

# הוראת המחול המודרני

אקטיבי, שלשונות לבה טרייה פורצות מתוכו ומכסות שכבות קודמות. עוד לפני שהבשיל והתגבש הידע מאתמול, ובטרם הפך ללבנה נוספת בבניית תשתית מתודית, כבר כוסה וכמעט נמחק בלהט העשייה החדשה. מכאן, שכמעט כל מורה עושה כיום כראות עיניו כשהוא יוצר את שיטת ההוראה של עצמו - מעין קוקטייל פרטי משיטות קיימות של יוצרים גדולים כמרתה גראהם, חוסה לימון, קאנינגהם, פינה באוש, טוילה טארפ ואחרים.

**אפשר להשוות את המחול המודרני להרגע אקטיבי, שלשונות לבה טרייה פורצות מתוכו ומכסות שכבות קודמות. עוד לפני שהבשיל והתגבש הידע מאתמול, ובטרם הפך ללבנה נוספת בבניית תשתית מתודית, כבר כוסה וכמעט נמחק בלהט העשייה החדשה**

הסגנון העכשווי הוא של העברת משקל ללא פשרות וזה נעשה על ידי תנועות זרוקות ומהירות שיצרות דימוי של חופש, ואולי מכאן נובעת האשליה שאין יותר צורך בדיסציפלינה מחמירה של בניית טכניקה לרקדן המודרני. לאמיתו של דבר, אותה תנועה חופשית וזרוקה היא שלב גבוה של שליטה מלאה בגוף כולו. כשהכל מותר נוצרת שטחיות, הפוגמת

משתקף אולי בעובדה שלהקות המחול המודרניות, בארץ וגם בעולם, זנחו את שיעורי המחול המודרני ומתאמנות על ברכי מסורת הבלט הקלאסי בלבד. ההחלטה לזנוח את שיעורי המחול המודרני מוטעית לדעת, כי הטכניקות של הבלט הקלאסי והמודרני משלימות זו את זו, ואין האחת ממלאת את תפקיד האחרת.

במחול המודרני, שבקרוב ימלאו לו מאה שנה, נחשב לצעיר בהשוואה למחולות אתניים ולמחולות אמנותיים אחרים, שקיימים זה מאות בשנים. מאז פרץ אל הבמות ידע המחול המודרני יוצרים אינדיווידואליסטים גדולים שצמחו ונפלו, וחינכו דורות של תלמידים שחיקו אותם או מרדו בהם. במשך השנים נוצר מאגר של ידע, שהתרכז בכל פעם סביב דגשים שונים. נראה שהוראת המחול המודרני אינה מסוגלת לעקוב אחר מהירות השינויים שמציעים הכוריאוגרפים המודרניים בעבודותיהם, ואין ביכולתה לספוג את כל החידושים, להבינם לעומק, להפנימם ולדעת לברור מתוכם את העיקר. אפשר להשוות את המחול המודרני להרגע

**מאת רות אשל**

**ניראה לי שנושא הוראת המחול המודרני בארץ - המחזיק בתוכו היבטים חינוכיים, יצירתיים וטכניים - פרוץ כולו.**

**בחרתי להתמקד בהוראת הטכניקה של המחול המודרני, תחום העוסק באימון הגוף ככלי-שרת לצרכים האמנותיים**

בישראל של הימים האלה אין מנגנון פיקוח ארצי על טיב ההוראה בסטודיו הפרטיים, במתני"סים ובמסגרות הפנאי האחרות שבהן מתקיימים שיעורי מחול. רבים מהמלמדים לא סיימו מוסד מוסמך להכשרת מורים או שאין להם כל רקע כרקדנים בלהקות מקצועיות. בהוראת המחול המודרני המצב חמור במיוחד; בניגוד לסגנונות מחול אמנותיים אחרים, אין כיום סילבוס למחול



מודרני המקובל על רוב המורים ואין בסיס משותף לתכנית עבודה שתואם לרמות גיל עם חלוקה למסלולים שונים עבור תלמידים חובבים ומקצועיים.

גם אם יש אמת בהנחה כי לא חשוב מה מלמדים אלא מי המלמד, נראה ש"המיי", שאותו מורה - שהוא גם פדגוג וגם אמן גדול - נימצא במיעוט. אם בבלט הקלאסי הטכניקה ברורה ואישיות המורה היא רק תבלין המוסיף טעם מיוחד לשיעור, במחול מודרני המלמד הופך לעיקר, כיוון שאין מסגרת ברורה.

