



מכללת סמינר הקיבוצים - הפקולטה למדעי הרוח

**המפגש בין שיטת 'ניה' וטיפול בתנועה:  
אזורי דמיון, שוני והשלמה**

**עבודת גמר לתואר שני בטיפול באמצעות אמנויות  
התמחות טיפול בתנועה ובמחול**

**מאת: מירב יונס**

**ת.ז. 25393729**

**מרצה: ד"ר מייטרי שחם-שוער**

**יולי 2016**

## תוכן עניינים

### תקציר

1. מבוא ..... 5
2. סקירת ספרות..... 6
  - 2.1. מבוא לטיפול בתנועה ומחול ..... 6
  - 2.2. עקרונות היסוד בטיפול בתנועה ומטרותיו ..... 6
  - 2.3. התפתחות וגישות מרכזיות שפותחו על ידי החלוצות בתחום ..... 7
  - 2.4. אלמנטים תרפויטיים בטיפול בתנועה ..... 8
    - 2.4.1. "הריקוד כשלעצמו"..... 8
    - 2.4.2. הקשבה – לגוף, לתחושות, לרגשות..... 8
    - 2.4.3. יצירת קשר..... 8
    - 2.4.4. הכלה, מיכל, מעגל..... 9
    - 2.4.5. ביטוי של דחפים בתנועה – סובלימציה..... 9
    - 2.4.6. לגיטימציה לתנועות המבטאות רגש..... 9
    - 2.4.7. אפקט החיות, החיוניות, ההנאה..... 10
    - 2.4.8. תנועה בין גבולות לחופש..... 10
    - 2.4.9. דימויים, סמליות, דמיון..... 10
    - 2.4.10. אמפתיה קינסטטית..... 11
    - 2.4.11. חווית הכאן ועכשיו..... 11
    - 2.4.12. תנועה קצבית, מקצב, מוסיקה..... 11
    - 2.4.13. שחרור והרפיה..... 12
  - 2.5. שיטת ניה ..... 12
    - 2.5.1. מהי ניה? ..... 12
    - 2.5.2. התפתחות השיטה ..... 12
    - 2.5.3. עקרון ההנאה..... 13
    - 2.5.4. הטכניקה ומבנה השיעור..... 13
  - 2.6. מה ידוע על הקשר בין ניה לטיפול בתנועה..... 13
  - 2.7. סיכום ומטרת המחקר ..... 14
3. שיטת המחקר..... 14
  - 3.1. מטרת המחקר ושאלת המחקר..... 14
  - 3.2. שיטת המחקר וכלי המחקר..... 14
  - 3.3. אוכלוסיית המחקר והליך איסוף הנתונים..... 15
  - 3.4. ניתוח הנתונים..... 15
  - 3.5. אודות החוקרת וההקשר למחקר..... 15
4. ממצאי המחקר..... 16
  - 4.1. ניה כטכניקה המאפשרת ביטוי של רגשות..... 16
  - 4.2. האפקט המתמשך של ניה..... 17
  - 4.3. שיעור ניה כ"מרחב מאפשר"..... 17
  - 4.4. התמודדות עם מחסומים..... 17
  - 4.5. שחרור והרפיה המתקיימים בניה..... 18
  - 4.6. חשיבות הקשר עם המדריכה וההנחיה שלה..... 19
  - 4.7. שיעור ניה נחוה כחוויה הוליסטית שלמה ומחברת..... 19

- 4.8. טיימינג הינו הכרחי לחוויית הייחודיות של ניה.....20
- 4.9. שימוש בדימויים שמעוררים אסוציאציות ורגשות.....20
- 4.10. שיעור ניה זה "כמו ללכת לטיפול".....20
- 4.11. ניה כטכניקת תנועה מובנית.....21
- 4.12. ניה כשיעור ממוקד, מכוון מטרה.....21
5. דיון.....21
- 5.1. אזורי דמיון בין שיטת ניה לטיפול בתנועה.....21
- 5.2. אזורי שוני בין שיטת ניה לטיפול בתנועה.....23
- 5.3. אפשרויות השלמה – שיטת ניה וטיפול בתנועה,  
וכיצד הניה יכולה להעשיר את המטפלת בתנועה.....25
- 5.4. סיכום ומסקנות.....26
- 5.5. מגבלות המחקר והמלצות למחקר עתידי.....26
- 5.6. סוף דבר בנימה אישית.....26
6. רשימת מקורות.....27

מחקר זה עוסק בבחינת נקודות המפגש בין שיטת 'ניה' לבין תחום הטיפול בתנועה ובמחול. ניה הינה שיטת אימון וסגנון חיים המושתתת על 3 עולמות תוכן: אומנויות המחול, אומנויות הלחימה ואומנויות המודעות הגופנית והריפוי; המאפשרת חוויה הוליסטית המתבטאת בכל המימדים: גופני-רגשי-מנטלי-רוחני. ניה הינה שיטה הנלמדת בכל העולם ואינה מוגדרת כתרפיה. יחד עם זאת, היות ומקצוע הטיפול בתנועה מתפתח ומתגבש, ישנם זרמים שונים של ריקוד ותנועה בשנים האחרונות, שיכולים להרחיב ולהעשיר את הספקטרום של הטיפול בתנועה.

מטרת עבודה זו הינה לבחון אלמנטים טיפוליים משותפים לתחום הטיפול בתנועה ולשיטת ניה, בדגש על אוכלוסייה נזירות-נורמלית. לצורך כך שאלת המחקר שנשאלה היתה אילו היבטים טיפוליים מעולם הטיפול בתנועה קיימים בניה, וכיצד הניה יכולה להרחיב ולהעשיר את עבודת המטפלת בתנועה. המחקר, שנעשה בגישה איכותנית, כלל 3 ראיונות עומק מובנים-למחצה עם רוקדות ניה מזה מספר שנים אצל מגוון מורות בארץ, וכן התנסו בשיעורים בודדים עם מורות לניה מחו"ל. המראיינות נשאלו מה מביא אותן לניה, מה הן חוות בשיעורי ניה ובין השיעורים, ומה מייחד את שיטת ניה עבורן ביחס לפעילויות אחרות.

ניתוח הממצאים העלה ריבוי של תמות ותתי-תמות המתארות ומייחדות את שיטת הניה. בחינה של התמות שעלו במחקר אל מול האלמנטים התרפויטיים הקיימים בטיפול בתנועה, כפי שתוארו בסקירת הספרות, העלתה את נקודות ההשקה והדמיון המתקיימים בין שני התחומים. אזורי ההשקה והדמיון שנמצאו עשויים ללמד על האפשרות התרפויטית המתקיימת בשיטת ניה שכוללת: הגדלת המודעות לגוף ולנפש, אפשרות להבעה של מגוון רגשות ועבודה עם, עוררות של שמחה, מצב רוח טוב ותחושת חיוניות, שחרור של מתחים ופורקן גופני-אנרגטי, התמודדות עם מחסומים כמו דימוי גוף, בושה, ריקוד ו'להיות נראה', הרחבת הרפרטואר התנועתי וחיבור מחודש ואחר לכל מימדי העצמי: גופני-מנטלי-רגשי-רוחני.

בנוסף, בחינת המשותף לשני התחומים האירה גם אזורי שוני ונפרדות, המעמידים את שיטת ניה כייחודית אל מול הטיפול בתנועה. ניתוח ובחינה של אזורי השוני העלו אפשרות מעניינת להרחבת והעשרת עבודת המטפלת בתנועה, וזאת על ידי שימוש באלמנטים מטכניקת ניה. ניה יכולה לשמש ככלי לחיזוק הסטינג הטיפולי, להבניה, להכלה, להחזקה, בתחילת התהליך הטיפולי או בתחילת המפגש הטיפולי, כמו גם כלי אבחוני במידה מסוימת, כלי להעשרת השפה התנועתית, וכלי מוחשי להתערבות טיפולית ולהרחבת הרפרטואר התנועתי-רגשי.

מחקר זה הינו ראשון מסוגו הבוחן את נקודות המפגש בין שיטת ניה לטיפול בתנועה, וככזה ישנם היבטים רבים שניתן יהיה להעמיק בהם במחקרים עתידיים.

טיפול בתנועה הינו תחום רחב העוסק ביכולת לגייס את כוחות הריפוי של הגוף והתנועה לצורך התמודדות עם קשיים רגשיים ונפשיים, ויכול להתרם מגישות שונות של עבודה בתנועה המחברות בין הגוף לנפש, בין עולמו הגופני-פיזי של האדם לבין עולמו הנפשי-רגשי.

בשנים האחרונות ישנם זרמים שונים של ריקוד ותנועה שיכולים להרחיב את הספקטרום של מקצוע הטיפול בתנועה. כיוון שמקצוע זה מתפתח ומתגבש, ישנן השפעות שונות ממגוון השיטות העוסקות בבריאות הוליסטית, בחקירת הגוף-נפש והתנועה שלהם, ביניהם שיטת 'ניה'.

עבודה זו באה לבחון אלמנטים טיפוליים משותפים לתחום הטיפול בתנועה ובמחול ולשיטת ניה. תחום הטיפול בתנועה, שהחל להתפתח בשנות הארבעים של המאה ה-20, הינו חדש באופן יחסי, וככזה הוא ממשיך להתפתח עם הניסיון המצטבר, המחקרים שמתווספים, כמו גם עדויות קליניות ושיטות נוספות התורמות להרחבה של התחום. הרחבת תחום הטיפול בתנועה מאפשרת למטופלים ליהנות מגישות נוספות מכלים מגוונים ומזוויות הסתכלות רחבות ופתוחות יותר, שיש בהן כדי להגדיל את אפשרויות הטיפול והריפוי של האדם.

סקירת הספרות מציגה את תחום הטיפול בתנועה – יסודות, עקרונות ומטרות, כמו גם גישות מרכזיות של החלוצות בתחום, תוך דגש על תחום המחול ממנו נולד הטיפול בתנועה. החלק המרכזי הינו סקירה של האלמנטים התרפויטיים המרכזיים הקיימים בטיפול בתנועה ומחול, כפי שבאים לידי ביטוי בתנועת היחיד והקבוצה. בהמשך מתוארת שיטת 'ניה' ושיטת המחקר שנועד לבחון את האלמנטים הייחודיים הקיימים בניה בהשוואה לשיטות תנועה אחרות. במסגרת המחקר התבצעו ראיונות עומק מובנים-למחצה עם נשים שרוקדות ניה אצל מגוון מורות ובמשך תקופה ארוכה, מתוך מטרה לזהות האם ישנם אלמנטים תרפויטיים משותפים לניה וטיפול בתנועה. מעט מאוד נעשה בתחום המחקר אודות החיבור בין ניה לתחום הטיפול בתנועה, תוצאות המחקר הנוכחי עשויות לתרום למקצוע הטיפול בתנועה על ידי הרחבתו והעשרתו בשיטות וכלים טיפוליים נוספים.

בנימה אישית, אני סטודנטית לטיפול בתנועה, מתרגלת ומדריכת ניה מזה כ-6 שנים. לאורך השנים בהן אני עוסקת ב'ניה' אני מרגישה את האלמנט הייחודי, האחר, שקיים בשיטה שהינו מעבר ל'ריקוד' או מעבר ל'רק אימון'. החוויה האישית שלי כמתרגלת ניה היתה עמוקה, רבת עוצמה ומכוננת עבורי. המפגש עם השיטה אשר הלך והעמיק במהלך השנים, הינו אחת מאבני היסוד המשמעותיות בהחלטתי ללמוד טיפול בתנועה, ולעסוק בתחום המשלב את התנועה והריקוד בתהליכי הריפוי הנפשיים-רגשיים של האדם. במקביל, אני מקבלת משובים דומים גם מאנשים אחרים העוסקים ומתנסים בניה, המספרים על השפעת הניה על חייהם, על תהליכים עמוקים שהתאפשרו להם בזכות הניה, על גילוי של עולמות חדשים, על התעוררות של שמחה, חיוניות וחיות, כמו גם קבלה עצמית והנאה.

מטרת עבודה זו הינה לבחון אלמנטים טיפוליים משותפים לטיפול בתנועה ולשיטת ניה, בדגש על אוכלוסייה נירוטית-נורמלית. זאת על מנת לבדוק האם ישנה אפשרות להפקת ערך תרפויטי משיטת ניה, וכן האם וכיצד יכולה הניה לתרום למקצוע הטיפול בתנועה. בחינת האלמנטים המשותפים לשני התחומים האירה אזורי דמיון רבים, וכן אזורי שוני ונפרדות עם אפשרויות להשלמה ביניהם.

### **2.1 מבוא לטיפול בתנועה ומחול**

השימוש בגוף, בתנועה ובריקוד ככלי לביטוי ולתקשורת, ידוע עוד משחר ההיסטוריה האנושית. הריקוד היה חיוני לקיומו של האדם ושימש אותו כביטוי לחיים עצמם, כסמל לבריאה ולכוחות הטבע, וכפולחן (רזין, 2005). להיות חי משמעותו לנוע ולתפקד בהרמוניה עם המקצב הפנימי של הגוף ושל היקום מסביב (Chaiklin, 1975). בכל התרבויות, הגוף והביטוי הלא מילולי שימשו ככלי לביטוי, לתקשורת, לשיתוף בחוויות, וכחלק בלתי נפרד משלבי החיים מלידה ועד מוות. המחול שימש כשפה, כפולחן, וכדרך ראשונית ובסיסית ליצירת שיתוף והבנה אמפתית (Chaiklin, 1975).

טיפול בתנועה מוגדר על ידי הארגון האמריקני של המטפלים בתנועה באופן הבא: "The Psychotherapeutic use of movement as a process which furthers the emotional, cognitive, social and physical integration of the individual" (Goodwill, 2005, p.16). השימוש בתנועה ובמחול לטיפול מבוסס על ההנחה הבסיסית כי הגוף והנפש שזורים זה בזה, וכי האדם נע על מנת לספק צורך גופני, רגשי ומחשבתי (שחר-לוי, 2004; חודורוב, 1994). הנחת היסוד אם כן הינה כי ניתן לגייס לצורך הטיפול בהפרעות נפשיות גם את הכלים והכוחות של המערכת הגופנית (שחר-לוי, 1989, 2004).

### **2.2 עקרונות היסוד בטיפול בתנועה ומטרותיו**

הטיפול בתנועה מתבסס על כך שהחוויה הגופנית-תנועתית קודמת לשפה המילולית "קודם היתה תנועה, ואחר כך התווספה גם המילה" (גרוס, 2005, עמ' 198). חודורוב (1994) מוסיפה "שאת ההתנסות המוקדמת ביותר שלנו אנו חווים באמצעות הגוף. מודעות גופנית הינה הבסיס שממנו אנו ממשיכים להתפתח מבחינה פסיכולוגית" (חודורוב, 1994, עמ' 52).

