



עבודת מונוגרפיה :

מנגינת החיים ומנגינת ליבי -

כיצד משפיעה המוזיקה על חיינו וכיצד היא הופכת לכלי להתפתחות בבiodנסה



מגישה: אורלי גרוס

- העבודה מוגשת במסגרת לימודי הכשרת מנחים בבית הספר לבiodנסה בצפון של רחלי טורץ

אני הולכת לאיבוד / אורלי גרוס

אני הולכת לאיבוד במרחבי המוסיקה

אני ציפור שעפה גבוה מעל הכול

אני יחידה, ואחת מקבוצה

של אנשים חמים רחבי לב,

אני רוקדת את ריקוד חיי

אני אינני אני

אני מחוברת לתוכי

לכמיהה שלי כילדה

לחוש את גופי לא כאן

אחד עם המוסיקה

אחד עם החלל

אני קשת מלאת צבעים.

אם כל חי אני,

קדמונית מבראשית,

מתת האל

ולחוש ידיים שתומכות ,

נותנות מגע מחבק ,

חומל מלא נתינה.

לרגע הכול אפשרי ,

עד חזרה למציאות, במצב חדש.

תוכן עניינים

מבוא

נושא והשערות המחקר

פרק א : המוזיקה ותפקידה בחיי האדם

א.1 השפעת המוסיקה על הצד הפיזי

א.2 השפעת המוסיקה על תחושתיות, רגשיות ומצבי רוח

א.3 המוסיקה ככלי ריפוי

א.4 המוסיקה והריקוד

א.5 מוזיקה והחברה האנושית

פרק ב: המוסיקה וחשיבותה בבiodנסה

פרק ג' : הסיפור האישי שלי

סיכום

מקורות

תודות

מאז ומעולם מוסיקה השפיעה עלי והייתה חלק מחיי , במודע ולא במודע.

כשהגעתי לביודנסה התחברו להם כל החלקים. הרגשתי שבאתי הביתה.

בהתחלת דרכי בביודנסה, הייתי בוכה כל ויונסיה. הכול היה חדש ונוגע כל כך, העור היה חשוף והנשמה פתוחה לקבל. מוסיקות חלחלו התחברו וזרמו בקלות לתוכי והזכירו נשכחות. אני זוכרת באחד המעגלים המערסלים את השיר:

(הדגמה) Lay down your head and I 'll sing you a lullaby

בסוף הויונסיה ניגשתי לשאול את המאפשרת מאיפה השיר. הייתי חייבת למצוא אותו. כמובן שמחוץ לויונסיה השיר נשמע לי אחר אך עדיין התחברתי.

התחלתי לשים לב לחשיבות שיש למוסיקה ולקשר לנושא ולהקשר בויונסיה. וכן בשימוש באותה מוסיקה לתרגילים שונים. שמתתי לב איך מעגל הפתיחה יכול להתחיל בקצב גבוה, בשמחה, או ברוך וזרימה. התחלתי לשים לב למעברים, לרגרסיה, וככל שלמדתי שמתתי לב לגשר. יותר ויותר הבחנתי מה גרם לי להרגיש את ההבדלים בין ריקוד לריקוד, וכיצד כל מוסיקה נבחרה בקפידה יחד עם ההסבר לפני כל תרגיל וכיצד היא מתקשרת לנושא. במשך עבודתי על המונוגרפיה גיליתי כמה עולם המוסיקה הוא ענק. לכמה עולמות יש למוסיקה קשר והשפעה. כמה המוסיקה חלק מחיינו, מחיי. רק שיטוט ביוטיוב לחיפוש מוסיקה מסוימת פותח עוד אפשרויות ובצועים לאותו שיר, כליים, עם זמרים זמרות אחרים, קצבים שונים, ואפשר להיכנס לעולם הזה שעות ולשמע בלי סוף.

עולם המוסיקה מופלא, ועוד יותר כשהוא מתחבר לריקוד ותנועה שנובעת ונקשרת עם המוסיקה ו או עם המילים. והשפעתה על זהות האדם הרוקד אותה

לכן בחרתי לעבוד על הנושא המרתק הזה בעיניי, ושקשור קשר ישיר לביודנסה

כמעט אפשר לומר שאי אפשר לעשות ויונסיה ללא מוסיקה.. זה לא לגמרי מדויק, כי ניתן לעבוד ללא מוסיקה מנוגנת מהמחשב או או מוסיקה חיה, אבל גם אז תהיה מוסיקה משירה, מקולות שנשמיע, וצלילים שנפיק מהגוף, ומחפצים ומחסיבה.

ככלל למוסיקה יש קשר עמוק ונוגע בכל העקומה של ויונסיה בביודנסה ובעבודה זו אבקש לצלול לעמקי השפעותיה ותוצריה על מנגינת חיינו כולנו וחיי בפרט

נושא והשערות המחקר

נושא המחקר אם כן, הוא השפעת המוסיקה על אדם וחייו וכיצד בIODנסה משתמשת במוזיקה כמנגנון פעולה, ומייצרת התפתחות ותנועה בחייו של האדם.

בIODנסה היא שיטה לאינטגרציה של הזהות האנושית והיא עושה זאת בעזרת חמשת הקווים המבטאים את הפוטנציאל האנושי בכללותו: קו החיוניות קו החיבתיות קו המיניות קו היצירתיות וקו ההתעלות.

השערות המחקר אם כן :

1. מוסיקה משפיעה על האדם במודע ובלא מודע
2. למוזיקה השפעה מוטורית, רגשית, תחושתית, וקיומית
3. מוזיקה הינה מנגנון פעולה יסודי ועמוק ומשמשת כלי חשוב ביותר בIODנסה.
4. למוזיקה היכולת להניע את חיי האדם לעבר אחדות בין חלקיו הוא, ולעבר אחדות עם הסביבה והחיים

הזהות האנושית פתוחה וחדירה למוזיקה, המוסיקה נכנסת לגוף ולנשמה, ומשפיעה על הכול. וזה מה שהופך את המוזיקה לכלי כל כך משמעותי .

העבודה תראה כיצד משפיעה המוזיקה על האדם בכלל, והזהות בפרט

המוזיקה ככלי:

- ✓ מטפלת בחרדות ובדיכאון.
- ✓ עוזרת לסובלים ממגרנות וכאבי ראש.
- ✓ מורידה משמעותית את לחץ הדם על ידי שמיעת מוזיקה מרגיעה כל בוקר וערב.
- ✓ משפרת את הריכוז ותשומת הלב בכל קבוצות הגילאים ורמות היכולת (בהאזנה למוזיקה קלאסית)

- ✓ מועילה כתרפיה בעת לידה, כיום מעודדים אימהות הרות ליצור דיסק של שירים אהובים ולהקשיב לו בזמן הלידה (כהסחת דעת).
 - ✓ מחוללת שינוי חיובי כשמדובר במחלות קשות כמו אלצהיימר.
 - ✓ עוזרת להרפות שרירים מתוחים ומשפרת את יכולת תנועת הגוף והקואורדינציה.
 - ✓ מפיגה עייפות ומכניסה אנרגיה (בהאזנה למוסיקה קצבית).
- מועילה לתהליך החלמה ומזרזת שיקום לאחר שאדם לקה בשבץ

פרק א : המוזיקה ותפקידה בחיי האדם 🎵

מוזיקה היא אמנות שמיפוייה ההיסטורי בעייתי, אך אין ספק שמקורותיה נעוצים עמוק בתקופת האבן. נראה כי המוזיקה הראשונה שנוצרה הייתה מוזיקה קולית מלווה במחיאות כפיים, ומאוחר יותר גם בכלי הקשה, שכנראה היו כלי הנגינה הראשונים שנוצרו. עדויות לכלי נשיפה עתיקים מאוד נמצאו גם כן.

- ✓ (התווים הומצאו רק לקראת סוף ימי הביניים על ידי הכנסייה הקתולית באירופה אשר גילתה כי המוזיקה יוצרת קשר עז בין התפילה למתפלל. עד אז לא הייתה כל דרך לתעד מוזיקה)

מוזיקה אם כך, הייתה קיימת כמעט משחר ימי האדם, בתרבויות שונות במקביל.

הדוגמה העתיקה ביותר היא חליל עשוי על עצם ארוכה של נשר שנתגלה במערה בגרמניה מהתרבות האורניאקית, לפני כ-40,000 שנה אנתרופולוגים מעריכים כי המוזיקה התפתחה בתקופות מוקדמות, בתחילה כחיקוי לקולות של חיות. ולאט התפתחו גם כלים בסיסים לליווי הקולות.

1.א. השפעת המוסיקה על הצד הפיזי 🇮🇱

למוזיקה יש אפקט ישיר על המערכת המוטורית, גם אם היא פגועה או מעוכבת. האסוציאציה הראשונה בהאזנה למוזיקה היא של תנועה וריקוד.

בספר "מוזיקופיליה" של הפסיכיאטר ד"ר אוליבר סאקס הוא מתאר חולים שהחלו לנוע בהאזנה למוזיקה, ומסביר כי היא גורמת להפעלה של קליפת המוח. עוד תכונה מעניינת היא שכשעושים פעילות ספורטיבית והגוף מתחיל להתעיף, הוא שולח "שידור" למוח שמבקש לעצור או לעשות הפסקה, האזנה למוזיקה "מתחרה" על תשומת הלב של המוח ועוזרת לנו להתגבר על תחושת העייפות.

