

הכוח הטמון במוח-

בכל המוח- האינטלקטואלי, החווייתי, התאי גופני
והרגשי.

NLP , ביוזנסה והקשר ביניהם



טובה כל-ליברמן

השראה /
שיר טיבטי

אני הולך ברחוב.
במדרכה יש בור עמוק;
אני נופל לתוכו.
אני אבוד... אני חסר ישע.
אין זו אשמתי.
לוקח לי נצח למצוא דרך החוצה.

אני הולך באותו רחוב.
במדרכה יש בור עמוק;
אני מעמיד פנים שאיני מבחין בו.
אני נופל לתוכו שוב.
אני לא יכול להאמין ששוב הגעתי לכאן.
אבל אין זו אשמתי.
ושוב לוקח לי נצח לצאת.

אני הולך באותו רחוב.
במדרכה יש בור עמוק;
אני רואה אותו.
אני נופל לתוכו בכל זאת... כוחו של הרגל.
עיני פקוחות:
אני יודע היכן אני.
זוהי אשמתי.
אני יוצא מיד.

אני הולך באותו רחוב.
במדרכה יש בור עמוק;
אני עוקף אותו.



השיר המוכר בשם- אוטוביוגרפיה ב 5 חלקים, לקוח מתוך ספר החיים והמתים הטיבטי של סוגיאל רינפוצ'ה ומתייחס לאפשרות שלנו לשנות את אופן ההסתכלות שלנו על כל חוויה ואתגר בחיים, גם אם הם נראים כמו חזרה על מה שמוכר וידוע. ולאחר שינוי ההסתכלות, תבוא הטורנספורמציה, זו שמאפשרת ריפוי ושיקום ובעקבותיהם חופש בחירה להתנהלות לגמרי אחרת.

הסיפור האישי שלי-

אני הולכת ברחוב חיי מזה 57 שנים. הבורות בו רבים. חלקם נוצרו כבר עם לידתי טרם הזמן וחוויות חיי הראשוניות באינקובטור שהיה עריסתי בחודשי נשימתי הראשוניים ושימש הבסיס לאמונותי בעולם הזה. בורות אחרים נוצרו עקב בידולי כיהודייה יחידה בחברה נוצרית עד גיל 8, אי השתלבות בחברה הישראלית מיום עלייתי ארצה ועד תחילת שנות ה-20 שלי וחוויות כואבות של מפגשי התעללות פוצעים.

מילדה בודדה ומרצה, גרושה פעמיים לפני גיל 30, ואם חד הורית בהשרדות יומיומית התהוויתי למומחית בפסיכולוגיה חיובית, מנחת קבוצות, מרצה, מורה, רקדנית והכי חשוב שותפה אהובה בתוך זוגיות נפלאה מזה 25 שנה.

את הביודנסה פגשתי "כאילו" במקרה, במסיבה אליה אפילו לא הוזמנתי. המפגש האנושי, מבטי העיניים, ההשתובבות והחיבור ללא תנאי שבה אותי מהרגע הראשון.

בתיאוריית השלבים הפסיכולוגיים בחייו של אדם על פי אריק אריקסון, מצויין השלב הראשון בחיי התינוק, מגיל 0-18 חודשים כשלב שבו דרך האינטראקציה עם העולם, העולל מפתח הבנה האם העולם בטוח עבורו או לא. זהו השלב בו מתפתחת המחשבה הראשונית, החוויה בתאים, הרגש הקשור במידת האמון שאפשר לתת בבני אדם אחרים, ובעולם. בשלב זה מתגבשת המחשבה האם אני לבד בעולם הזה או שיש מי שנמצא שם ורואה אותי .

זהו שלב החיים בו שהותי באינקובטור קיבעה אצלי חוויה גופנית, מחשבתית ורגשית שלא רואים אותי, שכן חוסר יכולתי לראות הובילה אותי למסקנה שקירות האינקובטור אטומים. וכך כל תא מגופי הבין כי אני לבד ואין לי אלא רק את עצמי בעולם הזה לשמור עלי.

הליך אן לאל פי, עליו אפרט בהמשך, דרך הנחייה רגרסיבית בתנועה הובילו אותי לחוויה הראשונית הזאת, בגיל חודש, בה התקבעה אצלי חווית האין נראות, הבדידות וחוסר האמון.

על החוויה הזאת אשר היתה קבורה עמוק בתת המודע שלי, התלבשו חוויות ביקורת קשות מצד הורי, ילדות של מהגרת בלתי משתלבת, 2 מערכות זוגיות כושלות וחיים של לחץ לחץ לחץ.

ב 2007, כשהתפנה לי זמן והתחיל " לגרד לי המוח" ללמוד משהו חדש, פגשתי את האן אל פי. שיטת טיפול ויישום המאפשרת חיווט ותכנות מוחי מחודש, דרך מילים והנחייה רגרסיבית אוטווגסטית תיקון פרדיגמות מוחיות שנוצרו עקב אירועי עבר ואשר למרות ששימשו אותנו באופן הטוב ביותר הרגע נתון בזמן יוצרות תקיעויות ורגשות קשים בהווה.

למדתי את כל ההכשרות האפשריות באן אל פי, עברתי את כל ההליכים הטיפוליים על עצמי והתחלתי לטפל באחרים. נדהמתי בכל פעם מחדש כמה גמיש המוח וכמה דרכים יש ליצור שינויים מיטיבים עבור אותו אדם באמצעות כלי האן אל פי.

כשבע שנים לאחר לימודי האן אל פי פגשתי את הביודנסה. ממפגש הביודנסה הראשון, דרך קבוצות שבועיות במשך כ7 שנים ובעיקר במהלך הלימוד בבית הספר לביודנסה, תרגולי מבט עיניים, חיבוק, ליטוף ומגע נפתחה עבורי דרך אחרת, דרך בה אני אהובה ללא תנאי, נוכחת ללא צורך להוכיח את הישגי ונושמת..

ובמקביל, מצאתי את עצמי מתבוננת, חווה ומעבדת את תרגילי הביודנסה וחושבת לעצמי, שיש כאן חיווט חדש של המוח בתנועה. של כל המוח, לא רק בראש, גם באינטליגנציה התאית, הגופנית ועוד הרבה מעבר. במונוגרפיה זו אערוך הקבלה בין הנחות היסוד של האן אל פי ופרוטוקולי הטיפול למבנה היונסיה, התרגילים, הקבוצה והשימוש במוזיקה. אשתמש בחומרים מתוך יחידות הלימוד של בית הספר בביודנסה, במיוחד אלה הקשורים לשינוי ההיסטוריה האישית, פרקי הטראנס והרגרסייה, קוי היונסיה ומודל הביודנסה.

אציין כאן כי בכל זאת קיימים הבדלים רבים בין השיטות. ראשית מעצם העובדה כי הביודנסה עצמה אינה מוגדרת כתרפיה אלא כשיטה להתפתחות אישית ואנושית בקבוצה, בעוד האן אל פי הוא טיפול אינדיבידואלי מבוסס על אינטראקציה מילולית בין המטפל למטופל ומאוחר יותר בין המטופל לבין עצמו. יחד עם זאת, בשתי השיטות יש שימוש משמעותי מאד במטפורות, מילוליות ובלתי מילוליות, הנכנסות ישירות לתת המודע של האדם ומאפשרות תיקון וריפוי אמיתי.



<https://images.app.goo.gl/qQppUm3LW7Twx5g9>

NLP שיטת

Neuro-Linguistic Programming

ובתרגום חופשי לעברית: תכנות לשוני-נוירולוגי.

משתמשת בשפה (L=Linguistic) מדוברת ובלתי מדוברת,

כדי להשפיע על המערכת העצבית (N=Neuro)

כדי "לתכנת" מחדש (P=Programming) את מערכת ההפעלה שלנו, כלומר המוח, וליצור

שינוי בתוך זמן קצר.

שיטת ה NLP-נוצרה לפני למעלה מ- 30 שנה ע"י ג'ון גרינדר, בלשן, וריצ'רד בנדלר, תרפיסט וכותב והיא מבוססת מחקרים תיאורטיים רבים והתבוננות מתוך מודלינג של אנשים המתארים עצמם מצליחים ומאושרים.

פרוטוקולי הטיפול של האן אל פי בנויים מתוך יסודות הטמונים במערכת האמונות האנושית. אלו נקראים הנחות היסוד של האן אל פי.

ההנחות הבסיסיות של ה NLP-מגיעות ממקורות רבים:

General Semantics – Alfred Korzybski

Transformational Grammar – Noam Chomsky

Systems Theory – Gregory Bateson

Cybernetics – W. Ross Ashby

Pragmatism – William James

Phenomenology – Edmund Husserl

Alfred North Whitehead &- Bertrand Russell Logical Positivism

הנחות היסוד של האן אל פי:

1. המפה אינה השטח

המפות שאנשים יוצרים אינן השטח או המציאות שהן מייצגות; אנשים מגיבים למפות המציאות שלהם, ולא למציאות עצמה. אנשים אינם מודעים לכל המפות שלהם.

לכל אדם יש המפה הייחודית לו. אין מפה ייחודית של העולם שהיא יותר "נכונה" או "אמיתית" ממפה אחרת.

2. לכל אדם יש כל המשאבים שהוא צריך על מנת להשיג את מטרותיו.

3. כל אחד יכול לעשות כל דבר. אם אדם כלשהו יכול לעשות משהו מסוים, אפשר ליצור מזה מודל וללמוד ממנו.

4. אין כישלון אלא משוב לצמיחה.

5. משמעות התקשורת היא בתגובה שמקבלים.

אם לא מקבלים את התגובה הרצויה, יש לעשות דבר אחר – כל דבר אחר. אנשים מתקשרים כל הזמן באופן מילולי ובאופן לא מילולי – אי-אפשר שלא לתקשר.

6. כל התנהגות היא בעלת כוונה חיובית עבור האדם; אין לאדם אויבים פנימיים.

