



הלא מודע החיוני והדרך להגיע

אליו

דנה חגי

2023



הלא מודע החיוני והדרך להגיע אליו

תוכן העניינים

עמוד

3	הקדמה
4	הלא מודע החיוני
6	פרויד ויונג מתחברים
8	חיוניות מהי?
9	היבטים פיזיולוגיים
11	התחדשות אורגנית
12	הויונסיה ככלי
14	מה מאפיין את בריאות הנפש ואת הקבוצה שלי
18	סיכום ומסקנות
20	תודות
21	ביבליוגרפיה

הקדמה

הכרותי עם הביודנסה החלה בעקבות חברה .

חברה שלי רחלי הזמינה אותי להשתתף בויונסיה שהעביר מריין מנחה מהולנד ב"יער הפיות" בבית אורן.

נהייתי מאד ובעיקר קסמה לי האפשרות לטייל בעולם ולחוות שמחה ואהבה בכל מקום .

ראיתי את הפליירים עם התמונות של פרנסין טמפל וסימה רספקטה עם חיוך יופי ושיער לבן .

אמרתי לעצמי יש תקווה אפשר ליהנות לרקוד להתפרנס ולבלות גם בגיל 70 ועוד ועוד .

ההחלטה ללכת ללמוד בבית הספר הייתה בעקבות הרצון שלי להשפיע ולו על אדם אחד .

הייתי בפסטיבל ביודנסה והקשבתי להרצאה של אחת המאפשרות אשר סיפרה איך היא מעבירה היום ויונסיות במחלקה הפסיכיאטרית בה הייתה מאושפזת בעבר, איך הצוות והמטופלים רוקדים יחד וכמה הצוות מפחד לשחרר בגלל התפקיד ואיך בכל מפגש החיבורים משנים צורה .

בדיוק כמו רולנדו טורו בתחילת הדרך. המאפשרת הזו גם סיפרה איך מפגש ביודנסה אחד שינה את יומה ואת החלטתה לדבוק בחיים. זה הזיז אותי .

אני מצאתי בביודנסה כלי אשר מאפשר לי הגדלת השמחה והתרגשות מחודשת מהחיים שלי ורציתי להעביר את זה הלאה.

בעבודה זו אני יוצאת לחקור את הלא מודע החיוני ומה מופעל בתוכי במהלך מפגש ביודנסה

אני באתי מרקע של מדע הגוף והנפש וזה מעניין אותי .

הלא מודע החיוני מדבר על הפיזי והאנרגטי.

אני אחות פסיכיאטרית בקופת חולים כללית ובמסגרת העבודה פתחתי קבוצה למתמודדים מהמרפאה אשר מגיעים לפעילות אחר הצהריים במרכז 'אנוש' הדר חיפה.

במהלך הויונסיות ראיתי את השינויים המדהימים שהאנשים עוברים. ראיתי איך שימחת החיים מתעוררת, איך היכולת להיות ביחד מתחזקת, איך החיבור לגוף נבנה. שאלתי את עצמי: 'איך כל

זה קורה? , איך הקסם הזה מתרחש? מה יש ביונסיה שמצליח להעיר את הגוף ואת הנפש?
שאלות אלו לקחו אותי לשני נושאים.

אני אתמקד בהגדרה של הלא מודע החיוני ואיך היונסיה מעוררת את הגוף והנפש לחיים.

הלא מודע החיוני

הלא מודע החיוני הוצג על-ידי רולנדו טורו כמצב רוח פנימי. הרגשת רווחה קינסטטית ומצב כללי בריא.

החשיבות של המושג הלא מודע החיוני נובעת מהאפשרות להשפיע על המופע הפיזי של קיומנו ולהביאו למצב של בריאות.

המושג 'הלא מודע החיוני' מאפשר לנו להבין את העיקרון הביוצנטרי לעומק כנטייה קוסמית המחוללת חיים.

היונסיה היא, הדרך הישירה אל הלא מודע החיוני .

הלא מודע החיוני נמצא בסינטוניה עם התמצית החייה של היקום .

כאשר סינטוניה [סנטוני [emotionally in harmony with ones environment] זו מופרעת שם מתחיל החולי.

במצב בריאות אדם לא מרגיש מכאובים, מיחושים או אי-נוחות בגוף ובנפש.

במצב בריאות אדם מרגיש הרמוניה, התפקודים החיוניים בגופו עובדים יחד בהרמוניה .

קיימת צורה של נפש באיברים, ברקמות ובתאים, 'מצב רוח אנדוגני[תוך תאי] , 'הלא מודע החיוני' הוא קו פקטור (מחבר, משלים, מזרז תגובה) לסולידאריות בין התאים, להיווצרות של רקמות להגנה חיסונית ולשגשוג של המערכת החייה. הלא מודע החיוני הוא צורה של הכרה תאית היוצרת הרגלים ומחזקת תפקודים יציבים.

ל'נפש התאית' יש אוטונומיה רבה, בין התא לתאים אחרים יש תקשורת, לכל תא יש זיכרון תאי משלו 'מטען אנרגטי'. הביודנסה עובדת בעיקר עם הלא מודע החיוני באמצעות היונסיה היא יוצרת הרפתקה קוסמית שבה אתה מנווט לכיוון חיים טובים יותר.

הדרך להשפיע על הלא מודע החיוני היא באמצעות הגברת היונסיות החיוניות בביודנסה .

למשל- משחקים, הומור וצחוק. הנאה מהזנה - ריקוד 'טקס הפירות'. חיבור לטבע.

אקסטזה קוסמית שמתרחשת ברגרסיה עמוקה . זיהוי העצמי עם המוזיקה דרך הריקוד. להעיר את האינסטינקטים באמצעות ריקודים פרימיטיביים.

