

יצירה זו של רישום סימבולי של שיטה, העוסקת בפעילות גופנית ברמה הבסיסית ביותר, הובילה, מחד גיסא, להגמשה ולהרחבה נוספת של שיטת הרישום EW, ומאידך גיסא, ליצירת רישום נאמן של תרומה לאיכות החיים של כל מי שמוכן להקדיש את המאמץ לכך. הדרישה במילים והיישומים בפועל על ידי משה פלדנקרייז ונועה אשכול יצרו מפגש מוחות, שהיווה תרומה עם השלכות חיוביות לשני ענפים של התרבות הגופנית - גם לתרפיה וגם למחול.

הערות

Gravitation ,Sex ,Anxiety of Study A :Behavior Mature and Body ¹ *Learning*. London: Routledge and Kegan Paul, 1949 and 2 באולם ה־Royal Albert Hall בלונדון.
3 בשלב מאוחר יותר טאי צ'י צ'ואן היה הנושא במחקר של אשכול ושותפיה, שסוכם בפרסום תכלילים בכתב תנועה אשכול-וכמן.
Twenty–Five Lessons by Dr Moshe Feldenkrais. Movement 4 Notation Society 1971; *Twenty–Five Lessons by Dr Moshe Feldenkrais* (revised edition). Movement Notation Society 1976; *50 Lessons by Dr Moshe Feldenkrais* 1980. All books were published by Movement Notation Society 1980.

ג'ון הריז פגש את נועה אשכול לראשונה בסטודיו של זיגורד ליידר בשנת 1948, הפך לתלמידה הראשון ולחבר לעבודה ושיתף פעולה בניסוח הספר הראשון בנושא כתב תנועה אשכול-וכמן. מאותה תקופה המשיך לעבוד עם נועה אשכול על ניסוח הטקסטים המסבירים את הכתב. היה חבר בקבוצה הראשונה הניסיונית של אשכול, הידועה בשם "קבוצת ריקוד קאמרי". הוא היה ממייסדי "האגודה לכתב תנועה" וחבר במרכז לחקר כתב תנועה באוניברסיטת תל־אביב. בשנות השישים של המאה העשרים החל ליישם את כתב התנועה אשכול-וכמן באומנות ויזואלית. כיום, הריז ממשיך בעבודה זו, במיוחד בחיבור תיווי של אומנות וידאו מופשטת. הוא כתב שני ספרים בנושא תיווי אומנות ויזואלית וכן מאמרים, שראו אור במספר כתיב־עת בין לאומיים, וכן שיתף פעולה עם תרצה ספיר במספר ספרים.

"החיפוש אחר המופלא" - בין שיעורי הבלט של ולנטינה ארכיפובה גרוסמן לשיעורי התנועה של משה פלדנקרייז

ליאורה בינג־היידקר

לתורתו של משה פלדנקרייז נחשפתי לראשונה בילדותי, כשהייתי תלמידה בסטודיו לבלט של ולנטינה ארכיפובה גרוסמן, בחיפה. היה זה בשלהי שנות החמישים, כשהוראת הבלט הקלסי בארץ, ולא רק בארץ, התבססה בעיקר על שינון מכני של תנועות ופוזיציות מתוך חיקוי עיוור. המונח 'בלט קלסי' ביטא אסתטיקה של חינויות מלאכותית, נרכשת, והטכניקה שלו נתפסה כתבנית שרירותית, בבחינת "כזה ראה וקדש". מושגים של פיתוח מודעות עצמית ושילוב שיטות למידה מתחום התורות הסומטיות, כמקובל בלימודי מחול היום, היו רחוקים מעולם הבלט כרחוק מזרח ממערב. אלא שאנחנו, חברותיי לכיתה ואנכי, היינו בטוחות ש"שיעורים על הרצפה", כפי שארכיפובה נהגה לכנותם, הם חלק בלתי נפרד מתוכנית הלימודים הנהוגה בכל סטודיו לבלט. רק לימים הבננו שהייתה לנו זכות גדולה להתוודע לעולם המחול בדרך שונה ומיוחדת, שהקדימה את זמנה. בסטודיו שברחוב מסדה מעולם לא הייתה מראה. נדרשנו לפתח עין ואוזן פנימית, ועשינו זאת במידה רבה בעזרת השיעורים על הרצפה. בעודה מצוידת בעקרונות של שיטת פלדנקרייז, ארכיפובה השכילה לתת לתלמידיה כלים לניתוח ולפיתוח מודעות תנועתית כבר מגיל צעיר. פלדנקרייז עצמו העריך את האופן שהטמיעה את משנתו בעבודתה. כך כתב לה בהקדשה לספרו "שכלול היכולת": *לוליה ארכיפובה, שיודעת למזג את עבודתי בהוראת הבלט באופן אורגני ויעיל, בידידות מ. פלדנקרייז, ת"א, 28.2.67* ¹.

