

מירב לוי בת 45 - אימא לשני בנים

קודם כל אני מאוד אוהבת לחוות הרבה דברים הרבה סגנונות של חיבור לנפש ולאני הגדול הפנימי, מונחים שהתחברתי אליהם יותר בשנים האחרונות. פעם לא הייתי כזאת, היום אני הרבה יותר רוחנית אם אפשר לקרוא לזה ככה, הרבה יותר מחוברת פנימה, הרבה יותר נאמנה לעצמי לאמת הפנימית שלי, לגלות לחפש את האמת הפנימית שלי, להבין שהכל בתוכי. והפלטפורמות האלה כמו הסדנה של יעל היא עוד פלטפורמה להתחבר לתוכי. אני מאמינה שהכל בתוכנו כל התשובות כל האינפורמציה הפוטנציאל...

חוויתי שחרור נורא גדול, בתור מי שאוהבת לרקוד ונוהגת לעשות את זה ולשמוע מוזיקה, חוויתי יכולת באמת להתחבר לתוכי הנשמה, אם אפשר לקרוא לזה ככה, ביקשתי לפחות להתחבר לחלקים האלה לרגעים התחברתי יותר לרגעים יצאתי, הייתי בריקוד הזה של ההתנגדות התמסרות.

אני חושבת שאם אני יכולה לתת טיפ- זה באמת להסכים להתמסר, כי ברגע שאתה מסכים להתמסר ולהיכנס לתוך התנועה הזו, תרתי משמע, אז אתה מצליח להתחבר לחלקים שאתה באמת רוצה. עלו לי כל מיני דברים ומילים ותמונות ככה שחיברו אותי לאני הפנימי שלי.

הגעתי הבוקר בלחץ מטורף.. לא הייתי בטוחה אם אני אוכל להגיע, אבל הרגשתי שאני מאוד רוצה ועשיתי את המקסימום. ביומיים האלה הלך לי המסך של הטלפון כאילו כל הדברים שקרו שממש חרבשו לי את הכל. אמרתי לעצמי תעצרי שניה, קצת כמו הקורונה תעצרי רגע באמת הכל בסדר שום דבר לא יברח, תנחי מה צריך לעשות כשאת לא נמצאת. וככה באתי עם הרצון הזה שניה לקחת כוס לעצמי וזה מה שעשיתי התנתקתי מהכל מהטלפון מהמחויבויות, ואני יכולה להגיד לך שעכשיו אני מרגישה הרבה יותר רגועה נינוחה מחוברת לא כמו שהגעת בתוך כל הטירוף של היום יום.

אני חושבת שהתנועה הכי גדולה שגרמה לי מעבר לתנועה הפיסית היא התנועה של ההתמסרות. ברגע שהסכמתי להתמסר לחוויה כאן ועכשיו נתתי גם לגוף שלי להתמסר גם למינד וגם לגוף ומתוך המקום הזה עברתי איזה שהיא חוויה מאוד מרגיעה מאוד מחברת שמה רגע את הכל בצד, מחוברת לרגע הזה יותר קשובה לקול הפנימי כי אני מרגישה שהקול הוא בתוכי, אבל לא תמיד אני יכולה לשמוע אותו ולראות אותו או להרגיש אותו לפעמים נורא קל לי לברוח ממנו אבל אני מנסה להחזיר אותי לאותו הקול ואני חושב שמה שהסדנה הזו עשתה לי - עזרה לי להתחבר לקול הזה.

התנועה גרמה לי לשחרור מטורף, אני גם ככה אדם שמתמסר למוזיקה וריקוד, אז עפתי, הייתי בשיכרון חושים תחושה של התרוממות כזאת תחושה של ריחוף, לא אכפת היה לי מי נמצא מימיני ומשמאלי חוץ מי לבדוק שאני לא עולה על מישהו, הייתי בתוך עולם משלי, הריקוד מאוד מאוד גרם להשתחרר אני חושבת שזה...

היה לי איזה דימוי מאוד חזק כששמתי את הבנדנה ביקשתי לקבל בהירות על כל מיני נושאים בחיי כרגע, ואגב זה היה מאוד עוצמתי לשים את הבנדנה ולבקש בהירות- ובתהליך עלו כל מיני מטאפורות ודימויים, אחד מהם היה ממש הרגשתי שאני מדברת לעצמי ואומרת לעצמי אוקי אני נכנסת עכשיו לרכבת שדים כמו בלונה פארק מתיישבת בקרון הראשון בלי לפחד וממש נכנסת ופוגשת ומוכנה לפגוש את כל השדים שלי!

