

שרית לוי אשכנזי • צילום: נעמה שטרן

בא לכן לרקוד? קבלו טרנד חדש וכיפי: ריקודי בטן. כן, כן! נשים דתיות שגילו את נפלאות הריקוד מספרות על תחושת שחרור, אנרגיה, רכות ושמחה כשהן רוקדות ומנענעות את האגן. חפלות? שטרות כסף שמודבקים על גוף הרקדנית החשופה? ממש לא! ריקודי הבטן עברו הדתה

התנועה לשחרור האישה

הכתבה עשתה לך חשק להתחיל לזוז? הצטרפי אלינו לשיעור ריקודי בטן בזום, בייחוד לקוראות נשים. להרשמה היכנסי לעמודי הפייסבוק והאינסטגרם שלנו ותתחברי לקצב!





"בריקוד הזה כל אחת יכולה 'למצוא את עצמה'. הוא מתאים לכל שלב בחיים ומחמיא לכל גוף ובכל גיל". הדר להב (במרכז) ותלמידות

7
מי מאיתנו לא יצא לצפות
ברקדנית בטן מנענעת
את גופה באופן שגרם לנו
להשפיל מבט במבוכה,
ובה בעת למהות אם גם
לנו יש בגוף את אותם
שרירים ואיברים? משאת אשר, בת 28
מקדומים, לקחה את הסוגיה צעד אחד
קדימה והחליטה לבחון אותה מקרוב.
"ריקודי הבטן שינו לי את החיים", היא
אומרת. "עוד מילדותי אהבתי לרקוד
אבל ביישוב לא היו הרבה חוגי ריקוד.
נרשמתי לחוג 'ריקוד מודרני' והרגשתי
שזה לא ה'יייב' שלי. כשנפתח לפני



"ריקודי
הבטן שינו
לי את
החיים".
משאת אשר

ונערות. "עברנו תהליכים מטורפים אבל במערכת החינוך ההתייחסות אליהם הייתה בהיבט המדעי או בהיבט ההלכתי, במהלך שיעור תושב"ע ובשיעור אישות ומשפחה. הכוונה הייתה, שהמקום הבא שבו אפגוש שוב בנושא יהיה רק לפני חתונה - בהדרכת כלות. כיום זה מעט משתנה, ומתחילים להכניס שיעורי 'מיניות בריאה' לבתי הספר. "לבחורה דתייה שאינה נשואה מועבר המסר שאין צורך לעסוק במיניות או בנשיות עד החתונה. בגלל הצניעות, דחקו את הנושאים הללו למסגרת של חתונה וזוגיות בלבד, ולעולם של איסורים. אבל בעיניי, בחורה צריכה להיחשף לנשיותה עוד לפני שהיא פוגשת את בן זוגה, ואם היא לא מחוברת לגוף שלה ומגיעה כך אל הזוגיות, מעבר לעובדה שזה עלול להיות בעייתי, היא מפספסת עולם שלם של יופי".

מרגש כל פעם מחדש

המורה של אשר ל"מחול מזרחי", או בשמו העממי "ריקודי בטן", היא חני כהן-יהונתן (36) מקדומים, שרוקדת כבר 13 שנים. כהן-יהונתן מלמדת בחוגים, מכשירה מדריכות, ולאחרונה גם יצרה סדרת שיעורים מקוונים, שבהם יכולה כל אחת להתנסות בפרטיות בביתה. בריקודי הבטן היא רואה ריקודים הוליסטיים, המסייעים לפתור מגוון בעיות רפואיות פיזיולוגיות ונפשיות. מה הסוד של ריקודי הבטן? "מרכז הכוח של גברים הוא חגורת הכתפיים והזרועות, אצל נשים החווק הוא באגן. אני מתייחסת לרחם, הממוקם באגן, כאל תחנת כוח נשית שעובדת ללא הפסקה, גם כשאנחנו לא מודעות לכך. כדי שפעילות הרחם תהיה סדירה הוא זקוק לזרימת דם וחמצן, כי בלעדיהם נוצרים שיבושים. ריקודי הבטן מזרימים דם וחמצן לכל האיברים ומשחררים תקיעויות בגוף ובנפש. כשחומרי ההזנה מגיעים לכל האיברים, תאים יכולים להתחדש ולעבור תהליך של ריפוי".

