

האנך המהלך

עבודה לקורס "מחשבת הגוף"
על-ידי יוספה מיכאלי

מאת:
נילי אצלן
אוקטובר 2006

האנך המהלך

ראשית אפתח במקום הנרכש החדש בחיי, הנפלא והמהווה ניצחון על דפוס מולד או התנהלות: **עמידה**. במחשבת למדתי לעמוד. בגלל מחשבת התחלתי להיות בעלת כושר עמידה (תרתי משמע?.. ©) – דבר הנדרש מדי פעם בחיי היומיום. זה קרה בהדרגה, לאט-לאט מצאתי עצמי מתקנת את יציבתי, החל מצורת מנח כפות הרגליים, גם תוך שמירה אקטיבית ובונה של הקשת האורכית המדיאלית של כל כף-רגל כדי שלא תקרוס פנימה וגם מבחינת היחסים בין שתיהן – כך שתהינה מקבילות וברוחב מפרקי הירך; חלוקת המשקל המאוזנת בין העקב לכריות בכף הרגל; אצבעות – שתהינה פרושות לפנים, מה שגם עוזר להן לא להיצמד מדי אחת לרעותה; אי נעילת הברכיים; העמסת האגן בצורה סימטרית על המבנה שהצבתי מתחתיו- האגן המונח לו על מפרקי הירכיים עם חלוקת משקל שווה גם עליהם; יישור של קדמת מפרקי הירכיים; בדיקה חוזרת ונשנית של הקשת המותנית עם הטיית אגן קלה לאחור זאת, במקרה שלי במיוחד - תוך שיגור הוראת הרפית טונוס מיותר משרירי המותנית. גיליתי שאני סובלת מכיווץ יתר של השרירים שבגב התחתון – בד"כ מעומס נפשי או ריבוי משימות מייגעות ביומיום; למדתי לפרוק אותו באמצעי לא שגרתי – על-ידי שיגור הוראת הרפיה מהמוח, תוך אבחון בלתי פוסק – גם של גוף וגם של נפש, המתחלפים ביניהם בסדר ההובלה. הדרך החדשה שאימצתי לי היא הקדמת התרופה למכה: מכיוון שמודעת – בודקת ומתקנת. זהו סוג של תחזוקה. הבדיקה יכולה להיות גם תוך תנועות או תנוחות שונות.

אני בודקת את החלק העליון של הגו – אחת מבעיותי היא נטייה לכתפיים מכוונות, שבין היתר יוצרות לי קיפוזת בחוליות ה-T וגם צוואר לורדוטי, כמו גם לורדוזת L. אמנם הפתולוגיה אינה חמורה, אך מספיקה כדי ליצור הרגשת אי נוחות וכאבים שצצים לפרקים. ואני מנסה כמובן לשמור על עורף ארוך.

בעיקר רואה כרגע את עצמי עומדת וחותכת ירקות במטבחי הקטן, בו השיש קצת נמוך מדי, ולפיכך הנטייה לפרוטרקשן בכתפיים מקבלת גם חיזוק סביבתי. יחד עם הנטייה המגוונה שטבועה בי לאלווישן אוטומטי בכל פעולת זרועות אפילו אם זו קלה, כבר הפכתי לאנך שנראה כמו מקל סבא. פירוק הקצה העליון מתנוחתו הלא אסטטית מונע מכך שמחד גופי משדר לי אותות מצוקה של אי-נוחות ואף כאב ומאידך נרכשה בשרירי ובמפרקי יכולת תנועה וטווחים המאפשרים לחתוך סלט על שיש נמוך בגב עליון ניצב ופרוס. אז אני מתקנת ולומדת להעביר את הסכין עם קצת פחות כפיפה במרפקים. אף אם נדרשת לכך בכל דקותיי, אני שמחה שלא שוכחת ושוקעת – תרתי משמע.

למידת התיקון נוקסה משיעורי מחשבת הגוף, כטבע שני – כי שם בודקים ומשפרים. זה מתבקש, זה לגיטימי, זה נדרש, זה מעניין, זה מקדם ומלמד, וזה גם אינסופי – כי אנו משתנים בכל יום או אפילו שעה. כי אנחנו עוברים מצבי גוף ומצבי רוח. כי אנו מגיבים לצפוי וללא צפוי. כי אנו נתונים למזג אוויר קר או חם או לח או כי חום גופינו עלה או ירד. לפעמים מתקבעים ו'קופאים' בתנוחה ממושכת ויש לכך שלל תוצאות.

ועל מה אני כל כך שמחה? כי פעם לעמוד היה כואב. במוותנית. במפרקי הירכיים. בשוקיים. בכפות הרגליים. גם הרגשתי ש'אין' לי דם בראש. ולמה? כי קרסתי לתוך התנוחה. כי רציתי למצוא נקודות משען בתוך עצמי. כי נעמדתי תוך השענות על רגל אחת, וכשזו התעייפה, העברתי את משקל גופי למפרק הירך ולכל המפרקים שמתחתיו של הרגל השנייה. וכשזו התעייפה, כבר היה מאוד קשה לחזור לראשונה שעדיין לא נחה מספיק, אז חיפשתי קיר או עמוד להישען עליו, כמובן בצורה פסיבית, מרוחה, לא סימטרית ומכאיבה גם כן. יש לי את העמוד הקבוע, הנטוע במרכז התור המשתרך בסניף הדואר ברח' וויצמן. הוא נמצא ממש מתחת למזגן ודי חורפי שם וסוער. היום אני רק מביטה בו ממרחק שלא מפר את פרטיותו, בחיך פנימי של עצמאות הקורן מתוך עמידה איתנה שאינה מתייגעת. אם לא היה קיר או עמוד בנמצא, פשוט ירדתי לעמידה

שפופה, כמו ישיבה בדואית. הרבה מבטים ננעצו בי. במיוחד של במאים ומפיקים של ה-BBC. לא יפה... אבל הכאב לא מתחשב בנימוס ומנהגים נאותים. אני זוכרת גם הרבה פעמים בהן אפילו שכבתי על הרצפה על הגב. אז סיפרתי להם שכתפי הימנית, הנושאת ומנסה לייצב עשרה קילו של מתכת עם זכוכיות אופטיות, קוראת לי לנוח דרך איזון הגב בתנוחות מזרות וסליחה. פיציתי אותם על כך בצילומים יפים. כעת אני בהפוגת סחיבה חד-צידית מתמשכת. ברור לי היום שהדרך לשאת ולייצב את המצלמה על הכתף נסללה בעזרת כל צידו הימני של גופי, כולל אותו מפרק ירך ימני, שמסתבר שהפך לשונה מהותית במנח שלו ובטווח התנועה שלו מן השמאלי. תופעה שגיליתי במלוא הדרה רק באחד מהשיעורים האחרונים, יחד עם כך שהמשוב מהרצפה למגע עצם ה-femur בשיבת ברך-כף-רגל ימינה, אינו דומה לזה של רגל שמאל ואף מכאיב. לשם ייצוב המשקל הכבד בקצה העליון הצידי של הגוף, המצאתי תנוחות המתקבעות לתוך עצמן בעוצמה: תקעתי את המרפק על עצם האגן הקדמית, מה שגרם לי לקצר את המרחק בין הכתף לאגן בצד ימין ולכווץ ביתר שאת את הצד הימני של חוליות הגב התחתון; קירבתי את הראש ליצור המתכתי, כך שהצוואר עם הראש הכבד שבקצהו נטו לצד ימין; עמדתי עם כל המשקל רק על רגל אחת, ימין כמובן, כדי שהמבנה המשונה הזה, האנך עם המשקולת הלא סימטרית על הכתף, יהיה יציב בצורה לא אנושית כמעט. עבודת המצלמה שלי אכן צלחה, התמונות היו יציבות להפליא.

אולם מאז שהמציאו את הוידאו, משך היחידה הצילומית, ה"שוט" הפך להיות תלוי באורך הסרט המגנטי שבקלטת, או בקץ אנרגיית הבטרייה, כלומר- אינסופי מבחינת הצלם. בשנותי הראשונות במקצוע, הייתי נתונה למצב הרבה יותר אפשרי ושונה מהותית: ה"שוטים" היו פרי התכוונות יצירתית, אמנותית ואנושית. זה נולד כי טכנית היה אילוץ של חומר גלם – משכו של כל גלגל היה 10 דקות מה שהכריח אנשים ללקט חומרים ראויים ולהשקיע מחשבה. כך גם גופי הסתגל והסכין למשימה; השוטים היו בני דקות בודדות, אך ההתכוונות הייתה פרי של שקט, הכנה, ניסיון, פתיחות לשינוי ולהפתעה; מקצועיות – גם טכנית וגם אמנותית. קפיצת המדרגה מהצלולואיד למצלמה האלקטרונית דרדר את המקצוע לרמת "אכול כפי יכולתך", מבלי לברור את המוץ מן התבן, מבלי להתבונן באמת. הבמאי דוחה את ההחלטות לשלב המרווח והלא לחוץ של העריכה. כמובן שבאמור לעיל קיימת הכללה מסוימת, אך זוהי בהחלט המגמה ההמונית. זה נשמע כל כך רע, אך האמת היא שעשיתי גם הרבה מאוד דברים חיוביים על-ידי הימנעות מתנוחות ותנועות צילום, שהיה לי ברור שיכתשו את הדיסקוסים שלי במותנית, או יציקו לגידים מסוימים בשורש כף היד, או יעצרו את זרימת הדם שלי באיברים מסוימים או יטלטלו את גופי + 10 ק"ג. פשוט אמרתי לא. איזה כיף!

רק לאחר מספר שנים לא מבוטל של תרגול מחשבת הגוף, הבנתי שחל בגופי שינוי. הקיץ האחרון היה משופע בחלקי שיעורים ארוכים בעמידה, ושמת לי לב, שממש לא קשה לי להיות בתנוחה הזו. יחפה, ללא המדרסים המנסים להחליש את כאבי המטהרזולגיה שלי, על רצפת העץ; זה הזמן להגיד שאני הבת של אמא רותי, שהייתה אחות חדר ניתוח בעברה (משמע, נאלצה לעבוד במשמרות ארוכות מנשוא תוך משכי עמידות אינסופיים) ומאז שאני מכירה אותה, יודעת שהיא ממש לא מסוגלת לעמוד יותר מחמש דקות וששוקיה אף מעוטרת בוורידים בולטים, דליות ובצקות. רגלי גם הן ירשו את הנטייה להתנפח ולהתבצק בקלות. והנה – כל זה כמעט נשכח! פתאום הגוף שלי למד לעמוד. פתאום הגוף שלי שמח בעמידתו, לא מתייגע ממנה ושש לבחור בעמידה כגיוון לתנוחה אחרת. כבר כמעט שנה חלפה מאז שהשרוג התבסס לו בגופי – אך אני לא מפסיקה להשתאות ממנו בכל פעם מחדש.

כאן אני מבקשת להאיר מספר נקודות המבארות את התחושות המתוארות לעיל, הן בבניית יציבת העמידה והן בנזקי המקצוע שבחרתי ומורשתי הביולוגית:

♦ הקשת ברגליים: מן הראוי לא לסמוך ולהישען על הליגמנטים שהם קו ההגנה האחרון של המפרק ותפקידם לסמן את קצה טווח התנועה שלו. למדתי להפסיק לנוח על הליגמנטים

ולהתאמץ תוך הפעלת השרירים שעושים את תנועת הגבהת הקשת + האינורשן. כתוצאה, גם כשיש מדרס בנעל, הקשת האורכית מדיאלית שלי, שהייתה שטוחה ובמשך כל חיי נתמכה במדרס – כמעט ולא מגיעה למגע במדרס. אני מאמינה שזה גם מקל על המטטרולוגיה, שזיכתה אותי בפרופיל 47 בצה"ל. היום כמעט ואיני סובלת מכאבים בגינה. אותו הגיון ליגמנטי שמור גם לנעילת ברכיים. למזלי אין לי נטיית יישור יתר בברכיים וגם לא נטייה לקריסת ברכיים פנימה (רגלי X - valgus) או החוצה (רגלי O - varus).

