



## מונוגרפיה

### הקשר של האדם לטבע בביודנסה



ביה"ס לביודנסה בצפון

מגישה : דגנית זינגר

לווי דידקטי : לטיסיה סווטלון

## **תוכן העניינים**

### **פתיח**

- למה בחרתי בנושא?
- שאלת חקר

### **פרק 1**

- הלא מודע החיוני
- העיקרון הביוצנטרי

### **פרק 2**

הקשר בין הביודנסה והטבע

### **פרק 3**

ההיבט המיתולוגי

### **פרק 4**

כיצד זה קורה בביודנסה

## פתיח

כתיבת המונוגרפיה אפשרה לי לשלב שתי אהבות שלי: עולם הטבע ועולם הביודנסה. התברר לי שבין שני העולמות קיים חיבור מושלם. שני העולמות לא רק משלימים זה את זה אלא, הרבה יותר מכך, שניהם 'אחד'. הטבע ימשיך להתקיים ללא הביודנסה, אך הביודנסה אינה יכולה להתקיים ללא הטבע. הטבע הוא, החיים ובתוכם אני - אדם. הביודנסה היא דרך להתחבר למקור, לחיים. שאלת המחקר שלי במונוגרפיה:

**האם קיימת משנה סדורה בתוך הביודנסה המובילה להתעוררות הקשר בין האדם לטבע?**

במונוגרפיה אני מבקשת לבדוק:

**כיצד מבנה הביודנסה, עקרונות השיטה והתרגילים שבה, הובילו אותי לחיזוק הקשר שלי עם הטבע? האם זה מקרה? או שמא יש פה משנה סדורה?**

**שני זיכרונות** משמעותיים זכורים לי שבסופו של דבר מתקשרים לביודנסה ולבחירה שלי בנושא המונוגרפיה: **"הקשר של האדם לטבע בביודנסה"**.

**הזיכרון הראשון** נוגע לטיולים בהם נהגתי להשתרך לאיטי בסוף, מבקשת להתבונן ולשהות במקומות שונים כמו, למשל, שיירת נמלים שהקסימה אותי. אני זוכרת שהמבוגרים נהגו להאיץ בי וביקרו את הקצב האיטי שלי.

בביודנסה, לשמחתי הרבה, הבנתי את חשיבות איכות ההאטה ככלי מהותי ומשמעותי להתחבר פנימה, להתחבר לתחושות ולרגשות. מכאן גם קיבלתי לגיטימציה לאיכות ההאטה אצלי. הביודנסה חיברה אותי מחדש לטבע דרך התבוננות, הקשבה והאטה.

**הזיכרון השני הוא**, שאהבתי מאוד לגעת בעצים, לחוש את המרקמים השונים של הגזעים, לחבק אותם. אך לא העזתי לחבקם כאשר מסביבי מבוגרים או ילדים, שמא ילעגו לי. זו הסיבה שאהבתי לשחק תופסת עצים - כך קיבלתי אפשרות לחבק עצים בכיף בלי פחד.

אחד מעמודי התווך של הביודנסה זו היכולת להיות באינטגרציה עם הטבע. בביודנסה דרך החיבור לטבע בתרגילים השונים, הצלחתי להתחבר מחדש לילדה הקטנה שבי, הילדה שהתביישה לחקור את העולם שמא ילעגו וישפטו אותה.



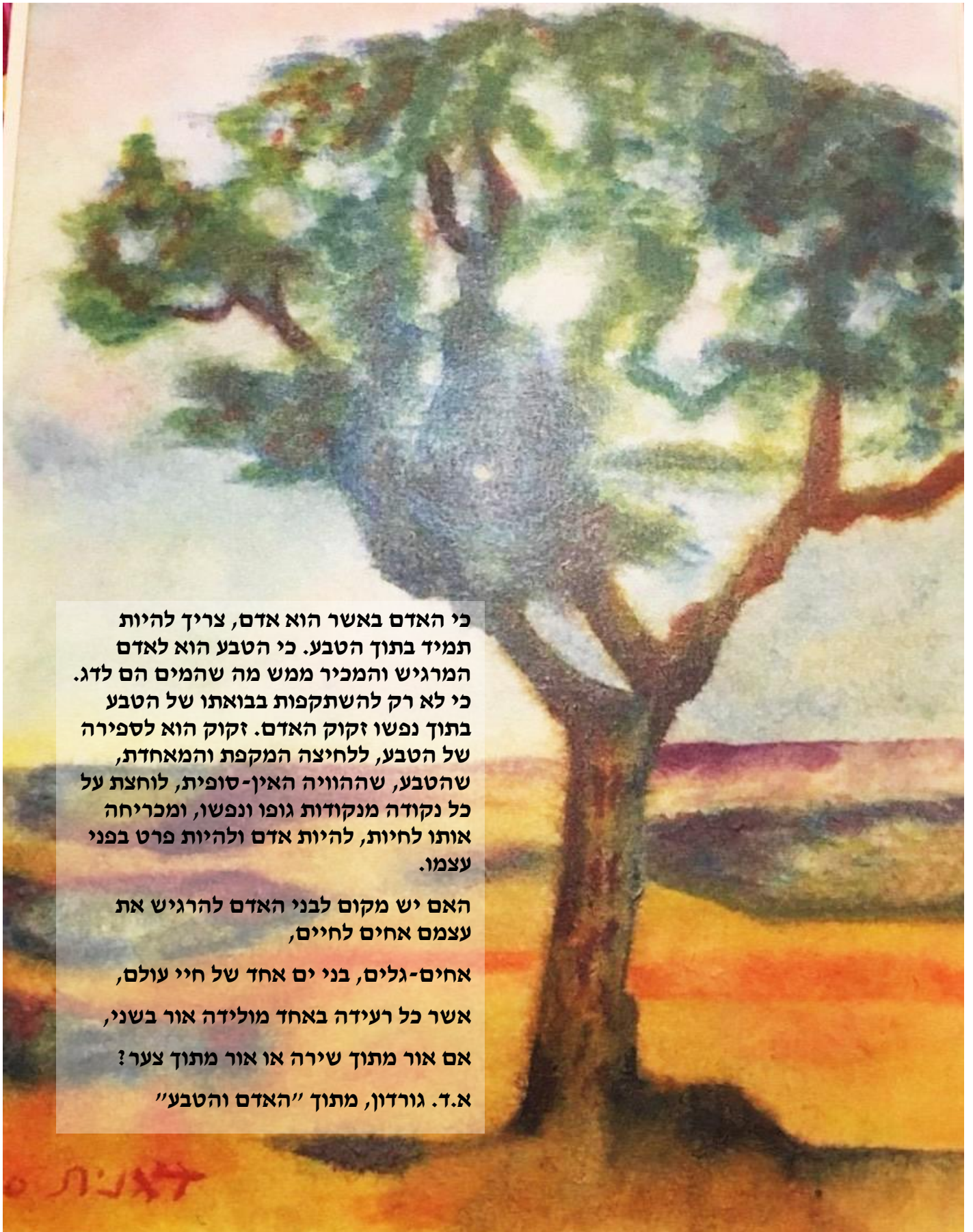
## פרק 1

שלוש הרמות של הלא מודע והעיקרון הביוצנטרי

'הלא מודע' – החיוני, האישי, הקולקטיבי

כי האדם באשר הוא אדם, צריך להיות תמיד בתוך הטבע. כי הטבע הוא לאדם המרגיש והמכיר ממש מה שהמים הם לדג. כי לא רק להשתקפות בבואתו של הטבע בתוך נפשו זקוק האדם. זקוק הוא לספירה של הטבע, ללחיצה המקפת והמאחדת, שהטבע, שההוויה האין-סופית, לוחצת על כל נקודה מנקודות גופו ונפשו, ומכריחה אותו לחיות, להיות אדם ולהיות פרט בפני עצמו.

