

קהילה בתנועה

מחשבות בעקבות שלוש שנות פעילות של שיעורי מחול עכשווי לאנשים החיים עם מחלת פרקינסון בסטודיו של להקת יסמין גודר

סיגל ברגמן ושירי סבח טייכר

ההזמנה הקהילתית שנוצרה בסטודיו של גודר ממשיכה מגמה עולמית בה להקות מקצועיות ומרכזי מחול פותחים את דלתותיהם לקהילת חולי פרקינסון. היוזמה הראשונה לשיעורים כאלה הייתה לפני כ־17 שנה, כאשר אישה חולת פרקינסון נכנסה לסטודיו של להקת מרק מוריס (Mark Morris) בברוקלין ניו־יורק, וביקשה לרקוד. דייוויד לוונטל (David Leventhal), שהיה אז רקדן בלהקה, נענה להצעה ויחד עם רקדן נוסף ועם מספר חולי פרקינסון נכנסו לסטודיו ובדקו כיצד ניתן ליצור שיעורים שמתאימים להם. אותה אישה, כך מספר דייוויד לוונטל, ביקשה ממנו לא ללמוד דבר על המחלה, אלא לפתח את השיעורים מתוך המפגש. הצלחת השיעורים הביאה לפיתוח יוזמות דומות במדינות רבות בעולם, שכוללות כיום, בין השאר, את הבלט המלכותי של אנגליה, תיאטרון פרייבורג, הבלט הלאומי הקנדי, הבלט הלאומי של הולנד ומרכז המחול בבסאנו דל גראפה (Bassano del Grappa) באיטליה.

הבקשה, שהופנתה לדייוויד לוונטל ללמוד על המחלה דרך מפגש והתנסות, טמנה בחובה הבנה משמעותית לגבי כוחם של שיעורי המחול מאז ועד היום. היא הרגישה שההיתכנות המיטבית להוראת השיעורים מצריכה פחות הבנה של המחלה ויותר הבנה על מה מקדם בריאות. העיקרון הזה מנחה את השיעורים שמתקיימים בסטודיו ביפו במרכז תרבות מנדל, כבר מתחילת הפרויקט. האמונה ביכולת האדם להתפתח בכל מצב, והביטחון שניתן לעשות זאת דרך מחול ואמנות, עומדת בבסיס כל שיעור. הרצון לחלוק ידע, ששמור לרקדנים עם אנשים מחוץ לקהילת המחול, נובע מאמונה חזקה שהידע הזה יכול לשפר את חייהם של אנשים רבים. כרקדנים, אנחנו יודעים שהרגישות לנוכחות הפיזית שלנו מאפשרת לנו ללמוד מהנוף על עצמנו, על החיים, על קשרים עם אנשים אחרים ועל הדרך שבה המרחב בו אנו חיים משפיע עלינו. כך, למשל, במהלך הכנס "קהילה בתנועה" סיפר אחד המשתתפים כי הוא חווה שתי חוויות מקבילות: האחת של המחלה, אשר הולכת ומצמצמת אותו, והאחרת של המפגש עם המחול, אשר הולכת ומרחיבה אותו. מחקרים אכן מראים שעיקר השפעת שיעורי המחול על חולי פרקינסון מתבטאת בשיפור איכות החיים שלהם ולא במניעת התפתחות המחלה. כלומר השפעתם היא על הדרך בה האנשים חווים את עצמם ואת נופם.

