין את הערך של מורשתם, התוצר של תהליך האבולוציה הארוך, שיאפשר להם למשול בשימוש במנגנונים הפיזיים של עצמם. ניצחון זה לא יושג תוך שינה, בטראנס, בהכנעה, בשיתוק או בהרדמה, אלא תוך עירנות בהירה, פקוחת עיניים, שקולה ומכוונת ותוך הבנת האפשרויות הנהדרות הגלומות באנושות, המורשת הנשגבת של מוח מודע."

## פ"מ אלכסנדר



פ"מ אלכסנדר

פרדריק מתיאס אלכסנדר, אשר לימים נודע בפי חבריו ותלמידיו פשוט כ-פ"מ, נולד ב-20 בינואר 1869 בעיירה Table Cape בצפון-מערב טסמניה שבאוסטרליה. באותם ימים נחשבה העיירה לאחת הפינות המרוחקות ביותר של האימפריה הבריטית. אל עיירה זו הוגלו סביו וסבותיו ברבע השני של המאה ה-19 לאחר שהורשעו בשוטטות, תקופה שבה באנגליה נחשבה השוטטות לעבירה חמורה.

גיון, אביו של פ"מ, למד את מקצוע פרזול הסוסים ונחשב לאמן בתחומו. בטסי, אמו של אלכסנדר, ידעה קרוא וכתוב (שלא כמו בעלה), ועל כן הייתה נחושה בדעתה כי ילדיה, ובמיוחד בכורה האהוב פ"מ, יקבלו חינוך הולם. הילדים נשלחו תחילה לבית-ספר של יום ראשון בכנסייה המקומית ולאחר מכן לבית-ספר ממשלתי.

כבר מלידתו נאלץ פ"מ להיאבק על מקומו כיוון שנולד פג. הייתה זו נחישותה של אמו שלא לאבד את בנה הבכור ומסירותו של הרופא המקומי שהובילו לכך שישרוד את חודשי חייו הראשונים. סכנת רעב ריחפה מעל לראשו של אלכסנדר התינוק מאחר שלא יכול היה לעכל את חלב אמו. במקום זאת ניתן לו חלב עז, שאותו ינק דרך מכשיר למילוי עטים נובעים. התחלה בלתי-בטוחה זו של חייו הביאה לכך שיהיה לעד 'הילד של אימא'. ידוע שפ"מ היה

תמיד בנה המועדף של אמו, וכי דאגתה הייתה נתונה לו גם בשנים שבהן מרחק רב הפריד ביניהם. כאשר אמו הייתה יוצאת לילד ברחבי האזור, היא נהגה לרכוב על סוסה כשפ"מ התינוק קשור על גבה.

ילדותו של פ"מ באזור הכפרי-פראי היא זו שהקנתה לו את ידיעותיו אודות רכיבה על סוסים, דיג, חקלאות ובעלי-חיים. הבנתו בסוסים ואהבתו אותם בלטה מעל לכול כבר בשנותיו המוקדמות.



**פ"מ אלכסנדר בצעירותו**

למרות היותו תלמיד מבריק לא היה פ"מ תלמיד קל כלל וכלל. ידוע כי היה ילד חסר מנוחה וחיפש תמיד להסב אליו את תשומת לב הסובבים אותו. נאמר עוד כי פ"מ הצעיר נהג להביע חוסר אמון בכל דבר שהובא לפניו, לפחות עד שהדבר יוסבר לו לשביעות רצונו.

בשנת 1946 סיפר וולטר קרינגטון שפ"מ עצמו סיפר לו שהמורים לא ידעו מה לעשות אתו בבית-הספר. פ"מ נהג להתווכח על כל הצהרה שהובאה לפניו. אם הפנו אותו לספר מסוים, הוא היה שואל כיצד יודע מחבר הספר כי הדבר הוא אכן כפי שהוא מוצג. גם כשהיו שולחים אותו לקבל מלקות, זה לא עזר. הוא נהג לריב עם כולם והיה ידוע במזגו הסוער. רק אמו יכלה להבינו.

מפאת מזגו הסוער הוצא פ"מ הצעיר ממסגרת בית-הספר, ובמקום זאת נשכר עבורו מורה פרטי, רוברט רוברטסון, אשר לימדו בערבים. ידוע כי המורה הפרטי 'התחבר' מאוד לתלמידו, והוא זה אשר חשף את פ"מ הצעיר לראשונה למחזאי והמשורר האנגלי שייקספיר. במהלך חשיפה זו למד פ"מ לאהוב את שקספיר

ולדקלם מתוך המונולוגים הידועים ביותר של המחזאי, וכבר אז החל לפתח את הרצון להיות מדקלם של ספרות דרמה.

בהזדמנות מסוימת אמר פ"מ כי החל מגיל 16 לא יכול היה להבין כיצד אנשים יכולים להאמין בדבר מה מבלי לחוות זאת תחילה בעצמם. עוד אמר פ"מ כי נטייה מוקדמת זו, שלא להאמין בדבר מה מבלי לחוותו תחילה, היא זו שהובילה אותו לפתח את השיטה שאותה אנו מכנים כיום שיטת אלכסנדר.

בהתחשב במזגו הייחודי היה פ"מ בר-מזל בכך שהיה לו מורה פרטי שזיהה את יכולותיו והבין את צרכיו. לימוד זה פטר למעשה את פ"מ מנוכחות סדירה בבית הספר, וכך רכש את השכלתו בשיעורים פרטיים בערבים בביתו של המורה.

לימים סיפר פ"מ לקרינגטון שהלימוד הזה בערבים היה המסגרת הלימודית היחידה שבה השתתף מרצון. רוברטסון הקדיש את עצמו לפ"מ הנער, והיה יוצא אתו לציד ברווזים בסופי השבוע. פ"מ מצדו ראה ברוברטסון דמות אב.

החל מדצמבר 1883 ועד אוגוסט 1885, בין הגילאים חמש עשרה ושש עשרה וחצי, היה פ"מ לתלמיד-מורה מסייע בכיתתו של רוברטסון תמורת תשלום. החינוך שקיבל פ"מ מרוברטסון התמקד בכמה מקצועות יסוד: אנגלית וספרות אנגלית, לימודי דת, מתמטיקה בסיסית והיסטוריה וגיאוגרפיה של הממלכה הבריטית.

הידע שרכש בתחומים אלה צייד את פ"מ כיאות לתפקידו בעתיד כמנהל חשבונות. ואולי החשוב מכל, רוברטסון הטמיע בתלמידו את אהבתו הגדולה לשייקספיר ולבלדות הליריות שהיו כה פופולאריות בקרב הוויקטוריאנים.

העולם שבו גדל פ"מ היה דתי אדוק, והזרם הנפוץ ביותר באותם ימים היה של הפרוטסטנטים האוונגליסטים. אף שבהמשך חייו טען פ"מ שמילדותו היה סקפטי לגבי הנצרות ותיאר את עצמו כאגנוסטי, אין ספק שהיה מושפע עמוקות מחינוכו הפרוטסטנטי.



התכונה הפיזית המרשימה ביותר של פ"מ התבטאה בידי היפות בעלות האצבעות הארוכות והדקות, והיו שקראו לו 'הילד בעל ידי המבוגר'.

במשך היום נהנה פ"מ מזמן פנוי בשפע, שאותו בילה במחיצת הסוסים של אביו. בהדרגה נעשה מומחה באילוף סוסים ובטיפול בהם. אגב כך רכש את רגישות המגע, שלימים הייתה נכס שלא יסולא בפז.

יש לציין שלשם ביצוע רוב המטלות הפיזיות, כגון משחקי קריקט, השתמש בידי השמאלית כדי החזקה שלו, אך בו בזמן הוא לימד את עצמו לכתוב בידו הימנית. בספרו 'מורשתו העליונה של האדם' העביר פ"מ ביקורת נוקבת על הנוהג לעודד שמאליים לכתוב ביד ימין [חלק ראשון, פרק 7].

וכך בשנת 1886, סמוך ליום הולדתו ה-17, עזב פ"מ את ביתו בוויניארד ויצא לחיות ולעבוד בווראטה כעובד של החברה לכריית בדיל של מאונט בישוף. הוא חסך די כסף כדי לנסוע בגיל 19 למבורן.

לימים יכתוב פ"מ כי בצער רב הוא חתם פרק בחייו שממנו שאב הנאה כה רבה – הקרבה לטבע והשהייה באוויר הפתוח, בשדות ובנהר. עבורו יהפוך העבר בקרוב לזיכרון שאל לו להתפוגג, בעוד שהעתיד טומן בחובו את הצורך להשתכר ולקדם קריירה.

תוך שלושה חדשים הוציא במלבורן את כל הכסף, שהרוויח בעמל רב, על ביקורים בתיאטרון ועל לימוד אמנות ומוסיקה. בתום התקופה החליט לנסות את כוחו בקריינות לצורך מימון לימודיו. בערבים ובסופי שבוע עבד בעבודות מזדמנות שונות. מהר מאוד יצא לו מוניטין כקריין מצטיין. בשלב זה הקים תיאטרון משלו שהתמחה ברסיטלים של שקספיר לשחקן יחיד.

כעבור זמן קצר שבו להטריד את פ"מ בעיות הנשימה שכה הקשו עליו בהיותו ילד. קולו הצטרד, ובאחת מהופעותיו אף איבד

לחלוטין את קולו. עד מהרה חשש לקבל הזמנות מפחד שמא יאבד את קולו ברגע המכריע בשעת ההופעה לפני הקהל. אלכסנדר התייעץ עם רופאים ומומחים לפיתוח קול. הוא נתבקש ליטול תרופות, לאפשר לקולו לנוח ואף לגרגר, אולם פתרונות אלה היו זמניים בלבד.

הקריירה שכה אהב הייתה בסכנה. הוא היה מוכן לנסות כל דבר כדי להירפא. לבסוף ציווה עליו אחד הרופאים מנוחה מוחלטת לשבועיים תמימים, עד להופעה הבאה. הרופא הבטיח שאם ימלא אחר ההוראות ככתבן וכלשונון ישוב קולו להיות צלול כמקודם.

פ"מ הגיע למצב כה נואש עד שכמעט לא הוציא מילה מפיו כל אותם ימים. בהגיע מועד ההופעה נעלמה לה הצרידות כלא הייתה, אולם במחצית המופע שב קולו והיה 'במצב עגום ביותר'. בסוף הערב הצרידות הייתה כה חריפה עד שבקושי הצליח לדבר. אי אפשר היה לתאר במילים את אכזבתו כאשר הבין שלעולם לא יוכל לצפות ליותר מאשר הקלה זמנית בלבד, ולפיכך יהיה עליו לוותר על קריירה שכלפיה הרגיש כה מחויב ואף הבטיחה לו עתיד מזהיר.

למחרת ההופעה חזר אלכסנדר לאותו רופא. הרופא שב והציע לו לחזור על אותו טיפול. "אבל", אמר אלכסנדר, "אם קולי היה במצב מצוין בתחילת ההופעה והתדרדר כל כך לקראת סופה, הגיוני להסיק שמהו שעשיתי באותו ערב לקולי מהווה את מקור הבעיה."

הרופא חשב לרגע ואז הסכים עם אלכסנדר, ואף עודד אותו להמשיך ולשאול. "אם כן", דרש אלכסנדר, "האם תוכל לומר לי, דוקטור, מה בדיוק עשיתי שגרם לבעיה?" הרופא הודה בכנות שאינו יודע. "טוב מאד", השיב אלכסנדר, "אם זה המצב, עלי לנסות לברר בכוחות עצמי."

כשניסה אלכסנדר לבדוק מה קורה לו כשהוא מופיע על הבמה, התברר לו שאין לו יכולת להתייחס לעצמו. לכן התקין מערכת

מראות שאפשרה לו לראות את עצמו גם בהיטל צד, שהשתקף במראה שלפניו, כשהוא מדקלם כאילו הוא נמצא מול אולם מלא.

בטכניקה זו של שימוש במראות הבחין אלכסנדר בגילוי הראשון שלו - שאין התאמה בין מה שהוא מרגיש שהוא עושה לבין מה שקורה בפועל. זה בא לידי ביטוי בהרגשה שהוא מרים את הראש, כשבפועל הוא גילה שהוא מושך את הראש אחורנית ולמטה. את הגילוי הראשון הזה הגדיר אלכסנדר כ- Fols Sensory Epresioation ובתרגום לעברית: **הערכה תחושתית לא מהימנה**, כשההרגשה היא הפירוש של התחושה, וילא מהימנה' פירושה שלא ניתן לבטוח בה - לפעמים נכונה ולפעמים לא.

כל שלבי הגילוי והפיתוח של הטכניקה מופיעים בספרו "השימוש בעצמי".

הטכניקה שפיתח פ"מ עזרה לו לחדש את הקריירה שלו בתחום המשחק והדקלום. הוא גילה ש**בעזרת ידיו הוא יכול להעביר לאנשים אינפורמציה, לקבל משוב**, להנחותם בדרך חדשה ולעזור להם בהקלה בתחלואים רבים. (פרנק פיר ג'ונס כתב כי הגילוי החשוב ביותר של אלכסנדר היה היכולת להעביר את המסרים בעזרת הידיים). בשלב מסוים החל אלכסנדר לפגוש תלמידים וללמד את השיטה על בסיס מקצועי.

בשלב זה הצטרף אליו אחיו הצעיר אלברט רדן אלכסנדר, ויחדיו מצאו טכניקות וקבעו נהלים שנכללו במה שמכונה "טכניקת אלכסנדר". שני האחים עבדו יחד בסידני ובמלבורן כשש שנים. פעילותם הלכה וגברה ככל שהדגש עבר מפיתוח קול ושיפור הנשימה לעבר בקרת תגובות בכל הגוף. מספר רופאים אף החלו ממליצים למטופליהם להתייעץ עם האחים אלכסנדר. אחד הרופאים, דר' גיי סטיוארט מק'קיי, מנתח ידוע בסידני, שכנע את אלכסנדר לעבור ללונדון כדי להפיץ את הטכניקה בקרב ציבור רחב יותר.

מצויד בהמלצתו של דר' מק'יקי, עזב אלכסנדר את אוסטרליה  
באביב 1904 ופתח מקום ללימוד הטכניקה בלונדון.

בשנת 1910 כתב אלכסנדר את ספרו הראשון 'מורשתו העליונה של  
האדם' - ספר שעשה הרבה נפשות לשיטה.

עד מהרה הגיעו אליו אנשים חשובים רבים כדי ללמוד את  
הטכניקה, ביניהם ג'ורג' ברנארד שאו, אלדאוקס האקסלי, השחקן  
סר הנרי אירווינג, זוכה פרס נובל לפיסיולוגיה ולרפואה סר צ'ארס  
שרינגטון ופרופ' לאנטומיה ולפיסיולוגיה אי. קוגהיל.

האחים אלכסנדר המשיכו ללמד בלונדון עד פרוץ מלחמת העולם



הראשונה. אז עברו  
לארה"ב והמשיכו  
לפתח את השיטה.  
במשך זמן מה  
חילקו את זמנם בין  
ארה"ב לאנגליה.  
בשנת 1936 הקימו  
האחים אלכסנדר  
קורס להכשרת  
מורים לטכניקה  
כדי שאפשר יהיה  
ללמד את הטכניקה  
גם בדורות הבאים.  
כל אותה תקופה  
הם המשיכו ללמד  
שיעורים פרטיים,  
עד סוף ימיהם. פ"מ  
נפטר באוקטובר  
1955.

## האחים לבית אלכסנדר

כשמזכירים את טכניקת אלכסנדר, מתייחסים תמיד לפרדריק מתיאס (פ"מ) אלכסנדר, מי שגילה את הטכניקה ופיתח אותה. ואולם מסקירה של קורות הטכניקה מתברר שהיה אדם נוסף שהייתה לו השפעה מרחיקת לכת על התפתחותה - אלברט רדן (א"ר), אחיו הצעיר של פ"מ.



**אלברט רדן אלכסנדר**

למרות ההשפעה הרבה של א"ר על התפתחות הטכניקה והתבססותה, הוא לא זכה כמעט להכרה בספרות הכתובה. אולי הסיבה לכך נעוצה באופיו או באופי הקשר שבין האחים, ואולי הסיבה קשורה לאופי הדומיננטי של פ"מ.

הפרטים שלהלן על א"ר לוקטו בעיקר מתוך הביוגרפיה שכתב מייקל בלוך על פ"מ ומתוך הספר 'ערנות בתנועה' של פרנק פירס גיונס, ותורגמו לעברית בשנת 2013 על-ידי מני לוי, מורה לטכניקת אלכסנדר.

א"ר אלכסנדר (1874-1947) היה הרביעי מבין תשעה אחים ואחיות. הבכור שבהם היה פרדריק מתיאס אלכסנדר, המייסד והמפתח של 'טכניקת אלכסנדר'.

א"ר, הצעיר מאחיו פ"מ בחמש שנים והקרוב אליו ביותר, היה הראשון שהצטרף לפ"מ כשותף בפרקטיקה המתפתחת. פ"מ וא"ר גדלו בחווה בוויניארד, טזמניה. בצעירותו ברח א"ר מבית הספר כדי לקחת חלק בבהלת הזהב במערב אוסטרליה. לאחר הרפתקאות רבות, שבהן אף איבד את אחת מאצבעות יד שמאל, חלה בטיפוס, אשר פגע קשות בראייתו, ונאלץ לחזור בידיים ריקות. עקב השפל הכלכלי לא הצליח א"ר למצוא תעסוקה מתאימה בטזמניה אף שהיה בעל כישרון רב בגידול סוסים.

פ"מ רצה שותף שיעזור לו לפתח את תגליותיו, ולכן קרא לאחיו להצטרף אליו למלבורן. במהלך שנת 1896 הגיע א"ר למלבורן ולמד שם את בסיס הטכניקה, שנקראה אז 'טכניקה לנשימה מלאה'. (א"ר טען שהוא נזקק לשישה שיעורים בלבד כדי לקלוט את השיטה). האחים התנסו זה על זה ופיתחו יחד מספר פרוצדורות והנחיות אשר שולבו בטכניקה. במשך כארבע שנים הם עבדו יחד, עד שפ"מ החליט לעבור לסידני ולהשאיר את הפרקטיקה במלבורן ואת האחריות לטיפול במשפחה בידיו של א"ר (באותה עת כבר חיו אתם במלבורן אמם, שלושת אחיותיהם ואחיהם הצעיר בן הארבע עשרה).

בפברואר 1901 התגייס א"ר כדי להצטרף למלחמה בבורים שבדרום אפריקה, וחזר רק באפריל 1902. בחורף 1904 עזב פ"מ לאנגליה, ומאותה עת הקדיש א"ר את עצמו לקידום עבודתו של פ"מ באוסטרליה. להפצת השיטה נעזר א"ר באחותו איימי ובחברו הטוב של אחיו, רוברט יאנג, שהוכשרו כאסיסטנטים. אף שזנח את התעניינותו בשיטות לבניית הגוף של סנדאו, היה מוכן תמיד לשלב שיטות וטיפולים אחרים שיעזרו בבניית הבסיס ללקוחות, כמו המכתב שכתב לפ"מ באוקטובר 1904: "יום אחד הגיע לחדרי בחור עם מכונה רוטטת. היא פועלת על בסיס זרם חשמלי ומשפיעה כמו עיסוי, רק טוב יותר. אפשר להשתמש בה מעל הבגדים, ונראה לי שיהיה נהדר לשלב אותה בטיפול באסטמה ובברונכיטיס כרונית."

במרץ 1905 הפתיע א"ר את כולם כשהתברר שחסך די כסף כדי להעביר את המשפחה לבית מרווח בפאתי מלבורן. נוסף על כך הצליח להחזיר את רוב החובות שהשאיר פ"מ מאחור כשהפליג לאנגליה.

בתחילה עצר פ"מ את א"ר מלהגיע ללונדון בטענה 'שלא יהיה לו מה לעשות שם', ורק בשנת 1911, כשנה לאחר ההוצאה לאור של ספרו הראשון 'מורשתו העליונה של האדם', הזמין פ"מ את א"ר להצטרף אליו.

א"ר וארוסתו גרייס הגיעו ללונדון בשנת 1912 ונישאו זמן קצר לאחר בואם. בבואו הפך א"ר לעוזר הראשי של אחיו. חרף פרידתם הממושכת נשאר האחים ביחסים קרובים מאוד אף שהיה מתח מסוים ביניהם בשל העובדה שפ"מ היה הבוס. הפרקטיקה שניהלו במשותף שגשגה באותם ימים, ועד לפתיחת הקורס הראשון להכשרת מורים נעזרו האחים גם באתל ווב ובאירין טסקר.

החל משנת 1914, משהפליג פ"מ לראשונה לניו יורק, ועד שנת 1924 היה א"ר אחראי על הפרקטיקה בלונדון, בעוד פ"מ מבסס את השיטה בניו יורק ובבוסטון. בחורף 1918, בזמן שפ"מ שהה בארה"ב, קרתה לא"ר תאונת רכיבה. הסוס שעליו רכב נבהל,

ולאחר שהשליך את א"ר מעליו, מעך את החוליות התחתונות של עמוד השדרה שלו. הרופאים קבעו שא"ר לא יוכל ללכת שוב לעולם. במשך כמה חודשים שכב א"ר בחדר חשוך מבלי יכולת לעשות דבר (אף לא לקרוא בשל פגיעה בראייה בצעירותו ממחלת הטיפוס), פרט לאימונים בהשהיה ובהנחיית כיוונים. לאחר חודשים ארוכים ולמרות תחזיות הרופאים, קם והתחיל להתהלך, תחילה בעזרת קביים ולבסוף בעזרת מקל הליכה. משהחלים מהפציעה, לאחר כשנה, הפליג א"ר לארה"ב כדי לעזור לפ"מ להתמודד עם עומס העבודה בניו יורק. הוא נסע שוב בשנה לאחר מכן, וכך במשך ארבע השנים הבאות עבדו האחים לסירוגין בלונדון ובארה"ב. בדרך זו הצליחו לשמור על פעילות השיטה בשתי היבשות.

בפברואר 1931 נפתח הקורס הראשון להכשרת מורים בהנחייתם של פ"מ ושל א"ר. לקראת סיום הקורס בשנת 1934 הצטרף לקורס מקס אלכסנדר (1916-1997), בנו של א"ר.

לאחר מות אשתו בשנת 1933 עבר א"ר לבוסטון, שם הקים פרקטיקה משלו. בבוסטון סייעו לו מרג'רי ברסטו וכן בנו מקס שסיים את הכשרתו בשנת 1937. בין תלמידיו של א"ר נמנו ג'ון דואי ופרנק פירס ג'ונס. מאוחר יותר פתח א"ר בבוסטון גם קורס להכשרת מורים. הקורס עבר לפילדלפיה ב-1942, בעת שפ"מ שהה בארה"ב עקב המלחמה. בכך יצר א"ר למעשה את הבסיס להמשכיות הטכניקה בארה"ב.

בשנת 1943 עבר א"ר לפנסילבניה כדי לחבור לקבוצה של 'אגודת הידידים' (Quakers) שתמכו בשיטה. שנה מאוחר יותר הוא עבר שבץ מוחי. פ"מ טען שהשבץ קרה כתוצאה מעבודת יתר, כפי שכתב לפרנק ג'ונס: "זה היה ממש התאבדות מצדו לנסות לעשות את כמות העבודה שעשה, אבל אחי הוא די עקשן, ולעיתים קרובות מדי נחוש באופן נמהר."



לאורך כל השנים נהנו האחים א"ר ופ"מ זה מחברתו של זה. מלבד המסירות המלאה לעבודתם, נהנו מטעם טוב באוכל – שניהם נהנו מאוכל אורגני טרי, מתוך אידיאולוגיה שהוקנתה להם בילדותם. הם מצאו עניין משותף נוסף ברכיבה על סוסים ובהימורים במרוצי סוסים. שניהם האמינו בחשיבות הדיוק במילה לתיאור הדבר, והיו בטוחים שהמילים שבחרו כדי לתאר את מעשיהם היו המדויקות והמתאימות ביותר. כשתלמיד ביקש הסבר נוסף, הם נהגו לחזור שוב על אותו הסבר מילה במילה.

האחים הוא שונים מאוד במראה - א"ר הצעיר יותר בגילו היה בוגר יותר בהתנהגותו. הוא היה מופנם יותר ובעל יכולת ביטוי הרבה פחות ססגונית משל פ"מ.

גם דרך העבודה של האחים הייתה שונה. מעדותו של פרנק ג'ונס עולה שבעוד פ"מ מיעט לדבר אתו על 'חשיבה' ועל 'הוראות כיוון', נהג א"ר לעצור ולהעיר לתלמיד על שהוא 'מרגיש ולא חושב'. במילים אלה התכוון לכך שהתלמיד הפך לכבד ולנוקשה ולא הגיב להנחיית ידיו. כשעברנו של התלמיד הייתה פוחתת ודעתו החלה לשוטט, היה א"ר מגלה זאת במהרה. הוא לא ניחן בכושר המשחק כמו אחיו, ועם זאת ניחן בסבלנות רבה יותר, והיה נחוש תמיד להעביר במדויק את המסר שלו לתלמיד. כמי שלמד את הטכניקה ולא גילה אותה, הייתה לא"ר הבנה גדולה יותר של תהליך הלמידה. הוא נהג לומר: "אם תנחה כיוונים ותמתין, הדברים יתבהרו לך כמו פרח כרובית פתוח." מרג'רי ברסטאו נהגה לומר על האחים: "פ"מ היה הגאון שגילה את העבודה, וא"ר היה המורה שידע איך ללמד."

ואכן, גם בקורס הראשון להכשרת מורים שנוהל במשותף על ידי שני האחים, הורגשו היטב ההבדלים בשיטת ההוראה שלהם. למעשה התחלקו התלמידים בקורס לשני מחנות, האחד הונהג על ידי ג'ורג טרווליון, והשני על ידי פטריק מקדונלד. חברי המחנה של טרווליון העריצו את פ"מ, לעומת אנשי הקבוצה של מקדונלד

שהעדיפו את הגישה הברורה יותר של א"ר על פני היחס המרוחק וחוסר היכולת של פ"מ להסביר.

מקדונלד עצמו, שיגדל עם הטכניקה' לאחר שקיבל שיעורים מגיל עשר, ראה בפ"מ "ממציא ואמן דגול, מעין ליאונרדו דה וינצ'י, אך מורה גרוע אשר אינו יכול להבין מה מתרחש במוחם של אחרים," וזאת בעוד שלא"ר "הייתה יכולת טובה הרבה יותר לבטא את עצמו והבחנה גדולה יותר בהרגשות ובתגובות של התלמיד."

מנגד טענו אנשי הקבוצה של טרווליון שא"ר מתנהג כרודן, ובשנה השלישית של הקורס אף התלוננו על התנהגותו והחתימו עצומה נגדו.

מעט על אופיו של א"ר ניתן ללמוד מהסיפור שמביא פרנק ג'ונס: יום אחד, בזמן שא"ר ישב על ספסל בפארק ונהנה מהאוויר ומהתבוננות בעוברים והשבים, עצר אחד מהם לפניו ואמר, "אדוני, התבוננתי בך במשך שעה ארוכה, והייתי רוצה מאוד לדעת מה יש לך שאין לאחרים." א"ר הפטיר בלקוניות, "אני בטוח שאתה רוצה," ואז קם וחזר למלונו מבלי להוסיף מילה.

א"ר מעולם לא ניסה למכור את הטכניקה. למעשה הוא התייחס בחשדנות לתלמידים חדשים, ולא קיבל אותם עד שהיה בטוח ברצונם הכן ללמוד. במקרה אחד אמר לפרנק ג'ונס שעדיף ללמד את פשוטי העם, מאחר שבני המעמד העליון רוצים תמיד לשמור לעצמם את שלמדו, ולעולם לא ישתפו אחרים בגילוי שלהם.

א"ר סירב לקבל כתלמידים מטפלים מכל סוג שהוא או מורים לחינוך גופני. לדעתו, אלה באים רק כדי לקבל כמה רעיונות כדי שיוכלו לשלב אותם בהוראה שלהם ולהתהדר בכך שהם משתמשים בטכניקת אלכסנדר. הוא העדיף לא ללמד גם רופאים שרק לעיתים רחוקות, לדעתו, יכלו לקבל את הרעיון של אחדות גוף-נפש. לדבריו, אלה ניסו תמיד 'להפוך את הטכניקה לעשייה,'

ואז טענו שאין בה דבר - היות ואם היו מקבלים אותה, היו כורתים את הענף שעליו הם יושבים.

לאחר התאונה נהג א"ר ללמד כשהוא יושב ליד התלמיד על ספה נמוכה בזווית שמתאימה לתלמיד. כל עוד התלמיד המשיך להנחות כיוונים, יכול היה א"ר להניעו בקלות משיבה לעמידה ולהיפך כשידו על זרוע התלמיד או על גבו.

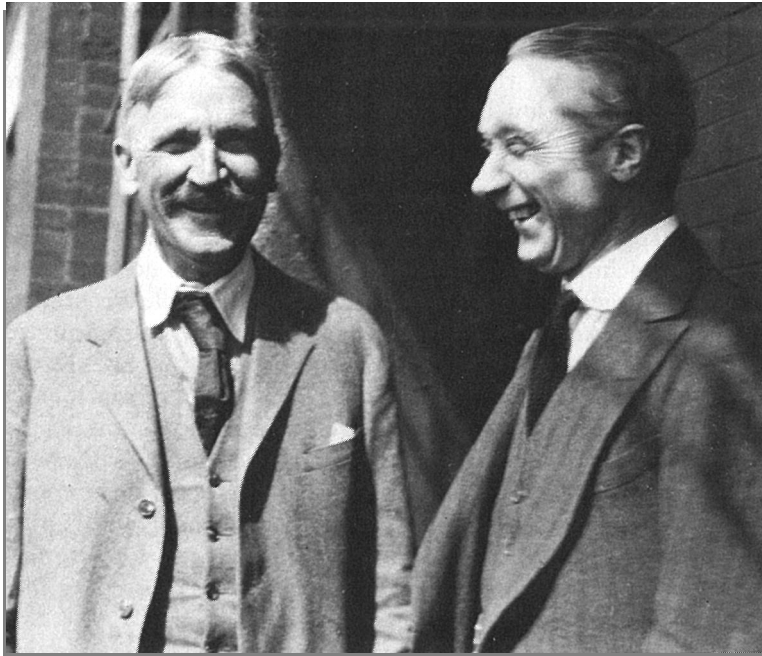
בקורס להכשרת מורים הוא לא נתן הנחיות מיוחדות כיצד להשתמש בידיים, מאחר שהאמין שחשוב הרבה יותר שהמורה יפתח יכולת להבחין במתרחש אצלו ואצל התלמיד, וכן יפתח סגנון אישי נטול משיגנות-יתר לשינויים ספציפיים.

בשנת 1945 התאושש א"ר חלקית מהשבץ וחזר ללונדון. הוא המשיך להגיע מדי פעם כדי לעזור בהכשרת התלמידים בקורס, ונהנה מקרבה יתרה לאחיו. בין א"ר ופי"מ היו לעיתים מחלוקות ומתחים, אך באותה תקופה הם התקרבו מאוד. ואולם למרות ההתאוששות הראשונית החל מצבו של א"ר להידרדר, והוא נפטר באפריל 1947.

## ג'ון דיואי

1859-1952 - פילוסוף, פסיכולוג ואיש חינוך אמריקאי

ג'ון דיואי, תלמידו של אלכסנדר וחסיד משנתו, כתב את המבוא לספריו של אלכסנדר ותמך בו מול מתנגדיו. בהקדמה לספר הראשון "מורשתו העליונה של האדם" (Man's supreme Inheritance) כתב דיואי, בין השאר: "במובן הרחב של החינוך, ספר זה עוסק כולו בחינוך. אבל כותב שורות אלה נמשך במיוחד



פ"מ אלכסנדר וג'ון דיואי

באופן טבעי לפסקאות שבהן מר אלכסנדר נוגע בבעיות החינוך בהקשר הצר יותר. עקרונותיו באים במיוחד לידי ביטוי בביקורתו על בתי-ספר מדכאים מחד ועל בתי ספר של 'ביטוי חופשי מאידך.

הוא מודע לסטיות ולעיוותים הנובעים מאותו דיכוי לא טבעי של הילדות המשמש לעיתים תכופות מדי כאמצעי חינוך בבתי הספר. עם זאת הוא מודע במידה שווה לכך שהפתרון אינו בתגובה העיוורת של ביטול כל בקרה, פרט לגחמות מסוימות של התנועה או כאלה שהסביבה מספקת במקרה. אפשר להבין שמר אלכסנדר הציג בארצנו בית ספר הדוגל ב'ביטוי עצמי' מסוג נדיר ביותר. יחד עם זאת על כל מי שמתעניין ברפורמות בחינוך לזכור שחרות התנועה הפיזית וביטוי חופשי של רגשות הם אמצעים ולא מטרה, ושהאמצעים מוצדקים רק כל עוד הם משמשים תנאים לפיתוח יכולת החשיבה."

במבוא לספרו השני של אלכסנדר "בקרה מצפונית יעילה של היחיד" (Constructive Conscious Control of the Individual), כותב ג'ון דיואי: "גילוי של אלכסנדר וטכניקת הלימוד שלו חשובים לחיינו כיום. אך הפלא ופלא מפאת חשיבותם קשה לנו להבינן ולקבלן. אף שאין בשיטתו שום דבר סודי ואף שהיא מוסברת בשפה פשוטה ביותר ונטולת מילים טכניות, קשה לתפוס את היקף השפעתה בלי הדגמה מוחשית. מהתנסותי האישית נוכחתי שגם לאחר ההדגמה תתגלה משמעותה של השיטה בשלבים ולא בבת אחת. מאחר שאיני יכול להוסיף על התיאור הבהיר והמלא של אלכסנדר, עלה בדעתי שהדבר היעיל ביותר שאוכל להציע כאן הוא לנסות ולהסביר את הקושי בהבנת השיטה.

כאמור, הקושי העיקרי בהבנת השיטה נובע מנחיצותה. הסתירה לכאורה באמירה זו היא רק דוגמה אחת למעגל הקסמים שאלכסנדר דן בו בהרחבה בספרו.

העיוות בפירוש התחושת העצמי שלנו הרחיק לכת עד כדי כך שאיבדנו את אמת המידה לשפוט את הדוקטרינות ואת השיטות העוסקות בפרט. איננו יודעים אם לסמוך על תיאוריות כלליות מתקבלות על הדעת או לסמוך על עדויות בדבר הישגים ספציפיים. **אנו מיטלטלים בין אמון קיצוני ובין חוסר אמון מוחלט.** מצד אחד

יש נכונות מלאה לקבל את כל ההכרזות על תרופות פלא כאשר נלוות להן עדויות על הצלחה אישית ועל ריפוי, ומצד שני הציבור כבר נחשף לתרופות פלא רבות שצצו ונעלמו, ובצדק איבד את האמון ביכולתו לסמוך יותר על כל פירוש חדש ושונה שנועד לקדם את רווחתו של האדם. העולם מוצף כיום בשיטות שונות ומגוונות לסילוק החולאים שירשנו, בכללן תרגילים לתיקון היציבה.

אחרי שלמדתי במשך שנים את שיטתו של אלכסנדר הלכה למעשה, אני יכול להעיד שבכל הנוגע לדעותינו ולאמונותינו באשר לעצמנו ולפעולותינו, הוא יישם בדיוק את אותה שיטה של עריכת ניסויים והפקת הבחנות תחושתיות חדשות - מבחנים ואמצעים לפיתוח המחשבה - כמו אלה שהיו מקור לכל התקדמות במדעים המדויקים. אם יש בנמצא שיטה אחרת כלשהי המתייחסת לפירוש התחושתני שלנו המעצב את גישותינו ופעילותנו, ואם היא כוללת טכניקה ליצירת פירושים תחושתיים חדשים לגבי עצמנו, ואם אפשר לתת אמון מוחלט בממצאיה - אני מעולם לא שמעתי עליה. שיטות אחרות פנו היישר ל'מודעות', שפשוט שמה לה למטרה לזהות את הליקויים. שיטות אחרות זנחו לחלוטין את הערנות, ובמקומה נתלו בתרגילי התעמלות, בתיקון היציבה ועוד. אבל אלכסנדר מצא שיטה שעוקבת במדויק אחר יחסי הגומלין בין שני המרכיבים של אותו השלם - הפיזי והמנטאלי - ויוצרת ערנות תחושתית חדשה בעלת גישות והרגלים חדשים. זוהי תגלית המאגדת את כל התגליות המדעיות ועושה אותן זמינות לנו כדי שנוכל להשתמש בהן לקידום התפתחותנו ואושרנו.

אין מחלוקת על כך שאנו עצמנו מכוונים כל דבר שאנו עושים או מנסים לעשות. זו דעה מוסכמת, אך הדבר שקשה לנו ביותר לכוון הוא מה שקרוב לנו ביותר, מה שקבוע ומוכר. ואין דבר קרוב לנו יותר מעצמנו, מההרגלים שלנו ומדרכי פעולתנו.

בעזרת המדע המודרני למדנו לשלוט שליטה מופלאה בדברים מסוימים שמחוצה לנו ולהשתמש בהם ככלים להשגת תוצאות

בדברים אחרים. אך הישג זה לא הביא את האנושות אלא לידי בלבול, חוסר שביעות רצון ומחלוקת. שכן האדם עצמו או המערך הפסיכו-פיזי שלו - שהוא הכלי הבסיסי המאפשר לו שימוש נכון בכל הכלים האחרים - אפילו לא נחקר. האם לא מתקבל על הדעת שכישלון זה מסביר מדוע, למרות השליטה שיש לנו על כוחות שמחוץ לנו, אנו עצמנו נתונים במידה כה רבה לשליטתם עד שאין ביכולתנו לכוון את ההיסטוריה של האדם ואת גורלו?

דומני שמעולם לא הייתה מודעות גבוהה כל כך לכישלון האמצעים החיצוניים להביא מרפא לאדם כפי שיש היום. אך אין די בהטפה לצורך לחזור אל האדם היחיד, שרק בכוחו להוביל את האנושות ואת החברה בכללותה להישגים. חייבים גם למצוא מהו המהלך המסוים שיאפשר לאדם לבצע את המשימה הכבירה הזאת. הדבר החיוני הזה הוא בדיוק מה שהצליח אלכסנדר להשיג. אמנם בתחילה לא היה יכול להגיע לתגליתו וגם לא יכול היה לפתח ולשכלל את מהלך עבודתו, אלא בטיפול במבוגרים בעלי קואורדינציה לקויה. אך יש לזכור כי הטכניקה שלו ביסודה לא נועדה לריפוי אלא למניעה. לכן יישומה העיקרי הוא דווקא אצל הצעירים כדי שמוקדם ככל האפשר בחייהם יוכלו לרכוש הערכה אמינה של תחושותיהם ויכולת מדויקת יותר לשיפוט עצמי. רבים מבני הדור הצעיר יזכו אז בקואורדינציה טובה וישתמשו בתגובותיהם מתוך בחירה. יהיו אלה אנשים בעלי איזון פסיכו-פיזי נאות העומדים איתן על רגליהם ומתמודדים עם פגעי החיים ועם חוסר הוודאות סביבם לא מתוך פחד, בלבול וייאוש, אלא מתוך התלהבות, ביטחון ואושר."

בהקדמה לספר השלישי "**השימוש בעצמי**" (The use of the self), כותב ג'ון דיואי: "אין גבול להערצה, במשמעותה המקורית הכוללת פליאה והערכה, שאני באופן אישי רוחש להתמדה וליסודיות שבהן בוצעו התצפיות והניסויים המסובכים האלה. בעזרתן יצר אלכסנדר מה שניתן לכנות 'פיזיולוגיה של האורגניזם החי'. מנקודת מבט אחת הייתה לי הזדמנות יוצאת דופן לבחון

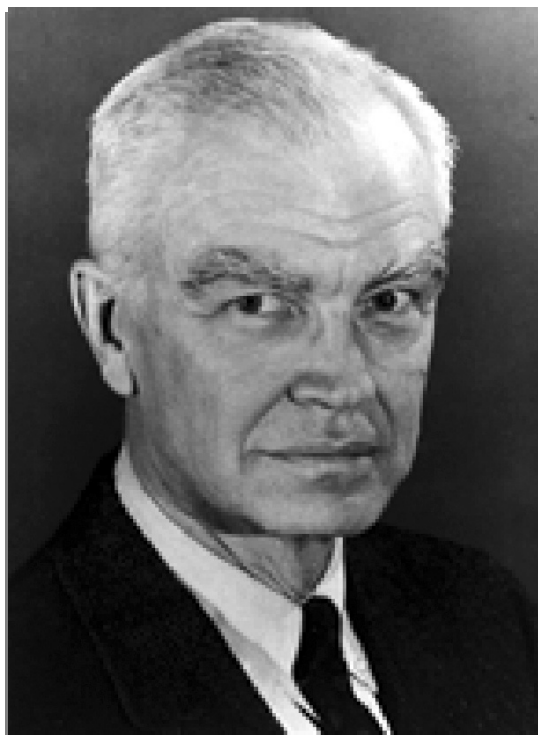
באופן שכלי את הטכניקה ואת תוצאותיה. מנקודת המבט השנייה, המעשית, הייתי תלמיד מגושם, חסר כישרון ואיטי. לא התרחשו אצלי כל שינויים מהירים או מופלאים לכאורה שעוררו הכרת תודה רגשית והוליכו שולל את הערכתי השכלית. נאלצתי לבחון בזהירות כל צעד בתהליך ולגלות עניין בצד התיאורטי של ההתרחשות. עשיתי זאת הן בגלל העניין הקודם שהיה לי בפסיכולוגיה ובפילוסופיה והן כפיצוי על המגושמות שלי בתחום המעשה. בעשותי שימוש בכל הידע שהיה לי, או שחשבתי שיש לי, ובכל היכולת שלי בתחום היישום השכלי שרכשתי במהלך לימודי אלה, התנסיתי פה בחוויה המשפילה ביותר של חיי במישור השכלי. אכן, כשאדם מגלה שאינו מסוגל לבצע הנחיות, כולל הנחיות שההיה ושימוש שונה לשם ביצוע פעולה כה פשוטה לכאורה כשיבה, אף שהוא משתמש בכל כושרו השכלי שעליו גאוותו, זה משפיל. אמנם האדם מתנסה כאן בחוויה שלא תורמת להערכה העצמית שלו, אך היא יכולה לקדם אותו בלימוד הניתוח של התרחשות שבין הגירוי לתגובה.

בתשובה לביקורת על רעיונותיו של אלכסנדר, כתב דיואי ב-1918: "אלכסנדר הוא היחיד שאני מכיר שיודע על מה הוא מדבר, בדיוק כפי שמהנדס מיומן מדבר על תחום התמחותו".



## פרנק פירס ג'ונס

פרנק פירס ג'ונס היה פרופסור ללימודים קלסיים באוניברסיטת בראון, רוד איילנד. ב-1938 התחיל ג'ונס לקבל שיעורים מא"ר אלכסנדר, אחיו של פ"מ אלכסנדר שלימד באותה תקופה בארצות הברית. לאחר כשנתיים החל ג'ונס לקבל שיעורים גם מפ"מ אלכסנדר, וב-1941 הצטרף כתלמיד יחיד בקורס להכשרת מורים בניהולו של פ"מ אלכסנדר. לאחר כשנה עבר הקורס לניהולו של א"ר והכיתה גדלה לשישה תלמידים, ביניהם הלן, אשתו של ג'ונס.



