

ניכרות בו השפעות רבות של טכניקות מחול ותנועה חלופיות, כמו זו של בוני בריינברידג'י כהן [Bonnie Branbridge Cohen] או הטכניקה הקינסיולוגית של אריק פרנקלין. גם תורות מן המזרח השפיעו לא מעט על עבודתה וכתובתה של אולסן. בכלל, צריך להבין, שרוב הטכניקות המוצהרות בתקופתנו כחדשות הן תוצר והשפעה של הקיים, ואין בכך בהכרח מן השלילה.

ההקשבה לגוף עומדת במרכז עבודתה של אולסן. היא מטיפה לתנועה אותנטית ללא - על-פי הגדרתה - "חטאים מן העבר". תנועה אותנטית תוביל גם להבנה אנטומית חדשה של הגוף הפרטי של כל אחד מאיתנו. אולסן מגדירה עיקרון זה כ"הקשבה אנטומית", עיקרון המלווה את עבודתה זה שנים.

התנועה היא יחידה משתנה ללא הפסק. חלקים אלה או אחרים של הגוף נעים כל הזמן, חלקים בגוף נולדים ומתים כל הזמן. התלמיד הממוצע יודע מעט מאוד על תפקודו ואפשרויותיו התנועתיות המגוונות של הגוף.

זאת אחת הסיבות העיקריות לכך שרובנו נשבים שוב ושוב באותן קלישאות תנועתיות. ידע רב יותר של אפשרויות הגוף היה מעשיר גם את הדפוסים הדינמיים בהם אנו מתנועעים. תשומת

Andrea Olsen, *Bodystories: A Guide to Experimental Anatomy*, Station Hill Press, Barrytown, NY, 1991. (ISBN 0-88268-106-0)

הספר שעליו ברצוני להמליץ אינו חדש. הוא קיים זה שנים מספר בשפה האנגלית ותורגם לגרמנית לפני כשנתיים, לשמחתם של אנשי מחול רבים. ספרה של אנדריאה אולסן - *Bodystories* (בתרגום חופשי - "סיפורי גוף") - הוא ספר חובה למורים ולמדריכים העוסקים בחינוך למחול ולתנועה, ובעיקר לאלה שהטכניקות הקיימות והממוסדות, המאובקות לעיתים במקצת, אינן עונות על צרכיהם העכשוויים בעבודה היומיומית.

"חטע 2", מאת ובביצוע ראז, צילום: יופ לנארט  
"De Reis 2", by Raz, photo: Joep Lennarts



לב רבה מוקדשת, לדעת המחברת, לגירויים ולחושים החיצוניים שלנו. רק לעיתים רחוקות עולה בידינו להיות קשובים לדינמיקה הפנימית

של הגוף. ההתעסקות בחיצוני קשורה למסורת "השליטה העצמית" עליה חונכנו בתרבויות המערב, ואין ספק שהיא חיונית להישרדותנו הגופנית והנפשית. אולם העיסוק בתנועה, על-פי אולסן, יכול להיות השלמה והעשרה חיונית לדפוס התנועה בהם אנחנו נתונים. הפיצול בין גוף ונפש הוא אחת המכשלות העיקריות הניצבות בפנינו בכל תחומי החינוך היצירתי. בספרה של אולסן הערות והארות רבות, תרגילים ומשימות מאירות עיניים להתמודדות עם מכשול זה. מלבד פרקים הערוכים על-פי חלוקה אנטומית מקובלת כגון: אגן, עמוד שדרה וכדומה, ישנם פרקים העוסקים בפעילויות

ובתפקודים שונים, והכוללים לפיכך, איברי גוף שונים, היכולים לפעול בתיאום זה עם זה. פרק נפלא, למשל, נושא את הכותרת "התפתחותן של היציבה וההליכה" ומתחיל למעשה מאופן תנועתו של יצור מימי. פרקים אחרים עוסקים ביחסיהם ההדדיים של החושים, ויש פרקים המוקדשים לנשימה, לקול ולמגע. איורים נפלאים ודוגמאות תרגילים ל-31 מערכי שיעור מלווים את הספר.

תחומי יצירה נוספים מלבד התנועה, כגון פיסול, כתיבה ושירה, משלימים את העבודה היצירתית. מומלץ ביותר, לאחר קריאה חוזרת ושנית, וכמובן, לאחר בדיקה מעשית של כל פרקיו. לקוראי אנגלית או גרמנית.

הוא מיועד לאותם מורים המחפשים תדיר אחר גירויים חדשים, תפיסות חדשות והתייחסות חדשה אל הגוף המתנועע, בלי להיות שבויים בקלישאות של מה נכון או שגוי, מה מותר או אסור, מה "יפה" או "לא יפה".

אנדריאה אולסן מגדירה את ספרה כ"הרפתקה בעקבות התנסויותיו של הגוף". ואכן ספרה נודד בין תחומי החינוך, התרפיה והמחול האמנותי בקלות רבה מדי. זהו הפגם היחיד שגיליתי בספר, ומלבדו יש לי רק שבחים נלהבים לחלוק לו. זהו ספר חובה, אבל הוא גם מזמן הנאה רבה לקורא. הקריאה בו שוטפת, וכמוה כמשחק באפשרויות הגוף.