

# לשפור יכולת הרקדן

## שיטת פילאטס

ראשית, ההכרה בכך, שכל גוף שונה ממשנהו, ועל כן יש לו צרכים שונים בתחום הפעילות הפיזית. לכל רקדן נבנית תוכנית אישית, העובדת על הגוף כולו אך תוך דגשים מיוחדים על נקודות התורפה של הרקדן המסוים. שנית, התרגילים נעשים ברובם בשכיבה או בישיבה, תוך תמיכה לגב וביטול כוח המשיכה, כך שניתן לעבוד על חיזוק או הארכה של שרירים מסוימים, תוך הרפיית שאר הגוף, ללא מתח מיותר בכתפיים, בצוואר וכו'. עם זאת, השיטה שמה דגש רב על יציבה נכונה ונשימה נכונה, כשנקודת המוצא היא חיזוק מרכז הגוף והרפיית שרירים שאינם נחוצים לתנועה ברגע נתון. והדבר החשוב ביותר הוא, שהעבודה עם קפיצים (ולא משקולות) גורמת לחיזוק תוך כדי הארכה, דבר שכידוע נחוץ מאוד לרקדנים. שיטה זו אינה מאפשרת לשרירים להתקצר עם החיזוק בטווח הארוך, אלא שומרת על אורך השריר ואף מאריכה אותו עוד יותר עם חיזוק.

### שיטת פילאטס בארץ

בארץ מיושמת שיטת פילאטס במכון הכושר לאמנויות הבימה במרכז סוזן דלל של הפיסיותרפיסט דרור רז.

המכון הוקם לפני ארבע שנים, ולבעליו ניסיון של שנים בטיפול ברקדנים וכן באנשי במה אחרים (שחקנים, זמרי אופרה ועוד). כפיסיותרפיסט הבית של להקת "בת דור" מזה שנים רבות, "זכה" לטפל בכל פציעות המחול ובעיות הרקדנים האפשריות, וכך הגיע למודעות למניעת פציעות ובעיות אלו מראש, ולאפשרות לשקם את הרקדן בצורה שתמנע הישנותן של הבעיות.

אל שיטת פילאטס התוודע דרור רז, כשנשלח על ידי "בת-דור" ללמוד את השיטה בלונדון, וביחד עם אלדד מנהיים הקימו את המכון בסוזן דלל. דרור הביא עימו את הצד הטיפולי והשיקומי, ואלדד את הניסיון בעבודה עם רקדנים והידע וההבנה לצורכיהם המיוחדים.

**רקדנים ותלמידי מחול רבים מחפשים דרכים לעבוד על שיפור היכולת הגופנית בצורה אינדיווידואלית, בקצב אישי, תוך תשומת לב לנקודות התורפה שלהם**

הטמון בשיטה זו עבור רקדנים. עקרונותיה תואמים את צורכיהם של רקדנים, עד כי קשה להאמין שלא עבורם במיוחד הומצאה.

