

פלדנקרייז ותהליכי יצירה במחול מימוש עקרונות השיטה כבסיס לפיתוח יצירה

אפרת גלאי

במחקר זה אני מבקשת לבדוק כיצד ניתן להשתמש בעקרונות שיטת פלדנקרייז בתהליכי יצירה של מחול לבמה. פלדנקרייז קרויה על שם הממציא שלה, ד"ר משה פלדנקרייז, פיזיקאי, מדען, ואמן לחימה. הוא נולד במערב אוקראינה ובגיל 14 היגר לפלשתינה. לאחר כמה שנים של עבודת אדמה בארץ ישראל, אשר במהלך רכש תעודת בגרות והחל לעסוק באמנויות לחימה והגנה עצמית, נסע לפריז, שם השלים דוקטורט בהנדסה ופיזיקה יישומית בסורבון. במקביל עסק בנידו והיה הראשון שקיבל "חגורה שחורה" בצרפת. בשנות ה-50, לאחר שחזר לארץ, ייסד את "מכון פלדנקרייז לתנועה ושיפורה".

שיטת פלדנקרייז עוסקת בשכלול היכולת של האדם. כוונתו של פלדנקרייז הייתה לאפשר מקסימום תנועה במינימום מאמץ, על ידי חוויית קונפדרציות תנועה מגוונות, ושינוי ההרגלים הטבעיים במערכת העצבים מתוך ניסיון חייו של כל אדם. ככלל, השיטה פונה לכל אדם המעוניין לשפר את תפקודו הגופני והנפשי.¹ השיעור מתנהל בדרך כלל בקבוצה, ונלמדים בו נושאים שרלוונטיים לכל אדם כגון יציבה, שיווי משקל, תנועה, תרגום כוונה למעשה, חידוד החוש



אפרת גלאי Efrat Galai

הקינסטטי ורכישת מיומנויות. פן נוסף בשיטה, שנקרא אינטגרציה פונקציונלית, הוא טיפול המשלב מגע ותנועה. נושא העל בכל השיעורים, אישיים וקבוצתיים כאחד, זהה: היכולת לעשות מה שרוצים וללא תחושת מאמץ.

מה שמייחד את שיטת פלדנקרייז משיטות תרגול אחרות הוא העובדה שמטרת השיטה אינה להכתיב לתלמיד כיצד לפעול, מה נכון ומה לא נכון, אלא לעזור לו ללמוד את אפשרות החקירה, את הפלא שבלגלות את הגוף. כל זה מתחיל מהבנת הדפוסים התנועתיים של כל אינדיבידואל; התלמיד פוגש את ההרגלים שלו, ומצליח לנטרל אותם.

שיעורי פלדנקרייז הם שיעורים מדוברים המועברים ללא הדגמה מצד המורה. התקשורת בין המורה והתלמיד נוצרת מתוך התבוננות, הקשבה, ניסוח מילולי

של הנחיות ושאלות. אורך השיעור 50 דקות וכל אחד מתמקד בעיקרון פיזי מסוים. השיעורים נעשים בתנוחות שונות: בשכיבה על הגב או על הבטן, על הצד או בישיבה. העיקרון המנחה הוא להרגיש נוח בתנוחה ולא להניע למקומות של מאמץ או כאב בתנועה. ההנחיות מאוד ברורות ומכוונות לפעולה פשוטה, כמו הושטת יד או גלגול ראש. מתן זמן למנוחה לאורך השיעור הוא חלק אינטגרלי ממנו, המאפשר לתלמידים להבחין בהבדלים ובשינויים שחלים לאורך השיעור כתוצאה מהמהלכים התנועתיים. לאורך השיעור ובסיומו התלמידים מגיעים לידי הרפיה, שיפור כללי של מנח הגוף ולתחושת מסוגלות. השיעורים מהווים מעין חיווט מחדש של המערכת. מעבר לתחושת ההרפיה והרוגע, בתוך השיעורים יש רכישה של כלים תנועתיים שמבוססים על עקרונות אנטומיים, אך נחווים בדרך של למידה אישית סובייקטיבית. הדבר תורם לכך שהתלמיד מסיים כל שיעור בתחושה שלמד דבר חדש על עצמו ועל אופני התנועה ההרגליים שלו, ויוצא עם כלים לברור מחדש של אופנים אלה.

