

שיטת ספיר - שיפור יכולות למידה באמצעות תנועה וכתב תנועה אשכול-וכמן

תרצה ספיר ולילך שליט

דף). מפירוש אישי יצירתי עד לנושאים בעלי מטלות פורמליות לימודיות. תרגילים עם מכשירים קטנים ואבזרים - כדורים, מקלות, חבלים, ניירות, בגדים וחישוקים, הדורשים שימוש בקואורדינציה גסה, עדינה ומורכבת. תרגילים בשילוב קולות, מילים ושירים, המדגימים בתנועה ארגון בזמן של תוכן וצורה.

תרגילים אלו מקושרים לתהליכי למידה, הבנה וכישורי חיים. תוך כדי התיווך החזותי הפעיל שלהם ניתן לשכלל מיומנויות יסוד בקונציה הלימודית ובקונציה הקיומית (יכולות תפקוד כלליות) בכל הגילאים¹.

השיטה נלמדת היום במסלול לחינוך מיוחד במכללת סמינר הקיבוצים ובסדנאות משותפות לעמותת הכוריאוגרפים עם המרכז לחקר כתבי תנועה ומחול במכללה².

השיטה נבנתה והתפתחה מתוך שילוב של שני היבטים:

- תהליכי למידה וקונציה, בהם הקשיים מתגלים ובהם השיטה מטפלת.
- תהליכי תפיסה - חזותית, שמיעתית, מרחבית.
- למידה וזכירה - ארגון המידע ושימוש בזיכרון הפעיל.
- תפקודים מוטוריים ותחושתיים.
- קשב וריכוז - סינון הגירויים, פיצול הקשב, ארגון הרצף ויכולת ההתמדה.
- שליטה ובקרה - מיומנויות יסוד וארגון אימפולסים.
- יכולת שיתוף פעולה - עבודה זוגית וקבוצתית.

ב. יסודות כתב התנועה אשכול-וכמן והאפשרויות שהוא מציע לקידום יכולות, דרך תיווך וסימול תנועת הגוף בזמן ובמרחב.

כתב תנועה אשכול-וכמן הוא שפה סימבולית-גרפית, המהווה שיטת תווי המתייחסת לרכיבים הצורניים והתנועתיים של גוף האדם ומציעה מערכת סימנים, המייצגים ערכים בסיסיים, שבאמצעותם ניתן לתאר את תנועת גוף האדם במרחב ובזמן. הכתב נוצר על-ידי נועה אשכול ואברהם וכמן, ופורסם לראשונה בשנת 1958³ (Eshkol & Wachman, 1958). באמצעות הכתב ניתן לחבר, לתעד, ללמוד ולחקור תופעות תנועה בתחומים רבים ומגוונים (Harries & Sapir, 2015)⁴.

שיטת ספיר משתמשת באפשרויות הניתוח התנועתי והסימול הגרפי שמציע כתב תנועה אשכול-וכמן. באמצעות הניתוח והסימול מתאפשר קשר פורה ומקדם בין התנועה לבין מיומנויות יסוד בלמידה פורמלית (קריאה, כתיבה, חשבון), ובין יכולות התנהלות בחיי היום-יום (ארגון זמן, התמצאות מרחבית, הפעלת חושי הראייה, השמיעה והמגע).

לצורך הבנת העבודה, נתאר כמה מעקרונות היסוד של כתב התנועה ולאורם יוסברו כמה מדרכי העבודה בשיטה.

1. גוף האדם בנוי כשרשרת פרקים (איברים) ומפרקים: אפשרויות עבודה

הסתכלות על מבנה גוף האדם מאפשרת עיסוק בכמה נושאים: מהם שמות איברי הגוף? כמה איברים יש בו? לאילו קבוצות הם מתחלקים? באילו מפרקים קשורים

מטרתה של שיטת ספיר, שנוצרה על ידי תרצה ספיר ופורסמה לראשונה בשנת 2002 (ספיר ובלום, 2002), היא שיפור של יכולות למידה, מיומנויות קוגניטיביות ומיומנויות מוטוריות. כמו כן, מיועדת למגוון רחב של אוכלוסיות (לקויות למידה, הפרעות קשב וריכוז, אוכלוסייה בעלת ירידה ביכולות הקוגניטיביות, ועוד) וטווח גילאים (ילדים, מבוגרים, גיל הזהב). זו נוצרה מעבודה תנועתית-מעשית עם ילדים הזקוקים לעזרה והחלה להתגבש בעקבות ההשפעות החיוביות שניכרו ביכולתם התפקודית והקוגניטיבית.

