



אקרובטיקה כפלטפורמה להצלחה בבלט

מורן ברק וקרן ברנר



מתוך קמפיין חברת דאנס שופ 2016, צילום: אורן כהן. דוגמניות: שי יצחק ושחר ברנרפרינד. איפור: שרה רוזנברג
Dance Shop campaign, 2016. Photo: Oren Cohen. Models: Shay Itzhak and Shahar Bergerfreund. Makeup: Sara Rosenberg

שפת הבלט מהווה תשתית ללימוד מחול ולפיתוח מצינות. הבלט הוא דרך חיים אמנותית-אסתטית ובעולם המחול המקצועי קיימת הסכמה רחבה הרואה בבלט בסיס לפיתוח מצינות במחול. זה גם מה שאלפי הרקדנים הצעירים מרחבי היבשת, אשר הגיעו להתחרות ב-YAGP (America Grand Prix Youth), שמעו מאליזבת פלאטל, מנהלת בית הספר לבלט של האופרה בפריס. "כבדו את המורים שלכם, את המוסיקה ואת המסורת של הבלט", אמרה פלאטל למשתתפי התחרות שנאספו בתיאטרון אנדרה מלרו (Malraux André Théâtre). המסורת שאליה התייחסה פלאטל היא התשתית לאתגר לימוד הבלט. התלמיד נדרש להבין את השפה האמנותית של הבלט ולהפנימה בגופו, אתגר השקול להכנת ספורטאי לאולימפיאדה או להכשרת נגן כינור.

החיבור בין אקרובטיקה לבלט השתרש על במות הוודוויל (Vaudeville) שפרחו בארצות הברית ובקנדה בסוף המאה ה-19 ובתחילת המאה ה-20, שעליהן הוצגו מופעים ששילבו תחומי בידור מגוונים כמו תיאטרון, אקרובטיקה, ריקוד וקסמים. כיום החיבור בין אקרובטיקה למחול משתקף בהצלחה המקצועית של פרימה בלרינות ורקדניות מקצועיות שהיו מתעמלות בעברן. אחת מהן היא סילבי גואם (Sylvie Guillem), אחת הרקדניות הווירטואוזיות ביותר בעולם ומושא ההערצה של רקדניות צעירות רבות. גואם היתה מתעמלת בעברה והכישרים הגופניים הפנומנליים שהביאה לסטודיו לבלט היו סימן ההיכר שלה ותרמו רבות לקריירה שלה. מבחינה זו היא דומה לאלניה קוג'וקרו (Alina Cojocaru) הרומנייה, שהיתה סולנית הרויאל בלט הבריטי בשנים 2004-2012, שנחשבת אחת מרקדניות הבלט הטובות בעולם.

בשנים האחרונות עלו הדרישות המוצבות לרקדנים מקצועיים ולכן יכולת אקרובטית גבוהה היא יתרון מבחינתם. בכתבה שפורסמה לפני שנים אחדות בהארץ תואר מחקר אקדמי שעליו דיווח העיתון הבריטי גרדיאן. במחקר הושוּו ביצועי הרקדנים, בעיבודים שונים של הרויאל בלט להיפהפייה הנרדמת, בין 1946 ל-2004. נמצא שבאופן הדרגתי, מעיבוד לעיבוד, הוצבו לרקדנים דרישות טכניות גבוהות יותר. טליה פז, רקדנית ישראלית בכירה, אמרה בכתבה כי התהליך שתואר במחקר משקף בסך הכל התפתחות טבעית של התחום: "גם בספורט התוצאות הולכות ומשתפרות עם כל אולימפיאדה, וכך גם הטכניקה והיכולות. לפני 20 שנה לא ניצלו את היכולות של הגוף עד הסוף. ערבסק אצל מרגוט פונטיין (בלרינה ילידת 1919, אשר רקדה תקופה ארוכה לצד רודולף נוריב) היה 45 מעלות. עכשיו אין דבר כזה, רקדן שלא מרים את הרגל בזווית של 90 מעלות לא נחשב לרקדן" (רוני דורי, גלריה, במה, הארץ, 2009).

