

הנשמה והנשימה של מינה

מתוך שבר אדיר בחייה, צמחה מינה גורדון לינהרט ולמדה יוגה, פיתחה את שיטתה לחיבור הנשימה והתנועה וכתבה ספר המתאר בשפה אוהבת את החיבור בין הגוף לנפש, בשילוב דוגמאות ממטופליה ותלמידיה



מתארת מינה: "אני מנסה לעזור לאנשים להתחבר על מנת להגיע אל המקום השלם שמביא איתו שקט ויכולת לבטא את הכישורים והאמת שלהם, להיות מדויקים עם השליחות של נשמתם בגלגול הזה". ואין ספק כי אישיותה משפיעה על התהליך, מתוך השקט הנפשי והמקום הפנימי של אהבה ונתינה היא מביאה עימה לכל מפגש ולכל טיפול לא רק נסיון של מעל עשרים שנה, אלא שלושה וכתחילת המסע למיניעם אליה למצוא את אשר הם מבקשים.

על הספר אומרת מינה: "הספר הוא ביטוי חיצוני למשמעות ולמהות שלי,

הספר הוא האני שלי". לאחר שנכתב הספר, והגיע הזמן לשלוח אותו לעריכה גרפית, חלמה מינה בלילה כי היא עובדת בחימר. בבוקר הבינה כי עליה לכייר את הדמויות מחימר לצורך איור הספר, וכך נוצר אוסף דמויות מחימר, בתנוחות היוגה השונות, בעוד שהיא מעודה לא למדה פיסול ועבודה בחימר. הדמויות מעבירות תחושה של תנועה, כאילו הן נושמות בין דפי הספר, משלימות את המסרים העוברים כחוט השני בין דפיו.

את חייה של מינה גורדון לינהרט מקיבוץ הסוללים ראוי לחלק לשניים - לפני ואחרי. מינה, ילידת כפר יהושע להורים ניצולי שואה, אשר עסקה בעריכת שבועון ובניהול כוח אדם, אם לשלושה בנים, נקלעה למשבר גירושין בגיל הארבעים, אשר הביא לשבר קשה מאד בחייה.

מתוך הקושי והצורך לבנות את חייב מחדש, הפנתה מינה עורף לחייה הקודמים וגילתה את היוגה, את החיבור בין הגוף לנפש. היא פנתה לטפל את נפשה ודרך זאת הגיעה לריפוי באמצעות היוגה. בשנים בהן למדה ופיתחה את דרכה לא היתה היוגה מקובלת כדרך חיים כמו היום. היוגה שימשה בארץ יותר ככלי גופני, בעוד מינה לקחת והפכה זאת לדרך שלי כלי לריפוי, לדרך של יוגה תרפיה. היא למדה לימודי תעודה במכללה, אולם את הלימוד עצמו עברה בדרך של התנסות עצמית, דרך תלמידיה ומטופליה קיבלה אישוש לכך שדרכה נכונה ומתאימה.

מינה אומרת כי היא מגיעה לטיפול ממקום של אהבה גדולה לנפש האדם. ואכן, ניתן לראות אהבה זו בספר שפרסמה לפני כשנה, אשר מהדורה שניה שלו הודפסה לאחרונה "נשמה ונשימה: יוגה תרפיה - סיפורי ריפוי וצמיחה". הספר הוא מעין זר של סיפורים אמיתיים ומרגשים ביותר, המתאר ליווי פרטני של מינה לאנשים שהיו מצויים בצמתי חייהם או אנשים עם מוגבלויות עליהם רצו להתגבר בעזרת יוגה ונשימה.

מינה מבקשת שבמקום לצטט את מילותיה, יצוטטו מילות הספר. שערי הספר מחולקים לתקופות השונות בחיי האדם, החל מנערות ובגרות, הריון ולידה, גיל המעבר חזיקנה מענגת. בכל אחד מהשערים חוויות מרתקות אודות מפגשים מיוחדים עם מטופלים. תחילתו בהסבר על החיבור גוף-נפש, בדגש מיוחד אודות הנשימה: "הנשימה היא הבסיס לחיים. תפקודו התקין של הלב מותנה בתהליך הנשימה, כמו גם כל תפקודי הגוף האחרים. הנשימה היא גם הבסיס לחשיבה, מכיוון שהיא מספקת את האנרגיה למוח. בנוסף לאנרגיה שמספקת הנשימה לכל התפקוד התנועתי שלנו, היא גם מספקת לגוף, למוח ולנפש את המכשיר היעיל - הרפיה פעילה. מי שנושם בקושי, חי בקושי. (כמו אותה לידי בימי הביניים עם המחוך ההדוק, כמה קל היה לה להתעלף). כשאנחנו בריאים, מאושרים ורגועים, הנשימה שלנו מלאה וטבעית. כל צורות החולי, כל צורות הדיס-הרמוניה הגופניות והנפשיות, מבטאות עצמן מייד בנשימה. הקשיים הפיזיים והרגשיים שלנו גורמים לקשיי נשימה ואלו מעצימים את הקשיים הפיזיים והרגשיים, כך שמעגל החולי הולך ומתעצם. איבר או רקמה בגוף שמקבלים אספקה מועטת של חמצן, מועדים בסופו של דבר להיות "מורעלים" ולתפקד גרוע. העובדה המופלאה לגבי הנשימה היא, שבכל גיל יכולה להיות לנו שליטה עצומה עליה ובאמצעותה - על גופנו".