כדי לחקור כיצד ניתן להשתמש בעקרונות שיטת פלדנקרייז בתהליכי יצירה של מחול לבמה, נעזרתי בספריו של פלדנקרייז ובטקסטים של מורים ויוצרים אשר הושפעו ממנו, כמו גם בטקסטים הדנים בכוריאוגרפיה עכשווית ובתהליכי יצירה. במאמר זה אבקש לגבש שיטות אופרטיביות המתהוות מתוך עולם תוכן זה. המחקר והכתיבה יתפתחו לצד תרגול עצמאי של שיעורי פלדנקרייז, ולצד הוראת השיטה לתלמידים. תרגול שבועי זה נועד לבחון את השפעת השיעורים על הגוף, על דרכי החשיבה ועל האפשרויות היצירתיות. לצד זאת אערוך ראיונות עומק עם שני יוצרים:

אלון קרניאל – יוצר, רקדן ומורה. רקד בלהקת המחול ורטיגו ועבד עם הכוריאוגרפים נעה דר, דפי אלטבב, לאו לרוס וענת צדרבאום, אפרת רובין, גיל קרר, שחר דור וענת יפה. למד אנטומיה וביומכניקה, והוא מורה מוסמך לשיטת פלדנקרייז. בשנים האחרונות הוא מתמקד בעיקר ביצירה עצמאית בשילוב שיטת פלדנקרייז.

רון כהן – מורה להיפ הופ ומחול מודרני. בשנת 2010 סיים את לימודיו במסלול הדרכת היפ הופ במכללת וינגייט, שם התמקצע כרקדן וכוריאוגרף. חבר לשעבר בקבוצת ההיפ הופ Cocktail of madness, אלופי הארץ בהיפ הופ בשנים 2011–2014. למד במסלול הבינלאומי להכשרת רקדנים של להקת המחול ורטיגו בירושלים ורקד בלהקה כרקדן מודרני מקצועי. כיום, במקביל לניהול סטודיו, רון רוקד ביצירותיו של הכוריאוגרף רועי אסף ופועל כיוצר עצמאי.



משה פלדנקרייז (1957), באדיבות הארכיון הבינלאומי של אגודת פלדנקרייז IFF
Moshe Feldenkrais (1957). © International Feldenkrais Federation

ארבעת היסודות

לפי שיטת פלדנקרייז, כל פעולה מורכבת מארבעה יסודות: תנועה, תחושה, הרגשה ומחשבה. התנועה של הגוף היא החומר שאיתו אנו חווים כל פעולה, ולכן שיפור התנועה הוא הדרך הפשוטה והנגישה ביותר לשיפור פעולה על כל מרכיביה.² בכל תנועה חבוי מנעד רגשי עצום ושלל הקשרים תרבותיים שיכולים להשפיע על החוויה. היכולת לדייק תנועה ולחקור דרכי הבעה וביצוע מגבירה את העוצמות של כל אחד מארבעת היסודות של פעולה אמנותית. זוהי יצירתיות בביצוע תנועה, יצירתיות שנובעת מתוך סקרנות, והיא כלי בעל ערך רב, הן עבור הכוריאוגרף והן עבור המבצע: ברנע שהם מעשירים את בנק התנועות שלהם, הם מעשירים גם את המנעד הרגשי והתחושתי של החוויות וההבעות שלהם. בפסקאות הבאות ארחיב על כל אחד מיסודות הפעולה, מתוך רצון להבין את הקישורים שניתן לייצר בין השיטה ובין תהליכי יצירה.

מחשבה

כאשר מתרגלים את השיטה בקביעות ולאורך זמן, דרכי החשיבה וההתבוננות מוטמעים יותר ויותר בתוך כל פעילות ימיומית, וכך הופכים להיות חלק בלתי נפרד מהחוויה. בזמן עמידה ממושכת, ביצוע מטלות או מפגשים חברתיים, הגוף נעשה מודע לעצמו ולתחושותיו, והאדם מתחיל לשאול את עצמו שאלות כמו "באיילו עוד דרכים אני יכולה לבצע פעולה זו?" "התסכול, חוסר הביטחון ואי-הנוחות בסיטואציות מסוימות מוחלפים בסקרנות וחיפוש עצמי. חיפוש תנועתי זה, שמתחיל קודם כל במחשבה, יכול להיות מינימלי ובלתי נראה לעין חיצונית. מספיקה העברת משקל קטנה, הסטה של נקודת המבט, הפניית תשומת הלב, כדי שיחול שינוי משמעותי בתחושה וביכולת לשהות ברנע. ניואנסים דקים אלה משמעותיים מאוד עבור פרפורמרים העוסקים בהבעה; בתוך השיעור יש מקום לפרשנויות שונות ומגוונות של אותה הנחיה, מה שיוצר גיוון, עניין ופרספקטיבות מרובות לאותו עיקרון. עם הזמן וככל שהתרגול נעשה כדרך קבע, התלמיד לומד להכיר את גופו, לסמוך על עצמו ולפעול לפי תחושותיו ורצונותיו, והוא יודע לנווט את תשומת הלב שלו לאזורים שונים בגוף. כשם שהתרגול משכלל את יכולות הגוף, הא גם עוזר להגמשת החשיבה ומשפר את היכולת להתייחס לאותו רעיון בצורות שונות.

