

סיגל אור כהן

סופרת, מרצה ומנטורית לשינוי תודעה, מספרת שהגיעה למסע הטראנס דאנס עם דילמה מאד משמעותית והתלבטות האם לשחרר מסע זוגי של עשור, ועל התובנה המשמעותית שקיבלה מיד בתוך המסע, תובנה שהובילה להחלטה האמיצה לשחרר את הזוגיות.

סיגל: "מה שאני יכולה לציין שהסדנה הזו היא כמו מצפן עבורי כשיש צומת דרכים, משבר, התלבטות אפילו שהיא לא מניחה... המחשבות החופרות בראשינו הן לא עוזרות. רק סדנה

עוצמתית כזאת של טראנס עם התמסרות מוחלטת, מביאה לשחרור מוחלט ואז היא בעצם עוקפת את התודעה השכלתנית שלנו, אנחנו מתחברים ללב, לקול הפנימי שלנו, שיודע לכוון אותנו זה המצפן שלנו לאזן ולדייק את החיים שלנו".

[לראיון המלא <](#)

הילה גרשון

כיום מאמנת פילאטיס מכשירים ומזרן, מנהלת המרכז למחול בתל מונד, לשעבר, מספרת שהגיעה למסע הטראנס דאנס השמאני כדי להתחבר לעצמה, להשתחרר, להרפות מהאינטנסיביות היום יומית, ולחוות שמחה פנימית, ואיך התהליך הפנימי שעברה במסע איפשר לה להטמיע איכויות אלה בחיים, וכיצד הם השפיעו על חייה.

הילה: "המטרה שלי במסע הטראנס דאנס הייתה לחוות זמן מיוחד שבו אני נותנת לעצמי שיחרור אמיתי, מגיעה לסוג של שמחה אמיתית, והרפיה, שוכחת מכל המסביב, ונהנית. המסע היה מדהים, ממש, המוזיקה הייתה מאוד עוצמתית, הרגשתי שלאט לאט אני משתחררת, ונותנת לאיברי הגוף לזוז יותר בחופשיות. הרגשתי לאט לאט את השמחה נובעת מבפנים, מתוך השחרור, הרגשתי את עצמי נעה כביכול בחשיכה, אבל הרגשתי סוג של אור בתוכי. מיד אחרי המסע הרגשתי אנרגיה מאוד מאוד גבוהה בתוכי, פשוט שמחה והרגשה טובה של חיבור לעצמי ושחרור. אחרי המסע התחלתי לתרגל ביום יום מדיטציות יותר בקלות, ולהצליח להתחבר לעצמי ללא הסחות דעת".

[לראיון המלא <](#)

ענת טננבאום

אוצרת רב תחומית, מספרת שהגיעה למסע הטראנס דאנס השמאני בתקופה של שינוי מקצועי עם שאלה לגבי בחירה מקצועית שהתלבטה לגביה, ואיך התהליך הפנימי שעברה במסע עזר לה לקבל את התשובה אותה חיפשה, ולקבל את הביטחון להגשימו.

ענת: הרגשתי במסע הטראנס דאנס שהמהות שלי, ענת, מחוברת לעצמה לחוויה לתחושה ולא למחשבה. המחשבה עפה, הפחדים עפים, הספקות נעלמים, ואני פשוט חווה את השאלות האלה ששאלתי האם אני בדרך החדשה הזאת? והאם הדרך החדשה הזאת נכונה לי? רגשתי שהחזון הנשמתי הזה שלי הוא להיות אוצרת, יוצרת, הרגשתי שהמקום הזה הוא באמת החזון שלי, ולשם אני צריכה ללכת. ובאמת כמה חודשים אחר כך ההתפקדות שלי והדיוק הזה הביא לי עבודה ויצירה חדשה, ונתן לי בעצם את הביטחון שאני במקום הנכון!

[לראיון המלא <](#)