



עדי גורן. "אתמול הייתי פדלאה והיום אני בשיא הכושר? זה בסדר. אני אחרי 20 שעות עבודה ולא עושה את התנועות הכי חד? זה גם בסדר. העיקר לזוז בכיף"

www

נייה

עדי כהן | צילומים: ג'ף סטיוארט לחברת "ניה"

ניה, שיטת תנועה ייחודית שקיימת בעולם כבר 27 שנה, כובשת לאחרונה את ישראל | בשקט וללא יחסי ציבור בומבסטיים, רוקדות בעיקר נשים, טכניקה המשלבת תנועות רכות, אלמנטים מתחומים מגוונים כאמנויות לחימה, פלדנקרייז ויוגה | התוצאה - ריקוד שכל אחת יכולה להרגיש איתו טוב, שגורם לגוף לזוז ולנפש - לזרוח

והג'אז. לצלילי מוסיקה נעימה, במקצבים שונים, הדגימו המורים לתלמידים סיבובים, שלוחת אגרופים, רקיעות שבטיות, טפיפות, תנועות הנעה של האגן ועוד, באופן שמגביר את קצב פעימות הלב ולכן גם מהנה ומשחרר וגם משפר סיבולת לב-ריאה.

כמו ברחבת הריקודים

נחזור לעדי גורן לרגע. גורן היא צעירה ממושקפת, מחויכת ונעימה, דקה וחטובה במיוחד ובעלת עור פנים קורן וצח. אל הראיון היא מגיעה בתום הסדנה של רוסאס. כבר תשע שנים היא עוסקת ב"ניה" ועדיין היא מלאת התלהבות מהריקוד שחוותה זה עתה. "חלמנו לרקוד מול חומות ירושלים עם רוסאס ועכשיו כשהיא הגיעה לכאן, מבחינתי החלום התגשם", גורן עדיין מעט מתנשפת. "זאת היתה קבוצה מגוונת של נשים שהשוני ביניהן עצום ולכל אחת יכולות התנועה שלה, ובכל זאת כולן היו מאוחדות ורקדו את אותם צעדים. וזה בעצם מה שמדהים ב'ניה' - שהיא חובקת ומכילה את כולם וכולם מוזמנים. פעם אפילו לימדתי קבוצה של קשישים שרקדה ניה בישיבה על כסאות", היא מחייכת.

גם גברים?

"בהחלט, אין ב'ניה' אלמנט של מגדר. כאן, בגלל שחלק מהתלמידות דתיות ואסור להן לרקוד ליד גברים הגבלנו את זה לנשים בלבד, אבל גם גברים רוקדים ניה ברחבי העולם ומהווים בערך 10 אחוז מכלל הרוקדים".

אם היית צריכה להסביר באופן מילולי מה זה ניה, איך היית עושה זאת?

"ניה היא תנועה מתוך חוויה של חדווה. אם אני עושה במהלך השיעור <

באחד מימי החודש האחרון התכנסו כ-150 נשים באולם "קוסל" באוניברסיטה העברית בבגבעת רם. מולם עמדה דבי רוסאס, אורחת מרכז לייפר ללימודי נשים ומגדר שנשאה כמה מילים על העצמה נשית. רוסאס, חתיכה בלונדינית בת 50 פלוס, נראתה זוהרת וגרמה לפה פעור לכל הנוכחות כשהחלה לזוז בגמישות של חתול.

באולם נכחו נשים ממקומות וגילאים שונים לחלוטין. נשים ערביות מבית צפאפה, נשים יהודיות, דתיות וחילוניות. בשלב מסוים, רוסאס סיימה את דבריה והחלה לרקוד וכל הנשים באולם חזרו על תנועותיה. מבחינתה של עדי גורן, הרגע הזה היה הגשמת חלום. גורן היא מורת ניה בעלת חגורה שחורה ב"ניה", מעניקה תמיכה טכנית וליווי למורות בארץ ולמורות מטעם ניה העולמית. השאלה כמובן היא רק, מה זה לעזאזל "ניה?"

