

## אילן עמית - 23 שנים של עבודה משותפת.

מאת אסי בן-פורת

האמת שנסתרת מאיתנו

לפתע ראיתי את עצמי עומד מול חלל עצום וריק, תהום שאין לה שיעור. רוח עזה נשבה לעברי מן החלל הריק בעוצמה שאין לעמוד בה. הבנתי, שלא אני לבדי, אלא כולנו עומדים כל רגע בחיינו מול האין, אלא שאיננו מסוגלים לשאת זאת. אנו בונים לעצמנו קופסאות אטומות ונכנסים לתוכן, כדי לא להיתקל באין, באינסוף. הקופסאות מחליפות מבחינתנו את העולם שבחוץ, את היש, שהוא גם האין, ובהן אנחנו מסוגלים לחיות. המקרה האישי שלי חריג רק בזה, שהקופסה שבניתי לעצמי ואשר קיוויתי, כמו כולם, למצוא בה מחסה וביטחון, נסדקה זה עתה והתמוטטה. כתוצאה, נעשיתי עד לאמת, למה שבדרך כלל נסתר מעינינו, ואשר מאפיין את עצם ההוויה האנושית. היה ברור, שבדרך זו או אחרת יהיה עלי לשוב ולבנות לעצמי קופסה חדשה ולהיכנס לתוכה. ההרגלים יעשו את שלהם, אני אתרגל לעיוורון ולחיים כעיוור. הזעזוע של הרגע הראשון יחלוף, כי אי אפשר לשאת זעזועים כאלה לאורך זמן.

האמת שנסתרת מאיתנו. מאת אילן עמית, מתוך "המנורה".



צילום: אסנת קרסנסקי, מגזין "חיים אחרים".

סוף פברואר 2013.

"היום היה לי משום מה קשה לעלות במדרגות". אלו היו מילותיו של ד"ר אילן עמית בהיכנסו לדירתי, לשיעור אליו היה מגיע בדרך כלל בסיום יום עבודתו בירושלים. בדיעבד הסתבר שהיה זה השיעור האחרון שלנו. שאלתי אותו אם הוא רוצה שנתרגל והוא הציע שנשב כמה דקות ואז נראה. שתינו תה סיני ירוק כהרגלנו אך ישבנו כעשרים דקות בערך, זמן ארוך יותר מהנהוג. לאחר מכן קיימנו שיעור רגיל, האחרון כאמור. שבועיים מאוחר יותר אילן נפרד מאיתנו. בן שבעים ושמונה היה במותו.

עבודתנו המשותפת החלה ב-3 במארס 1990, בערך שבע או שמונה שנים אחרי שאילן התעורר. אילן היה בן חמישים וחמש כשהחל ללמוד טאי צ'י, תנועה שלא הכיר ולא ראה לפני שאיבד את מאור עיניו. זהו אתגר לא קטן גם לתלמיד וגם למורה - אתגר שנמשך עשרים ושלוש שנים. במבט לאחור, נראה לי שלא אני ולא אילן שיערנו שקשר העבודה בינינו ימשך שנים כה רבות.

### טאי צ'י במאה העשרים ולתוך המאה העשרים ואחת.

ההתפתחות וההתפשטות של טאי צ'י צ'ואן במאה העשרים מעוררות השתאות. עד שנות העשרים של המאה הקודמת דרך התנועה שנקראת טאי צ'י הייתה עניין עלום, עניין של משפחות ספורות ומעט מאוד תלמידים חיצוניים. הדגש היה על אמנויות ההגנה העצמית שמקורן ובסיסן באוצרות התרבות הסינית, כגון הפילוסופיה הטאואיסטית, הספר "טאו טה צ'ינג", "ספר השינויים" (*The I Ching*), הספר "אמנות המלחמה" של סון טו, היוגה הסינית, הרפואה הסינית ותרגולי הרוח, מה שנהוג לכנות מדיטציה. ואולם, מהרגע שהטאי צ'י הובא לתודעה הציבורית בסין בתחילת המאה העשרים, מעגל המתרגלים הלך והתרחב, הלך וגדל, ובהדרגה כבש את לבן של אוכלוסיות נוספות, שעבורן היתרונות הפיזיים-הבריאותיים והשלווה הנפשית-המנטאלית היו העיקר. גם אנשים שלא נמשכו או היו מוכשרים לאומנויות הלחימה וההגנה העצמית יכולים היו לתרגל את התנועה בשל היתרונות הרבים הנוספים הגלומים בה. אל המערב, כלומר אירופה וארה"ב, הטאי צ'י הגיע בשנות השישים של המאה הקודמת, ועדיין הוא ממשיך לשגשג וכובש נפשות בכל מקום ויבשת בעולם. בתהליך התפשטותו החל הטאי צ'י בהדרגה "לפלוש" לאזורים חדשים ולאוכלוסיות אחרות מכפי שהיה מקובל מבחינה מסורתית. קשה להצביע על זמן מדויק, אך באופן כללי אפשר לומר שהתהליך החל כבר בשלהי שנות השבעים-תחילת שנות השמונים של המאה הקודמת. כיום, בפתחה של שנת 2015, הטאי צ'י בגרסאות שונות מתורגל גם על ידי מבוגרים בגיל הזהב, אנשים עם מוגבלויות וצרכים מיוחדים, אנשים הסובלים מטרשת נפוצה, פרקינסון, אלצהיימר וטראומות נפשיות, כמו הלאם קרב למשל, ועוד. במפגש של אנשים בעלי מוגבלויות גופניות או נפשיות עם טאי צ'י מסורתי החידה והאתגר הם גדולים. החידה היא כיצד לשמור את תמצית התנועה, הצורה והעקרונות במפגש זה וכיצד להתאים אותם לאדם או לאוכלוסייה ספציפיים. זה הוא הרקע ההיסטורי שאפשר את המפגש בין אילן עמית וביני במארס 1990. קשה לדמיין שמפגש כזה היה אפשרי חמש עשרה או עשרים שנה קודם לכן.

### השנים הראשונות.

דר' אילן עמית פנה אליי בהמלצת בנה של אשתו, דן תורן, שהיה תלמיד בסטודיו בתל אביב בו לימדתי קבוצות. ביודעו את רצונו של אילן למצוא דרך לתרגל תנועה על אף עיוורונו, יזם את הקשר בינינו. ביקשתי זמן להרהר בבקשה. לא הכרתי אותו ולא את יכולותיו על אף שנתקלתי בשמו כמה שנים קודם לכן כשהיה עורך אורח של כתב עת דו-שנתי בשם "מחשבות". הרוח החיה, היוזם והעורך הראשי של כתב עת זה היה צבי ינאי המנוח והגוף המממן היה חברת המחשבים אי-בי-אמ. בגיליון שהתגלגל לידי שנערך על ידי אילן בהיותו כבר עיוור, הופיע גם מאמר אודות טאי צ'י שהתבסס על ריאיון עם מורה לטאי צ'י ממוצא יפני, מיצ'יקו ניטובה שמה, שחייתה בישראל תקופה מסוימת והייתה כאן בין ראשוני המורים לטאי צ'י. לאחר שהתעוורר אילן ניסה ללמוד תקופה קצרה עם מיצ'יקו ניטובה. נראה היה שכבר אז התעוררה באילן הסקרנות לטאי צ'י. היסטורי לגבי יכולתי לשמש לו מורה בהיותי אז מדריך צעיר, חסר ניסיון הוראה של אדם עיוור. לפי מיטב ידיעתי לא היה אז בנמצא תיעוד של הוראת טאי צ'י לאדם עיוור או כבוד ראייה כדי שאוכל להסתייע בו וללמוד או להתרשם באמצעותו מניסיונם של אחרים. השנה הייתה 1990, חמש שנים בערך לפני הופעת האינטרנט, כך שגם אילו היה ניסיון כזה בנמצא, הוא לא היה בר השגה באותה קלות כמו בימינו. התייעצתי עם מורה ליוגה סינית (הגב' יהודית פרטוש) שאצלה למדתי באותה תקופה, לגבי מידת מוכנותי. מילותיה היו: "לעולם אינך מוכן למה שאתה צריך לעשות. אתה רק עושה את זה וזה עושה אותך מוכן". החלטתי לנסות, ענית לי אילן בחיוב וקבענו את פגישתנו הראשונה.

