

הקדמה לפנומנולוגיה של הרעד

גיא הגלר

וחשיבה איטית, קשיים בבלעיה ובלעיסה, שינויים בדיבור, בעיות בדרכי השתן או עצירות, בעיות עור ובעיות שינה.

במידע הניתן מטעם עמותת הפרקינסון בישראל נכתב:

רוב חולי הפרקינסון מגיעים לבדיקה רפואית זמן מה לאחר פרוץ המחלה, כאשר הסימפטומים מתחילים להתחזק ובדרך כלל הסימפטום הראשון שמוביל אותם לפנייה זו הוא רעד בידים. רעד בידים הוא סימפטום המאפיין 75% מהלוקים במחלה. גם פרקינסוניזם הידוע יותר כתסמונת פרקינסון, הינו תסמונת ניוירולוגית עם תסמינים דומים למחלת הפרקינסון וגם הוא מאופיין על ידי רעד בידים. אצל 25% האחוזים הנותרים לא קיים רעד בכלל, או שהרעד קל ביותר ואינו מפריע בכלל או כמעט. רעד (Tremor) מוגדר בספרות הרפואית כתנועה לא רצונית ומונוטונית שנוצרת בעקבות התכווצויות של קבוצות שרירים מסוימות.

על הטיפול הקיים למניעת הרעד נכתב:

באופן מפתיע, למרות שהרעד מבהיל ומהווה בדרך כלל את הסיבה הראשונה לפנייה לרופא, בדרך כלל הרעד אינו הסימפטום העיקרי שפוגע באיכות חייהם וביכולת התפקוד של החולים בפרקינסון. מכיוון שהרעד פוחת כאשר מנסים החולים לבצע פעולות רצוניות, הוא גורם למעט בעיות. יחד עם זאת, רעד קשה עשוי להיות לא נעים, ולהיות בעל השלכות שונות על חייו של החולה. הטיפול היעיל ביותר ברעד בידים (בעיקר בשלבים הראשונים של המחלה) הוא טיפול בתרופות היוצרות תחליפים לפעילות הדופמין במוח. התרופה הנפוצה ביותר היא L-dopa והיא יעילה ביותר בשנים הראשונות לאחר פריצת המחלה ועשויה אף להעלים לחלוטין את הרעד בשנים אלה. יחד עם זאת, יש לציין שלא כל החולים מגיבים באופן זהה לתרופה, ולעיתים הרעד עמיד לכל התרופות המוצעות כיום בשוק. טיפול נוסף שעשוי להפחית את הרעד בידים הוא טיפול בגרייה חשמלית הנעשית על ידי השתלה של אלקטרודות באזורים מסוימים במוח (בתלמוס). אצל 50% מהמושתלים קיימת הפחתה משמעותית עד כדי היעלמות של הרעד בידים.²

המאמר הנוכחי עוסק ברעד, נושא תנועתי המזוהה עם מחלת הפרקינסון, מתוך החוויה האישית שלי וממחקריי האקדמיים והלא-אקדמיים, ומהווה המשך למאמר המשותף של שירי טייכר וסיגל ברגמן. נקודת המוצא לדברים המוצגים במאמר היא בחינה מחודשת של הרעד דרך דוגמאות מגוונות מגופי ידע, המקבילים לרפואה המערבית ולמחקר הניורולוגי. אני מבקש לבחון את הפנומנולוגיה של הרעד בחוויותיו האישיות, בשיטות טיפול אלטרנטיביות ובטקסטים עבריים מהמאה ה-13 בנושא מהלך הביצוע של התפילה. בהמשך המאמר, אתמקד בחקר הנושא בתוכנית שיעורי המחול העכשווי לאנשים החיים עם פרקינסון המתקיימים בסטודיו להקת יסמין גודר ב.פ.ו. בסוף המאמר מצורף סינופסיס קצר לשיעור מחול בנושא רעד.

רעד ומחקר על מחלת פרקינסון

זה משעשע מאוד שאני כותב היום על רעד. בשנת 2007 עברתי בהיותי הולך רגל תאונת דרכים, שפגעה במערכת הווסטיבולרית (Vestibular) שלי באופן אורגני, ואני מתמודד עם תוצאותיה עד היום. בעקבות תאונה זו, הפסקתי את לימודי האקדמאים וחזרתי ליפו מירושלים – מהלך שזימן את עבודתי עם הכוריאוגרפית והרקדנית יסמין גודר וחשף אותי בהרחבה לעולם המחול. המאמר הנוכחי מציע בחינה מחודשת של הרעד ובדיקת אפשרות שמא יש לו תפקיד מכונן פזיטיבי, שיש לחקור, להתנסות בו ולשחזרו – אל מול מהלך של הפסקת-הכחדתו.

