

בית הספר לביודנסה בצפון
מנהלת בית הספר: רחלי טורץ



אהבה בימי קורונה

עבודת גמר לקבלת תואר מאפשר ביודנסה

מגיש: שאולי בן דור

מנחה דידיקטית: סימונה בן דור

תאריך הגשה: אוקטובר 2021

תודות

עבודה זו נעשתה עם הרבה אהבה לשיטת הביודנסה ולאנשי הביודנסה שבכל יום הופכים תיאוריה יפהפייה למעשה, ובכל יום עושים עוד משהו כדי להגביר את הטוב בעולם. כל אלה שיודעים שמספיק נר אחד כדי להאיר אפילו חשיכה גדולה. ולכן אני אתחיל עם האור, עם החלק הכי חשוב – הכרת תודה.

הנה התודות לאנשים שהביאוני למעמד הזה, לפי הסדר הכרונולוגי של הופעתם בחיי:



תודה לסימונה בן דור, בת זוגי פורצת הגבולות. תודה לך על היותך כל כך הרבה שנים בחיי. על היותך אם ילדיי, המורה שלי לאהבה ולחיים. את מהווה בשבילי את הדוגמה לחיבור ללב, לסקרנות, ולחקר אינסופי ומעמיק של איך העולם הזה עובד, ובעיקר איך החיים פועלים.

תודה לשלושת ילדיי, שי ניר ויעלי, הכל כך מגוונים ומיוחדים, על שלימדו וממשיכים ללמד אותי פרקים נוספים בעצמאות, יצירתיות, ובנחישות ללכת אחרי מה שליבם אומר להם.

תודה לסילבי טמפל, מייסדת הביודנסה בישראל, שבמקלט תת קרקעי בגבעתיים, יחד עם מוסא שמשוני, אפשרה לי לחוות ויונסיה בפעם הראשונה, ותמיד הייתה לי לדוגמה לחיים מלאי אמונה בביודנסה, ולנחישות והתמדה ללכת בדרך הזו. את ההוכחה לכך שעם אופטימיות, ושמחה, יחד עם אמונה ובטחון בשיטת הביודנסה, אפשר לחולל מהפיכה מופלאה בחיים של יותר ויותר אנשים.



תודה לרחלי טורץ, מייסדת בית הספר לאהבה, הוא בית הספר לביודנסה בצפון, שיצרה בשבילי ולעוד רבים בית ומשפחה שניים, שאמצה אותי אל לבה, ומנהלת את בית הספר לביודנסה באהבה, במסירות וברגישות אין קץ, תוך שימת לב לכל אחת ואחד ולכל הפרטים הקטנים שהפכו את הלימודים בבית הספר לחוויה עמוקה ומשנת חיים.

תודה לחברי קבוצת ביודנסה גבעתיים שרקדתי בה מאז שסימונה יצרה אותה לפני שבע שנים. יחד, עם האהבה וההנחיה הרגישה והמדויקת של סימונה, צמחנו וגדלנו. יחד עברנו אירועים שמחים, ואירועים מעציבים. אתם הם אלה שנתנו לי את האמונה והאומץ להתחיל את הלימודים בבית הספר לביודנסה לפני ארבע שנים, ולפני שנה קיבלתם אותי כמאפשר בהתמחות שלכם. יחד עברנו את התקופה המתגרת הזו של מגפת הקורונה ששמשה השראה לכתיבת עבודה זו.



תודה לבכורים של רחלי – לקבוצה המופלאה של המחזור הראשון של בית הספר לביודנסה בצפון שיחד הפכנו למשפחה אחת גדולה, עם כל כך הרבה יופי וגיוון ורגעים בלתי נשכחים שנטמעו בי לנצח. ממש לא חשבתי להיות מאפשר, אבל כשכל כך הרבה אחיות ואחים אומרים לי שהם מאמינים בי, זה הופך למציאות.



"המחויבות הראשונה שלנו כיוצרים היא ללדת את עצמנו."
רולנדו טורו ארנדה



"אין דבר מופלא יותר למדיטציה מאשר הריקוד."
אושו

"המטרה בחיים היא לא למצוא את עצמך או למצוא דבר כלשהו.
המטרה היא ליצור את עצמך וליצור את האמנות שלך."
בוב דילן

"אם הייתי יכולה להגיד לך מה זה אומר,
לא היה טעם לרקוד את זה."
איזדורה דנקן

"יהיה אשר יהיה, אף אחד לא יכול לקחת את הריקודים שכבר
רקדתם."

גבריאל גרסיה מרקס

תוכן העניינים

2.....	תודות
5.....	תוכן העניינים
7.....	1. מבוא
8.....	2. התהליך האישי שלי בביודנסה
12.....	3. נושא המחקר
12.....	3.1 בחירת נושא המחקר
13.....	3.2 שאלת המחקר
14.....	4. חומר רקע התומך במחקר
15.....	4.1 מהות הביודנסה
16.....	4.2 תפקיד המגע והליטוף בביודנסה
21.....	4.3 ביודנסה ומצבי לחץ וחרדה
23.....	4.4 ההיסטוריה של הקורונה בישראל
26.....	4.5 הפעילות שלי בזום
28.....	4.6 ההבדלים בין מפגש ביודנסה פיזי למפגש בזום
29.....	5. השערות המחקר
30.....	6. שיטות וחומרים – איך נעשה המחקר
30.....	6.1 שליחת השאלון
31.....	6.2 השאלון
33.....	7. התשובות לשאלון
33.....	7.1 פרטים על המשתתפים בשאלון
34.....	7.2 פרטים על אלה שרקדו ביודנסה גם לפני תקופת הקורונה (80 מתוך 83)
35.....	7.3 פרטים על אלה שפרשו אחרי פחות מ-3 פגישות זום (12 מתוך 79)
36.....	7.4 פרטים על אלה שהיו ב-3 ויותר פגישות זום (67 אנשים)
37.....	7.5 פרטים על אלה שרקדו רק בקבוצות מזדמנות (6 אנשים)
37.....	7.6 פרטים על אלה שרקדו גם בקבוצה קבועה בזום (61 אנשים)
38.....	7.7 פרטים על אלה שרקדו בקבוצה קבועה לפני ובזמן הקורונה (53 אנשים)
39.....	7.8 עבור ה-61 שרקדו גם בקבוצה קבועה בזום:
40.....	7.9 שאלות לגבי הצד הטכני של הזום
44.....	7.10 שאלות מסכמות על היחס לביודנסה בזום
50.....	7.11 שאלות פתוחות
57.....	8. מסקנות המחקר
57.....	8.1 הפרופיל של אוכלוסיית העונים לשאלון והתאמתו למטרות השאלון

58.....	8.2 עיקרי הממצאים ביחס לשאלת המחקר והשערת המחקר
60.....	8.3 מסקנות נוספות מהממצאים
64.....	9. סיכום
64.....	9.1 התשובות לשאלות המחקר המרכזיות
64.....	9.2 האתגרים העומדים בפנינו כתוצאה מתקופת המגפה
66.....	9.3 החזרה שלנו כמאפשרים לקבוצה שבועית פיזית
68.....	10. מקורות

1. מבוא

בעבודה זו אשתף אתכם בחוויות שצברתי בשנה וחצי האחרונות, תקופה שהחלה בתחילת 2020 עם חדשות על מחלה מסתורית שהופיעה בסין, ובתוך זמן קצר היא הפכה למגפה עולמית. בפברואר 2020 הייתי באמצע השנה השלישית של הלימודים בבית הספר לביודנסה, לימודים שעמדו להסתיים בקיץ של אותה שנה. מגפת הקורונה שיבשה את כל התוכניות, ולמעשה השפיעה על כל תחומי חיינו. הופיעו תופעות חדשות שלא הכרנו קודם, כמו "ריחוק חברתי", "סגר", "מסכות", "זום", ששינו לגמרי את שגרת חיינו. במיוחד לאנשי הביודנסה, כל הדברים האלה היו בניגוד מוחלט לדרך שלנו שמעודדת קרבה ומגע בין אנשים. בביודנסה אנחנו יכולים להיות במגע קרוב, גם עם אנשים שכלל איננו מכירים, ופתאום כל הסביבה השתנתה ולא אפשרה יותר פגישות כאלה.

החדשות הזכירו כל הזמן מושגים מעוררי חרדה כמו "אחוז המאומתים", "אחוז התמותה", "סגירת שדה התעופה", "ערים אדומות", "קריסת בתי החולים", "מספר הנפטרים היומי". באמצע מרץ 2020 הגיע הסגר הראשון, ואיתו הושבתה כמעט כל פעילות הביודנסה בארץ. דווקא כשהמצב היה כל כך מדאיג ומלחיץ, מצב שממש מחייב ויונסיות, לא ניתן היה לקיים את הקבוצות.

סימונה בן דור, מאפשרת הקבוצה שלי, הציעה לנו להיפגש דרך המחשב, בסקייפ. מאוחר יותר הופיע הזום והפך להיות הפלטפורמה להחלפת המפגשים האנושיים הפיזיים למפגשים וירטואליים. בהמשך, הפכתי אני למאפשר בהכשרה שהעביר מפגשי זום כאלה.

עבודה זו נולדה מתקופה מאתגרת זו, ששום דבר לא הכין אותנו אליה, שהולידה הרבה שאלות, תהיות וקונפליקטים. במחקר זה אבדוק את השפעות התקופה המתגרת הזו על הביודנסה. אני מקווה שאצליח להעביר דרך עבודה זו את הדרך שעברתי בתקופה הזו כמאפשר ביודנסה בהכשרה, בתקופה שברובה לא הייתה ידידותית, בלשון המעטה, לביודנסה.

כדי לשמור על מינוחים ברורים, השתמשתי במילים "פגישה מקוונת" כדי לתאר פגישה וירטואלית דרך האינטרנט, כמו סקייפ או זום. השתמשתי במונח "פגישה פיזית" כדי לתאר פגישה פנים אל פנים, כמו מפגש בסטודיו, למשל.

בעבודה זו איני מתייחס לפגישות ביודנסה פיזיות שנעשו ב"מחותרת" בזמן שהמגבלות אסרו את קיומן. נושא זה עורר בקרב רבים את השאלה האם הביודנסה, ששמה את החיים ואת השמירה על החיים במרכז, יכולה להכיל פעילות כזו. השאלה הזו עוררה תגובות רבות, לעיתים קרובות רגשיות וקיצוניות לשני הכיוונים. אני מודע לשאלה זו, שגם הופיעה בתגובות לסקר שערכתי לצורך המחקר לעבודה זו, אך עבודה זו לא עוסקת בשאלה זו. נראה לי שכרגע נושא זה רגיש מידי מכדי שנוכל לדון בו כעת. נצטרך להמתין שאבק המגיפה ישקע כדי לדון בשאלה הזו.

2. התהליך האישי שלי בביודנסה

הקדמה

לפני כעשר שנים, עוד לפני שנחשפתי לביודנסה, הייתי בסדנא שבה עברתי תהליך שהולך למציאת וכתובה על מה נראה לי שהוא הייעוד שלי, איך אני רואה את עצמי בעתיד, ומהן האמונות שלפיהן אני רוצה לחיות. לצורך עבודה זו עיינתי במה שכתבתי אז, ב-2011, לפני שהכרתי את הביודנסה. מה שקראתי הדהים אותי, כי הוא ממש מוביל אותי אל הביודנסה. הנה הדברים שכתבתי אז:

"אני מדריק לטיוֹלֵים לצולֵט הפנימי! הדרכה אל הנפש היא באמצעות הריקוד. זה לא ריקוד מופנה עם סדר של תנועות ידועות מראש. זה ריקוד שמתחיל מהנפש פנימה ויוצא החוצה אל הצולֵט. כולנו מכירים את הטיוֹלֵים בצולֵטנו הרחב והמאון. באותה מידה קיים צולֵט פנימי, עשיר ומאון לא פחות. אני מורה לטיוֹלֵים כאלה.

למרבית הפלא, הדרכה אל הנפש עוברת דרך הצולֵט, ואק ורק דרך הצולֵט. למוח הצולֵט אין שום חלק במסע הזה. רק כשנוצית החוצה את הריקוד שלנו, כשניתן חופש לצולֵט שלנו להרקיֵד אותנו בקצב שלו ובתנועות שלו, נוכל לחוש קורטוב מצולֵטנו הפנימי, וככל שנצמיק בצולֵטנו הפנימי, הפרטי, הכמוס ביותר, כך נבין שהצולֵט הזה מוֹתֵר לכול בני האנוש. וזו תצפית מדהימה. לפתע, מתוך הכאב האישי אנו מציצים לנחמה גדולה. כולנו מתחברים לאותו מקור, וכולנו אחד. כדי להגיע לתופנה הלו אנחנו בסך הכול צריכים להתחייב לתהליך שיארוס לנו להיות 100 אחוז מי שאנחנו באמת, להסיר כל שיפוט והשפעה חיצונית, ולחדור מהצד לקליפות שחיינו כאן בצולֵט יצרו עלֵה הלב שלנו.

ברגע שנוכל פשוט כך לעצום את הצנייט, להפסיק את המחשבות המתרוצצות בתוכנו, ולהתמסר לריקוד, להתמסר לתחושות הצולֵט, להתמסר לאינטואיציה, להתמסר למה שהבטן אומרת לנו, למה שהלב מוליך אותנו, נוכל לצאת למסענו המופלא לתוך הנשמה. ואיזה מסע ראוי הוא זה!

בואו ונצא למסעו!"

כשאני קורא את הדברים עכשיו, אני רואה כאן תיאור של הביודנסה ושל מאפשר ביודנסה. ואת כל זאת כתבתי, כאמור, לפני ששמעתי על רולנדו טורו והשיטה המדהימה שהמציא. ואני רואה שהדרך שלי לביודנסה כבר הותוותה שם.

הדרך שלי אל הביודנסה

המעמד הזה של סיום בית הספר לביודנסה והמעבר למעמד של מאפשר בהתמחות הביא אותי למחשבה איך הגעתי עד הלום, והביא אותי לעשות סיכום ביניים של כל התהליכים שפתחו אותי לעולם שמעבר לחיים היומיומיים, והביאו אותי להיות יותר במודעות למה שקורה בתוכי בגופי פנימה, ולמה שקורה מחוצה לו.



איך קרה שמהנדס מכובד ומוערך ששקוע בעולם הציני והחומרי של ההייטק הישראלי עובר שינוי כזה? ניסיתי למצוא איפה זה התחיל.

בילדותי חלמתי להיות שדרן רדיו. כזה שיושב באולפן מוקף תקליטים וסילי הקלטה, ומשדר מוזיקה לעולם. מוזיקה מאז ומתמיד הייתה מאוד קרובה אלי. אהבתי מאוד להאזין לה מהרדיו הגדול שבסלון בית ילדותי המוקדמת בשנות השישים של המאה העשרים, ומהפטיפון בתיבת העץ הגדולה שבשידת העמודים באותו סלון. האזנתי למוזיקה מהטרנזיסטור הנייד שעשה את כל הדרך באוניה מברזיל עם הדודה שהגיעה לביקור, ומהתקליטים עם המוזיקה הברזילאית שהביאה איתה. הוקסמתי מהמוזיקה שבקעה מתוך המכשירים האלה, וגם מהטכנולוגיה, מהאלקטרוניקה שבתוכם.

בתחילת שנות השבעים רכשתי מערכת סטריאו מכספי הצ'קים שקיבלתי לבר המצווה והתחיל סיפור האהבה שלי עם תקליטים, או יותר נכון עם האנשים שיצרו אותם. שהמציאו ויצרו את כל המוזיקה הזו שהביאה לי אושר ועושר אינסופיים. אושר שבתחושת ההתרוממות והשמחה, ועושר של המרחבים שהיא פתחה בתוכי. וזה הביא אותי לתהות איך מגיעות המנגינות אל היוצרים, ומה יצירתיות.

ההיקסמות שלי מטכנולוגיה ואלקטרוניקה הובילה אותי לדרך שונה לגמרי מהחלום להיות שדרן רדיו. החלום הזה שקע ונעלם. יחד עם זאת המשכתי להאזין ולהנות ממוזיקה.

ואז, יום אחד, המוזיקה חזרה אלי. התחלתי לרקוד. הבנתי שכאשר משתפים את כל הגוף בהאזנה למוזיקה קורים דברים מופלאים. היה זה ב-2010, בסדנה לפי תורתו של אושו, שנקראה "אמנות ההתאהבות בעצמי".



המנחה של הסדנה, פרם סמבהבו, שילב הרבה מוזיקה ותנועה בסדנה. הוא פתח בפני את העולם של המדיטציה האקטיבית, שבה המוזיקה היא המפתח אל הגוף ואל הרגש. והיו גם הזמנות לריקוד חופשי. והגוף שלי הפתיע אותי ביכולת שלו להתחבר בצורה ישירה עם המוזיקה, לנוע ולהניע רגשות וליצור תמונות וחזיונות. אני חושב שכאן התחיל בי שינוי. תמיד הייתי מתוסכל מזה שכושר הביטוי שלי בדיבור

מוגבל. בתנועה עם מוזיקה גיליתי מקום שבו אני יכול לפתח את כושר הביטוי שלי. המשכתי בדרך של מדיטציות אקטיביות. המשכתי לעוד סדנאות של אושו.

מתוך השמות של הסדנאות שבהן השתתפתי, ניתן לראות את התהליך שעברתי:

שליטה בשופט הפנימי - אמנות ההתאהבות בעצמי

להתעורר לאהבה – אמנות ההקשבה והשיתוף

טרנספורמציה של אנרגיה ומיניות - אמנות הטנטרה

את הסדנאות העביר, כאמור, המנחה האיטלקי פרם סמבהבו. ראיתי בפליאה איך ביד אמן, תוך כמה שעות, בענווה וברגישות, הוא מצליח ליצור קבוצה תומכת שיוצרת סביבה בטוחה לכל משתתף. כושר ההכלה שלו נטול האגו, ותשומת הלב שלו לכל אחד ואחד מחברי הקבוצה, ולכל מה שקורה בזמן הסדנא, הפכו בשבילי למודל לחיקוי של איך מנחה של קבוצה אמור להיות.

דבר נוסף שנפתח בי באותן סדנאות היה הגילוי של הכוח של עבודה בקבוצה, של העוצמה של השיתוף, של פיתוח היכולת להקשיב, להרגיש ולגלות אמפתיה, של פיתוח היכולת להכיל, של הגילוי שכולנו דומים. שכולנו באים מאותו מקום וכולנו הולכים לאותו מקום. יש בכל אחד מאיתנו, בכל תא ותא המרכיב את גופנו, הולוגרמה של כל היקום מקצה עד קצה, יש ידע קדום שמחכה לצוף ולהגיע לתודעה. הבנתי שדברים כמעט לעולם אינם כפי שהם נתפשים על ידי המודע. בכל אדם ובכל מצב יש הרבה צדדים, הרבה שכבות, ומי אני שאשפוט מישהו, שאבקר מישהו. ניתן לחיות מתוך ניסיון להתגבר על מחשבות של ביקורת, דאגה, ופחד שהמודע שותל בתוכנו. ניתן לחיות תוך כדי עבודה של קילוף שכבה אחר שכבה שחוסמת את הדרך אל הלא מודע.

ב-2012 נחשפתי לראשונה לביודנסה. סימונה בת זוגי החלה להשתתף בקבוצת ביוודנסה של סילבי ומוסא, וזמן קצר אחר כך החלה ללמוד בבית הספר לביודנסה של סילבי. מספר פעמים הייתי ביוודנסה של סילבי, הייתי גם פעם או פעמיים ביחידות של בית הספר. השתתפתי גם בפסטיבלים



פסטיבל ביוודנסה אשרם במדבר אפריל 2013

השנתיים שסילבי ארגנה. הרגשתי טוב ונעים עם כל הפעילויות האלה, אהבתי את המוזיקה, את האנשים שרקדתי איתם, ויחד עם זאת לא הייתי מוכן עדיין לקחת מחויבות של השתתפות בקבוצה שבועית. ב-2014 סימונה החלה את תהליך ההתמחות של מאפשרת ביוודנסה, ופתחה קבוצה. התחלתי להיות מעורב בהקמת הקבוצה. תחילה בצד

הטכני, אבל מהר מאוד הפכתי למשתתף בקבוצה. חוויתי עם סימונה את האתגר העצום הזה של הבאת אנשים לקבוצה, של יצירת קבוצה, והתמודדות עם הדינמיקות שנוצרו בקבוצה. ראיתי באופן אישי את עוצמת הביודנסה. חוויתי על בשרי את ההתפתחות שלי בלהיות יותר ויותר ביוודנסה. ראיתי אנשים משתנים לנגד עיני. כל התהליכים האלה החלו לתת את אותותיהם בתוכי. התחלתי לחוש אי נוחות בחיים המקצועיים שלי. הבנתי שאני מבלה את רוב זמני בעבודה שכבר לא נותנת לי סיפוק או הנאה. הפסקתי להאמין בחשיבות של מה שאני עושה. הרעיון לעשות שינוי בחיי החל להבשיל בתוכי.

ב-2017 הגיעה אלי הבשורה שרחלי טורץ, אותה פגשתי כבר באירועים של הביודנסה, פותחת בית ספר לביודנסה. החלטתי להירשם, ובסוף השנה התחלתי את הלימודים בבית הספר שהיא הקימה



ביגור. השילוב של לימודים תאורטיים עם ויונסיות מאוד מצא חן בעיני, ומצאתי את עצמי מצפה ליחידה הבאה, להיפגש עם רחלי, עם האנשים שהתחלתי לראות בהם משפחה, ועם המאפשרים הדידקטיים שהעבירו את היחידות.

ב-2018 החלטתי להפסיק לעבוד בעבודה שלא מצאתי בה כל משמעות. ב-2020 הגיעה הקורונה. הלימודים בבית הספר לביודנסה נפסקו. קבוצת הביודנסה השבועית שלי עברה למפגשים מרחוק דרך הסקייפ, ואחר כך דרך הזום. במחצית השנייה של 2020 התחדשו הלימודים בבית הספר לביודנסה, ובאוקטובר הגעתי לשלב שבו אני יכול להתחיל להיות מאפשר בהכשרה. הצעתי לקבוצת הביודנסה שלי בגבעתיים להתחיל מפגשים בזום. אנשי הקבוצה פרגנו ותמכו, וכך, בין הסגר השני לשלישי, עשינו את ויונסיות העברת

שרביט המאפשר מסימונה אליי. מאז הפכתי למאפשר בהכשרה של הקבוצה. עד אפריל 2021 נפגשנו בעיקר בזום, מלבד הפוגות בין הסגרים שבהן ניתן היה להיפגש במרחבים פתוחים. באפריל 2021 הוסרו ההגבלות. פתחתי קבוצת ביודנסה בסטודיו בגבעתיים, והמשכתי את תהליך ההכשרה.

זה מקום טוב לסיים כאן את הסיפור שלי עם הביודנסה, שבו השלמתי את הלימודים בבית הספר לביודנסה, והתחלתי את דרכי כמאפשר ביודנסה. אסיים בקטע הממחיש את התהליך שעברתי במהלך הלימודים בבית הספר לביודנסה בצפון, בית הספר לאהבה של רחלי טורץ. ביחידה השנייה של בית הספר, בדצמבר 2017, התבקשנו לכתוב מכתב אל האני העתידי שלנו, כפי שאנחנו רואים את עצמנו בסיום בית הספר, שעתיד היה להסתיים בקיץ 2020. בשל אילוצי מגבלות הקורונה, יחידות רבות לא התקיימו במועד המתוכנן, וסיום הלימודים התאחר עד לחודש יוני 2021. ביחידת הסיום רחלי החזירה לנו את המכתבים ששמרה אצלה עד שנסיים את הלימודים. אני מביא כאן את המכתב כפי שכתבתי לעצמי לפני כמעט ארבע שנים:

30.12.17

פאט אואלי היקר בעתיד,

הנה אתה בסוף שנת 2020. אתה כבר מזמן צגבת את צבודת ההייטק שהרסה בק כל שביה fe חיות. עכרמה זק אהרזיש בחוסר התאמה מואלפ בין האמנות שלק אל איק ולמה לחיות, ובין השואדקר וחוסר התוצלת האמיתית במה שצטית. והנה אתה צכשיו חי ללא קונפליקט צמ מה שאתה צושה, הנה אתה מתפרנס צכשיו ממה שלכתחילה צריק היית להתקייט ולחיות צבורו. הנה אתה חי באהבה צמ בת לואתק, משפחתק, ואט צמ צצמק והציסוק שלק. ואט את הצתיד הכלכלי צדיין לא מואטת, אתה מרזיש לפחות שאתה חי כל צוד אתה חי. הנה אתה כותב כאן מתחילת הדרכ בבית הספר לביודנסה ביאור. כואק כחדים וחוסר ידיעה לזבי כל תחוט ותחוט בחייק, אבל צכשיו אחרי שלו שנים, הכול נפתר וברור. ברק תהיה אל שזכית ככל משאלות לייק, ואל משאלות היקוט אליק התקיימו.

אואלי מטפל הוליסטי ומאפשר ביודנסה

עדיין ארוכה הדרך להגשמת החזון שלי לעצמי שחלמתי כשהתחלתי את הלימודים בבית הספר לביודנסה, אבל אני מרגיש שחלק מהדרך כבר נעשתה, ואני עדיין בדרך, והדרך ארוכה, מתפתלת, ועם זאת מעניינת ומהנה.

3. נושא המחקר

3.1. בחירת נושא המחקר

עבודה זו נקראת "אהבה בימי קורונה". בתחילה היא נקראה "ביודנסה בימי קורונה", אבל כששמעתי שעבודה נוספת נעשית בשם זה, וכאות הוקרה לגבריאל גרסיה מארקס, שיניתי את השם. מהות הביודנסה היא אהבה, האהבה האנושית שהפכה להיות מאוימת על ידי הקורונה. זו שאני שואל את עצמי מה קורה לה ולאן היא הולכת בעידן של ריחוק ובידוד.

למה בחרתי בנושא בהקשר לתהליך האישי

עם הופעת הגבלות הקורונה בחיינו במרץ 2020, והריחוק החברתי שגזרו את השהיית קבוצות הביודנסה בארץ, נותר חלל ריק. דווקא בשעה זו של מתח וחרדה, שהביודנסה כל כך מצטיינת בהפגה שלהם, לא ניתן היה לקיים שיעורי ביודנסה. סימונה, מאפשרת הקבוצה שלי, הייתה מהראשונות שהציעה לקבוצה מפגש וירטואלי באמצעות הסקייפ. חלק מהקבוצה נענה להזמנה, וכך, במהלך הסגר הראשון, התחלנו לקיים פגישות מקוונות מרחוק. תחילה בסקייפ, ואז הזום תפס את מקומו. מאוחר יותר, בזמן הסגר השני, הייתי לקראת סיום הלימודים בבית הספר לביודנסה, ויכולתי כבר להתחיל את שלב ההתמחות. סימונה הציעה לי להמשיך כמאפשר בהתמחות של הקבוצה, וכך היה. הקבוצה תמכה בי ופרגנה לי. זה היה השלב שבין הסגר השני לשלישי. העברתי שתי ויונסיות, והגיע הסגר השלישי. עברתי להעביר את הפגישות בזום. נוצרה קבוצה של כ-14 אנשים שבאופן קבוע רקדו בזום כמעט בכל שבוע.

מה שהתחיל כפעילות זמנית עד שתתפוגג המגיפה, הפך לפעילות קבועה. ככל שהפעילות בזום הפכה ליותר קבועה, עלו בי השאלות מה הערך של פעילות זו, והאם היא עולה בקנה אחד עם מטרות הביודנסה. מידי פעם, בתקופות שבין הסגרים, כשניתן היה להיפגש במרחבים פתוחים, יזמתי פגישות כאלה, ופחות ממחצית מהמשתתפים הגיעו לויונסיות האלה. כל השאר אמרו שהם חוששים עדיין להיפגש פיזית. לטובתם הצעתי גם מפגשים משולבים, גם פיזיים, וגם בזום, כך שההזמנות לתרגילים הותאמו גם לאלה שרקדו במפגש הפיזי, וגם לאלה שרקדו בזום. כך זה התנהל עד אפריל 2021, כשרוב ההגבלות בוטלו. פתחתי קבוצה בסטודיו, וכשליש מהאנשים שהיו בזום הגיעו למפגשים בסטודיו. השאר לא הגיעו, אם בגלל שעדיין חששו, או מסיבות אחרות.

כל התקופה הזו של זום ומפגשים פיזיים וערבוב של שניהם, הביאו אותי לחשוב לא מעט על מה שקורה לביודנסה בתקופת מגיפה. המפגשים בזום היוו עבורי אתגר. זו לא הייתה הביודנסה שהכרתי ולמדתי. התחלתי לשאול את עצמי מה בעצם אני עושה? האם הפעילות בזום היא ביודנסה? איך משפיעה התקופה הזו על האנשים? האם האפשרות הזו של פעילות של כל אחד עם עצמו, ללא מגע פיזי, היא בניגוד ליסודות הביודנסה? האם היא עלולה ליצור חשיבה חדשה של ראיית הריחוק החברתי כדבר חיובי, חשיבה שתמשיך גם אחרי תום ההגבלות, ובכך אצור תגובה שהיא בניגוד גמור לעקרונות הביודנסה? שאלתי את עצמי האם המגיפה תחולל שינוי לתקופה קצרה, שאחריה נחזור לשגרה, או שיקרו שינויים שילוו אותנו עוד תקופה ארוכה.

העסיקה אותי המחשבה מה עשתה לנו התקופה הזו של ריחוק חברתי וסגרים. האם היכולת שלנו להיות בויונסיה, להיות בחיבתיות, בחיבוק, במגע, בליטוף, נפגמה? התחושה שלי הייתה שאכן זה כך. דבר זה הביא אותי לחשוב איך אמור להיות התהליך של החזרה של קבוצה למפגש השבועי הפיזי. האם המאפשר צריך ליצור לקבוצה, לפחות למפגשים הראשונים, ויונסיות מיוחדות שיעזרו לשקם את היכולת האלה? איזה סוג של ויונסיה, מוזיקה ותרגילים מומלצים לשבועות הראשונים האלה של ההסתגלות לחופש מכל המגבלות של תקופת הקורונה?