מחקר מ-2012 מראה שרוכב אופניים שהאזין למוזיקה השתמש ב-7% פחות חמצן לעומת אותה הפעולה ללא המוזיקה. כך שלמעשה, לא רק שאנחנו מתגברים על הכאב והעייפות ויכולים להתאמן חזק יותר וזמן ממושך יותר, אנחנו גם משתמשים באנרגיה שלנו בצורה יעילה יותר. מוסיקה יכולה להשפיע גם על רמת העוררות. מחקר שבדק את ההשפעה של מוסיקה "מעוררת", מוסיקה "מרגיעה" וחוסר מוסיקה (קבוצת ביקורת) על מתאמנים באימוני התנגדות במאמץ מקסימלי, מצא כי אלה שהקשיבו למוסיקה מעוררת הצליחו להרים משקלים כבדים משמעותית בכל חזרה לעומת קבוצת הביקורת. לעומתם, אלה שהקשיבו למוסיקה מרגיעה הרימו משקלים נמוכים משמעותית בכל חזרה לעומת קבוצת הביקורת. המסקנה החשובה ממחקר זה: ישנו סנכרון בין הקצב של המוסיקה לקצב האימון.

המוסיקה מסיחה את הדעת מהעייפות ומהמאמץ בפעילות הגופנית. לפיכך, ניתן להעלות באמצעות מוסיקה מתאימה את אפקטיביות האימון. באחת מהעבודות שנעשו בתחום עולה, שאימון עם מוסיקה גרם להעלאת הסבולת ב-20%-15% בשל מקצב המוסיקה המותאם לסוג הפעילות. במקרה זה ישנו גירוי למרכזים במוח האחראים להפרשת הורמונים שתפקידם עוררות יתר (לדוגמה – אדרנלין* וסרוטונין*). מנגד, כפי שהוזכר, סוגי מוזיקה מסוימים עשויים בהחלט לגרום להפרשה מועטה יותר של ההורמונים הללו והקטנת העוררות. איך לבחור את המוסיקה המתאימה לך?

- בטרם בוחרים מוסיקה חשוב לדעת מה המתאמן מעוניין להשיג באמצעותה: למשל, הכנה פסיכולוגית לפני מאמץ גופני, או אלמנט מרגיע בין חלקים מסוימים באימון או הפגת שעמום של רץ למרחקים ארוכים.

- הטמפו, המקצב של המוסיקה מאוד משפיע על קצב האימון. מוסיקה המאופיינת במילים ומלווה באסוציאציה לספורט או לרגשות חיוביים, עשויה להשפיע לחיוב על המתאמן ועל המוטיבציה שלו להתאמן.
- יש להשמיע את המוסיקה מספיק חזק כדי לחסום רעשי רקע, וליצור חלחול של המוסיקה לתודעה.

התאמת המוסיקה לסוג הפעילות הגופנית

בחירת המוסיקה לסוג הפעילות חשובה ביותר. לדוגמה, באימון יוגה, פילאטיס או פלדנקרייז מומלץ שהמקצב יהיה 80-90 ביטים (יחידת הקצב הבסיסית – קול אלקטרוני שחוזר על עצמו במוסיקה בדקה) שזה גם מותאם בקירוב לדופק האנושי בסוג פעילות כזה.

- בריצה, הדופק הוא בממוצע 140-160 לדקה (למתאמן הממוצע) ולכן סוג המוסיקה יהיה בהתאם – 145-160 ביטים בדקה.
- בהליכה במסילה או בחוץ בקצב של 6-7 ק"מ לשעה מתאים מקצב של 120-140 ביטים בדקה – מקצב זה, המאפיין את מרבית סוגי מוזיקת הדאנס ושירי רוק רבים, תואם את קצב הלב של אדם ממוצע במהלך אימון כזה.
- כשמדובר באימונים משולבים, מומלץ לשלב שירים במקצבים משתנים בהתאם למשימות הגופניות בשיעור. ברם, ייתכן שבחירת מוסיקה עם מספר ביטים נמוך לפעילות גופנית נמרצת ועצימה כמו ריצה או קיק בוקס תגרום להשגת תוצאות פחות טובות.

ד"ר איתי זיו (Ph.D) מומחה לפעילות גופנית, ספורט וחדרי כושר. סגן מנהל קמפוס"שיאים" באוניברסיטת תל אביב

א.2 השפעת המוסקה על תחושתיות על רגשות ועל מצבי רוח

המוח הוא שמאפשר את תיאום כלל החושים בכל הקשור למוזיקה, ודרכה מעורר רגשות ומשנה מצבי רוח.

ההנחה הפופולארית הייתה שהעיבוד המוחי של מוזיקה מתבצע באונה הימנית במוח שלנו יחד עם אמנות ופעולות יצירתיות אחרות, אך במחקרים מהשנים האחרונות הוכח שהמוזיקה מפעילה כמעט את כל האזורים במוח ושניתן להשפיע על מצב רוח ורגשות באמצעות הפרשה של כימיקלים מסוימים במוח. בימאי סרטים למשל משתמשים במוזיקה כדי להמחיש לנו איך להרגיש בסצנה מסוימת, שללא המוזיקה לא תהיה ברורה ומוחשית מספיק.

בהאזנה למוזיקה מוכרת ואהובה, המוח שלנו משחרר נוירורנסמיטר שנקרא דופמין. זהו למעשה כימיקל שגורם לנו להרגיש הנאה וסיפוק. בהאזנה לחלק שאתה הכי אוהב בשיר ושהכי מרגש אותך, תחושה הדומה לחוויה שאתה חש בהנאה מאכילה או מסקס... מוזיקה גם יכולה לגרום לנו להרגיש טוב ואם אתה חווה יום טוב במיוחד, האזנה למוזיקה שאתה מאוד אוהב עשויה להגביר מאוד את תחושת האושר הזאת.

כתוצאה משמיעת צלילים מסוגים שונים – מתעוררים בנו רגשות שונים ובהתאם משתנה מצב הרוח. מחקר שנעשה באוניברסיטת הלסינקי בפינלנד הראה שההשפעה השונה לצלילים שונים נובעת מהשינויים שיש בקולטן הדופמין. אנשים עם רמת דופמין נמוכה יהיו פחות רגישים למוזיקה מאנשים עם רמת דופמין גבוהה.

כשפה אוניברסלית, מאפשרת המוזיקה תקשורת שמעבר למילים ולכן פותחת פתח לשיתוף רגשות. היצירות שאנחנו שומעים, גם אם אין להן מילים, אלא צלילי כלים בלבד, מאפשרות לנו לתקשר בכל מצב נתון, מאפשרת התהוות קבוצות חברתיות והתפתחות אישית.

מחקר שבוצע לאחרונה בדק את כוחה של המוזיקה להפחית חרדה ולשנות תחושות שליליות במהלך הקורונה. המחקר נערך על ידי קבוצת חוקרים וחוקרות מרחבי העולם, בראשות פרופ' רוני גרנות מהחוג למוסיקולוגיה מהאוניברסיטה העברית, והוא כלל אלפי נבדקים מ-11 מדינות.

צוות המחקר הפיץ סקר בקרב הנשאלים שבדק האם הם סובלים מדיכאון, חרדה ומתח במהלך תקופת התפשטות הנגיף. בנוסף, החוקרים שאלו את הנבדקים מה הן המטרות שקשורות לרווחה נפשית החשובות להם כמו שמירה על מצב רוח טוב, תחושת ביחד והקטנת הבדידות וכן אלו פעילויות היו יעילות בעבורם להשגת אותן המטרות. מוזיקה נמצאת ברשימת הפעילויות שנחשבות לתורמות לרווחה נפשית וגופנית, כמו: פעילות ספורטיבית, קריאה או האזנה לספרים וגידול חיות מחמד. על השפעות המוזיקה החיוביות על חיינו, כך השירים שנשמע ישפיעו עלינו באופן חיובי.

"בכל פעם שבה אנחנו בוחרים למה להאזין, אנחנו בעצם עושים תהליך של 'טיפול עצמי' הכולל זיהוי (אפילו אם לא מודע) של המצב הרגשי שלנו, וכוונון המוזיקה על מנת להעצים, או לווסת אותו". מסכמת פרופ' גרנות את ממצאי המחקר. "מאחר שהגורם המנבא באופן הטוב ביותר האם המוזיקה תועיל לך הוא החשיבות שאתה מרגיש שיש למוזיקה בחייך הרי שיש תפקיד חשוב לחשיפה למוזיקה מגיל צעיר, חינוך מוסיקלי, והשתתפות בכל פעילות מוסיקלית משותפת ובכלל זה שירה, ריקוד, נגינה, או הליכה למופע מוזיקה".