זה מאות בשנים המחקר האקדמי חוקר את הרעד כהפרעה ומחפש את המקור הניורולוגי-פיזיולוגי כדי למנוע אותו. גיימס פרקינסון (James Parkinson 1755-1824) כתב את חיבורו המכונן "מאמר על שיתוק רועד" (An Essay on the the Shaking Palsy, 1817),¹ בו הוא מתאר את הרעד כמצב פתולוגי. ב-1872, כ-50 שנה מאוחר יותר, כינה ז'אן-מרטן שארקו (Jean-Martin Charcot 1825-1893), רופא, ניוירולוג ופסיכיאטר צרפתי, שנודע במיוחד בתחום חקר ההיסטריה (Hysteria) באירופה במאה ה-19, את הרעד בשם "מחלת פרקינסון". כמו כן, הוא היה הראשון שהבדיל בין מצב הרעד למצב השיתוק המאפיין את המחלה.

מחלת הפרקינסון, ובעברית: רטט, מזוהה בציבור עם רעד בלתי נשלט של החולים, למרות העובדה שלעיתים הרעד הוא רק תופעה שולית מול סימפטומים בעייתיים אחרים: הנוקשות, או התנגדות לתנועה, איטיות בתנועה (Bradykinesia), האטת או איבוד התנועה האוטומטית והספונטנית, חוסר יציבות, או שיווי משקל וקואורדינציה פגומים, הליכה מהירה ולא רצונית (Festination) וסימפטומים נוספים שעוצמתם משתנה מאדם לאדם: דיכאון, מצבי רוח משתנים, אובדן זיכרון

ובתפלתו מיושב אל יסמוך לאחריו, ולא יהא נוטה לצדדין דרך
נאוה, אלא ישב וראשו כפוף, שלא יראה פני היושב נגדו חוץ
לארבע אמותיו. ושני אציליו על עצם הירך מקום חיבורו לגוף
מכאן ומכאן, ושתי ידיו תחת לבושו, הימנית על השמאלית כנגד
טבורו. ואל יפשוט רגליו, אך יהיו שוקיו על עומדן, למען יהיה יותר
ברעדה וביראה. וינענע כל גופו, לקיים (תהילים לה ז) כל עצמתי
תאמרנה.⁷

מקור נוסף המיוחס לרבנו יונה מגרונדי מחדד את הצורך בהפעלות פנומולוגיות
מכוונות המלווה ברעד כחלק מהתפילה: "וייש על האדם לשער בנפשו בהיותו
שאנן ושלן, איך ידאג לבבו ויירא ורעד יבא בו ביום המוות, בהיותו נכון לעלות ליתן
את החשבון, ואיך יתודה בעת מותו בלב נשבר. וככה יעשה כל הימים, יתודה בלב
נדכה, ויהיה מורא שמים עליו."⁸

נראה שעיקרי הדברים הם מחשבה מוסרית על חשבון נפש של האדם ביום מותו
כנקודת מוצא לפעולתו בעולם בעודו בחייו. אך אני לומד מכאן על הצורך בלמידה
פעילה של ההיפעלות הגופנית, המלווה ברעד לצורך יצירת חוויה מכוונת עם
תפקיד מוגדר מראש – הגעה למצב המכונה "יראה". יש ליצור מצב זה מתוך
מצב "שאנן ושלן", מצב ראשוני של השתהות מדיטיבית, המקבילה ל"חיים" בשיעור
מחול, הכולל מתווה כללי בלבד ולא הוראות מדויקות, כגון שימוש בנשימות
בקצב מסוים, העלאת תשומת הלב וכו'. מהלך זה יום יומי, שכן המתפלל חוזר על
המהלך מדי יום באופן עקבי.⁹ עובדה זו מחייבת יצירת הרעד כל פעם מחדש, ולכן
על המתפלל להצטייד ב"ארגז כלים" שיעזור לו לכוון זאת מחדש – דרך מחשבות
מוסריות, הבנות מטפיוזות קבילות על משמעות המהלך המקביל בעולם הספירות
וכו' – ובו זמנית כלל הכלים עוברים דרך הגוף של המתפלל, שחווה את משמעות
הדברים ומחולל את המצב הנדרש מחדש.

יעברו עוד שנים רבות לאחר שאסיים את השלב האקדמי של הלימודים ואחבר את
הידע על סוד היראה והבנת תפקיד הרעד כאמצעי הכרחי להגעה למצב היראה
של החוויה כולה, גם אינטלקטואלית וגם גופנית. כדרך הסוד – הדברים תמיד
גלויים ומסוכמים בתמציתיות לפי דברי דוד המלך בתהילים: "עבדו את יהוה בְּרִיָּאָה
וְגִיל וּבְרִעָה" (תהילים ב, י"א).

