



סינגלים ואלבומים חדשים | במה פתוחה | ספוטלייט
המלצות תרבות חמות ודברים כיפיים

לסמוך על עצמי

לפני שנצלול פנימה... (סוג של דבר העורכת)

לומר שכדאי לסמוך על עצמנו זה כמעט מובן מאליו אבל לא בשבילי. יש פה משהו עמוק. השבוע נחתה עליי חזק התובנה הזו- שאני יכולה לשחרר כל מיני מנגנונים שהיו לי, שיצרת אותם, כדי להחזיק את עצמי "בסדר"- הרגלים שהם בסך הכל טובים, אבל הם בעצם יצרו אצלי מתח ולחץ שאני לא מספיקה לעשות את הכל או לא תמיד רוצה. שאני יכולה לסמוך על עצמי לזכור ולעשות את הדברים שבאמת חשובים. גם בלי שזה יהיה לי כתוב- לעשות.

במשך הרבה שנים אני מתעסקת עם מיטוב של ההרגלים שלי, היעילות היומיומית, עד כדי כך שיש מי שאומרים לי שהם בהלם מכמה אני מסוגלת להספיק ביום, בעוד שלי יש את התחושה שיכולתי להספיק אפילו יותר.

מגיל קטן מאוד נתקלתי כבר בצורות שונות של רשימת משימות. עוד מלפני שידעתי לקרוא! זה היה הבסיס לתקשורת עם המבוגרים בחיי. לעשות את המשימות שלי. להיות ילדה טובה. להחזיק מעמד ככה, במסגרות שהייתי בהן. להצטיין ולא להיות עוד בעיה שהם צריכים להתמודד איתה.

בדרך הזו, כשה-ל תלוי בשאלה אם אני עושה את הדברים כמו שצריך, אין ביטחון בכלום. אני חייבת להצטיין כי אחרת אין לי בית, זו האמונה העמוקה שנמצאת שם. אז ברור, שזה מיילד את האמונה, שאני לא יכולה לסמוך על שום דבר מלבד רשימת המשימות. מלבד הציונים בבית הספר. שם, יש בהירות.

להצליח לראות ולשחרר את זה השבוע- לקח לי המון זמן. להבין, שאני יוצרת לעצמי המון רשימות של משימות יומיומיות חוזרות כמו "לסדר את המיטה", כאילו שאני לא אסדר את המיטה אם זה לא כתוב לי. אני לא סומכת על עצמי שאסדר את המיטה גם בלי שזה כתוב? ואז יש מרד מול המשימות האלה. ואני לא עושה כלום מהן.

אז הדרך שלי לשבור את המנגנונים השבוע הייתה למחוק את כל המשימות החוזרות מאפליקציית המשימות שלי. למחוק את כל חלונות הזמן ששמתי בגוגל קלנדר לביצוע משימות. לעשות את הדברים יותר בזרימה וספונטניות. גיליתי שאני מספיקה ונהנית הרבה יותר מהכל.

*ההופעה אונליין לייב שהייתה למי שפספסו ורצו לצפות - **כאן צופים**.
*חוזרת לעשות שיחות יעוץ ליוצרים, עבודות וידיאו והקלטות **באולפן הגיבורים**
***יומן "שיר השנה" שלי- רק לקוראי המיוזלטר** ב-50 ש"ח לעותק מהמהדורה הראשונה במקום 70 ו-70 ש"ח לעותק מהמהדורה החדשה במקום 98! (המבצע עד סוף החודש).