הרכיב הראשון והבסיסי, אשר מאפיין את השיעורים, הוא התייחסות למשתתפים כרקדנים ופנייה ליכולות המתפתחות שלהם. הרכיב השני והחשוב בשיעורים הוא היותם קהילתיים. הקהילה, שמגיעה לשיעורים, מגוונת מאוד – בגיל, ביכולת הגופנית, בתחומי העיסוק ובסיבה בגללה הגיעו לשיעורים. אל השיעורים מגיעים רקדנים צעירים, אנשי מחול מנוסים שמוצאים בשיעורים השראה ליצירות שלהם, מטפלים משיטות שונות שבאים להתנסות במודל הייחודי הזה, אנשים שמתמודדים עם מחלת הפרקינסון ולעיתים גם בני משפחותיהם. הקבוצה המגוונת הזאת נפגשת למחקר על גוף, תנועה, קול, קצב, הקשבה, תקשורת, תשוקה לנוע, יצירתיות ואמנות. במהלך השנים מספר הרקדנים המתמודדים עם מחלת הפרקינסון ומספר המתנדבים והעוזרים שהגיעו לשיעור הייתה כמעט שווה, וקודם כול כדי "לעשות שיעור", ללמוד. אחת המשתתפות הוותיקות של השיעורים כתבה בסיכום מכתב בו שיתפה בחווייתה: "אולי יותר מכל נוצר אמן.

אמון באנשים הצעירים, אמון בחברי הקהילה, אמון ביכולת שלי להשתנות, ולו גם מעט, מההיבט הרגשי כמו גם מההיבט הגופני."

היבט קהילתי נוסף של השיעורים יוצא מתוך תפיסה הרואה ברקדנים חולי הפרקינסון חלק מקהילת המחול, ובחשיפה לאמנות חלק מתהליך ההתפתחות והלמידה. לאורך שנות הפרויקט הוזמנו המשתתפים לחזרות פתוחות של מורים יוצרים ולהופעות מחול עכשווי. הדבר יצר חיבור נוסף ומשמעותי לאופן שבו תפסו חלק מהמשתתפים את התהליך שהם עוברים ואת הדרך שבה הם רואים מחול, כפי ששיתף אחד הרקדנים החולה בפרקינסון: "בעבר המחול בכלל לא העסיק אותי. מאז הצטרפתי לפרויקט, כל דבר, החל משיחה על...,, כתבה, שידור שמתעסק ביאנר המחולי – קורא ומתעניין, מתלהב, מרגיש חלק."

היבט ייחודי נוסף בשיעורים הוא הגיוון התוכני וחילופי התפקידים של המורים בתוכנית. בשיעורים יש תחלופה בין מורים, המתמקדים בפרקטיקות מחול שונות – מקפוארה דרך שיטת אלכסנדר ועד למחקר קולי ואלתור. חלק מהמורים מביאים תכנים מתוך המחקר האמנותי שלהם וחלק חוקרים את השפה ההוראתית שלהם. המורים לא רק מתחלפים ביניהם אחת לחודש, אלא גם מתחלפים פעמים רבות בתפקיד שלהם בשיעור, כאשר הם מגיעים לשיעורים כתומכי הוראה ולעיתים כמתנדבים/ תלמידים. חלופה זו מאפשרת למורים ללמוד על השיעורים מנקודות מבט משתנות. ככל שהזמן עבר, רבים מהמורים החלו להעז יותר וגילו כי מבנה השיעור ה"קלטי", כפי שנחשפו אליו מהשיעורים המתקיימים במקומות שונים בעולם, יכול להשתנות. מעגל הכיסאות שהתחיל את רוב השיעורים בשנה הראשונה התפוזר לאט לאט לשולי החדר. שיעורים מסוימים החלו להתרחש ללא הפסקה, מתוך הבנה משותפת שכל אחד מכיר את כוחותיו ואת יכולותיו, ומי שזוקק למנוחה מוזמן לשבת בצד ולהצטרף בהמשך. המורים, יחד עם המתנדבים והתלמידים, למדו איך לעבוד ולהיעזר בקיר, בספסלים ואפילו ברצפה, על מנת להתגבר על האתגרים שהמחלה מציבה בפניהם. בהדרגה התגלה שהתלמידים יודעים יותר ויותר להתאים את ההנחיות בשיעור, כל אחד ליכולותיו ולצרכיו. בנוסף, הרבה מורים דיווחו שהם מצאו את עצמם מעלים עוד ועוד את רמת המקצועיות של השיעורים, ונכחו שהתלמידים נענים ונהנים מהאתגרים המוצבים בפניהם. המגוון והשוני בין המורים והשיעורים ייצר גם אצל התלמידים הרבה נמישות ואפשר לכל אחד מהם למצוא את ההקשר הספציפי שלו לגוף ולפתח את הטעם התנועתי והאמנותי שלו.