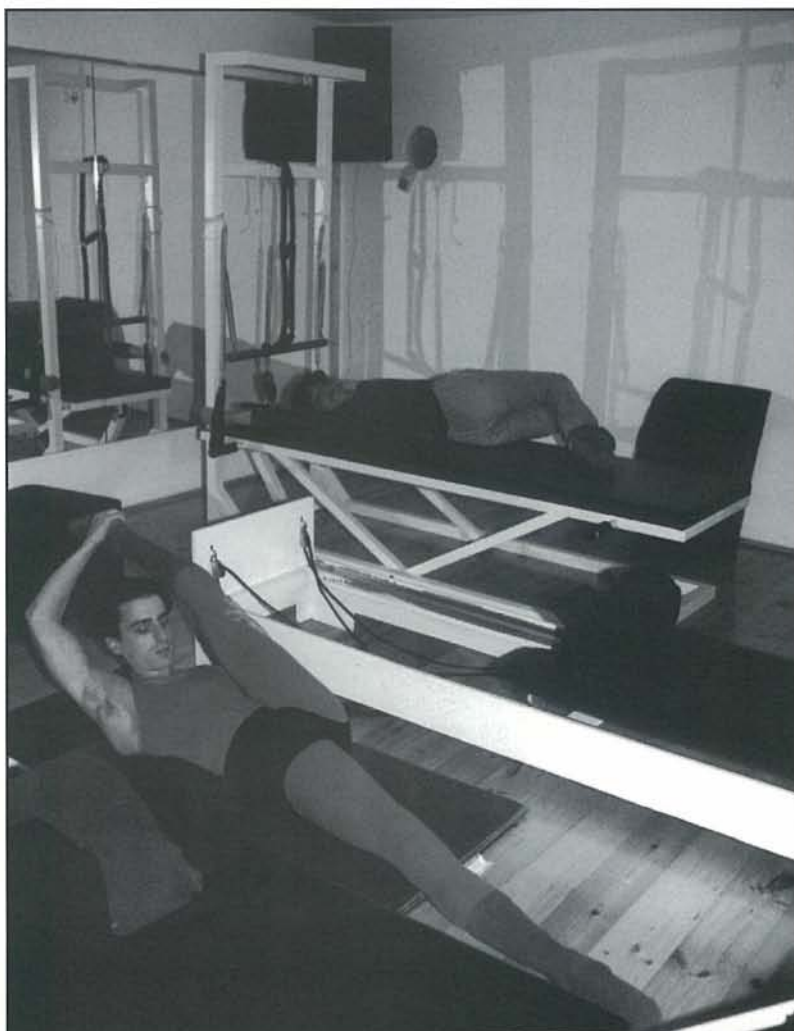
מאת אלה בר-דוד

רקדנים בכל העולם מכירים בכך, ששיעור הבוקר היומי אינו עונה על כל צורכיהם המקצועיים והאישיים. לאחרונה משתרשת הכרה זו גם בארץ, ורקדנים ותלמידי מחול רבים מחפשים דרכים לעבוד על שיפור היכולת הגופנית בצורה אינדיווידואלית, בקצב אישי, תוך תשומת לב לנקודות התורפה שלהם. בכל שיעור ריקוד מבצעים הרקדנים כולם את אותם התרגילים והקומבינציות, בזמן אחיד, ורקדן אשר זקוק לחיזוק או הארכה ספציפיים - הרי כל גוף הוא עולם בפני עצמו - אינו יכול למצוא אותם במסגרת זו.

על אחת כמה וכמה נכון הדבר לגבי רקדנים המשתקמים מפציעות או ניתוחים, או כאלה הנושאים עימם בעיות וכאבים חוזרים (כאבי ברכיים, קרסוליים, נקיעות וכאבים בגב התחתון) השכיחים אצל רקדנים. לעיתים רחוקות יכול הרקדן או התלמיד להפסיק לרקוד לזמן ארוך מספיק, שיאפשר החלמה מושלמת.

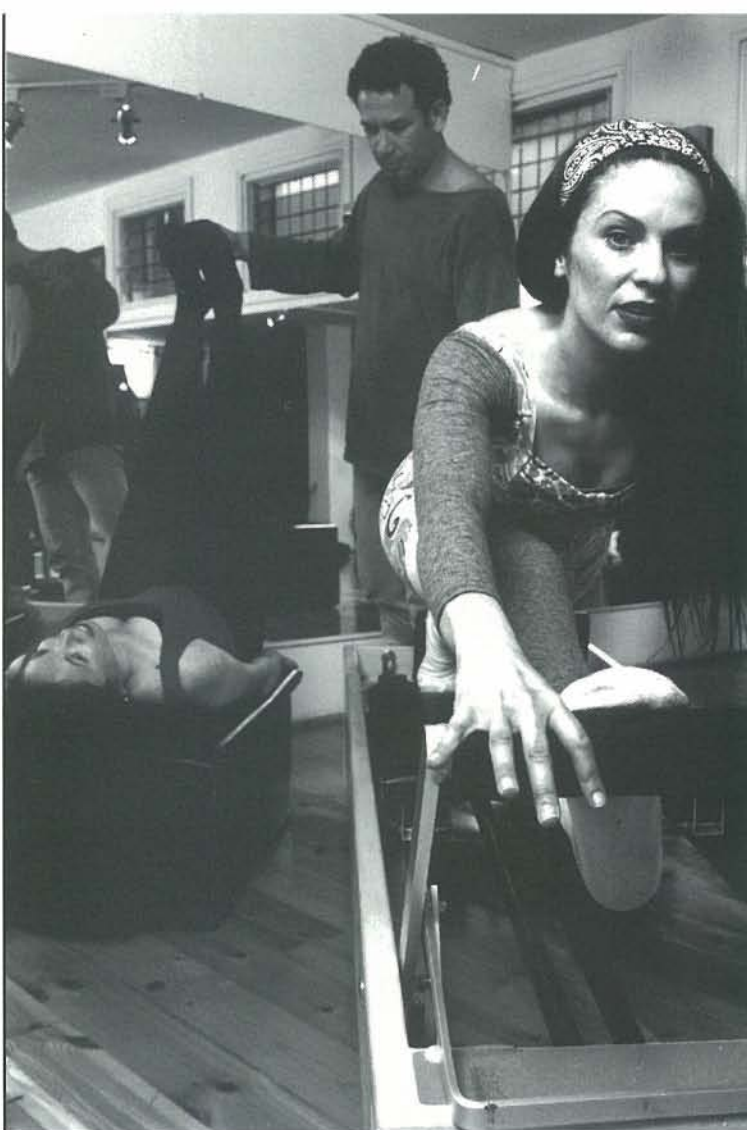
כאן נכנסת לתמונה שיטת פילאטס. שיטה זו, שפותחה על ידי אמריקאי ממוצא גרמני בשם ג'וזפין פילאטס (PILATES) בשנות ה-40, לא כוונה בראשיתה לרקדנים דווקא. פילאטס ערך ניסויים עם קפיצים שחוברו למיטות בתי חולים. הקפיצים סיפקו התנגדות לתנועות החולים (רובם פצועים ממלחמת העולם) כשהתעמלו, ועזרו להם לחזק את השרירים הפגועים.

