

"העבודה העצמית שלי היא המסע של חיי"

נון הימלמן - אדריכלית, אמנית ומאמנת בודהיסטית, חוקרת את נפש האדם גם כשהיא בונה בתים ללקוחותיה. "לבנות למישהו את בית חלומותיו ולהצליח בכך – זה אומר שהייתה זרימה ביני לבין הלקוח, שהתרחשה מעין התאהבות", היא אומרת ומעידה שגם האימון בסטודיו C, בו היא מתמידה כבר 23 שנה, הוא אהבה גדולה. "את השפעת האימונים אני מרגישה ביומיום. הגוף כבר מבין ומטמיע את התרגילים. האימון בסטודיו C משפיע על כל התחומים בחיי"

ליד 1

"הרצון שלי הוא להכיר את הלקוח מא' ועד ת' בנקודה הכי רגישה ומשמעותית של חייו - בניית בית, ולהגשים לו את החלום הגדול. רוב האנשים שמגיעים לרגע הזה מבינים שהמשימה 'גדולה' עליהם. מצאתי את עצמי מגיעה למקומות פנימיים מאוד גבוהים עם עצמי ועם לקוחות, כדי שנוכל לדייק ככל האפשר את התהליך"

ליד 2

"במקום לספק תשובות, צריך פשוט לשאול, וזה מאפשר לצד השני לחקור ולמצוא את התשובה בעצמו. ההכרה בכך שאני לא אמורה לדעת את כל התשובות, ושזה בסדר ולגיטימי - פתחה לי חלון לחיים הרבה יותר שלווים. הגעתי לגיל שבו אני יכולה לומר: 'אני לא יודעת', ולהישאר בחיים"

ליד 3

"האימון בסטודיו C משפיע על חיי גם בנושא התזונה. התזונה בבית שלנו השתנתה לחלוטין. אני מסבירה לילדים שלאכול ג'אנק פוד זה זלזול בגוף. אנחנו לא בדיאטה, אבל אוכלים מזון בריא, ללא סוכר ומלח, בעיקר פירות, ירקות, קטניות ודגנים"

"גם נשמה של אמן וגם נשמה של טכנאי. כך מתארת את עצמה **נון הימלמן** – אדריכלית, אמנית ומאמנת בודהיסטית.

נון היא בוגרת הפקולטה לעיצוב סביבה ב"בצלאל" בירושלים והמגמה לאדריכלות בטכניון בחיפה. עם סיום לימודיה, ב-1986, הקימה משרד אדריכלים משלה, בו היא עובדת ואותו היא מנהלת עד היום.

בד בבד, היא עוסקת גם באמנות. מאחוריה תערוכות רבות, כמו גם חלומות רבים שהגשימה לקוחותיה, ועדיין ממשיכה להגשים, כאשר היא מתכננת להם בתים. העיסוק הזה הביא אותה גם להתמקדות בקשר בין הגוף והנפש.

"הקשרים עם הלקוחות, על כל מורכבותם, גרמו לי להתעניין בתחומי גוף-נפש", מספרת נון. "אני לומדת 'ימימה' ובודיהיזם, ומאמנת על פי תורת הזן והטאואיזם. זה מאוד מעניין אותי. העיסוק באדריכלות נובע מחוש אסתטי ומתפיסת חלל וצבע, שאיתה נולדתי, אך אני חוקרת גם את נפש האדם. הרצון שלי הוא להכיר את הלקוח מא' ועד ת' בנקודה הכי רגישה ומשמעותית של חייו - בניית בית, ולהגשים לו את החלום הגדול.

רוב האנשים שמגיעים לרגע הזה מבינים שהמשימה 'גדולה' עליהם. מצאתי את עצמי מגיעה למקומות פנימיים מאוד גבוהים עם עצמי ועם לקוחות, כדי שנוכל לדייק ככל האפשר את התהליך ואת התוצאה ולהתאים אותם לאישיות של הלקוח ולצרכיו האישיים. לבנות למישהו בית ולהצליח בכך – זה אומר שהייתה זרימה ביני לבין הלקוח, שהתרחשה מעין התאהבות. אני הייתי טובה לו - והוא לי. זו חוויה אדירה".

"שקט פנימי"

נון לא מסתפקת רק בבניית בתי חלומות. בשנת 1990 היא עסקה רבות בשימור ובשיפוץ מבני אבן ישנים, ואף שיפצה בית חרושת לנעליים, שהפך להיות בית מגורים לתקופה מסוימת.

