**שיעור של אופטימיות**

**כיתות טיי צ'י וריקוד מאפשרות לחולי מחלת פרקינסון להמשיך לנוע**

**מאת: מרים קייטס לופורסם ב: "IN JERUSALEM" – תוספת ל JERUSALEM POST מאי 31 2013.**

אם אתם עוברים בגן השושנים בשכונת טלביה בימי שני בבקר, אתם עשויים לפגוש את דני לוני ואת קבוצת תלמידיו בעיצומו של תרגול טיי צ'י בפינה מוצלת של הגן. למרות שלמשקיף שאינו מיודע, טיי צ'י  נראה כמו ריקוד חינני, הוא בעצם רצף של תנועות מדיטציה הדורשת נשימה איטית ועמוקה ותרגול רב. טיי צ'י היא אומנות תרגול סינית בעלת פעילות מיטיבה כמו שיפור שיווי משקל, פיתוח גמישות וחיזוק שרירים ומפרקים. דני לוני לומד טיי צ'י בירושלים 20 שנה. היו אלה אריה ואנה ברסלאו מבית הספר לטיי צ'י צ'ואן בירושלים שדחפו אותו להמשיך עם לימודיו מאז תחילת שנות ה 90 המוקדמות. דני היה אחד מתלמידיהם הראשונים של אריה ואן וממשיך להצטרף לאריה בימי שישי בבקר לתת שיעור כל שבוע באותו גן.

לפני 14שנים כשדני היה בן 49, הוא החל לסבול בקשיים להזיז את כתפו השמאלית בזמן החימום והנעת יד שמאל שלו לצד ימין במסגרת הטיי צ'י פורם. שנה לאחר מכן התפתח אצלו רעד קל. הוא הלך לנוירולוג ואובחן כחולה במחלת הפרקינסון.

כעיקרון קיימות שתי גישות בהן אתה יכול להגיב כשאתה מגלה שאתה חולה במחלה קשה שתשפיע על כל צד בחייך – או להיכנס לדיכאון ולאבד כל תקווה לעתיד- או להלחם בתסמיני המחלה עם כל מה שיש לך כדי לאפשר לך חיים טובים ככל האפשר. אם המחלה הזו היא מחלת פרקינסון, יעזור לך לדעת שאינך לבד. ליותר מ 20000 בישראל חולים במחלת פרקינסון, מחלה המאופיינת בקשיחות שרירים, רעד ושינויים בדיבור והליכה, המחלה מאובחנת לרוב ביון הגילאים50-65, שבהדרגה משנה לך את איכות החיים והפכת את הפעילות היום יומית לאתגר קשה. התקדמות המחלה שונה אצל כל חולה, ולמרות שאין מרפא למחלה קיימים טיפולים להקלת הסימפטומים. בנוסף לטיפול תרופתי, פעילות גופנית יכולה לעשות את ההבדל המשמעותי בחיי היום יום של חולי הפרקינסון.

דני לוני היה נחוש להישאר  בכושר גבוה ככל יכולתו עם איזון קפדני של תרופות, אוכל צמחוני דל שומן וטיי צ'י משולב עם פעילות גופנית אחרת. הטיי צ'י עוזר לו לשלוט בתסמינים של מחלת פרקינסון שומר על חוזק השרירים, לשמור על שיווי משקל והליכה נוחה. לאחר שהבין כמה טיי צ'י עזר לו לשלוט בסימני מחלת הפרקינסון הוא החליט לשתף את חולי הפרקינסון  בניסיונו. הוא יצר קשר עם העמותה הישראלית למחלת הפרקינסון ודי מהר החל ללמד טיי צ'י לחולי פרקינסון. בנוסף לקבוצה הירושלמית הוא מדרך קבוצה במודיעין. כמו כן הוא נוסע בעולם ללמד בסדנאות. בנוסף הוא החל להיות מעורב יותר ויותר בעמותה ואחרי פרישתו ממקום עבודתו כמהנדס מחשבים בשנת 2008 הוא החל למלא את רוב זמנו בעבודה התנדבותית למען העמותה. "טיי צ'י הציל את חיי", מסביר דני, "הוא מאט את קצב התפתחות התסמונות שלי ועוזר לי לשמור על גמישות ויציבות בהליכה. כמו כן הטיי צ'י עוזר לי לשמור על שלוות נפש". דני אומר שמחלת הפרקינסון הכריחה אותו להאט ולהעריך את חייו. כשהוא נשאל על מטרותיו כיום, הוא עונה "לעזור לאחרים ולהראות להם כיצד הטיי צ'י עזר לי". כמו כן מתכנן דני להגדיל את מספר כיתות הטיי צ'י לחולי הפרקינסון בישראל על ידי אימון מדריכים.