התרומה של האקרובטיקה

תרגול אקרובטיקה בשלב התשתית של לימודי המחול מניב כמה יתרונות משמעותיים ומסייע להתגבר על העקרונות המתגרים בהפנמת שפת הבלט. אציין כמה מהם:

אקרובטיקה מסייעת ביצירת תנועה הרמונית וקואורדינטיבית ובהטמעתה, ובכך מגדילה את האינטליגנציה הגופנית של הרקדן המתפתח.

היא מחזקת את הרקדן בממדים שונים, המסייעים לו ליוצר וקטורי תנועה המתנגדים לחוקים הפיסיקליים והאנטומיים הטבעיים לגופו (בין היתר באמצעות הגברת סבולת, מקסום אנטומי, התנגדות לכוח המשיכה ושיפור שיווי המשקל והאלסטיות). התוצאה של כל אלה תהיה בניית כושר פיסי גבוה מאוד. ביוניסון רואים בכושרו הפיסי של הרקדן תנאי הכרחי להקטנת המאמץ הגופני בתנועה ולהגדלת ההצלחה והביטחון בגופו.

לימודי אקרובטיקה מאפשרים להשיג תוצאות מוחשיות בזמן קצוב יחסית, ולפיכך הם מסייעים לרקדן לחוות התקדמות והצלחה. חוויות אלו מפתחות

את תחושת המסוגלות של הרקדן הצעיר ומשמרות את המוטיבציה שלו. המשיכה הטבעית של ילדים רבים לשחק, להתגלגל, לאתגר את עצמם במצבי היפוך שונים וללמוד על גופם ועל יכולתם במרחב הופכת את הלימוד לפעילות מהנה, תוך כדי הפעלת הכוח והאומץ הנדרשים באימון.

שיעור אקרובטיקה מאפשר לתלמידים להתנסות בתפקוד במגוון מצבי עוררות, ובכלל זה ברמת עוררות גבוהה במיוחד. מקורו של המושג רמת עוררות הוא בתחום פסיכולוגיית הספורט. המושג מתייחס למצב פסיכולוגי ופסיכולוגי של חידת ערנות או דריכות ברגע נתון. אם נרצה, נוכל לראות את רמת הדופק כמדד פשוטי למידת העוררות של רקדן ברגע נתון. אקרובטיקה מאפשרת התנסות במעבר בין רמות עוררות שונות ולמידה של ביצוע מדויק ברמת עוררות גבוהה. כך הרקדנים לומדים לשמור על דיוק בביצוע גם במצבי דופק מואץ, אשר עשויים לנבוע ממורכבות הכוריאוגרפיה או ממצב לחץ נורמטיבי בעת מופע.

האקרובטיקה תורמת ליצירת אחוות יחידה ולבניית אמון. האחריות לאחר מקבלת משמעות קונקרטי בתרגילי אקרובטיקה. תרגילים אלה מפתחים יכולת לעבודה קבוצתית, שבה כל רקדן רואה את האחר ומכוון אליו גם בכוריאוגרפיה וגם בחיים המשותפים בסטודיו. יש בכך תרומה עצומה ליצירת אטמוספירה ספורטיבית בריאה.

כאשר עושים שימוש באקרובטיקה, חשוב ביותר להיות מודעים לשמירה על שרירי ליבה חזקים. הכוונה היא לשרירים המייצבים התומכים בשלד. שפת האקרובטיקה ושפת הבלט פועלות נגד הכוחות הפיסיקליים והאנטומיים הטבעיים לגוף, ולכן הן מחייבות בנייה וחזוק של שרירים אלו. בנייתם מושגת דרך תחומים נוספים הנכללים בתוכנית הלימודים, כגון פילאטיס, ג'ירו ושיעורי חיזוק המיועדים לרקדנים. שילוב אימוני הבלט והאקרובטיקה משפר ומעצים את כישורי הרקדן כתלמיד בלט, אשר נהנה מעוצמות פיסיולוגיות גבוהות לצד שימור יציבה נכונה.

