

# הגוף הוא הקול - העצמת חלקו של הגוף במלאכת השירה

## איריס גורן

### פגישה עם עולם התנועה על מושגיו הראשוניים

המפגשים הקבוצתיים עם הזמרים (או הנגנים) מוקדשים להיכרות עם מושגי היסוד של עולם התנועה. תחילה, אנו עובדים על הגוף עצמו: התארגנות ליציבה נכונה במגוון פוזיציות ולמעברים ביניהן, שכלול היכולת הנופנית, שחרור וחזיון שרירים ושימת דגש על העשרת הרפרטואר התנועתי. נושאים נוספים, שבאים לידי ביטוי, הם: העבודה על הנשימה, התמיכה, החימום הגופני הדרוש לפני השירה, ההרפיה ותחושת המשקל.

מקום רב ניתן לעיסוק במודעות לגוף, לנוכחות ולתנועה על הבימה: להעברות משקל בזמן הביצוע, לשינויי מצבים גופניים ולסיטואציות בימתיות. הסטודנטים לומדים להתייחס לבימה כירת התרחשות ביחס לאנשים האחרים, אשר מתנועעים, שרים, מנגנים או משחקים לצידם. בהקשר לכך, הראייה המרחבית חשובה ומתורגלת בשיעורים. כמו כן, הזמרים מתרגלים מעברים בין ראייה ממוקדת לבין ראייה מרחבית בעמידה וגם בתנועה בחלל. אחד האמצעים, בהם אני מרבה להשתמש, הוא אלתור מונחה בתנועה שמתרכז בגוף עצמו ובנושאי זמן, חלל וכן בדימויים שונים, המשפיעים על תנועת היחיד והקבוצה. בשל צורכי המקצוע, מוקדשים תשומת לב, תרגול ודגש ל"זיכרון תנועתי":

- למידה תוך חיקוי של תנועות וצעדים
- שינון וידיעה של פראוזות תנועתיות ומשפטי צעדים
- הוראת סדרת תנועות של זמר אחד לזמר אחר
- למידה של ריקודים "ידועים" בעלי צעדים קבועים, כמו ריקודים סלוניים, סמבה, רומבה, צ'ה צ'ה, טנגו, ואלס וריקודים נוספים (לעיתים אני מלמדת גם מחוות הלקוחות מריקודים תקופתיים, כמו הרנסנס והבארוק).

### יציבה במיטבה

נושא יסוד בעבודתי עם זמרים הוא יציבת הגוף. עקרונות היציבה אצל זמרים אינם שונים מעקרונות היציבה של כל אדם אחר. כדי להגיע ליציבה נכונה, אשר תיווצר באופן דינמי ותישמר לאורך זמן, דרושה מודעות לאיברים רבים בגוף וליחסים ביניהם בו זמנית. כמו כן, דרושה היכולת לחשוף ולהכיר את הרגלי היציבה הטבועים בגוף ולהעביר את חלקי הגוף למיקומים חדשים, נכונים יותר.

גופנו משתקף במוחנו באופנים שונים וההרגלים שלנו גם הם מתקבעים ונחקקים בו, ולכן כל שינוי בהרגלי היציבה דורש תרגול לאורך זמן, כדי לשנות את ההיזון החוזר המוחי. האיסימטריה בגופנו נתונה ותמיד קיימת ברמות שונות. אנו שואפים להגיע לאיזון מיטבי של הסימטריה הביולוגית בכל המקומות והאזורים בגוף. ההתארגנות של כל חלק וחלק קשורה להתארגנות של החלקים האחרים. בדרך כלל ארגון הגוף נעשה מלמטה למעלה, כלומר מהרגליים ועד הראש. לעיתים קרובות, הדרך היעילה לעזור לאדם המתאמן לשפר את יציבתו מתבצעת באמצעות השימוש בדימויים. דוגמה חשובה להשפעת חלקי הגוף זה על זה, או היותם "מראה" אחד של השני, היא האופן שהאגן מונח על הירכיים - תנוחה חשובה מאוד המשליכה על מנח הראש מעל עמוד השדרה הצווארי. חשוב לציין כי גם עמוד השדרה הצווארי בנוי בקשת שבה שתי המערכות "המקושתות" הללו מתקיימים יחסי גומלין. לעיתים קרובות, כאשר האגן משתחרר בחלקו התחתון ומתרחשת התנועה הפוטנציאלית שלו (כלומר האגן אינו מוחזק אלא חופשי), גם החיבור בין הראש לצוואר משתחרר ללא לחץ והחזקה.

