



"הריקוד אינו פעולה גשמית
הנוגעת לגוף בלבד, מה שמניע אותו הוא הרוח שבלב,
הנושבת בין האיברים.
רוח זו מעוררת אותם לפעולה
ועל ידי הרוח שבלב באים הריקודין" ליקטי מוהרן

עבודת גמר- מונוגרפיה בנושא:

**לחולל אנרגיה ולחולל חיים - על הקשר שבין הצ'אקרות
לביודנסה וכיצד ניתן להעשיר מושגי יסוד בביודנסה ואף
ויונסיות באמצעותן .**

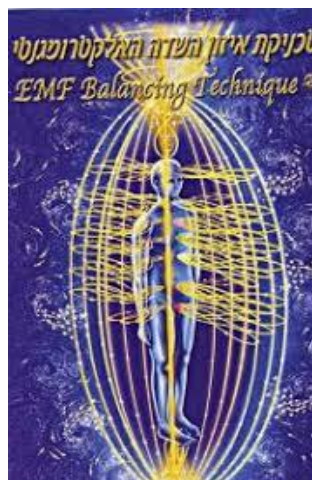
מגישה : נוריה הלוי

מנחה דידקטית- חגית ציוני

בית ספר ביודנסה בצפון- רחלי טורץ

תוכן עניינים:

1. הקדמה- סיפור אישי ומדוע בחרתי להתמקד בנושא.
2. על מערכת הצ'אקרות באופן כללי -מהן הצ'אקרות
3. מה הערך של עבודה עם הצ'אקרות
4. כיצד מערכת הצ'אקרות מתכתבת עם ביודנסה.
5. הרחבה על צ'אקרת הבסיס - קו החיוניות
6. הרחבה על צ'אקרת המין – קו המיניות
7. צ'אקרת מקלעת השמש- נושא הזהות והערך העצמי בביודנסה
8. צ'אקרת הלב- קו החיבתיות
9. צ'אקרת הגרון- קו היצירתיות
10. צ'אקרת העין השלישית וצ'אקרת הכתר- קו ההתעלות
11. מקורות
12. תודות



פרק 1- הקדמה

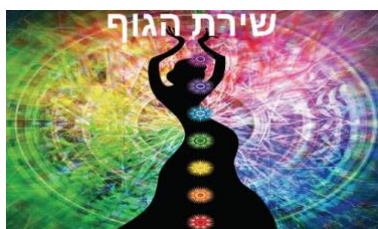
מאז שאני זוכרת את עצמי תמיד התעניינתי בקשר שבין הגוף, הנפש והרוח. כבר בגיל 18 בשנת 1976 למדתי מדיטציה טרנסנדנטלית ויוגה, שהיו תחומים לא מוכרים בארץ באותן שנים.

כאשר הייתי בת 21 למדתי חינוך יצירתי בסמינר הקיבוצים בתל אביב. יום אחד, בהפסקה, שמעתי שתי נשים משוחחות על כך שראו אדם בים שנע בתנועות איטיות ומוזרות שמאוד היפנטו אותן. הן אמרו שזה נקרא טאי צ'י ושיש מורה ברמת אביב שמלמדת את השיטה. כששמעתי את הסיפור הזה עברה בי צמרמורת - הרגשתי בכל תא בגופי שאני חייבת לחוות! מיד חיפשתי במדריך הטלפונים את שם המורה, וכבר באותו שבוע הגעתי לשיעור הראשון שלי בטאי צ'י. כשהסתיים השיעור, המורה שאלה אם אני רוצה להישאר גם לשיעור נוסף של ריקוד יצירתי, הסכמתי מיד בלי לחשוב פעמיים, וכך נחשפה בפניי דרך חדשה לבטא את עצמי בריקוד, באופן שמעולם לא חוויתי קודם.

המשכתי להגיע בקביעות לשיעורי הטאי צ'י והריקוד במשך כשנתיים. באותה תקופה גרתי עם בעלי הראשון בקיבוץ שפיים, ואחרי שלוש שנים עברנו לטבעון. אני זוכרת שהייתי מתעוררת בלילות עם תשוקה עזה לריקוד, אבל באותן שנים לא היו מסגרות ריקוד בטבעון ובסביבה. יום אחד פגשתי חברה שגם היא הביעה רצון עז לריקוד, ויחד החלטנו לשים מודעה בעיתון המקומי שאנחנו פותחות קבוצת ריקוד חופשי ומזמינות להצטרף. כך התגבשה קבוצה של 12 איש, נשים וגברים, כל אחד שם 5 שקלים להשכרת האולם ואני התנדבתי להביא את המוזיקה והתוכנית לאותו הערב, וכך החלה בעצם להתפתח השיטה שלימים קראתי לה "שירת הגוף"

במקביל, המשכתי להרחיב את הידע שלי בתחומי הגוף-נפש והרוח. המשכתי להעמיק ולחקור תחומים אלו. למדתי את שיטת EMF איזון השדה האלקטרומגנטי, והתוודעתי לתפיסה רחבה יותר של הגוף האנרגטי המורכב ממערכת הצ'אקרות היוצר שדה המקיף את הגוף, בהשראת תחומי הידע הללו, פיתחתי קורס המתמקד באיזון והנעה של מערכת הצ'אקרות באמצעות ריקוד, מוזיקה ועבודה קולית. במסגרת הקורס הקדשנו כל שני מפגשים לצ'אקרה אחת ולהיבט הגופני, הרגשי והרוחני הייחודי לה.

כאשר נחשפתי לביודנסה ולמדנו על חמשת הקווים ראיתי הקבלה ישירה למערכת הצ'אקרות יחד עם החיבור למודל העקומה שבו מתחילים בקצב אינטנסיבי וממשיכים באיטיות לרגסיה ולהתעלות, המודל מאוד הולם את העבודה על מערכת הצ'אקרות והוא גם הבסיס שממנו אני מבקשת לחקור ולהרחיב בעבודה שלי.



מטרת העבודה

מטרת העבודה היא לבחון ולהאיר את ההקבלות ונקודות המפגש שבין מערכת הצ'אקרות לבין מושגי יסוד בביודנסה.

כמו כן ברצוני להראות כיצד ניתן לתרום להעמקת ההבנה של חמשת הקווים ועקרונות הביודנסה ולהעשיר את התיאוריה והווינסיות במפגשי הביודנסה, דרך לימוד הצ'אקרות והבנת תפקודן.

פרק 2. מהן הצ'אקרות- מרכזי האנרגיה?

מקור המילה צ'אקרה, שאולה מסנסקריט, לשון הודית עתיקה ומשמעותה "גלגל מסתובב" הצ'אקרות הן מרכזי אנרגיה בגוף האדם והן ממוקמות בסדר עולה, מתחתית עמוד השדרה ועד לקצה הראש. לכל אחת מהן צבע ותפקוד שונה והן מייצגות את כל הרבדים שלנו – פיזי, רגשי ורוחני והן אף אחראיות לתנועת האנרגיה מהגוף הפיזי החוצה ובחזרה פנימה. הצ'אקרות הן מערבולות אנרגיה הנוצרות בגופנו במשחק שבין התודעה והגוף הפיזי. אם ניתן פירוש מודרני, נוכל לראות בצ'אקרה מעין "דיסק מחשב" רוחני שמכיל תכנות המאפשר לנו להתמודד עם היבטים שונים של חיינו. "הדיסקים" הללו מותקנים בגופנו הפיזי ומופעלים על ידי "מערכת ההפעלה" שהיא התודעה שלנו.

■ בגופנו שבע צ'אקרות - שבעה שדות אלקטרומגנטיים מסתובבים השונים זה מזה בצבע ובתדר שלהם. מעגלי אור אלה יוצרים את ההילה המקיפה אותנו.

■ לכל צ'אקרה ישנה משמעות פיזית, נפשית, מנטלית ורוחנית והן מייצגות את האופן שבו אנו חושבים, מרגישים וכיצד אנו מתבטאים, תופסים את המציאות ומתייחסים לעצמנו, לעולם ולקשר בינינו לבין העולם העליון.

■ שבע צ'אקרות עיקריות ממוקמות לאורך עמוד השדרה מבסיסו ועד לקודקוד הראש. בנוסף לקשר שלהן למרכזי העצבים, הן קשורות גם בבלוטות ההורמונליות ולתהליכים שונים המתרחשים בגוף, כמו נשימה, עיכול ורבייה.

■ הצ'אקרות מייצגות את הכוחות הבסיסיים שהם האדמה, המים, האש והאוויר, הקול, האור והמחשבה. לכל צ'אקרה יש קשר לצבע, צליל, אבן חן, עשבי מרפא והשפעות הכוכבים.

■ מבחינה פסיכולוגית, צ'אקרות מתקשרות לתחומים חשובים בחיינו (מצ'אקרת הבסיס לקודקוד): חיוניות, מייניות, ערך עצמי, אהבה, תקשורת, דמיון/ אינטואיציה ורוחניות.

פרק 3. מה הערך של עבודה עם הצ'אקרות ?

הצ'אקרות דומות למעין משפך המשמש כטרנספורמטור לאנרגיה הקוסמית החזקה להיכנס לגוף (מכונה גם צ'י, פראנה, אנרגית החיים). אנרגיה זו הינה בעלת חשיבות לחיינו ולבריאותנו הפיזית, הנפשית והרוחנית. מחשבות טובות, תרגול גופני, תזונה נכונה, מדיטציה ותרגול רוחני אחר, ואף הרגשות והמעשים שלנו - כל אלו, משפיעים על זרימת האנרגיה במרכזים ולכן צ'אקרות יכולות להימצא במצב של איזון, של עודף או של חוסר אנרגטי.

כאשר אנו מבינים את התפקיד והמשמעות של כל צ'אקרה, הן במימד הפיזי והן במימד הרגשי והפסיכולוגי, זה מאפשר לנו לפעול בצורה מודעת ומכוונת יותר ביחס אליהן.