הביודנסה מחזקת את החלק הבריא שבנו, את רגש השמחה, הרווחה, השיתוף, האהבה. הרגש של חיבור אל עצמי אל האחר ואל הסביבה בה אני חיי את חיי .

באמצעות היונסיה אתה משתיק את המחשבות שרצות בלופ וכולאות אותך, ואז יש לך את האפשרות ואת הפנאי להיפתח לדברים חדשים לראות נקודות מבט אחרות ולא הלופ הזה. ביונסיה ישנם אקו פקטורים חיוביים [השפעות סביבתיות חיוביות] ואז אתה מרגיש בטוח ומוגן ובמקום הזה ובזמן אני יכול להיפתח לדברים חדשים .

3 סוגי לא מודע

1. **לא מודע חיוני-** אינטליגנציה תאית שמאפשרת לגוף לתפקד יחד . זה לא תפקודים נלמדים אלא תפקודים שאנו נולדים איתם ורולנדו מדבר על הנפש התאית האינטליגנציה והזיכרון התאי שמאפשר לכל הגוף לתפקד .

2. **לא מודע אישי-פריד-** אוסף זיכרונות וחוויות מרגע ההיווצרות של האדם. זה מוביל את האדם לדפוסי התנהגות מסוימים.

3. **לא מודע קולקטיבי** יונג- בזיכרון התאי אנו מקבלים מידע שמעבר לחוויות האישיות שלנו. זה מידע דורי של אבות אבותינו [זיכרון של המין האנושי] כמו חתול שבורח מהכלב כי יש לו זיכרון תאי דורי וזה מתבטא בתרבויות השונות כארכיטיפים.

יש התנהגויות אוניברסליות וכל תרבות תתן לזה שם אחר.

התא זוכר ויוצר קשרים מתפקד על פי מידע .

פרויד ויונג מתחברים

החיבור בין הלא מודע האישי והלא מודע הקולקטיבי.

שם הספר- **נכתב בנפש** -תורת האישיות והטיפוסים של ק. ג. יונג וביטוייה בכתב יד-

מאת דבורה הראל .

[בחרתי לצטט את דבורה הראל מפני שהיא מביאה בכתביה את החיבור בין הלא מודע הקולקטיבי והלא מודע האישי , כמו בביודנסה שהיא שיטה אינטגרטיבית כאן המחברת מביאה את האינטגרציה בין שני הלא מודע.]

התסביך הוא היסוד המחבר בין הלא מודע האישי אל הלא מודע הקולקטיבי

מהו התסביך?

תסביכים אילו קבוצות מאורגנות של רגשות, מחשבות תפיסות וזיכרונות המתקבצים בלא- מודע סביב רעיון, תכונה, דמות או סמל.

זוהי מערכת תפיסה בעלת גורם מרכזי המשמש כגרעין, הפועל כעין מגנט ומושך אליו חוויות שונות. הגרעין והאסוציאציות הנלוות אליו אינן מודעות.

אם כי הוא יכול להפוך למודע באופן חלקי.

בעיני יונג התסביך הוא, "**האדריכל של החלומות והסימפטומים**" והבנתו מהווה את דרך המלך אל הלא מודע.[1]

ומהו החיבור? היבט נוסף של התסביך מקשר בין הלא מודע האישי על תכניו המודחקים, לבין הארכיטיפים מהלא מודע הקולקטיבי. לדעת יונג לכל תסביך, הנובע מהתנסויות אישיות, קיים אף גרעין ארכיטיפי .

גרעין זה מתבטא, לדעתו בעוצמה הרבה של התסביך, רבה מכפי שניתן להסביר על ידי התנסויות אישיות. תסביך נוצר מהתנסות טראומטית או מחוויות מתסכלות ולא מספקות בילדותנו.

התסביך מכביד על בעליו.

גרעין התסביך נעוץ בחלקו בלא מודע הקולקטיבי, בדמויות הארכיטיפיות. למשל -תסביך אם שלילי שגורם לקושי בקשירת קשרים משמעותיים גרעינו בלא מודע הקולקטיבי בדמות האם הארכיטיפית.

הלא מודע הקולקטיבי

הלא מודע הקולקטיבי הוא המערכת החזקה ובעלת ההשפעה הרבה ביותר על נפש האדם. הלא מודע הקולקטיבי הוא הבסיס המולד של מבנה האישיות ממנו מתפתחים ה"אני", הלא מודע האישי וכל שאר המבנים הנפשיים.

הלא מודע הקולקטיבי מכיל את האינסטינקטים ואת הארכיטיפים. הוא משמש כמעין מחסן של הזיכרון הרדום שהורש לנו מימי קדם. הזיכרונות הנובעים לא רק ממקורות הגזע האנושי, אלא גם ממקורות קדומים וחייתיים אחרים, שחלקם הגדול אינו ניתן לשחזור או לתיעוד. למעשה כולל הלא מודע הקולקטיבי שרידים של התפתחות אבולוציונית, שאריות מצטברות מהתנסויות חוזרות של דורות רבים. יונג טוען כי לכל האנשים, בכל התרבויות, יש לא מודע קולקטיבי בעל תכנים דומים. הוא מסביר את הדמיון באמצעות המבנה הדומה של המוח, דמיון הנובע מאבולוציה, המשותפת לכל הגזעים האנושיים.

הפרסונה

"כוח מרפא אין אלא במה שהאדם הוא באמת" יונג "האני והלא מודע"

פרסונה-מסיכה .

