

אסי בן פורת (מימין)
ואילן עמית במהלך
שיעור חרב

טאי צ'י בחסכה

כבר 17 שנים הם נפגשים מדי שבוע לשיעור באמנות התנועה טאי צ'י צ'ואן. מאז, המורה אסי בן פורת הספיק כבר ללמד את **אילן עמית** קשת רחבה של תרגולים הכוללים גם צ'י קונג, שימוש בחרב, עבודת זוגות וסדרות תנועות נוספות. את העובדה שעמית עיוור הם שכחו כבר מזמן. בריאיון משותף הם מספרים על תהליך הלמידה ההדדי שעברו, על הקשבה לגוף, על אהבת התנועה ועל חופש בתוך מגבלה

תשובה. לא היה לי כל ניסיון בעבודה עם תלמיד עיוור, אבל החלטתי שאפשר לנסות והתחלנו.

הגילוי הנאות מחייב אותי לציין שאני תלמיד של אסי בן פורת כבר שנים רבות, וללא קשר אני משתתף בקבוצת עבודה פנימית שאילן עמית ממשש בה אחד המורים. על הקשר ביניהם שמעתי בשלב מאוחר יחסית, אבל לא ממש הופתעתי מכך שהדבר לא התפרסם ברבים. לפני כמה חודשים הועלתה האפשרות לספר על עבודתם המשותפת דרך העיתון, לא במטרה להפוך את העניין לסיפור דרמטי על הישג בלתי אפשרי שהושג באימונים מפרכים, אלא בעיקר כדי להראות את ההפך: שגם מגבלה כעיוורון אינה בהכרח מונעת תרגול מורכב בתנועה.

כיצד התפתחה שיטת ההוראה לתלמיד שאינו רואה?

בן פורת: "תהליך גישוש הדרך נמשך זמן רב עד שצורת הלימוד התמקדה במה שהיא היום. אני חושב שרק תהליך הלמידה שלי כמדריך לעבודה המסוימת הזו ארך שלוש שנים לפחות. אחרי כשנה של עבודה עם אילן, לאחר שנרגעתי גם אני מהסיטואציה הלא מוכרת, הבנתי שזה בעצם כמו ללמד כל אחד אחר. כשהגעתי למקום הזה יכולתי להתחיל לבדוק נחת מה נכון ומה לא נכון לעשות בשיעור. גם בהוראה שלי בכיתות הרגילות אני משאיר הרבה מרחב ללימוד להתרחש. במשך הזמן התפתחה ביני לבין אילן שפה משותפת להבנת התנועה. כיום יכולים להיות שיעורים שאני כמעט לא מדבר במהלכם, ואני חושב שזה משום שמהו כבר מאוד מסודר בתרגול שלו ובעבודה המשותפת שלנו."

עמית: "האמת היא שאני לא רואה הרבה שינוי בצורת הלימוד. מתחילת הדרך אסי תיאר את התנועות בכמה מילים, אני ביצעתי אותן תוך כדי זה והוא תיקן אותי. מה שכן, הוא פירק את התנועות לשלבים ולחלקים קטנים מאוד. הוא עבד איתי על חלקי התנועה ואז סייע לי לחבר אותם יחדיו.

"יחד עם זאת היה לי ברור שיש היבטים בטאי צ'י שקשה מאוד ללמוד בדרך כזו. עד היום יש אלמנטים בטאי צ'י שאני לא מבצע בדיוק כמו מתרגלים רואים. למשל, לוקח זמן רב עד שהתנועה המפורקת מתחברת לתנועה רציפה, אבל אני חושב שהדבר תקף במידה רבה גם לאנשים רואים."

במהלך השיעור השבועי של עמית שהצטרפתי אליו, היתה לי הזדמנות להתבונן מהצד בחלק ממגוון התרגולים שלמד במהלך השנים: תרגילי צ'י קונג, הפורם - רצף התנועות הקצר והארוך (שנראה כמו ריקוד סולו ארוך), עבודה עם חרב, עבודה בזוגות ותרגול של אמנות-אחות יקרה לטאי צ'י שנקראת פא קואה (שיטה המדגישה עבודה במעגל ותנועות סיבוביות בכל המישורים). אמנם רציפות התנועה של עמית שונה מעט מזו של מתרגל רגיל, ונדמה שבאופן טבעי הוא פיתח לו סגנון תנועתי משל עצמו, אך אין בכך כדי להסגיר את העובדה שמעולם לא ראה את התנועה בעיניו, אלא בנה אותה מתוך ההכוונה החיצונית, תחושת מיקום האיברים וכוח הדמיון והזיכרון החזותי שבראשו. בנקודה מסוימת אתה כבר שוכח להיות מופתע מתחושת המיקום במרחב שלו, ורק