לדוגמה, ההבנה שהצ'קרה הראשונה הממוקמת בתחתית עמוד השדרה, קשורה ליציבות, ביטחון וחיבור לגוף, מאפשרת לנו לבחור באופן מודע מזונות, ו-או תרגול גופני שיחזקו אותה. במקביל, הבנת התפקיד הרגשי והפסיכולוגי שלה עוזרת לנו לפתח מודעות עצמית המעודדת התפתחות אישית.

כל צ'אקרה מייצגת אספקט אחר באישיות ובחיים, והאימון או התרגול שלה מאפשר לנו להכיר טוב יותר את עצמנו ולממש את הפוטנציאל הגלום בנו בתחומי החיים השונים.

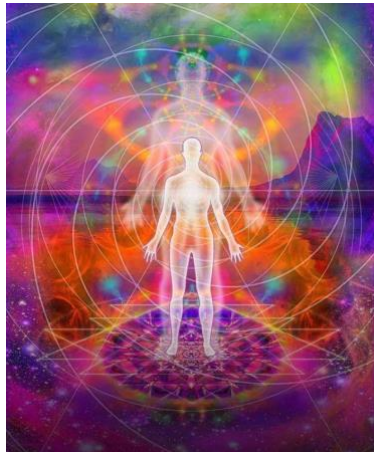
גישה מודעת שכזו כלפי כל אחת מהצ'אקרות מאפשרת לנו "להאכיל" אותן נכון - הן פיזית והן מנטלית. זה בתורו יוצר איזון, הרמוניה ותפקוד מיטבי של מערכת הצ'אקרות בכללותה.

כאשר מערכת הצ'אקרות מאוזנת היא מתאחדת לעמוד של אור – אנרגיית הליבה, המבטא את תמצית הווייתנו, ויוצרת אינטגרציה פנימית.

ככל שזרימת האנרגיה בעמוד זה חזקה יותר, גוברת הנגישות לחוכמה, אהבה, שלוה, שמחה, בריאות, לחיים מאוזנים ופיתוח הפוטנציאל שלנו בצורה שלמה יותר..

פרק 4. כיצד מערכת הצ'אקרות מהדהדת עם הביודנסה:

ביודנסה היא שיטה של אינטגרציה דרך תנועה, מוזיקה וקבוצה כדי לאפשר טרנספורמציה אישית וקבוצתית. אחד מיסודות הביודנסה הוא 5 קווים או כיוונים שמייצגים היבטים שונים בקיום האנושי וחמישה מערכים של פוטנציאלים התורמים להתרחבות האישיות ולהעמקת חווית החיים האנושית



1. קו החיוניות - הכוח החי, האנרגטיות והדחף הפנימי לחיים ויצירה.
 2. קו המיניות - כוח ההמשכיות והיצירה, ההנאה, המשיכה המינית והאהבה.
 3. קו היצירתיות - היכולת לדמיין, ליצור ולחדש.
 4. קו החיבתיות - היכולת להיקשר רגשית ולהיות באמפתיה לכל הקיים.
 5. קו ההתעלות - ההתרחבות מעבר לעצמי, ואיחוד עם הטוטאליות החיבור למהות הרוחנית הפנימית.
- בכל מפגש של ביודנסה ישנה עבודה על חמשת הקווים. לעיתים התמקדות בקו או שניים, ועדיין כל הקווים קיימים ופועלים יחדיו באינטגרציה, כשם שהם מקיימים בתוכנו.
- אחת מהגדרות השיטה היא : התרחבות של הזהות בחמשת הקווים
- ניתן לראות שקימות הקבלות ברורות בין הצ'אקרות לבין חמשת קווי היונסיה ויסוד הזהות והערך העצמי בביודנסה

1. חיוניות = צ'אקרת השורש
2. מיניות = צ'אקרת המין
3. יצירתיות = צ'אקרת המין והגרון
4. יסוד הזהות והערך העצמי- צ'אקרת מקלעת השמש

5. אהבה\חיבה = צ'אקרת הלב

6. (אינטואיציה) התעלות - העין השלישית

7. התעלות = הכתר.

ההתפתחות של כל קו של ויונסיה ורמת האינטגרציה בין הקווים קובעות את ההנאה מהחיים. כאשר קווים מסוימים חסומים או כאשר אין ביניהם אינטגרציה, התשוקה לחיות יכולה לרדת לנקודה של דיכאון. רמת האינטגרציה של חמשת קווי הויונסיה הינה המלצה עמוקה הקשורה למוטיבציה לחיות ולעורר את הפוטנציאל הטמון בנו.

כלומר, בעבודה על קו בביודנסה אנו מעוררים ומחזקים גם את הצ'אקרה המקבילה וכאשר כל מערכת הצ'אקרות מאוזנת היא מתאחדת לעמוד של אור – אנרגיית הליבה, המבטא את תמצית הווייתנו ויוצרת אינטגרציה פנימית. הבנה מעמיקה של מהות הצ'אקרות יכולה להפוך תרגילים בביודנסה לחוויה עשירה ובעלת משמעות עבור המשתתפים.

קו החיוניות בביודנסה

חיוניות בביודנסה היא מושג רב-ממדי הכולל את הפוטנציאל הגנטי לבריאות, לדחף חיוני ולשמחה, לחיות מחדש לפי האינסטינקטים הראשוניים הטבעיים בכולנו, ואת השאיפות והרצונות העמוקים של האדם.

החיוניות באה לידי ביטוי בקצב חיים ותנועה, בסיבולת, ביכולת להביע את עצמנו, בנשימה טבעית, בזרימה וביכולת ויסות עצמי בין עשייה למנוחה.

מקורות החיוניות הם מים, מזון, אוויר, שינה, אהבה, שמש, מגע, צליל, טבע, שמחה וצחוק, תנועה, מערכות יחסים, ואנרגיה פנימית.

החיוניות משפיעה על תפקוד מערכות הגוף השונות כמו המערכת העצבית, הלב, מערכת העיכול ועוד. היא קשורה גם להיבטים נפשיים ורגשיים.

בביודנסה משלבים ריקוד, מוזיקה ומפגש אנושי כדי לעורר את החיוניות ולהגיע להרמוניה בין מערכות הגוף, לאיזון פנימי וטרנספורמציה. החיוניות נתפסת כמשאב טבעי של האדם היוצר.

כיצד צ'אקרת הבסיס - השורש מרחיבה על נושא החיוניות

צ'אקרת הבסיס מייצגת את הצרכים הבסיסיים של האדם לקיום, ליציבות וביטחון. היא מקשרת אותנו לעולם החומרי ולאדמה ומהווה בסיס לשאר הצ'אקרות.

צ'אקרה זו קשורה לחיוניות משום שהיא מבטאת את האינסטינקטים להישרדות ולשימור העצמי. היא מעוררת צרכים בסיסיים כמו מזון, מחסה, ביטחון כלכלי ופיזי.

מיקום הצ'אקרה: שורש עמוד השדרה

צבע: אדום

מילות מפתח: חיוניות, שורשיות, יציבות, קבלה, שימור עצמי, הישרדות, אמון.

עקרונות בסיסיים: כוח רצון פיזי לקיום ולהישרדות.

אלמנט: אדמה

בלוטות הורמונליות המקושרות לצ'אקרה: בלוטת המין והאדרנל.

הזכות: לקבל

השנים הקריטיות של התפתחות צ'אקרת הבסיס היא מרגע הלידה ועד גיל חמש לערך.

כמובן שהצ'אקרה אינה מפסיקה להתפתח לאחר שנים אלו, שנים אלו חשובות להמשך התפתחותו של האדם.

הצרכים החיוניים - בית חם, אוכל, מגע ואהבה. במידה ולא סופקו צרכים אלו לאדם (לתינוק, לילד) ישפיע הדבר בצורה קריטית על המשך תפקודה של הצ'אקרה ובתחושת אמון או חוסר אמון לעולם. אנו לומדים להכיר את העולם בגילאים אלו, כמזין, אוהב, חם, מחבק ובטוח. תפיסות אלו אשר ישפיעו עלינו בהמשך חיינו. במידה ולא קיבלנו את אותה אהבה, את אותה תחושת בטחון, את הטיפול שאנו זקוקים לו, אנו עשויים לחוות את העולם כקר ומנוכר, מפחיד ומסוכן.

כאשר צ'אקרת הבסיס פתוחה ופועלת באופן הרמוני אנו נחוש קשר עמוק עם האדמה ועם צורות החיים בטבע. אנו נרגיש מלאי חיים ומלאי עניין, נחוש יציבות, אסרטיביות, סיפוק, וכוח פנימי גדול. אנו נרגיש כי אנו מסוגלים לקבל החלטות ולבצען, נרגיש את עצמנו אנרגטיים, בעלי יכולת הבחנה ובעלי מיניות בריאה.

כאשר מצבה של הצ'אקרה מאוזן, השגת המטרות החומריות תהיה קלה יחסית והאדם יחוש ביטחון ביקום ובמהלכי החיים ויכולת לקשר בין הרבדים הרוחניים של החיים לבין הפעולות החומריות.

חסימות בצ'אקרה הראשונה יכולות לבוא לידי ביטוי בעודף או חוסר. חוסר אנרגיה בצאקרת הבסיס יכול להתבטא בדרכים רבות. העיקרית ביניהם היא הנטייה לפחד, המהווה תגובה לתחושת איום מתמדת על קיומנו, גם כאשר לא נשקפת סכנה אמיתית. מחסור באנרגיה בצ'אקרה גורם לנו "לעופף" לחוש מטושטשים או מפוזרים, או לאי יכולת להתמיד בבצוע משימה לאורך זמן עד להשלמתה ולתחושה של חוסר נוכחות בתוך הגוף וקשר עם העולם הפיזי.

עודף בצ'אקרה הראשונה מתבטא בדפוס של היצמדות לתחושת ביטחון, צבירת רכוש, פחד משינוי, דבר זה יתבטא בהתמקדות בלתי פרופורציונאלית בצרכים ההישרדותיים והחומריים

שלנו. כמו-כן אנו עלולים להרגיש כי איננו מסוגלים לתת או לקבל בחופשיות, הן בעניינים חומריים, והן בעניינים רגשיים.