אולם כשנפתח סטודיו פילאטס בניו-יורק, גילו אותו עד מהרה גדולי הרקדנים באותה תקופה - מרתה גראהם, ג'ורג'י באלאנשיין, ג'רום רובינס ועוד רבים וטובים. הם ראו מיד את הפוטנציאל



מכון כושר דרור רז  
צילום: אבי הזאב "מץ" 76





עם השנים התפתח המכון, ואף התגבש בו צוות מדריכים, שלכולם רקע במחול בשילוב עם ידע אנטומי ופיסיולוגי שנרכש בהשתלמויות ותוך כדי העבודה במכון.

רקדן או תלמיד מחול, המגיעים אל המכון, עוברים בדיקה מקיפה אצל פיסיותרפיסט, גם אם אין להם בעיות אקוטיות.

הפיסיותרפיסט ממליץ למדריכים בכיתה על כיוון העבודה עם הרקדן: אלו אזורים יש לחזק ואלו להגמיש, האם יש צורך בעבודה על סיבולת לב-ריאה, ממה כדאי להיזהר וכן הלאה. המדריכים, בתורם, מרכיבים עם ולמען המתעמל תוכנית אימונים אישית, התפורה לפי מידותיו. עם הזמן מתפתחת התוכנית, תרגילים חדשים נלמדים ותרגילים ישנים נזנחים, לפי התקדמותו של המתעמל. העבודה אישית יותר מאשר בשיעור ריקוד (מדריך אחד עובד מול חמישה מתעמלים לכל היותר), אך נדרשת גם מהרקדן אחריות אישית על גופו - ללמוד את התוכנית ולהתמיד בה, ללא הצלפות שוט בלתי פוסקות מצד המטפל.

עידו: לא, אין כל סימן וזכר לפציעה.

● איזה חלק מהחלמה זו אתה מייחס לעבודה בשיטת פילאטס, ומדוע?

עידו: אני מרגיש חייב לשיטת פילאטס חלק משמעותי ביותר בשיקום גופי לאחר הפציעה. אינני חושב שהייתי יכול להגיע לתוצאות כפי שהגעתי, אילולא הייתי משקיע שעות של עבודה מבוקרת, הדרגתית ונכונה בשיטה זו.

גדולתה של שיטת פילאטס היא בכך, שהיא מאפשרת בידוד מוחלט של השריר העובד, ויוצרת מצב בו אפשר לשמור על הגוף עוד יותר בזמן ההחלמה מפציעה. משום שרוב העבודה נעשית בשכיבה/ישיבה, ניתן לחזור לפעילות בהדרגה, מבלי להעמיס משקל על הרגליים, ולווסת את רמת ההתנגדות בתרגילים עד שהשריר מוכן לעומס מלא.

● היום, לאחר ההחלמה, האם אתה ממשיך להתאמן במכון?

עידו: בוודאי, אני מתאמן כשעתיים עד ארבע שעות, שישה ימים בשבוע, בנוסף לשיעורים, חזרות וכו'.