השיטה מבוססת על כתב תנועה אשכול-וכמן (EWMN) ועל האפשרויות שהוא מכיל, המובילות לתפקוד אורייני שלם וברור, תוך היוון חוזר פעיל ומגוון בין "האוריינות החזותית" (היכולת להבין, להשתמש, לחשוב וללמוד במרחב דימויים (Avgerinou, 2001)) ל"אוריינות התנועתית" (חשיבה, המשנה, הסמלה, אפשרויות חיבור ויצירה, לימוד תנועה וביצוע (עופר, 2001)).

דרכי העבודה זורמות הלוך וחזור, מהטקסט אל הגוף ומהגוף אל הטקסט. יש לקרוא את הכתוב על הדף, להבין את הוראות התנועה הצפונות בו ולתת ביטוי חזותי בגוף המתנועע ל"הבנת הנקרא". לחלופין, יש לנתח את תנועות הגוף, להבין את אופן פעולותיהן ולאחר מכן לסמל ולכתוב את "הבנת התנועה" על גבי הדף. ניתן לתמצת את התהליך והיפוכו כך: לקרוא - להבין - להתנועע/להתנועע - להבין - לכתוב.

בשני קצוות הדרך של התהליכים המצוינים לעיל ניצבים ערכים בעלי תוקף בשפה המדוברת - קריאה וכתיבה. הבנתם דורשת שילוב יכולות של "אוריינות חזותית" ו"תנועתית". התנועה ממחישה את עיבוד הנתונים ואת קישורם זה לזה, ודרכה משתפרות יכולות הקשב, הזיכרון, הרצף, הזמן, החישה, ההתמצאות המרחבית-גופנית והקואורדינציה.

המהלכים החזותיים בין הדו-ממד הכתוב על הדף לתלת-ממד של הגוף המתנועע הופכים באמצעות השיטה ליחידה אחת של חשיבה. יחידה זו נותנת פירוש יעיל, בעל משווא ברור לתוכן המסומל בשתי שפות חזותיות אלה, הנושקות זו לזו וחובקות תוכן אחד.

כאמור, שיטת ספיר נוצרה מעבודה והתנסות חיובית בשדה החינוכי והקהילתי, וכן תרמה לקידום היכולת הקוגניטיבית של לומדיה ונעשתה בדרך חדשה, רבת פנים ויצירתית. חלק מהאמצעים לשימוש עקרונות השיטה כוללים:

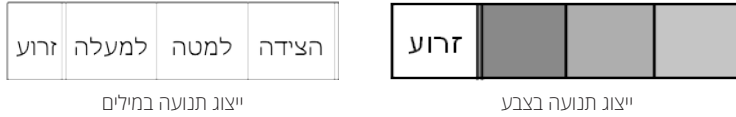
- תרגילי קריאה וכתיבה - בסימול תקף של שפה מדוברת, שפת כתב התנועה ובסימול אישי-יצירתי.
- ביצוע של תנועה - בגוף, במרחב ובזמן. ביצוע מדויק ומוגדר, מוגדר חלקית, חופשי ומותאם לגיל המבצעים וליומנותם הגופנית.
- תרגילי קואורדינציה - מתבניות פשוטות לתבניות תנועה מורכבות, מתנועה של איבר אחד עד תנועה של איברים רבים. מיכולת חשיבה חד-שכבתית ליכולת חשיבה רב-שכבתית.
- תרגילי צביעה ושרטוט - ממרחבים חופשיים למרחבים מוגדרים (מיקום, שורה,

