



עבודת גמר - מונוגרפיה ביודנסה בימי קונספירציה



Más allá de ser buenos
facilitadores, no se olviden
nunca de que están en
una Misión de cambio del
mundo.
Rolando Toro

"מעבר לזה שתהיו מאפשרים טובים, לעולם אל
תשכחו שאתם פועלים למימוש חזון של שינוי בעולם"

רולנדו טורו

מגישה: כנרת גולן הז סופרויז'ן: ג'ייד ו'פנר

ביה"ס לביודנסה בצפון - מחזור 1

ינואר 2022

תוכן העניינים**עמודים**

3-4הקדמה אישית ותודות.....
5פרק א: בחירת נושא המחקר.....
פרק ב: שלב א'- מרץ 2020-סוף 2020
61. רקע על התקופה.....
62. בעולם הבידנסה.....
6-73. בעולם שלי.....
8פרק ג: 1. שאלות המחקר.....
82. השערות ומטרות המחקר.....
9פרק ד: תיאור המחקר.....
פרק ה: תוצאות המחקר שלב א'
101. הבידנסה רקע כללי.....
11-132. מנגנוני הפעולה של הבידנסה בסביבה מקוונת.....
14-163. 7 עוצמות הבידנסה והזום.....
174. זום על הזום.....
18-205. תוצאות שאלונים שלב א.....
פרק ו: שלב ב- 2021
211. רקע על התקופה.....
212. בעולם הבידנסה.....
213. בעולם שלי.....
פרק ז: תוצאות המחקר שלב ב'
22-231. קונספירציה באוויר.....
242. טורו על פוליטיקה גלובאלית ואג'נדת ההפרדה.....
253. הדינמיקה של הטוב והרע.....
264. מקורות מיתיים.....
275. תוצאות שאלונים שלב ב.....
28-296. ואטסאפ מאפשרים וראיונות אישיים.....
פרק ח: כאן ועכשיו
301. כללי.....
312. מסקנות המחקר.....
323. סיכום.....
33פרק ט: מקורות.....
פרק י: נספחים
34-381.שאלון ראשון ותוצאות מלאות.....
39-472.שאלון שני ותוצאות מלאות.....
48-493.מקבוצת הואטסאפ.....
50-514. מכתב IBF ממרץ 2020.....
525.נאום צ'ילה.....

הקדמה-הביודנסה ואני

כילדה לא מצאתי היגיון רב בהתנהלות סביבי ובעולם בכלל. גדלתי בתחושה שמהו משמעותי נעלם מעיני, נשגב מבינתי. אבל לא ידעתי לשאול, אז לא מצאתי תשובות. הרגשתי לא שייכת. דבר אחד היה לי ברור: חשיבות האיחוד בין מה שאני רוצה לעשות בעולם לאיך שאני מתקיימת בו. כבר הרבה שנים אני במסע מרתק של התנסויות. חלקן צלחו וחלקן לא. שנים רבות היתה אינטגרציה של ראש ועשייה משמעותיים, אבל היתה חוליה חסרה. ברמה של נכות. רגשית. רק בגיל 35 התחלתי ללמוד להרגיש, בדרכים שונות ונפלאות. הביודנסה היתה הדרך הראשונה ממנה נהנתי ובה הצלחתי להתמיד. חוויתי את האפשרות שהמסע הזה שלי הוא המסע שמציעה הביודנסה, רק בלי החלק של הסבל, ההקרבה. המסע בדרך להיות אדם אינטגרטיבי ומתפתח.



נובמבר 2014, סמינר ארצי בניצנה: רגע המפגש עם הביודנסה. ויונסיה 1 עם מיכל צוקרברגר

רגע המפגש שלי עם הביודנסה, בסוף שנת ה 50 לחיי, היה זה רגע מרגש עד דמעות. דמעות של תחושת ה"חזרה הביתה". של ידיעה. תחושה כולית של שקט מלווה בתקווה ואופטימיות, משמעות וכיוון. מצאתי את המטרה שהיא גם הדרך. נשאר ללכת בה, ובמקרה שלנו, לרקוד. חיים בתנועה מלאת משמעות נפתחו לפני, ע"י רחלי טורץ, ומאז אני רוקדת אותם במקום לטפס במאמץ בשבילים או להחליק מטה במדרון. והדרך נעשית יותר ויותר נעימה ומתגמלת ככל שמתקרבים לפסגה, הבלתי מושגת כנראה, של חיים מושלמים.

"אין צריך ואין אסור" זו מנטרה שהולכת איתי הרבה שנים. הכל עומד לבחירה. זה אחד האלמנטים החשובים שחיברו אותי לביודנסה כל כך בקלות. צריך ואסור לא קיימים בביודנסה. יש הזמנה. הצעה. נימוק טוב וחופש בחירה. וכמשתפת, אני לא חייבת הסברים. לא חייבת להבין. בכלל לא חייבת מילים! זו היתה תגלית נהדרת. ואז נפתחתי למוסיקה, שקיבלה יחס כאל "רעש" בבית בו גדלתי, וגיליתי את גדולתה. והתנועה הקשוחה והקשיחה מריקודי העם של פעם החלה לאט לאט להתרכך, להיפתח, להתגמש ולהפוך לשפה של ביטוי מודע.

באותה ויונסיה ראשונה, אי שם בניצנה שבמדבר, ראיתי את עצמי מאפשרת מעגל ענק של רוקדים במעלותרשיחא. הידיעה שיום אחד אהיה מאפשרת לוותה אותי מאז באופן כמעט לא מודע. התמסרתי לתהליך האישי שלי. שנתיים נסעתי כמעט כל שבוע יותר משעה לרקוד בקבוצה השבועית הקרובה ביותר למקום מגורי. שתקתי ורקדתי.

גם בביה"ס לביודנסה בצפון, שמנקודת מבטי נפתח "בשבילי", לא דיברתי הרבה. נתתי לעצמי לספוג כל מה שרק אפשר, דרך הגופנפש. למוח החושב, כך הרגשתי, לא היה הרבה מה לתרום. כאשר הגיע זמני לפתוח קבוצה, גם הקורטקס קיבל מקום. אבל המסלול הרגיל היה הכל חוץ משגרת.

במרץ 2020, כמה חודשים לפני סיום ביה"ס, הגיעה נושאת הכתר, הקורונה, ושיבשה את התכניות.

מיד כשהתחילו ההנחיות של מה "צריך" ומה "אסור" לי כדי לשמור על בריאותי, נדלקו אצלי נורות אדומות.

וכשהביודנסה עצרה, יצאתי למסע מסוג אחר. מסע להרחיב את ההבנה, גם בשכל, על התנהלות העולם הזה. הרגשתי שאני חייבת להגיע לשורש הדברים, עמוק ככל שאוכל, ומשם לבחור איך להתנהל במציאות החדשה. המסע כלל מאות שעות ביער וברשת האינטרנט. לשמחתי, ככל שהעמקתי במחקר גיליתי, שרולנדו טורו היה שם לפני. הוא הבין והסביר את הדברים בהרבה הזדמנויות, וככל שקראתי יותר מדבריו, כך הלכה הערכתתי אליו וגדלה. וכשאפשר היה לחזור אל דרך המלך של הביודנסה, גם הגילויים האלה השתלבו בה.

אני שמחה להציג את עבודת המונוגרפיה, שהיא חיבור בין מה שקרה ב 2020 - לי, לרקדני הביודנסה בקבוצות השונות, ולעולם כולו.

בתודה והערכה עמוקה ל: רולנדו טורו

לפרנסין וסילבי טמפל שהביאו את קסם הביודנסה לישראל,

למיכל צוקרברגר שהגיעה עד ניצנה כדי שלא תהיה לי ברירה אלא להתנסות,

לרחלי טורץ שמובילה אותי במסע המרתק והמרגש הזה כבר 7 שנים,

לגייד ו'פנר על ספרויוז'ן משמעותי כל-כך וחברות לדרך,



לקבוצת האם בבית לחם הגלילית ולחברי למחזור 1 של ביה"ס לביודנסה בצפון, ביה"ס לאהבה באהבה



ואחרונים וגם ראשונים: קבוצת בידנסה גליל מערבי!



פרק א. בחירת נושא המחקר

מבוא

המחקר שלי התחיל בנושא מסויים במרץ 2020, והתרחב ככל שחלף הזמן, עד נובמבר 2021, זמן כתיבת העבודה.

החלק הראשון מתייחס לתקופה שבין מרץ 2020 לסוף 2020, שנת הקורונה הראשונה. סגרים בכל העולם, איסורים ומגבלות על מפגשים מכל סוג כמעט, מהם נולד כוכב חדש בשמי כולנו: הזום! לקח זמן עד שגם אני מצאתי עצמי משתמשת בזום, אבל בהקשר של הבידנסה עלתה בי תחושה מאוד לא נוחה, אותה רציתי לבדוק לעומק. האמנם ניתן לאפשר/להשתתף במפגש בידנסה מרחוק? היה לי חשוב לברר אם זו רק תחושת החמצה של המפגש האנושי בו הורגלנו, או שאפשר לקבוע באופן אובייקטיבי יותר האם הזום היא פלטפורמה שיכולה לשאת את הבידנסה כשיטה.

החלק השני מתייחס לתקופה שבין ינואר 2021 עד סוף 2021, אוקטובר ליתר דיוק. בתקופה זו חזרו רוב הקבוצות לרקוד. לא כל הבידנסרים חזרו, וגם אלה שכן, חוו מצד זה או האחר של המתנס את הקונפליקט החדש שנולד, בגלל הפרדת האוכלוסיה לשתי קבוצות: "מחוסנים" ו"סרבני החיסונים". האם הם יכולים לרקוד יחד את החיים? האם להיבדק לפני מפגש? האם עלינו לציית להנחיות הממסד? האם שאלה זו בכלל לגיטימית? האם יש צורך בהוראות אחדות "מלמעלה", או שכל מאפשר מחליט עצמאית איך להתנהל, על פי תפישותיו, הרגשתו ושיתוף הפעולה מצד חברי קבוצתו? מתחת לכל השאלות האלה נבקע קונפליקט ביוצנטרי, כאשר ערך השמירה על החיים, שהוא ערך מרכזי ומאחד בביונסה, קיבל פתאום פרשנויות הפוכות.

למרות שעדיין אין לנו פרספקטיבה מספיקה של זמן, בעוד הנושא עדיין מתגלגל ומשנה צורה, ואולי במיוחד בגלל זה, בחרתי למצוא בדבריו של רולנדו טורו, תוכן ומסר רלוונטי; כזה שיש לו ערך לכולנו גם בנקודת הזמן הזו, וגם במחשבה לעתיד. מובן שטורו לא ידע על הקורונה, אבל הבין דבר או שניים על האופן בו מתנהל העולם.

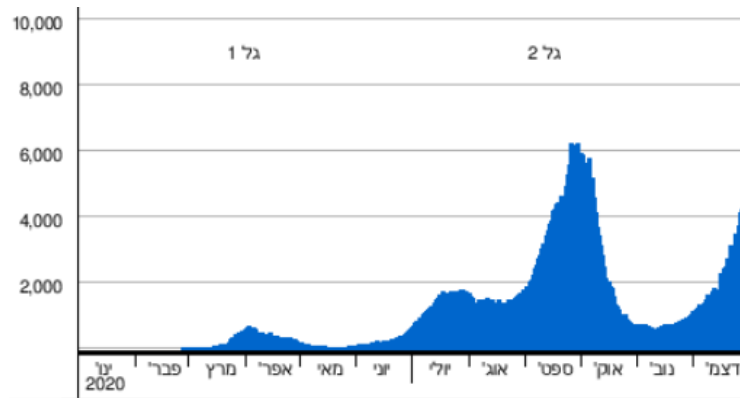


"על פי העיקרון הביוסנטרי אתה לא מכיר בסמכות חיצונית, לא משנה אם אלו ממשלות, אלימות ממוסדת או אידיאולוגיה פוליטית או דתית - שמפלות בין בני אדם. העיקרון הביוסנטרי הוא מורד". רולנדו טורו

פרק ב- מרץ 2020-סוף 2020

1. רקע על התקופה

הסיפור הרשמי, ה"מיינסטרימי" (המועבר להמונים בערוצים המרכזיים - Channeled to the masses via media) על מגיפת הקורונה (COVID-19) התחיל בשלהי 2019 בעיר ווהאן, שבסין, משם התפשטה לרוב מדינות העולם. בסוף פברואר 2020 החלו להתגלות בישראל החולים הראשונים, ותוך פחות מחודש כמעט כל העולם נסגר. ההתמודדות עם המגיפה בישראל כללה הנחיות ותקנות של משרד הבריאות שהלכו ונעשו בהדרגה יותר ויותר מגבילות. ב-9.3.20 נסגר נמל התעופה בן-גוריון לטיסות חוץ. הוחלה חובת הבידוד לכל החוזרים מחו"ל, ושבוע אח"כ בוטלו כל פעילויות תרבות הפנאי והלימודים-מגני הילדים ועד לאוניברסיטאות. באמצע מרץ עבר המשק כולו לעבודה במתכונת חירום והוטל סגר ראשון. באמצע אפריל נכנס לתוקפו צו המחייב עטיית מסכה בכל יציאה ממקום המגורים למרחב הציבורי, ובאמצע ספטמבר עד אמצע אוקטובר 2020 הוחל סגר שני. המסר הגלובלי של ריחוק חברתי (לא פיזי, לא גיאוגרפי- חברתי!) החל להיטמע בחברה האנושית כולה.



2. בעולם הבידנסה

בתקופת הסגרים התוודעו כולם לאפליקציית "זום", המאפשרת מפגש מקוון רב-משתתפים דרך המסכים. גם הואטסאפ עבד שעות נוספות; מפגשים נקבעו, קישורים נשלחו ומהר מאוד הסתדרו רובנו עם מדורת השבט החדשה מול מסך המחשב.

בין הסגרים, חלה הגבלה על פעילות ספורט וחדרי כושר. הפעילויות בחללים סגורים, לרבות מפגשי הבידנסה, הוגבלו לפעילות ללא מגע. מספר המשתתפים הוגבל לפי כלל של 7 מטר רבוע לכל משתתף. אולם של 100 מטר רבוע, למשל, יכול היה להכיל באופן חוקי פעילות של עד 14 אנשים. בהמשך חלה חובת רישום כל המשתתפים, וחובת עטיית מסכה בזמן הפעילות. קנסות הוטלו על מי שהפר את התקנות המשתנות, והחשש מקנס כספי הצטרף לחשש הכללי להיפגש, לתת ידיים במעגל ולרקוד יחד.

"אין בריאות בודדה. גם אין מחלה בודדה, כי בני אדם במהותם לא לבד... זה לא "אתה אתה" ו"אני אני, שמור מרחק". זה "אני אתה". כל מערכת היחסים שלנו עם היקום היא קודם כל מערכת יחסים עם בני אדם". רולנדו טורו.

3. בעולם שלי

הסגר הראשון במרץ 2020 התחבר אצלי לחופשת אבטלה שהתחילה שבועיים קודם. הרגשתי שכל העולם מצטרף אלי לסוג של חופשה לא מתוכננת. כמעט אף אחד לא ערער אז על הצורך בסגר, או על כך שאי-אפשר להיפגש לרקוד יחד בקבוצה השבועית. מהר מאוד התחילו לעלות אצלי סימני שאלה: איך קרה שתוך שבועיים הושגו הסכמות, תיאום ושיתוף פעולה בין כלל מדינות העולם? ולא סתם שיתוף פעולה, אלא כזה שמשותק תנועה בינ"ל של אנשי עסקים וקונצרני ענק, שבדרך"כ לא נפגעים ממגבלות שמושתתות על "פשוטי העם". שיתוף פעולה גלובלי שבא לעצור התפשטות של מחלה, כדי שלא תפגע באוכלוסיית העולם באשר היא; כזה שלוקח בחשבון כל אחד ואחת מאיתנו, ואת טובתנו. האמנם?

האמנם אותן ממשלות שמאשרות לחברות המזון להכניס רעל לאוכל, לחברות התרופות לייצר מחלות כדי לרפא אותן, שמרשות לזהם את האוויר והמים, לשלוט במשאבי העולם ולחלקם באופן לא שוויוני, להשתמש במדיה כדי לטשטש את אורחות החיים הבריאים ע"י יצירת נרטיב אחד שמפלג בין כל מי שאפשר פלגו- האמנם פתאום דואגים לשלומינו עד כדי סגר עולמי? מחר, חשבתי לעצמי. משהו לא רגיל קורה כאן. וצללתי לחקור. היה זמן.

את החיבור שלי לעצמי ולבריאה עשיתי דרך חיבור פיזי לאדמה, ופרצתי שביל ביער שסביבי. הגעתי גם ליער שבתוכי. פעילות זו העניקה לי איזון וכוחות להכיל את מה שגיליתי ברשת. מה שזכה לימים לכינוי תיאוריות ה"קונספירציה". די מהר מצאתי עדויות מהימנות לכך שהוירוס המדובר הינו נשק ביולוגי מהונדס. שכל מופע האימים הגלובלי היה מתוכנן שנים רבות מראש מטעם אותה אג'נדה שמובילים מי שזכו לכינויים שונים כמו העלית, משרתי השטן, ממשלות צללים, הקבאל, אילומינטי, כוחות האופל, טנאטוס ועוד.

זו לא היתה הפעם הראשונה שנחשפתי לאג'נדות חשוכות. ה NOW-New World Order נחרט על סמלה של ארה"ב כבר ב 1776, ובסיום המלחמה הקרה קיבל הביטוי תוכן עכשווי: תענית להידוק שליטה באוכלוסיית העולם תוך כדי דילולה באמצעים שונים). בסוף שנות ה 80 למדתי לעומק (תואר ראשון בתקשורת המונים, NYIT) על אופן שליטת מיעוט מזערי בעולם כולו, באמצעות המדיה. אני מבינה ומודעת לניצול של המדיה ליצירת מציאות לפי בחירת האג'נדה השלטת. בספרו Manufacturing Consent-The political Economy of the Mass Media, מציג נועם חומסקי את מודל הפרופוגנדה. חומסקי מסביר איך פועלת המדיה על תודעת ההמונים במשטר דמוקרטי, ועל עיצוב דעותיהם הפוליטיות, באופן שמיישר קו עם אינטרסים פוליטיים וכלכליים מובהקים. אינטרסים שמטרתם לשמר את מנגנוני "הפרד ומשול", אלה שהבידנסה באה לפוגג. חיבורים, אינטגרציה ואחריות אישית הם המפתח לחברה מתקנת עפ"י רולנדו טורו. ניתן לומר שנועם חומסקי לא רק שמסכים איתו, אלא עסוק, בדרכו, בלפקוח את עינינו דרך הבנה של מנגנוני הפעולה של המדיה. וגם חומסקי אינו צדיק יחיד בדורו.

למדתי על כך באוניברסיטה, ומאוחר יותר חוויתי איך פועל המנגנון הזה מתוך המערכת - ב 10 שנים של כתיבה ועריכת תוכן, בעיקר לטלוויזיה, בערוצים הממשלתיים והמסחריים. **להבנת, הקונספירציה הגדולה מכולן היא השימוש המתוחכם למדי במדיה המרכזית (mainstream channels), שמתכנתת את התודעה שלנו (programming) מבלי שנהיה מודעים לכך. כללי המשחק נסתרים, והם אלה שיוצרים אשליה של חופש בחירה. בפועל, כללי משחק אלה מייצרים תפיסות ודעות מסויימות, שיוצרות תגובות רגשיות ומלבים פעולה, שהיא בהכרח ביטוי של צד בקונפליקט שנוצר באופן מלאכותי. הציבור הרחב עסוק בקונפליקט, מאבק, מלחמה והישרדות, זה שומר עליו מפוחד ועיוור.**

אפשר לנחש שאני לא צרכנית כ"כ ממושמעת של מסרי המדיה, ומדיניות הטיפול בקורונה הוותה בשבילי קריאה לחזור ולהבין את המשחק המניפולטיבי שנפרס על פני העולם כולו בזמן אמת.

ובחזרה לרולנדו טורו. שפיתח את הבידנסה בימי קואליציית השמאל של סלבדור איינדה בצ'ילה בראשית שנות ה 70. דיקטטורת פינשה הכריחה אותו לעזוב את צ'ילה לשנים רבות. טורו הבין שהאג'נדה השולטת בעולם היא של משטרים אפלים. כדי להקטין את השפעתם הוא יצא לחקור, והתיאוריה הבידנסה כיישום שלה- עומדים בבירור בצידה השני של המפה הפוליטית:

"כאשר אתם מחוברים לחיים אתם מזדהים באופן אוטומטי עם העמדה הפוליטית של אלה המגנים ונלחמים בניצול וחוסר צדק". רולנדו טורו

ובחזרה ל: בידנסה בזום! בידנסה בזום??? במקביל לגילויים שלי על מטרות המגיפה והסגרים, ראיתי איך אנחנו מסתגלים לעיוות, כמו שהסתגלנו למים או לאוויר שמכילים באופן מלאכותי מתכות רעילות. האדם הוא יצור סתגלן. בבידנסה אנחנו מתאמנים על גמישות ויצירתיות, זרימה וחיבתיות- כך שעל פניו, להציע בידנסה בזום, יכולה להיתפס כפעולה חיובית ומעצימה, מחברת וחיבתית. אנחנו לא לבד למרות הכל. הבידנסה לא נעלמה. הכל...סוג של בסדר. נסבל. יותר טוב עם בידנסה בזום מאשר בלי בידנסה בכלל. בלי זום בכלל? נדיר היה למצוא מי שהחיים ללא הזום היו עבורו חיים מספקים בתקופה הזו.

על פניו זה נחמד, אבל...מה אם בוחנים את הנושא לעומק. האם אפשר לעשות בידנסה בזום? האם נכון לקרוא למה שקרה בזום בידנסה?

פרק ג – שאלות המחקר, השערות ומטרות**1. שאלות המחקר**

- א. האם פלטפורמת הזום יכולה לשאת את הבידנסה כשיטה?
- ב. איך השפיעה מדיניות הטיפול במלכה על עולם הבידנסה בישראל?
- ג. מהו מקומה של הבידנסה, אישית וחברתית, בימי מגיפה/משבר/קונספירציה?

2. השערות ומטרות המחקר

- א. הנחת המחקר המרכזית היא שבידנסה בזום אינה בידנסה. מטרת המחקר היא להתריע מפני עיוות הבידנסה כשיטה חילונה, כאשר היא מועברת בטכנולוגיה מקוונת. השערה משלימה היא שלקהילת הבידנסה יש ערך מחבר ומיטיב גם כאשר המפגשים מתאפשרים רק דרך המסכים – אלא שאל לנו להתבלבל ולהסיק מכך שהשיטה עובדת גם מרחוק.
- ב. ההנחה השנייה היא שקהילת הבידנסה בישראל חזקה, האמון בשיטה ובכוחה של הקבוצה להוות בית, גם אם הוא וירטואלי לזמן מה, לא יתערער בגלל כוחות חיצוניים. המשותף עולה על המפריד, ולמפריד משקל פחות מן המאחד. השערה משלימה היא שהיצירתיות תמצא ביטויים חדשים לאגד לחושך המגבלות החיצוניות ויחמות של חיבורים חדשים יצמחו ממנה.
- ג. הנחה שלישית היא שהבידנסה והקשרים שנרקמו בזכותה יהוו עוגן עבור מי שזקוק להם בעיתות משבר משותף, אפילו כאשר מפגשים אנושיים לא מתאפשרים. וכמובן שתרגול בידנסה כשהתאפשר השפיע לטובה על בריאותם, מצב רוחם ותחושת החוסן של הרוקדים. השפעת הבידנסה כשיטה ושל קהילת הבידנסה מעבר לעצמה, עדין לא מצאה ביטוי משמעותי בחברה.