חקר הרעד במסגרת תוכנית של שיעורי המחול העכשווי לאנשים החיים עם פרקינסון בסטודיו יסמין גודר

זכיתי להיות שותף בפרויקט *Störung* / הפרעה החל מ-2015 במסגרת עבודתי
כמפיק ומנהל אדמיניסטרטיבי בלהקתה של הכוריאוגרפית והרקדנית יסמין
גודר. במסגרת פרויקט ייחודי זה, התגבשו הקווים המנחים הראשוניים לשיעורי
מחול עכשווי לאנשים החיים עם מחלת הפרקינסון, שנפתחו לציבור החל משנת
2016 וממשיכים עד היום. סיגל ברגמן וישרי סבח טייכר, שהיו שותפות לפרויקט,
מרחיבות עליו בכתבתן שבחוברת זו, וכאן ברצוני להתמקד במחקר האישי שלי
השייך אליו – דרכו שכללתי את הכלים שבידי ואת הרקע העיוני-תאורטי בנושא
השימוש ברעד במסגרת שיעורי המחול.

במסגרת פרויקט *Störung* / הפרעה נפגשנו עם רופאים וחוקרים אקדמיים
מישראל ומגרמניה, שניתן לסכם ולהכליל כי המחקרים, שנחשפתי אליהם, דומים
מבחינת היחס לרעד כאל הפרעה ניוורולוגית שיש לעצור.¹⁰ במקביל, נחשפנו
למחקרים פסיכולוגיים וסוציולוגיים, בהם יש דיון על המצוקות הנגרמות לחולים
המזוהים עם מחלת הפרקינסון דרך הרעד הבלתי נשלט, שגורם למבוכה רבה
ומכאן להסתגרות ולהתרחקות מהחברה, מהלך שמוביל לתחושת בידוד וריחוק,
שמתעצם יחד עם ירידת רמת הדופמין והנטייה הכללית לדיכאון.

בפרויקט *Störung* / הפרעה התגבשו שתי הבנות עיקריות מהותיות שיש לבחון
במקביל למחקר הרפואי-אקדמי הקיים. ההבנה הראשונה היא **עקרון האמפתיה**
כבסיס לכינון שיעורי המחול. האמפתיה מתאפשרת בזכות ההבנה העקרונית,
שאנו נפגשים במסגרת השיעורים עם בני אדם, ולא עם המחלה. האמפתיה היא
עקרון המכוון את המבט של המורים, ובא לידי ביטוי גם במהלך האוריאני – קרי

ההיסטוריה של המחקר על מחלת הפרקינסון מפגישה את החוקר עם רופאים
ומדענים, על פי רוב – גברים, בעלי הכשרה אקדמאית, הפועלים במסגרות קליניות
מוסדרות אירופאיות, או לפחות בארצות האנגלוסקסיות. אני מציין עובדות אלו,
שכן המחקר המחול-יטנודעי עליו אכתוב בהמשך נערך כאן, במזרח התיכון, על-
ידי רוב הרקדניות. נתון זה לכשעצמו מבטא נישא חדשה שיש להרחיב בהזדמנות
על חשיבותה. בשנים האחרונות ניתן למצוא גם מחקרים הבודקים את ההשפעות
הפסיכולוגיות של מחלת הפרקינסון ואת השפעת המחלה על המתמודדים עמה
מהיבטים סוציולוגיים. במקביל למחקרים אלו שצוינו, אני מזמין בחינה של הרעד
בגופי ידע אלטרנטיביים למדע הרפואה המערבי-אירופאי. אני מבקש ליצור שיח
פנומולוגי על הרעד דרך בחינה של גופי ידע מגוונים, כגון: פילוסופיה, חקר
מחשבת ישראל, מחקרי גוף וכמובן מחול, פרפורמנס, אמנות פלסטית וכו'. חשוב
להשאיר את הרשימה של גופי הידע פתוחה כדי לאפשר את המשך מפגשי גופי
הידע באופן סינרגטי. בחלק הבא של המאמר אבקש להסביר כמה מהלכים
מהביוגרפיה האישית שלי, שהינם מאבני היסוד למחקרי על הרעד.

רעד ומחקר פנומולוגי

אני רועד כבר שנים. מעבדת הפיתוח הראשונה, בה שכללתי את יכולתי, הייתה
אירועי המחול האקסטטיים שהחלו לפרוח בסוף שנות השמונים של המאה
הקודמת. במסגרת זו היו מסיבות ארוכות בהן נוגנה מוזיקת האסיד-טראנס-
האלקטרונית, שהתקיימו יחד עם עליית תרבות השימוש ההמוני בחומרים משני
תודעה בקבוצות הולכות וגדלות של ציבור הרוקדים. כבר לפני כן למדתי במופעי
הרוק במועדונים, שנענוע הראש באופן רפטיבי מביא להשפעה חזקה. במסיבות
גילית שניתן להניע גם את כל הגפיים, את כל האיברים הפנימיים, את כל ההוויה.
בחנתי והתבוננתי ברעד זה לאורך זמן. הבחנתי בין התפרצויות ספונטניות שלו,
למשל, בתגובה למוזיקה, במקביל לשימוש ברעד כאמצעי להנעה שמתחיל באופן
יזום מצדי. הייתי צעיר ובריא, וגמתי בשקיקה את האלקסיר, סם החיים המתוק,
שניתן לי במשכי זמן ארוכים, שחשוב לציין כי גם עצם משכם לכשעצמו היווה
מסגרת בחינה של הנושא. למשל: חוץ מרגעי השיא, בהם הגוף והנפש "מפוצצים",
אומניפוטנטיים ואינסופיים – איך רועדים כאשר הגוף מותש? כשהכול מרגיש הולך
וכבה? רגעי שיא הפוכים אלו היוו אף הם מקרי מבחן חשובים, שלמדתי לשכללם
דרך חזרה מכוונת על התנאים המובילים לכינונם.