במסגרת הדיון במחשבה, ברצוני להעמיק באופן שבו שיטת פלדנקרייז תורמת לאלתור, כיוון שהוא גורם מרכזי בחלק נכבד מתהליכי היצירה בתחום המחול. באלתור אנו נכנסים למצב של הימצאות בהווה, בתוך חוויה מתמדת המחדשת את עצמה כל רגע. לאלתור יש ערך רב אם הוא כולל הקשבה של האדם לעצמו. יש בו את החוויה של "להיות" בלי שתשומת הלב פונה למקום שבו נמצאים בכל רגע

ורגע ובלי ביקורת חוסמת. הכניסה לחוויה אלתורית ללא הכנה יכולה להיות עניין לא פשוט, מאחר שהרקדן היוצר נזרק לתוך מרחב אינטואיטיבי היישר מהחוויה של המרחב החיצוני והסביבה, שם התחושות והחיבור לגוף פועלים בקצב שונה ולעיתים אף מוכתב. פעמים רבות מתגלה קושי כאשר הרקדן המאלתר אינו זוכר דבר מתנועתו המאלתרת, כיוון שנסחף לחלוטין למצב אקסטטי. בנוסף, כאשר מאלתרים בצורה חסרת מחשבה באופן מוחלט, עלולים להגיע לפעולה המבוססת על הרגל ושגרה. ברנעי אלתור רבים יוצרים ורקדנים משתמשים בעזרים חיצוניים כגון מוזיקה, לבוש, אביזרים וטקסטים, שנועדו לתת השראה ולהכניס לאווירה משחקית של ניתוק מחיי היומיום, לעולם של חקירה וטוטאליות גופנית ורגשית. עזרים אלו אינם שליליים או מיותרים, אך באים בצורה שאינה בהכרח טבעית ואינה מביאה לידי ביטוי את הפוטנציאל החבוי בתוך הגוף המאלתר, על כל רבדי חווייתו.

כדי להיות מסוגל לנלות מצבים חדשים ומעניינים מבחינה אמנותית ותנועתית, יש צורך ברפלקטיביות בזמן תנועה בשילוב עם נוכחות טוטאלית. בספרה *הזמנה למחול* אומרת סופיה נהרין, מורה של השיטה וכוריאוגרפית, שהשאיפה לשילוב בין חוויה טוטאלית למודעות אינה דבר שקל להוציא לפועל. המורה, הרקדן והכוריאוגרף נתונים בקונפליקט תמידי בנוגע לאיזון נכון של "תחושת בטן אינטואיטיבית" ו"ראש".³ השיטה מכינה את התלמיד בדיוק למקום זה, של השהייה בהווה, של החיבור אל הגוף ואל האיזון הדק בין כל מרכיבי החוויה. התרגול של שיטת פלדנקרייז ברנעים שקודמים לאלתור מכוונים את המשתתף להיות מודע לתנועתו בצורה טבעית ולא מאולצת. התגליות שמתעוררות בשיעור וסקרנות כלפי אופני תנועה ואברי הגוף פותחים עבורו אפשרויות אלתור נוספות אשר עד כה לא היה מודע אליהן. יחסים בין איברים שונים, משחק עם מקצבים והתייחסות לגוף ולמרחב בצורה ידידותית וללא חשש.

תנועה

בעת עבודה בסטודיו ובחזרות ממושכות יש צורך לשמור על עניין וסקרנות ולחוות כל חזרה מחדש. הרקדן חוזר על אותם החומרים פעם אחר פעם, אם בחיפוש אחר חומרים תנועתיים חדשים ואם לשם שכלול והעמקה בחומרים הקיימים. זו עלולה להיות עבודה סייפית, והיא תלויה בגורמים רבים כגון הפיזיות והמאמץ, ריכוז, מוטיבציה, וכמובן השפעת הסביבה המקצועית. רקדנים ויוצרים רבים נתקלים בקושי בהתמודדות זו ופעמים רבות עולה השאלה כיצד ניתן לנשט לחזרה בערנות ועניין מחודשים. בבסיס שיטת פלדנקרייז עומדים מספר עקרונות תנועתיים הבאים לידי ביטוי בעת התרגול, בהם עקרון החזרתיות, עבודה אי-סימטרית עם הגוף, רברסיביליות והתעסקות פונקציונלית בתנועה. עקרונות אלה יכולים לתרום לתחושת הרעננות שבחזרה על חומרים תנועתיים ולגילויים חדשים בתוך המוכר.

