

# להחזיר את משה למרכז הבמה

### אלדד מנהיים

קו הנוף של ילדותי נמתח בתל־אביב של שנות השישים על קצהו הצפוני, מרחוב אבן גבירול, בין מלון הקסטל, שהפך ברבות הימים לבית המפד"ל, וכיום לבית וואלה, ועד גדות הירקון.

משחקי הילדות של אז שזרו בתוכם שיטוטים אינסופיים בין החצרות של שיכוני מלב"ן, והיו שתי נקודות ציון חשובות: סטודיו של המורה למחול חסיה לוי, כמדומני, שם למדו בנות כיתתי ריקוד, ומהצד השני של אבן גבירול, בקצה של רחוב אלכסנדר ינאי, סטודיו ששימש את להקת ענבל במהלך היום ואחר הצהריים למדו שם את ההתעמלות של בן גוריון. כך, כילדים, התייחסנו לאותה דמות מוצקה שישבה בנוו זקוף ונתנה הנחיות מסתוריות לעשרות אנשים, שהיו פזורים כמו סרדינים על המחצלות, כמו מנצח על תזמורת שנגנו מוכנים להגיב בתנועות רכות, דקות ומדיקות להוראות.

הדמיון החיצוני לבן גוריון, כמו גם העובדה הידועה שאותו אדם החזיר ל"זקן" את כוחו בתקופה שמדינת ישראל הצעירה הייתה זקוקה למנהיג שלה, הפך את משה פלדנקרייז ל"סלב" בתקופה שמעטים היו ה"סלבים" בארץ. בסרט בן גוריון אפילו, שיצא לאקרנים לפני זמן לא רב, פלדנקרייז מסביר שההחלטה ללמד את בן גוריון עמידת ראש הייתה קשורה לכך שלמנהיג הזקן היה דימוי גוף נמוך מאוד וכדי להעצים ולחזק אותו הוא בחר לעזור לו לממש משהו שהוא לא היה יכול לעשות כילד - לעמוד עמידת ראש.

במרחק של עשרות שנים התעוררה בי סקרנות להבין קצת על הקשר בין עולמו של פלדנקרייז והדרך בה חקר את התנועה, והשפעתו על המחול בישראל. נקודת הציון הראשונה וגם החזקה ביותר היא נעה אשכול. אשכול הייתה תלמידה, אך גם חברה קרובה וקבוצת המחול הקאמרית שהקימה בשנות החמישים הושפעה מהידע שנרכש בשיעורים. גם ביצירה העכשווית ניתן לזהות עקבות של "תורת משה", לפחות בעיני המתבונן, ביצירה *אנאפזה* הוצג קטע של שורת נשים המבצעות יוניסון לצלילי מטרונום, בדיוק כמו בריקודים של נעה אשכול, לאורך הקטע כולו הרקדניות בוחנות את היחס בין חלקי הנוף השונים, וזה מזכיר מאוד הן את אשכול והן את פלדנקרייז.

ביצירה פלייבק אוהד נהרין מבצע קטע בו הוא נע על ציר ומתגלה לקהל, גם כשהוא מנפח את הבטן וגם כשהוא מנפח את החזה, ממש כמו תרגיל של פלדנקרייז הנקרא מנוטלת. ביצירה שלוש יש קטע יוניסון של נשים הנעות בצורה כמעט מכושפת, יורדות לרצפה, מתמסרות לכוח הכבידה. בסרט "מיסטר גאגא" כל סצנת הפתיחה מראה את עבודתו של נהרין עם הרקדנית מיה תמיה, בה הוא מדגים לה כיצד ניתן לבצע נפילה אל הרצפה בצורה מפתיעה ובטוחה על ידי ריכוך הגוף ואחיזת השרירים ללא מאמץ בשלד.

