

ברנזה



פרויקט מיוחד

יום האישה הבינלאומי

יעל סנה | יעל סלוצקי | עליזה לוי | יעל בוחבוט

"חזקה מהרוח"



"לאחר 10 שנים גיליתי את הניה והתמכרתי אליה".
יעל בוחבוט

יעל בוחבוט מלהבים היא מוסד של אישה אחת ■ בבוקר בהיר היא החליטה לנטוש את מקצוע ההוראה, וגם לא לעסוק בתואר השני באנתרופולוגיה בו הוסמכה והחליטה ללמוד ובעיקר ללמד ניה, NIA, שהיא טכניקת תנועה וריקוד המשלבת חוזק, גמישות ודיוק ■ מה שמשך אותה מלכתחילה לשיטת ניה, הוא שיש בה הכל: גם עבודת כוח, גם תנועתיות וגם שיפור היציבה מעולם היוגה. בנוסף, השיעור נעשה עם המון JOY ושמחה לגוף ולנפש, בליווי מוסיקה קצבית ואנרגיה חיובית ■ במהלך השנים התמודדה בתעוזה עם מחלת הסרטן מסוג ליפו-סרקומה בגב, ויכלה לה ("הייתה חזקה מסופה") ■ בריאיון גלוי לב ואמיץ לברנז'ה, היא מאושרת שזה המקצוע שלה, ודוגלת במוטו "כל יום אני קמה ונוסעת לעבודה עם חיוך וזריחה על פניי"

כדורסל, שחיה, ריצה".

איך הגעת לדרום מהצפון הרחוק?

"במהלך הטיול שלי בסין נתקלתי בזוג סטודנטים ששיבחו את אוניברסיטת בן-גוריון בנגב וסיפרו שזוהי אוניברסיטה חברתית שכיף ללמוד שם. לאחר שחזרתי מהטיול, עברתי לדרום ואחרי ארבעה ימים שאלתי - איפה הולכים לרקוד? הגעתי למסיבת סטודנטים שנערכה לכבוד תחילת הסמסטר ושם בכניסה פגשתי בדורון ומאז אנחנו ממשיכים במסע שלנו".

"למדתי תואר ראשון ותואר שני באנתרופולוגיה. התזה לתואר השני עסקה בנושא הריקוד אך האסימון עדיין לא הספיק ליפול ולקלוט שתחום הריקוד הוא הכיוון אליו שאפתי. הרגשתי שמשך אותי לשם הראש לעומת זאת, היה בתוך השבלונה - לימודים, מחקר, עבודה ומשכורת מסודרת".

עיסוקך הוא הפעלת הציבור בשיטת

ספרי על משפחתך הקסומה.

"דורון ואני התחתנו ב-2002. גרנו בגבעות-בר 15 שנה. סמוך להתפרצות מגפת הקורונה עברנו ללהבים. דורון עבד מספר שנים כמנכ"ל משרד לשכת המסחר וכיום הוא מנהל במטה הארצי של קרן קיימת לישראל. כישוריו הייחודיים בניהול הניעו את ההתקדמות העסקית שלי".

"לנו שלושה ילדים, מיקה בת 22, עומר בן 20 ועלמה בת 14. מיקה יצאה מטעם הסוכנות היהודית להדרכה בטקסט והמשיכה בטיול ארוך - עתה נמצאת בדרום אמריקה, בקרנבל בברזיל. לפני הטיול שירתה כקצינת מבצעים ביחידה הרב ממדית.

עומה, חייל בסירת גולני ועושה חיל, אמור להשתחרר בנובמבר. עלמה תלמידת כיתה ט' ב"אשל הנשיא". פעילה בצופים ומזה 8 שנים מתמידה בהתעמלות קרקע. הספורט בביתנו מהווה חלק חשוב, הכולל: משחקי

כמה כיף להכין כתבה על מרואיינת שמקצועה הוא תחביבה ולהיפך. כזאת היא יעל בוחבוט, שהחליטה לעשות מפנה בחייה, ובעיקר בחייה של מתאמנות בניה, שיטה וטכניקה שאותה נסביר מיד. רשות הדיבור ליעל: "נולדתי וגדלתי בכרמיאל. אמא עסקה בהוראה - הדרכת מורים והדרכת ריקודי עם. אבא עבד כמהנדס אווירונאוטיקה ברפא"ל, אח ואחות גדולים ממני ואני בת-זקונים. הוריי יצאו לפנסייה מוקדמת, נושקים את ה-80 וממשיכים לעסוק בפעילות ספורטיבית, לרבות הרקדות, הליכה ושומרים על בריאותם".