תודה שאתם כאן,
שיר אלוני





מוזיקה חדשה השבוע

שיר אלונה

נראה המון? תקשיבו רק למה שמושך אתכם...
ולכו עם הלב

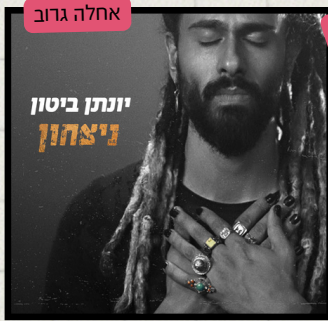


כל ההזויים

תמוד ממש
ואחלה הפכה

נעמה גילד

נעמה גילד
"כל ההזויים"
לינק להאזנה



אחלה גרוב

יונתן ביטון
ניצחון

יונתן ביטון
"ניצחון"
לינק להאזנה



שיר מיוחד מאוד-
מקצב עשיר ואחר

הילה כפיר וייס
לעצור את הענן

הילה כפיר וייס
"לעצור את הענן"
לינק להאזנה



כשרון בגיטה
ציל ופי'אנקי

הדס אלישע
"אפילוג"
לינק להאזנה



אנרגיות כימיות
של הופעה בלייב

MATAN BENTZVI
"LUCKY MAN"
לינק להאזנה



נקסט כצצה

שיחות שלום

אביתר בנאי
"שיחות שלום"
לינק להאזנה



מרגיע וקסום

סופיה גנדלמן
"צריך"
לינק להאזנה



אחלה

נריה חובב
"הכל בסדר"
לינק להאזנה



התחרתי
לטקסט

עמרי גלוזמן
"זמן נכון לקום"
לינק להאזנה

אלבומים חדשים



מיקה מלכה קרני
"ביקור מולדת"
לינק להאזנה



ג'ימבו ג'י ומקהלת העפרוני
"עדיין חי בגדול"
לינק להאזנה



HALEL GIVON
"AUTOPILOT"
לינק להאזנה



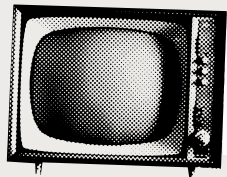
נועים בנאי
"נועים טובות"
לינק להאזנה



תשומת לב מיוחדת
אסתר שמיר
"עוד נשימה אחת"
כל מה שהיינו רוצים לומר
להם ששם, עד שיחזרו.
לינק להאזנה



המלצות תרבות חמות



סרט מיוחד - אמנם סרט נעורים (הגילטי פלז'ר שלי) אבל מאוד יוצא דופן בדרך הביצוע שלו. הסיפור מתמקד בעיירה אמריקאית נידחת ואפרורית, שבה נערה שמזייפת עבודות עבוד חבריה בתשלום, מתבקשת גם לזייף מכתבי אהבה בשם בחור מאוהב, ומגלה את מי היא בעצם אוהבת גם. יש כאן המון רגעים יפים. "החצי של זה", בנטפליקס.

לינק לצפייה



זה מדהים אותי שעד היום לא שמעתי על המתוכננת **יולה סמית'**, בסרטון המצורף כאן סוף סוף זכיתי ללמוד על ההיסטוריה שלה, ההשפעה שלה על מתוכננות שאני יותר מכירה. החשיבות של כזה ידע היא לא רק בהקשר הפמיניסטי - לדעת שהיו עוד מודלים ודמויות מופת שלא הכרתי, אלא החשיבות התרבותית של ההמצאות המוזיקליות שלה והדרך בה השפיעה למשל על המצאת הדאבל בס, מאפיין חזק של מוזיקת מטאל.



הסרטון הזה, על תהליך היצירה של להיט הענק של **דיוויד בואי** "LIFE ON MARS", מצליח להראות לא רק את מה שקרה בדרך אל השיר הזה אלא גם את תהליך התפתחותו של דיוויד בואי עצמו כיוצר, הכאב והאכזבה שנחל בתחילת הדרך וכיצד התמודד איתם, ואיך כל זה קשור ל**פרנק סינטרה**.

לינק לצפייה

הדרך שעברתי עם יומן "שיר השנה"



במשך שנים, בתחילת כל שנה עברית, הייתי מתבעסת על עצמי שלא יצרתי עדיין יומן שנתי, כמו זה שהייתי אוהבת לקנות כשהייתי ילדה, לבית הספר. כזה שיכלול דברים כיפיים חוץ מהתאריכים. ידע, טיפים, דברים חשובים. עם השנים יצא לי לפגוש יומנים של אחרים, כאלה שהשתמשתי בהם בעצמי וקיבלתי מהם השראה.

הדברים שאהבתי ביומנים ההם, היה הרעיון שאפשר כל יום לכתוב לא רק את המשימות או הפגישות אלא דברים יותר עמוקים שעוזרים לי להתחבר לעצמי. עם זאת הרגשתי שלפעמים משהו חסר לי בהם. אז ביומן שלי, הקפדתי להכניס יותר מאמרים אישיים שלי בהתחלה, עם טיפים על איך להרים את האנרגיות ביום יום, איך להתחבר ליצירתיות וצלקליסטים פרקטיים כמו איך להוציא שיר לאוד (או כל יצירה אחרת).

אז בתחילת השנה הזו, יחד עם הסינגל "בוקר טוב" הוצאתי את המהדורה הראשונה של הספר בהוצאת "דרך המילים", קיבלתי המון מחמאות מהרוכשים שסיפרו כיצד היומן מעודד אותם כל יום ועוזר לסדר את המחשבות. אבל- עקב טעות שלי בחישוב העלויות, יצא שעלות הדפסת הספר והשקתו יצאה גבוהה בהרבה ממה שיכולתי להרוויח ממכירתו.

לא התייאשתי: לאחר שנמכרו כמעט כל 50 העותקים מהמהדורה הראשונה, החלטתי לעשות מהדורה שנייה שתהיה עוד יותר מהודקת ועם שיפורים רבים מהמהדורה הראשונה, קלילה יותר בעובי שלה ודרך בית דפוס שנתן שירות פשוט מעולה, במחיר שהיה הרבה יותר נגיש עבורי הפעם.

