



חלי לבנה
צילומים: חלי לבנה

לרקוד את האימהות שלי

הרקדה לתינוקות
במנשאים של
הוריהם



ליטל ממן
צילום: לירן נוטיק

ידיים מחבקות את הבייבי, וסיבוב" קראה **ליטל ממן** לעבר האימהות המתאמנות שהגיעו למפגש בסטודיו שבמרום נווה ברמת גן. ליטל ליטפה את ראשה של **אלאיה** הקטנה, הילדה הפרטית שלה, שישבה בנחת בתוך המנשא, חשה בכל תנועה שאימה ביצעה, בייחוד את פעימות ליבה שהלמו בקצב המוזיקה הלטינית שהתנגנה.

ליטל, כהרגלה בשיעור, עמדה ראשונה מול המראות הגדולות שעטפו את קירות הסטודיו הרחב, הביטה דרכן באימהות הצעירות שהגיעו להתאמן וחיכה אליהן חיוך רחב. החיוך של ליטל הוא חיוך מלא ברוך אך יחד עם זאת בעוצמה אימהית גדולה, חיוך מלא בתום שהזכיר לי את ילדותי הרחוקה, חם ועוטף, בדיוק באותו האופן בו כל אם עטפה את תינוקה שבמנשא. "אם הצלחתי להעלות חיוך אחד ביום לאמא אחת לפחות, עשיתי את שלי", אמרה ליטל.

המוזיקה הדהדה ביופייה באוזניהן של כל האימהות ושל תינוקותיהן הקטנים. "Should Be Dancing" היה השיר שנשמע ברקע ומשך את כולן אל תוך הקצב. ידיים ורגליים השתחררו בבת אחת בכל חלל הסטודיו. חיוכים נזרקו לכל עבר, היתה זיעה מבורכת, כזו שמהווה סיפוק לנפש.

ואז קרה הקסם... ועם כל היופי שבתנועה הרבה שהתחוללה שם בחדר... החלו התינוקות שבמנשא לאט לאט להירדם, אחד אחרי השני ולחוות שינה מתוקה בחיקה של אם עייפה אך מלאה באושר.

כך פותחת ליטל את יומה בסטודיו, ומצליחה, בעזרת כישורי הריקוד שלה ואישיותה מלאת החן, למשוך אחריה מתאמנות רבות.

ליטל: "את הכתבה הזו אני מקדישה לאמא שלי, **לוסי**, כי עכשיו יותר מתמיד אני מבינה את הוויתורים שהיא עשתה בקריירה שלה כדי לגדל אותי בכל כך הרבה אהבה ונתינה".

איך הכל התחיל אצלך?

הכל התחיל בבטן של אמא שלי. אמא סיפרה לי שהיא עבדה, לימדה ורקדה, ממש עד רגע לפני שילדה אותי. אמא עבדה עם הלהקות בפסטיבל כרמיאל כשהייתה בהריון איתי בשבוע 42. שני ההורים שלי (לוסי, מנהלת תחום המחול בבית בארבור וכוראוגרפית ושלמה כוריאוגרף, המנהל האומנותי של פסטיבל "רוקדים אביב ברחובות" ובעבר מנהל אמנותי של פסטיבל כרמיאל) עוסקים בתחום וזה כנראה הושרש בי מינקות.

ועם כל היופי שבתנועה הרבה שהתחוללה שם בחדר... החלו התינוקות שבמנשא לאט לאט להירדם, אחד אחרי השני ולחוות שינה מתוקה בחיקה של אם עייפה אך מלאה באושר.

ליטל מספרת:

התחלתי ללמוד לרקוד בלט בגיל שלוש. עם השנים למדתי והתמקצעתי בתחום הריקוד במקומות נוספים. כשהייתי בת שש, כבר רקדתי בבית ספר בת דור בשיטת Royal Academic Ballet שלוש פעמים בשבוע, ולאט לאט הוספתי ימים נוספים. כשהייתי בת תשע כבר הופעתי בהצגה: "מלך סיאם" שרצה בכל הארץ ובה שיחקו גם **יצפאן, תום אבני** ואחרים.

כשבגרתי, התקבלתי ללימודים במגמת מחול בתיכון לאומנויות "תלמה ילין". **דוד דביר**, שהיה מנהל המגמה באותה התקופה, רצה שאבוא ללמוד במגמה אותה ניהל. אני תמיד נמשכתי גם למשחק ולכן אחה"צ למדתי בבית הספר לצעירים של **אורנה פורת וניסן נתיב**.

בינתיים, השתתפתי בהצגות, שיחקתי ורקדתי. באותה התקופה התלוויתי לאבא שלי (**שלמה ממון**) להרקדות ריקודי עם ורקדתי בהן עד השעות

המאוחרות של הלילה. אני זוכרת ש"נדבקתי" בחיידק ריקודי העם כשהייתי בת 16. לצד הלימודים בתלמה ילין, רקדתי כמעט בכל ערב.

