

ניוזלטר תרגילי מוח וקינסיוולוגיה חינוכית, מרץ 2014

שלום רב,

אנו שמחות להוציא לאור את הניוזלטר ה-12 לקהילת התלמידים (בהווה ובעבר), המדריכים

והעוסקים בתרגילי מוח ובקינסיוולוגיה חינוכית ו- **גם לקהל הרחב. אתם מוזמנים להעבירו**

הלאה לכל מי שמידע נפלא זה עשוי לעניינו ולהביא לו תועלת.

אנו מאחלות לכם קריאה מהנה,

ג'נט פרימוסט, עדנה שפירא, שרה דהן, שרה שיש ושרה שירן

מאמר החודש: אנרגטיקה - עבודה עם מזדקנים ועם קשישים בעזרת תרגילי מוח

מאת: דבורה שורמן

דבורה שורמן, מ.א., היא מדריכת Brain Gym מוסמכת ומדריכה בתנועה ובהתעמלות לקשישים, נושא אותו למדה בסמינר הקיבוצים. דבורה, שחגגה לפני כמה שנים את יום הולדתה ה-80, ממזגת בעבודתה יוגה עם תרגילי מוח. בשיעורים שלה היא משלבת את הרקע הייעוצי וההוראתי שלה עם 'צ'י קונג' ו'מגע לחיים'.

עריכה: שרה דהן

זיקנה יכולה להיות תקופה של "הליכה במורד" או כמו שמתייחסים אליה במסורת האינדיאנית ובמסורת חכמי התלמוד – תקופה שבה אנשים מעבירים הלאה את חכמת החיים שצברו. **פאולה אולסקה**, קינסיוולוגית, כתבה: "כדי להיות בריאים באמת, עלינו ליהנות מהיותנו בתוך גופנו... לנוע באורח חופשי ולבטא את מי שאנו...למען אריכות ימים."



ב-Brain Gym (תרגילי מוח) התנועה היא המדריכה שלנו ואנו יכולים לשפר בעזרתה את תפקוד גופנו ומוחנו. התנועה מעוררת, מחדשת חיים, משחררת לחצים ומסייעת לנו לעבור משברים פיזיים ורגשיים הנגרמים בעקבות גיל ואובדן.

בתשע השנים האחרונות, אני מלמדת תנועה במרכז לקשיש בשכונה תל-אביבית במסגרת שיעור שבועי בן 45 דקות. אני מלמדת גם ב"עמק", מרכז חברתי-טיפולי לניצולי שואה. רבים מתלמידותיי מתמידות להגיע במשך תשע שנים ואני מתפעלת מהמודעות, החיוניות והחן שהן מפגינות. התלמידות, שהפכו לחברות, מדווחות כי הן נהנות מן השיעורים שוב ושוב.

חיים ותנועה

מה מייחד את עבודתי עם מבוגרים קשישים? בעיניי, תנועה לקשישים היא אמנות, הזקוקה עדיין להכרה ולקבלה. כאשר אני עובדת עם קשישים, הדמיון מוביל אותי לתכנון של סדרות תנועה, שלתוכן, לעיתים, אני משלבת הומור. לדוגמה, כאשר אנו משלימים עבודה על צד אחד של הגוף אני שואלת, "ומה נעשה כעת?"



כמספרת סיפורים אני נוהגת לשלב בעבודתי צחוק ומשחק. אחד השיעורים הפך ל"פורים שפיל" (משחק פורים – המחזה קומית של סיפור המלכה אסתר). בשיעור אחר אפשרתי לשתי בובות-יד להדריך את השיעור. אני מזכירה לתלמידיי: "אין אנו מפסיקים לשחק כאשר אנו מזדקנים אלא, אנו מזדקנים כאשר אנו מפסיקים לשחק."

החיים והתנועה השתלבו עבורי ליחידה אחת. בהשתמשי ב- Brain Gym וב-Vision Circles (קורס מעגלי ראייה), אני מדגישה ביצוע של תנועה קלה לא רק במהלך השיעור אלא גם בהליכה ברחוב או בבית, אפילו כשאנו קמים מן המיטה. תרגיל "הינשוף", למשל, משחרר את שרירי הכתפיים והחזה ומאפשר לנו לנשום עמוק יותר. מאחר שמגע הינו גורם מכריע בתחושת רווחה, אנו עובדים לעיתים בזוגות ומבצעים מסג' עדין לזרועות, תוך שימוש בתרגיל ה"צמידים" (סיבובים עדינים ואיזומטריים של הזרועות המסייעים לתיאום עין-יד, מתוך קורס מעגלי ראייה).

