

מוגש לנעמי אשל

קורס הכשרת מורים בשיטת אלכסנדר

עבודת סוף שנה ב

נושא : העבודה בשכיבה ככלי לאבחנה ולריפוי

מגיש : גיא וידל

תאריך : 19/4/2020 חולון

## שכיבת אלכסנדר ככלי לאבחנה ולריפוי

שיטת אלכסנדר הינה שיטה חווייתית בה התלמיד לומד בעיקר באמצעות החוויה הפסיכו-פיזית אותה חווה במהלך השיעורים, וכן בתרגול האישי.

בהתאם לכך נתבקשתי לספר מעט מחווייתי, ומה גרם לי להתמיד בשיטה ותוך כדי לשפוך מעט אור על הנעשה בשיטה, הטכניקה, ולבאר מעט מהמושגים עליהם דיבר אלכסנדר. ובכן, ישנם המון מעלות ואיכויות שגרמו לי להישאר בשיטה, ובכל זאת בחרתי לספר מחווייתי באחת מטכניקות העבודה בשיטה שהיא העבודה בשכיבה.

ראשית, אקדים ואספר שלפני שהגעתי לשיטת אלכסנדר ניסיתי לא מעט שיטות ריפוי ועבודה עם הגוף, הן ברפואה הקונבנציונלית והן באלטרנטיבית בשל כאבים ומגבלות בגופי, זאת ללא שיפור ניכר במצבי. שיטת אלכסנדר היוותה נקודת מפנה עבורי.

אחד העקרונות בשיטה נקרא 'non doing' או "אי עשייה". לפי עקרון זה אנו עובדים בכיוון של הפחתה, בניגוד להוספה. כלומר, אנו בודקים מה מיותר ומה לא מתאים בהתנהלות הגופנית נפשית שלנו, וממנו נפחית. כאשר נרצה ליצור דבר מה או להביא לשינוי, אנו ניצור "תנאים מתאימים" כדי לאפשר לאותו הדבר להיווצר או להשתנות. כפי שקורה בטבע, כפי שצמח זקוק לתנאים מתאימים, שהם מים, שמש, אדמה ואקלים מתאים, כדי לצמוח ולהתקיים. לולא תנאים אלה הצמיחה לא תתרחש, ואולם אם רק נספק תנאים אלה הצמיחה תתרחש מאליה, ללא התערבותנו הישירה.

אלכסנדר השתמש במושג 'The means where by' כדי לבטא תנאים מתאימים ואף אמר באחת מהרצאותיו שהוא איננו מרפא אלא יוצר בגוף תנאים מתאימים, שיאפשרו לגוף לרפא את עצמו. עיקרון זה קסם לי, מכיוון שעד אז ובעבודה עם שיטות אחרות, הונחיתי בד"כ להוסיף תרגילים כאלה ואחרים, או מתיחות, או לחזק שרירים, על מנת שיהיה מספיק כוח להיאבק במצב הקיים. מה שגרם לי לעוד יותר כאבים ולחץ בגוף, ואם לא בעבודה גופנית, אז בטיפולים שונים היו מניפולציות כאלה ואחרות לגוף, שלא ממש עזרו.

בשונה מכל אלה, בשיטת אלכסנדר קיבלתי הנחיות של מה לא לעשות! ובנוסף, איך להפחית במתח המיותר בו הגוף נמצא ולהביאו לאיזון בכיוון עדין וללא מאמץ פיזי או מנטאלי כלל. כאן חלה תפנית במצבי שכן הגוף החל להגיב לעבודה והמצב החל להשתפר.

העבודה בשכיבה הינה דוגמה לעיקרון ההפחתה, שכן אנו מביאים את הגוף למצב של שכיבה חסרת מאמץ ובמצב זה אנו עובדים. גם צורת העבודה היא בד"כ להפחית במתח מיותר שקיים בשרירים וליצור תנאים מתאימים בגוף, כדי שזה ירפא את עצמו. טכניקה זו נלמדת כבר בשלבים הראשונים של הלימוד, שכן יתרונה הוא בכך שבזמן שכיבה פעילות הגוף יורדת למינימום ביחס לעמידה או תנועה, ובמצב זה יותר קל להפחית במתחים וללמוד את שיטת אלכסנדר. כמובן שלימוד זה יבוא לידי ביטוי בעמידה ובתנועה ולמעשה בכל פעילויות היום יום. טכניקה זו עזרה לי להבין וללמוד את גופי, לאבחן את הסיבה למקור הכאבים, ונתנה לי כלים כדי לרפא.

