



"הגוף מחכה שנשים לב אליו". עינת לב ומטופלת

"מה שיושב לי על הלב ולא נאמר נתקע בסרעפת או בבטן ובא לידי ביטוי דרך כאב, דלקות, כיווצים, דימומים", אומרת **עינת לב**, מומחית לגינקוסופיה, וכדאי להקשיב לה. כמי שרואה בכל יום נשים שעוברות תהליכי ריפוי מתוך הקשבה לגוף, יש לה בשורה חדשה-עתיקה לנשים בנות דורנו

רחל רז • צילום: רמי זרנגר

בגוף היא מבינה

את

הבן הבכור שלה ילדה עינת לב (41) בבית חולים קונבנציונלי, בלידה שלדבריה לוותה במאבק. לבקשתה, היא ילדה בלידה טבעית, אבל הרגישה שהיא חווה במהלך הלידה אלימות מיילדותית ופגיעה מינית. "באמצע הלידה נכנס לחדר רופא בכיר, שהתנהג ודיבר בצורה גסה ופוגעת. הלידה נמשכה שעות ועברה עליי בסבל גדול. יצאתי זועמת מהלידה הזו". חוויית הלידה הקשה הייתה אבן הדרך הראשונה במסעה של לב, שהוביל אותה למי שהיא כיום: גינקוסופית, מטפלת



הוליסטית כנשים, מתמחה בקשב לגוף ולרחם, מיניות ופוריות. כעמוד הבית של האתר שלה מופיע הטקסט הבא: "מה שאני כותבת כאן הוא מובן מאליו ומהפכני בו זמנית. לא למדנו, לצערי, באף מקום, לסמוך על הגוף שלנו. מה שכן למדנו זה להרחיק, להשתיק, לקחת אקמול, להמשיך לרוץ, לתקתק, לנקות, לבשל, להתאפר, לעלות על עקבים ולחייך 24/7. להקשיב? להקשיב לגוף? הצחקת אותי".

המפגש הראשון של לב עם תחומי נשים ונשיות היה בכפר הנוער במקווה ישראל בהיותה בת 22, רווקה תל-אביבית בוגרת אולפנית דתית. היא עבדה בכפר כמדריכה של קבוצת נערות. ביום האחרון של השנה, לאחר מסיבת הסיום, ניגשה אליה אחת הנערות שהדריכה ואמרה לה: "עינת, מגיע לך מזל טוב, את עומדת להיות סבתא". "לא הבנתי אותה, ואז היא סיפרה לי בהתרגשות שהיא בהיריון ושהיא עומדת להינשא לבחור, אבי העובר, ולהתחיל איתו בחיים חדשים". שעות אחדות אחר כך דפקה הנערה על דלת דירתה של לב וסיפרה לה בככי שהבחור ניתק את הטלפון ונעלם. "ליוויתי אותה להפלה והייתי מוטרפת מהסיפור הזה", מספרת לב. "במהלך השנה דיברנו עם הבנות על הכל: על כסף, על יחסים עם ההורים, על התבגרות ואף מילה על מיניות. זה הרתיח אותי. באותו יום, במסגרת לימודי בבר-אילן, נתקלתי במודעה על לוח מודעות: 'דרושים מדריכים לחינוך מיני למניעת איידס בכפרי נוער'. הרגשתי שהמודעה הזו הגיעה ישירות מאלוקים. תלשתי את המספר והתקשרתי. ענתה לי ד"ר אניטה נורלמן, אנתרופולוגית רפואית יישובית, שהקימה את התוכנית לחינוך מיני ומניעת איידס. כשנפגשנו וסיפרתי לה את הסיפור על החניכה, היא אמרה: 'אנחנו מאוד נשמח שתעבדי איתנו'. כך נכנסתי לתחום - בורה וצעירה. עברתי הכשרה והתחלתי לעבוד עם נוער ולהכשיר מדריכים. אלו היו שנים משמעותיות מאוד. אני חייבת לה הרבה, לאניטה".