"התחלתי לימודי אנתרופולוגיה באוניברסיטת בן גוריון בנגב, הכרתי שם את דורון ומאז אנחנו בדרום. לאחר 10 שנים גיליתי את הניה, שהיא טכניקת תנועה המשלבת חוזק תנועתיות, גמישות, יציבות ודיוק".



"בשיטת ניה משלבים ומשפרים את התחושות העיקריות – גמישות, זריזות, כוח, יציבות ותנועתיות. הייחוד שבה הוא שבכל מפגש ישנו פוקוס על חלקי הגוף השונים והמיומנות המתבקשת כי למצות את היכולות התנועתית תוך הקשבה לגוף".

ניה NIA. פרטי על השיטה ועל ייחודה לעומת שיטות אימון אחרות.

"שיטת ניה משלבת מספר תחומים, מאומנויות הלחימה, אומנויות הריקוד וגם מאומנויות הריפוי. הבסיס של השיטה הוא שמחה - JOY. השיעור מלווה במוסיקה מגוונת ואנרגיה חיובית. ספורט ותנועה חשובים מאד לגוף וכולם יודעים זאת, אבל מעבר לידיעה, רבים לא עושים עם זה הרבה, רק יודעים שזה טוב. הבעיה העיקרית היא ההתמדה. וכאשר כיף להגיע לשיעורים וההרגשה הכללית טובה - אז ממשיכים!"

"וזו המטרה - להמשיך ולהתמיד בתנועה כל יום. בוקר וערב. יש מגוון שיעורי ספורט. כל אחד ואחת בוחרים את מה שמתאים - אחת מתאים לה לקפוץ מעלה מטה במשך שעה, השנייה אוהבת לחץ השלישית אוהבת ללכת לחדר כושר ולהעלות את מסת השריר ואחרת מתחברת ליוגה או לריקוד. שיטת ניה משלבת הכל יחד, גם כוח ועוצמה המגיעה מאומנויות הלחימה, ריקוד וגם אלמנטים של ריפוי משיטת אלכסנדר, פלדנקרייז ויוגה."

"אני חושבת שזה מה שמשך אותי מלכתחילה לשיטת ניה, יש בה הכל. גם עבודת כוח, גם תנועתיות וגם שיפור היציבה והגמישות מעולם היוגה."

ליכולת האישית."

את עוסקת בתחום זמן ממושך. אנא הסבירי מה הניע אותך להמשיך ולדבוק בעשייה הזאת, והאם את רואה שאת מצליחה להשפיע בכך וכיצד?

"זה המקצוע שלי. כל בוקר אני קמה ונוסעת לעבודה עם חיוך".

"אני בעד המשפט 'אשרי האדם שקם בבוקר וזריחה על פניו', מעודדת כל אחד ואחת למצוא את כל מה שיגרום לחיוך כל היום. להרגיש סיפוק מהעבודה".

"זכור לי מקרה מתקופת הסטודנטים... נכנסתי להרצאה באודיטוריום ונכחו כ- 300 סטודנטים, רובם בשנות ה-20 לחייהם. הסתכלתי לרגע על כולם ואמרתי לעצמי- עוד 100 שנה אף אחד לא יהיה פה... בסה"כ 100 שנה... החיים קצרים! עוברים מהר. אז כדאי למצות את המיטב. בעיקר ליהנות מהעשייה ולא משנה מהי. לשמור על הבריאות ולהשתדל לאכול נכון כדי להרגיש טוב יותר בבגרות".

"אני מרגישה שהתרומה היא גם תרומה אישית. אני מפעילה את המשתתפים וגורמת להם להתנועע ולחייך. מה צריך יותר מזה?"

