# הגוף המדבר: אינטגרציה של שכלול גופני ואקספרסיביות בביצוע בהוראת מחול עכשווי

**שרון וזנה**

מאמר זה בוחן גישה להוראת מחול עכשווי המשלבת בין שכלול יכולות ומיומנויות פיזיות של הגוף לבין פיתוח הבעה בביצוע.[1] המאמר מציג דרכים וכלים להתבונן בשניים שלא בנפרד אלא כחלק משלם אינטגרלי. הרעיון העומד בבסיס תפיסה זו הוא שאין לטכניקה זכות קיום במנותק מההבעה ואין הבעה ללא יכולת פיזית טכנית גבוהה. כל ניסיון הפרדה דיכוטומי חוטא לשני הצדדים, הן לפיתוח היכולת הפיזית – שכן ללא ממד הבעתי היא לעד תהיה מוגבלת, והן להבעה – שללא יכולת פיזית וטכנית גבוהה לעולם לא תהיה שלמה. השאלה המרכזית העומדת בבסיס המאמר היא: כיצד משלבים בהוראת מחול עכשווי שכלול פיזי והבעה ומטפחים בני אדם אינדיבידואליים המדברים עם הגוף?

## הקדמה

כמו בכוריאוגרפיה גם בכתיבה, כדי להרכיב צריך קודם כל לפרק, לכן אני מחלקת את ההתבוננות לשלושה היבטים: שכלול גופני, הבעה וטיפוח בני אדם אינדיבידואלים. בשכלול יכולות ומיומנויות פיזיות של הגוף אני מתכוונת ראשית כל לכך שהתלמידה תכיר את הגוף שלה, את יכולותיו ומגבלותיו מבחינה אנטומית וקונקרטית. במקביל, תפקידי כמורה לטכניקה הוא להקנות לתלמידים גוף ידע הכולל בתוכו אלמנטים טכניים ומיומנויות פיזיות. גוף ידע זה יתבסס על פרקטיקות עבודה גופניות של טכניקות מודרניות כמו גרהם, קנינגהם ולמון, ועל טכניקות עכשוויות כגון עבודת רצפה ורילים. טכניקה היא גם היכולת לנוע באופן מודע בין הפנים לבין החוץ ולתרגם מידע לכדי פעולה. גורם חשוב במיוחד במחול הוא יכולתו הטכנית של האמן המבצע. חוקרת המחול סלמה ג'ין כהן טוענת כי "הרקדן מרחיב ללא הרף את טווח יכולותיו – בשאיפה לקנות מיומנות בתנועות גבוהות יותר, מהירות יותר ומורכבות יותר משנראו לפניו. אימוניו נעשו מדעיים יותר ביחסם לארגון הכוח, הנמישות והקואורדינציה. כל תקופה העשירה את מילון התנועות של המחול והגדילה את כמות המשאבים העומדים לרשות הכוריאוגרפים בדור שאחריה" (כהן, 2010: 13).

בעבודה על אקספרסיביות בביצוע אני מתכוונת למודעות לנוכחות (Presence), לתשוקה ולמבע של תחושות ורגשות. הבעה מחוברת באופן ישיר למשמעות, בריקוד מקורה בכוונה של התנועה או האמירה התנועתית. כשמדובר באמנות הגוף הכוונה קשורה בקשר בלתי נפרד לפעולה הפיזית. חוקרת המחול אן דאלי (Daly) כותבת על פרקטיקת ההבעה של איזדורה דאנקן (Duncan): "במרחב שבתוך הגוף נמצא 'מקור העצמי' – עצמי שאופיו חלוצי, עצמאי ואינדיווידואלי, המשוחרר מהעול של לחצים חיצוניים, אך גם יודע להציג את עצמו כלפי חוץ" (דאלי, 2014: 150). אותו "מקור העצמי" שמתארת דאלי הוא המהות והסיבה שהובילו אותי לרקוד. זה התחיל מהצורך לנוע, מההזדקקות של הגוף להתבטא. רציתי לדבר עם הגוף, ידעתי שזה כלי התקשורת שלי עם העולם. מקור זה הוא גם הנרעין שאותו אנו כמורים למחול צריכים לטפח לצד הקניית גוף ידע וארגז כלים מחולי וסגנוני.

בפיתוח בני אדם אינדיבידואלים שמדברים עם הגוף אני מתכוונת לפיתוח וטיפוח של התכונות הבאות: היכולת למודעות רגשית, הכלה של העצמי ושל סביבתו המשתנה תדיר; היכולת להתמודד עם אתגרים וקשיים ולפתור בעיות; היכולת לקיים תקשורת בין אישית; היכולת לקחת אחריות בתוך קבוצה והיכולת לגלות אמפטיה לאחר בתוך הקבוצה. כל אלו הן יכולות אישיותיות הקשורות לתלמיד כאדם ועל החינוך העכשווי לטפח אותן. אבחן את תפקיד הוראת המחול העכשווי בפיתוח רקדנים דרך הקשר לחינוך הומניסטי. פרופ' נמרוד אלוני, הוגה תיאוריה עכשווית של החינוך ההומניסטי, מציע דגם אינטגרטיבי־נורמטיבי בחינוך ההומניסטי. הוא טוען כי "חינוך הומניסטי ניכר בטיפוח כללי ורב־צדדי של אישיות המתחנכים, תוך הקפדה על פתיחות הדעת ועל כבוד האדם במטרה שיגיעו למיטבם בשלושה היבטים מרכזיים בהווייתם: כיחידים הממשים את הפוטנציאל שלהם, כאזרחים מעורבים ותומכים בחברה וכבני אנוש המרחיבים את אנושיותם ומעצבים אותה מתוך זיקה להישגי התרבות האנושית" (אלוני, 2006: 13).

## מתודולוגיה ושיטת המחקר

מאמר זה מתבסס על מחקר איכותני, הוא רפלקציה על תהליכי עבודתי, מתוך התבוננות בביוגרפיה האישית שלי ונסיוני בתחום מנקודת מבט לומדת וחוקרת. שנת הקורונה, לצד הלימודים במסגרת התכנית להסבת אקדמאיים במכללת סמינר הקיבוצים, אפשרו לי לעצור ולשהות בתוך מרחב מתבונן לאחר שנים של עשייה פעילה ואינטנסיבית בשטח. מתוך העצירה הזו נפתח מקום לשאלות רפלקטיביות על תהליכים ארוכי שנים שעברתי.