במקביל למרחבים אלו, שכללתי ובחנתי את הנושא דרך עבודות גוף עם תהליכים
מוסדרים ומתוכננים. למשל, במשך כארבע שנים הייתי תלמיד בשיטת גרינברג,³
ובמקביל, למדתי להיות מדריך מוסמך של השיטה. למדתי רבות מהשיעורים
והשקעתי זמן וממון רב בשכלול יכולתי במסגרתה. ברצוני להתמקד בשלב מסוים
בשיעור ("ב"סשין") בו התלמיד נותן לגופו את החופש לעשות כרצונו.⁴ שלב זה
מאופיין פעמים רבות ברעד שעולה ועובר ברחבי הגוף. הרעד מתבטא בעוצמות
שונות ומשתנות, וגם מיקומו בגוף משתנה ודינמי, וביכולתו להתמקד באזור אחד,
במספר אזורים, או לעבור ביניהם לסירוגין. שלב זה מטבעו עצמאי ומתרחש, כך
שניתן לראותו כספונטני ולא נשלט, אך לתודעת התלמיד תפקיד חשוב, וניתן
לעצור את הרעד ואת המהלך כולו בקלות רבה.

המחקר הגופני-חוויתי-פנומולוגי, על מורכבותו ועל הפוטנציאל הטמון בו, נאלץ
להתמתן ולחכות לזמנו, כאשר את תשומת ליבי ואת זמני מילאו לימודי התואר
השני בחוג למחשבת ישראל באוניברסיטה העברית בירושלים, בו התמקדתי בחקר
מופעים של פחד ויראה בעיקר בכתבים קבליים עבריים במאה ה-13. בשנות לימודיי
התלהבתי רבות מהכיוון המחקרי הבוחן את היחס בין המיתוס לבין הריטואל.⁵
באופן טבעי, המחקר האקדמי כולל דרך למידה של טקסטים וכתביה עליהם.
מרבית הטקסטים שבחנתי כתבים על סוד היראה אל מול וביחס לתפקיד הפחד
– מהותם, תפקידם ואופני התגלותם בעולם הספירות ובעולם החומר. מול כך יש
לציין את נדירות הטקסטים המוקדשים להפעלות הריטואלית הגופנית המלוות את
המהלך. במקביל לבחינה של כתבי קבלה מהמאה ה-20, בהם קיבל התיאור של
המהלך הגופני מקום הולך וגדל, ניתן להניח שמידע זה הועבר באופן טבעי בעל-
פה ודרך הדגמות ישירות, שלא עברו סיסטמטיזציה טקסטואלית מאחדת. במקביל
לנתון זה, מרתק לפגוש את הטקסט שלהלן **מספר היראה** – לרבנו יונה גירונדי ז"ל,
ובו הוראות גופניות מפורטות לביצוע תפילת עמידה.⁶

סינופסיס קצר לשיעור מחול בנושא רעד

מטרת השיעור לחקור דרך הגוף המחולל (the generating body) את הרעד כתנועה, זאת, גם דרך הגוף וגם דרך כלל ההוויה של הרקדן: תחושות, הרגשות, זיכרונות נלווים העולים במהלך או בעקבות הרעד.

השיעור מתחיל מחימום: התנסות אישית פרטנית מסודרת ברעד. תחילה, רעד בגפיים: מתחילים ביד שמאל ובוחנים רעד באצבעות, רעד במפרקים, רעד בכל היד. יש להתחיל ברעד עדין ו"שקט" ולעבור לרעד מורגש ו"חזק" ובחזרה. המהלך מאפשר לימוד של חיזוק הרעד באופן רצוני-מכוון וכך ניתן לשלוט בו. עקרון זה מחייב לחזור ו"להשקט" את פעולת ההרעדה לאחר כל מהלך של חיזוקה. מהלך זה יעשה לפי הסדר בגפיים: יד שמאל, יד ימין, רגל שמאל, רגל ימין. ניתן לשמור על הסדר בכיוון השעון. בהמשך החימום, מתנסים ברעד של מרכז הגוף: בטן, סרעפת וחוליות הגב. ההרעדה במרכז מערבת הוצאת קול. אם החימום מתרחש בישיבה, יש לקום ולחזור על המהלך, והפעם בעמידה. במהלך החימום יש לחזור ולהבחין באיכויות השונות של הרעד באזורים השונים ובמקצבים המנוונים; למתקדמים – ניתן להבחין כיצד רעד רצוני-מכוון באזור מסוים משפיע על רעד באזור אחר באופן אקראי, ולראות כיצד התודעה נעה בין האזורים השונים בהם מתקיים. לשלב החימום יש להתאים מוזיקה שקטה עד כדי כך שתהיה בלתי מורגשת, כגון ראגות (Raga) הודיות או מוזיקת אמביינט אלקטרונית (Ambient Electronic) רכה. אפשר גם בכלל ללא מוזיקה.