כשהגעתי לצבא שירתי כמפקדת בקורס מש"קיות חינוך, וזו היתה אחת ההחלטות הטובות ביותר שקיבלתי, כי זה פתח בפניי עולם חדש של הפקה ויזמות. אחרי הצבא נסעתי ללמד ריקודי עם במחנה קיץ בארצות הברית מטעם הסוכנות היהודית. לאחר מכן השתתפתי כרקדנית בפסטיגל. ובהמשך, למדתי תיאטרון-מחול וחינוך לתואר ראשון בסמינר הקיבוצים. במסגרת לימודי הסטאז' שלי שם, פתחתי מגמת מחול בבית הספר יסודי בתל אביב, ושם לימדתי ריקוד. אבל משהו ניקר בי. הבמה היתה חסרה לי. תמיד אהבתי לעמוד ולשחק על הבמה. אז גמלה בי ההחלטה לעזוב שם כדי לחזור לתחום המשחק. ניגשתי לאודישנים למחזמר: "סלאח שבת" והתקבלתי. לאחר מכן שיחקתי גם במחזמר: "ציפלין" ובעוד המון הצגות של חנוכה. הרגשתי שאני מביעה את מה שנכון ומדויק עבורי. בנוסף עבדתי כמאמנת כושר ופילאטיס במספר חדרי סטודיו.



3 דורות של הרקדניות: לואי, ליטל ואלאיה



ואז הכתה בנו הקורונה. בתקופת הקורונה היתה הפסקה ארוכה בתחום המשחק. שחקנים ישבו בבית בחוסר מעש וללא תעסוקה. חיכו שהכל כבר ייגמר אבל לא באמת ידעו מתי ומה יהיה. החלטתי להעביר אימוני כושר מהבית שלי בזום. הקמתי קהילת כושר שפעלה דרך הפייסבוק. הצטרפו לקהילה כ-10,000 אנשים. זה היה מטורף. אנשים היו צמאים לזה. יצרתי פלטפורמה שהתאימה לכל כך הרבה אנשים שרק רצו להיות בתנועה.

לאט לאט דברים חזרו למסלולם. חזרתי לשחק, בהצגת היחיד שלי במדיטק בחולון הנקראת: "פרפרים בבטן". הצגת תיאטרון המשלבת גם מחול ומיועדת לקטנטנים. את ההצגה הזו אני מציגה עד היום.

"את הכתבה הזו אני מקדישה לאמא שלי, לואי, כי עכשיו יותר מתמיד אני מבינה את הוויתורים שהיא עשתה בקריירה שלה כדי לגדל אותי בכל כך הרבה אהבה ונתינה."

ספרי לי קצת על חיי המשפחה.

את גילן בעלי הכרתי בתקופת הצבא ואחרי עשר שנות חברות התחתנו. והבאנו את אלאיה לפני כשנה. גילן ואני אוהבים לטייל בעולם ובארץ ועשינו טיול גדול בהוואי כשאלאיה הייתה בבטן. חפשנו שם שמתקשר לחוויה שעברנו שם. גילן גולש גלים ואני חותרת בסאפ. "אלאיה" זהו גלשן הוואיני מיוחד, "אלאיה" זה גם שמחה ואושר בשפה הבסקית. גילן שותף מלא ופעיל בגידולה של אלאיה. אני כל כך שמחה שיש לי שותף מדהים, שמאפשר לי כל כך הרבה מקום וחופש ורוצה שאצליח.

איך את מצליחה לשלב קריירה ואימהות?

הקריירה שלי התמקדה בעיקר בהצגות ומחזות זמר. נמשכתי לתחום המשחק. אבל תמיד היתה לי את השאלה הגדולה ששאלתי את עצמי: מה יהיה אחרי שאלד? איך אשלב את האימהות שלי שכל כך חשקתי גם בה, יחד עם קריירה? תמיד היה חשוב לי להגשים את עצמי, והחשש היה ממשי וקיים. כשהייתי בהריון עם אלאיה, לא הפסקתי לרקוד, ממש כפי שאמא שלי רקדה כשהייתה בהריון איתי. מאז ומעולם האמנתי שהכי בריא להכניס תנועה לחיים שלנו. בכל מצב. יש לכך המון יתרונות.

אחרי שילדתי את אלאיה הרגשתי שאני רוצה אותה צמוד אליי ויחד איתה אני רוצה לזרום אל תוך עולם הריקוד והתנועה. אני ממשיכה לעבוד בזכות העזרה של גילן והעזרה הרבה שאנחנו מקבלים מההורים המדהימים של גילן (גיאן ואריה) ושלי (לוסי ושלמה).

כשאלאיה גדלה מעט, והחלה גם היא להתנועע ולרקוד, היא החזירה אותי לריקוד התמים, הראשוני הזה, זה שהיה לי כשאני עצמי הייתי קטנה. עלו בי זיכרונות רחוקים. כאילו שהיא הצליחה להזיז לרגע הצידה את הלימודים שהיו לי בסמינר, את לימודי הריקוד המקצועי, והביאה איתה את התנועה הבתולית, הראשונית, הבסיסית שלנו כבני אדם - התנועה הטבעית. ואני - אך ניזונתי מזה, ממנה, מכל מה שהביאה איתה אליי. אלאיה שלי לימדה אותי לרקוד מחדש.

