



עבודת מונוגרפיה שינוי תוך כדי תנועה

מגישה: דליה ליגטי

מוגש במסגרת סיום הכשרת מנחי בIODנסה 2023

בית ספר בIODנסה בצפון
מנהלת בית הספר לאהבה- רחלי טורץ

תוכן העניינים

- .1 הקדמה
- .2 השערות המחקר
- .3 מהי תנועה, ומה תפקידה בחיי האדם
א. תנועה היא "מחולל שינוי" בחיי אדם
ב. שינויים בתנועה של כל אדם הם ביטוי לשינוי שחל באדם
- .4 התנועה בביודנסה וכיצד היא מחוללת שינוי
א. רקע תיאורטי על התנועה בביודנסה
ב. שלוש רמות של אינטגרציה לתנועה בביודנסה
ג. השילוב בביודנסה בין התנועה למוסיקה
ד. השפעת התנועה על הזהות ועל ההערכה העצמית
- .5 סיפור חיי בשינוי תוך כדי תנועה
- .6 סיכום ומסקנות - כיצד ביודנסה תורמת להתפתחות האישית
דוגמאות לאבחנה וזיהוי של שינויים בתנועה של המשתתפים
- .7 תודות
- .8 ביבליוגרפיה
- .9 נספח 1 - המוזיקה
- .10 נספח 2 - מילון מושגים

1. הקדמה

אני נשאלת וגם שואלת את עצמי על הבחירה בנושא התנועה, ומה הכוונה ב"שינוי תוך כדי תנועה" כנושא שלי לכתיבת המונוגרפיה. ובעצם, מה אני מבקשת להוכיח במונוגרפיה זו?

התשובה פשוטה-

למדתי על גופי שכשאני בתנועה השינוי מתחולל תוך כדי התנועה, בביודנסה יש תנועה, ותוך כדי התנועה מתאפשר ומתחולל שינוי עמוק, כפי שאני עברתי ועוברת. אני יודעת שדרך התנועה אוכל להשפיע על חייהם של אנשים המשתתפים בקבוצה, ולאפשר גם לאלה שעדיין לא נחשפו לשיטה להבין שישנה עוד אפשרות להתפתח, לצמוח, לגדול ולהיטיב את איכות חייהם, כפי שאני חוויתי וחווה כמשתתפת וכמאפשרת.

במונוגרפיה זו אני מבקשת להראות שתנועה מחוללת שינוי במספר רבדים שונים של חיי האדם. השינוי מתרחש תוך כדי תנועה. הווה אומר, מתוך התנועה המוטורית מתחוללת תנועה תחושתית-תודעתית ומתפתחת תנועת חיים.

אני אנסה להוכיח שבביודנסה האינטגרציה של התנועה הפיזית, התחושתית, התודעתית והקיומית, תורמת לחיזוק הזהות, הביטחון וההערכה העצמית, מחזקת את החיבתיות לאנשים שנמצאים סביבי, ומעצימה את הזרימה בחיים ואת יכולות ההתמודדות עם אתגרים.

המונוגרפיה נקראת **"שינוי תוך כדי תנועה"**. שם זה עלה בי כשהתחלתי ללמוד בבית הספר לביודנסה, כשהרגשתי שתוך כדי התנועה חל בי שינוי.

לכותרת יש מספר משמעויות:

- השינוי קורה תוך כדי תנועה, אם זה בתרגיל הליכה, ריקוד, או משחק - כלומר תוך כדי התנועה עצמה מתחולל השינוי, התנועה גופנית, פיזית, מייצרת שיפור בתנועתיות ברבדים רבים של הוויה אנושית - רובד פיזי, תחושתית, רגשי ותודעתית.
- החיים עצמם בתנועה אינסופית נצחית והאדם הרוקד מתחיל למצוא את ריקוד חייו המשתלב בתנועת החיים ושניהם שזורים זה בזה ומשתנים אחד עם השני.

במאמר מוסגר אזכיר גם כי התנועה אינה פועלת לבדה במרחב הביודנסה. התנועה והמוזיקה הולכות יד ביד, והשילוב ביניהן מאפשר הזדמנות להתפתח אל מלוא הפוטנציאל שלנו, לשנות את סגנון חיינו ולהיטיב את איכות החיים.

2. השערות המחקר

1. התנועה מייצרת ומבטאת את הצד המנטלי והרגשי של האדם. בין הגוף והנפש ישנם יחסים דו כיווניים. לתנועה ישנה השפעה על הגוף, הדעת והנפש.
2. בIODנסה מחוללת שינוי, תורמת להתפתחות אנושית ואישית אצל המשתתפים באמצעות התנועה.
3. דרך התנועה/הריקוד בIODנסה, באים לידי ביטוי שינויים חיצוניים ופנימיים אצל המשתתפים.

במילים אחרות, עבודה זו תבקש להראות כי התנועה מחוללת שינוי אצל המשתתפים, יחד עם זאת בו בזמן, השינוי המתרחש אצל המשתתפים מתגלה החוצה, דרך התנועות והריקוד שלהם.

בעבודה זו נבדוק איך התנועה מחוללת את השינוי ואיזה מנגנונים אחראים לזה:

- נחקור באופן כללי ממגוון מקורות בעולם הידע הרחב, מהי תנועה, ומה תפקידה בחיי האדם.
- נרד אל עמקי שיטתנו שפיתח רולנדו טורו ונבדוק מהי התנועה בIODנסה ומה תפקידה בתהליכי אינטגרציה והרחבת הזהות?
- נצביע על יכולת לאבחן ולזהות דיסוציאציות אצל המשתתפים וכיצד ניתן להבחין בשינויים בתנועה דרך צפייה בביצוע התרגילים על ידי המשתתפים וכך לזהות תהליכים משמעותיים של התפתחות שהם עוברים.

3. התנועה וחשיבותה להתפתחות האדם

"מיליוני אנשים לבד
ואם כבר לבד אז שיהיה בתנועה
שנתחמם, שלא נקפא, שלא נשתגע"
(מיכה שטרית)

תנועה היא מושג מרכזי בפיזיקה, שמשמעותו שינוי במיקום של גוף במהלך הזמן ביחס לסביבתו (ויקיפדיה). המובן הפשוט והראשוני של המושג "תנועה" בחיי היום יום הוא הזזת איברי הגוף או הזזת הגוף כולו.

התנועה היא הפעלה של התחושה ושל התפיסה הקינסטטית יחד עם תחושות ותפיסות המגע, שיווי המשקל והמישוש. להתנועע ולנוע זוהי מוטיבציה חזקה מאוד אצל האדם. הכושר לנוע הוא מקור לתחושה טובה של הישג ויכולת. התנועה מגבירה את תחושת העצמי, תורמת לתחושת שליטה עצמית. ידוע שיש אינטראקציה מתמשכת בין תפיסה, ידיעה ותנועה. תנועה מתחילה כדחף, או נטיה, והיא נבנית ומתפתחת באופן אקטיבי לצורתה המוגדרת. (מתוך אתר 1- גוף, תנועה והתפתחות רגשית)

א. התנועה היא מחולל שינוי בחיי אדם

התנועה תורמת לטיפול הכשירות הרגשית-חברתית. היא עוזרת בהתפתחות תפיסת מסוגלות עצמית, מעורבת בתהליכים של ויסות רגשי, ומשפיעה על כישורים חברתיים. מחקרים מצביעים על כך שהתנסות בתנועה משפיעה על תפיסת המסוגלות העצמית במישורין ובעקיפין. באופן ישיר התנסות בתנועה משפיעה על המסוגלות התנועתית-מוטורית בכך שהיא משפרת את התנועתיות באופן ניכר לעין. באופן עקיף היא כלי המאפשר לחוות שוב ושוב הצלחות וללמוד תוך חיקוי התנהגות של אחרים. מחקרים מצביעים על כך שהתנסות בתנועה מהווה מעין פיגום ליכולת להפעיל את הוויסות הרגשי, המאפשר למידה מדויקת ותרגול ממושך. (מתוך אתר 2- התנועה של הגוף)

תנועה היא חלק הכרחי ומשמעותי בחיינו. הגוף הוא הכלי שבו אנו נעים ונעות בעולם; הוא מקור התחושות הפיזיות, הוא המבנה, הוא המצג הראשוני שלנו; הוא כלי שככל שנכיר אותו יותר, ככל שיהיה לנו נוח בגופנו אנו, כך נחוש יותר ביטחון, כך נשלוט טוב יותר בעצמנו הפיזי והרגשי. לפי נקודת המבט של הפסיכותרפיה הגופנית, הגוף והנפש הם מכלול אחד לא מפוצל (בן שחר, 2013). (מתוך אתר 3- תנועה מודעת לפיתוח מסוגלות)

לתנועה ולפעילות גופנית יש השפעה חיובית על מצב הרוח. במהלך האימונים, רמת הסרטונין במוח עולה משמעותית, כמו כן האנדורפינים מציפים אותנו והדבר גורם לתחושה נפלאה בגוף ובנשמה.

הריקוד, שבסיסו הוא התנועה, משפיע על גוף האדם הרבה מעבר למצב הרוח. המדענים בכל העולם במשך שנים מנסים להבין מה גורם לריקוד לשפר את תפקוד המוח ולא רק את מצב הרוח. ידוע כי כל פעילות גופנית משפיעה על מצב הנפשי, אך מחקרים רבים מראים שהריקוד הוא היעיל ביותר. ריקוד הוא לא רק תנועה, הוא רצף תנועות במסלול מסוים לצלילי המוזיקה במקצב כלשהו.

כאשר אדם מקשיב למוזיקה האהובה עליו הוא חווה השראה ותחושת אושר. אם הוא גם זז בהתאמה לצלילים אלו במסלול מסוים או מבצע רצף תנועתי מתוכנן הוא מפעיל את רוב אזורי המוח וגורם להיווצרות קשרים חדשים בין התאים בתנאים האופטימאליים לשיפור תפקוד המוח.

