

**בית הספר לביודנסה בצפון**

**חתי סוף**

עבודת גמר-מונוגרפיה

# "המפגש האנושי כמחולל טרנספורמציה"

תרגילים בביודנסה המובילים לשינויים בחיים



**מגישה: ריבי גדיש סער**  
**מנחה דידקטית: אפרת ארגמן**

**יולי 2023**



✚ **תודה** לסבים ולסבתות שלי: פישל וברוניה ז"ל, יצחק ופסיה ז"ל שסיפורי חייהם הם המורשת שלאורה גדלתי וביססתי את זהותי בעולם.

✚ **תודה** להורי: יונה ודוד גדיש המופלאים והאהובים על חוויות חיים ייחודיות, על הנוכחות המיטיבה שלכם בחיי, על ביחדנ'ס משפחתי נדיר, על החיבוק והאהבה, ההתרגשות מעצם קיומי בעולם, התמיכה והאמונה בכל בחירה שאני עושה. תודה על ההשראה.

▪ **תודה** שנולדתי לכם ב"הפתעה". גאה להיות ילדתכם.

✚ **תודה** לזיו, אור החיים שלי, אהובי. מפעל הפיס הפרטי שלי. תודה על כל מה שמחבר את נשמתנו וליבנו לאחד. על נוכחות שפווה ועל אחזקת הלב שלי. מגשים החלומות שלי - איתך אני יכולה לדמיין, לחלום ולעוף. אתה הופך את החלומות שלי למציאות. תודה על החברות ועל האהבה. בלעדיך כלום לא היה קורה!

✚ **תודה** לילדים שלנו: עמית, אוריה ומאיה על מימוש האהבה, על המשמעות הכי גדולה בחיים שלי, על הזכות להיות לכם לאמא, על הקבלה והזרימה שלכם, על האושר, השמחה והנחת שאתם מביאים אל חיי. אני אוהבת אתכם.

✚ **תודה** ענקית לאפרת ארגמן האהובה עלי בעולם – על עיניים טובות שרואות אותי ודרכי. על חיבורי חיים והחיבור לחיים, על הלב המדהים שלך, על עוצמת הרכות שאת מביאה אל חיי, על למידה יום יומית על פשטות ומהות, על האמון והפירגון, על צניעות, אהבה וטוהר. אין עוד אחת כמוך. תודה על הזכות לרקוד בקבוצה השבועית שלך כל כך הרבה שנים.

✚ לרחלי טורץ, כפרה עליך – על מלוכה בענווה, על עיניים רואות, אוזניים שומעות, ידיים רגישות ולב פועם. על הבחירות בכל האפשרויות. תודה עליך, על האור והאהבה המקודשת אשר הטמעת בכל כולי, בגופי ובנשמתי. תודה על האמון ועל הדרך. תודה על הנשמה ועל הזכות שאת חלק בעולם שלי. שינית את חיי לנצח ע"י תנועה מלאת משמעות בכל רחוב, בכל עיר, בכל שכונה.

✚ **תודה** לסילבי על הדרך המלמדת, החיבור והחיבוק, על שיעורי חיים וחוויות מכוננות. תודה על האנרגיה המדבקת, ההשראה העצומה ועל הגדילה. תודה שהבאת את הביודנסה לישראל ושנתת לי הזדמנויות לצמיחה – את שגרירה של האנושות.

✚ לפרנסין טמפל ולסימה רצפקה – הציוניות הגדולות מכולם, החולמות והמגשימות! תודה שהבאתם את הביודנסה לישראל והגשמתם חלום וחזון. אתן השראה ענקית עבורי ועבור כל "צאצאי הביודנסה". בזכותכן אנחנו כאן, היום.

✚ לרולנדו טורו האחד והיחיד – על גאונות, מהות, תנועה טבעית והקשבה פנימית. תודה על השיעורים הענקיים של החיים, תודה על תנועה משנת תודעה וחיים.

✚ **תודה** לעצמי – על האומץ להיות בנוכחות מלאה, בכאן ועכשיו. האומץ להרגיש, לחוות, לפעול, להיות. תודה על היכולת לחולל שינויים, להתבונן פנימה ולפעול בדרך הלב, לקבל ולהודות על השפע, לאהוב, להרגיש, להתרגש, לרקוד.

✚ **תודה** ל"אחים הביוכימיים" שלי מביה"ס לביודנסה בצפון ובמרכז על נוכחות, שותפות והוויה מחוברת. תודה על מסע מלמד לאורך שנים וחיים, על ימים ולילות, על תובנות, בחירות, בכיות, צחוקים והתרגשויות. מפגש החיים איתכם איפשר לי להיות מי שאני היום. תודה שעזרתם לי לצמוח בבריאות טובה ובהרגשת שייכות. אתם יקרים לי ואהובים לנצח.

✚ **תודה** למנחות הדידקטיות: אפרת ארגמן, סימונה בן דור, חגית ציוני ולטיסיה סווטלוף על האמון שנתתן ונטעתן בי, על שעות של הנחיה, דיוק, הכוונה וחיבור למהות. תודה על הידע העצום שלכן ועל הדרך הייחודית והמרתקת של כל אחת ואחת. זו היתה זכות ענקית עבורי ללמוד מכן. אתן השראה גדולה!

✚ **תודה** לבורא, לבריאה, לטבע – על חיבור מחזק הווייה.

✚ **תודה** לחיים עצמם שמאפשרים לי להוולד בכל יום מחדש.

✚ **תודה** למשפחה שלי: אחים, אחות, גיסים, גיסות, חמי וחמותי ולכל האחיינים על אושר, התעלות ומשמעות. כל אחד ואחת מכם, מרכיב חלק מהפאזל האנושי שיצרנו. תודה על כל רגע שהוא חגיגת החיים.

✚ **תודה** לדנה חגי המלאכית השומרת על יד מכוונת, וויסות ונשימה.

✚ **תודה** לאסתר וינסטוב מחיקובסקי, אחות לדרך ואהובה על גלגל ההצלה והלב הנדיב שלך שאפשרו לעבודה הזאת לצאת לאור.

✚ **ותודה** לקבוצת הנשים השבועית בהנחייתי – על האמון והאמונה בי ובדרך, על האומץ להיות בנוכחות מלאה, להביע, להניע ולהיות כל כך משמעותיות אחת עבור השניה. יצרנו משפחה מהממת ומרגשת. תודה שאתן מגשימות לי את החלום.

✚ **תודה** לאנשים בחיי, הרוקדים והרוקדות בקבוצות השונות, מעצבי הזהות, שותפים לדרך, אהובים ומשמעותיים. תודה למנחים בבית הספר לביודנסה, לאנשים מעוררי השראה ולמי שהיה שם, לא במקרה, כשנפגשנו.

✚ **תודה** אחרונה לאפרת גולדנברג שהביאה את הקסם אל חיי.

עַן עֵינַיִם

עמ' 1	תודות .....	:0
עמ' 5	הקדמה .....	:1
עמ' 7	מבוא אישי .....	:2
עמ' 11	שאלת המחקר .....	:3
עמ' 13	שאלות ותשובות .....	:4
עמ' 28	מיפוי התגובות .....	:6
עמ' 30	נושאי הביודנסה .....	:7
עמ' 38	מסקנות וסיכום .....	:8
עמ' 42	ביבליוגרפיה .....	:9

## 1. הקדמה

תמיד אהבתי לרקוד, להיות במרכז – במרכז הבמה. חלמתי להיות שחקנית. כילדה רקדתי ושרתי בחגים בקיבוץ, כנערה בערבי התרבות ובמסיבות הדיסקו במוסד החינוכי, כגננת עם הילדים בגנון, כאמא עם ילדי במסגרות השונות, בטקסים. רקדתי בסטודיו ובעוד מרחבים.

המוסיקה היא פס קול חיי!

משחר ילדותי אהבתי מוסיקה ומשחק. הייתי ילדה מאוד מוסיקלית, חובבת פסטיבלי זמר, אירוויזיונים ומחזות זמר. חלמתי להיות בלהקת הנח"ל. בבית הורי תמיד התנגנה מוסיקה מגוונת. במשך שנים ניגנתי בפסנתר ועד היום ניצב בביתי הפסנתר שקיבלתי מהורי לבת המצווה. לנצח אחשוב שהנגינה הייתה הכישרון הכי גדול שלי.

הביודנסה פגשה אותי לפני כ 10 שנים, בתקופה בה חוויתי, לראשונה בחיי, פגיעה בערך שלי ממקום מקצועי מה שהוביל אותי להתפטרותי ממקום עבודה מרעיל. התפטרות זו הובילה למשבר רגשי עמוק אשר התבטא בכאבים בגוף שהתפתחו לדלקות כרוניות. מהאישה השמחה, החיונית, החיובית והאנרגטית שהייתי, הפכתי שבר כלי. עזבתי את מקום העבודה פגועה ופצועה ונפשי לא ידעה מנוחה. הייתי מבוהלת, ירדתי הרבה במשקל וביקרתי לעיתים קרובות במרפאות בחיפוש אחר "הבעיה הרפואית". באותה התקופה, לא היו בידיי הכלים או המודעות לטפל בשורש הקושי אשר הוביל לאותה התמוטטות וכל תשומת הלב שלי הופנתה לכאב, לייסורים, לפגיעות שלי.

מה שכן, תמיד הייתה בי היכולת להקשיב ללב שלי ובתוך כך הבנתי שאני ראויה להיות תמיד במקום שטוב לי.

זאת הייתה חוויה מטלטלת עבורי ויחד עם זאת, מכוננת! זה היה שיעור משמעותי וציון דרך בחיים שלי אשר בעקבותיו התחולל בחיי שינוי הגדול!

למדתי להקשיב ללב וחיזקתי את האמונה באמת הפנימית הקיימת בתוכי וגם את האותנטיות והנאמנות שלי לעצמי. הם תמיד היו ויהיו המצפן בדרכי חיי.

