

# מתאחדים עם היוגה בראש הנקרה

**ענת גולד מקיבוץ אפק, מחלוצות הטרי-יוגה בישראל, הופכת את יום היוגה הבינלאומי (21.06) לאירוע המוני אל מול המצוקים והשקיעו המרהיבות של אתר ראש הנקרה ■ ענת: "הרעיון לאירוע נוצר מתוך אהבתי ליוגה ועל פי דרך החיים שאני חיה, כאן ועכשיו" ■ כשמדובר ביוגה - כל אחד יכול. אין גיל ואין תירוצים**

**■ מאת: שלמה אברמוביץ | תצלומים: עזה טפמן וסבינה**

ביום הארוך בשנה, שמתקרב אלינו במהירות, יתרחש אחד האירועים ההמוניים המרהיבים על פני הגלובוס. מיליוני מתרגלים מכל רחבי העולם יתכנסו באתרים אייקונים כמו מגדל אייפל, טיימס סקוור, תל-אביב במתחם התחנה ועוד, ויחגגו יום שמקדש כולו ליוגה.

הקסם הזה צפוי להתרחש גם אצלנו. אך כיאה לאזור כפרי יפהפה, זה לא יקרה כאן במרכז אורבני, אלא דווקא באחד מהמקומות היפים בארץ - הלא הוא מצוק ראש הנקרה.

את הרעיון מובילה ענת גולד מקיבוץ אפק, מדריכת יוגה במקצוע, אך בעיקר בנשמה. "האירוע בנקרות נוצר מאהבתי הגדולה לעולם היוגה ולדרך החיים שאני חיה - כאן ועכשיו", אומרת גולד. "אני מאמינה בדרך ובמה שהיוגה עושה. היוגה היא כלי ריפוי לכל מי שנוגע, מריח, נושם ומצא בסביבה".

"אני מאמינה שכל אחד יכול. אין גיל ואין תירוצים. אתר ראש הנקרה הוא מקום מיוחד ועוצמתי עבורי. נהגתי לבקר בו יחד עם אמי, שנפטרה כשהייתי נערה צעירה".

"בשנת 2012 הגשמת חלום קטן. שילבתי במסגרת פסטיבל 'ים של גליל מערבי' שלושה סופי שבוע של תרגול יוגה. זה קרה בנקרות, במבצר יחיעם ובחוף בננה ביץ'. זה היה מבצע מורכב, ללא תמיכה חללא חסויות, אך הרוח נצחה את התקציב והציבור גילה עניין ברוח היוגה ובאהבה הרבה שהיא יודעת להעניק. גם האמנים שהצטרפו אליי אז ומצטרפים אליי השנה לוקחים חלק באירוע בהתנדבות ומתוך אהבה להעניק את מה שהם מאמינים בו".

## תודעה ונשמה

רקע: יוגה היא פילוסופיה רוחנית ואימון גופני רוחני. מקור שמה נגזר מהמילה הסנסקריטית יוג' שמשמעותה: להתאחד, להצטרף. מי שמתרגלים יוגה מאחדים את התודעה ואת הנשמה ולא נותנים להפרעות חיצוניות להסיח את דעתם.

ענת גולד שמובילה את אירוע היוגה הבינלאומי באזור אומרת: "זהו הזדמנות מצוינת להזכיר עד כמה אנו זקוקים לאיחוד בין הגוף, הנשמה, התודעה והסביבה. בה אנו חיים. החיבור הזה יוצר מעגלים של טוב. שינוי תודעה מאפשר לנו לראות את המהות ולא רק את החומר".

"בתרגול, נישא תפילה בליבנו לשלום עולמי, לחיים טובים יותר, שמחים יותר ובריאים יותר. אירוע היוגה פתוח לקהל הרחב, יום חגיגי ומיוחד".

וחצי. לאחר פסק הזמן היפני נסעתי להודו ופתחתי בגואה מסעדה שהגישה אוכל ישראלי. המסעדה הזו הפכה אבן שואבת לישראלים וקבצה אליה מדי שבת עשרות יהודים וישראלים. כשמצייתי את חוויית הודו חזרתי לישראל, כדי ללדת את בת, ענבר".