גרוס (2005) מתארת בצורה ממחישה את המארג המורכב של הגוף-נפש: "ניתן לראות את הגוף כדרך הנסללת שוב ושוב במהלך חייו. פגיעה פיזית או רגשית הן כמו בור שנפער, הדורש תיקון ומשאיר צלקות. בגופנו, כמו בכבישים, קיימים מקומות מכווצים וחסומים, ואחרים פתוחים וזורמים. אזורים קשים למעבר ואזורים רכים. אך מעבר לכך. מתחת לדרך הנראית של הגוף קיימת דרך נוספת, נסתרת ורבת פעלים, דרכה של הנפש. שתי דרכים אלה צמודות זו לזו, ונתיביהן נסללים תוך דיאלוג ויחסי גומלין ביניהן. הדרך האחת שזורה באחרת. דרכו המוחשית של הגוף משפיעה על דרכה העל-מוחשית של הנפש, ולהיפך" (גרוס, 2005, עמ' 195). ייחודו של תחום הטיפול בתנועה הוא ביכולתו לשלב בין תהליכים פסיכולוגיים וחברתיים ובין אומנויות התנועה והגוף.

מבחינה קלינית, העבודה כוללת גישה אינטגרטיבית של גוף-נפש. השיטות רבות ומגוונות ובכך מתאימות למגוון רחב של אוכלוסיות (Goodwill, 2005; שחר-לוי, 1989). בהקשר זה מציינת פיינ (2004) כי בטיפול בתנועה, תגובות גופניות המופקות באופן בלתי מודע יכולות להפיק זיכרונות אסוציאטיביים, והוצאה מחודשת אל הפועל של תופעות מוקדמות. כך מועברים הרגשות אל המודע, ומתאפשרת חוויה מחודשת שלהם והיכרות עימם ברמה אחרת של מודעות.

מריאן צ'ייס (Loman & Merman, 1999), ממייסדות הטיפול בתנועה ומחול בארה"ב, הטיבה לתאר את

תהליך הטיפול בתנועה ומטרותיו: "The Dance Therapist combines verbal and non-verbal communication to enable a patient to express feelings, to participate in human relationships, to increase personal self-esteem, to develop a more realistic concept of his body image, and through all these to achieve some feeling of relaxation and enjoyment" (p.211).

## 2.3 התפתחות וגישות מרכזיות שפותחו על ידי החלוצות בתחום

הטיפול בתנועה ומחול התחיל לנבט ולהתפתח כמקצוע בעל זהות והגדרה משלו בארצות הברית בשנות הארבעים. מורות לריקוד ומחול במקומות שונים החלו לעבוד עם אוכלוסיות שונות, מתוך אמונה שבריקוד ובהבעה הגופנית-תנועתית טמונות אפשרויות מרפאות (גרוס, 2005). עבודה זו, הולידה שיתוף פעולה בין פסיכיאטרים ופסיכולוגים לבין אנשים מעולם הריקוד, שזיהו את פוטנציאל הטיפול והריפוי הטמון במחול (שחר-לוי, 2004).

במקביל, התפתחו גישות נוספות שהרחיבו את הידע והניסיון בתחום העבודה הטיפולית בשילוב הגוף. בין הדמויות המרכזיות ניתן למנות את וילהאלם רייך וממשיכו אלכסנדר לואן, משה פלדנקרייז, בלאנץ' אוואן, גיואן חודורוב, ירדנה כהן ויונה שחר-לוי; אשר תרומתם תפורט בהמשך. כעת יוצגו שלושת המייסדות והחלוצות המרכזיות של מקצוע הטיפול בתנועה.

### 2.3.1 מריאן צ'ייס

מהחלוצות והמייסדות הבולטות בתחום הטיפול בתנועה ומחול בשנות הארבעים-חמישים של המאה ה-20. רקדנית ומורה, שהחלה לחקור את השימוש הטיפולי של ריקוד כאשר לימדה שיעורים בסטודיו שלה. ההרחבה העיקרית לרעיונותיה התרחשה כאשר עבדה בבית חולים פסיכיאטרי, "סנט אליזבט" שבארה"ב, משם צמחה תרומתה הגדולה לתחום (Chaiklin, 1975). תרומותיה העיקריות הן בזיהוי אלמנטים של ריקוד שיש להם תפקיד טיפולי, ובפיתוח התפקיד הבינאישי של המטפל במישור התנועתי. אחד היסודות בעבודתה טמון באמונתה בעבודה עם החלקים הבריאים של האדם (Sandel, Chaiklin & Lohn, 1993; Chaiklin, 1975). עבודתה איפשרה למשתתפים להיטיב לחוש את עצמם ברמה הגופנית-נפשית, ומשמשת עד היום כבסיס משמעותי לטיפול בתנועה בקבוצה (גרוס, 2005).

### 2.3.2 מרי סטרקס וייטהאוס

וייטהאוס (חודורוב, 1994; Levy, 1988) עיצבה מודל לעבודה בתנועה עם אנשים נזקקים-נורמליים. עבודתה התבססה על המושג של יונג בדבר 'דמיון פעיל' ('active imagination'), כדרך לדיאלוג ישיר עם הלא מודע. גישה זו התפתחה לשיטה המוכרת כיום בשם 'תנועה אותנטית', וכוללת תהליך של הקשבה פנימית עמוקה, שמתוכה עולה תנועה ספונטנית, בלתי מתוכננת. נדבך מרכזי בתהליך זה הוא הקשר בין המתנועע והעד. בשונה מעבודתה של צ'ייס, עבודה זו אינה כוללת ארגון חיצוני מובנה. תרומתה הגדולה הינה ביכולת להבדיל בין חווית התנועה המגיעה מהלא מודע, 'אני מונע' ('I am moved'); לבין חווית התנועה המכוונת על ידי האגו, 'אני נע' ('I move') (Levy, 1988, p. 66; חודורוב, 1994). ממשיכתה של וייטהאוס, גינט אדלר (Adler, 2006), פיתחה ושיכללה את מודל ה'תנועה האותנטית'.

### 2.3.3 טרוידי שופ

כרקדנית, למדה שופ (חודורוב, 1994; Levy, 1988) את הגוף, כפי שאחרים למדו את המוח. כושר האבחנה הדק שלה אפשר לה, עם התפתחות עבודתה עם מטופלים סכיזופרניים, לראות בפירוט את העיוותים, העוויות, והתכווצויות השרירים בגופותיהם של מטופליה. היא הבינה שאם תוכל לשנות את הגוף, יתרחש שינוי מקביל במוח. שופ (חודורוב, 1994; Levy, 1988) השתמשה בעבודתה במחול וגם במשחק, בפנטומימה, בצחוק ובהרבה הומור; "כל דבר אפשרי כדי להביא את האנשים להיות מודעים לגופם, ולעזור להם להרחיב את טווח אפשרויות התנועה שלהם" (חודורוב, 1994, עמ' 31).

## 2.4 אלמנטים תרפויטיים בטיפול בתנועה

בחלק זה יסקרו גישות שונות בטיפול בתנועה על מנת למפות את האלמנטים הטיפוליים בתחום זה. להלן יפורטו האלמנטים המרכזיים כפי שבאים לידי ביטוי בתנועת היחיד והקבוצה.

### 2.4.1 "הריקוד כשלעצמו"

צ'ייס (Chaiklin, 1975; Sandel, Chaiklin & Lohn, 1993), בעבודתה בסטודיו עם רקדנים, החלה להבין את הפוטנציאל הגלום בריקוד כשלעצמו. בלאנץ' אוואן (Evan, 1991), מטפלת בתנועה שעבדה עם נירוטיים-נורמליים החיים בחברה המודרנית המתועשת, לא קיבלה את המילה 'תנועה' כתחליף למילה 'ריקוד', כיון שראתה יותר מידי מטפלים שמתמשים בביטוי מילולי, תוך שילוב מועט בביטוי תנועתי, ומאבדים את הכח המרפא של הריקוד. "ריקוד יצירתי שובר את 'הקליפה', עוזר לנו להתיר את הקשרים, לאבחן ולהחיות את החיים" (Evan, 1991, p. 187). שופ (חודורוב, 1994; Levy, 1988) ראתה בריקוד עצמו את האפשרות לבטא רמות מודעות שונות, ובכך להשיג בטחון ושייכות. ירדנה כהן (ברקאי, 2013), חלוצת הטיפול בתנועה בישראל, השתמשה בריקוד, בו עסקה כל חייה באופן מקצועי, כאלמנט טיפולי. מפעל חייה "המחול המחלים אותנו", שזכה בפרס כלת ישראל, מתאר את תפיסתה זו. איזדורה דנקן (Duncan, 1970) היתה מהחלוצות בהתייחסותה לריקוד כדרך ראשונית להבעת רגשות.

### 2.4.2 הקשבה – לגוף, לתחושות, לרגשות

פלדנקרייז (2012) מדבר על הקושי הנעוץ בכך שאנו מתאמצים להתנהג בצורה נכונה, כשם שאנחנו 'אמורים' לנהוג, וזה במחיר דיכוי עצמיותנו בהסכמתנו אנו. בסופו של דבר נבצר מאתנו לדעת מה אנו רוצים, עד כדי כך שאנו סבורים שהדבר אותו אנו עושים, הוא באמת הדבר אותו אנו רוצים לעשות. פלדנקרייז (2012) דוגל בתהליך הלמידה המתבסס על ההקשבה לגוף, מה נעים לי ומה לא נעים לי, בחיפוש מתמיד אחר 'טוב יותר'. גם אדלר (Adler, 2006) מתייחסות לדיאלוג עם הלא מודע, לתנועה האותנטית, הספונטנית והלא מתוכננת, שעולה מהמעמקים. שופ (Levy, 1998) שואפת להתפתחות של תנועה ספונטנית ששמה דגש על הקשר בין הגוף לרגשות. הדבר עולה בקנה אחד עם החיבור ל"עצמי האמיתי" של ויניקוט (2009), התורם לתחושת הממשות, המשמעות האישית, לחיבור עם הרגשות, ולאפשרות "להישאר בחיים, להישאר ער, להישאר בריא" (עמ' 217). כפות הרגליים הינם חלק חשוב בתהליך ההתחברות לגוף, לקרקע, להקשבה פנימית. ירדנה כהן (ברקאי, 2013) עודדה תנועה חופשית ברגליים יחפות. לדבריה הרגליים הינם מקור להשתרשות באדמה, מקור הכוח. כלי נוסף המשמש לחידוד יכולת ההקשבה הינו עיניים עצומות. כהן (ברקאי, 2013) עבדה עם תלמידיה גם בעיניים עצומות כפי שעשתה גם אדלר (Adler, 2006) במודל התנועה האותנטית.

### 2.4.3 יצירת קשר

המושג הבסיסי ביותר בעבודתה של צ'ייס (Chaiklin, 1975; Sandel, Chaiklin & Lohn, 1993) מדבר על הריקוד כדרך ליצירת תקשורת ולכן ממלא צורך אנושי בסיסי. קשר של המטופל עם עצמו, קשר בין מטופל למטפל, וקשר עם חברי הקבוצה. היא טבעה את הצימוד מחול / תנועה = קשר; מבחינתה יצירת קשר היא גם המטרה וגם האמצעי. אדלר (Adler, 2006) מדגישה את חשיבות ה'קשר עין' ביצירת קשר, כפי שנוצר גם במודל של צ'ייס (Schmais, 1981) בשלב החימום, בין המטפל לחברי הקבוצה וגם בין חברי הקבוצה. עינו המטיבה של המטפל, של העד המתבונן, המבט המקבל והמיטיב, הינם ליבת היחסים בין המטפל למטופל בטיפול בתנועה (Adler, 2006). מערכת יחסים עומדת בבסיסה של גישת התנועה האותנטית. הנושא מתיישב גם עם משנתו של יאלום (2005) המדבר על הקשר כגורם משמעותי בטיפול קבוצתי.



#### 2.4.4 הכלה, מיכל, מעגל

שלב החימום בעבודתה של צ'ייס (Chaiklin, 1975; Sandel, Chaiklin & Lohn, 1993; Schmais, 1981), כמו גם שלב הסיום, מתבצעים במעגל, שהינו הצורה הראשונית ממנה אפשר להתפתח וליצור צורות קרובות. המעגל הופך למקום בטוח עם אווירה תומכת ולא מאיימת, שמאפשרת למשתתפים לפתח מודעות לעצמם, לגופם ולסביבתם. במודל התנועה האוטנטית של אדלר (Adler, 2006) ליעניו המיטיבות' של העד המתבונן תפקיד משמעותי בפונקציית ההכלה- יכולתו לראות ולהכיל ללא שיפוט כל תנועה של המתנועע. מעבר לכך, המשתתפים בקבוצה מתנסים בחוויה של להיות חלק ממעגל, בטקסי הפתיחה והסיום, ובעיקר בתפקיד עדים המתבוננים במתנועעים בחלל שנוצר במרכז המעגל, או בתפקיד המתנועעים במרכז המעגל. כך, התנועה בתוך המעגל, המיכל, המכיל, מאפשר לנע לגלות את עצמו, לראות את עצמו (Adler, 2006). ירדנה כהן (ברקאי, 2013), מדברת על תחושת ההכלה המגיעה מחוויה של אמפתיה, בין הרוקדים לבין עצמם, ובינם לבין המורה.

#### 2.4.5 ביטוי של דחפים בתנועה - סובלימציה

בלאנץ' אוואן (חודורוב, 1994; Evan, 1991) פגשה בעבודתה עם הנורוטיים-נורמליים דפוס של עייפות ומתח רב, הנובע, לדעתה, מדחפים פנימיים שמודחקים, מאגרסיות שלא מוצאות ביטוי פיזי, כמו גם כעסים מודחקים. מטרתה בתרפיה בריקוד היתה לאפשר יכולת ביטוי ויצירתיות גדולים יותר בריקוד, כמקום המכיל דרמה בצורה טובה יותר. טרודי שופ (חודורוב, 1994; Levy, 1988) אף היא השתמשה לביטוי של כעס, למשל, בקרב הטופלים הסכיזופרניים שלה, בחזרתיות של תנועות הבעיטות והחבטות. ירדנה כהן (ברקאי, 2013) אפשרה ביטוי של יצרים, דחפים, אגרסיות ופורקן באופן בונה ומעצים. המחול אצלה אפשר לרוקדים להפוך יצרים ליצירה. בכל המקרים והדוגמאות הופעל, למעשה, מנגנון הסובלימציה בתנועה.

#### 2.4.6 לגיטימציה לתנועות המבטאות רגש

צ'ייס (Chaiklin, 1975; Sandel, Chaiklin & Lohn, 1993) הבינה שהריקוד יכול לעזור לחולה להרגיש נינוח ומגורה בעת ובעונה אחת ובכך להכינו לבטא רגשות. דרך התנועה ניתן לזהות מוקדי מתח החוסמים את הביטוי הרגשי. היא השתמשה בריקוד להחצנה של הרגשות הפנימיים שאינם ניתנים לביטוי בדיבור אצל החולה. בלאנץ' אוואן (Evan, 1991) בטכניקה הפונקציונאלית שלה, נותנת לגוף את כוח ההנעה ואת טווח התנועות שצריך עבור ביטוי רגשי, כך שנוצר בסיס פיזי ממנו יוכל לבנות רפרטואר של תנועות מבטאות רגש. ירדנה כהן (ברקאי, 2013) הפעילה חוגי טיפול לנוער וילדים בהם נתנה להם להתבטא בריקוד, וכך לשחרר רגשות שלא התאפשר להם לבטא במילים. שחר-לוי (2004) רואה את התנסויות התנועה כ"דרך ייחודית של עיבוד רגשות על ידי הפעלת הגוף בתנועה קשובה לקולות הפנימיים" (עמ' 176). היא אף מבליטה את כוחן של התנסויות התנועה ב"שחזור חוויות רגשיות במלואן" (שחר-לוי, 1989, עמ' 29). עוד היא מוסיפה כי כיוונים אפשריים בטיפול כוללים לגיטימציה להנאה, לכעס ולעוצמות. חודורוב (1994) מדברת על הרגשות כגשר בין הגוף לנפש. "המחול מונע על ידי הרגש, אך לריקוד יש גם השפעה על רגשותינו...לפעמים נראה שהמחול / הריקוד מפתח, מזכך, ומשנה לחלוטין את מצבנו הרגשי" (עמ' 55). לואן (Lowen, 1977) מגדיר את היעד שלו בתרפיה הביו-אנרגטית כ'גוף חי', אדם שמסוגל לחוות בצורה מלאה את ההנאה והכאב, השמחה והצער של החיים.