עקב נוגע בעקב, גוף עומד נינוח, רפוי בין שמים וארץ. העיניים עצומות, רגליים וידיים חסרות תנועה. ואז מתחיל סיפור שלם להתגלגל. תריסי העיניים נפתחים והגוף מתחיל לנוע במרחב באיטיות. תנועה אחת מסתיימת ונמסה אל תוך התנועה הבאה. משקל הגוף משחק בין רגל קדמית לאחורית, הידיים כאילו מנהלות משא ומתן עם יריב דמיוני. רצף התנועות של אמנות הטאי צ'י צ'ואן מקפל בתוכו את סיפורו של האדם, כל אדם, שזו ופועל בעולם, מחפש את תמיכת האדמה ואת ההשראה שמרימה את הנפש אל השמים. המתרגל פונה לשמאל ולימין. מתכופף ומתרומם. מקבל ונותן. לבסוף הוא חוזר אל אותה עמידה שקטה. עקב נוגע בעקב, והגוף שוב שקט וחסר תנועה. העיניים נעצמות לרגע אחד נוסף ואז... חזרה להמולת היומיום.

אמנות התנועה הסינית - הטאי צ'י צ'ואן

- כבר קיבלה מזמן פטור מקטגוריית האקזוטיקה המזרחית. יותר ויותר אנשים פותחים את הבוקר או מסיימים את יומם בתרגול של רצף התנועות האיטיות, ואין בכך דבר יוצא דופן. אני מניח שמי שהטאי צ'י קרוב ללבו לא יכול היה לבקש יותר מכך; השיטה הפכה לשגרה מקובלת, לעוד דבר שאנשים פשוט עושים בחייהם.

באופן דומה, גם המפגש בין אילן עמית למורה הטאי צ'י אסי בן פורת הפך כבר מזמן לשגרת לימודים ותרגול משותפת בעבור השניים. מזה 17 שנים עמית מגיע לשיעור שבועי, אחד על אחד, עם בן פורת. ההבדל היחיד מכל סיטואציית לימוד אחרת הוא שעמית אינו רואה דבר.

מעבר למגבלה

בסוף שנות הארבעים לחייו איבד עמית בהדרגה את ראייתו ולבסוף התעורר לחלוטין. שנים מאוחר יותר הגיע דרך קרוב משפחה אל בן פורת וביקש לברר אם יוכל ללמדו טאי צ'י. בתקופה ההיא היה התחום כולו בחיתוליו בישראל, כל שכן הניסיון ללמד אדם שאינו רואה מערכת מורכבת של תנועות, שלעיתים גם אנשים שראייתם מצוינת מתקשים מעט ללמוד. "כשאילן פנה אלי הייתי בן 35, עדיין מורה צעיר יחסית," זכר בן פורת. "ביקשתי לחשוב על זה מעט לפני שאתן

אסי בן פורת: "לגבי העיניים נאמר משהו מעניין בטאי צ', והוא שצריך ללמוד להתבונן דרכן בעולם מבלי להיות שבוי בשליטה הכמעט דיקטטורית שלהן בתשומת הלב שלנו. היינו רוצים להביא את תשומת הלב להתנתק מקשר הדוק מדי עם אחד החושים ולקבל מידע מכל החושים ומכל הכיוונים"

הגוף וההוויה

אילן עמית הוא דוקטור למדעים, וזה גם עיסוקו המקצועי מזה שנים רבות. בצד העבודה הפנימית הוא נמנה עם ראשוני הישראלים שהחלו לצעוד במשעול הדרך הרוחנית ברוח הדרך הרביעית של המורה המפורסם ג"א גורדייף, ולפני כשנתיים ראה אור ספרו "גורדייף והעבודה הפנימית" בהוצאת מפה. אסי בן פורת, שלמד טאי צ'י בלונדון והחל ללמד בארץ בסביבות אמצע שנות השמונים, הוציא לאור בהוצאה פרטית תרגום לכתבים הקלאסיים של השיטה בספר שנקרא "התמצית של טאי צ'י צ'ואן", וגם צייר עשרות עבודות המיטיבות לבטא את רוח אמנות התנועה. מכיון שאצל שניהם הממד הפנימי שבתרגול תופס מקום מרכזי, המשכנו את השיחה בכיוון התנועה הנסחרת שמתחת לתנועה הגלויה של הגוף הפיזי.

אתם חושבים שאפשר להגדיר את הטאי צ'י כאחת מאמנויות פיתוח ועידון הקשב היותר מתקדמות שיש לנו? בן פורת: "כן, בהחלט כן. לדעתי, הטאי צ'י עובר עכשיו שלבי התפתחות ואבולוציה, אולי אפילו מעבר לכוונה הראשונית של המאסטרים שיצרו אותו. אחד מכיווני הצמיחה הוא באמת העמקה באיכות הקשבה הולכת וגדלה למה שיכפנים ולמה ש'בחוץ'."

