

הבריאות כאומנות לחימה

כמעט כמו בסרט פעולה אמריקאי, תאונת אופנוע ברחובות יפן פתחה בפני חיים בנדר שער לחכמת המזרח הרחוק. אלא שבמקרה הזה העלילה מסתבכת ונמשכת כבר עשרים שנה במהלך מצטרפים לסיפור מאסטר טייזואני זקן חובב אלכוהול וסיגריות, נסיכה נצר לשושלת קיסרים סינים והרבה ידע עתיק על אומנויות לחימה וריפוי. בארבע השנים האחרונות העלילה מתרחשת באשקלון ובתל-אביב.

הגר ינאי

שנת 1981. ישראלי צעיר וקשוח מגע ליפן כדי ללמוד קראטה. הצעיר, מדריך אימון גופני שרק סיים את שירותו הצבאי, לא מוריד את המשקלות מהרגליים לפני שהוא הולך לישון, ולא מסוגל לעבור בדלת בלי לעשות עליית מתח על המשקוף. הוא מחפש שיטת לחימה שתעשה אותו אפילו יותר חזק, קשוח ובלתי ניתן להבס. בטוקיו הוא דוהר בפראות על אופנוע, מחליק על הכביש ומאבד את ההכרה. כאשר הוא פוקח את העיניים, הוא נמצא על שפת בריכת מרחץ של מים חמים, ונזיר יפני מבוגר מטפל בו. נודע לו שעוברי אורח הביאו אותו אל הנזיר הזה, שחי לבדו במקדש קטן, מגדל ירקות ומרפא אנשים בעזרת דיקור במחטים שלא על מנת לקבל כסף. הנזיר מרפא ביעילות את פציעת הברך הקשה שהוא סובל ממנה בעזרת אומנות הריפוי שלו. בעוד הצעיר שוכב ומחלים, הוא צופה בנזיר, כשזה האחרון עושה בחדר תנועות מוזרות ורכות. טאי צ'י צ'ואן הוא קורא להן. הנזיר מסביר שאלו תרגילים ששומרים ומחזקים את הבריאות, שהם בעצם אומנות לחימה ללא כוח. ברגע שהצעיר מתאושש קצת הוא מציע התמודדות: הוא ילחם בעזרת קראטה נגד הנזיר עם הטאי צ'י צ'ואן המוזר שלו. להפתעתו, אף שהנזיר מבוגר ממנו בשנים רבות, אין הוא מסוגל להתחרות בו מכיוון שתגובותיו מהירות כמהירות המחשבה. הצעיר מובס בידי הנזיר בלי שום מאמץ. הקראטה שלו יעיל כמו חרב צעצוע נגד חרב פלדה. הוא נשאר עם הנזיר במשך ארבע שנים תמימות כדי ללמוד את אומנות הלחימה והריפוי שלו, שנים שהוא מנצל גם כדי ללמוד רפואה סינית בבית ספר בטוקיו. זוהי רק ההתחלה של דרך. הוא פותח במסע חיפוש ארוך ומעמיק אחרי אומנות הלחימה המושלמת שמפעילה כמה שפחות כוח, ונשענת אך ורק על תודעה. אתם פותחים את העיתון כדי לברר איפה מציג הסרט הזה? אל תמהרו. כל הפרטים בסיפור הזה אמיתיים. הוא לא מתרחש על מסך הכסף אלא במציאות, והגיבור הראשי שלו הוא חיים בנדר.

פרופ' מחטים וחרבות

בנדר העוסק ברפואת מחטים, כיום בעל תואר פרופסורה סיני ברפואת מחטים וטאי צ'י צ'ואן, נציג ההתאחדות הסינית לקונג פו במערב, גר באשקלון ועובד ומלמד בתל-אביב. הוא חזר מהמזרח לארץ לפני כארבע שנים עם אשתו הטיוואנית ש'יו ליינ בנדר - אַלְיין - אומנית טאי צ'י צ'ואן בפני עצמה, והראשונה המוסמכת

