

מחול ארץ

כתב עת למחול בישראל
DanceToday
The Dance Magazine of Israel

גליון מס' 43 | פברואר 2023
מחיר 45 ש"ח | ISSN 1565-1568



הלל מרקמן ז"ל 2022-1930



הלל מרקמן (1960)

הפריט זמין דיגיטלי במסגרת שיתוף פעולה בין הספרייה הלאומית של ישראל, משרד ירושלים ומורשת ואוניברסיטת הרווארד. באדיבות הארכיון הישראלי למחול בבית אריאלה, תל אביב.

הלל מרקמן ז"ל היה רקדן בלט ישראלי. יחד עם אשתו ברטה ימפולסקי ייסד את להקת הבלט הישראלי ושימש כמנכ"ל הלהקה במשך 44 שנה (1967-2011).



Hillel Markman הלל מרקמן ז"ל

הפריט זמין דיגיטלי במסגרת שיתוף פעולה בין הספרייה הלאומית של ישראל, משרד ירושלים ומורשת ואוניברסיטת הרווארד. באדיבות הארכיון הישראלי למחול בבית אריאלה, תל אביב.

רינה גלוק ז"ל 2023-1933



רינה גלוק, נבכי הלב (1971) מאת מרתה גרהם, צילום: מולה את הרמתי באדיבות ארכיון להקת המחול בת שבע והארכיון הישראלי למחול בבית אריאלה, תל אביב.

רינה גלוק ז"ל הייתה אמנית, רקדנית, יוצרת, מחנכת וחוקרת ישראלית ילידת ארצות הברית. הייתה ממייסדי להקת בת שבע, ומעמודי התווך של הפקולטה למחול באקדמיה למוזיקה ולמחול בירושלים.



Rena Gluck רינה גלוק ז"ל

דבר העורכת



Ruth Eshel, photo: Itamar Manor

רות אשל, צילום: איתמר מנור

בידי, אבל בגיליון אני מציגה תמצית מתובנותיה של אשרה, מהיוצרות החשובות שהיו לנו. תודה לג'ודי ברין אינגבר, ממיניאפוליס שבארה"ב, חוקרת מחול יהודי וישראל, מומחית בתחום, שניעותה לבקשתי לכתוב על חשיפה בינלאומית למחול 2022. אני מעריכה את מבט המקצועי וחושבת שהתבוננות על המתרחש כאן חשובה.

איך אוכל לעבור לסדר היום, מבלי להתייחס לפטירתם של רינה גלוק והלל מרקמן? כשהדבר נודע, הגיליון כבר היה מלא מבחינת התכנים, וכל שהיה ביכולתי לעשות הוא להקדיש להם את השער הפנימי הקדמי של הגיליון. בגיליון הבא אקדיש מקום למפעל חייהם.

ד"ר רות אשל
עורכת כתב העת מחול עכשיו

אני מאמינה בחשיבות האיזון בין תאוריה ועשייה, גם כשמדובר בכתב עת שבו המילה מכבדת. תמיד אני מתמלאת שמחה כשאני נותנת במה לחוקרים צעירים, מכירה את ההתרגשות, את העידוד שהם מקבלים כשהם רואים שמחקרם התפרסם. והפעם הנבחרת כוללת את רון כהן, דקלה ר'בסקי, אפרת גלאי, שני ברוש תשובה וחניתה מזרחי. מתוך שפע היצירות שבהן צפיתי, בחרתי לפנות לתמר לם ודיוויד קרן, לדרור ליברמן, לשרון זונה וליסמין גודר. כולם יוצרים שעברו כברת דרך, ואני רוצה לשמוע מהם, ללמוד מהם. ההיענות שלהם משמחת, ומתוך ניסיוני, העלאה בכתב היא גם דרך נהדרת עבורם להבין את עצמם. זאת למדתי מרות זיו אייל, שיצרה עבורי את הדחליל ב-1977, וכל חזרה הייתה מסכמת בכתב. לעניות דעתי, הטקסטים במחול עכשיו על תהליכי יצירה הם קורפוס עדויות חשוב שהולך ומתהווה, ומהם אפשר ללמוד, לשאוב עידוד, לקבל לגיטימציה לתהליכים מפותלים, להארות ולסיכום סטטוס בעולם משתנה ושל יוצרים משתנים.

תוצאות הקורונה ממשיכות ללוות אותנו, והפעם מכיוון מבורך. בעקבות המגפה נאסר להופיע על הבמה, והרקדנית והכוריאוגרפית מאיה ברינר מספרת על גילוי אלטרנטיבה של ריקודי סולו על השטיח בסלוניהם של אנשים אחרים. בארץ קטנה, שבה התחרות עזה ונעשה יותר ויותר קשה לשווק מופעים, יש שמחה בגילוי ערוץ נוסף. ריקודי הסלון מעלים על הדעת רקדנים ויוצרים מפורסמים במחול, כמו גם מלחינים, ומוזיקרים שהופעות בסלון היו מקובלות עוד בתחילת המאה ה-20. אני נזכרת בסרט שצולם במסיבה ביתית, בסלון, שבו רואים את איזדורה דאנקן חולפת כמשב רוח תוך כדי ריקוד.

צפירה (אליסון) שטרן ממשיכה לחשוף נדבכים חדשים של מופעי מחאה ומגיבה על אירועים עכשוויים. יהונתן הרשברג מעלה תובנות חדשות לגבי ביצוע של טקסטים יהודיים, מעבר למה שהתפרסם בכתב העת בעבר. שרון טוראל כתבה מאמר נוגע ללב על כח הריפוי של המחול, על הנשמה הנמצאת בבטן המחול המצרי.

זרקור אמן מאיר על דגה פדר, אמנית רבת-תחומית, רקדנית, כוריאוגרפית, זמרת, מלחינה, ציירת ודי ג'יי. היא כותבת על דרכה האמנותית ועל מתן ביטוי נופני עכשווי למסורות ולחיים בארץ של העדה האתיופית.

בספריי לרקוד עם החלום (1991) ומחול פורש כנפיים (2017), אני מתמקדת בחקר "הגלים הגדולים", ויש מקום להשלים פרטים על מפעלי חיים של אנשים, אלה שהיו בקדמת הבמה של העשייה במגוון תחומים. פנינית פיינגולד ושחר ברקוביץ, הדור הצעיר של כותבות של כתב העת, הקדישו את הראיונות והמחקרים שלהן לדרורה רבינוביץ ודורנה לאור. אני תוהה כמה מאמני הדור הצעיר מכירים אותן.

כחודש לפני מותה, התקשרה אליי אשרה אלקיים, וביקשה שאעלה ליוטיוב את ההקלטות של שיחותנו הארוכות על עבודתיה ועל אמנות. הדבר עדיין לא עלה

תוכן העניינים

1 דבר העורכת

כאן ועכשיו

3 סולו סלון, או: איך התאהבתי מחדש במחול וחזרתי להאמין בקהל / מאיה ברינר

6 יש חור בדלי: מופע או מחאה? / צפירה (אליסון) שטרן

10 "כשהמילה תהפוך לגוף": ביצוע גופני של טקסטים יהודיים דרך דיון באנסמבל "כעת" כמקרה מבחן / יהונתן הרשברג

14 הריפוי בא מהרחם, הנשמה נמצאת בבטן: הריקוד המצרי ככלי לריפוי / שרון טוראל

יוצרים כותבים

17 פגיעות וירטואליות: שלוש שנים של פיתוח וניסוח פרויקט מתרגלים אמפתיה / יסמין גודר

22 הנדנדה: מבט לאחר ורפלקציה על תהליך היצירה / שרון זונה

26 Log Out: מחשבות בעקבות היצירה / דרור ליברמן

29 History Was Written by the Losers / תמר לם ודיוויד קרן

מחקרים

33 הגרוב כאיכות תנועה / רון כהן

37 אופ־באלאנס: באיזה אופן משכלל תרגול האופ־באלאנס את יכולותיה של הרקדנית? / דקלה רזיבסקי

42 מרלופונטי והגוף החי: הגוף כאמצעי למחקר פילוסופי / חנינה מזרחי

46 פלדנקרייז ותהליכי יצירה במחול: מימוש עקרונות השיטה כבסיס לפיתוח יצירה / אפרת גלאי

50 איך לשאול שאלה? / שני ברוש תשובה

זרקור אמן

54 מחול אתיופי עכשווי / דגה פדר

57 חיי המחול של ברוריה רבינוביץ / פנינית פיינגולד

לזכרם

59 כל הדרך לאופרה: דורינה לאור / שחר ברקוביץ

61 שיחה עם אשרה אלקיים / רות אשל

Competition Unmasked: Suzanne Dellal Centre

International Exposure for Dance 2022 / Judith Brin Ingber (In English)

67

Table of Content

68

כתב העת יוצא לאור בתמיכת:



מחול עכשיו – כתב עת למחול, גיליון 43, פברואר 2023 / DanceToday – The Dance Magazine of Israel / בשער: מתרגלים אמפתיה#3, קוריאוגרפיה וביצוע יסמין גודר / צילום: תמר לם / עורכת: ד"ר רות אשל, eshel.ruth@gmail.com / מערכת: ד"ר רות אשל, נאוה צוקרמן, יעל מירו, ד"ר יונת רוטמן, ד"ר עינב רוזנבלט, רונית זיו / עיצוב גרפי: סטודיו דור כהן / עריכה לשונית: עדן נוריאל / הדפסה וכריכה: פוטולין / מו"ל: תיאטרון תמונע / כתובת: רחוב שונצינו 8, תל אביב 61575 / טלפון: 03-5611211 / פקס: 03-5629456 / www.tmu-na.org.il / לרכישת מנוי: אתר תיאטרון תמונע, tmu-na.org.il, או להתקשר טלפונית לקופת התיאטרון 03-5611211, או לשלוח שם, מספר פלאפון וכתובת מייל: kupa@tmuna-na.org.il / מנוי לארבע גיליונות: 180 ש"ח כולל דיוור / למוסדות: תיאטרון תמונע, 03-5611211 / המערכת אינה אחראית לתוכן המודעות © כל הזכויות שמורות 1565-1568 ISSN



Solo Salon, choreographed and performed by Maya Brinner, photo: Orna Kalgard

סולו סלון, כוריאוגרפיה וביצוע: מאיה ברינר, צילום: אורנה קלגארד

סולו סלון, או, איך התאהבתי מחדש במחול וחזרתי להאמין בקהל

מאיה ברינר

ערב הבכורה של סולו סלון

אני יוצאת מהבית לקראת ערב עם סל כביסה עמוס בבגדים, רמקול נייד קטן ושטיח מגולגל על הכתף – אלו הם האבירים, התפאורה, ומערכת ההגברה של המופע. אני נוסעת במעלה הר כמון וחונה ליד בית שאני לא מכירה. שם המשפחה בורנשטיין על הדלת מסמן שהגעתי למקום הנכון. דופקת בדלת. שרון פותחת, בהתרגשות גדולה: אנחנו נפגשות לראשונה. החלטתי לפני המופע הראשון שאביא לכל בית מארח בקבוק יין, וכשאני מגישה לשרון את הבקבוק היא אומרת תודה, הם לא שותים אבל היא תפתח אותו לאורחים. בבית מסתובבים בני הזוג ושני ילדיהם המתבגרים, עסוקים בהכנות לארוחת הערב. זה ערב נר שלישי של חנוכה, והם מתכננים להדלקת נרות בזום עם סבא וסבתא. המשפחה מתיישבת ליד שולחן האוכל ואני בינתיים פורשת את השטיח בסלון ומתחילה

להתחמם לקולות שירי החנוכה שעולים מהזום המשפחתי. יש עוד שעה לפני שיתחיל המופע, ואני רוצה להכין את עצמי, להתחמם, להרגיש את החלל החדש שזה עתה נכנסתי לתוכו, לדייק את המיקום של השטיח כך שישאר מקום בין קצהו ובין רגליהם של הצופים שישבו על הספות מסביב. הקהל יקיף אותי, ויש להחליט מה להפנות לאיזו חזית ואיפה למקם את הרמקול כדי שהמוזיקה תתפזר באופן אחיד.

יש דברים קבועים שאני אוהבת לעשות לפני תחילת מופע, הרגלים ואפילו אמונות טפלות קטנות, אבל בסלון הזה, עם שירי החנוכה ברקע, הדברים הללו נראים פתאום ממש לא רלוונטיים, והתחושה הלא מוכרת הזאת מערערת אותי לרגע, מה אני עושה כאן על שטיח בבית של משפחה שאני לא מכירה? תחושה מעורבת של הנאה וחשש מהאינטימיות הגדולה שנכנסתי לתוכה. אני חוזרת להתחמם, עושה גלגול לאחור על השטיח. בינתיים המשפחה מסיימת את ארוחת הערב,



Solo Salon, choreographed and performed by Maya Brinner, photo: Asaf Ronen

סולו סלון, כוריאוגרפיה וביצוע: מאיה ברנר, צילום: אסף רונן

הבית חוצצות ביני ובין היצירה, ושהמשפחה דורשת ממני זמן ונוכחות שלא מאפשרים לי לצלול לתהליך היצירה. ניסיתי לדחוק אותם החוצה, ממש הרגשתי שאני בפעולה של דחיפה – תנו לי לעבוד! – עד שבשלב כלשהו הבנתי שכדי שהיצירה הזאת תיוולד צריך לקרות בדיוק ההפך: הבית וכל מה שהוא מכיל ומומן, הם יהיו חומרי הגלם של היצירה. במקום הדחיקה שלהם החוצה, אני צריכה להשתמש בהם, לחבק אותם פנימה; המשפחה שלי, האבירים סביבי, הטלפונים והכביסה הם חומרי הגלם של תהליך היצירה הזה. עם ההבנה והקבלה הזאת פתאום היצירה כמעט ובנתה את עצמה, היא נוצרה מתוך הדיאלוג האינסופי עם הבית הנוכחי שלי, עם זיכרונות מהבתים שגרתי בהם, עם המשפחה שהגעתי ממנה ועם המשפחה שיצרתי. עם כל החומרים המורכבים והמורכבים האלו, מצאתי שיש לי שפע חומרים, וזה היה רק הגיוני שמופע שמתקיים בבית גם יעסוק בנושא הבית.

הקהל של סולו סלון

ארבעת המופעים הראשונים שהוצגו במסגרת הפסטיבל במשגב נקבעו דרך מנהלת התרבות, שפנתה בעצמה למארחים, ולא היה לי ברור איך להמשיך להריץ עם היצירה לבד. חששתי להיכנס לבית שאני לא מכירה, מהתגובה של הקהל לחוויה הזאת. דמיינתי שזה יכול להיות מאד לא נוח, קרוב מדי, אינטימי מדי, פחדתי שזה יהיה כמעט פאטטי, ובמיוחד לא ראיתי שום אפשרות שבה כדי להמשיך להופיע אבקש מאנשים לפתוח את בתייהם. הבקשה הזאת הרגישה כמעט לא לגיטימית. אבל אז קרה ההפך הגמור: אחרי ארבעת המופעים הראשונים הגיעו מיד הזמנות למופעים נוספים, אנשים שאני מכירה שהסתקרנו וביקשו שאבוא להופיע אצלם, ואנשים זרים שהיו באחד המופעים הראשונים ורצו להביא את המופע אליהם הביתה, למעגלים נוספים של צופים. וכך היצירה התחילה להתגלגל ועדיין מתגלגלת גם היום, נודדת מפה לאזון, מסלון לסלון, מיישוב ליישוב, הולכת בעקבות מי שמזמין אותה להתארח אצלו בבית.

הקהל של סולו סלון הוא קהל שלא פגשתי כמותו: מתארגן אחרת, מתנהג אחרת, מקיים בינו לבין עצמו יחסים שאינם תלויים במופע, ומהבחינה הזאת הוא יצור חדש מבחינתי, שונה מכל דבר שהכרתי, ואני ממשיכה ללמוד את האיכויות המיוחדות שלו ממופע למופע. בדרך כלל קהל שמגיע למופע מחול מתכנס מתוקף העניין המשותף במופע המסוים הזה. זהו קהל שמעוניין לראות מופעי מחול, קהל שיש לו נגיעה בתחום המחול או בתחום התרבות, הוא מחפש, מסתקרן, בקיא במתרחש בשדה

שוטפים כלים, מנקים את השולחן, מרתיחים מים לתה שיהיה לאורחים, שמים עוד בול עץ בקמין, גם הם מתחילים להתרגש, ומחלחלת אליי הבנה ראשונה על השותפות העמוקה שנוצרת כאן ביננו. אני מתלבשת בבגדי המופע, קולעת את השיער שלי לצמה, מסדרת את האביזרים: בקבוק מים, גומייה, סל כביסה, טלפון. דפיקה ראשונה בדלת. אני ממשיכה להתחמם על השטיח. שרון פותחת את הדלת ונכנסת חברה טובה שלה, שכנה, שאומרת שהיא מתרגשת ממש לראות מופע חי, כבר כל כך הרבה זמן הכל בזום. היא הביאה עוגיות ומניחה אותן על השולחן, ליד היין והתה. עוד אורח ועוד אורחת מגיעים, כל אחד מביא משהו לשולחן. מדי פעם, כשהמארחים שקועים במשהו אחר, אני ניגשת לפתוח את הדלת, מקבלת את הקהל לתוך הבית. לאט-לאט מגיעים כל מזמיני הכרטיסים, והם מתיישבים נרגשים סביב השטיח. המופע מתחיל.

אני מופיעה כרקדנית על במות מחול מקצועיות מאז שהייתי בת 19, קצת יותר מ-20 שנים, ויוצרת במחול מאז 2007. אבל מה שחוויתי עם המופע סולו סלון שינה לחלוטין את התפיסה שלי על המפגש של מחול עם קהל. אני מרגישה רצון גדול לנסח את הדברים מתוך החוויה שלי, ולשתף אותם עם קהילת המחול שאני שמחה וגאה להיות חלק ממנה.

הלידה של סולו סלון

יצרתי את סולו סלון כמעט במקרה. קצת לפני חנוכה 2020, בתוך שנת הקורונה, פנתה אליי שלומית דגן, מנהלת התרבות דאז במועצה האזורית במשגב, ואמרה לי שהיא מעוניינת השנה, למרות הקורונה וההגבלות הבלתי נגמרות, לקיים פסטיבל בחנוכה. אבל כדי לעבוד עם ובתוך ההגבלות האלו, הפסטיבל יתנהל במתכונת שונה: הוא יוצג בביתים של אנשים. שלומית שאלה אם אני רוצה ליצור מופע מחול שניתן להציג בביתים, ומיד, בלי לדעת למה נכנסתי, אמרתי כן, אעשה מופע על שטיח בסלון. היה לי פחות מחודש ליצור מופע סולו של 40 דקות, שבהמשך אף התארך ל-50 דקות, לא ידעתי מה הסולו הזה יהיה ולא איך ליצור אותו בזמן כל כך קצוב. את החזרות ערכתי על השטיח בסלון הבית שלי, שטיח שהפך להיות גם הבמה וחלק משמעויותי במיוחד במופע.

הניסיון ליצור מהבית, בתקופה של סגרים ובידודים, עם ילדים מסביב, בלי השקט והנחתה שהייתי רגילה אליהם מהעבודה בסטודיו, היה מאתגר. הרגשתי שמטלות

המחול. בסולו סלון קורה דבר אחר לגמרי, הקהל מתכנס מתוקף ההיכרות שלו עם הסלון המארח: מתוקף המגורים בשכנות אליו, מתוקף ההיכרות עם המארח או המארחת, מתוקף זה שמופע מחול מגיע כל כך קרוב לבית ויחבל לא לבוא ולראות, אולי זה יהיה מעניין. יש פה מעגלים חדשים לגמרי של צופים וצופות שלא הייתי מגיעה אליהם לעולם אם הייתי ממשיכה לפרסם ולשווק את המופעים שלי בעצמי, מעגלים של צופים וצופות שלא היו מגיעים לראות מחול לולא היה מגיע כל כך קרוב.

אנחנו רגילים לשווק ולפרסם את המופעים שלנו כדי שיגיעו קהל. הקהל הזה הוא דבר שאנחנו כאמנים כמהים אליו וזקוקים לו, אבל לרוב לא יודעים איך להגיע אליו. תמיד יש את התחושה הזאת שאיפשהו בחוץ מסתובב קהל שהיה רוצה לבוא למופעים שלנו, אבל אנחנו לא מצליחים להגיע אליו. בסולו סלון אני לא מנסה להגיע אל הקהל – הקהל מגיע אל הסלון ושם אנחנו נפגשים, ומהקהל הזה מוזמן הסלון הבא. סלון מוליד קהל מוליד סלון חדש מוליד קהל חדש. רשת הסתעפויות של קהלים חדשים, סקרנים, שהם גם משווקים וקניינים מדהימים של המופע, שמגיעים "בילט אין" מתוקף היותם קהל יוזם. המודל הזה מהפכני מבחינת ההבנה שלי את הקהל, כי הוא מיותר כמעט לגמרי את פעולות השיווק המעייפות והלא אפקטיביות של חיפוש קהל, והוא קושר את המושגים קהל וקהילה.

המפגש האישי עם קהל

את הפחד מהאינטימיות עם הקהל החליפה מהר מאד הנאה עצומה מהמפגש הבלתי אמצעי הזה. סולו סלון מתחיל בתקשורת ישירה בזמן רכישת הכרטיס בביט דרך הנייד הפרטי שלי, וההודעה האישית שנשלחת ממני אל רוכש הכרטיס: "המקום שמור לכם, נתראה בסלון :-)". התקשורת הישירה הזאת ממשיכה כשאני פותחת את הדלת או כשאנחנו נפגשים מסביב לשטיח ומפספסים, והיא מסתיימת תמיד בשיחה פתוחה עם הקהל, שיחה שמתחילה מיד עם סיום המופע וגולשת פעמים רבות מהסלון למטבח, ממשיכה עם כוס יין, תה או נשנוש.

בזמן שיצרתי את הסולו התלבטתי איך להתחיל את המופע. היה לי ברור שאני לא רוצה להניח מתוך חדר אחר בבית ולהתחיל, שלא יהיה רגע מובחן שבו הווילון מוסט והמופע מתחיל, או הרקדנית נכנסת לבמה והאור נדלק. כדי למקם את המופע במרווח שבין אירוע אמנותי לאירוע חברתי, אני ממקמת את עצמי על השטיח בזמן שהקהל נכנס, מתחממת, מתארגנת, חשופה למבטם של הבאים, מקפידה להיות נגישה לשיחה, למבט, לפספוס, לפתיחת דלת, לשאלות שאלות כמו איך הגעתם, ממי שמעתם על המופע. משם אני מתחילה, מבררת שלכולם נוח, מציעה מקום נוח יותר, מציגה את עצמי, מארחת ומנהלת את המרחב שבו יתרחש המופע כך שהאירוע יגלוש בצורה כמעט לא מורגשת מהפספוס האגבי שלפני אל תוך הפעולה האמנותית.

בצורה דומה המופע גם נגמר, הצלילים האחרונים מתנגנים יחד עם הפעולה האחרונה שלי ואמירת התודות, ואז רגע לפני שמוחאים כפיים אני מעבירה את עיני על החדר ומייצרת מפגש מבטים אישי עם כל אחד ואחת מהצופים והצופות, זה רגע חשוב מבחינתי כי הוא מממש את האמירה שכל אחד ואחת מן משתתף ביצירת המרחב האמנותי, הדבר שנוצר כאן הוא של כלנו והוא חד-פעמי. הרגע הזה ממשיך בצורה ישירה לתוך שיחה, שיחה שמתאפשרת בזכות הישיבה הקרובה, בזכות העובדה שאין מאחורי הקלעים, שאין יציאת קהל ויציאת אמנים, שכולנו נמצאים יחד באותו סלון, בחוויה של נוכחות משותפת.

הקו הפתוח הזה של תקשורת בלתי אמצעית ממשיך גם אחרי המופע, כיוון שאנשים מהקהל, גם זרים, יכולים לשלוח לי הודעה ולשתף מילים מהחוויה שלהם, או לכתוב לי שהם ישמחו שאגיע להופיע אצלם בסלון ומסתקרנים לדעת איך בדיוק עושים את זה, או מודיעים לי שהעבירו את הפרטים על המופע הלאה לאנשים שבטוח יתעניינו.

מערך הכוחות משתנה

כל מופע בסלון מסמן את החלל הביתי בפעם הראשונה כהיכל של מעשה אמנותי. וההבנה הזאת, שבפעם כל מקום, כל חלל, כל אתר יכול להיות בית למעשה האמנותי, היא הבנה חשובה בעיניי כי היא פותחת פתח להבנה שאנחנו, האמנים והצופים, נמצאים ברגע מכונן של יצירה משותפת. הכוח שיש לפעולה הזאת ממש

מורגש בשטח – שהבית שנכנסנו אליו והבית שאנו יוצאים ממנו הם לא אותו מקום – כי בעצם הפעולה של המופע, הוא נחנך כמשכן למעשה האמנותי.

היצירה המשותפת למעשה לוקחת לידיים את ההחלטה מה להציג בפני קהל מקומי. זוהי נקיטת עמדה על קבלת ההחלטות בעולם האמנות, והיא מתרחשת מתחת לדאר של מנהלי התרבות במועצות האזוריות, של ועדות התרבות ביישובים ושל אולמות התרבות ומקבלי ההחלטות הרגילים ומנכיחה את עצמה בשטח, ישירות מול הצופים שלה, כך שלמעשה הפעולה האמנותית הופכת לפעולה אזרחית. במופעי הסלון אין אנשי אמצע או תיווך, אין מנהלי תיאטרון, אין קופות למכירת כרטיסים, אין חלוקת מכירות בין התיאטרון לאמנים, אין שכר אולם. זה כמו מכירת ירקות מהחלקאי ישירות לצרכנים. זאת גם ההופעה הכי מינימליסטית שיצרתי, אין רקדנים, אין סטודיו לחזרות, אין תפאורה, הובלת תפאורה, אנשי סאונד, מנהלי הצגה, מעצבי תאורה, אין תיאומי חזרות וסנכרון לוח זמנים מול רקדנים וחללי עבודה.

אני רואה את סולו סלון כפעולה חתרנית ועצמאית שממקמת את האמנים ואת הקהל כשותפים לקיום היצירה האמנותית, וכן ממקמת אותם כקובעי מדיניות תרבות וקובעי דעת קהל. אנחנו יחד, האמנים והצופים, בעלי הבית של הפעולה האמנותית. זה מופע נודד לא רק במובן שאין לו בית קבע, אין לו תיאטרון שהוא מציג בו שהקהל צריך להגיע אליו, אלא במובן שהוא נודד אל הקהל, אל תוך הקהילות, אל תוך השכונות, אל תוך קבוצות הוואטסאפ השכונתיות או היישוביות, אל תוך המרחבים הפרטיים שמתקיימים בין הסלון למטבח.

להאמין בקהל

יצרתי את סולו סלון אחרי תקופה ארוכה של ספקות לגבי המקום שלי כאמנית מחול, של שאלות לגבי הרלוונטיות של היצירה שלי לקהל, עייפתי מלעבוד בשיווק המופעים, בניסיון האינסופי למלא את האולם, תהיתי מה אני מוסיפה לשפע של יצירות המחול הממלאות את האולמות. במובן מסוים הרגשתי שאיבדתי את הדרך שלי כיוצרת. באופן מפתיע, סולו סלון הפיחה בי תקווה חדשה לגבי האפשרות לנעת בקהל.

לאורך תקופת הקורונה הייתי בטוחה שמופעי הסלון הם אלטרנטיבה זמנית. עם כל גל של וריאנט חדש תהיתי אם זה הגל האחרון של המופעים. אבל אחרי כמעט שנתיים ועשרות מופעים בעשרות סלונים, אני מרגישה שהאפשרות של מופעי הסלון היא לא ברירת מחדל, היא לא תופעה זמנית המאפשרת לצפות במחול בזמן שהאולמות סגורים, היא פשוט אפשרות נוספת. היא אלטרנטיבה, היא נרטיב נוסף שיכול וצריך וטוב שיתקיים במקביל לפלטפורמות האחרות של מופעים. אחרי עשרות הופעות, שאף לא אחת מהן הייתה בתל אביב, אני מרגישה שהשגתי גם אמון מחודש בקהל. הקהל בסלונים הוא קהל אקטיבי, יוזם, שמעוניין להחליט בעצמו במה הוא צופה ואיך הוא צופה, זה קהל שמאס בבחירות שעושים בשבילו מנהלי התיאטראות והרשויות המקומיות, קהל שמתרגש לראות מחול, עובר חוויה אמנותית קרובה, אינטנסיבית ואינטימית, והוא נפעם, מלא הכרת תודה על כך שאמנות מגיעה עד אליו, עד הבית. ויותר מכך, זהו קהל שעובר חוויה משותפת כקהילה. בקהילה הזאת יום אחרי המופע מדברים על מחול בנינה הציבורית, חולפים אחד מול השני בדרך למכולת וזוכרים ברגע מהמופע. והסלון שהופעתי בו הוא כבר לא רק בית של מישור, הוא גם היכל של תרבות.

מאיה ברנר, רקדנית, כוריאוגרפית, מנהלת אמנותית ויוזמת בתחום המחול, יוצרת עבודות תלויות מקום, פרפורמנס, כוריאוגרפיה לתיאטרון, עבודות וידאו ושילובי מדיה. יצירותיה עלו בפסטיבל הרמת מסך, בפסטיבל ישראל, פסטיבל אינטימנדנס, פסטיבל בית ים ופסטיבל עכו. כמו כן הוזמנה עם יצירותיה לפסטיבלים רבים ותכניות שהות אמן ברחבי העולם.

בשנת 2020 יזמה את הקמת פרויקט "תנועה מקומית" שאותו היא מנהלת אמנותית, יוזמה אשר מנשיה מחול ותנועה לקהילות במרחבים אלטרנטיביים ופריפריאליים. סולו סלון זיכתה את ברנר בשנת 2021 בפרס שר התרבות במחול על ביצוע יצירת סולו.

יש חור בדלי: מופע או מחאה?

מבוא

צפירה (אליסון) שטרן

עמדות אידיאולוגיות מגוונות. המרחב נשטף מאות שלטים עם כיתובים וקולאזים מחוכמים, רובם נעשו בעבודת יד, שהיו רכיב משמעותי ויצירתי במחאה וביטא דעות מגוונות וסותרות לעיתים: נגד ביבי, הממשלה, תקנות הקורונה, הפגיעה בדמוקרטיה, השחיתות ועוד. הקבוצות התאספו במוקדים שונים בכיכר ועל הכביש כשהן נשטפות בתנועה, רעש, תיפוף, מסרים קוליים וחזותיים מכל כיוון.

מתנועה לכוריאוגרפיה

המופע *יש חור בדלי* מאת הכוריאוגרף רועי אסף היה חריג בנוף של בלפור. המופע התקיים במהלך ההפגנות של ימי שישי בצהריים, בחודשים יולי-אוגוסט 2020.⁴ הוא התבצע על הכביש, תחת כיפת השמיים, סמוך לצומת הרחובות בלפור וקרן היסוד.⁵ המופע התגבש בעקבות הנעתה להפגנות של אריאל פרידמן, רקדנית ומנהלת חזרות בלהקת רועי אסף. פרידמן מתארת את החוויה שלה שם, אשר הובילה אותה לרעיון להעלות מופע מחול בהפגנה:

הנעתי די קרוב למעון ראש הממשלה עצמו, איפה שהיה מחסום. בשלב מסוים נוצר מעגל קטן עם כמה מתופפים. בתוך המעגל היו אחד או שניים שרקדו. באותו רגע רציתי פשוט להשתחרר ולרקוד. נכנסתי למעגל והתחלתי לרקוד ממש, בפראות. כמו כשאני מאלתרת [...] לאחר זמן מה כבר התעייפתי. אני זוכרת שחוויתי שחרור ותחושה של להיות חלק ממשהו. יחד עם זאת, הייתי מודעת לכך שיש כאן החמצה של הפוטנציאל של ריקוד כצורה של מחאה. זה לא התחבר לי עד הסוף, משום שהאנרגיה התפשטה לה ללא כיוון ומטרה. לא שאני חושבת שאין לאימפרוביזציה כוח, אבל בנסיבות הרגע, זה לא היה בדיוק מה שרציתי (פרידמן, ראיון 2021).

בעקבות זאת, פרידמן שכנעה את אסף להגיע לבלפור, והיא מספרת שלאחר שעשה זאת אמר בנחישות: "אנחנו חייבים לעשות כאן משהו. אנחנו צריכים לרקוד כאן במרחב הזה".

למה *"יש חור בדלי"*?

הרעיון הראשוני היה להעלות קטע מיצירתו של אסף הנבעה מ־2012. זהו טריו לשלושה גברים המתייחס לאימה וחוסר ההיגיון של המלחמה, עם שפה גופנית ספורטיבית וסוחפת לצפייה, אך רעיון זה נזנח בגלל הקושי להעביר אותו ביעילות מטריו למופע בביצוע רקדנים רבים. לבסוף נבחר *יש חור בדלי*, קטע מתוך יצירה בשם *Girls*. מבחינה כוריאוגרפית, הקטע התאים כי "הוא יכול לעבוד כלולאה תנועתית החוזרת על עצמה. ניתן היה לדמין בקלות איך כולם פרושים במרחב על הכביש ביוניסון. הכוריאוגרפיה הפשוטה, שבה רוקדים 'על המילים' באופן שמייצג או מפרש את הנשמע, אפשרה ללמד במהירות מגוון אנשים, לא דווקא מיומנים במחול" (פרידמן, שם).

השיר *יש חור בדלי*, בביצועם של הארי בלפונטה ואודטה הולמס, מהדהד את מאבק זכויות האזרח בארה"ב של שנות ה־60. בעברית הוא מוכר בביצוע יונה עטרי ויוסי בנאי (1961). לכבוד המופע הוקלטו גרסה חדשה בעברית בביצוע

מאמר זה דן במופע *יש חור בדלי*, אשר הועלה בהפגנות ברחוב בלפור בירושלים בשנת 2020. הניתוח כאן ממשיך דיון אשר מופיע במאמרה של הודל אופיר "תנועה ללא נחת: המודרניות הפרפורמטיבית של הפגנות בלפור" (2021), על התנועה הבלתי פוסקת של גופים במחאה, ומעמיק סוגיות הנוגעות להיבטים המרחביים והמנדריים של המופע. הניתוח שלי מתבסס על תצפית משתתפת במחאה בחודשים יולי-דצמבר 2020, וכן על ראיון עם אריאל פרידמן, רקדנית ומנהלת חזרות בלהקת רועי אסף.¹

כפי שהצגתי בעבודת התזה "מבט כוריאוגרפי על שנת הקורונה הראשונה בישראל, 2020",² מחול ותנועה חיוניים לפיענוח תופעות שבלטו בשנה זו כתוצאה מהתפשטות המגפה והתמודדות הממשלה עמה באמצעות סגרים והגבלות חריפות על התנועה במרחב. החשש מהנגיף, הגבלות התנועה הגורפות ותקנות הריחוק החברתי יצרו שינויים כוריאוגרפיים בדפוסי היומיום בכל רבדי החיים. כפן הפוליטי בלטה תנועת התנגדות, אשר התפרצה בהפגנות ברחבי הארץ ובעיקר ברחוב בלפור בירושלים.

מרחב ההפגנות

התגברות חוסר האמון בממשלה ובאינטרסים העומדים מאחורי הגבלות התנועה והעצירה הכפויה של המרחב הציבורי ב־2020, הביאו לידי משבר במציאות הישראלית אשר בעקבותיו פרצה המחאה. ההפגנות היו רחבות היקף, וכללו לעיתים עשרות אלפי משתתפים. הן התקיימו בקביעות בימי שישי בצהריים ובאופן אינטנסיבי בשעות הלילה בימים שונים, בעיקר במוצאי שבת, החל מיולי 2020 ועד הקמת "ממשלת השינוי" ב־13 ביוני 2021.³ בתקופה זו הפכו כיכר פריז בירושלים והרחובות הסמוכים אליה – בלפור, קרן היסוד, רמב"ן ואגרון – לבמת המאבק הציבורי על הדמוקרטיה הישראלית.

כפי שעולה גם אצל אופיר, התבוננות על המחאה בבלפור מזווית כוריאוגרפית מדגישה היבטים תנועתיים ופרפורמטיביים שלה. התבוננות זו מסמנת את חירות התנועה כמוטיב מרכזי בהפגנות. תנועה זו התגלמה בשיירות רכבים שהגיעו מכל הארץ אל הכיכר, מוחים אשר צעדו אליה מגשר המיתרים ומהשכונות השונות בעיר וכן מפגנים ומפגנות שהלכו וחזרו ומיפו את כל אזור ההפגנה בתנועה בלתי פוסקת (שטרן ושרירא 2021). בהפגנות אלו, שחזרו מידי שבוע בתקופת סגרי הקורונה, ובעיקר במחאות הלילה, ביקשו המוחים לממש את הזכות לנוע כרבים ולהצטופף במרחב הציבורי. התנועה הגוברת במעגלי התיפוף והקריאות במנפונים הפעילו תשוקות ורגשות מחאה מתוך רצון לחולל שינוי. ההתכנסות הפעילה מימשה גם הזדמנות נדירה להיות חלק מקהילה בתקופה של בידוד כפויה, כאשר "עצם האפשרות להיות נוכח במרחב יחד, הייתה הבעה של התנגדות" (עידית סוסליק, ראיון 2021).