**ואז הגיעה הביודנסה אל חיי... לגמרי "במקרה" ובתזמון מושלם.**

יום אחד הופיעה על מסך המחשב שלי מודעה על חוג ביוודנסה המתקיים במושב "שרונה", רחוק מאזור המגורים שלי ואני, שלא היה לי מושג מה זה ביוודנסה, הסתקרנתי מההודעה. כאוהבת מוסיקה וריקוד משחר ילדותי, חיפשתי באותה העת מקום לרקוד בו באופן חופשי, מקום להשתחרר, מקום לבטא את הכאב והכאוס שאפיינו את אותה התקופה בחיי. חיפשתי מקום שאין בו כוריאוגרפיות או סגנונות. רציתי רק לרקוד. הכי פשוט, הכי טבעי. החלטתי שאני חייבת לבדוק מה זה הדבר הזה? התקשרתי למאפשרת אפרת גולדנברג וכבר בשיחת הטלפון הראשונה, הרגשתי "משהו" שגרם לסקרנות עמוקה בתוכי. משהו בגוון הקול שלה הקסים אותי, לא הבנתי כלום ממה שהיא הסבירה לי על המפגש והשיטה אבל רציתי כבר להתחיל לרקוד. היה לי קשה לחכות עד שהמפגשים יתחדשו "אחרי החגים". הייתי סקרנית לדעת את מי אפגוש? מי זאת המאפשרת הזאת? ובכלל, מה זאת המילה המוזרה "מאפשרת"?

לא ידעתי לאן אני מגיעה, לא ידעתי למה אני נכנסת ובטח שלא ידעתי מה עומד להתחולל בחיי!

**היום בו חוויתי ביוודנסה לראשונה, היה היום המכונן בחיי! כאן הכל התחיל, כאן הכל הציף, כאן הכל הטריף וכאן נטרפו כל הכלפים.**

**כאן נוצר השינוי המהותי ביותר שחוללתי וייחלתי לו וכאן הענקתי לעצמי את אחת המתנות המשמעותיות ביותר בחיי.**

2. מתי אולי - מי אני?

## אני ריבי!

תעודת הלידה - נולדתי ב 12.7.1975 בעיר כפר סבא להורי יונה ודוד גדיש. שניהם דור שני להורים שורדי שואה. ילדה שלישית אחרי שני בנים. "ילדה בהפתעה – לא מתוכננת" כך אימי תמיד אמרה ועדיין אומרת. לימים התווספו למשפחה עוד אח ואחות והיינו משפחה גדולה: זוג הורים + 5 ילדים.

אני הייתי ילדת ה"סנדביץ" – הילדה המרכזית במשפחה.

כשנולדתי, קיבלתי מספר זהות וקיבלתי את שמי. מכאן מתחיל הסיפור והמסע שלי לגילוי הזהות, המשמעות והביטוי שלי בעולם.

אז מהי הזהות שלי??

נולדתי בשם ריבי. הורי קראו לי כך על שם רבקה, סבתו של אבי, אשר נספתה בשואה. כשנולדתי סבי ביקש שאקרא על שמה כדי לשמר את זכרון המשפחה שנכחדה. הורי כתבו את השם "רבקה" בתעודת הזהות שלי כהבטחה וכמחווה שלהם לסבי.

מעולם לא קראו לי רבקה, זה לא היה שמי אך זה היה השם הכתוב הרשמי בתעודת הזהות שלי, "נתון" אשר הכביד עלי במשך שנים ופעמים רבות אף גרם לערעור ולהרהור שלי בסוגיית השם שלי. תמיד הרגשתי שיש לי את השם הכי ארוך בעולם מפני שהוא תמיד גרר אחריו הסבר.

ההתעסקות בשם שלי ארכה שנים רבות ועדיין, מידי פעם, צפה על פני השטח.

שנות הילדות – הייתי ילדה מאוד נוחה, חייכנית, שמחה, צנועה ומסתגלת. ילדה חברותית וחברתית. ההסתדרתי בכל מקום ותמיד הרגשתי בנוח להיות עם אנשים,



לתקשר עם כל אדם בחופשיות. הרגשתי נינוחה להיות במרכז העניינים, תמיד מוקפת, אהודה ואהובה.

בגיל 4.5 שנים חווייתי טראומה קשה בעקבות מצב בריאותי אשר לא אובחן והוביל אותי, מחוסרת הכרה ועל סף המוות, לבית החולים ולניתוח חירום אשר הציל את חיי.

כנראה שמאז, כשהייתי ממש ילדה קטנה, הבנתי שחיי ניתנו לי במתנה. לפי כך (ואולי לא בהכרח במודע באותה התקופה), תפיסת החיים והמשמעות שלהם עבורי, קיבלה משנה תוקף ומשמעות.

הבנתי שאני כאן כדי לחיות!

כמו כן, בעקבות אותה הטראומה, נמחקו לי חוויות וזכרונות מתקופת הילדות המוקדמת. ערפל גדול מרחף מעל תקופה זו.

• לימים, כשאגדל, אשאל את עצמי שאלות לגבי תפקידי בגלגול הזה ואולי גם אבין, דבר או שניים, על החיים עצמם ועל מסע ההגשמה שלי.

בגיל 7 עברתי עם משפחתי לקיבוץ רשפים. הורי, שבעברם היו בגרעין נח"ל בקיבוץ, חזרו אליו והפעם, כמשפחה.

חווית המעבר והילדות בקיבוץ זכורה לי לטובה. הייתי ילדה שמחה ומאושרת, אוהבת טבע, מתהלכת יחפה, משחקת עם חברים על הדשאים, מטיילת בבריכות הדגים, שוחה בבריכה - ילדה חופשייה.

זכיתי לגדול בבית הילדים עם המון "אחים ואחיות של ילדות" איתם ביליתי 20 שעות ביממה. רכשתי כלים ומיומנויות מגוונות לחיים. \* היום אני מאפשרת ביודנסה לשתף נשים שהיו מטפלות שלי בילדות וזו עבורי סגירת מעגל וזכות גדולה ומיוחדת. שלל החוויות וההתנסויות שצברתי בשנות ילדותי ובגרותי בקיבוץ, השפיעו מאוד על מבנה הזהות שלי.

גיל ההתבגרות - בגיל 16 שיניתי את שמי באופן רשמי בתעודת הזהות ל"ריבי".  
כשנשאלתי במשרד הפנים: "מה הסיבה לשינוי השם?" ענית: "כי זה השם שלי". לא  
הרגשתי שאני משנה דבר מלבד מילה הכתובה במסמך.

בשנות הנעורים הייתי פעילה חברתית יוזמת ונמרצת: הדרכתי בתנועת "השומר הצעיר"  
ופעלתי רבות בתחומי התרבות והחברה.

החברה היתה בשבילי בעדיפות עליונה אפילו על פני הלימודים. הייתי מקובלת חברתית  
ומשפיענית. שמתי לב שאנשים רוצים להיות בחברתי, להשמיע, לבטא בפני מי שמוכן  
לשמוע. כך מצאתי את עצמי תומכת, מכילה ועוזרת לאנשים רבים.

סולם הערכים (בעיקר החברתיים/אנושיים) והנתינה שלי היו גבוהים במיוחד ויכולת  
הוויסות שלי שאפה לאפס. בתקופות חיים ארוכות הייתי מרצה: הייתי עושה הכל כדי  
שאנשים יהיו מרוצים, שלא יחוו קשיים, שיהיו מאושרים... במשך השנים התנהגויות  
אלה הצטברו ולבסוף גבו ממני מחיר כבד אשר בא על חשבון הבריאות הנפשית והפיזית  
שלי. חוויתי התמוטטות.

שנות הבגרות – בשנים שגידלתי את ילדיי, גידלתי במקביל עוד המון ילדים אחרים. כ  
20 שנה הייתי גננת בגיל הרך. זה היה המקצוע שהכי אהבתי, שאליו התמסרתי  
והקדשתי את כל כולי. הרגשתי זכות גדולה להיות דמות משמעותית בחייהם של ילדים,  
הורים ומשפחות, להעצים בהם חוזקות ולאפשר להם צמיחה וגדילה. עבודה זו הביאה  
לי סיפוק רב ואושר אך הטוטאליות אשר בה, חוסר הוויסות והקושי בהצבת גבולות,  
הובילו לעומס ולשחיקה.

לימים גם עסקתי באימון אישי "קאוצ'ינג" וזכיתי ללוות בני נוער ואנשים בתהליכי שינוי  
והתפתחות בחיים.

תמיד אהבתי אנשים. תמיד התחברתי אל כל אחד ללא הבדל וללא סייג. אנשים מרתקים  
אותי. יש בי יכולת (אפשר לקרוא לזה השקפת עולם) לראות בכל אדם את הטוב והמיוחד

שבו, את הניצוץ, את הייחודיות, את האור. גיליתי שבכל מפגש בחיים, אני לומדת משהו על מי שנוכח במרחב המשותף שלנו. שדרכו אני לומדת הרבה על עצמי. הרגשתי שבכל מפגש קורה משהו מיוחד. שנוצר קסם אשר גורם לי להתרגש, שקורה לי משהו בלב. בנשמה. התחלתי לשים לב שלמפגשים האלה "של החיים", יש השפעה ישירה או עקיפה על החיים שלי. אם זה מתוך משהו שנאמר לי, או משהו שאני אמרתי ופתאום קיבלתי "הארה". התחלתי לשים לב שיש תנועה חדשה שנכנסת אל חיי – קוראים לה ביודנסה! שמתי לב גם שהתנועה החדשה תומכת ומחזקת את תפיסת העולם שלי אך גם מביאה איתה שינוי מאוד גדול.

• על השינויים אשר התחוללו בחיי בעקבות הביודנסה, אפרט בהמשך.

אז כפי שכתבתי בהתחלה, הביודנסה הגיעה אל חיי בתקופה משברית בה חוויתי שבר, תסכול, פחד, כאב, חולי וחוסר אונים. חיפשתי מזור לכאבים, לסערות הנפש, למחשבות, להצפות, לחרדות..

ואז מצאתי את משפחת הביודנסה, את הלב, את הבית שבו הרגשתי הכי חופשיה ומשחררת להיות מי שאני ואיך שאני בכל רגע נתון ולהרגיש בטוחה, אהובה ומחובקת.

הנושא שאני בוחרת להעמיק בו:

## **המפגש האנושי בביודנסה כמחולל טרנספורמציה**

"הדבר הכי גדול בעולם הוא לעשות טובה למישהו אחר"

(הרב קלונימוס קלמיש שפירא)

מה בין הציטוט הנ"ל למהות שלי בעולם ואיך השאלות של החיים, הביאו אותי לבחירת נושא המחקר?