◊ ריכוך הלורדוזה המותנית הוא קריטי עבורי. חשוב להרפות את שרירי ה-erector spine, כי עבודתם לא מפסיקה לרגע כל עוד אנחנו גבינו זקוף. הם שובתים מכל מלאכה כמעט רק בהיותנו שוכבים. חשוב גם ללמד אותם להיות ארוכים כדי שנוכל להציל מחנק את הדיסקוסים שבין חמש החוליות המותניות הלורדוטיות. אלה הן 5 חוליות עצמאיות, גדולות יחסית, שלא מעוגנות בעצם האגן או מהוות חלק מכלוב בית החזה, תוך חלוקה מפרקית עם הצלעות. הדיסקוסים שביניהן נשחקים ומתייבשים בחלד האדם. מחמת שימוש שגוי מתמשך או תנועה חד-פעמית יכולה אף להתרחש בהם פריצה. לפיכך חשוב לנסות ולשמור על המרווח המתאים בין גופי החוליות, בין השאר, כדי שלא לגרום להן להישען על הפצטים העדינים של החוליות, שלא מונחים רוחבית, שלא אמורים לשאת משקל ושתפקידם הוא לאפשר רוטציה תנועתית דרך תנועת החלקה. ריכוך השרירים הוא למעשה עבודת שחרור. רשת הביטחון והקיר התומך ממול חמש חוליות ה-L, הם שרירי הבטן, שמצופפים ולוחצים את האיברים הפנימיים לכיוון הגב. בכך נוצרת דחיפה של דופן החוליות הקדמית לאחור. במבט מהצד על אדם שמבצע פעולה זאת, נבחין במגמת יישור של הקשת הלורדוטית. תוך כדי כך, וגם בעזרת שרירי העכוז הגדולים – gluteus major, מתישרים להם מפרקי הירכיים הקדמיים. תנועה זו 'גוררת' את המותנית איתה באופן שמאריך אותה, כלומר גדל שטח הפריסה שלה במרחב שבין האגן לצלעות האחוריות. [במצב שכיבה אותה פעולת שרירים יכולה לאפשר את הידוק המותנית לרצפה, מכיוון שמנח הגוף האופקי מעקר את נחיצות עבודת השרירים זוקפי-הגב והם משוחררים מכל אחריות עלינו ויכולים להיעזב בכניעה ברוכה במקרה זה, לגרביטציה ולהתמסר לשחרור על-ידי הרפיית טונוס]. ה-iliopsoas, השרירים מכופפי הירך, גם תורמים את חלקם ללורדוזה המותנית: בהיותם קצרים, מצב שהם נמצאים בו רוב היום - האגן בא קדימה. הפיצוי התנועתי הוא על-ידי יישור מפרקי הירך.

◊ הקצה התחתון של הלורדוזה מסתיים בעצם ה- sacrum - עֶצֶה (וה- coccyx - עוקץ, שבקצה), המורכבת מחמש חוליות ה-S שחברו לכדי יחידה אחת. היא 'תקועה' לה כטרפז בין שני צידי האגן האחוריים, שם קיים מפרק כפול רגיש: sacroiliac joint; בשיאו הוא מאפשר תנועה מינימאלית של 2-4 מ"מ, אולם הוא נתון ללחץ משקלו של כל הגו, כולל ידיים וראש. הוא הקצה של שרשרת החוליות, שהיא סוג של ציר פנימי עדין, ממנו הגו יכול לזוז במידה המתאימה ולסייע לתנועותיהם של האיברים המאוד תנועתיים שיוצאים מארבעת פינותיו, דהיינו, רגליים וידיים. ריכוך המקום הזה על-ידי תנועות קטנות בשיעורי "מחשבת הגוף", מוביל ועוזר מאוד לגמישותו של האזור המתני. זרימת הדם, צומת העצבים שנמצא באזור – כולם מושפעים ומשפיעים על ה-well being של היותנו בתוך גופנו הנע והנח.

◊ אזור הצלעות כמוהו ככלוב ששומר על איברי החיים שלנו – הלב הריאות, קנה הנשימה וצינור הבלעיה – וושט. הוא מגן עליהם במעין פעמון גרמי בעל יכולת תנועה, שאחת מתכונותיו הפלאיות היא הצמדות קרמו הפנימי לדופן החיצוני של הריאות ובכך לקיים את נפחן המשתנה. לעניינינו – הצלעות הן קשתיות, מאחור הן מתחברות לחוליות בשלושה מפרקים לכל צלע ומלפנים לעצם החזה, הסטרנום. 12 חוליות החזה, בשונה מחוליות המותנית והצוואר – תלויות,

שמורות ומקובעות במבנה של כלוב הצלעות. הן כמובן בעלות יכולת תנועה, אך במידה מוגבלת ותלותית. תיאור זה בא להמחיש את מורכבותה של ההתייחסות לקיפוז. יישורה תלוי בפריסה משוטחת יותר של אחורי הצלעות, כמו גם בריכוך והארכת החלק הקדמי שלהן – שריר החזה הגדול, pectoralis major המכסה את כל שטח הצלעות הקדמי, צריך לתת מעצמו אורך, אחיזת הקטן, pectoralis minor, המחבר בין חלק מהצלעות לסקפולה דרך האחזות ב-coracoid process גם חייב לשתף פעולה באופן דומה, כל המפרקים הרבים צריכים להיות רכים ויכולים להיעתר לפריסת החזה; שתי השכמות צריכות להחליק על גבי הצלעות האחוריות ולהתקרב יותר לעמוד השדרה, מפרקי הכתף צריכים לשאוף להביט לצדדים. בשלב מוקדם של תהליך זה יש למשוך שכמות למטה – לעשות דפרסיה, כתנועת קיבוע מתמדת ככל הניתן, למען יציבה טובה ובזמן הפעלת הזרועות לכל טווחי התנועה הנרחבים האפשריים שלהן.

♦ מתוך כך כמעט ולא נותרת לצוואר ברירה, והוא נדחף לאחור. מבחינתו הידחפות לאחור היא עבודה ברוכה, שתפקידה למתן את הקיעור על-ידי הורדת הסנטר לכיוון בית החזה והארכת העורף. שבע חוליות הצוואר העדינות על שריריהן הרבים, מאפשרות תנועה בשלושה מישורים: כיפוף ויישור לפנים ולאחור, כפיפה צידית ימינה ושמאלה ורוטציות, וכך אנו יכולים לעזור להפניית המבט לכל כיוון מתבקש; גם האוזניים וגם האף המריח שלנו נהנים מיכולת תזוזת הראש. חוש שיווי המשקל זקוק למנח נכון של הראש. ראשו הכבד מונח על 2 פצטים עדינים וקטנים של חוליית האטלס - לא המקום האידיאלי מבחינת חלוקת משקל, משמע: הגולגולת מונחת על החלק האחורי שלה ורוב משקלה נמצא קדימה, ולפיכך הראש נוטה 'ליפול' לפניו. כדי למנוע זאת, מתגייסים שרירי הצוואר האחוריים לעבודה החל מהרגע בו הקיץ האדם משנתו וניתן את ראשו ממנוחתו על הכרית. "לשים את הראש" הוא ביטוי שגור המשקף הבנה אנטומית אינטואיטיבית עממית למצב מנוחה.

מכיוון שהצוואר מחבר בין הגוף לראש, יש לשאוף שיהיה במצב הנכון לו ככל שניתן. דרכו עוברי כלי-דם עורקי נושא חמצן carotid artery, שקריטי בזמינותו לתפקודו התקין של המוח, כמובן שגם יוצא ממנו דם וורידי שתפקידו לנקז את חומרי הפסולת; בבסיס הצוואר נמצא מנגנון ויסות הדם למוח; צבר העצבים שאחראי על כל תנועות הידיים, ה-brachial plexus; במרכזו עובר צינור אויר – קנה הנשימה והלוע משם אנו מעבירים אויר בעת שאיפה ונשיפה. שם גם נמצא מנגנון הפקת הקול בזכותו מתאפשרת התקשורת הדיבורית; צינור בליעה – הושט, דרכו אנו מזינים את גופנו, או מקיאים את תוכן קיבתנו – בדרך כלל כפעולת הגנה. החוליות הצוואריות, הנמצאות בחלקו האחורי, הן דקות ועדינות. בתוכן מתחיל את דרכו חומר עצבי, הנקרא חוט-השדרה, היוצא דרך ה-foramen magnum, ומהווה את המשך המוח, בעברו בתעלת עמוד השדרה הצווארית. בחוט השדרה עובר המסלול העצבי המוטורי – פקודות התנועה מן המוח אל השרירים, והסנסורי. דרך החורים הצדדיים שבין החוליות עוברים זוגות של עצבים ספינאליים, עצבי השדרה, המהווים חלק ממערכת העצבים המרכזית וחלק ממערכת העצבים האוטונומית. הצוואר הוא צומת טעון וקריטי לקיום הגוף, אך מבחינת מבנה אנטומי הוא מאוד עדין, רגיש, נתון לפורענות ומאויים. מאוד פגיע. לא כדאי להזכר בשלל הדרכים בהן אנשים נטלו חיים מאחרים באמצעות מגע קרוב עם צווארו של קורבנם.

♦ עמוד השדרה בכללותו משרת כמיטב יכולתו את התנועות שאנו נזקקים להן, אך הוא בעל נקודות תורפה רבות, שכנראה לא טופלו בקפידה מבחינה אבולוציונית. מעין שרשרת הניצבת בזכות עבודת שרירי erector spine החל מהקצה התחתון שלה עד לשפת הגולגולת, שמחברת ונושאת שלשה אזורים קובייתיים כבדים. לא נמצאת לאורך מרכז הגוף, אלא בדופן האחורי שלו, ולפיכך צריכה לייצב על-ידי שרירים, רצועות והרבה חוכמת גוף נרכשת את משקל האגן והבטן על איבריה, כלוב הצלעות המתרחב ומתכווץ, ומשקל הראש הנוטה ליפול לפניו, תוך שמירה על

אפשרות מתן תנועה לשני זוגות הגפיים הצומחים מארבע פינות הגו וכדור הראש הכבד. האזורים הלורדוטיים של עמוד השדרה מאפשרים לנו את כל כיווני התנועה. היציבה הראויה לנו בגו, לאחר שהעמדנו נכון את כפות הרגליים והבריכים, ממשיכה תוך דחיפת האגן לאחור לטובת מיתון לורדוזה של חוליות L, הבאת הצלעות לפנים כדי לאפשר יישור יחסי של קיפוח חוליות T, והסעת הצוואר לאחור תוך הארכת עורף – משמע ריווח נכון בחלק האחורי של חוליות C, שמעליהן נציב את גולגולתנו מתוך הרגשה שצומחת ונמשכת כלפי מעלה, בניגוד למשקלה ולשאירת חוק כוח הכבידה להיות רובצת כמשקולת רומסת ומעיקה על שרשרת החוליות. מבחינתי יציבה נכונה – זו אמנות. לשמחתי – זו אמנות נרכשת. האיזון בין עבודת קבוצת שרירים היא חכמה גדולה, המשלבת הבנה ובניה תוך התייחסות תמידית למושבו הגופני העצמי.

כדי לעמוד עם מיתון עקומות יש לפקוד על הצמד *gluteus major* להביא את מפרקי הירכיים ליישור, לחנך ולהרגיל את שרירי הבטן שיעבדו בכיוון הנכון, [משמע – דחיפה לאחור שתתנגד ללורדוזה של הגב התחתון] ושיעבדו בעוצמה הנכונה. מכיוון שרק הבטן לבדה אמונה על פעולה זו, ומכיוון שהיא נדרשת לכך בפרקי זמן החופפים את משך יציבתנו האנכית בעמידה בהליכה ואפילו בישיבה, היא חייבת להיות כשירה למשך ביצוע ארוך. מעליה ומאחור בית החזה עם נטייתו הקיפוטית, קורא לשרירי הגב שיעזרו לו בהבאתו קדימה (בדומה לתנועת פרוטרקשן – שיוט לפנים של בית-חזה) ובכך יתמתן הקימור. שוב אנו נקראים לבדוק את איכות ועוצמת עבודת שרירי הבטן, משום שיישור הקיפוח רוצה לחזור ולהעמיק את הלורדוזה המותנית. לאחר בדיקה חוזרת זו נפנה שוב לשרירי הגב ונשים לב שתוך יישור הקיפוח, תתקרבנה השכמות זו לזו מאחור, תוך ויתור מבורך על מראה הכתפיים המעוגל, ובכך תפתחנה לצדדים את מפרקי הכתפיים, שבזאת גם יחשפו את אורכו האמיתי של הצוואר, כי הגב הלומד שלנו כבר יודע לעשות דפרסיה. מצב זה מאפשר לשרירי הצוואר לבדוק שיוט לאחור על-ידי שריריו שיודעים לעשות רטרקשן, המוריד ומקרב את הסנטר לבית החזה ומקל את הלחץ בין אחורי חוליות C.

ובכן, עורף ארוך וניצב הוא עדות חיה למיתון הלורדוזה הצווארית, שהיא תולדה ישירה של מיתון הקיפוח. היא מצידה מתאפשרת תוך שיתוף פעולה חכם בין שרירי הגב העליון לשרירי הבטן שדחפו את איברינו הפנימיים כנגד קדמת החוליות המותניות, - וזה הקצה העליון שפורס אותו, אך עובד בשיתוף פעולה עם הקצה התחתון, - שרירי העכוז שמיישרים את מפרקי הירכיים ולוקחים בכך את ה-ASIS לאחור. הא בהא תליה.

♦ כעת הגענו ליהלום שבכתר: הראש המבין, הכדור הכבד הניזון והחי מהגוף שמתחתיו, תוך שמפקד עליו וחש אותו. בחכמתו הוא מודע לעובדה שהינו משולל כל יכולת תנועה הקשורה לחב'ה הפרוקסימאלים לקרקע. לאחר שהטמיע את למידת ההזדקפות ורואה עצמו שנקודת מבטו גבהה, מגייס הוא את הכישרון הייחודי רק לו, ומדמה שנמשך אל השמיים, שמשם נשלח אליו קור בלתי נראה, המושך את כיפתו אל על.

האנך הביולוגי והמפרקי שלנו חכם יותר זקוף יותר ואפילו גבוה יותר. יש להודות שגם שמח.

בכך הצלחתי פחות או יותר לפרט את חלקי האנך והקשרים ביניהם ולהכיר אותם קצת. הפלא הוא שניתן לקרוא לו אנך למרות שאין בו אנטומית ולו קו ישר אחד. כעת יש להניע אותו קדימה מכוחו הוא.