**בלט הקלאסי הטכניקה ברורה ואישיות המורה היא רק תבלין המוסיף טעם מיוחד לשיעור, במחול מודרני המלמד הופך לעיקר**

אולם הסממן הבולט ביותר למשבר העובר כיום על הוראת המחול המודרני, ולא יבדד האמון בו כמכשיר לבניית יכולת טכנית,

## **נעמי פרלוב - כוריאוגרפית, מנהלת "אנסמבל בת-שבע" ומורה באולפן בת-דור**

כל הזמן רצים אחרי אפנה חדשה. זה מוצדק מבחינה כוריאוגרפית, אבל בתחום ההוראה יש לעצור. יש לאסוף, לתמצת ולמסגר את הקיים, ואז להמשיך הלאה בחיפוש תמידי. בהוראה שמרנות לא מפחידה אותי. מורה צריך שיהיו לו שורשים של תרבות. חשוב לדעת מאיפה הגענו וכל מורה צריך לדעת לעומק את שיטות גראהם, קאנינגהם, לסטר הורטון (אלוין איילי) ואחרים. בחורה המחליטה בגיל 21 להיות מורה לריקוד, מבלי שיש לה רקע קודם משמעותי במחול, לא תוכל בשלוש-ארבע שנים של לימודי הוראה לשלוט בחומר הרב.

פעם בשבוע אני מסתגרת בסטודיו ל-10 שעות, ועובדת לבד, כדי לחפש חומרים תנועתיים לשיעורים של השבוע הקרוב.

בכל שיעור אני מתמקדת במספר תנועות יסוד, ואלה ה"אטומים" שמהם מורכב השיעור. תהליך הכנת החומר לשיעור זו הרפתקאה יצירתית. אני לא מלמדת הרבה, לא רוצה להתברגן בהוראה. חשוב לי שנושא ההוראה יישאר מרתק ומעורר תשוקה.

שיעור המחול המודרני שלי בנוי לפי מבנה שיעור של בלט, אבל עם האלמנטים התנועתיים של המחול המודרני. אני אוהבת להשוות מבנה של שיעור לארכיטקטורה של קתדרלה. יש בסיס רחב, שכל נדבך בנוי על הקודם לו, ומשתדלת שקצב השיעור ינשא מעלה ב-"CRESCENDO", במבנה החומר בשיעור יש חזרה, פיתוח ודיוק.

הייתי רוצה שיהיה סילבוס שיכלול בתוכו את העקרונות עם דוגמאות מכוריאוגרפיות של יוצרים גדולים שיהיו מלוות בהנחיות איך לפתח את העיקרון.

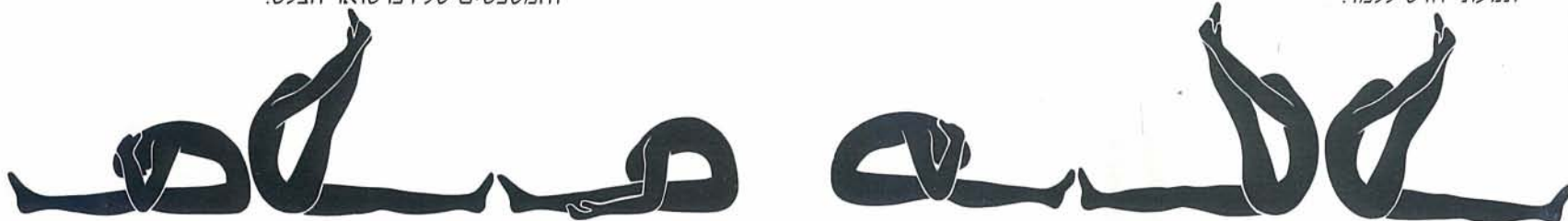


התנגדות לכח המשיכה. מיקבץ העקרונות התנועתיים והאסתטיים הספציפי הזה, שנבחר ונופה במשך מאות שנים מתוך אין סוף אפשרויות, אינו מקרי. זה צרוף העקרונות שיצר שפה שהביע את הערכים והשאיפות האסתטיות של התרבויות באירופה מאז לואי ה-14 ועד תחילת המאה. במקביל נוצרה שיטת הוראה הבנויה על אותם עקרונות, שמטרתה להכשיר רקדנים שיוכלו לבצע את אותן אותיות ומהם יבנו, לאחר מכן, את המילים המשפטים של רפרטואר הבלט.

הבנויים נדבך על נדבך, כשלכל תרגיל מטרה משלו. אחר כך מעבירים את התרגילים למרכז הסטודיו לעבודה במרחב אישי, והגוף כבר מוכן לתרגילים מורכבים ללא עזרת הבר. בסוף השיעור, כל מה שעבר עיבוד יסודי ליד הבר ובמרכז נלקח להתקדמות בחלל, והגוף מוכן לקפיצות ולחגיגות וירטואוזיות.