כל השאלות והתהיות האלה הביאו אותי לכתיבת עבודה זו, החוקרת איך הביודנסה מושפעת מתקופה זו ומתמודדת עם האתגרים שהיא מביאה, מה המקום של הפעילות ברוח הביודנסה המועברת בזום, ומה צפויים להיות האתגרים של הביודנסה בעתיד הקרוב.

3.2. שאלת המחקר

מטרת המחקר היא לנסות להבין עד כמה משפיעה תקופת המגפה על האנשים, עד כמה צפויה ההשפעה להיות זמנית, או שהיא עלולה להשאיר משקעים שלא יחלפו במהרה. אנסה לשער מה יהיו ההשפעות האפשריות של תקופה זו על הביודנסה שאחרי הקורונה.

המחקר נעשה באמצעות שאלון שהופנה לכלל רקדני הביודנסה בארץ, חדשים וותיקים כאחד. השאלה הראשונה דנה במקום שתפסו פגישות הזום בחייהם של המשתתפים בהן, עד כמה הפגישות המקוונות היו נחוצות ועד כמה הועילו ונתנו מענה למשתתפים בתקופה שפגישות פיזיות לא היו אפשריות. כמו כן אבדוק מהי איכות החוויה של מפגש מקוון בזום לקבוצת ביודנסה בתקופת הקורונה.

השאלה השנייה היא האם יש מקום לפגישות זום גם בתקופה "נורמלית", שאין בה מגפה. האם לאחר שהמגיפה תעלם, עדיין יהיה מקום לפגישות מקוונות, ואם כן, למי.

השאלה השלישית היא מה עשתה לנו התקופה הזו. האם היכולת שלנו להיות ביונסיה, להיות בחיבתיות, בחיבוק, במגע, בליטוף, נפגמה?

4. חומר רקע התומך במחקר

בכדי להבין עד כמה יכול מפגש מקוון להחליף ויונסיה (פגישת ביודנסה פיזית), נחוץ לנו לברר מהי הביודנסה, על מה היא מבוססת, מהם מנגנוני הפעולה שלה ומהם העקרונות המנחים אותה. אקדים ואומר שלמגע ולייטוף תפקיד חשוב בביודנסה. אלה הם בדיוק הדברים שנמנעו מאיתנו בתקופת המגבלות והסגרים שנגזרו עלינו בזמן המגפה, לכן אוסיף חומר תאורטי הנוגע למגע האנושי באופן כללי, ולמגע ולייטוף בביודנסה.

אחד ממאפייני התקופה הם מצבי הלחץ והמתח שהיא יצרה, שעלולים היו ליצור פחדים וחרדות. אוסיף כאן חומר הנוגע ליחס של הביודנסה למצבי לחץ וחרדה.

במהלך תקופת הקורונה העברתי פעילות של זום לחברי קבוצת הביודנסה שלי, ואוסיף כאן סיכום של הפעילות הזו והחוויות שהיו לי. מתוך הפעילות הזו היו לי תובנות בקשר להבדל שבין פעילות הביודנסה בסטודיו ובין הפעילות בזום, וגם לכך אייחד דברים. כמו כן אוסיף חומר רקע על שקרה כאן בישראל בתקופת הקורונה, וזה לטובת מי שלא היה כאן בתקופה זו, ומתוך תקווה שתקופה זו תחלוף ותשכח, ונצטרך את התזכורת הזו כדי להבין מה קרה כאן.

המקורות ששמשו לעבודה זו מפורטים בפרק [10](#), והפניות אליהם מופיעים בתוך הטקסט בסוגריים מרובעות מסומנות בכחול ([]).

פרק זה יכלול את החומרים הבאים שיוסיפו רקע ותאוריה הנוגעים לנושא המחקר:

1. מהות הביודנסה
2. תפקיד המגע והלייטוף בביודנסה
3. ביודנסה ומצבי לחץ וחרדה
4. ההיסטוריה של הקורונה בישראל
5. הפעילות שלי בזום
6. ההבדל בין מפגש פיזי למפגש בזום

4.1 מהות הביודנסה

ההגדרה הפורמלית של הביודנסה לפי מייסד הביודנסה, רולנדו טורו ארנדה [10.1], היא: **"ביודנסה היא מערכת של אינטגרציה רגשית, שיקום אורגני ולימוד מחדש של תפקודי החיים המקוריים, המבוססת על ויונסיות המושרות באמצעות ריקוד, שירה ומצבי מפגש בקבוצה."**

מאוחר יותר, ב-2009, עדכן רולנדו טורו את ההגדרה:

"ביודנסה היא מערכת של האצת תהליכים אינטגרטיביים ברמה התאית, המטבולית, הנוירו-אנדוקרינולוגית, החיסונית והקיומית, באמצעות סביבות מועשרות המביאות לטרנספורמציה של בני אדם בכל הרמות".

להבנה של ההגדרות האלה, הנה הסבר בסיסי של מהות הביודנסה.

מקור השם "ביודנסה" הוא מספרדית, ופרוש המילה הוא "ריקוד החיים". הביודנסה משתמשת בשילוב של מוזיקה, תנועה והבעת רגש כדי לעזור לאנשים להתחבר לתחושת השמחה הטבעית שלהם, לתחושות של הערכה עצמית וביטחון עצמי, וליצירת תחושות של חיבור ואהבה לעצמם ולאחרים. היא מלמדת אותנו להקשיב ולהיות במשוב עם עצמנו ואחרים, ולחיות מחדש לפי האינסטינקטים הראשוניים הטבועים בכולנו, אך נשחקו במרוצת השנים בגלל קצב החיים המודרני. ביודנסה, בדומה לטקסים שבטיים, מגרה את יצר הקהילה. ה"ביחד" מעורר תודעה לסולידריות (אחוה) אוניברסלית. היא מסייעת למשתתפים לשחזר את השמחה והחיוניות שלהם, ולחגוג את קדושת החיים.

שיטת הביודנסה החלה להיווצר בצ'ילה בשנות הששים של המאה הקודמת ע"י רולנדו טורו ארנדה שהיה מחנך, משורר, סופר, פסיכולוג ואנתרופולוג. הוא חקר את החיים בכללותם, ואמר שהאדם הוא יצור אקולוגי, קוסמי, חלק מהטבע וחלק מהבריאה. אנחנו, בתחילתו של דבר ובסופו של דבר, "אבק של כוכבים", תוצרים של היקום. כל מרכיבי העולם, מרמת התא ועד היקום כולו, כולל הכוכבים, בנויים מאותם החומרים בדיוק. רולנדו הציע שכדי להגן על החיים ולשמור עליהם, עלינו להיות באינטגרציה עם עצמנו, החל מרמת התאים המרכיבים את גופנו, עם האחר, עם הסביבה ועם היקום. הביודנסה מעודדת התפתחות אישית באמצעות איחוד בין הרגש, המחשבה והעשייה. היא מפגישה אותנו עם העוצמה הפנימית, ההנאה, החיוניות, ועם יופיו של האחר, עם החיים. באמצעות הביודנסה נאחד את כל הגוף כיחידה אחת.

הביודנסה מתורגלת על ידי השתתפות בקבוצה שבועית. ההשתתפות בקבוצה זו הופכת למשתתפים בה לדרך חיים חדשה, הקוראת לשים את החיים בעדיפות ראשונה על ידי חיבור אל הלב ומהלב. דבר זה מעמיק את הקשר עם מה שבאמת חשוב בחיים. בדרך זו הביודנסה הופכת לשיטה של התפתחות אישית וגם התפתחות אנושית, מכיוון שיחד עם ההתפתחות האישית של כל אחד, האנושות כולה מתפתחת. הביודנסה מאפשרת לאנשים לצאת מהמחזוריות האינסופית של לחץ ומתח הנוצרים על ידי החיים המודרניים ולאזן אותם עם רגעים של הנאה עוצמתית שנחווים במהלך פגישת קבוצת ביודנסה. המפגשים מבוססים על חוויה ("ויונסיה", "vivencia") הנוצרת על ידי מוזיקה, תנועה ומפגשים אנושיים. הויונסיה היא בעיקרה לא מילולית, דבר המאפשר תקשורת טבעית ללא קשר לרקע החברתי-תרבותי של המשתתפים. הויונסיות מונחות על ידי מאפשרים בוגרי בתי הספר לביודנסה המוכרים על ידי ההתאחדות הביודנסטרית העולמית (IBF).

הביודנסה התפתחה בחמשת העשורים האחרונים בהשראת חזונו של רולנדו טורו ארנדה, שנפטר ב-2010. השיטה ממשיכה להתפתח ולהיות מופצת בעולם. לצלילי המוזיקה עשרות אלפי אנשים ברחבי העולם נעים, נושמים, רוקדים ומתחברים לעצמם ולסובבים אותם. באמצעות קבוצות הביודנסה בכל רחבי העולם, הביודנסה מעוררת את הפוטנציאל הנמצא בכל אחד לחיות את החיים במלואם.

מעבר לקבוצות השבועיות, קיימות גם סדנאות ביודנסה שיכולות להמשך מיום אחד ועד שלושה ימים. סדנאות אלה עוסקות בנושא מסוים, או באוכלוסייה מסוימת, או בשניהם גם יחד.

הביודנסה יוצרת התאהבות בחיים. פרוש הדבר הוא העמקת האהבה העצמית, והעמקת החיבור אל האחר ואל הטבע. כל זה מושג באמצעות תנועה ומוזיקה. מוזיקה היא השפה האוניברסלית של העולם, שכל אחד יכול להגיב אליה. הריקוד לצלילי המוזיקה הוא הדרך האידיאלית להשגת השילוב של גוף ונפש. חווית הריקוד יכולה גם לחולל אושר, רוך וכוח. ביודנסה היא הזמנה לחקור את החיים בפשטות ובאותנטיות כדי לעורר את הפוטנציאל הטבעי שלנו ולקדם את הבריאות הרגשית והגופנית. זו הפואטיקה של המפגש האנושי.

מה אפשרי למתרגל מתמיד של ביודנסה?

- להגביר את החיוניות, ההנאה ושמחת החיים
- להגדיל את ההרמוניה הגופנית
- לאחד את המחשבות, הרגשות, והפעולות
- להתחבר לאינסטינקטים ולתפקודי החיים
- כל אלה מביאים לחיבתיות, למטרת העל של הביודנסה: לפתח את היכולת לאהוב ולהיות אהוב

מי יכול להשתתף בשיעורי ביודנסה?

- הביודנסה מתאימה לכל אחד, בלי קשר לרקע ממנו הוא מגיע.
- אין כל דרישה לכשרון לריקוד, או לניסיון בריקוד.

מה זו ביודנסה בשבילי

ביודנסה זו התחייבות שלי כלפי עצמי להקדיש שעתיים בשבוע לעצמי, באותו יום ובאותה השעה, לפעילות שהיא בעדיפות עליונה בשבילי, בשביל להרגיש את החיוניות שבגוף שלי, כדי להרגיש את ההנאה מעצם היותי חי, כדי ללמוד שאני חלק ממה שהו הרבה יותר גדול מעצמי שממנו אני יכול לקבל כוח לחיות את חיי בצורה מליאה יותר. ללמוד מה עושה לי טוב, מה עושה לאחר טוב, ומה עושה לעולם טוב, ולעשות את החיבור בין כל הדברים האלה. שעתיים בשבוע שבהן אני מרשה לעצמי להיות יצירתי, להעז להיות חיבתי, לגעת ולהרשות לאחרים לגעת בי, ולפתוח את העיניים והלב לכל היופי והטוב שמקיף אותי.

4.2 תפקיד המגע והליטוף בביודנסה

אחד הדברים שהקורונה גרמה להם הוא ההימנעות ממגע וליטוף. לכן חשוב לבדוק את מקומו של המגע בביודנסה. בפרק זה אתן סקירה של החומר התיאורטי לפי שיטת רולנדו טורו המובא ביחידת "מגע וליטוף" של בית הספר לביודנסה [10.2] [10.3].

אלה הם השקפות היסוד של הביודנסה בהקשר של מגע וליטוף:

- "כל גוף שאינו מקבל ליטופים מתחיל למות. המגע הוא אחד ממקורות הבריאות והפעילות המרפא החשובה ביותר."
- "למצוא את הדרך שבה כל האנשים יזכו לליטופים, מילדות ועד לזקנה, זו היא המהפכה ההגיונית היחידה."

שתי השקפות יסוד אלה מובילות לאמירה של רולנדו טורו: "אין ביודנסה ללא מגע וליטוף".

מהו מגע

משמעות המושג "מגע" בביודנסה היא איחוד של שתי מערכות ויותר כדי לאפשר זרימה של אינפורמציה. במגע בין בני אדם העור מהווה את התווך דרכו זורמת האינפורמציה מגוף לגוף. העור אינו מהווה רק את הגבול המפריד בין הגוף לעולם החיצון, הוא מהווה גם גורם המגשר ומאחד בין שני גופים ויותר. זרימת האינפורמציה דרך העור מתאפשרת באמצעות מערכת של קליטת גירויים באמצעות קולטנים הפזורים עליו, יצירת פעולה של תגובה לגירוי, ומנגנון של היזון חוזר בין הגירוי והתגובה.

מגע הוא צורך ביולוגי להתפתחות גופנית ונפשית. מערכת העצבים שלנו מתפתחת באמצעות מגע. תינוק שלא חווה מגע מפתח בעיות התפתחותיות משמעותיות. פעמים רבות אנו נתקלים בשיפוטיות בגין הצורך במגע, אך אין ספק שזהו צורך לגיטימי של כל אחד לחוש נאהב ומלוטף. אין ביטוי גבוה יותר לבריאות מאשר אדם המזהה את הצורך שלו במגע.

התגובה למגע היא מורכבת ביותר, ומערבת מערכות ביולוגיות רבות בכל הרמות של האורגניזם:

- קוגניטיבית - פעילות הכרתית אינטלקטואלית כחשיבה וזיכרון
- נירו-וג'סטיבית – פעילות הקשורה למערכת העצבים האוטונומית השולטת על הפעולות האוטומטיות של הגוף כמו הנשימה ופעילות הלב
- חיסונית – שינוי בעוצמת הפעילות של המערכת החיסונית
- אנדוקרינית – שינוי בפעילות ההורמונלית על ידי הפרשת הורמונים מבלוטות שונות בגוף

ניכר שלמגע ישנן השלכות רבות, החל מתגובות כימיות וחשמליות של מערכת העצבים, ועד למגע המיני שמחולל את תהליך ההפריה היוצר חיים חדשים. המגע מאפשר את החיבור לאנרגיית החיים הנמצאת בכל יצור חי.

ליטוף

כאשר המגע נעשה עם כוונה להעניק חיבתיות, הוא הופך לליטוף. הליטוף הוא הביטוי של חיבה דרך מגע גופני. תנאי הכרחי לליטוף הוא היכולת ליצור איזון בין הרצון להעניק ליטוף ובין הרצון לקבל אותו. כאשר צד אחד מעניק ליטוף ובצד השני אין נכונות לקבל אותו, הליטוף הוא מונולוג שבו המסרים המועברים לא זוכים לתגובה והם אינם משמעותיים עבור האחר. כאשר הנכונות לקבל ולהעניק היא הדדית, הליטוף הופך לדיאלוג ברמה הגופנית המגיע לדרגות שונות של עוצמה: מהמגע הקליל, כמו ליטוף של השיער, ועד לאינסוף צורות החיבוק והמפגש המיני. הליטוף מחבר את אנרגיית החיים של כל צד עם האחר ועם היקום, ולכן הוא הכלי היעיל ביותר להובלת שינויים ביחס שלנו אל האחר, אל העולם, ואל היקום כולו. הליטוף מהווה כלי חיוני בהעמקת האינטגרציה שלנו בכל הרבדים, של אני עם עצמי, אני עם הזולת, ואני עם היקום. הליטוף הוא מעשה של הכרה אינטימית והערכה של האדם בכללותו. השימוש בליטוף כאמצעי של ריפוי והתפתחות הוא ייחודי לביודנסה.

השפעת הליטוף על הגוף המלוטף

- הליטוף מפחית מתח בגוף שנוצר מחוויות רגשיות שחווינו במשך החיים. ליטוף יכול לגרום להרגיש מחדש את החוויה שיצרה מתח במקום המלוטף, למשל עצב או פחד, להכיר בחוויה הזו ולשחרר את המתח הפזי והלחץ הנפשי שהיא יצרה
- חידוש אנרגיית החיים ויצירת התחדשות תאית
- החזרת הגוף לאיזון
- הגוף כולו נכנס לתהליך של פעילות ערה והרגשה פיזיולוגית טובה

תגובות אפשריות אחרי הליטוף

- התרוממות רוח
- חיוך, צחוק, נוגד דיכאון
- חידוש האינסטינקט להיות בחברה
- הגדלת ההערכה העצמית – ההרגשה שאני ראוי להיות במגע וראוי להיות אהוב

היחס למגע בפרספקטיבה היסטורית

מאז הפילוסוף היווני אפלטון [10.7] (347–427 לפנה"ס), יש לתרבות המערבית יותר מאלפיים שנים של ניתוק מהגופניות שלנו. לפי משנת אפלטון העולם מחולק לשני חלקים נפרדים: עולם ה"אידאות" אשר ניתן להבנה אך ורק באמצעות השכל, ומנגד העולם הניתן לתפיסת החושים אותו אנו רואים מסביבנו. אפלטון ראה את עולם החושים, ואת הדברים שבו, כעותקים בלתי-מושלמים של האידאות השכליות. לפיכך, אמת מעולם לא נמצאת כאן בעולם הפיזי, אלא רק בעולם האידאות. לפי אפלטון, כל מה שמגשים עצמו בעולם הפיזי נתפס על ידי החושים שלנו, ולכן הוא מתעתע, מצוי בסתירה עם עולם האידאות. כך, כל המציאות החושית לא מובילה לאמת. ברמה התרבותית, תורתו של אפלטון הובילה להתעלמות מהגוף שלנו, מהמקצבים שלו, מהצרכים שלו, מהתחושות שלו, ומהמהות שלו.

גם לפי הדתות המונותאיסטיות, מה שבאמת חשוב הוא הנשמה, ואנו מחולקים לגוף ונפש, כאשר הגוף הוא תמיד חוטא ומוביל לתשוקות וחטאים, כך שאל לנו לבטוח בו. עלינו לייסר את עצמנו בגין חטאינו. מכאן צמחו מסורות נוצריות בימי הביניים של הלקאה עצמית בקרב נזירים בכל פעם שחשו תשוקות אסורות.

במאה השבע-עשרה אמר רנה דקארט [10.15], פילוסוף ומתמטיקאי צרפתי (1596-1650), את האמרה המפורסמת "אני חושב, משמע אני קיים". באמירתו זו טען דקארט כי בחקר האמת לא ניתן להסתמך על החושים, מכיוון שהחושים יכולים לתעתע באדם. לכן קבע דקארט שהעדויות האמינה היחידה לקיומו של האדם היא העובדה שהוא חושב, והדרך היחידה להגיע אל האמת היא דרך ההיגיון המחשבת. לפי דקארט רגשות והרגשות הם חסרי חשיבות, ועלינו לשלוט בהם כך שלא יפריעו לתהליך המחשבתי שרק לו יש חשיבות בראיית האמת. תורה זו השפיעה רבות על התרבות המערבית שחינכה לאיפוק ולשליטה ברגשות ולניסיון לנטרל אותם. רעיון זה קבל תמיכה ועידוד עם בואה של המהפכה התעשייתית והופעת הקפיטליזם. הרעיון שנטוע בנו לגבי אדם פרודוקטיבי בחברה הוא ככזה שהצליח לדכא את רגשותיו ואת הצרכים הפיזיים שלו כדי שיוכל להיות תפקודי ופרודוקטיבי, וכך ככל שהוא מרגיש פחות, כך הוא יהיה יותר פרודוקטיבי.

הבידודנסה אומרת שההכרה בגוף כמקור להנאה הוא הדבר הראשוני להרגשת הערכה עצמית. זה בדיוק הפוך למה שגופים שלטוניים כמו ממסד דתי או דיקטטורי מנסים לעשות. מטרת גופים כאלה היא לייצר אנשים צייתנים. אנשים עם הערכה עצמית ירודה לא מאמינים שביכולתם לשנות או להתמרד. לכן גופים כאלה מחנכים שזה לא לגיטימי (או שזה חטא) להפיק הנאה מהגוף. הבידודנסה מעודדת אותנו למגע ולליטוף, ובכך עשויה ליצור מהפיכה חברתית ליצירת חברה חיבתית יותר. כפי שאמר רולנדו טורו: "השינוי החברתי חייב לעבור דרך העור."

אנו במסורת בת אלפיים שנה בה אנו מתעלמים מהפיזיות שלנו, מהקסם של הגוף. חושינו מוגבלים מאחר ואנו בחברה רציונלית ומילולית. החושים המועדפים בחברה שלנו הם ראייה, דיבור, ושמיעה. החושים שאינם מצריכים קרבה מועדפים (דבר שעוד יותר התחזק בתקופת המגיפה ותקנות הריחוק החברתי). טעם, וריח, חושים שמצריכים קרבה, אלה הם החושים הפחות מועדפים. מגע אינטימי מתרחש באמצעות קרבה, וזו מתרחשת באמצעות חושי הטעם והריח, באמצעות המגע. נוצר מצב שאנשים רבים המצויים לכאורה ביחסים אינטימיים כלל לא נוגעים. הם מצויים בקרבה, אך ללא מגע, ללא אינטימיות אמיתית.

בספרו "מגע" [10.5], ב-1971, העלה האנתרופולוג אשלי מונטגיו (1905 – 1999) את הדעה שבחברה שבה אנו נוגעים פחות, אנו צורכים יותר. כאשר התשוקה הטבעית שלנו למגע לא מסופקת, אנחנו מנסים לפצות את עצמנו על ידי השתוקקות לדברים חומריים. תשוקה זו לעולם לא תבוא על סיפוקה, כי תמיד יהיה משהו חומרי נוסף שנרצה להשיג. בנוסף, כאשר נרכוש משהו או נכבוש מישהו, תחושת ההישג תעלם מהר, כי מיד תשוקה חומרית חדשה תופיע.

רק במאה ה-20 החל שינוי משמעותי בתרבות המערבית בגישה הזו. וילהלם רייך [10.16] (1897 - 1957) היה פסיכיאטר, פסיכואנליטיקאי וסופר יהודי אוסטרי, שהיה מתלמידיו של זיגמונד פרויד בווינה. רייך היה אחד הפסיכולוגים הראשונים שהחל לדבר על הגוף. לפניו, פסיכולוגיה עסקה באנליזות. רייך היה הראשון שאמר שתת-המודע נמצא בגוף. לדבריו, באמצעות החינוך שלנו, ובגלל החוויות הרגשיות שלנו, אנו בונים מתחים במקומות שונים בגופנו, כתלות בהתנסויות שחוונו במהלך החינוך שלנו. במקום בו מתפתח המתח בגופנו, אנו מפתחים בהתאם גם חוסר רגישות, ואנרגיית החיים בו נעולה. רייך דימה תופעה זו להיווצרות של שריונות בגוף. ככל שאנו צוברים יותר מתח וחווים חוסר רגישות, כך נחוה פחות הנאה בחיים ונהיה פחות פרודוקטיביים. רייך מהווה את אחד המקורות מהם שאב רולנדו טורו את השקפותיו בנושא המגע והליטוף, ואת תפקידם בהמסת השריונים וביטול הנתק עם הגוף והרגש. רייך קבע שההיסטוריה הרגשית שלנו נחקקת בגוף, בצורת היציבה שלנו, וניתן לאפיין חמישה טיפוסים גוף כדרך לאבחון היכן מצויים השריונות שנוצרו בגופנו, ולהתרכז בעבודה של ההמסה שלהם.

המגע ביונסיה

רולנדו טורו אמר שחיבוק הוא הדרך המשמעותית ביותר ליצירת טרנספורמציה, שינוי חברתי. לאחר שאנו מחבקים מישהו ומסתכלים בעיניו, מאוד קשה להיות אלים כלפיו. רולנדו טורו אמר: "אם ברצוננו להיות מרפאים בתרבות המלחמתית שלנו, אנו חייבים להיות סוכנים של קשר ומגע". מסיבות אלה מהווה המגע והליטוף חלק חשוב מאוד ביונסיה.

אפשר לחלק את הליטוף לשני סוגים:

- ליטוף בלתי מובחן: גלובלי, אנונימי, לא אישי. למשל: ליטוף ידיים בקבוצות, או מנהרת ליטופים.
- ליטוף מובחן: פעולה הדדית, אישית, לא אנונימית. למשל: ליטוף בזוגות, תרגיל הורות מחודשת.

בכלל, כשאנו מדברים על תרגילי מגע וליטוף, הם מיושמים על תלמידי ביודנסה עם ניסיון של לפחות שנה או שנה וחצי, כך שהם מבינים את המשמעות של משוב וגבולות, וכבר מרגישים ביטחון בקבוצה.

מגע בביודנסה יכול להביא לתהליך של הורות מחודשת, שמטרתה מתן תחושות ביטחון, שייכות ואהבה, שאולי לא קיבלנו מספיק או בכלל לא בילדותנו. כשאנו מיישמים תרגילי הורות מחודשת אנו מחקים דמויות של אב ואם. גבר שנוגע בגבר אחר בצורה כנה, ייתכן ויוכל לרפא יחסי אב-בן שלא היו בריאים, ליצור מחדש את האבהות, את היכולת לבטוח בגבר אחר. כאשר אנו מדברים על מגע של גבר ואישה זה מאפשר לנו להתגבר על השיפוטיות בנוגע למגע שכזה, להבין שהוא לא בהכרח מיני.

בביודנסה אנחנו מפתחים גישה לנוכחות אוהבת, הן מצדנו והן מהאחר. אנו מייצרים את זה, ואין דבר שהינו יותר בעל משמעות מאשר לקבל מגע באהבה, זה יכול לפתוח עולמות. פעמים רבות אנו מסוגלים לשחזר אהבה כלפי עצמנו, להרגיש את גופנו בצורה אוהבת, וזה חשוב כי גם לגבי זה מופעל עלינו הרבה לחץ. אנחנו מתוכנתים מילדות לחשוב, "אני ממש בסדר רק אם אני בכוסר, רק אם אני נראה בצורה מסוימת, רק אז אני שווה". רולנדו טורו אומר שזה חשוב עבורנו לחדש בעצמנו את

ההרגשה שאנו בסדר גמור, שהגוף שלנו הוא בגדר פליאה, ואסור שהוא ייכנע לערכים תרבותיים חיצוניים באופן שנאבד את היכולת שלנו לראות את היופי שלנו.

הסדר ההדרגתי של שלבי לימוד המגע וליטוף בקבוצת ביודנסה

ראינו, אם כך, עד כמה המגע והליטוף הם דברים חיוניים ובסיסיים, ויחד עם זאת החינוך והמגבלות החברתיות גורמים לכך שזהו נושא עדין ורגיש. לרובנו נושא המגע יכול לשאת בחובו הרבה פגיעות וטראומות עוד מגיל צעיר מאוד. לכן תהליך לימוד המגע והליטוף בביודנסה הוא הדרגתי. הנה השלבים של תהליך זה, מתחילתו, בצורה של מגע קל, המשכו בלימוד של משוב וויסות עצמי, ועד צורתו העמוקה ביותר בצורה של ליטוף חיבתי:

1. מגע – תחילת הלימוד בקבוצה ביחס למגע וליטוף הוא הצגת הנושא של כיצד ליצור שיתוף בין מערכות, וכיצד זה קורה בין גוף לגוף, מעור לעור.
 2. סינכרוניזציה ריתמית ומלודית, שמובילה לקרבה.
 3. זרימה בזוגות, לחיצות – נציע מגע של לחיצות לפני שנציע ליטוף.
 4. יוטוניה – נציג את תרגיל הזרימה בקרבה של שני פרטנרים זה לזה, אך עם מגע מוגדר בשלב זה, כששני גופים נפגשים זה עם זה במקום מוגדר מראש. ישנה יוטוניה של אצבעות, של ידיים, של גב, של גוף. זו הגברה הדרגתית של מידת הקרבה.
 5. מגע המוביל לליטוף – נתחיל ממגע וליטוף בפנים, לפני שעוברים למגע וליטוף בכל הגוף. בזרימת שני אנשים תוך מגע מאוד עדין, בתחילה עם עיניים מעט פקוחות ובהמשך כשהן עצומות.
 6. בסופו של דבר אנו מגיעים לליטופים, כאשר אפשר להציג את הנושא כחיבתי או כמיני, כתלות בסוג המוזיקה ובדברים שאנו אומרים כמאפשרים. אנו ניגש לנושא קודם כל ממקום חיבתי, ורק בהמשך ממקום מיני.
- ניתן לראות מתוך רשימה זו, שתרגילים ללימוד ולעידוד מגע וליטוף בין אנשים אינם ניתנים ליישום במפגש מרחוק, שבו כל אחד נמצא בביתו.

4.3. בIODNSA ומצבי לחץ וחרדה

הדברים המובאים כאן מבוססים על המאמר של פרופ' מרקוס סטוק [00] מינואר 2021 בנושא של תאוריית ניהול מגפה בהקשר של העקרונות הביוצנטריים.

רולנדו טורו מבסס את התאוריה של הביודנסה על העקרון שהאדם, והאנושות בכלל, הוא חלק בלתי נפרד מסביבתו. הקשרים אותם יוצר האדם הם בשלוש רמות של חיבור, מהקרוב ביותר ועד לרחוק ביותר: עם עצמו, עם האחר, ועם הטבע. שמירה על קשר חזק בשלוש רמות אלה נחוצה כדי לשמור על זהות בריאה של האדם, ועל אחת כמה וכמה חשוב לשמור על קשר זה בתקופות של משברים היוצרים מצבי לחץ וחרדה. זהו העקרון הביוצנטרי המעמיד את החיים בכל צורותיהם במרכז.