אז התחלתי לרקוד ביודנסה וכיום, אני יכולה להגיד, שהחזרתי את נפשי אלי ואת גופי לעצמו. חיברתי את כל החלקים אשר מרכיבים את הזהות שלי, את מי שאני והבנתי שהכל קורה אצלי בזכות אותם המפגשים האנושיים והכל קורה תוך כדי תנועה.

זה לא קרה ברגע וגם לא היה כאן "הוקוס פוקוס". השינוי האמיתי התחולל ביום בו התחלתי ללמוד בבית הספר לביודנסה ישראל. בהתחלה היתה התרגשות, אח"כ משהו התחיל לבעבע בתוכי ולא ידעתי להכיל את זה ונבהלתי ואז הגיע הכאוס המוחלט ופחד, המון פחד. ואז, "באמצע הדרך", ממקום של בחירה, דיוק ואומץ (וגם נסיבות) עשיתי את אחד השינויים המפתיעים ביותר בחיי, השינוי שסלל את הדרך אל הלב שלי – המעבר לבית הספר לביודנסה בצפון. המעבר היה חלק והרגיש טבעי. הרגשתי שחזרתי הביתה, אל הטבע הטבעי שלי. המשאב המשמעותי והחשוב ביותר שרכשתי בביודנסה הם החברים שפגשתי בדרך. הם שהיו והינם ה"מראות" לנשמה שלי, הם מחזיקי הנפש שלי, תומכי החלומות שלי ומאפשרי המציאות שלי.

"מכל מלמדי השכלתי" – משפט שמלווה אותי כל חיי. אני יודעת שלכל מפגש יש משמעות. אני יודעת שלכל אדם שאני פוגשת בדרך, יש השפעה על מי שאני. ב 10 השנים האחרונות אלו האחיות והאחים שלי ממשפחת הביודנסה ("אחים ביוכימיים") שמפגש החיים איתם, דרך התנועה המשותפת, הוא זה שהשפיע באופן ישיר ומוחלט על תהליך השינוי שעשיתי בחיים. מפגשים אלו אפשרו להרחבה ולביטוי הזהות שלי,

לשינויים בתפיסות ובדפוסי חשיבה, ליצירת מציאות מדויקת ומיטיבה עבורי, למשמעות ולערך.

מעולם לא הייתי מדמיינת את הדרך.. מעולם לא ידעתי שאני יוצאת למסע ארוך, מאתגר ומרתק בדרך אל עצמי. אבל מה שאני מבינה זה שבעצם יצאתי לחקור ולגלות:

איזה ערך נוסף אני מביאה לעולם?

מה הייחודיות שלי ומה מאפשר לי לבטא אותה בחיים?

כיצד משפיעה הנכחות שלי על האחר?

מהן הפעולות המחוללות את השינוי בחיי?

### שאלת המחקר – מהם התרגילים בביודנסה המחוללים שינוי?

אני רוצה לבדוק האם אנשים אשר רוקדים בביודנסה לאורך זמן, יכולים לזהות ריקוד או תרגיל ספציפי אשר חוו ואשר יצר טרנספורמציה, הלכה למעשה, בחיים שלהם?

**השערת המחקר –** אני משערת שכפי שאני חוויתי, הושפעת ועברתי לאורך השנים בביודנסה שינויים כאלה ואחרים, אני צופה שגם אנשים אחרים שנשארים לאורך זמן בביודנסה, יחוו כל מיני תרגילים, במיוחד בתחומי הזהות, באופן כזה שיגרום לשינוי בתפיסת הזהות שלהם אשר יוביל אותם לערוך שינויים בחיי היום יום שלהם.

### ההנחה העיקרית שלי היא שלמפגש עם האחר בביודנסה, יש

#### השפעה משנת חיים.

אופן עריכת המחקר - סקר באמצעות 4 שאלות חקר אותן הפנית למאפשרי בביודנסה, לתלמידי ב"ס לביודנסה ולאנשים אשר רוקדים בביודנסה בקבוצות לאורך זמן. שאלות אלה בודקות אילו תרגילים ספציפיים הובילו לשינויים בחייהם ובאיזה אופן הם מביאים אותם לידי ביטוי?

אבסס את המחקר שלי על תשובות המשתתפים.

השאלות:

1. ספר/י על תרגיל ספציפי בו הרגשת ש"משהו קורה"  
אם זה מבחינת החוויה, התחושה, תובנה, רגש  
שעלה באותו הרגע?
2. האם השתנה משהו בתפיסה שלך בעקבות אותו  
התרגיל?
3. האם התרגיל גרם לשינוי בחיים שלך?
4. הבא/הביאי דוגמא לשינוי ודרך הביטוי שלו בחייך.

התשובות והשיתופים:

תרגיל: הליכה

- "ההליכה בנחישות עזרה לי מאוד במיקוד שלי. ללכת לקראת מטרה עם יותר בטחון".
- "עם הזמן הבחנתי שאני כבר לא הולכת עם הראש באדמה אלא הולכת זקופה וגאה, מסתכלת על מה שנקרה בדרכי ומסתכלת על העוברים ושבים בעיניים ומחייכת כשמתאים לי".
- "תרגיל ששינה לי את התפיסה אחרי 9 שנים שאני רוקדת. אם פעם הייתי מסתכלת, מכוונת, הולכת, רואה מה עוצר אותי? מתעקשת ללכת נגד כיוון התנועה – ממש מתנגדת ללכת במסלול כמו שכולם הולכים במעגל. היום אני מוצאת את עצמי הולכת לאן שהרגליים לוקחות אותי. במיוחד בזוג, אני הולכת. מסכימה ללכת גם עם המעגל ונהנית מההליכה. אני גם הולכת ומוכנה

לא לדעת לאן אני הולכת. זה ממש משנה לי את התפיסה ופותח לי אפשרויות לדעת ש"וואלה", אני לא חייבת לראות כמה צעדים קדימה. אני יכולה להתחיל ללכת ואולי לשנות כיוון באמצע והכל בסדר. זה משהו מדהים עבורי. זה ממש שינה לי תפיסת חיים".

- " זאת היתה הפעם הראשונה שהלכתי לביודנסה ושהלכתי בביודנסה. זה היה התרגיל השני בחיים שלי (אחרי מעגל הפתיחה שהיה הראשון). באותה התקופה גרתי באנגליה והגעתי למפגש הזה בהמלצת מאפשרת שהיא גם בת משפחה. הכרתי את הקבוצה במעגל השיתוף והתחלנו לרקוד. אחרי מעגל הפתיחה, הדגימה המאפשרת את תרגיל ההליכה. אני זוכרת שרק מלראות אותה הולכת בכיף כזה, בקלילות, ממש ב fun, חסרת דאגות, הולכת עם המוסיקה בהליכה שהיא כמעט דילוג, עם מצב רוח נפלא – הייתי בשוק!  
להליכה של המאפשרת היתה השפעה מיידית עלי. רק מלראות אותה מתנהלת ככה עם הגוף. ואז עשיתי את ההליכה והיתה השפעה מאוד גדולה גם על התחושה של הרגליים. תחושה של קלילות בגוף. הרגשתי שזה תיקן לי את כל החוויה של אותו היום (שלא היתה מדהימה אבל גם לא כ"כ גרועה).  
הרגשתי שהויוונסיה הזאת, (הראשונה בחיי) ובמיוחד תרגיל ההליכה – "תיקנו" אצלי משהו וגרמו לשינוי מייד. הרגשתי משהו אחר. הרגשתי שיש השפעה על כל השדה האנרגטי שלי. משהו השתנה לגמרי. הבנתי שיש כאן תופעה. היתה כאן חיוניות, יצירתיות והתעלות – זה היה משהו אלוהי!  
נדלקתי מהדבר הזה ובתרגיל ההליכה, הרגשתי את החיות ואת החיים. זה הכי חזק אצלי את המוטיבציה והחשק לחיות!!"
- "מהילדות היה לי פחד מלהיות עם הרבה אנשים. במיוחד פחד להביא את הביטוי שלי מול הרבה אנשים. זה היה מגיע בכל מיני צורות.  
יום אחד, בפסטיבל ביודנסה, הלכתי בין המון אנשים וחוויתי אורה ידידותית עם פתיחת לב. זה השפיע עלי מאוד.

בגדול, המשכתי ללכת עם תחושת הלב הפתוח בכל מיני מצבים. המגוון האנושי הזה שפגשתי בהליכה, אנשים שונים שהלכו לצידו וחייכו עם לב פתוח, נתנו ידניים. הרגשתי שאני יכולה להיות איתם שם וללכת בתרגיל הכי פשוט ובעל השפעה גדולה. שמתי לב שאחרי החוויות האלה, אני מגיעה לעבודה ולכל מקום ואני יותר חיבתית ונעימה לאנשים אחרים. אני פחות נסגרת כי אני מדמיינת את הפנים שלהם ואת הכיף המשותף שהיה. זה פתח אותי מאוד. \* שמתי לב שהתרגילים הכי פשוטים השפיעו עלי הכי הרבה".

### תרגיל: מפגשים

- "תרגיל המפגשים מגיע, כמעט תמיד, כשיא של היוונוסיה. זה המקום בו אנחנו פוגשים את עצמינו תוך כדי מבט אל האחר. תרגיל זה תמיד מעורר בי רגשות שקשורים לחוויה שלי באותו הרגע או לחוויות קודמות של העבר הרחוק או אף של חיים קודמים. בחיים, זה הביא אותי למפגשים חדשים בהם איני מחבקת מיד אלא בודקת מה נכון לי באותו הרגע וזה מדייק עבורי הרבה יותר את המפגש. גם בחיים האמיתיים, כשאני פוגשת מישהו (גם אם הוא מהביודנסה), אני בודקת באותו הרגע מה נכון לי ומה לא נכון לי ולפיכך פועלת. לצערי, הרבה פעמים, אנשים באופן אוטומטי באים ומתחבקים ואני, לא בא לי אז אני עושה מן חיבוק כזה שטחי, לא עם 3 המרכזים. אבל אם זה מישהו שקולט שאני מהססת – אני לא מתביישת להסס!  
פעם הייתי "חבקנית". היום אין אוטומט יותר!"
- "אני זוכר מפגש עמוק ומשמעותי עם מבט עיניים עמוק. ברגע הזה הרגשתי את הניצוץ האלוהי. הרגשתי שהתחלפו לי תאים בגוף: יצאו תאים חולים ונכנסו תאים בריאים. זה קרה במפגש עם ריבי ולכן קראתי לה: "הרופאה שלי".