פרק ד' - תיאור המחקר

1. תיאור מחקר שלב א

השלב הראשון של המחקר מתייחס לתקופה בה ויונסיות התקיימו בזום. הוא נשען בעיקר על החומרים התיאורטיים המסבירים את המקורות, אופן פעולתה והשפעתה של השיטה מחד, ועל עדויות אישיות על האופן בו חוו מאפשרים ומשתתפי הקבוצות את היונסיות מרחוק.

- התבוננתי שוב לעומק במנגנוני הפעולה של השיטה וב 7 עוצמות הבידנסה, כדי לנתח באופן אובייקטיבי, איזה חלקים מהשיטה יכולים "לעבור מסך" ואיזה לא. קראתי גם מחקרים חדשים שכבר פורסמו על השפעת הזום על המוח, כדי להשלים את הידע הרלוונטי לנושא.
- על מנת לחוות בעצמי ויונסיה בזום השתתפתי במפגש כזה.
- בחודש מרץ 2021, שנה אחרי הסגר הראשון בישראל, הפצתי שאלון בין הבידנסרים, כדי לקבל תמונה של חוויית המאפשרים והמשתתפים ביונסיות זום. השאלון בדק את יחסם של מי שהשתתפו (75%) בפלטפורמה המקוונת. העונים התבקשו לפרט מה עבד טוב עבורם ומה פחות, וגם לבחור ניסוח איתו הם מזדהים: חוויה מדהימה כשלעצמה/פשרה/אכזבה/זה לא בידנסה כשזה בזום.

תשובות התקבלו מ 100 בידנסרים, רוב רובם מישראל, למרות המאמץ לתרגם ולהפיץ אותו בעולם. הוא מובא במלואו בנספח א'.

השאלון גם בדק את מידת הרלוונטיות של תכנים נוספים מהעולם הביצועי, שיתורגמו ויותאמו לפלטפורמות מדיה שונות. בתחילת הדרך עבדתי עם משה בן יעיש וחשבנו לעשות סרט במקביל לעבודה הכתובה, אך יחד עם הבידנסה בזום...גם הרעיון הזה קצת התפוגג, עם עוד רעיונות שנבטו, אך אולי טרם בשלו התנאים לפריחתם.

2. תיאור מחקר שלב ב

אם עד 2020 היה ברור לכולם שבאמצעות היונסיות בבידנסה אנחנו מעמיקים את ההבנה שלנו על התפיסה והעיקרון הביצועי בכלל ועל ההגנה על החיים בפרט, מתוך היונסיות, ב 2021 נוצר מצב חדש. מהחוויה האישית שלי ומשיחות עם קולגות התברר שחלק מהבידנסרים מאמינים ששמירה על החיים משמעותה ציות למגבלות הרשמיות, שמטרתן להגן על בריאות הציבור; בעוד אחרים מאמינים שהמגבלות באו למטרות הפרדה והפחדה, וביטוי הערך של שמירה על החיים הוא בהמשך תרגול בידנסה כרגיל. בניסיון לגבש עמדה כלפי שאלות אלה, העמקתי בחקר כתביו ואמירותיו של רולנדו טורו: גם במישור הפוליטי וגם במקורות עליהם הסתמך.

בספטמבר 2021, לאחר דעיכת השימוש בזום, הפצתי שאלון נוסף, במטרה לברר מהן עמדות הבידנסרים בשאלות החדשות שעלו בעקבות מדיניות ה"חיסונים". הדיונים בקבוצות הואטסאפ השונות הציפו גם הם את הקונפליקטים החדשים ודרכי התמודדות שונות של מאפשרים ומתרגלי בידנסה. בנוסף, ערכתי מספר ראיונות אישיים. הרשיתי לעצמי להביא גם מקורות ידע איזוטריים.

"הבסיס הרעיוני של הבידנסה מגיע מחשיבה עמוקה על החיים, או אולי מייאוש, מהרצון להיוולד מחדש מהמחוות המרוסקות שלנו, מהמבנה הריק והסטריילי של ההדחקה. נוכל לומר זאת בוודאות: געגועים לאהבה. בידנסה, יותר ממדע, היא פואטיקה של המפגש האנושי, רגישות חדשה מול הקיום. המתודולוגיה מקדמת השתתפות עדינה בתהליך האבולוציוני". רולנדו טורו

פרק ה - תוצאות המחקר שלב א

1. הביודנסה-רקע כללי

ביודנסה היא שיטה פרי יצירתו של פרופ' רולנדו טורו (1924-2010). טורו יליד צ'ילה, למד במסלול הוראה לבתי"ס יסודיים וסיים לימודי פסיכולוגיה באוניברסיטה של צ'ילה. הוא היה אנתרופולוג, משורר וצייר. הוא כתב ספרי שירה ופסיכותרפיה, הציג בתערוכות, ומעבר לכל זאת רולנדו טורו היה מורה בנשמתו. הוא לימד פסיכולוגיה של האומנות וההבעה. כמרצה במרכז ללימודי אנתרופולוגיה רפואית בפקולטה לרפואה באוניברסיטה של צ'ילה, ביצע טורו מחקרים על התרחבות התודעה.

לאחר מלחמת העולם השנייה התאכזב טורו מהתרבות המערבית, וחשש מהכיוונים אליהם פונה המין האנושי. הוא חיפש דרך חדשה ליצור תקשורת חיבתית, אנושית, בין בני האדם. הוא בחר במוסיקה ותנועה, אמצעי תקשורת אוניברסאליים מאז ומעולם, ויצר שיטה של אינטראקציה חברתית המולידה הקשבה, חיבור, הבנה ואהבה בין אנשים: הביודנסה = ריקוד החיים.

"ביודנסה היא שיטה של אינטגרציה רגשית, שיקום אורגני ולימוד מחדש של תפקודי החיים המקוריים, המבוססת על ויוונסיות המושרות באמצעות ריקוד, שירה ומצבי מפגש בקבוצה". מאוחר יותר עדכן טורו את ההגדרה: "ביודנסה היא שיטה של האצת תהליכים אינטגרטיביים ברמה התאית, המטבולית, הניורו-אנדוקרינולוגית, החיסונית והקיומית, באמצעות סביבות מועשרות המביאות לטרנספורמציה של בני האדם בכל הרמות".

בפשטות ניתן לומר שהביודנסה היא שיטה להתפתחות בקבוצה המושתתת על מוסיקה, תנועה ומפגשים אנושיים. היוונסיות מונחות ע"י מאפשרים (Facilitators) בוגרי בתי"ס לביודנסה, המוכרים ע"י המכון הביודנטי International Biocentric Foundation-IBF.

הביודנסה נוצרה במטרה לעודד התפתחות באמצעות איחוד בין הרגש, המחשבה והפעולה, תוך פיתוח פוטנציאלים מולדים. תרגול ביודנסה נעשה בסדנאות ובמפגשי ויונסיה שבועיים באורך של כשעתיים. מקורה של המילה "ויונסיה" הוא מספרדית ומשמעותה: חווית חיים חד פעמית של כאן ועכשיו. (חוויה=vivir=חיים). החוויה היא לא-מילולית בעיקרה, מה שמאפשר תקשורת ישירה ללא קשר לרקע האישי - מקצועי - תרבותי של המשתתפים. המוסיקה מורכבת משירים וקטעים אינסטרומנטליים מתרבויות שונות בעולם שנחקרו, נבדקו ונבחרו כדי ליצור מרחב מתאים לכל ויונסיה. אמנם קיימות הזמנות והנחיות הניתנות ע"י המאפשר, אך התנועה הינה ביטוי אישי (לא לומדים צעדים ולכן גם אין צורך בניסיון או כישרון בריקוד). כל ויונסיה מתוכננת מראש ע"י המאפשר, בהתאם לנושא המפגש ולאופיה והתפתחותה של הקבוצה.

הביודנסה מלמדת אותנו להקשיב ולחיות מחדש את הטבע האנושי הראשוני שלנו, שביטוי נשחקו במרוצת השנים. ביודנסה היא הזמנה לחקור את החיים בפשטות ובאותנטיות, כדי לעורר ולחבר בסניגריה הרמונית את הפוטנציאלים הטבעיים שלנו: חיוניות, מיניות, יצירתיות, חיבתיות והתעלות. מתרגלי השיטה חווים התעוררות והתרחבות של פוטנציאלים אלה. הביודנסה מחזקת במשתתפים את הצדדים הבריאים של הווייתם; מה שמעורר את שמחת החיים ואת תחושת הערך העצמי, ומגדיל את האפשרויות לבטא את עצמיותנו, ולחוות הרמוניה, כל אחד עם עצמו, עם סביבתו האנושית והפיזית - הרמוניה עם החיים בכליותם.

שיטת הביודנסה מיישמת תפישה רחבה, התפישה הביודנטרית, שבאה לאפשר, לתרגל ולקדם את קדושת החיים באשר הם. החיים של כולם - חיי אדם, חיי האדמה וכל אשר עליה עשויים מאותם חומרים של טבע הבריאה, המבקשת להיות בריאה.

מטרות הביודנסה:

- להציל את האינסטינקטים, שתפקודם הוא שימור החיים.
- להעניק לאנשים את ההזדמנות לחוות שיתופיות ואמפתיה.
- להילחם באידיאולוגיות ובדעות קדומות.
- לחזק ולבטא זהות וביטחון עצמי, לבטל פרנויה.
- להחזיר את תחושת קדושת החיים לתודעה האנושית.
- להגביר את התודעה האתית, שהמקורה הוא האינטליגנציה של הלב.

"עבור אנשים רבים האפקטים המטיבים של הביודנסה אינם ניתנים להסבר. כיצד זה אפשרי לרפא חוליים פסיכוסומאטיים ולשפר את איכות החיים דרך ריקוד ותרגילים? קשה אף יותר לשער כי הביודנסה משפיעה על התפתחות התהליך הסוציו-תרבותי. ניתן לענות לשאלות אלו אם נבין מהו הבסיס התיאורטי של שיטת הביודנסה. הריקודים והטקסים בביודנסה נהגו בכוונה להשרות צורות תקשורת חדשות, לעורר את ביטוי הזהות, לחנך אותנו מחדש בקו הרגשיות, לגרום לאינטגרציה של האחדות האורגנית ולהשרות תהליכים של תפיסה מוגברת ומודעות אתית.

2. מנגנוני פעולה בסביבה מקוונת

איך זה עובד?

המנגנון העיקרי של הפעולה בביודנסה הוא לעורר ולגרות חיים, על ידי יצירת סביבה אורגנית מועשרת, אשר מזינה רגשית, וע"י כך להשיג את ההתפתחות של זהותנו. מנגנוני הפעולה של ביודנסה מפעילים את תפקודי החיים עצמם, על ידי גירוי הפוטנציאלים הגנטיים, וע"י כך מייצרים המתרגלים מחדש, מתוך עצמם, את תפקודי החיים הרצויים להם. סביבה מועשרת זו היא סביבה שיש בה אקופקטורים (=גורמים סביבתיים) חיוביים, תוך נטרול השפעות שליליות עד כמה שניתן. סביבה בה אפשר לחוש מקובלים, בטוחים, אהובים. סביבה שמעודדת ביטוי עצמי. בחקר המוח מדובר היום על נירופלסטיסיטי= גמישות עצבית, המאפשרת למוח להתפתח וליצור חיוטים חדשים בסביבה מועשרת. יצירת סביבה כזו לקבוצה של מתרגלים היא אחריותו של המאפשר.

כאשר המתרגלים נמצאים בסביבות שונות מזו של המאפשר, אין למאפשרים שליטה על העושר שסביבה זו מייצרת.

הכלים החיוניים לשיטת הביודנסה הם כלים מהחיים עצמם:

- א. מוסיקה
- ב. ריקוד/תנועה
- ג. קבוצה
- ד. מגע ומפגש אנושי

כמו כל שיטה, גם הביודנסה פועלת באופן אפקטיבי כאשר כל חלקיה עובדים יחד בשילוב נכון. כפי שאמר טורו:

"למחקר נפרד של משתנים נבדלים יש רק ערך דידקטי-הוראתי. הביודנסה היא שיטה החובקת את כלל החיים האנושיים, עם מודל תיאורטי עקבי ביותר; מסיבה זו בחרתי את הדינאמיקות הרלוונטיות ביותר, תמיד תוך שיקול כיצד אחת משנה את רעותה."

טורו הבהיר שכל ויונסיה וכל תרגילי הביודנסה מתוכננים בסדר הדרגתי, כך שנוכל להגיע עם הזמן לרמות התפתחות גבוהות יותר ויותר. הכוח והייחוד של הביודנסה הוא לא במרכיב זה או אחר, אלא בשילוב שלהם יחד כדי לחולל תהליך של שינוי. שינוי המאפשר התפתחות אישית וקבוצתית.

אם נפרק מכוונה לחלקיה, אולי נבין איך היא פועלת, אך בלי חלקים/משמעותיים שלה לא נוכל להשתמש בה למטרה לה יועדה. בני אדם מורכבים יותר מכל מכוונה. יש להם חלקים נסתרים מן העין, ומן ההבנה המדעית של תפקודם. הביודנסה מכלילה את החלקים הנראים והבלתי נראים של האדם, כדי שיוכל להשתמש בשיטה לשיפור חייו. בסביבה מועשרת, ושימוש נכון ב 4 הכלים המרכזיים יוצרים המאפשרים ויונסיות אינטגרטיביות מיטיבות.

אם נוציא ממנגנון הפעולה של הביודנסה חלקים משמעותיים, כמו מגע או מפגש אנושי, ניתן להסיק מכך שהשיטה לא תעבוד כפי שיועדה.

א. המוסיקה- בצליל מקוון

מחיקה מעוררת תנועה ותגובות רגשיות. רולנדו טורו אמר שהקוסמוס עצמו הוא הטבע המחיקלי והמחיקה החשובה ביותר היא המחיקה המגיבה לשלושה קריטריונים:

- צלילי הטבע כמו הגשם, הציפורים, הים וכד'.
- הצלילים הפנימיים כמו הקול, הנשימה, העיכול וכד'.
- צלילי המוסיקה

המוסיקה הנבחרת לשימוש ביונסיות היא מוסיקה שמכבדת את תבניות ביטויי המחיקה ביקום. יצירות מלודיות שיש בהן קצב והרמוניה, אותם יכולים המתרגלים להדהד מתוך תבניות החיים המקוריות המוטבעות בהם. אחריות המאפשר היא, בין היתר, להשמיע את המוסיקה באיכות טובה.

ימי הפטיפון והתקליטים חלפו, וגם טורו הספיק להשמיע מוסיקה ממחשב במפגשי בידנסה. עדין, למאפשר השפעה ושליטה מסויימות על איכות הסאונד וההגברה. מניעת קולות ורעשים שאינם חלק מהויונסיה, כמו צלצול טלפונים ניידים ורעשי רקע אשר עלולים להפריע ואף למנוע מהמשתתפים לחוות ויונסיה, גם היא באחריות משותפת של המאפשר והקבוצה. הזום מאפשר לצור שקט באופן טכני. המאפשר יכול לסגור מיקרופונים כך שהמשתתפים שומעים רק אותו ואת המוסיקה. זה אינו מצב טבעי. מצב מלאכותי זה מוסיף לתחושת ההפרדה הקיימת מעצם זה שכל אחד מהמשתתפים נמצא במרחב אחר, מול מסך. במקרים רבים, כאשר המאפשר לא נקט בגישה שתלטנית וסגר את כל המיקרופונים, ניתן היה לשמוע את התרחשויות שונות בבתים, דיבורים, ואפילו מוסיקות אחרות נשמעו ברקע.

כאשר ביונסיה מועברת בזום אין למאפשר שליטה על איכות הסאונד ורעשי רקע שעלולים לפגום בחוויה. השקט הינו מלאכותי ועלול ליצור תחושת ניכור.

טכנולוגיית הזום הינה מתקדמת ואף משתפרת, ועדיין אין סנכרון מושלם בין המוסיקה כפי שהיא נשמעת על-ידי המאפשר לבין המוסיקה הנשמעת במחשבים של המשתתפים.

חוסר סנכרון במוסיקה, בין מה שמושמע על ידי המאפשר לבין מה ששומעים המשתתפים במפגש מקוון, יוצר שיבוש בתקשורת ומחבל באיכות היוונונסיה.

ב. הריקוד, או התנועה מול המסך הביתי

תנועת הגוף מושפעת מהמחיקה, שמעוררת ועמרת לחשוף תנועות ותנוחות טבעיות. הריקוד הוא ביצוע תנועת הגוף בהתאם למחיקה. הריקוד בביונסיה הוא צורה של הבעה תחושתית ורגשית וחשוב מכל: הריקוד הוא צורה של תקשורת מהותית ולא מילולית.

רולנדו טורו אמר "ההזמנה שלי היא לא רק לרקוד. ביונסיה מורכבת מביצוע תרגילים מאוד ספציפיים המקבלים השראתם מהמשמעות הקדמונית, הראשונית, של התנועה. כל התרגילים נעים סביב המחוות הראשוניות של האדם, ומטרתם להפעיל את הפוטנציאלים הרגשיים שמחברים אותנו מחדש לעצמנו, לאחרים ולחיים. כך שזה לא רק ריקוד, אלא זה להביא את האנשים להרגיש שוב מהי התנועה הטבעית ממקור החיים, ללמוד מחדש את המחוות הטבעיות של המין שלנו, כך שנוכל להרגיש שוב את הרגש המלא של היותנו בחיים. לכן זה הרבה יותר מלבוא ולעשות כפי."

לפי טורו המחוות הטבעיות של האדם הן:

(1) תנועות מוטוריות כמו הליכה, דילוג, מתיחה.

בבואנו לבחון מקום המתאים עבור פעילות ביונסיה, מקובל היחס של 2.5-3 מ"ר למשתתף. האם לכל מי שרוקד בביתו, ביונסיה שמועברת מרחוק, יש מרחב תנועה כזה? פתוח, גבוה, נקי מחפצים מיותרים-

לא בהכרח.

(2) טקסים המקדמים חיבתיות ואחדות כמו המעגל, מבט עיניים, מגע.

יונסיה בזום, כאשר כל משתתף מבודד במרחב שלו, לא מאפשרת תנועות טקסיות כמו המעגל, המגע,

וגם למבט בעיניים איכות שונה.

(3) מחוות ארכיטיפיות, הן הן התנוחות המחוללות כמו תנוחת הערך, השמירה על החיים, החיבור לאינסוף.

במפגשי ביונסיה מדגים המאפשר את אופן הביצוע של התנוחות המחוללות. וכמובן שלא רק אותן. ההימצאות באותו חלל והיכולת של המשתתפים במפגש לנוע במרחב, לשנות זווית התבוננות על המאפשר, ולראות אותו בשלמותו - חיונית להבנת המחוות.

גם במפגש מקוון המאפשר מבצע הדגמות. המאפשר צריך לכוון את מצלמת המחשב כך שיראו את כל חלקי גופו, וגם אז היכולת של המשתתפים לראות על המסך הדו-ממדי את ההדגמה מוגבלת, ומכך נפגמת יכולתם לבצע תנוחות אלה, כמו גם תרגילים/ריקודים אחרים.

ג. הקבוצה הוירטואלית

הגדרה מקובלת לקבוצה היא אינדיבידואלים המצויים יחד באינטראקציה למטרה משותפת, אשר תענה על הצרכים של כל חברי הקבוצה. תפקוד הקבוצה מווסת ע"י הסכם שחבריה יוצרים יחד. כשרולנדו טורו הגדיר קבוצה הוא התייחס אליה כאל "מחולל ביולוגי", המחוללת את אנרגיית ההתחדשות, קבלת השונות, יצירת התאמה בין אינדיבידואלים וקידום אבולוציית חיים. הקבוצה בביודנסה היא מטריצה של מערכות היחסים, והיא אחד מהאלמנטים החשובים ביותר של סביבה מועשרת אותה אנחנו מבקשים ליצור. לדברי טורו, האבולוציה לא יכולה לקרות ללא הקבוצה.

האם ניתן לומר שקבוצה היא קבוצה גם אם היא מתקיימת ע"י אמצעים טכנולוגיים כמו אפליקציה ממוחשבת? בהגדרה הבסיסית נאמר שחברי הקבוצה "מצויים יחד באינטראקציה". האם "מצויים יחד" זה גם מרחוק? כניראה שכן, אך **ניתן להניח שלא לכך התכוון המשורר.**

גם אם בכל הקבוצות ש"נפגשו" בזום הקדישו זמן לברר איזה התאמות והסכמים יש לעשות במפגש בפלטפורמה דיגיטלית, עדיין נשאלת השאלה האם הזום הוא פלטפורמה מתאימה לקבוצת ביודנסה. האם המפגש בזום מאתגר אותנו בקבלת השונה? יצירת התאמה בין אינדיבידואלים? אולי, באופן מוגבל.

כאשר מפגש ביודנסה מתרחש בזום, יכול כל משתתף להחליט אם הוא רואה את האחרים או מאפשר לאחרים לראות אותו. כאשר משתתפים בוחרים לכבות מצלמה ולראות רק את המאפשר- ליהנות מהמוסיקה ולשמוע הזמנות זהו ניסיון להפוך את הביודנסה לאישית, וזו, לפי טורו, אינה ביודנסה.

ד. מגע ומפגש אנושי בדו-מימד

מערכות היחסים הבין-אישיות במפגש ביודנסה מתרחשת תוך משוב, היזון חזר, מילולי בשיתוף שלפני היונסיה, וללא מילים במהלכה. על כל משתתף חלה האחריות האישית לבטא את רמת הקרבה אותה הוא או היא יכולים לקבל. כל אדם אחראי לגבול המגע שלו. אף אחד אינו מורשה לפלוש למרחב הפרטי של רעהו. המגע האנושי יוצר עקביות מושלמת של אותות המציינים פתיחות או גבול. כאשר רוקדים בקבוצה לצלילי המוזיקה, המשתתפים נפגשים באופנים שונים, מונחים וספונטניים. בהדרגה מתפתח אמון בין חברי הקבוצה, כחלק מהעמקת הקשרים הלא מילוליים. יש בביודנסה ריקודים שמטרתם לעודד חוויה של מצבי חיים ראשוניים מיטיבים של התמסרות והזנה, ביטחון ונעימות, הכלה ואהבה ללא תנאי. אחד התיאורים האהובים של טורו את הביודנסה הוא: "הפואטיקה של המפגש האנושי".

כדי שהמפגש האנושי יהיה פואטי ומשמעותי נוצרו ריקודי תקשורת ומפגש המאפשרים:

- "רה-טרייבלציה" = שחזור השבטיות, חידוש האינטגרציה של הפרט לתוך הקבוצה החברתית.
- הומניזציה = חידוש האינטגרציה עם המין האנושי, ללא הבדל (דת, ג'נדר, גיל וכו') בין המשתתפים.
- אינטגרציה אקולוגית = חידוד הרגשות לסביבה.
- אינטגרציה רגשית = יכולת הזדהות עם עמיתינו בני האדם, פיתוח חמלה וחיבתיות.
- דפוסי פידבק = היזון חזר אותנטי ורלוונטי.