**פרנק פירס ג'ונס**

לאחר סיום הקורס ב-1944 המשיך ג'ונס את דרכו כמורה לטכניקת אלכסנדר והיה בקשר עם א"ר ועם ג'ון דיואי. דיואי, שהיה חסיד גדול של השיטה, עודד את ג'ונס לבצע מחקר מדעי על טכניקת אלכסנדר. ב-1949 קיבל ג'ונס סכום ראשוני שבו השתמש לצורך הכנת פיילוט למחקר.

המחקר בוצע במכון לפסיכולוגיה שימושית באוניברסיטת טאפטס

שבבוסטון. בעזרת חלק מתלמידיו ובעזרת בכירים באקדמיה שהתעניינו בשיטה, פתח ג'ונס במחקר מדעי על העקרונות הפיזיולוגיים וההתנהגותיים שלה. ג'ונס פרסם מספר מחקרים לאורך שנות החמישים והשישים, ובהם עסק בהיבטים פיזיולוגיים שונים הקשורים לטכניקת אלכסנדר, כגון יציבה, תנועה וההשפעה של איזון הראש על תפקודים שונים.

במחקריו הראה ג'ונס כיצד טכניקת אלכסנדר משנה את תבניות התנועה בהליכה ובקימה משייבה או משכיבה לעמידה. וכן הראה כיצד תורמת הטכניקה לשיפור מיומנויות, כגון כתיבה או שירה וכיצד היא תורמת להרגשה כללית של **קלילות התנועה**.

ב-1976 פרסם ג'ונס את תוצאות המחקר, כמו גם את דרכו בשיטה בספרו Body Awareness in Action.

בספר זה נמצאת גם ההרצאה 'ללמוד איך ללמוד' שנתן פרנק ג'ונס ביוני 1973. בהרצאה מיוחדת זו מדבר פרנק ג'ונס על ייחודה של טכניקת אלכסנדר לעומת שיטות אחרות.

## פרופ' טינברגן

מתוך הרצאתו של פרופ' ניקולס טינברגן לרגל קבלת פרס נובל לרפואה, 12 בדצמבר 1973 - המחלקה לזואולוגיה, אוניברסיטת אוקספורד, אנגליה.

מאמר זה תורגם מאנגלית על-ידי עפרה ברלך ופורסם בביטאון המורים מס' 16.

רבים מאיתנו הופתעו מן ההחלטה הבלתי שגרתית של קרן נובל להעניק את פרס השנה בנושא "פיזיולוגיה או רפואה" לשלושה אנשים שעד לאחרונה נחשבו כ"צופים בחיות" גרידא. מאחר ששלושתנו לא עוסקים בפיזיולוגיה, ניתן להסיק שעבודתנו נחשבת כיום חלק בלתי נפרד מן הרפואה. מסיבה זו החלטתי לדון כאן בשתי דוגמאות מוחשיות המראות כיצד השיטה הישנה של "צפייה ובחינה" של התנהגויות יכולה לתרום להקלת הסבל האנושי, במיוחד הסבל הנגרם מדחק.

הדוגמה הראשונה שאביא עוסקת באוטיזם של הילדות המוקדמת.

הדוגמה השנייה לקוחה מתחום שונה לחלוטין, וממחישה את התועלת שהרפואה יכולה להפיק מהגישה האתולוגית (מדע המבוסס על תצפיות, שמטרתו לחקור את התנהגותם של בעלי חיים בסביבתם הטבעית, בהיבט הפסיכולוגי והפיזיולוגי). מדובר בעבודתו של אדם יוצא דופן בשם **פרדריק מתיאס אלכסנדר**. מחקרו של אלכסנדר התחיל אמנם כחמישים שנה לפני תחילתה של האתולוגיה, אבל גישתו דומה מאוד לשיטות המחקר המודרניות המבוססות על תצפיות, ואני סבור שמן הראוי לבחון את הישגיו בתשומת לב. אלכסנדר נולד בטסמניה בשנת 1869 ובגיל צעיר פנה למשחק ולקריאת מחזות. תוך זמן קצר פיתח בעיות קשות בגרונו, כמעט עד אבדן קולו. כשנואש מעזרת הרופאים החליט לבדוק את העניין בעצמו. הוא נעמד מול מראות

והתחיל לדקלם, ואז הבחין שמצב קולו מחמיר דווקא כאשר הוא מאמץ תנוחות שנראות לו נכונות ומתאימות לדקלום. בשנות עמל לא מעטות, ובלי כל סיוע מבחוץ, הוא מצא דרך לשפר את מה שכינה "השימוש בגוף", בכל תנוחה ותנועה. ואמנם, בדרך זו הוא שיפר מאוד את השימוש בקולו. הסיפור הזה, על אדם שלא הייתה לו כל הכשרה רפואית אך היה בעל יכולת הבחנה, אינטליגנציה וכושר התמדה, הוא שיר הלל אמיתי למחקר רפואי וליישומו. מרגע שנעשה מודע לשימוש הלקוי בגופו החל אלכסנדר להתבונן באנשים אחרים ומצא שלפחות בכל הנוגע לחברה המערבית המודרנית, מרבית האנשים עומדים, יושבים ונעים באופן משובש לא פחות ממנו. בעידודו של רופא אוסטרלי מסידני הוא החל להפיץ את תורתו. הוא נתן שיעורים, תחילה לשחקנים ואחר כך לאנשים מתחומים שונים, ולימד אותם כיצד להשיב לעצמם את השימוש המשופר במערכת השרירים שלהם. בהדרגה גילה שבדרך זו ניתן לפתור מגוון עצום של מצוקות פיזיות ומנטאליות. הוא כתב על הנושא הזה בהרחבה. בהמשך הכשיר אחדים מתלמידיו כמורים, והם בתורם הגיעו עם תלמידיהם לתוצאות דומות לשלו. בעוד שלו עצמו נדרשו שנים ארוכות כדי לפתח את הטכניקה שלו וליישם אותה על עצמו, תלמידיו כבר יכלו להסתפק בתקופה קצרה יחסית של הכשרה מידי בתוספת מפגשי רענון לאחר מכן. לאמיתו של דבר, הכשרתם של מורים טובים דורשת שנים אחדות. במשך עשרות בשנים המשיכה קבוצה קטנה אך מסורה של תלמידיו ללמד את הטכניקה שלו. הצלחתם המשותפת תוארה לאחרונה על ידי דר' וילפרד ברלו (1915-1991), ראומטולוג, תלמידו הישיר של אלכסנדר ומורה לטכניקה משנת 1945). אני חייב להודות שהסבריו הפיזיולוגיים של ברלו כיצד עובדת השיטה, כמו גם ביטויי ההערצה המופיעים בספרו, גרמו לי בתחילה לספקות ואפילו לחוסר אמון. אבל הטיעונים שהעלה אלכסנדר, שחזרו ונשנו על ידי ברלו, נשמעו כל כך מדהימים שהרגשתי מחויב לרדת לשורש העניין. וכיוון שהעשייה הרפואית תואמת על פי רוב את

העיקרון האמפירי ההגיוני ש"טיב האוכל מתברר רק אם טועמים ממנו", החלטתי יחד עם אשתי ועם אחת מבנותינו לנסות את השיטה על בשרנו ולבחון את השפעותיה בצורה הכי ביקורתית. מסיבות ברורות פנה כל אחד מאיתנו למורה אחר.

גילינו שהשיעורים מבוססים על תצפית מתוחכמת במיוחד, שנעזרת לא רק בחוש הראייה, אלא במידה מפתיעה גם בחוש המישוש. במהלך השיעור המורה מניע בצורה עדינה ביותר את כל מערכת השרירים של התלמיד, תחילה כדי לבדוק אותה ואחר כך כדי לתקנה. הוא מתחיל בראש ובצוואר, ממשיך לכתפיים ולבית החזה ומגיע לאגן, לרגליים ולכפות הרגליים. בו בזמן הוא גם בוחן וגם מארגן מחדש את גופו של התלמיד, ומשנה את המהלכים שלו עצמו על פי הצורך. פעולותיו תואמות את סוג הליקוי של התלמיד ואת הממצאים שגילה בבדיקתו. כמובן, יש לכך השפעה שונה על אנשים שונים, אבל במקרה שלי ושל משפחתי כבר עכשיו אנחנו מרגישים, בפליאה גוברת והולכת, בשיפור מרשים בטווח רחב של נושאים, כמו לחץ הדם, הנשימה, עומק השינה, שמחת החיים והערנות המחשבתית העמידה בלחצים חיצוניים, וגם המיומנות המעודנת של נגינה בכלי מיתר.

ובכן, מניסיוננו האישי אנחנו יכולים לאשר את הטיעונים הדמיוניים לכאורה של אלכסנדר וממשיכי דרכו, שניתן לשפר את התפקוד ואפילו להפיג מצוקות מנטאליות ופיזיות, לעתים במידה מפתיעה ממש, על-ידי כך שמלמדים את מערכת השרירים לפעול בצורה שונה. ולמרות שבשום אופן אין לומר שלימודינו הגיעו לסיומם, הרי עדותם המתועדת של אלכסנדר ושל ברלו, באשר להשפעה המבורכת של הטכניקה על מגוון תפקודים חיוניים, כבר לא נשמעת לנו מופרכת. הרשימה הארוכה שהם מציגים כוללת ראומטיזם, כולל צורות שונות של ארטריטיס, בעיות נשימה ואפילו אסטמה מהסוג המסכן חיים, בעיות בזרימת הדם העלולות להביא לעלייה בלחץ הדם, וכן בעיות לב מסוכנות, הפרעות מסוגים שונים במערכת העיכול, מצבים גניקולוגיים, חוסר תפקוד

מיני, מיגרנות ומצבים דיכאוניים ואובדניים. בקיצור, טווח רחב מאוד של מחלות, פיזיות ומנטאליות שאינן נגרמות מטפילים מוכרים. למרות שאיש לא יטען שטכניקת אלכסנדר היא תרופת פלא לכל מקרה ומקרה, הרי אין ספק שלעיתים קרובות יש לה השפעה עמוקה ומבורכת, הן בתחום המנטאלי והן בתחום הפיזי. אנשים ידועים כמו ג'ון דיואי ואלדוס האקסלי הדגישו את חשיבותה של הטכניקה, ובכל זאת, מלבד מספר יוצאים מן הכלל, ברוב המקרים התעלמה הרפואה מאלכסנדר, אולי בגלל הרושם שהתקבל שנוצר סביבו סוג מסוים של פולחן, וכן משום שקשה כל כך להסביר את השפעותיה של הטכניקה שלו. ופה אני מגיע לנקודה נוספת.

ברגע שמתברר ששיטה שהתפתחה מניסיון אמפירי הגיעה לתוצאות מוכחות, מתערור הרצון לדעת איך זה עובד ומהו ההסבר הפיזיולוגי לכך. ובכן, כיום יש בידינו כמה תגליות מאוחרות, על קו התפר בין נירופיזיולוגיה ואתולוגיה, ההופכות היבטים מסוימים של טכניקת אלכסנדר למובנים ומתקבלים על הדעת יותר משיכלו להיות בזמנו של שרינגטון.

אחת התגליות החדשות האלו נוגעת בעקרון-המפתח של משוב. קיימות הוכחות כבדות משקל לכך שברמות שונות של פעילות שרירית משולבת, מיחידות שריריות בודדות ועד לפעולה מורכבת ממש, הביצוע הנכון של התנועה נשלט על ידי המוח. המוח משווה בין המשוב "ציפייה" שקיבל כשהתנועה עמדה להתחיל ובין המשוב המודיע ש"פעולה מתבצעת". רק כאשר משוב הציפייה תואם את משוב הביצוע, המוח מפסיק לשלוח פקודות לפעולת תיקון. האדונים שגילו את העיקרון, פון הולסט ומיטלסטאט, ידעו כבר שתפקודו של מנגנון התיאום המורכב הזה יכול להשתנות מרגע לרגע בהתאם למצב הפנימי של עושה הפעולה. הערך הראשוני של משוב הציפייה משתנה בהתאם לפקודות המוטוריות שניתנו. אבל אלכסנדר הרחיק לכת עוד יותר. הוא גילה ששימוש לקוי רב שנים בשרירי הגוף (כזה שנגרם, למשל, משיבה ממושכת

מדי ומיעוט הליכה) יכול לשבש את תפקודה של המערכת כולה. כתוצאה מכך המוח מקבל דיווח ש"הכול בסדר", או לפחות מתפרש כ"בסדר", למרות שלמעשה "הכול מאוד לא בסדר". אדם יכול להרגיש בנוח גם אם, לדוגמה, הוא יושב שמוט מול הטלוויזיה ובעצם פוגע ממש בגופו. דוגמאות נוספות יש לרוב.

עדיין לא נמצאה תשובה לשאלה היכן בדיוק השתבש אצל האדם מנגנון התיאום של המערכת המורכבת הזאת בהשפעת השימוש הלקוי המתמשך. אבל האתולוג של ימינו, כמוהו כאלכסנדר וכברלו אחריו, נוטה להטיל את האחריות לשימוש הלקוי על גורמים נסיבתיים ולא תורשתיים. שהרי כלל לא מתקבל על הדעת שבכל המהלך האבולוציוני הממושך של הליכה זקופה לא הספיקו אבותינו הקדמונים לפתח מנגנונים ראויים לתנועה על שתיים. מסקנה זו נתמכת על ידי עובדה מפתיעה אך בלתי ניתנת לערעור, שגם אחרי ארבעים או חמישים שנה של שימוש לקוי מובהק, הגוף יכול לחזור, "במהירות הבזק" אפשר לומר, לשימוש נכון, ומבחינות רבות בריא יותר, בעקבות סדרה קצרה של שיעורים בני חצי שעה. תנוחה נכונה ותנועה נכונה הן בוודאי התנהגויות בעלות יסוד גנטי העמידות בפני שינויים סביבתיים. השימוש הלקוי, על כל תוצאותיו הפסיכו-סומטיות או אולי הסומטו-פסיכיות, חייב על כן להתפרש כתוצאה של תנאי החיים המודרניים, של לחץ ודחק שמקורם תרבותי. אני יכול להוסיף גם שאינני מתייחס דווקא לישיבה ממושכת, אלא לא פחות מזה לתנוחה המכווצת של אדם כאשר הוא מרגיש שאינו מסוגל לעמוד במשימות שהוטלו עליו או כאשר הוא חסר ביטחון.

אין זה מפליא שמגע יד עדין על מערכת השרירים די בו כדי לגרום להשפעות כה מעמיקות על הגוף ועל הנפש. ככל שאנו לומדים יותר על מחלות פסיכו-סומטיות ועל התנועה הדו-כיוונית המורכבת בין המוח לשאר הגוף באופן כללי, מתבהר לנו יותר ויותר שהבחנה קשיחה מדי בין "מחשבה" ו"גוף" מועילה אך במעט למדע הרפואה, ולמעשה ייתכן שהיא אף מעכבת את התפתחותו. ויש

היבט ביולוגי מעניין נוסף לטכניקת אלכסנדר. כל שיעור מוכיח בבהירות שאין-ספור השרירים של הגוף פועלים כל הזמן כרשת אחת משולבת. כאשר מופעל לחץ עדין שנועד לגרום לשינוי קל בתנוחת הרגל, שרירי הצוואר מגיבים מיד. ולחלופין, כאשר המורה עוזר לתלמיד לשחרר את שרירי הצוואר, מדהים לראות תנועה ברורה בבהונות למשל, אפילו כשהתלמיד שוכב.

בתיאור הקצר הזה איני יכול לתת אלא את האפיונים הכלליים של טכניקת אלכסנדר ולהמליץ עליה כדרך מתוחכמת ומעודנת ביותר לשיקום המערכת השרירית בשלמותה, עם השלכות על אברים רבים אחרים. בהשוואה לזה, סוגים שונים של פיזיותרפיה, שהשימוש בהם רווח כיום, נראים גסים להפליא. השפעתם מוגבלת, ויש שהם אף גורמים נזק לחלקים שונים של הגוף.

אם כן, מה משותף לשתי הדוגמאות האלו?

ראשית כול, הן מדגישות את הצורך בפתיחות גדולה יותר של מדע הרפואה ובנכונות לבדוק את התופעות בשיטה של "צפייה ובחינה". לעתים קרובות השיטה המדעית הבסיסית הזאת עדיין נתקלת בחוסר הערכה מצד אותם אנשים המסונוורים מזוהר המכשור, מיוקרתן של בדיקות המעבדה ומהפיתוי להשתמש בתרופות. אבל דווקא השימוש בשיטה הישנה של התבוננות היא שיכולה להאיר באור חדש הן את האוטיזם והן את השימוש הלקוי בגוף. יש סבירות גבוהה לכך ששתי התופעות האלו נובעות יותר מכול מתנאי הלחץ והדחק של החברה המודרנית, במידה גדולה בהרבה משחושבים.

אבל מעבר לכך, אני מרגיש ששני הסיורים שעשיתי כאן בשדה המחקר הרפואי הם בעלי משמעויות רחבות הרבה יותר. הרפואה בצדה המחקרי והיישומי נתקלת בתחושה גוברת של חוסר נחת וחוסר אמון בציבור. הסיבות לכך מורכבות, אבל בהיבט אחד לפחות ניתן לשפר את המצב הזה. פתיחות גדולה מעט יותר, מעט יותר שיתוף פעולה עם מדעי הטבע האחרים, מעט יותר תשומת לב

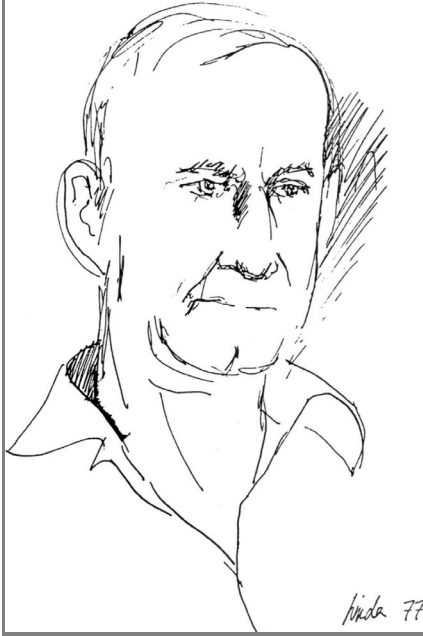


לגוף בשלמותו ולאחדות הגוף והנפש יוכלו להעשיר במידה ניכרת את המחקר הרפואי. לפיכך אני פונה לעמיתינו הרופאים להכיר בכך שהמחקר שנערך על בעלי חיים, ובמיוחד ההתבוננות ה"פשוטה" בהם, יכולה לתרום רבות לאדם, לא רק בתחום הליקויים בתפקוד הפיזי, אלא גם בזה של ההפרעות ההתנהגותיות. בסופו של דבר זה יעזור לנו להבין מה עושה לנו המתבטא בחוסר היכולת שלנו להתאים את עצמנו לתנאים המשתנים, עלול להפוך לגורם המשפיע ההרסני ביותר בחברה שלנו.



**תצפית על עצמנו בעזרת מראות**

## זאב תדמור



**זאב תדמור, 1929-1993**

ראייתו של זאב תדמור את טכניקת אלכסנדר הייתה אבן דרך חשובה בהתפתחות שלי בשיטה. זאב נהג לספר הרבה סיפורים, אך כתב רק מאמר אחד. את המאמר הזה אני מבקש להביא לפניכם, וכמו כן דברים שנאמרו לזכרו.

"התדמית של שיטת אלכסנדר" מאת זאב תדמור.

ברצוני להתייחס לתדמית של שיטת אלכסנדר בציבור, הרואה בה קרובה לריפוי ולטיפול, כמו פיזיותרפיה, פלדנקרייז, התעמלות מתקנת ושיטות טיפול

אחרות. הציבור תמיד מזכיר את אלכסנדר בכפיפה אחת עם האחרים. הדברים לא רק שאינם נכונים, הם גם מסוכנים כי מורה לאלכסנדר המגדיר עצמו כמרפא עובר על החוק.

מורה אמיתי שלמד לאמץ שיטה זו כדרך חייו, מעביר אותה באותו אופן לכל תלמיד ומכל סיבה שהיא. אם לאדם יש כאבי ראש או גב והוא מופנה לשיטה, התפקיד של המורה להודיע לתלמיד בבהירות רבה שהוא איננו מרפא אותו, אלא מעביר לו מעצמו את גילוי של אלכסנדר: גילויים על מערכת היחסים בין עמוד השדרה והגולגולת. תפקיד המורה ללמד את התלמיד להפחית את ההפרעה בשרירי הצוואר שמשבשת את היחס. זו עבודה של האדם על עצמו מרגע לרגע.

רק בדרך זו נדע, כמורים לשיטת אלכסנדר, למנוע כל הסתבכות עם משרד הבריאות או עם חוק המרפאים. אנו הולכים על גשר צר. איננו מורים להתעמלות, ואין לנו קשר עם ריפוי ועם אגודה תנועתית כלשהי. הדרך שלנו מאפשרת לעסוק או לעבוד בכל דבר בצורה הרמונית יותר ובדרך של אי-הפרעה.

אם עובדים עם פסנתרן או עם כדורגלן איננו משפרים את מצבו הבריאותי, אלא משקפים לו את תפקודו הלקוי ומסבירים לו את הסיבה למצבו. כמו כן מציגים בפניו את היכולת באמצעות הנחיית כיוונים להיטיב עם עצמו. הגלויים שאלכסנדר גילה, "תפקוד הכרתי", הם שמנחים את התלמיד במעשיו, והם שמעירים אותו כל פעם מחדש מעל הבנתו.

-----

*דברים שכתב אברהם בן ארצי לזכרו של זאב*

### **איש אשר עשה שימוש נכון בעצמיותו - אברהם בן ארצי**

לכתוב על זאב תדמור בלשון של זמן עבר אינה נראית מציאותית, למי שהכיר את האיש ואת מפעל חייו בתחום שיפור איכות החיים של הפרט.

הכרתיו לראשונה בחודשי הקיץ של שנת 1983, עת הייתי יוצא ובא בינות המחלקות האורטופדיות של אחדים מבתי החולים בישראל. הייתה זו תקופה שבה חיפשתי פתרונות לצליעה הקשה ולשיתוק של מחצית גופי הימני, שמהם סבלתי עקב פציעה שספג גופי בנובמבר 1976. רחל גרוס לבית בכר הפנתה אותי לזאב, וכך תיארה רוחליה בכר את דודה: "...לא ברור במה הוא עוסק, אך יש לו ידע רב בשיקום גופני ומנטאלי, כדאי שתפגוש בו..."

ואכן, כך עשיתי.

בבואי לרחוב פרוג 31 בתל אביב, פגשתי איש בעל מבט ספגני משהו, בעל אור רב בעיניים, אשר מתוכם ניבטה אישיותו של אדם

שלם במובן של אדם בריא ללא מחלה וללא תקלה. "שלם" שהוא קיצורו של הניב: "שלם בגופו". בשנים הראשונות לפעילותנו המשותפת השתדלתי לקלוט מזאב פילוסופיות התנהגותיות במקביל לציטוטים שהשמיע מדבריו של אלכסנדר. ציטוטים אלה, אשר אחדים מהם התנוססו בזמן מאוחר יותר על קירותיו הערומים של חדר עבודתו, מתנוססים גם היום כנגד עיני רוחי, ואף כעת איני יכול שלא להרהר במשמעות שאותה הם מבטאים מעבר לפירוש המילולי שלהם:

"אדם נח כאשר הוא נתון בתוך פעילות נכונה"

"אתה עושה מה שנקרא: עזוב אותך לנפשך"

"אינך יכול לומר לאדם מה לעשות לי. הדבר שאותו אתה עושה הוא פעולת החושים"

"אל תבוא אליי אלא אם כן אתה מחליט לחייך ולהיות מרוצה כאשר אני אומר לך שאתה טועה"

"אתה מתרגם כל דבר אם הוא פיסי, מנטאלי או רוחני, למתח שרירי"

"אין דבר כזה 'מצב נכון' אבל ישנו 'כיוון מתאים'"

"השיטה רצינית מכדי שיקחו אותה ברצינות".

"שינוי – נושא בחובו פעילות הנוגדת את ההרגלים"

גישתו של זאב לאנשיו ולתלמידיו הרשימה אותי בנינוחות שבלא כל ספק, ניתן היה להתמכר אליה. הטפתו הבלתי נלאית בעניין "אין דבר כזה 'מצב נכון', אבל ישנו 'כיוון מתאים', השלימה את המשפט: "לנסות, פירושו להדגיש את הדבר הידוע לנו זה מכבר."

התפקוד הפיזי שלי שהלך והשתפר תחת מגע ידיו של זאב אשר נתן כיוונים מתאימים לאיברי גופי המשתחררים מן השיתוק שבו לקיתי, היה בגדר תהליך אנאליטי שעזר לי למצוא פשר לחיים

שלאחר למעלה משמונה שנות אשפוז בבית חולים. הדרך שבה פסעתי, בעידודו של זאב, השתלבה עם העיקרון שאותו המשיך להשמיע באוזניי: "אל תביט לכיוון התוצאות, אלא תמיד הבט אל הדרך".

אני חב לזאב תדמור את ההשלמה עם מגבלות הגוף שאותן למדתי לקבל כחלק מהווייתי כאדם בוגר. זאב לימדני לארגן מסכת של שיווי משקל נפשי, אשר נשענה על היכולת הזו של קבלת עצמיותי, ללא קשר לשיפור הגופני, ומנע בכך סימפטומים נירוטיים. בשקט הנפשי שלו סייע להפריד בין יחס התגובה הנפשית שלי לבין עוצמתה וחומרתה הממשית של הטראומה, ובכך שיפר את התפקוד שלי בכל המישורים.

הייתה לו לזאב בריאות נפש בסיסית אשר נשענה על כך שקיבל את העולם כפי שנגלה לעין, ולא נלחם בו ולא התמודד כנגד מצוקות שאותן העריך כי הן כבדות ממנו. זאב תדמור ערך לי היכרות מרשימה עם מצב של העדר מתיחות ועם כך שפשר החיים שונה בכל אדם ואדם, בכל יום ויום, בכל שעה ושעה. העיקר לכן, אינו בפשר החיים באופן כללי, אלא בפשר הייחודי של חיי אדם ברגע נתון.

במשך שנות היכרותנו הפציר בי לא אחת לנסח ולכתב את העקרונות שאותם למד, שאותם לימד, ושבהם האמין והטיף להגשמתם כל השנים. אני, יתכן בשל עיסוקים דוחקים אחרים, דחיתי את הפצרותיו למועדים שבהם אהיה פנוי יותר, ואז נוכל לשבת יחדיו ולהפיק מתחת ידינו מסמך יסודי, שיוכל להיות בבחינת אבן דרך לחיים בריאים ושלמים. על כך שלא עמדתי במשימה שזאב תדמור הציב בפני אני מצר היום.

יהי זכרו ברוך!

# הכשרת מורים לשיטת אלכסנדר

תכנית הקורס להכשרת מורים ואופייה בנויות בהתאם לצרכי המקצוע.

משך זמן הלימודים הוא לפחות 4 ימים בשבוע, 16 שעות שבועיות, במשך 3 שנים לפחות, סך הכול כ-1,600 שעות לימוד. הלימודים המעשיים והתיאורטיים משולבים בקורס אלה באלה. מסלול הלימודים דומה למסלול לימודים של שולֶיָה.

בקורס לומד הסטודנט ליישם את הטכניקה:

א. על עצמו

ב. על חבריו ללימודים

ג. על פונים שקיבלו כבר הדרכה מוקדמת

ד. כמו כן עובר הסטודנט תקופת התמחות בפיקוח ובהדרכה של מורה בכיר

נושאי הלימוד:

1. ידיעה מעמיקה של המבנה ושל החוקים הפועלים באדם כשלמות גוף-נפש-רוח (פסיכו-פיזית), כפי שהוגדרו בכתביו של פיימ אלכסנדר.

2. אבחון ההפרעות והסילופים בצורת השימוש בגוף והיכולת לקשרם עם בעיות תפקודיות.

3. היכולת למנוע את ההפרעות האלה ואת ההרגלים הגורמים להם, ובד בבד לבנות מערכת התנהגותית חדשה שיכולה להחליף את המערכת הקודמת.

4. שיפור היכולת להמשיך שינוי זה וליישמו תוך כדי פעילויות בתחומי חיים שונים.

5. השימוש בידיים כאמצעי הדרכה והנחיה. אין מדובר בטכניקה מניפולטיבית, אלא בשימוש בידיים כנתיב תקשורת דו-סטרי בין המורה לתלמיד. במשך הזמן מפתחות ידי המורה רגישות גדולה

במיוחד לכל שינוי קל בהתנהגותו של התלמיד כפי שהיא מתבטאת בגופו.

6. היכולת להסביר את התהליך המיוחד הזה בצורה שתתאים לכל פונה.

כל נושאי הלימוד חוזרים במהלך שנות הלימוד בכמה רמות ההולכות ומתעדנות, כשבכל שלב על הסטודנט ליישם את מה שלמד על עצמו, על חבריו ללימודים, על אנשים בעלי ניסיון קודם ובשלב האחרון של תקופת ההתמחות גם על פונים חדשים.

העבודה במסגרת הקורס נעשית בשיטת סדנה Workshop, כשסטודנטים ברמות התפתחות שונות נמצאים יחד באותה כיתה, וההדרכה היא אינדיבידואלית. הכיתות קטנות, לא יותר מ-14 סטודנטים בכיתה, והמדריך עוקב אחר עבודתו של כל סטודנט. הלימוד התיאורטי מתייחס לשאלות ולמצבים המתעוררים בשעת העבודה המעשית. לאחר תקופת ההתמחות ולאחר שהסטודנט הוכיח את יכולתו הלכה למעשה, הוא מקבל הסמכה לעסוק בשיטת אלכסנדר כמורה. בוגרי הקורס מתקבלים כחברי "ארגון המורים לטכניקת אלכסנדר בישראל" בהמלצת שלושה מורים בכירים.

המועמדים לקורס חייבים להיות בעלי ניסיון בקבלת שיעורים פרטיים. המועמדות מתקבלת לאחר תקופת התנסות עצמית בקורס שיכולה להימשך, בהתאם לנסיבות, ממספר חודשים ועד למספר שנים.

ב"ארגון המורים לטכניקת אלכסנדר בישראל" חברים מורים מוסמכים שפעילים בארץ. הארגון בנוי במתכונת הארגון האנגלי. הארגון פועל בהתאם לתנאים ולצרכים בארץ ורשום כעמותה. תפקיד הארגון לשמור על הרמה המקצועית והמוסרית של העוסקים במקצוע. כמו כן הוא הקובע את הכללים להפעלת

הקורסים ומפקח עליהם, והוא המקיים מסגרות השתלמות למורים.

מנהל קורס להכשרת מורים חייב להיות בעל ותק מעשי רצוף של עשר שנים לפחות ולקבל את אישור הארגון. כל סטודנט מקבל במהלך לימודיו הדרכה ממספר מורים בעלי ותק. כל המדריכים בקורס חייבים לקבל את אישור הארגון.

אף שמדובר בהדרכה ובהוראה, אין כל אפשרות להתעלם מהעובדה שאחוז ניכר מהפונים לקבלת שיעורים סובלים מבעיות בריאותיות, ומכך שמספר החולים המופנה לשיטה על-ידי רופאים ומוסדות הולך וגדל.

משרד הביטחון מכיר בשיטה כאמצעי לשיקום נכים, ולאנשי מקצועות התעופה אף ניתנים בחיל-האוויר במסגרת ירפ"א שיעורים בשיטה.

המוסד לביטוח לאומי מכיר בשיטת אלכסנדר ומפנה אליה לשיקום נכי תאונות עבודה ופעולות איבה. הוא גם מכיר בלימודים בקורס להכשרת מורים כתוכנית שיקומית.

כל קופות החולים בארץ מכירות בשיטה ומממנות, בהסדר מיוחד, שיעורים לאנשים שהופנו על-ידי רופאיהם.



# שער שני

מילים ומושגים בלשון



## אפיון המילה

בין הדברים שאלכסנדר אמר, "חלק מהמורים עוסקים בעיקר במתח המיותר בשרירי העורף, אך, לכל הרוחות, השיטה היא מנטאלית." בהמשך דיבר אלכסנדר על היחס שבין דעות קדומות, אמונות טפלות, מושגים מסולפים ואינסטינקט העדר. אי לכך תפקידו של המורה גם לעזור לתלמיד לשנות דעות קדומות, אמונות טפלות ומושגים מסולפים שהתקבעו אצלו ולתת להם ערכיות אחרת - פעולה הנמצאת בתחום אפיון המילה.

בספר *Constructive Conscious Control of the individual* ובתרגום שלי לעברית: 'בקרה מצפונית יעילה של היחיד', כתב אלכסנדר, בין השאר: "נושא הספר הזה מייצג ניסיון להראות שהפתרון לבעיות הגדולות הקשורות לאי-השקט הנוכחי של יחידים ושל אומות, דורש הכרה לא רק באחדות שלהם, אלא גם באחדות הסיבות שלהם. ההתייחסות לתיאוריה זו מאפשרת לי לשטוח בפני קוראיי את הקשיים שנקרו בדרכי בניסיונותיי להביא בצורה בהירה וישירה דיה את תוצאות חוויותיי בשטח ההתנסות החדש. קושי זה נובע מהעובדה שתיאור נאות ובהיר של החוויות האלה, המובא לצורך יישומן בפועל, דורש שימוש במילים חדשות מקיפות יותר, מילים שאינן בנמצא כרגע. ברור שהמילה (או המילים) המתאימה ביותר לצורך הבאת רעיון תיכשל בתיאור הרעיון הנדון בשל גורם חדש שמצטרף אליו. במקרה כזה אנו נאלצים להשתמש במילה (או במילים) שאינה מתאימה או לטבוע מילה חדשה על מנת לבטא ברור יותר את הרעיון המוכלל.

היכולת להבהיר רעיונות היא האות המבשר את ההתפתחות האנושית. העברת הידע המצטבר של הרעיונות הבהירים יותר על-ידי המילה הכתובה או על-ידי המילה המדוברת, קורא בדחיפות להכרה בכך שהבהרת הרעיונות החדשים מצריכה מילים חדשות. מילים חדשות אלו יוכלו לבטא נאמנה גם את הרעיון המקורי וגם את הרעיון החדש."

לפי דעתי, אם אלכסנדר היה מכיר את השפה העברית ומשתמש בה להבהרת רעיונותיו, הוא היה מצליח להעבירם בקלות יתר ובצורה ברורה יותר.

מקדונלד כותב בספרו "טכניקת אלכסנדר כפי שאני רואה אותה", עמוד 51: "השימוש במילים טומן בחובו סכנה, מכיוון שבני האדם נוטים לצקת לתוך המילים את המשמעויות המוכרות להם כדי שמילים אלה יתאימו להתנסויות הקודמות שלהם - במקום להיפתח להתנסות חדשה שתבהיר את משמעות המילים."

כמו כן כתב מקדונלד בפרק 'על השימוש במילים', עמוד 29: "תלמידים הרוצים להישאר נאמנים לרעיונות הנכונים (המקוריים), יטיבו לעשות אם יימנעו משימוש במילים שגויות, כלומר במילים שמשמעותן זרה להבנה הנכונה של הרעיון. לדוגמה, לא יאמרו 'הרפה' בהוראת 'הנח' או 'התרכז' בהוראת 'שים לב'. אם ימשיכו להסתמך על מילים שמשמעותן המקובלת זרה למשמעויות החדשות שאותן הם מנסים ללמוד, יגלו שהם ממשיכים גם לחשוב במונחים של הרעיונות הישנים, ושפעילותם תואמת את אלה ולא את הרעיונות החדשים."

לאור כל הציטוטים לעיל, נושא המילים והמושגים מעסיק אותי מזה מספר שנים. עיסוק זה כיוון אותי לשוטט במקורות של מחשבת ישראל ולגלות את הייחוד שבשפה העברית.

**מניסיוני הסקתי שיש ביכולתנו לעזור לתלמיד להבדיל בין המילים, לשנות את פירוש המושגים ולהשתמש במילים מתאימות יותר בתקשורת בינינו לבין זולתנו, בינינו לבין עצמנו ובינינו לבין בוראנו.**

יכולת שינוי ברמה המנטאלית מחייבת ברמה הפיזית הפחתה בעודף המתח בשרירי הצוואר, שרירים המממשים את היחס בין הראש לבין הגו. הפחתה במתח הזה משפרת את הגמישות בעורף

ובמקביל את הגמישות במחשבה. הגמישות במחשבה מאפשרת  
הבדלה בין מילים ושינוי בפירוש המושגים.

להלן כמה דוגמאות להבדלה בין פירושים למילים שונות ולמושגים  
מוכרים:

#### הבדלה בין המילים

שליטה	-	בקרה
שגיאה	-	טעות
קדימה	-	לפנים
גב	-	גו
חופש	-	חירות
אבל	-	במקביל
מלאכה	-	עבודה
לשון	-	שפה
להסתיר	-	להסוות
חיפזון	-	מהירות
התקדמות	-	התפתחות
ויתור	-	פשרה
עצמי	-	אני
מודעות	-	ערנות
הרגשה	-	תחושה

אתייחס כאן להבדל בין **התפתחות** לבין **התקדמות**.  
בשיטת אלכסנדר, התלמיד והמורה מתפתחים בשני כיוונים  
עיקריים. עידון ההבחנה החושית ואפיון המילה.  
**בהתפתחות** המטרה נמצאת בתוך האדם, והוא משפר את תנאי  
המטרה על-ידי התרווחות גופו שבאה לידי ביטוי בתהליך של גו  
מתארך ומתרחב.

**בהתקדמות** המטרה נמצאת מחוץ לאדם, תהליך המלווה בדרך  
כלל במאמץ ובכיווץ הגוף בדרך להשגת המטרה. במהלך התהליך

יכול האדם לבדוק את קצב התקדמותו, והיכן הוא נמצא ביחס לאחרים. לשאר ההבדלים והפירושים אתייחס במאמרים הבאים.

וכאן אני מעוניין להבהיר את פירושי המילים שבהם אני משתמש בשנים האחרונות, בזמן שאני מלמד את שיטת אלכסנדר, ולאפיין אותם. אני משתדל להשתמש במושגים אלו בחיי היומיום בכל תחומי חיי.

**מושג** - מילה או קבוצת מילים הבאות לייצג רעיון.

**פרק** - קטע, יחידה, מקשה אחת שאין בה תנועה יחסית.

**מפרק** - מפגש בין שני פרקים שבו מתרחשת תנועה יחסית בין הפרקים.

**שרירי המפרק** - השרירים שנמצאים באזור המפרק ומממשים את מערכת היחסים בין הפרקים. לשרירים אלה שני תפקידים במקביל; האחד הוא לממש את התנועה בין הפרקים שנפגשים במפרק, והשני הוא לממש את היחס במפרק. מימוש היחס במפרק מעצב את היחס בין הפרקים: האם הם נפגשים בהתאם לנדרש, והאם אין הם מהודקים יתר על המידה או רפויים יתר על המידה. אם שריר המפרק מהודק יתר על המידה, המבנה יהיה מעוות ובזמן הפעולה יידרש כוח מיותר וייווצר חיכוך יתר הגורם לבלאי מואץ. אם שרירי המפרק יהיו רפויים מדי, ייתכן נקע במפרק. המנגנון שמפקח ומניע את שרירי המפרק המממשים את התנועה, עובד בפיקוד של זרם חשמלי, ולכן התגובה מהירה, ואילו המנגנון שמפקח ומפעיל את השרירים המממשים את היחס במפרק, עובד על בסיס כימי, ולכן התגובה שלו איטית, גם לחיוב וגם לשלילה.

**מפרקת** - מערכת היחסים שבין הראש לבין הגו, מקום שבו נפגש בסיס הגולגולת עם החוליה העליונה של עמוד השדרה. זהו מפרק המפרקים שאת היחס בו מממשים שרירי הצוואר. אלכסנדר גילה שמה שמתרחש במערכת היחסים שבין הראש לבין הגו **פועל כרפלקס מנחה לשאר מערכות היחסים בגוף**.

**עמוד שדרה** - אני מתייחס לעמוד השדרה כיחידה גמישה אחת הכוללת את כל החוליות, מחוליית הלזו (האטלס) שבפסגת עמוד השדרה ועד לחוליות העוקץ שבתחתית עמוד השדרה. עמוד השדרה משמש גם כתעלת מגן לחוט השדרה.

**חוט השדרה** - מעביר תשדורת דו-סטרית מהמוח לגוף ומחזיר משוב מהגוף למוח.



**שרירי צוואר חיצוניים**

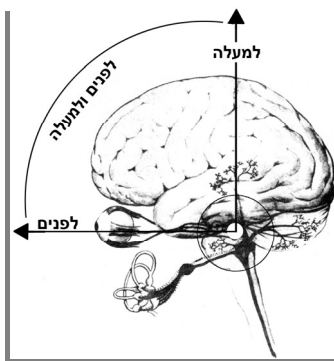
**צוואר** - מערכת שרירים רב-שכבתית המממשת את היחס בין הראש לבין הגו. בשיטה אנו נותנים למערכת יחסים זו מעמד מיוחד. מה שמאפיין שרירים אלו הוא שבקצה אחד הם מעוגנים לגולגולת, ובקצה השני הם מעוגנים בגו. אני מסביר לתלמיד שלשרירי הצוואר מאחור אנחנו קוראים 'שרירי הצוואר באזור העורף', ולשרירי הצוואר מלפנים אנו קוראים 'שרירי הצוואר באזור הגרון'. כמו כן ישנם שרירי צוואר באזור אוזן ימין ושרירי צוואר באזור אוזן שמאל.

**ראש** - כולל את הגולגולת, את מה שבתוכה, את מה שמסביבה, את הלסת התחתונה ואת מה שסביב הלסת התחתונה, כמו שרירי הסנטר, שרירי הלסתות, שרירי העיניים ושרירי הפנים.

**בית הבליעה** - האזור הקדמי שבו הראש והגו נפגשים. בית הבליעה, התחום באזור של הלסת התחתונה, נמצאת גם הלשון. בגוף האדם קיימים בשפה העברית חמישה בתים: בית הבליעה, בית החזה, שני בתי שחי ובית הערווה.

**גו** - כל הגוף חוץ מהראש והגפיים. הגו מייצג נפח.

**גב** - הדופן האחורי של הגו. הגב מייצג שטח והוא כולל את העורף, את אזור השכמות, את הזיזים של עמוד השדרה, את הצלעות מאחור, את האגן מאחור ואת הישבן.



**לפנים** - כיוון של הראש שאליו פונות הפנים. הכיוון מתעדכן כשהאדם מישיר מבט, כשהמבט זורם החוצה בניצב למישור הפנים. גם **כיוון זה ייחודי לכל אדם**. כשהכיוון אחיד נאמר 'רואים עין בעין' (מתאים למחזה מעמד הר סיני).

**למעלה** - כיוון של הגו במעלה עמוד השדרה. **הכיוון ייחודי לכל אדם**.



**לפנים ולמעלה** - זו הגזרה התחומה בין הלפנים לבין הלמעלה, גזרה שקודקודה במפגש שבין עמוד השדרה לבין הגולגולת בחוליית הלזו (אטלס). הסבר נוסף למושג נמצא במאמר 'תנועה וכיוון'.

**קדימה** - כיוון של הגו שאליו פונה הגרון, החזה והבטן.  
**אחורה** - כיוון של הגו שאליו פונה העורף, הגב והישבן.

**תחושה** - אינפורמציה חושית חיצונית הנקלטת דרך אחד מחמשת החושים ונקראת קלט (Input).

**הרגשה** - פירוש של המידע החושי (מידע חיצוני) ושל המידע הרגשי (מידע פנימי). הגילוי הראשון של אלכסנדר היה שהפירוש של המידע לא מהימן, כלומר לעיתים ההרגשה תואמת את המציאות שהאדם נמצא בה, ולעיתים אינה תואמת ואי-אפשר לסמוך עליה. לכן יש לעדכנה מחדש.