א.3 המוסיקה ככלי ריפוי 🌈

מוזיקה מהווה כלי מרפא רב עצמה שכדאי היה שנתייחס ליכולות המופלאות שלו מעט יותר. האזנה למוזיקה יכולה להפעיל מנגנוני תיקון עצמי מסוימים עבור המוח והגוף, המקדמים וויסות, ריפוי ובריאות נפשית וחשוב לזכור שלהאזנה למוזיקה אין תופעות לוואי מזיקות כמו לתרופות.

איך זה עובד:

המוזיקה פועלת על מערכת העצבים המרכזית והאוטונומית.

במחקרים נמצא כי חוש השמיעה הוא אחד החושים הרגישים ביותר והוא נקשר למערכת העצבים האוטונומית ולחלק מהמוח הנקרא המערכת הלימבית. מערכת זו קשורה להתנהגותיות אינסטינקטיביות הקשורות להישרדות ומשחקת תפקיד מרכזי בכל הקשור לרגשות וביטוי רגשי והנאה.

אבל בל נשכח. המוזיקה לא רק נשמעת. תנודות הצליל גורמות לה גם להיות מורגשת. וכך, גם אנשים עם לקות שמיעה יכולים לחוות, דרך התנודות, את השפעותיה.

מחקרים מצביעים על כך כי למוזיקה השפעה מועילה על כימיקלים במוח כמו דופמין, שנקשר לתחושות של הנאה, אוקסיטוצין, המכונה "הורמון האהבה", וכן עוזרת להוריד את רמות הקורטיזול – הורמון הסטרס.

השימוש במוזיקה הוכח כבעל יכולת לשפר מצב רוח ורווחה פסיכולוגית של מטופלים. עם השנים הפכו המחקרים למפורטים ביותר והם מגיעים כיום עד כדי בחירת שירים או יצירות ספציפיות, בהם בוחרים על מנת להשתמש בטיפולים שונים להפרעות שונות.

יש להבחין בין צלילי בס לצלילים נוספים מכיון שהצלילים הנמוכים דווקא נוטים להפעיל את המערכת הסימפטטית אשר נכנסת לפעולה ברגעים של דוחק, משום שמקושרים עם סכנה. שימו לב למוזיקה בפס קול של סרטים מותחים וכיצד משפיעה עליכם.

ב-1950 נפתחה לראשונה קליניקה לטיפול במוזיקה ואחריה נפתחו קליניקות דומות נוספות בכל רחבי העולם.

נשתמש במחקרים הרבים שפורסמו בנוגע לטיפול במחלת האלצהיימר באמצעות מוזיקה על מנת להדגיש את יכולותיה המרפאות ולהבין את אופן פעולתה של המוזיקה

במאמר שפורסם באתר של אוניברסיטת מרכז קליפורניה מתוארת התגובה של חולי אלצהיימר למוזיקה. "בדרך כלל בשלבים המאוחרים חולי אלצהיימר אינם מגיבים, אבל ברגע שמשמיעים להם את המוזיקה האהובה עליהם, העיניים שלהם נדלקות. הם מתחילים לזוז ולפעמים לשיר. האפקט נמשך עשר דקות בערך גם אחרי השמעת המוזיקה". ניתן לצפות בהשפעה גם בהדמיית MRI כאשר "הרבה חלקים שונים במוח 'נדלקים'".

במקביל ליכולת לעורר זיכרונות, נמצא שהאזנה למוזיקה יכולה גם לעזור לטפל בהיבט נוסף שמאפיין במקרים רבים את מחלת האלצהיימר – שינויים התנהגותיים ופסיכולוגיים המתבטאים בסערת רגשות, תוקפנות, נטייה לשיטוט, דיכאון וחוסר מנוחה. שינויים אלה, שמקשים מאוד על בני המשפחה ועל המטפלים, מהווים לעתים קרובות את הסיבה להעברת החולים לטיפול במוסדות ולשימוש רב יותר בתרופות פסיכותרופיות, מה שמוביל להידרדרות קוגניטיבית מוגברת, לשבץ ולמוות. מכאן החשיבות הרבה בטיפולים שאינם תרופתיים כמו מוזיקה לטיפול בחולים, ונמצא כי הם מגיבים טוב יותר לפעילות פרטנית, כאשר המוזיקה שמושמעת להם היא כזאת שהם מעדיפים באופן אישי.

לדברי ד"ר איילת דסה, ראש המגמה לתרפיה במוזיקה באוניברסיטת בר אילן, הממצאים האלה מדגימים את הכוח הכפול שיש למוזיקה – מצד אחד לעורר ומצד שני להרגיע. "למוזיקה יש שני כוחות", היא מסבירה. "כוח אחד הוא לעורר – היא מעוררת זיכרונות, שיחה ותקשורת ואף תנועה באופן אוטומטי אצל אנשים עם דמנציה. הכוח השני הוא להרגיע, ובהיבט הזה המוזיקה מסייעת להרגיע את חוסר השקט, שהוא אחד המאפיינים של דמנציה שמקשה מאוד הן על האדם עצמו והן על הסביבה שמטפלת בו. היא יכולה לעזור להירדם, להרפות וגם להרגיע התנגדות לטיפול. ממחקרים, וגם מהניסיון הקליני הרב שיש לנו בשטח, אנחנו רואים ששירה מרגיעה באופן משמעותי מאוד את ההתנגדות. אם אני שרה למישהו, אני לא אדם שבא לעשות לו רע". (מקור: מנטה מאמר של דר איילת דסה.)

המוזיקה מביאה תועלת אף במצבים של פגיעות מוחיות. חוקרים ומטפלים יודעים זה מכבר שאנשים שסובלים מקושי בדיבור בעקבות פגיעה מוחית בדרך כלל כן יכולים

לשיר. לאור הממצאים האלה החלו מדענים לחקור את ההשפעות של שירה במקהלה עבור שורדי שבץ הסובלים מאפזיה – פגיעה בדיבור ובהבנת השפה. במחקר שפורסם ב־2013 בכתב העת NeuroRehabilitation, נבחנו ההשפעות של שירה במקהלה קהילתית שהוקמה והונחתה על ידי מטפל במוזיקה. החוקרים בחנו את מצב הרוח של המשתתפים, את יכולות התקשורת שלהם, את הקוגניציה ואת התפקוד הכללי והחברתי שלהם לפני תחילת ההצטרפות למקהלה, ולאחר מכן כעבור 12 שבועות ו־20 שבועות.

ממצאי המחקר הצביעו על שיפור ביכולות התקשורת של המשתתפים ובמקביל על שיפור במצב הרוח ובתחושת הביטחון, הפחתה במצוקה הפסיכולוגית, עלייה בתחושת השייכות הסובייקטיבית ושיפור במוטיבציה. הסיבה לכך נובעת ככל הנראה מהעובדה שלמרות שמילים ומוזיקה מופקות בצדדים מנוגדים של המוח (הדיבור באונה השמאלית ואילו המוזיקה בימנית) הרי שהם גם חולקים כמה מסלולי עיבוד נוירולוגיים משותפים, אנטומיים ופונקציונליים. כך, גם כאשר האונה השמאלית נפגעת הרי שבאמצעות שירה, שמפעילה אזורים רחבים באונה הימנית ואולי גם אזורים שלא נפגעו באונה השמאלית, אפשר לשפר את תפקודי השפה.

האם כל סוגי המוזיקה משפיעים על המוח באותה עוצמה? ובכן, התשובה, כך מתברר, אינדיבידואלית. מתברר שלמוזיקה שאנחנו אוהבים, ולא משנה מאיזה ז'אנר, יש השפעה גדולה יותר על המוח מאשר למוזיקה שאינה מרגשת אותנו. מחקרים שבחנו את הנושא מצאו שבדיקות ההדמיה משקפות תגובות עצביות עקביות למוזיקה שאנשים מדווחים כי יש לה השפעה גדולה עליהם. על פי הממצאים בדו"ח, נראה כי תגובות אלה אוניברסליות וצוינו בכל העולם. כמו כן, נמצא שהמוזיקה שאנו בוחרים בעצמנו נוטה לערב יותר אזורים נוספים במוח, שפועלים יחדיו בצורה מתואמת כשאנו נמצאים במצב של חלימה בהקיץ או נדידת מחשבות התאמה אינדיבידואלית היא הבסיס לבחירת סוג המוזיקה שתהיה היעילה ביותר לצורך עזרה. מחקרים, וגם ניסיון קליני, מראים שאנשים מבוגרים מעדיפים מוזיקה משנות ה־20 לחייהם, מגיל ההתבגרות ומההתבגרות המוקדמת שלהם. הסיבה לכך היא שהמוזיקה מהתקופה הזאת בחיינו שמורה היטב בזיכרון וגם מקושרת לחוויות משמעותיות מאוד, כך שבאופן אוטומטי כמעט התגובה הראשונה היא חיוך. לכן, אם אני צריכה להתאים מוזיקה למטופל אני בודקת היכן הוא גדל, מחשבת על פי גילו איזו מוזיקה הייתה פופולרית בגילי ה־20 שלו, ובהתאם לכך מחפשת איזו מוזיקה להשמיע לו. זה חשוב במיוחד במקרים שבהם מדובר באנשים הסובלים מדמנציה או שעברו אירוע מוחי ולא יכולים לספר לנו מה הייתה המוזיקה האהובה עליהם בגילם האלה." (מקור:)

4.א. המוסיקה והריקוד 🇮🇱

למוזיקה תפקיד מכריע בעיצוב הכוריאוגרפיה. הוא משמש כבסיס והשראה לרקדנים ולכוריאוגרפים כאחד. הקצב, המנגינה והדינמיקה של המוזיקה מנחים את התנועות, התצורות והמבנה הכללי של הריקוד. כאשר רקדנים מאזינים למוזיקה, הם מפנימים את מהותה ומשתמשים בה כשרטוט ליצירת התנועות שלהם. האיכויות הייחודיות של המוזיקה, כמו הקצב, מצב הרוח והסגנון שלה, משפיעות על בחירת הצעדים, המחוות והתבניות. יתרה מכך, מוזיקה עוזרת לבסס את התזמון והקצב של הכוריאוגרפיה, ומבטיחה שהתנועות מסונכרנות עם המקצבים והמשפטים של המוזיקה.