רולנדו טורו חקר את מצבו של המין האנושי בכדי ליצור את הביודנסה ולהתאים אותה לעולם, כך שתהווה גורם משקם ומרפא לאדם, לחברה, ולעולם כולו. במאמרו "גבולות ביוצנטריים" (Biocentric Borders) מ-2002, מציין רולנדו טורו את החרדות המאפיינות את האנושות בתחילת המאה העשרים ואחת:

- חרדה מעצם היותנו בחיים, הכוללת:
 - פחד מאיבוד אוטונומיה, חוסר יכולת לקחת אחריות על חיינו
 - פחד מהעתיד
 - פחד ממחלה, פחד לאבד את הכוח שלנו
- פחד מביטוי עצמי, הכולל:
 - פחד מהשתייכות או פעילות בקבוצה שבה אאלץ לבטא את עצמי מול הקבוצה
 - חרדה מלהביע תלונות או ביקורת
- חרדה מאהבה, הכוללת:
 - חרדה מלגעת או להיות ננגע
 - חרדה מלהגיד לא ולהגדיר גבולות
- חרדה מביטוי של אינסטינקטים הבסיסיים, מתוכם:
 - חרדה מאיבוד שליטה
 - חרדה מכאוס

כל החרדות האלה יכולות להוביל למשבר זהות, עד כדי איבוד תחושת השליטה על החיים שלנו. כפי שצינתי בפרק 4.1 על מהות הביודנסה, הביודנסה עשויה לשקף לנו את החרדות שלנו, ובעזרת הכלים של הביודנסה אנו לומדים לחיות ולהתמודד עם החרדות שלנו, ואף לשקם את הגוף והנפש מטראומות שהובילו לחרדות אלה.

הגברת החיוניות בגופנו יכולה להחזיר לנו את כוח החיים שנחלש בנו. החיבתיות, באמצעות חיבוק, ליטוף, מפגשים והחזקה על ידי האחר, יכולה ליצור שינוי לטובה בתפיסת הערך העצמי שלנו, בצורה בה אנו תופסים את מקומנו בחברה. עידוד היצירתיות תתרום לחיזוק הזהות העצמית שלנו.

בתקופת משבר הנגרם ממגפה, אנו חשים איום על הצרכים הבסיסיים ביותר שלנו, וכל החרדות האלה צפות ועולות על פני השטח, ומקבלות לגיטימציה. המגפה גם יכולה לעורר עוד יותר את החרדה ממחלה שיכולה להוביל לאובדן כוח, חוסר אונים, ולמוות. תחת המגבלות על חופש התנועה ותקנות הריחוק החברתי, נוצרים תנאים של חוסר תנועה, חוסר גרויים מבחוך, הרגשה של להיות בכלא, הרגשת חולשה, ועייפות עד כדי תשישות. פעולות חברתיות בסיסיות שיכולות לעזור בעיתות לחץ שכאלה, כמו שירה וריקוד עם אחרים, פגישה עם חברים, קשר עין עם אחרים, כבר לא זמינים לנו.

ההתמודדות עם המגפה מתחילה בהתמודדות עם הפחדים:
כחצי מהאוכלוסיה מצליחים להתמודד עם המידע על המגפה, אך החצי השני מתקשה בעיבוד המידע.

ניתן לזהות שלושה טיפוסים של אלה המתקשים בעיבוד המידע על המגפה:

- אובססיביים – רוצים לקבל עוד ועוד מידע, מציפים את עצמם במידע
- הדחקה - נמנעים מלשמוע כל מה שקשור למגפה
- חרדתיים - סובלים מחרדה קיצונית, לא מסוגלים לקלוט מידע, או קולטים רק את החדשות הרעות

בשיתופים של הביודנסה אנחנו מדגישים שיש להביע שיתופים שמדברים על צרכים, דאגות, חששות, אבל להמנע מלהביא מידע שיכול להגיע משמועות, תיאוריות לא מבוססות, חדשות כזב. אנחנו מעודדים לפתח את היכולת להתמקד בחוויות הפנימיות ולא החיצוניות. בתקופת מגפה, עקרונות אלה של שיתוף חייבים להיות עוד יותר מודגשים. דבר זה יכול לסייע לחצי מהאוכלוסיה המרגישה מאוימת ומוצפת מהחדשות על המגפה.

הביודנסה משתמשת בשבעה כלים שהם שבע העוצמות של הביודנסה:

1. מוזיקה
2. תנועה
3. ויונסיה - התחושה החזקה של לחיות כאן ועכשיו
4. ליטוף
5. טראנס - השתנות של מצב ההכרה
6. הרחבת התודעה - יצירה מחדש של החיבור הראשוני עם היקום
7. קבוצה

העוצמה הראשית של הביודנסה היא השימוש במוזיקה. גם בתנאי ריחוק ובידוד, המוזיקה נשארת כלי עוצמתי בסיוע להתמודדות עם אתגרי המגפה. על ידי האזנה מודעת למוזיקה ניתן להתחבר לרגשות שהיא מעוררת, דבר המשקם את הזהות העצמית. היכולת להתחבר לעצמנו משחזרת את האוטונומיות (תחושת העצמאות) ושיקום התחושה של החזרת השליטה על חיינו. השילוב של שתי העוצמות הראשונות – המוזיקה והתנועה, ניתן לשימוש גם בתנאים של מגפה, של בידוד וסגר, ויכולים להועיל רבות בהתמודדות עם מצבי הלחץ והחרדה האופייניים לתקופה כזו.

במאמרו אומר פרופסור מרקוס סטוק שלאחר תום המגפה יגיעו לביודנסה אנשים עם רגישות יתר למגע. הפתרון לכך יהיה לשים בתקופה זו את הדגש להעניק לאנשים את התחושה הנעימה של המוזיקה. הוא מתאר זאת כך: "הגוף צריך להיות מושקה לאט-לאט אחרי תקופת יובש ארוכה." תחילת הפעילות לאחר מצב זה תהיה להתחיל במגע מינימלי, אולי רק החזקת ידיים במעגל. כדאי יהיה להתמקד בתרגילים של חיבור למוזיקה ולרגשות שהיא מעוררת. זה יתרום רבות לחיזוק הזהות והעצמאות האישית, כאשר אנשים ירשו לעצמם להתחבר לרגשות שלהם. בשלב מאוחר יותר, כשאנשים ירגישו בטחון עם מגע, נשתמש בתרגילי מגע שבהדרגה יעברו לתרגילי ליטוף. זה מה שיצור את תגובת הנגד להפרדה ולפירוד שתקופת המגפה יצרה בינינו.

4.4. ההיסטוריה של הקורונה בישראל

בפרק זה אתאר את מה שקרה בישראל במשך השנה וחצי הראשונות של המאבק במגפת הקורונה. זו התקופה המשמשת רקע למחקר זה, ושהעמידה בפני הביודנסה אתגרים רבים. המקור לסקירה זו הוא ויקיפדיה, בערך "השפעת מגפת הקורונה על ישראל" [10.13].

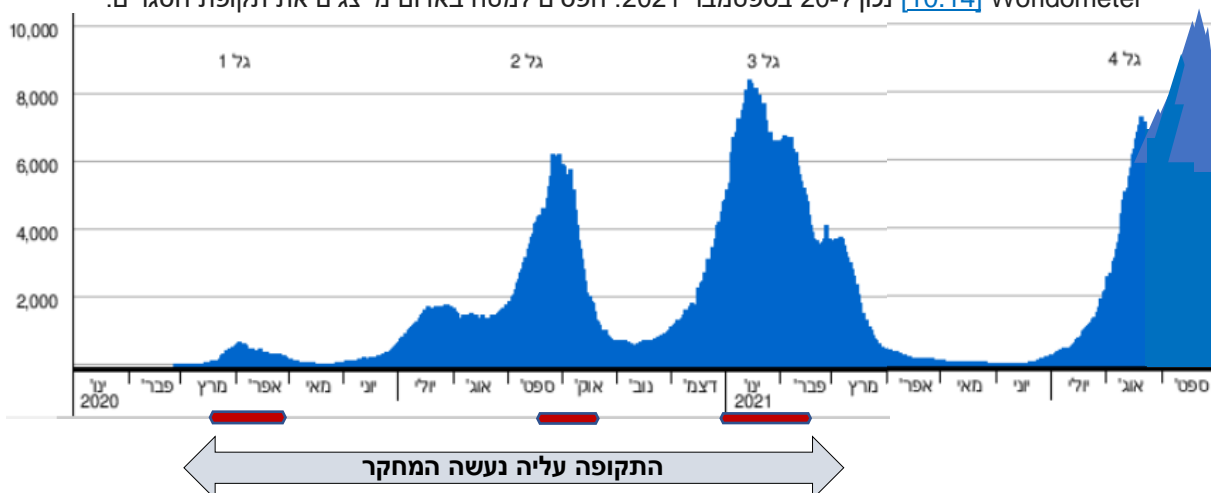
בשלהי 2019 ובתחילת 2020 התפשטה מחלת COVID-19 שנגרמה על ידי נגיף הקורונה בכל העולם. ב-11 במרץ 2020 הכריז ארגון הבריאות העולמי על המחלה כמגפה עולמית. המגפה הובילה לשינויים מהירים וקיצוניים בכל תחומי החיים באופן חסר תקדים וייחודי.

מחלת COVID-19, הידועה בשמה הפופולרי "קורונה", פרצה בשלהי 2019 בעיר ווהאן, שבסין, וממנה התפשטה לרוב מדינות העולם. לקראת סוף פברואר 2020 החלו להתגלות בישראל החולים הראשונים, שהגיעו בתחילה בעיקר בטיסות מאירופה. המקרה הראשון של חולה בקורונה התגלה בישראל ב-27 בפברואר 2020.

ההתמודדות עם המגפה בישראל כללה הנחיות והגבלות של משרד הבריאות שנועדו למנוע את התפשטות ההתפרצות והמאבק במגפה, שהלכו ונעשו בהדרגתיות יותר ויותר מגבילות.

הגרף הבא מתאר את מספר הנדבקים היומי במגפת הקורונה בישראל מפברואר 2020.

נתונים יומיים של נדבקים במגפת הקורונה בישראל, לפי שיטת 7-days moving average, מתוך אתר Worldometer [10.14] נכון ל-20 בספטמבר 2021. הפסים למטה באדום מייצגים את תקופת הסגרים.



הנה אבני הדרך העיקריות של תקופה זו בישראל:

1. **סוף פברואר 2020:** מקרה הקורונה הראשון בישראל
2. **אמצע מרץ 2020 – סוף אפריל 2020:** סגר ראשון (חודש וחצי)
3. **אמצע מאי 2020 – תחילת יולי 2020:** סוף גל התחלואה הראשון של מגפת הקורונה, פתיחת המשק והסרת ההגבלות
4. **תחילת יולי 2020 – אמצע ספטמבר 2020:** עלייה חוזרת בתחלואה, תחילת ההגבלות של הגל השני
5. **אמצע ספטמבר 2020 – אמצע אוקטובר 2020:** סגר שני (חודש אחד)
6. **אמצע אוקטובר 2020 – תחילת דצמבר 2020:** סוף גל התחלואה השני והסרת רוב המגבלות
7. **תחילת דצמבר 2020 – סוף דצמבר 2020:** עלייה חוזרת בתחלואה, תחילת הגבלות הגל השלישי
8. **סוף דצמבר 2020 – אמצע פברואר 2021:** סגר שלישי (חודש וחצי) ותחילת מתן החיסונים
9. **אמצע פברואר 2021 – אמצע יוני 2021:** הסרת רוב המגבלות בעקבות ירידה דרסטית במספר הנדבקים והחולים
10. **אמצע יוני 2021:** הגעת זן דלתא לישראל, תחילת הגל הרביעי, עליה במספר הנדבקים והמאושפזים
11. **אוגוסט 2021:** שובן של ההגבלות על פעילות במקומות סגורים, תחילת מתן חיסוני הדחף

התהליך ההדרגתי של הטלת ההגבלות על האוכלוסייה בישראל למאבק במגפה

עם תחילת התפשטות מחלת הקורונה בארץ, החלה הממשלה בישראל בצעדים למניעת התפשטות המחלה לממדים של מגפה שלא ניתנת לעצירה, מתוך חשש להגעה למצב בו בתי החולים לא יוכלו לתת מענה לחולים שיציפו אותם, דבר שיביא לכך שאלפי חולים יגיעו למצב קריטי ולא יזכו לטיפול רפואי מיטבי, וימותו כתוצאה מכך. התהליך של הטלת המגבלות היה הדרגתי, ממגבלות על התאספות קהל באירועים ומקומות מסוימים, ועד לסגר שמנע יציאה מהבית, פרט ליציאה לצרכים חיוניים. הנה הסדר ההדרגתי של המגבלות העיקריות במהלך החודש וחצי הראשונים של המגבלות והתקנות שהוטלו על ידי הממשלה במטרה לבלום את התפשטות המחלה:

1. **9.3.20** - נמל התעופה בן-גוריון נסגר לטיסות חוץ. הוחלה חובת הבידוד לכל החוזרים מחוץ לארץ לישראל
2. **14.3.20** - ביטול כל פעילויות תרבות הפנאי, הפסקת הלימודים באוניברסיטאות, בבתי הספר ובגנים. כמו כן נאסרה שהייה של יותר מעשרה אנשים באותו מרחב
3. **16.3.20** - המגזר הציבורי עבר לעבודה במתכונת חירום. כמות העובדים בעסקים פרטיים צומצמה ב-70%. השירותים החיוניים המשיכו להתקיים במתכונת מלאה
4. **17.3.20** - התחלת הסגר הראשון. נאסרה היציאה מהבית, למעט במצבים המחייבים זאת. בוטלה התחבורה הציבורית בכל ערב החל מ-20:00 ועד לפנות בוקר, וכן בשישי ובשבת
5. **20.3.20** - מספר העובדים במגזר העסקי והציבורי צומצם ל-30%
6. **25.3.20** - הוגבלה היציאה מהבית
7. **31.3.20** - נאסרה התקהלות בשטח פתוח
8. **8.4.20** - עוצר ליל הסדר: עוצר כללי ברחבי הארץ. המשטרה מקימה מחסומים, ומסיירת בתוך הערים לאכיפת העוצר
9. **12.4.20** - נכנס לתוקפו צו המחייב עטיית מסכה בכל יציאה ממקום המגורים למרחב הציבורי
10. **29.4.20** - עוצר יום העצמאות

ניתן לראות את התהליך ההדרגתי של הצרת חופש התנועה וחוקי הריחוק החברתי שבסופו מצאנו את עצמנו סגורים בבתינו בסגר הראשון, עד כדי עוצר ואיסור יציאה מהבית בליל הסדר ויום העצמאות. ניתן גם ללמוד מכך על הלחץ והחרדה הפוטנציאליים שתהליך הדרגתי זה יכול היה לגרום לתושבים בישראל.

השפעת המגבלות על פעילות הבידנסה

כבר עם המגבלות הראשונות חלה הגבלה על פעילות ספורט וחדרי כושר במרחב סגור ובמרחב פתוח. הפעילויות בחללים סגורים, כמו אלה שבהם פעלו קבוצות 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 פעילות של עד 14 אנשים. בהמשך חלה חובה של רישום כל המשתתפים, וחובת עטיית מסכה בזמן הפעילות. מאוחר יותר נוספה התקנה שרק אנשים שהתחסנו יכלו להשתתף בפעילות באולם. גם פעילות בשטח פתוח הוגבלה לפעילות עם מרחק מינימלי של 2 מטר בין כל משתתף ומשתתף. בתקופה של הסגרים נאסרה פעילות באולמות סגורים לחלוטין. בנוסף לכך, רבים חששו מסכנת ההדבקה ונמנעו מהשתתפות בקבוצות בידנסה.

כל המגבלות האלה הובילו לכך שרוב קבוצות הבידנסה הפסיקו את פעילותן החל מחודש מרץ 2020 ועד פברואר 2021, מועד בו בוטלו רוב המגבלות. המשתתפים שהשיבו לשאלון עליו מסתמך מחקר זה עשו זאת במהלך חודש פברואר 2021.

שינויים בהרגלי בריאות

בתקופה בה כבר חלו מגבלות הקורונה, באפריל 2020, ערך מכון מאיירס-ג'וינט-ברוקדייל [\[10.10\]](#) סקר אשר בחן את השפעת ההנחיות בנוגע לנגיף הקורונה על האוכלוסייה הבוגרת, ודווח על צרכים המתעוררים בהקשר זה עקב מצבים של בידוד ושהייה ממושכת בבית. אלה היו הממצאים:

- 43% מן המשיבים ציינו כי הם אוכלים יותר מהרגיל
- 41% דיווחו כי הם ישנים יותר שעות מן הרגיל
- 33% ציינו כי איכות השינה שלהם טובה פחות מן הרגיל
- 60% מן המשיבים דיווחו על ירידה במשך ובתדירות של הפעילות הגופנית שלהם
- 68% מן המשיבים ציינו כי משך הזמן שבו הם מבליים מול מסכים הוא ארוך מן הרגיל
- 75% ממי שיש להם ילדים דיווחו על עלייה במספר השעות שבהן הילדים מבליים מול מסכים

השלכות נפשיות

עם תחילת המשבר הזהירו באיגוד הפסיכיאטריה של ההסתדרות הרפואית מפני השלכות נפשיות קשות שעלולות להתרחש עקב החרדה מהנגיף. במהלך המשבר היו כמה מקרים של התאבדות שנבעו מסיבות של משברים כלכליים ומשפחתיים, והתרבו המקרים המדווחים של אלימות במשפחה. ער"ן והקואליציה הישראלית לטראומה תגברו מוקד לעזרה נפשית, אשר הגיעו אליו אלפי שיחות. באגודת ניצן פתחו מוקד טלפוני לייעוץ להורים.

במחקר שנערך מטעם משרד הבריאות [\[10.8\]](#) בתקופה שבין הסגר הראשון לשני בדק את המצב הנפשי של הנסקרים. אלה הם התוצאות העיקריות של המחקר:

- רוב אוכלוסיית הסקר (66.4%) חוששת ממגפת הקורונה, לפי החלוקה הבאה:
 - 21.2% מהמראיינים דווחו שהם חוששים מאד מהמגפה
 - 45.2% דיווחו כי הם חוששים מעט
- 21.1% מהמראיינים דיווחו על ירידה באיכות השינה
- 53.3% מהמראיינים דיווחו על הרגשת בדידות
 - מכלל אלו שדווחו שהם מרגישים בדידות, 49.3% מהמראיינים דווחו שהם חשים יותר בדידות בהשוואה לתקופה שלפני מגפת הקורונה

בנוסף, נמצא שמאז פרוץ המגפה, חלה עלייה במשקל וירידה בפעילות הגופנית. רוב האוכלוסייה דווחה שלא חזרה לעסוק בפעילות גופנית באותה הרמה כפי שהייתה לפני פרוץ המגפה, מה שעשוי להנציח את הנזק שכבר נגרם. יתרה מכך, דווח גם על עלייה בהתנהגות יושבנית (על פי העלייה בזמן הישיבה מול מסכים), עלייה בצריכת מזון באופן כללי, וצריכת מזון לא מזין באופן ספציפי, ועליה בכמות העישון בקרב מעשנים. לכל אלו עלולה להיות השפעה שלילית משמעותית על מצב הבריאות הפיזית והנפשית של האוכלוסייה.

מתוך מחקרים אלה עולה כי רוב האנשים חוו חרדה ישירה מההדבקות במחלה, וחוסר בטחון ואי ודאות לגבי העתיד. אחוזי הדיכאון גדלו, מה שגרם לירידה בפעילות גופנית, עליה במשקל ופגיעה בבריאות.

לאנשים שעסקו בבידוד, הפסקת הפעילות בקבוצה השבועית באה יחד עם הכבדת ההגבלות ועליית מפלס החרדה בקרב האוכלוסייה. קבוצות בידודנסה אחדות המשיכו בפעילות, בדרך כלל בבתים פרטיים, או בשטחים פתוחים, אך רוב הפעילות של הקבוצות השבועיות פסקה. גם הפעילות של בתי הספר לבידודנסה הופסקה, לפחות בתקופת הסגרים, וגם מעבר להם. מתוך כך נוצר הצורך בלהמשיך את פגישות הקבוצות השבועיות בצורה אחרת. הטכנולוגיה של קיום פגישות מקוונות החלה להיות בשימוש רחב עם תחילת הסגר הראשון. תלמידים בבתי ספר ואוניברסיטאות החלו ללמוד מרחוק באמצעות הזום, גם פעילויות אחרות כמו הרצאות, אימוני כושר, תרגול שיטות תנועה (כגון פילאטיס,

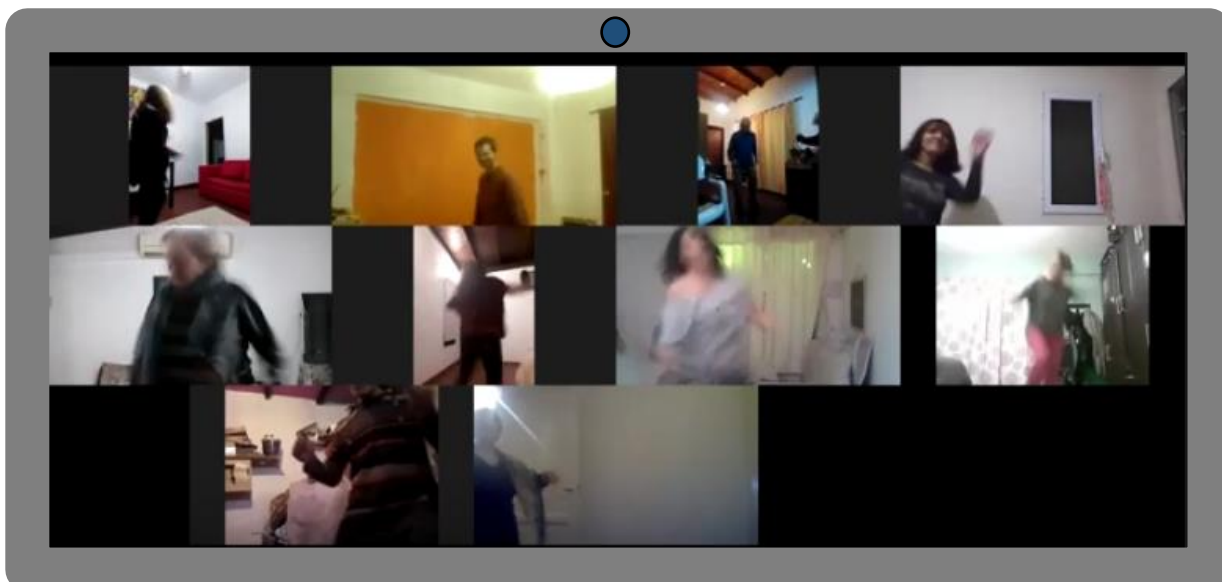
פלדנקרייז, יוגה וצ'י קונג) החלו לעבור למדיה הזו. כך גם החלה הפעילות של פגישות בזום שהציעו מאפשרות לקבוצות השבועיות שלהן, או לציבור הרחב.

4.5. הפעילות שלי בזום

הפעילות המקוונת בקרב קבוצות הביודנסה בארץ החלה עם תחילת הסגר הראשון, באמצע חודש מרץ של שנת 2020. בזמן הזה גם קבוצת הביודנסה בגבעתיים, שבה רקדתי, החלה בפגישות המקוונות.

ימים אלה של התפשטות המגיפה ברחבי העולם היו ימים עם תחושות של חוסר וודאות, חשש, ותחושות של איבוד הביטחון בכל הדברים שנראו לנו מובנים מאליהם, בתחום של בריאות, פרנסה, אספקת מזון ומוצרי יסוד, פעילויות ספורט ופנאי, החופש לצאת מהבית.

ההיענות להשתתף בפגישות המקוונות של הביודנסה הייתה רבה. התמונה הבאה של המסך של הזום החלה להיות הצורה שבה התחלנו לחוות סוג חדש של מפגשים דרך המחשב והטלפון, והיא הפכה לרבים מאיתנו לצורה שבה נפגשנו עם אחרים בתקופת ההחמרות בתקנות הבידוד החברתי והסגרים. זו הייתה הדרך בה השתתפנו במפגשים משפחתיים, הרצאות, שיעורי כושר גופני, סדנאות, מדיטציות, וכמובן מפגשים של אנשי הביודנסה.



החלו גם יוזמות של מאפשרים ברחבי העולם לפגישות מקוונות בינלאומיות, שהיו פתוחות לקהילת הביודנסה העולמית. הנה לדוגמה הזמנה של המאפשר מילר בורגין מאנגליה מאותה תקופה:

"מעודדים אותנו עכשיו ליצור ריחוק חברתי, אבל כפי שאנחנו יודעים, אין גבולות לקשרים שאנחנו יוצרים באמצעות הלב. לכן, למרות הריחוק החברתי, עדיין נרקוד יחד. הנושא, באופן לא מפתיע, יהיה 'להישאר בקשר'. זה אירוע גלובלי פתוח לכול אחד מכל מקום בעולם."

החוויה שלי בביודנסה בתקופת הקורונה עד תחילת הגל הרביעי

במשך כעשרה חודשים העברתי מפגשים של קבוצת הביודנסה שלי בזום (במשולב עם מפגשים חיים כאשר ניתן היה לקיימן). קבוצת הביודנסה מנתה לפני פרוץ המגפה כעשרים אנשים. חמישה אנשים פרשו מהקבוצה עם תחילת הסגר הראשון, ושלושה נוספים אמרו שהפגישות בזום אינן מתאימות להם, ולא השתתפו בהן. שתי משתתפות חדשות הצטרפו לפגישות הזום מבלי שהכרתי אותן קודם לכן, וההיכרות היחידה שלי איתן הייתה טלפונית או דרך הזום. בפגישות הפיזיות שהתקיימו בין לבין, השתתפו לכל היותר ששה מבין חברי הקבוצה, והשאר הביעו חשש מפני הדבקות, ולא הגיעו.

כאשר התחלתי בפעילות קבועה של הקבוצה בסטודיו, לאחר הגל השלישי, רק חמש משתתפות השתתפו בהן בקביעות. השאר חששו להיפגש פיזית, והביעו רצון להמשיך בפגישות בזום. אני נענית לבקשתם, וערכתי גם פגישות נפרדות בזום. במשך ארבעה חודשים ערכתי בכל שבוע ביודנסה בסטודיו ופגישת זום, כל אחת ביום אחר.

הפגישות בזום התחילו בשיתוף שארך כחצי שעה, שכלל חוויות הקשורות לקורונה, וגם נתן הזדמנות למשתתפים לחלוק עם האחרים את האופן שבה בילו בבית, והדרכים היצירתיות שלהם להתמודד עם הבידוד של הסגרים והלחץ שנוצר באופן טבעי כתוצאה מהשהייה הארוכה בבית. היו כאלה ששיתפו יצירות אומנות שעשו, כמו ציור או צילום, או פיסול. לאחר מכן הייתה שעה של ריקוד, שדמתה בתחילה למבנה של ויונסיה. כמובן שההזמנות הותאמו לעובדה שכל אחד רקד בביתו, והתמקדו בהזמנות להליכות לסוגיהן, בריקוד חופשי, תרגילי זרימה, תנועות סגמנטריות, מחוות הבעתיות, וריקודים יצירתיים. כמו כן הוספתי משחקים שכללו שימוש בעזרים, כמו ריקוד עם מקל מטאטא, או עם צעיף או כרית. במשך הזמן נוכחתי לדעת שחלק מהמשתתפים לא ממש עוקבים אחר ההזמנות. למשל, בהזמנה להליכה הם רקדו, או שבהזמנות מסוימות העדיפו לשבת מול המצלמה. הבנתי שבזום יש פחות צורך, או רצון, או מחויבות, להיות מסונכרנים עם הקבוצה. כתוצאה מכך שיניתי גישה. כבר לא קראתי לפעילות בזום "ביודנסה", אלא הסברתי שהפעילות בזום היא לא ביודנסה. קראתי לפעילות "זוזבזום", והרשיתי לעצמי לחרוג מהכללים של הביודנסה. השתמשתי גם במוזיקה שאינה מהקטלוג, בעיקר מוזיקה ישראלית. ההזמנות היו יותר גמישות, ומלבד תרגילי הזרימה שהשארתי כמות שהם, הרשיתי לעצמי לשנות את התרגילים כך שיתאימו למצב שבו כל אחד נמצא מרוחק בביתו.

בנוסף לכך היו מפגשי ביודנסה שבועיים קבועים שנעשו על ידי מאפשרות בארץ. היו גם אירועים מיוחדים שנחגגו בצורה של מפגש פתוח בזום, לדוגמה אירועים לציון חגים כמו יום העצמאות, או יום ההולדת לרולנדו טורו. מאפשרים מחו"ל ערכו אירועים באנגלית פתוחים לכל העולם. גם הצגות של מונוגרפיות נערכו דרך הזום.

בהפוגות שבין הסגרים קיימתי מפגשים פיזיים. לעיתים, כדי להתגבר על מגבלת המגע, רקדנו עם צעיפים, כך שהקשר בין הרוקדים בריקוד במעגל, למשל, היה על ידי צעיף, כשכל משתתף אחז בקצה אחר של הצעיף. בהתאם להנחיות, המפגשים נערכו באוויר הפתוח, ולפעמים גם עם מסיכות, כדי לאפשר לכמה שיותר אנשים להשתתף עם כמה שפחות חשש ביונסיה.