כוונות לחיזוק -צ'אקרת הבסיס.

* אני יוצרת כוונה לקרקוע טוב בגופי וחיוניות חזקה.

אני אוהבת ומכבדת את הגוף שלי.

* הגוף שלי בריא וחזק.

* אני נותנת אמון בתהליך החיים.

* אני בוטחת בתהליך החיים שיביא לי רק טוב.

* אני מוכנה לקבל...

* אני ראוי/ה לקבל שפע של כסף, אהבה, ביטחון...

* אני תופס את מקומי על פני האדמה.

* אני נוכח/ת באופן מלא בתוך הגוף שלי.

*אני מוותר/ת על הפחד והחרדה הקשורים להישרדות ומחליפה אותם במערכת אמונה של אהבה, ביטחון ואמון.

בביודנסה יש מגוון רחב של תרגילי ריקודים שמהדהדים עם צ'אקרת הבסיס:

תרגילים הקשורים להליכה, הליכה עם נוכחות, הליכה עם נחישות, הליכה פיזיולוגית. ריקודים המחברים לאדמה מחזקים את השורשיות, הביטחון העצמי והקרקוע.

משחקים המתחברים לקצב ושמחה, ריקודים עם קצב מהיר ותנועות ספונטניות מעוררים חיוניות ואנרגיה חיים, ריקודי שחרור תנועה, קפיצה סינרגטית, ריקוד הסוס, חיבור לעוצמה האישית, זרימה עם דימויים מהטבע, ריקודים המביאים לאופוריה ושילהוב, תרגילים שיש בהם אהבה וכבוד לגוף שלנו, ריקודי נשימה, ריקודים שבטיים המחזקים את תחושת השייכות וקהילתיות.

התנועה והריקוד מאפשרים למידה חווייתית והטמעה עמוקה יותר של תכנים רגשיים ואנרגטיים הקשורים לצ'אקרת הבסיס. התנועה מאפשרת לעגן אינפורמציה חדשה וליצור נתיבים חדשים במוח, להשתנות ולגדול. כשאנו נעים היכולת השכלית שלנו מתחילה לפעול והדלת ללימוד חדש דרך החוויה נפתחת.

קו המיניות בביודנסה

המיניות ככוליות – כאנרגיית החיים - רולנדו טורו – "החווייה של להיות חי ניזונה מהאנרגייה המפוזרת של האנרגיה האירוטית" אנרגיית חיים שמחוברת ל"אחד" – לאלוהות, לקדושה של החיים – זה בעצם הכוח הסודי של המוטיבציות הקיומיות שלנו.

ביודנסה רואה במיניות נושא מרכזי ודרך חשובה לאינטגרציה בין גוף, נפש ורוח. חוויית המיניות היא ביטוי של הלא מודע החיוני המתבטא כתחושות של הנאה קינסטטית בעוצמות שונות שיכולות להוביל למצב של אקסטזה.

הפרוטו וויוונסיה שלנו הוא המגע כשהיינו תינוקות. איך נגעו בנו. איך אנחנו נוגעים בילדים שלנו. הביודנסה מזמינה אותנו לתנועה מלאת רגש, תנועה שמבטאת את הרגש שבתוכנו כאן ועכשיו. חיבור לאנרגייה המינית מחדש. המטרה שלנו ליצור אינטגרציה.

המיניות, היא סוג של אנרגיית חיים- אנרגיית היצירה, אחת הדרכים להגיע לאחדות, לשבור את מחסום הדואליות ולהרגיש אחד.

במיניות יש בה מספר היבטים מרכזיים:

1. שחרור דיכוי - ביודנסה מנסה לשחרר דיכוי תרבותי של המיניות ולאפשר ביטוי וזרימה של האנרגיה המינית.

2. אינטגרציה - מטרתה אינטגרציה בין המין, הרגש והמחשבה של האדם לכדי שלמות.

בביודנסה 3 רמות אינטגרציה – אינטגרציה מוטורית, אינטגרציה רגשית ואינטגרציה סינסטטית – הכוונה לאינטגרציה של הרגש, העונג וכל תחושות הגוף. אינטגרציה בין כל שלושת המרכזים – המין- הדחף או הפעולה, המחשבות, הרגשות.

3. שלבי התפתחות - התנועה דרך שלבים של עוררות תשוקה, ביטוי, מימוש ושילוב שלה בחיים.

4. אחריות ואתיקה - תוך הקפדה על הדרגתיות, אחריות ויחסי כבוד הדדי.

5. כלים שונים - שימוש במגע, תנועה וריקוד כדי לשחרר מחסומים מיניים ולאפשר זרימה והנאה מהגוף.

ביודנסה רואה במיניות פוטנציאל לצמיחה, העצמה ואינטגרציה עמוקה יותר של האדם.

כיצד צ'אקרת מרכז המין והיצירתיות מרחיבה על קו המיניות בביודנסה

מיקום הצ'אקרה: על האגן, בין עצמות הערווה

צבע הצ'אקרה: כתום

מילות מפתח: רגש, הנאה, זרימה, תחושת האחר, יצירתיות, שינוי, מיניות, פריון,

שמחת החיים.

אלמנט: מים

האיברים השייכים לה: כל אברי הרבייה הפנימיים (של הגבר והאישה).

ההתפתחות הוא בין 3 ל-8.

נושאים: יצירתיות, רגש, יחס לאנשים ולחברה, מיניות, כיבוש דחפים ורצונות, חיוניות, חופש, תנועה, זרימה, שינוי, הנאה, טבע, ספורט, מרחב. הזכות: להרגיש.

צ'אקרת המין היא מושב היכולת ליצור, להפיק, ללדת. ליצור דבר מה חדש תוך הטבעת חותם אישי. היא מושב השינוי, אליו מצטרפים הסקרנות ההרפתקה, החדשנות. שינוי וקבלת השינוי הינם אלמנט יסודי בהתפתחות המודעות. היכולת לשאול שאלות ולא לדבוק בקיים, לחקור לגבי הלא נודע- החדש- אלו גם אבני היסוד של היצירתיות.

צ'אקרת המין היא מרכז המיניות שלנו, ההנאה ממין, האופן בו אנו תופסים את המיניות שלנו, וכיצד אנו מקבלים את עצמנו כגבר או אישה. היא ממונה אף על אברי היצירה שלנו, האיברים הנותנים חיים לאדם חדש, כך היא היצירה הנוולדת בפנימיות ישותו של האדם. אחד התפקידים החשובים הנוספים של הצ'אקרה, היא תחושת האחר - שמשמעותה לכלול בתוך מכלול הרגשות שלנו את האחר בדומה לתחושת האם כלפי ילדה.

כאשר חסרה אנרגיה בצ'אקרה השנייה, האדם פוחד משינוי ומתנגד לזרימה, נמצא בפיזור, קשיי ריכוז, חוסר שמחת חיים, היעדר ביטוי מיניות, הסתגרות והימנעות מהנאות החיים. חוסר אנרגיה מתבטא גם בחוסר יצירתיות, "עייפות" מהחיים, חוסר תשוקה, בין אם תהיה זו תשוקה מינית או תשוקה למימוש עצמי או יצירתי. כאשר יש בצ'אקרה עודף אנו עשויים להיות רגשניים מידי נטייה להתמכר למין, צורך מתמיד בגירוי מהנה, בבידור ובמגע חברתי.

במצבי איזון נוכל לגשר בין שתי הקצוות, לחוש את רגשותינו, לבטא את עצמנו באופן מיני, מבלי לאבד את המרכז שלנו. נמצא גיוון, סקרנות, התחדשות, יצירתיות זרימה עם שינויים, חופש, עצמאות, שמחת חיים וחיוניות.

כאשר צ'אקרת המין פועלת בצורה הרמונית, היא מבטאת עצמה בתנועות ויטאליות ורגשית בכל תחומי החיים. האדם מכיר בעצמיותו, אך פתוח ומקבל את רגשותיהם של האחרים ומסוגל להתחבר אליהם בקלות. הוא מתחבר בקלות אל בני המין השני וחש בקרבתם טבעי ונינוח. יחסו אל המין בריא, טבעי ושקול. האדם חש תשוקה בריאה לחיים, זרימה אנרגטית של יצירתיות, התלהבות ושמחה. הוא מסוגל להתמודד עם שינויים ולקבלם בהבנה מתוך מודעות כי הם מהווים מנוף להתפתחות וצמיחה.

כוונות לחזק ולאזן את מרכז המין והיצירתיות.

* אני פתוח/ה לאנרגיה יצירתית.

* רעיונות יצירתיים והשראה מגיעים אליי מדי יום

* אני מאפשרת ליצירתיות שלי לבטא את עצמה.

* הכוח המיני שלי בריא ומאוזן.

* אני מקבל/ת בשמחה ובאהבה את מיניותי ואת ביטויה.

* אני זורם/ת בקלות עם חוויות חדשות, עם כיוונים חדשים ועם

שינויים חדשים.

* אני הנני שמחת החיים.

* יש לי הזכות להרגיש כל רגש.

* אני מקבל/ת את כל רגשותיי כחלק מעצמי.

כמה דוגמאות לתרגילים וריקודים בביודנסה שיכולים להיות קשורים לחיזוק צ'אקרת המין:

הליכה חושנית, משחק מגע, ריקוד פיתוי של נשים/ גברים.

ריקודים של מגע וליטוף, ביטוי של נשיות, ביטוי של גבריות.

תנועה סיגמנטרית של האגן. ריקוד הרמוניזציה בזוג, אינטגרציה של שלושת המרכזים, אלסטיות אינטגרטיבית, יוטוני רגליים, גב וכל הגוף.

זרימה עם שינוי - ריקוד קצבי של שינויים בקצב, כיוונים ותבניות תנועה. דורש הסתגלות וזרימה מתמדת, ריקוד של הנאה סינסטטית בזוגות, זרימה בזוג

קבוצה קומפקטית עם ליטופים לא מובחנים, קן קבוצתי עם ליטופים לא מובחנים

כל אלו יכולים לחזק היבטים שונים הקשורים לצ'אקרה - יצירתיות, מיניות בריאה, קבלה עצמית ועוד.