אנשים מגיבים אל ההתנהגות של האחר מבלי להתחשב בכוונה החיובית שלו, למרות שהם עצמם היו רוצים כי האחר יגיב אל הכוונה החיובית שלהם. חשוב ליצור הפרדה בין ההתנהגות לבין האדם עצמו.

7. בהקשר מסוים כל התנהגות יכולה להיות יעילה או שימושית.

8. אנשים תמיד עושים את הבחירה הטובה ביותר עבורם באותו רגע. כל התנהגות, ולא משנה עד כמה היא מרושעת, מטורפת או מזוהה, הינה הבחירה הטובה ביותר האפשרית לאדם באותה נקודת זמן; לו היתה ניתנת לאדם אפשרות בחירה הולמת יותר (אפשרות התואמת את מודל עולמו), הוא היה עושה בה שימוש.

9. בכל מצב נתון יש לפחות שלוש אפשרויות בחירה / פעולה.

10. האדם בעל הגמישות והמשאבים הרבים ביותר יהיה בעל ההשפעה הרבה ביותר.

11. כל מטרה אפשר להגשים – אם מחלקים את המשימה למשימות משנה קטנות דיין.

12. האנרגיה זורמת אל המקום שבו תשומת הלב מתמקדת.

13. אנשים פועלים באופן מושלם על מנת להשיג את התוצאות שהם מקבלים.

14. החזרתיות – היא אם המיומנות!

לא בכדי הנחת יסוד מס' 14, זו האחרונה מדברת על חזרתיות. שכן, אינטראקציות חושיות ואנושיות הן שיוצרות את הנתביבים במוח שהופכים מחדשים למוכרים

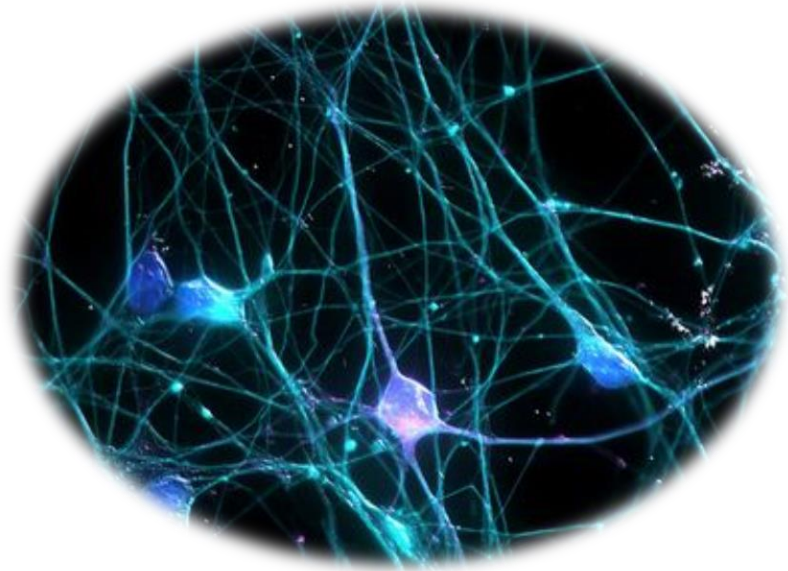
ואוטומטיים ושאוּחזים בהגה ההתנהלות שלנו. שינוי הנתיב, וחזרה על הנתיב החדש, המיטיב, החיובי והמעצים מאפשר את הפיכתו מחדש למוכר ולברירת המחזל. כמו תרגילי ההליכה בביודנסה.

המוח



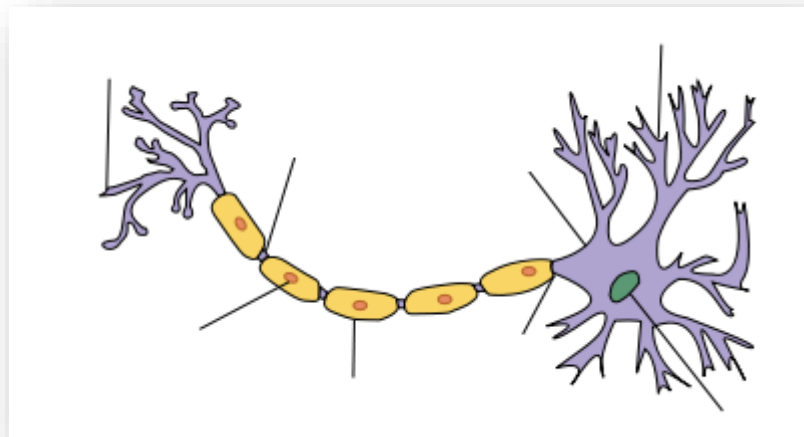
<https://images.app.goo.gl/133wPjDvDDNxR9hj6>

לצורך קיום ההשוואה בין שיטת האן אל פי לביודנסה, אפרט כאן מעט מאופן תפקודו של המוח והאופן בו הנתיבים הנוצרים משפיעים על החוויה האישית והאנושית של כל אחד מאיתנו.



<https://images.app.goo.gl/a2kUNcet78aBEoCSA>

זוהי תמונת מפגש סינפסות במוח. וכך מתבצעת העברה סינפסית-



בעבר נטו לחשוב כי תאי המוח מתים עם הגיל ועל כן דועכת האפשרות ללמידה חדשה ככל שמתבגרים. היום יודעים שגם אם יש תמותה של תאים, למידה מתאפשרת כל עוד שומרים על המוח גמיש. נורמן וידג', פסיכואנליטיקאי חוקר, בספרו- המוח הגמיש, מציע לנו להסתכל על המוח כאיבר דינמי שמסוגל להשתנות. הוא אף מתייחס למחקרים

1987 של רנר ורוזנצווייג אשר מצאו כי תרגול שכלי וחיים בסביבה מועשרת עשויים להגדיל את משקל המוח ב-5 אחוזים.

מחקר חדש אליו התייחס עיתון הארץ במרץ 2017, שהשווה בין ההשפעות הנוירולוגיות של ריקודים לבין אלה של פעולות אחרות כמו הליכה, גילה כי יש משהו מיוחד בלימוד ריקוד בקבוצות; האתגרים שריקודים אלה מציבים לגוף ולמוח עשויים לסייע משמעותית בעיכוב כמה מהשינויים הבלתי נמנעים המתהווים במוחנו עם הגיל.

למידה וטרנספורמציה מתבצעת כאשר תאי עצב במוח יוצרים הקשרים וקשרים עם תאי מוח אחרים. כאשר הקשרים כבר קיימים, כל התנהלות על פי אותו דפוס למעשה מקבעת את הקשר, ואז לא מתקיימת למידה, לא מתקיימת צמיחה אלא קבעון הגורר אף דעיכה. דעיכה בזיכרון, במצב הרוח, בבריאות ובכל האספקטים של החיים עבור אותו אדם. למידה חדשה- מילולית, חוויתית ו/או גופנית יש באפשרותה ליצור הקשרים חדשים, חיבורים חדשים, נציבים חדשים, תיקון, ריפוי, התחדשות וצמיחה. בטיפול אן אל פי, מלמד המטפל את מוחו של המטופל ליצור נתיב מוחי חדש, מפגש סינפסה עם סינפסות אחרות, תוך כדי הליכים המשתמשים בקו הזמן- תפיסת ההיסטוריה האישית של המטופל, מטפורות דרכם תופס המטופל את העולם ושינוי שפתי המאפשר דרכי גישה חדשות. החזרתיות ממשיכה להתבצע מעצמה לאחר הטיפול במוחו של המטופל ויוצרת רווחה חדשה.

ומה בביודנסה?

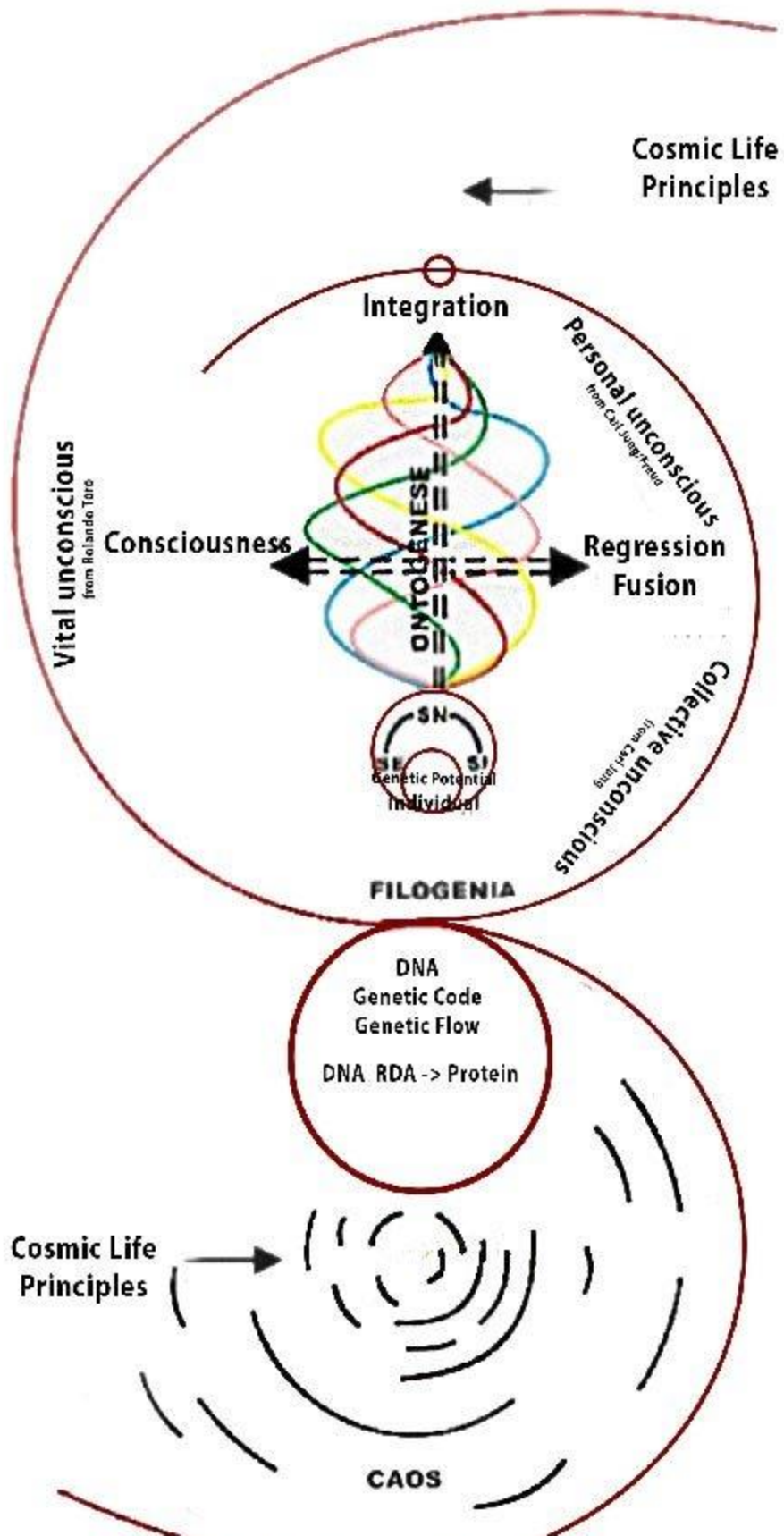
החזרתיות מופיעה במבנה הויונסיה, בתרגילים הפשוטים המוצעים למשתתפים שוב ושוב ובשימוש בקוי הויונסיה כדי ליצור הקשרים חדשים.