#### 2.4.6.1 קול כחלק מהתנועה והביטוי

הקול ממלא תפקיד משמעותי ככלי עוצמתי לפריקה רגשית. לעיתים קרובות שימוש בקול משחרר גם רגשות אצורים וחבויים (טוטון, 2012). לואן (Lowen, 1977) מציע שימוש בקול כדי לעזור למטופל לבטא, לשחרר ולהרפות מההחזקות שלו. צ'ייס (Chaiklin, 1975) היתה משתמשת בטון של קולה על מנת לשקף את מצב

הרוח של הקבוצה והרגשות. איכות הקול מחזקת את הדינמיקה של הקבוצה. שופ (חודורוב, 1994), היתה מעבירה את המקצב אל הגוף ולמיתרי הקול. הקול, בנוסף לגוף, הינו חלק של ביטוי עצמי וקבלה עצמית כמו גם של האחר. הקול הינו אמצעי לביטוי תנועתי פנימי. בציר ההתפתחות היכולת להפיק קול קודמת למילים (שחר-לוי, 2004).

#### **2.4.7 אפקט החיות, החיוניות, הנאה**

שחר-לוי (2004) רואה בתנועתיות יצר מולד "ומקור הנאה חושנית ותפקודית" (עמ' 16). "חדוות התנועתיות היא הנאה שמקורה פנימי ומיקומה בתוך גוף העצמי, זוהי הנאה שאינה תלוי באחר..." (שם, עמ' 19). עוד היא סוברת כי הגוף והנפש גם יחד מרשים לעצמם להשתעשע ולהתנסות גם בדברים חדשים, ומרכיב ההנאה מתחזק. צייס (Sandel, Chaiklin & Lohn, 1993) מוסיפה כי הריקוד לשיטתה סייע לה לעורר חיות אצל המטופלים, לדבריה הוא מאפשר לאדם להשיג "relaxation and enjoyment" (Loman & Merman, 1999, p.211). היא מדגישה את אפקט החיות (vitality effect) המשפיע על בריאותו הגופנית והנפשית של האדם. טרודי שופ (חודורוב, 1994) ממחישה את ההנאה באומרה "אין מספיק מילים להקנות את תחושת השמחה שאין לה גבול, את אהבת החיים, את ההתפעמות מקיום המכיל בתוכו האדם הרוקד. האם רקדתם לאחרונה?" (עמ' 36).

לואן (Lowen, 1977), בגישת הביואנרגטיקה, מאפשר לאנשים לממש את הפוטנציאל הטמון בתוכם להנאה ושמחה. לדבריו ההנאה הינה הבסיס לחיים מאושרים, וללא האושר הגופני הזה של חיות, המתאפשר דרך הגוף, דרך התנועה, דרך תנועות הזרמות בחופשיות, חיינו הופכים להישרדות. פלדנקרייז (2012) מדבר על המעבר מ'בלתי אפשרי' ל'אפשרי', מ'אפשרי' ל'נוח', ומ'נוח' ל'נעים', בתהליך של למידה המכוון להפיק הנאה מתנועת הגוף, מהעצמי כמו שהוא ומהחיים עצמם.

#### **2.4.8 תנועה בין גבולות לחופש**

בלאנץ' אוואן (Evan, 1991) משלבת בין התנועה המדודה, המובנית, המונחית לבין החופש הפונקציונאלי, על מנת לקבל תנועות אקספרסיביות יותר, משמעותיות ומספקות. הביטוי של תחושת השלמות הפנימית, מגיע מהתנועה הספונטנית, האימפרוביזציה, היכולת להמציא את עצמי מחדש. היא שילבה בין הנחיה והבניה, לבין חופש פונקציונאלי ואימפרוביזציה. לעומתה שופ (חודורוב, 1994, Levy, 1988) ראתה בתנועה החופשית, אימפרוביזציה, רק שלב ראשון שממנו צריך להמשיך את התנועה אל מקום יותר מאורגן ומשמעותי. הדבר נובע מהאוכלוסיות השונות איתן עסקו. שופ, שואפת לבנות את האגו מהמצב המפורק הקיים אצל מטופליה הסובלים מסכיזופרניה, דרך המהלך התנועתי מהספונטני למתוכנן והמאורגן.

#### **2.4.9 דימויים, סמליות, דמיון**

השימוש בדימויים וסמלים הוא אחד המאפיינים החשובים ביותר בגישתה של צייס (Chaiklin, 1975). היא דיברה על יכולת ההחצנה של רגשות פנימיים שלא ניתן להביע בדיבור רציונלי, וניתן לחלוק רק באמצעות פעולה ריתמית וסימבולית. חודורוב (1994) מדברת על ה'דמיון בתנועה' כדרך מיידית וטבעית להענקת צורה ללא מודע. טרודי שופ (Levy, 1988) אומרת שקונפליקטים רגשיים סובייקטיביים מקבלים צורה פיסית אובייקטיבית, שמאפשרת לתפוס את הקונפליקטים ולפתור אותם בצורה מועילה. גם ירדנה כהן (ברקאי, 2013) השתמשה בדמיון ובמטאפורות ככלי לביטוי רגשות.

בלאנץ' אוואן (Evan, 1991) השתמשה בטכניקה השלכתית לכל מיני אובייקטים פיזיים או אבסטרקטיים שיכולים לייצג את מה שמרגיש האדם: חיות, אקלים, צבע, עונות ודימויים נוספים שדרכם ניתן להגיע לעומק הרגש שחוה האדם. היא אף השתמשה בגירוים חיצוניים, שבחלקם היו דימויים וניגודים, כמו מהר-לאט, שקט-רועש, קיצבי-איטי, פתוח-סגור, בהיר-מעונן, שמיים-ארץ ועוד; על מנת לחוות את המגוון

ואת הקצוות, כמו גם את יכולת התנועה ההדרגתית ביניהם. מטרתה הינה להביא לביטוי את התנועה הפוטנציאלית של הגוף. יונג (אצל חודורוב, 1994) מדבר על הכלת צירופי הניגודים כהתפתחות לקראת שלמות האישיות, תהליך שמוביל בסופו של דבר להגשמת העצמי.

#### **2.4.10 אמפתיה קינסטטית**

אחד מכלי הריפוי של צ'ייס (Sandel, 1993) בטיפול בתנועה טמון ב'שיקוף האמפתי'. "תהליך תרפויטי בכל רמה יכול להתרחש רק אם נעשה קשר אמפתי בין המטפל לקבוצה, וכן בין חברי הקבוצה; בטיפול במחול הקשר הזה מתבצע דרך תנועתיות" (עמ' 99). חווית העצמי של המטופל כי 'רואים אותי', 'מה שאני עושה זה בסדר', 'אני חלק ממה שקורה כאן', הינה בעלת פוטנציאל ליצור חוויה מתקנת ומרפאה בו זמנית. אחד מהכלים המשמעותיים בו השתמשה לשיקוף אמפתי הינו ה"Pick-up". צ'ייס (Chaiklin, 1975) השתמשה בגופה לא רק כדי לשקף, אלא גם כדי להרגיש את המטופל בגופה, להבין ולהחזיר לו את הביטוי שלה, מה שנקרא לאחר מכן 'העברה והעברה נגדית סומטית'.

#### **2.4.11 חווית הכאן ועכשיו**

נוכחות הינו מושג מפתח בגישתה של ג'נט אדלר (Adler, 2006), ומשמעותו אני נוכח, אני ישנו, הנני. זהו מצב של עוררות הכרתית שמאפשר לאדם להבחין במצבים שבהם נוכח וכאלה שלא נוכח. במודל התנועה האוטנטית שפיתחה ישנם מצבים מדיטטיביים של נוכחות מלאה, המאפשרים נביעה אותנטית של התנועה. גם צ'ייס (Chaiklin, 1975) עובדת במגרש של התנועה שמתבצעת כאן ועכשיו ומשקפת את מה שהמטופל מרגיש וחש עכשיו, המציאות של אותו הרגע. מתוך ההוויה של הכאן ועכשיו, החיבור של כל מטופל לעצמו ולמה שקורה בסביבתו, ייבחר הנושא לעבודה בשלב השני של 'ההתפתחות' בקבוצה (Schmais, 1981). יאלום (2005) מדגיש אף הוא את כוח החוויה והנוכחות של הקבוצה בכאן ועכשיו כבעלת ערך מחבר ותרפויטי.

#### **2.4.11.1 הנשימה ככלי לנוכחות**

אחד מהכלים לחיבור האדם או הקבוצה לכאן ועכשיו הינו הנשימה. כהן (ברקאי, 2013), שמה דגש על תנועת הנשימה, שפרצה אחר כך לתנועה במרחב. הנשימה לדבריה מעוררת את ערנותנו ומחברת אותנו למה שמתרחש כאן ועכשיו. מודלים וגישות שונות פותחו על בסיס הנשימה ככזו המאפשרת נוכחות ו'ערנות מודעת' ('conscious awareness') (Lalande, Bambling, King & Lowe, 2012).

#### **2.4.12 תנועה קצבית, מקצב, מוסיקה**

צ'ייס (Chaiklin, 1975; Sandel, Chaiklin & Lohn, 1993) הכירה בקצב כגורם מארגן וככזה שיוצר תקשורת ויחסי קרבה בין האנשים. "אפילו האדם הפרימיטיבי הבין שקבוצת אנשים שנעה יחד יוצרת תחושה של יותר כח ובטחון מאשר כל פרט בודד יכול להרגיש לבד" (Chaiklin, 1975, p.54). קצב מחלחל בכל היבט של חיי אדם, צ'ייס ראתה קצב ככלי טיפולי ליצירת תקשורת ומודעות גוף. היא אף השתמשה במוסיקה בעבודתה וחיברה בין הפעילות המוזיקלית והגופנית. שופ (חודורוב, 1994) היתה הופכת את השחרור של הרגש לריקוד על ידי הוספה של מקצב לביטוי הגופני. המקצב והחזרתיות היו חלק מהמתודות שלה. לטענתה, לכולנו יש יכולות קצביות שלעיתים נראה שאינן נגישות מכיוון שהן מודחקות. ירדנה כהן (ברקאי, 2013) אף השתמשה במוסיקה חיה בעבודה עם תלמידיה. היא התאימה מוסיקה לכל ילד, ולפעמים הנגנים ניגנו עבור הנע. היא דיברה על הקסם שבעבודת התופים, כמו בכל השבטים והעמים, כמחוללים, ובעלי כוח ראשוני עצום. התוף התקשר אצלה לקצב, למארגן ולנותן אנרגיה. הקצב מתקשר לקול הראשוני ששומע התינוק – פעימות הלב של אימו (ברקאי, 2013).

### 2.4.13 שחרור והרפיה

המנגנון הפיזיולוגי של כיווץ כוללני של השרירים ושימור דרגה גבוהה של מתח גופני נפשי, משרתים את הצורך בהצטמצמות, הימנעות מעימותים, העדפת הנוקשות על פני גמישות, ופסיביות על פני יוזמה (שחר-לוי, 1989). הטיפול בתנועה מאפשר למטופל תהליך של ניסוי ותעייה, בו הוא לוקח סיכונים קטנים, תעוזות קטנות ויציאות אל המרחב. בהדרגה מתרחב הרפטואר התנועתי העומד לרשותו לביטוי העצמי ולא לביטול חלקים של העצמי. כיוונים בטיפול כוללים שכלול הקשב במובן של עבודה על הרפיה והקשבה פנימה (שחר-לוי, 1989, 2004). לואן (Lowen, 1977) מגדיר את הכיווץ, הלחץ והמתח הנצבר בגוף כ'שריון'. מתן אפשרות לשחרור ה'שריון', שחרור רגשות חסומים, מאפשר זרימה חופשית של אנרגיה בגוף, והינו מפתח בטיפול. הנשימה הינה כלי תנועתי בסיסי באמצעותו ניתן לעבוד על שחרור הרגשות והחסימות האנרגטיות (Lowen, 1977; Lalande, Bambling, King & Lowe, 2012), ובכך לפנות מקום לרגשות אחרים לצורך ולצמחה, ואף לרפא מחלות נפשיות כמו דיכאון וחרדה.

עד כאן נסקרו והוצגו האלמנטים התרפויטיים בטיפול בתנועה כפי שבאים לידי ביטוי בתנועת היחיד והקבוצה. בשנים האחרונות ישנם זרמים שונים של ריקוד ותנועה שיכולים להרחיב את הספקטרום של מקצוע הטיפול בתנועה. כיוון שמקצוע זה מתפתח ומתגבש, ישנן השפעות שונות ממגוון השיטות העוסקות בבריאות הוליסטית, בחקירת הגוף-נפש והתנועה שלהם, ביניהם שיטת 'ניה'.

### 2.5 שיטת 'ניה' (NIA)

#### 2.5.1 מהי ניה?

ניה, שמקורה באנגלית now I am – NIA, הינה שיטת אימון וסגנון חיים המשלבת בין רעיונות ותפיסות מתוך 9 טכניקות תנועתיות שונות משלושה עולמות תוכן (Rosas, 2004, 2001). עולם אומנויות המחול הכולל מחול מודרני, דאנקן דאנס וג'אז; עולם אומנויות הלחימה הכולל טאי-צ'י, טאיקוונדו ואייקידו; ועולם אומנויות המודעות הגופנית הכולל יוגה, פלדנקרייז ואלכסנדר. השילוב ייחודי בין 9 העולמות נותן ביטוי למגוון איכויות תנועה גופניות-רגשיות ובכך מאפשרת השיטה לרוקדים לגלות את החלקים השונים הקיימים בתוכם, לבטא ולשכלל אותם, ובכך יוצרת הזדמנות להתפתחות נפשית-רגשית לצד התפתחות פיזית-תנועתית. מדובר בטכניקה שעובדת בכל המימדים: גופני-רגשי-מנטלי-רוחני. ניה אינה מוגדרת כתרפיה, יחד עם זאת האמונה החזקה בתנועה כזו שמביאה לבריאות הוליסטית, עומדת בבסיס פיתוח השיטה "Through Movement we find Health" (Rosas, 2004, 2001).

#### 2.5.2 התפתחות השיטה

ניה פותחה בארה"ב בשנות ה-80 על ידי דבי וקארלוס רוסאס. הם היו מדריכי מחול אירובי בתקופה בה המחול האירובי שלט בעולם ה-fitness. בעקבות פציעות ונזקים שהיו עדים להם אצל המתאמנים בשיטה זו, הם יצאו לחיפוש אחר דרך אחרת לנוע. הם חיפשו דרך שתטיב עם הגוף, תכבד אותו, תשתלב בצורה הרמונית עם המבנה האורגני של האדם, ויתרה מזאת – תתייחס אל האדם כאל ישות שלמה ולא רק גוף פיזי. הם חלצו את נעלי הספורט, ובכפות רגליים יחפות התנסו, למדו, נסעו וחקרו שיטות שונות מעולמות שונים. כיום, לומדים ומלמדים ניה בכל העולם (Rosas, 2004).

