

ואלס עם החיים ביוונסה, בעברית "ريكוד החיים", היא שיטת של אינטגרציה רגשית, של התחדשות ושל לימוד מחדש של תפקידי החיים המקוריים.

פוטנציאלים משמעותיים לאווש

בתקופה שאחרי מלחמת העולם השנייה עבר רולנדטו טרוו מצילה, מייסד השיטה, בבית חולמים לחולי נפש. החוויות האנושיות שנחיש אליהן גרמו לו להתחיל לחזור את שאלת השאלה בכל הזמנים - מה אנשים צריכים כדי להיות מאושרים? תוצאות החקירה שלו העלו חמישה פוטנציאלים משמעותיים שמתפתחים אצל האדם בתקופת ילדותו הראשונה: חיוניות, מיניות, יצירתיות, חיבתיות והתעלות (או טנס). ביוונסה הם נקראים "חמשת הקווים".

"הbioונסה בשיטת טרוו", מסבירה גנדמן, "פותחה ככלי ליצירת סביבה עשרה ותומכת, מעין רחם אנושי לפיתוח חמישת הפוטנציאלים האלה, כדי ליצור אחדות בין שלושת המרכיבים של חיינו - המשכבות, הרגות והפעולות שלנו. שבע העוצמות לביוונסה' הן שבע משאבים שמאפשרים את כל זה: מזיקה, תנועה, חוויה, ליטוף, טנס (עלוי), הרחבת התודעה והקבוצה. האינטגרציה ביןיהן יוצרת קבוצה מאורגנת שככל אחד מחלקה הוא חלק בלתי נפרד מתפקידו של הכלל, בדומה לתפיסת הגשטלט. זאת הסיבה שהשיטה עילתה מאוד".

ביוונסה הגיעה לישראל לפני שפניה שנים בاميיניות פרנסין טמפל נדל, מורה לטאי צי, ואמה של גנדמן, וסימה נסיס דה רצפקה, שתי חברות יהודיות מצילה שחוזן היה

הם מתחילה בمعالג אחד גדול. עשרות אנשים אוחזים ידיים, גברים ונשים בגילים שונים. למרות טווח הגילים הרחב, הם נראים כקבוצה צבעונית מגובשת. הczok שליהם נשמע למרחוק. אני אומורת לעצמי שאקח כמה דקות כדי להתבונן קודם מהצד. אין לי מושג מה זה ביוונסה, הרבה זמן לא רקדתי וגם איןני מכירה אף אחד. המזיקה מתנגנת, וכולם מתחilibים אז באטיות, מניעים את המعالג כיחידה אחת. המאחרינים מגיעים בבריצה ומצטרפים למעגל, לא לפני שהם מושיטים לי יד, כדי שגם אני אצטרוף. אני מסדרת בנימוס לראשונה ולבסון מתרצה, מקווה שלא יהיה מסובך. אני מתකבלת למעגל בחיקים ובעינים מאירות מכל הצדדים. "כמה זה ביוונסה?", מסביר לי מישחו. "באים ומתמלאים באהבה".

"התרגום המילולי של 'bioונסה' - 'Chaim'; 'דנסה' - 'ריקוד', מסבירה לי סילבי גנדמן, "אפשרות", מנחה DIDKTITET מנהלת בית הספר להכשרת מנהיגי bioונסה בישראל. "זהו שיטה של אינטגרציה רגשית, ומנהלת בית הספר להכשרת מנהיגי bioונסה של התפקידים המקוריים של החיים. bioונסה מיושמת באמצעות 'יוונסיות' (חוויות) המורכבות ממזיקה, מתנועה, מריקוד ומפגש בין האנשים בקבוצה".

היא מיושמת באמצעות שבעה משאבים - מזיקה, תנועה, חוויה, ליטוף, טנס (עלוי), הרחבת התודעה ומפגש קבוצתי. מטרת bioונסה היא ליצור אחדות בין שלושת המרכזים של חיינו - המחשבות, הרגשות והפעולות שלנו

מאת: רינה בר-עמי | צילום: טליה קדוש



סילבי גולדמן: "שבע העצומות לביהונסה' הן שבעה משאבים שמאפשרים את כל זה: מחיקה, תנועה, חוויה, ליטוף, טרנס (עלוי), הרחבות התודעה והקבוצה. האינטגרציה בינויה יוצרת קבוצה מאורגנת שככל אחד מחלוקת הוא חלק בלתי נפרד מתפקיזו של הכלל. מסיבה זו השיטה עוליה כל כך"



