

ארבעה מבטים על טכניקת רליס (Release Technique)

שיח של ארבע מורות לרליס על עבודה עם הגוף,
יצירה והוראה. בעריכת שרונה פלורסהיים

Barbara (Joan Skinner) וברברה קלרק (Clark) היו בין הדמויות המרכזיות והמובילות באותה תקופה. דור ההמשך כלל את ג'ון רולנד (John Rolland), מארשה פלודן (Marsha Paludan), ננסי טופף (Nancy Topf) ופמלה מאט (Pamella Matt). באותה תקופה התפתח גם ה־Contact Improvisation, שהפך בתחילת שנות ה־80 לאחת משיטות התרגול המרכזיות בזרם הרליס.

להתפתחות התשתית הרעיונית והמחשבתית של טכניקת הרליס קדמה עבודתן המשמעותית של אנה הלפרין (Anna Halprin) ומייבל טוד (Mabel E. Todd). הלפרין, שפעלה בחוף המערבי של ארה"ב, הפסיקה כבר בשנות ה־50 להדגים בשיעורים שלה וביקשה מהתלמידים לפענח באופן עצמאי את ההנחיות המילוליות שלה לתנועה. היא יצרה גישת הוראה אישית, המבקשת לפתח גוף חושב, עצמאי ויצירתי. טוד, מייסדת האידיאוקינזיס (Ideokinesis), שספרה *הגוף החושב* פורסם בארה"ב באמצע שנות ה־30 של המאה ה־20, חקרה בעבודתה השפעות של תבניות מחשבתיות ורגשיות על התנועה ועל מבנה הגוף. היא עבדה באמצעות דימויים אנטומיים ותרגילי תנועה ופיתחה מודל הוליסטי הקושר בין הצד האנטומי לצד הפסיכולוגי ולאופן שבו הם באים לידי ביטוי בחוויה ובפעולה. השפעות משמעותיות נוספות על התפתחות טכניקת הרליס באו מכמה כיוונים. החשובות שבהן: שיטת אלכסנדר, המתמקדת בשחרור אנרגיה חסומה בגוף ובארגון מבנה השלד כבסיס לתנועה נכונה, גישות פילוסופיות ורוחניות מהמזרח הרחוק שהביאו תרגול של התבוננות ומודעות כפתח לשינוי והנוכחות של אלתור, בעיקר במוסיקה, כשיטת מחקר, יצירה ומודעות העומדת בפני עצמה ולא רק כאמצעי לתוצר כוריאוגרפי מוגמר.

טכניקת הרליס היא ראי לתקופה שבה התפתחה והיא משקפת את הרעיונות המרכזיים

רקע וסקירה היסטורית קצרה על טכניקת רליס

Release Technique היא יותר גישה מאשר טכניקה. זו גישה המזמינה לתהליך חקירה אישי, המחבר בין תודעה וגוף ומפנה את המודעות להתבוננות על תנועה ועל תהליכים מנטליים ורגשיים המקדימים אותה. הכוונה היא לספק כלים לחקירה ולהתבוננות, כך שאנשים יוכלו להמשיך ולחקור בכוחות עצמם את התבניות הגופניות והמחשבתיות האישיות שלהם. תכלית החקירה היא הבנה עמוקה של פוטנציאל התנועה הטמון בכל גוף ופירוק של תבניות קיימות החוסמות אותו. באמצעות חקירה סומטית של המבנה האנטומי והבנת הקשר בין מבנה השלד והשרירים, אפשר להבין ובהמשך גם לשחרר דפוסים מגבילים, הן מבחינה תודעתית והן מבחינה גופנית. שינוי הדפוסים בא לידי ביטוי בארגון נכון של מבנה השלד שתומך במשקל הגוף, כך שהשרירים בגפיים אינם עסוקים בהחזקה ויכולים להתפנות לתנועה. השלד נתמך על ידי השרירים הקרובים למרכז הגוף וכתוצאה מכך מתאפשר שחרור של המפרקים ושל שרירים חיצוניים יותר, המניעים את הגוף ויוצרים אופציות חדשות לתנועה רב־כיוונית. במובן העמוק הכוונה היא לא רק לשחרר מתח מיותר בשרירים, אלא גם לשחרר דפוסי מחשבה עמוקים הקשורים לגוף ולתנועה שלו. מכאן בא השם Release, שמשמעותו לשחרר.

השיטה התפתחה בשנות ה־70 בארצות הברית והיא מיוחסת לשורה של אנשים שפעלו זה לצד זה, הכירו איש את רעהו וחקרו, כל אחד בדרכו, שאלות דומות ביחס לגוף ולתנועה. המוטיבציה המשותפת לכולם היתה ליצור אלטרנטיבה חדשה לטכניקות קיימות בעולם המחול, עם דגש על למידה וחקירה אישית של המבנה האנטומי של הגוף והתנועתיות הנובעת ממנו. מרי פולקרוסון, ג'ואן סקינר

הכל מתחיל לפני שאנחנו מודעים לכך, הכתבה לי פעם חברה. האמירה הזאת נכונה בהרבה מקרים. בנינה שלי, למשל, החצבים מתחילים לבצבץ מהפקעות ממש בתחילת אוגוסט! מי בכלל חושב על הסתיו בימים החמים והמהבילים האלה? טכניקת רליס, בדרכה, מבקשת להפנות את המודעות האקטיבית שלנו אל רגע ההתחלה כפי שאנחנו מבינים אותו בגוף ואל כל הרגעים המכילים את הידע שמקדים את התנועה עצמה. היא מזמינה אותנו להיות ברגע הנוכחי עם מבט חוקר, שואל, לומדים את עצמנו בתנועה ומעבר. גם המאמר הזה תחילתו ברכבת שאיחורה, המשכו בפגישה מקרית וסופו בשיחה של ארבע מורות לרליס, שהן גם כוריאוגרפיות ויוצרות עצמאיות. חשבתן שדין על טכניקת רליס ראוי שיביא כמה נקודות מבט בדומה לטכניקה עצמה, ששמה דגש על החוויה האישית ועל ריבוי נקודות המבט. נפגשנו, שלומית פונדמינסקי, אהרונה ישראל, איריס ארז ואנוכי, לשיח על טכניקת רליס: כל אחת והרקע שלה, כל אחת והביטויים השונים של הטכניקה בחיי היצירה וההוראה שלה.

