

ב אירוע "חלונות למחול" שהתקיים ב-11.5.2001 נערכו סדנאות יצירה עם כמה מהסרטיאוגרפים המובילים על במת המחול העכשווי בארץ, ובניהם נעה דר ואמיר קולבן. בסדנתה, העבירה דר שיעור יצירה, שבמהלכו בחנו המשתתפים את יכולת התנועה של הגוף, מכיוונים שונים. להלן כמה מהמשימות שניתנו במהלך הסדנה ומקצת מהדגשים שעניינו את נעה דר:

1. חימום

♦ **מתיחות.** כפות ידיים שלובות מאחורי הגב. הידיים נמתחות לעבר הרצפה. הראש מוביל את החזה ואת הגב העליון להקשתה לאחור. משם מוביל בית החזה קדימה ולמטה, הראש משוחרר אל הרגליים. ראש ומבט פונים ימינה וידיים שלובות נמתחות לשמאל ליצירת טוויסט בג. מתנוחה זו לחזור לעמידה ולסיים עם חזית למרכז. לשנות את שילוב האצבעות בכפות הידיים. לבצע את התרגיל בכיוון ההפוך.

♦ **העברות משקל.** בישיבת כריעה - העברת משקל מהידיים אל כפות הרגליים ובחזרה, דגש על חלוקת משקל נכונה בין כל איברי הגוף והענקת משקל לרצפה. עוברים להתקדמות על ארבע (רגליים וידיים) ובהדרגה להליכה רגילה. הטורסו המעוגל מתיישר, ונבנה, חולייה אחר חולייה, עד שהכתפיים מונחות מעל האגן, והקודקוד מעל עצם הזנב. הדגש הוא על מודעות לנוכחות המשקל של הגוף בכל רגע. הנחייתה של דר היתה להתבונן בגוף כולו כחטיבה אחת, כמכלול, ולדעת היכן ממוקם כל אחד מהאיברים ברגע נתון; הנחיה זו תחזור על עצמה בחלקים אחרים של השיעור.

2. מעגל

♦ **מגע.** הקבוצה עומדת במעגל, הפנים למרכז. כף היד נוגעת באיברים מראש ועד כף רגל, בסדר מסוים: עורף, כתף, צלע, עצמות אגן, פנים ירך, ברך, כף רגל ובחזרה. בכל פעם, עוברים ממגע של יד ימין באיבר שמאלי למגע של יד שמאל באיבר ימני.

♦ **מגע ספציפי.** אחרי שהגוף מפנים את המהלך, מנסים להפוך את המגע לספציפי יותר, לפתח מודעות לסוגי מגע שונים: ליטוף, לחץ, צביטה, רפרוף, עיסוי... יש לבדוק כיצד משפיע סוג המגע המסוים על התחושה באזור המגע. התהליך מתפתח לתנועה של הגוף כולו, בעקבות המגע באזור מסוים.

דר הסבירה שמסלולי האנרגיה הקיימים בגוף (מרדיאנים), מפעילים אותו בזרמים אלכסוניים וכי תרגול מסוג זה מאפשר להשתמש בדימוי של אותם זרמים אנרגטיים.

♦ **דימוי של מגע.** לוותר על המגע המוחשי של כף היד באיבר, ולדמיין אותו כמגע של זרמים חשמליים: דימוי של זרם חשמלי ממושך שעובר ברצף, מהראש דרך הכתף, הצלע, האגן, הירך, הברך וכף הרגל, ובחזרה; התנועה זורמת וכל איבר מקבל את הזרם מהאיבר שמעליו. המעבר רך, רציף.

♦ לשנות את דימוי הזרם המתמשך לדימוי של זרמים חשמליים קצרים, קצובים ומקוטעים, המועברים לכל איבר בנפרד, לא בזרם אחיד, מראש עד כף רגל. דר ביקשה להדגיש כאן את חדות התנועה, ואת התגובה הספציפית והמהירה של האיבר למגע החשמלי שכביכול הופעל עליו.

♦ לחזור למגע ממשי של כף היד; אפשר לצאת מתוך החלל האישי ולהתנועע בחדר. הדגש היה על הבחירה - איזה מגע להפעיל, ועל התגובה המסוימת מאוד של הגוף.

♦ **בנייה של משפט תנועתי.** כל אחד מהמשתתפים בנה משפט תנועתי קצר, על בסיס התנסותו (כמתואר לעיל). במשפט זה אפשר היה להבחין היטב במעבר הזרמים בין חלקי הגוף שבהם נוגעים, וגם בזרמים שעוברים בחלקי גוף שבהם אין נוגעים. ניתן לראות גם איך איכות המגעים השונים משפיעה על אופי התנועות.

♦ **הדגמה.** כל משתתף מדגים בפני האחרים את הקטע התנועתי שיצר. למרות שהעבודה היא פיזית מאוד, אפשר לזהות בתנועת המשתתפים מגוון של מצבים נפשיים והרבה אופי, כאילו נוצרים טיפוסים שונים זה מזה, בהתאם לסוג המגע ואופי התגובה שנבחרו.