מערכת היחסים בין מוזיקה לכוריאוגרפיה היא סימביוטית, כאשר כל אלמנט משלים ומעצים את השני ליצירת מופע ריקוד הרמוני ושובה לב. הציטוט **"בלי מוזיקה, ריקוד הוא תרגיל. עם מוזיקה, הוא הופך לאמנות"** לוכד בצורה יפה את כוחה הטרנספורמטיבי של מוזיקה בריקוד.

הבה נעמיק בהצהרה זו ונחקור את הסיבות מאחורי המשמעות שלה.

1. מוזיקה ככוח מרומם:

למוזיקה יש את היכולת להעלות את הריקוד מפעילות גופנית בלבד לצורת ביטוי אמנותי. זה מוסיף עומק ורגש לתנועות, ומאפשר לרקדנים להעביר סיפורים, נושאים ורגשות. הסינרגיה בין מוזיקה למחול יוצרת חוויה עוצמתית וסוחפת הן למבצעים והן לקהל.

2. מוזיקה ככלי השראה:

מוזיקה משמשת כזרז ליצירתיות ודמיון בריקוד. זה נותן השראה לכוריאוגרפים להגות תנועות ייחודיות ולחקור מושגים חדשניים. המלודיות, ההרמוניות והמילים של המוזיקה יכולים לעורר מגוון של רגשות, לעורר רעיונות ולהשפיע על תהליך היצירה. המוזיקה הופכת לכוח המניע מאחורי הכוריאוגרפיה, ומעניקה לה כוונה ומשמעות.

3. מוזיקה כאלמנט מאחד:

למוזיקה יש את היכולת המדהימה לקרב רקדנים בסנכרון מושלם. הוא מספק מסגרת משותפת וקצב משותף לרקדנים להתחבר ולנוע כאחד. החוויה הקולקטיבית של ריקוד

לצלילי אותה מוזיקה מטפחת תחושה של אחדות, הרמוניה ושיתוף פעולה בין רקדנים. באמצעות מוזיקה רקדנים מוצאים שפה משותפת לתקשר ולהביע את עצמם.

איזה תפקיד ממלא הקצב בריקוד?

קצב הוא מרכיב חיוני בריקוד, המשמש כעמוד השדרה המחזיק את התנועות יחד. הוא מספק תחושה של מבנה, תזמון ותיאום למופע הריקוד.

1. תזמון ודיוק:

קצב הוא פעימות הלב של הריקוד, המנחה רקדנים בתזמון ובדיוק שלהם. זה מייצר דופק עקבי שרקדנים עוקבים אחריו, ומבטיח שהתנועות שלהם מסונכרנות ומלוכדות. היכולת להישאר מסונכרן עם הקצב חיונית לשמירה על שלמות הכוריאוגרפיה וליצירת הופעה נעימה חזותית.

2. מוזיקליות והבעה:

הקצב מאפשר לרקדנים לפרש ולהגיב למוזיקה, ולהעצים את המוזיקליות והביטוי שלהם. היא מאפשרת לרקדנים להתחבר עם המקצבים, ההדגשות וההפסקות במוזיקה, לתרגם אותם לתנועות דינמיות ואקספרסיביות. הדפוסים הקצביים המובנים בריקוד מוסיפים עומק וגוון לביצוע, ויוצרים חוויה ויזואלית עשירה ושובת לב לקהל.

3. תקשורת וחיבור:

לקצב יש תפקיד חיוני בתקשורת וחיבור בין רקדנים. הוא מספק שפה ומסגרת משותפת לרקדנים להתחבר ולקיים אינטראקציה זה עם זה. באמצעות קצב, רקדנים יכולים לצפות ולהגיב זה לתנועותיו של זה, וליצור זרימה חלקה וסינכרוניות. קצב מטפח תחושת אחדות ושיתוף פעולה, ומאפשר לרקדנים לתקשר ולהביע את עצמם באופן קולקטיבי.

למוזיקה יש השפעה עמוקה על הרגשות שלנו, ובשילוב עם ריקוד היא יכולה להעצים ולהעלות את הביטוי הרגשי.

1. כוחה של המוזיקה טמון ביכולתה לעורר רגשות ספציפיים באמצעות מנגינות, הרמוניות ומקצבים. זה יכול ליצור מגוון רחב של מצבי רוח, משמחה והתרגשות ועד עצב והתבוננות. כאשר רקדנים מסנכרנים את התנועות שלהם עם המוזיקה, הם יכולים להתחבר לרגשות הללו ולהעביר אותם לקהל בצורה יעילה יותר.

2. בחירת המוזיקה יכולה להשפיע רבות גם על הטון הרגשי של הופעת ריקוד. יצירה אנרגטית בקצב מהיר יכולה לעורר תחושות של התרגשות והתלהבות, בעוד שמנגינה

איטית ומלנכולית יכולה לעורר תחושת געגוע או צער. רקדנים יכולים להשתמש במוזיקה ככלי להעביר ולהגביר את הכוונות הרגשיות שלהם, וליצור חוויה סוחפת ומשפיעה יותר עבור הצופים.

3. יתרה מכך, מוזיקה יכולה לספק נרטיב או הקשר לריקוד, להעצים את הסיפור הרגשי.

זה יכול לתאר נושא מסוים, לספר סיפור או לתאר דמות, להוסיף עומק ומשמעות לתנועות. על ידי חיבור התנועות שלהם עם הרמזים הרגשיים במוזיקה, רקדנים יכולים ליצור קשר חזק יותר עם הקהל, ולאפשר להם לחוות ולהזדהות עם הרגשות המתוארים. 4. בנוסף, סנכרון של תנועות עם מוזיקה יכול ליצור סנכרון עוצמתי ורגשי בין הרקדנים עצמם. כאשר רקדנים מתאימים למוזיקה, הם יכולים להרגיש את האנרגיה והרגשות של זה, מה שמוביל לתחושה מוגברת של חיבור רגשי ואחדות. הסינרגיה הזו בין מוזיקה, תנועה ורגשות יכולה ליצור ביצועים שובי לב ומרגשים באמת.

5. לסיכום, למוזיקה יש יכולת לשפר ולהגביר את הביטוי הרגשי בריקוד. הוא יכול לעורר רגשות ספציפיים, לקבוע את הטון הרגשי של המופע, לספק הקשר סיפורי וליצור קשר חזק בין הרקדנים לקהל. על ידי רתימת כוחה של המוזיקה, רקדנים יכולים לקחת את ההופעות שלהם לשיאים חדשים של תהודה רגשית והשפעה.

תפקידה של המוזיקה בריקוד:

סוגים של מוזיקה	סוגי ריקוד	השפעה קצבית	ביטוי רגשי
קלאסי	בלט	מדויק	אלגנטי
ג'ז	ברז	נדנד	צוהל
פופ	היפ הופ	קצבי	אינטנסיבי
סלע	מודרני	נהיגה	רגשי

לסיכום, למוזיקה יש תפקיד מרכזי בריקוד, והיא משמשת לא רק כרקע אלא גם כמרכיב חיוני המעצב את הריקוד עצמו. השפעתו על הכוריאוגרפיה, מצב הרוח, הקצב והביטוי

הרגשי היא עמוקה, מה שהופך אותו לבלתי נפרד מאמנות הריקוד. הריקוד לא רק מפרש את המוזיקה אלא הופך להתגלמות פיזית שלה, ויוצר שותפות הרמונית שחורגת מגבולות.

5.א. מוזיקה והחברה האנושית :

למוזיקה תפקיד חברתי משחר הדורות, היא שונה מאוד מהשפה: אין לה סמנטיקה (משמעות אינפורמטיבית) או תחביר, בניגוד לדיבור שישעמם אותנו אם יחזור על עצמו, אנו נהנים לשמוע שירים אהובים שוב ושוב. המוזיקה נושאת משמעות רגשית ולא אינפורמציה ולכן ראוי לחפש את תפקידה החברתי בתחום הרגשי.