אציג ממצאים מתוך עבודתי כמורה ויוצרת עם תלמידים ורקדנים במסגרות שונות. אתמקד בתלמידי כיתה י"ב ממגמת המחול בתיכון ע"ש תלמה ילין, שמתכוננים איתי בימים אלו לבחינת הבגרות במחול עכשווי. בנוסף אציג ממצאים מתוך ראיון שערכתי עם הכוריאוגרפית אנוק ואן דייק (Van Dijk).[2] ואן דייק היא כוריאוגרפית ומייסדת של טכניקת הקאונטרטכניק (Countertechnique) שבה היא מכשירה את רקדני להקתה, מורים ורקדנים מכל העולם.[3] ואן דייק פיתחה שיטת תנועה זו על מנת להעניק לרקדנים כלים יישומיים לפרקטיקת מחול עכשווי (מתוך אתר הכוריאוגרפית).[4] בראיון איתה היא טוענת: "הנושא המרכזי שמעניין אותי כרגע הוא איך אנחנו מתאמנים על התקשורת בין מחשבה מודעת לבין הגוף תוך כדי תנועה" (Van Dijk in Diehl, Lampert 2010: 64).[5] תקשורת מודעת עם הגוף היא אלמנט שניתן ללמד ולפתח על ידי תרגול ואימון ואציג את הקשר שלה לפיתוח של יכולת דיבור עם הגוף.

בעשור האחרון אני עוסקת ביצירה ובהוראה. כיוצרת אני שואפת לעבוד עם רקדנים בעלי יכולות יצירתיות ואישיות מגוונת לצד יכולות טכניות גבוהות וגוף משוכלל ומיומן. את אותו מכלול תכונות ומיומנויות אני שואפת ללמד ולטפח אצל תלמידיי. כמורה למחול עכשווי אני מוצאת שתפקידי לטפח ולפתח תלמידים צעירים בהיבטים שונים, הן פיזיים והבעתיים והן אישיותיים, ולהקנות להם ארגז כלים רב־גוני שיבנה אותם ויאפשר להם לצאת לדרך המקצועית כשבאמתחתם כל הכלים שלהם יודקקו בעבודה עם יוצרים עצמאיים ובמסגרת להקות מחול מקצועיות. ארגז הכלים שאיתו יצאו מבית הספר או המגמה צריך לכלול כלים טכניים, פיזיים, הבעתיים ואישיותיים.

## הקונפליקט, האמנם?

כסטודנטית למחול באקדמיה ברוטרדם, הולנד (2000–2004),[6] ואחר כך כרקדנית מקצועית, נדרשתי לשפר את היכולות הטכניות שלי בבלט הקלאסי ובמחול המודרני והעכשווי. ברוב השיעורים שקרויים "טכניקה" שנחשפתי אליהם, הן במסגרות הלהקתיות והן באקדמיה ברוטרדם, מצאתי שלא שולב מספיק באופן ישיר ההקשר ההבעתי והפרפורמטיבי שבלעדיו העבודה הגופנית עלולה להישאר יבשה וריקה מתוכן. בעקבות כך התקיים אצלי מתח בין עבודה על טכניקה לבין עבודה על הבעה וביטוי פנימי. מורותיי ומוריי אמרו לי לאורך השנים שאני צריכה להתחזק פיזית ולשכלל את עצמי בפן הגופני. נאמר לי שהחוזקות שלי הן הגישה לעולם פנימי עשיר הבעה והנוכחות הבימתית שלי. לכן הדגש ההתפתחותי שלי צריך להיות על התקדמות טכנית. היום אני מבינה שגם נוכחות בימתית, כמו את הצדדים הפיזיים, אפשר וצריך ללמד ולרכוש ושלא אצל כל אחד זה בא באופן טבעי ככישרון. אבחן את המתח שמתקיים בהתבוננות על מכלול תכונות הרקדן ואנסה להבין כיצד המתח יכול להפוך לתנועה בין כוונות מגוונות למען מטרה רחבה יותר – כוונה ומשמעות והאפשרות לדבר עם הגוף.

הרצון להביע את עצמי עם הגוף היה הדבר הראשוני שהניע אותי ללמוד מחול. היה לי עולם פנימי עשיר ברגש, מחשבות ותחושות, והגוף רצה "לדבר" אותם, להביא אותם לידי ביטוי. דאלי טוענת שבהקבלה לפנייתו של הפסיכואנליטיקן זיגמונד פרויד (Freud) כלפי פנים, נתפס הגוף המביע כעומק המעניק הצצה אל מעמקי התשוקה והרגש. "ההבעה – התצוגה הגופנית של דחפים ורגשות פנימיים – הייתה דרך להעניק מהות לעצמי, לעשותו, באמצעים פיזיים, מקור לחוויה שאינה אינטנסיבית פחות מעבודת כפיים או מהמרת דת" (דאלי, 2014: 150). ברגעים של התמודדויות רגשיות, כשלא ידעתי או לא הבנתי מה בדיוק עובר עליי מבפנים, התחיל הגוף לזוז מעצמו. הרגש והגוף קדמו לכלים ולטכניקה.

במסגרת הראשונה שבה למדתי היו לנו שיעורים שבועיים קבועים: בלט קלאסי, מחול מודרני עם מורים מתחלפים ושיעור אימפרוביזציה.[7] התחושה שלי הייתה ששיעורי הבלט והמודרני (שיעורי הטכניקה) ושיעור האימפרוביזציה היו שני עולמות נפרדים ולא הצלחתי להבין כיצד ניתן לחבר ביניהם או איך אל"ף תורם לבי"ת. בשיעורים הטכניים נדרשתי לשכלל את הגוף, לעמוד בדרישות פיזיות גבוהות, לבנות סיבולת, להנמיש, להיות טובה יותר: בסיבובים, בעמידה על רגל

שרון וזנה מלמדת שיעור מחול בתלמה ילין, בית ספר ארצי לאומנויות, צילום: אפרת מזור

Sharon Vazanna teaches at the Thelma Yellin High School of the Arts, photo: Efrat Mazor

אחת, בקואורדינציה, בקפיצות – קדימה לעבודה! אם זה מה שאני צריכה כדי להיות רקדנית – זה מה שאני אעשה ואני אוכיח לעצמי ולעולם שאניע רחוק. בשיעורי האימפרוביזציה פרחתי. לא נדרשתי להיות משהו, כבר הייתי, ורקדתי בלי ביקורת עצמית את מה שיצא לי מהבטן ובזה השתמשו כדי לבנות ריקודים.

