

טעימה ממפגש שיר

המדריך המעשי לזיקוק חומרי גלם רגשיים ליצירה

תרגיל 5 דקות: להפוך רגש למילים

מה צריך? עט + מחברת + סביבה שקטה.

(1) לכתוב משפט אחד שמתחיל ב:

"כרגע יש בי..."

ולכתוב את מה שעולה מתוכך. הכל לגיטימי.

(2) איפה זה בגוף?

לכתוב 3 מילים של תחושה

(למשל: נעימות/ רעד / לחץ / כובד / חום / מחנק / רכות).

(3) מה הבקשה שלך?

מה המחשבות שלך מבקשות ממך?

מה הגוף שלך מבקש ממך?

לכתוב מה שעולה.

התרגיל הזה הוא הליכה של היכולת להפוך רגש גולמי ליצירה. גם ב-5 דקות, הבהירות שמתקבלת כאן יכולה להתחיל שיר ולהתניע ריפוי ללב.

התרגיל הזה פתח לך דלת?

הכלי שקיבלת כאן הוא רק ההתחלה. בסדנת "מפגש שיר" הקבוצתית,

אני מלמדת את השיטה המלאה שפיתחתי לאורך 20 שנות יצירה.

נלמד איך לזהות את הרגשות המדויקים ולהפוך אותם לחומרי גלם עמוקים לכתובה,

שיעזרו לך להבין את עצמך ולהסביר את עצמך לעולם, דרך שיר חדש.

החומרים שעלו כאן הם ההתחלה של השיר שלך ושל ההבנה שלך את עצמך.

בעמוד הבא תוכלי לקרוא קצת עליי,

על הסיפור שמאחורי המדריך

ועל הדרכים שבהן נוכל להמשיך ליצור יחד.



פרויקט "מפגשיר" מוקדש לזכרו של אחי, אורי אלוני ז"ל,
שהתאבד במהלך שירותו הצבאי.
אורי כתב שירים וסיפורים מופלאים,
והכאב על לכתו הוא המנוע שלי להושיט יד
לכל מי שזקוקים היום להקלה וביטוי רגשי.
(אפשר לקרוא מיצירותיו [כאן](#).)

כמוזיקאית עם מעל 20 שנות ניסיון ביצירה והופעות,
המטרה שלי היא להעניק לך כלי עבודה אמיתי לזיקוק הכאב
והפיכתו לחומרי גלם של יצירה, ובכך לתמוך בך ובקהילה שסביבך.

השותפות שלך בדרך ההשתתפות שלך בסדנאות או התמיכה בפרויקט
עוזרות לי להגיע עם הכלים האלה לכל מי שזקוקים להם,
גם למי שידם אינה משגת, במחירים סמליים או ללא עלות.
אני מקווה שהמדריך הזה העניק לך רגע של נשימה.
אני מזמינה אותך להמשיך ליצור איתי, לשתף את המדריך הלאה,
ולהיות חלק מתקשורת אמיצה ואותנטית מעומק הלב.

[מדריך לזיהוי ומניעת אובדנות](#) | [משאבים לתמיכה רגשית](#)
[לתמיכה והרחבת הפעילות של הפרויקט](#)

"מכל כאב למדתי לכתוב - את העתיד שיהיה אליי קצת יותר טוב" | מתוך "הדרך", שיר אלוני

נשמור על קשר!

[סדנה עצמאית](#) | [סדנה קבוצתית לייב](#) | [פגישה אישית](#)

shiralony@gmail.com | www.shiralony.com | 054-4873248



שיר אלוני