

אוף־באלאנס

באיזה אופן משכלל תרגול האוף־באלאנס את יכולותיה של הרקדנית?

דקלה רז'בסקי

מבוא

אוף־באלאנס הוא רגע של יציאה מאיזון. כאשר הגוף עומד על שתי רגליים והרקדנית מתחילה להישען קדימה, רגע לפני שהיא פוסעת, מתרחשת באנן שלה מעין עזיבה. העזיבה הזו היא תחילתו של האוף־באלאנס, מעבר משיווי משקל לחוסר שיווי משקל. רגע היציאה מאיזון הוא רגע של בחירה או הסכמה (הרקדנית בוחרת לתרגל זאת). הוא אינו נפילה מוחלטת ועל כן הוא רגע מתמשך. התמשכותו בזמן ובמרחב נראית כמעין שובל שמשתייכים אליו כמה רגעים. משום שהאוף־באלאנס הוא רגע של הסכמה או בחירה לצאת מאיזון, הוא בעל פוטנציאל להיות רגע של נוכחות. ברגע של בחירה הגוף ער יותר, לרקדנית מתאפשר לבחון את מצב הנוכחות בנופה, את תחושת המשקל, אם הוא מוחזק ונישא או נכנע. הרקדנית יכולה לבחון עם עצמה אם היא מרגישה בטוחה, לחוצה, סקרנית לגבי היציאה מהבאלאנס אל האוף־באלאנס.

מרכיביו של האוף־באלאנס הם מרכיבים גופניים־גולמיים מהחיים. כפעוטים פגשנו את מרכיבי האוף־באלאנס כאשר אחזנו בחפץ, ניסינו להיעמד ולהתאזן ואז נפלנו. אחר כך ניסינו בשנית ובשלישית, הארכנו את רגע האיזון ושוב מעדנו. עד שלמדנו להתאזן בכוחות עצמנו ובהמשך גם לצעוד. האוף־באלאנס מכיל את אותם מרכיבי תנועה טבעיים ואנושיים של נפילה, גלגול וניסיון להתאזן. כאשר הרקדנית בוחרת לתרגל אוף־באלאנס היא למעשה משתמשת באותם עקרונות שלמדה בשלבי התפתחותה, אך חוקרת אותם באמצעות הכלים הגופניים והאמנותיים שהיא רוכשת בסטודיו למחול.

במאמר זה אני מבקשת לחקור את האוף־באלאנס כמרכיב גופני ונפשי במחול העכשווי, ולחפש את התשובה לשאלה באיזה אופן השימוש באוף־באלאנס משכלל את יכולתה של הרקדנית. שדה המחקר שלי מתחלק לשניים: החלק הראשון הוא תהליך החזרות שנמצאתי בו בשנה האחרונה, עם הכוריאוגרפית רביד אברבנל, והחלק השני, שעליו ארחיב בהמשך, מתבסס על זמן תרגול אישי שלי בסטודיו.

בשנה האחרונה רביד יצרה דואט, מחשבות על עזיבה, שבו אני רוקדת לצד הרקדנית יובל פינקלשטיין. לאורך השנה נפגשנו שלוש או ארבע פעמים בשבוע למשך ארבע שעות. זהו תהליך רגשי־אישי שמעובד למחקר גופני שהחומרים בו עוסקים

בשחרור, עזיבה, עצמאות ובחירה. בתוך שרשרת המילים הזו מופיע תמיד האוף־באלאנס: אני נשענת על יובל אבל אז היא הולכת ואני מתחילה ליפול – זהו רגע של אוף־באלאנס – אני מתעשתת ותופסת עת עצמי, רוכבת על גל שמקפיץ אותי מעלה. רביד מתייחסת ליכולת שלי להציל את עצמי כאל תגובה ערנית, חיה. העיסוק ביכולת התגובה החיה פוגש את שאלת המחקר שלי, באיזה אופן תרגול האוף־באלאנס משכלל את יכולתה של הרקדנית? בנוסף, בחלק מהחזרות מתאפשר שיח של שיתוף, שבו מי שרוצה מוזמנת לשתף רגעים מתוך החוויה האישית. שיחות אלו שימשו עבורי חומר למחשבה ולכתיבת העבודה.

מחקר זה הוא מחקר איכותני – בשיטה שנקראת גם מחקר פנומנולוגי־הרמנויטי – אשר חוקר תופעה לעומקה מתוך אמונה שיש בכוחה של תופעה זו בלבד לספק מידע וגילויים על אודות הגוף בכלל והגוף הרוקד בפרט. התמקדות בתופעה אחת מאפשרת להעמיק בדקויות של התופעה: הפנומנולוגיה היא חקר התופעה שהתרחשה בסטודיו ובראיון עם אפרת; ההרמנויטיקה היא הפרשנות והמילים שמטרתן להפיח חיים בתופעה בקרב אלו שלא חוו אותה באותו הרגע.

במאמר אעזר בשני מקורות עיקריים. הראשון הוא הספר *סדקים של חירות: גוף, מגדר ואידיאולוגיה בחינוך לריקוד בישראל* – שתי אתנוגרפיות של חינוך לריקוד מאת ד"ר הודל אופיר וד"ר ילי נתיב. ספר זה עוסק בזוויות שונות של תחום המחול ובקשר שלו לחינוך, חברה, תרבות וביטוי אישי. זהו ספר מקיף, הכולל עדויות של תלמידות ומורות, והוא בוחן סוגיות מהיבטים שונים. בספר ניתן למצוא תיאור של הקשיים שביצירה כמו גם דיונים על הצורך בגילוי, על אופן במחול ועל המשמעות בחיפוש אחר ביטוי אישי.