לפני שאספר על שכיבת אלכסנדר, אומר שלימוד טכניקת השכיבה מתבצע באמצעות הנחיה והכוונה מילולית ומחשבתית, לצד מגע מידיו של המורה. מה שיוצר חוויה פסיכו פיזית, ולתאר במילים חוויות מסוג אלה זאת משימה לא פשוטה, ובכל זאת אנסה לתמצת בכמה משפטים.

### הטכניקה באופן כללי בשיטת אלכסנדר והנחות יסוד :

בשיטת אלכסנדר אנו מתייחסים לגוף כולו כאל יחידה אחת ובתוכה איברים שונים, כשבין איברים אלה קיימות מערכות יחסים. מערכות יחסים אלה מתממשות במפרקי הגוף שם נפגשים עצמות שונות. כידוע, העצמות בגופינו מחוברות זו לזו על ידי שרירים וגידים. מכאן שהמתח המצוי בשרירי גופנו, משפיע על מערכות היחסים בין עצמות הגוף, כך שבמצב של מתח עודף יהיה כיווץ ודחיסה בין העצמות, ובמצב של רפיון יתר תהיה שמיטה בין העצמות. על מנת לאפשר תפקוד תקין של האיברים, נדרש מתח נכון, שיצור מרווח מתאים בין העצמות, כדי שיתאפשר מעבר חופשי לכלי הדם ולמערכת העצבים.

בשיטת אלכסנדר אנו מביאים למצב של מתח נכון על ידי הפחתה במתח מיותר. אלכסנדר השתמש במילים 'to reduce unnecessary tension' הכוונה אם כן היא להפחית מן המתח המיותר ולכוון את הגוף למתח הרצוי.

לדוגמה: מערכת היחסים בין הזרוע לאמה מתממשת במפרק המרפק, אלה מחוברים בשרירים, וככל שרמת המתח בשרירים אלה תהיה גבוהה, הזרוע והאמה יילחצו אחד כלפי השני וייצרו לחץ על הסחוס במרפק, מה שעלול ליצור לחץ על העצבים או על כלי הדם שעוברים במקום, ולגרום לליקויים בתפקוד האיברים ולכאבים. כך גם לגבי שאר מערכות היחסים בין העצמות בגוף, כגון בין האמה לשורש כף היד, בין הזרוע לכתף, בין הירך לברך וכו'. גם עמוד השדרה בנוי מחוליות כשכל חוליה מהווה למעשה מפרק, וביניהם חוט השדרה. אנו עובדים בעזרת מערכת העצבים, השרירים ומערכת השלד, כשלמעשה אנו משדרים הנחיות דרך מערכת העצבים לשרירים, מפחיתם מהמתח המיותר המצוי בהם, ומכוונים בעזרת עצמות השלד, כך שיוצרו חופש תנועה קטן ורצוי בין העצמות או החוליות, וימנעו מצב של דחיסה של אלה אחד כלפי השני.

מערכות יחסים אלה שבין האיברים בגוף, משפיעות זו על זו ותלויות זו בזו. כך שעיוות או מתח במקום מסוים ישפיע על מקום אחר. על מנת להמחיש ניתן לדמות את הגוף לאוהל עומד, שארבעת עמודיו מחוברים לקרקע בעזרת חבלים מתוחים, בארבעת צדדיו. האוהל מדמה את הגוף, העמודים את השלד והחבלים את השרירים, כשהנפח שקיים בתוך האוהל, מדמה את הנפח הפנימי הדרוש לתפקוד תקין של מערכת הגוף. כמו מערכת הנשימה, הלב, ומערכת העיכול, שכידוע אלה זקוקים למרחב ותמיכה של השלד והשרירים כדי לתפקד. ברור לנו שמתח מיותר או רפיון באחד הצדדים של האוהל ישפיע על מנח האוהל כולו. בדומה לכך הגוף, שכן על מנת שמערכות הגוף יפעלו כראוי, הגוף זקוק למבנה תומך, שמצוי במתח נכון.

### **כיצד מערכות יחסים בגוף פועלות :**

במציאות, עיוות במערכת היחסים בין רגל לאגן שמתבטא ברגל שלחוצה אל תוך האגן, או מוחזקת בעיוות פנימה או החוצה, זאת בעקבות מתח מיותר במקום או אחזקה וכיווץ כרוני של השרירים באזור, ישפיע על מנח עמוד השדרה בגב התחתון, זאת מכיוון שישנם שרירים המחברים בין הרגל לגב התחתון. מצב שכזה יכול לגרום ללחץ וכאבים בגב התחתון עצמו, או בבטן שמעוצבת דרך עמוד השדרה בגב התחתון, או לגרום ללחץ על העצב שמעצבב את הרגל השנייה, שגם הוא מצוי בגב התחתון. אם כך הרי שמצב זה עלול להקרין כאבים לרגל השנייה, כשמקור הכאבים איננו באותה הרגל וכל ניסיון לטפל באותה הרגל לא יועיל.