מבחינה אבולוציונית, מוזיקה היא גשר חברתי בדיוק כמו שפה או ייצור כלים. ייתכן כי כרונולוגית היא אף קודמת להם. וזה לא שהיא סתם נושאת מסרים מטאפוריים בין היוצר והנמענים. מחקרי מוח מראים כי האזנה למוזיקה משכפלת את הפעילות החשמלית של מוח אחד ומעבירה אותו לאחר באמצעות מערכת נוירוני המראה. אלו הם הנוירונים שמסייעים לנו ללמוד באמצעות חיקוי מוטורי, למשל, או להזדהות עם מצב רגשי של אדם אחר. המערכת מופעלת כתוצאה מגירויים חושיים שונים, וביניהם חוש השמיעה, בפרט כשאנו מאזינים למוזיקה. על פי אחד החוקרים שעסק בכך, נוירוני המראה לא רק משעתקים את המפה המנטלית של הפעולות הקשורות לנגינה, אלא גם את הכוונות שמאחורי פעולות אלה. ולכן כשאנו מנגנים בפסנתר וכשאנו מאזינים לפסנתר, מתחולל במוח תהליך דומה, אם כי בהיקפים ועוצמות שונים". ברגע שאתם שומעים רצף מופשט של צלילים המאורגנים בהיררכיה, אותו אנו מכנים מוזיקה, מגוון של קשרים מופעלים במוח שלכם, "מסביר גרוס". הם יכולים לכלול זיכרונות, רגשות ואפילו תכונות מוטורי לניגון מוזיקה [...] התחושה הזו היא מה שמבדיל מוזיקה מסוגים אחרים של סאונד. " המבנה המסודר של הצלילים מרמז לנו על הכוונה האנושית שקיימת מאחוריהם, בשונה למשל מצליל של מפל מים שאותו אנחנו לא מפרשים כמוזיקה מעשה ידי אדם. ומכאן, בראש ובראשונה, נובעת הפונקציה החברתית שלי בתגובה.

אנשים שרים או מנגנים יחד ויוצרים תוך כך הזדהות ולכידות. אצל אבותינו היה השבט מורכב מבני משפחה: לגיבוש הקבוצתי הייתה משמעות הישרדותית גבוהה המוזיקה היא התחליף האנושי לטיפוח ההדדי (סירוק ופליית כינים) של קרובינו הקופים. מבקרי ההסבר הזה מצביעים על העובדה שכתחליף לפליית כינים הדדית עומד לרשות בני אדם מכשיר יעיל וחסכוני יותר משירה – הדיבור. ייתכן כי השירה לא התפתחה ככלי לליכוד חברתי אלא כאמצעי להצגת הלכידות הזו כלפי חוץ. מינים טריטוריאליים רבים מכריזים על

נחלתם ומרתיעים ממנה פולשים באמצעות השמעה מתואמת של קולות מאיימים. כך נוהגים למשל זאבים ושימפנזים. "שירה בציבור" היא איתות מהימן לגודל הקבוצה, לחוסנה ולתיאום בין הפרטים. שירי מלחמה הם סוגה קדומה וחשובה של המוזיקה האנושית. שירה מתואמת, המחייבת יצירת תרבות מוזיקלית לקבוצה, יכולה לשמש לא רק להרתעת קבוצות יריבות אלא גם כאיתות מהימן לכך שכדאי ליצור איתה בריתות או קואליציות.

תיאוריה אחרת מתמקדת בסוגה המוזיקלית הנפוץ ביותר בכל התרבויות: שיר הערש. תינוקות מעדיפים בבירור שירה על דיבור ושיר ערש הוא הדרך הטובה ביותר להרגיע אותם. כל הורה מכיר את התשישות ואבדן העשתונות שנגרמות מבכי בלתי פוסק של ילד. ליכולת להרגיע תינוק ולזכות בכמה שעות שינה הייתה משמעות רבה לסיכויי השרידה של אבותינו. היכולת לשיר ולהגיב לשיר ערש היא אולי המקור למוזיקה. שירי ערש הם גם האוניברסליים ביותר: מחקר מקיף העלה שאנשים מזהים נכונה שירי ערש המושרים בשפות ובמסורות מוזיקליות שונות ותינוקות נרגעים גם כשמושמע להם שיר ערש בשפה זרה. ייתכן שבסופו של דבר מאשר המדע את מה שהבין נתן אלתרמן:

"רוב נגינות יש וצלילים

אך שיר הערש שידענו

ושנחבא אל הכלים

רק הוא בסוף נשאר איתנו"

לסיכום פרק א', ניתן לאמר שהמוזיקה קיימת בחיינו עוד מהתקופה הפרה-היסטורית. ישנם תיעודים מאותה התקופה המראים כי המוזיקה הייתה מורכבת מקצב ומלודיה. הכלים אשר השתמשו בהם היו בעיקר כלי הקשה כמו מקלות, אבנים, כלי מיתר שונים ואף עצמות בעלות חורים (כיום נקראות "חלילים").

המוזיקה הפכה לחיונית ולחלק בלתי ניפרד מחיינו.

למוזיקה יש עוצמה! מלווה אותנו בכל תחום בחיינו, בכל שעות היום, נוגעת בנפשנו וברגישותנו. מוזיקה היא סוג של שפה משותפת לכל בני האדם, היא מחברת בין זרים ובין

”עולמות” שונים, יכולה לגרום לנו להיות מאושרים ואף מדוכאים ופשוט להשפיע על כל פעולה בחיינו.

למוזיקה תפקיד מרכזי: הצלילים מחלחלים בתוכנו ומבלי לשים לב גורמים לנו להתעוררות הרגשות : עצב, פחד, שמחה ועוד.

מחקרים הראו כי דופמין (מוליך עצבי הקיים בתאי עצב במוחנו ולו תפקידים עיקריים בפעולות המוח כמו תנועה, הקשבה ולמידה) מופרש גם בזמן האזנה למוזיקה והוא זה שגורם לנו להצטמרר ברגעי הנאה, אושר והתרגשות.

סקרים למיניהם מגלים כי יש קשר בין הטעם המוזיקלי שלנו לבין הבחירות שאנו עושים בחיינו, כמו התחברות לאנשים עם אותו טעם מוזיקלי ודיבור בסלנג מאותו עולם מוזיקלי, וסקרים נוספים המראים קשר מוצק בין מוזיקה לאישיותו של האדם.

נעבור כעת לפרק ב' בו נבדוק כיצד משתמשת שיטת ביודנסה במוזיקה וכיצד היא מחוללת בעזרתה טרנספורמציה ומייצרת אינטגרציה בכל תחומי החיים

פרק ב: השפעתה וחשיבותה של המוסיקה בביודנסה 🌈

אני הולכת לאיבוד במרחביי המוסיקה

אני ציפור שעפה גבוה מעל הכול

אני יחידה, ואחת מקבוצה.

להק

של אנשים חמים רחבי לב,

חגים וסובבים מסביבי.

אני רוקדת את ריקוד חיי

אני אינני אני

לרגע אני בין העולמות,

חשה את גופי כאן לא כאן ,

אחד עם המוסיקה,

אחד עם החלל ,

בתוך קשת מלאת צבעים.

אם כל חי אני,

קדמונית מבראשית,

מתת אל..

ושוב אני מחוברת לתוכי

לתוכי נשמתי,

לכמיהה שלי כילדה.

לאשה שאני עכשיו

ואז..לחוש ידיים שתומכות ,

נותנות מגע מחבק ,

חומל מלא נתינה. לרגע הכול אפשרי ... עד חזרה למציאות, במצב חדש.

השיר מדבר על תחושתני בעת ריקוד גרסיבי או טרנס בו אני כולי במוסיקה ו נמצאת בשום מקום אחר רק שם מנותקת מהעולם רק בכאן ועכשיו המוסיקלי. וזו הרגשה שאני עפה כמו ציפור שאני בטקס קדום של אלות ואני אחת מהם. ואז החזרה למציאות מלווה לעיתים במגעים של קבוצה מסביב שמלטפת או חובקת אותי או עם בן זוג מקבל עד שהגוף נרגע והנשמה והנשימה חוזרים חזרה ויש תחושת תודה חזקה ולעיתים סערת רגשות שלוקח לה זמן להירגע.

בביודנסה המוסיקה היא הכלי הכי חשוב. אמנם המאפשר מדגים את התרגיל אולם זו רק הדגמה לכיוון שהריקוד אמור להיות. אין צורך להעתיק כמו בהרבה צורות ריקוד אחרות כמו נייה זומבה ועוד, שבה יש מורה שמדגים תנועות. פה הריקוד הוא חופשי לפי היכולות שלך ולכן גם מתאים לכל גיל ולכל מצב גופני. הדגש הוא על התחושה הרגשית המתעוררת עם מוסיקה מסויימת ש לה בדרך כלל מחובר ריקוד מתאים. ומכיוון שיש עקומת בסיס שעולה למעלה ואז מתחילה לרדת ועולה שוב לסיום יש קו שמקשר בין הריקודים.

