

על ילדים בתנועה

מאת דרורה אלון

צבעונים הוצאה לאור

רנה שרת

ילדים בתנועה, שיצא לאור בינואר השנה, הוא ספרה השני של דרורה אלון לאחר **תנועה וחפץ**, שיצא לאור ב-1988. **ילדים בתנועה** הוא סיכום ארבעים שנות הוראה בתחום "תרבות הגוף" - כפי שכונה תחום זה בשנות הראשית של סמינר הקיבוצים. באותן שנים נבטה והתפתחה שם אסכולה ייחודית, שהיוותה חידוש לעומת המקובל עד אז בחינוך הגופני. השוני בא ליבוי בראיית שני המרכיבים של האדם - גוף ונפש - כבעלי חשיבות שווה, בלי הדגשה של פיתוח הגוף בלבד. המונח "תרבות הגוף" התאים יותר לגישה זו ואף על פי שמדובר רק בשינוי סמנטי, המורות המייסדות יהודית בינר ולטה קריסטלר הקפידו על השימוש אך ורק במושג זה. גם המונח המקובל "התעמלות" היה שגוי בעיניהן, מפני שמקורו בשורש "עמל" שעניינו יגיעה ואילו הן שאפו לפעילות גופנית המלווה בהתרוממות הרוח. מאוחר יותר כונה תחום פעילות ולימוד זה בסמינר הקיבוצים המכון לתנועה ולמחול.

אלון נמשכה למחול מילדותה, אבל בקיבוץ עין החורש, שבו גדלה, לא נמצאה לה אפשרות לממש כמיהה זו. הנוהג היה שבכיתות הנמוכות כולם למדו נגינה בחלילית. מי שהצטיין יכול היה לעבור לכלי נוסף - בנות למדו פסנתר, בנים כינור. דרורה ביקשה ללמוד ריקוד ובתגובה הוסבר לה שריקוד הוא משהו ששייך לחצרות מלכים אך אינו מתאים לחברה הקיבוצית. היא נשארה עם כמיהה בלתי ממומשת. רק כעבור שנים, משנשלחה להדריך בסניף של תנועת השומר הצעיר בחדרה, נפתח לה פתח אל המחול. אלון הגיעה לחדרה בשנת חגיגות היובל של העיר וחברה אל חניכיה בקבוצה שרקדה ריקוד עממי בהדרכת נחמיה כהן, רקדן בתיאטרון מחול ענבל. כהן התרשם מכישרונה הטבעי למחול והמליץ לה ללמוד אצל ירדנה כהן. היתה זו המלצה טובה. המורה תאמה לתלמידה והתלמידה למורה. בפגישה הראשונה נכבשה דרורה בקסם אישיותה של ירדנה ועד היום היא רואה בה את מורתה הדגולה למחול ולחיים.

ירדנה כהן - ילידת חיפה, דור שישי בארץ - החלה לרקוד מתוך דחף פנימי עוד לפני שלמדה ריקוד. היא היתה רקדנית-סולו שיצרה את ריקודיה לעצמה: "המורים הראשונים שלי למחול היו השחפים, עצי הזית והים. מורה הדרך שלי היה אבי, שהיה ביולוג ואיש טבע. הוא השפיע עלי לאהוב את הטבע, להעריך את החי ולהוקיר את האוכלוסייה המקומית של ארצנו, הערבים" - כך סיפרה ירדנה כהן על מקורותיה לעיתונאית יהודית ברין אינגבר ב־1974. בנוסף לפעילותה כרקדנית ולמופיעה על הבמה תוך חיפוש מתמיד אחרי פיתוח שפת המחול המקורית-האישית שלה, שפה שהיא בה ביטוי להוויה הארץ-ישראלית המתחדשת, תרמה ירדנה כהן ממרצה ומכישרונה גם לעיצוב מסכות וריקודי החג בקיבוצים. הרקדנים באירועים אלה היו חברי הקהילה בני כל הגילים, ללא הכשרה מיוחדת במחול. רקע זה, בין השאר, הוא שקירב את אלון לעולם המחול של ירדנה כהן.