זו הסיבה שהוא נחשב ריקוד נשי? "נכון. בריקודי בטן התנועות הן מעגליות, הרמוניות ותומכות בגוף הנשי. התנועות מסייעות בקידום לידה, מקלות תופעות בגיל המעבר ויכולות לסייע באיזון ההורמונלי. מלבד תחושת ההנאה והשמחה בגוף שלנו, יש נשים שהריקוד

מצאתי מקום ביני לבין עצמי שבו אני יכולה לבטא את הנשיות שלי, ולכבד את הגוף. זה שונה מאוד מהאופן שבו גדלתי".

מה התגובות שאת מקבלת למשמע תחביבך יוצא הדופן?

"החוג נפתח במסגרת המתנ"ס ביישוב, אז אני מניחה שזה נתן יותר לגיטימציה לעניין, אבל זה תמיד גורם להרמת גבה ונרשם כבחירה תמוהה. יש לריקודי בטן אסוציאציה של ריקוד מיני, אנשים רואים בדמיונם בחורה שמדביקים עליה שטרות של כסף, אבל מי שמכיר אותי דווקא מתלהב".

השיח בחינוך הדתי על אודות צניעות יצר מטען רגשי או השפיע באיזה אופן? "בשנות התיכון למדתי באולפנת להב"ה, והמסרים שקיבלתי היו המסרים הרווחים בחינוך הדתי, שדוגל בתפיסה שגוף האישה הוא דבר שיש להצניע ולטשטש. האיברים הנשיים התקשרו רק לאיסורים ולבני המין השני".

כנערה חשה אשר שקיים בחינוך הדתי טאבו על נושאים רבים. אחד מהם הוא ההתפתחות המינית של נערים

משאת אשר: "הריקוד הראה לי את הצדדים היפים של הגוף, בלי לשנות את יחסי ההלכה או את ההקפדה על צניעות. דרך הריקוד מצאתי מקום ביני לבין עצמי שבו אני יכולה לבטא את הנשיות שלי, ולכבד את הגוף"

משאת אשר: "בחורה צריכה להיחשף לנשיותה עוד לפני שהיא פוגשת את בן זוגה, ואם היא לא מחוברת לגוף שלה ומגיעה כך אל הזוגיות, מעבר לעובדה שזה עלול להיות בעייתי, היא מפספסת עולם שלם של יופי"

שנתיים ביישוב חוג לריקודי בטן, באתי להתנסות מתוך סקרנות ונגלה לפניי עולם חדש שיש בו אהבה לגוף וחיבור לנשיות שבי".

לפני שהתחלת לרקוד, לא הרגשת חיבור לגוף שלך? "גדלתי בבית שבו החיבור לגוף הסתכם במודעות לתזונה בריאה, אבל לא היה חיבור לגוף בהיבט של נשיות. לא הבנתי את השפה הזו ובטח שלא דיברתי אותה. לא היו לי כלים להבין איך להתחבר לגוף. בפועל, מהרגע שהתחלתי לרקוד ריקודי בטן, הגוף שלי השתנה. נוצר איזון הורמונלי שהיטיב עם שגרת המחזוריות שלי. אמנם תמיד הייתי רזה אבל לפתע הגוף קיבל צורה והתחטב. אני יותר מבינה אותו: איך הוא בנוי, איך הוא נראה וכיצד הוא עובד. הריקוד הראה לי את הצדדים היפים של הגוף, בלי לשנות את יחסי ההלכה או את ההקפדה על צניעות. התפיסה שמנייות ונשיות שייכות רק לנשים נשואות היא מוטעית ועושה עוול למי שאינה נשואה. אפשר לחוות זאת בכל מיני צורות גם אם באופן חלקי. דרך הריקוד

הביא אותן לחיבור עם נשיותן, להעלאת דימוי גוף, לפתרון בעיות פוריות ואפילו תרם לנפגעות תקיפה מינית". אל ריקודי הבטן, היא מספרת, הגיעה במקרה, לאחר שחוותה בילדותה חוויות שליליות בנוגע לגופה. "לא זכיתי להימנות עם הנערות הרזות, עבדתי קשה כדי להיראות ממוצעת. כתלמידה, תמיד נכשלתי בספורט וכשראיתי את חברותי מצליחות וכיצד המורה מביטה בי, נחרטה בי חוויות כישלון מהגוף שלי. סיימתי את שנות התיכון עם תודעה שהגוף שלי פגום ונכה. אני זוכרת שנושא הרזון היה נוכח בשיח כל הזמן, ובשלב מוקדם בחיי הבנתי שהמשימה העיקרית שלי היא לשמור על הגזרה, ושלמרות שנאתי לספורט, כדי להיאבק במשקל אהיה חייבת לזיום פעילות גופנית". היא ניסתה קפוארה, ברייקדאנס, אירובי, היפ-הופ, ופילאטיס, ולא התחברה אליהם. "שוב ושוב חוויתי