יונג מדבר על דמות חיצונית הנוצרת כאמצעי הסתגלות והישרדות של האדם בחברה. הפרסונה היא המעטה שהאדם מלביש על עצמו בהיותו בחברה. מבחינת הרחבה, הפרסונה נועדה, כמו מסיכת התיאטרון, להקל על זיהוי תפקידו של הפרט ולאפשר לחברה -כמו לצופים במחזה- להבין במהירות מהי התנהגותו הצפויה. החברה מצפה שאדם יתנהג בצורה הולמת ומתחשבת בצרכי הכלל.

דוגמא נפוצה למסיכה- הם מנגנוני הנימוס, כיצד חברתית ותרבותית נדרש הפרט להתנהג במחיצת אחרים התנהגות מקובלת, שתאפשר לו להשתייך לסביבתו ולתקשר בתוכה.

האנרגיה הנפשית

יונג תפס את האישיות כמערכת דינמית סגורה בחלקה, המופעלת בעיקר באמצעות האנרגיה הנפשית. עובדת היותה סגורה רק חלקית נובעת מתפקודה התלוי בגורמים חיצוניים. גורמים חיצוניים כמו נסיבות חייו של הפרט וסביבתו החברתית והכלכלית משפיעים על חלוקת האנרגיה במערכות שונות של האישיות.

יונג ראה את האנרגיה הנפשית ככוח המפעיל את האישיות כולה. אנרגיה זאת היא מעין "מעין חיים", מאגר מרץ שלא ניתן למדוד אך ניתן לחוש. הפעילות הנפשית המניעה את מערכות

האישיות מוצאת את ביטוייה, בביטויים נפשיים כגון תקווה, רגש, רצון, תפיסה, קשב ומרץ
ושמחת חיים.

בביודנסה אני רוצה להגיע אל 'מעין החיים' ולעורר אותו ולגרום לו לזרום באינטגרציה.

חיוניות מהי?

חוכמה עתיקה מדריכה יצורים חיים לעבר המקורות המזינים של העולם תפיסתם נעה לעבר מה
שמחולל בהם חיים ועוד חיים. החיוניות מנקודת מבט קיומית היא המוטיבציה לחיות, דחף לחיות
וזמינות של אנרגיה לפעולה.

הגוף שלנו כביטוי לבריאות הרמוניה ויופי. התייחסות לגוף כמבנה מלא הבעה ותוסוס, היא
משימה חיונית בטיפול הנפשי. הגוף הוא צורה ותחושה, הגוף הוא גם חומר וגם צורה. הגוף הוא
מיני מובחן חי ואקספרסיבי, בעל זהות תאית וחיוניות.

חיוניות קשורה לתחומים כמו סגנון חיים, העיקרון הביוצנטרי, ויונסיות של חיוניות והלא מודע
החיוני.

חיוניות מאופיינת ברמת בריאות גבוהה והרמוניה אורגנית.

מנקודת מבט קיומית משמעות החיוניות היא מוטיבציה חזקה לחיות וזמינות של

אנרגיה = התלהבות חיונית. אדם חיוני מיהו?, אדם שיש בו שמחה פנימית, התלהבות וסיפוק
קיומי.

החיוניות מקושרת למצב הרוח האנדוגני [הנפש התאית] השילוב של 5 קווי היונסיה מחזקים
חיוניות עקב עלייה גלובלית של המוטיבציה לחיות.

אדם אקולוגי אוהב טבע, משחקים וקשר עם האינסטינקטים של עצמו. אדם אקולוגי הוא בן אנוש
המחובר לעצמו לאחרים וליקום. איכות החיים אינה נובעת מהצלחה חברתית או כלכלית, אלא מן
מקשרים העמוקים של חיבור לחיים.

הבסיס של תת המודע החיוני נמצא בתאים המחברים לשלמות האורגניזם (הגוף והחי).
זה מאפשר לנו להבין תהליכים פסיכוסומאטיים.

היבטים פיזיולוגיים

ההשפעות האינטגרטיביות של הביודנסה יכולים להיות מובנים דרך הלימוד של המערכת האינטגרטיבית – לימבית-הפותרלמית.

המערכת הזאת קובעת את ההתנהגות המינית, הרגרסיה, ההתנהגות הרגשית וכמה מתפקודים הקוגניטיביים. היא גם לוקחת חלק בתווך ההסתגלות עם העולם החיצוני.

השילוב של תגובות האיברים הפנימיים המווסתות ע"י האזור שלפני הקצוות (החלק בין הפנימי למעטפת החיצונית) ונוטה לשמר את היציבות של החלקים הפנימיים האמצעיים (שיווי משקל פנימי). מאידך ההתנהגות ההסתגלותית לסביבה החיצונית קשורה למערכת החושית מוטורית –תנועתית (קלפת המוח).

ריקודים ריתמיים: תרגילים של התרחבות, נזילות (חולשה, ליאות), התנהגות של שיקוף וכ"ו. משלבים את התנועה הריגושית והמערכות החושיות **ומשפיעים על ההסתגלות של התנועות לגירויים חיצוניים.**

התרגילים אשר מעוררים ויונסיה ורגשות – כמו כאלה של מפגש, ריגוש ומגע – **משפיעים על המערכת העצבים העצמאית והמערכת ההורמונאלית.**

תרגילים של ביטוי ריגשי, יצירתיות והתעלות מבצעות **אינטגרציה של המבנים החושיים-תנועתיים** (של הסתגלות) עם המבנים היפותלמוסים- לימביים.

כל התפקודים האורגניים, תנועתיים או פנימיים הם באופן עצבי קשורים אחד לשני

הפונקציות של כלי הדם, הנשימה והעיכול נמצאים בהתאמה שמבטיחה הישרדות אבל הם גם מושפעים עמוקות ע"י ניסיון החיים והרגשות המערכת המשולבת-הסתגלותית-לימבית-היפותלמית IALHS מקושרת באופן אינטימי עם המערכת האינטגרטיבית, הרגשית והאספקט היעיל אשר תורמת לייצוב דפוסי ההתנהגות. ביודנסה, מזווית ראייה זו, היא תחום ידע משחרר אשר מעורר דרך התרגילים את המערכת הלימבית-היפותלמית.