בבואי ללמד את אילן התעוררו בי כמה שאלות, לא דווקא בסדר הזה: באיזו גישה אבחר? האם אלמד אותו כפי שאני מלמד כל תלמיד חדש שבא אליי ללמוד באופן פרטי? האם אבודד אלמנטים

מסוימים מתוך סדרת התנועות כדי לבחון את יכולותיו של אילן ובהתאם להן אדע כיצד להמשיך הלאה? האם עבודה בשניים כמו Joining hands אפשרית? האם עליו ללמד תרגילי הכנה וחימום (ניי קונג) - סדרת תרגילים העומדים בפני עצמם או ללמד רק חלק קטן מהם? האם ללמד אחת מסדרות הצ'י קונג להן התמסרתי בשנים ההן, שדרגת הקושי שלהן מבחינת ביצוע תנועותי הייתה יחסית קלה בהשוואה לסדרת התנועות של טאי צ'י?  
בסופו של דבר גמלה בי ההחלטה להתייחס לאילן כאל כל תלמיד אחר, ועל פי יכולותיו ולפי הצורך לבצע התאמות.

במבט לאחור נראה לי שבמקרה של אילן קיבלתי את ההחלטה הנכונה. כבר בשיעור הראשון לא היה ספק שאילן בא עם נכונות ועם יכולת. במרוצת השנים עוד אלמד רבות על יכולת הלימודים הממוקדת ויוצאת הדופן שלו בהקשר של טאי צ'י ובכלל, וכן איחשף למגוון תחומי העניין והעיסוק שלו. במשך עשרים ושלוש השנים שבהן היינו בקשר אילן מעולם לא עשה עניין מעצמו, יכולותיו או הישגיו. לרשות מורה לטאי צ'י עומדים שלושה אמצעי הוראה עיקריים: הדגמה חזותית, תקשורת מילולית ומגע. באשר לתלמיד רואה, תהליך הלמידה החזותית הוא על פי רוב הדומיננטי. כולנו היינו פעם ילדים קטנים, והילדות היא הזמן שבו התבוננות וחיקוי הם מצב למידה טבעי. מילות ההסבר של המורה בזמן הוראת התנועה מפשטות את ההדגמה החזותית ושמות דגשים בביצוע התנועה. מילות ההסבר הן גם אמצעי להעברת התיאוריה, העקרונות והתכנים. המגע, במידת הצורך, משמש אמצעי נוסף להעברת מידע, כמו למשל בתיקונים עדינים של מיצוב הידיים או הגב. זכורה לי היטב איכות המגע של מורי בין אם לתיקון תנועה ובין אם בעבודה בשניים, זיכרון תחושת שנותר חד כשהיה. באופן טבעי אני נוטה להמעיט בשימוש במגע בשלבים הראשונים של הלימודים עד שתחושת המרחב האישית של התלמיד נהיית נינוחה והוא נותן בי את אמונו. במקרה של אילן, לא קיים היה כמובן האמצעי החזותי. עמדו לרשותי רק שני אמצעים מתוך השלושה - מילים ומגע. הגם שבמרוצת הזמן אמצא עצמי נסמך על מגע באופן מידתי יותר ויותר, ההנחיה בזמן השיעורים הייתה בבסיסה מילולית.

קודם שהתעורר, כך התברר לי משיחות שקיימנו במשך השנים, נהג אילן לצאת מדי פעם להליכות ארוכות בהרים. בהיותו מעורב בקבוצות עבודה פנימית ולימוד המבוססות על דרכו של גורדייף הוא גם תרגל את סוג התנועה המורכבת והקבוצתית (ריקוד סופי לצלילי מוסיקה) שהייתה חלק מהעבודה הפנימית. משהתעורר לא יכול היה להמשיך בהליכות בהרים או בקבוצות התנועה שדרשו התמצאות בחלל והתייחסות לאנשים שמסביבו. באחת משיחותינו נתן אילן ביטוי למחשבה שבתקופתנו, כאשר מרבית הזמן נתון האדם המודרני בישיבה במשרד, בנסיעה או בנהיגה, מומלץ לו לתרגל תנועה פיזית כלשהי מדי יום ביומו ככל שזמנו מתיר לו. לאחר שהתעורר נהג אילן, עד לאירוע הלב שפגע בו, לצאת להליכות קצרות עם אשתו ברחובות תל אביב, ולאחר מכן החל משתמש בהליכון בביתו באופן יום-יומי ולאורך שנים.

לדבריו הוא הרגיש, שעם כל חשיבותה, ההליכה הייתה עבורו פעילות מכאנית. העניין שגילה בטאי צ'י ורצונו להתעמק בו נבעו משאיפתו להתקדם מעבר לפעילות גופנית מונוטונית כהליכה, מבלי לגרוע מערכה.

למפגש הראשון ובמשך שנתיים רצופות הצטרפה אילנה, אשתו, לשיעורים. הכוונה הייתה ללמד גם אותה כדי שתוכל אולי לסייע לו בתרגול בבית. לבקשתי, הצטרף אליי אחד מעוזריי כדי ללמד את אילנה בעוד אני מלמד את אילן. בסיכומי של דבר, כפי שאמרה, אילן לא נזקק לעזרתה. בשל בעיות גב פרשה אילנה מלימוד הטאי צ'י לאחר כשנתיים.

את השיעור הראשון חילקתי לשניים. בחלקו הראשון ניגשתי להוראת חלק מתרגילי ההכנה ובחלקו השני לימדתי את התנועה הראשונה מתוך סדרת התנועות של הטאי צ'י. בכל מקרה התכוונתי, במידה שהכול ילך כשורה, ללמד את הסדרה הקצרה בסגנון יאנג על פי פרופסור צ'נג מאן צ'ינג. תרגילי ההכנה, שנקראים גם ניי קונג, הם סדרת תרגילי שחרור וחימום של שרירים ומפרקים. זו היא סדרה מקיפה העומדת לעצמה ובו בזמן גם מכינה את התלמיד ללימוד התנועה. התרגילים בסדרה זו

תורמים להאצת זרימת הדם במערכת כלי הדם ולהגברת הצ'י במרידיאנים. הם כוללים, לדוגמה, תרגילי תנופה וקצב המבוצעים במאמץ מינימלי תוך העברת המשקל מרגל לרגל. הם מרגילים את הגוף לנוע כיחידה אחת כאשר הידיים עוקבות אחרי הגוף והגוף מצדו עוקב אחרי עבודת המותניים והרגליים.