## עידן השלווה

לידת ענבר סמנה את בואו של עידן הרוגע והרכות אל חייה של ענת. "הייתי משך שנים כמו 'פדופרה'. טסה חוזרת, מטיילת, לא מחוברת לאף עוגן. עשיית זברים שהרבה לא העזו לבצע. טיילתי לבד במקומות מרוחקים. חרשתי את אינדונזיה בתקופה בה ישראלים לא ביקרו שם כלל. הייתי בהונג קונג כשעוד לא הגיעה לשם נפש חיה. טסתי לרצף של טיולים, כמו למשל איטליה, סרי לנקה, תאילנד, אוסטרליה, ניו זילנד שוב אוסטרליה תאילנד וישראל. כשנרגעתי מבולמוס הנסיעות נכנסה לחיי רוגה, כעוגן של שלווה ורגיעה".

"התחלתי ללמוד יוגה ב 2004 וחווייתי לא מעט שיטות, עד שפגשתי את קאלי ג'. מאז אני מתרגלת ומלמדת טרי-יוגה, שיטה שמחמיאה לגוף ולנפש ומשרה עליהם תחושה רכה ונעימה. אחת התלמידות שלי פעם אמרה: 'היוגה נותנת לי להקשיב לקצב החיים'".

בשלב זה הגיע השילוב האידיאלי בין אהבתי ליוגה, לבין אהבתי לטיולים בעולם. החלטתי להוציא קבוצות יוגה ליוון ולהעניק להם חופשה שמשלבת שקט, טבע, חופש ויוגה. אני רואה בכך דרך נפלאה לעצור לרגע את מרוץ החיים, לנשום ולהרפות... החופשה הבאה יוצאת לאחר ראש השנה, ב 5 באוקטובר".

לקראת היום הגדול של ענת תל היוגה באזור, גייסה ענת אנשים נפלאים, כולם מתנדבים, שיתרמו את חלקם להצלחה.

## מעניקים ומתנדבים

על הבנסורי - חליל במבוק הודי - ינגן עמוס אהרונוסון, חצוצרן שנשבה במהלך טיול בהודו ביופי ובעומק של המוזיקה ההודית. עמוס לומד מזה 9 שנים מהגורו פנדיט הריפרסד צ'אורסיה והתגורר משך 5 שנים בבומביי ובבונשוואר. במהלך שנים אלו הוא הופיע כמלווה של הגורו וגם בהופעות סולו בקונצרטים בבריטניה, הולנד, הודו ובישראל.

על ה'טאבלה' ינגן ענב ברעם, נגן מוביל בטאבלה, שהקדיש כ 7 שנים מחייו ללימודי נגינה אצל אחד מגדולי הנגנים



לקהילת היוגה ולכל שוחרי היוגה באשר הם." את השלווה שמתארת ענת גולד, היא מיישמת גם בחיי היומיום שלה. "כשאני מתעוררת ליום חדש, היא אומרת, 'אני יוצאת למרפסת הדשא ולגינת התבלינים שלך, שרק מחכה שאקטוף ממנה משהו...".

"את השייק הראשון של הבוקר אני מכינה מפירות וירקות שאני קוטפת מהגינה. את אורחיי אני מקבלת בחיך רחב, כשאני ישובה בדשא הצמוד לביתי בקיבוץ אפק. לנוכח קבלת הפנים הזו, יש לא מעט כאלו שלקופצים להגיד שלום' ולשתות תה צמחים".

"עברתי דרך ארוכה עד שמצאתי את אהבתי לעולם היוגה ובחרתי בה כדרך חיים. אני תמיד אומרת שאני תלמידה וגם מורה. הלימוד בדרך היוגה הוא יומיומי. הוא מתרחש בכל רגע וכל דקה".

## מסע עולמי

מסע ארוך ומרתק נדרש לענת בדרך אל השלווה ואל התובנות האלו. עשרות שנים של נדודים בעשרות מדינות, עצמאות נדירה, התמודדות כלכליות ואישיות מורכבות ומעל לכל, חיפוש עיקש ומתמיד אחר השקט.