אין זה אומר שהפרט צריך לאבד את היכולת שלו להסתגלות ושליטה מודעת אלא דווקא להציל את הכוחות המקוריים של האינסטינקטים אשר מווסתים את הבריאות ומעלים את הדחפים החיוניים.

הרגש מבוטא בעיקר ע"י סימפטומים גופניים של האיברים הפנימיים

כמו: בכי, הזעת יתר, מתח שרירי. שינויים בלחץ הדם, קצב הלב, קצב הנשימה, מעי רגיז וכו'.

ביודנסה יכולה לווסת ביטוי גופני זה כשהוא מנהיג את היונסיה בתבונה.

החלק הלימבי במוח האחראי על התפיסה החושית, תפיסה קוגניטיבית, שפה, מוסיקה תשומת לב ופונקציות מגרות אחרות. מחובר לשאר חלקי המוח באמצעות מספר רב של תאי אם זעירים שמכילים מטען גנטי של התא.

כך התא יכול לשלוט על טונוס השריר ומאפשר לנו **לעמוד ישר** ולתאם בין התנועות הרצוניות והבלתי רצוניות.

תנועות ההליכה מבוצעות ע"י סדרה של קרעים של חוסר איזון אשר משתקמים ל תנועה.

ריקודי השילוב ברפרטואר של הביודנסה הם דוגמא נהדרת של **טכניקות האיזון** של אחדות התנועה שיכולה להיות מושגת תודות לשליטה על התנועה .

כדי שהרמוניה זו תתקיים המוח נותן ברגע מדויק את טונוס השריר ההכרחי לכל אחת מהרגליים והידיים, **מכוון ומשחרר בעדינות את השרירים לפי הצרכים באותו רגע נתון.**

התחדשות אורגנית

חקר מערכות החיים מגלה סוג מורכב של תפקוד, שבתוכו מספר גורמים מייצרים פתרונות חדשים המתאימים לקשיים המופיעים בכל רגע. על מנת לשמר את שיווי המשקל התפקודי, האורגניזם מעורר תגובות מותאמות למצבים הביולוגיים המגוונים ביותר. בדרך כלל ביצורים חיים ובמיוחד בבני אדם, פתרונות כאלה אינם מתוכננים באופן סופי, למרות שהקביעה הגנטית מציעה אותם בצורה מאוד ספציפית. למערכות ביולוגיות יש יכולת ארגון עצמי. אנרי אטלן (16) גילה שהספציפיות של אורגניזמים קשורה לעקרונות ארגוניים ולא לתכונות חיוניות בלתי ניתנות לצמצום. אדגר מורין (17) טוען ש"המכונה המלאכותית", לאחר שנבנתה, יכולה רק להתנוון, בעוד "המכונה החיה", גם אם רק זמנית, אינה ניוונית⁴ ומתאים להגברת המורכבות שלו למעשה, לאורגניזם החי יש את היכולת לחדש את עצמו ולבסס רמות-חדשות של שיווי משקל מתוך מצבים מסוימים של אי סדר. ניתן לראות התחדשות אורגנית, למשל, ב

שיפוץ אורגני מתרחש בביודנסה כאפקט של גירוי של הומאוסטזיס, או שיווי משקל פנימי, ודרך הפחתת גורמי הלחץ

המושג הומאוסטזיס, שהועלה על ידי קלוד ברנרד (18) ומאוחר יותר הוגדר על ידי וולטר קאנון (19), מסביר את הקביעות של הסביבה בתוך אורגניזם הומיאוסטזיס הוא מנגנון הוויסות העצמי המאפשר לאורגניזם לשמור על עצמו במצב של שיווי משקל דינמי, למרות התנודות של פונקציות משתנות בתוך גבולות סבילות.

התחדשות אורגנית מעוררת בביודנסה על ידי תרגילים המעוררים מצבים של טראנס אינטגרטיבי ורגסיה.

במצבים אלו יש שכפול חלקי של התנאים הטמונים בילדות המוקדמת מאוד. לאלה יש קשר עם חילוף החומרים התאי .

הויונסיה ככלי

הויונסיה היא הבסיס של הכלי שנקרא ביודנסה והויונסיה היא הדרך הישירה אל הלא מודע החיוני Wilhelm Dilthey הראשון שהגדיר את המושג , ויונסיה.

מהמושג הגרמני שנקרא Erlebnis משהו נגלה במבנה הנפשי מיוחד לחוויה פנימית דרך מציאות חיו של האינדיבידואל.

חולנדו טורו הגדיר את הויונסיה כחוויה אשר נחוות בעוצמה גדולה לאינדיבידואל בכאן ועכשיו , כלומר ברגע הזה ממש. המערבת סינסטזיה ותפקוד תאי ורגשי .

הויונסיה מעובדת בתוך האורגניזם בתוך בלוטות ההורמונים ומערכת העצבית. להכרה יש את חוקי רישום ופתרון בעיות עם העולם החיצוני. התחושות המציפות שמתמזגות מהויונסה חייבות להיות בשיתוף פעולה ולא בתרגום.

ביונסיה אין קונפליקטים, הקונפליקטים מופיעים בין ההכרה ובין העולם החיצוני.

ויונסיה מייצרת תחושות גלובליות של "להרגיש חיי", היא מעוררת את התפיסה האינטנסיבית של להיות עצמך. השיטה של הביודנסה נותנת עדיפות לויונסיה מעבר למודעות. תרגילי ביודנסה יש להם השפעה חיונית ומאפשרים ביטויי הפוטנציאלים של זהות.