לאחר שנים רבות של הוראת תנועה ועבודת גוף לזמרים במחלקה הווקלית של האקדמיה למוזיקה ולמחול בירושלים והוראת תנועה במסגרת הסטודיו שלי בירושלים ובתל-אביב, אני יכולה להסתמך על הניסיון והידע הרחב שרכשתי בתחום הזה, ולחלוק עם הקוראים מקצת מהתובנות ועקרונות העבודה שפיתחתי.

לפני כעשרים שנה פנו אליי מהאקדמיה למוזיקה ולמחול בירושלים והציעו לי לעבוד כמורה לתנועה במחלקה הווקלית. הסכמתי, אך לא היה לי ברור איזה צרכים יש לזמרים מבחינה גופנית-תנועתית. הקשרים התבהרו די מהר: **הקול דומה בהתנהלותו לגוף**. הוא יציר כפיו, ובמובנים רבים מתנהל במתכונת דומה לגוף ולתנועות.

דרך העבודה שלי עם הזמרים הלכה והתגבשה במקביל לניסיון המצטבר. במהרה הבנתי שאני צריכה לעבוד עם התלמידים **בזמן השירה** ולא להסתפק רק בשיעורי תנועה. חלק מהנושאים התבהרו על נקלה, היו כאלה שהובנו על ידי הניסיון המצטבר והיו כאלה שהובנו אך ורק באמצעות התמודדות עם מקרים יוצאי דופן.

לאט לאט בניתי מעין "ארגז כלים" של תרגילים שהולכים ומשתכללים עם הזמן. תרגילים אלו ניתנים לזמרים בזמן השירה, והשיפור בשירתם מורגש מייד, כי אין תחליף לתרגיל פיזי מכוון ומונחה תוך כדי שירה. מורים לפיתוח קול, אשר מכירים היטב את עבודתי ומשתמשים במאפיינים שונים ממנה, מדווחים על תוצאות מצוינות.

במהלך עבודתי עם זמרים אני משתמשת בכל הכלים העומדים לרשותי. את חלקם רכשתי מניסיון אישי רב שנים בתנועה ובהוראת תנועה במסגרות מגוונות, ואת האחרים פיתחתי בעזרת שיטות שונות, שלמדתי לאורך השנים ממורים רבים במקומות שונים, וביניהן: פלדנקרייז, שיטת אלכסנדר, שיטתו של אריק הוקינס, אידיוקינזיולוגיה - שיפור היציבה והתנועה בעזרת דימויים, רולפינג, קונטקט אימפרוביזציה וכתב התנועה של אשכול-ווכמן. לכל אלה נוסף הידע והאהבה הגדולה שלי למוזיקה.

נקודת המוצא שלי הינה שיש קשר הדוק בין הגוף, התנועה והשירה, כאשר ניתן להשפיע על השירה באמצעות הגוף. במאמר הזה אנסה לסקור נושאים גופניים-תנועתיים הקשורים לשירה אומנותית (במקרים רבים העבודה מתאימה גם לשירה "רב תחומית", דהיינו לשירה עממית, פופ וג'ז, וגם לנגנים).

הגוף מתחלק לאיברים ושרירים שאמורים להשתחרר ולאפשר זרימת אוויר, ולכאלה האמורים להיות חזקים וגמישים ולתמוך בשירה. לכל איבר, חלק או אזור בגוף יש משמעות בעבודת השירה. חלקם תורמים בפועל וחלקם מהווים מכשול לשירה. המודעות לגוף הינה כלי הכרחי להעצמת חלקו הקונסטרוקטיבי של הגוף בשירה האומנותית.

