

עם אסנת



תנוחת כלב מביט למעלה - אורדווה מוקהה שוונאסנא מאת: אסנת ישראלי אייר: רועי שנער צילמה: דפנה טליתמן מדגימה: איילת

מעשה באנפה רעבה ובסרטן אמיץ

היה הייתה אנפה אחת שגרה על שפת האגם. מימי האגם היו מתוקים ודגים רבים שחו בו. מעולם לא ידעה האנפה רעב, ותפריט הדגים שלה היה מגוון ומשביע ביותר. אך הזמן חלף, והאנפה התבגרה ולא היה לה עוד כוח כבעבר לצוד דגים. לבה של האנפה נתמלא פחד מן הרעב הצפוי לה. עמדה האנפה על שפת האגם וראתה את הצפרדעים, הדגים והסרטנים שעברו מולה, ולא הייתה מספיק זריזה לצוד אותם.

מה לעשות?

לשכב על הבטן ולהניח את כפות הידיים בגובה הכתפיים כשהאצבעות פונות קדימה, והרגליים צמודות זו לזו, כשגב כף הרגל על המזרון. לדחוף את הרצפה עם כפות הידיים, ליישר מרפקים ולהרים את בית הקצה, את הראש, את הגוף, את הירכיים ואת השוקיים. הראש פונה לאחור, והמבט למעלה אל השמים. להביא את הכתפיים לאחור.

מה לא לעשות?

לא לכופף ברכיים או מרפקים. אם יש כאב בגב התחתון להישאר עם אגן גבוה.

תרומת התנוחה

מחזקת את הגב ואת עמוד השדרה, וגם מגמישה אותם.

אורדווה - למעלה
מוקהה - פנים
שוואנה - כלב



לעזור. בכל יום אֶעביר
כמה מכם על כנפיי לָאגם.
החדש, ושם נִתמקם יְחַד.
סבלנות, אֶעביר את פולכם.
בבקשה היו עכשיו בִּשְׁקֵט,
וכִּדֵי שְׁלֵא תריבו אבוא
בכל בוקר ובכל עֶרֶב. אני
אֶחֱלִיט מי יבוא אֶתִּי לָאגם
החדש. אני קצת זְקֵנָה
וְחֻלְשָׁה וְעֵלִיכֶם לְהִתְחַשֵּׁב
בִּי."

וכך הִיָּה. בכל בוקר ובכל
עֶרֶב בַּחֲרָה לַעֲצֵמָה הָאֲנָפָה
שְׁנַיִם מִתּוֹשְׁבֵי הָאֲגָם
וְנִשְׂאָה אוֹתָם עַל כְּנַפֶּיהָ. אֵךְ



לֵא לָאגָם נִשְׂאָה אוֹתָם אֵלֵא לַעֲמֵק הַקְּרוּב, וְשֵׁם טְרַפָּה
אוֹתָם מִיד... וְשׁוּב לֵא יְדַעָה רַעֲב.
סֵרְטֹן אֶחָד בְּרִיא וְגָדוֹל הָיָה מְאֹד מוֹדָאג מִכֶּךָ שֶׁהָאֲנָפָה
לֵא תוֹכֵל לְהַצִּיל אוֹתוֹ מְשׁוּם שֶׁהָיָה כְּבֵד, וְלִכֵּן הֶחֱלִיט
לְפָנוֹת בְּאוֹפֵן אִישִׁי לָאֲנָפָה וְלִהְצִיג אֶת עֲצָמוֹ. לִמְזָלוֹ (אוֹ
שְׁלֵא לִמְזָלוֹ) נִמָּאס כִּבֵּר לָאֲנָפָה מִתְּפָרִיט הַדָּגִים וְהָיָה
חִיפְשָׁה גִיווֹן.

"בְּכִיף, יְקִירִי" אָמְרָה הָאֲנָפָה וְחִיִּיכָה לַעֲצֵמָה בְּסִיפּוֹק רֵב,
"נִיפְגֵשׁ מִחַר בְּבוֹקֵר וְאֶקַּח אוֹתָךְ עַל כְּנַפֶּי."

עִם בּוֹקֵר אֶסְפָּה הָאֲנָפָה אֶת הַסֵּרְטֹן הַשְּׂמִיחַ. הֵם טִסּוּ יְחַד
מִרְחָק רֵב וְהַסֵּרְטֹן לֵא הֶצְלִיחַ לְרִאוֹת שׁוּם אֲגָם בְּאוֹפֵק.
"מִתִּי מְגִיעִים?" שָׁאל הַסֵּרְטֹן. "הֵנָּה שֵׁם מַעֲבֵר לְהָרִים
הַגְּבוּהִים וְהַרְחוֹקִים" עֲנָתָה הָאֲנָפָה.