ביודנסה שונה באופן רדיקאלי מטיפולים רגשיים אשר נותנים קדימות לתודעה למודעות ולשפה. מאה שנים של פסיכולוגיה הראו שלהפוך קונפליקטים לא מודעים למודעים לא משנה התנהגויות. זו היונסיה שמספיעה על האפקטים של שינויים עמוקים.

חולנדו טורו מתאר את אופייה של אפשריות היונסיה והרי הן לפניכם:

1. היונסיה הסובייקטיבית. זה אומר שהיא מובעת מתוך הזהות של כל פרט. ויונסיה מתנסה על ידי כל אדם באופן ייחודי. היא אינטימית ולרב זה בלתי אפשרי לבטא אותה.

2. עוצמות שונות. העוצמה של היונסיה משתנה בהתאם לרגישות של כל אחד ולסוג הניסיון של היונסיה.

3. הן קודמות מן המודעות. ויונסיה יכולה להגיע למודעות באותו זמן או מאוחר יותר.

4. הן זמניות. ויונסיה מופיעה "כאן ועכשיו", היא נחוות "כבראשית עכשיו" לפי אלפרד אורספאירג, כלומר יש להם אופי ייחודי.

5. יש לה מימד קינסטטי. ויונסיה תמיד מלווה בתחושות קינסטטיות (הנאה, שמחה, רוחה, ארוטיות) והיא כוללת את כל האורגניזם.

6. השורש של היונסיה זהו הגרעין האורגני של תת מודע חיוני.

7. הידגר מצא כי יש לה ערך של תורת ההווה, זה אומר שהיא מכילה את הישות כולה.

8. היונסיה היא ביטוי של הזהות. היא מערבת את הזהות כאחד. זה אומר שהיא משפיעה על האורגניזם בכל הרמות- אורגני, רגשי וקיומי.

9. ליונסיה יש השפעה נירור הורמונאלית וחיסונית. זה תהליך של מעבר מהפסיכוי לאורגני. **יונסיה חסרת ארגון יכולה לגרום לנדק אורגני. ויונסיה טובה מביאה להגברת חיוניות ובריאות.**

10. היא מחוללת (מייצרת) רגשות. זה שכיח השתלבות עם היונסיה מולידה רגשות.

11. היונסיה משפיעה על תת מודע חיוני. היונסיה טובה מאזנת את תת מודע חיוני.

12. ויונסיה יכולה להיות מתוארת דרך השיטה הפנומנולוגית (פנומן =תופעה, תפיסה הפנומנולוגית היא חלק מהתפיסות ההומניסטיות הרואות את האדם במרכז, ודרך ההתבוננות האישית שלו, היא הדרך הנכונה עבורו) על כן אין צורך לנתח את החוויה ברמת התודעה.

13. היונסיה היא ספונטאנית. כמו מים ממעין, ויונסיה מתמזגת עם ספונטאניות ורעננות, היא ייחודית ויש בה את כוחה של המציאות שמעורב בה כל הגוף. ויונסיה היא לא תחת השליטה של ה

14. מקור לביטוי של עצמנו. הכוח המארגן של ויונסיה הוא מתוך העובדה שהביטוי הוא ייחודי של עצמנו. לפני כל עיבוד סמלי או רציונאלי. ויונסיה היא הנתון הראשוני של הזהות שלנו.

מה מאפיין את בריאות הנפש ואת הביודנסה ?

הביודנסה נוצרה כדי ליצור חברה חדשה כשנקודת המוצא שלה היא ההבנה העמוקה שכדי לרפא את החברה צריך יד ביד לרפא את הפתולוגיות האנושיות

הביודנסה היא שיטה מודרנית מושרשת בעיקרון הביוצנטרי שנולדה כדי לרפא את המחלות של הציוויליזציה "רולנדו טורו

בביודנסה התהליך נפתח ומתגלה בהדרגה והתהליך הוא תמיד ביוצנטרי. שיטת הביודנסה מודעת לפצעים של הנפש האנושית ולכן השיטה היא פרוגרסיבית, לא מגיעים לפיקים אקסטרים של פראיות או טרנס מוגזם. המושג **ויסות** נוכח בחדר במהלך ויונסיה היונסיה בנויה כך שהחלק המבקש ריפוי מתגלה ומחלים ומתפתח כל פעם קצת יותר וכשיטה של מפגשים שבועיים מתהווה תהליך פרוגרסיבי יציב בטוח ועמוק של אינטגרציה ואז השינוי נטמע.

מההקדמה של רולנדו טורו לספר -ביודנסה

מחקר שנעשה מאוחר יותר עם חולי נפש ושפויים כאחד, במהלך התקופה שעבדתי.....! במרכז למחקרים אנתרופולוגיים רפואיים בבית הספר לרפואה של אוניברסיטת צ'ילה, אפשר לי לבנות מודל תיאורטי, שאפשר לעבוד בתוך מגוון עצום של תגובות אורגניות ושל התנהגויות חדשות.

גיליתי שבמהלך הריקוד הופיעו דפוסי ביטוי אוניברסליים ביחס לרגשות השונים. כך הצלחתי לתת מבנה לעבודה שלי שבו מוזיקה, תנועה ורגש יצרו אחדות מושלמת. יצרתי כמה **ריקודים ותרגילים המבוססים על המחוות הטבעיות של האדם עם מטרות מדויקות שמטרתן לעורר 'חיוניות, יצירתיות, ארוטיקה, תקשורת רגשית בין אנשים ותחושת השייכות ליקום** בעצם במהלך העבודה של רולנדו טורו עם מתמודדי בריאות הנפש הוא יצר את השיטה וביסס את המבנה שלה.

