

הנעה בהנאה

ניה היא שיטת גוף־נפש המקדשת את ההנאה שבתנועה. לזה מצרפים מוזיקה מגוונת, ריקוד, אמנויות לחימה ואמנויות ריפוי בתמהיל שמאפשר לשחרר את הרקדן החבוי עמוק בתוכנו ולרקוד כאילו אף אחד לא מסתכל

מאת: נועה קדמן

האם ריקוד שמור רק לרקדנים מקצועיים צעירים ובעלי גוף אתלטי או למי שלמדו שיטת ריקוד מסוימת? למה במסיבות אנשים זקוקים לאומץ ולאכזרה כדי לקום ולרקוד אף שהגוף מתנועע מעצמו? לא חייבים להיות רקדנים כדי לרקוד. בריקוד יש הרבה חופש, בעיקר כשרוקדים בלי לחשוב מה יאמרו, איך נכון לרקוד ואם הריקוד שלנו יפה או לא. שיטת ניה (NIA – Now I Am) נולדה בארצות הברית לפני כ־30 שנה על ידי בני הזוג דאז **דבי וקרלוס רוסאס**. מכיוון שכמאמני כושר אירובי הם חוו פציעות חוזרות ונשנות, חיפשו השניים דרכי אימון שלא פוגעות בגוף וכך הגיעו גם לדוג'ו של אמנויות לחימה, שם התבקשו להוריד את נעליהם. בני הזוג רוסאס הבינו שלגוף יש דרך טבעית לנוע - The Body's Way, כל גוף בדרכו הייחודית. הם הבינו גם כי כפות הרגליים מלאות בחיישנים שנועדו להיות חשופים לסוג הקרקע שעליה אנחנו

הולכים, וכי הריקוד היחף מעורר ומשקם את כפות הרגליים הממוגנות והמנוונות. השיטה מבוססת על ריקוד ואימון גופני המשפיעים בעוצמה על הרבדים הפיזי, המנטלי, הרגשי והרוחני.

אימון פיזי

שיפור הכושר הגופני

אימון פיזי הוא אימון כושר שמפתח כוח, זריזות, גמישות, יציבות ותנועתיות. נולדנו בגוף פיזי שזקוק לתנועה כדי להיות בריא ומאושר. העולם המערבי גורם לנו להמעיט בתנועה טבעית כגון הליכה, טיפוס וסיבוב הראש לכיוונים שונים (תוצר של עולם המסכים ואביזרי נוחות כגון מצלמת רוורס במכונית). שיטות אימון רבות מקדשות את העיקרון של "No Pain, No Gain" במקום ליצור רצון פנימי טבעי ואמיתי של הגוף לנוע מתוך הנאה ועונג. לעומת זאת, בשיעורי ניה המורה מדגימה שלוש רמות של עצימות וטווח תנועה ומציעה לרוקדים

בחירה הנובעת מהקשבה למה שהגוף רוצה ומסוגל. ההתאמה האישית לכל גוף, גיל ויכולת פיזית מאפשרת לרוקדים - בעיקר רוקדות - לקחת אחריות לגופם מתוך כבוד ל"מה שיש". כך מי שלא התאמן מעולם או במשך שנים רבות יכולים לבנות כושר גופני ומתאמנים ותיקים של ספינינג, ריצה, חדר כושר וכדומה יכולים לנוע בצורה הוליסטית, שאינה חזרתית ואינה ממוקדת בסוג תנועה שעלול לעודד פציעות חוזרות ונשנות. ההתנסות הראשונה שלי בניה הייתה כשהייתי בשיא הכושר שלי וממוקדת במטרה אחת - לרדת במשקל ולהיראות טוב. לא חשבתי אז על רמת ההנאה שלי באימון, ולמדתי "ליהנות" מכאבי מאמץ, מריאות חסרות נשימה ומשרירים דואבים. כשהמורה לניה הזמינה אותנו להניע את בית החזה בתנועת Shimmy מהירה, חשתי שגופי, ובעיקר בית החזה, עשוי אבן. נולד בי רצון חזק לפתח את



בשיעורי ניה המורה מדגימה שלוש רמות של עצימות וטווח תנועה ומציעה לרוקדים בחירה הנובעת מהקשבה למה שהגוף רוצה ומסוגל. ההתאמה האישית לכל גוף, גיל ויכולת פיזית מאפשרת לרוקדים לקחת אחריות לגופם מתוך כבוד ל"מה שיש"

מתוך המבנה והחוקים, נוצר חופש לשחק ולהיות יצירתיים.