קו היצירתיות בביודנסה

מטרתו של קו זה לפתח את היכולת התחדשות קיומית, ולגרות ביטוי יצירתי. כך אנו משקמים ומביאים לידי ביטוי את היכולת לבטא, לחדש, וליצור. ליצור את עצמך, להכניס יצירתיות לכל פעולה ולקחת חלק בפעילויות יצירתיות.

יצירתיות הינה פעילות המהווה חלק מה טרנספורמציה קוסמית. הדרך מכאוס לסדר. בקרב בני אדם, זה בא לידי ביטוי כדחף של חדשנות מול המציאות. הפעילות היצירתיות יוצרת שפה ייחודית מתוך החוויה.

ביודנסה ויצירתיות יכול להיות הצעד הראשון כדי לבוא במגע עמוק יותר עם הזהות העצמית ויכולת היצירתית הפועמת בנו. היצירה היא תמיד התוצאה המבטא את החיים עצמם.

רולנדו טורו רואה ביצירותיו חלק בלתי נפרד מהטבע האנושי, זוהי "התחדשות קיומית" - הדחף הטבעי שלנו ליצור ולהמציא מתוך המציאות. היצירה מבטאת את החיים עצמם.

היצירות באה לידי ביטוי בכל תחומי החיים - החל מאומנויות "גבוהות" ועד לפעולות היומיומיות הקטנות ביותר כמו בישול או עיצוב הבית. כל אדם יצירתי בדרכו.

חסימת היצירות גורמת לתחושת ריקנות ואובדן משמעות. אנו הופכים ל"אוטומטים", מנותקים מעצמנו ומהסביבה. בוויזוניה אנו מזומנים לשוב ולחבר לדחף היצירתי הטבעי שבנו, אנו מתבקשים לשחרר, לנוע בחופשיות ולתת ביטוי מלא לכל מה שעולה בנו. מתוך כך נולדות יצירות - בין אם בצורת ריקוד, שירה, כתיבה או יצירה חזותית

יצירות מאפשרות לנו לבטא את עצמנו באופן אותנטי ומיטבי. זוהי הזמנה למלא את "דפי החיים" שלנו בצורה ייחודית, תוך שאנו נותנים חיים לחיים.. היצירות היא אינטגרטיבית וקשורה לכל שאר הקווים - חיוניות, מיניות, חיבתיות והתעלות. היא מזמינה אותנו לממש את מלוא הפוטנציאל שלנו כבני אדם, ולתת ביטוי אותנטי ככל האפשר לחיינו.

קו היצירות בביודנסה מתקשר ישירות לשתי צ'אקרות מרכזיות בגוף - צ'אקרת המין וצ'אקרת הגרון.

צ'אקרת המין, הממוקמת באזור האגן, קשורה ליצירות במובן של יצירת חיים חדשים. כאשר אנו פתוחים וזורמים עם האנרגיה המינית שלנו, אנו מאפשרים התחדשות מתמדת ויצירותיות.

צ'אקרת הגרון ממוקמת בצוואר וקשורה לתקשורת וליכולת שלנו לבטא את עצמנו בעולם. היא מתייחסת לקול, לדיבור ולביטוי יצירתי מילולי. כאשר צ'אקרה זו פתוחה וזורמת, אנו מרגישים שיש לנו קול, שאנו יכולים "לומר את דברנו" ולתקשר באופן בהיר ויצירתי. מכאן שצ'אקרת הגרון קשורה ישירות לקו היצירות - היכולת ליצור ולהביע את עצמנו באופן אותנטי וייחודי. כאשר צ'אקרה זו פתוחה ומאוזנת אנו מרגישים ביטחון להשמיע את קולנו, לבטא את רעיונותינו ויצירותינו ולתקשר אותם לעולם.

ניתן לשחרר חסימות בצ'אקרת הגרון על ידי שירה, השמעת קולות שונים ותנועות צוואר משחררות. דבר זה מאפשר לנו לחבר מחדש לקולנו האותנטי, למצוא דרכי ביטוי יצירותיות וחדשות לעצמנו ולקשר עם האחר.

כך נפתחת בפנינו ההזמנה למצות את הפוטנציאל היצירתי הייחודי שטמון בנו דרך הבנת שתי צ'אקרות אלו - המינית והתקשורתית, הקשורות ישירות ליכולת שלנו להביע וליצור. הן מזינות זו את זו, ושתיהן חיוניות למימוש הפוטנציאל היצירתי הטמון בנו. פתיחתן מאפשרת לנו לחיות חיים שלמים, מלאים ויצירתיים יותר. זהו "דפי החיים" אותם אנו מזומנים למלא בביודנסה.

כיצד צ'אקרת הגרון מרחיבה להבנת קו היצירתיות בביוזנסה

מרכז אנרגטי חמישי-צ'אקרת הגרון

מיקום: גרון וקשור לבלוטת התריס.

צבע: כחול, טורקיז.

מילות מפתח: תקשורת, יצירתיות, ביטוי עצמי, אמת אוניברסאלית.

יסוד: אתר, קול

זכות: לדבר

צ'אקרת הגרון היא מרכז התקשורת, ההשראה וההתבטאות האנושית. צ'אקרת הגרון מייצגת את הדימוי העצמי שלנו, והיא מגשרת בין המחשבות, הרגשות, הדחפים שלנו והתגובות שלנו. דרך צ'אקרת הגרון אנו מבטאים את מה שהננו, לעומת שאר הצ'אקרות בהם התחלנו לגבש את אישיותנו ואת היצרים והצרכים הבסיסיים שלנו.

צ'אקרת הגרון מספקת לנו את היכולת להתבטא באופן מודע וברור, אנו מבטאים את הצחוק, הבכי, את רגשות השמחה ואהבה. משמעותה של צ'אקרת הגרון אינו רק הביטוי אלא גם יכולת ההקשבה. כאשר אנו נלמד לפתוח את אוזנינו החיצוניות ו"הפנימיות" אנו נזכה לקבל ידע מעמיק מהיקום. ההקשבה יוצרת שלוה, רוגע ואף בטחון. כשאנו נאפשר לקול הפנימי להתבטא, מידע חדש על "העצמי" יופיע.

צ'אקרת הגרון היא הראשונה מבין שלושת הצ'אקרות הגבוהות ומתוך כך מהווה חיבור אל ה"אני" הגבוה, אל הנשמה ואל הרוח. לצ'אקרת הגרון ישנם שני רובדי ביטוי, הרובד הנמוך של הצ'אקרה מבטא את הרצון להשיג סיפוק דרך ביטויי הכישורים, הרצונות, הרגשות הדעות וכו' האדם חש צורך להביע את קולו ולהישמע ולהעביר את מסריו אל העולם.

ברובד הגבוה יותר, הביטוי מקושר אל איכויות הרוחניות של האדם, הוא משמש לשם בחינת העצמי והאחרים מתוך רצון לשאול שאלות חדשות לגבי העצמי, האחרים והעולם, על מנת להבין דברים לעומקם ולא לקבלם באופן שטחי ומובן מאליו.

צ'אקרת הגרון מעוררת בנו את חוש האחריות, האחריות מתבטאת בלקיחת אחריות על עצמנו, על ההתפתחות העצמית ועל החיים האישיים. התקשורת, שהיא אחד ההיבטים של צ'אקרת הגרון בנויה על שני רבדים: תקשורת פנימית ותקשורת חיצונית. התקשורת הפנימית גורמת לתקשורת עם הגוף הפיזי שלנו, כאשר האדם אינו מקשיב לגופו ואינו מזין אותו כראוי או מתיש אותו בצורה כלשהי הגוף יגיב בדרך מסוימת: כאב, פציעה או מחלה.

התקשורת החיצונית מובילה לתקשורת חיובית עם הסובב אותנו ולקיחת אחריות על מה שקורה לנו בתוכנו ומסביבנו מבלי להשליך זאת על הסובב אותנו. התקשורת מאפשרת מודעות. היא מוכיחה לנו בצורה ברורה, את כוחה של המילה, ומכאן מסייעת לנו להבין את כוחה של המחשבה, כמו שנאמר "סוף מעשה במחשבה תחילה".

המודעות לכוח המחשבה וההבנה כי המחשבה היא כוח אנרגטי פעיל וברור, מובילה אותנו אל צורת התקשורת הגבוה יותר של צ'אקרת הגרון. אחת ממילות המפתח של צ'אקרת הגרון היא האמת האוניברסאלית שקיימת בכל אחד מאיתנו. גיל ההתפתחות של צ'אקרת הגרון היא בין שש-עשרה לעשרים ואחת. בגילאים אלו מתרחשת מרבית הלמידה המודעת והמתבגר מתחייב לאחריות לחייו.

צ'אקרת גרון לא מאוזנת תתבטא ב:

קושי בביטוי עצמי, בחוסר הקשבה לגוף, ולצרכיו הטבעיים שלו.

חוסר איזון בין הרגש למחשבה, ואי ביטוי נכון ואמיתי לרגשות ולתחושות ולרצונות שעולות בו מבפנים. האדם ימצא את עצמו מתקשה לומר לאדם מולו את אשר הוא מרגיש ורוצה, מתוך פחד הדחייה. בשל הקושי לבטא רגשות, האדם עלול להפוך למריר, או לסבול מהתפרצויות רגשיות..

בניגוד לפחד הביטוי, חוסר איזון מעיד גם על פטפטנות יתר, והצורך להשמיע ולהישמע הוא חזק אצל אותו אדם, מאחר ובדרך זו הוא "דורש" תשומת לב.

כאשר צ'אקרת הגרון מאוזנת, האדם יהיה מסוגל לבטא את רגשותיו, מחשבותיו, רצונותיו, דעותיו ואת הידע הפנימי שלו בצורה ברורה ויצירתית. האדם יהיה בעל יכולת לבטא את אישיותו בכל תחום- בלימודים, בעבודה בחברה, בחיק המשפחה.