**ראש לפנים ולמטה**

אלכסנדר גילה לאחר מכן שהתופעה הזו של 'הרגשה לא מהימנה' קיימת אצל כל בני האדם.

**רגשות** - מידע פנימי שמגיע מהזיכרון המוחי ומהנפש ומזין את ההרגשה. מידע זה יכול בקלות לסחרר את המחשבה ולשבש את ההרגשה.



**ראש לאחור ולמטה**

**בקרה** - יכולת מיוחדת שקיימת ברמת האנוש להבחין ולהבדיל בין מידע חיצוני לבין מידע פנימי ולהשתמש במידע זה לאחר שיקול דעת.

המילים: תחושה, הרגשה, רגשות ובקרה מוסברים בהרחבה בהמשך.

## טעות-שגיאה

טעות ושגיאה אינן מילים נרדפות.

טעות היא מילה משמעותית מאוד בשיטת אלכסנדר, ולכן ברצוני לאפיין מילה זו בצורה ברורה יותר.

אלכסנדר אמר, "אל תבוא ללמוד אצלי אם אינך יכול לחייך כשאני מראה לך שאתה **טועה**."

את ההבדל בין טעות ושגיאה הבהירה לי איה תלמידתי שהכירה את המונחים מתחום המשפטנות.

**טעות** - בתום לב

**שגיאה** - מדעת

אחד מתפקידיו של השופט הוא להחליט אם האדם העומד לפניו למשפט פעל מתוך **תום לב** - טעה או פעל מתוך **כוונה מודעת** - שגה. בהתאם לכך יפסוק את חומרת העונש.

ייחודה של **טעות** התברר לי פעם נוספת בעזרת הסיפור הבא. יום אחד שמעתי אדם אומר את המשפט: "טעות לעולם חוזר". ללא מחשבה נוספת, מצאתי לנכון להיות 'פתאום' ידען בדקדוק (תחום שבו הייתי ואני עדיין חלש מאוד), לתקן ולומר: "יש לומר 'טעות לעולם חוזרת' כי טעות היא נקבה."

בתגובה השיב האדם שיש לומר "טעות לעולם חוזר", והסביר לי את כוונת חז"ל. מיד אימצתי אמירה זו, ואף השתמשתי בה בהמשך בחיי יומיום במסגרת השימוש שאני משתמש בעצמי.

לימים, כאיש טכני באוטומציה בהשקיה במפעל של קיבוץ עמיעד, נתבקשתי על-ידי איש המכירות של המפעל לתקן הצעת מחיר שהוא מסר למרכז המשק בקיבוץ שעלבים. תיקנתי את הסכום מ-600 ש"ח ל-800 ש"ח, ותוך כדי תיקון ההצעה אמרתי: "טעות לעולם חוזר, בקיצור ט.ל.ח."

אדם מבוגר שישב בפינת החדר ותיקן ממטרות, העיר לי, "בחורצ'יק, אומרים 'טעות לעולם חוזרת' כי טעות היא נקבה."

עניתי לו, "אני יודע שטעות היא נקבה, אך יש לומר 'טעות לעולם חוזר', ושכחתי מהו ההסבר לכך, הסבר ששמעתי לפני כעשר שנים.

אותו "מלומד", שהציג את עצמו כמורה בישיבה וכאיש חינוך, הציע לי לבדוק במילון ולגלות שהוא צודק, ויש לומר בנקבה.

מייד באותו ערב בדקתי במילון, ומצאתי את דברי חז"ל: "טעות לעולם חוזר." חז"ל אמרו שאם אדם טועה, לעולם יש לאפשר לו לחזור ולתקן את הטעות. הכוונה היא לאדם ולא לטעות.

הבדלה זו מאפשרת לי, כשאני מלמד, לשקף לתלמיד רק את ה**טעויות** שלו ולא את ה**שגיאות** שלו. זאת מתוך אמונה שאת השגיאות שלו הוא יגלה בעצמו, כשהוא יהיה בשל לכך, וכשמערכת היחסים אצלו בין הראש לבין הגו תשתפר. כל זמן שמערכת היחסים אינה משופרת, התלמיד יסתיר בתת-מודע את השגיאות או יתעלם מהן ויגרום לעצמו נזק מצטבר.

במבחנים שבודקים ידע, למשל, יש שגיאות ולא טעויות. אדם שמופיע כידען או כמומחה יעשה שגיאה ולא טעות, והאחריות המלאה לתוצאה תהיה עליו.

הבנקים והמפרסמים למיניהם משתמשים ב'ט.ל.ח.' כדי להגן על עצמם ולא לקחת אחריות על מה שהם כותבים. תארו לעצמכם שתלמיד בבית-ספר יכתוב בסוף המבחן ט.ל.ח.

פרנק פירס ג'ונס אמר, "מורה לשיטת אלכסנדר מבחין מיד בסדק שמאחורי הטפט (השגיאות של התלמיד), אך אין זה מתפקידו לשקף לתלמיד את הסדק כל זמן שאין לתלמיד מספיק חומר גלם לסתום אותו," בידיעה שאת הטפט התלמיד הדביק בעצמו. חומר הגלם לסתימת הסדק נמצא בשיקום עצמות השלד ובשיפור היחס ביניהן, כמו ב'חזון העצמות היבשות', יחזקאל ל"ז. לדעתי, 'חזון העצמות היבשות' מתבצע הלכה למעשה בנתיב ההתפתחות של שיטת אלכסנדר.

## חירות-חופש

ההבדלה בין שתי המילים האלה התבהרה לי כתוצאה משאלה תמימה של אחד מתלמידיי. ערב אחד כשחזרתי מאוחר הביתה, שמעתי הודעה במשיבון מיהודה תלמידי מזה 10 שנים: "מאיר, מה ההבדל בין חופש לחירות?" היות ובאותו רגע ההבדל לא היה לי ברור, הבחנתי שאני מתכווץ ומתקצר במאמץ למצוא את התשובה.

נראה שהייתי מספיק מכוון להבחין בהתכווצות. עשיתי אינהיבשן, הנחתי כיוונים והגעתי למסקנה שאני יכול לענות ליהודה גם מחר בבוקר, והלכתי לישון.

בארבע לפנות בוקר התעוררתי, התיישבתי וכתבתי דברים אלה במשיכת קולמוס. הדברים שכתבתי היו קצת מבולבלים, אך הכילו את התשובה. אביבה שיפצה והתאימה את הדברים לחשיבה נורמטיבית, והרי הם לפניכם:

רוב האנשים מתייחסים לשתי המילים האלה כמילים נרדפות, אך למעשה הן מילים שונות מאוד זו מזו.

**חירות** - זו כניסה לעול מצוות וללקיחת אחריות על מעשים. יוצאים מעבדות ונכנסים לחירות. תהליך קבלת החירות לבני ישראל נמשך 40 שנה ולווה בתלאות.

**חירות** מוזכר בתורה כשם של מקום. במקום זה חנו בני ישראל כשיצאו ממצרים במעמד קריעת ים סוף ולפני קבלת הדברות, החוקים והמשפטים במעמד הר סיני.

בני ישראל חנו ב-על פי **חירות** כשחילות פרעה רדפו אחריהם להחזיר אותם לעבדות. לפנייהם היה הים שנראה כלא עביר, והם היו במצוקה גדולה. נחשון בן עמינדב קפץ מפּי החרות לתוך הים וסלל את הדרך לכל העם בחרבה.

לפעמים נמצא האחד שפותח דרך חדשה - פעולה שצורכת העזה גדולה, כמו לעבור גבול ידוע או לעבור לצד השני של פרשת המים, פעולה המביאה למקום חדש ללא דרך חזרה.



בניו-יורק ישנו פסל החירות המודיע לכל הנכנסים על מחויבותם לחוקה של ארצות הברית. מעבר סף. התחלה חדשה.

פעם נוספת, **חירות** היא מחויבות, לקחת אחריות, כמו כשנמצאים על פי התהום, ואז יש אפשרות להמשיך אל הבלתי-נודע (התהום) או לחזור אל המוכר והידוע - חזרה לעבדות (ההרגלים המוכרים שהשתלטו עלינו).

בשיר 'את חירותי' מתוארת כניסה למערכת

יחסים מחייבת של אהבה ונישואין, מערכת הדומה ליחס בין עם ישראל ל-יהוה. זו מערכת יחסים מיוחדת בין נושא לנישא, מערכת יחסים שבה הנושא מבצע את הפעולה, והנישא נותן את הכיוון ואת הקצב.

**חופש** - הפקרות - "איש כטוב בעיניו יעשה." מביא לאנרכיה, למערכת יחסים לא מחייבת, כדברי השיר "חופשי זה לגמר לבד." את הקורבן, השעיר לעזאזל, שלחו לחופשי מתוך הנחה שלא ישרוד את הלילה.

בהמנון "התקווה" מופיע המשפט "להיות עם חופשי בארצנו". יכול להיות שהחופש שאנו מייחלים לו מוביל אותנו לעזאזל.

יש אנשים שמשתמשים במושג 'חופש בחירה' ו-'חופש דיבור', פעולות שיכולות להביא את האדם להרס עצמי. למעשה האדם קיבל את יכולת הבחירה כדי לבחור בחירות. יכולת זו מאפשרת לאדם לבחור בין עץ החיים לעץ הדעת, בין להיות רועה צאן לעובד אדמה או בין **החירות** לבחור להיות עבד ה' "כי עבדי הם אשר הוצאתים מארץ מצרים" (ויקרא כ"א מ"ב) לבין **החופש** לבחור בעבודה זרה.

להלן סיפור המדגיש את הסיכון בשימוש במושג 'חופשי'.

ליוויה הייתה התלמידה הראשונה שלי. היא פנתה לשיטה בעקבות מאמר על שיטת אלכסנדר שקראה בג'רוזלם פוסט. כשהתברר לה שהשיטה היא שיטה חווייתית, היא באה מתוך סקרנות להבין את השיטה דרך חוויה. ליוויה הייתה מרצה באוניברסיטה בניו-יורק ובעלה היה רופא בבית חולים לניאדו בנתניה. יום אחד שאל אותה בעלה מה היא לומדת. ליוויה הסבירה לו שהיא לומדת לשחרר לעצמה את הצוואר כדי שיהיה חופשי. "אין לך כל צורך ללמוד את זה", אמר לה, "כשתמותי צווארך יהיה חופשי, וכל שאר מפרקיך יהיו נוקשים".

אמירה זו הבהירה לי את ההבדל בין **להניח** לבין **חופשי**. כמו כן הבנתי שהחיים הם רמת מתח מסוימת בשרירי הצוואר - עודף מתח או רפיון בשרירי הצוואר משבש את איכות החיים. את רמת המתח המתאים בשרירי הצוואר קובעת הבקרה כשהיא במיטבה בכל שבריר זמן.

## אבל - במקביל

המילה החלופית לאָבֵל שבה אני מעדיף להשתמש היא בְּמִקְבִּיל.

כשאדם משתמש במילה 'אבל' הוא מבטל את כל מה שנאמר על ידו או על-ידי זולתו, ומשאיר רק את דעתו תקפה.

'אבל' היא מילת ניגוד המעלה באופן אוטומטי עם הופעתה את המתח במערכת היחסים בין מה שנאמר קודם למילה זו לבין מה שנאמר אחריה.

יש אנשים שאומרים דברים מסוימים ובהמשך המשפט אומרים 'אבל'. בכך הם למעשה מבטלים את כל מה שאמרו קודם לכן. דבר זה יכול לבלבל מאוד את הדו-שיח ולסבך את העניינים. לכן כדאי להשתמש במילה 'במקביל' כשמציגים דעה נוספת מבלי לבטל את הנאמר קודם לכן, דבר המאפשר דו-שיח פורה.

בשנים האחרונות משתפרת היכולת שלי להפסיק דו-שיח אם אני מעוניין שהוא יהיה פורה. בעת שהמילה 'אבל' משתרבת במהלך השיחה שלא במקומה, אני מציע להשתמש במילה 'במקביל' או במילים 'אף-על-פי-כן' ו'לעומת זאת' כדי להמשיך דו-שיח חיובי ופורה.

## עבודה - מלאכה

בשיטת אלכסנדר אנו שומעים הרבה את האמירות: "תעבוד על עצמך, אני עובד על עצמי" או "בואו נעבוד" - מהי עבודה?

העיסוק באפיון המילה הוליד אותי אל המקורות, ושם נאמר: "ששת ימים **תעבוד** ועשית כל **מלאכתך**, ויום השביעי שבת לה' אלוהיך, לא תעשה כל **מלאכה**" (שמות כ', ט'). ועוד נאמר: "לא תעשה לך אלוהים אחרים, לא תשתחוה להם ולא **תעבדם**" (שמות כ' ד').

בפסוקים האלה מופיעות המילים עבודה ומלאכה. תוך כדי בחינת המילים הגעתי למסקנה שהן אינן מילים נרדפות, אלא קיים הבדל מהותי ביניהן. **עבודה** מכוונת אל **עבודת הבורא** (האל), ואילו **מלאכה** מכוונת אל העיסוק שממנו מתפרנס האדם. לכן חובה על האדם לעסוק במלאכה ובעבודה שישה ימים בשבוע וביום השביעי לשבות רק מהמלאכה ולא מן העבודה.

בשיטה אנחנו עוסקים בעבודת הבורא - בוראים את עצמנו מחדש, מתחדשים ומשקמים את עצמנו בעזרת הכלי שאותו גילה אלכסנדר והוא "הנחיית כיוונים". פעולה זו משפרת את היחס בין הראש לבין הגו על-ידי השהיית התגובה המורגלת כשהיא לא מתאימה, ועל-ידי הפחתת עודף המתח בשרירי הצוואר, שרירים המממשים את היחס בין הראש לבין הגו, פעולה המאפשרת תגובה מודעת שקולה.

האיסור על עבודה הוא רק על עבודת אלוהים אחרים בכל שבעת ימי השבוע.

לכן כדאי שיהיה ברור לאדם מהי מלאכתו כדי לא לעסוק בה בשבת. במקביל, מי שלא עוסק במלאכה שישה ימים, הופך את עבודת ה' לקרדום לחפור בו ועובר על 'חוק השבת', שהוא חוק מרכזי מאוד בתורה.



## שפה - לשון

שתי המילים הללו מופיעות בדיבור בחיי היומיום מבלי שנהיה מודעים להבדל ביניהן. שפה ולשון אינן מילים נרדפות.

בגוף יש לנו גם שפה וגם לשון.

**שפה** - השפה היא גבול ברור בין מה שבתוכנו לבין מה שמחוץ לנו (מן השפה ולחוץ).

כפי שאבן שפה יוצרת הבדלה ברורה בין המדרכה (מקום בטוח) לבין הכביש (מקום מסוכן), כך השפה (השפתיים) בגוף תוחמת את המחשבות שלנו. כשהמחשבות בתוכנו זה ביטחון, וכשהן עוברות את השפתיים בצורת מילים הן יכולות להיות מסוכנות. אמי נהגה לומר לי שמילה שלא עברה את דל שפתיך אתה בעל הבית עליה, וכשהיא עברה ויצאה החוצה, היא בעלת בית עליך. השפתיים מדגישות לנו את הגבול בצורה ברורה ומסייעות לנו שלא לעבור את הגבול כשלא מתאים. כיוון שעל מחשבות לא נעשים, זה מאפשר לאדם להשתעשע במחשבותיו ולגלות דברים חדשים, כל זמן שלא עברו את דל שפתייו.

**לשון** - הלשון יכולה להיות גם בפנים וגם בחוץ. אין גבול ברור. כשהמחשבה מתממשת בלשון האדם, אין לה גבולות, ולכן יכולה בקלות לסכן את האדם.

במילון ניתן למצוא את הצירופים לשון ים ולשון יבשה - ערבוב דבר בתוך דבר. אין גבול ברור. חדירה של האחד לתוך האחר. וכן ניתן למצוא את הצירופים: 'חורץ לשון' ו'פוסק שפתיים'. אם האדם אינו שולט בלשונו, היא יכולה בקלות לחרוץ את השפתיים, לפסק אותן ולגרום נזק לעצמנו וגם לאחרים (לחרוץ גורלות).

'חורצי עט ולשוני' - כינוי גנאי לכתבים קלי דעת ורודפי סנסציות. קשור ללשון הרע.

לדעתי, **השפה** העברית נתנה משמים, ובה נכתבה התורה על מגילת הקלף שנמצאת בארון הקודש. ייחודה שאין בה ניקוד ויש בה טעמים המאפשרים במקביל גם את מוצקותה וגם את גמישותה.

**הלשון** נמצאת באקדמיה ללשון. יש בה דקדוק - נוקשות ובלבול. מקורה של הלשון בסיפור מגדל בבל, שבו בלל יהוה את השפה ללשונות.

**השפה** מאחדת: "ויהי כל הארץ שפה אחת ודברים אחדים" (בראשית י"א א').

אהוד בנאי בשירו "היברומאן", כתב ושר:  
"והיה ביום ההוא יבוא אחד בשם אחד  
יכירו וידעו כל העולם שפה אחת  
לאט נבנה הבית קו לקו ואות לאות  
אל נא תאמר לי ביי ביי, אמור רק להתראות.  
ספיק דה לנגוויג' אופ דה היברומאן".

**הלשון** מפלגת: "מאלה נפרדו איי הגויים בארצותם איש ללשונו  
למשפחותם בגויהם" (בראשית י' ה'), וכן, "אלה בני שם  
למשפחותם, ללשונותם בארצותם לגויהם" (בראשית י' יא').

לכן, לפי דעתי, האחדות תתגשם לאחר דֹר הַפְּלָגָה - באחרית  
הימים, תקופה שבה לכל האנושות תהיה שפה אחת. הללויה!

לאור האמור לעיל ולאחר מחשבה נוספת, אני בוחר להשתמש יותר  
בשפה ופחות בלשון כחלק משיפור השימוש שאני משתמש בעצמי  
בתקשורת ביני לבין עצמי וביני לבין זולתי.

אליעזר בן-יהודה חידש את **הלשון**. **השפה** גנוזה במקוריותה על  
מגילת הקלף הגלולה, מכוסה בבד קטיפה, נשמרת בארון הקודש  
ומוצאת משם רק לשם קריאת פרשת השבוע.

# הסוואה - הסתרה

הסוואה והסתרה נעשות בצורות שונות ומשונות.

ההבדל ביניהן :

להסוות - מסווים **עוצמה**

להסתיר - מסתירים **חולשה**

את ההבדל הזה למדתי בצבא. את העוצמה היינו מסווים בטכניקות שונות, ואת החולשה היינו מסתירים.

מסווה הוא מושג מהתורה. כשמשה יצא אל העם ופניו קרנו, העם פחד והתרחק ממנו. כדי שהעם לא יפחד ממנו, הנחה אותו אלוהים שבצאתו מאוהל מועד אל העם ייתן על פניו מסווה (שמות ל"ד, ל"ג).



להסתיר - מסתירים בעזרת מסכה. עגל המסכה סימל חולשה. החולשה באה לידי ביטוי בריקודי טרנס סביב העגל, וכיוונה היה לחזור לְעֵבֶר לעבדות, ולא להתמודד עם מציאות חדשה שכיוונה מימוש החירות.

בשיטת אלכסנדר אנחנו משתמשים במסווה גם כדי להסוות את העוצמה

שבשיטה וגם כדי להגן על עצמנו, בדומה למסווה ולעשן שמשמש הדבוראי (הכוורן) במערכת היחסים שלו עם הדבורים. הדבוראי אינו מנצל את הדבורים. הוא מספק להם תנאים מתאימים לייצר יותר דבש ולהמתיק ליותר אנשים את החיים.

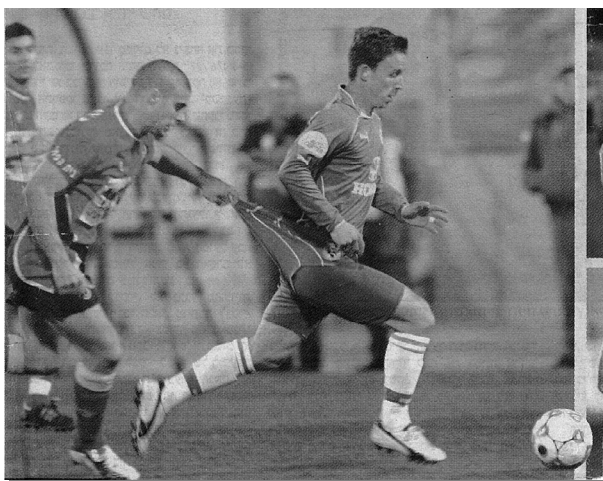
## מהירות - חיפזון

שנים רבות השתמשתי באמירה "המהירות מהשטן", עד שיום אחד אביבה אשתי, שהכירה את המשפט בערבית, תיקנה אותי: "החיפזון מהשטן". אז התברר לי שאינני יודע מהו ההבדל בין מהירות לבין חיפזון.

במשך השנים וכתוצאה מהתפתחותי בשיטת אלכסנדר הבנתי את ההבדל. **מהירות** היא פעולה חיובית כשמתאים למהר, ו**חיפזון** היא פעולה שלילית כשממהרים בזמן שלא מתאים למהר.

המהירות חשובה במשך הזמן של קליטת החושים ובפירושם "הרפלקסיבי". מהירות זו מתאפשרת כשהמחשבה אינה עמוסה בעומס יתר לאורך זמן, ומאפשרת זמן לשיקול דעת כדי להגיב ברמה של תגובה מודעת-שקולה. לעומת זאת, החיפזון אינו מאפשר תגובה שקולה-מודעת ומגביל את המערכת בתגובה רגילה.

**מהירות** - תגובה בעלת שיקול דעת  
**חיפזון** - תגובה ללא שיקול דעת



והנגרר פועל בחיפזון

המוביל פועל במהירות

## פשרה - ויתור

**פשרה** = להניח, באה ממקום של עצמה

**ויתור** = לעזוב, בא ממקום של חולשה

רוב האנשים יודעים **להחזיק** או **לעזוב**. בשיטה אנו לומדים **להניח**.

בין הדברים ששיפרתי בהתנהגותי או בשימוש שאני משתמש בעצמי הוא נושא הפשרה. ביכולתי כיום לאפשר לפשרה להיות חלק נכבד יותר בהתנהגותי, ואני מעוניין יכולת זאת ללמד גם את תלמידיי.

בזמנו, בהיותי קבלן לעבודות עפר וכתוצאה מהתנהגותי הפרפקציוניסטית והכוחנית, הפשרה הייתה אצלי מוקצה ולא מקובלת. לימוד הפשרה בא בעקבות משפט שניהלתי בחיפה נגד חברת איטונג, אשר הפרה אתי בצורה חד-צדדית חוזה כתוב וחתום. לאחר שהשופט הכריח את הצדדים (לאחר ארבע שנים של הדיינות) להגיע לפשרה, הבנתי מהסברו של השופט שפשרה טובה זו פשרה שבה שני הצדדים לא מרוצים. בפשרה אדם יוצא וחצי תאוותו בידו, ואילו בויתור האדם יוצא בחוסר כול.

השופט אמר, "לעיתים כשאני נותן תוקף לפשרה ומבחין שאחד הצדדים מרוצה, אני הולך הביתה לא מרוצה..."

מימוש הפשרה מחייב גמישות במחשבה ומותנה בהפחתת עודף המתח בשרירי הצוואר. עודף מתח בשרירי הצוואר מקשה, ואולי אינו מאפשר, את מימוש הפשרה.

הפשרה מאפשרת שימוש יעיל ומפחיתה בזבוז משאבים יקרים.

## אני ועצמי

בתקופת לימודי בקורס להכשרת מורים לשיטת אלכסנדר, קורס שבו האדם לומד את עצמו ועל עצמו, התברר לי שאני גם מדבר עם עצמי. בשלב מסוים לא היה לי ברור מי מדבר עם מי, מי מדבר ומי שומע. לאחר תקופה מסוימת התבהר לי שאני מדבר ועצמי שומע.

רוב האנשים מתייחסים לגופם כמורכב משני חלקים: חלק עליון וחלק תחתון כשהמפגש ביניהם מתקיים במותניים, ואילו אלכסנדר התייחס לאדם ברמה המנטאלית כשלמות פסיכו-פיזית.

בשלב מסוים שיניתי את ההתייחסות שלי לחלוקת הגוף. במקום ההתייחסות הקודמת שלי לחלוקת הגוף לשני חלקים: עליון ותחתון, שיניתי את התייחסותי לחלוקת הגוף לשלושה חלקים: ראש-גו-גפיים, וברמה המנטאלית לגוף-נפש-רוח.

מתוך כך הסקתי שאני זו הרמה הרוחנית שבי, זו שמדברת, ועצמי אלו העצמות שבי, שהן השומעות - כמו שיחזקאל דיבר אל העצמות בחזון העצמות היבשות. לכן, בדברנו אל עצמנו, אנו מחיים את **עצמותינו** ונותנים הוראות ל**נפש** שלנו.

בהמשך הבנתי שה**נפש** הנמצאת ב**עצמות** מבינה את מה שאני אומר - מילים כהווייתן, ולא את מה שאני מתכוון לומר. התבררה לי פעם נוספת החשיבות של אפיון המילה ושל כיוון המילה, שהם נושאים מרכזיים בשיטת אלכסנדר, ולא סמנטיקה מעצבנת.

לפי חז"ל, המילה היא כלי המכיל רעיון, ובעזרת המילים אנו מוסרים רעיונות.

ברמה הפיזית אנו מתייחסים לשלד שלנו ומקצים לו יותר משאבים, במיוחד לאזור בשלד שבו נפגשים פסגת עמוד השדרה ובסיס הגולגולת. זהו אזור שבו נמצאת עצם הלזו שהיא החוליה העליונה של עמוד השדרה, ועצם היתד שהיא העצם המרכזית

בגולגולת שבה נמצאת נקבת המרכזו (סינוס - Sphenoidal Sinus).

היחס בין עצם הלזו לעצם היתד דומה ליחס בכדור פורח בין המבער שבסל לבין הבלון שאוגר את האוויר החם. החוטים שבין הסל לבלון דומים לשרירי הצוואר המממשים אצלנו את היחס בין הראש לבין הגו.

בשיטת אלכסנדר אנו לומדים ומתאמנים פחות להפריע ליחס הזה על-ידי הפחתת עודף המתח בשרירי הצוואר החיצוניים.



*המפעיל מממש את היחס בין הסל לבלון, לשם המראה תקינה*

## ערנות - מודעות

ערנות = בינה

מודעות = דעת

ערנות - יש להבדיל בין ערנות חושית לבין ערנות מחשבתית. את ההבדל הזה מבצעת רמת הבינה.

מודעות - פירוש המילה לא היה ברור לי גם לאחר ניסיונות להסביר לי את מובנה, ולכן השתדלתי לא להשתמש במילה זו.

בשלב מסוים התבהר לי מובן המילה, והמילה מודעות קיבלה את מקומה המתאים.

מעשה שהיה כך היה :

מרכז האבוקדו בקיבוץ גליל-ים, בעל שם דבר בארגון מגדלי הפירות בארץ, הזמין באמצעותי מחשב לדישון יחסי על מנת שיעבוד במקביל למחשב ההשקיה של מוטורולה.

התקנתי את המערכת, הבהרתי את כללי ההפעלה וצירפתי חוברת הפעלה. לאחר כחודשיים ימים, צלצל אליי אותו מרכז, והודיע לי על תקלה במערכת המחשב, שגרמה לזרימת 5,000 ליטרים של דשן שלא לצורך. על מנת לדעת מי צריך לשאת בתשלום הנזק, הוא ביקש שניפגש עם נציג מוטורולה ונחליט מי בינינו ייאלץ לשאת בנזק.

למחרת בבוקר נפגשנו בשטח: איש מוטורולה, אני, רכז המטע ונער שעבד במטע. ביקשתי מרכז המטע להפעיל את המערכת. לאחר שהקיש במחשב ההשקיה את הנתונים הנדרשים, אמר לפתע, "אוי, נראה שקודם שכחתי להכניס נתון של דישון יחסי!" הוא הבין שהטעות הייתה שלו (למעשה שגיאה). ההדורים יושרו, והוזמנו לאכול ארוחת בוקר בחדר האוכל של הקיבוץ. תוך כדי ארוחה התנהלה שיחה ערה על המצב במדינה. מרכז המטע, שהיה



טרוד כל אותה עת במחשבה על המקרה, פלט מבלי משים, "אני מתפלא איך לא הייתי מודע לזה שלא הכנסתי למחשב נתון יחסי." תגובתי האוטומטית הייתה, "אינני יודע מה זה מודע," ( אף על פי שלא הייתי מעוניין לפתח את הנושא כדי שלא להדגיש שהשגיאה היא שלו).

הנער שהתלווה אלינו לאורך כל התהליך, התערב ואמר ש**מודע** זה אדם שקיבל מידע. אמירה זו הבהירה לי את המושג מודעות. מודעות זה מידע שהתקבל במחשבה באחד משני הערוצים, מערוץ החושים או מערוץ הרגשות, ורמת הבינה היא זו שמודיעה לי מאיזה ערוץ המידע הגיע.

ערנות - מידע חדש שאספנו. קשור לסקרנות.

**עם השנים התברר לי כי חשוב מאוד לאתר מהיכן הגיע המידע שהזין את המודעות. האם המידע הגיע מהנתיב החושי ללא מתווכים, ואז המידע הוא בלתי אמצעי או האם המידע הגיע דרך מתווכים, ואז נשקלת רמת המהימנות של המתווכים. לחלופין, האם המידע הגיעה מתוכנו בנתיב הרגשות (סחרור מחשבתי), ואז הוא תוצאה של ידע קדום מהזיכרון המוחי או הנפשי ולא מהמציאות המתחדשת.**

מספרים על אלכסנדר שבהיותו תלמיד לא תמיד הסכים לקבל את דברי המורים בבחינת "כזה ראה וקדש." הוא נהג להטריד אותם בשאלות מביכות, למשל, "מאין אתה יודע את מה שאתה מלמד?" תשובת המורה הייתה, "קראתי את זה בספר." וכשאלכסנדר המשיך להקשות, "אך האדם שכתב את הספר, מהיכן הוא יודע את מה שכתב?" שלח המורה את אלכסנדר לקבל מלקות. וכשזה לא עזר, הוא סולק מבית הספר.

במשך השנים השתדל אלכסנדר להסתמך יותר ויותר על ידע חווייתי-חושי.

אני מייחס חשיבות למקור המידע. האם המידע שמזין את שיקול הדעת שלנו, שבא לידי ביטוי בהרגשה שלנו (שהיא פירוש התחושה), מגיע ישירות מן החושים או מן הרגשות? המידע שמגיע דרך החושים יכול להגיע או דרך תצפית בלתי אמצעית או דרך מתווך או דרך נתיב הרגשות.

ידיעה ברורה יותר על מקור המידע עוזרת לאדם לשפר את מהימנות ההרגשה שלו. בהירות זו מתרחשת על-ידי ליווי הבקרה לתחנת ההרגשה (תיאור הליווי מופיע בגרף המושגים בקווים הצהובים המייצגים את רמת הבקרה והבינה שמכסה את אזור ההרגשה).

בזמנו פחד האדם הממוצע ממחשבים בעלי בינה מלאכותית שמא ישתלטו עליו. המציאות מראה שמה שמשתלט עלינו והופך אותנו תלויים, זה הפחד מאיבוד הידע האגור במחשבים. אנחנו נאחזים בידע, והפחד מאבדנו מפחית את החירות שלנו ואינו מאפשר לנו להשתמש ברמת בינתנו ולהתפתח בה.

## תמירות - זקיפות

מישה מגידוב היה אחד המורים שלי בתקופה הראשונה של לימודי בקורס להכשרת מורים. באחד השיעורים הרגשתי שהוא מכופף ומעקם אותי. מיד חזרתי והתיישרתי.

כששאל אותי מדוע אני חוזר למצבי הקודם, ענית, "אתה מעקם אותי ואני רוצה להיות ישר".

"ישר מתאים לקרש. אתה רוצה להיות קרש?" שאל מישה. "לא", ענית, "אני רוצה להיות זקוף".

"זקוף זה להיות רס"ר. אתה רוצה להיות רס"ר?" שאל.

"לא!" ענית,

ואז התברר לי שאינני יודע מה אני רוצה. אני לא רוצה להיות כפוף ומעוקם, אני גם לא רוצה להיות ישר וגם לא זקוף.

באותו זמן הסכמתי להיות במצב הזה של חוסר ודאות ושל חוסר ידיעה של מה אני רוצה, אף שהיה לי קשה מאוד, מתוך אמונה שבהמשך הבהירות תופיע.

כעבור מספר שבועות הופיעה במוחי המילה 'תמיר', מושג שהתקבל גם על-ידי מישה, אך התברר לי שאינני יודע במדויק מה פירושה. אביבה קישרה את המילה לעץ התמר. עץ התמר שייך למשפחת הדקלים, עצים השואפים כלפני מעלה ואינם מתפתחים לרוחב, והם בעלי חוסן וגמישות בגלל המבנה הסיבי שלהם.

תמירות = מימוש הקומה, חוסן וגמישות ושאיפה כלפי מעלה (העשן מיתמר כלפי מעלה).

ישר/זקיפות = נוקשות והתקבעות.

אימצתי את מושג התמירות, והוא מלווה אותי בדרכי החדשה.

## מושגים מסולפים

כשהתחלתי לבדוק את נושא המושגים המסולפים התברר לי כי אין לי מושג מהו 'מושג'. במילון מצאתי: **משג** - מילה או קבוצת מילים הבאות להציג רעיון. אוצר המילים והמושגים של המבוגר גדול מאוצר מילותיו ומושגיו של הילד. המורה הקנה לתלמידיו מושגים יסודיים ראשוניים. לכן הבנתי שהמושגים אותם הקנו המורה או הסביבה, הם אוצרו של האדם, עליהם הוא שומר בקנאות, ומוכן להילחם למענם. כך הופך המושג לדעה קדומה שמתקבעת.

בהמשך, מובאים מספר מושגים להם אני נותן להם ערכיות אחרת.

### הבדלה בין פירושי מושגים

מ-	מנוחה = בזבוז זמן	ל-	מנוחה = החלמה
	כאב = אויב		כאב = חבר
	גמישות = חולשה		גמישות = עוצמה
	רגישות = חיסרון		רגישות = יתרון
	ערמומי = שלילה		ערמומי = חיובי
	חופשי = חיובי		חופשי = שלילי
	צודק = מוחלט		צודק = יחסי
	אמת = יחסי		אמת = מוחלט
	אבל = מילת קישור		אבל = מילת ניגוד
	ניצול = רווח		ניצול = הפסד
	תמרון = חיסרון		תמרון = יתרון
	אירוע = חיובי		אירוע = שלילי
	שוטטות = שלילי		שוטטות = חיובי

## מנוחה כמושג מסולף

אלכסנדר דיבר על מושגים מסולפים, ולכן אפיון המילה הוא מרכזי בשיטת אלכסנדר. במסגרת אפיון המילה מצאתי שרוב האנשים מפרשים את המילה 'מנוחה' בצורה מסולפת.

רוב אנשים מפרשים את המנוחה כבזבוז זמן, כעצלות, כהתנוונות וכבטלה, ואף יש האומרים 'ננוח בקבר' כל הפירושים האלה הם תוצאה של התחרותיות והרצון להישגים מהירים בתרבות המערבית בעידן המודרני.

**עם השנים התברר לי כי לא בהכרח אני נח בזמן שאני ישן, כלומר, המנוחה היא לא פועל יוצא של שעות השינה. בשיטת אלכסנדר המנוחה מקבלת מעמד של השגת מטרה, מעמד של קדושה, מעמד של התרחשות ושל בריאות, "וינח ביום השביעי".** לכן המילה 'להניח' כל כך מרכזית ומשמעותית בשיטה.

חז"ל אמרו, "ביטולה של תורה זהו קיומה." לדעתי, קיום התורה מותנה במנוחה, ובעיקר מנוחה במחשבה.

מנוחה במחשבה ובנפש מתאפשרת כאשר האדם נוכח באזור הבקרה, בפריימרי-קונטרול שלו. זהו אזור המפגש בין עמוד השדרה ובסיס הגולגולת - אזור שנמצא כל הזמן בתנועה. חידוש הנוכחות באזור זה מתבצע בעזרת הנחיית הכיוונים, המלווה באמירה. פעולה זו לא מאפשרת למחשבות זרות ומיותרות להשתתף בתהליך סחרור-המחשבה ולהזין ב-over doing את ההרגשה.

מנוחה היא פעולה של התחדשות, סוג של עבודה שאינה מאפשרת לאי-שקט להתנחל בתוכנו. **אם השקט הוא הבורא, מנוחה זו עבודת הבורא.**

ארכימדס נח באמבטיה, וניוטון נח מתחת לעץ, מנוחה שאפשרה להם לברוא ולגלות רעיונות חדשים.

גם אני גיליתי, כשנחתי על צינור המים בקיבוץ גבולות (ראה מאמר "הבנת השיטה"), שאת השיטה אינני מסוגל להבין, ובכל זאת אני יכול להשתמש בה.

מנוחה היא גם אחד הכינויים לארץ-ישראל. במקורות יש כמיהה ל'מנוחה ונחלה'. יש קשר הדוק בין מנוחה לבין נחלה. אם אזור הפריימרי-קונטרול הוא נחלתנו, הרי גילוי האזור וטיפוחו בעזרת שיטת אלכסנדר מאפשר לנו בעודנו בחיים מנוחה טובה יותר, וזאת, לעומת הגעה ל-'מנוחה נכונה' המתאפשרת רק לאחר המוות.



**שניהם נחים לאחר מאמץ -  
הלביאה נחה מנוחה טובה והזברה במנוחה נכונה**

# כאב כחבר ולא כאויב

## כאב כתוצאה משיבוש המשוב

מי מאתנו אינו סובל מכאב. כל כאב והעצמה שלו. התגובה המורגלת שלנו היא הרצון להיפטר מהכאב המעיק, הלא נעים והמפריע לתפקודנו.

במאמר זה אני מתכוון לכאב שסיבתו אינה כתוצאה ממכה, מפציעה, משבר או מזיהום.

לא קל לנו לגלות שחלק מהכאבים נובע מפקודות שהמערכת שלנו ממשיכה לתת כאשר המשוב משובש. הפקודה שמתקבלת היא הוספת מתח שרירי, דבר שגורם לכאב בה בזמן שאנחנו צריכים ואפילו חייבים להפחית במתח השרירי.

הוספת מתח שרירי כשאינו בו צורך, היא גם תוצאה של רצון להגיע להישגים מהירים, הישגים שמוגדרים כמשיגנות יתר (Endgaining). שיבוש המשוב מאפשר לנו השגה מהירה ובכל מחיר של המטרה שקבענו לעצמנו.

לדברי אלכסנדר, הסיבה למלחמתנו בכאב היא אי-הנכונות שלנו לאפשר לכאב להפריע לנו להשיג מטרות אלו. מטרות כאלה יכולות להיות פס בעינינו כפשוטות ביותר. להלן מספר דוגמאות: לקום בבוקר ולצאת לעבודה בזמן כדי להיות בסדר; ילד בכיתה א' שיושב בכיתה שעה שלמה על כיסא מבלי לזוז כדי להיות בסדר; שחיין שקבע לעשות X בריכות; שחקן כדורגל שממשיך לשחק על אף שמתח שרירי במהלך המשחק והוא נאנק מכאבים, כדי להיות בסדר; הצורך להיות 'גברי' ולא 'מתבכיין' ועוד...

לפי אלכסנדר, הקושי בהתמודדות עם מצבים כאלה נובע בין השאר בשל אי-יכולתנו לקבל את מגבלותינו ולקחת אחריות על מצבנו ועל התנהגותנו.

לקיחת האחריות וההכרה כי אנחנו מביאים על עצמנו מצבים קשים ואף מכאיבים, מצריכה שינוי תפיסת עולם חדשה שהכאב הוא חבר ולא אויב. הוא חבר הבא לשקף לנו את מצבנו ולאותת לנו: 'לא כך - פעל אחרת!'

לקיחת אחריות באה לידי ביטוי במימוש יכולתנו לא לאפשר למערכת לעבור מגבלות, יכולת המחייבת גו עם עמוד שדרה מפותח והתמודדות שקולה מול דעת הסביבה.

ברוב המקרים השיקום של המערכת הוא על-ידי הקטנת הפער בין הרצון לבין היכולת והפחתה של מתח שרירי עודף - עד לשקול דעת נוסף.

בתרבות שלנו מקובל לאזן על ידי הוספה ולא על ידי הפחתה. כשרוצים לעזור למישהו שואלים ובודקים מה חסר לו, אולי נוסיף בדיקה או צילום? אולי נוסיף תרופה? אולי נחזק שרירים? אולי ניתן לו כסף או נשיג פרוטקציה?

לדעתי, יש לשאול מה מיותר פה? במה להפחית? וזאת לאחר שיקול דעת נוסף שמלווה בהנחיית כיוונים.

הוספת מתח נעשית על ידי **פקודה**.

הפחתת מתח מיותר נעשית על ידי **הנחיה**.

פקודה והנחיה באות מרמות שונות במערכת ההפעלה. הפקודה באה מרמת השליטה והנחיה באה מרמת הבקרה. אינפורמציה זו של המשוב מגיעה ברוב המקרים דרך נתיב חוש המישוש המשמש כמשוב למה שקורה במערכת.



## אמת, צדק ושקר

במסגרת התפתחותי בשיטת אלכסנדר מתברר לי יותר ויותר כי לא מתאים להשתמש במושגים מוחלטים במערכת יחסים חיה בין האדם לבין עצמו ובין האדם לזולתו. הבחנה זו מתבהרת לי במיוחד בעת דו-שיח כאשר מופיעות המילים 'אמת' או 'צדק', שהן מילים מוחלטות. השימוש בהן משבש את ההרמוניה בתקשורת הבין-אישית.

עם הזמן מצאתי מילים חלופיות למילים אלו, ואני משתדל להשתמש בהן על-מנת לשפר את התקשורת.

**אמת** - המושג החלופי שבו אני משתמש הוא 'דעתי כרגע', מתוך ידיעה שדעתי יכולה להשתנות מעת לעת.

אמת יש רק ב-'עולם האמת', ואנחנו חיים בעולם הפשרה. כשמופיעה המילה 'אמת' בדו-שיח, אני מפסיק דו-שיח זה ואומר שאמת יש רק בעולם האמת. ואם אני קורא מאמר או ספר שמדבר על 'אמת', אני מפסיק את הקריאה.

**צדק** - אין לי מילה חלופית לצדק, אך ביכולתי להתייחס היום לצדק כמושג יחסי. לכן יש לי כיום יכולת לומר לאדם המביע בפניי את דעתו, "אתה צודק" אף על פי שאני חושב אחרת - דבר המביא אולי לבלבול בהמשך הדברים. יכולת זו מסתייעת לי בעזרת הסיפור הבא: שני שותפים מסוכסכים באו אל הרב לטעון את טענותיהם. שטח האחד את טענותיו, והרב הקשיב ברוב קשב. לכשסיים, אמר לו הרב, "מה אומר לך יהודי טוב, אתה צודק." הלך השותף הראשון לביתו מרוצה והיה סבלני עם בני ביתו. בא השותף השני וסיפר לרב דברים הפוכים מקודמו. גם לו הקשיב הרב ברוב קשב. לכשסיים, אמר לו הרב, "מה אני אגיד לך יהודי טוב, אתה צודק." הלך השותף השני לביתו מרוצה, ואף הוא היה סבלני עם בני ביתו. הרבנית שהקשיבה לשיחות, פנתה אל הרב ואמרה לו, "מדוע אתה עושה צחוק מאנשים? האחד סיפר לך את

סיפורו ואמרת לו שהוא צודק. בא השני וסיפר דברים הפוכים וגם לו אמרת שהוא צודק." ענה לה הרב, "מה אומר לך אשתי היקרה, גם את צודקת..."