לא הצלחתי לפגוש את כולם אבל הייתי ב סטייט אוף מיינד זה של אוקיי בוא נראה אותכם בוא נסתכל עליכם בעיניים ואז נעיף אותכם. היה זה היה מאוד חזק הרגע הזה.

היו רגעים שעלו לי ככה דמעות..אפילו לא זוכרת על מה אבל היו קטעים שעלו לי דמעות, הבנדנה קצת הסתירה את זה, קצת יצא אבל זה היה כזה מתהליך של דמעות עולות, פתאום חיוך עולה. הרגשתי סוג של ניקיון כזה סוג של תהליך ממש מחושך לאור כזה היה גם הזה יש פה איזה אור כזה במרכז באוהל, וממש נמשכתי כל פעם לאור ואמרתי לעצמי זה בסדר זה בסדר להיות באור זה קשור גם לאיזה שהוא תהליך שאני עוברת בחיי אני זה בסדר לקחת את המקום שלך באור, הכל טוב יש מקום לכולם כולם פה באוהל כל אחת יכולה לבחור איפה להיות אומרת שוב את אותם הדברים באופן שונה מעט כן הרגשתי שבתהליך הזה של התנועה והריקוד שהייתה תנועה כזאת בין חושך לאור החלקים של החושך והאור בתוכי, ואפילו החושך והאור שהיה בסטודיו באוהל יש פה נקודת אור כזאת עם אלומה כזאת מהאוהל טיפוי. הרבה פעמים נמשכתי למקום הזה ורציתי להיות באור והיו רגעים שממש רציתי לצאת החוצה ולהבין גם שזה בסדר להיות בחושך כי האור הוא חלק ממני וזו הייתה הארה מאוד מאוד גדולה.

זה מה שאני נורא מתעסקת בו לאחרונה ואני באמת הבנתי שהאור הזה זה בתוכי היו רגעים שדיברתי לעצמי ואמרתי אוקיי את יכולה לזוז עכשיו מהאור לחלקים של החושך ואת לוקחת האור הזה איתך הוא לא נעלם כי את יוצאת החוצה ממנו, זו הייתה נקודה מאוד, מאוד חזקה.

אורית מאורנית – בת 50+

אני עוסקת בראיית חשבון, במקצוע מאוד ארצי, חשבונות מספרים... ובמקביל לעבודה שלי אני כל הזמן מתפתחת דרך סדנאות, אני לומדת, מתפתחת דרך רוח אני קוראת לזה, דרך התנועה וכל פעם אני מובלת לעוד משהו ועוד משהו והוא לא כל הדרך אני קרוב ל-15 שנה ככה באמת מסע מרתק.

איך הגעת היום בבוקר?

מאחר ואני בן אדם שמאוד אוהב תנועה, וריקוד כל פעם קורא לי ומזמן אותי בכל מקום מבחינתי המילים שאני אומרת בחיים שלי זה שאני רוקדת את החיים אז אני תמיד מבינה שהחיים צריכים להיות בתנועה מבחינתי אז הריקוד וזה מתחבר לי, כל הזמן ביחד מה שהביא אותי לפה זה כמובן קודם כל המקום שיעל עצמה אני יודעת שהיא מעבירה את הסדנה וזה סקרן אותי.

כי באמת המון שנים לא הייתי בקשר עם יעל אבל אני זכורה לי במיינד כי משהו טוב ושאני יודעת שהיא באה מעולם הריקוד ומהדייקנות שלך מחול מודרני ושיש לה ידע בכל נושא הריקוד, וגם היא יצאה לאיזה שהוא מסע, וככה היה לי כיף לבוא ולהשתתף ולראות את המסע הזה שמאד סיקרן אותי, והנה הגעתי הלום. השתתפתי ומאוד נהניתי.

הגעתי אני לא יודעת אם היא להגיד במקום מסוקרן, אלא ממקום באמת חווייתי ממקום של דרך, במקום מחר ואני יודעת שכל החיים שלנו זה דרך ובכל מה שאנחנו עושים זה עוד רצף, חוויה עוד נדבך לחיים שלנו, וזה מוביל אותנו תמיד למי שאנחנו זה כמו שאני אומרת על הדברים הפחות טובים זה יותר טובים לא הייתי מוותרת על שום דבר בחיים כדאי שאני אז ככה זה מבחינתי החוויות אז באתי לעוד רצף לחוויה כדי ליהנות ואני מצליחה בכל רגע להביא עוד משהו לקבל עוד איזה ערך עוד איזה שהוא בדיוק לעצמי.