יחד עם התנועה האינטנסיבית, היה במחאות הלילה שפע גדוש של מסרים ויוזאליים ומופעי פרפורמנס של אמנים ואנשי חיי לילה (Fisher 2021). בין מגוון התלבושות והדמויות ניתן היה למצוא חייזרים, דנים, צבי נינג'ה, ביבי כאסיר, השוטרת אדאולי, קבוצת החזית הוורודה, שושקה ועוד. נעשה שימוש באביזרים רבים כגון צוללות וסמלים פאליים, סמלים שונים על שלטים וחולצות שייצגו



There's a Hole in the Bucket - Protest-dance created by Roy Assaf, photo: Tzaphira (Allison) Stern

יש חור בדלי - מופע מחאה מאת רועי אסף, צילום: צפירה (אליסון) שטרן

לנרעין הרקדנים שהיינו הצטרפו כל מיני אנשים אחרים. כמה מהם היו המשפחות שלנו. הבת שלי רקדה איתי וכך גם ילדיו של רועי [...] לרקדנית אחת הייתה דודה מקבוצת המחאה "אימהות מנינות הבנים", עם האפודים הצהובים, שנכנסה פנימה והצטרפה כמה פעמים. לא מעט אנשים שרק צפו זמן מה, הרגישו בסופו של דבר נוח מספיק כדי להשתתף או לעשות את התנועות מהמקום שבו הם עומדים, עם הפנים אלינו – צופים ועושים באותו הזמן. סוג זה של אנרגיה היה מתגמל ביותר עבורי (שם).

של איתמר ציגלר, שבה שרה גם הזמרת ריף כהן, וגרסה בשפה הערבית.⁶ לדברי פרידמן, השיר התאים במיוחד עם עיבוד קטן שהם הוסיפו בסוף: "Dear Bibi, dear Bibi – יש חור בדלי", כלומר, יש כאן בעיה רצינית ומישהו צריך לטפל בה (שם).

מחול בלתי פוסק

הכוריאוגרפיה בנויה ביוניסון והיא מתבצעת בכל כמה דקות לחזית אחרת, כשהקהל עומד מסביב. הריקוד חוזר על עצמו בלופ במשך כשעתיים ללא הפסקה, בהתאם לחזון של אסף, שרצה "שנרקוד ולא נפסיק לרקוד עד שמישהו יוציא אותנו משם" (שם). התנועה הבלתי פוסקת של המחאה התגלמה כעת בכוריאוגרפיה החוזרת בלופ. החוויה של לרקוד תחת השמש הקופחת שעתיים בלי הפסקה הייתה לטענת פרידמן "קיצונית". משך הזמן והחזרתיות היו חלק משמעותי בגילום מחדש של הכוריאוגרפיה הזו כמחאה. עבור פרידמן, התנועה המחושבת של הכוריאוגרפיה הייתה בעלת משמעות של לקיחת אחריות כלפי המרחב הציבורי ומה שנוצר בו, בניגוד לתנועה הספונטנית ולאיתור של מחאות הלילה:

נכנסנו להרצה של הכוריאוגרפיה במשך כל אותה שעה ראשונה. הייתי טעונה, עם הרבה התרגשות ומתח. אני זוכרת שהרגשתי הרבה יותר תחושת עוגן ושמימשי משהו. הייתה לזה משמעות עבורי. זה טיפשי להניד שזה שינה משהו, כי ההשפעה של זה היא מאוד קטנה. אבל היה משהו לגבי הבהירות של הפעולה, שיצר אצלי יותר תחושת השפעה (שם).

קהל-להקה-קהילה

פרידמן מתארת תגובות של אהדה וסקרנות מצד הקהל, לצד שאלות כמו מה זה? מי עשה את הריקוד הזה? מי אתם? אתם להקת מחול? לדברי פרידמן, לאורך התקופה שבה הופיעו עם היצירה, נבנתה סביב הריקוד קהילה של משתתפות שהעניקה מסגרת ומשמעות לחוויה. בתקופה שבין הסגרים נערכה חזרה בסטודיו בסזון דלאל עם כל מי שנענה לקריאה הפתוחה, ולאחריה כולם התארגנו כדי להגיע לבלפור (שם).

נראה שבמופע זה יצר הקולקטיב קהילה ארעית לא פחות מאשר כונן את הפוליטי. "הקהילהקה", הלחם של המילים "קהל" ו"להקה", הוא מונח שטבעו דודי מעיין ועידו פדר ככותרת לפסטיבל צולין 2020, אשר התקיים בזום. לפי פדר, "בעידן [הקורונה] שבו אין תיאטרון ואין מוזיאון, אין מרחב ציבורי ואין חופש תנועה והדמוקרטיה נעלמת, הקהילהקה מתפקדת כקהל וכלהקה, נושאת את שני התפקידים" (סער 2020). אפשר לראות כיצד תפיסה זו באה ידי לידי ביטוי גם במחול המחאה בבלפור. חיבור זה של קהל ולהקה ללא תיאטרון, יוצר למעשה "קהילה" על ידי איחוי בין צופים ומשתתפים, רקדנים ולא רקדנים. קהילת מחול כזו הייתה חיונית ונדירה בתקופת הקורונה. במושגים של טרנר, המופע יש חור בדלי מתקיים בגבולות לימינליים בין מוחים, רקדנים, קהל וקהילה; הוא ממוזג שלושה שלבים במודל הדרמה החברתית – מחאה, איחוי קהילתי ומופע בימתי (Turner 1990: 10-13).

אך מה היה מקומה של קהילה-להקה זו בתוך מרחב ההפגנה? פרידמן מציינת שלא היו להם בעיות משמעותיות עם המשטרה. מבחינת הרקדנים, המשטרה נתפסה כחלק בלתי נפרד ממרחב המחאה בבלפור ועל כן גם מהכוריאוגרפיה. לעומת זאת, המשטרה לא תפסה את המחול כפעולת מחאה, ואולי משום כך ההופעה לא עוררה בשוטרים התנגדות משמעותית. פרידמן מתארת שיח פילוסופי-עקרוני שהתנהל על כך מול המשטרה:

השוטר אמר לנו שאסור להופיע כאן, שאנחנו לא יכולים לעשות כאן הופעה אם אין לנו אישור להופעה. ואני עניתי שאנחנו לא עושים הופעת מחול, זו מחאה. המחאה שלנו היא במקרה עם

תנועה. באמת לא הייתה לו תשובה לזה. זה היה מאוד מעניין, כמעט פילוסופי; אנחנו לא מופיעים, לא באנו כדי לתת הופעה, הגענו כדי למחות. יש אנשים שמפנינים עם נאום או עמידה והחזקת שלט, אז כך אנחנו מוחים, במחול (פרידמן, ראיון 2021).

דווקא בתוך הנואמים והמופעים של ימי שישי בצהריים התקשתה הקהילה שנוצרה למצוא את מקומה ומשמעותה. פרידמן מדגישה כי לא הייתה להם שליטה על מרחב המופע והם סבלו מקשיים טכניים ולוגיסטיים. מעמדם היה זניח לעומת קבוצות המחאה הממוסדות, הדגלים השחורים, אין מצב, קריימיניסטר (Crime Minister) והתנועה לאיכות השלטון, שהגיעו עם אישורים מוסדרים וציוד משוכלל, וכלל לא ששו לעזור לקהילת הרקדנים. למעשה, לא היה קשר בין הקבוצה הרוקדת ובין קבוצות המוחים האחרות במרחב, שאף גילו עוינות. לדבריה של פרידמן, הם ראו בריקוד ובמוסיקה פלישה למרחב המאורגן שלהם והניבו בהתבטאויות מזלזלות כמו "למה השיר הזה מתנגן בלופ במשך שעה? אפשר בבקשה להמשיך הלאה?", "אנחנו רוצים לעשות את שלנו ואתם מושכים אנשים אליכם בזמן שאנחנו רוצים שאנשים יגיעו אלינו", "אתם צריך להפסיק. זה מטריד. זה נמשך יותר מדי זמן וזה צריך להסתיים. זה לא רצוי כאן" (שם). לדברי אופיר "המופע הנכניח את הקושי להשתתף במחאה שקידשה את הישראליות בלייןאפ גברי ובסדר יום לאומי של דוברים ודבורות בימי שישי; האמנים בניגוד לכך, ביקשו להשתמש במחול, אמנות

בביקורת של רות אשל על המופע Girls מ-2014 היא כותבת כי "החומרים התנועתיים הורכבו מתנועות קטנות רומזניות, מבטי עיניים, נשיקות מועפות באוויר. הנערות שכבו על גבן על הרצפה צמודות זו לזו, מפשקות רגליהן לעבר הקהל, או מתקדמות על ארבע בישבנים זקורים מתערסלים – כמו שנברים אוהבים" (אשל 2014). לדבריה, על ידי הכוריאוגרפיה אסף יצר דימוי של נערות ממבט גברי כאשר מצד אחד הן נענות לו, ומצד שני הן מציגות עוצמה פנימית על גבול האכזרית (שם, 2014). מבקרת המחול אורה ברפמן כתבה כי "לא זכורה לי עבודת מחול שבה יש תשומת לב ממושכת ומודגשת לנוכחות שתי רגליים ופיסות כיפתיות של קצות ישבנים של נוף נשי כפוף, אסוף קדימה בעמידה, בתנועה או בשכיבה בזווית מסוימת [...] בהתנרות, במודעות ללא ספק להצעה (סונסטית) המינית הטמונה בתנוחת האחוריים. קשה שלא להרים גבה נוכח חיפצון הגוף, שמעורר אי נוחות" (ברפמן 2014).

בבלפור היו ביטויים רבים שאתגרו תפיסות מגדריות, כחלק מהתנגדות כללית לתפיסת עולם פטריארכלית. בשונה מקבוצות מבוגרות יותר שנסמכו על הרקע הצבאי של מנהיגיהן הגברים, כגון אין מצב, התנועה לאיכות השלטון והדגלים השחורים, קבוצות של צעירים, אמנים ואנשי חיי לילה ביטאו רצון רדיקלי להחליף את השלטון במנהיגות נשית, במגוון דרכים פרפורמטיביות: בצבע הוורוד כסמל לתקווה, בקריאות ושלטים כגון "העם דורש מנהיגות נשית" או "דרושה מנהיגה", ובביטויים של חשיפת חזה שבהם העירום שימש לחציית גבולות וערעור על הסדר (Fisher 2021).

אך בניגוד לביטויים פמיניסטיים מובהקים אלו, ביש חור בדלי עולה שאלה לגבי המבט הגברי המכונן את המופע.⁸ מרטין (Martin) טוען כי עבודה בלהקות של כוריאוגרפים מהדהדת פעמים רבות מבנים של כוח; להקת המחול, שמוכנה להפיק תשוקה דרך תנועה בהופעה (בדומה למחאה), יכולה לשמש דוגמא לתהליכים חברתיים הקשורים בסמכות הכוריאוגרף כנילים של פטריארכיה; הלהקה כמכלול מוצאת את ייצוגה וזהותה באמצעות סמכותו החיצונית של היוצר (Martin 1985: 57). במקרה של Girls, מדובר בלהקה של נשים צעירות הנמצאות תחת סמכותו של הכוריאוגרף רועי אסף. כך,

היצירה נקשרת דווקא אל המבט הסקופופילי (scopophilia), אשר על פי מאלווי, מבוסס על עולם שבו אין שוויון בין המינים, שבו המבט הגברי מקרין את הפנטזיה שלו על גבי הגוף הנשי, שמאמץ סננון בהתאם לכך (מאלווי 2006). ב-Girls, ובהמשך לכך בשפת התנועתית של יש חור בדלי, הבנות מוצגות לראווה והופעתן מקודדת כדי ליצור אימפקט חזותי ומיני, שמשתמעת ממנו תכונה של היות מושא התבוננות. הדימויים שאותם בונה אסף בכוריאוגרפיה משהים את ההסתכלות על הרוקדות יותר מאשר מוחות נגדה.

Girls במרחב הציבורי בירושלים

הניה רוטנברג טוענת כי מופעים תלויי מקום מתרחשים במקומות ציבוריים שבהם האתר יוצר גירוי רעיוני ויצירתי, שמשלב עם הערכים הפיזיים וההיסטוריים של המקום (Rottenberg 2012: 407). בהמשך לכך, ניתן לומר כי העובדה שלא הועלתה יצירה מקורית שהותאמה למרחב ולזמן המחאה העיבה על הרלוונטיות של המסר. המופע שעלה בבלפור היה מרשים וייחודי, אך לא היה ברור מה הגופים מנסים לומר ואיך זה מתחבר להפגנה, מעבר לצורך של המופיעים בפרפורמטיביות ותנועה אינטנסיבית.

הבחירה בקטע מהמופע Girls מעלה מורכבויות נוספות ביחס למרחב הציבורי בירושלים. לפי רוטנברג, במופע תלוי מקום הצופים, כמו המבצעים, חוקרים שלל



יש חור בדלי - מופע מחאה מאת רועי אסף, צילום: צפירה (אליסון) שטרן
There's a Hole in the Bucket - Protest-dance created by Roy Assaf, photo: Tzaphira (Allison) Stern

ומוסיקה כדי לבנות אלטרנטיבה קהילתית" (אופיר, 2021). ברצוני לאתגר הנחה זו ולטעון כי על אף שהקבוצה תפסה את עצמה במונחים קהילתיים ולא צבאיים, הפן הפטריארכלי לא התפרק מעצמו והמשיך להתקיים בכוריאוגרפיה.

Girls והמבט הגברי

הגוף הנשי שלט בכוריאוגרפיה של יש חור בדלי במרחב הציבורי. התנועות בריקוד שאובות משפה אסתטית של מחול עכשווי המדגישה קיטוע בין תנועה לתנועה, עם מחוות ידיים המתייחסות ישירות למילות השיר. פלג הגוף התחתון מאופיין בתנועיות רבה של האגן, פסיעות רחבות בין הרגליים והנעה של הישבן קדימה ואחורה. כמו בשפה התנועתית ביצירה המקורית, התנועות מבוססות על ביטוי של מגדר נשי, בגוף ובתנועה, כפי שאסף תפס אותו.⁷ לדברי פרידמן, הבחירה בקטע מהיצירה Girls, אשר עוסקת בנערות ומגדר, מתקשרת להפרה של הגבולות והזכויות שנערות ונשים חוות בהקשר מגדרי, כתוצאה משימוש בכוח וסמכות לא מבוקרים עליהן. לדבריה, הבחירה מבטאת רצון להרחיב את המסר הזה לכלל ההפרות. פרידמן מתארת כי בהקשר של תנועת מיטו היה חיוני בעיניה לדון בכאב הזה וכך לעסוק בשימוש בכוח משטרתי ודיכוי שלטוני, אשר היה משמעותי בימי הקורונה בכלל ובמחאה בבלפור בפרט (פרידמן, שם). אך האם מסר זה הצליח לעבור בכוריאוגרפיה?

היבטים העולים מתוך מערכת היחסים המשולשת מבצעים-אתר-הם עצמם, ולכן המבט הצופה לא יכול להישאר פסיבי במובן המסורתי; המיקום, המבנה וההקשר ההיסטורי-פוליטי מבטאים יחסים משתנים בין מבט ומופע (Rottenberg 2012: 409). כך, המופע הציף אצלי תחושות ומחשבות מורכבות לגבי מחול, נערות והמרחב הציבורי בירושלים, והיה לי קשה לאמץ מבט פסיבי.

ביזכרני הדהד אירוע חנוכת גשר המיתרים, שהתקיים ביוני 2008, שבו חויבו הרקדניות הצעירות של להקת "מחולה" להתכסות מכף רגל ועד ראש, כך שלא יראו את גופן או פניהן. אירוע זה התרחש בעקבות לחצים סותרים שהופעלו על ראש העירייה דאז, אורי לופוליאנסקי: מצד אחד לחץ של גורמים חרדים שדרשו לבטל את ההופעה, ומצד שני לחץ של חברי אופוזיציה שסירבו לאפשר את הביטול. בעקבות זאת נובשה פשרה "ציריתית": הרקדניות הולבשו בבגדים ארוכים, המכסים את גופן ואת ראשן, ונועדו לטשטש את זהותן המינית (סלע 2008). הייצוג המוכר לנו כיום, של רקדניות במרחבים ליברליים מסוימים בעיר, למשל בשוק מחנה יהודה בפסטיבל "מיפו עד אנריפס", הוא תוצאה של מאבק מתמשך נגד הדרת נשים מהמרחב הציבורי, ושינוי שחל במדיניות העירונית במהלך כהונתו של ניר ברקת כראש העיר; עד אז לא הוצגו מופעי מחול במרחב הציבורי בירושלים, ומופעים שעלו בחסות העירייה באולמות קיבלו הוראה מפורשת לטשטש דמויות של רקדניות מהפוסטרים הפרסומיים (חסון 2011). כמי שהייתה פעילה במאבק נגד הדרת נשים בירושלים, לא יכולתי להתעלם מנקודת מבט זו, אשר העלתה בי שאלות לגבי הבחירה הכוריאוגרפית התמימה. אולי עובדה זו מצביעה על כך שבאופן פרדוקסלי, המחאה בבלפור, על אף נוכחותה הדומיננטית בעיר, לא נתפסה כחלק מהמרחב העירוני הירושלמי. כנטיית של ירושלים, המרחב של בלפור הועלה מעל הממד הפיזי העירוני והתקיים במישור הסמלי-לאומי, אשר שימש לסוגיה הדמוקרטית הכלל-ארצית.

מתח זה בין הממדים השונים של מרחב המחאה בירושלים מתגלם בקונפליקט נוסף בין נעורים ומגדר ובין המרחב הציבורי. המתח קשור לאירוע שהתרחש ממש ברחוב קרן היסוד, במצעד הגאווה ב-2015, רצח הנערה שירה בנקי בידי קנאי חרדי, שהתרחש כ-200 בלבד מטרים ממקום ההפגנה בבלפור (ינובסקי, אליזרע, ואבבה 2015). כירושלמית שעמדה מטרים ספורים מאירוע הרצח, חשתי שיש נתק בין הריקוד ובין המרחב; אור השמש של ששי בצהריים הנכיח את המרחב הירושלמי והזכיר את שגרת המאבק המגדרי והליברלי הבלתי פוסק בעיר. שוב בלפור פושטת ולובשת צורות ותכנים של יומיום ומחאה, אשר כביכול אינם קשורים אחד בשנייה, אך למעשה מהדהדים וחוזרים בתוך המרחב וקשה לנתקם. עידית קישניבובסקי, אשר גילמה את דמות השוטרת אדאולי בהפגנות הלילה, התייחסה למרחב של בלפור כאל מרחב של טראומה ואלימות מתמשכת המבקש ריפוי, ובמיוחד בירושלים הרוויה שסעים פוליטיים עמוקים "כפצעים המבקשים להירפא" (לויטן ורוטמן 2021).

במובנים רבים המופע "חור בדלי" הנכיח וגילם את המוטיבים המרכזיים והחשובים של המחאה בבלפור: תנועה, פרפורמטיביות, קהילה ומגדר. המחול הצליח לאגד בכפיפה אחת מחאה, קהילה ומופע. אך לעומת המחאה הרדיקלית של הלילות, אשר נקשרה לתנועה ספונטנית וערעור מגדרי בפרפורמנס רב-מוקדי, היצמדות לשחזור כוריאוגרפיה קיימת בעלת מוטיבים מיניים תחת מבט גברי הבלטיה היבטים ליברליים ומודרניסטים רוויי מבנים, במות והובלה הגברית. המרחב הציבורי, אשר בלילות התחפש לקרנבל רדיקלי של תשוקות מחאה ומופע, חזר בשעות היום למתכונתו הרגילה, הפטריארכלית, בעזרת מחאה ממוסדת וכוריאוגרפיה מובנית.

הערות שוליים

¹ אריאל פרידמן (Freedman), ילידת פילדלפיה 1983. לאחר סיום לימודיה בבית הספר למחול ג'וליאד, רקדה בלהקות של מיכאיל ברישניקוב, אצור ברטון

וקריסטל פייט. בארץ רקדה בלהקת בת שבע, תחת ניהולו האמנותי של אוהד נהרין. רקדנית ושותפה אמנותית בלהקת רועי אסף מ-2013. הראיון עמה התקיים באנגלית, ביולי 2021.

² מאמר זה הוא חלק מעבודת התזה "מבט כוריאוגרפי על שנת הקורונה הראשונה בישראל 2020", התכנית ללימודי תרבות, האוניברסיטה העברית בירושלים. מנחה: ד"ר דני שרירא.

³ הפגנות בימי ששי בצהריים התקיימו שם החל ממאי 2020.

ערכתי תצפית משתתפת בתאריך 21.8.2020.

⁴ ראו סרטון יוטיוב:

<https://www.youtube.com/watch?v=frOArWAYKFQ&t=40s>.

⁵ זהות הזמרת חסויה.

⁶ ראו בפרומו לכוריאוגרפיה *Girls* מאת רועי אסף <https://www.youtube.com/watch?v=qOkLu-iVNxM>

⁷ בנות לעומת נשים נעדרות סוכנות אישית *Girls vs. Women*. בד"כ המושג "בנות" נתפס כביטוי מקטין.

ביבליוגרפיה

- Fisher, Shahr. 2021. "No Way, Boomer." *Israeli Sociology* 21 (2): 228-235.
- Martin, Randy. 1985. "Dance as a Social Movement." *Social Text* 12: 54-70.
- Rottenberg, Henia. 2012. "Intersecting Looks: Performers and Spectators in Noah Dar's *Tetris* (2006)." *Israeli Sociology* 13 (2): 401-418.
- Turner, Victor. 1990. "Are There Universals of Performance in Myth, Ritual, and Drama?" In *By Means of Performance: Intercultural Studies of Theatre and Ritual*, edited by Richard Schechner and Willa Appel, 8-18. Cambridge University Press.

אופיר, הודל. תנועה ללא נחת: המודרניות הפרפורמטיבית של הפגנות בלפור. *סוציולוגיה ישראלית* כ"א, 2021.

אשל, רות. 2014. "נערות של רועי אסף הוא מחול נהדר". *הארץ*, אוגוסט 8, 2014.

ברפמן, אורה. "רועי אסף: *Girls* חמש רקדניות בבגדי נוף רוקדות ריקוד". *ריקודיבור* / *DanceTalk*. דצמבר 30, 2014.

חסון, ניר. "כך הועלמו הנשים מהנוף הירושלמי". *הארץ*, אוקטובר 21, 2011. ינובסקי, רועי, רותם אליזרע ודני אדינו אבבה. "נפטרה הנערה שנדקרה במצעד הגאווה: בשל רשעות ורשלנות קופד פתיל חייה". *ynet*, אוגוסט 2, 2015.

לויטן, אולנה ודיאגו רוטמן. הקולוקוויום של החוג ללימודי התאטרון: מיוחס יאיר, קישניבובסקי עידית, דרורי אדווה, "בלפור". YouTube. מאי 31, 2021.

מאלווי, לורה. "ללמוד פמיניזם" מתוך מקראה: *מאמרים ומסמכי יסוד במחשבה פמיניסטית*. תל אביב: הוצאת הקיבוץ המאוחד, 2006.

סלע, נטע. "הרקדניות הופיעו על גשר המיתרים כשהן מכוסות". *ynet*, יוני 25, 2008.

שטרן ושרירא. "יש לנוע לנוע". גיליון - *כתב עת לעירוניות ירושלמית* 5: 7-15, 2021.

צפירה (אליסון) שטרן - אקטיביסטית מחול. מייסדת "לרקוד לשם שינוי" - מחול ותנועה לריפוי אישי ושינוי חברתי. בוגרת ביה"ס לתיאטרון חזותי, בעלת תואר שני מהאקדמיה למחול. השלימה למחקר בתכנית ללימודי תרבות באוניברסיטה העברית. עמיתת מחקר לתזה במרכז לייפר למגדר.

"כשהמילה תהפוך לגוף"

ביצוע גופני של טקסטים יהודיים דרך דיון באנסמבל "כעת" כמקרה מבחן

יהונתן הרשברג

"כעת", המבוסס בעיקרו על בוגרי בית הספר. במהלך המחקר נהל האנסמבל בידו רונן יצחקי, ותחתיו הופיע האנסמבל בבמות שונות בארץ ובעולם. חברי האנסמבל פועלים לחבר בין עולם הרוח היהודי לתרבות העכשווית, יצירותיהם מקבלות השראה מתכנים יהודיים ומבקשות להאיר אותם מחדש, תוך חיבור בין עולם חדש לעולם ישן ובין קדושה לחילון. מאמר זה מתבסס על תצפיות שערכתי בהופעות מחול של הלהקה, על השתתפות בשיעורים של בית הספר, וכן על כתבות, סרטונים וראיונות מהעיתונות שנעשו עם חברי הלהקה ועליהם.

לא תרקוד?! - על יחסה של היהדות אל הגוף

זה דורות ידוע כי לחברה היהודית חשש עמוק מעיסוק בעולם האומנות בכלל, ובגוף בפרט. תרבות הגוף, ובכללה תרבות המחול, הייתה זרה לציוויליזציה היהודית (בינגהייסקר, 2016, 12). הגוף היה מאויביה של היהדות מאז התקופה ההלניסטית, שבה טבע ההלניזם את רוחו בעולם והדגיש את תרבות הגוף ואת העיסוק האינטנסיבי בו. לעומתו, ביקשה היהדות להדגיש את הממד הרוחני על פני הממד הגשמי, את הקודש לעומת החול, והפרידה הפרדה מוחלטת ביניהם (אנגלנדר ושניא, 2013, 9-10).

חורבן הבית השני והיציאה לגלות שנוותה אליו הגדירו מחדש את יחסה של היהדות אל הגוף. בשל נסיבות החיים בגלות והיעדר היכולת לעבד אדמה ולשאת נשק, השתנו ההגדרות הנוגעות לגוף ולגבריות. אף על פי שעוד קודם לכן הדגישה היהדות את השליטה בגוף ואת ריסונו, ולא העריכה במיוחד את הגבורה הצבאית, משלב זה ואילך התחזקה הנטייה לראות כ"גיבור" את מי ששולט בדחפיו ובתאוותיו הארציים, ולא את מי שמכניע את אויביו או שולט באחרים בעזרת כוח גופו ומיומנויות הלחימה שלו (Boyarin, 1997, 37). המאפיין המרכזי של הגבריות היהודית הומר מהגבורה הגופנית של לוחמי התנ"ך וגיבורי בית שני לתיעול הדחפים לעבודת האל וללימוד תורה. כך התקבל אצל חז"ל טיפוס הגבר היהודי הגלוי: בעל גוף רופס ויכולת אינטלקטואלית גבוהה (קזיס, 2017, 63). ריסון הגוף נתפס כתנאי לפריחתם ולשגשוגם של חיי הרוח, ואפשר להשיג מטרה זו יותר מכול במסגרת לימוד התורה ובעיקר הגמרא. נטיות אלה התחזקו בימי הביניים בהשפעת מגמות שזיהו נשיות עם גוף ועם חומר (בויארין, 1999, 14-15), והוסיפו להתחזק עם הופעת החסידות ותנועת המוסר במאות ה-18 וה-19, שגם במסגרת התחזקה התפיסה שהגוף הוא משכנו של היצר הרע ומשכנה הפוטנציאלי של הטומאה, ולכן יש להיזהר ממנו (אטקס, 1982; כץ, 1970). נראה כי יחס היהדות אל הגוף היה מאז ומתמיד אמביוולנטי, וכי הפיקוח עליו וריסונו הרבו להעסיק אותה כמעט מראשיתה (Eilberg-Schwartz, 1992). היעד המורכב הוא הניסיון לקדש את הגוף, להקטין את גשמיותו ולהפכו לרוחני, וזאת בין היתר באמצעות משטרו הקפדני ורתימתו למטרות רוחניות החורגות ממנו עצמו.

החיידוש המהפכני ביחס אל הגוף התחולל במפנה המאה ה-19, עם עלייתה של הציונות. תחייתו של הגוף הלאומי נחרטה על דגלה של התנועה הציונית והפכה להיות אחד מסמליה, מתוך רצון לכונן מודל יהודי חדש, אנטי-יתר למאפייני הגבר

בתרבות היהודית זכה הטקסט למעמד של כבוד ויוקרה. מאז שחרב בית המקדש השני ונלה עם ישראל מארצו, עבר מוקד החיים היהודיים אל הלימוד ואל העיון השכלי בתורה ובהלכה. מאז הימים שלאחר החורבן שאפו חז"ל למלא את החלל שנוצר, וביקשו לעצב את החיים היהודיים דרך העמדת לימוד התורה בליבת הקיום היהודי. דומה כי הטקסט הפך להיות המולדת הרוחנית של העם היהודי, והחברה היהודית הפכה מחברת מקדש לחברה אוריינית. העיסוק בלימוד הפך להיות נחלת הכלל ומומחי הטקסט הפכו להיות אנשי הרוח ההולכים לפני המחנה. כחלק מחורבן המקדש, פסק הפולחן הדתי שאפיין אותו, אשר במרכזו הייתה נוכחות גופנית ברורה. כריעה והשתחויה היו מנת חלקה של העבודה הדתית, והריקוד והשירה לא נפקדו גם הם מתוכה. אך מאז ועד לעת הזאת, הפך הגוף להיות מוקצה מחמת שימוש ומקור לבעיות הלכתיות, אתר המסכן את הופעת הקדושה ומונדר לרוב דרך איסורים שהוטלו עליו.¹

במאמרי ארצה לבחון את המשמעויות התרבותיות של המעבר מטקסט לתנועה ואת אופני ביצועם של טקסטים יהודיים דרך קבוצת המחול אנסמבל "כעת". באמצעות הדיון בתופעה הזאת ותוך התמקדות באנסמבל, אבקש לתרום להבנת המגמות הללו שהתרחשו בחברה הדתית החל מסוף המאה ה-20 וממשיכות להתרחב גם בימינו. אנסמבל "כעת" הוא קבוצת מחול של גברים דתיים הפועלת בירושלים ומורכבת (בעיקר) מבוגרי בית הספר "כל עצמותי תאמרנה", המיועד גם הוא לגברים דתיים בלבד, ברובם יוצאי בתי מדרש דתיים-אורתודוקסים. בדבריי אתמקד ביצירה רטט, שהועלתה בשנים 7102-9102, כביטוי סימבולי למעבר מדתיות של טקסט לדתיות של תנועה. אראה כיצד העיסוק במחול מתכתב עם היבטים שונים בחייהם הדתיים של הרקדנים וכיצד הוא משמש מרכיב בהתחדשות עולמם הדתי והרוחני תוך שהוא מציע להרחיב את גבולותיו. כן אעמוד על המשמעויות הביצועיות של טקסטים יהודיים ביצירות האנסמבל.

תיאור שדה המחקר

בית הספר "כל עצמותי תאמרנה" הוא בית ספר לתיאטרון-מחול המיועד לגברים דתיים. בית הספר פועל במסגרת מרכז "בין שמיים לארץ", ומפעיל תוכנית לימודים העוסקת בעולם התוכן של התנועה והמחול; לצדה מתנהל לימוד על בסיס הקשבה לרוח היהדות, מתוך רצון לברר את נקודת הממשק בין גוף לרוח על פי עולם הרוח היהודי. במסגרת תוכנית הלימודים רוכשים התלמידים מיומנויות בתחומי אומנות התנועה והמחול ממורים בכירים.

בתור המוסד הראשון (והיחיד) ללימודי מחול ותנועה לגברים בישראל, שואף בית הספר לאתר גישות ותפיסות חדשות בתחום ההוראה ודרכי היצירה, תוך עיסוק במחקר הגוף האנושי ומתוך זיקה לעולמו הפנימי של התלמיד. במסגרת בית הספר ניתן להשלים לימודי תואר וכן תעודת הוראה המוכרת על ידי משרד החינוך. בית הספר שואף להכשיר מורים לאומנות המחול בזיקה ליהדות, שיוכלו ללמד מחול הן במסגרות של ציבור שומר הלכה, הן במסגרות מחול כלליות המעוניינות בחיבור בין מחול ליהדות. לצד בית הספר, ותחת אותה קורת גג מוסדית, פועל אנסמבל



אנסמבל כעת, *מקש* מאת גיל קרר, רקדנים: אייל עוגן ונועם אלדר (מימין); יאיר ברבש ואלון ברששת (משמאל), צילום: חנה טייב
Kaet Ensemble, *Mamesh* by Gil Kerer, dancers: Eyal Ogen and Noam Eldar (right); Yair Barbash, Alon Barshshet (left), photo: Hanna Taibe

החלש והנרפה שזוהו כ"נלותיים" (נארב, 2005; אנגלנדר, 2016; חקק, 2009). הציונות מתחה ביקורת נוקבת על גופו הכפוף והנרפה של היהודי הרכון על ספרי הקודש, על היהודי הנרדף והמוכה, השרוי בעוני מנוון, ועל היהודי הנודד – ההלך הנצחי שנגזר עליו להיות חסר בית "נטול גוף". בשעה שהציונות ביקשה להעביר את העם היהודי למולדתו הנושנה ולחדש ימיו כקדם, הוצג הריקוד כמתווך אידאלי בין היהדות הנוססת ליהדות הקמה לתחייה (בינג'הייזקר, 2016, 12).

ריקוד של הרוח – המעבר מטקסט לתנועה

"על פניו, הקונפליקט שבין העולמות נראה מתבקש, כי איך ישכנו זו לצד זו פיזיות מתפרצת ודתיות אדוקה המגבילה את הביטוי הגופני בנדרות של צניעות" (קפלן, 2010).

אחת ממטרותיה של הדת היהודית היא להביא את האדם לידי הצטיינות בלימוד תורה מתוך תפיסה שגורסת כי באמצעותו עובד האדם את האל בצורה נכונה וראויה. לא לשווא המוסד היהודי החשוב ביותר בכינון הזהות הדתית בקרב הגברים זה אלף שנים ויותר הוא מוסד הישיבה. מתוך רצון לפענח את ייחודיותו של בית הספר בהבנת המעבר מטקסט לתנועה, פניתי לריאיון שהעניק רונן יצחקי, מייסד בית הספר ומנהלו בעבר, שבו הוא מסביר את מגמת פני המוסד:

כמוסד הראשון בישראל הנותן מענה לגברים המעוניינים לרקוד, אנו שואפים לאתר גישות ותפישות חדשות בתחום ההוראה ודרכי היצירה, מתוך עיסוק במחקר הגוף האנושי ומתוך זיקה לעולמו הפנימי של כל תלמיד. אנו שואפים להכשיר מורים לאמנות המחול בהקשר יהודי, שיוכלו לספק תוכן יהודי במסגרת תכניות הלימודים של מוסדות אמנות דתיים וחילוניים [...] כשמחברים את המעבדה היהודית העמוקה עם מעבדת מחול מקצועית, אפשר לגלות אוצרות תרבותיים ואמנותיים חדשים – הן לעולם המחול והן לעולם היהודי (יצחקי, 2010, 43).

כפי שעולה מדבריו של יצחקי, אין העיסוק בגוף נפרד מהעיסוק בעולם התוכן היהודי, המוביל אליו, וכן העיסוק בחקר הגוף בא מתוך זיקה לעולמו הפנימי של כל תלמיד. יתר על כן, יצחקי תופס את פועלם כבשורה יהודית-תרבותית חדשה: אם עד כה הלכו הגוף ואיתו הריקוד בדרך אחת, והיהדות פסעה בדרכים אחרות, כעת מבקש יצחקי ליצור סינתזה בין העולמות הללו, ולהפגיש ביניהם מתוך שאיפה ליצור הפריה הדדית. תפיסות אלה מודגשות ביתר שאת בהמשך דבריו: "בסצנת המחול היהודי אין הקשרים יהודיים רבים, ולכן אנו רואים חשיבות רבה בחיבור ובדיאלוג בין העולמות, בהזנה הדו־צדדית שבין המחול ליהדות. חשוב לנו לייצר אמנות יהודית עכשווית ומקורית, השואבת משורשיה ולא רק מקבלת את ההשראה שלה ממדינות המערב" (שם, עמ' 45).

החיבור בין העולם האמוני ועולם המחול העכשווי הוא לב לבו של המוסד. התרבות היהודית, כפי שתואר, היא תרבות טקסטואלית, שונה מהמחול המגולם בגוף. לאור מערכת היחסים הסבוכה בין היהדות לגוף, נדמה כי קיומו של בית הספר שואף לחבר בין תרבות טקסטואלית לתרבות גופנית. אולם מגמה זו, לא למותר לציין, מעלה שאלה גדולה בדבר המתח בין הגוף והרוח העומדת בתשתית המוסד. בסרט *לא תרקוד* שהפיקו יוחאי חדד ואייל סלע על בית הספר ועל להקת המחול, אנו לומדים על המשמעות ההיסטורית של הקמת בית ספר למחול עבור גברים דתיים. את בית הספר הוא רואה כגוף הפועל מתוך עימות מול הצו הדתי הזה: "הופעת בכורה. אם נהיה קצת יומרניים זהו אירוע היסטורי. זה אלפיים שנה שהיהדות רואה בגוף מוקצה מחמת שימוש. אבל הערב התפיסה הזאת נשברת. יהודים דתיים ירקדו מחול מודרני".