שלומית פונדמינסקי מלמדת רליס כשש שנים, כיום בסטודיו "Pure" בתל אביב ובסדנת האלתור של הוֹמָבֵל, שהקימה עם ענבל אלוני. הוראתה מושפעת משנים של היכרות מעמיקה עם אילן לב ועם דרך הטיפול הייחודית שהוא פיתח על בסיס פלדנקרייז. מקורות השפעה נוספים על הוראתה אפשר למצוא ביצירה ובעבודה משותפת עם ענבל אלוני, שהיתה בעברה רקדנית של יסמין גודר.

אהרונה ישראל מלמדת רליס בקבוצות אלתור לרקדנים ומאלתרים מנוסים בהנחייתה. בוגרת בצלאל. למדה אצל מיכל שחק, באקדמיה למוסיקה ומחול בירושלים ובבית הספר EDCC בהולנד שם פגשה את מרי פולקרוסון (Mary Fulkerson) ואת אווה קרסזג (Eva Karczag).

איריס ארז מלמדת רליס כשש שנים, כיום בבית הספר לתיאטרון חזותי ובחוג לתנועה באקדמיה למוסיקה ולמחול בירושלים ומעבירה סדנאות בחו"ל. מלמדת רליס המושפע מסגנונה של יסמין גודר, שעמה עבדה שנים רבות.

שרונה פלורסהיים מלמדת זו השנה השביעית סטודנטיות להוראת מחול במסלול למחול ותנועה במכללת אורות ישראל. למדה עם פולקרוסון וקרסזג במסגרת לימודיה לתואר שני בתוכנית Dance Unlimited בהולנד.

של הפוסט-מודרניזם: כל אינדיווידואל אחראי לתהליך הלמידה והחקירה שלו וכל אחד יוצר את ההקשרים הרלוונטיים לו. אנשים שונים זה מזה, ולכן תהליך הלמידה צריך לספק גירויים שונים ומגוונים כדי שכל אדם יוכל להגיע להבנה בדרכו ובזמנו. הידע נרכש באופן אישי וחוויתי והמורה מלווה את התהליך. באופן כללי, יש רצון להשתחרר מתפישות קיימות ולהיפתח לצורות ולאפשרויות מימוש חדשות. גם השדה הכוריאוגרפי של תחילת שנות ה-70 בארה"ב משופע בביטויים בימתיים המהדהדים את המחקר התנועתי של ג'שת הרליס. יוצרים כמו טרישה בראון (Trisha Brown), מרס קנינגהאם (Merce Cunningham) ואיבון ריינר (Yvonne Rainer) ראו בגוף ובתנועה עצמם מושא לחקר. לפי תפישתם, הגוף אינו מייצג נרטיב או עולם חיצוני של תוכן והריקוד עוסק במציאות הגופנית של תנועה ובכוחות הפיסיקליים הפועלים על הגוף. היוצרים הללו ורבים אחרים גילו עניין בתנועה יומיומית, שהביאה לבמה את הגוף התכליתי המבצע פעולות פונקציונליות, ללא התערבות חיצונית המסגנת את התנועה.

ברבות השנים הותאמה הגישה החוקרת של הרליס למבנה של שיעור טכניקה קונוונציונלי. כיום הגישה מיושמת גם בשיעורי טכניקה עכשווית, שבהם המורה מלמד סדרה של תרגילים בנויים מראש.

למה טכניקת רליס?

ההרונה: אני חושבת שזה מתחיל מהחוויה הגופנית הישירה שלי: אני מאמינה בטכניקה הזאת. היא הכי טובה והכי נעימה לי לגוף ובאופן טבעי בחרתי להעמיק בה. אני חושבת שהיא מייצרת גוף חכם ובעל מודעות גופנית, שעוזרת לאורך זמן להימנע מפציעות. זאת טכניקה שמתאימה לכל גיל ולכל מצב והיא מעניקה בסיס טכני מאוד רחב ובסיס איתן להבנה של תנועה. אני מרגישה שהעניין שלי בתנועה נמצא במקום הזה של החקירה, שאני יכולה לחזור אליה שוב ושוב ולהמשיך ולגלות דברים חדשים. אני גם אוהבת את הצד המינימליסטי של רליס, שחוזר ובודק את הדברים הכי בסיסיים, את צורות היסוד: הליכה, עמידה, ריצה...

שלומית: אני אוהבת ללמד רליס. אני סוג של בן אדם שמלמד דברים. אני מורה. מה שאני אוהבת וחוקרת אני מלמדת: רליס, אימפרוביזציה ויצירה. אני מרגישה שאני יודעת, שיש לי מה להגיד.