התנועה והריקוד עושים את האדם צעיר יותר לא רק במובן הרוחני, אלא ממש פיזית משנים את מבנה המוח שלו. אדם שרוקד הופך לחכם יותר. ריקוד משפר את זרימת הדם בגוף וגורם לאספקת חמצן מוגברת למוח ולשרירים. זאת השפעה ישירה על הבריאות בגוף ובנפש. (מתוך אתר 4- ריקוד ומוח)

רודולף לאבאן חוקר כוריאולוגיה, רקדן, כוריאוגרף, אמן, שחקן, שחקר את התנועה האנושית ואת המוטיבציה הרגשית-מחשבתית, מצא שעוד לפני שהמודע יודע, הגוף יודע, ומשדר אותות לגוף. לאבאן טען כי ניתוח תנועה הוא: "...מעין דקדוק ותחביר של השפה של התנועה, העוסקים לא רק במבנה החיצוני של התנועה כי אם בתוכן המנטלי והרגשי שלה. החוקים והמבנים הנסתרים של התנועה, אשר כשהם מוכרים לנו באופן מודע – הופכים את התנועה לבעלת משמעות מובנת. התנועה מייצרת ומבטאת את הצד המנטלי והרגשי של האדם. לטענתו, בין הגוף והנפש ישנם יחסים דו כיווניים, לתנועה ישנה השפעה על הגוף, הדעת והנפש, ובו זמנית היא גם מבטאת צדדים אלו. (מתוך אתר 5- ניתוח תנועה לאבאן)

בהקשר זה אזכיר כי התנועה שלנו אחראית להתפתחות שני חושים חשובים ביותר להתפתחות תקינה מינקות והתנהלות יומיומית מיטיבה :

1. חוש קינסטטי

החוש המאפשר לנו לדעת מה המנח של הגוף והגפיים ומהי התנועה המתבצעת בכל רגע. מקור המילה מיוונית: קין = תנועה וסטזיס = תפיסה, כלומר תפיסת התנועה. תחושה קינסטטית, מבוססת על מידע שמגיע מהגידים, מהשרירים והמפרקים בעת תנועה. זהו חוש המאפשר לנו לתפקד גם ללא קלט ויזואלי בעת ביצוע התנועה. חוש זה מאפשר גם אומדן מרחק, ויסות כוח, זמן וכמות של תנועה. דוגמה עדינה ומרשימה לתחושה קינסטטית היא בכתיבה ללא משוב ויזואלי - נסו לכתוב בעיניים עצומות. קינסטזיה נדרשת על מנת ללכת, להחזיק חפצים, לכתוב ועוד. בעזרת הקינסטזיה אנו מקבלים משוב קינסטטי אשר מספק לנו מידע על לחץ השריר, בקרת התנועה, היכן אנו או חלק מגופנו נמצאים ביחס למרחב, למידה של תנועות חדשות וזכירה של תנועות קודמות.

2. חוש סינסטטי -

מודעות לגוף של עצמנו או לאיברים הפנימיים של עצמנו- עירוב של מספר תחושות המפיקות מודעות מופשטת ומביעות מצב גופני מסוים, תחושות שהן מעבר לשליטתי. זוהי התחושה הכללית של של קיום גופני, התחושות הנגרמות מתיפקודם של האיברים הפנימיים. תחושת קיום כללית המונעת מכל הגירויים והתגובות בכל הגוף בכל רגע נתון לשדר תחושת בריאות או חולי.

ב. התנועה היא ביטוי לשינוי שעובר האדם

מה התנועה שלי מספרת עליי?

אופן וקצב ההליכה שלנו, הדרך בה אנו נושאים ומחזיקים את איברי הגוף, תזוזות הידיים שלנו ועוד, הם כולם חלק ממה שמרכיב את התנועה שלנו. הגוף שלנו ואופן תנועתו במרחב אוצרים בתוכם את החוויה הרגשית שלנו בכל רגע נתון ואת מכלול הזיכרונות שאספנו במהלך חיינו – לכן, ניתן להגיד כי הגוף והתנועה מהווים אמצעי לביטוי של מהותנו, או של העצמי שלנו, וכי הם עשויים להוות מעין "שער לנפש".

כאשר אנחנו מניעים את עצמנו בעולם, בהליכה איטית או מהירה, עם ידיים משולבות או לצידי הגוף, עם המבט כלפי מעלה או מטה, עם גב כפוף או זקוף, אנחנו למעשה מספרים לאחרים סיפור לגבי עצמנו. כך, התנועה שלנו בעולם היא כמו "כרטיס ביקור אישי" שיכול ללמד את המתבונן רבות אודותינו. הבשורה המשמחת היא שיש ביכולתנו ללמוד את הסיפור הזה ואף לשנות אותו דרך מודעות לגוף ולתנועה.

מחקרים וגישות פילוסופיות דנים בחשיבות התנועה להבנה וריפוי של הגוף והנפש. ההתבוננות בגוף ובתנועתו של האדם כמקור למידע חשוב. מידע זה עשוי לסייע בגילוי חסמים מנטאליים וגופניים שונים שעלולים להשפיע עלינו בעתיד. הגוף מהווה מעין "מפה" אשר בעזרתה ניתן לגלות כאבים רגשיים, עכבות נפשיות ועוד. למשל, קושי בנשימה או הזעת יתר, אשר עלולים להיות מלווים במנח גוף נוקשה ומכווץ המשפיע על התנועה שלנו, עשויים להעיד על חרדה ומצוקה נפשית.

הגוף יכול לשמש כשער לזיהוי מצבנו הנפשי והטיפול בו. תרגול של קשב גופני והתבוננות בתנועתנו (במטרה לזהות את המסרים שאנו משדרים למוח והחוצה לעולם) עשויים לעזור לנו לשנות את האופן בו אנו חווים את העולם והעולם חווה אותנו. (מתוך אתר 6 בטיפולנט)

חזרתיות של התנועה והעמקה בתנועה מחוללת שינוי גופני ותודעתי. לדוגמא כאשר גופנו במנח חזה פתוח וראש מורם מועבר מסר חיובי ובטוח מהגוף אל המוח, אשר מהדהד בנפש כאמירה – "אני חש/ה בטוב בתוך גופי ובעולמי". המסר הזה מועבר באמצעות הגוף והתנועה בתשדורת בלתי מילולית לסביבה שלנו והוא משפיע על האופן בו אחרים תופסים אותנו. תרגול של קשב גופני והתבוננות בתנועתנו (במטרה לזהות את המסרים שאנו משדרים למוח והחוצה לעולם) עשויים לעזור לנו לשנות את האופן בו אנו חווים את העולם והעולם חווה אותנו.

4. התנועה בביודנסה

א. רקע תיאורטי על התנועה בביודנסה

ביודנסה = המשמעות הפונטית מילולית - 'ביו' באה מהמונח 'ב' יוס' שפירושו 'חיים'. המילה 'ד' נ' ס' ה' - צורתה הצרפתית פירושה "תנועה אינטגרטיבית מלאה במשמעות". המטאפורה נוצרה: 'ביודנסה, ריקוד החיים'.

הגדרת ביודנסה
"ביודנסה היא שיטה של אינטגרציה חיבתית, התחדשות אורגנית ולמידה מחדש של תפקודי החיים המקוריים, המבוססת על ויונסיות המעוררות באמצעות ריקוד, שירה ומצבי מפגש בקבוצה." (יחידת לימוד מס' 1. "הגדרה ומודל תיאורטי")

הגדרה נוספת :
ביודנסה היא שיטה לאינטגרציה (אחדות) אנושית של התחדשות אורגנית, חינוך מחדש להיקשרות רגשית (חיבתיות), וללמידה מחדש של תפקודי החיים המקוריים. היישום שלה הוא בעיקרו יצירת ויונסיות (חוויות) באמצעות מוזיקה, שירה, תנועות, ומצבי מפגש בקבוצה. (הגדרה מעודכנת מאתר אינטרנט IBFed)

תנועה בביודנסה פירושה לגלות את הביטוי שלי, מחוות אותנטיות עמוקות מלאות משמעות.

ביודנסה פועלת באמצעות 7 עוצמות. שבע העוצמות של הביודנסה הם מנגנוני הפעולה שלה והמשאבים בהם היא משתמשת כדי לחולל שינוי:

1. מוזיקה
2. תנועה
3. חוויה
4. ליטוף
5. עילוי (טרנס)
6. הרחבת התודעה
7. הקבוצה

כל מנגנוני הפעולה חשובים והכרחיים לייצר את תחושת הרווחה שחש המשתתף בסוף כל ויונסיה, וחשובים גם לאינטגרציה שעובר המשתתף בתהליך עקבי של קבוצה שבועית.

עבודה זו תתמקד במנגנון הפעולה של התנועה ותראה את דרך פעולתו על המשתתפים, חשיבותו לתהליך השינוי שהם עוברים ואת הגילויים שהוא טומן בחובו על תהליך האינטגרציה של המשתתפים וההתקדמות שלהם בתהליכי ההתפתחות.

המטרה של התנועה בביודנסה היא לעורר את הויונסיה ולהפעיל תהליכי אינטגרציה נורו-מוטורים. כאשר תנועה אינה מחוברת לויונסיה, אין גישה למודע האתי, לעל מודע.

דרך התנועותיות למאפשר יש הזדמנות לאבחן את האינטגרציה הגופנית, הרגשית והקיומית של המשתתף. למאפשר היכולת לצפות ולאבחן את המשתתפים ולהתאים תרגילים לחיזוק הזהות. באמצעות התצפיות המאפשר מגלה איזו תנועה באה בקלות ואיזו תנועה מאתגרת, כך שהוא קורא את השפה של הגוף הבאה לידי ביטוי בתנועה.

ביודנסה מעודדת את ההתאמה בין קצב, רגישות, הבעה ויצירתיות. היא מפעילה את התנועה האנושית בצורה הרמונית ואינטגרטיבית - משלימה. אנו עובדים עם סדרה של תרגילי אינטגרציה חושית-מוטורית (המשלבים תנועה עם רגישות); אינטגרציה חיבתית-מוטורית (משלבים חיבתיות ותנועה); ושל רגישות קינסטטית. קבוצה אחרת של תרגילים כוללת מחולות המעודדים חוויות של ויטליות, מיניות, יצירתיות, חיבתיות (רגישות ורגישות לבביים) והתעלות.