חוקרת המחול היהודי ג'ניס רוס טוענת כי היהדות משמעה את הגוף, ובית הספר מבקש לעשות מהלך הפוך ולהשתמש בגוף כאמצעי להבעה רוחנית. בית הספר מבקש לשקם את הניתוק ארוך השנים בין הגוף והרוח, בין מה שנתפס כקדוש למה שנתפס כחול (Ross, 2016, 61). ניתן להיווכח כאן בתנועה חדשה, חלוצית ודו־צדדית – ניסיון להביא את היהדות אל הגוף ואת הגוף אל היהדות. דבריו של הרב יוסי פרומן, מורה בבית הספר, מבהירים נקודה זו:

אלוהים מצווה את נח בא אתה וכל ביתך אל התיבה, להיכנס אל המילה, לשקוע בה, להלך בה. אבל לתיבה יש גם דלת. וכשנגמר המבול צריך לצאת החוצה. נדמה שהצעד הבא הדרוש לנו הוא הציווי הנוסף לנח: צא מן התיבה. מיצינו את המילים. העולם מומין אותנו לדרך חדשה ישנה בעבודת השם; אטאט אנו נפתחים להתנסויות דתיות חדשות – מוסיקה, מחול, חיבור לאדמה (יצחקי, 2010, 45).

הרב יוסי פרומן מציע קריאה חדשה בסיפורו של נח. ציווי של אלוהים לנח הוא להיכנס אל התיבה ולשקוע בתוכה. אך פרומן דורש את התיבה במשמעות אחרת, של "מילה", ואומר כי הגיע הזמן לעזוב את התיבה, את עולם המילים, ולצאת לדרך חדשה. הגיע הזמן, אומר פרומן, "לעזוב את הטקסט ולעבור להתנסויות דתיות חדשות", ובהן העיסוק בחוכמת הגוף והתנועה. קריאתו של פרומן משקפת את הרצון לעבור מדתיות של טקסט לדתיות של תנועה, או אם לדייק לדתיות המשלבת ביניהם. השקידה היהודית על הספרים ולימוד הטקסט באורח החיים הדתי מתפרשים כפעולות שמצו, ומתקנים לצומת מורכב בבית הספר. חבורת הרקדנים מבקשת להתנער משנים רבות של גלות מהגוף ולבחון את הקשרים המסועפים של הגוף והרוח היהודית דרך תנועה.

גוף רוקד טקסט רוקד גוף – חוגגים את ההביטוס הדתי

במה מתייחד ריקודם של חברי האנסמבל מזה של רקדנים אחרים? מהם המאפיינים שלו? כיצד העולם הדתי שמתוכו הם יונקים את השראתם מעצב את ריקודם ומשפיע עליו? ראשית, אסתיי בדבריה של ג'ניס רוס, המספקים כיוון מעניין לתשובה לשאלה הזאת: "לתוך הגופים שלנו מקודדים מאגרים ייחודיים של משמעויות. הם מעוצבים באופן חברתי ותרבותי על ידי כוח ברור ועדין, וכשאתה רוקד אתה מוסיף לגופים שמירת מצוות מבחינה דתית ואז זה מעלה את המורכבות. אבל השאלה המתעוררת היא מה גוף רוקד אומר לנו?" (Ross, 2016, 62).

בסצנה שצולמה בחיק הטבע נראים חברי האנסמבל עוברים בתנועתם בין מחוזות הדת למחוזות המחול בצורה טבעית, האופיינית להם כל כך. התפילה החרישית, ההתעטפות בטלית והנחת התפילין מקבלות מבע תנועתיות ממשי, והפן הגופני שבחיייהם הדתיים בא לידי ביטוי בעוצמה רבה (מבוסס על כתבתו של אמיר גרא, 2014).

הסוציולוג הצרפתי פייר בורדייה (Bourdieu, 1993) עמד על כך כי הגוף הוא ישות בלתי גמורה, תוצר של הבניה חברתית; הוא מעוצב, מוגבל ואף מומצא בצורה כלשהי בידי החברה. האדם מסגל לעצמו "הביטוס": מחוות והרגלים גופניים המשולבים בתוכו במתכונת של נטיות קבועות. דבריהם של רוס ובורדייה

מהווה את התנועה המרכזית של שיבה הביתה אישית ולאומית [...] המעון, שיוחם לישראל, הוא הבית של הספר" (304, 1997, Steiner).

יצירות תיאטרון רבות המתייחסות לטקסטים יהודיים קלאסיים מזהות את הנופניות הטמונה בטקסט ומקיימות עמה דיאלוג (ליפשיץ, 2016, 15–16). ביצוע של טקסטים יהודיים תוך ניהול דיאלוג עמם מעובד רבות בעבודות של האנסמבל. השימוש בטקסטים כמקור השראה והשיבה אל הטקסטים מתוך רצון לקבל תוקף לתנועה הן פעולות דתיות באופיין. לא די שבית הספר מגלם את הרצון להתנער מגלות גופנית ולשחרר את הגוף המוגלה, הוא מבקש ליצור שפה דתית חדשה. מעבר להדגשת הממד הגופני, מבקשים הרקדנים להראות כי מחולם הוא חלק בלתי נפרד מעולמם הדתי: הוא מבטא ממדים דתיים ורוחניים בחייהם, והוא יונק את כוחו ואת השראתו מתוך לימוד התורה והתפילה. דרך הריקוד יוצרים הרקדנים שפה דתית חדשה, שפה שבה הם מבקשים להיפגש עם עולמם הרוחני ולהעצים את הזהות הדתית באמצעות עבודה שבגוף.

הפיכת היהדות למקור השראה מרכזי ליצירה תרבותית בחברה הדתית בשלהי המאה ה-20 ובראשית המאה ה-21 נדונה אצל שלג (2011, 60–63), והיא מקבלת ביטוי בריקוד של רקדני האנסמבל. גוף האדם הוא תוצר של מחוות והרגלים גופניים המסמלים את השתייכותו החברתית, שלהם קורא בורדייה "הביטוס" (Bourdieu, 1984), כך, גם בקרב חברי הלהקה מצויים מחוות והרגלים גופניים הלקוחים מתוך עולמם הדתי, המשפיעים על אופן ריקודם. הם קוראים את הטקסטים תוך ביצוע תנועותי בגוף שלהם וכחלק כך בקיום דיאלוג עמם.

אם נשוב אל התופעה המרכזית שנדונה במאמר – המעבר מטקסט לתנועה, נראה כי בשעה שאנו מנסים לפענח את משמעות מעשה המחול כפי שהוא נרקד על ידי חברי הלהקה, עולה כי הטקסט חוזר ומופעל על ידי הגוף ונקרא באמצעותו; הוא אינו נפרד אלא הופך להיות חלק ממנו. מלבד זאת, קריאתם הפרשנית מתאפיינת הן בבחירתם להדגיש חלקים מסוימים בטקסט על פני חלקים אחרים, המשתלבים עם השינוי התרבותי שהם מבקשים לקדם, הן בדרכים האמנותיות שבאמצעותן הם מבצעים את הטקסטים. לעתים הטקסטים מבוצעים על ידי הרקדנים בגופם ממש והם משמשים מצע תנועתי עבורם, ולעתים הם משמשים רק מקור השראה רעיוני ליצירותיהם. בשני המקרים הללו משנים הטקסטים את תפקידם: מטקסטים המגבילים את הגוף הם הופכים לטקסטים המניעים אותו, מטקסטים נלמדים הופכים לטקסטים פרפורמטיביים. יתר על כן, ניתן לראות טרנספורמציה זו כמעין פעולת תרגום הטומנת בחובה מהלך פרשני: טקסטים היוצרים שפה דתית מסוג מסוים ומתורגמים בידי הרקדנים לשפה דתית אחרת. בשעה שהשפה הקלאסית יוצרת באמצעותם פרקטיקות דתיות, השפה החדשה המבוצעת בידי הרקדנים יוצרת באמצעותם תנועות נופניות.

לאור זאת, מעבר לשפת התנועה שניתן ללמוד מחברי האנסמבל, אפשר ללמוד מהם שפה דתית חדשה המציעה להרחיב את חוויית הקיום הדתי ואת דרכי הביטוי שלה. ויותר משיכולים אנו ללמוד מתנועתם של הרקדנים מה ניתן ליצור עם הגוף, ניתן ללמוד מהם על הפוטנציאל ליצור מערכת יחסים מחודשת בין האדם הדתי לבין הטקסט ובין הגוף למילים. יצירתם מלמדת אותנו מה אפשר ליצור עם הטקסט, ובעיקר עם טקסטים יהודיים, כיצד הטקסט יכול לחולל את הגוף וכיצד הגוף יכול לחולל את הטקסט בחזרה.

הערות שוליים

¹ לדיון נרחב במרכזיות של הטקסט במסורת היהודית ובמשמעויות התרבותיות והסמליות של השימוש בו בקהילות יהודיות בנות זמננו, ראו שלמה גוזמן-כרמלי. 2020. מפגשים מסביב לטקסט: אתנוגרפיה של יהדות.

² גרא, אמיר. 2014. יומן – מחול יהודי. נדלה <https://youtu.be/ktugYZXBltg>.

³ הסיפור על ארבעת התנאים שנכנסו לפרדס מופיע במסכת חגיגה יד, א. סיפור זה מתאר את כניסתם של ארבעה מחכמי המשנה אל הפרדס. משמעותו של הפרדס היא סמלית כמובן – פשט, רמז, דרש וסוד, שהם ארבעה ארכיטיפים בפרשנות התורה, והכניסה אליו מבטאת את התעמקותם של הארבעה בתורת הסוד היהודית, שהעיסוק בה מיועד ליחיד סגולה בלבד.

⁴ סיפור המופיע גם הוא במסכת חגיגה דף טו, א והוא מספר על המפגש בין ר' יהושע בן חנניה ובן זומא, כאשר האחרון מספר לו שראה שהפער בין רוח אלוהים לקרקע הוא מזערי.

ביבליוגרפיה

- אטקס, עמנואל. 1982. רבי ישראל מאיר סלנטר וראשיתו של תנועת המוסר. ירושלים: מאגנס.
- אנגלנדר, יקיר. 2016. הגוף הגברי החרדי־ליטאי: בספרות המוסר ובסיפורי הצדיקים. ירושלים: מאגנס.
- אנגלנדר, יקיר ואבי שניא. 2013. גוף ומיניות בשיח הציוני־דתי החדש. ירושלים: מכון הרטמן.
- בויארין, דניאל. 1999. הבשר שברוח: שיח המיניות בתלמוד. תל אביב: עם עובד, 1999.
- בינג'היידיקר, ליאורה. 2016. תנועה לאומית: על מחול וציונות. תל אביב: עולם חדש.
- גארב, יהונתן. 2005. "עבודת הגוף כעבודת הקודש". דעות 24, 22–23.
- גוזמן־כרמלי, שלמה. 2020. מפגשים מסביב לטקסט: אתנוגרפיה של יהדות. חיפה: אוניברסיטת חיפה ופרדס.
- גרא, אמיר. 2014. יומן – מחול יהודי. <https://youtu.be/ktugYZXBltg>.
- חדד, יוחאי ואייל סלע, לא תרקוד, (סרט), <https://www.othermove.com/--.cp7>.
- חקק, יוחאי. 2009. "איזהו גיבור? – הכובש את יצרו' פוגש גוף גברי חילוני". סוציולוגיה ישראלית, יא, (1): 189–159.
- יצחקי, רונן. 2010. "כל עצמותי תאמרנה: מחול יהודי עכשווי בישראל". מחול עכשיו 18, 43–46.
- כץ, דב. 1970. הסבא מסלבודקה: רבי נתן צבי פינקל, תולדותיו ומפעליו. ירושלים: פלדהיים.
- ליפשיץ, יאיר. 2016. מסורת מגולמת בגוף: ביצועים תיאטרוניים של טקסטים יהודיים. אור יהודה: דביר, הקשרים ואוניברסיטת בן גוריון בנגב.
- קיציס, שולמית. 2017. דמות דיוקנו: אבות רבנים בציונות הדתית בעיני ילדיהם. תל אביב: רסלינג.
- קפלן, ליטל. 2010. רוקד עם אלוהים: החיבור בין מחול ליהדות. http://www.mako.co.il/spirituality-popular_culture/Article-ad3cb08a478ab21004.htm.
- שלג, יאיר. 2011. מעברי ישן ליהודי חדש: רנסנס היהדות בחברה הישראלית. ירושלים: המכון הישראלי לדמוקרטיה.

- Boyarin, Daniel. 1997. *Unheroic Conduct: The Rise of Heterosexuality and the Invention of the Jewish Man*. Berkeley: University of California Press.
- Eilberg-Schwartz, Howard. 1992. "People of the Body: Jews and Judaism" from *In Embodied Perspective*. Albany, N. Y.: State University of New York Press.
- Bourdieu, Pierre. 1984. *Distinctions: A Social Critique of the Judgment of Taste*. London: Routledge and Kegan Paul Press.
- Bourdieu, Pierre. 1993. *The Field of Cultural Production*. New York: Columbia University Press.
- Ross, Janice. 2016. "Body, Judaism, Now: Interfaces Between the Jewish World and the Contemporary Dance World." *Dance Today*, 29, pp. 60–63.

יהונתן הרשברג הוא דוקטורנט במכון בן גוריון לחקר ישראל והציונות ומוסמך המחלקה לסוציולוגיה ואנתרופולוגיה באוניברסיטה העברית. משלב בחיי היום־יום ריקוד, לימוד ומחקר, ומתעניין בממשק שבין מחול, יהדות ורוחניות עכשוויות תוך התמקדות במשמעויות התרבותיות והסוציולוגיות של מעשה המחול.



Sharon Tourel with her students, photo: Haim David

שרון טוראל ותלמידותיה רוקדות את אני נוסע לבד (Ya Mesafer Wahdak), צילום: חיים דוד

הריקוד המצרי ככלי לריפוי

התנועה של הריקוד המצרי משלבת את הנשמה. זוהי לא רק מיומנות גופנית שיש לרכוש, אלא תחושה מאד פנימית שמעוררת את הרגש ומחוברת אל הנשמה. מקומה של הנשמה הוא בבטן שנמצאת במרכז התנועה של הריקוד הזה. כשחיילות בקורס סמלות נפגעים רצו להיפגש איתי ולשוחח על התמודדות עם אובדן, הזמנתי אותן לקבר של בני, ישבנו סביבו במעגל והן שאלו מאין לי הכוח להתמודד? ביקשתי מהן שתפתחנה יוטיוב בטלפונים שלהן ותצפנה בי רוקדת סולו בפסטיבל לריקודי בטן. רקדתי בנוכחותן ליד קברו של בני, כשכל תנועה מספרת רגש. הריקוד הזה לא מבטל אבל, אלא נותן לו ביטוי במקום מילים. מאותו מקום של ביטוי רגשי וטקסי הופעתי גם בחתונה של בני הבכור ובבתי-המצווה של נכדתי.

אצל ורדה פולק סאם המוסיקה הערבית היא פס-הקול של ילדותה. סבה, אברהם אבונג'י, ניגן בעוד ובכל מוצאי שבת ערכה המשפחה חפלה עם שירה, ריקוד ונגינה משותפים. גם בנה רפאל ז"ל היה מתופף ומוסיקאי מחונן, ששם קץ לחייו כשהיה בן 25. שלוש שנים לאחר לכתו מת גם סבה, אברהם. בת-דודתה, שהייתה אז תלמידה שלי, הביאה אותה לשיעור כדי שתמשיך לשמוע את פריד אלאטרש אהוב ילדותה. מאז אנחנו רוקדות יחד, בשיעורים קבוצתיים ובשיעורים פרטיים. באלה האחרונים היא תיארה לי איך בדמיונה סבה אברהם, הדודים והדודות, סבתה ורפאל יושבים סביבה, והיא רוקדת עבורם. "בשיעורים הקבוצתיים נוצרה קבוצה שהיא ממש משפחה ואנחנו שם זו עבור זו בשמחות ובעצב, צוחקות יחד ובוכות יחד".

שרון טוראל

החיים טומנים בחובם שמחה, סיפוק ויצירה, אך גם זימנו לי התמודדות עם אבדן של אהובי. במשך למעלה מ-25 שנות הוראת ריקוד מצרי הגיעו אליי תלמידות שמתמודדות עם שכול ומתאבלות על הקרובים להן ביותר. שנים רבות אני תוהה ביני ובין עצמי מה יש בו, בריקוד המצרי, שנותן מזורז לנפש ומאפשר לחיות את החיים בצד המוות? ישבתי לשיחה עם נשים יקרות, תלמידות שלי שאיבדו ילדים ששמו קץ לחייהם, תלמידה שאיבדה בן זוג בגיל צעיר, תלמידה שאיבדה בן בשרות הצבאי ונוספת שבנה נהרג בפיגוע.

בנה של נילי, שרוקדת אצלי מעל 20 שנה, נהרג בעת שירותו הצבאי. נילי מספרת:

הייתי רוצה לבטא את עצמי בשירים. הרבה מאד שירים נכתבו על שכול ועיבוד אבל מתבצע דרכם. אך מאז שאני זוכרת את עצמי שפת הביטוי שלי אינה שירה, אלא תנועה וריקוד. אני אדם של ריטואלים, הם חשובים לי וכל תנועה היא ריטואל, טקס קטן.

אחרי השיעור הראשון של נילי, עברה עליה חוויה רוחנית.

לא הייתה לי היכרות אינטימית עם המוסיקה הערבית לפני כן, אבל כששמעתי אותה בשיעור, חשתי התעלות. הופתעתי לגלות שזוהי המוסיקה של הנוף שלי, אני מרגישה אותה מבפנים ודרכה מוצאת דרך לבטא את עצמי. אני אוהבת את מה שהריקוד הזה עושה לי ולנוף שלי.

נילי הגיעה לשיעורי הריקוד המצרי "בין שני האובדנים": לאחר שאיבדה את בנה ולפני שבעלה הלך לעולמו אחרי התמודדות עם מחלת הסרטן.

גם כשלימדתי כוריאוגרפיה, ורדה אילתרה מאחור, מחוללת את חייה ורוקדת עבור אהוביה. "במהלך השנים נוספו עוד נשמות לדורות הקודמים ודרך הריקוד אני חשה התעלות של נפשי לעולמות עליונים למפגש עם נשמות קרובות ליי".

נילי וורדה דיברו על המשמעות של המוסיקה הערבית כפסיכול מהותי ומשמעותי בשיעורים. המוסיקה בשיעורי היא בעיקר ערבית קלאסית כמו זו של עבד אל-והאב, אום קליתום, פריד אל-אטרש ואחרים. הריקוד המצרי מושתת על המוסיקה ואינו יוצא מחוץ לגבולותיה. קיים קשר מחייב ומידי בין תנועה לצליל שאינו ניתן להפרדה (שילוח 1999, 66). הרקדנית משנה את תנועותיה המשקפות את שיאה, מורדותיה, גווניה וצליליה של המוסיקה ואף את תוכן מילות השיר ביצירה ווקאלית. היא מנהלת דיאלוג מלא עם המוסיקה ונתפסת כמו עוד כלי בתזמורת. לכן עליה להיות מצויה היטב ברזיה של המוסיקה, להבין את המונח בכל מקום ולבטאו בריקוד.² מרחב התמרון לאינטרפרטציה הוא גדול ואני מקדישה זמן לאתור בכל שיעור.

אלתור הוא הלב של הריקוד המצרי והוא עקרון אסתטי מרכזי המאפיין אותו. אלתור מזמין להקשיב, להיות ברגע בנוכחות מתמשכת, בתשומת לב וברגישות. האלתור מבקש אותנטיות, ספונטניות ואינטואיטיביות (Wade 2008, 181). באלתור הולכת הרקדנית אחר נהיית ליבה ואחר ההשראה שהיא חווה מהאזנתה למוסיקה. שלא כמו קומפוזיציה במוזיקה, פעולת האלתור נשענת על עמימות ואי־ודאות. הנשים היקרות הללו חיות במארנ רגשי סבוך של איבוד שליטה על נסיבות חייהן כשהידוע הפך בלתי צפוי. המצב האלתורי, המבקש בכל רגע נתון לבחור פעולה מבין שלל הברירות העומדות בפניהן כאן ועכשיו, דומה לחיים עצמם, שבהם עומדת לרשותנו כל העת בחירה מחודשת בכל רגע במה להתמקד גם במצבים מאתגרים. מהלך זה טומן בחובו חופש.

בארצות האסלאם עד המאה ה־20, לא ניתן היה להפריד בין היוצר והיצירה כיוון שהביצוע היה אלתור בזמן אמת. ריקוד אמנותי פרפורמטיבי מאולתר אינו ייחודי רק לארצות האסלאם, אך במערב רק בשנות ה־50 וה־60 הוא החל כגל ניסיוני. אלתור בסטודיו ככלי קומפוזיציוני הפך שכיח במערב מאז שנות ה־70 של המאה ה־20. היום עדיין יש שוני בין מזרח ומערב במניע לפעולה ובמוטיבציה לאלתור.

מה בכל זאת ייחודי בריקוד המצרי? נילי מיקמה את נוכחות הנשמה בבטן. חווי מיקמה אותה ברחם. בנה של חווי, אביחי ז"ל, נרצח בידי מחבלים בכניסה ליישוב שבו הם גרו. ההלם והאבדן הביאו אותה לרקוד ריקוד מצרי.

עמדו בפני שתי אפשרויות, לשקוע בדיכאון עמוק כי עולמי חרב עליי והקרע נשמטה תחת רגליי, או לנסות להבין איך ממשיכים הלאה. החלטתי שאני מתמסרת לגידול ארבעת הילדים שנותרו ולהמשיך בחיים. מתוך תחושה פנימית התחוויר לי שהריפוי יגיע מהמקום הכי פצוע שנתן חיים לאביחי, מהרחם. בעקבות האבדן ופינוע ירי שבו היינו מעורבים כמשפחה לאחר האבדן, שניים מילדי סובלים מחרדות קשות. מצאתי את המקום שנותן לי כוח להתמודד בעצמי ולתמוך בהם.

תחושת המשמעות מתחדדת נוכח העובדה שנשים כמו חווי, שאיבדו את היקר להן מכל, רוקדות וממשיכות לחיות חיים מלאים בעוצמה ובהתמסרות.

אני מרגישה שדרך הריקוד אני מתחברת לעצמי, לגוף שלי ולשמחת היומיום. בכל שבוע זו התרגשות מחודשת. החיוך ותחושת המשמעות שבו אליי בזכות הריקוד הזה, באופן שאינו ברור מאליו. הריקוד המצרי מקבל אותי בכל מצב רוח ובכל משקל. בשתי החינות של בנותי סחפתי את חברותי לקבוצה ויחד הופענו בפני האזרחים בריקודים שלמדנו בשיעורים. דווקא בשמחות, כשהחסר כל כך נוכח, חשוב לי לתת תקווה ולחזק את משפחתי הקרובה והמורחבת. קמתי מתוך התהומות ובחרתי להמשיך לרקוד את חיי.

גם יעל (שם בדוי) מזכירה את החיבור אל הגוף הנשי. יעל רוקדת אצלי שנים ומניעה אל הסטודיו הפרטי שלי למרות המאמץ הכרוך בכך נוכח עומס החיים. יעל התאלמנה בגיל שלושים ונותרה עם שלושה ילדים קטנים, בני שבעה חודשים עד שבע שנים.

להישאר לבד בסמיכות ללידה הותיר בי חלל פיזי ונפשי. כאלמנה צעירה שכל מאווייה היו לדאוג לילדים הצעירים שאיבדו את אביהם לא היה לי זמן לדאוג לעצמי. היותי ללא בן זוג במשך שנים הרחיק אותי מנפוי. כשגיליתי את הריקוד המצרי, מצאתי כלי מרפא שעושה לי טוב גם גופנית וגם רגשית. הריקוד החזיר אותי לנוכחות בגופי.

באנגלית מפרידה אות אחת בין תנועה (motion) ורגש (emotion).

יש משהו בריקוד המצרי שקרקע אותי. בשיעורים החוץ מתבטל והדמעות הזולגות עם צילי שירתה של אום קליתום מרפאות את נפשי הדואבת. הריקוד אפשר לי להיות במגע עם הרגשות הכמוסים והעמוקים ביותר ולהתאבל על האובדן של אהבת חיי, בצד רגשות של שמחה על הדרך שעברתי מאז. אני מכירה מקרוב עיבוד רגשי דרך מילים, אך כאן נבנה חוסן פיזי ונפשי ממקום אחר, מחיבור לעצמי, לגופי ולנשיות שלי. תחושת הביטחון הדהדה גם לחיים האישיים, אחרי עשר שנים הכרתי בן זוג והיום אני נשואה בפרק ב'. אני רואה את הריקוד המצרי כאבן דרך משמעותית בכל זה.

תנועות האגן והבטן בריקוד המצרי נתפסות כעקרון אסתטי מרכזי על ידי מרבית החוקרים, והן אלה שהקנו לו את שמו הנפוץ עד היום "ריקודי בטן". עוד בשירה רומית מהמאה הראשונה תוארו תנועות האגן והבטן כמאפיין צורני בכל ריקודי האזור: "הרקדניות... מסובבות את ירכיהן בסיבובים מיומנים [...] צוללות מטה עם תנודות אגן עד הרצפה" (Berger 1961, 9).

אם נתבונן בריקוד היום במרחב הקרוב, הרי שבצפון אפריקה קיימת תנועת אגן גדולה, מונוטונית ולא משוכללת. במפרץ הפרסי תנועות האגן משיטיות. באיראן תנועת הטורסו קטנה ומצומצמת ובטורקיה תנועת האגן מתפרצת ומתפוצצת, אם נשתמש בסולם המאמצים של לאבאן. השימוש המגוון והמורכב ביותר בתנועות האגן ובטורסו נעשה בריקוד המצרי, שאותו אני מלמדת.

האקספרסיה הניעה ממרכז הגוף שרעד כמו גלי. דאנס דה ונטר אינו ריקוד כפי שאנו מצפים. הוא כולל נדנוד, נענוע, רעד, פיתול, טלטול ורטט של שרירי הבטן התחתונה, האגן, הגב והירכיים [...]. כל תנועותיה מגוון נהדר ככל שניתן בבטן חשופה (Warner 1876, 380).

אביבה, ניצולת שואה בשלהי שנות ה־80 לחייה, רוקדת אצלי שנים רבות. בְּתה שמה קץ לחייה לפני חודשיים. מיד כשקמה מהשבעה, ביקשה שנשוב לשיעור הפרטי השבועי שלנו. "הריקוד מחיה אותי ומשמר אצלי את אנרגיית החיים. אני מרגישה יותר נינוחה אחרי השיעורים, הם כמו אוויר לנשימה".

השיעורים הם גם מקום של שמחת יומיום פשוטה. הריקוד המצרי אינו, כפי שרבים טועים לחשוב, ריקוד עתיק יומין, זכר לריטואלים של אימא אדמה, פרקטיקה פולחנית או ריקוד לשם תפילה. טרם נמצאה הוכחה שלריקוד הסולו המאולתר הייתה אי פעם משמעות דתית. במקורו הריקוד המצרי הוא חילוני לשם בידור ומטרתו לשמח. בכל טקס מעבר בארצות האסלאם יש שמחה מיידית, ראשונית ומשותפת דרך מוסיקה וריקוד במסגרת משפחתית, קהילתית, כפרית ושבטית. השמחה הזאת מורגשת במהלך השיעור ומקנה נינוחות וחוויה של נוכחות הווה. תלמידותיי הדגישו את השמחה שהיא מטרה בסיסית של הריקוד המצרי ואת העקרונות האסתטיים שלו: מיקוד התנועה באזור הבטן והאגן, הקשר אל המוסיקה

הערבית והאלתור ככלי. מעבר לכל אלה, מה יש בו בריקוד המחבר אל מחוז נפש עמוק וכמוס שנותן מענה לפצע?

לפני עשור איבדתי את אבי. הבשורה על לכתו הגיעה שעה לפני הופעה בפסטיבל לריקודי בטן. מאופרת ולבושה להופעה ועם תינוקת בת ארבעה חודשים בסלקל, שבתי הביתה להיפרד ממנו בפעם האחרונה. שנה לאחר מכן, באותו מקום ובאותו פסטיבל, רקדתי לזכרו של אבא את הריקוד שהייתי צריכה לרקוד שנה לפני כן, אך הפעם נוסף לריקוד ממד אחר.

לפני שלוש שנים איבדתי גם את אחותי האהובה. הפרידה ממנה טלטלה אותי מאד ואני זוכרת את החודש שבו ליוויתי אותה אל מותה, שבו היו הרבה דמעות בשיעורים שלי. המרחב בשיעורים פתוח לכל מה שהתלמידות מביאות, ולכן, כשאני נפגשתי עם האבל הפרטי שלי המרחב היה פתוח גם עבורי.

אחרי שאחותי נפטרה הריקוד עזר לי להמשיך לחיות עם הכאב והאובדן בצד החיים. בפסטיבל לריקודי בטן בשנה שעברה רקדתי לזכרה: היא הייתה לצדי, בתוכי, על הבמה בנוכחותה, בהווייתה. אחותי לא הספיקה להיות בחתונה של בתה הבכורה, היא רק הספיקה לקנות לעצמה בדים לשמלה שרצתה לתפור עבור האירוע. בבדים האלה תפרתי את השמלה לריקוד הזה. יחד איתה, על הבמה, הפכתי מספדי למחול. רקדתי את החיים ואת החיים שאחרי החיים: "הפֶּפֶתְּ מִסְפָּדִי לְמַחֵל לִי פֶתֶתְךָ שְׂקִי וְתֵאָזְנִי שְׂמֶחָה" (תהלים ל' פסוק יב).

כל ריקוד יכול להיות כלי ביטוי לרגש, אך בריקוד המצרי זוהי המטרה המוצהרת. הרקדנית מתכוונת להרגיש טרב (tarab) ולהדביק בו את הקהל, שמצפה להתרגש יחד איתה.

טרב הוא עקרון אסתטי השייך לכלל אמנויות הבמה בארצות האסלאם. במקורו נקשר הטרב לתחושה שנגרמת מהאזנה לדקלום דתי ולפיטוי, ולאחר מכן לחוויה שמעוררת המוסיקה. מאוחר יותר הוחל הביטוי יטרב' על מדיומים אמנותיים נוספים והורחב ל"אמנות הטרב", שמתארת חוויה מתוך מנעד רגשי אותנטי של אמן מבצע מעבר לאינטלקט ולקונניציה. הטרב כרגע אמנותי מתרחש עם השתחררות מכבלי היומיום, ממחשבה ומדאגה, תוך יצירת התמרה, חופש ושינוי פנימי. חווית שיא (peak experience) זו שנחווית בממד מנטלי, נפשי ואפילו רוחני ויוצרת ריכוז ורגש, הוא ביטוי שטבע הפסיכולוג אברהם מסלאו (Maslow). מסלאו דיבר על הארה או רגש פתאומי של שמחה אינטנסיבית המעניקה תחושה של פליאה והתפעמות. חווית שיא יכולה להופיע כתוצאה מהשראה, ממדיטציה, מאהבה אינטנסיבית, מחוויה אמנותית או מיופיו של הטבע. חוויה מהסוג הזה יכולה לתת תחושה של חריגה מגבולות העצמי, הליכה לאיבוד בתוך פעולת היצירה כשהזמן מצטמצם לרגע הנוכח בלבד. היא יוצרת התעלות, משחררת יצירתיות ומעניקה תחושת ערך.

לפעולת האלתור יש פוטנציאל לייצר טרב ולחוות מנעד של תחושות עד קצוות הרגש, כפי שתיאר מסלאו. השיאים הקטנים במוסיקה מטרם להוליך את הרגש ממתח להרפיה והרקדנית מגיבה להם בתנועה. היא "הולכת לאיבוד", יוצרת שליטה בתוך חוסר השליטה ומיקוד בתוך חוסר הוודאות. תוך כדי ריקוד און אחת כרויה אל הלכי הנפש והשנייה קשובה למוסיקה ולתחושות שהיא מעוררת. באופן הזה יכולה להתרחש חוויה אקסטטית-רוחנית המעצימה את האווירה ויוצרת קסם. במחקר איכותני משנת 2011 על הטרב בריקוד ראינה קנדיס בורדלון (Bordelon) מספר רקדניות מקצועיות עכשוויות במצרים (Bordelon 2011, 6). הרקדנית עאידה נור תיארה את המוסיקה כמייצרת עושר וחוזק סנטימנטליים המביאים את הרקדנית להשראה ולחיבור לרגשותיה הניבטים דרך תנועה. הרקדנית פרידה פהמי הדגישה את מיומנות האלתור, האינטואיציה ומגו הרקדנית ברגע המופע. כולן ציינו את חשיבות התחושה שמעוררת המוסיקה ופרשנותה באמצעות הריקוד המצרי.

ההשראה באה לידי ביטוי בנוכחות פנימית ובהתמקדות ברגשות הפרטיים הכמוסים. כפי שראינו, רקדנית מאלתרת אינה מבצעת כוריאוגרפיה שנבנתה

מראש, היא הולכת אחר האינטואיציה מתוך מסורת הביצוע. מטרת המופע היא יצירת רגש משותף בקרב כל מי שנמצא במרחב המופע. הציפייה של האמן היא שההשראה תדביק את הצופים כי "מה שבא מתוך הלב נכנס אל הלב". הקהל חולק צורות דומות של תגובה וחוויה והתופעה הופכת להיות רב־ממדית ומזינה את עצמה דרך תהליך מעגלי של היוון חוזר בין האמן היוצר לקהל.

מיכאל פרישקופף (Frishkopf) רואה את מטרת המופע כיצירת הרמוניה בין המבצע והקהל, דרך החלפת רגשות עד לדרגת "אחדות הרגשות" (Frishkopf 2001, 234). הקהל מצפה שהמופע ירגש והוא מצדו יתרום לאווירה בקריאות עידוד והתלהבות. השינויים ההתנהגותיים והרגשיים שעוברים על הרקדנית והשיאים הקטנים שיוצרים אצלה מתח והרפיה, מאפיינים גם את מנעד הרגשות שחש הקהל שמתמסר לטרב וחווה "הליכה לאיבוד", התרוממות רוח, התעלות ותחושת שיא. מצב היקסמות של מי ששקוע במלוא חושיו בחוויה אמנותית יכול להתרחש גם בין כתיב הסטודיו שבו נמצאת הרוקדת בערות חושית ובהתכוונות. המטרה בשיעורי היא שתלמידותיה תהיינה משוחררות, שתרגשנה חופש, שתוכלנה לאלתר בעצמן ללא תלות, שתוכלנה לעוף על כנפי הביטוי, כי חופש הוא לב לבו של שינוי וטרנספורמציה. כמו בחיים גם באלתור יש רגעים פחות אסתטיים ויותר מחוספסים. ריקוד מאולתר אינו מלוטש ויש בו גם גמגומים הדומים לניירות המקומטים הפזורים על רצפת המשורר. הגמגומים הללו בעיני האסתטיקנים היפנים הם היופי הצרוף. אנחנו מתייחסות אליהם בסלחנות, באהבה.

הערות שוליים

¹ ריקוד מצרי הוא סוגת הריקוד שנקראת בענה הפופולארית ריקודי בטן. בדוקטורט שלי אני מנמקת ארוכות מדוע בחרתי לקרוא לריקוד זה ריקוד מצרי מבין שלל השמות הרבים המוצעים.

² מקאם ר' מקאמאת, מגדיר את המסגרת ליצירה המוסיקלית. הוא אינו רק שורת צלילים בעלת היררכיה מסוימת (כמו סולם). המקאם נושא עמו גם מכלול של תכונות מלודיות שהן חלק מאופיו ומזהותו. יש קשר בין המקאם שבו משתמשים ובין החוויה הרגשית שהוא גורם לשומע.

ביבליוגרפיה

טוראל, ש. (2022), היבטים היסטוריים ועקרונות אסתטיים בריקוד המצרי בקהיר בשנות ה־40 של המאה ה־20, חיבור לשם קבלת תואר דוקטור, האוניברסיטה העברית.

שילוח, א. (1999), המוזיקה בעולם האסלאם: מבט חברתי תרבותי, ירושלים, מוסד ביאליק.

Berger, M. (1961), "The Arab Danse du Ventre," *Dance Perspective* 10, 4-49.

Bordelon, C. A. (2011), Finding "the feeling" through Movement and Music: An Exploration of Tarab in Oriental Dance, PhD Dissertation, Denton Texas, Texas Woman's University.

Frishkopf, M. (2001), "Music and Maqam: Tarab (enchantment) in the Mystic Sufi Chant of Egypt," in *Colors of Enchantment: Theater, Dance, Music and the Visual Arts of the Middle East*, Zuhur, S. (ed.), Cairo, The American University of Cairo Press, 233-269.