אפשרויות עבודה

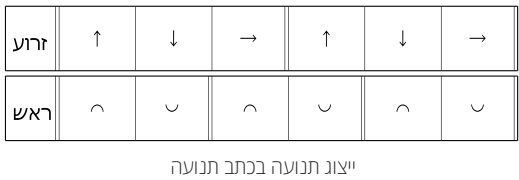
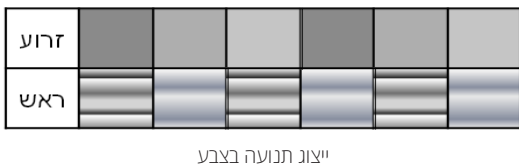
את הדף ניתן לצמצם או להרחיב לפי הצורך, והוא יכול להיות מותאם לרמת העבודה הנדרשת מן הלומד. החל בשורה אחת, שתי שורות וכן הלאה, משך קצר או ארוך של רצף תנועות, עם זמן מוגדר, ללא זמן מוגדר, בסימול של מילים, צבע, סימני כתב מקובלים, יצירת סימול עצמאי ועוד.

להלן שלוש דוגמאות של אותו רצף תנועותי ברוע, בשילוב עם איברים נוספים, המייצגות חלק מאפשרויות העבודה עם הדף, משורה אחת עד שלוש שורות (בצבע, במילים ובכתב תנועה):

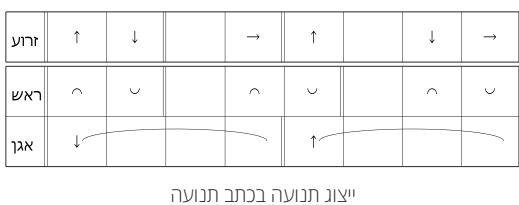
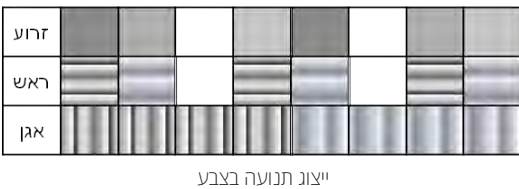
א. תרגיל לאיבר אחד (שורה אחת): זרוע בה שלושה מהלכים המיוצגים במילים ובצבע.



ב. תרגיל קואורדינטיבי לשני איברים (שתי שורות): בראש תבנית של שני מהלכים וברוע תבנית של שלושה מהלכים המיוצגים במילים, בצבע ובכתב תנועה.



ג. תרגיל קואורדינטיבי לשלושה איברים (שלוש שורות), בזמנים שונים: ברוע תבנית של שלושה מהלכים, בראש תבנית של שני מהלכים ובאגן תבנית של שני מהלכים (משבצת לבנה ללא סימול משמע - אין תנועה).



- האיברים זה לזה? מהו אורך ועובי האיברים? מה תפקודם? מהי יכולת התנועה של כל איבר?
 מעיון בשאלות אלה, ניתן להעלות אפשרויות לעבודה על תחומי למידה שונים:
- העשרת אוצר מילים, שיום והמשנה.
 - הבנת תפקודים מקבילים (סימטריה ואסימטריה, דומיננטיות או חוסר דומיננטיות של צדדי ימין/שמאל).
 - חיזוק דימוי גוף כמרכיב בבניית דימוי עצמי תקין - אני כשלם וכבנוי מחלקים הקשורים זה בזה.
 - שילוב תנועת האיברים אחד עם השני, לשם ביצוע ושיפור ביצוע מטלות בחיי היום-יום.

2. דף קריאה וכתובה בתבנית מיוחדת המייצגת את גוף האדם על איבריו:

דף הכתיבה והקריאה הוא דף משבצות - כל איבר מיוצג בו בשורה אחת, ושם נרשמות פעולותיו. רצף הזמן מיוצג בקריאה אופקית משמאל לימין, כשכל משבצת מייצגת יחידת זמן מוסכמת או את רצף האירועים לפי הסדר. בקריאה אנכית ניתן לראות אילו איברים פועלים בו-זמנית וכך להבין את הוראת התנועה בשלמותה, המיועדת למספר איברים יחדיו (כמו בפרטיטורה של תזמורת).

שמאל	כף יד																		
	אמה																		
	זרוע																		
ימין	כף יד																		
	אמה																		
	זרוע																		
גו	ראש																		
	בית חזה																		
	אגן																		
ימין	ירך																		
	שוק																		
	כף רגל																		
שמאל	ירך																		
	שוק																		
	כף רגל																		
חזית	חזית																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12						

לדוגמה: עמודות 1-5 הירך והשוק פועלות במשך חמש יחידות זמן; 6-8 הראש פועל במשך שלוש יחידות זמן; 9-12 הזרוע, האמה וכף היד פועלות במשך ארבע יחידות זמן.