הן ההליכה והן העמידה הן פעולות יומיומיות שגורות ונתפשות כ'מובנות מאליהן'. אף אחד לא לימד אותנו ללכת או לעמוד נכון וזאת מכיוון שגם את מר אף-אחד לא לימדו מעולם.

הפיתוי הראשוני לתת לטבע לעשות את שלו נובע מכך שההליכה היא למעשה רפלקס פרימיטיבי – ולראיה: תנועות רגליו של תינוק המוחזק במאונך קרוב לרצפה. ומכאן, זו רק שאלה של זמן ואימונים עצמיים מלאי חן וקסם תינוקי, עד שיעבור העולל מזחילה להליכה. כמובן שמיומנויות העצירה והעמידה הן תובעניות ומסובכות יותר ללמידה – אך גם לכך יגיע ככל שיתחזקו מנגנוני שיווי המשקל המתאימים. בשלב זה, די לו להורה המאושר והגאה, שעול הימים מצליח להתקדם מבלי ליפול.

אולם כבר בגיל מוקדם תופסים להם דפוסי התנועה/תנוחה שלטון בתוכנו. בדרך כלל הם משקפים את אופיו של האדם. את הטעון תיקון בשלב זה – אין אנו מיומנים לא לזהות ולא לתקן, אלא אם כן מדובר בלקויות חריפות.

מעבר לכך, ולעניות דעתי ומבלי לחקור את זה, יש המוכשרים במיוחד לתנועה נכונה ויפה הנובעת מתוכם.

סגנון ההליכה, דווקא מכיוון שאינו נלמד, משקף מבלי משים את אופיו של האדם. הליכה היא אחד מתווי ההיכר שלנו, סימן זיהוי תנועתי. אפשר להימשך לאדם שהליכתו אסטטית, הרמונית, נינוחה אך אנרגטית, מדויקת ורואה את הנולד; ואפשר גם היפך – להירתע מאדם שהליכתו נשרכת, רעשנית, קופצנית, מגומגמת, לא יעילה, ניגפת בכל מכשול קטן ככל שיהיה, לא זקופה. סגנון ההליכה מרחיב את מנעד היכרותנו את האדם.

את הכוח החזותי של ההליכה מחד, ואת היותה מכנה משותף של כל בני-האדם מאידך, ניצלו צבאותיהן של מדינות. חיילים במצעד, מגיעים לאחר אימונים ממושכים להאחדה של סגנון הליכה "כוריאוגרפי" בהפכם, ממבט הציפור, למעין משטח מהלך, לעיתים אף מגוחך ומגחיק, אך משום מה מצליח להרטיט לבבות לאומיים – האחדת הכלל לגוף ששווה יותר מסך מרכיביו דרך קצב, סדר וצורה, חטיבות גיאומטריות תלת-ממדיות, הנעות במבנים משני צורות, מתואמים ומורכבים, ובעלי מובהקות הליכתית ייצוגית.

אך נחזור לאזרחים. בחיי היומיום, משתמשים בהליכה כדי להגיע מנקודה א' לב'; בקצה השני, קיים ספורט ההליכה האולימפית, שהיא תנועת התקדמות ייחודית במאפייני התנועה שלה וכמעט על סף ריצה, ויש ההליכה שאני רוצה לדבר עליה היא הליכת הספורט העממית.

אחד האטלסים מצביע על כך שפעולת ההליכה כוללת עבודה של למעלה ממאתיים שרירים הפועלים בתיאום ביניהם. מכאן אפשר להבין איזו עצימות יש לרפלקס, לאוטומט, הזה בגופנו. מכיוון שזוהי תנועה כה שגורה, כמעט ואין אדם הנותן עליה דעתו. לדוגמה אביא מקרה קיצוני: גם חוש השמע לא מאותת לבעלי סגנון גרירת רגליים המייצר רעש טורדני ועוכר שלווה. כמובן יש ביניהם שחושבים שכך יאה, אך רובם לא מודעים לכך.

הליכה למען הספורט מומלצת על-ידי רופאים ומטפלים. הרבה אנשים מאמצים אותה גם ללא המלצת רופא, כי יש סביבה הילה של הספורט הבריא ביותר – בונה עצם, מכניסה לכושר מתון – כלומר, עוזרת לפעולות לב-ריאה תקינה, לא קיצונית, עוזרת להשלת עודפי משקל בעת דיאטה, לא מחייבת נתוני גוף ויכולות מיוחדים, מתאימה לכל כיש – צריך רק זוג נעליים מתאימות, אפשר לעשותה הן לבד, הן בחברה והן עם הכלב או תוך דחיפת עגלת התינוק; ניתן גם לבחור בין חיק הטבע למדרכות. [*מצ"ב דוגמא (2) בסיפא].

וכך לובשים חוצות הערים והפארקים מראה חביב עד עתידי של אנשים בוגרים, הצועדים חדורי נחישות, חמושים החל מבעלי הליכה במקרה המינימאלי וכלה בערכות מדידת דופק וספירת צעדים, מחשבוני ניצול קלוריות ואולפן מוסיקה עשיר, החודר דרך תעלות השמע למוח על-ידי זוג אוזניות שלא מושפע מלחות של מי שמיים או זיעת גוף. האחרונים הם בבחינת גרסה ניידת של ההליכוניים המכאניים-אלקטרוניים שכבשו את חללי מועדוני הכושר הממוזגים, עבור הדורכים על רצועה הנוסעת בלופ אינסופי, כשעיניהם נעוצות במלבן בידורי המותקן מול פרצופם, ובו נעות בקצב מסחרר תמונות המאחזות את העין, ובתוך כך מנתקות את המוח מהשעמום הכרוך בעיסוק המונוטוני של הגוף.

מה שמפריע לי, כמו שניתן להבחין מפרץ המילים של הפסקה הקודמת הוא, שיש נטייה ברורה וסותרת: האחת היא לבצע את ההליכה תוך מעקב ושיכלול הפרמטרים המדידים בלבד, ובכך

לצאת כדי חובת ה"ספורט" והשמירה על כושר, והשני – הימלטות קיצונית מהקשב לגוף באמצעות חושי השמיעה ולאן הראייה. המאובזרים למיניהם הם דווקא אלה המביאים את יכולת הגוף לטווח הניצולי המקסימאלי שלה, דהיינו, גומאים הרבה מרחק בזמן קצר ובאורך צעדים גדול, ודווקא שם, בפסגה, הם נמצאים תחת תנאים השוללים את אפשרות הקשב למתחולל במערכות השונות של הגוף בעת ההליכה הנמרצת. למרות שההליכה היא פעולה מאוד מורכבת, אנחנו לא מודעים לכל המרכיבים הרבים שלה ולתזמונם. בהמשך, ניסיתי לפרק את ההליכה לחלק ממרכיביה, מספר הפעמים שבו הייתי צריכה לנטוש את המקלדת, לקום ולהרגיש במה כרוך ייצור תנועתו של צעד אחד בלבד הפתיעה גם אותי.

פרק תנועת הליכה:

צעד ראשון – אזור גוף תחתון: (עם הרחבה למבנה כף הרגל)

אנחנו יכולים לנתק רגל אחת מן הרצפה רק כי אנו בוטחים מספיק הן בחוזקה של רעותה והן בחוש שיווי המשקל שלנו, שיארגן את השרירים המתאימים לעמידה על רגל אחת – אפילו אם זאת קצרת מועד.

הרמת הרגל על-ידי פלקשן במפרק הירך, ובתגובת המשך גם קיפול מפרק הברך, מביאים לכדי קיצור הרגל, שהיא פעולה מתבקשת – שהרי אם לא כך, היינו נאלצים לגרור אותה על הרצפה. הסתת מרכז הכובד של האנך הדו-רגלי שלנו קדימה, עם שימוש במידה ביכולת התגובה של האגן, תוביל את הטייס האוטומטי שלנו להנחית את כף הרגל התלויה לה באוויר על קרקע מוצקה.

וכאן אנו יכולים להתענג על כף הרגל המשוכללת שלנו, המורכבת מ-26 (!!!) עצמות, מפרקים - חלקם בהתאם, ושרירים רבים. עד כדי כך רבים וחזקים הם צריכים להיות, כך שהשתכנו ונאחזו בדיוטה העליונה, בעצמות השוק וב- interosseous ligament שבין ה- tibia ל- fibula. השוק מספקת להם הן מאחז והן מקום נרחב כדי להכיל ולפתח את נפחם. מן השוק שולחים השרירים אל כף הרגל גידים ארוכים ומדויקים, ביניהם גיד אכילס מאחור, המתחבר אל עצם ה- calcaneus- העקב, ומאגד את שרירי ה- gastrocnemius & soleus, המשמשים בין היתר כפלקסורים של הקרסול ל- plantar flexion, פעולה המאפשרת את ניתוק העקב מן הקרקע.

מלפנים והצידה מגיעים גידיהם של האקסטנסורים, בראשם tibialis anterior, המרוסנים בחכמה באזור הקרסול הקדמי על-ידי רצועות – retinaculum. הם אמונים על ה- dorsi flexion, פעולה שמאפשרת לנו לקרב את כף-הרגל לשוק אנטריורית, כך שלא תשתלשל זו למטה בעת העברת הרגל קדימה תוך שהיא גורמת להארכה לא רצויה של הרגל, ולפיכך דורשת הרמה יותר גבוהה שלה בעת העברתה מאחור לפנים.

כף הרגל מייצגת יכולת ארכיטקטונית מדהימה – 3 קשתות (2 אורכיות ואחת רוחבית, הנתמכות על-ידי רצועות כקו הגנה תחתון), הצליחו להיבנות להן באותה פיסה אורכית, כך שתהיה מסוגלת לשאת את משקל גופנו, המשאות שאנחנו מעמיסים עליו והתנופות של ריצות, צעדים, נחיתות, תוך שהיא מספקת לנו גם כן שיגור לניתורים הן ספורטיביים והן יומיומיים. כלומר – היא מסוגלת לספק לנו גם חוזק, גם גמישות וגם מהווה בולם זעזועים מוצלח ביותר. עבודת כף הרגל יכולה להימשך לעיתים לאורך זמן רב, יכולה להיות מאומצת, תנועתית או סטאטית בעת עמידות ממושכות. המבנה הייחודי של כף הרגל מאפשר לנו לדרוך על משטחים משתנים ולצלוח אותם מבלי למעוד. בנוסף לכך – יש ריפוד תחתון בסולייתה, מעין כרית ארגונומית (שכבה שומנית?) מגוננת ומרככת.

ובכן, את היצירה האנטומית הזו אנו נקראים להניח על הקרקע. למען הסדר הטוב, כמו גם למען התנועה הרצויה - יש להתחיל עם הנחת העקב, בהמשך – הכריות והאצבעות, ומכאן אנו כבר

מגיעים למגע הבוהן ושאר האצבעות בקרקע; הרגל אותה שלחנו נמצאת במצב דריכה מלא. היא מוכנה ומזומנה לקבל עליה את עול משא הגוף במקום בת זוגה. כעת אני חייבת להחזיר את הסרט קצת לאחור, כדי להבין מה קרה לבת זוגה בינתיים: בעת הורדת הכריות של הרגל החלוצה אל הרצפה, נמשך לו עקב הרגל העומדת למעלה, כי קיבל אישור על חילופי התפקידים דרך העברה נוספת של מרכז הכובד קדימה, אל מחוץ לגוף. הטיית הגוף קדימה גם 'מלווה' קצת אורך מהשרירים הפוסטרוריים של הרגל האחורית. הלוואה זו משמשת גם היא כעין קריאת עידוד להיעתר להרמת העקב; הברך ישרה וגם מפרק הירך נותר אורך עד לרגע בו יקרא לכיפוף. כעת אפשר לחזור לאותה נקודת זמן בה היינו קודם: הרגל הקדמית ניצבת איתנה על מקומה, האחורית סומכת עליה וממשיכה בתהליך ההיפרדות מן הרצפה, דרך ניתוק הכריות והאצבעות, רצוי אפילו עם דחיפה קלה אקטיבית – מה שמספק עוד תנופה קדימה. הרגל האחורית נשלחת לפנים, תוך שהיא עוקפת את רעותה ומתכוננת להניח את עקבה על הקרקע, והנה עשינו צעד אחד.

אני די מתפתה להניח שיש כאן מעין סוג של תופעת נדנדה המתרחש בעת חילוף הרגליים. בגלל העברת הרגל האחורית לפנים מיקומו של "האחור" מתקדם כל הזמן במרחב.

