

החלל עם בנימינה מיהודה לצידה

בתחילת

פברואר, במשך שני סופי-שבוע אינטנסיביים, התקיימה במרכז הקהילתי הערבי-יהודי ביפו סדנת עבודה עם הכוריאוגרף עימנואל גריווה [Grivé] מצרפת. הסדנה התקיימה ביוזמתה של רנה בדש, מנחת המחול במחלקה למוסיקה ואמנויות הבמה של עיריית תל-אביב.

במהלך הסדנה חילק גריווה למשתתפים משימות תנועתיות שהגבירו את המודעות לחללים הפנימיים בגוף ואת התייחסותו של הגוף למרחב החיצוני. משם הוא יצא לטפל בתפקידו של היחיד בתוך הקבוצה ובאופן תפקודו בה; איזה סוג של קשר צריך הרקדן לפתח עם המתנועעים סביבו? כיצד מתיישבת מודעות זו לקבוצה עם המודעות של כל אחד לעצמו? מהי אותה מודעות לחלל הפנימי והחיצוני והאם היא חייבת להיות מתווכת מילולית ולעבור דרך השכל והמחשבה? המטרה, לפי גריווה, היא להגיע למצב שבו המודעות של הגוף לעצמו איננה רציונאלית אלא תחושתית; הגוף מרגיש מה נכון לו ברגע מסוים: איזה סוג של תנועות, איזו דינמיקה ואיזה קצב; אם הגוף פועל "כמו שנכון לעצמו ולאותו רגע", תיוולד ההנאה מעצם הפעילות התנועתית.

סדנת אימפרוביזציה עם עימנואל גריווה

עינב רוזנבליט

להלן כמה מן המשימות וההערות של גריווה שליוו את הסדנה:

למלא חללים פנימיים בנשימה. להרגיש כיצד איברי הגוף מתרחבים מבפנים עם הנשימה ומתרוקנים עם הוצאת האוויר. בהמשך, אפשר להתחיל להתנועע, מתוך הכוונת המודעות אל ההתמלאות וההתרוקנות של החללים הפנימיים.

הערה: הפעולה צריכה להיעשות דרך התחושה ולא דרך השכל.

התחלק לזוגות. אחד מבני הזוג פסיבי, שוכב או יושב, והאחר בודק במגע את מבנה האגן, עצמות האגן ועצם הזנב של בן הזוג. מטרת המישוש לבחון את המבנה של אזור זה בגוף ולהגביר את המודעות אליו. אחר כך יתחיל "הפסיבי" לנוע כתגובה לזיכרון המגע וינסה לחוש את החלל שבתוך האגן. **ללכת אחורה.** להקפיד על מבט קדימה, בעיניים פקוחות, לנסות להרגיש את החלל האחורי בלי להתבונן לאחור. בהמשך, יש להדגיש כל צעד על ידי מתיחה של הרגל שפוסעת לאחור. הידיים והמבט נשלחים קדימה. הערה: החלק האחורי של הגוף מפתח "מבט דמיוני" - "לראות לאחור" בלי עיניים.

התחיל ללכת קדימה. הערה: לאחר תירגול של חצי שעה בהליכה לאחור, כמו "צמחון" למבצעים "זוג עיניים בגב", ויצרו מין חזית חדשה בעורף. ההליכה קדימה קיבלה מודעות חדשה. **לעשות אימפרוביזציה, שתשלב הליכה לאחור, עמידה במקום והליכה קדימה.** המשתתפים רשאים לבחור את עיתוי תחילת התנועה, הקצב והדינמיקה שלה, תוך מודעות למתרחש בקבוצה. הערה: המטרה של כל משתתף היא "להיות נוכח כחלק מהקבוצה", אבל לא מושפע ממנה, כלומר להתייחס לקבוצה אבל לא בהכרח להגיב אליה כל הזמן.

לנוע ביחד כשלישייה. אין מנהיג, ההתחלה, הסיום, המצבים והעצירות, חייבים להיות מבוצעים באוניסונו. הערה: גריווה אומר: "להיות קשוב אבל לא מנומס". כל אחד צריך להקשיב לרצון הגוף שלו ולא לוותר בקלות גדולה מדי על רצונותיו לטובת הקבוצה. יש לנטרל את המחשבה ואת ההיסוסים - האם להתחיל לנוע או לא. התנועה צריכה להיות פשוטה. כל האינפורמציה נמצאת בתוך הגוף, במרחב, בגוף של המשתתפים האחרים, ויש להשתמש בה בלי תיווך השכל.