ללמד במערב את תנועת חמש החיות - ועם בתם בת החמש אנה. בנדר מעיד שהעיסוקים שלו הם לא רק מקצוע, אלא הרבה יתר מזה - הם קונג פו, מילה סינית עתיקה שפירושה מיומנות גבוהה, וגם דרך חיים. "גם אם הייתי זוכה ב- 12 מליון שקל בלוטו עדיין הייתי עושה בדיוק את אותם הדברים", הוא אומר. הוא משתמש בשיטה העתיקה של חווא טו, רופא ידוע שחי בסין במאה השנייה לספירה, וראשו נערף בידי גנרל עריץ, לאחר שהגנרל התעקש שעל הרופא להפסיק מיד לטפל בפשוטי העם ולהתפנות אך ורק לריפוי האריסטוקרטיה. הרופא סירב. את שיטתו של חווא טו למד בנדר בטייוואן אצל מורו המיוחד במינו, קאו טינג ש'יין (שעליו יסופר עוד בהמשך). חווא טו גרס שעל כל אחד להיות הרופא של עצמו ולטפל בעצמו ככל האפשר בעזרת אימון גופני ותרגילים מיוחדים שישמרו על בריאותו. הוא פיתח את תרגילי תנועת חמש החיות ולימד רפואה ודיקור במחטים.

השקפתו של בנדר על בריאות מצטיינת בביטחון עצמי מיוחד במינו ובמין שפיות נעימה שהיא ההפך הגמור מקיצוניות בריאותית לסוגיה. אחד הפסוקים שניתן לשמוע מפיו בתדירות רבה ביותר הוא "להקשיב לגוף!". "אם הגוף רוצה לאכול משהו אז צריך לתת לו את זה, בלי הגזמה כמוכן, כי הגוף יודע מה שהוא צריך", אומר בנדר, ואלה נשמעות בשורות נפלאות על רקע דיאטת הברוקלי של ד"ר אנדרו וייל.

כמה עובדות על טיפוס הגרנולה

אישה אחת שהייתה חולה באפילפסיה במשך עשרים שנה הגיעה לבנדר, אחרי טיפולים רבים שלא נחלו הצלחה. האישה התחננה לרופאה שטיפלה בה שתרשה לה לעשן סיגריה אחת ביום, ואילו זאת סירבה בתקיפות. כשחזרה על הבקשה בפני בנדר, הרשה לה ברוב נדיבותו אפילו חמש סיגריות ביום. "היא חזרה אלי כעבור שבוע, עליזה ועם לחיים אדומות", אומר בנדר. "כעבור חצי שנה של טיפולים נעלמו ההתקפות החזקות שלה, ואילו ההתקפות המשניות, החלשות יותר, נעשו ניתנות לשליטה. פירוש הדבר היה שיפור גדול במצבה". האישה נהנתה לעשן, והתמלאה חיים. אלא שעם שום דבר אסור להגזים. "אילו היא הייתה מעשנת חפיסה שלמה ביום אז המצב היה שונה", אומר בנדר. "אני בעד לתת לגוף את מה שהוא מסוגל לטפל בו".

בנדר מאמין שאחד העקרונות הבריאותיים החשובים ביותר הוא לא למנוע מעצמנו את החיים על מה שהם מציעים לנו, אלא לחזק את מערכות הגוף לדרגה הגבוהה ביותר כדי שתהיינה מסוגלות



תנועת (משחק) חמש החיות

זוהי שיטת תרגילים פשוטה וקלה, הנחשבת כשיטת ריפוי הטובה ביותר שירשנו מחווא טו. היא מבוססת על חיקוי תכונותיהן של חמש חיות:

נמר - מחזק את הריאות ומעניק אימתנות
דוב - מחזק את הכבד ומעניק שלווה
צבי - מחזק את הכליות ומעניק גאון
ציפור - מחזק את הלב ומעניק קלות
קוף - מחזק את הטחול ומעניק ערנות

השיטה מועילה מאוד גם להכנת נשים ללידה, כאשר היא מתבצעת לפני ההיריון, במהלכו ולאחר הלידה. היא מונעת כאבי גב ורגליים, גורמת לתינוקות להיוולד רגועים והופכת את הלידה לאקט של שימחה. שׂוֹי לַיִן בנדר - אֶלְיִן, שמתרגלת את השיטה והיא היחידה שמוסמכת ללמד אותה בארץ, מספרת שילדה את ביתה אנה בשעה ארבע אחר הצהריים, ובאחת-עשרה בבוקר למחרת כבר הלכה לדוג דגים.

