

הנסתר שבגלוי

ד"ר משה פלדנקרייז, שהוא מהשיטה וזה שעל פי המסורת, העמיד את בן גוריון על הראש, הקדיש לכך אחד מספריו. הבוקר נכנסתי למזכירות ביה"ס בו לימדתי, דבר שעשיתי אולי מאות פעמים, והבחנתי בתמונות שהן מעשה אומנות של ממש, על הקיר ממול. כששאלתי את אסתר המזכירה אם הן חדשות, היא ענתה שהן שם מאז שהיא נמצאת שם – שנים.

כמאמן מוכרת היטב התופעה בה אתה נתקל בבעיה החוזרת על עצמה שוב ושוב ולפעמים משך שנים אתה מחפש פיתרון, עד שיום אחד הוא קופץ לעינייך ולתודעה והוא כל כך פשוט. הוא היה שם כל הזמן, רק עכשיו הבחנת בו. הוא הנסתר שבגלוי. יש משהו "טריקי" באופן בו אנו לומדים דברים, אולי אפילו בדרך בה אנו יוצרים שיפור או התקדמות בחיינו. מצד אחד אנחנו בונים תהליך מסודר ומובנה, לעתים מודרך ע"י "מורי דרך" (קואצ'רים מאוד באופנה) ומצד שני, פריצות הדרך באות לנו באיזה סוג של הפתעה. במקום בו אנחנו הכי לא מוכנים. הרבה פעמים לאחר חיפושים וחיפושים. כמו ברוב ייאושנו, בתורנו בחוסר הצלחה אחר פטריות הרוזמרין בסוכר אדום בסופרמרקט. מוצר מגוחך שנגלה לעינינו רק לאחר שכמעט וויתרנו. כאילו מישו צוחק לנו ולתכניותינו.

כבר נכתב רבות שעל מנת להיות בריא, ניתן לאמץ סוגים רבים של פעילויות גופניות ולהתאימן ליכולות ולצרכים האישיים. אבל מה, לא תמיד נמצאים לנו מקורות המימון ובעיקר משאבי הזמן על מנת לקיימן. השאיפה למציאת פתרונות וחשיבה יצירתית, עשויה להפגיש אותנו עם דברים מאוד מעניינים, שעשויים גם להוות הזדמנות להכנסה ולעסק.

שתי דוגמאות מתחום הפעילות הגופנית ל"נסתר" שהפך לגלוי בעזרת מוח יוצר.

בפיזיותרפיה משתמשים מזה זמן רב בחיזוק שרירים באמצעים הגורמים לחוסר יציבות. דווקא יציאה מאיזון יוצרת מניפולציה להפעלה חזקה ביותר של שרירים סביב מפרקים פגועים. ההפעלה מהווה גירוי לחיזוק ושיפור מצבו של המפרק. חוסר היציבות גם משפר את חוזקם של "שרירי הליבה" (קרקעית האגן, הסרעפת, זוקפי הגב וחגורת הבטן), התורמים רבות ליציבות, "עמידה איתנה", גב חסון ועוד... והנה עלה במוחו של רופא (ישראלי) להעביר את "חוסר היציבות" ליומיום. בעזרת שותפים הוא יצר נעלים בלתי יציבות, באמצעותן ניתן להלך ולחזק ברכים וגב פגועים ולהביא להם מזור. שווה לחשוב על השימוש בנעלים גם למטרות מניעה ולא רק לאחר ה"קנק" – איי"

מצב דומה של שיפור "על הדרך" תרתי משמע, מומחש באמצעות הפטנט הבא: אחד הכללים הבסיסיים באימון הגופני הוא יצירת עומס והתנגדות. ואולם, מסיבות ברורות, הנדסת נעלי הספורט מפחיתה ומפחיתה את משקל הנעלים. חברה יפנית העוסקת בבריאות ומניעת חולי, יצרה נעלים שניתן להפכן לכבדות בעזרת תוספת משקולות בסוליותיהן. תוספת המשקל תוכננה כך שאדם ממוצע הנועל אותן יום שלם, יוסיף להוצאה האנרגטית היומיומית שלו כ- 300 קלוריות, דבר שעשוי, בתכנון נכון, לתרום גם לירידה מתונה במשקל ולאורך זמן. כל זאת בנוסף לכך שהמשקל וההתנגדות מוסיפים גם חיזוק שרירים וכמובן עצמות, החיוניים כל כך למניעת הידלדלות העצם לאחר גיל 35.

המצאות

מכשירי אימון גופני רבים כמו הדלגית, גומיית הכושר, המדרגה ועוד... הוכנסו לשימוש, לא על בסיס מחקר, אלא כתוצאה מאיזה רעיון משוגע שהביאם לעולם האימון הגופני. בעת שירות מילואים, במקום

מבודד בליבה של אוכלוסיה עוינת, הכרתי קצין תקשורת שהיה מבצע כל בוקר בפיג'מתו, דקות ארוכות של ריצה במקום. את ערכה הפיזיולוגי של הפיג'מה אינני יודע אבל אני יודע שריצה במקום קשה יותר מריצה קלה בהתקדמות. ההכרח והנחישות הובילו ליצירה חדשה.

ואם כבר עסקנו בהזדמנויות, רק חשבו בכמה פתרונות ורעיונות טרם הבחנו. רעיונות הקשורים בפעילות גופנית, תזונה, רגיעה ושינה ואולי אף בשיפור סביבתנו האקולוגית. אז אם לא מדובר בפטנט סודי שישנה את מסלול חיידך, אשמח אם תשתפי או תשתף אותי בכל דרך מוזרה ומקורית, בה אתם משתמשים, על מנת שאעביר לכל קוראי המאמרים למען יאמצו לטובת בריאותם.

משימתנו היא להפוך את הנסתר, שכל כך קרוב וזמין לנו, לגלוי.

ובבקשה העבירו זאת הלאה על מנת שגם אחרים יפיקו מכך תועלת.

נבות מילוא
M.S. במדעי האימון הגופני
מורה ומאמן כדורעף.

המשימה שלי היא לתת השראה לאנשים
לגלות דרך חיים חדשה ושלמה
ולספק להם את ההזדמנות לחיות אותה,
באמצעות שינוי אורחות חייהם.
דרך שיפור בריאותם הגופנית והפיננסית
ותוך שליטה גוברת על זמנם שלהם, לטובת הדברים החשובים להם באמת.
milomn@gmail.com