באופן כללי ניתן לומר שלקסיקון התנועה של הבלט מתבסס על כמה עקרונות ובהם עבודת רגליים ב-TURN OUT, התמקדות בעבודת

באמנות וגם מסוכנת לגוף התלמיד. אותם מורים החשים "עכשוויים" נהנים מהחופש לנוס כרצונם בכל המצוי בתחום התנועה, כשהם טוולים עונו של ממש בכל סגנון מוגדר או הבנה גופנית עמוקה. בדרך כלל, כעבור מספר חודשי הוראה מגלים מורים כאלה שאין עוד מה ללמד, כיוון שהקדימו את המאחר, ולא בנו יסודות שעליהם ניתן להמשיך ולצמוח הלאה. כך מתחילה רדיפה כפייתית אחר קומביניציות חדשות, ובלבד שיהיה חומר תנועתי חדש ללמד.



אם כן, כשיש יסודות מוגדרים היטב, אין לחשוש ממתן החופש לפרשנות אישית. בכל תקופה ובכל מקום יוכלו כוריאוגרפים ומורים להלביש על השלד בגדים, צבעים וקישוטים בהתאם לאפנה. החופש היצירתי נשמר ואפשר להתמקד באיכויות כשברור מהו העיקר ומהי התוספת.

**מה שמייחד את קבוצת הגאונים, הוא לא רק הכשרון הכוריאוגרפי והפדגוגי שלהם, אלא היכולת האנליטית להבין את העקרונות שעליהם בנוי הסגנון ולבנות מתוכו תכנית לימודים**

המחול המודרני דחה בתחילת המאה את מקבץ העקרונות הזה. הוא ביקש לפרוק מעליו את מסורת הבלט ונתן לגיטימציה ועידוד לכל יוצר בחיפוש אחר שפתו התנועתי הפרטית. קמו כוריאוגרפים גדולים שיצרו ריקודים עם לקסיקון תנועה חדש שביטא את הטעם האמנותי, האופי והיכולת הגופנית של כל יוצר ויוצר. בנייתו של הלקסיקון הזה מתגלה בנייתו על צירופים של כמה עקרונות תנועתיים, ועל מינונים והדגשים שונים - שיוצרים בכל פעם סגנון המזוהה עם יוצרו. לפעמים, כמו אצל מרס קאנינגהם, בחירתם של העקרונות

רב, מחשבה והתפתחות מתמדת. הרבה מורות באות ואומרות לי תני לי חומר, אין לי מה ללמד

העיתים השתנו - ללא ספק. יותר מאשר בעבר, יש כיום דרישה שבבית ספר אחד ילמדו הרבה מורים וכל מורה למחול מודרני מלמד משהו אחר וכך נוצר בלבול. גם הדור שלי למד אצל כמה מורים בעת ובעונה אחת ולכל אחד היה צבע אישי משלו, אבל הבסיס אצל כולם היה זהה.

מורה טוב צריך שורש של שיטה אחת שהוא מכיר לעומק וחוש יצירתי, כדי שהתרגילים שהוא יחבר לא יהיו מיקבץ מקרי של תנועות. תמיד חייב להיות בסיס מוגדר ובעצם, לא החומר התנועתי הוא העיקר אלא מה שאת מכניסה לחומר: צריכה להיות מטרה ברורה לכל תרגיל, הגדרה מילולית ברורה של הדרישות ועמידה איתנה מאחוריהן.

**סיקי קול - כוריאוגרפית ומורה למחול מודרני, מנהלת ביה"ס "ביכורי העיתים" ולהקת "ביכורי מחול", וכן מורה במגמה למחול בביה"ס לאמנויות ע"ש תלמה ילין**

בעשר השנים האחרונות התפתחה הכוריאוגרפיה ופנתה לאפיקים תיאטראליים ותנועתיים חדשים. נוצר צורך באימונים עם דגשים בהוראה. יש דרישה להרחבת מיוגון היכולות הפיזיות של הרקדן. המחול המודרני כיום הוא יותר דינמי וזו מאשר לפני כמה שנים. כיום קופצים מכל מצב, משחקים עם משקל הגוף באופן שדורש מודעות גופנית גבוהה, היחס למרחב השתנה ולמחול נכנסו אלמנטים וירטואוזיים של התעמלות אמנותית.

המורה המודרני צריך להמציא תרגילים על בסיס אלמנטים יסודיים שביאו את התלמיד לפתיחות - שיהיה מסוגל לעשות הכל. זה מעמיד את המורה במצב שהוא צריך לפתח "שפה משלו" וזה מחייב ידע

הגפיים, שיווי משקל עם בהדגשת קווים ארוכים ומעוגלים, והשאיפה כלפי מעלה תוך

האפנה הגורסת שלכל מורה יש "שיטה שלו" מזכירה את המחול המודרני באירופה בתחילת המאה. אז זרעו מורים ויוצרים גדולים - כמו איזדורה דאנקן, רודולף פון לאבאן, מרי ויגמן, קורט יוס וז'אק דלקרוז - את הזרע לשיטות משלהם. רקדנים ומורים אחרים חשו שגם הם יכולים ליצור את שיטת הוראה משלהם - מין ערב רב של שיטותיהם של אותם גאונים בתוספת מגע אישי - אך ההיסטוריה הוכיחה שהמחול האירופי באותן שנים לא הצמיח יכולת טכנית גבוהה. ותיקים יודעים לספר על ההלם שספג מחול זה בארץ, כשנפגש בראשונה ביכולת הטכנית של המחול האמריקני בשנות השישים.

