

הזחלים שהוא מגדל, שמתגלמים, ומהם בוקעים לבסוף פרפרים, או הילד השונה הנשקף לו מהמראה אחרי תספורת.

הטקסט, ששירה גפן כתבה והתפקידים בו משוחקים על ידה ובנה לב, סבתא של לב, בנה הלל וחברתו מאיה, נוצר תוך כדי דיאלוג עם שאלות על מקומו ותפקידו המזדיק של הטקסט בעבודה בה השפה המרכזית היא תנועה. היה לנו חשוב להשאיר את הטקסט שקוף ואזורי, כדי שיקביל לשפת המופע האסוציאטיבית ולצורתה הפתוחה, ועל מנת שיפנה מקום לחוויה חושית משוחררת ולא ליניארית - מילולית. בשונה מתפקיד הטקסט ב'משחקי ילדים', כאן הוא פועל כהד של מציאות מוכרת, שנקודת ההשקה שלו עם המתרחש על הבמה נשאר ברובד אסוציאטיבי ולא מפורש. שותפות חשובות ליצירת *עננצה*. הן הרקדניות היוצרות מעיין חורש, סתיו מרין ואור אבישי. המוזיקה המקורית למופע נכתבה על ידי דניאל סלומון ואת התפאורה והתלבשות יצרה פולינה אדמוב. את התאורה עיצב אורי רובינשטיין.



קבוצת נעה דר, עננצה מאת דר, צילום: תמר למ

* * *

הרשימה הזו היא כמעין סיכום לתקופה ארוכה בה עסקתי ביצירה ובמופעים המיועדים לילדים. זו יצירה שנבעה מנקודות המגע שלי עם הילדות - כילדה וכאימא לילדים. כתבתי סמוך להחלטתי להוריד מהבמות את שני מופעי הילדים הוותיקים שלי *משחקי ילדים* ו*החלום הוא צייר גדול*. הפרידה מהם כואבת אבל גם רצויה ונדרשת לי כדי שאמשך הלאה.

היצירה לילדים אפשרה לי מגע עם מרחב צלול ותמים יותר, המורכב מחומרים רכים וגמישים הנמצאים בתהליכי שינוי מהירים. הסקרנות,

ההומור, המשחקיות והדמיון היוו מרכיבים מרכזיים בתהליכי היצירה והביאו איתם קלילות, שלא הכרתי מעבודותיי למבוגרים. מבחינתי, העבודות לילדים נמצאות על אותו הרצף בו נמצאות יצירותיי למבוגרים ואני יכולה להבחין בהשפעות ההדדיות ביניהן. כמו, למשל, הקשר בין *אייזאורוס* - *פרידה*, שיצרתי ב־1998 בהשראת חייה וציוריה של פרידה קאלו, לבין ההתייחסות לציורו של ברויגל ב*משחקי ילדים*. הפרספקטיבה שונה, בחירת הנושאים והטיפול בהם, כמו גם אורך נשימה אחר, אך המהות נובעת מאותו מקור.

בהתאם לגיל או הנטייה שלנו - אנחנו קשובים ומגיבים לשפה מסוימת יותר מאשר לאחרת - מי למוזיקה, מי לפן הוויזואלי, לטקסט או לתנועה. אני סבורה שסיבה מרכזית לכך שהיצירות שלי לילדים דיברו לקהלים רחבים ומגוונים - טמונה בעובדה שהן תוצאה של רב שיח בין שפתי. העבודות מדברות במספר שפות ומשלבים וכך מציעות למגוון רחב של צופים, ערוצים שונים לחוות את המופע.

שלושת המופעים מדגישים את היכולת הטרנספורמטיבית הטמונה בכוח ליצור ולהיפתח לגילויים ולאפשרויות נוספות. הגילוי אינו צומח בחלל ריק אלא בהקשר. שלוש העבודות צמחו מתוך שיח עם האומנות הפלסטית, השירה והמוזיקה. הן נוצרו מתוך דיאלוג עם יוצרים מהעבר והווה ומתוך התבוננות בחוויה. אני מקווה שהן נושאות אתן הצעה להקשבה לעולם, לתרבות, לאחרים ולעצמנו.