לדעתי, מוסר ההשכל מסיפור זה הוא היכולת להתגמש. כל אחד מהשותפים סיפר את סיפורו מתוך ההבנה שלו. כל אחד הביא את עמדתו המתאימה לאותו מצב. החיים הם דינמיים, משתנים, והם מזמנים חוויות חדשות ושוונות שיכולות לשנות לנו את כיוון ההתייחסות, את ההבנה ואת העמדה. זאת גמישות במחשבה.

**שקר** - השקר הוא מושג המלווה את האדם לאורך חייו. בתורה אין איסור על שקר, יש רק איסור "אל תענה ברעך עד שקר". לפי הבנתי, יש כאן רק איסור על לבקש מחברך לתת עדות שקר.

השקר מלווה את סיפורי התורה - קין שיקר, אברהם שיקר, יעקב שיקר...

בתהליך התפתחות האדם לרמת האנוש משתפר שיקול הדעת שלו מתי אין לשקר.

אחד מחסרונותיו של האדם הוא יכולתו לשקר לעצמו, להאמין בשקרים שהופכים אצלו לאמיתות ולהילחם עליהם. לפי דעתי, ביכולת הזאת להאמין בשקרים משתמש ה-pattern שלנו, וכך משבש את איכות חייו.

המסר שאסור לשקר הוא מהדברים המבלבלים את הילדים בחינוך בתרבות המערבית בעידן המודרני, במיוחד שבו בזמן הילד מגלה שהמבוגרים סביבו משקרים פעמים רבות. אני מחנך את הילדים סביבי כדברי אמי שהאמת, שהיא יחסית (שאינה מוחלטת), היא השקר הטוב ביותר, ואם בחרת לשקר, עליך לעשות זאת בשיקול דעת ולא בצורה אוטומטית כיוון שעל שקר שמתגלה מענישים.

## תמרון - מניפולציה

תוך כדי הוראת השיטה הבחנתי שאני משתמש יותר ויותר במילה 'תמרון' כשימוש חלופי לידע ולכוח.

באותה תקופה הוזמנתי על-ידי יהודה קופרמן ללמד בקורס שלו בבאזל שבשוויץ. מיד חיפשתי תרגום למילה 'תמרון' לאנגלית. מצאתי 'מניפולציה' (Manipulation), אך לא הייתי מרוצה כי תרגום זה לווה בהרגשה לא טובה. לכן צלצלתי לבני הצעיר המטיס מטוס שייחודו ביכולת התמרון שלו, כדי לברר כיצד לתרגם לאנגלית את המילה 'תמרון'. התשובה הייתה Maneuve. כששמעתי את תשובתו, נזכרתי שכשהיינו מפליגים בסירת מפרש נגד הרוח, היינו עושים 'מנייברות'. תהיתי מהו ההבדל בין 'מניפולציה' ל-Maneuve. הבחנתי שאני מתאמץ למצוא את התשובה והנחתי לנושא. הנחיתי כיוונים להפחתת המתח, וכתוצאה מכך ולאחר זמן לא רב עלה במחשבתי ההבדל:

**תמרון** - פעולה חיובית שבה אני משנה את עצמי מתוך ערנות וגמישות.

**מניפולציה** - פעולה שלילית שבה משנים את האחר, כשלאחר זמן משלמים על כך מחיר כבד.

בשיחה עם תלמידי, דרור גינוסר, על נושא זה סיפר דרור את הסיפור על הצי השישי. הצי יצא לאימונים בלילה סוער ואפל. מפקד הצי שעמד על גשר אוניית הדגל, ראה למולו אור מהבהב. מיד פנה ושידר: 'האור נמצא לפניי, פנה ימינה ופנה לי את הדרך'. מהאור המהבהב חזר שדר: 'פנה אתה שמאלה'. השיב לו מפקד הצי: 'כאן משדרים מאוניית הדגל'. התשובה שהוא קיבל: 'וכאן משדרים מהמגדלור...'

המגדלור אילץ את מפקד הצי לתמרן את אוניית הדגל.

בחיים - המציאות היא המגדלור, ואנחנו אוניית הדגל.

## אגו מפותח - אגו מנופח

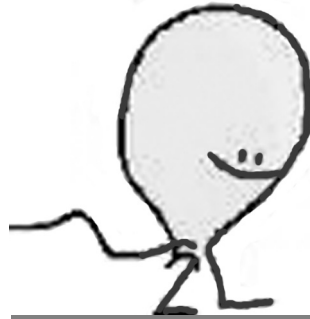
בעת לימודיי בקורס למורים בירושלים פגשתי לעיתים קרובות את המושג 'אגו'. כשביקשתי הסבר למילה זו, הופיעו הסברים שונים, אך רוח הדברים הייתה שהאגו פוגע באיכות החיים שלנו, ולכן יש לבטלו.

דעה כזו הייתה מוחזקת בעיקר אצל המורים שנאחזו בתורות המזרח. היות ואני נאחזתי בתורת ישראל כתורת חיים, כיוון זה לא התקבל על דעתי, והנושא היה לוט בערפל.

כשבדקתי במקורות, התברר לי שאגו הוא מושג שטבע פרויד על מנת לתאר את המרכיב באישיות האדם האחראי להתמודדות עם המציאות. חיזוק להגדרה זו קיבלתי באחת ההרצאות של הפסיכולוג מיכה אנקורי.

מיכה הסביר שיש אגו מפותח, יש אגו לא מפותח ויש אגו מנופח. לדבריו, אגו זה דבר שצריך להתפתח אצל האדם במהלך חייו. אם האגו התפתח אצל האדם הרי שיש בו חוסן פנימי. ברור לו יותר מה לעשות ומה לא לעשות, ופחות חשוב לו מה אומרים עליו. במצב של **אגו מפותח** האדם מקרין עוצמה, ואותה הוא לומד להסוות. במצב של **אגו שאינו מפותח**,

מכל סיבה שהיא, האדם מקרין חולשה. ישנם אנשים שאצלם האגו לא התפתח, אך הם מצליחים להסתיר זאת על-ידי כך שהם מציגים **אגו מנופח**. אנשים כאלה לא מאפשרים להתקרב אליהם, וזאת על מנת שלא תתגלה חולשתם - דקירה בסיכה קטנה תרוקן את הנפח.



## שוטטות כמושג חיובי

המניע לחיפוש המשמעות של המילה 'שוטטות' היה סיפורו של תלמידי מני, ומעשה שהיה כך היה.

תוך כדי הליכה והנחיית כיוונים בפארק בתל-אביב הבחין מני שהוא נתקף בבהלה שמכווצת אותו. כאשר בדק במחשבתו מה פשר הבהלה ועל מה ולמה נבהל, התברר לו שהוא עלול להיעצר על-ידי שוטר בעוון שוטטות. התחלנו לברר מהי שוטטות, והתברר לנו כי לשוטט זה לנוע ללא מטרה מוגדרת.

במסגרת הערכים והחינוך שקיבלנו כדאי לנוע לעבר מטרה. אז הערנות שלנו מכוונת למטרה ואינה מבחינה במה שמתרחש מסביב - 'ערנות מוגבלת'.

המילה 'לשוטט' שייכת לשורש שוט: לשוט בארץ, או לשוט במרחבי הים כדברי השיר "שוטי, שוטי ספינתי, הים...."

כשבדקנו את ההיסטוריה של המילה 'שוטטות' התברר לנו, בין השאר, כי באנגליה בתחילת העידן התעשייתי היה עונש מוות על שוטטות, וחלק מהנאשמים בשוטטות הוגלו לאוסטרליה, ביניהם גם סביו וסבותיו של אלכסנדר.

ניסיתי להסביר לאחד מתלמידיי, ששפת אמו הייתה צרפתית, את המושג שוטטות, והוא תרגם זאת למילה vegabond, שפירושה 'נווד'. נזכרתי שבילדותי כינה אותי דודי 'וגבונד' כשרצה לשקף לי שאני ילד רחוב, כמובן שלא מתוך הערכה...

התברכתי בהורים שאפשרו לי לבחור בכיוון שרציתי כרועה צאן, ולא קיבעו אותי כעובד אדמה.

מכאן, דרך רועי הצאן, הגעתי אל המשכוכית, היא הכבשה ההולכת בראש העדר והמובילה את הצאן. את הכבשה הזאת מכוון הרועה או כלב הרועים, דבר המאפשר להם לא להתמודד עם כל העדר ולא לבזבז משאבים מיותרים בהובלת העדר.

כך ראש נישא מוביל את כל הגוף וחלקיו בכיוון של לפנים ולמעלה, משפר את המבנה הדינמי ומאפשר קלילות בשוטטות שלנו בכיוון אל הבלתי נודע ואל גילוי דברים חדשים.



*המשכוכית מובילה את העדר*

## חוש המישוש

בשיעור הראשון בשיטת אלכסנדר אני מדגיש את ייחודו של חוש המישוש. אני מבהיר שבתהליך ההתפתחות בשיטה גם התלמיד וגם המורה מתפתחים בשני כיוונים עיקריים: האחד, עידון ההבחנה החושית, והשני, אפיון המילה.

**הבחנה חושית** - האדם קולט את המציאות שסביבו ואת עצמו באמצעות חמישה חושים. כשאני שואל את התלמיד מהם חמשת החושים, ברוב המקרים התלמיד מתחיל למנות ונעצר אחרי החוש השלישי. אז אני משקף לו שהוא שכח שני חושים שגם בהם הוא קולט את המציאות.

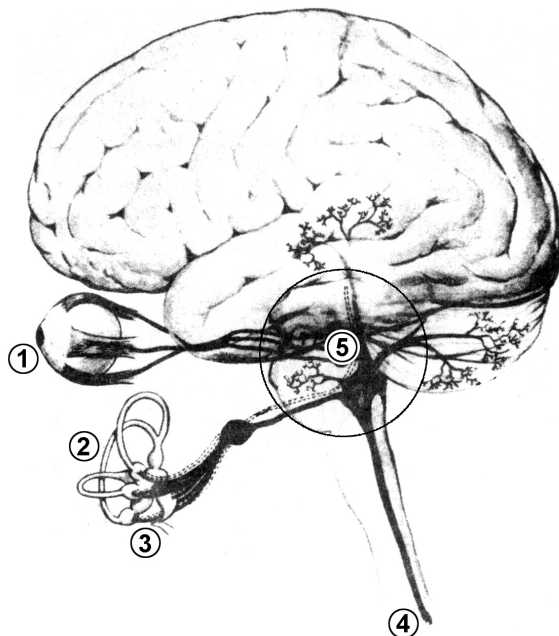
מניסיוני, רוב האנשים מתחילים למנות את החושים בחוש הראייה, עוברים לשמיעה, אחר כך מוסיפים את חוש הריח או את חוש הטעם, ולא מזכירים את חוש המישוש. לפעמים מדברים על מגע, שהיא פעולה שרק מעוררת את חוש המישוש.

אנשים בודדים מזכירים את כל חמשת החושים, וגם אלה ברוב המקרים מזכירים את חוש המישוש בסוף מתוך התייחסות לחוש זה כאל חוש זניח. בשיטה אנחנו מעלים את חוש המישוש למעמד ראשוני. זהו חוש מיוחד וחשוב מאוד. הנתיה העיקרי שלו מתממש בנתיב של חוט השדרה. זהו למעשה החוש היחיד שאם הוא נעלם לחלוטין (כשחוט השדרה ניתק במפגש שבין עמוד השדרה ובין הגולגולת), האדם מת. אדם יכול לחיות בעיוורון מוחלט או ללא חוש שמיעה, כך גם ללא חוש ריח או טעם, אך הוא אינו יכול לחיות ללא חוש המישוש. אחד המאפיינים של חוש זה הוא שהגלאים שלו נמצאים בכל הגוף גם כלפי חוץ וגם כלפי פנים, והם מוסרים לנו מידע על סביבתנו, על מצבנו הפנימי וכן משוב על פעולותינו. חוש המישוש קורא ומודד לחץ. לחץ קל יתפרש כמגע, לחץ חזק יתפרש ככאב.

חוש המישוש מעביר מידע למנגנון שיווי המשקל שלנו מכפות הרגליים, ומודיע למערכת היכן עובר קו הכובד שלנו בתוך הבסיס, מידע המאפשר איזון דינמי של המערכת. חוש המישוש גם מזין באינפורמציה מהשבלול ומהתעלות שבאזור האוזן את מנגנון ההתמצאות שלנו במרחב (מנגנון וסטיבולרי).

בין הדברים שמשבשים את חוש המישוש הוא עודף מתח בשרירי הצוואר. עודף מתח זה משרה מתח גבוה על נתיבי חוש המישוש ומשבש את התקשורת בין גלאי חוש המישוש ובין המוח, דבר שיכול לגרום לתופעה של סחרחורת או ורטיגו.

**מרכז התקשורת של מנגנון האיזון הדינמי  
אליו מגיע מידע בעזרת חוש המישוש**



- 1 - מידע לגבי האופק
- 2 - מידע אינרציאלי
- 3 - מידע ביחס למישור
- 4 - מידע מכפות הרגליים, על מיקומו של קו הכובד בתוך הבסיס
- 5 - עודף מתח שרירי במרכז התקשורת משבש את ביצועיה



# שער שלישי

מושגים בשיטה



## שיטה - טכניקה

אלכסנדר התלבט כיצד לקרוא לגילוי שלו, והוא בחר במילה טכניקה הכוללת גם את הרעיון וגם את הביצוע. בתרגום לעברית אני בוחר להשתמש במילה שיטה.

**שיטה** - מתאימה למתודה

**טכניקה** - מתאימה לביצוע

שיטה בעברית היא גם שורה בשיר. המשורר כותב את מסריו בשורות קצרות שנקראות 'שיטין'. לא תמיד המסרים ברורים ומובנים ולפעמים נמסרים בצורה עקיפה, ולכן נאמר ש"יש לגלות את הרעיון בין השיטין".

גם שיטת אלכסנדר, המועברת מילולית או בכתב, נמסרת בצורה עקיפה. אלכסנדר אמר, "אי אפשר לדבר על הדברים עצמם, ולכן אנחנו משתמשים בדימויים מעולם הדימויים המוכר".

גם יהודה קופרמן, מורי הראשון, אמר לי באחת משיחותי הרבות עמו שהרעיונות של אלכסנדר נמצאים בשטח הלבן שבין השורות בספרים שנכתבו על טכניקת אלכסנדר.

המסר המדויק של הגילוי של אלכסנדר על שלמות האדם: גוף-נפש-רוח (פסיכו-פיזי), המקביל לאמירה "השלם גדול מסכום חלקיו", עובר בשני התיבים במקביל. הטכניקה מועברת בעזרת מגע עדין בכיוון דו-סטרי והשיטה מועברת בעזרת שימוש במילים מתאימות.

# בקה - שליטה - בחירה

## מערכת יחסים ראשונית ועליונה - Primary control

**Primary control** - בעברית: **בקה**. אלכסנדר הבחין בין שתי רמות שקיימות בנו **בקה ושליטה**. באנגלית אין מילה מתאימה לבקה כי באנגלית בקרה ושליטה הן אותה מילה (Control). כיוון שאלכסנדר רצה להבדיל בין **בקה ושליטה**, הוא השתמש לרמת הבקה במושג 'פריימרי קונטרול', שלרוב מתורגם לעברית 'שליטה ראשונית'.

ואכן אף **שהבקה ראשונית לשליטה**, היא נקייה **משליטה**. הבקה היא פעולה שונה מאוד מפעולת השליטה.

ההבדל בין פעולת **הבקה** לפעולת **השליטה** הוא **שהבקה** קודם משדרת ואחר כך קולטת את השדר מבלי לפרש אותו. **השליטה** לא משדרת. היא קולטת שידור ומפרשת את הקליטה, כמו ההבדל בין תפקוד העטלף לתפקוד ציפור רגילה.

בעברית מקור המילה **בקה** הוא משורש ב.ק.ר שממנו נוצרה המילה בוקר. הבוקר הוא המקום והכיוון שממנו בא האור, האור שנברא על ידי **האמירה** ביום הראשון, האור שמרחיק את החושך ומבדיל בין היום ובין הלילה, האור שמאפשר את ההבדלה **בין קודש לחול**.

ה-Primary control הוא גם מקום פיזי שבו מתרחשת מערכת יחסים דינמית בין הראש לבין הגו. את מערכת היחסים הזו מממשים שרירי הצוואר.

**הבקה** זו המערכת שמשדרת את השדר, קולטת אותו, מפענחת את הממצאים ומציגה אותם ללא פרשנות.

**השליטה** מפרשת את הממצאים ומחליטה איך **להגיב**.

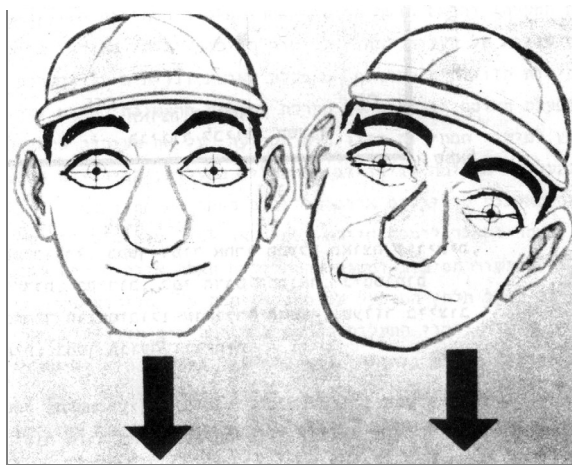
בשיטת אלכסנדר אנו פועלים בתחום שבין קליטת הגירוי - **בקה**, לבין פירוש הגירוי ובחירת התגובה המתאימה - **שליטה**.

בשיטה אנו מביאים אור לקטע החשוך שבין הגירוי לתגובה ומבדילים בין תגובה אוטומטית מורגלת לבין תגובה שקולה שנבחרה.

אצל כולנו הבקרה והשליטה נמצאות באותו מקום בתוכנו. לפי דעתי, זה המקום שבו פסגת עמוד השדרה נפגשת עם הגולגולת - עצם הלז עם עצם היתד. זה המקום שבו נמצאת מערכת היחסים העליונה ביותר בשלד, מקום שבו מתממש מנגנון האיזון הדינמי הכולל גם את מנגנון ההתמצאות במרחב (וסטבורלי). מנגנון זה מקבל אינפורמציה מאזור העיניים והאוזניים על מצבנו ביחס לאופק, מאזור האוזניים על שינויים בתאוצה ומכפות הרגליים את מיקום קו הכובד דרך נתיב חוט השדרה.

**במערכת יחסים זו משתתפים במקביל שרירי הצוואר הפנימיים ביותר שהם השרירים האוקסיפיטליים (מפלסי הראש) ושרירי הצוואר החיצוניים המניעים את הראש ביחס לגו. (ראה תמונת "היטל פנים של אזור מערכת היחסים בין הראש לבין הגו" בקובץ העמודים הצבעוני).**

עודף מתח בשרירי הצוואר החיצוניים ובשרירי העיניים מפריע למנגנון פילוס הראש.



**עיניים  
כחלק ממנגנון  
המפלס את הראש**

להלן כמה דוגמאות מעולם הדימויים המוכר למקום שבו מתרחשת מערכת יחסים הדומה למערכת היחסים בין הבקרה לשליטה ולבחירה:

הטכנולוגיה כיום מאפשרת לכיפת ברזל ליירט טיל במעופו. את הבחירה לאורך התהליך מממש הבקר בקרון הבקרה או מערכת ממוחשבת.

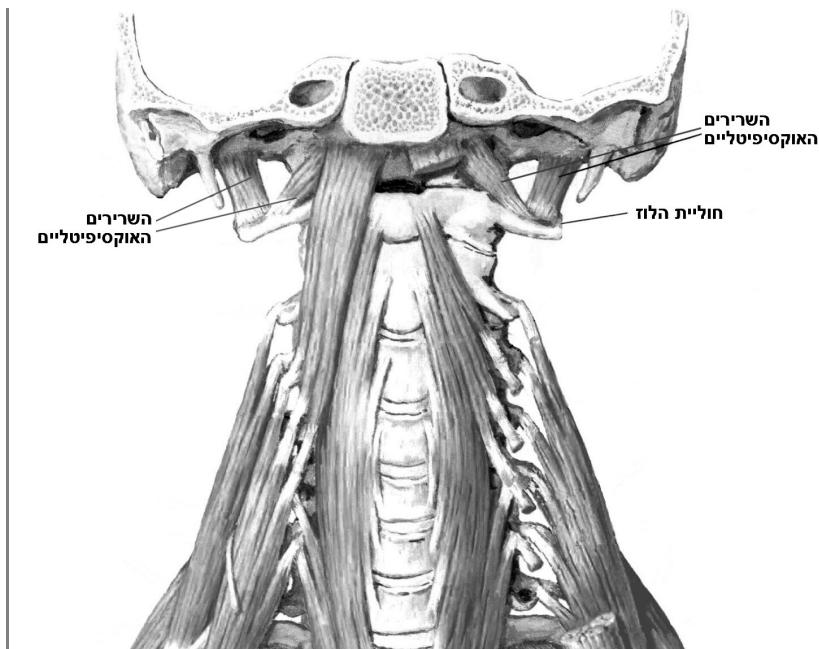
פקח הטיסה (שעושה את הבקרה, את הבחירה ואת השליטה) נמצא במגדל פיקוח בשדה התעופה. כך גם אצלנו: הבקרה, השליטה והבחירה נמצאות במקום מסוים בתוכנו. לפי דעתי, זה המקום שבו פסגת עמוד השדרה נפגשת עם בסיס הגולגולת. זה המקום שבו נמצאת מערכת היחסים העליונה ביותר באדם, מערכת יחסים שבה נפגשים ומשתתפים שלושה מרכיבים:

1. המקום שאליו מגיעים נתונים מחמשת החושים (איור בעמוד 98)
2. המוח שמעבד את הנתונים בעזרת המחשבה
3. המקום בנקרת היתד, המאפשר בחירת תגובה מתאימה. במקום בנקרת היתד דומה לקרון הבקרה במערכת החץ שבה נמצא הבקר. לדעתי, בנקרת היתד אצלנו נמצא **הבקר** המשתמש באור שברא אלוהים ביום הראשון.

השרירים האוקסיפיטליים מוזכרים בספרו של מקדונלד בפרק השני "לימוד הטכניקה", עמוד 45. ד"ר מורדוך מסביר שם שאלה שלושה זוגות של שרירים הנמצאים בין בסיס הגולגולת לבין החוליה העליונה של עמוד השדרה, שנקראת בעברית 'לוז'. כמו כן הוא מוסיף שהרפואה עדיין לא יודעת מהו תפקידם. לפי דעתי, שלושת זוגות השרירים הללו משתתפים במנגנון האיזון הדינמי שקיים בנו, שהוא מנגנון המפלט את הראש. המנגנון מורכב, כמו בכל מערכות סרבו, מערכות המפקדות על עצמן, כמערכת הקוראת את הטעות, שולחת משוב ומתקנת אותה. השרירים האוקסיפיטליים הם אלו שמבצעים את התיקון.

עודף מתח בשרירי הצוואר החיצוניים, המממשים את התנועה היחסית בין הראש לבין הגו, מפריע למנגנון האיזון הדינמי הפנימי

לתפקד במיטבו, כמו חיכוך יתר בין מחט המצפן לגוף המצפן המשבש את תפקודו. לכן בעזרת הנחיית כיוונים המלווה באמירה: **"להניח לצוואר, ראש נישא לפנים ולמעלה, גו מתארך ומתרחב,"** אנחנו מפחיתים בעודף המתח השרירי בשרירי הצוואר החיצוניים, וכך אנו גם משפרים את תפקודם של השרירים האוקסיפיטליים במנגנון האיזון הדינמי שבנו.



### **מערכת יחסים עליונה בין הראש לבין המפרקת**

דימוי נוסף מעולם הדימויים המוכר: ברכיבה על אופניים דו-גלגליים אנו מניעים את הכידון והגלגל הקדמי ביחס לגוף האופניים. בתנועה זו המתבצעת בעזרת ידינו, מתרחשות שתי פעולות במקביל. אחת מאוד עדינה - זו תנועה שמממשת את האיזון הדינאמי של האופניים ודומה לפעולת השרירים האוקסיפיטליים. השנייה, זו התנועה הניכרת יותר שקובעת את כיוון הנסיעה, כמו השרירים החיצוניים של הצוואר

הקובעים לאן הראש פונה. כל הפרעה לתנועה היחסית בין הכידון לבין גוף האופניים מורידה את יעילות השימוש באופניים ואת ההנאה ברכיבה עליהם.

אני מציג בבירור את שיטת אלכסנדר כשיטת לימוד ולא טיפול. בתחום הלימוד אני מבדיל בין שתי רמות שונות: האחת, כמו ללמוד היסטוריה - לימוד שבו מקבלים ידע, אוגרים אותו ומפרסמים אותו בשעת הצורך, והשנייה, כמו ללמוד לרכוב על אופניים, לימוד שבו אנו עוזרים לתלמיד לממש את מנגנון האיזון הדינמי שקיים בו. אצל רוב האנשים עודף מתח בשרירי הצוואר החיצוניים מפריע למנגנון האיזון הדינמי המתממש בשרירי הצוואר הפנימיים (השרירים האוקסיפיטליים). כפי שעודף מתח שרירי בכתפיים ובידיים משבש את הרכיבה על אופניים, וכפי שעודף המתח בזרועות ובכפות הידיים בזמן נהיגה במכונית מפחית את יכולת התמרון של המכונית בסבך התנועה, כך גם עודף מתח בשרירי הצוואר החיצוניים משבש את יכולת התמרון של האדם בסבך החיים.



**אימונים באיזון דינאמי**

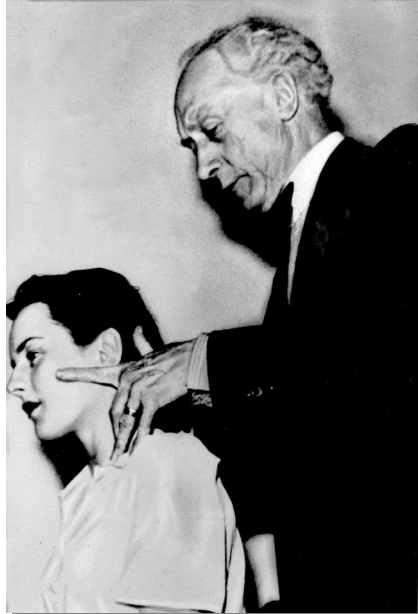


## הנחיית כיוונים - DIRECTION

"להניח לצוואר, ראש נישא לפנים ולמעלה, גו מתארך ומתרחב"

באנגלית: "let the neck be free, head forehead and up, back lengthen and widen."

קיבלנו ויש לנו הנחיית כיוונים (DIRECTION). הנחיית הכיוונים בעברית פותחת במילים 'להניח לצוואר'. המילה 'להניח', כפי שרוב המורים לימדו אותי, היא מהות השיטה. לכן מורים המשתמשים בהנחיית כיוונים במילים 'צוואר חופשי' יביאו את התהליך למקומות לא חיוביים.



אלכסנדר ממחיש את הכיוון 'לפנים ולמעלה'

ואכן, בתרגום לעברית חלק מהמורים השמיטו את ה-Let (להניח), ואז הנחיית הכיוונים שלהם הופיעה כך: "צוואר חופשי, ראש לפנים ולמעלה, גב ארוך ורחב."

אני בוחר בהנחיה 'להניח לצוואר', ראש נישא לפנים ולמעלה, גו מתארך ומתרחב (השמטתי את המילה 'חופשי'), היות ובעברית למילה 'חופשי' יש משמעות שלילית (ראה מאמר 'חירות-חופשי'), וכן מהסיבה שבעברית המילה 'להניח' עומדת בפני עצמה ואינה דורשת השלמה (היא גם קשורה למנוחה), לעומת האנגלית שבה

let the neck דורש השלמה כלשהי (כמו be free) ומכאן נובעת הטעות בתרגום של המשפט המקורי לעברית.

כמו כן אני בוחר בהנחיית הכיוונים לתרגם את back לגו ולא לגב. גו על פי המילון: גוף האדם ללא הראש והגפיים, הטורסו - מבטא נפח, ואילו גב מתייחס רק לחלק האחורי של הגו - מבטא שטח.

כמו כן בחרתי להשתמש במילה **נישא**, וזאת בעקבות שיחה עם תלמידה. התלמידה בגיל העשרה הגיעה לשיעור עקב עקמת חמורה, ועמדה לפני ניתוח לקיבוע עמוד השדרה בעזרת מוט מתכת, ניתוח שהיה מקובל בשנות השמונים.

כבר בשיעור השני הפתיעה אותי כשאמרה, "אני מבינה למה אתה מתכוון. אתה רוצה שיהיה לי ראש נישא על גב זורם, ולא ראש מוחזק על גב חזק." עניתי לה, "הגדרת את רצוני בצורה הקצרה והמדויקת ביותר!"

לאחר שלושה שיעורים 'לקחו' אותה הוריה לניתוח היות ולא היו מרוצים מקצב שיפור גבה. לאחר ניתוח שערך מספר שעות בלבד היה גבה 'ישר כמו סרגל'... על פי שיטת אלכסנדר, טיפלו בתופעה ולא בסיבה.

הנחיית הכיוונים היא פעולה מחשבתית. אף שמחשבה היא פעולה פיזית, האמירה המילולית שמלווה את ההנחיה היא זו שמשלבת את רמת המדבר בתהליך ההנחיה - לכן האמירה היא ליווי לפעולה ולא הפעולה עצמה. הפעולה עצמה מתממשת בהפחתת עודף המתח בשרירי הצוואר.

החשיבות בליווי הפעולה באמירה נובעת משתי סיבות עיקריות:

1. בזמן האמירה אנחנו מניעים את השפתיים, את הלשון ואת מיתרי הקול ומזרימים אוויר דרך כל מנגנון הדיבור.

פעולת דיבור זו מחייבת הפחתה באחזקת היתר בשפתיים, בלשון, בין הלסתות ובכל אזור בית הבליעה, אחזקת יתר שאליה התרגלנו

כתוצאה מהחינוך בהשגת המטרה בכל מחיר. בעזרת אחזקת היתב  
בלסתות התגברנו על קשיים בחיים, ו'בזכותה' קיבלנו מחמאות  
שאפשר לסמוך עלינו. את המחיר המערכת מגישה כעבור עשרות  
שנים.

כמו כן הדגיש אלכסנדר שהנחיית הכיוונים צריכה להתבצע לפי  
סדר ולכלול את כל מרכיבי ההנחיה:

"One after the other and all together"

2. הליווי המילולי עוזר לנו לממש את הסדר והבקרה ולהכיל את  
כל מרכיבי ההנחיה, היות והוא מחייב את המחשבה להיות שותף  
פעיל בפעולה זו.

בצבא למדתי שחייבים ללוות באמירה פעולות חשובות ומורכבות,  
כמו בדיקות מסוימות לפני טיסה או פעולות מורכבות בתרגילי  
סדר. בניוטים, כשלא מוצאים נ"צ מסוים, יש לעצור ולומר בקול  
את המשפט: "עצור-חשוב!"

חלק מדוגמאות אלה למדתי מתלמידים שעזרו לי לחזק את דעתי  
בחשיבות של אמירת הכיוונים, פעולה שבהתחלה נראה היה שאין  
בה כל היגיון. מקדונלד כתב בספרו 'לימוד הטכניקה' בפרק השני:  
"בתחילה מתבקש התלמיד החדש לחזור על ההוראות המילוליות  
כמילים בעלמא. על התלמיד להסתפק בשינון מילים אלו, ומשך  
הזמן, בליווי ידיו המנחות של המורה, תתברר לתלמיד המשמעות  
המדויקת יותר של המילים. כך תביא החזרה על מילים אלה  
לתוצאה הרצויה."

בפרק הרביעי 'הוראת הטכניקה' כתב מקדונלד: "עבור התלמיד  
החדש כיוונים הם רק מילים. יש ללמוד אותן בעל פה ובסדר  
הנכון, והן ילכו ויתמלאו במשמעותן המיוחדת על יסוד ניסיון  
ויישום תכוף."

דוגמה לחשיבות האמירה המילולית לשם שינוי כיוון החשיבה  
חוויתי במפגש עם מגדל אבוקדו בקיבוץ מענית. במסגרת עבודתי

כאיש שירות טכני שכנעתי אותו לרכוש מערכת דישון של 'עמיעד'  
ולשלב אותה במערכת ההשקיה של 'מוטורולה'.

לאחר ימים ספורים התקשר אליי הבחור והתלונן כי מערכת  
הדישון קלקלה את מערכת ההשקיה, והוא מתחרט על העסקה.  
ניסיתי להסביר לו שהתקלה אינה נמצאת בשילוב שתי המערכות,  
אך הבחנתי שההסבר נופל על אוזניים ערלות, ולכן מיהרתי להגיע  
אל השטח. כשהגעתי ניתקתי את החוטים ואת הצינורות שחיברו  
בין המערכות, וביקשתי ממנו להפעיל את מערכת ההשקיה בנפרד.  
התקלה חזרה על עצמה - הוכחה מוחשית כי התקלה לא נבעה  
מהחיבור בין המערכות. בעודנו עומדים בשטח, שמעתי את הבחור  
אומר לעצמו בקול רם: "עצור! חשוב!" כנראה אז הוא גילה  
שהתקלה נבעה משגיאה שלו בהפעלת המערכת, ומיד המערכת  
המחשבתית שלו עדכנה את הידע שלו בהתאם להוראות ההפעלה.

שאלתי אותו לפרש ההיגד "עצור, חשוב". בתשובה סיפר שבזמן  
אחד הניווטים בקורס קצינים, כשלא הצליח למצוא את נקודת  
הציון וכל מאמציו עלו בתוהו, דבר שיכול היה לפסול אותו מלעבור  
את הקורס, נזכר בהנחיה שקיבל בשיעורי ההדרכה. לימדו אותו  
שבמצב כזה עליו לעמוד ולומר: "עצור! חשוב!" באותה עת זה  
נראה לו הזוי, אבל בשעת אמת נזכר, עצר ואמר, ומיד מצא את  
נקודת הציון האבודה. פעולה זו אפשרה לו לעבור את המבחן  
בהצלחה. מאז אימץ לעצמו את האמירה, והוא נוהג להשתמש בה  
בשעות מצוקה.

דוגמה מוחשית זו מחזקת את דעתי בחשיבות הנחיית הכיוונים  
המלווה באמירה בקול. מניסיוני השימוש באמירה המילולית  
מביא לתוצאות מרשימות בשימוש שלי בעצמי בחיי היומיום.

# אינהיבישן - Inhibition

אלכסנדר לא מצא מילה מתאימה כדי לתאר את הפעולה של השהיית התגובה המורגלת לגירוי מוכר, ולכן השתמש במילה Inhibition שאותה השאיל מתחום הפסיכולוגיה, אך יצק בה תוכן אחר. בפסיכולוגיה משמעות המושג 'אינהביציה' הוא קיבעון שמפריע להתפתחות. כשתורגם מושג זה לעברית, חלק מהמתרגמים תרגמו אותו לעֶבְרָה.

בתחום הפסיכולוגיה המילה 'עכבה' היא מושג שלילי - חוסר יכולת להמשיך ולהתפתח. בשיטת אלכסנדר הפעולה של האינהיבישן באה מתוך **בחירה** - לא להמשיך בכיוון הפעילות המורגלת והאוטומטית **כשהיא אינה רצויה**.

יש מורים הבוחרים לאפיין פעולה זו במילים: עצירה, בלימה או ריסון, בדומה לפעולת הנצרה. אני בוחר להשתמש במילים השהיה או השבתה (בתת-מקלע עוזי קיים משבת בנוסף לנצרה, אביזר בטיחותי המייחד אותו משאר כלי הנשק).

ההבדל בין השהיה לבין עצירה או בלימה הוא שבעצירה או בבלימה מביאים כוח כנגד כוח. בו בזמן שבהשהיה מוסיפים זמן ומשהים את ביצוע התגובה המורגלת. פעולת הוספת הזמן מאפשרת שיקול דעת מחדש לבחירת תגובה יעילה יותר.

לבן האנוש יש אפשרות להשבית תגובה מורגלת - להשבית משורש ש.ב.ת - ולהגיב אחרת מתוך שיקול דעת נוסף.

מימוש מנגנון ההשבחה באדם מחייב נוכחות בפיקוד הראשוני, פעולה שבאה לידי ביטוי ברמת הבינה.

את הזמן למימוש ההשהיה ולשיקול דעת נוסף אנחנו מקבלים על-ידי שיפור הערנות החושית, שהיא היכולת להבחין מוקדם יותר בלא-נכון. יכולת זו מתממשת על-ידי הזזת תחנת התחושה לכיוון

אזור הדמדומים (ראה גרף המושגים) - פעולה המגדילה את אזור הערנות ומאפשרת לרמת הבינה בחירת תגובה יעילה יותר.

בהשהיה אנו מקבלים גם זמן לשיקול דעת נוסף, במידה שאנו מוכנים להגיב בקצב איטי מהמקובל, וכשאין צורך להגיב מהר - פעולה היוצרת את ההבדל בין מהירות לבין חיפזון.

באחד השיעורים, תוך כדי פעילות של קימה מכיסא בעזרת ידיו המנחות של המורה שלוותה באינהיבישן ובהנחיית כיוונים שהנחיתי, חוויתי תוצאות מרשימות. חוויתי קימה יעילה וקלילה לעומת המאמץ המורגל שלי לקום מכיסא.

מקרה נוסף שמדגים את פעולת האינהיבישן קרה לי בסוף שנות ה-50 בקיבוץ ניר-דוד שעל גדות נחל האסי. באותה תקופה עבדתי בטרקטור בתיקון בריכות הדגים של הקיבוץ. עבדתי במשמרות, ולכן בשעות אחר-הצהריים הייתי פנוי. את השעות האלה נהגתי לבלות על שפת נחל האסי המקסים היוצא מהסחנה וזורם בקיבוץ. יום אחד אחר-הצהריים בעודי שוכב על הדשא, מסתכל על הברבורים השטים בנחל ומתרשם מהשקט והיופי, יצא חבר משק ממדגרת האפרוחים שלייד הנחל וזרק אפרוח מת לתוך הנחל. האפרוח המת צף על המים עם הזרם האיטי במורד הנחל - והכול בדממה נפלאה. לאחר כמה דקות עלה דג גדול וב"שלוק" אחד בלע את האפרוח והפר את השלווה הפסטורלית. הפעולה המרשימה של הדג עוררה בי רצון עז לתפוס את הדג הגדול, והיום אני מבין שהרצון הזה הפר את השלווה שבי. אף שאינני אוהב לאכול דגים וגם איני עוסק בדיג, מיהרתי באותו יום שישי לקנות קרס גדול וחוט ניילון עבה בהתאם לגודל אותו הדג. לאחר שסידרתי שאעבוד ביום ראשון שלאחר מכן במשמרת הראשונה, מיהרתי למדגרה וביקשתי אפרוח מת על מנת לשים אותו כפיתיון על הקרס. עובד המדגרה נתן לי אפרוח מת שהיה מונח על הרצפה. יצאתי עם הפיתיון וזרקתי אותו למרכז הנחל כשהוא מחובר לחוט הניילון שבידי. האפרוח צף במורד הזרם בקשת עד שהגיע לגדה. היות

והאפרוח היה מחובר לחוט החכה, חיכיתי זמן מה וזרקתי אותו פעם נוספת למרכז הנחל. כך קרה מספר פעמים, אבל אף דג לא הופיע. הסקתי שבזמן הצהריים כשחם, הדגים נחים. לכן התיישבתי על הדשא בצל העצים וחיכיתי שהדגים יסיימו את מנוחת הצהריים, כמו שחברי המשק נהגו לנוח בצהריים. לאחר כחצי שעה יצא חבר המשק מהמדגרה וזרק אפרוח מת למרכז הנחל. האפרוח צף כמה דקות במורד הזרם, ואז עלה דג גדול ובלע אותו ב"שלוק" אחד. הבנתי שהדגים סיימו את מנוחת הצהריים. זרקתי פעם נוספת במשנה מרץ את האפרוח שלי למרכז הנחל, אך אף דג לא הגיע. אז הסקתי שנתנו לי אפרוח 'לא טוב', כנראה כיוון שבמדגרה הוא היה על הרצפה. נכנסתי למדגרה ובקשתי אפרוח שלא היה מונח על הרצפה. החבר במדגרה שאל אותי לפרש הבקשה. עניתי שאת האפרוח שהוא זורק הדג בולע מיד, ואת שלי לא, וזה כנראה משום שהאפרוח שלי היה על הרצפה. אז חיך החבר מהמדגרה ואמר, "אתה רוצה לתפוס את הדג שבולע את האפרוחים בעזרת חכה? לא תצליח." שאלתי למה, והוא ענה שלדג הזה קוראים בינית, וכשהוא קולט אוכל במים הוא שוחה זמן מה אחרי האוכל, ואם הוא מרגיש שהאוכל אינו צף חופשי בזרם, הוא לא יגע בו.

כששבתי הביתה, בדקתי במילון את הערך 'בינית'. מצאתי שזה דג שיש לו בינים, שערות חישה בשפם, שבהם הוא קולט בין השאר את זרימת המים באופן יחסי למזון שאותו הוא רוצה לאכול. אם אין התאמה בין זרימת המים ותנועת המזון, אין הוא נוגע במזון. השם 'בינית' קשור למושג 'בינה'. לדג אין בחירה. הוא מקובע בהתנהגות זו, התנהגות שאותה קיבל ולא קלקל בלהט השגת המטרה. בגלל התנהגות מקובעת זו אין הדג יכול לאכול מזון שרק נעצר בזרם, אף שאינו ממולכד.

מתברר שגם אנחנו קיבלנו איכות כזו, איכות להבחין בפיתיון ולא להתמלכד בו, איכות שהשתבשה כתוצאה מהחינוך בתרבות המערבית בעידן התעשייתי בכיוון של השגת המטרה בכל מחיר.

שיבוש זה מתאפשר כתוצאה מיכולת הבחירה שקיבלנו, יכולת המאפשרת לנו לפעול בניגוד לטבענו ולסבך אותנו בפיתויי החיים. במקביל יש לנו יכולת לשקם את השימוש בעצמנו על-ידי תגובה שקולה בעזרת אימונים בשיטת אלכסנדר.



**עכבר בעל חכמה ובינה.  
החכם לא נכנס לצרות שהפיקח יודע לצאת מהן.**

דוגמה נוספת לחשיבות ההשקפה בהשגת המטרה ברמה האינטלקטואלית מציג הרמב"ם במורה נבוכים א' ל"ד, "כי לאדם בטבעו תאוה לבקשת התכליות. וכל איש, אפילו הפתי שבאנשים, כשתעירהו כמו שמעירים את הישן ותאמר לו: הלא תכסוף עתה לידיעת אלו השמים, כמה מספרם ואיך תמונתם ומה יש בהם ומה הם המלאכים יאמר לך: כן, בלא ספק, ויכסוף לידיעת אלה הדברים כפי אמיתתם כסף טבעי, אלא שהוא ירצה להניח הכסף הזה ולהגיע לידיעת כל זה בדבר אחד או שני דברים שתאמרם לו לבד."

