



# כשאנו קמים וזזים קורים דברים נפלאים – מתברר שריקוד מועיל גם למוח

16 במאי, 2017

איוון
חיבור
קשר
# ריקוד
# תרבות
# תקשורת

נוגה פנאי

רבים מאתנו מבלים חלק ניכר מיומם מול מסך המחשב. בעגה המקצועית מכנים זאת "אורח חיים יושבני", לא הביטוי הכי מושך בעולם, ואינטואיטיבית אפשר להבין שזו אינה התנוחה המועדפת על הגוף שלנו, לבטח לא במשך שעות ארוכות. תנועת הנגד לכך תהיה, ובכן, תנועה. כלשהי. מעניין לראות כיצד הטכנולוגיה, שאחראית מצד אחד על היושבניות שלנו, מנסה לפצות עם פתרונות דיגיטליים. כמו למשל משחק הריקוד הממוחשב *Just Dance*, שבחיפוש אקראי היו לריקוד *Timber* שלו יותר מ-75 מיליון צפיות – בשאיפה אקטיביות – שמעידות על כך שאנחנו כנראה מבינים את חשיבות התנועה.

סך הכול זה טבעי והגיוני, המוזיקה והריקוד מובילים לשמחת חיים. אנחנו כבר יודעים ששיר אהוב, או פתיחה בריקוד משחררים אנדורפינים למוח שמסייעים לשיכוך כאבים ולשיפור מצב הרוח. יותר מזה, כאשר אנו שומעים צלילים, הגוף שלנו בדרך כלל מתחיל להתנועע אוטומטית. המוזיקה גורמת לחושים הנוספים שלנו להתעורר, מעירה את החלק במוחנו שאחראי על התנועה ומגרה אותו.

### הריקוד של המוח

"הריקוד הוא בעל אפקט ממריץ ומרענן, השזור בתוכו אלמנטים רבים ומדרבן את המוח לתקשר עם חלקים רבים בגופנו", מסבירה רוני לוגסי, רקדנית פלמנקו, מורה וכוריאוגרפית בין-לאומית, הפועלת מתוך תחושת שליחות שבווערת בגופה, תרתי משמע. כשהיא מחלקת את זמנה בין הופעות ובין סדנאות לילדים ולמבוגרים, הכול במסגרת ניהול רשת מרכזי IMPACT למחול ביתחומי, היא שואפת "להשריש ולהנחיל את הריקוד ואת הערכים שלו כבר מהגיל הרך", במטרה ליצור חברה טובה יותר, מתקשרת יותר, בריאה יותר.

ואכן, ההבנה האינטואיטיבית הזו מגובה גם במחקרים מהשנים האחרונות שמוצאים שוב ושוב כי למוזיקה ולריקוד השפעה ישירה על מצב הרוח, על המוח ועל כישורים קוגניטיביים כמו ריכוז, למידה וקריאה. מחקר חדש שפורסם ממש לאחרונה מחזק את הקשר שבין לימוד הריקוד בקבוצה ובין שיפור תפקוד מוחם של מבוגרים. באופן כללי, מדענים משערים שהירידה בתפקוד המוח עם הגיל קשורה להתנוונות או לשחיקה של רקמת תאי עצב מיוחדים, שזכתה לכינוי "חומר הלבן".

אינפורמציה במוח של אדם צעיר עוברת בין תאי העצב במהירות מטורפת, אך סריקות של מוחות מבוגרים מצאו חומר לבן מדולל, מה שמיתרגם לעיבוד איטי יותר של מידע. עד לניסוי הנוכחי, המדענים לא ידעו אם מדובר בנזק בלתי הפיך לחומר הלבן. החוקרים חילקו את הנבדקים לשלוש קבוצות והשוו את השפעת פעילויות גופניות שונות על החומר הלבן במוח – הליכה, תרגילי מתיחות ושיווי משקל, ותרגול ריקוד בקבוצה, עם מורכבות הולכת וגדלה של כוריאוגרפיה. בקבוצת הריקוד נצפה שיפור בצפיפות החומר הלבן בפורניקס, החלק במוח שקשור לזיכרון ולמהירות עיבוד. לפיכך הסיקו החוקרים שהמאמץ הקוגניטיבי הכרוך בלימוד הריקוד מועיל למוח. ד"ר אניסקה בורזינסקה, ראש צוות החוקרים, סיכמה כי הריקוד הציב אתגרים קוגניטיביים בפני המשתתפים ובכך השפיע על הביוכימיה של רקמת המוח בפורניקס.