כאשר הוכרז על מבחנים לבחירת רקדנים להקמת להקה ייצוגית לנסיעה לפסטיבל הנוער הדמוקרטי במוסקבה ב־1957, יצרה אלון קשר עם ויקי כהן מקיבוץ דליה, שהיה מיוצרי ריקודי העם הישראליים, והוא לימד אותה כמה מהם. היא עברה את המבחנים בהצלחה וכך החלה את דרכה כרקדנית

בלהקות הייצוגיות. אחרי פסטיבל מוסקבה המשיכה בלהקה המרכזית של ההסתדרות. תחילה היתה רקדנית ואחר כך שימשה מנהלת אמנותית וכוריאוגרפית. בהמשך רקדה בלהקת יונתן כרמון, אירגנה ואף יצרה כמה ריקודים ללהקה הייצוגית לפסטיבל הנוער הדמוקרטי בהלסינקי ובה בעת למדה בסמינר הקיבוצים במכון לתרבות הגוף. עם תום הלימודים הוזמנה להצטרף לסגל המורים ובמשך שנים עשרה שנה התמידה בעבודתה כמורה במכון. במקביל השתתפה במחקרם של פרופ' ברנר וד"ר משולם מבית החולים דונולו-וולפסון, בשיתוף עם אוניברסיטת תל אביב, שעסק בבניית שיטה לשיקום בתנועה שתתאים לחולי לב.

לאחר כל הפעילות הזאת התעורר אצל אלון רצון להקים סטודיו משלה, שבו תוכל לפתח את גישתה. במבוא לספרה היא מתארת את עקרונות הגישה הזאת, אשר התגבשו "מתוך התנסות ממושכת בתנועה שלי ושל תלמידי" בעבודה רצופה רבת שנים, בפינה השקטה שבנתה לעצמה ושאיפשרה לה להגיע לסיכום הבא: "דרך זו יושמה בקרב מבוגרים בריאים, כדי לשפר את יכולתם הגופנית-תנועתית וכדי למנוע מחלות, ובקרב מבוגרים חולים הזקוקים לשיקום, למשל חולי לב. היא יושמה גם בקרב ילדים לפיתוח תובנה ויכולת תנועה בתחום החינוכי-יצירתי וגם כעזרה לילדים עם הפרעות מוטוריות ונפשיות". על המטרות העיקריות של חינוך הילד באמצעות תנועה כתבה, בין השאר: "לעשותו מאושר, לעזור לו להבין ולכבד את עצמו ואת האחרים, להראות לו דרכים לתרום לחברה שבה הוא חי. כדי להשיג מטרות אלה יש לטפח את יכולתו להקשיב לעצמו ולזולת, לפתח את כישוריו להתבונן, לגלות, להגיב, לעודדו לשאול שאלות, להתמיד, ליצור ולהתקדם לפי יכולתו האישית".

ילדים בתנועה מחזיק למעלה משלוש מאות וחמישים עמוד ומתאר את מלוא היקף פעולתה של דרורה בשדה החינוך לתנועה ומחול. את גישתה היא מכנה "אד"ם בתנועה". אד"ם בכפל מובן: ראשי תיבות (איזון דרך מודעות בתנועה), ואדם - כל אחד, ילדים, נוער, הורים, מבוגרים ואף הזקוקים לטיפול שיקומי. כל זאת מתוך הישענות על העיקרון שלא כל אחד יכול להיות רקדן, אבל כל אחד יכול לרקוד.

הספר, שהוא מורה דרך לכל המתעניין בתחום הרחב של תנועה ומחול, בחינוך ובהוראה, ובעיקר בהוראת תנועה, נחלק לשבעה פרקים. כל פרק מלווה הסברים מפורטים המתייחסים לנושא הנבחר ומובאות בו דוגמאות לפיתוח רבזוריאציות כבסיס לשיעורים רבים. תמונות מן השיעורים, אשר צולמו בסטודיו במשך השנים, מצורפות לכל פרק ומוסיפות ממד חזותי לדברים שבכתב.