אם ישאלו את רוב בני האדם האם הם רוצים לדעת יותר על השאלות המעניינות של התכלית, יסכימו לכך מייד. הקושי בידיעת המציאות אינו ברצון לדעת, אלא ברצון לדעת מהר מדי. הרמב"ם גילה כי התשוקה הזו היא הכוח המניע את האדם להתפתחות מרשימה או לאסון מחריד. בני האדם מתקשים להשהות את המסקנות ולתת יותר זמן לשיקול הדעת שלהם ביחס להבנתם את



המציאות. הם מתקשים להישאר באזור הספק ונחפזים למקום הוודאות. השהיית המסקנה לשם שיקול דעת נוסף היא תנאי לבדיקה חדשה נבונה ומקיפה יותר. אולם בני האדם מבקשים מסקנה מיידית, ובכך נחפזים לדעה שטרם הבשילה. אדם שאינו מצליח להישאר במקום הספק ונחפז לעבר מסקנות מהירות, יחסה בצילה החשוך והנעים של הרגשת הוודאות המוחלטת וייאחז בה כאמת יציבה.

את הרעיונות מספר "מורה נבוכים" של הרמב"ם אימצתי כבר לפני כארבעים שנה כאשר אביבה אשתי למדה בחוג לפילוסופיה יהודית. נחשפתי לרעיונותיו של הרמב"ם, מתוך התלהבותה של אביבה לשתף אותי בחומר הנלמד, ונסחפתי איתם.

## פטרוּן - Pattern

בתקופת לימודי בקורס נחשפתי למלה Pattern. לא ידעתי את פירושה, ולא הבנתי למה הכוונה. כשביקשתי תרגום למילה קיבלתי מילים שונות: דפוס, תבנית, הרגל, משהו שחוזר על עצמו ומשתלט על האדם.

כיוון שהכרתי מילים אחרות באנגלית שפירושן דפוס או תבנית, הבנתי ש-Pattern זה הרגל שחוזר על עצמו. גם מקדונלד התייחס למילה הרגל, לפי שדבריו תורגמו ל- "הכרה בכוחו של ההרגל". רוב המורים שפגשתי דיברו על "שינויים בהרגל". המסר הזה גרם לי לנסות ולשנות את הרגליי, אפילו בכוח, דבר שסיבך מאוד את חיי באותה תקופה. תרגום זה גם התאים לדברי חז"ל, "אם תרצה לשבור הרגליך, מפרקתך תישבר קודם."

בשלב מסוים פגשתי את המילה Habit. זאב הסביר לי שההבדל בין Pattern ל-Habit הוא שההרגל או ה-Habit זו פעולה החוזרת על עצמה, והאדם מודע לה. האדם גם מסווג את הרגליו לטובים ולרעים. את הרעים הוא מסתיר כי הוא מקבל בגללם ביקורת, ואת הטובים הוא מטפח כי הוא מקבל בזכותם מחמאות.

במקביל מתרחשת באדם התנהגות **שלילית** שחוזרת על עצמה, מבלי שהאדם מודע לה, ולכן הוא אינו טורח להסתיר אותה. כאשר משקפים לאדם התנהגות זו, הוא תוקף את המשקף או נעלב ממנו או מתכחש לעניין. זהו Pattern.

בשיטת אלכסנדר המורה משקף לתלמיד בדרך עקיפה ועדינה מאוד את ה-Pattern שלו המופיע כתגובה לגירוי מסוים. כמו כן מביע המורה נכונות גם לקבל מאחרים שיקוף על ה-Pattern שלו.

ברגע שאנו מוכנים לקבל את השיקוף ואת העובדה שיש לנו Pattern מסוים, ה-Pattern הופך להיות Habit (הרגל מודע), ולכן הוא גם מזיק פחות. בזמנו אמר לי תלמידי, איציק מגעש, שהוא

מתייחס ל-*Pattern* כאל 'יצר הרע'. אימצתי את ההגדרה הזו מתוך הבנה שההתמודדות עם היצר הרע היא חלק מהתפתחותנו.

ההתמודדות עם ה-*Pattern*, היצר הרע, היא בעצם ההתמודדות עם הקשיים בחיים, ואלה גורמים להתפתחות שלנו לכל אורך חיינו. 'אדם לעמל יולדי' (איוב ה') - חלק מעמלו של האדם בחיים הוא להתמודד עם יצר הרע. אם האדם מזניח עמל זה הוא מתמכר ומשתעבד ליצר. היכולת לשנות מצב זה מתבצע בפעולה הדומה לגמילה. הגמילה הוא תהליך איטי וארוך המלווה בעלויות ובירידות.



עבודה בשיטת אלכסנדר משפרת את היכולת שלנו לגלות מחדש את ההתמכרות ל-*Pattern* וזאת על-ידי שאנו מאפשרים שישקפו לנו התנהגות זו.

הפעולה שמאשרת לאחרים לשקף לנו את מה שהם מבחינים בנו, מיוצגת ומוסברת גם גרפית ברישום של חלונות ג'ו הארי.

**יצירה שנרכשת תוך כדי חיקוי**

## משיגנות יתר - End gaining

בין המילים שאלכסנדר המציא והפך אותם למושגים נמצא הצירוף End gaining.

כשאנחנו לומדים ומתפתחים בשיטה, מתבהרת לנו מהות המושג, ורק אז הוא מתרגמים אותו לעברית, כל אחד לפי הבנתו. מנחם קוטנר, אחד מהמורים בקורס הירושלמי, תרגם את המושג ל'משיגנות יתר', ואני בחרתי לאמץ תרגום זה. יש הבוחרים במושג Over doing ומתרגמים אותו ל'עשיית יתר'.

בשיטת אלכסנדר אנחנו מתמודדים עם תוצאות החינוך בעידן המודרני שסוגד להישגים רבים ומהירים בעזרת הפרסומת והאופנה, המביאים בין השאר לצרכנות יתר בכל התחומים, גם באינפורמציה.

השיבוש קורה בגלל עדיפות שאנחנו נותנים למסרים ממקור חיזוני והזנחת המסרים שבאים מתוכנו. אלכסנדר כתב שאחת הסיבות לשיבוש המסרים מתוכנו היא שמסרים אלו מפריעים לנו להשיג את המטרות שקבענו לעצמנו או שקבעו לנו. לדוגמה, מילות השיר: "יתן כתף עצום את העיניים... אם יש לך כאב רמסהו ברגליים, פתח את פיך ושירה בקול. אהה, אהה, כולנו נשתגע..." ואז, כפי שכתב טינברגן, מרגישים שהכול בסדר אף על פי שהכול לא בסדר.

דוגמה לשיבוש התקשורת הפנימית (המשוב) אני מוצא בסיפורה של דורית כלתי, שהיא אחות בבית החולים: פעם, בזמן ביקור רופאים, הגיעו למיטתו של חולה משכיל. שאל אותו הרופא, "מה שלומך?" ענה החולה המלומד, "ד"ר, תגיד לי אתה מה שלומי. אתה יודע, הרי כל המסמכים, הבדיקות והצילומים הרפואיים בידך!"

עשיית יתר ומשיגנות יתר מביאות את המערכת לעבור מגבלות ולהיות במצב של עומס יתר. כתוצאה מכך הגוף מאותת לנו בתופעות של הזעת יתר, עייפות יתר, כאבים, ערנות ירודה ובשלב מתקדם גם מחלות שונות.

דפוס ההתנהגות שלנו במקרים אלו, לפי אלכסנדר, הוא לטפל **בתופעה** (בסימפטום) ולא לנסות לגלות את ה**סיבה** לתופעה ולטפל בה.

אלכסנדר כתב שהסיבה לתופעה מופיעה בשתי רמות: ברמה **המנטאלית** היא תוצאה של חינוך. החינוך מעצב אצלנו דעות קדומות, אמונות תפלות, מושגים מסולפים ומעודד את אינסטינקט העדר. ברמה **הפיזית** היא תוצאה של עודף מתח בשרירי הצוואר, עודף המשבש את מנגנון הבקרה, הפיקוד והמשוב שלנו. שיבוש זה מונע מאיתנו להיות מודעים למשוב המאותת לנו שעברנו מגבלה.

שיבוש זה מתאפשר כתוצאה **מיכולת הבחירה** שניתנה לנו. יש ביכולתנו להשתיק את המשוב ולעקוף את המגבלה שלנו כדי להשיג את המטרה בכל מחיר. התשלום עבור פעילות כזו יכול להגיע גם לאחר עשרות שנים.

דוגמה מעולם החי - אומרים שכאשר מעמיסים על חמור יתר על המידה, הוא לא יז גם אם הוא מקבל מכות נמרצות, לכן קוראים לחמור עקשן. לדעתי, הוא מכוון. לעומת זאת סוס העמוס יתר על המידה ימשיך וילך עד שיתמוטט.

דוגמה מהעולם המכאני - מעלית העמוסה יתר על המידה לא תעלה ולא תרד. יש מנגנון המשבית אותה במצב של עומס יתר.

דוגמה מעולם התעופה למצב שמאפשר לעבור מגבלה - בזמן שירותי בצבא עבדתי על מטוס מוסקיטו. למטוס הייתה מגבלה בהפעלת כוח המנועים. מותר היה להפעיל את המנוע עד 60% מהספק המנוע. על פי הוראות היצרן הובטח שבהספק כזה יעבוד המנוע באופן תקין במשך 200 שעות טיסה בין טיפול התחדשות אחד למשנהו. חוט הבטחה במסלול המצער לא אפשר לעבור את המגבלה.

היות והמטוס שימש כמטוס קרב, ובמצבים קיצוניים היה צורך ביותר כוח מנוע, אפשרו לטייס לבחור לעבור את המגבלה על-ידי דחיפת המצערת בכוח וקריעת חוט הבטחה. פעולה כזו הייתה

מותרת למשך 30 שניות בלבד לשם היחלצות ממצב מסוכן, ולא לשם השגת מטרה אחרת. לאחר הטיסה חייב היה הטייס לדווח על המקרה, ועל המכונאי היה לבדוק אחרי טיסה ולוודא שחוט האבטחה שלם.

במקרה של קריעת החוט היו משביתים את המטוס לסדרת בדיקות. אף אם בכל הבדיקות הכול נמצא תקין, היו חייבים להוריד למטוס 20% שעות טיסה, פעולה שהייתה מקצרת את זמן תקינותו של המנוע בין זמני הבדיקות.

אצלנו, בני האדם, ניצול יתר של המערכת, כלומר יכולת הבחירה שקיבלנו לעבור מגבלה, הופך להיות נורמה. **נורמת התנהגות זו מפתחת ומעשירה מאוד את מערכות הבריאות וההצלה, ומנגד משבשת את איכות חיינו ומקצרת את זמן חיינו האיכותי.**

דוגמה מוכרת לניצול יתר וקרובה יותר היא בתחום מערכת החשמל בבית. מערכת זו מתוכננת ל-15 אמפר בלבד, אך אנחנו מעמיסים בו זמנית צרכנים רבים כדי שנוכל גם לבשל, גם לכבס, גם לגהץ וגם לחמם את הבית, וזאת כדי להספיק כמה שיותר דברים בפחות זמן (לנצל את הזמן). מובן שפעולה זו מזמנת מחמאות, הערצה והרגשה טובה. כיוון שידוע שבהמשך יגרום ניצול היתר להתחממות ושריפת החוט בנתיך, שמים בנתיך חוט עבה יותר ומצליחים לעמוד בנורמה ואף לקבל בונוס לשימוש בו-זמנית בצרכנים נוספים.

במשך השנים, כתוצאה משימוש כזה בעומס יתר, מתחילים החוטים להתחמם בקירות ובגג. חום זה מייבש ומפורר את הבידוד המפריד בין החוטים. ניצוץ הקופץ ביניהם גורם לשריפה המבעירה את הבית. בתגובה אנו באים בטענות למכבי האש ולאמבולנס שהגיעו אחרי 20 דקות במקום תוך 10 דקות. אז הפתרון הנורמטיבי, של ידע וכוח ועוד מאותו דבר, הוא להכניס למכונות ההצלה מנועים חזקים יותר וסירנות חזקות יותר ולהוסיף עוד תחנות הצלה, דבר המעיק על התקציב הכלכלי.

# הפער בין הרצון ליכולת

הפער בין הרצון ליכולת יוצר מתח שהוא המתח של החיים.

כשהמתח מידתי, מתאפשרים התפתחות, הנאה ושקט בחיים. כשהפער והמתח גדלים מדי כתוצאה מרצון יתר או מחמת מגבלות ביכולת, האדם נכנס לסחרור ומביא על עצמו כאבים, מחלות ודיכאון עד כדי איבוד עצמו לדעת.

אלכסנדר אמר שהגדלת הפער נובעת מהחינוך בעידן המודרני, חינוך המכוון להגדלת יתר של הרצון על ידי פרסומת לצרכנות יתר, לחינוך למצוינות, להצבת מטרות והשגתן בכל מחיר, וכל זה על ידי הוספת ידע וכוח - כיוון המביא להוספה מיותרת של מתח.

פעילות המכוונת למשיגנות יתר - End gaining היא כיוון המפתח התנהגות מורגלת אוטומטית עד כדי התמכרות להשגת המטרה.

אלכסנדר מציע טכניקה שתביא להפחתת עודף המתח. בעזרת השהיית התגובה המורגלת כשהיא לא מתאימה, ובעזרת הנחיית כיוונים, יצמצם זמנית הרצון העודף ויתאפשר זמן לשיקול דעת נוסף הנותן תמונה ברורה יותר ליכולות שלנו בזמן נתון. בהתאם לכך נגיב תגובה מתאימה, ונפחית בפעילות המיותרת. המתח המיותר יפחת ויאפשר החלפת מטרה.

השהיית התגובה המורגלת והנחיית כיוונים מביאות לשימוש ברמת הבינה, רמה המאפשרת עלייה לאחר ירידה ומשפרת את איכות חייו של בן האנוש.

## כיוונים בשיטה

המושג 'כיוון' הוא ייחודי בשיטת אלכסנדר. כיוון הוא תוצאה של זרימת התנועה הראשונית שמתרחשת בנו. ניתן לדמות זרימה זו לכיוון של אלומת אור הזורמת ממקור אור והלאה. אפשר לייחס אור זה לאור שברא הקב"ה ביום הראשון, האור שעליו מדבר מרטין בובר במאמר 'האור הגנוז'. זהו האור שאותו גנו הקב"ה בתורה כשראה שמעשיהם של בני האדם מקולקלים. לפי דעתי, אור זה גנוז בכל בן-אנוש, וחירותו לממש אור זה.

במעמד הסמכתם של תלמידיי כמורים לשיטת אלכסנדר, אני מעניק להם, במצורף לתעודה, חוברת קטנה של פרקי אבות, שבה אני מצטט את המאמר של מרטין בובר 'האור הגנוז', ומאחל להם שאור זה ילווה אותם בכל אשר יפנו.

כשאור זה מתממש (הוא מתממש כשאנחנו מפריעים לו פחות), הוא זורם כניצב למישור הפנים דרך העיניים החוצה, כשהאדם מישיר מבט. כשאור זה פוגש גוף מסוים, הוא חוזר ונקלט במשטח הפנים, כמו אנטנה במערכת בקרה שבה המשדר נמצא במרכז האנטנה שקולטת את המשוב. משוב זה מפוענח בנקרת המרכז שבעצם היתד\*. התרחשות זו מזכירה לי את מעמד הר סיני: "אתם נצבים היום כלכם לפני ה' אלהיכם, ראשיכם שבטיכם זקניכם ושטריכם, כל איש ישראל" (דברים כ"ט ט'). מימוש הכוונה לפנים ולמעלה מחזק בנו את האמונה שעוזרת לנו, כדברי ג'ונס: "לאחר שלושים שנה שאני עוסק בשיטת אלכסנדר, אני יכול להגיד שהיא עוזרת לעבור קטעים קשים בחיים בצורה יותר קלה". אור זה עוזר לצדיק לגלות שלא חייבים להוציא את האבן שטיפש זרק לבאר ועשרה חכמים מתאמצים להוציא.

---

\* להרחבה בנושא, ראה מאמרים בעמודים 189, 195.



## כיוון - תנועה

התנועה מוגדרת על-ידי העוצמה שלה, שאותה נכנה בפשטות 'תנועה', ועל ידי הכיוון שלה שאותו אנו מודדים במושגים מוחלטים, כגון צפון, דרום, מעלה, מטה או במושגים יחסיים לאדם, כגון; קדימה, אחורה, שמאלה וימינה.

הכיוון קודם לתנועה. ישנם כיוונים המתייחסים למטרות הנמצאות מחוץ לאדם, והם קובעים את הכיוון של התנועה של האדם כשהוא נמצא בדרך אל המטרה. במקרה כזה את כיוון התנועה קובעת המטרה שאותה אנחנו רוצים להשיג, בדומה להורדת אנך מנקודה חיצונית אל המישור (מבחוץ פנימה). במקביל מתרחשת באדם תנועה פנימית של חיוניות, שהיא תנועה ראשונית הזורמת מבפנים החוצה, בדומה להעלאת ניצב מהמישור (מבפנים החוצה). את המשוב של התנועה הזו קולטת הבקרה שבתוכנו.

אחד הכיוונים שאינם ברורים לאדם הוא לאן פונות פניו היות והוא אינו יכול לראות את פניו, לעומת יכולתו לראות לאן מכוונת ידו או כף רגלו. כדי שאדם יוכל לקבל משוב לאן פונות פניו, המערכת מישירה מבט הזורם מבפנים החוצה דרך העיניים בניצב למישור הפנים. בדומה לאלומת אור היוצאת מפנס המוצמד למצחו של האדם. אלומת האור הזו מגיעה לאן שמכוונת פניו ברגע נתון. וכך לאן שהמבט מגיע, המערכת מעדכנת שלשם פונות הפנים - כיוון שמשנתנה מרגע לרגע. כיוון זרימת החיוניות באדם בא לידי ביטוי גם במבט. המבט זורם דרך העיניים ממקור ראשוני החוצה, והראייה זורמת דרך העיניים ממקור חיצוני פנימה.

יש אנשים שמממשים את התנועה לפני שעדכנו את הכיוון, ואז את התוצאה מממש ההרגל או המזל. את הכיוון כדאי לעדכן מרגע לרגע בדיעה ברורה שפעולה זו דורשת משאבים.

אחת מהדוגמאות למערכת יחסים משולבת של תנועה וכיוון, שאני משתמש בהן להבהרת המושגים, היא תפקיד הגלגלים במכונית.

הגלגלים מממשים גם את התנועה וגם את הכיוון. יש מכוניות שהגלגלים הקדמיים מממשים גם את התנועה וגם את הכיוון. יש מכוניות שאת התנועה מממשים הגלגלים האחוריים הדוחפים את גוף המכונית, ואת הכיוון מממשים הגלגלים הקדמיים. לכל אחת מהאפשרויות יש יתרונות ויש חסרונות.

דוגמה נוספת מתחום הרכבות - כשקטר הרכבת מוביל מקדימה, בזמן התנועה יש רווח בין הקרונוט, והם שואפים להתיישר בשורה. כשהקטר דוחף מאחור, יש לחץ וחיכוך בין הקרונוט, והם שואפים להתפזר. בשני המקרים את הכיוון נותנים הפסים. אצל האדם היחס בין חוליות עמוד השדרה דומה ליחס בין הקרונוט.

ניתן לדמות את התנועה בגוף האדם לרכבת המופעלת בו-זמנית על-ידי קטר מקדימה וקטר מאחור, כשמערכת הבקרה והשליטה בוחרת בכל שלב איזה קטר יהיה דומיננטי יותר. כשיהקטר' הקדמי דומיננטי, הראש מוביל, וכשיהקטר' האחורי דומיננטי, הרגליים דוחפות.

אצל רוב האנשים השכל בעזרת ההרגל קובע את כיוון הרגליים, הרגליים מממשות את התנועה, והן דוחפות או מובילות את הגו שדוחף או מוביל את הראש. פעילות כזו יוצרת לחץ לאורך עמוד השדרה, וכדי לא להתפרק חייב אדם הפועל כך לנוע על פסים ללא יכולת בחירה, כלומר, עליו יהיה לחיות בתוך מסגרת נורמטיבית ברורה.

כאשר השימוש משופר והראש נישא, הראש מממש גם את התנועה וגם את הכיוון לפני-ולמעלה, ואז לאורך עמוד השדרה יש רווחה - פעולה הדומה לתנועה של כדור פורח. הכדור בכדור פורח נושא בקלילות את הסל, ואת הכיוון נותנת הרוח.

ניתן להביא דוגמה מתחום השייט להבדל בין תנועה המתבצעת באמצעות דחיפה לעומת תנועה המתבצעת על-ידי נשיאה. את התנועה בסירת משוטים מממשים הכוח בידי של השייט. התנועה

עוברת למשוטים שדוחפים את הסירה. במקרה כזה ההנאה של החותר היא במאמץ הפעולה ובעליית רמת המתח והאדרנלין. לעומת זאת, בסירת מפרש נושאים התורן, המנור והמפרש את הסירה בעזרת הרוח, ואת הכיוון מממש ההגאי. במקרה כזה ההנאה של השייט היא מהקלות שבתהליך השייט. בסירת משוטים החותר מתקדם תוך מאמץ פיזי, ובסירת מפרש השייט מתקדם ללא מאמץ פיזי. יש אנשים שנהנים ממאמץ ואחר כך משלמים את המחיר, ויש אנשים שנהנים מהקלות שבחיים.



**את הכיוון נותנת הרוח  
ואת התנועה נותן המבער**



## נישא ונושא

בתקופה האחרונה הבחנתי שקל לי יותר ל**שאת** את הראש שלי כשראשי נישא בזמן עמידה, בזמן ישיבה ובזמן הליכה.

כתוצאה מגילוי זה החלטתי להשתמש במילה 'נישא' בהנחיית הכיוונים כלומר: "להניח לצוואר, ראש נישא לפנים ולמעלה, גו מתארך ומתרחב."

כמנהגי, אני בוחן את גילויי, ולכן התחלתי גם לבדוק את מאפייני המילה "נישא".

בחג השבועות אנו נושאים את הביקורים. המלצר נושא את המגש עם האוכל. העננים נושאים בשמיים וגם נקראים נושאים: "נושאים ורוח וגשם אין." "הלויים נשאו את ארון הקודש וייסעו ויחנו".

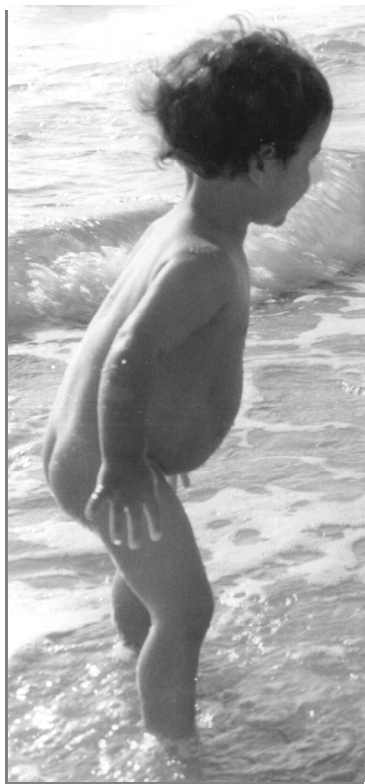
בזמן חניה על הקרקע המסוק נושא את הרוטור, ובזמן תנועה הרוטור נושא את המסוק. במסע אלונקות נושאים את הפצוע, החייל נושא את חברו הפצוע על גבו, וזוג הבא בברית הנישואים - נקראים נושאים. הבעל נושא את האישה, והאישה נותנת את הכיוון.

המיוחד במערכת היחסים בין נושא לנישא הוא שאת הפעילות הפיזית עושה הנושא, ואת הכיוון והיעד של התנועה קובע הנישא. כמו באוטו משא - את כיוון הנסיעה ואת היעד קובע המטען (הנישא) ואת הפעולה מבצע הנושא (המשאית).

ב- 1999 כתבתי מאמר על האנלוגיה בין שיטת אלכסנדר לשפת הקודש. במאמר זה קישרתי בין הנחיית הכיוונים לפסוק בתורה שבו אלוהים אומר לקין, "הֲלוֹא אִם תֵּיטֵב - שְׂאֵת, וְאִם לֹא תֵיטֵב - לִפְתּוֹחַ תִּסָּאת רֶבֶץ" (בראשית ד' 7). כיוון שהפנים הם חלק מהראש, יש הקבלה בין נשיאת הראש לנשיאת הפנים.

ולכן לפי דעתי, הכוונה בתורה הייתה שאם תיטיב שאת את ראשך לפנים ולמעלה ולא יפלו פניך, תתמודד טוב יותר עם החטאים העומדים בפתח חייך לאורך השנים. מכאן גם נובע הביטוי: אדם נושא פנים.

בברית הנישואין הבעל נושא את האישה והאישה הנישאת היא זו שנותנת את הכיוון.



**ראש נישא**



**ראש מוביל לקראת מטרה**

## גירוי ותגובה

אלכסנדר דיבר על כך שהאדם מתפקד תמיד כשלמות פסיכו-פיזית, כלומר, כל האיברים והמערכות משתתפים כולם בכל פעולה ופעולה כשלמות גוף-נפש-רוח.

את הפעולות שלנו בחיים אפיין אלכסנדר כפעולות של קליטת הגירויים, פירושם והתגובה להם.

**שיטת אלכסנדר עוסקת בתחום שיקול הדעת שבין הגירוי לתגובה.**

זאב תדמור השתמש במושג **כוליות**, כלומר, הכול פועל ביחד בו זמנית. בשיטת אלכסנדר אנחנו משפרים את הקואורדינציה בין האיברים בזמן הפעולה. שיפור זה מתממש על-ידי הגדלת טווח הערנות ושיקום היכולת להשבית את התגובה המורגלת כשהיא לא מתאימה. על-ידי הנחיית כיוונים יזומה אנו מאפשרים למערכת לבצע שיקול דעת מחדש בעל נתונים מעודכנים ולהגיב בצורה אינטליגנטית יותר.

נושא הגירוי והתגובה העסיק אותי במשך שנים. בשלב מסוים העליתי על גרף (בנתיב הצהוב המסומן בגרף) את ההתרחשות שקורית בתוכנו בקטע שבין הגירוי לבין התגובה. לדעתי, **ייחודה של שיטת אלכסנדר הוא במימוש הבחירה בקטע שבין הגירוי לתגובה.**

ב-1993 שרבטתי סקיצה ראשונה של הגרף. בשלב השני נעזרתי בתלמידי מישל ז"ל והעלינו סקיצה זו על גרף ממוחשב. את הגרף הזה הצגתי בביטאון המורים ב-1994. בשלב השלישי נעזרתי בתלמידי יוסי גרשי. שיפרנו את הגרף והוספנו לו צבע.

בעמוד הבא מופיעים השרבוטים הראשונים של הגרף, ובהמשך יופיע המאמר "הסבר לתרשים..." המפרט את מרכיבי הגרף המודפס על כריכה אחורית פנימית.

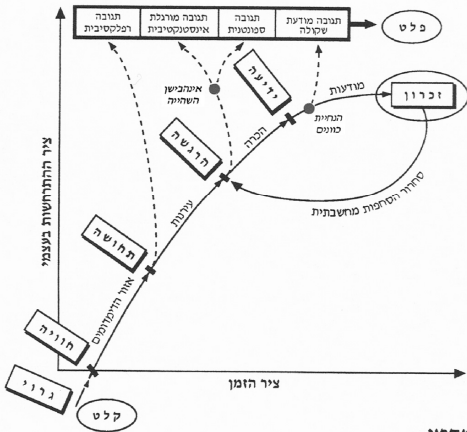
# התרשים בביטאון מ'3 - 3.1994

## המילה והשיטה

### תרשים זרימת המושגים בתהליך

מפעם לפעם אני נגש בכלבול הקיים בין העוסקים בטכניקה בשימוש במילים המתאימות למסר שהם רוצים להביע וגם עם הכלבול הקיים אצלי.

באת הפעמים בכדי לאפיין כמה מילים שבשימוש ציורתי גרף העוזר בנושא.



### מקרא

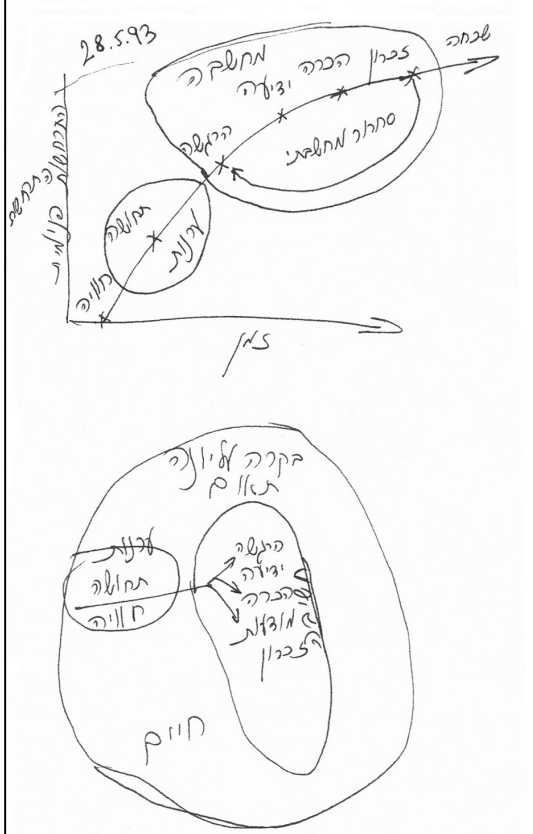
החוויה והתחושה, מידע בדרך למוח.

ההרגשה הידיעה והזכרון - מידע בתוך המוח.

סחרור מחשבתי - מידע שיכול להזין את עצמו ויוצר דבר המפריע למידע חדש להכנס. עיי' שהיית האינסטינקט והנחיית כיוונים או מאפשרים לתגובה שקולה להתרחש.

מאיר עמית

# השרבוט הראשון 28.5.93



## **הסבר לתרשים: "אפיון המושגים ומיקומם בתהליך שבין הגירוי לתגובה"**

**(התרשים מופיע בעמוד הפנימי של הכריכה האחורית)**

הציר האופקי-התחתון מציין את ציר הזמן, והציר האנכי מציין את ההתרחשות בתוך האדם.

המסלול הקשתי האדום מבטא את ההתרחשות בתוך האדם בין הגירוי לבין התגובה ביחס לזמן.

האזור הסגול שבתחילת הקו האדום מציין את אזור קליטת הגירוי החושי, שנמצא מחוץ לאדם. המידע מאיבר הקליטה זורם אל אזור הזיכרון במוח במעלה הקו האדום.

1. הקטע הראשון על הקו האדום מהחוויה עד התחושה מתייחס לאזור הדמדומים. אזור הדמדומים הוא האזור התחום בין תחנת החוויה לתחנת התחושה, ובו מתרחשת פעילות שאינה ברורה לנו. באזור הזה מתרחשת כמו כן הבקרה, שבאה לידי ביטוי בקו הצהוב העולה מתחנת החוויה. בקו הצהוב הזה נמצאת התחנה המציינת את קליטת הבקרה כהתכווצות ואחריה את התחנה של הוראת הבקרה ליירוט ההרגל (יירוט פירושו לפגוש את הפקודה כשהיא בדרך אל המטרה, ואז יש אפשרות להסיט אותה מדרכה להשגת המטרה או לעצור אותה בדרכה אל המטרה. פעולה זו מאפשרת בחירה בתגובה אחרת).

מתחנת התחושה יוצאת התגובה המסומנת (בקו הירוק העולה) להפעלת הפעולה הרפלקסיבית (תגובה ראשונית שהיא תמיד נכונה).

2. הקטע השני על הקו האדום שבין התחושה לבין ההרגשה מתייחס לאזור הערנות. מתחנת ההרגשה יוצאת התגובה המסומנת בקו הירוק לפעולה אינסטינקטיבית (תגובה מורגלת).



בהמשך, לאורך הקו האדום שבין ההרגשה לבין הזיכרון (פעילות שמתרחשת כבר במוח), נמצאות ההכרה, תחנת הידיעה והמודעות.

במעלה הקו הצהוב, שמסמן את הבקרה, מתרחשת הערנות של הבקרה המסומנת בקווים הצהובים האופקיים הדקים. כשהבקרה באזור הערנות מגלה בעזרת המשוב (מסומן בחיצים סגולים) בתחנת קליטת הבקרה (מסומנת בעיגול אדום) שהתגובה הרפלקסיבית היא של התכווצות והתגובה אינה מתאימה, היא מיירטת בהמשך בתחנת היירוט (מסומנת בעיגול אדום) את ההרגל ומשביתה אותו. השבתת ההרגל אינה מאפשרת לתגובה האינסטינקטיבית להתממש אף על פי שכבר יצאה פקודה למימושה.

השבתת ההרגל בתחנת ה-Inhibition מאפשרת למערכת להגיב תגובה ספונטנית. אם התגובה הספונטנית לא התממשה, הבקרה שולחת מתחנת ה-Inhibition פקודה להנחיה מודעת המתרחשת בעיגול האדום באזור המודעות. ואז בעזרת הנחיית כיוונים מתאפשרת תגובה מודעת שקולה. תגובה מודעת שקולה היא תגובה משופרת ויעילה יותר מהתגובה האינסטינקטיבית המורגלת.

בשיטה אנחנו מזיזים על-ידי עידון ההבחנה החושית את נקודת התחושה לכיוון אזור הדמדומים, מרחיבים את קטע הערנות (הקווים הצהובים הדקים) ומקטינים את קטע הדמדומים. יש אנשים שאצלם נקודת התחושה קרובה לנקודת ההרגשה, ולכן תחום הערנות החושית מצומצם ותחום הדמדומים גדול. בתרבות המערבית בעידן המודרני אין מעודדים את הערנות החושית, אלא את הערנות המחשבתית, ולכן מדברים הרבה על מודעות וכמעט לא משתמשים במושג ערנות. בערנות יש **הבחנה**, ובמודעות יש **אבחנה**. הרחבת קטע הערנות מאפשרת זמן נוסף לפעולת המשוב (המסומן בחיצים הסגולים), זמן שמאפשר לפעולת הבקרה לתפקד במיטבה.

3. בני האדם יכולים להוציא מידע מהזיכרון המוחי או מהזיכרון הנפשי ולהזין את ההרגשה. לפעולה זו אני קורא רגשות (גירויים הבאים מתוך המערכת ולא מבחוץ). במקרה כזה המערכת נכנסת לסחרור/היסחפות מחשבתית, תהליך שמסומן בגרף בקו השחור. תהליך הסחרור/ההיסחפות מפריע למידע חדש שמגיע מהחושים להיכנס לתחום ההרגשה-הכרה-מודעות. סחרור זה, הבא לידי ביטוי במחשבות מטרידות, אי שקט כללי ועיניים מזוגגות, מפריע מאוד לתפקוד רמת הערנות החושית.

במקביל לתהליך זה (זרימת אינפורמציה למערכת שמסלולה הוא הקו האדום) המערכת מגיבה בפעולה פיזית (תחום הרקע הירוק הבהיר שנמצא בחלק העליון של התרשים). תחום זה מייצג את הפלט. הפלט מתממש ב-4 רמות תגובה:

א. תגובה **רפלקסיבית/ראשונית**, שלפי דעתי היא תמיד נכונה, אבל לא תמיד מתאימה. היא באה לידי ביטוי בכיווץ או בהתרחבות אם הרפלקסים מתפקדים כראוי. את התגובה הזו (את תקינות הרפלקס) בודק הרופא כשהוא מכה קלות בעזרת פטיש מתחת לפיקת הברך כדי לבדוק אם השוק מנתרת, 'ישורט' בעזרת ידית הפטיש בשריר השוק כדי להבחין אם האדם מתכווץ.

ב. תגובה **אינסטינקטיבית/מורגלת**, שברובה נלמדת מהסביבה במהלך החיים, ולא תמיד מתאימה למבנה האישיות שלנו או למציאות המשתנה.

ג. תגובה **ספונטאנית** היא תמיד חדשה, תמיד מתאימה, והיא מאפשרת את יכולת האלתור בהתייחסות למציאות המשתנה. תגובה זו לא תמיד מופיעה, וכשהיא מופיעה היא מפתיעה.

ד. אם **התגובה הספונטנית** אינה מופיעה, הבקרה נותנת פקודה להנחיה מודעת, ואז בעזרת הנחיית הכיוונים, המערכת מגיבה בתגובה מודעת שקולה. תגובה כזו תתרחש לאחר מתן זמן לשיקול דעת ולבחירה מתוך מאגר קיים.

4. מתחת לתרשים לאורך ציר הזמן מצוין מיקום המושגים: הבחנה ואבחנה וההבדלה ביניהם.

**ההבחנה** היא פעולה חושית = ערנות. זו פעולה שבאה לידי ביטוי בגרף בקו הצהוב הניצב ובקווים הצהובים המקווקווים בתחום שבין התחושה לבין התגובה.

בשיטת אלכסנדר, על ידי עידון ההבחנה החושית, אנחנו מזיזים את נקודת התחושה לכיוון אזור הדמדומים, מגדילים את תחום הערנות ומקטינים את אזור הדמדומים - פעולה שנותנת זמן נוסף לפעולת המשוב ומשפרת את תפקוד הבקרה.

**האבחנה** היא פעולה מוחית = ידע = דיאגנוזה. זוהי פעולה מוחית הבנויה על ידע וזיכרון. האבחנה באה לידי ביטוי בגרף (לאורך הקו האדום) בקטעי ההכרה והמודעות שבין תחנת ההרגשה לתחנת הזיכרון.

5. ייחוד השיטה נמצא בקו הצהוב העולה בתחנות האדומות. קו זה מייצג את הבקרה ואת הבינה. הבקרה קולטת האם המערכת מגיבה מתוך כיווץ או מתוך התרחבות, ובהתאם לכך מאפשרת לבינה ליירט את התגובה המורגלת או לאפשר לתגובה להתבצע.

כמו-כן בקו הצהוב נמצאת היכולת להבחין האם הגירוי לתחנת ההרגשה בא מכיוון חיצוני של חוויה חושית חדשה או מכיוון פנימי מתוך הרגשות (זיכרון מוחי או נפשי), דבר המסחרר את המערכת ללא קשר למה שקורה במציאות.

ההבחנה בקו הצהוב עוזרת לנו לקבל תמונה ברורה יותר על היחסים בתגובה שלנו. עד כמה התגובה שלנו בתחנת **ההרגשה** מושפעת מאינפורמציה חושית חדשה או מתחושות הבאות מזיכרון מוחי-נפשי.

כשהתגובה שלנו מושפעת ברובה ממידע חושי חדש, היא קרה ושכלתנית, ולא אנושית. כשהתגובה שלנו מורכבת ברובה מרגשות, היא חמה מדי, עד כדי כווייה. ולכן, **איזון מתאים בין שכל לרגש נותן תגובה אנושית.**

## לסיכום

בתרשים זה ניסיתי לארגן ולהבהיר את המושגים שבהם אנחנו משתמשים, לפי סדר הופעתם בתהליך, וכן את התוכן היצוק בכל מושג ומושג.

בזמנו, כשניסיתי לאפיין את המילה 'מושג', מצאתי במילון אבן-שושן: 'דבר הנתפס בתודעה ונאמר או נכתב ונמסר על ידי מילה או על ידי קבוצת מילים. השומע או הקורא מפרש את המילה וקולט את המושג, ובמילון אחר: 'מילה או קבוצת מילים הבאים להעביר רעיון'.

אין לי ספק שיש בתרשים מקום לדיוק, להרחבה ואולי לצמצום, דבר המתאפשר במקביל להתפתחות בטכניקה. לדעתי, בהסבר מילולי פנים מול פנים יש אפשרות טובה יותר להבהיר את הגלום בתרשים.

אני מקווה שהסבר מילולי כתוב זה יאפשר ליותר אנשים להבין את השיטה במלוא היקפה, כמו שאמר אלכסנדר: 'שיפור היכולת להגיב אחרת בתחום שבין הגירוי החושי (הקלט) לבין התגובה (הפלט)'. "

**התגובה הינה פעולה פיסית שבאה לידי ביטוי בדיבור ובשפת הגוף.**

קראתי בזמנו שמנגנון הדיבור מפעיל בו זמנית כ-400 שרירים ומתאם ביניהם, וזו הפעילות הפיזית הכי מורכבת של יצור חי.

כשאלוהים נפח נשמה באפנו, קיבלנו את יכולת הבחירה ואת יכולת הדיבור, ובשניהם אנחנו יכולים לרומם את עצמנו או לחלופין להרוס את עצמנו.

# שער רביעי

אני והשיטה - הגיגים ותובנות



7 מעלות הכבש הנמצאות בחוליות הצוואר  
מובילות ל-22 חלקיו של סיפון החושים הנמצאים בראש.  
מתאים ליחס המיוחד של  $22/7 = 3.14 (\pi)$

## כבש' וסיפון

הרעיונות שעולים במחשבותיי מציפים אותי כתמונות, ואני מתרגם אותם למילים ולמושגים מעולם הדימויים המוכר, מילים ומושגים שאותם אני מאפיין לצורך דיוק המסר.

וכך הגעתי למילים: **סיפון, כבש' וקומה**.

**סיפון** - קיים במטוס ובאנייה. סיפון הוא המרחב בין הרצפה לבין התקרה, מרחב הנמצא בתנועה. לסיפון עולים בכבש. סיפון וכבש היו גם בבית-המקדש.

**כבש'** - חיבור בין משטח יציב לסיפון, לעומת חיבור בין משטח יציב למשטח יציב שנקרא גרם מדרגות או גשר.

**קומה** - מרחב יציב בין רצפה לתקרה.

גם בתוכנו, בני האדם, קיימים סיפון וכבש. הסיפון הוא הסיפון של החושים, אזור שאליו מגיעה כל האינפורמציה החושית שלנו, ושם עוברת עיבוד ראשוני. אזור זה נמצא במפגש בין פסגת עמוד השדרה לבסיס הגולגולת מאחורי מערות האף ובית הבליעה. אזור זה נמצא בתנועה לכל אורך חיינו, ולמעשה זוהי תנועת החיים (התנועה שאותה מכניס תא הזרע לביצית).

הכבש' הוא אזור המפרקת, אזור שבו החוליות העליונות של עמוד השדרה נפגשות עם בסיס הגולגולת. זהו גם האזור שבו פסגת חוט השדרה ובסיס המוח נפגשים.

הכבש' בתוכנו בא לידי ביטוי בחלום יעקב כסולם המחבר בין הארץ לשמיים, בין השמיים הנמצאים בתנועה לבין הקרקע היציבה. בדומה לכך סולם החבלים שאחזיתו למעלה ושייחודיותו שאינו יציב אך אינו נופל, אלא אם מעמיסים עליו עומס יתר.

כשהכבש' בתוכנו מאבד את יכולת הגמישות שלו - מקביל לנוקשות בשרירי הצוואר - התנועה הפנימית מופרעת. במקרה כזה התנועה מניעה את כל המבנה כתנועות המופיעות כמיותרות באזורים

מסוימים בגוף. כל ניסיון לעצור תנועות אלו על ידי הוספת מתח שרירי רק מעצימות את התנועות המיותרות בגוף, פעולה שמביאה במצב קיצוני לתוצאה הדומה להתרחשות במחלת פרקינסון.

באחד השיעורים הבחנתי בתנועה של אי-שקט אצל תלמיד ששכב על השולחן. התנועה התבטאה בתזוזה מצד לצד. שאלתי אותו לפשר התנועה, ותשובתו הייתה שהוא בודק אם הוא נמצא באמצע. אמרתי לו, "העיקר שאתה נמצא בתווך."

