

איך לנשום

מסה אישית מאת ארנה קזין

"...אנו הנוטים למיגרנה סובלים לא רק מההתקפים עצמם אלא מההנחה הרווחת שבאופן עקום אנחנו מסרבים פשוט לרפא את עצמנו בעזרת שני אספירין; שאנחנו הופכים את עצמנו לחולים, שאנחנו מביאים את זה על עצמנו".

ג'ואן דידיון, "במיטה"

כל היצורים החיים נושמים אבל יש כאלה שעושים זאת טוב מאחרים. אלה שנושמים היטב יכולים לקרוא משפטים ארוכים ואינם נדרשים לעצור כדי לשאוף ולנשוף אבל אני לא אחת מהם; האוויר נגמר לי כבר; עוד בשורה הראשונה.

האוויר נגמר לי כשאני קוראת סיפור בקול רם, כשאני עולה במדרגות, כשאני ממהרת, כשאני מאחרת, כשאני עומדת לפני קהל גדול, כשאני נמצאת בתא שירותים צר, או במעלית קטנה, והדלת לא נפתחת ואני לא יודעת, אין לי דרך לדעת, איך אני יכולה לדעת, אם אי פעם אצליח לצאת.

דרך אחת לבדוק את איכות הנשימה, מתברר, היא דווקא להפסיק לנשום. יש צוללנים, שמצליחים לעצור את נשימתם למשך שבע דקות. השיא העולמי הוא 12 דקות וחצי. כך מספר ג'יימס נסטור בספרו "נשימה", Breath, שראה אור ערב פריצת מגיפת הקורונה (2020, Riverhead Books).

בימים קשים אני מצליחה להפסיק לנשום במשך 18 שניות לכל היותר. בימים טובים, ארבעים.

הימים הטובים באים בזכות עבודה טובה, בזכות תרגול: אני מפעילה את הטיימר ובמשך שלוש דקות מקטינה נשימה: שואפת רק קצת, לא לגמרי, ונושפת עד הסוף, שוב ושוב, מכניסה מעט ומוציאה הרבה. אני אמורה לתרגל כך כמה פעמים ביום. וגם לשחות. השחייה

היא הזדמנות נוספת להקטנת נשימה. אני נושפת ארוכות במים ושואפת רק מעט בכל פעם שאני מעלה את ראשי מעל המים. מדי שלוש חתירות. אבל רק לעתים רחוקות אני מתרגלת. רק פעם-פעמיים בשבוע אני שוחה.

זה היה לפני כשמונה שנים, בגיל 45: הלכתי ללמוד איך לנשום. זה היה בקורס מרוכז, שישה שיעורים, עם מורה שעמדה וציירה על הלוח והרביצה תורתה: שיטת בוטייקו. תורת נשימה שקרויה על שם קונסטנטין פבלוביץ' בוטייקו, רופא רוסי שהגה אותה בשנות החמישים של המאה העשרים. העיקרון המרכזי שלה: אנחנו שואפים יותר מדי. התרגול המרכזי: צמצום נשימה. החוק המרכזי: חובה לנשום דרך האף. עצה עיקרית: מוטב לסתום את הפה.

בספרו על הנשימה, שאני קוראת בימי מגיפה שתוקפת את הנשימה, ג'יימס נסטור מצטט טקסט טאואיסטי סיני מהמאה השמינית, שקבע כי האף הוא "הדלת השמימית" ושחובה עלינו לנשום דרכה. אין לנשום דרך הפתח האחר, שממנו יבואו רק צרה וחולי. עוד הרבה לפני בוטייקו ידעו העמים העתיקים היטב כי האף בנוי כמסנן ומטהר וכי זהו ייעודו: להיות הצינור שדרכו עלינו להכניס לגוף חלקיקי אוויר שעברו בעולם הנגוע.

