

BEEBUTT

"ישבן של דבורה"
הסוף לכאב.



BeeButt .com

גלגל הצלה במים סוערים:

יותר נמוך לא יכול היה להיות:

בשביל הקטן שהולך מביתי הצנוע לשעבר, חמוש במצלמה ותוכניות לעוד יום צילומים בסרט דוקומנטרי, שאמור היה להיות גולת הכותרת לקריירה הקצרה והמנוף להפוך להיות, אחד מהיוצרים הדוקומנטרים החשובים בארץ, בליטה קטנה במידרכה במפגש עם רגל שמאבדת מידי פעם את התחושה, בשל פריצת דיסק עקשנית, שהתעלמתי ממנה בעקשנות לא פחותה ו... קרסתי על המדרכה ונעזרתי בפנים, כדי לבלום את הנפילה. במילים אחרות, ביטול יום הצילומים באופן מפתיע ודי צפוי מראש, ישיבה מיוסרת בתור לרופא האורתופדי ובסיומו, הפנייה דחופה לניתוח גב בבית החולים הקרוב. "אתה כבר מבוגר כדי להבין, שהמשך ההתעלמות שלך ממצבך, משמעותה תהיה צליעה בלתי הפיכה ברגל", כך הד"ר, במבט נוקב ישר לתוך עיני הקרועות מפחד. אם הייתי יודע שבסוף התהליך שכלל אישפוזים חוזרים, אחרי ניתוח שנכשל, חודשים על חודשים של כאבי תופת, כסאות גלגלים ועצירה מוחלטת של חי למשך כשנתיים, אולי לא הייתי ממהר להאנח בהקלה, שראיתי, שכוב על מיטת גלגלים, את צוות הניתוח, מחכה לי בכניסה. תוך דקות, עיני נעצמו לתרדמה מבורכת, ניתוח והתאוששות לתוך תחילתו של סיוט גדול. את השבר הזה בחיי, "הרווחתי" ביושר. במשך מרבית חי, עסקתי בספורט תחרותי והתעלמתי במופגן, מאיתותים של כאב, ששלח לי הגוף: מיניסקוס קרוע בשתי הברכיים, גיד בכף רגל ימין שנקרע לצמיתות, כאבי גב כרוניים ונטייה להתקפי הכרה מעורפלת ואיבוד שיווי המשקל, מפעם לפעם. את התקופה הזאת, ניתן לסכם כ"תקופה הטובה" ...

אחריה הגיעה תקופת ה"קריירה" שאת מרביתה עשיתי תוך ישיבה של שעות ארוכות ארוכות על כיסא הבמאי, עלייה חדה במישקל וחיסול שתי חפיסות סיגריות "כבדות" ביממה. סרטון שצולם בטויל משפחתי, בריף הדולפינים באילת, תוך ניסיונות נואשים לדחוק 150 ק"ג, לחליפת צלילה (הכי גדולה שמצאו עבורי), סיכם פחות או יותר את מצבי באותה התקופה, תוך סחיטת צחוקים רועמים מהצופים שהסתיימו כאמור, בבכי גדול שלי.

הכאוס שבגב, התברר רק כנקודת פתיחה, להתדרדרות חזרה במדרון החלקלק של מה שנותר מגופי: לבד מנכות קבועה בגב התחתון והתפרצות סכרת בעקבות הניתוח הכושל, במהלך השנים שלאחר הניתוח, תקפו אותי לתקופות ארוכות, שיתוקים מייסרים בשתי הידיים, שהרופא האורתופד הסביר כ"תופעה שכיחה" אצל נפגעי עמוד שדרה שכמותי, התפתחות בצקת ופקקת (היצרות וסתמת כלי דם) בחלק הרגליים שמתחת לברכיים, נסיגה מתמשכת ביכולת הראייה והשמיעה ו... חושב שהתמונה הגופנית, מספיק ברורה.

בנוסף ... יחד עם קריסת הגוף, קרסו חיי ואיתם שמחת החיים שהייתה כ"כ מאפיינת אותי עד לאותה התקופה. התא המשפחתי שהיה המשענת הגדולה בחיי, התפרק והתגרשתי מאישתי, הופרדתי מילדיי. הנתק בקריירה בעקבות המשבר, התברר כסוף הדרך, לפחות לאותה התקופה, של התוכניות הגדולות להניף את האוסקר, על השטיח האדום בהוליווד. מרבית החברים והשותפים עד לאותה התקופה, "נעלמו" מהנוף ונאלצתי לאסוף את השברים של חיי, כמעט בכל תחום ולהתחיל שוב, מנקודת השפל הגדולה ביותר, שידעתי עד לאותו הרגע.

מההרגלים הישנים, שהביאו אותי לנקודה הזאת, לא השכלתי להיפטר והמשכתי לעשות את אותן הטעויות ולמרות הכל, השיקום הגופני שעברתי ובתקופה קצרה יחסית, אך מייסרת בעליל, נחשב בעיני הסביבה כנס. בזווית הראש, ידעתי שרגע המשבר הבא מחכה מעבר לפינה ותודה לאל, שהפעם, לא נפלת במלכודת ההכחשה, שהייתה אופיינית לי במחזור חיי הקודם, טרם המשבר.

יחד עם גילוי "חכמת הקבלה" וצלילה עמוקה לתוך ים השאלות המהותיות והקיומיות שמילאו אותי, שאלות שקיבלו את הנימה הדרמתית והמעמיקה, תוך כדי לימוד אינטנסיבי של החכמה העתיקה, זכרתי את הספר שנתקלתי בו בימי נערוטי: "שכלול היכולת" בשיטת ד"ר פלדנקרייז ושנכון לאופי התזזיתי שהיה לי באותה התקופה, נראה בעיני כ"מעניין" אבל... "רגוע" מידי לטעמי.

שני העקרונות העיקריים בשיטתו של פלדנקרייז המנוח, הדהדו במוחי וידעתי בוודאות, שהם המפתח, לשיקום הנכון והיסודי ולהנחת אבן הפינה להמשך חיי, לשינוי הבסיסי והמיוחד שרציתי להכניס באיכותם.

היה זה הצעד הראשון בדרך שידעה עליות ומורדות, תוך מלחמת השרדות קשה, בעיקר בתחום המנטאלי והרגשי ועד שהשכלתי, להכניס שינויים ותוספות לשיטה, להתאים אותה למידותיי, ל"שדרג" אותה לצרכיי ולהכנס למשטר של אימונים, שאני מיישם את השיטה אותה כיניתי **"ישבן של דבורה BEEBUTT"** על עצמי ו... הנס התרחש לנגד עיני!

כמעט כל המדדים בבדיקות הדם שאני עורך תקופתית, חזרו שוב לתחומי הנורמלי הרגוע והבוטח, תופעות גופניות וכאבים כרוניים, הולכים ונעלמים מסדר יומי, הגמישות השרירית שהשגתי עוקפת בהליכה את תקופות השיא בצעירותי, מועקת הנשימה, הכאבים בלב, היובש בפה, העייפות הכרונית, איבוד הריכוז ועוד הרבה הרבה חולייתיים שסבלתי מהם, נעלמו כלא היו. ירדתי עשרות ק"ג ממשקלי, מבלי הדיאטות המייסרות והכשלונות הידועים מראש ושרירים שלא ידעתי על קיומם, מתגלים אצלי על בסיס יומי. יחד עם השכלול הגופני, החוסן הרגשי והנפשי בעלייה מתמדת וחיוך רחב מחליף אצלי את הראש השפוף, ברגעים הראשונים אחרי השינה. שמח לקראת היום החדש, משתוקק אליו ואל ההפתעות והריגושים שמכין עבורי, צולח בקלות את האתגרים שהיו בעבר הסיבות להתחפר במיטה ולעצום את עיני. נס גלוי ובתהליך נסיקה. יחד עם השיקום והשינוי המדהים שעברתי ושעדיין עובר, עלתה בי ההכרה, שאת המתנה הזאת, אני מחוייב לחלק עם עוד הרבה אנשים שנמצאים במצבי הירוד הקודם, שעומדים במדרון ובדרך להגיע למצבי ההוא, שמחפשים מלבד השינוי הקוסמטי, את הדרך והשיטה שתחולל את המפנה הגדול, הפריצה הגדולה בחייהם, כאלה שאחריהם, שום דבר ממה שהיו חייהם, יחזור להיות כשם שהיה. אבל לא רק ... הרחבת ואיזון ה"שלד השרירי" בשיטת BEEBUTT ועל בסיס שיטת פלדנקרייז, הוא המפתח וה"מסלול הירוק" גם לאלה שהפעילות הגופנית לא זרה להם ומסוגלת להאיץ את קצב התקדמותם ובכל תחום שבחרו בו ולאפשר את התשתית הנכונה והמדוייקת להמשך סגנון החיים הספורטיבי, לאורך תקופה ארוכה, מבלי פציעות והפסקות כפויות ובעיקר ...

לשים סוף לכאב !

BEEBUTT הוא חלק הגוף בדבורה שנושא את העוקץ בקצהו והמפתח הענק לתהליך ההבראה והצמיחה. מודה לאל הטוב שהוליך אותי בדרך הזאת, שלח לי את גלגל ההצלה לתחתית בור השפל והעניק בידי את הזכות, לשתף במתנה הגדולה של חיי, אתכם קהל הקוראים ובתקווה שאתכם, קהל המתרגלים. עלו והצליחו.

צומת ההכרעות – סוף הכאב

צומת דרכים.

עמדתי בה לפני מספר שנים, והבטתי על הצלקות שמעטרות את גופי, על הרגליים שכאילו החלו להתנתק משאר הגוף, על "הפסקות המנוחה" שהלכו ותכפו על כל מאמץ ותנועה ובעיקר על העייפות שהשתלטה על חיי, על החיוניות, הסקרנות, יצר ההרפתקאות והרצון לבלוע את כל טוב העולם. ההכרעה התקבלה ! כעת רק לסמן את הדרך שאין בה שחייה מאומצת נגד הזרם, רק כדי להישאר באותו המקום, שאין בה היסחפות לאותה נקודת התחלה שוב ושוב, שיש בה את הריגוש והחוויה גם תוך כדי ההליכה ולא רק בסופה.

צומת בתוך צומת, שמחוייב להניח בה את התמרורים העיקריים שיעזרו להגדיר את תפיסתי, את מציאותי חיי ויותר מזה, את האופן שבו אני מכוון במחשבותיי ובספר, לכל אלה שנמצאים באותו המקום והמצב, אותן ההכרעות, באותה הצומת ממש, אלה שימצאו יחד איתי וב"ה את המזור לכאבים ומעבר לזה, את המסלול הירוק שאין בו קנסות והכבדה על מצב הרוח בכלל. להפך.

ארבעת מחוללי הכאב

נשימה, שתייה, אכילה ומין. ארבעה מרכיבים בחיינו שבלעדיהם, גופנו הגשמי חדל להתקיים. כל ההבדל בניהם, הוא בפרק הזמן שאנחנו יכולים להחזיק בחיים, בלעדיהם. בכל מקרה, המניע ל"הפעלתם", הוא הכאב, לפחות לשלושה מהם:

נשימה – חנק

שתייה – צמא

אכילה – רעב

מין ... ?

שלושת הפעולות הראשונות הנ"ל, מופעלות ע"י כאב והפסקת פעולתן, מופעלת גם היא ע"י כאב, למעט המין ...

הגוף שמרגיש כאב ברעב, ינוע לקראת האכילה, באמצעות ה"שוחד" שמעניק לו התענוג מהאכילה ועל מנת שפעולת האכילה תפסק, מהרגע שקיבלנו לכל מה שהגוף זקוק באוכל, השביעה מפעילה כאב, שהוא יותר חזק מהתענוג, על מנת ש"נשתכנע" להפסיק את האכילה. ולכן, גם תחושת הרעב וגם תחושת השובע, מחוללים בנו כאב.

התענוג המתלווה לאכילה, הוא הגורם שבנוכחותו מאפשר המשך אכילה בכלל, למרות שהאכילה, בתחילתה ובסופה, מופעלת באמצעות כאב. אותו העיקרון, פועל גם בנשימה, בשתייה ו ... המין יוצא דופן.

החיסרון למין – היוצא מהכלל שמעיד על הכלל:

אין ספק שמערכת המין יוצאת דופן, אולם, גם אין ספק ששייכת לקבוצה הזאת של אלה שאנחנו לא יכולים בלעדיהם ושהגורם הגופני המניע אותם הוא הסבל או הכאב שבחסרונם. מערכת המין או ההתרבות, יוצאת דופן מכוון שהיא מערכת שמונעת בתחילתה באמצעות התענוג ופעולתה מסתיימת בשיא של תענוג. למרות שתכליתה היא בדיוק כשל המערכות שמקיימות את הנשימה, השתייה והאכילה והיא שרידות הגוף. מערכת המין שונה בתכלית משאר המערכות, גם ב"תולדות" שלה שהם ה"תוצאות" לפעולתה. ה"פירות" הם בעתיד, לעומת הנשימה, השתייה והאכילה שהתוצאות להם מיידיות. בהשאלה: תארו לעצמכם שהתוצאה של כל נשימה הייתה באה לידי ביטוי רק תשעה חודשים אחרי ... יחד עם זאת, המילוי שאנחנו מקבלים, במשחקים המקדימים, תוך כדי וברגע הסיפוק והפורקן המיני, הוא מייד.

"מישהו" בבריאת האדם, הפריד במערכת המין, את התענוג מהתוצאה המיידית, ומתח את הזמן שעובר בין הפעולה לתכליתה, על פני תשעה חודשים. לא סותר את העובדה שגם מערכת המין, כמו הנשימה, השתייה והאכילה, היא חלק ממערכת הטבע כמו גם מערכת הרוחנית שבאדם: שתי המערכות האלה, תכליתן להשיג את הנצח, כל אחת לפי הגדרתה את הנצח, ולשתיהן אויב משותף אחד: הכאב.

עוד שניה ... הרבה מושגים ואנסה להסביר:

אומנם, בתהליך המיני עצמו, הכאב אינו נעדר והוא מלווה את מעשה האהבה מתחילתו ועד סופו, אולם במקרים רבים, **הכאב הזה הוא המנוף לתענוג גדול אף יותר ו"נבלע" בסערת החושים שמלווה אותנו לכל אורכו של מעשה האהבה.**

לעומת זאת, לפחות לחלק הנשי המשתתף, ה"פירות" לפעולה המינית, כרוכים בסבל גופני לא פשוט, ששיאו בתהליך הלידה ונמשך עד שהצאצא נגמל מההנקה. ה"סבל" הגופני שנפסק מרגע הגמילה, הוא רק תחילתו של סבל שאינו גופני בהכרח ומתאפיין בדאגה, פחד על שלימות הילד, המאמצים האדירים שאנחנו עושים על מנת לחנך ולהקנות לילדינו, את הכלים שאנחנו חושבים שיסייעו להם בהמשך דרכם.