ואז התחיל התלמיד לדקלם בהיגוי מדויק:

"כעמוד שבתווך הגשר, אף חוט השדרה לאנוש

הוא קו החיים והקשר, הירדן, הירדן הקדוש"

לשאלתי, ההסבר שלו היה: "זהו הבית הראשון של השיר 'שתי גדות לירדן' שאותו כתב ז'בוטינסקי."

האסוציאציה שלי הייתה לנהר הירדן כפי שמופיע בציור שבכריכה הקדמית של הספר בהיטל צד של האדם, ובו: ים המלח מתאים לאגן, הירדן לעמוד השדרה, הכנרת לבית החזה, הירדן ההררי על יובליו לחוליות המפרקת, והראש לחרמון - העיניים של המדינה.

בדקתי את ההגדרה של תווך לעומת אמצע. גיליתי כי תווך הוא המקום שמתאים למקם בו את התמיכה, ולא תמיד באמצע. אצלנו המערכת היא לא סימטרית ובהיטל צד ניתן לראות את עמוד השדרה תומך בנו בתווך ולא באמצע.

כידוע, אלכסנדר גילה בעזרת מערכת מראות את ההשתקפות של עצמו בהיטל פנים ובהיטל צד כמערכת לא מאוזנת, שחייבת לאזן את עצמה כל פעם מחדש ולא לקבע את עצמה.

כדימוי למערכת מקובעת ניתן לראות את העמוד של גשר המיתרים בירושלים הנמצא בתווך הגשר ולא באמצעו. צורתו דומה בהיטל מסוים לעמוד שדרה של יהודי מקובע הנושא את מוסר העולם ככורח ולא מרצון.



## האדם השלם

אלכסנדר כתב בספריו שהאדם הוא שלמות פסיכו-פיזית. הוא טען שאין אפשרות להפריד את צירוף המילים פסיכו-פיזי, כלומר להפריד בין פעולה פיזית לבין פעולה מנטאלית.

אלכסנדר כתב: "שתי הרמות קשורות זו בזו לחלוטין, והן קשורות אף יותר מהמשתמע מצירוף מילים אלו. צירוף זה קשור לתגובה האנושית." בהמשך הוסיף: "אין מילים אחרות המתארות במדויק את הפעילות הפסיכו-פיזית."

לדעתי, השפה העברית יכולה לספק בהירות משופרת לנושא זה. בשפה העברית האדם השלם מורכב משלוש רמות: גוף-נפש-רוח: גוף = חומר פיזי, נפש = דם וחיות, רוח = אלוהות.

פועל יוצא מהגדרה זו הוא שהמחשבה היא פעולה פיזית השייכת לגוף הפיזי, כפי שהתוכנה במחשב היא פעולה פיזית. הנפש היא החיים ("נפש כל חי"), והיא באה לידי ביטוי בבעלי דם חם, רמה שאותה עדיין אין ביכולתנו להבין. הרוח היא זו שעושה את בן-האנוש לשלם, אותו שלם הגדול מסכום חלקיו שמאפשר לו את יכולת הבחירה ואת יכולת הדיבור, כפי שהאדם הנוהג במכונית אינו חלק מהמכונית.

כאשר בן-האנוש מממש את הרמה הרוחנית שבו - האיכויות הגלומות בו - הוא נחשב בבחינת אדם שלם. זו האיכות שמביאה שלום בתוכו והמאפשרת שלום גם בסביבתו. לפי המקורות, השלום יתממש באחרית הימים.

# המקרה האישי שלי

## דוגמה למשיגנות יתר ומעבר מגבלה

בתחילת שנות העשרים לחיי עבדתי בייבוש החולה כמפעיל טרקטור. עבדתי לבד בשטח. כל ערב היה עובר טנדר וזורק חבית סולר לתדלוק הטרקטור. כדי לתדלק היה צורך להעמיד את החבית, פעולה נורמטיבית שכל מפעיל טרקטור מוסמך יכול היה לבצע. ביום הראשון לא הצלחתי להעמיד את החבית כי לא היה לי מספיק כוח. כשהטנדר התקרב בדרכו חזרה לאסוף אותי, הייתי במצוקה כי לא רציתי לעכב את שאר המפעילים וגם לא להיעזר בהם. ברגע האחרון לקחתי את הכרית ממושב הטרקטור, ירדתי לעמידת צפרדע (כמו מרים משקולות), שמתי את הכרית בין בית החזה לחבית, אזרתי את כל כוחותיי, ובעזרת ידיי ובית החזה הצלחתי להעמיד את החבית. הרגשתי מאושר. באותו רגע הרגשתי כבר טרקטוריסט מוסמך. גם בימים הבאים לא ביקשתי עזרה והייתי מאושר שאני מסתדר לבד.

במשך הזמן התקדמתי והפכתי להיות בעל מספר טרקטורים, והעסקתי מפעילים אחרים. את המחיר של המאמץ העילאי בעבודה זו שילמתי כעשר שנים מאוחר יותר. שנים סבלתי מכאבי גב, ולמדתי לחיות איתם. כתוצאה מתהליך זה איבדתי מהגמישות שלי עד כדי כך שלא הצלחתי לשרוך בעצמי את שרוכי נעליי.

במשך הזמן החמיר מצבי. איבדתי תחושה ביד ימין ובחלק הימני של הפנים. איבוד התחושה בפנים לא הדאיג אותי כל כך כמו איבוד התחושה ביד ימין, משום שזו הייתה היד שבה הייתי מפעיל את הטרקטור ומתקן את השגיאות שהפועלים שלי עשו. לדוגמה, כאשר באתי לאסוף את הפועל מהשטח וראיתי את תוצאות עבודתו, שלחתי אותו הביתה במכונית שלי (כי אשתו כבר חיכתה לו), ואני נשארתי לתקן את העבודה, לפעמים עד תשע בלילה. אבא שלי או הפועל או אביבה היו באים לאסוף אותי מהשטח בשעות המאוחרות של הלילה. באותה תקופה הייתי ב- over doing כדי

לעמוד ברמת דרישות המצוינות שהצגתי לעצמי. כשאיבדתי את התחושה ביד ימין ובחלק הימיני של פניי, פניתי לעזרת רופא. הרופא התייחס ברצינות למצבי ושלח אותי לצילום. על פי תוצאות הצילום, חוליות הצוואר העליונות נראו לוחצות על העצב שמגיע לפנים וליד. שמחתי מאוד שהתקלה נמצאה. זה שלב ראשון לריפוי, אך הרופא מיהר להודיע לי שאני צריך ללמוד לחיות עם הבעיה כי הפגיעה היא באזור שלא ניתן לניתוח (כך זה היה באותה תקופה).

התשובה של הרופא הכעיסה אותי מאוד. אמרתי לו שהתשובה שלו אינה מקובלת עליי, "מה זאת אומרת 'ללמוד לחיות עם זה'?" אני חבר בקופת חולים שנים רבות ואינני מפגר בתשלומים, וכאשר יש בעיה הם מתנערים מאחריות ולא נותנים מענה למצבי?"

היום בדיעבד אני יודע שהמפגש עם אותו רופא היה נקודת האור שלי, המזל שלי. הוא לא נרתע מהכעס שלי ולא שלח אותי לטיפול של מתיחות ופיזיותרפיה, אלא התריס כנגדי: "מה אתה רוצה ממני? אתה כבר עשר שנים הורס את עצמך בעבודות הטרקטור. לך מפה! אני לא רוצה לראות אותך יותר." נדהמתי מתגובתו. קמתי מהכיסא, אך נשארתי שפוף. כשיצאתי מהחדר וסגרתי את הדלת מאחוריי, התבהר לי פתאום שאינני צריך לבוא בטענת לרופא, אלא עלי לקחת אחריות על עצמי ועל מעשיי. הבנתי שאני גרמתי לעצמי נזק גדול.

באותה נקודת שבר התרחש המפגש המכונן שלי עם יהודה קופרמן.

### **התוודעות לטכניקת אלכסנדר**

גרתי עם יהודה בשכנות, והכרתי אותו מנעורינו. הוא למד להיות מורה לספורט במכון וינגייט, ובגמר הכשרתו קיבל משרה מלאה כמורה לחינוך גופני בגימנסיה המפורסמת 'רחביה' בירושלים. מבחינתנו, חבריו הצעירים באותה תקופה, הוא 'היה מסודר' לכל החיים. כעבור כמה שנים סיפר לנו יהודה שהוא עוזב את משרתו

הבטוחה כדי לנסוע לאנגליה למשך שלוש שנים כדי ללמוד את 'טכניקת אלכסנדר'. חשבנו לעצמנו שהבחור אינו יציב. כיצד אפשר לעזוב משרה מכובדת בבית ספר יוקרתי כדי ללמוד דבר כל כך לא ברור, לא מוגדר ולא מוכר? אבל רצונו כבודו.

יהודה מצא אותי יושב בביתי בכורסה שקוע ומתוסכל באותו היום שבו חזרתי מהמפגש עם הרופא שגירש אותי מעל פניו. הוא הזמין אותי לקבל ממנו שיעור, והבטיח לי שהוא יוכל לעזור לי. הגעתי לחדר עבודתו שכלל שולחן, מראה וכיסא. יהודה הושיב אותי על הכיסא והקים אותי ממנו מספר פעמים, ובעזרת ידיו עיוות אותי. לאחר שביקש ממני לשכב על הגב על השולחן, כופף את ברכיי, נדנד אותן לצדדים ובכל פעם אמר 'That's it'. לא הבנתי מה הוא עושה, ומה הוא אומר. בשלב מסוים בשכבי על השולחן אמר, "לא מתאים לך לעבוד על טרקטורים, מתאים לך להיות מורה לטכניקת אלכסנדר, זה ממש "בילד אין" שבבילך. סע ללונדון, למד שם שלוש שנים, ותוכשר להיות מורה לטכניקת אלכסנדר."

באותה תקופה דבריו של יהודה נשמעו לי כשטויות, כמעשה שאין בו כל היגיון. ביקשתי ממנו רק 'לתקן' לי את היד כדי שאוכל להפעיל את הטרקטור. 'תיקון' הפנים היה חשוב פחות. השיעור הסתיים מבלי שהבנתי דבר, אך כשיצאתי מן הבניין ופניתי לכיוון המדרגות, הרגשתי שאני עולה בהן בקלילות.

המשכתי לקבל שיעורים אצל יהודה במשך כשנתיים. בשלב מסוים אימא שלו נפטרה, והוא הפסיק לבוא לנתניה. המשכתי להשתמש בהנחיית הכיוונים ולשכב על הגב בכל פעם שהרגשתי שהמתח אצלי מתגבר ומוביל לכאבי ראש, לכאבי גב או לשניהם יחד.

יהודה הסביר שבמשך שנים במסגרת עבודתי על הטרקטור, העמסתי על עצמי עומס יתר, וזה הזיק מאוד לבריאותי. דברים אלו עזרו לי כעבור כשנתיים להבין שבתחום עבודת הטרקטור אין אפשרות לעבוד בעומס קטן יותר, ואם אמשיך, במקרה הטוב אמות, ובמקרה הגרוע אמצא את עצמי יושב בכיסא גלגלים. הבנה

זו עזרה לי, בעזרתה של אביבה, לנטוש את עולם הטרקטורים. ניסיתי לעסוק בתחומי עבודה אחרים, אך הבחנתי שהם אינם מתאימים לי. תהיתי מה לעשות בהמשך הדרך. לבטים אלה גרמו לי אף לדכדוך עמוק. נהגתי להסתגר בחושך מאחורי דלת בית המלאכה הזמני ששכרתי על מנת לנסות למצוא פתרון למצבי העגום. לעיתים היה עולה בי רעיון מסוים. הייתי יוצא לבדוק האם הוא ישים. כשהתברר שהרעיון לא מתאפשר, הייתי חוזר לבית המלאכה, יושב בחושך, עוצם את העיניים וישובר את הראש.

יום אחד אחר הצהריים, בעודי יושב בחושך בבית המלאכה, פקחתי את עיני וראיתי על הרצפה כתם אור מלבני. כשתרתי בעיניי למקור האור, ראיתי שמעל דלת ההזזה של בית המלאכה היה רווח. דרך הרווח הזה נכנסו קרני השמש שלפני השקיעה ויצרו את המלבן המואר על הרצפה. כשהסתכלתי פעם נוספת על המרווח המואר שמעל דלת בית המלאכה, ראיתי בתוך קרני האור החזקים עד כדי סנוור שחדרו מבעד לרווח שמעל הדלת, כתובת שבה היה כתוב **"טכניקת אלכסנדר"**. אז נזכרתי שלפני כמה שנים הציע לי יהודה ללמוד להיות מורה לטכניקת אלכסנדר. בינתיים נפתח בירושלים קורס להכשרת מורים בניהולם של שמואל נלקין ויהודה קופרמן. כשחזרתי הביתה ושאלתי את אביבה מה דעתה שאלך ללמוד להיות מורה לטכניקת אלכסנדר, ענתה, "תעשה מה שאתה מבין". הבנתי שעליי להצטרף לקורס, הצעה שיהודה הציע לי לפני שש שנים.

היום אני מבין שמעשה זה הוא המעשה השני הכי חכם שעשיתי בחיי.

# הקורס הירושלמי

את לימודי בקורס הירושלמי התחלתי בפסח 1978 לאחר תקופת המתנה של כעשרה חודשים. בשנה זו ניהל את הקורס יהודה קופרמן כיוון ששמואל נלקין נסע לצרפת לשנת השתלמות.

המקום בקורס התפנה לאחר שאחת התלמידות החליטה שהקורס אינו תורם לה דבר. לדבריה, ליטופים היא יכולה לקבל גם מבלי לשלם על כך. יהודה הציע לה לעזוב את הקורס, כי אין טעם בהמשך לימודיה אם זה מה שהבינה לאחר כעשרה חודשי לימוד. המקום התפנה, לשמחתי, בשבילי.

באותה תקופה התנהל הקורס בביתו של התלמיד ישראל רוזמן. מאוחר יותר, כאשר שמואל חזר מצרפת, חזר הקורס למעונו בצומת רד"ק-אלפסי שברחביה. שמואל ניהל את הקורס, ויהודה נסע לבאזל ופתח שם קורס להכשרת מורים.

בכיתה היה צפוף מאוד. הקורס מנה שלושה-עשר תלמידים והתנהל בדירה בקומת קרקע שהכילה שני חדרים קטנים.

הסגן של שמואל היה מנחם קוטנר. מנחם היה איש בעל הומור וניחן בשקט נפשי. אדם שאני חב לו את תמיכתו ועזרתו בתקופות המשבר שעברתי בקורס. לא היה לי קל. הייתי בעל משפחה, וחלק מעול הפרנסה היה מוטל על כתפיי. היה לי קושי נוסף - לא הבנתי בדיוק מה אני לומד, וכשהבנתי דבר מה, התברר לי שלא זה הדבר.

חגית, אחת המורות בקורס, הבחינה שאני תלמיד בעל הבנה מיוחדת ועודדה אותי בדרכי המיוחדת. על כך אני מודה לה.

לאחר שתי שנות לימוד הבחנתי שראייתי השתפרה עד כדי כך שחדלתי להרכיב משקפי ראייה, שאותם הרכבתי במשך שמונה שנים קודם לכן.

בשנה השלישית בקורס חוויתי את הזרימה בגוף. חוויתי כיצד המוח וחוט השדרה שלי צפים במעלה הגולגולת ועמוד השדרה

וגורמים לי לקלילות מדהימה. במיוחד חשתי את הקלילות כאשר זאב תדמור, שלימד פעם בשבוע בקורס, עבד אתי.

ניסיתי לשתף את שמואל בחוויית הקלילות שהייתה קרובה לריחוף, אך הוא כנראה נבהל מתגובתי וביקש מזאב להפסיק ללמד אותי 'דברים כאלה'. ממני הוא ביקש שלא לדבר על רגשות של זרימה, קלילות וריחוף כל זמן שאני לומד בקורס.

על המזנון הקטן בכיתה היו מונחים ארבעה ספרים באנגלית; ספרו של אלכסנדר "השימוש בעצמי", ספרו של מקדונלד, ספרו של ד"ר ברלו וספרו של פרנק פירס ג'ונס. היות ואיני שולט בשפה האנגלית, ובספרים של אלכסנדר ומקדונלד לא היו תמונות, הייתי מעיין בספרים של ד"ר ברלו ושל ג'ונס שהכילו יחסית תמונות רבות. מתוך התמונות הבנתי שברלו מתייחס ל**תנוחות** נכונות ולא נכונות של האיברים, וג'ונס מתייחס ל**מסלול התנועה** היעיל והפחות יעיל של האיברים.

היום ברור לי שהשילוב בין חוויית הזרימה והקלילות שקבלתי מזאב והתמונות של מסלולי התנועה בספרו של ג'ונס הם אלה שעיצבו את כיוון ההתפתחות שלי בשיטה. לצד המזנון על הרצפה הייתה מונחת ערימה גדולה של חוברות דקות בעברית - תרגום למאמר של מקדונלד "הנחיית כיוונים - עשייה ואי עשייה" - שנמכרו בשקל לחוברת. נזכרתי שכבר נחשפתי למאמר זה לפני שבע שנים כשיהודה נתן לי תרגום של נועם רנן לאותו מאמר.

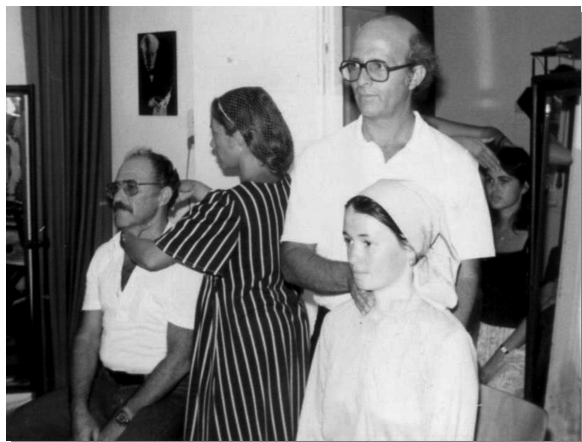
כששאלתי את שמואל מדוע הוא תרגם לעברית מאמר שכבר תורגם, ענה שכאשר קרא את התרגום של נועם, הבין מיד שהוא חייב לתרגם מאמר זה בעצמו. במשך השנים למדתי את ההבדלים בין התרגומים, ובחרתי באלו מושגים אאמץ מהתרגום של שמואל ובאלו מהתרגום של נועם. במושגים אלה אני משתמש עד היום.

בתקופה הראשונה שלי כמורה הגיעו אליי שני ילדים בני שלוש-עשרה. הם הגיעו ביחד ונהגו לצפות זה בשיעורו של זה. יום אחד

פנה אליי אחד הילדים ושאל, "מאיר, מהיכן יש לך כל-כך הרבה סבלנות?" שאלה זו הציפה אותי בתובנה כי אחת מהבעיות שיש לילדים היא חוסר הסבלנות כלפיהם מצד המורים. חוסר סבלנות זה גורם להם להיות בחייהם הבוגרים אנשים לחוצים, בלתי מסופקים וחסרי סבלנות.

העמדתי את עצמי במקומו של אותו ילד, ונזכרתי בסבלנות הרבה שהייתה למורים שלי בקורס בירושלים. אין ספק שסבלנות זו נבעה מאישיותו של שמואל כמנהל הקורס, שהקרינה גם על כל שאר המורים בקורס.

- לסיכום, אני יכול לומר שבקורס הירושלמי למדתי:
- משמואל** - את הסבלנות ואת יכולת הביטוי המילולי.
- מיהודה** - את העוצמה שבזרימה ואת הקלילות שבתנועה.
- ממנחם** - את ההומור ואת היכולת להתפשר עם מגבלות.
- משלומית** - להעז לממש כיוון אישי משלי.
- ממישה** - לקחת את שיטת אלכסנדר יותר בקלות.
- מזאב** - לאפשר לזרימה להניע אותי אל הבלתי נודע.
- תודה לכל המורים שהעניקו לי רבות בקורס הירושלמי.



בקורס בירושלים. עדיין עם משקפיים



## שיטת אלכסנדר כשיטה מחשבתית

בערוב ימיו הגדיר אלכסנדר את השיטה כשיטה מנטאלית. הוא הציג אותה במושג Thinking in activity - חשיבה תוך כדי פעולה. החשיבה בתוכנו מתממשת בכמה רמות של מחשבה: חשיבה אוטומטית, חשיבה מוחלטת, חשיבה יחסית, חשיבה שקולה וחשיבה יוצרת. לכן, לפי דעתי, שיטת אלכסנדר שייכת יותר לתחום מדעי ההתנהגות או מדעי המחשב ופחות לתחום הרפואה.

בעוד שלימוד אנטומיה ופיזיולוגיה מוביל לכיוון הקצאת משאבים והתייחסות-יתר לתופעה, לימוד האדם כשלמות מוביל להקצאת משאבים והתייחסות לסיבה. הסיבה, לפי דעתי, נמצאת יותר במחשבה, ולכן כיוון הלימוד יהיה יותר שינוי צורת החשיבה.

המחשבה מתאמת בין שלושת השותפים המרכיבים את האדם השלם: גוף-נפש-רוח. המחשבה קולטת גירויים, נותנת פקודות, מקבלת משוב ונותנת הנחיות שקולות.

**שיטת אלכסנדר משפרת את השימוש העצמי בקטע שבין הגירויים לבין התגובות.**

אלכסנדר הדגיש, "אי אפשר לדבר על הדברים עצמם, אפשר להביא דימויים מעולם הדימויים המוכר לתלמיד," ומובן שמוכר גם למורה. לכן ככל שיש חפיפה גדולה יותר בין עולם הדימויים המוכר של המורה ושל התלמיד, יש אפשרות להשתמש ביותר דימויים מתחומי חיים שונים.

בזמנו של אלכסנדר לא הייתה אפשרות להביא דימויים מעולם המחשבים, ולכן הוא לא השתמש בעולם דימויים זה. בימינו הפך המחשב להיות חלק בלתי נפרד מכל תחומי חיינו, ולכן ברצוני להביא דימויים מעולם זה.

באופן כללי יש שתי רמות של מחשוב: מחשוב דיגיטלי ומחשוב אנלוגי. מחשב דיגיטלי אוסף נתונים ונותן תשובות ופקודות. מחשב אנלוגי מראה גרף זרימה ונותן הנחיות.

אשתמש בדוגמה של מכונית ונהג בזמן נסיעה:

השלדה והמרכב = הגוף, המנוע = הנפש, הנהג = הרוח

כשהמחשב מתאם, מפקח ומבצע בין השלושה.

מחשב דיגיטלי - בזמן הנסיעה קובע המחשב הדיגיטלי במכונית את כללי ההתנהגות של המכונית. המחשב אינו מאפשר ניצול יתר, ולכן לא מתאפשר מעבר מגבלה.

המחשב ישבית את המנוע בלילה גשום וקר **אם הגיע או לא הגיע משוב מסוים שהיה צריך להגיע**. פעולה כזו של השבתת המנוע לא תאפשר לנהג להשיג את המטרה.

או לחלופין, המחשב ישבית את המזגן אם המנוע עמוס מדי או אם מערכת החשמל במכונית עמוסה מדי, ואז יש סיכוי שהנהג יזיע.

כמו כן אוסף המחשב הדיגיטלי נתונים על התנהלות המכונית בזמן נסיעה: האם השלדה עמוסה במשקל יתר, האם המנוע התאמץ יתר על המידה, **האם הנהג נח מספיק לאורך הנסיעה**. המחשב מציג נתונים אלו בטכומטר. נתונים אלו מאפשרים למטרה לבדוק את מהלך הנסיעה. לחלופין, המחשב יציג נתונים אלו במוסך כשהוא מתחבר למחשב המוסך. בהקבלה אצלנו - בדיקות מעבדה בקופת חולים.

פעולת המחשב האנלוגי באה לידי ביטוי במכשיר הניווט G.P.S שנותן כיוון והנחייה בזמן הנסיעה ומאפשר לנהג להיעזר במידע בבחירת הדרך. אם ניתן יהיה לשלב בין המחשבים, תפקיד הנהג יהיה מיותר. במציאות, שילוב בין שתי רמות המחשוב מאפשר פעולה אוטומטית, כמו במערכת סרבו - מערכת המפקדת על עצמה, או כמו ההתנהגות של בעלי החיים.

מה שמייחד אותנו בני האדם הוא שבמסגרת יכולת הבחירה שניתנה לנו, קיבלנו גם את היכולת לעקוף את המגבלות, לנצל את המערכת ולשנות ערכים במחשבה.

במסגרת יכולת הבחירה יש לאדם אפשרות "לנצל את היכולת הזאת" כדי להשיג הישגים מהירים או את המטרה בכל מחיר. כדי שהדבר יתאפשר משבש האדם את שיקול הדעת (ברמה הפיזית מהדק יתר על המידה את שרירי הצוואר), פעולה המאפשרת להרגל להשתלט על התהליך. התנהלות כזו שהיא, לדברי אלכסנדר, תוצאה של חינוך, מעכבת את ההתפתחות האדם למעמד בן-אנוש.

על השימוש המורגל הזה מגישה לנו המערכת את החשבון, ולפעמים גם כעבור כמה עשרות שנים. אז קשה לנו לקשר בין המחיר שאנחנו נתבעים לשלם עבור הפעילות האוטומטית שאותה אימצנו, שנחשבת בתרבות המערבית להתנהגות נורמטיבית, לבין מצבנו העגום שבגללו אנחנו מגיעים גם לשיטת אלכסנדר.

הבנת הקשר הזה מחייבת את התלמיד לקחת אחריות על מצבו, פעולה אשר רוב האנשים אינם בשלים למימושה.

השיבוש בתפקוד המכונית מופיע במהלך הנסיעה ונאגר בזיכרון המחשב שבמכונית ויופיע אחר-כך במחשב המוסך. אצלנו, לפי דעתי, השיבוש בתפקוד מופיע ביציבה הדינמית שלנו, בצורה שבה אנו מניעים את עצמנו, וכמו כן נאגר בזיכרון שלנו ובא לידי ביטוי במילים היוצאות מפינו או במילים שאותן אנו כותבים.

אלכסנדר סיפר שכשבא אליו תלמיד חדש, הוא היה בוחן את הצורה שבה הוא מתנועע. בשנים האחרונות אני בוחן את התלמיד החדש גם באמצעות המילים שבהן הוא משתמש כדי להביע את עצמו. בחינה זו מתממשת כבר בשיחת הטלפון הראשונה בינינו.

חז"ל אמרו שהדיבור הוא לבוש למחשבה וכשאדם מדבר נגלית מחשבתו. המילים הן תמרורים שנותנים כיוון גם של מסלול וגם של התנהגות, ולכן המילים משאירות עקבות בתהליך החיים. בחירת המילים משפיעה על תהליך חיינו, ולמעשה היא קובעת את התוצאה של כיוון מחשבה שלנו, כיוון שמתפתח כתוצאה מחינוך.

## הבנת השיטה

בזמן לימודי בקורס חווייתי, חשתי והרגשתי את הקלילות, את הדיוק ואת היעילות של התנועה. חוויות אלה מאפיינות את הייחוד בשיטת אלכסנדר.

הקלילות של התנועה מתבטאת בקימה קלה יותר מכיסא, בעלייה קלה יותר במדרגות, בהליכה המתממשת בפסיעות קלות, כמו גם בקלות הרמת קומקום מלא מים ובדיוק בפעולת המזיגה לתוך הכוס.

כמנהגי וכהרגלי רציתי להבין כיצד הפעולה היעילה מתבצעת. מילאתי דפים שלמים שהצטרפו למחברות עם הסברים ועם סקיצות על מערכת היחסים בין האיברים בזמן תנועה. השתמשתי בדימויים טכניים של מערכות המפקדות על עצמן, מערכות סרבו - מערכות שיש להן ידע, שנותנות פקודות ומקבלות משוב.

ניסיתי להסביר את גילויי הטכניים למורים בקורס. ברוב המקרים פטרו אותי המורים בתנועת ביטול ובאמירות שהיו אמורות לייאש אותי, כמו "לא תוכל ואינך מסוגל להבין איך המערכת עובדת," או "תניח לרצון להבין ותן למערכת לבצע את תפקידיה," וכן- "כל מה שאתה יכול לעשות לשיפור השימוש זה להנחות כיוונים פעם נוספת בליווי האמירה: 'להניח לצוואר, ראש נישא לפני ולמעלה, גו מתארך ומתרחב,'" או כפי שאמר אלכסנדר: "אם תניח לדברים, הם יסדרו את עצמם."

תגובות אלה לא סיפקו אותי. חשבתי שתשובתם נובעת מאי-יכולתם להבין כתוצאה מחוסר השכלה טכנית. אני בוגר מצטיין בקורס מכונאות מטוסים בביה"ס הטכני של חיל האוויר, תלמיד סקרן, שבודק כל דבר כיצד הוא פועל החל מכל מיני סוגי מנועים ואביזריהם, מערכות חשמל ורדיו, מנגנוני חימוש ופצצות ורקטות ועד התנהגות וביצוע מטוס בזמן המראה, תעופה ונחיתה. את כל הנושאים האלה ועוד אחרים הצלחתי להבין לפרטי פרטים, דבר

שגורם לי עד היום הנאה מרובה, ולכן המשכתי לכתוב במחברותיי ולמלא אותן בסקיצות ובהסברים על השימוש בעצמי.

בשנת לימודי השלישית חלה התפנית. באותה תקופה עבדתי לפרנסתי כאיש טכני ב'אוטומציה בהשקיה' באזור הדרום. הייתי בשטחים של קיבוץ משאבי-שדה בסופו של יום עבודה, כאשר קיבלתי הודעה בקשר מהפרדסן של קיבוץ 'גבולות'. הוא ביקש את עזרתי בהפעלת מחשב השקיה חדש שהתקנתי אצלו בפרדס. השעה הייתה שעת בין הערביים. להפתעתי, נעניתי מייד.

כיוון שהפרדס היה צעיר, כל שטחו היה פתוח לתצפית ממקום גבוה יחסית. הגעתי לפניו, ולכן התיישבתי על צינור המים הקריר והמתנתי לו. תוך כדי המתנה, כנראה גם נחתי, צפיתי על פני השטח. כיוון שהאופק היה פתוח לכל הכיוונים, נהייתי ממחזה שקיעת השמש האדומה והגדולה לתוך המדבר לעומת השקיעות לתוך הים, שהייתי רגיל לראות באזור מגוריי.

בעודי מתבונן בשקיעה, הרמתי חלוק-אבן ואדי גדול יחסית ובחנתי אותו. חשבתי על התהליך רב-השנים שאותו עבר חלוק-נחל זה בגלגולו במורד הוואדי עד אשר קיבל את צורתו הביצית, החלקה והמושלמת, ועד הגיעו לכאן לשם סלילת דרך גישה בשטח החולי.

תוך כדי מחשבות הרמתי את עיניי והבחנתי במרחק של כארבעה מטרים בדלי. ללא מאמץ השלכתי את חלוק הנחל, והוא נכנס לתוך הדלי באלגנטיות מרשימה וברעש שהעיר אותי ממחשבותיי.

ואז ברגע אחד הבנתי את המהלך שהמערכת הפסיכו-פיסית שלי ביצעה בשבריר של זמן. היא שקלה את חלוק הנחל, תכננה מסלול, סיפקה לשרירים של היד את הכוח המתאים ולאיברים של היד את המסלול שיעבור חלוק הנחל עד הגיעו לתוך הדלי - כל זאת על בסיס של גו יציב.

הבנה זו עזרה לי, ועוזרת לי עד היום, **לנסות פחות להבין את דרך פעולת המערכת ולגלות מוקדם יותר שאני מפריע לה**. למעשה, להקצות יותר משאבים להבחנה ולגילוי מוקדם של ההפרעה בביצוע פעולה.

וכך המשכתי בקורס למלא את דפי המחברות במקרים חיוביים ולא הגיוניים שקרו לי כתוצאה משיפור השימוש שאני משתמש בעצמי. השיפור מתאפיין בין השאר ברמת מתח המתאימה לביצוע הפעולה, והוא קורה כתוצאה מהנחיית כיוונים ובליווי אמירה מילולית תוך כדי הפעולה.

תהליך זה מתאים להגדרתו של אלכסנדר: Thinking in activity - חשיבה תוך כדי פעולה.

חז"ל אמרו: "יש דברים שקשה להשיגם (בהבנה) לפעמים בגלל קוצר המשיג ולפעמים בגלל עומק המושג." בשיטת אלכסנדר, לדעתי, הקושי להשיג או להבין הוא בגלל מיקום המושג ואופיו.

**מיקום המושג** נמצא בתוכנו ולא מחוץ לנו.  
**אופי המושג** נמצא תמיד בתנועה חמקמקה.

גיון דיואי כתב בהקדמה לספרו של אלכסנדר Constuctive Conscious Control of the Individual - 'בקרה מצפונית של היחיד': "הקושי העיקרי בהבנת השיטה נובע מנחיצותה. הסתירה לכאורה באמירה זו היא רק דוגמה אחת למעגל הקסמים שאלכסנדר דן בו בהרחבה בספרו."

## הרצון כמניע ראשוני

בתקופת לימודי בקורס להכשרת מורים הבחנתי שלכל פעולה יש מניע, ולכל מניע יש מניע (סובב ומסובב).

כשהתקדמתי במעלה תהליך שיפור השימוש שלי בעצמי, גיליתי שהמניע הראשוני שאליו אני יכול להתייחס הוא הרצון (ובחרתי לא להמשיך במעלה התהליך). הגילוי היה שהרצון שלי הוא מה שאני עושה באותו הרגע, וכאן אין פשרות. לכן כתבתי את המשוואה: **"אני עושה את מה שאני רוצה = אני רוצה את מה שאני עושה"**. גיליתי שהרצון הוא חמקמק, וכדי לדעת ברור יותר מה אני רוצה, אני צריך להבחין, או שישקפו לי, מה אני עושה.

מכאן נובע שמה שאני עושה זה מה שאני רוצה, ולא מה שאני מרגיש או חושב שאני מרגיש. לפי אלכסנדר, ההרגשה, שהיא הפירוש של התחושה, לא מהימנה (לפעמים נכונה ולפעמים לא נכונה). ורק לפי מבחן התוצאה נדע אם הרצון היה מתאים ליכולת שלנו. שימוש משופר בפריימרי קונטרול מקטין את הפער בין הרצון לבין היכולת.

אם אני מעוניין בתוצאה שונה אני צריך לשנות את הרצון - אותו רצון שהשתעבד ל- pattern ושיבש את התוצאה. גילוי המשוואה של **"אני עושה מה שאני רוצה = אני רוצה מה שאני עושה"** מאפשר לי להתקרב פעם נוספת לרצון המקורי שמתבטא בתנאים של שקט, נחת וחיים זורמים על מי מנוחות. אם זה לא כך, כנראה הרצון השתעבד ל- pattern במסגרת ה- over doing.

# חויית הזרימה

## זרימת הנוזל הלימפתי וחוש המישוש

יש מורים שמדברים על תנוחות נכונות ומלמדים יציבה נכונה.  
יש מורים שמדברים על תנועה נכונה ועל יציבה דינמית.  
ויש מורים שמדברים על זרימה ועל הפחתה בהפרעה לזרימה.  
מקדונלד כתב: "תפקידו של המורה לעזור לתלמיד לשנות  
זרימה צנטריפטלית - מבחוץ פנימה - לזרימה צנטריפוגלית -  
מבפנים החוצה." ועוד כתב מקדונלד: "במשך הזמן יבחינו ידיו  
המיומנות של המורה בזרימת החיוניות בגוף התלמיד."  
את השיעורים הראשונים בשיטת אלכסנדר קיבלתי מיהודה  
קופרמן. אף שלא הבנתי דבר, שיעורים אלו הניבו אצלי הרגשה  
של רווחה וקלילות כתוצאה מתחושת הזרימה בגופי. את הקלילות  
הייתי חש כאשר הייתי עולה או יורד במדרגות לאחר השיעור. זמן  
קצר לאחר השיעור הייתי מרגיש שוב בכבדות הרגילה.

שנים לאחר מכן, כשכבר הייתי בשנה השלישית בקורס להכשרת  
מורים, פגשתי את זאב תדמור. מגע ידיו עורר אצלי את תחושת  
הזרימה בצורה ברורה ועוצמתית. הרגשתי זרימה שעולה במעלה  
עמוד השדרה, נכנסת לגולגולת ומציפה (מציפה מלשון מצוף, ולא  
הצפה של שיטפון) את המוח שבתוך הגולגולת לכיוון המצח  
והקרקפת (לפנים ולמעלה) בכיוון הפדחת (המקום שבו המצח נפגש  
עם הקרקפת). זרימה זו נותנת הרגשה של קלילות עד כדי ריחוף.  
לימים, כשדיברתי עם אחד מתלמידי על הכיוון הזה (לפנים  
ולמעלה), אמר התלמיד שהוא מכיר את הכיוון הזה. כששאלתי  
אותו מאין הוא מכיר את הכיוון הזה, ענה, "זה כיוון התפילין של  
ראש."

החיוניות זורמת בגוף גם בכלי הדם, גם בצינורות הלימפתיים וגם  
כזרימה קפילארית בין התאים.



היום ברור לי שיש קשר הדוק בין עודף מתח שרירי לבין הפרעה בזרימה הלימפתית.

עודף מתח שרירי לאורך זמן מצמצם את המרווח בין התאים, מרווח שבו מתבצעת הזרימה הלימפתית בעזרת העיקרון הקפילארי. לחלופין, אם המרווח בין התאים גדול מדי כתוצאה מרפיון שרירי (שיכול להתרחש גם כתוצאה מהרפיות), גם אז משתבשת הזרימה הלימפתית באזור, על כל המשתמע מזה. עודף מתח לאורך זמן יביא לתופעות על פני העור, כמו עור יבש וסדוק, ורפיון יביא לבצקות.

בקשר לנושא זה המליץ אלכסנדר לממש את פעולת ה-Let בשימוש בעצמנו, ופירושו: **להניח**. שחרור מביא לניתוק, הרפיה מובילה לרפיון ורפיון מוביל לקריסה.

במשך השנים התברר לי שאכן רוב האנשים יודעים וגם יכולים להחזיק - להילחם עד המוות או להרפות - לשחרר - לעזוב, אך אינם יודעים **להניח**. בשיטה אנחנו מתאמנים בין השאר בשיפור היכולת שלנו **להניח**.

הַבְּנוֹת אלה תואמות את האמירה של אלכסנדר: "אם תניח לדברים הם יסדרו את עצמם."

כששיתפתי את שמואל בהרגשת הקלילות והזרימה, הוא נבהל ודרש ממני להפסיק לדבר על החוויות האלה כל זמן שאני בקורס שלו. הוא גם ביקש מזאב שלא ילמד אותי את נושא הזרימה.

עשר השנים שבהן שימשתי אסיסטנט בקורס של זאב תדמור והשנים שבהן הייתי בקשר צמוד עם יהודה קופרמן אפשרו לי לתת דרור לזרימה הפנימית, ליהנות ממנה ולהתחזק בכיוון ללמד אותה.

## מהי זרימה או מה זורם?



*השמן מהאגן עולה בפתיל  
בזרימה קפילרית*

לפי דעתי, הזרימה היא הרגשה כתוצאה מפירוש התחושה של תנועת החיוניות בתוך גופנו. בשלב מסוים אפיינתי את ההבדלים בין תנועה לבין זרימה.

**תנועה** - תזוזה של מוצק או של איברים בגוף.

**זרימה** - תזוזה של נוזל או של גז המתרחשת בגלים בתחום הפיזיקה המקובלת.

בגוף החי מתרחשת תזוזה נוספת שהיא תנועת החיוניות המתפרשת בהרגשה כזרימה. בעברית המילה חיוניות קשורה למילה 'חיים' ולמילה 'נפש' הנמצאת בנפש כל-חי. הנפש באדם מקשרת בין הרמה הפיזית לרמה הרוחנית: "כי הדם הוא הנפש" (דברים י"ב כ"ג).

בעברית קיימת הקבלה בין חיוניות לבין חיים וזרימה.

באנגלית המושג Life אינו תואם את המושג זרימה Flow.

בלטינית רמת החיוניות נקראת Vitality, והיא קשורה למושג ויטה=חיים.

כשאני מלמד את שיטת אלכסנדר באנגלית ורוצה לבטא את זרימת החיוניות בגוף, אני משתמש במושג flow. וכשתלמידים שואלים אותי האם זה סוג של אנרגיה, אני אומר שלא. אנרגיה מתייחסת לתחום המושגים הפיזיים, ואילו החיוניות נמצאת מעל הפיזיקה,

והיא שייכת לרמת הנפש הנמצאת בנפש כל-חי ברמות שונות של חיים.

ברמות השונות של הנפש ההתפלגות היא לדם חם ולדם קר. את זרימת הדם הרפואה יכולה למדוד ולאפיין, אך לא את זרימת החיוניות.

מקדונלד כתב, "במשך הזמן יבחינו ידיו המיומנות של המורה בזרימת החיוניות בגוף התלמיד."

לדעתי, ידיו של המורה מבחינות, ומוחו מאבחן את הזרימה הלימפית בגוף התלמיד. כשיש זרימת יתר כתוצאה משיבוש הויסות, האזור יהיה תפוח וחם. כשיש זרימה מתאימה, האזור יהיה נעים ושקט, וכשיש תת זרימה, האזור יהיה מנוון, שדוף, חסר חיות וקר ובמשך הזמן תופיע יבלת של עור קשה.

יש אפשרות שכתוצאה משיבוש הזרימה הלימפית ליחידות הקצה, המערכת תקבל משוב של חוסר חיוניות. במקרה כזה במקום להפחית את עודף המתח השרירי שמשבש את הזרימה הלימפית, המערכת תעלה את לחץ הדם כדי לספק חיוניות ביחידת הקצה, וזו יכולה להיות סיבה לבצקות.

זרימה המופרעת כתוצאה מעודף מתח מתרחשת גם במערכת הקצה שנקראת ראש. זרימה מופרעת מתרחשת כשרירי מעטפת הראש (הקרקפת והפנים) ושרירי הצוואר דרוכים יתר על המידה לאורך זמן. דריכות יתר כזו מפריעה לזרימת החיוניות (הדם) באזור הראש. חוסר חיוניות בראש יכול לגרום לכאבי ראש, לשיקול דעת מעוות ולפנים אפורות ולא קורנות. הפרעה לאספקת דם תקינה לראש יכולה להביא את המערכת להעלות את לחץ הדם. כשלחץ הדם עולה המערכת נלחצת יותר בעזרת המערכת הרפואית ונוצר תהליך שמאיץ ואפילו מסחרר את עצמו.

במלאות עשר שנים לקורס של יהודה בשוויץ, התקיים מפגש מורים ב-SHTOS שבשוויץ. כל יום אחר הצהריים התקיים דיון

רב-משתתפים שנקרא 'שאלות ותשובות'. בחבר הדיון נכחו מורים שנבחרו. בשלב מסוים שאלה מורה גרמנייה, שהייתה גם מורה לפיתוח קול, אם הפאנל הנכבד יכול להסביר לה מה זה FLOW .

לפי הסדר ניסו המורים ניסו להסביר לה מה זה FLOW .

לאחר ששמואל נלקין סיים את ההסבר שלו, קמה המורה וביקשה שמאיר יסביר את המילה FLOW, הואיל והוא משתמש במילה הזאת כשהוא מלמד. ניסיתי להתחמק מהמשימה בטענה שאינני יודע אנגלית כהלכה. שמואל הציע שאני אדבר בעברית והוא יתרגם לאנגלית.

הסברתי ש-FLOW זה סוג של חוויה זרימתית, ושמואל תרגם: Flow is an experience.