הדר להב: "תמיד מרגש אותי לראות את הנשים הדתיות, שמרשות לעצמן לחוות, לרקוד וליהנות עד תום, ואז בסיום השיעור חובשות כיסוי ראש וחוזרות ללבושן הצנוע ולערכים שלהן"

רגשות שליליים של סבל, מבוכה, שעמום ותחושת דיכאון. ואז חברה סיפרה לי על החוג לריקודי בטן. נרשמתי אליו בתמימות. זה הצטייר לי כשוכבי, לא חשבתי במונחים כמו 'מרדני' או 'פורץ דרך', ואני זוכרת שכשפתחתי את הדלת, נגלה לפניי מחזה פלאי. ראיתי סבתות וצעירות, רזות ומלאות, ואפילו נשים בהיריון, שרוקדות וצוחקות. משהו באחוזה הנשית קסם לי וגם מאוד נהניתי. אחרי שיעורים מעטים התחלתי לרזות,

קיבלתי מחמאות על הריקוד, חוויתי הצלחה עם הגוף שלי והייתי גאה בו. חשתי שהריקוד הזה מכיל אותי. זו הייתה אהבה ממבט ראשון, מיד הבנתי את הכוח שלו". היית רווקה כשהתחלת לרקוד, איך הגיבו בחורים שסיפרת להם על העיסוק שלך? "בהתחלה הסתרתי שאני רוקדת ריקודי בטן כי זה לא התקבל בברכה בעיני בחורים דתיים, אבל אחרי שנישאתי חשתי שליחות וחיפשתי את כל

הדר להב: "סיבובי אגן הם משהו שלא רק במגזר הדתי נשים לא מורגלות בו, אבל ברגע שהן קושרות את הצעיפים הססגוניים על האגן, המוזיקה מתנגנת ואווירת החגיגה מתחילה, גם האנדורפינים משתחררים"



"נשים דתיות רוקדות לא ממקום מוחצן אלא כדי לחזק את עצמן, להשתחרר ולהתחבר למי שהן". להב

ה'חניות', נשים כמוני שהתייאשו מגופן, כדי להפיץ את הבשורה הנשית. כי אם הריקוד הזה הביא גאולה עבורי, הוא יכול להביא גאולה לכל אחת".

"את יודעת", היא עוצרת את שטף השיחה, "נשים מגיעות אליי מכל הארץ, אבל דווקא נשים דתיות מאוד, לא הגיעו".

איך את מסבירה את זה?

"זו חידה בעיניי, אני חושבת שזה נראה להן ביזארי ורחוק מהן. ויש פה גם עניין של בוש. יש בחינוך הדתי חלוקה בין תנועות. מחול ותנועה הם כשרים אבל תנועת אגן היא פסולה. פעם, כשרצו להזמין אותי לסדנה באחת האולפנות, קראו לזה 'סדנת תנועה' כדי שזה יאושר על ידי ראש האולפנה".

את יכולה להבין את ההסתייגות של הציבור הדתי מסגנון הריקוד הזה?

"בחינוך הדתי עובר מסר שיש איברים שלא צנוע להשתמש בהם, אלא רק למטרות היריון ולידה. עושים עוול לגוף. נשים רבות מרגישות ניכור וניתוק מהגוף שלהן, וכשהן באות אליי לחוג, אני רואה את תהליך הלמידה והחקירה שהן עוברות כדי להכיר שרירים ואיברים מסוימים. כשהן מגלות את האגן, אני רואה עליהן מיד את השינוי. הגוף מדבר. זה מרגש אותי כל פעם מחדש. הריקוד הנשי הוא משהו שנובע מהבטן ומהלב".

לדבריה, הדימוי של ריקודי הבטן השתרש כבזוי ונחות בעיקר משום שנקשר בתודעה כריקוד עבור גברים, בעוד בפועל, הריקוד הזה תורם יותר לנשים הרוקדות. "יש לריקוד סטיגמה של ריקוד זימתי או מפתה, אבל אני מדגישה לרוקדות את הקשב לגופן. אני ממליצה להן לעצום עיניים לפעמים, לחוש את הגוף שלהן ולבדוק אם נעים לך".