חזרתיות

החזרתיות נועדה לחדד עבור התלמיד את כל הרבדים שקיימים בביצוע הפעולה, והיא מגבירה את המודעות שמשכללת את ביצוע התנועה. כששאלתי את הרקדן והיוצר רון כהן מה הוא מרגיש כשהוא חוזר על עצמו בתהליכי יצירה, הוא ענה שהוא לא רוצה לברוח מהנסיונות הטבעיות שלו: "אני חוזר על אותם דברים ועושה דלתות מסתובבות. אני מוצא בזה עניין וזה מספק אותי. מנסה בצד הפוך או באיבר אחר, משנה חזית או גובה. אני בא מהמקום האישי שלי ומחפש דברים ברורים. מרגיע אותי שברור לי מה אני עושה".⁴ מדבריו של כהן עולה שהוא בוחר להעמיק בהרגלים שלו ובוחן אותם מזוויות שונות, הוא לא חושש מלחזור על עצמו ומגלה עניין רב בניואנסים הדקים של אותו הביצוע.

כאשר חוזרים על אותה תנועה מספר פעמים מגלים כי יש מספר דרכים לבצע אותה, ומכאן שחבוי בתוכה פוטנציאל אמנותי. הדבר נכון גם כאשר צופים בתנועה מבחוץ: ביצוע חוזר של הפעולה מאפשר גם לצופה להתעמק בתהליך, אשר לרוב חולף מול העין ברגע בודד. לחזרתיות זו יש אפקט השהייה, אשר מאפשר לצלול אל עולם התוכן המסוים. השימוש בעיקרון החזרתיות מנקה את הצורך בחידושים וביצירתיות מאולצת, ומאפשר חקירה אמיתית של תנועה מותאמת גוף ואדם. מעבר לתפיסה זו, שיטת פלדנקרייז מגדילה את אוצר ההקשרים במוחו של התלמיד, וכך מאפשרת לו לשחק עם מקורות השראה פיזיים ולאטגר את הגוף בכל פעם מכיוון אחר, כלי שנותן יתרון יתרון עצום בזמן החזרה.

עבודה עם סימטריה ואסימטריה

סימטריה היא מצב של איזון, שקט והרמוניה. הסימטריה היא סטטית ושואפת לשמר את עצמה ככזו, מכאן שתנועה במרחב היא מטבעה הפרת האיזון של הסימטריה. המשחק של הפרת הסימטריה יוצר את המתח, התנועתיות, סימני השאלה וההשתוקקות לתשובה.⁵ הסימטריה לרוב מתייחסת לסנכרון התנועתי שבין צד ימין לצד שמאל של הגוף, כאשר גוף משוכלל הוא זה שמסוגל לעבוד בצורה סימטרית מדויקת ולחילופין יכול לשבור אחידות זו ולנוע באופנים מנוגדים. בתהליך היצירה יש לפתח את הרגישות לסימטריה ואסימטריה על כל מובניה: מבחינת תנועת הגוף יש הבדלים באופן שבו צד ימין זו לעומת שמאל, יד לעומת רגל וכו'. מבחינת ההתרחשות, המיקום במרחב ואורכי הזמן, הדבר משפיע על ההתפתחות הדרמטורגית של היצירה.

כאמור, בשיטת פלדנקרייז, אחת הטכניקות העיקריות היא עבודה על צד אחד של הגוף, תוך כדי שכלול הביצוע, ואחר כך השוואתו עם הצד שלא עבד. כך ניתן להבחין בהבדל בין תפקוד משוכלל לתפקוד "רגיל". דרך אחרת היא רק לזמזם את התנועה תוך חזרה על הדימוי פעמים אחדות, ואחר כך לבצע אותה שוב ולבדוק אם חל שיפור בכושר התנועה. בצורה זו ניתן להבחין בדקויות ובשוני בין הצדדים, וביכולת הפרשנות של ביצוע הוראה אשר יכולה לבוא לידי ביטוי באופן שונה בכל צד. מכאן, שבתוך תהליך יצירה ניתן להשתמש בכלי ייחודי זה של עבודה סימטרית ואסימטרית בין צדי הגוף, ולעבוד בצורה של שיח בין שני הצדדים: לתת הנחיות שונות לכל צד, לעבוד עם תרגום שונה של אותו רעיון תנועתי ועוד. בנוסף לכך, כאשר עובדים על שני הצדדים בשיעור, מתגלות החוזקות והחולשות של כל צד. ייתכן שצד אחד מתבטא בצורה יותר גופנית ווירטואוזית, ואילו האחר מתבטא באיכויות תנועה אחרות, המביעות את הפן הרגשי של התנועה ומעוררות דימויים שונים. ברגע שהיוצר הופך ער לתכונות שונות אלו של כל צד, הוא יכול להשתמש בהן בתהליך החקירה התנועתית.