יש להפריד בין אקרובטיקה לכוריאוגרפיה. את שיעור האקרובטיקה מעביר מאמן מקצועי, אשר עבר הכשרה מתאימה. ההפרדה נובעת מהרצון להעניק תשתית טכנית נכונה, השומרת על בריאותו של הרקדן. התמקדות רבה מדי בכוריאוגרפיה מוקדמת לא תאפשר בניית כושר פיסי ועלולה לחשוף את הרקדן, למשל, לשחיקה מיותרת של עמוד השדרה בהקשתות תוך כדי תנועה. בעקבות הוספה של שיעורי אקרובטיקה נפרדים הרקדנים מדווחים על הקלה בעומסים ובריאותם מאפשרת זמן לאימון וזמן לכוריאוגרפיה. אבל אקרו דנס מקבל בבית הספר מקום שולי, מאחר שהוא גימיק מרהיב במופע סוף שנה, אך אינו מצדיק שיעור העומד בפני עצמו.

מבנה של שיעור אקרובטיקה לרקדנים:

שיעור אקרובטיקה יכול להתבצע באולם מחול מקצועי, בעזרת מזרנים. את חרבות האלמנטים אפשר לבצע על רצפת בלט בולמת זעזועים. מכיוון שלפעמים משולבים אלמנטים אקרובטיים במופע על במה, רצוי להרגיל את התלמידים לבצע את האלמנטים על הרצפה.

בכיתת בלט המשלבת אימון אקרובטיקה מתאים יושגו תוצאות מרשימות בפרק זמן קצר יחסית. לדוגמה, כיתת בלט של גילאי 10-12, שרוקדת בלט שלוש פעמים בשבוע, תשיג באימון שבועי שיפור בכושר הפיסי, שליטה באלמנטים בסיסיים (גשר, עמידות ידיים, גלגלון, קפיצה ערבית). אם הרקדנים יוסיפו עוד שיעור אקרובטיקה, הם ישלטו באלמנטים מורכבים יותר (גלגל, נחון, גשר, רגל רגל קדימה ואחורה). בתוספת של שיעור פרטי ישיגו הרקדנים שליטה באלמנטים המורכבים ביותר (פליק-פלאק, סלטות וכד'). אין הכוונה לומר כי מיומנות אקרובטית קלה להשגה, אלא כי היא מאפשרת לילדים צעירים למקסם את יכולותיהם האנטומיות, באווירה



מתוך קמפיין חברת דאנס שופ 2016, דוגמנית: עמית חסון, צילום: אורן כהן, איפור: שרה רוזנברג
Dance Shop campaign, 2016, Model: Amit Hasson, Photo: Oren Cohen.
Makeup: Sara Rosenberg

ספורטיבית ההולמת את נטייתם הטבעית למשחקיות משוחררת ותומכת באווירה הנוקשה והסיזיפית של הבלט.

דוגמה למבנה שיעור:

25 דקות של כושר, הכוללות סבולת אירובית, חימום נכון לגב, תרגילי חיזוק ומתיחות.

10 דקות של תרגול אלמנטים בסיסיים על מזרן, כגון גלגולים, עמידות ידיים, גלגלון, גשר רגל רגל, לפי הרמה של הקבוצה.

10 דקות ללימוד אלמנטים מתקדמים.

10 דקות עבודת פירמידות - הכוונה היא לתרגילים המתקיימים בעיקר בזוגות וכוללים עבודה על שיווי משקל. העבודה מושגת על ידי שליטה בשרירי הליבה (core) ובאמצעות כוח מתפרץ של השרירים.