לטפל בכל דבר שאנו צורכים. קאו טינג שיין מורהו הטייוואני המופלא, צעיר בן 99, עדיין נוהג לשתות בכל יום שני בקבוקים של יין סורגום סיני שמכילים 57% אלכוהול!

בנדר כיבד אותי שמינית של כוסית מהנוזל הלבן השקוף הזה (שלא ניתן לקנות אותו בשום מקום אלא רק לקבל מתנה, אם התמזל מזלך ויש לך הקשרים הנכונים עם חכמים סינים ישישים). מכת האלכוהול עילפה את החיך שלי כמעט עוד לפני שטעמתי. אגב, קאו טינג שיין גם מחבב מאוד את העישון, ובביקורו האחרון הביא לו בנדר מתנה נרגילה. אבל אנא מכם, אם אינכם אמני לחימה קשישים ומנוסים, אל תנסו זאת בבית! אלכוהול וסיגריות רחוקים מלהיות תרופות המבטיחות בריאות ואריכות ימים. המקרה של קאו טינג שיין רק מדגים שאחרי שנים כה ארוכות של אימונים גופניים ורוחניים, התפתחו המערכות הגופניות שלו לדרגה כל כך גבוהה של חוסן, עד שאפילו בגיל 99 הן מסוגלות לפרק את כמויות הרעלים האדירות שהשיש צורך.

"החלמתי משיתוק תוך חצי שנה"

"לפני שמונה חודשים היה לי אירוע מוחי שבעקבותיו לקיתי בשיתוק בחצי גופי השמאלי, כולל רגל, יד וחצי הפנים", מספר ג'מאל קישטא בן 45 מרפיה. "במרכז הרפואי בהרצליה אמרו שאין לי מה לעשות, ואולי בעוד ארבע או חמש שנים יתפזר כתם הדם במוח, והשיתוק ייעלם לבד. חבר המליץ על רפואה סינית. לא האמנתי בכלל אבל החלטתי לנסות".

"הגעתי לחיים בנדר. אחרי חמישה טיפולים לא הרגשתי כלום, אבל הוא ביקש שאמשך. אחרי עשרה טיפולים התחלתי להזיז את היד. במשך ארבעה חודשים עשיתי שלושה טיפולים בשבוע. היום אני מרגיש הרבה יותר טוב, הולך לבד ועצמאי מבחינת התפקוד שלי. הרגל השתפרה ואני מסוגל לנהוג ברכב. היד בסדר להוציא תחושת נמנום בשתי אצבעות. הזיכרון חזר בשמונים-תשעים אחוז, והלשון שהייתה כבדה השתחררה. הדיבור שלי היום פרפקט, ברוך השם".

"קיים טיפוס הגרנולה, שאוכל תפוח כי יש בו כך וכך ויטמינים", אומר בנדר. "אני מאמין שלא צריך לחיות לפי דפוסים. תרגילי חמש החיות מחזקים את מערכת העיכול כך שתוכל לפרק רעלים, ולהפיק את החומרים המזינים. אתה צריך להקשיב לעצמך ולאכול הכול (אם כי במידה). אכול תמיד את מה שטעים לך, כי זהו המדד הברוק שזה מה שהגוף צריך. אם מתחשק לך לאכול פרוסת עוגה, אז תאכל אותה כי הגוף שלך כנראה צריך את הסוכר, גם אם הרופא טוען שזה לא בריא. אבל במקביל תעבוד על חיזוק מערכות הגוף כדי שיוכלו לטפל בעוגה הזאת. אגב, אני ואליון מאמינים שאם אדם טוען שלא כואב לו שום דבר, שהוא בריא ולא חסר לו כלום, זו דרגה מסוימת של בוסר. כי אדם צריך להיות כל הזמן בתהליך של להפוך לחסין ושליו יותר".