. וזה מתחבר לי עם ההרגשה האישית שלי והמשיכה שלי לעבוד עם קבוצות מיוחדות בביודנסה כשעובדים עם אוכלוסיות מיוחדות חוץ מההתרגשות שבקסם שמתרחש מול העיניים, ניתן לי להבין בבהירות את השינוי שמתרחש במשתתפים במהלך היונסיה התבוננות בקבוצה והבנה ברורה יותר של ההשפעה של ההזמנות, המוסיקה והתרגילים. מהתנסות תמיכה וליווי ביודנסה בקבוצות אחרות בבית אבות עם קשישים, בכפר תקווה עם משתתפים על הספקטרום האוטיסטי, קבוצות בהוסטלים ומסגרות של בריאות הנפש, במהלך ויונסיה הכול הופך ליותר עוצמתי וניצחי חד פעמי ומרגש בקבוצה של מתמודדים אין מסיכות ואין הסתרה הדברים ברורים יותר וקל לראות את ההשפעה של היונסיה על המשתתפים

אינטגרציה

Ludwig Binswanger פסיכיאטר אשר שאל אודות רמת האינטגרציה לה מסוגלים להגיע מתמודדים בבריאות הנפש, באיזו רמה יש להם יכולת להיות באינטגרציה עם עצמם, עם אנשים סביבם ביחסי זוגיות, באינטגרציה עם הסביבה באינטגרציה עם הטבע?

ביודנסה מקדמים את האורגניזם לאינטגרציה בעזרת עירור של התפקודים הקדמונים של החיבור לחיים.

זה מאפשר לכל אחד להיות בחיבור עם עצמו עם האנושות ועם היקום כולו.

ביודנסה היא למידה המערבת את האורגניזם כולו

. ולא רק את תפקודי קליפת המוח
ליונסיה יש את היכולת להשפיע על הספירה הרגשית ועל הספירה הפיזית
לשחרר? לצאת משליטה? האם ניתן לאפשר למתמודדים לצאת משליטה?

מתוך המודל הפיזיולוגי- אין זה אומר שהפרט צריך לאבד את היכולת שלו להסתגלות ושליטה מודעת אלא דווקא להציל את הכוחות המקוריים של האינסטינקטים אשר מווסתים את הבריאות ומעלים את הדחפים החיוניים.

הדחף החיוני, הכוח המקורי של האינסטינקטים אילו הכוחות הבריאים בנפש האדם .

במהלך היונסיה הכוחות האלו מתעוררים ההזמנה להליכה עם גוו זקוף, לומר שלום ולתת כיף מחזקת את החיבתיות הריקוד המשחרר ההיתולי ביחד, לבד, בזוג, בקבוצה מחזק את השמחה ומזכיר לי שאני אוהבת ליהנות ולצחוק ולעשות שטויות, תרגילי הזרימה מאפשרים ויסות הסדרת נשימה והסגמנטים משחררים מכל הדיכוי והחסימות .

המודל המשופר שהוא אני מתגלה .

אני שלוה ונעימה יותר אחרי כל התהליך שמתרחש בי במהלך ויונסיה.

שיתוף בקבוצת הביודנסה ב'אנוש'

במהלך השיתוף בתחילת המפגש אני חוזרת שוב על השאלה בשביל מה?

בשביל מה? תנועה

בשביל מה? קבוצה

בשביל מה? מוזיקה .

בשביל מה להיות בכאן ועכשיו.

המשתתפים יודעים כבר לענות על השאלות וכך אנו מזכירים האחד לשני את המושגים של הביודנסה .

עמודי תווך מחזקי חיים: קצב, תנועה, שמחה, מפגש פואטי , ויונסיה, ויסות, סנכרון, יוטוני, אינטגרציה, זרימה, אקו פקטורים חיוביים, הודיה, מנוחה .

במעגל קומפקטי אנו נחים יחד ומאפשרים לכל הטוב שהרגשנו להיטמע בתוך התאים שלנו.

אני רוצה להכניס את כל הטוב הזה: לתנועה שלי, להתבוננות שלי על העולם, לקשרים שלי לחיי היומיום שלי. אני רוצה לחיות בתנועה מלאה במשמעות.

מתוך עבודת המונוגרפיה של גילה כהן זלכה המדהימה

" בנושא- "ביודנסה לחולי נפש במחלקת טיפול יום

הניסיון של קבוצות ביודנסה במוסדות פסיכיאטרים במספר מדינות, מצביע על

שיפור שחל במטופלים, בהיבטים הבאים

העלאת רמת ההומור הפנימי =גורם אנטי דיכאוני. 1 .

שיפור ברמת השיפוט של המציאות. 2 .

שיפור בתקשורת הבעתית ובדיבור. 3 .

שיקום רמת האפקטיביות. 4 .

שיפור ברמת התנועתיות, זרימה, התכוונות, הרמוניה מוטורית. 5 .

השפעת הביודנסה על פגועי נפש היא מהירה, תוך למידה חדשה של צורות התחברות,

וביטוי יצירתי של זהות

'הגוף והנפש הם קומפלקס, הם משפיעים ומושפעים זה מזה

- 'ביודנסה ב'אנוש'

קבוצה שעובדת מ 8.12.2022

קבוצה דינמית שאנשים נכנסו בדקו נשארו או עזבו וגם חזרו.

נושאים שנפגשתי בהם בתור מאפשרת בקבוצה –

מגע -לתת ידיים במעגל \בסנכרון זוגי :

הסיבות שונות ומגוונות כמו האנשים

-שמירת נגיעה בשל עניין הלכתי.

-הימנעות ממגע בשל זיכרון חי מהיום או זיכרון\ תחושה שעלתה במהלך היוונסיה.

מבוכה

- מההזמנות .