נהרין, אשר אימו צופיה הייתה תלמידתו של פלדנקרייז, יצר דיאלוג ייחודי עם השיטה ביצירת שפת התנועה "גאגא", והוא מפרט זאת ומסביר שבחר להוסיף למידע הקיים את היכולת להתמודד עם מאמץ ולחבר למאמץ את התשוקה לתנועה. גאגא מציעה דרך לחזק את הגוף, לשכלל את הנמישות, את הזריזות ואת היעילות ולעורר את החושים והדמיון. גאגא מפתחת מודעות לחולשות גופניות, מעוררת מקומות רדומים, חושפת את הקיבועים הפיזיים ומציעה דרכים לביטולם. העבודה משכללת את התנועה האינסטינקטיבית ומחברת את החלטות התנועה המודעת. גאגא מאפשרת חוויה של חופש ותענוג בדרך פשוטה, במרחב נעים, בבגדים נוחים ובליווי מוזיקה, כל אחד לעצמו ועם אחרים.

אנו חוקרים תנועה רב ממדית, אנו נהנים מתחושת הבעירה בשרירים, אנו זמינים לפעולה. אנו מודעים לחומרים שמהם אנו עשויים, אנו מודעים לכוח

המתפרץ שבנו, ולעיתים אנו עושים בו שימוש. אנו יכולים לשנות את הרגלי התנועה שלנו. אנו יכולים להיות רגועים ודרוכים בו בזמן. אנחנו זמינים...

אוהד נהרין

הגדרת הגאגא, כפי שנהרין מתארה, מושפעת אך גם מרחיבה את הרעיון של המודעות דרך התנועה. על ארבעת היסודות עליהם פלדנקרייז ביסס את שיטתו - חושים, מחשבה, רגשות ותנועה - נהרין בנה שפה תנועתית עם דימויים עשירים מאוד, ובפועל הרחיב דימויים שנוצרו חמישים שנה קודם לכן, כך, למשל, עם המושג רטטים, שהוא סוג של תנועה השולחת רטט מהיר לחלקים שונים בגוף, מוסיפה שכבה ועוד שכבה של רטט במקומות אחרים, וכך מאירה חלק כבוי בגוף ומצרפת אותו למערכת המוטורית. הגאגא הזה, למשל, מופיע תחת ההנחיה shake (בתרגום: לנער) ולחוות רעד. גם טכניקת הריליס, שהפכה פופולרית בארץ, שואבת השראה מפלדנקרייז, ולפיכך ניתן למצוא נגיעות ביצירות רבות אחרות.

בכל שיעור של פלדנקרייז יש ערך לרקדן, שכן הוא מגביר את המודעות ומשכלל את היכולת המתאמן, אם זאת, בחרתי להציץ לסדרת שיעורים הנקראת "הפסל" והיא כאילו מפיחה רוח חיים בפסל של דמות העומדת ומסייעת לדמות הנ"ל לפסל עצמה בצורה אסתטית בחלל בשילוב של חיזוק היציבה, הגמשת המפרקים ושיפור של איכות התנועה.

שיעור עמידת פסל על ידי כיסא ממקמת את התלמיד כמו ליד בר בשיעור קלסי, בו עמידת המוצא היא מעין tendu וממנה מתחיל שיעור העוסק בנשימה, איך ניתן לחלק נכון את המשקל בלי לאמץ את השרירים מעבר לנדרש, איך לסלק מתח מיותר מהעורף ואיך שיפור המודעות מסייע לביצועים. הוא מדמה זאת לפסל, אך הפסל הזה חי, נושם ומוכן לתנועה, יש לו תפקיד ברור מאוד ולעיניים משמעות בתיווך, בו הן מעבירות מידע לגוף. בשיעור יש רצף של תנועות המניעות את הרגליים ואת הידיים במקצבים שונים כלפי המרכז, איטי, מהיר, תנועה רכה וכו'.

הרעיון המשמעותי שהבנתי מתרגול שיעורי פלדנקרייז הוא הדרך לשחרר את הגוף מהמאמצים וההרגלים הנוקשים המגבילים אותנו, הינה לבקש לחזור בו בתרגיל על תנועה נלמדת פעמים רבות, ואז המתאמן מתארגן לחסוך בכוחות וישר מחפש את הדרך הקלה לחזור על הפעולה פעמים רבות, וכך פועל ללא מאמץ. נקודת המוצא והמנוחה של כל שיעור היא בשכיבה על הגב כשהמוח מבצע סריקה של הגוף בתחילתו ובתחנות המעבר לאורכו, כך מערכת העצבים מציפה את התודעה החושית בהתקדמות ובשינויים המתרחשים בו. משה אפרתי סיפר לי שהשיעורים שעשה עם פלדנקרייז עזרו לו להכיר לעומק את גופו ולהתמודד עם התמודדויות רבות בקריירה, שלא הושפע מהם. אלף השיעורים המוקלטים, הנמצאים בארכיון העמותה, הם אוצר עבור כל תלמיד, רקדן, כוריאוגרף או מורה, שישכיל לצאת למסע ולחקור אותם.