### 2.5.3 עקרון ההנאה

העיקרון הבסיסי עליו מושתתת השיטה הינו עקרון ההנאה שבתנועה "The Joy of Movement" (Rosas, 2001, 2004). ההנחה הינה כי ריפוי עצמי (self-healing) מתאפשר דרך מודעות וחיפוש אחר תחושת ההנאה. המודעות הינה תנועתית-רגשית וההנאה נוצרת כתוצאה מהחיבור לגוף, לתנועות, ולדחף הראשוני לתנועה; זו הנאה שאינה תלויה בדבר. תנועות המנחה נתונות לפרשנות תנועתית של כל רוקד/ת, לאימוץ שלהן בדרך הייחודית של הגוף הנע "The body's way" (Rosas, 2001, 2004).

### 2.5.4 הטכניקה ומבנה השיעור

שיטת ניה בניה מטכניקה של 52 צעדים, 'The 52 moves' המשלבים את כל אברי הגוף, מכף רגל ועד ראש, והמהווים בסיס לכל צירוף תנועתי הנקרא 'kata' (Rosas, 2004). בכל שיעור, הנקרא 'routine' ואורכו שעה, יש בין 8 ל-10 שירים. לכל שיר יש מספר צירופי 'קאטות' שחוזר על עצמו ויש גם ריקוד חופשי. השיעור בנוי מ-7 שלבים - "The 7 Cycles" הכוללים: מיקוד השיעור וכוונה, כניסה, חימום, מתחילים לנוע, רגיעה, 'floor play', ויציאה. חלק מחוויית הניה טמון במוסיקה שהינה מגוונת ומותאמת לרוח השיטה, סוחפת, מדברת, מרגשת, מקפיצה, ולעיתים שקטה וחודרת, ובכך תורמת לביטוי תנועתי-רגשי מגוון בשיעור (Rosas, 2004). כלי נוסף בו משתמשת השיטה כדי ליצור חוויה הוליסטית עמוקה הינו ה'מיקוד', 'focus' (Rosas, 2004). כל שיעור נפתח בהתכוונות מסוימת אשר מלווה את השיעור כולו, ויכולה ללוות את הרוקדים גם לאחר השיעור. המיקוד יכול להתבטא באחד או בכל המישורים – פיזי, מנטלי, רגשי ורוחני. לדוגמא, שיעור שמתמקד בכפות הידיים יתייחס לא רק למבנה כף היד ואופן ההנעה שלה, אלא גם לתקשורת ומגע.

לאחר שתואר בפירוט תחום הטיפול בתנועה ותוארה גם שיטת הניה, נשאלת השאלה מה ידוע כיום על הקשר בין ניה לבין טיפול בתנועה.

### 2.6 מה ידוע על הקשר בין 'ניה' לטיפול בתנועה

בחיפושים אחר מחקרים שבחנו או השוו בין ניה לטיפול בתנועה, נמצא מאמר אחד שפורסם במגזין של האיגוד ADTA - American Dance Therapy Association. פרוייקט של שיתוף פעולה בין ארגון ה-ADTA לארגון ה'ניה' מצא כי קיימים קווי דמיון בין ניה לטיפול בתנועה (Erfer, Cohen, & Berkowitz, 2012). בשתי השיטות יש תנועה משותפת או מסונכרנת עם האחרים שנותנת תחושה של שייכות למשהו גדול יותר, תחושת קהילתיות. בניה יש ביטוי של ריקוד חופשי וריקוד על פי תחושות, בדומה לאימפרוביזציה בטיפול בתנועה. בשתי השיטות יש תפיסה של אין "נכון" או "לא נכון". בניה יש עידוד לנוע בהתאם למה שנכון לגוף של הנע. בניה, כמו בטיפול בתנועה, המנחות נעות בין הקשבה פנימית להקשבה למשתתפים בקבוצה, הן משנות ומתאימות את השיעור בהתאם למשתתפים. כמו בטיפול בתנועה, ניה מתאימה גם לאוכלוסיות מיוחדות כמו חולי פרקינסון, הפרעות אכילה, חולי סרטן ועוד (Erfer, Cohen, & Berkowitz, 2012). יחד עם זאת, נמצאו גם שוניות בין שתי השיטות. למרות שיש בניה אלמנטים תרפויטיים, היא מוגדרת כאימון גופני; בניה יש טכניקה וצעדים שחוזרים על עצמם, מה שלא קיים בטיפול בתנועה; בניה יש מיקוד לכל שיעור בעוד שקבוצת טיפול בתנועה מתחילה באופן פתוח ומבלי לדעת מה יעלה; טיפול בתנועה הוא מתחום הפסיכותרפיה, בעוד ניה הינה שיטת אימון וריפוי-עצמי (self-healing) (Erfer, Cohen, & Berkowitz, 2012).

בשתי השיטות המשתתפים בפרוייקט הדגישו מאד את ההנאה, את החוויה, את תחושת הכוח שבתנועה ובריבוד המשותף, ואת הצורך בביטוי רגשי דרך תנועה ככוח מרפא (Erfer, Cohen, & Berkowitz, 2012).

עדויות קליניות לאפשרות התרפויטית הקיימת בניה ניתן למצוא במרכזים שונים התומכים בחולי סרטן. בארץ, ישנן מספר מרכזים של האגודה למלחמה בסרטן, בעיקר במחלקה של סרטן השד, בהם ניתן למצוא שיעורי ניה שבויעים קבועים למתמודדות עם המחלה ([www.cancer.org.il](http://www.cancer.org.il)). במסגרת יום עיון ייעודי של האגודה בנושא סרטן השד שהתקיים בחודש מרץ 2016, הוצעו תכנים וחיידושים טכנולוגיים ותרופתיים בתחום, וביניהם סדנה בת שעה של ניה, אותה מעבירה מורה לניה ([cancerinfo-davidoff.co.il](http://cancerinfo-davidoff.co.il)). עדויות נוספות ניתן למצוא בשיעורי ניה הניתנים לאוכלוסיות מיוחדות כמו ילדים על הרצף האוטטיסטי, במסגרת בית הספר בו הם לומדים, טיפולים פרטניים בחולי פרקינסון, שיעורי ניה לקשישים בבתי גיל הזהב ועוד (קהילת מורות ניה ישראל - [www.facebook.com/groups/](http://www.facebook.com/groups/)).

## **2.7 סיכום ומטרת המחקר**

סקירת הספרות מציגה את תחום הטיפול בתנועה, את החלוצות המרכזיות שפעלו בשלהי המאה הקודמת, וממפה את האלמנטים התרפויטיים הקיימים בתחום הטיפול בתנועה כפי שעולים ובאים לידי ביטוי בגישות השונות בתחום כמו התאוריות של מריאן צייס, מרי וויטהאוס, ג'נט אדלר, טרודי שופ, יונה שחר-לוי, אלכסנדר לואן ועוד.

שיטת 'ניה' הינה שיטת אימון ותנועה שהתפתחה בשנות ה-80 בארה"ב ומתפרסת כיום ברחבי העולם. שיטה בנויה מ-9 עולמות תוכן תנועתיים-נפשיים הנותנים ביטוי למגוון איכויות תנועה גופניות-רגשיות, ובכך נוצרת לרוקדים הזדמנות להתפתחות נפשית-רגשית לצד ההתפתחות הפיזית-תנועתית. מדובר בטכניקה שעובדת בכל המימדים: גופני-רגשי-מנטלי-רוחני. ניה אינה מוגדרת כשיטת טיפול אלא כאימון, יחד עם זאת האמונה החזקה בתנועה כזו שמביאה לבריאות הוליסטית, עומדת בבסיס פיתוח השיטה "Through Movement we find Health" (Rosas, 2004).

מעט מאוד נעשה בתחום המחקר אודות החיבור בין ניה לתחום הטיפול בתנועה. לאור ניסיוני האישי כמדריכת ניה, הקולות, ההדים והסיפורים הנשמעים בקרב הרוקדות, וכן עדויות קליניות המתחילות להצטבר אודות האיכויות התרפויטיות הקיימות בשיטת ניה, החלטתי לחקור לעומק את נקודת המפגש בין הניה לבין הטיפול בתנועה.

מטרת עבודה זו הינה לבחון אלמנטים טיפוליים משותפים לטיפול בתנועה ולשיטת ניה, בדגש על אוכלוסייה נירוטית-נורמלית. זאת על מנת לבדוק האם ישנה אפשרות להפקת ערך תרפויטי משיטת ניה, וכן האם וכיצד יכולה הניה לתרום למקצוע הטיפול בתנועה. בחינת האלמנטים המשותפים לשני התחומים האירה אזורי דמיון רבים, וכן אזורי שוני ונפרדות עם אפשרויות השלמה ביניהם.

## **פרק 3 - שיטת המחקר**

### **3.1 מטרת המחקר ושאלת המחקר**

מטרת המחקר הינה לבחון אלמנטים טיפוליים משותפים לטיפול בתנועה ומחול ולשיטת ניה, בדגש על אוכלוסייה נירוטית-נורמלית. שאלת המחקר הינה אילו היבטים טיפוליים מעולם הטיפול בתנועה קיימים בניה, וכיצד הניה יכולה להרחיב ולהעשיר את עבודת המטפל/ת בתנועה.

### **3.2 שיטה וכלי המחקר**

במחקר זה נעשה שימוש במתודולוגית המחקר האיכותני, המבוססת על הגישה הפנומנולוגית, ומתמקדת בחקירת תופעות ומצבים (שקדי, 2003). כלי המחקר הינו ראיונות עומק מתוך שאיפה לחקור את החוויה הסובייקטיבית של הרוקדות המשתתפות במחקר. איסוף הנתונים נעשה על ידי תיאור אישי של החוויות כפי שהועלו על ידי המשתתפות, והשאיפה הינה לחקור את המשמעות הסובייקטיבית שהן מייחסות לה.

תהליכים אלה אינם ניתנים לחקירה כמותית באמצעות שאלונים מובנים סגורים, אלא באמצעות חקירה פתוחה בגישה איכותנית. איסוף הנתונים, באמצעות ראיונות עומק מובנים-למחצה, אפשר למראיינות לספר את סיפורן בדרכן ובשפתן (שקדי, 2003), תוך מענה לשאלות החוקרת, הקשבה וגמישות במעברים בין הנושאים המובנים. הראיון התפתח כשיחה פתוחה, נעימה וזורמת, תוך הדגש וחזרה של החוקרת על דברי המראיינת לצורך וידוי הבנה נכונה של החוויה הסובייקטיבית של המראיינת.

### 3.3 אוכלוסיית המחקר והליך איסוף הנתונים

במחקר השתתפו 3 נשים בגילאי 40-60 שרוקדות ניה באופן קבוע - לפחות פעם בשבוע, בין שנה ל-6 שנים. הנשים רוקדות אצל מורות שונות, חלקן התנסו אצל מספר מורות, וזאת על מנת לאפשר מחקר שאינו מוטה כלפי מורה אחת או סגנון ספציפי, אלא יתייחס לשיטת ניה בכללותה. הפנייה לנשים אלו נעשתה באמצעות הטלפון, לאחר קבלת מגוון אפשרויות ממספר מורות לניה. ההיענות היתה חיובית, והסכמתן להשתתף במחקר לוותה בחתימה על טופס הסכמה מדעת להשתתפות במחקר (ראה נספח 1). הראיונות נפתחו בהצגת המחקר, ובהסבר על שמירת סודיות ואנונימיות של זהות המראיינות, כמו גם אפשרותן להפסיק את הראיון בכל עת, אפשרותן לבקש שלא להקליט חלקים מסוימים בשיחה, כפי שקרה עם שתיים מהמראיינות. הנשים שמחו לשתף מחוויותיהן, חלקן אף המשיכו לספק מידע גם לאחר הראיון מיוזמתן. הראיונות ארכו בממוצע שעה ורבע, והתקיימו בסביבה בה בחרו המראיינות - בביתן. אחת מהמראיינות רוקדת ניה גם אצלי, בהיותי מורה לניה, וגם אצל מורות נוספות בו זמנית. בראיון עם משתתפת זו ניתן דגש על חוויות ממגוון השיעורים והסדנאות בהן משתתפת, ולא רק מהשיעורים איתי. כל הראיונות הוקלטו ותמוללו במלואם על ידי החוקרת תוך הקפדה על דיוק מרבי והיוו את 'מסד הנתונים' של המחקר.

### 3.4 ניתוח הנתונים

ניתוח הנתונים נעשה באמצעות ניתוח תוכן תמאטי רב-שלבי של הראיונות תוך שמירה על הקריטריונים המקובלים להערכת אמינות המחקר. הניתוח כלל מספר שלבים: 1) תמלול של כל הראיונות לכדי מסמך נפרד לכל אחד (2) קריאה של כל ראיון בפני עצמו מספר פעמים להבנת התמונה הכללית, להצפת הרגשות והתחושות שעלו בי תוך כדי קריאת הראיון, וכן למתן אפשרות להתבוננות חוזרת על האמירות, כל פעם מזווית קצת אחרת (3) בכל ראיון סימון של הטקסטים שהינם משמעותיים ושעשויים להתפתח לכדי תמות בהמשך (4) יצירת מסמך מסכם בו קובצו כל הטקסטים שסימנתי בכל הראיונות לפי נושאים ראשוניים (5) המסמך המסכם הלך והתגבש לכדי תמות ותת-תמות תוך כדי קריאה ועיבוד שלו מספר פעמים, כל פעם בהפרש של זמן, כך שנוצרה לי כחוקרת הזדמנות להפנים את התמות, לעבד אותם, לסנן ולסגן עד לתוצר הסופי המפורט כאן בפרק הממצאים.

שיטת עבודה זו הבטיחה כי לא תהיה השפעה של רפלקציה מסוימת על בחירת התמות במחקר ובה בעת שהמחקר יישאר נאמן לקול הסובייקטיבי של כל משתתפת (שקדי, 2003). בסיום ניתוח הנתונים, נעשה תהליך אינטגרציה בין הממצאים שהתקבלו במחקר לבין החומר התיאורטי בסקירת הספרות, במטרה לנסח מסקנות שיענו על שאלת המחקר.

### 3.5 אודות החוקרת והקשר למחקר

בהיותי מורה לניה יש לי זיקה אישית לנושא המחקר, כפי שדובר בפרק המבוא. אחת המראיינות במחקר רוקדת ניה אצלי. על מנת לצמצם את מעורבותי האישית והאפשרות להשפעה של הקשר שלי עם המראיינות על המחקר, נבחרו נשים שמתנסות בניה עם מורות אחרות, כאשר בעברן התנסות עם מורות לניה נוספות. כמו כן המראיינת שרוקדת אצלי משתתפת במקביל בשיעורים של מורה נוספת ובסדנאות של מורות נוספות. בצורה זו נפרסה הכרות עם שיטת הניה כפי שבאה לידי ביטוי אצל מגוון מורות. בנוסף, בשלב זיהוי ועיבוד התמות נעזרתי במשובים משותפיי ללימודים, ובמשוב מהמנחה וכן מרצות במסלול הלימודים, וזאת כדי להקטין את האפשרות להשליך מזיקתי האישית לנושא על ניתוח הממצאים ופירושם.