אולי היום, כשהסתיימו המלחמות ההיסטוריות בין הבלט הקלאסי למחול המודרני, הגיע זמנו של המחול המודרני ללמוד מניסיון הבלט הקלאסי. אמנם המחול המודרני מרדני באפיו, אינדיבידואליסט וחובק מגוון של סגנונות ואסתטיקות, אבל הרי גם הבלט אינו מיקשה אחת. יש הבזלים בין סגנון הבלט הרוסי, לאנגלי, לדני ולאמריקני. עם זאת, לכולם אותו השלד - עמוד התווך לבניין כולו.

בכל מקום בעולם יתחיל שיעור בלט בפלייה ליד הבר, ומשם לטנדי לחימום כפות הרגליים, לחימום מפרק האגן באמצעות ROND DE JAMBE, ומשם לשורה של תרגילים ליד הבר



**יהודית ארנון - מנהלת אמנותית של הלהקה הקיבוצית**

לדעתי, ההכשרה של רקדן צריכה לכלול את הטכניקה של הבלט הקלאסי, בתוספת שיטת מרתה גראהם. זו שיטה הבנויה היטב, יש לה שפה תנועתית משלה ותורמת לבניית גוף הרקדן. האינטנסיביות והאנרגטיות שמלווים את הריקוד הגראהמי בונים אמוציות וריגוש בעת העשייה הריקודית. בשיטה זו יש חשיבות רבה לעבודת הריצפה, למרכז הגוף, לכיווצו ושיחרורו. איני מכירה טכניקה אחרת שמטפלת באלמנטים אלה באופן כה חכם.

בנוסף לכך, הייתי רוצה שילמדו גם טכניקות נוספות כמו זו של מרס קאנינגהם וחוסה לימון. הבסיס של טכניקת קאנינגהם קרוב לבלט קלאסי והיא מקנה קורדינציה, ריתמוס, צורניות, פתיחות למופשט ומנסה להביא למיצוי הפוטנציאל הגופני, ולא דווקא בצורה הרמונית. בשיטת לימון יש זרימה תנועתית ניפלאה.

רצוי שהרקדן יעשיר את מודעותו הגופנית ויתנסה בטכניקות שנוצרו והתפתחו לא בהכרח בקשר לעולם המחול כמו שיטת משה פלדנקרייז, מ.פ. ואלכסנדר וכן כתב תנועה של נועה אשכול המבהיר את הפונקציות הגופניות.

יש להפריד בין השיטות בזמן הלימוד, שכן לא כל מורה בקיא בכלום.



שממנו יוצרים ריקודים. אי ההבנה היסודית הזאת והבלבול בין מהי יצירה ומהי טכניקה הביאו לשיתוק יצירתי, ורק ליוצרים בודדים היה האומץ להשתחרר ממנו.

## כוחה של שיטת הוראה בהיותה מיכלול כולל, מיקשה אחת עם הגיון פנימי

בתחילת שנות השמונים, באיחור של 15 שנה, החלו חודרות לארץ רוחות המחול הפוסט-מודרני, ומה שארע לטכניקת המחול האירופי בארץ בתחילת שנות השישים קרה עכשיו לטכניקת גראהם. בארה"ב התרחשה המהפכה הזאת כבר בשנות השבעים, ואת מקומה של גראהם שם תפס מרס קאנינגהם. אלא ששיטת קאנינגהם מעולם לא הייתה שורשים בארץ. כאן נידחתה שיטת גראהם,

## בתיה כהן - ממלאת מקום ראש החוג למחול באקדמיה למוסיקה ומחול ע"ש רובין בירושלים

נעשית בשטח עבודה שרלטנית של אנשים שלא למדו בצורה יסודית ומעמיקה את הנושא אותו בחרו ללמד ולכל היותר למדו מחול בצורה חובבנית בפרק זמן קצר. התוצאה היא שמתקבל מעין שעטנו סגנוני, אשר אינו מבוסס על עקרונות ויסודות ברורים של טכניקה ספציפית אחת, אלא שיש בו מרכיבים שונים של טכניקות שונות ואין תשתית ברורה ומובנית לשיעור.