המוסיקה משפיעה עלינו כמו מזון הנכנס לתוך הגוף לתאים. לאיברי הגוף השונים יש תהודה, לתהודה זו יש ממד פיזי כגירוי חושי וקינסטטי תנועתי. לכן בעצם זה אומר שתפיסת המוזיקה היא חוויה של מכלול השלם של האדם. אנו קולטים את המוסיקה בעזרת המנגנון הקוגניטיבי שלנו עם הרגישות שלנו, עם מגוון רחב של הרגשות שלנו עם האינסטינקטים שלנו, עם הגוף שלנו, עם כל מה שמערכת החיים שלנו מייצגת. אוסקר ווילד כתב: לאחר שניגנתי שופן, Chopin הרגשתי כאילו אני בוכה על חטאים שמעולם לא ביצעתי ומתחנן על טרגדיות שבחיים לא חוויתי אי פעם. זו דוגמה איך מוסיקה משפיעה עלינו רגשית כלומר שבמקום לא מודע, משהו בלתי נשלט קורה לנו.

ההתפתחות של המוסיקה הלכה יד ביד עם ההתפתחות האנושית.

האנושות העירה את חוש השמיעה בהקשבה למוסיקה של הטבע – רוח, מים, רעם חיות קולות, ילדים – כל הקולות הללו שרו.

התחלנו לשחזר קולות אלו ולחבר ביניהם. זה לא רק אוסף של צלילים מקריים אלא צלילים שנוצרו לכוונה מסוימת. הכלים נוצרו לשם כך. יכולים לקשר בין כלי נגינה לכוחות של הטבע. הם מנסים לשחזר את הקולות הללו ביצירתיות, במטרה לתקשר אותם באופן אורגני אחד לשני וצלילים מסודרים עם כוונה מסוימת. לכן היסטוריית כלי הנגינה מקושרת לכך: קול פסיעה יצר תחושה של תבניות, עקביות, עומק, חוויה. זה קשור לאדמה – התופים קשורים לזה ונוצרו לשם כך

נבדוק חוויות טבעיות נוספות שקיבלו ביטוי של צליל מאורגן וכלי נגינה:

- ✓ הליכה על האדמה ולקבל תבנית מסוימת של צלילים. עם כלי ההקשה יש לנו את האדמה ואת הקצב שהוא אנכי
- ✓ אוויר - מוסיקה אופקי-חליל, נבל מלודיה של קלילות וזרימה עם צלילם גבוהים יותר.
- ✓ מים מביאים איתם גם זרימה וגם קו אופקי אבל בצלילים נמוכים יותר. הפסנתר מייצג את המים וגם גיטרה קלאסית.
- ✓ האש חסרת מנוחה - כינור. יכול להיות גם אוויר.

וכיצד באים הללו לידי ביטוי ביונסיה?

בתחילת ויונסיה תהיה מוסיקה של אדמה שנותנת את הבסיס,

ואח"כ מוסיקה של אש שנותנת את הדחף

ואחכ מוסיקה של אוויר, התרחבות

ולבסוף ברגרסיה, מוסיקה של מים שנותנת התכה, התמוססות.

דוגמה נוספת לביטוי של שימוש בצלילים בתוך היונסיה : בחלק העליון של העקומה צלילים גבוהים ובחלק התחתון צלילים נמוכים.

אנחנו חיים תחת לחץ של רעש. מהלחץ הזה אנחנו הופכים להיות תשושים. ולכן המטרה לשקם את האדם המוסיקלי. זה מה שאנחנו עושים בביודנסה.

בביודנסה בודקים מה המניעים **וההרכב הרגשי של מוסיקה**, ואלו ינחו אותנו לכיוון חמשת הקווים. מביטים על קווי היונסיה – ומתאימים את המוסיקה הנכונה.

בביודנסה על מנת להשתמש במוזיקה בתוך היונסיה יש קריטריונים לבחירת המוסיקה :

- ❖ המוסיקה צריכה להיות **אורגנית** – שמכבדת את הקצבים הטבעיים של הגוף שלי ושל הטבע.
- ❖ מוסיקה עיקבית- כלומר שכבר מהתו הראשון, אתה יודע מה הכיוון והמוסיקה מתקדמת בכיוון זה. שיש עקביות של המוסיקה.
- ❖ מוסיקה שיש לה תוכן רגשי רציף ואחיד- המוטיב של הטון הרגשי של המוסיקה שהוא מובן ויציב. ואיננו הולך פעם לרגש אחד ופעם לרגש אחר. – אלא שמעורר רגש עקבי. יש יוצאים מהכלל – כמו ביצירתית.
- ❖ מוסיקה המביאה מצב רוח טוב, אנרגיה חיובית
- ❖ מוסיקות שנועדו להעיר תרגילים וחוויות ספציפיות. פוטנציאל של מוסיקות של ריקודי אלמנטים וריקודים של **האליים**, מוסיקה שיש לה את האש בתוכה. אש שנובעת מהפנים שלנו. מוסיקה שמאפשרת הבעה, כמו תנוחות מחוללות או יין ויאנג
- ❖ מוסיקה שמאד ברורה מה היא עושה מבחינה רגשית ותנועתית – נחישות קדימה ותנועה מאד ברורה. מוסיקה שמייצרת אינטגרציה בין מוסיקה, תנועה ורגש.
- ❖ מוסיקה שיוצרת את הגשר בין האנשים. קצב חזק, פוטנציאל ליצר הרמוניה מאפשר תקשורת בין בני אדם. המוסיקה אופקית שמייצרת קשר עם מישהו אחר. הכל מחובר – עיניים ולב פוגש לב. למשל בכל משחקי הפתיחה העילזים שמזכירים משחקי ילדות
- ❖ מוסיקה שמאפשרת יצירתיות- לבנות משהו או להביע משהו, שהפוטנציאל שלהם יצירה . גם זה בא ביטוי בריקודים קבוצתיים, או בזוגות כשאחד רוקד
- ❖ מוזיקה המותאמת למבנה היונסיה – וכך היא מאפשרת שיקום של הרגישות שלנו – היכולת להיות זקוקים לחוות כדי להרגיש יותר. מאפשר יצירת קשר מעודן יותר עם עצמנו, אחר והעולם. יחסים רגישים עם כל מה שזו. להגביר את הרגישות לכל מה שקורה בחוץ – ריקוד של תנועות לא גדולות על מנת לחוות הרבה. ריקודים שמבוצעים לבד או בקבוצה בזמן הרגרסיה. אנחנו בונים את היונסיה לפי עקומה. בוחרים נושא לשיעור שהוא הציר המרכזי. בתחילת ויונסיה המוסיקה תמיד שמחה גם אם בעדינות וגם אם המקצב גבוה. תלוי לאן המאפשר רוצה להוביל, או מה נושא השיעור. מבחינה מוטורית יש עלייה לפי העקומה והקצב הולך וגובר עד רגע שיא. לשם כך יש את המעגל, ההליכה ובעיקר משחקים ותרגילים המשחררים ומקפיצים את הגוף ומעלים דופק. מעבר לכך המשחקים השונים שנעשים בין בני זוג וקבוצות, מחזקות את הצד האנושי חברתי וחיבתי של המשתתפים, ועצם החזרה לילדות מאפשרת חופש שחרורו וביטחון עצמי. כמו משחק המראה, בה אחד

מחקה את תנועות חברו, משחק המעקב אחרי מישהו, משחק הפריזים/פסלים ומשחקיי מגע שבהם אחד נוגע בשני והשני זז לפי המגע, או תרגילי רכבת למיניהם, או תרגיל גב אל גב בהם מתחכך אחד בשני ומתחלפים ברביעיות. התרגילים מעלים חיוך ומקרבים בין האנשים ומחזקים את הקשר הקבוצתי.

❖ מוזיקה המשפיעה באופן לא מודע ומחברת אותנו ללא מודעים השונים המרכיבים את עולמנו הנפשי - כל נושא התת מודע בביודנסה כמו במוסיקה, ובעיקר בזכות המוסיקה והוראה מתאימה אנשים נכנסים עמוק לתוך עצמם ומאבדים את הזהות שלהם

ביודנסה מתחברת למוסיקה בכל היבטיה למשל בצד הרגשי. בין הרגשות החיוביים שביודנסה משקמת, ניתן למנות את הבאים:

- 🍏 שמחה
- 🍏 תשוקה מינית
- 🍏 חיבה הורית
- 🍏 חביבות
- 🍏 ביטחון עצמי
- 🍏 שפע
- 🍏 שלוה
- 🍏 אהבה

הריקוד בביודנסה והמוסיקה מחוברים כמו..צבעים, כמו יין וינג.. הם מחזקים אחד את השני או מתקשרים על דרך הניגוד. הם יחד תומכים בחיזוק הזהות, בשחרור המיניות והחיבתיות הם מחזקים את החיוניות ועוזרים להגיע למצב עמוק של התעלות וקשר עם ה-לא מודע.

כשהמוסיקה מתחברת לקו ההתעלות בביודנסה וכמו בטקס דתי עתיק ובעל השפעה היא משפיעה על הפנימיות שלנו, אנחנו מתחברים ממקום אחר שעוקף כל היגיון ושכל, למקום עמוק, שלעיתים הוא בלא מודע או מעלה לנו זיכרונות מטרם לידה זכרונות ממקומות, אולי גלגולים שאנו לא יודעים על עצמינו.