עבודת הגוף בזמן השירה במהותה פרטנית, אבל לעיתים קרובות מתבצעת בנוכחות הקבוצה, במסגרת של מעין כיתת אומן. דרך זו מאפשרת גם התייחסות אינדיבידואלית לזמר וגם אפשרות ל"פרפורמנס" בפני כיתה וקולגות. נעניתי בשמחה לבקשתה של העורכת רות אשל לשתף את קוראי כתב העת הזה בעקרונות הבסיסיים, אשר פיתחתי לתרגול גופני לזמרים ולנגנים.



איור: נאינה שליסל  
Drawing: Nayanan Shlissel

### החיבור לקרקע - Grounding

הקרקע - המסד עליו אנו עומדים וממנו אנו שואבים את התחושה שמקובל לכנותה "grounding", היא המקור ליצירת התמיכה והיציבות של הגוף כולו. בעמידה, הרגליים יוצרות את הקשר החיבור בין האדמה לגוף. החיבור הנכון לאדמה מאפשר הזדקפות של הגוף ושחרור של החלקים העליונים: זרועות, כתפיים וראש. התוצאה של החיבור הנכון לזמרים בפרט (ונגנים בכלל) היא שיפור מהותי של איכות הצליל המופק.

### קואורדינציה

שם המשחק בשירה הקלסית הוא קואורדינציה. כל מרכיבי השירה אמורים לעבוד בהתאמה בוזמנית, פיסיולוגית ורגשית, כי הגוף והנפש פועלים יחד וחשופים מאוד בזמן השירה. חלקי גוף שונים מעורבים בביצוע השירה. הלימוד המדוקדק והאנליטי של תפקוד כל חלק והשפעתו על החלקים האחרים חשוב, אבל על פי תפיסתי חשוב לא פחות להשקיע עבודה גם בתפעול של המכלול כולו, הרי הגוף גדול מסך כל חלקיו. האימון מתבצע על הקואורדינציה של הכלי כולו ואפילו על האישיות כולה.

לעיתים קרובות, כשאני מושבה את הזמר על כיסא, או על גבי כדור "פיזיו" או על כל מצע אחר, ועוזרת לו לשחרר את האגן מעל מפרקי הירך ולהניע אותו, יש לכך השפעה מיידית על איכות הקול. הצוואר משתחרר בעזרת שחרור מפרקי הירך ומתאפשרת זרימה חופשית של הקול.

### העבודה התנועתית בהקשר לשירה - החימום

מניסיוני בעבודה עם זמרים בכלל ועם זמרים "קלסיים" בפרט, חימום גופני לפני השירה מועיל מאוד לאימוני הזימרה וכמובן גם להופעה בפני קהל. אני מקפידה ללמד את תלמידי הזמרים סדרת תרגילים, אשר משחררים את הגוף ממתחים, מחד, ומחזקים את החלקים החשובים לחיזוק ומארגנים את הגוף לקראת התרגול הקולי, מאידך.

לעיתים קרובות, כשאני פוגשת זמר לשיעור, אני מנחה אותו כיצד ל"גייס" את הגוף בתרגילי החימום הקולי. גיוס הגוף מאפשר נשימה רחבה, שליטה בנשימה, ביסוס החלקים התחתונים שלו, שחרור החלקים העליונים שלו ממתח והעצמת האנרגיה הגופנית הדרושה למלאכת השירה.

בזמן השירה יש זרימה מתמדת בין תנועות אחידות שמשלבות איברים שונים במעין "אוניסונו" לבין תנועות מפורקות ולעיתים אף מנוגדות, המתואמות ביניהן בפיקוחו של הפיקוד העליון, המכונה "קואורדינציה".