המקור השני הוא הספר *כוחו של הרגע הזה* של אקהרט טול. הספר מוגדר כמדריך רוחני והוא ערוך כשיח בין טול ובין תלמידיו, ששואלים אותו שאלות שונות. בספר קושר טול בין היכולת שלנו לנכוח בגוף שלנו ובין האפשרות לחוות את החיים באופן מלא, ישיר ואותנטי. הוא עוסק הרבה בהתכווננות הפנימית של האדם ובמסע הפנימי שאנו עוברים. הספר, שכאמור מוגדר כמדריך, היה לי לעזר מבחינה גופנית כשתרגלתי אוף־באלאנס. השם *כוחו של הרגע הזה* מאיר נקודה חשובה עבורי בתרגול, שהיא הניסיון שלי לתרגל נוכחות במהלך הרגע המתמשך באוף־באלאנס. בזמן הקורונה, כשהסטודיו היה סגור, מצאתי הנאה בחיפוש אחר האוף־באלאנס על רצפת הגג שלי.



Diklare Rejewsky

דקלה רז'בסקי

אני רוקדת על גג בטון עם נעליים, אני עוברת משתי רגליים לרגל אחת, שולחת יד מאחורי הגוף, היד הזו מסובבת אותי על צירי הנוטה, הנטייה מובילה אותי לשיבה שפופה, אני נשענת על יד אחת, שולחת את היד השנייה רחוק, ומסיעה את גופי אליה בתנועה ישירה, אם הייתי עוצרת הייתי נופלת. אני מלפפת את רגליי זו על זו בסיבוב על הרצפה, נשענת על רגל אחת, והשנייה משתרעת, יש להן תפקידים שונים. מגובה הרצפה אני שולחת רגל אחת לאחור לכיוון עמידה. אני מעבירה את המשקל אל הרגל, השליחה התמשכה כמו קשת, התחלה אמצע וסוף, הסוף הוא נקודה, והנה הוא שוב נשבר. קצת כמו גל. עכשיו אני בגובה עמידה, ידי זזות מימין לשמאל מה שגורם לי לנטות ולשחק בין שיווי המשקל לימין ושמאל, מכוח ההטיה אני מסתובבת, לא ברור מה קדימה ומה אחורה, משם אני שוב יורדת לרצפה, דוחפת מהכתפיים, קופצת לרגליים, ונופלת אל הידיים (כתיבת רצף מתוך התבוננות בווידיאו).

מתוך החוויה הגופנית ניתן לחלץ שלושה מרכיבים שנמצאים באוף־באלאנס: החלטה – הרקדנית או המתרגלת מחליטה בצורה מודעת להסיט את גופה מהאיוון אל חוסר האיוון; התרוקנות – הרקדנית מתרוקנת, באופן סמלי אך גם גופני, מהנטייה שלה והרצון שלה להכתיב לגופה את הצעד הבא, ומאמצת עמדה של פליאה וליווי יותר מאשר ידיעה ובחירה; תפיסה – הרקדנית שהסיטה את גופה תופסת אותו בסופו של דבר, ומנתבת אותו הרחק מהנפילה.

כל אחד ממרכיבי האוף־באלאנס חשוב ומגשים בתוכו איכות שונה, אולם רק שירתן יחד של ההחלטה לעזוב, ההתרוקנות והתפיסה מייצרת את שובל התנועה שנקרא אוף־באלאנס. בפסקאות הבאות אתמקד בכל אחד מהמרכיבים בנפרד, מתוך רצון להבין מה הן האיוניות שגלומות בכל אחד מהם כשהוא עומד בפני עצמו.

הפעולה הראשונה, פעולת ההחלטה, מתייחסת להחלטה או להסכמה של הרקדן לצאת מאיוון ולאפשר למעין נפילה לקרות בגופו. פעולת ההחלטה יכולה להתבטא בגוף באמצעות פעולות של שליחה, עזיבה או השענות. למשל שליחה של איבר מסוים, בניח רגל ימין, הרחק ממרכז הכובד שנמצא באגן, מוציאה את גופה של הרקדנית משיווי משקל ומתחילה את תופעת האוף־באלאנס. גם עזיבה או שמיטה של איבר מסוים יכולה להסיט את מרכז הכובד של הגוף ממקום מאוזן לאוף־באלאנס. למשל כשהיד מורמת מעלה באלכסון ומשחררים אותה כלפי מטה, המשקל והתנופה שהיד תצבור יכולים להסיט את הגוף ולהטות אותו כך שיצא מבאלאנס.

הפעולה השנייה שמתרחשת באוף־באלאנס היא פעולת ההתרוקנות. מבחינה גופנית, פעולת התרוקנות משמעה להקשיב לכיוון התנועה שכבר קיים בגוף מכוח העזיבה שקרתה קודם. בשלב ההתרוקנות הרקדנית רוצה להקשיב או לאפשר לגופה לנוע עם כיוון השמיטה הזו, ובכך להתרחק עוד ועוד ממרכז הכובד שלה ומהיציבות שלה. ההתרוקנות היא מרכיב מורכב בתופעה, שכן במובן מסוים היא מנוגדת לטבע שלנו. כאשר אנחנו הולכים ברחוב ומרגישים שאנחנו מתחילים ליפול אנחנו מיד רוצים להציל את עצמנו ולהשיב את היציבות. בתרגול לעומת זאת הרקדנית מחפשת להאריך את רגע השהייה מחוץ לבאלאנס.

משום שבהתרוקנות יש משהו שמנוגד לטבע שלנו, היא הופכת להיות רגע שאינו בהכרח נוח ואף יכול להחוות כמאיים. כאשר אנו נמצאים מחוץ לאזור הנוחות שלנו יש לנו הזדמנות לצפות בתגובות שלנו, ולכן ברגע הזה יש פוטנציאל של תרגול שאינו רק גופני אלא גם נפשי. התרגול החוזר יאפשר לרקדנית לפגוש את עצמה שוב ושוב באזור הזה שמחוץ ליציבות שלה, וכך לזכות להכיר את עצמה גם ברגעים הללו, שהם פחות טבעיים או פחות נוחים לה.