תנועות לא נכונות מסכות נזק מצטבר במשך השנים. התעלמות ממכאובים גורמת נזק לגוף. ישיבה לא-נכונה על כסא במשך שעות רבות – למעשה רק הישיבה הממושכת כשלעצמה – גורמת לבעיות סביב עמוד השדרה, הצוואר והפרקים וגם לבעיות ראייה ונשימה. כאשר מטמיעים תנועה נכונה אל תוך הגוף תוך פעילות יומיומית ניתן למנוע או "לתקן" בעיות פיזיות. כאשר גופו של התלמיד מתעורר לפעילות תנועתית, המוח והגוף מגורים לערנות.

על-אף החלשות שרירים בעקבות הגיל, אימון קבוע יכול לפתח מאגר שרירי. לכן אני משלבת בשיעורים אימוני כושר כמו הליכה נמרצת, התעמלות אירובית ואנאירובית. אנו משתמשים בסרטים אלסטיים (לדוגמה: משיכת סרט אלסטי בתרגיל "הדילוג המשולב" מגבירה את הכוח) ובכדורים כדי להמריץ תרגילים מסוימים. (לדוגמה: דחיפת כדור כנגד הבטן בתרגיל "נשימות בטן" מדגישה גם שאיפה וגם נשיפה; משיכת סרט אלסטי בתרגיל "הפעלת הזרועות" או "הדילוג המשולב" הופכת את התנועות הללו לאימוני כוח וכושר).

שמירה על שיווי משקל איתן בהליכה

דוגמה טובה לשיווי משקל כמטרה לשיעור יכולה להיות: "הסתכל קדימה כאשר אתה הולך ביום גשום". המטרה מכונה בפי "הסיסמה שלנו" ומדגישה את השפעת התרגילים על הדרך בה אנו משתמשים בצוואר בזמן הליכה. לאחר מכן אנו מייחסים את התנועות של השיעור למטרה פנימית או חיצונית.



בשתיית המים או מרימים כוסית "לחיים" בידענו שמים מעניקים לנו חיים. אני מתחילה ב- **ח.פ.צ.** **חיים** (חיובי, פעיל, צלול ו- חיים) מותאם לקשישים, בדגש על גרייה סנסורית. או לוגמים **מים**, מבצעים **"כפתורי מוח"**, **"אוזניות"** לשיפור השמיעה ונהנים מתרגיל ה"**תלתן**" להרפיית הצוואר והעיניים.

יציבה והאיזון הם חלק חשוב בכל שיעור. למטרה זו מתאימים תרגילים הקשורים להאזנה ולראייה המווסתים את המערכת הווסטיבולרית, שבעזרתה מושג שיווי המשקל. ההצלבה של קווי האמצע מתוך **שלושת הממדים** של הקינסיולוגיה החינוכית – מצד לצד, מעלה-מטה, לפנים ולאחור – עוזרת לנו לשמור על שיווי המשקל הנדרש להליכה.

תרגיל **"כפתורי איזון"** חיוני לבני גיל הזהב, במיוחד כאשר או צועדים במזג אויר גרוע. מדי פעם אני משלבת תנועות נוספות מתרגילי המוח - **"שמיניות עצלות"**, ותרגילים מ"**מעגלי ראייה**" (ראו מקורות בסוף המאמר) כמו: **"הגולם"**, **"כפוי נקודות חיוביות"**, **"הנהון ממוקד"** וגם ה- **"מטוטלת"** המעודדים הרפיה ומשפרים את תפקוד העיניים.

תרגילי הנשימה כוללים: נשימות בטן המדגישות את האיזון בין שאיפה ונשיפה, ותרגילי קול כוללים וריאציות על הצליל "אום" כמו "שלום", הטובים לסיום השיעור.

אנו מבצעים גם תרגילי "צ'י קונג" כדי "לשמן" את המפרקים, להטמעת **"שמיניות עצלות"**. **ב"שמיניות עצלות"** או מסובבים את הראש, הכתפיים, הירכיים, הברכיים, הקרסוליים תוך החלפת צדדים, תחילה עם כתף אחת ואחר-כך עם האחרת, עד לרגליים.



