

ח.י. הגוף הנוזלי שהוא אנחנו ושנחנו הוא. אמילי קונרד התבוננה בגוף המים; אחד האלמנטים היסודיים המרכיבים את עולמנו.

גוף אחד, בעל התנהגות אחת, שהיה שם מתחילת קיומם של החיים. תנועה שהיתה שותפה לעיצובו של כל המהלך האבולוציוני. התנועה הספירלית של המים נוכחת במבנה הגלקסיה, בתנועת האוקיינוס, בתנועת העננים, בעובר, בתמנון ובמבנה השרירים של גופנו. הגלקסיה, הפלנטה ואנחנו, זרימה אחת המתקיימת ומהדהדת דרך המים.

במחקרה ובעבודתה מצאה אמילי דרך לחוש את תנועת המים, להתחבר אליה ולהתמזג עמה. באמצעות נשימה וצליל אנו יכולים לעורר לחיים את הגל האין-סופי של הנוזל שבנו, ותנועתו מניעה אותנו, את רקמות גופנו ואיברינו באופנים מופלאים, שלעתים אף לא ידענו על קיומם.¹

תרגול קונטיניום מזמין אותנו למרחב שבו אנו נעים מתוך הקשבה ערה ובנוכחות מלאה. מתוך תשומת לב אל התנוודות המעודדות ביותר המתרחשות בגוף ניתן לגלות מצבים של התבוננות וקבלה; זמן שבו איננו יוזמים, אלא משתפים פעולה עם הזרמים המתקיימים בנו. תנועה מתוך הכוריאוגרפיה של המים המרקידה את גופנו היא מקור ללימוד, לעונג, לריפוי ולהשראה אין-סופית.

בקיץ 2011, לבקשתה של ד"ר רות אשל ובהשראתה, קיימתי בלוס אנג'לס ראיון עם אמילי על קונטיניום ועל מסעה מהעיסוק בריקוד ועד להפיכתה לחלוצה בעלת שם עולמי בתחום הסומטי. הפן האמנותי של המופע היה מרכזי וקרוב ללבה כל שנותיה, וגם בשנים האחרונות הנחתה סדנאות שעסקו באמנות הפרפורמנס, יצרה והופיעה במופעי מחול ותיאטרון-מחול בארצות הברית.

בראיון שערכתי עמה תיארה אמילי בנדיבות ובבהירות את מסעה המופלא, שהחל למעשה כבר בילדותה.

שאלות יסוד

מתי מצאת את החיבור למערכת הנוזלים?

זה תמיד היה שם. שתי השאלות של קונטיניום היו מתחילת הדרך: איך אנחנו הופכים ליצורים שמגבילים את עצמם ומדוע נולדנו בגוף כל כך מלא במים?

ממתי את זוכרת את השאלות האלה?

מאז שהייתי ילדה, כלומר... כל חי. מאז שהייתי צעירה. ראיתי בעיני רוחי דג... דג שוחה באוקיינוס, והדג לא ידע שהוא שוחה בתוך... שהתנועה הבסיסית היתה למעשה תנועת האוקיינוס, והדג לא ידע את זה. מבחינתי,

רצף בין ממדים

Continuum Movement

ראיון עם אמילי קונרד ז"ל (1934-2014)

בתיה שכטר

התנועה הבסיסית של בני האדם היתה התנועה של המכל שבתוכו אנו מתקיימים, אבל לא היתה לי כל דרך לחוות את זה.

מברוקלין להאיטי

עולם המחול מתמודד עם יצירה של סגנון, צורות ותנועות. הוא מונע, בסופו של דבר, על ידי המבט החיצוני על הריקוד שנוצר. העבודה שלך, לעומת זאת, אינה מונעת מתשומת לב למראה החיצוני של הריקוד. המקור שממנו נובע הרצון שלך לתנועה הוא אחר. האמת היא שזה לא היה כך בהתחלה. איך זה קרה?

כן, אני רוצה לדבר על המעבר שעשית מעיסוק בריקוד וכוריאוגרפיה לעבודה סומטית מעמיקה ביותר. זהו מסע מאוד מעניין.

אוקיי. גדלתי בברוקלין, ניו יורק, וההתנסות הראשונה שלי במחול היתה בחנות ממתיקים שבה היו רחבת ריקודים קטנה ומכונה המשמיעה תקליטים. רקדנו שם ממבו. חייתי בשכונה איטלקית, וחברי היו איטלקים צעירים עם עתיד מאפיונרי שאהבו לרקוד. רקדנו ממבו כל הזמן. הריקוד היה חיבור לחיים בשבילי, מפני שכל מה שהיה סביבי לא נראה חי כלל וכלל. הכל היה מכני, והכל הרגיש מת. הזמן היחיד שבו חשתי חיה היה כשרקדתי.

