



זאבה כהן חוקדת את האחת ללא דרך של פרנסיס אלניקוף, צילום: זאק מיטשל Ze'eva Cohen performs Francis Alenikoff's The One of No Way, photo: Jack Mitchell

מחשבות על עבודתי עם אנה סוקולוב (**בהדרכתה רקדתי בין השנים 1960–1968**)

אנה עזרה לי לעצב את חיי כאמנית מחול, מאז שסיימתי את שרותי הצבאי והצטרפתי לתיאטרון הלירי, שהקימה בשנת 1962, עם כמה מטובי הרקדנים הצעירים בארץ.

לראשונה רקדתי ביצירה של אנה שנקראה *פואמה*, כשהייתי בת 19. אנה, כאמנית אורחת, הוזמנה על ידי שלוש המנהלות האמנותיות של 'בימת מחול', נעמי אליסקובסקי, רינה גלוק ורנה שחם, להעלות את יצירתה זו כחלק מהמופע הבא של הלהקה, שכלל גם יצירות כוריאוגרפיות של שלושתן.

המופע התקיים ביולי 1959 בבית האופרה הישן בתל־אביב, בקצה רחוב אלנבי מול הים. הריקוד *פואמה*, על פי מוזיקה של אלכסנדר סקריאבין, חולל שערוריה בקרב הקהל והמבקרים. זו הייתה הפעם הראשונה בה הקהל הישראלי צפה בריקוד כה אירוטי ונוגע, על אף שהיה גם פיוטי ולירי. הרקדנים היו ממש דבוקים זה לזה, ואני, שהייתי ביישנית מאוד, לא מצאתי את עצמי כה קרובה לגבר לפני כן.

בת כמה את? שאלה אותי אנה לפני כולם.

בת 17, שיקרתי.

ועדיין מרגישה שלא בנוח? שאלה.

עד מהרה למדת כי האמת היא עירומה וקשה להסתירה.

בחזרות, אנה דחפה אותנו שוב ושוב להשיג "יותר", "יותר" ו"עוד יותר", ונהגה להוסיף, "אני לא מאמינה לכם." לא משנה עד כמה אינטנסיבי היה הביצוע, הוא לא סיפק אותה.

הרגשתי שאני עומדת להישבר.

בתחילת שנות השישים, כשרקדתי שוב בהדרכת אנה, כחברה בתיטרון הלירי שלה בישראל, וקיבלתי תפקידי סולו ביצירות כגון *חלומות*, *חדרים* וגם ביצירה בלדה שהועלתה מאוחר יותר בניו יורק, גיליתי שמשמעות המילה "יותר" יכולה גם להיות מידה אינסופית של ליריות ורכות ולא רק רמות גבוהות של כוח, מתח ועוצמה, שהיו כל כך מזוהים עמה.

אהבתי את העובדה שבעוד שאנה הייתה ספציפית מאוד בהוראותיה, היא אפשרה לי להתבטא ולהביא את הפרשנות האישית שלי לריקודים שרקדתי. בתמיכתה של

אנה, נפתחתי מבחינה רגשית והנאתית באופן שלא הכרתי קודם לכן. זה היה מפחיד, אבל גם משחרר מאוד. כשהרגשתי שהפרשנות שלי הייתה נכונה, היא התקבלה גם על ידיה.

כתלמידה בניוליאрд בניו יורק, אני זוכרת עד כמה הזדעזענו מתגובתה של אנה, לאחר שהצגנו לה את הכוריאוגרפיות שלנו, ותגובתה הייתה, "היפטרו מהריקודים האלה!" אנו, שכבר היינו סטודנטים שסיימו שנתיים או שלוש שנות לימודי כוריאוגרפיה, ריקודים בנויים היטב כמו שלמדנו, לא עניינו אותה. היא חיפשה אותנטיות.

