

× התחנה המרכזית || האירועים שעיצבו את חיי || דליה מנטבר (67), בעלת רשת מכוני פילאטיס ובית ספר להכשרת מורים

בשיתוף וינגייט טליה לוי

חצי הכוס
המלאה היא
משנתי.

אני חיה

באופטימיות
ובאנרגיה של אהבה



צילום: חן קדמי

|| תיכון גאולה ||

"בבית ספרי, שהיה ממש צמוד לתוך ביתי, הייתה התקופה המגוננת בחיי. מאוד אהבתי ללמוד, ואת שיעורי הבית הייתי עושה בהפקות, כדי שיהיה לי זמן פנוי בתום הלימודים. מי שמאוד השפיע עלי היה המורה למתמטיקה, דול, שהיה שנוי במחלוקת, אך עבורי הוא היה המורה הכי נערץ, ובזכותו למדתי לימים מתמטיקה וסטטיסטיקה באוניברסיטת תל אביב. הייתי בלהקת המחול של בית הספר, ורק לי היה בן זוג בן, שהיה הבן היחיד בלהקה. הפענו המון, ובין הדיקורים הייתי עולה לשיור. כך התפתחה אצלי האהבה הגדולה מאוד לטווי קה, לריקוד וגם לספורט, בעיקר כדורסל. שייקה אופיר היה המורה לדרמה שלנו, ואני זוכרת כמו היום את האודישנים שעשה לנו בכל פעם שהעלה הצגה. לקחתי חלק פעיל בהצגות ובטקסים, מה שהביא אותי ברבות הימים לבחור את המשחק לחלק משמעותי בחיי. מגיל צעיר הייתי חניכה בצד פים. הצגתי את כישרונותיי בשיורה, במשחק ובריקוד, כמו גם בנגינה על גיטרה. אני זוכרת כנקודת מפנה משמעותית את המעבר לעצמאות, ללקיחת אחריות, להרדת צעירות ממני ולהבנה שהבחירות שלי מעתה תשפעה על המשך החיים שלי. תנועת הצופים עיצבה חלק ניכר באישיותי."

|| להקה צבאית ||

"הייתי צמודה ללהקה עוד כשהייתי בתיכון, כשנה, ולי מרתי את השירים, את הריקודים, את האווירה, את חברי הלהקה, וזה מה שהכי רציתי להיות - חברה בלהקת פיקוד המרכז. את האודישנים עשו לי יאיר רוזנבלום ורני ליטאי. יאיר אהב מאוד את הקול ואת המוזיקליות שלי, רני אהב את יכולתי לרקוד, והם קיבלו אותי מיד. מי שהיה אז מפקד הלהקה המנהלית הזו, היה שלמה בראבא. היו בלהקה שם טוב לוי, שלומית אהרון, מיקה מרידור (לימים בשן), ניצה שאול, דורון סלומון ועוד רבים וטובים אחרים. זו הייתה גאווה גדולה להיות חלק מקאסט משובח שמה. הופענו ברמה, בבקרה ובסיני, עם צ'ופר פעם בחודש בבית החיל. וכשהסתיימה התוכנית 'רד אלינו לבקעה' עברתי לצוות הווי צנחנים עם עוד חיסמן, אלי גרונשטיין, רורית ראובני ועוד. תענוג גדול להופיע בכל הארץ באהבה גדולה, לפעמים אפילו מול עשרה חיילים, על אם הדרך. בתום התוכנית הוא הועתקתי ללהקת פיקוד הדרום עם חנה לסלאו, ציפי מור, אביבה אבירן, רוני בראון ועוד רבים וטובים. היינו המון בסיני, הופענו כמה פעמים ביום, מה ששימח מאוד אותנו ואת החיילים."