ב-1953 עשיתי בחינת כניסה לבית הספר של קתרין דנהאם³ בניו יורק, והתקבלתי ללימודים עם מלגה. כשלמדתי שם צפיתי בתנועה הגלית של

אמילי עסקה בחקירה עד סוף ימיה. קונטיניום עבר גלגולים רבים והמשיך להשתנות לכל אורך הדרך, לאור התגליות שנקרו לה בדרכה, בעבודתה היומיומית בעצמה ובמפגשים מעמיקים עם אנשים רבים. היא תמיד אמרה שקונטיניום אינו מסקנה, אלא תהליך של חקירה. היא לא רצתה לתת לעבודה שם המתאר אותה, כי לדבריה לא ידעה מה היא ולאן תתפתח. לכן השם קונטיניום² נשמע לה הגיוני.

שמעתי על אמילי קונרד לראשונה בהיותי תלמידה בבית ספר לריקוד בהולנד בסוף שנות ה-80, ופגשתי אותה בדיוק עשרים שנה מאוחר יותר בלוס אנג'לס. אוסף של ציוריו מקרים גורליים הוביל לפגישה זו, שהיתה עד כה העמוקה והחשובה בחיי. המפגש עם קונטיניום חשף בפני את המקום העמוק ביותר של חוויה תנועתית שפגשתי עד כה.

בחמש וחצי שנות הכרותנו הזמנתי אותה לבקר בישראל וללמד בה שלוש פעמים. הקשר בינינו היה רציף, קרוב, מקצועי ואישי עד ימיה האחרונים. בשנת 2012 הסמיכה אותי אמילי להיות מורה לקונטיניום, ושמחה מאוד על כך שיש בישראל המשכיות ורצף לעבודה זו. אף על פי שביקרה בישראל לראשונה בשנותיה האחרונות, היו אלו ביקורים משמעותיים מאוד בשבילה. מחשבתה על ישראל היתה מעמיקה, ורצונה שהמסר שנושאת עבודתה יתקיים ויתפתח כאן היה רב.



Emilie Conard Moving, photo: Lauren Devon

אמילי קונרד בתנועה, צלם: לורן דבון

בבקתה בהאיטי, כשצפיתי בטקס כזה. ראיתי אשה אחת בעיצומה של תפילת הדמבלה. היא התנועעה בתנועות גליות וראיתי את הגלים של האדמה נעים תחת רגליה ומניעים את גופה, והתמונה הזו...

הקשר הקיים בין כל האלמנטים. העובדה שאנחנו למעשה שלוחה, חלק מכל מה שקיים סביבנו...

כן, וזה למעשה הפירוש של תנועת הגל. אני חושבת שעם ההכשרה לריקוד את נכנסת למעשה לעשייה מקודשת כמו לכהונה. אני תמיד מרגישה כך. את פועלת בממד שונה. אני חושבת שלכל האמנים יש העשייה המקודשת שלהם, אבל אצל רקדנים יש בכך ממד מועצם, מכיוון שהגוף הוא גם הכלי והתנועה היא הביטוי של הגל הזה, המקושר לכל הקיום.

משיעורי ריקוד אל תוך המסתורין

שהותי בהאיטי הסתיימה במפתיע. המדינה עברה שינויים גדולים כבר ב-1957, מאז שפאפא דוק דובלייה נבחר לשלטון. דברים התחילו להשתנות, והסימנים היו מבשרי רע. יום אחד נעשה לי מאוד ברור שעלי לעזוב, שהייעוד שלי אינו להישאר בהאיטי. זה היה מאוד עצוב, אבל פשוט ידעתי שעלי לחזור.

מה עשה את זה ברור?

יכולתי להרגיש שמשוה דוחק בי לחזור, שיש משוה אחר שמחכה לי. לא ידעתי מהו, אבל בטחתי בזה וחזרתי. היה לי מאוד קשה לשלב בעולמי את הניסיון מהאיטי, אז פשוט המשכתי בשגרת חיי בניו יורק. הלכתי