אפשרויות עבודה

השימוש בדף כתוב מעלה את השאלות הבאות: איך לתרגם את התנועה לסימון גרפי? איזה הרכב סימנים גרפיים מצטרפים יחד למשמעות תנועתית, החל מסימון בודד ועד מספר סימנים מצטרפים יחד? איך לארגן את הסימנים במשבצת ובשורה? מהם כיווני הקריאה האפשריים? כמה הוראות תנועה ניתן לקרוא ברצף? מתי להתחיל ומתי לסיים? מה משך הזמן של תנועה אחת? מה משך הזמן של רצף תנועות? כמה תנועות ניתן לזכור ברצף?



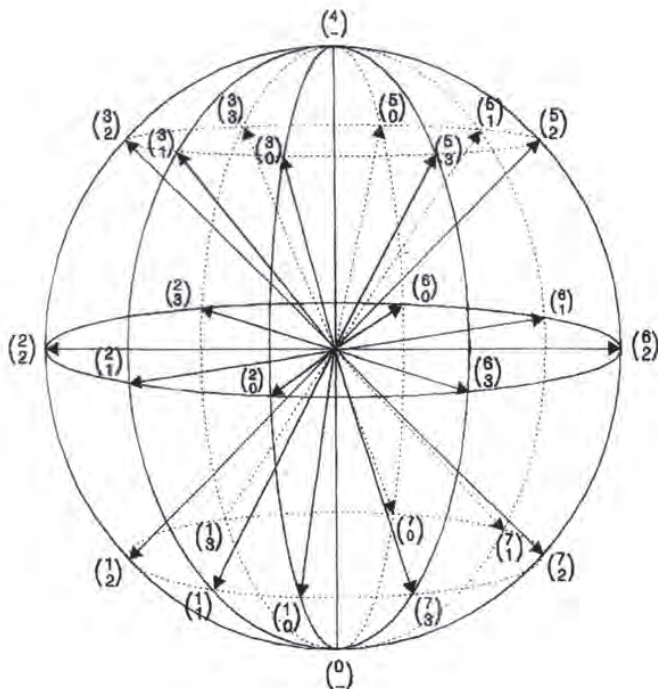
נושאים אלו מאפשרים התמודדות עם התחומים הבאים:

- מושגי יסוד במתמטיקה ובגיאומטריה (שלם, חצי, רבע, כמויות, גדלים)
- חיזוק יכולת אנליזה וסינתזה (מושגי השלם וחלקיו)
- הגמשת התפיסה וחיזוק מיומנויות ההכללה וההסקה (המעגל התנועתי יכול להתבצע בגדלים שונים עם כל איבר ומנקודות מוצא שונות).

רצף של 4 אירועי תנועה בצורות שונות של ביטוי גרפי לחלוקת המעגל - השלם וחלקיו:

ביטוי גרפי				
ביטוי חשבוני - סיפרתי	1	1/2	1/4	1/8
ביטוי חשבוני - מילולי	שלם	חצי	רבע	שמינית
תנועה באיבר - הסבר מילולי	מעגל שלם של הראש	הרמת יד למעלה	הרמת רגל הצידה	תנועה של הגו ממצב זקוף לאלכסון
איור מוחשי				

5. מערכת מתווה כדורית משמשת לארגון התנועה המעגלית ולמסלוליה:



תכונת איבר הנוף, קבוע מחובר בקצהו האחד וחופשי בקצהו השני. על מנת לתאר את תנועת האיבר ניתן להשתמש במערכת מרחבית כדורית שבמרכזה הקצה הקבוע. ממפים את הכדור כמערכת קואורדינטות על ידי קווי אורך ורוחב (כמו בגלובוס),

