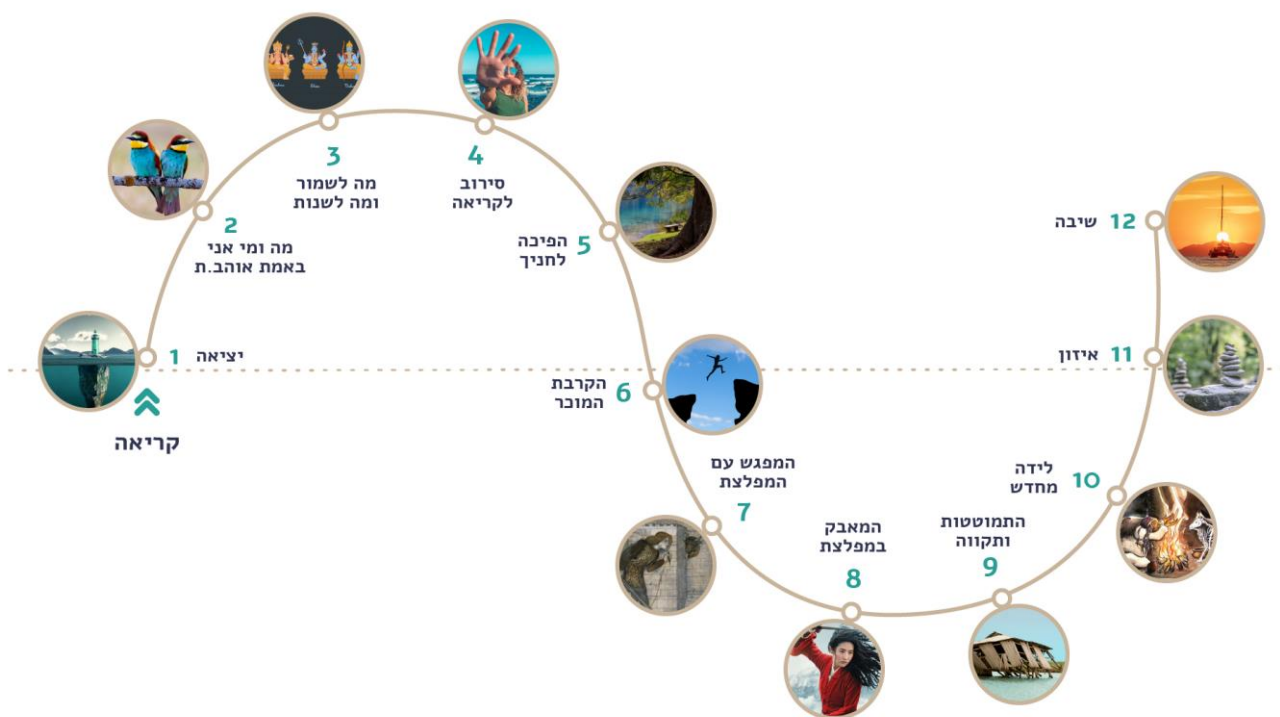


מסע הגיבורים.ות

ביודנסה במעון ק.ש.ר. הדרים



מגישה: אוולין אקרמן

מנחה דיסקטית: מוניקה שטראוס

אוקטובר 2023

תוכן עניינים

הקדמה

מבוא

פרק א

מסע הגיבור.ה
המונח ומשמעותו
שלבי המסע

פרק ב

מפגש בידנסה
מושגי יסוד בביודנסה

פרק ג

ביודנסה קלינית וחברתית

פרק ד

מסע הגיבורים.ות - בידנסה בק.ש.ר. הדורים
שאלון וממצאים

פרק ה

מסע הגיבורה שלי בק.ש.ר. הדורים

סיכום ומסקנות

ביבליוגרפיה

נספחים

הקדמה

"אני חולם על אנושות שמתוך שמחת חיים מחבקת ומנשקת ומכירה בקדושת הזולת. עולם בו אנו יכולים להתחבר דרך העיניים, החיבוק והתנועה הטבעית, שכן הגוף מדבר בצורה רהוטה יותר ממילים. אני יודע שזה אפשרי. אבל, הכרחי שזה לא יהיה חלומו של איש אחד, אלא חזון של רבים."

רולנדו טורו ארנדה - מייסד הביודנסה

מסע הגיבור. הפרטי שלי

"... אני צפה במים, בים ללא חוף, אני צפה והים לא נעים, מסביב סלעים.

המים מחזיקים אותי, יש משהו שלא נותן לי לטבוע, מחזיק

כאילו שמגישים אותי, סוג של קורבן – לכי לגורלך! זו מסירה כמו משה בתיבה שנשלח לגורלו,

משליכים אותי לחיים

אני צפה, לא טובעת מקבלת את המצב, שזה ככה

הכל מסביב מפחיד אני משלימה שזה פשוט ככה.

אני צפה לגורלי...

אני שוחה, אין ייאוש

קודם היו סלעים עכשיו יש אור שמש שמשקף במים, המים מקבלים צבע אחר

מרגישה כוח, זה מרגיש שיש לי כוח

הרגשה של חופש, אני יכולה לשחות בכל הסגנונות, לא מרגישה עייפות

אני יכולה לראות את החוף, חוף רחב רחב, מהאוקיאנוס אני מגיעה אליו

חול לבן והכל ריק ואין בי פחד...

אני רואה את האפשרויות, אני רואה את הדגים ששוחים יחד איתי,

תחושה של חופש וחיבור למים, לים, לחיים שיש במים, ליצורים שחיים במים, דולפין, צב מים גדול ואני אחת

יחד איתם בתוך החיים

אני מרגישה בטוחה איתם

ביטחון פנימי, היחד הזה נותן לי תחושה של ביטחון פנימי שאני לא לבד תחושה שאני יכולה לקחת איתי ליבשה,

מופיע סוג של ידיעה, ידיעה שאני חלק ממהו גדול ממני ולא נפרד ממני, אלא יחד.

היצורים בים נתנו לי ביטחון, הידיעה שאני לבד ובו בזמן לא לבד – קיימת בי הידיעה הזאת, אני נושאת אותה בתוכי, בגוף הזה.

גם אם אני נפרדת אני לא לבד!

אני רואה את החוף, שמה לב שאני צריכה ללכת לעבר הר גבוה, זה נראה קשה אבל אני לא לבד אני יכולה לעשות את זה, אני לא יודעת כמה רחוק הדבר הבא אבל יש לי בטחון פנימי שאני לא לבד ואני יכולה לעשות את זה."

מסע גיבורה מתוך סשן דווה¹ – מאי 2023

¹ דווה היא שיטה שמשמשת בדמיון על מנת להגיע לרבדים עמוקים של נפש האדם. שיטה שהומצאה על ידי ריק פיליפס ורייצל קאופמן.

מבוא

כמספר שנים שאני מעבירה סדנאות של מסע הגיבורה. אלו סדנאות המושתתות על התבנית שביסס חוקר התרבות ג'וזף קמפל עם דגשים וניואנסים שלי. כאשר התחלתי את בית הספר לביודנסה, במודול הראשון נחשפתי למודל התיאורטי אותו הגה מייסד הביודנסה רולנדו טורו ארנדה ומיד עלתה בי שאלת ההקבלה בין המודל התיאורטי של הביודנסה לבין תבנית מסע הגיבורה של קמפל. על אף שאז עדין לא תכננתי את נושא המונוגרפיה שלי, הרי שהרצון לבחינת ההקבלה בין התפיסה שהביאו שני הענקים הללו קינן בתוכי לאורך תקופת ההכשרה.

כמי שהעזרה לאנשים היא חלק מהותי בזהותי, רציתי להתמחות בביודנסה קלינית וחברתית ולשמחתי זכיתי ללמוד את ההרחבה בביודנסה קלינית וחברתית עם ג'יובנה בנטי ולקבל את ההסמכה.

כפרויקט גמר החלטתי לקחת על עצמי משימה להעביר בידנסה בקרב אנשים עם מוגבלויות שכליות ופיזיות המתגוררים בשני מעונות בקיבוץ בו אני חברה. כבר מספר שנים שהמעונות הללו ממוקמים ממש ממול ביתי אך לא היה לי במשך כל התקופה הזו כל מגע עם הדיירים.

תחילה של מסע הגיבורה שלי. הייתה לי קריאה בפנים, כתבתי מסמך, שבדיעבד כאשר אני קוראת אותו שוב, לא מרשים במיוחד ולאחר התלבטות החלטתי "לדפוק בדלת" של אחד המעונות. מי שקיבלה את פניי הייתה העובדת סוציאלית וכאשר הצגתי בפניה את הביודנסה היא אמרה שמנהל המעון בדיוק נמצא במקום ואוכל לדבר איתו, אחרי שיחה קצרה הוא ביקש ממני להתחיל מיד למחרת. עוד לא הייתה לי מנחה ובכלל לא ידעתי איך לגשת לחומרים, לבנות ויונסיה מהיום לשבוע הבא. שאלתי את מוניקה שטראוס אם היא תהיה מוכנה להנחות אותי, מוניקה נתנה לי תשובה חיובית ועל כך אני מודה לה מאוד מאוד.

כמו בכל מסע גיבורה שבו יוצאים לעבר הבלתי נודע, לא היה לי מושג עם מה אני עומדת להתמודד. דבר אחד היה ברור וכפי שלמדתי בהכשרה: בידנסה קלינית לא מעבירים לבד. פניתי לארנון בן זוגי לחיים וביודנסר בעצמו ושאלתי אם יהיה מוכן לצאת במסע יחד ולהתחייב למשך שבעה חודשים - הוא הסכים.

יחד איתנו יצאו למסע כשלושים דיירים, מסע הגיבורים והגיבורות של מעון ק.ש.ר. הדרים.

בעבודה זו אבחן את ההקבלה בין תבנית מסע הגיבור כפי שהציע חוקר התרבות ג'וזף קמפל לבין מפגש בידנסה שבועי.

מסע הגיבורה הקלאסי מתחלק לשלושה חלקים: יציאה - חניכה - שיבה. אני ראיתי את ההקבלה בין המסע המעגלי בו הגיבור, לאחר שחש בתוכו קריאה ליציאה, עובר תקופת חניכה, מתגבר על מכשולים ושב הביתה אחרת, לבין הקו האופקי שבמודל התיאורטי של הביודנסה בו האדם נכנס למפגש, ליונסיה, במצב מסוים של תפיסתו העצמית ובמהלך היונסיה עובר באמצעות טרנס תהליך של רגרסיה וחוזר עם תודעה עצמית שונה ומוגברת.

מקרה המבחן של המחקר היו מפגשי בידנסה שבועיים אותם קיימתי עם דיירי מעון ק.ש.ר. הדרים. במהלך תקופת הפרויקט בחנתי את מידת השינויים המוטורים, הפסיכו-מוטורים והחיבתית-מוטורים שחלו אצל המשתתפים משבוע לשבוע ובסוף שבעת חודשי הפרויקט באמצעות תוצאות מדגמיות משאלונים שערכתי (ראו נספח 2), שאת התוצאות נראה בסיכום.

בפרק א' אציג את המונח מסע הגיבור ומשמעותו כפי שג'חף קמפל ואוטו ראנק מתארים אותו. בנוסף ארחיב בכל אחד משני עשרה שלבי המסע, אתאר את החשיבות של כל שלב ומשמעותו עבור הגיבור. בפרק זה אניח את היסודות לדיון בשאלת החקר מהצד האחד של המשוואה – מסע הגיבור המונוליטי.

בפרק ב' אתאר מה כולל מפגש בידנסה, אציג חלק ממרכיבי המודל התיאורטי של הבידנסה, אסביר מספר מונחי בסיס על מנת לערוך היכרות עם עמודי התווך של השיטה. המיקוד בפרק זה הוא על הקו האופקי של המודל, המכונה: "מהזהות אל הֶאֱשִׁיטִי ובחזרה לתודעה עצמית ומודעות לעולם", שמהווה מבחינה גרפית וסימבולית את מסע הגיבור.

בפרק ג' אתייחס לשאלת הבידנסה כתרפיה ומה בידנסה קלינית מבקשת לחולל מבחינת חברתית. ארחיב על הפרוטוקול המוצע להעברת בידנסה לאנשים עם מוגבלויות רגשיות ופיזיות שונות, חזונם של רולנדו טורו וג'ובנה בנטי מחברת הפרוטוקול לבידנסה קלינית וחברתית שאושר על ידי הגוף הרשמי של בידנסה העולמית IBF – International Biodanza Federation.

בפרק ד' אציג בקווים כלליים את הגיבורים והגיבורות ממעון ק.ש.ר. הדרים, מי היו האנשים שליוו את התהליך וכיצד התנהלו המפגשים. אעמוד על הקריטריונים שהנחו אותי לבניית היונסיות, התאמת נושאי היונסיות כך שיהיו רלוונטיים להתפתחות האישית והקבוצתית של המשתתפים, תשומת הלב שנדרשה על מנת להתאים ליכולתם הקוגניטיבית, רגשית ומוטורית גופנית. בפרק זה אשתף את תוצאות השאלונים שנערכו בראיונות אישיים עם הדיירים ועם צוות המדריכות.