נעה דר נולדה וגדלה בקבוצת דגניה א. כילדה למדה אצל הדה אורן ז"ל ואושרה אלקיים. כנערה, רקדה בלהקתו של ירון מרגולין ובגיל 18 הוזמנה להצטרף ל"אנסמבל בת שבע". בתמיכת מלגה ממרס קאנינגהאם נסעה לניו יורק, ושם רקדה בלהקותיהם של צבי גוטהיינר, ג'נט סטונר ועוד. ב־1987 חזרה לישראל כדי להשתתף בהקמת להקת "תמר־ירושלים", בה רקדה ויצרה את עבודותיה הראשונות. ב־1993, לאחר שנתיים בהן יצרה בפריז בתמיכת קרן אמריקה־ישראל ומשרד החוץ הצרפתי, הקימה בתל־אביב את "קבוצת מחול נעה דר", שבמסגרתה יצרה כ־30 עבודות. מיצירותיה: *אייזאורוס* - *פרידה*, *גיד אכילס*, *מוזר*, *טטריס*, *ארניקה ועור*, שהועלו בפסטיבלים מרכזיים בישראל וברחבי העולם. נעה זכתה בפרסים רבים, ביניהם פרס רוזנבלום מטעם עיריית ת"א, פרס היצירה במחול עבור מכלול יצירתה ובפרס לנדאו מטעם מועצת הפיס עבור תרומתה לתרבות הישראלית. בשנת 2006, נעה הקימה את "סטודיו קבוצת מחול נעה דר", שמשמש את הלהקה וכריאוגרפים ומורים נוספים למחול כחלל לחזרות, לימוד, מופעים ויצירה. www.noadar.com.

משה פלדנקרייז וכתב תנועה אשכול-וכמן

ג'ון הריז

בשנת 1949, בתקופה שבריטניה עדיין התאוששה ממלחמת העולם השנייה, נועה אשכול נמצאה בלונדון לשם לימודים בסטודיו למחול של זיגורד ליידר. חברים ומכרים רבים נפגשו אצלה והשתתפו בשיחות ערניות על נושאים רבים. ביניהם עלה גם הצורך בכתב תנועה בעל תוקף, דבר שאשכול הרגישה שאף אחת מהשיטות הקיימות לא סיפקה. אלה שביקרו את נועה במטבח של מקום מגוריה - מי לעיתים קרובות ומי כמעט יום יום - הגיעו מרקעים שונים מאוד : ציירים מקבוצת ה־Borough Group (בעיקר פיטר ריצ'מונד); משוררים - דני אבסי, דויד גסקוין; המלחין הרברט ברין; השחקן תאודור ביקל; אייק אהרונוביץ (רב החובל של האוניה *אקסודוס*)... וגם משה פלדנקרייז, מהנדס ופיזיקאי, אשר במהלך המלחמה עבד בפיתוח הסונאר עבור חיל הים הבריטי. זה מכבר יצא לאור ספרו הראשון, המציג גישה חדשה לתרפיה גופנית.¹ בשיחות עם נועה אשכול ועם אחדים מחבריה הסביר את השיטות שהוא מפתח, ואפילו הדגים חלק מהעקרונות בפועל, כולל, למשל, את הדרך היעילה ביותר לבצע עמידת ראש. תרגיל זה מוכר היום אפילו לאנשים שאינם יודעים דבר על שיטת פלדנקרייז; התרגיל התפרסם בזכות הצילום, בו דוד בן גוריון מבצע אותו בעקבות שיעורים שקיבל מפלדנקרייז.

בשנות ה־30 של המאה הקודמת, כאשר פלדנקרייז עבד עם ז'אן פרדריק ז'וליו־קירי (Curie–Jean Frédéric Joliot) ב־*מיכון הרדיום* בצרפת, הוא הכיר גם את פרופ' ג'יגורו קאנו (Jigoro Kano), מייסד וממציא הג'ודו המודרני, אשר המליץ על לימוד של אמנות לוחמה זו אצל מיקינוסוקו קוואאישי (Mikinosuke Kawaiishi). פלדנקרייז רכש מיומנות זו ועם הזמן היה שותף להקמת המועדון הצרפתי לג'וג'יטסו, המרכז לג'ודו בפריז. בשיחות עם נועה אשכול אודות תנועת גוף האדם, פלדנקרייז הפנה את תשומת ליבה לתחום זה והביא את נועה להדגמה פומבית, שנתן קואיזומי (Gungi Koizumi)². כך אשכול החלה להתעניין בסוגים שונים של אומנויות הלוחמה; פלדנקרייז גם הסב את מודעותה לאומנות הלחימה טאי צ'י צ'ואן, בתקופה בה לא הייתה ידועה לרבים במערב.³