- ההתמודדות עם דף כתיבה מאפשרת חיזוק תחומי תפקוד רבים:
- הדף מחייב את הלומד להגדיר רצף תנועתי, ולמקד נקודת התחלה ונקודת סיום.
- נדרשת מיומנות סינון גירויים, התמדה והגמשה בהפניית קשב.
- קריאת הסימנים מיתרגמת לתנועה, ומחזקת תכלול חזותית תנועתי - חיזוק יכולת האינטגרציה בין תחומי תפיסה שונים.
- יכולת העבודה הגרפית בכתיבה מתחזקת במסגרת מוגדרת (שורה, משבצת).
- בתכלול חזותית תנועתי ניתן לקבל משוב מוחשי על זיהוי המידע.
- הדף מאפשר הבחנה מדויקת במיקום התקלות והקשיים בהקשר לקריאה כתיבה (קריאת אותיות, מילים ומשפטים והבנת הנקרא).
- הדף מאפשר תזמון קואורדינטיבי של איברים שונים במשכי זמן שונים, מיקוד קשב ופיצול קשב.
- הצורך לקרוא בשני כיוונים (למעלה ולמטה) - האיברים המשתתפים, משמאל לימין - רצף האירועים בזמן מאפשר עיבוד השלם וחלקיו.
- כיוון שכל צירוף סימנים הוא הוראה לפעולה, הלומד נדרש להבין את הנקרא על מנת לפעול.

3. קואורדינציה - לקידום יכולות חשיבה וקוגניציה

תרגילי קואורדינטיביים רבים מוטמעים בשיטה, ומלווים כל תחום ותחום של עבודה. הם עוסקים ביכולתם של איברי הנוף השונים לתאם ביניהם את רצף הפעילות הבודדת ואת זמני הפעילות התנועתית השונים. כאשר תרגיל נלמד ונהיה שגור אוטומטית, הוא מסיים את תפקידו המקדם ויש לפנות לתרגיל הבא.

להלן מספר תבניות קואורדינטיביות, הניתנות לשימוש בבחירה של איברי גוף שונים ותנועות שונות. כל אחד מהמספרים מייצגים תנועה שונה, והקווים העבים את סיום הרצף החוזר על עצמו:

1	2	1	2	1	2	1	2	3	
1	2	3	1	2	3		1	2	3

2 תנועות באיבר אחד בצירוף 3 תנועות באיבר אחר
קנון של 3 תנועות בין 2 איברים

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

4 תנועות באיבר אחד בצירוף 3 תנועות באיבר אחר

1	2	3	4	5	5	4	3	2	1
1	2	1	2	3	3	2	1	2	1

5 תנועות הלוך וחזור באיבר אחד ובאיבר השני 2 תנועות ו-3 תנועות הלוך וחזור

התבניות מאפשרות יצירה אינסופית של תרגילים, והלומד לוקח אחריות באופן אישי ובאופן פורמלי על החלטותיו התנועתיות, ושילובן זו בזו.

4. תנועת פרק (איבר) יחיד מעגלית מטבעה:

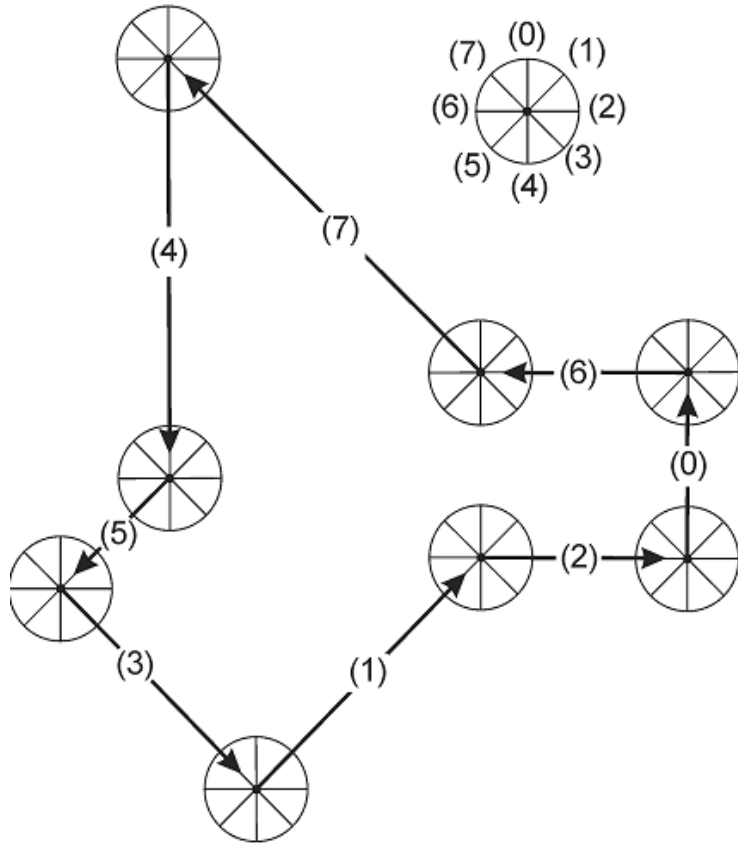
אפשרויות עבודה

העובדה, שכל פרק נע בתנועות מעגליות, מאפשרת מפגש עם מושגי השלם וחלקיו ומושגי גודל שונים: איך ניתן לחלק את המעגל? איזה גודל מעגלים ניתן לבצע באיברי גוף שונים? מהם מעגלים גדולים ומהם מעגלים קטנים?

- זיהוי מיקום איברי גוף שונים ביחס למרחב וזיהוי היחסים הזוויתיים ביניהם.
- הבנת המרחב כמערך יחסי ומשתנה לפי קביעת נקודת מוצא, המאפשרת הגמשה של התפיסה המרחבית מכל מקום ובכל מצב.
- הצורך בהתמקדות בכיוון מדויק מחייב מיקוד, קשב וריכוז.



לדוגמה: ארבע דמויות בהן אותם היחסים בין האיברים, כל אחת בהסטה לכיוון שונה במרחב.



כיווני צעדים במרחב על-פי המערכת המתווה.

© איורים ג'ון הריז מתוך הספר גוף ומרחב בכתב תנועה אשכול-זכמן (הריון ספריה)

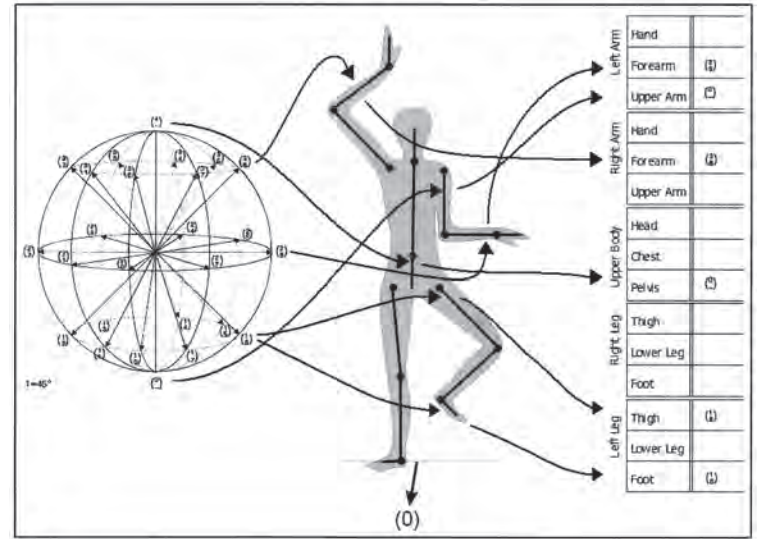
סיכום

שיטת ספיר מתבססת על הבנת תנועה שלומדים לקרוא, לכתוב ולבצע, שייחודה בכך שהבנתה מיתרגמת לחוויה תחושתית וחזותית. במאמר זה הוצגו כמה מהעקרונות ודרכי העבודה שהלמידה מתנהלת לפיהם:

- הלמידה חווייתית - דרך התנועות, ופורמלית - באמצעות חוקים מכוונים ומוגדרים.
- ללומד יש חופש זמן להצליח בתוך מסגרת שיש לה תכתובת ברורה.
- הלומד זוכה בהיוון חוזר מוחשי, ויכול להפעיל תהליכי בקרה חד משמעיים על תפקודו.
- מושם דגש על שיתוף פעולה ותיאום תנועתי עם לומדים אחרים, על בסיס השפה החדשה שנרכשה. דבר זה מאפשר ואף מחזק תקשורת בינאישית, מחייב התאמה בין הזמן אישי לזמן הכללי, וכן בדיקת הידע שנרכש והבנתו.

