

שפת המחול – מהתרגיל אל ההבעה

מאת
חרמונה לין

למה מהתרגיל אל ההבעה?

המחול במהותו קשור לכלי ולמבצע כהווייה אחת ואין להפריד ביניהם. השפה והכלי, אמצעי הפיתוח ועוצמת ההבעה, כולם נובעים מגוף המבצע, מיכולתו, מיגבלותיו ואישיותו. מכיוון שהרקדן הוא גם הכלי וגם המבצע, יש להקפיד ולפתח את הקשר בין יכולתו הטכנית לרגישות ההבעה כבר מהשלב הראשון.

המחול מתחיל במקום בו נגמרות המילים. איפיון ההבעה הריקודית שונה לחלוטין מהביטוי המילולי. ההבעה במחול כוללת עיצוב צורני באמצעות הגוף ותנועתו וזאת תוך מוזיקליות מוחשית, המובעת בכל רמ"ח אברי הגוף. אפשר לומר, שאנו רואים מוזיקה בתנועת הרקדן – תנועת הגוף במרחב בשינויי זמן וכח בצירופים שונים.

השפה המדוברת דרושה להפעלת הרקדן – בתירגול ובמחול – כשפה מכוונת, מסבירה וממקדת את התנועה. אך לאחר השלב בו נלמדת התנועה במדויק, יש לעבור לשלב נוסף, העוסק במחול עצמו – בהבעה הריקודית על כל מרכיביה.

היות והמחול מבוצע גם על ידי יחידים וגם בקבוצות, יש להוסיף שלב נוסף לאימוני הרקדן. יש להכשירו גם כפרט המרכיב קבוצה. לשם כך יש לפתח בו את יכולת ההתאמה לקבוצה בתנועה, במוזיקליות, ברגישות ההבעה ובמיבנה הקבוצתי הצורני.

אני מאמינה בקשר העמוק שבין הכשרת הכלי באמצעות התירגול לבין הרקדן המביע. לכן אני סבורה שיש לפתח מודעות לקשר זה כבר מהשיעור הראשון ולאורך כל הדרך.

יש לפתח ברקדן את הסבלנות והאהבה לתירגול החוזר והמפרך ולהבחנה בעיצוב הצורני וההבעתי. לשם כך יש צורך בהרגלי למידה מתאימים. אין אפשרות להגיע לתוצאות של ממש, בלי לעסוק בחינוך הרוקד, כפרט בעל יכולת ריכוז, התמדה והעמקה וכחלק מקבוצה. (מכאן הקשר בין המחול האמנותי למחול החינוכי).

אין די בהרגשת החוויה הנובעת מעצם התנועה והסיפוק שביכולת הנעת הגוף, כשם שאין להסתפק בעיצוב הצורני בלבד. יש להתייחס אל התנועה והמחול מתוך שיפוט פנימי וחיצוני גם יחד. יכולת זו דורשת מודעות גבוהה, יכולת התמקדות, העמקה ורגישות.

כאשר הרקדן כתלמיד יודע את מטרת התירגול החוזר והחיפוש הבלתי נלאה אחר תוצאה חדשה, הוא מגיע, בסופו של דבר, להכרה בצורך לתרגל, לשפר ולשכלל. כך לומד הרקדן להנות מעבודתו בכל שלביה, הן בהכשרת גופו ככלי והן בעיצוב המחול וההבעה.

כדי להגיע לתוצאות בחינוך הרקדן כמי שמפתח בעצמו את יכולתו הטכנית בד בבד עם רגישות ההבעה, עלינו לחפש דרך, שתכלול את כל המרכיבים הללו: החינוך, התנועה, המוזיקליות וההבעה.

אפשר לנסות ולהצטמצם בהגדרת התנועה תוך התייחסות בין תנועת הגוף וכח הכובד. המיפגש בין הגוף, על יכולתו התנועתית ומיגבלותיו, לבין הכובד – עם הכובד או נגדו – יוצר את התנועה במדיום של המחול.

היכולת להתמקד ולפתח שליטה בהנעת חלקי הגוף בנפרד משתנה על-ידי יצירת מצבי-מוצא שונים, כוללים בסיסים שונים, הנושאים את משקל הגוף כולו בחלקי-גוף שונים. בהתאם לכך יש אפשרות להניע את אברי הגוף כמניעים וכמונעים.

ככל שמצבי-המוצא כוללים פחות אברים הנושאים את משקל הגוף, יהיה הבסיס של המיבנה הצורני צר יותר. וככל שמרכז הכובד גבוה יותר, כן גדל הקושי בנשיאת משקל הגוף. במצב שכיבה על הגב יש אפשרות לפעול ולנוע בתנאים הנוחים ביותר. במצב זה נמצא מרכז הכובד בנקודה הקרובה ביותר לקרקע כשמקסימום אברי-גוף משתתפים בנשיאת משקלו. לכן בשכיבה על הגב יש אפשרות להתמקד בפיתוח השליטה באירגון נכון של האברים והשרירים ובהפרדה ביניהם.