4.6. ההבדלים בין מפגש ביודנסה פיזי למפגש בזום

מתוך הניסיון שלי בהשתתפות בקבוצה שבועית והשתתפות בפגישות בזום, העליתי כאן את ההבדלים שמצאתי בין המפגשים הפיזיים לאלה הווירטואליים.

פיזי	בזום
1. יש מגע וליטוף	ללא מגע וליטוף
2. מקום: אולם או סטודיו	מקום: בבית
3. זמן: שעה קבועה	זמן: גם בשעה קבועה
4. מאמץ להתכונן ולהגיע בזמן לאולם, נסיעה, חניה.	אין מאמץ
5. יש הפרדת זמן בין האירוע הקודם (יכול גם עבודות בית) להגעה לאולם	לא חייב להיות זמן הכנה
6. יש התנהגויות מוסכמות – נורמה קבוצתית שהולכים לפיהן	המשתתף יכול להרשות לעצמו לאכול, לדבר בטלפון, לתת לילדים או אחרים להיכנס לפריים. יכול להתנתק כאשר מתאים לו
7. יש יותר מחויבות לקבוצה, התחשבות באחרים, התחייבות לתהליך הקבוצתי	אפשרי ללא מחויבות
8. לא ניתן לבקר מי מדבר מתי	אפשר להשתיק כשרוצים
9. בד"כ יש מרחב מספיק לרקוד	בד"כ אין מרחב לרקוד
10. לא צריך עזרים טכנולוגיים	צריך אינטרנט ומחשב או טלפון
11. יש כבר מקום ותנאים	צריך למצוא את המקום והתנאים להשתתפות בזום
12. עובדים לבד, בזוגות, בקבוצה, עם נוכחות מליאה, יש תרגילים שצריך להיות עם מישהו	בד"כ עובדים רק לבד, להיות בנוכחות מול מישהו בחדר פרטי בזום שונה מלהיות איתו באולם
13. הנוכחות באולם יוצרת באופן אוטומטי את הכוונה להיות עם האחר או הקבוצה	צריך להיות מאוד עם כוונה להיות בנוכחות עם הקבוצה או עם מישהו, צורך סוג אחר של ריכוז ומאמץ להיות עם האחר או האחרים
14. אפשרות ליצור אינטימיות בזכות הקרבה הפיזית והאנרגיה של כל אחד והקבוצה	קשה יותר להשיג אינטימיות כזו
15. מספר אנשים מוגבל לפי גודל האולם	מספר אנשים גדול (יכול להגיע ל- 300)
16. יש זמן מעבר בין סוף האירוע לחזרה הביתה	אין חציצה בין סוף האירוע לחזרה לחיים הרגילים
17. מקום "נייטרלי" מהסביבה הרגילה שלך, אפשרות יותר להיות חופשי מהסביבה הרגילה.	אם יש הפרעות ונוכחות של בני משפחה – יכול להיות בעייתי
18. המטרה בד"כ בניית קבוצה קבועה	לא בהכרח לפעמים נוצרת קבוצה
19. יש תרגילים שאחד רוקד והשאר מחזיקים את המרחב עבורו	לא בהכרח שניתן לעשות
20. כולם משתפים פעולה עם ההזמנה	אין אורה קבוצתית לביצוע הזמנות – עושים מה שרוצים. הזמנה ללכת – רוקדים, הזמנה לזרימה – יושבים, וכו'

על היתרונות והחסרונות של הזום והמפגשים הפיזיים, אדבר בפרק [8.3](#) המדבר על מסקנות המחקר.

5. השערות המחקר

השערות המחקר מתבססות על התחושות שלי והניסיון שצברתי בהעברת פעילות בזום בתקופת הסגר השני והשלישי, ובהעברת ויונסיות בתקופות שבין הסגרים, ובתקופה שבין סיום הסגר השלישי לתחילת הגל הרביעי.

כפי שראינו בפרק 4.2, יש למגע ולליטוף חשיבות מכרעת בביודנסה. מכיוון שמגע וליטוף הם דברים שלא ניתן לתרגל במפגשים מקוונים, השערת המחקר היא שיש הבדל גדול בין ויונסיה פיזית בקבוצה באולם, ולמפגש בזום. ההשערה שלי היא שזום אינו יכול להביא להתפתחות אישית כמו שתיתכן במפגשים פיזיים. מה שלומדים בביודנסה הוא שהאחר הוא שיקוף של עצמך. ממה שמשתקף מהאחר ניתן ללמוד ולהתפתח. קשה לעשות תהליך של התפתחות אישית בזום, כי חסרה האינטראקציה הפיזית עם האחר שתשקף לך את עצמך. בזום יותר קשה ללמוד על עצמך. ההנחה שלי היא שבזום זה כמעט ולא קורה, ולכן אין תהליך כזה של התפתחות. ההנחה שלי היא שהקבוצה בזום היא להגברת החיוניות, ולשימור ותחזוקת הקבוצה, אך היא אינה יכולה ליצור את האפקט ההתפתחותי של הויונסיה. יחד עם זאת, יש לשימור ותחזוקת הקבוצה ערך חיוני, ובזכותו יש ערך לקיום מפגשים מקוונים שבועיים.

השערה נוספת היא שרבים נמנעו מלהשתתף בזום בגלל קשיים טכניים.

השאלון המפורט בפרק 6.2 נוצר לבדוק השערות אלה, ועליו מבוסס המחקר.

6. שיטות וחומרים – איך נעשה המחקר

המחקר נעשה ברמה התאורטית (על ידי לימוד וסיכום החומר התאורטי הרלוונטי של הביודנסה) ולימוד ההיסטוריה של המגיפה, וברמה המעשית של איסוף נתונים בעזרת שאלון לחקר ההרגשות והדעות של אלה שהשתתפו בפעילות הקשורה לביודנסה בתקופה אליה מתייחס המחקר (מרץ 2020 - פברואר 2021). כמו כן המחקר מבוסס על ניסיוני האישי בהנחיית פעילות בזום, כפי שפרטתי [בפרק 4.4](#).

בבסיס המחקר עומד שאלון שמטרתו לברר את דעות משתתפי הפעילות המקוונת. המחקר נעשה על ידי יצירת שאלון והפצתו בקהילת רוקדי הביודנסה בארץ. השאלון הוכן באמצעות "Google Forms", שהוא כלי אינטרנטי ליצירת שאלונים, והופץ באמצעות אפליקציית הוואטסאפ.

אוכלוסיית היעד של השאלון הייתה אנשים שהשתתפו בפגישות זום הקשורות לביודנסה. אוכלוסייה זו נבחרה בשאלון בכמה קטגוריות:

- רמת הוותק בביודנסה
- האם רקדו בקבוצה קבועה לפני הקורונה
- האם רקדו בזום בקבוצה קבועה או מזדמנת
- עד כמה התמידו בפעילות בזום

לכל קטגוריה הותאמו שאלות הרלוונטיות לה.

6.1 שליחת השאלון

השאלון נשלח במהלך חודש פברואר 2021. בתחילת החודש עדיין היה הסגר השלישי. באמצע החודש כ-60% מהאוכלוסייה כבר התחסנה, מספר החולים ירד משמעותית, הסגר הסתיים, וההרגשה הייתה שאנחנו לקראת סופה של המגיפה (ארבעה חודשים מאוחר יותר, עם תחילת הגל הרביעי, הסתבר שהנחה זו לא הייתה נכונה). החל מחודש מרץ 2021, קבוצות ביודנסה חזרו לפעול בצורה פיזית באולמות. זו הייתה נקודה בזמן שבה נראה היה שתם עידן הזום ואפשר לחקור ולסכם את המקום שהזום מילא בתקופה של כשנה, מתחילת ההתפרצות בפברואר 2020, ועד פברואר 2021.

מטרת השאלון הייתה להשוות בין המצב לפני הקורונה, לזה שבמהלך הקורונה, כך שאוכלוסיית היעד הייתה לאנשים שרקדו ביודנסה לפני עידן הקורונה ושהמשיכו, במידה זו או אחרת, בפעילות המקוונת בתקופת הקורונה.

הפצתי את השאלון על ידי פרסום הבקשה למלא אותו בקבוצות וואטסאפ שונות הקשורות לביודנסה:

- קבוצת ארגון מנחי הביודנסה
- קבוצות של קבוצות ביודנסה
- קבוצות של בתי הספר לביודנסה

בסך הכל השיבו 83 אנשים לשאלון.

6.2. השאלון

להלן השאלות שהופיעו בשאלון:

1. כמה שנים את רוקדת בקבוצה שנתית לפני פרוץ הקורונה?
 - א. בכלל לא רקדתי ביודנסה לפני הקורונה
 - ב. פחות משנה
 - ג. בין שנה לשלוש שנים
 - ד. יותר משלוש שנים
2. האם השתתפת בקבוצת ביודנסה כלשהיא בזום?
 - א. כן
 - ב. לא
3. כמה פעמים השתתפת בביודנסה בזום מאז תחילת הקורונה?
 - א. רק פעם אחת
 - ב. בין שתי פעמים לחמש פעמים
 - ג. יותר מחמש פעמים
4. כמה אנשים את מעריכה שהיו בממוצע בפגישות הזום?
 - א. בין 1 ל-6
 - ב. בין 7 ל-12
 - ג. בין 12 ל-20
 - ד. בין 20 ל-40
 - ה. יותר מ-30
5. כמה מהאנשים שרקדו בקבוצת הזום הכרת קודם לכן?
 - א. אף אחד.
 - ב. בין אחד לארבע.
 - ג. בין חמש ל-10
 - ד. יותר מ-10
6. האם לדעתך יש חשיבות להיכרות קודמת עם מי שרקדה בזום להעשרת החוויה בזום?
 - א. בכלל לא
 - ב. חשיבות מועטה
 - ג. חשיבות בינונית
 - ד. חשיבות רבה
7. האם בקבוצה קבועה?
 8. חשיבות במצלמות פתוחות
 9. האם כאלה שלא משתתפים מפריעים
 10. עד כמה היית ביונסיה בפגישות הזום?
 11. עד כמה הייתה לך בבית סביבה תומכת ומאפשרת לרקוד בזום?
 12. האם בעיות טכניות מנעו ממך להשתתף?
 13. עד כמה היה קשה בהפעלת זום מבחינה טכנולוגית?
 14. האם השתתפת בטלפון, בלפטופ או בשניהם?
 15. עד כמה שיעורי ביודנסה בזום עזרו?
 16. האם יש הבדל בין ההרגשה בסגר הראשון לזו באלה שהיו אחריו? במה?
 17. אם כלל לא השתתפת בזום, מדוע?
 18. אם השתתפת רק בשיעור אחד ופרשת, מדוע? טכני, אחר.
 19. עד כמה בעיות טכניות השפיעו על החוויה בזום?

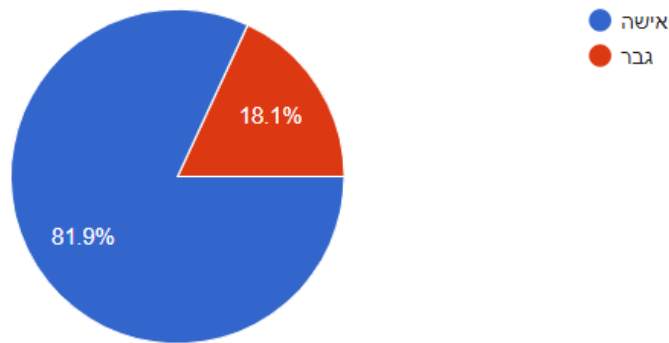
20. עד כמה המאפשרת שהעבירה את הזום שלטה בצד הטכנולוגי?
21. כמה תקלות טכניות היו?
22. עד כמה היעד מגע השפיע?
23. עד כמה היעדר תרגילים בזוגות השפיע?
24. עד כמה היעדר תרגילים קבוצתיים השפיע?
25. עד כמה הייתה תחושה של קבוצה?
26. האם לריקודים קדם שיתוף? על איזה נושאים?
27. האם שילמת עבור מפגשי הביודנסה בזום? (אף פעם, לעיתים רחוקות, לעיתים קרובות, תמיד)
28. האם המאפשרת הייתה מישהי שכבר הכרת אישית (לעולם לא, לעיתים רחוקות, לעיתים קרובות, תמיד)
29. האם הייתה חשיבות להכרות קודמת?
30. עד כמה איכות המוזיקה דרך הזום השפיעה על החוויה?
31. לסיכום, ההשתתפות בביודנסה בזום הייתה חוויה
- טובה מאוד
 - טובה
 - לא השפיעה
 - רעה
 - רעה מאוד
32. עד כמה הרגשת שהזום קרוב לדבר האמיתי?
- במידה רבה מאוד
 - במידה רבה
 - במידה בינונית
 - במידה מעטה
 - במידה מעטה מאוד
33. עד כמה יצרת קשרים חברתיים עם חברי הקבוצה בתקופה שלפני הקורונה?
34. עד כמה יצרת קשרים חברתיים עם חברי הקבוצה בזום?
35. האם תרצי להשתתף בשיעורי זום גם אחרי תקופת הקורונה כשנחזור לשגרה?
36. מה היתרונות שאת מוצאת בזום לתקופה שאחרי הקורונה?
37. האם כדאי להשקיע בפיתוח הרחבה לביודנסה בזום?
38. לאיזה אוכלוסיות לדעתך יכול הזום להתאים?
39. לאיזה סוג תרגילים התחברת יותר בזום?
40. רולנדו טורו אמר: "אין ביודנסה ללא מגע וליטוף." עד כמה את מסכימה לכך?
41. עד כמה חסרים המגע והליטוף בבודנסה בזום?
42. עד כמה חסר המעגל המערסל?

7. התשובות לשאלון

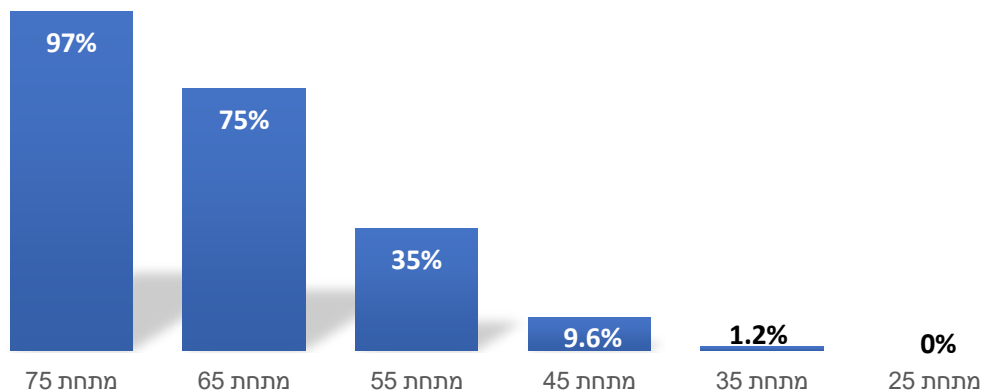
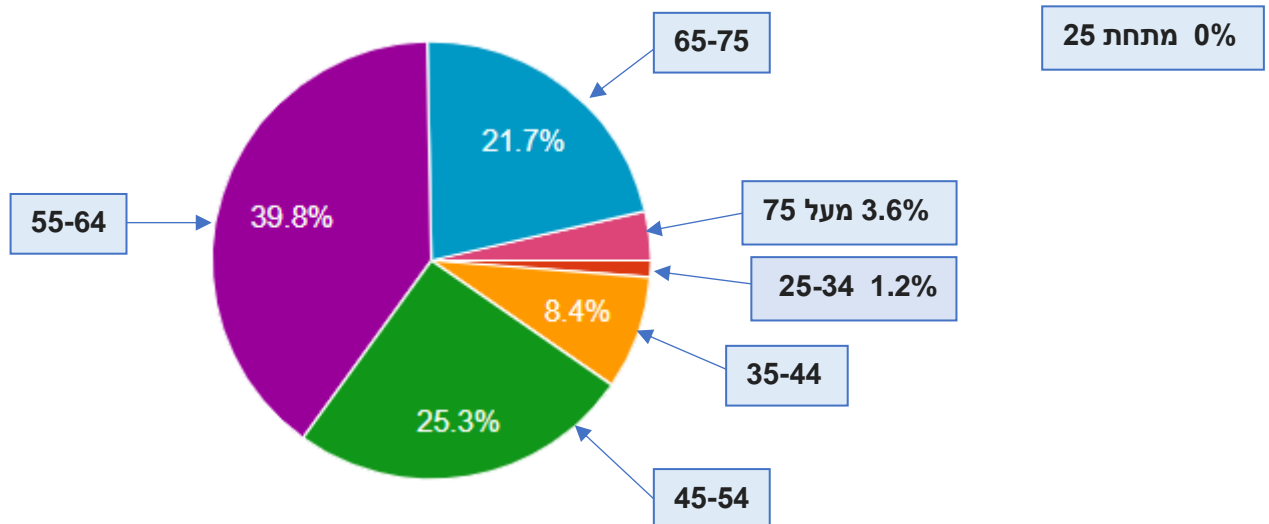
פרק זה מציג את תוצאות השאלון. לשאלות השאלון ענו 83 אנשים, וסיכום התשובות של כל שאלה מובא כאן. ניתוח התוצאות והסקת מסקנות מהם מופיעים בפרק 8.

7.1 פרטים על המשתתפים בשאלון

7.1.1 מגדר



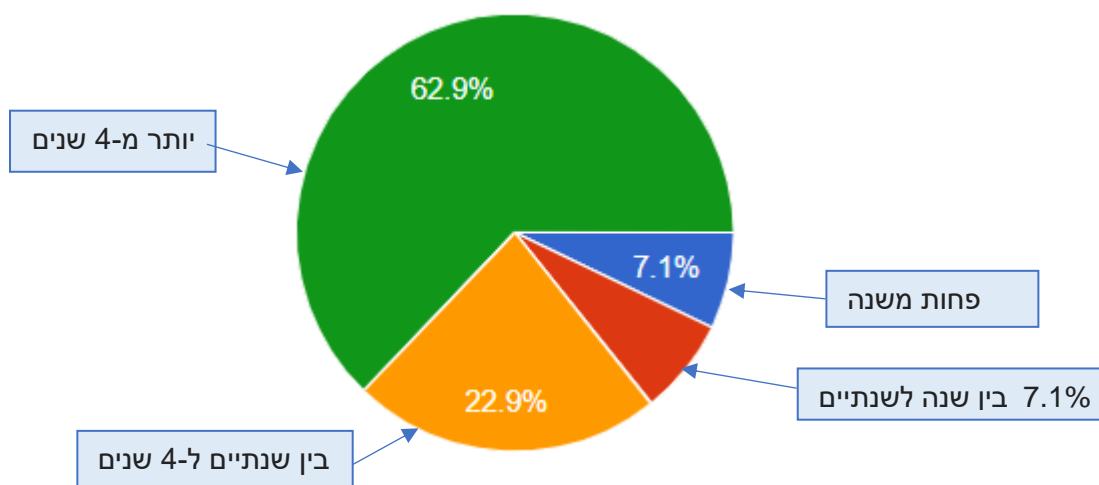
7.1.2 חתך גילים



7.1.3 רקדו בידנסה גם לפני תקופת הקורונה: 96% (80 אנשים מתוך 83) לא רקדו בידנסה לפני תקופת הקורונה: 4% (3 אנשים מתוך 83)

7.2 פרטים על אלה שרקדו ביודנסה גם לפני תקופת הקורונה (80 מתוך 83)

7.2.1. רקדו ביודנסה לפני תקופת הקורונה: 96% (80 אנשים) לפי חתך הוותק הבא:



לומדים או למדו בבית ספר לביודנסה: 74% (40% בצפון, 34% במרכז)

רקדו בקבוצה שבועית לפני תקופת הקורונה: 88%

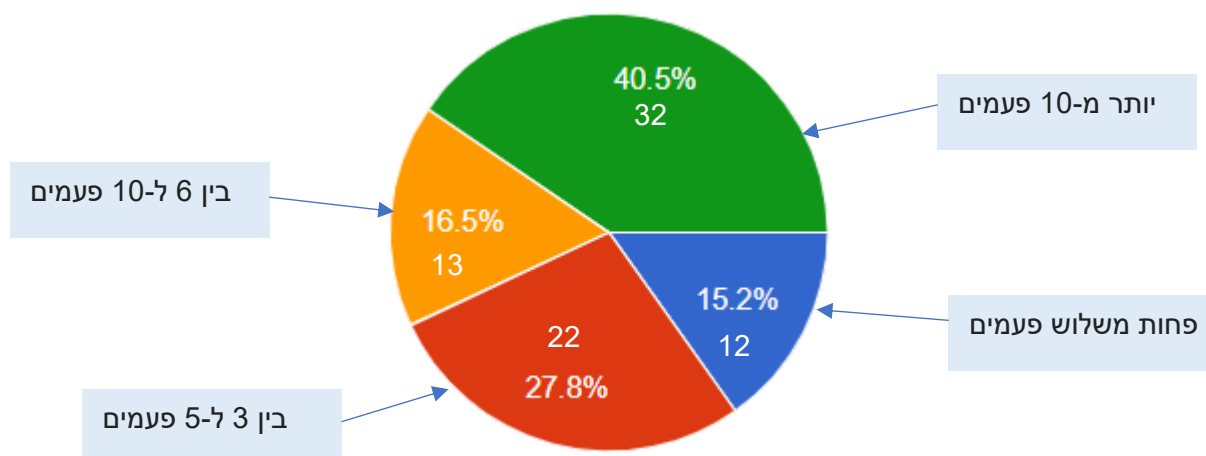
לא השתתפו כלל בפגישות בזום: 5% (4)

הסיבות:

- הייתי עסוקה בימי המפגשים
- לא נראה לי שאצליח לחוות ויונסיה במדיה הזאת
- מרוחק וקר. מגע וקירבה פיזית הם חלק מהותי מיונסיה עבורי.
- רוצה ויונסית מגע.

7.2.2 השתתפו במפגש ביודנסה בזום בתקופת הקורונה: 95% (79)

סך כל מספר פגישות הזום שבהם השתתפו בתקופת הקורונה:

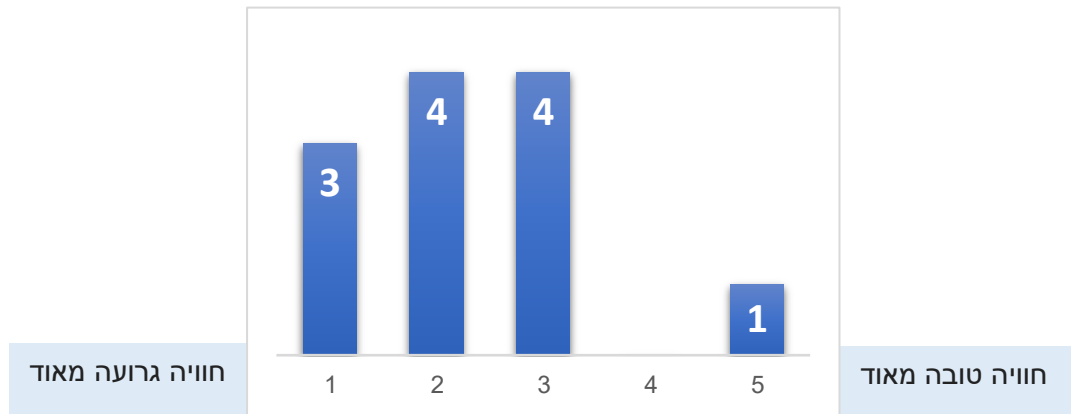


7.3 פרטים על אלה שפרשו אחרי פחות מ-3 פגישות זום (12 מתוך 79)

7.3.1 הסיבות לפרישה מפגישות הזום:

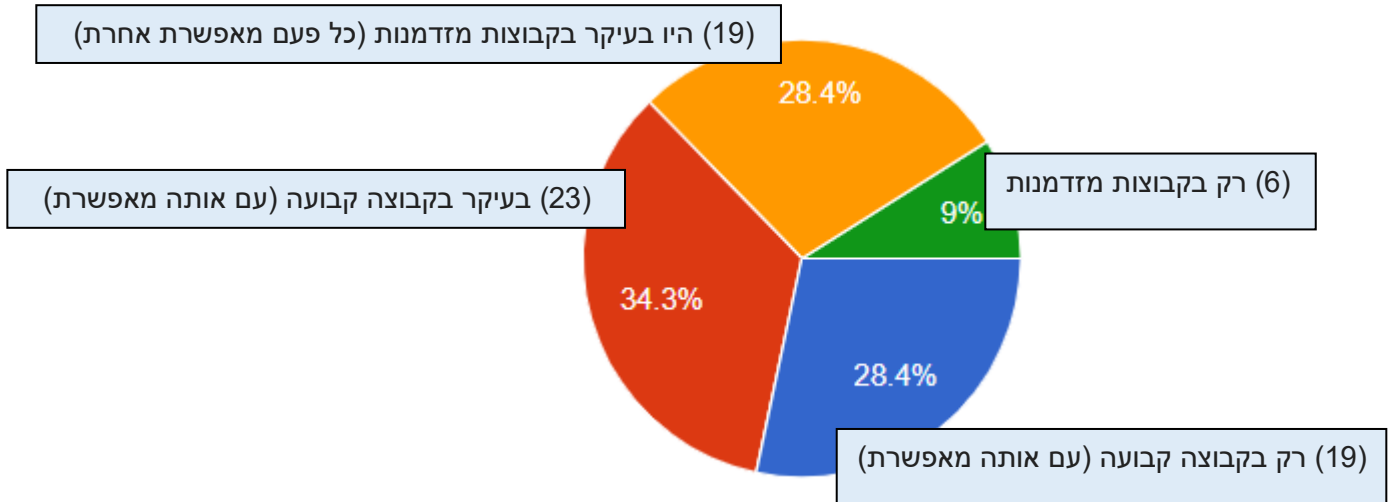
- 8% (1) – מסיבה טכנית, לא הצלחתי להשתלט על הטכנולוגיה.
- 75% (9) – לא הצלחתי להתחבר לבידנסה דרך המדיום של הזום
- 17% (2) – לא היתה לי סביבה מתאימה להשתתפות בזום (לדוגמא הפרעות של ילדים, חוסר פרטיות)

7.3.2 עבור 12 האנשים שפרשו אחרי פחות מ-3 פגישות זום, הבידנסה בזום הייתה חוויה:

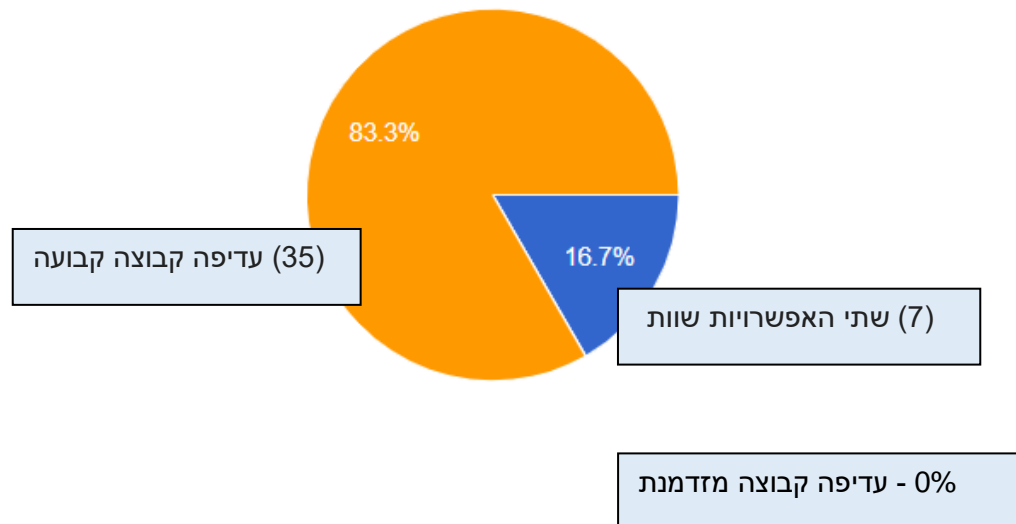


7.4 פרטים על אלה שהיו ב-3 ויותר פגישות זום (67 אנשים)

7.4.1 האם רקדו בקבוצה קבועה או מזדמנת?



7.4.2 עבור אלה שרקדו גם בקבוצות קבועות וגם בקבוצות מזדמנות, מה היחס לקבוצה קבועה מול קבוצה מזדמנת? (42 אנשים)



7.5 פרטים על אלה שרקדו רק בקבוצות מזדמנות (6 אנשים)

7.5.1 הסיבות שלא רקדתי בקבוצה קבועה היו:

- לא יכולתי להתחייב לרקוד פעם בשבוע באופן קבוע
- לא מצאתי קבוצה קבועה שמתאימה לי
- ניסיתי ולא התחברתי

7.5.2 עד כמה העובדה שלא רקדת עם אותם אנשים באופן קבוע השפיעה על איכות ההרגשה שלך במפגש הבידונסה בזום?

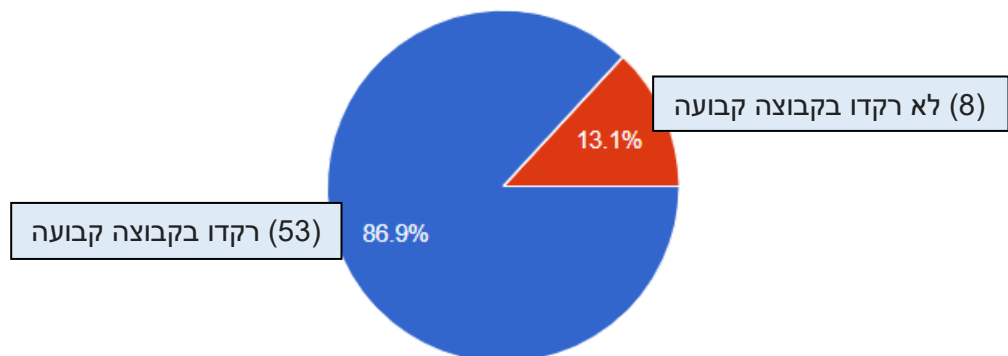
- 67% (4) – השפיעה במידה מועטה
- 33% (2) – השפיעה במידה לא משמעותית

7.5.3 האם את חושבת שאם היה מתאפשר לך לרקוד בקבוצה שבועית קבועה, היית מרגישה טוב יותר עם מפגשי הבידונסה בזום?