מעבר לכך, אנו מרימים ומניחים את הרגל מתוך גלגול. הגלגול נעשה בתוך עבודת כף הרגל. אולי כאן המקום לגלות שפעם, לא מזמן, הלכתי בצעדים שדי דמו להנחת פיתה והרמתה... היו לכך גם השלכות של התכווצות שרירים ותחושת שריפה לא נעימה בקדמת השוק בשעת הליכה מאומצת. נעים לי להיווכח עד כמה התגמשו כפות רגלי, וקיבלו יכולת שרירית ומפרקית לבצע הליכה נכונה במדרכה היעיל. אני מניחה שתרמו לכך גם הבקשות החוזרות שבשיעורי מחשבת לבדוק את מידת האקסטנשן שיש בין כרית כף-הרגל לאצבעות. כף-הרגל עוזרת להתקדמות בכך שחכמה מספיק כדי לא לנעוץ עקבים בחוזקה בקרקע – מה שעלול להפגיש את שני חלקי המפרקים תוך חבטה הדדית, החל ממפרק הקרסול, במעלה מפרק הברך דרך מפרק הירך, במעלה החוליות ועד למשקולת הכדורית העליונה שבקצה האנך, הנשענת על שני פאצטים עדינים של חוליית האטלס C1, ומטבע הדברים חווה זעזוע מטלטל מיותר. הבה נרד שוב לכף הרגל, ונזכור שלמדנו להניח את עקבה על הקרקע תוך מחשבה המשתדלת למנוע זעזועים מלכתחילה, ונתגלגל לכרית כף הרגל, שהנה כבר לקחה עליה את תפקיד נשיאת המשקל לאחר התרוממות העקב, אך היא מזדרזת לתרום את חלקה הייחודי – עם ניתוק האצבעות היא 'דוחפת' את הקרקע תוך כדי נטישתה ומקנה לנו בכך הרגשת דחיפה קדימה ותנופה יעילה וברוכה.

רוחב הצעד: (עם הרחבה לגבי שיווי משקל)

בשונה מן העמידה, בה המרחק בין שתי כפות הרגליים הוא כרוחב האגן, בעת ביצוע פעולת ההליכה מצטמצם המרחק בין שתי הרגליים, וזאת כדי להפוך את הצעד ליעיל יותר. שיווי המשקל תוך צעידה מאפשר התבססות על בסיס צר יותר. דוגמא לבעייתיות בשיווי משקל של אנשים מבוגרים הוא רוחב צעד גדול, הגורם להליכה הנראית "ברווחית" – מתנדנדת מצד לצד. שמת לב שהרצים על הדשא בפארק יצרו להם במהלך הזמן שביל ריצה, המתאפיין ברוחבו הצר, המתאים למדרך רגל אחת. השביל הצר מסגיר את אחד הסודות התורמים ליעילות הריצה: ויתור מוחלט על הבסיס הרחב וצמצומו לרוחב בסיסה של כף רגל אחת מתחלפת. הם למעשה רוקעים ברגל אחת על הרצפה תוך ניתור ושיוט קט באוויר עד לנחיתה על כף הרגל השנייה. השביל שקוע בדשא והולכי הרגל לא יכולים להשתמש בו, מכיוון שאינו תואם את צרכיהם. ניתן למעוד בו או ללכת "הליכת אדוקטורים", שאינה נוחה, אינה נאה – לא כולנו נדיה קומנצ'י על הקורה... ואינה בריאה ויעילה.

מכאן אפשר להבין שצמצום המרחק בין הרגליים מיעל את ההתקדמות לפנים, . תנועתיות הבאה על חשבון היציבות.
דוגמא לשיווי משקל הנובע מן החשש לעמוד על רגל אחת בעת החלפת הרגל הדורכת, היא סגנון הליכתם של קשישים הסובלים מכך – על-ידי גרירת רגליים בכפיפת ברכ מינימאלית אך קבועה, תוך שפשוף הסוליה ברצפה ובצעדים קטנטנים.

אורך הצעד:

האנך שלנו, כפי שהבנו, הוא בעל 2 רגליים, המהוות את בסיסו וצומחות לכדי מחצית מאורכו. הגו הוא היחידה המורכבת ממעל הבאה בתור. בתחתית הגו נמצא אגן הירכיים. מפרקי הירכיים הם דרך חיבור זוג עצמות הירך החד-צידיות ליחידה הגרמית הדו-צדדית- אגן הירכיים.
בעת פעולת ההליכה מפרק הירך נדרש לתנועה לפנים פלקשן ולאחור אקסטנשן. (מתרחשות בו גם תנועות רוטציה, אדקשן ואבדקשן).
אורך הצעד הוא פונקציה של אורך האיברים כמו גם מבנה המפרק, טווח התנועה האישי שלו, גמישות השרירים ויכולת הפעלה הרמונית של כל המרכיבים. הוא גם נגזרת של יעילות ההליכה – צעדים ארוכים לא בהכרח יהפכו את ההליכה למהירה או טובה יותר. צעדים פחות ארוכים יאפשרו מעבר טוב יותר מן הצעד הראשן אל הצעד הבא אחריו.
אורך צעד ללא מאמץ קיצוני להקטינו או להגדילו הוא אחד מנתוני ההליכה האקונומית. ניתן לדמות את הצעדים הגדולים שעושים אלה המנסים לאמוד מרחקים תוך כדי ספירת צעדיהם תוך השערה שבין צעד למשנהו משתרע מטר אורך. לצופה בהם ההליכה נראית מאולצת, לא נוחה, נמוכה משהו, מאומצת מאוד, לא זורמת. נצפית גם תנועה מאוד מוזרה באגן, כאילו מנסים לגרור אותו בהמשך למעלה הירך כך ש"לְלוּה" עוד אורך לצעד, תוך השעיית הרגל האחורית מאחור: יישור מפרק הירך תוך סיבוב האגן קדימה (anterior pelvis tilt) ולאחור. הלוואה זו היא בעוכרי המפרק המחבר את האגן לעמוד השדרה: S1-L5. נגרמות שם רוטציות חריפות. היא גם מחריפה לורדוזה מותנית. ברור גם שתרחש רוטציה אקסטרנלית לאורך הרגל שתגיע עד לקצה התחתון שלה, כך שכף הרגל תיפרד מהקרע באזור מדרך הבוהן.
כדי למנוע את התופעה הזו יש ללכת בצעדים פחות ארוכים, המאפשרים לשרירי הבטן שמירה וקיבוע של האגן נגד הטיות קדימה ורוטציות לצדדים. במקביל, כדאי להאריך את החלק הקדמי של מפרק הירך, להגמיש ולהאריך את השרירים זוקפי-הגב באזור המותנית. בכל מקרה, יש מקום לחזור לבדוק ולתקן בהתאם, את רמת כיווצם של שרירי הבטן והגב אלה מול אלה, פעמים תכופות בעת ההליכה.

תחת בדיקות אלה גיליתי שהתעייפות הגוף באזורי תורפה אלה מפעולת ההליכה כמעט ונעלמת.

- אורך הצעד הוא גם בעוכרי הברכיים. כך הזהיר אותי פלד בשעה שנדרשתי לעצה לגבי ברכי בעת צרה. אני מניחה שהסיבה היא, יישור יתר תחת מאמץ בשעה שהרגל נשארת מאחור רגע לפני ניתוקה ומעברה לפנים. (נאמר לי שיש גם סיבות נוספות - ?)
- יוספה: צעדים ארוכים מידי: ראשית צריך להיות יודע להחליט מתי זה המצב. הוא מזיק לא רק לברכיים. בצעידה שכזאת אין נחת בהנחת העקב, מתקיימת נפילה מסוימת עליו. יכול לגרות לדורבן. הנפילה מרעידה את כל הגוף כלפי מעלה, אינה פוסחת על שום מפרק עד הראש והצוואר. היא מעייפת, כי אינה חסכונית. קשה לצעוד כך לאט, ובאמת הם צועדים במהירות.

קצב ההליכה: (עם הרחבה למע' לב-ריאה, זרימת דם, לחץ דם)

רבים הם ההולכים מתוך מטרה להגיע לחימום היוצר הזעה – כי כך מאבדים קלוריות ובעקבות כך אולי קצת תתרדד הכרס. סיבת הליכתם היא הרזייה. רבים שואפים לקבל כושר על-ידי

פעילות לב-ריאה, כי כך המליצו הרופאים. כל זה טוב ויפה כל עוד הוא נעשה במידה ותוך שמירה על הליכה נכונה, ההולמת את מבנה גופם ויכולותיהם.

אם אדם ילך בקצב מהיר לאורך הרבה זמן, יגיר זיעה ויתנשף, מדורבן על-ידי המחשבה שהנה הוא הולך מהר יותר בכל אימון שכזה – אולי ישפר את כושרו. אולם אם לאותו אדם יש הרגלי יציבה לקויים הוא יכול להחמירם, לגרום לעצמו לנזקים אורטופדיים, שחלקם גם בלתי הפיכים, כמו שחיקת סחוסים.

כדאי לו גם שיתחיל בהליכה מתונה עד שהמפרקים הסינוביאליים יתעוררו למלאכת הקודש שלהם ויספיקו לייצר את הכמות הנדרשת של נוזלי הסיכוך המגנים מפני שחיקת ה-hyaline cartilage המרפדים את קצות העצמות. יש גם לקחת בחשבון את הזמן הדרוש לפיזור הנוזל על כל חלקי המפרק. שחיקת סחוס יכולה גם להוביל לצמיחת עצם בצורת זיזים - אוסטיואפיטים. מבחינת מערכת לבריאה, גם כאן יפה ההדרגתיות כמו גם האטה בקצב הליכה בסופה. פעם עברתי הדרכה של שעה עם מצגת שקופיות המראה של יאיר קרני. אח"כ הצטרף לקבוצה מדריך, שלימד אותנו כיצד למדוד דופק, ולחשב באיזה תחום גבוה שלו אנו רוצים להיות במהלך הליכה, כדי: או לשרוף פחמימות, או לשרוף שומנים. לשם כך נאלצנו ללכת חצי מסלול בעצמות גבוהה, לעצור באחת ומיד למצוא שעון עם מחוג שניות, או לכייל סטופר ולמדוד לעצמנו דופק, להכפיל בשש, להחסיר את גילנו, לחשב את מצבנו, להשוות עם אחרים – הכל תוך דקותיים, ומייד לחזור ולסיים את חציו השני של המסלול. האמת, הייתה הרגשה פיסית נוראה. העצירה הפתאומית העמידה אותנו פועמים ומתנשפים. הגוף היה מוכן ושמח לתת מוצא לכל האנרגיה הזו – והנה שמנו מחסום מלאכותי בפניו. ואז כשקצת נרגע והסכין לרוע הגזירה, דרשנו ממנו חידוש חד של הפעילות. כאילו יש דושת גז מכאנית מול דושת בלם. אולי זה מתאים לרכב על גלגלים, אולם אנו בני אדם עם מערכות ביולוגיות שזקוקות להתקיים שנים ארוכות תוך תהליכי חיים של גדילה ובליה.

♦ steady state הוא מצב שהגוף שואף להיות בו. מצב שבו יש איזון נכון בין מערכות הגוף. קצב הליכה קבוע, שהגוף הסכין אליו והנמשך לפרק זמן מסוים, מקיים הגדרה זו. להנחתי, התחושה הרעה שהתלוותה לטקס מדידת הדופק, נבעה כתוצאה מהיציאה הפתאומית ממצב steady state. התחושה היא כמו שקיעה לא מוזמנת. לפיכך חשוב לצאת מהמצב בהדרגה ותוך שחרור.

פיסקה זו נוגעת בעיקר במנגנון הנשימה הבנוי להזרים אויר לריאות תוך הרחבת נפחן, משם יודע ההמוגלובין לקשור את מולקולות החמצן לתוך הדם, העובר דרך משאבת הלב שמזרימה אותו באמצעות העורקים לכל אברינו בהתאם לצרכיהם, תוך שבמקביל מפנה מהם את הפסולת ואת דו-תחמוצת הפחמן באמצעות הוורידים. עורקי הלב מחזירים לריאות את הדם רווי דו-תחמוצת הפחמן והריאות המתכווצות דוחפות את האוויר מופחת החמצן שלנו בנשיפה החוצה. מערכת זו חייבת לשרת אותנו במשך כל חיינו, החל מבכיו הראשון של התינוק, שמתאפשר על-ידי שאיפת אוויר המתחלת את תפקוד הריאות ועד לנשיפת אפנו האחרונה. **מערכת הנשימה** היא בעלת מנעד מסוים. בדומה למערכות אחרות בגוף, לא נכון להיות בשום מערכת רק במצב מנוחה. נכון לדרוש יותר. אם אדם נמצא 3 פעמים בשבוע בפעילות אינטנסיבית, המערכות שלו תגענה לרמות גבוהות ולא תצאנה נשכרות מן השחיקה.

דופק של אדם רגיל בשעת מנוחה הוא 60-80 פעימות בדקה. בשעת מאמץ פיסית (וגם בעת התרגשות או פחד וכדומה) – יכול להגיע ל-240. צא וחשב לכמה פעימות נדרש במהלך חיינו. מכיוון שללב יש בלאי, כמו לכל איבר אחר בגופינו, אין טעם לכלות אותו תוך שימוש מרבי. כלומר, יש להפעיל אותו כך שיהיה בכושר סיבולת במידה, ולהפעיל אותו גם במצבי מאמץ לא קיצוניים – כמו קצב הליכה מתונה או עליה מדודה במדרגות. בדומה למערכות אחרות בגוף, לא נכון להיות בשום מערכת רק במצב מנוחה. נכון לדרוש יותר. העלאת דופק קיצונית יכולה ליצור כשל מערכתי בלב. מגיעים אליה על-ידי הפעלת שרירים גדולים לאורך זמן ואז גם מוסיפים נזקים

למערכת הביו-מכאנית. בנוסף: בעבודה מהירה מאוד, מגיע הלב לידי מצב איסכמי לשריר, כלומר, לא מגיע לאספקת חמצן הולמת לעצמו. מה שכואב בלב זה שאינו מקבל חמצן. בל נשכח שהלב עצמו הוא שריר. בנוסף, בשלב מסוים ועם עבודה אינטנסיבית, כשהגוף שלנו לא מצליח לספק לשרירים את כמות החמצן הדרושה, מייצר השריר lactic acid, חומצת חלב, ש'שורפת' ולא טובה לשריר ומתבטאת בעייפותו*. גם הלב עובד יותר מדי. יותר לחץ משמע, יותר פעמים עובר דם, כלומר, הגעה למצב שחיקה בלב. [*מצ"ב דוגמא (1) בסיפא הדנה בכאבי שרירים לאחר פעילות].