בביודנסה המוזיקה הופכת לתנועה גופנית, כלומר היא "מתגלמת" (או "מתגשמת"). בשילוב הנוצר ממוזיקה - רגש (אמוציה) - ותנועה. שילוב זה מייצר חוויה, אשר מסתכמת באינטגרציה של הפונקציות האורגניות וגורמת לאיכות חיים טובה יותר, תחושת שלמות יחד עם הרגשת העונג שבחיים (מתוך הסבר על התנועה - אתר אינטרנט ארגון מנחי ביודנסה ישראל)

- הולנדו טורו אבחן את סוגי התנועות השונות וסיווג אותם לפי שני קטבים ולרבעים.
- בקוטב השמאלי תנועות המאורגנות ע"י ההכרה ומקושרות ללמידה באמצעות חזרתיות - תנועה שבאה מן החוץ פנימה.
 - בקוטב הימני תנועות המאורגנות ע"י החוויה והן בעלות תוכן רגשי ורוחני, המקושר להרחבת התודעה.
 - על הציר האנכי התנועות מסודרות מהתנועות המאורגנות גנטית לאלו הכלולות בקטגוריה המכונה חינניות שילוב של תנועות שמגיעות מבפנים החוצה.

המוח מתחלק ל-4 רבעים:

1. החלק השמאלי התחתון הרבע 1 - תנועה מודעת
2. שמאלי עליון רבע 2 - תנועה יצירתית
3. החלק הימני עליון רבע 3 - תנועה מיסטית
4. ימני תחתון רבע 4 - תנועה אינסטנקטיבית

בארבעת רבעי המודל ניתן למצוא:

1. תודעה של התנועה
2. ניסיון
3. פוטנציאלים ומבנה
4. חינניות (עדינות, זרימה)

הקוטב השמאלי למידה ואימון

אינטגרציה של פעולה יצירתית והחלטה
תנועות למידה חינניות
טאי צ'י, צ'י קונג, יוגה.

הקוטב הימני חוויתי ותחושת

אינטגרציה על חושית
תכנות מחדש של הסיפור החיוני
טקסים שבטיים, טרנס ורגרסיה.

אינטגרציה של קווי המתאר והמנח הגופני
גנטיקה והכרה (לימוד) התעמלות,
ספורט, ריקוד קלאסי, תנועה מובנת.

תנועה חווייתית חיננית מעודנת וזורמת,
ויסות עצמי מערכת, ריקוד חופשי
ארכיטיפי, תנועות מיניות, מגע.

קליפת המוח אחראית על התנועה והלמידה שמגיעה אליה מהחושים, וכן על שליחת פקודות מוטוריות לשרירי השלד. קליפת המוח האנושית היא מוקד החשיבה המודעת במוח. היא מטפלת בפעולות קוגניטיביות גבוהות, כגון דיבור, הבנת שפה וקבלת החלטות.

התרגילים בביודנסה באים לידי ביטוי בכל ארבעת הקטבים, חלקם מתוארים כלפי הצד הימני וחלקם כלפי הצד השמאלי. הדגש בעיקר בקוטב הימני.

ב. שלוש רמות של אינטגרציה לתנועה בביודנסה

חיים הם תנועה ובתוך תנועת החיים יש את התנועות שיוצרות חיים, ומבטאות חיים - התנועה משפיעה עלינו ומעוררת בנו זכרונות של חיוניות, עונג גופני, יצירתיות והסתגלות למצבים, תחושות ורגשות לבני אדם אחרים ולסביבה בה אנו חיים, ובסופו של דבר התנועה שלנו מאפשרת לנו להשתתף בתנועת היקום והופכת אותנו ליצורים קוסמיים

ביודנסה טוענת כי שינוי לא יכול לקרות רק דרך החשיבה והרצון לעשות שינוי, כדי ליצור שינוי אנחנו חייבים תנועה, חייבים לעשות את השינוי דרך הגוף דרך החוויה. התנועה שאנו רוצים לקדם בביודנסה היא תנועה המחוללת חיבור עם עצמי, עם אחרים ועם החיים.

"שיטת הביודנסה מכוונת לעודד חוויות אינטגרטיביות, המסוגלות להתגבר על הדיסוציאציות או ההפרדות הנבעות מתרבותנו שהיא במפורש דיסוציאטיבית. כיום, מספר רב של אנשים חיים במצבי הפרדה פסיכוסומטיים. הם חושבים משהו ומרגישים אחרת, הם פועלים באופן נפרד ובצורה שונה וללא קשר למה שהם מרגישים. האחידות של קיומנו נמצאת במשבר תמידי" / רולנדו טורו

מהותה של הביודנסה ליצור אינטגרציה של שלושת המרכזים: המרכז הקוגניטיבי, המרכז הרגשי ומרכז הפעולה. אנו משתמשים בכלי התנועה והמוסיקה על מנת לעורר חוויה רגשית עוצמתית ללא תיווך שכלי, ומתוך כך היא מביאה לשינוי קיומי.

בביודנסה יש ריקודים ספציפיים שמטרתם לעורר את האינטגרציה בין שלושת המרכזים - הראש החושב - התפיסה שלנו את העולם. בית החזה- הרגש הלב, רגשות. באזור המרכז המיני - עשייה יצירה - אינסטינקטים ודחפים. הם בתנועה מתמדת מכיוון הראש למטה מכיוון היצירה ולמעלה לראש.

הלמידה נעשית תוך כדי ריקוד תוך כדי תנועה (פיזית, רגשית, תודעתית) ומופנמת פנימה ובכך ניתן לעשות טרנספורמציה ולהתרחב.

המטרה של התנועה בביודנסה לעורר את היונסיה להפעיל תהליכי אינטגרציה עצבי מוטורי - מערכת העצבים נחלקת לשני חלקים נבדלים: מערכת העצבים המרכזית ומערכת העצבים ההיקפית. מערכת העצבים המרכזית מורכבת מהמוח ומחוט השדרה, ואילו מערכת העצבים ההיקפית היא רשת של עצבים המחברת את המוח ואת חוט השדרה לשאר חלקי הגוף. מערכת העצבים מקבלת ממערכות החישה מידע על גירויים בסביבה החיצונית והפנימית, ומשתמשת במידע זה על מנת לפקח על תהליכי ההתנהגות המודעת והלא מודעת. כל מה שאנחנו יכולים לעשות מתאפשר הודות לפעילות האינטגרטיבית של התאים במערכת העצבים.

בכלל זאת, מערכת העצבים אחראית על מערכת השרירים ובכך שולטת על יכולות התנועה של הגוף. במסגרת עיבוד המידע במערכת העצבים, מתרחשים בה תהליכים של זיכרון ולמידה. כמו כן, היא אחראית לחוויה של רגשות. (מתוך ויקיפדיה: מערכת העצבים)

כל הנזכר למעלה מסביר לנו כי כדי להגיע ל"תקשורת בתנועה" נדרשת התפתחות מוטורית.

על מנת להבהיר כיצד האינטגרציה עובדת בשלושת המישורים : אינטגרציה עצמית, אינטגרציה עם אחרים ואינטגרציה עם היקום . ניתן דוגמה לכל היבט :

מה זו האינטגרציה - שילוב של מערכות שונות ליצירת מערכת אחת.
המשמעות היא חיבור בין העצמי הגוף, המחשבה, הרגש, התנועה, המוסיקה, הפוטנציאלים הגנטיים והתאמתם בהתנהלות בחיים עצמם.

אינטגרציה עם עצמי - דרך המנח הגופני

המנח הגופני הוא תוצאת תהליך ארוך של יחסים עם העולם. מנח הגוף מספר על מצבו הנפשי של האדם, הבשורה החיובית היא שניתן לשנות, אין אפשרות לשנות ביום אחד באמצעים של עיסוי או תרגילים מיוחדים. השינוי הגופני מגיע כשאדם משנה את גישתו אל העולם ואל עצמו, אם האדם אינו משנה את גישתו המנח הישן יחזור בזמן קצר. שינוי מנח הגוף קורה תוך כדי תנועה, דרך המודעות למנח הגוף העכשווית, שינוי טכני תוך הבנה למשמעות השינוי, משנה את התודעה וכך גם מנח גוף משתנה.

אינטגרציה עם האחר – דרך הסנכרון

חיבור בין שני אנשים ויותר, חיבור זה מצריך התאמת הקצב, התנועה ויצירה של ריקוד ביחד, קצבי, מלוּדי, זרימה, חיבור זה הינו סימן להתפתחות תנועתית, וגם לרמה גבוהה של אינטראקציה תנועתית חיבתית. מפגש שהוא יותר ממני עצמי בלבד הוא מעורר להקשבה, ללמידה לחיות ביחד, לקבלת האחר וקבלה של העצמי, חיזוק העמידות והחוסן שלי בתוך הביחד ובחיים עצמם.

אינטגרציה עם היקום/ חיים דרך היותנו מדיום של המוזיקה

ביודנסה מאפשרת לנו התחדשות ולמידה מחודשת של תפקודי החיים חיבור אל הלא מודע האישי והעיקרון הביוצנטרי, לשים את החיים במרכז. להיות מחוברים למשהו גדול יותר ביקום. דרך הריקוד והתמסרות למוזיקה - אנחנו לומדים להיות המדיום של המוזיקה, לשמוע את המוזיקה עם כל הגוף, ולאפשר לגוף להיות הריקוד. להיות בתנועה. כשחל שינוי תנועתי תודעתי השינוי חל גם בתנועת החיים, ומאפשרת את היכולת לזרום בתוך אתגרי החיים. לחיות בעונג, בהנאה, בהקשבה לסביבה, לרגשות של עצמי, ויסות עצמי, פתיחת הלב, נדיבות, שמירה על הטבע ועל החיים עצמם אנחנו הטבע, אנחנו היקום.

לכל תרגיל בביודנסה יש השלכה קיומית שמלמדת אותנו מחדש את תפקודי החיים בהתנהלות היום יומית בחיים עצמם.

התרגילים בביודנסה הם תנועה מתמשכת, אשר לאורך זמן משנים את הרגלי החיים, זוהי תנועה שהיא בד בבד פיזית- תחושתית/רגשית - תודעתית - קיומית. להלן מספר דוגמאות לתרגילים משני תודעה.

- **דחף חיוני** - הדחף לחיות את החיים, לנוע לעשייה. האומץ לפגוש את החיים גם כשיש אתגרים בחיים. הדחף לממש את המטרות שלך.
- **קצב** - לרקוד את הקצב, להתאים את עצמי לקצב החיים המשתנה.
- **זרימה** - זרימה בחיים- להיות נזולי כשיש אתגר מולי, למצוא דרך לעקוף אותו.
- **עמידות** - החוסן שלי בחיים ולחיים, המקום שלי ביחד, בקבוצה, בחיים.
- **מגע** - לאפשר את היכולת שלנו למגע, משמעות האינטראקציות עם אחרים, פתיחת הלב לתקשורת חיבתית.
- **חושניות** - לחיות בחיים דרך החושים, היכולת להנות, להרגיש את העונג.
- **אינטמיות** - להיחשף לאפשר הכרות עם עצמי ועם אחרים.

