**התעמלות גופנית והתעמלות נפשית**/ סיגל מיזלף   
 25.6.2020 לאחר עריכה ספרותית 9.7.2020

שתי אחיות הן, אחיות בנפש  
התעמלות הגוף והתעמלות הנפש.  
הראשונה כבדה, עצורה, מוגבלת  
והשנייה עוצמתית, לעתים מבוהלת   
ושתיהן שוכנות בגוף אחד  
בגוף שלי- זו אני האחת!

יושבת על מזרן ומרימה ידיים  
לצדדים, למעלה לעבר השמים,  
כי לשכב ולהתעמל אינני יכולה  
אמנם מוגבלת, אך לא חולה,  
רק אוהבת את הגוף להניע  
ימינה ושמאלה..., עד שהוא מזיע.

אם אפנה עתה לאחות האחרת,  
להתעמלות הנפש, לא אבוא מסוחררת  
כי היא עולה ומתרוממת אל על  
מרחפת, מביטה על המזרן מעל  
ממריאה למרחבי הכחול של העולם  
מתנתקת בעוז מקרבות חיי גם.

מהמשקולות הכבדות שלי, המעיקות  
ועוברת לדקות של רוגע רכות   
מגלי הים הגבוהים ורעש המים  
מעופפת, מתנתקת והופ, אני בשמיים!  
קטנה כנוצה, כשמן על פני המים  
מביטה על דמותי ומתעמלת שבעתיים.

יש בי גמישות ועוצמה מחשבתית  
נוטשת את גופי שתנועותיי משבית  
וזורמת עם הזרם השוטף של החיים  
ולא מציבה לי בו כל מכשולים!  
ואם ישאלוני באיזה מצב אבחר?  
אצביע על התעמלות נפשית היום כמחר!

אעדיף לרחף כנשר גדול בשמים עכשיו  
בכל מזג אוויר, חורף, קיץ, אביב וסתיו  
עם המחשב והעט לידי כמטחווֵי יד  
מעופפת לצידם כמו להקת ציפורים  
בקולמוסי אכתוב שירים וסיפורים  
בתקופות טובות ובתקופות לחוצות  
מרחיבה את הדעת והשאלות צצות...  
ופתרונן מופיע על צג מחשב ועל הדף  
ולא נשכחים חלילה על המדף  
כי אם חולקת אני אותם עם הרֵעים  
ומשני צידַי יושבים הכרובים.

במקום להתעמל עם חבל וחישוק  
"לנקות את הנפש" לבי זקוק.  
מדלגת על דלגית ורם הראש  
קופצת ממכשול למכשול מבלי לחשוש  
ואז קורה שאולם ההתעמלות  
הופך באחת לבמת ההתמודדות!

החישוק מחזק ונותן לי מסגרת  
בעטיו אני כותבת ועל נפשי שומרת  
ומאידך, שואפת לצאת מתוך המעגל  
עושה שפגאט על העולם העגלגל  
ועולמי הוא כמו הטרמפולינה   
ובכל קפיצה שלי לגובה, חיי אבינה.

כי אני מצליחה לראות מה מסתתר  
אי שם בחיי באיפוק, בהסתר  
ואז נוחתת על עכוזי או רגליי  
ושוב קופצת גבוה יותר, בחיי!  
ומי יודע, אולי בסיום זו התחרות  
אקבל את פרס האולימפיאדה...בהישרדות!