"לבסוף", אומרת ענת, "מצאתי את אותו שקט מיוחד דרך הטרי-יוגה, שיטת יוגה ייחודית שפיתחה יוגיני קאלי-גי. בדיעבד התברר, שאני אחת הבודדות שמלמדות את השיטה הזו בישראל".

לספקנים אומרת ענת: "בואו תחוו שיעור ניסיון. בואו תרגלו במשך חודש" לשואלים היא עונה: "יוגה היא שפה חדשה. היא מחטבת, מגמישה, מייצבת את הגוף ומביאה שקט פנימה. עבורי היא עוגן, אם סוער לי, אני מתרגלת, נושמת

פנימה, אין לי מושג מה הייתי עושה בלי זה בזכות היוגה, אני מתפתחת כל הזמן".

ואי אפשר ללא כמה מלים אישיות. "אני בת 45, אמא לענבר המזוימה. אני מגדלת אותה לבד ונהנית מהזכות הגדולה להיות אם. נולדתי וגדלתי בקיבוץ אפק, אמי נפטרה כשהייתי רק בת 16. זו עובדה משפיעה שנוכחת בחיי".

"אולי בגלל זה יצאתי כבר בגיל 17 למסע עולמי בהיקף חריג ביקרתי בכ 30 מדינות ובחלקן ביקרתי מספר פעמים. המסע הראשון היה טיול ארוך בארצות הברית לאחר השירות הצבאי נסעתי לסרי לנקה, אוסטרליה, ניו זילנד, הונג קונג ודרום אפריקה, אך לכל אורך הדרך הקפדתי לשלב בילויים ועבודה". "היעד הבא היה יפן, שם נשארתי כשנתיים



צילום: אביב צ'י



בהודו, פאנדיט סורש טלולקאר ממומביי. בישראל הוא מנגן עם ההרכב המוסיקלי 'מידו ה' שמשלב מוסיקה הודית ישראלית.

לאירוע התגייסה גם רקדנית האודיסי, דינור אלצנר-אהרונסון. מדובר בריקוד הודי קלאסי, שנולד מהמסורת העתיקה של ריקודי מקדשים והתעבש לידי ריקוד אסתטי סיפורי. ריקוד אודיסי מבוסס על טכניקה המשלבת פיסוליות, תנועה עגולה, מודרות (מנחי כפות ידיים), רקיעות עם פעמונים לרגלים והבעות פנים והוא מגלם את קסמי המיתולוגיה ההודית.

אורלי שעיה תדריך בצביעת מנדלות - יוגה מנדלה. אורלי שעיה היא יוצרת הספר יוגה ומנדלה. בסדנה שלה יטעם הקהל זווית חדשה ומרעננת ליוגה, באמצעות צביעה מהנה לכל המשפחה. עלות ההשתתפות 10 שח.