מקצב התופים מחבר אותו לאדמה. אני עצמת את עיני תוך כדי תנועה. אני מדמינת את כל אבות-אבותי עומדים מאחורי. אני יודעת שאני רזהה זאת בדמיוני תוך כדי תנועה, אבל אין זה חשוב. תחושות של עצמה וציניות מתבששות בתוכי. אני יודעת שכל אלה שמאחורי תומכים בהימצאותי כאן, גם אם מעולם לא הכרתי אותם. בו בזמן, אני גם יודעת שאני רק חלק קטן מתוך שרשות אנושית אין-סופית. אני מרגישה ואומרת לך: "תודה!"

אני גע בי / פיליט דיוויס

אם אני הוא תינוקך, אני גע בי.
אני זקוק למגע במובנים שלא תبني לעולם
אל תשתקפקי ברכחה,
בחילוף חיתולים ובהזנה,
נעוני אותך בסמור אליו,
נסקי את פנוי וחבקי את גופי,
מגעך המרגיע, העדין,
מעניק לי ביטחון ואהבה.

אם אני הוא ילדך, אני גע בי.
אר כי אני עלול להתנגד,
אויל להדוח אוטך מני,
המשר, מצא דרכים לספק את צרכיך.
חייבך לילה טוב שלך
עזר להמתיק את חלומותיך.
גיגיותיך באור יום ואמרות לי
כיצד אתה חש באמתך.

אם אני ילדכם בין הטיפש-עשרה, אני גע בי.
העובדת שאנו כמעט בוגר,
איינה מכסה על הצורך שלי לדעת
שאתם עידין אהובים.
אני זקוק לצרעותיכם האוהבות,
אני זקוק לך לך רק.
כאשר הדרך הופכת להיות קשה,
הילד שבי עידין רוצה בכל אלה.

אם אני רעייתך, אני גע בי.
אין כמו חיבור עז כדי לומר שאתה אהוב.
מגע מרפא בעת שאתה מדויקת
מאשר שאתה אהובה,
ומבטיח לי שאין לך בודדה.
הגע שלך עשוי להיות
הגע המנוח היחיד שיש שלי.

אם אני אהובך, אני, גע בי.
את אולי סבורה שתשוחתך מספקת,
אר צרעותיך מרחיקות ממי את פחדי.
אני זקוק למגע הרך,
שיזכר לי שאתה נאהב, מבני שאתה הוא אן

אם אני ילדכם הבוגר, אני, גע בי.
אר כי אני בעל משפחה משלי,
עדין, כשאני נפגע,
אני זקוק לזרעותיהם של אימה, אבא.
כהורה, נקודות המבט שוניה.
אני מעריך אתכם יותר.

אם אני הורה המזדקן, אני, גע בי.
בדרכ שבה נגעו בי כשהייתי צער.
החזקון בידי, שבו לצד, תננו לי כוח
וחממו את גופי העיריך בקשרתכם.
אר שגופי עטה קמטים, הוא אהוב חיבוקים,
אל תפחו, רק גע בי.

(מתוך הספר "כחו של מגע", הוצאה אור עם)

קבוצה של אנשים שמתאחדת ומופזרת
לסירוגין; לעיתים בוכה, לעיתים צוחקת;
עתים נעה באטיות ובפעמים אחרות דוחרת;
עתים שרה בקולן קולות ובפעמים אחרות
שותקת. גם זה אינו מקרי. "השיעורים
בבידנסה מתוכננים ומובנים", מסבירה
נדמן. "כל שיעור יש כיוון ברור, המלווה
במושיקה ובתרגול מתאים, מכיוון שהוא
נועד לאפשר תהליך פיזיולוגי הרמוני של
הגוף. כל שיעור מتنבל בין שני קטבים - בין
מודעות עצמית גבוהה לרוגסיה, שבמהלכה
אנחנו מעבדים את תחושת הגוף וחוזרים
שוב למודעות. זהה ידרך שמאפרשת לנו
להרחיב את התודעה גם בלי להבין את
הצדדים הרצינליים".