Wade, B. C. (2008), *Thinking Musically, Experiencing Music, Expressing Culture*, Oxford University Press, 164-194.

Warner, C. D. (1876), *My Winter on the Nile* (18th ed.), Boston, Houghton, Mifflin and Company.

ד"ר שרון טוראל, נושא מחקרה "היבטים היסטוריים ועקרונות אסתטיים בריקוד המצרי בקהיר בשנות ה־40 של המאה ה־20". בעלת תואר שני מהאקדמיה למוסיקה ולמחול בירושלים. בעלת תואר שני בחקר סכסוכים מהאוניברסיטה העברית. מרצה בתחום תולדות המחול, רקדנית ומורה לריקוד מצרי.

פגיעות וירטואליות שלוש שנים של פיתוח וניסוח פרויקט מתרגלים אמפתי

יסמין גודר

איך הגוף שלכם, שלכן, מרגיש עכשיו?
איפה הנשימה ממוקמת?
איך אתם ישובים, ישובות, על הכיסאות?
ואיך אנחנו כאן ביחד?

את השאלות הללו אני מפנה אל הקהל שיושב סביבי בסולו מתרגלים אמפתי #3 (2021), היצירה השלישית בסדרה מתרגלים אמפתי. מילים אלו מזמינות את הקהל להפנות את המודעות אל תוך עצמם, לנכוח בתוך הרגע הממשי, ובכך גם לאפשר להתרחשות משותפת להתקיים בחלל המופע. את המסע של פרויקט מתרגלים אמפתי התחלתי בשנת 2019, אבל למעשה הוא המשך ופיתוח של מהלכים שמתרחשים בעשייה שלי כבר כמעט עשור. מהלכים אלו שמים דגש ובוחנים את הפוטנציאל של אירוע המופע כהזדמנות לקיים מפגש בין אנשים זרים. הם נבעו וקיבלו ביטוי בתוך יצירות עם הצעות מגוונות כגון קלי"מקס (2014), אשר מייצרת חיכוך ואינטראקציה בתוך קהל שזו במרחב מוזיאלי; רגש משותף (2015), המזמינה את הקהל להתנסויות גופניות ורגשיות במפגש אינטימי עם הרקדנים מאחורי הקלעים בזמן המופע; ופעולה פשוטה (2016), המורכבת מפעולה חזרתית, כוריאוגרפית וטקסטית אחת, המזמינה את הקהל להכלה הדדית. בתוך יצירות אלה מתקיימת הכרה בגופים השונים הנמצאים במרחב המופע, לא רק אלו של המבצעים, ויוצאת מתוכה הזמנה להיכנס אל חוויה השתתפותית של גילוי ואולי אפילו טרנספורמציה.

איך הגעתי למילה אמפתי?

כדי להבין את השינוי שהתרחש בעשייה, יש לציין השפעה משמעותית בדרכי האמנותית והיא פרויקט: Störung/הפרעה, בשיתוף עם תיאטרון פרייבורג. הפרויקט ארך כשנה (2014-2015) וכלל שיעורי מחול שבועיים לאנשים שמתמודדים עם מחלת הפרקינסון, מפגשים יצירתיים עם מדענים, מחקר אמנותי ושני כנסים בינלאומיים. היחס לכל המשתתפות בפרויקט היה כאל מומחיות, בעלות ידע ייחודי למצב הגוף והתודעה שלהן, כך שהנישה לכל אורכו הייתה של הפריה הדדית ולמידה לא-היררכית. ההפרעה שנוצרה בתוך העשייה שלנו כלהקת מחול בעקבות הזמנת אנשים עם מצבי גוף שונים, גילים שונים, ובעלי גופי ידע אחרים, השפיעה באופנים רבים על העשייה האמנותית. תהליכי היצירה החלו להתמקד בפיתוח כלים לאירוח הקהל, לאפשר לו להרגיש בנוח, להתבונן ואף לקחת חלק פעיל בעבודות. הפרפורמיות הפכו לסוכנות שלא רק מבצעות חומר תנועתי אלא גם חולקות את המסע שלהן עם קהל הצופות ואף מזמינות להתנסויות. מתוך כך, היצירות עצמן נבנו באופן שמנכיח תלות הדדית בין הקהל למבצעות. בנוסף, לכל האיכויות והדגשים הללו הייתה גם השפעה פנימית על מבנה הלהקה ועל ההבנה שלנו את עצמנו כנוף חברתי, פוליטי ותרבותי, שביכולתו להשפיע ולהיות מוון מהסביבה. במאמר זה אתמקד במהלך של מתרגלים אמפתי כפרויקט שנולד

מתוך מסעות ומחקרים אלו. אספר כיצד המילה "אמפתי" הפכה לנושא שאותו אני חוקרת וכיצד כל זה מתורגם לסדנאות, מחקר תיאורטי, בניית מופעים ויוזמות תרבותיות עם קהילות בארץ ובחו"ל.

ראשית אני רוצה לחזור למופע פעולה פשוטה (2016) שנבנה כל כולו על ידי שכפול רפסטיבי של פעולה כוריאוגרפית אחת. הפעולה מורכבת מפניה אישית למישהי בקהל והצעה לקחת את משקל הגוף שלה ולהורידו לאט לכיוון הרצפה. לאחר חווה מילולי קצר והסכמת המשתתפת, הפרפורמטית שולחת את ידיה קדימה ומרחיבה את היציבה שלה כהזמנה לשאת את המשקל של שותפתה. לאט מתהווה לו תהליך של משא ומתן עדין בין שני הגופים, המשלב נפילה והחזקה, הרפיה ושליטה, אינטימיות ואמון. אקט זה כרוך באתגר ומאמץ גופני ורגשי ומייצר דימוי של חיבוק איטי אשר לאט מוריד את שני הגופים מטה. זוהי פעולה שמוכרת מהחיים: הנחת ילד במיטה לקראת שינה, תמיכה בהורה מבוגר או עזרה לפצוע או חולה. החזרה על פעולה זאת על ידי ששת הרקדניות המבצעות, בליווי שירתה המדיטיבית-אקססטיבית של תומר דמסקי ונגינת השורטי (כלי מפוח הודו), מזמינה את המשתתפת לחוויה של טקס שקט, רגיש, סוחף, לעיתים גם מביך, אך בבסיסו מתחשב ועדין. טקס אשר מבקש ליצור אינטימיות במרחב חדש עם אנשים זרים. בתוך מסגרת של כ-50 דקות נוצר תהליך של היכרות ולמידה של הפעולה עצמה, וכך כל הנוכחות בחדר, אנשים בגילים שונים עם גופים מגוונים, מזמינות לקחת חלק. סיפור הגוף של כל אחד ואחת מהמשתתפות הוא ייחודי, ולכן, בכל מקום שבו הוצגה פעולה פשוטה נוצר אירוע חד-פעמי, שהוגדר על ידי ההרכב האנושי המסוים שנאסף אליה באותו היום. כצופה באירוע, התרגשתי בכל פעם מחדש מהחיבורים הייחודיים שנוצרו: במפגש בין מבטים, באצבעות המחזיקות גב של זר בעדינות ובהירות, בשילובים הצבעוניים של הבגדים שאנשים לבשו ובמתח העדין שבין הרצון להתנסות באינטימיות ובין החשש. הבנתי ונפעמתי מכך שלא הייתי יכולה להתוות ולתכנן מראש את מה שאירע ביצירה, שמדובר בהזמנה שיש לי עליה שליטה חלקית בלבד והיא מייצרת תכנים ותחושות שהם מעבר לפעולה שלי כיוצרת.

לאחר אחד מהמופעים של פעולה פשוטה בפרנקפורט, שלחה לי אחת המשתתפת הודעה בפייסבוק: "זה אפשר לנו רגעים של אמון ונתינת אמון באחר, זמן ומקום לתרגל אמפתי. עזבתי עם תחושה שהשתנתי לטובה, ואני מביאה את השינוי הזה לעולם". בעקבות מילים חזקות אלה התחדדה בתוכי ההבנה שלמופע יש כוח להשפיע מבחינה גופנית, חושית, עצבית ומנטלית עד כדי יכולת לשנות – גם אם במעט – את ההתבוננות על העולם. בתוך האקט של המופע ניתן היה לתרגל משהו שממשיך להתקיים באינטראקציות ומצבים מחוצה לו. השימוש שלה בצמד המילים "לתרגל אמפתי" עזר לי לחדד מחשבות שהיו לי, משום שהוא תיאר פעולה המשכית ותהליכית והתווסף לצופים נוספים שהגיבו כך ליצירות. באותה תקופה התבהרה גם ההבנה שלא רק תהליכי עבודה אלא גם אירוע המופע עצמו יכול לשמש כמרחב למידה משותף. ובהמשך לניסיון בפרויקט Störung/הפרעה התחזק האמון בתחום המחול כמקור לידע אנושי עמוק שניתן לשתף בעוד אופנים,



מתרגלים אמפתיה #1 מאת יסמין גודר, רקדנים: אור אשכנזי, אורטל אצבחה, כרמל בן אשר, ניר וידן, ארי טפרברגר, תמר קיש, צילום: תמר לם

Practicing Empathy #1 by Yasmeen Godder, photo: Tamar Lamm

בחורף 2019 הוזמנתי להיות מרצה אורחת באוניברסיטה החופשית של ברלין (Frei Universität) במסגרת Valeska Gert Fellowship על שם יוצרת המחול האוונגרדי היהודייה. בתהליך שהתנהל עם הסטודנטיות בקורס, ביקשתי שכל אחת תביא לסטודיו פרקטיקות וטקסים אישיים מהבית, מהתרבות שלה, כאלו שמקלים עליה או מאפשרים חיבור עם אחרות, ושניתן להצטרף אליהם בקלות יחסית. את הפרקטיקות השונות שכל אחת הביאה למדנו בסטודיו, ונוצר שיתוף אינטימי ואישי שחיבר בינינו כקבוצה. בסוף הסמסטר הצגנו מהלך כוריאוגרפי שייצר מעין שוק של פרקטיקות, חלקן מבוצעות רק על ידי הסטודנטיות וחלקן עם פנייה לשיתוף הקהל. הפרקטיקות כללו הרמת א.נשים והעברתם בין צדי החדר, קליעת צמות, טקס נישואין קוריאני, הורדת צופות עם פעולה פשוטה ולחישת שירה באופן פרטני ועל פי דרישה באזוני הקהל. לאורך היצירה, הרקדניות הפכו לעיתים למקהלה נשית הנעה בטור בין אזורי החלל השונים, תוך שהן שרות מנטרה שאיתה עבדנו במהלך הסמסטר: "I want, I need, I fear". מנטרה זו הפכה להיות מרכזית מאוד בתהליך היצירה של מתרגלים אמפתיה #1.

מתרגלים אמפתיה #1

עם חזרתי לארץ אספתי קבוצת רקדניות ויצאנו לחסע של מתרגלים אמפתיה: אורטל אצבחה, אור אשכנזי, כרמל בן אשר, ניר וידן, ארי טפרברגר ותמר קיש. הרקדנים טל אדלר אריאלי, בר אלטרס, הודי ברעמי וסחר דאמוני לקחו חלק בפיתוח הפרויקט אך לא השתתפו בהופעות. התרגולים המשיכו את הקו שהחל עם הסטודנטיות מברלין: טקסים פרטיים קטנים מהיומיום לצד פיתוח של תרגולים שנובעים מתוך דמיון ופנטזיה. רציתי שבמתרגלים אמפתיה #1 יהיה לרקדנים מקום לחוות את המסע הרגשי שלהם לעומק, מבלי שיהיו עסוקים בשחזור או ייצוג שלו, ושהקהל יהיה עד לתהליכים אלו. ביחד נוצרו מהלכים כוריאוגרפיים קצרים המגיבים לצורך של הרקדניות להיראות, להיתמך, להישאר חשופות ולהיות מוכלות אחת על ידי השנייה.

התרגולים הפכו מפורטים יותר מבחינה גופנית ונפשית, והשתמשנו בקול ככלי תקשורת. הקול של המבצעות משמש כפסקול לכל אורך היצירה, והופך גם להיות ערוץ של קשר ובניית אמפתיה עם הקהל משום שהוא חוזר דרך האוזניים של הצופות ומורגש בתוך גופן. המנטרה שפיתחנו בברלין, "אני רוצה, אני צריכה, אני מפחדת", קיבלה משמעויות חדשות באמצעות מנגינות שהקבוצה הלחינה ושרה. ממש מחזור שירים, עם מקצבים משתנים ופרשנויות המשנות את המשמעויות של הטקסט, למשל "אני רוצה, צא צא צא", או "all I want is what I fear, need is all I fear". השירים הפכו לוויזיוניים ולמרחב של חשיפה אישית המועצמת ומתדלקת על ידי הקולקטיב.

אחד התרגולים במתרגלים אמפתיה #1 מתחיל כאשר מישהי מהמבצעות מתרחקת מהקבוצה, סוגרת עיניים ובכך מזמינה את שאר הקבוצה להתייחס אליה. כתגובה

ומתוך כך התחזק גם הרצון להמשיך ולחקור מחול באופן אוטולוגי, לגלות כלים סמויים, עמוקים תרפויטיים ואישיים.

מחקר הרקע

בשנת 2019 יצאתי לדרך עם המחקר של מתרגלים אמפתיה. ידעתי מראש שלא מדובר בפרויקט או יצירה אחת, אלא בסדרה של מהלכים שיקבלו ביטוי בכל רובדי העשייה שלי בסטודיו ומחוצה לו, ומתוך כוונה להפוך את העיסוק במילה אמפתיה לאקט חברתי ופוליטי על ידי ניתוב המשאבים העומדים לרשותי, הכוללים זמן, תקציבים ותנאי עבודה, לחקירה של המונח הזה. מטרת הפרויקט הייתה להציף שאלות על אודות המושג אמפתיה, ולא דווקא לבוא עם פרשנות אחת מוחלטת או תשובה חד-משמעית לשאלה מהו תרגול אמפתי. רציתי לנסח פרקטיקות מגוונות המנסות לנעת באפשרות הזאת, ולבחון את השפעת המחקר על היחסים בין חברי הלהקה, על השיח היצירתי שמתקיים עם העשייה וגם את המאפיינים הארגוניים שהוא דורש.

מקובל לחשוב על אמפתיה כעל כניסה לנעליו של האחר, ועל כן עולה השאלה האם בכלל יש לנו את היכולת לעשות זאת? האם הסברה שאנו מסוגלות לדמיין ולנכוח בתוך מצב אחר ממה שאנו מכירות היא מתנשאת? הומנית? האם אמפתיה היא טבעית? אנושית? אינטואיטיבית? או משהו שצריך לפתח או לעבוד עליו? האם אמפתיה היא נעימה ופותחת או דווקא יכולה להיות כואבת ופוצעת? איפה אמפתיה הופכת לרעילה או מסוכנת?

מבטו של הסוציולוג האמריקאי ריצ'רד סנט (Sennett) עזר לי לחדד את העניין האישי שלי בנושא. סנט, שהוכשר כמוזיקאי, מדבר בספרו Together – The Rituals, Pleasures and Politics of Cooperation על פרקטיקות של מוזיקאים בחזרות כדרך להבנת שיתוף פעולה. הוא מתאר שבחזרות על יצירה יש סקור כתוב שבו מתמקדים ומתוכננים את השותפות, כדי לבנות אמון אבל גם להשאיר מקום לשיח פתוח ופרשנות, כדי להבין ולקחת בחשבון את המבט של כל אחת לקראת הביצוע המשותף. המוזיקאיות נדרשות להישאר פתוחות, רגישות וגמישות, אבל גם נאמנות לסקור ולשותפות באנסמבל. הן מתרגלות את היכולת לשמוע ולהגיב לניואנסים, להישאר פתוחות למה שעלול לעלות ולהפתי, ולקבל זאת בזמן אמיתי. מתוך המטאפורה של עבודת אנסמבל מוזיקלי, סנט משווה בין אמפתיה וסימפטיה וכותב כי "סימפטיה ואמפתיה מתייחסות להכרה ומקדמות קשר, אבל הראשונה היא חיבוק והשנייה היא מפגש. אמפתיה מתייחסת לבן אדם אחר בתנאים שלו, היא תרגיל מורכב של שמיעה שבו השומע צריך לצאת מתוך עצמו. אמפתיה מחוברת לשיתוף דיאלוגי: הסקרנות מתחזקת את חילוף הרעיונות, אנו לא חווים את אותו סיפוק של סנירה, של סיכום. אבל לאמפתיה יש גמול רגשי משלה" (Sennette 2012:21-22).

איכויות אלו שסנט מתאר מוכרות לי היטב מעולם המחול, מעבודתי כרקדנית וכוריאוגרפית ומתוך היכולת שלי לבצע חומר תנועתי ורגשי מורכב מול קהל, ובו זמנית להישאר פתוחה וזמינה להשפעות מהשותפות שלי על הבמה. מרגש אותי לחשוב שאנו מתרגלות אמפתיה בעשייה שלנו בתחום המחול באופן אינהרנטי, ובהמשך לכך אני מעוניינת לבחון כיצד ניתן לבנות מופע ששם דגש על המיומנויות הללו, כך שהצופות יפתחו מודעות לאיכות הזאת ולא רק יתבוננו על התוצר שלה.

המילה "סקרנות" שאותה מחבר סנט לאמפתיה היא מפתח משמעותי בתוך המחקר: לחפש תרגול של סקרנות ופתיחות מול עצמנו ומול בני אדם אחרים. לפעמים התרגולים אינם מספקים, אולי הם מבלבלים או מערערים, אבל הניסיון הוא הפעולה שמשאירה משהו חי ורגשי. בייחוד בתוך המרחב הציבורי בישראל אני מרגישה צורך לחפש איכויות חושיות אחרות ממה שאני חווה ביומיום. אני שואלת את עצמי איך הפעולות שאנו מתרגלות בסטודיו יכולות לייצר אלטרנטיבה, התנגדות או גישה אחרת לאווירה הכללית המושפעת, בין השאר, מהסכסוך המתמשך? תרגול אמפתיה מאפשר להגיב, לרפא או לנשט מחדש אל תוצרי הלואי שאנו מרגישות בעקבות המלחמות, הכיבוש והטראומה. זוהי פעולה קטנה, מיני-חיכוך שאני מעוניינת לייצר בתוך המרחב שבו אני פועלת.

משתתפים אחרים שהגיעו לאירוע. שלא כמו ביצירות העבר, עניין אותי לחקור הזמנה שאינה כוללת הנחיות מילוליות אלא נובעת רק מתוך הנוכחות הגופנית והרגשית של הרקדניות. אחד ממקורות ההשראה שלי היה הרקדות של ריקודי עם, שניתן להצטרף אליהן יחסית בקלות, להיסחף לתוך מערבולת התנועה שלהן, עד שהגוף מגלה בעצמו את הצעדים, וכך, באמצעות הלמידה תוך כדי פעולה, נוצרות אינטראקציה ואינטימיות. ביצירות ההשתתפויות הקודמות, רגש משותף ופעולה פשוטה, הושקע מאמץ רב בפיתוח של נוכחות רכה, מקבלת, מאפשרת ולא שיפוטית של המבצעות, המזמינה אל תוך היצירה. אבל חוסר השימוש במילים במתרגלים אמפתיה#2 עורר שאלות חדשות בנוגע להסכמה ויצירת אמון.



מתרגלים אמפתיה#2, מאת יסמין גודר, רקדנים: כרמל בן אשר, ניר וידן, צילום: אורי רובינשטיין
Practicing Empathy#2 choreographed by Yasmeen Godder, dancers: Carmel Ben Asher, Nir Vidan, photo: Uri Rubinstein

כדי להעמיק את ההבנה של מתרגלים אמפתיה#2 השתתפנו בתכנית שהות אמן מרוכזת במרכז טאנזהאוס בדיסלדורף, גרמניה, שאותה תכננתי יחד עם מוניקה ג'ילט ובשיתוף פעולה קרוב עם צוות התיאטרון. במשך שבוע נפגשנו – הקאסט, מוניקה ואני – עם אוכלוסיות שונות: נשים מהגרות, אנשים שמתמודדים עם פרקינסון, קבוצות של גיל הזהב וגם קבוצות נוער ורקדנים. לאורך השבוע התרחשו אינספור רגעים מרגשים של שיתוף אינטימי וקבוצתי,

חוויות כמעט שבטיות ואף אוטופיות בהיסחפות והחיבורים שנוצרו דרכן. בסוף הסדנה עם מתמודדי הפרקינסון, אחד המשתתפים אמר שהסקור (score) שהצענו לבצע יחד אפשר לו להרגיש כאדם, בניגוד ליומיום שבו המחלה מגדירה את זהותו. במפגש אחר, אחת מהמשתתפות הגרמניות המבוגרות שיתפה בכך שהיא חששה מהמפגש התנועתי והאינטימי עם יהודים-ישראלים, לאור המטען ההיסטורי ותחושת האשמה שלה, ובסופו של דבר ההתנסות איתנו הייתה מנחמת ומרפאת עבורה. אותו מפגש היה מורכב גם עבור אחת הרקדניות, שסבא שלה נולד בדיסלדורף ומשפחתו הצליחה לברוח לפני השואה: הצורך להיות מכילה ואמפתית כלפי הדברים שצפו במפגש המשותף אתגר אותה. מורכבות זו הדגישה עד כמה הניסיון להכיל, להיות פתוחות ומקבלות מול א.נשים אחרות עם סיפורי חיים שונים, יכול להיות בלתי צפוי, טריגרי ואף כואב. בתוך סיטואציות אלה, השימוש במילה אמפתיה עשוי להעמיד אותנו מול המגבלות האישיות שלנו ולהעצים אותן.

לצד החוויה המשמעותית שעברנו בדיסלדורף, חשבתי שיש ערך להתייחסות למרחב המקומי שלנו כאל מרחב למידה, שיש ערך בלחקור אמפתיה עם הקהילה הדו-לשונית, רב-תרבותית, ערבית-יהודית ביפו, שבה אני מעורבת (כאמא) שנים רבות. הרגשתי שהחיבור לקהילה כבר מבוסס מספיק כדי לשתף את העשייה שלי בתחום המחול ולחבר אותה למעורבות קהילתית. אורתי אומץ והזמנתי את האימהות בקהילה לסדנה משותפת עם הלהקה תחת הכותרת מתרגלים אמפתיה. בסדנה השתתפו נשים ערביות ויהודיות, מוסלמיות ונוצריות, והיא המשיכה את קווי העשייה השונים שהתגבשו עד אז. הופתעתי מאוד מרמת החשיפה והאינטימיות שנוצרה בסטודיו בזכות המפגש הנופני; פתאום הייתה אפשרות לחלוק רגש ולהכיר אחת את השנייה במרחב יצירתי, שמתוכו נבע שיח עמוק ומשוחזר ביחס למה שנתקלתי בו עד אז באירועים של הקהילה. הסדנה המיוחדת הזאת נקטעה אחרי שלושה חודשים בשל מגפת הקורונה, אבל בהמשך היא הפכה לנעות مع بعض – (נעות מע בעד) סדנאות מחול לנשים ערביות ועבריות שאותן אני מקיימת כבר שלוש שנים בשותפות עם הרקדנית והכוריאוגרפית נור גראבלי, שאף הולידה פסטיבל באותו שם במרץ 2022.

על אף כל המסעות המרתקים הללו עם קבוצות שונות ומגוונות, מתרגלים אמפתיה#2 נגנזה במרץ 2020, בעקבות הגבלות מגפת הקורונה, כאשר כבר הייתה בשלבים סופיים ומוכנה לבכורה. עד היום מפתיע אותי איך הפכו תוך כמה חודשים הפעולות שבנינו בתוך הסקור של היצירה האינטראקטיבית הזאת לאסורות בהחלט: להחזיק ידיים של זו, לשאוף פנימה ולשחרר נשיפה משותפת, פנים מול פנים, בקרבה. הצורך בבדיקת גבולות במופע והאפשרות לייצר אינטימיות דרכו הפכו למסוכנים, אסורים ואפילו לבעלי פוטנציאל קטלני.

הקבוצה מתקרבת ונוגעת בה בעדינות עם כפות הידיים באזור הצלעות, ובתזמון משותף הם דוחסים פנימה לאט, עד שהיא מונפת מהרצפה ורגליה תלויות באוויר. כאשר היא מוחזקת באוויר היא משמיעה קול, צליל, רחש המבטא משהו מתוכה. זה צליל שאינו מנסה לבטא רגש מסוים או מזהה, מטרתו היא דווקא להישאר חשוף וגולמי. הפעולה מסתיימת עם היענות לכוח המשיכה, הורדת גופה של הרקדנית מטה וקרקוע שלה ושל הקבוצה. הקבוצה מגיבה בשיר, מנגינה תומכת, אשר מהדהד את הצליל שאותו חשפה, דרך העצמה, הומור, או קונטרפונקט. השירים מניעים הכרה, דאגה ותמיכה של מהלך משותף שמטרתו לתקף את הביטוי האישי שנחשף על ידי כל אינדיבידואל וכך ליצור מרחב מכיל ומרפא.

עוד תרגול שמופיע במתרגלים אמפתיה#1 עוסק בנפילה: מהלך עם כיוונית הפוכה מההנפה של התרגול הקודם. הוא מתחיל עם פרפורמרית שיוצאת מהקבוצה ומתחילה ליפול, בדרך כלל בתנועה שאותה מוביל הראש, ובכך היא מזמינה קבלת תמיכה ממישהי אחרת בקבוצה. התמיכה הראשונית זקוקה לעוד תמיכה כדי להצליח להמשיך ולתמוך בנפילה המתמשכת, ולכן היא לאט משוכפלת על ידי שאר חברות הקבוצה, עד שנוצרים מעין מפלי תמיכה או שרשראות תמיכה אנושיות. התמיכה במי שנפלה, בשילוב עם הדחף והסכנה, מייצרים מערכות תמיכה רבות משתתפות, השואפות להקנות ביטחון אך גם נשארות פגיעות ושכירות בשל התלות ההדדית שעליה הן בנויות. הדבר מזכיר סרטי טבע שבהם מתועד אורגניזם המשעתיק את עצמו וגדל בקצב מהיר, ואז מתפורר לתוך עצמו.

מוניקה ג'ילט, הדרמטורגית של פרויקט מתרגלים אמפתיה, קוראת לאיכות של המבצעים ביצירה virtuous vulnerability, פגיעות וירטואוזיות, ביטוי שאף העניק למאמר זה את שמו. פגיעות זו דורשת מהמבצעות להיות חשופות ופגיעות באופן מודע וקשוב לעצמן ולאחרות בקבוצה, ומאפשרת לקהל לנכוח איתן ברגעים גולמיים ומערערים. האיכות הזו נבנתה מתוך ההבנה של אמפתיה בהקשרים של כאב וקושי, ולעיתים אף כמעוררת חוסר נוחות. היא גם מכירה באיכות התהליכית של אמפתיה, שאליה אנו מנסות להתכוונן אך לא דווקא מצליחות לממש בתוך המופע. דווקא מתוך המקום הכואב הזה צמח ביצירה גם ממד של הומור עצמי, הנובע מתוך הניסיון והמאמץ לנכוח יחדיו ולדחוף את הגבולות העצמיים עד כדי הגחכה משחררת.

מתרגלים אמפתיה#2

אחרי שהעלינו את היצירה מתרגלים אמפתיה#1 המשכנו לתהליך הבא בסדרה שמטרתו הייתה להפנות מבט החוצה, אל קהל הצופות, ולהזמין אל תוך חוויה גופנית ואישית. במתרגלים אמפתיה#2 הכוונה הייתה להזמין את הקהל אל תוך מעין חימום השתתפותי שמכין לצפייה במתרגלים אמפתיה#1, לטעום ולהתנסות בחלק מהלקסיקון התנועתי והקולי של היצירה ודרכו גם להכיר

כשראיתי את הקול הקורא של פסטיבל "חתירה למגע" מטעם תיאטרון הבית ביפו במאי 2020, אשר הזמין ליצור עבודות עבור שלושה עד חמישה אנשים בקהל, הרגשתי צורך לקחת את כל הידע והמחקר שצברנו במתרגלים אמפתיה#2 ולהתאים אותם למהפך הדרמטי שמתרחש סביבנו. במרחב הציבורי בארץ שאני מכירה, בדרך כלל יש פחות רגישות למרחב אישי ואנשים נוטים לנעת ולהתחכך פיזית בזריזות גם בלי להיות מודעים לכך. בתקופת הקורונה הכוריאוגרפיה העירונית השתנתה, והנוף עסק בהימנעות בשל הציווי הממשלתי לשמור על מרחק של שני מטרים אחד מהשנייה. אנשים נכנסו למצב של היפר-מודעות מרחבית, שנבעה מחרדות וטראומות ונטמעה בתודעה הציבורית מהר מאוד, על אף שזה איתגר את התרבות המקומית. עניין אותי להשתמש בנתונים האלו כבסיס לבניית יצירה שבזדקת כיצד יכולה אמפתיה להתקיים בתוך המגבלה החברתית והפיזית. האם אפשר להפוך את ההימנעות להתקשרות דרך אותו מרחק? בנוסף, הייתי מודעת לנענוע ולצורך של הרקדניות לעבוד בסטודיו, לפגוש אחת את השנייה דרך תנועה. עניין אותי לחשוב על תרגיל, דרך או פרקטיקה שתאפשר להן להיפגש באופן בטוח ולייצר נחמה משותפת בתוך הפחד מהמחלה והלחץ לחזור לעשייה.

לכן, כשנפגשנו בסטודיו לראשונה, לאחר תקופת הסגר והנתק הפיזי, בחרתי לעבוד עם תרגיל המראה, כלי שהתגלה כאפקטיבי במסגרת השיעורים שהעברנו לחולי הפרקינסון בסטודיו. ב"קהילה בתנועה" תרגיל המראה מייצר מפגש דמוקרטי בין גופים בעלי יכולות מגוונות, ודוחף כל אחדו אחת מהמשתתפות לביטוי תנועתי חדש. הניסיון המשותף לגלות תנועה עם פרטנרית שעומדת ממול וביחד להיסחף למסע מסונכרן, פותח ערוצי תקשורת מוגברים מתוך הניסיון להתאים ולעקוב אבל גם לתת מקום לביטוי עצמי. מתקיים דרכו קסם בו אני יכולה לגלות תנועה היוצאת מהגוף שלי דרך הגוף העומד מולי, בו בזמן שאני גם משקפת את מה אני רואה וחווה בגוף מולי. המראה האנושית הזאת מייצרת משא ומתן מידי והמשכי, שלוקח בחשבון את הרצונות של שתי המשתתפות ומוצא מעין ישות שלישית.

היצירה שנוצרה בעקבות זאת היא מתרגלים אמפתיה#2על2, אשר מתרחשת על ריבוע בגודל 2x2 המסומן על הרצפה, וכל התנועה של היצירה מתנהלת ביחס לממדים אלו. כל אחד מארבעת הדואטים בעבודה מורכב מסקור מראה שמתחיל בדואט בין הרקדנים ואז נפתח לאינטראקציה עם שני אנשים מהקהל, וכך נוצרת כוריאוגרפיה השתתפותית לרביעייה כולה. זהו סקור תנועתי וקולי, בהיר ופשוט, המשאיר מספיק מקום לגילוי משותף ויצירתי. במהלך המסע בן 25 הדקות שבו הקהל מוזמן לקחת חלק, הפרפורמיות נדרשות להישאר פתוחות לעולמות התנועה של השותפות שלהן אך גם להחזיק ולהכיל את מבנה היצירה עם גופן. מדובר בסוג של הורות; אחריות והכלה, הנחיה והאזנה, איכות שאותה הנדרנו כימנהיגות נדיבה. כאשר אנו מופיעות עם יצירה זו במלואה, כל ארבעת הדואטים מסונכרנים בחלל אחד ומייצרים סקור מוסיקלי שבסופו כל המשתתפות – שמונה הרקדניות ושמונה המשתתפות מהקהל – מוצאות את עצמן נעות במעגל אחד גדול ומסונכרן.

תמר קיש, אחת הרקדניות, מתארת זאת כך:

עבורי, על2על2 מבקשת נוכחות מושהית. העבודה דורשת הימצאות יחד במצב ביניים, במקצב שונה שבו אי הידיעה מאוד נוכחת, אך קיימת גם תחושת בהירות מסוימת. אני מתייחסת למי שמולי כאל שותפה ליצירה של הרגע. מנסה לשמוט צפיות ושיפוטיות מהירה. אני מנסה לתת לה מקום, לראות אותה ולהיות מולה בלי להחליט מי היא באותו הרגע. התנועה בעבודה משמשת עבורי כאמצעי משוכלל להיות יחד, לראות אחד את השני, לתקשר איכויות ונבולות. אני לוקחת את האחריות להחזיק את החלל ולהוביל לתוך סיטואציה ספציפית, בזמן שאני כל הזמן מזכירה לעצמי להימצא בתודעה של שאילת שאלות. מהלך היצירה והמשחקיות המובנית בה מאפשרים לי לנסות להציף את התקשורת עצמה אל המרחב. כשכל אלו מתרחשים בזמנית, החלל מתמלא בתחושה של פוטנציאל והמפגש מתרחב מהפעולה שאנו עושות לאופן שבו אנו עושות אותה ביחד.

שולי אנוש, רקדנית נוספת, משתפת בחוויה שלה:

יש משהו במופע הזה, לעומת רוב המופעים שיצא לי להתנסות בהם עם יסמין, שהחימום העיקרי הוא דווקא לא גופני. חימום קולי תומך באיזון האנרגטי, מה שמייצר רגיעה של כל המערכת ומביא לשקט וכיוונון שאיתו מרגיש נעים ונכון להתחיל את המופע. המופע מבקש, יותר מכל מופע אחר בעיניי, הרחבה של הקשב מתוך רגישות למה שקורה במפגש. נדרשת מסוגלות הכלה, אימון בקבלה ואפשרויות למה שמתקבל ביחד עם בהירות והובלה של סקור מוגדר לצד מפגש עם אדם אחר. במפגש כן ופתוח די טבעי שעולות כל מיני תחושות, ויש להן מקום במופע. מפגש זה. זה יכול לנוע בין רתיעה וסלידה, ממבוכה ועד התרגשות עמוקה, ממש עד דמעות.

גם אני משתתפת ביצירה הזאת כמבצעת, ודרכה גיליתי תובנות נוספות על אודות הדרישה ממני "לתרגל אמפתיה". במהלך היצירה אני מודעת לגלים הרגשיים והיצריים העולים מתוכי, כמו התנגדות, שיפוטיות, זרות, שעמום, התרגשות, אהבה והניסיון למצוא בתוכם איזושהי מרווח, מרחק, השהיה, לאפשר לעצמי להתבונן במתרחש ולנשום, לנסות לא להחליט מה אמור לקרות אלא לנסות להישאר פתוחה, סקרנית, מקבלת וחסרת אמביציה בתוך ההנהגה הרכה שאותה אני מנסה לממש.

מתרגלים אמפתיה#3

דבר נוסף שקרה בעקבות הקורונה הוא שהתחלתי לרוץ. בתוך אי-הוודאות והסגרים של חורף-אביב 2020, היה לי צורך להתחבר לנוף שלי באופן שיאפשר זמן לחשיבה, מדיטציה ועיכול. ההזדמנות לצאת מהבית (על פי הוראות השעה), לרוץ, להתאוויר, להזיע, לשמוע את המחשבות ואת הנשימה שלי, להרגיש את הקרקע, את החיות של עצמי, ולהוציא אנרגיה ברמה שהגוף היה רגיל אליה, הייתה קרש הצלה עבורי. זו הייתה הפעם הראשונה בחיי שרצתי, פעולה שבעבר לא התחברתי למונטוניות ולהמשכיות שלה. אבל דווקא העובדה שהיה מדובר באימון רפטיבי ולא אקספרסיבי אפשרה לתודעה להיפתח, לנהל שיחות עם עצמה ולהרגיע את כל מה שהיה נוכח בפנים. באותו תקופה, לאחר כל ריצה כתבתי יומן אישי המתעד את התהליכים המחשבתיים שלי, ומתוכו נולד הסולו מתרגלים אמפתיה#3.

מתרגלים אמפתיה#3 הייתה אמורה להיות יצירה שתפתח בכל פעם עם קהילה אחרת במקומות שבהם נופיע עם הלהקה. רצינו לערוך מחקר משותף של שבוע ובסופו להציג פרקטיסים שונים ומגוונים עם הקהילה שאליה חברנו, על ידי בניית קשר יותר משמעותי עם תושבים במקומות שבהם נופיע. כשהבנו שהמגפה כאן כדי להישאר ושהשגרה לא תחזור כל כך מהר, התכנית החלה להיראות בלתי אפשרית והתחלתי להיפגש רק עם עצמי בסטודיו. מצאתי נחמה רבה בזמן האישי הזה, ללא דדליין או מטרה ברורה, בפרט לאחר כל כך הרבה שנות עשייה עשירות בדיאלוגים ושותפויות. התהליך הזה, שבמקום לצאת החוצה נכנס חזרה פנימה, הציף שאלות חדשות בנוגע למושג אמפתיה, בהקשר של היותי לבדי. האם יש דבר כזה "אמפתיה עצמית"? הרי אמפתיה בהגדרתה נוגעת ביחס לאחר, אז איך בתוך המצב הזה של הסתגרות והתבודדות ניתן להמשיך לחקור אותה? גיליתי שהמושג "אמפתיה עצמית" קיים, ושהוא מפנה את אותן איכויות של פתיחות, הכרה וגמישות חזרה פנימה, אל תוך עצמנו.