בעקבות התרגיל הרגשתי שהבידנסה היא שיטה שגורמת לריפוי, לשינוי ולהתפתחות.

זאת היתה התחלה של שינוי. הרגשתי את השינויים בגוף, שהתאים והמולקולות שלי מתחילים להתרכך.

בחיים הרגשתי שאני יכול יותר להאט, להתבונן ולהגיב ברכות".

- "אני מזמן לא במבוכה ממבטים ואני מקבלת המון חיוכים בתגובה. גם במקום העבודה שלי (אחות בבי"ח) אני מסתכלת לנבדקים שלי בעיניים כשאני מדברת אליהם. אני רואה אותם. דרכם אני גם מנגישה להם יחס מכבד ואוהד ולעצמי משמעות וערך – רואה אותי דרכם וגם כאן אני מקבלת המון תגובות מפרגנות.

מפגשים זה ממש אני ואתה".

- "בשנה הראשונה שלי, כשהגעתי צעירה יחסית (32), במפגש עם אנשים מבוגרים, (בגילאים של ההורים שלי ויותר) יכלתי פתאום לראות בהם את סבא וסבתא שלי. אני זוכרת שרקדה איתי בקבוצה מישהי מבוגרת וברגע אחד של ריקוד משותף, עלה בי זכרון שאני רוקדת עם סבתי. זה מאוד מאוד ריגש אותי.

עוד מפגש שזכור לי עם בחור שהגיע שהזכיר לי חבר ילדות.

משהו בתוך המפגש האנושי הקרוב, היה לי מאוד חדש".

- "בתחילת הדרך הרגשתי שהמפגשים מחוללים בי איזה תהליך: יותר פתיחות, שלוה, קבלה של האחר וכ'ו".

### **תרגיל: מעגל מבטים**

- "המגע הכי עוצמתי ועמוק של הטבע.

ערוץ התקשורת הזמין ביותר בין בני אדם נוכחים (ורואים).

התחושה היתה של צינור שקוף עם זרימה דו כיוונית, של רגשות הנפגשות בתנועה זורמת איפשהו באמצע, מתקשרות ביניהן חשופות ואומרות הכל! מספרות על רגשות, חמלה, אהבה, הזדהות, שייכות, כאב, קבלה, תעוזה. לאחר התרגיל (והביודנסה) נפתחתי מאוד לערוץ התקשורת הזמין הזה ואני מיישמת אותו במערכות יחסים בחיים: הזוגית, ההורית, המקצועית (מול מטופלים), החברתית הקהילתית.

התרגיל מקרב אותי יותר ללב האדם שמולי, מלמד אותי המון אודותיו ואני מאמינה שכיום גם מאפשר לאדם שמולי להרגיש יותר אמפתיה ואמון כלפי. דוגמה מהתחום המקצועי – מאפשר לי, יותר מתמיד, לראות את הכאב או הקושי הנפשי "שהתחפשו" או מתלווים לכאב הפיזי שבגינו הגיע האדם לטיפול. זה פותח ערוצי טיפול נוספים חדשים ומעל הכל, מחזק את האמון בינו ומאפשר טיפול יעיל יותר מכל הבחינות.

זו תרומה אדירה לחוסן הנפשי שלי".

- "מעגל מבטים אשר זכור לי במיוחד הוא זה שבו הרגשתי שמפגש העיניים מגיע עד לנשמה, שאני רואה הרבה מעבר לפנים עצמם, שאני יכולה להביט בנשמה היפה של האדם שעומד מולי. זה היה רגע מרגש ועוצמתי, הרגשתי שכל הגוף שלי שותף להוויה. ואז קרה עוד דבר מדהים, ראיתי את עצמי בתוך עיניו, זה היה "מראה שונה" כי ראיתי רק את עיניו וכאילו לא היו שם פנים. כל כך הייתי בתוך הויוונסיה, שכל הגירויים מסביב כאילו לא היו. זו היתה חוויה כל כך עוצמתית עבורי. פתאום ראיתי אותי דרכו וראיתי כל כך הרבה טוב, ראיתי עוצמה ורוך, ראיתי יופי ומשהו שלם ושליו.

התרגיל הזה גרם לי להביט על עצמי ביותר רוך, לקבל את עצמי ולקבל את כל המגוון שיש בי. כיום, אם יש לי רגע של קושי או מחשבות מעכבות כלפי עצמי, אני הולכת ומביטה בראי, מתבוננת בעיניים ורואה מעבר אליהן. אני לומדת לקבל את היופי שבי ומתייחסת אל עצמי בחמלה. מאז התרגיל ההוא, אני מביטה אחרת באנשים ורואה בכל אחד את המעבר, את היפה, את הטוב".

## תרגיל: מעגלי שינוי

- "אני שונאת שינויים/בעבר שנאתי שינויים או איך התרגיל של מעגלי השינוי גרם לי לשינויים. בפעם הראשונה שרקדתי את זה פשוט נשארתי במעגל הראשון, במקום הנוחות שלי וכשנשארנו לרקוד רק אני ועוד אחת, אמרתי שבטח שלא אעזוב אותה.  
עד אז לא שיתפתי דבר בשיתופים ובכללי, בכל שנתי בביה"ס לביודנסה, הייתי סוג של דג אילם. הפעם התרגיל היה כ"כ חזק שהחלטתי לשתף. אמרתי שלא נפרדתי מבת הזוג בריקוד כי חשבתי שהיא תיעלב. אז אמרו לי: "מה פתאום? זאת טעות. את נותנת גם לך וגם לה הזדמנות. את לא עוזבת כי היא לא בסדר ואין שום סיבה להיעלב. וכן, את מצויינת ואת יכולה לרקוד לבד, עם עצמך".  
זה פתח לי את הראש ומאז התחלתי לשתף והפכתי, בהמון הזדמנויות, לדברנית חסרת בושה.  
הבטחון העצמי שלי גדל פלאים. התחלתי לתת לעצמי הזדמנות להתמודד עם שינויים. אני כבר לא משתבללת מיד אלא בוחנת את המצב ומחליטה איך להתמודד עם המציאות החדשה. כיום, כשיש את התרגיל, אני עוזבת בכל הזדמנות. עוזבת בצורה יזומה גם כשמאוד כייף לי, רק כדי לתרגל את זה עוד פעם".
- "בעת הריקוד הזה, הרגשתי שמקבלים אותי בכל חברה, ששמחים לקבל אותי כשאני מצטרפת למעגל ואני יכולה לצאת באהבה. זה נתן לי תחושה של חופש שבא לידי ביטוי בחיים בכך שאני מרגישה יותר משוחררת כי אני יודעת שמכל מקום אני יכולה לצאת. אני מרגישה פחות "חנוקה". זה בא לידי ביטוי בחיים שאנשים אומרים לי שהם מרגישים אותי ככה בהיבט החברתי. אני מבינה שזה בא ממני, מתוך הידיעה הזאת שאני יכולה לבוא לכל קבוצה, לכל מעגל ושיקבלו

אותי שם, יתנו לי ידיים. זה עזר לי גם בהיבט המשפחתי ובעיקר ביחסים עם ההורים שלי ועם אבא שלי בפרט. היה תרגיל אחד כזה שעד היום אני זוכרת".

- "לא הרגשתי שהשתנה משהו "מעשי" בחיים שלי בעקבות התרגיל, אלא תפיסת החיים שלי לגבי מקומי במבנה המשפחתי, השתנתה. בהשלמה של המבנה ותפיסת מקומי בו.

תמיד חשבתי על עצמי כציפור דרור, ללא שורשים, ללא מקום ובעיקר חשבתי שהכל זמני ולא דווקא תלוי בי. בתרגיל הזה, ההזמנה היתה אני לא שינית. נשארתי.

מצאתי את עצמי נשארת באותו המעגל שוב ושוב. היה לי טוב בו. זה היה רגע מכונן בו הבנתי שאני במקום שאני רוצה להיות.

שאי יכולה לשנות את הדרך בה אני רוקדת, מסתכלת, חווה ומחווה לאחרות אבל אני לא חייבת להחליף מעגלים.

אנשים משתנים סביבי אבל לי יש עמוד שדרה משל עצמי!

טוב לי במשפחה, טוב לי בעבודה ובחיים בכלל.

כן, מישהי תלך ותחזור אבל המעגל הפנימי הוא שלי. אני אחראית.

זה היה תרגיל שהסביר לי כמה טוב לי עם בן הזוג האחד שלי, עם הילדים המסוימים האלו, עם החברות שסביבי ומה שלא יתאים, כנראה יעלם מעצמו ויתפוגג במעגלים אחרים. אולי יחזור, אולי לא – אבל אני פה!

צפיתי ברוקדות ושמתי לב כמה תזזית, כמה חיפוש ואני, רק חיכיתי והשפע הגיע אלי".

### [התרגיל: לידה מחדש](#)

- "במעבר דרך תעלת הלידה – נולדתי מחדש בלי הפחד! וזה מטורף, לגמרי. בעקבות התרגיל, לא קיים לי הפחד הזה שהגדרתי: הפחד ממחלה והזדקנות".

- "אחד התרגילים הכי עוצמתיים שהיו לי. זאת היתה חוויה של להכנס לתוך רחם, להרגיש מעורסלת, להרגיש בהכלה, להרגיש מוגנת ולהוולד. הרגשתי שהתאים שלי נולדים מחדש, שאני כולי כמו תינוק שיוצא החוצה. אח"כ הסתכלתי החוצה, לעולם בעיניים חדשות: רכות יותר, טובות, סקרניות. זה היה ממש תרגיל מכונן מבחינתי".

"אחד התרגילים שהרגשתי שהם מחוללי שינוי אצלי היה תרגיל הלידה מחדש כאשר שני הורים תומכים בי, אוהבים אותי, נותנים לי לגדול, להתפתח, לעוף מהקן.