שרונה: אני מאוד מזדהה עם מה ששיתכן

מתארות. יש לי רצון פנימי לחוות את הטכניקה הזו, להבין אותה, להיות בה. מכיוון שהוראה היא חלק נוכח בחיים שלי, מה שאני מתעניינת בו או חוקרת אותו למען עצמי מתורגם באופן טבעי ודי מידי לשיטות ולחקירה עם עוד אנשים. אני מאמינה שאתה מלמד את מה שאתה צריך ללמוד. בשבילי ההוראה משמשת קטליזטור להעמקת החקירה ולהבהרה של הדברים. היא יוצרת מחויבות וזרימה של ידע הלאה וחזרה אלי. באופן אישי הרגשתי באיזשהו שלב שאני ממש מוכרחה לפגוש את הרצפה, מוכרחה ללמד את עצמי איך להיות רכה עם הרצפה, איך לעבוד אתה ולא לפחד מהמפגש אתה. הרגשתי שאני מוכרחה ללמד את עצמי להרפות. זה כמו בן הידהד בעוד מישורים בחיים שלי, כי רליס מלמדת לעומק על הרפיה, החזקה, אמון וכדומה. הטכניקה הזאת שיכללה מאוד את היכולת ואת החוויה התנועתית שלי.

איריס: אני מלמדת רליס, כי זאת שיטה שהפגישה שלי אתה שינתה את האופן שבו אני תופשת את הגוף המתנועע ופתחה בפני מרחבים כמעט אין-סופיים של חופש בגוף והנאה מתנועה, שלא כרוכה בסבל. אני שמחה להעניק את החוויה הזאת למי שמעוניין. זוהי נתינה בעלת ערך רב בעיני.

איך מלמדים טכניקת רליס?

ההרונה: העיקרון של מחקר תנועתי אישי הוא העיקרון המוביל מבחינתי. אני מלמדת טכניקה באמצעות אימפרוביזציה. אני עובדת עם התלמידים על עקרונות תנועתיים ופיסיקליים, שאני מבקשת מהם לחקור מתוך כוונה שכל אחד יפגוש את הגוף שלו במקום שבו הוא נמצא. אני פחות נותנת תרגילים סגורים שאני בונה ויותר מבקשת מהתלמידים למצוא את העקרונות בתוך המבנה והגוף שלהם. לרוב השיעור מתחיל על הרצפה ועולה בהדרגה אל החלל. לעתים אני מתחילה בעמידה ואז יש עבודה על ארגון השלד בעמידה. גם שיעורי קונטקט אני לרוב מתחילה במחקר תנועתי אישי וממנו ממשיכים לאינטראקציה במגע או בתנועה. עולם הדימויים שאני אוהבת לעבוד אתו קשור ישירות לגוף. לעתים אני מביאה רישומים אנטומיים או עובדת עם מגע (Hands on work). אבל אני מוצאת שלא תמיד יש לתלמידים עניין להעמיק בלמידה אנטומית כשמדובר בשיעור שבועי, כי הם באים עם רצון גדול לזוז.

איריס: השיעור בנוי כמו תנועה התפתחותית, משכיבה דרך ישיבה לעמידה, הליכה ותנועה בחלל. באופן ספציפי יותר, לאורך השיעורים

יש התמקדות הדרגתית בתהליכי התפתחות פילוגנטיים שמתרחשים אצל התינוק באופן עקבי: מתנועה ספינאלית דרך תנועה הומולוגית לתנועה הומולטרלית לתנועה קונטרהטרלית. לעתים יש שילובים שונים של השלבים תוך כדי השיעור, עם רמת קושי הולכת וגדלה. בעיקרון שלב התרגילים בעמידה מבוסס על סדרת התרגילים של שיעור בלט, אבל הוא גם פתוח לשינויים ובעיקרו מנסה ליצור רצף של מהלכים שיצטברו לכדי וריאציה שנעה בחלל. יש הרבה עבודה בזוגות של Hands On. יש זמן לשאלות ולהבהרות ויש לפעמים עבודת אימפרוביזציה אישית סביב נושאים מסוימים. הבחירה שלי בשיטת ההוראה תלויה בחומר הנלמד ובמפגש של קבוצת הלימוד עם החומר המסוים. אני בוחרת במה שנראה לי שיתמוך בלימוד ויקל על הבנתו.

שרונה: אני מקיימת שני שיעורים בשבוע לאותן סטודנטיות. שיעור אחד מתבצע בפורמט של תרגילים מובנים שאני יוצרת, והשיעור השני הוא בפורמט של חקירה תנועתית אישית. בשיעור המובנה אני בוחרת בשביל התלמידים את הצורה שלתוכה אני יוצקת את עולם המושגים והתכנים של הטכניקה. השיעור מתחיל כמו בן מהרצפה ועולה בהדרגה בקצב, ברמת האינטנסיביות, בהיקף התנועה במרחב וברמת הגובה. חלק נכבד מהשיעור מתקיים במגע הזדק של ארבע גפיים עם הרצפה ורק התרגילים האחרונים מגיעים למצב של עמידה מלאה. אני מדמה את רצף התרגילים למהלך אבולוציוני המתחיל מתנועה הדומה לזו של הזוחלים, שמרכז הכובד שלהם קרוב מאוד לקרקע, ומטפסת למעלה דרך ההולכים על ארבע ועד להליכה על שתיים. את השיעור הזה משלים שיעור של עבודה אישית או בזוגות על עקרונות ומושגי יסוד של רליס. בשיעור הזה הסטודנטיות משתמשות באלתור מונחה כשיטת למידה ופוגשות את התנועה האישית שלהן בהקשר של מושגי הטכניקה. לעתים אנחנו מפרקות את התרגילים של השיעור המובנה וחוקרות באופן יסודי כל תנועה ותנועה, מהיכן היא מתחילה ואיך הגל של התנועה מתפתח בגוף עד לאתחול הבא. הכל בצורה של שאלה שאין עליה תשובה מוחלטת אחת, אלא אפשרויות שיש לבדוק. השיעור הזה מלווה תמיד בחלק של שיחה ובשיתוף בחוויה האישית של כל סטודנטית.