בפרק ה' אתאר את מסע הגיבורה הפרטי שלי בשבעת חודשי הפרויקט. מהצעדים הראשונים ועד עכשיו, בעודי כותבת שורות אלה. אפרוס את החוויות והרגשות שליוו אותי במשך התקופה, כולל ההצלחות, האתגרים, התסכולים, השמחות, האחריות ועוד. מה הדהד בתוכי לאור המפגש עם הדיירים, כיצד השפיעה העבודה המשותפת עם ארנון על היחסים בינינו ואיפה אני נמצאת מבחינת ההתפתחות הרגשית והרוחנית היום.

בסיכום אבחן לאור התכנים שבפרקי גוף העבודה את הנחת הבסיס בדבר ההקבלה בין תבנית מסע הגיבור כפי שג'חף קמפל הציע לבין החלק היונסיאלי של מפגש בידנסה.

בנספחים ניתן לקרוא את השאלונים שהיוו בסיס לראיונות עם הדיירים והמדריכות. בנספח האחרון הקורא יכול למצוא דוגמאות ליונסיות שהעברתי וכן משובים אישיים שכתבתי לאחר היונסיות ושנשלחו לשתי המנחות שליווי, הדריכו, לימדו, חיזקו ועודדו לאורך כל התקופה, מוניקה שטראוס ולטיסיה סוואלוף ועל כך תודתי שלא ניתנת להיאמר במילים.

פרק א - מסע הגיבור.

א. המונח ומשמעותו

מסע הגיבור הוא מונח שטבע ג'וזף קמפל (26.3.1904 – 30.10.1987). קמפל היה חוקר אמריקאי שלאור המחקר שערך על מיתולוגיות מרחבי העולם טבע את המונח "מונומיטוס" – מסע הגיבור הארכיטיפי החוזר במיתוסים, בסיפורי עם, באגדות וגם בחלומות. את תיאוריית המונומיטוס פיתח והציג בספרו המפורסם *הגיבור בעל אלף הפנים* (קמפל, 2008).

הנושא הבסיסי של מסע הגיבור האוניברסאלי הוא, על פי קמפל, עזיבת מצב קיים ומציאת מקור החיים שיביא את היוצא/ת למסע למצב אחר עשיר או בוגר יותר, כלומר מסע חניכה הכרוך במספר צעדים. קמפל ראה במסע הגיבור.ה שינוי הרואי ואמיתי של התודעה המשתנה על ידי מבחנים או גילויים עצמיים מאירי עיניים. הגיבורים שיצאו לדרך שבים עם תפיסות חדשות על עצמם ועל הסביבה (קמפל, 1998).

ב. שלבי המסע

כללי

מסע הגיבור.ה הינו מסע מעגלי ובו שלושה חלקים מרכזיים: **יציאה - חניכה - שיבה**

היציאה למסע מתחילה מתוך קריאה פנימית או חיצונית שקדמה לה סיבה מסוימת; חוסר שביעות רצון, ספק כלשהו, אי שקט, העדר שמחה או הרגשה שהחיים כמו שהם דורשים משמעות אחרת, שינוי. רגשות אלה הם המנוע ליציאה. כמובן שקיים חשש לעזוב את אזור הנוחות המוכר והידוע כי ברור שהמסע כרוך באתגרים לא פשוטים.

מסע הגיבור.ה הראשון שכולנו עוברים הוא הלידה המסמלת את הדרך בה הגיבור.ה עובר אל הקיום העצמאי – אנו עוזבים את החיבוק האימהי, את הרחם המכיל ונזרקים לתוך החיים (Rank, 2004). בסיום המסע הראשון אנו יוצאים להרפתקה נוספת בה אנו מתחילים את המסע השני הגדול של חיינו הנמשך מהלידה עד המוות. דרך המסע הגדול של חיינו אנו מחפשים את יעודנו בעולם הזה, כאשר מגיעה קריאה לצאת למסעות נוספים קטנים או גדולים, ארוכים או קצרים בהם אנו מגלים עוד דברים על עצמנו ועל העולם.

שנים עשר צעדי המסע

שלושת החלקים המרכזיים של מסע הגיבורה מורכבים ממספר צעדים. חוקרי תרבות וספרות מחלקים את מסע הגיבורה למספר שונה של צעדים. בעבודה זו בחרתי להציג שנים עשר צעדים. שנים עשר הוא מספר טיפולוגי² המלווה אותנו בחיינו, כמו שנים עשר חודשי השנה, שנים עשר השבטים, שנים עשרה השליחים בנצרות, שנים עשר המזלות ועוד.

כעת נפרוס בתמציתיות כל אחד מהצעדים של מסע הגיבורה.

צעד ראשון: הקריאה ליציאה

כפי שניו (New), השחקן הראשי בסרט מטריקס, התבקש לבחור בין הגלולה האדומה לגלולה הכחולה (מטריקס, 1999) ובכך להסכים לצאת במסע אל מחוץ למטריקס, כך גם אנחנו נדרשים אם מתוך דחף פנימי או חיצוני לצאת אל עבר החדש הלא נודע.

שלוש השאלות שרולדנו טורו, מייסד הביודנסה, הציע שנשאל את עצמנו על מנת שנדייק את חיינו כל פעם מחדש, משמשות כקריאה מתמדת לאורך מסע החיים שלנו מלידה ועד מוות.

צעד שני: מה ומי אני באמת אוהב/ת?

השאלה הראשונה: איפה אני חייה? היכן אני רוצה לחיות?

כאשר שאלה זו מופנית פנימה היא מחדדת את מודעותנו בנושא מיקום המגורים; בית, עיר, מדינה. מה זה המקום הזה בו אני חיה, האם אני שמחה לחיות במקום הזה? האם זה המקום שאני רוצה להמשיך לחיות? האם יש מקום שתמיד השתוקקתי להתנסות לחיות בו והדחקתי עמוק בפנים את הרצון הזה. אם משהו בתוכי מסמן לי, מתעורר בי הרי שמהו בשדה הזה מבקש להשתנות ויתכן שמכאן תבוא הקריאה ליציאה.

השאלה השנייה: מה אני עושה? מה אני רוצה לעשות?

שאלה זו כוללת את המקצוע, הביטוי העצמי, העבודה ודרך החיים שלנו. מה היא שגרת החיים שלי, מה אני בעצם רוצה לעשות? האם יש משהו שאני כבר לא מעוניינת יותר לעשות ואני ממשיכה לעשות או לחלופין משהו שאני ממש רוצה לעשות ואני דוחה שוב ושוב. האם אני עסוקה בעשייה לא מספיק משמעותית עבורי? אולי יש לי חוב עם עצמי ללכת בעקבות מה שבאמת נכון לי לעשות, יתכן שמכאן תבוא הקריאה והדחף לצאת אל המסע.

השאלה השלישית: עם מי אני חייה? עם מי אני רוצה לחיות?

אנשים שנמצאים בשגרת היום יום שלי: בני משפחה, בני /בנות זוג, ילדים, חברים, חברים לעבודה, האם נכון לי לחיות איתם? מי הם האנשים שטוב לי להיות בחברתם ואני מעוניינת שהם יהיו חלק מחיי. התשובה מאוד חשובה, הרי שלא חייבים לחיות עם אנשים שהיחסים איתם רעילים ושנדמה שעלינו להסתגל עליהם.

² מספר טיפולוגי מסמל קדושה או שלמות א.א.

ביכולתנו לבחור את מי להכניס לחיינו ואת מי להוציא. תכנות מחדש של מערכות יחסים יכולה להוות קריאה להרפתקה מעצימה שתשנה את מסלול חיינו.

צעד שלישי: מה אני רוצה לשמר ומה אני רוצה לשנות ומה לארוז בתרמיל?

ההסכמה לקריאה לצאת למסע מעלה את השאלות מה ברצוני לשמר ומה ברצוני לשנות. שלושת האלים החשובים מהפנתיאון של המיתולוגיה ההודית, השילוש: שיווה, וישנו וברהמה יכולים להמחיש את השלב הזה באופן מאוד ברור ומדויק.

וישנו מסמל את שמירת ערכי יסוד של החברה בעוד ששיווה מבקש לחולל שינוי ולהצמיח ערכים חדשים. שני הניגודים הללו מגולמים בדמותו של ברהמה, אל הבריאה בעל שלוש הפנים. הרי שמעשה הבריאה נמצא בפעימה מתמדת בין שני הכוחות הללו הפועלים בו בזמן בחיים, כלומר הכוח והרצון לשמר והכוח והצורך לשנות.

כהכנה לדרך אנחנו אורזים תרמיל. מה נכניס לתוכו ומה נשאיר מאחור? מה באמת חובה להעמיס לתוכו? מדוע התרמיל כל כך כבד? אלו רגשות ומחשבות נארזו בו? כיצד נסחוב את כל המשא הזה על גבינו? מה ניתן להניח מאחור?

צעד רביעי: הסירוב לקריאה

הרבה פעמים עולה הספק האם נכון להסכים לקריאה ליציאה אל הלא נודע. ספקות כגון: האם זה יצליח, האם מגיע לי לעשות שינוי בחיים, האם הנושא אליו אני מתכוון/ת לצעוד לתוכו באמת נכון עבורי, מה המשמעות של הצעד הזה? ועוד ספקות רבים.

לעיתים הספקות כל כך מאיימים שהקריאה נמוגה והמסע נטמן במגירת המחר. אולם ניתן להיחלץ ממצב ההתאבנות באמצעות הברור הפנימי דרך השאלה: מה באמת מונע מאתנו לצאת למסע שהוא כל כך חשוב להתפתחות האישית שלנו. לדוגמה: פחד משתק, אמונות מגבילות, הצדקות, כגון: אין לי זמן, המשפחה זקוקה לי, זה יעלה הרבה כסף, מה אחרים יחשבו ועוד.

אם הצלחנו לגבור על הספקות ועל ההצדקות הצעד הבא יוביל אותנו לחלק המשמעותי ביותר של המסע – **החניכה.**

צעד חמישי: הפיכה לחניך

התבונה העיקרית בשלב זה של המסע היא שאיננו לבד. ברגע מסוים יופיע מדריך או מדריכים שילוו אותנו אם באופן פיזי או באופן מטפיזי עד לסוף המסע. המדריך הוא מי שכבר צעד בדרך הזו וביכולתו ללמד אותנו את הכלים החשובים להצלחה במסע. אחד הכלים החשובים הוא חיבור אל העוצמה הפנימית הקיימת בתוכנו. אם ברגעים מסוימים במסע נרגיש שאין לנו כוחות להמשיך נוכל להיזכר במילים שנאמרו או ללטף קמע שניתן בעת המפגש עם המדריך.

ההפיכה לחניך מחדדת את הצורך בחיפוש אחר האמת העצמית, אל לב המהות שלנו על מנת שנוכל לחזק את זהותנו בכדי שנוכל ליהנות מחיים אינטגרטיביים.

צעד שישי: **הקרבת המוכר**

עברנו את השער, כעת אנו צועדים עמוק אל תוך המסע, מעין צניחה חופשית בה אנו צריכים ללמוד כיצד לכוון את המצנח. ברגע זה מתברר ללא צל של ספק שעל מנת להצליח עלינו לעזוב את אזור הנוחות ולהקריב את המוכר למען משהו גדול יותר, למען מה שאנו מבקשים להשיג במסע שלנו. לפרקים זה נראה בלתי אפשרי אך זיכרון או נגיעה קלה בקמע בכוחם לחבר אותנו לעוצמה הפנימית הקיימת בתוכנו ולפתע מבליחה הידיעה שהחלטה לצעוד במסע נעשתה תוך בחירה חופשית ומודעת.

צעד שביעי: **המפגש עם המפלצת**

המפגש עם המפלצת מסמל את היום בו אנו צולחים את הפחדים העמוקים ביותר שלנו; טיפוס על הר גבוה, דיבור מול קהל, להתאהב, מעבר לארץ אחרת, תחילת עבודה ועוד חוויות רבות שנעבור במסע, על מנת להשיג את מה שביקשנו כשיצאנו לדרך.

האתגר הגדול הוא להשאיר מאחור את מי שהיינו ולהיכנס לשלב חדש בחיים תוך התעמתות עם פחד עמוק ועצום. הפחד שתזאוס פגש באמצע המבוך בבואו להרוג את המפלצת היה ההשתקפות של מה שחי אצלו בצל. מפגש עם הפחד שהפך למפלצת וחי במחשכים של הלא מודע האישי והטרנספרסונלי.

מה נדרש מאתנו על מנת שנוכל להסתכל במראה שניצבת באמצע המבוך? לפגוש את המינוטאורוס האישי להתבונן לתוך עיניו ולהסכים להיוולד מחדש.

צעד שמיני: **המאבק במפלצת**

סוגי מאבק

הגיבור הצעיר – בשלבים הראשונים של חיינו יתכן שעל מנת לצלוח את המסע, נאבק במפלצות הפנימיות והחיצוניות באמצעות החרב. נמצא בכוח הפיזי את האסטרטגיה הנכונה, מכיוון שהמסע נראה לנו כהרפתקה כלפי חוץ בדומה לכיבוש של פסגת הר.

הגיבור הבשל – מתגבר על האתגרים באמצעות החוכמה שצבר מניסיון החיים, יפעיל אסטרטגיות שאינן מבוססות על כוח. הגיבור הבשל מבין שמסע החיים הוא מסע פנימי לשם היכרות מעמיקה עם העצמי וחזוק הזהות האישית.