של מי הגוף הזה?

לב נשואה לאהרלה, הם מתגוררים

כמעלה גלבוץ מאז נישואיהם והורים לארבעה ילדים בני 9-15. "ועוד אחד בלב", היא מוסיפה ומתכוונת להפלה שחווהה החניכה לשעבר. בעקבות הלידה הטראומטית של בנה בכורה, היא מספרת, עסקה רבות בשאלה: "של מי הגוף הזה?". "הלכתי ללמוד קורס דולות ודי מהר הבנתי שאני לא יכולה ללוות לידות, כי אני עצבנית מההתנהלות ומביאה את האנרגיות האלו לחדר הלידה. התחלתי לעבוד עם נשים בשלבים של הכנה ללידה ובעיבוד חוויית הלידה". בגיל 29, באמצע ההיריון השלישי שלה, הצטרפה לקורס "מודעות לפוריות", שהנחתה דפנה פלר. "ישבתי בקורס והבנתי שאני יכולה להיות אחראית ללידה של עצמי. זה היה גילוי מדהים. כשהתחילו לי צירים כבר הייתי מספיק חכמה כדי ללדת בבית. בזכות המודעות לפוריות למדתי לבדוק את צוואר הרחם שלי, ולפיכך הצלחתי לבדוק את עצמי בלידה ולהזמין את המיילדת בזמן. ילדתי בבית בתוך שעה. אחרי שאת עוברת כזה אירוע משמעותי את מבינה שהידע אינו מעבר להרי החושך, את חוזרת להיות בעלת הבית של הגוף שלך".

בהמשך השתתפה לב בקורס "הכשרת מנחות למודעות לפוריות" אצל מיכל שונברון, המורה הוותיקה והמוסמכת בארץ להעברת השיטה לפוריות בדרך הטבעית. שיטת המודעות לפוריות מסייעת לאישה לעקוב אחר המחזוריות החדרשית והבינוי, ולדעת מתי היא יכולה להיכנס להיריון. השיטה משמשת הן אמצעי מניעה טבעי והן אמצעי לכניסה להיריון מתוכנן. שונברון הביאה את השיטה לארץ מארצות הברית והחליטה להכשיר דור המשך של מטפלות.

מה למדת בקורס של מיכל שונברון? "למיכל יש מחויבות עמוקה לבריאות של נשים. היא מבינה שכשאישה בריאה, הסביבה שלה בריאה. היא עוסקת בשאלה: 'של מי הגוף הזה?'. איתה עשיתי את המסע שבמרכזו התפיסה שהגוף הוא הבית שלנו, וככל

שאישה תכיר אותו ותקשיב לו, היא תגלה מה נכון לה ולאיוז עזרה היא זקוקה. למדתי המון קורסים בתחום, אבל מעולם לא פגשתי אישה רחבת ידע ונדיבה כמו מיכל, ששואפת להפיץ את הידע שלה כמה שיותר. המודעות לפוריות היא השיטה שהכי מקרבת נשים לגוף-נפש שלהן, הן לזמדות להתפעל ממי שהן כנשים".

איך הפכת למטפלת בעצמך? "בתור מנחת מודעות לפוריות הבחנתי בכך שהמצב הנפשי של האישה בא לידי ביטוי במצב הפיזי שלה. אחת מתלמידותיי הגיעה לקורס עם מחזוריים לא סדירים ודיווחה שהם הסתדרו בזכות המעקב. היא קראה למעקב 'הטיפול שאני עוברת'. זה פתח לי פתח להבנה שהגוף מחכה שנשים לב אליו. זה פקח את עיניי, כי הבנתי כמה חשוב להקשיב לסיפורים שמאחורי הטבלאות. התחלתי להבחין במנח

"גיליתי שהגוף בעדך, לא נגדך. כשהגוף 'מייצר' סימפטום הוא בעצם מאותת לך להקשיב, יש לו מסר. עצם ההקשבה מאפשרת לסימפטום להיעלם, היא מייצרת בריאות"



