

אמיל ז'אק-דלקרוז – הגוף כגשר בין מוסיקה לתנועה

מאת אורה גורלי

הם הריתמוס של המוסיקה, הביטוי הרגשי שלה. הריתמוס מורכב מצלילים בעלי משכי זמן שונים, הקשורים זה לזה ברציפות. ביניהם שתולות דמימות, כאיים פזורים של שקט, והדגשות בלתי-צפויות או מכוונות מופיעות לפי הנחיצות הפנימית, הנובעת מחוקי הקיום של היצירה המוסיקלית.

אמנות המחול, לפי הגדרתו של דלקרוז, היא אמנות הבעת הרגשות באמצעות תנועות ריתמיות של הגוף (במשמעות שמתכוון דלקרוז, ולא כפי שחושבים בטעות, שזו ספירה מכנית של חלוקת הזמן). הרגשות והרעיונות המעוררים את האמנות הם מוגדלים. התנועה הריתמית ממזגת בין הרעיונות והרגשות, מעדנת אותם וכך מאפשרת את קליטתם על-ידי הצופה. למשל, כדי לתת לצופה הרגשה שהרקדן מרחף, לא יספיק שהרקדן יתאמן רק בוורטואוזיות של קפיצות; עליו גם לדעת לשלוט בהרפיה הדרגתית של השרירים. תפקיד הריתמוס הוא איפוא לפקח על תנועותיו של הרקדן, לעדן אותן ולהעניק להן משמעות.

בספירה מכנית של מקצב אפשר להבחין במשכי הזמן השונים ולהגדיר ♩ (רבע) כמהירות של הליכה. אולם, "מקצב" במשמעות של דלקרוז טעון ברגש, בתוכן, כלומר ב"איך". הריתמוס או המקצב במשמעותו של דלקרוז מגלה מה מבטאת ההליכה ♩ (רבע), וחושף את הרגש שהוליד אותה; הוא מזהה סוגי הליכה, אם היא כמו זו של אוהב, העורג לפגוש את שאהבה נפשו, או שמא הליכתו היא של נידון למוות אל עמוד התלייה, או של איכר עייף, החוזר מעמל יומו, או של אם חרדה, המחפשת את בנה שנעלם, או של חייל גאה במצעד. מסתבר איפוא, כי אותו מקצב של רבעים משנה את מהותו לפי הרגש המוליד אותו.

לפיכך חשב דלקרוז, שרקדן זקוק לאימון בהליכה במהירויות שונות. הוא הבחין שהרקדנים בתקופתו התקשו בעיקר בהליכה איטית, ולא היו למעשה מסוגלים כלל לבצע סוג זה של מהירות. הוא חשב גם לתת לרקדן להתנסות בהליכה על גבי משטחים שונים, כמו דשא, סלעים, חול וכד', כדי לפתח את רגישותו לסוגי הליכה שונים, המחביאים בתוכם רגשות שונים. נוסף לכך חשב, שחשוב לאמן את הרקדן בפעילות במשטחים משופעים, כגון מדרונות ומדרגות, פעילות המחייבת אותו לחוש את השינויים שעוברים איבריו בעקבות העברת המשקל, המתרחשת על גבי משטחים אלה. המודעות

"יסוד האמנות הוא התנועה" – קבע אמיל ז'אק-דלקרוז (Emil Jaques-Dalcroze) שנולד בווינה בשנת 1865 בשם אמיל ז'אק. שם זה היה שכיח, וכשהתפרסם "מסיה ז'אק", התבקש לשנות את שמו, על-מנת שיהיה מיוחד יותר, ואז הוסיף לעצמו את השם דלקרוז. כיום קשור שמו בתורתו המיוחדת, שאפשר אולי להגדירה כאימון מוסיקלי באמצעות הגוף והחושים, המאפשר היווצרות קשר הרמוני בין אמנות המחול לאמנות המוסיקה.