החוקר ומבקר המחול רן בראון מיטיב לתאר את תפקיד המחול העכשווי ואת הקונפליקט שעלול להיווצר בו: "בין ההגדרות השונות לטכניקת מחול עכשווי קיימות הגדרות המתייחסות להיבט הגופני בלבד, לצד הגדרות הכוללות גם היבטים רגשיים ורוחניים בטכניקה; הגדרות המתמקדות בטכניקה כתכלית המסייעת לגוף לממש את כישוריו, לצד הגדרות הרואות בטכניקה אמצעי לתיווך אקספרסיבי" (בראון, 2011: 40). הניה רוטנברג מתארת את הקונפליקט כמתח, היא בוחנת את המתח בין שני קצוות אלו בתוך יצירת מחול, "כמתח בין הפשטה (abstraction) לבין הבעה (expression). הליך ההפשטה נעשה באמצעות הדגשת צורות יסוד בריקוד, ואילו תהליך ההבעה עוסק ביכולת הביטוי היצירתית והאישית של האמן (רוטנברג, בתוך טוראל, 2010:28 ). כשאני ממשיכה להעלות בזיכרוני את ההיסטוריה האישית שלי אני מגלה שהמלחמה הפנימית בין שיעורי הטכניקה לבין השיעורים שאפשרו ביטוי אישי משוחרר מסגנון המשיכה ללוות אותי גם כסטודנטית באקדמיה ברוטרדם וגם במסגרות שבהן רקדתי אחר כך כרקדנית מקצועית.

אני זוכרת יום חורפי וחשוך במיוחד בשבדיה, בתקופת עבודתי עם להקת בלט קולברג. עשיתי חזרה על עבודת סולו ראשונה שלי במסגרת יצירות רקדני הלהקה. עבדתי על תנועות, חיפשתי דרך לבטא תחושה של כלא, של גוף כלוא, של נשמה שטובעת בתוך כלוב גופני. היה רגע שבו הרמתי את המבט למראה והתבוננתי בבבואה שלי, העיניים הסתכלו וראו מישהי שלא הכרתי. חוויה זו הייתה כל כך משמעותית כי הבנתי שחוויתי ניתוק מהגוף. הרגשתי שהלכתי לאיבוד כי הקדשתי את מירב הפוקוס שלי לעבודה על שכלול פיזי. הרצון להשתכלל פיזית כיסה על ההקשבה למה שקורה בפנים, על מה שהגוף רצה לבטא, והשתלט עליה. הבנתי ששמתי משקל גדול מאוד על מה שחשבתי שמצופה ממני וזה הרחיק אותי מעצמי. זאת הנקודה שבה גם הבנתי שאני רוצה לחפש את החיבור בין ביטוי פנימי ליכולות פיזיות גבוהות. כשאני על הבמה איני רוצה להיות עסוקה בדיוק של כף הרגל או של היד או המרפק כי מישהו מבחוץ אמר לי לעשות זאת, אני רוצה להבין מה אני מספרת לקהל, אני רוצה להתרגש ושהקהל יתרגש ממשהו אמיתי שקשור בחיים עצמם.

"כדי להבין מה אני אומרת, אתה צריך להאמין שריקוד הוא משהו אחר מטכניקה. אנחנו שוכחים מאיפה התנועות מגיעות. הן נולדות מהחיים. נקודת המוצא חייבת להיות החיים העכשוויים – לא צורות מחול קיימות" (באוש, אתר הלהקה). הציטוט המופלא הזה של הכוריאוגרפית פינה באוש מתאר במדויק את החוויה שעברה עלי. באותו רגע הבנתי שהלכתי לאיבוד והרגשתי שאיני יודעת עוד מי אני. הבנתי שהתרחקתי מעצמי ואף שכחתי מאיפה אני רוקדת. ומן הצד השני, כרקדנית שאפתנית וחרוצה, הבנתי כמובן שבאותה מידה יש גם חשיבות לשכלול הכלי שדרכו אני מביעה – הגוף.

## *חופש ומשמעת*

בשנות ה־20 של המאה הקודמת התעוררה תנועה של יוצרים אמריקאים, בהם איזדורה דאנקן, רות סנט דניס (Denis), טד שון (Shawn), דוריס המפרי (Humphrey) ומרתה גרהם (Graham). יוצרים אלו היו מנהיגי המחול האמריקאי המודרני ומה שהעניק להם את זהותם הייתה שיטה של "תנועה מהפנים החוצה". "ג'ון מרטין, מבקר המחול של הניו יורק טיימס, קרא לו 'מחול מביע' (Expressional Dance) [...] חסידי המחול המודרני שאפו לבטל את כל הצורות הקודמות, ולהתחיל מבראשית, בגוף ובדחף הטבעי שלו לבטא את רגשותיו בתנועה" (כהן, 2010: 180).

גרהם יצרה שפה חדשה לשם "המחשתו החיצונית של הנוף הפנימי" (שם, 199). מטרת האימון הטכני בשיטת גרהם, כמו בשיעורי הבלט, הייתה להשיג שליטה בגוף הרקדן. אך לעומת שיעורי הבלט שמבקשים ליצור תחושה של אצילות

שרון וזנה, צילום: לירון וייסמן Sharon Vazanna, photo: Liron Weissman

וקלילות ומתמקדים בפיתוח המתיחה האנכית של הגוף, בתרגילי גרהם יש דגש על גרעין פנימי שמעניק מוטיבציה לתנועה ממרכז הגב ואין ניסיון להסתיר את הכח שנדרש להרים את הגוף מהרצפה. בכתביה של גרהם, בעקרונות הבסיסיים, היא כותבת על אימון וטכניקה: "חשיבותם היא בכך שהם מאפשרים לגוף להגיע לתמצית העצמיות ... ביכולתם לספק גמישות ומתח, חופש ומשמעת, מאוזנים זה כנגד זה. אימון וטכניקה הם אמצעים לכח, חופש וספונטניות" (שם, 201).

