

כיוון הרוח



מי אני בלי הריקוד?

רביד בוגר עמדה להגשים את חלומה לרקוד בלהקה מקצועית בפריז. דווקא אז נפצעה בתאונה בשדה התעופה. שנים לאחר מכן, כשרכב נוסף פגע בה, גילתה את המינדפולנס ופתחה תוכנית לחיזוק משפחות שכולות

| מאיה בניטה |

חקלאות בדרום אמריקה וחי עם משפחתו בקוסטה ריקה, פנמה ובאפלו שבארצות הברית. "זו הייתה חוויה מעשירה. פגשתי עולמות ושפות שונות, והייתי צריכה להתרגל לשלוש שפות במקביל: עברית בבית, שההורים הקפידו שנדבר כדי שלא נשכח, אנגלית בבית הספר האמריקאי שבו למדתי, וספרדית עם הסביבה. בתוך כל זה למדתי להסתגל לדברים ופיתחתי גמישות", היא מספרת.

בין הזיכרונות המשמעותיים שיש לבוגר מה-שנים בחו"ל בולט במיוחד החיבור העמוק לטבע: "כשהייתי קצת מצוברחת, הייתי יוצאת החוצה. ליד הבית בקוסטה ריקה הייתה חורשה קטנה עם עצים גבוהים. הייתי יוצאת לשם, אוספת את עצמי, נרגעת. בפנמה היינו נוסעים בסופי השבוע לבקתה ליד הים, בבאפלו היו עוצמות של שלג. זה נשאר איתי. בגיל שבע, כשגרנו בקוסטה ריקה,



רביד בוגר
בצעירותה,
כרקדנית

זוגה מנישואים קודמים. היא פסיכולוגית חינוכית כבר 16 שנה ומייסדת שותפה של "המרכז לחינוך קשוב ואכפתי". אמה היא רופאת ילדים ומומרת חית למחלות זיהומיות, ואביה ניהל פרויקטים חקלאיים. במסגרת עבודתו קיבל הצעה ללמד

רביד בוגר תמיד דיברה בשפת הגוף. השנים הרבות שלה כרקדנית ליימדו אותה להראות דרך תנועה את מה שקשה לבטא במילים. אבל אז, ברגע אחד, תאונה קטעה את הקריירה שעליה חלמה כל חייה והשאירה אותה מול שאלה כואבת: מי אני בלי הריקוד? מהשבר צמחה דרך חדשה, כזאת שמחברת בין הגוף לנפש, בין תנועה לטיפול, ובין חוויות ילדות של נדרים וטבע לליווי ילדים ומשפחות שחוו אובדן. היום, כמייסדת שותפה של "4 היסודות" – תוכנית למשפחות שכולות לחיזוק החוסן הנפשי והגופני שהקימה לאחר 7 באוקטובר – בוגר משתמשת בכלים שלמדה על הבמה ובחיים כדי לעזור לילדים שאיבדו הורה למצוא מחדש קרקע יציבה לנוע עליה.

בוגר (56) מכפר סבא היא אמה לשתי בנות במשפחה מורחבת הכוללת את שני ילדיה של בן

קוגניטיבית. אחרי הלימודים עברתי כפסיכור-
לוגית חינוכית."

את הירד והניסיון שלה מהמחול שילבה בפ-
סיכולוגיה: "אני מסתכלת על ילדים גם דרך
התנועה והחווייה החושית. כשהתחלתי את ההתמ-
חות הרגשתי לפעמים דיסוננס. דיברו על מילים
ופרשנות, ואני חשבת: אבל מה קורה בגוף? איך
הוא מבטא את מה שהילד מרגיש? הממד הגופני
היה חסר. מכיוון שבאתי מעולם המחול, הרגשתי
שאפשר ללמוד הרבה דרך שפת הגוף."

כשהייתי בת 41 עברה
תאונה נוספת ששינתה את
מסלול חייה. "נהגתי ומישהי
פגעה ברכבי שלי מאחורי. אני
זוכרת בלקאאוט ובלבול מור-
חלט, אבל לא היה נזק חיצור-
ני. במשך כמה ימים היו לי
בחילות וסחרחורות, והרג-
שתי קושי בוויסות החושי.
רופאים אמרו שזו רק חרדה".
רק אחרי שנה וחצי של סבל
אובחנה עם פיברומיאלגיה,
תסמונת כאב כרונית
המאופיינת בכאבים מפוש-

טים בגוף, בגלל טראומה מהתאונה. היא החלה
להקפיד על אורח חיים בריא ותזונה מאוזנת וני-
כנסה לעולם המיינדרפולנס: "עוד לפני האבחנה
החלטתי לתרגל מדיטציה. הצטרפתי לקבוצה.
חשבת שאצליח לשבת בשקט כמה דקות, אבל
הכול בראש שלי היה רועש ומטורף, כמו ציור
שמסתובב לכל הכיוונים. כל הזמן חזרתי לני-
שימה, ולאט לאט הרגעתי את החוויה הסוערת
מבפנים, הייתי עם הקושי והכאב והנמכת את
הווליום של הרעשים שבתוכי ומסביבי. לאחר
מכן התחלתי ליישם את המיינדרפולנס גם אצל
ילדים."