לאלה מאתנו שלא נטשו מייד את הקורס שלה ושאלו מה עליהם לעשות, הציעה, "לכו לחדר שקט ועמדו שם במשך זמן רב עד שתרגישו את התנועה האותנטית הראשונה שהיא שלכם ולא של מישהו אחר." עשיתי כדבריה, נסגרתי בחדר, הקשבתי לעצמי והנס קרה. התנועה שהתגלתה לי הייתה תנועה מעגלית המתחילה מעצם החזה וחוזרת על עצמה שוב ושוב. מעולם לא למדתי את התנועה הזאת באף אחד משיעורי הריקוד שהשתתפתי בהם במשך כל שנות לימודיי הרבות. הרגשתי שהתנועה הזאת, שמבטאת את מי

שאני הפכה למקור מהימן ליצירתי, מכאן ואילך.

התגלית הזאת הייתה מתנה חשובה שאנה העניקה לי ואני אסירת תודה לה על כך.

לאחר זמן מה גיליתי, להפתעתי, שהתנועה המעגלית הזאת נובעת מהריקוד התימני, בתנועה גלית ואימפולסיבית. את התנועה הזאת פגשתי שוב כשעבדתי עם מרגלית עובד, אמנית מובילה בלהקה המקורית של ענבל, שיצרה עבורי את *אמהות ישראל*, ריקוד סולו שהוזמנתי ממנה ב־1974, עבור מופע היחיד שלי בניו יורק, "רפרטואר של אישה אחת". למרות שאני ממוצא יהודי־תימני, אני דור שני בארץ, משפחתי התגוררה בצפון תל־אביב, ולא נדלתי על

ברכי המסורת והתרבות התימנית.

לניוליארד הנעתי עקב הפצרותיה של אנה ובעורתה. יצאתי ללימודים בניוליארד והופעתי עם להקת המחול האמריקאית שלה, ושם, בארה"ב, התפתחתי כרקדנית, כוריאוגרפית ומורה באקדמיה של אוניברסיטת פרינסטון, שבה ניהלתי את מחלקת המחול.

כאשר לארי וורן, שכתב את הביוגרפיה הראשונה של אנה, ביקש ממני ומאמני־מחול אחרים לכתוב על מה שלמדנו מאנה עבור ספרו *אנה סוקולוב, הנפש המרדנית*, כתבתי את הדברים הבאים:

אנה אפשרה לי להתפתח כאמנית המבטאת את תשוקתה ודמיונה במלוא העוצמה וללא פחד. היא לימדה אותי שאין דרך אחרת לרקוד מלבד להשקיע את עצמי לחלוטין, פיזית ונפשית ביצירה. היא לא יכלה לסבול נישה מתנצלת לריקוד. עמידה זקופה, חזקה, כנות ופשטות, אלה היו התכונות שהיא עודדה ודרשה.

אני זוכרת את אנה בסטודיו דוחפת בקלות את זרועותיהם המושטות של גברים חזקים, ואז מאתגרת אותם לעשות לה אותו הדבר. כמעט אף פעם לא הצליחו. זה המחיש לנו שתמיד יש לבצע כל מחווה או תנועה כבעלת משקל ומשמעות.

אנה לימדה אותי שחשוב להקדיש זמן להקשיב לכל מה שאישי וייחודי. תודה לך, אנה.

זאבה כהן היא רקדנית, כוריאוגרפית ופרופסור למחול אמריטוס באוניברסיטת פרינסטון. נולדה והוכשרה בריקוד בישראל, שם הופיעה עם להקת המחול "רינה גלוק", "בימת מחול" ו"התיאטרון הלירי" של אנה סוקולוב. היא עברה לארה"ב כדי ללמוד בניוליארד, הופיעה עם להקת המחול של סוקולוב בניו יורק והצטרפה ל"סדנת תיאטרון המחול". היא ידועה במופעי הרפרטואר הסולו שלה ובעבודתה הכוריאוגרפית בלהקות בארה"ב, וכן בלהקות בינלאומיות, בהן ענבל ובת'שבב.