דלקרוז היה זמר במועדוני-לילה, רקדן, מפיק וכותב אופרות, במאי וכוריאוגרף של חגיגות-עם, מלחין, מורה להרמוניה, וכתב ספרים בנושאי חינוך, מתודיקה של הוראת הסולפג', פיתוח השמיעה, התנועה והקואורדינציה. כיום הוא ידוע בכל העולם כמי שפיתח שיטה ללימוד מוסיקה באמצעות הגוף והחושים, הנקראת "ריתמיקה". ואף-על-פי שמת בשנת 1950, בשווייץ, בעיר בה חי ופעל, ז'נווה, וספריו נכתבו לפני כ-80 שנה, שיטתו היא שיטה חדשנית, חיה ומתפתחת גם כיום, והרעיונות שבספריו מהפכניים גם בתקופתנו.

אמיל ז'אק-דלקרוז בחר לקרוא לשיטתו ללימוד המוסיקה בשם Eurhythmic. בארצות דוברות אנגלית היא נקראת Rhythmic, ובארצות – ריתמיקה. המילים הללו מקורן במלה היוונית ריתמוס, שלה שני מובנים: זרימה, נהר. שם השיטה מסביר את מהותה: איך מתרחשת הזרימה של המוסיקה, או איך זורם המחול, או כמו שאומר דלקרוז על יסוד האמנות: איך זורמת התנועה, כשהדגש מושם ב"איך". כי מה שחשוב אינו רק מניין מתחיל הנהר לזרום, לאן הוא זורם והיכן הוא נגמר, אלא גם הדרך שהוא עובר: האם היא ישרה או פתלתלה? האם הוא מפלס לו נתיב צר או זורם בנחת באפיק רחב? האם נקרים על דרכו אבנים וסלעים או שהוא יורד שוצף במפלים?

אנחנו יכולים לדמות לעצמנו משחק-ילדים שבו מצוירות על דף נייר נקודות ממוספרות. כשנחבר את הנקודות בקווים, נפענח את החידה ויתגלה לעינינו הצויר הנעלם. הנקודות הללו משולות במחול לפזויות יפות, שאליהן רוצים אנו להגיע, ובמוסיקה – למקצב המדויק עם ספירת המטרונום. דלקרוז מכוון את תשומת-הלב לא לנקודות הללו עצמן, אלא לקווים המחברים אותן. הקווים יכולים להיות בעלי גוני-אופי רבים, מהירויות שונות ודינמיקה, והם הנותנים את המשמעות לצויר השלם, למחול, למוסיקה. הקווים בדוגמה שהבאתי



אמיל
ז'אק-דלקרו

אם הזמן קצר - יש להשקיע אנרגיה רבה תוך כדי שימוש במשקל הגוף - העברת מרכז הכובד לפנים, כמו בריצה, כדי שהתאוצה תגבר. שליטה בשיווי-המשקל מאפשרת לנו עצירה פתאומית או הדרגתית, לפי הנחיצות. כדי לעצור בהדרגה, נעביר את מרכז הכובד לאחור והתנועה תאבד מתאוצתה. הפלסטיות היא עיצוב התנועה הנוצר מהרגש שהוליד את הצורך לעבור את החלל הזה בזמן הנתון. שינוי באחד מן המרכיבים שבדוגמה זו יגרור מייד שינוי בכל השאר.

כל המקצבים במוסיקה נוצרו מתוך המקצבים הטבעיים של הגוף, כמו הליכה, ריצה וכו'. אך במשך הזמן התפתחה המוסיקה, המקצבים נהיו יותר רוחניים ומופשטים, קשה עכשיו לעקוב אחר המוצא השרירי שלהם, וזה מה שמקשה את ביצועם עלידי הגוף.

האימון בשיטת דלקרו מתחיל במקצבים הטבעיים של הגוף, לפי סדר הופעתם בהתפתחות המוטורית: ♪ הליכה, ♪ ריצה, ♪ דהירה, ♪ דילוג. המטרה היא להטביע במוח דימויים ריתמיים ברורים, שיהיו כפיגום לביצוע מקצבים מורכבים יותר. הגוף - מערכת העצבים, המוח ומערכת השרירים - לומד לזהות את המקצבים האלה במוסיקה באופן אוטומטי, תוך כדי פיתוח רגישות לחלל ולזמן. מיומנות זו מפנה מקום לקליטה טובה יותר של שאר מרכיבי המוסיקה, כלומר, משכללת את השמיעה. כך מתחיל תהליך, בו הגוף חי את המוסיקה והמוסיקה חיה בו.

