

# הרמוניה קבוצתית ואנרגיה סדנה עם קיי טאקיי

מעין המשך של האנרגיה הגופנית, שמוניקה את הגוף קדימה אל הידיים.

11. כפות ידיים וכפות רגליים נטועות ברצפה בתשעים מעלות, הפנים אל הרצפה. להניע את האגן, בהתחלה בסיבובים קטנים, אחר כך מגדילים את התנועה המעגלית ומוסיפים את הראש.

## הרגילים במרחב

1. ללכת מפינה אל פינה בסטודיו, רגליים מקבילות וברכיים רכות, כשהידיים מונחות על העלם.
2. ללכת עם כפות רגליים פתוחות [turn out], אבל לשמור את איכות המגע של "הליכה על עלים". בהדרגה, להוסיף להליכה סיבובי כתפיים, שאליהם מצטרפים בהמשך גם סיבוב של המפרקים ושל כל היד.
3. לבצע את ההליכות שלמעלה - שלושה צעדים קדימה וצעד אחד לאחור.
4. כמו למעלה, אבל הצעד הבודד לאחור מתארך לשלושה צעדים לאחור, תוך יצירת מעגל קטן.
5. כמו למעלה, אבל מעבירים את כל משקל הגוף למקום שאליו שולחים את הרגל. לשים לב לאיכות התנועה ולאנרגיה שנוצרת כאשר כל הגוף "נסחף" אחר המשקל המועבר תוך נפילה חופשית כלפי מטה.

## הרגילים במודעות קבוצתית

1. הולכים בחלל הסטודיו לצלילי מוסיקה מהמזרח. ללכת אחד ליד השני, בצפיפות ובמהירות, כמו כמו "עלים בתוך מערבולת, שנעים ביחד ואינם פוגעים אחד בשני".
2. כמו למעלה, אבל להצמיד כתף לכתף של רקדן אחר ולהמשיך ללכת איתו, כשהכתפיים צמודות זו לזו. כך, המערבולת שנוצרה באולם מתפרקת לזוגות.
3. לאחוז ידיים, בזוגות. לנסות לנוע בחלל בכל מיני צורות, כשהידיים ממשכות להיות מחוברות האחת לשנייה. לעמוד במעגל צמוד, לאחוז ידיים. עיניים עצומות. להתחיל להתנועע לאט בחלל כשהידיים נשורות מחוברות. צורות נבנות ומתפרקות - אנרגיה קבוצתית שמקבלת צורה גופנית.

בנימה של הרמוניה קבוצתית ושל אנרגיה מסתיימת הסדנה של קיי טאקיי.

ואחר כך להניח אותן בעדינות על הראש ולעסותו, כאשר אנרגיה חמה עוברת מהידיים לראש.

4. לדמות את הגב לגזע של עץ, שממשיך לצמוח, תוך כדי הנשימה, כלפי מעלה וממשיך את ההקשתה לאחור [arch] עד ש"הענף נשבר". בבת אחת, לעגל את הגב לקונטראקט [contract] ושוב לצמוח מחדש, כלפי מעלה. כך, בצורה מחזורית וגלית,

חוזרים על התנועה מספר פעמים.

5. לשכב על הגב ולהתרכז באזור האגן. רגליים כפופות, ידיים לצדי הגוף כשהאגרופים פונים כלפי מעלה. להישען על הזרועות ולאט לעלות ולהוריד את האגן, תוך כדי נשימות והוצאת קולות נשיפה מהפה.
6. לשכב על הגב. רגליים כפופות ומקבילות, הברכיים לכיוון התקרה. בארבע ספירות מושכים רגל אחת לכיוון הרצפה, מיישרים אותה ואחר כך מרימים אותה בארבע ספירות, עד שהיא מגיעה לקו הברך ושוב מכופפים אותה לפוזיציה ההתחלתית. להחליף רגליים לסירוגין.

7. עדיין בשכיבה על הגב. להצמיד את כפות הרגליים זו לזו, ברכיים מעט כפופות ופונות לצדדים. לקמוץ אגרופים ולכוון אותם כלפי התקרה. לפי סימן, לשלוח את האגרופים, עם הרמת הראש מהרצפה כלפי הרגליים (כמו בקראטה) תוך צעקה.

8. בשכיבה על הגב. מצמידים את כפות הרגליים זו לזו כמו למעלה. הידיים בצדי הגוף. להרים את האגן כלפי מעלה עד למצב שבו הגוף נתמך רק על-ידי הכתפיים וכפות הרגליים (המפונות זו לזו). זה בסיס צר וקשה להחזקת התנוחה לאורך זמן וכדי להקל על הגוף, יש לנשוף נשיפות חזקות, תוך הוצאת קולות.

9. להסתדר בזוגות. רקדן אחד שוכב על הבטן ובן זוגו מניח את ידו על הגב התחתון של הרקדן השוכב. הרקדן ששוכב נושם לכיוון הגב התחתון, ממלא את החלל בנשימה עמוקה שנדחסת אל תוך היד שעל גבו. להתחלף.

10. כמו למעלה, אבל הרקדן השוכב מסייע את ישבנו לכיוון כפות רגליו (מעין פלייה [plie] גדול בשכיבה) כשידיו פרושות קדימה על הרצפה. בבת אחת, כמו חץ שמשחרר, הוא מזניק את גופו אל כפות הידיים. את יישור הגב מלווים בקריאה קולית, שהיא

קיי טאקיי [Kay Takei] היתה אורחת הפסטיבל נשים יוצרות, שהתקיים בחולון באמצע חודש פברואר. במהלך ביקורה בארץ, העבירה טאקיי סדנאות לשחקנים ורקדנים, בהן האירה את תפיסת עולמה האמנותית. הסדנאות התקיימו באולם מואר ורחב ידיים, במרכז עירוני למחול "רעים" שבחולון. טאקיי מרבה לשלב טכניקות מהמזרח ומהמערב. רוב התרגילים מוכרים, אבל מה שהופך אותם

למיוחדים הוא שלל הדימויים, בהם היא מרבה להשתמש בהנחיית הרקדנים. להלן חלק מהמשימות בהן התנסו הרקדנים בסדנה:

## הרגילי נשימה

1. לשבת בישיבה מזרחית, בעיניים עצומות. לנשום תוך התמקדות באזור הטבור, שם, על פי תורת הטאי צ'י [Tai Chi] הסינית, טמונה אנרגיית הצי שמוניעה את כל הגוף.
2. כמו למעלה, אבל עכשיו לנסות "לנשום לתוך האדמה". בתוך כדי הנשימות להוציא קולות המהום, בהתחלה מקוטעים ואחר כך ממושכים, עד שהאוויר נגמר. לחזור על כך מספר פעמים.
3. כמו למעלה, להמשיך "לנשום אל האדמה", אבל לנער בחוזקה את כפות הידיים