במפגש ביודנסה בזום אין אפשרות לחוות את קשת הריקודים והתקשורת האנושיים המתאפשרים

במפגש אנושי.

המפגש האנושי של אדם עם עצמו, עם האחר, עם העולם – מטבעו כולל מגע. המגע הוא אחד הכלים החשובים בביודנסה כדי לגרות קיום מחודש. במגע עור לעור גבולות מתמוססים, ומערכות העצבים מתפתחות. המגע הוא צורך אנושי, צורך ביולוגי התפתחותי. תינוק שלא חווה מגע מפתח בעיות התפתחותיות רב מערכתיות משמעותיות. פעמים רבות נשמעות הערות שיפוטיות בגין הצורך במגע, אך לפי רולנדו טורו והביודנסה "אין ביטוי גבוה יותר לבריאות מאשר אדם המזהה את הצורך שלו במגע", וכמו שהוא צוטט לא פעם: "אין ביודנסה ללא מגע וליטוף". רולנדו טורו

מוסיקה, תנועה, קבוצה, מפגש אנושי ומגע הם 4 הכלים שחייבים להיכלל במפגש ביודנסה ולא ניתן להחסיר אף אחד מהם, מפני שהם יוצרים את היונסיה. כאשר איכות המוסיקה והחלל אינם במיטבם, הקבוצה לא בהכרח מאפשרת יחסים בין חבריה ואין אפשרות למפגש אנושי ומגע- אין זה מפגש ביודנסה

3. עוצמות הביודנסה והזום

דרך נוספת לנתח ולהעריך את הביודנסה כשיטה היא להתבונן במה שהוגדר כשבע עוצמות הביודנסה.

- א. מחיקה
- ב. תנועה
- ג. חוויה
- ד. ליטוף
- ה. טראנס
- ו. הרחבת התודעה
- ז. הקבוצה

רולנדו טורו ידע והדגיש שכל אחד משבעת האלמנטים האלה משמשים גם בטכניקות ודיסציפלינות אחרות, אבל, שרוב הדיסציפלינות לא משתמשות בכולם. כל האלמנטים הללו יחד, המלווים במתודולוגיה הייחודית של הביודנסה, הינם בעלי הכוח להביא לשינוי הרצוי; שינוי ברובד הפסיולוגי והביולוגי ושינוי במציאות הקיומית של המשתתפים, מבלי שיצטרכו לחשוב על זה כלל.

על המוסיקה, התנועה, המגע והקבוצה, שנחשבים כלים מרכזיים במנגנון הביודנסה כשיטה, כבר נכתב בפרק הקודם. אבקש להוסיף כאן בחינה של הזום כפלטפורמה לחוויה, להיעדר הליטוף, לטראנס, להרחבת התודעה וכן למאפשר שנחשב חלק מן הקבוצה.

- א. החוויה המקוונת
- ב. ליטוף מקוון
- ג. טראנס מול מסך
- ד. הרחבת התודעה בדו-מימד
- ה. הקבוצה עם מאפשר שטוח

א. החוויה המקוונת

ברגעי ויונסיה אנו מתאחדים עם כל הקיים. אין שום הבדל בין אדם לאדם, אין גבול מפריד. הכל/כולם אחד. התחושה והרגש קיימים נטו. זוהי חווית אחדות, שיכולה להתרחש רק במקום מסוים אחד בזמן הווה. ויונסיה. אחד מתפקידי הראשיים של המאפשר הוא ליצור סביבה המקלה על המשתתפים לחוות רגעים כאלה, כפי שכבר נאמר בתחילת הפרק.

התקשורת המילולית אינה מקובלת במהלך הויונסיה. המשתתפים מתבקשים לסגור טלפונים, להסיר תכשיטים שעלולים לגרום לרעש חריג ברגע של שקט, לא לכתוב או לעשות פעילות צדדית אחרת, וגם לא לצאת מן האולם תוך כדי המפגש, כי גם התנועה שמחריגה מן הקבוצה מפריעה, לא רק צליל של "רעש". ההנחייה הכללית היא להיפתח ולקבל השראה מההדגמה, להתמסר למוסיקה ולהתפתח מתוך החוויה הסנסו-מוטורית המעוררת רגש. את משמעותה של ההשראה לא ניתן לכמת או למדוד. אפשר להרגיש זה לא בלתי אפשרי בזום. כל עוד החיבור לרשת עובד ללא הפרעה....

ב. ליטוף מקוון

על הצורך האנושי במגע, כבר נכתב בפרק הקודם. ברור שצורך זה אינו מתאפשר באופן מקוון. אני מבקשת להוסיף על צורת המגע החיבתי: הליטוף. על התועלת של הליטוף נכתבו מחקרים מדעיים רבים. חוקרים גילו שליטוף מעניק ערך ומיכל רגשי לאנשים, באופן שמגע ללא רגש לא מאפשר. הליטוף אינו רק מגע, נוסף כאן אלמנט רגש והיקשרות. הוכח כי תראפיות ללא מגע פזי מחובר רגשית, עלולות לייצר דיסוציאציה. דיסציפלינות רבות הציעו ריפוי בעזרת הנחת הידיים על הגוף, והעברה של אנרגיה אוהבת שאנו יכולים לשדר כשאנו מניחים ידינו על האדם האחר. הביודנסה הולכת מעבר לזה, מפני שהליטוף הוא מעבר להנחת הידיים על העור. מגע הוא צורך. מגע אוהב יכול לרפא. כאשר מישהו מלוטף, זה מעורר בגופו הורמוני מין והורמונים כמו אוקסיטוצין שמסייעים לאיחון הגוף והנפש. לליטוף תמיד נלווית כוונה אוהבת.

לליטופים בביודנסה מספר תפקידים, ואלה העיקריים:

- שחזור תפקוד המגע.
- אורגניזציה והפעלת הליבידו.
- הפחתת רמות הדיכוי המיני.
- דפוסים חדשים של ליטוף וכיוונון גופני.

אין אפשרות ללטף ולהרגיש מלוטף באמצעות תווך טכנולוגי

"למצוא את הדרך שבה כל האנשים יזכו לליטופים, מילדות ועד זקנה, זו היא המהפכה ההגיונית היחידה".

רולנדו טורו

ג. טראנס מול מסך

מקורו האטימולוגי של המונח טראנס מקורו מהמונח transir = לנוע, והכוונה היא מעבר של האדם ממצב אחד לאחר. המשמעות הרגילה שלו היא שינוי במצב התודעה. יש דרכים רבות להגיע למצב של טראנס. הבידנסה מזמינה אותנו לטראנס אינטגרטיבי, כזה שיש לו איכות משקמת ומרפאה. ליכולת להתמסר ולגלוש עטופים בחיבתיות למצבים שיצרו בעבר ניתוק, יש פוטנציאל להביא את המשתתף לחוויה של הורות מחדשת והפחתת השפעתן של פרוטו-ויונסיות מגבילות. (פרוטו ויונסיות הן חסכים בחצי שנה הראשונה לחייו, המדכאים את הפוטנציאלים הגנטיים של האדם: הגבלת תנועה ספונטנית מדכאת חיוניות, חסך במגע וליטוף מדכא מיניות, דחייה אמהית/הדחיקת חקרנות מדכאת יצירתיות, חסר באהבה/נטישה/אדישות/חסר בחברים מדכאת את החיבתיות, חוסר בגבולות/פחד מהלא נודע מדכא התעלות).

האיכות של קהילה, שיקום השבטיות ומיגור התחושות של בדידות וניכור שנוצרו עקב האינדיבידואליות המאפיינת את העולם היום, גם היא באה לידי ביטוי במצבי רגרסיה קבוצתיים. בנוסף, הטראנס בבידנסה מאפשר לנו לחוש חלק ממשוה גדול מאתנו, להתחבר לחוויה השמימית, להיכנס למקום חסר זמן ולמצוא את האינסוף ברגע, היכן שאנו חשים חסרי גבולות וחלק מהכוליות השלמה.

מובן שתנאי בסיס למצב טראנס הוא ויונסיה, ועל האתגר של קיום ויונסיה מקוונת כבר נכתב. מהתבוננות ברשימת התרגילים של טראנס בבידנסה, אפשר להבחין שנמנע ממשתתף בזום לחוות רבים מהם, כמו: מעגל מתנווד, זרימה בזוג, קבוצה קומפקטית, כל תרגילי המקהלה, הטבלת אור, ליטוף, רחם קבוצתי ועוד.

טראנס אינטגרטיבי, בו הקהילה=הקבוצה היא חלק מהריפוי האישי, לא יכול להתאפשר בזום.ד. הרחבת התודעה בדו מימד

לתודעה יש היבטים רוחניים, אך גם מדענים מנהלים שיח על תודעה. הגדרת המדע לתודעה היא הפעילות של המוח בהקשר של הסביבה. זהו תפקוד מולד, אינהרנטי באופן ביולוגי לקיומנו. זהו האופן בו חווה אדם את עצמו ביחס לסביבה בה הוא חי.

ההתפתחות שלנו כאינדיבידואלים וכחברה, קשורה באופן ישיר להרחבת התודעה שלנו. היכולת לחוות מצב של תודעה מורחבת, בה כולם והכל מחוברים למציאות אחת בלתי נפרדת, היכולת להרגיש אחדות, מאפשרת את הריפוי ברובד החברתי, כאשר הפעולות של האדם הופכות ביוצנטריות.

בחלקו הראשון של מפגש בידנסה, בקוטב של הזהות, אדם חווה את עצמו במודעות גבוהה ורואה באופן מוגדר וברור מה אינו הוא. הוא מבחין בשוני בינו לסובב אותו, כמו גם את הגבולות הפיזיים. בהמשך היווונסיה, הטראנס מביא את האדם לעשות מסע שמפחית את הדריכות ופעילות החושים המופנים החוצה, לעבר מיזוג והתמוססות אל מקום בו הגבולות מתפוגגים עד כדי חוויית האחדות הראשונית המיטיבה= הרגרסיה. במצב זה האדם העירנות והדריכות של האדם יורדת באופן משמעותי ויכולת ההתמצאות שלו במרחב פחותה.

הרגרסיה בבידנסה מזמינה אותנו לחוות "הורות מחדשת" – "תיקון" של מצבי נטישה ופגיעה בילדות. הטראנס האינטגרטיבי מעורר את הרחבת התודעה, ובכך משפיע על ההתפתחות שלנו ובסופו של דבר על הקולקטיביות כולה. היעדרה של נוכחות המאפשר בזמן חזרה למצב תודעה רגיל עלולה להתפרש כחסרת אחריות.

בתנאים מוגבלים, הרחבת התודעה אינה מובטחת ואף עלולה להיות פחות בטוחה ביווונסיה שמועברת מרחוק.

ה.הקבוצה והמאפשר השטוח

מאפשרי הבידנסה גם הם חלק מהקבוצה. יש להם תפקיד שונה מהאחרים כמובן, ויחד עם זאת הם מעורבים באופן פעיל ואינטימי בהתנהלות הקבוצה, וגם הם עוברים תהליך התפתחות יחד עם הקבוצה שלהם. מעבר לכל מה שנכתב על איכויות המפגש האנושי שנעדרות מן המפגש המקוון; על מנת להעביר מפגש מקוון נדרשת מהמאפשר יכולת התמצאות טכנית, שבמצב רגיל אינה חלק מדרישות התפקיד. גמישות ויצירתיות נדרשים גם כאן. אבל, היכולת להעביר ויונסיה מקוונת אינה תלויה רק בכישורים הטכניים שלהם.

במחקרי מוח מן השנים האחרונות, נמצא כי כאשר תלמידים קשובים למידע שמורה מעביר, הפעילות המוחית שלהם הופכת להיות מסונכרנת עם זו של המורה ועם יתר התלמידים. במצבים כאלו היכולת שלהם לשחזר את המידע שלמדו במבחני זיכרון לאחר השיעור עולה. תהליכי למידה מקוונים זכו לכינוי "למידה א-סינכרונית". יתרה מכך, נירוני המראה במוח מגיבים לפעולה של האחר כשאנו רואים אותו מבצע אותה. הם נקראים כך משום שהם משקפים פעולות של אחרים, כמו מראה. הבנה זו מסבירה את הערך של נוכחות מאפשר הבידנסה מול הקבוצה. בשני המקרים, הסנכרון בין המאפשר למשתתפים נפגם כאשר הם אינם נמצאים באותו מרחב.

במאמר דעה שהתפרסם בנובמבר 2020 שיערו חוקרים מאוניברסיטת סטנפורד כי יש הבדלים בפעילות המוחית באינטראקציה וירטואלית, בהשוואה לאינטראקציה פנים אל פנים. הם עשויים לנבוע משוני התנהגותי כמו קשר עין, ושוני סביבתי כמו תאורה ורקע, וגם כתוצאה ממגבלות טכנולוגיות, כמו קצב רענון המסך.

אחד האלמנטים המשמעותיים אותו אנו מבקשים לתרגל בביודנסה הוא סנכרון. מעבר לעובדה שלא ניתן לתת ידיים דרך המסך, מסתבר שגם יכולת ההבנה של המשתתפים את המאפשר נפגמת כתוצאה מהשימוש בפלטפורמה זו. התופעה זכתה לשם "עייפות זום" – עייפות הנובעת מחוסר הסנכרון הזה, מגבילה את יכולת המשתתפים להישאר בקשב עם המאפשר.

הרצף של המפגש נפגם שוב ושוב בגלל הקושי להסנכרן עם המאפשר. חוסר סנכרון, הקיים גם בין תנועת המאפשר הנצפית על המסך למוסיקה הנשמעת מהמחשב הפרטי, פוגמת באמינות ההדגמה ומהיכולת של המאפשר להוות דוגמה והשראה לקבוצה.

מגבלות המסך הדו מימדי הקטן ביחס למציאות, והצורך של המאפשר ו/או המשתתפים לשנות את מיקום המצלמה חווית הצילום כדי לצפות בהדגמות באופן מלא, הן עוד הסבר לחוסר ההתאמה בין חוויית הביודנסה כמו שאנו מכירים אותה, לניסיון לתרגם אותה לפלטפורמה ממחושבת.

היה כבר מי שכינה את הניסיון להעביר ביודנסה בזום - "מוטציה". (קרדיט למשה בן יעיש ותודה על השותפות בתחילת הדרך למונוגרפיה)

"הייעוד שלנו הוא להקרין אור על אחרים הנמצאים בחושך. כך הם יוכלו לראות את האור שלהם, ולהעביר זאת הלאה. לחיות זה דבר מאוד מיוחד. זו האפשרות לתפוס את האנושיות הנצחית האין סופית." רולנדו טורו

4. זום על הזום

עד כה תיארתי את המגבלות של השימוש באפליקציית זום כפלטפורמה לקיום מפגשי בידנסה, מנקודת המבט של צרכי השיטה. כאשר חיפשתי חומר על השפעת השימוש בזום באופן כללי, מצאתי שאחת הבעיות בפלטפורמה זו היא פגיעה בסנכרוניות המוחית בין המשתמשים בה. עניין זה רלוונטי לנושא השיתוף בבידנסה, שבחלק מן הקבוצות היה משמעותי ביותר בזמן מפגשי הזום. הבעיה השנייה היא חוסר סנכרוניות בין המאפשר למשתתפים ובינם לבין עצמם.

כאשר אנשים מאזינים לאדם מסוים, חל סינכרון בין הפעילות המוחית שלהם לזו של המדבר (פרופ' אורי חסון, אוניברסיטת פרינסטון, חוקר את הסינכרוניות המוחית בין אנשים). נמצא גם שאיכות הסינכרון בין המוחות, כלומר עד כמה הפעילות המוחית של המאזין הופכת להיות דומה לפעילות המוחית של המספר, משפיעה על ההבנה - ככל שהסינכרון טוב יותר, ההבנה טובה יותר.

מאז תחילת המגיפה אנשים רבים החלו לדווח על תופעה בה לאחר פגישה בפלטפורמות של שיחות ועידה בידאו (דוגמת זום) הם חווים עייפות גבוהה מזו שהם היו רגילים אליה לאחר פגישה פנים-מול-פנים. חוקרים אף נתנו כינוי לתופעה: Zoom fatigue=עייפות זום. ישנן השערות שונות לגבי מה גורם לתופעה זו - אחת מהן היא הזמן החולף בין הרגע בו אדם מבצע פעולה, דוגמת דיבור או תנועה, לרגע בו המשתתפים האחרים בפגישה רואים אותה. העיכוב הזה גורם ליציאה מהסנכרון אליו אנחנו רגילים בתקשורת פנים-אל-פנים. כתוצאה מכך המוח שלנו, באופן לא מודע, עובד קשה יותר כדי לפצות על העיכוב. גורם אפשרי נוסף הוא העובדה שבתקשורת פנים-אל-פנים אנשים חשופים גם לתקשורת בלתי-מילולית, למשל דרך מחוות גוף, שלרוב אינה זמינה לנו במלואה בתקשורת אונליין. המוח שלנו עלול לפרש את הפנים הגדולות יותר מהרגיל, המתבוננות בנו מן המסך הקרוב אלינו, כמאיימות, ולהגיב בתגובת פחד ולחץ באופן לא מודע.

נכון להיום אין מחקרים שמשווים בין סינכרוניות מוחית בעת אינטראקציה פנים אל פנים, לבין סינכרוניות מוחית בעת אינטראקציה וירטואלית. עם זאת, כבר ב-2012 פורסם מחקר שהשווה בין פעילות מוחית בזמן אינטראקציה שכוללת תקשורת מילולית ובלתי-מילולית, כמו שיחה פנים אל פנים, ובזמן אינטראקציה שכוללת תקשורת מילולית בלבד. החוקרים מצאו כי מידת הסינכרוניות המוחית היתה גבוהה יותר בעת אינטראקציה שכללה את שתי צורות התקשורת, מילולית וגם בלתי-מילולית. אמנם בשיחות זום קיימת תקשורת בלתי-מילולית חלקית, כמו שימוש בהבעות פנים, אך ייתכן שהיעדר חלק מהתקשורת הבלתי-מילולית, והקושי לשמור על קשב לאורך זמן, משפיעים על הפעילות המוחית בזמן שיחות ועידה בידאו, ומקשים על יצירת סינכרוניות מוחית בין המשתתפים.

כותבת ד"ר כרמל וייסמן, החוקרת את התרבות הדיגיטלית ואת נושא "פוסט אנושיות": "המגיפה מאירה על היהירות, או הנאיביות, שלנו במחשבה שאנחנו יכולים להתנתק מהביולוגיה שלנו. אנחנו אנושיים. הגוף שלנו צריך כל מיני דברים ויש בתוכנו מאבק בין מחשבה מהירה לבין גוף שצריך תהליך." היא מסבירה שככל שאנחנו מנסים להכריח את הגוף לחיות בקצב המחשבה, אנחנו יותר פוסט-אנושיים. הפלטפורמות המקוונות עלולות לקצר באופן מלאכותי תהליכים שהגוף האנושי זקוק לו. גם היא מתריעה על הסכנה באיבוד היכולת לחוות את המציאות כפי שהיא, כתוצאה משימוש גדל והולך במדיות מקוונות: "ברמת המחשבה, הכל זה מידע, מילים. תן לי מידע שונה, מילים שונות, ואני אסדר אותו בראש. אבל כבני אדם יש לנו עוד חושים. אנחנו צריכים להגיב לעוד דברים בכל החושים. אם נשארנו רק עם המידע, עם המילים, בלי חום הגוף, גדל החלל, המוסיקה, התאורה, הריחות וכו', נשארנו עם חוויה וירטואלית ולא חושית. הגוף לא מגיב אליה. החוויה האנושית שלנו היא רב-מימדית, היא לא רק מידע מתומצת למילים."

מפגש שבועי מקוון של בידנסה אולי לא יגרום לחוויה מנתקת אצל המשתתפים, אפילו להיפך, אבל אין ספק שהבידנסה לא נועדה לתמוך במגמה של פוסט אנושיות, והפלטפורמה המקוונת לא מחמיאה לה בשום דרך.

5. תוצאות השאלונים על בידנסה בזום

בחדש מרץ 2021, שנה אחרי פרוץ הקורונה לחיינו, הפצתי שאלון בין מאפשרי הבידנסה והמתרגלים, במטרה ללמוד איך חוו את הבידנסה במפגשים המקוונים. בזמן הזה עוד לא היה ברור אם בידנסה בזום זו התפתחות המאפשרת המשך קיום השיטה, או שזוהי פלטפורמה שעלולה לדרדר ולשטח את הבידנסה הרחק מהמטרה אליה היא מכוונת.

בהקדמה לשאלון כתבתי כך: "בשנת 2020, "שנת הקורונה" חוו כמעט כל קבוצות הבידנסה בעולם טלטלה. כולנו בעולם בכלל וגם בתוך עולם הבידנסה חוינו שינויים, שאולי עדיין אין לנו הפרספקטיבה להבין אותם לעמקם. בכל זאת בחרתי לעצור בנקודת זמן זו כדי לבחון את איכות היחסים בין הבידנסה כשיטה לפלטפורמות הדיגיטליות, שנוצרו במהלך שנה זו. בעזרתכם נוכל ללמוד על מגבלותיה ויתרונותיה של המדיה בתרגול ולימוד הבידנסה, ובהמשך הפצתה בעולם לכל עיר, רחוב ושכונה".

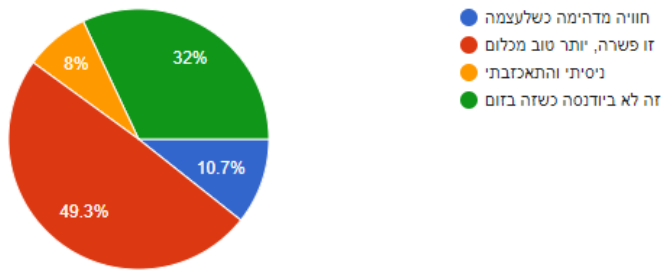
בתחילת השאלון התבקשו העונים לציין כמה שנים הם מתרגלים בידנסה, והמאפשרים התבקשו לציין אם הם עונים על השאלון מנקודת מבט של מאפשר, או מאפשר דידקטי, או כמשתתפים. שאלה נוספת התייחסה ללימוד בבי"ס לבידנסה באמצעות פלטפורמת הזום. השאלון אפשר לעונים להישאר אנונימיים או לציין את שמם.

סיכום התשובות מובא כאן, השאלון המלא וכל התשובות מצורפים בנספח א'.