חוננות ברחבי הארץ. מנטבי (במרכז) בלהקה צבאית

|| גידושי ההורים ||

"שישי לפנות בוקר, אוטובוס הלהקה מחזיר אותי אל הבית, אבל לבית אחי, בגבעתיים. לא ממש הבנתי מה זה 'רליה', זה ביתך החוש', הרי התגרשנו מאחורי גבי, בלי שום הודעה מוקדמת, בלי שום סימנים מודיעיניים ואנא עזבה את ביתנו בתל אביב לטובת נבעתיים. אמא לא פתחה לי את הדלת, היא לא שמעה את צלצול הפעמון, ונתרתי ישבת על המדרגות עד הבוקר. הרגשה איזמה. תקופה ממש קשה בחיי, אחי יוסי ואחותי סימה כבר לא גרו בבית, נותרנו מאירה ואני, ומה לעשות כשאני דווקא אהבתי יותר את אמא."

|| מלחמת יום הכיפורים ||

"את לימודי באוניברסיטה התחלתי ממש עם סיום שנות שירותי בצבא, בזכות אחי שאפשר לי כלכלית ללמוד. ואז, בשנת 1973, כמו בכל יום כיפור, אמא, מאירה ואני צמות, קוראות ספרים, משוחחות, ואז מתחילה תכונה גדולה ומש' מעותית ברחובות. נבהלתי, אמרתי לאמא שאני רוצה לפי תוך רדיו להבין מה קורה, היא לא הסכימה, ומאוחר יותר נודע לנו שאנו בעיצומה של מלחמה. כמה מפחיד היה."

|| החשיפה לפילאטיס ||

"לאחר שסיימתי את לימודי האקדמיים, למרתי בחיי גייט וסיימתי את המגמה למחול ולחינוך גופני. שם הבנתי כמה אני אוהבת ספורט וריקוד. השתתפתי בלהקת המחול של המכללה ונסענו לחו"ל להופיע. באותה תקופה הופעתי במחוזות זמרי: 'ברנשים וחלומות', 'הללויה היליוד', 'כמו ציפורים' (של יוסי בנאי), והשואו ביונס הפך להיות חלק חשוב בחיי. כשסיימתי את יונגייט, נקראתי על ידי המנהל לח המקצועית של בת דוד ללמד שם. באותה עת הגיע אלן הרדמן, אנגלי, תלמידו של ג'וזף פילאטיס, לפתוח סטודיו לרקדנים. למרתי את השיטה ממנו, את ההתמחות עשיתי אצלו כלונרון, וחזרתי ללמד את ריקודי בת דוד, בת שבוע ועוד להקות מחול ורקדנים, כשהאוריינטציה הייתה שיי קום. זה מה שלמרתי בשיטת פילאטיס."

|| דרך חיים ||

"לאחר כשנה בהוראת הרקדנים בבת דוד, קניתי את זכויות השיטה, שיטת פילאטיס, או כמו שקראו לה אז - body control. זו הייתה יוזמה והחלטה של רגע. בבת דוד עמדו לסגור את הסטודיו, ומשום שירעתי שהשיטה הזו חייבת להיות נחלת הכלל, לבריאות טובה יותר ולאיכות חיים, קיבלתי החלטה לקנות את זכויות השיטה. כעלי ראו, אלי, עורר אותי לזה, וכך גם משפחתי, ופשוט הפכתי בן יום לעצמאית, בעלת סטודיו לפילאטיס. שום שהייתי פעיר לה מאוד בשואו ביונס, ומשום שהברי וחברותי היו שחקי נים, זמרים ורקדנים, השפתי בפניהם את השיטה שאמורה לדייק את עמידתם על הכמה מכל בחינה - יציבה, הופעה, תנועתיות, הבנת הנוף - והם הגיעו להתאמן אצלי. סנדרה שרה עד היום מגיעה כמעט כל יום. אם הייתה מחליטה, היא יכולה הייתה להיות אחת המורות הבכירות שלי. היא יודעת מצוין את השיטה על עומק רבדיה. הטכניקה על עקרונותיה - נשימה, מרכז, ריכוז, דיוק, וזימה, שליטה - הפכה להיות אנציקלופדיית דוי, ואת הידע וההבנה האלו החלטתי להנחיל ולהפיץ בכל הארץ. ואז הגשתי את 'שעת כושר' בדינוכית, כתבתי מאמרים, הופעתי בכנסים, נתתי הרצאות ופתחתי בית ספר להכשרת מורים לפילאטיס, כמו גם כ-13 סניפים במעלות ובמודל זכיינות, כשתמיד הגשתי או הייתי חלק מתוכניות טלוויזיה הקשורות לבריאות וסגנון חיים. לאורך השנים השתתפתי בכנסים, אבל תמיד למרתי וציינתי את ארגו הכלים שלי בעוד ידע. וכמובן, הפקתי לפחות שישה מארזי אימונים שנמכרים עד היום, לרמות וסוגים שונים של אימונים."



