



אילן לב | Ian Lev

מגיע שלב בחיים שבו אתה יודע ומשוכנע, שהשקפת עולמך התעצבה. אתה בטוח, שלכאן או לכאן למדת ואתה יודע פחות או יותר כל מה שאפשר ללמוד ולהבין על עבודתך ועל עיסוקך בחיים.

אם אתה סקרן ודואג לשמור על מידה כלשהי של פתיחות, תמיד כדאי להשאיר חלון קטן, אפילו חריץ, לרעיון חדש שיכול להשפיע על דעותיך ולהציף אותך בסימני שאלה. אז יצוצו מחשבות טריות ולא קונוונציונליות, שייתנו פתח לתהליכים לא מוכרים. אם כשההזדמנות הזאת מגיעה אתה בר מזל ויודע לנצל ולחנף אותה, הרבה דברים טובים מתחילים לקרות...

אי שם, עמוק בחיי המקצועיים, לאחר שנים רבות שבהן ליוויתי – מתוך התמחות בפילאטיס שיקומי ועבודה עם פיסיותרפיסטים בישראל ובעולם – שיקום של רקדנים מקצועיים מפציעות שונות ומגוונות, פגשתי בשיטתו של אילן לב. השיטה עוסקת בשיפור יכולות אנושיות ובהסרת מגבלות של קשיים תפקודיים, מטפלת במגבלות מוטוריות ומנטליות ופותרת קשיים המתלווים לפגמים, פגעים ונכויות. הטיפול עונה על בעיות במחזור הדם בגוף (סירקולציה), מבטל כאבים ופותר בעיות של שלד, מפרקים ועוד. בשבילי, הלמידה של שיטת לב דומה ללמידה של אמנות לחימה מהמזרח הרחוק, בדומה לג'ו ג'יטסו. כלומר, למידה של תנועה מאוד רכה אך בו זמנית מאוד

שיטת הטיפול של אילן לב

אלדד מנהיים

של אדם מבוגר ששיערו הלבין, מציץ גוף נערי ושובב. התנועה שלב מפיק מגופו משלבת שני גורמים מנוגדים, שאותם אפשר לכנות "רישול אלגנטי". המטופל שוכב על מיטת טיפולים הנושאת את שמו של מציאה, משה פלדנקרייז. על סמך שיטתו המקורית של פלדנקרייז, המשיך לב והגה את שיטתו שלו.

לב ישוב על כיסא, שתי רגליו נטועות עמוק ברצפה. בדומה לרקדן המשתמש בפלייה כדי לנתר לגובה, המטופל משתמש ברטטים שנובעים מכדור הארץ כדי לשלח את האנרגיה ואת התנועה אל גופו של המטופל.

מרפקיו נעולים, כדי שהתנועה המגיעה מהאגן

פונקציונלית ומדויקת. בהתחלה היה קשה להבין ולקבל את הרעיונות שעסקו כביכול בתנועה מופשטת בתוך הגוף, ללא יעדים מקומיים כמו בפילאטיס. בשיטת לב לא עובדים על קבוצת שרירים מקומית, אלא אך ורק בהתייחסות למכלול כולו.

לב החל לטפל ברקדני להקת בת שבע לפני כ־12 שנה. לאחר שנפגש עם הרקדנית הראשונה החל לעבור מין באזז בין הרקדנים ונוצרה כת קטנה של מעריצים, שהשתמשו בלקסיקון חדש של ביטויים בהתייחס לגופם. אט אט החלו הטיפולים לבוא לביטוי בפעילות השוטפת של הרקדנים. מתוך תצפית על רקדנים שנראו חלשים מעט, זיהיתי צמיחה, התחזקות ושכלול.

וכך נראה לב בפעולה: בתוך מעטפת חיצונית

דרך השכמות לא תלך לאיבוד. המטפל מפעים תנועה אל תוך גופו של המטופל, בעוד הוא עצמו רוכב על התנועה הנוצרת ללא מאמץ. אם המטפל מוצא את הפעימה הנכונה והמדויקת של גוף המטופל, התנועה נראית כמו סימולציה של לב המפעיל את מחזור הדם.

ממציא השיטה מדמה את הטיפול לרכיבה משותפת של המטפל והמטופל על גל אינסופי של תנועה. ניכר לעין, שאף על פי שבגופו של המטופל נוצרת תנועה רבה במשך הטיפול, גופו של המטפל אינו מפעיל מאמצים מיותרים. התנועה מכוונת, מדויקת ומובילה את הגוף מתחנה לתחנה. בכל תחנה אחרי הטיפול משתחררת "האחיזה הישנה", ונוצר איזון חדש וטוב בגוף.

אחת החוויות המשמעותיות של המטפל היא

לחוש כיצד הגוף של המטופל "נמס" תחת ידיו. המפרקים נעשים גמישים, טווח התנועה גדל, הגוף מגיע למחוזות שאבדו ונשכחו. לעתים קרובות הדבר דומה לדואט של שני בני זוג מיומנים, הרקדים בוורטואוזיות ללא מאמץ נראה לעין.

