

הנזירים גם רצו לאכול פחות ולהיות נזונים יותר מהאוויר הצח של הרים הגבוהים. הטייפ צור להם להתגבר על הרעב.

מתחילים בחימום. היא פותחת כתר גיל-הסרטן, כמוהו לשיחור החוליות. עומדים בפסוק ומתחילים לטובב בכוח רב את הפלג העליון של הגוף. אנכיך וזרקים בחוקה את הידיים הצידה עד שהן מחבקות את הגוף, כל פעם לכיוון אחר. הגב נאנך תחת העומס, אולם החוליות חוזרות אחת-אחת למקומן, אגב קול התפוקות.

אריאלה ניצבת איתנה בקידמת האולם, ומורה לנו לחזור אחריה בזמן אמת על 32 תנועות הטייפ. חשוב מאוד לדעת איך לנשום. לא הצלחתי להחזיק את האוויר בריאות די זמן, ונראה שדרושה מיומנות רבה לשמך. מחקים את אריאלה. לרוץ הרבה יותר קל. החוכמה היא לחבר בין התנועות בקשת רצופה. המון קפיאות של מיספר שניות על קצות האצבעות, המון עצירות בגליים חצי-כפופות, שכלל השרירים מאומצים.

צינור-המפלט של הגוף

אשר לפילוסופיה שמאחורי הדיברים: הנזירים של אז הליבו משוהו מאמונת-חייהם על התנועות המודרות הללו.

גם פריד קבע שיש בגוף האדם שתי נשמות: זיכרית וניקבית. שני כוחות הנלחמים זה בזה, ללא לאות. הסינים הגיעו לאותה המסקנה 2000 שנה לפנינו. המטרה הפילוסופית הפיסית של הטייפ היא לעשות, באינסוף, לאון ולהרגיע את המילחמה שבכל אחד מאיתנו. אין גבר מושלם ואין אשה מושלמת. הדבר שאותו אנו מכנים זכר הוא בעצם ייצור שבו גבר כוח אחר על השני, אולם הורס הניקבי עדיין מפעם בו בתסיסה.

אפשר אולי להינתק מהורמים הפנימיים ולהגיד שעצם התנועה האיטית הזו מביאה רגיעה, ומוציאה את כל הד תוקפנות שיש בך. אנו אוגרים כל העת אנרגיה. זה כמו מנוע הפולט גזים. גם הגוף שלנו זוקק למפלט, וטייפ הוא, לעניות דעתי, צינור-המפלט הטוב ביותר. ירכיב הכוננת הגדולה.

האם העיסוק בהרצעה עצמית זו, כהגדרת אריאלה, עלול לגרום נזקים נפשיים? לא. יתכנו התעלוליות לפסגות רוחניות גבוהות מאוד בשלב מתקדם של הלימוד. לי, כמורה, אין שום שליטה על העניין. אך מאכן ועד לסכנה נפשית, הדרך עוד ארוכה.

איך תלמידיה מרגישים אחרי השרעור?
הקורס שאני מעבירה, ללימוד הבסיס בן 32 התנועות, אורך כשנה. 90 דקות כל שיעור. לאטי-לאטי-מבינים המתמידים את התועלת שבכל תנועה ותנועה. הרבה נושרים בדרך, לא מברינים את התועלת, כי רק למדו במשך חודשים. את ההרגשה האמיתית, הרגשת השימחה הזורמת, חשים רק אחרי חצי שנה לפחות.

זה לא קצת הרבה?
לימוד סדרה-תנועות אינו קשה כלל, אולם הבעיה נעוצה בורמה השרטת של הרברים. אנשים באים גם למיפנס חברתי.

מהו הגיל שבו רצוי להתחיל? כיתות י"א, י"ב, הן האידיאליות להתחלה. טייפ מאוד עוזר לכגרות, ומאוד עוזר ללחץ מיכבניה-כגרות, ואני אומרת את זה מתוך ניסיונה האישי של הבת שלי. 10 דקות טייפ מזה, טייפ איננו מוזק כמו סמים או כדורי-מרץ למיניהם.

ומשהו לגבי העתיד?
מהשנה הבאה אני מלמדת טייפ בסטודיו בחיפה. תלומדיי הוא להמישך ללמוד. לנסוע ליפאן או לסין למשך שלושה-ארבע שנים, לשבת בנינוז וללמוד את האמנות על בורייה. אין שם מורים. הנזירים לא עונים על שאלות. תביך לכך עם הזמן, הם אומרים לך.