עמוד השדרה של הרקדניות, וזה היה הדבר הראשון שהרגשתי שהוא אמיתי. הבנתי שאם יש אמת כלשהי בעולם, היא קשורה לתנועה הגלית הזאת של עמוד השדרה. למדתי שניים-שלושה שיעורים ביום, ואני זוכרת שרקדתי כל כך הרבה עד שבשלב מסוים כבר לא היה עור על כפות הרגליים שלי. קתרין דנהאם ביססה את הגישה שלה על ניסיונה בהאיטי, וכשהייתי בת עשרים, ב-1955, החלטתי לנסוע להאיטי. מצאתי את עצמי שם... הייתי המומה ממכלול החוויה. בהאיטי החיים עצמם היו ריקוד, התופים נשמעו עשרים וארבע שעות ביממה. אפילו בצפייה באנשים נעים אל תוך הכפר, נושאים את האוכל על ראשיהם, ראיתי ריקוד. הרגשתי לגמרי בבית. חזרתי להאיטי שנה אחר כך וגרתי עם אשה שפתחה מועדון ריקודים. היא שמעה שאני רקדנית ושאלה אם אני רוקדת ממבו. אמרתי, "ברור! אני מניו יורק", והיא ביקשה ממני להכין מופע עם שני בחורים צעירים לפתיחת מועדון הלילה. כדי להכין את המופע נשארתי שם הרבה יותר זמן מהמתוכנן. המופע הצליח מאוד והיא ביקשה ממני להישאר. אמרתי: "אני רוצה לרקוד פולקלור, אני לא רוצה לרקוד ממבו", והיא השיבה, "את יכולה לעשות מה שאת רוצה. אם את רוצה לרקוד פולקלור, זה בסדר גמור". למחרת היא הביאה מתופפים ורקדנים... הייתי רק בת עשרים! ידעתי שזאת הזדמנות נפלאה וידעתי שהיא תשנה את חיי. נשארתי שם חמש שנים לסירוגין, עם הפוגות קצרות בעונה הגשומה. הייתי לגמרי שקועה בתוך העולם הזה. היו לי כמה חוויות בטקסי הוודו, במיוחד עם הדמבלה (Dambala). פנתיאון הוודו נקרא לואה (Loa)⁴. הלואה השונות מייצגות תצורות אנרגיה שונות של הבריאה. דמבלה הוא נחש המייצג היצירה, הריפוי ואת תנועת המים על פני האדמה. היתה לי חוויה מאוד עמוקה עם דמבלה. אחד הרגעים החשובים ביותר בחיי היה

לשיעורים ולא באמת ידעתי מה לעשות עם החוויה שעברתי. זה נמשך עד שהתבקשתי ללמד כשהגעתי ללוס אנג'לס כמה שנים מאוחר יותר ב-1963.

באילו שיעורים השתתפת, בלט?

בניו יורק בשיעורי בלט. בלוס אנג'לס לא מצאתי שיעורי בלט שאהבתי, אז למדתי ג'ז. בשלב זה פנו אלי קבוצה של אנשים וביקשו ממני להתחיל ללמד שיעורי ריקוד משלי. הם היו מעוניינים בניסיון שחוויתי בהאיטי. זאת היתה ההתחלה. ברגע שהתחלתי ללמד, נפתח ערוץ שהיה חבוי בתודעה שלי. הייתי כמו שתי נשים שונות לגמרי; היתה האשה שהלכה לשיעורי בלט, ופתאום היתה שם האשה האחרת הזאת, שלימדה שיעור ריקוד. בהתחלה בניתי את השיעור כמו שלמדתי בבית הספר למחול. היה חימום ואחריו יצרתי קומבינציה, והאנשים עקבו אחרי. כך לימדו אותי וכך עשיתי.

הניסיון שלי מהאיטי התחיל לעלות אל פני השטח לאט לאט. התחלנו לעשות טקסים מסוימים, אשר נבעו למעשה ממקורות יותר עתיקים. היינו צובעים את פנינו בשחור ולבן והכנו לעצמנו תלבושות. הלכנו לעמק המוות (Death Valley) וערכנו בדיונות טקס שלם. זה היה באמת יוצא דופן. החוויה היתה עוצמתית מאוד, כאילו העולם העתיק קרא לנו והתחיל להתעורר לחיים דרכנו. שנות ה-60 בקליפורניה היו זמנים שבהם היתה לאנשים פתיחות רבה להתנסויות בחוויות רוחניות שונות. אנשים סביבי היו מאוד מסורים. היתה קבוצה קבועה, שדמתה יותר לקהילה מאשר למשתתפים בשיעור ריקוד.

בת כמה היית אז?

הייתי בסביבות גיל 35. בשלב מסוים התחלתי למצוא את עצמי מוקפת במטפלים, אשר עסקו בריפוי בגישות שונות. באמצעות הזיכרון הקדום, במדיטציה, למדתי טקס שבו לבשתי שמלה לבנה והיה לי פעמון או רעשן, וקולות התחילו לנבוע מגרוני. ביקשתי מאנשים לשכב על הרצפה ועשיתי את הטקס הזה בשבילם וכל מיני דברים התחילו לקרות... כך באמת התחיל המחקר שלי...