התנסות של הגוף המחולל ברעד כריקוד באופן פרטני ובאופן קבוצתי: בשלב זה יתנסו המחוללים בריקוד המשלב את הרעידות המנוונות באופן עצמאי יחד עם מוזיקה בעלת טמפו גבוה. ההתנסות תיעשה ביחידים ולאחר מכן בקבוצה, כאשר ציבור הרוקדים יוצרים "מכונת רעד" דרך מגע מכוון זה בזה. ניתן להתחיל בשימת ידיים על כתפי הרוקד שממול, כך שיווצר מעגל סגור. גם בשלב זה ניתן לעבוד לצד הכיסא ולאחוז בו – כאשר עובדים עם רעד בגפיים התחתונות ומעוניינים לקבל משענת כתמיכה בתחושת שיווי המשקל. אמצעי יעיל נוסף הוא רעיידה עם הישענות על קיר תומך. לצורך הדגשת ההבדל בין רעיידה פרטנית לרעיידה ציבורית, יש להתנסות ברעד במבנה מסודר (למשל: המעגל שתואר) וברעיידה פרטנית במרחב, ללא מבנה מקובע. שלב זה רציף ככל האפשר תוך כדי התמקדות עיקרית ביצירת הרעד וגיוונו ופחות בעצירתו. כאן מומלצת מוזיקת טראנס שבטיית אקוסטית או אלקטרונית.

בשלב המסכם, יש לחזור למבנה מסודר של מעגל, להפסיק לרעד ולעמוד (או לשבת) ולחוש את הגוף לאחר רעיידה ממושכת. ייתכן כי בשלב זה כבר מורגשת עייפות. יש להסב את תשומת ליבם של הרקדנים לתחושותיהם ולמצב הכללי בו הם נמצאים. אין צורך לבקש מהם לתאר זאת מילולית. השימוש בדיבור בשלב זה עשוי להוציא מהריכוז שנבנה. ניתן לסיים במדיטציה זו. לחלופין, ניתן לחזור וליצור הבניה של רעד מסודרת ומונחת, כמו בחימום, ולבדוק את ההבדל בין נקודת ההתחלה לרגע הסיום.

התגובות לשיעור זה מגוונות, אך כוללות כמה קווים מקבילים. מבחינה פיזית, מדובר בשיעור הדורש מאמץ גופני. הבניה של הרעד והפסקתו מאפשרת מנוחה וחיידוש הכוח ויצירת השפעה מתמשכת, שעשויה להביא לתחושת עייפות, או, לחלופין, לתחושת עוררות מוגברת – תחושות שלעיתים מתחלפות ביניהן כהרף עין. דיווחים נוספים היו על תחושת שבטיות – אחדות של כלל המשתתפים לכדי תחושת גוף רועד אחד עם ריבוי איברים, תחושת "ריקנות מבורכת", בה אין שום רגש – חיובי או שלילי, ובעיקר תחושת אופוריה בעוצמות משתנות. דיווחים אלו מוכרים היטב מהתנסויות במסיבות טראנס "מודרניות" ובריטואלים שבטיים "עתיקים". השיעור הוא הצעה בין המסיבה לבין הריטואל באופן מוסדר ותחום בזמן.

הערות

¹James Parkinson, "An Essay on the Shaking Palsy," *Neuropsychiatry*. Clin Neurosci, 14, 2, Spring 2002.

²המידע מאתר עמותת הפרקינסון בישראל בעמוד "רעד בידיים ומחלת הפרקינסון" (צוטט ב־24.4.18): <https://www.parkinsons.org.il/%D7>