בינואר 2018 התקיים כנס "קהילה בתנועה" שסיכם את שלוש שנות הפעילות של שיעורי המחול, תוך רצון לתת ביטוי לקהילה ולגוף הידע העשיר שצמחו מתוכם. הכנס הזמין את הקהל להתבונן, לחוות ולבחון מחדש את הקשר בין מחשבה ותנועה, מחול ואיכות חיים, ואמנות ככוח המניע שינוי בקהילה. הכנס התמקד, מחד, בפרקטיקות של הוראת מחול לאנשים החיים עם פרקינסון, ומאידך, בחשיבה חדשנית אודות יוזמות שמקשרות בין יצירה, גוף וקהילה. הכנס כלל סדנאות חווייתיות, מופעים, מפגשים והרצאות־אורח. את הפעילות הנחו אנשי מחול מישראל ומחו"ל, אנשי אקדמיה וחולי הפרקינסון עצמם. בין האורחים מחו"ל השתתפו: דייוויד לוונטל – מייסד ומנהל תוכנית s'Dance for Parkinson Disease שפועלת בלהקת המחול מרק מוריס ומשמשת כמודל ב־24 מדינות שונות, רוברטו קסארטו – מנהל הפרויקטים למחול ב־Centro per la Scena Contemporanea – OperaestateFestival בבסאנו דל גראפה שבאיטליה ויוזם פרויקט Dance Well מחקר תנועתי לפרקינסון ומוניקה גילט, רקדנית וכוריאוגרפית, יוזמת שותפה לפרויקטים "BrainDance" ו־הפרעה/ Störung. האורחים הציגו את פועלם ושיתפו את הקהל בתפיסתם הקהילתית, הפדגוגית והאמנותית. בנוסף, התקיימו שתי הרצאות של פרופ' עידן שנב, מנהל המחלקה לניורוביולוגיה באוניברסיטה העברית בירושלים על המוח היצירתי ופרופ' זלי גורביץ', משורר ופרופסור (אמריטוס) לאנתרופולוגיה באוניברסיטה העברית

בירושלים על הקשר בין שיחה לריקוד. ההרצאות נתנו הקשר רחב לעבודה שנעשית בשיעורים והזמין אנשים המתעניינים בשפה ובמדע לראות כיצד עבודה נפנית יכולה להעשיר את תחום העניין שלהם.

נפרט אודות שתיים מהפעילויות בכנס, אחת בחנה מהו הידע הרקדני שעובר במפגש עם הקהילה, והשנייה אפשרה לקהילת חולי הפרקינסון לשתף בידע הרקדני שלהם. כדי להתבונן על הידע הרקדני ועל מקומו בהקשר הקהילתי, יצרנו מפגש ליזמי מחול בקהילה בארץ, אליו הוזמנו רקדנים ומורים המביאים את עולם המחול לקהילות עם צרכים יכולות מגוונות. את המפגש פתחה אילנית תדמור, יזמית של פרויקטים חברתיים של תנועה ומחול ומנהלת תוכנית "רקדן בקהילה", אשר דיברה על יזמות ונמישות מחשבתית ועל התנאים שמאפשרים לפרויקטים קהילתיים להתפתח ולהצליח. בהמשך, התקיימו מעגלי שיח, עבודה נופנית וכתיבה בהנחייתה של מוניקה גילט, בהם שיתפו כל אחד ואחת בחוויה ובעשייה הקהילתית שלהם במטרה לייצר מרחב ללמידה והפריה הדדית. המפגש נתן הזדמנות להתבונן בעדשה רחבה יותר על הערך של תחום המחול וניסה לברר מהן היכולות שמלמדים מורים למחול, איך הן מתקבלות אצל אנשים ללא רקע בתחום וכיצד ממקמים כל אחד בשדה של הוראת תנועה לאנשים מחוץ לעולם המחול? המפגש היה ראשוני, מעורר, מסקרן וגרם לרבים לרצות להמשיך ולהעמיק.