לאהוב את הגוף

יונית (השם המלא שמור במערכת) נבוכה מהמחשבה שאנשים ידמינו אותה מתנועעת בצעדי הז'אנר ולכן בוחרת להתראיין בעילום שם. היא בת 49, מירושלים, ומספרת שאל החוג לריקודי בטן הגיעה לפני שנתיים, כשהחליטה לא להיכנע למשבר גיל 40 המאוחר, שדחף אותה להתנסות בחוויות חדשות. "שבועת ילדיי גדלו, הקן החל להתרוקן והתפנה לי זמן. כשנרשמתי

למכון כושר, בחרתי להצטרף בו לקורס ריקודי בטן. בשיעור הראשון חשתי קצת מבוכה והתנועות שלי היו סגורות ומהוססות, אבל משהו במדריכה, בעידוד שנתנה ובתחושת השמחה שליוותה את הריקוד גרם לי להמשיך".

למה הרגשת מבוכה?

"גדלתי בחינוך דתי-תורני. התנועות האלה, לפי החינוך שקיבלתי, הן תמצית חוסר הצניעות. היה משונה ושונה לאפשר אותן לעצמי, אבל כשאישה רוקדת בחברת נשים בלבד, אני לא רואה בכך שום פסול או בעיה הלכתית".

איך ריקודי הבטן השפיעו עלייך?

"בשגרת החיים העמוסה לא התפנית לעסוק בנשיות שלי. במשך שני עשורים גידלתי ילדים, ילדתי והנקתי, ובין ההריונות השתדלתי לצאת להליכות מדי פעם כדי לשמור על גוף בריא. במהלך השנים תפסתי את האיברים הנשיים שלי באופן פרקטי. כשהגעתי לחוג, התחלתי להבין שאני יכולה להסתכל

חני כהן-יהונתן: "ריקודי

בטן הצטיירו לי כמשהו שובבי. לא חשבתי במונחים של 'מרדני' או 'פורץ דרך'. אני זוכרת שכשפתחתי את הדלת נגלה לפניי מחזה פלאי. ראיתי סבתות וצעירות, רזות ומלאות, ואפילו נשים בהיריון, שרוקדות וצוחקות"

עליהם כנשיים ויפים גם כשסיימו לכאורה את תפקידם. בהתחלה הגוף, שלא היה רגיל לרקוד, היה תפוס מאוד, אבל עם הזמן הוא השתחרר והתחלתי ליהנות מהריקוד. התנועות נפתחו וחשתי ביטחון הולך וגדל בגוף ואפילו התחלתי לאהוב את הגוף המתבגר. גיליתי צדדים שלא הכרתי בעצמי ואני מרגישה שהריקוד ממלא אותי אנרגיה".

גם טלי-אור סגל (43), אם לשבעה מאפרת, מספרת על השינוי הגדול שעברה מאז החלה לרקוד ריקודי בטן. היא מספרת שרקדה כל חייה בסגנונות ריקוד שונים. "חשבתי שזה יהיה המקצוע שלי אבל איכשהו התגלגלתי להיות פסיכולוגית וזה נשאר כתחביב. על ריקודי בטן לא חשבתי מעולם, זה היה רחוק ממני ונראה לא מכובד". למרות ההתנגדות הראשונית, כשנפתח חוג למחול מזרחי בתקוע, שם התגוררה באותה עת, החליטה ללכת לשיעור ניסיון. "הייתי בהיריון חמישי, ובסגנונות ריקוד אחרים הייתי רגילה שכלל שההיריון התקדם, כך הצטמצמו יכולות הריקוד שלי, ותנועות מסוימות כבר לא התאימו בגלל הסיכון שבהן. אבל בריקודי הבטן, לנוכחות של הגוף היה דווקא מקום והמון חן. זה היה מטלטל מבחינתי. היינו קבוצה מצומצמת של נשים, שמשהו בנשיות שלנו הלך לאיבוד בתוך העיסוק בשגרת היומיום, ופתאום הגיעה מורה שהביאה איתה נשיות פשוטה ו'עפה על עצמה'".

מה זה עשה לך?

"היא העבירה לנו את הרכות של



"זו הייתה אהבה ממבט ראשון, מיד הבנתי את הכוח של הריקוד הזה". חני כהן-יהונתן

צילום: מאיה באומל בירגר

לדבריה, אין הבדל מהותי בין נשים בוגרות החינוך הדתי לנשים חילוניות בכל הנוגע ליחסן לגוף. "כשפתחתי את החוג, התלבטתי אם לפרסם את החוג ביישוב דתי", היא משתפת. "חששתי ותהיתי אם יגיעו נשים דתיות, ומאוד שימח אותי שלבסוף הייתה היענות".