5 דקות המפוזרות לאורך כל השיעור. בין כל חלק של תרגול מתקיימות תחנות לתרגילי כושר ותרגילי קואורדינציה.

אם שיעור האקרובטיקה מתקיים לפני שיעור בלט, מומלץ להימנע ממתיחות סטטיות בסוף השיעור, מכיוון שהן עלולות לייצר פציעות. בנוסף יש להקפיד על שחרור הגב בשיעור על ידי כיפוף הגב (flexion), כדי ליצור פעולה הפוכה ל"גשרים" (extension).

שיעורי אקרובטיקה הם כר פורה לפיתוח יכולות מגוונות, הדרושות להתמודדות עם האתגרים הפיסיים והמנטליים של הבלט. המחול והאקרובטיקה נושקים זה לזה ומשלימים זה את זה במובנים רבים. המעבר בין התחומים הוא קל ויחסית מידי, השילוב ביניהם פופולרי במדיה שונים ואף תואם את דרישות המחול המקצועי, כיום, בארץ ובעולם.

מורן ברק היא מנהלת יוניסון - בית ספר למחול שזה חמש שנים משלב אקרובטיקה בתוכנית הלימודים שלו. ברק היא בעלת תואר ראשון בחינוך למחול ותעודת הוראה מטעם סמינר הקיבוצים ומסטרנטית באקדמיה למחול בירושלים. זכתה בפרס "Outstanding teacher award 2016" מטעם הארגון העולמי Youth America Grand Prix.

קרן ברנר היא רקדנית לשעבר בלהקת קול ודממה של משה אפרתי, בעלת תואר ראשון בספרות כללית ולימודים בינתחומיים מטעם אוניברסיטת תל אביב, מסטרנטית באקדמיה למחול בירושלים. בעלת תעודה בינלאומית במחול מודרני מטעם ארגון A.I.D.T ומורה מוסמכת לפילאטיס מכשירים מטעם B Academy.

ראיון עם אלכסנדר אלכסנדרוב

מה אתה חושב על שילוב של שיעור אקרובטיקה כתמיכה בשיעורי הבלט?

אם המטרה היא לקדם את הבלט ולעורר את התלמידים לעבוד, האקרובטיקה, מבחינת העבודה על הגמישות והכוח, היא דרך מצוינת ומהנה לעשות זאת. שיעור אקרובטיקה יכול לשפר גם רקדנים שלא ניחנו בנתונים פיסיים מולדים ולאפשר להם להתקדם ולהשיג תוצאות טובות. כשהיינו תלמידים ברוסיה בחרו אותנו בפינצטה, מי שלא היה גמיש - לא התקבל. לא היה לנו שיעור כזה. היינו צריכים לעבוד בעצמנו על גמישות וכוח לפני תחילת השיעורים. אם מתאפשר להכניס למערכת שיעור כזה, אני חושב שזה מדהים ואפקטיבי.

שוחחנו עם אלכסנדר אלכסנדרוב, מורה בכיר לבלט בארץ: באיזה אופן אתה מניע את התלמידים שלך לרקוד בלט? מהי המוטיבציה? מכיוון שבלט קלאסי הוא תוצר של עבודה אינטנסיבית, אפילו "פנאטית" במובן מסוים, אני מאמין כי לפני הכל הצלחה מותנית באהבת הבלט ובהבנת התלמיד כי עליו להשקיע, להשקיע ועוד להשקיע. אני מלמד מתוך אהבה עמוקה לבלט ומדביק את תלמידי באהבה הזאת. אני דורש מהם להשקיע בלמידה בדיוק כמו שאני משקיע בלימוד.

מהי החוליה החלשה של הרקדן הישראלי?

פעמים רבות, בישראל, אני נתקל במקרי עייפות - התלמידים פה כל הזמן עייפים. מבחינתי זה סימן לתשתית גופנית לקויה של הרקדן. בכיתת בלט אי אפשר להיות עייף. חייבים משמעת ברזל, עבודה קשה והתמדה.