

## שיטת פלדנקרייז

"להפוך את הבלתי אפשרי לאפשרי, את האפשרי – לקל, ואת הקל – לנוח, נעים ואלגנטי".

זוהי המטרה בשיטת פלדנקרייז, כפי שבאה לידי ביטוי במוטו של ממציאה, ד"ר משה פלדנקרייז - פיזיקאי, מומחה באומנויות לחימה ובעל חשיבה מקורית ביותר, שלמרבה הצער מוכר לרובנו רק כמי ש-"העמיד את בן-גוריון על הראש".

### **מה היא השיטה וכיצד היא פועלת?**

שיטת פלדנקרייז היא בעצם תהליך לימודי המאפשר לאנשים להתארגן טוב יותר לצורך ביצוע התנועות והפעולות שהם עושים ביום יום, ובכך לשפר את האופן שבו הם מתפקדים. בדרך אגב תהליך זה מאפשר להגדיל את הקלות והנוחות, להקטין ולהפטר ממגבלות, להפחית ולהמנע מכאבים, לשפר את איכות הביצוע ועוד.

בשיטה אנו מנצלים את יכולת הלמידה האורגנית היוצאת מגדר הרגיל של מערכת העצבים האנושית, אותה חקר ד"ר פלדנקרייז לעומק. הוא זיהה והגדיר תנאים ומצבים אשר מטפחים את הלמידה של כישורים ויכולות מוטוריות וסנסוריות, ומאיצים אותה באופן דרמטי.

חלק מהממצאים שלו סותרים את האמונה הרווחת: לדוגמה, כאשר מסתכלים על תהליך למידה מנקודת המבט ההגיונית של מבוגר, הנטייה שלנו היא לנסות להגיע למטרה הרצויה בקו ישר והמהיר ביותר.

אך אם נסתכל על תינוקות ("מומחים" ידועים ללמידה), נראה שהם עושים כל מיני דברים "סתם", ללא מטרה מוגדרת, ונהנים תוך כדי התנועות חסרת טעם זו, עד ש"לפתע פתאום" הם יכולים לעשות משהו חדש, שלא יכלו לעשות לפני כן – ומבלי ללמוד אותו כפי שאנחנו היינו אולי חושבים שיש ללמד.

אם נסתכל לרגע על הליכה כמטרה בהתפתחות של תינוק, הרי שכל הדברים שהתינוק עושה לפני כן - שכיבה על הבטן, הרמת הראש, התגלגלות הצידה, זחילה וכו' - נראים אולי ממש בזבז זמן ואנרגיה.

אך אם נביט מקרוב על המיומנויות אותן התינוק לומד בזמן שהוא מבצע את אותן "סטיות מן הדרך הישירה והקצרה למטרה" – נראה שזו בעצם דרך גאונית, ואולי אף הקצרה והישירה ביותר להגיע למטרה הסופית (שהיא בעצם פונקציה מורכבת ביותר) – הליכה.

בשיטת פלדנקרייז אנו בונים תהליך למידה תנועתית ותחושתית מכל מיני וריאציות, שיכולות להחשב כטעות, או בלתי רלוונטיות למטרה אותה אנו מנסים להשיג. בפועל, כל וריאציה כזו כוללת מרכיב חשוב של התוצאה הרצויה. בסופו של התהליך, ועם קצת סבלנות, הבנה ותוך כדי הנאה, כל אותם מרכיבים שהופיעו בוריאציות – ממש כמו אצל תינוקות – ישתלבו ויתמזגו באופן ספונטני לכלל פעולה מכוונת שתהיה יעילה ומדויקת.

כולנו מבצעים את רוב הפעולות ביום יום באופן אוטומטי, מבלי לחשוב עליהן ולתכנן אותן, ומשתמשים לצורך כך בתבניות תנועה הרגליות שרכשנו מזמן, כילדים. זה מצוין, כי זה מאפשר לנו, למשל, לדבר בטלפון הסלולרי תוך כדי הליכה – מבלי שנצטרך לחשוב על ביצוע כל צעד וצעד.

אך יש כאן בעיה: אנו הופכים לעבדים של ההרגלים שלנו, ואם תבנית תנועה מסוימת כבר לא משרתת את כוונותינו במדויק – אין לנו גישה לשנות דפוס הרגלי זה, ולאורך השנים זה גורם לנזקים שמצטברים אט אט.

### **החזקת הזרועות של שמואל**

בואו ניקח לדוגמא אדם שהגיע אלי לפני כמה שנים עקב כאבי גב חזקים וקשיי נשימה גדולים. אדם זה – נקרא לו שמואל – כבר עבר ניתוח בעמוד השדרה המותני, ניתוח לב פתוח וניתוח להוצאת חלק מהמעיים. הלב שלו, שתפקד מאד חלש ממילא, היה בסכנה ממשית בגלל קשיי הנשימה הגדולים.