תחושים של נצח

מוזיקה שבטיב אפריקאית מתנגנת ברקע.
"אנחנו מתחברים עכשו לשורשים שלנו,
לאדמה", אומרת המאפשרת. כל אחד רוקד
עם עצמו. פלג גופי התחחות מתחיל לנوع
באתיות. מקבץ התופים מחבר אותנו לאדמה.
אני עצמת את עיני תוך כדי תנועה. מרחב
עצום פרוש מצדדי. אני מדמיינת את כל
אבות-אבותי, אלה שהכרתי וגם אלה שלא,
עומדים מאחורי. הוריו, ומאחוריהם ההורים
שליהם, ומאחוריהם ההורים של ההורים
שליהם. כל אלה שהיו שם לפני שבאתי אני
לעולם, עומדים בטור אורך שהולך ומתרחק
ממי ומטשטש את הפנים. אני יודעת שאט
כל זה אני רואה בדמיוני תוך כדי תנועה,
אבל אין זה חשוב. תחושות של עצמה ושל
ציניות מתבששות בתוכי. אני יודעת שככל
אללה שמאחורי תומכים בהימצאותי כאן, גם
אם מעולם לא הכרתי אותם. בו בזמן, אני
גם יודעת שאני רק חלק קטן מטור שרשת
אנושית אין-סופית. אני מרגישה ואומרת
לכל - לכלום, לעצמי: "תודה!".

המוזיקה, הריקוד וה接触 בין האנשים
যোগীর মধ্যে প্রকাশ করে এবং তাদের স্বতন্ত্র জীবনের অভিযন্তা প্রকাশ করে।

להביא לישראל שמחת חיים וחברה של
העם. הן התחילו בסדנאות חד-פעמיות
שהתקיימו בחסות שגרירות צ'ילה, והתפתחו
בהדרגה. בשנת 2010 סיימו 25 ישראלים,
בهم גנדמן, את המחוור הראשון של מנהי
בידנסה, של ה"מאפרירים".

חיות כאן ועכשו

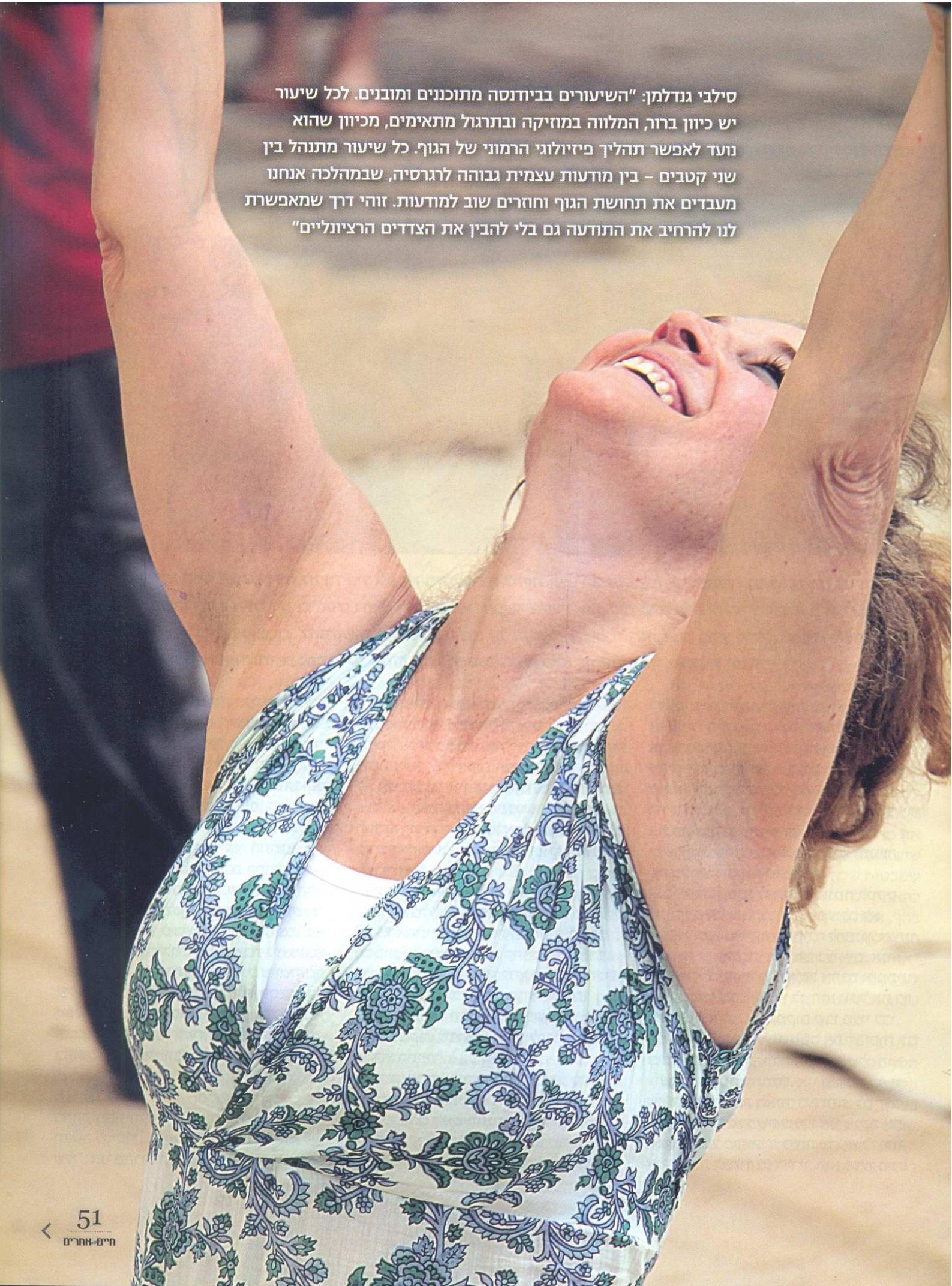
שיעור או מפגש בビודנסה נקרא ויוונסיה
(Vivencia), "חויה" מספרדית, כלומר
החויה שמתרכחת באותו זמן עצמו.
היוונסיה היא החוויה החזקה של 'הכאן
 והעכשו', ואיתה מדגישה הבידנסה,
 מסבירה גנדמן.