חיים בנדר, קאו טינג שיין, אנה ואליון בנדר

סליחה שקיללת אותי

לחימה ללא כוח איננה רק תרגילים שעושים על הדשא פעמיים בשבוע, אלא אורח חשיבה. בנדר אמון על ניווט חיו בכלל ובריאותו בפרט ללא הפעלת כוח התנגדות, ממש כמו שאמן לחימה מטפל בתקיפה גופנית. לא מזמן עמד ברמזור, כשעל האוטו שלו תלוי סטיקר של מרצ. משאית נעצרה לידו, והנהג שלה הוציא את הראש מהחלון והתחיל לומר כמה דברים לא יפים על אימא שלו. סליחה, אדוני", התנצל בפניו בנדר והמשיך לנסוע. משהו אחר היה שולף סכין. השתמשתי בו כמורה שלימד אותי סבלנות", הוא מסביר. הסיטואציה נשמעת לי מציאותית בערך כמו הזאב שגר עם הכבש. "אילו הייתי מגיבה כמוך, הייתי סתם מדחיקה את הכעס שלי", אני מתוודה בפני בנדר. "את מתארת מצב של ספיגה", מגיב בנדר. "העניין הוא לא לספוג את ההתקפה, וגם לא להגיב באלימות, אלא להחליק את ההתקפה מעליך, כאילו שיש לך חור בין האוזניים וזה עובר באמצע".

רומן עם צאצאית לשושלת הקיסרית

אחרי ארבע שנים ביפן נסע בנדר לטייוואן בחיפוש אחר המקור של הטאי צ'י צ'ואן, וקיווה למצוא את המורה האולטימטיבי, זה שילמד אותו שלא להשתמש בכוח בכלל. הוא גר בטאי-פה הבירה, ליד פארק שבו היו אנשים מתרגלים טאי צ'י מידי בוקר. אחת הנשים הצעירות משכה את עינו. "היא עשתה תנועות כל כך מיוחדות ברכותן, תנועות שבהן כל הגוף מתפתל", אומר בנדר. בכל בוקר, אף שהיה עסוק מאוד, סידר את העניינים כך שיוכל לעבור ליד הפארק ולהסתכל בה. זאת הייתה שׂוֹי לַיִן - אֶלְיִן.



המורה גר בבית מבודד, מרחק עשרים דקות נסיעה באופנוע מטאי-פה, ועוד עשרים דקות טיפוס ברגל. זה היה קאו טינג שייין, ובנדר נתפס בקסמו מיד והפך לתלמיד שלו. "אנשים רבים התנגדו לכך שאלמד אצלו משום שהייתי מערבי", מספר בנדר, "אבל אני הייתי בקרבתו כל הזמן".

החרב הנושמת

קאו טינג שייין לימד אותו את תנועת חמש החיות של חווא טו. הוא גם אימן אותו באומנות השימוש בחרב. יש לבנדר חרב קהה בעלת קצה רחב ומעוגל, שבה הוא משתמש לאימונים. "בחרב הזו אני יכול להשתמש כשיש לי אגרסיות להוציא, ואני צריך לפרוק לחץ", הוא אומר. אבל יש לו גם חרב אחרת, יפיפייה ועתיקה, ארוכה וישרה, בעלת ידית עם פיתוחי ברזל ונדן מתכת אדום מבריק. את החרב הזו קיבל במתנה מקאו טינג שייין, אות להוקרה גבוהה ביותר. מורו סיפר לו שזוהי חרב שהרגה אדם, במלחמת העולם. "החרב הזאת כל כך יפה וקטלנית, כל כך חיה ונושמת, שאני יכול להשתמש בה רק כשאני במיטיבני", אומר בנדר. "כרגע אני לא חש שאני במיטיבני, ולכן אני לא משתמש בה". אבל הוא לא כועס או מדוכא בגלל זה. "אחרי הכל, אילו לא היו לי תקופות כאלו, איך הייתי יכול להעריך את התקופות שבהן אני במיטיבני?".



אנה בנדר אוחות בחרב עץ

בינתיים הוא מאמן את ביתו אנה המקסימה בת החמש באמנות השימוש בחרב - לעת עתה בעזרת מקלות סבא מעץ - ומלמד אותה לא למצמץ בעיניים כשהיא סופגת מכה בחרבה. אנה, נצר מלכותי לשושלת הקיסר ליו-בי, אולי תהיה יום אחד לוחמת חרבות דגולה.

