

האלף-בית של המודעות

רקדנית, מורה וחוזרת בתשובה - דבורה בן שימול מצאה דרך יחודית ללמד מודעות באמצעות תנועת האותיות

דבורה בן שימול תמיד ידעה שהיא רוצה להיות רקדנית. עם אמא רקדנית, כישרון מולד, ושיעורי יוקוד מגיל שנתיים היעוד הזה היה לא פחות ממה שתיכנן לה הגורל. אבל בן שימול לא ידעה אז, כשהייתה ילדה, שיום אחד מפגש קבלה יחיד בארץ חולדתה, ארגנטינה, ישנה את חייה והיא תחזור בתשובה, ושיום אחד כבר לא יהיה כל כך ברור לה מה מקום הריקוד בחייה. "אחרי שניסיתי להבין בעצמי למה השם נתן לי כל כך הרבה כישרון דווקא בתחום הריקוד, שוחחתי על כך עם 'המשפיע', הרב שהנחה אותי בתהליך הח' וזה. הוא אמר לי שיש כאן מסר ברור: אני צריכה למצוא דרך לשלב את הריקוד עם התורה. בשלב זה שמתי את האינפורמציה הזאת בצד, כי זה לא היה כל כך רלבנטי לחיים. הייתי עסוקה בהקמת משפחה וגידול ילדיי. אבל עשר שנים אחרי כן, אחרי הלידה האחרונה שלי, דברי המשפיע חזרו והדהדו".

דבורה החליטה לשלב את הכשרתה כמורה לכיטוי הגוף עם הכשרתה בתחום חינוך ילדים והחלה לעסוק במדיטציה לילדים. מהר מאוד היא גילתה שמעט מאוד בני 4 מסוגלים לשבת על מזרון בשקט, לעצום עיניים ולהקשיב לנשימות. מההכרה הזאת צמחה תוכנית חדשה וייחודית, המשלבת תנועה, מדיטציה וקבלה.

את מלמדת ערכי יהדות דרך אותיות האלף-בית? איך בדיוק זה נעשה?

"אותיות האלף-בית הן כמו סמלים. את האות אל"ף, לדוגמה, אני מלמדת באמצעות תמונה של עץ. אנחנו בעים בתנועה איטית, יוצרים צורת א' עם הגוף לצלילי מוזיקה שקטה. אנחנו מדברים על מה שהאל"ף מייצגת: שקט, הקשבה, הצורך להקשיב לעצמי ולהקשיב לאחר. הסמל של האות קו"ף זה המאנץ, הקוף. כך הילדים זוכרים אותה. אנחנו



ממרים ג'ונגל, שומעים מוזיקת ג'ונגל ולומדים על התנהגות הקופים שדואגים זה לזה. זה הערך שהאות קו"ף מזכירה לנו. אפילו אם אנחנו קופצים ומשתוללים בכיתה, אנחנו עדיין צריכים להתחשב באחרים, שלא יקבלו מכה. אני גם מספרת לילדים סיפורי קבלה שקשורים בערכים שמייצגת את אות. אחרי כל זה אנחנו כבר יותר פנויים לעשות מדיטציה".

מי הילדים שמגויעים אליך? אני מעבירה שיעורים במיאמי ובנוואטלה,

"הקבלה היא אוניברסלית. כשאנחנו מדברים על אותיות אני לא מדברת על האמונות התפלות שני קשרות בהן, האותיות עובדי הן סמלים שמייצרים ערכים, והערכים הם אוניברסליים. למשל הכרת התורה. בסוף הפגישה אני מעודדת את הילדים להגיד תורה לחיים, לאמא, לאבא".

לא להורים?
אני לא מכוונת אותם. לא אומרת להם מה לחשוב. כל המחשבות שלהן לגיטימיות וטובות. אני אומרת שאני מודה להשם, והם חופשיים לבטא למי הם רוצים להודות".

עבדת עם התוכנית גם בכמה בתי ספר. מערכת החינוך הציבורית באן פתוחה לקבל את הנושא של מודעות ורוח בחינוך?

"עבדתי עם בית ספר מונטסורי במיאמי, שכמו שאת יודעת פילוסופיית החינוך שלו שונה מזו של בתי הספר הציבוריים, אבל כל הנושא של Mindfulness, מודעות, בתוך החינוך מתחיל לצבור תאוצה. אפילו הומינו אותי להרצות על התוכנית במסגרת קונגרס חינוך אמריקאי שיערך באוקוטובר הקרוב. אם ניקח לדוגמה בעיה כל כך נפוצה כמו הפרעת קשב וריכוז, כבר ידוע שיש ילדים שבאמת זקוקים לתרופות, אבל יותר מזה יש ילדים שלוקחים את התרופות האלה למרות שיכול להתגבר על המצב בדרכים אחרות".