- 67% (4) – במידה מועטה
- 16% (1) – במידה בינונית
- 16% (1) – במידה רבה

7.6 פרטים על אלה שרקדו גם בקבוצה קבועה בזום (61 אנשים)

7.6.1 האם רקדת בקבוצה קבועה גם לפני הקורונה?

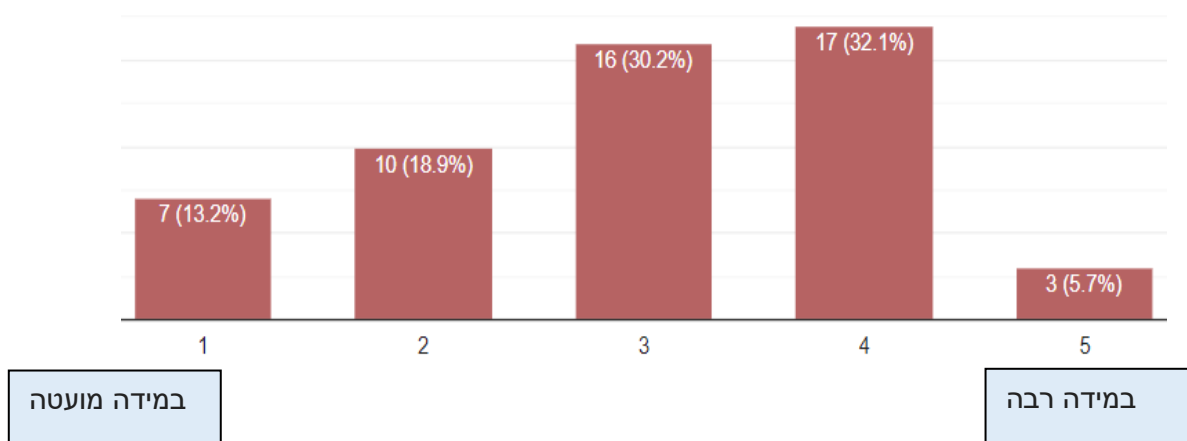


7.7 פרטים על אלה שרקדו בקבוצה קבועה לפני ובזמן הקורונה (53 אנשים)

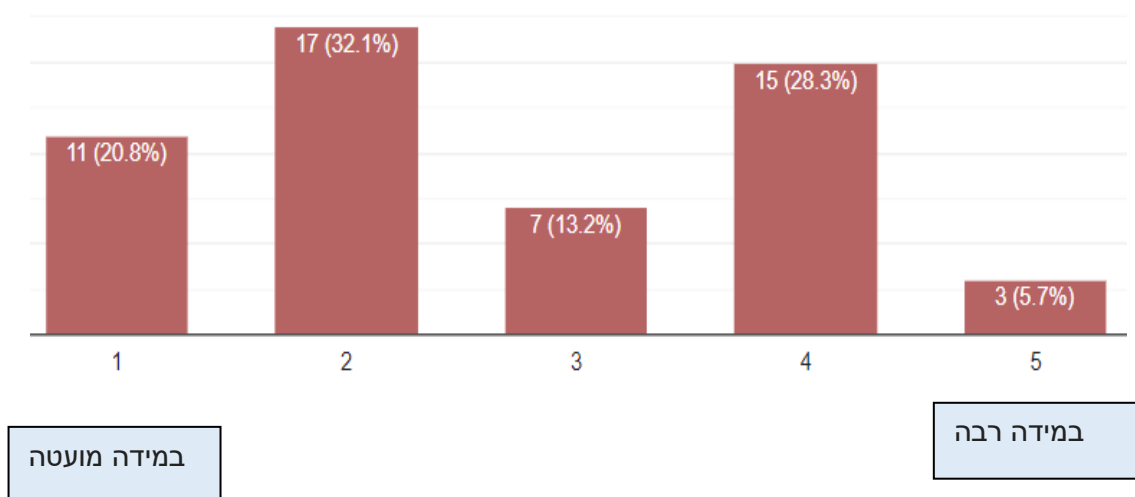
7.7.1 השיתופים בפגישות הבידנסה בזום היו:

- 47.2% - עמוקים פחות ממה שהיו לפני הקורונה (25)
- 18.9% - לא היו כלל שיתופים (10)
- 18.9% - עמוקים באותה המידה (10)
- 5.7% - עמוקים יותר ממה שהיו לפני הקורונה (3)
- 5.7% - איני יודע (5)

7.7.2 עד כמה נשמרה התחושה של הגיבוש הקבוצתי בפגישות הבידנסה בזום (ביחס לתקופה שלפני הקורונה)?

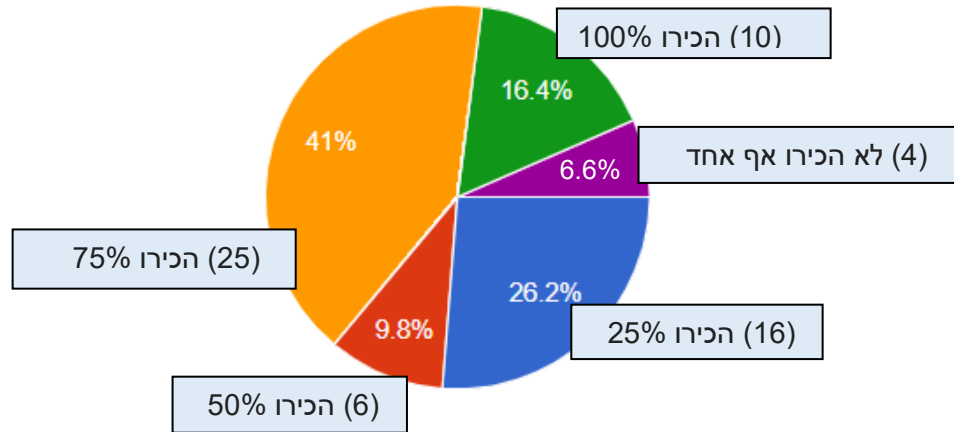


7.7.3 עד כמה היו השיתופים בפגישות הבידנסה בזום דומים לאלה שהיו בתקופה שלפני הזום?

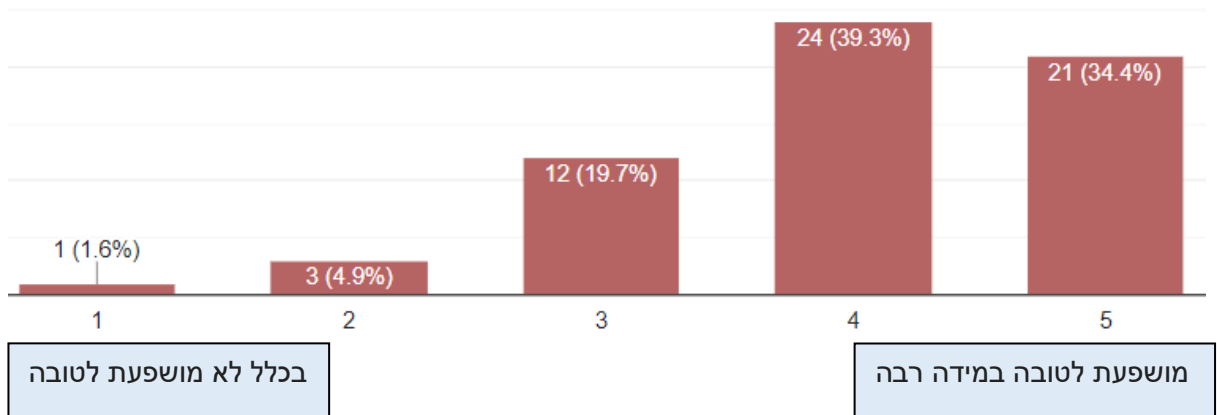


7.8 עבור ה-61 שרקדו גם בקבוצה קבועה בזום:

7.8.1 כמה אחוז מתוך כלל חברי קבוצת הבידנסה בזום הכרת קודם באופן אישי?

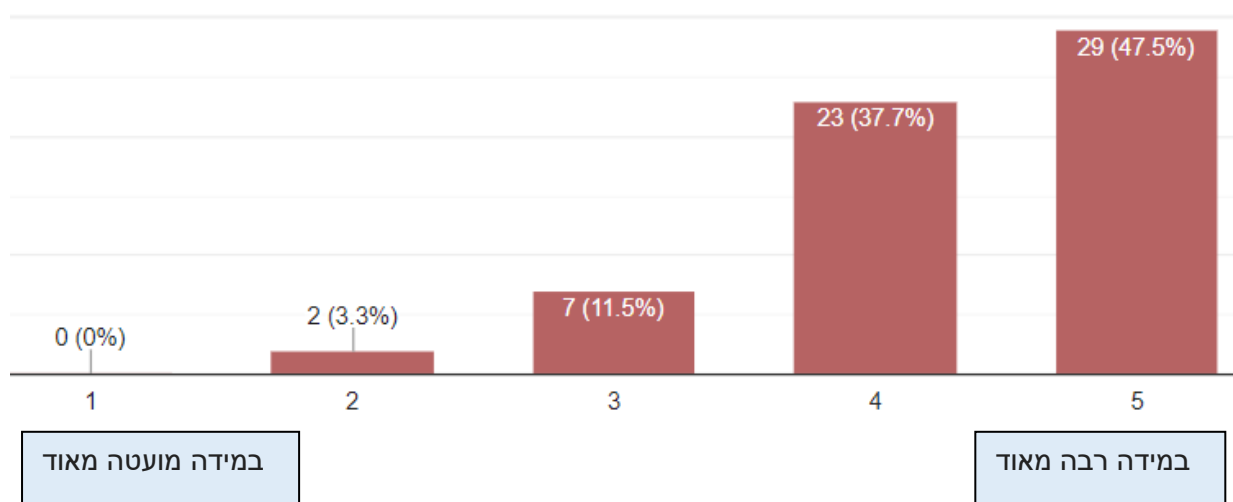


7.8.2 אם היית מכירה באופן אישי את רוב האנשים בזום, עד כמה הייתה החוויה שלך ממפגש הזום הייתה מושפעת לטובה?

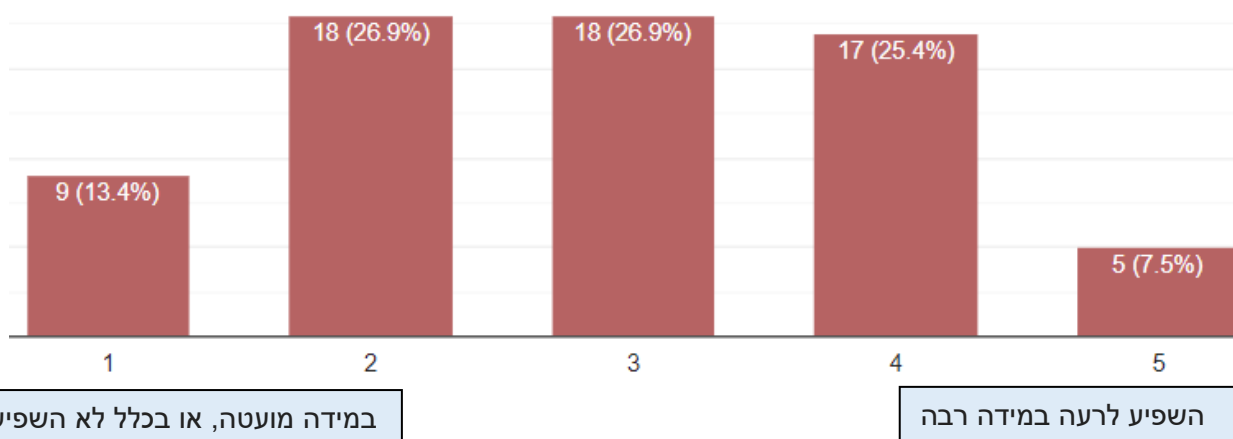


7.9 שאלות לגבי הצד הטכני של הזום

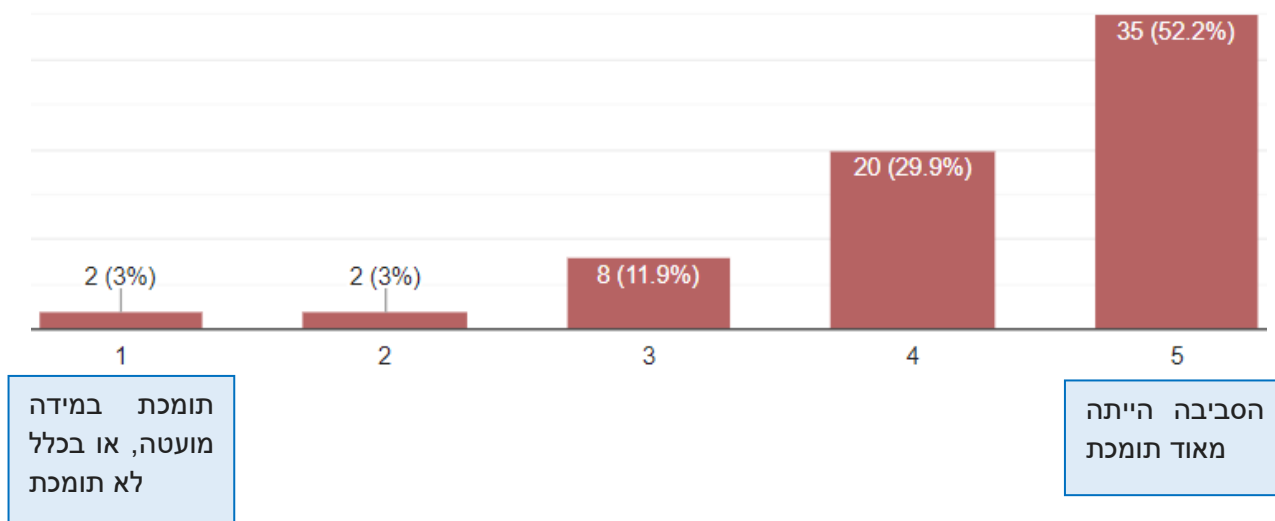
7.9.1 עד כמה המאפשרת הייתה יצירתית במציאת פתרונות לאתגרים של הזום?



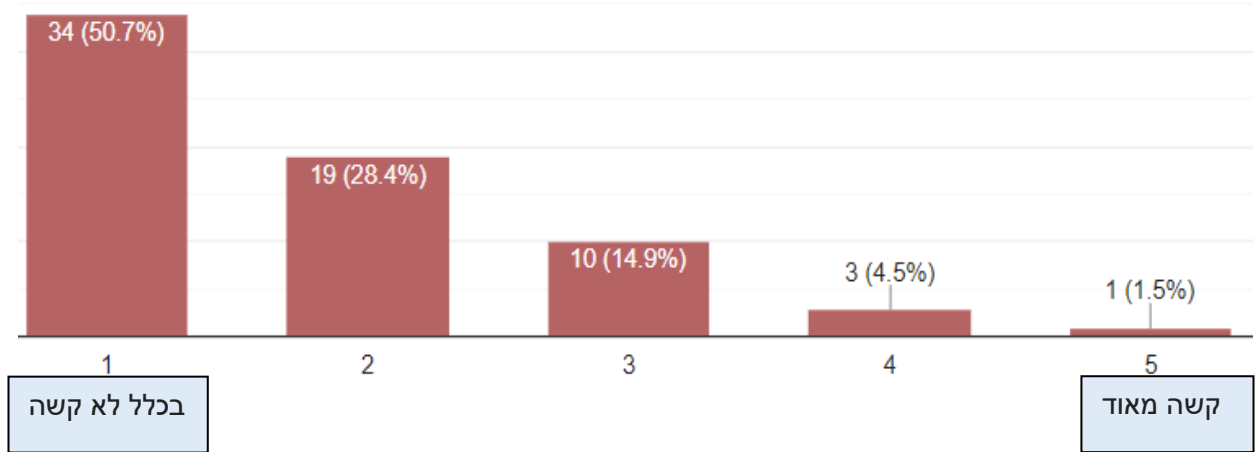
7.9.2 עד כמה בעיות טכניות השפיעו לרעה על החוויה של מפגש בידנסה בזום?



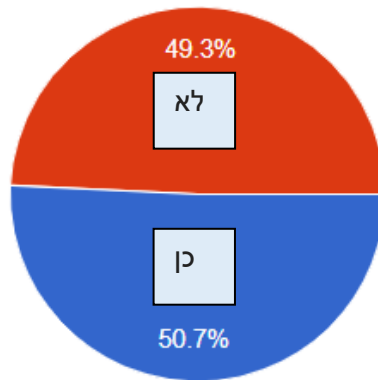
7.9.3 עד כמה הייתה לך בבית סביבה הייתה לך תומכת ומאפשרת לרקוד בזום?



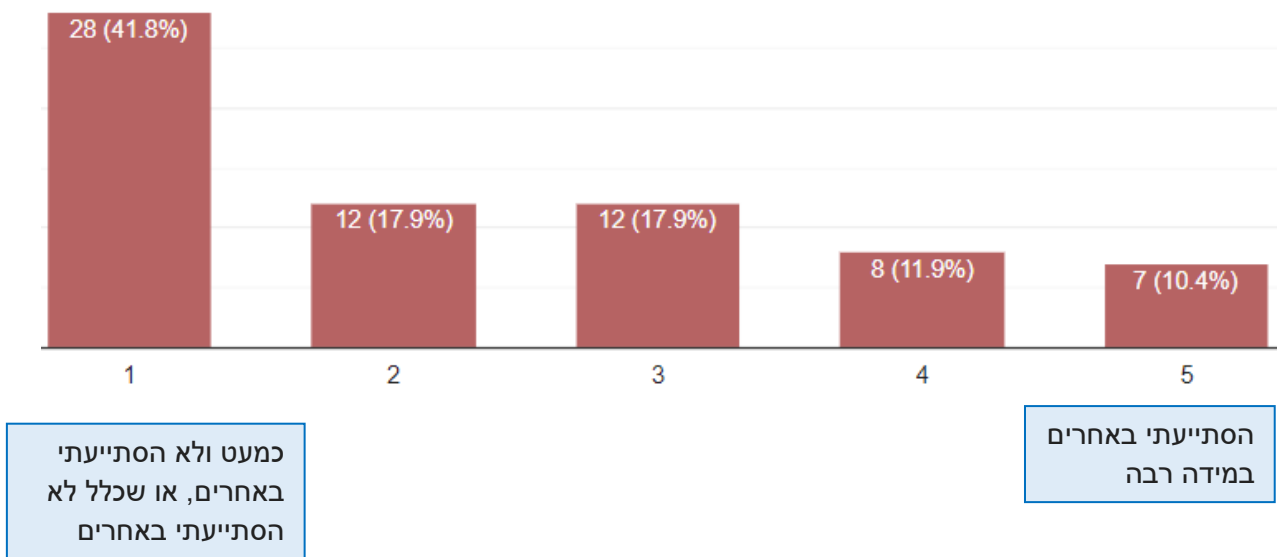
7.9.4 עד כמה היה קשה ללמוד לתפעל את הזום מבחינה טכנולוגית?



7.9.5 האם היה לך רקע טכנולוגי קודם שעזר לך בהפעלת הזום בקלות?



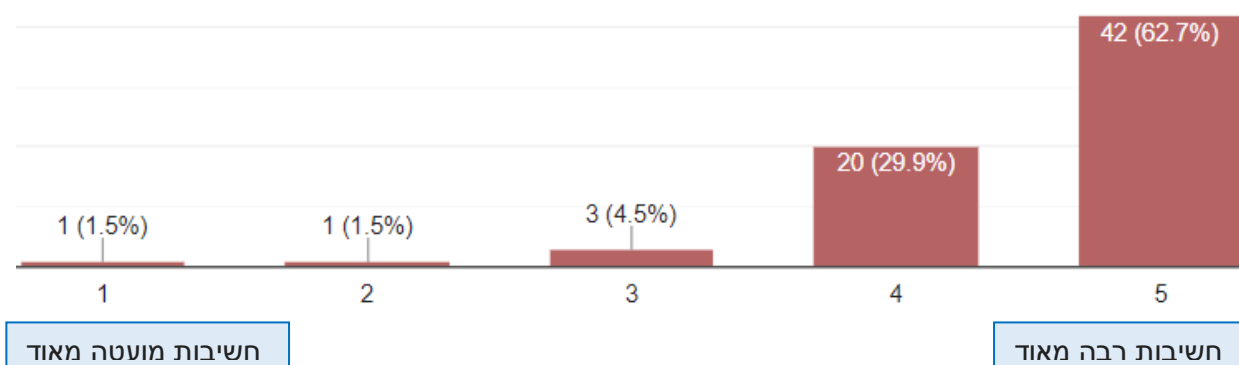
7.9.6 עד כמה הסתייעת באחרים כדי להפעיל את הזום?



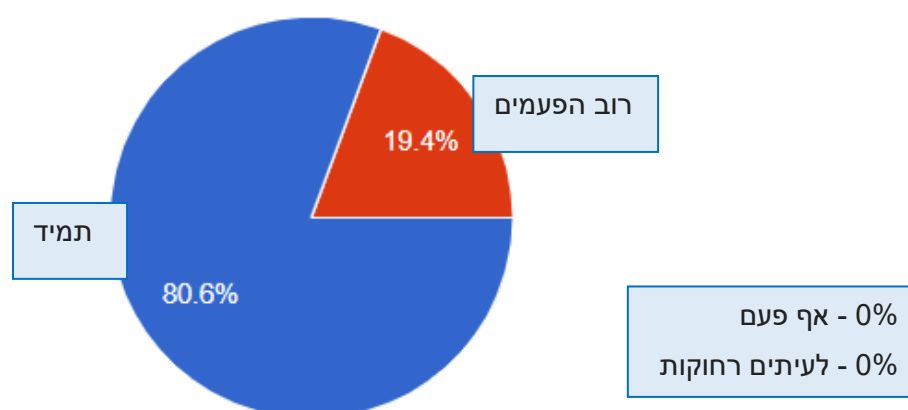
7.9.7

7.9.8

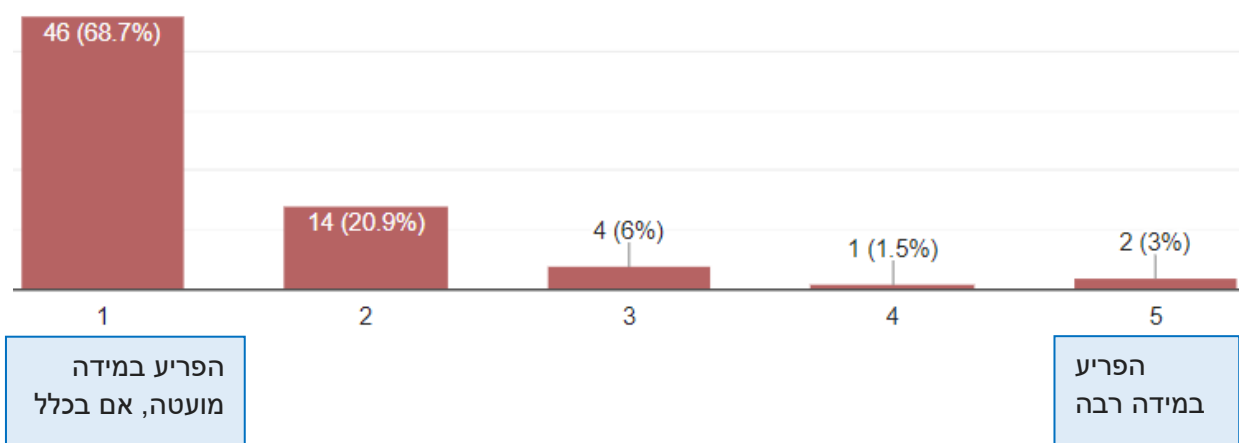
עד כמה לדעתך חשוב שכולם יהיו עם מצלמות פתוחות כל זמן המפגש?



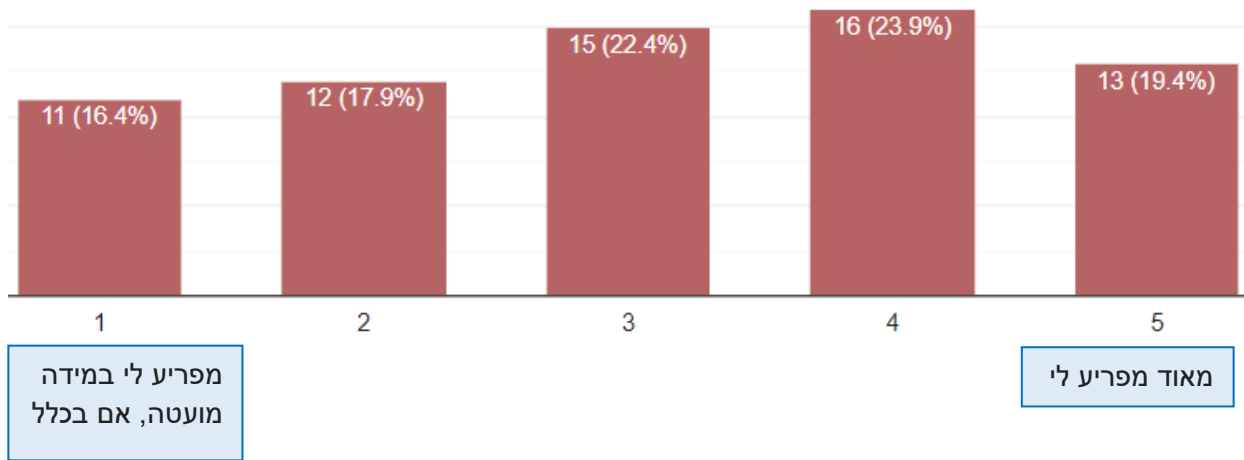
האם השתתפת במפגשים עם מצלמה פתוחה?



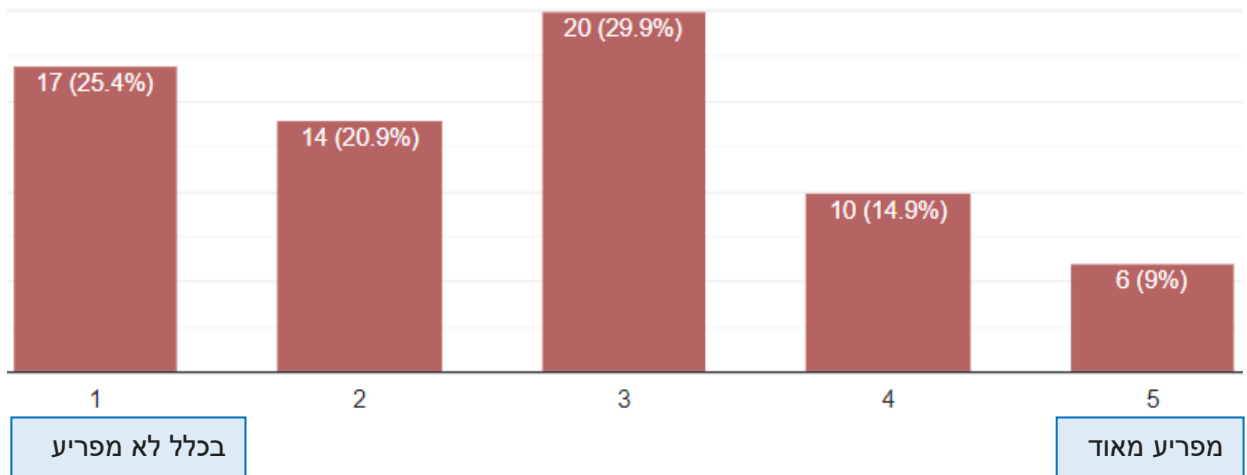
כאשר המצלמה שלך הייתה פתוחה, עד כמה זה הפריע לך, אם בכלל?



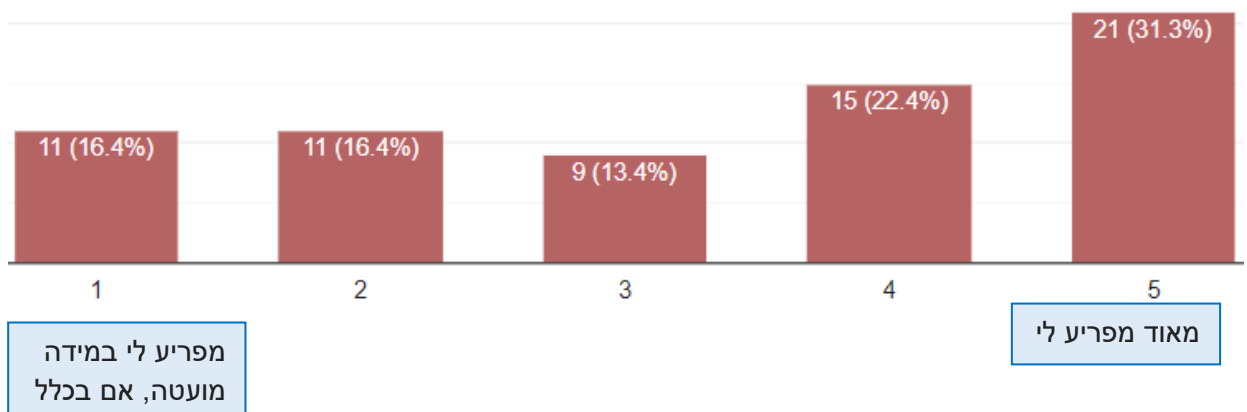
כשאת רואה שיש כאלה שלא פותחים מצלמות, זה...



7.9.11 כשאת רואה בזמן הריקוד כאלה שלא רוקדים, עד כמה זה מפריע לך?



כשיש כאלה שנראים עוסקים בפעילויות אחרות (אוכלים, משתמשים בטלפון, וכו') זה...