הפרק הראשון, משחקי היכרות בתנועה, נחלק לשישה סעיפים: היכרות עם חברים, עם איברי הגוף, עם מצבי מוצא, עם הסביבה, עם חפצים ובניית מבנים, עם יסודות תנועה. "אחרי שנים רבות של עבודה עם ילדים בכל הגילים, הגעתי למסקנה שאחת הדרכים הטובות ביותר להתקרב לילד ובו בזמן למטרות החינוכיות, היא הדרך המשחקית", כתבה אלון בפתח הפרק זה. "משחקים אלה נוצרו בסטודיו ונקראו בפי הילדים 'משחקי היכרות בתנועה'".

"משתפים פעולה במשחק הרכבת", "משתעשעים יחד", "מסיימים בשמחה ובצהלה". התמונות ממחישות את מלוא ההיקף והייחוד של גישת דרך אד"ם בתנועה.

אירוע ההשקה לספר *ילדים בתנועה*, שהתקיים ב־12 בפברואר 2016, בספרייה למחול בבית אריאלה בתל אביב, היווה תוספת והשלמה לספר. כבר בהתכנסות חשו המשתתפים באווירה של קהילה, של הימצאות בחברת אנשים שיש ביניהם משהו משותף - חוויות שנרכשו בסטודיו של דרורה אלון בשיעורים בגישת דרך אד"ם בתנועה. רוב הנוכחים במפגש היו תלמידים לשעבר, בטווח גילים נרחב. הקורא בספר לומד מה הם העקרונות שהנחו את אלון בבניית גישתה, ואילו דברי התלמידים במפגש ההשקה הצביעו על תרומת השיעורים לחייהם. אלון ציינה בדבריה כי ירדנה כהן ויהודית בינטר מסמינר הקיבוצים היו שני מקורות ההשראה העיקריים לעיצוב ולפיתוח דרכה בהוראה ותיארה את הניגוד המשלים בין שני מקורות אלה.

צפייה במבחר קלטות משיעורים שונים הוסיפה ממד חזותי לדברים ואיפשרה למשתתפים להזדהות עם החוויות שעברו על התלמידים, שעליהן סיפרה התלמידה לשעבר מורן יערי: "הגעתי לסטודיו ילדה רכה. בבגד גוף סגול עמדתי בתוך קבוצה של בנים ובנות בגילאים שונים שזרמו והתנועעו במרחב בהנהגתה המופלאה ומלאת הנוכחות של דרורה... גדלתי ובגרתי והגעתי לקבוצת הבוגרות שבה כבר יצרנו יצירות של ממש. היצירות שרקדנו והיכולות הגופניות הלכו והשתפרו... להגיע לסטודיו היה מבחינתי כמו להגיע לבית, למשפחה. אווירה חמה, נינוחה ומקבלת... בראי השנים אני יכולה לומר שהמושגים והחוויות שהופנמו בי בגיל צעיר ממשיכים אתי ומשפיעים עלי מאוד גם היום...".

שושנה גרינוולד הציגה את עצמה באומרה: "אני השייך נימ"ל בעמוד 182, עובדת סוציאלית... אני כאן בשלושה כובעים, אשה שהתעמלה שנים בסטודיו, אמה של ליאת שהתעמלה כילדה בסטודיו, העובדת הסוציאלית שהפנתה אלייך ילדה עם צרכים מיוחדים שמאוד התקדמה בסטודיו שלך. מתוך הכובעים האלה אני רוצה להדגיש מספר נקודות: יצירתיות, כל שיעור היה שונה מהשיעור שלפניו או אחריו... לחוד וביחד, כל ילד יכול היה להתבטא בהתאם להבנתו ויכולתו... החיבור של גוף ונפש... מפגשי ההורים..."

ארז אלון, בנה של דרורה ומורה בשיטת אד"ם בתנועה, סיים את דבריו בתהייה על סוד יכולתה של אמו לרתק אליה תלמידים לאורך שנים ולגרומם להם לראות בה לא רק מורה לתנועה ולמחול, אלא גם מורה לחיים.