לנשים דתיות לוקח זמן רב יותר להיפתח לסוג כזה של ריקוד? "האמת שציפיתי שיהיה להן קשה, אבל לא התרשמתי שיש הבדל בין נשים דתיות לחילוניות. אני רואה שזה תלוי אופי, בשני המגזרים יש נשים שבתחילה מאופקות יותר ועם הזמן משתחררות. סיבוכי אגן הם משהו שלא רק במגזר הדתי נשים לא מורגלות בו, אבל ברגע שהן קושרות את הצעיפים הססגוניים על האגן, המוזיקה מתנגנת ואווירת החגיגה מתחילה, גם האנדרופינים משתחררים".

ובכל זאת, להב עורכת הבחנה בין המגזרים: "כשאישה דתית באה ללמוד, ברור שזה נטו עבור עצמה. יש נשים חילוניות שלומדות כדי לרקוד יפה בחפלות ואירועים, אבל נשים דתיות באות ממקום הרבה יותר עוצמתי ופנימי. הן הרי לא ירקדו כך בשום אירוע. זה לא ממקום מוחצן אלא כדי

חני כהן־יהונתן: "יש לריקוד סטיגמה של ריקוד זימתי או מפתה, אבל אני מדגישה לרוקדות את הקשב לגופן. אני ממליצה להן לעצום עיניים לפעמים, לחוש את הגוף שלהן ולבדוק אם נעים לו"

לחזק את עצמן, להשתחרר ולהתחבר למי שהן".

הרוקדות הדתיות לובשות בדרך כלל את בגדי הריקוד המסורתיים?

"רבות מהן באות בלבוש ספורטיבי, ורק אם הן רוצות הן מחליפות ללבוש חושפני יותר. כשלמדתי לרקוד, רקדו איתי אמא ובת, ורק כשיצאו מהסטודיו והתלבשו, גיליתי שהן דתיות. זה תמיד מרגש אותי לראות את הנשים הדתיות שמרשות לעצמן לחוות, לרקוד וליהנות עד תום, ואז בסיום השיעור חובשות כיסוי ראש וחוזרות ללבושן הצנוע ולערכים שלהן".

להב, שטוענת שדימוי גוף נמוך הוא



"יש פה עולם שלם מלא בטוב ובשמחה". להב

לא שם וגם הציבור הדתי החרדי" לי עבר דרך. ההבנה וההכרה בחשיבותם של הנושאים הקשורים בגוף־נפש חלחלו, והן כבר חלק מהחיים של המגזר כולו".

ובאופן אישי?

"ריקודי הבטן גאלו אותי מהמקום בראש שאמר לי 'אל תבלטי'. הבנתי שהנשיות היא דבר יפה. אגב, אני לא חושבת שאלו מסרים שמגיעים רק מהעולם הדתי אלא קיים מסר אוניברסלי שגורם לנו להיות ביקורתיות כלפי עצמנו, לא לומר על עצמנו דברים טובים, ולא רק בפן הגופני אלא באופן כללי. אנחנו לא רגילות לחשוב על עצמנו טוב. לימדו אותנו להיות ענוות, וסגנון הריקוד הזה אומר לאישה: תהיי שמחה במי שאת ובמה שיש לך! איך שאת נראית ואיך שאת מתנועת, זה טוב ויפה".

תלוי אופי

הדר להב (35), מורה לריקודי בטן שאינה מהמגזר הדתי, לימדה בחוג מעורב לנשים דתיות וחילוניות, שפעל עד התפרצות מגפת הקורונה.

הריקוד הזה ונתנה לנו להבין שאפשר לשחק עם הגוף. הכנתי שהגוף שלי אחלה, לא משנה אם אני לא רזה. גם נשים מלאות שרקדו נדמו בעיניי יפות, חלק מהן פשוט מצאו נוחות והתמקמות בגוף שלהן, וזה הביא איזון גם למופנמות יותר. התחושה הייתה שמשוה בריקוד הזה טבעי לנו, והמסר היה: 'איך שתעשי את הדברים - זה בסדר, העיקר שטוב לך!'. במחול הזה ממש מפרקים את התנועות, כמעט כל איבר אפשר להזיז בנפרד וזה היווה בשבילי חידוש שהגוף לא פועל כמקשה אחת. הרגשתי מקומות שלא ידעתי עליהם. אם היה לי כאב הוא נעלם, כאילו עשיתי מסז' לגוף".