חקירת הגוף

והעמקת המודעות

סדנת יצירה לרקדנים
עם הכוריאוגרפית נעה דר

כנס מחול ארצי

חלונות למחול 2001

עינב רוזנבליט

3. דימוי של משטחים

♦ **דימויים.** נעים בחדר, כשדימוי המשטח שעליו מתרחשת התנועה משתנה; תחילה חול: ניסיון לחוש כאילו כפות הרגליים דורכות על חול, ולהעביר תחושה זו לכל חלקי הגוף. אחר כך הפך דימוי המשטח לקרח שביד, לגחלים לוחשות ולטרמפולינה. בתרגיל זה, השפה התנועתית אצל כל אחד מהמשתתפים שונה, אבל הדינמיקה של הקבוצה משותפת. למשל, החול מביא עימו תנועות רכות וארוכות, והטרמפולינה מכריחה לקפוץ.

♦ **מנהיג וקבוצה.** מיישהו מתחיל לנוע על פי דימוי של משטח מסוים והאחרים נדרשים לזהות את המשטח ולנוע בהתאם. על פי בחירתו, משנה אחד המשתתפים את הדימוי של סוג המשטח והאחרים מזהים את השינוי מהר ככל האפשר ועוברים לדינמיקה ולאיכות החדשה. גם בשלב זה של העבודה, הדגש הוא על בחירת העיתוי, הדימוי והתגובה אליו.

♦ **סיעור מוחות.** המשתתפים מעלים אסוציאציות מילוליות, הנוגעות לסוגי המשטחים ששימשו להם דימויים. אנשים שונים ביטאו התייחסויות שונות למושגים שהוצעו; הגחלים הלוחשות, למשל, היו בעבור כמה מהמשתתפים עינני ופחד, לעומת זאת בעבור אחרים - אתגר. הטרמפולינה הציעה לאחדים חופש וכיף, ומצד שני, היא גילמה בעבור כמה מהמשתתפים הכרח, תסביך ומבוך, שאי אפשר לצאת ממנו.

♦ **עבודה בזוגות.** אחד מבני הזוג הופך לחימר, ובן זוגו "מפסל" בו. יש להביא לידי ביטוי תנועתי את מאפייני החומר: כוח ההתנגדות, הטקסטורה, המשקל וכדומה. ההנחיה היא לא לעבוד רק עם הידיים אלא לשתף את כל איברי הגוף, גם של המפעיל וגם של המופעל.

העבודה עם בן זוג חידדה עוד אפשרויות של מודעות והתייחסות תנועתית, כלומר מודעות גבוהה - באיזה איבר נוגעים, היכן ומה איכות המגע.



4. מגע באיברים

לסיום, חוזרים למגע של כף היד באיברים השונים, בודקים כיצד מגיבים עתה למגע ואיזה סוג של מודעות יש לכל איבר ולגוף כולו.

5. דיון

תחילתה של יצירה בעבור נעה דר איננה בקומפוזיציה, בציוור המבנים בחלל, או בחיבור צורני של התנועות, אלא בחיפוש מקומות חדשים לחקירת התנועה. סוג העבודה בסדנה שתוארה כאן הוא שעוזר לה לבחון את איברי בגוף, את החיבור ביניהם, ואת ההשפעה של מגעם אלו באלו. זהו שלב בסיסי בכל יצירה, ורק אחרי ההתוודעות לגוף והפירוק שלו לגורמים, אפשר לעבור לציוור צורני ולחיבור של משפטים תנועתיים זה לזה. עוד הדגישה דר, שבעבודה מסוג זה חשובה הספציפיות, לדעת בדיוק היכן אנחנו, איזו איכות אנו מחפשים בתנועתנו, ובאיזה איבר.

רוב המשתתפים אמרו, שחוו בשיעור חוויה מרתקת של התייחסות מסוג חדש אל הגוף. אחת המשתתפות אמרה - בתגובה לתבנית המגע באיברים השונים - שלמרות ההנחיות הפיזיות מצאה את עצמה מוצפת תחושות שהשתנו בכל פעם, וזה היה חדש עבורה, להגיע לתחושות דרך התנועה ולא מתוך החלטה מודעת לבטא רגש בתנועה. משתתפת אחת טענה שהתקשתה לעבוד מול המשתתפים האחרים. דר נשאלה אם היא יוצרת בעבור קהל או מבקשת רק לבטא את עצמה. היא השיבה שהקהל הוא חלק חשוב מהיצירה וכי על הבמה היא מנהלת דיאלוג ולוקחת בחשבון גם את הצופים; משום כך, טענה, תהליך חקירת הגוף והעמקת המודעות ליכולותיו הוא התהליך הראשוני ההכרחי, אבל בהמשך, חייב לבוא סוג של התקשרות עם הקהל, שתיבנה דרך הקומפוזיציה והמשמעויות שהיוצר בוחר לשלב בה.