הפיכות - רברסיביליות

מה שמייחד את הרברסיביליות בשיטת פלדנקרייז לעומת איכות של חזרה לאחור אשר מוכרת מטכניקות מחול אחרות, היא שההתייחסות בפלדנקרייז היא ליכולות הטבעיות של הגוף ולחיפוש אחר שכלול. האפקט של ההפיכות לא "עובד" אם הוא לא נעשה מתוך הקשבה לתנועה ומתוך יכולת לבחון את האפשרויות שלה. זוהי איכות תנועה שאינה יכולה להיעשות מתוך מאמץ או אמביציה, ולא מתוך ניסיון ליצור דימוי או אשליה. אלה מתהווים רק כאפקט של הגוף. האסתטיקה שנוצרת נגלית לעין רק כאשר נעשה שימוש נכון בגוף.

עיסוק בפונקציה

שיטת פלדנקרייז מחזירה אותנו לפונקציות בסיסיות של פיתול ורוטציה, כפיפה ויישור, החלקה, כיווץ ועוד. זוהי הצעה לחקירה תנועתית שמתבססת על יכולותיו הפונקציונליות של הגוף. ניתן להתמקד בפיתול של כלל הגוף או של מספר איברים מסוים, או לחבר כמה פונקציות יחדיו. כאשר הדבר נעשה בזמן אלתור, ניתן לשחק עם הפונקציה המסיימת באמצעות הפעלת משקל, אנרגיה, מוזיקליות ועוד. עיסוק זה יכול להניב חומרים מפתיעים ווירטואוזיים ויחד עם זאת עדינים ומינימליים, מאחר שלכל פונקציה הגדרה מדויקת והיא משתנה בהתאם לגורמים הנוספים המופעלים עליה. ההתמקדות אינה בקישוט של התנועה ובפן האמנותי כגורם מניע, אלא בעיסוק לשמו.

הרגשה

התרגול נותן זמן ומרחב סטרייליים לחוויה עצמית, בעיניים פקוחות או עצומות, מתוך הביטול של הצורך להיות כמו מישהו אחר. קרניאל מכון את הרקדנים בתהליך היצירתי אל עבר השאלה איך התנועה מרגישה ולא לשאלות, כמו, איך זה צריך להיראות:

כמורה ויוצר השיטה עודדה אותי לראות את הדברים מזווית ראיה של תלמיד וגם לעודד אותם בבחירות שלהם, כי זה לא מובן מאליו. כיצורים חברתיים, אנחנו רואים את הדברים מבחוץ. בתרבות שלנו אנחנו לא מורגלים להרגיש את הדברים מבפנים [...] אתם מרגישים את מה שאתם עושים? יודעים את מה שעושים? זה מאוד בסיסי והופך את החוויה ב־180 מעלות.

על השיטה שעוזרת לו להתחבר לגוף ממקום פחות שיפוטי ויותר מקבל, מספר קניאל:

רגע אינטימי שאפשר לי להתחבר לעצמי יותר. לעזוב את הדרישות הטכניות וההתעסקות המכריעה לפעמים. אני זוכר את עצמי כרקדן עושה שוב ושוב חצי שיעור פלדנקרייז שמאוד התחברתי אליו לפני הופעות/חזרות לפרק זמן ממושך.

פרשנויות

כל תלמיד מבצע את ההנחיות כפי שהוא מבין אותן ולא מתוך העתקה או השוואה לאחר. הוא לומד שאין נכון או לא נכון בעשייה ושכל עוד הדבר מרגיש לו נעים, נוח ומסקרן הוא בתוך תהליך של התפתחות. מתוך המקום הלא שיפוטי הזה הרקדן יכול ליצור, להתבטא ללא חששות ופחדים ולפתח את שפתו האישית. כאשר רקדן יוצר מתוך עצמו ומתוך כנות אותנטית ההרגשה שלו יוצאת החוצה, ועולה המחשבה על הפרשנות האישית כנישה. בקבוצה של עשרה תלמידים יהיו כעשר פרשנויות שונות לאותה הנחייה, משום שכל גוף הוא שונה. הדבר מחדד את האפשרות להשתמש בייחודיות זאת ולפתח אותה למהלך יצירתי.

