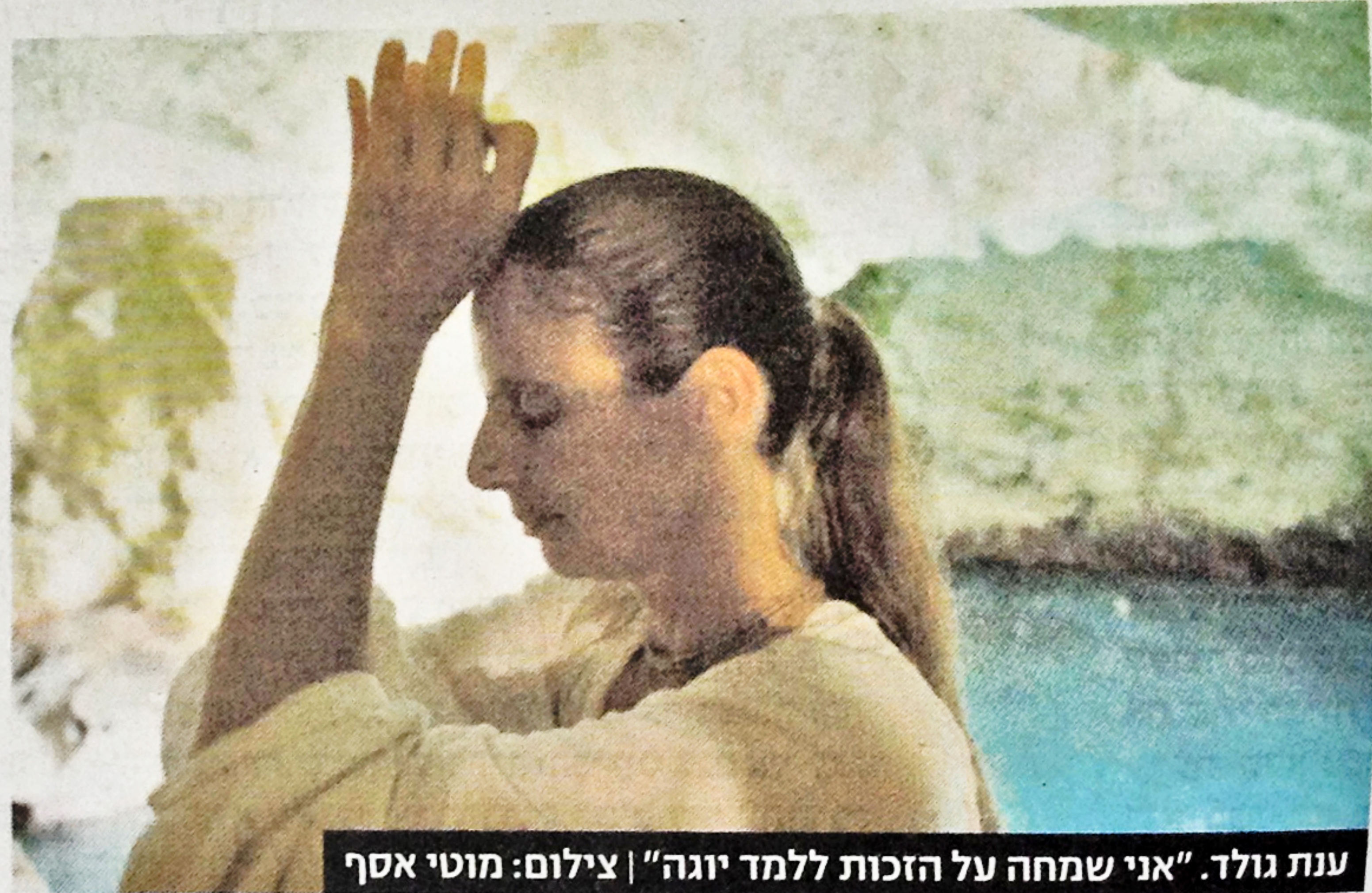


# מצאה שקט ביוגה

ענת גולד מאפק הסתובבה בכל העולם, אבל רק כשחזרה לקיבוץ החלה לעסוק ביוגה • כיום יש לה סטודיו משלה והיא מעבירה סדנאות בארץ ובעולם



ענת גולד. "אני שמחה על הזכות ללמד יוגה" | צילום: מוטי אסף

בחור"ל; ועוד רעיונות עסקיים ורוחניים רבים, כמו סדנה שהגתה והעבירה של יוגה ומוזיקה בנקרות בראש-הנקרה.