התענוג המיני, אם כן, צריך להוות **שוחד כזה שלא נוכל לעמוד בפניו**, גם אם יודעים שתוצאותיו כבדות משקל. ואומנם במצב המיטבי (האופטימלי), תענוגות המין, הם נחשול רב עוצמה שהאנושות נסחפה ונסחפת בו, שבוייה במקסמיו ושיפחה לגחמותיו. רתימת כל העוצמה המטלטלת הזאת, לטובת ריפוי ושיכלול הגוף ומערכתיו, היא ללא ספק, מהלך מכוון שמסוגל לחולל מהפכות בגוף, זה הבריא וזה החולה ביותר.

המין הוא מערכת ייחודית שמספקת הזדמנות יוצאת דופן, להבחין באמצעותה בתהליכים שהגוף והמחשבה עוברים, מרגע התגלות החיסרון ועד לסיפוק והתענוג שאנו חשים עם המילוי. הכאב והתענוג שמלווים את הפעולה המינית "נמתחים" לאורך זמן ומאפשרים הבחנה ברורה ומדוייקת על "נקודות הכאב" ו"מרכזי התענוג" שיש בגופינו. הפעולה המינית, רק היא מסוגלת לראות בכאב שמופיע במהלכה, מנוף להגברת תחושת העונג ומאפשרת השלכה וחקר, של מערכות הנשימה, השתייה והאכילה. חקר המנגנון שמפעיל ומכבה את הפעולות האלו, באמצעות כאב. סדק, דרכו נוכל להפחית במידה ניכרת, את אבן הגוף המשמעותית ביותר בהתפתחותנו ואיכות חיינו.

ה"כאב" בזמן מעשה האהבה והחיבור שנוצר בין בני הזוג, מהיותו כאב שהוא מנוף לתענוג גדול יותר, הוא המפתח, לרתימת "נקודות הכאב" לצורך גילוי "נקודות העונג".

הכאב המיני, מכוון שאינו מעורר או מפסיק חיסרון, אלה שהוא נקודת משען והתנעה לתענוג גדול יותר, יש בו את הסגולות והתכונות, שאינן מחלישות את הגוף, להפך. את הכאב המיני, אנחנו מקבלים ברצון, מכוון שנושא בתוכו, את התענוג הגדול יותר, את גילוי נקודות העונג, שהוא מסתיר תחתיו. מנגנון ל"פיצוח" הכאבים המלווים את תחילת החיסרון ואת השביעה וסתימת החיסרון לנשימה, שתיה ואכילה ויאפשר לנו להכהות את עוצמת הכאב והצטברות הייסורים, שמעכבים את התפתחותנו ומכריעים בסופו של דבר את החיות הגופנית.

ההתעוררות המינית – לא רק לצורך תחזוק הגוף המידי:

כל ארבעת המרכיבים, חיוניים להמשך שרידותו של גופנו הגשמי. שלושת המרכיבים הראשונים, נשימה, שתיה ואכילה, דרושים להמשך שרידותנו ברגע זה ממש. המרכיב הרביעי, המין, נחוץ להשרדותנו לאחר מותנו בעתיד, אם כי, התענוג שהמין משפיע בחיינו שלנו, יש בו את היכולות לשפר את איכות חיינו לאין ערוך גם בהווה. וכמו בכל שאר שלושת המרכיבים: הנשימה, השתייה והאכילה, אם הם תומכי תכלית גבוהה יותר ולא מטרה עצמה, גם התענוג המיני, יעזור לנו בדרך להשגת אותה התכלית.

ייחודיות המערכת המינית והמפתח שבה לשינוי המיוחד:

לבד מ"התארכות" המנעד שבין הפעולה, לתוצאה, במערכת המין והרבייה, יחד עם המשוב המידי שהיא מספקת והתענוג הגדול שהיא ממלאה אותנו, תוך כדי המשחקים המקדימים והפעולה עצמה, המערכת המינית היא כמעט האפשרות היחידה להפוך חווית כאב, לתענוג!

בספר "שכלול היכולת" של פלדנקרייז המנות, שעליו אני מבסס את שיטתי, שתי המטרות העיקריות שהוא מציב הן:

- הרחבת השלד השרירי בקליפת המוח (ראה פסקה הבאה).
- תרגול ללא כאב.

והן בהחלט המפתח לאיזון הגופני וסלילת הדרך להמשך ההתקדמות וההתפתחות הגופנית. רק ש...

חסר בהן, בשתי המטרות החשובות והמכריעות, המרכיב היסודי, הגופני, שמאפשר את ההתנעה לפעולה, ואת המרכיב הזה, יחד עם עוד מרכיבים רבי חשיבות, אני מציע בספרי "BEEBUTT" – סוף הכאב: האנרגיה המינית, המנוף להפיכת הסבל לתענוג, ה"ספינה הבוטחת" במסע לגילוי דמות ה"שלד השרירי" שבקליפת המוח, שתיקח אותנו למחוזות חדשים והסערה היחידה שתטלטל אותנו, היא הסערה החיובית הפנימית שתתחולל בגופינו.

יתרון נוסף ואולי **המרכיב החשוב ביותר** בתוספת הזאת היא העובדה שרק (!) המיניות בשורשה, נושאת פרי, לבד מהתחזוק של הגוף עצמו. בנשימה, האכילה וכמעט כל פעולה שאנחנו מבצעים בגופינו, אנחנו פועלים לקיומו ותחזוקו של הגוף, למעט המערכת של הרבייה והמין. פעילות הכרחית שמסוגלת ל"דבר חדש" שהוא נוסף על תחזוק גופינו. הדור הבא, המדרגה הבאה, השכלול של הקיים וההמשכות ובעיקר ... "השפה המשותפת" וערוץ התקשורת הפתוח שנוצר בין מערכת הטבע, למערכת הרוחנית שבאדם, להמשך הדרך. מנסה להזכיר לעצמי ללא הרף, שבמקרה שלי שעברו במיוחד פיתחתי את השיטה ושירגתי לצרכי, מכוון שהתקשורת בין חלק הטבע שבי לחלק הרוחני סבל וסובל מסתימות וחסמים כשהמצב מלכתחילה לא היה "מזהיר". במשפחתי, מחלות גנטיות, דוגמת סכרת, שעוברת ב"ירושה" ושמצביה נקודת פתיחה נמוכה אף יותר, מהאדם הממוצע.

בנוסף וה"דובדבן" שבקצפת, אין ספק ומבלי להקלע לבור של התיאורים הנראים, הקולות .. והתגובות: האווירה והאנרגיה המינית החיוביות הן חשובות במיוחד, לכאלה מאיתנו שכבר צברו חוויות גופניות לרוב והן צרובות בגוף בדמותן של "נקודות כאב" רבות מאין ספור, עד שכל פעולה שאנחנו מבצעים, כרוכה בסבל רב.

האנרגיה המינית, "סביבת העבודה" החושנית בתרגול, תעזור לנו לצלוח את המכשול והמשוכה הגבוהה הזאת, תהפוך בתהליך הדרגתי ובסבלנות, סבל לתענוג. אנרגיה שתאפשר לגלות "ארצות חדשות" בדמות ה"שלד השרירי" של גופינו ששכחנו או לא ידענו על קיומם ובאופן שרק יגביר את התיאבון לתרגל ויכניס אותנו למסלול של שכלול וצמיחה, **גילוי בהנאה.**

"השלד השרירי":

"הדמות העצמית התנועתית" כך מכנה משה פלדנקרייז **המנוח, בספרו "שכלול היכולת"** את המערכת במוח שאחראית על הפעלת השרירים ומיקומם בקליפת המוח. לשיטתו, ה"צורה" של פריסת התאים הנ"ל **במערכת המוטורית, אופיינית ל"שרירות רצונו המתפתח של האדם ולא ליחסים שבין האיברים".** ז"א שציור דמותו המוטורית בקליפת המוח, משקף את האופן שהאדם מפעיל את האברים בגופו ולא משקף את גודלם היחסי של אבריו, כפי שהם בנויים בגופו. לדוגמה: בתחילת חייו, הראש והשפתיים תופסים נפח יחסי גדול הרבה יותר, **בשלד השרירי, מאשר הרגליים, אותם כמעט ולא מפעיל ולכן בציור השלד השרירי של תינוק, השפתיים והראש יהיו גדולים הרבה יותר מהרגליים, בנפח והיחסיות.**

החיסרון למין הוא היחידי שנושא פרי:

תכלית ה"פרי" שבמערכת הרבייה, צריכה לדעתי לקבל הרחבה מתבקשת. כל האנרגיה האדירה והנפלאה הזאת, כשהיא מכוונת (!!) לצורך תכלית ראויה, כמו למשל ההולדה של הדור הבא אבל גם לתמוך בריפוי הגוף והנפש ולספק את הסביבה המתגמלת לתפיסת עולם שאינה רק ההתמכרות לסיפוק המיידי וקידוש ההנאה העצמית האגואיסטית, אז ה"פרי", הסגולה שהאנרגיה הזאת מאפשרת, תשמש מנוף עוצמתי לשכלול הגוף, היכולת בכלל ואיכות החיים. לבד מהתינוק הפיזי שאנחנו מכוונים אליו, בחיבור המיני, אנחנו מכוונים ליצירת הסביבה הנכונה עבור הצאצא בהמשך חייו: הסביבה המאוזנת, המתחדשת, הרעננה, שאפשרית **גם** באמצעות האנרגיה המינית הבריאה והאווירה החיובית שהיא משרה. סביבה שמאפשרת קשר עמוק ורגשי עם בן/ת הזוג, שיחרור לחצים, הרפיית נקודות הכאב, היפוך הרגשות שליליות, תחושת סיפוק והודיה, חיבור בין הנפרדים ועוד ועוד, היא הסביבה שאנחנו רוצים ומכוונים שתהיה לו, לתינוק הקטן שאנחנו רוצים בו, מקווים ומיחלים שיצליח במסעו שמתחיל עכשיו ומשתדלים עבורו, ככל שיעלה בידנו, שיממש את תכליתו ואחריתו, יחד עם זו שלנו.

גם את ה"תינוק" וגם את הסביבה המטיבה, אנחנו מוצאים בהשפעה של האנרגיה המינית החיובית והבריאה, שפועלת עלינו ועל הסביבה.

"מנוף" שבד"כ אנחנו ממקמים אותו כאחרון בסולם החשיבות של הרעב לנשימה, שתיה ואכילה, אבל ברעב המיני והרגשי לסביבה החיצונית, כולל כל החושים המשתתפים איתו, יש חשיבות מכרעת בקביעת איכות הפעולה. מהרגע שהשינוי החיובי נרכש, אין ספק שהוא "משתף" את הידע ותבניות הפעולה למערכות הנשימה, השתיה והאכילה ותורם ללא ספק להפחתת הכאב שמפעיל אותן.

בנוסף, השינוי הנרכש במערכת הגשמית מסוגל עתה להעביר את הידע למערכות ה"נשימה", ה"שתיה" וה"אכילה" הרוחניים, השכלתניים והרגשיים ולהפחית גם בהן את הכאב. במובן המילולי מערכות הגשמיות והרוחניות פועלות באופן זהה ורק ברבדים אחרים של השגתם והבנתם, הן מקבלות הרחבה שעושה את ההבדל באופן פעולתן על האדם. מר חשק וגברת תשוקה. כלים משמעותיים להשגת מודעות גופנית ורוחנית והם "שליחים" זריזים ונמרצים בפעולה ..

משולש הצהרת הכוונות:

אמנם, אליה וקוץ בה ... דבורה ועוקץ בישבנה : ליצר המיני, עוצמה אדירה וגם אם הכוונות נכונות וטובות, הפיתוי להתמכר לתחושות העונג הגדול בלבד ולסטות מהכוונה הראשונית, גדול מכח הרצון של האדם.

שמענו, ראינו, חוונו וכולנו יודעים עד כמה המדרון חלקלק. **שיטת "BEEBUTT" – סוף הכאב" בהתבסס על עקרונות שיטת פלדנקרייז ו"שכלול היכולת",** מאפשרת למטרתיים מביניכם, את הכלי העוצמתי ביותר, למימוש היכולות וההתמקמות על המסלול להצלחה. הצלחה גופנית שהיא מנוף, הרמה להנחתה, להצלחה התכליתית, הרוחנית, שהיא היא המטרה המיוחלת אבל צופנת בחובה, מיכשולים ואתגרים לא פשוטים. העוצמות האלה שהאנרגיה המינית, משחררת ובהדרגה, צריכות את המסגרת המוקפדת ואפשרית לגיוסם והכוונתם.

מבקש מהמתרגל בשיטה שמבקש את הריפוי והשכלול הגופני, להתחייבות על "משולש הצהרת הכוונות" שיש בהם סגולה של להחזיר את ההולך בחזרה למסלול, בכל פעם שסוטה מהמטרה. מסגרת שהיא ההתחייבות והמשואה שנצטרך לה, מתחילת המסע. בכל פעם היא תחזיר אותנו בחזרה למסלול ותסדר מחדש את מדרג סולם העדיפויות, שיש לו נטייה מובנית, להשתנות תדיר כדי להעניק לנו משוב אמיתי, על מצבנו. ולכן ממליץ בכל ליבי, על ההתחייבות המקדימה להקפיד ללכת במסלול המשולש, בטרם מחליטים שיוצאים לדרך:

- להתחייב על התזונה המתאימה ביותר לגופי.
- להתחייב על תרגול ועל עקרונות השיטה, בכל תזונה של הגוף.
- להתחייב על יצירתיות בפועל וגישה יצירתית באחת מהאומנויות, כביטוי לחווית התרגול.

סדרה של שלוש פעולות שהיא פעולה אחת, שיש בה את היכולת והעוצמה, לחולל את השינוי השורשי שאנחנו מייחלים לו ולהכניס בו, בנוסף ולשם שינוי, תשוקה מבורכת. בהמשך, אפרט על כל אחת מהן בהרחבה וכעת רק על קצה :

המרכיב הראשון, **תזונה:** פעולה ראשונה שכרוכה בשינוי מעשי, של הרגלים שנרכשו במהלך השנים והיא היסוד והבסיס להתחייבות האישית לשינוי. צריך להקדים לה מחשבה, התייעצות וצריכה את כובד הראש וההבנה בחשיבותה. האכילה הנכונה היא המפתח לצלילות המוחית, לצלילות הגופנית, להקלה בהכבדה על הגוף, לניהול הנכון של המשאבים החיצוניים שאנחנו זקוקים להם להישרדותנו והיא התשתית האופטימלית של המרכיב השני בהתחייבות, **תרגול השיטה** באופן שיחולל את השינוי, בדרך המהירה ביותר.