שלומית: השיעור שאני מעבירה מתחיל מעבודת רצפה, משכיבה ומגילוי כיוונים שונים של קצות הגוף, של האצבעות, כפות הרגליים, הידיים, ומציאת הקשר בין הראש והאגן. החימום בנוי וחוזר על עצמו בכל שיעור. הפורמט של השיעור

בנוי באופן כללי מתרגילים שאני מלמדת, כשאני מנחה את התלמידים כל פעם לכיוון חקירה מסוים באמצעות שאילת שאלות כמו: מאיפה התנועה מתחילה? מה זה מצב אפס? מה זה מצב של חוסר תנועה? בתוך התרגיל המובנה יש מקום מאוד סובייקטיבי ואישי של חקירה, ולשם אני מכוונת. התרגילים עוברים ממצב של שכבה לישיבה ולעמידה. בעמידה יש תרגילים קצרים של פלייה, טונדו, ג'טה, קלושים, קפיצות, העברות משקל. לכל תרגיל אני מוסיפה "זנב" של חומר תנועתי מתוך השפה האישית שלי ומתוך חומרים מהיצירות שלי ובסוף השיעור אני אוספת את כל "הזנבות" לקומביניציה. אני מרבה לדבר ולהנחות את התלמידים למצוא אופציות שונות וכיוונים אחרים בגוף ואני שמה דגש על המודעות בזמן הווה לתנועה ולמבנה האנטומי, להיות בהווה של הגוף.

מהי תשתית העקרונות המשמעותית בהוראת טכניקת רליס?

שלומית: ללמד את הגוף אופציות לתנועה יעילה. ללמד את התלמידים לעוף. מי אחראי בגוף בכל רגע נתון לתנועה ולכיוון, איך אני משתמשת במשקל שלי, כוח הכובד וניצול המומנטום. לדעת להסתכל על תנועה ולא לראות אותה כצורה, אלא לחקור אותה ולהפוך אותה לסובייקטיבית. לשאול את עצמי שאלות לגבי הגוף שלי והיכולות שלו.

שרונה: הקשר עם הרצפה והתמיכה שהיא מעניקה לכל תנועה של הגוף. המבנה של השלד כמקור לתנועה והאבחנה מאיפה בגוף מתחילה התנועה, Initiation. איפה בגוף מתקיימת עבודה ואיפה בהתאמה מתאפשר שחרור, זאת אומרת, באיזה חלק של הגוף יש ברגע נתון יוזמה ופעולה ואילו חלקים בגוף התנועה שלהם היא תוצאה של אותה יוזמה.

איריס: התמיכה שהשלד נותן והעבודה של התחברות מקצות הגוף אל המרחב – קצות הגוף כמניעי תנועה, כיוזמי תנועה במקום תנועה מהמרכז (מה-Center). זה יכול להיות קודקוד, עצם זנב, כף יד, עצם טרוכנטר, עצם ישיבה ועוד.

אהרונה: הקשבה פנימה, הכרת הגוף על מערכותיו השונות, מחקר תנועתי אישי, הבנת המאמץ ההכרחי לתנועה, שימוש ברצפה, עבודה עם משקל ומומנטום, קשר מרכז-קצוות.

טכניקת רליס ומקורות ידע נוספים

איריס: אני משתמשת בידע שרכשתי בלימודי יוגה, שיטת אלכסנדר ובלמודי BMC (Body Mind Centering). הטכניקות הללו נתנו לי כלים להבין איך להסתכל על הגוף ואיך לגעת בו.

שלומית: אני ממשיכה להשתמש בהרבה מההבנות שנוצרו בגוף שלי במהלך הטיפול אצל אילן לב. בעיקר החיבור לגירוי – כל הזמן לעבוד עם איזשהו גירוי. ההבנה שהגוף הוא כמו שרזול תנועה, מלא בשרזולי תנועה. גירוי בטיפול אצל אילן זה גירוי מהמטפל. בשיעור רליס אני יכולה לייחס אותו לרצפה – איך אני משתמשת בגירוי הזה כמו גל חשמל לתוך הגוף שלי, שיוצר הדהוד בתוך הגוף ובהמשך גם יוצא ממנו וככה בעצם אני פותחת את הגוף. נקודה נוספת שהבנתי זה הנושא של כיווניות, זאת אומרת, מאיפה התנועה מתחילה ואיך היא מתפתחת בגוף. השפעה נוספת, שבשבילי היא נקודת התייחסות משמעותית, היא עולם האלתור. הכוונה היא להשתמש בתזמון, במה שיש, בגירוי הקיים, כדי לייצר עוד. אני גם שואבת המון המון מיוטיוב. אני מסתכלת מה אנשים מלמדים בעולם, איך הם מלמדים, ואני רואה דברים אחרים לגמרי ממה שאני מלמדת. אני יונקת ושואבת משם עוד ועוד אינפורמציה, פשוט לומדת עוד אפשרויות. בארץ יש ז'אנר מסוים של רליס, ורק לאחרונה מגיעים לפה סגנונות נוספים, דרך אנשים שנסעו ולמדו בחו"ל.

אהרונה: צ'י קונג וטאי צ'י, קונטקט אימפרוביזיה, BMC ואנטומיה חווייתית, אידיאוקינסיס, הספר של ג'ון רולנד: *functional anatomy* ולעתים אני גם שואבת משיטת פלדנקרייז. אני משלבת אלמנטים ושיטות עבודה מהטכניקות הללו, שמאפשרות לתלמידים להכיר את הגוף באופן יותר מעמיק. זה מאפשר להם דרכי כניסה שונות לעבודה חופשית בתנועה.