כששכב על הגב, החזיק את זרועותיו וכפות ידיו לצדי הגוף, מעט מעל המיטה – שני סנטימטרים באויר. "שמואל", אמרתי לו, "אתה יכול להניח את הידיים על המיטה".

"הן מונחות" ענה לי, והמשיך להחזיק אותן באויר.

אם תנסו זאת לרגע בעצמכם, תבחינו מיד שזה דורש מאמץ לא מבוטל, ומפריע לנשימה החופשית.

במקום להוריד לו את הידיים עד שיגעו במיטה, דבר שהיה הדרך ההגיונית, הישרה והקצרה ביותר לכך שידייו יהיו מונחות על המיטה, הנחתי כמה כריות מתחת לזרועותיו כך שהמיטה "עלתה" כדי לפגוש את ידיו.

לאחר שהנעתי קצת את זרועותיו בעדינות על גבי התמיכה, מערכת העצבים שלו יכלה לחוש בתמיכה שמתחת לידיים; זה איפשר לו להרפות מהמאמץ להחזיק אותן באויר, ואז הוא לפתע "התחיל לנשום".

או אז, הוא היה מסוגל להבחין בהבדל בין הנחת הידיים לבין החזקתן באויר, והיה מסוגל להניח אותן על המיטה ללא הכריות, ועדיין לנשום באופן יותר מלא מאשר נשם במשך חודשים – וכל זאת מבלי שעשינו אפילו תרגיל נשימה אחד.

זו דוגמא קיצונית; אך לכל אחד מאיתנו יש תנועות והחזקות מיותרות כאלו, ש"הסתננו" לתוך תבניות התנועה ההרגליות שלנו, שלא רק שאינן משרתות אותנו, הן אפילו מזיקות מאד לאורך זמן.

בעזרת אותו תהליך למידה עליו דיברנו קודם נוכל להבחין במה שמיותר, מגביל ומזיק, וליצור אפשרויות חדשות עבור עצמנו להתנועע ולפעול בחיים. כך יוכל כל אחד מאיתנו לגלות מחדש את היכולות הגלומות בו ולהרחיב את מה שאפשרי עבורו.

### **שיטת פלדנקרייז באה לידי ביטוי בשני אופנים:**

א. **שיעורים קבוצתיים הנקראים "מודעות באמצעות תנועה"** (Awareness Through Movement®), שבהם התלמידים מבצעים תנועות עדינות, איטיות ובלי הפעלת כוח - לפי הוראותיו המילוליות של המורה, ותוך הקשבה לתחושותיהם. השיעורים מתרחשים בדרך כלל בשכיבה, כך שמערכת העצבים חופשית מההתמודדות המתמשכת עם כח המשיכה (כפי שקורה ברוב שעות הערות שלנו בהן אנו במצבים מאונכים – יושבים או עומדים או הולכים). במצב זה היא פנויה להבחין בדברים שבדרך כלל נסתרים מעינינו – לגבי איכות התנועות, אופן הביצוע שלנו, מידת המאמץ והמתח השרירי.

כך האדם לומד לנוע במינימום מאמץ ובמקסימום יעילות, לוותר על החזקות מיותרות שמגבילות ומכאיבות, ורוכש אפשרויות תנועתיות חדשות.

עם הגדלת הפוטנציאל והרחבת הרפרטואר התנועתי האדם נהיה חופשי לבחור את דרך הפעולה היעילה והמתאימה ביותר עבורו.

מגוון השיעורים עשיר בצורה חסרת תקדים, החל מתנועות פשוטות הלקוחות מהתפתחות התינוק וכלה בתנועות המבטאות יכולת אנושית מורכבת ביותר. המודעות של האדם לעצמו ולסביבתו מתפתחת, מתרחב גם חופש המחשבה – לא רק חופש הפעולה; הלמידה היא אורגנית, התנסותית – לא ברמת ההבנה, ומהווה תהליך של גילוי עצמי המביא לתחושת הגשמה ומימוש היכולת. היא מתבטאת גם בשיפור היציבה, הנשימה, הקואורדינציה, הפחתת מגבלות ואי נוחות כרונית, וכן תחושת נינוחות וקלות גופנית ורגשית.

**ב. שיעורים אישיים הנקראים "אינטגרציה פונקציונאלית" (Functional Integration®), והמותאמים ספציפית לצרכים האישיים של כל תלמיד.** המורה משתמש בידיו כדי להניע בעדינות רבה את גופו ואיבריו של התלמיד, מתוך כוונה ליצור גירויים תחושתיים עבור מערכת העצבים. גירויים אלו מאפשרים למערכת הבקרה העצבית-שרירית להבחין במה שהיה נסתר ממנה קודם לכן ומציגים בפניה אופציות חדשות לאירגון התנועה, הפעולה והיציבה. תבניות פעולה חדשות אלו יכללו, בין היתר, חלוקת עומסים יותר יעילה. במקרים בהם התלמיד סובל מכאבים, פחות עומס יופעל על נקודות התורפה הרגישות והכואבות, דבר שיתרום להפחתת הכאבים ולעידוד ההחלמה. הפנמה של התבניות היעילות גם תביא לכך שהתלמיד יהיה פחות פגיע לארועים חוזרים.