פרשנות אישית מתקשרת גם לבחירת השפה של היצירה. בתחום המחול העכשווי לא תמיד יש בסיס תנועתי מאחד לכלל השותפים. זאת בניגוד לסגנונות מחול אחרים כמו הבלט הקלאסי והמחול המודרני והפוסט־מודרני, שבהם נעשה שימוש בשפת מחול בימתית. דבר זה אינו שלילי, אך יכול ליצור אי־הסכמות וקצרים בתקשורת התנועתית־מילולית. בספרן *התנועה מודעות ויצירה*, מדברות המורות ליצירה נירה נאמן ולאה ברטל על כך שהגוף ככלי מסוגל לייצר את שפתו הוא:

כשם שאדם משכיל למד להתבטא באופן חופשי, כן עשוי הגוף המכוון היטב לשיר שיר, לספר סיפור, או ללבוש את צורתו של פסל. מושגים לשוניים מבוססים על מבנים מדויקים באופן שאותיות ומלים מאפשרות לבנות משפטים, סיפורים ושירים. תנועותיו של גוף מודע ניתנות לארגון, כך שיהיה להן כושר הבעה כמו לכל שפה [...] אדם חושב בשפתו וזו מפרה את חשיבתו. שפת התנועה מפרה את החשיבה היוצרת, ואילו החשיבה היוצרת מעשירה את שפת התנועה.⁶

מתוך שאיפה לבסס שפה מאחדת בין השותפים ליצירה ויחד עם זאת לשמור על ייחודיותו של כל פרט, מוצעת שפת הפלדנקרייז כקו תקשורתי מחבר. תקשורת זו אינה מילולית, אלא נוצרת ממקום של היכרות וביסוס של דימוי גופני איתן ויחד עם זאת נמיש דיו בשביל להכיל את הסביבה. כשהיוצר יכול לזהות רגעים בעצמו ועל עצמו, הוא יכול להשתמש בהם כאמצעי הבעה, ולייצר תהליכים יצירתיים שלמים ובעלי זהות ברורה.

הקצב הפנימי

כאשר התנועה נעשית עם הקשבה, היא מסונכרנת עם קצב פנימי אשר תואם את הרגע הנוכחי ואת המחשבה האישית. במקום זה ניתן לחקור ולגלות מקצבי תנועה מגוונים אשר אינם בהכרח מקובעים בתבניות מוכרות. פעמים רבות בתוך שיעורי פלדנקרייז ישנן הנחיות קצביות בביצוע התנועה, התלמיד מתבקש לבחון את אותה התנועה במהירות או באיטיות רבה. בצורה זו, במיוחד עבור אמנים המחברים בין תנועה ורגש או תנועה ותוכן, ניתן לגלות השפעות שונות לאותה תנועה כאשר מבוצעת במקצבים שונים.

הגוף הופך לכלי נגינה מורכב שיכול לעבוד בצורה סינכרונית ואסינכרונית. בספרן *התנועה מודעות ויצירה* מדברות נאמן וברטל על קצב כיסוד משותף לתנועה ולמוזיקה. הן טוענות שהתנועה עומדת ברשות עצמה ואינה בהכרח תלויה או קשורה במוזיקה, ומוסיפות כי במבנה התנועה ניתן למצוא הקבלות למושגים מוזיקליים כמו לנאטו, סטקאטו, קרשנדו, קאנון ועוד. לכן, כדי לחקור ולגלות את המקצבים האישיים נעשית עבודתן ללא כל ליווי חיצוני, כי האזנה למקצבים כלשהם או למוזיקה, עשויה להכתיב למתנוע את קצב תנועותיו.⁷

יש ערך רב לפיתוח מוזיקליות והבנה של מקצבים דרך למידה הנעשית קודם כל דרך הנוף עצמו ודרך חוויה של דינמיקות שונות. כמו כן, המנעד בין תנועה איטית למהירה הוא גדול, ונבלע לעיתים תחת נטיות מוכרות ומקצבים אליהם האוזן מורגלת.