הכיתה מתחלקת לשתי קבוצות; בכל קבוצה שישה משתתפים. קבוצה אחת הופכת לצופה בשישייה שנעה ביחד. אין מנהיג. נתונה רשות למשתתף או למשתתפים בודדים לחרוג מהאוניסונו ולהחליט לעצור בזמן שכל הקבוצה ממשיכה להתנועע, או להתנועע כשהקבוצה עוצרת. הערות: כשמתרחש משהו בקבוצה, היחיד לא חייב להזדרז להגיב. רצוי שהוא יתעכב ויבחן "מה הכי נכון לגוף שלי" באותו רגע. ההחלטה יכולה להיות גם שלא לפעול. לא כל התייחסות חייבת לגרום תגובה פעילה.

תרגיל חימום: לשכב על הרצפה ולהתגלגל מהבטן לגב

לאורך החדר. כשמגיעים לקצה החדר, ללכת הליכת-ארבע עד פינת החדר ואז להתקדם לאורך הצלע הצדדית של ריבוע החדר כשמהליכת-ארבע עולים בהדרגה להליכה על שתיים, ובחזרה לנקודת המוצא - ירידה לגוללים. יש לבצע את התרגיל בקאנון, כאשר בכל פעם ארבעה נמצאים על מסלול אחד וכשהם עוברים לצלע אחרת של החדר, מתחילים הארבעה הנוספים. הערה: לחוש כאילו "מגולגלים" [being rolled], להשתמש ברצפה "כנותנת אינפורמציה" לגבי טיב התנועה, חלוקת המשקל, והמודעות לכוח הכובד. לא לנוע בנימוס אלא ללכת רחוק, ככל שהאינפורמציה שמצויה בגוף מאפשרת. ליהנות מהתנועה ואפילו לחייך בזמן התנועה, ולהעביר את תחושת החיוך לגב, לאגן, לזרועות.

הסדנה מתחלקת לשתי קבוצות. אלה שרוקדים נעים בין מודעות

לחללים הפנימיים בגופם לתחושת החלל החיצוני סביבם. כל צופה בוחר רקדן להתמקד בו. הערות: לתת לתנועה לנבוע מתוך תחושה של "דלילות פנימית", או "ריקנות פנימית". דרך אפשרית להבנת "הדלילות הפנימית" היא לנוע בתוך התרוקנות מאוויר בנשיפה והתמלאות עם הנשימה הבאה. **כל צופה ניגש אל הרקדן שאחריו עקב,** ואוחז ברקותיו כדי לשחרר את כל האנרגיה לרצפה. אחר כך הוא אוחז בחזה - משחרר אנרגיה, ואז באגן. הערות: עם שחרור האנרגיה, לנסות להגיע למצב של אפס אנרגטי [zero situation]. לוותר על המודעות, לוותר על ההזקה של השרירים ולהתמסר לפרטנר. לנסות ליהנות מאי-הידיעה של העומד להתרחש ברגע הבא.

להתחלק לחמישיות. כל אחד בחמישייה ינסה להגיע מצדו האחד

של החדר לצדו השני וארבעת האחרים ינסו למנוע זאת ממנו. הערה: למצוא איזון בין אלימות לרכרוכיות, ובין נימוס לקשב.

אחד מתוך החמישייה יעבור מצד אחד של החדר לצדו האחר,

מבלי לגעת ברצפה, נתמך על ידי ארבעת האחרים, כשהוא מעביר את משקלו בין הרקדנים המסייעים לו. הערה: זה סוג של משחק אמון של

היחיד בקבוצה. הקבוצה מעבירה את היחיד אבל מקפידים לא "לנעול" אותו תנועתית. זהו סוג של דיאלוג בין לחץ ושחרור, ובין דחיפה למשיכה.

הקבוצה מתחלקת לשני חלקים, האחד מול השני. בני זוג מתבוננים זה בזה והולכים זה מול זה. כשהם נפגשים הם מבצעים קטע קצר של קונטקט גופני וכל אחד חוזר למקומו. הערות: לדמיין חוט אלסטי מתמשך מצד אחד של החדר לצדו השני. לנסות לצאת כשהחלל מתיר זאת, ולא כולם ביחד. לבחון עד כמה החוט הדמיוני בין בני הזוג יכול להימתח כשנפרדים.

הקבוצה מתחלקת לשני חלקים, זה מול זה. הליכה לקראת פגישה עם בן הזוג שמנגד, כשכל אחד מבני הזוג יכול לעבור מפסיביות לאקטיביות - להפוך ממוביל למובל לסירוגין. הערה: נוצר מצב שבו כל אחד בוחן את מידת האקטיביות של האחר, את האומץ ואת הווייתו.

