

נשימה ארוכה

סמ"ל נחשון ברק נפצע אנושות במהלך שירותו הצבאי. תרגול יוגה אינטנסיבי סייע לו להשתקם מבחינה פיזית ומנטלית ולהפוך למורה ליוגה ולצ"י קונג

קורה איתי. ככל שעברו השעות, הכאבים התעצמו. חשבתי, ואפילו קיוויתי, שזה הסוף.

בהדרגה התייצב מצבו והוא הועבר מאשפוז קבוע לאשפוז יומי. השיקום התבסס בעיקר על פיזיותרפיה, אך בשל הפגיעה המוחית הקשה נדרש גם שיקום נירולוגי-קוגניטיבי.

בזכות היוגה

בזמן הזה החל לשמוע לראשונה על כך שיוגה עשויה לשפר את מצבו באופן ניכר. "ארבעה חודשים מיום הפציעה פניתי למאסטר דוד הר ציון, יהודי ממוצא צ'יליאני (הר ציון, המוכר גם בשם יוגי ראמקרישנדה, נחשב לאחד המורים הבולטים והשנויים במחלוקת בהוראת היוגה. הוא עזב את הארץ לפני כמה שנים בעקבות כתבה לא מחמיאה של אילנה דיין - סכ"ט). בתחילה, בשל מצבי המורכב והגבלת התנועה שסבלתי ממנה, עבדתי איתו באופן פרטני במקביל לשיקום בבית החולים. הוא הניע את האיברים יחד איתי, עבד איתי על תרגילי נשימה ועל מדיטציות. כשהמצב שלי השתפר, המשכתי לתרגל יוגה בקבוצה קטנה. השיפור במצבי המנטלי, הקוגניטיבי והפיזי היה מהיר מאוד. את היד שהייתה מקובעת בתחושות התחלתי להזיז. השברים התאחו מהר יותר, וגם הראייה השתפרה בזכות תרגילי עיניים. בניגוד לתחזית הפסימית של האורתופד בבית החולים, שהכין אותי למצב שבו אאלץ לעבור בעתיד ניתוח לקיצור הרצועה בכתף, עד היום לא נדרשתי לניתוח".

לדבריו, היוגה שינתה גם את ההסתכלות שלו על העולם בדרך

שסמ"ל נחשון ברק נותר בבסיסו בערב שבועות, הוא לא שיער בנפשו שבתוך כמה שעות יקבלו חייו תפנית משמעותית. זה היה בשנת 1994. נחשון היה אז חייל בחטיבת גולני, בוגר ישיבה בקיבוץ הדתי לביא, עם חלומות של בני 20 וסדקים ראשונים שהתגלעו באמונתו הדתית. לקראת הערב הורה מפקד היחידה לו ולעוד שלושה חיילים לעלות על גיפ ולצאת לסיור שגרתי באזור הגזרה המערבית בלבנון. ברגע אחד של אובדן ריכוז סטה הגיפ ממסלולו והתהפך. נחשון, שישב לצד הנהג, הועף החוצה, והגיפ, שהמשיך להתגלגל, התהפך עליו ונעצר. המנוע שלו המשיך לפעול והדלק דלף החוצה. רק בנס, נמנעה בעירה.

מרוסק בכל הגוף

עד לרגע החילוץ היה נחשון בהכרה מלאה כשהוא מרוסק בכל חלקי גופו וראשו פתוח, בעודו מאבד דם רב וסובל מכאבים עזים. מאוחר יותר יצטרפו, כשישמע את הרופאים המתארים את מצבו, כמי שמוחו נשפך החוצה.

שלושת החיילים האחרים נפצעו קל. נחשון הובהל במצב אנוש לבית החולים רמב"ם.

במהלך הניתוח המורכב שנמשך כשבע שעות, ניסו הרופאים לקבע את השברים הרבים בגופו, לתפור את הקרעים ולייצב את מצבו. "רגל ימין התרסקה לחלוטין, וכך גם חלק גדול מעצמות הפנים", הוא משחזר. "הכתף יצאה ממקומה. חיברו אותי לקתטר. לא יכולתי לזוז ולא לראות. זה היה הלם מוחלט. לא ידעתי מה

יש לכם סיפור מעורר השראה? כתבו אלינו ל"כך התמודדתי", מנטה, המסגר 9, ת"א, 67776 mentamag@mint.co.il

תוכן שיווקי

AXOM3

אקסום 3 / הדור החדש של אומגה 3

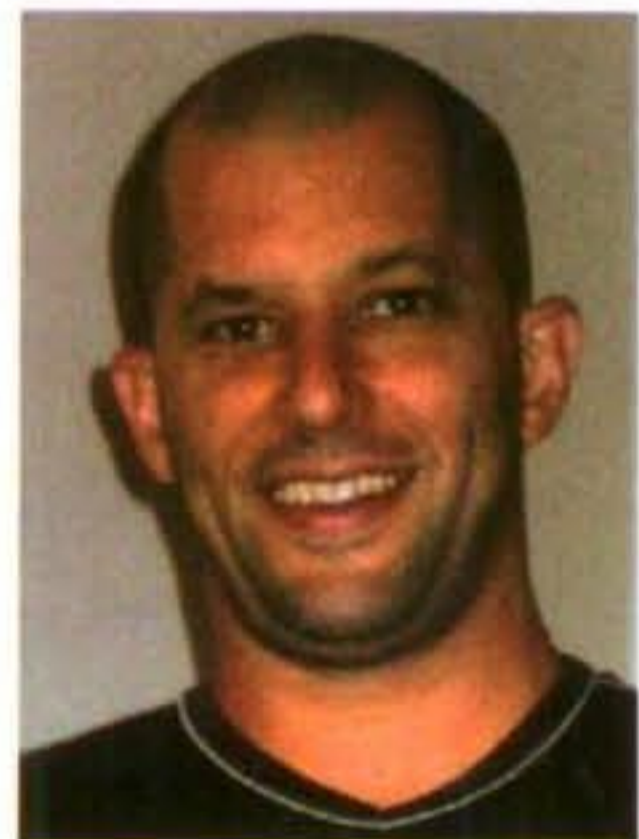
"מאות אלפי אנשים, מבוגרים וילדים ברחבי העולם לא מתחילים את היום בלעדיו."

