

26.45x33.2	1/2	עמוד 22	חדשות נתניה - כותרת	10/07/2020	73672872-2
ניבי אוזן - מנחת סדנאות העצמ - 42760					

ריטריט לא לאמנים בלבד

ניבי אוזן, שמעבירה סדנאות על יצירתיות ומלווה אמנים לפריצות דרך, תעזור לכם להתנתק מהמחשבות, לדייק את התחושות, להקשיב לבטן, וכך לתת ביטוי ליצירתיות ולפרוץ קדימה. את האמנים היא מביאה לזרימה יצירתית ולאיזון נפשי ולדבריה, אין זמן טוב יותר לתהליך מחלון הזמן שפתחה לנו הקורונה

רותי ברמן | rutiberman@gmail.com |



דוגמה ושלוה. ניבי אוזן צילום: שני נחמיאס

כל כך מהביקורות האיומות ומהחוויות שעברו בבתי הספר עד רמה שהם נהיים חסומים לגמרי ואף מוותרים על שאיפת חייהם. אני מסייעת לשקם את הביטחון שנשבר להם, מחברת אותם מחדש לאזור היצירתי, ומנתבת את יכולותיהם לכיוון פרודוקטיבי. אין שום סיבה לסבול. ניתן להגיע לאותן תוצאות ואפילו יותר, בעזרת ידע תודעתי פרקטי, מוסדר ושימושי.

לא רק אמנים יוצרים.

"נכון. היצירתיות לא רלוונטית רק לאמנים. גמישות מחשבתית מובילה כל אחד לפתרונות אלגנטיים בכל תחומי החיים, ומסוגלת לשנות אותם מקצה אל קצה".

מי הם הלקוחות שלך?

"אנשים שנתקעו באותה משרה במשך שנים ובעקבות הטיפול הצליחו להמציא את עצמם מחדש. כך למשל, גבר שעבד בתפקיד ניהולי בחברה ידועה התפתח ואף התקדם למנכ"ל בחברה אחרת, אישה שעבדה כמלצרית וכיום היא קוסמטיקאית מצליחה, נשים שהיו תקועות בנישואין כואבים ואחרי שנים ארוזו אומץ לצאת לדרך חדשה, וכמובן אמנים ויוצרים להם סייעתי למצוא את הקול הייחודי ולפרוץ דרך ברמה היצירתית והאישית. להרבה יוצרים יש פלונטר מורכב עם הנטייה שלהם לחוות חוסר איזון רגשי - מצד אחד מתוך עוצמת הרגש הם מבטאים את עצמם ויוצרים, מצד שני כל העליות והירידות הרגשיות פוגעות קשות באיכות חייהם. אני בעצמי חוויתי את זה, וכיום אני מסייעת ליוצרים להגיע לזרימה יצירתית תוך כדי שהם מגיעים לאיזון נפשי, נהנים הרבה יותר ממה

לנו בראש אוטוסטרדה, ועד שלא נגיע לרמת שליטה מנטלית על שצף המחשבות, יהיה לנו מאוד קשה להיכנס לזרם היצירתיות".

השיטה הייחודית שפיתחה אוזן נולדה משבע שנות עבודתה כתחקירנית בטלוויזיה בתוכניות הערוצים השונים ובהן: "כלבו טק", "חתונה ממבט ראשון", "להיות אבא" עם טל פרידמן, "רויאל שף", ועוד. במהלכן ראינה אלפי גברים ונשים בכל הגילאים מכל הארץ, מאישה זונה ועד נירולוג ושאלה אותם את השאלות האינטימיות ביותר: "כשעושים את זה במשך שנים מתישהו מגלים היכן כולנו אותו דבר והיכן כל אחד קצת אחרת. הייתי צריכה לחלץ מהמוראיינים את האמת של הנפש שלהם. זו הייתה ממש מעבדה לחקר הטבע האנושי".

הסוד לשיטה שפיתחה הוא ההרגלים שהיא מטמיעה בקרב מטופליה. "האמן הוא ספורטאי, רק שההבדל היחיד הוא שהנכס של הספורטאי הוא הגוף, ואילו הנכס של האמן היא הנפש. כמו שהספורטאי מגיע לשליטה על גופו דרך תרגילי כוח וסיבולת לב ריאה, האמן יכול להתאמן ולהגיע לרמת שליטה על המחשבות, הרגשות והיצרים, על מנת להתחבר להשראה יצירתית, ממש כמו באינפוזיה לווריד".