הַסֵּרְטֹן הִפְנָה אֶת מַבְטּוֹ וְאֵז נִגְלָה לַעֲיִנָיו עֵמֶק רָחֵב יְדִיִּים
מְכוּסָה עֲצָמוֹת דָּגִים יְבִשׁוֹת. חֲשָׁכוֹ עֲיִנָיו וְלִבּוֹ פִּעַם
בַּחֲזָקָה. הוּא הִבִּין שֶׁבְּעוֹד דָּקָה אוֹ שְׁתַּיִים גַּם מִמְנוֹ לֵא
יִישָׂאֵר הַרְבֵּה...

"הֵקֵם לְהַרְגֵךְ הַשְּׂכֵם לְהַרְגוֹ" חֲשַׁב לַעֲצָמוֹ, אֵינִן לִי מָה
לְהַפְסִיד... מִיָּהָר וְלִפְתַּי בַּחֲזָקָה אֶת צוּאָרָה שֶׁל הָאֲנָפָה.

לְמַעַן הָאֲמָת, אֶפִּילוֹ הֵם קִצַּת רִיחְמוֹ עַל הָאֲנָפָה שֶׁבְּדָרְךָ
כִּלְל פְּחָדוֹ מִמְנָה מְאֹד. סֵרְטֹן אֶחָד טוֹב לֵב בְּמִיּוּחַד
שָׁאֵל אֶת הָאֲנָפָה: "מִדּוּעַ אֶת עֲצוּבָה? מִדּוּעַ אֵינְךָ מְשִׁיגָה
לַעֲצָמְךָ מִזּוּן?"

עֲנָתָה הָאֲנָפָה בְּקוֹל חִלוּשׁ: "כֹּל יְמֵי בִילִיתִי בְּאֲגָם יְפָה
זֶה וְהִיִּיתִי שִׁבְעָה וְשִׁבְעַת רְצוּן. אֵךְ הֵנָּה בָּאוּ יָמַי רַעִים
וּבְקִרְבוֹ כֹּל מָה שֵׁישׁ פִּה יֵיעֵלֶם – הָאֲגָם, הַדָּגִים, צִבִי
הֵם, הַצִּפְרָדַעִים..."

"לָמָּה, מָה קִרְהָה? סִפְרִי אַחֲוִיתִי", בִּיקֵשׁ הַסֵּרְטֹן.
"שִׁמְעִיתִי" סִפְרָה הָאֲנָפָה וְהִרִימָה אֶת קוֹלָה "שִׁבְעוּד
חֹדְשִׁיִּים יִישׁוּ בְּנֵי הָאָדָם אֶת הָאֲגָם וְיִבְנוּ בְּמִקְוָמוֹ
שְׁכוֹנַת מַגּוּרִים חֲדָשָׁה. אֵף אֶחָד מִכֶּם לֵא יִישָׂאֵר בְּחַיִּים,
וְאִילוֹ אֲנִי אֶעוֹף לִי לְמִקְוָם חֲדָשׁ וְשֵׁם אַחִיָּה אֶת חַיִּי
בְּלַעֲדִיכֶם. כְּמוֹבֵן שֶׁאֲתַגְעֶגַע אֵלֵיכֶם, הִרִי הִיִּיתֶם טַעִימִים
מְאֹד, וְאֲנִי עֲצוּבָה כִּבֵּר מֵעַכְשָׁיו."

שִׁמְעוּ כֹּל תּוֹשְׁבֵי הָאֲגָם אֶת הַבְּשׂוּרוֹת הַרְעוֹת וְנִבְהִלוּ
מְאֹד. "מָה נַעֲשֶׂה? עֲזָרִי לְנוֹ אַחֲוִיתָנוּ" יִישְׁבוּ הַדָּגִים,
הַצִּפְרָדַעִים, הַצִּבְעִים וְשָׂאֵר תּוֹשְׁבֵי הָאֲגָם.
"אֲמַנֵם רַק צִפּוֹר אֲנִי, אֵךְ זֹג כְּנַפֶּיִים רְחִבוֹת לִי וְאֶשְׁתַּדֵּל

"אם יש לך מחשבה רעה, מוטב שתחשוב על מעשיך
בטרם תעשה אותם", אמר הפילוסוף ההודי בידבה,
שסיפר את הסיפור הזה למלך דבשלים לפני אלפיים
שנה, "פי לפעמים הערמה מפילה ברשתה את זה
שהשתמש בה".

האנפה לא יכלה לנשום והיא החלה לצנוח מטה לתוך
עמק עצמות הדגים. כשהגיעה לאדמה הפסיקה לנשום
ומתה.
הסרטן האמיץ שרך את דרכו באטיות בחזרה לאגם,
ועם ערב הגיע לחבריו וסיפר להם את הסיפור הנורא
על האנפה הרעבה וחבריהם הדגים.