התהליך הראשוני הזה דורש זמן רב. רבים שניסו את השיטה נשרו בשלב תחילתי זה, וטעו לחשוב, ש"ריתמיקה" היא פשוט הליכה בצורות שונות.

השמיעה והתנועה מתפתחות במקביל ומשכללות זו את זו. הקואורדינציה מתפתחת תוך כדי אימון בתנועות מנוגדות, ברזומנית. האימון הראשוני של ההליכות מורחב לביצוע מקצבים מורכבים יותר מצד אחד, והכנסת הפעולה של משקל הגוף והדרגתית המשתנה והעברתו אל כל הגוף וביטוייה

למשקל הגוף ולשינויים במיקום של מרכז הכובד שלו מוסיפים עושר לביטוי התנועתי וחשובים ביותר לביצוע הרגיש של המקצב, כפי שיוסבר בהמשך.

אך אולי כדאי להבין תחילה, כיצד הגיע דלקרו לאימון הרקדן, שעה שהיה מורה להרמוניה בקונסרבטוריון של ז'נווה. הרמוניה במוסיקה - אלה הצלילים הנמצאים מסביב למנגינה (מלודיה) הראשית, צובעים אותה ומשפיעים על אופיה כמו תבלינים באוכל. כשם שגזר מתובל במלח יישאר גזר, ולא יאבד את תכונותיו כגזר גם אם יתובל בסוכר, למרות שהוא עובר שינוי בטעם, ממש כך אותה מנגינה נשמעת אחרת בהרמוניות שונות.

זה מקצוע לא קל ללימוד ולו חוקים רבים, ובדרך-כלל, הסטודנט נדרש לכתוב את צלילי ההרמוניה על נייר-תווים, תוך שימוש בשמיעתו, בדמיונו ובהקפדה על החוקים. ברור, שדרושה לשם כך שמיעה מעולה. רק מעטים מתלמידיו של אמיל ז'אק יכלו לבצע את התרגילים שהטיל עליהם, והוא החל חוקר מדוע היכולת המוסיקלית שלהם כה דלה, תוך כדי התבוננות בתנועותיהם.

הוא גילה, שהכשרון המוסיקלי הינו מורכב ביותר ואינו קשור בחוש השמיעה בלבד, אלא גם בכל גופו של האדם: כלומר, גם בשאר החושים, המוח, מערכת העצבים והשרירים. ביכולת האדם להגיב על מוסיקה ולקשר בין גובה הצליל וכיוון התנועה: אם הצליל גבוה - אדם מוסיקלי יכוון את תנועתו באופן ספונטני כלפי מעלה, ואם הצליל נמוך - כלפי הרצפה. היכולת לקשר בין משך הצליל או ההרמוניה שלו ומשך התנועה, בין עוצמת הצליל והאנרגיה הדרושה לביצוע התנועה, בין חלל המוסיקה ובין החלל שהתנועה תופסת, בין אופי המוסיקה ואופי התנועה, היא חלק מן הכישרון המוסיקלי. כדי לפתח את שמיעת תלמידיו ל"שמיעה אבסולוטית" - כלומר, היכולת לזהות כל צליל בשמו ולא רק בגובה היחס שלו לאלה הנשמעים סביבו - שרק מעטים נחוו בה באופן טבעי, הוא פיתח שיטה (שעל אודותיה כתב ספרים רבים), המפתחת את רגישותו של האדם כולו: גוף, נפש, יכולת שכלית, מודעות האדם לעצמו ולקשר עם סביבתו. מטרת השיטה היתה לפתח את השליטה של האדם במוחו, במערכת העצבים שלו (תגובה) ובמערכת השרירים שלו (ביצוע).

שיטה זו מפתחת לא רק את השמיעה והרגישות למוסיקה, אלא גם את התנועה, ואת מינעד (דיאפאסון) הביטוי שלה. היא מביאה לרמת ביצוע כפי שדורש הריתמוס (או מהות המקצב) מהמבצע המוסיקלי: הרקדן, הנגן או הזמר. ברמה זו נדרשת רגישות רבה והבנה מושלמת של היחסים שבין זמן (Time), חלל (Space), אנרגיה (Energy), משקל (Weight), שיווי-משקל (Ballance) ופלסטיות (Plasticity), עיצוב תלת-ממדי.