בבלט קלאסי המטרות והמטלות ברורות ואילו בהגדרת המחול המודרני (כאן שורש הבעיה) הנושא פרוץ, אין כללים, אין חוקים, הכל אפשרי. המחול בן זמננו מתהווה מתוך העשייה העכשווית, אך עד אשר יתגבש סגנון בעל חותם אישי, שיקבל הכרה רחבה (כמו שקבלו גראהם, קאנינגהם ולימון), יש להכיר היטב את העבר.

את שעורי המתודיקה למורים עתידיים אני מחלקת לשני מסלולים: הראשון הוא הסילבוס של גראהם (ארבע שנים ובנוסף לכך טכניקת לימון וקאנינגהם). המסלול השני הוא מחול מודרני יותר "חופשי" המבוסס על חומר תנועתי אישי של התלמידים.

והתפיסה האסתטית הקדימה את הכוריאוגרפיה, ולפעמים, כמו במקרה של מרתה גראהם, התהליך היה הפוך והטכניקה נוצרה מתוך הריקודים.

מה שמייחד את קבוצת הגאונים, הוא לא רק הכשרון הכוריאוגרפי והפדגוגי שלהם, אלא היכולת האנליטית להבין את העקרונות שעליהם בנוי הסגנון ולבנות מתוכו תכנית לימודים. במערכת השיעורים הם מראים את הדרך מהעקרונות - שעליהם מתבססת שפתם - ועד המחול עצמו. השיעורים בנויים כך שהם מובילים למטרה, בצעדים מחושבים המחדדים את ההבנה הגופנית ומשפרים את היכולת הטכנית. לאורך כל השיעורים ברור מה העיקרון שממנו צמח והתפתח כל תרגיל, מהפשוט ועד המורכב.

באמצעות תכנית הלימודים שיצר כל אחד מהם ניתן לעקוב אחר ההיגיון הפנימי של השיטה, אחר החוכמה והיצירתיות שבתרגילים. ההתמקדות במספר קטן עקרונות - מגבלה שהטילו היוצרים על עצמם מתוך בחירה - יצרה מסגרת המאפשרת צלילה לעומק.

## ישראל של שנות השישים והשבעים היא דוגמא למדינה שבה למד עולם המחול המודרני באדיקות שיטה אחת - זו של מרתה גראהם

ישראל של שנות השישים והשבעים היא דוגמא למדינה שבה למד עולם המחול המודרני באדיקות שיטה אחת - זו של מרתה גראהם והיו לכך סיבות היסטוריות: ב-1964 הקימה בת שבע דה רוטשילד את להקת בת שבע על בסיס הטכניקה של גראהם. כעבור שלוש שנים ייסדה את להקת בת דור עם האולפן שלידה. באותן שנים היה המפגש עם טכניקת המחול האמריקני מסחרר, ודור הרקדנים והמורים זרק, כמיקשה אחת, את הישיטות המיושנות והחובבניות של המחול המודרני האירופי. לאולפן בת דור הביאה הברונית דה רוטשילד הן את המורים הטובים ביותר בתחום טכניקת גראהם, שלימדו את השיטה כלשונה, והן מורים שהיו תלמידיה של גראהם, שהפכו ליוצרים-מורים גדולים בזכות עצמם והצמיחו ענפים חדשים על אותו הגזע. הטכניקה הברורה ולצדה המורים הטובים שהובאו לתקופה של שנה ויותר, יצרו את התשתית הטכנית שעליה גדל רוב דור המורים והרקדנים בארץ עד תחילת שנות השמונים.

אלא שהתמקדות בשיטה אחת טומנת בחובה סכנה, אם אין היא נתפסת רק כרכיב אחד בתוך מערכת שלמה; בורות וצרות אופקים של מורים ותלמידים באותן שנים הביאו לכך שחשבו ש"גראהם" הפכה שם נרדף למחול המודרני, ורק דבקות בשיטתה תהפוך רקדן ל"רקדן מודרני". על שיטת הוראה של לימון והאמפרי - שפרחו בארה"ב בשנות החמישים והשישים - ועל זו של מרס קאנינגהם בשנות השבעים אמנם שמעו כאן, אך רק מעטים הכירו אותם ממש. ההתייחסות לטכניקת גראהם לא היתה כאל מכשיר לבניית יכולת מסוימת, אלא גם כלקסיקון תנועות

מבלי שמתודה אחרת, סדורה ומובנת, תתפוס את מקומה. האוירה שנוצרה נתנה לגיטימציה לשנות את מעט החומר המתודי הקיים - שכלל בין השאר את טכניקות גראהם, לימון האמפרי או קאנינגהם - איש איש כרצונו, ורוב הדור עצמח בשנות השמונים לא הכיר לעומק אף שיטה. יש לזכור, שכוחה של שיטת הוראה בהיותה מיכלול כולל, מיקשה אחת עם הגיון פנימי. כשלא מכירים את השיטה לעומק, קל לעין ללכת שבי אחרי צורת התנועות, אחרי הקישוטים הטפלים. שינוי תרגילים בתוך שיטה מובנית, מבלי להבין את הסיבה להיווצרותם, עלול לנתק אותם משורשיהם