האם ייתכן שהעדר המידע החזותי אצל מתרגל עיוור מעצים את חוויית ההקשבה הזו?

בן פורת: "אנחנו יודעים מתוך תרגול בעיניים עצומות שאיכות ההקשבה משתנה מיד, אך המטרה היא בעיקר לחדד את העובדה שדרך כל תא בגוף ניתן לחוש דברים. זה קשור לפיתוח של תשומת לב מרחבית אצל המתרגל. גם לגבי העיניים נאמר משהו מעניין בטאי צ'י, והוא שצריך ללמוד להתבונן דרכן בעולם מבלי להיות שבוי בשליטה הכמעט דיקטטורית שלהן בתשומת הלב שלנו. היינו רוצים להביא את

כשהוא לוקח צעד מדויק לאחור כשהחרב מתקרבת קרוב מדי לשולחן בפינת החדר, עולה פתאום התהייה - כיצד הוא מודע כל כך לכיוונים, לקירות ולצעדיו בתוך מרחב מצומצם יחסית?

בן פורת: "אם הייתי מכסה למתרגל מנוסה את העיניים ומבקש ממנו לבצע את הפורם של הטאי צ'י במשך עשרים דקות, סביר להניח שהוא לא היה מסיים אותו במדויק כמו אילן ביחס לכיווני החדר."

עמית: "אני חושב שלעיוורון יש שני צדדים בהקשר של טאי צ'י. מצד אחד, מכיוון שאין לי את העניין החזותי שנותן לאדם דגש חזק על העולם הקדמי והזנחה מסוימת של המרחב האחורי, אני מרגיש מאוזן יותר במודעות למרחב מקדימה ומאחורה. מצד שני, יש דברים שבהם הראייה עוזרת מאוד, כמו שמירה על שיווי משקל למשל. אני מרגיש שאני פחות יציב ממה שהייתי רוצה. אבל למדתי שגם על זה אפשר לעבוד וזה משתפר."

בן פורת: "מובן שהעיוורון הוא מגבלה, אבל מתוך שנות ההוראה והניסיון בחיים אני חושב שאין אדם שהוא לא עיוור או מוגבל בתחום מסוים. אם היו שואלים אותי לגבי תמצית חוויית העבודה עם אילן, הייתי רוצה לומר שבסיכומו של דבר המגבלה היא לא העניין המהותי. אם אהפוך אותה לעניין, רק אז היא תהפוך לבעיה."

כיוון שראית בעבר, האם אתה מרמיץ לעצמך את התנועה באופן ויזואלי?

עמית: "כן. באופן כללי עדיין יש לי עולם ויזואלי שאינו תואם בדיוק למה שאנשים רואים בחוץ, אבל אני משתמש בדמיון החזותי. אני מניח שאולי לעיוור מלידה יהיה קצת יותר קשה ללמוד כיוון שאין לו את היכולת לראות את התנועות בעיני רוחו והוא מסתמך רק על תחושת מיקום האיברים הפנימית."

אילן עמית: "הכרתי מישהו
שלמד ג'ודו ביפן והגיע
לדרגה גבוהה מאוד
בתרגול. במקביל הוא למד
גם זן. מורה הזן שלו אמר
לו פעם: 'הבעיה שלכם
אנשי המערב היא שאתם
לא מרגישים נוח בגוף
שלכם.' אני חושב שזה
דבר בסיסי ונכון מאוד"

כך בנקודה מסוימת כך שהיית נהיה חולה למשך חודשים ארוכים. באמנויות היותר אלימות יש סיפורים על יכולת להעיף יריבים למרחק עצום, להרוג כנגיעה אחת וכולי. כל הסיפורים האלה עושים רושם גדול על אנשים, אבל נדמה לי שבמידה מסוימת הם פוגעים במהות העניין: אתה משלם מחיר על כך שאתה מתמקד ומגיע ליכולות קיצוניות בשטח מסוים וצר מאוד. אותו תהליך בעייתי יכול להתרחש גם באימון כנגינה אצל מוזיקאי שמנגן עשר ויותר שעות ביום, או בכל תחום אחר. לדעתי, אדם לא משיג שום דבר משמעותי בזה שהגיע ליכולות המדהימות האלה. מלבד זאת, הרצון להשיג אותן הוא סוג של אמביציה שמקורה באגו והיא מהווה מכשול יותר מאשר עזרה."