צילום: צביה מלר

"הגוף הוא הבית שלנו, וככל שאישה תכיר אותו ותקשיב לו, היא תגלה מה נכון לה ולאיוז עזרה היא זקוקה". "נשמות אביב 2"

להחזיר את הכוח לידיים של הנשים. פעם מי שהייתה המיילדת שלך יילדה גם את אמא שלך ואת האחיות שלך, היא ידעה עלייך הרבה דברים, היא נעזרה בצמחים, ביקשה עזרה מאלוקים, היא ליוותה אותך במעגל החיים. הדבר הזה נעלם. אנחנו נמצאות היום במקום שהמסורות העתיקות שלנו הולכות לאיבוד עם זקנות השבט. המידע היחיד שיש נמצא אצל רופאים שהידע שלהם בתחום הרחם והאגן צר. הצטרפתי לקורס של מרווה עם אמא שלי וזו הייתה חוויה בין-דורית מאוד חזקה. מעבר לכלים המקצועיים שרכשתי, קיבלתי המון ביטחון. הבנתי שהדרך שעשיתי עד עכשיו קרובה לאלוקים. מרווה עודדה אותנו: 'חפשו את הזקנות שלכן'."

"גינקוסופיה היא 'חוכמת קערת האגן', שיטת רפואה שאמורה ללוות נשים מיום לידתן ועד יום מותן. השיטה מורכבת מכמה שיטות ריפוי ובהן עיסוי הרחם. השיטה עובדת על בסיס ההנחה שאת בעלת הסמכות"



ולהרגיש בתנועות ידיים ובשכיבה על שני כיסאות, כיצד אפשר לתמוך בגוף. את מגדירה את עצמך גינקוסופית. את יכולה להסביר מה זה בדיוק? "גינקוסופיה היא 'חוכמת קערת האגן', שיטת רפואה שאמורה ללוות נשים מיום לידתן ועד יום מותן. השיטה מורכבת מכמה שיטות ריפוי ובהן עיסוי הרחם. השיטה עובדת על בסיס ההנחה שאת בעלת הסמכות. אני כמטפלת לא יודעת כלום, אני פה בשביל לתת לך יד ובשביל לתת לך המון כבוד".

איפה למדת את השיטה הזו? "כשהרגשתי שאני צריכה להתקדם הגעתי למרווה זוהר. מרווה מנסה



צילום: נאווה מונטבויץ

הנפשי של האישה, ובדרך שבה הוא משתקף במחזור הווסת שלה. דרך זה גיליתי שהגוף בעדך, לא נגדך. כשהגוף 'מייצר' סימפטום, הוא בעצם מאותת לך להקשיב, יש לו מסר. עצם ההקשבה מאפשרת לסימפטום להיעלם, היא מייצרת בריאות".

הסיפורים שמאחורי הטבלאות

לב היא אישה קטנת ממדים ומלאת אנרגיה. היא מתארת בהתרגשות את שיטת העבודה שלה. אנחנו יושבות בבית קפה הומה, דבר שלא מונע ממנה לתאר לי בדיוק מה קורה ברחם

החזון: להצמיח תלמידות חכמות של הגוף

על בית המדרש
"עבודה שבגוף"
והבשורה שהביא איתו

"עבודה שבגוף" הוא בית מדרש שהרחיב את יריעת הלימוד מארון הספרים היהודי למרחב שבו הגוף, הנפש והמיניות הם עצמם הטקסט הנלמד.

את בית המדרש הקימה נעמה פלסר (עם דפנה פלר, לימור וויסברט ורות נוסבאום) לפני 11 שנים, והוא פועל בשיתוף בית מדרש "אלול".

לדברי פלסר, המאפיין העיקרי של התוכניות השונות בבית המדרש הוא האינטגרציה בין עבודת הגוף והשיח עליו לעבודת נפש ולתנועת הרוח.

החזון הוא להצמיח דור של נשים ישראליות שיהיו "תלמידות חכמות של הגוף". משתתפות בו נשים מגיל 22 ועד אחרי גיל המעבר.