אם נתייחס לציר המרכזי, העובר לאורך גופנו במרכזו כלנקודת-מוצא, נוכל לצאת ממנו אל הכיוונים השונים במרחב. הציר המרכזי הוא מעין "האני" של התנועה במרחב, ממנו יוצאים ואליו חוזרים. התנועה הראשונית מתבצעת סביב אותו "אני", כאשר כל אברי-הגוף נמצאים באותו "קו ישר", מקבילים זה לזה או נמצאים על אותו ישר בהמשכו. במצב שכיבה יהיה הציר-המרכזי מאוזן ובמצב עמידה יהיה מאונך. במצבי ישיבה ייצור הציר-המרכזי קו ניצב הנתמך ע"י השרירים כנגד הכובד, כשבבסיסו הוא מאוזן ומשמש כבסיס למיבנה הצורני של הגוף.

בהדרגה יתפתחו השרירים המאומנים, יתארכו ויתחזקו, ואברי הגוף יתארגנו לסידור ולמיקום בצירי התנועה וביחס לצירי המרכזי. הרקדן יפתח שליטה בהנעת אברי גופו בכל מגוון האפשרויות (בהתאם למיפרקים ומיגבלותיהם) תוך שליטה בגוף כשלם הכולל יציבות המאפשרת הפרדה.

יכולת זו תאפשר פיתוח כל מיומנויות התנועה של גוף האדם: שווי-משקל דינאמי במצבי-מוצא שונים, ההינתקות מהקרקע בקפיצות שונות ובצורות התקדמות, גלגול, הפניה או סבוב וכל זאת בצרופים שונים, במרחב, בזמן ובכוח.

שפת התנועה המבוססת על צירי התנועה נובעת מיכולתו ומיגבלותיו של הגוף, תוך התייחסות לכובד. לכן היא משוחררת מכל סגנון או אסכולה מסוימים. בדרך בה ישתמש כל פרט, בצרופיו האישיים להבעת רעיונות בתנועה, יש בוודאי קשר בין עולמו הפנימי של המבצע הרוקד לבין התוצאה.

הרקדן היוצר מונע על-ידי כל מרכיבי ההבעה של גופו ואישיותו, וזה כולל גם את עולמו הפנימי על דחפיו, חוויותיו ודמיונו, וכמובן גם את יכולתו ומיגבלותיו הגופניים, המוזיקליים, הכשרתו וידיעותיו. יכולתו האישית לתרגל, לחפש, לשכלל ולפתח תקבע את התוצאה. יש והצד הטכני של הרוקד חזק יותר ויש הצד הרגשי בא לידי ביטוי מודגש; כל אחד ונתוניו האישיים. אך על התירגול לפתח את הכלי ורגישות הביצוע גם יחד. יש כאן צרוף בין הצד הגופני, ההכרתי והרגשי, מיפגש של כל מרכיבי ההבעה של האדם: הצורני והפלאסטי במצב סטאטי ובתנועה במרחב; המוזיקלי, ובאמצעות המושג והמלה יכול המבצע לפקח על הביצוע. □

כאשר נפתח שליטה במצבים אלו, בהם יש התייחסות לצירי המרכזי בלבד, בכיוון הכובד או עימו, נוכל להוסיף צירי תנועה נוספים, כשכולם מתייחסים אל "האני" - הציר המרכזי - ופועלים סביבו.

פיתוח השליטה הממוקדת בפרטים הקשורים ביציבה הטובה והנכונה קשורים גם הם במשיכה למעלה, כנגד הכובד, תוך אירגון נכון של אברי הגוף ושריריו. ההכנה לכך תבצע במישור המאוזן, במצב שכיבה, תוך התמקדות והפרדה בהתאם לנידרש. בהדרגה ניבנה את הגוף בניצב כלפי מעלה, כאשר יותר ויותר אברים נושאים עצמם כנגד הכובד. על "הגזע" הניצב לקרקע נוכל לבנות את הסתעפויותיו בהפעלת צירי התנועה נוספים.

השרירים הגדולים יתארגנו בטונוס נכון לתמיכת השלד, סביב הציר המרכזי, כך שהמשיכה למעלה, כנגד הכובד, תשחרר את הרגליים לפעולה זריזה, בכל הכיוונים, במהירויות שונות, בצרופים שונים, בשטף ובעוצמה.

לאחר השלב הראשון של פיתוח המודעות למיקום ולאירגון האברים, השרירים והמיפרקים (עם הכובד ונגד כונו), יבוא השלב השני, בו אנו מתרוממים וכך מגדילים את דרגת הקושי של השליטה ביציבות הגוף כך שאבריו יתנועעו בחופשיות ובנפרד. לכן, התירגול המפתח את השליטה יתפתח בהדרגה כלפי מעלה, כנגד הכובד, כשהדגש מושם על מצבי המוצא השונים, עדיין במקום ובניצב. בשלבים המתקדמים יותר נפתח את יכולת התווזה מהמקום (עדיין בניצב), בגבהים שונים ובכיוונים לפנים, לאחור, ימינה ושמאלה.