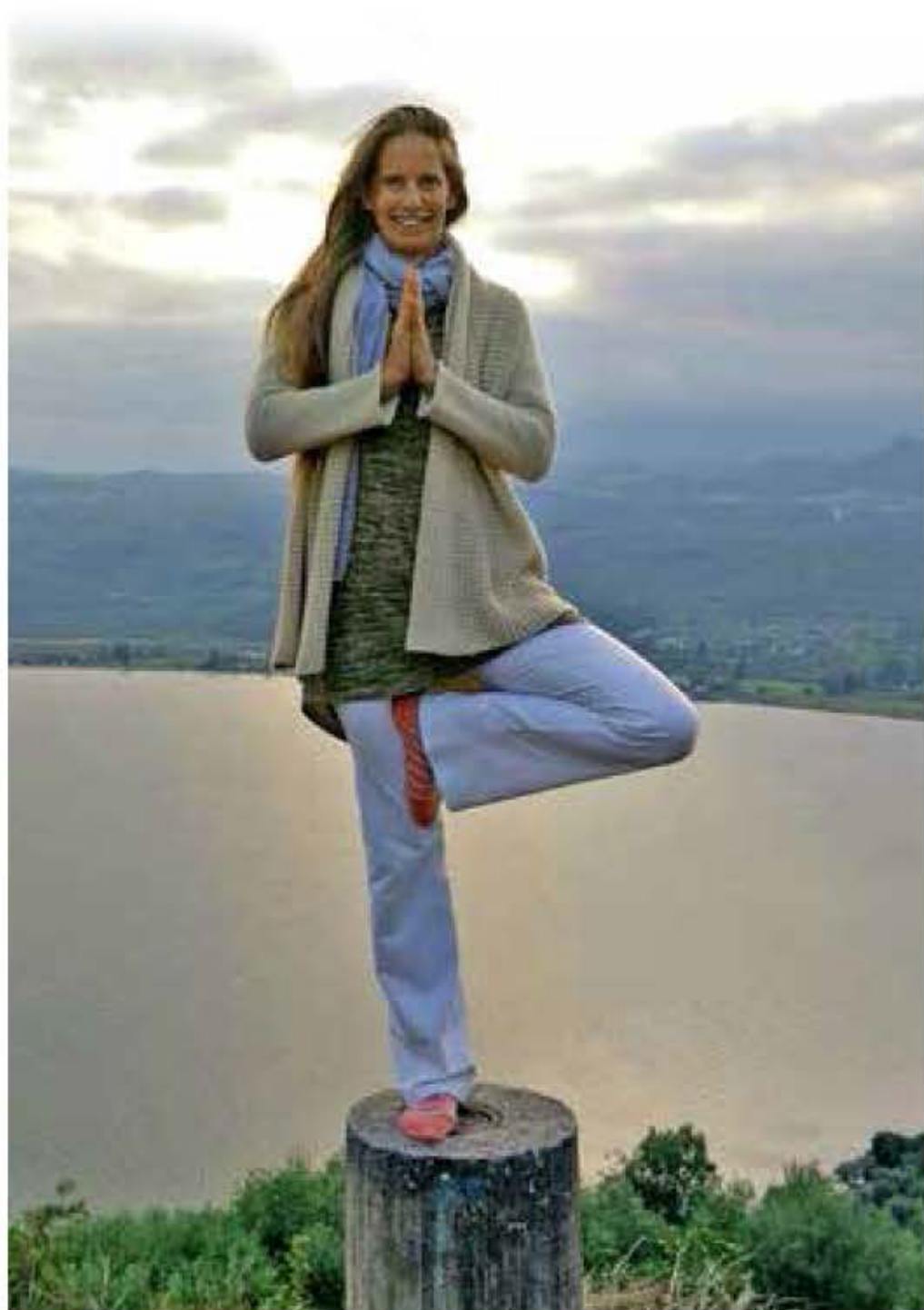
אלונה כהן מקיבוץ עברון, נשואה לעידן, אימא לאורי ורון, היא מורה מוסמכת מטעם ארגון מורי היוגה לילדים, נשים בהיריון, יוגה טיפולית ואשטאנגה יוגה. אלונה היא בעלת הסטודיו ליוגה בעברון. כמומחית לתזונה בגישת הבריאות הטבעית, היא מעבירה סדנאות לבישול ואורח חיים בריא ויעוץ אישי לתזונה נכונה ומאוזנת.

מתנדבת נוספת היא חנה אלברמן, מורה בכירה ליוגה נשית, יוגה לילדים ובייבי יוגה. ההרכב המגוון והמרתק הזה יפעל בהרמוניה כי להעניק לקהל קסם של ממש אלמול הנקרות אל היופי הטבעי של המקום, יתווספו לל ירח מלא, רעש הגלים, צלילים מיוחדים, תנועה מהפנטת וטעמים מן המזרח.