ישנם תרגילים נוספים שבאמצעות תנועות סיבוביות מתרגלים באופן ספציפי לכל מפרק ומפרק של הגוף. נוסף לכך, מספר תנועות מתוך סדרת התנועות מבוצעות באופן חוזר ונשנה. בחלקו הראשון של השיעור הראשון התחלתי ללמד את אילן מספר מועט של תנועות מתוך סדרת תרגילי ההכנה. בשיעורים הבאים הוספתי בהדרגה עוד תנועות עד להשלמת הסדרה כולה במשך כמה חודשים.

נמנעתי משימוש במגע והעדפתי באמצעות דיבור לתאר את הפעולות שעל אילן לבצע. אך לפני הכול, אילן התבקש לעמוד כשהרגליים ממוקמות ברוחב הכתפיים והנחיתי אותו להתבונן ולהרפות את הגוף מלמעלה, מהקודקוד התולה: זהו מושג מעולם הטאי צ'י המדמה חוט זהב מהשמיים הקשור לקודקוד ומושך אותו כלפי מעלה בעוד הגוף הולך ומתרפה בהסכמה עם כוח הכובד. יציבה זו היא המבוא למה שמכונה "מדיטציה בעמידה". באמצעותה התאפשר לאילן להמס מתחים בגוף, ללמוד להרפות אותו ובהדרגה להעמיק את היכרותו עם חלקי הגוף השונים בנפרד ועם הגוף כולו כיחידה אחת. יציבה זו הייתה במשך השנים לנקודת המוצא שלנו בתחילת כל שיעור, לפני שהיינו מתחילים לנוע. יחסתי לעמידת מוצא זו חשיבות הולכת וגדלה.

בחציו השני של השיעור ניסיתי ללמד את אילן את התנועה הראשונה מתוך סדרת התנועות, שתיקרא מעתה **הפורם** הקצר של טאי צ'י בסגנון **יאנג** על פי פרופסור צ'נג מאן צ'ינג. בהוראת תרגילי הכנה כמו גם בהוראת התנועה מתוך **הפורם** האתגר היה זהה. כיצד אנחה את אילן כך שיוכל לבצע את התנועה ברמת דיוק סבירה? מאחר שבחיתי בתחילת הלימוד בתקשורת מילולית כאמצעי העזר העיקרי, החלטתי לפרק כל תנועה למרכיביה העיקריים ולתאר לאילן את אשר עליו לבצע. נהגתי לפתוח בתיאור הפעולות של פלג הגוף התחתון, כלומר, מיקומן של כפות הרגליים, העברת המשקל ופעולת האגן והמותניים. לאחר מכן, הייתי מתמקד בטורסו - המיקום והכיוון, ומסיים בתיאור פרטני של פעולת הידיים ומיקומן. החל בשיעור הראשון היה ברור על פי התוצאה, שהתקשורת המילולית ופירוק התנועה למרכיביה העיקריים הם הדרך המתאימה עבורו, והשיעורים הבאים חיזקו את המסקנה. כפי שכבר נאמר, אילן בא ללימודי הטאי צ'י עם רצון, נכונות ויכולת לימוד וריכוז יוצאי דופן שרכש עוד לפני שהתעורר ונשתמרו כך גם לאחר מכן. יכולות אלו הכתיבו לי את דרך העבודה ואפשרו לי לבחון את רמת הדיוק שאילן יוכל להשיג בלימוד התנועה. שמתי לב שהקשר הבסיסי הטוב שהיה לאילן עם גופו אפשר לו להיענות להנחיה מילולית ולבצע פחות או יותר את אשר ביקשתי. לכן, כבר בשלב די התחלתי לקחת את נושא פירוק התנועה הבסיסי שלב אחד הלאה והתחלתי לפרק את התנועה לחלקים קטנים יותר ויותר. מה שהדריך אותי לגבי מידת הפירוק הייתה יכולת המימוש של אילן. כלומר, כאשר ראיתי למשל שתנועת יד מסוימת ומיקומה הופנמו, הייתי עוצר את הפירוק בנקודה זו ופונה לחיבור החלקים השונים של התנועה לידי תנועה אחת שלמה. נצמדתי לעיקרון שציינתי קודם לכן: ראשית כול להכיר את התנועה ואת התפקיד של פלג גוף תחתון ורק אז להוסיף את התנועה של פלג הגוף העליון וביטוייה באמצעות הידיים. ב"כתבים הקלסיים של טאי צ'י צ'ואן" מופיע עיקרון חשוב: "על התנועה להיות נטועה בכפות הרגליים, משוחררת דרך הרגליים, נשלטת דרך המותניים ומתגלה דרך אצבעות הידיים". את תוכנו ניסיתי להעביר לאילן בתהליך למידת **הפורם**. כשתנועה הייתה מחוברת במידה סבירה הייתי חוזר ומדגיש את העיקרון הזה, ולפעמים הייתי מפשט אותו למעין מנטרה פשוטה שחזרתי עליה שוב ושוב: כל תנועה היא **רגליים, גוף, ידיים**. ידעתי שאם אילן יפנים את העיקרון התנועה תתחבר באופן סביר בתוכו. לנטרל את המתח שבידיים ולהבין שמקור התנועות הוא ברגליים ובמותניים קשה גם לאנשים רואים. עבור אילן הקושי היה גדול שבעתיים. תנועת הטאי צ'י המבוצעת באיטיות, עם תשומת לב והתכוונות, מדגישה את יכולתו של המתרגל להפריד משקל, לשמור על שיווי משקל, כלומר, לעמוד על רגל אחת בנינוחות, להניח את הרגל הריקה ממשקל בכיוון הנדרש ואז להעביר את המשקל, וכך הלאה עד סיום **הפורם**. גם עבור אדם רואה זהו לעיתים תהליך לימודי לא קל.

לאדם עיוור כמו אילן הקושי היה כפול: לעמוד על רגל אחת ולשמור על שיווי משקל ונוסף לכך להקפיד על שמירת הכיוונים המשתנים בזמן התנועה. היה עליי לנסות למצוא עבורנו דרך להתמודד עם שני הנושאים המהותיים הללו.

שיווי משקל כמו גם התמצאות במרחב הן יכולות התלויות, אמנם לא רק אבל במידה רבה מאוד, בחוש הראייה. כל מי שניסה אי פעם לעמוד על רגל אחת כשעיניו עצומות או מכוסות יודע עד כמה מאתגר הדבר ועד כמה יכולת שיווי המשקל נשענת על חוש הראייה. אדם המכיר את **הפורם**, אילו היה מנסה לבצע אותו בחלקו או בשלמותו בעיניים מכוסות, היה מגלה ללא ספק את הקושי בשמירה על הכיוונים הנדרשים על פי **הפורם**.

