

על הספר: כי הגוף יודע : הבמה ככלי ריפוי

מחברים: מחבר/ת: פון שוורצה, שרה

סימן מדף: פון

מספר מיון: 615.8

משפט אחריות: שרה פון שוורצה ; עורכת: הגר ינאי

מדיה: ספרים

סוג: ספר עיון

קהל היעד: מבוגרים

עמודים: 167 עמודים

גובה: 19 ס"מ

מוציאים לאור: [המחברת] מקום הוצאה: ישראל

שנת הוצאה: 2025

מס. המרכז לספריות וספרות: 26-0282

שפה: עברית

תאריך קטלוג: 24/04/2026

מילות מפתח: תיאטרון, פסיכודרמה, גוף ונפש, ריפוי עצמי, בריאות, התפתחות

אישית, תרפיה באמצעות האמנויות

הערות: דפים ריקים למילוי בסוף הספר.

תקציר:

דמיינו את גופכם כפסנתר. מינודות כל אחד מאיתנו למד לנגן שוב ושוב את אותה המנגינה, לפרוט על אותם הקלידים. ההרגלים הגופניים שלנו, כמו היציבה, נקודת המבט והשימוש שלנו בקול, מייצרים את שפת גופנו. כלומר הם מנגנונים שפיתחנו לעצמנו, וסיפקו לנו הגנה או צרכים אחרים. אך הם גם גורמים לנו לסגור דלת לחלקים באישיות שלנו. כך אנחנו הופכים שבויים במנגנונים שפיתחנו בילדות, ולא מעיזים לראות מה יקרה אם "ננגן" את עצמנו קצת אחרת. הספר "כי הגוף יודע – הבמה ככלי ריפוי" הוא סיפור מסע אישי ומרגש, שהוביל את שרה פון שוורצה לפתח את השיטה שמתמקדת בהקשבה לגוף ולסיפור שהוא מספר. מתוך עבודתה כשחקנית, כבמאית, כמורה למשחק וכמנחת סדנאות, נולדה גישה אינטגרטיבית ייחודית, הרואה בגוף מצפן פנימי ומרפא טבעי, גישה המאפשרת לכל אדם, גם אם אינו שחקן, לגלות אמונות מגבילות, לשחרר חסימות ולכתוב מחדש את סיפור חייו. הספר משלב בין תובנות מעולם המשחק לככים מעשיים ולתרגילים שנועדו לעורר מודעות, דמיון ויכולת ביטוי. באמצעות התבוננות באופן התקשורת של כל אחד מאיתנו עם העולם, מוזמנים הקוראים להקשיב לגוף, להבין מה הוא מבקש לומר, וליצור תקשורת אחרת עם עצמם ועם העולם. בינואר '22 שרה פון שוורצה חוותה אירוע סף-מוות שהוביל אותה להפוך את ניסיונה האישי לשיטה של ריפוי וטרנספורמציה. בספר כי הגוף יודע היא פותחת בפני הקהל הרחב שער לשיטה זו ומזמינה לגעת, לנשום ולהיזכר שהגוף יודע גם לרפא. -- מהכריכה האחורית.