הרפואה המערבית, לעומת זאת, היתה צריכה לחכות עד שהחוקר והאמן האמריקאי ג'ורג' קייטלין ביקר בשלהי המאה ה-19 אצל כמה שבטים ילידים באמריקה, שניחנו בחיים ארוכים ובריאים, ובגופים חזקים. הוא גילה כי השבטים האלה – שנבדלו אלה מאלה במגוון של הרגלי תזונה ותנאי מחיה – קידשו כולם כאחד את הנשימה דרך האף. ההורים היו מקפידים להצמיד את שפתי התינוקות כשנרדמו כדי שיתרגלו לנשום דרך האף גם בשנתם. יש בהם כאלה שאפילו המעיטו לחייך בבגרותם, כווצו שפתייהם, פניהם חתומים, כדי שלא יסתנן האוויר פניהם. עד שקייטלין פרסם את ממצאיו התעלמה הרפואה המערבית כליל מסגולותיה של נשמת אף.

אני חושבת שתמיד היה לי קשה לנשום. הכושר האירובי שלי היה לקוי אפילו כשהייתי ספורטאית מצטיינת, שחקנית נבחרת ישראל בכדור יד. מסרתי מסירות מדויקות לפיבוט, ריכזתי היטב את התרגילים הקבוצתיים, אבל התקשיתי לרדת די מהר להגנה או לעלות מהר להתקפה. האם הייתי מגיעה רחוק יותר, מהר יותר, לו ידעתי את מה שאני יודעת עכשיו?

כשהכרתי את מ', אהובתי, בת זוגי, בסוף שנות השלושים שלי, הקושי לנשום כבר התבטא בשבועות של שיעול בלתי פוסק. רק כעבור שנים אחדות יחד, כשמ' האיצה בי לבדוק איך אפשר לטפל בבעיה הזאת – היא נייערה אותי מפטליזם, או מהזנחה עצמית – עלה בדעתי לראשונה, בזכותה, שאולי אפשר לעשות משהו. שאולי אפשר לתקן. רופאת האלרגיות

אבחנה אלרגיה פשוטה לקרדית האבק. רופאת הריאות אבחנה CVA, אסטמה של שיעול – שמוגדרת כסוג של אסטמה שבאה לידי ביטוי רק בשיעול יבש, עיקש, חסר תועלת, שעלול להימשך בין שישה לשמונה שבועות – והתוותה שימוש במשאף עם ונטוליין. ואז באו אותם שיעורים בשיטת בוטייקו. המורה איבחנה: האשה הזאת נושמת דרך הפה. הפתרון: להפסיק מיד. עוד פתרון: לא די לשאוף כהלכה, חשוב גם לנשוף החוצה עד לריקון הריאות. לא פחות.

אני קוראת עכשיו ספרים על נשימה. אצל ביל ברייסון, בספרו על גוף האדם (The Body, קנופף 2019), אני לומדת שאנחנו שואפים ונושפים בכל יום כ-20 אלף פעמים, ומעבדים כ-15 אלף ליטר של אוויר, פחות או יותר, בהתאם לגודל הגוף ולמידת הפעילות שלו. "בכל פעם שאתם נושמים, אתם שואפים כ-25 סקסטיליון מולקולות של חמצן"; אלה כמויות שקשה לתפוש. אני מניחה שגם אני נושמת רבבות פעמים ביום כמו כולם אבל היחסים שלי עם הנשימות האלה אינם נינוחים די הצורך. כל כך הרבה דברים מעוררים אצלי הפרעות לדרכי הנשימה, כל כך הרבה דברים מצופפים אותם, מפריעים להם להניע את החמצן פנימה ואת הגזים האחרים – חנקן, שאריות חמצן, דו תחמוצת הפחמן, ארגון – החוצה. כל כך הרבה דברים שמהם אני לומדת להימנע או להיזהר, אחרת יעלה ויתקוף השיעול; אחרת יתעורר הדחף לפנות את הקנה, לפנות מקום לאוויר, דחף שאינו מרפה, עוד ועוד שיעול, מגורה, עצבני, ללא לאות, עד לשחרור. למדתי להיזהר מגלידה קרה ומאוויר קר, מקפה ומעשן מדורה, מעשן סיגריות ומאבק; למדתי שלא טוב לי לישון פרקדן. למדתי שאני לא יכולה לדבר ולעלות במדרגות בעת ובעונה אחת. למדתי שעדיף לי לא להיכנע לפרצי צחוק. כשאני מתגלגלת מצחוק, מומר מיד שאון הצחוק המשוחרר בשאון השיעול המתפרק. המבוכה היא בת לווייה קבועה. למדתי שעדיף לי להיות רגועה. מתח, סטרס – מכווצים את כלי הנשימה ומעוררים את המפלצת מתרדמתה. איך מונעים מתח? איך להירגע? ניהיליזם לא עובד לי. הדחקה – רק במידה ידועה.