עוד רובד של האימון המנטלי הוא הקשבה להנחיה הקולית של המורה - האומרת את שם התנועה, את מספר החזרות ואת כיוון תנועה - ו"הורדת" הפקודה מהמוח אל הגוף. זוהי מיומנות הדורשת תרגול. בדרך כלל, אנחנו עוקבים אחרי התנועות של המנחה, אבל ישום הוראות בלי לראות הדגמות של המורה הוא שלב מתקדם יותר.

הרצפים והשילובים מפתחים מיומנויות של קואורדינציה, זיכרון וקשר בין המוח לגוף. גם אם אין קואורדינציה, זוהי יכולת שאפשר לפתח וחשוב גם לשמר אותה בגילים המבוגרים. מחקרים מראים שמחלות כגון פרקינסון (ראו כתבה בעמוד 52) מאטות את מהלכן באופן משמעותי כתוצאה מעיסוק בריקוד ולימוד תנועות מתוכננות.



Becca Regan, courtesy of Embody Movement Studio, Centraia, VA, USA - d171x

אימון רגשי

ביטוי וזיהוי רגשי

אדם שלם נותן מקום וביטוי לכל החלקים שבו, ובהם הרגש. רגש שאינו בא לידי ביטוי נתקע בגוף ועלול להתבטא בצורה לא רצויה ולא מודעת - ממריבות ועד להתפרצות של מחלה.

שיטת מיינדפולנס שמה דגש על פיתוח היכולת לזהות רגשות שעולים ועל מתן אפשרות לרגש להיות ולחלוף בלי להזדהות עמו יותר מדי. לעומת זאת, בשיטת ניה משחקים עם הביטוי הרגשי. כלומר, המשתתפים נעים כאילו הם עצובים, כועסים, שמחים ובטוחים בעצמם.

החיבור בין הגוף לרגש נהפך לחקירה ולתבלין של הריקוד האישי. הגוף לומד כיצד הנוף הרגשי משפיע על היציבה ועל התנועה וכיצד אנחנו מביאים את עצמנו מול העולם.

ההזרמה של הרגש אגב התנועה הפיזית משנה את מצב הרוח ומשפיעה לטובה. יש רוקדות שמגיעות בתחילת השיעור כשהן

ארבע מי יודע

1. נשים רבות מתחילות לרקוד ניה ובהמשך מוסיפות שיטות תרגול אחרות כגון הליכה, ריצה, יוגה ופילאטיס - כי הגוף מבקש.
2. השבט של רוקדי ניה הולך וגדל, בישראל ובעולם כולו. בארץ יש כ-30 מורות פעילות ובעולם יש כמה אלפים.
3. יש גם סדנאות נשים בחוץ לארץ, שבהן מכירים חברות לחיים מכל העולם. גם כשנוסעים לחוץ לארץ למטרות אחרות, אפשר להגיע לשיעורי ניה ולהרגיש בבית.
4. ניה בפייסבוק: "ניה ישראל Nia Israel" ו"אוהבי ניה" (קבוצה ציבורית).

הרכות הפנימית שלי ואת היכולת לבטא רגש אגב תנועה.

אימון מנטלי

שימור יכולות קוגניטיביות

ניה בנויה מרצפי תנועה פשוטים ומבוססת על 52 צעדים ותנועות יסוד. בדומה לשפה מדוברת, שבה יש אלפבית קבוע, השיעורים מורכבים משפת התנועה הזאת בתיבול של תשע שיטות תנועה הנחלקות לשלוש אמנויות תנועה או

אנרגיות שונות:

אמנויות ריקוד. ג'ז, מחול מודרני ודנקן

דאנס - ריקוד המשלב רגש בתנועה.

אמנויות לחימה. טאי צ'י, אייקידו וטאיקוונדו.

אמנויות ריפוי. יוגה, פלדנקרייז ושיטת אלכסנדר.

בדיוק כמו בשפה מדוברת - שבה יש אינסוף צירופים אפשריים של אותיות, של מילים, של משפטים ושל פסקאות בתיבול של טון דיבור או עוצמת הדיבור -

ניה בנויה מרצפי תנועה פשוטים ומבוססת על 52 צעדים ותנועות יסוד. בדומה לשפה מדוברת שבה יש אלפבית קבוע, השיעורים מורכבים משפת התנועה הזאת בתיבול של תשע שיטות תנועה הנחלקות לשלוש אמנויות תנועה או אנרגיות שונות - ריקוד, לחימה וריפוי



בניה יש תהליך של חיבור לדרך של הגוף לנוע ושל התנתקות מהאינסטינקט לרקוד כמו המורה או מישהו אחר. נדמה שתהליך החברות גרם לרובנו לנהוג כמו שמצפים מאיתנו בכל מצב. האם אנחנו מסוגלים לזהות מתי לא נוח לנו או שאנו חושבים על מה "צריך" או "נהוג"?