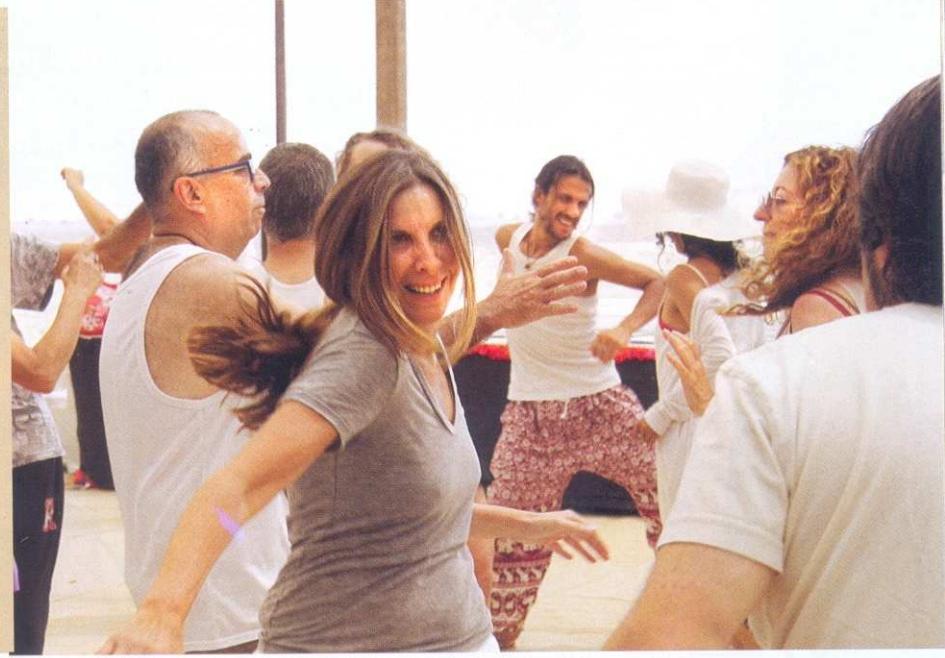
בשנים האחרונות הרבה דברים על חשיבותה
 של הנוכחות בחינו, של ההתחברות לחים
 בכאן ובעכשו בכל רגע נתון. בפועל,
 מרביתנו עוסקים במחשבות על העבר או
 בdagot לעתיד, וכך בקיושי חיים את ההווה.
 בביודנסה מצאתי כי השילוב של מוזיקה
 ותנועה יוצר חוויה טבעית ומהנה, שהתחווה
 המרכזית בה היא שחרור שמשתיק, ללא כל
 מאzx, את הפטפוט בראש, שמולו אותנו
 במרבبات שעות היממה.