ומה לגבי הנחות היסוד האחרות, הטיפולים של האן אל פי והביודנסה?
הנחת היסוד הראשונה באן אל פי , טוענת כי " המפה אינה השטח". הנחה זו מתייחסת
לאופן בו אדם יוצר פרשנות לאירועים שונים ולהיסטוריה שלו על סמך דפוסים
מחשבתיים ורגשיים ופרדיגמות שבנה במהלך חייו.
על סמך הנחת יסוד זאת, משתמש האן אל פי בכלי טיפולי של דמיון מונחה , באמצעותו
מוציא המטופל את עצמו מתוך זיכרון כלשהו אותו הוא חווה במציאות, מתרחק, מעמעם
את נקודת המבט ומשנה את נקודת הפוקוס מן הרגשות שעלו לשיעורים שנלמדו.
ומה בביודנסה?

הביודנסה מתחילה במודל התיאורטי. על פי המודל התיאורטי שהינו רב מימדי ונע
לכיוונים מרובים, תנועת מפגש הביודנסה, הויונסיה מתחילה מאיך משלב הכאוס, שלב
הפירוד, שלב בו עדיין לא היה כלום ובו בזמן היה הכל לסיום הויונסיה בו יש שאיפה
לאינטגרציה, לחיבור שימור ואיחוד הרמוני.

Theoretical Model Of Biodanza

Rolando Toro Araneda



תנועה נוספת מתקיימת מהמודע הברור, המובחן להתמזגות והתמוססות דרך רגרסייה לנקודות בהן יכולה להתרחש תיקון וריפוי. על פי שפת האן אל פי, יצירת מפה חדשה ואפשרות לרגשות חיוביים ואינטגרטיביים עבור האדם.

ותוך שתי תנועות אלה, בשזירה דינמית מתקיימים קוי היונסטייה, אליהם אתייחס בהמשך.

פרוטוקולים טיפוליים שונים באן אל פי יוצרים תנועה על קו חייו של המטופל כמו שהוא תופס אותו, תנועה המביאה אותו מן הכאוס אל האינטגרציה, בתנועה, תוך כדי הנחייה מובנית והגדרתית.

באן אל פי, המטופל תלוי במטפל ליצור זיכרון חדש מרפא ומעצים אותו ישזור בקו הזמן שלו בדיוק רגע לפני שחל קלקול, ברגע שבו יש על פי שפת הביודנסה את כל הפוטנציאלים הגנטיים. המטפל המיומן, יקשיב למטופל כשישתף מטפורות ודימויים דרכם הוא תופס את עולמו, וישתמש באלה כדי "להכניס" זיכרון חדש אל תוך אלבום התמונות הרגשי והנרטיבי של המטופל. ומסתבר שכל כך קל "לשטות" במוח שאינו יודע להבחין בין דמיון ומציאות. הזיכרון החדש יוצר נתיב מוחי חדש אשר חזרתיות בשימוש באותו נתיב הופך אותו לברירת המחדל.

שיתוף-

כפי שציינתי בתחילת העבודה אני ילדת אינקובטור. בהליך אן אל פי שבו חזרתי, תוך כדי הליכה לאחור והנחייה היפנוטית אחורה בזמן, ביקשתי לבדוק את ההיאחזות שלי בשליטה. את תחושת הבהלה המלווה אותי תדיר ואת המחשבה שאין באמת אדם שרואה אותי ושומר עלי. ההליך הטיפולי הוביל אותי אל נקודה מסוימת בזמן בה אני בת חודש, מביטה בקירות האינקובטור האטומים סביבי, לא רואה מעבר להם ולא נראית. שמעתי

את מחשבותי- אני לבד. אני חייבת לשרוד. ואני חייבת לעשות את זה אך ורק בכוחות עצמי.

ההכנה לפני הכניסה להליך החזרה בזמן, ציידה את המטפלת שלי במידע לגבי אמא שלי, הסביבה והתקופה בה נולדתי. ברגישות, יצרה עבורי המטפלת אפשרות לצאת מתוך עצמי ולנוע מעל לאינקובטור רגע אחד לפני אותה נקודת זמן בה נוצרו אצלי התובנות והרגשות שקיבלו חיזוק קשה ופוצע במהלך חיי בהמשך. ובנקודה החדשה בזמן, מתוך התבוננות בכל הנוכחים באותו רגע, יכולתי לראות את אמא שלי חסרת אוניס, עומדת על יד האינקובטור, את כל הצוות הרפואי ובעיקר את כל דאגתם לשמור עלי ולעשות עבורי כל שיידרש. ברגע הזה נוצרה אצלי חמלה גדולה כלפי אמא שלי ובעקבותיה הבנה חדשה- אני לא לבד. עושים עבורי כל שנדרש. רואים אותי. שומרים עלי. אוהבים אותי.

המטפלת הובילה אותי הבוגרת לדבר עם הקטנטונת בת החודש, לשלוח לה אהבה ותחושת ביטחון שהנה הצליחה, שרדה ופרחה בסופו של דבר מחוץ לאינקובטור. כאן נוצרה האינטגרציה, הריפוי, איזושהי התמוססות בלתי מובחנת והחזרה עם המחשבות החדשות, הרגשות וההוויות לאט לאט אל ההווה.

הטיפול הזה היה מפתיע מאוד. לא הייתי בכלל מודעת לפצע שפערה בי השהות באינקובטור. הריפוי אפשר לי להסכים לשחרר שליטה מיד פעם, עם אנשים מסויימים, בהקשרים מסויימים ובעיקר אפשר לי להסכים לבדוק פרדיגמות חדשות. בביודנסה, תרגילי ההורות המחודשת, הלידה מחדש ובעיקר תרגילי המגע הבלתי מובחן אפשרו לי שוב ושוב, באופן הדרגתי ועמוק מאד ליצור עבורי נתיבים חדשים במוח אשר הולידו זיכרונות מיטיבים חדשים, תחושת שייכות וערך עצמי בריא וחזק.

הנחת יסוד מס' 2-

האן אל פי מאמין כי לכל אדם ישנם כל המשאבים הדרושים לו. ואכן כך מתברר. על פי כתביו של רולנדו טורו המתייחסים לויונסיה, יש בויונסיה נוכחות פיזיולוגית במערכת הלימבית, מרכז הויסות של התנהגות גמישה, אינסטינקטים ורגשות. כלומר יש בכוחה של הויונסיה להשפיע וליצור עוגנים וריפוי לא רק ברמה המחשבתית, זאת המודעת אלא ברמות עמוקות, מורכבות ומקיפות הרבה יותר, שכן כוחה של הויונסיה אינו טמון רק במילותיו של המאפשר, אלא בשילובן עם התרגילים, המוזיקה והקבוצה. האינטגרציה המתאפשרת באמצעות הביודנסה, דרך כל כליה ועוצמותיה מובילה לחיבור מחדש לפוטנציאלים הגנטיים, אלה הטמונים בדי אן איי האנושי והאישי, המשאבים בשפת האן אל פי. והכל שם, קיים ואפשרי עבורנו.

הנחת יסוד מס 3-

כל אחד יכול לעשות כל דבר.

בהשוואה לביודנסה, אחלק הנחת יסוד זו מהאן אל פי לשני חלקים: לעצם העשייה ולאפשרות לעשייה של כל דבר.

בכל מפגש ביודנסה, בכל ויונסיה מתקיימים 5 קווי הביודנסה.

להנחת יסוד זו רלוונטים קו החיוניות וקו היצירתיות.

החיוניות בביודנסה היא ההתחלה, הבסיס. ללא החיוניות, אין תנועה וללא תנועה אין

חיים. תרגילי האקטיבציה בביודנסה, במיוחד בחלקו הראשון של המפגש, מזמינים

לתנועה. תנועה קדימה, בקבוצה, בזוג ולבד. תנועה ופעולה.

תרגיל נוסף המאפשר את העשייה הוא תרגיל סגמנט האגן המניע את מרכזי האנרגיה

התחתונים בגוף ומחבר אותה למרכזי הרגש והמחשבה באמצעות תרגילי אינטגרציה של כל הסגמנטים.

בחירת המוזיקה על ידי המאפשר מזמינה ומאפשרת תנועה שונה , על פי מטרת היונסיה, אך מטרת העל היא תמיד אחת- להתחיל לנוע. ללא תנועה לא תהיה עשייה. גם לאחר הרגרסייה במהלך היונסיה, בתרגילי ההתעוררות, יש הזמנה לתנועה, בעדינות ומתוך הבנה שמשמעות החיים תנועה.