אני רוצה להאיר על הנקודה הזו, של איזון באימון בין חופש למשמעת. כיצד ניתן לשלב חופש ומשמעת באימון בשיעור העכשווי? אני רואה את השיעור כתנועה של הכוונה. נקודות בשיעור שבהן על מנת להגיע לדיוק של כוונה נינע בהיבטים פיזיים שקשורים בנמישות, כח, שכלול וקואורדינציה לבין נקודות שניגע בהן בהיבטים הבעתיים שקשורים ברגש, נוכחות, תשוקה ויצירתיות. כאשר האיזון הזה מופר ישנו נתק בין הגוף לבין הנפש בביצוע של הרקדן. על כן תפקידנו כמורים הוא לשמור על האיזון העדין הזה באופן ההכוונה שלנו.

בעשורים האחרונים צמחו פרקטיקות חדשות בתחום ההכשרה והאימון שמשלבות בין פרקטיקות סומטיות לבין פרקטיקות מחוליות.[8]

*חוקרת המחול ביילס מזהה שתי מגמות בתהליך האימון וההכשרה של רקדנים במחול העכשווי ומכנה אותן דקונסטרוקציה ובריקולאז'; לדעתה, דקונסטרוקציה באה לידי ביטוי באותו תהליך של בדיקה ו"ביקור מחדש" באימון. גישות כמו רליס (release) או רעיונות המובעים גם בשיעורי טכניקה אחרים כמו להיפטר מהרגלים, להשתחרר ממתח, לנקות את התנועה, הם כולם חלק ממגמה זו. הבריקולאז' מקבל ביטוי בבנייתן של כל אותן פרקטיקות נפרדות, שכבות שכבות, בגופו של הרקדן.*
(בראון, 2011: 40)

מה שמתואר כאן הוא תהליך מורכב של מפגש רב־שכבתי בגוף הרקדן שבו טכניקות מסורתיות, שיטות אימון אחרות כמו השיטות הסומטיות ופרקטיקות תנועה שונות שלובות זו בזו. ביילס טוענת שאפשר לראות בתהליך זה יצירתיות מכוונת ורפלקטיבית והמפגש בין הפרקטיקות הוא תהליך של הבניית ידע אישי (שם).

מתוך התבוננות על אותו ידע אישי שנאסף לאורך שנים של הכשרה בנישות אימון והכשרה שונות, אני רוצה לבחון כיצד ניתן לאפשר את אותו "ביקור מחדש באימון" – שיש לו ערך מוסף חשוב כיוון שמחבר את הרקדן אל מקום של חקירה של הרגע ומאפשר לו להביא את עצמו לאימון, עם הלכי הנפש והתחושות של אותו יום, בלי לנתק את עצמו מהחוויות היומיומיות שלו כאדם – לצד הוצאת מיומנויות טכניות מלימוד לקסיקון קיים ומתוך עבודה במסגרת של תרגילים מובנים, שגם להם ערך חשוב בביטחון והסדר שהם נותנים, באפשרות לחזור על אלמנט שוב ושוב ולדייק אותו בגוף.

בעקבות זאת בחרתי להעביר בדקות הראשונות של השיעור שלי אימפרוביזציה מונחית שמתחברת לנושא פיזי או רגשי שהשיעור מבקש לשים עליו דגש. זהו רגע שבו מתאפשר לכל משתתף להתחבר לגופו שלו באופן פתוח אך מכוון ולהתנסות בנושא מסוים באופן שמאפשר הקשבה וחיפוש ממוקדים. מתוך מקום של מודעות פנימית וחיבור אישי שנוצר נעבור לעבוד בתוך מסגרת של תרגילים מובנים. גם בתוך מסגרת זו אני שואפת לאפשר עצירות והשתהות בנקודות מסוימות לשאילת שאלות, לשיתוף חוויות ולהמשך חקירה. בתרגילים המובנים אני משלבת אלמנטים פיזיים מטכניקות מודרניות שונות אותן רכשתי לצד חלקים בתרגיל שדורשים ביקור מחודש והתנערות מאוטומט מוכר בתוך המהלכים התנועתיים.

במאמרם של למפרט (Lampert) ודייל (Diehl) על טכניקות מחול עכשוויות נכתב על תפקידו של המחנך למחול (Dance educator):

*לא ניתן לצמצם את התפקיד להעברה פשוטה של טכניקה "טהורה", וזה ניתן להחלה באופן שווה גם להוראה של טכניקות פורמליות כמו למשל הבלט הקלאסי וגם לטכניקות מודרניות ופוסט מודרניות ועכשוויות. כל הרפרנסים, החוויות והמפגשים האישיים של המורה עם טכניקות אחרות ושיטות הוראה באופן בלתי נמנע משפיע ואפילו שינה את גוף הידע של המורה.*
(Diehl, Lampert 2010: 12)

כששאלתי את אנוק ואן דייק באיזה אופן היא מתייחסת לטכניקה ולאקספרסיביות בתוך השיעור שלה היא ענתה:

*בשבילי זו דרך מסורתית להפריד הבעה וטכניקה – קאונטרטכניק נמצאת איפה שהוא במרכז ביניהם. אני לא משתמשת במילים הבעה וטכניקה ואינני פועלת דרך המונחים הללו, אני בוחנת איך אני יכולה לעזור לאנשים להיות מודעים לאופן שבו הם מתקשרים עם הגוף שלהם, כך שהם יוכלו לקבל את ההחלטות הנכונות. בתהליך הזה הם הופכים ליצירתיים, וזה פותח להבעה. הם גם נפתחים ליכולת לפתור בעיות ואני מניחה שגם לאלמנטים ואספקטים טכניים.*
(מתוך ראיון עם ואן דייק: 25/3/21).