בתוך התהליך הזה של פיתוח העבודה, הבנתי שיש לי צורך אמיתי לדבר ישירות עם הקהל שלי, לשתף אותו בלבטים והקושי אני חווה עם המושג אמפתיה והמורכבויות שהוא מציף. בסופו של דבר, כל השאלות שעלו בתהליך הפכו להיות טקסט שאותו אני חולקת עם הקהל בזמן אמיתי, בתוך היצירה. ניר וידן, שמופיע כרקדן בשתי היצירות הקודמות של מתרגלים אמפתיה, ליווה אותי במסע הזה כעין חיצוני ודרמטורג, ואיתו תרגלתי במשך חודשים ארוכים את השיח הזה שאני מנהלת עם הצופים. השיח בינו בנה בי את האמון ואת היכולת לאפשר לאותן שאלות להיות נוכחות, חלק מהמסע שלי בסולו אל מול הקהל.

במהלך היצירה אני מספרת לקהל ש"בין הסגר הראשון לשני התקשרתי לגילי אבישר, אמן פלסטי שאיתו עבדתי בפריקטים קודמים, וסיפרתי לו שיש לי דימוי של עצמי סוגרת קקון סביב הגוף שלי בזמן אמיתי על הבמה". בהמשך לאותה שיחה גילי הזמין אותי לסטודיו שלו והופתעתי לגלות שהפסלים שעליהם עבד באותה התקופה היו עגולים, אליפטיים או קונוסים עשויים מרשתות וארינה, והם הדהדו את הקקון שדמיינתי. אותם פסלים ספירליים וסליליים העשויים מחבל צבעוני דק, נראו כמו שדיים זקורים, רצועות DNA מפורקת או סל קניות פלסטי משנות ה-70. האובייקטים תקשרו עם הצורך שלי להתעטף, להתכנס, להתכרבל. בנוסף, הפעולה הממשית של גילי, התפירה בצורה שבלולית שמתחילה בנקודת אמצע ויוצאת החוצה בסיבוביות, הזכירה לי את המהלך הספירלי שאותו אני רוקדת לכל אורך היצירה, שגם התהוותה כחלק השפה הכוריאוגרפית של הסולו; שבלול פנימה ושבלול החוצה.

במהלך היצירה מתרגלים אמפתיה#3 הגוף שלי עובר בין הניסיון להיבלע פנימה אל תוך עצמו ובין ניהול שיח עם ההתבוננות החיצונית בו. החומר התנועתי נע בין דיסאוריינטציה, סחרור וחוסר שליטה, ובין חיפוש אחר קרקוע ואפשרות לגוף ולנפש לנכוח, להכיר את עצמם מחדש. מעין אלגוריה לתהליך שהתרחש



מתרגלים אמפתיה#3, כוריאוגרפיה וביצוע: יסמין גודר, צילום: תמר לם
Practicing Empathy#3, created and performed by Yasmeen Godder, photo: Tamar Lamm

סביבי ובתוכי בתקופת הקורונה. החזרה לגוף שלי כערך ביטוי אישי הייתה גם אפשרות למצוא בו מחדש בית ונחלה, בתקופה שבה הגוף הפך למאויים ומקור לאימה. לתרגל אמפתיה לבד התפרש אצלי כאפשרות לתת לעצמי את המקום לזוז, להתבטא, להאזין ולנכוח, בהתחלה מול עצמי או מול ניר ובהמשך מול הקהל שחולק איתי את הערב. באחד מפרקי היצירה אני עסוקה שוב ושוב בניסיון להשתבלל עד כדי הסתבכות בתוך האובייקטים של גילי, שהרבה יותר קטנים מהגוף שלי. מתוך כך נוצרים דימויים של ליצנית מפורקת, סטריפטזי עלוב, דג כלוא ברשת, שחקן פוטבול עם מגני מרפקים שפיציים או אסטרונאוטית שבטית. כל אלו מובילים למסע בתת-המודע שבמהלכו מתרחשות טרנספורמציות פנימיות, שנקטע באופן פתאומי עם שירו של אסף אבידן Different Pulses, שנפתח במילים My life is like a wound, I scratch so I can bleed. אותו צורך לפצוע כדי לגלות, לחשוף, מוביל גם להרשאה לרקוד, ממש לרקוד למוזיקה, בלי בושה, בלי להסביר או לתקף. בהקשר של עצמי, זה מרגיש לי נועז.

וכך, לאורך הסולו הנוכחות שלי לבד מול הקהל, המפגש בין הביטוי האישי ובין העיניים של הצופות, מאפשרים תהליך של זיכור. יחד אנו בודקים נוכחות של מבוכה ואי-ודאות. יש רגעים שבהם אני פונה אל הקהל ומזמינה אותו לשים לב לנוכחות שלו בתוך היצירה, ואפילו יש פרק שלם שבו אני מנחה מדיטציה ומזמינה כל אחת ואחד בקהל לגלות תחושה שמבקשת תשומת לב בתוך גופו. דרך ההנחיה אני

מזמינה את הקהל להפוך את התחושה לגולם פנימי, פרטי, דמיוני, שאליו כל אחת מזמינה משהו או מישהי מהחיים שלה. בסוף, אני מביאה את הקקון הפרטי שלי לבמה, את המשפחה שלי, איציק בן זוני ואלגרה בתי, מיוצגים על ידי בובות צבעוניות בגודל אמיתי, שאותן ארג מחבלים צבעוניים גילי אבישר. אני תולה אותן עלי ורוקדת, משתפת את המרחב האישי והפרפורמטיבי שלי איתם לצלילי השיר You Spin Me Round של להקת Dead or Alive. וכך אני חוזרת לסיבוביות, לטלטול, לאובדן השליטה, רק הפעם מתוך מקום מוגן, ביתי, אישי, עם המשפחה שלי.

המסע עם המילה "אמפתיה" עוד לא הסתיים. כעת אני צועדת לקראת יצירה נוספת המושפעת מכל המידע שכבר אספתי, שאותה אעלה במוזיאון תל אביב בפברואר 2023. יצאתי לדרך עם הידיעה שמחול במהותו מזמן אמפתיה קינסטטית, שבזמן צפייה ברקדנית הקהל חווה תחושה או מחשבה שמחברת את הגוף שלו לאלו של המופיעות. המסורת הזאת של צפייה בגוף אחר על הבמה נבנתה בין השאר מתוך התופעה הייחודית של אמפתיה קינסטטית, דרכה נוצרים הזדהויות וחבורים מודעים ולא מודעים. בתוך המסע שלי עם מתרגלים אמפתיה אני מנסה, בין השאר, להנכיח את התהליכים הללו, לאפשר להם להישאר שקופים, חדירים ופגיעים מול וגם בשיתוף הקהל. בזמן הפרויקט, הבנתי שלמעשה כבר שנים אני יוצרת מתוך הפרקטיקה של לתרגל אמפתיה. למשל, ביצירה קרם תות ואבק שריפה (2004), שנבנתה מתוך חיקוי והנכחה של צילומי עיתונות מהשטחים הכבושים וחקרה את הגוף שלנו מול ייצוג המציאות שאותה אנו לא חווים על גופנו. האמפתיה כבר הייתה שם בתוך העשייה הממשית, בפרקטיס של בניית העבודות ובדחף הרגשי שלי. היא רק הלכה והתגלתה כפעולה יזומה, פנימית וחיצונית, מודעת ובוחנת, וכזאת שחושפת תהליכים. ההנכחה של המילה אמפתיה כחלק מהותי מהחקר הרגשי שאליו אני שואפת העמידה אותי מולה ואילצה אותי לבחון את היוזמות שלי כיוצרת ומבצעת אבל גם כאדם פרטי, לשאול לאן אני יכולה לקחת את התרגולים הללו ולקיים אותם בתוך היומיום שלי, במפגשים ארעיים עם אנשים שאינני מכירה או עם המשפחה והחברים שלי. איזו פעולה המופע שלי מציע בתוך המרחב והקהילה שבה אני חיה, פועלת ומתקיימת? אחרי שנים רבות של עשייה והתמסרות לתחום המחול, אני רוצה להבחין באותם ערכים, איכויות והצעות שנמצאים בתוכי ולא תמיד מקבלים את הבמה. וכך, לצד הצורך להמשיך לדחוק בקירות וגבולות המדיום, קיים גם הצורך להמשיך ולשקף את מה שכבר נמצא באופן אינהרנטי וחיוני בתוכי, לאפשר לעצמנו להיות נוכחות האחת אל מול השנייה.

ביבליוגרפיה

Sennett, Richard, 2013. *Together – The Rituals, Pleasures & Politics of Cooperation*, Penguin Books.

יסמין גודר נולדה בירושלים, גדלה ולמדה בניו יורק. משנת 1999 חיה ויוצרת ביפו, שם היא מנהלת את להקת יסמין גודר. במהלך השנים יצרה ופיתחה עבודות רבות ומגוונות בנישנות התנועתית והפרפורמטיבית, המנסחות כל פעם מחדש חקר מחולי שנע בין האישי לפוליטי והחברתי. עבודותיה זוכות להצלחה רבה בארץ ובעולם. גודר זכתה בפרסים הבאים: פרס רוזנבלום מטעם עיריית ת"א, פרס לנדאו מטעם מועצת הפיס, פרסי משרד התרבות לכוריאוגרפיה וביצוע, פרס הבסי היוקרתי בניו יורק, פרס ע"ש שמעון פרס על תרומה משמעותית ליחסי גרמניה-ישראל, והייתה אמנית נבחרת של הקרן למצוינות בתרבות. עד היום יצרה גודר 20 מופעי מחול באורך מלא. במסגרת פעילות הלהקה מתקיימים שני פרויקטים נוספים: "קהילה בתנועה" שיעורי מחול לאנשים המתמודדים עם מחלת הפרקינסון (מאז 2015) ונעות *مع بعض*, – סדנאות ריקוד שבועיות ופסטיבל שנתי לנשים ערביות ועבריות בשיתוף עם נור גראבלי (מאז 2020)

הנדנדה – מבט לאחור ורפלקציה על תהליך היצירה

שרון זונה

הנדנדה מאת שרון זונה; רקדניות: שותפות.ים: שמואל חלפון, דניאל לנדר, איה דגני, שניר מרבך; קאסט מקור: שמואל חלפון, דניאל לנדר, גרי ריינג, גילי גבע; מוסיקה: Philip Glass: Etude No. 2 performed by Maki Namekawa. Mort Garson: Plantasia, Daniel Bjarnason: Over Light Earth I. Over Light Earth, Alfred Schnittke: Piano Quintet 2. In Tempo Di Valse performed by Molinari Quartet and Louis Bessette, Ludwig Van Beethoven: Piano Sonata nr. 21 performed by Vladimir Horowitz, Ha-chalonot Ha-tana arrangement and performance by Reut Yalda Kgvohim (Yehudai: (lyrics: Haim Hefer, melody: Shmulik Kraus עיבוד ועיצוב פסקול: רעות יהודאי; סאונד במה: אורן כהן; עיצוב תאורה וחלל: נדב ברנע; ניהול טכני: ברוכי שפיגלמן; ניהול חזרות וייעוץ אמנותי: נועה שילה; עיצוב תלבושות: שירה וייז; תפירת תלבושות: שלומית פניכל. היצירה פותחה בבית המחול מנשה ונתמכת ע"י משרד התרבות, עמותת הכוריאוגרפים ועיריית תל אביב.

נקודת המוצא של תהליך העבודה על היצירה הנדנדה היא החוויה שלי כאישה וכאם, וקשורה בתהליכי התפתחות כהורה וכאדם. כל תהליך יצירה מתחיל אצלי מרצון לתרגם חוויה אנושית כפי שהיא נחוות בגוף; הגוף הוא מוקד המשיכה שלי, ויש לי צורך משמעותי לחקור ולגלות חוויות שנחוו בו ודרכו. בספטמבר 2020, רגע לפני כניסת הסגר השני של תקופת הקורונה, ילדתי את בתי ליב. ההתמודדות עם ההורות הטריה לשני ילדים קטנים (ליב שרק נולדה ולביא שהיה אז בן שלוש וחצי) וההתכנסות פנימה שהביאה עימה התקופה היטו את כף המאזניים והובילו לשעות בילוי מרובות במסגרת התא המשפחתי, בבידוד או בסגר בבית. זו הייתה תקופה אינטנסיבית, מרתקת וגם מאתגרת מאוד. המציאות הכפויה והמורכבת של התקופה, שלוותה בחוסר ודאות גדול, הצריכה גמישות תמידית והסתגלות למצבי קיצון משתנים, והותירה את כולנו, ובפרט את ההורים שבינינו, בתנועה מתמדת בין טיפול אינטנסיבי בילדים ובין שמירה על מקומות העבודה שלנו, והכל מהבית כשכל המשפחה יחד. בסירה הנעה על גלים מטלטלים, נוצרה תנועה צפופה בין אינטימיות נעימה לתחושת מחנק. כל אלו הולידו מחשבות חדשות ואת הרעיונות ליצירה.

הגרעין התנועתי והרעיוני

אני זוכרת שביליתי שעות ארוכות על כיסא הנדנדה הלבן שבביתנו, מרגיעה, מניקה, שרה, מסופקת, מתוסכלת, עצבנית, עייפה וגם שמחה. בחוויה שלי העברתי שם

חיים שלמים בתנועה רגשית אינטנסיבית שמשתנה תדיר. את כיסא הנדנדה הזה הבאתי לחזרות הראשונות בסטודיו כי הרגשתי שאני צריכה להביא משהו מהבית ולהתחיל ממנו. לאחר חודש של עבודה בסטודיו, שבמהלכו בניתי יחד עם הרקדנים והרקדניות התחלות של מהלכים שונים, אספנו חומר תנועתי שהתבסס על השימוש בכיסא כמקום מפגש, מקום בריחה ומנוחה, אובייקט לפרטנרינג ועוד. באחת החזרות, בשל ניסיון לקפוץ על הכיסא, הוא נשבר. אחרי חזרה זו הבנתי שתנועת הנדנוד של הכיסא היא הדבר המשמעותי שנשאר מהשימוש בו, נפרדתי ממנו ונשארתי עם התנועה.

תנועת הנדנוד הייתה המקור והעוגן של בניית החומרים מנקודה זו והלאה. בעבודת הפרטנרינג חיפשנו מנחים גופניים שונים שיכול להתקיים בהם נדנוד, ויצרתי קומפוזיציות קבוצתיות של זוגות ושל כל ארבעת הרקדנים יחד, נעים בתנועת נדנוד על טווחיה השונים. בנינו מספר דימויים שהיו הבסיס לאקספוזיציה של העבודה. הנדנוד מאפשר טווח תנועתי רחב: תנועת נדנוד קטנה נותנת תחושה של רוגע וערסול, כמו ברחם או כמו אם שמרגיעה את תינוקה, וככל שטווח הנדנוד גדל נעשה שימוש משמעותי יותר במומנטום שיוצר אופי-באלאנסים ונפילות עם טווחי תנועה גדולים יותר, שנותנים תחושה של לונה פארק כיפי, טירוף ואובדן שליטה. הטווח שתיארת היה גם הבסיס לבניית מהלך העבודה: כמו תנועת הנדנוד שעוברת דרך נקודות קצה, כך גם העבודה נעה על ציר בין שני קטבים: בקצה אחד פנטזיה שקשורה באידיאל של משפחה ואהבה פשוטה שממלאת את הלב בחום ובורך, ובקצה השני תחושות של אימה ופחד ממקומות לא מודעים בתוך הנפש וחוויות הלידה וההריון. אני מרגישה שהציר הזה מתאר בצורה מדויקת את התנועה הרגשית של החוויות הגופניות שעברתי ושל התקופה שאליה נקלענו.

מתודות העבודה

בעבודתי הכוריאוגרפית אני פועלת ונעה בין שלושה מרחבים: הממשי-גופני, האקספרסיבי-טקסטואלי והאישי-חברתי. העבודה בסטודיו היא תנועה של הלך ושוב בין שלושת המרחבים הללו. בפועל, אין הפרדה דיכוטומית בין השלושה, אך אופן ההתבוננות הזה, בצורת פירוק, מאפשר לי להתייחס לכל מרכיבי היצירה שקורמת עור וגידים לנגד עיניי. העולמות הבימתיים נבראים כתוצאה משילוב של שלושת הרבדים הללו, ומאפשרים לי להשתמש בכלי עבודה גוונים שמתייחסים הן לממד הפיזי והן לממד ההבעתי של היצירה, כאשר מה שמחבר בין שניהם זו תגובה מתוך התבוננות אישית וחברתית על העולם ועל המציאות.

המרחב הממשי-גופני הוא מרחב שיש בו התייחסות מתמדת לפיתוח תנועתי וחקירה גופנית. החקירה מתבססת על שכלול המיומנויות של הגוף, הן בשיעורי הבוקר שאני מעבירה לרקדנים שעובדים איתי, והן מתוך אלתורים. אלו יוצאים



הנדנדה מאת שרון וזנה, רקדנים: איה דגני, דניאל לנדר, שמואל חלפון, שניר מרברך. צילום: דב בוכולטר
The Swing by Sharon Vazanna, dancers: Aya Degani, Danielle Lander, Shmuel Halfon, Snir Marbach, photo: Dov Bouchvalt

צמצמנו את הטקסטים למשפטים קצרים ומילים שנאספו למעין חמשיר, שמתוכו דגנו מחדש מילים נוספות.

בשלב הבא כל אחד ואחת בחרו מילה או משפט קצר להתמקד בו, ומשם נכנסנו לסשנים ארוכים של אלתור. את המרחב חילקתי לאזורים וכל אזור חקרנו את המילה או המשפט בצורה ממוקדת באופן שונה, למשל מתוך המילה "אמא" עלו מילים כמו ערסול, פנטזיה, התמוזות, נוכחות, נעדרות. בחנו את המילים החדשות באיבר מסוים בנוף, בהומור וברוח שטות, כמצב (State) רגשי וגם במרחב שמחבר את הכל יחד שקראתי לו "ידמות". כך נוצרו גם חומרי תנועה נוספים וגם הזהות של הרקדנים החלה להתפתח לתוך דמות שנבנתה יחד איתם. לרקדנים תפקיד חשוב ומכאן גם השיתופיות בתהליך, כיוון שמתוך האלתורים הם מתבקשים לאסוף חומרים: דימויים, תנועות וכל מידע שעולה מהמקור שאיתו התחלנו. מתוך המרחבים שעבדנו בהם הרכבנו משפטי תנועה, הבחנו בתחושות חדשות שצפו, נקודות שסיקרו אותם ואותי נרשמו ונכתבו בנוף, בכתב ובצילום. אלו אבני הבניין המרכזיות שבאמצעותן בניתי בשלב הבא את הסצנות. יחסים של זוג, שלישיה או רביעייה, ואטיט גם מהלך היצירה התחיל להתגלות.

באחת הסצנות עניין אותי להביא ריב לבמה. כתבתי טקסט של ריב ועיבדתי אותו עם הרקדנים. כחלק מתהליך המחקר הכוריאוגרפי אני בודקת גם קשר בין טקסט לתנועה מתוך רצון לחפש דיוק של כוונה. בניית החומר כאן הייתה חיפוש של הקשר בין המילה והכוונה שלה ובין הגוף. תחילה כל תנועה סיפרה את הכוונה של המילה, ולאט לאט צמצמתי את השימוש במילים ובטקסט, עד שנשארו רק הגוף ומספר מצומצם של מילים מדויקות שמהדהדות בסצנה, ומאפשרות לצופה להגיע להבנה עמוקה יותר של המתרחש וגם לשמור על החיבור של הרקדנים לנושא. זו סצנה סוערת של ויכוח, הטחת האשמות, כל אחד רוצה למצוא את

מהנחיות גופניות לחיפוש של עקרונות תנועה מגוונים, למשל באלנאס ואוף־באלאנס שמונע מאברי גוף שונים, פירוק והרכבה של השלד והאפשרויות שגלומות בו, התייחסות לאיכויות תנועה שונות והיכולת לנוע ביניהן ועוד. הניסיון שלי מתבסס על פרקטיקות עבודה גופניות מטכניקות מודרניות כמו גרהם, קניגהם ולימון, ומטכניקות עכשוויות כגון עבודת רצפה ורילים. החקירה התנועתית של מקורות אלו נעה בין ההכרה במסורת ובידע של העבר לבין התבוננות מחודשת עליו. מטרתי היא למצוא את עצמי מחדש ביחס לקיים ולהמשיך ולפתח שפה תנועתית מתבוננת ומגיבה.

אחד הדימויים המרכזיים שעבדנו איתם בחקירה התנועתית היה הנדנוד, שאפשר אופציות תנועה מגוונות גם בתוך גוף עצמאי של יחיד וגם בתוך עבודת פרטנרינג בין שניים או יותר. בנוסף, עסקנו בחוסר ודאות, והוא נחקר בגוף כמקום חסר יציבות שנמצא על סף נפילה ומתרומם מחדש בניסיון להמשיך להתקיים. בחנו זאת באיברי גוף ספציפיים כמו עמוד השדרה, ראש, כתף ואגן. המשחק הזה בין נפילה לקימה או התאוששות היה משהו שמאוד נמשכתי אליו ואיפשר נזילות של מצבים גופניים ורגשיים.

המרחב האקספרסיבי־טקסטואלי עוסק בהבעה שמחברת באופן ישיר למשמעות. בריקוד, מקורה בכוונה של התנועה או האמירה התנועתית. כשמדובר באמנות הגוף הכוונה קשורה בקשר בלתי נפרד לפעולה הפיזית. כחלק מדיוק של כוונות וכשלב ראשון של חיבור הרקדנים לעולם שנבנה לי בראש השתמשתי בכלי של כתיבה אינטואיטיבית. כתיבה אינטואיטיבית היא כתיבה רציפה ללא הפסקה, שמאפשרת זרם אסוציאציות חופשי, יכולה לנוע מנושא לנושא ללא חוקים ומקבלת כל מה שעולה מהמודע והלא־מודע ללא שיפוטיות וביקורת. ביקשתי מהרקדנים להניב על המילים אמא, אבא, משפחה, אח, אחות, פנטזיה, אידיאל. לאחר מכן



הנכדה מאת שרון וונה, רקדנים (מימין לשמאל): דניאל לנדר, איה דגני, שניר מרברך, שמואל חלפון. צילום: גילי צדיק
The Swing by Sharon Vazanna, dancers (right to left): Daniel Landler, Aya Degani, Snir Marbach, Shmuel Halfon, photo: Gidi Zadik

המקום שלו, שיראו אותו ושישימו לב אליו. חוויית החיים שמשותפת לכולנו – ריב, ויכוח – עברה עיבוד בנוף, הפכה לתנועה ולתקשורת גופנית ברורה אך מופשטת בזמנית. המרחב הזה, שמכונן את הצופה ואת הרקדנים בסצנה אך גם משאיר פתח לתרגום ולהזדהות באופנים שונים בגלל המופשטות שהתנועה מאפשרת, הוא מרחב שמעניין אותי לשהות בו ולהביא אותו לבמה. עבורי, מדובר במרחב שמגשר ומקשר בין חוויית החיים והבמה.

המרחב האישי-חברתי. הנוף הוא מפה לנפש האנושית. לכל רקדן ורקדנית יש קול אישי שמבוסס על ניסיון חייהם, חוויותיהם והיכרותם עם העולם והסביבה. הרקדנים ואני מביאים אל היצירה את ההיסטוריות החרוטות בגופנו, את הילדות והנורמות, הטראומות והזיכרונות. הסיפור האישי והחברתי חקוק בבשר, והפעולה שנעשית בתהליך היצירתי היא פיענוח של המפות הללו. האנתרופולוגים רוברט הרץ (Hertz), מרסל מוס (Mauss) ומארי דאגלס (Douglas) טענו כי "הנוף האנושי נתפס

עוברת בין שלושה דימויים מרכזיים: בדימוי הראשון מתרחשת פעולה רפטטיבית של מפל בובות שיוצאות וחוזרות ממפשענות של שתי הרקדניות, כמין גורל משותף שלהן שעובר מדור לדור. המפל לא מפסיק, בובות נשפכות ויוצאות וחוזר חלילה, יש תחושה של התפרקות וחוסר שליטה. בדימוי השני הרקדנית איה דגני ממלאת את השמלה בבובות ויוצרת בטן הריונית, ומיד מופיעות הידיים של שאר הרקדנים ומלטפות לה את הבטן, מקדשות את ההריון ובזמן פולשות למרחב המאוד פרטי של גופה. זה משהו שחוויתי פעמים רבות בזמן ההריון שלי, הפשטות שבה בחברה שלנו אנשים מניחים את היד על הבטן כאילו זה משהו ששייך לכולנו, אך למעשה זה פרטי, פנימי ואישי. היא שבה וממלאת את בטנה כל פעם מחדש, המגע של הידיים מעורר בה בחילה והיא מקיאה את הבובות מבטנה, וחוזר חלילה. התנועה הרפטטיבית של המהלך מזכירה את הגורל או את החלום של כל אישה, האם זה חלום שמוכתב מבחוץ או בחירה עצמאית? זהו גבול מטושטש. בדימוי השלישי אותו הריון הופך לאקט רפטטיבי של זריקת הבובות אחת אחת מתוך הבטן, כאשר הרקדן שניר מרברך רץ ומנסה לאסוף אותן חזרה אליו, חובק אותן באקט של חמלה ודאגה, מצליח לא מצליח לאחוז בהן. קיבלתי תגובות על הרגע הזה שהוא קשה לצפייה, שכן הבובות נזרקות ולעיתים מוטחות באלימות לרצפה. היה לי חשוב להאיר עוד צד בתחושות שיכולות לצוף אצל האם, תחושות שחושפות את המורכבות והקונפליקט שקיים והרבה פעמים אנו לא מעיזות לדבר עליו.

בשלב איסוף הרעיונות ליצירה חיפשתי חומרי קריאה שקשורים באימהות ומצאתי את ספרה של הפסיכולוגית ד"ר ענת פלג-הקר, *מאימהות לאימהות* (2005).² חיפוש פסיכואנליטי פמיניסטי אחר האם כסובייקט. פלג-הקר מתבוננת על מושג האימהות וטוענת שישנו כשל מובנה בעמדה הרגשית, החברתית והתיאורטית כלפיה. דרך סקירה ביקורתית נוקבת של ההסטוריה הפסיכואנליטית היא חושפת כיצד ההתייחסות לאם היא כאובייקט שקיים למלא את צורכי הילד ואיך היא משפיעה על התפתחותו. ואילו האם כסובייקט – חוויותיה שלה, צרכיה וחששותיה, הקונפליקטים והפנטזיות שלה – לרוב נמחקת. בתהליך זה נוצרת דיכטומיה בין האם ה"טבעית", האידיאלית, ובין האם המאכזבת וההרסנית, דיכטומיה חונקת המקפחת את המורכבות והקונפליקטואליות שבלב החוויה האימהית (פלג-הקר, 2005). כשהאישה ביצירה זורקת את הבובות באוויר באפסיות או מתוסכלת מהבכי של הילד כי היא לא מצליחה להבין איך לעזור לו להירגע, זו חשיפה של תחושות שהיה לי מאוד קשה לקבל בתוך עצמי. חשבתי מחשבות כמו איזו מין אמא אני שלא מרגישה אהבה ללא תנאי כלפי ילדיה בכל עת, שעוברות לה בראש מחשבות כמו למה הייתי צריכה את זה, היה לי טוב גם לפני. גם בזמן שאני כותבת את הטקסט הזה ואת המילים הללו עולות בי תחושות אשמה חזקות. אני מנסה לקבל את זה שזה אנושי, שזה לא הופך אותי לאמא פחות טובה או לאמא רעה, אלא שיש מורכבות טבעית בהלך הנפשי. אני לומדת שעבורי אמהות היא תנועה של נחישות

כמיקרוקוסמוס של החברה שעליו נכפים סדר וערכים, סימבולים המוצגים כטבעיים ולא חברתיים. החברה חזקה כל כך לעומת האינדיבידואל, עד שהוא מחויב לפעול בלי ידיעתו, בדרכים המוגדרות בידי החוקים ובידי הקטגוריות של המערכת (תומס 2003, 30). יצירה אמנותית מחייבת התייחסות לאישי-חברתי בדיוק בגלל מערכת היחסים המורכבת שבין אדם וחברה והשפעתה על תפיסות גופניות, התנהגויות והגדרות. עלינו לברר מה נחשב "טבעי" וראוי שישתנה, ומחובתנו לערער על ערכים גם אם נחקקו בסלע ולהעז לשאול שאלות כדי לאפשר לעצמנו להתבונן על המכונה החברתית המשומנת. ההתבוננות כוללת בתוכה התייחסות לשונות-מגדרית, מוקדי כח, סטראטיפים ונורמות.

נזילות (Fluidity) ומשחק תפקידים. בתחילת התהליך היה לי חשוב להרכיב קאסט של דמויות מובחנות שמייצגות "משפחה": אבא, אמא, ילד, ילדה. זה היה שלב חשוב בהבהרת הדמויות והכוונות שבבסיס היצירה. כחודש לפני הבכורה הגיע בהזמנתי רן בראון לביקור בסטודיו.¹ בשיחה שניהלנו לאחר צפייה בראן הוא סיפר שעבורו ההתבוננות ברקדנים דווקא ללא שיוך לדמויות ספציפיות מאפשרת הזדהות עם תחושות ומצבים מגוונים שהיצירה מציעה. דנו בשאלה כיצד ניתן לאפשר לכל הדמויות ביצירה תנועתיות נזילה יותר בין המבוגר והילד, וכיצד ההימצאות בעמדה שמאפשרת משחק ומעברים בין תפקידים ומצבים מרחיבה גם את מנעד הפרשנות של הצופים. השיחה והמחשבות שעלו בה עזרו לי להבין שגם במציאות אני נעה בין תפקידים שונים – אם, בת זוג, ילדה ומבוגרת – בין מצבים של אחריות גדולה כהורה, מורה וכוריאוגרפית, למשחק עם ילדיי שבו אפשר לרגע לשים בצד את האחריות הכבדה, ושגם אני מרגישה ילדה במצבים שונים בחיי. ההבנה הזו אפשרה לי לעשות בחירות נוספות לגבי האופן שבו הרקדנים נעים בין תפקידים שונים בעבודה, הלכי נפש שונים וקולות מגוונים שיש בתוכם. השאלות שרן העלה התוו אפשרות למשחק ולנזילות, וכעת הרקדניות דניאל לנדר ואיה דגני נעות בין תפקיד הילדה, האישה והאם, והרקדנים שמואל חלפון ושניר מרברך נעים בין הילד, הגבר והאב. התנועה הזו בין התפקידים מאפשרת לרקדנים ולצופים כאחד להשתחרר מהתבוננות סטריאוטיפית-מגדרית כיצד יש לנהוג כילד, גבר או אב, או מה מותר ומה אסור לילדה, לאישה ולאם.

האם כאובייקט

הלידות וגם ההריונות לוו אצלי בחוויות חזקות של אובדן שליטה, התפרקות של הנוף המוכר, של השתנות גופנית עצומה וקבלה של השינוי התמידי בנופי. לכן, עניין אותי להגיב ביצירה על המורכבות של תהליך הלידה עצמו כאקט אישי וחברתי. בסצנה שנקראת "מפעל בובות" אני עושה שימוש בבובות תינוקות שנמצאות מתחילת היצירה בערמה בקדמת הבמה, נוכחות-נעדרות, לעיתים באור ולעיתים בצל. הבובות מעבירות תחושות של חמלה מחד ואימה מאידך. הסצנה

תודעתית. כאמא אני בחיפוש מתמיד אחר פתרונות יצירתיים בתוך אתגרים, קבלה של מציאות מורכבת שבה אני גם אם לילדי וגם אדם עצמאי שרוצה לגדול ולהתרחב בזכות עצמו. הרצון לספר על רגשות מורכבים באמהות ובנשיות ולחשוף אותם הובילו אותי ביצירת העבודה הזו ופתחו בפני אפשרויות התבוננות חדשות משהכרתי על האמהות וההורות שלי.

התנועה של נדנדה רגשית שעולה ויורדת מתבטאת לאורך כל היצירה, אך במיוחד בסצנה שאני קוראת לה "ציפור הנפש". בסצנה זו מתרחשת התקלפות: הרקדנית איה דגני מגיעה לכדי בכי חשוף ולאורך הסצנה מנהלת יחסי גומלין עם הקבוצה. דרך מעברים בין קצוות רגשיים, אותו בכי כן וחשוף עובר ומותח את הגבול שבין בכי אמיתי למניפולטיבי, עד שהופך לצחוק מכשף שמוביל לטירוף ולחופש. המשפחה הבימתית סופגת את הלכי הנפש מתוך אמפתיה והזדהות, מרצונה או שלא מרצונה, ונסחפת אל גלי הרגש. פלגיהקק טוענת שהסביבה שמיוצגת בעוצמה רבה בנפשה של האם טרם הציעה לה מילים המתנסחות למשפטים שיוכלו לשמש עבורה כחומרי בניין נפשיים שהיא תוכל ליצור עמם, עבור עצמה, חוויה נפשית חדשה, מורכבת ומתפתחת (פלגיהקק 2005, 13). התנועה הרגשית המשתנה בסצנה הזו ובכלל ביצירה אפשרה לי להציג את המורכבות הנפשית שלנו כיצורים אנושיים, שאם נאפשר לכל הקולות שבתוכנו מקום מבלי לבטל או לשפוט אף צד שבתוכנו נוכל לנוע בחופשיות בתוך הנפש שלנו ולייצר חוויה מתפתחת מתוך קבלת המורכבות.

נועה שילה, חברה טובה וקולגה, ניהלה את החזרות ושימשה כיועצת אמנותית. הייתי צריכה שאישה שחווה את תהליכי הלידה וההורות תלווה אותי בתהליך הזה. מעבר לכך שלנועה יש עין מקצועית מצוינת, היא גם אמא בעצמה, והייתי זקוקה למישהי לידי שתוכל להזדהות עם התחושות המורכבות ולתווך אותן לרקדנים שלא חוו הורות אך יכולים להזדהות עם מצבים מתוך חוויות משפחתיות שלהם או עם בני ובנות זוגם. היא ידעה לקרוא ולתמוך ברעיונות ובתחושות ולעזור לי לכוון את הרקדנים לתוך העולמות הללו.

מרחב הפעולה הבימתי, פסקול ותלבושות

המרחב הבימתי נע בין היותו מרחב חיצוני פיזי של חדר תחום, צפוף ואינטימי, שבתוכו הדמויות פועלות ועוברות בין סיטואציות ואינטראקציות שונות, ובין היותו מרחב פנימי שמייצג כוחות לא מודעים ותת־הכרתיים של הנפש. זהו שיתוף הפעולה השני שלי עם מעצב התאורה והחלל נדב ברנע, הראשון היה ביצירה ילדים טובים שיצירתי לפסטיבל הרמת מסך 2019. לאחר שנדב ראה את ההרצה בסטודיו, הוא דיבר על כך שיש תחושה של חדר שאין לאן לברוח ממנו, ובחשיבה הראשונית על התאורה הוא שלח לי רפרנסים של קירות תאורה שסוגרים מכל הכיוונים. לבסוף בחרנו להשתמש בקיר פנסים אחורי שנותן תחושה של חדר סגור ותחום. השימוש בעוצמות של הפנסים הללו נע בין כוכבים בשמי הערב, רכים ומאירים באינטימיות ובין אור של חדר חקירות שבו הכל חשוף ואי אפשר להסתתר. את המקום הלא מודע והמאיים, שהוא עבורי גם רחם שקורה בו משהו גולמי שלא ניתן לשלוט בתהליך שלו וגם בית חולים או חדר לידה שמביא חוסר שליטה בעולם החיצוני, בחרנו לייצג באדום, ואת הקצה של הפנטזיה שבא לידי ביטוי באקספוזיציה של היצירה שמדברת על משפחה אידיאלית בחרנו לייצג בירוק. אלו צבעי הקיצון ובתוכם וביניהם יש כל הזמן השתנות עדינה של הגוונים. המורכבות הצבעונית שנדב בחר לעבוד עמה הדגישה את מורכבות הלכי הנפש שבתוכם היצירה והדמויות נעות, ואפשרה בנייה של נוף משתנה שמוביל אותנו לאורך היצירה, כמו נופיה של הנפש המורכבת, המשתנה והנוזלית.