'לא!' אמרתי בקול תקיף, וכולם פרצו בצחוק. אני טוען שאינני יודע אנגלית ופתאום מתקן בצורה תקיפה את המתרגם. ומיד הוספתי שהמילה Experience שייכת להתנסות הקשורה לניסיון ולזמן עבר, בעוד שחוויה אינה קשורה כלל לניסיון. חוויה היא ראשונית, חדשה ושייכת לזמן הווה.

שמואל שהיה נבוך, התעשת והציע את התרגום New experience.

בכל זאת חסר היה כאן הקשר למשהו ראשוני (חדש הוא לא תמיד ראשוני), שבעברית נמצא בצירוף האותיות: חוויה, הוויה, הוה ואולי גם יהוה.

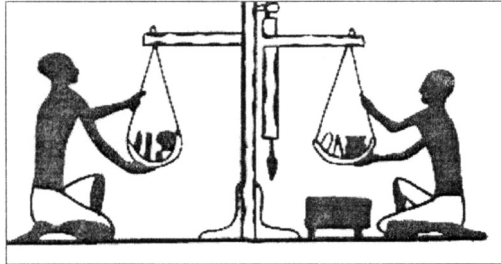
בסוף המפגש נגשה אליי המורה הגרמנייה ואמרה לי שיש לה חלום ללמוד עברית כדי שתוכל לקרוא את התנ"ך בשפת המקור.

אז הבנתי שכל תרגום הוא למעשה סוג של שיבוש, כפי שאמרו חז"ל: אין דבר כזה תרגום יש כתיבה מחדש.

## שיקום האיזון על-ידי הפחתה

כדי לתקן את חוסר האיזון בחיינו מציע החינוך בעזרת פרסומת ואופנה להוסיף על המיותר ולא להפחית במיותר.

דוגמה לכיוון של  
הוספה נוכל לראות  
בעגלות הגדולות  
במרכולים ובכמויות  
הגדולות של  
המוצרים על  
המדפים.



*איזון טכני על-ידי החזקה*

באחד הימים עמדתי  
במרכול ליד מדף

עמוס בעגבניות, עד כי נראה היה שאם אוסיף עגבנייה אחת, כל הערימה תתמוטט.

לידי עמדה גברת אחת שמילאה שקית בעגבניות. היה לי ברור שאין לה כל מושג מה כמות העגבניות שהיא צריכה. בשלב מסוים, לאחר שהלכה כשהשקית בידה אל עגלת הקניות, היא שבה למדף והוסיפה עוד עגבניות לשקית.

בתוך כך עלה הרהור במוחי ותהיתי: אם היו שמים מאזני כפות ליד ערימת העגבניות ועל אחת הכפות היו מניחים יותר עגבניות מאשר על השנייה ומבקשים מקונים שונים לאזן את הכפות, כיצד היו עושים זאת? האם היו מוסיפים עגבניות מהערימה לכף הקלה או מפחיתים מהכף הכבדה לערימה?

במשך השנים שאלתי לא מעט אנשים שאלה זו, ורובם השיבו שהיו לוקחים עגבניות מהערימה ומוסיפים לכף הקלה - איזון על-ידי הוספה. בודדים ענו כי היו מפחיתים מהכף הכבדה.

שני אנשים בלבד הציעו רעיון שלא עלה על דעתי - להעביר עגבניות מהכף הכבדה לכף הקלה עד לאיזון. אז הבנתי שבפעולה יעילה זו יצטרכו לשנע 50% מכמות העגבניות העודפת לשם איזון - פעולה שמייצגת יעילות בשימוש.

דוגמה נוספת: כשמישהו נמצא במצוקה ופונה אלינו לעזרה, סביר שנשאל אותו מה חסר לך (מה להוסיף), ולא נאמר: בוא נבדוק מה יש כאן מיותר (מה להפחית).

הכיוון של שיטת אלכסנדר מעודד אותנו לפעול לגילוי המיותר ולהפחיתו. המיותר נמצא ב-over doing, במשיגנות יתר, בדאגות יתר, בפחדים מיותרים, בקניית יתר ובמתח מיותר בשרירי הצוואר.



**במציאות אנחנו גם העגלון המעמיס וגם החמור חסר האונים**

# שפת הקודש והתורה

## מערכת היחסים המיוחדת בין שפת הקודש והתורה לבין שיטת אלכסנדר

כידוע, אלכסנדר גילה את עצמו בעזרת מערכת מראות. כלי פשוט זה אפשר לו למעשה להתבונן בהיטל הצד שלו. התבוננות זו אפשרה לו לקבל היבט נוסף על עצמו - את מימד הנפח. ההתבוננות בהיטל זה הבהירה לו את מערכת היחסים המיוחדת שבין הראש לבין הגו בפרופיל בזמן פעולה (תנועה).

את שיטת אלכסנדר למדתי בשפה העברית, ואני מלמד בשפה העברית, שפת הקודש, השפה שבה כתובה התורה שניתנה על-פי האמונה על-ידי אלוהים למשה בהר סיני. ניתן לומר ששפת הקודש היא שפת היצרן, והתורה היא ספר ההפעלה של האדם.

השפה העברית מורכבת מ-22 אותיות. לכל אות יש מעמד מיוחד, עוצמה מיוחדת ומשמעות מיוחדת. האותיות מרכיבות מילים, והמילה היא כלי המכיל רעיון. הן בכתב והן בעל פה.

תוך כדי לימוד והוראת השיטה בשפה העברית, גיליתי בתורה כמה רעיונות שמקבילים לשיטת אלכסנדר.

בשל הקושי הרב של אלכסנדר להביע את רעיונותיו במילים, הוא המציא מילים חדשות והשתמש במילים מוכרות שלתוכן יצק תוכן אחר. מקדונלד כתב, "אלכסנדר השתמש במילים כמו 'בלימה', 'ראש לפני' ולמעלה', 'גב מתארך ומתרחב' ועוד, בהעדר מילים ייחודיות שבאמצעותן יכול היה להביע את רעיונותיו. למונחים אלו יש משמעות מיוחדת עבור האנשים שהתנסו בשיטה באופן מעשי."

את חמשת העקרונות של השיטה הציג מקדונלד במאמרו 'הנחיית כיוונים עשייה ואי עשייה', והם:

1. הכרה בכוחו של הרגל
2. בלימה ואי עשייה

3. הבחנה בערנות תחושתית לקויה

4. הנחיית כיוונים

5. הפיקוד הראשוני

בסוף מאמר זה זורק מקדונלד כפפה לקוראים ומשגר להם אתגר באומרו: "אם תתקלו בשיטה כלשהי הדומה במקצת לטכניקת אלכסנדר, בְּחִנּוּךָ לפי חמשת העקרונות הפשוטים הללו וראו איזה מהם נעדר."

הרמתי את הכפפה ובמשך השנים גיליתי חמש מקבילות לחמשת העקרונות של מקדונלד. מצאתי אותן בספר התורה, שהיא למעשה על פי מוסרה תורת חיים, ואלו הן:

### 1. הכרה בכוחו של הרגל = קשה עורף

המושג 'קשה עורף' מופיע לראשונה בתורה בספר 'שמות' פרק ל"ב פסוק ט' בסיפור מעמד הר-סיני. משה שהה על ההר לפני שהביא לעם משהו חדש. במהלך הציפייה הממושכת איבד חלק מהעם את סבלנותו ודרש מאהרון להחזיר אותו למצרים אל עגל הזהב ואל סיר הבשר.

סיר הבשר ועגל הזהב מסמלים את ההרגלים הישנים: העבדות והחומרנות. העם העדיף את החזרה אל חיי העבדות והקושי – דברים מוכרים ומוחשיים – על פני **החירות** ויכולת ה**בחירה** של דברים חדשים הדורשים סבלנות, אורך רוח ואמונה.

משום כך כינה אלוהים את העם שהשתתף בחגיגה 'עם קשה עורף'. והכוונה היא – עם שנעול על הרגלי העבר שלו, גם אם הם קשים ביותר ולא נוחים. העונש על דפוס התנהגות זה היה כידוע קשה ומחמיר מאוד.

### 2. בלימה = יירוט, אי-עשייה = שבת = להניח

אלכסנדר השתמש במילה 'אינהיבישן', שתורגמה ל- 'בלימה' ול- 'עצירה'. המילים 'בלימה' ו- 'עצירה' אינן מתאימות לרעיון של



אלכסנדר. מילים אלה מבטאות פעולה כוחנית ישירה – מאמץ ושחיקה, כוח מול כוח. אלכסנדר מצא אפשרות אחרת, שאינה כוחנית, כדי שהפקודה המורגלת שיצאה לא תגיע לידי מימוש.

אני מציע להשתמש במילה 'לייִרְט' (את התהליך המורגל), שמשמעה תואם לדעתי את הפעולה המתרחשת בתוכנו כתוצאה ממימוש הרעיון של אלכסנדר. כלומר, לא לבצע את הפעולה המורגלת למרות שהפקודה כבר יצאה.

יירוט היא מילה מיוחדת המופיעה בתורה בספור על בלעם והאתון. בלעם נתבקש לקלל את עם ישראל. בלעם יצא לדרך, אולם מלאך ה' ירט אותו בדרכו "כי ירט הדרך לנגדי" (במדבר כ"ב, ל"ב) ושינה את תוצאות המהלך, וכך במקום לקלל נמצא בלעם מברך.

המילה 'לייִרְט' משויכת במילון לתעופה ומתייחסת לתנועה תלת-ממדית המתבצעת בנתיבים. היירוט הוא **מפגש** בין שני נתיבים הנמצאים בתנועה, ובאמצעותו משנים את כיוון התנועה של אחד מהם בזמן תנועתו. היום משתמשים במושג זה גם בעולם התקשורת והלוחמה האלקטרונית: ליירט שידור. הייחוד ביירוט הוא שמדובר במפגש בעל אפשרויות רבות; החל מהטיה מהנתיב ועד **הזנה באינפורמציה כוזבת**. כל זאת על מנת שהתוצאה המתוכננת לא תתממש.

דוגמאות ליירוט:

- מטוס ספיטפייר בלתי חמוש יירט רקטה V2, ששיגרו הגרמנים במלחמת העולם השנייה, על-ידי נגיעה בכנפו ברקטה והסיט אותה ממסלולה המתוכנן (היא נפלה לים).

- שילוח נורי מגנזיום בוערים המפיצים חום שמסיט ממסלולם את הטילים המכוונים לרדוף אחר חום המנוע של המטוס.

- יירוט וקליטת תקשורת של גלי רדיו לאיסוף או לשיבוש מידע כחלק מלוחמה אלקטרונית.

- וכיום, יירוט בעזרת 'כיפת ברזל'.

אי-עשייה = שבת = להניח

השבוע הוא סדרת ימים קבועה הארוכה ביותר החוזרת על עצמה במדויק (7 ימים). השבת נמצאת בפסגת השבוע (ולא בסוף השבוע).

בסיפור הבריאה נאמר על היום השביעי שאלוהים שבת מכל מלאכתו אשר עשה. בשבת יש שביתה ממלאכה, אולם אין שביתה מעבודה. מלאכה - הפעולה שממנה האדם מתפרנס. עבודה - עבודת הבורא: המשך השקעת משאבים בהתפתחות האנושית, תהליך שהחל ביום השביעי ולמעשה נמשך עד היום.

בספר שמות ה', י"ב נאמר, "ששת ימים תעבוד ועשית כל מלאכתך, וביום השביעי שבת לה' אלוהיך, לא תעשה כל מלאכה." למעשה, בשבת יש איסור מפורש רק על מלאכה. ומכאן שאין איסור על עבודה בשבת. שבת אינו רק שם של יום בשבוע, אלא תיאור פעולה. אלוהים הפסיק את המלאכה והעשייה, כלומר - עשה 'אינהיבישן', יירט את ההרגל כדי לאפשר זמן למנוחה ולהתפתחות הבריאה. נאמר: "וינח", "וינפש". אלכסנדר נהג לומר שאם תניח לדברים, הם יסדרו את עצמם, כלומר תבחין בהתפתחויות המתרחשות באופן טבעי. פעולה זו של להניח מאפשרת התחדשות ושיקול דעת מחדש המביאה להנאה ולהתפתחות, כמו בשנת שבתון באקדמיה.

בפרשת 'ויקהל' נאמר גם, "לא תבערו אש בכל מושבותיכם ביום השבת" (שמות ל"ה ג'). תבערו - הכוונה שיש להתכונן לקראת השבת ולהכין עצים מראש כדי שהשבת תהיה מוארת ולא חשוכה, כדי שלא יהיה צורך בשבת לצאת ולקושש עצים, כי בשבת האדם צריך לנוח ולהיות פנוי להתקרבות אל האל, להתפתחות האישית שלו. אין הכוונה שאין להדליק אש בשבת (הרי היום לא מקוששים עצים בשביל להדליק אור). הדתיים "שומרי שבת" - שיושבים בשבת בחושך, מסלפים את כוונת השבת.

בשבילי מימוש השבת מתאפיין בהשבתת ההרגל, לדוגמה: אבא של אשתי היה מעשן כבד במשך כל השבוע. מדי שישי לקראת כניסת השבת היה מניח את קופסת הסיגריות והגפרורים על הדלפק במרכז הבית, ולא היה נוגע בהן ולא מתעניין בהן עד צאת השבת. הוא שבת מעישון במהלך השבת.

### 3. הבחנה בערנות תחושתית לקויה

רעיון זה כבר נמצא בסיפור הבריאה שבו אמר אלוהים "כי טוב" לאחר כל שלב של בריאה. רק לאחר בריאת האדם לא נאמר "כי טוב" אלא בהכללה על כל מעשה הבריאה. רוצה לומר כי האדם לא נוצר מושלם גם בתחום ההבחנה החושית, אלא צריך להמשיך ולהתפתח בעידון ההבחנה החושית.

נושא הערנות התחושתית הלקויה מופיע בצורה ישירה יותר בסיפור הברכה של יצחק ליעקב. הסיפור מתחיל באחד המפגשים בין עשיו ליעקב. יעקב קונה מעשו את הבכורה תמורת 'ניזד עדשים', למעשה יעקב מיירט את עשיו בקנותו ממנו את הבכורה. בהמשך מסופר על אהבתו של יצחק לעשיו בכורו: "כי צייד בפיו", "איש יודע צייד איש שדה", והוא מתכוון להעניק לו את ברכתו לפני מותו. רבקה, אשת יצחק, שאהבה את יעקב וחשבה כי ליעקב מגיעה הברכה, מלבישה אותו בבגדי עשיו השעירים על מנת לדמותו לעשיו, שהיה שעיר, בהתייבבו לפני יצחק אביו. יצחק היה זקן ועיניו כהו מראות, לכן השתמש בחושיו האחרים כדי לזהות מי עומד לפניו ואת מי הוא עתיד לברך. אף על פי שחוש הראייה שלו היה פגום ובחושיו האחרים היה ספק, הוא לא ביקש עזרה. יצחק טעה בכך שלא נעזר באנשים אחרים אף שידע על המגבלה שלו ואף שהבחין בחוסר ההתאמה בין חוש השמע לבין חוש הריח וחוש המישוש ("הקול קול יעקב והידיים ידי עשיו").

אחד הדברים החשובים בטכניקת אלכסנדר הוא לאפשר לאחרים לשקף לנו את הטעויות שלנו, וכדברי אלכסנדר, "אם תוכיח לי שאני טועה, אני אהיה אסיר תודה לך כל חיי".

#### 4. הנחיית כיוונים = אם תיטיב שאת

מטרת הנחיית הכיוונים היא לאפשר לראש להינשא לפנים ולמעלה.

המקבילה למושג זה מופיעה בתורה: "ויחר לקין מאד ויפלו פניו. ויאמר ה' אל קין: למה חרה לך ולמה נפלו פניך? הלא אם תיטיב שאת, ואם לא תיטיב לפתח חטאת רבץ, אליך תשוקתו, ואתה תמשול בו" (בראשית ד', ה').

משפט זה הוא אחד מהמשפטים שאינם ברורים ואינם מובנים, ולכן יש לו הרבה ביאורים. בין הפירושים מצאתי פירוש המתייחס למערכת היחסים שבין הראש לבין הגו ולהשפעת מערכת יחסים זו על הערנות, על שיקול הדעת, על הגמישות ועל יכולת הבחירה של האדם מתוך בקרה משופרת.

אם תיטיב לשאת את הראש לפנים ולמעלה, תהיה מכוון יותר ותפעל בערנות, בבקרה ובשיקול דעת. ואם לא – לפתח חטאת רבץ – זהו פתח לשגיאות, לטעויות ולשימוש משובש בכל המובנים.

#### 5. הפיקוד הראשוני - בקרה

הפיקוד הראשוני הוא תהליך הבקרה, והוא גם מקום פיסי - זהו מקום שנמצא בבסיס הגולגולת שבו נפגשת עצם היתד Sphenoid bone עם עצם הלזז שהיא החוליה העליונה של עמוד השדרה. בעברית יש שתי מילים שראוי להבחין ביניהן: בקרה ושליטה. כאמור 'בקרה' הוא גם מקום. מקור המילה בשורש ב.ק.ר, ומכאן זהו המקום שממנו בוקע האור. מילה זו מבטאת ערנות מיוחדת ומיוחדת בתנ"ך לאלוהים: "כבקרת רועה עדרו".

הלזז הוא המקום שבו לפי קדמונים שוכנת האלוהות באדם, המקום שבו נפח אלוהים באדם נשמת חיים ונתן לו את יכולת הדיבור ויכולת הבחירה ("ובנה לנו את בית הבחירה, דינו"). הלזז היא החוליה העליונה בעמוד השדרה שעשויה מחומר מיוחד אשר

אינו מתבלה עם הזמן. ולכן לדעת הקדמונים ממנה תתרחש תחיית המתים.

יש קשר בתורה בין לוז - בית האלוהים - ושער השמים. בתורה (בראשית כ"ח, י"ב) מסופר על חלום יעקב. כששכב יעקב לישון, הוא הניח אבן למראשותיו, כלומר, יעקב לא הניח את ראשו סתם כך על אבן, אלא הביא אבן אל מתחת לראשו, למקום הנקרא 'מראשותיו'. כשישן בתנוחה זו, נוצרה מערכת יחסים מיוחדת בין הראש לגו באזור שאנו נוהגים לכנותו "פיקוד ראשוני". תמיכה זו מתחת לראשו אפשרה לו לחוות חוויה או לחלום חלום על הקשר בין הרמה הארצית לרמה הרוחנית. בחלומו ראה יעקב סולם המחבר את הארץ לשמיים ועליו מלאכים עולים ויורדים כשמלאך ה' ניצב עליו. יעקב התרשם מאוד מעוצמת החוויה ואמר, "אכן יש אלוהים במקום הזה." את האבן הציב למחרת כמצבה, קידש אותה, וקבע את שם המקום "בית אל", ואולם לוז היה שם המקום לראשונה" (בראשית כ"ו, י"א-י"ט).

הפיקוד הראשוני הוא מימוש הבקרה בלוז. השליטה ההכרתית בגוף היא התוצר של הבקרה והתיאום בלוז, והיא מתממשת באמצעות המוח, מערכות העצבים ושרירי הצוואר.

לפי מיטב הבנתי, רעיונותיו של אלכסנדר מופיעים כבר כשלושת אלפים וחמש מאות שנה קודם לכן בתורת החיים שניתנה לעם ישראל על-ידי בורא עולם במעמד הר סיני.

בכך אין בכדי לגרוע מראשוניותו וגדולתו של אלכסנדר, אלא אולי להיפך, וזאת כשמבינים את משמעות גילויו לגבי טבע האדם **ומימושם הלכה למעשה** בעזרת השיטה בחיי היומיום.

## הפן הקדמי של עמוד השדרה

עמוד השדרה מבצע בו זמנית כמה פעולות. הוא גם תומך, גם קולט וגם משדר.

כשבני ישראל הלכו ארבעים שנה במדבר, הוביל אותם העמוד: "ויהוה הולך לפניהם יומם בעמוד ענן לנחותם הדרך ולילה בעמוד אש להאיר להם ללכת יומם ולילה" (שמות י"ג, כ"א) - העמוד נתן למחנה גם את הכיוון וגם את הקצב.

הפן הקדמי של עמוד השדרה הוא נתיב (מסלול המתרחש תוך כדי תנועה, מחייב ניווט ואינו משאיר סימני דרך או עקבות. נתיבים יש באוויר ובים) שבו זורמת החיוניות במעלה עמוד השדרה. הנתיב עובר בין חוליות העוקץ (החלק בעמוד השדרה שמתחת לאגן) ובמעלה האגן ועמוד השדרה אל מערות האף ובית הבליעה. הזרימה בנתיב הפן הקדמי היא מהירה, שקטה, חלקה ונינוחה,



**הפן הקדמי של עמוד השדרה  
באזור הגרון ובית הבליעה**

והיא דומה לזרימה בסיב אופטי. לפי דעתך, זרימה זו עוברת בתוך האדם ובה נמצא השקט. בנתיב זה מתרחשים הבקרה והמשוב המתוארים בקו הצהוב בגרף המושגים.

ייחודו של הנתיב בפן הקדמי של עמוד השדרה שהוא נמצא לפני עמוד השדרה, וחלקו העליון פונה תמיד עם כיוון הפנים, כיוון המאפשר לחוליה העליונה שבעמוד (חולית הלוי) לקלוט מסרים מיוחדים. "וכבוד

יהוה נראה בענן" (שמות ט"ז, י" - החוליה העליונה של עמוד השדרה מסוגלת לקלוט את כבודו בענן, מראה המאפשר התמודדות בתקופה של הסתרת פנים. הפן הקדמי של עמוד השדרה הוא לבן וחלק כמו מסלול החלקה על קרח, לעומת הצד האחורי של עמוד השדרה, המלא בליטות ושקעים כתוצאה מהזיזים הבולטים אחורה. הזיזים מאפשרים נקודת אחיזה. היכולת להיאחז במשהו ממשי מאפשרת את מצב הזקיפות ונותנת הרגשה טובה, אך ביטחון מזויף. הזרימה מאחור זורמת כמו באֶשְׁד (זרם מהיר של מים באפיק של נהר או נחל, הנוצר בשל חסימות של סלעים או בשל הפרשי גובה באפיק), זרימה מתערבלת המלווה במאמץ, ברעשים ובאי-שקט. התנהלות כזו גורמת במשך הזמן לעיוות ולנזק בעמוד השדרה.

כשאדם מזניח את הנתיב הקדמי, המגיע לאזור הפנים, ומשתמש יותר בנתיב האחורי, המגיע לעורף, מתפתח אצל האדם מושג שנקרא "קשה עורף" - זהו תהליך שמשבש את השימוש שאדם משתמש בעצמו.

בין הדברים המעשיים שעזרו לי לגלות את הפן הקדמי של עמוד השדרה שלי היה התעוררות הזרימה במעלה הפן הקדמי כתוצאה מעבודה בשיטת אלכסנדר עם מורים בעלי יכולת לממש את הזרימה אצלם. התעוררות הזרימה בפן הקדמי של עמוד השדרה נתנה לי תמיכה מלפנים ואפשרה לי להפחית את ההחזקה מאחור. שימוש כזה משפר את השימוש שאני משתמש בעצמי.

את הפן הקדמי של עמוד השדרה גיליתי גם בזכות תלמידה שהגיעה בעקבות כאבי גב חזקים שלא פסקו אף-על-פי שעברה שני ניתוחי גב. הרופא שניתח אותה ציין שהוא 'סידר הכול במקום', ובעניין הכאבים יעץ לה להיעזר בטכניקת אלכסנדר או בשיטת פלדנקרייז. לפי מצבה, יעצתי לה לקבל לפחות שני שיעורים בשבוע בימי שלישי ושישי שבהם לימדתי. מיד היא התכווצה ואמרה שביום שישי לא תוכל לבוא היות ועליה להכין את השבת, וביום

שישי היא "לא יוצאת מהמטבח". התגמשתי והסכמתי לשיעור אחד בשבוע. במשך השיעורים היא דיברה כל הזמן על כאבי הגב שלה, ועל כך שהיא אינה יכולה להמשיך לחיות ככה. היא לא הייתה מוכנה לשמוע דבר על הרגלי השימוש שהיא משתמשת בעצמה.

לאחר כעשרה שיעורים הודיעה לי שהיא מתכוונת לניתוח נוסף. כששאלתי אותה למה היא בוחרת בניתוח נוסף, הרי הרופא אמר שהכול במקום, ענתה שהרופא אמר לה שהפעם הוא יפתח אותה מלפנים. באמצעות הפתיחה מלפנים הוא יוכל לטפל טוב יותר בחלק הקדמי של עמוד השדרה שלה. אז הבנתי שיש אפשרות פיזית להגיע גם לפן הקדמי של עמוד השדרה. כששאלתי אותה מה יהיה בתקופת הניתוח וההחלמה ביום שישי במטבח, היא אמרה שאמה תחליף אותה. באותו רגע הבנתי שהסיבה לכאבי הגב שלה הם המתח וחוסר היכולת לשנות דפוסי התנהלות כפי שהתחנכה עליהם וש ממלכדים אותה ולא מאפשרים לה לבחור.

התלמידה הייתה אישה חילונית בעשור החמישי לחייה, ועדיין צילה של אמה העיב על חייה וכפה עליה דפוס התנהלות שלא אפשר לה לקבל בימי שישי שיעורים כדי לשקם את עצמה. ואף שנראה היה שהאם עוזרת לה, למעשה היא חיזקה אצל הבת את דפוס ההתנהגות המורגל, ובמעשה זה הדגישה האם שהנוכחות ביום שישי במטבח אינה ניתנת לשינוי.

סיפור זה ממחיש את אמירתו של אלכסנדר שההרגל נושא בחובו התנגדות לשינוי.



## הפחד מפני המוות

בספרו 'השימוש בעצמי' כתב מקדונלד, "הפחד מפני המוות לא תמיד מדרבן את האדם לשנות את דרכיו." וכן כתב, "המומחה הידוע למחלות לב, סר גיימס מקנזי המנוח, העדיף למות בייסורים מתעוקת חזה במקום להסתייע באלכסנדר. גישה שונה נקט ד"ר א. מרדוך המנוח, חברו של מקנזי, שסבל אף הוא מאותה מחלה והלך ללמוד אצל פ"מ אלכסנדר. בריאותו שבה אליו בגיל 65, והוא זכה בעוד שנים רבות, מאושרות ופוריות."

בעקבות השיעורים שקיבל בטכניקת אלכסנדר ובעקבות החוויות שחוה באזור הפריימרי קונטרול כתב ד"ר א. מורדוך שמדע הרפואה עדיין לא יודע מהו תפקידם של השרירים האוקסיפיטליים. בעברית השרירים האוקסיפיטליים נקראים שרירים מאזני הראש.

כשבאחד הימים התנהלה בכיתה של זאב שיחה על נושא 'הפחד מפני המוות', אמר זאב שההבדל בין גיבור לבין פחדן הוא שגיבור מת פעם אחת, ופחדן מת כל פעם מחדש.

זאב נהג לומר, "אל תפחדו מהמוות ואל תילחמו במחלות, פשוט תאהבו את החיים הלא מושלמים." זאב הוכיח אמירה זו הלכה למעשה גם בחייו וגם בתקופת שהיה חולה לפני מותו.

סיפורים אלה עזרו לי לגבש לעצמי דעה ששיפור הגמישות בשרירי הצוואר עוזר לאדם לשנות את דרכיו ולהתמודד אחרת עם המוות.

## הכוס החצי ריקה-מלאה

"אל תסתכל על חצי הכוס הריקה, הסתכל על חצי הכוס המלאה." זהו פתגם מוכר מאוד וחביב אם כי קצת קשה ליישום. הרעיון הבסיסי הוא להתמקד במה שיש ולא במה שאין, ולאמץ זווית ראייה אופטימית במקום פסימית.

במשך שנים הטפתי לתלמידי להסתכל על חצי הכוס המלאה, גם אם לעיתים היא מלאה אפילו רבע או שליש.

יום אחד הבריקה בי המחשבה שגם החלק הריק לכאורה בכוס הוא בעצם מלא באוויר המחייה אותנו לאורך שנות חיינו. האוויר הוא חומר שלעיתים חשוב הרבה יותר מהחומר או מהחומריות אשר נמצאת בחלק המלא של הכוס.

הכוס שלנו לעולם תהיה מלאה בדברים שאותם נראה ובדברים שאותם לא נראה. מימוש האיכויות באדם נמצא ביחס ישר להגדלת נפח האוויר והרוח שבתוכנו וצמצום החומריות. אין חלק שהוא חשוב יותר, ואנו לא נהיה שלמים ללא היש והאין ביחד - החומר, הרוח, הגוף והנשמה.



התימני המבוגר שהשגיח עלינו במסגרת עבודות ייבוש החולה סיפר לנו סיפור על חשיבות האוויר. באחד הימים, כשהסתתרנו מתחת לטרקטור בעת שהסורים ירו לעברנו, אמר: "מאיר, הרי התחתנת לפני מספר ימים. מה אתה עושה פה? אתה צריך להיות ליד אשתך." וכשענית לי: "צריך פרנסה. צריך להביא כסף הביתה," אמר, "כסף מעוור עיני חכמים ומסלף דברי צדיקים," והמשיך, "אתה יודע, אלוהים ברא את העולם כדי לשכן בו את

האדם, ולכן יצר בשפע את כל הדברים שהם צרכיו של האדם לאורך חייו. אתה יודע מה האדם צורך הכי הרבה לאורך חייו?"

לא ידעתי את התשובה. "אוויר," ענה במקומי, "ולכן אלוהים ברא הרבה אוויר." אני לא יודע אם התימני ידע שאלוהים ברא גם מערכת שמחדשת ומטהרת את האוויר באמזונס.

"אחרי האוויר מה האדם צורך הרבה לאורך חייו?" שאל וענה, "מים. אלוהים ברא הרבה מים" (וגם את מערכת ההתחדשות של מחזור המים). והוא המשיך לשאול ולהשיב, "אחרי המים, מה אדם צורך הרבה? אוכל. לא חסר אוכל בעולם, רק שהוא לא מחולק בהתאם, וזה יוצר בעיות גם בעודף וגם בחוסר."

"ומה האדם צורך הכי מעט לאורך חייו?" שאל לבסוף. שתקתי.

"זהב ויהלומים," השיב התימני, "ולכן אלוהים ברא מהם מעט. זהב לכתר בשיניים ויהלומים לחיתוך זכוכית. באו בני האדם שאכלו מעץ הדעת והפכו את היוצרות. רוצים הרבה זהב ויהלומים, אבל אין, ואז נלחצים ומתאמצים, ובגלל הלחץ והמאמץ אין להם מספיק אוויר."

בשיטת אלכסנדר, במסגרת "גו מתארך ומתרחב", אנחנו מגדילים את תכולת האוויר בתוכנו.

## נפח תוך חזי מינימלי

בספרו הראשון "מורשתו העליונה של האדם" בפרק השני "רפואות קדומות ופגיעה" השתמש אלכסנדר במושג 'נפח תוך חזי מינימלי'. אלכסנדר כתב על יצירת לחץ מיותר, כתוצאה משיבוש השימוש, על האיברים הפנימיים שנמצאים בבית החזה, כמו ריאות ולב, ועל הנוקים כתוצאה מכך. לחץ מיותר זה לאורך זמן מתרחש כתוצאה מעודף מתח בשרירי מעטפת בית החזה - שרירים הנמצאים בגב, בבתי השחי ובחלק הקדמי של בית החזה באזור עצם החזה ועצם המפתח. עודף מתח נמצא גם בשרירי הסרעפת שבתחתית בית החזה.

לפי הבנתו של אלכסנדר, שרירי מעטפת בית החזה מתפקדים כפועל יוצא של תפקוד שרירי הצוואר.

אלכסנדר גילה שמה שמתרחש במערכת היחסים שבין הראש לבין הגו, פועל כרפלקס מנחה לשאר מערכות היחסים בגוף. היות ואת מערכת היחסים העליונה שבין הראש לבין הגו מממשים שרירי הצוואר, עודף מתח בשרירי הצוואר יוצר עודף מתח גם בשרירי בית החזה. עודף מתח בשרירי בית החזה יוצר נפח בית חזה מינימלי, שאינו מספק מספיק אוויר לפעולה תקינה של המערכת. לכן כדאי וחשוב להתייחס לאזור זה כ**בית חזה** מרווח, ולא כפי שהאזור נקרא באנגלית ribs cage - הפְּלוּב של הצלעות.

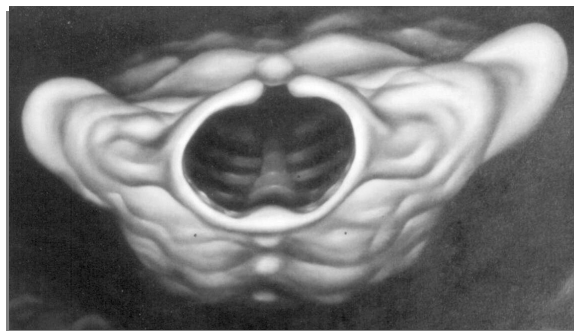
נושא זה מזכיר לי מקרה שקרה לי בעודי ממתין באחד הימים בקופת חולים. מולי ישבה אישה לחוצה ומכווצת מאוד. בשלב מסוים היא ביקשה שאפתח את החלון שלידי היות ואין לה מספיק אוויר. הייתי כבר אז מורה לשיטת אלכסנדר, ולכן הערכתי שגם אם אפתח את החלון, לגברת לא יהיה יותר אוויר. ואכן, כעבור מספר דקות החלה האישה לנפנף במעטפה גדולה שהחזיקה בידה לפני אפה ופניה, אולי פעולה זו תספק לה יותר אוויר. הבנתי שפעולת הנפנוף רק תצריך יותר חמצן, שגם כך היה חסר לה בגלל מצבה, מצב שהתאפיין ב-נפח תוך חזי מינימלי.

מקרה אחר הממחיש נפח תוך חזי מינימלי יסופר על גיסי דוד שהוא אדם חביב ונעים מאוד, אך היה מתוח יתר על המידה. לפי דעתי, הסיבה לעודף המתח הייתה שגם אמו וגם אחיו נפטרו בגיל 65 מהתקף לב, ודוד היה מודאג כיוון שהוא התקרב לגיל הזה. הבחנתי שדאגה זו, בין השאר, מכווצת את בית החזה שלו. דוד התחיל לסבול מכאבים באזור בית החזה. בבדיקות לא נמצאה כל סיבה לכך, וזה הדאיג אותו וכיווץ אותו עוד יותר. פעם, כשנגעתי בבית החזה שלו והבחנתי עד כמה הוא נוקשה, אמרתי לו שלפי דעתי, הכאבים נובעים ממעטפת בית החזה. הוא לא התייחס לדבריי. כשהכאבים לא פסקו ואף גברו, הופנה למחלקת לב בתל-השומר. אני זוכר שכשבאתי לבקרו, הוא שכב במיטה מכווץ ומודאג מאוד מכיוון שהרופאים לא מצאו כל פגם בלבו. לאחר מספר ימי אשפוז הוא נשלח הביתה, ונאמר לו שעליו יהיה לשוב ולהיבדק רק בזמן התקף. באותה תקופה דוד עסק לפרנסתו כנהג אוטובוס להסעת חיילים. בוקר אחד, בהיותו באזור רעננה, חש כאבים בבית החזה. מיד שינה כיוון ונסע עם החיילים שברכב לבית חולים תל-השומר. בהיכנסו למחלקה הודיע שעכשיו כואב לו. הרופאים שבדקו את לבו מצאו שהכול פועל כשורה. ואז אמר לו רופא צעיר במחלקה שנראה לו שהכאבים הם במעטפת. דוד נזכר שגם אני השתמשתי במושג 'מעטפת בית החזה', ולכן פנה אליי ושאל מה זו מעטפת. במקום לענות הצעתי לו לקבל שיעורים בשיטת אלכסנדר, והוא הסכים. מהר מאוד התחיל להנחות כיוונים, ומצבו השתפר מעט. כעבור מספר חודשים סיפר לי דוד שלאחרונה היו לו חילוקי דעות עם סוכן הביטוח שלו: "לפי חשבוני, הגיע לי מחברת הביטוח עוד 300 ש"ח. סוכן הביטוח אמר לי שחברת הביטוח אינה מוכנה בשום אופן לשלם לי את הסכום הזה, ושאתי יכול לעזוב אותו כסוכן ביטוח ולפנות ישירות לחברה ולדרוש את המגיע לי. ואכן, יום אחד נסעתי לחברת הביטוח בת"א. ישבתי לפני נציגת החברה ודרשתי את 300 השקלים המגיעים לי לפי חשבוני. נציגת חברת הביטוח עניינה בתיק שלי

ופסקה שבתיק הזה לא מגיעה לי אף לא אגורה נוספת. היא סגרה את התיק בפניי, והניחה אותו בצד. הרגשתי שהדם עולה לי לראש, אך מיד נזכרתי בהנחיית הכיוונים ואמרתי בקול, 'להניח לצוואר, ראש נישא לפנים ולמעלה, גו מתארך ומתרחב'. נציגת החברה, שלא שמעה בדיוק את מה שאמרתי, שאלה מדוע אני מקלל אותה. עניתי לה שאיני מקלל אותה, אלא מניח לצוואר, ראש נישא לפנים ולמעלה, גו מתארך ומתרחב. שאלה אותי הנציגה אם אני עושה מדיטציה. עניתי לה, לא. אני מניח לצוואר, ראש נישא לפנים ולמעלה, גו מתארך ומתרחב. ואז קרה דבר מרשים. הנציגה לקחה לידה את התיק שהונח קודם בצד, פנתה למכונת החישוב והחלה בחישובים. בסופם אמרה שבתיק הזה היא יכולה לתת לי מכסימום 200 ש"ח. הסכמתי. מיד כתבה המחאה על הסכום שנקבע."

"בעבר, המשיך ואמר, "במקרה כזה שמישהו היה סוגר לי את התיק בפנים, הייתי או הופך את השולחן או שהייתי מתפוצץ מבפנים. אין ספק שהשימוש בהנחיית הכיוונים אפשר לי לעבור מקרה זה בצורה קלה יותר."

אמרתי לדוד שתגובתו הרגועה אפשרה **שינוי ממעלה שנייה**, שינוי שהביא את נציגת הביטוח להגיב אחרת ממה שהיא הייתה רגילה.



**נפח תוך חזי  
בהיטל על.  
צייר:  
רועי פיורסקי**

# תנועה ראשונית

## במערכת יחסים ראשונית

מערכת היחסים הראשונית מתממשת במערכת היחסים העליונה בין הראש לבין החוליות העליונות של עמוד השדרה. במערכת יחסים זו מתממשת תנועה מיוחדת שיורדת במורד עמוד השדרה. תנועה זו היא בעלת כיוון ראשוני, אותו כיוון שהביא למפגש בין תא הזרע לבין הביצית ושאפשר את המשך החיים. תנועה ראשונית זו שבין הראש לבין החוליות העליונות של עמוד השדרה מלווה את האדם כל זמן שהוא חי ומנחה אותו בדרכו המיוחדת. תנועה זו מופרעת על-ידי עודף מתח בשרירי הצוואר החיצוניים שנובע מפחד, מדאגות וגם מעודף ידע.

במצבים של שקט ושל מנוחה אפשר לחוות את התנועה הפנימית הזאת. פעם, כשחוויתי תנועה זו במסגרת שיעורים בשיטת אלכסנדר, נבהלתי מאוד כי הרגשתי כאילו הראש ועמוד השדרה יוצאים מתוך הגו שלי, כמו ששולפים את הראש וההדרה מהדג כשהוא מבושל היטב.

במשך השנים התברר לי שהתנועה הראשונית הזו נושאת איתה את כל הגוף במעלה עמוד השדרה. היא נותנת לנו הרגשה של קלילות וזרימה נעימה במעלה הפן הקדמי של עמוד השדרה והסינוסים, והיא מגדילה את נפח הגו ללא הוספת חומר. לפי דעתי, הגרביטציה אינה משפיעה על תנועת החיוניות הראשונית הזו.

תלמידתי תרצה, שעבדה כמזכירה רפואית בבית החולים "הלל יפה" בחדרה, סיפרה לי על שיחה שהייתה לה עם אחות חדר ניתוח: "תרצה, מה את עושה עכשיו?" שאלה האחות. "אני לומדת להיות מורה לשיטת אלכסנדר", ענתה. "מה זה שיטת אלכסנדר?" הקשתה האחות. תרצה התחילה להסביר לה על השיטה, וכשהגיעה לנושא מערכת היחסים שבין הראש לבין החוליות

העליונות של עמוד השדרה, אמרה האחות: "למה אתם מתעסקים עם התנועה המשוגעת הזו?"

"למה משוגעת?" שאלה תרצה. ענתה האחות: "בזמן ניתוח, כשפותחים את האזור הזה, מבחינים בתנועה שמתרחשת שם, וכשמחברים מוניטור לבדוק את התנועה, מבחינים שאין לה סדר, ולכן אין כל אפשרות לקבוע אם התנועה תקינה או משובשת, להבדיל מבדיקת דופק על-ידי מוניטור. לכן מהר סוגרים את האזור. הרופאים אינם מעוניינים להתעסק עם התנועה המשוגעת הזו."

לפי דעתי, תנועה זו היא ביטוי של תנועת החיים. זו תנועה ראשונית המניעה אחר כך את מנגנון הנשימה ואת שאר המנגנונים בגוף. עודף מתח בשרירי הצוואר החיצוניים שמסביב לאזור זה משבשים את יעילות התנועה הראשונית ומפריעים לה להתממש במיטבה.





## מימוש הקומה

מימוש הקומה מהווה חלק נכבד בהתפתחות האדם. נהוג לבלבל בין גובה לבין קומה.

כדי להבהיר את ההבדל בין גובה לבין קומה אני נוהג לתאר בניין רב קומות שיכול להיות גבוה, אך מורכב מהרבה קומות נמוכות וצרות. קומה מייצגת את המרחק שבין הרצפה לבין התקרה.

קומתו של האדם נמצאת באורך שבין כף הרגל ועד לראש, הכולל שלושה חלקים: ראש, גו וגפיים. החלק המשמעותי שיכול לשנות את קומתו של האדם הוא אורך הגו ונפחו.

בנושא התקצרות הקומה והתארכותה, כתב אלכסנדר: "אף כי נכון יותר להשתמש במונחים 'להגדיל את הקומה' או 'להקטין את הקומה', החלטתי להשתמש במונחים 'להאריך את הקומה' ו'לקצר את הקומה', כיוון שהמילים 'להאריך' ו'לקצר' שגורות יותר בהקשר זה."

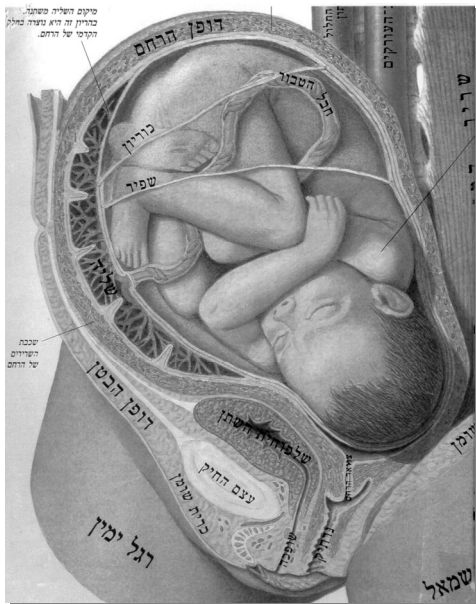
להגדיל - מתייחס לשלושה ממדים, מתאים יותר לנפח, ולכן מתאים להשתמש במילה זו לתיאור הגו.