## **פרק 4 - ממצאי המחקר**

בפרק זה יוצגו ממצאי המחקר שגובשו ועובדו לכדי תמות ותתי-תמות. התמות שנבחרו, לאחר סינון ועיבוד, הופיעו באופן ברור ברוב הראיונות, ציטוטים נבחרים יובאו לפירוט והמחשה של כל רעיון. התמות שנמצאו מתארות את ייחודיות שיטת הניה ביחס לענפים אחרים, כפי שתוארו על ידי המרואיינות.

### **4.1 ניה כטכניקה המאפשרת ביטוי של רגשות**

נמצא כי ההשתתפות בשיעור ניה נותנת מקום ואפשרות למשתתפות לבטא רגשות, וזאת מעבר לעבודה הפיזית עם הגוף. דרך התנועה והשילוב של האלמנטים המתקיימים בטכניקת ניה, ניתנה עדות להופעה של מגוון רגשות, מיטיבים וגם קשים, ואף התאפשרה טרנספורמציה עם הרגשות הקשים.

#### **4.1.1 האפשרות לחוות רגשות בשיעור ניה – "ניה משקה אותי"**

כל המרואיינות דיווחו על רגשות שעולים וצצים בהן תוך כדי השיעור.

"הביטוי שלך בתוך התנועה [...] אני לא יודעת אם יש לך זמן בזמן הריקוד לחשוב על רגשות אבל [...] כמו שקורה איתי הם בסוף מתפרצים החוצה. היה מצב שמישהי בכתה בסוף השיעור, בסוף זה קורה, זה יוצא" (חוה, 263)

"הציף אותי רגש של בין עצב לשמחה, ובין געגוע למשהו שלא הבנתי מהו [...] הגוף כאילו נחנק הרבה מאד שנים [...] משהו השקה אותו והוא התעורר [...] גיליתי שניה משקה אותי" (טל, 410)

#### **4.1.2 התעוררות של רגשות מיטיבים**

רוב המרואיינות הביעו סיפוק מהאפשרות לבוא לשיעור ניה ולחוות רגשות הנתפסים כטובים וחיוביים.

##### **4.1.2.1 רגש השמחה**

השמחה נמצאה כרגש משמעותי שעולה תוך כדי שיעור ניה, ויותר מכך, הוא מושך לבוא לשיעור שוב ושוב. "אם יש משהו שמעורר בנו כבר שמחה [...] אז צריך ללכת לזה [...] פה יש משהו של השמחה" (לאה, 290)

"בעיקר שמחה [...], אני נמצאת בעולם הזה ואין הרבה שמחה אז זה עושה לי טוב [...] אני באה בשביל להרגיש את השמחה, זה ממש חשוב לי [...] שלא מצאתי בריקודים אחרים" (חוה, 233)

##### **4.1.2.2 מצב רוח טוב, הרגשה טובה**

נמצא כי הרגשה טובה ומצב רוח טוב הינם חלק מהרגשות המיטיבים שעולים ומתאפשרים תוך כדי שיעור. "אחר כך בסוף השיעור אני מרגישה ממש טוב [...] יכול להיות שזה מעלה מצב רוח או משהו" (לאה, 97)

"לא משנה איך את מגיעה, את נכנסת למוזה הזאת. בסוף את יוצאת משיעור עם [...] מצב רוח טוב לגמרי [...] וטוב לך" (חוה, 163)

#### **4.1.3 אפשרות לבטא רגשות קשים ולחוות טרנספורמציה**

כל המרואיינות ציינו שיעורים בהם הגיעו עם רגשות הנתפסים כשליליים או שהם צצו ועלו תוך כדי שיעור. רגשות אלו קיבלו ביטוי בשיעור בתנועות ואף השתנו עד לסיום השיעור.

##### **4.1.3.1 כעס, תסכול**

הכעס אצל המרואיינות הורגש בגוף, קיבל ביטוי בתנועה שאפשרה לו לצאת ולהשתחרר ביחד עם התסכול שלוה אותו.

"אני מרגישה את הכעסים בגוף, כאילו שהוא מכווץ [...] לפעמים שאת באה נגיד מתוחה או עם כעס [...] ואח"כ את מרגישה כאילו הרפיה [...] שזה משתחרר" (לאה, 311)

"התחברתי גם לתחום של ה... בעיטות של הרגליים ושל הידיים [...] כי זה משהו שגם הוציא כעסים ותסכול" (טל, 492)

##### **4.1.3.2 עצב, כאב**

העצב שעולה בשיעור, או נמצא קודם לכן, מלווה לעיתים בכאב, ולשניהם פוטנציאל לביטוי ולשחרור.



#### 4.2 האפקט המתמשך של ניה

מכל הראיונות עלה כי שיעור ניה אינו בעל השפעה רק במסגרת השעה של השיעור עצמו. ישנו אפקט מתמשך שמקבל ביטוי גם לפני השיעור וגם אחריו.

##### 4.2.1 הציפייה לקראת השיעור

ניתן להבחין בציפייה לקראת השיעור, בצורך, ובתחושה של חסר במקרה ומדלגים על השיעור הקבוע. *”אני מרגישה שאני ממש זקוקה לזה כשמגיע יום רביעי [השיעור שלה], אני ממש מרגישה את הצורך. אם אני מדלגת על שבוע זה ממש קשה לי, זה מן צורך כזה [...] אם אני לא עושה זה חסר לי מאד” (חוה, 330)*

##### 4.2.2 המשכיות לאחר השיעור

האפקט החיובי של השיעור נשמר גם לאחר השיעור, לעיתים גם בימים שאחריו. *”זה מעלה אותך כך שאת יכולה להתמודד יותר טוב גם אחרי השיעור [...] אחי”כ זה יכול ללוות אותך [...] יש לזה עוד אפקט של זמן (לאה, 293)*

#### 4.3 שיעור ניה כ”מרחב מאפשר”

בשיעור ניה עלה נושא האווירה בה הכל אפשרי, הכל מותר, אין 'נכון' או 'לא נכון'. על ידי כך מתאפשרת יותר הקשבה פנימה, פחות ביקורתיות ופחות שיפוטיות. במקום הזה מתאפשר גם יותר חופש הביטוי.

##### 4.3.1 לגיטימציה, 'אפשר' ו-'מותר'

המרואיינות מצאו שהאווירה של לגיטימציה המתקבלת הן במישור הוורבלי הגלוי והן במישור הסמוי היא חלק ממה שגורם להן לבוא, להמשיך, ליהנות ולחוות. *”זה מתבטא בריקוד אין ספק [שכל אחת מגיעה עם מצב רוח אחר], וזה בסדר שמרשים לך להתנהג איך שאת עכשיו [...] את באה וזה מה שאת חווה עכשיו וזהו” (חוה, 360)*  
*”בהמשגה הזאת שיש לגיטימציה [...] כמו שאין מותר או אסור [...] אין נכון או לא נכון. אם היה ריקוד שהיו אומרים נכון או לא נכון לא הייתי ממשיכה” (לאה, 433)*

##### 4.3.2 העדר ביקורתיות, העדר שיפוטיות

רוב המרואיינות הביעו הקלה מהיכולת לחוות שעה מהנה ללא הביקורתיות הדומיננטית כל כך ביומיום. *”יש בי איזה משהו שהוא בביקורת מאד מאד גבוהה על עצמי כל הזמן [...] שהנפש והגוף שלי התחברו יחד, הייתי במקום שהוא לא ביקורתי ואפשרתי למשהו אחר לצאת ממני” (טל, 380)*

##### 4.3.3 חופש הביטוי

הלגיטימציה המתאפשרת בשיעור מובילה לחופש ביטוי המתבטא בגוף ומאפשר הבעה של העצמי. *”המקום הזה של הריקוד שהוא נותן לי לבטא את עצמי בלי שאף אחד ישפוט אותי. [בניה] את יכולה לבטא את עצמך חופשי” (חוה, 147)*

#### 4.4 התמודדות עם מחסומים

המרואיינות ציינו מחסומים שונים שניה מאפשרת דיאלוג עמם, שדרך הניה הן גילו דרכים חדשות להתמודדות עם מצבי חיים מוכרים ועם דפוסים שחוזרים ל עצמם. הניה איפשרה למרואיינות להתמודד עם מחסומים של דימוי גוף שלילי והבושה שהתפתחה סביב הגוף, עם מחסום של עצם הריקוד עצמו, מחסום הנשיות והמחסום של להיות נראה, להיות במרכז.

*”[ניה] זה להתגבר על מחסומים” (לאה, 164)*

##### 4.4.1 מחסום של דימוי גוף שלילי ובושה סביב הגוף

עבור המרואיינות להלך הניה איפשרה להתגבר על מחסום הבושה, הנובע מפער בדימוי הגוף מעצם היותה 'לא כמו האידאל' כהגדרתה.

" עכשיו דווקא פה, כאילו, זה מחסום כזה של הגוף [...] של הבושה, גם מבחינת דימוי גוף, אפילו שאני לא בדיוק רזה כן. אז לא מעניין אותי [...] היה לי מחסום של הגוף, של בושה [...] אני רואה שעוד נשים באות. באות לפה הרבה נשים [...] ולא אידיאליות. פתאום אני שמה לב שגם הן, הגוף שלהן לא מושלם. כי מכניסים לנו בראש את המודל..." (לאה, 119)

#### 4.4.2 מחסום הריקוד

רוב המרואיינות דיברו על האומץ לרקוד, על כך שאף פעם לא ידעו לרקוד, לא רקדו והתביישו מאד לרקוד. מחסום זה נפרץ עבורן בעזרת שיעורי הניה.

"אני אף פעם לא ידעתי לרקוד, כאילו התביישתי [...] אבל עכשיו לא אכפת לי" (לאה, 107)

"אני מעולם לא רקדתי [...] אפילו בחתונה שלי זה היה בשבילי טראומתי הקטע הזה שאתה בפקוס בריקוד [...] לקח לי זמן להתבשל עם עצמי כדי שיהיה לי את האומץ לנסות את השיעור" (טל, 117)

#### 4.4.3 מחסום הנשיות

הניה כמאפשרת לנשיות לקבל ביטוי, מאפשרת התמודדות עם המחסום הבסיסי של עצם היותך אשה. " שרתתי בצבא [...] אני התחבאתי בתוך המדים כל השנים, אני פחדתי. [...] הייתי רזה, היה לי גוף כזה, התחבאתי בתוך שתי מידות יותר מעלי. [...] זה היה מחסום להיותך אישה, להיותך נשית [...] אנחנו גדלנו בתקופה שבעצם, זה לא היה משוחרר כמו היום [...] היה דיכוי יותר גדול של הגוף, המיניות [...] אני גדלתי בבית [...] שזה בכלל, הגוף הוא טאבו [...] אז בכלל ללכת לרקוד, אז את חושפת את עצמך אז אסור" (לאה, 173).

#### 4.4.4 מחסום של להיות נראה, להיות במרכז

המרואיינות דיברו על הצורך להסתתר בהתחלה, בקבוצה גדולה, בצד, מאחור, שהלך ופחת עם הזמן. " סטודיו זה עם מראה ענקית, אז כמובן שנעמדתי הכי בצד שאפשר, הכי מאחורה שאפשר, הכי במקום שהמראה רחוקה ממני [...] בהתחלה מה שהיה לי נוח שזו קבוצה גדולה [...] שזה גדול... ואז אני לא נראית... אני יכולה להסתתר [...] להתחבא קצת, אני לא בולטת [...] מה יש בניה? זה מקום של נראות [...] גם אם לא מסתכלים עליך, מספיק שאתה מסתכל על עצמך אז אתה נראה [...] גם בלי מראה. המראה שלך בראש. [עם הזמן אני] מעיזה יותר, משנה מיקום כבר לא מאחור [והיום בקבוצה קטנה]" (טל, 120)

"את לא רוצה שיתבוננו בך" (חוה, 304)

#### 4.5 שחרור והרפיה המתקיימים בניה

מניתוח הראיונות עולה כי אלמנט השחרור שמתאפשר בניה, ביחד עם תחושת ההרפיה הן של הגוף והן ממדי הגוף-נפש-רגש-מנטלי, נוכחים מאד בשיעורים ומשמעותיים למרואיינות.

#### 4.5.1 הרפיית המתח

השיעור נחוה כמסע שלם דרך הגוף להרפיה של המתח

" זה מכניס אותך לאיזה שהוא... היא [המדריכה] כאילו עושה לנו דמיון מודרך, ואחר כך לוקחת אותנו להרפיה, ככה אני רואה את זה [...] כמו מסע של דמיון מודרך להרפיית המתח, [...] זה מה שקורה בריקוד" (חוה, 131)

#### 4.5.2 שחרור גופני-נפשי-רגשי

אחת המרואיינות דיברה על השחרור המתקיים בכל הממדים, במילותיה שלה.

"הגוף יש לו זיכרון, אני לא הבנתי את זה [...] של טראומות [...] השחרור זה באמת דרך הניה [...] כשאת בריקוד החופשי, עם הקיפוף הזה, את יכולה להגיע לאקסטזה שמה, של שחרור [...] אני לא נתקלתי במשהו אחר כזה [...] גם אם מסתכלים על הגוף, יותר משוחרר לי פה באגן. כאילו יותר טוב לי" (לאה, 209)

#### 4.5.3 שחרור מנטלי

נמצא כי השעה של הריקוד מאפשרת שחרור מהמחשבות, מעין מדיטציה בתנועה.

"זה מביא לי איזה שהוא שחרור, כי אני כל הזמן במחשבות, כל הזמן בדאגות כל הזמן וואטסאפ וואטסאפ... הילדים שלי והעבודה להחזיק עסק זה לא משהו קל, את כל הזמן מתעסקת במשהו, וכשאת רוקדת את משתחררת לגמרי [...] את שם" (חוה, 169)

#### 4.6 חשיבות הקשר עם המדריכה וההנחיה שלה

ניתוח הממצאים מצביע על החשיבות לה ייחסו המרואיינות לקשר עם מדריכת הניה. עלה באופן ניכר נושא הרגש, הרגישות, האכפתיות מצד המדריכה כמו גם תחושת הביטחון שמתאפשרת בעקבותיהם. עוד עלה כי ההנחיה הינה מרכיב משמעותי וחשוב בחוויית השיעור.

##### 4.6.1 מדריכה רגישה

למשתתפות בניה חשוב שתהיה מדריכה שרואה את התלמידות שלה, יוצרת קשר, מביעה רגש ומעבירה מסר של אכפתיות.

"אני גם צריכה מדריך שיהיה עם [...] איזשהו קשר, רגש, משהו [...] זה תלוי גם במדריכה.... המסר הזה של האכפתיות" (לאה, 66)

"היא [המדריכה] מרגישה את האנשים [...] היא הייתה מאוד רגישה [...] הרגשתי שהיא מרגישה אותי אבל נתנה לי את המרחב [...] היא נותנת תחושה של ביטחון" (חוה, 42)

##### 4.6.2 ההנחיה חשובה

המילים של המדריכה, ההנחיה המותאמת, הבחירה מתי לדבר ומה לדבר נמצאו כמשמעותיים בחוויה של השיעור.