על פס־הקול עבדתי עם המוסיקאית והמעבדת רעות יהודאי, שזוהו שיתוף הפעולה השלישי שלנו. התחלנו לשתף פעולה לראשונה ביצירה מפלצת (2018). הרפרנס הראשון שהבאתי לחדר העבודה היה סאונד של דופק עוברי. הסאונד הזה יחד עם סאונדים נוספים שאספנו, כמו צרצרים, נביחות כלבים וחריקת כיסא הנדנדה, הם מוטיבים חוזרים בתוך פס־הקול של היצירה ומחברים בין הבחירות המוסיקליות המגוונות שלו. קטע מוסיקלי מרכזי שבו השתמשתי ביצירה הוא פרק הוואלס מתוך חמישיית הפסנתר מספר 2 מאת אלפרד שניטקה. זהו ואלס עשיר שנע בין הקלילות והמשחק שהמקצב מאפשר ובין דרמטיות ואופל

שהצלחתי לחבר עבורי את המורכבות שחיפשתי ולתמוך בתנועה של הלכי הנפש המשתנים ובאינטראקציות הטעויות והמתוחות. את התלבושות ליצירה עיצבה שירה ויי, שלה ניסיון רב בעיצוב תלבושות מתחום התיאטרון והמחול. הבדים בעלי מרקמים שונים, עשויים מפסי תחרות שנתפרו אחד אחד אל הבגד ויוצרים תחושת נפח ועושר בצבעוניות משתנה של גווי צהוב, כתום, טורקיז וירוק. רצינו לייצר נפח ועומק שימשיכו את עבודת הנפח של תנועת הגוף במרחב. המתח בין הגוף המשותף והגופים הנפרדים הוא חלק מרכזי בחוויית המשפחה. הדבוקה והתלות אחד בשנייה לצד הרצונות העצמאיים המשתנים הן מרכיב ששמנו עליו דגש ביצירת התלבושות לעבודה. מצד אחד התלבושת של כל דמות מאוד מוקפדת ומבדילה אותה מהאחרת, ומצד שני כשהקבוצה מתנהלת כגוף אחד יש תחושה של מרקם אחיד משותף שכולם מתערבבים בתוכו.

לסיכום, אני מוצאת שתפקידי להמשיך לחפש ולשאול שאלות שמושפעות באופן מתמיד מתהליכים שונים שמתרחשים סביבי ומהתמודדות עם עולם שמשתנה תדיר, מתוך אמונה שכאמני במה עלינו להתבונן, לחפש ולדבר עם הגוף. אמנות היא פעולה של רפלקציה על החיים, ועל כן יצירה זקוקה לקהל כדי לייצר שיקוף לדילמות ולרעיונות חדשים וישנים; אין משמעות ליצירה בלי המבט האקטיבי של הצופה. אני מכוונת את היצירה אל הקהל ומבקשת לאפשר לו להזדהות עם רגשות ומצבים שאני מציגה, ומזמינה אותו גם להטיל ספק. אני מקווה שהקהל ייצא מהמופע עם תהייה, הרהור ושיח על השאלות המועלות ביצירה, ודרך השיח נוכל לחשוב על שינוי והתפתחות אישית וחברתית.

אסיים בשיר פלסטלינה מאת תמר לזר.

ביום שבו נולדו ילדי

התפרסתי על כל סביבותי

נילשתי כמו פלסטלינה,

תוך שכונסתי בתוך עצמי

אך עצמי התעצמה כאמור

עד שכל העולם התכרבל כמו תינוק

עד שכל הקיים התכדרר כמו כדור

בין זרועותי.

הערות שוליים

¹ רן בראון הוא מבקר מחול וראש המגמה בתיכון הארצי לאמנויות ע"ש תלמה ילין שבו אני מלמדת.

² ד"ר ענת פלגיהקק היא פסיכולוגית קלינית ומתמחה במכון הישראלי לפסיכואנליזה. בספרה מאימהות לאימהות מתנהל חיפוש כמו־בלשי אחר האם הנוכחת־נעדרת בתולדות החשיבה הפסיכואנליטית.

ביבליוגרפיה

פלגיהקק, ענת. מאימהות לאימהות. עם עובד, 2005.

שיר, קמה וגלבו, יואב, (עורכים). בנדות האפשר – אנתולוגיית היריון ולידה. קתרזיס, 2021.

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

שרון וזנה היא כוריאוגרפית, מורה ורקדנית, זוכת פרס שרת התרבות והספורט ליוצרת צעירה 2019. יצירותיה הוזמנו להופיע ברחבי אירופה ובאר"ב וזכו בפרסים בתחרות הכוריאוגרפיה Masdanza שבאיים הקנרים, ספרד 2013, במלגת עידוד היצירה ע"ש דודו דותן ז"ל מטעם קרן אמ"י ובנק הפועלים 2016 ובתחרות הכוריאוגרפיה של תיאטרון הפרינג' באר שבע בשנים 2017 ו־2018. בעלת תואר שני בכוריאוגרפיה מהאקדמיה למחול ע"ש רובין בירושלים ותואר ראשון מהאקדמיה למחול רוטרדם, הולנד, ותעודת הוראה ממכללת סמינר הקיבוצים. היא רקדה בלהקת המחול בלט קולברג בשבדיה ובלהקת המחול הקיבוצית. עבדה בין השאר עם הכוריאוגרפים יוהן אינגר, קריסטל פייט, אלכסנדר אקמן, מטס אק ואנוק ואן דייק. שרון מלמדת מחול עכשווי במסגרות שונות בארץ ובחו"ל, בהן התיכון הארצי לאמנויות ע"ש תלמה ילין ומכללת סמינר הקיבוצים בתל אביב.

קזוויו ואני יוצרים יחד, כבר חצי עשור, לא במקרה, לא בטעות, לא רק מטעמי נוחות, אנחנו יוצרים יחד כדי לכרוך את הקריירה שהיא החיים שהם הקריירה, לא לאפשר מצב שרק אחד או אחת מאיתנו מתקדם והשני נשאר מאחור, יוצרים ביחד, הכל, תמיד.

העבודה הראשונה שלנו *Take Down* הייתה וריאציה על היאבקות בידורית (WWF). עשינו כל מיני וריאציות על זה, חלקן סטיות, חלקן דינמיות. הכי אהבתי את השליש האחרון של המופע: אחרי הגונג הלכנו מכות כמו שרק זוג יכול, מכות על אמת, פיצוצים, קרענו זה לזו את בגדי הגוף הצבעוניים, לא כאקט ארוטי, יותר כאקט של השפלה, של "All hell breaks loose", ואז הפעמון מצלצל, חוזרים לפניות שלנו, נגמר הסיבוב, ממתינים, מתמתחים, לוקחים שלוק מהבקבוק. הפעמון מצלצל שוב, חוזרים לזירה, הפעם בנינוחות, ברכות, מתקרבים בעדינות זה לזה, השפתיים כמעט נוגעות, ואז לוקחים את הראש אחורה בבבת אחת, בתיאום מושלם, ויורקים צבע לזה לפרצופה של זו. מוזיקת רוק נכנסת ומתחילים בקטע האחרון, שהוא איפשרו בין WWF לליפטים של מחול. באחת הנרסאות קזוויו שפכה עלי בסוף המופע דלי קרח, באחרת היא שברה לי גבס על הראש, בשניהם היא עשתה ספירה לאחור, יחד עם הקהל. הופענו עם העבודה הזו לא מעט, יותר בחו"ל מאשר בארץ, בבולגריה, צ'כיה, נורבגיה, קרואטיה, גרמניה, ספרד, איטליה ויפן. בחלק מהמקומות היה טירוף, בחלק הייתה אווירה משונה. לפעמים הקהל ביקש הדרן שלוש פעמים ברצף, ושאל איתנו ביחד במקומות הנכונים, לפעמים אנשים יצאו באמצע. ביפן היה הכי מוזר.

מתברר שיש לו רצועות בברכיים, בשתיהן, וגם מלא טסטוסטרון. בלילות מסביב למדורה מדברים על יצירה דמויונית ש"אין בה חארטות", שאין בה ייצוג, שהכל בה אמת. באותו לילה היה נדמה שאנחנו מבינים איש את רעהו, בדיעבד גילינו שקל מאוד להסכים כשהטקסט כללי, כשאין פרטים להתחייב אליהם.

אז באחת הפעמים שנועם חזר מההורים שלו בגלובע, הוא הביא איתו מלא בולי עץ שהוא חטב ביער, בערך 15, וקבענו חזרה. קודם כל השחזתי את הגרזנים. היה לי גרזן אחד שהיה שייך לדימה טולפנוב ז"ל (בעלה של עידית הרמן), שניהם יסדו יחד את תיאטרון קליפה לפני כמעט שלושה עשורים), והייתי רוצה לכתוב שהוא הוריש לי אותו, אבל יהיה מדויק יותר לומר שאספתי אותו מהמחסן אחרי שהוא נפטר. זה גרזן מאוד ספציפי, מהסוג שקשה להשיג בחנויות, ורציתי עוד אחד כזה. אז אספתי ראש גרזן חלוד מאתר בנייה, שייפתי אותו היטב, ריתכתי אותו לרגל של עגלת סופר. יצא מאוד דומה למקור, ועכשיו היו לנו שניים.

מתחילים את החזרות, גרזנים, בולי עץ ושרשראות מתכת, מרביצים, מרביצים, כאילו אין מחר, תולים את הבולים כמו שקי איגרוף, קושרים אותם עם שרשראות וסוככים אותם כמו תרמילים, מערסלים אותם, וכל הזמן הגרזן מכה, כמו בטירונות יחידה, מכה-שיסוף-דקירה-התחמקות וחוזר חלילה, לפצוע ככה את הבולים מעורר הרגשה מזוהה, הם לא מדממים אבל יש קוויץ ענק בלב. ברגעי המנוחה יש תחושה מזוהה שלא עוזבת.

מנסים אחרת, משאירים את הגרזנים בפניה ונשארים רק עם הבולים, סוככים אותם, דורכים עליהם, בונים מהם מגדלים, זה כמעט בכיוון, אבל משהו עדיין חסר,

Log Out: מחשבות בעקבות היצירה

מבקשים מקזוויו לשבת בפניה, עם הגב לקהל ולחטוב איזה בול בשביל הקצב, פתאום אנחנו מבינים שזה בעצם טריי.

דרור ליברמן

בכל מקרה, עם כמה שזה היה ברוטלי וכביכול על הקצה, הרגשתי אי-נוחות מסוימת מהנדר הזה, ביחד לנצח, בלתי נפרדים מקצועית. חששתי שאני לא מצליח לדחוף אל הקצה שלי, שמכל מיני בחינות אני עדיין נאלץ להחזיק משהו, מתפשר באיזה אופן. זה נעשה עוד יותר ברור כשקזוויו קרעה את הרצועה בברך ימין. חצי שנה של "סחיבה" של הפציעה, ניתוח, השתקמות ארוכה-ארוכה, סוג של חזרה לשגרה, ואז נקרעת לה הרצועה גם בברך שמאל, בחזרה גנרלית.

למעשה, היצירה *Log Out* התחילה בטקסט. לא כל העבודות ככה, לא אצלנו ובטח שלא אצל כולם, אבל כאן זה היה ככה, ממש. הייתי בתחילת הרומן שלי עם עולם הגרוטאות (junk) והאפשרויות הטמונות בו, תקופה שבה כמעט לא ישבתי על המחשב, בערך פעם בשבועיים, שאר הזמן אני בחוץ, מסתובב, אוסף, חותך, מנסר וקודח. היה איזה קול קורא שרציתי להגיש אליו, אז זמזם לי בראש שאני רוצה לכתוב משהו, אבל לא ידעתי בדיוק מה יש לי לומר, והחלטתי שהפעם אני לא מסמן וי, אם יהיה לי מה לכתוב אני אכתוב, ואם לא, אז לא, מצדי לשלוח להם דף ריק. נתתי לדלדלן להתקרב בצעדי ענק, בלי לפתור את הבעיה ביעילות, בלי להקדים לה תרופה.

בוקר אחד קמתי בחמש, זה היה קורה לי באותה תקופה. מוקדם מדי לעשות רעש. אני מכין לי קפה שחור, מגלגל סיגריה, ופתאום יש לי את זה, הטקסט נובע מתוכי, אני פותח את המחשב ומתחיל להקליד בשקט:

המילים האלה הן למעשה תיאור מפורט של הרגע שבו הרוח של דימה טולפנוב נכנסה בי

מאת ובביצוע: קזוויו שיוניורי, דרור ליברמן, נועם בן ישראל; דרמטורגיה: עידית הרמן; עיצוב תאורה: יניר ליברמן; ניהול הצגה: אורין יוחנן; היצירה נוצרה בתמיכת משרד התרבות וקרן רבינוביץ



Log Out, created by Dror Liberman and Kauzyo Shionoiri. Dancers (left to right): Liberman, Shionoiri and Noam Ben Israel, photo: Tito Soffredini

ועל אף שאז לא ידעתי לומר את זה, וגם הגזמתי לגמרי עם הניים דרופ, כבר התחלתי להבין שאני רוצה מאוד לחזור, לחזור לבמה, לקהילה, לסטודיו, שהימים הארוכים ברמזורים הם רק בשביל זה, בשביל לחזור יום אחד מהגלות, שאף פעם לא רציתי לעזוב באמת. באותה תקופה ההבנה הזו רק התחילה להתגבש, אז כתבתי:

אני חוזר משנתיים וחצי של גלות, של התנזרות מהקופסה השחורה, את הפירלנס אצל שרונה פלורסהיים ונמרוד פריד החליף מרתון התשה עצמית במעברי החצייה, את ההעברות הבנקאיות כל חודש מקליפה החליפו מטבעות של שקל, שנקל או חמש שנמסרו דרך חלונות של רכב, ביחד עם ניסיונות לעזור לי למצוא עבודה, את החפירה בסטודיו החליפה נבירה במזבלות, את חוות הדעת של מועצת הפיס לתרבות ואמנות ואת ההתכנסות השנתית של האגודה הישראלית לחקר המחול החליפו מומחי אלקטרוניקה וחומרי נפץ סמי-פלילים, את המאמרים של רן בראון בקבוצת הקריאה החליפו מפרטים טכניים של מוצרים בזמיר טריקים ועצות של מוכרים בטמבוריות, את המופעים המתארחים בפסטיבל ישראל החליפו יוטיוברים אוטריים שלא ברור אם הם בונים או הורסים, את כדור הטניס וגומיית הפילאטיס החליפו דיסק, מברגה, משקפי מגן ושופין, לא דווקא בסדר הזה, את הקולנות המתערסלים על הרצפה כל בוקר חצי שעה לפחות החליפו קבצנים וגנבי אופניים. הדבר היחיד שעוד שמר על ערכו הוא הפידבק של קזויו, באנגלית רצוצה, מבוססת על אוצר מילים מאולתר, הוא הפך להיות נייר הלקמוס היחיד שעל פיו אני בורר בין עיקר לטפל, אותה קזויו שנוערת בי כשאני מפליץ מתחת לשמיכה המשותפת.

כמו דיבוק, זה קרה לא ממש מזמן, בערך שלוש שנים אחרי שהוא נפטר, זה קרה ברגע שבו הפסקתי להתנצל על שאני מבלה יותר זמן בסדנה מאשר בסטודיו, הרגע שבו הבנתי ש"החומר" הוא לא סמים, והוא לא "חומר תנועתי", והוא לא "החומר המזין את הרוח", אלא הוא חומר גשמי, הוא עץ או מתכת או פלסטיק או אלומיניום, הוא סנסוגת מוזרה מייד אין ציינה, חומר עם משקל, חומר עם טקסטורה, חומר שאפשר להזיק לו, אפשר לפצוע אותו, אפשר להפיק ממנו צליל, אפשר לרסק אותו, בחלק מהמקרים אפשר לכלות אותו, או להתמיר אותו למשהו אחר לגמרי.

הרגשתי כאילו הצלחתי לנסח משהו שהציק לי המון זמן, איזו תחושת אשמה על כך שאולי אם אני כל הזמן מטייל במזבלות, אם אני לולין רמזורים עם חברים נרקומנים, אז אני לא באמת רקדן, לא באמת יוצר. הניסוח הזה עשה את הלב שלי ענן ורוד.

באותה תקופה לא ממש ידעתי לעשות משהו אחר חוץ מלריב, להתנגח, להתווכח, גם אם בנימוס, גם אם ברהיטות, גם אם מסיבות טובות, אז הוספתי גם את הפסקה הזו, לוודא שהם מבינים מה דעתי עליהם, היום אני מוריד טקסטים מהסוג הזה בעריכה.

לאחרונה, הבנתי שבכל פעם שאני ניגש לשרטט קווי יסוד ליצירה חדשה אני מתחיל מהרגע שבו המורים שהיו לי הפכו לרוחות רפאים, לזיכרון חצי ממש, קיימים ולא קיימים באותו זמן. כמו פינה באוש הסהרורית ב"תנועה מגונה" של הלל קוגן, וההקלה שאני מרגיש כשאני יודע שגם אלו שעייניי נשואות אליהם היום ילכו בדרך הזו בעוד זמן כלשהו, יאבדו את האחיזה שיש להם בי, יפסיקו להיות אורקל דמיוני שאני מנסה לרצות, שבעלי הסמכות הדמיוניים שמכיתי ותחלפו.

ואז החלק האחרון, הסיכום, שמנסה להסביר מה אמור לקרות, שאמור להיתרגם לפעולות או לאיזשהו היגיון בימתי:

מאז השירות הצבאי שלי, יש לי סנטימנט חזק לדיסטופיה, למחב הקיצוני הזה שבו יוצא "מי שאתה באמת", לדברים שאפשר לראות רק כשממש קשה, כשכבר לא נשאר שום דבר ממה שהכרנו, ממה שחשבנו על עצמנו, כשאנחנו נשארים עם איזו תמצית עירומה, זה בעיקר קשה ותפל ומאכזב, אבל אם מתגלה משהו שהוא מעבר לעצלות או לסתמיות שבדרך כלל מתגלות במצבים קיצוניים כאלה, זה באמת מרגש, זה משהו שנשאר לכל החיים בתחילת הקורונה (אביב 2020) היה באוויר רמז של דיסטופיה, רגע שבו העולם עצר מלכת, שכל מה שהכרנו השתנה, זה כמעט מיותר לכתוב את המילים האלה, כי נהרות של דיו כבר נשפכו על התקופה הזו, הטלטלה שעברה על כולנו, אבל אני בכל זאת בוחר את זה כנקודת פתיחה, לא באמת כנקודת התחלה, יותר בתור הזדמנות "לצאת מהארון" כחובב דיסטופיות מושבע, כמי שבמובן מסוים מחכה לאסון כל חייו, רומנטיקן של אסונות.

סף האסון מרסק את המשמעויות כמו שהכרנו אותן, מרוקן מתוכן את מה שחשבנו שלמענו אנו חיים, ומצד שני, מגלה רכות, פיוט ותקווה, במקומות שלעולם לא דמיינו איכויות כאלה, סף האסון טומן בחובו אפשרות להתמרה.

כשאני קורא היום את המילים האלה אני שמח ונבוך. שמח במין סיפוק של וואלה, זה לא במקרה שיצא מה שיצא, שהעבודה הזו מפעילה אותנו כל כך וגם את הצופים, שהפידבקים חיוביים, הצלחנו לנסח ניואנסים להביא משהו מאוד אישי, מאוד ספציפי.

ונבוך כי אני מבין כמה מעט ידעתי על הדרך שעוד מצפה, על התחתית שהיינו מוכרחים לעבור דרכם, נבוך כי אני מבין שהבאתי את האסון אל סף דלתנו, בלי לשאול או לבקש רשות מהשותפים לדרך.

והיום, כשסף האסון כבר מנוסח לתוך 45 דקות עם התחלה, אמצע וסוף, עם טריילר וסטילס וקורדיטים אני שואל את עצמי אם הפינה הזו נסגרה (לפחות ליבנתיים) או שבלי לשים לב אני ממשיך לחפש אסונות לפסוע על סיפם.

Log Out זו עבודה מסוכנת, כל הזמן על הקצה, לא מסוכנת כמו יאללה משאלת מוות בואו ניפצע, אלא מסוכנת כמו הסכנה שיש בקרקס, מסוכנת במובן שאין מקום לטעויות, ובדרך כלל אין טעויות, יש וירטואוזיות, כלומר יש טעויות, וכתוצאה מזה יש פציעות, כמו שאפשר בתמונות אבל רק בקצוות, ברגעים של חוסר ריכוז, אבל הסכנה שם רק כדי לחייב את הדיוק, כדי לתת לאינסטינקטים לעבוד.

יש משהו מבין בלהיפצע בעבודה, זה כביכול מנוגד לאיזו אתיקה מדומיינת. בכלל להיפצע זה מבין, כאילו זו עדות שקפצת מעל הפופיק, שניסית משהו שהוא מעל היכולות שלך. קוזיו ואני נפצענו באותו שבוע. ביום שני עשינו ראן מלא בפעם הראשונה, באחד הקטעים נועם מוסר בולים לקוזיו, והיא מחליקה אותם מתחת. איבדנו קשר עין לאיזה רגע, והבול היה בתוך האף שלי. בהתחלה ניסיתי להמשיך את הראן, להגיד שזה שום דבר, אבל אחרי שעה וחצי כבר הייתי במגדל המאה אצל כיורג זקן. לקחנו יום חופש אחרי שנפצעתי, כדי להירגע, להוריד לחץ ולחזור רעננים. השתעממתי.

ביום רביעי עשינו שוב ראן, ממלמלים לעצמנו "בלי להיפצע בלי להיפצע", כמו מנטרה שאמורה לשמור עלינו, שתי דקות לסוף אני בועט בקצה של בול עץ ארוך שקוזיו החזיקה, היא לא הייתה מוכנה ובכללי הבעיטה הזו בכלל לא בחומר, אלתור מיותר, קוזיו מופתעת, חוטפת את הבול למצח.

אני נפצע הרבה, אבל מחלים במהירות חריגה, קצת כמו וולברין מאקס־מן. באופן רחב יותר אני ממש מקבל סיפוק מההסתכנות, היו שנים שזה היה המוטיב העיקרי בחיים שלי, משאלת המוות, חיים על הקצה. היום אני משתדל רק לתת לזה להיות שם, לא להתכחש ולא לפמפם. קוזיו כמעט לא נפצעת, רק הברכיים הארוכות האלה, אבל היא מצאה דרך לעקוף את זה, עושה עבודה גופנית כל כך עמוקה עד שלפעמים היא שוכחת שאין לה רצועה.

נועם יצא בריא מהשבוע המקולל הזה, אבל בערך חודש אחר כך הוא נסע עם אבא שלו ואחיו הקטן לחרמון, לעשות סנואובורד. בבוקר של היום השני לחופשת הסקי המקומית הוא איבד ריכוז לרגע והתרסק. היד שלו כואבת, אבא שלו ואחיו נשארים לגלוש, נועם מפנה את עצמו לבית חולים זיו בצפת, במיון אומרים לו שהיד שלו שבורה, שמים לו גבס. הוא מתקשר לעדן אותי, אני אומר לו שהוא דביל, איזה רקדן הולך לעשות סנואובורד?

היצירה עלתה בבכורה בפברואר 2022, אחרי תקופה שבה התרגול עם החומר הפך יומיומי, הפך נורמלי במידה, כאילו אלו לא בולי עץ כרוטים אלא אובייקטים בימתיים. הנס הקטן הזה שקורה ביצירה, התנרמלות של המשונה. תלינו הרבה תקוות בפעולה הזו, כמו שניכר בכל מה שכתבתי עד עכשיו, אלא שעד אותה נקודה הכל היה חלק מאיזה דיון פנימי, ומאז הבכורה התחיל התהליך של החשיפה לקהל, של להוציא את היצירה מאחזקתנו, לתת לה להיות דבר בעולם.

בשבועות שלפני הבכורה היצירה קרמה שכבה נוספת של חומר: את העור והגידים של מוצר בימתי. עיצוב תאורה, בחירת תלבושות, צילומי סטילס, עיצוב גרפי, טקסט תכנייה וקידום ממומן, היצירה עוברת להימדד על פי טיב הביקורות ומכירת הכרטיסים, מה שעד לפני רגע היה התנסות יצירתיות טהורה, נהפך למטבע עובר לסוחר, לדבר שיכול להצליח ויכול להיכשל. באופן שאינו מובן מאליו, הפעם השלב הזה נמצא מספק מאוד, עשיר, היצירה קיבלה חיים משל עצמה, עזבה את מחוזות הדמיון הפרטיים ואת חללי החזרות המוגנים, וזכתה לקבל פרשנות, עומק ותוקף שאולי קיווינו שיש בה, אבל לא יכולנו לדעת זאת בוודאות.

רק אחרי הבכורה הבנו עד כמה המינימליזם משמעותי ביצירה הזו. רן בראון (הארץ, 3.6.22) השווה את היצירה לשירת הייקו, וציטט את ההגדרה של יואל הופמן לחוקיות המאפיינת את המקום והזמן בשירת הייקו: "המקום והזמן הם תמיד כאן ועכשיו, ואף על פי כן אותו כאן־עכשיו הוא כל המקומות וכל הזמנים, שום מקום ושום זמן".

רק אחרי הבכורה הצלחנו לשמוע בבהירות את פסקול היצירה, המורכב מהסאונד של בולי העץ הכבדים המונחים, מוחלקים או מוטחים אל הרצפה. הצלחנו לשמוע את הסאונד של הנשימות המאומצות שלנו, קופאים ברגע אחד בין התמונות הבימתיות התובעניות, ופרקי הדממה שלפני זורחים בבהירות. גילינו שהפסקול הוא אולי הדבר החשוב ביותר ביצירה הזו.

דורר ליברמן (1988), יליד באר שבע, אמן פרפורמנס רב־תחומי, בוגר הסדנה להכשרת רקדנים בחיפה ו"כלים", גוף לעבודה כוריאוגרפית. חבר תיאטרון קליפה מאז 2014.

קוזיו שיונירי (1984), ילידת טוקיו, בעלת תואר שני מהאקדמיה למחול וחינוך גופני בטוקיו, חברת תיאטרון קליפה מאז 2010. הם זוג בחיים ועל הבמה, יוצרים יחד החל משנת 2015, מייסדים שותפים של TakeDown productions. יצירותיהם זכו הן לשבחי הביקורת והן בתמיכה מגורמים רבים, בהם קרן רבינוביץ, משרד התרבות והספורט, מועצת הפיס לתרבות ואמנות, עיריית תל אביב, ועוד. עבודותיהם מוצגות במסגרות המובילות בארץ ובעולם, בשנים האחרונות השניים הוזמנו להופיע, ליצור וללמד ביפן, בולגריה, אלבניה, נורבניה, גרמניה, קרואטיה, שווייץ, ספרד, צ'כיה, ופולין.



History Was Written by the Losers, choreographed and performed by Tamar Lamm, David Kern and Tilman O'Donnell, photo: Thomas Zamolo

History Was Written by the Losers

Hoedown Showdown

תמר לם ודיוויד קרן

תיאור כללי ביותר של היצירה יכלול את המילים קומדיה, מוזיקה, ריקוד, וסרטי בוקרים. התיאור הארוך יותר, התיאור שבו אנו משתמשים עבור עצמנו הוא זה: מי שאנו מכנים הבוקרים, המפסידנים, הלוזרים, עולים על הבמה ומביעים את תסכולם מכך שהם לא יגדולי ההיסטוריה. במקום להשלים עם מעמדם הם מנסים להקטין את הגדולים, מנסים לשכתב את ההיסטוריה או לערער על ההיסטוריה המקובלת. הניסיון שלהם לעשות זאת חושף את העובדה שהם מבינים מעט מאד על העולם הסובב אותם והם אכן לוזרים. למרות כל האמור לעיל, קיימת מעין אחדות פואטית שלהם עם העולם שהם ממציאים, ועל אף שאינו נתמך בעובדות מבוססות, זהו עולם בעל ערך, יופי, ואיכויות מסתוריות.

במאמרנו על היצירה ההיסטוריה נכתבה על ידי המפסידים נשתף את הקוראים במקורות ההשראה שלנו, שיטות העבודה ותהליכי החשיבה העומדים מאחוריה. כשם שיצירה זו נוצרה על ידי שלושתנו; תמר לם, דיוויד קרן וטילמן או'דונל (O'Donnell), כך גם מאמר זה נכתב לאחר שיחה משותפת בינינו. את הכתיבה עצמה עשינו אנחנו, תמר ודיוויד, מאחר שטילמן מתגורר בשטוקהולם, שבדיה. היצירה נתמכה על ידי הקרן ליוצרים עצמאיים עבור יצוא תרבותי, והוזמנה על ידי תאטרון weld בשטוקהולם. בכורה ישראלית נערכה במוזיאון תל אביב לאמנות, באולם שידלובסקי.

ההיסטוריה של ההיסטוריה

דיוויד: בשנת 2013, במהלך אחד התהליכים היצירתיים עם הלהקה של ביל (וויליאם) פורסייט, טילמן ואני עבדנו יחד ואיכשהו נתקע בראש שלנו הלחן של ה"הודאון" (Hoedown) המשויך ל"ריקוד מרובע" (Square Dance). שנינו אמריקאים ואולי זאת הסיבה שהתחלנו לחשוב על זה יחד. "ריקוד מרובע" הוא סוג של ריקוד מסורתי שהובא לאמריקה על ידי האירופאים הראשונים והיה פופולרי מאוד, במיוחד במערב. בריקוד זה, הכרוז נותן הוראות לרקדנים בזמן שהם רוקדים. ההוראות מתייחסות לצעדי הריקוד השונים ולמהלכי הריקוד, והרקדנים משנים את הכוריאוגרפיה על פי הוראותיו המשתנות. השתמשנו בלחן המוכר והמצאנו שירים על דמויות היסטוריות. עד להופעת הבכורה כבר היו לנו כתריסר שירים. ביל ביקש מטילמן וממני פשוט לשבת על הבמה ולדון בנושאים שונים שקשורים בתיאטרון ומדי פעם לשיר את אחד מהשירים שלנו, בזמן ששאר הרקדנים נכנסים ויוצאים מהבמה. ההנאה הגדולה הייתה להמציא שירים חדשים בזמן אמת מול הקהל.

בשנת 2019 טילמן פנה אלי עם הצעה להחיות את השירים האלו, לייצר עוד מהם ולגבש איזשהו סוג של מופע. לשנינו היו זיכרונות נעימים מההופעות. הוא דיבר עם ביל, שנתן את ברכתו לפרויקט. היה לטילמן חזון על כמה בוקרים שיושבים יחד מסביב למדורה ושירים זה לזה. תמר ואני כבר יצרנו בשנת 2017 יצירה בשם *דוג ווקרס* (Dog walkers) שבה שיכללנו את שירת הבוקרים שלנו, אז אמרנו לעצמנו: "קאובויז? אנחנו יכולים לעשות קאובויז, בטח".

ההיסטוריה של תמר ודיוויד והעבודה עם טילמן

תמר: דיוויד ואני עבדנו יחד כבר כמה שנים ויצרנו מספר דואטים. עניין אותנו להרחיב את הפרקטיקה שלנו ולכלול אדם נוסף, במיוחד מישהו שיש לו היסטוריה משותפת עם דיוויד; ההצעה של טילמן נשמעה לנו מרגשת ומבטיחה. כיוון שטילמן חי בשטוקהולם ויש לו התחייבויות וילדים, כמונו, חשבנו שנוכל להתחיל לעבוד דרך הסקייפ ולהיפגש בהמשך, אך בסופו של דבר זנחנו את הרעיון. התקשורת האינטרנטית הרגישה מלאכותית ומוזרה, וכיוון שגם כך לוח הזמנים של טילמן היה עמוס ביותר, שינינו את התכנית והחלטנו לעבוד באופן אחר. טילמן ודיוויד התכתבו בנוגע לטקסטים, כתבו יחד ובנפרד עוד ועוד שירים, ודיוויד ואני התחלנו בחזרות והכנות שונות כאן בארץ, יצרנו סצנות תיאטרליות, בנינו סקיצות של סצנות מחול, התאמנו בשירה ונגינה בניטרה וביוקלילי (Ukulele) והתנסינו באפשרויות תאורה. היינו צריכים להאמין שכל הדברים יסתדרו כשנפגש. בסופו של דבר טילמן הגיע לארץ לתקופת חזרות קצרה ואינטנסיבית.

בוקרים

דיוויד: בואו נהיה סופר ברורים כאן. כשאנחנו מדברים על בוקרים אנחנו לא מדברים על בוקרים כאנשים אמיתיים, אנחנו מדברים על בוקרים כדמויות בסרטי מערבונים. תמר, טילמן ואני אהבנו לצפות בסרטי מערבונים בילדותינו, כמו גם בסרטים אילמים וסרטי אנימציה של באנס באני, ולמרות שגדלנו בזמנים ובמקומות שונים, רפרטואר הדמויות והסיטואציות הקולנועיות משמש מאגר של השראה ודימויים המשותף לכולנו. שלושתנו נהנינו לשחק את הדמויות, כי יש משהו חזק וברור בדימוי הקאובוי, קאובויז ניתנים לזיהוי מידי. למרות שקאובויז היו קיימים ועדיין קיימים, כל מה שאנו חושבים שאנו יודעים עליהם הוא שקרי וסטריאוטיפי, וככה שמחנו להשתמש בו. אפילו הבוקרים האמיתיים מתקשים להשתחרר מהמיתוסים עליהם – בודדים, קטלניים וכמעט חסרי ערך – יש להם מעמד די טוב אצל אנשים. בנוסף, הסגנון המוזיקלי שבו השתמשנו והמלוודיות של השירים הלכו יד ביד עם סגנון המערב הפרוע.

מציאת חלל עבודה

תמר: הבעיה שלנו בהתחלה הייתה שלא הצלחנו למצוא סטודיו שבו נוכל ליצור את העולם שלנו ולהשאיר אותו שם, מבלי שנצטרך לארוז אותו ולהזיז אותו הלך ושוב. רצינו לעבוד, לעזוב, ולחזור למחרת לאותו רעיון ואווירה שאותם השארנו, ולהמשיך ישירות מאותו המקום. שאפנו גם לבלות כמות לא מבוטלת של שעות בסטודיו וזה לא התאפשר מבחינה כלכלית, לכן חיפשנו פתרונות לא שגרתיים.

ניסינו לעבוד במרתף עמוס חפצים של קרובי משפחה, ובעיקר התחלנו לפזר את השמועה שאנו מחפשים חלל משלנו. לבסוף התמזל מזלנו וקיבלנו רשות להשתמש בבית ישן שחיכה להריסה לפני בנייה מחדש. בעלת הנכס הנדיבה העניקה לנו גישה חופשית לבית, שהיה במרחק כמה רחובות מהדירה שלנו. לקח לנו מספר ימים להפוך את הבית לראוי לעבודה. פינינו פסולת בניין, הצבנו ברזנט פלסטיק כדי להפריד את הסלון מחלקי הבית האחרים, שהיו בהם נזקי מים ועובש, אטמנו את הדלת השבורה המובילה אל החוץ, קרצפנו את הרצפה, תלינו סדינים על הקירות והתקנו לוחות קרטון כדי לבטל את ההד שנוצר בבית הריק. הפכנו לבעלי בית שהיה המערב הפרוע שלנו. קבענו את מקומנו בלב הבלגן, וזה הפך לסטודיו, סדנה וריטריט, כל מה שכן אדם צריך. לא תמיד היינו לבד: חתולי רחוב, ציפורים, דבורים ולטאות הופתעו מהנוכחות שלנו. לא הייתה שום דרך לנעול את המקום, ועד מהרה גילינו שאנשים אחרים מבקרים וגונבים דברים כשלא היינו שם. שוב, כמו במערב הישן. קראנו למקום "הסלון הנטוש", ואפילו יצרנו עבורו לוגו, כיאה לנותן חסות.

ריהוט ותפאורה

תמר: ברגע שהבית היה מוכן לעבודה, הבנו שאנחנו צריכים שולחן וכמה כיסאות. באותו ערב, בדרכנו הביתה, נתקלנו באנשים מפנים ערימות של רהיטים לפינת הרחוב. בדיוק מה שהיינו צריכים. בחרנו את הריהוט המתאים לנו ביותר, נררנו את הרהיטים אל הבית והם אלו שהשתמשנו בהם בהופעה הראשונה. כמה חודשים לאחר הופעת הבכורה, הבית נהרס עד היסוד והחל פרויקט הבנייה החדש. מדי יום בעוברנו שם ראינו שהשולחן והכיסאות מוצבים במרכז החלל המתהווה, ומשמשים את פועלי הבניין בהפסקות הקפה.