אני משתפת אתכם את כל זה, למקרה שגם לכם יש חלום כזה להוציא ספר משלכם ואולי משהו מהסיפור שלי יכול לעודד אתכם, לא לוותר, להמשיך ולעשות את הדבר שאתם חולמים עליו וגם לא להתפשר על האיכות.

ספוטלייט

מאיר הוברמן - "במקום שהלב נעצר"

הקול המחוספס והמהורהר של הוברמן, עוטף טקסט מרגש שמתחבר לדרך שבה הלב של כולנו נעצר קצת בעקבות השביעי באוקטובר, בהפקתה העשירה של **עינב ג'קסון כהן ועוד שותפים מעולים לדרך**. הוא גם משדר את התכנית "פטרוק" ברדיו זה רוק. שווה להאזין.

מילים, שירה וקולות: מאיר הוברמן
 לחן: מאיר הוברמן ורחל ירון
 עיבוד והפקה מוזיקלית, פסנתר, סינטיים וקולות: עינב ג'קסון כהן
 צ'לו, עיבוד מיתרים: מאיה בלזיצמן
 בס, תכנות תופים, מברשות, גיטרה אקוסטית, חשמלית, קולות: עדי רותם
 מיקס ומאסטר: עדי רותם



[להאזנה ביוטיוב](#)



הבמה הפתוחה

נעמה יונג

מעבר לכאב

קִים

אוקינוס

של חיים.



נעמה יונג נולדה בקיבוץ יסעור וגדלה בבית לחם הגלילית. ב-2008 יצא לאור ספר הילדים שלה, "הגיע זמן לישון", בהוצאת קוראים, ב-2015 ספר השירה "הווים", בהוצאת פרדס וב-2018 יצא הספר "כבשת הדבש". תרגמה 14 ספרים להוצאות ביתן ואופוס, בה גם שימשה כעורכת אחראית לספרי מודעות. שיריה פורסמו בכתבי העת "עלי שיח", "כתובת", "מאזנים", בכתב העת האינטרנטי "המוסך" ובמוסך "גלריה" של "הארץ".

שיר אלוני

עוד דברים כיפיים

שיעור של ממש: איך קוראים לצלילים השונים של הטאבלה (תוף הודי), וזה שימושי גם למתוחכמים שידועים לסמפל את זה.

כאן צופים



מה באמת היה שיר הראפ הראשון אי פעם? קצת היסטוריה

הבמאי דיוויד לינק' הלך השבוע לעולמו והותיר אחריו לא רק סרטים שמאתגרים את התודעה אלא גם בחירות מוזיקליות שבחר לפסקולים ומוזיקה שיצר בעצמו. קוואמי הקדיש תכנית פרידה מפורטת ומעשירה.

כאן מאזינים



האם נטפליקס הולכת להיות סוג של ספוטיפיי בעצמה? מסתבר שיש תכנון כזה, וכאן בוידאו יש הסבר על זה וניתוח על משמעות המהלך עבור מוזיקאים

נטפליקס וצ'יל



ג'ים קארי מסביר כל כך יפה את הקשר שהוא רואה בין החלמה מטראומה לבין היצירה שלו לאורך השנים כשחקן. כיצד המשחק מאפשר לו לחבר מחדש את החתיכות הפנימיות. פשוט יופי של וידאו.

כאן מקשיבים

המפיק האגדי נייל רוג'רס מסביר את אחת התובנות הכי חשובות שיש לו לתת על מהותה של הצלחה במוזיקה מסחרית

כאן לומדים



ביצוע מקסים של א-קפלה לשיר האל"ף בי"ת עם מילים של האקדמיה העברית

כאן צופים

כלי לניתוח מהיר של אקורדים מקובץ קיים או מיוטיוב כאן



דבילי קצת אבל צחקתי: איך לומדים מספרים שיש בהם 7 ביפנית. כאן צופים

כאן הפרטים

נפתחה הקרן לסיוע לאמנים ולאמניות במצוקה ע"י מתן בסתר - קראו את כל הפרטים. דדליין 9.2 בשעה 14:00.



בקרוב

מייזנר 11 מתנ"ס פתח תקווה | 10:00 | 3/2/25

בנימינה גבעת עדה (פרטים מלאים בהמשך) | 20:00 | 5/2/25

תל אביב- קפה שפירא | 20:00 | 17/2/2025

מוזמנים להגיב, לתמוך, לשאול שאלות או לשלוח חומרים לסיקור

מאת שיר אלוני | הגיבורים 57 חדרה | www.shiralony.com

shiralony@gmail.com | 054-4873248