בוגר, שמשתתפת ב"חודש המיינדרפולנס" (ראו
מסגרת), שמה דגש על הכוח המרפא של הטבע.
"כשמתרגלים בטבע מתחברים לחוויה הקיומית
ולתחושה שהאדם הוא חלק בלתי נפרד מהסביבה.
אם את מתבוננת סביבך, את שמה לב לצבעים,
לאוויר, לקולות הציפורים או לרעש העירוני. זה
פותח את החושים ויוצר חוויה של נוכחות". ■

התחלתי לרקוד בלט. הריקוד נעשה בשבילי מקום
של חיבור עמוק ונקי בין הגוף למוזיקה."

● עולם הריקוד נחשב לתובעני. איך התמוד-
דת?

"הרגשתי שהריקוד היה החיים שלי, אבל זה
באמת היה תובעני, עם עליות וירידות במצבי
הרוח והרבה ביקורת עצמית. חזרנו לישראל
כשהייתי בת 12 והמשכתי לרקוד. ברגעי משבר
נסעתי לים והקשבתי למוזיקה, רקדתי עם הגלים
ונייהלתי דיאלוג עם הים. זה עזר לי להירגע."

היא למדה בבית הספר
למחול של בת דור, המשיכה
לרקוד כחיילת והתקבלה
עם מלגה לבית הספר למ-
חול עכשווי באנגר שבצרפת,
Centre Nationale de Danse
Contemporaine. "זה היה
מרכז המחול הכי יוקרתי
בזמנו. בכל שנה התקבלו
אליו כ-15 רקדנים מרחבי
אירופה, ואני הייתי היש-
רלית הראשונה. זה מעין
מסלול עתודה לפני יציאה
לאורישנים ללהקות מחול."

לאחר שנה מרגשת עם מורים ורקדנים מרחבי
אירופה, עברה בוגר לפריז כדי להשתלב בלהקות,
ובינתיים עברה בשדה התעופה. "התפקיד שלי
היה לוודא שכל המוזוודות נכנסות לבטן המטוס.
יום אחד נהג שהוביל קיטרינג למטוס, עשה
רוורס, פגע בי ונפלתי. לא היו שברים או נזקים
חיצוניים, אבל הכאבים המשיכו איתי עוד הרבה
זמן והיה לי קשה לרקוד. המשכתי ללמוד, אבל
חלום הבמה הלך ודעך. משהו בי קצת נשבר".
בוגר המשיכה לעבוד בשדה התעופה ובמקביל
לימדה מחול. "בצרפת הכרתי את נעמי פרלוב,
היום המנהלת האמנותית של מרכז סוזן דלל. היא
הציעה לי להפיק ערב מחול של הכוריאוגרפית
סאלי אן פרידלנד בארץ. עשיתי זאת ואחר כך
הפקתי שני פרויקטים של וידאוריאנס. כשהזרתי
לארץ הבנתי שחלום הריקוד הוא חלק ממני, אבל
אני צריכה לחשוב על כיוון אחר. התחלתי ללמוד
לתואר ראשון במדעי ההתנהגות באוניברסיטת
בן-גוריון ולאחר מכן לתואר שני בפסיכולוגיה

חודש של מיינדרפולנס

המרכז לחינוך קשוב ואכפתי ומרכז גוף-נפש מקיימים זו השנה השנייה את המיזם החברתי
"חודש המיינדרפולנס". במהלך הבקרים של כל חודש פברואר יתקיימו באונגליין (בזום) תרגילי
מיינדרפולנס למתחילים ולמנוסים במטרה לטפח עוגן ויציבות דרך הפניית קשב לגוף ולנשימה.
בנוסף, בכל ערב ירצו מומחים. למשל, פרופ' יוסי בלו יספר מהם הצעדים הראשונים במסע
מטראומה לריפוי וצמיחה; ד"ר נאוה לויט בן נון תדבר על מערכת העצבים ועל בניית יסודות
רגשיים וקוגניטיביים ליצירת יציבות; מתי ליבליך תשוחח עם המשוררת אני משעול; פרופ'
עמיה ליבליך והסופר אשכול נבו ידונו בגמישות וביצירתיות.

התשלום כ"דאנה" – לפי נדיבות הלב. רוב הכנסות המיזם יוקדשו למלגות לימודים ליש-
ראלים שנפגעו כלכלית מהמלחמה ולתוכניות לימוד מיינדרפולנס לצוותי חינוך בצפון ובדרום.

חפשו ברשת: חודש המיינדרפולנס הישראלי 2026