

## קראטה מסורתי ובריאות נפשית: סיכום מחקרים.

גבו וייס,

ספטמבר 2011

כעוסק בקראטה מילדותי וכמורה לקראטה, אני מאמין כי כל אדם העוסק באמנות לחימה מסורתית, כמתאמן או כמאמן, יכול להעיד על ההשפעה המיטיבה על ההתפתחות הנפשית, לצד ההתפתחות הפיזית – תנועתית, שלו ושל תלמידיו.

ב- 2005 פרסמתי מאמר בכתב העת "שיחות" של האיגוד הישראלי לפסיכותרפיה העוסק בנושא זה.

בחרתי להציג כאן חלק קצר מתוך המבוא של מאמר זה, המציג ממצאים של מחקרים המראים את ההשפעות של אימון ממושך באמנויות לחימה מסורתיות, על הבריאות והצמיחה הנפשית של המתאמן.

בעידן הנוכחי, של חיפוש אפיקים המשלבים פעילות פיזית בריאה עם צמיחה ובריאות נפשית, אני מאמין כי ידע זה הנו משמעותי לכל אדם ובפרט למורים ולעוסקים באמנויות לחימה מסורתיות, לאנשי טיפול, למחנכים ולהורים.

### להלן הציטוט מתוך פרק המבוא:

"פונקושי, מייסד הקראטה המסורתי, מציין כי על המתאמן בקראטה האמיתי, שהוא הבסיס לכל אומנויות הלחימה המסורתיות, לאמן את הרוח יחד עם אימון הגוף, ולפתח מודעות צלולה המאפשרת לו לעמוד מול העולם באופן כן ואמיתי. ההולך בדרך הקראטה יפתח, עם האימון הרוחני, אומץ לב שליו ושליטה עצמית לנוכח מתח, קושי וסכנה (1). וויסר וכך הצביעו על האפקטיביות של אלמ"ס בהעלאת הערך העצמי והביטחון העצמי, שליטה באגרסיות ובתחושת הפגיעות, וירידה בבעיות שינה ודיכאון (2). כמו כן, מחברים אלו מציינים כי כתרפיה, אלמ"ס משפרות את ההכרה באינטגרציה בין הגוף והנפש, מלמדות את המתאמנים להרגיע את עצמם, להתמקד, לתקשר טוב יותר עם זולתם, להיות ערים לעצמם ולקבל את עצמם כמו שהם. טוומלו (3) מציין כי אלמ"ס המיושמות באוריינטציה טיפולית, יכולות להוות שיטת פסיכותרפיה יעילה ביותר לחיזוק האגו (ego building). הוא מציין, כי המתאמנים באלמ"ס מראים ירידה משמעותית באגרסיביות, פחות חרדה ועלייה בערך העצמי. כמו כן, הם לומדים להתמודד עם מתח בצורות פחות אלימות. כמוהו, גם נוסנצ'וק (5, 4) מצא כי רכישה של שליטה באמנויות לחימה מסורתיות תורמת לירידה באגרסיביות. הבולט מבין הגורמים שהוא מצא כתורמים לכך היה העלייה בערך העצמי של המתאמנים.

במחקר של זיוין, חסן ודפאולה (6) נמצא כי תכנית טיפול באמצעות אמנויות לחימה למתבגרים הנה יעילה בהורדת התנהגות אלימה, ובירידה במאפיינים פסיכולוגיים אשר נמצאים במתאם עם אלימות ועבריינות. מבין הגורמים אשר בהם נמצא שיפור אצל המתבגרים, נמצאים גורמים המאפיינים ילדים ומתבגרים עם ADHD כגון: אימפולסיביות, הפרעות קשב, חוסר שביעות רצון עצמית, הישגים לימודיים נמוכים, התנגדות לחוקים והתנגשויות עם סמכות. החוקרים מציעים שלש סיבות מרכזיות אשר נראות כקשורות במיוחד בשיפור שהתקבל באותם גורמים. בין הסיבות המוזכרות נמצאים: הכבוד העצמי והכבוד לאחרים, ללא קשר לסטטוס או לרמת הביצועים או היכולת, אשר מועבר מהמורה (הסנסי) כתפיסה בסיסית באלמ"ס. הגורם השני הנו המדיטציה בתנועה אשר מהווה חלק מאלמ"ס, והגורם השלישי הנו היחס האכפתי והמתעניין של הסנסי כלפי כל המשתתפים בקבוצה.