הטקס הפך לחלק מהשיעורים. היו לנו פגישות בימי שלישי בערב, שבהן אנשים הגיעו לסטודיו והייתי מלמדת את המשתתפים איך לבצע את הטקס. תודות לפתיחות של אנשים להתנסויות כאלה, סוג העבודה הזה המשיך להיכנס ולחלחל לתוך השיעורים שלימדתי.

"אז עלה בדעתי הרעיון לעבוד עם אדם משותק. הסיבה היתה שכאשר אדם אינו יכול לנוע, אפשר לראות באופן ברור מה קורה. או שאדם משותק או שהוא לא – ואז אפשר להבחין בתנועה. זה מוחשי מאוד.

באותה תקופה התוודעתי לד"ר ואלרי האנט⁵ מאוניברסיטת קליפורניה בלוס אנג'לס, נוירולוגית שערכה מחקרים רבים עם רקדנים. בפגישתנו ביצעתי מהלך שלם של תנועה והיא נדהמה ממה שעשיתי, מפני שלא היה כל שינוי בקצב הלב שלי, המדדים היו כאילו אני במנוחה תחת עץ. היא אף פעם לא פגשה בתופעה כזאת. בעקבות הקשר שנוצר בינינו פניתי אליה כדי לשתף פעולה במחקר ובמעקב אחרי עבודתי עם בחורה צעירה שנפגעה מפוליו. הסברתי לוואלרי שהתחלתי לעבוד עם בחורה שסבלה משיתוק ברגליה, ודברים התחילו להתרחש בגופה. אמרתי לה: "אני חושבת שזו אשה שאני יכולה לעבוד אתה". היא אמרה: "מה את חושבת לעשות?" אמרתי, "אני לא יודעת. אני חושבת שאולי היא יכולה ליצור מחדש את השריר". היא אמרה, "אין לך שום ידע באנטומיה. מרגע ששריר מת, אי אפשר לחדש אותו. אי אפשר לעשות את זה". עניתי לה: "אני צריכה ללכת אחרי האינטואיציה שלי..." היא הסכימה, תיעדה וביצעה מדידות של הבחורה הצעירה במעבדה שלה.

אז עבדת אתה למשך זמן מה?

עבדתי אתה ארבע פעמים בשבוע, כל פעם למשך שעה. זה היה מעייף לעשות את הטקס... ואז גיליתי שאם אני פשוט מחזיקה את הידיים שלי מעליה אני מקבלת אותה השפעה. שאלת היסוד שהנחתה אותי היתה: "האם ניתן להעביר את חוויית התנועה שלי אליה?" זאת היתה השאלה ששאלתי. לא היה לי מושג מה אני עושה... היא החלה לחלום חלומות של ריפוי ויום אחד, בזמן שהיא שכבה, הרגליים שלה התחילו לזוז מעצמן. ואני חשבתי: "או...!" וביקשתי ממישהו שיתחיל לצלם את המהלך. מה שהתחיל לקרות במשך התקופה שבה עבדתי אתה ועם אחרים שסבלו מפציעות קשות, הוא שהתחלתי להבחין ולהתבונן בתנועות הנוזלים בתוך הרקמות. מוקדם יותר הבחנתי בתנועות גדולות יותר בתוך הגוף, אולם מתוך העבודה עם אנשים במצבים קיצוניים אלה התחלתי לראות את תנועת הרקמה עצמה, וזה היה כבר משהו שונה לגמרי. ההיבט הזה התחיל להיכנס אל עולם התנועה שלי.

אנחנו חוזרות למקום שבו התחלנו – השאלה איך עוזבים את הסגנון החיצוני ונכנסים לתנועת הנוזל ברקמה...
זה קרה בשלבים.

קודם כל היה הגל שראית וחוויית בתנועת עמוד השדרה. אחר כך הגיע הגל שנוצר בתנועה בטקס עם הפעמון? האם תוכלי לתאר לנו את טבעו?

טוב, זה היה כאילו נכנסתי ליקום אחר. סוג שונה לחלוטין של תנועה. סוג שונה של חוויה גופנית. ההרגשה היתה יותר כמו... יכולתי לראות את זה באנשים... הם שכבו להם שם ואני הייתי מבצעת את הטקס, ואז יכולתי לראות שהם היו במרחב הזה של זוהר. כאילו משהו קרה לשדה שלהם. קשה להגיד את זה במלים, אבל בואי נאמר שהשדה שלהם התאזן באופן כלשהו. הם עברו למצב נשגב וזה היה מאוד ברור.

מה היו המאפיינים של התנועה הזאת?

היו תנועות גליות, אך הן היו גליות באופן שהתרחש במקום הרבה יותר עמוק מהתנועות שהכרתי עד אז.

המהלך היה של התקרבות יותר ויותר פנימה. מהתנועות של עמוד השדרה עברת לתנועה הגלית העמוקה יותר, וכשעבדת עם אנשים משותקים, התחלת לראות את התנועה בתוך הרקמה עצמה.