התוכנית השנתית של "עבודה שבגוף" כוללת עבודת קונטקט (תנועה), לימוד חשיבה הכרתית (ימימה) וחוכמת הגוף הנשי (מאנטומיה ופיזיולוגיה עד שיה אינטימי בתחום המיניות).

בקורס "קשובה" נלמדים עקרונות המינדפולנס בשילוב עם כלים שונים. הקורס "דיאלוג עם הרחם", בהנחיית עינת לב, מיועד למטפלות המקבלות הכשרה בעיסוי רחם מסורתי.

תוכנית בת המצווה נפתחת בקהילות שונות ומגוונות המבקשות מענה רלוונטי לצרכים המתחדשים של בנות המצווה היום.

בבית המדרש יש אירועים, המתקיימים במהלך השנה:

פסטיבל נושמות אביב: יומיים של סדנאות תנועה ונשימה, לימוד ויצירה, מידע ושיח בתחום המיניות, שירה מקודשת ומחול מזרחי, עם צוות בית המדרש ומנחות אורחות. כולל עבודה בחיק הטבע ובחללים של חוות טור סיני הסמוכה לירושלים (כ"ט אדר - ר"ח ניסן, 25'26.3).

נושמות זוהר: יומיים של לימוד זוהר בשילוב עם תודעת גוף, יצירה, קול ושיחה (ר"ח סיון, בפיקועין העתיקה).

באותו בטר"ב: תהליך המאפשר תיקון בעולמן של המתמודדות עם פגיעה מינית. התהליך נפתח בקריאת מגילת איכה משותפת בליל ט' באב עד חגיגת בוקר בטבע בטר"ב באב (ט' באב - ט"ו באב).

לבת ומלמד איך לגעת בבטן. גילית סוד קדמוני? מה המיוחד בשיטת הטיפול שלך? "גיליתי שהמרפאות המסורתיות עובדות בצורה אגרסיבית, בטיפול כואב. הן לא פוחדות ממה שהן עושות. דבר נוסף שראיתי אצל כולן היה יראת אלוקים. כל אחת והא-ל שלה, מאמינה ש'הכל מלמעלה', הן רק השליחות. סבתא אחת סיפרה לי שכשאינה יודעת מה לעשות, הידיים שלה יודעות את התנועה מעצמן. 'תעצמי עיניים ותשאלי את אלוקים מה לעשות ותדעי', היא אמרה לי. התחלתי לעשות זאת וגיליתי שהידיים יודעות. לא אני עינת, הידיים יודעות. מתוך הידע הזה פיתחתי שיטת עיסוי רחם שמותאמת לעולם של היום. הרבה יותר עדינה". מתוך התפיסה שהנשמה, הצי, נובעת מאיברי האגן, הבינה לב שמתן כבוד לגוף האישה והקשבה לו יאפשרו תנועה בנקודה הזו. "הסבתות שפגשתי נותנות כבוד לגוף של האישה, הן מבקשות רשות לפני כל פעולה. התחלתי לשוחח, אני משוחחת עם הנשים שמגיעות אליי, מסבירה להן על תהליך העיסוי ומחזירה להן במילים את הסיפור שלהן. יש בזה משהו מרפא".

להקשיב לגוף

לב פיתחה קורס שנקרא "דיאלוג עם הרחם", שמיועד למטפלות ומעניק להן כלי טיפולי נוסף. נשים שאינן מתחומי הטיפול יכולות להצטרף לקבוצה לצורך העשרה בלבד. הקורס הוא חלק מתוכנית הלימודים של "עבודה שבגוף", בית מדרש שהקימה נעמה פלסר ועוסק בחיבור של גוף-נפש-רוח, המתחיל בעבודת גוף נשית והעמקת הידע והזיקה אליו ומתפתח לקומת לימוד יהודית רוחנית. "נעמה היא חלוצה בהבנה שהקדוש ברוך הוא נמצא בתוך הבשר ושולומדים תורה דרך הגוף", אומרת לב. "נעמה פנתה אליי וביקשה שאלמד אותה את

השיטה שלי לעיסוי רחם. היא בעצם המיילדת של הקורס הזה, שמכיל הרבה מעבר לטכניקה של המגע. אני מתפללת שהקשב לגוף וטכניקת המגע בבטן יהפכו לכלים שכל אישה תוכל להשתמש בהם. הבנות שלי, בנות 9 ו-12, יודעות לעשות לעצמן עיסוי, ואני נורא שמחה על המיומנות הזו שיש להן".