## טונוס שרירים

טונוס שרירים הינו כיווץ חלקי תמידי של שרירי הגוף. יש מצב אופטימלי של כיווץ תמידי, המאפשר תנועה טובה של השלד ושומר על גמישות טובה של השרירים. כשהטונוס השרירי מאוזן, התנועות נעשות בקלות, ללא רעד, וטווחי התנועה טובים. כלומר אין יישור יתר של מפרקים סמוכים או תנועה מוגבלת שלהם.

באופן סכמתי, ניתן לומר שאצל זמרים רבים ניתן להבחין באחת משתי האפשרויות: עודף מתח ונוקשות בגוף, או חוסר מתח כללי ורפיון בגוף. במקרה של טונוס שרירי גבוה יש ללמד את הזמר להרפות את השרירים בכמה דרכים ואפשר להיעזר גם באביזרים. חשוב שהגוף יעבוד עם תחושה ברורה של המשקל שלו. לעיתים אני מנחה עבודה עם שיווי משקל, כגון עמידה על רגל אחת, עמידת שיווי משקל על גליל או כיסא, הליכה איטית ורצופה ועוד.

טונוס שרירים נמוך אצל זמרים בא לידי ביטוי בכך שהגוף רופס, בית החזה נפול, הכתפיים והראש נוטים קדימה והמרווח בין בית החזה לבין האגן כמעט לא קיים. הבטן רועדת בזמן השירה וגם האגן נוטה לפנים. כפות הרגליים נופלות פנימה והרגליים אינן ישרות, או סובלות מהיפוטוניה. אחת מכל האפשרויות האלה, כמה מהן או כולן יחד יכולות להופיע אצל זמרים, ואז צריך לחזק ככל האפשר את השרירים, כדי להגיע למתח השרירים הנכון והרצוי בכל איבר.

## תחושה ופעולה תואמות משקל

בדרך כלל הגוף שלנו מתנהל לפי הרגליו. על מנת לשנות הרגלים, נדרשת עבודה לפיתוח המודעות, הקשבה ותרגול רב. אנו נושאים את גופנו, על המסה והמשקל שלו, בלי להרגיש כמה שוקל כל אחד מחלקיו וכל אחד מאיבריו. אם ננסה להרים זרוע, רגל או ראש של אדם ששוכב רפוי על הרצפה, נחוש את משקלו של האיבר ונתאים לו את המאמץ שנשקיע בהרמתו. שרירי גופנו אמורים לעבוד בהתאמה למשקל שהם נושאים ולטיב הפעולות שעלינו לבצע. בפועל חלק מהשרירים עובדים יותר מהדרוש וחלקם עובדים פחות מהדרוש. לשרירים יש יכולת גמישה לעשות עבודה תנועתית מעודנת, כמו גם עבודה תנועתית גדולה ומאומצת מאוד. מטרתנו בעבודה להתאים, בכל רגע נתון, את כמות העבודה השרירית הנדרשת להשגת מטרה מסוימת.

רוב התפקודים היום יומיים שלנו נעשים באופן אוטומטי, ללא בדיקה מדוקדקת של כמות עבודת השרירים בכל חלק בגוף ובכל רגע נתון. פעמים רבות הביצועים של הפעולות היום יומיות נעשות בליווי מתח רב. כדי לכוון את עבודת השרירים בזמן השירה, עלינו להוריד את המתח השרירי למינימום, ואז ההבחנות בשינוי המשקל שאנו נושאים תהיינה הרבה יותר מדויקות.

אם כן, ברור שבעת השירה יש חשיבות רבה לתחושת משקל הגוף. כדי לחוש את כוח הכובד ולפגוש אותו, עלינו להביא את הגוף למצב של שיווי משקל. כשאנו מנסים לאזן את המשקל על משטח לא ישר ולא יציב או בעמידה על רגל אחת, או בעבודה מדוקדקת של העברות משקל איטיות מאוד מרגל לרגל, אנו מרפים חלקים רבים, ואז התנועה נעשית בדיוק, באיכות ובכמות הנדרשת והיא קלה יותר. כלומר צריך להפחית מאמץ והחזקת יתר של כל מיני מקומות, כמו הבטן, מפרקי הירך, הצוואר ואפילו העיניים. ככל שההבחנה במשקל עדינה יותר, כך טונוס השרירים מגיע לדיוק מרבי, ואז יש פחות מתח מיותר בגוף. הגוף יחוש, יעבוד ויתמוך בחלקיו באמצעות השרירים במתח ובכוח הדרושים, ואז הקול יישמע גדול, רחב ובעל נפח והרבה יותר משוחרר.