התברר שהיא נצר לשושלת עתיקה של הקיסר הסיני ליו-בי, הקיסר הראשון שאיחד את סין. משפחתה לימדה אותה מאז ילדותה המוקדמת את תנועת חמש החיות, שנחשבת לשיטת הריפוי הטובה ביותר שהוריש הוא טו. אליין ובנדר התחילו לבלות את זמנם בבתי תה, והאהבה פרחה. יום אחד ביקשה אליין שיבוא איתה למורה שלה, איש זקן ומיוחד מאוד. "הסכמתי לבוא, לא כי האמנתי שאמצא משהו מיוחד באותו מורה, אלא כי רציתי להיות איתה", מודה בנדר.

עצות קטנות לחיים זורמים

אומנות לחימה רכה היא לא רק סידרת תרגילים, אלה אורח חיים. במסגרת עבודתו לתואר פרופסור חקר בנדר את התאמת תורות הלחימה לחיים במערב. להלן כמה עצות אישיות לחיים בריאים ללא הפעלת כוח והתנגדות:

במטבח - שקע לחלוטין במה שאתה מבשל. אם יצא לך מוצלח, זה לעולם לא יצא בדיוק כך שוב, כי זוהי חוויה חד-פעמית. תיהנה מזה!

שטוף את הכלים - ביפן אומרים שלנקות את הרצפה זה לנקות את הנשמה.

פירות וירקות - עדיף לאכול אותם בעונתם. כך הם טעימים יותר, מזינים יותר, והם גם מה שנחוץ לגוף באותו זמן.

דיאטה - אכול רק כשאתה רעב, ורק כאשר מה שאתה אוכל טעים לך, כי הגוף יודע מה טוב עבורו. אין לאכול בין הארוחות. בארוחה מומלץ למלא את הבטן כדי 80%, כי כאשר הבטן מלאה לחלוטין, אז קשה לה לעכל ("אבל אם בעלך אוהב אותך, אז הוא יאהב אותך גם כשאת שמנה, ואם הוא לא אוהב אותך, אז גם דיאטה לא תעזור", מוסיפה אליין).

יופי - כל אדם יפה כשהוא בריא ושמח. אם את רוצה להיות אישה יפה תשמחי! כנ"ל לגבי גברים.

קפה/סיגריות/אלכוהול וכו' - אם נהנים אז אפשר להשתמש במידה. אין צורך להפסיק רק בגלל שרופא מסוים אמר. אבל צריכים להיות קשובים מה זה עושה לגוף, ולהפחית אם חשים בנזק.

חולצת בטן - לא בריאה! הושפת את הכליות לרוח ("אבל אופנתית", מוסיפה אליין).

פירסינג בפופיק - מזיק! מנקב את מקום החיבור לאנרגיית החיים הראשונה.

נכנסת לדיכאון? - הקפד על יציבה נכונה, ושמור על מצח, סנטר וטבור בקו אחד. זה עוזר!

הריון - לעשות פעילות גופנית ומסאז' עצמי, אבל מתוך הקשבה לגוף. לא צריך לשאול את הרופא אזה תרגיל אפשר לעשות. במקום זאת - שאלי את הגוף שלך!

בנהיגה - להחזיק את העניים פקוחות לא חזק, מצלמות אבל לא ננעלות על כלום. תאונות קרות בגלל גורם ההפתעה, אבל באופן כללי ניתן לחוש מה קורה מסביבך.

עשית עברת תנועה? - כשהשوتر מתקרב, אל תנסה להתווכח איתו וגם לא לתרץ, אלה התנצל בנימוס. הוא בהחלט עשוי לוותר לך.

ריב עם בת/בן הזוג - חכם סיני אמר שזה כמו שתי ביצים שמתנגשות באוויר, ולא נשאר מהן כלום. עדיף לסגת אחורה.



"הרפואה הסינית תמיד עובדת באופן חיובי על חיזוק הגוף, ולא באופן תוקפני על קטילת החיידקים או הגורמים למחלה. הייתה לי, למשל, מטופלת שריפאתי מקנדידה על ידי שחיזקתי את זרימת הדם ואת זרימת הצ"י הגוף שלה. לא ניסיתי להילחם בפטרייה. בעיות של דלקות פרקים למיניהן מגיבות מצוין לטיפול מהסוג הזה. בעיות נוספות שניתן לטפל בהן הן מיגרנות, כאבי גב, דיכאון, מחלות פסיכוסומטיות, ולמעשה כל מחלה. גם בסרטן ניתן לטפל בשלבים הראשונים. אך יש לזכור שהתוצאה תמיד תלויה בגילו ובמצבו של המטופל."

