

בי אמ סי BMC® - Body-Mind Centering

תוכן העניינים:

- ציטוט
- תאור כללי
- נושאי הלימוד
- תהליך הלימוד
- קישורים
- לקריאה נוספת

ציטוט

"**בי אמ סי** הוא מסע חווייתי מתמשך אל תוך הטריטוריה החיה והמשתנה של הגוף. החוקר הנוסע היא התודעה- מחשבותינו, הרגשות, האנרגיה, הנפש, והרוח. דרך מסע זה אנו מובלים להבנה כיצד התודעה מתבטאת דרך הגוף בתנועה. יש משהו בטבע שיוצר דפוסים. אנו כחלק מהטבע גם כן יוצרים דפוסים. התודעה היא כמו הרוח והגוף כמו החול: אם תרצו לדעת כיצד נושבת הרוח, התבוננו בחולות. גופנו נע כפי שתודעתנו נעה. האיכויות של כל תנועה הן ביטוי של התודעה בגוף באותו רגע. שינויים באופי התנועה הם סימן שהתודעה שינתה את המוקד שלה בגוף. לחילופין, כאשר אנו מכוונים את התודעה, או תשומת הלב, לאזורים שונים בגוף, ויוזמים תנועה מאזורים אלה, אנו משנים את איכות התנועה שלנו. אנו מוצאים את כן שתנועה יכולה להיות דרך להתבוננות בביטוייה של התודעה דרך הגוף, והיא יכולה להיות גם דרך ליצור שינוי בקשר תודעה/גוף." ((Bainbridge Cohen. Sensing Feeling and Action. 1994, 2008. p.1) (תרגום: מיכאל שחרור)

תאור כללי

בי אמ סי היא תורה או גישה של עבודה עם הגוף וגם מקצוע טיפולי/חינוכי בדומה למשל לשיטת פלדנקרייז. זו גישה חדשה יחסית. בית הספר לבי אמ סי נוסד בארה"ב בשנת 1973 ע"י בוני בינבריג' כהן Bonnie Bainbridge Cohen אשר ממשיכה לעמוד בראשו. כהן יחד עם צוות בית הספר ממשיכים לפתח את התורה/שיטה, ולהכשיר מורים ומטפלים. כיום ישנם סניפים של בית הספר בצפון קרוליינה(ארה"ב), גרמניה, צרפת, ואיטליה. ישנם כמה מאות מטפלים מוסמכים בבי אמ סי בעולם, מתוכם שלושה בארץ.

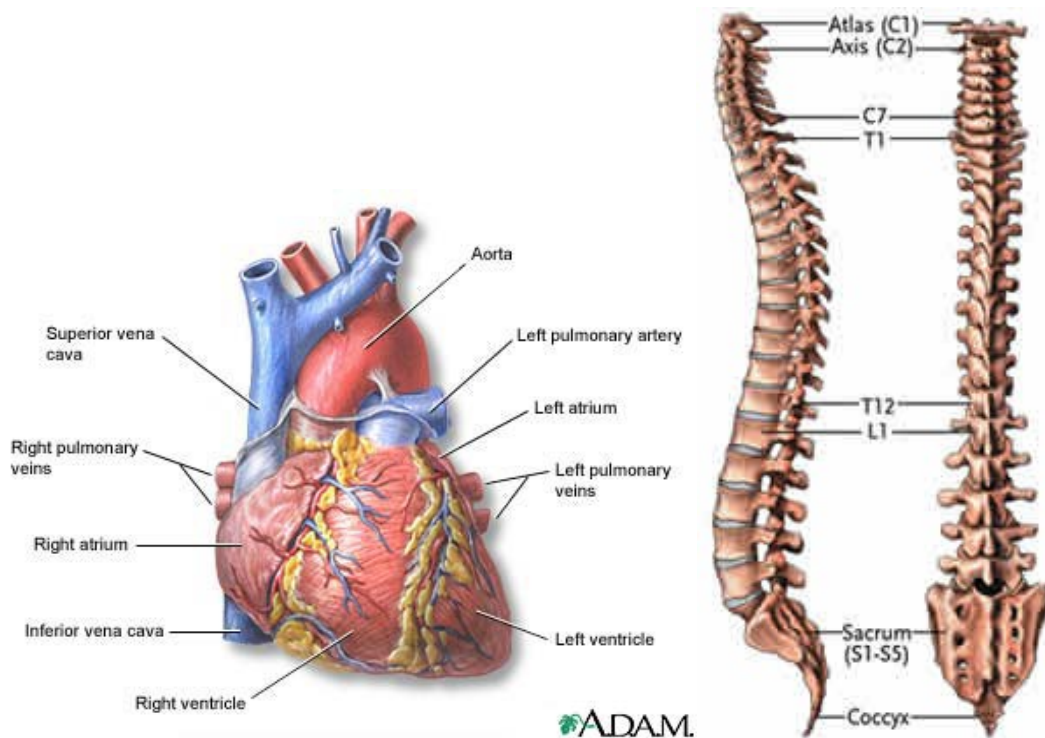
לבי אמ סי שני אספקטים עיקריים השזורים זה בזה: אנטומיה חווייתית, ותנועה