סיפוריהם של צחי ויניב המובאים בספר, הם דוגמה לעבודה מרתקת ובלתי שגרתית. צחי, בחור בן 36 גאון מחשבים אשר כתוצאה מעודף מתחים, הצורך להוכיח את עצמו יומיום בתפקידו הרם, הגיע למצב של תחושת בדידות ודיכאון בלתי נמנע. תפקודי הגוף שלו היו כמו בעת לחימה או בריחה, נשימה

יחסית. את תחושת האבדן הקשה שחשה אז, היא מתרגמת כיום ליכולת לתמוך ולטפל באנשים שעברו טראומות ולהיות קשורה לאנשים כאובים. היא איבדה שני עוברים במהלך חייה והדבר מאפשר לה להגיע אל נשים בהריון ממקום של הבנה והכלה ותמיכה, והתרסקות התא המשפחתי שלה והכאב הגדול שחוותה הכשירו אותה לעבוד עם אנשים בצמתים של חייהם.

ולסיכום אומרת מינה: "אני אסירת תודה לכל השיעורים, הטראומות והאבדנים שקיבלתי במהלך חיי, משום שהם היוו פוטנציאל לצמיחה מתוך השבר ואיפשרו לי לקבל את הכלים לסייע לאנשים המצויים בצמתים מורכבים בחייהם".

www.minayoga.co.il



והנשימה הבריאו את גופן ואיפשרו לגופן להיכנס להריון באופן טבעי, נשים שחוויית ההריון הועצמה באופן משמעותי באמצעות הייגה. בספר מצויים סיפורים מרגשים במיוחד אודות אנשים בגיל המעבר שלמדו להכיר בערך עצמם, חולים בפיברומיאלגיה שמצבם השתפר, ובמיוחד מחממים את הלב סיפוריה אודות בני גיל הזהב המשתתפים בשיעוריה וחווים נעורים מחדשים הודות לתרגילי הייגה והנשימה.

מינה נותנת שיעורי יוגה בהתנדבות לקבוצת קשישים בני שמונים ומעלה, והחיוך וההתלהבות המציפים אותה כשהיא מתארת את המפגשים איתם, מבהירים את האהבה הבלתי מותנית למטופליה ותלמידיה.

מינה שונה מאד מהדמות שמרביתנו מדמיינים כשאנו חושבים על מורה ליוגה. המפגש האישי עם מינה מפתיע. היא אישה קטנה וקומפקטית, קולה רהוט ורך, ואהבת האדם והלהט בקולה כשהיא מספרת על מטופליה, שובים לב. גם הספר מנוקד בהסברים ברורים ובהירים אודות האופן בו גופנו מגיב למצבי החיים המשתנים, אודות החיבור בין תחומי הרגש, האנרגיה הנשימה והדמיון, בשפה גישה - בדיוק כפי שהיא מתבטאת ביומנים.

אמה וסבתה של מינה היו ניצולות שואה. את שתיהן איבדה באותה שנה, כשהיתה בגיל צעיר



חטופה, טחית ושיריים שהתקשו. בדרך הריפוי שלו השתמשה מינה באפקט הנשימה והחזירה לו את היכולת לעבוד על נשימות עמוקות וקצובות, בליווי עבודה עם תנוחות "הנר" והמחרשה" וכן בליווי דמיון מודרך, אשר השיבו לו את האמונה בעצמו.

עם יניב, בחור בן 26, אשר היה מבועת פן ייחנק, עבדה מינה על מצג הגוף ועל התחברות אל עצמו, אל האמת שלו וביחד הם הסירו את הפחד המצמית שליווה את חייו.

שערי הספר ממשיכים בסיפורי מקרים, שמינה קיבלה רשות מגיבוריהם להכניס לספר, בתיאורים מרגשים אודות נשים שהתקשו להרות ובעזרת הייגה