האם יש מקום לבני האדם להרגיש את עצמם אחים לחיים, אחים-גלים, בני ים אחד של חיי עולם, אשר כל רעידה באחד מולידה אור בשני, אם אור מתוך שירה או אור מתוך צער? א.ד. גורדון, מתוך "האדם והטבע"



### מה הקשר בין נושא המונוגרפיה: החיבור לטבע בביודנסה, לבין שלושת רמות ה-'לא מודע'?

כתוצאה מתהליך "תרבותי" של שנים, האדם המערבי תופס את הטבע כמשהו מרוחק ונפרד ממנו, עד כדי כך שהוא מתייחס לטבע כאל משאב שימושי.

שפת העולמות בין האנשים לבין הטבע - כפי שמופיע בספר 'החיים הנסתרים של העצים' של פטר וולבן פרק אוטומטים חיים (עמוד 253), שונה במהותה:

"לצמחים הגדולים אין מוח, הם מסוגלים לנוע באיטיות אדירה בלבד, מתעניינים בדברים שונים לגמרי וחווים את שיגרת היומיום שלהם בהילוך איטי קיצוני.

אין פלא אפוא שאף על פי שכל תלמיד בית ספר יודע שעצים הם יצורים חיים, מקובל להתייחס אליהם כאל חפצים דוממים."

רולנדו טורו התייחס לכל המרכבים של החיים כ'טבע', שהינו חי, פועם ומהדהד - שנים לפני שהמדע החדש הצליח למדוד את הרטט של פעימת האדמה.

תהליך הגישור בינינו לבין הטבע נעשה דרך החיבור ללא מודע (החיוני, האישי, הקולקטיבי).

הלא מודע החיוני מחבר אותנו לזיכרון התאי, להבנה של האינטליגנציה התאית ולחיבור של התא לתוכנית הקוסמית. הלא מודע האישי מחבר אותנו עם החוויות הראשוניות שלנו בילדות המוקדמת - זה סוג של 'ספר זיכרונות' או ביבליוגרפיה אישית. הלא מודע הקולקטיבי מחבר אותנו עם הידע הקדום של אבות אבותינו בתקופות בהן היו מחוברים לטבע, ידעו והרגישו את עצמם כחלק אינטגרלי מהטבע.

### אז איך אנו קולטים את הטבע?

בין היתר, הקליטה שלנו את הטבע מתקיימת דרך מנגנונים פנימיים לא מודעים. רמות הלא-מודע לא תמיד מובנות לנו בצורה מוחשית, לכן קל יותר לתפוס את הטבע כחפץ, כדומם.

בביודנסה, אנחנו לומדים להיפתח לקליטה שונה של החיים, וליצור ערוצי תקשורת חדשים וחלופיים עם עצמינו, עם האחר ועם העולם. אנחנו מעוררים מחדש את החיבור ללא מודעים על מנת להגיע לאינטגרציה הרמונית. דרך החיבור לשלושת ה-'לא מודעים' אנו מרגישים את החיבור עם האחד, ואז הטבע אינו מחוץ לנו אלא אנחנו הטבע והטבע הוא אנחנו. תהליך זבה של אינטגרציה מבוסס על 'העיקרון הביוצנטרי', ועליו ארחיב בהמשך.

"אנו מבינים שעולם הרגש של החיות דומה במובנים רבים לעולם שלנו. אין זה נכון רק ליונקים הקרובים מאוד אלינו, אלא אפילו לחרקים, למשל זבובי פירות. חוקרים בקליפורניה גילו שאפילו היצורים הזעזעריים האלה יכולים לחלוט. חמלה כלפי זבובים? רוב האנשים עוד רחוקים מכך, וגם לולא כן היה נותר הנתיב הריגשי אל היעירות ספון בעתיד הרחוק. כי בין זבובים לעצים ניצב מבחינתנו מכשול מחשבתי בלתי עביר כמעט." 'החיים הנסתרים של העצים' ע'מ 253

השקפת עולם זו היא, ידע שעלינו להתחיל לגלות מחדש, כדי להתחבר ל-'אחד', להיות אחד עם כל החיים. זו גם הסיבה שקו ההתעלות הוא הקו האחרון וכל כך קשה להבין אותו. נדרשת פה עבודה פנימית מאד עמוקה כדי להבין את שפת הטבע, ולתפוס את עצמינו כחלק ממערכת חיים אדירה ומורכבת.

"הלא מודע החיוני הוא כמעט בלתי נגיש לשיטות המסורתיות של הפסיכותרפיה. הדרך להשפיע על מצב רוח פנימי היא ע"י עירור של הוונסיות החיוניות בביודנסה". (העקרון הביוצנטרי לא מודע החיוני עמוד 10)

במילים אחרות, בביודנסה דרך ויונסיות בעיקר בקו החיוניות, אנו מתחברים ללא מודע החיוני, וזו אחת הדרכים להתחבר מחדש לטבע כי אני הטבע.

### **לא מודע חיוני**

הלא מודע החיוני מתבסס על ההבנה שקיימת צורה של 'נפש' באיברים, ברקמות ובתאים הנשמעת לסוג של שיח אישי כוללני. הלא מודע החיוני נותן מקור לתופעה של סולידאריות בין תאים, להיווצרות של רקמות, להגנה חיסונית ובסיכומו של דבר, לשגשוג המערכת החיה. 'נפש' זו מתאמת בין התפקודים של הוונסיות האורגאני ושל שיווי המשקל הפנימי (הומאוסטזיס). היא פועלת ללא קשר לתודעה ולהתנהגות אנושית.

הלא מודע החיוני הוא צורה של הכרה תאית היוצרת איזון אורגני ומאפשר לאורגניזם לתפקד במיטבו ללא קשר לתנאים הסביבתיים. הלא מודע החיוני בא לידי ביטוי בחיי היום יום במצב הרוח הפנימי מיטבי ותחושה קינסטטית של רווחה. החשיבות של המושג 'לא מודע חיוני' נובעת מהאפשרות להשפיע על המופע הפיזי של קיומנו ולהביאו למצב של בריאות.

המושג לא מודע חיוני מאפשר לנו להבין את העיקרון הביוצנטרי לעומק, כנטייה 'קוסמית' המחוללת חיים. הלא מודע החיוני נמצא בסינטוניה (מתח טוב) עם התמצית החיה של היקום. כאשר סינטוניה זו מופרעת, שם מתחיל חולי. תהליך ההבראה ניתן לתיאור כתנועה של הסינטוניה החיונית עם היקום לעבר הבראה.

### **שלושת השכבות של הלא מודע-**

נבחן בקצרה את שלוש השכבות של הלא מודע:

(1) **הלא מודע האישי**: הוגדר ע"י פרויד. לא מודע זה בעל ממד ביוגראפי, מוזן מזיכרונות של רגעים שנחו במיוחד בתקופת הילדות. לא מודע זה עולה כאשר הנטיות האינסטינקטיביות שלנו מתנגשות בגורמים הסביבתיים המעוררים או מדכאים את הפוטנציאל הקיים בנו.

הדרכים להתחבר ללא מודע זה הן:

- פירוש חלומות (הדרך הישירה לתת המודע, על פי פרויד)
- טכניקת אסוציאציות חופשיות
- ניתוח מנגנוני ההגנה של ה"איד" (המרכיב הבסיסי, הקדום והפרימיטיבי ביותר של האישיות)
- אנמנזה - היזכרות, במיוחד ההיסטוריה המינית.