השימוש בדימויים ככלי לשיפור ביצועים ומניעת פציעות במחול

עמית אברהם

לרשותם במהלך שיקום וטיפול ברקדניות. יתרון נוסף הוא היכולת לבצע אימון (של תנועה, רצף תנועות ואף כוריאוגרפיה שלמה) בדימוי ללא צורך במרחב פיזי. לדוגמה רקדנים יכולים להתאמן בעזרת דימוי לקראת הופעה או אודישן בנטיעה, טיסה ואף בהמתנה לאודישן, וזאת, כאמור, ללא כל צורך באביזרים או מרחב פיזי. ולבסוף, מורות ומורים למחול ופזיותרפיסטים כאחד יימצאו את האימון בדימויים ככלי יעיל ביותר לשיפור הטכניקה והביומכניקה של התנועה. היתרון באימון בדימויים למטרה זו טמון בהיעדר נטל פיזי הכרוך לעיתים בביצוע בפועל של תנועה. הדבר נכון גם לגבי תנועות פשוטות וגם לגבי תנועות מורכבות, כל עוד קיימת הלימה בין מטרות האימון בדימויים לבין הרקדנית/רקדן ויכולותיהם.

פעולת הדימוי נחשבת ליכולת אנושית בסיסית ונהוג כיום לומר כי כל אדם מסוגל לדמות במידה זו או אחרת. מחקרים מדעיים מהשנים האחרונות חושפים טפח ממידת מורכבותה של פעולת הדימוי ומצביעים על מספר גורמים, אשר עשויים להשפיע על פעולת הדימוי. אחד הגורמים הינו מידת ההיכרות (קרי, ניסיון קודם) של האדם המבצע את פעולת הדימוי (מעתה ואילך אשתמש במושג "מדמה") עם הפעולה עצמה; ככל שהיכרות זו גדולה ומבוססת יותר, כך פעולת הדימוי תהיה מדויקת וברורה יותר. ממצא מדעי זה אינו צריך להפתיע, שכן ברור כי בעת פעולת הדימוי המדמה יכול לעשות שימוש בחוויית, או ניסיון העבר שלו עם הפעולה המדומה, על מנת ליצור תמונה מדויקת ועשירה יותר של הפעולה המתבקשת במוח. לדוגמה רקדנים מנוסים בביצוע פירואטיים במגוון מהירויות, סגנונות ועל מגוון רצפות/במות, ידמו תנועה זו ביתר קלות והתמונה במוחם תהיה עשירה וברורה יותר, בהשוואה לרקדנים אשר מעולם לא התנסו בביצוע פירואט. גורם נוסף, אשר נמצא משפיע על פעולת הדימוי, הוא יכולת הדימוי עצמה, קרי יכולתו של האדם ליצור ייצוג מנטלי של התנועה במוח, המושפעת גם היא ממגוון גורמים אשר, להערכתך, אינם מובנים לנו במלואם כיום.

לדוגמא, יכולת הדימוי נמדדת על פי מידת הקלות/קושי ביצירת הדימוי ועל פי מידת הבהירות/דיוק של הדימוי שנוצר (קרי, דימוי ברור ומדויק לעומת מעורפל). מרכיבים אלו נמדדים בעזרת שאלונים בהם מתבקשים המדמים לדרג, על גבי סקלת מספרים, רכיבי דימוי אלו ואחרים. בסדרת מחקרים שבצענו עם רקדניות במגוון גילאים עולה תמונה של יכולת דימוי המתפתחת ומשתכללת עם העלייה בגיל הרקדנית ומספר שנות הריקוד. כלומר ככל שהרקדנית מבוגרת יותר, ועם ניסיון רב יותר במחול, כך גם יכולת הדימוי שלה טובה ומשוכללת יותר. עובדה זו אינה מפתיעה, לאור, כאמור, השימוש הנרחב בדימויים בעת שיעורי מחול, אשר מהווה "אימון" בדימוי, וכן לאור ההתפתחות הקוגנטיבית הטבעית עם הגיל. כמו כן, ממצאי המחקרים שלנו עולים בקנה אחד עם מחקרים אחרים בעולם, אשר מצאו כי מורכבות תכני הדימוי הייתה בהקבלה לרמת הניסיון של הרקדניות. עם זאת, לאור מורכבות השאלות בשאלונים הללו וסובייקטיביות התשובות של הנבדקות,