"הלואי ואוכל להמשיך ולעסוק בזה לעד. וכשאני רואה עד כמה האימון משפיע לטובה על אנשים, אין שמחה יותר ממני, מה שמדברן אותי להמשיך ולעשות את מה שאני עושה. אני מתחברת לעבודה שכמו כל היצורים על כדור הארץ, נועדנו לנוע. התנועה

מתאמנות ממליצות על ניה

יהודית רשף, בת 75, ממושב ניר עקיבא: "הכרתי את יעל בזמן המלחמה כשגרנו בפאלאס להבים ביחד עם בעלי אליעזר ז"ל במשך שנה. התאמנו שינו אצל יעל. כל כך שמחתי, זה עשה לי אושר, טוב לנפש, כתבתי מכתב והחתמתי 50 איש שיעל תבוא פעמיים בשבוע במקום פעם בשבוע להדריך אותנו. כאשר חזרנו למושב, המשכנו כהרגלנו לבקר במועדון יחדיו במתחם מכללת ספיר במועצה האזורית שער הנגב. המלצתי למנהלת להביא את יעל, שתעזור בשיקום החברתי של הקשישים. כך קרה שיעל נמצאת איתנו כל שבוע, אנחנו קבוצה די גדולה שהתגבשה, שלא מפסידים אף שיעור. האימון גורם לשחרור, לשווי משקל, לגמישות של הגוף ורווחת הנפש ומלווה במוסיקה קצבית. אנו יושבים על כסאות בחלק גדול מהשיעור וחלק מתאמנים וגם ווקדים בעמידה. עם הזמן יש שיפור ביציבה ושיפור גדול ומיידי במצב הרוח. ללא ספק ניה עשה מהפכה בחיי!"





מזינה את הגוף ואת הנפש ושומרת על הבריאות".

ידוע שאת נוהגת להקרין אימון ניה על מסך גדול, כמו למשל בבית המייסדים בלהבים. האם האימון מועיל מבחינתך לכלל המתאמנים והמתאמנות הוותיקים בלהבים?

"האימון מאוד יעיל, במיוחד כשהוא נעשה בזוג או בקבוצה. המפגש החברתי משלב הרצאות קפה ומאפה ושיעורי ספורט ותורם באופן משמעותי לחוויית האימון. בנוסף, חלק מהמשתתפים מתאמנים במועדון במהלך השבוע ונהנים משיעור ניה שבועי. השיעור המוסרט מהווה הדמנות מצוינת לחזור על התנועות ולהרוויח שעת תנועה נוספת במהלך השבוע. שעה של כף קבוצתי. ככל שחוזרים על השיעורים ומכירים את התנועות זה מאפשר להם להסיט את המבט ממני, להיות בתוך התנועה שלהם ולהקשיב לגוף. לצערי אין לי זמן להוסיף שיעורים נוספים במהלך השבוע. אני רק אחת 😊 הזמן שלי מוגבל ולכן הסרטונים מאפשרים גם למועדונים נוספים בדרום וברחבי הארץ להשתתף בפעילות התנועתית המיטיבה. אחת המתאמנות ציינה באופן הכי ברור שיש - "כשאני רואה אותך על המסך זה כאילו את כאן מולי...העיקר לזוז ולהניע את הגוף".

האם הקשיים הטכנולוגיים מהווים גורם מרתיע לשימוש שיעורי ספורט דיגיטליים? ומה בנוגע ליכולת ההתמדה?
 "בחר לי שעדיין ישנו קושי בגיל השלישי להתחבר למסך וגם בעיית ההתמדה עומדת על הפרק. בנוגע לחיבור הטכנולוגי, מניחה שעם השנים יהיה הרבה יותר קל. הטכנולוגיה משתפרת ונגישה ליותר."
 "בהדמנות זו אציין שכאן המקום לבני המשפחה לסייע למבוגרים להנגיש את הטכנולוגיה."
 "אחת המתאמנות סיפרה לי שהיא



"לנו שלושה ילדים, מיקה בת 22, עומר בן 20 ועלמה בת 14". משפחת בוחבוט במלוא תפארתה

"הלוואי ואוכל להמשיך ולעסוק בזה לעד. וכשאני רואה עד כמה האימון משפיע לטובה על אנשים, אין שמחה יותר ממני, מה שמדברן אותי להמשיך ולעשות את מה שאני עושה. אני מתחברת לעובדה שכמו כל היצורים על כדור הארץ, נועדנו לנוע. התנועה מזינה את הגוף ואת הנפש ושומרת על הבריאות".

שמעתי בתת-מודע. חשבתי שחיי נגמרו, ולשמחתי הגדולה, לאחר ביופסיה מורחבת התברר שהסרטן היה מקומי. תחושת המוות הקיומי נותרה לתקופה ארוכה. נדדתי מעבודה לעבודה והייתי רחוקה מלמלא את הייעוד שלי".