דוגמה נוספת היא, שעיוות זה בגב התחתון שמקורו במערכת היחסים בין הרגל לאגן, יכול לגרום גם לעיוות בחוליות הצוואר, שהרי אלה מקושרים לגב התחתון באמצעות שרירים. עיוות זה בצוואר יכול להקרין כאבים לידיים שכן עצבי הידיים מקורם בעמוד השדרה הצווארי. גם בדוגמה זאת, מקור הכאבים איננו ביד כלל, וכל ניסיון לטפל ביד הכואבת לא יפתור את הבעיה.

### **כיצד מתבצעת הטכניקה בשכיבת אלכסנדר :**

אנו נשכבים על המזרן כשכפות הרגליים מונחות על הקרקע, הברכיים מצביעות לעבר התקרה, והגב פרוש על המזרון, כשהראש נח על ספר או כרית קשה, הידיים נחות על אזור הצלעות או הבטן והמרפקים נחים על המזרון.

אנו מפנים את הערנות התחושתית לאזור ה"פיקוד הראשוני". הפיקוד הראשוני הוא מושג נוסף שטבע אלכסנדר כדי לתאר את אזור החיבור בין הגולגולת לבין חולית האטלס, שהיא החוליה הראשונה בעמוד השדרה. חיבור זה מתבצע בעזרת קבוצת שרירים זעירים ועמוקים, כשרמת המתח באותם שרירים היא הקובעת את היחס בין הגולגולת לתחילת עמוד השדרה. המתח בשרירים אלה משתנה מרגע לרגע באופן מתמיד וגם במצב של שכיבה, מה שיוצר מנגנון איזון דינמי במערכת היחסים שבין הראש לצוואר, ומנגנון זה משתנה ומתאזן כל הזמן, כך שהיחס בין הראש לצוואר משתנה ומתאזן כל הזמן בהתאם.

אזור זה שנמצא מאחורי האף ומעט מתחת לעיניים הינו בעל חשיבות אסטרטגית מכיוון שבמקום זה מתממשת מערכת היחסים בין הראש לצוואר או בין הגולגולת לעמוד השדרה. מערכת יחסים זאת מהווה

לדברי אלכסנדר "רפלקס מנחה" לשאר מערכות היחסים בגוף, כלומר דרך הפיקוד הראשוני ניתן להשפיע על שאר מערכות היחסים בגוף, וכן ברגע שזאת תהיה בהרמוניה הגוף כולו יהיה בהרמוניה .

בנוסף ניתן לומר על הפיקוד הראשוני שהינו בעל חשיבות יתרה לתפקוד מערכת העצבים, בשל העובדה שהוא נמצא באזור מערכת העצבים המרכזית, בין המוח לחוט השדרה. באזור זה עוברים פקודות עצביות שקשורות לכלל המערכות בגוף, ומתח ושרירים מכווצים באזור זה עלולים ליצור הפרעה בהולכה העצבית. לדוגמה, אם ניקח את עצב העצב התועה (vagus nerve), עצב זה יוצא מן המוח המוארך, עובר דרך הפיקוד הראשוני לעמוד השדרה ומשם לאיברים אותם הוא מעצב. כגון הלב, הריאות, מערכת העיכול, בלוטות זיעה ומערכת המין הנקבית. דרך עצב זה המוח מקבל מידע מהאיברים על מצב תפקוד האיבר, ומעביר פקודות עצביות בהתאם, בחזרה לאיברים. אם ישנה הפרעה במסלול עצבי זה, הרי שהאיברים עליהם הוא אחראי ייפגעו. ושוב, גם בדוגמה זו, טיפול מקומי באיברים שנפגעו לא יפתור את מקור הבעיה .