להאריך - מתייחס לממד אחד, מתאים יותר לאורך, ולכן מתאים להשתמש במילה זו לתיאור אורך עמוד השדרה.

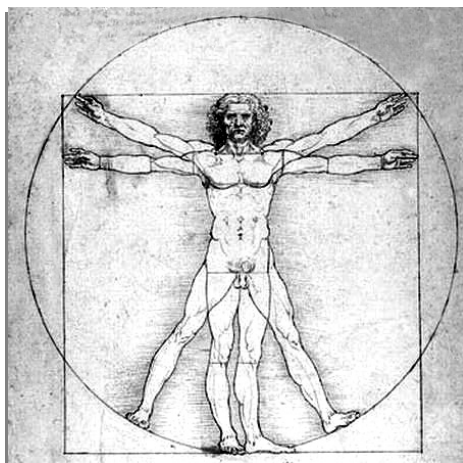
לפרוס - מתייחס לשני ממדים, מתאים יותר לשטח, ולכן מתאים להשתמש במילה זו לתיאור הגב.

כאשר התינוק נמצא ברחם, קומתו מצומצמת וגוו גמיש וקשות, כלומר, קעור מלפנים וקמור מאחור, וזאת כתוצאה מגמישות עמוד השדרה. בתי השחי שלו מכווצים כתוצאה מיכולת תנועה גדולה יחסית בין השכמות ועצמות הבריח לבין בית החזה. כמו כן מקופלות מאוד עצמות הגפיים - כל זאת כדי לאחסן את התינוק ברחם, ולאחר מכן להעבירו החוצה דרך פתח האגן.

ניתן למצוא דימוי מעולם הדימויים המוכר: הלוויין מאוחסן צפוף בתוך הטיל לפני השילוח ובזמן השילוח לחלל. בחלל, בזמן המתאים, הוא פורש את חלקיו ומממש את נפחו ואת קומתו כדי למלא את תפקידו. גם אנחנו, כדי לממש את הפוטנציאל שלנו, עלינו לממש את מלוא הקומה ולפרוש את עצמנו, כמו בתמונה המפורסמת



של לאונרדו דה וינצ'י שמופיעה על הכריכה בספר על אלכסנדר.



מימוש הקומה

אלכסנדר גילה כמה דברים שמפריעים לאדם לממש את קומתו. אחד הגילויים היה שמקור ההפרעה למימוש הקומה נמצא בחינוך בתרבות המערבית בעידן המודרני, המעודד משיגנות יתר על-ידי הוספת ידע, כוח וחיפזון במקום מתן זמן הדרוש לתהליך

ועידוד הערנות והגמישות. החינוך כבר בגיל הרך מעמיס על הילד דרישות לידע מיותר, למצוינות ולישיבה זקופה. התנהלות כזו גורמת אצל הילד לשקיעה באזור בית החזה. בניסיון ישיר לתקן שגיאה זו מוסיפים דריכות לשרירי הגב (הזדקפות) שגורמת לקשתות הפוכות באזור העורף והגב התחתון. פעילות כזו מפריעה למימוש הקומה. במשך השנים הקשתות מתמצקות, מתקבעות ומשבשות את גמישות הגו ואת זרימת החיוניות לאורכו. מצב מקובע זה מגביל את התנועה ויכול להביא לתופעות של כאבים ושחיקת מפרקים לאורך עמוד השדרה עד כדי מחלה כרונית.

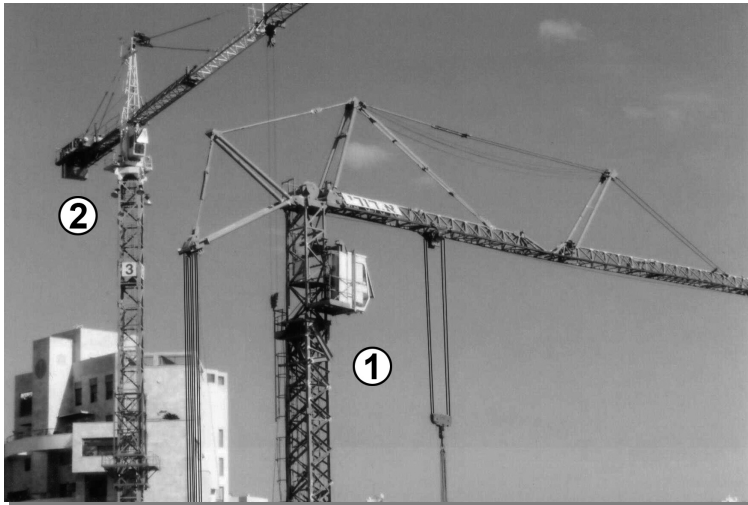
מימוש קומתו של עמוד השדרה ומימוש רוחבם של עצמות הבריח מאפשר את פריסת הגו לכל שטחו ונפחו, דבר הדומה לגובה התורן ורוחב המנור במפרשית, כאשר התורן מדמה את עמוד השדרה, והוא שנותן למפרש את הגובה, והמנור מדמה את עצמות הבריח, והוא שנותן למפרש את הרוחב. הרוח מממשת את הנפח וביחד נושאים את הסירה בקלילות על פני המים.

בשנים האחרונות אני מבחין מבין האנשים כאלה שפחות הופרעו במהלך חייהם ופחות הפריעו לתהליך מימוש הקומה של גוּם. מבחינה צורנית נמצא יחס (פרופורציה) משופר בין קומת הגו לאורך הרגליים. הפוטנציאל של האדם טמון גם במבנה שלו. אדם משופר יהיה בעל גו ארוך ורחב ביחס לרגליים קצרות. יחס כזה מאפשר, לדעתי, את "מימוש האיכויות הגלומות באדם."

## טווח התנועה

בין התחומים שבהם עוזרת שיטת אלכסנדר לאדם לשפר את השימוש שהוא עושה בעצמו, נמצא גם שיפור טווח התנועה, כמו גם הפחתת המאמצים בזמן התנועה. שיפור זה משפיע בפעילות היומיומית גם על חן התנועה ויעילותה.

"אין אנו יכולים לדבר על הדברים עצמם אלא להביא דימויים מעולם הדימויים המוכר, " אמר אלכסנדר, אי לכך אני מביא דימוי מהעולם המוכר לי, תחום עגורני הבניין. עמוד העגורן דומה לגו האדם, זרוע העגורן דומה לראשו של האדם ותא המפעיל לאזור הפנים.



ישנם שני סוגי עגורני בניין

האחד (1) בנוי כמקשה אחת בין העמוד לבין הזרוע. בזמן הפעולה העמוד והזרוע נעים כיחידה אחת, ואין תנועה יחסית ביניהם. מבנה זה מחייב דריכות יתר במיתרים שמאחורי העמוד, במקביל אצלנו לדריכות יתר בשרירים מאחור בין העורף לבין העקבים. דריכות כזו גורמת בעגורן ללחץ עצום לאורך העמוד ולעומס רב על

ציר הסיבוב שנמצא בתחתיתו. מצב כזה מגביל את גובה העמוד של העגורן ואת אורך זרועו. כלומר, טווח התנועה של העגורן מצטמצם והלחץ לאורך העמוד גדול מאוד. מצב זה דומה לאדם שהראש והגו שלו הפכו למקשה אחת כתוצאה מאחזקת הראש כחלק מהגו.

בעגורן השני (2) ישנה תנועה יחסית במפרק בין פסגת העמוד לבין הזרוע ותא המפעיל. המבנה הזה, המחייב איזון דינמי של הזרוע, משפר את ביצועי העגורן גם מבחינת טווח התנועה וגם מבחינת היכולת להעמיס משקל כבד יותר. מבנה כזה גם משפר את תצפית המפעיל בתא בכיוון שאליו פונה הזרוע.

דוגמת העגורן השני מקבילה לתמונת אדם בעל תנועה **במפרקת**. התנועה במפרקת מתקיימת בעיקר **בין החוליה העליונה של עמוד השדרה לזו שמתחתיה** (ולא לה שבוורד חוליות הצוואר), והיא זו המאפשרת לראש לנוע לצדדים בטווח תנועה רחב. גמישות בשרירי הצוואר מאפשרים לתנועה זו להתממש, ולראש לנוע לצדדים בזמן שהגו נשאר יציב. תנועה זו מודיעה בין השאר על חוסר הסכמה.

בכל תנועה של הראש לצדדים נעה החוליה העליונה של עמוד השדרה (חוליית הלז) ביחד עם הגולגולת כמקשה אחת, כפי שבעגורן תא מפעיל נע תמיד ביחד עם הזרוע.

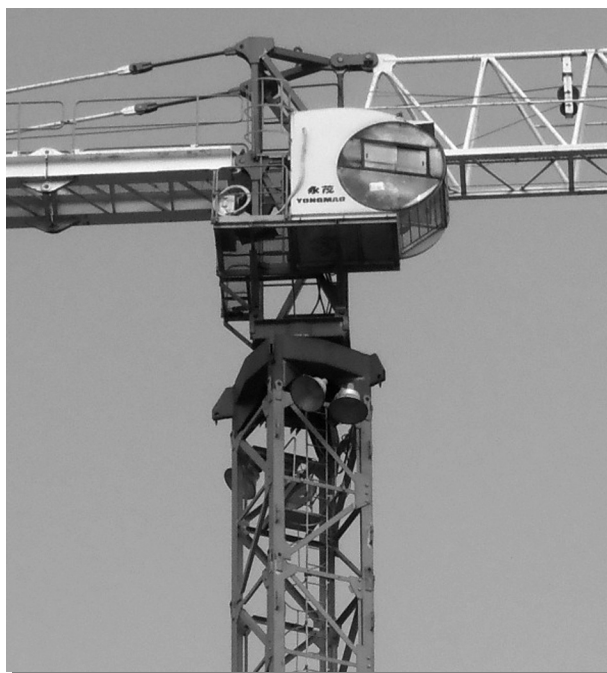
במקביל לתנועה זו מתרחשת תנועה יחסית **בין החוליה העליונה של עמוד השדרה לבין בסיס הגולגולת**, תנועה שמאזנת את הגולגולת בעזרת שרירים מיוחדים שנקראים מאזני הראש (השרירים האוקסיפיטליים). למערכת יחסים זו אני קורא **מפרקת**.

אלכסנדר גילה כי עודף המתח בשרירי הצוואר החיצוניים מגביל את התנועה היחסית שבין הראש לבין עמוד השדרה, תנועה שמאפשרת למנגנון האיזון הדינמי ולבקר לתפקד במיטבם.

אל טכניקת אלכסנדר הגעתי במצב הדומה לעגורן הראשון. השינוי שחל אצלי במשך השנים נמצא במשפט שרכשתי מתלמידה: עדיף ראש נישא על גו זורם, מראש מוחזק על גו חזק.

מבנה עגורן הבניין מאפשר לדמות את תא המפעיל של העגורן לעצם הלזז אצל האדם. באזור זה נמצאות הבקרה והשליטה בהפעלת המערכת.

בעגורן, המיקום נמצא במפגש שבין עמוד העגורן לבין הזרוע, בכיוון הזרוע. אצלנו, המקום נמצא במפגש בין עמוד השדרה לגולגולת בכיוון הפנים (הכיוון שאליו פונות הפנים). כשאדם משתמש בעצמו ממקום זה, משתפר השימוש שאדם משתמש בעצמו.



**התא המפעיל בעגורן בו מתבצעות הבקרה והשליטה**

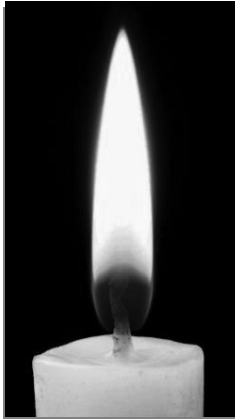
## צוואר פקוק

עודף מתח בשרירי הצוואר משבש או חוסם את הזרימה במעלה הצוואר ובמורדו.

דם, מזון, אוויר, מידע תקשורתי פנימי וחיוניות - כל אלה זורמים בצוואר בנתיב דו-סטרי (כלפי מעלה וכלפי מטה). המידע זורם בצוואר כמו בחוט טלפון או בסיב אופטי.

כאמור, עודף המתח בשרירי הצוואר גורם לשיבוש הזרימה, ואחת התופעות היא הרגשת חנק (בדומה להרגשה של אדם שבלע כדור טניס). עודף מתח זה משבש את התקשורת הפנימית של פקודות שיורדות ושל משוב שעולה. דריכות יתר בשרירי הצוואר משבשת גם את זרימת הדם לראש, ולכן אחד הפתרונות הישירים של המערכת להמשך ספיקת דם לראש הוא להעלות את לחץ הדם. פתרון עקיף ממליץ על הפחתת עודף מתח בשרירי הצוואר.

בפעולת הנחה בשרירי הצוואר אנחנו מפחיתים בעודף המתח ומשפרים את מערכת היחסים הדינמית שבין הראש לבין הגו, הדומה למערכת היחסים בין השלהבת לבין הנר.



כשזרימת החיוניות בצוואר מופרעת חלקית, השימוש של האדם בעצמו משובש, ואז גם תפקודו לקוי. כשזרימת החיונית בצוואר נפסקת באופן מוחלט, האדם מת.

על כך אמר אלכסנדר: "כשהשימוש משובש גם התפקוד משובש, וכשהתפקוד משובש מופיעות תופעות. רוב בני האדם מטפלים

בתופעות ולא בסיבה שהיא, ברמה הפיסית ברוב המקרים, עודף מתח בשרירי הצוואר". בערוב ימיו הוסיף ואמר שעודף מתח בשרירי הצוואר הם תוצאה של דעות קדומות שהתקבעו, אמונות תפלות, מושגים מסולפים ואינסטינקט העדר. במקרה כזה

אלכסנדר ממליץ לא לשחרר ולא להרפות, היות ושחרור מוביל לניתוק והרפיה מובילה לרפיון, אלא להניח בשרירי הצוואר.

בשנים האחרונות, כאשר אני מלמד את השיטה ונוגע בצוואר של תלמידים, מופיעות בדמיוני כמה תמונות של בקבוק פקוק, ואז אני בוחר את צורת החליצה המתאימה לכל אחד: פקק מתכת המכווץ סביב שפתי צוואר הבקבוק, שאותו פותחים עם פותחן, פקק המכופף סביב שפתי הבקבוק, שאותו משחררים עם אצבע או פקק שעם הנדחס בלחץ לתוך פתח צוואר הבקבוק, שאותו חולצים עם חולץ (קיימים סוגים שונים של חולצי פקקי שעם).

ויש פקק, כמו בבקבוק שמפניה, שנכנס בלחץ לתוך פתח צוואר הבקבוק. לפקק זה יש ראש גדול. את מערכת היחסים הזו שבין ראש הפקק לבקבוק מעגנים בעזרת חוטי מתכת כדי לעמוד בלחץ שבתוך הבקבוק. אצלנו, מערכת יחסים כזו דומה לשרירי צוואר דרוכים מאוד המעגנים את הראש לגו, וזאת כתוצאה מעצמת הלחץ שיש בתוך הגו.

בבקבוקי שמפניה יוקרתיים מכסים את חוטי המתכת בנייר כסף. אצלנו, דומה הדבר לאדם המגדל זקן ושיער ארוך (משמש לעיתים להסתרה). ויש גם בקבוקים עם חול צבעוני הפקוקים בבטון, שאותם אין כל כוונה לפתוח.

מניסיוני, טכניקת החליצה שמוכיחה את עצמה היא יכולתי לחלץ מפיו של התלמיד את האמירה: "להניח לצוואר, ראש נישא לפנים ולמעלה, גו מתארך ומתרחב."

אצל אחד מתלמידיי הבחנתי בצוואר פקוק כמו בבקבוק שמפניה. כשהוא הצטרף לקורס לא אמרתי לו דבר, אך לאחר תקופה קצרה, כאשר היה כבר בשל לקבל את הדימוי, קניתי בקבוק שמפניה פקוק עם חוט ברזל, הנחתי אותו על המדף בכיתה, ואמרתי לו שבסיום הקורס נפתח את הבקבוק ונשתה לחיים. ואכן כך היה. התלמיד ממשיך להתפתח עד היום.



## שיקום התצפית

כשאנו נמצאים יותר פעמים באזור הבקרה שלנו, משתפרת יכולתנו לצפות במציאות מהאזור הקדמי של הפריימרי קונטרול שלנו. מאזור תצפית זה צופה הילד הקטן כשהתקשורת שלו עם הדעת שלו עדיין בחיתוליה.

עם הזמן מתחנך הילד להיאחז בדעות המקובעות של הסביבה שבה הוא גדל, ואז גם דעתו מתקבעת. נוצר ניגוד עניינים בין הדעת, שהתקבעה כתוצאה מחינוך, לבין הערנות המולדת, הצופה מאזור הבקרה במציאות המתחדשת. על מנת למנוע ניגודים שקשה להתמודד אתם, מחנכת הסביבה להזניח את הבקרה המקורית ולהיאחז במודעות נורמטיבית.

בשיטת אלכסנדר אנחנו מחדשים את תפקיד הערנות המולדת לביצוע התצפית (ראה מאמרו של טינברגן על האתולוגיה, מדע חדש המבוסס על תצפיות), ומפתחים מודעות שקולה-מחדש להתנהגותנו היומיומית. אחד המרכיבים של ההתנהגות השקולה הוא להשוות את מה שאנחנו מגלים, היות וידע זה מאיים על הסביבה, כדברי משלי "המשכיל בעת ההיא יידום". נושא זה בא לידי ביטוי בסיפור 'בגדי המלך החדשים'.

שיקום התצפית מאפשר הבחנה מוקדמת יותר בלא נכון, ומתן זמן לשיקול דעת נוסף לשם שינוי כיוון.

אחד הדברים שמשבש את התצפית הוא הערך הגבוה מדי כתוצאה של חינוך שאנחנו נותנים לכסף.

הנה סיפור המבטא את תפקיד הכסף בשיבוש הערנות: היה היה סנדלר אחד שעבד והתפרנס למחייתו בכבוד. הוא נהנה מהעבודה, והיה עובד ושר. לימים, גדלה כמות העבודה,

ולכן עבד שעות נוספות. הוא הצליח לצבור כמות נאה של כסף, אך אז איבד את שלוותו ואת מנוחתו. ביום דאג שערך כספו לא ירד, ובלילה דאג פן יבואו גנבים ויגנבו את כספו.

הלך הסנדלר לרב וסיפר לו שסוף כל סוף חסך בצד סכום כסף נאה, ובמקום להיות מאושר הוא מוטרד יום ולילה. ענה לו הרב: "הו! כסף! זה לא פשוט." העמיד הרב את הסנדלר לפני החלון ושאל אותו מה הוא רואה. ענה הסנדלר, "אני רואה רחוב עם אנשים, עצים עם ציפורים ושמיים כחולים. אני רואה עולם יפה." לקח הרב את הסנדלר והעמיד אותו לפני המראה, ושאל אותו מה אתה רואה. אמר הסנדלר, "את פרצופי אני רואה, וזה לא מחמיא." אמר הרב, "החלון והמראה עשויים שניהם מזכוכית שקופה, רק המראה מצופה בשכבה דקה של כסף".



**מגלה את עצמה במראה**

# סינוס - נקרה - טוטף

סינוס = בעברית: נקרה.

ההבדל בין נקרה למערה הוא שלנקרה יש רק פתח אחד לכניסה וליציאה, ולמערה מספר פתחים. במקורות נקרה היא המקום שבו שם ה' את משה להראות לו את כבודו: "ושמתוך בנקרת הצור, והשכותי כפי עליך עד עברי" (שמות ל"ג).

המפגש החיובי הראשון שלי עם הסינוסים התרחש בעזרתה של ד"ר מיה שניידר. יום אחד בסופו של שיעור התחילה מאיה ללכת בחדר בקלילות מרשימה, ממש ריחפה. אני זוכר שנעמדתי ליד החלון הפתוח לשמור שהיא לא תעוף מהחלון החוצה...

"עכשיו אני מבינה למה יש לנו סינוסים," אמרה לי מיה, "כשהזרימה ממלאת את הסינוסים, אני מרחפת."

"מה זה סינוסים?" שאלתי אותה. עד לאותו רגע סינוסים היו מבחינתי צרה צרורה. שמעתי על סינוסים בהקשר לדלקות ולמוגלה בגולגולת ולכל מיני תהליכים אלימים של שאיבה ושל ניקוי מערות האף. מיה השיבה שסינוסים הם מבנה בעל דופן כפולה בגולגולת, והמדע עדיין אינו יודע מה תפקידם.

מיה הייתה רופאה שהתמחתה ברפואת עיניים. לאחר תקופה עשתה הסבה לרפואת שיניים. היא פנתה לשיטת אלכסנדר בהמלצת קרוב משפחתה, גדי גולדמן. גדי סבל מכאבים בגידי האמה, לפי דעתו, כתוצאה מנגינה בקלידים. לאחר שלמד את השיטה ונעזר בהנחיית כיוונים להפגת הכאבים, הבין שהכאבים אינם נובעים מהנגינה בקלידים.

גם מיה הגיעה לשיטת אלכסנדר בעקבות כאבים בגידים של האמה, ביד שבה השתמשה להפעלת המקדחה ברפואת השיניים. גם מיה הגיעה בדעה מוצקה, שהכאבים בגידים שבאמה נגרמו כתוצאה מהפעלת המקדחה בזמן עבודתה כרופאת שיניים.

כשאמרתי לה שלפי דעתי הכאב בגידים אינו כתוצאה מהפעלת המקדחה, אלא מעודף מתח בשרירי הצוואר שלה, חייכה בביטול, אך בכל זאת הסכימה להמשיך לקבל שיעורים.

מיה הסכימה לבצע את הנחיית הכיוונים בליווי האמירה המילולית. כעבור כעשרים שיעורים חלף הכאב בגידי האמה ומיה הפסיקה לקבל שיעורים.

כארבע שנים מאוחר יותר צלצלה אליי וביקשה לחדש את השיעורים. כשהגיעה לשיעור, שאלה אותי האם מעניין אותי לדעת מהי הסיבה לחידוש השיעורים. כשעניתי בחיוב, סיפרה שלפני כחודשיים אושפזה סבתה בבית חולים, והמשפחה החליטה שמאיה, שהיא רופאה, תסעד אותה בתקופת האשפוז. מיה סגרה את המרפאה שלה ושהתה עם סבתה בבית החולים. לאחר שבוע ימים שבהם לא השתמשה במקדחה, שבו הכאבים בגידים של האמה בעוצמה גדולה יותר מבעבר. אז נזכרה בקביעה שלי שהכאבים בגידים באמה אינם כתוצאה משימוש במקדחה. עכשיו היא הייתה מוכנה לשמוע על הסיבה האחרת לכאבים אלה.

מיה חזרה לקבל שיעורים במשך תקופה ארוכה. היא אף הפנתה אליי תלמידים רבים, וסייעה בידי לגלות דברים נוספים על אזור המפגש שבין פסגת עמוד השדרה, בסיס הגולגולת ועצם היתד - אזור הנמצא מאחורי בית הבליעה ומערות האף **ובין ארובות העיניים**, מקום שהכירה היטב כתוצאה מלימודיה בתחומי רפואת העיניים והשיניים ובזכות ערנותה המיוחדת. היום ברור לי שזרימת החיוניות בסינוסים משתפרת כתוצאה מהתרווחות אזור הבקרה ומתן אפשרות לחיוניות למלא את האזור.

שאל הרבי מקוצ'ק את תלמידיו, "היכן נמצא אלוהים?"  
ענו התלמידים, "בכל מקום שכתוב 'מלא כל הארץ כבודו'.  
ענה הרב, "אלוהים נמצא רק במקום **שמאפשרים** לו להיכנס."

כאמור, נקרה הוא המקום (נקרת הצור) שבו התרחשה הקרבה המרשימה ביותר בין בן אנוש (משה) לבין אלוהים. תהליך הקרבה לאלוהים מתרחש בחיינו כשאנחנו מאפשרים יותר רווחה ויותר מקום באזור הפנים והסינוסים להכלת הרמה האלוהית בתוכנו.

**מערות האף** - המקום שבו נפח בנו אלוהים רוח-נשמה: "ויפח באפיו נשמת חיים" (בראשית ב', ז'). כתוצאה מפעולה זו קיבל האדם את יכולת הבחירה ואת יכולת הדיבור.

כשהנשימה מתממשת דרך מערות האף, מתבצעת זרימה מתאימה המעוררת ומחדשת את אזור הבקרה, כמו משב רוח רענן.

זרימה מאולצת במערות האף, כמו נשימות שעושים בהרפיות או במאמץ יתר, מתפקדת כמו רוח פרצים הגורמת לנזקים.

בתקופה האחרונה, כשאני מתייחס יותר לאזור הסינוסים שלי, בנוסף לקלילות התנועה ולהגדלת טווח התנועה של אברי הגוף שלי אני מקבל גם תובנות מיוחדות מאוד בנוגע לעבר ולעתיד, תובנות המחזקות אצלי את הכיוון האופטימי, שאנחנו נמצאים בתקופה טובה אף-על-פי שנדמה שהמצב הולך ומחמיר. תובנות אלו מופיעות בעיקר כשאני משוטט באזור סינוס המרכז הנמצא בעצם היתד במפלס שבין העיניים.

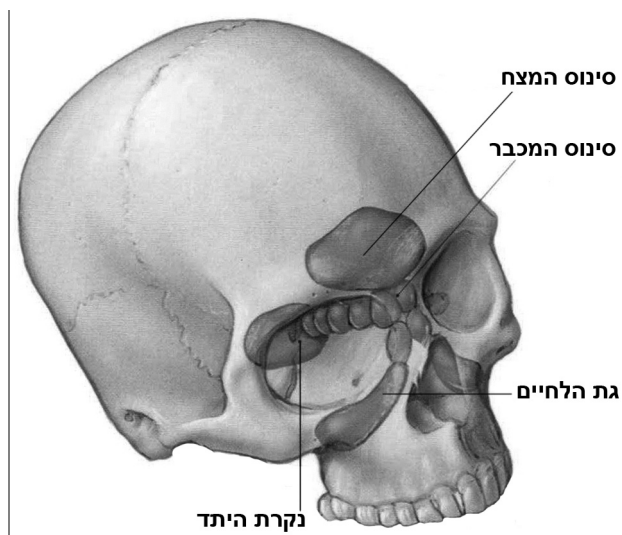
האזור שבין העיניים הזכיר לי את האמירה: "והיו לטוטפות בין עיניך". לפתע נתחוור לי שאין לי מושג מה זה טוטפות. פתחתי את המילון והתברר להפתעתי שטוטף זה מיכל קטן המוצמד לגבה או לרגלה של יונת דואר, שבו מכניסים את המסר שאותו רוצים לשלוח, וממנו מוציאים את המסר שאותו מקבלים.

היום ברור לי שאזור הסינוסים הוא אזור לקבלת מידע חשוב ומוצפן ולמסירתו הלאה: "והיה לאות על ידכה ולטוטפות בין עיניך, כי בחוזק יד הוציאנו ממצרים" (שמות י"ג, ט"ז). כמו כן זהו אזור שבו נמצא זיכרון יציאה מעבדות לחירות: "והיה לאות על ירך ולזיכרון בין עיניך" (שמות י"ג, ט"ז).

גם בשיטת אלכסנדר אנחנו יוצאים מהשעבוד להרגלים שלנו לחירות לבחור בחירה מתאימה הנמצאת בזיכרון שבין עינינו. שיקום וטיפול האזור משפר את השימוש בעצמנו.

יש הקוראים לסינוסים בלחיים בשם 'גת' (מקום שם דורכים את הענבים ונוצר יין). דימוי זה הינו משום שביגת' קיים חריר בחלקו התחתון, דרכו זורם היין לנאד. גם בסינוסים שבלחיים קיים חריר, דרכו עוברת החיוניות וממלאה את הלחיים.

### מעריך הנקרות בגולגולת



**מעריך הנקרות בגולגולת דומה למעריך המרחבים בחללית שבהם שוכנים טייסי החללית.**

## המצפון כמצפן

בעודי עוסק באפיון המילה ומגלה מילים מתאימות על מנת לתרגם את רעיונותיו של אלכסנדר לעברית ומתוך התנסות חווייתית, מצאתי מכנה משותף לשתי המילים **מצפן** ו**מצפון** הנגזרות מאותו שורש. שתי המילים הללו מכוונות אותנו, כלומר מצביעות על כיוון.

**המצפן** - מכוון אותנו בניוטים  
**המצפון** - מכוון אותנו בחיים

איך זה קשור לאלכסנדר?

בספרו: "Constructive Conscious Control of the Individual", שאותו אני מתרגם לפי הבנתי ל- "בקרה מצפונית יעילה של היחיד", כתב אלכסנדר על דברים שמפריעים למצפון שלנו לכוון אותנו בחיים.

ברמה המחשבתית ההפרעה למצפון נמצאת בדעות קדומות שהתקבעו, באמונות טפלות, במושגים מסולפים ובאינסטינקט העדר - שהם תוצאה של חינוך. ברמה המכאנית ההפרעה באה לידי ביטוי בעודף מתח בשרירי הצוואר. עודף המתח בשרירי הצוואר דומה לשיבוש הנוצר כתוצאה מהידוק יתר במצפן בין המחוג לבין גוף המצפן, הידוק יתר שמבצעים כדי לשמור על תקינותו ועל רגישותו של המצפן במצבים קיצוניים. גם אצלנו אחזקת יתר בשרירי הצוואר הכרחית לשם תקינות המערכת במקרי חירום, אך לרוב אחזקת יתר זו נשארת גם כשהיא אינה נחוצה. המקרה כזה האדם חושב, משוכנע ובטוח שהוא נע לכיוון שמתאים לו, כשלמעשה הוא נע בכיוון אחר, כיוון שעליו הוא גם מוכן להילחם בחירוף נפש (ואז הנפש משלמת את המחיר).

באחד השיעורים ביקשתי לדמות הידוק יתר של הראש לכתפיים בעזרת מצפן בעל יכולת הידוק מכאנית, וזאת כדי לייצג אדם בעל עורף נוקשה. תוך כדי ההדגמה, בעודי משתמש בשני מצפנים, אחד

גדול והשני קטן, גיליתי שכשמצפן גדול נמצא בקרבת מקום למצפן קטן, הוא משבש את כיוון המחווג במצפן הקטן. זה הבהיר לי איך אדם בעל כריזמה יכול להשפיע על אדם אחר ולנתב אותו בחיים לכיוון שאינו מתאים לו, ואז לנצל אותו. במקביל, אדם בעל כריזמה יכול לעזור לאדם אחר (בעל עורף נוקשה) לשנות כיוון, לגלות בעצמו את הכיוון שמתאים לו יותר ולקרר אותו בעזרת הבינה לתפקד ב-רמת האנושי'.

כשמתפקדים ב-רמת האדם' שרירי הצוואר מהודקים יתר על המידה. הידוק יתר של שרירי הצוואר מפריע למצפון לנווט את האדם בחיים לפי כללי המוסר ומסית את הרצון לכיוון הידע והדעת, כיוון שלא תמיד מתאים לאדם. ההידוק מדרבן אותו להשיג את המטרה בכל מחיר - End gaining. תהליך כזה גורם לאדם לקשיים ולנזקים עד כדי מחלות כרוניות.

בתפילת שמונה-עשרה נאמר: "אתה חונן לאדם דעת ומלמד לאנוש בינה." שימוש ברמת הבינה עוזר לאדם לחדש את הכיוון שמתאים לו.

את הדעת קיבלנו כשאכלנו מעץ הדעת, ואת הבינה עלינו ללמוד. הלימוד מתממש בעבודה וכרוך בעמל, על פי משנתו של המהר"ל מפראג, "אדם לעמל יולד." הכוונה לעבודה שעל האדם לעשות בחייו כדי לרכוש את רמת הבינה.

לדעתי, בשיטת אלכסנדר אנחנו משקיעים עמל למימוש רמת הבינה בחיי היומיום ולעידון ההבחנה החושית, המשפרת את קליטת המסר המוצפן של המצפון. הבינה עוזרת לנו לפענח את הצופן (שאותו מקבלים בטוטפות שבין עינינו), להשבית את התגובה המורגלת ולכוון אותנו במשעולי החיים.



שני אנשים בלבד הציעו רעיון שלא עלה על דעתי - להעביר עגבניות מהכף הכבדה לכף הקלה עד לאיזון. אז הבנתי שבפעולה יעילה זו יצטרכו לשנע 50% מכמות העגבניות העודפת לשם איזון - פעולה שמייצגת יעילות בשימוש.

דוגמה נוספת: כשמישהו נמצא במצוקה ופונה אלינו לעזרה, סביר שנשאל אותו מה חסר לך (מה להוסיף), ולא נאמר: בוא נבדוק מה יש כאן מיותר (מה להפחית).

הכיוון של שיטת אלכסנדר מעודד אותנו לפעול לגילוי המיותר ולהפחיתו. המיותר נמצא ב-over doing, במשיגנות יתר, בדאגות יתר, בפחדים מיותרים, בקניית יתר ובמתח מיותר בשרירי הצוואר.



**במציאות אנחנו גם העגלון המעמיס וגם החמור חסר האונים**

בשיטת אלכסנדר אנחנו מאפשרים לסביבה לשקף לנו אם קיים חוסר התאמה בין מה שאנחנו מרגישים לבין מה שקורה בפועל.

אחד מסיפורי חז"ל מבהיר נושא זה: רב אחד עמד בחלון והתבונן ביהודים ההולכים ברחוב וטרודים בחיי היומיום. פתח הרב את החלון והזמין אחד מהם להיכנס אל ביתו. פינה היהודי מיד זמן מעיסוקו, ונכנס לביתו של הרב (מעמד מכובד). שאל אותו הרב, "אמור לי רב יד, מה היית עושה אם היית מוצא פה ברחוב ארנק מלא רובלי זהב?" ענה היהודי, "מה זאת אומרת, הייתי בודק אם אף אחד לא רואה, מכניס את הארנק לכיסי והולך לדרכי." אמר הרב, "אתה רשע. לך לדרכך!"

קרא הרב ליהודי אחר וחזר על שאלתו. ענה היהודי, "לא הייתי נח ולא הייתי שקט עד אשר הייתי מוצא את בעל הארנק ומחזיר לו." אמר הרב, "אתה תם!" ושלח אותו לדרכו.

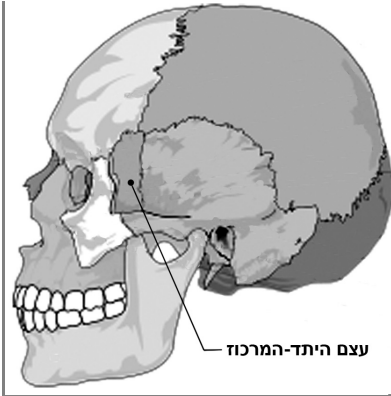
קרא הרב ליהודי שלישי וחזר על שאלתו. ענה היהודי, "רבי, איך אני יכול לדעת באיזה מעמד אהיה באותו רגע?"

אמר הרב, "אתה נבון, אתה מכיר את עצמך. המשך בדרכך!"

התואר נבון קשור לבְינה. בתפילת שמונה-עשרה נאמר, "אתה חונן לאדם דעת ומלמד לאנוש בינה" - הדעת ניתנה, והבינה נלמדת. הבינה נמצאת ברמת האנוש, כמו שנאמר, "לְקָעוֹת זֶה אֲנוֹשִׁי, וּלְסִלּוֹחַ זֶה אֱלֹהִי." מכאן אני קושר את רמת האנוש לטעות ולאמירתו של אלכסנדר: "אל תבוא ללמוד אצלי אם אינך יכול לחייך כשאני אומר לך שאתה טועה."

אדם אינו יודע מאין הוא בא, ולאן הוא הולך, אך ביכולתו לעדכן את מיקומו ברגע נתון, וכך לשפר את יכולת הניווט שלו במשעולי החיים.

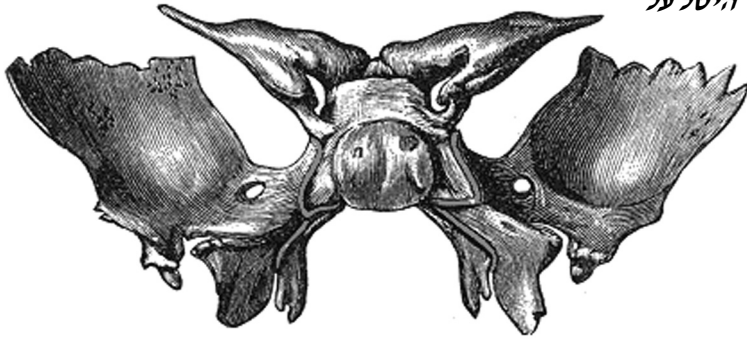
# עצם היתד (המרכז) נמצאת בתווך



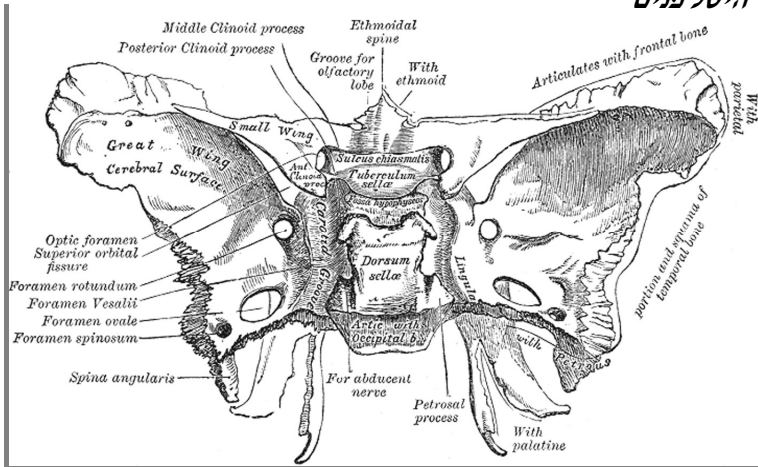
היטל צד

עצם היתד-המרכז

היטל על



היטל פנים



## זמן ומקום לבחירה ולתגובה

בין הדברים המייחדים את האדם, ובעיקר את בן-האנוש, מבעלי חיים אחרים היא היכולת **לבחור בתגובה** מתאימה, כמו לבחור בכמות המשאבים שאני מקצה לבינה - לערנות החושית, לעומת כמות המשאבים שאני מקצה לדעת - לידע.

היות והבורא 'בנה לנו את בית הבחירה - דִּינֵנו', ולנו נותר לגלות אותו, לטפח אותו ולהשתמש בו.

בעלי החיים האחרים מתוכנתים להגיב תגובה ידועה. חתול מגיב כמו חתול, חזיר כמו חזיר ונחש כמו נחש.

לאדם ניתנה יכולת הבחירה. מימוש יכולת הבחירה מחייב אותו להיות נוכח בבית הבחירה שלו. נוכחות זו מאפשרת לו להגיב ברמת האנוש, תגובה שהיא תגובה מודעת-שקולה, תגובה שבאה מרמת הבינה, פעולה המעדכנת נתונים חדשים בשיקול הדעת.

בתפילת שמונה-עשרה נאמר: "אתה חונן לאדם דעת ומלמד לאנוש בינה".

בהירות המיקום ומתן זמן לשיקול דעת מאפשר לאדם להגיב בצורה שקולה יותר בהתאם למציאות המתחדשת. את הזמן ואת המקום משיג בן-האנוש בעזרת שלוש פעולות:

1. להשבית את התגובה המורגלת (Inhibition) ולהנחות כיוונים מחדש
2. להעז לבוא לא מוכן ולא מצויד בבית הבליעה בתגובה מורגלת הידועה מראש
3. להיות נוכח בבית הבחירה כדי לבחור בתגובה המתאימה למציאות המתחדשת

דוגמה לפעולות אלה הציג בפניי אחד מתלמידיי. הוא דימה את התהליך בשיטת אלכסנדר להתנהגות של צייד - צייד שהולך לצוד

עם רובה כשבית הבליעה שלו לא טעון ולא דרוך, לעומת צייד המצויד ברובה שבית הבליעה שלו טעון ודרוך.

לטענת הציידים, הסיבה לכך שהצייד הולך עם רובה שאינו טעון היא לתת סיכוי לבעל החיים להימלט, אך למעשה הסיבה היא שהצייד אינו יודע איזה בעל חיים יפגוש. לכן הוא חגור בחגורת כדורים בעלי תחמיש שונה, החל מכדור המתאים לציפורים דרך כדור המתאים לארנבות, לשועלים לחזירים ולדובים, והוא מתאמן לשלוף את הכדור המתאים לפעולה.

כשהצייד מבחין בבעל חיים, הוא בוחר בכדור המתאים, מטעין את בית הבליעה שברובה, דורך אותו, מגלה פעם נוספת את מיקום בעל החיים דרך כוונות הרובה, מכוון ויורה (חלק מאימוני הצייד הם בידיעת מיקום הכדור המתאים באשפת הכדורים ומיקום בית הבליעה של הרובה). גם לנו יש בית בליעה, וביכולתנו לבחור במה לטעון אותו לשם תגובה מילולית.

במקביל אצלנו, כשאנחנו פוגשים במציאות חדשה הדורשת תגובה, פיזית או מילולית, אנו בוחרים בתגובה המתאימה, מטעינים בה את המערכת ומבצעים את הפעולה, כדברי אלכסנדר, "כשמשתפר השימוש, משתפר התפקוד".

כאשר היכולת לתגובה מודעת - שקולה משתבשת אצל בן-האנוש, הוא מגיב ברמה נחותה יותר. תגובתו תהיה דומה לתגובה של צייד בעל רובה טעון או לתגובה ללא בחירה, כמו של סרדין או של כריש: סרדין בורח מכל דבר, וכריש תוקף כל דבר (fight-flight).

כדי שנוכל להגיב ברמה מודעת שקולה ולתגובה מתאימה, אנו זקוקים לזמן לשיקול דעת ולאיכון מדויק של בית הבחירה.

באורגניזם החי - המהירות של זרימת המידע בנתיב החושי אל המוח (קלט) וזרימת הפקודות מהמוח (פלט) יחסית איטית, כ-600 ק"מ בשעה, לעומת מהירות הקלט-פלט במחשב שהיא כ-300,000 ק"מ בשעה (זמן ההגעה של המידע מהמקלדת למחשב ומהמחשב

למסך או למדפסת). לכן, כדי שהתפקוד שלנו יהיה משופר, אנחנו זקוקים לזמן לביצוע הפעולה. כשאיננו מקצים מספיק זמן, הפעולה נעשית בחיפזון, כפי שנאמר: החיפזון מהשטן, ואז התפקוד שלנו נחות. לעומת זאת לנו יש יתרון על המחשב במהירות ובהיקף שבהם עובדת המחשבה שלנו.

על הזמן הדרוש לנו לתגובה מודעת ושקולה כתב קרינגטון את המאמר 'יש לי זמן' בספרו 'לחשוב בקול רם'.

זאב תדמור היה אומר, "מורה לשיטת אלכסנדר שאין לו זמן שיסגור את ה'בסטה' וילך להתפרנס מתחומים אחרים."

בשיטה אנחנו משיגים זמן על-ידי שיפור הבקרה, על-ידי, כפי שהגדיר זאת אלכסנדר: "שיפור היכולת להבחין מוקדם יותר בלא נכון." הבקרה מפחיתה את ההפתעה, ונותנת זמן לשיקול דעת נוסף.

בשנים האחרונות אני מתאמן בלא לתת תשובה מייד, אף שהתשובה נמצאת ברשותי, אלא לומר שאני זקוק לזמן נוסף על מנת להשיב.

# שיטת אלכסנדר נמצאת בתחום שבין הגירוי לבין התגובה

## תרשים אפיון המושגים ומיקומם בתהליך שבין הגירוי לתגובה