איכויות התנועה נובעות מתגובת הגוף למוזיקה המושמעת. הן נובעות מן הגוף הרוקד באינטגרציה בין המוזיקה לריקוד כך שהמוזיקה מייצרת תנועה גופנית, תנועה רגשית וחיבור לחיים. (מתוך יחידת לימוד תנועה אנושית)

ג. מוזיקה ותנועה

המוזיקה היא כלי המתווך בין רגשות לבין תנועת הגוף. השפעתה מגיעה באופן ישיר לרגש, בלי לעבור דרך המסננות האנליטיות של המחשבה. הזווית היא חדירה למוזיקה ועל כן היא יכולה להתבטא דרכה. המוזיקה מעודדת את המחול האקספרסיבי, את הקומוניקציה הרגשית והחווייה של העצמי. האיבר המרגיש את המוזיקה אינו רק האוזן אלא כל הגוף. למוזיקה היבטים רבים והשפעות מגוונות על האדם

היבטים פסיכולוגיים:

הקשר בין מוסיקה וגוף הוא שופע מאוד ומלא רמזים. בתחום הטיפול במוסיקה נבדקת השפעת המקצבים על קצב הלב בהשפעת מוסיקה מסוימת על לחץ הדם. לכן אנו, לא מגזימים, כאשר אנו אומרים שתפיסת המוזיקה היא חוויה של מכלול השלם של האדם. אנו קולטים את המוסיקה עם המנגנון הקוגניטיבי שלנו עם הרגישות שלנו, עם מגוון רחב של הרגשות שלנו עם האינסטינקטים שלנו, עם הגוף שלנו ובקיצור, עם כל מה שמערכת החיים שלנו מייצגת.

מוזיקה וההשלכה הקיומית:

המוזיקה נוגעת בעבר הנמצא בתת מודע וממלא את אותנו בתחושות ומבוכים מוסתרים בדמעות שלנו. מוזיקה פורטת על המיתרים הרגישים ביותר שלנו ומסוגלת לשנות את מצב הרוח מקצה לקצה. היא חודרת ישירות לתת מודע, אדם השומע קטע מוסיקלי מתעורר בו זיכרון ורגש חווייתי לדוגמה פחד או שימחה, זיכרון של אהבה רומנטית, מוזיקה מפחיתה את הווליום של הרגשות השליליים ומשאירה אותנו רגועים ואופטימיים יותר. האפשרות שהדבר הזה יקרה תלויה באינטליגנציה המוזיקלית של המאזין, כלומר היכולת שלו להזדהות עם תוכן של המוזיקה וההדהוד החיבתי שהיא מייצרת בתוכו.

אינטליגנציה מוזיקלית והתנועה הגופנית:
המוסיקה מציפה רגשות באנשים. עובדה זו מוביל לחשיבה מוגבלת מאוד על ההשפעות של
מוסיקה על בני אדם. המוזיקה משנה את החיים. זה לא רק השפעה קינסטטית של הנאה
רגשית והשינויים הנויר-ווגטיביים (Neurovegetative) המקבילים הקשורים לכך.

המוסיקה לפי דברי Menhujim Jahudi משנה את המבנה של מערכת העצבים והרגישות בה
אנו מתקשרים עם אחרים.

בפיתוח הרגישות המוזיקלית ובהרחבת הקליטה הסלקטיבית נוצרות יכולות פסיכולוגיות
אחרות רגישות, כמו יכולת רגישות גלובלית, יכולת אסתטית, הנאה תנועתית קינסטטית, את
היכולת לקבל ולהבין גירויים מובדלים מאוד. אם נוסף Biodanza לתפיסה המוזיקלית, אנחנו
יכולים לפתח את החיבתיות וצורות חדשות של תקשורת וקשר.

מעבר לביטוי של רגשות, המוסיקה משפיעה על המבנה הסלקטיבי האינדיבידואלי של
האדם, גורמת להרמוניה פנימית, חוש הקצב, וחינוך חיבתי מחדש, במיוחד מכלילה מבנים
הולוגרפיים במערכת העצבים אשר מעוררת תגובה חדשה אל מול הסביבה. (מתוך יחידת
המוסיקה)

המוסיקה מניעה לריקוד וכשאנו רוקדים זהו לא סתם ריקוד, אנו יוצאים מתוך התפקיד,
המקצוע, ומגיעים כאדם שלם הפוגש אדם שלם, וזו הסיבה להתרגשות ולתחושת הקרבה והן
מורגשות בתוך זמן קצר יחסית.

ד. השפעת התנועה על הזהות וההערכה העצמית

הגדרת זהות אישית

זהות היא תפיסה סובייקטיבית בין המרכיבים השונים של אישיותו של האדם, חוויותיו וזכרונותיו. הזהות שלנו מכילה את הזיכרונות, החוויות, היחסים והערכים שיוצרים את תחושת העצמי. צירוף כל הנתונים האלה יחד יוצר אצלנו תחושה יציבה של מי אנחנו לאורך זמן, גם כאשר היבטים חדשים מתפתחים ומתמזגים בזהות שלנו.

אריק אריקסון, הפסיכולוג ההתפתחותי, אמר כי גיבוש הזהות הוא אחד הקונפליקטים החשובים ביותר איתם מתמודדים אנשים. אריקסון זיהה שיש משברים בחיים סביב הזהות וייחס אותם להתפתחות הטבעית שלנו. משבר זהות קורה כשאדם מטיל ספק בתחושת העצמי או המקום שלו בעולם. (מתוך אתר 10 חיבורים)

התפתחות זהות עצמית מתחילה בגילאי הגן, אריקסון האמין שזהות נוצרה על ידי ניסויים בהתנהגויות ותפקידים שונים, כמו גם באמצעות אינטראקציות חברתיות.

ישנו מצב שבו האדם חווה משבר זהות ועוסק בשאלות קיומיות.

- מה מלהיב אותי?
- מהן האמונות הרוחניות שלי?
- מה הם הערכים שלי?
- מה התפקיד שלי בחברה או הייעוד בחיים?
- מי אני? (שאלה זו עשויה להיות באופן כללי או בקשר למערכות היחסים, הגיל או הקריירה)
- מה הנטייה המינית שלי?
- מי האנשים שהייתי רוצה שיהיו לידי?
- אבל ואובדן של אדם יקר או חיית מחמד.
- לידה ודיכאון לאחר לידה.
- הגירה לארץ או עיר אחרת.
- תאונות ו/או אסונות.
- אצל ילדים משברים חברתיים כגון חרמות ונידוי חברתי.
- משברים בזוגיות כמו משבר אמון או גירושין.

ביודנסה מחזירה את האדם הבוגר לחוויה הראשונית לחוויה הרגשית לחווית הגילוי העצמי, מזמינה ומאפשרת לאדם הבוגר לחוות זאת מנקודת מבט של ילד ללא שיפוטיות וביקורת.

נושא הזהות וההערכה העצמית בביודנסה הוא הזמנה עוצמתית להתחבר מחדש עם הכוחות הפנימיים שלנו. את אותם המשאבים אנחנו יכולים לרתום לטובת ההישגים שלנו, לטובת הפרויקטים הקיומיים שלנו.

המורכבות של מרכיבי ומבנה הזהות הופך אותה לתחושה שאינה נגישה באמצעות המודעות בלבד וכזו שקשה לנהל. בביודנסה ישנה דרך לחדור למה שיוצר את הזהות וזו נחשבת ל"דרך המלך" במובן שהיא מציעה כלי עדין ורב עוצמה לחדירה למכניזם המורכב הזה.

כלי זה הוא הריקוד, וליתר דיוק, הריקוד העולה מהחוויה האינטגרטיבית של התגובה הרגשית למוזיקה, באמצעות תנועה מלאה. כך שזה אינו ענין של ריקוד פורמאלי הנלמד למטרות ראויה בלבד.

הריקוד - כפי שאנו תופסים אותו בביודנסה - מפעיל את הליבה המרכזית של הזהות:

את התחושה המרגשת של היותי חיה, את הרגשת החיות.

תנועה גופנית היא הביטוי האונטולוגי לזהותנו. ריקוד, אם כן, הוא פעולה המבוצעת

ישירות מהזהות.

5. הסיפור האישי

"יום אחד זה יקרה בלי שנרגיש, משהו ישתנה,
משהו יירגע בנו, משהו ייגע בנו, ולא יהיה ממה לחשוש.
וזה יבוא, כמו קו חרוט על כף יד, זה יבוא, בטוח בעצמו,
כאילו היה שם תמיד וחיכה שנבחין בו" ריטה

"רק על עצמי לספר ידעתי" (רחל)
אך עולמי לא צר כעולם הנמלה... להיפך, עולמי רחב, מתרחב ללא הפסקה ואין ספק שזה בזכות התנועה שמלווה אותי במרבית שנות חייל!

התנועה היא אמצעי, היא הדרך להתעלות מבחינת איכות החיים הרגשית - רוחנית. גיליתי אותה דרך ריקודי הבטן, יוגה, לימודי השיאצו והביודנסה- אני יודעת שזו הדרך הנכונה עבורי לאיכות חיים טובה. וזו הדרך שאני מבקשת להעביר גם אחרים, הדרך שמובילה לשינוי מהותי בחיים!

ילדותי עברה עליי בקרית אליעזר בחיפה, במשפחה שבה הורים ו 2 ילדים, אח גדול ואני "הקטנה" בהפרש של שנה ועשרה חודשים.

בילדותי הייתי בתנועה מתמדת בחוסר היכולת לשבת זמן ממושך במקום אחד ואני זוכרת את עצמי מגיל מאוד צעיר יוצאת לשחק בחוץ בדשא לבד או הולכת לחברות, משחקת בבית ומפעילה את הדמיון, לשמחתי בורכתי בדמיון מפותח ויכולתי לפתח עולמות מקבילים. עומדת מול המראה עם מכנסים על הראש כאילו יש לי שיער ארוך שרה רוקדת. אני זוכרת את עצמי וזה כל הזמן.