"כשהיא [המדריכה] מלמדת היא מכניסה גם [...] המון אלמנטים תרפויטיים לתוך ההנחיה וזה דיבר אלי, זה כאילו היא דיברה אלי [...] ההנחיה זה דבר מאוד חשוב [...] לדעת מתי לדבר ואיך לדבר ובאיזה טון לדבר ומה לומר ומתי לא לדבר בכלל" (טל, 215)

#### 4.7 שיעור ניה כחוויה הוליסטית שלמה ומחברת

ניתוח הממצאים מדגיש את חווית שיעור הניה כחוויה של משהו שלם, הוליסטי, המורכב משילוב סגנון התנועה, מבנה השיעור, המיקוד המשתנה והמותאם, המוסיקה, ההנחיה; כל אלו מתחברים ותורמים לתחושה של חיבור במגוון רבדים.

##### 4.7.1 שיעור מגוון הנחווה כשלם

נמצא כי השילוב של סגנון התנועות, הזרימה, המיקוד של השיעור ביחד עם המוסיקה והמילים בהנחיה תורמות לחוויה של משהו שלם שהינו חיובי, נחוה כמיטיב.

"יש פה שילוב גם של התנועות שהן זורמות, גם של המוסיקה שזה עושה לי משהו בראש כנראה, וגם השילוב של סוגי התנועות, וזה כנראה עושה לי משהו [טוב] [...] המיקוד [...] וסביב זה המילים, וסביב זה התנועות [...] כאילו יש משהו שלם" (לאה, 97)

##### 4.7.2 חוויה של חיבור

חווית השיעור כשלם תורמת לתחושה של חיבור במגוון רבדים: חיבור גוף ונפש, חיבור מנטלי-גופני, חיבור לעצמי וחיבור למשמעות ולמהות.

##### 4.7.2.1 חיבור גוף-נפש

המיקוד של שיעור ניה, ביחד עם התנועות וההנחיה מאפשרים לרוקדות להתחבר לעצמן ולגופן בו זמנית.

"ברגע שמישהו עושה איזשהו תהליך תנועתי ומשהו בו מרגיש [...] שיש איזשהו חיבור פנימי, רגשי [...] החיבור הראשוני לנשמה היה בתנועות של זרימה [...] מאד היה חשוב לי בניה ההתחלה שלה, שזה חיבור לעצמך, דרך הגוף" (טל, 253, 488)

"כל פעם שהיא [המדריכה] מתחילה שיעור היא נותנת את ההתחלה, מסבירה מה הולך להיות ותמיד זה פוגע בול [...] ואז את לוקחת את זה באופן אישי לעצמך [...] את מרוכזת בנושא הזה....אותו את מחברת לעצמך, לגוף" (חוה, 79)

#### 4.7.2.2 חיבור מנטלי-גופני

נמצא כי השימוש במחשבה ובתובנה הינו משמעותי לתחושת השלמות ולאפשרות של עיבוד החוויה.  
"המדריכה] עשתה לי תובנה [...] היה שם משהו שלם [...] זה עשה לי טוב גם מבחינת התובנה שאני צריכה מחשבה, וגם מבחינת הגוף [...] ופתאום הבנתי" (לאה, 420)

#### 4.7.2.3 חיבור לעצמי "ניה מחזירה אותי לעצמי"

כל המרואיינות דיברו על החיבור לעצמי שלהן שמתאפשר דרך הניה. חתירה לעצמי העמוק, האמיתי.  
"בתקופה מסויימת נעלמתי לעצמי, וניה מחזירה אותי לעצמי" (חוה, 86)  
"לא האמנתי שעשיתי מה שעשיתי בכה... כזה חיבור לעצמי. כאילו אם רקדתי בחיקוי אז פתאום רקדתי מתוך התנועה שלי" (טל, 221)

#### 4.7.2.4 חיבור למשמעות, למהות

מניתוח הממצאים עולה כי ניה, כציון דרך משמעותי בחיי הרוקדות, איפשרה חיבור למקום עמוק בהוויה של העצמי, מקום של מהות, של משמעות אמיתית.  
"ישבתי לי בתוך הנדנדת ערסל כמו עובר והתחלתי לבכות [...] הרגשתי [...] תחושת אושר כזו שלא חוויתי אף פעם. משהו ניצת בי [...] הרגשתי חיבור למהות שלי [...] הנה סוף סוף יש לי משמעות שאני מחוברת אליה [...] זה היה חיפוש של משמעות של ארבעים וכך וכך שנים..." (טל, 224)

#### 4.8 טיימינג הינו הכרחי לחוויית הייחודיות של ניה

כל המרואיינות הזכירו את נושא הטיימינג של המפגש עם ניה בחייהן, כגורם מפתח שאיפשר להן לחוות את הייחודיות של שיטת ניה ולעבור תהליכי גוף-נפש עמוקים.  
"משהו שהגיע לחיי בנקודה הנכונה ובצומת הנכונה ובעצם הסיט לי את מסלול ההפלגה" (טל, 114)  
"זה התאים לי באותה תקופה [...] הייתי צריכה את השקט שלי, והייתי עם עצמי" (חוה, 107)  
"זה בא לי בתקופה הנכונה, כי ניסיתי כל מיני דברים וכאילו נמאס לי אפשר להגיד [...] העיתוי התאים לי מבחינת הזמן, הגוף [...] הגיל שלי, של עצמי, איפה אני נמצאת" (לאה, 88)

#### 4.9 שימוש בדימויים שמעוררים אסוציאציות ורגשות

ניתוח הממצאים העלה את נושא הדימויים שיש בהם שימוש בשיעור ניה, כמעוררים זכרונות מתקופות חיים מוקדמות, וכן אסוציאציות ורגשות.  
"המשחקיות זה [...] למשל שאת [המדריכה] אומרת לקפוץ על חבל וזה פתאום את נזכרת מה שאת לא חושבת הרבה זמן [...] כאילו, פתאום נזכרתי איך קפצתי על חבל בגיל שש [...] זה היה [...] משהו. כאילו לסובב אפילו את החבל או הלקפוף, לא חשבתי על זה שנים, את יודעת מה זה: פתאום כאילו ברחוב שמה לקפוץ על החבל, איך הייתי פעם ילדה [...] זה עשה לי טוב" (לאה, 488)  
"המדריכה מחו"ל הביאה את המוסיקה האינדיאנית [...] והחיות וזה [...] והדימויים של הציפורניים... זה קשור לרגשות, זה מעורר בך ישר כל מיני אסוציאציות" (לאה, 436)

#### 4.10 שיעור ניה "זה כמו ללכת לטיפול"

מהממצאים עולה כי שיעור ניה נחוה כמעין תרפיה, כמו שעה טיפולית. הוזכר נושא הניתנה והאהבה שחוזרת אל הגוף.  
"הבנתי שמבחינתי זה סוג של תרפיה שאני עוברת שם. ראיתי את התהליך. ראיתי את עצמי נפתחת ונפתחת, בתנועה ובריקוד [...] לאט לאט דברים קורים וזה הריפוי. זה לגמרי הריפוי [...] זה מה שהייתי צריכה [...] זה כמו ללכת לטיפול, לא סתם לרקוד" (טל, 215, 255)  
"כשהגעתי ל-XXX הרגשתי באמת את הטיפול הרוחני שהיא נותנת. כי זה משהו אחר [...] זה לתת, להחזיר אהבה לגוף שלך [...] זה ממש טיפול" (חוה, 100, 333, 373)

#### 4.11 ניה כטכניקת תנועה מובנית

מניתוח הממצאים עולה כי המרואיינות מתארות את ניה כשיטה מובנית, כטכניקה, ומתוך כך הן שואבות בטחון. חלקן מוצאות גם בתנועה המובנית את אלמנט החופש.

*"אפשר לחלק את זה גם לטכניקה [...]" ברגע שיש מבנה יש את התנועות לזה, את יודעת מה לעשות"*  
(לאה, 131, 569)

*"יש את הצעדים המאד מובנים [...]" זה המסגרת, זה העוגן" (טל, 241)*  
*"גם התנועה המובנית היא חופשית בעיניי" (חוה, 353)*

#### 4.12 ניה כשיעור ממוקד, מכוון מטרה

המרואיינות מזכירות את המיקוד של שיעור ניה כמכוון, כמארגן וככזה שתורם לחוויה של ניה.

*"כל פעם שהיא מתחילה שיעור היא נותנת את ההתחלה, מסבירה מה הולך להיות ותמיד זה פוגע בול [...]" את מרוכזת בנושא הזה" (חוה, 79)*

לסיכום, פרק הממצאים מעלה ריבוי תמות ותתי-תמות המתארות ומייחדות את שיטת הניה. חלק מהתמות מדברות על שיטת הניה כמרחב המאפשר תנועה ריגשית בנוסף לתנועה הפיזית, בו קיים חופש ביטוי, אווירה של 'מותר' ו-'אפשר' והעדר שיפוטיות וביקורתיות. כתוצאה מכך מתאפשר דיאלוג עם מחסומים כמו דימוי הגוף ובושה, ריקוד, נשיות ו'להיות נראה'. השיעור נחוה מחד כשלם וכמחבר בין המימדים השונים של ה'עצמי' ומאידך תורם להרפיה של מתחים, ולשחרור במימדי הגוף-נפש-רגש-מנטלי. הוזכר האפקט המתמשך של שיעור ניה, כמו גם חשיבות הקשר עם המנחה וההנחיה. טיימינג נמצא כגורם מפתח לאפשרות לחוות את הייחודיות של שיטת ניה ולעבור תהליכי גוף-נפש עמוקים: "כמו ללכת לטיפול". חלק מהתמות מדברות על שיעור ניה כטכניקה של תנועה שהינה מובנית וברורה, ובתוך הגבול ניתן למצוא את החופש; כמו גם היות הניה שיעור ממוקד ומכוון מטרה שמוגדרת בתחילת השיעור ושזורה לכל אורכו.

### פרק 5 – דיון

מטרת המחקר הנוכחי הינה לבחון אלמנטים טיפוליים משותפים לטיפול בתנועה ומחול ולשיטת ניה, בדגש על אוכלוסייה נירוטית-נורמלית. שאלת המחקר הינה אילו היבטים טיפוליים מעולם הטיפול בתנועה קיימים בניה, וכיצד הניה יכולה להעשיר את עבודת המטפלת/ת בתנועה. פרק הממצאים מתאר בצורה מפורטת את התמות ותתי התמות שנמצאו כמתארות ומייחדות את שיטת הניה. במבט-על נראה כי ייתכן שקיים דמיון בין האלמנטים הטיפוליים שנמצאו בשיטת ניה לבין האלמנטים הטיפוליים שמופו בסקירת הספרות. יחד עם הדמיון האפשרי, בחינת האלמנטים המשותפים לשני התחומים האירה גם אזורי שוני ונפרדות, כמו גם אפשרויות להשלמה ביניהם. לפיכך, יערך הדיון ב- 3 חלקים: אזורי דמיון, שוני והשלמה.

#### 5.1 אזורי דמיון בין שיטת ניה לטיפול בתנועה

התבוננות על התמות המתארות ומייחדות את שיטת הניה, כפי שעלו בפרק הממצאים, מעוררת שאלה ביחס לדמיון שלהם לאלמנטים התרפויטיים שהוצגו בסקירת הספרות, ולאפשרות לקיום של ערך תרפויטי בשיטת ניה. בחלק זה ייבחנו התמות מול האלמנטים התרפויטיים כמענה לחלק הראשון של שאלת המחקר – אילו היבטים טיפוליים מעולם הטיפול בתנועה קיימים בניה.

התמה "ניה כטכניקה המאפשרת ביטוי של רגשות" בין אם מיטיביים ובין אם קשים, נתמכת בסקירת הספרות תחת הכותרת "לגיטימציה לתנועות המבטאות רגש". בניה, כמו בגישתה של צ'ייס (Chaiklin, 1975; Sandel, Chaiklin & Lohn, 1993), נראה כי התנועה עוזרת להעלות תכנים רגשיים ולבטאם, גם כאלה שיותר קשה לבטא במילים. ממצא זה נתמך גם בגישתה של אוואן בלאנץ' (Evan, 1991) המדברת על הרחבת טווח התנועה כבסיס ליצירת רפרטואר של תנועות המבטאות רגש. תת התמה "התעוררות של רגשות מיטיביים" נתמכת על ידי שחר-לוי (2004) הרואה בתנועה אפשרות לחוות "הנאה שאינה תלויה באחר" (שם, עמ' 19),

וכן ע"י טרודי שופ (חודורוב, 1994) המדגישה בריקוד את "תחושת השמחה שאין לה גבול" (שם, עמ' 36). במחקר עלה כי הנשים מגיעות לניה כדי לחוות את השמחה, להרגיש טוב, לשפר את מצב הרוח ולצאת עם הרגשה טובה. ממצא זה מתיישב עם הבסיס של שיטת ניה שהינו תנועה מתוך הנאה (Rosas, 2004). ההנאה וביטוי הרגשות בניה מתכתבות עם הספרות גם בדבריה של שחר-לוי (2004) כי כיוונים אפשריים בטיפול כוללים לגיטימציה להנאה. גם לואן (Lowen, 1977) סבר כי הנאה הינה הבסיס לחיים מאושרים, וללא האושר הגופני הזה של חיות, המתאפשר דרך הגוף, דרך התנועה, דרך תנועות הזורמות בחופשיות, חיינו הופכים להישרדות.

בהקשר זה ניתן לראות דמיון גם לאלמנט התרפויטי מהספרות "הריקוד כשלעצמו". אוואן (1991) הדגישה את הכח המרפא של הריקוד עצמו בדומה ל"מחול המחלים אותנו" של ירדנה כהן (ברקאי, 2103). באופן דומה, תת התמה המשלימה "אפשרות לבטא רגשות קשים ולחוות טרנספורמציה" עם כעס, תסכול, עצב וכאב, נתמכת בספרות בגישה של חודורוב (1994) שרואה בריקוד כמפתח, מזכך ומשנה לחלוטין את מצבנו הריגשי. האפשרות לבטא כעס דרך תנועה בניה מתכתבת גם עם האלמנט התרפויטי בסקירת הספרות "ביטוי של דחפים בתנועה – סובלימציה", המאחד את גישתן של איוואן (Evan, 1991), שופ (חודורוב, 1994), וכהן (ברקאי 2013) שאיפשרו ביטוי תנועתי לאגרסיות, כעסים מודחקים, ופורקן מעצים על ידי תנועות יצירתיות, דרמה בריקוד וכן בעיטות וחבטות, המתכתבות עם עולם אומנויות הלחימה שהינו חלק מניה. התמה "שיעור ניה כ"מרחב מאפשר" המבטאת אווירה של 'אפשר' ו'מותר' אווירה בה אין 'נכון' או 'לא נכון' ובכך נוצרת אווירה של לגיטימציה בשיעור, של העדר ביקורתיות והעדר שיפוטיות, כמו גם חופש ביטוי; מתכתבת עם משנתו של פלדנקרייז (2012), תחת האלמנט התרפויטי בסקירת הספרות "'הקשבה – לגוף, לתחושות, לרגשות". ההקשבה לגוף, מה נעים לי ומה לא, בחיפוש מתמיד אחר 'טוב יותר' מתאפשרת באווירה בה אנחנו לא מתאמצים לנהוג כשם שאנחנו 'אמורים' וזאת במחיר דיכוי עצמיותנו (פלדנקרייז, 2012).