להלן דוגמה אחת מתרגולים שגורמים לזמרים לחוש במשקל ולעבוד אותו בהתאם. הידיים אוחות משקולות שונות (שקיות בגדלים שונים ממולאות בקטניות ולעיתים חפצים שונים שיש בחדר). הזמר מתבקש לשחרר את שרירי הזרועות בעמידה, כך שהחפצים קרובים מאוד לרצפה. הגוף חש איזה מאמץ עליו להשקיע כדי

לשאת את כובד המשקולות. התחושה הזו ועבודת הגוף הנלווית אליה משפרות את השירה משתי סיבות: א. הגוף משוחרר ויכול להורים את האוויר בקלות. ב. החלקים התחתונים – הרגליים והאגן נרתמים לעבודה, נושאים ועובדים כנגד המשקל של הגוף עצמו.

כך נוצרת חלוקת עבודה נכונה בגוף; החלקים העליונים – בית החזה, הראש, הצוואר והזרועות – משוחררים, ואילו הרגליים והאגן עובדים במידה המתאימה, המאפשרת תמיכה גופנית בשירה.

## נשימה בזמן שירה

נשימה היא פעולה יומיומית, המתרחשת אוטומטית מלידה ועד מוות. מהלך הנשימה מורכב משלושה שלבים עוקבים: שאיפה, נשיפה והפסקה לצורך התארגנות מחדשת של המערכת הספונטנית, כאשר ניתוח אנליטי של מרכיביה האנטומיים והפעולות הדרושות לקיומה גורע למעשה מהספונטניות שלה.

בזמן השירה, תהליך הנשימה הופך להיות מורכב ביותר מבחינה קואורדינטיבית. מהי הקואורדינציה הזו? תחילה הגוף צריך להיות יציב, בארגון נכון ומדויק, כשהחלקים התחתונים (רגליים ואגן) יוצרים את התמיכה. החלקים העליונים (ראש, צוואר, כתפיים ובית החזה) אמורים להיות גם הם ביציבה נכונה ובעיקר מוצבים ללא מאמץ. הצלעות יכולות לנוע בקלות בעזרת השרירים הבינצלעתיים, כך שהתרחקותם והתקרבותם תתרחשנה לפי קצב הנשימה. שאיפת האוויר אמורה להיות חרישית (ללא צליל), על ידי שחרור הבטן התחתונה והרחבת החלק התחתון של הצלעות, דבר שמאפשר ירידה של הסרעפת ויצירת חלל גדול יותר לכניסת אוויר לריאות.

בדרך כלל שאיפת האוויר נעשית במהירות במהלך השירה. זמן השאיפה אינו מוגדר בתווים אלא כשיש הפסקה. בשירה רצופה האוויר נלקח במהירות, ולכן רצוי לאפשר כניסת אוויר דרך האף והפה כשהבטן התחתונה משתחררת. בנשיפה, תפקידם של שרירי הבטן והשרירים בין הצלעות נעשה חשוב יותר ככל שתהליך יציאת האוויר מתקדם. כשהאוויר מסיים את כניסתו, שרירי רצפת האגן ותחתית הבטן מתחילים לפעול, כדי למנוע "בריחה" מהירה מדי של אוויר בתחילת הפראזה המושרת. תנועת האוויר על המיתרים אמורה להיות רכה, קלה ויציבה עד שאיפת אוויר נוספת.