החלטתי לנסות לבדוד את נושא שיווי המשקל ובסוף תרגילי ההכנה הקדשנו זמן לתרגילים של הפרדת משקל ועמידה על רגל אחת. אילן היה נעזר במוט כדי לאזן את עצמו על רגל אחת ולתרגל על ידי תנועה סיבובית את מפרקי הרגל הריקה ממשקל. לאחר מכן, ללא עזרת המוט, ביקשתי ממנו להעביר את כל המשקל לרגל אחת, לתלות את הקודקוד, להרפות את הגוף ותחושת המשקל כלפי מטה ואז, כשהרגל האחרת ריקה ממשקל, להרים אותה בעדינות, באיטיות ובתשומת לב שניים-שלושה סנטימטרים מהקרקע ולנסות לעמוד כך מספר שניות. לאחר מכן להעביר את המשקל לרגל השנייה, לחזור על הפעולות הקודמות וכך, לסירוגין, כמה פעמים. לאחר מכן ביקשתי את אילן לבצע אותו דבר תוך כדי הליכה איטית ובצעדים קטנים. את תרגיל הפרדת המשקל ועמידה על רגל אחת המשכנו לתרגל מידי שיעור בשיעור לאורך כל שנות עבודתנו המשותפת. אילן חיבב תרגיל זה מאוד ולהפנמתו היה חלק חשוב ביכולתו להתרפות בזמן לימוד וביצוע התנועה.

נושא שמירת הכיוונים על פי **הפורם** היה לא פחות מאתגר ומורכב. ללמוד תנועה מתוך סדרת התנועות של טאי צ'י משמע ללמוד גם את כיוונה. התנועות במהלך **הפורם** מתייחסות לארבעת הכיוונים הקרדינאליים ולארבעת הכיוונים האלכסוניים. בשנים הראשונות נעזרתי בעיקר בהדרכה מילולית כדי לכוון את אילן בתנועתו לכיוון הנדרש. ידעתי שאנו קולטים כיוונים מתוך האופן שבו בנוי הגוף האנושי. גם בעיניים עצומות התודעה שלנו מבינה מה פירוש קדימה, אחורה, שמאלה וימינה. לכן, כאשר ביקשתי מאילן למשל לפנות שמאלה ולהניח את כף רגל שמאל בזווית של תשעים מעלות ביחס לכף רגל ימין ולהעביר אליה משקל, ליישר את הגוף בכיוון שאליו הועבר המשקל ולהפנות את כף רגל ימין, ממנה הועבר משקל, לזווית אלכסונית של ארבעים וחמש מעלות כפי ש**הפורם** מכתוב, הוא היה מסוגל לבצע זאת. במידה שלא דייק, הייתי מבקשו לבצע תיקונים קטנים עד שהגענו לכיוון המדויק.

לאט ובהדרגה, במהלך שנים אחדות, התפתח באילן זיכרון תחושתי בגוף שעזר לו לשמור על כיווני התנועה באופן סביר.

כמו כן נעזרנו בשטיח מלבני במידות של שניים על שלושה מטר שהונח בחדר שבו תרגלנו. אילן תרגל את **הפורם** על השטיח. השטיח היה אמנם דק אך אילן יכול היה לחוש באמצעות כפות רגליו מתי הוא חורג מגבולות השטיח ולתקן את עצמו.

בשנת 1997 עברנו לגור במקום מרווח יותר שבו הותקנה רצפת עץ בחדר האירוח ששימש גם כחדר הוראה. לאחר תקופה קצרה אילן ביקש שנוותר על שימוש בשטיח. בשלב זה אילן הרגיש בטוח יותר בתנועתו והסתפקנו בתיקונים מילוליים שהלכו ופחתו. בשנות הלימודים המאוחרות שלנו, כשאילן כבר תרגל את **הפורם** הארוך, קרה לא אחת שכמעט לא היה צורך לתקן את הכיוונים ולעיתים, גם כשהיה עולה הצורך, הייתי ממתין מעט, ואיכשהו אילן היה מתקן את עצמו במהלך התנועה באופן ספונטני מבלי לדעת שעשה זאת. כמובן שבמקרה של סטייה הולכת וגדלה או כזו שעלולה הייתה לגרום לו להיתקל בדבר מה הייתי מתקן. בכל אופן ניסיתי להפחית למינימום את הערות הכיוון וכך לאפשר לאילן את החוויה של לנוע ללא "הפרעות" מצדי.

שנה לפני פטירתו, נסענו אילן, אשתו, אשתי ואני למעבדת מחקר לראייה מלאכותית של דר' אמיר עמדי מאוניברסיטת ירושלים. בנהיגה לירושלים אילן, שהיה מסוגל לשמור במוחו נתיבים ומפות, הדריך אותי מתי עליי לפנות מהכביש הראשי ימינה אל בית החולים הדסה שבו הייתה ממוקמת

המעבדה. שם במעבדה, באחד ממחקריהם, ניסו החוקרים באמצעות מצלמה, תוכנת מחשב ואוזניות להפוך צורות וצבעים לצלילים, שהמוח של אדם עיוור יוכל לתרגמם ויזואלית ליכולת לקרוא שלטים, להתמצא במרחב, לזהות עצמים וכדומה. קיוונו שאילן יוכל להיעזר באחד הפיתוחים שלהם לשמירת כיוונים בזמן תרגול הפורם. בסיכומו של דבר הניסיון לא התממש משום שיוזמה זו הייתה בשלבי פיתוח ואילן, בגלל גילו, על פי חוק, לא היה רשאי להשתתף בניסויים שנערכו במעבדה (גיל שבעים היה המגבלה להשתתפות). אגב, במהלך הפגישה אילן הפתיע את אנשי המעבדה בתפיסתו המהירה עת ישב מול המוניטור עם אוזניות וזיהה ללא כל בעיה צורות וצבעים דרך צלילים.



צילום: אסנת קרסננסקי, מגזין "חיים אחרים".

### שנות הביניים.

בשנת 1992 עברנו דירה והתגוררנו בה חמש שנים, עד שנת 1997. כאמור, זמן קצר לאחר מכן אילנה, אשתו של אילן, הפסיקה את לימודיה ומאז אילן המשיך את לימודיו איתי לבדו. בחמש השנים שבהן התגוררנו בדירת הביניים אילן, שהיה מגיע עם אשתו או עם נהג מונית עד כניסת הביניים, התעקש למצוא את דרכו עם מקל ההליכה ללא עזרה, משער הכניסה לשביל המוביל לדלת הכניסה של בניין הדירות ולעלות במדרגות שתי קומות עד דירתי. בסוף המפגש היה חוזר על עקבותיו וממתין ברחוב לאילנה או למונית. לפני בואו ובלכתו הייתי משקיף ממרפסת המטבח אל הרחוב ועוקב במבטי לוודא שהוא מוצא את דרכו. אילן תמיד מצא את דרכו. עד המעבר לדירה האחרונה כאלה היו פני הדברים.

את לימוד סדרת תרגילי ההכנה השלמנו כבר בשנת עבודתנו הראשונה. לימוד הפורם הקצר אך למעלה משלוש שנים. לתלמיד "רגיל" משך לימוד התנועה הוא כשנה לערך. בכל אופן, כשסיימנו ללמוד את הפורם ואילן זכר את סדר התנועות והיה מסוגל אף לתרגלו בבית, החל מבנה השיעורים להשתנות. הפסקנו לבצע את סדרת תרגילי ההכנה. שמרנו רק את תרגול עמידת המוצא ואת תרגול הפרדת המשקל שתוארתי קודם לכן. עתה, כשלאילן הייתה תחושת הישג של ידיעת סדרת התנועות, התפנה הזמן עבור דיוק והעמקה.