"הייתה יכולה להיות אחת המורות שלי". עם סנדרה שרה

|| נועה האהובה ||

"לאחר שנים רבות של ניסויים ללא לאות, של טיפולים ובדיקות, נולדה בתי האהובה נועה. נועה נולדה בערב ראש השנה של שנת 1988, וכל מה שהיה עד אותו יום התגמד אל מול עיצמת החיים החדשים שנוצרו בקרבי, אל מול העוללה המחייבת, הסקרנית, התנועתית והנחושה כבר מלידתה - נועה שלי האהובה, שהפכה את סדר העדיפויות שלי בן יום. קודם נועה, ואז - כל השאר. לאחר כשנתיים אלי מנטבר ואני נפרדנו, ונועה הפכה מרכז חיי. נדילתה מעוררת העי רצה, הסקרנות שלה לרעת כמה שיותר, ההתחשבות שלה באחרים, החיבורים שלה מאז ועד היום עם תכרות וחבר רים, הכישרון הבלתי נדלה שלה במשחק, בסתיבה, ביצירה, בריקוד ובשירה, כמו בחוכמה גדולה וזיכרון יוצא דופן, מילא את לבי בגאווה ונחת רוח."



"מרכז חיי". הבת נועה

|| האובדן הגדול ||

"כמה קשה היה כשאבי היקר הלך לעולמו, שנה לאחר שנועה נולדה. העצבות שאחזה אותי הייתה גדולה מנסוא, אבי היה מאוד משמעותי בחיי, אך זכה לראות את נכדי תו. לאחר מספר שנים הלכה אמי לעולמה מנחלה קשה. לראות אותה טאכרת שליטה, מצד אחד, ונלחמת כמו לביאה להישאר, הפיח בכל פעם מחדש את התקווה שתצא מזה. כמה שנים לאחר מכן, נפרדנו בעצבות רבה מניסתי, מאירה, אשתו של אחי. זה היה קשה, לא צורף, אחי, יוסי, היה שם כל כך בשבילה אבל כמו שהוא אמר 'מה שורה כל הכסף אם את מלאך המוות אי אפשר לשכנע', מה שלימים הפך להיות נושא של תוכנית טלוויזיה על 'מדע האושר'. ואז, כמה שנים לאחר מכן, הובלנו את אחותי סימה האהובה למנוחת עולמים, לאחר מחלה קשה. עד היום הנענועים כואבים בתוך לבי. שלוש נשים אהובות ומשמעותיות שעי ובו אתנו כל כך צעירות, משאירות חותם בלב ומחוקות את תפיסת העולם שלי ליהנות בכל רגע, לעשות את מה שאני הכי אוהבת, לא לדחות שנייה אפילו את מה שאני רוצה. משום שחצי הכוס המלאה היא משנת, אני חיה באופטימיות גבוהה ובאנרגיה של אהבה."

|| לגעת בשיא גינס ||

"ב-5.5.17 יזמתי אירוע מובן בספורטק צפון - שיעור פילאטיס שמטרתו הייתה לשבור שיא גינס. היינו רחוקים מרחק של 100 איש משם, אך החוויה הייתה בלתי נתפסת! נהירה המונית של גברים ונשים בכל הגילים, מורגים צבעי ניים חיכו להם על כר ורשא. הקלסתי, צילמתי ושלתתי לכל הנרשמים את מערך השיעור שיהיה, כדי שיכינו את עצמם בזמנת היכולת, הדיוק והקצב, וזה היה מושלם. על כמה לצדי מוריכי הסטודיו מרגימים יחד איתי, ושני מסכים ענקיים. אווירה של מקצועיות ואושר גדול. לא יכולה לשכוח את התמונה המדהימה הזו, שסילס עושים איתי בריכוז רב, שיי עור מגוון ומאתגר אך ידוע מראש."