

הבסיס לבריאותו של האדם.

מאמר מאת יהודה ליבנה מורה להתעמלות הרמונית (1931-2014), מורי מזה 20 שנים. שלימד אותי תנועה רכה ומתואמת. תנועה שיש בה זיקה לאומנות לריקוד לציור ולמוזיקה.

"אחת ממטרות עבודתי התנועתית היא לשמור על היכולת לקום משכיבה לעמידה וחזרה. לביצוע התנועה הפשוטה לכאורה, דרושה יכולת בסיסית של תיאום בין איברי הגוף, חופש במפרקים, אורך שרירים ושווי משקל. מעטים הם המבוגרים המסוגלים לבצע את התהליך ברצף והרמוניה.

כל בעיות הגוף נראות לעין ובעיקר בולט הריחוק של האדם מגופו, הזרות המתפתחת במשך חייו בין האני החושב לבין הכלי הפיזי המכיל אותו. ביצוע התנועות הבסיסיות הדרושות לנו בחיי היום יום, מהוות קושי ומגבירות נזקים שכבר קיימים.

תינוק לומד במשך שנה פחות או יותר, את הקימה לעמידה וההליכה. תחילת הלימוד נעשה עוד בבטן אימו ע"י ביצוע תנועות בלתי רצוניות, הנמשכות גם לאחר הלידה. אנרגיית החיים דוחפת אותו למעלה, ומתוך התנועות הבלתי רצוניות, צצות אט אט תנועות רצוניות. קודם בידיים ובראש ואח"כ הגלגול מהבטן לגב וחזרה ובהמשך, תנועות המזיזות אותו ממקומו ומאפשרות זחילה. התינוק משפר תוך תרגול בלתי פוסק את שליטתו במנגנוני התנועה שלו ואת כושר שריריו כבסיס לנשיאת גופו. ישיבה, עמידת שש, ובהמשך עמידה על רגליו והליכה. כל אלה דורשים גם שווי משקל. השלבים הבאים הם ריצה וקפיצה. הדחף כלפי מעלה ילווה אותו שנים רבות. התנועה מאפשרת זרימת אנרגיית החיים ללא הפרעה והיא תנאי לבריאותו ולשמחת החיים שבו.

דרך הלימוד של התינוק מיוחדת במינה: זהו לימוד עצמי, ללא מורה. לימוד אשר בנוי על התנסות עצמית, לימוד השגיאות ותיקונן, וחזרות אינסופיות עד שמתאפשרת יכולת ביצוע. כל נפילה מקדמת אותו למטרה. זוהי צורת לימוד שהיא חד פעמית להרבה מאוד אנשים. היא אופיינית בעיקר לתקופת ינקותם. התינוק לומד בעזרת כל חושיו המתפקדים בהרמוניה עם גופו. יפי ביצועיו קיים במבוגרים – רק אצל רקדנים מעולים או אנשים אשר הציוויליזציה עוד לא הגיעה אליהם.

תקופה נהדרת זו ממשיכה עד החינוך הפורמלי. הקוטע את השלמות הזו. דרישות ביה"ס לישיבה ממושכת וממושמת על כיסא, במשך שעות רבות פוגעת בצורך הבסיסי הקיים באדם להתנועע. מסגרת ביה"ס ותוכניות הלימודים במהותן מתרכזות בידע התאורטי ובחשיבה השכלתנית, אשר כמובן אין ספק בנחיצותן, אבל כאשר הדגש הוא בעיקר עליהן- התוצאה היא קטיעה של המשך ההתפתחות התנועתית

במקביל להתפתחות האינטלקטואלית. הזנחת הגוף גורמת לאיבוד חוש התנועה ולנתק בין הגוף והרוח. מכישורי המורכבים והיצירתיים של ילד רך, נשאת רק היכולת המכאנית.

מכוני הכושר ושאר פעילויות המנסות לפצות ולתחזק את שרירי הגוף בשלבים מאוחרים יותר של החיים נעשים לרוב ללא שיתוף של חושי התנועה כאשר הם מבוצעים אוטומטית, בעוד האדם מעסיק את עצמו בעניינים אחרים תוך כדי כמו שיחה, מוזיקה או צפייה בטלוויזיה בעת רכיבה על אופני כושר. פעילויות כאלה משאירות את הגוף בפיגור רב.

אדם יכול להיות בעל אינטלקט מזהיר, עם הישגים מרשימים של מוחו ורוחו ובו בזמן להיות בעליו של גוף מוגבל, וחולה, אשר אינו יודע, ובמשך הזמן אינו מסוגל לבצע את המטלות הפיזיות הבסיסיות בגלל חוסר רגישותו.

כל אתם כישורי תנועה אשר נרכשו בשנותיו הראשונות "כשעוד היה לו זמן" ללמוד אותם ולהשתמש בהם, הולכים לאיבוד בגלל חוסר שימוש. אוצר התנועות אשר משמשות אדם בוגר, קטן לאין ערוך משל ילד שעוד לא אולף בבית הספר.

בטבע, אין מבנים מיותרים. מפרקים ושרירים אשר אינם בשימוש, מאבדים את כושרם

(If you don't use it you loose it). טווחי התנועה של המפרקים מצטמצמים ואורך השרירים מתקצר. זהו מקור להפרעות ומחלות אשר בפי הרופאים מוסברים כתוצאה בלתי נמנעת של "הגיל". הכוונה בשיעורי התנועה, לחזור להתחלה. מאותו המקום שבו התינוק בונה את יכולתו וכושרו. בצורה המותאמת למבוגר. לחבר מחדש – דרך המודעות- את כישורי הגוף עם כל החושים, הנפש והרוח. הדבר דורש ריכוז וקואורדינציה, ותוך כדי כך גם מהווה "תחזוקה" לכלי הגופני.

הבסיס לבריאות היא שלמות גופנית ונפשית והיא מותנית בתנועה זורמת, חופשית, ללא חסימות, מחוברת לאדם כולו ולחושיו. המודעות הנרכשת על הרצפה, צריכה לשמש את האדם בחיי היומיום כשהוא זקוף ועומד על רגליו.