במצב מאוזן, האדם יחוש ביטחון עצמי, והוא אינו יחשוש לחשוף את חולשותיו בפני האחר, הוא החלטי ומודע לעצמו, ומסוגל להכיר בחולשותיו, כמו כן בכישוריו ואיכויותיו. האדם יהיה בעל יושר פנימי ויושר כלפי הזולת.

צ'אקרת גרון פתוחה גורמת לאדם לחוש את שמחת הביטוי, בכל ביטוייה ורבדיה, האדם יהיה בעל בטחון ואמונה עמוקה ומהייתה הראשונה בצ'אקרות הגבוהות, היא מחברת אותנו אל הידע הקוסמי .

תרגילים ליצירתיות בביודנסה-

בביודנסה מעודדים יצירתיות על ידי הקצנת החוויות הקודמות לאקט היצירתי. מצבי מפגש, ריקודים בצורות חיות, מצבי התרחבות המודעות, תרגילי תפיסה של חמשת החושים, ריקודי אהבה ומגע יוצרים את התנאים הפנימיים ליצירתיות בכול אחד מהתחומים האלה. התוצאה היא תמיד ביטוי לחיים שבאה לידי ביטוי על ידי היוצר.

תרגילים מעודדים שחרור ושונות של תנועה, ספונטניות, משחק, חקר, חדשנות והבעה, תוכן רגשי גדול יותר לביטוי. ת, משחקים של שחרור תנועה, ריקודי הבעה. משחקים שונים, שחרור תנועה, ריקודי יאנג ויין, ריקודים אקספרסיביים קצביים ומלודיים, ריקוד יצירתי חופשי, מעגלי שינויים, ריקוד הבעה מלודי של רגשות, ריקוד הבריאה (ריקוד רצף), כתיבת שיר, תרגילי ביטוי קולי - ריקוד אקספרסיבי עם קול, זרימה עם קול.

נושא הזהות בביודנסה כמקביל לצ'אקרת מקלעת השמש

נושא הזהות והאינטגרציה העצמית לא נכללים בחמשת הקווים אך הם מרכיבים מרכזיים בביודנסה.

הזהות וההערכה העצמית בביודנסה הם הזמנה עוצמתית להתחבר מחדש עם הכוחות הפנימיים שלנו. את אותם המשאבים אנחנו יכולים לרתום לטובת ההישגים שלנו, לטובת הפרויקטים הקיומיים שלנו.

הזהות היא מושג מרכזי בתרגול הביודנסה. הזהות באה לידי ביטוי בחוויה הסובייקטיבית שיש לכל אדם לגבי עצמו ובאופן שהוא תופס את מקומו בעולם. הזהות כרוכה בתחושת הגוף, המיניות, מערכות היחסים עם אחרים, השתייכות תרבותית ואמונות רוחניות.

ביודנסה מצהירה כי אנו חיים את הזהות – או תחושת העצמי – המושרשת בגוף ובחוויות, הפתוחה להתנסות המתרחשת כאן ועכשיו, כתהליך וכיצירה. מנקודת מבטה של ביודנסה זהות בריאה הפותחת עצמה למפגש עם האחר, המסוגלת לבנות יחסים הדדיים של אינטימיות ולהתנהל במשותף מתוך שליטה עצמית. בעבור ביודנסה, אדם בעל זהות בריאה והערכה עצמית מרוממת לוקח אחריות על חייו. במילים אחרות, האדם מסוגל לענות תשובות מספקות יותר ויותר לשלוש השאלות הקיומיות המנוסחות כאן:

- היכן אני רוצה לחיות

- עם מי אני רוצה לחיות

- מה אני רוצה לעשות

לאדם בריא המחובר עמוקות לעצמו, למוטיבציות האינסטינקטיביות שלו, ולרגשות שלו, יש סיכוי רב יותר לענות על שאלות אלו ולחיות חיים אותנטיים.

בתרגילי הביודנסה הזהות באה לידי ביטוי ומתחזקת באמצעות הריקוד והתנועה, המאפשרים לשלב ולתאם בין חלקים שונים בנפש ובגוף. הריקוד, במיוחד בקבוצה, חושף את הייחודיות שבכל זהות אך גם את המכנים המשותפים ואת הצורך באינטגרציה עם האחר. המוזיקה

והטראנס שהיא מעוררת מאפשרים גישה עמוקה יותר לליבת הזהות ולתהליכים מעצבים מכריעים בעבר של האדם.

ביודנסה רואה בזהות משהו דינמי ומשתנה, הנמצא בטרנספורמציה מתמדת, ומספקת כלים מגוונים לטפח ולפתח היבטים שונים בזהות לאורך כל מסלול החיים. היא שמה דגש על אינטגרציה בין חלקי הזהות השונים ומניעה של תהליכי ניתוק ודיסוציאציה שעלולים לפגוע בבריאות הנפשית. בדרך זו ביודנסה תורמת למימוש הפוטנציאל ולצמיחה האני.

רולנדו טורו: "היי את ברגש ובמעשים שלך, ותאבקי בעוצמה מרבית למהות שלך. זהות היא החוויה המרגשת של להיות חיה" כל הפרוטו-ויונסיות יש בהן את כל אלו. פרוטו ויונסיה טובה היא כשנענים הצרכים שלי. המקום שלי להתפתחות הוא להרחיב את התפיסה המקובעת שלי. אם אני חיה ממקום של "אין לי" – ככה החיים שלי נבנים ונראים – מתוך התפיסה הזו. הרחבת התפיסה היא ללמוד לראות את המעבר – את החיים בגדול.

לסיכום ניתן לסכם את מושגי הזהות הבסיסיים כפי שהם חלים על תרגול הביודנסה כדלקמן:

1. זהותו של אדם מתגלה רק בנוכחות האחר.
2. זהות אינה ניתנת לשינוי ובכל זאת נמצאת בטרנספורמציה קבועה
3. קשרים ארוטיים מחזקים את הזהות, ובמקביל מגדילים את הפגיעות, רגישות, באמצעות מגע.
4. טראנס מוזיקלי הוא "דרך להבנת זהות.
5. מכיוון שתנועה היא ביטוי הזהות שלנו, אנו יכולים לשנות אותה רק באמצעות ריקוד..

ביצד צ'אקרת מקלעת השמש מרחיבה על נושא הזהות והאינטגרציה בביודנסה.

מיקום הצ'אקרה: מתחת הסרעפת

צבע: צהוב.

מילות מפתח: עוצמה אישית, כוח רצון, רגשות, ערך עצמי, התמדה, הכרת העצמי.

עקרונות בסיסים: ערך עצמי, עיצוב האישיות

היבט פנימי: רצון.

מרכז מקלעת השמש ממוקם קצת מעל הטבור עד מתחת לסרעפת, הוא מתווך את תחושת הזהות שלנו בעולם- המקום שלנו תחת השמש. המצב של מקלעת השמש מעיד על הקשר הרגשי שלנו לאנשים, לעוצמה, לעבודה, לכסף. זהו מקום מושבה של האישיות הארצית שלנו. המרכז הרגשי המשווה גם למערכת העיכול והלב.

הצ'אקרה השלישית היא מרכז הכוח האישי שלנו. מתוך מרכז זה אנו יוצרים קשר פעיל עם שאר בני האדם ועם העולם הגשמי. אנו משדרים את רגישותנו אל העולם והיא אחראית על ההתפתחות האישית שלנו. דרך הצ'אקרה השלישית אנו מכוונים את ההשפעה שלנו על הסביבה, את העוצמה ואת האינטלקט שלנו במובן המעשי.

הצ'אקרה השלישית מכוונת אותנו להכרה, למעמד חברתי, להישגיות ולהגשמת המטרות והשאיפות. לצ'אקרה השלישית ישנם גם היבטים רוחניים חשובים מאוד. מבחינה רוחנית, תפקידה של הצ'אקרה הוא "לעזור" לנו להגשים את ייעודנו בעולם החומר. אנו מבטאים את הרצונות והתשוקות של הצ'אקרות

התחתונות (השורש והמין). קבלת הרגשות, תשוקות, הרצונות ומיזוגם מסייעים לצ'אקרה השלישית להתפתח ולהתאזן. גיל ההתפתחות של צ'אקרה זו הוא בין שמונה לשלוש-עשרה. בגילאים אלו הילד חווה שינויים רבי משמעות בנפשו.

בגיל זה גדל ומתפתח האגו של הילד, מתחיל תהליך הבנתו את עצמו, הוא נעשה תובעני יותר, הוא מפתח מודעות למוסכמות חברתיות שונות, דרך מראהו, לבשו, הצלחתו בלימודים וכדומה. הילד מנסה להיות "מקובל" בחברה. הילד מתחיל להבין ולהתחשב ברגשותיהם של הסובבים אותו ומגבש לעצמו דעות משלו, וחש צורך לבצע חלק מבחירותיו בעצמו. זהו גיל בו אנו עוברים תהליך מעבר מן הילדות אל הנערות ובו מתחיל שלב קבלת האחריות, המטלות והמחויבויות שמתחילות לעצב את קנה המידה של הילד לגבי אישיותו ועמידתו בציפיות החברה.

חוסר איזון בצ'אקרה השלישית יתבטא ברצון עז לשלוט בעולמנו הפנימי ובעולמנו החיצוני, האגו יהיה בלתי מאוזן, הצורך בכבוד ובהכרה חברתית יהיה קיצוני עד כדי פגיעה באחר לשם השגת מעמד. כאשר הצ'אקרה אינה מאוזנת עלולים לבוא לידי ביטוי מצבים של מניפולטיביות, שחצנות, שתלטנות ושימוש בלתי הוגן בכוח.

אנו נרגיש חסרי סיפוק, מצב זה עלול להיגרם מחוסר קבלה בעת הילדות וההתבגרות המוביל לחוסר הערכה עצמית ותחושת חוסר ערך. מצב זה מוביל לשיפוט עצמי ע"פ הצלחתו בעולם החומרי. אנו נחוש כי העולם מלא מכשולים בלתי ניתנים למעבר עד כי מוטב לוותר ולא לנסות להגשים את שאיפותינו.