השיטה

ברור לנו תפקידה המרכזי של התנועה בהווייתנו, ולכן אנחנו מצווים להמשיך ולחקור את כל ביטויי-השפעה, לאמץ כל גילוי חדש בנדון ולעשותו מנוף מרכזי ליעול תפקודנו. לב טוען שחיות הגוף גדלה עם שיפור התנועתיות. התנועה כשלעצמה אינה ניתנת לזיהוי. תנועה אמורה להניע גופים, אך אין אנו מסוגלים לזהות בהם את התנועה עצמה. אנחנו מזהים את התקיימותה של התנועה על גופנו ואל תוכו ואת השפעתה על כל הסובב אותנו, אבל איננו יודעים איך היא נראית או איך למדוד אותה.

הטענה היא שזרימה טובה יותר של תנועה דרך הגוף משפרת את היכולת שלנו. היא מאירה את הגוף כאילו שלחנו אלומות אור להבהיר למוח אזורים חשובים. היא משפרת תרשימים של מערכים בלתי פתורים בגוף ומבליטה ליקויים בתפקוד. התנועה כמו היתה גלי רדאר שבאו לשרטט מחדש את תמונת השטח ותפקודיו. בתור שכזו, התנועה היא כלי טיפולי מיוחד באופיו.

הרעיון המרכזי שעליו מסתמך הטיפול מתבסס על כך שמערכת העצבים המרכזית, בתפקידה הנוסף כמערכת בקרה, מעבירה מסרים חדשים מן הגוף אל המוח, היישר אל התת מודע שבמוח הסנסורי. המוח הלוגי מהווה מכשול מובנה בקליטת מידע חדש ולא מוכר. המוח הסנסורי, כדוגמת קליטה בהיפנוזה, עוקף את המכשול הזה. קליטה ישירה זו מחוללת תהליך של למידה עמוקה ואינטנסיבית.

מה בין לב לפלדנקרייז

התוספות המשמעותיות בשיטתו של לב בהשוואה לשיטה של פלדנקרייז הן חידוד והבהרה של תבניות הפעולה שהגוף מבצע ובעיקר של "שרוולי התנועה". לפי שיטת לב, התנועה חוצה את גופנו באמצעות מה שאני מכנה "שרוולי תנועה". אלו הן שתי "אוטוסטרודות" החוצות את גופנו באלכסונים גדולים, מכף רגל ועד ראש. הן מתחילות בכפות הרגליים, עוברות במפרקי הרגליים, באגן, בחוליות עמוד השדרה, בשכמות ובכתפיים ומגיעות עד לכף היד הנגדית. יש ביניהן קשרים ואף הסתעפויות רבות, כמו בכל רשת כבישים או מערכת נהרות.

שימוש נאות ב"שרוולי התנועה" פותח פתח להבנה חדשה של כל הכרוך בפעילויות גופנו: את מושגי המאמץ מחליפים מושגי "רכיבה". אנו מוזמנים

"לרכוב" על התנועה, כפי שעושים עופות נודדים, סירות מפרש, גולשי גלים ורוכבי סוסים.

"הרכיבה על התנועה" אינה כרוכה במאמץ רב. היא מנצלת תנועה שמקורה מחוץ לגוף, דוגמת הרטטים המתקבלים מרצפת כדור הארץ. בהשוואה למאמץ המבוצע הכרוך ביצירת תנועה המופקת מתוך גופנו פנימה, יש לה יתרון ברור. את היתרון הזה ניתן לחשב במונחים של פונקציה מתמטית, המבוססת על הבנת התהליכים המוטורי-פיסיקליים.

לא כאן המקום לפרט פונקציה זו, אבל ההבדל בין ההפקה הפנים-גופית לבין ההפקה החוץ-גופית של התנועה בגופנו הוא כה משמעותי שראוי להעמיק ולחקור בו. בטיפולים מתגלות תובנות בעניין זה והתפקודים האנושיים עוברים מהפכה של ממש.

לב מסתייע במנפים, בבריחים, בצירי גלגול והתנועה, כדי לחולל הרבה תנועה בגוף המטופל. לדוגמה, המטפל יושב בפיסוק רחב, מרפק יד אחת שלו מקבל דחיפה מברכו, שולח תנועה אל גוף המטופל וביד השנייה, בתזמון של קאונטר פוינט, נותן תנועה נוספת. היעד אינו שיתוק של יריב בקרב מגע, אלא החיאה של הגוף וגם של נפש הסובלת ממעצורים ומחסומים. המטפל לומד כיצד לקרוס כלפי עמוד השדרה (שלו) ולייצר תנועות ספירליות ואלכסוניות המניעות את המטופל.

"הקריסה אל תוך גופו שלו" היא אולי התהליך המשמעותי ביותר שהמטפל עובר בלימודיו. אפשר לדמיין, שבתוך עמוד השדרה מצוי משפך שדרכו מתנקזים המאמצים שלנו לצאת מגופנו ושמאפשרים לנו לבצע יותר בפחות מאמץ.