מאז ומעולם רקדניות ורקדנים בכל הגילאים והרמות השתמשו בדימויים במהלך שיעורי מחול, חזרות, אודישנים והופעות למגוון מטרות. אלו כללו, בין היתר, שיפור ביצועים (לדוגמה הנפת הרגל גבוה יותר), שיפור אסתטיקה ויציבה והימנעות מפציעות. למרות השימוש הנרחב בדימויים, כאשר באים לדון ולחקור תופעה זו מתגלה תמונה מפתיעה של חוסר בהירות ואחידות בכל הנוגע להגדרות ולקווים מנחים באשר לשימוש בדימויים מצד מורים ומורות למחול, רקדניות ורקדנים, ואף כוריאוגרפים וכוריאוגרפיות.

אם כן, מהו "דימוי" וכיצד ניתן לייעל את השימוש בו במסגרת מחול והוראתו? ראשית, חשוב לדון בהגדרות ה"יבשותי": "דימוי" (Imagery) הינו מושג המתאר תהליך קוגניטיבי של יצירת חווייה חושית במוח, שיכולה להיות חד־חושית או רב־חושית, על פי מספר החושים המעורבים בתהליך. הניסיון הקליני שלנו מלמד כי ניוס של יותר משניים עד שלושה חושים מהווה מעמסה משמעותית, בעיקר במצבים של ליקויים פיזיים (לדוגמה לאחר פציעה), או קוגניטיביים (לדוגמה לאחר אירוע מוחי). החווייה המדומה יכולה להיות מבוססת על תמונה, מטאפורה, פעולה, ריח או טעם, או כל זיכרון או ייצוג מנטלי אחר. הספרות המדעית מבחינה בין מספר אופני דימוי המקבילים לחושי האדם: תחושה/ מישוש, ראייה, טעם, שמיעה וכו'. נכון להיום, חסרים מחקרים מדעיים המשווים בין סוגי הדימויים השונים, ולכן קשה לומר חד משמעית האם סוג דימוי אחד עדיף על פני האחרים. תוכן החווייה המדומה מגוון ביותר ויכול להכיל החל מביצוע תנועה (לדוגמא, הרמת היד למעלה) וכלה בתמונת נוף מסוימת (לדוגמא, חוף ים). במאמר זה אתמקד בסוג הראשון – קרי, דימוי של תנועה – לאור התאמתו הרבה לתחום המחול.

הבסיס הפיזיולוגי של פעולת הדימוי מורכב למדיי, וניתן לסכמו כך: במהלך דימוי של תנועה מופעלים במוח האזורים האחראים על תכנון וביצוע התנועה בפועל. עם זאת, מחקרים מראים כי מידת הפעילות המוחית במהלך דימוי תנועה מעטה בהשוואה לפעילות במהלך ביצוע בפועל של אותה התנועה. מכאן, ניתן ללמוד כי למרות היתרונות הגלומים בדימוי, מוקדם מדי לצאת בהצהרות כי ניתן לוותר על תרגול בפועל ופעילות פיזית.