בשיחה עם אלון קרניאל על האופן שבו שיטת פלדנקרייז השפיעה על הקצב התנועתי בעבודתו, הוא טוען שכאשר חוזרים פעמים רבות על אותה תנועה ובזדקנים כיצד היא משפיעה על תחושת הנוף, נוצר הלך רוח אשר מוזיקה חיצונית לא תומכת בו. קרניאל הוסיף ואמר שהוא התעמק בדינמיקה של התנועה:

כיצד היא מייצרת איזושהו קצב. בסוף הלכתי על טקסט. קצב של דיבור מתאים לניון של הדינמיקה – פחות הרגיש שזה מכתב לי את הקצב, ומכתב גם לקהל – במונחים של מחשבה ורגש זו שאלה. מה אתה רוצה לגרות ומה לא. המוזיקה משפיעה עליי ועל הקהל, היא מתלבשת על הצופים, אם הם רוצים ואם לא.⁸

העבודה עם קצב הנוף מחדדת אצל הרקדן את הייחודיות שלו. בראיון עם היוצר רון כהן על עבודת הסולו האחרונה, שהייתה מבוססת על הליכות והתקדמות וללא מוזיקה, הוא סיפר: "איכשהו בכלל ההליכות נוצר קצב ועשיתי מוזיקה עם הנוף. גם הפידבקים שקיבלתי ציינו זאת, הקצב המוזיקלי היה מאוד נוכח".⁹ לכל נוף יש את המוזיקליות שלו, הוא אומר בתוכו את ניסיון החיים הספציפי שלו, את ההיסטוריה של הנוף אשר מחוברת לנפש האדם. כפי שאמר כהן: "כל התשובות נמצאות בפנים, בגוף".

הנוף כערוץ היסטורי-תרבותי ותקשורת עם הסביבה בתוכן היצירה

בספרו הנסתר שבגלוי כותב פלדנקרייז כי תנועות מתבצעות בתוך מרחב, בזמנים שונים ובתוך סביבה שהיא גם סביבה חברתית-אנושית. התנועות הללו נורמות להעברתן של האורגניזם – השלד, השרירים, מערכת העצבים, וכל המערכת המשמשת לצורכי הזנה, חימום, הפעלה ומנוחה של הסך הכל כולו – ממקום למקום, ולשינוי הקונפיגורציה שלו לצורך ביצוע פעילויות שונות. אותן פעילויות משפיעות על כל סוגי הסביבה השונים, לשם סיפוק צרכיו של האורגניזם.¹⁰ לכן קיימים סביבה ואורגניזם שמתחלפים ללא הפסקה, וכל עוד האורגניזם בחיים מתקיימת פעולה הדדית של אחת על השני.

במחול מתרחש מעבר מהפרטי לציבורי. הכלי הוא הנוף הפרטי של כל מבצע ויוצר, והוא מתעצב בעקבות שעות רבות של עבודה פיזית אך גם במפגש עם הסביבה בחוץ. "מצאתי את עצמי מתעסק במה זה להיות בן אדם, מה המורשת שלנו כבני אנוש, איך אני שייך לא רק לעולם אלא גם לחיות האחרות ולהיסטוריה הזאת", טוען קרניאל. תכנים אלה שקרניאל מצא עצמו מתעמק בהם נוגעים בשאלות המעסיקות בימינו אמנים רבים שיוצרים בתוך הקשר חברתי או פוליטי. שיטת פלדנקרייז מעודדת את התלמיד להיות אנושי וחלק מהעולם. באמצעות תהליך למידה בשיטה, מתחדדת היכולת להבין כיצד תנועה נוצרת, מהם הצרכים ההישרדותיים שלנו כבני אדם וכחברה וכיצד תנועות אלה הופכות להרגל יומיומי ופונקציונלי.

יוצרים רבים מתמקדים וחוקרים רעיון: הנושא והחומר התנועתי, הקומפוזיציה וההתפתחות הדרמטורגית. כל אלה עובדים בשאיפה להגיע לידי תוצר מוגמר, שבעת הצפייה הקהל יוכל להתרשם ולהיות מושפע ממנו. לצורת עבודה זו יש ערכים משלה, אך שיטת פלדנקרייז מציעה אפשרות נוספת המתייחסת לתקשורת בין המופיע לקהל. הפן הפרפורמטיבי שעולה מתוך השיטה דוגל בנכוחות של שהייה ברגע עצמו, שהייה שבה יש תנועתיים, מרחב, תקשורת עם העצמי ותקשורת עם הסביבה החיצונית. פרפורמטיביות זו מביאה איתה הרבה צניעות, מאחר שהיא נאמנה לעצמה. בנוסף, היא מביאה איכויות של הקשבה וערנות למתרחש סביב. כך אין שום רצון להביע רעיון או עמדה ולכפותם על הקהל, אלא לתקשר החוצה את הפנימיות הנובעת מעצמה.

כשמסתכלים על המופע כעל אירוע חברתי שחורג מגבולות היצירה הבימתית, ניתן לכלול גם את הקהל כשוהה משפיע וניתן לתפוס גם אותו כפרפורמר. החוויה

היא הזמנה לקהל ללמוד ולגלות דברים על עצמו ועל החברה שבה הוא חי, באופן שאינו מוכתב ואינו ודאי, אלא כזה שנובע מתוך הגילוי הפרטי ומתוך האופי הייחודי של כל צופה.