הפעולה השלישית והאחרונה היא פעולת התפיסה. בשיא האוף־באלאנס, לכאורה, רגע לפני שהרקדנית נופלת, היא מחליטה לתפוס את משקל גופה ולנתב

את תנועתה בחזרה אל היציבות. אילולא הייתה הרקדנית תופסת את עצמה היא הייתה נופלת, נכנעת לכוח הכבידה. גם בפעולת התפיסה מתרחשת החלטה, כמו בתחילתו של האוף־באלאנס, אולם החלטה זו תגובתית ואינסטינקטיבית יותר. היא לא נובעת רק מסקרנות או מבחירה נקייה, אלא מותאמת תמיד לתנאים המסוימים שבהם היא מתבצעת: משקלה של הרקדנית, קרבתה לרצפה ולנפילה, מהירות התנועה שלה ועוד.

השילוב של שלוש הפעולות הללו – החלטה, התרוקנות ותפיסה – יוצר את האוף־באלאנס, שהוא מרכיב גופני נוכח בחזרה. יוצרים משתמשים בו ורקדנים מתבקשים לחקור אותו. ריקוד שיש בו ממד של נפילה ושחרור מידיעה ודאית הוא ריקוד חי ובלתי צפוי. במובן זה, הריקוד דומה למשחק אשר כלליו ידועים מראש אבל התנהלותו אינה צפויה.

בחזרות שלנו לאוף־באלאנס יש טווח. לפעמים הוא מרגיש חי ומפתיע ולפעמים נבול וידוע מראש. לפעמים הוא מטריד או אפילו מפחיד אותי ולפעמים הוא מרגיש כמו חוויה מזמינה. למרות שהכוריאוגרפיה בחלקה כבר בנויה וידועה מראש, רביד משאירה בתוכה מרחב זמן לחיפוש אוף־באלאנס. פעמים רבות ההנחיה היא למצוא איך האוף־באלאנס מניע אותנו לתנועה הבאה. למרות שאנחנו מתאמנות על הכוריאוגרפיה וזוכרות אותה, רביד כל הזמן מחזירה אותנו אחורה ומוזכירה לנו מאיפה התנועה באה: מאיזשהו שחרור או אוף־באלאנס, והניסיון הוא להימצא בשחרור הזה למרות הידיעה או המחשבה על התנועה הבאה (כתיבת רצף, דקלה רזבסקי).

המורכבות והשילוב בין הגופני והנפשי באוף־באלאנס הופכים אותו לחוויה חיה, שכדי לייצר אותה יש לנכוח בה בכל פעם מחדש. חווית האוף־באלאנס חמקמקה משום שהיא בנויה מכמה מרכיבים, כפי שהצגתי קודם, שלפעמים גם יוצרים סתירה, למשל, בחירה והתרוקנות או במילים אחרות שליטה וויתור. עצם העובדה שהאוף־באלאנס כולל בתוכו מרכיבים של איבוד שליטה ויציאה מאזור הנוחות הופכת אותו לבעל פוטנציאל להגביר את תחושת האינטימיות והקרבה.

מרכיב האוף־באלאנס בתוך יצירה כוראוגרפית

בעבודה עם רביד האוף־באלאנס בא לידי ביטוי בשני סוגי קטעים: הראשון הוא מבנים גופניים שבהם אני נשענת על יובל או שיובל נשענת עליי, וכל תנועה של מי מאיתנו מוציאה אותנו מהיציבות של עצמנו; השני הוא החומרים האישיים שלנו – חלקים בכוריאוגרפיה שלא מתבצעים תוך כדי מגע – שנעים במרחב וחלקם מתרחשים מתוך מנגנונים גופניים של נפילה, כלומר מתוך ניסיון לתת למשקל להוביל אותנו אל תוך התנועה הבאה.

הראש שלי נשען על הכתף של יובל, אני כפופה מעט והיא עומדת, תנועת ידיה כבר מאתגרת את היציבות שלי. אני יודעת שברגע הבא היא תסובב את גופה חצי סיבוב, כך שתתרחק ממני והראש שלי יחליק במורד גופה. הסיבוב שלה הרחיק אותה ממני והרצון שלי לדבוק בהישענות עליה גורם לי כעת להתרחק עוד מכפות רגליי. משקל גופי מתרחק ואני לא מעל עצמי, אני באוף־באלאנס. ברגע הבא היא תתרחק עוד יותר ואני ממש אפול אבל לא אגע ברצפה, זה שביר של נפילה שאחרי אני בהזדקפות, מתוך החלטה. המשימה שלי היא להזדקק בדיוק כשיוכל יורדת, כך שתיווצר בינינו דגנדה. רגע אחד אני מקשיבה וברגע אחר אני מחליטה. אני מתמרנת, רוצה מצד אחד להקשיב בתשומת לב לגוף של יובל ומצד שני לא להתרחק מהגוף שלי יותר מדי. אני צריכה לחוש את רגליי, כך שעדיין תהיה לי יכולת בחירה, להזדקק מתוך הנפילה (כתיבת רצף, דקלה רזבסקי).

בכוריאוגרפיה, הרקדנים שואפים לבצע את האוף־באלאנס בצורה גופנית ואתנטית, כאילו שהוא נברא מחדש בכל פעם, והם אינם יכולים לצפות כמה זמן

יימשך ומתי ייגמר. האותנטיות באה לידי ביטוי במקצב הנפילה, בארגון הגוף, בטונוס השרירים. מצד אחד, הגוף לא מרושל או כנוע מדי, ומצד שני לא מוחזק ו"יודע". האתגר של הרקדנית הוא לזהות ולהרגיש את התנאים הגופניים שלה ושל השותפה שלה ולעבוד איתם: משקל הגוף, כוח הכבידה, כיוון התנועה, פציעות, מרקם הרצפה ועוד. כיוון שהתנאים הגופניים משתנים, הרקדנית צריכה להיות נוכחת, ערה וערוכה לשינויים אלו. הערות היא זו שמאפשרת לרקדנית לחוש את התנועה שלה ואת משקל גופה באופן אותנטי, ולרקוד עם השותפה שלה מתוך אותה שאיפה לחוש את האותנטיות של המשקל.