והטיפול מוכיח את עצמו? נשים נרפאות?

"הגיעה אישה עם מערכת עיכול בעייתית מאוד ובעיות בבייץ. אני מרגישה שמהו בגוף שלי לא נעי, היא אמרה. בדקתי אותה והרגשתי



שאינן תנועה בסרעפת. הנחתי ידיים בעדינות בדיוק על המקום שכואב לה, והנחתי אותה דרך 'פוקוסינג', שזו הזמנה לתת תיאור מילולי מדויק של מה שאת מרגישה, דרך שאילת שאלות מתעניינות בלי ניסיון לשנות: 'איך את מרגישה את הכאב?', 'איזה צבע יש לו?'. בדרך כלל מעצם הדיבור והמודעות משהו משתחרר. במקרה הזה, זה לא עבד. היינו צריכות לעבוד גם בנשימות. לאט-לאט התחיל להיכנס אוויר לסרעפת, עד שהיא הפכה לרכה. זה היה מרגש". ניתן לראות שהגס הזה עדיין מרגש אותה.

"אני מקפידה להקשיב לגוף ולכבד את ההגנות שהוא מביא איתו. כשאת מקשיבה עם כבוד, בלי מניפולציה, מתרחשת תנועה. כוח החיים העולה מן האדמה מתחיל לנוע ומייצר ריפוי. הבטן היא המכל הרגשי שלנו. כל עוד אנחנו 'שומרות בבטן', הבטן חסומה

"הבטן היא המכל הרגשי שלנו, כל עוד אנחנו 'שומרות בבטן', הבטן חסומה וכוח החיים מתקשה לנוע. כשאנחנו יוצרות תנועה ונותנות מקום, החלקים מתמוססים מעצמם, הצי מתחיל לנוע והאישה יכולה לרפא את עצמה".

לומדים את המשחק ועוצרים הכל בסרעפת ואז הכל נדחס פנימה. זה יוצר בעיות נשימה. מה שיושב לי על הלב ולא נאמר נתקע בסרעפת או בבטן ובא לידי ביטוי דרך כאב, דלקות, כיווצים, דימומים".

מערכות הפעלה שונות

באתר שלה יש עמוד שמוקדש לדפנה מאיר ז"ל. כשאני שואלת אותה על הקשר שלה עם דפנה, עינת מתקנת אותי: "דפנה במלעיל. היא כמו אמא בשבילי על אף שאנחנו קרובות בגיל. היא לימדה אותי במסגרת ההכשרה כמנחת מודעות לפוריות. יצרנו קבוצה של נשים, שבה אנחנו מעלות שאלות ומשתפות חוויות אישיות מאוד, ממש קבוצת תמיכה. דפנה הייתה חברה מאוד טובה שלי למרות שלא נפגשנו פעמים רבות. היא הייתה כל כך דומיננטית, שלאחר שנרצחה הרגשנו שקיבלנו אומץ להגיד דברים שהיא הייתה אומרת בשבילנו. אני עדיין ממשיכה להתיעץ איתה, משהו בתקשורת בינינו היה נורא מיוחד".

לב רוצה להוסיף משהו שלמדה מדפנה. "אני לא שוללת את הרפואה הקונבנציונלית, לכל שיטת רפואה יש יתרונות וחסרונות, והלואי שנצליח לעבוד מתוך גישה שמתכללת את נקודות המבט כולן. דפנה היא זו שאמרה לי: 'זו שיטת לא להשתמש במה שיש לרפואה הקונבנציונלית להציע'".

