



מודעות הלוחם

שיטת פלדנקרייז

שכלול היכולת
מודעות דרך תנועה



מדריכי תנועה
לגיל הזהב

מוטי נתיב

וינגייט 2015

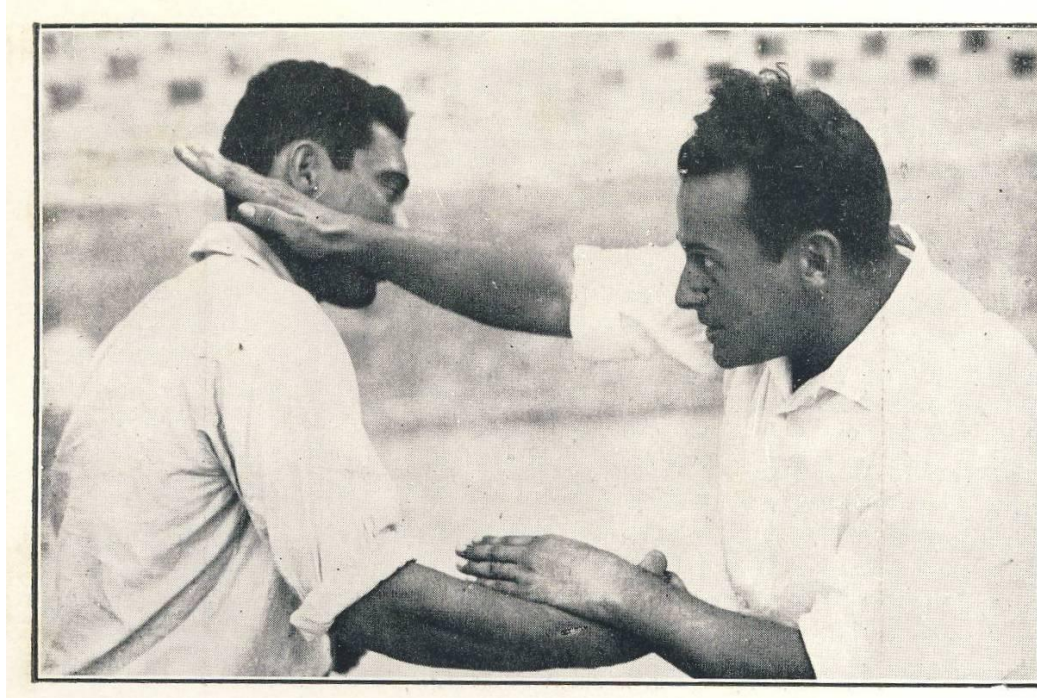
Ahead of his time



**“Feldenkrais was ahead of his time and he is
still ahead of his time”**

Prof. Ari Lipkin - March 2011

Dr. Moshe Feldenkrais (1904-1984)



משה פלדנקרייז 1930 – Jiu-Jitsu והגנה עצמית

Dr. Moshe Feldenkrais (1904-1984)



שיטת פלדנקרייז

הגדרה - השיטה מכוונת ל**שכלול**
ה**פעולה** של בני אדם, באמצעות
הגברת ה**מודעות** שלהם ל**תנועת**
הגוף.

שיטת פלדנקרייז

מטרה - גילוי של אפשרויות יעילות
חלופיות/נוספות לפעולה והפנמתן.

שיטת פלדנקרייז

למידה/הוראה - באמצעות הנחיות
מילוליות (מודעות דרך תנועה)
או באמצעות הכוונה במגע עדין
(אינטגרציה פונקציונלית).

שיטת פלדנקרייז

תוצאה - תתאפשר פעולה יעילה
ומועילה למרות מגבלות
ונסיבות מגבילות תוך הגדלת
השימוש ב פוטנציאל הגופני כך
שהדימוי העצמי מתרחב.