לאורך הדרך גם האמנות, כאמור, מהווה חלק בלי נפרד מחייה של נון. בשנת 2000 גילתה את אומנות הפסיפס והשתלמה בה, לאחר מכן עסקה גם בפיסול בברזל, למדה פאנג שואי (אמנות המיקום) ואורה סומא - תורת הצבע. וזה עוד לא הכל: בין היתר השתתפה בתערוכה בגלריה בתיאטרון ירושלים והציגה בה כ-20 עבודות, ב-2013 הוצגו יצירותיה הנבחרות בתצוגה קבועה בבית טיטאן, וב-2016 ערכה תערוכת יחיד גדולה בנמל יפו - "חיפוש-זהות", בה הציגה מעל 100 עבודות.

שתיים מתערוכות היחיד הבולטות של נון הן "דמות-תדמית" ו"מקלסטר לפלסטר", שהוצגו ב-2008 ועסקו בחומרים שאותם שאבה מלימודיה הרוחניים ומהחיפוש המתמיד אחר תשובות לשאלות קיומיות באמצעות הבודיהיזם, הזן והטאואיזם.

"התורות האלה מתמקדות במדיטציה, בשאיפה לרוגע, להקשבה, לשאילת שאלות, כדי לתת במה לצד השני ולהקשיב לו", היא אומרת. "אנשים רוצים שיקשיבו להם ולא יגידו להם מה לעשות. ההקשבה מאוד מעצימה את הצד השני ואת עצמנו ויוצרת שקט פנימי. תמיד מלמדים אותנו שידע זה כוח, אבל הרי אין לנו מונופול על הידע, וגם אין צורך לדעת הכל. במקום לספק תשובות, צריך פשוט לשאול, וזה מאפשר לצד השני לחקור ולמצוא את התשובה בעצמו. ההכרה בכך שאני לא אמורה לדעת את כל התשובות, ושזה בסדר ולגיטימי -

פתחה לי חלון לחיים הרבה יותר שלווים. הגעתי לגיל שבו אני יכולה לומר: 'אני לא יודעת', ולהישאר בחיים. זו הקלה גדולה".

נון לא מתעמקת רק בבודהיזם. היא למדה גם דמיון מודרך ואימון חווייתי, ומתרגלת באופן קבוע את שיטת "מימה".

איך "מימה" ובודהיזם משתלבים יחד?

"התורות האלה די דומות במהותן, אלא שהבודהיזם הוא יותר פרקטי, ובימימה' לומדים יותר לעומק כיצד לדייק את הדברים".

"סטארט-אפ אלוהי"

נון הימלמן נולדה ב-1960 בתל אביב, לאב אדריכל ולאם שעסקה בהוראה וגם כתבה שירים וסיפורים. "החיבור לנפש הוא ממנה", אומרת נון.

האם היא גם זו שהחליטה לקרוא לבתה נון. "בילדותי סבלתי אימים מהשם הזה", מספרת נון. "נקראתי על שם גיבורה ספרותית אמריקאית. כשהייתי בת 40 ועברתי טיפול פסיכולוגי, הפסיכולוגית הציעה שנחפש את הספר. מצאנו אותו אצל אספן ספרים. התברר שנון הייתה ילדה אפריקאית עם עיניים כחולות. פרי זר. השחורים חשבו שהיא בת כת השטן, והלבנים ראו בה אישה יפה, אומנם, אבל שחורה - כך שהיא לא הייתה שייכת לשום מקום. סיפור חייה הוא מאוד קשה. היא מתייתמת בגיל צעיר והופכת לזונה כדי לפרנס את אחיה, ואחר כך הופכת לפילגש של סנטור. כמו סיפורה של גיישה, אך מתקופת הטרומ-אפרטהייד.

רק לימים התברר לי שהשם שלי הוא לא טראגי בכלל. כשלמדתי בודהיזם, התברר לי שנון הוא שם מאוד קדוש לבודהיסטים, שמשמעותו האדווה שיצרה את המפץ הגדול. חיבור בין האדמה לשמיים. עוד גיליתי שבתנ"ך נון משמעותו גאולה. כך, מהשם הדפוק שלי, שגרם לי סבל בילדותי, הפכתי לסטארט-אפ אלוהי", אומרת נון בחיור.

כשהיה בת 18, נפטר אביה. "עולמי חרב עליי", היא מספרת. "לא האמנתי שאי פעם אקום מזה. המוות של אבי והגירושים שלי הן נקודות מפנה בחיי, שהרסו ובנו אותי. אני לא אותו אדם שהייתי כשאבא שלי היה בחיים ולא אותה אישה שהיתה בזוגיות הקודמת. גיליתי שאדם יכול לגדול בתוך עצמו. יש בתוכנו מנוף של כוח וחשוב לדעת שהוא קיים. עוד לא מיציתי את התהליך".