כדי להבין מהי "ניה" צריך לחזור בקפיצות אנרגטיות בזמן, אי שם לתחילת שנות ה-70, לשיעורי המחול האירובי ההמוניים. כבר אז הבינו שהעבודה בעידן שלנו הולכת ותובעת יותר שעות ישיבה ופחות תנועה, ושהנטייה ברכבים הפרטיים פוגעת בכושר ההליכה. התשובה היתה אם כן, מוסיקה קצבית וקפיצות להעלאת קצב הלב. אלא שהמחיר שגבה המחול האירובי לא איחר להגיע בדמות פציעות ספורט ושלת כאבים.

לדבי רוסאס ובן זוגה לשעבר, קרלוס רוסאס, היתה באותם ימים חברה לספורט בקליפורניה שהציעה שיעורי מחול אירובי. השניים חלשו על אימפריה אירובית של עשרות מורים אבל גם הם הבינו בשלב מסוים שיש במחול האירובי גם חסרונות. השניים החלו אם כן, לפתח מודל לעבודה גופנית המכיל "קאטות" (צעדים קבועים) של אמנויות לחימה בשילוב תנועות מעולם הריקוד המודרני



דבי רוסאס באמצע שיעור.
בעמוד משמאל, עדי גורן נותנת בהתלהבות

אסרטיביות וברורות של הטקוואנדו, שיטה שבה אנרגיית התנועה מתפרצת, וכוללת בעיטות, קפיצות ותנועות סוחפות. וזה לא הכל. ב"ניה" יש גם תנועה מאוד רכה והרמונית של טאי צ'י - המקום השקט של השיטה, בשילוב עם שיטת לחימה של אייקידו שהיא השראה לניה, שדוגלת ב"אנחנו אחד", ללא 'אני' ו'אתה'."

עדי גורן: "גם אם אכנס לשיעור בפורטנלד, סידני, או דנמרק, זאת תהיה אותה מוזיקה ואותו מבנה של שיעור, אותה תנועתיות. השינוי הוא במה שכל מורה יוצקת מעצמה. המבנה הברור מאפשר לי כמורה, את החופש של התנועה והביטוי. זה כמו שכל האנשים ברחוב צועדים אבל כל אחד מניע את הגוף בדרך אחרת וקשה לחקות זה את זה"

מה עניין ה"קאטות" הקבועות בשיעור, שהמורה עובד לפיהן?
"העבודה על פי תרגילים קבועים - זו השפה האוניברסאלית של ניה'. גם אם אכנס לשיעור בפורטנלד, סידני, או דנמרק, זאת תהיה אותה מוזיקה ואותו

תנועה שאינה נעימה לי, אני צריכה לעשות את אותה תנועה בשינוי עדין כך שתפיק חווית נועם בגוף. בגלל זה השיטה מתאימה לכל אחד אבל מצריכה התכוונות והתמקדות. ניה מבוססת על אמנויות לחימה ומכאן גם הפן של המודעות העצמית הגבוהה שבה. יש בה יסודות של מחול מודרני, מחול קלאסי, ג'אז, ובארץ משתלבים בה הרבה ריקודי בטן כי אנחנו מביאות את זה איתנו מהאזור בו אנחנו גרות."

בארץ יש כיום 28 מורות ועוד 75 מדריכות שעברו הכשרה ומעבירות שיעורים בכל התפוזרת - בקיסריה, במושב בנייה, במשגב, בירושלים, אצל עדי ברמות השבים ובתל אביב.