בנוסף, אנו משתמשים בתרגילים מאריכים כהכנה לקטע של הליכה. תרגיל **"מתיחת הסובר"** חשוב במיוחד, לא רק על מנת לשחרר את הרגליים לקראת הליכה אלא גם כדי להקל על הזיכרון ולאפשר ערנות מנטאלית. אנו מבצעים תרגיל הליכה בדמיוננו, תוך בדיקת מהירות ההליכה ורמת העייפות. בחורף או מדמיינים ומבצעים הליכה בבוע וסביב שלוליות. אנו נוהגים לצעוד בשניים, כאשר האחד מוביל את בן הזוג שעיניו מכוסות. תרגיל זה הוא בעל ערך רב בייחוד למבוגרים, בהשיבו להם את תחושת הביטחון.

מדי פעם אנו מתרגלים בישיבה ובשכיבה ואריאציות של תרגיל ה"**נדנדה**"- ניעות החל מסיבובי ירכיים במעגלים משתנים בגודלם ועד לתנועות במורד הרגליים ובחזרה. בעודנו שוכבים או יכולים לבצע **"חיבוקי ברכיים"** ו"**הזחל**", מתוך **"מעגלי ראייה"**.

בסיום השיעור אני מאפשרת לתלמידים להעיר ולשאל שאלות ומבקשת מכל תלמיד לבחור צורה מסוימת של 'משחק בית' מתוך השיעור. אנו נועלים את המפגש ב-**"אחיזה משולבת"**, כשאנו יושבים על הכסא או שוכבים על הגב. אנו משתמשים בפעילות זו כראייה מנחה (guided visualization), תוך שימת-לב לתגובות הגוף לשיעור. בארצנו מוכת מלחמות וטרור, נחוץ ביותר לשחרר מתחים. למבוגרים אלו, ישיבה ב-**"אחיזה משולבת"** איננה רק הרפיה. היא עוזרת לפוגג חרדות.

המטרות המנחות אותי בשיעורים

- לשמור על רציפות-תוכן במהלך השיעורים על-ידי הכנסת תנועות בסדרות של ארבעה שיעורים רצופים, אותן יכול הגוף ללמוד בקלות.
- להתחשב במגבלות שמיעה - לדבר מעט, לדבר לאט ובאופן ברור.
- נושא הראייה הוא מכריע לגבי קשישים, לכן כדאי לכלול תרגילי ראייה התומכים בשימוש אופטימאלי בעיניים.
- לפני ביצוע סדרת תנועה יש "לסוך" את המפרקים באמצעות שתיית מים.
- יש להדגיש את מיומנות שימת הלב למודעות ולחיבור בין הגוף לנשימה.

אני סבורה, שחשוב להתחשב בצרכיו האישיים ובדרישותיו של כל תלמיד. לדוגמה, יש צורך להתאים תרגילים מסוימים ותנועות אחרות לתלמידים הסובלים מבעיות ברכיים. תלמידים המרותקים לכסא זקוקים להוראות מיוחדות או ליד תומכת בזמן עמידה או הליכה. יש גם להתחשב בצרכיהם של אלו הנמצאים בתקופת אבל או אלו שיש להם קרובים חולים.

מעל ומעבר אני משלבת בעבודתי סיפור סיפורים, זיכרונות, דברי חוכמה, הומור ושמחת חיים. כל המשאבים הללו מתלכדים למשהו שהוא דמוי איזון בקינסיולוגיה החינוכית.



מקורות:

אולסקה, פאולה. "תנועה למען אינטליגנציה, אריכות ימים, יצירתיות וקומוניקציה".
 .Massage and Bodywork Journal, pp.51-53, Fall 1994

הערה לגבי המושג "תרגילי ראייה":

36 תנועות משחקיות לראייה טבעית המסייעות לתיאום בין מיומנויות ראייה, שמיעה ומגע ונלמדות בקורס 'מעגלי ראייה'. לאינפורמציה נוספת, ראה Vision Gym – Playful Movements for Natural Seeing (cards and booklet), 1999, by Gail and Paul Dennison, published by .VAK

תרגילי מוח הלכה למעשה – סיפורים מהשטח

חווית העבודה עם חי – ילדה עיוורת

מאת: ליאורה אלרז

קינסיוולוגית התפתחותית בכירה ומנחה אישית בתרגילי מוח

יש אנשים שיש ביכולתם לגרום לפוגשים אותם לעצור, לחשוב על החיים ומהותם ולהבין סדרי עדיפויות.