אם לחזור לחזון של לוגסי, חברה שמורכבת מפרטים שנהנים מיתרונות הריקוד תהיה בהכרח חברה בריאה ורעננה יותר. אחד הדברים שריקוד מאפשר הוא שחרור. לוגסי מספרת כי מחקרים מצאו שאצל אנשים בגיל השלישי ההשפעה החיובית של הריקוד ושל המוזיקה היא אף גדולה יותר, ולכן מדובר בפעילות משמעותית יותר עבורם. היא משתפת שמצאה קווי דמיון בעבודה עם הגיל השלישי ועם ילדים בגיל הרך. אצל שני הקהלים "אין גבולות, רמת שחרור מאוד גבוהה".

תארו לעצמכם שיותר ויותר אנשים נחשפים כבר מילדות לחשיבות התנועה ומאמצים את הריקוד – או כל סוג של תנועה – אל חייהם. כל אחד מהם מחובר יותר לעצמו ויכול לתקשר עם האחר ממקום אותנטי וכן. עכשיו דמיינו שיש עוד ועוד אנשים כאלו, ואיזו חברה הם יכולים ליצור יחד. את הקשר בין ריקוד לתקשורת אפשר למצוא, בין היתר, בתבניות קבועות של תנועה שאנו מזהים אצלנו, ובשאיפה גם בפיתוח של תנועות חדשות שמתאפשרות הודות לחיקוי של אחרים או השראה ממוזיקה. ואולם, פעמים רבות אפשר לזהות דווקא את מה שלא יוצא החוצה – קיבעונות, מגבלות ששמנו על עצמנו מכל מיני סיבות, ביניהן "איך אני נראה". במקרים אלו תרגול של אותה תנועה יכול להפוך אותה עם הזמן ליותר קלה ליישום ולסייע לרוקד לפרוץ את הגבולות הפנימיים שלו ולהרחיב אותם. הצעד הבא הוא לאפשר לאחרים לגעת בו יותר, וההיפך.



יותר מ-75 מיליון צפיות בריקוד לשיר Timber מרמזות כי המוזיקה חשובה, אך גם התנועה.

ריקוד בקבוצה טומן בחובו יתרונות נוספים. לוגסי מספרת על טקס "ילדת השבוע" שנהוג בסדנאות שלה, ובו נבחרת בכל פעם ילדה אחרת והיא זו שמכתיבה את הקצב הקבוצתי, בהתאם לקצב הפנימי שלה. בכך מתפנה מרחב לביטוי אינדיבידואלי ולתרגול של קבלת השונה, הקשבה לאחר וכניסה לנעליו. "מוזיקה וריקוד יוצרים מקום מחבר ומאפשר, וככל שנעמוד על זה נרחיב את המעגל של ילדים שנהנים ומרוויחים מזה, וזה ייכנס לל"ז היומי שלהם. בגנים, בבתי הספר, בבית".

זה לא שאנחנו רחוקים שנות אור מהחזון. ילדים אכן הולכים לחוגי תנועה וריקוד. עם זאת, משתפת לוגסי מניסיונה, "ברור להורים לילדים קטנים שלבנים בדרך כלל יש חוג ג'ודו, ולבנות - חוג מחול. אבל הרבה פעמים הם לא באמת מבינים למה הם בעצם רושמים אותם. פעמים רבות זה פשוט עיקרון העדר". אבל מה שבעיקר מפריע ללוגסי הוא שלעתים אין בקרה לאן שולחים את הילדים, ויותר מכך – ידיעה של מה מקבלים במסגרת כזו ולמה לצפות. לדבריה, "מסגרת הריקוד מעניקה הרבה מאוד ערכים, ביניהם התמדה, משמעת עצמית, ביטוי עצמי, שחרור, דימוי גוף, בריאות. לשיעורים האלו יש משמעות יותר עמוקה מפיתוח של שירי חג ומחיאית כפיים בזמן. קודם כל – נושא ההתמדה. פעם בשבוע, נמצאים בתוך תהליך". זה נכון כמובן לכל חוג, אבל לטענתה, בתהליך פיזי על אחת כמה וכמה. בנוסף, יש בריקוד כדי "לשחרר עכבות, לבנות שביל אישי שעוזר גם בתקשורת עם הסביבה. זה מפתח בכל המישורים".

