

# על האימון המסורתי השנתי של דוג'ו רעננה בחוף אכדיה הרצליה

גאשוקו (אימון) מאוד מיוחד בים  
שישי-שבת 15.16 ליוני 2011 – דוג'ו רעננה

כל יציאה מהדוג'ו מערערת, במובן החיובי, את כל מה שחשבנו שאנחנו יודעים על הקראטה שלנו. ברגע שאנחנו עוזבים את "תנאי המעבדה" המוכרים, הגוף נדרש להסדיר את התנועה והמחשבה מחדש, וקשה להתעלם, או לטשטש, בעיות שהתרגלנו להתאמן איתן. במובן הזה, האימון המיוחד בים מעמת אותנו עם תנאי שטח מגוונים ומאפשר לנו להעריך עד כמה התנועה שלנו עקבית ויציבה לאורך התנאים המשתנים: דשא, חול-ים, אבנים/צדפים, ומים. בנוסף, היציאה מהדוג'ו במקרה של האימון הזה, היא יציאה למרחב ציבורי בו אנו חשופים להתבוננות מתמדת כמעט של קהל זר, דבר המעמיד את יכולת הריכוז והמאמץ המנטלי למבחן. וכל זה מתרחש באווירה אינטימית ומוכרת של חברי הדוג'ו, מגובים במשפחות שהצטרפו ללינה בחוף.

נפגשנו בערב יום שישי לאימון הראשון. העבודה על החול מאפשרת אימון עם תכנים קצת פחות שגרתיים כמו עבודה עם "כלי נשק" והפלות רכות שלוקחים אותן עד הסוף. אבל דווקא העבודה על התכנים השגרתיים יותר, כמו קאטות, חושפת את התלות שיש לנו במרחב המוכר, את חסרונה של אותה נקודה בקיר שאנחנו רגילים לראות בעת ביצוע קאטה בדוג'ו, ואת ההבנה שצריך לאסוף את עצמך כדי לנטרל את הסביבה החיצונית ולהתייחס רק ליריב בכל רגע נתון. כשכפות הרגליים שקועות בחול הרטוב, זו משימה לא פשוטה להגיב ליריב במהירות סבירה. בעוד שהרגליים השקועות עוזרות להדגיש את הקשר עם הקרקע, היציאה לתנועת התקפה או הגנה מסתבכת והולכת ומהר מאוד הגוף מבין, ואחריו גם אתה, שרק בעזרת תנועת אגן נכונה ודחיפה של הרגל האחורית התנועה תהיה אפקטיבית ומהירה. לכאורה, אין כאן שום דבר חדש, אבל למעשה, הכל חדש: פתאום מתגלה הנקודה הזו שבה מתחברת התובנה המנטלית עם הפיזית, והביצוע לפעמים משתפר.

לאחר הפסקה של כמה שעות, התכנסנו לאימון הלילה המסורתי של אלף אויצוקי. האימון הזה אהוב עלי במיוחד בגלל פוטנציאל הריכוז הגבוה, עד כדי מדיטציה, הטמון בו. כשמבצעים אותו על חוף הים, התחושות האלה מתעצמות עוד יותר, כנראה בגלל החיבור הבלתי אמצעי עם הטבע. היתרון הגדול של ביצוע האימון הזה על חוף הים נעוץ בכך שהחול לא מאפשר לך לשקוע למקצב מכני של תנועה – להיפך, יש תחושה ברורה שכל אויצוקי עומד בפני עצמו ואינו חלק מסדרה. כשאימון הלילה הסתיים, חיכה לנו אימון נוסף, מיוחד לא פחות: פאול ריכז אותנו במעגל לתרגול מדיטציה מאתגר במיוחד. תנוחת הישיבה שפאול ביקש לשבת בה נראתה פשוטה לכאורה: ישיבת סייזה כאשר הידיים במעין "נמסטה" גבוה. מהר מאוד מסתבר שהתנוחה הזו מעייפת ביותר, וקל מאוד להיסחף אחר שרירי הידיים ה"צורחים" ולברוח מהמדיטציה. ברגעים המעטים בהם הצלחתי לקבל את הכאב ולנשום לתוכו, הסיפוק לא אחר לבוא: ראש צלול ומצב מדיטטיבי טהור כמעט. המצב התודעתי המופלא הזה הוא חמקמק במיוחד, וצריך, כמו תמיד, שעות תרגול רבות כדי להגיע אליו. בתום המדיטציה היה קשה מאוד לקום (כמו בסוף אימון קיבאדצ'י), אבל אחרי כמה דקות של שחרור היינו מוכנים לתרגול איפון קומיטה.

למחרת התעוררנו לפנות בוקר והתחלנו את האימון במסלול ריצה בלתי מתפשר שהוביל יאן. בסוף הריצה לא היה זכר לעייפות הבוקר. האימון הוקדש הפעם לקאטות כאשר השיא היה ביצוע טקי שודאן במים די עמוקים, כשהגלים מאיימים (ומקיימים) להפיל אותנו. שוב עמדה היציבות שלנו למבחן רציני. לאחר האימון, הים נראה מזמין מתמיד וסיימנו את סוף השבוע המהנה הזה בשחיה חופשית, מה שהעלה עוד יותר את מפלס מצב הרוח. בסביבות השעה תשע בבוקר התחלנו להתקדם הביתה, נכנעים לעייפות המתוקה שמשלתט על הגוף ומתכוננים להחזיר כמה שעות שינה.

עמית מרנץ  
דוג'ו רעננה