

מוזיקאים אהבתי!!

סדרות מנצחות ב"דורות בגלבע" בשנת תשפ"ב

אמני מופת מציירים מוסיקה

בין ציור ונגינה – מהרנסנס ועד ימינו

הרצאות בדואט: ד"ר ירדנה דגן וד"ר ברכה אלחסיד גרומר



"כל צבעי שרים יחדיו"

הנרי מאטיס

אמנים שביקשו ללכוד מוסיקה במכחולם:

- שירת מלאכים שמיימית ומוסיקה מן הגיהנום בציורי הרנסנס
- מתח, תוגה ואירוטיקה בציור "נגן הלאוטה" מאת קאראוואג'יו
- מוסיקה ודרמה בציורי ארטמיסיה ג'נטילסקי וצלילי החלל הפנימי בציוריו של יאן ורמיר
- מוסיקה פורצת אל הציור בפריז אחרי המהפכה הצרפתית
- התשוקה הרומנטית למוסיקה בקרב ציירי פריז - השפעת בטהובן, שופין וואגנר על דלקרואה, קורו וואן גוך
- לצייר את הבלתי נראה - ממאטיס עד קופקא, קנדינסקי ודן טפר - המסע ההרפתקני של הציור אל המוסיקה בורא עולמות חדשים
- שילוב אמנויות ביצירת ויליאם קנטריג': רישום, אנימציה, מוסיקה, מחול ופולחן בשירות מחאה חברתית
- פינאלה: מוסיקה וציור, קיצה של אשליה - מפגש מסכם

מועד: ימי ראשון (אחת לחודש) שעה: 10:50-12:15

תאריכים: 12.6, 22.5, 6.3, 6.2, 9.1, 12.12, 7.11, 24.10

(8 מפגשים) עלות: 400 ₪

מוח יוצא דופן - לכולנו יש אחד כזה!

מנחה: עמי אייזן MSc- תואר ראשון במדעי המוח אוניברסיטת תל-אביב, תואר שני בנוירוביולוגיה מכון ויצמן, מוסיקאי ומלחין.

תוכן: בשנים האחרונות, אנו עדים לפריצות דרך משמעותיות בהבנתנו את אופן פעולתו של המוח, יכולותיו המופלאות והדרכים שבהן הוא תורם לרווחתנו הגופנית והנפשית. בקורס חוויתי, נדון בחידושים האחרונים במדעי המוח, נלמד מהן דרכי הפעולה שלו וכיצד ליישם את הידע והכלים החדשים ביום-יום לחיים עשירים, חופשיים, מאושרים יותר ובעלי משמעות.

• **לשמוח מתוך המוח** - לשמוח עם כל מה שקורה ולמרות כל מה שקורה. נלמד כיצד לעזור למוחנו ליצר שמחה עבורנו.

• **קשב, תשומת לב והתבוננות** - אנחנו נמצאים היכן שתשומת הלב שלנו נמצאת. כיצד לשפר מיומנות הקשבה, בעיקר לעצמנו.

• **זיכרון ולמידה** - על סוגי הזיכרונות השונים, הקשר ביניהם וכיצד לתחזק אותם.

• **רגשות - זה כל הסיפור** - מה תפקידם של הרגשות בחיינו והאם ניתן לבחור בטובים שבהם.

• **שחרור מהמבקר הפנימי** - כיצד נפרדים מהמבקר העקשן שבמוחנו ומתחילים להתנסות בחוויות חדשות ללא חשש מכישלון.

• **שינה וגלי המוח** - גלי המוח פועלים בתדרים שונים לאורך היממה. היכרות עם תפקוד המוח בכל תדר, בעיקר בשינה, עשויה לשפר את תפקודינו בכל התחומים.

• **איך להתחבר לאחרים בקלות** - על נירוני מראה, שיקופים, התאמה והדהוד.

• **למה אנחנו כל כך אוהבים מוסיקה** - מה הקשר בין תדרי הצלילים לתדרי המוח וכיצד מוסיקה משנה עולמות.