אחת הבעיות המרכזיות בתהליך הנשימה אצל זמרים הוא שמשכי הזמן הנדרשים לכל פעולת נשימה משתנים לפי אורך הפראזה. לעיתים נדרשת נשיפה קצרה ולעיתים ארוכה. אופי ואיכות הצליל והיכולת לשיר צלילים בגבהים שונים עם איכות אחידה קשורים לאופן שהאוויר נלקח ולאופן שהוא יוצא. תהליך הנשימה בזמן השירה דורש מודעות וקואורדינציה בין כל המרכיבים. תהליך זה אכן מתרחש בעיקר בחלק העליון של הגוף, אך החלקים העליונים לא אמורים להיות מתוחים ומחוקקים. החלקים התחתונים של הגוף אמורים לתמוך ולווסת את התהליך.

כשאני מתבוננת בתלמידי הזמרים, לעיתים קרובות אני רואה מתח רב בכתפיים, או כתף אחת שמתרוממת בזמן השירה, שאיפת אוויר גבוהה מאוד ועצמות בריח מתרוממות. לעיתים הידיים מתרוממות בקדמת הגוף או בצדדים או נעות באופן לא מודע בזמן השירה. יש כאלה שמחזיקים את הכתף והיד בפוזיציה צדדית במהלך הפראזה המושרת הנשיפה. באותה עת ניכרת אדמומיות בצוואר ושרירי הצוואר תפוחים, ולעיתים ניתן לראות כלי דם נפוחים ופנים אדומות בגלל המאמץ.

כל התופעות האלו הינן סימן לנשימה גבוהה, נשימת עצמות בריח, כתפיים ובית החזה. תהליך נשימה כזה נעשה ללא תמיכה של תחתית הגוף. הנשימה העדיפה הינה נשימה נמוכה שמתחילה עם שחרור שרירי הבטן וירידה מוחלטת של הסרעפת. הקול המושר נשמע בהתאם.

לאורך השנים בעבודתי עם זמרים חיפשתי דרך לתרגל את נושא הנשימה, כך שהזמר יוכל להשתחרר מהמעקב המדוקדק אחר כל פרט של המעשה המורכב

של הנשימה, ועם זאת, יש לוט בנשימה שתשרת אותו כראוי בזמן השירה. ההבנות האלה מהוות את בסיס התרגול:

- תרגול הנשימה בשלבים הראשונים של לימוד הזימרה מתבצע בפעולה של כל הגוף, במעין "אקורדים תנועתיים", כלומר הגוף כולו מבצע פעולה אחת גדולה בזמן השאיפה ופעולה אחרת בזמן הנשיפה. בהדרגה התנועה הולכת ומצטמצמת לפחות איברים ובסופו של דבר מגיעה לאיבר אחד.
  - תרגול הנשימה בעזרת הגוף מגביר את המודעות לזמן ולאופן שהשאיפה מתרחשת, ובאופן אחר לחלוטין התרגול נעשה בזמן השירה, כלומר בעת הנשיפה.
- לעיתים קרובות בעזרת סימון תנועתי (מונחה) המתלווה לשאיפה, השירה זורמת יותר. לדוגמה בכל שאיפה הזמר זורק כדור, או מפיל שקית, וברגע שהוא תופס את הכדור או השקית, הוא מתחיל לשיר.

## הקשבה, מבט, מנע

הקשבה, מבט ומנע מהווים כלי אבחון להבנת הבעיות בשירתם של הזמרים. במהלך עבודתי עם זמרים אני מבקשת מהם שישירו לי את היצירה שעליה הם מעוניינים לעבוד. אני מקשיבה ומתבוננת בהם במשך שירת היצירה, ומנסה לאבחן את הליקויים הראשונים שאני קולטת. בהקשבה לקול אני יכולה לשמוע "ניקיון" או "חוסר ניקיון" באינטונציה, לאבחן האם השירה לחוצה או משוחררת, האם נשמעת אחידות בהפקה הקולית או שיש הבדלים גדולים עם שינוי המנעד, האם הקול ממוקד או מפוזר, יציב או רועד. לעיתים מתגלות בעיות במהירות השירה או במקצב, בסגנון השירה ובנושאים מוזיקליים נוספים. בעזרת עבודה גופנית מותאמת ניתן ל"טפל" במרבית הבעיות המוזכרות כאן, בגלל הקשר המובהק בין הגוף לשירה.