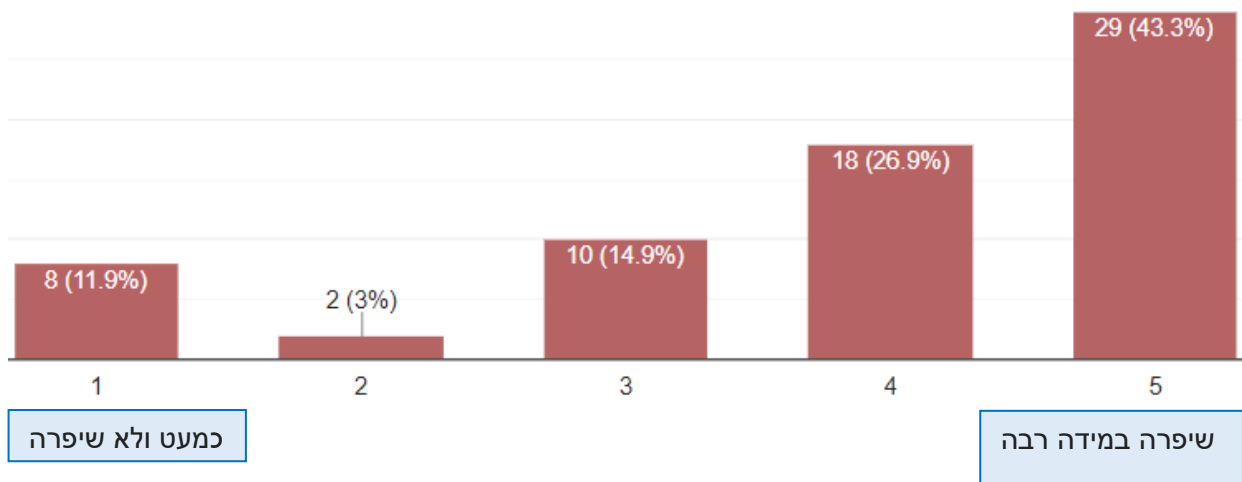
7.9.12 הזמן שבו השתתפת בביודנסה בזום היה...

55.2% - בדרך כלל בשעות אחר הצהריים והערב (37)
22.4% - בדרך כלל בשעות הבוקר או לפני הצהריים (15)
22.4% - בכל שעות היום (15)

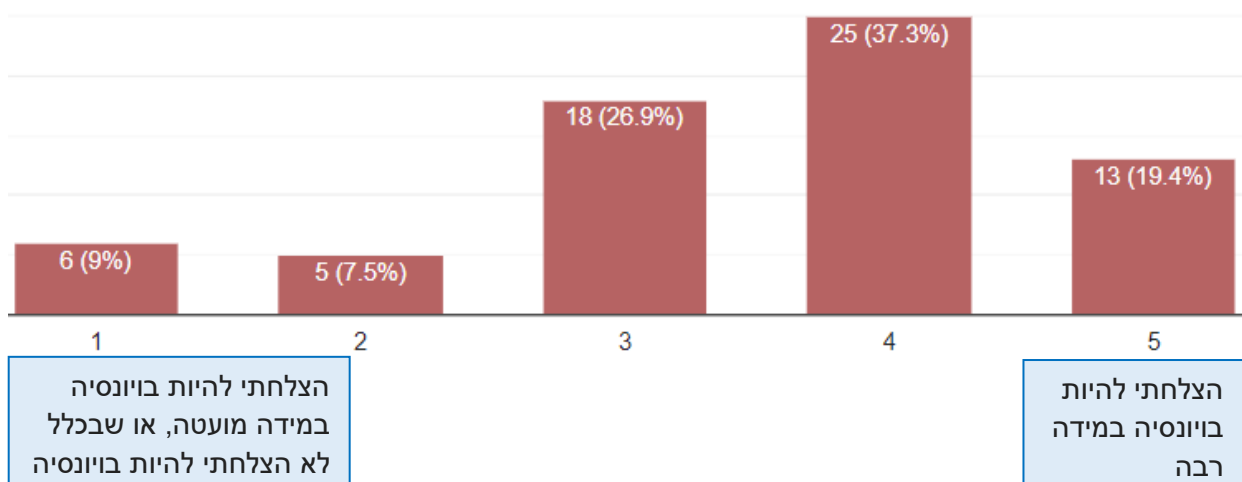
7.10. שאלות מסכמות על היחס לביודנסה בזום

7.10.1

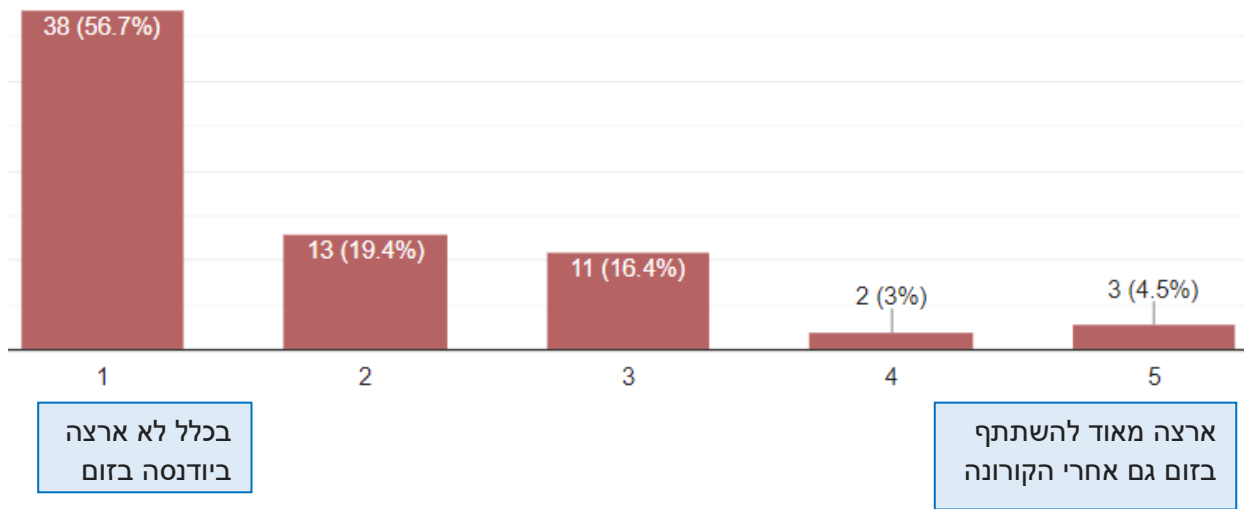
האם ההשתתפות בביודנסה בזום שיפרה את הרגשתך הכללית?



עד כמה הצלחת להיות ביונסיה בפעילות ביודנסה בזום?

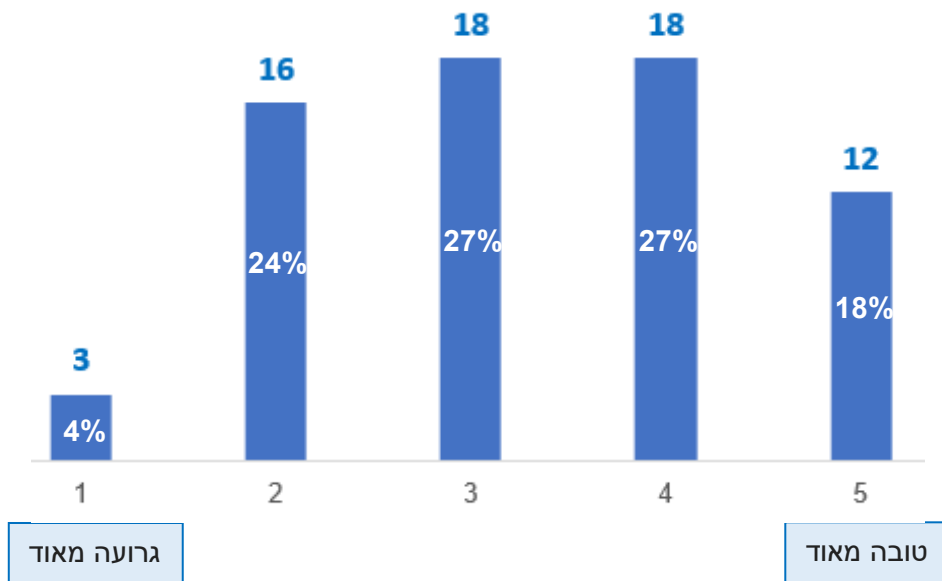


7.10.2 עד כמה תרצי להשתתף בשיעורי זום גם אחרי תקופת הקורונה כשנחזור לשגרה?

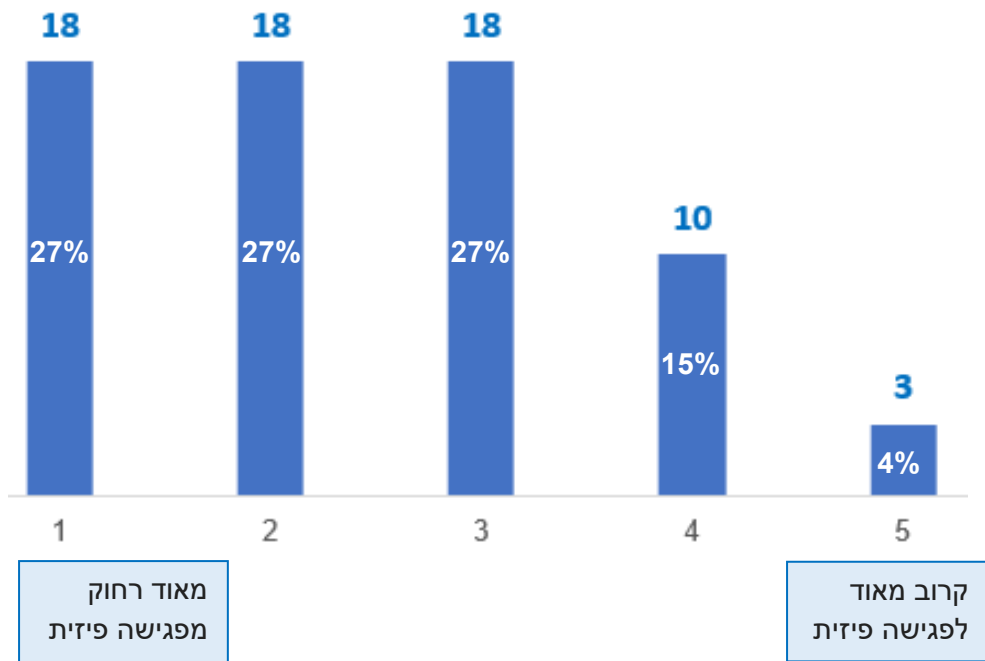


7.10.3

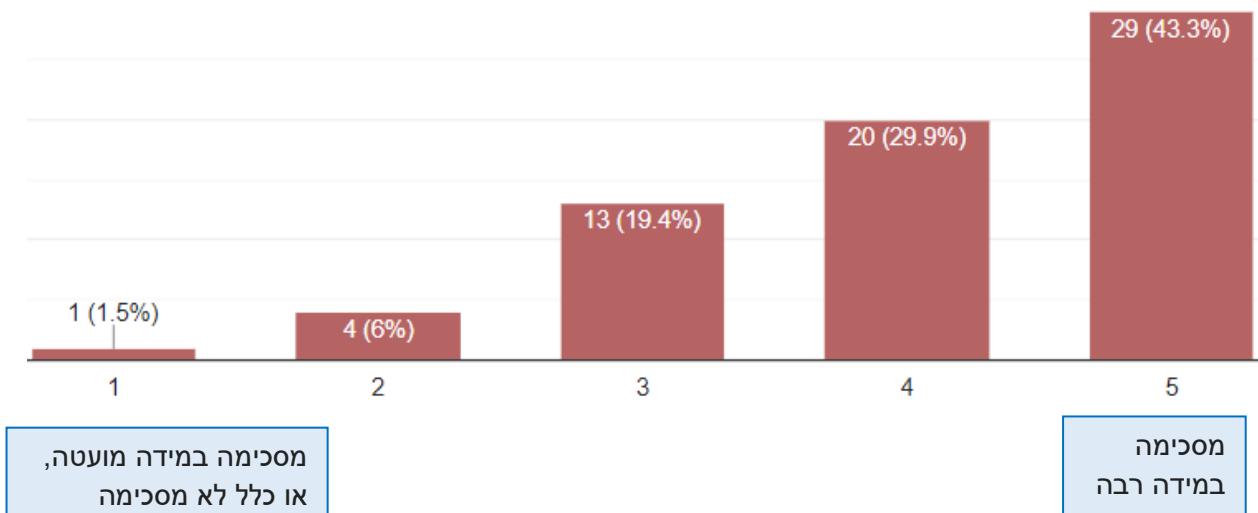
ההשתתפות בבידנסה בזום הייתה עבורך חוויה... (67 תשובות)



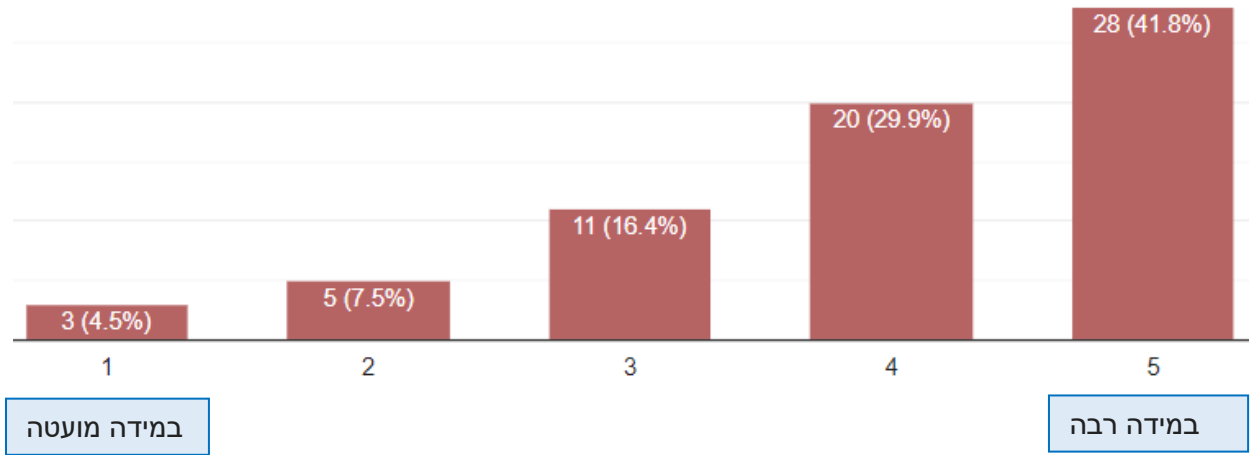
עד כמה הרגשת שהזום קרוב לפגישה פיזית אמיתית?



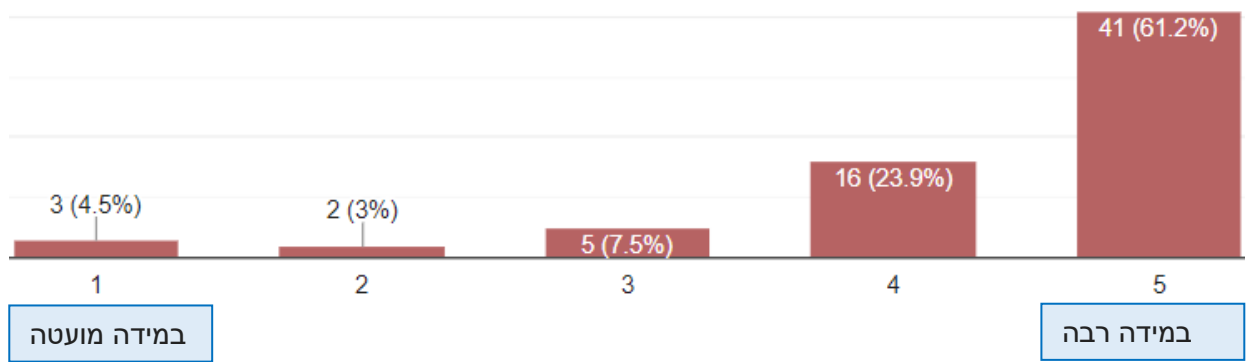
7.10.4 רולנדו טורו, מייסד שיטת הבידנסה, אמר: "אין בידנסה ללא מגע וליטוף." עד כמה את מסכימה לכך?



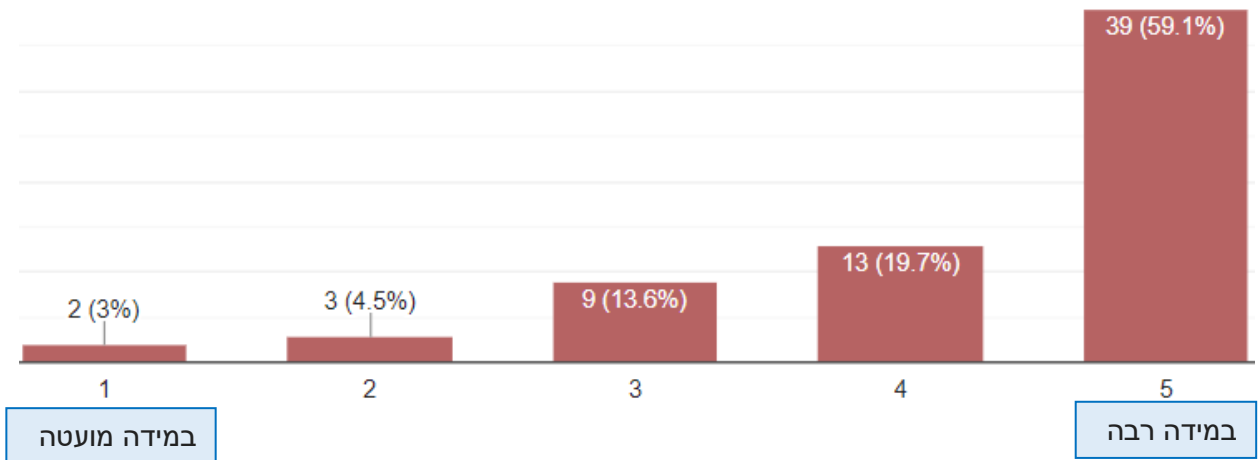
7.10.5 עד כמה חסרו לך התרגילים בזוגות בביודנסה בזום?



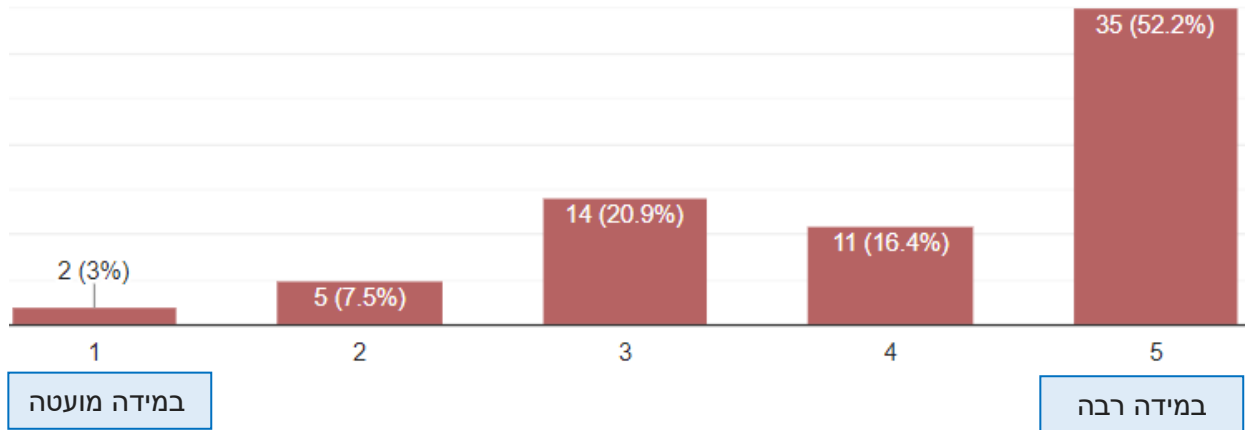
7.10.6 עד כמה חסרו לך המעגלים עם החזקת ידיים (פתיחה וסיום) בביודנסה בזום?



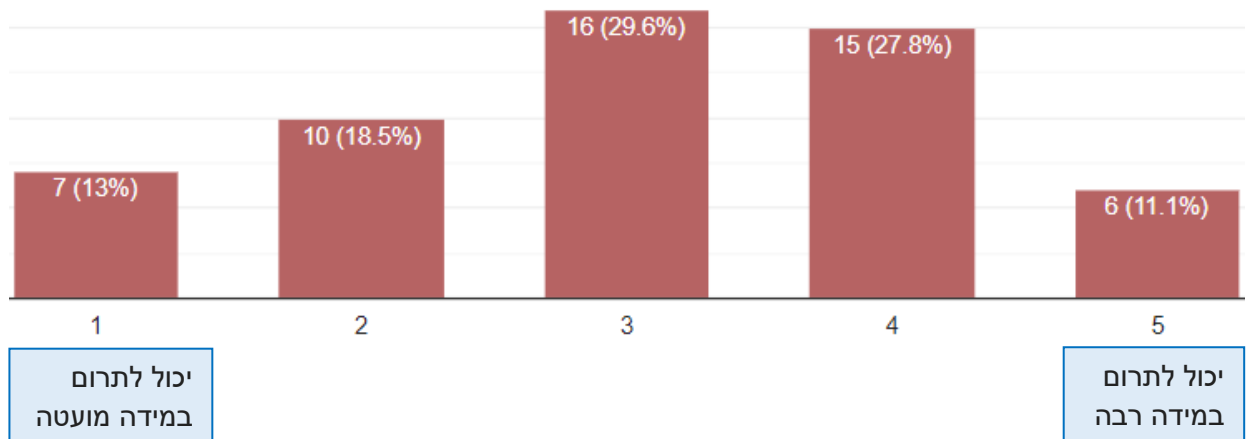
7.10.7 עד כמה חסר לך המעגל המערסל?



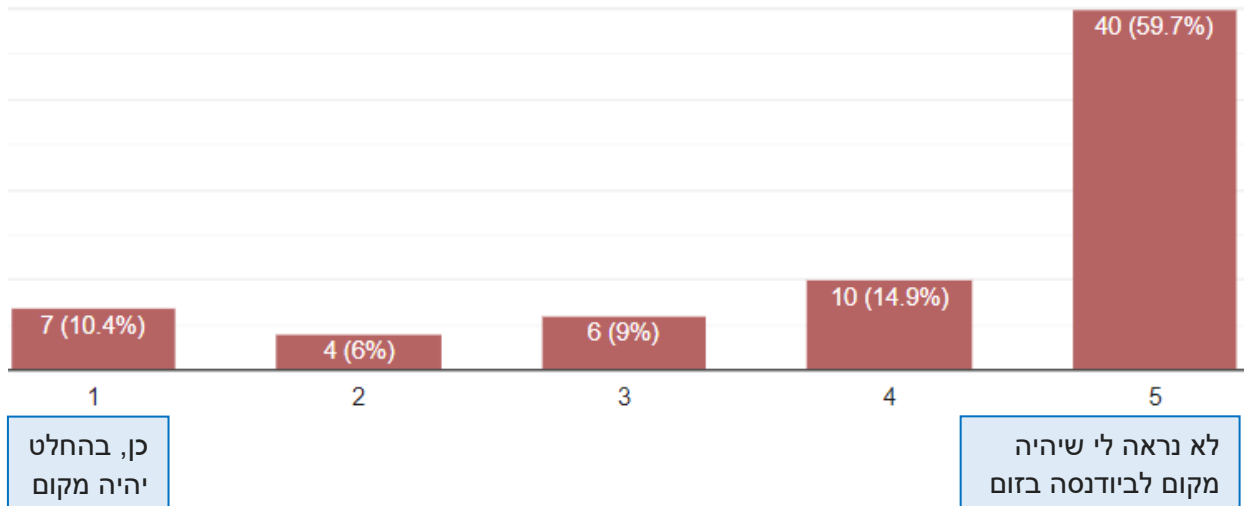
7.10.8 עד כמה חסרו לך התרגילים שבהם מסתכלים בעיניים?



7.10.9 אחת מהגדרות הביודנסה היא "שיטה להתפתחות אנושית." עד כמה המפגש בזום יכול לתרום להתפתחות זו?



לאחר הקורונה, עד כמה לדעתך עדיין יהיה מקום למפגשי ביודנסה בזום?



7.10.10 אם תחזרי לרקוד ביודנסה בקבוצה פיזית אחרי הקורונה, איך תרגישי עם מגע? (83 תשובות)



7.11. שאלות פתוחות

7.11.1 אם אכן תהיה ביודנסה בזום גם אחרי הקורונה, לאיזה אוכלוסיות לדעתך יכול הזום להתאים?

- אני לא מאמינה שביודנסה יכולה לעבוד בזום ללא הכרות עם הביודנסה ב"דם ועור" אבל תמיד יכול להיות שזה עדיף על כלום...
- אנשים כמוני שרגישים, רוצים לרקוד וצריכים לדעת שהם בסביבה בטוחה ומחוסנת. סביבה בטוחה ולא מחוסנת היא לא בטוחה בשבילי.
- אנשים מרותקים לבית, אנשים בודדים שבלאו הכי לא מייצרים תנועה בחיים, אנשים עם ל"ז צפוף
- אנשים עם הגבלה רפואית ואו שיש להם בעיות נגישות ומרחק בארץ או בעולם
- אנשים עם מוגבלות פיזית
- ביודנסה בזום אינה תחליף למפגש פיזי
- בעלי מוגבלויות או חסרי יכולת הגעה פיזית למפגש
- הגיל השלישי. ואנשים שמרותקים לבית מכל מיני סיבות
- חולים
- ייתכן ויתאים לאנשים אשר מרותקים לבית
- יש אוכלוסיה פחות ניידת/ אני מדמיינת לעצמי שאוכלוסיה שלא ניידת/ לבד, בודד/ אנשים גם על כיסא גלגלים: יכולים לשמוע מוזיקה, קצב, גם תנועה מינימאלית יכול מאד לשמח אותם. נפשי, רגשי,
- יתכן שזה יכול לתמוך באנשים בודדים, אשר הניידות שלהם מוגבלת מסיבה כלשהי. והינם מנועים ממפגש חברתי בשל מחלה
- לאנשים מבודדים, חולים, אנשים רחוקים פיזית שרוצים להשתתף.
- לאנשים עם מוגבלויות פיזיות בתנועה
- לאנשים שמסיבות שונות יתקשו או לא ירצו לצאת להבית וירצו בכל אופן לרקוד בהנחיה ובקבוצה
- לאנשים שקשה להם פיזית או טכנית לצאת מהבית או שאין ביודנסה קרובה לביתם
- לאף אחד
- לכול מי שאוהב לרקוד להרגיש חיוני ולהעלות את האנרגיה
- לכולם
- למי שיש הגבלה של יציאה מהבית או צריך להיות בריחוק חברתי מסיבה כלשהי
- למי שלא יכול לצאת מהבית. למי שצריך להיות בריחוק פיזי מסיבה כלשהי. זו אמנם פעילות בזום אבל לא הייתי קוראת לזה ביודנסה. זה משהו אחר
- למשתתפים קבועים בקבוצה שנבצר מהם באופן חד פעמי להגיע למפגש, או למפגשים משלימים למפגשים אחרים
- לנכים. לאילו שלא יכולים לצאת מהבית. קשר אנושי בזום עדיף על בדידות ובידוד
- לקשישים
- לשום אוכלוסיה. העוצמה שבביודנסה היא המפגש האנושי בחיים. זה היופי בשיטה. כל דבר אחר הוא פספוס של שיטת הביודנסה, ובטח למתחילים
- מאותגרים תנועתית
- מבוגרים וחולים מאוד. מרוחקים פיזית. מתקשים להגיע
- מבוגרים, חולים, מאותגרים חברתית
- מבוגרת בלבד
- מוגבלי תנועה
- אנשים בארצות שונות
- מי שמרגיש יותר טוב בסום או מי שלא יכול להגיע למפגש רגיל
- מרוחקות, מוגבלות
- קשישים ואנשים המרותקים לביתם, או רחוקים מדי מקבוצה שבועית פיזית
- רק לאוכלוסיה מוגבלת בתנועה

7.11.2 האם את מוצאת יתרונות בלהציע ביודנסה בזום גם אחרי הקורונה?

- אולי לאוכלוסיות עם חרדה חברתית אבל עדיין זה לא מאפשר את ההתפתחות האנושית הנדרשת כדי לצאת מהדגש על הפתולוגי אל העבודה האמתית עם החלקים הבריאים של הגוף והנפש.
- אולי לאנשים שימשיכו לחשוש מקורונה או מחלות אחרות
- אולי לבעלי מוגבלת בניידות
- אם זה בחו"ל אני רואה בזה רק טוב
- אני לא יציע
- אני לא מוצאת יתרונות בביודנסה בזום אחרי הקורונה
- אפשרי לאוכלוסיות מסויימות
- מפגשי מאפשרות
- ביודנסה בין לאומי יכול להיות...ללמידה קורסים
- היתרון הוא לפגוש אנשים מהעולם ולרקוד איתם...העיניים והאנרגיות עברו ועבדו לי גם בזום
- ודאי שכן. יש אנשים שזה נוח ונגיש להם
- יתכן שפעם בחודש
- כאשר יש בעיה של זמן, הזום מאפשר להיות נטו בביודנסה ולא לבזבז זמן בדרכים
- כמו שאמרתי, עד שכל המשתתפים מחוסנים
- כן לאנשים שאין בסביבתם קבוצה רוקדת שבועית
- כן, בהחלט מאפשר גם כשלא ניתן להיות נוכח פיזית
- כן, זה פתרון למי שהיום שלו עמוס או קשה לו להגיע פיזית
- כן. חושבת שצריך לחשוב על פורמט. לא בטוח איזה
- לא בא בחשבון. זה לא ממש ביודנסה זה משהו ליד
- לא כל כך. אני בעד מפגשים אנושיים ברמה הפיזית
- לא מוצא יתרונות בוורטואלי הזה
- לא!
- לא, זו לא ביודנסה. אפשר לקרא לזה משהו אחר
- לא
- אולי רק במקרים שאין אפשרות להגיע פיזית
- לא. עדיף שלא
- ממש לא
- ממש לא
- ממש לא, עדיף להפגש
- ניתן להמשיך לשתף את הקבוצה בשידור חי עם אנשים בעלי מוגבלות או קושי להגיע או להשתתף בקבוצה בטוח יתרום ויחזק אותם
- ראיתי שלאנשים מבוגרים, חולים, גרים רחוק, ביישנים- המפגש בזום מועיל ומטיב
- רק במקרים בהם רוצים לרקוד עם חברים שלא נמצאים באיזור הגאוגרפי שלנו
- רק במקרים חריגים, לאוכלוסיה מיוחדת או מבודדת.
- רק למי שאין ברירה חולים מבודדים וכו'
- רק למי שלא יכול לצאת מהבית מסיבה כלשהי

7.11.3 מה הם החסרונות העיקריים שאת מוצאת בבידנסה בזום לעומת הבידנסה בקבוצה פיזית?