איך בדיוק?
"חוסר ריכוז הוא תגובה של המוח. הילד לומד לשלוט על המוח באמצעות נשימות ותנועה. אנחנו לומדים לפתח מודעות, לחשוב 'מה קורה לי', להבין, האלף-בית והתנועה עוזרים לי ללמד את הילדים איך להשיג שליטה טובה יותר על הגוף, איך לחיות מתוך מודעות".

מאת גליה דונולי

נא להכיר



נא להכיר

Resobox Gallery - שבלונג איילנד סיטי. התערוכה, שנקראת The Child is Gone, מתייחסת לשבריריות של החיים, למעגל של אובדן וצמיחה מחדש. במיוחד בתור ישראלית, אומרת שי, זאת סוגיה שטי בועה עמוק בוהות שלה.

ספרי לי קצת על התערוכה.
"הגלריה בה אני מציגה, 'רסובוקס' היא גלריה יפנית. הבעלים הם שניסוף פרו טשירו, שהוא מלחין ג'אז, בסיסט ואמן ווידאו, וחדרו, טקשי איקואווה, איש עסקים שמרים פרויקטים לקידום התרבות היפנית בניו-יורק. בתערוכה אני מציגה פסלים, תבליטים ועבודות של מדיה מעורבת. הפסלים עשויים מחומרים שונים: אבן, נייר, כות, מלח, גבס, פלסטיק. העבודה המרכזית מבוססת על 'שיר השחמט', של חוזה אלברטטיין, 'חייל שחור מכה חייל לבן'. היא עוסקת בחלל שנשאר כשמישהו נעלם, בנוכחות הכמעט פיסית של האדם החסר. מרבית הדימויים בתערוכה הן של אמנות, נשים בהריון, תינוקות. דימויים שמדברים על טרנספורמציה וצמיחה, ויחד עם זאת על שבירות. גם ישראל וגם יפן הם מקומות

שעברו טראומות - אסונות טבע, מלחמות - והמודעות הזו לרגע, ליופי שלו, לנצחיות שלו ולהיעלמות שלו, קיימת בשתי התרבויות".

איך התחילה הקריירה שלך כפסלת?

"למרות שכל החיים ציירתי, מאז שאני זוכרת עצמי, לא היה ברור לי מראש שאני אהיה אמנית. זה היה תהליך. ניסיתי לעשות דברים אחרים בחיים, אבל לא נהניתי כל כך משום דבר. את התואר הראשון שלי עשיתי במדעי המחשב. במקביל למדתי ציור בסדנה לציור ורישום בירושלים. מחשבים היו הפרנסה שלי, אבל במהלך הלימודים בסדנה קיבלתי החלטה לשנות מסלול וללכת ללימודים בסדנה בירושלים. סיימתי את התואר השני שלי כבר עשיתי ציור. את התואר הראשון שלי כבר עשיתי בבברוקלין קולג', אבל במהלך הלימודים התחלתי לראות ולהיחשף לדברים שמשכו אותי יותר דווקא לכיוון של פיסול. בשלב מסוים החלטתי לנסות את זה בעצמי, וזה הפך להיות התחום שלי".

מזה היה רגע פריצת הדרך בקריירה שלך?

"אני לא יודעת אם יש רגע אחד מסוים. כל תערוכה היא משמעותית מאוד. השינוי תפתי בכמה תערוכות קבוצתיות מאז שהייתי תחלתי (השבע והשביעית תערוכה כזו בגבנרס איילנד), אבל התערוכה ברסובוקס תהיה תערוכת היחיד הראשונה שלי בפיסול. עד היום, היו לי תערוכות יחיד רק בצירוף ולכן התערוכה הזו היא אבן דרך".

מזה היה הרגע הקשה ביותר בקריירה שלך?
"המעבר מציור לפיסול היה לא קל. הייתה לי הצלחה מסויימת בתור ציירת. הצלחה, זכיתי להערכה ופתאום הייתי צריכה להתחיל שוב מאפס. זה כמו לשנות מקצוע בעצם. בדיעבד, אני רואה שזה חיובי: זה הראה לי יכולת, כמו של עוף החול, לברוא את עצמי כל פעם מחדש".

מזה היה הרגע המאושר ביותר בקריירה שלך?
"זה נעשה נדיר, עם הזמן, אבל לפעמים יש רגע בו אני עוברת את הציפיות של עצמי ועוברת איזשהו גבול שלא חשבתי שאני מסוגלת לעבור. זה תמיד רגע לא צפוי. זה מה שהופך את האמנות לקסם עבירי".