חי היא אחת מהאנשים האלו.

חי פרטה על מיתרי ליבי וחווית העבודה איתה תרמה לי רבות.

רקע

חי נולדה בשבוע ה-25 להריון והונשמה במשך כ-3 חודשים. הלידה המוקדמת והטיפולים הנלווים גרמו להסתבכויות נוירולוגיות ואחרות שאחת מהן הינה **עיוורון מלא בשתי העיניים**.

בנוסף, היא מאובחנת כבעלת פיגור קל על רצף ה-PDD.

חי, כיום בת 15.5, לומדת בבית"ס "רגבים", יש לה סייעת צמודה המלווה אותה בכל שעות הלימוד בבית הספר ואנחנו עובדות ביחד החל מספטמבר 2012.

מפגשים ראשונים:

מפגש ראשון עם חנה, אמה של חי

במפגש הראשון עם חנה, שבו קיבלתי מידע לגבי מצבה הבריאותי והקוגניטיבי של חי, הבנתי שהפעם נפלה בחיקי הזכות לעבוד עם ילדה מיוחדת מכל הבחינות. לאחר השלמת פרטים ועדכון המידע ולקראת סוף המפגש שאלתי את חנה: **מה הציפיות שלה מהמפגשים שלי עם חי?**

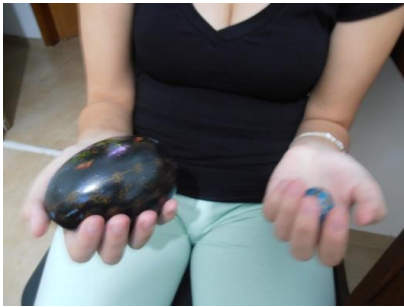
חנה ענתה שיש בה כמיהה להיות שותפה אמיתית בחיים של חי, מעבר לשגרה היום יומית. היא רוצה לדעת מה גורם לה אושר? מה מעניין אותה? או לחילופין מה מציק לה ומה לא נעים לה.

היא ביקשה שלרגש של חי יהיה מקום, שתהיה לו נוכחות וביטוי. חנה תשמח על היכולת של חי להיפתח ולשתף את האנשים שסביבה במה שעובר עליה ותברך על השיתופים הרגשיים ולו הקטנים ביותר שלה.

מפגש ראשון שלי ושל חי

התכוננתי היטב למפגש הראשון עם חי . בנייתי מערך מפגש כללי עם קווים מנחים, על מה אדבר איתה , מה אסביר לה , מה היא יכולה לספר לי על עצמה וכדומה.

לא שיערתי בפני איזה אתגר נהדר אני ניצבת !



מהדקות הראשונות של המפגש הבנתי שהפעם אני צריכה "לצאת מהמסגרת", לשנות גישה, מחשבה ואופן טיפול. הנחתי בצד את מה שכתבתי, ניקיתי מחשבות שחשבתי, פתחתי את מגירות היצירתיות והדמיון והתחלתי מחדש - בהתאם לקצב של חי .

לאחר המפגש הראשון עם חי הבנתי שאני צריכה לבנות תהליך טיפולי ייחודי שיתחשב ביתרונות שלה מחד ובמגבלות שלה, מאידך.

בשלב הזה , עדיין לא ידעתי בדיוק מהן החוזקות שלה ומהן החולשות שלה ומה רמת כל אחת מהן. **הבנתי, שהאיזון הקינסיולוגי עם ארגז הכלים התנועתי העשיר שלו, הוא מתנה לאשת מקצוע כמוני ולילדה כמו חי . הגשר הטוב ביותר אל חי - הוא הגשר הפיזי/ תנועתי!!!**

מהלך המפגשים עם חי

כל מפגש נפתח ב "שישייה הזריזה" (חפץ חיים מורחב) ובשלב מאוחר יותר הוספתי את **ריקוד הצידיות של ברנדון** שנכון להיום, חי מבצעת אותו באופן מעורר הערצה!