ולפעמים עדיף השיעול על היעדרו. הנה, באחד הלילות בחודש אוגוסט חם ולח של שנת 2020, אחרי יום של הסתובבות עטויה מסכה במרחבים ציבוריים, נתקפתי תחושת מחנק. שאפתי אוויר בלי לתת על כך את דעתי, אבל פתאום משהו נתקע. לא הצלחתי למלא את ריאותי. לא הצלחתי לשאוף או לנשוף. לא הצלחתי להשתעל. לרגע שכחתי מה לעשות. שאפתי שוב וכלום. קמתי. התיישבתי. קמתי. ניסיתי להשקיט את הסערה. עברו כמה רגעים לפני שנזכרתי מאיפה נכנס האוויר; התעוררו כמה שיעולים לפני שהבהלה שככה.

אהובתי והילדות שלנו היו שקועות בשינה עמוקה. יצאתי למרפסת וניסיתי לחשוב על התמונה הגדולה. על המוות ועל החיים. על האיך והיש. הסתכלתי על הצמחים וחשבתי על הנשימה שלי ושלם, כרוכות זו בזו. אני לא זוכרת איך הנשימה הסתדרה.

אני חושבת עכשיו על הנשימות הכמעט-אחרונות של אבא שלי, בפה פעור, כששעות לפני שפסקו. אני נזכרת שרציתי לראות את הנשימה האחרונה, להיות עדה לה, אבל דווקא כשנשאפה כבר לא הייתי שם. אני חושבת על הבכי שבא אחרי הנשימה הראשונה של כל אחת מבנותי, רגע אחרי שזוגתי ילדה אותן.

אני חושבת: איך זה ששום דבר אצלי לא בא מאליו. אפילו לא הנשימה. איך זה שעלי לשים לב לכל תנועה, אפילו זו של הסרעפת, שאי אפשר בלעדיה; איך הכל כרוך במאמץ. איך אני לא יודעת פשוט להיות. חברה שאיתה אני מדברת על המסה הזאת שואלת אם אולי ענייני הנשימה שלי קשורים בעניינים של חיות. בקושי שלי להתמסר לחיים. להתערות בהם. ג'יימס נסטור כותב: "לנשום, משמע להיטמע במה שמקיף אותנו, ליטול חלקים קטנים של חיים, להבין אותם, ולהחזיר חלקים קטנים שלנו החוצה לעולם. Respiration is, at its core, reciprocation". נשימה, במהותה, היא יחסי גומלין. כן, אולי משהו חסום ביחסי הגומלין שלי עם העולם.

אבל לפעמים חסימה היא דבר הכרחי. במפגש האחרון של קורס הנשימה קיבלתי מתנה: נייר דבק רפואי, כדי להצמיד את שפתי זו לזו לעת שינה. זו אינה תמונה נאה במיוחד – איך שפי חתום מאז בלילות. אבל נייר הדבק מבטיח שהלוע שלי יהיה חסום. שלא אבלע את העולם מתוך שינה. שאקח ממנו רק במשורה. השקט שאני מרוויחה, שבנות בייתי מרוויחות, הוא שקט יקר ערך. גם הבקרים נעשו מעט קלים יותר. אני אוספת נחמות קטנות.