## *ממצאים*

### התמקדות בכוונות התנועה

בעת האימון על תנועות מסוימות בשיעור אני מבקשת לשלב בין חיבור אישי של התלמיד לבין הכוונה פיזית. כך למשל, בזמן שהתאמנו על "היי ריליס" התלמידים התבקשו להביע בקול את האסוציאציה שעולה להם מתוך התנועה ולזרוק לחלל מילים תוך כדי ביצוע הפעולה. היו תשובות כמו נשימה, פליאה, נשמה, חיים. אלו תחושות שחיזקו את ההבנה אצל התלמידים כי אין מדובר רק בפעולה מכנית וטכנית אלא בפעולה שמאחוריה יש כוונה. לצד זה אני מוסיפה הסבר פיזי שקשור בשימוש בבית החזה ובמבט שמפנים כלפי מעלה, שימת לב לכך שהגב התחתון לא מתקשת ומשתתף בתנועה. הפרשנות לכוונת התנועה יכולה להיות סובייקטיבית, לקוחה מעולמו הפנימי של הרקדן. לכל אחד מהתלמידים הייתה תשובה מתוך תחושה פנימית וכל אחד ביטא אותה קצת אחרת.

### ניוון בצורות עבודה

מצאתי שאין סיבה לחשוש מעצירה במהלך השוטף של השיעור כשחשים שמשהו לא עובד. באחד השיעורים עסקנו בירידה לרצפה וקבלה שלה באיכות סמיכה על מנת ליצור התנגדות. לאחר מספר הסברים שלא הניבו תוצאות מספקות עצרתי לעבודה בזוגות. כל זוג השתמש באברי גוף שונים על מנת ליצור התנגדות. תלמיד אחד משתמש במשקל שלו דרך איבר הגוף, נשען ופוגש איבר גוף של בן הזוג. שיחקנו עם הרעיון הזה כמה דקות וביקשתי מהתלמידים שוב להראות לי את הירידה לרצפה לתוך גלגול שבעקבותיה התחלנו את הבדיקה בזוגות. מיד ניכר היה שכולם הבינו את האיכות ואת ההתנגדות לרצפה. כלומר, מתוך תקשורת בין אישית פיזית על התנגדות והקשבה אליה, תרגמו זאת התלמידים בצורה טובה יותר לפעולה של קבלת הרצפה. הם שכללו מיומנות פיזית חשובה שקשורה בעבודה אורגנית עם הרצפה דרך הבנת הכוונה של תנועה שאיכותה מתנגדת ורכה תוך כדי למידה על תקשורת בין אישית.

### הפרפורמר כאדם

דרך הגופים שלנו אנו מרגישים, רואים, מריחים, חשים, חושבים, מבטאים וחווים את העולם. מנקודת המבט שלי כיוצרת, הגוף הוא מפה לנפש האנושית. במהלך החיים נוצק בו מידע תרבותי, חברתי ופוליטי כשם שיש בו מידע גנטי וחומרי. ההיסטוריות החרוטות בו, הילדות, הנורמות, הטראומות, היזכרונות, כולם רשומים במפה של הגוף. הסיפור האישי והחברתי של כל אחד מאתנו חקוק בגוף והפעולה שאני עושה בתהליך יצירתי היא לפענח את אותה מפה. יש תמה או שאלה שמעסיקים אותי והפעולה של הגוף חוקרת אותה. הגוף האנושי הוא המניע לפעולת היצירה ובתהליכים אלו אני עובדת עם הרקדנים באופן אינדיווידואלי.

גם כמורה מטרתי היא להתייחס לתלמיד ולעבוד איתו כאינדיבידואל, לעזור לו להכיר טוב יותר את אישיותו ואת החוזקות והייחודיות שלו. אני מכניסה בשיעורים את השאלה "איך את מרגישה כשאת מבצעת את התנועה?". בהתחלה חשבו חלק מהתלמידים שזוהי שאלה מביכה או שונה, שכן לפעמים נשמעות תשובות שאינן קשורות דווקא לביצוע עצמו אלא למהלכי הנפש ולתחושה ביחס אליו, כגון "אני לא מספיק מצליחה או טובה" או "הייתה לי תחושה של תחרותיות". מתשובות אלו אני מגלה שלא פחות חשוב לעבוד איתם על אמון וביטחון עצמי, על התמודדות עם הפחד לטעות או לא להצליח. בעזרת השאלות האישיות יותר העלה הגוף את הסוגיות הללו לפני השטח, ומתוך תשובות התלמידים נפתחים בשיעור דיונים הקשורים בנושאים שונים של התמודדות עם תחושת תחרות, ביטחון עצמי, השוואה לאחר ועוד. בלי להעלות ולהתייחס גם לנקודות הללו לא אכין אותם לעולם האמיתי של המקצוע. לכן ההקשבה לתנועה ולגוף ולתהליכים שנובעים ממנו היא קריטית, וצריך להיות מוכנים לכך שיעלו נושאים שונים כמו התמודדות עם אתגרים ופתרון בעיות, מודעות רגשית והיכולת לתקשורת בין־אישית. יש צורך להתייחס לדברים ולטפל בהם כדי לפתח את הצדדים האינדיבידואלים של התלמידים ולתת להם כלים להתמודדות בשדה.

### נוכחות

באחד השיעורים התאמנו על הליכה מודעת בחלל. במודעות שמנו דגש על המתחולל בתוכנו ועל היכולת לראות בו־זמנית את האנשים שנמצאים איתנו בחדר. התנועה הבו־זמנית הזו של הפנים והחוץ היא היכולת להיות במודעות לסביבה הפנימית ולסביבה החיצונית מבלי שהאחת תבטל את השנייה. אנוק ואן דייק קוראת ליכולת הזו נוכחות כפולה (Double Presence). "נוכחות כפולה היא מיומנות טכנית שמאפשרת אקטיביות וגישה להניע את המודעות בין דבר אחד לשני. למשל, היכולת לקבל אינפורמציה מכוריאוגרף ובו־בזמן לעבוד על משימה

יצירתית, לשים לב לרקדנים שזזים סביבי – כרקדן אתה כל הזמן במולטיטאסקינג" (מתוך ראיון עם ואן דייק: 25/3/21). התהליך של מוניטורינג עצמי בד בבד עם היכולת להיות מודע למה שקורה סביבך הוא הנוכחות הכפולה. "רקדנים שיש להם את היכולת הזו יכולים להיות מאוד אקספרסיביים. כך אני רואה את זה" (מתוך ראיון עם ואן דייק: 25/3/21).