נקודה למחשבה – בתחילת המפגשים שלי עם חי לא עשינו את עיסוי נקודות הראייה (מתוך השישייה הזריזה) כי חשבתי "שאינ טעם", במהלך הזמן הבנתי שלמרות שחי לא רואה בעיניים היא רואה ומרגישה באופן שונה מאיתנו ולכן חשוב לעסות גם את נקודות הראייה.



חי מאוד מודעת לצבעים ושואלת עליהם. נכון להיום היא מסוגלת להבחין בין כסף לזהב. גם אם נתייחס לעובדה שלכסף וזהב ישנה אנרגיות שונות, אני מניחה שעיסוי נקודות הראייה שיפר אצלה את היכולת הזאת.

בתחילת כל מפגש ניהלתי עם חי שיחה שבה ביקשתי ממנה לשתף אותי במה שעבר עליה מאז המפגש האחרון שלנו. היו מקרים בהם היא זכרה אירועים בצורה יפה ומפורטת כדוגמת ארוחת חג, יום הולדת לאחייניתה, ביקור אצל חברים בקיבוץ וכדומה. והיו מפגשים שבהם היא לא הסכימה לשתף, או לא זכרה מה עבר עליה.

אף פעם לא וויתרתי על ההזדמנות להפעיל את חי בבחירת נושא או מטרה שמתאימים לה כאן ועכשיו. לצערי זה צלח בידי רק במקרים ספורים. במרבית המקרים, המפגשים כללו הפעלות נושאות שאני בחרתי.

לדוגמא: הפעלה של אחד הממדים (מרכז/צידי/מיקוד). הסברתי לחי את המשמעות של הממד שנבחר ומתוכו בחרתי הפעלה של רפלקסים, אסטרטגיות בתנועה, תרגילי מוח והפעלות מוטוריות כדוגמת עבודה עם פלסטלינה, שעועית, גזירה, הדבקה, עבודה עם חוץ, צדפים וכדומה.



כפי שכבר ציינתי, ארגז הכלים הקינסיולוגי הוא קופסת הפתעות ומתנות בטיפול עם חי והפעלת הרפלקסים והאסטרטגיות הם מהכלים המשובחים שבארגז.

עם הזמן, כשחי למדה להכיר את התרגילים וההפעלות השונות, הייתי מאפשרת לה לבחור את התרגילים שברצונה לבצע. **תמיד הסברתי לחי את המשמעות של כל תרגיל שהיא מבצעת** ומה הקשר לממד או לנושא שעליו עבדנו. אינני בטוחה עד כמה הבינה את המשמעויות השונות אך יחד עם זאת, ביצוע התרגילים השתפר ממפגש למפגש.

חי מאוד התחברה לכל התרגילים שקשורים ל**נשימה**. תרגילי הנשימה היוו תחליף ל "קלפי השלכה ודמיון" בעבודה עם חי. בעת ביצוע התרגילים השתמשנו ב"קלפים דמיוניים" שעליהם ציורים של מצבים, אנשים, רצונות וכדומה. נתתי לחי לגעת בקלף, למשש אותו, הסברתי לה מהו קלף ושיש עליו ציור, מילה כתובה או שניהם. ביקשתי ממנה שתכין לה קלפים בדמיון כדי שנוכל להשתמש בהם במהלך תרגילי הנשימה (שחרור צוואר, נשימת בטן, נשימה קוטבית והינשוף).



בעת **השאפה** – ביקשתי מחי להתחבר ל"קלף" עם משמעות שנעימה לה (חיובית/מקדמת), לדמיין אותו ממלא את בטנה ומגיע לכל מקום נעים בגופה. שתינו מים לחי ההטמעה החיובית.

בעת **הנשיפה** – ביקשתי מחי להתחבר ל"קלף" עם משמעות לא נעימה (שלילית/מעכבת), להוציא אותו החוצה מתוכה. שתינו מים לכבוד הניקוי.

קו מנחה, השתדלתי להתאים את הכלים הקינסיולוגיים השונים ליכולות הביצוע, ההבנה והתועלת עבור חי.