היתרונות של אימון בדימויים מגוונים וכוללים יכולת אימון במצבים בהם לא ניתן לבצע את התנועה בפועל בעקבות כאב, או כל מגבלה אחרת. לדוגמא לאחר נקע בקרסול, רקדנים יכולים להתחיל להתאמן בעזרת דימוי בהנעת הקרסול ובהפעלת הנפה התחתונה כולה מייד לאחר הפציעה, גם אם כאב או נפיחות מגבילים את ביצוע התנועה בפועל, היתרונות בכך מרובים וכוללים הורדת סף כאב, הפחתת נפיחות ושיפור מערכת השליטה העצבית על השרירים הסובבים את הקרסול ואכן, מומלץ לפזיותרפיסטים ומטפלים אחרים, העובדים עם רקדנים, לרכוש מיומנות באימון בדימויים, על מנת להרחיב את "ארגז הכלים" הטיפולי העומד

יש להתייחס למידע במידת הזהירות המתבקשת. אפשרות נוספת למדוד את יכולת הדימוי היא בעזרת סריקת הפעילות המוחית, תוך כדי פעולת הדימוי. דבר זה אפשרי בעזרת שימוש בהדמיה בתהודה מגנטית (Magnetic Resonance Imaging; MRI), אשר נותנת תמונה מהימנה של האזורים הפעילים במוח ומידת פעילותם במהלך פעולת הדימוי. למרות איכותו ורמת הדיוק הגבוהות של המידע המתקבל, עלות ביצוע בדיקה כזו גבוהה ונמצא קושי בפענוח ותרגום התוצאות, לאור מגוון הגורמים המשפיעים על דפוסי הפעילות המוחיים במהלך פעולת הדימוי. לדוגמה מחקרים מצאו כי המנח בו נמצא המדמה (קרי, שכיבה, ישיבה, עמידה) כשהוא מבצע את פעולת הדימוי, משפיע על דפוסי הפעילות המוחית. לדוגמה דימוי של הליכה (פעולה המתבצעת בעמידה) עשוי להפיק דפוסי פעילות מוחית שונים מעט, אם המדמה יבצע את פעולת הדימוי בעמידה (קרי, במנח זהה לפעולה המדומה), או בשכיבה (קרי, במנח שונה ממנח הפעולה המדומה).

נוסף לכך, ניתן להבחין בין שני מצבים: מצב בו פעולת הדימוי מתבצעת לבד וללא כל ביצוע תנועה בפועל. לדוגמה רקדנית המדמה ביצוע של תנועת développée



תמונה מספר 1: ביצוע של Pirouette תוך דימוי הנוף כסביבון המסתובב סביב צירו המרכזי (מתוך שיטת Imagery – Dynamic Neuro-Cognitive Imagery "The Franklin Method", באישור מר אריק פרנקלין)

ללא ביצוע בפועל של התנועה. במצב השני, פעולת הדימוי מתבצעת תוך כדי ביצוע פעולה או תנועה בפועל. תנועה זו יכולה להיות זהה או שונה מהתנועה המדומה. לדוגמה רקדנית מבצעת בפועל Pirouette כשהיא מדמה את הנוף שלה כסביבון שמסתובב על צירו המרכזי (תמונה מספר 1). למרות מיעוט המחקרים בתחום הדימוי אשר השוו בין שני המצבים, ניסיוננו במהלך השנים עם רקדניות בכל הרמות מראה כי לא ניתן לומר בוודאות איהו משני המצבים (קרי, דימוי ללא תנועה בפועל ודימוי בשילוב תנועה בפועל) מערים קושי רב יותר

על הרקדנית, וניכר כי הדבר תלוי במידת הניסיון שלה עם פעולת הדימוי ובמידת המודעות לפעולה המדומה.