במסע, פעמים רבות נעבור בין שני סוגי המאבק, פעם נהיה הגיבור הצעיר ופעם הגיבור הבשל.

צעד תשיעי: התמוטטות ותקווה

בעת המאבק לצמיחה או נוגעים בחלקים העדינים של נפשנו, או נוגעים בחוסר הביטחון העצמי והפחד לסובב את המפתח בדלת החדשה ולראות מה יש בצידה השני.

יתכן שבשלב הזה יעלו חומרים שהודחקו ללא מודע; בין השאר: סודות, מעשים שאנו מתביישים בהם, מסכות חברתיות שחבשנו ועוד. בעקבות הראייה הפנימית על עצמי הכחב (ויניקוט, 2009) שאותו שייכנו והאמנו שהוא העצמי האמיתי, יתכן שנחווה התמוטטות מסוימת של האגו ויעלה כאב שנובע מכך. מצד שני יתכן שנסכים לשחרר את האמונות הכחבות שניזונו מהפחדים העמוקים הנוכחים עמוק בנפשנו ונחווה הקלה גדולה, אפשרות לזרימה חופשית של אוויר בתוכנו ותופיע תקווה שניתן לחיות ללא עול אותו או סוחרים בתוכנו תקופת חיים ארוכה.

צעד עשירי: לידה מחדש

על מנת שמהו חדש ייוולד משהו אחר חייב למות – זו אקסיומה.

כפי שהזרע פורץ את הקליפה על מנת להפוך לצמח מרהיב, והאפרוח בוקע מהביצה והגולם הופך לפרפר, כל אלה שינו צורה על מנת לתת ביטוי לפוטנציאל המולד המועבר בתורשה הגנטית.

לשם ביטוי הפוטנציאלים המולדים האנושיים עלינו לאפשר לעצמנו להיוולד מחדש. בכל פעם שאנו יוצאים למסע או מתמירים אנרגיה עברית קיימת לאנרגיה חדשה, זו אלכימיה פסיכולוגית.

עלינו להסכים עם העובדה שקיימים מעגלים של חיים – מוות – חיים, ושם לא נמות מוות סימבולי מספר פעמיים בחיים האלה הרי שלא נחייה עצמנו מחדש. תהליך הלידה מחדש תלוי במיתות בעודנו בחיים – המעבר מילדות לבגרות, מרווקות לנישואין ומנישואין לפרידה, כל המעברים האלה מכריזים על חיים חדשים.

צעד אחד-עשר: איזון

לאחר ההיווכחות שאמונות מגבילות, דעות קדומות וטראומות עבריות הן אלו שמונעות מאתנו לעוף ולחיות את החיים במלואם או נולדים מחדש תוך התחזקות של זהותנו ועם יותר אמונה בעצמנו, במי שאנחנו באמת. לאט או מגיעים אל סוף המסע כאשר תחושת האיזון הפנימית מחזקת ומועצמת, האינטגרציה בין מחשבות ורגשות יוצרות פעולות מדויקות יותר.

ומתוך האיזון הפנימי החדש שרכשנו, נשאל שוב את אותן שלוש שאלות ששאלנו בתחילת המסע.

איפה? לאחר השינוי שעשיתי, האם זה מקומי?

מה? האם אמשך לעשות את מה שעשיתי עד עכשיו?

עם מי? האם להמשיך לחיות את מערכות היחסים הללו?

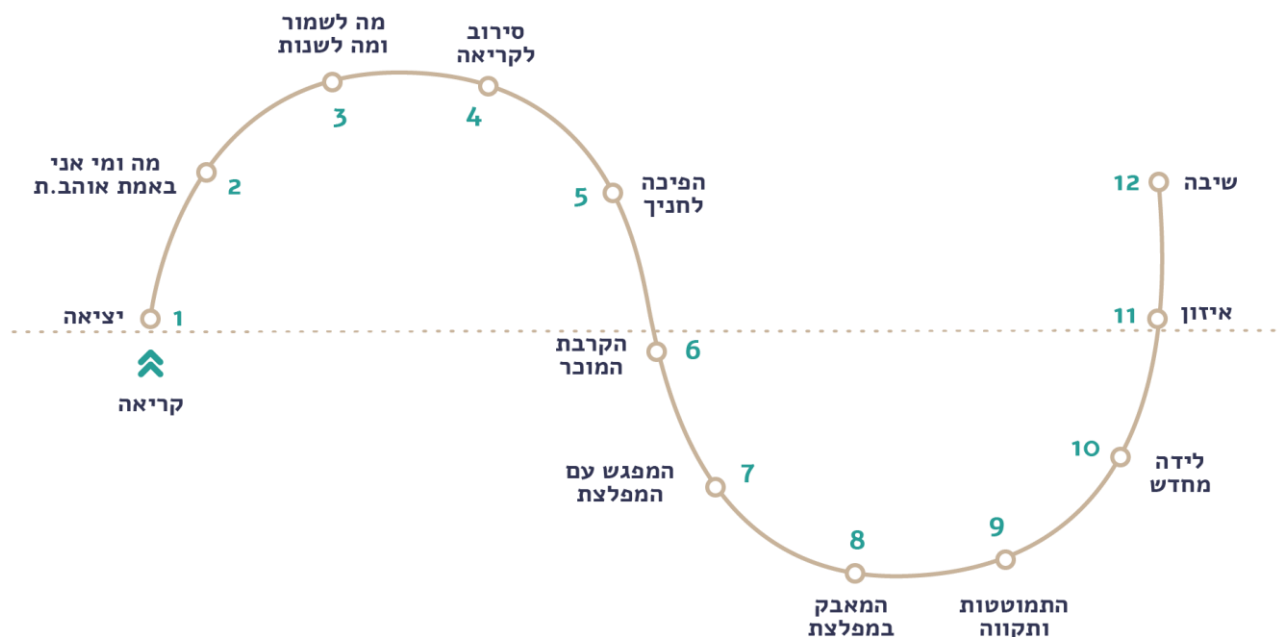
התשובות יגיעו ממקום עמוק ואמיתי בתוכנו. כעת מובן שמה שהיה נדמה לנו כאיזון שנשען על חוסר ביטחון פנימי שיצר פחד גדול משינוי. האיזון האמיתי שנחווה עכשיו מושתת על ההבנה של זרימה בחיים, והשגת הומאוסטזיס.

צעד שנים-עשר: שיבה

עשינו דרך ארוכה ואינטנסיבית ואנו חוזרים למקום שממנו יצאנו. אנו חוזרים עם משהו שהתרחש בתוך נפשנו ושאי אפשר לקחת מאתנו, משהו נומינזי (אלוהי) – אנו מביאים אתנו את "השיקוי" שהוא המטפורה לתהליך האלכימאי של מיצוי המהות.

בשיבה אנו מבטאים את תוצאות המסע: גדילה פנימית, ריפוי, חזרה למהות וחזוק הזהות. יתכן שלתוצאה תהיה השפעה מיטיבה על הסובבים אותנו שיקבלו את מה שהתרחש בתוכנו בידיים פתוחות ולב אוהב. אולם, יתכן שהשינוי שלנו יתקבל מצד אנשים אחרים שאיתם אנו מקיימים מערכות יחסים כאיום וסכנה על הקיים. חזרנו בעלי ניסיון לתמוך באחרים במסעותיהם ולהפוך למדריכי מסע וכן בעלי ניסיון ליציאה למסעות נוספים ועם חוכמה רבה מזו שהייתה לנו קודם לכן.

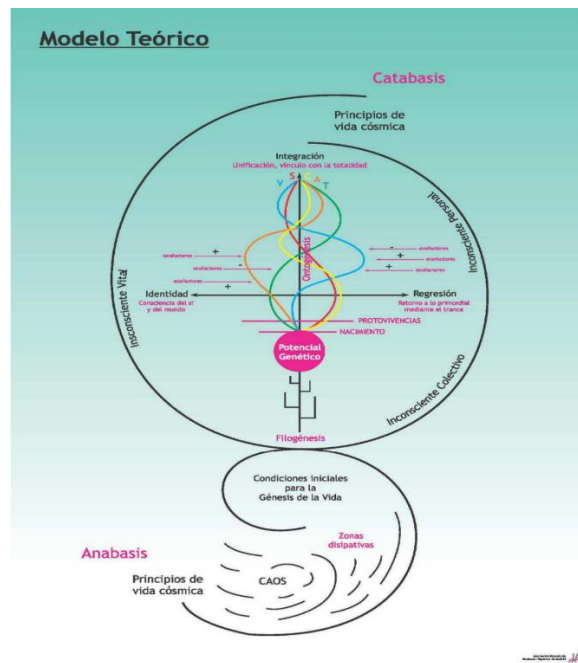
שנים עשר שלבי מסע הגיבור.ה על גבי העקומה של מפגש בIODNSA



פרק ב - מפגש בIODNSA

מפגש בIODNSA שבועי מהווה מסע גיבורה. בזעיר אנפין המצטרף למסע ארוך יותר הנערך במשך החודשים והשנים בהם המשתתפים מגיעים שבוע אחר שבוע ועוברים תהליך של טרנספורמציה פנימית. המפגש השבועי בIODNSA הוא הביטוי המעשי של המודל התיאורטי אותו יצר מייסד הIODNSA רולנדו טורו ארנדה ושפותח ומתפתח על ידי ממשכי דרכו בוועדות השונות של ארגון הIODNSA הבינלאומי.³

המודל התיאורטי של הIODNSA



(Ferrer, 2019)

מטרת מפגש בIODNSA היא ליצור אינטגרציה של הזהות האישית תוך התעוררות מחודשת של הפוטנציאלים המולדים. אינטגרציה בIODNSA משמעה תהליך התפתחותי של גדילה וצמיחה בו מתקיים הלימה בין המחשבות לבין הרגשות המתחוללות בתוך האדם לבין הפעולה, שהיא ההתנהגות המוצגת כלפי חוץ. לשם הבנת המטרה וכיצד היא מושגת במפגש בIODNSA נציג בקצרה מספר מושגים העומדים בבסיס השיטה.

³ <https://www.biodanza.org/en/ibf-5>

מושגי יסוד בביודנסה:

הציר האנכי במודל התיאורטי – מהפוטנציאל הגנטי לאינטגרציה אישית ולאחדות עם כל הקיים

בתחתית הקו האנכי נמצאים הפוטנציאלים הגנטיים איתם הגענו לעולם. מידת הביטוי של פוטנציאלים אלה תלויה במפגש שלהם עם גורמים; כגון: קו-פקטורים, פרוטו-ויונסיות ואקו-פקטורים.

קו-פקטורים

הם מרכיבים כימיים כמו מלחים, ויטמינים וכן הורמונים ומוליכים עצביים. מחסור במלחים ובוויטמינים בגוף וכן העדר גירויים לשם הנעת ההורמונים ומוליכים עצביים, פוגע בביטוי הפוטנציאל הגנטי של הפרט.

במפגש ביודנסה, באמצעות ההזמנות לריקודים בהם המוזיקה והתנועות נבחרו בקפידה בהסתמך על סמנטיקה מוזיקלית ושיוך הריקוד לקטגוריות תנועה עליהן מבוססת השיטה, מזמנים המשתתפים לריקודים המגרים את הפוטנציאלים הגנטיים הרדומים.

פרוטו-ויונסיות

הינן חוויות קינסטטיות (תחישתיות) אותן חווה התינוק במהלך החודשים הראשונים לחייו ואשר בונות נורולוגית את תגובותיו לסביבה. חוויות אלו נרשמות בגוף והן משפיעות על האדם במשך חייו.

רולנדו טורו קיבץ את התחושות הקינסטטיות לחמישה סוגי חוויה שונים וקשר אותם לחמש מערכות של הפוטנציאל האנושי. חמש מערכות אלו מיוצגות באמצעות חמשת קווי היונסיה, והם: חיוניות, מיניות, יצירתיות, חיבתיות והתעלות. לכל אחד מהקווים חוברו מוזיקה ותנועות מתאימות בכוונה לגרות ולהעיר את הפוטנציאלים הגנטיים המולדים.

מידת החיוניות בגופנו ובנפשנו, יחסינו למיניות, יכולתנו להיות יצירתיים, ביטחוננו להיות חיבתיים לאחרים וההסכמה להכיר בעובדה שאנו חלק ממהו גדול מאתנו, חלק מהיקום, טמונים בחוויות התחישתיות שחוונו בראשית חייו. הריקודים המוצעים מתוך חמשת קווי היונסיה משמשים מעין צינור מרפא המחבר את המשתתף אל הפוטנציאלים המולדים שלא באו לידי מימוש בשל סיבות סביבתיות כמו תרבות, חינוך, מצב כלכלי, מעמד חברתי ועוד.

אקו-פקטורים

הם הגורמים הסביבתיים אשר מאפשרים או מעכבים את הביטוי בפועל של הפוטנציאלים המולדים לשם ההתפתחות האבולוציונית של הפרט. גורמים אלה יכולים להיות חיוביים או שליליים. כך שמידת הביקורת והשיפוט מצד אחד והפרגון והעידוד מצד השני הם שיקבעו את היכולת של הפרט להביא לידי ביטוי את יכולותיו הגנטיים.