בנדר מסרב להדגיש הבדלים בינו לבין רופאים סיניים אחרים. אם יש הבדל, הוא לא בטכניקה אלא, אולי, באיכות. ניתן ללמוד בקלות יחסית את נקודות הדיקור, ולנעוץ בהן מחטים באופן טכני. "אני נועץ את המחטים שלי בעזת צ"י (המונח הסיני לאנרגיית החיים), מסביר בנדר. "וכאשר המחט פוגעת במרידיאן חשים בזרם קל של צ"י."

"טאי צ"י צ'ואן הוא הרבה עבודה פנימית, לא עבודה של שרירים. לפעמים אנשים שלומדים טאי צ"י מזדרזים מדי ללמד אותו הלאה. בעיני זה לא הוגן. זה לא טאי צ"י, אלא רק הצורה החיצונית של טאי צ"י. זה טאי צ"י של שרירים."

הוא מתגעגע למזרח, ולקאו טינג שיין. "אבל כמורה לטאי צ"י צ'ואן במזרח הייתי יכול להיות רק זנב לאריות", הוא אומר. "וחוץ מזה, אני חושב שגם למערב מגיע לקבל מהידע הזה!"

הכתבה התפרסמה ב"חיים אחרים" גיליון 38, עמודים 36-38, נובמבר 1999.

באשקלון, אליין, שמצפה לילד נוסף וכבר נמצאת בארץ שלוש שנים וחצי, מתגעגעת מאוד הביתה. "ההורים לא באים לבקר אותי, כי הם חושבים שכל הזמן יש פה מלחמה", היא אומרת. היא ניזונה מחבילות שאימה שולחת לה מידי שבוע, משום שאין היא מסוגלת לסבול את האוכל הישראלי ("הסינים טוענים שהחומס מזכיר להם קיא של תינוקות", מדליף בנדר). לאכול אוכל סיני כל היום זה בכלל לא רע, כך מתברר, כשאליון פותחת שולחן ומכבדת אותנו באגרולים עסיסיים שרק יצאו מהמחבת שלה, כופתאות מבצק רך כמו ענן לבן וממולא בירקות, ומיני מינים של זויפים סיניים ושאר פירות מוזרים, מסוכרים, מוחמצים ומעושנים.

גם לבנדר, כמעט עשרים שנה אחרי שיצא למזרח, קשה להתאקלם בחזרה בישראל ולהסתגל למנטאליות. אחד הדברים שהוא תוהה עליהם הוא הבגדים. "קאו טינג שיין היה יוצא לפגוש אותי כשהוא לבוש בתחתונים", הוא מספר. "כאן בארץ, אם אסתובב במכנסים קצרים, אז מהר מאוד לא יהיו לי תלמידים ומטופלים". בתור פשרה הוא לובש חליפת כותנה לבנה קלה, שמשמשת אותו כבגד אימונים וטיפולים.

"שלושת עקרונות הטאי צ"י צ'ואן הם לוותר על כוח, לוותר על גאוה ולוותר על סובייקטיביות, וקשה מאוד להסביר אותן לאדם המערבי", אומר בנדר. "כשאני מלמד אומנות לחימה, קשה לי מאוד להסביר לאדם להניח ליריבו לדחוף אותו, אבל לא להידחק על ידו. הכוח דוחף את עצמו. אם אתה ריק ולא מלא, אז הכוח שהדוחף מפעיל חוזר אליו. להבין בראש ולהבין בגוף אלו שני דברים שונים. כדי שמערבי יוכל להתחבר לידע הזה, הוא צריך להיות ריק לחלוטין, ולרצות לקבל. כשאדם בא עם ידע מוקדם ועם תחושה ש-'אני יודע הכי טוב', אז קשה לו לקבל את זה. רוב התלמידים שלי מתחילים כמטופלים."