(2) **הלא מודע הקולקטיבי** : הוגדר ע"י יונג. מוזן ע"י הזיכרון של האנושות. הוא עוסק בארכיטיפים המשותפים לכל האנושות. מטרתו היא ההתגלות של העצמי, תהליך העצמיות (אינדיבידואליות).

הדרכים להתחבר ללא מודע זה הן :

- לימוד הסמלים של הטרנספורמציה
- ביטוי הלא מודע דרך ציורים, שירה או סיפורים
- חלומות מונחים ללא פרשנות
- טקסים ועבודה עם מיתוסים

הביודנסה משתמשת במושג 'ארכיטיפים' בכמה מן ההרחבות שלה : פרויקט המינוטאור, חזרתו של דיוניסוס, עץ המשאלות, גלגל הארכיטיפים, ומשימת הארגונאוטים.

(3) **הלא מודע החיוני** : הוגדר ע"י רולנדו טורו. הוא מתבטא ב'מצב רוח פנימי', הרגשת רווחה קינסטטית, ומצב כללי בריא.

הדרכים להתחבר ללא מודע זה הן :

- ליטופים וארוטיות
- משחקים (הומור וצחוק)
- אכילה (חגיגת הפירות)
- חיבור לטבע
- אקסטזה קוסמית
- רגרסיה באמצעות טראנס השהייה
- תיקשור : זיהוי העצמי עם המוזיקה דרך הריקוד
- עיסוי שאינו מכוון לשרירים אלא לתחושות הקינסטטיות
- ביודנסה במים
- ביודנסה עם חימר
- עירור האינסטינקטים באמצעות ריקודים פרימיטיביים

שלושת השכבות של הלא מודע מתקשרות אחת עם השנייה באמצעות "סיפי מעבר". בין הלא מודע האישי לקולקטיבי, קיימים תהליכי מעבר מהרמה האישית לרמת הארכיטיפ. בין הלא מודע הקולקטיבי לחיוני, קיימים תהליכי מעבר מרמת הארכיטיפ לרמת מערכות של אינטגרציה ביולוגית, באמצעות ריקודים מיוחדים.

הלא מודע החיוני מוזן ע"י זיכרון קוסמי וחומר מאורגן (שרשראות חלבון, מערכות אורגניות) על בסיס תכנית משוערת המסוגלת לחולל, או לא לחולל, מערכות אורגניות יציבות. התבניות של ארגון עצמי, המחוללות מערכות חיות המסוגלות להרבות את עצמן, הינן יציבות מאוד.

ביודנסה עובדת בעיקר עם הלא מודע החיוני. היונסיה היא הזמנה להרפתקה קוסמית שבה המשתתף מנווט לכיוון דרכי חיים טובות יותר. היונסיה היא הדרך הישירה ל-'לא מודע החיוני'.

### העיקרון הביוצנטרי

העיקרון הביוצנטרי הוא פרדיגמה חדשה האומרת שהיקום מבוסס על החיים - קודם החיים קיימים ואח"כ היקום. כל מה שקיים ביקום מהיסודות הסלעים החיות הצמחים כולל האדם הם מרכיבים של מערכת גדולה יותר שהיא החיים. הכל מתארגן סביב החיים כדי ליצור חיים נוספים בכל היקום. העיקרון הביוצנטרי זו תפיסה אינטואיטיבית שמתבססת על החוויה/החיים ולא על מידע מילולי - מה שמאפשר למשתתף לעבור שינוי פנימי. השינוי הפנימי הוא זה שמאפשר לי להתחבר לטבע. מה שמאפשר 'למוסס' הסחות תרבותיות וחברתיות (ביקורת, שיפוטיות השוואתיות ועוד). האדם מתפנה לראות, לחוות ואפילו להבין דרך חדשה להתייחס לחיים. תהליך הלמידה מהחוויה לידיעה ולא מהידע לחוויה, שאנחנו כל כך רגילים אליו, נעשה עבורי מוחשי וברור אחרי ויונסיות רבות, בהן הלימוד התקיים מתוך החוויה, הגוף והמפגש עם האחר. רק אז התאפשר המעבר של המידע מן תאים שלי אל הקורטקס – והצלחתי להבין אותו. עבורי זה היה שינוי אדיר בהבנת האופן בו אני פועלת, לומדת, ומתפתחת בחיים. דרך הלימוד הזה קיבלתי תוקף לאופן הלמידה שלי, והדרך בה אני תופסת את העולם.

העיקרון הביוצנטרי מציע להעצים את החיים ואת הביטוי של הכוחות האבולוציוניים/התפתחותיים שלהם. ביודנסה מנקודת מבט זו היא הפואטיקה של החיים. היא מעוגנת בחוקים אוניברסליים המשמרים ומאפשרים את התפתחות החיים. כל הפעולות בביודנסה מכוונות בתיאום עם התופעה העמוקה והמרגשת של החיים. 'מתוך העיקרון הביוצנטרי עמוד 40

בחוויה שלי אני רואה את השינוי שעברתי בהתייחסות שלי לטבע. דרך הביודנסה התחולל שינוי בקשר שלי עם עצמי, עם האחר ועם הטבע. למדתי לצאת מהעיסוק המצומצם שלי בעצמי ובצרכים שלי, ולהתחבר לטבע כאל ישות שוות ערך. ישות אינטליגנטית חושבת, מרגישה, מתפתחת ומשתנה בדומה לי. לדוגמא – הדורבן שאוכל את הפרחים בגינת ביתי - הוא עבר מיצור מציק שכדאי להיפטר ממנו ליצור חי ובעל צרכים שזקוק למרחב מחיה ומזון כמוני.

"העיקרון הביוצנטרי עוסק ביקום כמערכת חיה בעלת ומורכבת. ממלכת החיים חובקת את כל הקיים, מנויטרונים ועד קוואזארים<sup>1</sup>, מאבנים ועד למחשבות מופשטות. כל ביטוי, כל תנועה, כל ריקוד הם שפה חיה.

<sup>1</sup> קוואזאר - הוא עצם שמימי בעל אנרגיה רבה, הנמצא בתוך מרכז של גלקסיה. הייחוד של גרמי שמיים אלה הוא בכך, שהם אומנם בסדר גודל של מערכת שמש ממוצעת, אך עוצמת האנרגיה שהם משדרים רבה, והיא בסדר גודל של כל כוכבי גלקסית שביל החלב.



ניתן להגדיר את הרגשת האהבה כניסיון העליון של מגע עם החיים. באמצעות הבידנסה אנחנו מתחברים למשאבים המקוריים של דחפי החיים.

ריקוד, אהבה וחיים הינם מושגים המתייחסים לתופעה של אחדות קוסמית.

הגרעין היצירתי של תרבות האלף השלישי, היא להיוולד עם ההכרה בקדושת החיים. "

מתוך הלא מודע החיוני והעיקרון הביוצנטרי עמוד 38

### **מושלמות החיים**

"חדירה למושלמות החיים כפלא, כיופי, כהרמוניה חושנית, והתנסות עצמית בתחושה של היות בחיים, היא ללא ספק, חוויה מיסטית. זוהי נקודת ההתחלה היחידה הבאה בחשבון למחקר מדעי. כפי שביטא זאת איינשטיין: "החוויה הקוסמית היא המקור החזק והנעלה ביותר לחקירה מדעית". העיקרון הביוצנטרי, קדושת החיים עמוד 40

כשאני מסתכלת על המושלמות של החיים בתפיסה עצמית של פלא, יופי והרמוניה חושנית, אני יכולה לחדור אל החיים ולחוות חוויה מיסטית. ברגע שארגיש את עצמי כחלק מהטבע, ארגיש את עצמי כפלא, כיופי, כהרמוניה חושנית. אז אוכל להתחבר לטבע ולהרגיש את החוויה המיסטית של אחדות של להיות חלק מהכל.