לאור כל האמור לעיל, נשאלת השאלה, עד כמה רלוונטיים ממצאי מחקרים בתחום המחול בכלל והדימוי בפרט, אשר נערכים במעבדת מחקר, בסביבה סטריילית ושאינה משקפת את מכלול התנאים של סביבת היום־יום של הרקדנית. יתרה מזו, נשאלת השאלה, האם נכון להשליך תוצאות ותובנות של מחקרים כאלה על שיטות לימוד ועבודה בסטודיו. לאור מורכבות הנושא והמשמעויות הנכבדות של הניסיון לענות על שאלות אלו, אומר רק כך: (1) לטעמי, יש חשיבות עצומה בהעלאת סוגיות אלו לדיון מקצועי ואקדמי. (2) יש צורך ממש בהעלאת המודעות לחשיבות של ביצוע מחקרים קליניים בסביבתם הטבעית של הרקדנים (קרי, סטודיו המחול) ועידוד ביצוע מחקרים כאלה. היתרונות הגלומים בביצוע מחקרים כאלה אינם מובילים רק למידת הרלוונטיות של התוצאות ותרומתן לתחום המחול, אלא גם בהידוק הקשר בין ה"אקדמיה" ל"שטח" והגברת שיתוף הפעולה בין חוקרים למורות ומורים למחול. כך, ניתן יהיה להניע את תחום המחול והוראתו תוך התבססות על שיטות ותובנות מבוססות ראיות מדעיות רלוונטיות.

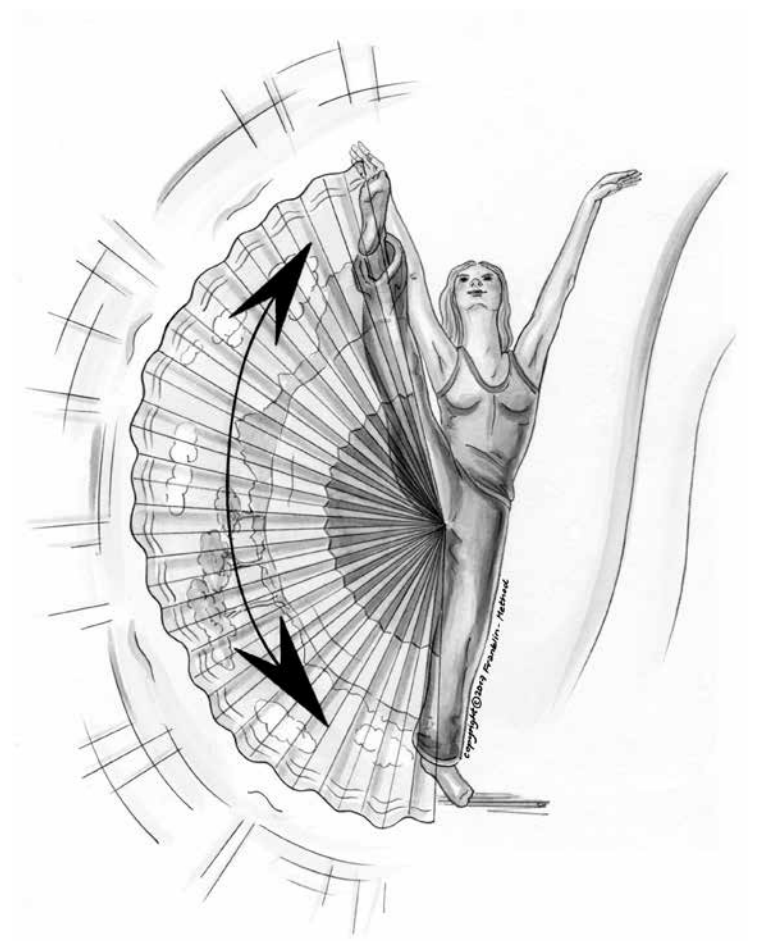
מבין השיטות הקיימות כיום בתחום הדימויים במחול ניתן להזכיר שתיים עיקריות: 1. אימון בדימויים מוטוריים (Motor Imagery; MI) – שיטה ידועה זה כמה עשורים מתחום הפיזיותרפיה והשיקום. שיטה זו מתמקדת בתרגול מנטלי (קרי, דימוי) של ביצוע תנועות ובדרך כלל נעשית כאשר המדמה מתרגל את דימוי התנועה/ תנועות כשהוא יושב או שוכב וגופו רפוי. על פי שיטה זו, לא נהוג לבצע את התרגול הפיזי במקביל לתרגול בדימויים.