לכל אלה מצטרף קו היצירתיות. תרגילי קו היצירתיות שתמיד משולבים בחיוניות, רגש מועצם ותנועה, מזמינים כמו בטיפולי אן אל פי, לא רק לדמיין כאילו משהו מתרחש, אלא לחוות את מה שמשתנה או מי שנמצא בסביבה. האדם מתהווה כל כולו על פי הדמיון באותו הרגע, על פי ההתלהבות, הרצון, החלום והשאיפה לדבר עצמו. והמוח? המוח הרי אינו מבדיל בין דמיון למציאות. המידע החדש מלווה ברגש העוצמתי ובתחושות בגוף , בונה נתיב חדש. חזרתיות על אותם תרגילים מחזקת את הנתיבים החדשים, עד שהם הופכים ברירת המחדל. השינוי שדמיין האדם, אותו רקד ביונסיה מתחיל להתהוות במציאות.

הנחת יסוד מס' 4-

אין כישלון אלא משוב לצמיחה.

האן אל פי מאפשר חמלה של האדם כלפי עצמו. הנחת יסוד זו מתחברת להנחות נוספות-

6. כל התנהגות היא בעלת כוונה חיובית עבור האדם

7. בהקשר מסוים כל התנהגות יכולה להיות יעילה או שימושית.

8. אנשים תמיד עושים את הבחירה הטובה ביותר עבורם באותו רגע.

13. אנשים פועלים באופן מושלם על מנת להשיג את התוצאות שהם מקבלים.

מרטין סליגמן, ממייסדי הפסיכולוגיה החיובית, מצא כבר בשנות ה-60 של המאה

הקודמת את הקשר בין ביקורתיות עצמית, אשמה ובושה למחלות לעומת קשר הדוק בין

אופטימיות והנאה לרווחה ובריאות.

בהליכי אן אל פי מתאפשר למטופל להתבונן על אירועי חייו ממעוף הציפור ולקחת מהם את העוצמות, השיעורים והכוחות בהם השתמש.

תרגילים רבים בביודנסה, ביניהם תרגילי הורות מחודשת המאפשרים חזרה לחווית ילדות מוקדמת או הורות, תרגילי אינסטינקטים, הנמר, הזרע ועוד רבים אחרים, מאפשרים חוויה חדשה השזורים בתחושות ורגשות טובים, יצירת אקופקטורים חיוביים, בתמיכה של קבוצה ומאפשר ומובילים לחמלה עצמית.

שיתוף-

כעשרים שנה הסתובבתי עם רגשות אשמה קשים על קפיאה בעת שפגעו בי פיזית. את הקפיאה פרשתי כחולשה, פירוש שגרם לי להרגיש בוז כלפי עצמי ובוז כלפי קרובים לי מאוד כשהפגינו חולשה.

זכור לי תרגיל מלאך שומר ביונסיה מסוימת. תרגיל בו אחד מהמלאכים שליווה אותי במקום לשמור עלי החליט לקחת מגע לעצמו. בשיתוף המילולי בקבוצה יצאה ממני הזעקה: "אשה קופאת היא לא אשה שמסכימה!" הטרנספורמציה התרחשה אצלי בתגובת הקבוצה, השבט שלי. השיקוף שנעשה מולי היה שהקפיאה שלי היתה גבורה. לא חולשה, לא תגובה שראוייה לבוז. וכאן בא התיקון עבורי, תיקון שהחזיר אותי לעצמי, שהביא חזרה רסיסי נשמה שאבדו בתהום של אשמה ושבו אלי מנצנצים בגאווה.

הליכי אן אל פי אותם למדתי ובהם אני משתמשת בטיפולי פוסט טראומה, מאפשרים לאדם לצאת מתוך הסיטואציה מתוך הערכת הכוחות בהם השתמש, מתוך הערכת האינסטינקטים ההשרדותיים, מתוך הבנה. הביודנסה, דרך תרגילים כמו סגמנט העורף ותרגילי הארכיטיפים והחיות, מאפשרת קבלת אותם אינסטיקטים באהבה. וכאן השינוי העמוק והאמיתי. השילוב בין הביודנסה לאן אל פי, השילוב בין השכל לכל ההוויה הוא שייצור את הריפוי השלם.

הביודנסה מדברת על הפרוטו ויונסיות- אותה תקשורת ראשונית בין העולל החדש לאמו, בין החיים החדשים לקיימים.

פרוטו היונסיה היתה במקרה זה עבורי חוויה של נתק, בדידות וחוסר. המגע הראשוני היה חוסר מגע, המבט בעיניים נעדר ומוזיקת קולה של אמא לא היה קיים עבורי. באחת היונסיות אותה הנחתה דניאלי טווארט, היה תרגיל של לידה מחדש. התרגיל כלל כמה שלבים מלווים במוזיקה בה צליל פעימות לב היה נוכח וברור. התרגיל נעשה בזוג. האחד היה האם היולדת והאדם השני העובר הנולד. חששתי מאוד מהתרגיל. פחדתי למצוא את עצמי שוב באינקובטור מבלי יכולת בכלל להיחלץ משם. ואכן כך היה. כמעט. תוך רגרסייה עמוקה מאוד, חוויתי את הלידה של עצמי. ועם יציאתי המחודשת לעולם הרגשתי עצב עמוק. הבכי שיצא ממני היה עמוק ובלתי נגמר. לא יכולתי להוציא את עצמי מהמצב הזה ולא הצלחתי להירגע. דניאלי לא ויתרה לי ולא ויתרה עלי. היא סייעה לי לחזור ולעמוד על רגלי שלי, אפשרה לי להמשיך לבכות, אך לרקוד, לפתוח את העיניים, להביט בכל העיניים המביטות בי באהבה ולהסכים לקבל ליטוף, אהבה ללא תנאי, ברכה לעולם החדש אליו נכנסתי עכשיו. זאת היתה ברכה מלאת אהבה ללא תנאי. לא היתי צריכה להיות קרובת משפחה של אף אחד מהקבוצה כדי לקבל את האהבה הזאת, לא הייתי צריכה להילחם עליה. היא פשוט היתה שם עבורי. פשוט. ובהתעוררות עדינה, עם המוזיקה הגאונית התחזק הריפוי, ברמה התאית, בתת המודע מעבר לכל מה שכל מילה היתה יכולה להציע, לא בקו לינארי. לאורך, לרוחב, לעומק, לצדדים ומסביב. בפנים ובחוץ. לאחור ולעתידי. דרך הביודנסה הגאונית.

הנחת יסוד מס' 5 באן אל פי אומרת " משמעות התקשורת בתגובה שמקבלים". היא מתייחסת להתמקצעות במילים, במסרים, בבניית רפור (אמון) מול אדם אחר כדי להשיג בדיוק את התגובה אליה מתכוונים.
האן אל פי יוצר משוואה: אם .. אז

וכאן ההבדל התהומי מהביודנסה. בביודנסה התקשורת אליה מזמין המאפשר היא תקשורת חיבתית, כזאת שאין בה- אם.. אז. אין בה טעויות. העיניים והלב הם אלה שמתקשרים והמגע הוא הגשר ביניהם.
תרגילי קו החיבתיות מזמינים להתבוננות ושינוי אינטראקציות אנושיות.
שינוי דפוס התקשורת מתרחש בביודנסה דרך ההסכמה של האדם להניח למילים ולדפוסים המוכרים, ללכת מעבר למה שמקובל, למה שמתאים ומה שנכון. ההנחייה לוויסות עצמי מאפשר לאדם לבדוק מה נכון לו ברגע הזה, בסיטואציה הנוכחית. בלי אם ובלי אז. פשוט.

הנחות היסוד הקשורות ליצירתיות- הנחות מס' 9,10, 11
- בכל מצב נתון יש לפחות שלוש אפשרויות בחירה / פעולה.
- כל מטרה אפשר להגשים –אם מחלקים את המשימה למשימות משנה קטנות דיין.
-האדם בעל הגמישות והמשאבים הרבים ביותר יהיה בעל ההשפעה הרבה ביותר.
בהליכי אן אל פי, מוזמן המטופל לעשות מודלינג. כלומר, לאתר אדם אחר או יותר המשיג מטרות אותם מגדיר המטופל כהצלחה או רווחה רגשית, ללמוד את התנהלויותיו ולהטמיע את מה שאקולוגי ונכון עבורו כך שגם הוא יוכל לייצר את אותן תוצאות.

ההליך מתבצע במהלך טיפול האן אל פי תוך כדי הליכה וליווי של המטפל בהנחיות רגרסיביות עמוקות. המטופל חווה, תוך שימוש בכל חושיו הפנימיים תחושת הנאה והצלחה אמיתיים ומקבל אישוש לצעדים שיובילו אותו להצלחה ואושר כפי שהוא מגדיר אותם. ראיתי מטופלים רבים שלי מצליחים כך לרזות, למצוא זוגיות, להגיע להישגים כלכליים וליצור מציאות חדשה עבורם. בכל פעם התפעלתי מחדש מעוצמתם של הליכי טיפול אלה ומהמהירות בה נוצרו השינויים.

הביודנסה בהקשר הזה עושה את אותו הדבר עבורי. תרגילים מתוך קו היצירתיות שמים אותי במקום בו אני רוצה להיות, רגשית ומעשית. לאט ובהדרגה.

כאן אני מרגישה שפרדיגמות החיים שלי, הרצון שלי להבין ולדעת לעומק, הרצון שלי להתמקצע ולהיות יסודית, כל אלה מלווים בפחד מפני דחייה עומדים לי לרועץ. עשייה המלווה בצורך לשווק את עצמי, בצורך לחפש "ולשמר לקוחות" יוצרת אצלי עדיין לחץ וחשש.