## רוני סגל - רקדנית, כוריאוגרפית ומנהלת ביה"ס להכשרת רקדנים, מורים וכוריאוגרפים בשוויץ שחזרה לאחרונה לארץ

רצוי שמי שמלמד אמנות, יהיה בעצמו אמן, ולא להסתפק בלימוד הוראה. אי אפשר ללמד דבר שאתה בעצמך לא שולט בו... אין כיום סבלנות ללמוד דברים לעומק. במזרח, למשל, מגיל צעיר מתרכזים באמנות על כל האספקטים שלה: לומדים את תרבות העם, שירה, תיאטרון, מוסיקה, ולא רק מקבץ תרגילי טכניקה.

הגוף הוא המפה של החיים, והמורה-אמן צריך להחליט איזה חלק של מפת החיים הזאת הוא בעצמו יוכל לעבד כשפה וכטכניקה. בתהליך החיפושים הוא מעבד את החומר התנועתי, הופך אותו לשלו ומבין את התנועה מבפנים. לאחר שעבר תהליך זה על עצמו הוא יכול ללמד אחרים. כשאמן נלחם בכנות למצוא את האותיות, באופן לא-מודע הוא נוגע במערכות תרגילים שפותחו בתרבויות שונות. בסגנון ספציפי כלשהוא, רק חלק מהגוף עובד והרקדן לומד מנהגים ולא את הגוף.

הוראת המחול יכולה לקחת דוגמה מהמוסיקה. בין היתר, מוסיקאים לומדים תווים, מתרגלים אטיודים לפיתוח טכני ועובדים על ביצוע אמנותי של יצירות

קומפוזיטורים שונים. התלמיד הבוגר יכול לבחור את הסגנון האהוב עליו.

לשיעור אני מכינה נקודות מרכזיות, אבל לא ננעלת; אני מרגישה מספיק בטוחה ופתוחה לשנות את מערך השיעור אם יש בעיה ספציפית שסוחפת לכיוון חדש. השיעורים בנויים על מודעות לארכיטקטורה של הגוף ועבודה על איכות התנועה. מדי פעם אני מקיימת שיעור אימפרוביזציה. לכל תנועה יש מיליון דינמיקות, כמו לנשימה, וזו טכניקה שיש ללמד כבר בהתחלה. לא צורת התרגיל קובעת אלא החיים שבתוך הצורה, אבל בלי ללמוד את הצורות הנקיות אין מה להחיות.

בכל פעם שאני יוצרת, אני מחפשת את הטכניקה ואת השפה שתבטא את היצירה הספציפית, שכן כל יצירה יוצרת טכניקה וסיגנון חדשים. לתלמידים אני רוצה להקנות יסוד של ידע תנועתי מספיק רחב, מגוון ומדויק, וכן חשיפה לתרבויות שונות, כדי לתת להם את הזכות ליצור ולא לנעול אותם בסגנון מאולץ.

לקח לי שנים ליצור מתודיקת הוראה. מורה חייב לעשות סדר בדברים אחרת לא יכול להעביר אותם. מי שאינו אמן ובכל זאת מלמד, עדיף שילמד במדויק את מה שלמד ממוריו. שיטה? זו לא השיטה, אלא מי שמלמד אותה.



שעליו יכול המורה להישען. אפילו אותם גאונים שיצרו שיטות משלהם התמקדו רק בקומץ עקרונות, כי הבינו שהתפרשות עלולה להביא לשטחיות.

כיוון זה של הוראת מחול מודרני אינו חדש והוא מזכיר את התפישה האמנותית של רודולף פון לאבאן - ה"מיושן", כך קראו לו בארץ בשנות בתחילת שנות השישים. לאבאן טען שהאימון הטכני צריך להתבסס על חקר התנועה במרחב, בזמן ועל משקל וכוח. במחקרו הציג לאבאן בסיס להוראת כוריאוגרפיה אבל לדעתו, הפתרון שנתן לא היה טוב דיו לבניית יכולת טכנית. נוסף על כך, אצל לאבאן קיים קשר בין התנועה לרגש, והשאיפה העכשווית היא ליצור מתודיקת הוראה שתפריד בין השניים. כתב תנועה אשכול-וכמן, אם יהיה חלק בלתי נפרד בהכשרת כל מורה ורקדן, יוכל ליצור מכנה משותף כתוב להבנת והגדרת אפשרויות התנועה של הגוף ובסיס לבניית סילבוס.