בנוסף, אילן לב, שבנה סדרה של מודולים מתוך לימודי הפלדנקרייז, יצק מעטפת אנרגטית, והביא זאת דרך טיפולים והוראה לקהילת המחול בארץ, כאשר בקרב תלמידיו ניתן למצוא לא מעט רקדנים המשלבים זאת כמקצוע מקביל לריקוד. הדו שיח בין שתי המעבדות, היצירה מחד וחקר התנועה התרפויטית מאידך, מבורך הוא, ויש רק לקוות שימשך, יחלחל ויישא פירות.

**אלדד מנהיים**, מטפל ומאמן, חבר המדור למחול במשרד התרבות. מנהל חזרות בלהקת בת־דור. ניהל את אנסמבל בת שבע בשנים 1991–2012.

# "אל גינת אגוז ירדתי לראות"

# (שיר השירים ו, יא) - רשמי

# מסע תודעתי־גופני

### שי גיל

אבי השיטה שהחלה להתהוות בשנת 1972, אומר שכאשר מנסים להגדיר מהו C.I, נתקלים במידה של עמימות וחוסר בהירות. במקור היה מדובר בניסיון לחקור כיצד תקשורת אפשרית דרך מגע גופני. התוצאות התבטאו בתנועה ספונטנית, לא מתוכננת, לא רציונלית, אינטואיטיבית, המתבססת על אינטרקציה אנושית אינטימית, שמובילה למחוזות תנועתיים חדשים ולא ידועים מראש (Paxton, 1979).

שתי המסורות תהווו במובן מסוים כחלק משינוי והתפתחות על רקע מסורות קודמות בתחום הדתי בהודו ובתחום התנועה והמחול בעולם המערבי.

**ויפאסנה** מתקיימת במסגרת הבודהיזם המוקדם, כאשר ברקע קיימים פילוסופיות דתיות וטכניקות מדיטציה, שטיפחו התמקדות בנשימה, במרכזי האנרגיה בגוף, במנטרות (**מנטרה** היא הברה, מילה או משפט בעל צליל מיוחד, הנאמר בחזרתיות, על מנת להשפיע וליצור מצבי תודעה), או באובייקטים שונים, במטרה להביא את המתרגל למצבי טרנס, כאמור, להבדיל מוויפאסנה, שעוסקת בראייה ישירה ונטולת שיפוטיות של הדברים כפי שהם.

C.I. נוצרה מהמחול הפוסט־מודרני, כשהיא יוצרת שפה תנועתית החוקרת את הגוף האנושי הנע על אפשרויותיו ומגבלותיו, בזיקה לחוקים הפיזיקליים הפועלים עליו ולגירויים חושיים במרחב הבין אישי. להבדיל ממחול שעוסק יותר בשכלול מיומנויות תנועה, חיקוי, החצנה וביטוי תנועתי פואטי

של רגשות ונרטיבים, C.I. מאפשרת ביטוי אותנטי תנועתי למכלול החוויה היום־יומית האנושית והחד־פעמית לרקדן, המאלתר במרחב תנועה בין אישי חי וער, שהוא חולק עם רקדנים מאלתרים נוספים, המתייחסים ומגיבים זה לזה.

למרות המפריד והמבחין בין המסורות, נראה שבמהות הן חולקות עניין משותף. שתיהן מושרשות עמוק בגוף הפיזי המורגש והנוכח, כשהן חוקרות בזמן אמת ובהתנסות ישירה קשב חושי־גופני הבא במגע עם גירויים, שרשרת התגובות לגירויים ותובנות העולות מכך. שתיהן מתעניינות בהפצעת מודעות חושית בזיקה לאיכויות שונות של המגע. ויפאסנה מפנה את הקשב למגע שבין גירוי חיצוני או פנימי לשערי החושים במרחב הגופני־פנימי של היחיד, בעוד C.I. מזמנת תשומת לב לאיכויות ולדחיסויות שונות של מגע בין שני גופים או יותר, הנעים בעודם מאלתרים ויוצרים איכויות, מקצבים ומסלולי תנועה חד־פעמיים במרחב גופני־תנועתי בין אישי. זו בישיבה וזו בתנועה, זו במרחב הפנים נפשי־גופני וזו במרחב התנועה־הקינספרה הבין אישי. מנעד של נגיעות, מרקמים ומפגשים מתוכם מתבהרים ומשתנים מרגע לרגע מופעי העצמי וחווית הגוף, הנע בזיקה אל עצמו ואל 'אחרות'.