המשפט הנ"ל בתוקף גם אם אני מתייחסת אל עצמי מהמקום המנותק והמרוחק מן הטבע. הבידנסה מזמינה אנשים שחשים ניתוק מהטבע כי הם הופרדו מהטבע להתנסות חדשה בה הם לומדים להיכנס לתוך הפלא של החיים, לאמץ את התכונות של הטבע שהן יופי והרמוניה חושנית. מתוך הלמידה הזו המשתתפים יכולים לחוות חוויה מיסטית.

הטבע הוא מורה ומראה עבורי. כדי שהטבע יהיה מורה ויהיה מראה אני צריכה לחדור אליו – להרגיש שאני חלק ממנו. אם אסתפק בהסתכלות על הטבע מבחוץ, הדבר דומה לציור יפה ושוב אני מוזמנת לטייל בציור. אם אני נכנסת אל הטבע מתוך רצון להסתכל מבפנים - הסתכלות זו מחייבת אותי להרגיש. אני מסירה את כל התיוגים שלי על הנמלה ואני מתבוננת בה ומרגישה אותה. כך אני יכולה להזדהות עם היופי וההרמוניה. אותה נמלה יכולה ללמד אותי דברים על העולם. הלמידה היא מתוך החוויה ולא מתוך החוץ.

כיצד אני חודרת? לפני שאני נכנסת ליער, אני עוצרת לרגע, שוקטת, נושמת ועושה טקס מעבר. אני מבקשת רשות להיכנס אל המרחב. את הרשות להיכנס אני מבקשת מכל מה שחי, מהצמחים, החיות, האלמנטים, כי אני רק אורחת. אחרי שאני מקבלת רשות, אני נכנסת פנימה להקשבה לתחושות הגוף לחושים.

### **חוויה מיסטית הראשונה שלי עם עץ אלון**

נכנסתי ליער אלונים, לאחר שקיימתי את טקס המעבר. הלכתי לאט, חשה את הרוח מלטפת את עורי, הקשבתי לשירת הציפורים, והתבוננתי על המרחב העשיר מולי, עם בקשה לחפש את העץ שקורא לי. ואז הגיע הרגע בו הרגשתי משיכה לעץ מסוים. הרגשתי שהאלון המיוחד הזה בחר בי ואני בחרתי בו. ארוס והדדיות. היה בינינו איזשהו כוח משיכה(ארוס), שאני כבר לא

יודעת מי משך את מי? הוא אותי או שאני נמשכתי אליו. (החושים פעלו ולא הקורטקס).  
 התקרבותי אליו אט אט תוך התבוננות (הפואטיקה של המפגש) על גזעו, על ענפיו העירומים  
 והמסוקסים, נגעתי בו, טעמתי אותו, הנחתי אוזן על גזעו, ובשלב מסוים הרגשתי רצון  
 להתקרב יותר ופשוט להישען עליו. זמן קצר לאחר שנשענתי עליו עלו בי דמעות של הקלה  
 מהולות בעצב, בתקופה זו הרגשתי שאין לי על מי להישען, וסוף סוף הרגשתי שיש לי מישהו  
 להישען עליו.

לימים, כשנזכרתי בחוויה העוצמתית הזו הבנתי שהייתה פה גם חוויה של נתינה וקבלה. אני  
 קיבלתי מהאלון את חווית ההישענות, המנוחה והוא קיבל ממני את האנרגיה המזינה שלי.

חזרה לשאלה כיצד אני חודרת?

אני מבינה שהחדירה שלי אל הטבע הייתה הרמונית, קשובה, עם פידבק. זה מה שאנו לומדים  
 בביודנסה. להסיר את כל מה שאנחנו יודעים ולהרגיש את החיים כמו שהם. זו גם הכוונה  
 מאחורי הבקשה לא לדבר במהלך הויזנסיה. אנחנו משקיטים את הקורטקס, מסירים תיוגים  
 ושיפוטיות ומתייחסים למה שמולנו כמות שהוא, בין אם זה עץ, או אדם. אנחנו רוצים ליצור  
 איתו חוויה של הרמוניה.

אני לומדת מהחיים כפי שהם נגלים לפני.

זה יכול להיות גם העורבני שלימד אותי לוותר על תוויות ששמתי עליו בגלל מה שידעתי עליו  
 ממקורות חיצוניים ותרבותיים, וללמוד באופן ישיר מהתבוננות. ההתבוננות בחיים, בחייו של  
 העורבני במקרה זה, ללא שיפוטיות ודעות קדומות, הביאו אותי להיות אדם חיבתי, מכיל  
 וסובלני יותר.

עוד דוגמא לחוויה של אינטגרציה –

נעניתי לצורך פנימי (אינטזיס) שעלה בי השכם בבוקר לפסוע על הדשא מחוץ לביתי. הצורך  
 עורר את האינסטינקט לפעולה. יצאתי אל הדשא – נהנתי לחוש את הקרירות המלטפת את  
 עורי, את האדמה תחת רגלי. הנאה זה אינסטינקט. אינסטינקט המיניות. בלי הנאה לא  
 הייתי מתחברת לזה.

ללא פיתוח היכולת שלי להנות מהגוף שלי, להנות ממה שקורה סביבי לא הייתי באמת יכולה  
 להנות מהחיבור שלי לטבע.

ההליכה הזו נתנה לי עוגן ותוקף לכל מה שלמדתי בעבודה הזו.

## פרק 2

## הקשר בין הביודנסה לטבע

הביודנסה היא שיטה אינטגרטיבית השואפת להחזירנו לחיבור לראשוניות. החיבור עם הטבע פותח אותנו לזרימה הטלפתית שמחברת אותנו לחיים של הכל ומעמיד את האדם כחלק ממשהו הרבה יותר גדול. זרימה טלפתית מתייחסת לשדות האנרגטיים שיש לכל היצורים והאלמנטים בטבע. הטלפתיה היא בחיבור בין השדות השונים. לרקוד ביוודנסה זה חותם מול הקוסמוס, מול אנרגית החיים, זאת אמירה שמכריזה על הסכמתנו להיפתח לאנרגיה המארגנת את היקום, לאהבה. כמו שמופיע ביחידה הלא מודע החיוני והעיקרון הביוצנטרי:

'אין לי ספק שקיימת אנרגית חיים אחת המשותפת לצמחים, לחיות ולבני אדם. אנחנו נמצאים בתוך 'מרק קוסמי' של חיים. אנרגית החיים נעה בזרימה בין בני אדם והטבע. בני אדם חוסמים את הזרימה הזאת ברצון להישאר מבודדים, אך הננו מחוברים דרך אנרגית החיים הטלפתית מקור האנרגיה הוא האהבה אליה אנחנו יכולים להיפתח או להיסגר.' יחידה הלא מודע החיוני והעיקרון הביוצנטרי.

באמצעות החוויה העוצמתית בביודנסה אנחנו מפענחים את קוד (קוד מידע מוסתר המועבר על ידי רטטים) החיבתיות והאהבה כלפי הכל וכלפי כולם ומגלים את היופי של החיים. בביודנסה אנחנו מרחיבים את מעגלי החיבה, האכפתיות והחיבור עם הכל. אנחנו מתחברים ל'מרק הקוסמי' עליו דיבר רולנדו טורו.