קרית אליעזר זו שכונה ובשכונה היינו חבר'ה, גדלנו ביחד מהגן ועד החטיבה, הייתי אחת מהחבר'ה ואני זוכרת שבהתנהלות שלי הרגשתי את הצורך להוכיח את עצמי להראות אותי, הבנות בחבורה היו גבוהות ויפות מלכות הכיתה, הייתי במאמץ, חששתי להגיד את מה שאני חושבת ולהביע את דעתי. שלא יצחקו ממני (גם עכשיו כשאני חוזרת וכותבת את הרגעים מילדותי אני מרגישה כעס וכאב, על המאמץ שעשיתי כדי לקבל הכרה, כדי שיראו אותי) זוכרת שהייתי מעין הליצנית של החבר'ה כדי לקבל תשומת לב והכרה.

שנות ילדותי התאפיינו בתנועה מתמדת... ולא דווקא ממקום טוב, כתלמידה לא בלטתי בלימודים כבר מגיל צעיר הורגש חוסר היכולת שלי לשבת ואם הייתי חייבת לשבת אז חלמתי. וכשהייתי בתנועה הפרעתי לסובבים, לכן חיפשתי את עצמי רוב הזמן במקומות מחוץ לבית. עידוד ותמיכה חיוביים מהסביבה כמו שאנחנו מכירים אותם מהביודנסה היו חסרים בבית כך שלא היה מי שיאפשר לי להרגיש בנוח עם מי שאני ולנצל את החזקות שלי להתפתחות. החלק החברתי היה מרכיב משמעותי בהתפתחות שלי, לשם יכולתי לברוח ולשחק את עצמי בביטחון ולהיות "כאילו" אחת מכולם.

בגיל צעיר 17 וחצי הכרתי את מי שהפך להיות בעלי, כשהייתי בת 20 התחתנו והבאנו 3 ילדים לעולם. תודה עליהם. במחשבה שאצא מהבית שהיו בו הגבלות ואיסורים, חוסר תמיכה רגשית וחוסר הערכה, חשבתי שאני יוצאת לחיים חדשים שבהם אוכל להביע את עצמי ולחיות בשותפות ובזוגיות טובה. במהלך שנות נישואי הלך והעצים הפחד שלי לבטא את עצמי, את רצונותיי, את צרכיי, לא ניתן לי מקום שוויוני בבית ולא ניתנה לי ההכרה שכל כך חיפשתי. שוב מצאתי את עצמי נאבקת, נלחמת, משקיעה מאמץ אדיר להראות שאני קיימת!!!

הרגשתי בבטן שאני צריכה לחזור למקורות שלי לפשטות ובוקר אחד התעוררתי עם מסר וקריאה שהגיעה אליי במסר פנימי, לכי ללמוד ריקודי בטן וכך הגעתי למירי אלון בבת גלים. המפגש עם ריקודי הבטן ועם מירי אלון מורתי האהובה היה אירוע מכונן מבחינתי, ובהמשך המפגש עם הביודנסה שהתחבר בצורה מושלמת, לכך אגיע בהמשך.

לריקודי הבטן הגעתי "עם ניסיון" משפחה ממוצא מצרי, ריקודי הבטן היו חלק מילדותי והגעתי לשיעור הראשון ביהירות (אני מודה), חשבתי לעצמי, מה הבעיה "אני יודעת לרקוד".

אצל מירי אין כזה דבר יודעת לרקוד, הסתבר לי מהר מאוד שאני יודעת פחות ממה שחשבתי ויודעת הרבה יותר ממה שחשבתי. דרך הלימוד של מירי שהייתה שונה ומיוחדת, למדנו את הטכניקה של התנועה להוציא מבפנים החוצה, להיכנס פנימה לתוך המודע הרגש, השמחה, הכאב, דרך שאלות והתשובות אסוציאטיביות, ומשם להוציא תנועה עם כוונה. בנוסף לקושי וההתמודדות ללמוד דרך הגוף תנועה חדשה הייתה קבוצת הנשים להתמודד איתה עם ההשוואות והתחרויות, למצוא את המיוחדות שלי בקבוצה ובריקוד. הלמידה של הטכניקה והשאלות הקשות של מירי, העירו בתוכי התנגדויות ואת השאלה "מי אני?" הרגלים שטבועים בי חיים שלמים התנגדו לשינוי. מירי שיקפה לי שאני "קורבן של החיים", ותוך כדי תנועה ותנועת הריקוד, ההתנגדויות הלכו ופחתו, חיבקתי את הפחדים שבי, ראיתי את השינוי שחל בי דרך העיניים של הבנות בקבוצה ודרך השינוי שהן עברו, ההשוואות והתחרויות הלכו ופחתו.

במהלך שנותיי בריקודי הבטן ובעזרת מירי שהייתה בשבילי אמא, מנטורית הצלחתי להוציא ממני חלקים שהיו חבויים עמוק ולהכיר בעוצמה שיש בי, למדתי להניע בנפרד כל חלק בגוף, ובכל תנועה חדשה שנתגלה, כמו תנועות אגן או סיבוב של בית החזה פיתוח היצירתיות, משהו שנשמה שלי נפתח והשתחרר, כך יצאה ממני השמחה והאור והם הורגשו גם דרך התגובות של האנשים שחיו בסביבתי.

הריקוד מול קבוצת הבנות בסטודיו ומול קהל בהופעות חיזקו והאירו את העוצמה שבי, התפצלתי לדליה הרקדנית ודליה שאני, הרקדנית שהיא פרפורמרית ומלאת ביטחון על הבמה ודליה הענווה שמסתתרת ומסתירה. קיבלתי מחמאות על איך שאני רוקדת, ראיתי שרואים אותי, הביטחון התחזק, ההערכה העצמית עלתה "כאילו היה שם תמיד וחיכה שנבחין בו" (מתוך השיר: יום אחד זה יקרה / ריטה).

הגוף הפך להיות כלי, כלי הנגינה, המוסיקה. היינו אחד: המוסיקה הריקוד ואני. ברגע שרקדתי חוויתי את מהות החיים, היו רגעים תוך כדי הריקוד ששכחתי שאני קיימת, הגוף דיבר רקד מבלי שהמחשבה תעצור אותו.

תוך כדי תנועה במהלך 10 שנים תרגלתי יוגה, היוגה עזרה לי לדייק את התנועה להתאים את השריר שיחזק או ייצב את התנועה, היוגה השקיטה במידה מסויימת את התזויות.

ושוב ביום בהיר התעוררתי עם מסר פנימי לכי ללמוד שיאצו ולא היה לי מושג מה זה, התחלתי ללמוד בתמורות במשך 4 שנים שיאצו, טיונה ועיסוי משולב, למידה דרך תנועה דרך ומגע וכשאני מטפלת אני רוקדת.

ואז הגעתי לביודנסה!!

הגעתי לביודנסה ממש במקרה (או שלא!?) בזכות חברה שבאה לטיפול שיאצו והזמינה אותי לשיעור ביודנסה. בת הדודה שלה מאפשרת והיא סקרנית לדעת מה זה. אז הלכנו, מאז נשארתי.

זו הייתה הפעם הראשונה ששמעתי את המילה ביודנסה, לא היה לי מושג מה זה, מה עושים בביודנסה, חברה אמרה שרוקדים ואם רוקדים אז אני שם. באתי מבלי כוונה להשתנות או לעשות תהליך התפתחותי כי כבר הייתי מפותחת, (זה הזמן לצחוק), גם לא ידעתי שבביודנסה אפשר לשנות ולהשתנות. את המילה ויונסיה פגשתי במפגש הראשון ולא הבנתי מה רוצים ממני, מה הכוונה של לחיות כאן ועכשיו ומה הכוונה לחיות את החיים במשמעות מלאה. מיונסיה ליונסיה, מתרגיל לתרגיל, מפחד לחשש, הבנתי.

התרגילים חיזקו והאירו את העוצמה שבי ושוב העירו התנגדויות ושוב התעוררה בי השאלה מי אני? המפגשים בביודנסה איפשרו לי לחזק עוד יותר את הזהות שלי, ולחזק את הביטחון העצמי, ושוב נפגשתי עם הפחדים שהיו חבויים עוד יותר עמוק. תוך כדי התרגילים בביודנסה, הצלחתי לגעת בכאב, לגעת בזיכרון עתיק שקיבע אותי. בעבר אפשרתי לפחדים ולדעה שלי על עצמי להגדיר אותי, השתמשתי בהם כתירוצים להיות קורבן כי שם היה לי נוח. ידעתי להתמודד עם הכאב. הכרתי את המקום הזה וידעתי להתמודד איתו.

בביודנסה אני לא לבד, אנחנו קבוצה, דרך האנשים בקבוצה למדתי להכיר ביכולות שלי להכיר את החזקות שלי, להכיר בפחדים מבלי לפחד מהם ושחלק מהפחדים שלי הם החזקות שלי, הרגשתי שייכת ושיש לי הרבה חברים.

ביודנסה מחזקת את החלקים הבריאים המוארים, אלו שביום יום אנחנו פחות מתייחסים אליהם ונוגעים בהם, להיות במקום של ה"אני לא בסדר", של ה"אני פחות טובה", "אני לא אצליח" "אני לא יפה" זו דרך שהכרתי ולא ידעתי שאפשר אחרת, זה גם היה תירוץ טוב לחוסר עשייה. אחרי שנים במקום הנוח של להיות הקורבן כי שם ידעתי איך להתמודד עם התחושות, השיטה לימדה אותי לחיות את האושר, לחיות חיים באהבה, ברווחה וליהנות, שהאושר והאהבה זה כמו אוויר לנשימה, למלא את המקום בשמחה ולהעביר אותו הלאה, לחיות את החיים במשמעות, שכל יום הוא יום חדש ומלא בריגושים.

לאחר 3 שנות לימודי ביודנסה בבית הספר לאהבה של רחלי טורץ עברתי תהליך עמוק במפגשים עם העצמי העמוק ועם הפחדים שפחדתי לגעת בהם, ושחשבתי שהם אלו שמגדירים אותי, וכך למדתי לחבק אותם ולהבין שהם חלק ממני ומהמיוחדות שבי. למדתי שיש יותר ממני, יותר ממה שאני חושבת שאני, שאני זה רק חלק קטן ממני, שאני אור, שמחה, אהבה, ויש בי יכולות שאני חייבת לממש ולהעביר הלאה, להעביר את השיטה שמחוללת שינוי. ואם אני יכולה לעבור שינוי ויכולה לשנות הרגלים אוכל לאפשר את ההזדמנות הזאת לעוד אנשים, שגם להם יתאפשר לחיות חיים בשמחה, באהבה, בהנאה.