דמות עצמו

"אנו פועלים לפי הדמות של עצמו"

"דמות זו של עצמו באה לנו בחלקה מן
התורשה, בחלקה מן החינוך ובחלקה מן
החינוך העצמי"

ד"ר משה פלדנקרייז –

'שכלול היכולת, הלכה ומעשה' - 1967

דוד בן גוריון – בעמידת ראש בגיל 71



האם הגילוי של עמידת הראש השפיע על
קבלת ההחלטות של דוד בן גוריון?

מרכיבי הפעולה



❖ מחשבה

❖ רגש

❖ תחושה

❖ תנועה



פונקציות שכליות:
הבנה של טוב ורע,
של הניגוד בין ימין ושמאל,
הבחנה בסדר דברים,
ידע וזיכרון וכו'

תחושה

❖ מערכות חישה חיצוניות: שמיעה, ראייה, טעם, ריח וחוש מגע (מישוש).



❖ מערכות חישה פנימיות:
חוש קינסתטי (תנועתית),

הכולל את ההתמצאות במרחב, התזמון
והמהירות, וגם את הכאב, וחוש ווסטיבולרי
(שיווי משקל).



❖ רגשות שכיחים – כגון אהבה,

שמחה, עצב, כעס וכו'

❖ רגשות הערך העצמי – נחיתות,

דיכאון, שאפתנות, אדישות, חוסר

סבלנות וכו'

❖ ביטחון עצמי, פחד, חרדה

❖ תנועות שינוי בתנוחה של אברי הגוף
וביחס ביניהם, ותנועות העתקה
של הגוף בזמן ובמרחב.



❖ תנועות נשימה, אכילה, דיבור...

❖ תנועות מוסתרות של אברים פנימיים:
פעילות הלב, מחזור הדם, עיכול וכו'

מה היא פעולה?

ארבעה רכיבים משתתפים בפעולה



אחדות נפש וגוף

"לטענתי, אחדות של נפש וגוף הינה
מציאות אובייקטיבית.

אלה אינן ישויות שמתייחסות זו לזו באופן
כזה או אחר, אלא כשלמות בלתי נפרדת
בעת פעולה."

משה פלדנקרייז – פרקים בשיטתי

חינוך מחדש

"כדי שהשינוי יהיה ממש, הכרח הוא להביאו באורח שיאפשר לגוף ולרוח להשתנות בעת-ובעונה-אחת."
"יתרון חשוב של הגישה באמצעות התנועה אל אחדות הגוף והרוח נובעת מהעובדה שהבעת השריר היא פשוטה יותר, קונקרטי יותר וקל יותר לאתרה. כמו כן קל יותר, לאין-ערוך, להביא את המתרחש לתודעתו של אדם, ועל כן תהיה התנובה של גישה זו מהירה יותר ותוצאותיה ישירות."

דר' פלדנקרייז, קופנהגן 1958

תנועה וטיעון הקוגניטיו

"I think, therefore I am"

"I move, therefore I am"

תבניות תנועה (פעולה)

❖ אינסטינקטיביות (מורשות)

❖ נלמדות (אוטומטיות)

❖ מודעות (מכוונות)

❖ מותנות (מושפעות)

תנועה אפקטיבית במרחב

שליטה על המשתנים של:

תזמון – מתי

כיוון – לאן והיכן

טווח – לאן והיכן

מהירות – לאן והיכן

מאמץ – כמה כוח

מה זה מודעות תוך כדי פעולה

איך מבוצעת הפעולה?

מה משתתף ותומך ומה מתנגד וחוסם?

האם נעשה האפשרי? (הפוטנציאלי הנוכחי)

האם מבחינים בהרגלי/אוטומטי?

האם הפעולה מתוזמנת (פנימית וחיצונית)?

האם הפעולה מכוונת (במסלולה), מבוצעת

בטווח, במהירות ובמאמץ מתאימים?