בתרגילי התמודדות עם מכשולים, תרגילים משחקיים בביודנסה, הרגשתי באותו רגע איך חסמים יכולים להפוך להזדמנויות. העבודה העצמית הרבה שלי לאורך השנים יצרה אצלי נתיבים מוחיים אוטומטיים דרכם אני מסוגלת במהירות רבה לזהות את ההזדמנויות הטמונות בקשיים. הימים בהם כתבתי עבודה זאת, ימי וירוס הקורונה, ימים בהם לא עזבתי את הבית ותקשרתי עם סביבתי דרך המחשב או הטלפון בלבד, זימנו לי את האפשרות לזהות ולהיות חלק מהשינוי האנושי המתרחש כעת בעולם. אני מלאת הכרת תודה על ההזדמנות לעצור ולהתבונן בחיים, לנשום, להרגיש, לכתוב. ועוד ועוד.

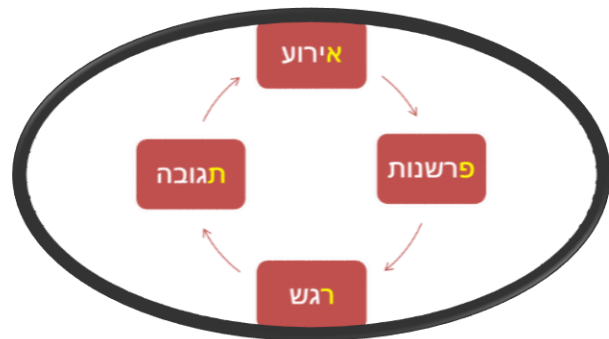
הנחת יסוד מס' 12-

האנרגיה מופנית תמיד אל המקום נמצאת תשומת הלב.

הנחת יסוד זו מתוך האן אל פי מתחברת להנחת היסוד הראשונה, זו הטוענת כי אין מציאות אלא רק נקודת מבט. הנחת יסוד זו משמשת בסיס לכל הטיפולים בהם אכן המטופל מוכן לבחור לפתוח את הלב להתבוננות ממקום אחר, מוכן להסית את מבטו הפנימי למקום אחר.

גם הנחת יסוד זו אחלק לשני חלקים- האנרגייה והלב.

הנחת יסוד זו, מדברת באן אל פי על תנועה. תנועה שמסיתה את המבט, האוזן או כל חוש אחר. תנועה שמוציאה מקיבעון ומתקיעות. תנועה שמאפשרת שינוי מרפלקס לבחירה. אנשים רבים חושבים שתגובה ברפלקס היא מצב של אין ברירה. מודלים פסיכולוגים רבים, כמו מודל אפר"ת- אירוע, פרשנות, רגש, תגובה, מלמדים את האדם ליצור התערבות בין האירוע לפרשנות, להתבונן במאגר רגשות אפשריים ובעיקר לייצר ארגז כלים לתגובות מיטיבות עבורם.



<https://images.app.goo.gl/jU7FHoLK2XjKWzMT8>

האן אל פי משתמש בהליכים רבים בהם האדם בוחן את אמונותיו לאור המציאות בהם הם נוצרו, בודק את מידת יעילותם בהווה ובוחר עבור עצמו אמונות מיטיבות עבור עצמו ועבור חיו. הליכים אלה דורשים שימוש במילים ומטפורות ויוצרים שינוי מחשבתי בעיקר. התנועה מאפשרת בחירות חדשות וחזרתיות על התנועה הופכת אותן אמונות חדשות לברירת המחדל של האדם ובעקבותיהם טרנספורמציה.

קו החיוניות בביודנסה מניע. קו המיניות שם פוקוס על התשוקה וההנאה ושניהם יחד מאפשרים את פתיחת הלב.

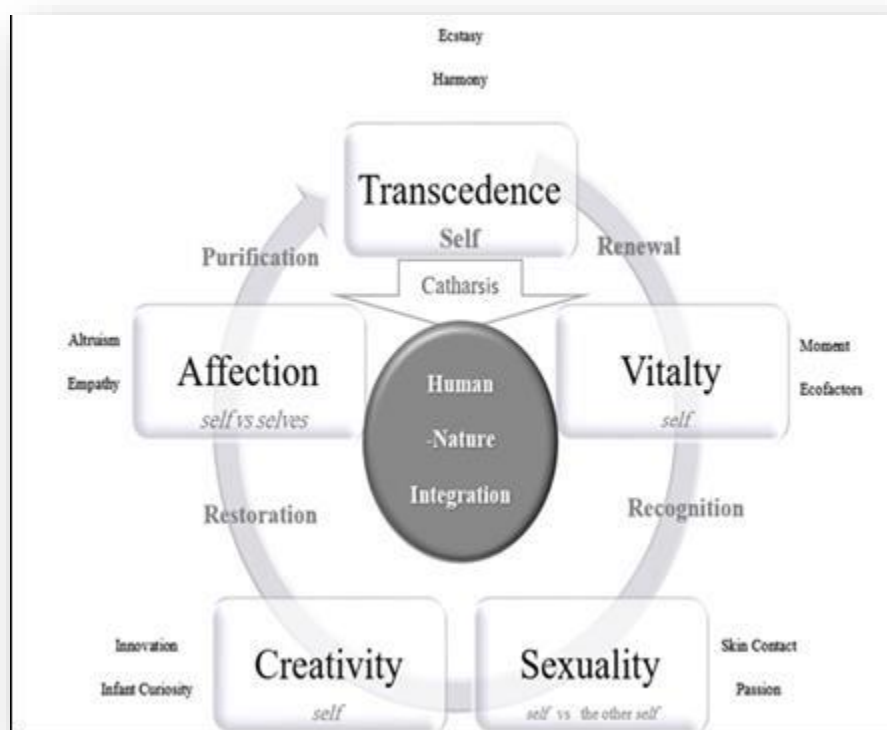
באן אל פי- תשומת הלב המוזכרת בהנחת היסוד היא בעיקר מטפורה להתבוננות הקוגניטיבית. בביודנסה התהליכים המתרחשים עמוקים ומקיפים הרבה מעבר למילים. שנות היותי חלק משבט רוקדי הביודנסה ובעיקר מאז התחלתי את לימודי בבית הספר לביודנסה, אני חווה שוב ושוב את חוסר יכולתה של השפה המילולית אפילו להתחיל לתאר ולהקיף את מכלול הרגשות, התחושות והחויות המתרחשים בביודנסה. אני מבינה יותר ויותר כי המילים הם מטפורות, אותם אדם אחד יפרש בצורה אחת בעוד שאדם יפרש בצורה אחרת. השפה המשמשת לתקשורת מילולית לא מספיקה כדי לשמש את התקשורת החיבתית.

תרגילי סגמנט הלב, מבטי העיניים, המגע, תרגילי הסינכרון בזוג ואפילו המעגל יוצרים הלכה למעשה תשומת לב אחרת. לא כביטוי, אלא כמשהו קיים ופיזי. הלב מסכים להיות מונח אחרת. תוך שאיפה לויסות עצמי, תוך כיבוד הגבולות שלי, הגבולות האישיים וגבולותיו של האחר, בחיבתיות ובלב פתוח ופועם. ממש, לא כביטוי.

ותוך עקומת היונסיה, ממפגש למפגש, עם אותם תרגילים שוב ושוב, עם המוזיקה, הקבוצה, והמאפשר כמובן מתרחשת הטרנספורמציה- מהכאוס שבו אין כלום ויש בו

הכל, לאינטרגרציה, מהאני המובחן להתעלות ולהתמוססות הגבולות. המקום בו הכל אפשרי וקיים. והכל בהדרגתיות ובשמירה.

קוי היונסיה



חמשת קוי היונסיה בביודנסה המופיעים בכל מפגש ויונסיאלי ובנויים על סדר מובנה, מתייחסים לחיוניות, המיניות, היצירתיות, החיבתיות וההתעלות. הם בונים זה את זה ומאפשרים חיים.

החיוניות שהיא התנועה והעשייה חייבת להיות תחילת ומהות הדרך.
המיניות מאפשרת חווית תשוקה והנאה מכל דבר, לאו דווקא מה שקשור בחדר המיטות.
ושני קווים אלה יוצרים חגיגה.

החיבתיות ששמה את הלב במקום שבו יש אפשרויות אחרות, כאלה שמזמנות ריפוי ותיקון, כאלה שמובילות לחיבורים אנושיים מתוך חמלה, אהבה, קבלה והתפעלות וההתעלות מחברת אותנו להקשר הקוסמי, למהות האנושית ולקשר עם כל מה שהיה, הווה ועוד יהיה.

שילוב הקווים ייחודי לביודנסה. הוא אינו קיים בתרפיות רבות, גם לא באן אל פי.
עיקרם לבניית התרגילים בביודנסה תוך בניית היונסיה לפי העקומה הנעה מהחיוניות דרך הרגרסייה הטראנס אל האקטיבציה העדינה היוצרת אינטגרציה עבור האדם, כל אלה מזמנים שינוי אישי ואנושי. שינוי של האדם בתוך עצמו, כלפי אחרים ובחיבור לאנושות כולה.

רולנדו טורו הקפיד להדגיש כי הביודנסה אינה תרפיה, אלא " שיטה להתפתחות אישית ואנושית". מקומץ הוגים חולמים להמוני מאפשרים וקבוצות ביודנסה ברחבי העולם, נראה כי עלינו על הדרך לחיבור אנושי ללא שיפוטיות, הבחנות וגבולות.

גם בימי הקורונה, ימים בהם לא היתה אפשרות לרקוד בקבוצה, חיבורי הלב גברו על הריחוק הפיזי. קיומם של התרגילים, המוזיקה וכוונת הלב מתבררים כחזקים יותר מפחד ורצון להיבדלות.

האמונות החדשות אשר התאפשרו עם האן אל פי התחילו להתערער מול הסכנה הקיומית ואי הודאות. אנשים נכנסו לחוויה של חוסר ולימוד הישרדותי.

מה יחזיק מעמד- פתיחת הלב שיצרה הביודנסה או ההיאחזות באינטלקט, בשלב הזה רק הזמן יגיד.