- 100 בידנסרים בגילאים שבין 38 ל 75 ענו על השאלון, 50% מהם בגילאים שבין 54 ל 64. רובם המוחלט (80%) העידו שהם רוקדים בידנסה מעל 3 שנים, כלומר הבסיס להשוואה רלוונטי, כי הכירו טוב את השיטה כפי שנועדה להיות מועברת.
- 60% מהמשתתפים המשיכו לרקוד בשנה זו בין הסגרים, או כשהתאפשר. 40% ויתרו על המפגש האנושי בשנה הזו.
- למרות ש 40% ויתרו על המפגש האנושי גם כשהתאפשר, 80% מעידים שקשר משמעותי בין חברי הקבוצה נשמר.
- 30% מהעונים לשאלון המשיכו להיפגש כרגיל ב 2020- במספר קבוצות שפעלו "במחתרתיות" גם במהלך הסגרים.
- למרות שב 70% מהקבוצות היו שיבושים בשנה זו, מספר המצטרפים לקהילת הבידנסה בישראל היה זהה לאלה שהתרחקו ממנה: 12% מהותיקים עזבו, 12% חדשים הצטרפו.
- 7% העידו במרץ 2021 שהם התנתקו מהבידנסה בשנה הזו. 5% מתוך מי שהמשיכו להשתתף במפגשים המקוונים, לא חזרו לקבוצה השבועית גם כשזה התאפשר.
- 12% מהעונים הצטרפו לקבוצות במהלך 2020 והתוודעו לשיטה דרך המסך.
- 75% מהעונים לשאלון התנסו במפגשי בידנסה בזום. עבור 50% מהם היתה זו פשרה. 40% בחרו באופציית תשובה של "זה לא בידנסה כשזה מקוון", ועבור 10% היתה זו חוויה מדהימה כשלעצמה:

עם איזה משפט אתם הכי מזדהים, לגבי בידודנסה בזום?

75 תגובות



רוב העונים לשאלון שיתפו באופן מילולי את החוויה של בידודנסה בזום. השאלה שנשאלה היא: "בקבוצה שבועית או בבי"ס לבידודנסה: **מה נשאר מחווית הבידודנסה המקורית שלך ומה הלך לאיבוד בלי המפגש האנושי?** נודה לך אם תחלוקי עימנו את התובנות שלך".

התשובות המלאות מופיעות בנספח א. להלן תקציר:

• מה הצליח הזום לשמר מחווית הבידודנסה המקורית, מנקודת מבטם של מתרגלי הבידודנסה?

רוב המשתתפים התייחסו לפלטפורמת הזום בהודייה על שאפשרה לשמור על קשר עם השותפים לקבוצה ולדרך. רבים התייחסו לשיתוף המילולי שהפך משמעוטי יותר בעת הזו/בפלטפורמה הזו.

"מה שנשאר זו ההרגשה הטובה להיות בקבוצה עם אנשים טובים ומוכרים, היה טוב לשמוע ולהתעודד מהשיתופים שברובם דיברו על ההתמודדות עם האתגרים המורכבים של התקופה הזו. היה טוב לשתף את החוויות הטובות והפחות טובות".

• עבור חלק קטן יותר מהמשתתפים גם החוויה של הריקוד היתה משמעותית, והאפשרות לבטא את עצמם דרך התנועה גם בלי המפגש האנושי:

"היה טוב להתחבר שוב למוסיקה ולתנועה. היה טוב לראות, גם דרך הזום, את מבטי העיניים של החברים בקבוצה, ודרכם להרגיש אותם"

• רבים שיתפו שמה שנשאר הוא הגעגוע למה שהיה, והודייה על כך שמשהו מזה ניתן היה לשמר ולחוות גם דרך המסך:

"מה שנשאר זה היכולת לשחזר רגעים מכוניים, חוויתי את הזיכרון התאי, הרגשתי את הבידודנסה, את השמחה".

"מה שנשאר זו חוויית החיים והעוצמה שאנחנו מהווים אחד עבור השני בנוכחות ערה ובלב חפץ לתת".

"נשארה החדווה האנושית, הקשרים, האהבה שחוצה גבולות ועוברת מסך".

"נשאר הרצון לקשר חיבתי, למגע, לתקשורת, לאהבה, להיות חלק משהו, לקבל ולהעניק מגע וחיבה, תקשורת לא מילולית דרך העיניים, מבט, הבעה".

"נשאר הגעגוע, והאהבה העזה לחברים הקדושים ולמאפשרת המבורכת. נשארה השתוקקות, שמחה והוקרת תודה עמוקה על הבידודנסה בחיי. נשארה והתחזקה הבנה והרגשה עמוקה שהבידודנסה היא נס גלוי, מתנה לאנושות, ומאפשרת ריפוי תהליכי עמוק ומופלא, חוויה הוליסטית מן המתוקות שישנן לריפוי האדם והעולם. המתאימה לכל אדם באשר הוא. כל השאר הלך לאיבוד".

לסיכום:

אהבה וקשר חיבתי משמעותי יכולים לבוא לידי ביטוי גם במפגש מקוון. הזום סיפק מענה לצורך הזה בשיתוף ובתחושת השייכות. הפלטפורמה הזו החזירה תחושה של משמעות וערך לאנשים, שהצליחו להתעודד בעצמם ולעודד אחרים. גם למוסיקה המוכרת ולתנועה עצמה היה ערך עבור חלק מן המשתתפים. נראה שתקופה זו על מגבלותיה גרמה להרבה אנשים להעריך את תרומתה של הבידודנסה לחייהם.

• החלק השני של השאלה היה: **מה הלך לאיבוד במעבר לפלטפורמה מקוונת?**

כל העונים התייחסו לחוסר במגע ובליטוף, למבט מקרוב, לחיבוקים ולחיבור לאחר תוך כדי הריקוד המשותף. חלק דיברו גם על האינטימיות שהתפוגגה ותחושת השייכות שהיתה חסרה במפגש בזום.

"ללא המפגש האנושי חסרו לי המעגלים עם החזקת הידיים, שיוצרים מיידית את תחושת השבט והשייכות. חסרו לי התרגילים בשניים ויותר. ראיתי שבלי התרגילים עם עוד מישהו, לא ממש הייתי במודעות לסביבה ולעצמי, כאילו אין מימד של עומק לויזנסיה. משהו שאולי דומה להבדל שבין תמונה בשחור-לבן לתמונה צבעונית. חסר לי המגע, הליטוף. בכלל, הייתה חסרה האנרגיה של קבוצה חיה ונושמת".

"ללא המפגש האנושי אין את ההתרגשות, ההתפעלות והעומק שיש ממפגש אנושי".

"חסר המגע, הקרבה האנושית, המבט הקרוב בעיניים. ראיית כל הקבוצה ביחד ולא חלקי גוף במסגרות. הריח, חדות היחד, התרוממות הנפש, ואותו דבר שחשים ולא ניתן להביעו במילים. בתרגילים בזום לא צוחקים כמו אחרי התרגיל בקבוצה. חסר מגע או החיבוק שמשקיט את הנפש בסיום תרגיל".

"זכרונות המפגש והאהבה נשארו בתאים. מה שהלך לאיבוד זו התחושה הקינסטטית של האהבה. מבטי העיניים שריפאו, החיבוק החם. אפשר להגיד שזה היה כמו נחמה, כמו ליטוף לעומת אורגזמה"

• מתשובות בודדות ולא מייצגות עלה עניין נוסף שאני מבקשת לציין. שניים מן העונים על השאלון ציינו שמפגשי הזום היו נוחים כי הצליחו להשתחרר בהם מהתחושה שמסתכלים עליהם, מה שהגביל אותם בעבר וגרם להם חוסר נוחות במפגשים האנושיים. "נוכחת נעדרת" הגדיר את זה רולנדו טורו. המקום של ריצוי ועמידה בציפיות מדומיינות שמושלכות מהפנימיות של האדם על אדם אחר, הוא אחד מהמגבלות שאנחנו מבקשים להסיר מעצמנו תוך כדי התרגול. דוגמא זו, שהובאה כיתרון לבידנסה בזום על מפגש אנושי, ממחישה בעיני יותר מכל את העיוות המהותי שעלול להיגרם לשיטה, בניסיון לתרגל אותה מרחוק.

לסיכום:

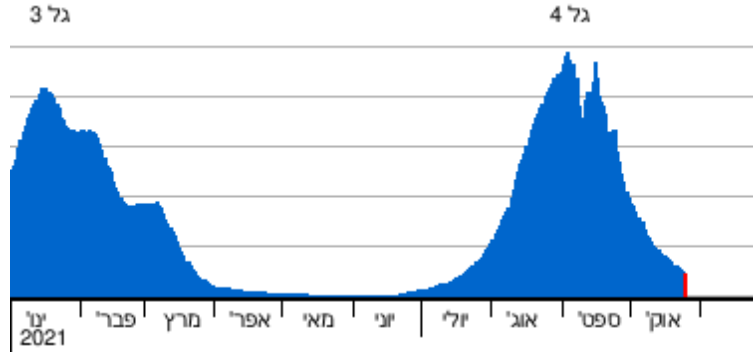
היעדר חוויה סנסו-מוטורית שלמה במפגשי הבידנסה המקוונים השפיע לרעה עד כדי תחושת החמצה של העיקר. המדיום הדו מימדי גרם להשטחה של החוויה.

"יש לנו דרך להיות נעדרים עם נוכחותנו השלמה. על ידי הימנעות מהסתכלות אל, מהקשבה אל, מנגיעה באדם אחר, או בעדינות, בתחכום, מפשיטים אותם מזהותם. או איננו מכירים באדם שבהם; או נמצאים איתם אך או מתעלמים מהם. לפסילה זו, במודע או שלא במודע, יש משמעות איומה הכרוכה בכל הפתולוגיות של האגו. לחגוג את נוכחותו של אחר, לרומם אותה בקסמו המהותי של המפגש, זו כנראה האפשרות הבריאה היחידה." רולנדו טורו

פרק ו' שלב ב' ינואר 2021-סוף 2021

1. רקע על התקופה

שנת 2021 נפתחה, כאמור, בסגר של חודש וחצי ועם בשורת החיסונים. מאמצע פברואר עד אמצע יוני 2021 הוסרו רוב המגבלות בעקבות ירידה דרסטית במספר הנדבקים והחולים המדווחים. באמצע יוני 2021 התבשרנו על הגעת זן דלתא לישראל, מה שסימן את תחילתו של הגל הרביעי. באוגוסט 2021 התבשרנו על ההגבלות על פעילות במקומות סגורים, במקביל למתן חיסוני הדחף. מאוחר יותר נוספה התקנה שרק אנשים שהתחסנו יכלו להשתתף בפעילות באולם סגור. גם פעילות בשטח פתוח הוגבלה ל מרחק מינימלי של 2 מטר בין כל משתתף ומשתתף.



2. בעולם הבידנסה

הלחץ להתחסן וההקלות שאפשרו למי שבחר להתחסן לחזור לשגרה חדשה, הפכה את השימוש בזום לצרכי מפגשי בידנסה לפחות ופחות פופולריים. שאלת הזום התחלפה בשאלות של מוסר מול אתיקה, ושאלות על חופש בחירה ואחריות אישית, ואפילו על תפקידו של ה IBF, הממסד הביוצנטרי. **ההבנה שאין פרשנות אחת לביטוי של ערך השמירה על החיים, חייבה כל אחד מהמאפשרים לתת תשובות לעצמם ולמשתתפים לגבי התנאים בהם יתקיימו המפגשים.** עם הגבלה של מספר המשתתפים או בלי? באולם סגור או במרחב פתוח? עם מסכות או בלי? עם מגע או בלי? עם דרישה לחיסון או בדיקה לפני מפגש? ואיך להתייחס להפרדה שנוצרה בין המשתתפים, ובין הקולגות, על רקע שאלות אלה.

קבוצות הואטסאפ חזרו לרשות. מאפשרים התלבטו בשאלות אלה בינם לבין עצמם ועם משתתפי הקבוצות שלהם (ראו נספח 3). כפי שנראה בהמשך, כל הפרשנויות למצב מצאו ביטוי בערוצי התקשורת הביוצנטריים, כמו גם הגישה המעודדת אחריות וחופש בחירה, שאפשרו לכל מנהל ב"ס או מאפשר לשמור בדרכם על החיים.

בהדרגה חזרו כמעט כל הקבוצות להיפגש, מחזור ראשון של ב"ס לבידנסה בצפון הסתיים באיחור של כשנה, ועד סוף 2021 נפתחו כ 20 קבוצות בידנסה חדשות. לא כל המשתתפים חזרו לרקוד ומאידך אנשים חדשים מצאו בקבוצות הבידנסה "אי של שפיות", והצטרפו.

3. בעולם שלי

מבחינתי, החיסונים לא היוו צפירת הרגעה. להיפך. להבנתי, כמו בפעמים אחרות בהיסטוריה האנושית, שום קונפליקט לא נוצר ע"י השליטים, לפני שיש להם עליו מענה: לכל מחלה- תרופה, לכל מלחמה- הסכם שלום במגירה, או נכון יותר – שני צידי הקונפליקט כמו הבעייה עצמה ופתרונה הם פרי יצירתם של מנהיגי העולם, המסונכרנים במערכת משלהם הנסתרת מעינינו. להבנתי צדק טורו בהגדירו אותם "מנהיגי העולם הם לא פחות מאשר אימפריה של פסיכופטים". הכל מתוכנן מראש כדי שהאוכלוסיה תמשיך להטלטל בין יאוש לתקווה, עם הקורבן התורן להאשים אותו. לרשימה של המיעוטים הנרדפים הצטרפה קבוצה חדשה: סרבני החיסונים. וכל זאת, כדי להסית את תשומת הלב מהאופן בו מנוהלים הדברים, בלי להפיק פתרונות אמתיים. ולא שפתרונות אינם קיימים- חלוקה צודקת של משאבים, אנרגיה חופשית ונקייה, טכנולוגיה רפואית מתקדמת ועוד ועוד - מוסתרים, מושתקים, מוגחכים כדי שישארו בשוליים. זה מה שאני מאמינה בו, גם אם אין זו דעה רווחת. ואני לא לבד.

איך יודעים להבדיל בין עובדות לפייק ניח ול"קונספירציה"? תשאלו את רולנדו טורו. האמת היא אישית, יחסית, וניתן להרגיש אותה. בני אדם לא נועדו לחיות בפחד, בבידוד מיקריהם ועם מסיכה על הפרצוף.

פרק 2 תוצאות המחקר - שלב ב

1. קונספירציה באוויר

רולנדו טורו לא הסתיר את עמדותיו, ואת הבנתו העמוקה וראייתו הרחבה לגבי ההתנהלות הגלובלית ומבני השליטה הפוליטיים, שלא השתנו הרבה בעשור האחרון, גם לא במאה האחרונה. מנהיגי העולם הפסיכופטים לא התחלפו, ולא שינו את עורם מאז הלך טורו לעולמו. הטכנולוגיה השתנתה מאוד, השתכללה אולי, אך לא האג'נדה ולא המקור הפתולוגי שלה. אי לכך מצאתי את דבריו רלוונטיים מאוד לתקופה זו. חלק זה של המחקר מביא את התכנים הרלוונטיים, תוצאות השאלון השני, וגם קולות מן "השטח", כפי שבאו לידי ביטוי בקבוצת הוואטסאפ של מנחי הביודנסה, ובשיחות שערכתי עם כמה מהם.

"עד היום האחרון בחיי אני אהיה נגד מלחמה, נגד טמטום אנושי, נגד הפסיכופטים שמנהלים אנשים ללא הפסקה. אני לא יכול לסבול את הפסיכוחה הזו של ראשי עמים שבשביל שאיפות כלכליות או כוח, רוצחים והורגים אנשים. זה חייב להיגמר וצריך להיות בטוח שזה חייב להיגמר. אין הצדקה שילד ימות, אין הצדקה פוליטית... אנחנו יותר ממאה שנות פסיכותרפיה והעולם גרוע מכך, כי העולם נשלט ע"י אימפריה של פסיכופטים. מנהיגי העולם הגדולים חולים קשה!" רולנדו טורו



שמואל רונן: "כל החברות הגדולות בעולם, בתחומי המחשוב, המזון, הרפואה, הבידור, העיתונות, חקלאות, רכב, נשק, מחצבים, בנקים ועוד - כולם נמצאים בבעלות אותן חברות השקעה, שבראשן Blackrock ו-Vanguard - שתי חברות השקעה שבראשן בני אדם שמגדירים עצמם עילית. הם בעלי כל העולם למעשה. אותם ראשי הפירמידה אוחזים בחוטים של העולם. כאשר מתחתם הם מתחילים ליצור הפרדה. תחרות. מאבק. מלחמה. בין נכסים שכולם שלהם. יוצרים תחרות. יוצרים סכסוכים. יוצרים חלוקה שאינה אמיתית, כדי שיוכלו דרכה ליצור הפרד ומשול, לא רק בנכסים שלהם, אלא בעולם כולו. אלו שנמצאים בדרגים נמוכים, אינם מודעים שהחברה היריבה, בה הם מתחרים שייכת למעשה לאותם בעלים. הם מקדישים עצמם לחברה שלהם. שונאים את המתחרים שנוגסים להם בלקוחות. לא מודעים לתרמית. כך זה בכל תחום. בתי השקעה מפלצתיים אלו שולטים במדינות. גם במדינה שלנו. כאשר אתם מפגינים מול ממשלה, או כנסת. אתם פועלים מול אנשי קש שמתחזים למדינאים יריבים. בעלי אג'נדה זו או אחרת. מי ששולט בהם. מתחבא מפניכם."

מדובר בעובדות. לא במידע מתוקשר. פירמידה זו מתארת את מבנה השליטה על האנושות בעולם. מדוע, חקירה, אימות והבנה של מבנה זה מבהירים מדוע אין הרבה טעם למחות, להפגין או להיאבק - כי לא משנה באיזה צד נהיה, עצם תפיסת צד מחזקת את ההפרדה ואת אלה שבראש הפירמידה שיצרו אותה. רולנדו טורו מצטרף לרבים מהוגי הדעות האומרים: עזבו את כל החושך הזה. במקום להילחם בו, בואו נגדיל את האור! רולנדו טורו הזמין אותנו לצאת מהתמימות, ובהזדמנויות רבות ביקש לפתוח את עינינו לאג'דות שמובילים המנהיגים שלנו. למיטב ידיעתי הוא בחר לא להיכנס למבנים מטא-פיזיים של שליטה או השפעה חיצונית/חוצנית על החיים בכדור (?). ארץ.

"אנו חיים בתרבות של מוות, דיכאונית, שבה מדוכאים היצרים, שבה אין אינסטינקטים של שימור עצמי ואין כבוד לחיים. אנו חיים בתרבות מוצלת, עצובה. זו לא תרבות שמקדמת אקסטזה וגן עדן אלא מלחמה, הרס, ניצול ורעב. עלינו להיות מודעים לכך שאנו חיים בציוויליזציה חולה". רולנדו טורו

אך הגיוני הוא שכדי להבין מה קורה במערכת מסויימת, יש התבונן עליה מבחוץ. האם קצה פירמידת השליטה בעולם מנותקת מכוחות חיצוניים לו? האם יש כוחות / חיים / ישויות המתקשרים איתם? תקשורת עם גורמים חוץ ארציים מתרחשים לאורך כל ההיסטוריה האנושית. יש לכך תיעוד והוכחות גם בכתבים ובאמנות העתיקה, וגם במגוון פלטפורמות בימים אלה.

מידעים או תכנים המובאים ע"י סוגים שונים של מתקשרים וישויות, אינם נחשבים בקטגוריה של הידע עליו ניתן להסתמך בבואנו לעשות מחקר או תחזיות. זה חלק מהאג'נדה הקונספירטיבית ותכנות התודעה האנושית. אני מצאתי שלעיתים מידע זה הוא היחיד אשר מספק תמונה רחבה, שמחברת את כל הסוגים וחלקי המידעים והנרטיבים - יותר מכל ספרי ההיסטוריה שנכתבו ע"י המנצחים, ומאמרי האקטואליה שהמדיות המרכזיות מסכימות לפרסם. הרבה מאוד מהמידעים הנחשבים איזוטריים או רוחנים (במילעיל), מבוססים על ידע ותיאוריות מתחומים כמו פיסיקה קוונטיות, אסטרונומיה, ארכיאולוגיה, מגובה בנתונים מדעיים, מסמכים ועובדות. אחד האבסורדים הוא שאותם מנהיגים אשר מובילים כבר מאות בשנים את העולם בהפחדה להפרדה, נסמכים בעצמם על ידע "איזוטרי" זה, תוך כדי הסתרה ודה-לגיטימציה שלו כידע.

סיפור קטן אחד שהייתי עדה לו אביא כאן, והוא סיפור פינוי חבל קטיף בשנת 2005. היכרתי אז את המתקשרת איתה נפגש באופן קבוע אריק שרון, שהיה אז ראש הממשלה וניהל את המהלך. העצה שהיא נתנה לו הוכיחה את עצמה. היא ייעצה לו לעשות את הפינוי בחיבוקים: "שהחיילים יחבקו את המפונים, שיהיה מי שיחבק אותם...." זה קרה. ופינוי עזה היה הרבה פחות טראומטי מפינוי ימית ב 1982 למי שזוכר.

לפי רולנדו טורו - כל האג'נדות האלה, כולל סיפורי התעלות למימד החמישי או ה Q, הפלדיאנים וההמועצה הגלקטית, רשת האור הקריסטלית והרפטיליאנים, האדרנוכרום והנאצים ב FDA ובתנועה הציונית יכולים להיחשב עוד אידיאולוגיה, שאין לתת לה יותר מדי מקום בחיים. יחד עם זאת, גם טורו היה מודע לכך שגן עדן אפשרי כאן ועכשיו אם רק "נסיר את הצעיפים" שמגבילים את התודעה שלנו, זה ניסוח מאוד מקובל בעולם הרוחני שמתייחס לתופעות שמעבר לתפישה החושית שלנו.

"גן עדן הוא זכות שיש לכל אחד מאיתנו, כאן בחיים האלה, כאן על כדור הארץ שלנו. אתה רק צריך להסיר את הצעיפים שמסתירים אותו ולהתחיל ליהנות ממנו." רולנדו טורו

2. טורו על פוליטיקה גלובאלית ואג'נדת הפרדה

כאשר התבונן טורו בחברה האנושית של פוסט מלחמות העולם, הוא חקר והגיע למסקנה שיש שני כיוונים מנוגדים אליהם יכולה האנושות לפנות. האחד, זה שבא לידי ביטוי בהמשך הרס האדם והעולם, והכיוון השני, המהפכני בשעתו: האהבה. גם במיקרו-האהבה לעצמנו, לאחר, לסובב אותנו, וגם במאקרו: רולנדו מדבר גם על פוליטיקה כמעשה אהבה. טורו הבין שהפרדיגמה השלטת נשענת על יצירה מלאכותית של חוסר: המשאבים מוגבלים, אין מספיק כולם, החזק ישרוד והחלש יכחד. פרדיגמה זו הינה היררכית במהותה, וכדי לקיימה יש צורך להשתמש בכוח. הוא האמין שיש ביכולתו של האדם לייצר מבנה חברתי המבוסס על צדק חברתי ואחוה אנושית. לשם כך יש לקדם את קדושת החיים כערך, את חופש הביטוי ואת האינטגרציה של גוף ונפש. הוא ראה שפרדיגמת החוסר מבטלת את אפשרות המימוש של שוויון הערך בין בני האדם.