אני חושב שתרגילי ביודנסה רבים נוגעים, כל אחד בדרכו ובעוצמתו בהרבה נקודות בהם אנו זקוקים לחיזוק, לאישור שאנחנו בטוב עם עצמינו. שאנחנו ראויים לאהבה ויכולים לתת אהבה. שאנחנו יכולים להוריד את רמת השיפוט שלנו ולהיות בטוב ברגע הזה. לשחרר.

מה שנגע בי במיוחד בריקוד הזה היה שאני נולד לבד! כמי שיש לו אח תאום (ומברך על זה), אני מרגיש שהיה בי הרצון שיראו אותי כאדם נפרד, בעל זהות נפרדת, עם צרכים שהם רק שלי ועם צורך להיות במוקד ללא חשש שהאחרים "יקופחו".

ההורים שלי היו מאוד בעניין של לא לתת לאחד יותר כדי שהשני לא יקנא. זה היה נכון במקרים מסויימים אבל לדעתי, לא בכל המקרים.

כל ילד ובמיוחד תאום, זקוק לזמן שהוא רק שלו, להתייחסות שהיא רק עבורו, לחיזוק של היכולות שלו, שהן לא בהכרח אלו של אחיו התאום.

החוויה שלי של להוולד לבד, היוותה עבורי הזדמנות לחוות את החוויה הזאת רק בעצמי!"

- "התרגיל הזה היה מאוד חזק ומרגש עבורי. כשהיתה ההזמנה לתרגיל, בחרתי לא לעשות אותו כי הוא הרגיש לי מאוד חשוף, פרטי ורגיש ובעיקר לא הרגשתי בנוח עם האדם שביקש לעשות איתי. סירבתי בנימוס וישבתי בצד. ואז באה סילבי, מנהלת בית הספר במרכז, והזמינה אותי לעשות איתה את התרגיל.

בהתחלה חששתי וסירבתי אך היא אמרה שהיא תשמור עלי ושהכל יהיה בסדר. נשמתי עמוק ושחררתי את המתח (גם הפיזי) שנוצר סביב הסיטואציה.

- סילבי "ילדה אותי" מחדש! לנצח אזכור את המילים המתוקות, את הנשיקות והליטופים, את האהבה וההתפעמות מהתינוקת שזה עתה נולדה לה. אני לא אשכח את התחושה, את ההרפיה המלאה, את היכולת להתמסר ולשחרר, את החוויה הראשונית של לצאת לאויר העולם עם אהבה טהורה שכזאת. לפתע שמתי לב שאת המילים שהיא אומרת לי, לא שמעתי מעולם מאימי (האהובה והמקסימה). הרגשתי באותו הרגע אהובה רצויה ושלווה. אולי החוויה היתה עוצמתית במקום של המודע שלי שתמיד ידע שההריון של אימי איתי, לא היה מתוכנן ולמרות שהייתי תמיד אהובה ורצויה, אף פעם לא שמעתי את המילים האלה שנאמרו עלי בביתי, בילדותי.

בעקבות התרגיל הזה, התחלתי לדבר את הרגשות שלי באופן יותר פתוח עם אנשים בכלל ועם ילדיי בפרט. התחלתי להגיד להם "אני אוהבת אותך", לדבר ולבטא את הרגשות באופן מילולי. פיתחתי בעצמי הרבה יותר חמלה ויכולת להגיד לעצמי ולאחרים מילים טובות של אהבה. שמתי לב שזה גרם לי לראות הרבה יותר אור ויופי באנשים ואני גם אומרת להם את זה."

- "התרגיל שהכי זכור לי מבית הספר לביודנסה הוא תעלת הלידה. היתה חוויה באמת חד פעמית של התגברות ודחיסה להיוולד והיה לי מאוד מאוד קשה. ממש הרגשתי את הצורך להיוולד ואת המלחמה לחיים כבר מרגעי הלידה והבנתי שבחיים שלי זה מה שמלווה אותי תמיד – מלחמה לחיות את מה שאני רוצה לבחור לחיות והקושי וחוסר הקלות, וכמה אנרגיה צריך להשקיע בזה... ממש קשוח. ככה החיים שלי מתנהלים תמיד ואת זה הבנתי מאותו התרגיל של תעלת הלידה שהיה ממש מכונן מהבחינה הזו. מזל שאפרת המתוקה חיכתה לי בסוף התעלה וקיבלה אותי כל כך באהבה. על זה אני מודה לה עד היום. זה היה מאוד מאוד עמוק וחזק יותר מכל התרגילים."

## תרגיל: תפוס את ההזדמנות

"הפעם הראשונה שהבנתי שאני משתנה בעקבות התרגיל הזה היתה בחתונה של חברים. היתה חופה והלכנו כברת דרך לכיוון רחבת הריקודים. השמיעו שיר ואני מצאתי את עצמי לבד לגמרי ברחבה, רוקדת בלי חשבון. אח"כ הצטרפו עוד אנשים.

רק למחרת קלטתי שזאת "אני החדשה" כי ממתי אני רוקדת לבד ככה מול אנשים?! בזכות זה התחלתי לראות עוד שינויים בי ובעיקר, מדהים אותי, שאני פשוט תופסת הזדמנויות וזה מעצים אותי!

דוגמא נוספת המחזקת את השינוי שלי: היינו בשייט בחו"ל, אכלנו והתחיל לשעמם ולהיות קר. פתאום השמיעו מוסיקה איטלקית ברקע ואני פשוט קמתי לרקוד. שוב, לגמרי לבדי. לאט לאט הצטרפו עוד אנשים וזה היה מרומם רוח והפך לערב מדהים.

הרגשתי כמו מאפשרת על אף שבסה"כ "לא עשיתי דבר", רק קמתי לרקוד. הראיתי לאנשים שיש הזדמנות ואולי כדאי לקחת. זה גורם לי להבין שאני אמיצה ולא תמיד אני חושבת ככה על עצמי".

תרגיל: ריקוד במרכז המעגל

"בתור ילדה, אמרו לי "לא" על כל מה שהיה קשור לתשוקה שלי. "זה לא!" "אל תביעי מול אנשים ואל תיהיי שם.

בביודנסה היה לי מאוד קשה לעשות תרגילים שממש רואים אותי, שמסתכלים עלי. לאט לאט למדתי להרגיש את השדה שמישהו מחזיק עבורי. שמי שמחזיק את המעגל, מחזיק נוכחות חיבתית. רציתי להשתחרר ולא לחשוב איך מסתכלים עלי אלא באמת להיות שם.

אני שמה לב שכיום, גם בעבודה וגם בחיי היום יום, זה מביא הרבה חופש. אחרי שאני רוקדת אני מרגישה יותר משוחררת להיות מול אנשים עם הביטוי שלי. אני פחות דואגת ממה יחשבו עלי, מה יגידו. מרגישה יותר אותנטית ומשוחררת".

### תרגיל: לרקוד את השגעון

"המציאות שלי מורכבת. אני באה עם רקע של פגיעה מינית בתוך המשפחה. מה שקרה שם, תוך כדי התרגיל, היה מדהים! שגעון זה משהו שכולם מפחדים ממנו וגם אני, בתוך המציאות המורכבת שלי, באמת מרגישה שזה משוגע. מציאות של פגיעות מינית בתוך המשפחה זה לא משהו שמסתדר עם הנורמליות וזה השגעון – הכל משוגע! כשרקדתי את הריקוד הזה הרגשתי שזה מאוד משחרר אבל יותר מזה באיזשהו שלב הרגשתי שאני אומרת לעצמי "שאני המשוגעת הכי שפויה שיש פה" וזה גרם לי להרגיש מן יציבות כזאת, כמו קול פנימי שאומר: "זה לא שגעון, זאת השפיות!" וזאת האמת ואותה אני חיה! זה היה מאוד חזק. המציאות היא משוגעת ואתה מפחד להשתגע.

הריקוד איפשר לי להשתחרר ולראות שלא קרה לי כלום והכל בסדר. שלא השתגעתי. בשלב יותר גבוה של זה, תוך כדי הריקוד, אמרתי לעצמי: "הכל בסדר – את לא משוגעת. במציאות המשוגעת הזאת, את השפויה!" יש גם את הענין הזה של לא לפחד מזה, מהשיגעון ולהבין שאני בסדר. וגם אם זה נקרא שיגעון – זאת השפיות במלוא הדרה. בגלל שהמציאות שלי משוגעת – ניסו לעשות אותי משוגעת.

ידעתי כל הזמן שאני השפויה בתוך השגעון אבל פחדתי להשתגע! הריקוד היה לי טוב בגלל שפחדתי להשתגע אבל אז אמרתי לעצמי: "את לא תשתגעי, את שפויה! הכל בסדר!" וגם אחרי שרקדתי את השיגעון ראיתי שלא קרה לי כלום.



זה היה המקום, לא מה אנשים חושבים עלי אלא מול עצמי, הפחד הזה להיות במקום של כמעט להשתגע כי איך אפשר שלא? אחרי הריקוד הבנתי שאני לא מפחדת. בעיקר מול עצמי. הפחד ירד".

### התרגיל: ערסול בזוג

"רקע – אבא שלי לא ידע ולא יכול היה לתת לי בילדות את חלק מהצרכים הרגשיים הבסיסיים. היחסים שלי עם אבא שלי היו מאוד קשים כבר מהילדות. דרך התרגיל הזה שעשיתי עם מישהו קיבלתי משהו שלא קיבלתי בילדות. בן הזוג שתרגל איתי העניק לי את זה ויכלתי להרגיש שם הילדה הקטנה שלו. זה היה חזק. הכל התחיל שם: אני בכיתי והוא הסתכל על הדמעות שלי וזה היה מדהים. מאז אבא שלי ואני חווים טרנספורמציה ביחסים ביננו עד כדי כך שאולי, בקרוב, הוא יגיע לויוונסיה בפעם הראשונה".

### התרגיל: גבולות

- "עמדנו ורקדנו אחת מול השניה. כל אחת שמה יד קדימה להגנה כדי לתרגל את הגבול שלה עם עצמה ולכבד את הגבול של האחרת. זה היה תרגיל מאוד עוצמתי עבורי. הרגשתי איך מעצם התנועה עם הגבולות שלי במרחב, נוצרת לי נוכחות עוצמתית בגוף. נוכחות שלא היתה קיימת קודם. פתאום הבנתי איפה אני צריכה לשים גבולות ולא שמה? איפה אני צריכה לכבד את הגבול של האחר? התהליך הזה היה כ"כ חזק ועוצמתי שכשחזרתי הביתה, אחרי היווונסיה, בן זוגי ישר שם לי מראה מול הפרצוף ואמר לי איך הוא מרגיש כשאני חוצה את הגבולות שלו. כאילו שהוא הרגיש מה אני עברתי בשיעור. בעקבות זה היה ביננו שיח מאוד משחרר.