עבורי הצורך בשליטה בא על סיפוקו על ידי חיזוק דפוסי חשיבה ואמונות מחזקות. מול ידיעות מהמדיה, סטטיסטיקות החולים והסגר שנגזר עלינו, האמונות נשחקות. כוח שבט הביודנסה משמעותי מאוד כאן. השבט המזמין לריקוד משותף תוך שימוש במצלמות ושיתוף במדיות השונות. המוזיקה, השימוש בתרגילים, הבחירה בקוי החיוניות, היצירתיות והחיבתיות בעיקר מאפשרים הקלה גדולה. מאפשרים הסתת תשומת הלב, הלכה למעשה כדי למקם, ולו לזמן קצר, את האנרגיה במקום אחר, מיטיב ומשקם.

במאמר של טלי שפיר, חוקרת ומרצה בבית הספר לפסיכיאטריה באוניברסיטת מישיגן בארה"ב משנת 2016, מציינת הכותבת כי אחת המטרות הרצויות בפסיכותרפיה היא ויסות רגשות, הכוונה בויסות רגשות היא ניסיון פעיל של האדם לנהל את מצבו הרגשי לצורך תפקוד פסיכולוגי בריא. הריקוד בקבוצה מאפשר ויסות שכזה. נוירוני המראה המצויים במוח, פתיחות הלב הופכים עבור האדם כפתור העוצמה של קשת הרגשות. המוזיקה המיוחדת של הביודנסה והתאמתה לקצב הלב, "מדברת" בשפה אותה אין צורך להבין. נותר לתת בה אמן ולהסכים לנוע לצליליה.

השפעת הביודנסה על אמונות ורווחה רגשית-

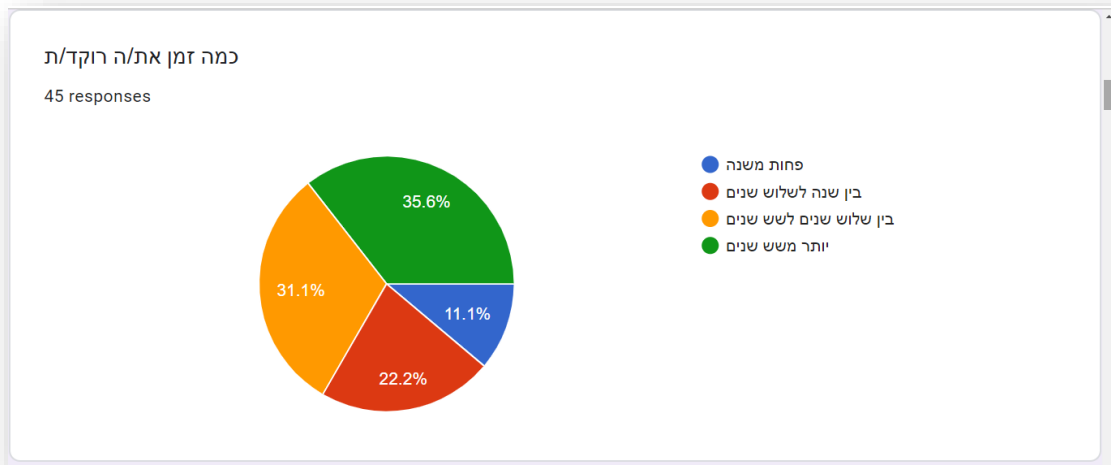
את השפעת האן אל פי על אמונות טבועות מאז הילדות, על הרווחה הרגשית ותחושת אושר כללית, אני מכירה מתוך חוויה אישית וגם מתוך ניסיון בן כמה שנים כמטפלת בכלי האן אל פי.

ביקשתי לבדוק האם הביודנסה אף היא יוצרת שינוי באמונות וברווחה הרגשית, לא רק על סמך החוויה האישית אלא על סמך מחקר מקיף יותר.

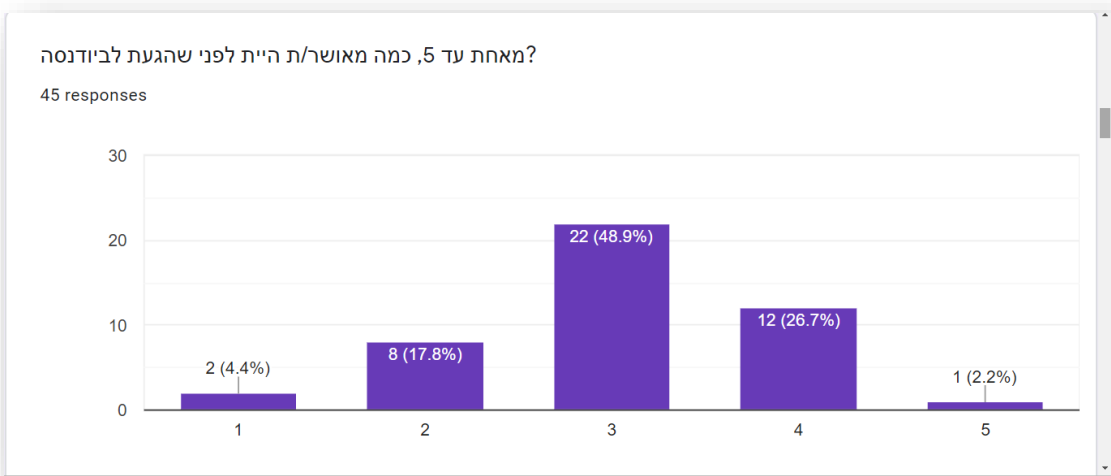
הרכבתי שאלון הבדק מצב אמונות אישיות, רווחה רגשית, חיבור לכאן ולעכשיו ותחושת אושר כללית לפני הביודנסה ולאחר תקופה שבה המשתתף רוקד בקבוצת ביודנסה.

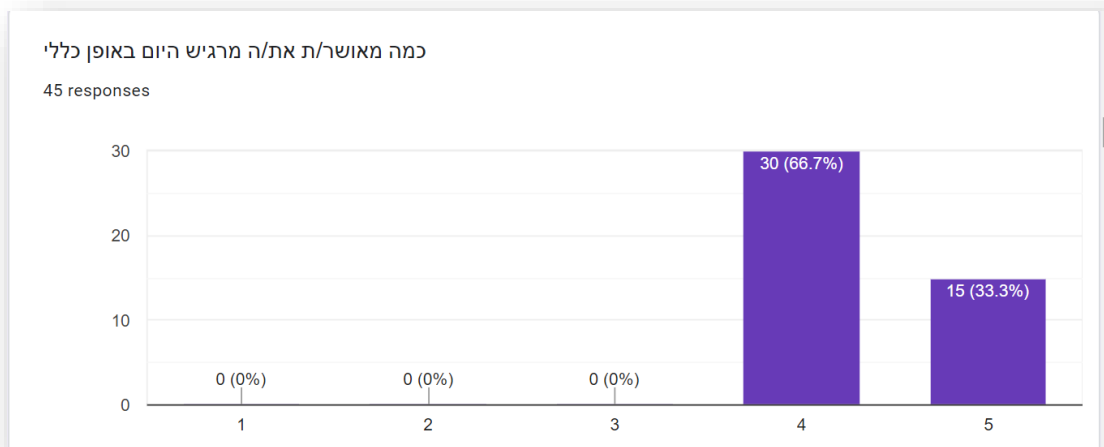
האוכלוסייה אליה כיוונתי את השאלון היו חברי בבית הספר למאפשרי ביודנסה, מתוך הכרות עמם במשתתפים בקבוצות ביודנסה שבועיות וכתלמידי שנה ראשונה או שלישית בבית הספר.

מתוך החוויה האישית שלי ושיחות רבות עם חברי הביודנסרים ציפיתי שתהיה השפעה טובה על הרווחה הרגשית ותחושת האושר הכללית בעקבות ריקוד בקבוצת ביודנסה. לא ידעתי אם המשתתפים בסקר ידווחו על אמונות אישיות על עצמם שהשתנו ואם יהיו כאלה, מה תהינה אותן אמונות.



מתוך הסתכלות בתוצאות הסקר אשר המשיבים עליו נחלקו באופן מאוזן מבחינת תקופת התנסותם בביודנסה, עולה שינוי חד משמעי, מהותי ומשמעותי בתחושת האושר, בחיבור לכאן ולעכשיו וברוחה הרגשית עבור המשתתפים כאשר משווים בין מה שהם מדווחים כמצבם לפני הביודנסה והמצב אחרי הביודנסה.





על פי נתונים אלה, עבור כל הנשאלים היה מעבר מהותי בתחושת האושר הכללי, כאשר לא היה אחד שציין שהוא אינו מאושר כלל היום.

כשבדקתי האם גם עבור אנשים שרוקדים ביודנסה שנה אחת בלבד מתקיים שינוי ברווחה הרגשית שלהם, בחיבור לכאן ולעכשיו ובתחושת אושר כללית, גיליתי שגם כאן מתחיל להתקיים שינוי מהותי.

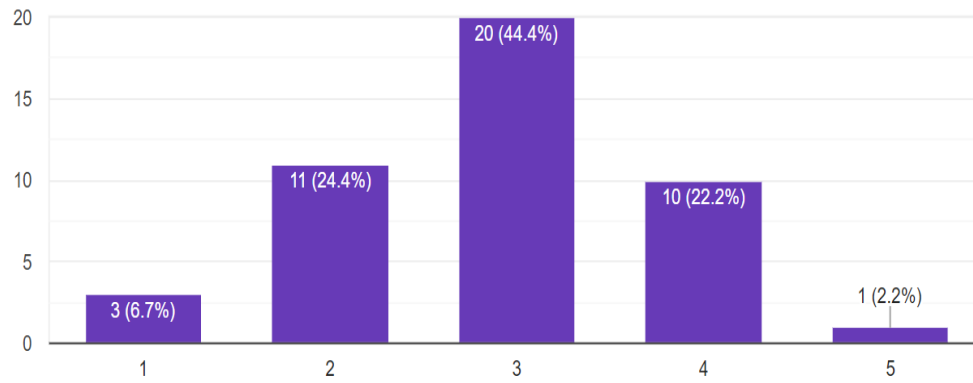
ההבדלים בין "לפני" ל"אחרי" היו מודגשים או יותר שלוש שנים לאחר ריקוד ביודנסה של שלוש שנים ויותר.