התפתחותית. השיטה התפתחה מתוך עבודתה של בוני כהן עם תינוקות וילדים צעירים, חלקם עם בעיות התפתחותיות קשות, כמו גם מתוך עסוקה במחול, תנועה, אומנויות תנועה ולחימה מהמזרח ויוגה. **בי אמ סי** מושך אליו אנשים הן מתחומי הטיפול והן מתחום המחול והתנועה. העיקרון שבבסיס הגישה הוא האפשרות של חוויה ישירה של הנוכחות התודעתית, התחושתית, והתנועתית של רקמות הגוף השונות, ושלבם התפתחותיים שונים. מיתוך כך נוצר ארגון מחדש, הרמוני יותר, של הדפוסים הפיזיים התנועתיים והנפשיים של המטופל או התלמיד. כל מרכיב במבנה האנטומי שלנו וכל פונקציה פיזיולוגית הם גם כן מבנה ופונקציה של התודעה/נפש.

נושאי הלימוד

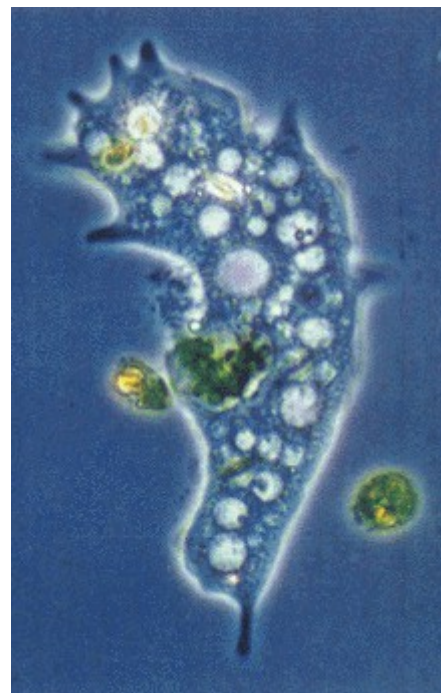
מערכות הגוף:

השלד, הרצועות, השרירים, האברים הפנימיים, המערכת האנדוקרינית, מערכת העצבים, המערכת החיסונית, מערכת המין, נוזלי הגוף, שומן, רקמות החיבור. כל רקמה ומערכת היא הבסיס למצבי תודעה ומאפיינים תנועתיים מסוימים. אנו לומדים איך לחוש איברים פנימיים, עצמות, שרירים, רקמות חיבור וכו' ואיך לנוע מתוכם. לימוד המערכות הוא שילוב של לימוד תיאורטי ולימוד חווייתי, כשעיקר הזמן מוקדש ללימוד החווייתי.



הרמה התאית והתת תאית:

לימוד וחוויית התא, הממברנה שלו, ואיברונוי הפנימיים. התא הוא מקרוקוסמוס של האורגניזם השלם. דרך החיבור לרמת התא אנו חווים את המצב של פשוט להיות ((Being



תנועה התפתחותית:

השלבים ההתפתחותיים האונטוגנטיים (התפתחות אנושית) מקבילים להתפתחות הפילוגנטית (האבולוציה של החיים על פני כדור הארץ) אלה השלבים ההתפתחותיים: ויברציה – הרמה הפיסיקלית נשימה תאית – חד תא

ספוגיות – ספוג הים
פעימה – מדוזה
הקרנה טבורית – כוכב ים
פה/פי טבעת – תולעת
טרום שדרה- מיתרן, יצור בין תולעת לדג
תנועה שדרתית, ראש-זנב - דגים
תנועה הומולוגית – דו חיים (צפרדע)
תנועה הומולטרלית – זוחלים
תנועה קונטרלטרלית – יונקים
תנועה לופתת – פרימטים
הליכה זקופה – בני אדם

כל שלב התפתחותי הוא מין גשטלט, מצב טוטאלי של גוף-נפש אותו אנו יכולים להנכיח מתוך בחירה, כדי לחוות, לשכלל, ולבטא אספקט מסוים של הוויית החיים האנושית. כמו כן כל השלבים חיים בתוכנו בו-זמנית כל הזמן, כרמות ארגון שונות של האורגניזם המתפקדות מתחת לסף התודעה ומאפשרות את כל פעולות החיים. לימוד הרצף ההתפתחותי הוא חלק מהותי ביותר בלימודי הבי אפ סי, יחד עם האנטומיה החווייתית.