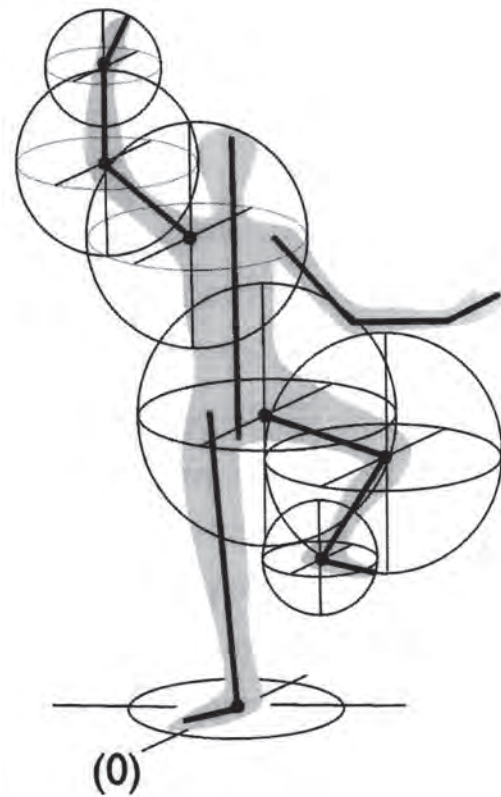
השיטה מלמדת שפה מיוחדת ומחייבת את הלומד לבצע בגופו את מה שלמד והבין. הלמידה שונה מלמידה פורמלית בית-ספרית, בדרך שהיא נרכשת. הלומד מתרגם

הנקראת בכתב התנועה "מערכת מתווה". שילוב בין המרכיב האופקי למרכיב האנכי מאפשר הגדרת התנועה-כיוון-פוזיציה של האיבר. צורת המעבר בין פוזיציה אחת לאחרת מגדירה את מסלול התנועה ואת כיוונה.



לדוגמה: זרימת המידע מן המערכת המתווה אל איברי הגוף ואל דף הקריאה והכתיבה.

6. כל מפרק בשרשרת האיברים של גוף האדם מהווה מרכז פרטי של המערכת המתווה הכדורית:



אפשרויות עבודה

מכאן, ניתן לברר: לאיזה כיוון מצביעים איברי גוף שונים? מהם הזוויות בין איברים סמוכים? לאיזה כיוון פונה כל הגוף? לאיזה כיוון מתקדמים? באיזה מסלול מתנועעים?

התחומים שניתן לחזק סביב שאלות אלו הם:

- העבודה עם המערכת המתווה מאפשרת חיזוק יכולות ההתמצאות במרחב.
- ניתוח היחסים במרחב הנתון - מיקום, כיוון, מרחק (היכן אני? לאן אני הולך? מה המרחק למטרה?)
- תכנון כיווני תנועה תוך התייחסות לגודל המרחב והעצמים המצויים בו.

שיחה עם רות אשל בת ה־75, בעקבות שחזור יצירתה גלימה לסקילה עצמית (1980), שהועלתה מחדש בפסטיבל בין שמיים לארץ (7.11.2017)

מראינת: נטע פולברמכר

נטע: מעניין אותי לשוחח איתך על החוויה שלך לגבי החזרה לתהליך היצירה ולבמה לאחר הפסקה של שנים ארוכות, בהן עסקת בדברים אחרים. מה זה עושה לך? מה זה מעורר בך? מעניין אותי לשמוע על התהליך שעברת מהרגע שקיבלת את הזמנה להופיע שוב לאחר כל כך הרבה שנים עד לאותו רגע בו היית לבד על הבמה, בעודך רוקדת את הסולו שלך, ונוכחת שם פעמיים: פעם בנוסף על הבמה ופעם על המסך כרקדנית צעירה בת 37 – השחזור שהקהל חווה הוא התכתבות בלייב עם הגוף והנפש שלך הצעירה.

רות: זה כמו לחזור הביתה, לחזור אל הדבר האמיתי שהוא אני. במהלך החיים אתה עושה דברים שאתה מוכשר בהם ויש לך את היכולות לך, אבל אתה עושה אותם... מסיבות שונות. יש כאלה שעושים את הדבר כי הם מרוויחים טוב, או לשם יוקרה רבה, או שמאמינים שיש ערך לעיסוק. הייתי מרצה באוניברסיטת חיפה במשך 15 שנה, מבקרת מחול של עיתון הארץ במשך 27 שנה ועדיין עורכת את כתב העת מחול עכשיו. תמיד ידעתי בתוכי פנימה שכל אלה הן רק אחת האפשרויות שאני יכולה ורוצה לעשות. ההופעה על הבמה והיצירה הן הדבר הכי הכי "רותי".