הויונסיות בביודנסה מדגישות את החיבור לכאן ולעכשיו. כאשר בדקתי את חווית החיבור לכאן ולעכשיו אצל המשיבים בין ה"לפני הביודנסה" ל"אחרי" ניכר גם כאן שינוי מהותי לכיוון חיבור גדול יותר בעקבות הביודנסה והעדר ניתוק או סיפורי אשמה, חרטה וכו- כמובן עבור המשיבים בסקר זה.

באיזו מידה היית מצליח/ה להיות בחיים כאן ועכשיו מבלי להיכנס לסיפורי עבר, אשמה, חרטה וכעס לפני

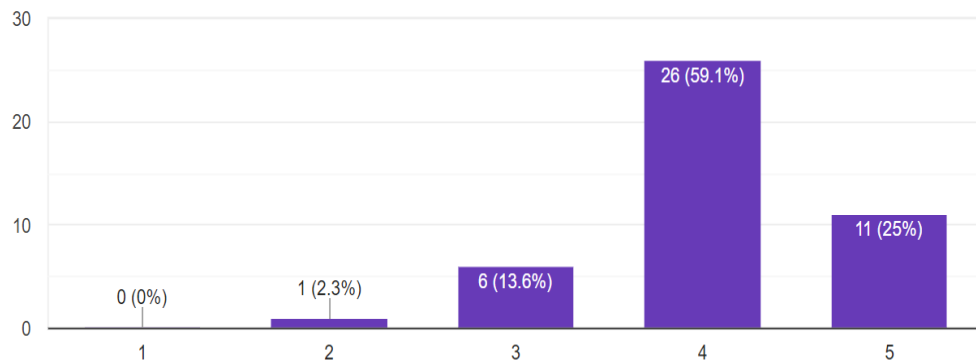
הבידונה

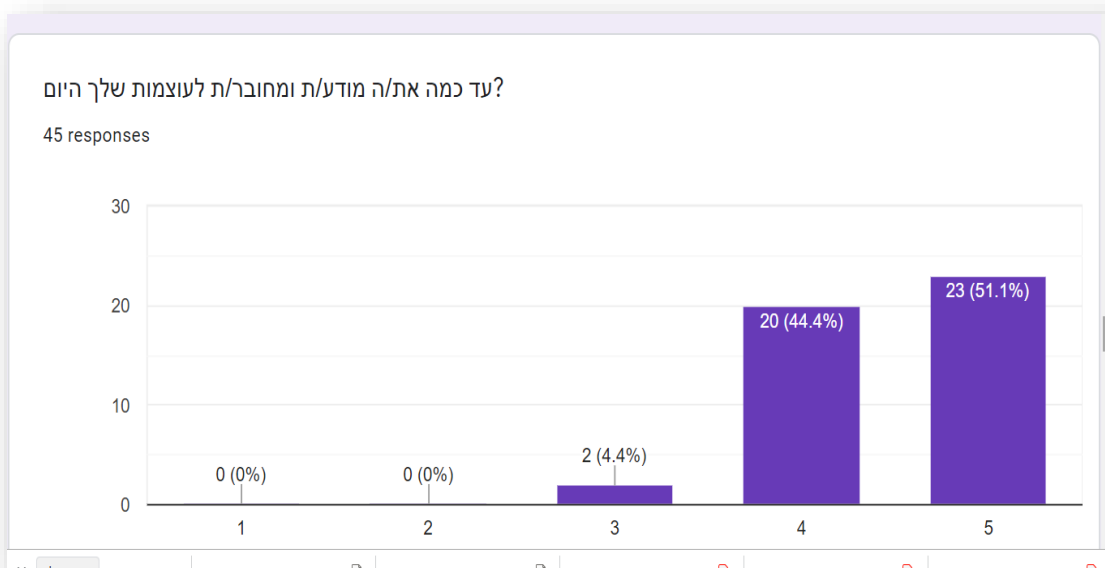
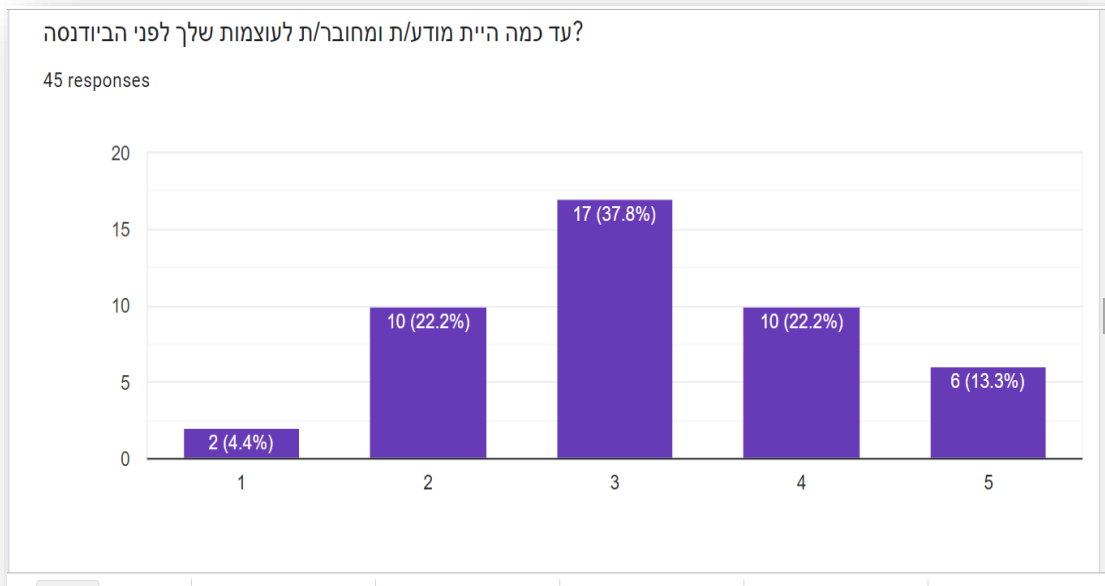
45 responses



באיזו מידה את/ה מצליח/ה להיות בחיים כאן ועכשיו מבלי להיכנס לסיפורי עבר, אשמה, חרטה וכעס היום

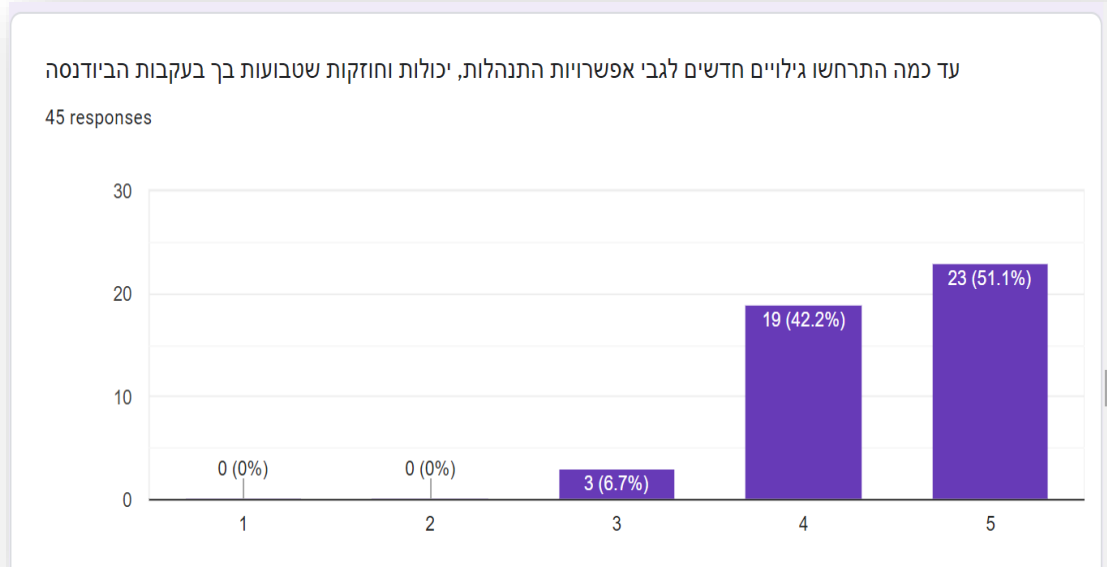
44 responses

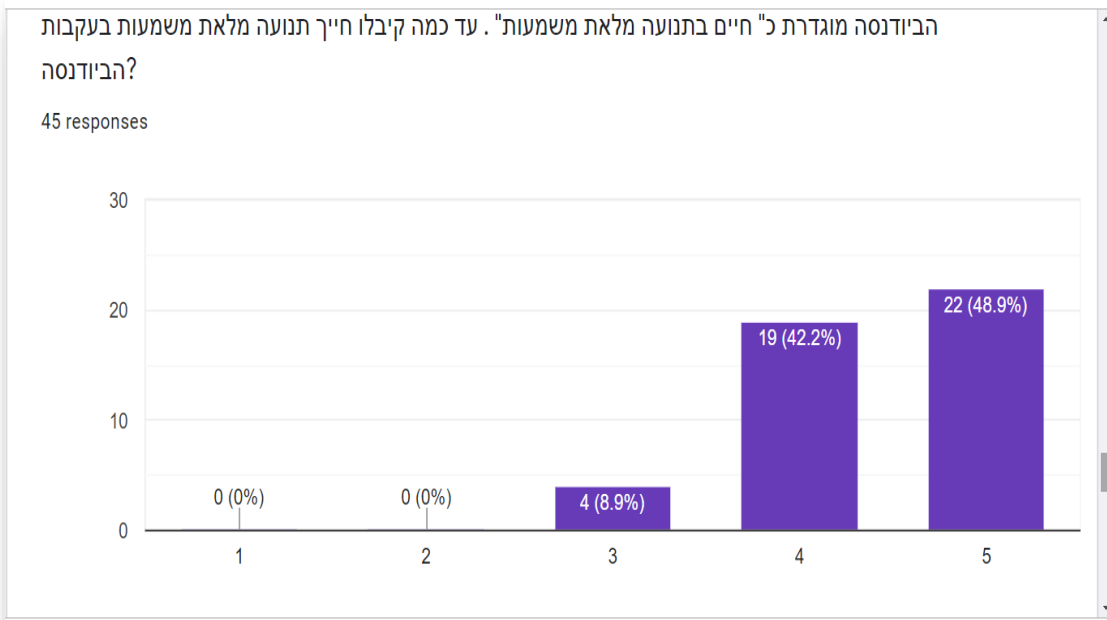




2 התרשימים אחרונים אלה מציינים את העלייה במודעות לעוצמות בעקבות הביודנסה, עלייה המהווה חיבור עמוק עוד יותר לא רק לסיפורים האישיים ולעבר

אלא גם יכולת להתבוננות פנימית ויצירת אופטימיות המבוססת על הכרה בעוצמות האישיות.