במקרים רבים אנו נחוש חשש להביע את רצונותינו ורגשותינו, ונחוש פחד מתלותיות בקרובים לנו או בבני הזוג. אדם אשר הצ'אקרה השלישית שלו אינה מאוזנת הוא יהיה לחוץ, חסר ביטחון ועצבני, מלא חששות, היכולת להתמודד עם מצבים קשים היא מועטה, העוצמה האישית המוחצנת שלו נחוות כחלשה ביותר, הוא אינו מסוגל להתמודד עם שינויים וחוויות חדשות, הוא יעדיף להסתגר ולא להתמודד ולהתגבר על מכשולים שונים.

כאשר הצ'אקרה השלישית "זורמת", הרמונית, אנו נחוש שלווה והרמוניה פנימית. אנו נהיה מסוגלים להכיל את רגשותינו ולהתמודד עם רגשותינו, רצונותינו וציפיותינו מהחיים. אנו נראה ברגשות שלנו חלק חשוב וחיוני להתפתחותנו ונדע לקבלן באופן חיובי. אנו נחוש שלמים עם

עצמנו, עם תפקידנו בחיים, ועם הסביבה ונהיה מסוגלים לכבד את אופיים ורגשותיהם של האחר, נרגיש אנרגטיים, בעלי ערך עצמי, פעילים, אסרטיביים, עצמאים וסובלניים

ריקודים בביודנסה הקשורים לזהות

ריקודים בקבוצות, מגלים בהדרגה את טקסי הגישה, מאפשרים שילוב זהות: "זהותנו מתגלה בנוכחות האחר."

תנוחה מחוללת ערך העצמי, תרגילי יאנג,

ריקודים הקשורים בעיקרם לקוטב "מודעות מוגברת של עצמך"

ריקודים אישיים מחזקים את התפיסה העצמית

ריקודים של אינטגרציה מוטורית, אודיו-מוטורית ורגשית-מוטורית

ריקודים של שיקום של תנועה ספונטנית ושל חופש תנועה בלי לדאוג לתוצאה, דרך משחקים ומצבים.

ריקודים של זרימה עם חיוניות, תזוזה, רגישות [sensitivity], האטה

ריקודים של ביטוי עצמי, יצירתיות וביטוי של עצמך

ריקודים סמליים עם תוכן קיומי וריקודים של פנימיות

ריקודים עם אחרים, דרך משחק, משוב ומגע.



קו החיבתיות בביודנסה

חינוך מחדש להיקשרות רגשית וחיפוש אחר צורות אחרות של ביטוי ותקשורת חיבתית. המטרה היא לעורר את היכולת להיכנס לאינטימיות ולחלץ רגשות של חמלה, חברות ואהבה כך שתתגבר היכולת להתחבר לאנשים אחרים באמצעות אהבה, חברות, אלטרואיזם, ואמפתיה.

החיבה היא מצב של זיקה עמוקה כלפי ישויות אחרות, המסוגלת לגרום לתחושות של אהבה, ידידות, אלטרואיזם, אימהות, אבהות ואחוה. החיבתיות היא קו האהבה בביודנסה, ומטרתה ללמד אותנו לאהוב יותר - את עצמנו ואת האחר.

היא מאפשרת חיבור עמוק לאחר, מעבר למשיכה מגנטית או קרבה אישית וסוג של אינטליגנציה בין-אישית וקבוצתית, המאפשרת חיבור מתוך אנרגיה של אהבה ולא מלחמה.

היא קשורה ליכולת לאמפתיה, לראיית האור באחר, להסרת פחדים ופתיחת הלב.

ביוינסיה נוצר "שבט חיבתי" המזמין אותנו להתמזגות ולידה-עצמית מחדש מתוך אהבה ורכות.

החיבתיות מפתחת ביטחון עצמי ואהבה עצמית, ומכאן מרחיבה את היכולת לקבל את השונה והאחר.

קיימים היבטים ביולוגיים של החיבתיות כמו שחרור הורמונים במגע ותאי מראה המגבירים אמפתיה.

היבטים שנחקרו בפסיכולוגיה ובביולוגיה כמו הטבעה גנטית ותהליכי למידה בשלבים המוקדמים, תומכים ברעיון שיש השפעה ארוכת טווח לחוויות פרוטו ויונסיה = חוויות העבר המוקדמות שהטביעו את חותמן על הגוף והנפש וממשיכות להשפיע עלינו באופן אוטומטי.

ישנה השפעה מכרעת לחוויות בגיל הרך - במהלך ההיריון ובשנים הראשונות לחיים. הן נצרבות כ"תוכנית הפעלה" ומעצבות את דפוסי ההתנהגות וההתקשרות שלנו כמבוגרים.

ביודנסה מאפשרת "שינוי תוכנית ההפעלה" המוקדמת, על ידי תרגול של חוויות גופניות, נפשיות ורגשיות מחדשות. תהליך הדרגתי זה מאפשר לטעת חוויות בסיסיות חיוביות יותר שהן מקור להתקשרויות טובות יותר.

לסיכום - ישנה הכרה הולכת וגוברת בחשיבות העצומה של החוויות המוקדמות בעיצוב ההתפתחות האנושית. ביודנסה מציעה כלים חווייתיים לשינוי השפעות בעייתיות של חוויות עבר, החל מרמת התא.

מדדי החיבתיות

1. היכולת להזדהות אמפטית עם אנשים, להרגיש את האחר כחלק מעצמם.
2. יכולת לחוות רוך מהשני.
3. היכולת להתבטא ולתקשר בכנות.
4. יכולת לתת ולקבל אהבה.
5. היכולת להילחם לרווחתם של אחרים.
6. יכולת לנדב את עצמך.
7. יכולת להקשיב לאחרים.
8. מיומנויות להעריך ולהוקיר אחרים.
9. יכולת להתחבר עם בני המין האנושי ללא הבדל גזע או צורות אחרות של גיוון.

כיצד צ'אקרת הלב מרחיבה על קו החיבתיות בביודנסה

מיקום הצ'אקרה: מקביל ללב במרכז הגוף.

צבע הצ'אקרה : ירוק/ורוד.

מילות מפתח: אהבה, קשר, חמלה, קבלה עצמית.

זכות: לאהוב

יסוד: אוויר

צ'אקרת הלב היא הצ'אקרה המקשרת בין שלושת הצ'אקרות התחתונות לעליוניות.

מתוך כך היא מהווה את ליבה של מערכת הצ'אקרות כולה, היא המחברת בין האדמה לרוח.

צ'אקרת הלב היא מרכז האהבה, החמלה, האיזון והשלום. האכפתיות כלפי האחר, הנתינה, והמסירות, מתוך כך גם יכולת הריפוי וההילינג.

מתוך היכולת להתחבר אל האחר מופעלת היכולת להתחבר אל היקום כולו ואל הכוח האלוהי.

צ'אקרת הלב הינו המרכז בו מילים, צלילים ומראות מתמרים לרגשות ולרגש.

בזכות בצ'אקרת הלב אנו מסוגלים לאהוב ושואפים לאהוב.

מצ'אקרת הלב אנו מכוונים את היכולת שלנו לנתינה, להעניק, לקבל אהבה, והשאיפה היא אהבה ללא תנאים, ללא אגו או אינטרס.

מתוך צ'אקרת הלב נובעת השאיפה לאחדות פיזית ומוחשית, המושגת דרך אהבת בן-זוג, וכלה באחדות הנובעת מתוך אהבת הטבע והיקום.

כאשר הצ'אקרה נמצאת במלוא פתיחותה אין לנו את הצורך "לשמור" את האהבה שלנו מתוך ידיעה כי היא אינה יכולה ללכת לאיבוד.

כאשר היא אינה מאוזנת אנו חווים את פחדי הנטישה, את פחד אובדן האהבה ואת צער הדחייה, לכן אהבה חסרת תנאים לעולם אינה יכולה להידחות או להיכפות.

מצ'אקרת הלב וחיבור של הצ'אקרות העליונות אנו יכולים לראות את היופי בטבע וביקום, את היופי בכל יצור ואנו נהיה מסוגלים להתחבר אל טוב והחיובי שבנו.

צ'אקרת הלב ממונה גם על האהבה העצמית שלנו, כפי שהצ'אקרה השלישית ממונה על הערכה העצמית שלנו.

בלי האהבה וההערכה העצמית שלנו יהיה לנו קשה לקבל את האחר בשלמות, הפסוק "ואהבת לרעך כמוך" מבהיר לנו כי עלינו לאהוב את עצמנו בכדי שנוכל לקבל את האחר.

מתוך צ'אקרת הלב אנו לומדים כיצד לתת מעצמנו, לסלוח, למחול ולחמול. המשפט "אל תשפוט את האדם עד שעמדת במקומו" מבהיר את מהות החמלה. השיפוט מונע מאיתנו לפתוח את ליבנו לאהבה ואמפטיה.

מצ'אקרת הלב אנו מבינים את משמעות "אהבה אלוהית" ולומדים לא רק לאהוב את הקרובים לנו אלא לחוש אהבה כלפי העולם כולו. גיל ההתפתחות של צ'אקרת הלב הוא בין שלוש עשרה לשבע עשרה. בגיל זה אנו נוטים להיות רגישים, עדינים ואנו מגיבים במלואנו לעולם החיצוני. בגיל זה אנו נדרשים "לתת" לסביבתנו הקרובה, מצפים מאיתנו להבנה ולאכפתיות. את האהבה הראשונה אנו חווים בגיל זה בעוצמה רבה, אנו עדיין זקוקים למשפחה, אך יחד עם זאת, אנו מסגלים לנו חופש פעולה נרחב יותר, אנו מגלים חוויות חדשות ומראים התעניינות רבה יותר במתרחש בעולם.

