



סילבוס

תאריך	אלמנט	דגש פיזי	מנטלי	שיעור 1	שיעור 2	שיעור 3	שיעור 4
אוקטובר	אדמה	יציבה ליבה נשימה	כוחו של תרגול- התמדה ואמונה מול ספק ופחד			מעגל פתיחה כוחו של מעגל	מחול מקדשים – אודיסי
נובמבר	אדמה	יציבה רגליים ליבה	כוחו של תרגול- התמדה ואמונה מול ספק ופחד, יחסים בין גוף ומיינד	צועני	צועני	צועני	צועני
דצמבר	אדמה – מים	רגליים אגן שכמות	מחזורי הלבנה וגוף האישה- שער לרכות	רצף מים אגני עוגני	פעימת השבט – מחול צפון אפריקאי	פעימת השבט – מחול צפון אפריקאי	פעימת השבט – מחול צפון אפריקאי
ינואר	מים	אגן בטן כתפיים	לרקוד רגשות הרקדנית כמספרת סיפורים	מחול פרסי	מחול פרסי	מחול פרסי	מחול פרסי
פברואר	אש	אגן בטן כתפיים	תשוקה ועונג	מחול ברוח אנדלוסית	מחול ברוח אנדלוסית	מחול ברוח אנדלוסית	מחול ברוח אנדלוסית
מרץ	אש		עוצמה פנימית	אתני עכשווי	אתני עכשווי	אתני עכשווי	אתני עכשווי
אפריל	מעבר	עיניים – שער הנשמה	ביטוי מבפנים	סופי חופש פסח	מחול מהבטן	מחול מהבטן	מחול מהבטן
מאי	רוח	הגוף כמכלול	איסוף ומיקוד	אתני עכשווי	אתני עכשווי	אתני עכשווי	אתני עכשווי
יוני	רוח	הגוף כמכלול	מרכז יציב	מחול שבטי	מחול שבטי	מחול שבטי	שיעור סיכום

*** הסילבוס עשוי להשתנות במהלך השנה בהתאם לתהליך הקבוצתי ***



התכנית השנתית ללימודי מחול קדום

תנועה תודעה עוצמה

התוכנית השנתית ללימודי מחול קדום, היא תכנית העמקה לנשים דרך יוגה, מדיטציה וריקוד, תרגול מחול המשלב את הקדום והעכשווי.
התרגול שואב השראה עמוקה מתרגולים ומחולות עתיקי יומין מתוך מסורות הודו, המזרח הרחוק ושביל הצוענים (ממדבריות רג'אסטן ועד אירופה) בשילוב טכניקה עכשווית, המאחדים בין אסתטיקה תנועתית לפרקטיקות גופניות, סומטיות ותודעתיות מהמסורת ההאתא יוגית.
התרגול משלב מדיטציה, ויזואליזציה, חימומים ספירליים, טקסים, רצפים תנועתיים, כמו גם חקר תנועות שמקורן בתרבות האלה.
בקורס הזה נתמקד בעבודת רגליים ייחודית כמו גם בחיזוק המרכז הגופני והמנטלי כבסיס להמשך הדרך ולפיתוח המחוללת שאת.
זו שפה תנועתית שמפתחת את חוכמת הלב והתודעה.
זוהי תנועה של היזכרות בעוצמה הפנימית בתחומי ההוויה הפיזיים, הרגשיים והמנטליים.
השפה מציעה ארסנל של כלים במטרה לעורר את הרקדנית שאת ולהצית מחדש את להבת החיות שבך.

“להיות מחוללת

זה מתוך ומעבר לגוף.

זה מצב תודעתי

בו אישה לוקחת

בידיה את האחריות

על חייה

ורוקמת לכדי מציאות

את חלומותיה

מתוך אמונה בדרך

מתוך חיבור עמוק

לבקשת ליבה

מתוך בחירה

לקבל, לאהוב, לרקוד בשבילי החיים

ולהביא אור גדול

פנימה, אל מקדשה”



על מהות המחול הנשי

התרגול מציע דרך חיים שבה אנו מתחברות לדהארמה הנשית, מהותנו הטבעית. אנחנו מרחיבות את המיכל, לומדות להיות קשובות, מפתחות מרכז יציב ומתוך המקום הזה רוקדות את עצמנו החוצה ומפתחות הוויה משחקית וזורמת.

כל אחת מאתנו מגיעה לעולם עם מתנה שאותה עליה לגלות ולחלוק עם העולם. החיים הם כמו משחק מחבואים, וייעוד הנשמה כמו מציץ ונעלם. לרובנו לוקח זמן לגלות אותו. עד אז אנחנו מתהלכים בעולם במעין כמיהה עמוקה לדבר מה לא ידוע. געגוע מקנן בנו ורצון עמוק לשוב הביתה. אל הלב.

הגוף הוא המצפן וביכולתנו ללמוד לנווט ולנוע בזרימה במסע החיים. הריקוד הנשי אינו רק ריקוד כי אם צינור מחבר בין שמיים לארץ. הוא כלי לחקירה עצמית, התקרבות, בריאה והעצמה. מחול הוא טקס שבו מתנגנת תפילה פנימית מהותית, בה את מחוללת נפלאות אל ומתוך מעמקיך. זוהי רפואה שלמה לגוף ולנשמה.