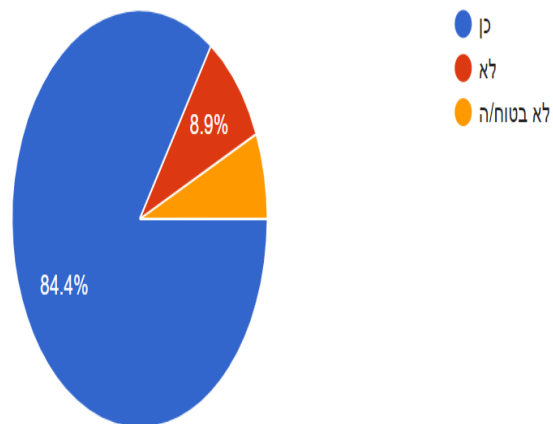


לשאלה הנוגעת לשינוי אמונות תשובות הנשאלים ריתקו אותי והתאימו בדיוק לחוויה

האישית שלי-

האם יש אמונה על עצמך שהשתנתה בעקבות הבידודנסה

45 responses



הנה כמה אמונות שהמשיבים על הסקר ציינו שהשתנו

אם ענית-כן על השאלה הקודמת, מה היתה אותה אמונה על עצמך שהשתנתה

41 responses

חייבת להיות בשליטה. על הכל

הערך העצמי

שחשבו איך רואים אותי מבחוץ, שלעשות וי על כמה השיגים משמעותיים יגרום לי להיות מאושרת, שרוב חיינו תלויים בסופו של...
דבר בעניין כימיה ופיזיולוגיה

אמונה שאני לא הכל יכולה

אני רואיה, אני טובה, אני מחוברת לגוף שלי

מהמנעות ופחד ממגע המגע הפך לצורך קיומי ומחבר אותי עם אנשים

מרגישה היום שאני עוצמתית יותר מרשה לעצמי להביא את עצמי באוטנטיות גדולה יותר. מרשה לעצמי שיראו אותי מאמינה
בעצמי וביופי החיצוני והפנימי שלי יותר. מביאה את עצמי בכל מקום בפשטות ובקלילות

שאני ממש בסדר כמו שאני (הכל נעשה מתון יותר, פחות דרמה יותר משמעות)

שאני ממש בסדר כמו שאני (הכל נעשה מתוך יותר, פחות דרמה יותר משמעות)

היכולת לפתוח את הלב לעוד אנשים, להיות בנוכחות איתם בלי שיפריעו לי הריח, הזיעה או הגיל.

בתפקיד משימה שליחות משמעותית בחי". מסע שינוי

שהכל אפשרי

הכרת תודה על המיניות שלי בעבר-התב"שתי בה

האמונה החדשה היא שאני יכולה להיות בן אדם שמח לא תלוי דבר או תלוי בן אדם

מאמונות מבקרות לאמונה שאני טובה וראויה כמו שאני

שקשה לי להרגיש חיבתי ולהראות חיבה

שאני לא מספיק

הלב ניפתח פנימה והחוצה

קבלה ואהבה עצמית

..לא שווה לא רואים אותי אחרים יותר טובים ממני..מבטאים עצמם יותר טוב

הביודנסה מאוד עזרה לי כשהנחיתי דדנה קצרה לראשונה בחיי. מאוד מלווה אותי התרגיל כשמוחאים לי כפיים בזמן שאני הולכת ומראה את עצמי הוא לא בא לי בקלות, אך כל פעם מחדש נותן לי כוח ומחזק את האהבה כלפי עצמי

שאני ראויה לאהבה

האפשרות לחשיפה עצמית ללא חשש בקורת

קבלה של האחר ללא תנאי

חשבתי שאני חלש. עכשיו אני יודע שאני חזק רגשית נפשית וגופנית

שאני לא אמצא משהו שאני אוהבת לעשות. מצאתי. שאני לא יכולה להיות בשקט שלי, הצלחתי

הקשבה לגופי שעושה לי בגוף ניצוץ של אור ותקווה. דבר נוסף, הביקורת על עצמי כמעט ונעלמה. לא לפחד לנסות

האמונה שהיתה, שלא יכולה או לא יודעת לבטא את עצמי ובעקבות הביודנסה אני מבטאת את עצמי דרך התנועה, השייתופים, ביטוי של רגשות תחושות יודעת שיש עוד דרך, אבל, אני בדרך ועל כך מוקירה תודה מכל ליבי

אני חזקה ובטוחה בעצמי יותר. אני מבטאה את עצמי ללא חשש. אני סבלנית יותר

לפני שהתחלתי בביודנסה לא ידעתי כמה אהבה אני יכולה לתת ולקבל. וכמה משוחררת אני יכולה להיות בזכות הביודנסה הרגשית איך להיות כאן ועכשיו. בזכות הביודנסה העליתי את התדר

...היכולת לגעת ולקבל מגע עם אדם זר

בושה

אין ספק כי הביודנסה אשר מוגדרת כ" שיטה להתפתחות אישית ואנושית" אכן עובדת. ההתפתחות האישית הופכת לדרך חיים בעזרת הביודנסה והתקרבות האנושית ממשיכה להתרחש גם כשאי אפשר להיפגש פיזית ונותר רק לרקוד דרך מסכים. בפני הרצון לחיבור, הלב הפתוח והכוונות הטובות באמת חומות קורונה, מסכות וכפפות הם רק אתגר זמני.



מתוך כבוד עמוק ואמונה בשיטת הביודנסה הנשענת על מחקריו של רולנדו טורו, על
הוגי הדעות והחוקרים שנילוו אליו ובעיקר על ממשיכי דרכו שמשמרים ומעשירים את
השיטה, אני חיה בהודיה והוקרה. בוחרת להמשיך לנוע " בתנועה מלאת משמעות" כפי
שחזרת ואומרת רחלי טורן, מנהלת בית הספר לביודנסה בצפון, המנטורית ומודל
החיקוי שלי. מאושרת להימנות בקרוב אחת ממשיכי הדרך של רולנדו טורו. ביודנסרית.
מאפשרת!

תודות

לרחלי טורץ על ההשראה, האהבה, הקבלה, הרגישות והמקצועיות
לאפי, בעלי אהובי שחוה את הביודנסה דרכי, שמלווה, תומך, מקבל ומעצים אותי בכל
רגע נתון
לדון, בני הבכור שמשקף לי כי תקשורת יכולה להשתנות וכי חיבתיות מרחיבה את הלב
ומבריאה
לשלי, בתי הדומה לי כל כך, שמשקפת לי את הדרך שעשיתי, שמפרגנת וגם מיישרת
כשצריך.

לאורנית, כלתי שנמצאת שם איתי בחיבוק ורכות
לאפרת ארגמן שמלווה אותי בחוכמת לב עד אין קץ
לאחיות ואחי השבט הביודנסה שמחבקים ומחזקים
לקבוצה השבועית שלי בה אני רוקדת ביער המאכל בבית לחם הגלילית
לקבוצת הרוקדות השבועית שלי בחיפה
ולבית הספר לביודנסה בצפון בהנהלת רחלי טורץ



ביבליוגרפיה

- הכוח הטמון במוח/ ריצ'רד בנדלר
- המוח הגמיש/ נורמן דוידג'
- להבין את המוח/ א.ט בארד ודר' מ.ג'. בארד
- למוח יש ראש משלו/ קורדליה פיין
- ספר החיים והמתים הטיבטי/ סוגאל רינפוצ'ה
- יחידת הויונסיה של בית הספר לביודנסה
- יחידת טראנס ורגרסייה של בית הספר לביודנסה
- יחידת מגע וליטוף של בית הספר לביודנסה
- יחידת אספקטים פסיכולוגיים של בית הספר לביודנסה
- יחידת המודל התיאורטי של בית הספר לביודנסה
- להפוך לאומן החיים הטובים עם אן אך פי/ דר' יוסי קדמי

מתוך האינטרנט-

- אריק אריקסון

https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A8%D7%99%D7%99%D7%AA_%D7%94%D7%A9%D7%9C%D7%91%D7%99%D7%9D_%D7%A9%D7%95%D7%9F_C_%D7%A8%D7%99%D7%A7%D7%A1%D7

- הנחות היסוד של האן אל פי

<https://www.nlpplus.co.il/>

-סוגאל רינפוצ'ה

https://www.brignyoga.co.il/onearticle.asp?catalogid=393&no_redirect=true

Sogyal Rinpoche, The Tibetan Book of Living and Dying, ISBN 0-06-250834-2

Using Movement to Regulate Emotion: Neurophysiological Findings and Their Application in Psychotherapy/Tal Shafir

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.01451/full>