מפגש בידנסה במהותו מהווה מקור לאקו-פקטורים חיוביים המעוררים את הפוטנציאלים המולדים אשר בתורם מחזקים את זהות האינטגרטיבית של הפרט.

ויונסיה

על פי הגדרתו של רולנדו טורו הויונסיה היא חוויה הנחווית באינטנסיביות רבה על ידי הפרט בכאן-ועכשיו המכסה את התפקודים הרגשיים, הקינסטטיים והאורגניים. (Toro, 1991)

הויונסיה היא הפלטפורמה בה מתקיים מפגש בידנסה ובו בזמן היא גם החוויה אותה עוברים המשתתפים בעת המפגש. הויונסיה היא המטרה אליה מכוונים את הכלים המתודולוגיים-דידקטיים: המחיקה, התנועות והמפגש האנושי, על מנת לאפשר למשתתפים חוויות המעוררות תחושת חיות וקיימות וחיבור מחודש לזהות הגלומה בפוטנציאל הגנטי.

נקודת המוצא של הבידנסה היא החוויה ולא התודעה והויונסיה היא לב הבידנסה!

חמשת קווי הויונסיה – חמשת קווי החיים

הפוטנציאל הגנטי מתבטא דרך חמשת קווי החיים המהווים את חמשת קווי הויונסיה.

חיוניות - הדחף החיוני, האנרגיה שיש לאדם להתמודד עם העולם. הפוטנציאל לאיזון, הומאוסטזיס, הרמוניה ביולוגית.

מיניות - היכולת לחוש תשוקה, עונג בחיים והנאה מינית.

יצירתיות - יסוד ההתחדשות המיושם בחיים עצמם, הכנסת יצירתיות בעשייה היומיומית והתחדשות עצמית.

חיבתיות - אהבה בלתי מובחנת לכל בני האדם. הרחם הרגשי הקיים בתוכנו המהווה מיכל לאחרים.

התעלות - היכולת להיות מעבר לאגו, חיבור ליקום.

הציר האופקי במודל התיאורטי – מהזהות אל הראשיתי ובחזרה לתודעה עצמית ומודעות לעולם⁴

זהות

זו המהות שלנו, המרכז שממנו אנו חווים את העולם ומבדילים את עצמנו ממנו. זוהי המודעות של היותנו. הזהות נמצאת בשינוי מתמיד, אבל המהות הראשונית נשארת. רולנדו טורו הציע לראות את הזהות במונחים ביולוגיים ולא תרבותיים וכינה את ההיצמדות של הזהות לאגו, פסאודו-זהות (Toro, 1991).

הזהות חדירה למחיקה ולנוכחות של האחר - המשמעות היא שכוח הביטוי של הזהות שלנו יכול להיות מושפע מהמפגש האנושי ומגירוי מחיקלי. בידנסה עובדת עם הגשטלט של מחיקה-תנועה-ויונסיה.

⁴ המונחים לציר האופקי לא זהים במודלים התיאורטיים השונים, כאן נעשתה בחירה משלי (א.א.).

מושג הזהות בביודנסה נמצא ביחסי הגומלין שהוא יוצר עם מושג הרגרסיה.

טרנס ורגרסיה

הזהות של כל אחד היא ייחודית ושונה, אבל במצבי טראנס אנו חווים את עצמנו זהים זה לזה. אנו מבינים את המהות המשותפת שלנו. חוויה זו מהווה את נקודת האיחוד בין זהות ורגרסיה: חזרה אל הבלתי מובחן, שבה הפרט תופס את הזהות של עצמו כחלק מהזהות השלמה.

המודל התיאורטי משתמש במושגים של זהות ורגרסיה הממוקמים בתוך רצף דינמי. זהות מתייחסת ל"מודעות עצמית" כמרכז התפיסה של העולם. זהות הינה ההרגשה של להיות "ייחודי" ובו בזמן מקושר באופן אורגני למכלול, לשלם.

טראנס הוא תהליך של "רגרסיה" הכולל עזיבה והתמוססות של זהות האדם לכדי מכלול גדול יותר המלווה בתחושה של אובדן גבולות הגוף. הטרנס מאפשר גישה ל"חוויה האוקיאנית" שבה משתנות תפיסות הזמן והמרחב. בביודנסה הטרנס משמש כשיטת ללידה מחדש והתחדשות קיומית.

ציר זהות - רגרסיה פועם ומתפתל סביב הציר האנכי שמתחיל מגרעין המידע הגנטי (פוטנציאלים) ועולה בתהליך של צמיחה אינטגרטיבית.

החוויה אותה עובר/ת המשתתף/ת בזמן היונסיה המתרחשת במעבר מצד אחד של הציר האופקי (זהות) ולעבר הצד השני של הציר (רגרסיה) ובחזרה אל ראשית הציר (זהות מוגברת של עצמי) תוך קבלה של האתגרים שהוצעו בהזמנות המאפשר/ת המעוררים את הפוטנציאלים המולדים לעבר אינטגרציה, מהווים מסע גיבורה בו מתרחש טרנספורמציה שבועית המשפיעה על תפיסת העצמי של המשתתפים/ות.

פרק ג – בIODנסה קלינית וחברתית

"מנגנון הפעולה העיקרי של בIODנסה קלינית וחברתית הוא האהבה. כשאנחנו מרגישים אהובים אנחנו נותנים את המיטב מעצמנו." (Benatti)

רולנדו טורו הציע לראות במצבי חולי הפרעה של הלא מודע החיוני. הוא ייחס את הלא מודע החיוני לנפש התאית וטען שהמחלה מופיעה בהעדר תדר משותף בין הנפש התאית של הפרט לבין היקום. הפרעה זו מראה את עצמה דרך מצבי חולי שונים כגון; חוסר אנרגיה, מחלות פסיכוסומטיות, ערעור של מצב הרוח האנדוגני בביטוייו השונים כמו דיכאון, חרדות, שגעון, הרס עצמי וסטיות שונות, שלעיתים הם התוצאה של מצב בריאות שנבע מתאונות קטלניות, מצבי אובדן שונים ותורשה.

בדומה לתיאוריית המערכות החברתיות (Luhmman) Systems theory אשר אחת מהנחותיה הבסיסיות היא שהסימפטומים שייכים למערכת ולא דווקא לפרט אשר נושא אותם, כך גם הבIODנסה הקלינית לא שמה את הדגש על ה"מחלה" אותה נושא האדם אלא על האפשרות לשנות את המערכת ובכך להשפיע על הסימפטום (Paiva).

אחת הדרכים להשפיע על הסימפטומים הקיימים היא כפי שהזכרנו בפרק ב': האקו פקטורים החיובים או השליליים. כיום ישנם חוקרים (Sheldrake) המצביעים על קיומם של שדות מורפוגנטיים. הכוונה לאותם אזורים בהם גופים שונים משפיעים אחד על השני. אמנם מדובר בשדה בלתי נראה לעין אבל זהו מרחב בו מתרחש העברת מידע בין תאי גופנו. לפי ברוס ליפטון (Lipton) מי ששולט על התאים שלנו הן התפיסות (perceptions) שלנו את הסביבה ולא הגנים שלנו. התאים נמצאים באינטראקציה ביניהם על מנת ליצור תהליכים מורכבים אותם אנו מכנים חיים. לכן מנקודת מבט ביולוגית הפירוש לחיים הוא **תנועה**.

יוצא בזה שלכל אחד מאתנו קיימת האפשרות לחולל שינוי בתפיסתנו את החיים. מפגשי בIODנסה, המיכל המיטיב אליו מגיעים המשתתפים, המזיקה האורגנית, התנועות האוטנטיות והמפגש האנושי, מזמנים שינוי תפיסות ואמונות של הפרט את עצמו, את האחר ואת הסביבה.

נשאלת השאלה האם ניתן למקם את הבIODנסה כשיטה טיפולית (תרפויטית)?

מריה לוסיה פסואה סנטוס, פסיכולוגית קלינית ומאפשרת בIODנסה משנת 1976 ומחברת מספר ספרים בתחום, עונה על שאלה זו בספרה Biodança Vida e Plenitude: "האם לעזור למישהו לגדול, לפתח את הפוטנציאל שלו, לתמוך בו לעבר שינוי פנימי ולעודד לחיים מלאים יותר, זה טיפול? זה חינוך? לטיפול יש מרכיבים חינוכיים ובחינוך מרכיבים טיפוליים. בIODנסה נמצאת במרחב של חינוך מחדש לחיבתיות, לשם ריפוי מחלות הציוויליזציה" (Santos, 2009).

לפי ג'ובנה בנטי משימתה של הבIODנסה הקלינית והחברתית היא לשנות את המבנה ההיררכי של הקהילה האנושית המושתתת על העיקרון הדיסוציאטיבי האנתרופוצנטרי לצורה מעגלית, ביולוגית וביקוסמית, שבה

השונות היא הערך העיקרי של האדם ושל הקהילה. קיומה של הקהילה מתאפשר בשל יחסי גומלין הדדיים ועמוקים בין הפרט לבין כל היצורים החיים.

על מנת להביא בידנסה אל השדה הקליני נוצרה הרחבה תיאורטית-מתודולוגית לשם הכשרת מאפשרי בידנסה לעבודה בתחום. חזונה של בנטי הוא שבתהליך ההכשרה יהפכו המאפשרים המתמחים ל"מאפשרי חיבתיות" המביאים את האור לביודנסרים קליניים. הכוונה לתהליך בו מתחרש שינוי של הזהות העצמית של הביודנסרים הקליניים מחולים לאנשים.

ביודנסה קלינית וחברתית פונה למגוון התמודדויות קליניות ומציעה פרוטוקול מובנה להעברת מפגשי בידנסה - ויונסיות בקרב אותם קהלים.

המתודולוגיה של מפגש בידנסה קלינית מכוונת לחיזוק והגברת הזהות העצמית ותחושת הערך של המשתתף. בחירת התרגילים הספציפיים נבחנים דרך שתי נקודות התייחסות: מוטורית ורגשית-סמלית אשר מפעילות שתי קטגוריות מובהקות של תנועה: קצב ומלודיה.

תרגילי קצב מפעילים את מצב הרוח האנדוגני, כלומר את התשוקה לחיים ומחזקים את הקואורדינציה המוטורית ואת הסינכרונית בין הקצב הפנימי לפעמת החיים לשם הפחתת הדיסוציאציה לעבר אינטגרציה. בעוד שתרגילי מלודיה מעוררים חיבתיות, באמצעות התנועות הסגמנטריות, ליטוף ומגע המיושמים בדרך ייחודית בביודנסה קלינית, ומעוררות את התחושות הקינסטטיות.⁵

על פי חלומנו וחזונו המקוריים של רולנדו טורו הביודנסה לא נולדה כתרפיה אלא כהכרזה על תרפיה חברתית לשם חזרה לדו-קיום ביוצנטרי: חלום של עולם שבו כל האינדיבידואליות וכל השונות, כל ביטויי האינטליגנציה, ולא רק ההיגיון הקורטיקלי, יחזרו לשתף פעולה בריקוד הגדול של החיים למען אנושות חדשה שזוכרת את משימתה הארכיטיפית העתיקה: להיות אחד".

האתגר הגדול של בידנסה ושל מנחי הביודנסה הקלינית-חברתית הוא לזכור את החלום הזה ולרקוד על מנת להפיץ את האפשרות שהחלום יהפוך למציאות באמצעות מדיניות חברתית ואינטליגנציה רגשית של מטפלים, מנהלים ומחנכים. "זהותנו כמנחי בידנסה חברתית וקלינית היא להיות טיפה, זרע קטן ולפעול אך ורק על ידי "פעולות זריעה", מבלי לחשב את הצלחת התוצאות ... אבל תארו לעצמכם מה יקרה כשמיליוני טיפות יתחילו לזרום לתוך אוקיינוס ביוצנטרי יחיד..." (Benatti).

אני לקחתי על עצמי את המשימה הזו - להיות טיפה ולזרוע את זרע חזונו של רולנדו טורו להביא את הביודנסה מתוך מקום של שוויון ומגע בגובה עיניים לאנשים החיים בבידול חברתי. ההתנסות שלי במשך תקופת ההתמחות הייתה עם כשלושים דיירים המתגוררים במעון ק.ש.ר. הדירים הנמצא בקיבוץ בו אני וחברה מאז הגעתי לישראל.

⁵ להרחבה בנושא התרגילים ראו חוברת תרגילים של בידנסה קלינית – ג'ובנה בנטי, (Bennati).

פרק ד - מסע הגיבורים.ות בIODנסה בק.ש.ר. הדרים

מאפייני הדיירים

"מערך דיוור "ק.ש.ר. הדרים" מהווה בית לחיים עבור אנשים טרום מזדקנים ומזדקנים בעלי הנמכה קוגניטיבית ו/או/גם לקות פיזית קלה. קהל יעד שלנו – אנשים אשר מגיעים ממסגרות אחרות של אגף השיקום ועקב התקדמות בגיל מלווה בהתדרדרות תפקודית, המסגרת הקודמת מתקשה לתת מענה הולם ואיכותי לצרכיהם החדשים או כאלה שחיו בקהילה בתמיכת בני המשפחה או הקהילה הקרובה ועלה צורך למציאת מעטפת כוללנית והולמת יותר לחייהם."