- לא מאפשר לי להכיר אנשים מקרוב, אני זוכרת אותם פחות טוב
- בקב' פיזית יש מגע ושיח שמרגיש קרוב ואינטימי
- בקב' פיזית נוצרים מפגשים מחוץ ליונסיה
- אין איטראקציות של תנועה. תיקשורת חיבתית לא מילולית לא עוברת בזום
- אין מגע
- אין מגע חיבוק חסרון גדול
- אין מספיק תחושה של מגע
- אין צורך לחפש חנייה. זה הכל
- אין קשר עין, אין מעגל פתיחה, אין מגע וליטוף, אין ריקודי זוגות אין סניכורניזציה, קשה לקבל אקופקטורים חיוביים אחד מהשני. אין הרגשת קבוצה.
- אין קשר פיזי, אין תנועה פיזית עם הקבוצה, כל אחד לעצמו, לא נעים לראות את עצמי כל הזמן על המסך, מיקוד בעצמי במקום באחרים, הבית מגביל, לא גדול מספיק כדי לעוף עם התנועות
- בזום אין קשר אנושי ביוצנטרי/ המגע. קשר עין. הקבוצה. כל אילו לא מתאחדים בזום. בזום יש מוזיקה וקצת שמירה על הקבוצה עד שנחזור לרקוד יחד. אין תהליך
- בפעמים המועטות שרקדתי בזום, יצאתי מרוקנת אנרגטית. אחרי מספר פגישות הפסקתי להשתתף. בקבוצות פיזיות אני מגיעה לפגישות בדבקות
- החסרון האמיתי זה שהמפגש האנושי עם מגע לא מתקיים אך מצד שני הזום איפשר לי לא להרגיש בודדה בתקופה מורכבת זו
- היה לי קושי להגיע לתחושת קירבה ואינטימיות בהשוואה למפגש רגיל עם מגע מבטים וקירבה פיזית
- היו לי ממש מעט חיות בידנסה בזום, מכיוון שלא התחברתי בכלל לשיטת העברה זו, למרות שחוויתי כמה מנחים
- הכל. זה לא בידנסה. זה עיוות של בידנסה
- המגע האנושי
- המגע
- אנרגיית המרחב
- הקבוצה
- המפגש האנושי מצומצם מאד
- העדר מגע הוא החסרון העיקרי
- הקטע הפיזי. העובדה שאין מבט בעיניים, שלא לדבר על מגע בכלל
- השיתוף, המגע, הליטוף, הביחדנס אחר
- זה ברוח הבידנסה, זה לא הדבר האמיתי
- זה לא באמת בידנסה. זה תחליף לא מוצלח
- חוסר המגע הפיזי
- חוסר המגע והחופשיות
- חוסר המגע, האפשרות לשתף לי היה קשה בזום
- חוסר המגע, החיבוק
- חוסר המגע, המבט, הליטוף העירסול
- חוסר יכולת להרגיש את האחר, האנרגיה, הסחות דעת, השפעת המסך על הגוף, אין מעגל וכו'
- חוסר מגע וקרבה
- חוסר מגע פיזי, אין באמת אפשרות של מבט אנטימי
- חוסר מגע, חלונות חשוכים, הסחת דעת שפתאום מישהי הולכת למטבח, נעלמת מהמסך, עם נייד שהדמות קופצת ממקום למקום
- חוסר קרבה, חוסר במגע בליטוף ובחיבוק, חוסר מבט ממשי בעיניים
- חיסרון אינסופי, נקודה.
- חוסר את המגע והליטוף. מבט העיניים. תחושת אחדות.
- חוסר מאד המגע הפיזי האישי ומהות הבידנסה לוקה בחסר
- חוסר מאד המגע הפיזי האישי ומהות הבידנסה לוקה בחוסר

- חסרה מגע, אנרגיה של חיבור, חיבוק, להרגיש את האחרים קרובים רוקדים, מתרגשים, חווים, לא רואים את האחרים בריקוד אלא אם רוקדים מאוד קרוב למסך
- להיות שייכת לקבוצה, לראות פנים מוכרות
- מגע והחזקה
- מגע תחושה
- מפגש האנושי המגע והקרבה הפיזית
- פיזיות
- קיים ניכור ונתק לעיתים. נראה חלל ריק כשהאדם לא מופיע במסך. קשה להעריך מה שלומו
- קשה יותר להתמסר לחוויה
- קשה להתמסר טוטאלי
- ריחוק משמעותי. פחות חיבור. פחות מגע ואנרגיה שונה. אוירה פחות חמה, וקשר שטחי עם כל הקבוצה

7.11.4 מה הם היתרונות העיקריים שאת מוצאת בביודנסה בזום לעומת הביודנסה בקבוצה פיזית?

- האפשרות שאפשר להשתתף מכל מקום בעולם. בן זוגי בחו"ל. השתתף איתנו בארץ
- חסך לי זמן בהגעה וחזרה לסטודיו, התלבשתי כמו שרציתי, מאד חיכיתי והתרגשתי לפני כל ויונסיה, הריקוד עצמו היה יותר חופשי
- אין שום יתרון. הזום מעוות את הביודנסה. עדיף לי לא לרקוד מאשר בזום. לי אישית עדיף לא.
- אני השתתפתי בזומים שחיברו בין אנשים מכול העולם, אנשים שלא הייתי יכולה להכיר, לשמוע, לרקוד איתם בכלל לא ובעיקר לא בתקופת הקורונה. אז מבחינתי, הזומים פתחו לי את העולם. עם האנשים שלי, עם הקבוצות בארץ, ללא ספק אין מה לעשות זום אחרי הקורונה. אין על חיבוק, מגע, עיניים. זו אנרגיה אחרת, אין מה לחפש בזום
- אפשר לרקוד בסגר. גם בקבוצה השבועית שלי לא כולם מחוסנים ועדיף לי להמשיך לרקוד. לא מצאתי מקום עם מחוסנים. הנה לי טוב לפחות להשתתף בקבוצה בזום.
- בעיקר נוחות, לא צריך לסוע ולחפש חניה, ואפשרות להפגש עם אנשים ממקומות שונים בעולם הזדמנות להתבונן בקשב שלי: האם מופנה החוצה או פנימה
- הזום כמקדם הגנה, מביא לביודנסה אנשים שהביודנסה פנים אל פנים הייתה מרתיעה אותם
- היכולת לרקוד לבד תוך התחברות לאני עם עיסוק מועט ביותר ב"איך אני נראה" וכו'
- היתרון היחיד הוא לשמור על קשר בין חברי הקבוצה, ואין כמו מפגש פנים אל פנים
- היתרון היחיד שאין צורך לנסוע וזה חוסך זמן וכסף. מלבד זה אין יתרון
- המפגשים הבינלאומיים בזום היו נהדרים
- הפעילות נותנת אנרגיה, והמוזיקה מרעידה את הלב. עדיין יש פעילות גופנית ואפשר להרגיש בחוויה של הגל בביודנסה.
- זום הוא טוב רק להעברת מידע ולימוד, שיתופים או עבודה עם עצמך, כמו מדיטציה או בחלוקה לחדרים, עבודה על תיקשורת והקשבה
- זמן הנסיעה בלבד
- יכולת לשתף אנשים שכרגיל לא היו משתתפים
- יש לי מזל שיש לי מקום לרקוד ומרחב שהוא שלי. אני נהנית מזה מאד. יכולה להיות יחפה. יכולה להמשיך לרקוד אחרי
- יתרון משמעותי-לא צריך לצאת מהבית כדי לפגוש אנשים. עוד יתרון – הנעת הגוף כשסגרו את כל המכונים ומרכזי הספורט.
- שמירה על התדר של הביודנסה, על המוסיקות, שייכות לקבוצה וכו'
- יתרונות של להשאר בבית לא לנסוע רחוק
- כברירת מחדל נתן מענה למבודדים ובסגרים. איפשר לי להשתתף בויונסיות ברחבי העולם עם מגוון מנחים. מעשיר ומלמד עד מאוד
- כל פעילות מבורכת בתקופה מבודדת זו
- כשאין אפשרות לעשות ויונסיה באופן פיזי, אני יכולה להתפשר על ויונסיה בזום
- כשיש כנות ואוטנטיות, המרחק לא מורגש, ולכן הקבוצה היא המרחב הבטוח המכיל והמחבק נוחות
- הרבה חיוניות לחיזוק העצמי שנידרש בתקופת הקורונה
- אני בעד החדש הרבה דברים שאנו מקבלים כמובן מאליו חייבים לעבור שינוי לדעתי גם הביודנסה והזום אחד מהם
- לא מוצאת יתרונות
- ברירת מחדל של משהו חיצוני שנכפה עלינו
- זאת לא היתה בחירה שלי לביודנסה. תקופה מטורללת. היתרון העיקרי של קבוצה בינלאומית
- ללא צורך בכרטיס טיסה.
- להמשיך בפעילות ובהנאה
- מאפשר הצצה לבית של חברים. סוג נוסף של אינטימיות
- מאפשר פרטיות והתנתקות במידה ונדרש ובתוך הבית ללא התניידות
- מרחק גאוגרפי
- יצירתיות

- אין את הדביקות של המגע ואת הלא נעים בחיבוקים והנשיקות כשאומרים שלום הרגש בא מהעיניים ומהגוף. יותר נקי
- נוחות. אפשר להשתתף בלי לצאת מהבית .
- פותר בעיות של מרחק. בעיות של קרבה ומגע למי שקשה לו. פחות אינטימי .
- שאפשר לרקוד מהבית ולא לנסוע רחוק
- שמירה על המומנטום ועל הקבוצה
- שמירה על קשר עם הקבוצה
- שמירת קשר עם הקבוצה, עוזרת להרגשת הביחד שייכות, ויונסיה שעוזרת להוריד לחץ, להניע את הגוף, להביא שמחה
- ארצה להשתתף כשמדובר ביונסיות בעולם לא בארץ

7.11.5 האם היה הבדל בין ההרגשה בסגר הראשון למה שהיה אחר כך?

- כן. בהתחלה הכל דרש יותר הסתגלות. בהמשך התרגלתי יותר.
- הסגר הראשון היה מפתיע וחשבתי שיהיה יחיד. בסגרים האחרים, הביודנסה שמרה על הבריאות הנפשית שלי ועל קשרים בינאישיים
- התרגלנו למצב. יותר טוב, לפחות בזום מאשר בכלל לא
- הסגר הראשון הגוף זכר את החוויות הפיזיות של הריקוד והמגע עם החברים בקבוצה, עם הזמן מרגישה שהזכרון הוא של משהו רחוק ושהגוף ממש משתוקק לחוש
- כן היה הבדל, רק בראשון לא המשכתי לעבוד ולרקוד. באחרים כן. לגבי השאלה הקודמת רוצה להוסיף
- "כן. בסגר הראשון היו עדיין יותר צורך ונכונות להיפגש בזום".
- בסגר השני לא השתתפתי בווינסיה בזום. עבדתי הרבה בזום כבר לא יכולתי להיות בקשר עם אנשים דרך המחשב.
- בסגר האחרון לא רציתי להשתתף כלל בביודנסה בזום.
- היה הבדל, כי בסגר הראשון הייתי לבד עם בן זוגי ובסגרים שאחר כך היו אצלי ילדים ונכדים וכל יום ביקרתי את אמא שלי, אז פחות הרגשתי סגר
- בסגר הראשון עשיתי הכל כדי לשמר את הביודנסה בחיים שלי. בסגר השני ויתרתי כי הרגשתי שאין לזה מקום עכשיו והעדפתי לעסוק בשעורים של כושר בזום מאשר בביודנסה.
- כן בסגר הראשון לא היו מפגשים וזאת היתה האפשרות היחידה להיפגש.
- כן. בסגר הראשון זה ריגש אותי אח"כ כבר עייף אותי בגלל שעבדתי יותר בזום והייתה שחיקה
- ההיכרות עם הביודנסה בזמן הלחץ ואי הוודאות של הסגר הראשון היתה מרגשת + מחזקת + עוצמתית יותר מאשר אח"כ.
- כן בהתחלה לא ידענו ואז כבר היינו רגילים ונמאס
- הסגר הראשון היה הכי רציני. אחריו היה יותר חפיף
- בהחלט. הביודנסה בזום בסגר הראשון היתה כדי להיפגש. לא זרם כי לא נשמע הגיוני בביודנסה לבד בבית בלי מגע וקבוצה של ממש.
- החלק הפיזי היה מאוד חסר. אבל היתה שמחה של מפגש עם חברים דרך הזום
- אחרי הסגר הראשון כבר נמאס לי להשתתף בזום
- כן. התחלתי להשתתף רק בסגר השני ולאחריו מתוך הרגשה כי אין דרך אחרת להיות בחוויה
- לא שיערתי בסגר הראשון שמצב הקורונה ילווה אותנו שנה ויותר
- חיובי היינו יותר מוכנים ובקבלה והבנה מה המצב
- כן! בסגר הראשון נהייתי מביודנסה גם עם המאפשרת שלי ואנשי קבוצתי
- היתרון בהשתתפות בביודנסה בזום היא האפשרות לרקוד עם אנשי בביודנסה מכל העולם זה מקסים בעיני
- לרקוד בסגר הראשון בזום ממש שיפר לי את מצב הרוח. אחר כך היה נחמד והיה קצת פחות מקרב.
- "כן היה הבדל בסגר השני לא רציתי זום
- כן, בסגר הראשון היה בלבול, ורצון לנסות ולהפגש ולעשות ויונסיה למרות העובדה שכל אחד נמצא בביתו... ואין מגע. זה הסתבר כלא מוצלח ככ. בביודנסה דורשת קירבה אנושית ומגע.
- בסגר הראשון היה הלם עבור מרביתנו, בכי, עצירה מהרגלים, ממפגשים אנושיים, ניתוק ממשפחה הבנה של חוויה ברמות שלא הכרתי. ככל שהזמן חלף עברתי תהליכים פנימיים עמוקים, שהייה בטבע, בידוד, סגר וזום שבהחלט פתח את הלב. אפשר לומר שהזמנים לאורך התקופה הרחיבו את חווית הקבוצה, קשר והתרגשות. לאט הגופנפש הסתגלו לחווית קשר שונה. זה לא חיבוק במפגש. עד שניפגש נחמה מתוקה.
- לא שיערתי בסגר הראשון שמצב הקורונה ילווה אותנו שנה ויותר
- כן, תחושת המשבר פחתה. זה היה יותר כמו הפרעה מאשר משהו מאיים אחרי הסגר הראשון
- כן, היה לי צורך להשתמש יותר בזום, כדי לשמר את הרגשת השייכות לביודנסה בכלל, ולקבוצה בפרט.
- בסגר הראשון, היתה תחושה של יותר הקשבה למילוי ההנחיות לגבי התנהלות בשל הקורונה, מבחינה משפחתית היתה יותר אמפטיה והשתדלות אחד כלפי השני וייתכן שכך, גם מחוץ לתא המשפחתי.
- בסגרים הבאים, היתה הבנה שאלה סגרים "פוליטיים" ולא באמת כדי לשמור על האוכלוסייה.
- הייתה מעיין הסחפות לתנועה ולזו אינטנסיבי. העברתי ביו-זום כל יום ראשון וזה אפשר לי לרקוד עם אמא שלי שגרה בבאר שבע ועם עוד אנשים ולפתח יצירתיות.
- לרקוד בעצמי בזום עם אחרות היה לי קשה להתחבר – טכנולוגית בעיקר – סאונד לא טוב ואנשים שישובו ובהו במסך

8. מסקנות המחקר

מטרת פרק זה להסביר את משמעות התוצאות המובאות בפרק 7 (התשובות לשאלון) ביחס לשאלות המחקר, כפי שהן מתוארות בפרק 3.2 - שאלת המחקר.

8.1 הפרופיל של אוכלוסיית העונים לשאלון והתאמתו למטרות השאלון

המחקר הוא השוואתי, לברר את ההבדלים שבין הריקוד בקבוצת בידודנסה לפני הקורונה, ובין הריקוד בפעילות מקוונת שבה כל משתתף רוקד לבדו בביתו. ניתן לבחון את התאמת אוכלוסיית המשיבים לצרכי המחקר לפי התשובות בסעיף 7.1 של השאלון. מתוך סעיף זה עולה כי:

בסך הכול ענו לשאלון 83 אנשים. מתוך העונים לשאלון:

- 82% (68) הם נשים.
- 18% (15) הם גברים.
- 96% (80) היו אנשים שרקדו בידודנסה גם לפני תקופת הקורונה.
- 4% (3) היו כאלה שהצטרפו לבידודנסה בתקופת הקורונה, ולא הכירו את הבידודנסה בצורתה שלפני הקורונה.

לפי סעיף 7.2, מבין 80 האנשים שרקדו גם לפני תקופת הקורונה:

- 86% (69) רקדו בידודנסה יותר משנתיים לפני הקורונה.
 - 86% (69) רקדו בקבוצה שבועית לפני הקורונה.
 - 74% (52) לומדים בבית ספר לבידודנסה, או שהם בוגרים של בית ספר לבידודנסה.
- מתוך כלל העונים לשאלון, 95% (79) השתתפו בפעילות זום בתקופת הקורונה. מתוכם:

- 40.5% (32) התמידו בהשתתפות בפגישות הזום (יותר מ-10 פעמים).
- 16.5% (13) היו בין 6 ל-10 פעמים.
- 27.8% (22) היו בין 3 ל-5 פעמים.
- 15.2% (12) פרשו אחרי מפגש אחד או שניים בזום.

ממצאים אלה, ומהתשובות בסעיפים 7.1 ו-7.2, עולה שזה הפרופיל האופייני של המשתתפים בשאלון:

- מין: אישה
- גיל: בין 45 ל-65
- וותק בבידודנסה: רוקדת לפחות שנתיים בבידודנסה בקבוצה קבועה
- רקדה בקבוצה שבועית לפני תקופת הקורונה
- השתתפה בזום בתקופת הקורונה בלפחות 3 פגישות
- קבוצת הזום שבה השתתפה הייתה קבוצה קבועה עם מאפשרת קבועה.

ברור, אם כן, שרוב העונים הם עם ניסיון יחסית גדול בבידודנסה. מטרת המחקר היא לבדוק את השפעת הקורונה, דרך הזום, על הבידודנסה. אין מטרת המחקר לבדוק את היחס של אנשים עם וותק מועט בבידודנסה, או שהצטרפו לבידודנסה רק בתקופת הקורונה, מכיוון שהם חסרים את הידע והניסיון של ויונסיה בפגישה פיזית. לכן ניכר שהאוכלוסייה שענתה לשאלון מתאימה למטרות המחקר – אלה הם אנשים שלרובם יש וותק בבידודנסה לפני תקופת הקורונה, וגם השתתפו בלפחות 6 מפגשי זום בתקופת הקורונה, וכמעט מחציתם השתתפו ביותר מעשרה מפגשי זום. כמו כן, מקרב העונים לשאלון רק 4% היו כאלה שהצטרפו לפעילות בבידודנסה לאחר שהחלה תקופת הקורונה. יש לשים לב לכך שרק 40% התמידו והיו ביותר מעשר פגישות זום, ורק 4% הם מצטרפים חדשים, שהצטרפו לבידודנסה לאחר שהחלה תקופת הקורונה.

8.2. עיקרי הממצאים ביחס לשאלת המחקר והשערת המחקר

השאלה המרכזית של עבודה זו היא מהי איכות החוויה של מפגש מקוון לקבוצת ביודנסה בזום בתקופת הקורונה, וההשפעות האפשריות של תקופה זו על הביודנסה שאחרי הקורונה. כדי לדון בשאלה זו, אבדוק תחילה מהי הפעילות המקוונת הקשורה לביודנסה שהחלה עם הגעת המגיפה והמגבלות שהחלו מייד עם הופעתה, ואחר כך אביא את ממצאי השאלון לגבי היחס של המשתתפים לפעילות זו.

הפרופיל של הפעילות המקוונת העיקרית של הביודנסה בתקופת הקורונה

לפי סעיף 7.8, ניתן להתוות את הפרופיל של הפעילות המקוונת העיקרית של הביודנסה בתקופת הקורונה:

- פעילות המשך לקבוצה שהייתה קיימת לפני הקורונה, ונאלצה להפסיק את הפעילות עקב מגבלות הקורונה.
- הפעילות ביוזמת מנחת הקבוצה, והיא מכוונת ברובה לאנשים שרקדו בקביעות בקבוצה, ויחד עם זאת הפעילות היתה בדרך כלל פתוחה גם למשתתפים חדשים.
- המשתתפים ברובם הכירו לפחות מחצית מהמשתתפים בקבוצת הזום בתקופה שלפני הקורונה. (57% הכירו אישית לפחות 75% מהאנשים שרקדו איתם בזום).

כמו כן נוצרו פעילויות מקוונות נוספות:

- פגישה שבועית קבועה שאינה קשורה לקבוצה מסוימת.
- פגישות חד פעמיות לארועים מיוחדים, כמו ערבי חג.
- פגישות שבועיות בינלאומיות שנוצרו על ידי מאפשרים מרחבי העולם ונועדו לרוקדי ביודנסה מכל העולם.
- הצגת מונוגרפיות בזום וטקס הענקת תעודת מאפשר ביודנסה.
- יחידות בבתי הספר לביודנסה שהועברו בזום.
- יחידות של בתי ספר לביודנסה.
- הרצאות על נושאים הקשורים לביודנסה.

בנוסף ניתן לראות שיש מעט מאוד מצטרפים חדשים לביודנסה כתוצאה מהפעילות המקוונת. מכלל העונים לשאלון (סעיף 7.1), רק 4% (שלושה מתוך 83 אנשים) אמרו שהתחילו את פעילותם בביודנסה במהלך תקופת הקורונה.

כאן אנחנו מגיעים לשאלה המרכזית של המחקר – מה התפקיד של הזום בפעילות הביודנסה בזמן הקורונה.

עד כמה ההשתתפות בביודנסה שיפרה את ההרגשה הכללית של המשתתף

לפי סעיף 7.10, מבין 67 משתתפים:

- 70% (66) ענו שההשתתפות בזום שיפרה את הרגשתם הכללית במידה רבה את ההרגשה.
- 57% (38) ענו שהצליחו להיות ביוזנסיה בפעילות ביודנסה בזום.
- 45% (30) ענו שההשתתפות בביודנסה בזום הייתה חוויה טובה עד טובה מאוד

מתוך הממצא הזה, אין ספק שהפעילות בזום אכן תרמה למשתתפים בה.
ניתן לצטט עדויות כפי שנתנו כתשובות לשאלות הפתוחות בשאלון המחקר:

"כל פעילות מבורכת בתקופה מבודדת זו."
"כשאין אפשרות לעשות ויונסיה באופן פיזי, אני יכולה להתפשר על ויונסיה בזום."
"כשיש כנות ואוטנטיות המרחק לא מורגש, ולכן הקבוצה היא המרחב הבטוח המכיל והמחבק."
"המפגשים תרמו להרבה חיוניות ולחיזוק העצמי שנידרש בתקופת הקורונה."
"הפעילות נותנת אנרגיה. המוזיקה מרעידה את הלב. עדיין יש פעילות גופנית, ואפשר להרגיש בחוויה של העקומה של הויונסיה."
"שמירה על המומנטום ועל הקבוצה."
"שמירה על קשר עם הקבוצה."
"שמירת קשר עם הקבוצה, עוזרת להרגשת הביחד שייכות, ויונסיה שעוזרת להוריד לחץ, להניע את הגוף, להביא שמחה."

המסקנה היא, אם כן, שהפגישות המקוונות אכן מילאו תפקיד חיובי ומועיל בתקופת הקורונה לרוב האוכלוסייה של רוקדי הביודנסה בארץ. רוב המשתתפים רקדו בקבוצות קבועות (כלומר רוב הזמן עם אותה מאפשרת), וניתן לשער מכך שרוב הפעילות המקוונת של הביודנסה בתקופת הקורונה הייתה המשך ישיר של הפעילות הקבוצתית.

עם תחילת הופעת המגבלות שגרמו להפסקת הפעילות השבועית הקבועה של קבוצות הביודנסה, החלו מאפשרות הקבוצות להציע פעילות מקוונת באמצעות הזום. מתוצאות השאלון ניתן לקבוע שרוב משתתפי הקבוצות השבועיות אמצו את הרעיון שניתן להמשיך את פעילות הקבוצה גם בצורה המרוחקת של פגישה מקוונת, והיא, לכל הפחות, עוזרת בשימור ההרגשה של הקהילה שנוצרה בקרב חברי הקבוצה, וגם במרחב היותר גדול של רוקדי הביודנסה בארץ ובעולם.

8.3. מסקנות נוספות מהמצאים

הצד הטכני של השימוש בזום

אחת משאלות המחקר היא עד כמה האתגר הטכנולוגי שבהפעלת הזום היווה מכשול בפני כאלה שרצו להשתתף בפעילות מקוונת, והאם לתנאי סביבה הייתה השפעה על ההשתתפות בפעילות מקוונת. לפי התשובות לשאלון בפרק [7.9](#):

- כחצי מהעונים אמרו שהיה להם רקע טכנולוגי קודם שעזר להם בהפעלת הזום.
- 6% אחוז מהם היה קשה עד קשה מאוד להפעיל את הזום.
- 21% אמרו שהיו צריכים עזרה של אחרים כדי להפעיל את הזום.
- 82% השיבו שהיה להם מקום ותנאים מתאימים לקיום פעילות הזום.

המסקנה היא שבדרך כלל לא היה האתגר הטכנולוגי מכשול שמנע השתתפות בזום. רק עונה אחד אמר שלא השתתף בזום בגלל קשיים טכניים. גם מציאת תנאים נוחים להשתתפות בזום לא היוותה בדרך כלל בעיה.

על החוויה שבהשתתפות בפגישה מקוונת

לפגישה מקוונת יש מאפיינים שלא קיימים בפגישה פיזית. ההבדלים בין פגישה מקוונת לפיזית מתוארים בפרק [4.6](#). אחד הדברים היותר בולטים בפגישות זום הוא שניתן לראות בכל רגע ורגע את כל משתתפי הפגישה, במידה והמצלמה שלהם פתוחה. הדבר מעלה את השאלה איך עובדה זו משפיעה על חווית המשתתף בפגישה הזום.

אלה הם ממצאי המחקר, לפי פרק [7.9](#), הנוגעים לנושא זה:

- 92% אמרו שחשוב עד חשוב מאוד שכולם ישתתפו עם מצלמות פתוחות.
- 80% אמרו שתמיד היו עם מצלמה פתוחה, והשאר אמרו שבדרך כלל היו עם מצלמה פתוחה.
- 43% אמרו שכשראו מישהו עם מצלמה סגורה, זה הפריע להם.
- 24% אמרו שכשהם רואים אנשים שלא רוקדים, זה מפריע להם.
- 54% אמרו שמפריע להם כשיש כאלה שנראים עוסקים בפעילויות אחרות (אוכלים, משתמשים בטלפון, וכו') בזמן הפגישה המקוונת.

המסקנה היא שאותם גורמים המבדילים בין זום לפגישה אמיתית, הם גם אלה העשויים ליצור אי נוחות בקרב המשתתפים. בניגוד לקבוצה הפיזית שאליה אנשים מגיעים מתוך מחויבות לעצמם ולקבוצה להשתתף בפעילות בצורה מליאה, הרי שבפגישה בזום אנשים יכולים לתת לעצמם יותר חופש לא להתמסר למחויבות הזו, מה שיוצר את התופעות של כיבוי מצלמה, או עיסוק בדברים אחרים מול המצלמה מול כול המשתתפים. תופעות אלה הפריעו ליותר ממחצית הרוקדים.

עד כמה בפגישה מקוונת חסרו הפגישה הפיזית והמגע?

לאחר שראינו מהי הפעילות המקוונת שקמה ופעלה בתקופת הקורונה, ואת היחס החיובי שהיא קבלה בדרך כלל, נצלול יותר לפרטים של מה טיבה של פעילות זו, ועד כמה היא קשורה למטרות הביודנסה. כפי שראינו בפרקים [4.2](#) ו-[4.3](#), למגע ולקבוצה יש חשיבות מכרעת בהפיכת הביודנסה לכלי לשינוי והתפתחות אישי וכלל-חברתי. נשאלת השאלה עד כמה המשתתפים בפעילות המקוונת חשו בחסרון המגע והיות הקבוצה יחד באופן פיזי.