כשאני מתבוננת על הגוף, אני יכולה למצוא הרבה מאוד ליקויים, החל מחוסר סימטריה בעמידה או חולשה של החלקים התחתונים שלו. הראש והפנים מהווים מקור למידע חשוב על ליקויים. לדוגמה מצח מאומץ, עיניים שזזות כל הזמן, או מכוונות למקום צדדי בחדר. הראש מכוון כל הזמן לצד אחד. העורף מכוון, הסנטר והלסת בולטים קדימה והלסת "תפוסה" ומוחזקת. פניו של הזמר מהוות עבורי מקור חשוב של מידע. לעיתים אני רואה מאמצים מיותרים בכתפיים, ברועות או בכפות הידיים. לעיתים קרובות הזרועות עולות למעלה עם כל משפט מוזיקלי, או שהידיים מנצחות על היצירה. מהמידע שאני קולטת דרך העיניים או האוזניים אני מנסה לאבחן מה תהיה ההוראה הגופנית הראשונה שאתן לזמר, כך שתהיה מדויקת ואפשרית לביצוע. לעיתים קרובות, אני נעזרת במגע כבר במהלך הביצוע הראשון וכמעט תמיד אחריו.

מגע הוא תקשורת חשובה שאין לו תחליף. אני נעזרת במגע בזמרים תמיד לאחר שביקשתי את רשותם. מגע מאפשר קשר, זרימת אינפורמציה ונוכחות בזירת העבודה המשותפת. כשאני נוגעת בזמר הוא גם נוגע בי, נוצרת תקשורת לא מילולית החשובה ללמידה ולהתקדמות. המגע מאפשר למורה לחוש את גוף הזמר, והזמר יכול להיעזר במגע ובהובלה של המורה כדי לשפר את תרומת הגוף לשירה.

## תרגולים משפרי שירה

יש הרבה מאוד דימויים ומונחים מוזיקליים המתארים את השירה הקלסית הטובה. הגוף משמש חלק מרכזי בעיצוב האיכות הקולית. תרגילים רבים יכולים לתרום לאיכות הקולית והם משתנים לפי הצורך והיכולת של הזמרים. השירה בקונצרטים, באודיציות ובמבחני שירה נעשית בדרך כלל בעמידה סטטית המקשה על השירה ולעיתים קרובות גורמת לצבירת מתחים ולהקשחת הגוף, ולכן יש חשיבות רבה לתנועה בזמן תרגול השירה.

על מנת לשחרר את המתחים ולגרום לתנועת האוויר בתוך הגוף להיות טובה וזורמת, יש שני כיווני עבודה המשפרים מייד את השירה: הראשון, שחרור בזמן השירה, שירה בשכיבה, או בשכיבה עם תנועות רכות וכן ירידה מעמידה לשכיבה ועלייה לעמידה בקצב איטי. השני, תנועה בזמן השירה: עמידה על רגל אחת, כפיפת ברכיים ויישורם, תנועת אגן מונחית, תנועת הראש, הליכה, ריצה קלה

במקום או ריצה במרחב, ירידה ועלייה משיבת כובסת – כל אפשרויות התנועה הללו מאפשרות העצמה של השירה בעזרת הגוף. הפעילויות האלה מעלות את רמת האנרגיה הגופנית הדרושה לשירה, אשר חסרה לעיתים קרובות.