כמו אינפוזיה לווריד

לדבריה, הקונספט של "האמן המיוסר" מיושן ולא רלוונטי. "יש אמונה שגויה שלפיה צריך לשבור את האמן בשביל לבנות אותו, אבל אמנים הם גם ככה אנשים רגישים ופעמים רבות הם פגיעים

יבי אוזן, 37, שמעבירה סדנאות על יצירתיות ומלווה אמנים לפריצות דרך, אומרת שדווקא ימים אלה של מצוקת הקורונה הם הזדמנות נפלאה ליוצרים להגשים את חלומותיהם.

אוזן, מאסטר ב-NLP עם התמחות בטרואמות, פיי תחה שיטה חדשנית שמסייעת ליוצרים, מוזיקאים, סופרים, ולכל מי שמטפח חלום יצירתי לפרוץ דרך ולעשות את הקפיצה הגדולה הבאה: "ימים מאתגרים אלה הם תנאי מעבדה לצאת ממרוץ החיים, לשחות נגד הזרם ולהגיע למקורות היצירה. אמנים ויוצרים מרגישים צורך גדול יותר להתחבר להשראה ולהוציא מעצמם את המקסימום, וזו הזדמנות נפלאה עבורם להתכנס פנימה ולהוציא חומרים חדשים. המרוץ והלחצים של חיי היום יום מקשים על היוצרים לקחת פסק זמן אמיתי המוקדש לעשייה יצירתית, והנה נפתחה אפשרות לריטריט - זמן ייחודי ויקר מפתח, בו אין משימות דחופות ואפשר פשוט לעשות ולהתקדם".

מה מפריע לעשייה יצירתית, שהרי כולנו עובדים ויוצרים כל הזמן?

"מה שהכי מפריע לעשייה היצירתית הן הסחות הדעת, ובאופן מפתיע, לא דווקא הודעות הוואטסאפ או מטלות הבית או הבקשות של הילדים. הסחות הדעת האמיתיות הן המחשבות שלנו. ברגע שאנחנו עמוק בתוך זרם היצירתיות, לא נשמע אפילו טלפון מצלצל. מדי יום חולפות במוחנו כ-60 אלף מחשבות, מהן 90 אחוז מחשבות אוטומטיות, כלומר כאלה החוזרות על עצמן. יש



13.59x33.29	2/2	עמוד 23	כתורת	10/07/2020	73672871-1
ניבי אוזון - מנחת סדנאות העצמ - 42760					



בהתעמלות קרקע לאורך שנים. ניבי, אחותה ואמה

שום מאמץ, אם לא כמדיטציה עצמה אז לאחר מכן. זו טכניקה מדהימה, שמקפידה את דרגת היצירתיות, ומאפשרת לכל אחד, לא רק לאמני גים, לראות את הדברים בבחירות ולהתחדר.

כשהמחשבות מתבהרות

העיסוק של אוזון בספורט לא נולד מרצון טבעי אלא כתוצאה מאילוף. "המאמנת שלי בהתעמלות קרקע לא האמינה שאני אשרוד שם אפילו את שיעור הניסיון. בסוף נשארתי שם שנים. אני מודה שלא בהכרח נהנית, אבל אם לא הייתי עושה את זה, הייתי צולעת עד היום. תמיד קינאתי באחיי על כך שכבר מגיל חמש היה להם מאוד ברור מה הם יהיו, והם גם מימשו את זה. אהבתי לכתוב, להיות על במה ולטפל, אבל לא ידעתי מה הקשר ביניהם. רק אחרי גיל 30, לאחר תהליך דיוק שעברתי ובו למדתי להסתמך על תחושת הבטן ועל האינטואיציה, הכל התחבר ואפילו הספורט הפך לחלק מתהליך הטיפול. זה מדהים בעיניי שככל שאנו יותר מדויקים עם עצמנו, הבחירות שלנו נהיות יותר מדויקות, ואז אנו מצליחים לעלות על המסלול המדויק בו כל הנקודות מתחברות. הדרך לעשות את זה, זו אחת המיתגות הכי גדולות שאני מעבירה למטופליי."