ומה הפלא, אומרם מהמוזיקה, השירה
 והתנועה היו קיימות עוד לפני השפה, ולפיכך
 המוזיקה היא השפה המקורית של האנושות.
 "המוזיקה היא גשר שמאפשר חיבור של הגוף,
 הלב והרוח", מסבירה גנדמן. "היא מתווכת
 בין הרגשות לתנועות הגוף, וכך משפיעה
 באופן ישיר על הרגש bodily לעברך הראש."

בוינונסיות שהשתתפתה בהן השתמשו
 במוזיקה מגוונת - מוזיקה קלאסית של
 מוצרט, רוק, ג'אז, מוזיקה אפריקאית
 או לטינית. ואולם, הבחירה של המוזיקה
 בביודנסה אינה אקראית. יש וודה שיושבת,
 בוחנת יצירות שונות ובודرت את אלה
 שנמצאות כמעוררות רגש מסוים. "זה די
 מדעי", אומרת גנדמן.
 למתבונן מהצד, בידנסה נראה תמיד כמו

סילבי גנדמן: "השיעורים בביודנסת מתוכנים וمبונים. לכל שיעור יש כיוון ברור, המלווה במחיקה ובתרגול מתאים, מכיוון שהוא נדרש לאפשר תהליכי פיזיולוגי רמוני של הגוף. כל שיעור מתנהל בין שני קטבים - בין מודעות עצמית גבוהה לרגשית, שבמהלכה אנחנו מעבדים את תחושות הגוף וחווים שוב למודעות. זהה דרך שמאפשרת לנו להרחיב את התודעה גם בלי להבין את הצדדים הרציונליים"





סלבי גנדמן: "לא קיים נשר שירצה להיות פיל וגם לא פיל שירצה להיות נשר. הם מקבלים את עצם כמו שהם. רק בני אדם מנסים להיות משהו שהם אינם. רק בני אדם רצים את מה שאינו אפשר להשיג, חושקים במה שיש לאחרים וכולאים את עצם ביחס שבטיח של אין-יוזם". להתקשרות להאמין ולהזדהות על הברכות שבורכו בהן', אמר פרץ פרלט, מפתח גישת הגשטיאלט. בビיחסהה, אנחנו לומדים לפתח את ההקשבה לאינסיטיביים שלנו ולחוות מתוך תחשות חיבור"

הפעמים שבחרתם לעשנות משהו שלא תאמ או אפילו היה מוגדר כמה שאתם חוחבים או מרגישים. "זה יוצר דיסוננס פנימי שగובה מחיר יקר", מדגישה גנדמן. "האחדות של קיומנו נמצאת במרחב תמידי. מסיבה זו הויוונסיות בividנסת מותוכנותך שיפיעלו את התנווה האנושית בזרה הרמוניית ומשימה, שהМОזיקה תעורר רגש ותנוועה. שהחול ייצור חוויה שלמה". אנחנו מتابשים להתפרק לווגות לטקס פתיחת הלב. בוחר ביגבר שמעולם לא פגשתי. כשהМОזיקה מתחילה להתנגן, אנחנו עומדים זה מול זה, מביטים בעיניהם. אני מבקש להיות עירוץ נקי של אהבה וממתינה לאות ממנה. בזמן הנכון לו, הוא נוטל את כף ידי ומינית אותה על המוקם שבו מצוי לבו. אני נושמת ביחס אליו, חשה את דפיקות לבו וمبקשת להיות קשובה אל הגוף שלו. הוא עוצם את עיני, מותמסר. אני מצופת כף יד שנייה ומעסה את האוזור בעידנות. למקצב המוזיקה אני מרגישה כאילו אני מנקה את המקום מכל מכוביו. כזו מרגיש לי נכון, אני עוברת לעמוד מאחוריו. הוא נשען מעט

ובפניהם שלות ומחיקות היא מאפשרת לכל חלקו לגופה לנوع מגליות, بما שנראה כריקוד נטול מאמצ. כשהריקוד מסתים היא פוקחת עיניהם ברוקות ואומרת לי בחיוו: "זה לא משנה כמה זמן אני רוקדת בividנסת, בכל פעם אני מגלה בתוכי מחדש את התחושה החזקה של החיים". כל אחד יכול לרקודividנסת, מסבירה לי גנדמן, "לא משנה מה גילו ומצבו".