המרכיב השלישי, **היצירה באחת מהאומנויות**, לדעתי, מרכיב המפתח להטמעה הנכונה של התרגול המעשי בשיטה ובקליפת המוח. האנרגיה המיוחדת בזמן העיסוק ביצירה, מידת הריכוז, הרגשות המתעוררים וההשתתפות של התכונות היצירתיות במתרגל, הם הסביבה המושלמת לפעולת ההטמעה של התרגול הפיזי. היצירתיות היא האווירה הנכונה לשינוי החוויות שצורבות בזיכרון מהעבר ודרך להביע ולפרוק את המתח שמצטבר, נוכח הלחץ שנוצר במתרגל להגיע להישגים, או חשש מפני הכישלון. שוב. לבד מהערך הסגולי של פעולות אלה, כל אחת לעצמה, קשירתן ביחד כפעולה אחת, מעמיקה את היכולת ובעיקר מכוונת אל המטרה, בתחום שקל לטעות ולסטות בו מפאת עוצמות הרגש והתענוג שהוא מעורר.

לא לדאוג, האיחוד הזה יירכש באמצעות התרגול הנכון וההתחייבות על ההתמדה.

השיבות הקבוצה:

יחד עם זאת, יש חשיבות עליונה, למעגל השני של ה"שמירה" – הקבוצה. כינוס של אנשים, שיש להם את אותה המטרה, ישמרו בתחזוק הנכון, על הדרך אל המטרה וישמשו מקום של תמיכה והחלפת מידע. ממליץ בחום, להקים קבוצה כזאת. לא יכול להפעיל את כובד המשקל ולחייב את המתרגלים להתגייס להקמת הקבוצה, כמו שאני שב ומדגיש לגבי החיוב על "משולש הצהרת הכוונות".

נקודת הכאב הראשונה:

המין "מפגיש" אותנו עם פנימיותנו שלנו ועם פנימיות בן הזוג, כמו שהנשימה מפגישה אותנו עם החמצן, השתייה עם המים והאכילה עם אבות המזון וכל שאר החומרים הנחוצים לבניית ותחזוקת הגוף. פגישה שנובעת מצורך, מחיסרון שבא לידי ביטוי בהתעוררות חושית ואנרגטית. בנוסף, החיסרון למין, היצר המיני, נובע בשורשו מההכרה בזמניותו של הגוף והצורך בהמשכת הגזע לטווח הארוך כדי להשלים איזה תהליך "שכלול היכולת" שמתפרס הרבה מעבר לקיצבת החיים שיש לנו בעולם הזה. שכלול והתפתחות שנמתחת על פני דורות רבים. צורך רב עוצמה שמשפיע על כל אחד ואחד מאיתנו, בבחירה או בחוסר הבחירה שהוא עושה בחייו.

יחד עם זאת ..

במערכת המינית בהתבטאותה החיצונית, היא הרבה פחות מודאגת מהעתיד הרחוק ומחפשת את ההצלחה, כאן ועכשיו. אין "מקום לטעויות" בשיפוט ובבחירה שגויה של בני הזוג: ה"מפגש" בין החיסרון למילוי, מתקיים רק בעמידה במבחן מערכות החושים ובאיזו "רשימת העדפות" ששונה בין אדם למשנהו, אבל שיש בה את שורש המרכיבים הזוהים לכולנו: מגע כף היד של בן הזוג, יחס המידות של האיברים, הריח שנודף מגופינו, גוון קולנו וכו'. בחירה שכדי שנוכל להפעילה, אנחנו מפעילים בנו איזה תהליך של ברירה, משיכה ודחייה, שמעיד על הקו הדק שיש לנו בין התענוג שבן הזוג גורם לנו, במגעו, מראהו, ריחו וכו', לבין הדחייה שהוא מסוגל לעורר בנו. בחלק מהמקרים, הדחף המושכל להתרבות גובר על המערכת הבררנית החושית והחושנית ואנחנו נשאבים למערכת של אילוצים וחוסר סיפוק וזאת ללא ספק, סיבה לכאב שמצליח "להסתנן" למסיבת העונג ומשתלט על איכות חיינו, משיכה מאיתנו את המטרות שבחרנו בהן בתחילת הדרך ומותר אותנו עם תחושה מרירה של החמצה ופיספוס.

ולכן, הכאב שבכל זאת מופיע במערכת המינית, דורש את האיבחון וההגדרה, על מנת שנוכל להפעילו, ולהעזר בנקודות הכאב, כמנוף למציאת נקודות העונג:

נקודת הכאב הראשונה היא אם כן, הצורך הגדול לשרידות הגוף, הכוח הקדום שפועל עלינו בעוצמות אדירות, להמשיך את הגזע. צורך שמונע באמצעות תענוג ועוד תענוג, רק שפועל בסביבה "בררנית", תלויה חושים ובאיזו מערכת "בוחרת" וכואבת, שאנחנו לא ממש מבינים או שולטים בה. מעין דחף עוצמתי וכמעט בלתי נשלט, ש"מרוסן" ע"י שרשרת של הסתייגויות שאין לנו שליטה עליהן. פרדוקס שמחולל שמות בחיסרון למין ומוביל בהכרח להרגשה של כאב. ולא רק הכאב הפיזי ... מרבית "נקודות הכאב" שבתודעתנו, נובעות מהסיבות האלה: הפחד מפני הדחייה, הספקנות שיש בנו לגבי גופינו, חרדות הביצוע וכו'. כל ה"חבילה" שמקלקלת את התיאבון, מותרה אותנו רעבים ומתוסכלים ומרטיבה את הכרית בלילות.

נקודת הכאב השנייה:

לאחר ש"נפגשנו" עם בן/ת הזוג, מטבע הדברים, צריך שתתקיים היררכיה של נותן ומקבל. באופן הכי יסודי, הזכר הוא המפרה והנקבה המופרית. סדר ש"מעיק" בעיקר על המקבל - התלות בבן הזוג, שיוצרת איזה חוסר נוחות אבל שהיא גם חלק חשוב במשחקי התענוג, בצד הנותן והמקבל כאחד. בשורש הרבייה, אין חילופי תפקידים ולמרות שהגזע האנושי פיתח אין סוף אפשרויות למשחקים המקדימים, סופו של דבר, על מנת להשיג את ה"תוצר" המבוקש, חייבת להיות חזירה ופליטה של זרע זכרי, לתוך מקום המשכן של הביצית הנקבית. כן!

ישנם עוד "צירופים" בזוגיות, שמחקות את המפגש הבסיסי הזה, אולם בסופו של התהליך, צריך שזרע, "יתן" ויחדור לביצית ש"תקבל", על מנת שהחיבור הזה יישא פרי, וייוולד הצאצא. השתלשלות "מעמדית" שיוצרת מעין הכבדה, על החלק ה"מקבל" שבמפגש, לפעמים תוך הצורך בביטול ה"אני" המוחלט, על מנת שתתקיים זרימת השפע שבין הנותן למקבל. מי אמר "אני" ולא קיבל ...

נקודת הכאב השנייה: היא אם כן, התלות ההדדית של שני החלקים שבאדם: חלק הנותן שבנו לחלק המקבל ולהפך. התלות של חלק הזכר בנקבה והנקבה בזכר. אלה האזיקים על הרוח האנושית החופשית שאינה סובלת הגבלות, תלות ואיסורים, אך גם הסדק והמפתח לתפיסת המציאות ומדרגת המודעות הבאה.

הארות קטנות:

שוב, העובדה שהתיאבון המיני נושא פרי, התוצאה המאוחרת והסיפוק המידי של החיבור המיני, מאפשרים הזדמנות להבחין במרכיביו, לאבחן אותם ולהשליך על הנשימה, השתייה והאכילה שהמחזוריות שלהן קצרה ו"דחוסה" הרבה יותר. באמצעות מעטפת התרגול וההתחייבות המשולשת, היכולת החושית מתחדדת, מסוגלת לגלות מבלי "מתווכים" את ה"כשלים" במערכות הקיום הבסיסיות, לתקן ולשכלל אותן:

התלות, של הגוף הגשמי בנשימה, שתיה ואכילה, של הנקבה או הזכר, שזקוק לחומרים החיצוניים ע"מ להתקיים - הוא תמיד ה"נקבה".

כמו כל עולם החי כך האדם בדיוק חייב לציית לחוקי שרשרת המזון שבטבע: האוויר, המים והמזון, שמקבל מחוצה לו ושאינו "מייצר" אותם בעצמו בגופו.

רק שאצל האדם, הם כאבני ריחיים על רוחו החופשית שניזונה מעצמאותו וחוסר התלות. מרכיבים חיוניים לגופו שאי אפשר בלעדם שעבור האדם, הם המשקולות האמתניות ביותר שעל רגליו, במירוץ לראש פירמידת האבולוציה, כתנאי המעבר לתכליתו הרוחנית הגבוהה. מירוץ קשוח כשלכל יתוש או זבוב בסביבה, לכל נגיף או איום אחר, מהפשפש הכי קטן ועד האריה הטורף, יש נקודת פתיחה הרבה יותר טובה משלו.

וככל שהאדם משיג את אופי היחסים שבינו, בין גופו ובין המערכת החיצונית שמאפשרת את הקיום של גופו ומסכים לכפייה שהיא כופה עליו כשמעשבת אותו לגורמים שמעבר לשליטתו והוא צריך להשקיע מאמץ וסבל על מנת להשיג ולנצח, הביטול העצמי הזה בסופו של דבר מאפשר את הקשר והחיבור עם ה"מייסד והמפעיל" של מערכת הטבע ולומד איתו צעד צעד, איך להתקיים במסגרת החוקים הנוקשה ובכל זאת להשיג את תכליתו הרוחנית.

משיג באופן שהמסגרת שנכפית עליו לא רק שלא תפגע במחשבתו החופשית, אלה ההפך, שתשרת אותו בדרך להשיג את מטרתו.

כשמתברר לו לאדם שלא רק שהחוקים האלה אינם משקולות על רגליו, אלא המנופים הכבירים ביותר שייסיעו להגיע לתכליתו ועושים את ההבדל הדק היחיד שבינו לבין שאר המינים במערכת הטבע, מתאפשר לו להגשים את תכליתו הנשגבת להשפיע ליקום כולו, סולם ערכים שהוא ההפך מהכאב והסבל שאופייני למערכת הטבע, בתפיסתו הנוכחית.

מערכת מתוקנת שיש לה התחלה, אמצע ובעיקר יעד מוגדר, ידוע ובר השגה, היחידה שנושאת פרי, אינה עקרה ושתוליך אותה בביטחה, כל הדרך עד למדרגתו הבאה.

כל הדרך עד לדור הבא והעונה החדשה של הפירות, כולל כל המתזוירות המדהימה, בעלת אין סוף הגוונים והצורות, הריחות, הטעמים והקולות. תהליך מתזוירי מדהים ורב עוצמה כשבסופו, הפרח הופך לפרי.

וכל התכלית הגבוהה הזאת !?

למרות שהוא לבוש בגוף שכאמור, הוא רק חלק ממערכת אבולוציונית אדירה, סופר מדויקת ומוכנת מאליו, במחשבה לאחור ובלי עתיד ברור מאליו נראה לעין, במחשבה קדימה.

שהפרט לא "ניספר" בה ונחשב רק לאבן בניין קטנה, דומה עוד לאין ספור כמוהו בלהקה המגוונת. נדבך בספר הבריאה האבולוציונית, שאין לה סוף. "הכל פתוח" כסיסמה וחוק קבועים, היחידים, שבה. מי ייתן שהטוב ביותר ינצח ... עד שטוב ממנו, יביס אותו ויקח, יחד עם הגביע של המנצחים, את גופו, רכושו וביתו של המובס. כל השאר נתון לשינוי מתמיד.

לא הגיוני !

"יש גם מציאות אחרת" האדם כבר יודע:
"שרשרת מזון" במערכת הרוחנית שאין בה טורפים ונטרפים, כאב וסבל ... כמו בזו של מערכת הטבע.
מערכת שהיא ההפך בתכלית.

השלמה שהיא פתח לשינוי מהיסוד:
התענוגות במעשה האהבה בין בני האדם ובטבע בכלל, מאפשרת הצצה קטנה, לסוג העושר התענוגי שמתלווה כלווין, למעשה הזיווג, נושא הפרי.
הרעב והרצון לתענוגות המין בטבע, שאינה כרוכים בכאב וסבל ואם בכל זאת יש כאב, הוא קיים רק כדי ללבות יותר את התענוג. כמו מתנה והצצה לעולם אחר !
ויחד עם זה, הרעב המיני נעוץ עמוק במערכת הטבע, תלוי בה לקיומו.
תלוי בשותפים שמקבל מחוצה לו: בת הזוג, האוויר, המים, המזון ועוד כמה צרכים בסיסיים או מורכבים, שכולם כולם, מצייתים לחוקי שרשרת המזון.
ואם זה לא מספיק, גם הדורות והצאצאים שיעמיד אחריו, תלויים במערכת הטבע הזאת.
הכרה שמחלחלת שהוא/היא, רק בתפקיד מחולל התנועה במערכת הטבע שצריכה את חלק המקבל שבו. במילים אחרות: מערכת שצריכה את התלות של גופו על מנת שתוכל לספק לו, לאדם את כל האוויר המים והמזון שהוא צריך ושהיא מספקת.
לא פשוט !
אבל ..
המציאות הזאת והביטול העצמי, כלפיה הוא חיבור כפוי בין חלק הטבע לחלק הרוחני, ששכר בצידו:

- משחרר את שפע החיות שתאפשר לו לטפח את שלד השרירי למדרגת הגוף הבאה,
- מצב שירכוש עבורו הכרה תודעתית שפועלת להתחבר למקורות שפע החיות המשפיעים עליו ועל סביבתו אנרגיה ושיגשוג.
- חיבור והשלמה שהם התנאים הבסיסים שהאדם הנברא מקבל עליו, פותחים לו פתח שהוא סיכוי של ממש להשתכלל ולעבור את התחנות הבאות בחייו, משוחרר כמעט לגמרי מכאבים ולהכינו להישגיו הבאים.