"נקודת המפנה הייתה דווקא כאשר אמי נכחה באקראי בשיעור ניה בצפון ולמחרת בבוקר שלחה מסרון לאחותי ולי - רוצו חפשו ניה באזור מגוריכן וכך היה. הגעתי לשיעור ניה אצל מורתי האהובה ליהיא מייזלס, וכמו שאומרים: "הצצתי ונדלקתי כבר מהשיעור הראשון ומאז הכל היסטוריה..."
 "שיינתי כיוון, עזבתי את ההוראה והחלטתי שאני רוצה לעסוק במה שעושה לי טוב - לרקוד".
 "נרשמתי לקורס מדריכות 'חגורה לבנה' - המהווה את הבסיס להדרכה ומדי שנה הוכשרתי בקורס נוסף - חגורה ירוקה, כחולה, חומה, ולבסוף שחורה. כל חגורה מהווה בשבילי תהליך התפתחותי משמעותי הממשיך ומתפתח".

הסבירי מהי ייחודיות קהילת ניה ישראל.

"שיטת ניה NIA התחילה והתפתחה מארצות-הברית לכל העולם. קהילת ניה בעולם היא גדולה ובישראל היא בין הגדולות ביותר ובימים אלה מתפרסם פסטיבל ניה הראשון בכנרת וכולם מוזמנים! וזה כמוני מפתיע, כמו העובדה שישראל הקטנה

מתאמנת מול המסך עם אמא שלה והנכדה. שלושה דורות מול המסך. זה חימם לי את הלב 😊. להתאמן יחד זה פתרון נפלא. אמא ובת, אמא ונכדה, בני-זוג יחד, שתי חברות. דרך מצוינת לייצר מפגש קסום המשלב ספורט וכף".

כיצד התמודדת עם מחלת הסרטן, לטובת מתמודדות אחרות שרוצות להחלים?

"גיליתי את הליפו-סרקומה בגב שלי בשלב מאד מוקדם. כשרופא העור התקשר וביקש שדורון ואני נגיע לפגישה כבר הרגשתי צמרמורת. מהרגע שאמר את המילה 'סרטן' נאטמתי ולא שמעתי כלום. מתברר שבדיעבד, הרופא אמר לדורון שיש לי שנתיים לחיות ואת זה לא שמעתי... אולי

מתאמנות ממליצות על ניה

בטי הדר מקיבוץ דביר: "אני סובלת מכאב גב-צוואר כבר שנים בעקבות תזוזת חוליה. ניסיתי כל מיני תחומים, יוגה, פילאטיס, מזרנים רגיל. שום דבר לא עזר, יותר מזה רק החמיר. ברגע שהתחלתי ניה עם יעל, פשוט לא האמנתי להרגשה שאחרי. כבר מהשיעורים הראשונים התחלתי להרגיש אחרת. התנועה הנכונה, הרטינה עם קצב נכון ובשביל ההתמדה חייבים גם ליהנות ממוסיקה, כל זה עשה את ההבדל המשמעותי. ההסבר המדויק של יעל, ההקדמה לכל שיעור כדי להסב את תשומת הלב לחלקים מסוימים בגוף, בלב נשימה, איזון, מרכז הכובד...תשומת לב לכל אחת ותיקון תוך כדי תנועה, יוצרים יחד עם המוסיקה המדהימה שילוב שלא ניתן להפסיק. ממליצה בחום, לכל אחד ואחת שיעורי ניה עם יעל, חייבים לנסות!"



מהווה מרכז הייטק וסטארט-אפ בין הגדולים בעולם. הייחודיות הישראלית יוצרת אנרגיה מאוד מיוחדת. הקהילה מאוד מפותחת, מאוד חברתית. מנקודת מבט אנתרופולוגית, אני מחברת את העובדה הזו למאפיינים הישראליים - תחושת ה-יחד הנטועה בנו. שיעורי ניהול מזמנים אור ושמחה המעודדים חשיבה חיובית ואנרגיה טובה לגוף ונפש."

וכיצד כל זאת נעשה?

"אני מעבירה שיעורים קבועים במהלך השבוע לוותיקים ולקבוצות נשים וגם סדנאות חד-פעמית לקבוצות, ימי כיף וגיבוש חגיגת נשיות, משלבת מוסיקה, תנועה וחיבור קבוצתי. הזדמנות לשבור שגרה וליצור זיכרונות משותפים דרך חוויה גופנית מעצימה."