שירים ודמויות היסטוריות

דיוויד: אם לשירים היה איזה מכה משותף בתחילת העבודה, אזי הוא שהדמויות הן לרוב אנשים אהובים ומוערכים, לא נבלים. ככאלו, נתנו עדיפות לדמויות היסטוריות שאינן שנויות במחלוקת. איינשטיין היה מהראשונים שיצרנו: הוא היה גאון ופציפיסט, ונחשב לאדם טוב. הבעיה הייתה שגילינו שאם נגביל את עצמנו לאנשים שאינם שנויים במחלוקת, די מהר נשאר ללא רעיונות. בודהה, ננדי, מרטין לותר קינג, ז'אן ד'ארק ועוד כמה, ואז מה? בסופו של דבר כמעט כולם נתפסים כנבלים על ידי מישהו. אז שחררנו את ההנבלות שיצרנו והרשינו לעצמנו לעבוד עם דמויות שיש להן מוניטין גדול, אנשים שכתבו עליהם בספרי הלימוד, גם אם הם היו ממזרים כמו נפוליאון, אלכסנדר הגדול ואטילה ההוני. כשסיימנו עם אלה, עברנו לאמנים ופילוסופים כמו אוקלידס, וירג'יניה וולף וגרטרוט שטיין. בשירים הצבנו את הדמויות האלו במצבים אבסורדיים, שברובם לא היו רלוונטיים למעמדם ההיסטורי. לפעמים, כשהייתה הזדמנות לאירוניה, הבדיחה יכולה הייתה להיות קשורה לעיסוקו של האדם. למשל, הפסוקים של זיגמונד פרויד וקרל יונג קשורים שניהם איכשהו לרגשות מיניים מודחקים:

*Sigmund Freud took a Polaroid of the penis of a fellow.
When he held it to the light, to his delight he could watch the thing develop.*

וכאן דוגמא של שיר שעיקרו חריזה ללא הגיון מיוחד:

*Atila the Hun put hot dogs on a bun and sold them up in Brooklyn.
Department of health came and shut him down 'cause he forgot to cook 'em.*

עוד על חריזה

דיוויד: כתיבת השירים התחילה במציאת מילה שמתחרזת עם שמו של אדם מפורסם. אחר כך ניסיתי למצוא את הקשר בין השם למילה המחרוזת. הפסוק על איינשטיין היה הראשון שעלה לי לראש משום מקום: "איינשטיין שתה יותר מדי יין". ואז הופיע החרוז "porcupine", דמיינתי את איינשטיין נתקל בדורבן. גדלתי בדרום ארה"ב, אזור שבו אנשים נאבקים לפעמים עם תנינים, אז בסופו של דבר הגעתי לאיינשטיין שתה יותר מדי יין והתאבק עם דורבן. זה פתח בפני כל כך

הרבה אפשרויות, הרעיון להציב את איינשטיין, הפיזיקאי השוויצרי הגאון, באיזה יער, שיכור מכדי להבין שהיאבקות עם דורבן היא רעיון רע. אולי נילס בוהר (Bohr) השפיע עליו לעשות את זה? אז הוא הפסיד בקרב ועכשיו ידיו מלאות קוצים. "האצבעות שלו כל כך התנפחו". זה נשמע טוב. מה מתחר עם נפוח (swollen)? "bowlin": "האצבעות שלו התנפחו כל כך שהוא נאלץ לוותר על באולינג". אהבתי את זה כי העובדה מייצרת הנחה שהוא כבר בכלל שחקן באולינג ונאלץ לוותר על הקריירה בגלל תאונת ההיאבקות. מספר מילים בודדות יצרו סיפור שלם. זה פשוט התכנס במוחי תוך שניות. ההשלכות של אותו טקסט יחיד היו שנפתח בפני עולם אבסורדי שלם. עכשיו יש לנו את איינשטיין ביערות של ארקנסו, שם, עד כמה שאנחנו יודעים, הוא מעולם לא ביקר, הגאון הגדול עושה משהו טיפשי ומשפיל. אבל זה גם משהו שהדמויות שלנו היו עושות, הורדנו את איינשטיין לרמה שלנו. כך עבדנו עם כל השמות ההיסטוריים, האסטרטגיה העיקרית הייתה קודם כל למצוא חרוז ואז לתת לדימוי לקבוע את קו העלילה של השירים.

*Einstein drank too much wine and wrestled with a porcupine.
His fingers got so swollen that he had to give up bowlin'.*

שירים שנותנים עצות

תמר: חלק מהשירים אינם מדברים כלל על דמויות היסטוריות אלא נותנים עצות בסגנון אימהי. זה מעניק הזדמנות לדמויות להביע את דעתן על נושאים נוספים, חלקם לגמרי חסרי חשיבות, ואפילו להציע פתרונות משלהן. יש בכך רמז על התנהגויות והאמונות שלנו המועברות אלינו בדרכים בנאליות. מפסידנים שנותנים עצות זה מתכון לאסון אבל זה קורה כל הזמן.

*Eating soup with a fucking spoon is slow and humiliating.
Bring the bowl to you like the Japanese do and drink it without waiting.*

תלבושות ושפמים

תמר: השפם של טילמן עשוי בעבודת יד משיער ראשו; שפם ארוך ומרהיב. דיוויד ואני היינו צריכים לקנות את שלנו. בחנות נשארנו שני שפמים אחרונים, איכותיים ביותר, שאסור היה לוותר עליהם – שפם אפור ושפם שחור. דיוויד בחר את האפור, שביגר את הדמות שלו בן רגע בכעשרים שנה והעניק לו את תפקיד הגינטלמן האחראי בעבודה, ואילו אני נשאיתי עם השפם השחור המצחיק, שהזכיר לנו את האחים מרקס. בסופו של דבר השפם השחור העניק לי את ההשראה לדמות. תחילה התלבושת הייתה מורכבת משמלה צבעונית, כובע שחור ומנפי בוקרים, אך עד ההופעה האחרונה בפסטיבל תל אביב דאנס כבר אימצתי לגמרי את דמות הנבל הלבוש כולו שחורים, והשמלה הוחלפה בחליפה שחורה. את התלבושות שלנו מצאנו בחנות יד שנייה בשטוקהולם ואת מכנסי הליוויס והמגפיים לקחנו מהארונות הפרטיים שלנו.

מיז'אנ-סצנה (Mise-en-scène) סצנת הגילוח

תמר: דיוויד עבד עם טילמן לא מעט בעבר אבל אני בקושי הכרתי אותו. היינו צריכים להכיר אחד את השנייה במהלך פרק זמן קצר מאוד ולהרגיש נוח יחד, כמו חברים ותיקים. רציתי לעשות משהו בשבילו, סוג של מחווה. בכל מערבון יש מספרה, אז הצעתי לטילמן שאגלח אותו. ביצירה כמובן. לגלח מישוהו זו דרך קיצונית להתקרב אליו, אתה מחזיק להב ליד הגרון שלו; זה אינטימי, מאיים ונראה מסוכן. טילמן הסכים מיד. כשביצענו את סצנת הגילוח לראשונה, מיד חשבנו על הרעיון המשעשע של התקנת שפם מזויף על מישוהו שזה עתה עבר תגלחת. זהו רגע קומי ביצירה שפשוט הופיע ללא כל מאמץ ונשאר בעבודה כמוטיב חוזר. על הבמה, בזמן הארוחה, טילמן מוריד ומדביק את השפם שוב ושוב על מנת שלא יפריע לו לאכול את ניד השעועית. פעמים רבות רעיון אחד מוביל באופן מדי לשרשרת של רעיונות נוספים. ליתר ביטחון השתמשנו בסכין למריחת חמאה.

טוסט

דיוויד: כשטיילמן הגיע לראשונה ל"סלון הנטוש" הוא התרשם מההתארגנות בחלל. השתמשנו בגזיית קמפינג להכנת קפה ותה, היו לנו פנסים. באחד הימים הראיתי לו איך מכינים טוסט כפי שלמדתי מידיד צרפתי עני, על ידי הנחת לחם על מזלג והחזקתו מעל הלהבה. כמובן שהשתמשנו בזה ביצירה, הרעיון היה לדעת מתי לא לזרוק חומרים שנראים חסרי חשיבות. בתחילת ההופעה, במהלך סצנת הגילוח, בזמן שאני רוקד לבדי, אני מתחיל להכין טוסט. טוסט של לוזרים. רצינו לגרום לעשן של הטוסט השרוף לצוף באוויר ולהתפזר לאיטו בחלל, וגילינו שזה קל לביצוע. פלטות חשמליות הן חמות מדי ושורפות את הטוסט בתוך שניות. השתמשנו בזה כאפקט ויזואלי ואווירתי קומי. המעבר הלך ושוב בין הריקוד להכנת הטוסט הכריח אותי להיות בעל תשומת לב מפוצלת-כפולה, ואפשר לי להפריע לעצמי. זוהי טכניקה מאוד שימושית וחשובה באלתור סולו. וכן, כל תנועת ריקוד ביצירה הזו מאולתרת.

תנועה - אימפרוביזציה

דיוויד: במקרה שלי, בגיל מסוים שינוי וביצוע של כוריאוגרפיה, אפילו של עצמי, הפכו לקשים מאוד. בנוסף, אני לא יכול להפסיק לנסות ולחפש רעיונות טובים יותר בזמן שאני רוקד. זה מתסכל במידה מסוימת. תמר ואני משתמשים בכוריאוגרפיה קבועה בדואטים רק לרגעים בודדים ועושים זאת על מנת ליצור חריגה בלתי צפויה באלתור. בההיסטוריה נכתבה על ידי המפסידים, כאשר אנו מאלתרים, אנו יודעים בדיוק מהם האנרגיה והאפקט התיאטרלי שנדרשים לסצנה, אך התנועות בפועל אינן מוגדרות מראש. המפתח לאלתור מסוג זה הוא להתבונן כל הזמן באחרים ולנסות לשמור על מערכת יחסים בינך לבינם וכן ובינך לבין המרחב. ביצירה הזו, תנוחות מושאלות מסצנות קולנועיות התגלו כמועילות והניעו מהלך שלם. ברוב הפעמים שמרנו על תנועה מדויקת, רכה, מרוסנת. איכויות תנועתיות שהרגשנו שמייצרות ניגוד מעניין לשאר חלקי היצירה ולדמויות. ניסינו גם להיות שקטים מאד בחלקים מסוימים ולרקוד מבלי לייצר רעש עם המגפיים שלנו. לפעמים זה נראה כאילו אנחנו נמצאים בקרב יריות או שאנחנו חושדים במשהו, אבל אלו רק תמונות חולפות. אנחנו כל הזמן יוצרים ומפוררים בריתות אחד עם השנייה.

טריז

תמר: תהליך היצירה היה דומה להרכבת פאזל. לכל אחד מאתנו היו את החלקים שלו, וחייפשו את הדרך לשלב אותם יחד. ככל שהתמונה הכללית התבהרה, כך היה קל יותר להוסיף פרטים ולעבוד על דקויות. התייחסנו לכך כאל חידה מתמטית, שאלנו את עצמנו אילו קומבינציות שונות צריכות להתרחש ובאיזה חלק של היצירה. לדוגמה, זה היה הגיוני שלכל אחד מאתנו יהיה ריקוד סולו, אבל הסולו תמיד מתרחש בזמן שהשניים האחרים עושים משהו אחר. דיוויד רוקד בזמן הגילוח, אני בזמן השיר המהיר של טילמן ודיוויד, טילמן בזמן השיר שלי. הרבה פעמים נוצר מצב של אחד נגד שניים. זה משאיר את תשומת הלב של הקהל מפוצלת וזה נהדר מבחינתנו, זה יוצר אווירה כאוטית יותר שלדעתנו היא חיה יותר מבחינה תיאטרלית, עשירה יותר. בחיים דברים קורים במקביל לדברים אחרים, ככה זה. אם ננסה למקד את תשומת הלב של הקהל בדברים נפרדים, זה יפוך את היצירה לפשטנית מדי.

הארוחה

תמר: הייתה הקבלה חזקה בין העבודה ובין ההתנהלות שלנו ב"סלון הנטוש", ונראה היה שכל מה שאנו עושים בחיים האמיתיים צריך להיות חלק מהיצירה. מאחר שטיילמן התארח בביתנו, אכלנו את כל הארוחות שלנו יחד ובילינו זמן רב בשיחות סביב שולחן המטבח. לפיכך פשוט העברנו את השולחן והכיסאות מהסטודיו לבמה. זה כלל את הקפה, את הטוסט השרוף, והוספנו גם שעועית אפויה מקופסת שימורים. כך נוצרה סצנת הארוחה. בהופעות בשטוקהולם כמה חודשים מאוחר יותר טילמן הוסיף לסצנה פסקול של מריבה או קרב היאבקות הנשמע כאילו מתרחש במסבאה סמוכה, וכולל צלחות מתנפצות וצרחות נשיות. קסטטרופה שאנו הדמויות מתעלמות ממנה לחלוטין, מרוכזות באכילת המזון שלנו בדממה. הסצנה כולה נמשכת זמן מה ומוסיפה אלמנט של זמן אמת להצגה. ככל שהדקות נוקפות האלמנט האבסורדי של הארוחה מתעצם, הפעולה נראית כמעט לא שייכת, בעלת קצב מוזר, מעט מביכה. הסצנה מתפוררת בטבעיות כמו שהתחילה. זה קורה כשעולה בנו תחושה של מיצוי טוטאלי, שהגיע הזמן להמשיך לשיר.

מוריד את המגפיים שלו, ורוקד סצנה מאוד אישית וייחודית בישיבה־שכיבה על הרצפה. זה נראה כאילו חלקים שונים בגופו נשלטים על ידי תנועה. זהו סולו בעל אנרגיה גבוהה ותזמנית המנוגד לקצב ולהלך הרוח של השיר. יש אמירה במערב הפרוע על המשמעות של למות עם המגפיים שלך עלייך: זה אומר שכנראה ירו בך או תלו אותך מעץ. על עטיפת האלבום של הביטלס *Abbey Road* פול מקרטני הולך יחף, והיו אנשים שהאמינו בזמנו שמדובר בהודעה מקודדת שלפיה פול מת. למעשה, טילמן הוריד את המגפיים כדי להקל על ביצוע הריקוד. ההצעה למוות לא הייתה מכוונת, אבל נוצרה איכשהו בשילוב עם השיר שעוסק בהתרוממות מעפר. בסוף השיר, טילמן שוכב ללא ניע. אנו צופים בו, תמר מסירה את הכובע שלראשה ומחזיקה אותו קרוב לליבה. לעתים קרובות, בשלב הזה אנו שומעים צחוק מהקהל. הקהל מבין את האירוניה של המוות.

הטון של היצירה

דיוויד: הטון של היצירה הוא קומי, אבל לא רק. הקצב של כל זה הוא די איטי. יש מעט מאוד וירטואוזיות ומהירות. אנחנו מקווים להזמין אנשים לראות שאיכשהו, בעולם שאנו יוצרים על הבמה, הדברים שאנחנו עושים יכולים להיות הגיוניים בדרכם. עבורנו התיאטרון הוא כמו בועת הגנה שמאפשרת לנו ללכת למקומות שונים. אנחנו מנסים להציג יצירה מעורפלת, שמוכנה לשנות את עצמה ולהשתנות בכל רגע. אנחנו לא רוצים להציג איזושהי נקודת מבט אלא שואפים להוליך בעדינות את הצופה למקום שבו הוא יכול לפתח נקודת מבט חדשה משלו. קומדיה, אירוניה והפתעה נותנות לנו סוג של חוט שאנו יכולים להחזיק כדי למצוא את המסלול שלנו. אנו מאמינים שיצירת רגע תיאטרלי אותנטי וחי היא מטרה בפני עצמה: זה מחבר בין אנשים וזה יכול להופיע בצורות רבות ואופנים שונים.

הסיום

שיר הזהב והריקוד של טילמן יוצרים קליימקס בעבודה שלאחריו מגיע רגע ארוך של שקט. הכל נגמר ובכל זאת הכל יכול לקרות. אנו, המפסידנים, עשינו כל שביכולתנו אך לא ניצחנו. הבסיס הפשוטים של הבום-ציאק במנגינה מתחילים שוב, אך השירה לא מגיעה. השמש – פנס התאורה הגדול המוצב בעזרת חצובה על הבמה – שוקעת. כל אחד מאתנו מנגן את האקורדים הראשיים של השירים, אבל אנחנו לא מסונכרנים. יש רושם שהדברים מתפרקים, כמו שעוני קוקייה שמצלצלים בזמן הלא נכון. אנו מתקדמים על הברכיים תוך כדי נגינה אל עבר השקיעה. הקפה שוב רותח? כשהאור יורד והחושך מכסה, פסוקי הבזדה האחרונים עוזרים להבין. אל תהיו בטוחים במציאות. אל תיקחו את זה יותר מדי ברצינות.

*The Buddha had a scooter and he drove into a tree.
It didn't make him angry 'cause it weren't reality.*

דיוויד קרן: יליד 1959, ניו אורלינס, ארה"ב. החל את הקריירה שלו בבלט סן פרנסיסקו, ולאחר מכן עבר לפרנקפורט, גרמניה כדי לרקוד בבלט פרנקפורט בניהולו של הכוריאוגרף הנודע וויליאם פורסיית. במקביל לקריירת הריקוד שלו דיוויד יצר באופן עצמאי כוריאוגרפיות בסגנונות שונים, החל ממחול קלאסי ועד מחול עכשווי במרחבים שונים, מבתי אופרה ועד גלריות ואפיקי נהר. משנת 2016 חי ויוצר בישראל עם בת זוגו תמר לם.

תמר לם, ילידת 1972, ישראל. החלה את הקריירה המקצועית שלה בשנת 1995 בניו יורק עם להקתו של אריק הוקינס. בנוסף עבדה עם יוצרים עצמאיים שונים והייתה תלמידתו של צבי גוטהיינר. לאחר מכן עברה לפריז ועבדה עם דיוויד קרן ועם פרנסואז רפינו. ב־1999 חזרה לישראל והחלה לעבוד עם יסמין גודר ובהמשך עם איריס ארז, אייל ויזר, תמר בורר, ארי טרברגר ואחרים. משנת 2016 יוצרת עבודות מחול עם בן זוגה, דיוויד קרן.

טילמן אודינול, אמריקאי־גרמני, חי ויוצר בשטוקהולם, שבדיה, ומלמד ברחבי העולם. קיבל את הכשרתו בבית הספר הלאומי לבלט בטורונטו, קנדה, לאחר מכן הצטרף לבלט קולברג ואז ללהקת וויליאם פורסיית. טילמן עובד ככוריאוגרף עצמאי לצד השתתפותו בעבודות עם דבורה היי, דנה מישל, פאבריס מצליח ואחרים. כמו כן הוא משמש כמנהל האמנותי של בלט בול.



History Was Written by the Losers כוריאוגרפיה וביצוע: תמר לם, דיוויד קרן וטילמן אודינול, צילום: תומאס זמולו

History Was Written by the Losers, choreographed and performed by Tamar Lamn, David Kern and Tilman O'Donnell, photo: Thomas Zamolo

שיר הזהב

תמר: זה טקסט שכתבתי כמה שנים קודם לכן, מנקודת מבטה של אישה שנכשלת בכל מה שהיא עושה, שוב ושוב. כשהסיפור מתקדם היא מחליטה לקחת את גורלה בידיה והופכת לשודדת. הטקסט פואטי, מצחיק ועצוב בזמנית. השיר מהווה איזשהו רגע שייא ביצירה, של כנות וחשבון נפש. בהופעות במוזיאון תל אביב ובתיאטרון weld הקהל ישב לאורך הקירות בצורת ח"ית. ביצעתי את השיר בהליכה איטית, במרחק נגיעה מהקהל, בזמן שדיוויד צועד בעקבותי וטילמן רוקד לא רחוק מאתנו ושומר על מרחק קבוע. בהופעה בפסטיבל "תל אביב דאנס" הקהל ישב באולם במתכונת רגילה של צפייה פרונטלית, כך שהיינו צריכים לשנות את הסצנה, פשוט לא היה מספיק מקום בקדמת הבמה בשביל שטילמן ירקוד. החלטנו שנתחיל את השיר על הבמה ונרד דרך המדרגות הצדדיות למפלס שבו יושב הקהל. בסופו של דבר זה העניק לסצנה כולה ממד של תהלוכה מוזרה, מעין רכבת שירדה מהפסים, ובעיקר, זה שבר את "הקיר הרביעי" בצורה מוצלחת יותר מאשר בכוריאוגרפיה המקורית. במקום להתאים את החלל לעבודה, בחרנו לעשות את ההיפך ולשנות את העבודה בהתאם לחלל.

דיוויד: כשהחלטנו להשתמש בטקסט הזה, התחלתי לחשוב איזו מנגינה תתאים לו. המילים הראשונות של השיר *I sold my gold* עוררו בי אסוציאציות של פיראטים או משהו אנגלי ישן, כך שהחלטתי להשתמש במוד דוריאני. מוד דוריאני הוא סולם של תווים ששומעים בהרבה מנגינות עממיות ישנות. יש בזה משהו נוסטלגי. בזמן שהלחנתי וניגנתי בגיטרה, עלה בדעתי שהאקורדים מזכירים את המוזיקה של סצנת בית הקברות היפיפייה בסרט *הטוב, הרע והמכוער*, וזה מה שהוביל אותי להוסיף לשיר כפזמון וכהנחתות קומיות את קריאות ה"אהההההה" המפורסמות. בזמן שתמר שרה ואני מלווה את השיר בנגינה אקוסטית, טילמן

הגרוב כאיכות תנועה

רון כהן

השילוב בין הכשרתי כרקדן היפ הופ ועבודתי כרקדן מחול עכשווי מקצועי העלה בי את המודעות לכך שאלמנט ההנאה שאני מוצא בגרוב עומד לעיתים בסתירה עם הסבל שאותו חשים רקדני מחול עכשווי, דבר שהצית בי את הצורך לחקור את הגרוב ואת האופן שבו ניתן ללמד אותו, הקושי ללמדו ואת היתרונות בשימוש בו. מציאת ערוצי הקשבה לקצב הפנימי שלנו, לתחושת השחרור, החיבור העמוק להון התרבותי שאותו רכשנו במהלך חיינו וכמו כן חיבור ישיר להנאה הילדית והפשוטה שבתנועה הם המפתחות ללמידת הגרוב.

האם ובאיזה אופן אפשר ללמד גרוב?

"גרוב" הוא מושג עמום ומופשט המבטא תחושת קצב. מבחינה תנועתית, הגרוב הוא חוויה סובייקטיבית של תנועה, הוא יכול להופיע בתנועות פשוטות כמו העברת משקל מרגל אחת לשנייה, אך גם בתנועות מורכבות יותר. גרוב הוא הדרך שבה רקדן קולט תנועה בסביבתו האישית, התרבותית והמקצועית לכל אורך חייו, והאופן שבו הוא מתווך את התנועה החוצה מגופו בשילוב כל המרכיבים האלו.

הגרוב מתאפיין בתנועה משוחררת וקלילה, היוצרת אסתטיקה מסוימת: כשנצפה ברקדן או רקדנית עם גרוב אנחנו נחייך, ותחושה נעימה תתפשט בגופנו. בפרק זה אתייחס לגרוב כאיכות תנועה אישית, ואבחן את האפשרויות להעביר אותו הלאה לתלמידים או רקדנים.

כדילהבין טוב יותר את המושג "גרוב" חיפשתי את ההגדרה המילונית שלו. על פי מילון מרים וובסטר (Merriam-Webster dictionary) "גרוב" הוא תעלה צרה וארוכה או שקע, אך גם מקצב מהנה.¹ כשרקדן מוצא את הגרוב שלו הוא נמצא בדיוק במקום הנכון עבורו, הגוף הוא כמו תעלה והכל עובר החוצה דרך הלב. כשרקדן בגרוב הוא ירגיש תחושת הנאה כיוון שהוא במקום המדויק עבורו, מבחינה תנועתית וגם מבחינת הקצב. במהלך הביצוע, רקדן גרובי יוכל לשנות בכל עת את המקצב שאותו הוא מפיק מגופו או את איכות התנועה, לפי תחושותיו. הגרוב מחבר את הרקדן לפעילות הפנימיות שלו. ובכך, פעמות חיצוניות מתחברות עם פעימות הלב. כשהלב שלנו פועם בצורה קבועה וסדירה אנחנו רגועים ונהנים.

כדי ללמוד גרוב לא צריך בהכרח להיות רקדנים מקצועיים או רקדנים בכלל. אנחנו פוגשים בתנועה לראשונה עוד בהיותנו ברחם, בזמן זה אנו גם שומעים את קצב פעימות ליבה של אמנו. תנועה, הקשבה ומקצב הם האלמנטים הנדרשים ללמידת הגרוב. למרות שהוא מושג רחב ועמום, הגרוב הוא אוניברסלי ויכול להיות נוכח אצל כל אדם באשר הוא. הגרוב הולך ונעלם כאשר אנו מתבגרים וההבניות החברתיות והתרבותיות מקיפות אותנו. לעומת זאת, בטקסי פולחן דתיים ברחבי העולם ניתן לראות מתפללים בכל הגילים זזים בגרוב יוצא דופן, כמעט אופורי, ובצורה שאיש מעולם לא לימד אותם. הם זזים בצורה הזאת מתוך הקשבה לאמונה שבהם.

גרוב הוא אלמנט חוצה יבשות ותרבויות, הוא מחובר באופן ישיר לקצב הפנימי של כל אדם, כך שלכל אדם יש פוטנציאל ללמוד איך להיות בגרוב. אני מדמיין אנשים בבית הכנסת זזים קדימה ואחורה עם חלק גופם העליון כאשר הם מתפללים את תפילה שמונה עשרה בדממה האופיינית לה, הכל שקט מסביב וכולם מתנועעים יחד. המקצב לא בהכרח אחיד, כל אחד קורא את התפילה בדרך שלו. מתפללים מאמינים יותר יקראו את התפילה בתשוקה רבה והגוף שלהם יגיב בהתאם, ינוע בחוזקה קדימה ואחורה, קדימה ואחורה. יש משהו בגרוב שהופך אותו לתפילה של התנועות, מן אמונה במקצב הפנימי של הגוף שבשבילי הוא חלק מהמקצב של כל היקום. מהסיבה הזאת הגרוב הוא אוניברסלי, הוא נמצא אצל כולם (וכולן) וצריך להאמין בו, צריך להקשיב טוב טוב ללב. גרוב זאת תפילה מסוימת שיוצאת מהגוף, היא מבשרת משהו או מבקשת משהו ממישהו. גרוב זה מדבק וזה מזויז כל איבר פנימי בגוף. גרוב הוא הוויה, שזה כמו יהווה בהיפוך אותיות. גרוב חייב להיות חזרתי, הוא לא יכול ללכת ולא לחזור. גרוב תמיד חוזר הביתה לתוך הגוף. אנחנו חיים בגרוב תמידי כי החיים זזים בקצב מסוים, כי אנחנו זזים, נושמים, מתנהגים לפי קצב פעימות הלב והקצב הזה מגיע ראשון עוד לפני האיברים שלנו. (מתוך כתיבת רצף, 19.4.22)

בגילים צעירים היכולות המוטוריות והקואורדינציה מוגבלות באופן יחסי, ומתוך כך התנועות שנלמדות בשיעורי ריקוד הן פשוטות, חזרתיות ויוצרות תחושת הצלחה. השילוב בין הפשטות של התנועות לשחרור ולחופש שיש אצל ילדים משפיע על האופן שבו הם חשים ומבצעים את התנועה. בראיון שערכתי עם הגר ויצמן שאלתי אותה איך ניתן ללמד גרוב? הגר מספרת כך:



מתוך חזרה על אובייקט ג' מאת רון כהן, רקדנים: רון כהן ואלי חדד, צילום: אסיה סקוריק
Object M by Ron Cohen. Dancers: Ron Cohen and Ellie Hadad, photo: Asya Skorik

לילדות אני מסבירה בדרך הזאת: כדי שירקדו ולא רק יבצעו את הצעד הן צריכות להוסיף גרוב, ואז הן באמת ירקדו היפ הופ! עם ילדים אני מתמקדת בגרובים הבסיסיים, ב"feel" הזה. מה שמדהים אותי הוא שאצל ילדים הגרוב הרבה יותר טבעי מצעדים. כי ילדים קטנים הם כאלה, קופצניים. כאשר הן עושות את הצעד הכי בסיסי שיש אבל מוסיפות לו את "הבאונס", שזה בעצם המהות, פתאום הן נראות רקדניות, גם אם הן בכיתה א'. באופן הפשוט אפשר להניד שגרוב זה מה שהגוף מרגיש וזה גדול יותר מסתם לעשות תנועות. עוד דבר על הגרוב זה שזה חזרתי, כמעט תמיד, ובסוף זה גם עניין של הרגשה, איך אני מרגישה את המוזיקה, כי בלי זה הרבה יותר קשה לעשות את הגרוב. בעיניי גרוב יכול לבוא אפילו רק מהכתף, או מהראש. הראש הוא ממש דוגמא טובה, כי הרבה אנשים מזיזים את הראש בזמן ששומעים מוזיקה שהם אוהבים.

הגר מפרידה בין צעדי הריקוד ובין התחושה שנוצרת בעקבות התוספת של הגרוב. כל צעד כשלעצמו הוא פשוט צעד, והגרוב מחבר את מכלול הצעדים להוויה של גרוב ולאסתטיקה שנוצרת בתנועה. הגר מבחבת את הגרוב לאופן שבו אנחנו מגיבים למוזיקה, וכך גם אדם שאינו רקדן יכול לייצר גרוב רק בעזרת הזזת הראש בעת האזנה למוזיקה, זה כאמור קורה בטבעיות. לדבריה, קל יותר ללמד ילדים להיות בגרוב כי ילדים יכולים להיות מחוברים וקשובים לתחושות הגוף, ולכן מייצרים גרוב באופן כמעט טבעי. מדבריה מבינים כי הגרוב הופך להיות ניתן ללמידה ברגע שאנחנו קשובים ומחוברים לתחושות הגוף, בלי לסנן, כמו ילדים. הגרוב הוא מקום שממנו זורמות ומתחברות התנועות והוא מחובר ליצר הטבעי שלנו לנוע או פשוט להיות קופצניים כמו ילדים.

לסביבה שבה גדלנו יש השפעה ישירה על האופן שבו אנו נעים, ומכך מושפעת גם כל הווית הגרוב. אלי "פולירוק" חדד, ממייסדי סצנת הברייקדאנס בארץ, מדבר על המקום המנטלי שהאדם צריך להיות בו כאשר הוא רוצה ללמוד גרוב חדש שרחוק מהתרבות שלו: "המוח שלנו הוא דבר מופלא, הוא מסוגל לעשות 'העתק-הדבק' להרבה תחומים. למשל, רקדן מפנילנד יכול לעשות 'טופ-רוק' ולהראות כאילו הוא גדל בברונקס. אז אפשר ללמוד גרוב אבל זה חייב להיכנס למקום מנטלי מסוים, התלמיד צריך להתחבר לתרבות ולהרגיש כאילו הוא גדל שם". חדד האיר את עיניי בנושא הסביבתי-תרבותי. "טופ-רוק" הוא אלמנט ריקודי בתחום הברייקדאנס שפיתחו ילדים ובני נוער בברונקס בשנות ה-80. הסגנון הייחודי שהיה לילדים אלו התפתח מתוך ההון התרבותי שאותו רכשו בסביבתם. רקדן ממדינה אחרת ותרבות אחרת יוכל ללמוד את הגרוב של ילדי הברונקס בעזרת עבודה מנטלית. סביר להניח כי כל גרוב ניתן ללמידה בעזרת חיבור לעצמך, למידה על התרבות ובשילוב עבודה פיזית מרובה.

למידת הגרוב מתאפשרת גם בעזרת ההנאה שאותה הוא יוצר. כאשר אנו נהנים בזמן תהליך כלשהו החוויה מיטיבה יותר. גרוב יוצר הנאה בחוויה הוויזואלית ובחוויה הפיזית שלו. כשפוגשים נופים שזיזים בגרוב נוצרת איתם הזדהות מסוימת, הנאה ורצון להיות חלק. שמידט ודניאלסן (Schmidt & Daniels) שתיהן מרצות באוניברסיטת אוסלו בנושא קצב, זמן ותנועה, מציגות את ההיבט השני במחקרן שנקרא "גרוב כהנאה והפנייה לתנועה". הן כותבות כך:

חשוב להבהיר כי המצב המענג של גרוב נובע בראש ובראשונה מהתהליך עצמו. מצב גרובי של האזנה או ריקוד אינו מכון לעבר מטרה מסוימת; במקום זאת, הוא דורש את הנוכחות של האדם כאן ועכשיו. במילים אחרות, כאשר אדם נמצא במצב ההשתתפותי הוא נע יחד עם הגרוב, ובמובן מסוים מייצרים אותו יחד. כאשר מסנכרנים את גופנו לקצב, אנו מבצעים חלקים מהמבנה המוזיקלי על ידי מילוי הקצב החסר ובעזרת השתתפות תנועתית פרשנית אקטיבית; כל עוד הסינקרופות חוזרות על עצמן, אנו ממשיכים להשתתף, וההנאה התהליכית מתארכת. (שמידט ודניאלסן, 2018, עמ' 5)

בחוויה הגרובית טמונה הנאה גדולה, ההנאה היא חוויה מיטיבה ובכך הופכת את התלמיד לשותף אקטיבי ומאפשרת לו להתמסר. כלומר, אפשר ללמוד גרוב בזכות ההנאה והחוויה שהוא יוצר בתהליך עצמו.

יש בנו רצון טבעי לנוע לגרוב של המוזיקה, אבל אפשרות נוספת היא לנוע בגרוב כשהמוזיקליות בתוכך – לנוע ללא מוזיקה וללא מטרה. גרוב מתלווה לתנועה, שוכן יחד אתה, וכך מתגלה ערוץ חדש של עונג כל פעם מחדש. אפשר להניד שגרוב הוא האוקסיטוצין של התנועות, הגרוב מרפד את התנועה ומחבק אותה ואותנו כרקדנים. הוא נותן ביטחון והנאה. זה כל מה שצריך: לנוע מצד לצד, לעבור מרגל אחת אל הרגל השנייה, זה הכול אני לא צריך יותר. פשוט גרוב מצד לצד, שחרור של הברכיים ושאר הגוף יגיב בהתאם. אני אוהב את היכולת להצליח לשהות בתנועה חזרתית. כשאני זו כך, אני מרגיש נפלא. בדיוק עצרתי רגע כדי לחשוב, ואיזה כיף זה לא לעצור את התנועה כמו שהרגע קרה לי בשיעור שאח העביר. (מתוך כתיבת רצף)

בשנים האחרונות המילה גרוב הפכה שגורה בפי רקדני המחול העכשווי, אף על פי שהמושג מגיע מעולמות הפאנק וההיפ הופ. סמנטה (Samantha R). מסבירה במאמרה כי "שירים מזימרים מוזיקליים שידועים במקצבי גרוב, כמו ג'אז או מוזיקה אפרו-קובנית, הולחנו לראשונה כדי ללוות צורות ריקוד כגון סטפס, סווינג דאנס וריקודים לטיניים. מקצבים מבוססי אפריקה אלו הפכו לבסיס לשירים מערביים פופולריים רבים עם גרוב" (בתוך O'Connell, 2021, עמ' 6). ניכוס הגרוב לתחומים אחרים מסביר את גודל ועוצמת התופעה.

מציאת הגרוב האישי בתהליך יצירת הסולו: אנוש

בפרק זה אתמקד במציאת הגרוב האישי שלי בתהליך היצירה, תוך היענות למקצב הפנימי של הגוף ולקצב פעימות הלב שיוצרות אצלי רפלקציה של הביטוי האישי. כמו כן אתייחס גם לשאלת המשנה באיזה אופן חוויות סובייקטיביות שחווה רקדן במהלך חייו משפיעות על הגרוב הטבעי שלו? במהלך יצירת הסולו עמדת ביחס לתנועה הייתה שיש תנועות רבות המתבצעות בזמן יצירות מחול עכשוויות. כצופה, לרוב לא הצלחתי למצוא את החיבור בין התנועות לחוויות הפנימיות של היוצר או הרקדן. המשימה ששמתי לעצמי הייתה לרקוד בפשטות, למצוא רעיון פנימי ברור שאוכל לתקשר עם הקהל ולעבור תהליך של ריפוי עצמי.