מועד: ימי ראשון (אחת לחודש) שעה: 9:10-10:35

תאריכים: 26.6, 8.5, 3.4, 20.3, 20.2, 23.1, 26.12, 21.11, 10.10

(9 מפגשים) עלות: 400 ₪

רישום וציור בהשראת אמני מופת

מנחה: ד"ר ברכה אלחסיד גרומר - אמנית, מעצבת גרפית ומאירת, חוקרת תרבות ומרצה

הרצאה אקדמית וסדנה מעשית

"**השומע** - שוכח, **הרואה** - זוכר, **העושה** - מבין". (קונפוזיוס)
תוכן: רישום הוא אמנות של התבוננות מדיטטיבית מעמיקה.

הקורס משלב הלכה ומעשה:

- התבוננות עיונית ביצירות של אמני מופת.
- התנסות ב**רישום** אקדמי ורישום חופשי - אקספרסיבי בטכניקות מגוונות.

בכל מפגש נתמקד במרכיב אחר של התחביר החזותי:

- קו/כתם • טקסטורות • שימוש בגריד וצירים
- Negative space • אור-צל • קומפוזיציה • פרספקטיבה ליניארית, פרספקטיבה אטמוספירית - פ ר ו פ ר צ י ה
- קו רגיש ("כתב יד") • צבע, תורת הצבע

נשאב השראה מהאולד מאסטרס ומאמני מופת בני זמננו, **ביניהם:** אלברכט דירר, לאונרדו דה וינצ'י, רפאל, קאראוואג'יו, רמברנדט, רובנס, גויא, דומייה, טולוז לוטרכ, דגה, ברת מוריזו, מארי קאסאט, גוגן, ואן גוך, אנרי רוסו, קלימט, קתה קולוויץ, פיקאסו, מאטיס, הוקניי, רות שלוס, קנטרידג' ואחרים.

הסדנה משלבת תרגול והפעלת מוח ימין בשיטה המוכחת של Betty Edwards / Drawing on the Right Side of the Brain **לא נדרש ידע מוקדם!** • הגעה עצמאית • אחת לחודש, בתאום עם המשתתפים - נקיים מפגש נוסף בזום, פרטים בהמשך.

מועד: ימי ראשון (אחת לחודש) **שעה:** 12:30-14:30
תאריכים: 24.10, 7.11, 12.12, 9.1, 6.2, 6.3, 22.5, 12.6
(8 מפגשים) + 8 מפגשי זום עלות: 500 ₪

מוזיקה מחוללת שינוי

מנחה: טל בן אור - מרצה, מנחה ומוביל תהליכי שינוי בחיים דרך מוזיקה

תוכן: מוסיקה מחוללת שינוי מביאה ביטוי חווייתי ומעורר על כוחה ומקומה של המוסיקה בחיינו. "רואים את הקולות" בהקשבה למוסיקה כגורם רגשי מפעים ומשמעותי. הסדרה עוקבת אחר חיבורה של המוסיקה לאנשים ללא הבדלי גיל, השכלה, או מגדר כל שהוא. חושפת היבטי חיים בהם המוסיקה נמצאת, נוגעת, משפיעה ויוצרת תובנות ליצירת שינויים בגישות ותפישות חיים. הסדרה מציעה דרך להתחדש, להתרענן וליצור איכות חיים.