"ividנסת מאפשרת ריפוי לחולי היצויויזציה", מצטטת גנדמן את טרו. "כ-75 אחוזים מהמחלות הקיימות בעולם נגרמות כתוצאה מאורח החיים של האדם, המאפיין בתחושות של לחץ ותמתה. בividנסת מעניקה מקום לכל אחד, מחזירה אותו למקום האנושי הבסיסי, מאפשרת לו שחרור וריפוי ומקום שבו הוא לומד להרפחות מעט ממורץ החיים".

בדבירה, המחלות האלה נגרמות גם כתוצאה מכך ש מרבית האנשים חווים בתוכם פירוד, גם בלי שהם ממש מודים את הדעת על כך. הכוונה היא לכל אותן המקרים שחוشبם על משאו אבל הרגשותם משאו אחר; לאוונן

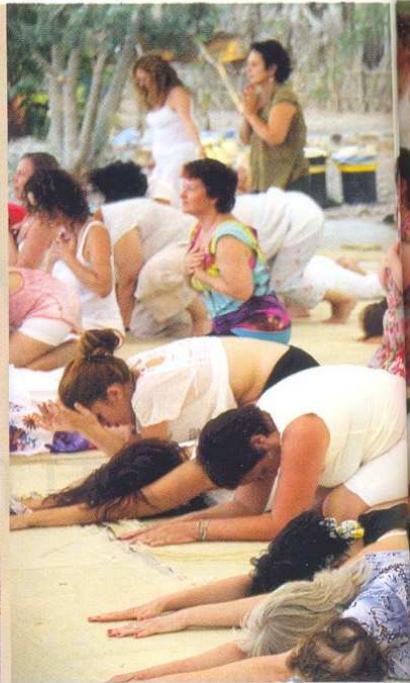
טרנס או עילי. "השילוב הזה יוצר מצב שונה מהרגיל", מדגישה גנדמן. "יש בו הפחתה של אגו וחזרה למוקורות. מתאפשרת כאן חזרה, רגסיה, למצבים התחלתיים של הקיום, לעתים לתקופת החיים של העבר ברכום האם או לפחות שלפני ואחריו הלידה. בזמן זהה, בזמן הוויונסיה, האדם יכול לערוך מחדש תוכנות מהילדות, לעשות עבודות תיקון, התחדשות ושיקום קיומי. בו בזמן הרחבת התודעה מאפשרת גם תחושה של התעוררות של החלק האלוהי שבאדם, ולכן המעורר בו תחושות של חיבור לטבע, לאנשים אחרים ולעצמם". "זהו תחושת העילוי", אני חושבת לעצמי, "שאפשרת לרוקדים להתחבר לתחושה של נצח, בלי לשים לב לזה; לתחושה של יופי ותענג, שמתחרבים לחוויה של להיות חי בפעם הראשונה והיחידה. להיות ולהיות בתחושה של שלמות".

אני מי שאני

באחת מהויאנסיות מגיעה אליו שותפה חדשה לריקוד. "היא יכולה להיות סבתא שלי", אני מהררת. היא עצמת את עיניה

"ביוודנסה בשביilio". ביוודנסים משתפים

- "האלטרנטיבת הארץית לגן עדן"
- "אור ואהבה"
- "מדגישה את השלמות שבי, כפי שאני בעולם העשי, המגון והמלא בכל טוב"
- "גורמת לי להיות בנוכחות של הרגע"
- "עושה לי סדר ברגשות"
- "ממלאת את הצורך האנושי בונתינה ובקבלה"
- "כיף גדול והמון חופש"
- "שינויי קיומי"
- "חיבור"
- "שמחה חיים"



מוזמנים אותן ל לעמוד בינויהם. אחרי הסבר קצר המזיקה מתחילה. הגוף שלי נעה מצד לצד בתאמה, מתמסר לצללים. כפות ידיהם של אברהם וירון מונחות על כתפי, על שכמותי, על זרועותי ועל מותני, תומכות בי מאחור ומשנות את מיקומן בהתאם למקום בגוף שלי שתוחשתם זוקק לתמייה. הם שם כדי לתמוך بي. המזיקה מתגברת בהדרגה, וכשהיא מגיעה לשיאה הם דוחפים אותה קדימה בעדינות, אומרים לי "Rina Go" ושולחים אותה אל דרכו.

