



חיזוק הכוחות הפנימיים בעזרת חימר

כתבה: דקלה דון

בימים אלו, אני מאמינה שאתם נדרשים לא אחת להוות כמִיָּכָל עבור אחרים, גם כהורים וגם כאנשי חינוך הנושאים את הילדים איתם אתם עובדים. אני מאמינה ש"תפקיד" זה ונסיבות התקופה מעלים איתם תחושות רבות - חלקן חיוביות וחלקן פחות. החלטתי לבחור בתרגיל שמזמין אתכם לאפשר לכם לרגע לקבל מקום לתחושות אלו ולהוות מִיָּכָל עבור עצמיכם. ממליצה לקרוא אותו בעיון לפני שתתחילו. ימים רגועים ונעימים.

הכנה מראש

- לפני תחילת התרגיל, נניח כדור חימר בגודל כף יד מולנו, וקערית מים.
- מומלץ לעבוד לאור נרות, על מנת לאפשר התכנסות פנימה, אך באופן שיאפשר לראות.

שלב א' - עבודה אמנותית

1. נשימה:

נתחיל את התרגיל בכמה דקות של נשימות בעיניים עצומות, על מנת ליצור חיבור פנימה: נשב בצורה נינוחה, רגליים על האדמה. עם כל נשימה נתחדש באוויר חדש שימלא את גופנו. ננשום כ-10 נשימות ארוכות, ונרגיש איך עם כל נשימה, גופנו נרגע עוד יותר.

2. התבוננות:

לאחר כמה דקות של נשימה ננסה להתבונן בגופנו מתוך השאלה - איזה אזור בגוף אנחנו מרגישים כדומיננטי מאד כעת? נתבונן בו, מה עולה בהתבוננות בו? האם עולים צבעים או דימוי כלשהו, זיכרון? אילו תחושות ורגשות עולים מתוך אזור זה?

3. עבודה אמנותית:

בעיניים עצומות ניקח את הכדור ונתחיל לחוש אותו בידינו בחיבור אל האיבר ואל התחושות שעולות. נאפשר לידיים שלנו חופש לנוע באופן בו הן רוצות מתוך חיבור פנימה. נשתדל לאפשר לעצמנו מקום

לביטוי חופשי - גם אם עולה תחושות קשות וידינו רוצות לנוע בצורה יותר אגרסיבית, נאפשר להן. במידה ועולה שיפוט או ביקורת נשתדל להניח אותם בצד, ולהיות במקום אמפטי כלפי עצמנו.

- במידה ואנו רוצים להוסיף מים, נוסיף כשנרצה.
- במידה ויש לנו רצון לפקוח את העיניים, נמשיך את התרגיל בעיניים פקוחות.
- נמשיך את התרגיל עד שנחוש שסיימנו.

שלב ב' - התבוננות

נניח את הצורה שיצרנו מולנו ונתבונן בה כמה דקות מכל צדדיה.

- מאילו צורות מורכבות חלקיה?
- האם יש בה קווים ישרים, עגולים?
- חלקים קעורים או קמורים?
- איזו תנועה יש בה?
- אילו תחושות עולות לי בהתבוננות בה?
- האם עולה לי דימוי, מילה או שם לצורה שנוצרה?

שלב ג'

נשאל-

- מה הצורה מבקשת?
- מה הייתי רוצה לתת לה?

עבודה אמנותית:

ניצור מִיְכָל בצורה חופשית שיכיל את הצורה שנוצרה, יתמוך בה, ייתן מענה.

הכותבת היא דקלה דון, תרפיסטית באמנות ע"פ הגישה האנתרופוסופית.