לפי טורו, ההתפתחות האנושית תוכל לבוא לידי ביטוי רק תוך שינוי כיוון של 180 מעלות: מהיררכיה למעגל, מהפרדה לחיבור, מרע לטוב, מטנאטוס לארוס. הוא סבר שיש ביכולתו של האדם לעשות את המעבר הזה, ולפיכך, גם האנושות כולה יכולה לעשות את השינוי. עצם הויתור על השימוש בהרס ורוע נראה היה לו אפשרי. הוא טען שלאדם יש היכולת לנהל את עצמו ואת העולם, מתוך תפיסה אינטגרטיבית המשווה את האדם לאיבר גדול יותר, שהוא המין האנושי כולו: המין האנושי הוא האורגניזם, הפרט הוא איבר באורגניזם הזה. איבר שיכול לפעול באינטגרציה בתוך האנושות ועם היקום כולו. אפשר לעזור לו להגיע לכך. את הדרך שטורו מצא אנחנו מכירים ומוקירים.

"המטרה שלנו היא להגיע לאותו מצב של שלמות, בו כל פרט מתנהל עם כוח סלקטיבי עצום ומגנטי, עם צורות התנהלות שיחזקו את ההתנהלות שלו, שישלבו אותו עם עצמו, עם המין האנושי ועם הקוסמוס". רולנדו טורו

רולנדו טורו חי עד 2010. הוא כנראה לא ידע שמי שסיפק את גז הציקלון B לאושוויץ מספק היום "חיסון" לקורונה. או שאפשר למדוד את התדר העולה של הפלנטה כולה לפי מדד שומאן (תדר אהבה = 50 הרץ, אהבה בלתי מובחנת = 150 הרץ. כאב או פחד מייצרים תדר של 2.2 הרץ). ואולי הוא כן ידע על האילומינטי והרפטיליאנים, ה GFL- Galactic Federation of Light או ה TLS-The Light System. מה שבטוח הוא שטורו לא פחד לחקור את הרוע כדי לומר שטבע האדם הוא אכן טוב במקורו.

"הפעלתו של הרוע בזמנים שלנו אינה נחוצה כי יש לנו את כל התנאים לשרוד בלעדיו". רולנדו טורו

3. הדינאמיקה של הטוב והרע

הבידנסה באה לחזק את הצד המואר באדם, ולקדם בחברה ערכים של חופש, צדק ואינטגרציה. הבידנסה ממעטת להתייחס לחושך, לפחדים שמולידים רוע, ניצול והרס ע"י שימוש בכוח ואינדוקטרינציות מניפולטיביות. זה לא אומר שטורו לא חקר, או התעלם, גם מהצד האפל.

טורו אומר שבקרב הרוב המכריע של בני אדם קיים זרע של רוע. עם זאת, הוא האמין שהמהות האנושית היא טובת לב, והשימוש בזרע הרוע הוא תוצאה של עיוות אינסטינקט ההישרדות. העיוות הזה קודם ע"י אותה הפרדיגמה של חוסר, והגיע לממדים מפלצתיים של הרס עצמי במיקרו- אצל כל אחד מאיתנו, ובמאקרו- בחברה האנושית ובעולם.

טורו הקפיד לעשות הבחנה בין אגרסיביות לאלימות. הוא טען שאגרסיה=תוקפנות, היא אחד מן האינסטינקטים המולדים שלנו, שמטרתם לעזור לאדם לשרוד. אלימות, לדבריו, היא מחלת נפש. התנהגות אגרסיבית מאפשרת לאדם להתגבר על מכשולים ולבנות עולם תרבותי עם גבולות מיטיבים, בעוד אלימות היא סטייה של אינסטינקטים אגרסיביים וטריטוריאליים. אלימות היא מחלה של זהות, ביטוי של פחד מהגיוון האנושי, שעומד בסיסם של משטרים טוטליטריים, גזענות ומאבקים אתניים ודתיים.

טורו לא קיבל את הטענה שהרע הכרחי, ושהעולם לא יכול להתנהל בלי לשלם את המחיר החברתי של מלחמות למען אלה ששרדו אותן. הוא סבר שיש לאדם ולאנושות יכולת להפעיל אינטליגנציה, מודעות ואתיקה כדי לפתור קונפליקטים בצורה דיפלומטית.

כלומר הרוע הוא מחלה? מחלת נפש?

טורו הסביר זאת כך: התעלות האגו מאפיינת אנשים בעלי זהות פתולוגית. הם נושאים בקרבם פחד קיומי עמוק, ומפצים על התחושה הזו עם התנהגויות יהירות, כוחניות ותוקפניות. כתוצאה מניתוק רגשי עמוק הם אינם מסוגלים לחוש ו/או לתקשר את הצרכים שלהם עצמם, ולכן גם אינם יכולים להזדהות עם האחר. כך הם הופכים חסרי אמפטיה ומצויים בחיפוש מתמיד אחרי כוח. עמדות כוח מאפשרות להם להפעיל אלימות נגד כל הקבוצות בעלות מאפיינים השונים משלהם: שנאת גזעים שונים, אפליה כנגד נשים, ילדים, אנשים עם מוגבלויות או קבוצות שוליים- כל אלה נובעים מפחד מן השונה. פחד לא להיות קיים אם הם קיימים, או אני או הם. אני וגם הם? win-win לא נתפס אצלם כאפשרות. ככאלה הם נושאים מושלמים של פרדיגמת החוסר, שמלבה מחדש את הרעיון של "או אני או הוא". כל מקרה של "צורך", גורר אחריו שרשרת של קונפליקטים בלתי נגמרת. הקטסטרופה התרבותית של האנושות נעוצה בהפרדה בין גוף לנפש. ארוס מייצג את הדחף לחיים, בעוד ההפרדה בין גוף לנשמה מהווה את ערש לידתו של טנאטוס.

פחדים קיומיים הם בסיס הרוע והם ניתנים לריפוי. רולנדו טורו הביא לעולם את הבידנסה כשיטה שעושה זאת ע"י חיזוק המערכות המייצרות חסד, ומאפשרות לחוות ולבטא את הטוב הקיים בכל אחד ואחד מאיתנו.

"אם אי אפשר להילחם בהם, אפשר לנסות ולהזמין אותם לחיבוק..." משפט שנאמר בהשראת דבריו של טורו ע"י מנחים דידקטים שונים. התרגילים בתחום ההתעלות, מטרתם לשחרר את האדם משליטתו של האגו, מבלי לאבד את זהותו. חיזוק הצדדים המוארים בזהות, תרגילי רגישות ופידבק מעוררים את היכולת להזדהות עם האחר. תקשורת חיבתית, חוויית אחדות, רגישות והכלה, חושפים בהדרגה מבנה רגשי בריא של טוב לב ומודעות אתית.

"בעולם מלחמתי שבו נרצחו מיליונים במאה הכי אכזרית בהיסטוריה- אנשים בעולם צריכים להציע ריקוד, חיבוק, זה נדרש בצורה אבסולוטית- על כל טיל על כל פצצה צריך לבצע חיבוק נשיקה ריקוד" רולנדו טורו

4. מקורות מיתיים

התרבות האנושית המודרנית נשענת על המיתולוגיה של הדואליות. אם יש טוב חייב להיות רע. אם יש אינסטינקט חיים חייב להיות אינסטינקט מוות.

במיתולוגיה היוונית, תנאטוס היה התגלמות המוות ודמות מינורית במיתולוגיה. ארוס, במובן המקורי שלו, סימל קשר, איחוד של חיים עם חיים, בעוד תנאטוס הוא הכוח המפריד, אמצעי לדיסוציאציה או ניתוק של כל חיבור.

פרויד טען שלאדם יש אינסטינקט חיים, אותו כינה ארוס, ואינסטינקט מוות, אותו כינה תנאטוס. הוא שיער כי שני הכוחות האלה שייכים לאותו רצף: "קיום של אנרגיה ברת הזזה, שהיא בעצמה ניטראלית, אך מסוגלת לאחד את כוחותיה, לדחף ארוטי או לדחף הרסני." פרויד הזהיר ממצב בו חשיפת הארוס, החופש והתשוקה לחיים, תסכן את המוסדות התומכים בציויליזציה. אין אינסטינקט מוות, אומר טורו, ולא רק הוא. אינסטינקטים מטרם לשמר ולשמור על החיים. המוסדות שהופקדו, או לקחו לעצמם את השליטה בציויליזציה מובלים בעצם ע"י כוחות הרס, כוחות של תנאטוס. הוא מתבונן בחמלה בטנאטוס ומבין שכוחות המביאה להרס היא טרנספורמציה של הליבידו המתוסכל. כשהנטייה לאהוב לא יכולה להתממש, הארוס המעונה בוחר בשבילים פתולוגיים והופך להרסני. "ארוטיות קוסמית" היא המימוש של חיבור חיוני עם היקום, אותו מבקש טורו להביא לקדמת הבמה. למרות הויכוח, טורו בעצם גם מסכים עם פרויד: הוא מבקש לראות את הרס המוסדות השולטים באדם, אבל מתוך הבנה שמוסדות אלה משמרים את הכוח של תנאטוס, שאינו חייב להיות נוכח בעולמנו.

"ההגבלות המתמידות על הארוס מחלישות בסופו של דבר את האינסטינקטים ומחזקות ומשחררות את כוחות ההרס." רולנדו טורו.

ובחזרה ל 2021.

לרסן ולשלוט בכוחות הארוס של אוכלוסיית העולם, זה לא דבר של מה בכך. הדתות השונות הופקדו על זה מימים ימימה, ויצרו גיבורים ששולטים ביצרם עד כדי פתולוגיות, כמו גם מערכות החינוך, הביטחון ועוד. הפעם היה צורך במסר ברור: ריחוק חברתי. הטלטלות שנוצרו עקב מדיניות הסגרים והחיסונים מייצרות גלים של יאוש ותקווה בים של אי-ודאות ששומר על הארוס בבית. אנרגיית הפרדה שנכנסת לתוך הבתים ומפרידה בין בני משפחה, יוצרת כאוס וממוטטת מבנים בסיסיים. התווית של "מפיצי מחלות", החיסיון על אופן קבלת ההחלטות, צנזורה של מתנגדי השלטון, ניתוק בין המורדים במדינות העולם השונות – כל אלה ועוד יוצרים הפרדות בסדר גודל וברדיקליות חסרת תקדים. אם אכן גם המגיפה וגם החיסון נגדה מופעלים ע"י כוחות תנאטוס, שמחברים למקור רוע ששומר על עצמו בלתי-נראה ומתוחכם, קשה לעמוד מולם בביטחון. יחד עם זאת, האינטרנט ואפליקציות תקשורת חדשות כמו טלגרם, מאפשרות להרחיב ידע ומדעות ולגבש דעה עצמאית יותר לגבי המתרחש בעולמנו.

"מערכות החינוך, הדתות, טכניקות פסיכותרפיה ודיסציפלינות התנהגותיות, מתיימרות לשנות את האישיות ואת האידיאולוגיה הפוליטית. הן תמיד מציעות דפוסי התנהגות הקשורים למבנים תרבותיים מוגדרים. תמיד כשיש הצעה למבנה התנהגתי, ההצעה מכילה זרעים של ניכור ולא לו יש השלכות הרות אסון." רולנדו טורו

5. תוצאות שאלונים שלב ב

מיד לאחר הסרת הסגר השלישי החל מבצע החיסונים שנוהל, ועדיין מתנהל, תוך הפעלת לחץ על האוכלוסיה להתחסן פעם, ופעמיים ושוב. השימוש בזום הלך וירד עד שנעלם מזירת הבידנסה בישראל כלא היה. נכון לעכשיו, סוף 2021. קהילת הבידנסה אמרה את דברה: הזום אינו תחליף ראוי לבידנסה כפי שהתכוונה להיות.

השאלון השני שהפצתי בקהילת הבידנסה בישראל היה אנונימי, וביקש להבין איך שרדה הקהילה את תדר ההפרדה בין "המתחסנים" ו"סרבני החיסונים" ואיזה משמעות היתה לבידנסה עבורם בזמנים אלה.

על שאלון זה ענו 90 איש.

- 37% מחברי הקהילה מעידים שהבידנסה משמעותית יותר בחייהם מאז מרץ 2020. עצם קיומה של קהילת בידנסה וחשיבותה צף אל פני השטח. בטקסט החופשי נכתב על ההרגשה הטובה של שייכות לקהילה הזו, שהוותה מקור של אור ואהבה בתקופה לא קלה. מקום לנשום. כתבו על לא להיות לבד; על כך שחברויות בבידנסה נשמרו ואף התחזקו. היו התבטאויות על ריפוי, ואפילו יציאה מדיכאון בזכות מעגלי השייכות האלה. מיעוט דיבר על פחד לרקוד בזמן הזה. עבור 15% הייתה הבידנסה פחות משמעותית. עבור 48% לא השתנה דבר בהקשר זה.
- גם בשאלה פתוחה על הקשר בין הבידנסה ותחושת ה well being והחוסן הנפשי בזמן הזה, כתבו העונים על השפעה לטובה. על העלאת התדר ומצב הרוח. על העידוד ששאבו והכוח להתמודד עם העולם שבחוץ. הבידנסה עזרה לאנשים לשרוד, הזכירה להם מה חשוב, עזרה לשחרר מתחים והוותה עבורם "אי של שפיות". היו שצינו את חשיבות החופש והחיבור למרות המצב-הבידנסה עזרה לשמור על אופטימיות.
- 70% מהעונים על שאלון זה מאמינים שהבידנסה מחזקת את מערכת החיסון. 30% לא מאמינים/לא בטוחים/לא יודעים אם זה נכון.
- 64% מתוכם התחסנו בחיסון הראשון והשני. באוכלוסיה הכללית של גילאי 50 עד 70 אחוז המתחסנים עמד על 91% מהאנשים שבחרו להתחסן.
- 18% מהמשיבים לשאלון לא התחסנו. אצל רובם (12% מתוך ה 18%) ההחלטה לא היתה קשורה לבידנסה. באוכלוסיה הכללית בישראל, 9% לא התחסנו.
- 7.5% מהמשיבים חלו בקורונה. 60% מהם הגדירו את האופן בו חלו בינוני, ו 40% עברו את זה קל. אף אחד לא כתב שחווה את הקורונה באופן קשה. באוכלוסיה הכללית בישראל חלו בקורונה 14%.
- 20% ממי שחלה בקורונה מאמין שנדבק ו/או הדביק אחרים במפגש בידנסה. 80% השיבו שלא נדבקו או הדביקו אחרים בבידנסה.
- 40% מהמשיבים חושבים שצריכה להיות מדיניות אחידה לגבי השתתפות בקבוצות בידנסה בהקשר של מסכות/חיסונים/ציות להנחיות הממסד. 60% סבורים שלא.
- לגבי הקשר בין ציות להוראות הממסד למודעות - 57% סבורים שאין קשר בין הדברים בשאלה האם אנשים שבתקופה זו ממשיכים לרקוד בידנסה כרגיל, . העונים היו צריכים לבחור בין 3 אפשרויות: הם חסרי מודעות ו/או אחריות, הם בעלי מודעות גבוהה או שאין לזה קשר למודעות. 36% ענו שמי שרקד כרגיל הוא בעל מודעות גבוהה, ו 7.5% ענו שמי שרקד כרגיל הוא בעל מודעות נמוכה.

לסיכום:

בהשוואה בין הבידנסרים לכלל האוכלוסיה בישראל: פחות בידנסרים התחסנו, פחות חלו, ומי שחלה לא חלה קשה.

הבידנסה היתה ועדיין משמעותית למתרגלים במיוחד בשנתיים האחרונות, גם אם נאלצו לחוות את השיטה באופן לא רגיל ולא מושלם.

יש חילוקי דעות בקהילה בשאלה על מי מוטלת האחריות להחליט על התנאים לקיום מפגשי בידנסה,

" כל פעם שאנחנו נוקטים בגישה מרחיקה או מבססים קשר קר, מרוחק ומכאני עם אנשים אחרים, באים לידי ביטוי הפרדה, המוות והפוטנציאל ההרסני והמפריד של תנאטוס. ולכן, בקיום שלנו יכולים לשלוט ארוס או תנאטוס." רולנדו טורו

6.6 אז ואטס-אפ מאפשרים?

אותם הכוחות הפועלים בעולם, במאקרו, פועלים גם במיקרו- בתוך המורכבת האנושית של כל אחד מאיתנו. חיבור או הפרדה, הרס או יצירה? פחד או אהבה? ערכים שלבידנסה יש אמירה מאוד ברורה כלפיהם. מי שיישר קו עם דרישות הממסד ראה בכך את הדבר הנכון לעשות בהקשר של שמירה על החיים. גם בין המאפשרים, מי שמאמין שהקורונה היא מגיפה שניתן להתחסן נגדה, העביר מסר זה לתלמידיו ולקולגות. המעטים שמאמינים שמדובר בקונספירציה העביר את המסר של הצורך להמשיך לרקוד כרגיל. הרוב התנהלו "בין הטיפות". כולם פעלו מתוך הרצון לשמור על החיים של כולם, גם של אלה שתופסים את המציאות באופן שונה.

כפי שהיטיבה לתאר זאת רחלי טורץ: "לכל אורך התקופה קיבלתי וכיבדתי את אי-הידיעה שלי ושל כולם, ומתוך זה את הלגיטימציה של כל הקולות ששמעתי בפנים ובחוץ. התנהלויות שונות זה מצויין- אנחנו מהווים רשת אנושית חיבתית אחת, ועליה חשוב לשמור. טוב שכל אחד יוכל למצוא בה מענה המתאים למערכת האמונות והיכולות שלו. כשהרגשתי שאני לא יכולה לתת מענה בזום, שמחתי שהיה מי שכן אפשר את זה. כיבדתי את כל הדרכים. לא שפטתי אף אחד ולא הרגשתי מורדת או צורך למרוח. כל מאפשר ממגנט את מי שמתאים לו בכל זמן נתון. אני שמעתי את כל מגוון הקולות ואז הקשבתי מה קורה לי, איך אני מרגישה שנכון לי להתנהל ומשם פעלתי".

בכדי להביא את הקולות השונים ערכתי כמה שיחות עם מאפשרים ותקצירן מובא להלן:

מיכל קמיל:

אני מאפשרת בידנסה במתנסים בהם ניתן להעביר חוגים רק לפי התו הירוק. לאחר תקופה שאפשרתי בידנסה בטבע, כשניתן היה לחזור לסטודיו בתנאים של תו ירוק/בדיקה סרולוגית, התבקשתי לחתום (כתנאי) על התחייבות שאפעל לפי התנאים. זיהיתי בקבוצות הבידנסה שלי וגם בעצמי, מצב של פוסט טראומה כתוצאה מחוויה טראומטית שהתמשכה על פני כשנתיים והרבה מהאופן שבו החזרתי אותם בהדרגה לקרבה ולמגע, נבע מכך. אפשרתי בידנסה בקבוצות שלי לכל אורך התקופה, בסטודיו כשהיה אפשר והרבה בחוץ בטבע. אפשרתי בהתאם לתחושה ולצורך של כולנו. חלק מהזמן עם ריחוק וללא מגע. זאת היתה בידנסה שהותאמה לתקופה הזאת וכוונה לשמור על החיים וגם לחזק אותם עם ריקוד משותף. כשניתן היה, חזרנו לרקוד על פי כללי התו הירוק שהמקום ביקש ובהדרגה חזרנו לקרבה ולמגע. כמאפשרת בידנסה - הדגשתי למשתתפים בקבוצות שלי את חשיבות האחריות האישית על הבחירה (בתוך היונסיה) בכל מה שקשור להתנהלות בנושא (מסכות, ריחוק ומגע). רוב המשתתפים בקבוצות שלי, חוסנו ומעוניינים במגבלת התו הירוק ולא היו מגיעים למפגשים בתנאים אחרים. לצערי היה מיעוט שעזב, בגלל הכורח להתחסן או להיבדק לפי הנדרש. אישית, כמורה דידיקטית לבידנסה וכמאפשרת במשך 13 שנה, אני חושבת שהבידנסה כשיטה מאפשרת וצריכה להמשיך לאפשר לכל מאפשר לבחור את אופן ההתנהלות שמתאים לו ולקבוצתו ויחד עם זה, בסיטואציה כזאת, לשוחח אתם על האפשרויות, החששות, הצרכים והאופן שבו הם רוצים להמשיך בבידנסה. זה גם מה שהעברתי לכל מאפשר/ת שפנו להתייעץ אתי בנושא. הנושא של העקרון הביוצנטרי ושמירה על החיים, נכנס כאן במלוא עצמתה. אין ספק שיש כמה דרכים להסתכל על השמירה על החיים בתקופת הקורונה.

חגית קושטאי:

לאורך כל התקופה היתה בי הבנה עמוקה שהבידנסה תעשה טוב למי שלא מפחד מהפחדות. עד היום אני לא שואלת או מעלה את הנושא באופן יזום. באחת הקבוצות אין עניין, בשנייה יש יותר רגישות ויותר שיח. האתגר היה להמשיך את המפגשים ברצף, לצלוח את כל סוגי ההנחיות והמגבלות מבחוץ, ולמצוא את הדרך שתאפשר לי ולרוב משתתפי הקבוצות להמשיך לרקוד. ראיתי שהמפגשים הוו עבור הרוב 'אי של שפיות' לאורך התקופה הזו. ככה שלא המרדנות הובילה אותי, אלא חיפוש הדרך להיטיב עם משתתפי הקבוצה, ככל האפשר. רקדנו בבית, בחוץ, אפשרתי לרקוד בלי מגע בכלל, עם מטפחות, פחות אינטימיות גופנית כשהפנים קרובים זה לזה. היה צורך לחדד את ההסכמות בינינו כדי לאפשר לכמה שיותר אנשים להשתתף במפגשים. האמון בין חברי הקבוצה העמיק בזמן הזה, האחריות האישית גדלה, וגם סמכו עלי כמאפשרת שלא אאתגר יותר מדי. כולנו שמנו לב שהיו ויונסיות שהתחילו בלי מגע והסתיימו באופן אורגני עם. מפלס הפחד יורד תוך כדי מפגש והייתי מודעת גם לזה כשהכנתי את היונסיה וגם תוך כדי ההזמנות. הדרגתיות ובחירה היו שם כל הזמן. זו היתה תקופה בה התפתחו אצלי הקשב, הרגישות והיצירתיות. אני שמחה שהיתה לי האפשרות להחליט בעצמי איזה התאמת דרושות ולפעול מתוך כל אלה ולא לוותר על הבידנסה גם בתקופות הקשות.