מכל האמור כאן עולה שתחום הוראת הטכניקה של המחול המודרני בארץ מצוי על פרשת דרכים. אי אפשר להתאמן על בסיס השיטות הקיימות כי המחול התקדם, ואין שיטה סדורה אחרת שתמלא את מקומו. לפיכך, השיטחיות חוגגת.

גיבוש סילבוס כולל להוראת המחול המודרני, שיכלול בתוכו את הפן הטכני ואת הפן היצירתי ויהיה עשיר בדקדוק, בפרטים ובדוגמאות ועם זאת פתוח לחופש יצירתי - בידי צוות של מורים בכירים, נציגי זרמים שונים - ייצור מכנה משותף ל"מה" מלמדים; אחר כך יהיה אפשר גם להתמקד ב"איך", ולצבוע את החומרים התנועתיים בעשרות גוונים ואנגריות - שהם לב לבה של האמנות.



## נעמי בהט - ראש המסלול למורים לתנועה ולמחול במכללה לחינוך - סמינר הקבוצים בתל אביב

בהוראת הטכניקה אנחנו מנסים להשתחרר מהעומס הרגשי ואם יש צורך, לתת לו אפשרות ביטוי ביצירה ובכוריאוגרפיה. אנחנו אומרים שמפרק מסוים מאפשר תנועה זו ולא אחרת ויש לעבוד איתה נכון בכל טכניקה שהיא. היום אנו בתקופה של שילוב סגנונות... למשל, תרצה שפנהוף שמלמדת אצלנו מקשרת את התנועה היסודית עם ידע אנטומי ופיסיולוגי ומשלבת את טכניקות לימון, קאנינגהם ומי לא. השאלה היא, האם דרך זו עלולה להביא לשטחיות או לא? האם חייבת להיות שיטה תנועתית סגורה, או אולי משהו אחר? אני מאמינה שידע במדעי גוף האדם, ידע בצורכי הגיל השונים והצרכים האמנותיים, יתנו למורה בסיס נכון. אם מורה מלמד נכון מה שהוא רוצה לתת, אז יש בדרך כלל לתלמיד בסיס נכון להבנה. לדעתנו, יש להציע קשת רחבה של מקצועות - אבל עם בסיס משותף, שמתחיל בידע אנטומי, פיסיולוגי וחינוכי. אנו מנסים להדגיש את השווה אל מול השונה, את ה"אסור" ו"המותר" בכל סגנון וסגנון, תוך הבנת המאחד, המייחד והמקביל.

צריך לאפשר למורה להחליט באיזו שיטה הוא רוצה להתעמק ולהשתמש בה כמודל. אנחנו מלמדים גראהם, אבל כחלק ממכלול של שיטות. אני לא חושבת שצריך להתחיל עם גראהם. השיטה שבה מתרכזים ועובדים רק בכיוון אחד חמורה מאד בעיני. על המורים ללמוד את מדעי גוף האדם, תולדות המחול, מחול אתני וגם היבט חינוכי, ואז לשאול עצמם היכן הם עומדים, בתוך כל הקשת הרחבה הזאת. אנחנו פותחים צוהר לאפשרויות רבות, אבל יחד עם זה אני מודעת לעובדה שיכולים לצמוח כאלה שיעבדו בשטחיות ולא יעמיקו. גם אם יש חשיבות לפלורליזם, הוא עלול להביא לשטחיות ולבורות.

תכנית לימודים רצויה כבסיס ונקודת מוצא למורים. מורה שמרגיש מספיק בטוח יוכל לעזוב את התכנית. הדרישה המינימלית צריכה להיות שכל מורה יבנה לעצמו תכנית לימודים, ינסח את המטרה והערכת התלמידים וידע לעלות זאת בכתב. לא תמיד נדרשות תכניות לימודים ממורים, וכשהם כבר מעלים זאת בכתב, התכנית לא עשויה כנדרש והניסוחים מאוד כלליים ולא מוגדרים. הבעיה היא שבדרך כלל המורים הגדולים לא כותבים בעצמם.

הניתנת במקרים אלה גבוהה מדי, והמשימה כבדה מדי לא רק למורה מתחיל אלא גם למורה ותיק. החומרים הבסיסיים עדיין לא עובדו דיים למסגרת שתיצור שלד, או תשתית,

ולחופכם לתרגילים סתמיים.