מתוך אתר האינטרנט של חברת ק.ש.ר. קידום שירותים חברתיים בע"מ (www.kesher-in.org.il)

מסגרת הפרויקט

כשלושים משתתפים

מפגש שבועי של כשעה ורבע

מקום: מרכז תעסוקה – מבנה נפרד ממבני המגורים של דיירי המעונות

צוות מהמקום: שתי מדריכות מתחלפות

תמיכה: ארנון קנדל, בIODנסר

אורך הפרויקט: פברואר 2023 – ספטמבר 2023

קריטריונים לבניית המפגשים

המפגש התחלק לשניים:

שיתוף: חלק ראשון

בירכנו את כל מי שהגיע למפגש. כל אחד אמר את שמו כאשר המטרה הייתה חיזוק הזהות. בהמשך הוספנו את המילה **אני** לפני השם, על מנת ליצור אינטגרציה בין השם של כל אחד ואחת לגופם. כל פעם הייתה הזמנה אחרת שהתלוותה להצגת השם.

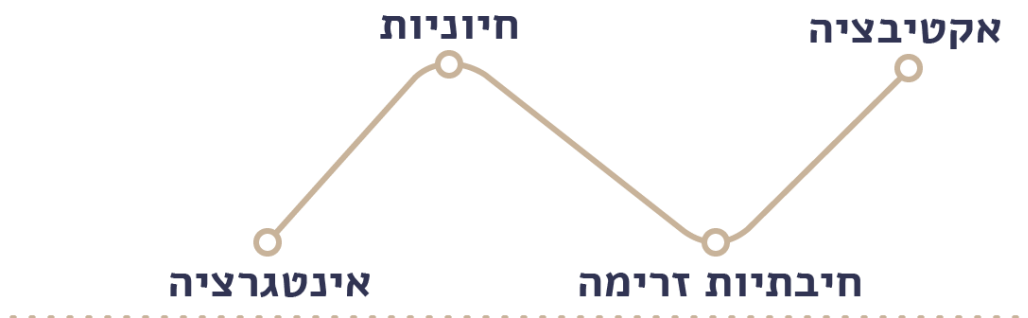
כמו כן הזכרתי שני ריקודים מהפעם הקודמת על מנת לחבר אותם רגשית למה שהיה ולמה שהכנתי עבורם לאותו מפגש. כאן התבקשו המשתתפים להתייחס באופן רגשי על מה עבר עליהם בזמן הריקוד.

לכל מפגש היה נושא. ערכתי מקבצים של ארבעה נושאים שהיה בהם חוט מקשר אותו הזכרתי בכל אחד מהמפגשים. זו הייתה מתודה לשם יצירת אינטגרציה גם ברמה הקוגניטיבית של הוויסיה ונדבך נוסף בהטמעה של ההתחדשות התאית.

חלק שני: ויונסיה

הויונסיות כללו תשעה ריקודים (דוגמאות בנספח 4)

עקומה בביודנסה קלינית: מעגל אינטגרציה, ריקודי חיוניות, ריקודי חיבתיות חרימה ומעגלי אקטיבציה, בכול השלבים היו משיחות מכחול של יצירתיות.



העיקרון הביצועי אשר מניח שוויון בין כל מי ומה שחי בעולם ושאינו מבחין בין קודש לחול, לעומת התפיסה ההיררכית החילונית בה האדם הועלה לקדקוד הפירמידה או בתפיסה התיאולוגית בה האל נמצא בפסגתה, היווה את הזווית דרכה הכנתי את המסע הויונסיאלי עבור הקבוצה.

כל ויונסיה הייתה מסע עלום שלא ידעתי מה יקרה בו. בוודאי בשביל המשתתפים זו הייתה יציאה לבלתי נודע אליו הם התמסרו בעזרתנו. חיוניות, יצירתיות וחיבתיות היו קווי ויונסיה אותם הדגשתי בתהליך. הכבוד לגבולות גופם וליכולתם הקוגניטיבית, תוך שימוש בהדרגתיות מבחינת עומק התהליך, גמישות, פתיחות הלב ואהבה הם אלה שאיפשרו את התמסרותם לתהליך.

ערכתי טבלת מעקב ובה רשמתי את מידת ההשתתפות במפגש, הקשיים שנראו לעין וההתפתחויות של כל אחד ואחת. כמו כן כתבתי משוב אישי בו ניתחתי את מידת האפקטיביות של הריקודים שהוצעו; התייחסתי למחיקה, לתרגילים ולהזמנות על מנת לדייק את הויונסיות עבורם וכן לקחתי בחשבון בבחירת הריקודים את הקשיים והמכשולים שעמדו לפני.

קשיים ומכשולים

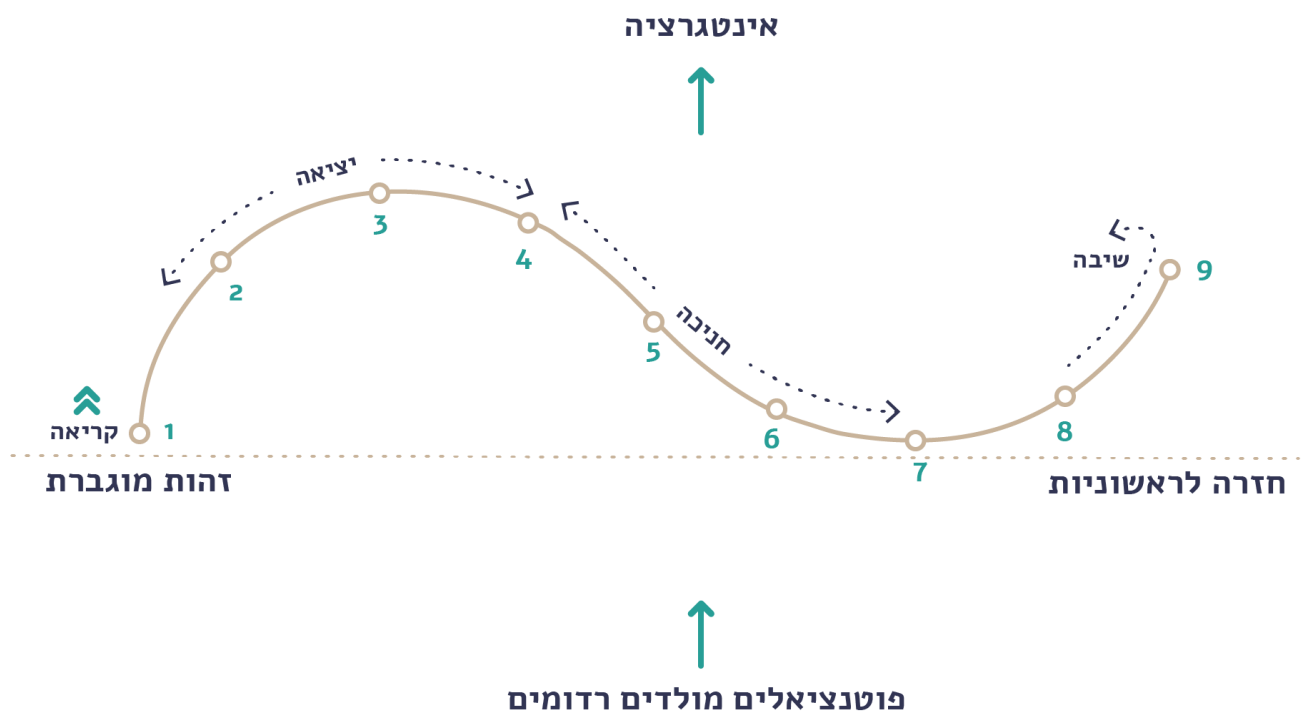
כאמור הויונסיות התקיימו במרכז התעסוקה. המקום קטן ולכן לא התאים לריקודים שמטבעם ומהותם מיעודים למקום בו ניתן להתרחב ולהתפרס בחלל, האתגר היה גדול ולעיתים מתסכל. עברית אינה שפת האם של מספר משתתפים, כך שלא יכלו לקחת חלק פעיל בשיתוף וכן לא היה ביכולתם להבין את מילות ההזמנה. צוות המקום לא היה קבוע ומספר מדריכות השתתפו במפגש רק באופן חלקי. יחד עם זאת החיבוקים בסוף המפגש וקבלת הפנים מלאות ציפייה בתחילתו השכיחו ממני את הקושי והתרכזתי ברווח בלבד, הדיירים, ארנון ואני הרווחנו בגדול.

שאלון וממצאים

למסע הגיבור הארכיטיפי שלושה חלקים מרכזיים **יציאה - חניכה - שיבה**. הגיבורה נענה לקריאה, עובר מסע חניכה ובשיבה הוא חוזר למקום ממנו יצא. אולם, בשיבה הוא כבר לא מי שהיה קודם ליציאה למסע, הוא מביא איתו את הניסיון שהצטבר במשך תקופת החניכה בה הוא פגש מחדש את העוצמה הפנימית הקיימת בתוכו והיכולת שלו לשינוי והגברת תחושת הזהות.

בזמן הויונסיה המשתתפים נענו להזמנות שלי לצאת למסע אל הלא ידוע. בדרך נתקלנו במכשולים חיצוניים ופנימיים ובמדריכי מסע אשר הזכירו לנו באמצעות קווי הויונסיה את הפוטנציאלים הרדומים איתם הגענו לעולם. בשיבה למקום ממנו יצאנו חווינו את עצמנו קצת יותר שלמים ועם תודעה עצמית קצת יותר מהודקת.

שלבי מסע הגיבורה על גבי העקומה של מפגש ביודנסה קלינית



השפעת הויונסיות על דיירי ק.ש.ר. הדרים

לשם בחינת מידת השפעת הויונסיות על הדיירים, יזמתי מפגשים אישיים עם שנים עשר דיירים, מתוכם שמונה שלקחו חלק פעיל בדרך כלל לאורך כל הויונסיה בעוד שארבעה משתתפים אחרים משתתפים חלקית או יושבים ומתבוננים. בחירת המשתתפים לעריכת הראיונות סוכמה עם עובדת הסוציאלית של המקום. הקריטריונים לבחירה היו אותם דיירים שמבינים עברית ושביכולתם לנהל שיחה.

בחלקו הראשון של הריאיון ביקשתי מכל אחד ואחת שיספרו קצת על עצמם; על משפחתם, היכן גדלו וחיו לפני שהגיעו למעון, כמה זמן מתגוררים בו, האם יש להם חברים במקום, האם הם אוהבים להתגורר בו וכל דבר שברצונם לשתף אותי.

המפגשים היו מאוד אישיים, מרגשים, מלמדים וחוויתי העצמה אישית באמצעותם. היו אנשים שמאוד נפתחו וספרו את סיפורם האישי ולעיתים הראיונות ערכו יותר משעה. באמצעות הראיונות יכולתי להתקרב עוד יותר אליהם והרגשתי כיצד הם מעניקים לי מתנה יקרת ערך.

ממצאי השאלונים:

דיירים שלוקחים חלק פעיל בויונסיה

כל המרואיינים ענו שמצפים מאוד ושמחים מאוד לקראת הויונסיה. רובם ענו שנעים וכיף להם לרקוד בכלל ולרקוד יחד עם השותפים שלהם למעון. רובם ענו שהם אוהבים לרקוד בקבוצה, אולם אלה שיש להם בני זוג בקרב הדיירים מעדיפים לרקוד עם בני זוגם הקבועים. חלק מהנשים, בשל נורמות דתיות, ענו שהן מעדיפות לרקוד עם נשים, אולם בפועל הן רוקדות גם עם הגברים.

לגבי איזה חלק בויונסיה הם מעדיפים, רובם ענו שאוהבים באופן שווה הן את החלק האקטיבי והן את החלק הרגרסיבי והכי מכל הם אוהבים את מעגל הסיום בו נהגתי להשמיע שיר בעברית, מעגל בו חגגנו בשמחה גדולה את עצמנו. במעגל הסיום אנו גם חוגגים ימי הולדת ובעלי השמחה מוזמנים להיכנס לאמצע המעגל ולחגוג את עצמם, זו הזדמנות גם לאלה שלא לוקחים חלק פעיל בויונסיה לקום ולרקוד – ציון יום ההולדת עבורם הוא בעל חשיבות ומשמעות גדולה מאוד.

באשר לחשש על ביקורת מצד החברים על איך שהם רוקדים, כולם ענו שאין להם קושי עם זה, הם מרגישים נוח בתוך קבוצת השווים וגם לא מפריע להם שחלק מהאנשים רק יושבים ומתבוננים, אגב מה שקורה פחות ופחות אם כי עם עליות ומורדות. רובם ציינו עלבון או תסכול עם בריקוד זוגות הם נשארים לבד ואף אחד לא שם לב אליהם.

בהתייחס לעובדה שנשות הצוות רוקדות יחד איתם חלק מהמשתתפים הרגישו שהן לא ממש שותפות איתם בתהליך בעוד שאחרים מרגישים שזה תורם ליחסי קירבה. באשר להזמנות לריקודים השונים, ענו שההזמנות

ברורות והם גם מבינים מתוך ההדגמה, מרגישים שארנון ואני בנוכחות מלאה ומיטיבה עם הצרכים שלהם וסומכים עלינו מאוד.