באופן דומה, התמה של "התמודדות עם מחסומים" - דימוי הגוף והבושה, מחסום הנשיות, מחסום ה'להיות נראה' ומחסום הריקוד, נתמכת בסקירת הספרות תחת האלמנט התרפויטי "הקשבה - לגוף, לתחושות, לרגשות". ההקשבה לגוף שמתאפשרת בניה, הקשבה לקולות הפנימיים ולא החיצוניים, מתכתבת עם תורתו של פלדנקרייז (2012), בדבר תהליך הלמידה המתבסס על ההקשבה לגוף. ההתמודדות עם המחסומים דרך הקשבה פנימה מתאפשרת אודות לדיאלוג עם הלא מודע (Adler, 2006) והשאיפה להתפתחות של תנועה ספונטנית (שופ אצל Levy, 1998), ומתיישבת עם החיבור ל"עצמי האמיתי" של ויניקוט (2009). בהעדר הקולות החיצוניים השיפוטיים, מתאפשר ריקוד, מתאפשר חיבור מחודש לנשיות, מתאפשר להיות במרכז ו'להיות נראה' וזאת למרות תפיסה שלילית אפשרית של דימוי הגוף.

התמה "שחרור והרפיה המתקיימים בניה" במגוון הממדים שעלו – הרפיה מתחים, שחרור גופני-נפשי-רגשי ושחרור מנטלי, מופיעה בספרות באופן דומה מאד תחת הכותרת "שחרור והרפיה" המתאפשרים בטיפול בתנועה דרך שחרור פיזיולוגי של רמת כיווץ כוללני של השרירים (שחר-לוי, 1989), כמו גם עבודה על הרפיה והקשבה פנימה. לואן (Lowen, 1977) מדגיש בתורתו את מתן האפשרות לשחרור ה'שריון' וזרימה חופשית של אנרגיה בגוף, כפי שמתאפשר בניה על ידי מגוון של איכויות תנועה.

"חשיבות הקשר עם המדריכה וההנחיה" שעלתה כתמה במחקר הינו אחד מהאלמנטים התרפויטיים החשובים בטיפול בתנועה המופיע בספרות תחת הכותרת "יצירת קשר". נוכחות של מדריכת ניה רגישה ואכפתית, שהנחייתה מותאמת ומכוונת בהתאם לרוקדות, לשיעור ולאווירה, נמצאה חשובה בחוויה של ניה כייחודית. ממצא זה מתכתב עם גישה של צ'ייס (Chaiklin, 1975; Sandel, Chaiklin & Lohn, 1993) הרואה ערך עליון ביצירת קשר דרך הריקוד כדרך לתקשורת, כמו גם עם מודל התנועה האוטונטית (Adler, 2006) שבבסיסו עומדת מערכת יחסים. יחד עם זאת, המורה לניה אינה מוגדרת כ'מטפלת', על כך יורחב בחלק המדבר על אזורי השוני בין השיטות.

התמה "שיעור ניה כחוויה הוליסטית שלמה ומחברת" מתכתבת עם מספר אלמנטים תרפויטיים בסקירת הספרות: "הקשבה – לגוף, לתחושות, לרגשות" בדגש על החיבור לעצמיותנו (פלדנקרייז, 2012) ועל החיבור ל"עצמי האמיתי" (ויניקוט, 2009); "תנועה בין גבולות לחופש" בדגש על השילוב בין תנועה מדודה, מובנית לבין חופש ותנועה ספונטנית המאפשרת ביטוי של תחושת השלמות הפנימית (Evan, 1991); וכן "תנועה קצבית, מקצב, מוסיקה" בדגש על השימוש במוסיקה כגורם מארגן, ועל החיבור בין הפעילות המוזיקלית והגופנית (צ'ייס בתוך: Chaiklin, 1975; Sandel, Chaiklin & Lohn, 1993). יונג (חודורוב, 1994) מדבר על הכלת צירופי ניגודים כהתפתחות לקראת שלמות האישיות, ניגודים אלה ניתן למצוא כביטויים תנועתיים בשיטת ניה, התורמים לחוויה השלמה והמחברת.

התמה "שימוש בדימויים שמעוררים אסוציאציות ורגשות" תואמת את האלמנט התרפויטי "דימויים, סמליות, דמיון" המופיע בסקירת הספרות. בשני התחומים מדובר על שימוש בסמלים להבעה של רגשות פנימיים שלא ניתן להביע בדיבור רציונלי (צ'ייס בתוך Chaiklin, 1975), כמו גם טכניקה השלכתית לכל מיני אובייקטים פיזיים כמו חיות, צבעים וכו' (Evan, 1991) המתקיימת גם בשיעורי ניה. בלאנץ' (Evan, 1991) השתמשה גם בדימויים היוצרים ניגוד על מנת לחוות את המגוון, את הקצוות ואת יכולת התנועה ההדרגתית ביניהם, כפי שבאים לידי ביטוי גם בשיטת ניה.

שתי התמות הבאות שידונו עלו בממצאים אך לא קיבלו התייחסות בסקירת הספרות. ייתכן והדבר נובע מכך שהן מהוות חלק אינטגרלי ומובנה מהטיפול בתנועה, ועצם הימצאותן גם בשיטת ניה עשוי לחזק את ההשקה האפשרית בין שני התחומים בנקודות אלו, ואת האפשרות להפקת ערך תרפויטי מניה.

תמה ראשונה מדברת על כך ש"טיימינג הינו הכרחי לחוויית הייחודיות של ניה", ולא נמצאה בסקירת האלמנטים התרפויטיים הקיימים בטיפול בתנועה. ייתכן שהדבר נובע מכך שלא נשאלה השאלה מהם גורמי ההצלחה של טיפול בתנועה בסקירת הספרות. במסגרת שאלה כזו היה ניתן לצפות לקבל התייחסות לגורם הזמן בו מגיעים לטיפול וסיכויי הצלחתו הקשורים לבשלות של המטופל להיכנס לתהליך טיפולי. נושא זה עלה בראיונות כ"טיימינג", ועצם אזכורו באופן כל כך ברור על ידי כל המרואיינות עשוי לחזק את הדמיון בין שני התחומים בנקודה זו, ומלמד על חשיבותו בהפקת ערך תרפויטי משיטת ניה. בהקשר זה עלתה גם התמה ש"ניה" זה "כמו ללכת לטיפול" שכן המרואיינות, שעברו חוויה נפשית עמוקה באמצעות שיטת ניה, יכולות להקביל חוויה זו לחוויית טיפוליות המוכרות להן מתחומים אחרים.

תמה שניה מדברת על "האפקט המתמשך של ניה" שלא נמצאה בסקירת הספרות שכן זהו חלק מובנה בתהליך הטיפולי שבהגדרתו הינו מתמשך. עצם קיומו של אפקט מתמשך בניה, שהינו בכל מימדי הגוף-נפש, עשוי לרמז על האפשרות להפקת ערך תרפויטי מטכניקת ניה.

לסיכום, ניתן לראות כי קיימים קווי דמיון בין האלמנטים התרפויטיים שעלו בממצאי המחקר על ניה, לבין האלמנטים התרפויטיים שנסקרו בסקירת הספרות בתחום הטיפול בתנועה. הדמיון עשוי ללמד על האפשרות התרפויטית הקיימת בשיטת ניה. בנוסף, שתי תמות שעלו במחקר ולא קיבלו ביטוי בסקירת הספרות, מתוקף היותן חלק אינהרנטי-מובנה בטיפול בתנועה, עשויות אף הן לחזק את האפשרות להפקת ערך תרפויטי משיטת ניה. במקביל, בחינת הדמיון בין התחומים האירה גם את אזורי השוני ביניהם.

## 5.2 אזורי שוני בין שיטת ניה לטיפול בתנועה

במקביל לאזורי הדמיון בין שני התחומים, עלו גם אזורי השוני כפי שיתוארו בפרק זה. התמה "ניה כטכניקת תנועה מובנית" שעלתה במחקר מדגישה את ההבניה של השיטה, את טכניקת ה-"52 moves" של ניה (Rosas, 2004), וזאת בניגוד לטיפול בתנועה שלרוב אינו מובנה ברמה התנועתית. המרואיינות הדגישו את המסגרת וההבניה של התנועה מהם הן שואבות בטחון. יש המוצאות גם בתנועה המובנית מקום לחופש. ממצא זה מתכתב עם הספרות תחת הכותרת "תנועה בין גבולות לחופש" במספר אופנים. מחד, גם איוואן (Evan, 1991) שילבה בין תנועה מדודה ומובנית לבין חופש. ייתכן כי הדמיון נובע מעצם עבודתה עם אוכלוסייה נזירה-נורמלית בדומה לאוכלוסיית המחקר ולכן המבנה הקבוע והידוע מראש

מעניק למתנועע רמה מסוימת של ודאות וארגון ועשוי לתרום לתחושת הביטחון שלו. מאידך, הביטוי של תחושת השלמות הפנימית מגיע מהתנועה הספונטנית, האימפרוביזציה והיכולת להמציא את עצמי מחדש (Evan, 1991), מה שלא מתאפשר ברמה כזו בניה. בנוסף, מודל התנועה האוטנטית (Adler, 2006) וגישתה של חודורוב (1994) "התנועה מהמעמקים" מדגישים את העבודה הספונטנית בתנועה ואת האפשרות להביע חומרים מהלא מודע דרך תנועה חופשית ולא מובנית, המתקיימת רק במידה מסוימת ומוגבלת בשיטת ניה. תמה נוספת המדברת על "ניה כשיעור ממוקד ומכוון מטרה" נגזרת ממבנה השיעור והמיקוד שמלווה אותו כחוט השדרה כבר מההתחלה. תמה זו לא מצאה תימוכין בספרות כאלמנט תרפויטי. גישות הטיפול בתנועה מאפשרות לרוב לתכנים להתפתח תוך כדי המפגש הטיפולי, מבלי לדעת מה יעלה, כחלק מביטויי תנועת הגוף-נפש והעלאת חומרים מהלא מודע, דרך הגוף, אל המודע (Adler, 2006, חודורוב, 1994). בפרק הממצאים עלתה התמה "שיעור ניה כ"מרחב מאפשר" בשונה מהאלמנט התרפויטי בסקירת הספרות המופיע תחת הכותרת "הכלה, מיכל, מעגל". המיכל בטיפול בתנועה, כפי שמוצג בעבודתה של צייס (Chaiklin, 1975; Sandel, Chaiklin & Lohn, 1993) בצורת המעגל המכיל את כל מה שמתקיים בתוכו, וכן במודל התנועה התנועתית (Adler, 2006) המדגישה את תפקיד העד המתבונן בנע ומכיל אותו ללא שיפוטיות, הינו מאד ברור בקווי המתאר שלו ובתפקיד שלו לעומת ה"מרחב המאפשר" בניה שהינו יותר פתוח ופחות ברור מבחינת הגדרה, תפקיד וגבולות. יחד עם זאת ניתן לראות בשיעור ניה מבנה קבוע של התחלה, אמצע וסוף (Rosas, 2004) המהווים מסגרת קבועה, מרגיעה ומאפשרת, בדמיון מסוים לסטינג הטיפולי.

בהמשכיות לרעיון הקודם, ניתן להבחין בבירור בין תפקיד העד המתבונן (Adler, 2006) או עמדת המטפל כפי שמוגדר בטיפול בתנועה, המלווה את המטופלים במסעם אל עצמם ואל פנימיותם, לבין המורה / המדריכה לניה שמובילה את השיעור, את התכנים, מכוונת, מחזיקה ומארגנת. פער זה מצטרף להבדל המהותי הבסיסי הנובע מהעובדה כי עצם ההגדרה של מטפל, מטופל ויחסי מטפל-מטופל הינה הכרחית בטיפול בתנועה, ואינה מתקיימת בשיטת ניה.

אחד האלמנטים התרפויטיים בטיפול בתנועה, כפי שעלה בסקירת הספרות, שלא נמצא לו אזכור במחקר על שיטת ניה הינו "אמפתיה קינסטטית" (צייס בתוך Sandel, 1993). יחד עם זאת, התמה שעלתה במחקר אודות "חשיבות הקשר עם המדריכה וההנחיה" עשויה לרמוז על קיום מידה מסוימת של אמפתיה קינסטטית גם בניה. מניסיוני, מדריכה רגישה העובדת על פי עקרונות השיטה ומרגישה את הקבוצה תדע להתאים את עצמה ואת הקבוצה לתנועתיות ולקצב של הרוקדות, וכן עשויה לבחור תנועות מהפרטים בקבוצה בדומה ל"פיקינג אפ" (Picking-up) של צייס (Sandel, 1993), על מנת להנכיח אותם בתנועת הקבוצה.

שוני מרכזי שעולה בין שני התחומים טמון בחשיבות העיבוד המילולי. טיפול בתנועה לפי שחר-לוי (2004) מגשר בין ההיבטים הבלתי מילוליים של האדם (הבאים לידי ביטוי בהבעה הגופנית והתנועתית שלו) לבין ההיבטים המילוליים, במטרה לאפשר הבנה ועיבוד של החיבורים בין חוויות גופניות ובין רגשות, זיכרונות ודמויות משמעותיות מופנמות. עיבוד היבטים אלו ועיגונם בתיאוריות פסיכולוגיות מסייע לאינטגרציה גופנית, רגשית וחברתית ועשוי להוביל לשינוי והתפתחות (שחר-לוי, 2004). מניסיוני והיכרותי עם שיטת ניה, החוויה נשארת במימד הגופני-רגשי, וייתכן כי אף במימד הקוגניטיבי כפי שראינו במחקר – המרואיינות מדברות ומבינות את התנועה הרגשית המתקיימת בשיעור וסביבו, ואולם, ההבנה והעיבוד המילולי של התנועה הרגשית על ידי שיחה עם המורה, כמו גם התנועה הקיימת בטיפול בתנועה מהגוף, לתנועה, להמשגה וחזרה לגוף וחוזר חלילה, נעדרת בשיטת ניה.

לסיכום, נראה כי אזורי הדמיון האירו והציפו גם את אזורי השוני והנפרדות בין הטיפול בתנועה ושיטת ניה, ומכאן נגזרים אזורי השלמה מעניינים ביניהם, שעשויים לענות על החלק השני של שאלת המחקר – כיצד ניה יכולה לתרום ולהעשיר את עבודת המטפל/ת בתנועה.



### 5.3 אפשרויות השלמה-שיטת ניה וטיפול בתנועה, וכיצד הניה יכולה להעשיר את המטפלת/ת בתנועה

ניתן לבחון את אפשרויות ההשלמה בין שני התחומים באמצעות שני כיווני התבוננות.

כיוון אחד הינו שכלול שיטת ניה כאפשרות לעבודה תרפויטית בתנועה, להרחבת תחום הטיפול בתנועה.

כפי שראינו בדיון על אזורי השוני בין התחומים, הדבר עשוי להתאפשר באמצעות שיכלול אלמנטים תנועתיים חופשיים, הוספת מרחב וזמן של תקשורת מילולית לעיבוד תנועתי-רגשי-קוגניטיבי, וכן נקיטת גישה שאינה מכוונת ואינה ממוקדת מטרות. בנוסף יש להגדיר את המורה לניה כמטפלת בתנועה (על כל המשתמע מכך), ואת המפגש כטיפול, וזאת על מנת לתת תיקוף מקצועי ואתי לעבודה התרפויטית.