מיומנות של נוכחות כפולה היא מיומנות טכנית חשובה לדעתה של ואן דייק; רקדן שיש לו את המיומנות הזו הוא רקדן שהאגו שלו נעלם, הפחד שלו נעלם, הוא רקדן שיכול לקחת יותר סיכונים, מסוגל להתמודד עם פידבק שהוא מקבל מאנשים, מסוגל לנוע מהפנים לחוץ בצורה חופשית הלוך וחזור – ומודע לכך שהוא יכול. בחוויה שלי כרקדנית, היכולת להניע את המודעות מהפנים אל החוץ ולהפך התפתחה עם הניסיון ולאורך השנים דרך העבודה, אך יש בה גם מעין צורך אינסטינקטיבי כמעט שקשור להיותנו יצורים אנושיים, חיים, המתקשרים עם העולם. אין ספק שהעבודה עם ואן דייק בשיטת הקאונטרטכניק השפיעה רבות על המיומנות הזו ופיתחה אותה אצלי, שכן תוך כדי תנועה מבצע הרקדן כל הזמן ויזואליזציה של הפעולה שלו. תוך כדי הוויזואליזציה יש חיפוש מתמיד והקשבה למתרחש בתוך הגוף פנימה ולגופים שסביבי בחלל. כתוצאה מכך מתקיימים תהליכי קבלת החלטות ברגע, בו־במקום – זוהי נוכחות.

נוכחות ברגע בפתיחות ובהקשבה לעצמי ולסביבה כשלעצמה מאפשרת הבעה. כתוצאה מכך שרקדן נמצא ברגע, קשוב לגופו ולמה שקורה לו, הוא גם מצליח להיות קשוב לסביבה שלו. הפתיחות הזו מאפשרת גישה לרגשות, לתחושות ולדמיון – כל אלו הם אספקטים של הבעה.

### יכולת קבלת החלטות

ואן דייק מתארת את היכולת לקבל החלטות כמיומנות חשובה עבור הרקדן. זו כוללת בתוכה את היכולת להיפתח לרגש, לדימויים, להתמודד עם החשיבה העצמית ועם תהליכים רגשיים. היא טוענת שחשיבה עצמית יכולה להיות שיפוטית, וכשיש שיפוטיות עצמית קיים מחסום ליכולת לקבל החלטות. החשיבה מבוססת על פחד וציפייה, ושני אלו חוסמים את הרקדן מלהיות יוזם של יצירתיות ברגע. "כאשר לרקדנים יש גישה לכוח היצירתי שלהם הם הופכים להיות מאושרים יותר, כי הם מרגישים בטוחים יותר ביכולתם לתרום, וריקוד מתחיל ובא מהשמחה לנוע. זאת הסיבה שרקדנים מתחילים לרקוד וחשוב לפתוח לאנשים את המעברים לכך, כך שיוכלו להתחבר לשמחה שלהם לנוע" (מתוך ראיון עם ואן דייק: 25/3/21).

מתוך הממצאים שהצגתי מתעורר הצורך בחשיבה שונה על ההגדרה הנכונה לטכניקה, שכן טכניקה אינה קשורה רק להיבטים הפיזיים ולשכלול גופני. טכניקה היא לא רק היכולת להניף את הרגל גבוה, למצוא רגל עמידה ועוד אספקטים פיזיים שחשובים מאוד לרקדן. טכניקה מקיפה מכלול של מיומנויות: כוח יצירתי, נוכחות כפולה, יכולת לפתור בעיות ולהתמודד עם אתגרים כמו גם גישה לאני הפנימי ויכולת לראות את הסביבה. טכניקה אם כך כוללת בתוכה מיומנויות ויכולות מגוונות שאותן אפשר ללמוד. "מיומנויות אלו נוספות לידע של הגוף, של עצמך, והבחירות שאתה עושה – הן יעניקו לך מרחב של אפשרויות פיזיות ומנטליות. לכן, טכניקה היא הרבה יותר מאשר רק התוצאה האסתטית". (מתוך ראיון עם ואן דייק: 25/3/21).

## *מסקנות מרכזיות*

מתוך הממצאים שהצגתי ניתן לראות שהחלוקה שנעשתה בתחילת המאמר לשלושה היבטים בהוראה – שכלול גופני, הבעה וטיפוח בני אדם אינדיבידואלים – היא בעלת גבולות נוזליים ומטושטשים. למעשה, הנושאים נארגים ומשתלבים זה בתוך זה. הסיבה לכך היא האינטגרציה בהכוונה וההבנה שניתן לנוע בין האספקטים השונים שקשורים בסופו של דבר זה בזה. כפי שמצאתי טכניקה היא לא רק אספקט פיזי אלא מונח המכיל בתוכו אלמנטים מגוונים שמתייחסים למכלול תכונות ויכולות שהן גם הבעתיות וגם אישיותיות.

### הכוונה אינטגרטיבית

המסקנה המרכזית העולה מן המחקר היא שיש צורך לפתח שפה של הכוונה אינטגרטיבית. מתוך הצגת השאלות לדוגמא שציינתי לעיל ועריכת הבדיקות השונות עם התלמידים הבנתי שעליי להיות מודעת יותר לכוונה של המילים. המילה מעצבת את האופן שבו תתבצע התנועה, לכן היא אחראית על הנתק או על החיבור של הרקדן לתנועה. אם אני כמורה אשתמש רק בהכוונה טכנית יבשה של התנועה כגון: "תרימי את הרגל גבוה" או "תכופפי את הברך", זה יהיה גם המסר שיועבר בגוף של המבצעת וכך גם תתקבל התנועה. דוגמא להכוונה אינטגרטיבית היא להגיד "אפשרי לעצמך לגעת עם הרגל בשמים מתוך רצון להגיע רחוק", ולהוסיף "תחשבי איך הרגל נפרדת מנקודה אחרת בגוף". באופן זה הפעלתי אצל התלמידה את הדמיון וגם נתתי לה הוראה טכנית ברורה על מנת ליצור אורך. המוטיבציה לתנועה תגיע ממקום אחר שיכול לאפשר לה גם להיפתח להבעה ולא רק לבצע את התנועה הפיזית נטו כפעולה מכנית. התלמיד יוצא נשכר בשני דברים גם יחד: החיבור לאנושי שבתנועה לצד הישג פיזי.