אז ככה:

בשיטת "BeeButt" שהיא פיתוח של שיטת פלדנקרייז המנוח, לגבי הסוף באדמה .. !?
לא יודע עדיין אם הצלחתי לחולל שינוי מהותי בעובדה הזאת, מצערת ככל שהיא.
אבל לגבי כאבים, מחלות או ליקויים כרוניים ולכל הפחות בהרגשה הכללית והנקודתית שיטת "BeeButt" היא שיטת "לווין" שטובה לכל אחד ואחד להמשיך ולעשות את הדברים שהוא עושה ובעיקר אוהב, מבלי אבני הריחיים על הצוואר והמשקולות על הרגליים, כפי שהיו לו עד עתה בחייו: מבלי הכאבים, מבלי המחלות שנגרמו, מכון שדמות שלד השרירי שבו הייתה פגומה ולא מאוזנת, מבלי העדר השמחה וחדוות החיים להשיג עוד הישג, לכבוש עוד מטרה וכשאפילו נימה אחת של חוסר חשק, או כפייה שכופה עליו הסביבה את ערכיה המקולקלים, לא ילוו אותו יותר במסע חייו. וכשהגוף

שלו יחזור לגשום, יוכל להחלים מהסתימות והקילקולים בתפקודו בהרבה יותר קלות משחשב, ובריאותו הנפשית והגופנית תהיה במיטבה לכשתדרש לכל משימה חדשה או נוכחית. ושנוכח גם לשלב הבא.

השלב הבא: התענוג שאנחנו חווים במילוי וסיפוק "החיסרון" לאוויר, שתיה, מזון וכו' והכאב הכרוך בו, הוא נקודת היסוד וההבחנה הבסיסית, במילוי והתענוג שבחלק הרוחני שבנו. הכאב שמלווה חיסרון והתענוג שבמילוי הרוחני, מופשטים מכדי שנוכל להגדיר אותם בתודעתנו, לכן נתקשה להביע אותם במילים או לרשום בזיכרון. הרושם שהתענוג הגופני או הכאב שמקדים אותו, מחוללים בגופינו ונרשמים בזיכרונו, זיכרון חלק ה"טבע" שבנו, הם יסוד ההשגה הראשונית בחיסרון והתענוג הרוחניים. במילים אחרות: ה"משחק" שבין החיסרון והמילוי, התענוג והכאב, שבגוף הגשמי, יש בו את יסודות ההשגה והתודעה, לאותם תהליכים המופשטים שעוברים עלינו ב"גוף הרוחני".

המנעד שבין הכאב שכרוך בחיסרון לבין המילוי והתענוג הגופניים, הוא גם הסדק התודעתי, שמאפשר לנו להבחין ולהשיג את מחולל החיסרון ונותן המילוי: כל מה שהוא מחוץ לנו ושאינו ה"אני" בתודעתנו. הסדק והדרך דרכו הבורא מציץ לתוכיותנו. נסתר, אבל מותיר סימנים על קיומו. אנחנו לא מחליטים באופן רצוני שחסרים לנו האוויר, המים והאוכל וכשאנחנו ממלאים את החיסרון הזה, אנחנו ממלאים אותו באוויר, מים ומזון שמחוצה לנו. הנסתר שהוא החיסרון והוא המילוי. את הכאב שכרוך בקבלה והמילוי מחוצה לנו, מתפקידנו להפוך לתענוג, או לכל הפחות לכאב שיהיה פחות בעוצמתו מהתענוג שבקבלה והמילוי. לחזור לאיזון הנכון.

שתי מודעויות: מודעות החומר ומודעות רוחנית:

ההשפעה של האדם על תודעתו והרחבתה, פועלת ב"סביבת עבודה" שמכתיבה מסגרת חוקים ברורים. בחומר וברוחני. האדם מורכב משתי מערכות הפוכות זו לזו בתכלית: מערכת הטבע והמערכת הרוחנית (או החושבת). מערכת הטבע פועלת במסגרת חוקים נוקשה שאין בה "עיגולי פינות". המערכת החושבת, היא ההגדרה של המופשט ואין עליה הגבלה כל שהיא, באופייה, לבד מההגבלות שכופה עליה מסגרת החוקים של מערכת הטבע. כופה, כי קיומה של המערכת הרוחנית, תלוי בשלימות המערכת הגופנית באדם הנברא. שיתוף הפעולה והאיזון שבין המערכות ההפוכות זו מזו, הוא תנאי לשפיעת מקורות החיות, להתפתחות האדם כפרט ולשכלול היכולת לטובת תכלית הרחבת המודעות האנושית בכלל.

התלות ההדדית בין המודעויות:

מערכת הטבע, מבוססת חושים: הראיה, השמיעה, הריח, הטעם והמישוש. המידע שהיא מקבלת באמצעות החושים האלה, לפעמים בחיבור של כמה מהם באותה הפעולה, עוזר לה לאבחן ולהגדיר מצבים "חיצוניים" ולאכסן אותם בזיכרון.

למערכת הרוחנית המופשטת בשורשה, אין את החושים המפותחים משלה, לצורך ההבחנה והגדרת המצבים והיא תלויה לחלוטין, לפחות בשלבים הראשונים של התפתחות האדם וחושיו הרוחניים, בחושים של מערכת הטבע. התלות הזאת מייצרת "מגרש" של אינטרסים משותפים בשתי המערכות ההופכיות וכופה עליהן, שיתוף פעולה. מערכת הרוחנית, מחזיקה את קיום הגוף והחושים ו"בתמורה" מערכת החושים מאפשרת "הגדרה" לחושים הרוחניים הבלתי מפותחים, של מצבים הרוחניים המופשטים שעוברים על האדם ומאפשרת "ארכיון" רוחני בזיכרון. התהליך של הלמידה וההגדרה של מערכת הרוחנית, על בסיס ההשגה המוגדרת במערכת הטבע של האדם, נקרא "שפת הענפים". אנחנו משתמשים בשפת העלווה הגלויה, כדי להסביר שפת השורשים שנסתרים באדמה.

שהאיזון בין שתי המערכות מופר מאיזו סיבה ומערכת הטבע נכשלת לספק את ההגדרה של תענוג למצבים שעוברים על האדם, החיסרון והמילוי שהוא מקבל מחוצה לו, תפיסת המציאות הרוחנית חדלה

מלהתקיים מפאת הכאב והייסורים שמערכת הטבע "משדרת" לחלק הרוחני שבו והאדם, ו/או החברה כולה, נמצאים בסכנת קיום. המערכת הרוחנית, כמו מערכת הטבע, זקוקה לתענוג לשם תיפקודה התקין ותמיד ברמה שהיא מעל הכאב והייסורים ולו כנימה דקה.

הכאב, מתריע על קיומה של "בעיה" בחיבור והאיזון בין שתי המערכות. מצביע על ה"תדר" שעברו, שתי המערכות לשדר בו אחת אל השניה ומאות על הדחיפות שבטיפול.

אם ננטרל את הכאב טרם הטיפול, אנחנו מחסירים את המדד שילווה אותנו בתהליך הריפוי, דקה אחרי דקה. רק שיחזור באמת, התענוג, להכריע את משוואת התענוג והכאב שבנקודות הכאב שבגופינו, נדע שהשינוי בתהליך הסתיים בהצלחה.

מערכת הרוחנית, מחזיקה את קיום הגוף והחושים:

המערכת הרוחנית, או ה"חושבת", תעזור, בתמורה לשירות שעושה לה מערכת הטבע שבנו, לברור אמצעים למילוי החיסרון, להפעיל את הגוף, לצורך מילוי החיסרון, להביע את הכאב או התענוג שמתעורר בנו במדויק ולשמר את החוויה בזיכרון.

ההתגייסות שלה, לטובת שינוי היחסים שבין אברי הגוף שבדמות השרירית הלא מאוזנת, היא מכרעת. היא תספק את כל האמצעים העומדים לרשותה, על מנת שהתהליך יקרה ומהר.

מהירות מואצת על פי תהליך השכלול בשיטת פלדנקרייז, מתאפשר באמצעות המחשבות שמקורן במערכת "החושבת", שאותם המתרגל, לוקח איתו לתהליך.

מחשבות שיהיו מרוכזות ביצירת ה"רקע המיני" לתרגילים בשיטת "BeeButt".

רקע שהוא הכרחי כדי להעזר בכאב שמתגלה בגוף הלא מאוזן, כמנוף לתענוג גדול יותר.

כמו בהשפעה ממש של המחשבות והפנטזיות, על גופינו ונפשנו בזמן שאנחנו עושים אהבה עם בני הזוג, בפועל או בדימיון.

נקודות ההשקה בין שני חלקי האדם:

בגוף האדם, מסלולים של נקודות השקה, מסלולים של "חיישני עונג" שמאפשרים את החיבור שבין שתי המערכות הרוחנית והגופנית ומשוב מידי על מצבן: הרגשת תענוג כשמצבן תקין ושבמצבן הלא תקין, משדרות כאב (!). המכנה המשותף הראשוני שבין מערכת הטבע, למערכת החושבת ושהוא נקודת המוצא ליצירת מכנה משותף חדש ונוסף בכל פעם.

מערכת הטבע זקוקה למשוב המידי על מצבה: אם חסר לה משהו לקיומה, חשה כאב וכשמתמלא החיסרון, חשה תענוג (שתי ההרגשות שמספקות בנוסף, משוב כללי על מצבו של הגוף: אם חולה, פגוע או מאוזן ושלם).

המערכת החושבת, זקוקה באותה מידה למשובים הנ"ל ומשני טעמים: הטעם הראשון הוא האפשרות להגיב בזמן אמתי לצורכי הגוף ולהניע אותו לביצוע הפעולה המתבקשת והטעם השני הוא לטובת החיוניות שלה עצמה, גם באופן שהתענוג מזין אותה ועוזר להרחיב את גבולות תודעתה וגם באופן שקושר אותה עם "מסובב התענוג", כוח הבריאה, ומחבר אותה למאגרי השפע הרוחני שהיא זקוקה לו לחיותה והתפתחותה.

חיותה והתפתחותה.

חיותה והתפתחותה.

חיותה והתפתחותה.

חיותה והתפתחותה.

הבריאה היא תהליך בהתהוות מתמדת:

בריאת האדם וכלל מערכות הטבע והרוחניות, לא "נעצרה" ברגע בריאתם והיא בתנועה מתמדת עד שתביא את כלל הנבראים לידי השגת תכליתם. תיקון ו"תיחזוק" נקודות ההשקה שבין שני חלקי האדם, הוא התנועה של האדם לשכלול העצמי וההשתתפות בפועל במעשה הבריאה יחד עם העוצמה וכח החיות של מערכת הבריאה עצמה.

נקודות הכאב או "מסלולי נקודות הכאב" שבגופינו, הן סמני הזהרה למצבו של הקשר, שבין שתי המערכות, הטבע והרוחניות (המחשבה). תחת כל נקודת כאב מסתתרת נקודת תענוג.

בשיטת "BeeButt", מתקיימים העקרונות והתרגול בפועל שיכולים להבריא את מסלולי נקודות ההשקה שיחזרו לתפקודן התקין ויזינו את הקשר שבין שתי המערכות בתענוג, שהוא הדלק לכל אחת מהן. נקודת מוצא לסביבה משכללת יכולת והתשתית להתפתחות האדם למדרגתו הגופנית והרוחנית הבאה. מסלול מעשי שמאבחן את מצבו היחסי של כל מתרגל ומאזן בין הצורך לשקם מערכת פגועה, לבין ההתקדמות על דרך ההתפתחות והצמיחה.

הזיכרון

הוא היכולת לאגור את מרכיבי המודעות החומרית והרוחנית שהשגנו עד לרגע נתון ולהיעזר בה על מנת להשיג את דרגת המודעות הבאה. זיכרונות שנצרכים במוחנו, מורכבים ממידע מגוון שמכיל התרשמות של החושים, הגדרה של התחושות באמצעות השפה וחומתם בסיסית של "טוב או רע" על מכלול ההתרשמות מהאירוע שחווינו, והכל ב"קובץ" אחד. בהפשטה. מהרגע שהזיכרון נצרב במוחנו, בחלק התודעה, שרושם את החוויות שאנחנו צוברים במהלך חיינו, יחסית לתכונות והאופי היחודי שקיבלנו בתורשה, הוא פועל כזרז או מעכב, על התפתחותנו ובהתאם לאופי ועוצמת ה"חוויה" שנחתמת עליו. המרכיבים ב"קובצי הזיכרון", הקשר בניהם, עוצמת רישומם על חומתם "טוב" או "רע" שאנחנו מעניקים לחוויה שאנו רושמים בזיכרונו, ובעיקר התדירות והמהירות שקובצי הזיכרון, עולים ומשתתפים בשגרת חיינו, על "שולחן העבודה" של הכרתנו, חשיבותה מרובה ובה טמון המפתח להתקדמות.

שני מיני זיכרון:

יש זיכרון לתודעת החומר או המערכת הגופנית ויש זיכרון לחלק הרוחני או ה"חושב". רוב הפעילות המוחית שמפעילה את הגוף, מוסתרת מאתנו, לא מודעת ועובדת בדיוק על הדרך או התבנית של המודעות הרוחנית, שהיא נסתרת גם כן - בקשר וההדדיות שבין התכונות המולדות, הזיכרון מהעבר למחשבה שנחוה בזמן אמיתי. כל זאת נעשה לרוב, כאמור, בתת מודע. בהליכה על מסלול ההתקדמות, המטרה היא להאיר בכל פעם חלקים מהתת מודע הגופני והרוחני, ול"העביר" את פעילותם, לחלק המודע שבנו וכשתי מערכות הפועלות בשיתוף ובהרמוניה לטובת אותה המטרה.

בספרו "שכלול היכולת" מציע המחבר פלדנקרייז, שיטת תיקון ה"דמות השרירית" שבקליפת המוח, כדרך להרחבת המודעות הגופנית והשגת האיזון השלדי והשרירי, שיביאו למיצוי היכולת הגלומה באדם. יכולת שלא הגיעה לבשלות ברגע הלידה וצריכה את הלימוד, ההרחבה וההדרכה, מרגע הלידה ואילך. את הרחבת ה"דמות השרירית" הוא מציע באמצעות תרגול מעשי, שמוסיף על הזיכרון הגופני הקיים ובתנאים שמחסירים כאב, מהתרגול. העיקרון הזה - החסרת הכאב, הוא העיקרון הבסיסי והחשוב ביותר, שבאמצעותו, נבצע שינוי מהותי ב"חווית המשתמש" בגופינו, בזיכרון הגוף שנחתם ונצרב בכאב ונסיר מהדרך את המכשול העיקרי ורב העוצמה שבעטיו אנחנו לרוב נכשלים. על פי שיטת פלדנקרייז, הכאב שכרוך בפעולות שגויות שאנו מבצעים עם גופינו, בסופו של דבר יירשם כחוויה שלילית והגוף יימנע, בטווח הארוך, מלחזור עליהם שנית. עיקרון שמסביר את ההתדרדרות הגופנית המהירה שחווים ספורטאים, שמגיעים להישגיהם במאמץ וכאב רב, ברגע שנאלצים להפסיק פעילות מפאת פציעה. מהרגע שהמערכת שמייצרת את ההורמונים משככי הכאבים, מפסיקה לפעול, כל הכאב שהצטבר במשך הפעילות הפיזית, צף ומכריע את הגוף. מסביר באותה המידה את המלחמה האין סופית של "אנשי הדיאטות" למיניהן, שהתזונה שכפו על עצמם גורמת להם סבל רב וברגע שיש עצירה בירידה במשקל, נקלעים למשבר וחוזרים למצב ההתחלתי (ויותר ...), כהרף עין.