תשובה של אחד הדיירים: "אתם כל כך מקסימים, מקשיבים ומתייחסים, אתם בסדר גמור."

ללא ספק שהיחס האישי אותו אני מעניקה לכל אחד ואחת מהם, הן לפני תחילת המפגש ולעיתים אחרי המפגש כאשר אני נשאת לשוחח עם מישהו ובודקת מה עבר עליו, תורם למוטיבציה לקחת חלק בתהליך השבועי.

להלן כמה מהתגובות לגבי שאלת השפעת הויונסיות על חייהם מחוץ למפגשים:

"כשאין בידנסה אני פחות שמחה."

"הייתה לי תקופה של חוסר איוון והבידנסה עוררה בי מחדש את השמחה."

"אני רוצה להיות מי שאני ולהביא לכאן את עצמי."

"אני אוהב להיות הקטר של הרכבת, אני אוהב להוביל כי אני צריך להוביל, להוביל את החיים שלי."

"הבידנסה נותנת לי כוח להמשיך לחיות, להיות שמח עם אנרגיות טובות, להיות שמח בחלקי."

"אחרי מפגש בידנסה אני מרגיש שהמחשבה שלי רגועה."

דיירים שאינם לוקחים חלק פעיל בויונסיה אבל נוכחים במרחב

הסיבות לבחירה לא להשתתף באופן פעיל בויונסיות היו מגוונות, אביא מספר דוגמאות בלשונן:

"אני בדיכאון, אני לא יכול לרקוד, אבל אני שומע את המחיקה זה עושה לי טוב, אולי ביום חמישי הבא אנסה."

"כואב לי הגב אני חוששת לרקוד, אולי זה יכאב."

"אני מוכנה לרקוד אם יהיה שיר בערבית."

"אין לי חשק לחיים, ניסיתי כבר שלוש פעמים להתאבד."

"קשה לי מאוד לסמוך על אנשים."

המלות

במשך החודשים הייתה תחלופה של מדריכות, אולם לקראת השליש האחרון היו בדרך כלל שתי מדריכות קבועות.

באשר לשאלה באיזו מידה משפיעה הביודנסה על הדיירים, הן ענו שלדעתן ישנה השפעה חיובית מאוד של הביודנסה על הדיירים, הן חוות אותם יותר פתוחים, יותר שמחים, יותר רגועים. זו הפעילות היחידה בה משתתפים יחד דיירי שני הבתים מה שהביא לאינטראקציה וחיבורים חדשים ביניהם זה מצביע על שינוי משמעותי בהתייחסותם אחד לשני.

שתי המדריכות הקבועות ענו שבאופן אישי שהן מאוד אוהבות את הביודנסה, הן אוהבות לרקוד ומרגישות שהתנועות משחררות את המתח ומעוררות שמחה. אולם, הן לא פנויות לגמרי להשתתף כי תמיד יש עוד משהו שהן צריכות לעשות זה קודם להשתתפות ביונסיה.

כמה אמירות בלשונן:

"הביודנסה עוזרת להם מבחינה רגשית."

"עכשיו אני מבינה שהביודנסה היא לא חוג, בהחלט משהו אחר, עבודה של התפתחות."

"הדיירים ממש מחכים לפעילות והם שמחים מאוד לבואך."

"גם אלה שיושבים ולא רוקדים זה נותן משהו חיובי."

"בביודנסה הם הופכים לקבוצה."

"ישנו דייר שיש לו התקפי זעם, כששאלנו אותו מה אתה אוהב במעון הוא ענה: הדבר הזה ביו משהו."

לאור התשובות, האמירות וההתייחסויות שהתבססו על השאלונים שהכנתי מראש אך התפתחו מאוד בראיונות האישיים שערכתי עם הדיירים והמדריכות המלוות נוכל לומר שמפגשי בידנסה, הן השיתוף המילולי והן החלק היונסיאלי היו מאוד משמעותיים עבור הדיירים.

מבחינת החוויה הפנימית של הדיירים לאורך המפגשים בשבעת חודשי הפרויקט ניתן להצביע בין השאר על החיבור לערך העצמי, לעוצמה הפנימית, ליכולת לקבל שינויים לא צפויים, לשחרור באמצעות צחוק, למוטיבציה לצאת מהאזור המוכר ולשמחה למפגש הקבוצתי על אף האתגר שהמקום הפיזי העמיד בפנינו וצפיפות החיים המשותפים של הדיירים בשגרת חייהם היומיומיים.

פרק ה – מסע הגיבורה שלי במעון "ק.ש.ר. הדורים"

מתחילת דרכי כתלמידת בית הספר לביודנסה בצפון נתהוותה בתוכי קריאה עמוקה להעביר ביודנסה לאנשים שנסיבות חייהם הביאו אותם לחיות בנפרד מחברת הרוב.

בסוף מסע הגיבורה הפרטי שלי, בסשן דווה המתואר בתחילת עבודה זו, הייתי צריכה לטפס על הר תלול. מטפורה זו תורגמה אצלי כמשימה לקחת על עצמי פרויקטים שדורשים ממני לעשות משהו שהוא מעבר לאגו ולאזור הנוחות שלי, בעצם מעבר לעצמי.

שתי הקריאות יחד כיוונו אותי באחר הצהריים אחד "לדפוק בדלת" של מעון ק.ש.ר. הדורים שבקיבוץ יחיעם ולהציע להעביר ביודנסה לדיירים. התקבלתי באותו רגע – זה היה הסימן שזה ההר שעלי לטפס.

ככה עברו שבעה חודשים בהם צללתי לתוך נבכי התאוריה, התרגילים והמחיקה של הביודנסה. נעזרת במה שלמדתי בהרחבה של ביודנסה קלינית וחברתית בניצוחה של ג'ובנה בנטי, קראתי את ספרייה של מריה לוסיה פסואה סנטוס, התייעצתי עם המנחות שלי מוניקה שטראוס ולטיסיה סוולוף ויחד עם בן הזוג שלי בחיים הביודנסר ארנון קנדל עליתי וירדתי פעם בשבוע יחד עם שלושים דיירי ק.ש.ר. הדורים את העקומה של הביודנסה המהווה מסע גיבורים וגיבורות שבועי.

חודשי הפרויקט היוו מסע משבוע לשבוע. הכנת הויונסיות שכללו שיח עם המנחות, שינויים ושיפורים. בימי חמישי בבוקר לפני הויונסיה שיתפתי את ארנון בהזמנות, בשירים ובתרגילים. הרגשתי את האנרגיה הטובה והחיובית בתוכי, הרצון העמוק להביא התייחסות אנושית ביוצנטרית לתוך מרחב מתוח וצפוף. מפגשי בוקר אלה חיזקו והעצימו את היחד של ארנון ושלי, ואת המטרה המשותפת להביא טוב באמצעות הביודנסה לדיירי המעון.

בסוף המפגש נפרדתי מכל אחד מהמשתתפים, נשארתי לחבק ולהקשיב למה שעובר עליהם, אלה היו מפגשים מאוד מרגשים בהם גם יכולתי לחוות את האמון שנתנו בי לפתוח את עצמם, חוויה של פתיחת לב הדדית. למדתי להכיר בתוכי עוד נדבכים ולחזק כאלה שכבר ידעתי על קיומם, בלשון הביודנסה נתתי ביטוי עמוק לפוטנציאלים המולדים שלי, מרגש מאוד.

אלה ימי מלחמה שהחלה בבוקר שבת ה-7.10.2023 – מלחמה שעוד לא ידענו כמותה וגם כעת אנו חיים במצב של חוסר ביטחון וחוסר אונים משועים, אני מעבירה ביודנסה לדיירי ק.ש.ר. הדורים על מנת ליצור שפיות בתוך הכאוס ועדיין אמונה באנושות ובמהות החיים.

התייחסות של ארנון למסע הגיבורה שלי

פרויקט הביודנסה של אוולין

החלק המהנה והחשוב מבחינתי הייתה האפשרות לתמוך באוולין בפרויקט שלה. הפרויקט כולו היה שלה. עד כה ברוב המקרים בהם עבדנו ביחד אני הייתי היחם והמוביל ואוולין תמכה בי. הפעם הכל היה של אוולין ואני הייתי ברקע, תומך בעבודתה.

שמחתי לראות את אוולין צומחת בתוך התהליך, בתחילה מהססת לומדת את השטח, מי נגד מי, מי בעד מי, מתלבטת כיצד לחבר בין הדברים הטובים שהביודנסה יכולה להביא למציאות הלא מפרגנת בשטח. מתאימה עצמה למציאות וממשיכה הלאה בכיף, נהנית מהעשייה ומהמגע המטיב עם האנשים.

הייתי שותף מלא, בתור אחראי על השמעת המחיקה, בבוקר של חמישי היינו שומעים יחד את הויונסיה התלבטנו לגבי מיקום שירים מסוימים. ואוולין הסבירה מתי לקצר בשיר כזה או אחר.

את מה שהיה שם איני מכנה ריקוד או ויונסיה אלא התייחסות אנושית בעזרת מגע, נהייתי להיות שותף לעשייה הזו ותודה לאוולין שאיפשרה אותה.

סיכום ומסקנות

מסע הגיבור כמונח סוציולוגי אנתרופולוגי הוגדר על ידי חוקר התרבות האמריקאי ג'וזף קמפל אשר בחן מיתולוגיות עתיקות ומצא תבנית אחידה – מונוליטית אשר תיארה מסעות גיבורים לעבר משימה מסוימת. קמפל הבחין בתבנית חוזרת ובה שלושה חלקים מרכזיים: יציאה – חניכה – שיבה, כשלכל חלק מספר שלבים אשר מצטרפים למכלול של לשנים עשר שלבים של המסע.

מאז הבחנתו של קמפל מטפלים רגשיים רבים משתמשים בתבנית זו בעבודה התפתחותית בטיפולים פרטניים ובסדנאות. שלבי מסע הגיבורה כפי שמתוארים בעבודה זו הם עיבוד שלי המושגת על העקרונות של קמפל ושל תפיסת הפסיכואנליטיקאי אוטו ראנק אשר הצביע על חודשי ההיריון ותקופת חיינו מלידה ועד מוות כשני מסעות הגיבורים הגדולים שכולנו עוברים דרכם.

רולנדו טורו ארנדה מייסד הביודנסה אשר החיל את עקרונות השיטה בתבנית גרפית – המודל התיאורטי של הביודנסה, מודל שמתפתח עם השנים, העמיד במרכז השיטה את החוויה השבועית אותה עוברים המשתתפים – היונסיה בלשון הביודנסה, במרכז המודל בציר האופקי שבו.

הציר האופקי של המודל התיאורטי מכונה: "מהזהות אל הֶאֱשִׁייתִי ובחזרה לתודעה עצמית ומודעות לעולם", הוא מה שעוברים המשתתפים במפגש בידנסה, כאשר העקומה של השיעור מותאמת לקבוצה הן מבחינת מרכיביה והן מבחינת מידת ההתנסות בביודנסה. מכאן נגזרת עומק העקומה וההקבלה שלה בין חלקי המפגש המעוררים את שני חלקי המערכת העצבים האוטונומית: המערכת הסימפתטית – אדרנרגית והמערכת הפארה סימפתטית – כולינרגית.

מידת ההקבלה בין שנים עשר שלבי מסע הגיבורה לבין הציר האופקי של המודל התיאורטי של הביודנסה היא השאלה אותה ביקשתי לבחון בעת הפרויקט שערכתי עם אנשים המתמודדים עם מוגבלויות פיזיות וקוגניטיבית המתגוררים במעון ק.ש.ר. הדרים.

על מנת להכין את המפגשים נעזרתי בפרוטוקול לביודנסה קלינית וחברתית אותו כתבה וערכה המאפשרת הדידקטית ג'ובנה בנטי וכן בניסיון הרב אותו צברה במשך השנים מוניקה שטראוס, המנחה הדידקטית הראשית שליוותה אותי לאורך תקופת הפרויקט.

כל שבוע יצאנו ארנןן שותפי לדרך ואני לעורר מחדש את הפוטנציאלים המולדים הרדומים בקרב המשתתפים, הרי שבזמן המפגש וכפי שמתואר בציר האנכי במודל התיאורטי של הביודנסה מתעוררים באמצעות קווי החיים של השיטה: חיוניות, מיניות, יצירתיות, חיבתיות והתעלות, הפוטנציאלים שאיתם הגענו לעולם לעבר אינטגרציה בין שלושת המרכזים של בני האדם: חשיבה, רגש ויצירה/פעולה.

האם ניתן לראות תוצאות המלמדות על החיזוק הזהות העצמית והגברה של התודעה העצמית, כלומר חיבור מחדש למי שאנחנו ללא קטלוג הנובע מקריטריונים סוציו-חברתיים? אכן זה קרה, מבחינת החיוניות

המשתתפים היו מוכנים לעזוב את המקום המוכר והנוח, לנטוש את הכיסאות על מנת לקחת חלק פעיל בויזנסיה; לצחוק, לשתף פעולה עם ההזמנות ולרקוד לבד, בזוג, בשלשות ומעגלים קטנים וגדולים. הם הביאו הרבה יצירתיות לתוך ההזמנות ונתנו ביטוי תנועתי שנבע מהחיבור לעצמם. בשלבים המתקדמים של הפרויקט הם היו מוכנים לעצום עיניים לכמה רגעים על מנת להתחבר עם מה שמעבר לעצמם ובעיקר הם למדו לבקש חיבוק ומגע מיטיב וחיבתי ממני ובינם לבין עצמם.