הבה נראה עד כמה קשורים מרכיבים אלה זה בזה: נניח שאנחנו צריכים לעבור מרחק של 5 מ' - חלל בזמן מסוים.

בחלל המוסיקלי לפי התכתיב הפנימי של המלחין מצד שני, וזה יוצר את המרכיב הנדיר והחשוב כל כך של המקצב – הפלסטיות.

דלקרוז ערך רשימה של נקודות חפיפה בין מוסיקה למחול:

מוסיקה

גובה הצליל

עוצמת הצליל

צבע הצליל (Timber) עמום, צלול וכו'

משכי זמן: צלילים ארוכים או קצרים

זמן

מקצב

הפסקות: שקט

מנגינה או מלודיה: צלילים בודדים, המחברים זה לזה ברצף.

קונטר-פונקט: מנגינה עצמאית, המופיעה יחד עם המלודיה הראשית, מתייחסת וקשורה אליה

אקורדים: קבוצת צלילים הנשמעת בעת ובעונה אחת; כשהצלילים הם מאותה משפחה, האקורד נקרא קונסוננטי – שצליליו ערבים לאוזן; כשהצלילים ממשפחות שונות – הוא נשמע צורם ונקרא דיסוננטי

מהלכים הרמוניים: הצלילים שמסביב למלודיה; הסדר שבו הם מופיעים משפיע על המתח ועל ההרפיה שבמוסיקה ועל האופי המיוחד לה

פיסוק

מבנה

תזמור

מחול

מצב וכיוון התנועה בחלל

מתח, מאמץ, הרפיית השריר

אותה תנועה מבוצעת על ידי זכר או נקבה

תנועה ארוכה, איטית ותנועות מהירות נחפזות

זמן

מקצב

השהיה, הקפאה

רצף תנועות המחוברות זו לזו

תנועות מנוגדות זו לזו, למשל בגבהים שונים או במהירויות שונות; יכול לבוא לידי ביטוי בריקוד של שניים או שלישייה (למשל, הפרק השלישי של "מחול מס' 10" של הכוריאוגרף ירון מרגולין)

קבוצה של תנועות דומות – קונסוננט; תנועה בקבוצות קונסוננטית או דיסוננטית; (למשל בסיום "שיר השירים" מאת שרה לויתנאי, הרקדנים מרימים ומורידים את כפות הידיים פרושות בגבהים שונים, כך שמתקבלת צורת מניפה)

רצף של תנועות דומות זו לזו, או לחלופין – תנועות שונות מאותה משפחה, המבוצעות על ידי קבוצות

פיסוק

מבנה

צירוף צורות מנוגדות ודומות של הגוף או של קבוצה; שימוש בזכר ונקבה

שלו, תוך הבנה משוכללת של היחסים בין זמן, חלל, אנרגיה, משקל, שיווי-משקל ופלסטיות.

כשרקדן רוקד לצלילי מוסיקה, קיים בינו לבין המוסיקה דרשיח, כמו בקונצ'רטו, שבו פעם התזמורת מנגנת ופעם הסולן. הם נותנים "רשות-דיבור" זה לזה ומאזינים זה לזה. במחול קיים דרשיח בין משפטים תנועתיים לבין משפטים מוסיקליים. הרגש שעורר את שניהם הוא המאחד ביניהם. בגוף הרקדן הרגיש, המגיב על מוסיקה, נוצרת מוסיקה משלו. כאשר תנועתו מונעת מכוח אותו רגש שהוליד את המוסיקה – מקבל המחול משמעות.

אל הדקויות בביצוע מובילות מערכות שלמות של תרגילים, המביאות למעברים הדרגתיים וחלקים של הרקדן בין תנועות

דלקרוז שאף להעשיר את יכולת הביטוי של הרקדן ולהביא אותו להשתמש בכל מנעד הגוונים של התנועה שהוא מסוגל לה. הוא חשב שאפשר לחנך אותו לכך באמצעות המוסיקה, כי במוסיקה יש דינמיקה – הגברה והחלשה של עוצמת כוח – ואגוגיקה: מהירות על כל גוניה, כולל האצה והאטה. דינמיקה ואגוגיקה מפתחות רגישות לחלוקת החלל. למחול ולמוסיקה אופי דינמי, לכן טבעי שלימוד שליטה בהדרגתיות של תנועה יתבסס על המוסיקה, שלה ניסיון כה עשיר, שחבל שלא לנצל. תנועה המצייתת לחוקי הדינמיקה של המוסיקה היא "תנועה מוסיקלית".