בניגוד לתנאים, הכוריאוגרפיה נשארת קבועה. המתח בין התנאים המשתנים ובין המהלך הכוריאוגרפי הידוע מראש מאתגר את הרקדנית, שצריכה למצוא בתוכה מאזניים. מצד אחד עליה לשמור על המסגרת הכוריאוגרפית, ומצד שני להיות נאמנה לרגע עצמו ולעבוד עם הנתונים הגופניים שמתקיימים בו. כאשר רקדן או רקדנית חווים רגע של אופ־באלאנס נוצר מעין פתח, מרחב להזדהות עמם. ייתכן שהזדהות זו מבטאת את ההכרות של כולנו עם תחושת הנפילה והתפיסה.

כדי שיווצר רגע כזה, הרקדנית צריכה להיות נוכחת בגופה, אבל לעיתים המחשבה על התנועה הבאה או הרצון לשחזר את התנועה הידועה מסתירים את הרגע הנוכחי. בספר כוחו של הרגע הזה מסביר אקהרט טול על דרכים פרקטיות שבאמצעותן אפשר לתרגל נוכחות בגוף ברגע ההווה. הוא מעודד את הקוראים להתבוננות עצמית, וטוען שבאמצעות התבוננות זו הנוכחות חודרת לחיים באופן אוטומטי יותר. כלומר, רק מתוך כך שאנו מבינים שאיננו נוכחים, אנחנו כבר נוכחים יותר. הענקת משמעות ל"רגע" והתייחסותו למיומנות זו כניתנת לתרגול קשורה לדעתי לתרגול אופ־באלאנס, שכן במידה מסוימת הנוכחות באופ־באלאנס היא התנאי לקיומו.

נראה שהיכולת של הרקדנית להשתמש באותן מאזניים ולחיות את הרגע בתוך מסגרת כוריאוגרפית ידועה מראש היא סוג של מיומנות. ניתן לראות מיומנות זו גם בצעדי ריקוד פשוטים אשר חוצים את הבמה בווריאציות שונות, כפי שהופיעו בריקוד של אפרת גלאי ויניב אברהם.

פסים של צעדים לאורך הסטודיו בווריאציות שונות. הלך ושוב, בתזמונים שונים, מהר ולאט, ביחד, לחוד, בקאנון, במגע ידיים, בשורה, ובתור. בזמן הצעדים חשתי את המשקל של אפרת, לרגעים ממש צעדי איתה בדמיוני. הרגשתי את משקל הגוף, שלה ושלי. היא נשענה קדימה והגוף שלי כאילו נשען ביחד איתה, הרגשתי את האוויר שמסביבה. היה רגע שבו היא הייתה קרובה אליי, בפרופיל, כך שראיתי את כל הצד של גופה. היא נשענה קדימה כמו מגדל פיזה לכיוון החלונות והזמן כאילו עצר לרגע, אבל בקלילות. הגוף שלה ייצר כמו קשת במרחב ורגע לפני שנפלה היא פשוט צעדה את הצעד הבא (כתבת רצף אחרי צפייה בריקוד של אפרת ויניב, דקלה רזבסקי).

הרגע שבו אפרת נשענה קדימה והזמן כמו הושהה הוא רגע האופ־באלאנס. בחרתי לראיין את אפרת, שהיא גם חברתי ללימודים. אפרת היא רקדנית ויוצרת, מורה למחול ולשיטת פלדנקרייז. היא למדה בתיכון לאמנויות עירוני א', במסלול ביכורי העיתים ובבית הספר למחול P.A.R.T.S. השנה סיימה לימודי תואר ראשון במסלול מורים בפועל בסמינר הקיבוצים.

השאלה הראשונה ננעה לאותו רגע של אופ־באלאנס:

אפרת: התנועה הזו שאת מתארת שעשיתי, אני זוכרת אותה. הדבר הזה נמצא בגוף של רוקד הרבה יותר ממה שאנחנו חושבים. מה שתיארת זה בדיוק הרגע של אופ־באלאנס שאני רוכבת עליו, אני יודעת לאן זה ייקח אותי, אני יודעת איפה אני אסיים, אין שם ממש עניין של איבוד שליטה, אלא מעין רכיבה.

הרכיבה שאפרת מדברת עליה מבטאת מעין איכות עדינה, מיומנות. מצד אחד היא נותנת לקצב של הגל לקחת אותה ומצד שני היא משתמשת בו ורוכבת עליו. יש לה את היכולת לבחור כמה היא אקטיבית וכמה היא פסיבית.

דקלה: כיצד את מייצרת בגוף שלך אופ־באלאנס?

אפרת: זה מגיע משליחה של איבר ובסופו של דבר זה נוגע למרכז של הגוף. זה המרכז של הגוף שצריך לצאת מהבאלאנס כדי להגיע להשהיה הזו, גם אם השליחה מתחילה מהראש או מהגפיים. זה מחלחל לאופן שבו השלד מתארגן ומוציא אותו מהוורטיקליות שלו. זה גם עניין של עוצמת תנועה, ברמה הפיזיקלית אני מרגישה שנדרשת עוצמה מאוד מסוימת על מנת להוציא את הגוף מהבאלאנס, בהתחשב בכוחות שפועלים עליו.

דקלה: יש דבר כזה אופ־באלאנס מוצלח? ואם כן אז מה קורה לגוף ברגע הזה?

אפרת: אני חושבת שזה תלוי ביכולת שלנו לשחרר כמה שיותר מהר את ההחזקה, כמה מהר מתרוקנים מהמשקל. זה רגע שבו את עוברת תהליך של עזיבה ואת כל כך מרוקנת מהמשקל, אין לך אפשרות לעשות רוורס [...] הדיוק שבו אני מקשיבה לריקון של המסה שלי ולכיוון שאליו בחרתי לרוקן את המסה חשוב גם הוא, הרי אני לא יכולה להקדים את הנפילה, זה משהו שקורה אם מאפשרים לו לקרות.