כיוון שני המאפשר את העשרת תחום הטיפול בתנועה הינו שימוש באלמנטים משיטת ניה בתוך המפגש הטיפולי, הן באופן יחידני והן בקבוצה. להלן יפורטו מספר אפשרויות.

המבנה הקבוע של שיעור ניה- ההתחלה האיטית, האמצע הדינמי והסוף, וכן התנועה המובנית "The 52 moves" (Rosas, 2004) יכולים לשמש כחלק מהסטינג של טיפול בתנועה וכחלק מהמיכל הטיפולי. ההבניה עשויה להעניק למטופל רמה מסוימת של ודאות, ארגון וחיזוק הביטחון שלו, בתחילת התהליך הטיפולי או בתחילת כל מפגש טיפולי, בדומה לעבודתה של אוואן (Evan, 1991) שיצאה מהמבנה אל החופשי והיצרתי. המבנה הקבוע והתנועה המובנית יכולים לשמש כחלק מה'החזקה' וה'הכלה' הטיפולית שמאפשר המטפל. עבור חלק מהאנשים, ובעיקר בקרב אוכלוסייה נורמלית-נורמלית, הקושי והחשש לנוע באופן חופשי הוא כה מאיים ומשתק, עד שהוא עשוי לחסום אפשרות לתנועה מודעת וספונטנית במסגרת טיפולית.

שיטת ניה מושתתת על 9 טכניקות של תנועה משלושה עולמות תוכן (Rosas, 2004), המשכללות איכויות תנועה שונות ומגוונות הבאות לידי ביטוי במהלך שיעור ניה, ויוצרות חוויה הוליסטית שלמה והזדמנות להתפתחות נפשית-רגשית לצד התפתחות פיזית-תנועתית. איכויות תנועה אלו יכולות לאפשר למטופל במפגש הטיפולי לממש את הפוטנציאלים הגלומים בו והדרושים לצורך התפתחות והתמודדות עם מצבי חיים שונים (שחר-לוי, 2004). המפגש של המטופל עם קשת רחבה של איכויות התנועה הקיימות בניה, והצלחה להביא אותם לכדי מימוש, תוך יכולת לעבור ביניהם בצורה זורמת וגמישה, עשוי לתרום לחיזוק העצמי, לחוויה עוצמתית, מרגשת ועמוקה של 'להיות שלם'. בנוסף, שימוש במגוון הטכניקות התנועתיות יכול לשמש ככלי להרחבת הרפרטואר התנועתי. האחרון בפני עצמו יכול להוות חלק מהמטרות הטיפוליות, וביחד עם עיבוד מילולי בהתמודדות עם מצוקות נפשיות, עשוי להביא להקלה, שינוי והתפתחות של האדם. איכויות התנועה המוגדרות בניה עשויות לאפשר למטפלת/ת בתנועה להשתמש בהם כמעין שפה המעשירה את ההתבוננות במטופל, ולאפשר איתור של מצב גופני-רגשי ברגע נתון כמו גם באופן כללי. באופן דומה, ניתן להשתמש בטכניקות התנועה של ניה ככלי להתערבות טיפולית, בהתאם למצב הרגשי בו מצוי המטופל באותה נקודת זמן. הקטבים הבינריים בפרדיגמה (שחר-לוי, 2004) שהינם גם חלונות להתערבויות טיפוליות, יכולים לבוא לידי מימוש תנועתי מוחשי באמצעות תנועות ואיכויות מוגדרות מטכניקת ניה. כך למשל הלגיטימציה לעוצמיות ויילוד התנועה העוצמית-בליסטית (שחר-לוי, 2004) יכולים לבוא לידי ביטוי בטיפול בתנועה באמצעות תנועות מעולם הטאיקוונדו בשיטת ניה. דוגמא לכך הינה בעיטות, אגרופים בכפות הידיים ותנועה בליסטית החוצה. באופן דומה, יילוד המעבריות (שחר-לוי, 2004) יכול לבוא לידי ביטוי במעבריות מאיכות תנועה זורמת מתחום אומנויות המחול בניה, לדוגמא רגל מתוחה, לאיכות תנועה מתפרצת מעולם אומנויות הלחימה, לדוגמא בעיטה.

לסיכום, אזורי ההשלמה בין שיטת ניה לבין הטיפול בתנועה מעוררים את האפשרות לשימוש בניה ככלי להבניה, הן של התנועה והן של הסטינג הטיפולי, וכן להכלה, להחזקה, להפגת החששות בתחילת התהליך או בתחילת המפגש, כמו גם שימוש בניה ככלי אבחוני במידה מסוימת, וכלי מוחשי להרחבת הרפרטואר התנועתי-רגשי ולהתערבות טיפולית.

מטרת המחקר היתה לבחון אלמנטים טיפוליים משותפים לטיפול בתנועה ולשיטת ניה, בדגש על אוכלוסייה נירוטית-נורמלית. נמצא כי קיים דמיון בין ההיבטים הטיפוליים שמופו בסקירת הספרות לבין התמות שעלו במחקר המתארות ומייחדות את שיטת הניה. זאת, בנוסף לשתי תמות חשובות שעלו במחקר ולא נסקרו בסקירת הספרות, עשויות ללמד על האפשרות התרפויטית הקיימת בשיטת ניה. כמו כן, בחינת המשותף לשני התחומים האירה גם אזורי שוני ונפרדות, המעמידים את שיטת ניה כייחודית אל מול הטיפול בתנועה. ניתוח של אזורי השוני העלה אפשרות מעניינת להרחבת והעשרת עבודתו של המטפלות בתנועה על ידי שימוש באלמנטים מטכניקת ניה. ניה יכולה לשמש ככלי לחיזוק הסטינג הטיפולי, להבניה, להכלה, להחזקה, בתחילת התהליך הטיפולי או בתחילת המפגש הטיפולי, כמו גם כלי אבחוני במידה מסוימת, כלי להעשרת השפה התנועתית, וכלי מוחשי להתערבות טיפולית ולהרחבת הרפרטואר התנועתי-רגשי.

**5.5 מגבלות המחקר והמלצות למחקר עתידי**

למחקר הנוכחי מספר מגבלות שניתן להתגבר עליהן במחקר עתידי. ראשית, מדובר במדגם קטן מאד, מחקר עתידי חשוב שיכלול מספר רב של מרואיינים/ות ובטוח גילאים רחב. שנית, המרואיינות היו נשים, במחקר עתידי כדאי לכלול גם את המגדר הגברי. בנוסף, שיטת ניה מתפרסת במדינות בכל העולם, מחקר עתידי יכול להיתרם מראיונות גם מעבר לגבולות המדינה. מגבלה אחרונה קשורה בראשוניותו של נושא המחקר. מחקר זה הינו ראשון מסוגו הבוחן את נקודות המפגש בין שיטת ניה לטיפול בתנועה, ולכן ישנם היבטים רבים שעוד ניתן להעמיק בהם במחקרים עתידיים כגון: מחקר כמותי ואיכותי נרחב על שיטת ניה כאפשרות טיפולית, חידוד אזורי השוני ואפשרויות נוספות להרחבה והעשרה של תחום הטיפול בתנועה דרך שיטת ניה.

**5.6 סוף דבר בנימה אישית**

בילדותי הייתי מחוברת לגופי. רקדתי בלט וגיאז ואפילו ג'ודו. בבגרותי נטשתי את גופי. לצערי. ביחד עם הגוף נעלמו גם חיוניות, חיות, כיוון ויעוד. התרחקתי מעצמי. למדתי רבות, עסקתי בתחומים עסקיים מעניינים, התקדמתי, התפתחתי – אך האם באמת התפתחתי? מתישהו בפנים התעוררה כמיהה למשהו אחר. כמיהה לגוף, לתנועה, לריקוד. שנים של חיפוש, של ניסוי ותעייה הובילו אותי לבסוף לשיעור ניה. דמעות הציפו את עיניי באותו שיעור, בדיוק כמו אלו המציפות אותי גם ברגעים אלו ממש של כתיבת שורות אלו. התחושה המורגשת החזקה כל כך מבפנים של "מצאתי". אז, עדיין לא הבנתי את משמעות ה"מצאתי". השתתפתי בשיעורי ניה במקביל לקריירה שהחזקתי, ומהר מאד הגעתי למסלול ההכשרה בניה. הפכתי למורה. הייתי זקוקה לשתי הכשרות (במקום אחת) ולווי צמוד של מורתי הדגולה, כדי לרכוש את הביטחון הנדרש לי על מנת להעזי וללמד. מספר שנים החזקתי בשני הכובעים, עד שנפשי אמרה די. התקרבותי עוד ועוד לעצמי, למדתי, התפתחתי, והפעם ידעתי שזה באמת. ניה היתה נקודת מפנה בחיי. חוויתי תהליכים נפשיים עמוקים שנגזרו מתנועת הגופנפש שלי, והייתי עדה לתהליכים דומים שהגיעו לאוזניי מחברות מורות לניה, מהרוקדות בשיעוריי כמו גם בשיעורים של מורות אחרות. ההבנה העמוקה של האפשרויות לצמיחה, להתפתחות ולבריאות דרך החיבור בין הגוף לנפש; עוררה אצלי תשוקה, סקרנות, רצון להמשיך ללמוד ולחקור. האפשרות ללמוד ולעסוק בטיפול בתנועה בצבצה בתוכי עוד לפני גילוי הניה. אז, לא הבנתי עדיין את 'תחושות הבטן', והאפשרות לשינוי כל כך דרמטי בחיי נעלמה כלעומת שהופיעה. עם הניה, הבשילה בתוכי גם האפשרות כמו גם הרצון העז ללמוד טיפול בתנועה, להעמיק את ידיעותיי בתחום הנפש, ולהתמקד בחיי בתחום המשלב תנועה וריקוד עם תהליכים נפשיים-רגשיים לריפוי.

לעבודה זו יצאתי מתוך עניין מקצועי ואישי. עמדתי הכפולה כמורה לניה וכמטפלת בתנועה בהתהוות היו לי לאתגר. נעתי בין עמדות שונות וחוויתי בלבול המאפיין מטפלים בתחילת דרכם כמו גם גישות שונות ומגוונות בתחום הטיפול בתנועה. כולי תקווה שהמקצוע שבחרתי ימשיך להתפתח ולתרום לבריאותם של אנשים כי "לחיות הוא אחד הדברים הנדירים ביותר, רוב האנשים פשוט קיימים" (אוסקר ווילד).

## 6. רשימת מקורות

ברקאי, יעל. (2013). המחול המחלים אותנו. עבודתה של ירדנה כהן ותרומתה לתחום הטיפול בתנועה ומחול. מחול עכשיו, גיליון מס' 24.

גרוס, א. (2005). מבוא לטיפול בתנועה. בתוך א. אור וד. אמיר (עורכות) בשפה אחרת: תרפיה באומנות. סיפורי טיפול. הוצאת מודן.

האגודה למלחמה בסרטן: [www.cancer.org.il](http://www.cancer.org.il)

הזמנה ליום עיון <http://cancerinfo-davidoff.co.il/vault/agudaShahala.pdf>

ויניקוט, ד.ו. (2009) / עצמי אמיתי, עצמי כוזב. הוצאת ספרים עם עובד בע"מ, תל אביב.

חודורוב, ג. (1994). תרפיה במחול ופסיכולוגיה של המעמקים: הדמיון המניע. הוצאת "אח", קרית ביאליק, ישראל.

יאלום, א. (2005). טיפול קבוצתי, תאוריה ומעשה. כנרת, זמורה-ביתן, דביר. ישראל.

ניק טוטון. (2012). פסיכותרפיה ממוקדת גוף. הוצאת "אח", קרית ביאליק, ישראל.

פיין, ה. (2004). מחול ותנועה יוצרת בעבודה קבוצתית. הוצאת 'אח'.

רזין, ד. (2005). משק כנפיים אל האור. בתוך א. אור וד. אמיר (עורכות) בשפה אחרת: תרפיה באומנות. סיפורי טיפול. הוצאת מודן.

פלדנקרייז, מ. (2012). הנסתר שבגלוי. מעיקרי "שיטת פלדנקרייז". אגודת המוסמכים בשיטת פלדנקרייז. ישראל

קהילת מורות ניה ישראל: [www.facebook.com/groups/group page](http://www.facebook.com/groups/group%20page)

שחר-לוי, י. (1989). גילוי וכיסוי בלשון הגוף: מבט לעולם הטיפול בתנועה. שיחות, כרך ד', חוברת מס' 1, עמ' 25-31.

שחר-לוי, י. (2004). מהגוף הגלוי לסיפור הנפש הסמוי: פרדיגמה תנועתית-נפשית לטיפול בתנועה ולניתוח שפת התנועה הרגשית. ירושלים: הוצאת יונה שחר-לוי.

שקדי, א' (2003) / מילים המנסות לגעת. תל אביב: רמות אוניברסיטת תל-אביב.

Adler, J. (2006). *From autism to the discipline Authentic Movement*. Galiano Island, B. C.

Chaiklin, H. (Ed). (1975). *Marian Chace: Her Papers*. Colombia: American dance association. pp.7-14.

Chaiklin, S. (1975). *Dance Therapy*. In Ariet (Ed.) *American Handbook of Psychiatry*. New York: Basic Books.

Erfer, T, Cohen, S, & Berkowitz, J. (2012). Dance / movement therapy & Nia: More than just dance. *The official newsletter of the American Dance Therapy Association*. Vol. 46. Issue 1.

Evan Blanch (1991). An interview with Blanch Evan. Benov. *Collected works by and about Blanche Evan, unedited*. Blanche Evan Dance Foundation, US. pp.186-193

Goodwill, W. S. (2005). *An introduction to medical dance/movement therapy; health care in motion*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley.

Isadora Duncan (1970). *The Art of the dance*. Theatre Arts Books

Levy, F, J. (1988). *Dance movement therapy: a healing art*. Reston, VA: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.

Lalande, L, Bambling, M, King, R, Lowe, R. (2012). Breathwork: An additional treatment option for depression and anxiety? *Springer Science +Business Media, LLC*. J Contemp Psychother 42: 113-119.

Loman, S. & Merman, H. (1999). The KMP as a tool for Dance/Movement Therapy. In J. Kestenberg, S. Loman, P. Lewis & K.M. Sossin (Eds.), *The meaning of movement*. New York: Routledge.

Lowen, A. (1977). *The way to vibrate health: a manual of bioenergetics exercises*. New York: Harper Colophon.

Rosas Debbie & Carlos (2004). *The Nia technique*. Harmony Books, New York, US.

Rosas Debbie && Carlos. (2001). *The White Belt Manual*. The Nia Technique. US.

Web site: [www.nianow.com](http://www.nianow.com)

Schmais, C. PhD. (1981). Group development and group formation in dance therapy. *The arts of psychotherapy*, vol. 8, 103-107, Ankho International Inc. US.

Susan, L. Sandel, Sharon Chaiklin and Ann Lohn. (1993). *Foundations of dance/movement therapy: the life and work of Marian Chace*. Columbia, Md: The Marian Chace Memorial Fund of the American Dance Therapy Association.

Susan, L. Sandel. (1993). *Foundations of dance/movement therapy: The process of empathic reflection in dance therapy*. Columbia, Md: The Marian Chace Memorial Fund of the American Dance Therapy Association.