היינו נפגשים לפחות שלוש פעמים בחודש לשיעור בן שעה אך בדרך כלל נפגשנו ארבע פעמים. אילן היה מבצע את הפורם הקצר כולו ולאחר מכן התמקדנו בתנועות הראשונות של הפורם מעמידת המוצא (Wu Chi) ועד התנועה של צליפה בודדת (Single Whip). ההנחה הייתה שעבודה על מספר מצומצם של תנועות לאורך זמן תאפשר העמקה והטמעה של התנועה ברמה הפיזית והצורנית והפנמת העקרונות שבבסיס הטאי צ'י. אני גם הנחתי, מתוך התובנות שרכשתי כתלמיד וכמדריך כאחד, כי מה שהבנתי והטמעתי מבחינת צורה ועיקרון בתנועה מסוימת יהיה תקף לכל התנועות, ושתובנות אלו ימצאו את דרכן וישפיעו על כל הפורם. גם דרך עבודתי בסטודיו עם תלמידים רגילים הייתה דומה, אך אין ספק שאלמנטים מעבודתי עם אילן לחלו לדרך ההוראה בסטודיו, ובעיקר היכולת והאפשרות לפרק את התנועה למרכיביה הקטנים ביותר. לכל תנועה מאותו מספר מצומצם של תנועות הקדשנו כמה חודשים. בכל שיעור ביקשתי מאילן לחזור מספר פעמים רב על התנועה שבה התמקדנו. החזרה הזאת פעלה כזרימת מי הנחל על חלוקי אבן. כאשר אנו חוזרים שוב ושוב על תנועה או על חלק ממנה, היכרותנו עם התנועה הולכת וגוברת. היא נרשמת בתוכנו ומתרחש תהליך טבעי של ייעול הביצוע וליטושו. דרך עבודה זו אפשרה לאילן לשים לב לתחושות הפנימיות שכל תנועה יצרה בתוכו. אגב החזרה על התנועות הייתי מוסיף באופן הדרגתי הדגשים שונים שהתייחסו, מצד אחד, לצורה של התנועה הספציפית שאילן תרגל, ומצד שני לעקרונות ולדקויות. אביא כמה דוגמאות.

לפני ביצוע כל תנועה למשל, החזרנו את תשומת הלב לקודקוד. כשאילן היה בריכוז למידה, ראשו וגבו נטו קדימה, כך שתרגלנו אין סוף פעמים בניית הרגל נכון ומדויק של החזקת הראש והגב. (אינני יודע אם נטייה מסוימת זו הייתה בשל העיוורון כי נפגשתי בה גם אצל תלמידים רואים.) הקדשנו גם זמן רב למתן תשומת לב לכפות הרגליים. בכל תנועה שעל הפרק הייתי מבקש מאילן לוודא שהמשקל נפרש בכף הרגל המלאה באופן שווה בין העקב לכרית כף הרגל. בטאי צ'י, העקב מתייחס לשלד העצמות ואילו הכרית להנעה של הגוף, כלומר למפרקים, גידים, רצועות ושרירים. דרך עבודה זו עזרה לאילן למקד את תשומת הלב למטה אל האדמה, ובמשך הזמן למקד ולעדן את עבודת הרגליים ולהימנע ממיקום לא נכון של הברך ברגל המובילה: לברך יש נטייה לתנועת יתר בעמידת שני שלישים מהמשקל על הרגל הקדמית. בכל תנועה שבה התמקדנו הייתי מדגיש כי חלקה הראשון הוא יין באופיו, עקרון הקבלה, ואילו חלקה השני הוא יאנג באופיו, עקרון הפעולה. כדי להעמיק את ההבנה של עיקרון זה התחלתי ללמד את אילן עבודה בשניים דרך single joining hands ובמשך הזמן double joining hands. הגם שברמה המנטאלית אילן היטיב להבין את הרעיון מאחורי העבודה בשניים, היישום הפיזי ארך זמן רב והתגלה קושי מבחינת היכולת להבדיל בין יד וגוף במצב יין, כלומר מצב קבלה, לבין יד וגוף במצב יאנג, כלומר מצב פעולה או יוזמה. בכל אופן, העבודה בשניים הקלה על לימוד הצורות והבנתן. מדי פעם הייתי מציג לאילן את המשמעות היישומית של התנועה במובן של הגנה עצמית, אך נושא זה נשאר כאמצעי עזר להבנה בביצוע התנועה ולא כנושא מרכזי.

בשנת 1996 הוצאתי לאור את התרגום לעברית של הספר "הכתבים הקלסיים של טאי צ'י צ'ואן" על פי תרגומו לאנגלית על ידי בן לו, מרטין אין, רוברט אמקר וסוזן פו בשנת 1979. התרגום נעשה בשיתוף עם שתיים מתלמידותיי, רות שריג ומירנדה קניוק. נתתי לאילן עותק, והוא קרא אותו באמצעות המחשב שלו שהיה מסוגל לסרוק טקסטים ולהפכם לכתב ברייל או לקול קורא. מפגש זה של אילן עם "הכתבים הקלסיים של טאי צ'י צ'ואן" אפשר לי לקשור את מה שלמדנו עד אז לתיאוריה ולעקרונות של הטאי צ'י ומכאן ואילך הכתבים היו למסגרת התייחסות מוכרת.

ב"כתבים הקלסיים של טאי צ'י צ'ואן" מופיעה התייחסות למושג של הצ'י - אנרגיית החיים - ולזרימתו בדרכי האנרגיה (מרדיאנים). הגם שאפשר להתייחס לפורם של טאי צ'י בין היתר כמו לצ'י קונג, הצעתי לאילן ללמוד צ'י קונג כנושא נפרד והוא הסכים מייד. בתהליך איטי והדרגתי שנמשך שנים אחדות הפגשתי את אילן בעיקר עם שתי צורות של צ'י קונג: האחת הייתה "שמונה פיסות משי" והשנייה, "הצ'י קונג של העגור העף". עתה, כשאילן התגבר על הקושי הראשוני של למידת הפורם הקצר של טאי צ'י, היה לו קל יותר מבחינה תנועתית ללמוד צ'י קונג, ולי היה קל יותר ללמדו. לא