בשיטת "BeeButt", אנחנו לא רק שנמנעים מהכאב עד כמה שאפשר, אנחנו מכניסים למגרש, את שחקן החיזוק, שובר השייוון הסוחר – התענוג.

"החיסרון" – המנוף האדיר להפעלת "התנועה":

הצרכים הבסיסיים לחיינו: הנשימה, השתייה, האכילה והמין, מאירים את שורש המנגנון שהוא ראשית לכל תנועה של האדם, מעויות קטנה בשפתיים ועד המסעות לחלל. מבלי החיסרון והצורך במילוי, היינו

במצב תמידי של מנוחה מוחלטת. המפתח לתיקון והשכלול, שורשו ב"דורבנות" האלה שננעצים בגופינו וכופים עלינו את התנועות שתומכות בקיומנו הפיזי והנפשי ומשכללות אותנו תדיר – החיסרון והתנועה לקראת המילוי!

משנים את חוקי המשחק שבין החיסרון למילוי:

במקום שהסבל ידרבן אותנו לנשום, לשתות, לאכול ולהתרבות, בלעדית, אל תוך המנוע הזה שמקיים את חיינו, אנחנו נדרשים לעורר את התענוג וכבר בהנעה הראשונית לפעולה. כבר בהתעוררות החיסרון, לכל אחת מהפעולות הבסיסיות האלה.

כפי שאנחנו בנויים כעת, את הכאב שמעורר אותנו לפעולה, אנחנו מחליפים בתענוג שמגיע מייד בהשלמת הפעולה: אנחנו חווים תענוג בנשימה, רק לאחר שהכאב דחף אותנו לנשום, אנחנו חווים תענוג נפלא בשתיה ובאכילה, מייד לאחר שסבלנו צמא ורעב.

במשוואה של החיסרון שמתעורר ומחולל את התנועה, התענוג או הכאב כבר בשלב החיסרון, הם המשפיעים על איכות התנועה.

המנוף הגדול לשינוי באיכות חיינו, איכות התנועות והפעולות שאנחנו מבצעים, הוא בשיתוף התענוג, כבר בשלב הרגשת החיסרון והכאב, עוד טרם המילוי!!

מהרגע שהשתחררנו מהתלות במילוי החיסרון, כגורם הבלעדי שמפסיק את הכאב שכרוך בחיסרון, יש בידנו כלי עוצמתי, שמאפשר התנהלות עצמאית ונשלטת שמסוגלת להיפטר או להשקיט במידה נכרת את הכאב, עוד טרם המילוי.

הגוף כשדה קרב למגמות סותרות:

שתי מגמות הפוכות, בכל אחת מהמערכות המספקות לנו חיים
בנשימה – המחנק וההקלה
בשתיה – הצמא והרוויה
באכילה – הרעב והשבע
ובמין – ה"כניסה והיציאה"

לרוב, הן פועלות כך, ששליטה של אחת מהמגמות, מדכאה את השנייה. התענוג של השתיה בזמן הצמא, ניקצב באמצעות דיכוי שמתבטא בכאב ממש. אנחנו צריכים את ההקצבה הזאת, על מנת שלא נכניס לגופינו, כמויות של נוזלים שעלולות לסכן אותנו, אולם האופן שבו אנחנו מופעלים כדי "להתמודד" עם זרימת התענוג שבשתיה, היא באמצעות כאב שצריך שיהיה חזק מספיק, להתגבר על התענוג שאנחנו חווים בשתיה, שגובר על הכאב בזמן הצמא ... וחוזר חלילה.

הרוויה והשביעה – דיכוי התענוג באמצעות כאב:

אפשר להגיד שהמנגנון הזה יעיל באיזה אופן, אבל "מחיר ההצלחה" הוא באופן שהוא כופה עלינו התנהלות שמלווה במעברים שבין כאב, לתענוג, לכאב חזק ממנו. מערבולת של כאב.

תארו לעצמכם מנגנון "מקציב" שאינו מפעיל את מערכת הכאב החזק (או הדחייג) שבסוף האכילה, או הנשימה, והשתיה. כשאנחנו חושבים על מנגנון כזה, אנחנו בעצם מתארים לעצמנו, **מנגנון דיכוי נרכש**, שסיגלנו לעצמנו תוך משטר של משמעת עצמית ובסופו של דבר, מחוללת גם היא, סוג של כאב אפילו חזק מהכאב ה"מקורי", הגוף ידחה ויחזור ביתר שאת למנגנון כאב השביעה הראשוני.

האם יכולה להתקיים, יכולת "שכנוע עצמי" על קוד ההפעלה "כאב, תענוג, כאב חזק", שאינה כוללת את הכפייה שבשליטה העצמית ואת הכאב שנובע ממנה?

וודאי!

את התענוג שבמילוי, אנחנו מסוגלים לרסן, לא רק באמצעות כאב שחזק ממנו, אלה באמצעות תענוג גדול מהתענוג שאנחנו חווים, בזמן המילוי: השאיפה, השתייה, האכילה, מעשה האהבה. ריסון שהוא מצב של ניצחון לכל אחת מהגמות ההפוכות. התענוג הגדול והמטלטל שהוא שיא מעשה האהבה, הוא אולי הזוגמה היחידה בצרכים הבסיסיים של גופינו, שבו השביעה, אינה מגיעה באמצעות כאב.. ההפך:

העיקרון השני וסוד התענוג הגדול, הוא ביכולת להגיע למצב תודעתי, שאת מילוי החיסרון האישי שלנו והתענוג הנלווה אליו, אנחנו מניחים במקום השני בסולם העדיפויות ומכתירים את התענוג של הזולת, במקום הראשון. התחושה הנפלאה שאנחנו חווים שאנחנו מנשימים אדם במצוקה, משקים אדם צמא, מאכילים את הרעב, מענגים את בן הזוג, היא ללא ספק חזקה ומתמשכת יותר מתחושת התענוג שאנחנו חווים שאנחנו ממלאים את עצמנו. את אותו הזיכרון שנצרב בתודעה, ניקח ונציב, בדיוק במקום הזה שבו אנחנו ממלאים את עצמנו. נשחזר את אותו תענוג שחוונו בזמן המילוי של הזולת וככל שנחווה מילוי כזה ובעוצמות גדולות ורבות, הוא יהיה מסוגל להוציא אותנו מהדפוס של "כאב, תענוג, כאב חזק" שאנחנו אחוזים בו ולהכניס גורם "מרסן" בדמות תענוג חזק יותר מהתענוג שבמילוי העצמי וכזה שאינו מוגבל בכמות ובזמן. את כאב השביעה לא נעלים לגמרי אבל נמתיק ללא ספק ונחליש את עוצמתו.

לספקנים בנינו רק אזכיר שקיימים בתודעתנו ובתת מודע, מנגנונים כאלה אצל הורים וילדים, בני אדם ובעלי חיים, אפילו בני אדם וצמחים. מי הסתכל על ילדו שאוכל מאכל טעים ולא התמלא בכל התענוג שבעולם!? מי אכל מהמרק של אמא למרות שלא היה רעב, רק כדי להתענג על נחת הרוח שנגרם לה!?

באופן מעשי: בחלק פנטזיה המינית בזמן התירגול, ענגו את בן הזוג, במחשבה או בפועל, אם הוא דמות שקיימת רק דימיון, או שהוא שותף ממש לתרגיל, והקדישו את מירב ההתגייסות החושית, לעינוגו. **תרצו להגיע למצב שאתם מרגישים את החיסרון שלו, את שרשרת נקודות העונג שלו, כאילו שאתם מקשיבים לגופכם שלכם.**

גייסו את כל המערכות שאתם מפעילים בתרגיל: הנשימה, הקולות, הקצב, המחשבה החופשית, כדי להגיע למצב הקשב הזה בדיוק. קבלו את המילוי שלכם, בתגובות שלו לפעולות שלכם: בקולות, הקצב, התודה בגוון הקול שהוא מביע על כל צעד ושעל. הביעו את התענוג שאתם מקבלים מתגובותיו בקול, בקצב, בתודה שאתם מביעים באוזניו והעניקו לו את המילוי שהוא צריך מהידיעה את התענוג שהוא גורם לכם.

יהיו זמנים בהן הרעב לתענוג הבלעדי שלכם, יתקומם ויקח שליטה. טבעי ומקובל. הניחו לו להתפוגג וחיזרו לכוונה הנכונה בהדרגה.

לסיכום: את תחושת הכאב במצב הרוויה והשובע, ניתן להמתיק באמצעות תרגול שמכהה מהחיסרון למילוי העצמי באמצעות פיתוח היכולת בתודעה הגופנית, למילוי חיסרון הזולת. יכולת שמתפתחת בתרגול השיטה ושאפשר להשליך אותה על פעולות אחרות, כמו השתייה והאכילה וכ"ו.

ואלה שנים מעיקרונות המפתח והמנופים הגדולים לשינוי המהותי והאמיתי, באיכות חיינו. המתקת הכאב בשלב החיסרון והמתקתו בשלב השביעה, הם שני כללי היסוד בספר והצעד הבא המתבקש שבשיטת "BeeButt" לטובת שיטת "שכלול היכולת" של פלדנקרייז.

מערכות נוספות שעובדות בגוף במגמה הפוכה:

ההצלבה שבין מערכת השליטה בימין המוח, לשמאל הגוף ולהפך. ההצלבה שבין יד ימין לרגל שמאל, שמושפעת ממנגנון שיווי המשקל. הצד הזכרי שבנו וצד הנקבה. מערכת קיום ותחזוקת הגוף לעומת מערכת הרבייה. תנועה ועצירה, שמחה ועצב, עירות ושינה, וכ"ו.

שכלול היכולת יחשב אם נביא את המגמה ההפוכה הזאת, שתפעל לטובתנו. במקום שתשאב מאיתנו אנרגיה וקשב, שתתרום להתמלאות באנרגיה ולחידוד יכולת הקשב.

במקום שתכפה עלינו את המסגרת, שתהיה הכלי והאמצעי לשבירת המסגרות המעכבות ולטובת השכלול וההתפתחות.

שלד שרירי זכר ושלד שרירי נקבה:

הביטוי "שלד שרירי" הוא ביטוי מרכזי בשיטתו של פלדנקרייז המנוח ומשמעותו: ה"דמות" השרירית שיש לנו בקליפת המוח, על עצמנו. לשיטתו, לכל אדם יש את דמות השלד השרירית שאופיינית לדרך שבה הוא מפעיל את איבריו על בסיס יומי. לדוגמה: לשחקן כדורגל יהיו רגליים גדולות יחסית לשאר האיברים שבדמותו השרירית. לקלדנית בבית המשפט, הידיים יתפסו נפח גדול הרבה יותר משל הרגליים וכו'. מרבית העיוותים שהדמויות השריריות הלא מאוזנות האלה גורמות לשלד האדם, פלדנקרייז מציע לתקן באמצעות תרגול על בסיס יומי ונטול כאב, של החלקים בגוף ובדמות השלד השרירי, שאנחנו לא מפעילים בד"כ ושגרמו לדמות חסרת האיזון שנוצרה לנו בקליפת המוח.

עיקרון חשוב ומדויק שדורש הרחבה: בכל אחת מהדמויות של שלד השרירי שיש לבני האדם, יש שתי מערכות שונות שהן באופיין: **דמות שלד שרירי זכר ודמות שלד שרירי נקבה.** הרבה מעבר להבדלים במבנה האנטומי, ההבדל נעוץ בשורש אופיין.

דמות הזכר אחראית על הפעולות הזכריות שאפשר לאפיין במשפט "מבפנים החוצה" ודמות הנקבה אחראית על הפעולות הנקביות שהן "מבחוץ פנימה".

היכולת להפריד בהבחנה, תוך כדי התרגול, בין שלד הזכר לשלד הנקבה, הוא הצעד הראשון המתבקש ומבלי העדפות לזה או לזה. ההפך. התרגול יידרוש הקשבה מדויקת על מנת שיהיה ניתן להבדיל בין המערכות ולא על פי נטייה של המתרגל לכאן או לכאן. באופן שבו שיטת "BeeButt" מגייסת את המחשבה החופשית ואת הפנטזיה המינית, יש את האפשרות להבחין במדויק, בשלד הזכר, לעומת שלד הנקבה שבנו, הרבה יותר מאשר במערכות הנשימה, השתיה והאכילה. לאחר שנרכוש את יכולת ההבחנה, באמצעות התרגילים המעשיים, נוכל בקלות להשליך על מערכות האחרות בגופינו וכאמור, גם בחלק "מודעות הרוחנית" שבנו.

בשלב הבא, נלמד להאיר את דמות שלד השרירי, גם של חלק הזכר וגם של חלק הנקבה בצורתם האופטימלית. נלמד להפעיל את כל אותם חלקים בדמות, שנזנחו והתנוונו בחלק הזכר ושנזנחו והתנוונו בחלק הנקבה. תוך כדי, נפגיש אותם לפעולה משותפת והרמונית.

המחשבה:

ה"מחשבה" שעוברת בראשו בזמן הווה, יחד עם היכולת "לשלוף" את קובצי הזיכרון, של מחשבות וחוויית מזמן עבר, לעשות בניהם רצף של סיבה ומסובב ולפעול בהתאם לנסיבות החדשות שנרשמות בחושים, בזמן אמת, היא ההגדרה המקובלת של המושג "מחשבה". תפקידה העיקרי, הוא להיות מדרגת ביניים וערוץ קשר, בין חלק הרוחני המופשט שבנו, לבין מערכת הטבע, שע"פ עקרונותיה וחוקיה מתקיים גופנו הגשמי. המחשבה, בחלק התת מודע שבה, מתפעלת את מערכות קיום הגוף (דם, עצבים, עיכול, הורמונים, נשימה וכו') והחלק המודע שבה מניע את שאר מערכות העזר לאספקת המשאבים החיצוניים שהגוף זקוק להם למחייתו. על מנת שלא "להמציא את הגלגל" בכל פעם שהאדם חווה רעב, צמא, אנשים אחרים בסביבתו וכו', המחשבה נעזרת ביכולת שלה להפוך מקטעים ממנה, לזיכרון, להעניק להם כותרת, או חותמת של "טוב או רע" ולהניח אותם במקום אחסון שמאפשר שליפה בזמן אמת.