"סדנאות ניהול ושיעורים קבועים הן ליבת הפעילות שלי במספר מוקדים בדרום: להבים, דביר, באר-שבע, חצרים, שומריה, נבטים, שער הנגב ואשכול. מרחב בטוח לנשים להשתחרר ממתחים ולחוות שמחה ותנועה. האימונים משלבים אלמנטים מריקוד ואומנויות לחימה וטכניקות ריפוי המותאמות לכל רמה. חיבור גוף ונפש."

מה תרצי להוסיף בנוגע למינוי החדשי, סוגי המינויים ועל כך שהאימון שווה לכל כ.ס.

"במהלך הקורונה התחלתי להסריט את עצמי עם הנייד ושלחתי למתאמנים בגיל השלישי, כדי שיגיעו את עצמם מהבית. הסרטון לא היה באיכות טובה אבל גיליתי דרכו את משמעות התנועה לגיל השלישי." "אחת המתאמנות פתחה את הסרטון יום ומהתנועה חיזקה אותה והעניקה לה אנרגיות טובות להמשך היום. באחד הימים כאשר הסגר הסתיים הגעתי אליה הביתה וראיתי אותה יושבת ומתאמנת מול הסרטון שלי. זה כל כך ריגש אותי ובאותו הרגע הבנתי שעלי לקחת את הפרויקט הזה של הסרטונים צעד אחד קדימה למען המתאמנים שלי והמשך ההתפתחות התנועתית שלהם גם מהבית."

"מבחינה טכנית במהלך חצי שנה למדתי את אופן הצילום האידיאלי, עריכה מקצועית של הסרטונים, חיבור המוסיקה למיקרופון ואופן חשיפת המנוי דיגיטלי באתר החלטתי לצלם באווירה ביתית, שהרי רוב המתאמנים נמצאים בבית מול נייד, מחשב או טלוויזיה. ופתחתי קבוצת וואטסאפ שנקראת "תנועה לשבת", בה אני שולחת מדי שבוע תנועה לקראת סוף השבוע:

<https://www.yaelnia.com/weekly> מדי שבוע שיר חדש". 😊

"במינוי עצמו יש אפשרות לצפות בכל השיעורים מהבית מתי שחוצים, ואיך שרוצים,

זמרות ישראליות ולועזיות. שיעורים המעצימים את האנרגיה הנשית בשיטת ניהול זהה בא לידי ביטוי בשלל שיעורי ניהול קלאסי, בשיעורים לוותיקים ובסדנאות חד-פעמיות לנשים. מתוכננת גם סדנה לנשים לחמות ולנשות מילואימניקים בבאר-שבע."

ולסיכום, מה שיטת ניהול מהווה עבורך באופן אישי?

"אני זוכה לראות את הרוקדים והרוקדות כחלק מתהליך מעצים." "ניה היא התשוקה והייעוד שלי."

לפרטים למעוניינים לרקוד בשיטת ניהול:

יעל בוחבוט

מספר טלפון: 054-2265390

אתר אינטרנט: www.yaelnia.com

אפשר באמצעות הטלפון, המחשב, הטלוויזיה."

"הייחודיות של הסרטונים היא שהשיעורים הם מאוד כיפיים ומותאמים לגיל השלישי. בנוסף, מי שכבר מכיר את השיעורים שלי, זוהי הזדמנות מצוינת לחזור על השיעורים אותם אני מעבירה במועדונים ואם לא מכירים, אפשר לחזור על השיעור שוב ושוב ולאפשר יותר חופש תנועתי ושחרור מהמסך עצמו."

"לארגונים ורשויות המעוניינים להקרין את השיעור על המסך במועדון הקהילתי, פתחתי אפשרות נוספת המוזילה גם את מחיר המינוי למתאמנים בביתם."

"אחד הנושאים שחזרו על עצמם היא יכולת ההתמדה בכלל ובפרט לגיל השלישי. לצורך כך, הוספתי אפשרות חיבור ליומן גוגל במערכת עצמה וכך לאפשר להתרגל לקבוע זמני תרגול שיקפצו לו באופן אוטומטי ויזכרו לו להגיע את הגוף."

האם ישנם עיסוקים מיוחדים לקראת יום האישה הבינלאומי החל בחודש מרץ?

"לקראת יום האישה הבינלאומי אני מעבירה שיעורים בסימן הנשיות. חגיגה של