תמונה מספר 2: תרגול בשיטת "The Franklin Method" Dynamic Neuro-Cognitive Imagery לשיפור תנועת plié (השימוש בתמונה באישור מר אריק פרנקלין)

בסדרת מחקרים, שביצענו עם רקדני להקת "מריה קונג' (תל־אביב, ישראל) ועם רקדניות צעירות מבית הספר למחול ולתנועה "צעדים" (כפר־סבא, ישראל), מצאנו כי אימון בדימויים מוטוריים הביא לשיפור משמעותי בטווח תנועת הקרסול במהלך ביצוע של תנועת élevé לאחר תוכנית אימון של שבועיים (לרקדנים המקצועיים) ושישה שבועות (לתלמידות מחול). נוסף לכך, מצאנו כי במקביל לשיפור בטווח התנועה שמרו הרקדניות על דפוסי נשיאת המשקל הסימטריים בין שתי הרגליים (קרי, קרוב ל־50% ממשקל הנוף על כל רגל), וזאת ללא קשר לרמתן המקצועית. 2. אימון בדימויים נירוקוגניטיביים דינמיים (Dynamic Neuro-Cognitive Imagery; DNI) הידוע גם בשם "שיטת פרנקלין"/"The Franklin Method". שיטה זו מתבססת על שימוש במגוון שיטות של דימויים אנטומיים, מטאפוריים וויזואליים על מנת להקנות לרקדנית הבנה והפנמה של אלמנטים אנטומיים וביומכניים של תפקוד הנוף בחיי היום־יום בכלל ובמהלך ביצוע תנועות מחול בפרט. לדוגמה, במסגרת תרגול בשיטת לומדות הרקדניות להרגיש ולהשתמש ב"Bone Rhythms" מושג המתאר את תנועתן הטבעית והנלווית (אקסטריות) של העצמות במהלך ביצוע תנועה. דוגמה אחת לכך היא תנועה סיבובית חיצונית (רוטציה חיצונית) של עצם הירך (פמור) במהלך ביצוע plié (תמונה מספר 3). הבנה והפנמה של תנועה זו, וכן תרגול דימוי של התנועה, יתרמו לשיפור טווח התנועה ולאיכותה, ואף יסייעו במניעת פציעות על רקע ביומכניקה לקויה של מפרק הירך.

במחקר שביצענו עם סטודנטיות למחול ב־Athens, University of Georgia (Georgia, US) מצאנו כי אימון אינטנסיבי של שלושה ימים ב־DNI הביא לשיפור משמעותי בטווחי הירך במהלך ביצוע תנועת Développée, וכי הרקדניות שמרו על מנח נכון של האגן במהלך ביצוע התנועה, במקביל לשיפור בטווח הירך. פרטוקול האימון כלל מגוון דימויים, אשר פיתחנו והתאמנו באופן ייחודי לביצוע תנועת Développée. דוגמה לכך ניתן לראות באיור מספר 3, בו



תמונה מספר 3: "מניפה נפתחת" ("opening fan"): דימוי מתוך שיטת "The Franklin Method" (השימוש בשיטת Dynamic Neuro-Cognitive Imagery לשיפור תנועת Développée). (השימוש בתמונה באישור מר אריק פרנקלין)

הרקדנית מדמה מניפה נפתחת במהלך הרמת הרגל. השימוש בדימוי מעודד פתיחה הרמונית של הרגל והדגשת הקשר והיניגודיות (opposition) בין הרגל המונפת לרגל הנושאת את המשקל. כמו כן, ניתן להשתמש בדימוי זה על מנת לעודד הגדלת טווח התנועה של הרגל המונפת, תוך שימוש בדימוי של המניפה הנפתחת עוד ועוד.