את האפשרות התחלנו דנה ואני בקו, מאתגר לעבוד בקו כשלכל אחת מאיתנו יש קצב שונה, סגנון מוזיקלי שונה, וזה היה נפלא ללמוד משהו חדש, להאט ולווסת את הקצב שלי. ללמוד לעבוד בזוגיות עטופה באהבה, שאנחנו יכולות להביע ולהביא את עצמנו להסכמה בלי להסכים, לוותר על התחרותיות, לדבר על הקשיים בזוגיות, בקבוצה ולהתקדם הלאה. זה היה ריקוד סינכרון נפלא.

היום יש לי את היכולת והביטחון להביע את דעתי, את הרגשות שלי, להראות את האנושיות שבי את החולשות לדבר על הפחדים ולהתמודד אתם, לחשוף את הפנטזיות שלי, להיות מבלי להוכיח מי אני, בלי מאמץ, ולאהוב אותי יותר.

6. סיכום ומסקנות

כחלק מכללי הכנת המונוגרפיה יש לכתוב סיכום ומסקנות, הגעתי למסקנה שלשבת ולהתרכז, לקרוא, לתמצת לכתיבת עבודה- מאוד מאוד מאתגר עבורי, בעיקר לשבת. ביחד עם זאת עשיתי זאת ולמדתי על היכולות שלי ולמדתי על התנועה ומשמעותה בחיים, והנה המונוגרפיה נכתבה, ואם הגעתם לקרוא עד כאן, תודה! 😊

מסקנה נוספת שהגעתי אליה היא שבזכות התהליך האישי שלי שעברתי בביודנסה אני מאפשרת לעצמי להיות בתסכול בסבלנות ולבקש עזרה, וביקשתי. חברה טובה התגייסה לעזור לי לשבת ולחפש ביחד איתי חומרים ובעיקר לתמוך ולעודד.

מתוך החומרים, שאילולא המונוגרפיה, אולי לא הייתי מגיעה אליהם, גיליתי שהתנועה משמעותית להתפתחות מוטורית, אישית ולהתפתחות המוח. מצאתי שהתנועה מייצרת ומבטאת את הצד המנטלי והרגשי של האדם. שבין הגוף והנפש ישנם יחסים דו כיווניים, ושלתנועה ישנה השפעה על הגוף, הדעת והנפש.

המסקנה היא שהכל וכולנו נמצאים בתנועה. התודעה שלנו בתנועה מתמדת ובלמידה מחודשת ומתחדשת.

תוך כדי הכנת עבודת המונוגרפיה על התנועה צפיתי במשתתפי הקבוצה שאני מאפשרת. שמתי לב שהתנועה לאחר שנה וחצי של מפגשים שבועיים התפתחה והשתנתה, תנועות שהיו טכניות נוקשות או מהירות ביחס למוסיקה, התרככו. הטכניקה של התנועה הייתה מודעות יותר, התנועות היו איטיות ושקטות יותר.

בנוסף שמתי לב גם לשינוי שהתחולל במשתתפים שתוך כדי תנועה והתנועה עצמה! חל שינוי בתנועה. לדוגמה פתיחת הידיים לחבק ולקבל חיבוק, היכולת לנוע במרחב ולתפוס מקום, ומתוך כך גם הביטחון, השמחה וההנאה.

דוגמה לשינוי תוך כדי תנועה-הליכה, הליכה עם בית חזה סגור עיניים לכיוון הרצפה, תוך כדי תנועה עם הזמנה ליישר כתפיים להסתכל קדימה מעבר ללכת בנחישות או שמחה, התחזק הביטחון וההליכה קיבלה משמעות אחרת.

המסקנה שביודנסה תורמת להתפתחות האישית דרך התנועה לפי חמשת הקווים, **חינויות, מיניות, יצירתיות, חיבתיות, התעלות**. בדגש על תנועה ומוסיקה. כשאנחנו מצטרפים לביודנסה, אנו אומרים כן!!

כן למוסיקה
כן לריקוד תנועה
כן לקבוצה
כן למחויבות
כן למאפשר/ת
כן לחיים עצמם
כן לעצמי להיות ולהתהוות

את השינוי בעצמנו נוכל לראות דרך חמשת הקווים של הביודנסה - הפוטנציאלים לשינוי:

- **החיוניות** היא התחושה לאנרגיית החיים, הדינמיקה, המוטיבציה לחיים וכוח החיים. זה משפיע גם על הפונקציות הבסיסיות של ויסות עצמי של האיברים. אני רוצה שיהיה לי יותר אנרגיה וחיוניות בחיים שלי.
- **המיניות**, מיניות מרמזת בעיקר על פיוס עם תאוה. עם הרצון להרגיש את עצמך, לחוות את גופך, לגלות מחדש ולגלות מחדש אינטימיות, מסירות, מגע וחושניות. אני רוצה להרגיש הנאה מכל מה שאני עושה.
- **היצירתיות** היא היכולת להתבטא באופן מילולי ולא מילולי. זו היכולת לחקור בביטחון, לבחור ולחדש את העולם. זו היכולת שבאמצעותה אנו יכולים להתחדש ולהתחדש בחיים. אני רוצה להיות יצירתי בכל ההיבטים בחיי.
- **האפקטיביות- חיבתיות** - אפקטיביות היא היכולת לחוש אהבה, סולידריות, נדיבות, שייכות ואחוה. זו היכולת ליצור אחדות, קשר, קשר וקשר עם החיים. מבחינת רולנדו טורו, מייסד ביודנזה, השפעה מייצגת את האינטליגנציה של המין. אני רוצה לאהוב ולהיות אהוב.
- **ההתעלות** - התעלות היא היכולת האנושית הקשורה לתחושות הפנימיות של שפע, התרחבות התייחדות אינטימית עם כל הופעות החיים. זו היכולת להרגיש חלק מהאנושות, הטבע והיקום. אני רוצה להיות מחובר למשהו גדול יותר ביקום. (מתוך אתר 11 ראיון עם רולנדו טורו)

דרך התנועה שלנו מראה לאחרים את השינוי שעברנו ואת רמת האינטגרציה שלנו. בהתמדה ובמסירות אנו מסכימים לתהליך קבוצתי, לומדים להכיר את עצמנו ומתמסרים לתנועת החיים.

ניתן להוכיח את השינוי דרך צפייה במשתתפים, אצלי בקבוצה אני רואה שינוי בתנועתיות שלהם מהמפגש הראשון ועד שנה וחצי אחרי. משתתפים אף מעידים על עצמם שהם לוקחים את התרגילים שאנחנו עושים בביודנסה לחיים שלהם ומשתמשים בזה. אחת המשתתפות שיתפה שמאז שהיא בביודנסה היא הרבה יותר רגועה ופחות כועסת. משתתפת אחרת סיפרה ששמה גבול לבנים שלה, ועוד משתתפת שיתפה שמאז שהיא בביודנסה היא מקשיבה לתחושות שלה וכשלא נעים לה במקום מסוים היא הולכת.

כמאפשרת - חשוב לי להבין את התנועתיות זה מעשיר את דרך העבודה. מודעות לתנועה ליציבות שיווי משקל, איך אני עומדת, הולכת, רוקדת, תנועות הגוף כשאני בסינכרון עם עוד אדם. המודעות לתנועתיות יכולה לעזור בשינוי ההערכה העצמית שלי, הגוף אינו מבדיל בין דמיון למציאות, כשאני הולכת בגב זקוף בביטחון הגוף מסגל לעצמו את תחושת הביטחון.

שינוי היציבה ודרך שינוי היציבה התודעה* משתנה. ככל שהתודעה שלי משתנה כך גם הנוכחות שלי נראית "נוכחות" - כמו הילה - היא צורה של כוח אישי. בסופו של דבר, זה מתנקז לאיך אתה רואה את עצמך והאווירה שאתה משרה סביבך בכל מקום שאתה נמצא בו. זה נובע מהיכרות עמוקה עם עצמך, אמונה בעצמך וכשאתה סומך על עצמך. (מתוך: מתנות קטנות גיליון 421)

** (פירוש תודעה: התודעה כוללת תכונות כמו חוויה מודעת, קווליה, (אשר מתייחס לחוויית התודעה הסובייקטיבית כישות עצמאית אשר מושפעת מהמוח, אך אינה המוח עצמו, וכמכילה ידע שלא ניתן לאמוד בכלים) ניסיון אישי (אנ'), הכרה-עצמית, סובייקטיביות, כושר הבנה וחישה והאפשרות להבין את היחסים בין הזהות האישית לסביבה)*

את הקשר בין ריקוד לתקשורת אפשר למצוא, בין היתר, בתבניות קבועות של תנועה שאנו מזהים אצלנו, ובשאיפה גם בפיתוח של תנועות חדשות שמתאפשרות הודות לחיקוי של אחרים או השראה ממזיקה. ואולם, פעמים רבות אפשר לזהות דווקא את מה שלא יוצא החוצה – קיבעונות, מגבלות ששמנו על עצמנו מיני סיבות, ביניהן "איך אני נראה". במקרים אלו תרגול של אותה תנועה יכול להפוך אותה עם הזמן ליותר קלה ליישום ולסייע לרוקד לפרוץ את הגבולות הפנימיים שלו ולהרחיב אותם. הצעד הבא הוא לאפשר לאחרים לגעת בו יותר, וההיפך. (מתוך אתר 12 מהות החיים)

גם תהליך השינוי וההתחזקות שלי כמאפשרת מתמחה בתחילת הדרך וכמאפשרת מתמחה שנה וחצי אחרי, היה והוא עדיין, תוך כדי תנועה, בהכנת היוזנסיות ובהנחיית הקבוצה, תוך כדי תנועה למדתי להתמקד בהזמנות ובכוונה שאני מבקשת להעביר ולהעביר את השיטה בצורה מדויקת יותר. אתן שתי דוגמאות לתרגילים משמעותיים שעברתי בביודנסה במהלך היותי מאפשרת, שחוללו בי שינוי:

- ✓ ערסול - הפחד להיות מעורסלת בידיו של גבר השתחרר בתרגיל ערסול עם גבר. להתמסר, לאפשר לעצמי לנוח ולאפשר לדאוג לי.
- ✓ תרגיל לחיזוק הזהות העצמית - 10 אנשים במעגל וכל אחד בתורו עומד במרכז המעגל עובר ממשותף למשותף מסתכל בעיניים ואומר את השם. כשמעיין הציג והזמין לעשות את התרגיל התחילו לי דפיקות לב... איך אני מציגה את עצמי ואת השם שלי בפני כל אחד מהמשתתפים? המחשבה שלי הייתה: אני לא אוהבת את השם שלי!!! מה יש לי להציג? מי אני שאציג את עצמי??? מחשבה אחרת אסרטיבית ומלאה בנוכחות נכנסה ואמרה... את רוצה להיות מאפשרת? תציגי את עצמך תראי אותך!!! היה רגע שהשתמשתי באומץ כדי להיכנס למרכז המעגל ומאני דליה אחד לעוד אני דליה ועוד אני דליה השתחרר הפחד ולא היה יותר צורך להשתמש באומץ. הרגע הזה הוטבע בתאים שלי. האומץ להיות בנוכחות והרגע הזה חולל שינוי ביציבה שלי בהצגה את עצמי.