בכל מצב של רגרסיה יש חיבור להתעלות אנשים מתמסרים רק למוסיקה ולתנועה, כמו למשל בתרגיל ריקוד טרנס, כשאדם עוצם את עיניו, והוא לגמרי מתמזג עם המוסיקה עוזב

כל שליטה על תנועותיו, הטרנס מאפשר לרקדן להיות הריקוד. הוא במצב של קבלה ללא תנאי, וללא משימה, במצב זה האגו נעלם, והאדם מאפשר למוסיקה לצמוח על פני גופו ולעורר מצב קינסטטי. להיות הריקוד זו חוויה של התעלות.

או בנושא המיניות החושניות כשאדם מרגיש אהוב ומלוטף ולא דווקא על ידי אדם מסויים מוכר או לא מוכר כמו בתרגיל של קבוצה קומפקטית של ליטופים שבו אתה נותן ומקבל ליטוף ומגע אנונימיים ולא מובחנים. כל האנשים מקבלים את הזהות המינית שלהם מעבר לכל התנייה תרבותית והיא קשורה לאנרגיה הפרימיטיבית בחגיגת הפוריות הקדמונית בדיוק כמו שהמוסיקה באה ממקור קדום ושיבטי.

פרק ג' הסיפור האישי שלי

מאז ילדותי אני זוכרת שפס קול חיי קשור למוסיקה. בת יחידה להורים יקים שיריי ערש בגרמנית "שלף קינשן שלף", דירת 3 חדרים בכרמל בחיפה ודלתות סגורות בין החדרים. ומבעד לדלת הזכוכית החלבית של הסלון בקע פס של אור, פס של צלילים. הרוב היה מוסיקה קלסית אם מתקליטים ואם מהורי. אבא שניגן באך על הפסנתר, ואמא שניגנה מוצרט ובטהובן.. ותקליטים.. שנוגנו בילדותי שכללו הרבה מחזות זמר שהוריי שרו יחד עימם בשמחה. לכאורה בית שמח אבל בעצם מתחת היה קו של כובד ועצב זוכרת את עצמי עומדת בהול /המבואה מסתכלת על עצמי במראה ובוכה לשירו של אוליבר במחזמר אוליבר טויסט " where is love

כבר אז המוסיקה והמילים השפיעו עלי ולא במודע.

כבת יחידה למשפחה יקית טובה, נאלצתי ללמוד חלילית בבית הספר, וללמוד פסנתר. והמורות של פעם היו עם משמעת של ברזל, ואחרי 8 שנים, למורת רוח של הורי, כשהגעתי לתיכון פרשתי. לא לפני שלמדתי קצת וטעמתי ממוסיקת ג'ז.

מגיל מסוים התנכרתי למוסיקה הקלסית שכללה גם הליכה לקונצרטים מוסברים עם בית הספר. (מעניין שאת בני הקטן הייתי מרדימה עם מוסיקה קלסית) בעיקר כי זה התקשר להוריי הגלותיים שאינם מלח הארץ (ובהיותם גרמנים נשאלתי לפעמים על ידי ילדים אם הם נאצים).. לכן גם נמנעתי מלדבר גרמנית איתם וגם כל דבר אחר שהיה קשור לתרבותם.. רק עם סבתא אחת שלי היה לי קשר מיוחד, דיברתי בגרמנית.

אבל למרות כל זאת בצהריי שישי הייתה באה אלי חברתי הטובה דאז והיינו מתכרבלות מתחת לשמיכה לצלילי שופן. אילה היו רגעי נחמה קסומים. בערב יצאנו למסיבות עם המוסיקה שנוגנה אז, שהייתה שונה בתכלית (קלימנגרו ועוד)

(עוד דבר שגיליתי על מוסיקה שגם מוסיקה שלא אהבתי בתקופתה כמו להקת אבא היום כשאני שומעת מסתבר שהשירים במוחי ואני שומעת וחוזרת אלי תקופה שלא קישרתי.)

בכלל כל מוסיקה מעירה בי זיכרונות תמונת, מראות, ואנשים.

כמו למשל "בסה מה בסממוצו" מזכירה לי חבר ברזלאי בכיתה יא כשהיינו בקיבוץ שהיה מבוגר ממני, ממנו למדתי משפט ראשון בספרדית אוו טיימו.

או השיר "ללניה" שלנצח ילך עם חברה טובה ותקופה של התחלת הרומנטיקה, כשלה היה חבר ולי לא, וחוויתי הכול דרך הדיווחים שלה. או כמו הרבה ריקודי סלוא ראשונים- I'll never leave you ומרגשים של תשוקה צעירה ולא ממומשת. וכמובן שירים ישראלים שמעלים ריח טעם תמונות של מקומות ותקופות, ומלחמות. שהיו לצערי חלק מחיי ובאו לביטויי בהרבה שירים.

אני מבינה עכשיו שרוב החיים הם רצף מוסיקלי אחד ארוך. תקופה ליד תקופה הכול רק משמיעת מוסיקה. או משיר שנגע בנקודה מסוימת בליבי.

אחרי הצבא למדתי משחק בסמינר הקיבוצים ואחרי כן באנגליה.

ושוב אחת החוויות החזקות שלי בלימודי באנגליה היו הכרת המוסיקה המקומית. הכרות עם התרבות המקומית שבאה לביטוי הרבה דרך מוסיקה.

למשל היה לנו בבית הספר למשחק, ערב של המשורר "רוברט ברנס" הסקוטי, או ערב של מוסיקה אנגלית משנות המאה 19 עדה1910-והלאה. musick hall שהייתה גסה שנונה ומופקרת יחסית לאז, ואפילו להיום. **there was I waiting at the church..**

והיה ערב שירים משנות ה 40 ואני שרתי את "סורבייה ג'וני של קורט וייל הגרמני שכתב להצגות של ברכט שבו יש שילוב נפלא בין המילים והמנגינה

מהלימודים באגליה למדתי להכיר ולהתחבר למוסיקת עם אירית. מוסיקה של חגים כמו שיריי כריסמיס וכדומה, מוסיקה ושירים של קול פורטר, גרשווין ומלחינים אחרים מתקופת הג'אז ועוד הרבה מוסיקות שנכנסו לי ללב. im wating for the man I love כל זה הרחיב לי את מנעד המוסיקות שאני מכירה ומזהה. כשזו מנגינה בעיקר, אבל גם מילים.

כשהתחלתי לעבוד בשעות סיפור עם ילדים בהם אני מפעילה ילדים בדרמה, למוסיקה הייתה חשיבות מרובה, ועבדתי שעות על המחשב להתאים מוסיקה לחלק הנכון בסיפור. ראיתי מקרוב את השפעת המוסיקה על ילדים איך החלו לפחד בקטע מסוים יותר בזכות המוסיקה ופחות בגלל הטקסט.

ולכן היה משהו מוכר בבניית ויונסיה ובחירת מוסיקות מתאימות,

גם בהוראת אנגלית לקטנים נעזרתי במוסיקה וחיברתי מילים וחרוזים לשירים ומנגינות של שיריי ילדים באנגלית ובעברית וזה נקלט יותר מהר על ידי הילדים בדיוק כמו שעובדות פרסומות.

בנוסף רציתי לציין את אימי, שנפטרה בגיל מאוחר והייתה לגמרי דמנטית בסוף, ואחד הדברים האחרונים שנשמרו בה הייתה המוזיקליות שלה, שתמיד הייתה צד חזק אצלה. היא ידעה לזהות מוסיקות קלסיות כששמעה אותן בערוץ מאצו בטלוויזיה, ועוד יותר היה מעניין היכולת שלה לשיר יחד איתן במדויק.

ולכן אני מקדישה עבודה זו לאימי שאהבה מוסיקה בכל נפשה ובכל ומאודה.



חלומות שמורים / אהוד מנור

אי שם עמוק בתוך תוכנו
טמונים קולות וזיכרונות
מראות רבים שכבר שכחנו
פרי פלאים ומנגינות.
כל זיכרונות ימים ימימה
החלומות הראשונים
וכל מילה של אבא אימא
שנאמרה לפני שנים.
אי שם עמוק בתוך תוכנו
טמונים קולות וזיכרונות
מראות רבים שכבר שכחנו
ספרי פלאים ומנגינות.
עולם מופלא של ילדותנו
רדום בפנים בצל צלילים
אתנו הוא עד יום מותנו
חבוי בתוך תלי מילים.
ולפעמים שריד של ריח

**או צליל מוכר או קצה מילה
משיב אליך גן פורח
מחזיר אל קו ההתחלה.
ושוב אתה חולם כילד
ושוב אתה תמים כאז
אתה נזכר בכל התכלת
הכול נשמר דבר לא גז.
אי שם עמוק בתוך תוכנו
טמונים קולות וזיכרונות
מראות רבים שכבר שכחנו
ספרי פלאים ומנגינות**

סיכום ומסקנות : 🌈

רולנדו טורו כתב הרבה על הגישה – הקונספט של המוסיקה – והוא אומר שהיא סימפוניה של היקום. כלומר שהקוסמוס כולו רוטט בויברציה ושהוא בתנועה, הקוסמוס רוטט רטטים וגם הגלקסיות והכוכבים וגם כל המיקרוקוסמוס שהכל כולל את הכוכבים את הטבע ואותנו כולנו בתוך הרטט הזה העולם משדר רטטים בויברציה הזו. ה-D.N.A. שלנו רוטט באותו התדר של העולם. גם האדמה רוטטת באותה הויברציה. והרטטים האלו שמשדרים כל הזמן מהווים מאזן שמיצר יציבות בעולם הזה. והוא החכמה והוא הכוח. וחשוב שנבין שאנו מחוברים ואנו חלק ממהו גדול הרבה יותר מאיתנו, וכשאנו מבינים שאנו רוטטים כמו הטבע כמו האדמה, כמו ויונסיה בביודנסה, ואז אנו מבינים שאנו חלק ממהו גדול הרבה יותר מאיתנו.

