

# עם אסנת



## תנוחת הלטאה

מאת: אסנת ישראלי אייר: רועי שנער צילמה: דפנה טליתמן מדגימה: מאיה



### מה לעשות?

מעמידת שש, דחפו את הרצפה עם כפות הידיים, הרימו את האגן מעלה ואחורה והגיעו לתנוחת "כלב מסתכל למטה": תנו לאגן לרדת מטה וקדימה, עד שהכתפיים יהיו בקו ישר עם מפרק שורש כף היד.

### מה לא לעשות?

לא לקער או לקמר את הגב. שמרו על גב ישר.

### תרומת התנוחה

מחזקת את הזרועות, שרירי הגב, הכתפיים והבטן.

תנוחת הלטאה היא מצב ביניים. למעשה היא מתאימה למי שרוצה לחזק את הידיים ולמי שכואב לו הגב בתנוחת "כלב מסתכל למעלה".

## חמור, יש לו שכל?

האריה, שֶׁהיה מלך החיות ומלך היער, הלך והזדקן. הברפיים כאבו לו, העיניים כבר לא ראו, והוא התקשה לצוד משום שלא יכול היה לרוץ. לפעמים הוא מצא את עצמו בסופו של יום ללא ארוחה אחת אפילו. הוא נחלש מאוד, ולבסוף הבין שאם ברצונו להמשיך לחיות עליו למצוא פתרון.

"אני צריך מישהו שיעזור לי, ואין מתאים לכך יותר מהשועל", חשב. הזמין האריה את השועל לפגישה. "אתה החכם בחיות, ולכן בחרתי בך להיות ראש ממשלת החיות. תפקידך יהיה לייעץ לי בכל מה שקשור לעסקי הממלכה" אמר האריה. השועל לא בטח באריה, הייתה לו הרגשה שמאחורי ההצעה המפתה מסתתרת כוונה לא טובה, אך מחוסר ברירה הסכים. "ובכן" הוסיף האריה, "המלך אינו אמור לצוד את החיות. עליך לדאוג שהטרף יונח על שולחני מדי יום. זו אינה משימה מסובכת, ולכן נתחיל בה". "אעשה כמיטב יכולתי", אמר השועל. יצא השועל לדרכו ופגש את החמור. "היי, חבר, אני מחפש אותך ימים רבים, לאן נעלמת?" אמר השועל. "אני? אני פה כל הזמן, לא הלכתי לשום מקום". "הקשב היטב", אמר השועל, "הוד מעלתו האריה בחר בך להיות שר בכיר בממשלת החיות שאני ראש הממשלה שלה. בוא נמהר אל האריה, הוא מחכה להכתיר אותך".

"האריה... אבל אני מפחד מאריות" ייבב החמור, "ובכלל, אני לא מתאים. אני רק חמור אפור ומשעמם, עזוב אותי במנוחה". "השתגעתי?" אמר השועל, "מה עם קצת ביטחון עצמי? הרי אתה חניני וצנוע ויודע לעבוד במסירות וברצינות. בוא כבר, האריה מחכה לנו". נרגע החמור והשתכנע, ויחד הלכו אל האריה. "אני מברך אותך על זה שהתגברת על הפחדים שלך. זו הזדמנות חייך לתקן את תדמית החמור בעיני כולם", אמר השועל. החמור חייך והיה מרוצה.

הגיעו השניים אל האריה, אך מרוב פחד השתתק החמור ולא יכול היה לזוז. קם האריה וניגש אל החמור הרועד, ואמר: "הו... אני מאוד מעריך צניעות, שתיקה ואיפוק", ואז דילג והושיט את כף ידו השעירה והגדולה אל עבר החמור. אך החמור, שֶׁהבין את חומרת המצב, התעשת, ונמלט כל עוד נפשו בו הרחק אל תוך היער.

"מה זה, אתה מנסה לסדר אותי?" שאג האריה בכעס, "אני רעב! לך מיד והבא את החמור בחזרה, ולא, אני אֶהרוג ואוכל אותך". ענה השועל: "אתה לא היית מספיק עדין וסבלני עם החמור והתקרבת אליו מהר מדי, ולכן הוא ברח. בוא ננסה שוב". חזר השועל אל היער ופנה אל החמור: "ידידי, אתה ממש משעשע, רוצים לתת לך כבוד ואתה בורח". ענה החמור: "חשבתי שאני הולך למות מרוב פחד, הייתי בטוח שהאריה רוצה לטרוף אותי". "מה פתאום...". השיב לו השועל, "בוא נחזור אל האריה. דמיין לעצמך שאתה בעמדה בכירה וכולם רוכשים לך כבוד ושפע רב, והנאות החיים הן מנת חלקך. עכשיו בוא ותתנהג בנימוס; שתף פעולה והפול זה בסדר. מילה שלי". החמור כמובן לא סמך על השועל, אבל לא הייתה לו ברירה. חזרו השניים אל האריה. השעה הייתה כבר שעת ערב, וגם השועל נעשה רעב. התקרבו השניים אל האריה המורעב, שלא חיכה יותר מדי והכה את החמור בראשו, וזה נפל ארצה ומת.

"הוד מעלתו האריה", אמר השועל, "הרי מלך שמכבד את עצמו לא ייגש לארוחת מלכים כשהוא מלוכלך כל כך. לך אל הנהר והתרחץ, ואז נכין לך סעודת מלכים". "ואתה שמור על החמור", אמר האריה, "וירד לאטו אל הנהר".

הסתפל השועל על גוויית החמור וחשב לעצמו: "גם לי מגיע ליהנות מהחמור, הרי לולא הייתי פֶּה חכם

האריה התחיל לאכול, וכשֶהגיע לראש ראה שֶהוא ריק.  
"מה קרה לראש של החמור? הוא ריק" אמר האריה.  
ענה השועל: "אם לחמור היה משהו בתוך הראש, הוא  
לא היה מגיע לפה בפעם השנייה".

שתק האריה, הרכין את ראשו, והבין למה התכוונו  
כשדיברו על חכמתו של השועל.

האריה לעולם לא היה מצליח לתפוס את החמור  
בעצמו". ואז התנפל על החמור ואכל את תכולת  
ראשו.

חזר האריה, הביט על החמור המת, ושאל: "מה קרה  
לראש של החמור? נראָה לי שמשהו השתנה פה". ענה  
השועל: "אחרי כל מה שעברנו היום אתה עדיין לא  
סומך עליי? הרי אתה בעצמך מחצת את  
ראש החמור כשהרגת אותו".