'התבוננות ישירה בטבע מגלה אין ספור דוגמאות לטענה הזאת: מה מביא את הדבורה לבחור בפרח מסוים כדי להזין את עצמה, ובו זמנית לגרום להאבקה? במישור האנושי, כיצד ניתן להבין את המחשבה ואת האהבה הקיימים אצל בני אדם אחרים ללא קוד מוקדם?'. יחידת הלא מודע החיוני והעיקרון הביוצנטרי

בעודי קוראת את משנתו של רולנדו טורו עלתה בי תשוקה להיות עם חברים בטבע במצב של 'מרק קוסמי' - בחוויה של הרחבת התודעה, הרחבת החושים, להרגיש את הרוח, לשמוע את ציוץ הציפורים, להריח את ניחוח האדמה, להרגיש את החיבור האנושי והחיבתי עם הכל. אני שואלת את עצמי: כיצד החיבור הפלאי הזה קורה?.

שאלה זאת מחברת אותי ללא מודע החיוני בו אני למדה שלתאים בגופי יש אינטליגנציה קדומה עם זיכרון, סולידריות, העדפות.

השער ללא מודע החיוני הוא הויונסיה. התרגול השבועי שלי בביודנסה לאורך שנים רבות איפשר לי להתחבר לאט ובהדרגה לזיכרון התאי שמפעיל את המערכת האנדוקרינית. מערכת זו משחררת תגובות כימיות שונות המובילות אותי להתחבר למקור שהוא נקודת הגאמה - לכל מערכת חייה קיימים כיסופים וערגה להתחבר מחדש למקור, לאחדות עם הכל.

אוסף החוויות שלי הוביל אותי להבין לעומק מה משמעותו של המשפט:

"הביודנסה זו שיטה אינטגרטיבית".

הביודנסה היא כלי המחבר בין עולמות. בתהליך הלימוד שלי הבנתי שהתאים שלי למדו, קודם כל, דרך החוויה של היוונוסיה. האינטגרציה שנוצרה בין לימוד החומר התיאורטי לבין הלימוד שנטמע בתאים שלי דרך היוונוסיות, הובילה אותי להבנה בממדים השונים (קורטקס, גוף ורוח). למידה שאפשרה חיבור ישיר שלי ושל האחר למקור. זאת אומרת הביודנסה היא, אוטוסטרדה ישירה לחיבור מחדש עם הטבע, עם המקור, עם האהבה, עם החיים.

"אם התנאים התרבותיים והסוציאקונומיים הם, אנטי חיים, אנחנו מכוונים לשנות את המערכת, לא בעזרת אידאולוגיה עקבית של האדם אלא בהפעלה מחדש בכל רגע ורגע של חיינו, את כל מה שמזין אותנו. זה לא העמידה האידיאולוגית העקבית שחשובה אלא העמידה העקבית החיבתית של האדם בתנועות אהבה מתמשכות"

הביודנסה קוראת לנו לחיבור מחדש עם הטבע. היא רואה בהפרדה של האדם מהטבע, פתולוגיה (מחלה ביונית) של הציוויליזציה. לדוגמה, ההפרדה בין קודש וחול, מלחמות, רוחים כלכליים על חשבון האחר ועל חשבון הטבע ועוד. הקשר אדם-טבע יכול להביא לאינטגרציה מחדשת עם החיים. לדוגמה, להרגיש את הקדושה בלטון ביצה, ערבות הדדית, לגיטימציה לנקודות מבט שונות ומנוגדות לשלי, ועוד.

התנאים התרבותיים והסוציו-אקונומיים הם אנטי חיים, כלומר לא מאפשרים לילד לגדול על פי דרכו, אלא זהו חינוך לצייתנות. לדוגמה כשאני רציתי להתעכב ולבהות בשיירת נמלים בטיול בילדותי, האיצו בי ולא אפשרו לי לחוות את הטבע על פי דרכי... בביודנסה אנו מציעים לשנות את זה לא בעזרת אידאולוגיה אלא על ידי הפיכת כל רגע ורגע בחיינו למשמעותי ומקודש, כזה המזין את החיים.

לא מעניינת העקביות האידאולוגית של האדם (דת, גורו, הליכה עיוורת...), אלא החוזה החיבתי והעשייה בשטח של תנועה מתמדת של אהבה. יש בי פוטנציאל להשפיע באופן חיובי על כל מי ומה שנמצא סביבי.

מה זה תנועה מתמדת של אהבה? חיבתיות, איכפתיות, שמירה על החיים שלי, של האחר ושל הטבע. דרך החיבתיות לעצמי ולאחר, אנו מרחיבים את התודעה, יוצאים מעבר העיסוק המצומצם ב'אני', ומרחיבים אותו לטבע ולחיים. ברגע שהאדם אינו רואה ביומיוס בחול מעשה של קדושה, הוא מתייחס אליו כאל חפץ שאפשר להשתמש בו. החיבור שלנו עם הטבע מעמיד את האדם באותה דרגת חיים של כל הקיים. חיבור לחיים, זאת אומרת, העיקרון הביוצנטרי. החיבור עם הטבע בביודנסה מתבטא ישירות ביסוד המרכזי של הביודנסה: העיקרון הביוצנטרי.

### **קדושת החיים**

"על פי העיקרון הביוצנטרי אנו מוכרחים להוציא החוצה את האיכות הטרנסנדנטאלית של האנושות. ה"התקדשות" של האנושות היא באמצעות החיים, באמצעות האהבה, באמצעות המיניות וברואיה, ותכונת הטרנסנדנטאליות. מתוך העיקרון הביוצנטרי החיים מאורגנים כקיום משותף עם אחרים וקיום משותף עם האלוהות." מתוך-קדושת החיים בחוברת העיקרון

הביוצנטרי עמוד 40

## פרק 3

## ההיבט המיתולוגי

## מיתוסים וארכיטיפים בביודנסה

הביודנסה מכילה את מורשת החוכמה והאינטואיציה של עמים עתיקים שאבדה עם הזמן. הערכים הם:

- (1) קדושת הטבע, אחדותו עם האדם, החיפוש אחר מצבים של התרחבות התודעה כשער לחוויה העליונה של אחדות קוסמית, השאיפה לטרנספורמציה של ערכים תרבותיים דיסוציאטיביים מפנימיותו של כל פרט, והמודעות לכך שמשמעות החיים היא החיים עצמם. זוהי המורשת של דמטר.
- (2) האחדות של האדם עם הטבע, שמחת החיים, החיפוש אחר הנאה ואקסטזה, שחרור של פוטנציאלים אינסטינקטיביים עמוקים באמצעות ריקוד. זוהי מורשתו של דיוניסוס.

'לאדם יש צורך נצחי לחגוג את החיים והטבע' (חוברת ההיבט המיתולוגי בביודנסה)

הביודנסה מציעה לחזור לטבע מתוך אהבת רעך (כל היצורים הקיימים, חי, צומח "דומם" ואנרגטי) ענווה וחמלה. ערכים אלו הם היבטים שונים לצורך הנצחי של האדם לחגוג את החיים והטבע. מיתולוגיות ומופעי פולחן שונים של עמים קדומים נוצרו בעקבות המסתורין של לידה, מוות ולידה מחדש שזוהתה במחזור החיים של הצמחייה. התרבויות הקשורות עם עבודת אדמה יצרו את הדתות הקוסמיות, שבהן התעלומה המרכזית היא, ההתחדשות התקופתית של העולם. זהו רעיון ארכיטיפי המגיע מהחקלאים הפרימיטיביים של התקופה הניאוליתית, ומצוי מאוחר יותר ביוון הקלאסית, אצל הגרמנים הקדומים, ביפן, בעמים האוסטרליים ובשבטי צפון אמריקה.