המחשבה, מסוגלת עוד, להכניס תבניות של דיבור ומושגיות, בחוויות הרוחניות והרגשיות המופשטות שהאדם חווה. נקודת המוצא היא החוויות הגופניות הבסיסיות של כאב או תענוג, רק שהמדד לדרגת התפתחותו של כל פרט ופרט, הוא ביכולת להרבות בסוגי החוויות וביכולת המגוונת לסווג אותן בזיכרון החוויה ובמנעד הרגשות שהיא מעוררת מעבר ל"טוב או רע" הבסיסיים וכן ביכולת לחדש אותן באופן תמידי.

דרגות המודעות נקבעות, בנוסף, ע"י הרחבת יכולת הקשר שבין המערכת הרוחנית המופשטת, למערכת הטבע שפועלת בסביבה שהיא ההפך ממופשט והיא מתוחמת ומוגדרת ע"י אין סוף חוקים ונוסחאות. המחשבה שהיא דרגת הביניים ואמצעי הקשר הזה, נעה בין שעבודה לטובת תחזוקת מערכת הטבע לבין היכולת לתחזק את מערכת הטבע, אבל לצורך התכלית של שכלול היכולת במערכת הרוחנית.

עצם הגדרת המחשבה כמדרגת ביניים וכמערכת הקשר וההשקה שבין הרוחני לגופני, ששורשה דווקא בחלק הרוחני המופשט, מכוונת אותנו ליכולת שיש במחשבה, לחבר את שתי המערכות האלה ולגייס את כל הטוב שיש בכל אחת מהן, לטובת התיקון ושיכלול היכולת באופן שמסוגלת לחבר בין שתי המערכות. המדרגה הבאה.

ה"ארכיון" – אויב או ידיד ?

היתרון בשליפת קובצי זיכרון "מוכנים" הוא ביכולת לקצר זמני תגובה לנסיבות שמשנות במהירות. החיסרון הוא בהגבלת החוויה שאנחנו מאפשרים לעצמנו, בנסיבות חדשות. אנחנו לרוב, מעדיפים את הזיכרון, או הניסיון "הטוב והישן", על פני עיצוב מתחדש ותמידי של קובצי הזיכרון. בנוסף, ההסתמכות הזאת על מנגנון שליפת קובצי זיכרון מהעבר, מותיר במאגרי הזיכרון, קבצים "פגומים", נושאי חוויות שליליות, שמכבידים על קלות התנועה ופועלים כמו משקולות על הרגליים.

היכולת לחדש או לתקן "קבצים" של זיכרון, היא אולי התכונה הנרכשת החשובה ביותר בשכלול היכולת ושמעידה על סימני חיים באדם !

שהאדם מפסיק לחדש או לתקן את קובצי הזיכרון, את אופי ואיכות החוויה שהם מעניקים ל"משתמש", אז האדם נכנס למצב של "מוות קליני" במודעותו וכל שאר מערכות הקיום, מתנוונות ומפסיקות לתפעל.

ה"נטייה" הזאת להסתמך על החוויות הצרובות בזיכרון, ע"פ פלדנקרייז בספרו "שכלול היכולת" היא פועל יוצא של השפעת הסביבה החברתית שמעדיפה לשים דגש, רק על הפעולות ההכרחיות לביצוע משימה שהאדם וסביבתו, רואים בהם את המינימום ההכרחי הנחוץ לקיומם. כדי להשתכלל ולהתקדם, צריך שיהיה מנגנון פעיל ומתמשך של למידה והרחבת המודעות: עיצוב מחדש של קבצי זיכרון וחוויה "פגומים" והתנסות חדשה, להוספת קבצי זיכרון חדשים, מרחיבי תודעה. על מנת לעצב מחדש קובצי זיכרון, אנחנו נדרשים להשקיע או להרדים את המנגנון שמעדיף את הזיכרון ה"מוכן" והזמין: אנחנו מעמעמים את האורות, מניחים את הגוף על השטיח הרך, עוטפים את עצמנו בתחושת נוחות, ביטחון ו... באנרגיה מינית ופנטזיה טובה ועסיסית, צופים ומשתתפים ביחד, בסרט מרגש וסוחף. מעצבים מחדש זיכרון קיים.

המודעות הגופנית היא, אם כן, הקשר וההדדיות שבין הזיכרון מהעבר לחוויה שבהווה, והיא הקובעת את אופי ואיכות הפעולה בהווה.

על פי אותו המודל, פועלת המודעות הרוחנית שהיא מופשטת בשורשה ומקבלת את תבניות ההשגה, באמצעות המודלים והתבניות, שנרכשו במודעות הגופנית. הרי לא יעלה על דעתנו, להפסיק לאכול או לנשום ואנחנו מקבלים את ה"חוקיות" הזאת לשרידות הגוף החומרי, מבלי להתווכח. אנחנו לא כ"כ נחושים שזה נוגע ל"מזון והאוויר" הרוחני שה"גוף" הרוחני זקוק להם לשרידותו. התלות הזאת של הגוף הגופני והזנתו, תלמד אותנו על חשיבות הזנת הגוף הרוחני.

שורש ה"הנעה לפעולה" בחיסרון הגופני:

ה"מודעות" היא לא ההנעה לפעולה. ה"חיסרון" הוא שורש ההנעה לפעולה. שורש ההנעה לפעולה נסתר, חיצוני מאתנו ומפעיל את המערכות שמתפתחות באדם: המערכות שמסתגלות ל"מסרים" החיצוניים שאנחנו מוקפים בהם ומגיבות עליהם בהתאמה. "התגובה", בתפיסתו המצומצמת של האדם, היא ה"הנעה לפעולה". ה"הנעה לפעולה" בתפיסה השגויה היא דרגת המודעות שהוא משיג, החוויות שצבר בזיכרונו מפעולות קודמות והתגובות שסיגל לעצמו ביחס למסרים החיצוניים, בהתפתחותו ההדרגתית.

למה זה חשוב ואולי נשמע מסובך ?

תשובה: מכוון שהסיבות לנשימה הבאה, הארוחה הבאה או מעשה האהבה הבא, שנחוצים לנו להשרדותינו, כרוכים בחיסרון וכאב, בסופו של דבר הם מכריעים את הגוף, מחלישים אותו ופוגמים בבריאותו ותיפקודו. על מנת שנוכל לבצע שינוי מהותי במנגנון, ולהוליך את הגוף למסלול של התקדמות והתפתחות, יש צורך לרדת לשורש והבסיס שמניע את הפעולות האלו היסודיות ולהפוך את הסבל שכרוך בהם, לתענוג.

ולכן:

הרחבת היכולת ה"מודעת" היא בהשגת שורש וסיבת ההנעה החיצונית לפעולה, קודם כל. תכלית התפתחות המודעות לדרגתה השלמה, הוא בקשר ההדדי עם מקור ההנעה החיצונית, לפעולה הפנימית שבאדם - שורש מערכות החיסרון והכאב, המילוי והתענוג.

[בתפיסת המציאות שלי אני מכנה את הקשר ההדדי הזה – נקודת הקשר הרציף שבין הבורא לנברא ושותפות במעשה הבריאה.]

בתחילת דרכו של האדם, כתינוק, למרות שיש בו את כל האיברים והיכולות שילוו אותו עד לבגרות, ההנעה לפעולה, חלקית. את המחשבות והזיכרונות הראשוניים והבסיסיים שנחוצים לרך הנולד להשרדותו ולהפעלת מערכות הקיום בגופו, הוא מקבל בביטול מוחלט של ה"אני", בבטן האם. האדם מפתח את השלימות ביכולת ובאיברים בהמשך חייו, תוך תהליך הרחבת המודעות ובאופן עקבי והדרגתי.

ההתקדמות ההדרגתית הזאת היא בהתאם לנסיבות הסביבתיות החיצוניות לו. שתי המערכות בנויות להגיב לשלל מצבים נסיבתיים, בהתאם לתכונות שנרכשות בגנים וכאלה שנרכשו בהתנסות אישית. זירוז התהליך אפשרי, מהרגע שהאדם לומד לסובב לעצמו את המצבים המיטביים להתפתחותו וקובע את תגובת המערכות למצבים המשתנים, באופן מודע ולא סביל.

החיבור למקור הקיום והאנרגיה:

מודעות ה"אני הגופני" שנבנית בהדרגה, מבררת את אפשרויות התגובה המדויקות למכלול הנסיבות הסביבתיות שמרכיבות את מציאות חייו של האדם, את שורשן ותכליתן ומעצבת באופן הזה, את יכולת ה"אני החושב". האני החושב, לומד על "המקור" לפעולת המערכות סביבו ועל הסיבה שהמקור מפעיל את הנסיבות האלו שמעצבות את חייו ובאופן הזה, לומד לקשור איתו, עם ה"מקור", יחסים של הדדיות מודעת, ובהינתן אלה, יונק את חיותו וחיות ה"אני הגופני" יחד איתו, ישירות ממקור החיים.

ההליכה המשותפת בחיבור הזיכרון מהעבר, יחד עם החוויה העכשווית המתקנת, מאפשרת את התחדשות החוויה מפעולות שאנחנו מבצעים באמצעות הגוף, את שכלול היכולת וההרחבה המתמשכת של ה"שלד השרירי" שמצטייר לנו בקליפת המוח, כפי שכותב עליו **פלדנקרייז המנוח בסיפרו "שיכלול היכולת"**, ואת התיקון השורשי של חוויות שליליות, שגורמות לנו לבצע את אותן הפעולות, באופן שגוי ובדרך שמעוותת את שלד העצמות שבגופינו. עיוות שגורם לחסימות, דלקות ובסופו של דבר מכריע את המערכת החיסונית והגוף מותקף במחלות.

כעת אפשר להתחיל להבין, את הכוונה שמאחורי הנסיבות שסובב ה"מקור": העבודה על **תיקון החוויות שבזיכרון והמחשבה**, שהותירו שבילים של כאב בגופינו והפיכתם לחוויות של עונג, היא סוג של למידה על מבנה המחשבה והזיכרון, העקרונות שהם פועלים על פיהם, לתקן אותם ובכך להשיג מודעות ושליטה, על החלק הזה שבנו, שפעל מבלי להתערבות המודעת שלנו. במילים אחרות – **קפיצת גדילה.**

סולם ארבעת השלבים:

המפתח, אם כן, לתיקון ולשינוי, או יותר נכון **להרחבת המודעות ושכלול היכולת,** במחשבה והזיכרון הגופני שבנו, הוא בכמה שלבים:

- * **בשלב הראשון** - היכולת להפריד, לזהות ולהבדיל, מה הם שורשי התחושה, שאנו חווים, כאב או תענוג, ושהיא מעין "התערבות" חיצונית בפנימיותנו. לא אנחנו בחרנו להיות תלויים באוויר, במים, במזון ובמין, לקיומנו ואנחנו לכאורה רק ה"מתווכים" בין הכאב, שחסרונם מעורר בנו, לבין המילוי והתענוג, שאותם גורמים חיצוניים, מעוררים בגופנו – אוויר צח, מים צוננים, אוכל טעים, סקס טוב.
- * **בשלב השני** – הצעד המעשי הראשון לשכלול היכולת ל"נטרל", או להשקיט, את התבניות וזכרון הגוף הפגומים, הוא **ההחלטה לבצע את השינוי**. לרצות לדעת להגיע למצב "שכחה" ולבטל את כל השפעת הסדר והתבניות של הזיכרון הגופני הקודם.
- שלב שהוא אפשרי אך ורק במצב טעינה מחדש, של ערכים ותבניות מתוקנות בזיכרון הגופני ובסביבה חברתית תומכת. שלב שבו גם מתבקשת הבחירת המושכלת בסביבה המתאימה.
- * בשלב הבא **והשלישי** אנחנו פועלים ומתרגלים באופן מעשי, את שלושת המרכיבים שהתחייבנו עליהם בהצהרת הכוונות: **תזונה, תרגול השיטה, עיסוק באחת האומנויות ובתמיכה קבוצתית**, על מנת שנוכל ל"נקות" מהזכרון הגופני שכבר קיים בנו, את השפעת החוויות הגופניות הקודמות. זיכרון או המתקה. תוך כדי התהליך הגופני, נלמד לתקן ולשכלל את הערכים הרוחניים שהתבססו על חוויות שליליות ומעכבות בזיכרון הגופני, טרם השינוי המבוקש.
- * מיד אח"כ, **בשלב הרביעי**, זה הזמן להתחיל לעבוד על ההדדיות ובהדרגה, בין הזכרון הגופני המחודש, ערכי הכאב והתענוג שתוקנו והוטמעו בו, לבין התפיסה המחודשת של ערכי החיסרון והמילוי בזיכרון וההשגה הרוחנית. במתח החדש שיווצר בין שני הקצוות, נשלים בהדרגה את השינוי שיונק את חיותו, מחיי החיים.

סביבה מתאימה:

התנאי היסודי וההכרחי, לשינוי ערכים תודעתיים, גופניים ורוחניים, הוא בבחירה בסביבה החברתית המתאימה. סביבה חברתית בכלל, היא המראה והמשוב שבלעדיהם אין באמת יכולת להבחין במצבנו, לא כל שכן בשינוי שאנחנו עוברים ובשכלול היכולת שהשגנו. סביבה מתאימה שהיא סביבה אמינה בראש ובראשונה, סביבה תומכת, מכילה, מגוייסת לטובת הפרט והכלל שבה. היא המפתח לתנועה בכיוון הנכון ובמסלול המהיר. חשוב להדגיש שהבחירה בסביבה הזאת, לאחר שנעשתה עבודת תחקיר ראויה והתנסות בפועל, מהרגע שנעשתה, דורשת תפעול ותחזוק מתמידים. הפוטנציאל שגלום בסביבה הזאת, מן הסתם יבוא למימוש, בהתגברות על ה"חריקות" והקודים החברתיים החייתיים שבנו שמכתיבים מחלוקות ומאבקי שליטה. טבעי לחלוטין וחלק מתהליך נכון של רכישת הכלים ה"משניים" שנחוצים לנו בשכלול היכולת שאנחנו מבקשים לעצמנו.