-מבוכה מהלבוש שאני לבוש היום .

רתיעה בשל ריחות לא נעימים. אנשים שאני לא מכיר או שאני מכיר ולא רוצה לתת יד.

גירויים חיצוניים- המזגן, הרעש, השיר 'תחליפי שיר', האוויר בחוץ הרעש מבחוץ.

במהלך השיתוף - כשהעליתי נושאים כמו -אנחנו לא לבד, מה קרה השבוע? רולנדו טורו חשב על הביודנסה לאחר מלה'ע השנייה הגענו לתכנים כבדים ומדכאים.

השיתוף בתחילת המפגש מאד דכאוני, המפגש לפני היוונסיה יכול ברגע להפוך מאד כבד. הראשים מורכנים והמבטים לרצפה. אנו יושבים במעגל מאד חשופים ובכל תחילת מפגש יש את הצורך של המאפשר להתניע את האנרגיה במרחב.

הנטייה להסתכל על חצי הכוס הריקה מאד רווחת בקרב המשתתפים ואנחנו יכולים להגיע לתכנים מדכאים שכל רצוני הוא לצאת מהשיח הכבד ולהתעלות לחיובי. למרות הקושי אני נותנת מקום לשיתוף של חצי שעה ומשתדלת להביא גם התבוננות על חצי הכוס המלאה. אני מחפשת דרכים לצאת משיתופים דיכאוניים ומלופים רגשיים מורידים שזו הנטייה הטבעית של סוג התמודדות שכזו.

אז למשל להביא אותם לביודנסה. מהי ביודנסה בשבילך? מה זה תנועה בשלביך? איך חוויית את משחק הרכבת במפגש האחרון. אני מביאה מושגים מהביודנסה כמו -קצב, מלודיה, קבוצה, שמחה, תנועה, יחד, אקופקטרים, סנכרון, החלק הבריא.

בסוג זה של התמודדות יש חשיבה שנכנסים ללופ ריגשי עמוס כבד כואב ויש נטייה להישאר ולהינות מהקורבנות מהכאב ומהקושי בחיים.

אני מוסיפה את הציטוט הבא

מתוך הרחבה קלינית שהעבירה לנו [בנובמבר 2022] ג'ובנה בניטי.

"מה קורה כשאנשים משוגעים רוקדים? אנחנו מתפשטים מהפסיכיאטריה ותפקידיה, אנחנו מציעים יד במעגל ופוגשים את כל בני האדם הנוכחים. מתחילים לבנות תיאוריה של האדם ולא של הסבל. תהליך החיים של ביודנסה הוא בלתי נשלט מכיוון שהוא נשלט על ידי חוקים שהם אינטליגנטים יותר ממני ועל ידי כל החישובים העיבודים והתאוריות של האינטלקטואל של הבריאות .

בלתי נשלט אין פירושו שיצאו משליטה. הקבוצה במעגל יוצרת הגנה היקפית מתחם מקודש המאפשר לחוקי החיים להתבטא באמצעות תנועה ואינטליגנציה תאית, המפגש עם אדם אחר שונה ממך אך כמו אחיך למין, גורם ליצירת שיקום של להיות אדם ולא חולה. מפגש ולא בדידות

.....השרביט עובר מידי של המטפל לידי של האדם שחוזר להרגיש מה מהו יחיד ומיוחד ובעל ערך ייחודי. מי יכול לבחור את הזמן שלו להחלים?"
ג'ובנה בניטי.

סיכום ומסקנות

פן פסיכולוגי-

יונג ראה את האנרגיה הנפשית ככוח המפעיל את האישיות כולה. אנרגיה זאת היא מעין "מעין חיים", מאגר מרץ שלא ניתן למדוד אך ניתן לחוש. הפעילות הנפשית המניעה את מערכות האישיות מוצאת את ביטוייה, בביטויים נפשיים כגון תקווה, רגש, רצון, תפיסה, קשב ומרץ ושמחת חיים.

בביודנסה אני רוצה להגיע אל 'מעין החיים' ולעורר אותו ולגרום לו לזרום באינטגרציה.

פן פיזיולוגי- למערכות ביולוגיות יש יכולת ארגון עצמי

הפונקציות של כלי הדם, הנשימה והעיכול נמצאים בהתאמה שמבטיחה הישרדות אבל הם גם מושפעים עמוקות ע"י ניסיון החיים והרגשות.

המערכת המשולבת-הסתגלותית-לימבית-היפותלמית IALHS מקושרת באופן אינטימי עם המערכת האינטגרטיבית, הרגשית והאספקט היעיל אשר תורמת לייצוב דפוסי ההתנהגות. ביודנסה, מזווית ראייה זו, היא תחום ידע משחרר אשר מעורר דרך התרגילים את המערכת הלימבית-היפותלמית.

אנרגטית- כניסה ליונסיה .

בעזרת תרגילי חיוניות, משחקים היתוליים, הליכה פיזיולוגית סינרגטית, ריקודים שמחים קופצניים חיבוקים חיוכים **המעוררים** את הלא מודע החיוני. בעצם אנו מעוררים את ההתחדשות האורגנית לכיוון הבריאות וזה מאפשר ירידה אל הלא מודע האישי והלא מודע הקולקטיבי שם אנו משילים תסביכים, חוויות לא טובות ארכיטיפים שנדבקו אלינו ואז בשיא הרגרסיה נעשית הטרנספורמציה והכניסה אל הלא מודע החיוני[מה טוב לאורגניזם]אני משילה את הקליפה של הפרסונה ואני מתביעה בתאים שלי אור טהור נקי חדש,

ואז אני מתעוררת לכאן ועכשיו עם אור, הטמעה של חיבור אל עצמי וחיוניות לחיות חיים.

