



צורה לי

14 שנים נתתי לעצמי להפוך לאקורדיון אנושי של הנקות והריונות, עד שיום אחד נעמדתי מול המראה וראיתי שם מישהי שאולי דומה לי, אבל היא לא ממש אני

ולכן היא הוסיפה לספר מחברת למחשבות שעולות בראש באותו "זמן שמיים", מחברת תובנות, שלמעשה מחברת אל השם יתברך ולעצמנו.

שלושה שבועות אחרי שהתחלתי עם אימוני הפיג'מה, כתבתי למיכל שאחרי שנים שאני גונבת "זמן שמיים", החלטתי לגנוב "זמן איה". כמו שעבדתי כדי לגדול, לשנות דפוסים מפעם, להיות רוחנית יותר, לעבוד על המידות, החלטתי להקדיש זמן שבו אני לא אמא, לא אשתו של בעלי, לא הבת של אמי, לא בעלת טור, לא נותנת הרצאות, לא מבשלת-מנקה-שוטפת כלים. זמן איה. זמן שאני לוקחת בשביל עצמי, בלי הפרעות ובלתי תירוצים. זמן שנותן לי את ההרגשה שאני מחזירה את עצמי לעצמי. וזה בכלל לא קשור למושקל, להיקפים, לשיקום או לחוזה, אלא להרגשה שלא נאבדתי איפשהו בחיים בתוך האימהות, בתוך המרוץ. זמן של להחזיר לעצמי, להכיר את עצמי שוב ולהרגיש מוכרת. וכן, אני רוצה לזהות את עצמי בתוך כל הנתינה הזאת, ולא להרגיש שכל הנתינה הזאת הפכה את משכני לעיי חורבות. וזה פועל. אני מסתכלת בראי ובפעם הראשונה מזה המון זמן לא זוקקה לתירוצים. אני מחייכת. אני נזכרת. אני - אני.

בעקבות ההתכתבות איתי מיכל התחילה להתאמן. 20 דקות כל פעם. וגם אפרת. וגם נויה. בבית. בלי כיסוי ראש. בלי לצאת מהפיג'מה, בלי לקחת פוס גדול מהחיים. 20 דקות נטו של זמן אישי. כי מי יכולה בלב שלם לומר שאין לה 20 דקות לעצמה?

עברתי, ברוך השם. אחרי שמצאתי את הקומביניצה שמתאימה לי, קבעתי לעצמי שברביעי בבוקר אני מתאמנת, גם אם יתהפך העולם. בלי כיסוי ראש, בלי לצאת מהבית, בלי להיתקע בפקקים או לחפש חניה, בלי לצאת מהפיג'מה, ככה. נטו 20 דקות בחדר השינה.

כשיום רביעי הגיע פרשתי מגבת על הרצפה, שמתי שירים משנות השמונים, כאלה שמזכירים לגוף שלי איך הוא אמור להרגיש, והתחלתי להתאמן. זה היה מדהים. מחייה. מחזק. לאט לאט ליום רביעי הצטרפו שלישי וחמישי, ואז שני ולפעמים ראשון. אפילו, פעם אחת, שעה לפני שבת, כשהכנתי פולקע על האש לסעודה שנייה, תפסתי כיסא ועשיתי פלייה ורלווה של הרקדנית שהייתי פעם.

זמן איה

"זמן שמיים" הוא שמו של ספר מקסים שחיברה מיכל כהן חי. מיכל היא מטפלת רגשית בעלת תשובה, שכתבה ספר מעשי על מה שהציל אותה אחרי שבעלה נפטר בפתאומיות בגיל מאוד צעיר, והשאיר אותה לגדל לבדה ארבעה ילדים. היא קוראת לתרופה שלה "זמן שמיים", זמן של שיחה עם השם, או במילותיו של רבי נחמן: התבודדות. הרעיון שלה היה לקבוע למפגש הזה זמן קבוע, בנוסף לכל זמן שהיא יכלה לחטוף בשביל עצמה, בשביל לקום בבוקר ולזהות מישהי מוכרת בראי. מיכל מורידה את הרעיון אל הפועל ומלמדת איך להתאמן על "זמן שמיים".