בביודנסה זיהיתי את תעלומת התחדשות התקופתית של העולם בתהליך של התחדשות קיומית קבועה של האדם, לפיה בשלב מסוים אנשים "מתים", כיוון שהם נוטשים גישות ישנות של העבר, ואת מקורות הסבל והקונפליקט. כל זאת כדי 'להיוולד מחדש' בגוף מחדש, לאורח חיים בריא ומאושר יותר.

וזו בדיוק מטרת ריקוד הזרע: "להתחבר בחזרה אל האפשרויות האין סופיות של צמיחה והתפתחות מהפוטנציאל האישי שלנו." קטלוג 2012 עמוד 107

חשוב להתבונן בארכיטיפים מהם שואבת הביודנסה השראה: המעבר מהמטריארכיה של דמטר לפטריארכיה הנוצרית: אם דמטר היתה אדמה מזינה, האל הנוצרי, לעומת זאת, נמצא בשמים הרחק מבני אדם. נביאי ישראל תקפו באלומות פולחנים וטקסים פאגאניים של דמטר ודיוניסוס שנחשבו 'לא טהורים'..... הם (הנוצרים) הצליחו לבטל את קדושת הטבע: היערות, המעינות, היבולים איבדו את אופיים הקדוש, וכתוצאה מכך הגיעה הירידה בשמחת החיים. לפי מירצ'ה אליאדה, התפתחה 'תיאולוגיה של הצלה' ונולדו הנביאים ומדור לדור נבנה המודל של קורבנות ודיכוי של היום.

דמטר: הנוכחות הקדושה בטבע

דמטר היא אלת האדמה, הפוריות והחקלאות. היא הייתה אלה מרכזית בתרבות היוונית. הטקסים המסתוריים העניקו חוויה של אחדות, בניגוד לגישה שרואה את הקדוש כמשהו רחוק ובלתי מושג.

דיוניסוס: התעוררות הטבע

דיוניסוס מייצג את חגיגת התעוררות של כוחות הטבע. דיוניסוס מייצג את שחרור הכוחות הראשוניים של הטבע, שדוכאו על די החברה.

### **הביודנסה והארכיטיפים של ארבע האלמנטים**

"אנחנו מגיעים לאדמה רק לחלום ולהשאיר אחרינו ריקודים מוארים וכחלומות אנו נפזר אותם, כמו עלי כותרת העפים ברוח."

בידי האדם מופקד גורלה של האדמה ושל החיים בפלנטה, אך הברית הזו אבדה בגלל ההתפתחות החברתית והתרבותית שהובילה אותנו לדיסוציאציות, בידוד וניכור מהמקורות.

הביודנסה מחדשת את הדיאלוג בין החיים, הפלנטה והאדם.

ארבעת האלמנטים הם אוניברסליים. אלו ארכיטיפים שמופיעים בכל הזמנים ובכל תרבות, בכל מערכת אמונות ובכל תהליך אלכימי ומיסטי, על מנת לשחזר את החיבור לאינסטינקטים החיים האוניברסליים. הביודנסה מחברת אותנו לארבעת האלמנטים דרך המוזיקה, הוויזואליה והמגע.

"לרקוד את ארבעת האלמנטים: מים, רוח, אדמה ואש ללא מחשבות. לראות אותם ולרקוד אותם כישויות קסומות בתנועה, כבני הכוכבים, ובכך, לזכור בחזרה את האחוה עם הנחלים, העננים, האוויר, הסופות, האש, הציפורים והחיות והאדמה הפורייה ובכך לחזור להיות מלכים."

"הביודנסה מציעה תהליך של הפנמה מחודשת של ארבעת האלמנטים דרך הריקוד והטקסים."

### **אלכימיה**

אלכימיה היא מעשה סימבולי של שינוי צורה כגון הניסיון להמיר מתכות פשוטות לזהב. המעשה האלכימי הוא מעשה רוחני מפני שמטרת האדם היא, להגיע להתפתחות רוחנית גבוהה שמובילה אותו לחיי נצח. הזהב הוא סמל של נצח.

הטכסים והריקודים של 4 האלמנטים נותנים לתהליך האלכימי של האדם פן גופני. רולנדו טורו מציע להפוך כל אלמנט לחלק אינטגרלי של גופינו, אופניו וזהותנו. תהליך זה הוא גופני. מדובר על להחדיר בתוך הגוף את העוצמות של 4 האלמנטים ולחולל מבפנים את הטרנספורמציה. המפגש הפואטי בביודנסה הוא תהליך פנימי של שינוי. השינוי האלכימי בביודנסה הוא תמיד אינטגרטיבי. (מתוך ספר ביודנסה וארבע האלמנטים של רולנדו טורו)



## פרק 4

## כיצד החיבור לטבע קורה בביודנסה

באילו דרכים הטבע מתבטא בביודנסה?

הביודנסה היא שיטה אינטגרטיבית.

הביודנסה שואפת לאינטגרציה מלאה: עם עצמי, עם האחר, עם העולם. הביודנסה מחברת אותנו לגוף שלנו, למקצבים הטבעיים שלנו ולפוטנציאלים המולדים שלנו (חמשת הקווים). כשכל חמשת הקווים פועלים יחד באינטגרציה, הזהות מתחזקת. בכל הזמנה בביודנסה יש הכוונה לאינטגרציה והרמוניה. הדרך להגיע להרמוניה היא דרך אינטגרציה בשלוש רמות תקשורת – אני עם עצמי, אני עם האחר, ואני עם הטבע (והיקום כולו).

בתנועת המעגל האינטגרציה מתחילה בהקשבה פנימית לקצב פעימות הלב והחיים שלי, ממשיכה בהושטת יד לימין ויד לשמאל - לשני האנשים שרוקדים לצדי, בכוונת חיבור לאחר עם היכולת שלי להיות בקצב ולהיות בפידבק עם האחר. אם לא אהיה מחוברת לגוף שלי, למקצב הייחודי שלי ולרצונות שלי - לא אוכל להיות מחוברת לאחר. הידיים הן שלוחות ארוכות של הלב שלי. כשאני מחברת אותן לעוד ידיים במעגל - ליבי מתחבר ללב של האחר. ובכל מעגל כל הלבבות מחוברים באמצעות הידיים שלנו. אנחנו מתחברים גם דרך המבט ודרך המקצב המשותף המונע על-ידי המוזיקה.

הקו הראשון הוא קו החיוניות – חיבור מחדש לגוף, למקצב הגוף, חיבור לתחושה. אני בהתלהבות מעצם העובדה שאני חיה, נושמת, פועמת, קיימת.

בהזמנה להליכה אני מנכיחה את החותם שלי בעולם. צועדת על האדמה.

בסנכרון בא לידי ביטוי החיבור מלב אל לב.

המשחקים מחברים אותנו לחיוניות שלנו, לשמחה הטבעית, לספונטניות, לקשר משחקי, ליכולת להגיב מיד, לילד הפנימי. זהו ההומור האנדוגני – להעיר את מצב הרוח.

הזרימה מזמינה לתנועה איטית יותר, רגישה ומחברת לקשר שלי עם עצמי, עם הסביבה, ועם הקוסמוס.

אדם שמתאפשר לו להיות בשלושת רמות הקשר בזרימה, הוא אדם שיכול להרגיש את החיים.

בביודנסה אנחנו מתרגלים חיבור לשלושת המרכזים על-ידי אין ספור תרגילים, כדי ליצור הרמוניה בתוך עצמי, ביני לבין האחר, וביני לבין העולם.