נכון. במלים אחרות, התחלתי לראות את התנועה-הזעירה⁷. זה היה מאוד מעניין, משום שזה קרה באופן ספונטני וללא קשר לסוג הפציעה. התנועה-הזעירה היתה התופעה התנועתית הראשונה שהתקיימה בכולם.

האם תוכלי לתאר מהי תנועה-זעירה זו?

אלה תנועות מאוד זעירות שאינן תנועות של השריר, אבל הן מאוד עקביות. זאת היתה תגלית מדהימה ויכולתי לחוש שאני נשאבת לתוך העולם הנחשף לפני. השיעורים התחילו לכלול חומר תנועתי מגוון יותר. אני זוכרת שיעור אחד שבו עסקנו רק בתנועה-זעירה ואנשים שהיו רגילים למהלך שיעור אחר חשבו שיצאתי מדעתי.

"בתחילת דרכי בהוראה השתמשתי בליווי תופים בשיעורים, בהשפעת האיטי. אחר כך ויתרתי עליהם. התוף היה מאוד מרגש ומלהיב, אבל מצאתי שהוא שמר על סגנון מסוים. אני לא רוצה להשתמש במלה הזאת, אבל... הרגשתי שזה מגביל. היה לי מאוד קשה לוותר על התוף, מפני שזה היה הקשר להאיטי והקשר שלי לדמבל... ובכל זאת, עברתי לעבוד עם מוסיקה אלקטרונית, שהקצב שלה לא היה כל כך עקשני ודומיננטי. זה היה שינוי גדול.

קונטיניום היה מאוד פופולרי בלוס אנג'לס בשנות ה-70. היה לי סטודיו ענק ויפהפה והיו מגיעים חמישים איש לשיעור. כאשר העבודה התחילה להשתנות, להיות מופנמת ומעודנת יותר, אנשים נשרו וויתרתי על הסטודיו

ולמדתי בחללים שכורים. העבודה נעשתה פנימית יותר, החללים קטנים יותר והעולם הפנימי שנחשף היה מרתק ביותר. זה היה כמו להיכנס ליבשת אחרת.

בסביבות 1976 נכנסה לתמונה גם הפקה של צליל. זה התחיל עם חזיון ששמעתי: "התנועה שלך לא תהיה אף פעם מזוקקת באמת עד שתביני את תנועת הצליל". ידעתי שזה היה נכון. לא היה לי כל ניסיון ממשי עם צליל, לא נהגתי לשיר... הכניסה לעולם הצליל היתה שינוי עצום, ובנקודה מסוימת הייתי צריכה לוותר על המוסיקה לגמרי, משום שהיא הפריעה לצלילים שהפקנו.

זה הצעד הבא – אחרי שצפית בתנועה של הרקמה, התחלת לחקור את תנועת הצליל בתוך הגוף.

הצליל שינה את כל הצורה. זה היה קול שחדר והידהד פנימה, בשונה מהצליל החיצוני של הרעשן או הפעמון שבהם השתמשתי בטקס. התנועה לתוך הקול הפנימי היתה כמו להיכנס לכוכב אחר. אז התחלתי להבין טוב יותר את מערכת הנוזלים. יכולתי להרגיש את תנועתם בתוך הרקמות.

רעיונות ויישומם

העבודה הפכה ליותר ויותר פנימית ואז, בנקודה מסוימת בשנות ה-70, התחלתי להשתמש ברעיונות שגיליתי וליישם אותם בפעילות לכושר גופני, דבר שפתח נקודת מבט חדשה לגמרי. לא היה לי סחוס בברך, אז לא יכולתי לבצע ריקוד רגיל. היה עלי לעבוד בדרך שונה לחלוטין ומתקן תרגול מיוחד שעיצבתי⁹ הוריד את הלחץ מהברך ואיפשר תנועה בכיוונים שונים ביחס לגרביטציה. עכשיו, היו שני חלקים... היתה העבודה הפנימית והיתה העבודה לפיתוח הכושר הגופני, וניסיתי לגשר ביניהן כמיטב יכולתי. כששוב היה לי סטודיו משלי, היתה לי הזדמנות לפתח עוד יותר את החלק של הכושר הגופני ויצרתי מתקן תלייה גדול מתקרת הסטודיו, שניתן להיאחז בו ולנוע⁹ היה קשה מאוד לקשר ולחבר את שני חלקי העבודה שהתפתחו. עם הזמן שילבתי אותם בדרך הטובה ביותר שמצאתי, כדי לכלול את העקרונות שלמדתי מהעבודה הפנימית וליישם אותם גם לגבי שכלול יכולת תנועה ופיתוח כושר גופני.