### **הנחיית הכיוונים :**

בעוד אנו נוכחים ומסיירים בעזרת הערנות התחושתית באזור הפיקוד הראשוני ובאזור המצח – האונה הפרונטאלית, אנו משתמשים בטכניקה שנקראת הנחיית כיוונים. טכניקה זו מתבצעת על ידי הנחיית מחשבתיות שאנו משדרים למערכת העצבים, וללא תנועות פיזיות רצוניות. הנחיית הכיוונים אומרת "להניח לצוואר, על מנת שהראש יוביל לפנים ולמעלה, על מנת שהגוף יתארך ויתרחב" הכוונה היא להפחית במתח המיותר משרירי הצוואר על מנת שהראש, שכאמור נמצא באיזון דינמי ביחס לצוואר, יגיע למיקום בו הוא אמור להיות, והוא מעל הצוואר ולא שקוע בתוכו. בדימוי ניתן לומר "הראש כאילו צף מעל הצוואר" כל זאת על מנת לאפשר לגוף להתארך ולהתרחב, הכוונה היא שמאחר והפחתנו במתח בשרירי הצוואר ניתן להפחית במתח המיותר משרירי הגוף מאחור מלפנים ובשני צדדיו כך שהוא יתפרש לאורך לרוחב ולגובה (הגוף כולל בתוכו את הבטן והחזה).

לאחר מכן מגיעים הנחיית הכיוונים גם לגפיים, מה שמוביל אותנו למצב של רגיעה ואיזון, מתח רצוי במערכות היחסים והאיברים בגוף, וכן לנוכחות וערנות תחושתית בגוף כולו. ואז משאין הפרעות לגוף, מלאכת הריפוי נעשית בצורה טבעית על ידי הגוף עצמו, ומגיעה לכלל המערכות בגוף פנימיות או חיצוניות, שבשליטתנו או שלא בשליטתנו המודעת. ניתן לראות שאנו עובדים לפי עיקרון ההפחתה, שכן אין אנו מוסיפים דבר, אלא מפחיתים מן המיותר ומכוונים את הקיים לכיוון המקורי והרצוי, כפי שהיה אמור להיות לולא אותם מתחים והפרעות מיותרים.

### **ההבחנה החושית :**

ביטוי זה מבטא את היכולת שלנו להבחין ולחוש באיברים מבלי לגעת או למשש אותם. עם התרגול ולאורך השנים "ההבחנה החושית מתעדנת" תחילה חשים בשרירים הגסים או היותר מוכרים, ולאט לאט מתחילים לחוש את הגוף כולו. גם את השרירים הפחות מוכרים כגון שרירי הצוואר הזעירים, שרירי הבטן או הגב העמוקים, או שרירי הקרקפת והעור. הגוף מתגלה כמערכת הוליסטית פסיכו-פיזית שמתפקדת כיחידה אחת מכף רגל ועד לקודקוד, שעובדת בהרמוניה עם כל חלקיה וכל חלק משפיע ומושפע מהיתר, כולל מההיבט המחשבתי וההיבט הנפשי.

### **הכיוונים :**

במהלך העבודה ותוך כדי הקשבה לגוף, נחשפים מנגנונים נוספים הקיימים בגוף כגון "הכיוונים" מונח אלכסנדרוני המתאר מיקרו תנועות כמעט לא מורגשות, מעין דחפים עדינים או פולסים. פולסים אלה קיימים בכל הגוף ותפקידם לנוע בכיוון המרווח את הגוף, בכיוון צנטריפוגלי – מבפנים החוצה. לחצים נפשיים וכיווץ של שרירים בצורה לא מודעת מפריעים לדחפים אלה לנוע בכיוון הרצוי, מה שיוצר מצב של לחץ ודחיסה על הגוף. לחץ זה עלול להפריע לתפקודי הגוף ברמות עדינות, שמשפיעות גם על האיברים הפנימיים.

לדוגמה: אם ישנם שרירים מכווצים בבטן שיוצרים לחץ פיזי או מתח על אחד מאיברי העיכול, או על אחד העצבים שמעבירים פקודות לאותו האיבר, או על אחד מקלי הדם שאמורים להזין את אותו האיבר, האיבר

עצמו יתקשה לבצע את תפקידו, כך שלאורך השנים עלולה להיווצר בעיה תפקודית באיבר עצמו. גם כאן מקור הבעיה איננו כלל באותו איבר אלא בלחץ שמופעל עליו ומונע ממנו תפקוד תקין.

