



ירוע "תענוג בתנועה" - הפקה משותפת של להקת בת-שבע ומרכז סוזן דלל - נערך במשך שלושה סופי-שבוע באוקטובר האחרון. במסגרת ההפקה התקיימו מופעים מיוחדים של הלהקה, סדנאות תנועה ואירועים פתוחים לקהל הרחב. לבד מיצירות הלהקה שהועלו, הוקרן גם סרטו של אוהד נהרין "טנגו לליקוי חמה", ונערכו מופעי אימפרוביזציה משותפים לרקדני הלהקה ולמוסיקאים. כן נערך ברחבת בת-שבע הפנינג של מוסיקה חיה, יין, טעימות, ושיעורי תנועה פתוחים לקהל הרחב.

ב"סדנה ללא-רקדנים" שהעביר אוהד נהרין נחשפו המשתתפים למעט מדרכי חשיבתו התנועתית והאמנותית של היוצר, והתנסו בתנועה ובפיתוח המודעות לגוף. נהרין הנחה את הסדנה ואף השתתף בה כמדגים. בתחילת הסדנה סיפר נהרין שמפגש זה הוא חלק מסדרת מפגשים שהוא מקיים, זו השנה השלישית, עם אנשי המינהלה של להקת בת-שבע, כחלק ממחקר (כהגדרתו), שהוא עורך על גבולות התנועה והיכולות של הגוף, דווקא אצל לא-רקדנים. המשתתפים נתבקשו לותר על שאיפותיהם או זיכרונותיהם כרקדנים (אם יש כאלה) ולהתמסר למה שהוגדר "התענוג שבתנועה", לפי הנחיותיו של האמן; להלן תיאור מקצת מהנחיות אלו במהלך הסדנה.

1. פתיחה

ישבה מזרחית נוחה. למשש את קצות האצבעות של הידיים, לחכך אותן זו בזו בעדינות רבה. לנסות לזהות את התחושה ההנחיה היא להישאר ערניים, ולמרות הדחף לעצום עיניים כדי לחדד את הריכוז - להשאיר אותן פקוחות; להמשיך להאזין גם לרעשים מבחוץ, וגם לראות את המתרחש בכיתה, כשתשומת הלב מופנית בעיקר לקצות האצבעות של כפות הידיים.

להעביר את המגע אל הצוואר: לגעת עם קצות אצבעות הידיים בצוואר בעדינות

רבה, יותר מבתרגיל הקודם. להניח למגע. לנסות לשחזר את תחושת המגע שהיתה: לחוש את אצבעות הידיים על הצוואר, למרות שהן כבר לא שם. להעביר את הדימוי אל המצח ולחלקים אחרים של הפנים.

2. ציפה

להרים את הזרועות באוויר ולהניען באופן חופשי כמו בציפה על מים. לשלב גם את הצלעות והשכמות בתחושת הציפה (עדיין בישיבה מזרחית).

לקום לעמידה ולשמר את תחושת הציפה, שעתה שותפים לה כל איברי הגוף. נהרין מדגיש: אין צורך להראות משהו כלפי חוץ, להפגין איזו יכולת צורנית או לחשוב על תנועות אסתטיות, אלא להתחבר לתחושה בגוף; לנסות להרגיש את התנועה.

3. מעגלים

לבדוק אילו תנועות מעגליות ניתן לבצע עם הזרועות, עם השכמות, ועם הצלעות. לחפש בהדרגה מעגליות בתנועות איברי הגוף. לחפש מעגלים - לא צורניים אלא פיזיים מאוד - שבדקים את גבולות התנועה המעגלית באנטומיה של האיברים השונים. אחרי ההתנסות המעגלית באיברים רבים (כפות רגליים, ירכיים, אגן, בטן, צלעות, סנטר, קודקוד וכיו"ד) הוסיף נהרין מוסיקה וביקש להמשיך בחיפוש המעגלים, בתוך כדי היזכרות בתחושת ה"ציפה". הוא הזהיר מפני היצמדות לתנועה אחת או לאיבר אחד שזו. "להתחיל סיפור חדש בכל רגע", היתה ההנחיה, כלומר לא למצות את התנועה (אם מדובר במעגל - לא לסיים את הסיבוב, אלא לעבור מתחילת מעגל באיבר אחד לתחילת מעגל באחר). בשלב ראשוני של העבודה ביקש נהרין להתבונן בו ולחקות אותו, לא חיקוי מדויק אלא יותר של אופי התנועה. לאחר מכן ביקש לחזור לעבודה אישית, במרחב האישי של כל אחד, אבל מתוך מודעות לקבוצה, בעיניים פקוחות ורואות.

הבסיס נשמר: לחפש מעגלים ולצוף, ונוספו לו דימויים, שנהרין ביקש לבטא, בזה אחר זה, בתנועה; הגוף חלול והתנועה עוברת דרכו, העור תלוי על העצמות כאילו הוא גדול ממידתו, עצמות הגוף כמו נשלפות החוצה מהגוף וחוזרות אליו. לאלו נוסף אחר-כך משחק דימוי של ערנות ועצלות, בתוך כדי תנועה בלתי פוסקת.

להוסיף

לתנועה המעגלית דימוי של נסיעה במשאית על כביש מלא מהמורות. נהרין ביקש לדמיין כוח חיצוני שמסיע את הגוף, והגוף נענה לו ומגיב ל"בורות" בכביש, בלי להפסיק "להתחיל כל הזמן סיפורים חדשים" עם איברים שונים. יש לנסות להגיע בכל פעם למקומות חדשים, שעוד לא היינו בהם, מקומות טריים, לא מעוצבים. על המעגלים להיות ספציפיים - בכל פעם באיבר אחר, כשהמבצעים מתרגלים את הפירוק של הגוף לאיברים השונים.