בעבודה עם אנשים הסובלים מפציעות נהיה לי מאוד ברור איך הגוף שלהם פורח. זה קשור ישירות לתופעה של נזירוני-המרצה; את מסתכלת על התנועה ואת מרגישה אותה בתוך הגוף שלך, וזה אמיתי. לקחתי את האמת הזאת ויישמתי אותה. התנסיתי בה והתבוננתי בכיוון שאליו היא הובילה אותי. אם צופים במדענים, רואים שלעיתים קרובות הם לומדים דרך מה שאינו מתפקד כראוי. למשל, הרבה ממחקר המוח נערך בשל פגיעות מוח. זה אותו רעיון.

במבט לאחור

מרתקת בעיני העובדה שהתחלת דרך המדיום של הריקוד. זה היה הקשר הראשון שלך לחיים. לאחר מכן לא למדת כל מדיום אחר, רק חקרת בעצמך בהתבסס על החוויה שהיתה לך בהאיטי. זה ממש מדהים.

כן, אני מניחה. ההכשרה שלי בריקוד נתנה לי את המשמעות. יש לי משמעות של רקדנית. לא יעלה על דעתי שלא לתרגל קונטיניום בבוקר... ולא משנה איך אני מרגישה.

זה חוזר לשאלה אם את מצוידת בכלים המתאימים למשימה. אני חושבת שהיה לך מה שהיית צריכה כדי להפוך לרקדנית בעלת משמעות עצמית עמוקה, וזה נתן לך את המסגרת לעריכת המחקר האישי שלך. זה משנה שהיה בתוכך; קשה לרכוש משמעות עצמית כזאת. היה לך את זה בתוכך.

בכל צעד בדרך, העבודה המשיכה להשתנות. בכל נקודה היתה השלה של מה שהיה כבר מוכר, של הדרך שבה הוכשרתי, של מה שעבר דרכי, לקראת המקום שאליו הוביל אותי הייעוד שלי, שהיה לגמרי לא צפוי. לא יכולתי לצפות את זה בשום אופן! לא היו לי הכלים לכך... הייתי צריכה ללמוד באמצעות עשייה. הדבר שאני מרגישה שאני צריכה לתת לעצמי קרדיט עליו הוא שהמשכתי להרפות ולהשיל. כלומר, מה שמדהים אותי באופן אישי זה שהמשכתי... כשהגיעו הצלילים, אנשים חשבו שיצאתי מדעתי. כשהגיעה התנועה-הזעירה הם שאלו – "מה היא עושה עכשיו?"

נראה לי שלא היתה לך ברירה.

לא היתה לי ברירה, זה נכון. את יכולה לשקר לעצמך ולחשוב שיש לך ברירה, אבל אין לך. את מבינה למה אני מתכוונת? אני לא מלומדת, אף פעם לא עלה בדעתי ללמוד משהו... בשלב מסוים הבנתי שלא הייתי אמורה ללמוד שום דבר. במלים אחרות, לא יכולתי להרשות... לא יכולתי להרשות את כניסתה של השפעה מסוג זה אל חיי. מעולם לא הלכתי לשיעורי יוגה ולא למדתי טאי צ'י. לא מפני שזה לא בסדר, אלא משום שידעתי שעלי להמשיך במסלול שלי, ולא משנה מה קורה.

ועכשיו: קונטיניום בעולם של ימינו

איפה את רואה את התרומה העכשווית של קונטיניום לעולם המחול?

שיניתי את המונח מריקוד לתנועה. המשמעות שונה לגמרי בעיני, מפני שריקוד קשור לצעדים או למשהו חיצוני יותר. תנועה כוללת הכל. היא כוללת את התמונה, את בעלי החיים, היא כוללת את ההתבוננות בעץ המתנועע... זהו עולם של תנועה שאינו קשור בהכרח לביצוע הופעה כלשהי. התנועה הפכה לאלמנט המסקרן והאתגר הוא להפוך אותה לנגישה ובעלת ערך לאנשים. נדרש לי זמן רב לפתח את זה. אני אומרת שהתנועה היא המסר והשליח, ושתנועה היא הולוגרמה. אני גם אומרת שהיקום מתקשר אתנו דרך תנועה.

מה לדעתך יכול קונטיניום לתת לרקדנים של היום?