חינוך ריתמי מקנה לרקדן רגישות שכלית, נפשית ופיסית, המאפשרת לו לבטא את המוסיקה באופן קליט לצופה, כשם שאמן מבצע במוסיקה מעביר למאזין את האינטרפרטציה

מנוגדות, כמו: ממחר ללאט (שימוש בשינוי המשקל), מרכות לתקיפות או לנוקשות, מנועזות לעדינות וכדומה. דלקרו דורש מהרקדן יכולת לבצע שתיים או יותר תנועות מנוגדות בעת ובעונה אחת.

דלקרו לא חיפש מחול שיהיה העתקה של המוסיקה והעברה מאמנות אחת לשנייה, מה שנקרא בעגה מחולית "מיקי מאוס" (מושג מסרטי ההנפשה, בהם כל מכה מלווה בגונג, ריצה בקסילופון וכו', המקבילות חדימשמעית). הוא רצה לראות במחול תגובה, מקצב חדש, ניגודים. הוא הציע לחפש את הניגוד למוסיקה באמצעים של משקל, מקצב, מלודיה והרמוניה. למשל, למוסיקה הכתובה במשקל של שני רבעים אפשר להתאים מוטיבים תנועתיים במשקל של שלושה רבעים, כמו במוסיקה מזרחית. להדגשה הריתמית בתחילת כל משפט טונלי אפשר ליצור תנועה מנוגדת, שבה יהיו הדגשות תנועתיים במשך המשפט, ועלידי כך יבליטו בו קטעים אחרים.

אמיל ז'אק-דלקרו לא היה יכול שלא לזעום כשנוכח לדעת, שהמחול מתייחס למוסיקה כאל תפאורה, אינו שואב ממנה השראה ומוטיבציה ולמעשה מנותק ממנה לחלוטין. הוא לא הסתפק בכתיבת מאמרים וועמים על כך, אלא גם התווה דרך, שתאפשר דרישה בין שתי האמנויות, בתקווה שחזונו יתגשם. דבריו עוררו התעניינות בקרב אנשי המחול בתקופתו: גדול הרקדנים של אותה תקופה, ואסלאב ניז'ינסקי (בחברת סרגיי דיאגילב) הגיע לכתיספרו המיוחד, שכנו בשבילו בהילראו (Hellerau), גרמניה, בשנת 1912. מארי רמבר למדה אצלו שלוש שנים וזה עורר תקווה לשינוי. כשניז'ינסקי התקשה "לפענח" את הפרטיטורה של סטראוינסקי ל"פולחן האביב", הזמין דיאגילב את מארי רמבר לשמש אסיסטנטית לניז'ינסקי בעבודתו על יצירה מהפכנית זו.

ולבסוף הערה אישית במקצת. איני יודעת אם משהו השתנה מאז, כי אינני חוקרת מחול, אך אני זוכרת, שמאז היותי ילדה, אהבתי את המחול והמוסיקה, וחוסר הקשר שבין האמנויות, שנראה לי מובן מאליו, הפריע לי מאוד. אהבה זו הובילה אותי ללמוד ריתמיקה בהדרכת עופרה סיידוף. לאחר שלוש שנות עבודה עם ילדים, התרשמתי עמוקות מאליוּבת ונדרספר, מנהלת בית-ספר דלקרו בלונדון, שהגיעה ארצה לנהל כאן השתלמות, ונסעתי לאנגליה ללמוד בבית-ספרה. היו בו תלמידים מעטים, כל אחד מארץ אחרת. המורים החליטו עד לאיזו דרגה יגיע כל אחד, מה שהזכיר לי את הסיפורים על לימוד תורת הזן. הנאמנות לדרכו של "מסיה ז'אק" היתה כה חשובה להם, עד שהם העדיפו איכות על כמות. עד לדרגה שלי למדה רק עוד סטודנטית אחת, אבל היו לנו חמש מורות. במסגרת הלימודים היה עלינו ללמד ילדים ומבוגרים. איכות השיעור נמדדה במידת הרגישות שבו, ומן התלמידים נדרשה הבנה ולא דווקא ידע.