משה פלדנקרייז ונועה אשכול המשיכו להיות חברים גם כששניהם חזרו לארץ. בנוסף להמשך הדיונים בנושא של תנועת האדם, פלדנקרייז גם העביר שיעורים לחברי *הקבוצה לריקוד קאמרי*, קבוצת הריקוד הניסיונית הראשונה של אשכול בשנות ה־50 הראשונות של המאה הקודמת. זאת, כאשר כבר היה קיים כתב התנועה אשכול-וכמן (EWMN), אשר הוסיף חוט נוסף של ניתוח אנליטי בשיחותיהם. שיחות אלו הובילו לפרסום ספרים בשנות 1971, 1976 ו־1980⁴, אשר כוללים רישום בכתב תנועה של שיעורי ד"ר פלדנקרייז ומבוא, בו הוא מתפאר מהדרך בה אשכול אימצה וניצלה בעבודתה את מה שלמדה ממנו. הוא גם מציין שכתב התנועה מבהיר היבטים, בדומה לתכליל מוזיקלי, אשר קשה להבחין בהם ללא שימוש בתיווי. נוסף לכך, פלדנקרייז מציין את ערך השימוש במערכת מתווה כדורית (המהווה את הבסיס לכתב EWMN), המבהירה

משה פלדנקרייז וכתב תנועה אשכול-וכמן

ג'ון הריז

את אופיים של יחסי הגומלין בין איברי הגוף. כמו כן, הוא טוען שתרגול הגוף בכל צורה אפשרית ותצורות חלקיו ביחס אחד לשני, מקדמים שינוי עמוק בדימוי העצמי של האדם, ומזכיר כאן את הדרך בה גם הוא וגם אשכול ניגשו לתנועת גוף האדם בתחומיהם השונים. ודאי שאשכול נמשכה לשיטה בה מתייחסים לתנועות הגוף כתנועה טהורה המכוננת לשיפור היכולת הפיזית, ללא תוספת של משמעות אחרת.

מטרתו המקורית של כתב אשכול-וכמן הייתה לספק כתב שניתן להשוות לכתב המוזיקלי, שישרת את תהליך החיבור של הריקוד, ללא הגבלה לכללי סגנון מסוימים. אבל לאשכול היו שאיפות נוספות. מטרת תוכניתה הייתה לנהל מחקרים של שיטות וסגנונות שונים של ריקוד ותנועה, באמצעות כתב התנועה, ולבדוק את מעשיות השיטה ככתב תנועה אוניברסלי ללא הגבלה לריקוד בלבד. היישום לחלק מהתחומים שנחקרו הוביל להרחבות ולשיפורים לגרסה המקורית של הכתב, וזה משתקף גם בספרים שהוזכרו כאן.

פלדנקרייז הקליט רבים משיעוריו, והספרים מתאימים בדיוק רב להסבריו במילים, כפי שנשמרו בהקלטות אלה. אשכול השתדלה לבטא בכתב התנועה את הרמזים שבהוראות המילוליות. כך, למשל, כאשר פלדנקרייז אמר "להרים את היד" או "להוריד את היד", הדבר השתקף בכתב התנועה בסימנים, שאינם כוללים ציון של מסלול התנועה (למשל מישור תנועה מפורש) - סימנים שאינם נמצאים בכתב התנועה בתכלילים מוקדמים יותר. יתרה מזו, פלדנקרייז החליט על בחירת השיעורים וקבע את סדרם בספרים, כך שיבטאו את תמצית שיטתו בלמידה מהספרים.¹

האתגרים שחומר תנועתי זה העמיד במהלך רישומו בכתב התנועה כללו ייצוג תנועות, אשר הרצף ויחסי הגומלין של חלקי הגוף המתנועעים בוד זמנית הם העיקר, ואילו ערכי הזמן מבוטאים כערכים יחסיים.

התרגילים מאופיינים בכך שמתחילים בתנוחה מוגדרת שממנה חורגים וחוזרים אליה פעמים רבות בטווח שגדל או קטן. בתכלילים, הדבר מתבטא בשימוש רחב יותר בסימני חזרה, דבר שלא נראה עד אז בכתב אשכול-וכמן. בכתב מופיעים עוד סימנים שמציינים האצה והאטה במשך התנועות, הרשומות כהוראות כלליות ללא הגדרות מכומתות, לפי רצונו של פלדנקרייז לעודד בחירת תִּשְׁכים אישיים על ידי כל משתתף בשיעור. ההתייחסות לנשימה ולנשיפה דומה, ובתכלילי הכתב יש שורה נפרדת המוקדשת לכך.

מאחר שהתרגילים מתבצעים בעיקר בתנוחות, כגון ישיבה או שכיבה על הקרקע, נדרשה הרחבה במילון הסימנים המייצגים מגעים של חלקי הגוף השונים עם הקרקע וזה עם זה. החומר, שנרשם עד אז בכתב התנועה, כמעט תמיד כלל רק מגע של כפות הרגליים עם הקרקע.

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 בעניין 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, המחייח 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 האל"ף־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