עולם הביון החשאי: מבט מבפנים

מנחה: סער קדמון - בוגר שירות במגוון תפקידים יחודיים במשרד ראש הממשלה

תוכן: סדרת הרצאות הנוגעות באופן שונה ומרתק בהיבטי המגוונים של עולם המודיעין והריגול החשאי המתנהל בצללים:

- **צפון קוריאה:** ריגול סודות ושקרים
- **סיפורים אמריקנים:** השכן הנחמד שלי מרגל
- **סוכנים כפולים:** מרגלים מסוג אחר
- **וינה:** מגרש המשחקים של עולם המרגלים
- **בין מציאות לדמיון** בעולם הביון
- **ריגול** בין ידידות
- **האישי בעולם החשאי:** החיים בעולם הצללים

מועד: ימי ראשון (אחת לחודש) **שעה:** 10:50-12:15
תאריכים: 10.10, 21.11, 26.12, 23.1, 20.2, 20.3, 3.4, 8.5, 26.6
(9 מפגשים) עלות: 300 ₪

קפה מוות - שיחות על הדבר הוודאי בחיינו

מנחה: אפרת ביגמן - משוררת, ביביליותרפיסטית ופסיכותרפיסטית

בְּכֹל דְבַר יֵשׁ לְפָחוֹת שְׂמִינִית
שֶׁל מוֹת. מִשְׁקֵלוֹ אֵינוֹ גָּדוֹל.
בְּאִיזָה חֵן טָמִיר וְשֶׁאֵן

נִשְׂא אוֹתוֹ אֶל כָּל אֲשֶׁר נִלְךְ. (לאה גולדברג)

תוכן: ידיעת המוות נמצאת איתנו מרגע הלידה שלנו והיא בת לוויה בכל מסעות חיינו. נדמה שאנחנו מעדיפים להשאיר אותה בצל, לא מדוברת, לא נראית. מידי פעם החיים מזמנים את נוכחותה לקדמת הבמה של חיינו. האם יש ערך בלהביא באופן יזום את ידיעת חיינו להכרה? האם ידיעת המוות, מפחידה ככל שתהיה, יכולה להביא לשמחה בחיים ואולי אפילו להפוך אותם לטובים ומשמעותיים יותר? בסדרת המפגשים של קפה מוות ננסה להתבונן למוות בעיניים ובבדוק מה זה מעלה בנו. נעשה את זה בצורה עדינה, חומלת ובעיקר סקרנית.

נקיים מפגש קרוב ושיח אינטימי ופתוח על הדבר היחיד הוודאי בחיינו, על התחנה שבה עובר כל בן תמותה ועל מה שמעורר בנו מותנו הפרטי. קפה מוות הוא הזדמנות לשיחה קרובה ומרתקת על מוות בצורה שאף פעם לא העזנו לדבר עליו.

מועד: ימי ראשון (אחת לחודש) **שעה:** 18:30-20:30
תאריכים: 10.10, 21.11, 26.12, 23.1, 20.2, 20.3, 3.4, 8.5, 26.6
(8 מפגשים) עלות: 450 ₪

הנושאים:

מוזיקה נושאת זיכרון - על כוחה של מוזיקה לשאת זיכרון בהיבטי חיים שונים. קולקטיבי, קהילתי, משפחתי ואישי.

המחול והתנועה במוזיקה - על חיבור התנועה למוזיקה וכוחה להזיז ולהניע אותנו ביום יום.

להתרגש כל בוקר מחדש - על המוזיקה ככוח מרכזי ומשפיע בחיי היום יום, מיקיצת-הבוקר ועד לכתנו לישון.

איך זה שלא כל בני האדם שרים ומנגנים - על דרכה של המוזיקה להניע לעשייה, התרגשות ומימוש חלומות.

היצירה המוסיקאלית כמוצר - מה משפיע על הבחירות וההחלטות שלנו? צבעים, צורות חומרים, מילים, וגם צלילים. כיצד ניתן לגייס אותה לטובתנו להנעת מהלכים רגשיים ועל תהליכי היצירה המוסיקלית כמוצר צריכה.

מנהיגות בראיה מוסיקאלית - על מוסיקה ככלי להתבוננות במנהיגות, עבודת צוות ובמבנה אירגוני.

מה למוסיקה ולאהבה - מה מפגיש ביניהם ומהווה חלק כ"כ מרכזי ביצירה המוסיקלית בעולם? על חיבורה של המוסיקה לאהבה.