אחד הקשיים בתרגול האופ־באלאנס בתוך מבנה כוריאוגרפי הוא שנעשות הרבה חזרות על התנועות, והגוף לומד וזוכר את החומר מתוך הזיכרון השרירי. הדבר גורם לכך שהגוף מיומן מדי, פחות מופתע, והאופ־באלאנס, שיש בו מרכיב אינסטינקטיבי, עלול לאבד מצבעו החייתי.

דקלה: באיזה אופן אפשר להפיח חיים באופ־באלאנס?

אפרת: אני חושבת שאופ־באלאנס אי אפשר לעשות בלי מודעות. ליפול אפשר, אבל בשביל אופ־באלאנס אני צריכה להיות מודעת. המודעות היא חלק אינטגרלי באופ־באלאנס. ברגע שיש לך מודעות לדבר את יכולה לעשות אותו בדרכים שונות, וכך להפיח בו חיים: יותר גדול, יותר קטן, אחורה וקדימה. ככה אפשר לשלוט בזה ולשחק עם זה. ואז בעצם להשתמש בחזרה כדי להגיע לרזולוציות יותר עמוקות של מודעות ומשחק.

אתגר נוסף שעולה בתרגול האופ־באלאנס בתוך מסגרת כוריאוגרפית הוא התלות של הרקדניות זו בזו. לעיתים מספיקה תנועה אחת לא מדויקת או תנועה שמאתגרת יתר על המידה כדי לערער את בטחונה של אחת הרקדניות. התלות הזו יכולה לעורר תסכול. התמורה של קושי זה היא תרגול התקשורת בתוך הסטודיו, שכן הרקדניות נדרשות לתקשר, לעמוד זו מול זו ולעבוד יחד. בבסיסה של תחושת השותפות הזו נמצא גרעין של חמלה, כיוון שבאותה מידה שקשה לאחת קשה גם לשנייה, ומתוך ההכרה בכך שהן חולקות את הקושי אפשר להמשיך הלאה. מצבור החוויות המשותפות מאפשר לרקדניות ליצור מעין שפה משלהן.

דינמיקה ייחודית זו באה לידי ביטוי גם בספר סדקים של חירות, שבו ילי נתיב והודל אופיר מתייחסות לדבריה של חוקרת המחול מקסין שיטס גיוסון על אודות היחסים הבין־אישיים הנוצרים במרחבי אלתור, שגם בהם נדרשים הרקדנים לשתף פעולה.

בתנאים אלה התרגול מייצר אינטראקציה חברתית רפלקסיבית, הפועלת על בסיס של אחדות בין חשיבה ועשייה ובין מרחב זמן, ומהווה פעולה של חושים וגוף. בסיטואציה כזו הגוף אינו משמש כסימבול של משמעות, או כמתווך את הקיום שלו לעולם באמצעות שפה, אלא זהו גוף מתנועע, קיים ובר־דעת, היוצר דינמיקה ייחודית והמקיים יחסים חברתיים (נתיב ואופיר, 2016, עמ' 225-226).

הצורך בשיתוף פעולה ובאמון עולה גם בראיין עם אפרת גלאי.

דקלה: כיצד את חושבת שאפשר לתרגל אמון באמצעות אופ־באלאנס?

אפרת: יש תרגילים של לסמוך אחד על השני. ליפול לאחר ומשימהו יתפוס אותי או לעצום עיניים ולתת לחבר להוביל אותי. יש את המקום הזה שבו אני יודעת שאני אפול. אני מטה את הראש שלי, מעבירה משקל לאחר, ויש רגע שאני כבר לא יכולה לתפוס את עצמי, ואז מתפנה מקום, מישהו אחר תומך בי, זה מעורר בי אמון.

בנוסף, אפרת ציינה את תרגול האופ־באלאנס כמוטיב שמשכלל את יכולתו של היחיד כמו גם של הקבוצה:

אפרת: אני חושבת שבתרגול קבוצתי יש משהו מאוד מחבר. זה רגע שבו כלנו משחקים, זה תרגול שיוצר מקום משותף שהוא מיוחד במינו. רוב האנשים לא מתרגלים אף־באלאנס, נראה לי שרק רקדנים מתרגלים אף־באלאנס, ואפשר לומר שזה משהו שמייחד אנשי תנועה. בספורט למשל נפילה או הישענות הן אמצעי לצבירה של מומנטום. בתנועה ובמחול מתייחסים גם לפן הרגשי והשכלי של אף־באלאנס, וכשמתרגלים בקבוצה מתייחסים גם לפן התקשורתי בתרגול.

מדבריה של אפשרת אפשר להבין מהו המקום הייחודי שיש לנוף, יכולתו לייצור אמון בין חברי הקבוצה בסטודיו או בין הרקדנים המשתתפים ביצירה. הדבר המיוחד הוא שלא ניתן לבצע את התרגילים הללו לבד, הם דורשים שיהיה לצדנו גוף אחר, שיוודא שלא ניפול.

מרכיב האוף־באלאנס בתרגול אישי

במהלך השנה האחרונה התחלתי לתרגל אף־באלאנס מתוך רצון לרענן את חווית איבוד השליטה והתפיסה. הרגשתי שהתרגול האישי הוא הזדמנות לחוות את נופי וללמוד על עצמי בדרך נעימה, שלא מחייבת אותי לייצר משהו פרודוקטיבי.

אני בסטודיו לבד. לא שמתי מוזיקה, כי רציתי להרגיש את המשקל שלי ללא מניפולציה חיצונית. אני מתחילה בעדינות, רק מסיטה את הראש שלי ימינה ושמאלה ונותנת לנוף לעקוב. הפלתי את הראש למטה וזה הרים לי רגל אחת באוויר, כמו מטוטלת. מיד התחלתי להרגיש את היציאה מאיזון, מבאלאנס. אני משחקת עם זה ויש כל מיני אפשרויות. זה משפיע על הלך הרוח שלי. לאט לאט אני מרגישה שהגוף שלי נפתח, ואני מתנסה בכמה אפשרויות. אני תוהה מה זה אומר לתרגל אף־באלאנס בשרשרת? איך ליפול אם כבר נפלת? אני מנסה להתייבב במינימום מאמץ, דרך המשקל של עצמי, למצוא איזון ושוב להפר אותו. פתאום אני מרגישה את הקשר ההדוק בין איזון לחוזר איזון (כתיבת רצף, דקלה רזיסקי).