לפני כשלוש שנים הגיעה לישראל להופעות להקת המחול של מרק מוריס מברוקלין ניו יורק.  הלהקה מריצה תוכנית מחול ייחודית שנתפרה לחולי מחלת פרקינסון, המשתמשת במחול כדי לעזור לחולים לנוע ולמתוח איברים כך שתשתפר הגמישות שלהם וגם חוזק שריריהם. בזמן שהייתם בארץ הם יצרו קשר עם עמותת פרקינסון בישראל, והציעו להעביר כיתת ריקוד עבור חולי פרקינסון. דני לוני השתתף בשיעור זה. דני התלהב מהרעיון וגייס מדריך ליוגה לפתוח כיתת יוגה לחולים. למרות שאף אחד משניהם לא היה רקדן מקצועי, הם החלו להעביר שיעור משותף משולב של יוגה, טיי צ'י ומחול. דני הבין שדרוש להם רקדן מקצועי ולכן פנה לאן ברסלו מבית הספר הירושלמי לטיי צ'י צ'ואן. בנוסף להיותה מדריכת טיי צ'י, אן ברסלו היא רקדנית מקצועית ומורה למחול. אן במקור מאוטווה קנדה, חיה בישראל 25 שנה ויש לה שנים רבות של ניסיון בהוראת  מחול הן בארץ והן בצפון אמריקה. היא הסכימה ללמד מחול את קבוצת החולים ובסוף שנת 2010, החלה ללמד ריקוד חולי פרקינסון במרכז יד שרה ברחוב הרצל בשילוב עם עמותת הפרקינסון בישראל. לפני 9 חודשים עבר השיעור לקהילת מבקשי דרך ברחוב שי עגנון 22.

בבוקר אביבי וגשום בירושלים יושבים עשרה אנשים בחצי מעגל אל מול מדריכה בלונדינית רזה. המוסיקה מתחילה רכה, מעט מקפיצה ומלודיה סינית ממלאת את האוויר בעוד חברי הקבוצה עוסקים בתרגילי נשימה עמוקה ועיסוי עצמי עדין. אז משתנה המוסיקה למוסיקת ג'אז, הקצב עולה והאנשים מרימים את ידיהם מעל לראשיהם בקצב אחיד. המשתתפים בקבוצה של אן בימי רביעי בבקר הם חולי פרקינסון עם בני/ בנות זוגם ואו המטפלים שלהם. מכיוון ומחלת הפרקינסון פוגעת בחולים באופן ייחודי, לכל משתתף בשיעור האתגר שלו והקשיים שלו. אבל דבר אחד מאחד את כולם, כולם נהנים ומרוויחים מהשעה שלהם עם אן. אן מדריכה אותם  בסדרה של תנועות שמותחו ומניעות חלקים שונים בגופם. לאחר 10-15 דקות של פעילות בישיבה, הקבוצה קמה והמוסיקה שוב משתנה, קצב מעט מהיר יותר. ביחידים ואז בזוגות הם נעים מסביב לחדר ורוקדים.

"ישנם שני סוגים של חולי פרקינסון" מסביר פרופסור אילן סולומון, פרופסור במחלקה לגיאוגרפיה ובית הספר למדיניות ציבורית באוניברסיטה העברית. פרופסור סולומון אובחן כחולה לפני עשור. "הסוג הראשון מאופיין  בקשיחות שרירים של הגוף כולו, והסוג השני מאופיין ברעד". הוא החליט להצטרף לקבוצת המחול כחלק מתוכנית הטיפול שלו, והוא שמח שעשה כך. "לפני כן" אומר פרופסור סלומון בחיוך "לא רקדתי קרוב לחמישים שנה".

אשתו של חולה פרקינסון מציינת כמה נפלא מה שמעט מוסיקה ותנועה  יכולות לעשות לאדם. אן מסכימה אתה. " לחברי הקבוצה זו פעילות מהנה" היא מסבירה. "המוסיקה גורמת להם לאושר: אנשים שבקושי הולכים קמים לרקוד, נכנסים לקצב ונעים".

תנועה וריקוד אינם יכולים לעצור את התקדמות התסמינים של מחלת פרקינסון, אך הם עושים את ההבדל בשיפור איכות החיים של החולים. התנועה משחררת נוקשות ונותנת לגוף גמישות, נותנת תחושה טובה יותר לאנשים, גם פיזית וגם פסיכולוגית. ההטבה החברתית של כיתת המחול אינן פחותות. קיימת תחושת חברות חמימה בתוך הקבוצה, המשתתפים שמים לב למה עושים האחרים, ומריעים זה לזה.

אן ומרת שהכיתה מעוררת בה השראה, כך גם התקדמותו של כל חבר בה "זה מדהים לראות כיצד הם נעים יותר מדי שבוע" היא אומרת. טיי צ'י ומחול  נחקרו על השפעתם המיטיבה על חולי פרקינסון, ואין צורך לקרוא מאמרים על כך. פשוט לך לשיעור.

***למידע נוסף על טיי צ'י ומחול לחולי פרקינסון צרו קשר עם דני לוני בטלפון: 054-5767157 או אן ברסלו טלפון: 052-2221157.***