אני חושבת שקונטיניום יכול להרחיב את החוויה האישית, באמצעות תפישת ריבוי הממדים של הגוף. לפעמים אני צופה ברקדנים והמחוות שלהם נראות לי ריקות. אני לא מרגישה שהם באמת נוכחים בתוך התנועה ואני יודעת שזאת תוצאה של ההכשרה שלהם. ההכשרה היא מאוד חיצונית ולעיתים קרובות יש דגש מוגזם על הפיסיות של הריקוד. מדי פעם את רואה רקדן או רקדנית שהצליחו להימלט מהריק הזה, אבל לא מדובר ברוב. הריקוד הופך לפיסי בלבד; זאת לא חוויה של התגלות. הצד השני הוא הרקדנים שרוקדים בסגנון "רוחני" ומציגים ביטוי שונה של אותה תופעה. הם לא מוגשמים בגופם; אני חושבת שהבנת המשמעות של להיות נוכח בתוך התנועה, בתוך עצמך, חסרה.

רקדנים רגילים לאימונים מאוד מסוגננים, ואת עצמך עברת תהליך ארוך של הטמעת החוויה הפנימית בביטוי ובצורה של התנועה... בחוויה שלי, עברו כשלוש שנים עד שנפתח מרחב לאינטגרציה של התנועות העמוקה הזאת כדי למצוא חופש חדש בביטוי התנועות שלי. את חושבת שהכרחי לעצור כדי לבצע אינטגרציה?

את חייבת! זה כמו עיכול. זה כמו חילוף חומרים של משהו. את מקבלת לתוכך את המידע, ואז זה צריך לעבור תהליך של חילוף חומרים; ודרוש לכך זמן מסוים.

את יכולה להגיד משהו על הקשר או התרומה של קונטיניום ליצירתיות?

אני חושבת שהופעתו של משהו בלתי צפוי בתנועה, היא עצמה המהות של יצירתיות. כשיש לנו תנועה חדשה או תחושה חדשה, זה הבלתי-צפוי. אבל את מבינה, זה יותר מאשר יצירתיות, זוהי כל ההתפתחות האבולוציונית של

Emilie Conrad, 2007, Life on Land, the Story of Continuum, California.
 Emilie Conrad, 1997, continuum in: Johnson, D.H., ed. Groundworks, narratives of embodiment, California, 61–80
 Emilie Conrad, Movement. <http://www.continuummovement.com/docs/articles/movement-emilie-conrad.htm>
 Ellen Cohen with CQ editors, 2015, Celebrating Emilie Conrad and Continuum Movement
Contact Quarterly, Winter/Spring Vol 40:1.
 Nancy Galeota-Wozny, 2004, Fluid Play: Emilie Conrad and Continuum, *Contact Quarterly* Winter/Spring issue 29:1.

קישורים אינטרנטיים לצפייה:

אתר הבית, <http://www.continuummovement.com>
 CONTINUUM, an introduction with Emilie Conrad <https://www.youtube.com/watch?v=IAacwbfveys>
 Open Systems, Gravity, Space, Movement Diversity <https://www.youtube.com/watch?v=dWb7Dgi1FOg>
 Continuum, Intrinsic Movement
<https://www.youtube.com/watch?v=1gd7FWYp-jQ>

הערות

- ¹ הסרטון המראה דוגמה לתנועה כזאת נקרא: intrinsic movement <https://www.youtube.com/watch?v=1gd7FWYp-jQ&list=PL77B4640E727EDEE9>
- ² בתרגום לעברית – רצף, המשכיות. Katherine Dunham
- ³ וודו – דת נפוצה בהאיטי. האלים, המייצגים אספקטים שונים של הכוח הבורא, נקראים לואה. הטקסים המתבצעים כדי לתקשר עם לואות עשירים במוסיקה ובריקוד ומובילים למצבי טרנס. Dr. Valerie Hunt
- ⁴ UCLA
- ⁵ Micro-movement
- ⁶ Explore Board
- ⁷ Jungle Gym

Emilie Conrad comments on using Flight Plan
https://www.youtube.com/watch?v=1AF_ZCJ9IPk

בתיה שכטר, רקדנית, יוצרת וחוקרת מחול. הופיעה בריקודי סולו ובשיתופי פעולה בארץ ובעולם עם רקדנים וביניהם: סימון פורטי (לוס אנג'לס), ענת שמר ועמוס חץ (ישראל), פיטר פלייר (ברלין) ומוסיקאים ובהם ליסנדר לקולטר (הולנד), מלקולם גולדשטיין (קנדה), ראלי מרגלית ויקי קרן-הוס (ישראל). דוקטורנטית באוניברסיטה העברית, חוקרת ייצוגי תנועה באמנות המזרח הקרוב והקדום. מאמריה בנושא פורסמו בישראל ובאירופה. בוגרת ה-SDMS ב-1989; בעלת תואר מוסמך מהאקדמיה למוסיקה ולמחול בירושלים (2008) ומהאוניברסיטה העברית (2012). למדה בלט קלאסי עם ארכיפובה גרוסמן וליאורה בינגהיידיקר ומודרני בביה"ס של להקת המחול בת-דור ובתיאטרון מחול רנה שינפלד. חברה בסגל הפקולטה לאמנות המחול באקדמיה למוסיקה ולמחול בירושלים. מורה מוסמכת ל-Continuum Movement. <http://www.continuummovement.com/teachers/batyah.html>

בני האדם. אני ממש יכולה לראות איך אנחנו יכולים להשתתף באבולוציה שלנו-עצמנו. זה לא משהו "רוחני" טרנסצנדנטי, אלא ממש טבילה בבוץ. אני ממש רואה את זה.