פתח דבר

ברישימה זו ברצוני לחלוק עם הקורא הדהודים ורפלקציות שעלו בי בעקבות השתתפות בריטריט (Retreat), שהוקדש לתרגול משולב של מדיטציה בודהיסטית הידועה בשם ויפאסנה (בפאלית: vipassana) ואלתור בתנועה הידוע בשם קונטאקט אימפרוביזציה (contact). 1'improvisation הריטריט, שהתקיים בשתיקה מלאה במשך שלושה ימים, אפשר התבוננות חווייתית מעמיקה במנעד האיכויות של קשב, במרחב שהפגיש בין מדיטציה ישובה לבין קונטקט אימפרוביזציה. הדיון ברישימה יעשה בזיקה למושגים ותאוריות פסיכואנליטיות, ובכלל זה המושג 'קשב צף' וביטויו בפרקטיקה הטיפולית הפסיכודינמית.

בין מזרח למערב - מסורות והגדרות

על פניו, מדובר בשתי מסורות או שפות שהתפתחו באקלים תרבותי, פילוסופי והיסטורי שונה מאוד זו מזו, שנתארם בקצרה. המונח **ויפאסנה** מופיע בהקשרים שונים בבודהיזם המסורתי המוקדם (זרם ה־Theravada), בדרך כלל במובן של ראייה ישירה, אינטואיטיבית וחודרת של המציאות. מקובל לתרגם את המונח ויפאסנה במשמעות של: "לראות את הדברים כפי שהם", או "הסתכלות של זה החודר דרך זה" (פלד, 2005: 106). מה שמכונה 'מדיטציית ויפאסנה', המוכרת לנו כמתודה של תצפית ערנית ונטולת פניות של אדם בתודעה שלו עצמו וביחסי גומלין, המתקיימים בין הנפש לגוף, התחיל להופיע במערב מאז שנות השישים של המאה

העשרים.<sup>?</sup> התרגול מתבצע בדרך כלל בישיבה או בהליכה באמצעות מיקוד תשומת הלב בתחושות הגוף (בדרך כלל נוהגים להתחיל במודעות לנשימה באזור האף וממשיכים בסריקה מודעת של הגוף מהקודקוד ועד כפות הרגליים), ובפעילות מנטלית (מחשבה, דימוי, מילה) ורגשית המתלווה אליהם. הפניית תשומת הלב, כאמור, נעשית מתוך שקילות מנטלית (Equanimity), גישה המתאפיינת בקבלה ובשוויון נפש ביחס למושא ההתבוננות, כלומר היעדר התערבות, שיפוט או עיבוד מנטלי נוסף.<sup>?</sup>

**קונטקט אימפרוביזציה** - contact improvisation (להלן: "C.I."), הינה שיטה של אלתור בתנועה במסגרתה שניים או יותר נעים זה בזיקה לזה ומקיימים דיאלוג תנועתי באמצעות התייחסות לגירויים וכוחות הפועלים על הגוף, כגון: כוח הכבידה, מגע, העברת משקל ומומנטום, תוך כדי התוודעות לאפשרויות תנועה טבעית הגלומות בגוף. השיטה מתאפיינת במשחקיות ובשעשוע ילדי, פתוח ומשוחרר ובו בזמן ביופי אצילי ובוגר הודות לאינטימיות ולמודעות הגופנית, בהם היא מתאפיינת (Lapkoff, 1980). על מנת שהגוף יוכל להגיב לגירויים הקינסטטיים, עליו ללמוד לשחרר עודף של מתח שרירי ולהקשיב לזרימה התנועתית הטבעית, המתהווה בזמן אמת במפגש בין הרקדנים. Steve Paxton, שנחשב