

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

סוד הריפוי בתנועה

חווית הגוף היא זכות שישנה לכל אדם. כולנו חיים בתוך גוף. הגוף מקנה לנו הרבה אפשרויות, כאשר אחת הפונקציות העיקריות היא לנוע במרחב וממקום למקום. לפעמים אנו נעים בכדי להתקרב למשהו או למישהו. באותה המידה אנו לפעמים נעים בכדי להתרחק ממהו או ממישהו. לפעמים "המשהו" שאנחנו נמשכים אליו או נדחים ממנו הוא קונקרטי כמו צלחת של אוכל, אור השמש, או זרם של מים. ומצד שני, לפעמים "המשהו" הזה הוא פחות קונקרטי כמו תחושה או רגש.

הגוף לא רק נותן לנו את האפשרות לנוע אלא גם קורא סימנים מהסביבה ומסמן לנו איך להתייחס אליה. אבל לפעמים, יש לנו גם דחפים לנוע שלא קשורים לסביבה אלא קשורים לעצמינו ולחוויה הפנימית שלנו. לפעמים הפנימיות שלנו מבקשת תנועה בכדי לספק צרכים פיזיים, כמו שיושבים בתנוחה מסויימת זמן מה עד שהגוף מתעייף ומבקש שנשנה תנוחה לשחרר מתח או חוסר נוחות. לפעמים, אנחנו נעים בכדי לתת ביטוי לחוויה פנימית, כמו לחייך כשאנו רואים בן אדם אהוב, להיסגר כשאנו מרגישים צער, או לרעוד מהתרגשות או פחד.

כיום קיימים מספר מקצועות העוסקים בעבודה עם הגוף. יש מקצועות שעובדים על הגוף, כמו עיסוי. יש מקצועות שעובדים עם הגוף, כמו ספורט והתעמלות. וגם יש מקצועות שעובדים דרך הגוף, כמו טיפול במחול ובתנועה. כמובן שחלק מהמקצועות נוגעים בכמה רבדים. למשל באימון ספורט עובדים על הגוף בכדי לחזק אותו, וגם עם הגוף בכדי לשפר מיומנות תנועה בדרך ספציפית. מפני שאנחנו לא רק גוף, אלא הרכב של גוף פיזי, רגשי ונפשי אי אפשר לעבוד עם הגוף בלי לגעת ברבדים הרגשיים והנפשיים. למשל, הרבה ילדים ומבוגרים שמתעסקים בספורט גם מחזקים בטחון עצמי ויכולת אינטראקציה עם האחר דרך האימון הפיזי.

אחת הפעילויות העתיקות עם הגוף היא מחול. לאורך כל ההיסטוריה של בני האנוש, מחול וריקוד תופסים חלק משמעותי בכל תרבות. במחול יש עבודה גם על הגוף, גם עם הגוף, וגם דרך הגוף. מחול הוא פעילות גופנית שמחזקת את הגוף ולכן יש בה עבודה על הגוף. מחול גם מאפשר התפתחות של מיומנות תנועה, מיומנות של יחס למרחב ולאחר, ומיומנות לקצב. אלו עבודות עם הגוף. מחול גם מאפשר לחוויה האנושית של רגש לבוא לידי ביטוי דרך הגוף.

תחום הטיפול בתנועה צמח מתוך העולם של המחול, וספציפית מחול מודרני. במחול המודרני הייתה מוכנות להיפרד מה"יופי" הקלאסי של מחול ולאפשר ביטוי של החוויה האנושית, על גווניה, דרך ביטוי גופני בריקוד. ה"חלוצות" של טיפול בתנועה היו רקדניות של מחול מודרני שכל אחת בדרך שלה מצאה שריקוד מאפשר משהו שנותן חוויה של חיוניות וביטוי אישי. בנוסף, גם גילו שהביטוי של החוויה מחבר מעבר לעולם האישי לעולם הרחב שכולנו חלק ממנו. מחול מודרני איפשר נגיעה בחוויה של לתת למשהו לעבור דרכינו שהוא גם אישי וגם לא אישי, גם שלי

ולא שלי. כלומר, במחול מודרני גילו הזמנה להזרים חוויה של האנושות כולה או של העולם לעבור דרך האדם הפרטי, וכך זוכים לחוות באופן אישי משהו שהוא יותר גדול מאיתנו. ובדרך הזאת, החוויה בריקוד מאפשרת להרגיש חי, מחובר, וחלק, במקום רדום, מנותק ובודד.

יש סיבה שאומנויות בכל הצורות שלהן, בין אומנות פלסטית, מוסיקה, דרמה, שירה, וגם מחול, חשובות בתוך החוויה של האנושות. יש בהן מקום לביטוי של החוויה השלמה של הבן אדם, ולכן יש אומנות שמצליחה לדבר לקהל רחב, כמו שירים שמאות אנשים נרגשים מהם ולא רק מי שהלחין וכתב אותו. אומנויות גם מאפשרות מקום ליצירה, אחד הדחפים של כל בן אדם חי.

טיפול במחול ותנועה הוא טיפול רגשי שמשמש בכוחו של הביטוי הגופני לגעת בעולמות הפנימיים של האדם. בכלי זה ניתן לבנות איכויות שונות ולחזק את האדם. יש אפשרות לחדש דרכים דרכן ניתן להיות באינטראקציה עם עצמינו, עם האחר, ועם הסביבה, ולעשות אינטגרציה לרגשות וחוויות לא מובנות בכדי שהם יהפכו להיות אבני בסיס שמחזקות, במקום אבנים כבדות שחוסמות. ההתמקדות בטיפול בתנועה הוא לאפשר לכל אחד להיות מי שהוא קודם כל, בהכלה ובקבלה. ומהמקום הזה לעזור ולתמוך בצמיחה של האדם לפוטנציאל המלא שלו כאיש שלם.

בברכה,

אביטל פורליגר, מטפלת בתנועה, מורה במסלול של [טיפול בתנועה ואומנות](#) במכללה האקדמית [בוינגייט](#).