תיארת מצב קיצוני, שקשה להגיע אליו בהליכה. אבל צריך לזכור שהנתונים האישיים של כל אחד מאיתנו שונים. מעבר לגיל 20-30 התמעטה יכולת הספיגה של הגוף ורובינו נמצאים בשחיקה מסוימת מכורח הרגלינו הגופניים. כך שמוטב לו לאדם, שלא יהיה בעל אמביציה להגיע להישגים על-ידי פעילות מאומצת. הוא אז יוביל את עצמו לעמדה המסוכנת של mind over body, מצב הכופה על הגוף עשייה תוך התעלמות מנתוניו, מצבו או תשישותו. ייגרמו לו נזקים ברקמות הרכות, שמרוב התלהמות מנטאלית לא יוכל להיות ער להם. בכך תתחלנה הנכויות הקטנות, היציאה מסימטריה, הדרכים העקיפות שימצא הגוף כדי לדלג על הבעיה תוך הפקת ביצוע הפעולה על-ידי ניצול משאבים המיועדים לדברים אחרים.

ההדרגתיות הנדרשת ממערכות השרירים בעת התחלת ההליכה חיונית לשמירה הן על הלב והן על המפרקים והשרירים. אתחיל ואומר שנכון לאדם להקשיב לגופו ולא לזנק מן המיטה לאחר שעת לילה, שאפשרה לאנך להתחפש לו במשך שליש מן היממה לקו אופקי המקביל לאדמה, נייח ובעל דופק רגוע עם מאפיינים מנוחתיים, לתוך מצב אקטיבי של הליכה – מתונה ככל שתהיה בפארק.

כאן ארשה לעצמי לפתוח סוגריים על **לחץ הדם**. לחץ הדם בדרך כלל הוא תלוי דופק. כדאי לתת לגוף להסתגל למעבר משכיבה ממושכת לשיבה ולעמידה; לתנועה מתונה בבית ואח"כ רק לספורט.

יש בינינו אנשים כמוני למשל, שלאחר שנת לילה אופקית ולמרות המקלחת החמה, חייבים לתת לפרק זמן מסוים לעבור, כדי להרגיש שאברי כשירים לתנועות מורכבות והרמוניות ללא חריקות. אלה המפרקים היקרים שלנו, הזקוקים לפרק זמן זה כדי להפריש את נוזלי הסיכוך שלהם. כמובן שייוצרו יותר נוזלים אם תהיה תביעה תנועתית. תוך כדי הליכה, אני מרגישה תהליך של השתבחות רכותה של התנועה המפרקית. לפיכך, גם שכשפוצחים בהליכה בשלבים המתקדמים של היום – יש להקפיד על בניה הדרגתית של עצימות התנועה. ונניח שנתחיל את ההליכה בעצימות מאוד גבוהה – נתקרב למצב פעילות אנ-אירובי, משמע, ניצול חמצן הנמצא ברקמות תוך יצירת חוב חמצן, שנאלץ להחזירו תוך כדי הליכה. זהו מצב לא רצוי, לא יעיל ולא נותן הרגשה פיסית טובה.

בעיקרון, פעילות ההליכה הינה מזרימת דם. ברור שזרימת הדם מתחלקת על פני השרירים הזקוקים ביותר לחמצן, כולל כמובן שריר הלב עצמו. **זרימת הדם** לבדה היא גורם חיובי מאוד הידוע כמבריא, הן כי 'מעיר' מערכות – למשל מערכות ניקוז לימפטיות הדואגות לסלק עודפי נוזלים מאזורי הקרסוליים (בעיה שהחלמתי ממנה באמצעות ההליכה), הן בשחרור הורמונים אנדורפינים, המעודדים את מצב רוחנו ואף משככים כאבים. במקרה שלי, הסובלת מהקור, היא גם מחממת את הגוף ובכך מרגיעה אותו מכיווצים מאבנים האופייניים למצב זה. אני מאמינה ומרגישה שזרימת הדם גם משפרת את שאר התהליכים הביולוגיים, כמו תהליכי עיכול, פירוק רעלים וניקוזם. במילים אחרות, זרימת דם חופשית ותקינה מעניקה חיים לגוף.

הפעלת השרירים ברגליים מביאה להגברת טונוס השרירים המקיפים את כלי הדם שעוברים בתוכם ומנקזים אותם. לגבי הסובלים מהתופעה, יש בתמיכה שרירית זו בדופן הוורידים הדקה יותר מזו של העורקים, משום מניעה, תחזוקה ושיפור בתופעת הוורידים שגֵרְפוּ מסתמיהם וכֵּשֶׁל כוחם לדחוף את הדם במעלה הגוף ואז הופכים לבולטים וכואבים.

אם אחזור לתיאור עבודת הצלם, הרי שנשיאת המצלמה הכבדה על הכתף תוך כדי הליכה, גם היא לחם חוקו של הצלם ומכיוון שכך יש מאיתנו המפתחים אותה לכדי מיומנות מיוחדת. אם מצלמים אדם ההולך ברחוב למשל, אפשר להראות את גבו, ואז הצלם ילך קדימה. אם רוצים לראות את פניו נדרש הצלם ללכת לאחור. אך יש מקרים בהם דווקא רוצים ללוות את האדם המצטלם במבט מן הצד ואז האנך הנושא את המצלמה נדרש למין רוטציה מאוד לא טבעית בעת הליכה, תוך שמנסה לאזן את גופו כי מחליף את רגליו במהירות לכיוון הצד ולאחור. למרות הקשיים המתוארים הליכה עם מצלמה לפרקי זמן מוגבלים, פחות מעיקה על הגוף. אולי בגלל הגיוון, התנועה ושיתוף שתי הרגליים בנטל הסחיבה.

גם בחיי הלא מקצועיים נילי ההולכת הוא נושא הרבה פחות כואב מאשר נילי העומדת. מהליכה לא סבלתי במהלך חיי כמו מעמידה. מעניין אם יש משהו בתנועה המפרקית והשרירית של האיברים, בזרימת הדם, באנדורפינים שמשחררים ומקלים על הכאב ובתנועה המתרחשת מחוץ לגוף, שמשפיעה עליו בהתאם: משב האוויר הנקי המלטף את העור ונכנס לריאות, התמונות המתחלפות תדיר, השתנות האור והרקיע, הקולות המתחלפים - בעיקר של בעלי הכנף, או בדברים נוספים שאיני מבינה עדיין, שהפכו את ההליכה לחביבה עלי.

למזלי הטוב, יום בהיר אחד, בטרם היות מחשבת הגוף בחיי, הפנה אדם שצעדתי איתו מעט ברחוב את תשומת ליבי לכך, שסנטרי נמשך קדימה מדי ושמוטב לכפות רגלי שתהיינה מקבילות זו לזו. אמנם הרמתי גבה למשמע דבריו, אך זו כבר נעשתה תוך כדי הארכת עורף. הנס שהתרחש הוא מידי. למרות שעדיין לא הבנתי בחוויה הגופנית את המלצותיו, ויישומן היה תובעני משהו, אימצו אותן מיידית הן גופי והן רוחי. ניסים כאלה מתרחשים לפעמים, כאילו משהו עלום בתוכנו מאותת לנו לאמץ מנהג מתאים יותר. במילים אחרות: כשמזדמן לנו להכיר את ה"נכון", גם אינו מנומק אובייקטיבית או סובייקטיבית - קיימת אפשרות תיאורטית שנוכל לאמץ אותו אלינו ללא תהייה ושהייה.

מאז עברו לא מעט שנים של הליכות הן של טיולים והן של ספורט כמעט יומיומי, שבמהלכן הסתבר שהמלצותיו של יחיאל אכן נאחזו בי ובכך הפכו לי לטבע שני. מה שמוביל אותי להערה שקיימת תופעה די תדירה ולכאורה מזוהה, לפחות מנוגדת לביטוי "טבעי זה הטוב הנכון" והיא, שהחושים האנושיים לא תמיד מכוונים אותנו למה שעדיף לנו. עובדה זו היא בבחינת דרבון ממשי לתהיות על הקיים ובדיקתו האינסופית.

התובנות הרבות שהחילותי לקבל ולהטמיע מאז היותי בקורס מחשבת הגוף, הופכות כל הליכה להליכת למידה מתחדשת. מחד, קיימים הדברים שאותם למדנו ומאידך יש השקיקה ליישם בגוף ולהפכן לחלק ממערך תובנותיו, ועל אלה אפרט:

* **להימנע מללכת על גבי משטח משופע הצידה**, כמו גדת נחל או החול הקרוב לקו המים בים. המנח הלא סימטרי של כף הרגל מקרין הלאה אל מעלה מפרקי הגוף. אולי זה גם דומה קצת להליכה על רגל אחת הקצרה מרעותה. הגוף תמיד ישאף להיות ניצב לכוח הכבידה, וכשהאדמה נמצאת בנטייה אלכסונית יפצה תוך גרימת סטיות בתוך מערכותיו: חלקי המפרקים יאלצו להיות במצב לא אידיאלי האחד מול השני, עם פחות שטח סחוס מקביל ביניהם, כך שיכולה להיווצר שחיקה. גידים יתארכו וימתחו ליגמנטים של צד אחד. כל זה מטפס במעלה הגוף למפרקים גבוהים יותר כמו ברכיים, מפרקי אגן, חוליות המותנית, כדי לפצות על האלכסון המזור, שנוצר עקב הדריכה וההליכה על משטח משופע הצידה. בשעה שהראש שואף להיות ישר, מנסה הגוף למצוא פתרון ומתחיל תהליך רע של יציאה מסימטריה.

אין גם להתחכם ולחשוב שאם נלך חצי מסלול על גדה אחת נטויה, נאזן את עצמנו על-ידי כך שנשוב על עקבותינו בהליכה חזרה. משה, שנקע את קרסולו בעבר, כלומר, בעל רצועות שנמתחו בקרסול בצד אחד, ממש רגיש לכך ושומר על עצמו תמיד בכך שמחפש את המסלול האופקי.

* **לא לאכול לפני ההליכה:** מחזור הדם עובד בצורה אקונומית וחכמה. אוהב להיות ממוקד. אם אכלנו – קיבתנו נדרשת לזרימת דם מוגברת לשם העיכול. לא טוב לנו שבשלב זה נאלץ את אספקת הדם לפצל את ההתגייסות שלה. זה תובעני מדי לגוף ולא נכון להטמעת המזון שבין השאר מקיימת את החלקים התנועתיים בגופנו. מה עוד שהאיברים הפנימיים בחלל הבטן תלויים על-ידי ליגמנטים ורקמות חיבור המעוגנים לדפנות החלל באזורים רבים. הקפצתם של אלה תוך כדי הזעזועים המתמשכים של פעולת ההליכה הם לא תוצאה שכדאי לשאוף אליה (בעת ריצה אף יכולים להיגרם כך דימומים פנימיים), לא כל שכן בעת שהקיבה מלאה, כך שאפילו לא ניתן לעבוד עם שרירי הבטן באופן הראוי כדי להדקם אל הגב.

* **למעט בצעידה על גבי משטח קשיח כמו מדרכה ואספלט:** תיארתי קודם את מורכבות כף הרגל. משקל הגוף תוך כדי התקדמות על משטח קשיח ואחיד מזעזע את המפרקים בלחץ תוך שדוחס אותם וחושף אותם לעומס רפטיבי וחד גוני. הגיוון מאפשר שוני בתתי האזורים בהם מתחככים חלקי המפרק, מעשיר את הפעלת השרירים הקטנים המשתנה עקב אזור דריכה לא אחיד ולא קשיח ואף מעניק אפקט עיסוי לרקמות הרכות. **גיוון**, שהוא חלק מטבע האדם, מהווה דרך, פתרון ואף מנוחה. במקרה הזה גיוון על-ידי דריכה על אדמה, או דשא, ננסה אף לנצל גבעות לעליות וירידות מתונות. ירוויחו מכך השרירים הגדולים וגם הקטנים. טוב גם להיות ערים לעובדה שלפסוע על חול טובעני של חוף ים מהווה מאמץ קשה מדי, כך שגם במנעד הגיוון יש תחום בריא יותר ופחות. דבר מוזר אך נחמד שאני נוהגת לעשות מדי פעם: הליכה לאחור. התחושה היא של הורדת עומס תוך המשך התנועה. יש אנשים שהרחיקו לכת והפכו את זה לספורט רשמי. [”מצ”ב דוגמא (3) בסיפא]. אני רק מקווה עבורם שיודעים להסתכל תוך הפניית הראש לאחור פעם מימין ופעם משמאל לשם האיזון.

