

מרים מורה למחול – אימא ל-3 ילדים גדולים.

היי קוראים לי מרים, תושבת חוזרת. יש לי שלושה ילדים באשקלון הייתי הרבה שנים בחו"ל 20 שנה, והגעתי לפני שנתיים חזרה לארץ. המון חוויות טובות במקום שגרתי פה וזהו חזרה לארץ הייתה נעימה לכל מיני סדנאות אשרם במדבר זורבה כל מיני כאלה שמביאים הביתה את המעגלים האלה שעשינו היום. אני מורה כל חיי לריקוד, בין היתר מרקידה, מדריכת ריקודי עם, אהבתי להפיק אירועים שונים בקהילות איפה שחייתי.

נכנסתי לחדר מאוד רגוע ונעים, החיוך של יעל עשה לי טוב, מיד הרגיע אותי וככה יצא לי נועם בגוף. הסדנה עצמה ... אני מורה למחול והכנתי לעצמי להרפות את עצמי בכל רמ"ח איברי... מה שנקרא נעתי עם כל חושיי והיה לי מאוד מאוד נעים בגוף. ההתחלה של הרפיון הייתה כשעמדתי...

שאני עומדת שם, אני לא בטוחה, כל החלק הראשון של המוזיקה עשיתי כל מיני תרגיל הרפיה לעצמי כי אני חייבת להרפות, והרגשתי שתוך כדי תנועה שחררתי את הגב התחתון אני באתי לפה עם כאבי גב, עמומים, וברגע שהתחלתי לנוע, הרגשתי שאני משתחררת פיזית, אחר כך ואז אחרי שהשתחררתי פיזית נראה שאני מתחילה להשתחרר מבפנים, ככה, מהנשמה שלי.

חשבתי על הילדים של חשבתי על אהבה גם כתבת יפה מה זאת אומרת המילה שכתבתי על הבנדנה הייתה אהבה ואהבה כל הדף שלי מלא באהבה אהבה כנה, אהבה אמיתית אהבה שלי את אהבה מתוקה קסומה ורגועה אהבה ממושכת אהבה רצינית אהבה חזקה, זאת אומרת הדף הזה כולו אהבה. ומאחורה כתבתי את האהבה המשמעותית של ילדיי להורה לאחיי, כתבתי פה כמה שמות של אהבות שהיו לי לאחרונה אחת שעבר ואחת שאני הולכת לקראתה.

הרגיש ממש נעים, ממש נעים ושקט. פה בשיחה מסכמת כי אני קמתי קצת באמת מתוך נועם היה לי ממש נעים בגוף. הדימוי שעלה לי זה להיות חופשיה זה להוציא את כל מה שהיה לי זה שהעיניים שלי היו סגורות זה פתח אותי, הוציא אותי החוצה, הרשיתי לעצמי להביא החוצה את מה שאני רוצה כי אף אחד לא מסתכל עליי, רואה אותי...היה לי כל כך חזק ונעים שאני לא יכולה לתאר את ההרגשה הזו. זה ממש היה כיף, ממש.

סמדר נדב – בעלת מכון לגרפולוגיה ואימון אישי.

שמי סמדר נדב, אני בעלת מכון לגרפולוגיה ואימון אישי, יש לי תור בעיתון במקומון רמת גן גבעתיים וגם נותנת הרצאות בנושא גרפולוגיה, וגם מלמדת גרפולוגיה.

אני עכשיו בתקופה שעשיתי איזה שהוא מהלך שקשור לחיים שלי בקטע של הזוגיות ואני מאוד מעוניינת שזה יצליח. אז פה בריקוד חשבתי על כל מיני דברים שבעצם יכולים לעזור לי לפתח ולהתפתח. ושני המילים שקפצו לי זה ישן וחדש.

אז מה שהיה ...

להרפות, ולמצוא את הדבר החדש ואפילו פיסית - רהיטים שיש לי בבית שהם ישנים מאוד מזוגיות אחרת, לקחת אותם ולהוציא ולקנות הכל חדש... אנרגיה חדשה.

על התהליך:

אוקיי ראשית, זה תהליך שלא עשיתי אותו אף פעם, לא רקדתי ולא עם בנדנה, המקום של הריקוד הוא כמעט לא קיים אצלי. אירועים וכאלה אבל ממש לא עושה עם הגוף שלי.