שרונה: אני משתמשת בידע שאספתי במשך השנים מתוך התנסות בקונטקט אימפרוביזציה, באלתור, body work שנוצר מתוך פיתוח של טכניקת אלכסנדר, לאבאן ו-BMC. השיטות הללו נתנו לי גם כלים מגוונים להוראה וגם שפה מושגית לתקשר באמצעותה.

טכניקת רליס ויצירה

שרונה: החשיבה על הגוף האינדיווידואלי מונחת בתשתית העשייה הכוריאוגרפית שלי. אני עובדת עם כל רקדן או רקדנית שמשותפים ביצירות שלי מתוך התנועה האישית שלהם

שמזיינה את תהליך היצירה. היצירה מתרחשת בנקודת המפגש בין הגוף האישי והיכולות שלו ובין המבט והבחירות שלי. בשנים האחרונות אני יוצרת יצירות שמשלבות כוריאוגרפיה בנויה ואלתור ועובדת הרבה עם סקורים שבתוכם הרקדנים יוצרים את התחביר התנועתי בזמן אמת על הבמה. המשמעות היא שתהליך החקירה לא מסתיים בסטודיו אלא מתקיים גם על הבמה. *במשחק הגדול* הגוף משתנה ולומד וחי בתוך היצירה וזה גלוי בפני הקהל. נוצר מרחב שהוא גם משחקי וגם אנושי מאוד וזה בעיני רליס במהותו.

איריס: עבודת הרליס נהיתה כמעט התנועה הטבעית לי ולכן היא נוכחת בעבודות שלי, בעיקר באלו שאני רוקדת בהן. כשאני עובדת עם אנשים אחרים אנחנו על פי רוב עוברים חימום רליס לפני חזרה ולכן זה גם משפיע עליהם, אבל זה לא מה שמניע את המהלך היצירתי. עם זאת, החופש שמקנה השיטה הזאת לגוף גם מעניק חופש למחשבה ומרחב ליצור. ברמה עמוקה יותר היא עוסקת במרחב, במה שסובב אותנו, בתלות שלנו בחוקים הפיסיקליים שסובבים אותנו, אבל גם ביכולת להשתמש בהם ולחיות דרכם. לכן בעיני היא מראש טכניקה עם תפישה פוליטית מהפכנית בכל מה שקשור לגוף הרוקד. אתה לא רוקד ביחס לעצמך, אלא תמיד בהקשר לאחרים ולמרחב. לכן זה גם נותן פוקוס אחר כשבים ליצור. אתה אף פעם לא נמצא בתוך אקום או בועה עצמית.

אהרונה: אני חושבת שאני משתמשת ברליס ביצירות שלי, אם כי התשובה היא לא חד-משמעית. יותר משאני יוצרת תחביר תנועתי של רליס, הטכניקה הזאת היא מבחינתי דרך להבין ולהרחיב את השפה התנועתית ואת קשת ההבעה התנועתית. אם נתבונן *במרתון*, היצירה האחרונה שלי, שלכל אורכה הפרפורמרים רצים עניין אותי לחקור ריצה כסוג של צורת יסוד תנועתית ולהרחיב את המנעד ההבעתי של סוגי ריצה שונים. גם ביחס לעבודה הטכנית שלהם כמבצעים השתמשתי הרבה ברליס על מנת לשכלל את המפגש שלהם עם הקרקע, בעיקר בסוף היצירה, כשהם כבר כושלים ועייפים. זאת אומרת, איך לפגוש את הרצפה עם תשתית של טכניקה גופנית ולא להתרסק באמת. היה לי חשוב כבר משלב האודישנים שלרקדנים/שחקנים יהיה ידע מוקדם בקונטקט אימפרוביזציה. תרגול של קונטקט מביא ידע גופני שמתבסס על רליס ומצאתי שנוח לי לעבוד אתו ככוריאוגרפית.

שלומית: זאת התנועתיות שלי, זה מה שהגוף שלי יודע ומייצר. השפה שלי היא רליס, אלתור,

תיאטרון פיסו – ואז הקונספט מגיע. כשאני עובדת עם הרקדניות אני מדברת אתן על מקור התנועה ועל כיוונויות ומומנטום. כך גם בשיעורים שלי. בשבילי השיעור והחזרה הם אותו מפגש, רק עם פורום שונה. אני מנסה את החומרים על התלמידים ואני מסתכלת איך זה נראה פתאום בקבוצה הגדולה. אני גם מאלתרת היום מתוך הגישה של רליס. אני מאלתרת גם ממקומות אחרים, אבל אני מבינה שלהיכנס אל תוך אלתור כשהגוף שלי מחומם והוא מדבר כיוונויות והוא מדבר איברים, אני פחות פוגשת דימוי מסוים. אני פוגשת קודם כל את הגוף, אם זה עם פרטנר או אם זה עם עצמי, וזה הרבה יותר מעשיר ומעניין אותי ומחזיק הרבה יותר זמן. אותו דבר אני רואה על התלמידים שלי. כשהם פוגשים קודם את הגוף ואז את הרעיון. את *Fly Lie* יצרתי מתוך חומר תנועתי נטו ופתאום ראיתי שזה *Fly*, שאני עפה שם, שאני כל הזמן מחפשת את הדבר הספציפי הזה ואז לאט לאט הקונספט התגלה עם הרקדניות. הקונספט נולד מתוך העבודה עם הגוף. אני מלמדת בבית צבי יצירה וגם שם אני מלמדת קודם כל ללכת. הכל מתחיל מהאבסטרקט, ואז איך זה נפגש עם הרעיונות, עם הקונקרטי.