נזקקתי לאותה מידה של פירוק התנועה למרכיביה כפי שנדרשתי ביחס לפורם. הצגתי לפניו את העיקרון המנחה שמאחורי הצ'י קונג, שעל פיו באמצעות תיאום בין התנועה, הנשימה והתודעה (תשומת לב) אנו מאיצים את זרימת הדם בכלי הדם ואת אנרגיית החיים, הצ'י, במרידיאנים. בחרתי להתחיל בהוראת שמונה פיסות משי וכמו שציינתי הלמידה הייתה קלה יחסית. צ'י קונג זה, כשמו, מורכב משמונה תנועות המבוצעות בסדר מסוים. כל תנועה מבוצעת פעמים אחדות עד למעבר לתנועה הבאה. לצ'י קונג זה יש ביטוי פיזי מובהק ביחס לפורם של הטאי צ'י, והוא כולל מתיחות מודגשות של הידיים והרגליים. בחלק מהתנועות הרגליים ניצבות בעמידת פרש - עמידה בפישוק רחב כשכפות הרגליים מקבילות והישיבה נמוכה. לאחר תקופת תרגול לימדתי את אילן את הצ'י קונג של העגור העף. זוהי סדרה ארוכה יחסית המורכבת מחמישה משפטים של תנועה, ומשפט נוסף של החזקת תנוחות הידיים ללא תנועה. צ'י קונג זה הוא רך ועדין בביצועו וקרוב ברוחו לפורם של הטאי צ'י. כאמור, לימוד הסדרות הללו ארך מספר שנים ובשעת המפגש השבועי הוא הקדים את עבודת העומק על תנועות הטאי צ'י ואת לימוד הפורם הארוך. בהדרגה הפך הצ'י קונג לתרגול העומד בפני עצמו וגם לתרגול תומך ומכין עבור ביצוע הפורם. רציתי וקיוויתי שבאמצעות למידת הצ'י קונג ותרגולו, יתחזק האספקט הזה הקיים בפורם. המפגש עם הצ'י קונג גם ענה על הסקרנות, הפתיחות ורצון הלימודים האין-סופי של אילן. יכולנו לדון בנושא החידתי הזה של אנרגיית החיים הנקראת צ'י ובאיזה אופן תרגול הצ'י קונג מעודד את הופעתו של תחושות גופניות המיוחסות לצ'י ומפתח את היכולת לשים אליהן לב. לשם כך דיברנו באופן כללי על הדרך שבה אנו לומדים לחוש את הגוף באופן לא מילולי, כיצד אנו לומדים לשים לב, להתבונן ולחוש אזורים או חלקים שונים של הגוף בתנועה או במנוחה וכיצד אנו מחברים את כל התחושות לתחושה אחת.

בשנות הביניים (1992-1997), אופיים של השיעורים השתנה בהדרגה והוא כלל עמידת הכנה קצרה ותרגילי הפרדת משקל, מפגש עם צ'י קונג ועבודת עומק לתוך הפורם. במידה שנתר עוד זמן, תרגלנו עבודה בשניים. כך עד סוף שנת 1996 בערך. לקראת סוף שנות הביניים (1996/7) החל מבנה השיעורים להשתנות פעם נוספת. אילן ביקש ללמוד את הפורם הארוך ואת הפורם של החרב (double edge sword). מאחר שחומר הלימודים הלך וגדל, השעה השבועית לא יכולה הייתה להכילו והיה עליי לשקול מחדש את מבנה השיעורים. אני זוכר שאמרתי לעצמי, הנה עברו למעלה משש שנים והשאלה כבר אינה יותר איך אלמד את אילן, תלמיד עיוור, טאי צ'י אלא כיצד אארגן היטב את הזמן. ידעתי שלא כדאי וגם לא אפשרי לדחוס יותר מדי בשעת המפגש השבועי שלנו. לפיכך החלטתי לנסות גישה אחרת לזמן העומד לרשותנו. כפי שציינתי, היינו נפגשים בין שלוש לארבע פעמים בחודש. החלטתי להתייחס לחודש כיחידת זמן אחת שבה הנושא המרכזי בכל שעת מפגש יהיה לימוד הפורם הארוך, ואת הזמן שנותר נקדיש לאחד הנושאים האחרים, כלומר, צ'י קונג או הפורם של החרב ומדי פעם עבודה בשניים. ואמנם כך, במידה רבה, התנהלו השיעורים בשנים הבאות.

### השנים האחרונות 1997-2013

במאי 1997 שוב עברנו דירה, הפעם לדירת גג בקומה רביעית וללא מעלית. מיקומו של בניין הדירות והגישה אליו חייבו את אילנה או את נהג המונית שהיה מסיע את אילן ממקום עבודתו, ללוותו לדלת הכניסה לבניין, ומשם הוא היה עולה לדירה בכוחות עצמו. בתום השיעור הייתי מלווה אותו לרחוב וממתין איתו עד לבואה של אילנה או של המונית שהזמנו.

בשנתיים-שלוש הבאות אילן השלים את לימוד סדרת התנועות של הפורם הארוך, של הפורם של החרב ושל הצ'י קונג של העגור העף. במהלך השנים שלאחריהן חזרנו ותרגלנו מספר פעמים סדרות אלו. כל חזרה כזו אפשרה לאילן היכרות מחודשת עם הצורות, שיפור הדיוק בביצוען ובתחושת הכיוון ותהליך הפנמה של עקרונות הטאי צ'י. היינו שקועים אז כל כך בלמידה שבנקל אפשר היה לשכוח ששבע שנים קודם לכן היינו בהחלט מסתפקים ב"מעט", כלומר, בלמידת תרגילי ההכנה והפורם הקצר. אילן התחבר מאוד לפורם הארוך ואחרי זמן לא רב הפסקנו לחלוטין לתרגל את הפורם הקצר. באחת מהשנים המאוחרות יותר אילן אף למד את פורם הראי, מה שמכונה "צד שמאל", ובקלות



יחסית. הגם שנושא ביצוע **הפורם** לשני הכיוונים הוא נושא שנוי במחלוקת בעולם הטאי צ'י, אני יכול להעיד שבמקרה של אילן לביצוע **הפורם** לשני הכיוונים הייתה השפעה חיובית על הסימטריה בתנועתו וכתוצאה מכך על תחושת הכיוון. הגוף האנושי אינו סימטרי לחלוטין מבחינה פיזית חיצונית, פנימית ותחושתית. באופן יחסי צד שמאל של אילן היה "סגור" יותר. אם הייתי מבקש מאילן לדוגמה להרים את הידיים לגובה הכתפיים, יד שמאל הייתה תמיד מעט נמוכה מיד ימין בעוד אילן חש שהידיים נמצאות באותו גובה. הייתי מתקנו באופן מילולי או באמצעות מגע. לאט ובהדרגה אפשר היה לראות שיפור בתחושה הסימטרית של התנועה, בין אם בטאי צ'י ובין אם בצ'י קונג. דוגמה נוספת הייתה הפנייה שמאלה או ימינה בזווית של תשעים מעלות. גם בעניין זה היה על אילן להפנים תחושות נכונות בגוף מבחינת כיווני התנועה, מאחר שברגל ימין הוא התקשה יותר למצוא את הזווית של תשעים מעלות ביחס לכיוון כף רגל שמאל. לתרגול **פורם** הראי כאמור, הייתה השפעה מתקנת במידה מסוימת.

### פורם החרב.

גם לימוד **הפורם** של החרב, כמו **הפורם** הארוך, לא היה בתחילת עבודתנו נושא שעמד בכלל על הפרק. אבל כעת, בשלב זה של הלימודים, הדבר נראה כמעט טבעי לגמרי.