איך הגעת לתחום של ריקודים לאימהות בהריון ואחרי לידה?

עוד בתקופת הקורונה, כשחיפשתי להמשיך בתנועת החיים ולא להפסיק אותה, למדתי קורס ב"גימנסיה" (ביה"ס להסמכת מדריכי כושר ותנועה) שנקרא: "אימון כושר לנשים בהריון ואחרי לידה". במהלך תקופת הקורונה, פנו אליי נשים בהריון מכל מיני מקומות בארץ ורצו שאעביר להן שיעורים בזום. כך למעשה התחיל החיבור הראשוני שלי להריוניות ולאימהות שילדו לא מזמן.

כשאני עצמי הייתי אחרי לידה, והתאמנתי יחד עם אלאיה בתל אביב. שמת לי לב שאימונים מהסוג הזה חסרים אצלנו ברמת גן, החלטתי לפנות לעיריית רמת גן, לפרויקט שנקרא רמתגנצ'יק (התוכנית העירונית של עיריית רמת גן להורים וקטנטנים מלידה ועד גיל שלוש) וכך נוצר הקשר הראשוני ביני לבינם. בהמשך היה ביקוש לתנועה מסוג אחר וכך נוצר "Dance baby!" - מסיבות להורים עם תינוקות במנשאים.

כשהייתי בהריון עם אלאיה, לא הפסקתי לרקוד, ממש כפי שאמא שלי רקדה כשהייתה בהריון איתי. מאז ומעולם האמנתי שהכי בריא להכניס תנועה לחיים שלנו. בכל מצב. יש לכך המון יתרונות.





נשים באות אליי עם הרך שלהן שרק נולד, כשהוא בתוך המנשא, והן מוכנות ורוצות להתפרק, לרקוד, לשמוח, לחייך ולהתאמן, ובזמן הקצר הזה, אנחנו מצליחות להתעלות ולגרום לכל היום הזה כולו להמשיך ולהיות באנרגיה גבוהה.

בשיעורים שלי אנחנו מגיעות ל"היי" מטורף ולשיכרון חושים של ממש בעזרת המוזיקה והתנועה יחד. נשים באות אליי עם הרך שלהן שרק נולד, כשהוא בתוך המנשא, והן מוכנות ורוצות להתפרק, לרקוד, לשמוח, לחייך ולהתאמן, ובזמן הקצר הזה של שיעור אחד, אנחנו מצליחות להתעלות ולגרום לכל היום הזה כולו להמשיך ולהיות באנרגיה גבוהה.

נשים שרק ילדו, צמאות לקצת שחרור, צמאות לתחושה של חופש, לפעילות גופנית בריאה, והן לא מתארות לעצמן שאפשר להגיע לנקודות הללו של אותו שחרור וחופש, יחד עם התינוק שלהן, בעודו מחובר אליהן במנשא... וזה באמת קורה.

הקסם הזה קורה. אנחנו רוקדות לפי סגנונות מוזיקה שונים ומגוונים (אפריקאי, פופ, מזרחי, היפ הופ ועוד). אני מחברת קטעי ריקוד פשוטים באופן יחסי, כך שכל אחת תצליח לזוז על פי התנועות, בקצב המוזיקה. בנוסף אני מאמינה שכל תנועה, בין אם ריקוד או אפילו הליכה, משפיעה על התודעה, משפרת את מצב הרוח. במיוחד בתקופה כל כך רגישה של האישה אחרי הלידה. באופן אישי התנועה שמרה עלי בתקופה המורכבת הזו.

השיעורים פתוחים לכולם ומיועדים לנשים ולגברים כאחד. יש המון גברים שלקחו חופשת לידה וגם הם באים ליהנות משיעור הריקוד הזה. עם זאת, אני תמיד מדגישה שיש בזה העצמה נשית, המאפשרת לכל אישה לחזור ולהרגיש את הנשיות שלה דרך התנועה.

אני מנסה שהשיעור יהיה משולב עם המון סטיל. אני תמיד משדרת שמותר לנו להיות נשיות, סקסיות וליהנות מהחיים ומההיצוניות שלנו. מותר לנו לטרוף את החיים, במקביל לזה שענינו טרונות מעייפות ושיגרת החיים השוחקת.

השיעורים מביאים איתם יתרונות נוספים כמו יצירת קשרים חדשים בין האימהות, התינוקות נרגעים בשיעור והתנודות מעייפות אותם ועוזרות להם לשהות בשינה טובה במהלך השיעור עצמו. אימהות מספרות לי על החוויה הראשונה הזו שלהן. הן מסיימות את השיעור עם חיוך ומלאות כוח לשארית היום.

להיות גם אמא וגם אשת קריירה זה מאתגר ומורכב ואני לומדת איך לשלב ביניהם בכל יום מחדש. המטרה שלי בשיעורים היא לאפשר לאימהות שרק ילדו להרגיש שהן יכולות לתת לעצמן את המתנה הזו, לאפשר לאימהות להאמין בעצמן, לאהוב את גופן ופשוט לתת לנפש לשמוח...