התהליך שקרה לי כאן למשל מאז שהתחלנו זה באמת היה להעביר אותנו דרך לשנות לנו את התת מודע דרך מודע. הכל קורה תוך כדי הריקוד, שאתה מפריש דופמין במוח

סרטונים וזה ואז אתה מגיע למצב של ריקוד חופשי אתה באמת באיזה שהוא היי. הכניסה חופשית להתנהל באמת בצורה שונה שהייתה באמת מהפנים לחוץ ולא מהחוץ לפנים עכשיו אני באופן אישי בתהליך התחלנו עם נשימות, עד שהיא אמרה לעצום את העיניים שלה לשים את הבנדנה עכשיו ככל שהתחלתי להתנועע במרחב ...

ואז כאילו באמת אתה מתחיל בתוך החושך אתה מתחיל ככה מהבפנים שלך להתחיל לראות את בחוץ, אבל ממש מתוך הראייה הפנימית זה משהו באמת בשבילי היה ממש חוויה שונה ומשתנה. הרגשתי שהגוף שלי נכנס לאיזה שהוא טראנס אבל כל הזמן היה עם זה איזה שהוא קשר.. לפעמים צריך לעבור איזה שהוא משהו.

נכנסתי לאיזה שהוא טריפ אחר חוויה מבחינתי שהייתה באמת שונה.. המשכתי בתוך התהליך וזה היה איזה טראנס והרגשתי שאני מוציאה קולות מעצמי והרגשתי שאני באמת משתוללת ונהפוך הוא הצלחתי להרגיש שאני עם הידיים בודקת את המקום שאין פה איזה מישהי ושאני ניסיתי ואחרי זה קרה שנתנו לי ידיים ורקדתי עם בנות ביחד פתאום הרגשתי שאני יכולה לשמש עוגן, **בתוך המקום החשוך הזה ומתוך המקום הלא ברור הזה, מצאתי את האור שהוא מבחינתי באמת האור הפנימי** וזה זה שהוא גם נקודה שלי של כלי, שאני מרגישה וואו זה שלך האור הוא לא אור בחוץ היה פה גם איזה אור כנראה שאני לא יודעת שהרגשתי שהוא מגיע אליו אולי בכל מקום נקודה ובאמת גם נהניתי, ואחר כך היה מקום חשוך, הרגשתי באמת שאני משתחררת.

אחרי שבאמת סיימנו את הכל והיינו צריכים לשכב על הרצפה בשכיבה על הרצפה הייתה כמו משהו שאתה מרפה, כאילו פתאום עוטפת אותך, הרגשתי שאני מרפה, לא זזה, הרגשתי את האדמה מזינה אותי וזה היה באמת חשוב.

עוד משהו בתוך התהליך בריקוד היה באמת משהו שהרגשתי שאני אוספת אנרגיה, שאני אוספת אנרגיה, שאני מקבלת אותה, שאני נותנת, שאני לוקחת, ושאני מוציאה והיה שלב שגם עצרתי את זה ואז הכנסתי אותה פנימה. הרגשתי שאני סופגת וסופגת...

בתהליך היה באמת מקום שנפגשתי עם איזה פחד, אני באתי לדבר על הנושא של זוגיות עם עצמי במקום הזה שאיפה יש לי את הפחדים איך אני פוגשת אותם במציאות וכשהייתי צריכה להיכנס פנימה לתוך למצוא את האור מתוך העיניים סגורות אז באמת נולד בלי איזה פחד נכון, ואז הרגשתי שברגע שהבנתי וקיבלתי אותו הצלחתי להתנועע במרחב. ברגע שקצת עברתי אותו עבר לי איזה שהוא מסר שברגע שאני יעבור את הפחד כאילו הכל פתוח יש לי כבר את כל היכולת שלי לאסוף את הדברים לקבל את הדברים ליהנות מהדברים.

הנקודה שבאמת הבנתי בפחד הזה זה לאהוב אותו, לא רק לדבר עליו מה הוא בא להגיד לי כי אני מפענחת אותו, אני מפרשת אותו, אני מבינה מה הוא צריך להגיד לי מה הוא בא להגיד לי איך זה משקף את המציאות שלי אז מי אני עדיין הנה אני עוד עם הפחדים, אבל פתאום אמרתי רגע פחד אני צריכה לאהוב אותך, בוא אני אוהב אותך, והנה החוויה הגופנית שלי הייתה גם שאחרי שאני באמת הייתי עם הפחד אמיתי כי פתאום פחדתי להתנועע במרחב הזה ולזוז במרחב, **כשעברתי את הפחד – הרגשתי שהכל פתוח לי.**