לנון ארבעה ילדים – אמון (25), ענר (23) הרן (21), ועירד (17). לפני עשר שנים התגרשתי מאב ילדי אחרי 26 שנות נישואים", היא מספרת. "הרבה זעם יצא בעקבות כך בפרץ אמנותי בל ישוער, שבא לידי ביטוי בתערוכה שנקראה 'בטן מלאה'. זה כפל משמעות. אותו ביטוי לשני דברים כל כך שונים: גם זעם וגם שובע. בשלב הזה הייתה לי כבר זוגיות חדשה. החלטנו, אני והילדים, שאנחנו משפחה שהשתנתה, לא משפחה שהתפרקה".

לפני מספר שנים עברה נון להתגורר יחד עם ילדיה ובן זוגה בבית ברמת השרון, אותו בנתה ועיצבה בעצמה, ואליו גם העבירה את משרדה.

"כל השנים לימדו אותי שמשפחה זה ערך עליון", אומרת נון. "כשהכל נשבר, חשבתי לעצמי: בטח ככה מתים. בסופו של דבר, יצא ממני כל כך הרבה טוב, וגיליתי שהעבודה העצמית שלי היא המסע של חיי. להעשיר את עצמי, לדעת מי אני, לחפש את הטוב - זה דוחף אותי קדימה ומתבטא גם בעבודה שלי כאדריכלית וכאמנית. אני אמנית רב-תחומית. מציירת בגדלים ענקיים. עכשיו אני עובדת על סדרת ציורים בגודל 1.60 על 1.40 מטר. אני עושה גם אומנות, כגון שולחנות, מסכות צבעוניות מעץ, מפסיפס, מברזל. מדי פעם שואלים אותי אם גדלתי באפריקה. זה כנראה הגיע אלי מגלגול אחר".

"אתה הוא מה שאתה אוכל"

נון גם מתאמנת בסטודיו C – ומתמידה בכך כבר 23 שנה. ב-15 השנים האחרונות היא מתאמנת בסניף צמרות הרצליה, מהיום שנפתח. "אני אף פעם לא מוותרת על סטודיו C", היא מעידה. "ראשית, מגיעות לסטודיו נשים מקסימות, בלי פוזות, בלי מותגים ובלי רכילות. יש תחושה של אחווה נשית.

שנית, כל המדריכות נהדרות, ביניהן מיכל ושרונה, שמדריכה מעל 15 שנה. היא גאון בכל הנוגע לגוף. ההרגשה היא מדהימה. אני באה לשם בשמחה גדולה. במהלך השנים הוספתי לסדר היום שלי גם יוגה, פילאטיס וצעידות בוקר, אך כל אלה לא הפחיתו את תדירות האימונים שלי בסטודיו C, שאת השפעתם אני מרגישה ביומיום. הגוף כבר מבין ומטמיע את התרגילים, כמו, לדוגמה, כיווץ וכינוס. עם זאת, אחרי כל כך הרבה שנים אני עדיין מוצאת מקומות נסתרים שלא עבדתי עליהם. העבודה היא על כל הגוף, בנוסף לעבודה נקודתית על אזורים נשיים רגישים. המדריכות מסבירות מדוע עושים כל תנועה ומהי התועלת שלה, והידע הזה מוסיף המון. אין ספק שהאימון בסטודיו C משפיע על כל תחומי חיי, גם בנושא התזונה".

באיזה אופן?

"המוטו הוא: אתה הוא מה שאתה אוכל. גם הבודהיזם דוגל בכך. התזונה בבית שלנו השתנתה לחלוטין. אני מסבירה לילדים שלאכול ג'אנק פוד זה זלזול בגוף. אנחנו לא בדיאטה, אבל אוכלים מזון בריא, ללא סוכר ומלח, בעיקר פירות, ירקות, קטניות ודגנים. הרעיון הוא לטפל בעצמך כשאתה עדיין בריא. עוד מוטו חשוב הוא לשלוט בכעס. לדבר הרבה עם עצמך לפני שאתה כועס".

"ומה התוכניות לעתיד?"

"להמשיך לגוון את חיי. אני כל הזמן ממשיכה ללמוד ולמלא את חיי בתוכן כדי שאזרום בעניין. אני לעולם לא משתעממת".