ובהקשר שלך, הפנייה שלך לתרגול לא נבעה בין השאר גם מהרצון להתגבר על מגבלת העיוורון ולהצליח לבצע תנועות מורכבות שהן קשות לביצוע גם לאדם רואה? עמית: "אני חושב שבאיזשהו מקום אני פשוט אוהב תנועה. צורת החיים שלי מכתיבה לי לשבת רוב היום במשרד או מול מחשב. מאז שהפסקתי לראות אני מוגבל עוד יותר בחופש התנועה שלי. פעם נהגתי לרוץ הרבה, להיות פעיל מאוד פיזית, וכיום אני לא יכול לצאת לכד בערב לשעת הליכה ברחובות העיר. יש בי אהבת תנועה, ותרגול תנועות הטאי צ'י זה משהו שאני פשוט מרגיש טוב לעשות. לדעתי, תנועה ותרגול גוף היו צריכים לתפוס לפחות חמישים אחוז מחיינו. דברים כאלה, כמו טאי צ'י וריקוד, מאזנים מעט את העניין." אסי, זו שאלה שתמיד חוזרים אליה בשלב כלשהו: למה לתרגל?

כן פורת: "כדי להרגיש טוב. להזרים את הדם, לפתוח מרידיאנים, להיות במצב רוח טוב. הגוף האנושי צריך תנועה, ואני מאוד מסכים עם אילן. אני אישית מאוהב בטאי צ'י, בסוג הזה של התנועה."

עמית: "אני חושב שהאיכויות האלה שנובעות מתוך תרגול גופני אינן ייחודיות רק לטאי צ'י. לפני שנים רבות הכרתי את משה פלדנקרייז באופן אישי ולמדתי אצלו בקבוצה. בשיעורים שהעביר בתנועה הוא היה מצליח לגרום לכך שהעולם המרחבי שלך, ובעקבות כך גם העולם הנפשי שלך, השתנה. התחושה הזו החזיקה מעמד יום או יומיים אחרי השיעור ולאחר מכן דעכה. ברור לי שזה אותו סוג של תחושה

תשומת הלב להתנתק מקשר הדוק מדי עם אחד החושים ולקבל מידע מכל החושים ומכל הכיוונים. אפשר לומר שתשומת הלב אמורה להפוך לעוד איבר פעיל אך בלתי תלוי בחוש מסוים אחר."

ומה לגבי הקשר בין התנועה הפיזית לשינוי במצבי הנפש והתודעה?

עמית: "הכרתי מישהו שלמד ג'ודו ביפן והגיע לדרגה גבוהה מאוד בתרגול. במקביל הוא למד גם זן. מורה הזן שלו אמר לו פעם: 'הבעיה שלכם אנשי המערב היא שאתם לא מרגישים נוח בגוף שלכם.' אני חושב שזה דבר בסיסי ונכון מאוד. אני זוכר היטב מקרה שבו נכנסתי לבית קפה בפריז ובמרכזו ישב איש שחור. מיד יכולת לראות שהוא מרגיש נוח בגוף שלו. לכן הוא תפס מקום רחב יותר מהמקום הפיזי שהגוף שלו תפס. העניין הזה של להרגיש טוב בגוף היה צריך להיות הדבר שגורם לך לעשות דברים כמו טאי צ'י, פלדנקרייז, תנועות של גורדייף או מה שלא יהיה. לא כדי להגיע ליכולות מנקרות עיניים אלא כדי להגיע למצב שבו להיות בגוף יהפוך לחלק אינטגרלי מההוויה שלך."

"דרך אגב, המילה גוף היא לא נכונה. הגוף הפיזי הוא מטפורה. העולם התחושתני שלנו קרוב יותר להוויה של האדם מאשר המטפורה של הגוף הנראה לעין."

כשאומרים 'גוף' חושבים מיד על איזה אובייקט, איזה עצם כזה שנקרא 'הגוף'. אבל בעצם אין דבר כזה. זו למעשה ההוויה שלנו בעולם, שיש לה כל מיני ממדים, ואחד מהם הוא תחושתני."

תנועה לשם עצמה

במובן הזה הטאי צ'י מוצג כדרך התפתחות פנימית יותר מאשר כאמנות לחימה פונקציונלית.

עמית: "הייתי רוצה להגיד משהו בנוגע לכל אמנויות הלחימה. בכל מה שבני אדם עושים באופן מאוד ממוקד, אם הם מתמסרים לדבר הזה באופן בלעדי, הם יכולים להגיע ליכולות שנראות בלתי סבירות או בלתי אפשריות לאדם הרגיל. מה שקורה באמנויות האלה הוא שהאנשים שהובילו אותן היו מסוג המתמסרים הטוטאליים. לכן אמנויות הלחימה מלאות באגדות על אנשים שהגיעו בטאי צ'י ליכולת לפגוע

[The Lamp סיפורו של אילן עמית](#)