לשלב את כל הדימויים שהניעו את הגוף עד כה (ציפה, מעגלים, משאית) ולרדת לשכיבה. לבחון איך אפשר להמשיך לפרק את הגוף לאיברים השונים, ולמצוא יכולות מעגליות גם בשכיבה פרקדן על הרצפה. לסירוגין, לעלות לעמידה ולחזור לשכיבה.

להמשיך לעבוד למרות העייפות ההולכת וגוברת. לא להפסיק את התנועה - לעבוד על מעגלים קטנים יותר ומהירים יותר. נהרין ביקש שנצטרף אליו לספירה (בקול) - בטווח של מ-1 ועד 10 - לצורך דירוג מהירות התנועה.

לדימויים נוספה הנחיה ליצור ניגוד בין תנועה רכה לתנועה נוקשה. בהמשך - להקשות איברים מסוימים (למשל, כפות הידיים) ולהשאיר את שאר הגוף משוחרר, אבל מתנועה ללא הפסק.

למרות העייפות - לגייס ערנות וגם תחושה של התפעמות - לא מהמנחה, וגם לא התפעמות עצמית, אלא כללית, מהיקום, אם רוצים, ולבטא את ההתפעמות הזו בתנועה.

4. תיפוף

לפרק זמן קצוב מתופפים המבצעים על גופם, על איברים רבים ככל האפשר, בקצב מהיר ואינטנסיבי.

על פי אות מוסכם הופכים התיפופים למכות. ההנחיה היא להכות בלי לחשוש מהכאב, כשכל משתתף סוטר לעצמו על איברים רבים ככל האפשר (נהרין הבהיר שמדובר בריפוי הגוף ולא בגרימת סבל).

5. זוגות

למצוא בן-זוג אקראי ולהמשיך בתנועה המעגלית בזוגות. להחליט על חלוקת תפקידים - בה אחד מבני הזוג מחקה את השני, אבל בניגוד לתרגיל המראה המסורתי, המוביל איננו מתחשב במובל; תנועתו מהירה או מורכבת כרצונו, והמובל עוקב אחריו ככל יכולתו.

בהמשך, נדרשים שני בני הזוג

הורשו הרקדניות לשחק תנועתית
והבעתית לאורך קטע מוגדר ביצירה.

נהרין נשאל מה בעצם הוא מחפש בעבודת
המחקר שמשותפי הסדנה לקחו בה חלק.
הוא השיב שהמחקר הזה על מניעי התנועה של
הגוף תחילתו בפציעה, שגרמה לו להתחקות
אחר האלמנטים שמסייעים לגוף להגן על עצמו
ולהתרפא; מטרתו בעבודה זו היתה להתחבר
לתת-מודע, שלעיתים קרובות יודע על תנועת
הגוף ועל מניעיה, גם אם אינו קורא להם בשם.

לנוע יחדיו, עם האינפורמציה שצברו עד עתה,
וגם עם סוג של קשר ביניהם, לא מוסכם
מראש - אלא שמתבקש מאופי תנועתם
הספונטנית.

6. בחזרה ליחידים

:: להמשיך בתנועה, כשעתה מותר גם
להתקדם באיטיות בתוך כדי תנועה בחלל.
לשמור על חיפוש מתמיד של מעגלים, ולהימנע
מלהתקבע על איבר אחד או רצף תנועות אחד;
להמשיך לחפש מהלכים שעוד לא בוצעו,
ולתחיל מהלך חדש בכל רגע.

:: להניח לרגע לדימויים, למעגלים ולציפה
ולנוע בקלילות ובהנאה (לצלילי מוסיקה
מתאימה). נהרין קרא לזה - "ריקוד שטות".
:: לחזור לעבודת המעגלים בשטח מוגדר
ולהקטין את התנועה. להקטין את המעגלים
בהדרגה, עד שהם בלתי נראים לעינו של
המתבונן מבחוץ, אבל מורגשים אצל
המבצעים. להקטין את המעגלים למינימום
אבל לשמור על קיומם.

7. דיון

בסוף הסדנה ערך נהרין דיון קצר והיה גם
מקום לשאלות. לשאלה האם זהו גם סוג
העבודה שלו עם רקדנים, השיב נהרין כי
לפעמים הוא משלב אלמנטים מסוג זה
בעבודה על יצירה חדשה, אבל על פי רוב,
העבודה עם רקדנים היא שונה. עם רקדנים
המטרה איננה רק חקירת הגוף, אלא יצירת
מהלכים תנועתיים ספציפיים והבעה ספציפית.
למשל: לעומת דימוי הגוף החלול, או הרך או
הרפוי, שמאפשר חופשיות בתנועה, הוא דורש
מרקדניו ליישם לפעמים דווקא דימוי של
אטימות, כבדות ומתח, כשכך דורש המהלך
המסוים ביצירה. עוד נשאל נהרין אם יצירותיו
מובנות עד הפרט האחרון או שיש בהן מקום
לאימפרוביזציה של רקדנים על הבמה. נהרין
השיב שהרוב מובנה, אבל יש חלקים שבהם
ניתנות לרקדנים הנחיות כלליות והשאר
בידיהם בזמן אמת. למשל, בקטע הפותח של
היצירה "סבוטאז' בייבי" נקבעו מספר
עקרונות יסוד, כמו למשל, שהראש, בית
החזה והאגן של הרקדניות לעולם
אינם פונים לאותו כיוון, ועל
בסיס התשתית
הזאת

תענוג בתנועה

עינב רוזנבליט