



לואי טאקר*



זה עוזר להישאר מסונכרן

**לנוע ביחד דרך ריקודי-עם יוצר קשרים חברתיים
וגורם לנו תחושה טובה!**

מבוא: המאמר הזה נכתב בתגובה למאמר מאת ניר אוריאון שהופיע ברוקדים-נרקודה, מס' 112 "שמיטת שמיטות", במיוחד הקטע שבו כתוב: "אינני מוצא שום בסיס לטענה שההנאה והסיפוק שחויים תוך כדי הריקוד נובעים מלנוע ביחד. לדעתי, הסיפוק שהרוקדים מקבלים נובע מהתנועה עצמה, ולא בהכרח מתנועה המסונכרנת של הרוקדים."

מה משותף לריקודי עם, חתירת צוות ולצעוד בתזמורת במצעד? מה בהם בונה קשרים חברתיים חזקים יוצר תחושת רווחה משופרת? כולם הרי מעורבים בעשיית דברים **מסונכרנים ביחד!**

קורא של מגזין מקומי "Let's Dance!" המליץ לי על מאמר בגיליון אוקטובר של Scientific American מאת **מרטה זאראסקה** שכותרתו "תנועה מסונכרנת יוצרת קשרים חברתיים באופן מפתיע בין אנשים - ריקוד, חתירה, ואפילו טפיחת אצבעות מסונכרנת משחררים כוחות עצומים במוח שגורמים לתחושות טובות!" <https://bit.ly/47nmP6R>

הכותרת ריתקה אותי. הכותבת הכירה בכך שבני האדם, לרוב, הם יוצרים חברתיים שאוהבים ליצור קבוצות - ממועדוני ספרים וחוגי תפירה ועד לכנסיות ומפלגות פוליטיות. אנחנו נוטים להסתובב עם אנשים שדומים לנו וליהנות ממה שאנחנו נהנים ממנו - ביחד.

עם זאת, מה שנראה שמאמר זה מעיד הוא שכאשר אנו עושים כל מה שאנו עושים בקבוצה שלנו באופן מסונכרן, זה מגביר את תחושת הרווחה, החיבור, השייכות והנאמנות לקבוצה. אם אנחנו לא מכירים היטב את חברי הקבוצה מלכתחילה, הכימיה של המוח והגוף שלנו למעשה מעודדת אותנו להתחבר אליהם.

זה מתחיל בעובדה שגופנו מוצף באנדורפינים כאשר אנו נעים במאמץ. כל מי שרץ, משחק טניס או רוקד במשך כמה שעות יודע את התחושה החמימה והתוססת הזו שאפשר לקבל. נראה שהמחקרים המוזכרים

* לואי טאקר היא רקדנית ותיקה ומרקידה באיזור סן פרנסיסקו, בארה"ב. בשנת 2017, מונתה בתור עורכת המגזין "Let's Dance!" (הוצאת פדרציה לריקודי-עם של קליפורניה משנת 1944). הגרסה הראשונה של המאמר הופיעה במהדורת אוקטובר 2020.

רוקדים


גיליון 113 | נובמבר 2023

במאמר מצביעים על כך שכאשר פעילויות אלו כללו תנועות מסונכרנות, השפעת האנדורפינים מוגברת.

אם אתה רץ לבד, או רץ בקבוצה שנעה באקראי, האנדורפינים זורמים. אם אתה רץ בסנכרון עם מישהו או עם קבוצה, השפעת האנדורפינים מוגברת! ספורטאים שחותרים עם צוות מקבלים יותר דחיפה מאשר החותרים סולו. רקדנים בקבוצה שנעה יחד מקבלים יותר דחיפה מאשר אלו הרוקדים סולו (לא הוזכר הנושא של לרקוד לבד בבית שלך בזמן שאתה צופה באנשים שרוקדים בריבועי זום). ניסוי אחד במיוחד הראה שכאשר מדובר בריקוד, סינכרון מגביר את ההשפעות של האנדורפינים הרבה יותר מאשר תנועות דיסוננטיות על הרצפה.

כמו כן, צוין כי פעילות המוח שונה כאשר מעורבות פעילויות מסונכרנות. ניתוח מוח במחקר אחד הראה שפעילות לא סינכרונית הפעילה רק את הצד השמאלי של המוח, בעוד שפעילויות מסונכרנות הפעילו את שתי ההמיספרות של המוח. זה מצביע על כך שסינכרון הוא התנהגות הרבה יותר מורכבת מתנועות פשוטות יותר, ושייטתן שפעילויות מסונכרנות מובילות למחויבות גדולה יותר לפעילות המשותפת.

האחוה שנבנית היא יותר מסתם "אנחנו חולקים אמונה משותפת" (דת) או "אנחנו פועלים לקראת מטרה משותפת" (מפלגות פוליטיות). זה קושר אותנו כקבוצה ללא מילים, ללא מאמץ!

ידוע היטב כיצד גופנו מגיב לקונפליקט ולמצבי לחץ: כאבי ראש, נדודי שינה, כיבים, לחץ דם מוגבר, כאבים בחזה ואפילו PTSD. תגובות אלו הן חלק מתגובת "הילחם או ברח" של הגוף. אם הגוף והמוח שלנו מגיבים בצורה שלילית ללחץ ולקונפליקט, נראה שהם גם מתגמלים ומחזקים את מאמצינו לבנות גשר ולהתחבר לאחרים. כשאנחנו מסונכרנים - ממש בקצב עם אחרים - אנחנו בונים קהילה טובה וחזקה יותר. 



ירון מישר בהרקדת משפחות בבית הספר היהודי "לאודה-רעות" בבוקרשט, רומניה

האחוה שנבנית היא יותר מסתם "אנחנו חולקים אמונה משותפת" (דת) או "אנחנו פועלים לקראת מטרה משותפת" (מפלגות פוליטיות). זה קושר אותנו כקבוצה ללא מילים, ללא מאמץ!