חוויה

לפי פלדנקרייז, החיים נתפשים כתהליך, בעוד שבתהליכי יצירה אמנותית יש שאיפה להגיע לתוצר מסוים שאותו יהיה ניתן להציג בפני קהל. התוצר עומד במבחן המציאות ברגע ספציפי, בעוד שבחיים יש את האפשרות לשנות ביום שאחרי. בתהליך היצירה לרוב יש מגבלת זמן ותאריך יעד, אילוץים אמנותיים, מיקום או עבודה בכפוף למוסד כלשהו. היצירה הופכת לאובייקט שאליו כל המאמצים מתכווננים, בעוד שהתהליך עצמו הולך לאיבוד, ויחד אתו כל הגילויים האפשריים. אפשר ליישם את הרעיון של החיים כתהליך, כפי שמציע פלדנקרייז, גם בתוך תהליכי יצירה. ככל שמתעסקים פחות בתוצר הסופי, בלחצים הקשורים אליו, כך הולכת וגדלה היצירה. אם מתייחסים ליצירה כאל חלק מהחיים, היצירה הפוגשת את הקהל לא מסתיימת במופע, אלא ממשיכה עם המשתתפים גם מחוץ לכותלי האולם.

קרניאל מעיד שבעבודותיו הוא עוסק ברעיונות שונים, אך לרוב מדובר בשיח פנימי שלו ולא ברעיון מסוים שהוא רוצה להעביר. הוא מדגיש שמה שחשוב בעיניו זה להעביר חוויה. ביכולתו של היוצר/מבצע לשים דגש על ביטוי ושיתוף החוויה שלו עצמו עם העולם. כך היצירה נחווית גם מבחוץ, ויש מקום לפרשנויות רבות שפוגשות כל אדם במקום שרלוונטי לו. ככל שמנעד החוויה בחיים וההתנסויות גדל, היוצר זוכה ליותר הזנה ומקבל השראה להתבטא בדרכים מגוונות. זאת היכולת לזהות רגעים משמעותיים בחיים, ללמוד דברים חדשים ברמה הפיזית, החברתית, הרגשית והתרבותית, ובסופו של דבר לתחום אותם בתוך מסגרת של יצירה.

הערות שוליים

- ¹ מתוך האתר של איגוד המוסמכים בשיטת פלדנקרייז <https://www.feldenkrais-israel.org/content.php?id=22>
- ² משה פלדנקרייז, שכלול היכולת, עמ' 43.
- ³ צופיה נהרין, הזמנה למחול: תהליכי יצירה בתנועה, עמ' 53.
- ⁴ מתוך ראיון עם רון כהן.
- ⁵ צופיה נהרין, הזמנה למחול: תהליכי יצירה בתנועה, עמ' 13.
- ⁶ נרה נאמן ולארה ברטל, התנועה מודעות ויצירה, עמ' 15.
- ⁷ שם.
- ⁸ ראיון עם אלון קרניאל.
- ⁹ ראיון עם רון כהן.
- ¹⁰ משה פלדנקרייז, הנסתר שבגלוי.

ביבליוגרפיה

פלדנקרייז, משה (1983). *הנסתר שבגלוי*. הוצאה לאור של אגודת המוסמכים בשיטת פלדנקרייז מהדורה 2015. פלדנקרייז, משה (1967). *שכלול היכולת*. הוצאה לאור של אגודת המוסמכים בשיטת פלדנקרייז. נאמן נירה, ברטל, לאה (1978). *התנועה מודעות ויצירה*. הוצאת ספרית פועלים מהדורה 2004. נהרין, צופיה (2000). *הזמנה למחול: תהליכי יצירה בתנועה*. הוצאת ספרים "אח" בע"מ.

אפרת גלאי היא רקדנית ויוצרת עצמאית. מלמדת מחול עכשווי וקומפוזיציה לילדים ובוגרים. מורה ומטפלת מוסמכת בשיטת פלדנקרייז בהכשרת רותי בר. בוגרת מגמת מחול בתיכון עירוני א' והמסלול להכשרת רקדנים בתי"א. למדה ב־parts בבריסל, שם גרה בשנים 2013–2019, עבדה עם יוצרים מקומיים ויצרה עבודות מקוריות. ב־2022 סיימה את לימודי התואר במסלול מורים בפועל במכללת סמינר הקיבוצים, וממשיכה את לימודיה במסגרת תואר ראשון בפילוסופיה באוניברסיטה הפתוחה. מחקר זה נעשה בהנחיית ד"ר עינב רוזנבלט בסמינר הקיבוצים.