מערך הלימוד המתמשך שהוכן מראש, וגם לבחינת והערכת המחול שהרקדנים מבצעים בזמן אמת של השיעור. במהלך השיעורים נפגשנו עם אנשים רבים מרקע מגוון עמם רקדנו יחד. בשיעורים השתתפו רקדנים מקצועיים ורקדנים לא מקצועיים, חלקם מאובחנים כחולי פרקינסון – בנילאים מנוונים (משנות ה־40 ועד שנות ה־80 לחייהם) ובשלבם שונים של ההבחנה הרפואית. ההבנה השנייה היא עקרון תקפותו המקצועית של גוף הידע שהצטבר אצל הרקדן משנים של ניסיון מקצועי והתנסות אישית. ההבנה הזו רדיקלית בעצם ההכרה על כך שאכן יש גוף ידע איכותי מבוסס ובעל ניסיון שאינו גוף אקדמי הנובע ממבחן כמותי. בהגדרתה, היוותה שנת הפרויקט מעבדה ליצירת שיעורי מחול עכשווי לאנשים החיים עם פרקינסון. בין הנושאים החשובים והמנוונים שעלו וחזרו הוא היחס לתסמיני המחלה והנכחתם בשיעורים. למשל, התייחסות לדיכאון: האם לבחון אותו מבחינה מחולית באופן ישיר או דרך יצירת מהלך נגדי של הגברת שמחה וחדוות הגוף-נפש? שאלות דומות עלו גם ביחס למצב הקיפאון או להבדיל ממצב הדיסקיניה – איך רוקדים איתם? איך רוקדים אותם? מובן ששאלות אלו באו לידי ביטוי גם ביחס לרעד אצל המשתתפים: האם יש להתעלם ממנו ולנהוג "בטבעיות" כמו אינו קיים? בשיעורי המחול אצלנו התייחס הדבר לשאלה קונקרטי, למשל, בתרגילי מראה, שהינם בסיס מדעי חשוב של הפעלת ניוירוני המראה, מה קורה כאשר האישה/שמוך רועד? איך מרגיש ואיך משפיע הרעד של אנשים רועדים על הגוף הנפעל של ה"לא רועדים" בתרגילים, בהם נוצר מגע? שאלות אלו ונוספות בנושא מהוות בעצמן שאלות מחקר מחוליות – פנומנולוגיות, שכולי תקווה כי יעוררו עניין ויבחנו בעתיד.

ברצוני להתמקד ברנע מסוים שהתרחש ב־18 בדצמבר 2015, במסגרת כנס מסכם של הפעילות שנערכה בתיאטרון פרייבורג. באותו יום נערך האירוע Cluster, בו הציגו הרקדנים והחוקרים האקדמאיים את המחקר שביצעו במהלך השנה. כחלק מהאירוע ערכה להקת מתניקולה (מתן זמיר וניקולה משיה) סדנה שנמשכה כשעה וחצי. הקהל הוזמן לאזור מוחשך על גבי במת התיאטרון, ולצלילים של יצירות מוזיקליות שבחרו זמיר ומשיה, והושמעו בווליום גבוה, יצרו מרחב של מועדון, בו המשתתפים הוזמנו לבוא ולרעד. רעיידה בעמידה, רעיידה בשכיבה על־גבי הפרקט, רעיידה כחלק מכוריאוגרפיה אישית לא כתובה – כל אחד עבר את החוויה כרצונו ולפי יכולתו. לא הייתה מחויבות למשך הזמן בו המשתתף אמור היה לבוא ולרעד, וניתן היה להיכנס ולצאת מאזור הפעילות. מבחינתי, זה היה רגע מכוון מכמה סיבות: הראשונה, והברורה ביותר, הייתה עצם השתתפותי בסדנה והתמדתי בה במשך כשעה. ההשתתפות הפעילה בסדנה הזכירה לי את הידע שרכשתי במהלך השנים. אומנם הקפדתי לתרגל את הרעד במהלך תפילות ומדיטציות באופן אישי, אך לא במסגרת ריקוד קהילתי עם מוזיקה אקסטטית המנוגנת בווליום חזק. נזכרתי בכוח של הרעד הקיבוצי, בו כל מונדה מופרדת מראה לרעותה את רעיידתה היא, וביחד מתהווה לו ים רועד.

למחרת נערך מפגש סיכום, אשר במסגרתו נתבקשנו להציע נושאים לקבוצת דיון, ובהמשך להציג את הדיון בפני כלל השותפים. אני פתחתי קבוצה תחת הסלוגן Parkinson's rocks! – משחק מילים, הלוקח תופעה המוזרת ונתפסת כהפרעה ומציג אותה כמעלה חשובה וכנתון חשוב שיש להתייחס אליו ברצינות. במהלך המפגש הקצר הצעתי למשתתפים ללמוד לרעד, ולחקור את המהלך של הרעד: איך יוצרים רעד? איך הוא מרגיש? מה היחס בין רעד נשלט לרעד לא נשלט? מה ניתן ללמוד מהרעד ועליו?

הופתעתי שהמדענים לא התנסו בעצמם ברעד עד לאותו יום, וגם כאשר חקרו את השפעתו מבחינה סוציולוגית (למשל, תחושת הבושה שברעד) לא חוו בעצמם רעד במקום ציבורי בעודם חשופים למבטי אנשים. כולי תקווה שהקוראים, שטרם התנסו בכך, יקבלו את ההצעה ויתנסו ברעד ביוזמתם. ההצעה, שהעליתי באותו הסיכום, היוותה את הבסיס להתבוננותי על נושא הרעד בשנת הפעילות הראשונה (2016), ובשנת הפעילות השנייה (2017) כבר העזתי להעביר בעצמי שיעורי מחול המבוססים על התנסויות מובנות ברעד במסגרת שיעורי המחול העכשווי לאנשים החיים עם פרקינסון. בחלק המסכם של המאמר אני משתף בשיעור לדוגמה בנושא רעד ובשאלות ובמחשבות האישיות שעולות ממנו.