נקודת הכאב השלישית, סוד החיים והמוות :

התולדה של המפגש - ההיריון והלידה, הם ללא ספק, נקודת הכאב הכבדה מכולן. תשעה חודשים של הריון ומספר שעות כואבות במיוחד בחדר הלידה הם נחלת האישה בלבד. הגבר יכול להתפנות לשתות בירה עם החברים וליהנות מטפיחות על השכם, אם כי הנטייה של הדורות האחרונים, היא לנסות לחוות במהלך ההיריון ובחדר הלידה, את הסבל ששמור בלעדית לאישה ... לך תבין.

האם מתקיימת מציאות "הריון ולידה" גם בתולדות של הנשימה, השתייה והמזון בגופינו ?

האם תוצאות המפגש הזה בין גופינו לבין החומרים הדרושים לקיומו, מלווה בכאב שמתקיים בלידה ? סביר להניח שכן.

חלק הגוף ה"מקבל" את כל צרכי חיותו, ממקור חיצוני, על מנת להשתיק את החיסרון והכאב הפנימי שהתעורר, הוא חלק הנשי המקבל, שבגוף. ה"הריון" הוא פרק הזמן שבין כניסת הנוזלים והמזון שהכנסנו לתוך גופינו ועד לרגע שהופכים חלק מגופינו. ה"לידה" היא הרגע המכונן, שהתוספת החיצונית, המים והמזון, שהפכו לחלק מהגוף, ממלאים את תכולתם ותורמים את חלקם. והתכלית של תא בגוף, היא בהתאם לתפקידו (להתכווץ, להזרים דם, להיות הדם, לזכור, לחוש וכ"ו) יחד עם הדחף להשתכפל.

האם שכפול התא מלווה בכאב ?

האם ביצוע תפקיד התא כרוך בכאב ?

אם עושים את ההשוואה עם ה"תוצר" של מערכת הרבייה, ניתן לשאר שכן! גם ביצוע התפקיד וגם ההתרבות, מלווה בכאב. ממש כשם שאנחנו קמים בבוקר מהמיטה הטובה ורצים לעבודה וממש כשם שסיום תהליך הלידה, לא מסיים לגמרי את הכאב והוא נמשך בלילות ללא שינה, בהנקה והחלפת החיתולים ועד ההתחבטויות בבחירת שמלת הכלה.. "צער גידול בנים ובנות", אותו המנגנון בדיוק.

ואולי אולי... זיכרון הכאב שיש בכל תא ותא בגופינו, בסופו של דבר, מכריע את הגוף והוא מזדקן ומתפרק? אולי זה סוד זמניותו של הגוף?

ידוע שיש בגופינו בלוטות, שמייצרות הורמונים שנועדו להשקיט את הכאב, להפוך את הסבל לתענוג ובכל זאת אנחנו חווים כאב שרק הולך ומתגבר עם השנים וכאילו שהבלוטות אינן פועלות את פעולתן. ברגע שנבין שהבלוטות הגופניות, הן רק התבטאות אחת של מגוון מערכות משככות כאבים שהאדם התברך בהן, אנחנו על המסלול הנכון.

ה"הרחבה" של תפיסתם בהבנתנו, שנשכיל באמצעות שיטת "BeeButt" להבין שהשינוי בחוויה שבזיכרון, מכאב לתענוג, הוא אחד מהמפתחות, אולי ה"בלוטה" החשובה ביותר, להפקת החומר שישכך את הכאב וימנף את נקודות הכאב לנקודות של תענוג גדול, אז נדע שהגענו לנקודת המוצא המיטבית, במסע שאנחנו יוצאים אליו.

מחשבה, חלום ופנטזיה: הכלים להרחבה ושכלול היכולת.

ההבדל העיקרי שבין שתי המערכות האלה, של החלימה והפנטזיה, הוא במצב העירות: אנחנו חולמים כאשר אנחנו ישנים. אנחנו מפנטזים, במצב עירות. שני הכלים האדירים האלה, קושרים את מציאות חיינו, כפי שהיא מבוססת על זכרונות מהעבר, יחד עם רצף של מחשבה ודימיון חופשי שמאפשר הצצה למציאות שהיא רחבה יותר, מרתקת יותר, משוחררת יותר, מסעירה יותר, מהמציאות שאנחנו חווים ביום יום. אותו המנגנון, שפועל בשתי דרכים שונות ובהתאם למצב העירות.

לתפיסת, זהו המנגנון שמסוגל לעצב את ה"שלד השרירי" של חלק החושב שבנו, חלק הרוחני. החוויה הגופנית המטלטלת שהוא גורם, מספקת את ה"דחף החיובי" והאווירה המיטבית, לעיצוב דמות ה"שלד השרירי" של חלק הגופני שבנו, בשכיבה, עמידה, הליכה, ישיבה ובכל תנועה שאנחנו מבצעים במרחב. אנחנו "מפתים" בהרגשת תענוג מטלטל את חלק החושב שבנו, לפעול על תהליך "שכלול היכולת" בתירגול הגופני, לבצע ולהטמיע תיקונים ושיכלולים, כחוויה חיובית, בזיכרון והתודעה הגופניים שלנו.

בספר "שכלול היכולת" מציע פלדנקרייז "לחשוב תוך הפעולה". במהלך התרגול הוא מדגיש את חשיבות ההקשבה להרגשות הגוף. "לחוש" הוא מכנה את התגייסות ההבחנה מבוססת החושים לאיכות התנועה שאנחנו מבצעים בזמן התירגול, אם כואב או לא. אין ספק שהמרכיבים האלה כולם, חשובים, רק שאני מציע צעד אחד נוסף, שלטעמי, קושר בין המרכיבים האלה לכדי תנועה שיש בה הקשבה, יחד עם הרגשת עונג גופני סוער שמאחד את החושים, הרגשות והמחשבה החופשית, לכדי אחדות אחת עוצמתית.

החוליה החסרה בשיטת פלדנקרייז:

אם "סולם ארבעת השלבים", הוא המסגרת ותוכנית המתאר לתנועה לקראת השינוי, הפנטזיה, או הדימיון החופשי, הם הכלים, רבי העוצמה, להשגת השינוי. במפגש שבין המחשבה החופשית, לתענוג הפיזי ממש שהיא מחוללת, מתקיים התהליך "נושא הפרי" ורק הוא מסוגל לתקן את הפגמים מהעבר, להרחיב ולשכלל את היכולות לעתיד.

רק ה"ידיעה" בזמן התירגול, על השיפור שעתידי לקרות בהמשך, כפי שמציע פלדנקרייז ב"שכלול היכולת", אינה מנוע מספיק חזק, שמסוגל להעביר אותנו את המשוכה. חייב להיות משוב ובזמן אמיתי, בין המחשבה החופשית, "המפנטזת", לבין התחושה, הכאב או התענוג, שמתעוררת בגוף. הפנטזיה המינית מעוררת את התענוג עוד טרם הפעולה, ולכן היא החוליה החסרה והמתבקשת שבין התעוררות החיסרון שמלווה בהרגשת כאב, לבין התענוג שבמילוי החיסרון. הפנטזיה המינית, בפעולתה על המחשבה, "ממתיקה" והופכת את הרגשת הכאב שמופיעה, עוד לפני התענוג שבמילוי החיסרון.

הפנטזיה מייצרת ציפייה לעונג, בהרבה מקרים, היא אפילו מקדימה את הרגשת הכאב, כשהיא מזרזת אותנו לחפש את החיסרון המיני, בחלקים בגוף שלא היו קשורים בהכרח בתודעתנו הגופנית, כמעוררי תענוג.

העיקר (!) ביכולת למנף נקודת כאב שכבר קיימת ולהפוך אותה לנקודה של תענוג.

אין ספק ששיכלול "השלד השרירי" של התענוג המיני, צריך שילך יד ביד יחד עם תהליך שכלול ה"שלד השרירי" עצמו. יחד הם יפרו זה את זה ויעניקו את סביבת הריפוי והצמיחה המיטבית לתהליך.

לקחת למיגבלות

מבקש לקחת לשניה את הנושא, לקצוות ורק כדי להדגיש נקודה:

באופן הכי מופשט, צורת כל הצומח והחי על פני כדור הארץ, נחלקת לשניים:

1. צורת ותכונת האיברים הפנימיים והחיצוניים שמאפשרים לו את הקיום המיטבי, במסגרת התחרות הקשה בשרשרת המזון.

2. צורת ותכונת האיברים הפנימיים והחיצוניים שמאפשרים לו את ההתרבות והמשכת הגזע.

אפשר להגיד בוודאות כמה דברים על זה:

- אין צורה אוניברסלית לאברים, שפועלת על המשיכה המינית (הצב נמשך לצבה באותה התשוקה שהתנין לתנינה למרות ההבדלים הפיזיים בין שני המינים ...) ואותה מערכת משיכה המינית, שהיא אופיינית לכל המינים והסוגים, יודעת לעשות את "ההתאמה" לכל מין ומין.
- דווקא צורת ויכולת האיברים של כל מין ומין, להישרדותו האישית, היא נקודת המשיכה המינית הראשונית, הברנית והחזקה ביותר. הנקבה תחפש את החזק והשורד ולהפך.
- המגוון המדהים והאדיר של "גורמי המשיכה" הנוספים על האיברים ההכרחיים, שנועדו לתת יתרון קטן נוסף, על שאר המתחרים, בחיזור המיני, מעידה על היכולת המדהימה של המערכת המינית, על אין סוף הצבעים, הצורות והריחות שהיא מסוגלת להם ועל החלק החשוב בהתפתחות המינים כולם, שהיא לוקחת.
- אין ספק, יחד עם זאת, שזוהי המערכת ה"מלחיצה" ביותר, שלבד מהעונג שהיא מאפשרת לעוסקים בה, היא במקביל, מעוררת הרבה "דאגות" וכאב.

בהגזמה:

בתחרות הזאת שבין המערכות שדואגות לקיום והתיחזוק היום יומי, למערכת הרבייה, אין ספק שמערכת הרבייה, מנצחת בגדול!

הגוף, כלה ונפסד, מהרגע שיצא אל אוויר העולם, דינו להתפורר ולשוב לאדמה, לאחר כך וכך שנים. מערכת הרבייה, נוגעת בנצח. ולכן ואולי לא נראה ככה במבט ראשון, תכלית כל מערכות הגוף, הנשימה, הדם, העיכול, השרירים, הכל, הוא לטובת מערכת הרבייה!

מהרגע שהפסקת בהליכה בשני המסלולים: תחזוק והתרבות והתמקדת בתחזוק בלבד, אתה מחוץ למשחק באמת. אולי משפט שיעורר התנגדות בהחלטיותו, רק שתודה לאל, את המושג "התרבות" מסוגל האדם, לקחת באמת למיגבלות ול"התרבות" בכל כך הרבה מובנים, צבעים וצורות.

ובסגירת מעגל קטנה: את ההגדרות לתפיסת המציאות הרוחנית, שמסוגלות להקלט במוח והזיכרון האנושי, אני מייחס למערכת הגופנית, תלוית החושים. **המטרה העליונה**, היא לאפשר להגדרות הנתפסות האלה, להשליך על המערכת הרוחנית שהיא מופשטת באופיה ולכן ... ככל שהכלי החושב (הרוחני) פועל בעזרת הדימיון והמחשבה החופשית (המחשבה והפנטזיה), להרחיב את גבולות השגת ה"שלד השרירי" הגופני, הוא בעצם פועל להרחבת המודעות הגופנית, שתתמוך ותרחיב את גבולות ההשגה הרוחנית שלו עצמו.

החלימה:

בהבלחות האלה, שקורות כשאנחנו מתעוררים באמצע החלום ומסוגלים להיזכר בחלק ממנו לפחות, הרושם שהן עושות עלינו כביר: ב"תסריט", במורכבות, באופן שאנחנו פועלים בסיטואציה, באופן שבהן דמויות שאנחנו מכירים ממצב העירות, פועלות. אין ספק שמדובר בהצצה להרחבה ניכרת של תפיסת המציאות שלנו ולהשקפתי, מציאות החלום היא הצצה ליכולת הפוטנציאלית הגבוהה שיש לנו ב"שלב השרירי" החושב של חלק הרוחני שבנו. המדרגה הבאה של ההשגה. כשאנחנו מקיצים, אנחנו מחזירים לפעולה את כל תבניות הזיכרון, המחשבה, ההגדרות המצמצמות על יכולתנו הפוטנציאלית.

הפער הזה שבין היכולת הגדולה שבחלימה לבין ההתבטאות המוגבלת שלה בפועל, שהיא מרוסנת ע"י ה"שלב" המוגבל והלוקה, הוא מעין סדק בתודעה, שמאפשר את ציור המדרגה הבאה של תודעתנו ויכולותינו. ה"פנטזיה" או המחשבה והדימיון החופשי, הם הכלים במצב העירות, להתחבר לציור הזה, שאיפשר החלום ולנסות להדביק את הפער.

בנוסף, סביבת החלימה, היא עוד רמז לסביבת התרגול שאנחנו נדרשים לה על מנת שנוכל להשקיט ולנטרל את תבניות ההשגה והמודעות, המוגבלים והמקולקלים מהעבר, ולעבור לשלב הבא: תאורה עמומה, סביבה שקטה, תנוחה נוחה, נשימות סדורות, כמעט שינה וכו'.

ההבדל בין החלום לפנטזיה, הוא בחוסר יכולתנו "לכתוב" את התסריט של החלום. אין לנו ממש השפעה עליו והסיבה היא במרכיב הזה שנלקח מאיתנו בזמן השינה, חלק המודעות הזה שמאפשר שליטה על המהלכים שבמערכת החלימה. על התפר שבין החיסרון והיתרון שמנגנון השליטה הזה מתאפשר בפנטזיה ואינו אפשרי בחלום, אנחנו לומדים על ההבדל שבין המודע לתת מודע הגופני וכן לומדים על ההבדל שבין המודע והתת מודע הרוחני (גלוי וניסתר). תרגול מנגנון הפנטזיה, בהליכה על סף החלימה, תביא אותנו, כך אני מאמין, לקשר טוב יותר שבין המודע והתת מודע, הגופני והרוחני ואולי תאפשר "ניהול חלומות" בהמשך הדרך, באופן שנוכל לתרגל את ה"שלב השרירי" הגופני, גם בזמן השינה.

שכלול היכולת במצב השינה:

מצב השינה הוא ללא ספק הטענה מחודשת וחדידוש מערכות הגוף והחשיבה. כשם ש"השלב השרירי" דורש את התרגול והשיכלול במצב העירות על מנת שנגיע למצב האופטימלי, מצב השינה, דורש גם הוא את שכלול ה"שלב השרירי" שלו באופן שהשינה תגיע ליכולתה האופטימלית, להבריא את הגוף ולחדש את צמיחתו.

סיכום ביניים:

הקיום הגופני – צומת מפגש נקודות הכאב.