אם אינני טועה, היא הייתה המורה הראשונה בעולם ששילבה את שיטות בהוראת הבלט הקלסי ובעקבותיה המשכתי בכך גם אני, לאורך כל שנות עבודתי בתחום.

מה הביא את המאדאם הרוסייה לאתגר את דפוסי המחשבה המקובלים בעולם המחול וכיצד הגיעה שיטת פלדנקרייז אל תוך הסטודיו הקטן והטחוב ברחוב מסדה 37? עדיין חסרות לי חוליות רבות להשלמת הסיפור; אך ידוע לי שארכיפובה העמידה את הסטודיו שלה לרשות פלדנקרייז בתנאי שירשה לה להשתתף בשיעוריו, וכי הוא עצמו לימד בסטודיו בשנות החמישים וקיים בו את כיתות הבוקר שלו למורים לחינוך גופני. ערמה גדולה של פנקסים, וביניהם רישום מדוקדק של מהלך השיעורים בכתב קירילי צפוף, מלווה פה ושם בתרשימי מקלות, שרדה בעזבונה של ארכיפובה מאותה תקופה. כיצד הכירו? אין לי מושג מתי או כיצד החל הקשר בין השניים, אך הוא נמשך, כך או אחרת, עד לימיה האחרונים.² סמוך לפטירתה, ב־1976, כשהיא חלשה להחריד ומאושפזת במחלקה הנוירוכירורגית בבית החולים רמב"ם, עדיין הטרידה את ארכיפובה השאלה באיזו פונקציה קוגניטיבית נבדל הרלווה מן הפלייה; או במונן המעשי: מדוע לנערה פגועת המוח, שחלקה עמה את חדרה במחלקה, היה קל יותר להתרומם על קצות האצבעות מאשר לכופף את הברכיים. "אני אשאל את פלדנקרייז" הבטיחה לעצמה בנוכחותי, ועיניה זהרו בעינין מחודש ובציפייה. על פי המנהג הרווח כיום, להתייחס לרקדנים ולכוריאוגרפים כאל חוקרים, ניתן אפוא לומר על ארכיפובה שהייתה נתונה במסע חקר תמידי. אין כל ספק שבין שני האישים הללו הייתה קרבה מנטלית עצומה. שניהם חלקו סקרנות אינטלקטואלית בלתי נלאית והיו להוטים לבחון את תובנותיהם באופן מעשי ב"מעבדה" של שיעורי התנועה.