לפי התשובות בסעיף [7.10](#) ניתן ללמוד ש:

- ל-85% חסרו הריקודים במעגל שבהם מחזיקים ידיים (מעגל פתיחה וסיום)
- ל-79% חסר המעגל המערסל
- ל-72% חסרו התרגילים בזוגות
- ל-69% חסרו התרגילים שבהם מסתכלים בעיניים
- **73% אמרו שהם מסכימים לאמירה, "אין ביודנסה ללא מגע וליטוף."**

המסקנה היא שלרוב המכריע חסרו הריקודים של מגע וקשר עין. הנה התרגילים הכוללים מגע ומבט שחסרו למשתתפים בזום, לפי הדרגה שבה הם חסרו, בסדר יורד – מהתרגיל שהיה החסר ביותר, ועד התרגיל שהיה חסר פחות:

1. מעגלי הפתיחה והסיום
2. המעגל המערסל
3. קואורדינציה וסנכרון עם בן זוג
4. תרגילים שבהם מסתכלים בעיניים

מעניין לציין שהסדר של עד כמה חסרו התרגילים הוא מהריקודים עם פחות אינטימיות לתרגילים עם יותר אינטימיות, מהחלק הקבוצתי של מעגל, אל הריקוד בזוגות וממנו לשיא האינטימיות – המבט בעיניים. ואולי ניתן ללמוד מכך מה יותר מאתגר את הרוקדים ביודנסה. הרוב הגדול – כשלושה רבעים – תומך בכך שהמגע והליטוף הם חיוניים בביודנסה.

עד כמה הזום קרוב לפגישה פיזית אמיתית?

מפגשי הביודנסה הפיזיים מתחילים בחלק הראשון של השיתוף, ולאחר מכן החלק של הריקוד. מכיוון שהפורמט בזום לא היה מחויב לציית לנוהלי הביודנסה, שאלון המחקר בדק האם היה שיתוף במפגשי הזום, ואם היה, איזו חוויה זו הייתה. כמו כן בדק השאלון איך הייתה החוויה בחלק של הריקודים.

הנה הממצאים לגבי השיתוף לפי פרק [7.7](#):

- 79% השתתפו בפגישות זום שבהם היה שיתוף.
- 19% אמרו שלא היו כלל שיתופים בפגישות הזום בהם השתתפו.

מקרב ה-81% שאמרו שהיו שיתופים בפגישות הזום:

- 58% אמרו שהשיתופים היו עמוקים פחות ממה שהיו לפני הקורונה.
- 23% אמרו שהשיתופים היו עמוקים באותה המידה.
- 7% אמרו שהשיתופים היו עמוקים יותר ממה שהיו לפני הקורונה.
- 12% אמרו שאינם יודעים.

הנה הממצאים לגבי הריקוד לפי פרק [7.10](#):

עד כמה החוויה בזום דומה לחוויה במפגש הפיזי:

- 54% אמרו שהחוויה בזום רחוקה עד רחוקה מאוד ממפגש פיזי.
- 27% אמרו שהחוויה לא קרובה ולא רחוקה מידי מהמפגש הפיזי.
- 19% אמרו שהחוויה בזום קרובה עד קרובה מאוד למפגש פיזי.

עד כמה הצליחו המשתתפים בזום להיות ביונסיה:

- 57% אמרו שהצליחו להיות ביונסיה במידה גבוהה עד גבוהה מאוד בפעילות ביודנסה בזום.
- 27% אמרו שהצליחו להיות ביונסיה במידה בינונית בפעילות ביודנסה בזום.
- 16% אמרו שהצליחו להיות ביונסיה במידה נמוכה עד נמוכה מאוד.

עד כמה המפגש בזום יכול לתרום להתפתחות להתפתחות אישית:

- 11% אמרו שהמפגש בזום תורם לכך במידה רבה.
- 28% אמרו שהמפגש בזום תורם לכך במידה בינונית.
- 61% אמרו שהמפגש בזום תורם לכך במידה מעטה עד מעטה מאוד.

מסקנות לגבי פגישות הזום:

יש לציין שהשיתוף לא תמיד היה חלק מפגישות הזום. 19% ממשתתפי המחקר אמרו שלא היו בפגישות שלהם שיתופים, אלא שהפעילות החלה בריקודים ללא הקדמה של שיתופים. כשהיו שיתופים, רוב המשתתפים העידו שעומק השיתופים היה פחות מזה של הקבוצה הפיזית. נראה שהמדיום של הזום לא עודד שיתופים עמוקים.

ניתן לראות שלמרות שהרוב סבר שהזום רחוק למדי מפגישה פיזית, עדיין רוב האנשים אמרו שהצליחו להיות ביונסיה במידה בינונית עד רבה, מה שאומר שעצם התנועה עם המוזיקה של כל אחד לבדו, עדיין יש לה השפעה מיטיבה על רוב האנשים. פחות ממחצית אמרו שהמפגש בזום יכול לתרום במידה כלשהי להתפתחות אישית.

יתרונות וחסרונות המפגשים המקוונים בזום, כפי שהעלו משתתפי שאלון המחקר

בפרק 4.6 ציינתי את ההבדלים הטכניים שבין פגישת זום ופגישה פיזית. בפרק זה אציין כמה מהדברים שכתבו המשתתפים בשאלון, והם מדברים בעד עצמם:

יתרונות הזום

"אני לא צריך לגעת במי שאני לא רוצה, ולא נוגעים בי כאלה שאני לא רוצה שיגעו בי"
"היתרון הוא לפגוש אנשים מהעולם ולרקוד איתם... העיניים והאנרגיות עברו ועבדו לי גם בזום"
"ראיתי שלאנשים מבוגרים, חולים, גרים רחוק, ביישנים - המפגש בזום מועיל ומטיב"
"כאשר יש בעיה של זמן, הזום מאפשר להיות נטו בביודנסה ולא לבזבז זמן בדרכים"
"האפשרות שאפשר להשתתף מכל מקום בעולם. בן זוגי בחו"ל השתתף איתנו בארץ"
"חסך לי זמן בהגעה וחזרה לסטודיו, התלבשתי כמו שרציתי, מאד חיכיתי והתרגשתי לפני כל ויונסיה, הריקוד עצמו היה יותר חופשי"

חסרונות הזום

"לא מאפשר לי להכיר אנשים מקרוב, אני זוכרת אותם פחות טוב"
"בזום אין את המגע ושיח שיש בקבוצה פיזית שמרגישה קרובה ואינטימית ויוצרת מפגשים מחוץ ליונסיה"
"אין איטראקציות של תנועה. תיקשורת חיבתית לא מילולית לא עוברת בזום"
"אין קשר עין, אין מעגל פתיחה, אין מגע וליטוף, אין ריקודי זוגות אין סניכורניזציה"
"קשה לקבל אקופקטורים חיוביים אחד מהשני. אין הרגשת קבוצה"
"אין קשר פיזי, אין תנועה פיזית עם הקבוצה, כל אחד לעצמו, לא נעים לראות את עצמי כל הזמן על המסך, מיקוד בעצמי במקום באחרים, הבית מגביל, לא גדול מספיק כדי לעוף עם התנועות"
"חסר מגע, אנרגיה של חיבור, חיבוק, להרגיש את האחרים קרובים רוקדים, מתרגשים, חווים, לא רואים את האחרים בריקוד אלא אם רוקדים מאוד קרוב למסך"
"היו לי ממש מעט חוויות ביוודנסה בזום, מכיוון שלא התחברתי בכלל לשיטת העברה זו, למרות שחוויתי כמה מנחים"

על ההבדלים שבין זום למפגש פיזי

"חשבתי שמה שטוב בזום זה שאני יכולה לרקוד כמו שאני רוצה, בלי שאחרים יראו אותי או ישפטו אותי. התובנות שלי אחרי שהייתי ביונסיה הן שהשופטת הכי גדולה של עצמי זו אני. ומזה אי אפשר לברוח, גם לא בזום. ולכן בזום הרשתי לעצמי לברוח באמצע הויונסיה – להכין קפה, לזוז הצידה, אבל כשחזרתי לרקוד באולם, עם עוד אנשים, זה לא אפשרי מבחינתי. אני מרגישה מחויבות להשתתף

בתרגילים. רציתי לעזוב את המעגל ולרקוד במרחב, אבל לא עשיתי זאת מתוך התחשבות בקבוצה. אין כמו השמחה לרקוד ביחד שרואים את האחר ומתחשבים באחר, לשמוח לחבק" "בזום יש מוזיקה וקצת שמירה על הקבוצה עד שנחזור לרקוד יחד, אבל אין תהליך" "החיסרון האמיתי בזום זה שהמפגש האנושי עם מגע לא מתקיים, אך מצד שני הזום אפשר לי לא להרגיש בודדה בתקופה מורכבת זו" "היה לי קושי להגיע בזום לתחושת קירבה ואינטימיות בהשוואה למפגש רגיל עם מגע מבטים וקירבה פיזית" "אני השתתפתי בזומים שחיברו בין אנשים מכול העולם, אנשים שלא הייתי יכולה להכיר, לשמוע, לרקוד איתם בכלל לא ובעיקר לא בתקופת הקורונה. אז מבחינתי, הזומים פתחו לי את העולם. עם האנשים שלי, עם הקבוצות בארץ, ללא ספק אין מה לעשות זום אחרי הקורונה. אין על חיבוק, מגע, עיניים. זו אנרגיה אחרת, אין מה לחפש בזום" "היתרון היחיד בזום הוא לשמור על קשר בין חברי הקבוצה, ואין כמו מפגש פנים אל פנים"

שאלות לגבי העתיד של פגישות מקוונות

לפי פרק [7.10](#), התקבלו התוצאות האלה לגבי מה חושבים המשתתפים על קיום מפגשים מקוונים בזמנים רגילים נטולי מגבלות:

- 76% לא ירצו להשתתף בשיעורי זום גם אחרי תקופת הקורונה כשנחזור לשגרה
- 75% אינם מאמינים שיהיו מפגשי בידנסה בזום לאחר תום תקופת הקורונה

אלה התוצאות לשאלה מה ההערכה לגבי ההרגשה לחזור למגע אנושי במפגשים פיזיים רגילים לאחר תום המגיפה:

- 68% - לא תהיה בעיה לחזור למגע ממש כפי שהיה לפני הקורונה
- 22% - תהיה נחוצה תקופה של הסתגלות כדי לחזור להרגיש בנוח עם מגע
- 10% - יהיה קשה לחזור למגע ולתרגילי מגע

כאן נראה שיש דעה ברורה לגבי עתיד פגישות הזום בתקופה שלאחר הקורונה – 75% לא ירצו להשתתף בשיעורים כאלה, ואחוז דומה אינו מאמין שיהיו שיעורים בזום.

הרוב המכריע גם סובר שתקופת הקורונה לא תשאיר משקעים בצורה של קשיים לחזור לקרבה ולמגע. יחד עם זאת 32% אומרים תהיה להם בעיה לחזור למגע, או שיצטרכו תקופה של הסתגלות למגע, וצריך לתת את המחשבה על איך מתאימים את הוויכוחות בתקופה הראשונה של חזרה לשגרה כך שיצרו הסתגלות מחודשת למגע.

9. סיכום

כתיבת עבודה זו הייתה תהליך מרתק של סיכום ביניים של דרכי בביודנסה בפרט, ובחיים בכלל. מה שהחל כעבודה של איסוף חומר ולימוד תאוריה עבור המחקר, הפך להיות עבורי למסע בזמן. זה נתן לי הזדמנות לראות את השינויים שעברתי, לשחזר את הדרך, ולהיזכר בתחנות בדרך. הייתה זו חוויה מרגשת ומעצימה, ועל כך אני מודה לשיטת הביודנסה, ולהוגה שלה, רולנדו טורו, שקבע את המונוגרפיה כשלב האחרון בהכשרה של מאפשרי הביודנסה, ולמאפשרת הדידקטית סימונה בן דור שלוותה והנחתה אותי בכתיבת העבודה.

נושא עבודה זו הוא איך הביודנסה מושפעת ומתמודדת עם מגפת הקורונה, מה המקום של הפעילות ברוח הביודנסה המועברת בזום בתקופת המגפה, ומה צפויים להיות האתגרים של הביודנסה בעתיד הקרוב. לסיכום העבודה אציג כאן את התשובות שהמחקר גילה לגבי נושאים אלה, ולסיום העבודה אעלה את השאלות שלי לגבי העתיד בהקשר של סיום תקופת המגפה (לפחות סיום ההתחלה של התקופה), וחזרה של קבוצות הביודנסה לפעילות רגילה, ומה השקפתי האישית במבט שלי אל עבר העתיד.

9.1. התשובות לשאלות המחקר המרכזיות

אזכיר כאן את השאלות העיקריות שהביאו אותי לכתיבת עבודה זו:

- השאלה הראשונה היא עד כמה הפגישות המקוונות היו נחוצות ועד כמה הועילו למשתתפים בתקופה שפגישות פיזיות לא היו אפשריות.
- השאלה השנייה היא האם לאחר שהמגיפה תעלם, עדיין יהיה מקום לפגישות מקוונות, ואם כן למי.
- השאלה השלישית היא עד כמה משפיעה תקופת המגפה על האנשים, עד כמה צפויה ההשפעה להיות זמנית, או שהיא עלולה להשאיר משקעים שלא יחלפו במהרה.

המחקר מצא שלפגישות המקוונות בתקופת המגבלות והסגרים של הקורונה היה תפקיד חשוב וחיוני בשיפור מצב הרוח של המשתתפים. רובם אמרו שהרגשתם האישית השתפרה במידה רבה עד רבה מאוד אחרי השתתפות בפגישות הזום.

לעומת זאת אמרו רוב המשתתפים שהם לא ימצאו עניין או רצון להשתתף בפגישות בביודנסה מקוונות לאחר תום תקופת מגבלות הקורונה. רובם אמרו שהם מכירים בחשיבות של המגע האנושי בביודנסה, והם רואים בפגישות המקוונות משהו זמני שנועד לשמר את קבוצות הביודנסה בתקופה שבה אינם יכולים לקיים מפגש פיזי אמיתי. רוב האנשים אינם רואים את הזום ככלי חדש שניתן יהיה להשתמש בו לעריכת ויונסיות של ביודנסה גם לאחר תקופת הקורונה. הם סוברים שהזום הוא כלי שיכול לשמש להעברת ידע, להרצאות, לחיבור בין אנשים מפינות שונות בעולם לצורך מפגש של החלפת דעות, אך אין הוא יכול לשמש תחליף לויונסיה בקבוצה פיזית ככלי להתפתחות אנושית לפי שיטת הביודנסה.

לגבי החזרה ל"נורמליות", לקבוצות בסטודיו, אמרו כשליש ממשתתפי המחקר שיהיה להם מאתגר לחזור למגע פיזי, למגע וליטוף. הדבר פותח פתח לדין על הדרכים בהחזרת אנשים אלה למגע.

המחקר, אם כן, תומך בהשערות המחקר כפי שהעליתי [בפרק 5](#), מלבד ההשערה שבעיות טכניות היו משמעותיות. הסתבר שרוב האנשים הסתגלו לשימוש של המדיה של מפגשים מקוונים.

9.2. האתגרים העומדים בפנינו כתוצאה מתקופת המגפה

השאלה הגדולה ביחס להשפעת המגפה על הביודנסה היא מה יהיו האתגרים שתקופה זו תציב בעתיד הקרוב והיותר רחוק על הביודנסה בפרט, ועל האנושות והעולם בכלל, ואיזה תשובות יכולה הביודנסה להציע לאתגרים אלה. בחודש ינואר 2020 העניקה ג'ייד וופנר [10.4 Jade Wepener], מנהלת בית הספר לביודנסה ברוסיה, שיחת זום לתלמידי בית הספר לביודנסה בצפון, וחלק מהדברים המובאים כאן הם בהשראת הדברים שאמרה בשיחה זו.

בתחילת עידן הקורונה, במרץ 2020, אמר ההיסטוריון פרופסור יובל נוח הררי [10.12] את הדברים הבאים לגבי תקופת מגפת הקורונה בראיון לעיתונאית אילנה דיין:

"נראה שזה הולך להיות אחד האירועים הגדולים של העידן שלנו. ההשלכות, לא רק הכלכליות, אלא הפוליטיות ואפילו התרבותיות, הולכות להיות איתנו עוד הרבה מאוד שנים אחרי שמגיפה הזאת תעבור. למרות החששות, המגיפה, בהשוואה לתופעות דומות שידעה האנושות בעבר, תפסה אותנו חזקים מאי פעם. במהלך המאה האחרונה מדענים, רופאים ואחיות ברחבי העולם אספו מידע ויחד הצליחו להבין הן איך מגפות מתפשטות והן איך אפשר לעצור אותן. ברגע שמדענים הבינו מה גורם למחלות, הם יכלו לפתח אמצעי נגד יעילים יותר. האנושות מנצחת במאבקה מול האויבים הזעירים שלה תודות לחיסונים, אנטיביוטיקה, היגיינה משופרת ותשתית רפואית טובה יותר. ב-1967 וירוס האבעבועות השחורות עוד הדביק כ-15 מיליון אנשים, והרג כשני מיליון מהם. אבל בעשור שלאחר מכן מאמץ עולמי משותף לחסן אנשים נגד אבעבועות זכה להצלחה כה גדולה, שב-1980 ארגון הבריאות העולמי הכריז שהאנושות ניצחה, ושהווירוס נעלם מעל פני האדמה. בשנת 2019 אף אדם לא נדבק או מת מאבעבועות שחורות. התרופה האמיתית למגפות היא לא התבדלות, אלא שיתוף פעולה כלל אנושי. ההיסטוריה מלמדת שהגנה אמיתית מושגת בעזרת שיתוף של ידע מדעי ועזרה הדדית גלובלית. כשמדינה אחת נפגעת ממגפה, חשוב שהיא תחלוק את המידע על המחלה בכנות ובלי חשש מקטסטרופה כלכלית – וחשוב שמדינות אחרות יוכלו לבטוח במידע הזה, ויסימו לעזור למדינה הנפגעת במקום להחרים אותה.

כיום האנושות נמצאת במשבר חמור לא בגלל וירוס הקורונה לבדו, אלא גם בגלל מחסור באמון אנושי. כדי לנצח מגפות, אנשים צריכים לבטוח במדענים, אזרחים צריכים לבטוח ברשויות, ומדינות צריכות לבטוח זו בזו. בשנים האחרונות פוליטיקאים חסרי אחריות ערערו בכוונה את האמון שלנו במדע, ברשויות, ובשיתוף פעולה בינלאומי. כתוצאה מכך אנו עומדים כעת בפני משבר חמור בלי שיש לנו מנהיגים עולמיים שיכולים להוביל, לארגן ולממן תגובה עולמית מתואמת. אם נשכיל לשתף פעולה זה עם זה, האנושות יכולה לצלוח את המגיפה עם מינימום נזקים. האויב הכי גדול שלנו זה אנחנו בעצמנו, זה לא הווירוסים. מה שיכול להפוך את המגיפה הזאת לקטסטרופה עולמית זה אם היא תגביר את היריבות וחוסר שיתוף הפעולה בין בני אדם בעולם.

האנושות נמצאת בקרב מול וירוס הקורונה, אבל המאבק החשוב יותר מתנהל בתוך האנושות עצמה. אם המגפה הזאת תעצים עוד יותר את חוסר האמון העולמי, זה יהיה ניצחון הגדול ביותר של הווירוס. כשאנשים מפולגים, הווירוסים חוגגים. לעומת זאת, אם המגפה תביא לשיתוף פעולה עולמי הדוק יותר, זה יהיה ניצחון לא רק על וירוס הקורונה, אלא על כל המגפות העתידיות."

במחקריו את אופי ההתנהגות האנושית לאורך ההיסטוריה, מצא פרופסור הררי שמגיפות קודמות, כמו מגפת 1918 למשל, לא גרמו לשינוי באופי האנושי, וזה מנחם ומעודד. אמנם התקופה הזו גרמה לנו לפחד מקרבה. התחלנו לחשוב על אחרים כאיום, ככאלה שמסכנים את הבריאות שלנו. הביודנסה קובעת שאנחנו, בני האנוש, מחוטים לקשרים אנושיים, לקשרים עם בני משפחה, קשרים עם חברים, למגע גופני. זה משהו מולד המוטבע באינסטינקטים שלנו. ידוע שעבור תינוק חוסר במגע פיזי מאוד מזיק לבריאותו ולהתפתחותו. יחד עם זאת, התקופה הארוכה הזו שבה לא היו לנו קשרים קרובים, חיבתיים, כפי שהיינו מורגלים קודם, לא הולכת לשנות את האופי האנושי הזה. זה נכון שיתכן שהיכולת שלנו למגע הופרעה, אך זה זמני בלבד, מכיוון שהטבע שלנו הוא להיות במגע ובקשר אנושי.

המסקנה שלי מהדברים של פרופסור הררי היא שחלק מהעבודה שלנו כמאפשרים וכרוקדים בביודנסה בתקופה שאחרי הקורונה תהיה לשנות את התחושה של חשש וריחוק בה התרגלנו להסתכל על זה בתקופת המגפה, ולהפחית את המחשבות והדאגות בקשר לזה. מטרותינו ביונסיות של אחרי המגפה תהיינה להפחית את הפחד מקשר פיזי, לשקם את האמונה בעצמנו ובאחרים, ולהחזיר את שיתוף הפעולה והערבות ההדדית שבין כל בני האדם. יהיה עלינו לחזק ולהפיץ את העקרון הביוצנטרי של הביודנסה בעולם. זה העקרון המנחה של הביודנסה, האומר שהחיים בכל צורותיהם הם במרכז, מעבר לתרבות, דת, לאום, והשתייכות לקבוצה כלשהי. יתכן שהמגפה בנתה מחדש את השריונות עליהם וילהלם רייך מדבר, שכל כך עמלנו בשנותינו בביודנסה למוסס ולהסיר.

זו תהיה אשליה לחשוב שאנחנו נחזור מהר ל"נורמלי". זה לא הולך לקרות בשנה הנוכחית ולא בשנים הקרובות. הדברים לא יחזרו להיות בדיוק כמו שהיו קודם למגפה. שינויים ממשיכים לקרות וימשיכו לקרות. אנחנו צריכים לשאול את עצמנו מה תהיה התרומה שלנו בביודנסה להתמודדות הזו.

9.3. החזרה שלנו כמאפשרים לקבוצה שבועית פיזית

לנו, כמאפשרים, יש אחריות לשמור על העקרון הביוצנטרי, לשמור על הבריאות והחוסן של הקבוצה. לאחר תקופת הקורונה אנשים חוזרים לקבוצה ממקומות שונים, חוויות שונות ואמונות שונות. אמונות שיכולות להיות מאוד שונות מהאמונות שלנו כמאפשרים. המטרה שלנו היא ליצור מרחב חיבתי שיוכל להכיל לפחות את רוב הדעות. חלק מהמשתתפים לא יהיו מוכנים עדיין למגע, חלק יהיו יותר מוכנים. יש ליצור איזון בין שתי השקפות העולם האלה איתן יבואו האנשים לקבוצה. התקופה הזו תדרוש יותר מתמיד תקשורת רבה ורציפה עם המשתתפים. לדעת מה דעתם על מגע. במיוחד צריך יהיה לראיין כל מישהו חדש שרוצה להצטרף לקבוצה. חשוב לעשות תאום ציפיות מדויק, להבין מה הן הציפיות שלו מהקבוצה, מה האתגרים שלו כרגע בחיים, למה הוא זקוק כרגע? האם הוא רוצה מגע? האם הוא נרתע ממגע? נבהיר לו את תפקיד המגע בביודנסה, ונזמין את המועמד להחליט אם מתאים לו להצטרף לקבוצת ביודנסה.

הנושא של הדרגתיות מאוד רלוונטי עכשיו. הנטייה למרידה בחוקים ובתקנות יכולה לגרום לכך שהרבה אנשים ימנעו מלהגיע או לחזור לפעילות בביודנסה. אפשר להחזיר את המגע בצורה הדרגתית. במפגשים השבועיים הראשונים נעשה הכול בלי מגע, ובהמשך כשהקבוצה תהיה מוכנה, נוכל להגדיל את המגע. נעשה תהליך של חזרה הדרגתית למגע. זו יכולה להיות דרך טובה לשווק את הביודנסה ככלי לשיקום היכולת להיות במגע.

מה מציעה הביודנסה לתקופה שאחרי הסרת המגבלות?

- חזרה למגע אנושי
- חזרה לשבטיות
- חזרה ליחסים חברתיים
- חזרה לחיים בקהילה
- חזרה לשמחה קולקטיבית של החיים (כמו קיום של טקס יום הולדת)

התובנות שאני לוקח לתקופת המגפה הבאה

מגפות היו מאז ומתמיד חלק מההיסטוריה האנושית. השאלה אינה אם תהיה מגפה נוספת בעתיד, אלא מתי. תובנה זו הביאה אותי לחשוב מה אני לוקח איתי למגפה הבאה, לתקופת הריחוק החברתי הבאה, לסגר הבא.

בתקופה עתידית כזו, של ריחוק, בידוד וסגר, אנחנו יכולים להקדיש זמן עם עצמנו. אנחנו יכולים לנצל את הנסיבות האלה לחשוב ולהתבונן פנימה, על איך מתבטאים בתוכנו חמשת הקיום

של הביודנסה. מה מצב החיוניות שלנו? האם אנחנו מפעילים את הגוף שלנו בצורה ובמידה שאנחנו רוצים, תנועה שתביא לנו יותר בריאות ושמחה? האם אנחנו עוצרים לרגע כדי להנות ממה שהחיים מזמנים לנו מידי יום, להריח פרח, לטעום מזון טעים, ומרחיבים את החושניות והמיניות שלנו? האם אנחנו מסתכלים מידי פעם בעיניים חדשות על כל מה שמקיף אותנו, לגלות דרכים קסומות חדשות ויצירתיות בחיים? האם אנחנו קשובים למי שסביבנו, ורוצים להיות שותפים בחייהם וברגשות שלהם ולהפגין חיבתיות כלפיהם? האם במערכות היחסים שלנו אנחנו שומרים על היזון חוזר ואיזון המתבטא בשמירת הגבולות שלנו? האם אנחנו נושאים את עינינו כלפי מעלה, נעשים קלילים ומתעלים אל הדברים שמעבר לנו?

ההתבוננות פנימה יכולה לתת לנו הזדמנות לברר איך אנחנו עם כל אחד מקווי הביודנסה, ואיך הם מתפתחים ומשתלבים בתוכנו, גם אם אנחנו לא חווים ויונסיה בפועל.

כך, על ידי שאילת שאלות וחיפוש תשובות, נביא את הביודנסה ואת חמשת הקווים לחיינו, גם כאשר נהיה במצב של סגר שאינו מאפשר ויונסיות. יותר מתמיד, העולם זקוק עכשיו לאנשים אינטגרטיביים, ותהליך כזה יעמיק את האינטגרטיביות שלנו, יוסיף עוד לולאה לספירלה האינטגרטיבית של חמשת קווי היונסיה הנעים בתוכנו.

העולם לא יחזור להיות למה שהיה. בואו ונשאל את עצמנו איזה עולם אנחנו הולכים להשאיר לילדינו, לנכדינו? מה התרומה שלנו לכך שהעולם יהיה יותר טוב? לכולנו יש כישרונות להציע לעולם. בואו נמצא אותם ונציע אותם לעולם.



10. מקורות

- 10.1 החומר הרשמי של IBF ליחידת "הגדרה ומודל תיאורטי של הביודנסה" של בית הספר לביודנסה תרגום לעברית - חגית ציוני
- 10.2 אורטל שפיר – סיכום יחידת "מגע וליטוף" של דניאלי טוורס בית הספר לביודנסה בצפון, מחזור 1, אוקטובר 2018
- 10.3 בית הספר לביודנסה של דרום אפריקה - החומר של יחידת מגע וליטוף South African School of Biodanza - www.biodanza.co.za
- 10.4 ג'ייד וופנר, Jade Wepener, מנהלת בית הספר לביודנסה ברוסיה שיחה בזום לתלמידי בית הספר לביודנסה בצפון בינואר 2021
- 10.5 החומר הרשמי של IBF ליחידת "מגע וליטוף" בבית הספר לביודנסה תרגום לעברית - דייב אדן
- 10.6 הספר "מגע – החשיבות האנושית של העור" מאת אשלי מונטגיו Ashley Montagu - Touching: The Human Significance of the Skin (1971)
- 10.7 ויקיפדיה – הערך "אפלטון" <https://he.wikipedia.org/wiki/אפלטון>
- 10.8 מאמר של פרופ' מרקוס סטוק - [The Pandemic Management Theory - COVID-19 and Biocentric Development](https://www.biodanza.co.za/2021/01/01/the-pandemic-management-theory-covid-19-and-biocentric-development/) Marcus Stueck , January 2021
- 10.9 סקר קורונה 2020 של המרכז הלאומי לבקרת מחלות במשרד הבריאות <https://www.health.gov.il/PublicationsFiles/ICDC-460609420.pdf>
- 10.10 אתר מכון ברוקדייל – המכון למחקר חברתי יישומי בישראל <https://brookdale.jdc.org.il>
- 10.11 מאמר של פרופ' יובל נח הררי באתר ווינט – "כך ננצח את הקורונה" - 20.3.20 <https://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-5698034,00.html>
- 10.12 ראיון של אילנה דיין עם פרופ' יובל נח הררי באתר מקו – "פרופסור, כמה זה חמור?" - 17.3.20 https://www.mako.co.il/tv-ilana_dayan/2020/Article-83ef8cdeec9e071027.htm
- 10.13 ויקיפדיה - הערך "השפעת מגפת הקורונה על ישראל" https://he.wikipedia.org/wiki/השפעת_מגפת_הקורונה_על_ישראל
- 10.14 אתר [Worldometer](https://www.worldometers.info/coronavirus/country/israel) - נתונים יומיים של נדבקים במגפת הקורונה בישראל <https://www.worldometers.info/coronavirus/country/israel>
- 10.15 ויקיפדיה – הערך "רנה דקארט" https://he.wikipedia.org/wiki/רנה_דקארט
- 10.16 ויקיפדיה – הערך "וילהלם רייך" https://he.wikipedia.org/wiki/וילהלם_רייך