



## למקומות, הכן, צא

אחד האמצעים לחיים בריאים במלוא מובן המילה – כלומר, פיזית ונפשית – הוא ספורט. במדור זה נדבר על ספורט ונכיר מעט טוב יותר את ענפיו השונים, ומי יודע, אולי זה יגרום לנו לקום מהספה ולהתחיל לזוז

שמי אסף, מאמן מנטלי וגופני. באמצע שנות ה-30 שלי החלטתי לחיות את חיי באופן בריא יותר וספורטיבי, ומאז אני חי ונושם ספורט ומשתדל לגרום גם לאחרים להפוך את הספורט לחלק בלתי נפרד מחייהם. כך אעשה גם במדור החדש שלפניכם. בכל חודש נתמקד בענף ספורט אחר, וגם ניגע קצת בפילוסופיה, קצת בחיים וקצת באהבה - שלושה אלמנטים שיש להם קשר הדוק לספורט. אם משלבים את כולם יחד הם יכולים להביא אותנו לחיים שלווים, מאושרים ופוריים יותר.

### בואו והתחילו

אני מניף את ידי באוויר ורץ מצד לצד, חיוך נסוך על פניי. בו בזמן, קופצת לראשי מחשבה נחמדה על חוזה שהציעו לי לחתום במילאן לפני כמה שנים, בימים שעוד הייתה "מילאן הגדולה". ואז, בום, אני נתקע בבן שלי. הוא רק בן שמונה ואומר לי בשלווה המיוחדת שלו: "אבא, בוא נלך הביתה. אני עייף". "כן עומר, כן מתוק של אבא", אני מפטיר לעברו, ומבין שהבקעתי שער באצטדיון המפואר של בית הספר שבו לומדים ילדיי. "איזו פדיחה", אני מסנן לעצמי, נותן לילדים יד ואנחנו יוצאים מהמגרש.

הכדורגל שמגיע אלינו כיום מרחבי הגלובוס הוא נפלא ומתקדם, אך בחברה המודרנית מרבית הגברים הם צופים סבילים אדוקים (זהו אחת הבעיות המורכבות של ימינו, להוציא אותם "ממכשיר הטמטום", כפי שמכנה שלמה ארצי את הטלוויזיה). ואולם, שום דבר לא יחליף את החוויה של המשחק עצמו. נסו זאת בעצמכם - עם חבר או חברה, עם הבן או הבת. גם אתן, הנשים שבינינו. ואנא, שימו לב לעובדה שענפי הספורט שעשו את ההתקדמות המשמעותית ביותר בעשורים האחרונים הם ענפי ספורט שנכנסו אליהם נשים. ואנחנו מדברים על כשרון אמיתי ואיכותי, שמצריך

יכולות מנטליות גבוהות כגון ריכוז, חדות, scalpel (סכין מנתחים) והכרעה.

### צאו והפעילו

אז כן, בדיוק עכשיו, הפסיקו לקרוא, קחו כדורסל וצאו לזרוק לסל. צאו, אל תמשיכו לקרוא את המדור הזה שבא להאיר את עיניכם, לפחות לא עכשיו. צאו. חזרתם? הזעתם קצת? נרגעתם? אחלה. כן, נקודות ההשקה שבין פעילות ספורטיבית לחיים האמיתיים רבות ומגוונות, במיוחד כשמדובר בצורך בסיסי, גנטי כמעט, כמו להפעיל את הגוף, וזה ממש לא משנה אם רצים אחרי פילים, צבאים, אריות או כדורים. יש המון אנשים עייפים שצריכים משהו שיזין אותם - תחושה טובה, אנרגיה חיובית; משהו שיאפשר להם לא רק להתמודד, אלא גם לשגשג בכל תחום בחיים. הם צריכים לשפר את ההלימה בין

פשטות, אהבה, כוח פיזי ומנטלי, פציעות והתגברות עליהן, כושר גופני ועוד ועוד. בל נשכח כמובן את ענפי הספורט היחידני, שבהם ההתמודדות אינה רק עם היריב שמנגד, אלא גם, ויש הטוענים בעיקר, עם עצמך. באספקטים המייחדים את הענפים השונים ואת אופן ההתמודדות של הספורטאי, המקצוען והחובב כאחד, אדון במאמרים הבאים.

אז כן, איני יוגיסט, איני בודהיסט, איני פסיכולוג ואיני רופא, אבל אני אוטודידקט ומקפיד בכל יום ללמוד, או לכל הפחות לנסות, משהו חדש. כך, ברבות השנים, וגיל 50 כבר ממש מעבר לפינה, למדתי דבר או שניים. במדור זה אשתף אתכם בחלק מהדברים, ואתם מוזמנים לקחת מהם משהו. אני רק משתף, אבל אתם העניין כאן. אתם והשלווה שלכם, האושר שלכם והבריאות שלכם.