המשתתפים היו מוכנים להקשיב לקריאה הפנימית לצאת למסע, להתלבט בשאלה אם מתאים להם לשתף פעולה עם ההזמנות ולהחליט לגבי המוכנות לחוות התנסות חדשה. בהמשך ניסו להתמודד עם החלק בתוכם שעדיין לא מוכן לצעד הנועז ולהפוך לחניכים וחניכות ולהיענות להזמנות שהצעת ולקחת על עצמם אתגרים מחוץ לאזור הנוחות שלהם, להיפגש עם המפלצות ולהיאבק בהן בדרך חדשה ולתת למגוון רגשות לנשור ולהיוולד מחדש תוך איזון מחדש ולשוב מחוזקים, כי הם פגשו ביכולות שלהם לצלוח את המסע.

מסע הגיבורים והגיבורות של דיירי ק.ש.ר. הדרים ממשך וכן מסע הגיבורה שלי כמנחת ביודנסה קלינית וחברתית. רולנדו טורו ביטא את משימת הביודנסה כהכרזה על תרפיה חברתית שזוכרת את משימתה העתיקה: "להיות אחד".

"אפקט הקוף המאה" מראה כי התנהגות או רעיון חדש מתפשטים במהירות באמצעים לא מוסברים מקבוצה אחת לכל הקבוצות הקשורות, ברגע שמספר קריטי של חברים בקבוצה אחת מציגים את ההתנהגות החדשה או מכירים ברעיון החדש ושהאפקט מגיע אפילו לקבוצות שאין קשר פיזי ביניהן ואין להן אמצעים ברורים לתקשר זו עם זו. כלומר, על מנת שרעיון חדש יתפשט נדרשת מסה קריטית במובנה הסוציולוגי, זאת אומרת נחוץ מספר סף מינימלי של אנשים כדי להוביל את האנושות לשלב התפתחותי נוסף.

בפרק ג' בגוף העבודה ציטטתי את ג'ובנה בנטי: "זהותנו כמנחי ביודנסה חברתית וקלינית היא להיות טיפה, זרע קטן ולפעול אך ורק על ידי "פעולות זריעה", מבלי לחשב את הצלחת התוצאות... אבל תארו לעצמכם מה יקרה כשמיליוני טיפות יתחילו לזרום לתוך אוקיינוס ביוצנטרי יחיד...".

אני ממשיכה במסע הגיבורה שלי - להיות חלק מהמסה הקריטית המביאה את הביודנסה לאנשים החיים בבידול חברתי על מנת שנוכל לקיים את משימתה העתיקה - להיות אחד.

ביבליוגרפיה

ויניקוט, ד' (2009) **עצמי אמיתי, עצמי כוזב**, פסיכואנליזה.

וצ'אוסקי, ל' (1999), **מטריקס**, Village Roadshow.

טורו, ר' **הגדרת המודל התיאורטי**, תרגום לעברית: אורטל שפיר.

טורו, ר' **הויונסיה**, תרגום לעברית: אורטל שפיר.

טורו, ר' **הלא מודע החיוני והעיקרון הביוצנטרי**, תרגום לעברית: חגית ציוני.

טורו, ר' **מתודולוגיה 2: מפגש הביודנסה - חלק ראשון**, תרגום לעברית: רחלי טורץ.

ליפטון, ב' (2017) **הביולוגיה של האמונה**, פראג.

קמפבל, ג' (1998) **כוחו של מיתוס**, מודן.

קמפבל, ג' (2008) **הגיבור בעל אלף הפנים**, בבל.

Benatti, G. *Curso de Especializacion Biodanza y Salud Mental*, Italy.

Ferrer-Sama, P. (2019) *Biodanza y Desarrollo Personal*, Madrid.

Gonzales, M. (2023, Abril) *Modelo Teórico de Biodanza – parte 1*,

<https://www.youtube.com/watch?v=Ljh3KkKAdds&t=121s>

Luhmann, N. (2013) *Introduction to Systems Theory*, Polity Press.

Mate, G. (2001) *When the Body Says No*, John Wiley & Sons, Inc.

Paiva, G. (2017) *Olhe e Veja Além*, Conexão Sistêmica.

Rank, O. (2004) *The Myth of the Birth of the Hero*, Johns Hopkins University Press.

Santos, M. L. (2009) *Biodança Vida e Plenitude*, Edição da Autora.

Santos, M. L. (Org.) (2013) *Biodanza Clínica - Atenção à Saúde e Cuidado com a Vida*, Edição dos Autores.

Sheldrake, R. (2012) *A New Science of Life*, Icon Books Ltd.

Toro, R. (1991) *Teoria da Biodança, Coletânea de Textos*, ALAB.

נספחים

נספח 1

שאלון למשתתף/ת – שמונה מרואיינים

כמה מילים על עצמך:

גיל

איפה גדלת

משפחה

עם מה אתה מתמודד

כמה זמן אתה בבית הדרים

האם יש לך פה חברים

1. באיזו מידה את/ה מצפה למפגש? **מצפה מאוד, מצפה, לא מצפה**
2. באיזו מידה את/ה שמח לקראתו? **שמח מאוד, שמח, לא שמח**
3. איך זה בשבילך לרקוד? **נעים וכיף, מלחיץ, דורש מאמץ**
4. איך זה לרקוד עם השותפים? **נעים וכיף, מלחיץ, דורש מאמץ**
5. איזה סוג של ריקוד אתה הכי אוהב? **אקטיבי, איטי, שניהם**
6. מה אתה מרגיש כשלא מזמינים אותך בריקודים בזוג? **עלבון, כעס, לא אכפת לי**
7. מה אתה מעדיף? **לרקוד לבד, בזוגות, בקבוצה**
8. מה אתה מעדיף? **לרקוד עם גבר, עם אישה, לא משנה**
9. באיזו מידה אתה חושש מהדעה של אחרים על איך שאתה רוקד? **במידה מועטה, במידת מה, במידה רבה**
10. באיזו מידה מפריע לך שחלק מהאנשים רק מסתכלים ולא לוקחים חלק במפגש? **במידה מועטה, במידת מה, במידה רבה**
11. האם אתה מרגיש בנוח שגם הצוות רוקד יחד אתנו? **מרגיש בנוח, לא מרגיש בנוח, לא משנה לי**
12. באיזו מידה זה מקרב אותך לצוות כשכולם רוקדים יחד? **מאוד מקרב, מקרב, לא מקרב**
13. באיזו מידה ארנון ואני קשובים לצרכים שלך נותנים מספיק תשומת לב? **במידה רבה, במידת מה, במידה מועטה**
14. באיזו מידה ההסברים שלי מובנים? **מובנים מאוד, מובנים, לא מובנים**
15. כיצד הביודנסה משפיעה עליך מחוץ לפעילות?
16. האם אתה רוצה להציע משהו על מנת לשפר את המפגשים.

נספח 2 – ארבעה מרואיינים

שאלון למי שלא משתתף/ת

כמה מילים על עצמך:

גיל

איפה גדלת

משפחה

עם מה אתה מתמודד

כמה זמן אתה בבית הדרים

האם יש לך פה חברים

שאלון למי שלא משתתף במפגשי בIODנסה

באיזו מידה את חושש שתתעייף ולא תרגיש טוב אם תיקח חלק בפעילות? **מאוד חושש, קצת חושש, לא חושש**

באיזו מידה אתה חושב שתרגיש מגוחך או שיצחקו עליך אם תיקח חלק בפעילות? **במידה רבה, במידת מה, במידה מועטה**

מה אתה מרגיש כשאתה רואה את חבריך משתתפים? **אני לא מסתכל, תסכול, לא אכפת לי**

בסוף המפגש באיזו מידה אתה מצטער שלא לקחת חלק: **מאוד מצטער, קצת מצטער, לא מצטער**

מה עוצר אותך מלהשתתף? **אני לא אוהב לרקוד, אני לא מבין את ההנחיות, אני אוהב להיות לבד, אני לא אוהב שנוגעים בי**

האם יש משהו שהיה מעודד אותך להשתתף?

נספח 3

שאלון למלוות – ארבה מרואיינות

ספרי על עצמך

איפה גדלת

גיל

משפחה

מקצוע, עיסוק

באיזו מידה לדעתך משפיעה הבIODנסה על הדיירים?

האם את רואה שינוי בהתנהגותם בהתייחסותם אחד לשני?

מה לקחת מהמפגשים?

מה זה עשה לך באופן אישי?

מה עוצר אותך מלהשתתף? או מדרבן אותך?

נספח 4 – דוגמאות לויונסיות ומשוב אישי שנשלח למנחות (בכחול)

ויונסיה מס' 18

שיתוף

ברכה על שכולם כאן יחד על מנת לרקוד את חיינו ביו = חיים דנסה = ריקוד.

למה חשובה לנו הביודנסה- כי היא מאפשרת לנו להיות במגע קרוב יותר לעצמנו לחלק הפנימי הקיים בתוכנו ולפגוש את החברים שלנו מהמקום החדש הזה ולא מהמקום הרגיל. כשאנחנו בויונסיה אנחנו מחוברים למה שקורה כאן ועכשיו ולכן אין לנו שיפוט אנחנו מתקשרים עם הרגש שלנו באמצעות הידיים, העיניים והחיוך.

שם + עם מה אני מגיעה לכאן הבוקר מילה אחת

להזכיר את כללי השיתוף – אנחנו משתפים משהו משלנו, נמנעים מלדבר על האחרים ורק מקשיבים למה שמישהו אחר משתף.

בויונסיה אחרונה רקדנו את האפשרות לחיות מתוך **גמישות**, לקבל שינויים לא צפויים מתוך תחושה שהכל בסדר כי אנחנו יכולים להתגמש מול המצבים השונים של החיים.

המציאות הביאה לנו את זה בגדול חחח, הרמקול לא עבד, אני לא הייתי שבועיים זה הוציא אותנו קצת מהמוכר לנו בביודנסה, הצוות היה אחר, בקיצור נדרשנו להרבה גמישות ואכן צלחנו בתמיכה של אחד את השנייה את המפגש.

אזכיר ריקוד מלפני שבוע:

ריקוד יצירתי בזוג עם החלפות – רקדנו בזוגות בקצב המחיקה כאשר כל זוג החליט איך הוא רוצה לרקוד, באיזה מרחק עם ידיים בלי ידיים והתחלפנו ולמה עשינו את זה? על מנת להיות גמישים במפגש שלנו עם האחרים אנחנו הרבה פעמים נדרשים להתאים את עצמנו אבל בלי לוותר על עצמנו, האם מישהו יכול לתת דוגמה מתוך החיים עצמם?

נושא המפגש: **לעורר את השמחה בתוכנו**

לעיתים בשל המעמסה של החיים אנו שוכחים שאפשר, כדאי ומותר לשמוח. **עכשיו** אנחנו נזכיר לשמחה בתוכנו שיש לה מקום להראות את עצמה

וכן אתמול עונה חדשה התחילה באופן רשמי ומעכשיו ועד ספטמבר אנחנו בעונה חדשה מה שמתבקש להחצין את השמחה שלנו.

להזכיר:

ניתן כעת למחשבות ולמילים לנוח ונתמסר לויונסיה, לאפשרות לתת אמון בתוך מה שקורה כאן ועכשיו.

וכפי שדיברנו כל אחד מאתנו חשוב בחדר הזה ולכן מאוד חשוב שנשאר כולנו יחד מתחילת ועד סוף המפגש. מזכירה לכבות טלפונים כדי שלא יהיו לנו הפרעות מבחוץ.