את כל אלו ניתן לסכם בציטוט של רולנדו טורו:
"הטכניקה של הביודנסה, שנוצרה בשנות ה-60 במטרה לעזור לאנשים להתחבר מחדש לתשוקה, לחיוניות ולחושניות שלהם, משתמשת בתערובת של מחול ומוסיקה, שנבחרה בקפידה על תכונותיה הקצביות, כדי לשחרר את כוח הביטוי שכולנו מחזיקים עמוק בתוכנו".

ביודנסה היא בעצם חינוך מחדש באהבה.
התרגילים מכניסים אותנו לאינטימיות אמיתית עם אנשים אחרים.

ביודנסה מהווה מפלט לאנשים להרגיש את זהותם האמיתית.

תארו לעצמכם שיותר ויותר אנשים נחשפים כבר מילדות לחשיבות התנועה ומאמצים את הריקוד – או כל סוג של תנועה – אל חייהם. כל אחד מהם מחובר יותר לעצמו ויכול לתקשר עם האחר ממקום אותנטי וכן.

עכשיו דמיינו שיש עוד ועוד אנשים כאלו, ואינו חברה הם יכולים ליצור יחד.

7. תודות

אתחיל בתודה על האור בחיי ועל רגעי ה"חושך" שמתוכם עולה האור.
תודה על השמחה שיש בי ועל היכולת לראות את הטוב.

תודה על הילדים שלי, עידו חן אופיר שבזכותם אני אמא, שמכילה את
אהבה, חמלה, מסירות, התמוססות, דאגה. תודה לכם.
שלא יירשו את השריטות שלי, שיחבקו את עצמם ושיהיו בריאים תמיד. חנן בן איר
למשפחה הקרובה שנמצאת איתי תמיד, יעקב אחי יהודית גיסתי האהובה והילדים.
להורים שלי ז"ל שלמדו אותי ענווה.

תודה-

חולנדו טורו על ההתמדה בפיתוח השיטה ובאפשרות להעביר אותה הלאה.

מירי אלון מורת הדרך שהאירה את עיניי לראות שיש עוד דרכים לחיות את החיים.

רחלי שבאה באהבה ומאפשרת אהבה. שרואה אותי ואת כולם.

גיא שמאפשר לראות את הצד השקט ברעש.

דנה שותפתי בתחילת הדרך לאפשר בקבוצה תודה על הלמידה להיות בזוגיות עטופה
באהבה.

לחברים שחברו אלי במהלך השנים. תודה לכל אחת ואחד מכם שאתם בחיים שלי.
על חברות שבאה מאהבה בלתי מובחנת.

תודה לרונית חברה טובה יותר מאחות, שמלווה אותי בחיי ועזרה בהכנת העבודה.

חגית תודה על הסבלנות עם הכנת המונוגרפיה והסופרויז'ן.

לכל המאפשרות הדידקטיות שליוו אותי במהלך ההתמחות-

סימונה שנתת את הדחיפה הראשונית שיחד עם הפחד אפשר להתקדם.

רחלי, ג'ייד, חגית, אפרת. תודה על המידע, הטיפים והדיוק.

תודה -

לקבוצת הביודנסה שמגיעה בכל שבוע ומאפשרת לי ללמוד ולהתפתח ולדייק את עצמי
כמאפשרת.

תודה על חיים מלאי משמעות !!!!!

8. מקורות

1. גוף תנועה והתפתחות אישית
<https://www.beitissie.org.il/kb/wp-content/uploads/2017/05/.pdf>
2. התנועה של הגוף
<https://ifaw2020.macam.ac.il/wp-content/uploads/sites/12/2020/10/gilrachmofet-1-2019.pdf>
3. תנועה מודעת לפיתוח מסוגלות
<https://bitaon.macam.ac.il/articles/11215>
4. ריקוד ומוח
<https://jdance.co.il/%D7%A8%D7%99%D7%A7%D7%95%D7%93-%D7%95%D7%9E%D7%95%D7%97/>
5. ניתוח תנועה לאבאן
https://he.m.wikipedia.org/wiki/%D7%A0%D7%99%D7%AA%D7%95%D7%97_%D7%A%D7%A0%D7%95%D7%A2%D7%94_%D7%9C%D7%90%D7%91%D7%90%D7%9F
6. מה התנועה מספרת עלי ? בטיפולינט
https://www.betipulnet.co.il/articles/%D7%A4%D7%99%D7%AA%D7%95%D7%97_%D7%9E%D7%95%D7%93%D7%A2%D7%95%D7%AA_%D7%AA%D7%A0%D7%95%D7%A2%D7%94_%D7%95%D7%92%D7%95%D7%A3/
7. הגדרת הביודנסה מתוך יחידת המודל התיאורטי ומאתר אינטרנט IBFed
8. מהי התנועה בביודנסה? מתוך יחידת התנועה האנושית וקטגוריית התנועה.
9. מוזיקה ותנועה - מתוך יחידת המוסיקה

10. השפעת התנועה על הזהות אתר חיבורים

<https://hiburimnamal.co.il/%D7%9E%D7%A9%D7%91%D7%A8%D7%99%D7%9D-%D7%95%D7%94%D7%AA%D7%9E%D7%95%D7%93%D7%93%D7%95%D7%AA-%D7%A2%D7%9D-%D7%9E%D7%A9%D7%91%D7%A8%D7%99%D7%9D/%D7%9E%D7%A9%D7%91%D7%A8-%D7%96%D7%94%D7%95%D7%AA/>
<https://ecowiki.org.il/wiki/%D7%96%D7%94%D7%95%D7%AA>

11. ראיון עם רולנדו טורו

<https://www.biodanzausa.com/interview-with-rolando-toro.html>

12. השפעת הריקוד על המוח מהות החיים <https://www.eol.co.il/articles/873>

13. השפעת המוזיקה על הנפש

<https://www.israelnews.co.il/%D7%94%D7%A9%D7%A4%D7%A2%D7%AA-%D7%94%D7%9E%D7%95%D7%96%D7%99%D7%A7%D7%94-%D7%A2%D7%9C-%D7%94%D7%A0%D7%A4%D7%A9>

14. ריקוד מועיל גם למוח

<https://www.eol.co.il/articles/873>

15. דרכים מפתיעות בהן המוזיקה משפיעה על המוח שלנו -

<https://www.eol.co.il/articles/33>

16. השפעת המוסיקה על תפקוד המוח

<https://healthy.walla.co.il/item/3239118>

<https://www.ynet.co.il/menta/article/HkIrbuPQO>

עוד אתרים ללמידה על התנועה ומוסיקה שלא נכנסו לעבודה:

17. נעים ולומדים

<https://www.ellashovalpe.com/>

18. כיצד תנועת הגוף תורמת ללמידה

<https://jokopost.com/par/12188/>

19. למידה מבוססת תנועה

<https://www.kaye.ac.il/wp-content/uploads/2019/12/%D7%9C%D7%9E%D7%99%D7%93%D7%94-%D7%9E%D7%91%D7%95%D7%A1%D7%AA-%D7%AA%D7%A0%D7%95%D7%A2%D7%94.pdf>

<https://www.ynet.co.il/menta/article/HkIrbuPQO>

<https://healthy.walla.co.il/item/3027081>

20. כך המוסיקה משפיעה על המוח

<http://www.baba-mail.co.il/content.aspx?emailid=6458>

21. למה אני רוקד/ת

<https://www.shinuytodaati.co.il/2012/02/19/%D7%94%D7%AA%D7%A4%D7%AA%D7%97%D7%95%D7%AA-%D7%AA%D7%A0%D7%95%D7%A2%D7%94-%D7%9C%D7%A8%D7%A7%D7%95%D7%93-%D7%90%D7%AA-%D7%94%D7%97%D7%99%D7%99%D7%9D-%D7%95%D7%9C%D7%97%D7%99%D7%95%D7%AA-%D7%90%D7%AA/>

22. התועלת הבריאות - אפשרי למצגת: <https://rotem-naturalmed.co.il/benefits-of-physical-activity>

23. סרטונים על השפעת התנועה על המוח

<https://youtu.be/J9gAe9H5Rok>

24. התפתחות מוטורית

<https://cognition.co.il/%d7%aa%d7%a0%d7%95%d7%a2%d7%94-%d7%90%d7%99%d>

25. תנועה איטית מודעת

<http://www.ellashovalpe.com/%d7%98%d7%99%d7%aa-%d7%9e%d7%95%d7%93%d7%a2%d7%aa/>

9. נספח 1 - המוזיקה ותפקידה בהתפתחות האדם

"מוזיקה, ללב היא חודרת
ומדליקה את כל הנשמות
וגם מדביקה בקצב רוגע
את כל הגוף
ואז מתחשק באוויר לעוף."
(צביקה פיק)

המוזיקה מלווה את האדם משחר האנושות והיא נותנת מענה לשורה ארוכה של צרכים נפשיים ומנטאליים. בעבר הייתה המוזיקה חלק מפולחן דתי, עדויות ארכיאולוגיות ברורות מצביעות על השימוש בכלים עתיקים שונים לצרכי הפקת צלילים ומוזיקה, מה גם שבמקור השתמשו בה להעברת מסרים ותחליף לדיבור ושיחה.