"המפגשים האלו" מדגישה ענת, "יוכלו להתאים לכל אדם באשר הוא. הן לאלו שיפגשו לדאשונה את עולם היוגה והן לאלו שהיוגה היא חלק מחייהם ורוצים להעצים את האיכויות שהיא מעניקה. לאו וגם לאו תהייה הזדמנות לחוות, להכיר, לנשום, להרפות, בצרוף הנאה מושלמת מן הטבע, המראות והאווירה הקסומים. בסוף כל שאיפה יש נשיפה ובסוף כל נשיפה יש שאיפה. זהו הרגע הקטן, המסוים, בומתרחש השינוי הגדול."

ומה בתוכנית? 17:00 התכנסות, 17:30 סדנת מנדלות בעלות של 10 שח, 17:45 תרגול פראנימה, 18:30 טרי-יוגה לתוך השקיעה וליל הלבנה, 20:00 קונצרט מוסיקה הודית קלאסית, 21:00 רקדנית "אודיסי"- ריקוד הודי קלאסי, 21:30 מעגל סיום - שירה מקודשת.

יש להצטייד במזון יוגה אישי. ובבגדים חמים, האירוע בשיתוף פעולה אתר ראש הנקרה, ושוחרי יוגה רבים נפלאים.



## "זה לא עוד סתם אימון גופני"

פועה, אחת מהתלמידות של ענת כותבת אליה: "ענת יקרה, יוגה היא דרך חיים בשבילי, זה לא עוד סתם אימון גופני, או דרך להעביר את הזמן... אני יודעת, שכל עוד אני יכולה להתאמן, סימן שאני בצד הנכון של החיים. הפעילות מתאפשרת בזכות המשפט המכונן שרכשתי ממך בחינם: 'בלי ביקורת בלי שיפוט' משפט שהפך למצפן החדש שאימצתי."

אני ויוגה סיפור אהבה. נכון מצחיק, אבל לגמרי אמיתי. הכול החל ב... מתנה ליום הולדת משפחתי רכשה עבורי ארבעה מפגשי אימון יוגה בסטודיו שלך. אל המעטפה צורפה הנחיה: ארבעה מפגשים - השתתפות חובה. רק לאחר ארבעה מפגשים אוכל להחליט מה הלאה. זו הייתה המשימה. החלטתי לזרום ולבצע, למרות שהמתנה נרתה לי אז כבדיחה. אני ביוגה? מה הקשר בין קצב חיי לקצב הפעילות ביוגה?

המפגש הראשון רק חזיק את התחושה המוורה. מרמים יד או רגל, מוויזים איזה איבר בגוף נושמים, 'זורמים בתנועה גלית', שוב נושמים. לאחר כמה תרגילים שלא מויעים בהם כלל, עוברים לפעילות מורכבת. אחר כך עברתי למנוחה ללא תוויה למשך כ-10 דקות... בהן נדרשתי להרחיק כל מחשבה, תכניות או רעיונות. רק לשכב בשקט ולעצום את העיניים, להקשיב למוסיקה מוורה, שנשמעה לי אז כמו מקהלה מהרפת.

במפגש השני הייתי הרבה יותר חכמה. תרגלנו שוב באותה מתכונת. חשבתי שלא אוכל לסבול שוב את אותן 10 דקות ללא תוויה, אלא שאז לפתע, חל שינוי בעלילה. משהו בגופי אמר לי אחרת. התפוגגו לי כאבים בברכיים, תנועת הידיים הפכה נינוחה יותר, הגוף שלי בקלילות והעלה בי זיכרונות מצעידותי, כשהייתי קלילה וגמישה.

המפגש השלישי הביא עמו התעמקות בתנועות ובנשימה, מציאת הרצון להתרכז בנשימות ובעוד משהו שעדיין לא היה ברור לי. לימיים הבנתי בנקודת מבחן קריטית, ברגע של שפל בריאותי, היוגה הייתה שם בשבילי. בלי ביקורת בלי שיפוט. את ענת, פתחת את חלון היוגה וסימנת לי את הדרך להחלמה.

אם אני כאן סימן שאני בצד הנכון של החיים.

תודה לך ענת על שיעור בחיים. תודה על נתינה ללא גבולות. תודה שנפגשנו ותודה על ההזמנה להצטרף לעולם חדש וטוב. אוהבת אותך."