* **התנהלות בעת נשיאת משקל חיצוני:** כמובן שנאלצת לשאת עימי דברים קטנים וקלים בהליכה. מדובר בצרור מפתחות קטן ובטלפון נייד. למדתי לא להשאיר מצב קבוע כמו נשיאתם ביד אחת בלבד, בוחרת לעיתים לחלק אותם ל-2 כפות הידיים, או להחליף בין יד ליד. כשההליכה ארוכה, ממש מרגישים את העומס החד צדדי והפגיעה בתחושת הסימטריה, שנוצרו מפאת תוספת המשקל הזרעורית הזו – כי הידיים תלויות מן השכמות וזזות באוויר לפנים ולאחור, וכמו מנוף ארוך זה מושך את מפרקי הידיים לכיוון פריקה. בנוסף יש גם **אחיזת האצבעות בחפצים**, כפיפת מפרקים קבועה – שנוגדת את רוח ההליכה – כפי לאצבעות לא ל'התנפח' ולשמוח בחלקן. סוף סוף גם הבנתי מדוע סבלתי בצעדת שלשת הימים המיתולוגית מידיים מנופחות: **נשאתי תרמיל** שלמרות כוונותיהם האורטופדיות הטובות של יוצריו, כתפיותיו שכוונו לנשיאת משקל סימטרית, גם חסמו מעברים שלהם הייתי נזקקת לניקוז הנוזלים, כתופעת לוואי. מאוד סבלתי מכך ובמשך שנים חשבתי שזוהי תכונה מגונה של גופי.

* **תנועות נוספות יזומות:** לימדתי את עצמי להיות ערנית למצבים של **חוסר תנועה** או **נקודות תורפה אישיות**. לדוגמא: למרות שאני משתדלת לשמור על מנח צוואר נכון, פתאום אני חשה צורך להאריך את שרירי הצוואר האחוריים. לצורך זה אני עושה מדי פעם רוטציה צווארית לצד ימין ודרך הרכנת הראש עוברת לצד שמאל בתנועת קשת וחזרה.

לעיתים ולמרות השמירה ההדוקה על היציבה בעת ההליכה, גוברים הרגלי הגוף המוטמעים בו משחר נעורי, ומתכנסות להן הכתפיים. במקרה זה אני מגייסת תוך דפרסיית כתפיים מחודשת תנועת קירוב שכמות לאחור, שמובילה את מפרקי הכתף להביט לצדדים, אלה גוררים איתם את הזרועות שנלהבות לבצע אקסטרנל רוטיישן, האמות ממשיכות בתנועת סופינציה ומפרק כף היד משלים את התמונה תוך אקסטנשן. כמובן שכתופעת לוואי לתנועה האקטיבית, נוצרת תרומה גדולה להרחבת החזה ופרישתו, כך שהאוויר מוזמן אל הריאות וזורם פנימה ביתר חופשיות. בשתי תנועות אלה אני משתמשת גם לצורך בדיקה וקבלת משוב על מצב הצוואר והכתפיים שלי. ההרגל החדש הנרכש שלמד גופי, תוך שהוא שוהה במשך פרקי זמן ארוכים יותר ויותר במקומות הנכונים לו בתנוחה ובתנועה, משמש לי כסמן גם בעת היעדרו. בשעה שבוער היה לי נוח עם הלורדוזות והקיפוזות שלי ולא ששתי לוותר עליהן – גם מכיוון שלא הכרתי אותן וגם מחמת חוסר בכלים לתיקון, הרי שהיום פחות נוח לי לשהות במקומות האלה, ואני נדונה לשמחתי לתיקונים תדירים שלהם.

* **סימטריה ותחושת אמצע:** אם זכינו ויש לנו את המודעות להפיק אותן ולשמור עליהן אשרינו.

* **אופן הנשימה:** אם קצב ההליכה נבנה בהדרגה, מערכות הגוף מתאזנות בהרמוניה. מכיוון שההליכה המומלצת הינה בקצב מתון, אין טעם בנשימה בהולה, או בשאיפת אוויר דרך פה פתוח, כדי להכניס כמויות אוויר מוגזמות. אני משתדלת מאוד לאפשר נשימה שתרכז רק בתפקיד אספקת החמצן שלה וסילוק עודף CO_2 , וכך תהיה מתונה, רציפה ומחזורית.

* **קודם לכן פירטתי באריכות את תהליך הנעת ההליכה וסיבותיו.** ראוי לה להליכה שתבנה בהדרגתיות. בנוסף, אישית, אני מעדיפה ללכת בחצי השני של היום. בכל מקרה בודאי שלא בבוקר.

* **יציבת הגוף בהליכה:** נושא קריטי. מתקיים מהדרך בה אנו בוים את יציבתו מחדש בכל צעד וצעד, וכיצד מחזיקים אותו בהיותו נשען רק על רגל אחת, תוך העברת אזורי המשקל מאחורי כף הרגל לקודמתה, וזאת בשעה שרעותה עוקפת אותה בתנועה יעילה ככל האפשר.

* **נעליים הולמות שמאפשרות מנח כף-רגל נכון,** דהיינו: שהאצבעות תוכלנה להיות פרושות, בכך נאפשר להן לקחת חלק פעיל ביצור הצעד הבא, תוך 'אוורור' ואספקת דם טובה. שיהיה חלל הנעל מספיק מרווח גם כדי לאפשר לשרירי כף-הרגל להפיק תנועת אינוורשן כדי לשמור על הקשת האורכית-מדיאלית. אני מרגישה שיש לתנועה זו תופעת לוואי רצויה שגם מסייעת לי, יחד עם ריפוד הולם באזור כריות כף-הרגל, למניעת כאבי המטהטרזלגיה שלי. מן הידועות הוא שלחץ על העצמות יכול לשנות את צורתן. הדוגמא הקיצונית לכך היא האסטטיקה הצורנית של גודל כפות רגלי הנשים הסיניות, שהייתה מנת חלקן של האומללות בעבר. כלומר, אנו לא רוצים לייצר לחץ חיצוני היקפי על עצמות כפות הרגליים מחד, ומאידך, יש להיות ערים ולשמור את יכולת התנועה במפרקי כף-הרגל תוך הקפדה על שימור הקשת האורכית. כל אלה על סחוסיהם, הם הראשונים לספוג את הזעזועים שנגרמים על-ידי הנחת העקב והעברת כל משקל הגוף על רגל אחת. ככל שנאפשר להם להיות בטובתם כך יחסכו מאיתנו חבטות המפרקים וטלטלת איברי חלל הבטן בחלקו העליון של הגוף. מעבר לכך, מוטב שתהיה הנעל גם בעלת סוליה סופגת זעזועים בעיקר בחלק האחורי של כף הרגל - הרי קשה להימנע מדריכה על משטחים קשים, ושתהייה גמישה בחלק הקדמי כך שיתאפשר גלגול הרגל מן העקב לכריות האצבעות. כן רצוי שתהייה הנעליים קשיחות ותומכות מסביב לעקב. (אולי למען ייצובו? אשמח בבוא הימים להבין יותר למה – אך חשוב לכפות רגלי להרגיש תמיכה זו בנעל ההליכה לשלי).

*** הכרה בתנאים משתנים:** היחידה הביולוגית שלנו, מעצם טבעה, נמצאת בהשתנות תמידית. אף מערכת החיסון לא יודעת מנוחה, כי שומרת עלינו כל העת ממחלות. ההשתנות התמידית היא גם חיצונית; יש שינויים באיכות האוויר והרכבו. גם עונות השנה עושות רוטציה רבעונית בין לבין עצמן ואין דומה צעידה תוך שאיפת אוויר יבש וקר, המקפיא את מעברי אוויר, תנוכי אוזניים ומצנן את הגוף מבפנים שלא בטובו, לצעדה באוויר לח, מהביל וחם. הגוף נדרש לאזן את עצמו מול המנעד הרחב הזה. יש לו את היכולת הזו, אך איכותה אינה קבועה ואף שונה בין אדם לאדם. כשתחושותינו משדרות לנו שמוטב להימנע מניצול יתר של כוחות הגוף, תפקידנו הוא לכבד אותן ולהקל על-ידי הפחתה או אפילו הימנעות מהטלת עומס נוסף עליו. יש ובאמצע ההליכה הרגשתנו תשתפר ויש שתחמיר וכדאי להיות ערים לכך ולהתנהג בהתאם. אף לוותר אם צריך. הגוף יחזיר לנו טובה בפעם הבאה שננסה. הוא יהיה נכון יותר למשימה ופחות מותש, כי השכלנו לשמור על מאגרי הרזרבה שלו, תוך שסיפקנו לו הפוגה כשאותת לנו על נחיצותה.

יעילות ההליכה נובעת בין היתר מ:

◀ **רוחב ואורך נכון של צעדים,** כמפורט למעלה.

◀ **ניצול ציר מרכז הכובד:** בהליכה על מישור – על-ידי הטיה מזערית שלו קדימה; בעלייה על גבעה או גשר – הטיה קצת יותר מובחנת שלו לפני מהגוף תוך הטיה של החלק העליון לפני (ממש חוסך פעימות לב מיותרות תוך ששומר על קצב ההתקדמות), ובירידה – אפשר לבחור להתמסר לגרביטציה ותוך ניצול האינרציה לרוץ קצת בדרך למטה, או פשוט לבלום ללא מאמץ של התנגדות על-ידי העברת קו מרכז הכובד מעט לאחור. כל הנאמר כאן כפוף לקיבוע ושמירת שרירי בטן בהשגחה צמודה וללא כל קלקול ביציבה.

◀ **שחרור כל השרירים** שלא אמורים להשתתף בפעולת ההליכה, או אחרים שיש בהם טונוס יתר. למשל, פעולת הזרועות שבעת ההליכה משרתת את שיווי המשקל: כל אחת מהן נעה לפני ולאחור באופן צולב לתנועת הגפיים התחתונות. אחזקה נכונה של חלק הגוף העליון תורמת להפניית מפרקי הכתפיים לצדדים. מכאן יכולות הידיים להיות במצב משוחרר יחסית, כך שיוכלו להגיב ולתרום לתנועת ההליכה.

גם שחרור המחשבה מטורדנויות היומיום, מפנה באורח פלא את הדרך לרעיונות שסוללים את המסלול לפתרונות.

◀ **קלות ההליכה:** סוג של תחושת ריחוף יחסי בגלל מנח הגוף הנכון מבחינת יציבה תוך כדי תנועה והרבה בגלל קיבוע נכון של שרירי הבטן, המאפשרים לשרירים מניעי הרגליים עבודה זורמת, כביכול יש פחות משקל לשאת. אני שבה כאן לדימוי בו הראש מרגיש שנמשך אל-על כביכול על-ידי חוט בלתי נראה. הרגשת הריחוף בהליכה נובעת גם מהתחושה שבמפרקי הירך, כאילו כובד האגן אינו רובץ על מפרקי הירכיים בשעה שהן מניעות את הגוף לפני על-ידי ההתחלפות ביניהן לפני ולאחור. ההרגשה היא של גוף קל מהרגיל הנמצא בתנועה קדימה תוך שהגרביטציה הופכת לגורם משני. גורם מסייע הוא הימנעות מהטחת העקבים ונעיצתם בחוזקה בקרקע. עדיף לנסות להניח אותן ככל האפשר.

*** וראה זה פלא:** ניצול נכון של גורמי היעילות מביאים את משה לקרוא לי לעיתים "נילי טורבו". כשהגוף חם ובמצב טוב, מבלי לעבור לשום פן של פעילות אולימפית, הקלות והעבודה היעילה מאפשרות את המצב בו משה נשאר די מאחור. כשזה מתרחש כולי פליאה. כדי להגיע להליכה במקביל אלי, משה צריך להתאמץ בשעה שממני נחסך המאמץ. בהמשך הוא אף היה מרוצה, אולי כי שאב את ההתקדמות שלו על המסלול ממאגרי שרירים והאצת דופק. אמר: "הלכנו טוב היום!" שאלתי האם מרגיש את זה בגוף ותשובתו הייתה: "אני מזיע, ולפיכך אני יודע שעשינו משהו".