הנשים של הניה הן תופעה: רוקדות בהתלהבות רבה, מרביתן בנות 20-30 וצפונה, בשלות, עסיסיות, מעוררות תיאבון לרקוד. הצעדים לא קשים לביצוע עד כדי הבאת הגבול אל קצה היכולת, אבל יש בהם אנרגיה וקצב. מניפים רגליים, ידיים, מנענעים את הישבן והירכיים, קופצים הצידה, מטים את הגוף - ממש כמו ריקוד ברחבת הריקודים. שם הקוד הוא: נעימות.

הרכיב הנוסף של ה"ניה" לדברי גורן, הוא בריאות - המודעות לגוף, ליכולת הריפוי, התזונה מתוך תנועה יעילה וטובה כמו בפלדנקרייז או ביוגה שבהם מלמדים למצוא את האיזון גוף-נפש. גם משיטת אלכסנדר אימצה ה"ניה" יסודות - את המודעות לתנועה כשהראש פונה כלפי מעלה, ומאפשר תחושת התארכות של הגוף. מאמנויות הלחימה היא שאלה את האנרגיות המאוד

52 תנועות, 52 עקרונות

חמש עובדות שלא ידעתם על "ניה":

- 1 "ניהסאונדז", היא חברת התקליטים של החברה, המפיקה אלבומי מוסיקת עולם אלקטרו-אקוסטית, בהם לוקחים חלק אמנים אלמוניים וידועים כמו נורה ג'ונס, מובי ות'וורי קורפוריישן.
- 2 מחקר קנדי קבע שנשים בגיל המעבר 64-47 חוות סיפוק רב יותר מחייהן ותחושה כללית טובה יותר בזכות השיטה.
- 3 ההתפתחות האישית והמקצועית בשיטה מתבססת על חגורות: לבנה, כחולה, חומה ושחורה כמו באמנויות לחימה.
- 4 ב"ניה" 52 תנועות, צעדים ותנוחות שהם שפת התנועה של השיטה, ו-52 עקרונות (13 עקרונות נלמדים בכל "חגורה").
- 5 מנכ"ל "ניה", ג'ף סטיארט, הוא צלם חובב שמתעד את כנסי השיטה בעצמו.

או טוב יותר. יש את הקטע של ג'וי אוף מומבמנט' - של תזוזה מתוך חדווה".

אגב, מהיכן השם ניה?

"זה החל כנון אימפקט אירובקיס', כלומר, ההפך ממה שג'ין פונדה ודומיה עשו. אחרי כן, זה הפך ל'נאו איי אם' ולעוד גרסאות, ועכשיו זה פשוט ניה - שם קליל שכולל הכל ופירושו - לקבל את עצמי ברגע זה. אתמול הייתי פדלאה והיום אני בשיא הכושר? זה בסדר. אני אחרי 20 שעות עבודה ולא עושה את התנועות הכי חד? זה גם בסדר. העיקר לזוז בכיף".

להיות יפה

גורן, 39, גרושה ואם לילדה בת 10, מתגוררת במושב רמות השבים הסמוך להוד השרון, שם היא גם מעבירה את שיעורי ה"ניה" לנשות האזור. 18 שנים מחייה עברו עליה בדרום אפריקה, אחד ממוקדי השיטה הפופולאריים בעולם. "למדתי אדריכלות, התגוררתי ביוהנסבורג ואחרי כן עבדתי כאדריכלית באוניברסיטה של קייפטאון. יום אחד פגשתי מכרה שנראה זוהרת וחטובה, העור שלה זרח, העיניים נראו מאושרות. שאלתי אותה מה היא עושה והיא סיפרה שבדיוק סיימה את 'שבוע האינטנסיבי' של ה'ניה'. השבוע הזה הוא שלב שבתומו מקבלים חגורה לבנה. לא הצלחתי להבין את הקשר בין ריקוד חופשי לחגורות בדומה לג'ודו או קראטה, הסתקרנתי וקיבלתי את הזמנתה להצטרף אליה לשיעור. תמיד אהבתי לרקוד וחיפשתי מסגרת כאדם מבוגר אבל שום דבר לא הכין אותי לזה. בשיעור הזה הרגשתי שחזרתי הביתה לגיל ארבע, כשלמדתי ריתמיקה. כל כך נהייתי, שהתחלתי ללכת באופן קבוע עד שמצאתי את עצמי יום אחד מחפשת איך לסובב את העבודה סביב הלוח זמנים של ניה והבנתי שאני מכורה לעניין".