זה אפשר לי לשים גבולות במקומות שלא היו ברורים ולקבל את הגבול שלי באהבה".

- "אני זוכרת שבפעמים הראשונות שעשיתי את התרגיל הזה בזוג, הרגשתי אי נוחות וממש תחושה של "לא נעים לי" לסמן "stop" לחברה שמולי. הרגשתי כאילו אני הודפת אותה ולא רוצה בקרבתה. הרגיש לי שאני עושה "הצגה" ובעצם התיחסנו אל התרגיל בתור משהו שנעשה ב"כאילו" כי אנחנו לא באמת מתכוונות עכשיו להביע התנגדות אחת לשניה. זה אפילו היה קצת מביך בהתחלה... אבל אני זוכרת בוודאות שהפעם שקרה לי המפנה בעקבות התרגיל הזה היה בתקופה של אי וודאות מבחינת מקום העבודה שלי. אלו היו ימים שהייתי צריכה לקבל החלטות שלא היו לי קלות.

באותו הזמן תירגלנו את התרגיל הזה בבי"ס ואח"כ גם רקדנו אותו בקבוצה השבועית. אני בטוחה שביצוע התרגיל בתזמון הספציפי לתקופה, החזרתיות עליו בפרק זמן קצר, סייע לי לקבל החלטות ולבחור את דרך התגובה שלי. אחרי ביצוע התרגיל הזה, הצלחתי לעמוד מול המנהלת שלי במקום העבודה ולבשר לה שאני מסיימת את העבודה והולכת לעשות שינוי מקצועי משמעותי".

תרגיל: המלאך השומר

- "עשיתי את התרגיל בפסטיבל עם מישהו שאח"כ הפך להיות חבר קרוב. המקום הזה של לסמוך בעיניים עצומות על מישהו שלא תמיד מכירים קודם. להכנע ולהתמסר לתוך אמון. אני בטוחה שהתרגיל שינה את האמון שלי בעולם ובבני אדם. יש משהו שבעקבות התרגיל הזה אפשר לי להיות בפתיחות, הרבה יותר בקלות ולסמוך, גם בביודנסה וגם בחיים".

## תרגיל: סנכרון בזוג

• "לראות את האחר, להיות שם באינטימיות עם מבט בעיניים, עם התייחסות לקצב שלו, לצרכים שלו אל מול הקצב שלי. והצרכים שלי זה משהו שכבר בתחילת הדרך עשה לי איזשהו "וואו". זה גרם לי לחשוב המון על מערכות היחסים, על אינטימיות, על קשר קרוב, על להיות בהקשבה, להיות באמפתיה, להיות ברגישות".

## תרגיל: הזרע

• "אחד התרגילים המשמעותיים. תרגיל שנגע בי בעומק הגוף והנשמה. הצמיחה והגדילה שהוא מביא היא כ"כ מוחשית. עד שהגעתי לביודנסה פחות חשבתי על צמיחה והתפתחות כמשהו יום יומי ורגעי. התרגיל הזה פתח עבורי משהו. זה תרגיל משנה חיים עבורי! אחרי התרגיל הזה, נושא הטראנספורמציה, הצמיחה והתנועה קדימה, קיבל משמעות חדשה, חזקה ומאוד משמעותית בחיים שלי – התפתחות מואצת. ההתפתחות נעשתה דרך החיים. אחרי התרגיל החיים נראים אחרת. זה כבר לא להצמד לשגרה ולחיות את החיים ביום יום המונוטוני. זאת תחושה של פעלתנות: רצון ללמוד, לחקור, לחוות, להתפתח. רגשות שבעבר היו קהים בתוכי – מתעוררים לחיים. נוצרו כ"כ הרבה שינויים: התחלתי לאפשר ביודנסה, לעמוד במרכז, להאמין בעצמי, להיות אותנטית, להביא את עצמי בפרונט של החיים. להתפתח בכל רגע ובכל הזדמנות".

## תרגיל: ריקוד בזוג לחמם את הכנפיים ולאפשר מעוף

"בתרגיל הזה היינו צריכים לחמם את הכנפיים לבן הזוג שרוקדים איתנו ולאפשר לו לעוף.

בתרגיל הזה נפלה לי התובנה שנורא נורא קשה לי לשחרר את הילדים שלי. התובנה היתה בקשר להורות שלי שהמון שנים גידלתי את ילדי עם איזושהי חסות יתר של לגונן עליהם ולהיות איתם כל הזמן באיזשהו חיבור. ובריקוד, כשהייתי צריכה "לשגר" את בת הזוג איתה רקדתי, הרגשתי קושי גדול. ואז, פתאום, תוך כדי התרגול אמרתי "וואו" – אני אמורה לשחרר באהבה, לשלוח, לא להיאחז וזה היה תרגיל מאוד מטלטל שבאמת עשה לי את ההבנה".

6. מיפוי גאוזות ושינויים

קיבלתי כ 50 תשובות אשר את מרביתן תיארתי כאן. אחרי המיפוי של התשובות, ראיתי שהתוצאות מתחלקות, פחות או יותר ל 3 קטגוריות רחבות אשר קשורות בעיקרן לביטוי של הזהות בעולם.

**קטגוריה 1** – תרגילים של ביטוי הנוכחות שלי, ביטוי העצמי שלי, המקום שבו אני מראה את עצמי, מראה את החלקים שבי: הליכה, מעגלי שינוי, ריקוד במרכז המעגל, ריקוד להשתחרר מהמבט של האחר, גבולות, תפוס את ההזדמנות, ריקוד החיים במלואם "עכשיו או עכשיו".

**קטגוריה 2** – תרגילים של ביטוי הזהות באמצעות המפגש עם האחר : מפגשים מסוגים שונים, תרגילי מבטים, סנכרון רך, תרגילי מלאכים.

**קטגוריה 3** – תרגילים של "הורות מחדשת" בהם המטרה היא לחוות הורות אחרת, מתקנת, חזרה לילדות מוקדמת ולחוות עוד אהבה: ליטוף, ערסול, תעלת הלידה/לידה מחדש, תרגיל הזרע.

## זהות

זהות, ייצוג שונה. אף אחד לא יודע מהי האמת האבסולוטית לגישה שלנו כלפי זה. הגורמים האלה מוזכרים, כשאנחנו מדברים על זהות. מציאות, הרבה הרבה דלתות נפתחות, על פי התרבות החינוך, הדרך בה גדלנו, ניסיון החיים שלנו יש לנו נטייה להתמקד על אחד מהאלמנטים הללו. במקום להתמקד על אחד מהם, פשוט נשנה את התפיסה לכך שזהות זה דבר מורכב. מקופל לתוך עצמו מזכיר מהי מורכבות. כשאני אומרת זהות זוהי מורכבות. הדבר היחיד שאני יודעת זה מה אני מרגישה לגבי זה. איך אני יוצרת קשר, ביחס לעולם עם מה שנמצא כאן, בתוכי. איך זה מושפע מהיחס שלי אל העולם. בידיעה שעם כל השינויים שחלים עלי, בהיבטים השונים, אני עדיין אזהה את עצמי. זו עדיין אני. מתייחסים לזהות כאל התנסות, משהו שנבנה תוך כדי החיים. יש גורמים גנטיים, קבועים, חתימה ייחודית לכל אדם ולא ניתן לשנותה. האלכימיה יצרה את הזהות הגנטית שאני, היא מכינה ומייצרת משהו. בתוך הפוטנציאל הגנטי יש את התוכן הגנטי, והפוטנציאל הגנטי הוא הביטוי של הקוד הגנטי. אבל זה יבוא לידי ביטוי באופנים שונים. ואז יש לנו את הביטוי הגנטי של התוכן בפוטנציאל הגנטי של המין והוא בא לידי ביטוי בכא מאיתנו. זה התנאים המוקדמים שאיתם אני אהיה בקשר עם העולם. בנוסף לזה יש גורמים סביבתיים שחלקם מעכבים וחלקם לא – את הביטוי שלי. זה מוביל להתפתחות ולשינויים. אנחנו רוצים שאנשים יקבלו בחזרה את היכולת שלהם לבחור. מתחילים בלתת להם את ההרגשה מה בחיים שלהם הם יכולים לשלוט בו, ובמקום הזה הם יכולים לפעול, ושם ישקיעו את האנרגיה החיונית וכוחות יצירתיים. כאן אנחנו לומדים להיות אחראים לבחירות שלנו, מדברים על יצירתיות קיומית.

זהות היא "הייחודי ותכונותיו" אשר כל אדם הוא בהכרח "זה" בפני כל מערכת מציאות אחרת. שורשי הזהות נעוצים במבנה הגנטי שלנו.

זהות אינה באה לידי ביטוי רק ברמה התאית והפנימית אלא גם ברמה הנפשית הקיומית.

בשנים הראשונות לקיום מתחיל הביטוי הפסיכולוגי של הזהות. **תהליך התרחבות הזהות נמשך לאורך כל החיים.**

### **חווית היותנו חיים**

החוויה הבסיסית של הזהות מתעוררת כתחושה האנדוגנית של היות בחיים. **הניסיון הראשוני של הזהות היא התנועה והתחושה המועצמת של היותנו בחיים, המתחוללת בתוך העצמי.**

לחיות באושר של "היות עם אחר" משמעה "לחיות יחד", לרכוש את היכולת לקשר חיבתי.

ריקוד בקבוצות, גילוי בהדרגה של טקסי ההתקרבות, מאפשרים את האינטגרציה של הזהות. "זהותנו מתגלה בנוכחות האחר".

החוויה של היותנו בחיים מושפעת בקביעות מהומור פנימי ומגירויים חיצוניים.

יש לנו פוטנציאלים גנטיים שמבטאים את עצמם דרך 5 קווי היונגסיה:

חיוניות, מיניות, יצירתיות, חיבתיות והתעלות.