יישור לורדחות לעניים (או באין ציפור שיר גם נחליאלי זמיר): חודש אוגוסט. אין שיעורי מחשבת מעשיים. האנך מקפל את מפרקיו, מעגל את כתפיו, רובץ על כסא כזה או אחר תוך שנכנע לכוח המשיכה ולחוסר בתנועה, כי כורע תחת החום והלחות התל-אביביים, משתדל להימנע מפעילות. במקרה של הקיץ האחרון – אף משותק מאימי המלחמה. אך האנך המפורק זוכר את היותו יחידה המסוגלת להתקדם במרחב, ומכוח צו מצפוני עלום הוא מקים את עצמו לעת השקיעה, מדרדר במורד המדרגות ומגיע שפוף לפארק. וכאן כבר אין ברירה והוא מנסה להעביר רגל לאחר רגל קדימה ומנסה להיזכר ביציבה שלו התנועתית תוך כדי כך. והנה באופן הדרגתי ודי איטי, תוך פעילותה המבורכת של זרימת הדם המתחדשת, מסתדרת לה יציבה תנועתית. היופי הוא שאני מבחינה בכך שגבהתי. כמו החוק של הצינור המפותל שבהתיישרו זוכה להתארכות. בטיטה הראשונה של עבודתי על הליכה ציינתי שהנה אני הולכת ומצליחה ליישר לעצמי את עיקולי הגב. כשספטמבר הגיע התחדשה לה שוב עונת "מחשבת הגוף" הברוכה. מכיוון שקיץ וחם התחלנו את השיעור בשכיבה על הרצפה. ברגליים עומדות התבקשנו לעשות הטיית אגן לאחור. שרירי הבטן היו נכונים להיעתר אך שרירי הגב כמעט וסירבו לחלוטין לתת אורך. המשוב מהרצפה עשה את הכל מפחיד יותר. במהלך הימים וברבות התרגילים התרככה מותניתי ורווח לי. בזכרי את האנך המפורק והנבול אני מודה על ספורט ההליכה, ואשרי שהשתמשתי בו בעונת המלפפונים, אולם הטיפול האמיתי בגוף מחייב מעבדה ומדריך. באוגוסט הבא אקפיד גם להשתמש בהמלצותיי ברוח "מחשבת" הנמצאות בהמשך, ונוגעות לפרק הפוסט-הליכתי.

*** מידה:** ואתחיל בוידוי: בתחילת עונת ההליכות של העשור הנוכחי בחיי, הגעתי לכושר שאפשר לי משך הליכה של עד כשעה ומחצה. שמחתי ביכולתי ועוד התאמצתי לעבור את אותה כברת דרך בכל יום בפחות זמן. האמת שכל זה קרא בעת שעקרתי את העישון מחיי ותחתיו נשלחתי להליכה בפארק. לאחר כחודשיים מיתנתי את התדירות והמשך. ההליכה עזרה לי לא להעלות ואפילו ק"ג אחד במשקל, בניגוד לצפוי לבני גילי ובכלל. מעבר לכך וע"פ המטפלת שלי המאבחנת את נטיות הגוף בגלגל העין, ההליכה מומלצת לי כדי לטפל ב"חולשת הדם" כמניעת לב-ריאה ומזרימת חמצן לכל אזור נידח בגוף, מפעילה בלוטות לימפה, מעלה צפיפות עצם, מעלה כולסטרול טוב, משחררת כבד, משחררת אנדורפינים – חומר שגורם לשמחה. אותה מטפלת גם המליצה שבחורף אלך לא יותר מ-3 פעמים בשבוע, כדי לא לקרר את הגוף וכדי לא להלאות אותו.

כפי שלא ראוי להפריז בקצב ההליכה כך גם יאה לנהוג בתדירותה ובמשכה. כדאי להגביל ולפרוש 3-4 הליכות באופן סימטרי ככל שניתן בין ימות השבוע, כשהמשך הוא כ-45 דקות.

אני מאמינה שכל אלה מייצרים לאט לאט וצעד לאחר צעד, סגנון הליכה נאה יותר, שאף נעים לצפות בו.

סגנון ההליכה הזורם והמתון תורם לשימור היכולת הבסיסית של היותנו הולכים על שניים. יכולת ההליכה והשמירה על חוש שיווי המשקל, ההולך ונגרע ממצבת המערכות החיוניות שלנו בעת זקנה, הם חלק בלתי נפרד מעצמאותנו ונחוצים לנו עד יומנו האחרון. יודעת שצריכה מחד לנסות ולשמר את יכולותיי, אך מאידך אינני במצב של להתחרות עם עצמי הקודם, כלומר, רואה את השינוי, מבינה אותו ומוצאת דרכים תבוניות לשיפור, שיקום ושיפוץ התנהלות הגוף. כשהגישה היא כזאת, הגוף שש לשותף פעולה והתוצאות מחממות את הלב.

בהליכה מתקיימת בי הלמידה מתוך התחושות הפנימיות המובילות להבנה המנטאלית, ולא מכך שרואה עצמי צועדת מול מראה, או שמקבלת הערות ממורה, או מחבר לצעידה. הכול קיים רק במרווח שביני לבין עצמי. החוש הפרופריוספטי, התחושות מן האיברים, הידע מתי כבר הגוף חם וניתן לשנות משהו בהתאם, או מתי המערכות משתפות פעולה רק עד מידה מסוימת, ולפיכך לא אתאמץ לשחזר את 'הישגי' הצעידה הקודמת.

הלמידה לעולם אינה מסתיימת ולא רק בגלל שאנו בשינוי ביולוגי מתמשך וצרכים להתאים עצמנו בנכון לנכון, אלא גם מכיוון שתמיד נוכל גם לבחור ולהביט בדוגמאות השונות והמשונות של מתכונות הליכה, שאימצו לעצמם האנשים הפוסעים מולנו או חולפים על פנינו. חלק מהן משמש לי כגורם מעורר מחשבה וקורא לבדיקה עצמית מחודשת. לפיכך והלן מקבץ דוגמאות של אובזרבציות:

★ דוגמא די נפוצה היא אנשים שמניעים את זרועותיהם במרפקים כפופים לפנים ולאחור בצורה מלאכותית, כאילו מישהו כפה עליהם לשרוף עוד קלוריות, או לפתח חלק משרירי הידיים. כמובן שכשפועלים כך, יש מתוכם הנוטים לקרב את הכתפיים לאוזניים, ולא יודעים לבצע את הדפרסיה המתבקשת למען הפקת תנועה נכונה יותר. בדרך כלל, שוחקי מפרקי כתפיים מתמחים אלה גם מוסיפים משקולות. הוספת משקולות הן בהליכה והן תוך כדי עבודה במכון כושר מונעת אפשרות לעבודה נכונה ומדויקת עם הסיבים הנכונים של השריר ובמנע הנכון של המפרק. משא המשקולת יוצר תהליך לא רצוי של התרחקות בין חלקי המפרק, דהיינו – פריקה. זוהי עבודה אלימה יחסית עבור הגוף, ואם זה נעשה לאורך זמן ממושך כמו של צעדה, אנו מדברים על 4,000 צעדים בערך בהם נמשך מפרק הכתף למטה תוך תנועה רפטיבית נמרצת לפנים ולאחור. ידוע הוא שגם כך, יש הרבה מקרים של frozen shoulder בגיל מבוגר. זהו שם לתופעות רבות ושונות במפרק המורכב הזה, בעל יכולת התנועה המרבית בגופינו, הפועל ללא הרף תוך שהוא נושא את משקל ידיו והמשאות הקטנים והגדולים שאנו מטילים עליהם.

☞ התנועותיות במפרקי השכמות לעומת התנועותיות באגן היא רבה. נפנוף הידיים בצורה לא אחראית – גם אין בו החכמה היתרה, כי אין מספיק יכולת קיבועית למפרק הכתף. כך שיש לנהוג בו משנה זהירות.

★ דוגמא להצבת הלגו הקובייתית: אם נסתכל על ההלך שנקלע לעיני מהצד יראה האגן בולט לפנים והראש לאחור. ההליכה שלו כוללת כפות רגליים פונות הצידה, רוטציה מצד לצד של האגן באזור L5-S1, השענות לאחור של הגב העליון. ברור שבנוסף לרוטציה באותו אזור, הוא גם מעמיס משקל על אחורי המותנית וגם יוצר לורדוזת L. בחור צעיר, רזה, נאה וקיפח מהלך ברחוב. חבל.

★ כרגע ראיתי במבט על מן המרפסת שכנה שלי חוצה את החצר בהליכה. בחורה שמבנה גופה הקומפקטי מאוד מוצק וחזק, אך גם מאוד צפוף באזור הירכיים הפנימיות. הליכתה התבצעה תוך הנפת זרועות פשוטות לפנים ולאחור, בתנועה בליסטית חזקה ונמרצת עד כמעט לגובה הכתפיים. תהיתי, ואז הסקתי שאולי שמכיוון שהחלק התחתון שלה נדון להתחככות, נדרשת לה אנרגיה גבוהה לשם הובלת רגל אחרי רגל קדימה בקצב ההליכה הגבוהה שלה, היא מפעילה סוג של מנוע עזר בגפיים העליונות שמספק לה תנופה, שיווי משקל וקונטרה. או שאולי סתם החליטה שכך תפעיל יותר שרירים, תקשה על עצמה ותזיע. אין לי מספיק ניסיון כדי לקבוע.

★ איש דק וארוך עם עורף ארוך שכבר די מקובע בכפיפה חמורה לפנים. כבן 50 בלבד. הלך הליכה קלה בצעדים כמעט מרחפים, שכללה כפות רגליים פונות חוצה. הוא אפילו שרק להנאתו, אבל מבטו היה נעוץ בכביש. יום כיפור. ואז, פעם ב-20 צעדים, הרים את ראשו אל על, סקר את הסביבה והמשיך תוך הורדת הראש למקום הפחות מאמץ עבורו, דהיינו – מבט אל האספלט. שמחתי שהוא מחפש לו גיוון, ולא שוכח להביט מסביב. אבל כפי שלא הביט נכחו בגובה העיניים, שהיא מידת האמצע, כך גם הניע את צווארו בין שתי תחנות קיצוניות עם השלכות פיסיולוגיות לא פשוטות.

★ הבחורה שאפשרה לראשה להיות מטולטל לכל עבר.

★ האישה שבחרה לה בן-זוג להליכה שהולך בצעדים מאוד מאוד ארוכים, בסגנון שגורם אצלו ליישור יתר של הברכיים. כדי ליישר איתו קו, היא ביצעה 3 צעדי ריצה ו-2 צעדי הליכה. הצליחו

ללכת קצת יחד ואז שוב פיגרה ושוב מיהרה. וחוזר חלילה. כמו ילד שמנסה להדביק את צעדיו של אבא הממהר. מעניין כיצד אנשים לא מרגישים את הסבל וחוסר הנוחות שנגרמת כך במערכת הלב-ריאה. לימים הבנתי שעל ידי כך ביקשה ללמד את עצמה לרוץ. שוב מצאתי את עצמי תוהה, כי סיפרה לי שהאיש עם ההיפר אקסטשן בברכיים פרץ בעבר הלא רחוק שני דיסקים בעמוד השדרה שלו בגין התמדתו בספורט הריצה העממית והחליף את הריצה בהליכה.

★ ההולכת בכבודות שמתחפשת להולכת בקלילות, משמע – סיגלה לה הליכה קפיצית. היא לא רזה ובעיקר הינה בעלת חזה כבד וגדול. המחזה היה חריג. מידת הטלטלה הסיבובית, הנחיתה הקפיצית עם כל צעד שלה בחזית... לא יכולתי שלא לחשוב מה מתחולל ברקמות הרכות מהן צומחים שדיה. קרעים מיקרוסקופיים? מתיחת רקמות בלתי הפיכה? הפתרון אולי כרוך בהתאמת קיבוע חיצוני יותר קשיח ומייצב, אך בהחלט גם כרוך בשינוי סגנון ההליכה.

★ בחורה לא גבוהה שכל צעד שלה גרם לרוטציית-על באגן. וכך מצד לצד. פתרון מידי – הקטנת אורך הצעד. אולי אף רוחבו. פתרון תובעני יותר כי ארוך טווח ודורש הדרכה ולמידה – הארכת מפרקי הירך הקדמיים.

★ שתי הרוסיות שממש בחרו להן נתיב במסלול ההליכה שבפארק. הן היו מאוד שקועות בשיחתן, כנראה כדי לשכך את מחאת כפות הרגליים הנטועות בנעלי עקב מאוד גבוה ונישא. המראה אולי יכול להראות יפה בעיני אנשים מסוימים בגלל חזאיות המיני והנעליים המעוצבות. אני מניחה שאלה לא היו מתעמקים באופן הפקת התנועה של השתיים. באשר לי, זה היה מחזה לא יאומן – כיצד ניתן כך לעמוד ולהתקדם ללא כאבים... מבחינתי אופן הליכתן העביר מסר סותר לחלוטין לכל היופי החיצוני שכה הקפידו עליו הבנות.

★ הרובוט ממין נקבה, הענק המהלך, בעיגול האספלט הפנימי שבכיכר המדינה: משקולות בקצה המנוף העליון- צמודות לכפות הידיים, בצירוף תנועת זרועות הסוחטות את המרב מהמצב. הליכה נמרצת, שקצבה מוכתב באמצעות זוג אוזניות שתחוב לו באוזניה. הקצב, כמו גם הדיוק במסלול – הם אחידים וללא מתום, כמעט לא אנושיים. הצעדים מאוד ארוכים. הידיים כפופות ונעות ללא הרף קדימה ואחורה עם כל צעד – בדיוק באותה זווית ובאותו גובה של כפיפה מרפקית. הבחירה העיקשת לדרוך על האספלט, כשיש בנמצא חול או דשא. ההיצמדות הכפייתית להליכה עם כיוון השעון כשמספר ההקפות הוא רב. אבל, והכי נורא: תגובת הצוואר – מעין הצלפה אחורית, ממש whiplash, המתרחשת עם כל נעיצה עקב בקרקע – הראש נזרק אחורנית וחוזר לאמצע. וככל שעבר הזמן והתווספו ההקפות, ניגרה הזיעה והאדימו הפנים – כך התנדנדה מטוטלת הקצה העליון ביתר שאת. היא ממש הצליחה לשפר את טווח הטלטלה האחורית. בשלב מסוים חשבתי שכנראה חובט בה מלפנים אגרוף בלתי נראה. אני מאמינה שאם הייתי פוגשת אותה לפני החיזיון שראיתי, והייתי מתעניינת אם היא עושה ספורט כלשהו, והייתה אומרת שהליכה, אך לא בהליכון מכאני – אזי הייתי מאוד שמחה עבודה. אולם היא הפגינה כיצד ניתן להפוך את הרחוב להליכון מכאני ומטה מזה.