הדוקטור חיה פריגוז'ין (מימין) הפכה רופאה מפני שלקתה בפוליו כשהיתה תינוקת. זה סיפור מרתק של אשה שהתגברה. מספרת נעמי רון

כפי שנותנים כיום ברוב המיקרים. לא נפגעי מן החיסון. אבל במיקרה שלי התברר שהחיסון לא חיסן. אי-ת, על כל פנים. אלה היו השנים הראשונות שבהן התחילו לחסן, ב-1958, ואולי אז החיסון היה פחות יעיל. בכל מיקרה, את הנעשה אין להשיב, כך שאין טעם לחסן יותר מדי.

ההתייחסות שלי אל מיקריה-פוליו האחרונים היא התייחסות של רופאה. כמו לכל רופא, גם לי יש מנגוני-הגנה, העוזרים לי להימנע ממעורבות יתר במחלות של אנשים אחרים. חברי למיקצוע אמנם טוענים שכנושא הזה אני מגלה מעורבות יתר, אבל אי-אפי שר לומר שהמגיפה הנוכחית סחפה אותי לגל-זיכרונות מהעבר.

הוריה של חיה הם מוזיקאי רחובות. היא הבת הבכורה, ויש לה עוד שתי אחיות ואח.

סיפורה חיה:
בגיל שנה ושבעיים קיבלתי חום גבוה, פיסיות-חולי קורמים, הפעם סירבתי שיקחו אותי על הידיים, ככה סיפרו לי. רופאת-הילדים שכרקה אותי ביום השני למחלה, הקישה פה ושם עם פטיש רפלקסים, ואמרה להרביי: זה כנראה פוליו. האבחנה אושרה בבית-חולים.

הוריי סיפרו שהם ישבו במשך כל הלילה הראשון ליד המיטה שלי ובכו. התחיל סיפור ארוך של ניתוחים, איש-פזונים, פיסיות-ראפיה. אני זוכרת את עצמי בגיל 3 שוכבת בגבס, מכף-רגל ועד החזה. מגיל 5 אני זוכרת את האחות נכנסת, עם מזרק ביד, ואומרת: היום את הולכת לגינת, ואני בוכה, ומסרבת לזריקה. אז רוקרים קורם את המיזרון, ואחריכך את הטוסיק של הבובה שלי, וגם זה לא משכנע אותי.

מסירת-הניתוחים של גיל 5 יצא שהלכתי לבית-הספר בלי עזרת קבצים, אבל כצליעה ניכרת.

נכה בשביל-הנחש
אף פעם אחת לא עשו אצלנו בבית עניין גדול מהנכות שלי. לא קיבלתי שום ויתורים והנחות בכל הקשור לעזרה בבית. הייתי כמו הילדים האחרים במישפחה. מבית-הספר אני זוכרת, בעלבון רב, את המורה שהבאתי לי בכיתה ה' את המש הלירות שהבאתי לטיול למערות בית-ג'וברין. הטיול לא בשבילך, היא אמרה.

עם הפוליו

מישפחתה, ולרופאים שטיפלו בה, לא היה הסבר לכך. עד לאותו רגע היא התייחסה לנושא המגיפה באופן מיקצועי, כרופאה. מאותו רגע היא הרגישה כחולה, שנפגעה מהמחלה.

חיה פריגוז'ין, ילידת רחובות, בת 31, לקתה כמחלה כשהיתה בת שנה ושבעיים, שבועיים אחרי שקיבלה את החיסון השלישי. לא ייתכן שנפגעי בגלל החיסון, היא אומרת, מכיוון שזה היה נגיף מומת, לא נגיף מוחלש,

עם חזרתה לארץ, התקשרה הר"ר פריגוז'ין לאותו רופא-מומחה, כדי להיערך לגבי מה בדיוק קורה בארץ בעניין הפוליו, ומה עושים. הוא נתן לה סקירה קצרה ושאל: תגידי, את קיבלת בילדותך את החיסון? היא אמרה שהיא קיבלה שלוש מנות של תרכיב סאלק, בשלוש זריקות, בגיל חצי שנה עד שנה.

אז איך ייתכן שחלית בפוליו? הוא שאל אותה. הר"ר אמרה שלה ולבני-היא שמעה בראשונה כאשר ביקרה בניו-יורק. היא פגשה ידו רופא, שיש לו מישפחה בארץ, והוא שאל אותה: מה קורה בארץ? יש מגיפה? מי צריך לקבל חיסון נגד פוליו?

הר"ר חיה פריגוז'ין, רופאה פנימית, היתה מופתעת, קצת נבוכה, כיוון שהיא לא ידעה על מה שהוא מדבר. היא אמרה שיש לשאול ידו משותף, רופא ישראלי, מומחה למחלות זיהומיות.



בת 9 (בתילבושת בית-הספר סמילנסקי) בלי חסיכה



בת שנתיים ושננות