הכול התחיל לפני כמה חודשים. התבוננתי במראה וראיתי מישהי שדומה לי, אבל רק בערך. התבוננתי בה, וקצת לא זיהיתי את עצמי. משהו כזה קרה לי בעבר הרחוק כשצבעתי את השיער לאדום בוהק, אדום צבע מאכל. הייתי צריכה להסתכל פעמיים כדי לזהות שזו בכלל אני. אבל הפעם זו הייתי אני, נטו. התגובה האינסטינקטיבית שלי הייתה להיעלב. לא סגורה ממי נעלבתי, אבל לאינסטינקט זה לא היה חשוב. אני חושבת שהפעם האחרונה שהסתכלתי על עצמי באמת הייתה בגיל 26, כי מאז היו לי המון תירוצים למה זה בסדר להיות בערך דומה לעצמי ולא לגמרי. היריון שהתחלף בהנקות, שחפפו עם הריונות, שהומרו להנקות. 14 שנה בתוך תהליך מופלא של יצירת משפחה. ובתוך התהליך שסחף כל גים בלבי ובגופי, נתתי לעצמי להפוך לאקורדיון אנושי. פעם ספרתי כל קילוגרם שעליתי והשלתי ב-14 השנים האלה, וזה לא היה מבייש תוכנית ריאליטי. ופתאום כאילו עברתי קפיצת הדרך ואני בת 40, עם קמטים מסביב לעיניים, קמטי חיוך מסביב לפה, ובקיצור - נזקי הזמן לא פסחו עליי. אם אני מוסיפה לזה את השינוי הרוחני שעברתי בשנים הללו, אני ממש נתקלת בבבואה של גברת שאולי פעם הכרתי, ותו לא.



חיפשתי בגוגל "אימון בבית", והתחלתי ללמוד מה מתאים לי. הדבר הראשון שנפסל על הסף היה כפיפות בטן. לא סובלת אותן. שום בטן חזקה, או יציבה, או זקופה, לא מצדיקה את הסבל. מספיק עברתי חמש לידות, ארבע מהן בלי אפידורל. את מנת חלקי בייסורים מבחירה עברתי

להחזיר עטרה ליושנה

קמתי בבוקר והחלטתי שאני חייבת לעשות מעשה. יש דברים שאני לא יכולה לשנות, אבל את זה כן. אני רוצה לזהות את עצמי, ולא להרגיש מישהי מאוד נחמדה השתלטה על חיי. הבעיה היא שאני מכירה את עצמי, ואני אלופת התירוצים. אלופה. אני לא עושה אם אני לא חייבת. ובתור אחת ש-14 שנים מתרצת נון-סטופ, אני חייבת לפתח שיטה שתתאים לי, ששום תירוץ לא יחזיק מים. המטרה הרשמית הייתה להתחזק, לחזק את מה שנקרא בשפת האימונים ה-core של הגוף - ליבת הגוף, זו שנחלשה מלשאת ילדים. המטרה הלא רשמית הייתה להחזיר עטרה ליושנה.

עשיתי חיפוש בגוגל למילים "אימון בבית" באנגלית, והתחלתי ללמוד מה מתאים לי. הדבר הראשון שנפסל על הסף הוא כפיפות בטן. לא סובלת אותן, לא עושה אותן. שום בטן חזקה, או יציבה, או זקופה, לא מצדיקה את הסבל. מספיק עברתי חמש לידות, ארבע מהן בלי אפידורל. את מנת חלקי בייסורים מבחירה

ayakremerman@gmail.com

פרגיות בסיר

מתכון מעולה שהולך נהדר על אורז.

המצרכים:

- חצי ק"ג פרגיות
- חצי כפית פלפל שחור גרוס
- 4 כפות רוטב סויה
- חצי כוס יין אדום יבש
- 3 כפות דבש או סילאן
- 2 כפיות ג'ינג'ר מגורר טרי
- 4 שיני שום כתושות

אופן ההכנה:

- בסיר שיכול להיכנס גם לתנור מבשלים את כל המרכיבים חוץ מהפרגיות.
- מוסיפים את הפרגיות, מבשלים 10 דקות על להבה עדינה ומעבירים לתנור למצב גריל עד השחמה.



צילום: איה קרמרמן