אחד המרכיבים הראשונים שהעסיקו אותי בתרגול האוף־באלאנס היה המשמעות של הכיוון. כאשר היד נשלחת לכיוון צד ימין ומוציאה את הגוף מאיזון, כל הגוף נוטה ימינה. החוויה הזו הפכה את המושג "כיוון" מרעיון מופשט לתחושה נקודתית. התנועה של הרקדנית אל עבר כיוון מסוים מאפשרת לה להרגיש את העוצמה שגלומה בגוף שלה כאשר היא מתחילה לנטות. בנוסף, מתאפשרת למידה או התנסות בספציפיות של הכיוון. ההתנסות בנטייה לכיוון אחד העניקה לי תחושה שיש אינספור כיוונים שאפשר ליפול אליהם.

מרכיב נוסף שמשתכלל כתוצאה מהתרגול הוא העבודה עם המרחב. כיוון שבסופו של דבר האוף־באלאנס כולל בתוכו מרכיב של נפילה ושליחה, הוא מזמין את הרקדנית לוותר על העמידה במקום ומעודד אותה לטייל בסטודיו ולשנות את מיקומה. התחושה היא שהתרגול כמו קורא לנוף להיפתח למרחב. מרכיב נוסף הוא עבודה עם משקל. תרגול אף־באלאנס משכלל את יכולתה של הרקדנית בכך שהיא לומדת להכיר במשקל גופה, לחוש את הספציפיות של המשקל באותו הרגע בהתאם להתארגנות הגוף, ובסופו של דבר גם להשתמש במשקל כדי להוציא את עצמה מיציבות. העובדה שהרקדנית לומדת להכיר ולעבוד עם משקל כדי לצאת מאיזון, תסייע לה בהמשך גם לחזור לאיזון.

דקלה: אפרת, איך היית מתארת במילים את התהליך שהגוף חווה ברגע האוף־באלאנס?

אפרת: זה רגע שבו את למעשה רק שלד. השרירים והגידים שמחברים בין חלקי השלד נעזבים, והשלד מגיע לידי התארכות, כאילו במקום החזקה נכנס אוויר. בנוסף יש באוף־באלאנס איזושהי איכות אלסטית של הזמן ושל הגוף, אלסטיות של העצמות. העצמות שלנו הן חומר שכל הזמן מתחדש, הוא חומר חי. בנוגע לאלסטיות של הזמן, אני חושבת שיש שם איזושהי מתיחה של הרגע, האוויר מאפשר שהייה כזו שהיא גם מתיחה של הזמן, למתוח את הרגע הזה. התיאור של המושג "אלסטיות של הזמן" מתקשר לתיאור שהצגתי בתחילת המאמר

של האוף־באלאנס כרגע מתמשך, מעין שובל בזמן ובמרחב; את השובל הזה הרקדנית שואפת להאריך.

דקלה: איזה חיבור נפשי או רגשי את מוצאת בתרגול של אף־באלאנס?

אפרת: החיבור שלי לאוף־באלאנס הוא ממקום מדיטטיבי, מקום של להתרוקן ממשקל וממחשבות, זה משהו שאני אוהבת. אופן התנועה שלי מאוד שילדי ואני אוהבת לתת לזה לקחת אותי למקומות. זה מתחבר לי למקום של שליחת איברים, דברים שקורים כי הם צריכים לקרות. כל מה שאני עושה זה זורקת איזה כיוון או עוקבת אחרי מחשבה. לתת לדבר לקרות ולפני שאני באה להמשיך אותו באופן שבא לי, אני נותנת לדבר עצמו להמשיך באותו כיוון. המשחק בין שליטה ואפשר, בין זריקת כיוון והקשבה, מבטא את מרכיב ההחלטה באוף־באלאנס, ואחריה את מרכיב ההתרוקנות.

דקלה: האם יש סוג מסוים של אתגר או התמודדות ספציפית שאת חווה בתרגול של אף־באלאנס?

אפרת: יש סיופיות בתרגול של ליפול ולקום. בעבודה עם האוף־באלאנס אין לך תמיד קרקע וזה מצב נורא סיופני. זה גם עניין מאוד רגשי, כי ברמה הדרמטית לנפילה יש סוף, את יודעת איפה תסיימי, באיזושהי מקום זה ודאי. אף־באלאנס זה לא לדעת, אפילו אם זה לשנייה. זה להיות במקום של חוסר שליטה. זה מצב שקשה להיות בו הרבה זמן.

התחושה הזו של "לא לדעת" שעליה דיברה אפרת היא הזדמנות לחוות תנועה בדרך מחודשת בלי להתרכז בתוצאה הסופית ומבלי להיות בטוחה לאן התנועה תיקח אותי. באופן דומה, אקהרט טול מעודד את קוראיו להתרכז בעשייה עצמה יותר מאשר בתוצאה העתידית. "בדקו אם אתם יכולים להעניק הרבה יותר תשומת לב לעשייתם מאשר לתוצאות שאתם רוצים להשיג באמצעותה. העניקו את מלוא תשומת ליבכם למה שהרגע מציג בפניכם, אל תעסיקו את עצמכם בפירות של המעשים – אלא העניקו תשומת ליבכם המלאה לפעולה עצמה" (טול, 2002, עמ' 59-60). דבריו של טול נובעים מתוך האמונה שלמידה משמעותית נעוצה בהתנסות עצמה, ולא בתוצאותיה. טול מניח כי בדרך זו יתעוררו גילויים חדשים ולא פתרונות ידועים מראש.