וזה לא פלא



AXOM3 - הדור החדש של אומגה 3, מכיל חומצת שומן DHA מרוכזת וטהורה, בעלת השפעה מרענת על תפקודם היעיל והתקין של הרקמות והאיברים החשובים בגוף.

- AXOM3 נותן מענה לספקטרום רחב מאד של צרכים ובעיות רפואיות:
- פעילות מוחית קוגניטיבית ומוטורית משופרת בקרב ילדים (קשב וריכוז, טיקים ועוד).
- שיפור מערכת הראייה.
- שיפור הזיכרון (ובבעיות כגון: דמנציה ואלצהיימר).
- שיפור במצב הרוח והשפעה מייטיבה על מצבי דיכאון.
- מניעת תופעות דלקתיות בגוף.
- שיפור בפעילות קרדיו וסקולרית (הורדת שריגליצרידים והעלאת רמת הכולסטרול הטוב).
- שיפור מערכת פוריות הגבר.
- הגנה על הממברנות בגופנו מפני חמצון יתר. ועוד.



"היוגה שינתה את דרך ההסתכלות שלי על העולם." נחשון ברק

אופטימית יותר. בהדרגה עבר מיוגה שיקומית לתרגול בקבוצה. שלוש שנים מיום הפציעה הוא טס כדי להמשיך לתרגל ולהתמקצע. "תרגלתי המון שעות יוגה", הוא מספר. "למדתי שימוש בכלים כמו הוראת יוגה, צ"י קונג (אומנות תנועה סינית עתיקה) והדרכת ג'אגלינג (אומנות הקרקס), עבדתי על שיווי משקל, קואורדינציה, מוטוריקה ויציבה. הכלים האלה הביאו אותי למצבי הנוכחי".

אלה גם הכלים שאותם הוא מעביר הלאה כמורה בשלוחה הצפונית של מכללת רידמן, ובגופים כמו ויצ"ו, אק"ם, שב"ס ואל-סם.

המכה של חיי

כעבור שלוש שנים הוא חזר לישראל. בשנת 2001 נישא לאישה דתית ונולד להם בן משותף (כיום בן תשע וחצי). בתום ארבע שנים עלו יחסיהם על שרטון ודרכיהם נפרדו. לדברי נחשון, אשתו לשעבר התחרדה ועם הזמן נישאה ו'נבלעה' במאה שערים, כשהיא לוקחת איתה, ללא אישור חוקי, את בנם המשותף. נחשון: "אם לרגע חשבתי שאת 'המכה' הקשה של חיי חטפתי בזמן הפציעה, הרי שחטיפת בני הייתה מכה קשה הרבה יותר. הפכתי עולמות למצוא אותו, כשבין השאר פתחתי במאבק משפטי ונעזרתי בתוכנית הטלוויזיה של אמנון לוי. בתקופה זו המשכתי ללמד ברידמן כרגיל. התלמידים המופתעים היו שואלים אותי מאין הכוח לבוא, ללמד ולחייך בשעה שאתה כל כך טרוד, ואני עניתי שאת כל התכנים שאני מעביר להם אני מתרגל על עצמי. הצייקונג והיוגה, שאותם אני מתרגל מדי יום בין שעה לשעתיים, מסייעים לי בתחזוקת הנפש ועוזרים לי להיות מחובר לקרקע, להביט קדימה, לנשום למקומות המאתגרים, הלא נעימים ולהתחבר למקומות המעצימים".

בסופו של דבר הוא זכה במאבק המשפטי וקיבל את בנו לחזקתו.

לא מונבל

כיום, כשהוא בן 39, כ-15 שנה אחרי התאונה הקשה ושנה וחצי לאחר חטיפת בנו, הוא יכול לומר שיש לסיפורו סוף אופטימי: הוא נישא לנועה והוא אב מאושר לשלושה ילדים. בנו הבכור מאשתו הראשונה מתגורר עמו בקיבוץ הזורע. מעבר לתרגול יוגה, נחשון עוסק בפעילות ספורטיבית כמו ריצה וספינינג ומקפיד על תזונה בריאה. "חזרתי, לשמחתי, לקרוא ספרים, לשחק שח, לנהוג, אבל למרות כל זאת אני עדיין סוחב שרידים מהפציעה הקשה בצבא: העין דומעת, יש לי נטייה לשכוח, אני סובל מבלבול, מצלקות ומהגבלה בתנועת הכתף, אבל דווקא התופעות האלו נעימות מאזכירות לי היכן הייתי והיכן אני נמצא היום. הן מאפשרות לי לחיות בשלום עם המגבלות אך לא להפכות אותי למוגבל".



להשיג בסניפים נבחרים של סופר פארם, בתי מרקחת וחנויות טבע גם בפייסבוק: www.axom3.com