הקושי של ראשית הדרך היה כבר מאחורינו. אילן התנסה בלמידה של תרגילי ההכנה (ניי קונג), **הפורם** הקצר, צ'י קונג, תרגול בשניים והיה בעיצומה של למידת **הפורם** הארוך. נדמה היה לי שמצאתי את הדרך הנכונה ללמדו וברור היה שהרצון ויכולת הלימודים שלו היו יוצאי דופן עם ובלי קשר לעיוורון. לתרגל את **הפורם** הארוך לוקח כעשרים דקות (בהתאם לקצב הביצוע). עליך לזכור את סדר התנועות וכיוון ולנוע תוך ניסיון להפנים ולשמור את העקרונות המנחים, כמו תליית קודקוד, מפרקים פתוחים, גוף רפוי ומלא חיים, הפרדת משקל ושורש, תיאום בין פלג גוף תחתון לעליון וכדומה.



בשלב זה של עבודתנו המשותפת יכול היה אילן ללמוד ולתרגל את הצורות החיצוניות של התנועה ובמקביל גם לנסות לשים לב לעקרונות המנחים שמתחתן. עמד לרשותו אם כך הבסיס על מנת שיוכל להתמודד עם **הפורם** של החרב.

השתמשנו בחרב תרגול העשויה עץ. תחילה נתתי לאילן לאחוז את החרב ולחוש אותה ואת משקלה ותיארתי לו את חלקיה השונים. לאחר מכן לימדתי אותו להניע את החרב בדפוס תנועה של הספרה 8 במצב מאוזן, כאשר הידית או חוד החרב מובילים ומשרטטים את הספרה.

תהליך לימוד **הפורם** של החרב ארך כשנה, אך במרוצת השנים הבאות לא חדלנו מלחזור וללמוד אותו. אופן הלימוד היה פשוט. לימדתי אותו תנועה אחר תנועה. מאחר שאילן התנסה כבר בלימוד סדרות תנועה שונות, הלימוד היה קל יחסית ויכולנו להתרכז באופן החזקת החרב ובניסיון להניעה באופן מדויק ככל האפשר. חדר הלימוד היה גדול יחסית. מיקמתי את אילן במקום מסוים וקבוע, וממנו היה מתחיל לבצע את **הפורם**. במידה שהצליח לשמור על הכיוונים יכול היה לנוע בחופשיות יחסית, מבלי לחשוש שהחרב תכה בקיר, בתמונות או במסך הטלוויזיה. בעוד שבביצוע **הפורם** הארוך שמירת הכיוונים של אילן הייתה טובה, הרי שבשנים הראשונות של לימוד החרב נושא שמירת הכיוונים דרש השגחה רבה. סדרת התנועות של החרב דינמית יותר והתנועה מתרחבת

מבפנים החוצה אל קצה החרב. בעת ביצוע התנועה הייתה לזרועותיו של אילן הנטייה לפעולת יתר, דבר שגרם לו "לשכוח" מפלג הגוף התחתון, כלומר, מהרגליים והמותניים. עובדה זו השפיעה על אי-שמירת הכיוון. לכן, מדי פעם הייתי מבקשו לבצע תנועה או מספר תנועות מצומצם ללא החרב. הדבר אפשר לו לשים לב לפורם בנפרד מהחרב. רק אז היינו מוסיפים את החרב. הודות לדרך עבודה זו הצליח אילן לאחד את תחושת הגוף מכפות הרגליים ועד היד האוחזת בחרב אל קצה החרב. כמו שכבר ציינתי, שבנו ותרגלנו את הפורם של החרב מספר פעמים במשך השנים וכל חזרה כזו אפשרה היכרות מעמיקה עם התנועה. ככל שהיכרותו עם הפורם העמיקה תחושת הכיוון וההתמצאות בחלל הלכה והשתפרה. התמצאותו במרחב החדר התחדדה כל כך, שהוא הפנים במקומות מסוימים בפורם את הצורך לתקן את מיקומו בחלל כדי להימנע מאפשרות שיפגע בריהוט או בקיר. חבר עבודה מהטאי צ'י שנכח באחד השיעורים אמר לי לאחר מכן שאלמלא ידיעתו שאילן עיוור, הוא היה מניח שהבחין במכשול זה או אחר.

### פא קווא צ'אנג.

פא קווא צ'אנג נמנה עם שלוש האחיות של האומנויות הפנימיות: טאי צ'י צ'ואן, פא קווא צ'אנג ושינג אי. הן חולקות לא מעט עקרונות משותפים אך שונות במאפיינים תנועתיים ובגישה.

מבחינת חומר הלימודים, פא קווא היה האלמנט האחרון שנוסף לעבודתנו המשותפת. גם במקרה זה נעניתי לבקשתו של אילן, וכך בשבע השנים האחרונות מצאנו איכשהו זמן גם עבור תהליך לימודי נוסף זה. הלימוד כלל פורם (the eight mother palms) והליכה במעגל תוך החזקת תנוחות או צורות מהפורם וביצוע שינויים. אין ספק שהיכרותו של אילן עם הפורם של טאי צ'י נתנה לו בסיס טוב ללימודי הפא קווא צ'אנג.

הפורם בנוי משמונה חלקים. כל חלק מבוצע באופן סימטרי פעם לימין ופעם לשמאל וכל חלק נקשר בסופו לחלק הבא. הקושי בביצועו ביחס לפורם של הטאי צ'י נבע מכך שבניגוד לטאי צ'י, שבו, בזמן התנועה ההתייחסות היא לכיוונים הקרדינאליים ולפינות, במקרה של פא קווא הפורם מתייחס למעגל. לימוד הפורם נמשך קרוב לשנתיים ונושא שמירת הכיוונים ארך זמן נוסף. במרוצת הזמן חל שיפור ניכר בנושא זה אך לעיתים נדרשה התערבות עדינה מצדי.

תוך למידת הפורם אילן החל לומד לצעוד במעגל. אחד מסימני ההיכר של פא קווא צ'אנג הוא ההליכה במעגל כשידי המתרגל משמרות צורות שונות מתוך הפורם. אגב ההליכה הוא מבצע שינויי כיוון ותנועות מתוך הפורם בצורה מובנית או באופן ספונטני ואקראי.

את הצעידה במעגל אילן למד באופן הבא: הייתי עומד כשמוט בידי במרכז המעגל. ידו הייתה פרושה בגובה הכתף לכיוון מרכז המעגל והמשיכה את קו הכתפיים. המרפק היה פתוח אך לא נעול. כף ידו אחזה קלות במוט בשעה שהלך במעגל כמו מחוגה. אם צעדיו היו מדויקים, הפתיחה במרפק נשארה קבועה. אם בצעידתו נכנס למעגל המרפק היה מתקפל ואז היה עליו לבצע תיקון. אם התרחק מהמעגל היה מרפקו ננעל ושוב היה עליו לתקן את צעידתו. כמו בפורם של טאי צ'י גם כאן היה על אילן להכיר את התחושות הנכונות בגופו. במשך הזמן הוא למד למדוד את צעדיו עד שהיה מסוגל לשמור על הליכה במעגל שהרדיוס שלו היה כאורך זרועו.