השמה של השיטה בסיוור הופעות

לאחר שהוסמכתי כמטפל התחלתי ליישם את השיטה בפרויקטים של מחול שבהם הייתי מעורב. את שיטת אילן לב הצמדתי לפרויקט "כמויות 2009" של ההרכב הבינלאומי של להקת מחול בת שבע, הפועל בשותפות עם הריקסתיאטרן השוודי. הרכב זה סייר במשך כחצי שנה ברחבי שוודיה. מכיוון שהקבוצה הרבתה בנסיעות במרחק רב משטוקהולם הבירה, לא היה מענה פיסיותרפי הולם וזמין לצרכיה. קבוצת ההשוואה שלי היתה הרכב שפעל שנתיים קודם לכן, שסבל מפציעות רבות ומתמשכות שגרמו לפרישה מוקדמת של שניים מחבריו.

לפי טבלת עומסים שהכנתי עם הצוות האמנותי, הוצמד לקבוצה מטפל בשיטת אילן לב והעניק לחבריה סל טיפולים יזום לאורך מסע ההופעות. התוצאות היו דרסטיות ואנשי הצוות לא סבלו מפציעות מתמשכות. בנוסף לכך, השיטה הפיחה

רוח גבית בצמיחה האמנותית של חברי ההרכב, שכן יש בהנחיות הטיפול מקום רב לפעולה של הדמיון. ה"דיבור" בין המטפל לבין המוח הסנסורי של המטופל הופך את המטופל לבעל עושר תנועתי רב יותר, עושה אותו לגמיש יותר, מאפשר לו לחוש חלקים אחוריים ונסתרים בגופו, כמו השכמות, הגב התחתון ועצם הבריח, ולהזרים תנועה למקומות אלו. המקרה היחיד שבו פרש רקדן מהלהקה בסיוור, שלא כתוצאה מפציעה, היה לאחר שאחת הרקדניות נבחרה באודישן ללהקתו של חופש שכטה.

בחינה מדוקדקת של דו"חות הפציעה הציגה לי תמונה המאשרת ניסיון קליני של מעסים, פיסיותרפיסטים ורופאים והראתה כי רוב הכאבים והמחושים שלנו מקורם בנקודות מעוררות כאב או "קשרים" קטנים בשרירי השלד. אנשי מקצוע מכנים "בליטות" או "קשרים" אלה בשריר בשם "טריגר פוינטס" (trigger points) או "נקודות מעוררות כאב" בעברית. הנקודה כואבת בעת לחיצה והיא עשויה לגרום להקרנת כאב. הימצאות של טריגר פוינט בשריר מצביעה לפעמים על שריר חלש, "תפוס" ומציק, אשר עלול לפגום בתפקוד ובביצועים, שכן השריר עלול להתעייף בקלות ולגרום כאב. למעשה, מדובר ברקמה דלקתית שעלולה לגרום לירידה ביכולת התנועה של השריר ושל שרירים סמוכים. אי מתן מענה בזמן אמת לנקודות אלו, שצמחו לעתים בגלל עומס ולעתים לאחר ימים רבים של נסיעה ללא פעילות הולמת, שלוותה מיד אחר כך במאמץ, גרם לשרשרת הפציעות. טיפול שוטף בשיטת אילן לב הכחיד את הקשיים הללו.

ראוי לציין, שרבים מהמטופלים הפועלים כרגע בישראל הגיעו מקהילת המחול ולא מקרב המורים בשיטת פלדנקרייז. חלקם כוריאוגרפים ומורים ותיקים וחלקם רקדנים בשנות העשרים לחייהם. ההצלחה של השיטה הביאה אותה ללהקות נוספות, כמו ורטיגו, הפרויקט של סוזן דלל והמשק וכן קבוצה נכבדת מקהילת הקונטקט בישראל.

כוריאוגרפים ויוצרים יכולים ליישם את מה שמלמדת השיטה ולשלב אותו בתהליך היצירה שלהם. מורים יכולו להציע לתלמידיהם לימודי מחול ללא פציעות וכאבים ורקדנים יכולו לטפל בעמיתיהם וכך לשנות לטובה את אורח חייהם. אני מאמין ששיטת אילן לב תהדהד ותחלחל בעתיד הקרוב לתוך העשייה האמנותית, הן במישור היצירתי והן ברווחה הפסיכו-פיסיוולוגית שהיא נושאת בחובה ומציעה בנדיבות לכל החפץ בכך.

אלדד מנהיים הוא מנהל אנסמבל בת שבע משנת 1991. בשנות השמונים הוכשר על ידי אלן הרדמן ללמד פילאטיס ולעסוק בפילאטיס שיקומי. עם דרור רז ייסד ב-1990 את מכון דרור רז לפילאטיס ופיסיותרפיה. למד את שיטת אילן לב ובשנים האחרונות עוסק בטיפול לפי השיטה.