מבנה של שיעור, אותה תנועתיות. השינוי הוא במה שכל מורה יוצקת מעצמה. המבנה הברור מאפשר לי כמורה, את החופש של התנועה והביטוי. זה כמו שכל האנשים ברחוב צועדים אבל כל אחד מניע את הגוף בדרך אחרת וקשה לחקות זה את זה".

ומה עניין החגורות?

"החגורות באות להעיד על שלבי ההתפתחות שעברתי. אין מבחנים והחגורה היא כמו חניכה - אני לומדת שבוע אינטנסיבי שבו חונכים אותי לחומר חדש ויש לי 13 חודשים להעמיק בו ולממש אותו בגופי והבנתי. אחרי כן אני זכאית לחניכה החדשה".

מה ההבדל בין ניה למוסיקת עולם, לשיעורי ריקוד רגילים?

"ב'ניה' הדגש הוא לעשות את התנועה איך שאת מבינה אותה, אבל לעשות אותה כך כדי להרגיש טוב. אחרי כן לומדים לשחרר את העצמי שלנו ללא שיפוט עצמי, לאהוב את התנועה, גם את המוגבלות. היתה אצלי משתתפת שבאמצע השיעור יצאה בכעס החוצה ואמרה שאני מורה לא טובה כי היא לא הצליחה להיכנס לזה ולעקוב אחרי התנועות. בהמשך היא לקחה חלק בסדנה, התחילה להיפתח ולהבין מה זה 'ניה', ואחרי כן עבדנו 'אחת על אחת'. לאט לאט היא השתחררה מה'אני לא טובה', 'לא יפה', 'לא יודעת לרקוד'. ב'ניה' אין דבר כזה לא יודעת - כל אחת רוקדת איך שהגוף שלה מזיז אותה, אין תחרות מי רוקדת יפה



אולי זאת באמת התמכרות פיזיולוגית? המשפט החוזר אצל מתרגלי "ניה" הוא תחושת התעלות או התרוממות רוח בסוף השיעור.

"כן, זה הרבה מעבר לפיזי. אני רוקדת הרבה שנים וכיום אני מרגישה שאני נמצאת במצב של תודעה מורחבת, מקום רגשי, שבו הלב נפתח. המחשבות זורמות בצורה נקייה ומגיעות תובנות לגבי דברים שאני נאבקת איתם בחיים - בדומה לאנשים שחווים את ההרגשה הזו ממדיטציה טובה, למשל".

"הזומבה היא מסיבה למי שאוהב את הקצב ואת האדרנלין המהיר. ה'ניה' יותר מעודנת. התנועה נעימה לגוף. יש השתוללות אבל זה לא זומבה ולא אירובי, אולי נכון לומר שה'ניה' היא האחות הרוחנית של הזומבה"

את מדברת על מצב ממש אוטופי. כולם חווים את זה?

"נכון, לא תמיד חווים את זה, או לפחות יש כאלה שלוקח להם זמן להיפתח ולהסתגל. מעבר להרגשה הנפשית, אסור לשכוח שמגיעים לשיעורים גם אנשים שלא עשו כלום עם גופם לאורך שנים וכמו בכל תחום של תזונה, לוקח להם זמן עד שהגוף מתחיל לזוז. העיקרון של הניה הוא להסתכל על הקושי ולא לתת לו לעצור את הגוף או לקבע את התנועה אלא להמשיך עד לשחרור הגוף. גם לי היו מקרים שקיבלתי קלטת עם תרגילים חדשים, עמדתי מול המראה ולא הצלחתי לבצע אותם. הזרימה והתנועתיות נראו לי מוזרות. ניסיתי שוב, נעמדתי, הקשבתי למוסיקה, רקדתי ליד התנועה, עד שנכנסתי לקואורדינציה הנכונה והצלחתי, ואז זה היה וואו. הרגשתי שזה קידם אותי שלב".