מה שקרה לי פה בעצם הקטע של השחרור - היה לי קשה להשתחרר לא היה לי קל, כי אני לא רגילה להיות בתנועה וריקוד, אבל תוך כדי זה בעצם הפסקתי לחשוב על זה יותר מדי ובאמת נכנסתי, עברתי איזשהו מסע.

אימי נפטרה לפני שנה וחצי הדבר הראשון שחשבתי אוקיי...

הדבר הראשון שעלה לי המילה אימא, אמא שלי נפטרה לפני שנה וחצי אנחנו מאוד היינו מחוברות ומאוד היא הייתה כמו פסיכולוג מבחינתי גם להתייעץ איתה בענייני זוגיות זה היא הייתה ... והיום היא מאוד חסרה לי, חסרה לי מאוד.

אז ישר זה קפץ לי בנושא זוגיות ודמעות התחילו לרדת לי ולא יכולתי להשתלט על זה אפילו. לאט, לאט עברתי לקטע של האימהות שלי ולקטע של הזוגיות מדי פעם זה קפץ לי ככה לכל מיני מקומות ואני לא שאלתי שאלות אבל זה ברור לי שאני רוצה לדעת איך אני יכולה בעצם לבנות פה מערכת זוגית שתחזיק הרבה זמן מעמד ואחרת. כי מה שהיה אנחנו 18 שנים ביחד. עברנו איזשהו סשן וזהו ואני מקווה שנמשיך יותר טוב כמו שאני מקווה ורוצה.

על התהליך היום על התנועה:

הרגשתי שאני לא זזה ואז אמרתי למה אני לא זזה? זה הפריע לי ברגליים, הרגשתי את החום של האדמה ואז התחלתי להזיז את כפות הרגליים להסתובב .. שמעתי את הצלצולים המוזיקה בעצם היא זו שבאמת ליבתה שם את הכל, והייתי כל כולי עם המוזיקה ורקדתי, לדעתי עשיתי תנועות חופשיות... בטח תראו בצילומים. אני לא ראיתי, אבל זה היה טוב.

איך זה הרגיש לרקוד עם ידיים...?

המקום הזה שאתה לא יודע, חוסר וודאות יש עוד אנשים, ולא תיתקל בהם, כן אבל זה קצת מרתיע אבל זה לא עצר אותי, המשכתי ובאמת היו לי ... זאת בהחלט חוויה חדשה שמעצימה מאוד וגם לוקחת אותך במקום של אומץ.

תעשה דברים גם עם קצת מרתיעים אותך. תעבור את זה ובסוף תראה שזה ממש טוב, אפילו יצא דבר שיכול לעזור לך בהתפתחות ובצמיחה וזה מה שקרה. מה הרגשתי פיסית בגוף בתנועה? מה היא גרמה לך קצת על החוויה עצמה: הגוף עצמו מבחינת חוויה - לאט לאט הרגשתי שהגוף נהיה קל, ואני בכלל לא חושבת.. והוא זז מעצמו אז כך ש...קצת חמימות אפילו, או נעימות משהו שעבר לי זה היה דיי נעים אני באמת שכחתי את עצמי. במקום הזה.

המחשבות שהתלוו לזה? היה דימוי שפתאום עלה?
לא ממש ראיתי דמויות, אבל ראיתי הרבה את הבית שלי ושם אני עסוקה כרגע,
בלבנות משהו חדש אז ראיתי שם אפילו ברמה של חפצים ברמה של ...
**פתאום ירדו לי תובנות כאלה, שוואלה יש לי דברים של אנשים שלא בחיים ואני
צריכה לשחרר אותם וזה רק כה, לא חשבתי על זה.**

ישן חדש - משהו שהאיר בי ואפילו מה שאני רואה קצת חשבתי על זה
אפילו קפץ הבן שלי ואמרתי לעצמי איזה יופי אני והוא הולכים לעשות סדנת רעלים,
ואוטוטו יש יום הולדת, קפצו לי כל מיני דברים שאני הולכת לעשות זה היה נורא כיף
כאילו אבל זה דברים נכונים ומדויקים שזה מה שהיה יפה.

רוצה קודם כל להודות ליעל, המעגל עצמו, הנשים היו מקסימות נעימות, האנרגיה
מאוד טובה כולם התמסרו לתהליך היא בעצמה מאד נעימה וכיפית בשבילי זאת
הייתה חוויה ראשונית אבל יכולה בהחלט להבין למה אנשים ממשיכים להיות ואפילו
נרשמים לקורסים ועוברים את הדרך.