מחול - מחלים - חלל - לחולל

בכתבים העתיקים מדברים על כך שגופנו הוא מיקרוקוסמוס של היקום הגדול. כל תנועה שאנו עושות מייצרת תדר בתוך המרחב. בתוך החלל. אם כך, כל תנועה שאנו עושות, כל ריקוד שאנו רוקדות מתוך כוונה ערה מהדהד לתוך חלל גופנו אנרגיה מסוימת.

דרך המחול אנו מייצרות חלל, מרחב תומך ומאפשר בתוכנו ומחוצה לנו כדי שנוכל להביא לרפואה שלמה ולחולל שינוי מתוכנו החוצה. בזמנים העתיקים סגדו לגוף הנשי המקומר והעגול. היו אלו זמנים של פולחן האלה, בו הכירו הכל בכוחה המכושף של האנרגיה הנקבית, המכונה במזרח בשם שאקטי. בזמנים שונים הגלומים במחזורי הטבע נשים נהגו להיפגש כדי לחלוק, לשתף, לתמוך וכמובן לרקוד ביחד באופן טקסי. הריקוד לא היה רק תנועה ריקה כי אם תפילה. הגוף היה כלי להתמרה.

המחול הנשי מאפשר לנו לחזור מחדש אל הגוף, אל הבית של הנשמה בעולם הגשמי. הריקוד מאפשר להקשיב מחדש לאינפורמציה שעולה מתוך השרירים, העצמות, הרקמות והתאים ולהתחבר מחדש לתחושות, לכאבים, למצבי הרוח ולקשר העמוק והראשוני לחוכמה הנשית העתיקה. הגוף הנשי מלא תבונה וקסם. נשים הן כמו אלות, שהרי כוח הבריאה טמון בגופנו. כשאנחנו רוקדות אנחנו פותחות את השער לחבור לפעימה הגדולה, לאינטואיציה ולתובנות עמוקות.

אני מזמינה אותך להתחבר לעוצמה שלך. להפוך את גופך למקדשך ולמלא אותו בתפילה. להעמיק שורשים, להשקיט את המים ולהדליק את הלהבה הפנימית. להכיר כלים מופלאים לפתיחת הלב והרחבת התודעה בסביבה נשית תומכת. הצטרפי למסע.



התכנית השנתית ללימודי מחול קודם

תנועה תודעה עוצמה

למי התוכנית מתאימה?

התוכנית מתאימה גם לנשים ללא ניסיון קודם שכמהות לרקוד, לחולל ולהתחבר לכלי המופלא של הגוף וגם לנשים בעלות רקע במחול שרוצות לקחת את הריקוד צעד קדימה ולהתנסות בלקחת חלק במופע שיעלה בסוף השנה.

10:00-12:00 מחול קודם

מתאים לכל אישה שכמהה להזמין את הריקוד לחייה וגם לבעלות ניסיון שמעוניינות להכיר שפת תנועה חדשה.

12:20-13:20 מחוללות לבמה.

מתאים לנשים עם ניסיון קודם במחול ותנועה. ממשיכות לשעה נוספת של טכניקה וכוריאוגרפיה שתעלה בסוף השנה למופע.

מה הקורס מציע?

- ~ תרגול של נוכחות לחיבור פנימי ולהעלאת האנרגיה
- ~ המציע כלים פשוטים ליישום בחיי היומיום
- ~ חקירה עמוקה דרך תנועה מודעת
- ~ פיתוח כוח במישור הפיזי, הרגשי והמנטלי
- ~ חיבור לאיכויות האלה ולוחמת האור
- ~ פיתוח קצביות וחשיפה למקצבים מסורתיים
- ~ פיתוח מרכז יציב – השתרשות דרך אלמנט האדמה
- ~ רכות – דרך אלמנט המים
- ~ להתעורר לתשוקה שבך ~ אלמנט האש
- ~ עבודה סומטית – תרגולי נשימה – אלמנט הרוח

"Dancing is not just getting up painlessly like a leaf blown in the wind;
Dancing is when you tear your heart out and rise out of your body
to hang suspended between the worlds" / Jalaladdin Rumi



התכנית השנתית ללימודי מחול קודים

תנועה תודעה עוצמה

תאריכי השיעורים:

אוקטובר: 19/10, 26/10

נובמבר: 2/11, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11

דצמבר: 7/12, 14/12 (חופש חנוכה), 21/12, 28/12

ינואר: 4/1, 11/1, 18/1, 25/1

פברואר: 1/2, 8/2, 15/2, 22/2, 29/2

מרץ: 7/3, 14/3, 21/3, 28/3

אפריל: 4/4, 11/4, 18/4, 25/4 (חופש פסח)

מאי: 2/5, 9/5, 16/5, 23/5, 30/5

יוני: 6/6, 13/6 שיעור אחרון לכולן

20/6 חזרות ומופע סוף שנה (משתתפות מחוללות לבמה)

במהלך השנה יתקיימו שני מעגלי ירח שיתקיימו בערב בתאריכים:

25/11 🌑 מפגש ירח מלא

6/4 🌒 מפגש מולד לבנה

שחר קרני

Dance of Self-Knowledge

WhatsApp: [0545777618](https://www.whatsapp.com/channel/002990545777618)

Facebook: <https://www.facebook.com/shahar.k.spiralflow>

Instagram: <https://www.instagram.com/shahadance/>

♡ מוזמנות לפנות אלי בכל שאלה/ הרהור ♡