השיעורים ניתנים לאנשים בכל הגילים: תינוקות רכים, ילדים, בני נוער, מבוגרים וקשישים, והם יעילים מאד לא רק לשיפור התפקוד באופן כללי, אלא גם לבעיות ספציפיות:

### **טיפול בשיטת פלדנקרייז – למי ולמה הוא יכול להועיל?**

- מקרים של כאבים או קשיים והגבלות בתנועה – מסיבות שונות
- בעיות הקשורות למערכת השלד והשרירים – כאבי גב, בעיות עמוד השידרה, צוואר, כתפיים, ברכיים, מפרקי הירך, כפות הרגליים וכולי, וכן בעיות בשרירים עצמם – מתח, כאבים, התכווצויות.
- בעיות יציבה
- בעיות נשימה לסוגיהן
- קשיים הנובעים ממתח ומלחץ
- תסמונת העייפות הכרונית, פיברומיאלגיה, טרשת נפוצה וכו'
- פגיעות מוחיות: הן מלידה – שיתוק מוחין וכיו"ב, והן טראומטיות – עקב פציעה או אירוע מוחי.
- תינוקות וילדים עם בעיות התפתחותיות ברמות שונות
- עקמת עמוד השדרה אצל ילדים ובני נוער

העבודה, הן בשיעור האישי והן בקבוצתי, מתבצעת, כפי שנאמר, באיטיות, בעדינות, ובתוך תחומי הקלות והנוחות - מבלי להתקרב לגבולות היכולת או הכאב; בכך אנו קוראים תגר על מוסכמה נוספת: "No pain – no gain" (בלי כאב ומאמץ – אין הישגים).

## ד"ר משה פלדנקרייז

נולד ברוסיה ב - 1904 ועלה לארץ בגפו עוד בהיותו בן 12 – ברגל!  
עבד בארץ כפועל בניין, ועסק תוך כדי כך בג'וי-ג'יטסו וקרוב מגע, באוטוסוגסטיה  
ובדרך הלמידה האנושית.

לאחר לימודיו התיכוניים יצא להמשך לימודים בפריז, שם קיבל תואר מהנדס מכניקה  
וחשמל.

הוא עבד במחקר יחד עם זוכה פרס הנובל פרדריק ג'וליו - קירי במעבדת הרדיום  
המפורסמת שהוקמה על ידי מדאם קירי.

תוך כדי כך גם התמחה בג'ודו – היה בעל החגורה השחורה הראשון באירופה ונבחר  
על ידי שר החינוך היפני להקים את מועדון הג'ודו הראשון בצרפת, וכמו כן שיחק  
כדורגל.

פציעה חמורה בברכו הובילה אותו לחפש דרכי התנועות והליכה חדשות וללמוד  
באופן מעמיק אנטומיה, פיזיולוגיה, ביומכניקה, פסיכולוגיה ואנתרופולוגיה, כל זה כדי  
לתפקד באופן מלא למרות פציעתו – דבר שהוכתר בהצלחה רבה.

חיפוש ומחקר זה הוביל אותו גם להבנה עמוקה של האופן בו האדם לומד ללכת, ושל  
הדרכים בהן הוא רוכש את מיומנויות התנועה מינקות ועד בגרות.

עם פרוץ מלחמת העולם השנייה צורף לוועדה הלאומית למחקר מדעי בצרפת.  
משנכבשה פריז עבר לאנגליה, ושם שרת באדמירליות הבריטית כקצין מדע, ועסק  
בפיתוח שיטות לחימה נגד צוללות.

ב- 1945 קיבל תואר דוקטור בפיסיקה גרעינית מאוניברסיטת סורבון, פריז.  
חזר לארץ ב- 1949 ועד 1952 ניהל את המחלקה האלקטרונית של חיל המודיעין.  
את ספרו הראשון - על הגנה עצמית – פרסם ד"ר פלדנקרייז ב- 1928, ומאז כתב  
ופרסם 13 ספרים בשלוש שפות: על ג'ודו, אוטוסוגסטיה, על היבטים שונים של  
ההתנהגות האנושית ועל שיטתו החדשנית שהלכה והתפתחה במשך כל שנות חייו  
הבאות. ספריו תורגמו ל- 15 שפות נוספות.

לגישה המיוחדת שפיתח ד"ר פלדנקרייז השפעה רחבה מאד על כל התחומים  
העוסקים בלמידה ובהתנהגות האנושית, כמו גם בשכלול היכולת האישית.

כתב: **עודד אופיר**

מורה בכיר לשיטת פלדנקרייז

ומלמד בבית הספר להכשרת מורים לפלדנקרייז במכון וינגייט

טלפון: 050/64.55.655

פקס: 03/674.8920

odedophir@gmail.com