מעניינת העובדה כי למרות כל האמור לעיל, השימוש באימון בדימויים בתחום המחול עדיין מוגבל ביותר כיום ורחוק מלמצות את מלוא הפוטנציאל הטמון בו. מחקרים תומכים בדעה זו ומצביעים כי השימוש בדימויים במחול כיום הינו אנקדוטלי ברובו ושונה ממורה למורה. יתרה מזו, השימוש בדימויים אינו מתבסס על פרטוקולים אחידים ועל בסיס ידע רחב, אלא על הכשרתה של המורה ועל ניסיונה מהעבר עם שימוש בדימויים. גם אם הנסיבות מובנות, מצב שכזה מקשה על קידום התחום ועל העברת ידע חשוב לרקדניות ברמות השונות.

נראה שהסיבות למצב הנתון מגוונות, אולם, לדעתי, כוללות בעיקר מחסור בחשיפה ובהעלאת המודעות לתחום הדימויים בקרב מורים, כוריאוגרפים ובעיקר רקדניות ורקדנים בכל הרמות. על מנת לשנות את המצב הקיים, יש לדאוג להטמעת תכני לימוד מתאימים במסגרות הכשרה והסמכה של מורות למחול ובתוכניות לימודים הבסיסיות ומתקדמות במוסדות השונים. נוסף לכך, יש לדאוג להקמת תוכניות לימוד והכשרה לתחום הדימויים, אשר יעניקו כלים מעשיים למורות ולרקדניות בכל הגילאים והרמות להשתמש בנישה זו במסגרת עבודתן במחול ותנועה. כיום, כמעט לא קיימות מסגרות ותוכניות הכשרה רשמיות ומעמיקות בתחום, ולכן לא פלא כי מרבית העוסקים בתחום המחול אינם חשופים לתחום זה ולפוטנציאל הגלום בו.

לסיכום, השימוש בדימויים במחול טומן בחובו פוטנציאל משמעותי להענקת כלי מבוסס ראיות, אשר יגדיל את "ארגו הכלים" של מורות ורקדניות בכל הנוגע לשיפור ביצועים, במקביל לשימוש נכון יותר בנוף, ולפיכך אף הפחתת הסיכון לפציעות. יתרה מזו, השימוש בדימויים מהווה כלי יעיל לשיקום פציעות מחול והתמודדות עם אתגרים, כגון אימון במצבי עייפות ולחץ. חשוב להקנות בסיס ידע מעמיק על מנת שהשימוש בשיטה זו יהיה יעיל ויביא לתוצאות המצופות.

ד"ר עמית אברהם B.P.T, MAPhty, PhD הינו פיזיותרפיסט מוסמך ומומחה לפציעות מחול. בוגר תואר ראשון בפיזיותרפיה מאוניברסיטת תל־אביב, תואר שני והתמחות בפיזיותרפיה של שריר ושלד מ־University of Queensland (בריסביין, אוסטרליה) ודוקטורט מהחוג לפיזיותרפיה באוניברסיטת חיפה. מחקריו עוסקים בהשפעה של אימון בדימויים מוטוריים ודימויים נירוקוגניטיביים דינמיים על ביצועים מוטוריים וקוגניטיביים בקרב רקדנים ואנשים המתמודדים עם מחלת פרקינסון. נוסף לכך, עוסק בחקר השפעות אימון בשפת ה"גאגא" על שיפור יכולות בקרב רקדנים. ד"ר אברהם שימש בעבר פיזיותרפיסט בלהקת המחול "בת שבע". כיום נמצא בהשתלמות בתר־דוקטורט בארה"ב בבית הספר לרפואה של אוניברסיטת Emory (Atlanta, GA, USA). בנוסף, משמש חוקר ומרצה במחלקה לקינזיולוגיה של University of Georgia (Athens, GA, USA).

לפרטים נוספים ולשאלות ניתן ליצור קשר עם ד"ר עמית אברהם בכתובת: amitabr@gmail.com