אף אני שאלתי את עצמי שאלה זאת במפגש ההשקה, ותוך צפייה בקלטת המתעדת אחד משיעורי סיכום השנה הבזיקה התשובה. סוד קסמה הוא בצירוף המיוחד של נסיבות חייה: בת קיבוץ, יוצרת, רקדנית, מורה ומחנכת, שבכל שיעור ושיעור מוסרת את כלי-כולה, בנתניה מלאה ובהקרנה האופיינית לאנשי מחול ובמה. האפיון הזה דומיננטי ומלווה אותה, בין אם היא על במה בפסטיבל בינלאומי לריקודי-עם ובין אם היא בחדר קטן על מחצלות בחולון.

רנה שרת היא מורה, כוריאוגרפית וחוקרת מחול. בוגרת סמינר הקיבוצים במסלול תרבות הגוף. השתלמה במחול אפריקני אצל פרל פרימוס בניו יורק וכן במחול מודרני וקלאסי. מנהלת המפעל לריקודי עדות (-1990 1987). מנהלת אמנותית תיאטרון מחול ענבל (1991-1993). בין יצירותיה: *הבא לי גרלי, נמרוד והכתונת, אגדה בחולות, אובות, רוח היא במכתש*. ספרייה: *קומה אחא - דרך רבקה שטרמן במחול, מחולנו לי ולך - מעיזבון זאב חבצלת, מלכה בלי ארמון - מיה ארבתובה והבא לי גרלי - דרכי בעולם המחול*.



הפרק השני, עבודה עצמית, מוקדש להקניית הרגלי עבודה עצמית כאמצעי חשוב לרכישת מודעות.

הפרק השלישי, פיתוח נושאים בתנועה, נחלק לשמונה סעיפים: תיאום תנועה עם הזולת; פיתוח אפשרויות תנועה באיברי הגוף; פיתוח תנועה במצבי מוצא שונים, כמו שכיבה, ישיבה, עמידה; התמצאות במרחב - התארגנות למעגל, שורה, משולש, מרובע וכדומה; משחקי כיוונים; העשרת עולם התנועה בעזרת התנסות עם חפצים. לדוגמה, גליל קרטון על ריבוי האפשרויות להיעזר בו; פיתוח התבונה ליסודות תנועה: מישורי תנועה, תנופה, זריזות, אופני התקדמות, ניגודים; קו ישר, עקום ומפותל; שיווי משקל.

פרק רביעי, טיפול יחידי - תנועה לילדים עם צרכים מיוחדים.

פרק חמישי, חגיגת מוסיקה ותנועה.

פרק שישי, חגי ישראל - התייחסות לעשרה מחגי ישראל, מראש השנה ועד שבועות, כולל דוגמאות מפורטות לפיתוח שיעורים לכל חג.

פרק שביעי, מפגשים אחרים בתנועה: סעיף ראשון - מלחמת המפרץ. "בחרתי לתאר פעילות זו לקראת סופו של הספר, מאחר שהיא מדגימה אחת מאבני היסוד של גישת אד"ם בתנועה: הפיכת מצב בלתי נסבל חד-פעמי ובלתי-אפשרי - לאפשרי וייחודי". במלים אלה פותחת דרורה את הפרק הזה ובכך מצביעה על ייחודיות גישתה לחינוך באמצעות תנועה ומחול; סעיף שני ואחרון - מפגש עם הורים: בסוף כל שנה קיימה דרורה בסטודיו שיעור פתוח להורים ולקראתו ערכה שיחה עם התלמידים:

"שאלתי את הילדים במה הם היו רוצים לשתף את ההורים מהנלמד במשך השנה. כך קרה שהמפגשים החגיגיים עם ההורים השתנו מדי שנה על פי בקשת הילדים". הפרק מסתיים בסדרת תמונות מלאת כותרות המגדירות את נושאי הפעילות המשותפת של הורים וילדים: "משתתפים בבניית המבנים", "משוחחים על המבנים ומציירים אותם", "משתפים פעולה בתנועה", "מתנסים בשיווי משקל", "מתנסים במעברי מכשולים",