נחזור לרגע לאיש ההולך כשמכונה מתחת לרגליו – אני מבינה את השיממון הפושה בו. או-קיי, אתה מוכן להשקיע מכסף ומזמנך כדי לשדרג את גופך, אך בעצם אתה לא משתתף בכך. אתה לא נוכח. כמי שכפאו שד אתה אומר: שרפתי א קלוריות. הלכתי אקמ"ש. הגעתי לדופק x. מה עשית עוד? לעולם לא תדע. אם לא השכיל או הודרך לסגל לעצמו את אופציית הלמידה וההתקדמות הפנימית, ימשיך כך לדרוך במקום.

לי ברור שלמרות שאני יוצאת להליכה שמשכה כ-45 דקות, אין שום משמעות לכך שסימנתי ביומני היקר ✓ על עצם ביצוע ההליכה. עשרות הדקות בהן אני עושה את הפעולה ה'מונוטונית'

הזו משמשות עבורי כתחום זמן בו המשמעות הראשונה במעלה היא הניסיון ללכת הליכה שנכונה לגוף, תוך בדיקה מתמשכת ותיקון. הן הגרביטציה והן הרגלי היציבה רבי השנים שלנו, מנצלים כל הזדמנות של רפיון בקיבוע הבטן ואחזקה נכונה של המרווחים בין חטיבות גופנו, ופוחסים קצת את הדיסקוסים הרכים שבין החוליות, ולא מרדימים לנו לפעמים חלק מן התחושות. פירוק מנגנון ה"טייס האוטומטי" של ההליכה הרפלקסיבית, במידה הראויה והאפשרית כמובן, והרכבתו מחדש, מהווים אתגר חשוב ולא פשוט. אך בינתיים התפתח גם הקשב הפנימי כי התדר של הגוף התעדן והוא מצידו מוכן ליותר שיתוף פעולה. הליכה תוך שאיכות ואופן הצעידה היא אור לרגלי, מספקת עניין מתמשך. מאז שאושר לי הנושא על-ידי מורתי יוספה, הגיתי בו תוך שאני הולכת, ותוך שאני משתתפת בקורס מחשבת הגוף. לבושת, חלפה לה כבר יותר משנה בינתיים, אך הנושא חי, קיים ומסתעף מדי יום במוחי. האין זה המצב הרצוי לנו? מכיוון שהתשובה החיובית היא המתבקשת, אודה כאן קבל עם ועדה שזכיתי. תודה.

שמחות על הדרך:

* מדי פעם מזדמן לי לצעוד עם אנשים קשובים ששמחים לקראת הערות של תיקון ומיישמים, וזו שמחה גדולה.
* גם לאחר הפסקות הליכה הגוף יודע לחזור לעצמו במהירות.

לאחר מעשה:

מה שברור לי שלאחר ההליכה מוטב לעשות קצת מתיחות. מכיוון שיאיר קרני סיפק לי צרור הצעות למתיחות שכמותן לא הייתי ממליצה לאנשים הרוצים לשמר את גופם, כדאי שאבין בעצמי ולאור הכלים שרכשתי, מה הן התנועות הנכונות לאחר מאמץ ההליכה. יכולה לצאת מתוך חשיבה על אזורי המאמץ ועל נקודות התורפה: שרירים שעברו כיווצים רבים כמו ה-gastrocnemius. רוטציות שתארכנה ובכך גם תרפינה את השרירים זוקפי-הגב באזורים הלורדוטיים שלו.

בינתיים יש לי כמה הצעות:

לאחר שבסוף ההליכה האטנו את הקצב באופן מכוון – הורדת דופק בהדרגה, להגיע לעצירה. עוד לפני שמגיעים הביתה ובתנאי שנמצאים עם משה (גם כדי לחפות על חוסר הנוחות כי זה מתרחש בד"כ באמצע הרחוב וגם כי כיף ללמד אותו), ניתן להתחיל בתנועות הבאות:
* הצבת עמידה נכונה ומתוכה להפנות הגוף בכל פעם לצד אחר דרך רוטציית אגן, חזה וראש וחזרה דרך מציאת האמצע.
* ירידה לעמידת ראש-זנב המתפתחת לכדי עליה וירידה גם דרך הצדדים.
* אקסטנרל רוטיישן במפרק הכתף תוך כפות ידיים פשוטות, הפונות לפנים, הצידה ולאחור בהתאמה.
* העלאת יד פשוטה דרך הצד למעלה והורדתה מלפנים וההיפך; יד שנייה; שתי ידיים.
* להארכת השרירים באחורי השוק: ברגליים מקבילות (!) להעביר רגל ימין קדימה, לא לנתק את כף-רגל שמאל האחורית לכל אורכה מהרצפה, תוך שמעבירים משקל אל רגל ימין, מכופפים את ברך ימין ומביאים הגב להטיה קדמית.

וכשמגיעים הביתה:

* שכובה על הגב, קירוב רגליים עומדות ו-PPT.
* המשך תוך הרמת צד אחד של האגן, ומעבר איטי דרך לחיצה על המותנית עד להרמת צד שני של האגן.
* תוך הידוק האגן אל הרצפה לנתק ממנה את כפות הרגליים, לאסוף רגליים אל הבטן, אחיזת כפות ידיים בברכיים, תוך הרפיית שרירי גב ובטן – הידוק המותנית לרצפה.
* פיסוק רגליים בעזרת ידיים עם כתפיים משוכות לאחור.

* להשאיר ברכיים קרובות לבטן, להעביר ידיים מאחורי הראש ולהרים אותו תוך שמשקלו נתון בכפות הידיים.

* לקרב מרפקים לברכיים ואח"כ כל מרפק יבוא לברך נגדית שגם תמצא את דרכה אליו.

* לפשוט את כל הגפים למטה ולהרגיש כיצד מונח הגוף על הרצפה תוך דגש על השכמות, הגב התחתון והצוואר.

* להדק מותנית אל הרצפה ולמשוך רגליים אל הבטן. לפסק אותן זו מזו. ידיים פרוסות לצידי הגוף וקצת רחוקות ממנו.

* כשרגליים מפוסקות לגלגל לאט אגן ולהוריד רגל אחת הצידה לרצפה. השנייה שומרת על הפיסוק. שמירה על עורף ארוך. רגל עליונה חוזרת לאמצע תוך הידוק בטן לאחור ושמירת רגליים קרובות לגוף עד שהיא מונחת על הרצפה בצד השני. בפעמים הבאות ניתן לתת לרגל העליונה לרדת ולנוח על התחתונה בזירות, וכל עוד לא מתנתקת הכתף הנגדית מן הרצפה.

* דרך הצד לעלות לישיבה צידית, ברך לכף-רגל, להוריד חזה כך שמרכזו ירבוץ על הרגל שנמצאת באקסטרנל רוטיישן. להשתדל שמרחק הכתפיים מן הרצפה יהיה זהה ככל האפשר.

* להזדקף בעזרת בטן ועזרת ידיים עד לניתוק מהרצפה.

* ללא עזרת ידיים לפתוח ולהעמיד רגל לאחר רגל ולהתלות תוך אחיזת כפות ידיים בברכיים.

* לנתק ידיים מברכיים וליישר רגליים.

* בתנועה רחבה להביא ידיים לאחור כשאצבעות פונות לאחור, להזדקף ולפרוס כתפיים.

* להביא רגליים לישיבת ברך-כף-רגל בצד השני ולחזור על רביצת פלג הגוף העליון על הירך.

* משם להרים לאט אגן ולהגיע לרביצה.

* לפסק בין הברכיים ולפשוט ידיים הרחק למעלה על הרצפה תוך שהמרפקים ניתקים והצלעות מנסות לשקוע קדימה לרווח שבין הברכיים. עורף משוחרר.

* להרים אגן תוך קימור מיידי של הגב עם העברת משקל לכפות הידיים.

* להעמיד אצבעות רגלים, להגיע לכפות רגליים מקבילות ברוחב אגן, תוך העברת משקל נכונה לקרב יד לאחור יד לאט אל כפות הרגליים בגב קמור ובבטן דוחפת לאחור, עד שאפשר לנתק ידיים מן הרצפה ולהגיע לתליה. להוסיף יישור ברכיים. יהיה נחמד להודות כך גם ל-hamstrings ולשמור את אורכם.

* לכופף ברכיים וליישר את אט מפרקי ירכיים, עד להצבת האנך תוך הרמת הראש ויישור ברכיים. משקל שווה בכפות הרגליים בין כריות האצבעות לעקבים, עם שמירה על הקשתות כך שהמשקל נוטה לצד כף הרגל. ברכיים רכות. אגן מוטה לאחור במידה, בטן תומכת במידה את הגב, מבנה הצלעות נמשך לפנים, כתפיים רחוקות מן האוזניים ומביטות לצדדים, זרועות משוחררות. צוואר השומר על עורף ארוך נדחף לאחור, ומעליו מתנשא ראש שמשקלו אינו מעיק על שרשרת החוליות.

והנה יש לנו אנך בעל יכולת הזדקפות.

מחשבות שלאחר מעשה:

בעצם למרות כל השמירה על המותנית תוך כדי הליכה – עדיין אין מנוס מלסייע ולהחזיר את המבנה על כל פרטיו למקום על-ידי סדרת תרגילים של מחשבת הגוף, הדואגת להרפיית והארכת השרירים זוקפי-הגב, במיוחד באזור הלורדוזות.

מצאתי את עצמי, לא כפי שיאיר קרני ממליץ, מקנה לגוף רפיון ושקט ולא באמצעות מתיחה אלימה של שרירים העוברים מנקודה א' לב' תוך ניעות-bouncing, אלא תוך שילוב מערכות באופן קשוב והרמוני. מצאתי את עצמי בודקת את מצבי תוך משוב מן הרצפה, שהוא אובייקטיבי ומשחרר.

מתיחות: ברור שאין מקום למתוח שרירים לפני הליכה. יש לעשות את זה כשהגוף חם, לאחר שהשרירים התכווצו כי עבדו והמפרקים מסוככים. ההליכה העמידה את האנך מול הגרביטציה תוך זעזועי צעדים. למרות המיומנות והמודעות של הגוף יש לשכך את האפקט המצטבר על-ידי רוטציות עדינות ומבוקרות.

למרות זאת אני עדיין לא בטוחה שהעליתי את כל הדרכים בנושא המתיחות לאחר ההליכה. לפעמים אני מוסיפה הארכה איטית שלהם כשאני נעזרת באחיזה בעמוד, על-ידי הנחת הכרית כף הרגל על המדרכה, כשהעקב באוויר ולאט לאט גורמת לדורסי פלקשן פסיבי.

שאלה:

האם יש רגל דומיננטית גם בהליכה, ואם כן – האם יש או כדאי למצוא דרך לאזן?

לקינוח מצורפות דוגמאות:

* דוגמא (6): טיפים של יאיר קרני להליכה – כשקוראים את הטיפים שלו אפשר להתרשם לטובה. אולם כפי שסיפרתי, הזדמן לי לעבור מפגשי הליכה בחסותו וזה ממש הדף אותי מכל רצון להתמיד בשיטתו.

* דוגמא (5): על אימונים. דר' שגיב מסביר שבניית הכושר נעשית דרך מעגל של הרס, מנוחה השתקמות בניה ועוד הרס. נשמע אולי הגיוני – הרי אנחנו יודעים שהנעת המפרק הסינוביאלי גורמת לייצור נוזלי הסינוך, ששבר בעצם הוא גורם מעורר לאיחוי. כנראה שכאן מאוד חשוב להיות קשובים למידה וליכולת האישית. אותי זה מרתיע מאוד, אך ברור לי שיש אנשים שיבחרו בזה כדרך חיים.

* דוגמא (4): האורטופד דר' אופנהיים והפיסיותרפיסטית בן-יוסף שיתפו פעולה ופרסמו מאמר על פציעות ספורט. היה נחמד אם מכוני הכושר היו מחייבים את המנויים שלהם לקרוא את 2 העמודים הללו בעת ההרשמה, אך ברור שהם ימנעו מלשים לעצמם מקל בגלגלים. בכל מקרה הדגלים האדומים שהונפו כאן דורשים מודעות מינימאלית וקשב לגוף.

תשובתי לכל ניסיונות כיבוי האש של דוגמאות אלה:

יש ללמוד ללכת בצורה נכונה ומגיל צעיר. דווקא מכיוון שפעולת ההליכה היא סוג של רפלקס ראשוני, ומכיוון שהיא פעולה יומיומית, לימוד ההליכה הנכונה יכול להוות קרש קפיצה לתכונות נכון יותר של המרכז המוטורי במוח, יכול להרגיל אותנו לתהות על קנקנם של דברים ה'מובנים מאליהם', ויתרום רבות להקניית הרגלי יציבה נכונים שישרתו את האדם הן בתנוחה והן בתנועה.