מס'	תרגיל	שיר	הסבר
1	מעגל פתיחה	Here comes the sun 01-08	<p>אנחנו מתחילים במעגל ולמה? במעגל כולנו שווים, אין מי שחשוב יותר או פחות, כולנו אחד.</p> <p>במעגל אנחנו נותנים ידיים עם כל כף היד. כשהמחיקה תתחיל אנחנו ננוע ימינה עם הקצב.</p> <p>בזמן הריקוד במעגל נוכל לברך באמצעות העיניים או החיוך את האנשים שרוקדים לצידנו.</p> <p>אם אנחנו מכירים את השיר אפשר גם לשיר בקול רם.</p> <p>והנה באה השמש</p>
2	הליכה סינרגטית	Hello dolly 08 - 01	<p>אחד הדברים החשובים שאנחנו עושים יום יום הוא ללכת. ההליכה מאוד חשובה אבל לרוב אנחנו בכלל לא שמים לב עליה.</p> <p>היום נשים דגש על ההנאה שבהליכה שלנו</p> <p>נלך יד ורגל נגדית</p> <p>אני מדגימה קצת ואחר כך כולנו נלך יחד</p>
3	קואורדינציה (הליכה) קצבית בזוג עם החלפות	With a little help from my friends 20 - 04	<p>לאחר שהרגשנו את ההליכה שלנו מזמין גם אנשים ללכת איתם ביחד.</p> <p>יכול להיות שכשהולכים לבד מגיעים מהר יותר אבל יחד מגיעים יותר רחוק זה יותר נעים.</p> <p>ללכת יחד דורש ממני להתאים את הקצב שלי לקצב של מישהו אחר.</p> <p>כל אחד ימצא לעצמו מישהו ללכת איתו.</p>

ברגע מסוים אני אגיד החלפה ונמצא מישהו אחר ללכת איתו אני אדגים			
הבידודנסה מזכירה לנו שלשחק זה לא רק לילדים ולכן היא מעודדת אותנו לא להיות כל כך רציניים ולשחק. היום נשחק משחק שאולי חלק מכם שיחק כשהיה ילד משחק כפות ידיים הדגמה	Bang bang 😊	משחק כפות ידיים	4
נמשיך לשחק והפעם נתארגן בשתי רכבות כמו בכל רכבת גם לרכבות שלנו יש קטר. אבל, הרכבת שלנו נוסעת לעבר השמש ולכן כל מידי פעם היא מחליפה כיוון כי גם השמש משנה את המיקום שלה ביחס לכדור הארץ	No som da sanfona 05- 06	רכבת	5
נניח את הידיים שלנו על הגוף, נסדיר את הנשימה נתהלך קצת בחדר ונאט את הקצב		ויסות עצמי	#
אני מזמינה לתרגיל של פתיחת חזה זרועות. הזרועות שלנו הן המשך של בית החזה וכשאנחנו פותחים את בית החזה גם הזרועות שלנו נפתחות. כשאנחנו עושים את התנועה הזו אנו משדרים למוח שלנו שאנו שמחים להיות כאן בנוכחות הגוף	She 09 - 05	סגמנטרי חזה זרועות	6

<p>שלנו ברגע הזה, בחדר הזה.</p> <p>אני מדגימה קצת מהריקוד שלי ואזמין אתכם להצטרף אלי</p>			
<p>זרימה היא אחד היסודות של החיים. כמו שהמים זורמים בנהרות ובנחלים גם אנחנו רוצים לזרום עם החיים.</p> <p>בזרימה התנועות שלנו עגולות ועדינות, העיניים שלנו פתוחות.</p> <p>הבסיס שלנו, הרגלים שלנו נטועות</p> <p>באדמה ומאפשרות לחלק העליון לנוע אם המלודיה של המוזיקה.</p> <p>אני מדגימה ותצטרפו אלי</p>	Ooh Baby 09 - 12	זרימה סדרה 1	7
<p>ועכשיו לאט לאט בקצב המחיקה ניצור מעגלים קטנים של שלושה חברים לרקוד איתם יחד.</p> <p>בהתחלה נהיה שלושה בקבוצה, בהמשך נצרף ונצטרף לקבוצות קצת יותר גדולות עד שנהיה שוב במעגל של כולנו.</p>	Trem das Cores 02 - 15	מעגל אקטיבציה בשלישיות, חמישיות עד למעגל שלם	8
<p>אנחנו מגיעים לסוף המפגש שלנו וכפי שאמרנו אנו מסיימים אותו במעגל של שמחה על הנוכחות</p>	ממריאים – מוש בן ארי	מעגל סיום	9

של כולנו בעולם הזה ולשמחה של קבלת הקיץ – עוד עונה בחיינו			
--	--	--	--

מוניקה ולטיסיה יקרות,

אחרי הפעם הקודמת לטיסיה הציעה שאחזור על ארבע היונסיות הראשונות על מנת לארגן את הקבוצה מחדש.

זו היונסיה שהעברתי: ויונסיה מס' 1 שיניתי את ההתחלה, כל ההזמנות ואת השיר האחרון.

בשיתוף הצעתי שכל אחד יגיד בנוסף לשמו גם את המילה **אני** – היה מרגש ביותר.

בכללי היה טוב, יותר אנשים הצטרפו ורקדו. בסוף יגאל, אחד הבחורים בא לקבל ולתת חיבוק היה ממש מרגש ויכולתי לדבר על חשיבות החיבוק המרפא.

צוות – בעייתי. שקמה לא עובדת מזה 3 שבועות הייתה בניתוח וכרגע איני יודעת מתי היא תחזור. היא מאוד משמעותית עבור הדיירים. שתי המדריכות הנוספות עסוקות בעוד דברים.. ושוב זה המצב ואני צריכה להתמודד איתו.

מקום – אני יודעת שזה מה שיש אבל ממש קשה, הכיסאות, העדר מקום להתרחבות, המזגן לא פעל 30 אנשים ורקדים.... הפעם הבאנו את המגבר שלנו.

ארנון תודה עליך – בלעדיו לא הייתי יכולה להחזיק את הקבוצה.

שיתוף

ברכה על שכולם כאן יחד על מנת לרקוד ביודנסה – ריקוד החיים

למה חשובה לנו הביודנסה- כי היא מאפשרת לנו להיות יותר קרובה למי שאנחנו וקרובה לשמחת הקיום שלנו, לבוא במגע עם נס הבריאה שאנו חלק ממנה.

להזכיר את כללי השיתוף – אנחנו משתפים משהו משלנו, נמנעים מלדבר על האחרים ורק מקשיבים למה שמישהו אחר משתף.

שם + איזה רגש מתלווה אלי בבוקר הזה

ביונסיה אחרונה **עוררנו את השמחה שבפנים** וקיבלנו את הקיץ ואת האפשרות לבטא את השמחה שלנו כלפי חוץ.

דיברנו על זה שלעיתים בשל המעמסה של החיים אנו שוכחים שאפשר, כדאי ומותר לשמוח. והזכרנו לשמחה בתוכנו שיש לה מקום להראות את עצמה.

אזכיר ריקוד מלפני שבוע:

ריקוד של פתיחת החזה והזרועות – נתנו לפנימיות שלנו לפגוש את המחיקה, נשמנו לתוך הריאות ואז הזרועות שלנו עלו עד לגובה הכתפיים ונפתחו בתנועות עגולות.

מישהו רוצה לשתף רגש שעלה בו בעקבות התרגיל

מישהו שיתף שיש יופי בריקוד הזה – פיתחתי קצת את מושג היופי

מישהו שיתפה את הבנתה על היופי הפנימי שמקרין החוצה

נהדר!!!

נושא המפגש: **קלילות**

מה מאפשר לי לחיות מתוך קלילות? האם קיימת האפשרות שעל אף שלעיתים אנחנו מרגישים את הכובד שבחיי היום יום להביא מתוך עצמנו, מתוך התאים שלנו קלילות?

להזכיר:

ניתן כעת למחשבות ולמילים לנוח ונתמסר לויונסיה, לאפשרות לתת אמון בתוך מה שקורה כאן ועכשיו.

וכפי שדיברנו כל אחד מאתנו חשוב בחדר הזה ולכן מאוד חשוב שנשאר כולנו יחד מתחילת ועד סוף המפגש.

מזכירה לכבות טלפונים כדי שלא יהיו לנו הפרעות מבחוץ.

מס'	תרגיל	שיר	הסבר
1	מעגל פתיחה היה נהדר גם שרנו יא יא יא היה חשוב להוציא קולות	Banana – Vieux Djop	כולנו בקצב אחד מרגישים את היציבות של הקבוצה שמאפשרת לנו לקחת הכל קצת יותר בקלילות
2	הליכה במגע עם הקצב מאוד אהבו את השיר והלכו תוך הדגשה של הקצב	Trashing the camp - Phil Collins	ההזמנה היא ללכת בחדר בקצב הקליל של המחיקה ולהדגיש את הקצב עם מחיאות כפיים, castanhedas תוך הליכה קלילה נתחיל בהליכה לבד ואחר כך נזמין מישהו ללכת איתו בקצב משותף
3	תיפוף על הגוף כל פעם אמרתי חלק אחר בגוף היה מצוין	Battu – Angelique Kidjo	ההזמנה היא להעיר את תאי הקלילות שבגופנו ולכן אנחנו נתופף עליו הדגמה
4	עכשיו או לעולם לא הצוות נתן את ההשראה ורקד עם כולם זה הראה את החשיבות שהצוות הוא חלק ואז הופך את כולנו לאנושיים ולא ממסדיים מצד אחר חוויתי את הפער בינינו לבינם בגמישות ובקלילות	Pra tirar Coco – Messias Holanda	נתארגן בזוגות נתחיל לרקוד וכשהמחיקה תיעצר צריכים מהר ומיד למצוא מישהו אחר לרקוד איתו הדגמה
5	החורשה היה נחמד מאוד אבל חלק מהאנשים היו כבר מאוד עייפים בחלק הזה	A Primavera – Coro Edipaul	כעת אנו נמצאים בחורשה ואנחנו חיות בעלות יכולת של תנועה קלילה מאוד, איילות וצבאים, פרפרים או ציפורים, חתולי בר ועוד
#	ויסות עצמי		נניח את הידיים שלנו על הגוף, נסדיר את הנשימה נתהלך קצת בחדר ונאט את הקצב
6	סדרה זרימה 2 רקדנו את כל הסדרה רובם רקדו בישיבה היה טוב כאן כיביתי את האור – זה לא מוצלח! הם מתכנסים לתוך עצמם ונראה שהעצב עולה אצל חלק גדול מהם	Be here now - Harrison	כעת נעמוד יציבים על הרגליים אשר מאפשרות לנו להתנועע עם החלק העליון של גופנו בזרימה זרועות לאורך הגוף עולות עד גובה המותניים בלי מאמץ פעם ימינה פעם שמאלה זרועות עולות עד גובה הכתפיים, ללא מאמץ ימינה שמאלה

<p>זרועות מקבילות כפות הידיים פונות זו לזו, מתרוממות מעל הראש מבלי להרים את הכתפיים. שתי הזרועות יורדות ימין לימין שמאל לשמאל בתנועה רחבה של פתיחה. כפות הידיים פונות כלפי חוץ.</p> <p>הדגמה</p>			
<p>עכשיו אנחנו נמצאים גבוהים בשמיים בקלילות של האנפה אנו מתבוננים על מה שמתרחש שם למטה מנקודת מבט אחרת שמאפשרת לנו לשנות את נקודת הזווית ממנה אנו תופסים את חיינו התנועה מתחילה מבית החזה עם המלודיה של המחיקה ומתרחבת באמצעות הנשימה לזרועות ואנחנו עפים, שוכחים מקיום של כוח הכבידה אנחנו עפים אל עבר האופקים הרחבים, אל האין סוף</p> <p>אני מדגימה ותצטרפו אלי</p>	<p>Portraits - Vangelis</p>	<p>ריקוד האנפה כאן הם כבר לא קמו מהכסאות, אף אחד לא רצה לרקוד קיצרתי ועברנו לריקוד במעגלים קטנים</p>	<p>7</p>
<p>ועכשיו לאט לאט בקצב המחיקה נמצא שותף/ה לריקוד ועם התקדמות השיר ניצור מעגלים קטנים של כמה חברים ונרקוד איתם יחד.</p> <p>בהמשך נצרף ונצטרף לקבוצות קצת יותר גדולות עד שנהיה שוב במעגל של כולנו, מעגל אחד.</p>	<p>Listen to the River – Luka Bloom</p>	<p>סינכרוניזציה מלודית בזוג, רביעייה עד מעגל שלם</p> <p>התארגנו בשני מעגלים גם עם אנה ואברהם שיושבים בזמן היוונסיה והיה נהדר עצמנו עיניים ופתחנו את ליבנו כפי שהשיר מציע היה מרגש והשתתפות של כולם</p>	<p>8</p>
<p>אנחנו מגיעים לסוף מפגש של קלילות בו כל אחד מאתנו הוא קרן שמש!!! ברכה לסוף שבוע נהדר לכולנו.</p>	<p>Shavua Tov – Adam Tal</p>	<p>מעגל סיום המעגל עדיין לא זז ברור לי שצריכים לסיים עם שיר מאוד שמח כולם מצטרפים</p>	<p>9</p>

תודה על הנוכחות של כולנו במעגל המקסים הזה		מישהי שאף פעם לא רקדה, רקדה באמצע המעגל ובירכנו אותה במזל טוב היא בת 50	

האנשים:

חלק מהאנשים שמרכיבים את גרעין הקבוצה היו בחופש או בבדיקות רפואיות: (שמות של 8 מהדיירים), הם היו מאוד חסרים.

צוות:

ד.י. המדריכה חזרה – הללויה

מנהלת מרכז התעסוקה עדיין חולה, ד. העו"ס הייתה במקומה והלכה באמצע ללוות את אחד הדיירים לפגישה, היה טוב מאוד שהיא הייתה איתנו.

מקום:

הגענו הפעם רבע שעה לפני הזמן מכיוון שבפעמים האחרונות המקום לא היה ערוך. לא היה צורך, האנשים ישבו במעגל כסאות וחיכו לנו, הרמקול המצוין שלהם עבד, איזה יופי!

מסקנות:

מאוד אוהבים לרקוד בזוג ובמעגלים, ההליכות לא ממש מוצלחות, לא לכבות את האור, חזרה לכמה תרגילים שכבר עשינו על מנת להטמיע את הכוונה. מעגל סיום משמח במיוחד ואם אפשר שיר בעברית - אני צריכה ארסנל 😊

תודה לכן מנחות יקרות על כל החכמה שאתן מביאות ועל הנדיבות לחלוק אותה איתי.