כאשר צ'אקרת הלב מאוזנת משפיע הדבר לטובה על שאר הצ'אקרות, תוך שהיא מסייעת לאדם להפוך לערוץ מקבל ומזרים של אהבה אלוהית, ובכך מעניקה לאדם כוח אהבה אדיר הזורם בשפע, באופן מודע או בלתי מודע על הסובבים אותו. מצב זה יוצר אדם שנעים ורצוי להיות בקרבתו, שכן נוכחותו מרגיע, מנחמת ותומכת. סביב אותו אדם האנשים מרגישים חופשיים, לא נתונים לביקורת, מסוגלים לפתוח את ליבם בקלות לפני האדם בעל צ'אקרת הלב הפתוחה והמאוזנת. השפעתה של צ'אקרת לב פתוחה ומאוזנת על הסביבה, היא אדירה והיא יוצרת אינטראקציה עם צ'אקרת הלב של האחר, ואף אנשים חסומים ו"קשיי לב" מתרככים ומגלים בעצמם את האהבה הטמונה בהם ברמה זו או אחרת כפי שנאמר, "מענה רך ישיב חמה".

כאשר צ'אקרת הלב אינה מאוזנת זה יתבטא ביכולת הקבלה והנתינה של האדם, האדם יחוש צורך בנתינה ומאחר והוא אינו יודע לקבל אהבה הוא יחוש תשוש פיזית, נפשית ורוחנית. אנו נחוש אי נוחות מול גילויי חיבה שונים ונעדיף להגדיר את עצמנו ככאלו שלא זקוקים לאחרים כיוון שתמיכה, סיוע וקבלת חיבה מתפרשים על ידנו כחולשה. מצב זה יוביל את האדם אל התחושה כי הוא אינו ראוי לאהבה ולכן מבחינה אנרגטית הוא גם לא "ימשוך" אליו אהבה ברובד האנרגטי. תחושה או הרגשה זו נובעים לעיתים מחוויות של דחיית אהבה בתקופת ההתבגרות, כאשר האדם מתאהב ונדחה, או ממצב של אי קבלת אהבה וחיבה (מגע) מהוריו. אנו נחוש צורך לקבל תמורה על נתינתנו, וכאשר איננו מקבלים אנו נרגיש סחוט ומאוכזבים ולעיתים אף מרירים. אנו נתקשה למצוא את המקום בו אהבת ה"אני" ואהבת הזולת הופכות לאהבה אחת אוניברסאלית ונחוש כי שני הדברים מתנגשים באופן תמידי. הבנת חוקי היקום מאפשרת לנו לראות את התנסויותינו האישיות באור חדש, בצורה מבינה, מעמיקה ושלווה יותר. האהבה מגלה את עצמה בטבע של המציאות הטבע של מה שיש ולא של מה שאין.

המסר: גלה שהאהבה היא מה ומי שאתה, היא לא משהו שניתן לקחת ממך.

אתה הוא אהבה..

האויב שלי זה השנאה שלי לעצמי..

הבה ניתן כוונה לברך לאזן ולחזק את מרכז הלב:

*אני ראווה לאהבה

*אני מוכנה לבטא יותר אהבה בחיי היום יום שלי.

*אני סולחת לעצמי, לכל מי שפגעתי בו ולכל אדם שפגע בי

*אני נפתחת לפוטנציאל האהבה שבי

*בכל רגע גדל הפוטנציאל שלי לקבל ולהקרין אהבה

*אני בטוחה ומוגנת תמיד ובכל מקום

*אני פותחת את ליבי כדי לקבל אהבה

תרגילים בביודנסה לקו החיבתיות -

תרגילים המעודדים את החוויה והתרגול של להיות בקשר עם אחרים, משוב, הקשבה, אמון, תמיכה, פתיחה וקבלה, של גיוון, אמפתיה, חסד אוהב, חברות, טיפוח, נתינה וקבלה, נתינה וקבלה, של גבולות, יכולת קשר עין, יכולת אינטימיות, מעבר מקצב למלודיה. לְמַשֵּׁל ללכת עם מוטיבציה חיבתית, , רקוד הבעה חיבתית, ריקוד לאחר, תנועות סגמנטריות-צוואר, כתף, חזה וזרועות, לתת ולקבל הכלה, יוטוני אצבע וידיים, התנגדות הרמונית, מעגל מבטים, מעגל מתנדנד, רקוד המניפה בזוגות, מפגשים.



קו ההתעלות בביודנסה

"התעלות מעניקה לנו את העמדה הקיומית שאנחנו מעצם טבענו קדושים ואלוהיים" ר. טורו

קו זה מטרתו להתעלות מעל האינדיבידואליזם והדחפים האגוצנטריים, על מנת להיפתח לחיבור אינטימי עם החיים בשלוש רמות: חיבור לעצמי, חיבור לאחר, חיבור לקוסמוס. באמצעות החיבור עם הטבע נוצרת תחושת חיבור עם הקוסמוס. בשלב ראשון מטרתנו להגיע לאקסטזה והרחבת מודעות ובשלב מאוחר יותר של הפנמה, מתפתחת תפישה של אחדות עם כל הקיים.

"רעיון הטרנסצנדנטיות בביודנסה מתייחס לתפקוד האנושי הטבעי של קשר הכרחי עם כל שקיים. בני אדם, בע"ח, צמחים, מינרלים – בקיצור – עם כל הקוסמי. התעלות היא לגבור על הגבול" - לגבור על גבולות האגו ולחיות ממקום ביוצנטרי-רוחני העמוק שבנו.

הדרך להתעלות היא דרך אינטגרציה בין נפש, גוף ורוח. עלינו לטפח זהות אישית ברורה, אך גם להתחבר לכל היצורים החיים וליקום.

יש לפתח תחושת אחדות עם הטבע ועם בני האדם, לראות באחר "אחר לגיטימי", לקבל את השונות.

הדרך להשגת התעלות היא באמצעות אימון רוחני מתמיד - דרך ויונסיה או טקסים אישיים. יש לשוב ולעבור אותם תרגילי התבוננות ותנועה, עד שמתפתחת רגישות רוחנית.

חווית ההתעלות כוללת הן היבט פנימי ("אינטזי") של תחושת שלמות ואלוהות פנימית, והן היבט חיצוני ("אקסטזי") של התמזגות עם הכלל.

התעלות מאפשרת שינוי בסולם הערכים ובתפיסת העולם לכיוון מכיל ורוחני יותר.

תרגילים בנושא התעלות- תרגילים המעודדים אחדות, אחד, מעבר לאגו, מאני לאנחנו, חיבור עם מחזורים ומקצבים קוסמיים, שחרור שליטה, מצבי טראנס, רגישות מוגברת, אינטזיס ואקסטזי, חיבור עם הלא מודע

לְמֶ שְׁ ל העמקה של הויונסיה המוסיקאלית, ריקודי שמאן, מלאכים, תפיסת הטבע באמצעות חמשת החושים, מפגשים טרנסצנדנטיים, תנוחות מחולות, הטבלה של אור, הקנה האלוקי, מנדלה, ריקודי מלאכים.

כיצד צאקרת העין השלישית מרחיבה על קו ההתעלות בביודנסה

מיקום הצ'קרה : במרכז המצח

צבע הצ'קרה: אינדיגו, סגול.

מילות מפתח: אינטואיציה, השראה, רוחניות, חלומות, ראיית הנסתר.

יסוד: אור

זכות: לראות

צ'אקרת העין השלישית הממוקמת במרכז המצח ושצבעיה האינדיגו והסגול, מכונה "מרכז הפיקוד". זהו מרכז המסתורין והקליטה העל חושית. כשמרכז העין השלישית פתוח יהיה לנו זיכרון חזותי טוב, נבין את המציאות בה אנו חיים ותהיה לנו את היכולת למצוא פתרונות גם במצבים הרבה יותר מורכבים. אנחנו נהיה בעלי חוש אינטואיטיבי מפותח, מודעות עצמית גבוהה, התבוננות עמוקה, יכולת ריכוז ויכולת לשלוח אנרגיית ריפוי גם ממרחקים. נרגיש שלמות עם עצמנו ועם היקום, כחלק בלתי נפרד ממנו.

הצ'אקרה השישית היא הצ'אקרה המחברת את האדם אל האינטואיציה, אל תת-המודע, אל היכולת להבין תובנות קוסמיות ולקבל מסרים בלתי מילוליים. היא אחראית לאיזון בין האינטואיציה, הרגש והמיסטיקה, לבין ההיגיון והלוגיקה. הצ'אקרה מעוררת בנו את התחושה של שלמות, הרמוניה מושלמת עם היקום. ובראש ובראשונה עם עצמנו.

האדם לומד לחיות עם הכוחות הפועלים ביקום, ומבין כי הוא אינו לבד וכי הוא חלק מכוחות אלו, בשל הנשמה המצויה בקרבו. התעוררות המודעות לנשמה- מובילה את האדם לשאלות לגביי ייעודו בחיים. המודעות שמתעוררת בזמן שהעין השלישית נפתחת, משמעה רצון להרמוניה הוליסטית של הגוף, השכל, הרגש, הנשמה והרוח.

צ'אקרת העין השלישית מחברת אותנו אל היצירה ואל ההשראה המצויות ביקום. דרך העין השלישית אנו מתחילים ל"תקשר", אנו מקבלים מסרים שונים, מעולמות אחרים, מזמנים אחרים - בעבר בהווה או בעתיד, ממקומות רחוקים שעין אדם לא ראתה באופן פיזי. מתוך העין השלישית אנו מסוגלים לראות כיצד אנו יוצרים את המציאות שלנו.

כל הידע כולו קיים ביקום, יכולת קבלת הידע מותנית ביכולתו של האדם להתחבר אל מקורות ידע אלו, צ'אקרת העין השלישית מאפשרת לנו להתחבר אל יכולת הראייה העל חושית, חלומות, מדיטציות, וחזיונות, היכולת לראות ישויות, הילות ולראות אל תוך פנימיותם של עצמים או גופים. היכולת השנייה היא יכולת השמיעה העל חושית, המאפשרת לנו לשמוע צלילים עילאיים, מסרים מעולמות אחרים או מישויות רוחניות.