טכניקת רליס והחיים מחוץ לסטודיו

שלומית: הרליס, בשבילי, הוא היכולת להשתמש בנתונים הטבעיים והסביבתיים, בכל רגע נתון, לשם תנועה יעילה. זו הצעה נהדרת לחוות את החיים ובית ספר אמיתי. זאת טכניקה שתמיד מחזירה אותי לפגוש את הגוף שלי במצבו הנוכחי – לעבוד אתו ולא רק במצבו ה"אידיאלי" (גם לימוד טוב לחיים).

איריס: נראה לי שקצת עניתי על זה, אבל אני רוצה להדגיש פה משהו שקשור לשם. רליס זה למעשה הטעיה. השם כאן הוא בעייתי, כי למעשה השיטה הזאת, כמו שאני תופשת אותה, לא מתעסקת בשחרור, אלא קודם כל בחיבור. היא מחפשת את האפשרות למציאת תמיכה דרך השלד וחיבורים אל המרחב. אחרי שמשגיגים אותם, ניתן למצוא מקומות שאפשר לשחרר ופתאום מבינים עד כמה הדפוסים השריריים שאימצנו עם השנים גורמים לנו להחזיק ללא צורך ממשי בכך. אין צורך לבאר את המטאפורה הפשוטה שקשורה בזה – זה כמעט ברור מאליו וללא ספק בעל השלכות פסיכולוגיות על חיי.

שרונה: אני רואה את עצמי בעיקר כתלמידה של הגוף שלי. אני לומדת דברים דרך הגוף, אני מבינה אותם דרך הגוף ואני מפנימה אותם

דרך הגוף. אני פוגשת עולם שלם של רעיונות ומושגים דרך התנועה והחוויה החושית והגופנית שלי, ודרך המפגש הזה אני מבינה באופן הכי סובייקטיבי ואישי את המשמעות של התפישות והרעיונות הללו מבחינתי. איפה אני ביחס אליהם ואיפה הם ביחס אלי. הרליס מאפשר ללמידה הזו להתרחש. עלו ועולות בי שאלות על עשייה מול אי עשייה, על האפשרות לעשייה ללא מאמץ, על פחד והימנעות ועל אמן וחיבור, כמו שאיריס אומרת, המאפשרים הרפיה ושחרור. על הקשר שלי עם הסביבה והאופן שבו אני מקבלת ממנה תמיכה לתנועה שלי.

אהרונה: המחול קשור בעיני למודעות גופנית רחבה והמודעות הגופנית הזאת הולכת אתי ביומים, כשאני יושבת מול המחשב, באוטובוס או במטוס. ההקשבה אל תוך הגוף שלי לא מתחילה ונגמרת בסטודיו, היא ממשיכה אל החיים. תנועה פונקציונלית ומאמץ הכרחי הן מחשבות שהולכות אתי גם בסופר וברחוב. אני מתרגלת צ"י קונג ומדיטציה ואלה מבחינתי תרגולי חיים שמשפיעים על ההוראה שלי. הגעתי אליהם מאותה הסיבה שהגעתי אל הרליס: העניין בחקירה. בנוסף אני שואבת מהחיים המון השראה חזרה אל היצירה שלי. ככוריאוגרפית אני יכולה למצוא המון יופי בתנועה של אנשים שאינם רקדנים או של אנשים שרוקדים במסיבה בכיף שלהם, בגלל השחרור שאני רואה שם.

טכניקת רליס יוצרת גוף?

אהרונה: קודם כל רך ומשוחרר יותר. גוף שהתנועה שלו אקונומית, שיודע להשתמש ברצפה ובתמיכה שלה ובעקרונות של מומנטום. הייתי אומרת גוף יותר אינטגרטיבי, כי ברגע שאתה עובד עם ההבנה האנטומית ועם מודעות פנימה, האינטגרציה של התנועה יותר עמוקה. היכולת להרפות ולהפעיל כוח לסירוגין במידה הנכונה לגוף, היא מבחינתי משהו מאוד משמעותי לרליס. המעברים המהירים והפשוטים בין האיכויות הללו, זה סוג של אינטליגנציה גופנית שהרליס מייצר.

שלומית: אני רואה איפה ה־mind של האדם שעובד עם הטכניקה הזאת. רואים ממש טוב שהמח מחפש נמצא בתוך הגוף: את רואה מאיפה התנועה מגיעה, את המקור של התנועה, את הכיוונויות, וזה מה שאני רואה על הגוף. גוף שיודע להשתמש במרחב, בכיוונויות שכל איבר מייצר, בכוח הכובד. חוסר מאמץ: אני פשוט רואה את הגוף עף ולא את העבודה. הקפיצה היא קפיצה כאילו משום מקום, הסיבוב הוא כל כך פשוט, הזמן שגוף עובר מנקודה X לנקודה Y במרחב הוא בלי מאמץ.

שרונה: אחת המלים שתמיד עולות לי לראש היא "אורגני". יש משהו אורגני בטכניקה הזאת, שבאמת תופש את הגוף כמכלול בעל נתונים קיימים ועובד עם הנתונים האנטומיים הטבעיים הללו בלי לעצב את הגוף באופן חיצוני. זאת טכניקה שמבקשת מהגוף להיזכר במה שהוא כבר יודע ולהשתמש בכוחות ובאלמנטים הקיימים בסביבה שלו. לא צריך ללמד תינוק להתהפך, הוא עושה ספירלה באופן טבעי. הגוף משתמש במבנה האנטומי ובדפוסי התנועה המולדים שלנו וכתוצאה מכך התנועה היא טבעית, פשוטה, אישית, ולא לפי מודל סגנוני שמוכתב מבחוץ.