לענת ראש יצירתי נדיר, וכשהיא רוצה להשיג משהו – לרוב היא מצליחה. יש לה חלום: בריכה מחוממת משלה, בה תוכל לקיים פעילות טיפולית. כיום היא שוכרת בריכות באזור.

איך הגעת לבסוף לעיסוק ביוגה באופן מוחלט ורציני?

ענת גולד: "החלום שלי, ללמוד הידרור-תרפיה, קיבל מתישהו תפנית, והחלטתי ללמוד יוגה. הצטרפתי לחברה שלי לשיעור יוגה אחד, התיישבתי בחלק האחורי ביותר בחדר מול המדריך, וכשהרמתי את הראש והסתכלתי לו בעיניים, ידעתי שאלך אתו כברת דרך ארוכה. כיום אני עובדת בעזרת שיטה שנקראת 'טרי-יוגה', שעובדת על זרימה וחיבור בין תנוחה ונשימה. מדובר בתנועה גלית של עמוד השרדה. אני אוהבת את השיטה הזו כי היא זורמת נפלא ונותנת תחושה קוסמית".

ואכן, החיבור ליוגה הוביל לדרך חיים ול-עיסוק מקצועי. "פתחתי סטודיו בשם 'גולדי יוגה וטיפול במים', ובאים אליי תלמידים קבועים", היא מספרת. "לימדתי בבתי ספר באפק ובחיפה, אבל מיציתי את זה. כעת אני

עובדת כמורה ליוגה כחלק מקודם הכנה ללידה, ויוצאת לסדנאות בארץ ובחול – לפני שנתיים הייתי במשך שבועיים בכרתים, ובסוף יוני אהיה בקפריסין. פעמיים בשנה אני מעבירה סדנאות בפסטיבל בים המלח.

"לפני כמה שנים גיליתי את הטיפול במים. בעברי שחיתי, ונושא הטיפול במים התחבר אליי מאוד. אני מטפלת במים בנשים בלבד. אם בא זוג, אני עושה זאת עם מטפלת נוספת. אני עורכת גם ימי הולדת במים, ואפילו מסיבות רווקות בלתי-נסכחות".

איזה אירוע הפקת בראש-הנקרה? "באירוע 'קסם בנקרות' שילבתי יוגה עם קונצרט של קערות טיבטיות בצלילים מיוחדים של האמן שיר סופר. זה היה אירוע מיוחד ומרגש. בנקרות, כשהים מאחוריך ושיר סופר מנגן ו'מדבר' עם הציפורים, עשרות אנשים מתרגלים יוגה, השמש יורדת ועולה הירח – זו תוויה עמוקה".

האם בחרת ביוגה מתוך צורך אישי, הרגיש או אחר שקט פנימי?

"מעולם לא הייתי לחוצה או בסטרס. אני חושבת שגדלקתי על הרעיון להיות מדריכה ולעזור לאנשים. בסופו של יום אנחנו רוצים להביא לשקט של התודעה. מעולם לא חשבתי שאהיה מדריכה, זה פשוט קרה, ואני שמחה על הזכות לטפל וללמד יוגה".

על סיפורה של ענת גולד (42) מקיבוץ אפק – מורה, מדריכת יוגה ומטפלת במים – אפשר לעשות סרט. בגיל 19, ממש אחרי הצבא, נסעה לטיול בעולם, בן עשר שנים. במשך ארבע שנים הייתה לה מסעדה בגואה שבהודו. אוסטרליה, יפן ודרום אפריקה היו רק חלק מהמדינות שאליהן הגיעה. ה"שיטה" הייתה: היא עובדת קצת, חוסכת, ואז ממשיכה לטייל.

אחרי עשור של טיולים הגיעה ענת לביקור בקיבוץ, ואז גילתה שהיא הרה. שבעה מחודשי ההיריון חוותה בתאילנד, וחזרה כדי ללדת את בתה ענבר. שנה לאחר הלידה התגרשה, וכיום היא נמצאת בזוגיות. שלושה חודשים לאחר הלידה החלה ענת לעסוק ביוגה, ולא שיערה שהדבר יהפוך עבורה לדרך חיים: הקמת סטודיו בקיבוץ, אליו מגיעים מכל האזור; העברת סדנאות