עבור אילן, הפא קווא צ'אנג היה מעין בונוס. במיוחד אהב את ההליכה במעגל. בשלב הראשון של לימוד הפא קווא תרגלנו את ההליכה במעגל בשלושה אופנים. בשלב הראשון אילן היה צועד בידיים רפויים בצדי הגוף, בדרך כלל לאט. בשלב שני, כשתחושת המעגל וההליכה התייצבו, אילן היה מחזיק את הידיים בצורות יסוד מתוך הפורם, במעין הליכה מדיטטיבית. בשלב השלישי אילן תרגל הליכה במעגל תוך התמקדות בביצוע "שינוי בודד" ו"שינוי כפול", שהם הבסיס והעקרונות של שינויי כיוון ההליכה במעגל. לאחר מכן אילן התחיל לתרגל שינויי כיוון ותנועות. ביקשתי ממנו ללכת במעגל ובאופן אקראי הייתי מבקשו לבצע שינוי ולעבור לתנועה זו או אחרת, או לבצע צירוף חד-פעמי של כמה שינויים ותנועות בזה אחר זה. במשך הזמן יכולתי לבקשו מדי פעם ליזום שינויים בעצמו בזמן ההליכה במעגל.

בחיי היום-יום אילן נע במרחב בעזרת מקל נחייה והוא ניחן ביכולת, כפי שאמר פעם, ללמוד ולזכור נתיבים בהם הלך. הפורם של טאי צ'י היווה עבורו, בין היתר, מצב של חופש תנועה במרחב ללא מקל נחייה, מצב של התמצאות בחלל, של שמירת כיוונים ושל ריכוז גבוה בתנועתו, יחסית ללא חשש ממכשולים. הפורם של פא קווא צ'אנג וההליכה במעגל היוו דרך נוספת ושונה של חופש תנועה במרחב, במיוחד הצעידה במעגל שחברה לחיבתו של אילן להליכה עוד מהשנים בהן ראה.

### סיכום

תחילת העבודה המשותפת של דר' אילן עמית ושלי הייתה בגדר ניסיון לבדוק האם הדבר אפשרי בכלל. לא היו לנו ציפיות או שאיפות גדולות. למעשה נעניתי לרצון הלימודים של אילן. בלימודים מסוג זה המורה תלוי בדרך כלל ברצון הלימודים של התלמיד. במקרה של אילן, הוא הגיע מראש עם רצון, נכונות, סקרנות ויכולת למידה יוצאת דופן, אך גם עם מה שהסתמן כמגבלה גדולה ומהותית, כלומר העיוורון. בתהליך העבודה המשותפת שלנו רצון הלימודים ויכולת הלמידה שלו דחקו את אט את נושא העיוורון כמגבלה לשוליים והלימודים היו לעניין המרכזי ולא העיוורון. אין ספק שחלקו של אילן היה מרכזי. הוא לא עשה עניין גדול מהעיוורון ביחסיו עם העולם החיצוני וגרם לאנשים סביבו להרגיש בנוח לידו. הייתה בו ראייה פנימית צלולה, יכולת קליטה והתמקדות וזיכרון מצוין. כל אלה הובילו אותנו להתעסק בעיקר, כלומר, בחיפוש ובמציאת הדרך לאפשר לו ללמוד ולבצע את דרך התנועה שנקראת טאי צ'י צ'ואן.

נשאלתי פעם אם בעצם מצאתי שיטה ללמד עיוורים טאי צ'י. השבתי בשלילה, שהעבודה עם אילן הייתה מקרה מסוים ושהיה עלי למצוא את הדרך הנכונה וההולמת עבור האדם המסוים הזה. לפני שנים אחדות אחד המדריכים שעוזרים לי בהדרכה בסטודיו התנדב לכמה חודשים לנסות ללמד טאי צ'י במרכז לעיוורים בתל אביב לקבוצה קטנה של עיוורים וכבדי ראייה. חשבתי שאולי אוכל לתרום לו מניסיוני עם אילן. מהר מאוד הסתבר שאין להשליך מהניסיון המצטבר שהיה לי עם אילן לגבי עיוורים אחרים, על אחת כמה וכמה לגבי ההוראה לקבוצה של לקויי ראייה. בזמן שלימד שם, היה על מדריך זה למצוא את הדרך הנכונה עבורו ועבור הקבוצה הקטנה של העיוורים וכבדי ראייה. למדתי מכך שעליו להישמר מהנטייה להכללות. במקרה של אילן, הייתה לפני עבודה עם העיוורון ועם האדם המסוים הזה. לכן אין לבנות הכללות לגבי העיוורים כולם. כל אדם שהוא במקרה עיוור הוא גם אחר ושונה. אם לא היינו זה לזה המורה הנכון והתלמיד הנכון אני בספק אם קשר העבודה היה נמשך זמן כה רב. למדתי רבות מקשר העבודה והלימודים שלנו. בעיקר למדתי שאל לנו להפוך את המגבלה שלנו או של הזולת לעניין המרכזי אחרת היא תהפוך לכזו. העבודה עם אילן התאפיינה בגישה זו גם מצידו וגם מצדי.

לפני שנים אחדות עלה בדעתי שאולי כדאי שנתעד את קשר העבודה שלנו. שאלתי את אילן והוא הסכים מייד. כך, בשנת 2007 התקיים ריאיון משותף של אילן ושלי שהופיע בכתב העת "חיים אחרים". הריאיון תורגם גם לאנגלית, ושתי הגרסאות בעברית ובאנגלית הועלו לאינטרנט. מאז קראו אותו קוראים רבים. בעקבות הריאיון קיבלתי תגובות רבות. באחד המיילים פנתה אליי רובין ווטס, מ-Basalt, Colorado ועודדה אותי לצלם סרט תיעודי קצר על עבודתנו המשותפת (ומאוחר יותר היא גם הציעה שאכתוב מאמר זה). פניתי לאילן וגם הפעם הוא נתן את הסכמתו המיידית. יצרתי קשר עם עופר ינוב, חבר, צלם קולנוע ובמאי וביקשתי ממנו לעזור לי וגם הוא נענה מייד. הצילומים התקיימו ביולי 2012 והושלמו חודש לאחר מכן. הם כללו תיעוד של אילן ושלי בזמן שיעור וכן כמה שעות של שיחה איתנו, בעיקר עם אילן. עריכת הסרט הסתיימה זמן קצר לאחר מותו במארס 2013.

אני מקווה שיחד עם הריאיון מ-2007, הסרט הקצר שהעליתי לרשת ב-2013 והמאמר הנוכחי, אפשר יהיה להתרשם, לפחות באופן חלקי, מקשר העבודה הממושך שלנו.

**תודה מיוחדת לקרין חיזקיה על עריכה והגהה.**

**צילום: אסנת קרסננסקי, מגזין "חיים אחרים".**

**קישורים:**

[http://www.arttaichi.com/he/taichi\\_in\\_the\\_dark.pdf](http://www.arttaichi.com/he/taichi_in_the_dark.pdf) - טאי צ'י בחשכה -  
סרט קצר: <https://www.youtube.com/watch?v=267VFMUcfdg>

**קישורים לספריו של דר' אילן עמית:**

[http://www.booksintheattic.co.il/article.php?article\\_id=115](http://www.booksintheattic.co.il/article.php?article_id=115) - המנורה  
[http://simania.co.il/bookdetails.php?item\\_id=44370](http://simania.co.il/bookdetails.php?item_id=44370) - גורדייף והעבודה הפנימית -  
[http://www.booksintheattic.co.il/article.php?article\\_id=65](http://www.booksintheattic.co.il/article.php?article_id=65) - חידת הנוכחות -