היכולת השלישית היא יכולת החישה, חוש המישוש, היכולת לחוש את האנרגיות השונות כאשר נוגעים בגוף המטופל, אנו מסוגלים בעזרת חוש זה, לגלות היכן מצויות חסימות פיזיות בגופו, מתח בשרירים, אזורים קרים וחמים וכו'. הטלפתיה היא אחד מביטויי צ'אקרת העין השלישית, היא מאפשרת לנו להתחבר לתדר מסוים ולעבוד איתו. ככל שהמודעות תהיה גבוהה יותר, יהיה יותר ברור מהי מהות אותה "הרגשה" ערטילאית. כאשר הצ'אקרה אינה מאוזנת האדם עשוי לחוות את חייו דרך שכלו ודרך ההיגיון, נחוש צורך בסדר ובהגיון בכל מעשינו ונשפוט כל דבר רק אם הוא עומד במבחן ההוכחה הברורה.

"תיאוריות" רוחניות ייראו לו בלתי הגיוניים, והוא יצטרך הוכחות הגיוניות וברורות או צורך לראות ולגעת, על מנת להבין ולחוש. חוסר איזון בצ'אקרה יתבטא בחלימה בהקיץ, חוסר התקרקעות לאדמה, חוסר יכולת להגיב באופן מאוזן לאותם המסרים המתקבלים דרך האינטואיציה, במצב מאוזן תתבטא צ'אקרת העין השלישית ביכולת על חושית ואינטואיטיבית טובה, ביכולת פילוסופית-רוחנית, יכולת דמיון והדמיה. האדם יחוש קשר וחיבור בין עולם החומר והרוח. כאשר הצ'אקרה מאוזנת החיים הופכים לחוויה מופלאה ומרתקת.

כיצד צ'אקרת הכתר מרחיבה על קו ההתעלות בביודנסה

מיקום הצ'אקרה: כיפת הגולגולת.

צבע הצ'קרה: לבן, זהב.

מילות מפתח: רוחניות ותבונה.

עקרונות בסיסיים: מהות טהורה.

היבט פנימי: רוחניות ואין-סוף.

מיקומה של צ'אקרת הכתר הוא בכיפת הגולגולת. צבעיה הדומיננטיים הם: לבן וזהב. היא הינה מרכז הידע האינסופי, כי היא זו שמחברת בין הגוף הפיזי שלנו והחיבור למודעות העליונה צ'אקרת הכתר היא מרכז השלמות האנושית, היא מהווה מאגר מידע שאין לו גבולות, וגיל התפתחותה הוא אין סופי. מרגע הלידה אנו חווים את החיים כמסע על פני כדור הארץ, דרך צ'אקרת הכתר אנו מאפשרים לאור ולאהבה הקוסמית לחדור דרכנו ולהאיר את גופנו, נפשנו ורוחנו באור של ריפוי, ואהבה. האור- האנרגיה הנכנסים דרך צ'אקרת הכתר ממלאים את שאר הצ'אקרות באנרגיה ומחברים אותם אל הערוץ הקוסמי האין-סופי.

צ'אקרת הכתר מסמלת הארה והיא המחברת אותנו אל הרבדים הגבוהים ביותר של מודעות ורוחניות, והיא המחברת אותנו אל המידע האלוהי. מתוך צ'אקרת הכתר אנו לומדים לקבל את עצמנו בשלמות כחלק אנרגטי ובלתי נפרד מהיקום. כאשר צ'אקרת הכתר אינה "מאוזנת" האדם יחוש חסר יעוד, מבולבל, לא שלם עם עצמו, לא רגוע באופן בסיסי, מלא בשאלות שאינו יודע כיצד לקבל תשובה עליהן. האדם עלול לחוש משועמם מהחיים, וחסר הרמוניה עם החיים ועם

הסובב אותו. יחוש חוסר ביטחון בעצמו וביקום, האדם יחוש כי החיים פועלים לרעתו, ולא יוכל להבין את המשמעות הגבוהה של החיים על כדור הארץ וכי זה בחירה שלנו והתנסות בה אנו בחרנו בחיים אלו. כאשר אנו דואגים לאזן לפתוח ולהזרים את האנרגיה בכל מרכזי האנרגיה שלנו, אנו מאפשרים לעצמנו חיים מלאים בשמחה, בסיפוק באושר ועושר, אנו נאפשר לעצמנו חיים מלאים מבפנים ומבחוץ, נלמד לזמן לעצמנו את החוויות שאנו רוצים לחוות, נלמד לקחת אחריות על החיים שלנו ונלמד לחיות מתוך שמחה.



סיכום:

ככל שנחקור לעומק את המהויות של מרכזי האנרגיה, נוכל לראות את הקשר לנושאים וליסודות הבידנסה: חמשת קווי הפוטנציאל- חיוניות, מיניות, יצירתיות, חיבתיות והתעלות, סוגיות הזהות והאינטגרציה, וכן ארבעת היסודות האלמנטריים של אדמה, מים, אש ואוויר.

נושאים אלה מתוך יסודות הבידנסה מופיעים בסדר ברור וקבוע במרכזי האנרגיה ונותן מבנה מאורגן שיוצר התפתחות. החל מהצ'אקרה הראשונה בבסיס עמוד השדרה ועד לצ'אקרה השביעית בקודקוד הראש.

לדוגמה, הצ'אקרה הראשונה, הממוקמת בבסיס עמוד השדרה, מייצגת את השלב הראשוני של התפתחות התינוק, בו הוא מתמקד בצרכים הבסיסיים של הישרדות וביטחון. ככל שהאדם מתבגר ומתפתח, הוא עובר דרך הצ'אקרות הבאות, כל אחת מהן מייצגת שלב מתקדם יותר בהתפתחות. הצ'אקרות העליונות יותר, כמו הצ'אקרה השישית (העין השלישית) והשביעית (הכתר), מייצגות שלבים מתקדמים של מודעות, חוכמה רוחנית והגשמה עצמית.

ההתקדמות לאורך מערכת הצ'אקרות משקפת את המסע ההתפתחותי של האנושות כמין, מהשלבים הראשוניים של הישרדות פיזית ועד לשלבים הגבוהים יותר של התעוררות רוחנית ומימוש הפוטנציאל האנושי המלא.

לכן, הבנה מעמיקה של המשמעויות הפסיכולוגיות והרוחניות של כל צ'אקרה מאפשרת לתת עומק נוסף ומשמעות לכל ויונסיה.

בנוסף ניתן לראות קווי דמיון בין מודל העקומה של הביודנסה לבין ההתפתחות של מערכת הצ'אקרות. שני המודלים מדגישים את החשיבות של תהליך הדרגתי ומאוזן, המשלב פעולה ומנוחה, קרקוע והתעלות.

בביודנסה, התהליך מתחיל באקטיבציה המחבר את האדם לקרקוע, לפעולה ותנועה דינמית ובהדרגה הקצב הופך לאיטי יותר ורגוע.

באופן דומה, העבודה עם הצ'אקרות מתחילה עם יסודות מוצקים וקרקוע בצ'אקרות התחתונות, הקשורות לביטחון, יציבות ואנרגיה פיזית. ככל שמתקדמים במעלה מערכת הצ'אקרות, האנרגיות הופכות למעודנות יותר, והמיקוד עובר לנושאים כמו רגשות, תקשורת, אינטואיציה ותודעה גבוהה. הצ'אקרות העליונות יותר קשורות לחוויות של התעלות והתמזגות עם התודעה האוניברסלית.

לסיכום, המודל של הביודנסה ומערכת הצ'אקרות משלימים זה את זה בצורה יפה, שניהם מדגישים תהליך הדרגתי ומאוזן של התפתחות וחיבור אל המהות הפנימית. הבנה מעמיקה של הצ'אקרות בהקשר לביודנסה יכולה להוסיף ליונסיה חוויה משמעותית עבור המתרגלים ולטפח את עצמנו בצורה הוליסטית - גופנית, נפשית ורוחנית.

כמו כן ניתן לבנות סדרה של 7 שיעורי ביודנסה, כאשר כל שיעור מתמקד בצ'אקרה ספציפית ומשלב תרגילים מתוך הקטלוגים של הביודנסה.



מקורות:

טורו רולנדו - יחידות הלימוד של בית הספר לביודנסה, קטלוגים, 2014, 2018,

זהות וערך עצמי/ הול

המסע בן שבעת השלבים/ אנודיאה ג'ודית וסלין וגה

צ'אקרות/ ברברה וייט עם רוני פישמן

תודות

ראשית **לרחלי** המדהימה שחלמה והקימה את הבית ספר לביודנסה בצפון, תמיד בחיבוק אוהב עם נתינה אין סופית, בצניעות ודאגה לכל פרט, תודה על שנים נפלאות של למידה עם מיטב המאפשרים, הענקת לי מתנה יקרת ערך לחיים ואני מודה מעומק ליבי על כך.

לחגית ציוני, הדיקטטית המופלאה שלי שפתחה בפני עולם חדש מלא השראה ומעוף ומהרגע הראשון חיזקה אותי ואת הפוטנציאל שלי כמאפשרת. נטעת בי ביטחון ועודדת אותי להמשיך וליצור ולפעמים גם מחוץ לקופסא...תודה על הפתיחות שאפשרה לי ביטוי עצמי, על העידוד, הנדיבות והיצירתיות האין סופית שלך.

ללטיסיה - השמאנית הגדולה - תודה על החכמה העמוקה שאת מביאה, הדרכת אותי ברגישות ובהמון אהבה, תודה על היושרה ועל המקצועיות, מרגישה שיש לי עוד הרבה מה ללמוד מימך... **ולאורית שלו** - עם החיוך הכובש והמבט האוהב שישר מרגיע ומשדר שהכול בסדר. תודה על הזמן שהשקעת ביסודיות וברצון עמוק לחלוק בכל הידע שרכשת במשך השנים ותשומת ליבך לכל הפרטים הקטנים. עודדת אותי בבחירות המוזיקליות שלי ובדרך שלי כמאפשרת. תודה על החיזוקים והמילים הטובות שנשארו אצלי בלב.

ותודה לבורא עולם שהוביל אותי להגשים את ייעודי בגלגול הזה...

בתודה ואהבה רבה

נוריה הלוי