גורן מספרת כי בניה יש תרגילים שתפקידם להסיט את המוח מ"הטייס האוטומטי", ומתנועות שאנו מורגלים בהם. "עשינו למשל תרגיל שחלק ממנו כולל סיקול לצד אחד ופתיחה לצד האחר. האינטואיציה של הגוף היא לעשות את אותה התנועה לצד השני - כפי שהמוח מתורגל, אבל לא! עושים תנועה אחרת לגמרי לצד השני. בכך יש הוצאה של התנועה מהסיסטם, מהתבנית הרגילה והמוכרת לנו. לא הולכים על פי 'רשימת קניות' אלא עושים שינויים

שמגרים את המוח ואת מערכת העצבים וזה פותח את המחשבה ומעורר".

יש בזה גם כושר או רק אושר?

"יש בזה ים כושר ויוצאים משיעור כזה מזיעים ועם דופק גבוה אבל לא ממוטטים. זה מעניק גמישות רבה, משמן את המפרקים ועובד נפלא על היציבה וההליכה. ראיתי נשים שהגיעו אלי כפופות או הלכו כמו קרש גיהוץ - איך התנועה שלהן התרככה עם הזמן".

איך את מסבירה את זה שהזומבה למשל כבשה את העולם, וה'ניה' לא?

"הזומבה היא מסיבה למי שאוהב את הקצב ואת האדרנלין המהיר. עשו לה יחסי ציבור עצומים בשנים האחרונות כי חיפשו אייטם חדש שיקפיץ את עולם האירובי וזה עבד נהדר. ה'ניה' נוצרה על ידי שני אנשים שהם אמנים של תנועה, שלא חיפשו אייטם חדש. הם הגיעו ללא מינוף היסטרי אלא מפה לאוזן תוך 27 שנה ל-42 מדינות. ה'ניה' יותר מעודנת. התנועה נעימה לגוף. יש השתוללות אבל זה לא זומבה ולא אירובי, אולי נכון לומר שה'ניה' היא האחות הרוחנית של הזומבה".

השיטה מוכרת במערב, במדינות רבות. איפה גילית מקומות ייחודיים נוספים באזור?

"לאחרונה שוטטתי באינטרנט וגיליתי שיש מורה לניה בשארם, בסיני, ואחת מתלמידותיה רוצה להגיע אלינו לקורס. שלוש מורות לניה עובדות בנסיכויות המפרץ ובירדן יש מורה אחת".

מה הקטע עם הרוחניות שם?

"אנשים נבהלים מהמקום הזה שלא בצדק. לא מדובר באיזו תורה רוחנית אלא בריקוד נטו, שבגלל הנעימות שלו, גורם לאנשים לשחרר לחצים. זה עושה טוב לנשמה ומגביר את היכולת לעדן ולחדד את החושים, לחיות את החיים, לעשות שינויים שעושים לי טוב מתוך נינוחות ולא קושי. זו הרוחניות".

ולבסוף, הנשים לבושות בגדים מאוד יפים - מכנסים מתרחבים, חולצות קשירה, עליוניות יפות - מה הפשר?

גורן מחייכת: "יש לנו ביגוד משלנו שהוא משוחרר ונוח לתזוזה ועשוי מבדים מאוד צבעוניים ורכים. זה לא מספיק להרגיש יפה - חלק מהעניין של תרבות הריקוד שלנו הוא גם להיות יפה ונשית. ועל זה אנחנו מאוד מקפידות". ■