איריס: גוף שיש בו חוכמה, חופש, מגוון, העזה ולקיחת סיכון, קלילות וכוח.

טכניקת רליס בפני עצמה או כתוספת לטכניקות אחרות

איריס: זה יוכוח ארוך. לפי הבנתי ניתן להכשיר רקדנים על בסיס רליס. זוהי חוכמת גוף שנושעת על מתודות שונות, שכולן מדברות את השפה הזאת באמצעים שונים. בעיקרה היא מלמדת איך לעמוד נכון ואיך לנוע בכמה שפחות מאמץ ובאופן יעיל, פשוט, רך וחזק. מה צריך יותר? אני חושבת שהאתגר מוטל על המורים – איך ללמד את הרעיונות האלו מההתחלה. לרוב אנחנו נתקלים ברקדנים שרוצים ללמוד את הטכניקה הזאת אחרי שעיפו מלהתיש את גופם בשאיפה למושלמות. לעתים זה קשה יותר, הם מתבקשים לשכוח הרבה ממה שלמדו כדי לאפשר לגוף לחזור לאיזו ראשוניות שהיתה בבסיס. לפעמים ללמוד מההתחלה את השיטה הזאת זה כמעט יותר קל – העניין הוא איך ללמד מתחילים. לרוב מסגרת הזמן של שעה וחצי לא מספיקה לשיעורי רליס, אבל זה אפשרי במסגרת זמן של שעתיים וחצי כמה פעמים בשבוע.

אהרונה: זאת שאלה מורכבת. להצמיח בטח שכן, מכיוון שהטכניקה מצמיחה. אם להתבסס על רליס כטכניקה יחידה בחינוך למחול, זאת שאלה. אני למדתי בעיקר רליס, למון וטכניקות נלוות תומכות. אין לי בסיס חזק בבלט או גרהאם וכרקדנית עשיתי פרויקטים מאוד מסוימים, לא התאמת לי לכל כוריאוגרף. לעתים רקדן שרוצה לעבוד צריך שיהיה לו מילון רחב ככל האפשר, כדי להתאים לכוריאוגרפים רבים ככל האפשר. ובעוד אני אומרת את זה אני גם מסתייגת כמדברי, מכיוון שהתפישה שרקדן טוב עושה הכל מיושנת בעיני. מה שעושה רקדן טוב הם דברים אחרים. לעתים אני רואה רקדנים שיש להם שפה תנועתית רחבה, אבל חסרה

להם האינטגרציה העמוקה בגוף, הכל נראה שטחי ומודבק על הגוף. לפעמים עדיף להעמיק בטכניקה אחת מאשר לנסות לעשות הכל. לכן בסופו של דבר אני חושבת שרקדן לא חייב ללמוד לעשות הכל.

שלומית: אני חושבת שתלוי איזה רקדן אתה רוצה להיות. ככל שיש לרקדן ידע בסגנונות רבים יותר, הוא יהיה עשיר וטוב יותר. ידע בעולם זה, הוא סוג של כוח. אני חושבת שרליס היא טכניקה הכרחית. בהחלט ניתן ללמוד רק רליס – אבל בצורה מעמיקה – ולהיות רקדן טוב. אפשר לקחת לדוגמה את המתאמנים באמנויות לחימה (מאוד קרוב לרליס) – הם יכולים לעשות פלאים עם הגוף וזה מה שהם לומדים. אבל הם עושים זאת כדרך חיים.

שרונה: היום יותר מתמיד אני חושבת שזה אפשרי. אני חושבת שרקדנים שיעבדו באינטנסיביות עם הגישה הזאת יכולים לפתח גוף חכם ופתוח גם ללמידה של טכניקות חדשות בהמשך. אני מעריכה שתשתית של רליס, כבסיס להבנה של הגוף ושל החוקים הפועלים עליו, יכולה לספק קרקע יציבה להמשך של התפתחות מקצועית ברמה גבוהה.

האם טכניקת רליס היא עוד טרנד חולף?

שרונה: אני רוצה בהקשר הזה לשאול משהו שמעסיק אותי לגבי עולם המחול, שהוא בעיני עולם מאוד טרנדי. כל תקופה מתאפיינת בטרנד מסוים, עד שפתאום רואים על הבמה את אותו הגוף. נוצרת אסתטיקה שלטת וכל מי שלא שייך אליה מוגדר אנכרוניסטי או אקסצנטרי ושולי. מתפתחת איזו סיסטמה להכשרת רקדנים והמשפך הזה מייצר רקדנים עם סגנון תנועתי מאוד מסוים. השאלה שלי היא האם לא נפלנו גם אנחנו למקום הזה? האם הרליס הפך להיות סגנון תנועתי שמייצר יותר דמיון מאשר שוני?

איריס: תמיד תוקפים טרנדים. זה בסדר, אבל אם משהו מזה יישאר לדורות הבאים – סבבה.

שרונה: אז את מסכימה שזה הטרנד עכשיו?

איריס: יש טרנד כזה, אבל אני לא חושבת שכל הגופים שרוקדים על הבמה נראים "רליסיים" ובוודאי לא הרמוניים או אורגניים. קחי לדוגמה את שפת התנועה של יסמין גודר, שהיא מחלוצת הרליס פה בארץ. לא הייתי אומרת שהיא הרמונית או טבעית. והאמת שאם כבר טרנד, אני מעדיפה טרנד כזה, שמדבר בשפה

של חוכמת הגוף, וכל גוף שפוגש אותו או מושפע ממנו נשאר הוא ולכן מעניין ומגוון.