**יש המון אנשים עייפים שצריכים משהו שיזין אותם - תחושה טובה, אנרגיה חיובית; משהו שיאפשר להם לא רק להתמודד, אלא גם לשגשג בכל תחום בחיים. הם צריכים לשפר את ההלימה בין החלק הגופני לחלק המנטלי, ואז האנרגיה משתפרת פלאים**

### נסו ועשו

אומרים שאין חכם כבעל ניסיון, אז בואו ננסה ונעשה. יש תרגיל מעולה שאני ממליץ לעשות עם היקיצה בבוקר. אני לא קורא לו מדיטציה, ולא רוצה לתת לו משמעות כזו או אחרת. אני מכנה אותו "ניתוח בוקר". בואו ניקח מזה רק את מה שנכון לנו כדי לצאת ליום החדש בריאים, חזקים, מאושרים ושמחים יותר. קמים כרבע שעה לפני שעת היקיצה היעודה שלנו, ומארגנים מקום מוגן, שלו ובטוח (לא יעזור כלום, הפסיכולוג אברהם מאסלו צדק באמרו שאנחנו זקוקים לתחושת ביטחון). יש לי מאומן עם ילדים קטנים שיורד למקלט, ומאומן אחר הוא רפתן ורק ברפת יש לו שקט. כל אחד מוצא את המקום השקט והבטוח שלו. ועכשיו, קודם כול, נירגע.

החלק הגופני לחלק המנטלי, ואז האנרגיה משתפרת פלאים. באמצעות הספורט אנחנו יכולים להגיע לשלווה ואף לרוממות רוח, הודות לאנדורפינים שמוזרמים למוח בעת פעילות גופנית. יתרה מכך, במשחקי ספורט של ממש, כשהכדור נכנס לסל או לשער, למשל, הוא מעניק לנו תחושה של שליטה, בקרה, קבלה ובעיקר חדות ניצחון.

### למדו וקחו

אני אוהב את כל סוגי הספורט, אפילו בדמינטון. הבת שלי, מיה, אוהבת כדורגל, אבל עומר פחות. הוא אוהב יותר מחשבים. להבנתי, כדורגל, כדורסל, כדוריד, כדורעף ולמעשה כל ספורט קבוצתי מייצגים נאמנה את כל הקשור בערכי הספורט: קבוצתיות, יכולת אישית, חברות, טכניקה,



**בכל יום, בכל תרגול, אנחנו לומדים דברים חדשים - על עצמנו ועל העולם. ניתוח הבוקר הוא מטרה לחיים. אין מדובר בנוסחת פלא שמתרגלים במשך שבוע ואז כל בעיותינו נפתרות, אלא בכלי עזר מדהים ועוצמתי שבאמצעותו אנחנו מנקים, מייעלים ומשכללים את עצמנו בכל בוקר מחדש**

דברים חדשים - על עצמנו ועל העולם. ניתוח הבוקר שלמדנו הוא מטרה לחיים. אין מדובר בנוסחת פלא שעושים במשך שבוע וכל בעיותינו נפתרות, אלא בכלי עזר מדהים ועוצמתי שבאמצעותו אנחנו מנקים, מייעלים ומשכללים את עצמנו בכל בוקר מחדש. האמינו בעצמכם ובכוח שלכם. פתאום תחושו שאתם מרגישים טוב יותר, בריאים יותר ועוצמתיים יותר. או, בשפתם של ילדיי: "עד שגם החרקים יפחדו מכם".

הכותב הוא מאמן מטולי וגופני לספורטאים ולא לה ששואפים להיות, מאמן טריאתלון (בוגר מכון וינגייט), ספורטאי פעיל-טריאתלט, מרתוניסט ומתעדת להשתתף בתחרות איש הברזל שתתקיים בינואר הקרוב, יזם ומאמן הקבוצה "רצים עם אסף" ונהנה מכל רגע. [www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

בכוחות, בתחושות וברגשות לקראת היום הנפלא שאותו נחווה בקרוב. אתם ודאי שואלים עצמכם למה הגדרתי את הפעילות הזאת כ"ניתוח"? ובכן, לעולם זכרו שאתם המומחים המוסמכים והמתאימים ביותר בעולם, בדיוק כך, לכל מה שקשור בכם. אין אחד בעולם שמכיר אתכם טוב יותר מכפי שאתם מכירים את עצמכם. סמכו על עצמכם והעצימו את עצמכם במחשבות הנכונות, הטובות והמעצימות. בדיוק אותן מחשבות שממלאות אתכם באנרגיה טובה. הקדישו רבע שעה, לא הרבה, ולפתע תיווכחו שאתם קמים ליום חדש ונפלא. עובד לכם? נהדר. לא עובד? בדקו, חפשו ושאלו. בכל יום, בכל תרגול, אנחנו לומדים

עם הרגיעה, נזמן לנו למקום בעיני רוחנו אנשים, דמויות, חפצים או כל דבר אחר שמעניק לנו ביטחון, שלווה ותחושה טובה ומוגנת. עכשיו אנחנו נכנסים לניתוח וצריך להיות מרוכזים. נעצום את העיניים ונתחיל.

### תרגול והעצימו

לניתוח הבוקר שלנו יש כמה אפשרויות ביצוע:

1. להקשיב למישהו שנותן לכם ביטחון או למוזיקה.
2. לגרש כל מחשבה שעולה.
3. להיות עם המחשבה שעולה.
4. לסרוק את הגוף מלמעלה עד למטה - ראש, צוואר, כתפיים, בית החזה, בטן, אגן, רגליים, ברכיים, שוקיים וכפות רגליים - ולהיות עם כל חלק זמן מסוים. כל אחד בוחר את "הניתוח" או המדיטציה המועדפים עליו וההולמים את מצב רוחו. יש להכיר תודה על המקום הבטוח ועל האפשרות לשבת זקופים במשך כרבע שעה ולמלא את ה"עצמי"