הקבוצה מתחלקת לשני חלקים, זה מול זה. הולכים אחד מול השני אבל מחליטים מראש מי יהיה אקטיבי ומי פסיבי. הערות: אפשר לשחק עם רמת הפסיביות של המובל ולהביא אותו למצב שהוא אמנם זז, אבל לא מתוך החלטה שכלתנית אלא מתוך כוח הנעה פנימי.

לשחרר את הרקדן הפסיבי ולתת לו לנוע לבד בחלל, תחילה בעיניים עצומות ולאחר מכן בעיניים פקוחות. בהדרגה יתקיים דיאלוג בין הרקדן לחלל ובין לבין הרקדנים האחרים. הערות: תוך כדי תנועה אנחנו יותר פיזיים או יותר רגשניים וזה משתנה על ציר הזמן. לנסות "להתחבר וללכת" עם התנודות האלה שבין פיזיות לרגש.

להתחלק לשלוש קבוצות: בכל קבוצה מתחיל מישוהו לזוז בדרך מסוימת והאחרים מצטרפים אליו ומקבלים את תנועתו. בכל פעם מישוהו אחר מחברי הקבוצה מוביל. הערות: המנהיגים אינם סולנים ועליהם לקחת אחריות על חברי הקבוצה האחרים, ואילו חברי הקבוצה צריכים להחליט כיצד להטמיע את תנועת המנהיג מבלי לוותר על נוכחותם. בהמשך אפשר להוסיף שימוש בקול, אבל לשים לב שהקול "לא ישתלט" על התנועה.

לצאת החוצה, לטבע, לקבל השראה מהרוח, מהאבנים ומהשמים. להקשיב למתחולל בחוץ ולתת לקולות החיצוניים להתמוזג עם התנועה. לבחון כיצד הם משפיעים על החללים הפנימיים שבתוכנו.

ליצור קטע סולו המושפע מהחוץ, למשל, ים, שמים, חול, גזע עץ, או גדר. הערה: ריקוד הסולו הינו שלב מסכם בהתפתחות האישית של כל משתתף בסדנה. לרשות כל אחד "מזוודת רעיונות" שאסף ואפשר להשתמש בכל פעם ברעיון מתאים לגוף, ביחס לזמן ולחלל.

לנוע במשך שבע דקות בעיניים עצומות ושבע דקות בעיניים פקוחות.

לאורך כל הסדנה, הדגיש גריווה, שכל אחד צריך פשוט להיות. לא להשתוקק להיות אלא פשוט להיות שם. להגביר את המודעות ולשים לב לפרטים הקטנים: מהי אותה הווייה שנמצאת שם, מהי התחושה שהיא מעניקה, כיצד היא מתנועעת ומה היא רוצה בדיוק. לדברי גריווה, האמנות היא להצליח לאחד בין הרצון לבין מה שקיים.

מתוך שיחה עם עימנואל גריווה:

כיצד אפשר ליישם את סוג העבודה הזה, שמעביר את המודעות מהשכל לגוף ומהמחשבה לתחושות, בעבודת כוריאוגרפיה, שעושה שימוש בתבניות אנליטיות צורניות, ומחייבת ריכוז של המחשבה?

כשמלמדים רקדנים קטע כוריאוגרפי צריך לאפשר להם להיות הם עצמם בתוך כל תנועה. מה שעוזר לביצוע נכון הוא הדימוי של ההד שיש לתנועה. לכל תנועה שמתבצעת יש הד משלה, כלומר היא לא סתם מתרחשת בזמן אלא יש לה מטען של משמעות בהווה, משמעות אינדוידואלית לכל רקדן, וגם הד שנשאר אחריה. כל תנועה היא המדויקת ביותר לאותו רגע. אחרי שכל רקדן מוצא את החללים הפנימיים לעבוד איתם בתוך גופו, אפשר לעבוד איתו גם על הוראות חיצוניות ועם החלל שבחוץ.

אתה מדבר הרבה על מציאת המצב התנועתי או הסטטי הנכון לגוף ברגע נתון, אבל כיצד יודעים מהו המצב הזה, וכיצד מחפשים אותו?

הרעיון הוא לא לתרגם את המצב הרצוי במוח לחשיבה אלא לחפש מודעות אחרת, של זרימה עם התחושות הקיימות בגוף. המטרה היא להגיע למקומות שעוד לא היית בהם, ואז נדרשות אסטרטגיות תנועה חדשות ושונות מהמוכר. העבודה הזו משלבת זיכרון, חווייה ואת הרגע הנתון.

כיצד תדע שאתה נמצא במקום לא נודע?

כדי להגיע ללא נודע צריך פשוט ללכת רחוק יותר מהידוע, ולהתגבר על הפחד שמביא עמו מקום לא מוכר.