## תנועה עם אביזרים

- העבודה התנועתית עם אביזרים מאפשרת ומזמנת צורות ואיכויות נוספות, סוג של דיאלוג בין הגוף למשהו שנמצא מחוצה לו, ומזמנת אפשרויות תנועה שאין לנו הזדמנות לחוות מתנועות הגוף לבדו. אמנה להלן מספר אביזרים:
- גליל עבה: עליו אני משכיבה את הזמר, וכך מאפשרת לו תחושה פעילה של הגוף ושל גב הגוף וכן עבודה על שרירי הליבה.
  - כיסא: מעברים משיבה לעמידה תוך ליווי של יד מובילה (טכניקת אלכסנדר), תוך כדי שירה. כמו כן, ניתן לעמוד על הכיסא ולשיר, הדבר מחייב עבודת רגליים כדי להתייבב על הכיסא.
  - גומי, כדורים מתנפחים: משיכת הגומי לאורך השירה, או לחיצת כפות הידיים או הירכיים על הכדור לאורך השירה.
  - כדור פיזיו: ישיבה על הכדור מאפשרת גמישות וריכוך של מפרקי הירך והגוף כולו. קימה וישיבה על הכדור מועילים להגברת אנרגיה, מחד, וריכוך הגוף, מאידך.
  - משקולות שונות: הרמת משקולות שונות בזמן השירה מארגנת את התמיכה ואת עבודת החלקים התחתונים של הגוף.
  - מדרגה: עלייה וירידה ללא שינוי בכמות המאמץ תוך כדי שירה שומרת על צלילים מחוברים וחלקים – לנטו.
  - כל אלה ואביזרים נוספים, שאני מגלה מדי פעם, משפרים את המרכיבים השונים של השירה.

## ולטיכום:

הגעת ליעול העבודה הגופנית והתנועה לזמרים בלי להסתמך על מורים, או על ספרים ומאמרים בנושא. התחלתי מבראשית. המתודה הייחודית הזו הלכה והתנבשה מתוך ההתנסויות המגוונות והרבות שהיו לי במהלך שנות עבודתי. שיטות העבודה שפיתחתי עם זמרים שונים בכל הרמות, בארץ ובעולם, הוכיחו שוב ושוב את תרומתן ואת יעילותן.

אחד הנושאים הייחודיים בעבודתי הוא הבוזזמניות של עבודת הגוף והתנועה עם השירה, עניין יעיל ומהותי מאוד. התרגול הבוזזמני מסייע מאוד לתהליך ההפנמה וההטמעה של מיומנויות חדשות, הנרכשות בתהליך הלימוד. נושא מרכזי נוסף הוא פיתוחם של כלי אבחון למגוון בעיות גופניות הכרוכות בשירה, שהתמודדות עמן מביאה לשיפור משמעותי ממשי בהפקה הקולית ובביצוע המוזיקלי.

חשוב לציין שמאמר זה והספר שפרסמתי מסכמים בקצרה את עבודתי עד כה. תהליך הלימוד שלי, איסוף החומרים ומציאת תרגילים, המתאימים לצורכי הזמרים, טרם הסתיימו, המסע הזה הולך ונמשך כל העת במהלך עבודתי בשטח.

## הערות

המילה מתייחסת לזמר או זמרת באותה מידה.

**איריס גורן**, אומנית תנועה. בוגרת האקדמיה למוזיקה ולמחול בירושלים ובעלת תואר מאסטר מטעם אוניברסיטת ניו יורק במחול וחינוך למחול. לימדה במוסדות חינוך רבים: ניהלה את מגמת המחול בבית הספר לאומנויות בירושלים, לימדה במכללת דוד ילון, באקדמיה למוזיקה בירושלים, בלסלי קולג' ועוד. לצד עבודתיה הכוריאוגרפיות, עסקה בבימוי ובתנועה לתיאטרון, לאופרה, להפקות האקדמיה למוזיקה ובמסגרות לימודיות אחרות. החל משנת 1998 היא מלמדת תנועה לזמרי המחלקה הווקלית באקדמיה למוזיקה ולמחול בירושלים, ותוך כדי עבודה זו פיתחה שיטת עבודה ייחודית. היא מלמדת תנועה לזמרים ולננגנים בארץ ובחוץ לארץ, ובין היתר, לימדה בלוזאן, בפריז, בסידני, בפסטיבל זייסט שבהולנד ובאופרה הקומית בברלין. ספרה, הגוף הוא הקול (2016), תורגם לאנגלית בשם The Singing Body A Vocalist's Companion ויצא לאור באמזון.