הדינמיקה של התפישה והחושים:

כיצד פועלים החושים השונים, איך אנחנו תופשים את העולם, כיצד אנו לומדים.

נשימה וקול:

המורכבות של הנשימה וההבעה הקולית והאפשרות המודעת שלנו לשכלל את הפעולות האלה, והקשר שלהם לקומוניקציה פנימה והחוצה, לרגשות ולביטוי עצמי.

אמנות המגע:

איך אנו עובדים באמצעות מגע עם כל התכנים הנ"ל ולומדים לאפשר שינוי בדפוסים האורגניים של אדם אחר באמצעות המגע.

תהליך הלימוד:

הלימוד בבי אפ סי כולל לימוד של אנטומיה פיזיולוגיה, קינסיוולוגיה ומדעי ההתפתחות, באופן שמחבר כל הזמן בין לימוד אובייקטיבי(מדעי) ולימוד חווייתי, על ידי תרגילים שונים המבוססים על

אימפרוביזציה בתנועה ובמגע. לתהליך הלימוד על פי בוני כהן שלושה שלבים: **הדמיה** (visualization) **סומטיזציה** (somatization) **הפנמה גופנית** (הגפנה) (embodiment).

הדמיה: זהו השלב האינטלקטואלי/ אובייקטיבי בו לומדים מתוך טקסטים כמו ספרי אנטומיה, גמים אנטומיים, וידאו, הרצאה וכד'. בשלב זה צוברים ידע ומקבלים תמונה/דמוי חזותי של המתרחש באורגניזם בחלקיו השונים ובשלב התפתחותו השונים. בשלב זה גם מתחילים להבין באינטלקט את העקרונות ואופן הפעולה של **הכי אמ סי**

סומטיזציה: (בהעדר מילה עברית עברתתי את האנגלית. השורש הוא סומה מיוונית – הגוף החי) בשלב זה מכוונים את התמונה או הידע האובייקטיבי לתוך הגוף עצמו ומקשיבים. שמים לב לחוויות ולהתרחשויות שעולות. ההתכוונות הזאת וההקשבה יכולות להיות ע"י מגע, דרך הידיים באדם אחר, או ללא מגע, בהתבוננות ובהנחיית אדם אחר או בעצמנו, בהקשבה לתחושות הפנימיות ולתנועת הגוף שנובעות מהמקום או מהעיקרון הפיזיולוגי בוא אנו מתמקדים. הביטוי יכול להיות חוויה פנימית, תחושה פיזית, רגש, ביטוי תנועתי ולפעמים קולי. **בכי אמ סי** עובדים עם מכלול האלמנטים של הקיום בגוף. בשלב זה אנו יוצרים את הקשר בין ידע אובייקטיבי לחוויה סובייקטיבית ישירה. ישנם אינספור תרגילי סומטיזציה שונים אפשריים.

דוגמא: הקשבה לשלושת השכבות של העצם: אני יוצר מגע בידי עם האמה של האדם איתו אני עובד ומכוון את המודעות והמגע אל שכבת העצם החיצונית (הפריאוסטיום) של עצם הרדיוס נגיד. אחר כך אני נכנס פנימה אל שכבת העצם הדחוסה, ולבסוף אל מח העצם. בכל שלב אחוש תחושות שונות, ותנועה פנימית שונה, ויתכן שגם אניע את האמה בהתאם לתנועות שאחוש. מדי פעם אולי אשאל את מקבל המגע לגבי חווייתו, אשתף אותו/ה בתחושותי ואולי אכוון את מודעותו למקומות בהם אני נוגע.

דוגמא נוספת: הקרנה טבורית (navel radiation) תרגיל מתחום התנועה ההתפתחותית, בוא אנו משחזרים שלב התפתחותי תוך רחמי בו הטבור הוא המרכז סביבו הגוף מתארגן, ודרכו הגוף נושם ניזון ומפריש. אנחה את האינדיבידואל או הקבוצה לנוכחות באזור הטבור, ולפעמים לדמוי של כוכב ים שכל זרועותיו מחוברות לפה שנמצא במרכז הגוף, בטבור. לכל זרוע (ונתייחס גם אל הראש כאל זרוע) קשר עצמאי אל המרכז (טבור) ודרך המרכז אל הזרועות האחרות. עם ההתכוונות הזאת ננוע בחופשיות בחדר, או נעבוד בקבוצות: אחד שוכב, הוא הכוכב, והאחרים מניחים יד על הטבור וידיים אחרות מפעילות ומגרות את הקצוות) ידיים, רגליים, וראש).