מודעות דרך תנועה - איך

- ❖ לנוע תוך הקשבה/תשומת-לב לגוף
- ❖ לנוע במהירות מתאימה ללמידה
- ❖ לנוע בגבול הנוחיות וללא כאבים
- ❖ לנוע ללא מאמצים מיותרים (חוק וובר-פכנר)
- ❖ לנוע ללא שיבוש הנשימה (הנשימה לא מפריעה לתנועה, והתנועה לא מפריעה לנשימה)

גילוי אפשרויות חדשות לתנועה – הגנה על הזיכרון ושיפור

- ❖ "מחקרים רבים מצאו שרכישת השכלה **ותרגול מוחי** הם הגורם המשמעותי ביותר שמגן על המוח מפני התפתחות הפרעות זיכרון ודמנציה", אומרת פרופ' רבקה אינזלברג, רופאה בכירה במחלקה הנורולוגית ומכון סגול למדעי המוח במרכז הרפואי שיבא.
- ❖ לדברי ניצה אייל, חוקרת במכון הרצוג באוניברסיטת תל אביב, המתמחה בנושא זיכרון, מרכיב חשוב בשיפור הזיכרון – **חידוש**. המוח שלנו חייב לקבל כל הזמן **גירויים חדשים**, ולכן צריך להשתדל לעשות דברים חדשים, אפילו פעוטים, מדי יום.

יציבה טובה ופעולה יעילה

תחושות בפעילות יעילה: העדר מאמץ, העדר התנגדות, נוכחות של ההפיכות, נשימה זורמת בטבעיות

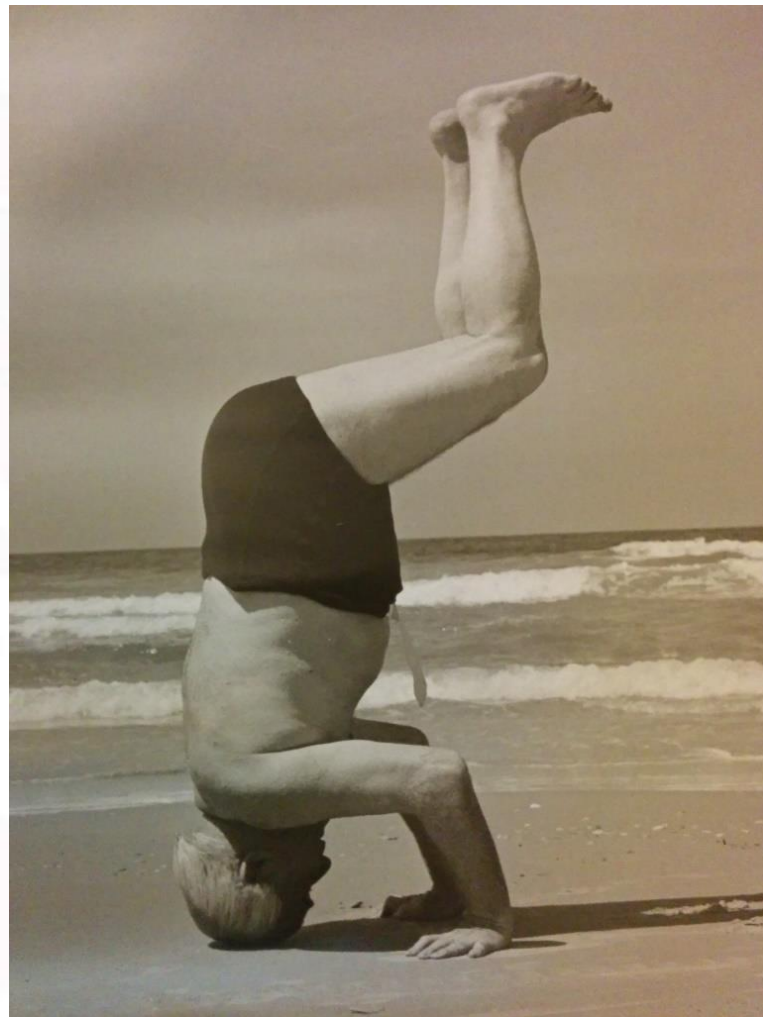


דוד בן גוריון – בעמידת ראש בגיל 71

"פלדנקרייז נסע לששה שבועות
ללונדון. תרגיליו האחרונים אתי היו
להעמידני על הראש. בנוכחותו לא
הצלחתי לעשות זאת כהוגן.