כוח האיזון

אוריה קדרי פרק מתוך הספר **ורטיגו - כוריאוגרפיה של אנשים וחלומות**¹

כוח האיזון הוא ענף בעולמה של להקת ורטיגו המתמקד בעבודה משותפת בקונטקט אימפרוביזציה של רקדנים נכים ושאינם נכים. מושבו בכפר האמנות האקולוגי של ורטיגו, והוא כולל סדנאות לאנשים בעלי יכולות פיזיות שונות ותוכנית הכשרה למנחים בסדנאות מחול משולב.

כמו פיסות נוספות בפאזל הצבעוני של ורטיגו, גם זו החלה באוסף מפגשים מקריים מעבר לים. כבר בראשית ימיה של הלהקה, בשנת 1996, זכו נעה ועדי בפרס מטעם הקונסוליה הבריטית ונשלחו לשהות של חודש בלונדון כאורחים של להקות מחול בריטיות. בין שאר חוויותיהם באותו ביקור הם הוזמנו לצפות במופע של כוראוגרף יהודי בריטי בשם אדם בנג'מין, מקימה של להקת קאנדוקו, שהייתה אז להקת מחול ראשונה מסוגה המשלבת רקדנים בעלי מוגבלויות ביצירות מחול מקצועי.

נעה מספרת כי היה זה אחד המופעים הכי מרגשים שנחשפה אליהם. היא חשה לכל אורכו כי היא ננגעת באופן עמוק ומעורר. תחושות בתוליות הצטרפו לתמונות ועברו המשנה: המפגש עם המגבלה כערך היה בעל עוצמה והבהיר לה את מרכזיותו כרכיב בעולם התנועה. כיוצרת, האמינה תמיד כי ככל שאדם, ורקדן בפרט, יקדים להכיר במגבלה שלו ולקבל אותה, הוא ייטיב להתפתח ולגדול. היצירה של קאנדוקו הייתה עדות חיה ויפהפייה לנטיית הלב ההיא. משהסתיים המופע יצאה בדמעות וניגשה עם עדי אל מאחורי הקלעים. הם הציגו את עצמם בפני הכוראוגרף אדם בנג'מין, והוא הזמין אותם מיד להצטרף לארוחת ערב עם הלהקה. הערב כולו נחקק בזיכרונם כאירוע מכונן ומעורר השראה.

רנה, אחותה הצעירה ושותפתה לדרך של נעה, נחשפה גם היא במהלך שהותה הממושכת באירופה לעבודותיו של בנג'מין. עבודתו האנושית והאמנותית נגעה בה עמוקות, ויצירותיו נרשמו ונשמרו בתודעתה. נדמה כי ההבנה שהתנסחה בעת ההיא אצל שתיהן במקביל הייתה כי באופן פרדוקסלי, יש הרבה מאוד חופש במרחב שבו אדם יודע את הגבול ומכיר במגבלה שלו. שתיהן היטיבו לראות כי היכולת של החופש הוא הרוח והמחשבה וכי לגוף, מעצם מהותו, יש קצה ליכולותיו. הן חשו עוד כי ההבנה הזאת מתעצמת ומתבארת אצלן במפגש הקרוב בין רקדנים נכים לרקדנים שאינם נכים, מרחב שבו קיומו של הגבול הפיזי ותיחומו נראה לעין ונוכח יותר, אך בולטת בו חירות מחשבתית המאפשרת להגיע רחוק. רקדן מקצועי מן השורה מורגל לאתגר את עצמו כל העת, כדי להגיע אל מעבר לקצה היכולת ואל האינסוף שבגוף. לא פעם תהא זו תנועה נגד הגוף, כמו ניסיון לאלף אותו על פי צורך. נדמה כי עבור אנשים באשר הם, ללא תלות במגדע יכולותיהם הפיזיות, קבלה מודעת של גבולות הגוף ושל מושג הקצה מעניקה חופש ושחרור גדולים מאוד.

בחלוף חמש שנים, בשנת 2000, כשהיו בסיור הופעות של ורטיגו ביפן, הבחינו עדי ונעה בפרסום על סדנאות מחול לנכים שמנחה שם באותה עת אותו אדם בנג'מין מבריטניה. הם נפגשו עמו והזמינו אותו לבוא ארצה ולחבור לעבודתם. היה זה הימור מקצועי גדול בנקודת הזמן ההיא. הלהקה הייתה אז בשלבים ראשוניים

The Grinberg Method נוסדה על-ידי אבי גרינברג (נ' 1955). התנסויות והתעמקותי בשיטות גוף-נפש נוספות, כגון trans healing therapy, רייקי ועוד; כל ההתנסויות היו מבורכות והביאו ללמידה ומחשבה, אך בשל קוצר המקום לא אוכל לפרט את תפקידן במהלך לימודי הרעד.