איך כל זה קשור לחיבור שלי לטבע בביודנסה? בלי היכולת שלי להתחבר לשלושת המרכזים (חשיבה, רגש, ופעולה), ובלי יצירת הרמוניה בתוכי אני לא יכולה להתחבר לטבע.

זוכרים את הזבובים שחולמים... הם פועלים בקצב שונה... דבר דומה קרה לי באחת הווינסיות, כשהלכתי בזוג וכל אחד מאיתנו הלך בקצב אחר, בצורה אחרת... זבובים, עצים, אני, לכל אחד יש קצב אחר ודרך אחרת לנוע. בביודנסה אנחנו כל הזמן מתרגלים להרגיש את עצמי, להרגיש את האחר, להיות באינטגרציה עם עצמי; ומשם אני יכולה לשאוף להיות באינטגרציה גם עם זה

שקופץ, או זה שבטעות דורך עלי, או עם אדם שלא מחובר לקצב; האדם הזה מסמן לי את הזבוב החולם, את העץ שחי בקצב אחר, הוא מסמן לי את המגוון הרחב של השפות שקיימות בטבע. ובכל פעם שאני מצליחה להסתנכרן עם משהו אחר, עם מצב אחר, עם אנשים אחרים, אז אני מתרגלת את האינטגרציה.

דוגמא שחוויתי לאחרונה: לאורך זמן רב חוויתי התנגדות לרקוד עם משהו מסוים שאיתגר אותי בגלל הקצב השונה שלו והנוקשות שחשתי דרכו. תמיד רציתי שהוא יתאים את עצמו אליי. באחת היונסיות האחרונות הרגשתי פתאום שההתנגדות נפרמת. משהו בי נפתח ליותר קבלה והכלה. אמרתי לעצמי: "תניחי לו. את מרגישה נוקשות? תזרמי עם זה, מצאי את הדרך לרקוד לצד הנוקשות". באמצעות הקבלה שלי אותו, אפשרתי לו לחזק את הערך העצמי שלו.

כיצד זה קורה בביודנסה?

יש שלוש דרגות של אינטגרציה:

1. סנסומוטורית (תחושתית- תנועתית).

2. ריגשית.

3. קיומית.

אחרי שהתחברתי מחדש לגוף שלי, אחרי שהתחברתי לתנועה ולזרימה שלי, לקטגוריות תנועה בסיסיות, רק אז אני יכולה להוסיף רגש. רגש של גמישות (להתגמש אל מול התנגדות שעולה לי מול משהו), רגש של זרימה (להרגיש את הזרימה של האחר). זו אינטגרציה בין הגוף שלי לבין מה שאני מרגישה. ואחרי זה מגיע הרובד הקיומי – כשהגמישות הופכת להיות חלק מהתנועה הגופנית והרגשית שלי, אז כל התנועות שלי תהיינה בגמישות, כך אני מתבטאת בחיים.

ואיך כל זה מתחבר לחיבור שלי לטבע?

אני יכולה להרגיש מה קורה עם הצמחים, אני מרגישה תחושה מדהימה של בית, נעים לי בטבע, הטבע פורש את ידיו ומברך את בואי אליו.

התרגילים בביודנסה עוזרים לי לפתח את הטרנסנדנטיות (התעלות), להרחיב את התודעה שלי בכך לאפשר לי להרגיש את הטבע; לא רק להרגיש את המוכר לי, אלא להרגיש את הטבע כולו כפי שהוא. כשאני מרגישה את האלון שקורא, אני בחרתי בו והוא בחר בי. זה מתרחש באמצעות התרחבות תודעתית. יצאתי מהתודעה הצרה שמסתכמת בי, ברצונותיי ובמחשבותיי, יצאתי מהגבולות שלי ונעתי אל עבר תודעה מורחבת יותר. שמתי לב שיש שם משהו שקורא לי. אני מסתכלת בפליאה על האחר שרוקד איתי ואחר כך אני יכולה גם להסתכל בפליאה גם על הטבע.

אני פוגשת אדם ביונסיה ומרגישה שהוא בפליאה ממני וכך הערך שלי מתחזק, הזהות שלי מתחזקת. הוא מחזק אותי ואני מחזקת אותו.

כל תרגיל שמחזק את הזהות שלי ואת הערך העצמי שלי מוביל אותי להתרחב בתוכי ומסייע לי לראות שהעולם נפלא. שאני נפלאה. בלי היכולת שלי להרגיש שאני נפלאה העולם לא יוכל להיות נפלא עבורי.

דוגמה שאפשרה לי לראות את עצמי ללא ביקורתיות: תמיד אהבתי לשיר, אבל התביישתי בקול שלי. בתהליך חיזוק הזהות שלי התנסיתי גם בחוויות קוליות שונות שחוויתי לאורך השנים בהן אני רוקדת בידנסה. במשך הזמן תחושת הערך העצמי שלי התגברה, וכך מצאתי שהרבה יותר קל לי לבוא עם הטבע האישי שלי ולהתחבר לטבע החיצוני ולקוסמוס. וגם לקבל את זה שהעצמי חיים ושיש להם שפה אחרת שאני לומדת עוד ועוד. כל זה תורם לחיזוק הפוטנציאלים שלי ולחיזוק הערך העצמי שלי. ברגע שאני מזהה וחווה את הפוטנציאלים הטבעיים שבי, כך אני יכולה לחוות את הפוטנציאלים של הטבע, של כל דבר בטבע: הרוח, ההר, טיפת המים - כל אלו הן ישויות.

המוזיקה מצליחה לחבר אותי לרגש, לתחושות הגוף ולהתעלות. יש את התחושות הסנסטטיות - התחושות הפנימיות שבאות מהמרכז ומתפשטות דרך רשת העצבים לכל הגוף; אלו הן התחושות שאליון אנו שואפים להגיע בבידנסה. אינטגרציה של שלושת המרכזים מובילה אותי לאינטזיס זאת אומרת תחושה עילאית, תחושה של אושר תחושה של התרחבות בשדות השונים שבי המתפשטת בכל הגוף מהמרכז החוצה ונוצר האקסטזיס המאפשר לי להתחבר לתדרים של הפרטים השונים בטבע ובאינטואיציה לקלוט את המסרים, להבין את השפה ולהרגיש, למשל, את "קריאת האלון". האינטזיס מתבטא בחוץ באקסטזיס שבאמצעותו אני מתחברת לחיים.