השיחה שבמוסיקה - כיצד המוסיקה מאפשרת לשיחה לעורר את הדמיון ולאפשר לנו להקשיב באופן שונה.

מוסיקה אמונה ותפילה - האם המוסיקה יכולה להוות חלק מתפילה? מה כוחה של המוסיקה כאשר מילים של תפילה נאמרות? על מופלאות המוסיקה בתפילה ואמונה.

להאזין לרוק לשמוע קלאסי - המוסיקה העממית הנפוצה בעולם באה מסגנון הרוק, בס גיטרה קלידים ותופים. על השפה הקלאסית בעולם הרוק.

מועד: ימי ראשון (8 מפגשים רצופים) **שעה:** 17:00 - 18:30

עלות: 400 ₪

על סיפו של הדרור

מנחה: משה חרמץ - מרצה בחוג ללימודי ארץ ישראל, מדריך ומרצה בנושא תקומת מדינת ישראל

תוכן: סדרת הרצאות העוסקות בסוגיות עומק בתש"ח.

• **"אם קיימת ירושלים עברית, אזי התודה נתונה ללוחמי גוש עציון" (בן גוריון).**

• **סכנה קיומית** - פלישת צבאות ערב למדינת ישראל שאך זה נולדה.

• **הפצע הפתוח של מלחמת העצמאות** - קרבות לטרון.

• **"וברוך שהביא את עמו הלום" (נתן אלתרמן)** - סיפורו של גשר שהפך לסמל גשר "עד הלום".

• **פנים אל פנים (אבא קובנר)** - סיפורו של היישוב ניצנים במלחמת העצמאות, דרך משקפיו של אבא קובנר.

• **לבד על החומות** - סיפורו של הרובע היהודי בתש"ח.

• **ציין בציונות** - המדיניות הציונית בשאלת ירושלים 1937-1949.

מועד: ימי שלישי **שעה:** 17:00-18:30

תאריכים: 1.3, 4.1, 28.12, 14.12, 30.11, 16.11, 26.10
(7 מפגשים) **עלות:** 450 ₪

מזמנים אחרים (המזרח התיכון, סין, קוריאה, יפן, הודו, טיבט) ואיזורים גיאוגרפים שונים, שהמשותף להם הינו כיצד להיטיב. נשלב זאת עם ידע בן זמננו (חקר המוח, אורח חיים בריא, מחקרים מדעיים ותובנות עכשוויות).

• נתרגל בכל מפגש צ'י קונג מרפואת המזרח.

• נתנסה במדיטציות מעוררות השראה.

• תרגילי נשימה (להגברת חיוניות מיוגה וצ'י קונג)

• נקודות לחיצה ("סו ג'וק" ומפת כף היד)

• הגברת המודעות ושינוי תפיסתי.

• קבלה עצמית וקידוד מחדש.

• התמדה, יישום כלים, שיעורי בית ושיתוף.

• כל שיעור ילמד באופן תיאורטי ומעשי כאחד.

*במהלך הקורס ינתן למשתתפים דיסק לתרגול צ'י קונג וכן יעברו סרטונים מקצועיים ודפי הדרכה.

לחשוב בגדול - קורס חדש מבית "היוצר של "בשביל המוח"

מנחה: ד"ר יוסי חלמיש, רופא וחקר מוח.

תוכן: נפנה את הזרקור לכיוון החשיבה- התפקוד המוחי המסתורי והחשוב ביותר. נכיר ובין מגוון צורות חשיבה שונות, ונקבל כלים מעשיים לקידום יכולות החשיבה בחיי היום יום.

מחשבות מרפאות

לאורך המאה העשרים האמינו אנשי המדע כי די בהרכב הכימי הנכון שבתרופה כדי לאפשר ריפוי.

כיום מבינים חוקרי המוח כי מדובר בטעות שרבים שילמו עליה מחיר יקר. למחשבות שלנו יש השפעה מרעית על יעילות הטיפול התרופתי. יותר מזה - האנשים האופטימיים הינם בריאים יותר, פיסית ונפשית. בהרצאה נכיר את התחום המדעי החדש: "חשיבה חיובית" ובין איך ניתן לקדם אותו בחיינו.