תפקיד המורה הוא אמנם לפתח ולשכלל את התלמידים בשיעור הטכניקה, אך מחובתו לעשות זאת תוך דיבור אל נפש התלמיד. שפה אינטגרטיבית מאפשרת הוראה של שכלול פיזי מדויק ובה בעת קושרת בינו לבין הבעה ומפתחת את הרקדן האינדיבידואל – המדבר דרך הגוף.

### תקשורת עם הגוף

כפי שדבר אחד מוביל לאחר, הכוונה אינטגרטיבית תפתח תקשורת טובה יותר עם הגוף. כרקדנית מצאתי לי דרך לדבר עם הגוף שלי, מעין שיחה פנימית שערכתי עם עצמי כדי להבין למה אני רוקדת תנועה מסוימת. הייתי מוצאת את עצמי אומרת בלב "פה אני רוצה לגעת כמו שנוגעים בתינוק", ו"כאן אני רוצה לחתוך ולעצור את האוויר". זה היה מעין דיבוב פנימי לתנועה. כך גם כשאני מבצעת כוריאוגרפיות שאינן שלי ואין בידי מידע רב על כוונות היוצר או שהמידע מופשט והיוצר בחר שלא לתת פרשנות, ולי יש צורך לתת משמעות למה שאני עושה – זה מכריח אותי ליצור לעצמי את העולם והסיטואציה.

אני מוצאת שהדיבור הפנימי הזה נוצר מתוך חוסר או מתוך אי־תיווך של חיבורים. את היכולת הזאת לדבר עם עצמי ולדייק את הכוונה של התנועה אני רואה כמתנה – היא שתאפשר בסופו של דבר את התיווך של ריקוד, יצירה ומשמעות לקהל הצופים. במקביל גם ההקשבה לעולה בתוך התנועה, הרבדים האישיים שהזכרתי מתוך פענוח מפת הגוף והאומץ להתבונן ולהתעכב עליהם ירחיבו את יכולת ההקשבה של התלמיד לרגשות ולתחושות שעולות בו, שלא תמיד קשורות בביצוע עצמו. שני האלמנטים הללו יאפשרו לתלמיד להפוך לרקדן המדבר עם הגוף שלו.

## *הוראה מבוססת דיאלוגים*

*אלוני מבקש להדגיש את החשיבות והדחיפות שבפיתוח פדגוגיה המבוססת על דיאלוגים. לדעתו, הצלחה חינוכית אפשרית רק אם נזמן לתלמידים התנסויות חיים ממשיות באותן איכויות ותכונות שמן הראוי שירכשו ויפתחו. לדבריו, אפשר לעשות זאת רק באמצעות דיאלוגים חינוכיים ואינטימיים בין מורים לתלמידיהם.*
(אלוני, בתוך בראון, 2011: 40)



במאה הנוכחית, יותר מתמיד, יש חשיבות עצומה לדיאלוג בין מורה לתלמידיו. לצד הוראת הידע המקצועי יש למורה תפקיד חשוב והכרחי – לשתף את התלמיד בחוויות אישיות מתוך השדה ולהקשיב לו. זאת כדי שהן המורה והן התלמיד ישהו במצב של חקר ולמידה מתמידים. "בחינוך ההומניסטי, כמו בהוראת המחול, המורה הוא שותף בכיר בתהליך הלמידה, הוא יודע יותר אך לא הכל. מכאן גם נובע תפקידו, להניע ולהנחות את הלומדים לאתר, לעבד, לבקר ולייצר ידע, כלומר לחשוב ולהבין, תוך כדי התמודדות עם בעיות משמעותיות" (בראון, 2011: 40).

אני מוצאת שמתן אפשרות לדיאלוג עם התלמידים תוך הוראת הידע המקצועי הקיים מאפשר בניית מערכת יחסים המושתתת על אמון והקשבה לצד למידה והתפתחות משותפים. ההקשבה שלי לשאלות, חששות ובעיות שעולות אצל התלמידים, הן בפן האישי והן המקצועי, מאפשרת לי לקדם אותם בצורה המיטבית לקראת המשך עבודה בשדה כאמנים משוכללים פיזית ועשירים רגשית, בעלי יכולת התמודדות עם אתגרים שונים, ובראש ובראשונה כבני אדם שמתקשרים ומדברים עם גופם.

לסיכום, תפקיד המורה הוא לכוון את התלמיד ליצירת חיבורים בין אספקטים פיזיים, הבעתיים ואנושיים. הוראה משמעותית וטיפוח הפוטנציאל של תלמיד תלויה בשפה אינטגרטיבית. במהלך כתיבת המחקר גיליתי שצריך לשנות את ההפרדה הדיכוטומית בין המושגים טכניקה והבעה וליצור עולם מושגים רחב יותר שמשולבים בו זה וזה. אני חשה שמתפקידי לחקור את החיבור הזה ולהעביר אותו הלאה לתלמידים ולרקדנים שאני מלווה.