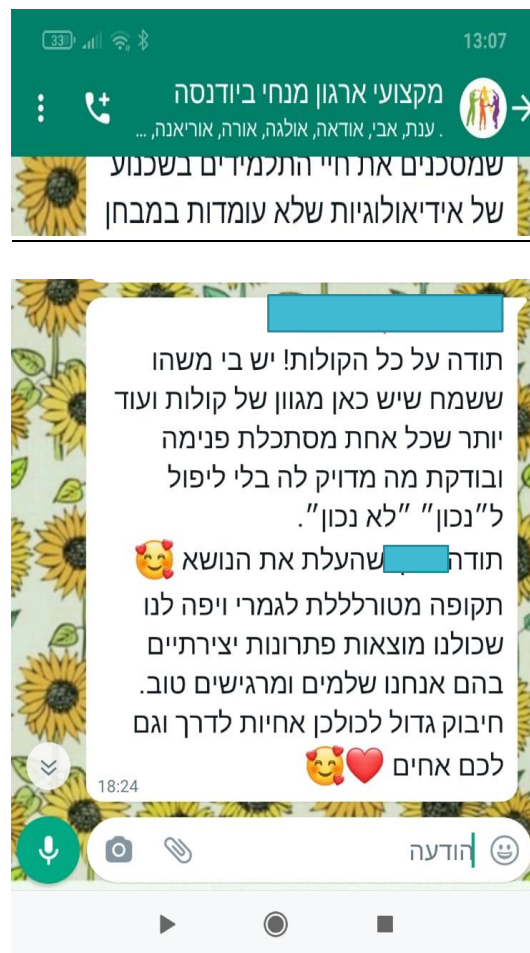
מיקי יורדן:

ברגע שיש מעורבות כלכלית/פוליטית בהחלטות על בריאות הציבור וההתנהלות לא נקייה הבנתי שהיא גם לא בריאה וצריך לעשות הכל כדי לשמור על כל זה מחוץ למפגשי הבידנסה, ולהמשיך לרקוד. היתה בי תחושת ידיעה עמוקה שזה הדבר הנכון. כמו שטורו אמר, אנחנו יודעים מה נכון לנו ולא הממסד. זו היתה תקופה כ"כ מדכאה ומערערת את בסיס

הרצון לחיות- ואני רציתי להגן על הגרעין של הקבוצה ולהאמין בחיים. ניטרלתי את עצמי מחדשות. פתחתי את היורט בחצר ונהיה שבט, שכלל חדשים שהגיעו דוקא אז. בחוץ היו סגרים, איומים והפחדות, ובפנים ישבנו ושאלנו את עצמנו מי אנחנו במשבר? היו אנשים שבאו בדיכאון והכל השתנה לטובה, אפילו מצאו דרכים יצירתיות להתפרנס מתוך ההשראה והשייכות למשפחה חזקה שאוהבת בכל תנאי. לקחנו אחריות משותפת על מה שקורה במפגשים מבחינת הסיכונים שלקחנו, כביכול או באמת. אני מרגישה שהבנתי את הראייה והחזון של טורו והלכתי עם האמת שלי עד הסוף. כעסתי על הכניעה למיינסטרים.

אני נדבקתי בקורונה במפגש ריברסינג. זימנתי את זה מתוך הבנה שזו הדרך הטובה ביותר לצלוח את התקופה, בהשראתה של קבוצת מטפלים שעשו זאת באופן יזום. באותו ערב העברתי ויונסיה ל 30 אנשים. אף אחד לא נדבק. גם הריפוי שלי מהמחלה היה עם ובזכות הכוח של השבט שלנו. כולם יצאו מחוזקים מהתקופה בה הייתי חולה. בסופו של דבר הפכתי קערה עם האמירה שכולנו שומרים על מי שלא מתחסן, שאנחנו נחיה יחד ואם נמות גם זה יהיה יחד- אמירה שיצרה הרבה התנגדות כלפי. הרגשתי לא שייכת ואפילו מבודדת מקהילת הביודנסה. הפידבק האמיתי בא מהרוקדים.

נספח 3 מביא חלקים מדיון בקבוצת הואטסאפ של המאפשרים, ללא שמות, כדי להמחיש את הדיאלוג החיבתי, המכיל והמאפשר שהתנהל בין שתי נקודות המבט השונות כל כך, על המצב.



פרק ח כאן ועכשיו

1. כללי

זמן כתיבת עבודת המונוגרפיה, חורף 2021, מוצא אותי מאפשרת בהתמחות של קבוצת 'בידנסה גליל המערבי'. סיימתי את לימודי בביה"ס לבידנסה בצפון, ובחרתי ברגע מתאים "לעבור את הסף", ולפתוח קבוצת בידנסה ראשונה באזור מגורי. מהמפגש הראשון עם הבידנסה לפני 7 שנים, צללתי היישר לזרועותיה של מלכת האהבה רחלי טורץ, ונתתי בה אמון. אמון שאיתה אוכל לרקוד את חיי בלי להתרסק שוב. ידעתי שבידנסה זה הדבר הבא בשבילי, ורציתי מסלול בטוח אל עבר המטרה שאגדיר אותה כך: להתקיים בעולם מהעלאת התדר בקרב מעגלים מתרחבים של בני אדם. קיבלתי. קיבלתי דרך וגם בית. והדרך לא נגמרת, והבית מתרחב. בקרוב אחזור לבית הספר לבידנסה בצפון, בי"ס לאהבה באהבה, כמאמא במחזור 3. והפעם, כמאפשרת. מאפשרת קבוצה נפלאה, אותה חלמתי לפני 7 שנים.

גם בתוך טרללת ההנחיות המתחלפות לגבי מה מותר למי עם מי ואיפה, מצאתי את דרכי. עם מה שאני יודעת ומאמינה שנכון, עם הפרפרים בבטן, עם האהבה שאני מביאה איתי מהבית: הבית הפרטי שלי, בתודה למלך המאפשרים הפרטי שלי אלי, והבית השני, ביער המאכל בבית לחם הגלילית בתודה לגיא. תקשרתי החוצה את עצמי באופן אותנטי, והגיעו אנשים שקלטו את הקריאה. אנשים בתדר שיכול לקבל אותי ואת מה שיש לי ולבידנסה כשיטה לתת.

וזו התגלתה כתקופה של פריחה, מימוש פוטנציאלים והמשך גדילה.

מסתכלת קדימה על המציאות ומאמינה שהכל אפשרי: גם דילול מסיבי של אוכלוסיית העולם, והמשך שליטה ורובוטיזציה של חלקים רדומים באוכלוסייה; וגם ובמקביל, התעלות הפלנטה למימד החמישי של האנשים ה"ערים" המכוונים למציאות עליה יכולנו רק לחלום. באמצע ישנה קבוצה גדולה של אנשים שנלחמים בגירות הממסד, ועוד אחרים שמשתדלים ליצור מציאות אחרת למרות הכל. כדי לקיים את חופש הבחירה, אני מאמינה שחשוב להיות מודעים לנרטיבים השונים, אחרת הבחירה מצטמצמת לגבולותיה של אג'נדה מסוימת וזו התמימות עליה דיבר רולנדו טורו.

כשפרצה "המגיפה" היה לי ברור שהגיע הזמן לתת למשפט "**לתת ידיים במעגל זה אקט פוליטי**" - ביטוי מוחשי במציאות. הייתי בטוחה שכל הבידנסרים חושבים כמוני. חשבתי שנצא לרחובות ונצטרף למחאות עם שמחת החיים המדבקת שלנו. אבל לא היו לי הרבה שותפים. כמעט כולם שמו בצד שאלות שנותרו ללא מענה, והעדיפו להתנהל "בין הטיפות", ולא להתעסק בשאלות קשות כמו: מתי לתת ידיים במעגל זה אקט פוליטי? כשאיך עם זה שום בעייה? או כשזה אסור?

מאז שאני מאפשרת בעצמי קבוצה, התרככה נקודת המבט הביקורתית שהיתה לי. ברור לי שאעשה הכל כדי לשמור על הקשר שנוצר בין חברי הקבוצה שאני מאפשרת, בכל דרך שאוכל. כמאפשרת יש לי אחריות לשמור על הבידנסה כגורם מחבר ולא מפריד, קודם כל בתוך הבית. בתוך הקבוצה. זה, כמו שאמרו הקולגות, מחייב התרחבות, גמישות, יצירתיות, קשב, חיבתיות והתעלות.

2. מסקנות המחקר

אלה היו שאלות המחקר

- א. האם פלטפורמת הזום יכולה לשאת את הבידנסה כשיטה?
 ב. איך השפיעה מדיניות הטיפול במלכה על עולם הבידנסה בישראל?
 ג. מהו מקומה של הבידנסה, אישית וקיומית, בימי מגיפה/משבר/קונספירציה?

ואלה הן מסקנותי:

א. פלטפורמת הזום, או כל פלטפורמה מקוונת אחרת, אינה יכולה לשאת את הבידנסה כשיטה.

זו היתה הנחת המחקר שהתחילה מתחושה אישית סובייקטיבית והובילה לניתוח השיטה ולמסקנה חד משמעית זו.

יחד עם זאת, אין להתעלם מכך שעבור הרוב המכריע של מתרגלי הבידנסה, היווה הזום מפלט מעצים בזמנים בהם לא התקיימו מפגשים אנושיים. חלק נכבד מערכי הבידנסה באו לידי ביטוי בזכות האפשרות למפגשים מקוונים, ויש לברך עליהם. בנוסף, בזכות השימוש בזום, שהפך יומיומי ונגיש, התרחבו והעמיקו קשרים ויחמות בין"ל כמו מפגשים עם משתתפים מכל העולם, ושיתופי פעולה חדשים.

רק אל לנו להתבלבל ולהסיק מכך שהשיטה עובדת גם מרחוק. אם העתיד יזמן לנו שוב זמנים בהם מפגש אנושי לא יתאפשר, ניתן לתת שם אחר למפגשים המקוונים ולא להתיימר להעביר בהם את הבידנסה כשיטה.

ב. מדיניות ההפחדה וההפרדה לא פגעה בקהילת הבידנסה בישראל.

הבידנסה כשיטה, והרשת הקסומה שנרקמה בין החברים בקבוצות השבועיות, בבתי הספר ובין המאפשרים לא נפגעו, והוכיחו עמידות בפני כל אנרגיית ההפרדה הנוכחת מאוד גם בישראל. החופש שהיה למאפשרים למצוא את הקול האותנטי שלהם, מבלי מחויבות ליישר קו עם אחרים, עם הממסד השלטוני או הביצועני, אפשרה לצורות שונות של מענה להתקיים במקביל, ולכל מי שרצה לרקוד למצוא את המאפשר והקבוצה שהתאימו לו. למרות השונות, הצליחה קהילת הבידנסה בישראל לקבל ולהכיל אותה, לשמור על קשר מיטיב, מבלי להיסחף לקונפליקטים מפרזים. ההבנה של הרוב המוחלט היתה ש'השמירה על החיים' היא ערך מאחד, גם אם הוא מקבל פרשנויות שונות. 60% מהבידנסרים שהשיבו לשאלון חושבים שיש לאפשר למאפשרים חופש פעולה. ואכן כמעט כולם ניצלו אותו, ואפשרו הרבה מעבר למה שאפשר הממסד. זה כשלעצמו הוא מרד.

ג. רשת הבידנסה מלאה תפקיד משמעותי עבור הבידנסרים, פחות במובן הקיומי-חברתי.

הבידנסה היתה משמעותית לבידנסרים במהלך התקופה אפילו בלי לרקוד. מפגשי בידנסה השפיעו לטובה על בריאותם, מצב הרוח ותחושת החוסן של המשתתפים. ערכים כמו הקשבה מהלב, יצירתיות, גמישות, התרחבות והכלה, זרימה ופיד בק- מצאו ביטויים חדשים ואף הולידו קשרים ושיתופי פעולה מיטיבים חדשים. גם קשרים בין-לאומיים בתוך העולם הביצועני התחזקו, אך בינתיים, ככל היודע לי השפעת הבידנסה לא חרגה מעבר לרשת הנפלאה הזו שלנו.

מי יתן וגלי ההפרדה והריחוק יגרמו לגלי החיבור החיבתי של קהילת הבידנסה להיות משמעותיים עבור החברה כולה. איך? ע"י שמירה על הבידנסה כשיטה והושטת יד לקבוצות נוספות שנעות ומניעות רבים לעבר מציאות של גן העדן.

"יש תנועה עולמית של אנשים שרוצים עולם של שלום, של שמחה, של מפגשים, זה לא רק חלק מהבידנסה. עלינו להשתלב עם כל מי שמחפש סוציולוגיה של אושר." רולנדו טורו

3.סיכום

מה רולנדו טורו היה אומר לא נדע. אני מבקשת לתמצט כאן, איך אני קוראת את דבריו בהקשרים האקטואלים שנדונו בעבודת מונוגראפיה זו:

טורו: אם נלך בדרך שאינה באמת שלנו נוכל ליפול לבור של מחלות, בדידות, נטישה או עצב.

- **האמת אישית ויחסית. תרגישו מה נכון לכם ותפעלו בהתאם**

טורו: מי שמחובר לחיים מזדהה באופן אוטומטי עם העמדה הפוליטית של המגנים ונלחמים בניצול וחוסר צדק

- **תבינו באיזה צד של המפה הפוליטית אתם נמצאים**

טורו: אין בריאות בודדה. גם אין מחלה בודדה. זה לא 'אתה אתה' ו'אני אני- שמור מרחק'. זה 'אני אתה'.

- **זה לא מתחיל ונגמר בקורנה. יש להרחיב מודעות ולהסתכל על מכלול מערכות היחסים**

טורו: אנחנו חייבים להתקדם לקו מחשבה חדש, חופשי יותר, תוך כדי ניתוק של חסמים פילוסופיים ואידיאולוגיות תמימות המלוות אותנו במהלך ההיסטוריה. אנחנו צריכים הקפדה חצופה ובו בזמן רגישה לזמנים שלנו, כדי לא ליפול באובייקטיביות מדעית כחבת או בדלות הדוגמטית של הדת.

- **אל תהיו תמימים**

טורו: העולם גרוע מאי פעם, כי הוא נשלט ע"י אימפריה של פסיכופטים. מנהיגי העולם הגדולים חולים קשה!

- **ממשלות העולם חולות ומרושעות**

טורו: כל פעם שאנחנו נוקטים בגישה מרחיקה או מבססים קשר קר, מרוחק ומכאני עם אנשים אחרים, באים לידי ביטוי הפרידה, המוות והפוטנציאל ההרסני והמפריד של תנאטוס.

- **הניכור האנושי הוא הסכנה הגדולה ביותר**

טורו: מערכות החינוך, הדתות, טכניקות פסיכותרפיה ודיסציפלינות התנהגותיות מתיימרות לשנות את האישיות ואת האידיאולוגיה הפוליטית. הן תמיד מציעות דפוסי התנהגות הקשורים למבנים תרבותיים מוגדרים. תמיד, כשיש הצעה למבנה התנהגותי, ההצעה מכילה זרעים של ניכור ולאילו יש השלכות הרות אסון.

- **לתת ידיים במעגל זה אקט פוליטי - כשמותר? כשאסור?**

טורו: על פי העיקרון הביוסנטרי אתה לא מכיר בסמכות חיצונית, לא משנה אם זאת ממשלה, אלימות ממוסדת או אידיאולוגיה פוליטית או דתית שמפלות בין בני אדם. העיקרון הביוסנטרי הוא מורד.

הכישלון של מהפכות חברתיות נובע מהעובדה שהאנשים המקדמים אותן לא הגיעו לתהליך התפתחותי בתוך עצמם. כל עוד זה המצב שינויים חברתיים רק יחליפו פתולוגיה אחת באחרת.

- **השינוי החברתי המיוחל יצליח מנקודת מוצא של אינטגרציה, בריאות ויצירה ולא מתוך התנגדות**

טורו: יש תנועה עולמית של אנשים שרוצים עולם של שלום, של שמחה, של מפגשים... עלינו להשתלב עם כל מי שמחפש סוציולוגיה של אושר.

- **הושיטו יד לכל מי שמחפש אושר. שלום.**

טורו: גן העדן כאן והוא מוצע לנו להנאתנו. הייעוד שלנו הוא להחזיר לעולם את זכותו בגן העדן.

- **אפשר לחיות בגן עדן כאן ועכשיו**

פרק ט. מקורות

- Biodanza, Rolando Toro, Indigo/cuarto propio 2000, 2007 edition page 262
- Manufacturing Consent-The Political Economy of the Mass Media, Noam Chomsky-Pantheon Books 1988
- The Medium is the Message An Inventory of Effects: By Marshall McLuhan, McGraw-Hill (1964)
- Ways of Seeing, John Berger, Penguin Books, 1972- page 134
- החומר הרשמי של IBF מתוך התכנית להכשרת מנחים ליחידות: מנגנוני פעולה בביודנסה, התעלות, מיניות, מגע וליטוף, טראנס ורגרסיה, מקורות מיתיים ופילוסופיים, וסיכומי היחידות של בית הספר לביודנסה בצפון מחזור 1- מאת אורטל שפיר.
- רזי גרמן- ראיון עם רלנדו טורו ל"הנתיב האמצעי" 2008
- דף הפייסבוק: Biodanza Viva בניהולה של הדיקטית אליסיה אלפונסו מארגנטינה
- ויקיפדיה- ערך מגפת הקורונה בישראל
- אתר מכון דוידסון- הזרוע החינוכית של מכון ויצמן למדע- מאמרים על הזום
- פרופ כרמל וייסמן- פוסט אנושיות
- Revealed, להעיר את הלוותן עם גלית בר יוסף, ירון גל, כיפה אדומה- חשיפת זאבים המתחזים לסבתות, אמת אחרת, ללא צנזורה, שמואל רונן, שמואל סלע, אליזבט אפריל, לורי לאד, החופש לבחור, צופיה הראל, תדעה של אהבה עם הגר חורש, ג'ייסון שוקרא, חיסונים-בחירה מושכלת, התאגדות האור הארצית, חדשות זמן אמת, הקהילה של סמדר ברגמן ועוד...

י. נספחים

1. שאלות + תוצאות שאלון חלק א
2. שאלות + תוצאות שאלון חלק ב
3. מתוך קבוצת הוואטסאפ של מנחי ביודנסה ישראל, סוף אוגוסט 2021.
4. מכתב IBF מרץ 2020
5. נאום צ'ילה

					מהחברים לא הגיעו								
8	תלמידים בב"ס לבידונה	לא	כן	קבוצת וואטספ, במפגשי זום	כן	זו פשרה, יותר טוב מכלום	כן	זו פשרה, יותר טוב מכלום	כן	נשארה התנועה והאפשרות לראות במסך המחשב חלק מהאנשים. אבדה האינטימיות, הקרבה, מבט העיניים לנשמה, המגע והחיבוק.			
8	תלמידים בב"ס לבידונה	כן			לא	נסיתי חלקית	נסיתי והתאכזבתי						
8	מאפשרי בידונה	לא	כן	מפגשים פיזיים ומפגשי זום וקבוצת וואטספ	כן	זו פשרה, יותר טוב מכלום	לא						
8	תלמידים בב"ס לבידונה	לא	לא		לא			זו פשרה, יותר טוב מכלום	כן				
8	מאפשרי בידונה	כן			כן	זו פשרה, יותר טוב מכלום	לא			למדנו להיות גם מהריווק הפעסי שהדגיש את מגע העיניים ואנרגיית האהבה. יצירתיות מבורכת. בינהסכר: געגועים והערכה מוגברת לערכה של הקבוצה			
8	מאפשרי בידונה	לא	כן	רקדנו באויר הפתוח, שלחנו פוסטים ומוסיקה בפייסבוק, ובקבוצת וואטספ, מעט פעמים רקדנו בזום.	כן	זו פשרה, יותר טוב מכלום	לא						
8	מאפשרי בידונה	כן			כן	זו פשרה, יותר טוב מכלום	כן	זו פשרה, יותר טוב מכלום	כן	בהתלה קצת פחד לקירבה, זחירות... אך לעטמחטט חזרו למגע מלא, מתחבקים הקודים כרגיל. חדשות לרקוד פשוט הפסיקו להגיע עד שזה יגמר.			

כמה שנים אתם רוקדים בידונה?	האם אתם:	האם קבוצת השבועית שלך המשיכה להיפגש כרגיל? בשנת 2020	האם נשמר קשר בין חברי הקבוצה?	האם נשמר הקשר בין חברי הקבוצה?	האם או איזה שינוי/חוויות במפגשים	האם השתתפת ביוזמה/בזום	עם איזה משפט אתם הכי מגיבים בידונה/בזום	האם חווית יחידת לימוד של ב"ס? לבידונה בזום	עם איזה משפט אתם הכי מודדים לגבי לימוד הנחיית בידונה בזום	האם אתם מרגישים שיש לך יותר מכלום	האם אתם מרגישים שיש לך יותר מכלום	האם אתם מרגישים שיש לך יותר מכלום	האם אתם מרגישים שיש לך יותר מכלום
8	תלמידים בב"ס לבידונה	לא	לא		לא			כן	זה לא כשזה בזום	כן	התרככות של הלב ומגע חיבתי		
8	מאפשרי בידונה	לא	כן	כן				לא	זו פשרה, יותר טוב מכלום	כן			
7	תלמידים בב"ס לבידונה	לא	כן	חלק במפגשים בסארקיס חלק בוואטספ				לא	נסיתי והתאכזבתי	כן			
7	תלמידים בב"ס לבידונה	לא	כן	וואטספ וזום				כן	חוויה מדהימה כשלעצמה	כן	בב"ס לא נתנו לזה ציאנס אז אני לא יודעת		
7	מאפשרי בידונה	כן			השאלה לא ברורה. שינוי ביחס למה? אם הכוונה לזום / זמן קורונה, התשובה היא כן. היה קרוב לאותה החוויה. היה רק את השחרור הפיזי ותחושת החיבור לעצמי שצצה מפעם לפעם (לעיתים רחוקות הרבה יותר)			לא	זה לא כשזה בזום	כן			
7	מאפשרי בידונה	לא	כן	וואטספ				לא					
7	תלמידים בב"ס לבידונה	כן			כן, ויונסיות בזום או בצמצום ובל מגע			כן	זה לא כשזה בזום	כן	בזום זה רק מפגש חברתי וירטואלי שאחרי מספר פעמים לא מצאתי בו עניין		
7	מאפשרי בידונה	לא	כן	זום				לא	זו פשרה, יותר טוב מכלום	כן			
6	תלמידים בב"ס לבידונה	לא	כן	בעיקר וירטואלי בקבוצת וואטספ				לא	זה לא כשזה בזום	כן			
6	תלמידים בב"ס לבידונה	לא	כן	קבוצת וואטספ ופברטי				כן	זה לא כשזה בזום	כן	זה לא כשזה בזום		