### **כיצד שכיבת אלכסנדר יכולה לעזור בריפוי :**

בעבודה בשכיבה אנחנו נגיע לאזור זה בצורה הוליסטית, ביחס לגוף כולו ולמתרחש בנפש. נכון את הנוכחות שלנו לאזור הפיקוד הראשוני, ובאמצעות הנחיית כיוונים נפחית מהמתח המיותר בצוואר, בגוף כולו ובבטן, ונכוון את הגוף למצב של הרמוניה במערכות היחסים. בהמשך, ובאמצעות הנחיות כיוונים נוספות, נשיב את תנועת הפולסים לכיוון הרצוי. בצורה זו נמיר את אותו הלחץ שהפריע בתפקוד, לתנועת התרחבות ורגיעה, וכך נאפשר תנאים מתאימים לגוף לרפא את עצמו. שכן, האיבר עצמו יתפקד ללא שיש עליו לחץ, הוא יוכל לקבל ולהעביר מסרים למערכת העצבים כפי שהוא אמור, וכן יקבל את ההזנה הדרושה לו ללא הפרעה, מכלי הדם. אציין כי בדוגמה זו ניתן לראות את עיקרון ה"אי עשייה" שכן פעלנו בצורה של הפחתה וללא מניפולציה כל שהיא לאיבר עצמו. למעשה ניתן לומר שיצרנו תנאים מתאימים על מנת שתהליך הריפוי יתממש.

### **החיוניות :**

בהמשך הדרך ועם התמדה בתרגולים ניתן להתחיל לחוש בזרימת החיוניות או 'vitality' כפי שקרא לה אלכסנדר. הכוונה היא לאותה אנרגיית חיים שזורמת בכל הגוף, אנרגיה זאת מבקשת להגיע לכל מקום בגוף, בעוד שלפעמים וכתוצאה מכיוון לא נכון או מתח ושרירים מכווצים בגוף, נוצרות חסימות באזורים מסוימים שמונעים ממנה גישה, ויוצרים הצטברויות במקומות אחרים. גם כאן מדהים לחוות את האינטראקציה בין הנחיית הכיוונים, שחרור שרירים ופתיחת חסימות לבין אותה חיוניות.

### **עבודה עם התודעה בשכיבה :**

מבחינה תודעתית, בזמן התרגול אנו נמצאים במצב של נוכחות, ערנות ובקרה, למתרחש בגופנו ובנפשנו, זאת ללא התערבות ישירה. עם הזמן ניתן לחוות את הקשר הגופני נפשי, נבחין כיצד מחשבות ורגשות משפיעות על הגוף, חלקם מכווצות, גורמות ללחצים וחסימות, ומשבשות את תנועת הכיוונים, וכיצד אחרות יכולות לרווח, להפחית לחצים וליצור הרגשה של שלוה. במקביל, כיצד מצב גופני משפיע על הנפש, כיצד אנו מרגישים ואילו רגשות עולים בנו בזמן שגופנו מכווץ, וכיצד כשהוא מרווח. מהו התוכן ומהי איכות החשיבה שלנו, לפני ואחרי העבודה בשכיבה. ומחווית האישית, מעל הכול, מהו שקט, מהי שתיקה, ומהי אי עשייה מחשבתית, וכיצד הם משפיעים על הגוף. העבודה בשכיבה הינה כלי נהדר לעבודה תודעתית ונפשית, שכן הגוף יכול לעזור לנו למצוא את הדרך הנכונה לנו.

### **לסיכום :**

ברצוני לציין שבחוויות מסוג אלה, המידע שאנו מקבלים מהגוף, מהמערכת הפסיכו-פיזית ומהעצמי, הוא נדיר וערכו הרפואי רב לאין ערוך, לצורך אבחון הליקויים בגוף ושורשם. מידע זה, בליווי רצון לשנות ועם כלים מתאימים, כמו הנחיית הכיוונים, הוא בעיניי מהות השיטה. שכן, התלמיד לומד על גופו ועם עצמו, על מצבו, היכן מאוזן והיכן לא, מה מקור המכאובים בגופו וכיצד ניתן לשפר ולרפא.

מחוויתי האישית אוכל לומר שטכניקה זו אפשרה לי להבין היכן ומהו שורש הבעיה, והיכן הסימפטומים שמתבטאים כתחושות כאב ומגבלות באזורים שונים. תגלית זו שינתה בשבילי את תמונת המצב, שכן עד אז הייתי מתלונן על הסימפטומים, מקבל טיפול עבורם, וללא שינוי מהותי במצבי. ועם זיהוי נכון, ותחילת עבודה בשכיבה על מקור הבעיה, המצב החל להשתפר בהדרגה.

זהו תהליך התפתחות ארוך, מקיף ומעמיק שדורש לא מעט זמן, אולם את פירותיו ניתן לקטוף גם תוך כדי צמיחה. כערך מוסף אציין שגם אם המצב עדיין מגביל וכואב, כאשר אנחנו יודעים מהו מקור הבעיה, ובנוסף יש ברשותנו כלים כדי לתקן, אז ישנה דרך! וכאשר ישנה דרך, משהו עמוק בפנים יודע ונרגע.