● מדוע חשוב לך האימון בשיטת פילאטס גם כשאינך פצוע, ומסוגל לשיעורים וחזרות באופן רגיל?

עידו: שיטת פילאטס הקנתה לי הבנה שונה בכל מה שקשור לגוף ולבנייתו, דבר שבא לידי ביטוי בכל מה שאני עושה. היא מאפשרת לי עבודה גופנית עמוקה יותר, עם דגש רב יותר על פרטים, במכון וגם מחוצה לו. אני מרגיש שהיא מעניקה לי מגוון רחב יותר של כלים, בהם אוכל להשתמש על הבמה.

כמו כן, ללא קשר לריקוד דווקא, כתוצאה מהעבודה היציבה שלי נכונה יותר, והגוף עמיד יותר בנטל החיים. אין לי כיום כאבי גב, פרקים, וכאבים אחרים שהטרידו אותי בעבר.

גם מבחינת המראה החיצוני - ניתנת לי האפשרות לפתח שרירים מעוצבים, מבלי לנפח אותם.

במכון שוררת אווירה משפחתית, אכפתית, ועם זאת זהו מקום שבו אנשים עובדים קשה, ולא באים כדי לראות ולהיראות.

ישנה הדרכה אישית ספציפית לכל אחד, וגם מי שעובד כבר שנים עם הגוף יכול לקבל עוד. ישנה עין פקוחה תמיד כדי למנוע עבודה לא נכונה, ולתת לרקדנים עוד ועוד. חשובה גם הצמידות למכון פיסיותרפי, הבדיקה והטיפול הם מיידיים ויש קשר בין הטיפול (במידת הצורך) לבין השיקום האקטיבי במכון.

## העבודה עם קפיצים (ולא משקולות) גורמת לחיזוק תוך כדי הארכה, דבר שכידוע נחוץ מאוד לרקדנים

לרפואת ספורט בניו-יורק טענו, כי יש סבירות גדולה מאוד שלעולם לא יוכל לשוב ולרקוד. עם חזרתו לארץ, החל עידו לעבור טיפול פיסיותרפי אינטנסיבי, ובמקביל החל להתעמל בשיטת פילאטס.

● מה מצבך היום?

עידו: מצבי כיום מוגדר ממש כנס. הגוף שלי החלים לחלוטין, ובתחושת הפיסית והריקודית אני בריא וחזק מאי-פעם.

● אינך חש בכאבים, חולשה, בעיות חזרות באזור הפציעה?

## שיטה זו אינה מאפשרת

לשרירים להתקצר עם החיזוק בטווח הארוך, אלא שומרת על אורך השריר ואף מאריכה אותו עוד יותר עם חיזוקו

בשנתיים האחרונות נפתח המכון גם בפני אנשים שאינם עוסקים במחול, אך אנשי המחול מהווים עדיין אחוז ניכר מהמתעמלים בו. במכון מתעמלים היום רקדנים מלהקת בת-שבע והאנסמבל, ענבל והבאלט הישראלי.

## ראיון עם הרקדן עידו תדמור, על תרומתה של שיטת פילאטס

עידו תדמור, רקדן ישראלי, רקד כרקדן ראשי בלהקות ידועות בארץ ובחו"ל: בת-דור, להקת בת-שבע ולהקתו של לאר ליבוביץ בניו-יורק.

עידו רקד ביצירותיהם של מיטב הכוריאוגרפים: אלווין איילי, לאר ליבוביץ, פול טיילור, הנס ואן מאנן, אוהד נהרין ורבים אחרים.

לפני כשנתיים חזר עידו לארץ. בשנתיים אלו יצר ורקד בפרויקטים שונים ("הרמת מסך", "גברים במחול" ועוד) בארץ ובחו"ל, והוא מלמד באופן קבוע, או כמורה אורח, בענבל, להקת המחול הקיבוצית, במרכז ביכורי העיתים ובמתא"ן.

לפני כשנתיים וחצי, בעת חזרה גנרלית בלהקתו של לאר ליבוביץ, ביצע עידו קפיצה מורכבת, שאמורה היתה להסתיים בזרועותיו של רקדן אחר - אך זה לא היה שם. הקפיצה, שהסתיימה על הרצפה, גרמה לפציעה חמורה בשריר חשוב, שעובר מהגב ומסתיים במפשעה. בעקבות הפציעה נאלץ עידו לעזוב את הלהקה ולשוב לארץ. הרופאים במכון