התחושה הסנסטטית נובעת מתהליך האינטגרציה שאני עוברת. כתוצאה מכך כל התחושות מתפשטות בגוף, בכל מערכת העצבים שמתנהגת כמו מערכת שורשים של עץ. כשהכל מתפשט ואז זה פורץ החוצה ואני מתחברת, רוקדת ומתבוננת באחרים בצורה אחרת. דרך האינטזיס אני מגיעה לאקסטזיס. האקסטזיס זה החיבור המיוחד הזה שבא מבפנים החוצה ושם אני בחווייה טרנסצנדנטלית. זוהי חוויה של התעלות שמובילה אותי לחיבור לעולם, לטבע, לתחושת האחדות עם הכל. העצמים מדברים דרך התחושות, הם שולחים אלי מסרים של חום, של קור, של רטט וזו הרחבת התודעה. כשאני פתוחה לחיבור החוצה אני יכולה להתחבר אל העולם. שלבים מוקדמים של הרחבת התודעה מתחילים דרך תרגילי זרימה משותפים. נוגעים זה בזה בעדינות וכך ברור לי היכן העור שלי והיכן העור של האחר. השלב הבא מתבטא באינטגרציה יותר עמוקה עד שאני כבר לא מרגישה היכן גבולות הגוף שלי והיכן גבולות הגוף של האחר - אנחנו אחד. השלב הראשוני היה לאפשר תחושת סנסטטיות בתוך הגוף שלי, ואז אפשרנו לחוות תחושה כזו במפגש שלי ושל האחר - ביחד, כאחד. השלב הבא הוא הרחבת התודעה. דרך התרחבות התודעה אנחנו יכולים להבין כיצד הזבובים חולמים. קודם כל אינטגרציה עם עצמי, אינטגרציה עם האחר ובתוך ויונסיה סינסטטית ממשיכים לאינטגרציה יותר עמוקה בה אין גבולות, ואני כבר לא יודעת היכן אני נגמרת והיכן האחר מתחיל. כל הקווים שאנו מתרגלים אין ספור פעמים מפתחים את הרגישות, את הקצב, את התחושתיות, העמקה בעולם הרגש שלנו (קו החיבתיות) כל מה שקשור לאיך אני מרגישה עם עצמי, עם האחר, עם הקבוצה מאפשרים את החוויה הסינסטטית. החוויה הסינסטטית מעבירה את גלי המוח לגלי אלפא וגלי תטא, כי תחושת הסינסטטיות יכולה להופיע בגלי תטא. דרך גלי התטא אני יכולה להתחבר לעולם על ידי רמות שונות של אינטגרציה. תרגול הבידנסה וחזרה מתמשכת לווינסיות יכולה למוסס תבניות ושריונים שנטבעו בי, כך אני יכולה

לחווות ויונסיה סנסטטית, שתוכל להתפשט בכל הגוף. כדי להגיע לחוויה כזאת אנו חייבים תרגול רב ועקבי. כל אחד מאיתנו יכול להגיע לגלי תטא על ידי תרגול והתמדה ביונסיות השבועיות. שם אנחנו מאפשרים ויונסיות רבות המפגישות אותנו עם הרגשות שלנו. ויונסיות אלו מחזקות את תחושת הערך העצמי. באמצעותן אני מבינה שאני יצור פלאי ושיש לי את האפשרות להגיע לתחושת האחדות. לכן חשוב להשתמש במוזיקה הנכונה ולחזור על התרגילים שוב ושוב. כך נוצר שינוי, וכך נפרמים קשרים ושריונות של מגבלות שרכשנו מהחברה והתרבות.

## סיכום

אני חשה, מרגישה וחווה את עצמי חלק מהטבע.

אני יודעת, ידיעה פנימית עמוקה, שלכל אלמנט ואדם בבריאה ראוי שיהיה מקום בעולם. הבריאה גדולה דייה כדי לאפשר לכל צורות החיים להתקיים בעולם בהרמוניה.

הידיעה העמוקה הזו היא תוצאה של החוויה שלי בעולם ובבידנסה, ושל הידע שקיבלתי במהלך הלימוד בביה"ס לביודנסה, על העיקרון הביוצנטרי והשאיפה לאינטגרציה.

אני מרגישה שאני מגלמת את האפשרות להיות אדם שחי בעולם מתוך שליחות לחולל הרמוניה בסביבתו הפיסית-אורגנית והאנושית.

שכללתי את השימוש ברגש כגשר ביני לבין העולם. הרגש הוא הדרך שלי להתחבר לידע על החיים שקיים בי בתאים, לבטא ולממש את עצמי.

אני בדרך כלל מרגישה את מה שקורה סביבי לפני שאני פועלת, לפעמים למרות מה שאני חושבת. לדוגמא, אני חושבת שטוב לי להתחיל את היום בהליכה במסלול מסויים ביער. ועדיין, אהיה קשובה לרגש שלפעמים מנחה אותי אחרת. מה שמשלים את הרגש הוא התחושה והעונג כמצפן. אני יכולה להרגיש את הקריאה לצאת לפסוע על האדמה, ליהנות בזמן חילופי האנרגיה בינינו. לבקש ממנה להתמיר אנרגיות שאני משחררת אליה, להטעין אותה, להיטען בעצמי. אני מוצאת הנאה בתחושות, ברגש, ובהדדיות שמתאפשרת לי בקשר ובתקשורת עם האדמה.

את ההדדיות הזו אני חווה בדיאלוג עם ה"דומם", הצומח והחי על פני האדמה. בבסיס מערכות היחסים שלי עם הטבע נמצאים הכבוד והשמירה שאני רוחשת כלפיו, כמו במערכות היחסים שלי עם אנשים. כמו שמתבקש מהבנת העיקרון הביוצנטרי של התנהלות בעולם מתוך כבוד ושמירה על כל מי ומה שחי.

בעצם כל מה שהיה בי ברמת האינטואיציה נמצא עכשיו גם ברמה התודעתית. וזו האינטגרציה בין שלושת המרכזים. תודעה, רגש ופעולה. זו הבנה סופר פלאית.

ובנימה אישית, עבודה זו הייתה משמעותית עבורי משום שהיא גרמה לי להבין בקורטקס מה ששנים היה בי ברמת התחושה, ברמת האינטואיציה ולא היו לי המילים לתאר זאת. דרכה הבנתי את הכיסופים והערגה שבי לחיבור לכל/ לאחד. דרך העבודה הבנתי כיצד התהליך הזה מתרחש מבחינה פיזיולוגית בתוך הגוף שלי.

העמקתי רבות בהבנה התאית שלי, במקביל לקורטקס, את משמעות הזיכרון התאי, הנפש התאית ואת הצורך והכיסופים שלי להתחבר למקור, לאחדות עם הכל.

העמקתי בהבנה שלי את תהליך האינטזיס והאקסטזיס ומשמעות התחושות הסנסטטיות, שמתעוררות ממרכז הגוף ומתפשטות דרך רשת העצבים לכל הגוף, בדיוק כמו מערכת שורשי העץ.

סוף סוף הבנתי מה זה אינטזיס- התחושה העילאית של אושר, של התרחבות בשדות השונים שבי, המתפשטת דרך מרכז הגוף ואז פורצת החוצה ונוצר האקסטזיס שהוא המאפשר לי להתחבר לתדרים של הפרטים השונים בטבע- העצים, האנשים, הסלעים. כמו החיבור שלי לאלון, כשבחרנו זו את זה. דרך תהליך האינטזיס שאני עוברת, התדרים שבי, האנרגיות שבי, רוטטים בהדרגה אל מחוץ לגוף שלי ומתחברים לתדרים של האלמנטים בטבע, שזו בעצם האינטואיציה, האקסטזיס שקורה דרך האינטזיס.



ומה למדתי תוך כדי תהליך העבודה?

למדתי לשחרר ביקורת עצמית ובכך לאפשר לעצמי קבלה עמוקה יותר של עצמי: של היכולות שלי וגם של המגבלות שלי.

למדתי להתמיר את האיכות של ההאטה ממגבלה למתנת חיים שיש בי.

ממקום של קבלה עצמית גבוהה יותר למדתי לבקש עזרה.

ועל כן, אני מבקשת להודות מקרב לבי לכל מי שתמכו ועזרו לי להגיע לרגע הזה:

- לטיסיה שהיא המאפשרת והמורה המדוייקת ביותר עבורי "חנוך לנער על פי דרכו" זו דרכה כמורה אותה אני מעריכה מאוד
- רחלי שפתחה עבורי שער לעולם הביודנסה ולוותה אותי בתהליך הלמידה בבית"ס והחווייה בקבוצה השבועית לאורך שנים.
- דורון וכנרת שתמכו רגשית וסייעו בחיפוש חומרים, עריכה והגהה