במחקרים נוספים (7,5,4) הושוו אמנויות לחימה מסורתיות עם אמנויות לחימה מודרניות (המדגישות תחרותיות, עבודה על כוח של שרירים היקפיים וללא המרכיבים הפילוסופיים מהזן המאפיינים אלמ"ס). בעוד הנבדקים בקבוצות האלמ"ס הראו ירידה בחרדה ובאגרסיביות, עלייה בערך העצמי, ובנטייה פרו חברתית, קבוצות אמנויות הלחימה המודרניות הראו שינויים בכיוונים ההפוכים, כלומר, נטייה חזקה יותר לאלימות והתנהגות אנטי סוציאלית ועבריינית.

טוומלו (3), מציין שלוש נקודות לגישה הכללית של אלמ"ס כתרפיה שאנו שותפים לה:

תפקיד המורה (הסנסי) כדמות לחיקוי מבחינת המסירות, הקבלה של התלמיד, הרצינות, ההתייחסות לזולת ולסביבה וההתנהגות המוסרית.

התייחסות לאתיקה ולפילוסופיה של אמנויות הלחימה, ולא רק לתרגול הפיזי.

העבודה מבוססת על שליטה בגוף וברוח ולא על התפרקות והתעמתות אלימה, ומתורגלת בעיקר על ידי קאטות (אימון סדרת תנועות ללא קרב). נקודה זו חשובה במיוחד לנוכח הגישה של מי שאינו מכיר את הדרך של הקראטה המסורתית, בה נתקלתי פעמים רבות בעבודתי עם נוער וילדים, הנוטה לראות את העיסוק בקראטה כעוד דרך להוצאת אנרגיה ולפורקן אלימות. פולר (8) מתייחס במאמרו לשם הרע שיצא לאלמ"ס במערב, וקושר זאת בעיקר לאופן הצגתן בקולנוע ולהפיכתן לספורט באמצעות אומנויות הלחימה המודרניות.

כמו כן, הילי ווייסר וכך מוסיפים עוד שני עקרונות חשובים לעבודה טיפולית באלמ"ס:

הילי (9) מציין את החשיבות הטיפולית של העבודה המשותפת של הסנסי עם התלמיד המתרחשת במסגרת אימון באלמ"ס.

תרגול אלמ"ס מהווה תרגול של מדיטציה בתנועה (moving zen), ומכיל מרכיבים מרכזיים מתורת הזן (6,3,9)."

Funakoshi, G. (1973). Karate-do kyohan: The master text. Kodansha international: Tokyi & New York.

Weiser, M. & Kutz, I. (1995). Psychotherapeutic aspects of the martial arts. American journal of psychotherapy, Vol-49 (1), 118-127.

Twemlow, S. W. (1998). The application of traditional martial arts practice and theory to the treatment of violent adolescents. Adolescence Vol-33 (131), 505-514.

Nosanchuk, T. A. (1981). The way of the warrior: The effects of traditional martial arts training on aggressiveness. Human relations, Vol-34 (6), 435-444.

Nosanchuk, T. A., & MacNeil, M. C. (1989). Examination of the effects of traditional and modern martial arts training on aggressiveness. Aggressive behavior, Vol-15 (2), 153-159.

Zivin, G., Hassan, N. R., & DePaula, G. F. (2001). An effective approach to violence prevention: Traditional martial arts in middle school. Adolescence, Vol-36, 443-459.

Trulson, M. E. (1986). Martial arts training: A novel "cure" for juvenile delinquency. Human relations, Vol-39 (12), 1131-1140.

Fuller, J. R. (1988). Martial arts and psychological health. British journal of medical psychology, Vol-61, 317-328.

Haley, J. (1993). Zen and the art of therapy. Networker, january/february, 55-60.

מתוך:

גבו וייס

טיפול קבוצתי לילדים ונוער באמצעות קשתות מסורתית

"שיחות" כרך י"ט, חוב' מס' 2, מרס 2005