את חושבת שהעולם משתנה ביחס שלו לרפואה בכלל ולגוף האישה בפרט? "אני לא יודעת לאן העולם הולך. הם צוחקים, הם נושמים מאוד יפה. באיזשהו שלב כשאנחנו גדלים, אנחנו

לאחר שהמותג Ninja כבש את בתי ישראל וכל בלנדר שני במדינה הינו של המותג, משיקה חברת שריג אלקטריק, יבואנית המותג Ninja בישראל, את הדור הבא ופורץ הדרך של מכשירי החשמל, שיהפכו את העבודה היומיומית במטבח למהנה, מהירה, קלה ובריאה הרבה יותר. סדרת מכשירי הבישול כוללת 4 מכשירים ייחודיים: סיר פודי, גריל מנגל ביתי, בלנדר מבשל ומעבד מזון חכם.

מפודי לשף בלחיצת כפתור



NINJA FOODI

סיר שבאמצעותו ניתן להכין ארוחה שלמה במכשיר אחד, המשלב סיר לחץ וסיר טיגון באוויר חם החוסך 70% מזמן הבישול ו-75% פחות שומן. סיר הלחץ שומר על הערכים התזונתיים ובעל 14 מנגנוני בטיחות. סיר הטיגון באוויר החם באמצעות הטכנולוגיה הייחודית TenderCrisp הופך את המזון לקריספי ומאפשר להכין מזון מהמקפיא היישר לצלחת. מחיר 1,590 ₪



NINJA GRILL

מכשיר גריל ייחודי בעל מספר מצבי בישול: גריל, צלייה, אפייה, טיגון באוויר חם וייבוש מזון. הגריל ניתן לשימוש כחידת מנגל ביתית עם תוצאות ממש כמו במנגל שמחוץ לבית, אך ללא כל העשן מסביב. למכשיר יש גם יכולות חימום שונות ויכולת עבודה עם דגים ובשרים ללא הפשרה. מחיר 1,399 ₪



נוטרי נינג'ה חכם 4 ב-1 Intelli-Sense Blender

מעבד מזון המצויד בארבעה כלי קיבול מתחלפים (שייקר, בלנדר, מעבד מזון וספירוליזר) ומערכת חכמה לזיהוי הכלי והתאמת תפריט תוכניות מוגדרות מראש במסך נגיעה מתקדם. להכנת שייקים בריאים, מרחחים ורטבים, מחיות לתינוקות ואוכל בריא לכל המשפחה. מחיר 1,390 ₪

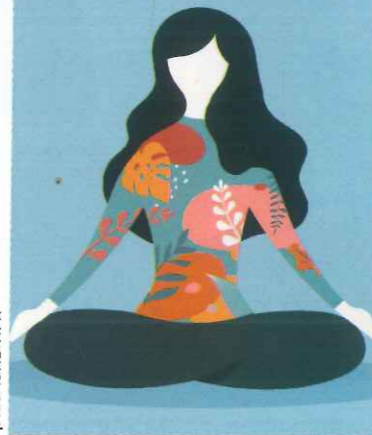


הדור הבא של מכשירי Ninja

הידעת?

דברים שכדאי לדעת על הרחם

- * מיקום הרחם באגן משפיע על האיברים הסמוכים לו - המעי ושלפוחית השתן.
- * כשהרחם לא במקום, הוא עשוי ליצור קשיי ביוץ, פוריות, כאבי מחזור או בעיות עיכול ושתן.
- * כשהרחם לא במקום - גם הנפש של האישה יוצאת מאיזון.
- * מיקום הרחם מושפע, בין השאר, ממתח, תכיפות הריונות, נשיאת משקלים כבדים וניתוחי בטן.
- * עבודה נכונה עם הנשימה ועיסוי רחם עשויים להחזיר את הרחם למקום ולתרום ליצירת בריאות.



