

**כשירות חברתיות - מצבי גוף ויחסי אנוש**  
**סדנא 1 - הקשר בין מתח גופני והתייחסות לזולת**

כתבה: אפרת אמיר

ערכה: אורית רמתי

הרעיונות המובאים ברשימה זו נובעים מהתייחסות אישית בעבודת ההוראה הרואה את האדם כשלם בתחומים הבאים:

1. שליטה בגוף ובתנועתו
2. כשירות חברתיות

**קשיחות ו/או מתח גופני והתייחסות לזולת**

על מנת להגדיל טווח תנועה במפרק יש להרפות את השרירים המפעילים אותו. ככל שהשרירים יהיו פחות נוקשים יגדל הסיכוי שבאימון מתאים, הדרגתי ושיטתי נגדיל את הגמישות במפרק - יגדל **טווח התנועה** של חלקי הגוף הקשורים אליו. מכאן, ככל שהשרירים יהיו נוקשים יותר כך יפחת הסיכוי להגדיל את טווח התנועה של המפרק. גמישות מותנית בהרפיה מתאימה.

בהסתכלנו על ההתנהגות האנושית ניתן להבחין שאנשים הנחשבים "קשוחים" נוטים להיות יותר "סגורים" לגבי עמדות, אמונות ותפישות שונות משלהם, כך גם לגבי אנשים השונים מהם במוצא, בהשתייכות עדתית חברתית, דתית וכיוב'.  
המחשבה המוצעת בזאת היא, שיש קשר חזק בין הטונוס השרירי לבין ההתנהגות האנושית שמתבטא בכך שאדם שבדרך כלל נינוח, בעל טונוס שרירי אופטימאלי מהיבט של תפקוד תנועתי יום-יומי, מרגיש בנוח עם גופו, ייצור ביתר קלות קשרים עם הזולת, השונה ממנו באמונותיו, בהשתייכותו הלאומית, העדתית, החברתית וכד'.

יש סיכוי סביר שאדם שהמתח הפיזי שלו אינו מוגזם יהיה גם סובלני יותר כלפי אחרים. מאידך, יש חשש שאדם הנמצא במתח גופני גבוה, שקשה לו להרפות את שריריו, יהיה יותר סגור ולעיתים אפילו יירתע בפני קשר פיזי וחברתי עם זולתו ויש חשש שיהיה פחות סובלני לגבי אנשים וקבוצות שונות.

**סדנא: מודעות לתנועתיות עמוד השדרה במישור האופקי**

1. **בדיקת מצב כניסה:**

1. בשכיבת פרקדן, תחושת מנח עמוד השדרה על הרצפה: אילו חלקי גוף נוגעים ברצפה?
2. בעמידת פישוק, סימון מקום כפות הרגליים על הרצפה. הפניית ראש לימין, סימון נקודה בחדר שרואים מצד ימין בגובה העיניים. כני"ל לצד שמאל.

**הערה:** חשוב לזכור את מקום העמידה ואת הנקודות שראו מימין ומשמאל.

2. **הרפיה:**

1. בשכיבת פרקדן, רגליים בקרוס, ידיים מונחות לצדי הגוף. אגרוף כף יד ימין בחזקה, תשומת-לב למתח ביד, שהייה קלה והרפיה - תחושת נינוחות ביד. כני"ל ביד השנייה.
2. מוצע לחזור על המשימה מספר רב של פעמים.