אז אפשר להסכים (אני מקווה) שהקיום הגופני, תלוי במקורות חיות חיצוניים וכל תהליך "עידוד" המפגש והפרידה, בין הגוף לחומרים האלה, מלווה בסבל וכאב. החומרים הנרקוטיים שהגוף מייצר, כדי להשתיק את הכאב, הם אחד ממקורות התענוג בגוף שמאפשרים את הקיום בסביבת הכאב המייסר והמתמשך הזה. בנוסף עליהם, המראה, הריח והטעמים הנפלאים, שמלווים את הנשימה, השתייה והאכילה כלווייני תענוג וכו', הם תוספת על משככי הכאבים שמופקים בזמן ה"מפגש" בין הגוף לחומרים החיצוניים החיוניים ומאפשרים את קיומו.

רק שמנגנוני התענוגות הנוספים האלה, שאנחנו חווים בעזרת החושים ונוגעים לאיכות האוויר, הנוזלים והמזון שאנחנו מכניסים לגופנו, אינם שלמים או מגויסים אך ורק לחוויית התענוג והם מלווים תמידית במנגנון הברירה שמסוגל להפריד חוויה של מזון טעים ונפלא, לחוויה שהיא דוחה ותפלה, לטעמנו. חוויה שעומדת תמידית על המשמר ואינה שלמה. יתרה מזו, עצם העובדה שאנחנו תלויים ואזוקים בצורך לנשום, לאכול ולשתות, ע"מ שנוכל לקיים את הגוף, עומדת בהיפוך ליכולת השכלית להיות משוחרר מכל כבלים. פרדוקס שנכפה עלינו, גורם לנו לסבל גדול ונראה לכאורה שאין מה שאנחנו יכולים לעשות בנידון.

ויש גם את העניין של הכאב הבלתי נתפס כמעט של רגע הלידה. דווקא במערכת הרבייה שמציעה תענוגות גדולים כ"כ, ברגע השיא, כשאנחנו עומדים לקבל את ה"שכר" ולהינות מה"פרי", התהליך מלווה בכאב גופני שקשה לתאר. כאילו ששיחדו אותנו בתענוגות הגדולים ביותר, על מנת שנחווה (לפחות הנשים שבנינו) את אחד משיאי הכאב שהטבע מסוגל לו. והאבסורד הכי גדול, הוא בזמן שכבר הגענו אל המנוחה והנחלה וקיבלנו את מנת התענוג שתשכך את כאב הצמא, הרעב וכ"ו, אנחנו נזקקים לכאב גדול מתחושת התענוג שאנחנו מוצפים בו, על מנת שנוכל להפסיק את השתיה והאכילה, לפני שנתפוצץ ...

למציאות הזאת, יש כאמור, סיבה כבדת משקל ...

גם את הכאב וגם את התענוג, אנחנו חווים בחלק החושב שבנו:

החיבור הזה, ה"כפוי", בין שתי המערכות, הרוחנית והגשמית, הוא לטובת האדם והאנושות כולה ורק באדם הוא מתקיים. המערכת הגופנית, כאמור, עוזרת בהשגה של המערכת הרוחנית המופשטת. לולא הכאב שמלווה אותה כלוויין ואפילו מהווה את היסוד לכל פעולה ופעולה, היינו מעדיפים להישאר איתה... לא היה בנו התמריץ הנכון, להעדיף את שליטתה של מערכת ההשגה והמודעות הרוחנית על זו הגופנית, כי הייתה מספקת לנו את כל התענוג שרק נירצה. יתרה מזו, היינו (ואולי זה מה שאנחנו עושים) משעבדים את המערכת הרוחנית, את יכולת החשיבה שבה, על מנת לספק למערכת הגופנית, את כל התענוג שהיא זקוקה לו ..

סופו של דבר, הבחירה להשליט את המערכת הרוחנית על זו הגופנית, היא הכלי באמצעותו משיג האדם את התכלית הגבוהה ביותר, תכלית הבריאה ומחשבת הבריאה.

התכלית הזאת צריכה את הפער ההופכי שבין שתי המערכות הללו, את הקוטביות שבהן, כדי לסדוק את המודעות האגואיסטית ולגלות מציאות עליונה ממנה. התכלית הזאת צריכה את ההדדיות בין שתי המערכות ההפוכות, יחד עם שליטת הרוחני על הגשמי, על מנת שנגיע למדרגה הזאת הגבוהה. בקיצור נמרץ !

תוספת מרעננת:

שהמיסטר פגש את המסטר

ולקראת סיום, שמח לבשר שבמהלך הדרך להתפתחות שיטת "BeeButt" הצלחתי להפגיש בין שני ענקים:

מיסטר פלדנקרייז ושיטת "שכלול היכולת"

ומסטר טונג עם שיטת "נקודות הפלא"

מפגש מזרח ומערב, לטובת תהליך ריפוי גופינו, איזונו ושכלול יכולתנו הגופנית והמודעת.

"נקודות הפלא של מסטר טונג" היא שיטה לכאורה שונה, מבוססת על שיטת הדיקור הסינית, אם כי שונה ממנה באיזה אופן וודאי שביישומה היא שונה משיטת פלדנקרייז, עליה מבוססת שיטתי, רק שהן שתיהן, מתחברות על איזון וריפוי שלד שרירי, כנקודת מוצא להשתכללות הגופנית והמנטאלית.

כמו הטכניקה שמאמץ התלמיד, לרכוש את אמנות הציור, שמעתיק ממודל או ציור קיים ולאחר שקיבל את הבסיס לשפה, שפת הרישום והצביעה, יכול לקחת אותה למקומות בהם חפץ ולצייר את הציור הפרטי שלו. בשיטת מסטר טונג, שלד השרירי מוגש בתיאור הנקודות על פני שלד השרירי, וסגולותיו המרפאות, בהתבסס על חכמה וניסיון של אלפי שנים.

את הגבולות ואיזון השלד השרירי כפי שמצטייר בשיטת טונג, אנחנו מאמצים, כמודל על פיו, נגלה באמצעות עקרונות שיטת פלדנקרייז והשידרוג בשיטת "BeeButt" את המרחבים החדשים של תודעתנו והשלד השרירי משוכלל היכולת שנשיג תוך כדי תרגול השיטה המשולבת.

נקודות הכאב שנגלה כבר בשיעור המעשי הראשון, יחד עם נקודות העונג, מקבלות ביטוי מרפא, בשיטת טונג והמסלולים שהן משרטטות בגופינו, יחד עם הרחבת תודעת שלד השרירי, מבוססות על ניסיון והשגה רבת שנים.

ממליץ בחום לאמץ את המודל ה"טונגי" מכמה טעמים:

1. מנסיון, הוא עובד! נקודות הפלא של מסטר טונג משרטטות בגופינו את הקשר בין מערכות קיום, פנימיות וחיזוניות לגופינו, המתחברות עם מקורות השפע, החיוניות והאנרגיה שמפעילה אותו ושמונהלת באמצעות מעברים, לכל פינה ואיבר בגופינו.

2. אומנם המטרה בשיטת "BeeButt" היא לחקור את נקודות הכאב, מול נקודות העונג, באמצעות החקירה וההתנסות האישית, אבל כמו בלימוד ציור, את הצעדים הראשונים, כדאי לעשות מול מודל קיים של צייר מנוסה, שאת הסגנון, התפיסה הויז'ואלית, טכניקת הרישום והצבע וכו', אנחנו לומדים תוך העתקת היצירות שלו. הבחירה בצייר מסויים שסגנונו וטכניקת היצירה שהוא עושה בה שימוש, היא בחירה חופשית ונובעת מנטיית ליבנו: ככה אנחנו רוצים לצייר בדיוק ולפחות בשלבים הראשונים בדרכנו.

אני בחרתי במאסטר טונג, כדי להשתכלל במיסטר פלדנקרייז, מוזמנים להצטרף.

3. שיטת "BeeButt" מבוססת על הפעלת נקודות הכאב בגופינו ובאופן ריפויי ומרחיב תודעה. אנחנו נוגעים בנקודות, מתופפים עליהן באמצעות האצבעות, כדורים, מקלות החיזרון וכו', אנחנו נעים עם גופינו סביבן, מרחיבים את גבולות תפיסת השלד השרירי של גופינו, נפטרים באופן הדרגתי מהלחצים והכאבים שהן משפיעות על גופינו, נפטרים מההשפעה החוסמת שיש להן על מעברי האנרגיה והתענוג בגופינו, משחררים את השפעתן ההרסנית על שלד העצמות שבגופינו ועל העיוותים שנוצרים בו במהלך חיינו שהם המתכון להתקבעות שלד שרירי מעוות, התפתחות של דלקות כרוניות ובעיקבותיהן, מחלות ומפגעים גופניים ונפשיים שממירים את חיינו ומתישים את כוחנו.

מעגל קסמים ניבזי, שמזין את עצמו וככל שאנחנו נחלשים יותר, מהכאב ו"עייפות החומר" אנחנו נחשפים לעוד ועוד מחלות ומפגעים, כתוצאה ממערכת חיסון מותשת וחלשה וחוזר חלילה עקרונות היסוד בשיטת "BeeButt" שלקוחים משיטת פלדנקרייז ומשדרגים אותה, באמצעות סדרת התרגילים וה"הצהרה המשולשת", שוברים את מעגל הקסמים הנבזי ומאפשרים לנו, לא רק להיפטר מהכאב, אלא מאפשרים ריפוי ממש של המערכות הפגועות ושיכלול היכולת הגופנית והנפשית במידה ניכרת ועליה על דרך של צמיחה ושיגשוג.

שיטת "נקודות הפלא של מסטר טונג" שעברה במשפחתו במשך דורות רבים ומבוססת על תפיסת הריפוי הסינית והיפנית, עושה שימוש במחטי דיקור ובמפת נקודות דיקור, מבוססת ערוצי האנרגיה והחיוניות (מרדיאנים וצ'י) שבתפיסת העולם וטכניקות הריפוי שבתרבויות המזרח הרחוק. לצורך הנגשתה לציבור המתרגלים, באופן שתואם את עקרונות שיטת פלדנקרייז והאמצעים שהוספתי לשידרוגה, יחד עם העזרים שהוספתי לתירגולה, פיתחתי טכניקה ייחודית שעושה את החוליה המקשרת שבין שתי השיטות, באופן שיהיה נגיש, פשוט, קל להבנה, קל לתרגול ועם תוצאות נפלאות וקצב התקדמות מדהים.

כעת, עם הוספת מרכיב "נקודות הפלא", שיטת "BeeButt" הופכת להיות מעין "לוח אם" במחשב שבאמצעותו, מופעלות כמה מערכות שימושיות, הפועלות בשפות שונות, בעזרת שפה אחת פשוטה וזמינה, להשגת התוצאות הטובות ביותר. את העקרונות היסודיים, יחד עם התוספות והיכולת להתכיל על שיטות ריפוי ותירגול שונות ומגוונות, ניקח איתנו לכל מקום שנחפוץ, גם בשיטות התרגול שנבחר לפי טעמנו וגם בתפיסה הכוללת של המרחב הגופני והנפשי שנשאף להשיג לעצמנו ולהשתכלל בו.

יכול לשתף מתוך החוויה האישית שלי ולהעיד שמאז שמשלב את מסטר טונג עם מיסטר פלדנקרייז, השינויים שאני חווה וגרף ההתקדמות והשכלול, הכפילו ושילשו את עצמם ושמח לשתף אתכם בחוויה ובאופן הביצוע בפועל.

ולסיכום חלק הזה: המלצה שלי, המלצה גורפת, שלא לחפש את הגאולה רק בשינוי הגופני. היכולת להכיל או לחקור את מנגנוני מערכות הגוף, להתערב בהם ולשנות את מהלכן, נעוץ בעמקות הראייה וההבחנה שמתקיימת ומתאפשרת בנפש הרוחנית או במילה אחרת: במחשבה. גם בהבחנה

הראשונית של מצבנו הנוכחי וגם ב"תחזוק" של השינוי המיוחל. מהרגע שבחרנו בגוף שישלוט על מודעותנו, אנחנו מאבדים את יכולת התפיסה המרחבית ואת יכולת ההבחנה בחלוקת הכוחות שבין המערכות החומריות לאלו הרוחניות וכפועל יוצא, מאבדים את נקודת המשען והדיוק, ליישום השינוי בפועל.

להבנת: הבחירה בשליטת החומר, היא הבחירה להתחיל את המשפט, מהאמצע...

ה"גופניות" יש לה תפקיד חשוב, ביכולת להגדיר מציאות תלויה חושים, למציאות "רוחנית" שהיא מופשטת וחסרת חושים. ההגדרות האלה למצבים משתנים, שמספקת הגופניות, בסופו של דבר, הופכות לחושים של הרוחניות. מעבר לזה, אין ספק בעליונות החשיבות והערך של הרוחניות, על הגופניות, בחיינו. הגוף כלה ונושא איתו מרגע לידתו, "תאריך תפוגה". הרוחניות לעומת זאת, היא בקיום הניצחי. יחד עם זאת, הן מחוייבות ללכת יד ביד.

ב"עיסוק" במחשבה ובזיכרון, בתיקון חווית הכאב שנראה שנצרכה וכבר אי אפשר לשנות אותה, מתחיל המתרגל לגעת בחלקים המפעילים את מציאותו ושעד לרגע זה, היו נחשבים בעיניו, כנעלם. עד לרגע הזה, מירב ההתעסקות הייתה ב"תוצאות" של מציאות מוכתבת שאין דרך לשנותה. התרגול בשיטה, מתחיל לקשור שכלול ה"שלד השרירי" הגופני, עם "שלד השרירי" הרוחני. העיסוק בשורש ולא רק בתוצאה, הוא סימן מובהק לתהליך הזה.

הפרקים הבאים בספרי:

- "BeeButt" ו"פלדנקרייז", השיטה המקורית והשדרוגים. הרחבה על התוספות בשיטת "BeeButt" שהופכת אותה לדינמית יותר, זמינה לקהלי יעד רחבים ובעיקר מעשית בטיפול בחסמים וכאבים כרוניים מעכבי התפתחות.
- "שמיסטר פגש את מסטר", השתלבותה של שיטת "נקודות הפלא של מסטר טונג", האיש טונג, פעלו ועקרונות שיטתו כפי שמשלבים בתרגול שיטת "BeeButt".
- החלק המעשי.
- סדרת תרגילים בשיטת פלדנקרייז שכוללת את התוספות והשידרוגים משיטת "BeeButt" וסדרת תרגילים מקוריים חדשים של השיטה.

את הספר המלא ניתן לרכוש באתר: www.beebutt.com