הפנמה גופנית: (embodiment ויש אומרים "הגפנה"). זהו שלב שאינו דורש התייחסות מודעת. השלב בו הלימוד הופנם והפך לחלק אינטגראלי של התלמיד. תהליך ההפנמה בגוף יכול לקחת שנים, חיים שלמים, זהו תהליך אין סופי של התגשמות, של שכלול היכולת האישית, ושל הרמוניזציה פנימית וסביבתית. זהו תהליך בוא האדם מממש יותר ויותר את הפוטנציאל הטמון בוא כיצור חי ומודע. שלושת השלבים האלה נמצאים כל הזמן באינטראקציה ביניהם. החוויה הסובייקטיבית תומכת בהבנה האינטלקטואלית כמו שהבנה האינטלקטואלית תומכת בחוויה. ההפנמה של הידע היא בסיס לחוויות חדשות (סומטיזציה) ולהבנות שכליות בהירות ועמוקות יותר...וכן הלאה.

כותב המאמר: **מיכאל שחרור** michael.shachrur@gmail.com

קישורים לאתרים המוקדשים ל**כי אמ סי**: <http://www.bmcassoc.org>
<http://bodymindcentering.com>

קישורים לאתרים המכילים גם פעילויות של **כי אמ סי**: <http://www.movingoncenter.org>
אתר ישראלי: <http://bodyways.org>

לקריאה נוספת, 3 ספרים עוסקים בכי אמ סי:

Bainbridge Cohen, Bonnie. Sensing, Feeling and Action: The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering®. Northampton, MA: Contact Editions, third edition 2012.

Hartley, Linda. Wisdom of the Body Moving: An Introduction to Body-Mind Centering. Berkeley: North Atlantic Books, 1995.

Edit: Gill Wright Miller, Pat Ethridge, Kate Tarlow Morgan. Exploring Body-Mind Centering: An Anthology of Experience and Method. Berkeley, CA. North Atlantic Books, 2011.

ספרים ופרסומים נוספים העוסקים ישירות בכי אמ סי ובאפליקציות שלו:

Aposhyan, Susan. Body-Mind Psychotherapy: Principles, Techniques and Practical Applications. New York: W.W. Norton & Co., 2004.

Aposhyan, Susan. Natural Intelligence: Body-Mind Integration and Human Development. Lippincott, Williams & Wilkins, Oct 1998.

Brook, Ann. Contact Improvisation and Body-Mind Centering: A Manual for Learning and Teaching Movement. Manual. Self-published. Contact: Ann Brook, (888) 865-3125; <http://www.body-mind.net/>

Brook, Ann. From Conception to Crawling: A Foundation for Developmental Movement. Manual. Videocassette Series. Self-published. Contact: Ann Brook, (888) 865-3125; <http://www.body-mind.net>

Eddy' Martha/ Somatic Practices and Dance: Global Influences. Dance Research Journal, Vol. 34, No. 2 (Winter, 2002), pp. 46-62

Grubinger, Lenore. Neurodevelopmental Movement Patterns and the Central Nervous System. Chart and User Guide. Published by Amajoy Developmental Center .Florence, MA 01062. 413-584-5193 www.amajoy.net

Foster, Mary Ann. Somatic Movement Patterning: How to Improve Posture and Movement and Ease Pain. EMS Press, 2004

Mamana, Silvia. All her articles can be found on her website: www.silviamamana.com.ar. "Aplicaciones terapéuticas de los fisiobalones." *Kiné Magazine* #57, June/July 2003.

Monroe, Marcia. Developmental Yoga: An Introduction to the Fluids Patterns. DVD. Contact: Marcia Monroe, (212)741-0271; marciamnro@aol.com. 2004.

Orlock, Vera. "Body-Mind Centering--Releasing into Options." *Movement Research Journal*, New York City, 1999.

Orlock, Vera "Somatic Integration Through Developmental Movement." *Impulse: The International Journal of Dance Science, Medicine, and Education*, Champaign, IL, Jan 1996.

ספרים המכילים פרקים בנושא, או שהנושא נמצא ברקע כתיבתם:

Farhi, Donna. The Breathing Book: Good Health and Vitality through Essential Breath Work. Henry Holt & Company, Inc., May 1996.

Frank, Ruella, PhD. Body Of Awareness: A Somatic and Developmental Approach to Psychotherapy. Gestalt Press, 2001.

Johnson, Don Hanlon. Bone, Breath & Gesture: Practices of Embodiment. Berkeley: North Atlantic Books, 1995.