חשיבה מהפנטת

ההיפנוזה מוכרת למין האנושי ככלי ריפוי יעיל משחר ההיסטוריה.

נכיר לעומק את ההיפנוזה בראי חקר המוח. היכן היא תופסת אותנו בחיי היום יום, וכיצד ניתן ליישם היפנוט עצמי לקידום הבריאות.

חושבים עולם

היכולת להכיר דפוסי חשיבה המאפיינים תרבויות שונות מאפשר לחוקרים להכיר טוב יותר את המוח האנושי.

בהרצאה נכיר את שבט יופנו, ונגדוד בין תרבויות נוספות, המאפשרות לנו, חוקרי המוח, לחשוף רבדים נסתרים בדפוס הפעילות המוחית.

חשיבה יצירתית

החשיבה היצירתית הפכה בשנים האחרונות לאחד הנושאים הנחקרים ביותר בתחום חקר המוח. נבין את הפעילות המוחית הקשורה ליישום חשיבה יצירתית, נראה ביטויים שלה בחיי היום יום ונלמד, איך כל אחד מאתנו יכול לקדם יצירתיות בחיינו.

חשיבה מהירה

אחד המדדים לאינטליגנציה האנושית הינה מהירות החשיבה. נבין מתי זה טוב, ומתי זה רע ... כמו כל כלי, אם יודעים להשתמש בו כהלכה הוא מאפשר הטבה משמעותית בחיי היום יום.

בהרצאה נכיר את מצבי "מרוץ המחשבות", ובין איך ניתן לרתום אותו לתפקוד יומי משופר.

חשיבה ניהולית

האזור המסקרן ביותר במוח, לדעת חוקרי מוח רבים, הינו האזור הקדמי ביותר במוח העליון המשמש כמנהל הראשי. נבין, שגם אם במהלך חיינו לא ניהלנו חברה בת אלפי עובדים, בכל רגע ורגע המנהל המוחי שבנו שולט על אלפי תפקודים מוחיים הפועלים בבת אחת.

איך ההבנות מתחום הניהול בחקר המוח עשויות לתרום לתחום הניהול בעולם העסקי?

חשיבה אחראית

במהלך ההרצאה נבחן בראי חקר המוח את משמעות הביטוי "דברים שרואים מכאן לא רואים משם". הודות לגמישות המוחית הזאת האדם עשוי להיתפס כאדם אחראי שמונע עימותים מיותרים, אך לחילופין הוא עלול להיות מתויג כ"חסר עמוד שדרה".

בהרצאה, נבין שלאורך זמן, הכח האמיתי טמון בגמישות (המוחית) ולא בנוקשות (של עמוד השדרה).

חשיבה תחת סמים

הסמים משני התודעה פותחים בפני חוקרי המוח צוהר מרתק להבנת הפעילות המוחית.

נבין את השינויים בדפוסי החשיבה ועיבוד המידע שמתרחשים במוח תחת השפעת הסמים.

נכיר גם מחקרים מהשנים האחרונות המציעים להשתמש באופן מדוד בכלי העוצמתי הזה, כדי לרפא ולקדם את החשיבה, ובכך לשפר את בריאות האדם.

מועד: ימי חמישי (8 מפגשים אחת לשבועיים)

שעה: 10:45-12:15

תאריכים: 13.1, 30.12, 16.12, 2.12, 18.11, 4.11, 21.10, 7.10

עלות: 500 ₪

וכמובן - עשרות חוגים אליהם מוזמנים להצטרף על בסיס שנתי,

או על בסיס תשלום 50 ₪ להרצאה בודדת, על פי בחירתכם.

הרשמה באתר העמותה www.dorot-bagilboa.org.il

ובמשרדי "דורות בגלבו" 04-6421050, dorot_gilboa@walla.com

שמח לראותכם!!