3. כנ"ל בשתי כפות הידיים יחדיו.
4. כנ"ל בכפות הרגליים – כיווץ והרפיה בכף הרגל אחת ולאחר מכן בשתייהן יחדיו.
5. כיווץ שני האגרופים וכפות הרגליים – תשומת לב למתח בגפיים, הרפיה ותחושת הנינוחות.
6. בישיבה נוחה, קרוב מרפקים לפני הגוף, הרפיה ותחושת הנינוחות.
7. הרחקת מרפקים זה מזה תוך הבלטת חזה, הרפיה, שאיפה עמוקה, החזקת האוויר בריאות ונשיפה תוך הרפיה.
8. ישיבה שלימה, הצמדת רגליים זו אל זו בכוח, תחושת המתח, הרפיה - נינוחות.
9. הכנסת בטן תוך שאיפה, שהייה, נשיפה והרפיה.
10. עמידת פישוק, ידיים בזווית – הפנייה לצד אחד מבלי לקרב ידיים זו אל זו (כ- 10 חזרות). כנ"ל לצד השני, תוך שילוב הרפייה.
11. כנ"ל מצד אל צד בקלות.
12. בעמידת פישוק, ניעור כפות הידיים, ניעור כל היד. כנ"ל תוך הפניות גו לצדדים.
13. בעמידת פישוק, יד לפני יד לאחור – חילוף ידיים תוך ניעורן. דגש על שיתוף כתפיים (תנועות ארוכות ומשחררות).
14. שכבת פרקדן, בדיקת השינוי במנח הגוף על הרצפה. מה השתנה?
15. פרקדן, רגל ימין ישרה ושנייה בקירוס. הרמת קצה האגן משמאל תוך גלילתו ימינה ובחזרה.
16. כנ"ל תוך חילוף מצב הרגליים.
17. שתי רגליים בקירוס, גלגול אגן מצד אל צד ברכות.
18. שתי רגליים בקירוס, הולכת ברכיים מצד אל צד.
19. פרקדן, ידיים מורמות לפני, כף מול כף. 'הולכת' ידיים מצד אל צד תוך הרמת כתף.
20. הפניית ראש מצד אל צד ברכות.
21. פרקדן, גלגול ראש בין כפות הידיים בתנועה עדינה.
22. בעמידה, שיכול רגל אחת לפני השנייה לסירוגין.
23. כנ"ל, כאשר השיכול בתנועת הרגל לאחור.
24. כנ"ל, בנייתורים, שיכול לפני ולאחור.
25. כנ"ל, בזוגות, תוך תיאום צעדים וכיוון.
26. בעמידת פישוק, הנפת ידיים מצד אל צד, מלפנים לאחור (מבט לפני).

### 3. בדיקה:

1. בשכבת פרקדן, בדיקה של תנוחת הגוף על הרצפה – השוואה.
2. עמידה במקומות שסומנו, בתחילת השיעור. בדיקת ההפניה, האם ניתן לראות רחוק יותר מהנקודות שסומנו קודם לכן?  
מוצע להשוות שינויים משני הצדדים.

#### 4. שיחת סיכום :

חשיבות הבדיקה לפני ואחרי.

דגש על הרפיה לפני תרגילי הגמשה = הגדלת טווח תנועה.

השוואה כחומר למחשבה!

**יחסי אנוש - ראשית להשתחרר מכעסים, דעות קדומות וכד' ורק לאחר מכן להתקרב!**

המשמעות החינוכית שבבסיס הנושא, היא שניתן ללמד את האדם להרפות את שריריו, תוך כדי הגברת המודעות הגופנית העצמית והעמקת ההבנה של האדם לגבי התייחסויותיו לזולתו (במיוחד הסתגריות) ולזמן מצבים שיאפשרו הכרות מקיפה יותר של הזולת, הבנת נקודות השוני ובעיקר התוודעות לתכונות "חיוביות" המקובלות על אותו פרט. בשלב הבא, אחרי המודעות העצמית וההכרות, יזומנו פעילויות משותפות עם האחרים תוך התמודדות עם קשיים לקראת חתירה למטרה משותפת לכולם. שלושת השלבים : מודעות עצמית, הכרות מקיפה של הזולת (או קבוצה דחוייה) והתנסות משותפת בפעילות לקראת מטרות משותפות עשויות לתרום לקבלת הזולת השונה ולהפחתת התפיסה הסטריאוטיפית (בקונוטציה השלילית של המושג) שבה כולנו לוקים.