'במהלך היונסיה אני מרגישה כיצד השמחה האהבה והשחרור מתעורר בתוכי ומפעיל את הווייתי

דרך הביודנסה אני עוברת משוכות עם עצמי ובכל שבוע נוצר פירוק וארגון מחדש.

למפגש מגיעה טרודה ודואגת משחררת עד שאני דף חלק ומתחילה לצייר ולכתוב מחדש אותי .

יוצאת דנה חדשה - דנדשה.

מסקנות

כשנשאלתי על מה נושא עבודת המונוגרפיה שלי והשבתי -אני יצאתי לחקור את הלא מודע החיוני .

אז קיבלתי תשובות כמו, וואו זה חתיכת נושא, או וואו לאן הלכת? זה הלחיץ אותי.

התשובה שאני הכי אהבתי הייתה

א' חברה ללימודי הביודנסה -מה? מה הלכת לחקור ?

אני-את 'הלא מודע החיוני'

א' חברה ללימודי הביודנסה -מה זה?

כן אנחנו בביודנסה רוקדים ורוקדים מתפתחים, משתנים, משלימים, מתרגשים, מרגישים טוב, בוכים מתענגים, נינוחים יותר וקישרי המשפחה שלנו הופכים טובים יותר, הלב נפתח האהבה נפתחת אנחנו אמיצים יותר לחיות את החיים שלנו כמו שאנחנו רוצים ועוד כי ההתפתחות היא אינסופית .

רק שאת המובן מאיליו את הפלא הקסם הקוסמי **הלא מודע החיוני** אותו אנו לא מספיק מכירים.

את האינטליגנציה התאית, את הנפש התאית, את הקו פקטור המחבר והמזרז תקשורת בין תאית. כל זה על מנת להביא אותנו להרמוניה, איזון, ויסות ובריאות.

הלא מודע החיוני הוא האמא ואבא שלנו ויותר מזה הוא האלוהים שלנו בזכותו אנחנו פה

תודות

-בורא עולם

-אמא ואבא שאתם ההורים הכי טובים שיכולתי לבקש לחיים שלי

-שלושת הילדים שלי שסחבתי אתכם לכל הפסטיבלים והויונסיות של הביודנסה ושהייתם מחכים בסבלנות שאני אנחת מ'הלא מודע החיוני' איליו נכנסתי אחרי כל יחידת לימוד או סדנא או חיים.

-ארנון חגי בעלי היקר והתומך שבלעדיו לא הייתי פה בשפיות ובבריאות
-לטייסייה סווטלוף סופרויג'ן תומכת תודה שליווית אותי בדרכי החדשה 'ביודנסה בריאות הנפש'
ובכתיבת המונוגרפיה .

-סימונה בן דור .סופרויג'ן ראשית של אפשר בקו עם דליה ליגטי . תודה על בסיס איתן ומשמעות
לעשייה שלי בביודנסה ,כששאלת אותי בשביל מה?
-דליה ליגטי יפייפית האיים כפרה עלייך שפתחנו יחד קבוצה ב'קנטרי גרייט שייפ נשר' והתחלנו
לאפשר בקו ולמדנו כמה למדנו בכינו והתחבקנו וצחקנו .

-רחלי וגיא טורץ שהקמתם בית ספר לאהבה באהבה
-חברות דרך מלוות תומכות מאפשרות -אירית רחלי נטע לי כרמלה אביטל רויטל דגנית שולמית
צילי וריבי ועוד ועוד

-גברים תומכים כי בלעדיכם מי אנחנו -אורי זמיר גיא טורץ יהונתן ארנרייך טל ינוביצקי שי משיח
מלווה הליכה בים המפתח החיוני והרוחני של המונוגרפיה -יואל באום

-ג'ובנה בנטי- מאפשרת דידקטית מלמדת 'הרחבה קלינית ' מקימת מרכז 'גאיה'
biodanzacentrogaja.com

-הקבוצה של ברוריה ב'כפר תקווה' שקיבלו אותי בזרועות פתוחות לימדו אותי ועדיין את הקסם
ונתנו לי ביטחון לצאת לדרך .

תודה לברוריה המאפשרת המדהימה עם הרכות והאהבה שלך רק ננצח.

ביבליוגרפיה

Allport Gordon W ,Personality, A psychological Interpretation, New York, Henry Holt and.1
Co.pp.25-47,419-421

Hoop,J H. van der, Character and the unconscious, a Critical Exposition of Freud and of.2
Jung

Meier,C.A,The Unconscious in its Empirical Manifestation with Special Reference to the
.Association Experiment of C.G Jung ,sigo press boston 1984

4. יונג ק.ג. האני והלא מודע -תל אביב דביר 1975

5. יונג ק.ג. הפסיכולוגיה של הלא מודע דביר 1978.

6 יחידה בבית הספר לביודנסה – חיוניות.

7. יחידה בבית הספר לביודנסה 'הלא מודע החיוני והעיקרון הביוצנטרי'

8. יחידה בבית הספר 'הויונסיה'

9. קורס התמחות IBF ביודנסה ובריאות הנפש -ג'יאובנה בנטי

10. Book-Biodanza

11. PSYCHO-IMMUNOLOGICAL PROCESS EVALUATION OF BIODANZA- MARCUS
STÜCK, ALEJANDRA VILLEGAS, KATRIN BAUER, RAUL TERREN, VERONICA TORO,
ULRICH SACK University of Leipzig, Germany

12. מונוגרפיה של גילה כהן זלכה –'ביודנסה לעירור חיוניות בקרב פגועי נפש השוהים במחלקה
לאישפוז יום'

13. **נכתב בנפש** -תורת האישיות והטיפוסים של ק. ג. יונג וביטוייה בכתב יד–

מאת דבורה הראל .