תוכלי להרחיב בנושא?

מה שהיה לעניין מרכזי שוב ושוב הוא הספירלה של העובר. זה התגלה תוך כדי היותי עדה לאנשים "המולידים" את עצמם מחדש אחרי שסבלו מצבים גופניים קשים ביותר. האשה שנפגעה מפוליו שאתה עבדתי בעבר ציירה ציורים רבים המתארים את הספירלה של תנוחת העובר במהלך הריפוי שלה. התחלתי להבחין בכך שהספירלה העוברית הזאת נוכחת, בין אם הנולד הוא תינוק ובין אם אנחנו מקימים לתחייה את גופנו-אנו. זה אותו תהליך. זה אינו עובר ממשי; זוהי הפעילות הספירלית של העובר, ההתפתחות הנובעת מהנוזל. זה כל כך מרתק.

על העולם של ימינו ועל המזרח התיכון...

מהו לדעתך תפקידם של אנשים העוסקים בתנועה ובריקוד בעולם? אני יודעת שאת מאוד מודאגת בנוגע להיבטים רבים של מצב העולם כיום.

אני חושבת שממש כפי שלמוסיקה יש המסר שלה, לתנועה יש המסר שלה... הדבורה רוקדת ריקוד בפני המושבה שלה כדי לספר לה איפה נמצאת הכוורת החדשה. אני חושבת שניורוני-המראה משחקים תפקיד ענק כמקשרים בתקשורת שלנו. אני רואה רקדנים הופכים לשליחים בין-ממדיים. במלים אחרות, אם את מסתכלת על רקדנים כתחומים בגבולות ההופעה שלהם, אני חושבת שזה צר מדי לאנשים בעלי יכולת קינסטטית. הרעיון של יכולת בין-ממדית, כאשר את משתמשת במחשבה של הדבורה, כשאת חוזרת לכוורת שלך ומבצעת את הריקוד... ניורוני-המראה מסוגלים לספוג את זה. יש תקשורת שעוברת באמצעות התנועה, שמלים לא יכולות להעביר. מלים הן מה שהינן, אבל זה לא אותו דבר כמו תנועה. אני חושבת שאנחנו מתקשרים בדרכים אשר נוטות לעקוף את הגוף האנושי. הבלבול סביב גוף האדם הוא כמו מחלה. אני חושבת שזה מגיע מהמחשבה הדתית, שבה הרוח מתקדמת כל הזמן בעוד הגוף משול לכלום. הפיצול הזה שבין כל הרעיון הרוחני ובין הגוף לא ממש נבדק מעולם.

בימינו אנשים עושים את החיבור לתוך הגוף, בין ממדים, באמצעות גישות סומטיות וביניהן קונטיניום. את חושבת שליצירת התחום החדש הזה של מודעות יש השפעה על החברה?

קשה לומר. אני חושבת שזה תלוי גם במקום שבו את נמצאת בעולם. אם אני חושבת על הגוף, בואי נאמר במזרח התיכון, כוחה של המסורת הדתית הפועלת בו מקשה מאוד על השפעה של מודעות כזאת. אני לא יכולה לדמיין פיתוח של קונטיניום מחוץ לקליפורניה, מפני שקליפורניה מסוגלת לקבל התנסויות חווייתיות. יש פה משהו מאוד רך ומרווח. הפן האחר הוא שהמרחב כאן מאוד נאיבי, וזה תמיד עוזר בדרך כלשהי.

בנוסף לכך, החותם האנושי בלוס אנג'לס צעיר מאוד. זוהי ה"שכבה" הראשונה של אנשים שמתחתיה כוחו של הטבע הוא בתולי. כשאני חושבת על המזרח התיכון, הוא ספוג בהיסטוריה אנושית. כאשר מסירים את השכבה הראשונה נחשפות עוד ועוד שכבות של מעשי בני אדם. אין מרחב. הכל דחוס בהיסטוריה....

קריאה נוספת:

גרסה מקורית של הראיון הנ"ל באנגלית, למנויי *Contact Quarterly* החל מינואר 2015 באתר הרבעון:
 CQ's Online Journal / CQ Unbound at www.contactquarterly.com