אלו 5 האפשרויות שלנו לחיים.

### **זהות היא הביטוי של הפוטנציאלים שלנו.**

כשבאנו לעולם עם הפוטנציאלים האלו, אנחנו מתקשרים לחיים עם האקו פקטורים והצירוף הזה בא לידי ביטוי בזהות שלנו.

אנחנו מבטאים את הזהות שלנו באמצעות קווי היונסיה.

ככל שנוכל לבטא יותר את קווי היונסיה שבנו – כך יתרחב עוד ועוד הביטוי של הזהות שלי. כך שכל מפגש ביודנסה הוא סיכוי להרחיב ולהעצים את הזהות שלנו.

אנחנו נכנסים לתוך המסתורין, המסתורין של מהי הזהות.

אנחנו ניכנס לתוך ההבנה של "מה זה הדבר הזה שבא לידי ביטוי בגנים שלי ומביע עצמו בתור הזהות שלי ואיך זה משתקף בביודנסה. מהו הדבר שכתוב בפוטנציאל הגנטי שלנו ובא לידי ביטוי בחיים שלנו ומהם המרכיבים של התהליך הזה שאנחנו שמים לב אליהם ורואים אותם בביודנסה.

כשמצטלבים קווים של פוטנציאל אנושי, מתקיימת ההפריה ההדדית של אותם פוטנציאלים, או שנחסמים או נעצרים. בני אדם הם אקו-פקטורים בעלי עוצמה הגדולה ביותר שיש, כי הקשרים שלהם מתקיימים בכל הרמות: אורגנית, חוויתית ורעיונית. ההורים מהווים מטריצה אקולוגית עבור הילדים שלהם. האקולוגיה האנושית חוקרת את הקשרים הרעילים או המזינים המתווים את התנהלות הקיום שלנו. האורגניזם האנושי בעל מאפיינים מולדים לביטוי המודעות, אך במהלך ההתפתחות יש לאותה מודעות נטייה להיעלם כתוצאה מהתרבות האנוכית. אנחנו יכולים להגיד שמאבדים את הקדושה שלנו, חסר לנו האלוהים הפנימי של החמלה והרוך. אנחנו עוברים טרנספורמציה לאנשים יבשים, תחרותיים, אלימים, ללא קדושה, בלי רגש אינטימי של טוב לב או אחווה אינסופית.

**הזהות של גופנו אנו, הזהות של חפצים ושל אנשים אחרים נמצאת בהתפתחות הנמשכת עד המוות.**

האינטגרציה של ה"אני –אתה" וההופעה של "אנחנו" על פי מרטין בובר, מרמז על מושג הזהות. על פי מחבר זה, ה-"אני" אינו קיים, רק ה-"אנחנו".

כשאנחנו תלמידים אנחנו עובדים על האינטגרציה דרך ההבעה של הזהות שלנו.



נטיות גנטיות וניסיון חיים, משפיעות על הזהות שלנו. **חשוב שנבין שאנחנו כל הזמן משתנים!** אדם עם זהות חזקה – וקיבל ביטחון קיומי בתור ילד, תהיה לו יכולת להיקשר רגשית טובה. ומה זה אומר? הוא יוכל להכיל אנשים אחרים, ובמערכות יחסים טובות, ומי שיש לו זהות חלשה יהיה לו קשה מאוד להיות עם אנשים מאוד שונים ממנו, זה יערער לו את הביטחון, היכולת שלו להיקשר רגשית תהיה חלשה.

זהות חזקה ומגובשת היא כזו שהאדם מכיר בה את כל האור שבו וגם את הצל שבו. הוא רואה הכל. הזהות שלו שלמה – הוא יכול להיות בהרבה מצבים ובתקשורת עם אחרים בכל מיני מצבים. אדם שמכיר את עצמו יכול לראות גם את האחרים. והזהות היא כל הזמן אדם עם זהות חזקה הוא אדם שמכיר את עצמו מצויין ואומר "אני כזה".... ואז הוא יכול גם לראות את האחרים. ונזכור שהזהות כל הזמן מתפתחת.

**בביודנסה הכוונה של הזהות – הפוטנציאל הגנטי שאיתו באתי לעולם ואני מפתחת אותו לאט לאט, הפוטנציאלים החיוביים, ולכן זו התפתחות אינסופית.**

### איך הביודנסה מאפשרת טרנספורמציה?

הביודנסה מזמינה אותנו לרקוד את החיים שלנו באמצעות ריקודים פשוטים ולא מורכבים שהם הכי קרובים לדרך הטבעית של התנועה. אנו חוזרים על התרגילים שוב ושוב בהדרגתיות מספיקה. אנו יוצרים זאת על ידי יצירת סביבה שמעודדת ומאפשרת את הביטוי האותנטי ממקום לא שופט. אנחנו מייצרים סביבה שבה הם יעזו לחקור את חוקי הפעולה של החיים, והדרך הכי מועילה זה להיות בקשר עם אדם אחר, להיות בחוקי הפידבק. בהקשבה ובהלימה לצורך שלי ולצורך של האחר, להכיר במגוון האנושי ובשונות. אנחנו מאפשרים לאנשים לחזור לגוף שהוא המקום המרכזי של ההוויה. של היונסיה. לזוז מעבר לעבר ולעתיד, ולהיות בכאן ועכשיו. כי שם זה המקום היחיד לתפוס את המציאות. התנועה מניעה ועושה אינטגרציה של רגשות. ובגלל זה מה שעוזר לעשות אינטגרציה בין תנועה ורגשות זה הריקוד והמוסיקה.

מה שאנחנו עושים בביודנסה זה מלווים את האדם בתהליך ההתפתחות של הפוטנציאל הגנטי שלו ואיך הוא בא לידי ביטוי בחיים של הבן אדם בהיבטים השונים של חיו.

## חיבתיות

מקור המילה: "afectividad" מספרדית היא ההגדרה של חיבתיות היא היכולת להיקשר רגשית, הרגישות של האדם לשינויים מסוימים שמתרחשים בסביבה. רולנדו טורו ראה את היכולת להיקשר רגשית כפוטנציאל גנטי, משהו שצריכים לפתח, אנו נולדים איתו וצריכים לפתח אותו. ובתוך ההגדרה הזו הוא ראה שאנשים לא מרגישים מספיק. האדם המודרני אוטם את עצמו מלהרגיש, מפחד להרגיש, בכל אחד מאיתנו יש את הפוטנציאל הזה לעורר את שלל הרגשות, בתוך הרגשות האלו יש רגשות של אהבה, אלטרואיזם, אימהות אבהות חברות ועוד מכל הספקטרום הזה ויש גם את הספקטרום השני שזה שנאה, כעס, קנאה, כאב, הוא ראה את שני הצדדים.

– היכולת להיקשר רגשית.

רולנדו טורו ראה שהחיבתיות היא צורך קיומי. **היכולת להיקשר רגשית הוא צורך קיומי בסיסי**, מהצרכים הבסיסיים של האדם. היא צורך בסיסי כמו תזונה וניקיון.

נירוני המראה מאוד חשובים לאמפטיה ולחיבתיות.

היכולת להיקשר רגשית עוזרת מאוד להגיע למיניות טובה, היכולת להיקשר רגשית עוזרת גם ליצירתיות וגם ללמידה, והלמידה בכלל, ידוע שאנחנו לומדים הרבה יותר טוב אם אנחנו אוהבים את המורים שלנו. **היכולת להיקשר רגשית היא בסיס טוב לכל ההתפתחויות שלנו, עוזרת לנו להתפתח. המוטיבציה באה מתוך חיבה ואהבה.**

רולנדו טורו מדבר על **משפחה אקולוגית**. הוא אומר לבדוק את המשפחה של קשר הדם וגם ליצור משפחה אקולוגית. משפחה שאנו בוחרים שאנו אוהבים שנעים לנו, אפילו לחגוג חגים יחד. לשים גבולות ולא להיכנע יותר לתרבות הקורבנות! לא להיות קורבן אלא לקחת אחריות וליצור את הסביבה האקולוגית הנעימה לנו.

בהמשך של היכולת להיקשר רגשית עם דעה, מחשבה ויכולת הכלה של האחר – היא החשובה, **לראות את האחר, לקבל את האחר כמו שהוא כאדם לגיטימי יחיד ומיוחד**. מתאים לא מתאים אבל קודם כל לקבל כל אדם. כמו שאמר פרופסור מטורנה כי האדם הוא לגיטימי – זה הדבר האחר. זה קודם כל - זה הבסיס.

### **המפגש האנושי**

ביודנסה הינה פואטיקה של המפגש האנושי, טקס עם קסם. בחיבוק, האנרגיה הרגשית שכל אחד נותן מכפילה את עצמה בכמה חזקות ומשנה את התכונה והעוצמה של האנרגיה הראשונית.

כשמצטלבים קווים של פוטנציאל אנושי, מתקיימת ההפריה ההדדית של אותם פוטנציאלים, או שנחסמים או נעצרים. בני אדם הם אקו-פקטורים בעלי עוצמה הגדולה ביותר שיש, כי הקשרים שלהם מתקיימים בכל הרמות: אורגנית, חוויתית ורעיונית. ההורים מהווים מטריצה אקולוגית עבור הילדים שלהם. האקולוגיה האנושית חוקרת את הקשרים הרעילים או המזינים המתווים את התנהלות הקיום שלנו.

המפגש האנושי הוא מעשה המפתח את רגישות התפקוד האקספרסיבי (הבעתי) ושל תקשורת, המפעיל את מעגלי הקשר בפיזיקה.

**אנחנו חייבים להבין ש"המפגש האנושי המושלם הינו טקס קדוש להרחבת המודעות". רולנדו טורו.**

## הורות מחודשת

### התחדשות ביולוגית והתקדמות מחודשת "הורות מחודשת"

ישנו קשר ישיר בין הזרע לפרי, בין התוכנית הגנטית והאורגניזם לתהליך ההתבגרות. סוד ההתחדשות של החיים נעוץ בקוהרנטיות עם המקור. ללא יכולת להתחדש, אף אורגניזם לא יכול היה לשרוד. תהליך זה הוא אפשרי דרך מעשים של רגרסיה ושל התקדמות, מין רזוננס מתמיד עם המקורות. אצל בני אדם, האפשרות לרגרסיה באה לידי ביטוי בכל הרמות, לכל פרט יש זרימה, גאות ושפל.