כיוון שבביצוע קיימת הפרדה בין הפיזיות לאקספרסיביות ישנם תלמידים ואחר כך רקדנים שאינם מממשים את מלוא הפוטנציאל שלהם ואינם מגיעים להישגים גבוהים. אני מאמינה שבשילוב בין פיזיות לבין הבעתיות לבמה בתוך שיעורי המחול העכשווי נבנה דור רקדנים משוכלל יותר, אמנים עמוקים יותר ואנשים עשירים יותר בתוכן. ובחיבור לחינוך הומניסטי על פי נמרוד אלוני: "אין לראות בלימוד מטרה בפני עצמה, אלא אמצעי שמשרת את מטרת־העל של הכשרה לאמנות החיים – של אנושיות מפותחת ובמיטבה, של צמיחה אישית וקדמה חברתית או של מצוינות כוללת ב'בן־אדמיות'" (אלוני, 2006). שהרי בסופו של דבר נרצה לטפח רקדנים שמדברים עם הגוף שלהם ולא מבצעים עם הגוף שלהם. כך האינדיבידואל והאישיות של כל אחד יבואו לידי ביטוי. כך נגדל רקדנים עם יכולת לביקורת עצמית והטלת ספק, קשובים לגופם ואמפתיים לסביבתם.

.

## *הערות שוליים*

[1] המאמר מבוסס על עבודת גמר שנכתבה במסגרת המסלול להסבת אקדמאיים בבית הספר לאמנויות המחול במכללה להינוך, לטכנולוגיה ולאמנויות, סמינר הקיבוצים. תודה מיוחדת למנחה, ד"ר עינב רוזנבליט, על הנחייתה ששמה זרקור על האנושי שבמקצוע.

[2] ראיון וידיאו עם ואן דייק שנערך ב־25.3.2021.

[3] ואן דייק היא כוריאוגרפית הולנדית, רקדנית ומורה. היא הייתה המנהלת האמנותית של להקת Chunky Move באוסטרליה בין השנים 2012–2018, ולפני כן יצרה בהולנד ללהקתה Anouk Van Dijk DC.

[4] הקאונטרטכניק היא שיטה תנועתית העוזרת לרקדנים לחשוב על הגוף הרוקד ומתמקדת בתהליך ההטמעה של מידע לכדי פעולה. ב־2008 יסדה ואן דייק את התוכנית להכשרת מורים בשיטת הקאונטרטכניק (CTTT) ומאז 2012 מתקיימת התוכנית בקביעות במתכונת דו־שנתית.

[5] קאונטרטכניק תופסת מקום מרכזי בספר Dance Techniques 2010, המנתח באופן שיטתי, בפעם הראשונה, טכניקות מודרניות, פוסט מודרניות ועכשוויות וחוקר אותן בהשוואה זו לזו.

[6] באקדמיה למחול ברוטרדם היו לנו במערכת שיעורי בלט קבועים, שיעורי בלט מתחלפים עם מורים אורחים מכל העולם, שיעורי מחול מודרני בטכניקות גרהם, קניגהם ולימון, ומורה אורח מתחלף חשף אותנו לסגנונות כמו הקאונטרטכניק של אנוק ואן דייק, ריליס ושיטות נוספות, ושני שיעורי פילטיס שבועיים.

[7] המסגרת הראשונה שבה למדתי הייתה באולפן למחול חוף הכרמל בניהולה של שוש גלעד ז"ל, למדתי שם בגילים 9–18.

[8] המושג סומטיקה הוטבע בשנות ה־70 של המאה הקודמת ע"י תומאס האנה, פילוסוף ומורה. הוא רצה לתאר מספר טכניקות שהמכנה המשותף שלהן היה שילוב של תנועה ושחרור שמטרתם הייתה העלאת המודעות האישית, זיהוי הרגלי תנועה לא רצויים ויצירת דפוסים חדשים. בין הטכניקות: שיטת אלכסנדר, פלדנקרייז, שיטת לאבאן־ברטנייף, Body Mind Centering BMC, יוגה ופילטיס.

## *ביבליוגרפיה*


אלוני, נמרוד. *להיות אדם: דרכים בחינוך ההומניסטי*. הקיבוץ המאוחד, 2006.

בראון, רן. "מה בין מחול עכשווי לחינוך הומניסטי?". *מחול עכשיו* 19, ינואר 2011. 39–43.

דאלי, אן. *הגוף הרוקד, הגוף הטבעי: איזדורה דנקן באמריקה*. אסיה, 2014.

טוראל, שרון. "צורה ורגש ביצירותיהן של ענת דניאלי ונועה ורטהיים". *מחול עכשיו* 17, מאי 2010. 28–30.

כהן, סלמה גיין. *מחול כאמנות במה: אסופת רשימות על מחול, מ־1581 ועד ימינו*. מאנגלית: ניב סבריאנו. אסיה, 2010.

רוזנבליט, עינב. *גוף אנושי מדי: זן־בודהיזם באמנות המחול העכשווי*. רסלינג, 2014.

רוטנברג, הניה. "בין הפשטה להבעה – על יצירתו של רמי באר". *מחול עכשיו* 1, אפריל 2000. 14–17.

תומס, הלן. *הגוף, מחול ותיאוריית תרבות* מאנגלית: ניב סבריאנו. אסיה, 2014.

ראיון מצולם עם אנוק ואן דייק 25.3.2021

Diehl, Ingo & Lampert, Frederike (Eds.). *Dance Techniques 2010 – Tanzplan Germany*. Henschel, 201

מקורות מקוונים:

http://www.anoukvandijk.nl/en/about/anouk-van-dijk/biography

https://www.azquotes.com/author/42441-Pina_Bausch


---

**שרון וזנה** היא זוכת פרס שרת התרבות והספורט ליוצרת צעירה 2019. בעלת תואר שני בכוריאוגרפיה מהאקדמיה למחול ע"ש רובין בירושלים ותואר ראשון מהאקדמיה למחול רוטרדם, הולנד. היא רקדה בלהקת המחול בלט קולברג בשבדיה ובלהקת המחול הקיבוצית. עבדה בין השאר עם הכוריאוגרפים יוהן איננר, קריסטל פייט, אלכסנדר אקמן, מטס אק ואנוק ואן דייק. שרון מלמדת מחול עכשווי במסגרות שונות בארץ ובחו"ל ביניהן התיכון ע"ש תלמה ילין, NOD שבאיטליה. היא הוזמנה לשהות ליצירה והוראה ב־Muhlenberg College, פנסילבניה, ארה"ב מטעם קרן שוסטרמן והמכון הישראלי.