איך המסרים שאיתם הגעת מהעולם הדתי "התיישבו" עם המחול המזרחי?

"גדלתי בקריית משה בירושלים, בחינוך דתי־תורני, על ברכי אמרות כמו 'כל כבודה בת מלך פנימה', למדנו שיופי וחיצוניות הם ערכי המתיוונים ותרבות המערב. אבל אני חושבת שאנחנו כבר





צילום: שאטרסטוק

אל המראה, ואמונות שליליות שלהן על עצמן, בנוגע לקואורדינציה, תנועה, רכות, ובעיקר בנוגע לנשיות שלהן - מתנפצות". לדבריה, נשים חושבות לעתים שלא מדובר בספורט אמיתי. "כשהן מתחילות לרקוד, הן מתפלאות לגלות שהן ממש מתנשפות ומזיעות. כיום כבר ניתן למצוא את חוג ריקודי הבטן כשיעור המוצע למתאמנות בחדרי כושר".

לפני כחודש ילדה להב בשלישית, והיא מספרת שרקדה עד הלידה ממש, מה שוודאי קידם אותה וסייע לה להתרחש באופן בריא. "בעבר לימדתי בחוג לנשים במרכז יום לקשיש, ופתאום הן חשו מחדש את הנשיות שלהן וכמה הן יפות. לימדתי בסדנה לנערות בסיכון, שהביאה לשיח על דימוי גוף. אלה דברים שלא קורים בסוגים אחרים של ריקוד. גם נשים בהיריון יכולות להמשיך לרקוד, כי התנועות בריקוד רכות ולא יכולות לפגוע בשום מערכת, כפי שקורה בסוגי ספורט אחרים. אני מאמינה שבריקוד הזה, כל אחת יכולה 'למצוא את עצמה'. הוא מתאים לכל שלב בחיים ומחמיא לכל גוף ובכל גיל". ■

והרגשתי שאני חופשייה להיות אני. הרשיתי לעצמי. עברתי תהליך של שחרור, וזה הביא איתו קבלה ואפילו אהבה עצמית". זה חלק מהערך המוסף שיש לסגנון הריקוד הזה? "בהחלט. מלבד העובדה שהריקוד ריפא את מה שהיה צריך לסדר אצלי בגוף. יש פה עולם שלם מלא בטוב ובשמחה. אני נזכרת איך התחברתי לעצמי ורואה תלמידות שלי שמתחברות לעצמן. כשזה קורה - הסיפוק אדיר. נשים שמגיעות קפוצות ומתוחות, משתחררות אט אט. החיוך עולה, הכתפיים יורדות ואיתן גם הביקורת העצמית. הן מיישירות מבט

טלי-אור סגל: "הייתי רגילה שככל שההיריון התקדם, כך הצטמצמו יכולות הריקוד שלי, ותנועות מסוימות כבר לא התאימו בגלל הסיכון שבהן. אבל בריקודי הבטן, לנוכחות של הגוף היה דווקא מקום והמון חן"

נושא שחוצה מגזרים, מספרת שגם היא לא רקדה תחילה בלבוש חשוף. "שנים לא אהבתי את הגוף שלי. בתיכון למדתי במגמת מחול, רקדתי מול מראה, ואף על פי שמעולם לא הייתי מלאה, תמיד הייתה שאיפה למשהו אחר שישתקף מולי. תמיד משהו בגוף הפריע לי ולא משנה מה שמעתי מסביב. זה היה כל כך עמוק, שזה היה הקול היחיד ששמעתי". אחרי הצבא, הספורט המרכזי שבו עסקה היה ריצה. השינוי התרחש רק אחרי הלידה השנייה: "הגעתי לפיזיותרפיסטית רצפת אגן, שהודיעה לי שנגרם לי נזק בלתי הפיך ושלא אוכל לחזור לרוץ. היא המליצה לי להגיע לריקודי בטן".

בתחילה חשה רתיעה. "התדמית לא הסתדרה לי. בשיעורים הראשונים לא הסכמתי ללכת עם כל מה שזה אומר - ודאי לא להיות חשופה מול נשים אחרות, שבחוויה שלי נתפסו כביקורתיות יותר מגברים. אבל אחרי כמה שיעורים, יום אחד משהו קרה. בריקודי בטן זו הייתה הפעם הראשונה בחיי שלא אמרו לי להכניס את הבטן ולהיות אסופה. אמנם צריך החזקה של הגוף אבל לא באופן מגביל ומחייב,