בין שמדובר בתלמידות או ברקדניות מקצועיות, במוקדם או במאוחר מופיעה הדרישה או לפחות ההזמנה לחקור ולחוות גילויים גופניים חדשים, דרכי תנועה שעדיין אינן ידועות. תרגול אף־באלאנס יכול לסייע לתלמידה או הרקדנית להתאמן בלשהות במרחב הביניים הזה של חיפוש ומחקר, לפני שנוול בגוף גילוי תנועתי חדש. בספר *סדקים של חירות* משוחחות נתיב ואופיר עם מורות למחול על תהליך הלמידה והיצירה בשיעורים. מדבריהן עולה כי לתלמידה תפקיד פעיל בחיפוש אחר גילויים גופניים: "הדרישה לגילוי של משהו פנימי שאינו נראה ואינו ידוע וצריך להיחשף ולהתגלות, היא חלק בלתי נפרד מהפרקטיקות של שיעור היצירה [...] מתפקידה של התלמידה לתור אחר גילויים חדשים בתוך עצמה" (נתיב ואופיר, 2016, עמ' 222).

כפי שחיפוש של התלמידה אחר גילוי חדש הוא תרגול מתמשך ולא תמיד פשוט, כך גם חיפוש של הרקדנית אחר אף־באלאנס. למרות הקושי שעלול לנבוע מתהליך הגילוי, בשני המקרים ההנחה היא שהניסיון משתלם ומקרב את התלמידה ואת הרקדנית צעד נוסף לכיוון היכרות עם גופן ומציאת הביטוי האישי. קושי זה בא לידי ביטוי בשיח של נתיב ואופיר עם המורות השונות למחול.

השיח מדגיש את הקושי בחשיפה ובגילוי העצמי ובצורך להגיע אל הפנימיות ולתת לה ביטוי, למרות מחסומים העומדים בדרך. ההנחה היא שהיצירה תנבע מהמקום הנסתר אשר אותו צריך להתאמץ ולגלות. ההתמסרות לנוף ולתנועה יחד עם הדרישה ליצירתיות מוצגים כאן אפוא כמסגרת למעשה החיפוש והחקירה אחר זהות אותנטית ייחודית, וביטוי עצמי דרך הגוף (נתיב ואופיר, 2016, עמ' 222).

שאלתי את אפרת איזה הלך רוח או גישה היא חשה כשהיא ניגשת לתרגל אף־באלאנס.

אפרת: ברנע שאת באה בספונטניות את פחות פוחדת, את כבאן ובעכשיו, מתרגלת באווירה של למידה. זה סוג של משחק עבורך, מקום של גילויים שאין בו טעויות, אז את פשוט לא מפחדת לטעות. ומנגד, לפעמים כשמתרגלים אוף־באלאנס ונפילה באמת נופלים. קשה להפריד את הרעיון הגופני מהמשמעות של המילה "נפילה". בתרגול כזה יכולים לעלות גם עצב, ויתור, ייאוש או כאב.

העובדה כי אל השעשוע שבגילויי חוברות גם תחושות של כאב וייאוש מעניקה הזדמנות לתרגול להתרחב ולהפוך לעשיר ורלוונטי לחייה של הרקדנית או התלמידה גם מחוץ לכותלי הסטודיו.

דקלה: אפרת, כיצד היית מתארת חווית הרווח הגופני לאחר תרגול אוף־באלאנס?
אפרת: זה תרגול שמיטיב עם הגוף, מעורר אותו. זה תחושה כזו שאת מבלבלת את המערכת, רגעים שאת לא יודע איפה את, זה כמו לעשות ריסטרט ואז המערכת מתארגנת מחדש, והיא תמיד מתארגנת באופן חכם יותר. זה כמו תינוק, כשהוא נופל הוא לומד איך לאן את עצמו, וככה הוא לומד את הגוף שלו ומתחזק, נהיה חכם. אותו הדבר בסטודיו, דרך הנפילה, אנחנו מכירים את הגוף שלנו.

בנוסף, אפרת תיארה את ההשפעה של תרגול כזה על המצב הנפשי שלה:

אפרת: זה תרגול שיכול להביא למקום מאוד חשוף, מאוד פגיע. זה דווקא טוב לדעת שאם אני רוצה להביא את עצמי למקום חשוף, אקססטי, עם עוצמות של רגש, אז אני יכולה להשתמש בתרגול הזה. יש משהו בהיר יותר אחרי התרגול, מצד אחד למדת לשחרר את הגוף, לוותר, ומצד שני למדת לאסוף. מבחינה רגשית, נפילה זה משהו שאם את לא כנה בו, אז הוא לא קורה. וזה לוקח זמן, לוקח זמן לשכוח או לשחרר את האופן שבו מחזיקים.

אתגר גופני־נפשי נוסף הוא להשיב את השעשוע לתרגול האוף־באלאנס. כילדים נפלנו ולמדנו להתאזן בדרך חווייתית ועל פי רוב נטולת לחצים או תסכול. הרעיון להביא שיטת לימוד של איוון ויציה מאיוון אל הסטודיו ולהשתמש בכלים של רקדנים עוזרת להתחבר מחדש לתחושה הילדית של למידה מתוך חוויה וניסיון, בלי הנטל הכבד של הרצון להצליח או לספק תוצאה.