תנועה לסימול; קורא סימנים ומתרגמם לתנועה, וכך בונה לעצמו אפיק נוסף להתמודדות עם תהליכים קוגניטיביים הנדרשים במסגרות מגוונות של למידה וארגון חיים.

הערות

עד הנה, מתוך קובץ מאמרים בנושא: שדה האוריינות החזותית – בהוצאת מכללת סמינר הקיבוצים בשיתוף עם מכון מופ"ת.

² המעוניינים במידע נוסף או בסדנאות, יפנו ללילך שליט, טל': 052-5419588; lilach.g.s@gmail.com

³ נועה אשכול ואברהם וכמן יצרו שפה ספרתית-גרפית, המאפשרת תיווי תנועה תלת-ממדי של גוף האדם במרחב ובזמן.

⁴ כבר מהתחלה ג'ון הריז חלק עם נועה אשכול את הדחף ואת הרצון לבטא במדויק את עולם התנועה, וכן פעל לגיבוש הרעיונות הנמצאים בליבו של תהליך התפתחות הכתב כשפה (ראה מבוא של נועה אשכול לספרו של ג'ון הריז: *Language of shape and movement p.VII*).

ביבליוגרפיה:

אופר, ש. (2001). אוריינות תנועתית פיתוח המושג ויישומו בתוכניות לימודים. הפקולטה לחינוך, אוניברסיטת חיפה.

ספיר, ת. ובלום, ה. (2002). הרצאה בכנס הבינלאומי הרביעי להכשרת מורים. מכללת אחוה.

Avgerinou, M. (2001). "Towards A visual literacy index". In R.E. Griffin, V.S. Williams, & L. Jung (Eds.), *Exploring the visual future: Art design, science & technology* (pp. 17-26). Loretto, PA: IVLA.

Eshkol, N., & Wachman, A. (1958). *Movement Notation*. Weidenfeld and Nicolson.

Harries, J., & Sapir, T., (Eds.) (2009). *About Time*. Mayshav.

"&" (2015). *Body and Space*. The Research Centre for Movement and Dance Notations. Kibbutzim College of Education, Technology and the Arts.

תוצה ספיר, ראש "המרכז לחקר כתבי תנועה ומחול" במכללת סמינר הקיבוצים. תלמידה ועמיתה לעבודה של פרופ' נועה אשכול. ראש המסלול למחול ותנועה במכללה בשנים 2007-2000. ייסדה את קבוצת המחול "ריקודנטו" ב־1986, הפועלת עד היום, והיא המנהלת והכוריאוגרפית שלה. כמו כן, פיתחה את שיטת ספיר לשיפור יכולות הלמידה באמצעות תנועה וכתב תנועה אשכול-וכמן, וכותבת על אודות השיטה בספר *שתי וערב עם די"ר לילך שליט*. הוציאה לאור 9 ספרים: תכלילים של סוויטות המחול – *מחברות חנוכה*, *ציפורים עם שרון רשף ארמוני*, *נופים וקולות של נופים עם נירה על דור*, *מועדים למחול עם שלומית עופר*, *בעקבות ציורים עם אורלי יעקב וספרי עיון – אודות הזמן וגוף ומרחב בכתב תנועה אשכול-וכמן עם ג'ון הריז*.

די"ר לילך שליט, מרצה במכללת סמינר הקיבוצים ובמכללת אורות ישראל. כמו כן, מלמדת את כתב התנועה אשכול-וכמן, תנועה וכתב תנועה לחינוך מיוחד – שיטת ספיר וכותבת עם תוצה ספיר על אודות השיטה בספר *שתי וערב*. חברת "המרכז לחקר כתבי תנועה ומחול" בפקולטה לאומנויות במכללת סמינר הקיבוצים. החל משנת 1998 חברת קבוצת המחול "ריקודנטו", בה היא רקדנית מובילה, בריכוזה של תוצה ספיר.