

יום שלישי 26 ספטמבר 2023
י"א תשרי תשפ"ד

להעצים את הגוף ואת הנפש היתרונות של שיטת הריקוד ניה (NIA) עבור אנשים עם מוגבלות

על פי ארגון הבריאות הבינלאומי "ההנאה מרמת הבריאות הגבוהה ביותר שניתן להשיגה היא אחת מזכויות היסוד של כל אדם ללא הבדל גזע, דת, השקפה מדינית ומעמד כלכלי או חברתי."

בשנים האחרונות הולכת וגוברת המודעות הציבורית והאישית לשינוי באורח החיים היושבני והכנסת פעילות גופנית כחלק מאורח חיים בריא. 'יוֹשְׁבָנוּת' (behavior sedentary) - כל התנהגות בערות הכרוכה בהוצאת אנרגיה מינימאלית שכיבה, ישיבה, צפייה במסכים. אורח חיים יושבני, הוא אחד מגורמי התחלואה והתמותה המובילים בעולם המערבי, נקשר בין היתר לסוכרת, מחלות לב וכלי דם, סרטן ועוד. ארגון הבריאות העולמי הוציא בשנת 2020 המלצות לפעילות גופנית ולמניעת יושבנות עבור כלל האוכלוסייה. כיום מומלץ על לפחות 150 דקות של פעילות גופנית שבועית.

ניה ואנשים עם מוגבלות

אורח חיים יושבני מאפיין אנשים עם מוגבלות במסגרות יום כתוצאה מריבוי שעות ישיבה, מיעוט פעילות ומעוט מרחבים לפעילות. יש חשיבות במסגרות אלו להעלות המודעות לשילוב פעילות גופנית כחלק משגרת היום ממש כמו שגרות אחרות, כגון ארוחות במהלך היום, שיפור ויצירת תנאים פיזיים ייעודיים לקיום פעילות מותאמת ומכבדת.

ריקוד, משמש שפה אוניברסלית של ביטוי וחיבור, חוצה גבולות ומקרבת בין אנשים. עבור אנשים עם מוגבלות, שיטת הריקוד NIA (Non-Impact Aerobics) - מציעה דרך ייחודית וכוללת לחוות את היתרונות של הריקוד. ניה, תרגול גוף-נפש המשלב אלמנטים של כושר, ריקוד, אומנויות לחימה ומיינדפולנס, וזכה להכרה בפוטנציאל הטיפולי שלו.

במסמך זה נסקור את היתרונות הרבים ששיטת הריקוד ניה מביאה לאנשים עם מוגבלות. העקרון הבסיסי של השיטה הוא הנאה בתנועה. זה סוד הכושר הגופני, להנות ולא לנוע במכניות ולפי כללים אלא בצורה חופשית תוך כדי יצירת תקשורת והבעה פנימית. השיטה מזמינה ומעודדת הקשבה פנימית במטרה לזהות הנאה ולערב גם את הצד הרגשי ולא רק הפיזי, בתנועה. פילוסופיה זו מתאימה במיוחד לאנשים עם מוגבלות, המדגישה אורח חיים בריא, חיזוק וריפוי הגוף והנפש, רגיעה ומודעות לצורכי הגוף, הבעה עצמית, כושר, עיצוב, שיפור קואורדינציה ושחרור במשך 45 דקות של ריקוד, מובנה וגם חופשי, לצלילי מוזיקה מגוונת וסוחפת. ניה מתאימה לכולם ואין צורך בניסיון קודם.

ניה כבעלת יכולת לשיפור כשורי למידה

שיטת הריקוד ניה מחושפת את המשתתפים לחוויה הוליסטית של גוף-נפש המאתגרת את היכולות שלהם. על ידי שילוב כוריאוגרפיה, קצב וקואורדינציה, אנשים עם מוגבלות יכולים לשפר את הזיכרון, הריכוז. הלמידה החזרתית של תנועות ריקוד, מטפחת גמישות מחשביתת ויכולת הסתגלות.