נשאר הקשר העמוק עם אנשים שחשובים, הריקוד כביטוי אישי, הלך לאיבוד המגע כבסיס לקשר	זה לא בידונה כשזה בזום	ק	לא	זו פשרה, יותר טוב מכלום	ק	לא	כן	לא	תלמידים בבי"ס לבידונה	5
	זו פשרה, יותר טוב מכלום	ק	ק	זו פשרה, יותר טוב מכלום	ק	ק	ק	לא	תלמידים בבי"ס לבידונה	5
		לא	ק	זה לא בידונה כשזה בזום	ק	ק	לא	לא	תלמידים בבי"ס לבידונה	5
		לא	ק	זו פשרה, יותר טוב מכלום	ק	ק	ק	כן	מאפשר בידונה	5
		לא	ק	זו פשרה, יותר טוב מכלום	ק	לא	לא	לא	תלמידים בבי"ס לבידונה	5
		לא	לא		לא	לא	ק	קבוצת ווטסאפ	חקדים בידונה	5
		לא	ק	זו פשרה, יותר טוב מכלום	ק	ק	ק	פעם בשבוע	חקדים בידונה	5
יש חסך בקשר העין, במנחות הפיזית ובמגע, יש נדר מהדהד אבל ממש לא כמו ההוד התדר הקבוצתי במפגש מלא	ניסיתי והתאכזבתי	ק	ק	זה לא בידונה כשזה בזום	ק	ק	ק	לפעמים זום במפגש מעין בידונה ולפעמים מפגש של קבוצות קטנות בהתאם לתקנות. ושיחות טלפון עם חלק מהקבוצה, בנוסף הודעות וואטסאפ	תלמידים בבי"ס לבידונה	5
נשאר מהחוויה - אהבה, מבטי עיניים, רצון לחיבור	זו פשרה, יותר טוב מכלום	ק	ק	זו פשרה, יותר טוב מכלום	ק	ק	ק	בקבוצת ווטסאפ, במפגש זום מדי פעם, במפגש פיזי כשאפשר היה, בקשר אישי בין פרטים בקבוצה	תלמידים בבי"ס לבידונה	4
		לא	ק	ניסיתי והתאכזבתי	ק	ק	ק	המפגשים היו לפני כחצי שנה הפסקת היות שלא התחברתי רגשית	חקדים בידונה	4
הלך לאיבוד המגע ההתרגשות הקשר הקרוב והאנושי	חוויה מדהימה כשלעצמה	ק	ק	זו פשרה, יותר טוב מכלום	ק	ק	ק	לא	תלמידים בבי"ס לבידונה	4
נשאר הגעגוע, והאהבה העזה לחברים הקדושים ולמאפשרת המבורכת. נשארה השתוקקות, שמחה והוקרת תודה עמוקה על הבידונה בבי". נשארה והשתוקקה הבנה והרגשה עמוקה שהבידונה היא נס גלוי, מתנה לאמנות, ומאפשרת רפי תהליכי עמוק ומופלא, חוויה הוליסטית מן המתקוות שישן לרפי האדם והעולם. המתמיהמה לכל אדם באשר הוא. כל השאר הלך לאיבוד.	זה לא בידונה כשזה בזום	ק	ק	זה לא בידונה כשזה בזום	ק	ק	ק	בווטס טפ, כמה מפגשי זום, מפגשים בהפגנות שאפשרו קבוצות, ובגעגוע אינסופי ומאב של הלב	תלמידים בבי"ס לבידונה	4
מה שנשאר זו חוויית החיים והגעגוע שאנחנו מהווים אחד עבור השני במנחות ערה ובלב חפץ לתת למשהו, חיוך, מילה טובה, מבט עיניים, ואולי גם חיבוק, ולא משנה כמה אנשים אנחנו, הרבה או מעט, בבית פרטי או בבית ספר לבידונה או חוג שבועי, או אפילו בזום.	זו פשרה, יותר טוב מכלום	ק	ק	חוויה מדהימה כשלעצמה	ק	ק	ק	מאחר ועזבתי את הקבוצה התל אביבית שלי וחזרתי הביתה ליטבתה בשנת 2020 לא רקדתי בקבוצה שבעית. הקבוצה התל אביבית שלי נפגשה בחוף כדי להמשיך ולרקוד יחד.	תלמידים בבי"ס לבידונה	4
המגע, המון תרגילים שאי אפשר לעשות כמו קודם	זו פשרה, יותר טוב מכלום	ק	ק	ניסיתי והתאכזבתי	ק	ק	ק	טלפונית	תלמידים בבי"ס לבידונה	4
		לא	לא		לא	לא	לא	ריחוק חברתי	תלמידים בבי"ס לבידונה	4
		לא	ק	חוויה מדהימה כשלעצמה	ק	ק	ק	הזום גרם לי לחפש, רקדתי בבית מבלי שיראו אותי	חקדים בידונה	4
		לא	ק	זה לא בידונה כשזה בזום	ק	ק	ק	כן היו כאלו שכל המפגש היו עם מסיכה	חקדים בידונה	3
		לא	ק	זה לא בידונה כשזה בזום	ק	ק	ק	קבוצת ווטסאפ	תלמידים בבי"ס לבידונה	3
כלום לא הלך לאיבוד חיונייה ממשכה בימים ואפילו מתעצמת כי אין כבר לאן לברוח.	זו פשרה, יותר טוב מכלום	ק	ק	זה לא בידונה כשזה בזום	ק	ק	ק	לא	תלמידים בבי"ס לבידונה	3
גיליתי שהקשר עם האנשים קיים רק ביונסיות. מעבר לזה הכל רדוד ולא מענין	זו פשרה, יותר טוב מכלום	ק	ק	זה לא בידונה כשזה בזום	ק	ק	ק	לא	תלמידים בבי"ס לבידונה	3
היות סלנו עברנו אי דואות גדולה היתה לי ציפיה שהסל יתחדש למשהו הרבה יותר נכון לנו וגם הבידונה אמורה אולי זאת אני שהבשלת את הקונרנה היתה שיעור גדול של נכחות מבלי להיות בטוח בעלון רק במיטבך	זו פשרה, יותר טוב מכלום	ק	ק	חוויה מדהימה כשלעצמה	ק	ק	ק	היו מספר שיעורי זום החברים שזרו על קשר טלפוני ווצאפ	תלמידים בבי"ס לבידונה	3
		לא	לא		לא	לא	ק	וואטסאפ	חקדים בידונה	3
חלקית... החמר התאורטי הועבר בזום, המעשי היה פרונטאלי	זה לא בידונה כשזה בזום	ק	לא		ק	לא	לא	לא	תלמידים בבי"ס לבידונה	3
		לא	ק	זו פשרה, יותר טוב מכלום	ק	ק	ק	קבוצת ווטסאפ	חקדים בידונה	3
המגע הפיזי הלך לאיבוד והוא חשוב	זו פשרה, יותר טוב מכלום	ק	ק	חוויה מדהימה כשלעצמה	ק	ק	ק	עברנו לזום	תלמידים בבי"ס לבידונה	3

נספח 2. שאלות + תוצאות שאלון חלק ב

מהו גילך?	כמה זמן רוקדת? בבידוד?	מאז מהחל משבר הקורונה...	תרגול רצוף של בידוד ממוקד אתחילתי? במקורנה?	האם יכול להיות שנדבקת או הדבקת במפגש? בבידוד?	אין מגדירה את האופן בו חווית את המחלה:	האם צריכה להיות מדיניות אחידה לגבי תנאי השתתפות בקבוצות בידוד? בהקשר של מסכות/חיסונים? ציוד להנחיות	השתייכות למעגל הבידוד בארץ- עד כמה היתה משמעותית בהקשר להל/מצב הרוח הכללי של מאז מרץ 2020?	אנשים שבתקופה זו ממשיכים לרקוד בבידודם כרגיל הם?	בחוויה שלך- תקופת הקורונה התינה או הבריחה אנשים?	באיזה אופן היתוך בידודס- ית השפיע על תחושת ה well הנפשי שלך בשנה וחצי? being האחרונה?
64	0 - 1	לאפשר/לרקוד דרך הזום ובמפגשים לסירוגין- מה שהתאפשר	אני מאמינה שזה נכון אבל מני סיבות בחרתי להתחסן	כן		לא השתנה דבר בהקשר הזה	בעלי מודעות גבוהה	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	במידה רבה	
59	0 - 1	לאפשר/לרקוד בקבוצה כשנפגשה	אני מאמינה שזה נכון אבל מני סיבות בחרתי להתחסן	לא		הבידוד משמעותית יותר עבורי מאז מרץ 2020	אין לזה קשר למודעות	הרבה חדשים הצטרפו לקבוצות	עושה פלאים	
75	0 - 1	לאפשר/לרקוד בקבוצה השבועית כשנפגשה	אני מאמינה שזה נכון אבל מני סיבות בחרתי להתחסן	לא		התחלתי רק ביוני 2021, אז לא יכולה להתייחס למרץ	אין לזה קשר למודעות	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	אני בבידוד רק 4 חודשים, מרגישה שזה מאוד מאוד משפיע על wellbeing והחוסן הנפשי.	
64	0 - 1	לאפשר/לרקוד בקבוצה השבועית כשנפגשה	מאמינה בשמחה ובתנועה כחלק ממערכת חיסון חזקה למרות הדהתסנות	לא		הבידוד משמעותית יותר עבורי מאז מרץ 2020	אין לזה קשר למודעות	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	תחושה נפלאה	
46	0 - 1	לאפשר/לרקוד בקבוצה השבועית כשנפגשה	לא התחסתי אך, לזה קשר לבידוד	לא		לא השתנה דבר בהקשר הזה	בעלי מודעות גבוהה	הרבה חדשים הצטרפו לקבוצות		
54	0 - 1	התנתקות מהבידוד	אני לא באמת מאמינה שזה נכון	כן		הבידוד פחות משמעותית בחי" בהשוואה לזמן שלפני הקורונה	חסרי מודעות	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	מאחר והפסקתי מחדש להידבק כפי שקרה בלא מעט קבוצות שלא בדקו תו ירוק כמו בחדרה לא יכולה לענות על השאלה	
57	0 - 1	לאפשר/לרקוד בקבוצה כשנפגשה	אני לא באמת מאמינה שזה נכון	לא		לא השתנה דבר בהקשר הזה	אין לזה קשר למודעות	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	אני זמן קצר מכדי לענות על כך	
38	0 - 1	לאפשר/לרקוד בקבוצה השבועית כשנפגשה	לא התחסתי אך, לזה קשר לבידוד	לא		הבידוד משמעותית יותר עבורי מאז מרץ 2020	בעלי מודעות גבוהה	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	באופן משמעותי הבידוד מאפשר לי wellbeing ומונה מרחב של שפיות בתוך חוסר הודאות, הניכור והכפייה שבמרחב הבידוד מאפשרת חופש וחיבור לאנשים	
69	0 - 1	לאפשר/לרקוד בקבוצה השבועית כשנפגשה	לא התחסתי אך, לזה קשר לבידוד	לא		הבידוד משמעותית יותר עבורי מאז מרץ 2020	בעלי מודעות גבוהה	הרבה חדשים הצטרפו לקבוצות	בדרך משמעותית	
70	1 - 3	לאפשר/לרקוד דרך הזום ובמפגשים לסירוגין- מה שהתאפשר	אני לא באמת מאמינה שזה נכון	כן		הבידוד פחות משמעותית בחי" בהשוואה לזמן שלפני הקורונה	בעלי מודעות גבוהה	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	היה לי כסף גדול בזמן הריקוד, אבל נראה שהספיק לי כרגע.	
77	1 - 3	לאפשר/לרקוד בקבוצה השבועית כשנפגשה	אני מאמינה שזה נכון אבל מני סיבות בחרתי להתחסן	כן		לא השתנה דבר בהקשר הזה	אין לזה קשר למודעות	הרבה חדשים הצטרפו לקבוצות		

				לא השתנה דבר בהקשר הזה	לא				אני מאמינה שזה נכון אבל מיני סיבות בחרתי להתחסן	לא	המשכתי לאפשר/לרקוד בקבוצה השבועית כשנפגשה	1 - 3	61
				לא השתנה דבר בהקשר הזה	לא				אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי לטובה	לא	המשכתי לאפשר/לרקוד דרך הזום ובמפגשים לסיורגין-מה שהתאפשר	1 - 3	57

מהו גילך?	כמה זמן רוקדת? בבידוּנסה...	מאז שהחלית שגבר הקורונה...	האם מערכת החיסון שלך בבידוּנסה מאז שהחלית?	תרגול רצוף של בידוּנסה מחזקת את חוויית את? בקבוצה?	האם את מרגישה חיונית את החמלה?	האם יכול להיות שבדבקת או הדבקת במפגש/בידוּנסה?	האם צריכה להיות תנאי אחידה לגבי השתתפות בקבוצות בידוּנסה בהקשר של מסכות/חיסונים/ציוד להחיות?	השתייכותך למעגל הבידוּנסה בארץ עד כמה היתה משמעותית בהקשר להלך/מצב הרוח הכללי שלך מאז מרץ 2020?	האם תרצה לפרט?	כרגיל הם?	זו ממשקים לרקוד בידוּנסה כרגיל הם?	החוויה שלך- תקופת הקורונה המינה או הבריחה אנשים המצטרפות לבידוּנסה	פחות חדשים הצטרפו אנשים	אין לזה קשר למודעות	אין לזה קשר למודעות	לא השתנה דבר בהקשר הזה	לא	אני מאמינה שזה נכון אבל מיני סיבות בחרתי להתחסן	המשכתי לאפשר/לרקוד דרך הזום ובמפגשים לסיורגין-מה שהתאפשר	1 - 3	
1 - 3	54	לא	לא	לא	כן	כן	פוחדת לבוא למפגשים במקומות סגורים בהם לא מקפידים על ריחוק	פוחדת לבוא למפגשים בה"ב בהשוואה לזמן שלפני הקורונה	קשה לי לאמר	פחות חדשים הצטרפו לקבוצות	פחות חדשים הצטרפו לקבוצות	קשה לי לאמר	1 - 3	54							
1 - 3	28	לא	לא	לא	לא	לא	בעלי מודעות גבוהה	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	פחות חדשים הצטרפו לקבוצות	פחות חדשים הצטרפו לקבוצות	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	1 - 3	28							
1 - 3	58	לא	לא	לא	כן	כן	אין לזה קשר למודעות	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	פחות חדשים הצטרפו לקבוצות	פחות חדשים הצטרפו לקבוצות	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	1 - 3	58							
1 - 3	45	לא	לא	לא	לא	לא	בעלי מודעות גבוהה	פחות חדשים הצטרפו לקבוצות	פחות חדשים הצטרפו לקבוצות	פחות חדשים הצטרפו לקבוצות	פחות חדשים הצטרפו לקבוצות	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	1 - 3	45							
3 +	54	לא	לא	לא	לא	לא	אין לזה קשר למודעות	התחושה שאני לא לבד	התחושה שאני לא לבד	פחות חדשים הצטרפו לקבוצות	פחות חדשים הצטרפו לקבוצות	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	3 +	54							
3 +	49	לא	לא	לא	לא	לא	אין לזה קשר למודעות	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	פחות חדשים הצטרפו לקבוצות	פחות חדשים הצטרפו לקבוצות	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	3 +	49							
3 +	45	לא	לא	לא	לא	לא	אין לזה קשר למודעות	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	פחות חדשים הצטרפו לקבוצות	פחות חדשים הצטרפו לקבוצות	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	3 +	45							
3 +	53	לא	לא	לא	לא	לא	אין לזה קשר למודעות	מפגשי הבידוּנסה היו עבורי אי של שפיות בתקופה של חוסר ודאות ומדעים סותרים. הקרבה והבידוד תמך וחזק בי את האני מאמין שבי. חידד כמה חשוב הקשר עין. מגע שמחה. אחדות. תמיכה.	השפיעה מאוד מאוד. לגבי השאלה של המודעות. אני סבורה שזה ענין של מודעות אלא של לקיחת אחריות על החיים.	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	פחות חדשים הצטרפו לקבוצות	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	3 +	53							
3 +	50	לא	לא	לא	לא	לא	אין לזה קשר למודעות	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	פחות חדשים הצטרפו לקבוצות	פחות חדשים הצטרפו לקבוצות	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	3 +	50							

ביטוי רגש בתנועה באופן חפשי ואמיתי בקבוצה עזר לשחרור מתחים, חיבוקים וחברויות ופרגונים וקהילה תמכו והגדירו את מקומי כחלק מקהילה זו, תרגול שיפור מערכות יחסים עם בני משפחה, אי של שפיות בתוך כאוס פוליטי, ציבורי, רפואי.	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	אין לזה קשר למודעות	בידוד וסגר קשים מבחינה רגשית. הזומים בזמן קורונה עזרו להתחבר לחברים. חברים הם הבסיס לאושר.	הבידוטה משמעותית יותר עבורי מאז מרץ 2020	כן				בידוטה ממערכת הרגשית בעיקר ואת החיסונית בכלל אבל אינה מגדילה את כמות המגדנים בגוף ולכן חובה להתחנן למאבק במגיפה	המשכתי לאפשר/לרקוד דרך הזום ובמפגשים לסירוגין- מה שהתאפשר	3 +	58
הקשר עם אנשי בידוטה ועם הקבוצה שמר על קשר אנושי תומך. פעילות בתרגום ועריכה של חומרים תאורטיים וכן השתלמויות דרך הזום יצרו תעסוקה. היה מציין.	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	אין לזה קשר למודעות	תמיד משמעותית מאוד ומתחילת. משבר הקורונה עוד יותר	הבידוטה משמעותית יותר עבורי מאז מרץ 2020	לא			אני מאמינה שזה נכון אבל מכל מיני סיבות חברתי להתחנן	המשכתי לאפשר/לרקוד דרך הזום ובמפגשים לסירוגין- מה שהתאפשר	3 +	75	
מאד השפיע לשני הכיוונים	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	בעלי מודעות גבוהה	לא השתנה דבר בהקשר הזה	לא השתנה דבר בהקשר הזה	כן			אני מאמינה שזה נכון אבל מכל מיני סיבות חברתי להתחנן	המשכתי לאפשר/לרקוד בקבוצה השבועית כשנפגשה	3 +	46	
	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	אין לזה קשר למודעות	לא השתנה דבר בהקשר הזה	לא השתנה דבר בהקשר הזה	כן			אני מאמינה שזה נכון אבל מכל מיני סיבות חברתי להתחנן	המשכתי לאפשר/לרקוד דרך הזום ובמפגשים לסירוגין- מה שהתאפשר	3 +	70	
להמשיך בשגרה ולחיות חוויות של פעם בחיים. כרגיל לא הרגשתי קשר דווקא בחצי שנה האחרונה עם שחרור החדק וההגבלות היווניות הרבה יותר עמוקות. כנראה אישי	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	אין לזה קשר למודעות	אמא שלי יכלה להשתתף במפגשים בזום ולבסוף גם לבוא למפגש פיזי. לעזור לאנשים בבדידותם. בזום מכולם העולם והארץ	הבידוטה משמעותית יותר עבורי מאז מרץ 2020	לא			אין לי דעה על התחנסתי אחרי שנה וחצי של קורונה	המשכתי לאפשר/לרקוד דרך הזום ובמפגשים לסירוגין- מה שהתאפשר	3 +	42	
משפיע מאד אי של שפיות בתוך הכאוס	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	בעלי מודעות גבוהה	הבידוטה משמעותית מסד עבורי ב 3 השנים האחרונות ללא קשר לקורונה	לא השתנה דבר בהקשר הזה	לא			התחנסתי לא, אך אין לי בידוטה	המשכתי לאפשר/לרקוד בקבוצה השבועית כשנפגשה	3 +	55	
	פחות אנשים חדשים הצטרפו לקבוצות	אין לזה קשר למודעות	לא השתנה דבר בהקשר הזה	לא השתנה דבר בהקשר הזה	כן			אני לא באמת מאמינה שזה נכון	המשכתי לאפשר/לרקוד בקבוצה השבועית כשנפגשה	3 +	63	
במידה רבה השפיעה לטובה!	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	אין לזה קשר למודעות	לא השתנה דבר בהקשר הזה	לא השתנה דבר בהקשר הזה	לא			אני מאמינה שזה נכון אבל מכל מיני סיבות חברתי להתחנן	המשכתי לאפשר/לרקוד בקבוצה השבועית כשנפגשה	3 +	45	
בהחלט השפיעה לחיוב	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	אין לזה קשר למודעות	שוב, יש פה מורכבות גדולה. מצד אחד, יש פה אפשרות לחיזוק משמעותי, אבל גם חשש מהתקנות	הבידוטה משמעותית יותר עבורי מאז מרץ 2020	לא			לא התחנסתי, אך אין לזה קשר לבידוטה	קצת מורכב. מעדיפה באופן מובהק מפגשים פיסיים אבל גם חוששת מכל עניין המחוסנים/לא מחוסנים. זה בהחלט מקווה שיקול בהחלטה אם להגיע או למפגשים בכל אופן - זום זה ממש משמעותי לא בידוטה עבורי.	3 +	45	

מהו גילך?	כמה זמן רוקדת אתה...? בבידוסה	מאז שהתחיל משבר הקורונה	תרגול ראפ של בידוסה מחזק את חילית מערכת החיסון	האם חילית בקורונה?	מגדירה את האופן בו המחלה חוות את	האם יכול להיות שנדבקת או הדבקת במפגש? בידוסה	האם צריכה להיות תנאי משמעותית בהקשר שלמסכות/חיסונים/ציוד להנחיות	השתייכות למעגלי הבידוסה בארץ-עד כמה היתה משמעותית בהקשר להלך/מצב הרוח הכללי שלך מאז מרץ 2020?	אנשים שבתקופה זו ממשיכים לרקוד בידוסה כרגיל הם	בחוויה שלך- תקופת הקורונה הזמינה או הבריחה אנשים מהצטרפות? לבידוסה	באיזה אופן היתוך בידוסה יית הנשפיע על תחושת ה well being האחרונות
64	3 +	התנתקתי מהבידוסה	אני לא יודעת אם הבידוסה היא חיסון כנגד הקורונה.	לא			חיונית בלבול גדול בקרב מאפשרי הבידוסה ובקרב המשתתפים. היה פחד גדול לאבד את הבידוסה. מה שאר לי בחיים? איך נחיה בלי חיבוקים? צפו ועלו תפוסות שטחיות על החיים והמציאות וחוסר ענין לגלות את מקור הבעיה. רצון להשאר כמו קודם. העיקר לא להשתנות. חוסר יכולת חנוע קדימה עם האבלוציה של הטבע. כי לא מבינים לאן זה הולך. שבויים בפרייגמות קודמות.	חסרי מודעות	פחות אנשים חדשים הצטרפו לקבוצות	מה שלמדתי בבידוסה הפנמית. כדי לנחזק את זה אני מאמינה בתרגול בקפסולות קטנות	
70	3 +	המשכתי לאפשר/לרקוד בקבוצה השבועית כשנפגשה	לא התחנתי לאין קשר לבידוסה	לא		לא	הבידוסה משמעותית עבורי מאז מרץ 2020	בעלי מודעות גבוהה	הרבה אנשים חדשים הצטרפו לקבוצות	שמר על שפיות דעת.	
46	3 +	המשכתי בזום ולא חזרתי מאז לקבוצה	אני מאמינה שזה נכון אבל מכל מיני סיבות בחרתי להתחסן	לא		כן	הבידוסה פחות משמעותית בחיי בהשוואה לזמן שלפני הקורונה	אין לזה קשר למודעות	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי		
64	3 +	התנתקתי מהבידוסה	אני לא באמת מאמינה שזה נכון	כן	בינוני	כן	הבידוסה פחות משמעותית בחיי בהשוואה לזמן שלפני הקורונה	חסרי מודעות	פחות אנשים חדשים הצטרפו לקבוצות	החלישה	
59	3 +	המשכתי לאפשר/לרקוד דרך הזום ובמפגשים לסירוגין מה שהתאפשר	בהחלט מחזק את המערכת החיסונית, אך ללא קשר לא התחנתי. אני לא מאמינה בזריקה הניסיונית נכון לעכשיו	לא		לא	הבידוסה משמעותית יותר עבורי מאז מרץ 2020	בעלי מודעות גבוהה	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	היותי נעה בידוסה, משפיע באופן חיובי ביותר על חיי וכן בשנה וחצי האחרונות. וזאת למרות הקלות השונים אשר סביבי, שלא משא אהבו את העובדה שאני מתראה וממשיכה עם הבידוסה גם מעבר לגרים ולזום.	
58	3 +	המשכתי לאפשר/לרקוד דרך הזום ובמפגשים לסירוגין מה שהתאפשר	אני מאמינה שזה נכון אבל מכל מיני סיבות בחרתי להתחסן	לא		לא	הבידוסה משמעותית יותר עבורי מאז מרץ 2020	בעלי מודעות גבוהה	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	השפיע רבות	
59	3 +	המשכתי לאפשר/לרקוד דרך הזום ובמפגשים לסירוגין מה שהתאפשר	אני מאמינה שזה נכון אבל מכל מיני סיבות בחרתי להתחסן	לא		כן	לא השתנה דבר בהקשר הזה	אין לזה קשר למודעות	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	טוב שיש בידוסה	
57	3 +	המשכתי לאפשר/לרקוד דרך הזום ובמפגשים לסירוגין מה שהתאפשר	אני מאמינה שזה נכון אבל מכל מיני סיבות בחרתי להתחסן	לא		לא	לא השתנה דבר בהקשר הזה	אין לזה קשר למודעות	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי		
70	3 +	רוקדת שמד ביטחון. לא בזום. חי.	אני מאמינה שזה נכון אבל מכל מיני סיבות בחרתי להתחסן	לא		כן	לא השתנה דבר בהקשר הזה	אין לזה קשר למודעות	פחות אנשים חדשים הצטרפו לקבוצות	אין קשר	
77	3 +	חזרתי לקבוצה מבלי לרקוד בזום.	אני מאמינה שזה נכון אבל מכל מיני סיבות בחרתי להתחסן	לא		כן	לא השתנה דבר בהקשר הזה	אין לזה קשר למודעות	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	תרומה מהותית	