ההבחנה בין ה"תלמיד" – קרי האני החושב לבין "גופו" היא הבחנה דואליסטית חשובה, שיש להרחיב עליה במקום ובזמן אחר את הדיון ולדייק את הבנת מקורותיה הפילוסופיים והדתיים שלה לאורך הדורות – החל מפילוסופים פרה-סוקראטיים ועד רנה דקארט, כמו גם דיון על מהלכי הבחנות אלו בין גוף לנפש בדתות השונות.

תאוריות של מיתוס מתחלקות בין גישות מופשטות וסימבוליות (הבלטת התוכן האידיאלי של המיתוס, הנתפס ככלי להעברת אמיתות – קיומיות, פסיכולוגיות או פילוסופיות), לבין גישות ביצועיות יותר. הגישות הביצועיות מנתחות את המיתוס כפרקטיקה חברתית, הקשורה למעשים – פולחניים או פוליטיים – יותר מאשר לרעיונות. דיון במונחים של מיתוס וריטואל מצביע כמעט על כיוון של הקשרים פוליטיים, חברתיים והיסטוריים מדויקים של המיתוס (ראו יונתן גארב, כח ריטואל ומיתוס – הצעה מתודולוגית והשוואתית, מתוך: משה א. ואתמר ג. (עורכים), המיתוס ביהדות היסטוריה, הנות, ספרות (ירושלים, תשס"ד) עמ' 53-72).

הטקסט אינו נכלל רשמית כספר קבלי, אלא כספר מוסר והלכה. קצרה היריעה מלפרט כאן את המהלך ההיסטורי בו עולה תורת הסוד דרך מגוון סוגות טקסטואליות המנגישות את הידע הקבלי לציבור הולך וגדל.

אני מביא את המשך המובאה לטובת הקוראים בעלי הכשרה בשיטות גוף, כגון קליין, אלכסנדר ופלדנקרייז, שמוזמנים לבחון את הטקסט מול יחסו לעבודה על החוליות והקשרן לגפיים:

ובקומו להתפלל, יכוון רגליו זו אצל זו, וישוח ראשו, וידחוק אציליו לנופו נגד חגורתו, וישים ידיו תחת לבושו, הימנית על השמאלית. ועושה שבע כריעות: ישחה בברכת "אבות" תחילה וסוף, ישחה "בברוך אתה" במהירות ויזקוף בשם בנחת, וישחה ב"מודים" תחלה וסוף, ולא יותר בברכות.

אבל כשהוא פוסע שלש פסיעות, נותן שלום בשמאל בתחילה וכורע, לימין וכורע. לפניו וכורע ותהיה הכריעה כמו שאמרו חכמים (ברכות כח ב) עד שיתפקקו כל חוליות שבשדרה, ועד כדי שייראה איסר כנגד לבו, וזהו בשר ברוחב איסר בין פרק חוליות השדרה כנגד הלב. וכשאדם זקוף, מובלע ואינו נראה. וכשהוא שוחה, אז יתפרדו החוליות ונראה אותו בשר. ואל יחזור מיד למקומו, פן ייחשב ככלב שב על קיאו..."

ספר שערי תשובה – שער שני אות טו עמ' 36, הדרך השישית.

ראו את דבריו של רבינו יונה נירנדי לאחר הדברים שצוטטו קודם, המדגישים את הצורך ביצירת סיסטמה שבה הדברים כל פעם מחדש יחוו כחדשים וראשוניים: "ויסדר תפילתו, אך לא יעשנה קבע כאדם האומר חוק קבוע הוא עלי בכל יום, כך וכך תפלות מוטלות חובה עלי. אלא יעשנה תחנונים לפני המקום."

סקירה נרחבת על רעד כהפרעה נירולוגית ניתן למצוא בעמוד "רעד" מאת ד"ר רון זבי (צוטט ב-24.4.18). <http://www.neurology.co.il/%D7%A2%D7%A8%9F-%D7%A1%D7%A0%D7%99%D7%A7%D7%A8%D7%A4%D7%93%D7%99%D7%91%D7%93%D7%A2%D7%A8%9F-%D7%99%D7%99>

גיאה הנלר, משורר וחוקר עצמאי של מופעי "פחד" ו"יראה" בתחומי ידע מגוונים, כגון בכתבים קבליים עבריים של המאה ה-13. בין השנים 2007-2018 עבד עם יסמין גוזר כמנהל אדמיניסטרטיבי ומפיק של להקתה. כיום עובד כמנכ"ל תיאטרון הבית.