איור: שאמסטרול

Foodi COLD&HOT BLENDER

בלנדר המוכר התווספו פונקציות רבות ומגוונות ובהן היכולת לעבודה בטמפרטורות גבוהות, הפותחות בפני הבשלנים הביתיים מנעד רחב של אפשרויות: טיגון וצריבת ירקות ולאחר מכן בישולם בבלנדר עצמו למרק. וכן הכנת משקאות חמים ויצירת משקאות בטעמים בטכניקת Infuze, מחיר: 999 ₪



"אם היינו מבינות כיצד המיקום של הרחם משפיע על בריאות האישה, לא היינו מעודדות בנות להרים פגזים לפני שהיינו לוקחות אחריות על בניית מערכת השרירים המייצבת"

'קיבלת מחזור היום? זה היום הקדוש שלך, לכי לנוח'." זה רחוק מאוד מהמציאות הנוכחית ומהפרסומות שמעבירות מסר שנשים יכולות לעשות הכל בתקופת המחזור. "הקדוש ברוך הוא ברא איש ואישה, שתי ישויות מדהימות עם מערכות הפעלה שונות. אנחנו חיות בעולם שעובר על מערכת הפעלה גברית. היחס למחזור הוא מקטין ומזלזל. אנחנו לא צריכים עוד אנרגיות של מלחמה בעולם. אם היינו קשובות ליכולות של הרחם ליצור פריזן -

במובן הרחב של המילה, הרבה מעבר לתינוקות - אולי ההכוונה שלנו הייתה אחרת, ואם היינו מבינות כיצד המיקום של הרחם משפיע על בריאות האישה, לא היינו מעודדות בנות להרים פגזים לפני שהיינו לוקחות אחריות על בניית מערכת השרירים המייצבת. שתתכבד מדינת ישראל ותכניס שיעורי פילאטיס ויוגה לבתי הספר, ורק אחר כך תציע

הרחב אני עצובה. אני תמימה וכל פעם מופתעת מחדש מכך שצריך להגיד שהגוף והנפש הם דבר אחד. העולם הולך לכיוון של קהילות, שייכות, קשר בין-דורי. אני רואה שמהו קורה, אנשים מחפשים תשובות בשורשים שלהם. בהרצאות על גיל המעבר, הנשים המבוגרות תמיד מתחילות לבכות ואומרות שהן מרגישות שהחזרתי להן את המקום האבוד, תמיד יש יותר מאישה אחת שמספרת שגם אמא שלה, דודה שלה, סבתא שלה היו עושות עם הצמחים כמו שאני הראיתי, יש תנועה."

יש פער עצום בין המושגים שאת מדברת עליהם לבחירה של בנות לשרת בצבא בחיל השריון. השאלה הזו הצליחה להוציא את לב משלוותה. "אנחנו דוחפים בנות לשריון, ובעיניי זו שערורייה", היא אומרת. "הייתי רוצה שישאלו כל אחת ואחת: 'מה הגוף שלך מספר לך?'



לנשים להרים משקל כבד מאוד. במציאות הנוכחית, הנוקים לרצפת האגן כבדים ואני מתפללת שנצליח לתקן."

איך הגענו למצב שאנחנו כל כך מנותקות מהגוף שלנו? "יש פה משהו מהותי של 'עץ הדעת טוב ורע'. הרב דב ברקוביץ, רבי ומורי, מדבר על הברכה והקללה של עץ הדעת. הברכה היא קירוב, והקללה היא הפירוד, הניתוק. אני לא חושבת שאי פעם היו יחסים מתוקנים בין האדם לגוף שלו. זה קשור לקשר עם הקדוש ברוך הוא. התפיסה שא-לוהים חיצוני לי באה עם הסתרה, עם איסורים. ואם 'מבשרי אחזה א-לוה' - אז כל מה שקורה בגוף שלי הוא פלא. אני לא יודעת מתי איבדנו את זה, אבל יש לנו הרבה מה לתקן."

NINJA Foodi | NINJA GRILL | NINJA FOOD PROCESSOR | NINJA BLENDER COLD & HOT