56	3 +	רקדנו בקבוצה בל פחות	לא התחסנתי לא, אך לזה קשר לבידונה	לא	לא	לא	לא	לא	משימות יותר עובדי מאז מרץ 2020	הבידונה	אין לזה קשר למודעות	פחות חדשים אנשים לקבוצות	זה לא עזר. אבל זה הדגיש את החוסר ועד כמה הבידונה חשובה
56	3 +	לאפשר/לרקוד המשכתי דרך הזום ובמפגשים לסירוגין- מה שהתאפשר	אני מאמינה שזה נכון אבל מכל מיני סיבות בחרתי להתחסן	לא	כן				משימות יותר עובדי מאז מרץ 2020	הבידונה	אין לזה קשר למודעות	פחות חדשים אנשים לקבוצות	התאפשרה תחושה נורמלית ולו לשעה וחצי בקבוצה השבועית
71	3 +	כשהקבוצה רקדה הצטרפתי	5 ו 4 נכונים. זה חלק מהחוסן שלי	לא	לא				לא השתנה דבר בהקשר הזה	נהנת לרקוד להפגש להתחבק ומאמינה שזה חלק מהחוסן שלי.	בעלי מודעות גבוהה	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	השייכות לקבוצה שמאפשרת לי חופש לבחור מהמתאים לי ולכבד אחרים חשובה לי. אינני נופלת לזרועותיו של איש ויש צורך ברגישות גדולה
69	3 +	לא התנתקתי ולא נפגשתי	אני לא באמת מאמינה שזה נכון	לא	לא				לא השתנה דבר בהקשר הזה	לא השפיע	אין לזה קשר למודעות	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	
67	3 +	המשכתי לאפשר/לרקוד דרך הזום ובמפגשים לסירוגין- מה שהתאפשר	מאמינה שבידונה מחזרת את מ"ע החיסון מכל מיני סיבות לא התחסנתי	לא	כן				לא השתנה דבר בהקשר הזה	הבידונה משימות יותר עובדי מאז מרץ 2020	בעלי מודעות גבוהה	פחות חדשים אנשים לקבוצות	הבידומה איפשרה תחושה של מבט מאוזן בתוך תקופת כאוס
49	3 +	אבל חזרתי לפני חודשיים שלושה	לא התחסנתי לא, אך לזה קשר לבידונה	לא	לא				לא השתנה דבר בהקשר הזה	כשמרגישים בתקופה זו מבודדים ובודדים, הבידואנסה מאפשרת שכל כך צריך בתקופה זו מאתגרת זו	בעלי מודעות גבוהה	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	משרת את החוסן .
64	3 +	המשכתי לאפשר/לרקוד בקבוצה השבועית כשנפגשה	אני לא באמת מאמינה שזה נכון	כן	לא	לא	לא ידוע לי	בינוני	לא השתנה דבר בהקשר הזה	אין לזה קשר למודעות	אני לא יכולה להצביע באופן ברור על שינוי	נהנת לרקוד, שמחתי כשהיה אפשרי	

70	3 +	מאז שהתחיל משבר הקורונה...	אני מאמינה שזה נכון אבל מכל מיני סיבות בחרתי להתחסן	לא	לא				הבידונה משימות יותר עובדי מאז מרץ 2020	הבידונה	פחות חדשים אנשים לקבוצות	הבידונה משימות יותר עובדי מאז מרץ 2020	הבידונה משימות יותר עובדי מאז מרץ 2020
		מה זמן רוקדת? בידונה אתה...	מאז שהתחיל משבר הקורונה...	אני מאמינה שזה נכון אבל מכל מיני סיבות בחרתי להתחסן	לא				הבידונה משימות יותר עובדי מאז מרץ 2020	הבידונה	פחות חדשים אנשים לקבוצות	הבידונה משימות יותר עובדי מאז מרץ 2020	הבידונה משימות יותר עובדי מאז מרץ 2020
		מה זמן רוקדת? בידונה אתה...	מאז שהתחיל משבר הקורונה...	אני מאמינה שזה נכון אבל מכל מיני סיבות בחרתי להתחסן	לא				הבידונה משימות יותר עובדי מאז מרץ 2020	הבידונה	פחות חדשים אנשים לקבוצות	הבידונה משימות יותר עובדי מאז מרץ 2020	הבידונה משימות יותר עובדי מאז מרץ 2020
		מה זמן רוקדת? בידונה אתה...	מאז שהתחיל משבר הקורונה...	אני מאמינה שזה נכון אבל מכל מיני סיבות בחרתי להתחסן	לא				הבידונה משימות יותר עובדי מאז מרץ 2020	הבידונה	פחות חדשים אנשים לקבוצות	הבידונה משימות יותר עובדי מאז מרץ 2020	הבידונה משימות יותר עובדי מאז מרץ 2020
		מה זמן רוקדת? בידונה אתה...	מאז שהתחיל משבר הקורונה...	אני מאמינה שזה נכון אבל מכל מיני סיבות בחרתי להתחסן	לא				הבידונה משימות יותר עובדי מאז מרץ 2020	הבידונה	פחות חדשים אנשים לקבוצות	הבידונה משימות יותר עובדי מאז מרץ 2020	הבידונה משימות יותר עובדי מאז מרץ 2020

נספח 3: מתוך קבוצת הוואטסאפ של מנחי בידנסה ישראל

סוף אוגוסט 2021. בישראל "חוזרים ללימודים ולשגרה", לחודש שרובו חגים, ובעולם הבידנסה שוקלים המאפשרים ומשתפים בקבוצה את רחשי ליבם.

השאלה שהציתה דיון, שחלקו מובא כאן היתה: "מישהו יודע האם גם מחוסנים צריכים לעשות בדיקת קורונה יום לפני מפגש הבידנסה?"

- לא יודע מה התקנות אבל לדעתי רצוי שכולם יעשו
- זה תקף רק ללא מחוסנים
- זה לא משהו שחובה לבקש. זה משהו מעבר לדרישות של משרד הבריאות.
- אבל כל מנחה מאפשרת לפי היכולת שלה והצרכים של הקבוצה, כך שבמקרה שלך, זה רק לשיקול דעתך.
- בביו חופשה נבדקנו כולם, ללא הבדל דת, גזע, מין, גיל או נטייה פוליטית
- חייבת לשתף את עוגמת הנפש שאני חווה בחזרה לרקוד אחרי מחלתי הלא מחוסנים לא מעוניינים בבדיקות. המחוסנים חרדים וסובלים מתופעות לוואי של השלישי. כאוס מוחלט. מתוך 30 רוקדים יגיעו הערב 10! ונאלצתי לחזור לרקוד בגינה בבית. יש כאן תופעה עגומה של פחד וניתוק ודיכאון מהחיים. אני בכוחות מגויסים מזמינה לרקוד ולהתחבר לחיים. מישהו יכול לעודד? לא אותי!! איך אצלכם?? את כולנו במצב הזה? מה אתם מרגישים?
- אהובה ממש מרגש שאת חזרת לרקוד. גם אני אחרי הפוגה מעבירה קבוצה ל 3 משתתפים מתוך גרעין של 5 שכבר צבר תאוצה והרגשה של בטחון ששוב התערער קצת כשמבוגרת שחששה לא תצטרף כרגע אני מבינה אותה ולא לוקחת אישית ומצטערת שזה המצב ומאמינה בחיים ויודעת כמה הבידנסה חשובה לי ובכלל בעיני וסומכת על הבריאה ומתמסרת מתוך הבאת הערכים שאני מתחברת אליהם חיבוק גדול.
- הכל לטובה וברכה. רקדתי הבוקר בידנסה בקבוצה שבועית...והיינו קבוצה מאד גדולה. מחוסנים, לא מחוסנים, ילדים, עם כיסוי על הפה והאף, חלק אחרי חיסון שלישי, חלק אחרי שתיים. החיים עצמם. מחבקת אותך, הכל מסונכרן. תודה על ה-10 שמגיעים
- קודם כל שמחה גדולה שחזרת לרקוד ומלאה במרץ ומוטיבציה...זו תקופה מאד מטלטלת ומשתנה כללל הזמן...אצלי הכל בסדר...כולן באות...מי שחוששת רוקדת עם מסכה, להפך באות בנות חדשות...יש לי 2 משתתפות בלי חיסון, ואף אחת לא שואל ולא מברר...ואכן הייתה לי משתתפת חדשה מבוגרת שכשדעה שיש אלו בלי חיסון לא חזרה...אבל אני לוקחת את הכל המסע ביים...לפעמים סוער, לפעמים שקט ונעים...לפעמים מפחיד...אבל ממשיכים לשוב. ...המצב ישתנה כמה וכמה פעמים עוד...אני רקדתי יותר משנתיים עם 5...7... הגיעו...לא יגיעו...בין סגר לסגר...בבית...באולם של בית מרקחת...בסטודיו בשושו...העיניין להמשיך...זה מה ייתן כוח לחלשים ומפחדים יותר...לראות את הביטחון ואת הנחישות שלנו !!! לנשום עמוק, להזדקף, להסתכל גבוה ולהמשיך!!!
- גם אצלי הקבוצה התכווצה קצת, אצל כמה זה קשור ל 🐾 אבל זה גם אוגוסט נוסף לכל הטרללת!! אני מחזקת מאד את מי שמגיע לשמור על הגחלת, ועל המקום השפוי שמצליח להתעלות מעל כל הרעשים. נוצרת גאוות יחידה קצת אחרת של האמיצים, שידועים שהאחרים יחזרו בזמנם. כותבת גם בקבוצה לכולם שהמקום במעגל נשמר להם, שריקוד החיים לא עוצר, וכל אחד יחזור/ ישתלב בזמן שהכי מתאים לו.
- נעים לקרוא עוד גישות, זה מנחם ובאמת מרגיש שכולנו באותה סירה, גם אצלי יש נמנעים מלהגיע בגלל שלא כולם מחוסנים
- אתמול כתבתי כאן ומיד מחקתי כי חששתי להכניס אווירה כבדה. ביום ראשון הכנתי כהרגלי הכל לשעור, ולאכזבתי הקשה הגיעו רק שני משתתפים מתוך 16. חוץ משניים נוספים, אף אחד גם לא טרח להודיע או להתנצל...אחרי לילה קשה ובכי וייאוש, הודעתי גם לקבוצה השניה שכרגע אני יוצאת לחופשה. אין בי כוח להתמודד עם התוקפנות של מתנגדי החיסון ומתנגדי הבדיקות, שמכחישים שיש כאן מחלה איומה ומסכנת חיים. אין כאן שום כבוד לקדושת החיים. אני מאוכזבת קשות שהשיטה הביוצנטרית כרגע לא מוכיחה את אנושיותה בימים הטרופים האלה.
- כולנו זקוקים לחופש מהקורונה הארוכה. זה בסדר לצאת לטיים אאוט ולשוב בכוחות מחדשים.
- זה מה ששלחתי לקבוצות שלי: ילדים של אהבה, ברוח זו יצרנו את הקבוצה ורקדנו את חיינו ביחד מזה כארבע שנים, וברוח זו אני פונה אליכם כמאפשרת וכאחות לדרך משותפת. לאור המצב הכאוטי העכשווי שמעמיד את כולנו במבחני כבוד החיים וכיבוד האחר על בחירותיו ודעותיו השונות משלנו, ובשל האחריות הכבדה המוטלת על כתפיי כאמא לכמה עשרות תלמידים, אני בוחרת להקשיב ללבי האוהב בלבד (ולנער מעליי פגיעה אישית, אכזבה, ביקורתיות ציפיות ועוד). מכאן אני מבינה ומקבלת כל דעה/ בחירה/ התנהגות שעולות מתוך

- התקופה ובחרת לא לקחת אישית שום תגובה שיוצאת מתוך עולמו ואמונתו של כל אחד מכם. אזוזז... עד שהמצב יתבהר, ונוכל לחזור לשלמות הקבוצה המשפחתית שיצרנו, אני יוצאת לחופשה, החל מהיום.
- איך שבחרת לפעול זה מה שמתאים לך ומי שמוביל דרך או מנהיג צריך לעשות בחירות שלעיתים קורעות את הלב..אם זה נכון לך אלו הקולות שהביאוך להחלטה. הי שלמה עם מי שאת וצאי לחופשה.
 - אמש החלטנו לרקוד בכל מצב וכל אחד יהיה אחראי על עצמו. בלי בדיקות ובלי קטגוריות כי כולנו אחד. ומי שיחלה כולנו נטפל בו. הסכמנו על זה. למגר ולצמצם את הפחד בבידנסה. והכי חשוב שהמאפשרת הולכת עם ליבה. ההתעסקות בנושא גחלת המון אנרגיה וכוח. התקופה היא לאמיצים שמוכנים לרקוד את החיים וגם את המוות... ויש מעטים זה המון!!! אתמול התחזקתי רק מלרקוד יחד. איפשרתי תרגיל שנקרא "לרקוד את קיומך" תרגיל של הכרת תודה לנס החיים, התעלות והארה בתהנועה המרגשת. כולם בכו.. כולל אני. הלב נפתח כשיש ביטחון בהיותנו. והיונסיה מתרחשת. ניצחון האור על החושך
 - חושבת שזה מסר חסר אחראיות ואפילו מסוכן "מי שחולה אנחנו נטפל בו". הבידנסה לא מנותקת מהחיים. לעניות דעתי, מהמקום שלי מחוסנת 3 פעמים, כל שבוע בדיקת קורונה בגלל שאני מעבירה בידנסה במוסדות סיעודיים ורוקדת בקבוצה שבועית גדולה. כן זה אפשרי לגמרי. זה הנצחון האמיתי. מתוך הכאוס. הקבוצה איתנה. חווה עומקים כפי שלא נחו, באופן אישי הבידנסה עבורי מראה של התפתחות מורחבת עם האתגרים והמשברים שהעולם חווה, והחיים מביאים. בזמנים אלו כח הקבוצה, אומץ, והשראת המאפשר מעוררים השראה מהי שיטת הבידנסה. שנצמח כקולקטיב ובאישי ונמצא את המרכז.
 - כמאפשרים, אנחנו מקבלים מהבידנסה, לא פחות מאשר נותנים. אנחנו מקבלים אנרגיה, מימוש עצמי, תשלום פיזי והרבה אהבה. יחד עם זה, הבידנסה שמה את השמירה על החיים במרכז! אין לזלזל במדע, ברפואה הקונבנציונאלית לצד האלטרנטיבית! חשוב לשמור על החיים בכל דרך!
 - אם אנחנו מקדמים אפשרות שבה אנשים יחלו בקורונה ואולי אפילו באופן קשה ולא יהיו מספיק חזקים כדי לעמוד בכך, זה כבר מספיק כדי להבין שצריך לשמור על האנשים שרוקדים, לא רק במילים ובכוונות טובות, אלא גם בבדיקות או חיסונים או הפסקה זמנית, לצורך הערכות מחדש באופן שמרגיש נכון גם עבורינו וגם עבור הרוקדים בקבוצות שלנו. תשמרו על החיים
 - תודה על הדיוקים שלך אהובה. זה לא זמן לבחירות אישיות וכל אחד כטוב בעיניו יעשה.
 - זה הרבה יותר גבוה מלדרוש את טובת עצמנו וצדקת אמונתנו. מאד קל להכנע לצורכי הפרנסה והאגו שרוצה להתעלם מהנסיבות שנכפו עלינו. זו שעת מבחן אמיתית לביצועטריות של אבינו ומורנו, רולנדו טורו, להקשיב לטובת כלל האנושות כאן ועכשיו ולהציל חיים.
 - את היית הראשונה שרק בשבוע שעבר שלחת לי מסמך עם פירוט החוק בו נאמר שצריך לעשות בדיקת קורונה 48 שעות לפני כל מפגש... זה הזמן להביט לאמת בעיניים ולשמור על קדושת החיים. מדובר כאן במחלה קוטלת חיים ומסוכנת מאד.
 - אני מכבדת את החיים וממשיכה לרקוד ולאפשר. כל אחד אחראי לחייו. אנחנו מאפשרים לבוגרים שהחלטה להשתתף או לא היא שלהם בלבד. בעיניי זאת מהות האיפשור. יתכן ואני גם טועה ויתכן שלא. אני חיה כאן ועכשיו. וכאן ועכשיו אני רוצה לחוות את החיים. הקבוצה נותנת כח לכל מי שבמרחב. מייצרת אי של שפיות ושמחה שמחזקת מבחינתי את מערכת החיסון. רואה בזאת תרומה ענקית.
 - כדאי מאד להסתכל לאמת פנימה, כל אחד עם עצמו ולבדוק מה הסיבה האמתית לזה שמסכנים את חיי התלמידים בשכנוע של אידיאולוגיות שלא עומדות במבחן המציאות של המגפה המשתוללת גם במחוזות הבידנסה. כשעשיתי חשבון נפש אמתי עם עצמי, גליתי שמעבר לחברותה ולחיוניות, שללא ספק מחזקים את הנפש, היה לאגו ולריכח העצמי שלי מלחמה בפחד להפסיד מקור פרנסה ותלמידים...
 - תודה על כל הקולות! יש בי משהו ששמח שיש כאן מגוון של קולות ועוד יותר שכל אחת מסתכלת פנימה ובדקת מה מדויק לה בלי ליפול ל"נכון" "לא נכון".



I.B.F.

International Biodanza Federation

IBF RELEASE - March 24, 2020

Like all of humanity, we in the Biodanza community are experiencing the declaration of the pandemic and its emerging consequences.

It is necessary for all of us to strengthen our emotional ties and feel part of networks committed to the care of Life.

We are in a path of uncertainty and with the commitment to go through this time taking care of the essential: the sacredness of life.

We need to be connected as a movement, to deepen our roots and to give mutual support among colleagues, from nearby schools and our associations.

Therefore we encourage that in this time the main objective is to accompany people who are already in the process, in the intimacy of each group (regular, professional training and between colleagues), within the framework of the paradigm that inspires our system and with deep respect for the methodology of Biodanza.

Biodanza is a ritual of human encounter, in the presence and group. It is this that distinguishes a dynamic of movement, with character of entertainment, of a session of Biodanza as a "Ceremony of Celebration of Life".

Thus, it should be expressed clearly to the participants of the biocentric activities proposed at this time, that in any case and for no reason should be broadcast openly or published in social networks. And we invite everyone to guide the activities in our area of influence in this direction.

Let's take care of Biodanza together.

We continue to move forward, with interiorization, reflection and collective creation of the splendid future we want for the Biodanza movement.

Since January more than 60 directors from all over the world (delegated by the

formally constituted Associations) are working in the 4 Commissions of Participation, Organization of Schools, Methodological Issues and Ethical and Deontological Issues, coordinated by the members of the Provisional Council of this Federation.

Each commission prepares proposals for internal regulations that will be sent in April to all the Associations and schools so that they can make their contributions, which will be integrated into the final proposal that will be submitted to the vote of all the Delegates of the Associations that are members of this Federation at the first Ordinary Federal Assembly.

This Provisional Board of Directors, composed of the representatives elected by each of the member Associations of the Federation (12), meets every week online to give life to what was agreed in the constituent assemblies, expressed in the terms of our Founding Charter and the Statutes of this IBFederation.

It is a delicate and arduous collective work that we carry out to address all the issues that sustain the Biodanza movement in the world.

Let us move forward, our movement is sustained by the love that binds us. Let us transition with serenity, illuminating the path for each other and with confidence in our Dance of Life.

A tender and warm embrace to all.

Provisional Board of Directors
International Biodanza Federation

- President: Sergio Cruz,
- Vice President: Laura del Piano
(with the function of coordinating the work of the Council in America),
- Secretary: Claudia Altamirano,
- Treasurer: Jose Neves,
- Members: Diana Zjilmans, Ezio Bertone, Catherine Charbonnier, María Pilar Amaya, Nelson Galante, Angelina Pereira and Danielle Tavares.

Any questions to this Provisional Board of Directors should be addressed to the following e-mail address: biodanzafederation@gmail.com

לאבולוציה של האדם יש היבט ביולוגי של יצירת חיים, והיבט תרבותי של יצירת טכנולוגיה. שתי הדרכים הללו הופרדו לאורך מאות בשנים.

המצב הנוכחי של הציוויליזציה שלנו מוביל אותנו לתרבות של מוות. הזמנים שלנו מאופיינים באות קין; רצח, מלחמה, הרס, דיכאון וסבל של מיליוני בני אדם. השליטה של הכוח והכסף הכל יכולים חזקה עד כדי כך שלרבים זה נראה כמו מצבו הטבעי של האדם והאנושות.

איבדנו את גן העדן בכדור הארץ; את הגישה לאהבה ולשמחת החיים. את הגישה לחיים. ההידרדרות ההדרגתית של החיבתית והאתיקה מייצגת טרגדיה אנתרופולוגית, המאיימת על הישרדות המינים.

אינטליגנציה אבסטרקטית ניתקה את עצמה מחיבתיות. באווירה היומיומית אנחנו לא רק נושמים את האוויר המזוהם, אלא גם בדידות, פחד ואלומות.

איבדנו את קדושת החיים. בפעם הראשונה בהיסטוריה אנחנו מודעים לכך שאנחנו חיים בציביליזציה חולה.

מול מצב העניינים הזה, הקהילה של הבידנזה מהווה את התודעה החיה של זמננו. הייעד שלנו הוא להחזיר לעולם את זכותו בגן העדן.

נדמה אולי שזה מקסם שווא, אולם החזון הזה מגשים את עצמו מדי יום בתהליך משמעותי של השתנות חיבתית, באימפריה של הלב הרחמן.

אנו קוראים לכל אנשי ונשות כדור הארץ להתאחד ולבצע יחד את ריקוד החיים, לפתוח מרחבים של אושר.

אנו מצפים לכולכם מלאי אהבה ותקווה,

רולנדו טורו ארנדה.