ההנחה היא שככל ששיווי המשקל מאתגר יותר על ידי תרגול, ככה היכולת להתאזן מתחזקת. באותו אופן גם תרגול אוף־באלאנס יכול לסייע למציאת הבאלאנס. כדי לייצר שרשרת של אוף־באלאנס, הגוף צריך למצוא נקודה מאוזנת חדשה – אחיזה – שממנה יוכל שוב לעזוב. אם הגוף לא ימצא אחיזה מחודשת, הוא פשוט ידרדר ויפול על הרצפה. אם כך, בכל אוף־באלאנס יש משמעות גם לבאלאנס ולאופן שבו הגוף מתאזן. אופן ההתאזנות, כמו אופן היציאה מאיוון, קשור ביכולת ובמימונות של הרקדנית לחוש את התנאים שסביבה. הרקדנית אינה כופה את האיוון על גופה, אלא מסנכרנת אותו ולוקחת בחשבון גורמים כמו מאמץ, תזמון, מוזיקליות ועוד. החיפוש אחר תנועת האוף־באלאנס באלתור הוא דבר חי, מעין דיאלוג. מעבר לחיפוש הממוקד של תנועת האוף־באלאנס, האלתור עצמו הוא רחב במובן שהוא נוגע ביותר מהיבט אחד.

אלתור הוא היכולת להגיב בכל מצב, מרגע לרגע, מתוך בחירה ותבונה. האם הספונטניות בלבד מאפשרת תגובה לכל מצב? האם זהו גרעין האלתור? המושג "ספונטני" הוא ערך בעל משמעות כמעט נרדפת למאולתר. היכולת לאלתר מכילה ספונטניות, אך באלתור היכולת ליצור הקשרים חדשים מרגע לרגע, מתוך מודעות, היא בסיסית ממש כמו הספונטניות. האלתור דורש בחינה מודעת אשר אינה מאפיין הכרחי של הפעולה הספונטנית [...] דהיינו, היכולת להגיב במתח הנוצר בין המצב (ההווה המתמשך והמשתנה), לבין הרעיון (נתיב ואופיר, 2016, עמ' 221).

היכולת הזו, לשהות ולהגיב למתח הנוצר בין הרעיון ובין ההווה המשתנה, היא הזדמנות עבור הרקדנית לפגוש את עצמה ולפעול: "המאלתר נדרש לרקוד בין לבין, ליצור גם וגם, פעולה שבבסיסה היכולת היצירתית לרקום משמעויות והקשרים חדשים מרגע לרגע. ייתכן אם כך, שנכון יהיה להגדיר אלתור כיכולת לקחת אחריות וליצור משמעות" (נתיב ואופיר, 2016, עמ' 226). הרעיון שלפיו האלתור הוא שדה שאפשר לתרגל בו משמעות ולקחת אחריות הוא רעיון חשוב. ראשית כי משמעות היא מעין דלק, סיבה לקום ולזוז, ושנית מפני שלתרגול לקיחת אחריות יש תוקף ומשמעות גם מחוץ לכותלי הסטודיו. אם כך, ניתן לומר שתרגול אלתור ובתוך כך תרגול אוף־באלאנס הוא אימון בלקיחת אחריות. מסיבה זו ניתן להניח שהוא תורם לרקדנית במכלול חייה, ולא רק בשכלול המיומנות הגופנית שלה.

סיכום

עבורי, תרגול של אוף־באלאנס הוא מפתח לשכלול המיומנות של הרקדנית, גם מבחינה גופנית וגם מבחינה נפשית. התרגול של איבוד שיווי המשקל ואז חזרה לשיווי משקל עוזר לי להבין מתי אני מחזיקה ומתי אני משחררת. הבחירה לצאת משיווי משקל מחזקת עבורי את תחושת ההתמסרות בריקוד בגלל שאני לא רק מחזיקה, אלא גם בוחרת להתמסר לכוח הכבידה. המשחק התמידי הזה מאפשר לי לנוע במרחב בתחושה שאין קדימה או אחורה, אלא מרחב מעגלי שמעודד בי את החיפוש אחר תנועה שהיא לא רק פרונטלית אלא תלת־ממדית. התרגול שלוקח בחשבון את המשקל מחזיר אותי לעצמי ומחייב אותי להתייחס לנוף שלי כפי שהוא מתקיים היום. בנוסף, המשחק עם הכוחות החיצוניים כמו כוח הכבידה, התנופה והחיכוך עם הרצפה, הופכים את התרגול לחי יותר ולכזה שקורה בתוך הרגע.

הזמן שלי לבד עם עצמי פתח בי מרחב של שחרור ושל משחק, ללא מחויבות לייצר תוצאה מסוימת או רצינות גדולה מדי. את הרגעים הללו של חופש ושחרור עם עצמי אני מנסה למצוא גם בתוך מסגרת כוריאוגרפית. התרגול שלי שעשיתי עם יובל השפיע עליי, הזמן שתרגלנו ביחד הצטבר. נוצרה בינינו שפה, מערכת יחסים קרובה. החיפוש המשותף אחר אוף־באלאנס שונה מהחיפוש האישי, אך גם דומה. אנחנו שתיים, ולגופים שלנו רצונות שונים לפעמים. אחד הדברים שלמדתי מריבד ומיובל הוא להתארגן תוך כדי תנועה, להשתמש במצב הקיים, לקבל אותו ומשם לפעול, גם אם לרגע לא נוח לי. אני חושבת שהלמידה הזו היא בדיוק אותה הלמידה שאני מנסה לחוות עם עצמי כשאני מתרגלת אוף־באלאנס: איך להשתנות תוך כדי, איך לא לרצות לחזור כל פעם לבאלאנס אלא לסמוך על הגוף שלי שיתארגן תוך כדי התנועה, וגם אם הוא ייפול, אז זה לא יהיה כל כך נורא.

ביבליוגרפיה

טול אתגר (2002). *כוחו של הרגע הזה*. הוצאת פראג.
נתיב יעל, אופיר הודל (2016). *סדקים של חירות*. הקיבוץ המאוחד.

ראיונות

ראיון עומק עם אפרת נלאי 15.1.2022

דקלה ריבסקי, בת 32. נולדה בקיבוץ אפיקים, למדה באולפן למחול בעמק הירדן, בסדנא של ורטינו ובמסלול ביכורי העיתים (ניהול אמנותי: נעמי פרלוב ואופיר דגן). רקדה בלהקת המחול אדמה של ניר בן גל וליאת דרור. כעת עובדת עם היוצרות רביד אברבנל וליטל בן חורין.