ודאי אם יושבים על הרצפה, היא מצב שממנו הגוף אינו רוצה להתאמץ ולקום מחדש. בשיעורים מחזירים את הקלילות לשכיבה, לשיבה ולקימה - כמו ילדים קטנים, שעושים את הפעולות בלי לעשות מזה עניין ולהיות כבדים. כמו כן, בניגוד לאימוני כושר מבוססי ריקוד, המוזיקה בשיעורי ניה מגוונת. יש רמות עציונות שמובנות לתוך השיעור והרבה הקשבה לגוף, במקום תודעה של "בואו נקפץ כמה שיותר כדי לשרוף קלוריות". לכן, השיטה מתאימה לאנשים בכל רמת כושר, בכל מצב גופני וגם לאחר פציעות.

איך הגענו למצב שבו איננו יודעים מה נעים לנו ומה הרצון שלנו ואיננו מסוגלים לדלג בין אנרגיה חדה, מדויקת וזכרית (יאנג) ובין אנרגיה רכה, עגולה ונקבית (יין) מתוך בחירה? איך הגענו למצב שבו אימון כושר חייב להיות "קורע" או סוג של גלולה מרה? במקום זאת, אפשר לצאת לחופש אבל להישאר מחוברים לריקוד, לתנועה, לעונג ולקהילה.

הכותבת היא מורה לניה בעלת חגורה שחורה בהוראת ניה ומטפלת בתחום איזון גוף-נפש. www.noakadman.com, בפייסבוק: "להניע עם נועה - נעה מאהבה".

שמותרת לנו בחיינו, ואל לנו לעבור אותה פן יאונה לנו רע? יש נשים שמגיעות להתנסות בעיניים מוארות ובחיוך גדול, ובסוף השיעור הן מספרות שחוו חוויה חזקה או נהנו מאוד. רבות מהן לא חוזרות. האם אלה מקרים של פחד מהנאה ואיום קיומי על סדרי החיים הקיימים שבהם המילים "צריך" ו"מותר" שולטות בתודעתן?

אימון ייחודי

ניה לעומת שיטות אחרות

בניגוד לשיטות ריקוד חופשי אחרות, בניה יש דגש על הכושר ועל פיתוח ושימור כוח, זריזות, תנועתיות, גמישות ויציבות. ההנחה ומבנה השיעור מרחיבים את המנועד התנועתי של הרוקדים כך שלא נתקעים בדפוסי תנועה קבועים. בכל שיעור עובדים על מיקוד, כוונה, כניסה מודעת למרחב השיעור, חימום, שלב תנועתיות דינמי, הורדת דופק וירידה לרצפה. בסוף השיעור, באופן מודע, יוצאים מהמרחב של השיעור ומהחוויה שעוברים, יש שיאמרו הפנימית. הירידה לרצפה חשובה מאוד לשימור התנועתיות של עמוד השדרה והמפרקים ומאפשרת סוג של חזרה לילדות או לינקות, שבהן היינו פתוחים ללמוד דברים חדשים ופחות מקובעים בדרכנו. גם הקימה בחזרה לעמידה חשובה. עם הגיל, פעולת הישיבה,

עייפות ובמצב רוח ירוד. בסוף השיעור הן חוות שמחה, זרימה, ותחושת טעינה ורוגע לקראת "החיים שבחוץ". עם הזמן, המיומנויות והתרגול שבשיעורים נהפכים לחלק אינטגרלי בחיים.

אימון רוחני

חשיפת הייחודיות האישית

למילה "רוחניות" יש קונוטציות ופרשנויות רבות. בשיטת ניה ההגדרה היא צרה יותר ופירושה "הייחודיות האישית". כאן אנחנו עוסקים בתהליך של חיבור לדרך של הגוף לנוע ושל התנתקות מהאינסטינקט לרקוד כמו המורה או מישהו אחר. נדמה שתהליך החברות גרם לרובנו לנהוג כמו שמצפים מאיתנו בכל מצב. למשל, אם כולם עומדים במעגל ולא נוח לנו - האם "מותר" לנו לשבת? האם אנחנו מסוגלים לזהות מתי לא נוח לנו או שאנו עסוקים בלחשוב על מה "צריך" או "נהוג"? החיבור המחודש לתחושת הגוף והחיפוש האקטיבי אחר ההנאה שבתנועה, Joy of Movement, הם אקט אנטי-חברתי, או כך זה נדמה לעתים. מה יקרה אם נאפשר להנאה ולעונג להיות עיקרון מוביל בחיינו? האם נרשה לעצמנו להיות בחיבור לחדווה, בלי פחד שתכף יקרה משהו "שיחזיר אותנו למציאות"? האם הלא מודע שלנו מלמד אותנו שיש מכסה מסוימת של הנאה