מלבד האמור לעיל, למוזיקה השפעה אדירה על הנפש: היא עוזרת לאנשים להתמודד עם תלאות היום יום והשגרה, יש לה ערך גדול בהנאה האישית שהיא מסבה למאזין והיא מעניקה חוויה רגשית שאין לה אלטרנטיבה ובעזרתה אפשר להפיג תחושות של דיכאון ושעמום. המוזיקה משמשת לפורקן של עצבים ומתח והיא גם עוזרת לתרפיה, היא עוזרת לריכוז ולשיפור הביטחון העצמי, והיא אחד הכלים היחידים שידועים לאדם שבעזרתם ניתן ליצור את החיבור המתבקש בין הגוף והנפש.

מוזיקה מחברת את הנפש של אנשים לזיכרונות ואירועים אישיים ובמקביל היא גם מפתחת את הרגשות ואת יכולת הביטוי העצמי שלהם. זה אומר שבאמצעות מוזיקה ניתן לייצר אווירה, להיחשף לתרבויות שונות בקלות ולדרבן אנשים להישגים. (מתוך אתר 13- השפעת המוזיקה על הנפש)

המוזיקה והריקוד מובילים לשמחת חיים. אנחנו כבר יודעים ששיר אהוב, או פתיחה בריקוד משחררים אנדורפינים למוח שמסייעים לשיכוך כאבים ולשיפור מצב הרוח. יותר מזה, כאשר אנו שומעים צלילים, הגוף שלנו בדרך כלל מתחיל להתנועע אוטומטית. המוזיקה גורמת לחושים הנוספים שלנו להתעורר, מעירה את החלק במוח שאחראי על התנועה ומגרה אותו. מחקרים מהשנים האחרונות מוצאים שוב ושוב כי למוזיקה ולריקוד השפעה ישירה על מצב הרוח, על המוח ועל כישורים קוגניטיביים כמו ריכוז, למידה וקריאה. (מתוך אתר 12- ריקוד מועיל למוח מהות החיים)

בכל פעם שאנו מאזינים למוזיקה, מתרחשים במוח תהליכים מדהימים. מחקרים חשפו השפעות חיוביות של מוזיקה על המוח האנושי - נמצא שהמוזיקה משפיעה על היצירתיות, יכולת קבלת החלטות, התפיסה והרגש. מסתבר גם שסוגים שונים של מוזיקה עשויים להשפיע עלינו באופן שונה.

מוזיקה שמחה גורמת לנו לתפוס אנשים באור חיובי נמצא כי מוזיקה שמחה יכולה לגרום לנו לראות פנים של אנשים באור חיובי, גם אם הם נושאים הבעה ניטרלית.

מנגינה שקטה ורגועה מעודדת יצירתיות מוזיקת אמביינט (אמביינט (באנגלית: Ambient) הוא סגנון של מוזיקה אלקטרונית אווירתית היוצר אווירה מבלי לדרוש את ריכוז השומע = ויקיפדיה) מצאה כמגבירה תהליכים של עיבוד מופשט במוח, המובילים לחשיבה יצירתית, התפרסם במחקר של אוניברסיטת שיקגו (מתוך אתר 15 - מהות החיים)

בעבר ברפואה השימוש במוסיקה הצטמצם בעיקר להסכמה שיש לה השפעה מרגיעה. דו"ח מקיף של המועצה העולמית לבריאות המוח קובע: כי מוזיקה היא כלי ריפוי עוצמתי לטיפול בתפקודי הנפש והמוח. ד"ר איילת דסה: "הטיפול במוזיקה נטול תופעות לוואי וזה גם בחינם".

הרעיון שלמוזיקה יש כוחות ריפוי עוצמתיים אינו חדש. כבר בתנ"ך מסופר ששאל המלך סבל מדיכאון, דוד ניגן לפניו בכינור עד אשר הוקל לו – "ורוח לשאל וטוב לו, וסרה מעליו רוח הרעה".

במיתולוגיה היוונית, אפולו, שנחשב לאל שהכיר לבני האדם את חוכמת הרפואה, היה גם אל המוזיקה וניגן לפני האלים באולימפוס על נבל זהב, והפילוסופים היוונים דיברו על ההשפעות המרפאות שיש למוזיקה על הגוף ועל הנפש.

בתרבויות המזרח הרחוק שימשה המוזיקה באופן מסורתי ככלי ריפוי בעל השפעה על מגוון תפקודים בגוף. המוזיקה יכולה להשפיע עלינו רגשית ופיזית. שיר או מנגינה יכולים לגרום לנו אינסטינקטיבית לתופף בבהונות הרגליים, לנקוש באצבעות, לזמזם לעצמנו, לשיר או לקום ולרקוד. המוזיקה יכולה גם לעורר בנו זכרונות חבויים ולהחזיר בבת אחת מראות, ריחות ותחושות נושנים.

ברפואה המודרנית הרעיון של שימוש במוזיקה לצורך ריפוי הצטמצם במשך שנים בעיקר להסכמה שלמוזיקה יש השפעה מרגיעה העשויה להפחית את הסטרס ולשפר את מצב הרוח.

בשנים האחרונות הולכות ומתרבות הראיות המחקריות לכך שההשפעה של המוסיקה רחבה ומרחיקת לכת בהרבה. בדו"ח שפורסם ביוני האחרון על ידי המועצה העולמית לבריאות המוח (GCBH) סוקר את הספרות המחקרית על אודות השפעת המוזיקה על המוח ומסכם את הראיות המחקריות המצביעות על ההשפעות המדהימות שלה על תפקוד המוח ועל נירוגנזה, על שיפור מיומנויות קוגניטיביות ומוטוריות (כולל במצבים כמו אלצהיימר, דמנציה, פגיעות מוחיות ומחלות ניווניות), על הפחתת מתח והעלאת תחושת הרווחה והנחמה ועוד. לפי הדו"ח, ההשפעות האלה נובעות מיכולתה של המוזיקה לגרות אזורים רבים ושונים במוח, כולל אלה האחראים לחשיבה, לזיכרון, לשפה, לקשב, לשמיעה או להאזנה ולתנועה, ולגרום להם לפעול סימולטנית באופן מתואם ומסונכרן. ומה שמשמעותי במיוחד הוא שאפשר להשיג את כל היתרונות הבריאותיים האלה ללא כל תופעות הלוואי הכרוכות לעתים בטיפולים תרופתיים.

במחקר שפורסם בפברואר 2020 ניסו חוקרים מהאקדמיה הבריטית לתרפיית סאונד (BAST) לבדוק אם יש מינון טיפולי מסוים של מוזיקה שכדאי להמליץ עליו ובתוך כמה זמן אפשר לחוות אפקט טיפולי. הממצאים הראו שהשפעת המוזיקה על מצב הרוח שלנו מהירה מאוד. נמצא שבתוך 13 דקות בלבד של האזנה למוזיקה מרגיעה בעלת קצב איטי ולחן פשוט, ללא מילים, 80% דיווחו שהרגישו ירידה במתח השרירים, 84% מהמשתתפים אמרו שהיו להם פחות מחשבות שליליות, 82% אמרו שהצליחו לישון טוב יותר, ו-82% אמרו שהם חשו שלווים ומרוצים. יתרה מכך, נמצא שתשע דקות בלבד של האזנה לשירים עם מקצב מהיר ומילים חיוביות הספיקו כדי לגרום לאנשים להרגיש במצב רוח מרומם. 89% מהנבדקים דיווחו שרמת האנרגיה שלהם השתפרה בעקבות ההאזנה. תוצאות דומות עלו גם בסקר שפורסם בדו"ח ה-GCBH. בסקר נמצא כי בקרב מוזיקאים אחוז גבוה יותר מעריכים את איכות חייהם ואת בריאותם הכללית ותפקודם הקוגניטיבי כ"מצוינים" או כ"טובים מאוד" וסובלים מרמות נמוכות יותר של דיכאון וחרדה, בהשוואה לאנשים שאינם עוסקים במוזיקה. (מתוך אתר 15- למוזיקה יש השפעות מדהימות על תפקוד המוח)

10. נספח 2 - מילון מושגים

ויונסיה

המילה "vivencia" באה מ- vivir בספרדית שפירושה לחיות. "לחיות ברגע הנוכחי".

המזיקה

התרגילים בביודנסה מלווים במזיקה מיוחדת המאפשרת ביטוי של העצמי על ידי גירוי עמוק של רגשות ורגישות קיומית.

התנועה

תנועה בביודנסה פירושה לגלות את הביטוי שלך, מחוות אותנטיות עמוקות מלאות משמעות.

הרגש

תרגילים בביודנסה מגרים את כל הרגשות בצורה עמוקה על ידי יצירת מצבים של רווחה ובריאות באופן ספונטני. השמחה, האומץ, הרוך, התשוקה, הביטחון העצמי.

ה- Vivencia (טווח: החוויה)

מדובר בערך הניסיון הרב שחווה בכל תרגיל פרטני. הרגע הנוכחי של כאן ועכשיו נחוה בעוצמה רבה ובהשתתפות בו זמנית של תחושות פיזיות, אינסטינקטיביות ורגשיות.

התרגילים

רגעים שגורמים לנו להרגיש את יופי החיים כל התרגילים מלווים במזיקה וכן בהסבר מהותי מדויק המסביר את המטרות ואת המשמעות העמוקה. לפעמים התרגילים עוסקים באינטגרציה גופנית, לפעמים בקשר לרגישות עמוקה ולעיתים בביטוי ופיתוח פוטנציאל גנטי.

הקבוצה

חוויה של מפגש עם האנושות פירושו לקבל החלטה להשתתף בחוויה נלהבת של הקבוצה והאנושות. אנושיות מרומזת, משתפת, התייחסותית. בביודנסה החוויה הקבוצתית מכוונת לצמיתות למפגש, תקשורת ומגע עם האחר. הביודנסה מעשירה אותנו, היא מאפשרת לנו לצמוח פנימה ומאפשרת לכל אחד מאיתנו להחזיר לעצמו את תחושת הרווחה בנוגע להיותנו בעולם ולהיות חלק ממנו. דרך הקבוצה אני יכולה ללמוד על עצמי.