

האדם בגיל המבוגר.

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.

בשתי תקופות בחייו זקוק האדם לעזרת הזולת, כ- תינוק, וכ- זקן. בראשונה, לאחר היוולדו, הוא שוכב חסר אונים אבל מניע בפראות את אבריו לכל הכיוונים, במשך שעות רבות במשך היום. בהדרגה, עם חידוד חושיו, שמיעה ראייה, מישוש, ריח, משתפרת גם הקואורדינציה והוא מסוגל לעשות תנועות מורכבות יותר. הצלילים השונים בסביבתו, ציוץ הציפורים, קולות בני משפחתו, משפרים את שמיעתו, וככול שיש יותר גירויים צבעוניים, משתפרת גם ראייתו. הגירויים השונים מעוררים אותו לגעת, לטעם, למשש. אלה מזרזים את הצורך לחול, להתקדם על הברכיים, לפתח שווי משקל שישמש אותו הלאה למעבר לעמידה והליכה. ככול שהסביבה הקרובה מושכת ומעניינת יותר, ההתפתחות הכללית מהירה יותר.

אני הייתי ממליץ להשמיע ברקע מוזיקה קלאסית בנוסף לשירי ילדים. פיזור "מכשולים" על הרצפה יהווה אתגר ויחזק אותו. התפתחותו המאוננת של הילד תלויה בהתפתחות חושיו השונים.

התקופה השנייה כמקובל על הכול שבה האדם זקוק לעזרה, היא הזקנה. אבל, לדעתי, זקוק האדם לעזרה עוד קודם, בתקופת הביניים של חייו. בגילאי 30-40, התקופה שבה הוא מתחיל לחוש את ראשוני רמזי הזקנה והוא מחפש לו דרך לעכב ולהאט את התהליך.

מקור המידע העיקרי שעומד לרשותו, הוא- אמצעי התקשורת השונים, אשר נשלטים ע"י בעלי ההון, שהם בעלי אינטרסים והם מכתיבים לנו מה צריך לעשות על מנת להישאר צעיר. זה כולל כושר גופני על כל גווניו. חדרי כושר ואימונים מסוגים שונים שההשתתפות בהם כרוכה בין הייתר בקניית ביגוד אופנתי, המלצה על משקאות אנרגטיים ומזונות מעובדים מרוכזים.

השמירה על כושר גופני אכן חשובה אבל רק חלק ממגוון הפעילויות שאדם צריך לעסוק בהן על מנת לשמור על האיזון הגופני והנפשי. פעילות המתייחסת לכושר פיזי בלבד תביא בעתיד ליותר נזק מאשר תועלת. פעמים רבות מתבצעת הפעילות הזו

בליווי מוזיקה רועשת או תוך כדי דיבורים, ופלירטים והחושים מנוטרלים ולא משתתפים בביצוע התנועות. מופיעות הפרעות מסוגים שונים כמו למשל -קושי בשיווי משקל.

עם חלוף השנים, מעמיק הניתוק בין הגוף לחושים. הידרדרות היכולת הגופנית נעשית בגלל הגיל וגם בגלל תהליך הירידה באינטליגנציה הגופנית. הירידה בשמיעה, בראייה, יוצרים הערכה מוטעית של מרחק וגובה, ירידה בקואורדינציה וחוסר ביטחון בפעולות יומיומיות חשובות כמו חציית כביש. חוש המישוש יורד ואין משוב מדויק למשל בהליכה - של הרגל מהקרקע - הרגל איננה חשה על מה היא דורכת ומתקשה לתקן מצב נתון. אין אבחנה מדויקת לגבי מידת הכוח הנדרשת לביצוע פעולה מסוימת ולרוב הפעולות מתבצעות באופן שגוי: עם יותר מדי או פחות מדי כוח, ואין את היכולת לתקן את השגיאה. הגוף נחלש בכל התחומים: ביכולת להפעיל כוח, מהירות, איזון. השרירים נעשים קצרים וטווח התנועה קטן. התנועה האוטומטית מאבדת את ייחודה והיקפה.

חוסר האיזון שנוצר בין הגוף לחושים - כמו כל חוסר איזון בכלל, יוצר קרקע משגשגת לפרסומת של בעלי אינטרסים כלכליים שבריאות האדם הפרטי - היא הדבר האחרון שמעניין אותם.

דוגמה הפוכה של אדם שלא עסק בפעילות גופנית בכלל, ובמשך שנים רבות עבד בעזרת ראשו בלבד ושכלל רק את תחומי האומנות, היצירה והמדע, בזמן שלתפקוד גופו היה תפקיד משני, שולי ולא מודע. חוסר האיזון שנוצר בין היכולת השכלית הגבוהה לבין הגוף שהפך לנטל ודורש יותר ויותר טיפול חיצוני, ריפוי ועזרה. בסופו של דבר הגוף מונע את המשך היכולת לעסוק ביצירה רוחנית/ מדעית. אדם שמגיע למצב זה טוען ואומר: "גופי בוגד בי". ולמרות ראשו "המזהיר", הוא זקוק לעזרת הזולת לצורך תפקודו היומיומי כמו בתחילת חייו כשהיה תינוק.

כושר גופני שפונה לגוף בלבד, ללא שיתוף החושים, לא ישפר את הבריאות לטווח ארוך. יש להמשיך לפתח ולטפח את החושים במשך כל החיים, לא פחות מאשר את הגוף. חוש השמיעה למשל, נפגע מאוד מהרעש הבלתי פוסק המלווה את חיינו, יש צורך להקשיב לשקט ולקולות מן הטבע. להקשיב למוזיקה קלאסית בגלל המגוון העשיר של צליליה וההרמוניה המאפיינת אותה. גם שילוב מעודן של תנועה ומוזיקה כמו בריקודי עם היא פעילות מבורכת. את חוש הראיה אפשר לטפח כאשר נותנים לעין ליהנות מצבעוניות עשירה שקיימת בטבע בעונות השנה השונות, ולהימנע מתאורה מוגזמת. ויש תמיד לשאוף לאיזון בין החושים לתנועה, בין תזונה לפעילות גופנית, בין מנוחה למאמץ, בין גוף לנפש, בין מעשיך בעבר למעשיך בעתיד.

על מנת ללכת בדרך זו, חשוב לחפש מורה שעובד על פי עקרונות אלה, כמו שיטת פלדנקרייז או בוגרי מגמת התנועה בסמינר הקיבוצים. אין לסמוך על השיטה בלבד. יש לבדוק האם המורה באמת טוב ואינו מעביר שיעור שאת משמעותו הוא בעצמו לא מבין.

יש לבדוק במהלך השיעור- האם החושים הם חלק בלתי נפרד מהתנועה שמבצעים.
רצוי לבחור מורה שילווה את מהלך החיים ולא להסתפק בכמה שיעורים. במשך הזמן,
אחרי שאדם מכיר את עצמו מבפנים, הוא יודע לאיזה מזון ותנועה זקוק הגוף ואז גם
יוכל לבצע פעילויות גופניות בכל הגוונים בהבנה וללא נזקים.

כל זה אינו מבטיח חיים יותר ארוכים אבל חיים ביותר שמחה, בריאות וכבוד.