בשנת 1979 הזדמן לי לראות בירושלים הופעת-רחוב של להקת מחול של ירון מרגולין, שריגשה אותי מאוד, כי זה היה סוג המחול שחיפשתי. השימוש בחלל היה כזה, שהעניק לו משמעות כמו במגורות-נייר. כשגוזרים ומוציאים צורה מתוך נייר, מקבל הנייר עצמו גם הוא צורה חדשה, ואינך יודע מה

חשוב יותר: הנייר או הצורה הנגזרת ממנו, הריקוד או עיצוב החלל שנוצר עקב התנועה. התרשמתי עמוקות גם מהתנועות שהיו כנות, מקוריות וכל כך לא שבלוניות. סיכמתי לעצמי, שלפני הופעה של כוריאוגרף שעובד נכון. תיארתי לעצמי, שמי שעובד בצורה כה נכונה וכנה, ודאי מלמד היטב, ומאז המלצתי לפני כל אחד ללמוד מחול אצל ירון מרגולין, למרות שמעולם לא פגשתי, וגם אני עצמי לימדתי במוסד אחר למחול.

ב-1986 החלטתי לנסות את המורה הזו בעצמי, ולהפתעתי מצאתי שהוא מאמן את הרקדן בשיטה שפיתח בעצמו, שנראתה לי, בעקבות לימודי עם משה פלדנקרייז, מאוד נכונה וגם מתאימה ביותר לדרישותיו של אמיל ז'אק-דלקרו.

ירון מרגולין מגיע לגמישות דרך הרפיה, והרקדן רוקד בטונס שרירים האופטימלי להתנועעות המוכתבת, כי לטענתו, את השרירים אפשר לכווץ תמיד, אולם כדי לרפותם דרוש זמן רב, וגם זה לא תמיד מצליח. גישה זו היא קרקע פורייה לדרישתו של דלקרו לאמן את הרקדן בשליטה בגוני הדינמיקה עלידי הרפיית השרירים וכיווצם, כדי שהתנועה תהיה מוסיקלית ועתירת הבעה. מה עוד, שהרפיית השרירים יוצרת בצורה תחושה שהרקדן מרחף.

נושא אחר התואם את דרישותיו של דלקרו הוא אימון הרקדן בשתיים או יותר תנועות מנוגדות בריזמנית. ירון מרגולין מקפיד, בשגרת האימונים, על ביצוע מחולות-אימון המורכבים מתנועות מנוגדות בעת ובעונה אחת.

זמן קצר לאחר שהגעתי ללמוד אצל ירון, הוא ביקש ממני ללמד ריתמיקה ב"בית-המחול" שלו, ולנהל את חזרות להקתו. כך הגענו לדרישה השלישית של דלקרו מהרקדן: שליטה במהירויות השונות (אגוגיקה), באמצעות משקל הגוף והסטתו.

זה שלוש שנים אני עובדת עם ירון מרגולין ולהקתו, ואני שמחה שאני יכולה להגשים חלום ילדות שלי ולקשר את המחול עם המוסיקה.

בחדש יוני השנה ביקר בארץ פרופסור רוברט אברמסון מבית-הספר ג'וליארד, בניו-יורק. אברמסון הוא מומחה עולמי לשיטת דלקרו. הוא בא לצפות בחזרה על תוכנית-היחיד של ירון מרגולין, הכוללת שלושה מחולות: "נסיקה", "מחולות בני ברית דוד" ו"תהילים מ"ב". אמר אברמסון: "ירון לא רק רקדן נפלא, אלא גם מוסיקאי. אין ספק שהוא הרקדן הטוב והמוסיקלי ביותר שראיתי מימי. זו הפעם הראשונה שאני רואה חוכמה בריקוד. לא ידעתי שריקוד יכול לבטא חוכמה."

בערב האחרון לשהותו בישראל, ביטא פרופסור אברמסון את תחושתו, כי חלומי של דלקרו על איחוד מלא בין המחול, הרקדן והמוסיקה הולך ומתגשם לנגד עינינו. "מוסיקה ומחול הם שתי אמנויות מאותו סוג, שיכולות להאיר זו את זו, אפילו אם לא היתה כוונה כזו מראש", אמר אמיל ז'אק-דלקרו.