ופה רק נתברר לי הסוד: **מכיוון שלא
פחדתי מפילה – לא נפלתי, ומצאתי
את העמידה הנכונה"**

דוד בן גוריון, במכתב לרננה בתו, ביום בו
הצליח לעמוד על הראש. ב-15.9.1957.



נפילות ופציעות אצל קשישים

❖ אחד מכל שלושה קשישים (מגיל 65) נופלים לפחות אחת לשנה, ובכך הופכים את הפציעה כתוצאה מנפילות לאחת הבעיות הנפוצות ביותר אצל אוכלוסיית הקשישים בעולם.

שיווי משקל רופף

❖ שיווי המשקל הרופף הוא השולט בכל ההתנהגות המכנית של הגוף האנושי

❖ שיווי המשקל הרופף הוא מעיקרו **מצב דינמי** שבאמצעותו עוברת המערכת כולה בכול אחת מן הפעולות דרך מעין תחנה, שבה היא עורכת את חישובי ההתייחסות שלה ומתאימה את כל הכלים הרגישים **לכוח המשיכה**, על-מנת לשפר את **יחסה למרחב ואת תזמונה**.

הגוף והתנהגות הבוגרת / יציבה זקופה ופעולה (1949)

יציבה = יציבה דינמית

תחילת תנועה בשדה הגרוויטציה

- ❖ לחמישה כיווני יסוד ללא מאמץ וללא הכנה מוקדמת
- ❖ במהירות של הכוונה לנוע

הפיכות במסלולה של התנועה

- ❖ עצירת תנועה
- ❖ המשך תנועה לאותו כיוון
- ❖ שינוי (היפוך) כיוון התנועה

עקרונות בהוראה

- ❖ הדרגתיות, מן הקל אל הכבד, מהפשוט למורכב.
- ❖ מהאיטי למהיר – מתחילים ללמוד בתנועה איטית. להבחין בין חיפזון למהירות.
- ❖ כיוון – חשיבות לכיוון התנועה ולא גודלה
- ❖ גבול הנוחיות – להפסיק את התנועה במקום שלא נוח, כואב.
- ❖ מגבלות ואילווצים.
- ❖ שינוי פוזיציה על אותה פעולה.
- ❖ הפרדה ואיחוד.

עקרונות בהוראה

- ❖ נשימה – מתואמת לתנועה
- ❖ אוריינטציה
- ❖ הפיכות
- ❖ תנועה צמידה יחסית
- ❖ דיסטאלי - פרוקסימאלי
- ❖ הנחיה וורבאלית, הדגמה, תמיכה במגע
- ❖ שימוש בדימויים

שיטת פלדנקרייז

הגדרה - השיטה מכוונת ל**שכלול** ה**פעולה** של בני אדם, באמצעות הגברת ה**מודעות** שלהם ל**תנועת הגוף**.

מטרה - גילוי **אפשרויות חלופיות/נוספות** לפעולה.

הלימוד - באמצעות הנחיות מילוליות (**מודעות דרך תנועה**) או באמצעות הכוונה במגע עדין (**אינטגרציה פונקציונאלית**).

תוצאה - תתאפשר פעולה יעילה ומועילה למרות **מגבלות ונסיבות מגבילות** תוך הגדלת השימוש ב**פוטנציאל** הגופני כך ש**הדימוי העצמי** מתרחב.

תודה!

Email: moti-nativ@bujinkan-israel.co.il

Facebook – Bujinkan Shiki Dojo

050-6232-499