היא גם אם לילדה בת שש, ולפני שנה וחצי התגרשה: "לילה אחד בשעה אחת וחצי הוא אמר לי: 'את לא האישה שאיתה התחתנת'. הוא צדק. הוא התחתן עם אישה נירוטית עם התקפי זעם, חרדתית, דחיינית ומבולגנת, וכי עקבות שיטת הטיפול שפיתחתי הפכתי לאדם אחר: שלו, רגוע ומסודר. התפתחנו במקביל לכיוונים כל כך שונים, שבסוף אפילו כבר לא צחקנו מאותן בדיחות. תמיד אודה לו כי הוא סייע לי כל כך לאורך השנים, אבל לא יכיר לתי להמשיך להתנצל על מה שאני כבר לא החלטנו שהסיפור הרומנטי בינינו נגמר, אבל החברות בינינו עדיין ממשיכה."



ניבי בטוול הגדול בחול'ל

שהם עושים, ומנהלים אורך חיים מסודר ופרודוקטיבי, שגם מקדם אותם בכל פן בחייהם האישיים."

היא גדלה בנתניה, למדה בשורשים ובטש"רניחובסקי עם המישה אחים ואחיות יצירתיים ומוכשרים, שלושה מהם מנישואים אחרים של אביה. אורי אוזון הוא פרשן כדורגל מוביל ובמשך שנים שיחק בנבחרת ישראל, במכבי נתניה ובמכבי חיפה. רוני אוזון הופיעה כרקדנית ב"מימונה" וב"הקמארי". הזמרת לירי אוזון, הוציאה סינגל ראשון בשם "אקדח", שכבר חולל רעש וזכה תוך פחות מחודש ליותר מ-140 אלף צפיות. אח נוסף בשם מייקל גור"דון הוא תסריטאי הוליוודי, שכתב תסריטים לסרטים מצליחים כמו: "300", ונטע אוזון היא סטודנטית למנהל עסקים.

גדלה בנתניה. מה זכור לך מהילדות?

"לעולם לא אשכח את היום הזה. הייתי בת תשע ושיחקתי בחדר, כשאחי רץ אליי בצע"קות: 'שריפה! שריפה!'. לא האמנתי לו והייתי בטוחה שהוא סתם רוצה להציק לי. ממש נלחמתי בו כשהוא גרר אותי בכוח לכניסה של הדירה, ושם ראיתי את הסלון עולה באש. אמי בדיוק חזרה עם אחותי מהגן ואבי הוזעק מיד מהעבודה. לעולם לא אשכח את הרגע ההוא בו כל האנשים התגודדו והביטו למעלה על השריפה הענקית שפרצה בפנטהאון, בזמן שהוריי מסתכלים גם הם המומים ומחובקים. זה היה אחד החיבוקים היחידים שראיתי ביניהם, חיבוק אמיתי של עצב ושותפות גורל, שאחד ריו החל תהליך הגירושין שלהם שהיה קשוח וכואב. בשנה זו הכל התנפץ ואז הבנתי, גם אם לא ידעתי לגסס את זה במילים, שעליי למי צוא כלים להתמודד. שם התחילה ההתעניינות הבלתי פוסקת שלי בחיי הנפש, ואפשר להגיד שהרעיונות הראשוניים לשיטה שלי, גם אם היו בוטריים מאוד, עלו כבר בגיל תשע."

את שמה נתנו לה הוריה מספר ילדים בשם: "סיפורים לניבי" שנמצא עד היום על מדף הספרים בביתה. בשל העובדה שנולדה עם רגליים עקומות, היא התאמנה בהתעמלות קרקע במשך שבע שנים. בצבא שירתה כמדריכת ספורט בבה"ד 12 ואימנה חיילים וחילות בעקבות ההיסטוריה הספורטיבית והחיבור שלה לגוף, היא מלמדת את מטופליה טכניקות להנעת הגוף כדי לעורר בהם השראה: "אני מעודדת את כל המטופלים לעשות פעילות גופנית כאחת הדרכים להגיע למעין היצירה. כך למשל, מיד לאחר פעילות ספורטיבית של סיבולת לב-ריאה אני מציעה לעשות מדיטציה. הגוף כבר פירק אנרגיה, וככה מגיעים למדיטציה שקטים יותר ואפשר להגיע למקומות יותר עמוקים בתת מודע ובתודעה. אז נולדים באופן אוטומטי החיבורים היצירתיים, בלי