שלומית: הרליס והמחול העכשווי נושקים זה לזה, לדעתי, והם המקום שבו אנחנו נמצאים כרגע. אני לא בטוחה שהייתי משתמשת פה במלה "טרנד". הייתי שמחה שהקלאסי, הניאוד-קלאסי והמודרני ימשיכו גם ללוות אותנו. הרליס והמחול העכשווי יוצרים אצל כוריאוגרפים שונים אפשרויות ביטוי, קונספט ושפה שונים ומגוונים. יש טרנדים בתוך הרליס בארץ, כמו בכל קהילה שחיה בתוך עצמה. ייתכן שאם היינו מקבלים כאן השכלה מבחוץ (מחו"ל) ואפשרות לנוע יותר החוצה, הדבר היה משתנה.

אהרונה: אני מרגישה שהאמירה הזאת לא מדויקת. אני עדיין לא רואה הרבה רליס בארץ על הבמה, אולי רק יותר בשנים האחרונות. השאלה שאת שואלת בעצם היא: האם הרליס הפך כבר לסגנון בעצמו, המזוהה עם גופניות ותנועתיות מסוימת, כמו גרהאם או קנינגהאם? אני חושבת שצריך להבחין בין טכניקה של מחול עכשווי לבין רליס. בארץ, כשאומרים רליס מתכוונים בעצם לטכניקה של מחול עכשווי. הרליס שאני פגשתי בחו"ל הוא יותר עבודה של מודעות שאינה מיוחסת לסגנון תנועתי מסוים.

רליס והפוליטיקה של הגוף

שרונה: במבט היסטורי, הרליס נשען על תובנות מהתקופה שבה התפתח הקונטקט – תחילת שנות ה-70 בארה"ב. האם יש בכך כדי לשקף אמירה חברתית או אמירה שנוגעת לפוליטיקה של הגוף בגישה הזאת, בדומה למשל לקונטקט?

אהרונה: בעיני המחול תמיד היה פוליטי: גם הבלט שיקף תפישה היררכית חברתית ופוליטית וגם הרליס. בכלל, בעיני כל מבט על הגוף הוא פוליטי. האנשים שפיתחו את הרליס נלחמו בפרדיגמות ושינו את התפישות האסתטיות הקיימות. הם שמו בקדמת הבמה את הגוף היומיומי, הפרקטי, שאין בו הרואיות וזוהר, הגוף כאובייקט לחקירה בפני עצמו. אנחנו כבר מקבלים את זה כמובן מאליו כיום, בין השאר מכיוון שהרליס בעיני רבים מתפרש כמערכת תנועות ושפה תנועתית וכעקרונות תנועה. גם אם בהתחלה זה בהחלט היה כך, כיום כבר איני בטוחה שזה רלוונטי, אבל אולי מן הראוי שזה יהיה רלוונטי.

איריס: יש כאן פוליטיזציה של המרחב והקשר שלו לגוף. המרחב הוא זה שמניע אותי והאני

הגופני שלי לא מסתיים בקצות הגוף. זה לא אני לעצמי ולגופי, אלא אני זזה באמצעות המרחב ואני קשורה באופן עמוק למה שסובב אותי. זה מוביל לקבלת אחריות כלפי המרחב שסביבנו ואינשאללה, גם למעורבות חברתית. מעבר לכך, אני חושבת שיש כאן התייחסות ברמה הפוליטית לגוף, שלא צריך לעבור כפייה ולא צריך להיכנס לדוגמה מסוימת, אלא לחזור למקור שלו לפני הפיצויים הרגשיים, הפיסיים והמנטליים. מעבר לאלמנט הטיפולי שקיים בשיטה הזאת – יש כאן בעיני גם קבלה של הגוף, כל גוף, ושל המרחב האדיר שקיים בכל אחד ואחת וכולנו מוזמנים לגלות אותו. בתקופה של משטור הגוף בדרכים שונות, בין בדיאטות ובין בנייתו, יש פה אמירה חזקה על הטבעיות של הגוף.

שלומית: הרליס יוצר סובייקטיביות, מקום לפרשנות אישית, מקום לשאלות שאלות ולחיפוש אחר תשובות אישיות. הנחת העבודה היא שאין תשובה אחת נכונה והאינדיווידואל הוא בשיאו. קל להשליך את זה על הרמה החברתית במובן הזה שתחושת העדר נזנחת. יש פחות רצון להעתיק ולהיות זהה ומנהיגים הם כבר לא מושא להערצה ולחיקוי.

שרונה: הגוף שהרליס מציע הוא גוף לא ממושטר, גוף שיכול למצוא לעצמו את התנועה הפרטית האישית שלו ולעגן אותה בתוך עולם של מושגים מוכרים. גוף אינדיווידואלי שפועל בתוך קונטקסט מוגדר, בתוך סביבה המפרה אותו ומקיימת אותו. אני חושבת שזאת אמירה מאוד משמעותית ובהחלט פוליטית שעוסקת בחופש להיות אינדיווידואל, ביכולת לקבל מנעד ושוני בין אנשים וביחודיות של היחיד כערך בתוך המכלול החברתי. הידע נאסף מהצטרבות של אינ-סוף חוויות סובייקטיביות ולא בא מקור אחד. יש פחות שליטה על התפתחות ומעבר של ידע בין אנשים וזה כשלעצמו יוצר מרחב שמאפשר שינוי ומוביליות אישית וחברתית.

ביבליוגרפיה

- Lepkoff, Daniel. "What is Release Technique," in *The Movement Research Performance Journal*, Fall/Winter 1999 #19.
- Wittmann, Gabriele, Scheidel, Sylvia, Siegmund, Gerald. Lance Gries. *Release and alignment oriented techniques*. Frankfurt University of Music and performing Arts. Dance techniques 2010.