ניה - שיטה נוספת לשיפור תנועתיות וכושר גופני

שיטת הריקוד ניה היא דרך עדינה אך יעילה לשיפור הכושר הגופני. NIA משלבת אלמנטים של פעילות גופנית הכוללים אימוני כוח וגמישות, היא מקדמת בריאות כללית וחיוניות. עבור אנשים עם מוגבלות, השיטה יכולה לסייע בשיפור המיומנויות התנועתיות, נייחות ולהוביל לשיפור במיומנויות יומיומיות.

ניה כמנוף לתודעה לגוף

ניה מדגישה ומחזקת תנועה מודעת, מעודדת את המשתתפים לשים לב לגופם לרגשותיהם ולתחושותיהם. למידה זו, המחברת בין התודעה הגוף והנפש, יכולה לתרום לשיפור ויסות עצמי ושליטה רגשית.

ניה כמקדמת רווחה רגשית

מחקרים רבים מעידים על העובדה כי לריקוד יש השפעה עוצמתית על רווחה רגשית. עבור אנשים עם מוגבלות, החוויה העשירה החושית של ריקוד ניה יכולה לסייע בהפחתת מתח, חרדה ודיכאון. השמחה והחוויה המוזיקאלית, בשילוב עם ההקשבה ומודעות לגוף, יכולות להגביר את ההערכה העצמית ולקדם דימוי עצמי חיובי.

ניה כמעודדת ביטחון והביטוי העצמי

באמצעות שיטת ניה אנשים עם מוגבלות יכולים לבטא את עצמם בצורה יצירתית ואותנטית. ביטוי עצמי זה לא רק מגביר את הביטחון העצמי אלא גם מעודד סגור עצמי. ככל שהמשתתפים נעשים יותר נוחים עם גופם ותנועותיהם, הם מקבלים תחושת מסוגלות והעצמה.

ניה- מעודדת קשרים חברתיים

אופי הפעילות הקבוצתית, מספקת הזדמנות לאנשים להתחבר עם אחרים, לטפח תחושת שייכות אינטראקציה חברתית, מיומנויות תקשורת ואינטליגנציה רגשית. קשרים אלו חורגים לרוב מעבר לסטודיו לריקוד, ויוצרים רשת תומכת של חברים ועמיתים.

ניה- שיטת תנועה בעלת יכולת הסתגלות והכלה

אחד המאפיינים המגדירים של שיטת ניה הוא יכולת ההסתגלות של הגוף אליה. המדריכים יכולים לשנות את התנועות והשגרה כדי להתאים לצרכים וליכולות הספציפיות של משתתפים. יכולת זו מבטיחה שכולם יוכלו לחוות את השמחה והיתרונות של הריקוד, ללא קשר למגבלות הפיזיות או הקוגניטיביות.

סיכום

שיטת הריקוד ניה טומנת בחובה יתרונות עוצמתיים עבור אנשים עם מוגבלות קוגניטיבית. היא מציעה מגוון רחב של יתרונות פיזיים, רגשיים וקוגניטיביים. השתתפות בפעילות ניה ניתנת להתאמה, המשתתפים יכולים לשפר מיומנויות מוטוריות, רווחה רגשית, כושר גופני ואיכות חיים כללית. ריקוד ניה מעצים אנשים ומעשיר את חייהם של אלה שחווים את השמחה בריקוד לצידם. זוהי עדות לכוח הטרנספורמטיבי של תנועה, מיינדפולנס וקהילה.

כתבה : **שרון גנות**, מנהלת ידע ומחקר, קרן שלם

מאמר זה נכתב בעקבות רשמים ותיאורים שקראתי על ידי אנשים שונים ברחבי הרשת. הוא מייצר סינתזה בין יתרונות ידועים הקשורים בריקוד, מוגבלות קוגניטיביות ושיטת הריקוד NIA

קראו והעירו :

כרמית כהנא, פיזיותרפיסטית ראשית, מערך שירותי הבריאות, משרד הרווחה והביטחון החברתי
מיקי כהן, סמנכ"ל פיתוח פיזי, קרן שלם