אני יוצא מהמקום העוטף והותמרק עם שני חבורי לרייך, אל המרחב שמאפשר לאחריו חופשי. בו בזמן שניהם נסוגים לאחריו ביטוי חופשי. אני פורשת זרועות, מדמה את זאת זרועותיי לכנפיים צבעוניות של פרפר, עפה ומתרמסת לצללים, ליצון הפנימי של הגוף לנوع. כשהמזיקה נחלשת הם באים לקרأتي, מחייכים. הם קולטים אותה בחזרה אל תוך זרועותיהם ושלוחstanו מתחבקים. אני מאפשרת לעצמי להישאר עוד כמה זמן בתוך התחושה העוטפת והמגנה. צעד אחד לאחרו, מבט הזרה, חיוך ומחלפים תפקדים. עכשו תורי לתמוך באחרים.

כ-25 קבוצות ביוודנס קבועות פעולות ברחבי הארץ לצד בית ספר להכשרה מנחים. www.biodanzaisrael.co.il

"מעבר לתחושה הפיזית, המגע מעניק ערך ותוכן רגשי לאנשים", מסבירה גנדמן. "אבל כשהמגע הפיזי נובע מכוח רגשי כנה, הליטוף הופך מביטוי של מגע פיזי להתחבות. "התנוועה והמזיקה הביוודנסת החן כלים שבאמצעותם אנחנו מגיעים אל עצמנו פנימה, מפתחים ומחזקים, ובו בזמן גם מתחברים אל الآخרים, שמעם יש לנו דיאלוג תמידי. קבוצת הביוודנסת יוצרת מרחב למפגשים ולאינטראקציות אינטנסיביים ביוורר, שיכולים לשנות בצדקה عمוקה את הגישות שלנו כלפי החים, את ההתנהגוויות שלנו, את האני מאמין שלנו ואת זהותנו. רק אנחנו מסוגלים גם לשנות את הקשר שלנו עם היקום".

עם זאת, בתהליך ההתפתחות שלנו אנו אנחנו לומדים לשמור על מרווח נגעה מאנשים אחרים, ויש אנשים שהגע עם אנשים לא מוכרים מرتיע אותם. "לא חיבבים לעשות שום דבר שאינו נוח", מדגישה גנדמן. "כשאדם בוחר להתבונן פניה, הוא יגלה את עצמו לאט-לאט, והתשובות ייגעו אליו בזמן. הביוודנסת, באמצעות המאפשרת משותפי הקבוצה, יוצרת את הסביבה התומכת שמאפשרת לכך להיות אותנו בمسע שלו ולהוציא את עצמו החוצה בדרך שלו ובזמן שלו".

אנחנו מסודרים בשלשות. אברהם וירון

לאחר ואני נוטלת את זרועותיו בידיי ופורשת אותן לצדדים. הוא נושם עמוק.ידי עוברות על בית החזה שלו בתנועות מהפנים אל החוץ. אני מטאattaת החוצה את כל מה שמעmis. כשהמזיקה נחלשת אני שבה לUMBOD MOLO, מתבוננת בו עד שהוא פוקח את עיניו הדומות. חיבור.

"לא קיים נ�ר שירצה להיות פיל וגם לא פיל שירצה להיות נשר. הם מקבלים את עצם כמו שהם. רק בני אדם רוצים משחו שם אינם. רק בני אדם רוצים את מה שי אפשר להשיג, חושקים במה שיש אחרים ויכולים את עצם ביחס למabitheit שלא יהיו מאושרים. להתקשות להאמין ולהודות על הברכות שבורכנו בהן", אמר פריץ פרלס, מפתח גישת הגשטלט. בביודנסת, מדגישה גנדמן. "אנחנו לומדים לפתח את ההקשבה לאינסטינקטים שלנו שמייצגים את הטבע שלנו, ולהיות מתוך תחושת חיבור".

הגע האנושי העוטף
 חלק מהחוויות הבולטות בביודנסת הן אלה הקשורות לליטוף או למגע פיזי עם אנשים, בעיקר כשהזה נוגע למגע עם אנשים מגילאים שונים ועם אלה שאיננו מכירים כלל. המגע האנושי הוא צורך בסיסי שיכל לנחם, לעודר רגש ואולי גם לרפא את הגוף ואת הנפש.