באלינט (Balint) מדבר על המושג "רגרסיה בשביל להתקדם", במימד הפסיכולוגי וההתנהגותי. לפני שמגיעים לרמה התפתחותית חדשה, מחפשים את ההרמוניה הבלתי ניתנת לערעור בין ה"אני" וה"עולם".

בדרך כלל היכולות להתחדשות ביולוגית וקיומית חסומות על ידי מבנים תרבותיים המחזקים את קשיחות האגו. הטראנס הרגרסיבי של ההיוולדות מחדש דורש צניעות אמיתית, כי לחזור למצב של "זרעים" זה מעשה הנוגד את התרבות. להגיע למצב של "כל כולך אתה" דורש להתפצל, לצאת מהזמן ההיסטורי ולהיכנס לנצחיות של הקוסמיות. אנחנו יכולים להרחיב את סולם המודעות או להיפתח לעולם הפנימי בעיניים עצומות.

תהליך הרגרסיה מתבצע על ידי טקסי ריקוד ומוזיקה בתוך רחם אהבת הקהילה. במהלך מצב הרגרסיה במפגש של ביודנסה, התלמיד חוזר למיזוג התת-קרקעי הגדול, כמו בטקסים של השבטים הראשוניים. הוא חוזר למצב המקורי, הכאוטי, לפני שהייתה הצורה. מצב לא מובדל.

"להיות-גרעין" המתפרק באדמה ומאבד את הצורה העצמית, כדי להיוולד בגוף חדש, חופשי, ללא קשיחות, כדי לחזור עם אנרגיה לספיגת אינסטינקטים מחודשים. בטקסי הרגרסיה, המוזיקה ממלאה חלק חשוב מאוד בפיזור האגו, מעודד את ההתמסרות

ל"רחם" של הקבוצה. המוזיקה חודרת לאט בתוך הקשיחות היבשה והלא רגישה, ומרחבים בגוף מתרחבים על ידי אותה וויברציה, בהתמסרות מלאת אמונה.

דרך הביודנסה אנו מייצרים חוויה מחודשת, אנחנו חוזרים בחזרה אל המקור, לחזק את הבסיס, להחזיר את ההזנה החיבתית ומקווים שייווצרו אצל האדם התועלות שהוא יכול לקבל מהפעולות שלנו. ושהתוצרים של חוסר באהבה עצמית יפחתו. לכן אנחנו עובדים על החלק הבריא של זהות. כאן אנחנו לומדים להיות אחראים לבחירות שלנו, מדברים על יצירתיות קיומית. לתהליך הביודנסה יש מטרה, אינטגרציה, כדי שאנשים יוכלו לבחור את חייהם. הם מייצרים את החיים בהלימה לעיקרון שהחיים הם המרכז ושום פעולה לא נוגדת את העיקרון הזה.

אחד האמצעים ליצור שינוי טרנספורמציה, הוא החלק של הרגרסיה ביונסיה. בחלק של הרגרסיה אנחנו צוללים אל היקום הגבולות שלנו מטשטשים ואנחנו יכולים לקבל איזה מתנה מה עצמי המורחב שלי (זה מוסבר בהרחבה ביחידה של החיבתיות) זה בעצם שלב בו אנחנו מרחיבים את עצמנו ואת מצב התודעה שלנו ומאפשרים לעצמנו לחוות תיקון של ארועים שקרו בעברנו בילדות שלהו או אפילו בשלב העוברות. אנחנו משחררים את השריון ומאפשרים לחוויה אחרת של הכלה, מגע, ליטוף, הבעה של אהבה להיות נוכחת במקום חיות אחרות ולפעמים אפילו טראומטיות.

**זאת בעצם הזדמנות "לחזור" לילדות ולעוברות שלנו ולחוות חוויה מתקנת.**

כשהתחלתי לכתוב את העבודה, ידעתי מצוין מה אני רוצה שיהיה. אחרי השינויים המשמעותיים שעברתי בחיים בעקבות הביודנסה, רציתי לבדוק האם החוויות, התחושות, הרגשות, הפעולות הן זהות בקרב אנשים אשר רוקדים ביודנסה לאורך שנים. זיהיתי שינויים אצלי אשר הגיעו בעקבות ריקודים ספציפיים. להלן כמה מהשינויים:

בניה של בית חדש ומעבר לגור בישוב אחר

התפטרות ממקום עבודה אהוב ומוכר

החלפת מקצוע

שינוי בהליכה (פיזית) בחיים

שינוי בתקשורת ופתיחות רגשית

שינוי בתפיסות ובדפוסי חשיבה

פתיחות וקבלה של דעות חדשות

מתרגלת גמישות וזרימה עם מצבי חיים

יכולת לעשות בחירות מדויקות

שחררתי פחדים וחרדות של שנים

ועוד...

מה שחוויתי הניע אותי לפעולה. בעבר, הרגשתי "עומדת במקום", מאוד רוצה לשנות אבל לא משנה דבר.

שנים רבות חייתי "באזור נוחות" חמקמק. היה לי נוח "לנוח על זרי הדפנה": בית, עבודה, משפחה, פנאי. בשלב מסוים הרגשתי שאין בי שקט, שאני רצה ולא יודעת לאן, שהמחשבות מנהלות אותי ושאין לי אויר. ידעתי שאני צריכה לשנות "משהו" אבל לא ידעתי מה.

כיום אני יודעת שטרנספורמציה, עבורי, היא האופן בו אני פועלת ומבטאת את הפוטנציאליים שלי – זאת ההרחבה של הזהות שלי!

הביודנסה הצילה אותי! בזכות הריקודים חוויתי את עצמי אחרת. בזכות האקו פקטורים האנושיים, אנשי הלב, הרוקדים במרחבי הביודנסה בארץ ובעולם, חוויתי את ההתחדשות המיוחלת וקיבלתי מזור לבקשותיי.

במחקר הנ"ל חיזקתי את ההבנה שלי שההתפתחות שלי, שהשינויים המתחוללים בי קשורים באופן ישיר למפגש עם האנשים. בביודנסה אני יכולה לבטא את כל כולי באופן הכי אותנטי, קרוב, מרגיש ומחובר אל האני הפנימי שלי מבלי לבקר את עצמי ומתוך הידיעה שאני מקובלת ואהובה. שאני מביאה את המהות שלי ומובילה את חיי קדימה למיצוי הפוטנציאליים שלי. אני מסתכלת קדימה ופועלת. לא נשארתי במקום! אני חיה את חיי במלוא התשוקה עם תקווה והמון אהבה.

השינוי מתחולל תוך כדי תנועה, תרתי משמע!

גיליתי במחקר שאנשים רבים חולקים תחושות ורגשות זהים. שהם עוברים שינוי ומקבלים תובנות מהותיות משנות חיים. שהשינוי אשר מתחולל בנו, נמצא תמיד בהלימה עם הפידבק מול מישהו אחר. אז אם אנחנו רוצים לחולל שינוי בעצמינו, זה תמיד יהיה בפידבק עם מישהו.

שינוי לא יכול להתחולל אם אין מישהו איתי. החיים הם לא בועה.

אני לא על אי בודד. אם הייתי על אי בודד, אולי הייתי שורדת לבד אבל לא הייתי מחוללת שום שינוי!

השינוי מתקיים דרך דיאלוג, דרך משוב.

השאלה העיקרית שעניינה אותי הייתה האם החוויות שהם חווים בביודנסה הביאו לשינוי בחיים שלהם? התשובה הייתה חד משמעית – כן!

ההבנה שהטרנספורמציה קשורה לחלוטין לקשר עם האחרים, לחוויות משותפות, לנוכחות של האחר במרחב התנועה ובמרחב הלב. בעקבות המפגש הריקודי, אנשים תיארו רגעים וחוויות משנות חיים. ריקודים אשר הובילו אותם, הלכה למעשה, ליצירת מציאות מיטיבה עבורם.

הם סיפרו על תובנות ועל רגעים של "הארה".

הם סיפרו על שינוי במחשבה, בתפיסה ובהבנות שלהם את החיים.

המפגש עם האחר אפשר להם לדייק את דרכי הפעולה בחיים. להתבונן ולבדוק מה עוד דורש שינוי. לראות שהם נמצאים במקום המדויק והטוב עבורם.

חוויות, רגשות, תחושות וערכים שעלו מתוך המחקר:

תחושה מוגברת של ה"אני", של הזהות

הנאה

משמעות

צמיחה וגדילה – התפתחות

פתיחות, יכולת הכלה ואמפתיה

שלווה וקבלה של האחר ושל עצמי

יכולת לשחרר שליטה

להפתח לאהבה



הקשבה לצרכים שלי ושל אחרים  
שינוי פעולה מאוטומטית למובחנת  
תחושת מיניות מוגברת – הנאה מהגוף  
חיזוק מערכות יחסים  
התמודדות טובה יותר עם שינויים  
חיזוק הערך והבטחון העצמי  
יכולת להאט  
שליטה בתגובות  
יציאה מאזורי נוחות  
אומץ לבטא את מי שאני

העבודה העיונית הייתה מרתקת ומאתגרת עבורי.

אני חיה את ההווה, אני חיה את החוויה, אני היוונסיה של החיים.

מחוברת למהות של עצמי ולביודנסה בפרט. שיניתי את המקצוע והיום אני עובדת  
בביודנסה! אני חיה את הביודנסה עם כל רמ"ח איברי ובכל מהותי.

אני ההלכה למעשה של האפשרות לחולל שינוי תוך כדי תנועה עם חיבור עמוק ללב  
אשר מוביל אותי בחיים.

**אני מאפשרת חווית חיים בעוצמה ובאותנטיות.  
אני ריבי!  
תודה על הזכות להפיץ את האור בעולם.**

- ✓ בובר, מ. מ. (2013). **אני ואתה**, ירושלים: מוסד ביאליק.
- ✓ טורו, ר. **יחידת חיבתיות**, חומר למידה לבתי ספר לביודנסה.
- ✓ טורו, ר. **יחידת זהות ואינטגרציה**, חומר למידה לבתי ספר לביודנסה.
- ✓ הלן לוי בנספט, חומר של ההרחבה "זהות וערך עצמי"