במהלך ההיסטוריה האנושית, הטבע והמחזוריות היו חלק מהחיים, ובני האדם כיבדו אותנו למרות שלא תמיד הבינו. כשהגיעו האנשים שהבינו משהו לגבי קצב המוסיקה אז ייחסו להם איזה שהוא קשר לאלוהות, כאילו היו "גבוהים" יותר. הם היו נבונים, והיה להם כוח במעמד הדתי, בגלל ההבנה הזו.

בימינו המצב שונה לגמרי, בעניין רמת החיים ואיכות החיים, אנו הקרבנו את ההרמוניה הזו שהיתה פעם למען עולם טורדני, רעשי, ואנחנו חיים בעצם נגד הקצב הטבעי וההרמוני של הטבע, ואנו לקחנו עצמנו מחוץ להרמוניה הזו. הפרדנו עצמנו מזה. הפרדנו עצמנו מהתדר שהיה דומה לתדר של מישהו אחר, כדי שנוכל להתחבר לאחר. התנועות שלנו איבדו את

ההרמוניה והן עברו דיסוציאציה, גם בתנועה שלנו, הן לא מחוברות אלינו יותר. אנחנו רואים בביודנסה שמוסיקה ותנועה הם דבר אחד. אנו איבדנו את היכולת הזו להתחבר להרמוניה ולמוסיקה האנשים הקדמונים היוונים והמצרים הבינו את המוסיקה וההרמוניה שיש במוסיקה. המקור של הצליל ושל המוסיקה בא מאותו מקום - והוא הנשימה שלנו.

היום אנשים בעולם מדברים הרבה פעמים בקול רם מידי, ולא מקשיבים לאחרים, וזה הרבה פעמים כדי להסתיר את עצמם. "אני כזה", "אני חושב ככה", וכו', המילים נתנו לנו את האפשרות ליכול לשקר. הקדמונים - לא דברו - אבל היו להם תנועות ומראה פנים וקולות גרוניים, אבל לא דיברו, והם התקשרו כאן ועכשיו על עצמם, על משהו שקרה עכשיו. למשל שהגיעה סכנה - הם הודיעו, אבל הם לא יכלו לדבר על מישהו אחר... לא יכלו לשקר ולדבר על החיים... את זה שמרו בתוכם, הם לא היו בדיסוציאציה עם עצמם אלא דיברו בצורה גרונית והשתמשו בתנועות ונעו בהרמוניה אחת. זה מה שאנו מנסים לשחזר בביודנסה, להיות אמיתיים, להיות המוסיקה להיות הריקוד. והשמיע ולהישמע מחדש, להקשיב ולהרגיש. להיות בויברציה ביחד, לרטוט ביחד. בעולם - מדובר על ויברציות - רטטים ואנרגיות.

מאז שהתחלתי בביודנסה לפני יותר משש שנים חלו אצלי הרבה שינויים בחיים האישיים ובכלל. בתקשורת שלי עם בני אדם אני יותר פיזית, הרבה יותר מחבקת מפעם וביתר קלות. אני מרגישה יותר בנוח לרקוד, בביודנסה וגם מחוצה לה.

הרגישות המוסיקלית שלי עלתה

מאז שאני בביודנסה 'ובעיקר כמאפשרת, אני יותר ויותר מודעת למוסיקה המתנגנת ברקע ושמה לב איך היא משרתת תרגילים. כמו מוזיקה יצירתית לתרגיל מעקב עם הפנתר הורוד או מעגל מגע בגב עם מוסיקה שמימית

נעשית מודעת להשפעה של המוסיקה על התנועה, ההרגשה, הקשר בין אנשים

קורה לי שאני שומעת מוסיקה ועולה לי תרגיל שיכול להתאים לזה.

עולמי המוסיקלי הולך ומתרחב וזה כמו עוד שפה זרה ללמוד

לכל שיר ומנגינה) מלבד מסוימים (יש חיבור פיזי בעיקר למקצב נגיד מוסיקה טקסית אפריקאית ומעגל סירנדה או מוסיקה שהמלוודיה מובילה למשל. שאתה מרגיש בהתעלות ובריוח, שמתחברת לריקודי מלאכים וקדושה

חיי השתנו מאז הביודנסה ויחסי למוסיקה. אני שומעת יותר רבדים יותר עומק

כמאפשרת ובכלל בכל בחירה יש מחשבה, שקשורה גם ללפני ולאחרי השיר, השינוי הוא במחשבה בהתייחסות למוסיקה ככלי..לא רק הנאה אישית נטו..האם הוא משרת את הנושא את הקבוצה את מהלך היונסיה. ולעיתים כשיש חוסר חיבור אישי דווקא שם יש גם למידה והבנה של הקשריי המוסיקה וחשיבותה.

בלי לשים לב אנחנו מוקפים במוסיקה: אותות בטלויזיה חנויות במכונית פרסומות ומנגינות חזרות ואילו בביודנסה אנחנו עוצרים רגע ובוחרים.משקיעים מחשבה מאחורי כל מנגינה ושיר וסורגים יחד מערך ליונסיה שקשור ומקשר ומחבר

השנה האחרונה שבה איפשרתי ביודנסה, נתנה לי הרבה ביטחון שמחה, אהבה פתיחות, ורגעיי התעלות. זו פעם ראשונה שהדרכתי מבוגרים וזו הייתה חוויה מיוחדת וחזקה ואני מחכה בכיליון עניים להמשיך.

אני נהנית ללמוד עוד ועוד בכל מה שקשור לביודנסה ומגלה עולמות ניסתרים ומרחבים חדשים ועמוקים כל הזמן.

ככל שאני רוקדת יותר, המקומות שאני מגיעה אליהם הם יותר ויותר עמוקים .

מקורות: 🚩

1.ד"ר איתי גל

2

3. הפסיכיאטר ד"ר אוליבר סאקס

4. דר אילה דסה מתוך מנטה

5. מנטה מאמרים

y.net מאמרים

פרופסור רוני גנות מגחלילית

1. Merriam, A. P., and Merriam, V. 1964. *The Anthropology of Music*. Evanston, IL:

Northwestern University Press.

2. Rauscher, F. H., Shaw, G. L., and Ky, K. N. 1995. Listening to Mozart enhances spatial-temporal reasoning: towards a neurophysiological basis. *Neurosci.*

3. Schlaug, G. 2009. "Music, musicians, and brain plasticity," in *Oxford Handbook of Music Psychology*, eds S. Hallam, I. Cross and M. Thaut (Oxford: Oxford

מוזיקה ולמידה: האם מוזיקה עושה אתכם חכמים יותר?

Gabriella Musacchia^{1*}, Alexander Khalil²

¹המחלקה לאודיאולוגיה, אוניברסיטת פסיפיק, סן פרנסיסקו, קליפורניה, ארצות הברית

²בית הספר לקולנוע, מוזיקה ותיאטרון, קולג' אוני

SHIVANI

בועז מזרחי ממאמר במהות

אלה דמרק הקשר בין מוסיקה לריקוד

סילבייה אייק מוסיקה בביודנסה

אנטוניו סרפה סמנטיקה מוסיקלית

אלחנדרו ברבי סמנטיקה מוסיקלית

רולנדו טורו המוסיקה

תודות 🇮🇱

למאפשרת הראשונה שלי ממנה קיבלתי את אהבתי לביודנסה והרצון
ללמוד בבית ספר לביודנסה איריס ברנע. 🇮🇱

לרחלי טורץ מנהלת בית הספר לביודנסה בצפון שם למדתי להתאהב
ולהכיר לעומק את הביודנסה 🇮🇱

לחגית ציוני על העזרה והפירגון במונוגרפיה ובסופרויזן עם מחשבה
ושאלות עומק מפעילות. 🇮🇱

לסימונה, למיכל קמיל, לאורנה קדוש, שעזרו וכיוונו באהבה בסופרויזן. 🇮🇱

לסילבי על הבאת הביודנסה לישראל ועל סדנאות כמו "עץ המשאלות"
שלא אשכח. 🇮🇱

לקבוצות השונות בהן רקדתי אם בבית הספר ובבן שמן אצל איריס
לחברים וחברות שהיכרתי בזכות הביודנסה שתמיד מוכנים לעזור ותמוך. 🇮🇱

לילדיי האהובים שפירגנו לי, ושמחו בשימחתי. 🇮🇱

תודה למוסיקה ולריקוד שהיו תמיד חלק חזק וחשוב בחיי. 🇮🇱