שיטות טובות אכן יכולות להמשיך ולהתפתח ובלבד שההתפתחות תיעשה מתוך הבנה עמוקה ליסודות השיטה. מורה שרכש ידע



להגדיר מה הוא עושה ומה הן אפשרויות העשייה האחרות הטמונות בה. הכלי להשיג זאת הוא באמצעות כתב התנועה אשכול-וכמן. הרחבת השפה התנועתית נעשית דרך הכתבת משימות כשכל תלמיד פותר אותן בדרך שלו, דרך דימויים, משחקים ועבודה עם אביזרים שדרכם רוכש המתנועע ידיעה של התנהגותם והתנהגותו שלו ביחס לכוח המשיכה וכן עבודה בזוגות במגע שמגבירה את המודעות למשקל. אחד נושאים התנועתיים שעוסקים ב"שיכלול היכולת", היא בדיקת האפשרויות להתנועע על בסיסים רבים ככול האפשר. ככל שנתנועע על יותר בסיסים, ונשנה את ההירארכיה של חוק האיברים הכבדים והקלים, תודעת התנועה שלנו תגדל. הידיעה על איזה בסיסים אני פוסח חשובה לא פחות מהידיעה באיזה בסיסים אני משתמש. דוגמאות לנושאים תנועתיים אחרים הם מתן משימות שדורשות הפרדת אברים כשכל אבר תפקיד שונה, מהירות, תבניות ריתמיות שונות וכן עבודה על נושאים כמו קפיצה, סיבוב, נפילה ואחרים.

גורם הזמן ניכנס לשעורים באוריאציות שונות - ממתן משימות ללא זמן מוגדר ועד תהליכים שכל מרכיביה מוגדרים. הכרת סוגי התנועה השונים מאפשרים בניית סולמות תנועתיים, תבניות, אטיודים ועד חיבורים שכל מרכיביה מוגדרים בכתב תנועה אשכול-וכמן. אני מאמין שאם כתב התנועה יהיה חלק בלתי נפרד מהכשרת הרקדן, הוראת הרקוד תשנה כליל את פניה.

### עמוס חץ - ראש החוג לתנועה באקדמיה למוסיקה ומחול ע"ש רובין בירושלים, מנהל אמנותי של "ריקודי חדר".

המטרה שלי בהוראה היא לאמן את החושים והמחשבה, ללמד איך לעבד חומר תנועתי ולעודד את התלמיד למצוא את שפתו בחיבור. אנו מציעים לתלמיד שעורי תנועה, כתב תנועה וחיבור. שעורי התנועה בונים בשלבים את היכולת הגופנית לענות לאפשרויות תנועה רבות ככול האפשר, שעורי כתב תנועה מאמנים את היכולת לחשיבה אנליטית ואילו שעורי החיבור מקנים הכרת דרכים לשלב את הנילמד בשני השיעורים האחרים ליצירת חיבור שתואם את תפישת העולם האסתטית והדמיון של התלמיד.

לשעורי התנועה אני מסרב לקרוא שעור טכניקה משום שכבר בנתינת השם מונחת המכשלה. שעור התנועה הוא מקבץ של התנסויות, הכרת אפשרויות התנועה באפנים רבים ושונים. לכל איבר יש טווח תנועה משלו ויש להבין איך פועלים האיברים, המיפריקים והיחס שלהם לכוח המשיכה. על מנת להשיג הבנה ומורכבות תנועתית, אני חייב לאמן את המורה הרקדן בעבודה אנליטית כי הוא לא יוכל לבצע את התנועה המורכבת אם לא ידע

מעמיק ורחב, והוא קשוב לאותות הזמן, מכיר את נקודות החולשה בשיטה שהוא מלמד ואת צורכי התלמידים, רק טבעי שיבקש להתאימה לצרכיו; אך הוא יעשה זאת בזהירות, ורק כמידת הצורך, מתוך הקפדה ברורה על מניעיו לשינוי. ואולם, כשמדובר במורה חסר ידע וניסיון רב, טוב יעשה אם ילמד שיטה אחת ככתבה וכלשונה, וכך יפיקו תלמידיו את התועלת המרבית ממנה. אחר כך אפשר לעבור ללימוד שיטה אחרת משלימה. עירוב שיטות בידי אנשים שאינם מומחים אינה בגדר התפתחות אלא מהווה סכנה לקיים.

### כשלא מכירים את השיטה לעומק, קל לעין ללכת שבי אחרי צורת התנועות, אחרי הקישוטים הטפלים

ואפשר גם להתנער כליל משיטות קיימות ולנסות לבסס את הוראת הטכניקה על תנועות בסיסיות של גוף האדם. מאחורי תפישה זו עומדת נקודת מוצא התנועה האוניברסלית, שתענה לצרכים שבכל הסגנונות. משימה זו דורשת מהמורה ידע רב והבנה גופנית מעמיקה, יכולת לברור מתוך אפשרויות ולהתמקד כל פעם באפשרות המתאימה לו וכן מיומנות בקומפוזיציה. יש ליכור שלא מדובר בשיעורים בודדים, אלא בתוכנית המשתרעת על פני שנים שצריך כל מורה לבנות. המציאות מראה שדרגת החופש