כדי להבין את הידידות האישית והמקצועית בין ארכיפובה לפלדנקרייז, יש להכיר את האקלים האינטלקטואלי שהצמיח את הנפשות הפועלות בתחום תורות הגוף־נפש של מפנה המאות. אציג כאן רק אחדות, שהגותן הייתה מוכרת לשניהם, ואני סבורה שבלא יודעין היא קשרה ביניהם עוד טרם הכירו זה את זה. בראש ובראשונה: גאורג איבאנוביץ' גורדייף (או גורדג'ייף, 1870–1949), מיסטיקן יווני־ארמני ומורה רוחני שביסס את תורתו על חוכמת המזרח. בלב אמונתו של גורדייף עמדה הטענה שהאדם שקוע בשינה נטולת מודעות עצמית גם בערנותו, ולכן אינו ממצה אפילו חלק קטן מהפוטנציאל הטמון בו. הוא מנה שלוש דרכים בהן האדם נוקט כדי להתעורר: דרך היוגי - באמצעות לימוד וחקר כתבים, דרך הנזיר - באמצעות התבודדות ותפילה, ודרך הפאקיר - באמצעות כאב וסבל; אך גולת הכותרת של השאיפה האנושית אליבא ד'גורדייף היא "הדרך הרביעית", המבוססת על "זכירה עצמית". בהיותנו נתונים לשינויים מרגע לרגע, הווייתנו כבני אדם אינה רציפה ומתמדת, לכן איננו יכולים לבסס את הכרתנו העצמית כ"אני" שלם ומובהק. רק זכירה עצמית יכולה לאפשר לאדם להתמקד, לגלות את כוחותיו הנפשיים והפיזיים ולהגשים את מהותו האמיתית. פלדנקרייז הכיר את משנתו של גורדייף והיא הייתה ממקורות ההשראה הידועים שלו, כפי שעולה ממאמרו של דניס לרי (1997) (Dennis Leri), מתלמידיו של משה ומורה ותיק לשיטתו בארה"ב.³ הגותו של גורדייף נלמדה, השתמרה והופצה על ידי תלמידו פיטר דמיאנוביץ' אוספנסקי (1878–1947), מתמטיקאי רוסי ממוצא יווני שעסק בתורת הנסתר והיה ידיד קרוב של מבקר מחול נודע בסנט פטרבורג, אינטלקטואל ועיתונאי יהודי־רוסי בשם אקים לבוביץ' וולינסקי.⁴ כך אנו מגיעים לרקדנית ולמורה לבלט וולנטינה ארכיפובה גרוסמן, שהכירה היטב את כתבי וולינסקי, וביניהם "ספר ההתעלות", המגנום אופוס שלו על מהות המחול הקלסי. נראה אפוא שעל רקע הערכתה של ארכיפובה להגותו של וולינסקי והערכתו של פלדנקרייז לאוספנסקי עולמותיהם הרוחניים לא היו זרים זה לזה. להפך, דרכיהם נפגשו באותה נקודה בה תובנותיו של וולינסקי השתלבו עם אלה של גורדייף ואוספנסקי בסוגיית הזכירה העצמית.⁵

אוספנסקי מצוין שוולינסקי פירש את סוד הזכירה העצמית על יסוד תורתו של וילהלם מקסימיליאן וונד.⁶ המושג התאורטי המרכזי בתורתו של וונד היה מושג האפרספציה, המחייחס לתחום רחב של הנחות תאורטיות בנוגע לתהליכים האינטגרטיביים של ההכרה, ובכללם חלוקת הקשב בין גירויים מהחוץ לבין גירויים שמקורם מהפנים. מהי הזיקה בין הגירוי לתגובה? איזה

סוג של גירוי מביא לאיזה סוג של תגובה? כיצד ניתן לשכלל את ערוצי הקשר בין השניים ולשלוט במערכת היחסים ביניהם? הרי מדובר ביחס מורכב ובפוטנציאל של המרה אנרגטית, שיש בו עניין עצום והשלכות מרחיקות לכת לכל מי שמבקש לרכוש לו שליטה עצמית או להקנותה לאחרים. אין זה תמוה אפוא שבספרו על האלף־בי"ת של המחול הקלסי וולינסקי שב ומאזכר עשרות פעמים את נושא האפרספציה, כדי להדגיש את חשיבות הקשר בין הגוף לנפש בתהליך הכשרת הרקדן.

לאמתו של דבר, כבר בשנת 1888, עוד לפני שהפנה את מרצו ואת אהבתו לעולם המחול, א. ל. וולינסקי כתב מאמר בעניין הפסיכולוגיה הפיזיולוגית של וונד, שפורסם בעיתון *המבשר הצפוני* (סְבֵרְני וְסְטניק), והוא מצוטט בספרו של אוספנסקי *טרטיום אורגנום* (*Tertium Organum*). מרתק ומפתיע לגלות עד כמה מילותיו של מי שהיה לימים אביר הבלט הקלסי קרובות לתאוריית ה־least action, שמאוחר יותר הנחתה את משה פלדנקרייז בפיתוח תורתו:

פעולת החישה מתעוררת מכוח פעולת הגירוי. אך שתי הפעולות אינן חייבות להיות שוות. אפשר לשרוף עיר שלמה עם ניצוץ של סיגריה. יש להבין מדוע זה אפשרי. הניחו לוח על קצהו של עצם כלשהו, כך שיתאזן. כעת הניחו משקולות זהות על שני קצות הלוח. המשקולות לא יפלו: אף ששתיהן תיטנה ליפול, הן תאזנה זו את זו. אם נגרע אף במעט מן המשקל המונח על אחד מקצות הלוח, אזי הקצה השני יתהפך והלוח יפול, כלומר - כוח הכובד שהתקיים לפני כן כמגמה סמויה מן העין, יהיפך לכוח מניע גלוי. אם נניח את הלוח והמשקלות על הרצפה, כוח הכובד לא ייצור שום פעולה, אבל הוא לא יבוטל: הוא רק ישנה את צורתו לכוחות אחרים. הכוחות הניכרים בפעולות מסוימות מכונים כוחות חופשיים, או חיוניים; אך בנוגע לכוחות חופשיים, יש להבדיל בין הכוחות המשחררים, המוציאים לחופשי, לבין הכוחות המשחררים, או אלה שהוצאו לחופשי. יש הבדל עצום בין שחרורו של כוח לבין הפיכתו לכוח אחר. כאשר תנועה מסוג אחד הופכת לתנועה מסוג אחר, כמות התנועה החופשית נותרת בעינה, אבל כשכוח אחד משחרר כוח אחר, כמות התנועה החופשית משתנה. הכוח החופשי של גירוי משחרר את הכוחות העצורים בעצב. ואותו שחרור של כוחות עצורים ממשיך בכל נקודה לאורך העצב. התנועה הראשונית מתעצמת כמו אש. כמו מגלשת שלג הסוחפת עמה עוד ועוד זרמים חדשים. זו הסיבה לכך שפעולת (תופעת) החישה אינה חייבת כלל להיות שוות ערך לזו של הגירוי.⁷

מדובר אפוא לא רק בעיקרון מקשר בין הפנים לחוץ, או בין הגוף לנפש, כפי שהוא מתבטא בפרדיגמה של האפרספציה, אלא גם בעובדה שאין זה יחס ישר ובהכרה בכך ששינוי קטן (נפשי ו/ או פיזי) יכול להביא לתמורה גדולה (נפשית ו/ או פיזית). אם ניתן להבחין ביחסי הגומלין בין הגוף למוח בקיומה של תבנית או מתכונת בת חיזוי, ניתן לגזור ממנה שיטה תאורטית ומעשית כאחד, כמנוף לשינוי. כלומר שיטה לשכלול יכולותיו של האדם - קל וחומר של הרקדן - לדרגה שתקנה לו חירות. חופש תנועה אמיתי הוא פועל יוצא ממודעות עצמית מועצמת, המתבטאת בעקרון ההפיכות, כלומר ביכולת (מיומנות) לעצור, להמשיך, או לשנות את התנועה בכל רגע נתון. גדולתו של פלדנקרייז נעוצה בכך שהשכיל לעגן את הפרדיגמה הפסיכוסומאטית בתהליך למידה שיטתי לשכלול היכולת; שעלה בידו לקשור יחדיו את כל הקצוות: הלוגי, הנוירולוגי והפיזיולוגי, כדי להקנות למטופליו חירות; שהדריך אותם כיצד להנמיך את סף הגירוי למינימום הדרוש, כדי לחולל שינוי גדול וניכר בעזרת פעולה מזערית.

במקביל להורדה הדרגתית של סף הגירוי, הן בממד הזמן (באמצעות האטה) והן בממד המרחב (באמצעות שכיבה ואלימינציה של הכבידה), נדרשת מהתלמיד גם חזרה מנטלית (באמצעות דמיון מודרך) וזכירה עצמית (באמצעות סקירה נשנית וחזרת של הגוף, בין רצפים של פעולות). בשתי הפונקציות האחרונות, כמו גם בעקרון ההפיכות, יש תפקיד משמעותי לסוגסטיביות. מקורה הלטיני של המילה סוגסטיה מעיד