### בהחלט תנסו את זה בבית

מודעות ליתרונות התנועה ללא ספק הכרחית כדי להתחיל לזוז, אך לפעמים היא פשוט לא מספיקה. פעמים רבות, כשאנחנו לא במיטבנו מבחינה נפשית או רגשית, הדבר האחרון שמתחשק לנו הוא לקום ולרקוד. ואולם, לוגסי ממליצה מאוד לעשות את המאמץ. "כשהנפש לפעמים במצב ירוד ואנחנו מרימים את עצמנו בתנועה, משהו בפיזיולוגיות הזו מגביר את האנרגיה ויוצר מצב פתוח יותר, מקבל יותר. הריקוד, על כל גווניו, בין אם הוא יותר מתבונן פנימה כמו הבלט הקלאסי, ובין אם הוא יותר מוציא החוצה, כמו המגוון האירובי – זומבה, היפ-הופ – מסייע לנו לשחרר מאתנו משהו". הרבה רגשות יכולים לקבל עיבוד ושחרור באמצעות הריקוד, וזה נכון לכל גיל. בכל מבוגר יש גם ילד פנימי, שיכול לצאת החוצה בעת הריקוד וליהנות כמו פעם. "בעולם המחול, ככל שאתה צעיר יש פחות מגבלה. כשמתבגרים, פתאום אנחנו מציבים לעצמנו תנאים שצריכים להתקיים כדי שחזו - חושך, מועדון, איפה שיש עוד אנשים שרוקדים". לוגסי מאמינה שכלל שנהיה פחות מקובעים בתבניות האלו, נעשה לעצמנו טוב ברמת התקשורת עם עצמנו, וכמובן - עם הסביבה.

המדע והרפואה, כאמור, למדו להכיר ביכולת של המוח להשתנות, ולהיענות לאתגרים בכל גיל. המחקרים והמצאות לא מותירים מקום לספק - נראה שיש הרבה מה להרוויח מאימוץ של ריקוד - ואם זה עוזר להתחיל אפשר להצטנע ולקרוא לזה "רק" תנועה – שכן. בנוסף לכל מה שכבר נכתב כאן, לוגסי מסבירה שהריקוד גם משפר את הדימוי העצמי. של כל אחד, וזה כמובן קשור לתקשורת שמשפרת. "ככל שהביטחון עולה, כך עולה גם רמת התקשורת עם הסביבה, ושיתוף הפעולה נעשה ברמה מורכבת וגבוהה יותר". ועוד דבר, כשאנו מרוכזים בתנועות שאנו עושים אנחנו נמצאים הכי ברגע שאפשר, ולכך כבר נקשרו יתרונות בריאותיים וקוגניטיביים רבים.

נדרש ממש מעט כדי לתרגל ריקוד בבית ולהיות מהתועלות שהוא מביא עמו, לבד או עם המשפחה. לוגסי ממליצה לפנות שעה שבמהלכה משתגעים בבית בסלון. "פשוט לפתוח מוזיקה בבית ולרקוד כאילו אף אחד לא רואה". אפשר לתרגל את העיקרון גם ברכב, היא מציעה, ולהפוך נסיעות מתישות, במיוחד עם אחים שמתוכחים, לזמן איכות. "הילדים שרים ורוקדים מאחור את השירים שלהם, או משמיעים שיר וההורים צריכים לזהות. זה יוצר דיאלוג עם הוומר, שמחה שחרור".

אז החלטתם לפנות זמן ולרקוד בסלון? מעולה. איזו מוזיקה תבחרו? זה לא משנה, טוענת לוגסי. בין אם זו מוזיקה שמשמחת אתכם מהצליל הראשון ובין אם כזו שעוזרת דווקא להיכנס פנימה, שתיהן מועילות. הריקוד, כך נראה, שומר מאוזנים אנרגטית, שכן "עם שחרור הרגשות והמחשבות מתבצע תהליך ניקיון של המחשבה ושל הנשמה, והמוזיקה והקצב – כל אחד בהתאם למה שהחשוב ביותר". לעצב מעלה את רמות האנרגיה הפנימית". בבית או בחוץ, בכל מקום שאתם מרגישים בו מספיק נוח – פשוט קומו מהכיסא, לחצו פליי ותנו לעצמכם פסק זמן של שחרור והטענת מצברים.