הפעילות השנייה, עליה נפרט, היוותה את אחד מרגעי השיא בכנס, ובה הזומן הקהל להשתתף בשיעור מחול שלימדו חולי הפרקינסון יחד עם המורים. מתוך תפיסה שהדרך הטובה ביותר להבין משהו היא ללמד אותו, בחרו הרקדנים חולי הפרקינסון תרגיל או מהלך תנועתי שמבטא משהו שהיה משמעותי עבורם, ולימדו אותו בכנס. הם נפגשו עם אחד המורים והפכו את הידע שצברו בשיעורים מידע פסיבי – של מקבלים – לידע אקטיבי של מורים. בפגישות ההכנה הם הנדירו מהו הדבר שנגע בהם, איך להפוך אותו לתרגיל פיזי ומה הדרך הטובה ביותר ללמד אותו. פגישת ההכנה הזאת הייתה רגע עוצמתי בהכנות לכנס, בו חוו המורים את נקודת המבט של הרקדנים חולי הפרקינסון וזכו להיות בתפקיד המובלים ולא המובילים. הנושאים שהעלו התלמידים היו: התגברות על הקשיים של תחילת יום, התענוג לנוע בלי לחשוב ולתכנן את התנועה, כיצד שקט גופני מוביל לשקט מחשבתי ולהפך, איך ליצור התמסרות ורכישת ביטחון, ריכוז והקשר שלו למקצבים וכיצד לרעוד מילים.

בפעילות המיוחדת הזו ראינו כמה העיסוק בתנועה מאפשר תקשורת ושיתוף ונחשפנו לעושר החוויתי של תלמידי השיעורים חולי הפרקינסון. כדי להדגיש את חלקם הכל כך משמעותי של תלמידי השיעורים באופיים הייחודי של השיעורים, בחרנו לסיים את המאמר בציטוט של אחת הרקדניות בפרויקט: "כל פעם אני מתפעמת מחדש ממשתתפי השיעורים המתמודדים עם מחלת הפרקינסון – האומץ לבוא ולרקוד. כמה לא ברור מאליו וכמה מרגש. חלק מהמשתתפים מעולם לא רקדו לפני כן, והנה פתאום הם מוצאים עצמם מתמסרים להנחיות, כמו "תן לאגן להוביל אותך בחדר", "דמיינו שאתם רוקדים על רצפת זכוכית", או "תארי את החלל סביבך עם הגוף ועם הקול". כל פעם אני מופתעת מכמה יצירתיות, נוכחות, כנות, הומור, תעוזה ואמון האנשים האלה מביאים איתם לסטודיו."

סיגל ברגמן, כוריאוגרפית עצמאית, מורה לאלתור וקומפוזיציה ומורה לשיטת אלכסנדר המתמחה בעבודה עם אמני במה.

שירי סבח טייכר, רקדנית, יוצרת עצמאית, מורה לאימפרוביזיה ולפולדנקרייז. מעורבת בפיתוח והובלה של פרויקטים המפגישים תנועה וקהילה. שתייהן, ביחד עם יסמין גודר, היו אחראיות לבניית הקונספט והתוכן של הכנס "קהילה בתנועה". הן שותפות בפרויקט מתחילת דרכן, כמורות עוזרות הוראה ותלמידות.