חי אוהבת לרקוד ולהפעיל את הגוף (**ראו "הערת הפתעה" בהערות לסיכום**). קלות התנועה שלה והחיבור לקצב גופה הפנימי מאפשר לה לבצע את התרגילים בקצב הנכון ובשילוב מדויק של שאיפות ונשיפות.

איזון מרידיאנים (מגע בריאות) - היו מפגשים אליהם חי הגיעה עם מצוקה פיסית כלשהי, כאב בטן וכדומה (אינפורמציה שנמסרה לי על ידי הוריה). במטרה לעזור לה בכך, איזנתי את המרידיאן המתאים. בנוסף, השתמשתי באיזון של מרידיאנים שנראו לי מתאימים לאופי ולנושא של המפגש כ"תרגיל" נוסף. גם כאן הסברתי לחי מהו המרידיאן ומה אני מבקשת להשיג באמצעות

האיזון שלו. בסיום כל מפגש אני מעניקה לחי עיסוי של עוצמת הרכות לצלילי מוסיקה שהיא בוחרת ומסיימת באיזון ה"פרפר" (מתוך מגע בריאות).

לאחר תקופה מסוימת, הוריה של חי דיווחו שהיא לא רוצה להמשיך לרקוד. מכיון שאני מאמינה גדולה בפעילות גופנית מכל סוג שהוא, לקחתי לי כמשימה להחזיר את חי לריקוד. לשמחתי הרבה המשימה הצליחה והיא חזרה לרקוד (ראו "הערת הפתעה" בהערות לסיכום).

הערות לסיכום:

- אין "מתכון בטוח" או מרשם מדויק לעבודה עם אנשים/ילדים בכלל ועם ילדה מיוחדת כמו חי בפרט. **הכלים ישנם**, צריך רק להפעיל לב, שכל, ניסיון והרבה אינטואיציה על מנת להשתמש בהם באופן המתאים.
- רציתי לכבד את חי ואת פרטיותה ולהשתמש בשמות בדויים. נפגשתי עם חנה (האם) לצורך הכנת הכתבה והיא ביקשה מפורשות שאכתוב את השמות האמיתיים של חי ושלה. לדבריה, היא לא מתביישת בחי ובמידה והפרסום הזה יוכל לעזור לאנשים נוספים היא תשמח.
- **הפתעה** – על מנת שתבינו באמת באיזו ילדה מיוחדת מדובר ומכיון שיש לי אישור מלא של האם, **אפשר יהיה לראות את חי בהופעה של וראיטי שתשודר ב- 17/3/2014 בערוץ 2 לאחר מהדורת החדשות. חי תרקוד לרקע שירתו של דויד ד'אור שהיא כל כך אוהבת. אתם מוזמנים לצפות.**

מכתבה של חנה (אמה של חי) :

"הטיפול הקינסילוגי עזר לחי לשפר את התפיסה לדברים מופשטים שקשה מאוד להעביר במלל.

הוא תרם ליכולת שלה לדחות סיפוקים ולקבל אמירה כמו "אי אפשר עכשיו". לפני הטיפול הקינסילוגי כל רצון של חי היה צריך להתמלא מיד בכאן ועכשיו.

הטיפול שיפר את יכולות הארגון שלה – תרם לה להיות יותר "אסופה" ולא מתפזרת. הליכתה השתפרה והיא יציבה יותר. בנוסף, יש חיזוק בטונוס הצווארי.

חי מרוכזת ומפוקסת יותר. כאשר היא מתקשה בביצוע פעולה היא עושה הצלבות ולאחר מכן היא מרגישה שקל לה יותר.

בעבר חי גמגמה בעת הדיבור. כיום הדיבור שלה חלק וברור יותר.

יש לה מנטרה – "אני יכולה, אני מצליחה, אני מדברת חלק"

בכל בוקר היא אומרת את תפילת "שמע ישראל" בהצלבות באופן שהיא המציאה. מביקור ביתה הנוכחית של חי הופתעתי לראות שחי היא היחידה שיכולה לפתור בעיות.

אני משוכנעת שהטיפול הקינסילוגי תרם לחי להבין בצורה לוגית בעיות ומצבים:

לחי יש זוג הורים נפלאים, תומכים ומחזקים ומנסים לעזור לה בכל דרך אפשרית. אני מאחלת להם מכאן שתהיה להם היכולת להמשיך ולעזור לחי בכל דרך שיבחרו. יישר כוח!!!