פרק זה יעסוק בתהליך העבודה שלי על הסולו *אנוש*. הסולו עלה לראשונה ביולי 2021 במסגרת התכנית 1|2|3 – הבמה ליוצרים צעירים במרכז סוזן דלל למחול ולתיאטרון ובשיתוף מפעל הפיס. הסולו זכה בפרס היוצר המצטיין בתכנית זו.⁹ חוסר היכולת לבטא את עולמי הרגשי במילים מול הסביבה הקרובה הוא תופעה שהתעסקתי בה בשנים האחרונות במקביל לתהליך היצירה. הבחנתי בכך שרבים מהגברים הסובבים אותי לא מבטאים את עולמם הרגשי באופן טבעי. בנים נולדים עם היכולת לדבר את הקושי שלהם, אבל בשלב מסוים הגרוב הזה נלקח מהם. המאמר "אבות אכלו בוסר ושיני בנים תקהינה – שחרור הגברים מכבלי התרבות הפטריארכלית", מאת תמיר אשמן, מסביר את התופעה כך:

הבנים שלנו נולדים רגישים ופגיעים בדיוק כמו הבנות שלנו. לבנים יש יכולת מולדת להיות ביחסים אינטימיים, לחוש חמלה ואמפתיה לעצמם ובשלב מאוחר יותר גם לזולת. ואולם, אם לרגע נזכר בעצמנו כזכרים בוגרים, איך אנו מדברים את עולמנו הרגשי מול אנשים הקרובים לנו, אני חושש שנקבל תשובה מעט אילמת, כה רחוקה מהטבע המולד של הבן [...] הבן זקוק למבוגרים כדי לפגוש את עצמו. בפועל, לרוב הבן יחוה מעולם המבוגרים שרשרת ארוכה של כשלים אמפתיים, של דה-לגיטימציה של מערכת רגשותיו. כאשר הילד יבכה, במקרים החמורים יכו אותו, יצעקו עליו, ילגלו עליו, יענישו אותו ויאיימו עליו. במקרים הפחות חמורים, אך הרסניים לא פחות, יגידו לו 'אתה מתנהג כמו אחותך!', 'בנים לא בוכים', 'לא קרה לך כלום!!', 'ילמה אתה בוכה, אני לא מבין למה אתה בוכה?!', וביטויים נוספים של חוסר

סבלנות ודחייה לנוכח רגשותיו של הבן. בדומה לבת, משאלתו של הבן היא להתקבל ללא תנאי במשפחתו. הבן מבין מאוד מהר שכדי לשרוד רגשית בבית אסור לו להסתכן ברכישת מילים רגשיות שיסכנו אותו בדחייה וסלידה מצד הוריו ואחיו. (אשמן, 2021, עמ' 2)

אשמן טוען כי כאשר אנו חווים בילדות דיכוי של מערכת הרגשות, יש לכך השפעה ישירה על חיינו הבוגרים. החברה הישראלית מסלילה בנים להיות מגדר שלא מרגיש בטוח לבטא את רגשותיו, ובעקבות כך הגבר הטיפוסי הוא בעל אוצר מילים רגשי מוגבל מאוד. חשוב להבין, אדם שאינו רגיש ואינו קשוב לעצמו לא יהיה מסוגל לספק רגישות והקשבה לבת זוגו, לילדיו ולסובבים אותו. רגישות היא מקור לכוח ועוצמה, והיא אינה עומדת בסתירה לגבריות, נהפוך הוא, היא הופכת את הגבריות למשהו יותר יצירתי ופחות סכמתי וצפוי.

אני לא זוכר שיח רגשי ופתוח עם הגברים המשמעותיים בחיי, שני הסבים שלי היו מבוגרים מאוד בילדותי ותמיד אמרתי לעצמי שכנראה זאת הייתה הסיבה שלא דיברנו. אבא שלי לא הצליח לפתח איתי שיחות על רגש. אני לא מאשים אותו, הוא כנראה התבייש או פשוט לא ידע איך עושים זאת. לזכותו ייאמר שהוא היה נוכח, חיבק ואהב הרבה. היום אני יודע כי התפרצויות הזעם שהיו מדי פעם נבעו מחוסר היכולת להביע בכנות וכלי בושה את החרדות שלו. (מתוך כתיבת רצף)

כאמור, ברגע שבנים חווים כשלים אמפתיים אל מול עולמם הרגשי, הגרוב שלהם נגדע. בסולו, ביקשתי להשתחרר מכבלי ההסללה ולהיות בהווה של גרוב זורם ותמידי, באופן פיזי וכמובן באופן רגשי. את הסולו אנש בחרתי לרקוד על במה צרה ברוחב מטר וחצי, מעין תעלה שעוצבה על ידי אלומת אור. הרעיון היה ליצור עבודת מחול שבה אני מתקדם וחוזר, רצוא ושוב, אל קדמת הבמה ולעומקה. כידוע, באופן מילולי תעלה היא גרוב, ובאופן סימבולי ביצירה הלכתי הלוך וחוזר בתעלה שבה הוסללתי כילד. כאמור, מגבלת התעלה אפשרה לי התקדמות במישור אחד שדימתה את עקרון החזרתיות של הגרוב. "דבר חשוב על גרוב זה שהוא כמעט תמיד חזרתי, זאת אומרת שאם אני אעשה תנועה של שליחת יד קדימה זה לא גרוב, זאת תנועה. אבל אם אעשה אותה באופן חזרתי אז זה כבר הופך לגרוב" (מתוך ראיון עם הגר ויצמן). התנועות בסולו מאופיינת בהליכות ממושכות אשר יוצרות דימויים של כפייה, עבודות מנטלית, פסיביות והתפרצויות זעם. כל תנועה שיצרתי הייתה מאופיינת בחזרתיות שלא נמדדה בספירות או קצב מסוים, אלא באמצעות תחושה פנימית. כך כל תנועה וכל מעבר תנועה ביצירה היו בעצם גרוב. שמידט ודניאלסן, מדברות על ההיבט של גרוב כמצב של הווה. הן מתארות את המצב כך:

מוזיקאים מרבים להשתמש במונח גרוב כדי להתייחס למצב נעים שבו יצירת המוזיקה הופכת לכאורה לפעולה חסרת מאמץ. ניתן לתאר את הגרוב גם כמחולל תחושה עזה, כמעט אופורית. מצב זה מכונה לעתים קרובות "להיות בגרוב". כאשר אדם נמצא במצב של "להיות בגרוב", חווית הזמן של האדם היא – באופן קצת פרדוקסלי – לא ממש חוויה של זמן. אדם עוסק ללא הרף בהפקה משותפת של הגרוב, וכתוצאה מכך הזמן מתמוסס. יתרה מכך, למרות אופיו החוזר על עצמו, החזרה של גרוב לעולם אינה חוזרת על עצמה. היבט בולט של חווית הגרוב הוא שכאשר אדם נמצא בעיצומו, הוא מרגיש כאילו הוא יכול להימשך כמעט לנצח. כדי להגיע למצב זה, האינטראקציה של המאזין או הרקדן והמוזיקה צריכה להימשך, ללא הפרעה, לאורך זמן. מצב זה משפיע על האופן שבו הגרוב מאורגן בזמן, הן בקנה מידה מקומי והן בקנה מידה גדול יותר. בגרוב טהור, אין מבנה במובן מסורתי; ההיבטים המוזיקליים היוצרים טווחי זמן מוזיקליים בקנה מידה גדול, כגון הרמוניה, מנגינה וקטעים פורמליים גדולים יותר, מצטמצמים באופן משמעותי. במקום לחכות לאירועים שיבואו, האדם שקוע

במה שלפניו. הפוקוס פונה פנימה, הרגישות של האדם לפרטים, הטיות התזמון והניואנסים הזעירים של התזמון עומדת ביחס הפוך לווריאציה המוזיקלית. כאשר הגרוב נחוה בצורה זו, הוא מפסיק להיות אובייקט שקיים בנפרד מהמאזין שלו. היחס בין סובייקט לאובייקט כמעט מושעה. האחד פועל בתוך תחום מתמשך בו הגבול בין מוזיקה לרקדן עדיין לא נקבע או בכלל נעלם [...]. נראה כי חווית הגרוב כמצב הווה קשה לתפיסה. בגלל האופי המאוד תהליכי של המשמעות שלו, גרוב עוסק באיך הדברים מתרחשים ב"זמן אמת". ככל הנראה, היבטים חווייתיים של הגרוב מובנים טוב יותר באמצעות תיאורים הוליסטיים יותר, המקבילים למושג הגרוב עצמו, ומשלבים את כל ההיבטים של חווית הגרוב: מבניים, פרפורמטיביים, אסתטיים, תפיסתיים/פסיכולוגיים ופנומנולוגיים. (שמידט ודניאלסן, 2018, עמ' 6)

שמידט ודניאלסן מתארות את מצב הגרוב כהווה, כמעין חוויה סובייקטיבית ומדיטטיבית. האופי של גרוב כהווה הוא תהליכי, כדי להיות בהווה זו על הרקדן להתכנס פנימה לאורך זמן וללא הפרעה. הגבולות בין האובייקט לסובייקט מושהים וכך נוצר חיבור פנימי עמוק. באופן ברור, חיבור זה מציף את עולמו הפנימי של הרקדן ומשפיע על תנועותיו, כך התנועה משקפת באופן הברור ביותר את חווית הרקדן, ויוצרת חיבור אותנטי עם הקהל. באופן כללי, אדם אשר מחובר לעצמו מביא עמו אמת, והאמת יוצרת חיבור בין אנשים. התנועות בסולו אנש נוצרו בהשראת האנשים שבחיי, והאופנים שבהם הם הולכים או מתנועעים. במהלך היצירה הענקתי שם, צבע ומרקם לכל הליכה, ואפשרתי לגופי לעבור באופן אינטואיטיבי בין מצב נפשי לאחר. תהליך היצירה נעשה ללא מוזיקה ומתוך בהקשבה עמוקה פנימה. החלטתי לא ליצור סוף לעבודה, אלא לסיים את היצירה בתנועה האחרונה שיצרתי בסמוך לפרמיירה, מתוך רצון להביא לבמה אמת. כל אלה העצימו את הגרוב הטבעי שבי, אשר יצר רפלקציה של עולמי הפנימי, ובכך, אני מאמין, יצר חיבור עם הצופים.

הדרך למציאת הגרוב המשותף בתהליך היצירה של הדואט אובייקט ג'

הגרוב שאגרתי בגופי הפך עם השנים להווה הטבעית שלי, לכיוונים שבהם אני מביט כשאני רוקד או הולך, למעברי תנועה וכמובן גם לתנועה עצמה. בעיניי השילוב של עולם המחול העכשווי עם החספוס והגרוביות של עולם ההיפ הופ יצר בגופי גיוון מחשבתי ותנועתי, הכרתי את העוצמה הפרפורמטיבית של רקדני ההיפ הופ ואת איכויות התנועה המגוונות שגופם מסוגל לייצר. מתוך כל זה פניתי לאלו "פולירוק" חדד, והזמנתי אותו לחלוק איתי את הדואט בשלב השני בתכנית 1 | 2 | 3 של סוזן דלל. "כ"י בוי" (רקדן ברייקדאנס), אלי בולט בסגנון האישי שלו ובמקוריות. אלי מעולם לא רקד בעבודת מחול בימתית או התנסה בסוגה אחרת של מחול חוץ מברייקדאנס. ידעתי שהבחירה בו תציף מורכבויות, אבל ההיסטוריה התנועתית שטמונה בגופו סקרנה אותי. בעזרת ראיון עם אלי אחקור את המורכבות שבתהליך ואת דרכי העבודה שלנו.

כשנכנסתי לתהליך הרגשתי חוסר נוחות, הדרך שבה עובדים הייתה חדשה עבורי. העניין החזרתי היה לי קשה, אפילו לעשות את התנועות הפשוטות ביותר שוב ושוב גרם לי לתסכול. החזרות עצמן היו ארוכות מאוד ואפילו העובדה שקוראים לזה חזרה ולא אימון הפריעה לי. בעצם, למדתי שפה חדשה בכל המובנים, וזה לא דבר פשוט. בעניין הפיזי, הדבר שהיה לי הכי קשה הוא לרקוד ללא נעליים. כל הזמן הרגשתי את הדם יורד לכפות הרגליים, זה עייף אותי ויצר כאב בלתי נסבל. פיזית, זה השפיע עליי מאוד, בעיקר על הגרוב שלי. לא יכולתי להיות הבי בוי שאני, לא יכולתי להביא את עצמי כמו שביקשתי. (מתוך ראיון עם אלי פולירוק חדד)

תהליך היצירה של הדואט ארך כחודשיים. כאמור, העבודה הייתה אינטנסיבית, ומדבריו של אלי ניתן להבין שבנוסף לקושי הגופני הוא חווה גם קושי נפשי גדול מאוד. השימוש במילה "חזרה", כמו גם העובדה שרקדנו יחפים, הוציאו אותו מאזור

התנועות. אפשר ללמד גרוב אבל אי אפשר לנשט לזה רק באופן טכני. צריך לעבור עם הרקדן תהליך נפשי, אלו דברים שכבר לא קשורים לתנועה. (מתוך ראיון עם אלי פולירוק חדד)

בתהליך היצירה על הדואט עבדנו לשם החקירה, עבדנו כדי למצוא גרוב משותף שמחבר בינינו כנברים בני אותו גיל, עם היסטוריה דומה ועם עמדות דומות על העולם. משאלתי הייתה להעלות את המודעות לכך שבעקבות היותנו חברה פוסט-טראומטית, גברים בישראל הפכו למגדר אילם, מדחיק רגשות וזועם. הצלחנו להפוך את הגרוב האישי שיצרתי בסולו אנוש למשהו של שנינו בעזרת העמדות המשותפות, ההקשבה ההדדית ועבודה מעמיקה. מבחינה גופנית ונפשית אלי למד את הגרוב האישי שלי והצלח לבטא את עולמו הפנימי תוך שילוב הגרוב הטבעי שלו.

הערות שוליים

¹ ראיון עם הגר ויצמן, קריית גת, 17.1.22. ויצמן היא רקדנית היפ הופ ישראלית, ילידת 1997, רקדנית ומורה להיפ הופ בדגש על פריסטייל וסגנונות בסיס, מארגנת אירועי תרבות ותחרויות בתחום ההיפ הופ. פיינליסטית וזוכת תחרויות ריקוד שונות בארץ ובחו"ל: גרמניה, דרום קוריא, וייטנאם, פורטוגל ועוד. מורה לפילאטים ויומית קהילת ההיפ הופ fromscratch בבאר שבע.

² ראיון עם אלי "פולירוק" חדד, תל אביב, 14.5.22. אמן רב תחומי ורקדן ברייקדאנס, יליד 1988, רקדן ואמן רב תחומי. ממייסדי תחום הברייקדאנס בישראל, התחיל לרקוד בשנת 2003. השתתף וזכה בתחרויות בארץ ובחו"ל: Urban Motor Battle Of the Year 2011-2012 (Germany), Music 2005 (Israel). אלי משמש כשופט בתחרויות ברייקדאנס וכמורה לברייקדאנס. כיום אלי עוסק באיור, צילום ועריכת וידאו.

³ התכנית נפרסה על פני תשעה חודשים והייתה מחולקת לשלושה שלבים: סולו, דואט וטריו. בשלב הראשון, שלב הסולואים, נבחרו עשרה כוריאוגרפים ליצור סולו של כחמש דקות במשך שלושה חודשי עבודה. לשלב השני, שלב הדואט, המשיכו שישה כוריאוגרפים אשר פיתחו את הסולו שיצרו או יצרו דואט חדש של כעשר דקות במשך שלושה חודשי עבודה. לשלב השלישי, שלב הטריו, המשיכו שלושה כוריאוגרפים אשר יצרו טריו של כ-15 דקות. כל שלב סוכם בפרמיירה שעלתה במרכז סוזן דלל, וכללה ועדת שיפוט שהורכבה מאנשי אמנות שונים. ועדה זו בחרה את הכוריאוגרפים המצטיינים, את הביצוע המצטיין ואת היוצרים הממשיכים לשלב הבא.

ביבליוגרפיה

אשמן. ת. (2010). אבות אכלו בוסר ושיני בנים תקהינה: שחרור הגברים מכבלי התרבות הפטריארכלית, על מורשת הדיכוי הגברי. נדלה מהאתר 'מאמרים': <https://tinyurl.com/23fbmvbj>

O'Connell, S (2021). *Exploring the Relation Between Musical and Dance Sophistication and Musical Groove Perception*. University of Nevada, Las Vegas.

Schmidt Câmara, G; Danielsen, A (2018). *Groove: The Oxford Handbook of Critical Concepts in Music Theory*. University of Oslo.

Merriam-Webster. (n.d.). "Groove", in Merriam-Webster.com dictionary. Retrieved December 10, 2022, from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/groove>.

רון כהן נולד בקריית גת והחל לרקוד היפ הופ וברייקדאנס במתנ"ס העירוני. הוא רקד בקבוצת ההיפ הופ הראשונה בישראל Cocktail of Madness. לאחר שירותו הצבאי סיים את הסדנא להכשרת רקדנים של להקת המחול ורטיגו. הוזמן לרקוד בלהקת המחול ורטיגו, שם רקד במשך כארבע שנים. כיום רון רוקד בלהקת המחול רועי אסף ובוגר תואר ראשון במחול והוראה במכללת סמינר הקיבוצים. בשנת 2012 הקים את המרכז למחול Movement בקריית גת, ושם משמש כמנהל האמנותי ומלמד היפ הופ ומחול עכשווי. עבודה זו נכתבה במסגרת קורס מחקר פעולה בהנחיית דוקטור עינב רוזנבלט.

הנוחות והקשו עליו להביא את הגרוב שלו או לחילופין להתחבר לגרוב שלי. מתוך ניסיוני האישי, התחושות שאלי הרגיש היו מוכרות לי מאוד. ראשית, ביקשתי מאלי להתנהג ולא לרקוד. ידעתי כי ההוויה שיביא עמו וההיסטוריה שגופו מכיל הן נקודות התחלה משמעותיות לעבודתנו, והן חלק עיקרי מהבחירה שלי בו כשותף ליצירה.

צריך להבין שגרוב חדש לא יראה עליך טוב בהתחלה, ולא תרגיש עם זה בנוח. בעבודה שלנו למשל, אחד הדברים הראשונים שאמרתי לך זה שאני לא יודע לרקוד מודרני. אמנם העבודה שלנו לא הייתה בגרוב של מודרני אבל היא הייתה בפלטפורמה של מודרני. למרות שהתנועות היו יותר התנהגותיות ופחות מחוליות, כל האווירה מסביב הייתה פורמלית וזה משהו שלא הייתי רגיל אליו. אחת הסיבות שהצלחתי לא להרגיש את חוסר הגרוב שלי זה בגלל שהתנועות לא היו בגרוב של המודרני. אנחנו היינו רק על המנטל. הדוגמה הכי טובה זה הרגע הראשון של הדואט, איך שאני נעמד מול איך שאתה נעמד. הקושי המנטלי שלי היה בשוני התפיסתי, באופן שבו אתה מבקש ממני לעמוד מול איך שאני רגיל לעמוד. ביקשת ממני להצמיד את הבהונות ואני לא ראיתי את החשיבות שבדבר. אני בכלל רגיל לרקוד עם נעליים ובראש שלי אני עם נעליים, אז מי רואה בכלל אם אני מצמיד בהונות או לא. (מתוך ראיון עם אלי פולירוק חדד).

מדבריו ניתן להבין את חוסר הנוחות שבו הוא נמצא בתחילת התהליך. בחזרה הראשונה היה קושי רב ללמד את אלי משפטי תנועה מתוך הסולו. זה היה טבעי כי הוא מעולם לא תרגל תנועה באופן זהה. הבנתי שזאת לא הדרך ליצור את הדואט בזמן שנותר לנו, לכן, המנגנון שלפיו עבדתי היה לשלוף שני מוטיבים משמעותיים מהסולו ולפתח אותם לשני החלקים העיקריים של הדואט. מוטיב ראשון היה "הריצות", תנועה חזרתית של הרגליים, והמוטיב השני נקרא "הסתעפויות". שני המוטיבים הללו הם השראה מהעולם התנועתי של הברייקדאנס. הראשון מ"TOP ROCK", הריקוד שאותו מבצעים רקדני הברייקדאנס לפני שהם יורדים אל הרצפה. השני הוא השראה מתנועה מוכרת שנקראת "THREADS". המוטיבים נבחרו מתוך החיבור שלי לעולם הזה וכיוון שהיה חשוב לי להכניס לתהליך גרוב שאלי מכיר ומרגיש איתו בנוח.

בתהליך העבודה עם אלי ההקפדה על הנוחות הייתה חשובה לי מאוד. ידעתי שאלי נכנס לשדה לא מוכר, וכדי שאוכל ללמד את הגרוב עלי לעבוד בשני מישורים עיקריים: גופני ונפשי. החיבור של רקדן ברייקדאנס לתהליך יצירה במחול עכשווי הוא חיבור מורכב, והפערים בתפישות היו מורגשים. עקרונות כמו חימום והתכנסות לשם ריכוז והתמקדות בתהליך כמעט ולא קיימים בתחום הברייקדאנס. החזרות היו ארוכות ולעיתים ההתקדמות בהן הייתה איטית, דבר שיצר תסכול. אולם, החקירה העמוקה וההקשבה יצרו אצל אלי מקום לביטוי אישי תוך התחברות לגרוב הפנימי והגופני שלי. ככל שהתקדמנו בעבודה מעמיקה וככל שהקשבנו אחד לשני מתוך רצון משותף לחקור את חוסר האונים הגברי ואת חוסר היכולת של גברים לבקש עזרה, רקמנו יחד את הגרוב המשותף.

חשוב להבין שרקדני ברייקדאנס מקצועיים מתאמנים לשם תחרויות אישיות וקבוצתיות. אלי מתאר זאת כך:

ברייקדאנס למשל, האימונים מאוד כאוטיים, מלא אנשים מדברים בבת אחת ומעלים רעיונות. לעומת זאת בתהליך אתר הייתה הקשבה. זה לא שחשבתי שהאנשים בחלל מתורבתים או מנומסים יותר מאלו שבעולם הברייקדאנס, אלא שהם פשוט מקשיבים כי הם יודעים שבסוג כזה של תהליך כל מילה שתאמר יכולה לפתח את העבודה בצורה משמעותית, ולכן ההקשבה חשובה. מתוך כל זה אני חושב שאפשר ללמוד גרוב, אבל זה חייב להיכנס למקום נפשי מסוים. ואם אנחנו מסתכלים על העבודה שלנו, על הדואט, הרבה מהעבודה הייתה על החלק הנפשי. גרוב זה משהו גופני ונפשי בו־זמנית, כי גרוב זה החלק בריקוד שהוא לא ריקוד. מעל הריקוד יש שכבה נוספת – הגרוב – והוא מעל

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. כפעוטות 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־הרמנוטי – 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; ההרמנוטיקה 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 בנילוי, 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 נקויה, 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 ריבסקי).

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 שבירר של נפילה שאחרי אני בהזדקפות, מתוך החלטה. המשימה שלי היא להזדקק בדיוק כשיובל 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 מידי. אני צריכה לחוש את רגליי, כך שעדיין תהיה לי יכולת בחירה, להזדקק מתוך הנפילה (כתיבת רצף, דקלה ריבסקי).

בכוריאוגרפיה, הרקדנים שואפים לבצע את האוף־באלאנס בצורה גופנית־אותנטית, 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 שאליי 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, מבלאנס. 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 להתייבץ 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 ואפשרויות, 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, אקרהט 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 אופי־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 אופי־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 האופי־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 אופי־באלאנס יכול לסייע למציאת הבאלאנס. כדי לייצר שרשרת של אופי־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 אופי־באלאנס יש משמעות גם לבאלאנס ולאופן שבו הגוף מתאזן. אופן ההתאזנות, כמו אופן היציאה מאיוון, קשור ביכולת ובמיומנות 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 האופי־באלאנס באלתור הוא דבר חי, מעין דיאלוג. מעבר לחיפוש הממוקד של תנועת האופי־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 אופי־באלאנס הוא אימון בלקיחת אחריות. מסיבה זו ניתן להניח שהוא תורם לרקדנית במכלול חייה, ולא רק בשכלול המיומנות הגופנית שלה.

סיכום

עבורי, תרגול של אופי־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 אופי־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 אופי־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.

מרלופונטי והגוף

החי: הגוף כאמצעי

למחקר פילוסופי

חניתה מזרחי

איך אפשר להגיע להבנה עמוקה על החיים? מי אנחנו בעולם דינמי ומשתנה? איך אפשר לגשר על הפער בין הרצוי, והצפוי לכאורה, ובין המצוי? ומה הקשר בין העולם הפנימי שלנו לעולם החיצוני שבו אנו חיים? אלו שאלות פילוסופיות שנחקרו רבות, על ידי תאלס ממילטוס, פיתגורס, סוקרטס, אפלטון, אריסטו, רנה דקארט, ג'ון לוק, עמנואל קאנט ועוד רבים אחרים.

השאלות הנדולות הללו הן ניסיון לפגוש את עצמנו ואת המציאות באופן העמוק ביותר; הן מבקשות להבין את המהות שלנו כבני אדם ושל הדברים שקיימים סביבנו. חלק מהפילוסופים הגדולים מציעים את גישת הפנומנולוגיה האונטולוגית: התנסות ישירה כדי להבין לתפוס את המציאות. אחד מהם הוא הפילוסוף הצרפתי מוריס מרלופונטי (Merleau-Ponty), המציע מחקר של העולם באופן אותנטי וראשוני – באמצעות הסובייקטיביות הנופית – הגוף כאמצעי למחקר פילוסופי.

בחלק הראשון של מאמר זה אסקור בקצרה את התאוריה הפנומנולוגית של מרלופונטי, שהוצגה בספרו החשוב *הפנומנולוגיה של התפיסה* (Phenomenology of Perception), ועוסקת בקשר של האדם לעולם, למרחב ולזמן באמצעות גופו. אתרכז בארבע קטגוריות עיקריות במשנתו: גוף־נפש; גוף־עולם; תודעה; ותנועה. בחלקו השני של המאמר אציע את הפרקטיקה של אמנות הריקוד, ובאופן ספציפי יותר את הריקוד החופשי, כאמצעי למימוש הפילוסופיה של מרלופונטי¹.

גוף־נפש

פילוסופים רציונליסטים, פסיכולוגים ומדענים גורסים שהגוף הוא סוג של מרכבה שנושאת אותנו בעולם.² אולם, מה הכוונה ב"אותנו"? מי זה "אותנו"? מי אנחנו? מי אני? באופן כללי, אפשר לפרק את ה"אני" לחלקים של גוף, נפש, שכל או נשמה; את הגוף אפשר לחלק לאיברים או למערכות, את האיברים לתאים, את התאים לאברוני התא, את אלה למולקולות ואותן לאטומים; את הנפש אפשר לחלק לקבוצות של רגשות, תשוקות או זיכרונות נעימים ולא נעימים; את השכל אפשר לחלק למחשבות שונות ומשונות, עמוקות או שטחיות, ספקות, הכללות, דמיונות ואמונות. לצד חלוקות אלו, אנו תופסים את עצמנו כ"אני" אחד שחי ופועל בעולם. ה"אני" מבקש להיות אחד לא מחולק, וגם לא חיקוי של משהו או משהו מוכר ומובנה. זוהי שאיפה לאינדיבידואליזם, הרמוניה פנימית שתוביל לתחושת עצמאות וחופש, תפיסה של העצמי ושל המציאות באופן אחדותי, אותנטי וספונטני. את האיחוד הזה מרלופונטי מציע לממש באמצעות הגוף החי.

הגוף החי (Le corps propre) הוא מושג מפתח במשנתו של מרלופונטי. הגוף החי מתפקד כישות אורגנית ואחדותית, שיוצרת/תופסת את הדברים מתוך נוכחות ולא מתוך מחקר אינטלקטואלי־שכלי (Merleau-Ponty, 2012).

תפיסה זו אפשרית כיוון שעל פי מרלופונטי הגוף והנפש/הרוח מעורבים זה בזה. לדידו, האדם הוא לא בעל נפש שמשפיעה על הגוף, אלא בעל גוף שהוא גוף נפש מאוחדים: הגוף החי (Merleau-Ponty, 1964). בניגוד למדע, שעושה אובייקטיפיקציה לגוף ומציג אותו כמערכת ביולוגית בלבד, מתייחס מרלופונטי לגוף האורגני האנושי כ(ה)דבר אשר בונה את התפיסה והחויה של האדם את המציאות (Merleau-Ponty, 2005). הגוף אינו מכונה ביולוגית אלא גוף המאפיין בפנימיות (Spahn, 2016). בשונה מהגישות המדעיות המקובלות, עושה מרלופונטי הבחנה בין הגוף כאובייקט או מכונה ביולוגית ובין הגוף החי, ההווה, שיוצרת תופס את הדברים מתוך נוכחות אקטיבית ברנע ובמקום מסוים.

הגוף והעולם

לאחר ההצעה לאיחוי הדואליות גוף-נפש, מבקש מרלופונטי לאחות גם את הדואליות בין הגוף לעולם. לטענתו, העולם והגוף עשויים מאותו חומר של יסוד הווייתי, שאותו הוא מכנה "בשר" (La Chair): "הבשר הוא לא חומר ולא נפש/רוח ולא עצם כלשהו [...] במובן זה הבשר הוא יסוד של הווייה" (Merleau-Ponty, 1968: 139).

הגוף והעולם הם אותו יסוד/אלמנט הווה ברמה האונטולוגית הקיומית, ולכן הם בלתי ניתנים להפרדה (Merleau-Ponty, 1968). תפיסתו של מרלופונטי היא שהעולם כולו הוא גוף אחד הכולל בתוכו את כל הדברים, כולל את האדם. מתוך חיבור הגוף לעולם, כל הגופים והדברים מחוברים זה לזה. אנו כמובן מזהים את גופנו ואת הגוף של כל מי שעומד מולנו, אך החיבור לכל גוף חיצוני קיים מתוך החיבור של גופנו ושל שאר הגופים לעולם. אין עולם חיצוני עם אובייקטים חיצוניים שהאדם מסתכל עליהם מהצד, אלא אחדות טבעית של יסוד הווייה, של יחסים ותלות הדדית. הגוף והעולם מוכלים זה בזה, חודרים וחודרים זה בזה ונותנים תוקף זה לזה. לדוגמה, כאשר הגוף נוגע באובייקט כלשהו אי אפשר לומר מי נוגע במי; היד נוגעת באובייקט אך גם היא נוגעת בה. התמונות זו מבטלת את ההבחנה הברורה בין הגוף הנוגע בעולם החיצוני ובין העולם החיצוני שנוגע אף הוא בגוף (Merleau-Ponty, 2005: 97). הדברים המגיעים להכרתו של האדם נוגעים באדם והאדם נוגע בהם, תרתי משמע, פיזית ותפיסתית. הגוף החי הוא גוף פתוח לעולם ומעורבב בעולם, ישות שספוגה בעולם ולכן בלתי ניתנת להפרדה ממנו.³ הגוף קיים תמיד באינטראקציה עם משהו חיצוני: אי אפשר ללכת ללא קרקע ללכת עליה ואי אפשר לנעת ללא חפץ לנעת בו. כאשר האדם נושם אויר, לא ברור מתי החמצן הוא חמצן העולם ומתי הוא הופך להיות "שייך" לאדם.

בני אדם מאוחדים עם העולם באמצעות הגוף במרחב ובזמן משום שאנחנו קיימים רק במקום מסוים ובזמן הווה. נוכחות "כאן ועכשיו" היא האופציה היחידה של היותנו, אין לנו אפשרות להיות אחר כך, לפני כן או שם: אנחנו הווים רק כאן ועכשיו. בני אדם לא יכולים להתקיים ללא גוף, וגוף לא יכול להתקיים ללא חלל וזמן



Hanita Mizrahi

חניתה מזרחי

אקטיבית ודינמית של הגוף שבא במגע אינטימי עם העולם, לפיכך, ללא תנועה לא יכולה להיות תפיסה או מודעות (כהן־שבוט, 2008). על פי מרלופונטי, התפיסה אינה יכולה להיות תוצאה של נייחות וחוסר תנועה, אלא פעולה שתלויה בשינוי, תזוזה, מגע ואינטראקציה. באמצעות התנועה הגופנית נוצר רובד עמוק יותר, תרתי משמע: עמוק במרחב ועמוק בתפיסה. התנועה חושפת מציאות עמוקה ושלמה יותר באמצעות נקודות מבט ומגע נוספות. לדוגמה, כאשר מביטים או נוגעים בחפץ ללא תנועה תתקבל תמונה חלקית שלו, אך כאשר העיניים או האיבר הנוגע נעים על החפץ בתנועה רצופה, תתקבל הבנה שלמה יותר (Merleau-Ponty, 2005: 55). הפילוסופיה של מרלופונטי היא פילוסופיה גופנית ומעשית של תנועה וקשרים אקטיביים. תפיסה מחשבתית בגוף סטטי שלא נע, לא יכולה לתפוס באופן עמוק את העולם הנע. לדבריו, יש לעשות ולפעול ביחס למשהו, ורק כך ניתן להיות מודעים לטבע המציאות (שם: 421). יחסי הגומלין בין האדם והעולם יכולים להתממש באופן מלא רק באמצעות הגוף בתנועה, בדומה ליסוד העולם שנמצא בתנועה ושאינו סטטי באופן מהותי.

לסיכום, אפשר לומר שהגישה הפנומנולוגית של מרלופונטי מציגה את הגוף כ(ה) לב והמקור של כל התפיסות שלנו את המציאות, אך איננו קולטים בעזרת הגוף שלנו אלא הווים בגופנו. ההווה הגופנית היא ההווה הקיומית, נוגעת ונוגעים בה, מושפעת ומשפיעה, מעניקה ומקבלת תוקף באופן הדדי. הגוף החי מאוחד בפנימיותו והוא אחד עם העולם, החלל והזמן. מרלופונטי ניגש לעניין מתוך גישה סינתטית: הוא לא מקבל את הדואליות של חומר ורוח או גוף ונפש, ולא מקבל את ההנחה שיש משהו נפרד שיכול לעמוד לבד בעולם. מדבריו של מרלופונטי משתמע כי הגוף החי הוא החריגות והייחודיות של האדם בעולם, אשר אינו מציג תיאור של העולם אלא הוא־הוא העולם.

(שם). כמו כן, לזמן ולחלל אין קיום ללא הסובייקט: הגוף תופס אותם ונותן להם תוקף, הוא יוצר אותם באמצעות הקיום החי שלו. לפי מרלופונטי, החלל והזמן לא יכולים להתקיים ללא הסובייקט כיוון שללא תפיסה אין משמעות, וללא משמעות אין קיום. לפיכך, הקשר בין הגוף לחלל ולזמן הוא הדדי ודו־כיווני – באמצעות החלל והזמן הגוף נע ונוכח, ובאמצעות הזמן והחלל מתקיימים (כהן־שבוט, 2008).

תודעה

מרלופונטי מבחין בין תודעה תפיסתית ובין תודעה אינטלקטואלית. תודעה אינטלקטואלית היא מצומצמת, תלויה שפה, תרבות, זיכרון והיסטוריה, ולכן, לטענתו, מרחיקה את האדם מתפיסה טהורה של הדברים. על פי מרלופונטי ובניגוד לזרם הרציונליסטי, המחשבה דוחה או מקבלת רעיונות, מכחישה או מאשרת, אך אין לה את האפשרות להיות במגע עמוק עם המציאות (Merleau-Ponty, 1964:3). לטענתו, בני האדם חושבים שהם יודעים מה זה לראות, לשמוע ולחוש, חושבים שהם חווים את המציאות באופן עמוק ואמיתי, אך הם מחמיצים את העיקר ושונים בתהליך התפיסה (Merleau-Ponty, 2005:12). השגיאה היא לדעת כביכול מהו הדבר ומה הוא מכיל, מתוך ידע מותנה ברעיונות, דימויים וזיכרונות. התודעה האינטלקטואלית תופסת את האובייקטים אך באופן מותנה; כאשר אין חוויה ראשונית ואותנטית לא מבינים באמת שום דבר עד הסוף (שם). בני האדם מרותקים לידיעות ולדעות ולא מצליחים להיחלץ מהן כדי להגיע לתודעה עמוקה.⁴

בהקשר הזה, מרלופונטי מתייחס לחוסר הוודאות שבמציאות, ולצורך של בני האדם לקבע את המציאות באמצעות תודעה אינטלקטואלית, מתוך תפיסה מוטעית שהמציאות יכולה להיות קבועה ובלתי משתנה. התפיסה והגילוי לא היו מתאפשרים, וזוהי החירות האנושית מבחינתו של מרלופונטי – החופש לבחור מתוך ריבוי האפשרויות. לכן אין צורך, ואף לא כדאי, לקבע את המציאות ואת החוויה החושית במחשבות, בידע קודם או ברפלקציה כלשהי (שם: 421). על פי ברנע־אסטרונ (2008), השינויים במציאות ובנסיבות החיים נתפסים על ידי נפש האדם כפרידה והישמטות מתמשכת, הם מעוררים חוסר ביטחון ויוצרים סבל. כדי לדחות את ההישמטות, האדם מחפש אובייקטים להיאחז בהם. לרוב, האחיזה באה לידי ביטוי בהיצמדות לאובייקטים מנטליים כגון רגשות, מחשבות, זיכרונות ודימויים מן העבר או לעבר העתיד. תכלית ההיצמדות היא לחוות תחושת המשכיות וביטחון, לדחות את תחושת חוסר היציבות ואת חוסר הנוחות שבאי הידיעה. אך ההיצמדות לא מובילה לביטחון הנחשק, אלא מחמירה חוסר ביטחון ומגבירה חוסר הבנה ותסכול.

לעומת זאת, התודעה התפיסתית של מרלופונטי היא תפיסה גופנית קדם־רפלקטיבית, המקרבת את האדם להבנת המציאות ללא תלות בשום דבר ובאף אחד. התפיסה הגופנית מאפשרת חוויה אינטרו־סובייקטיבית וספונטנית, היא פועלת מעבר למישור המילולי והתבוני, וקודמת לכל מחשבה רפלקטיבית אנליטית או אינטרו־ספיקציה (Merleau-Ponty, 1964, Introduction, Merleau-Ponty, 2005: 421). לדברי מרלופונטי, על מנת להכיר את העולם ברמה האקזיסטנציאליסטית יש לחוות אותו באופן גופני וטבעי, ולא לנסות להבין, לחשוב ולהמשיג אותו. תודעה תפיסתית דורשת להשוות את מתן הפירושים, את התפיסות הידועות מראש שנבנו לצורך ארגון העולם האובייקטיבי ואת הצורך בפיענוח של הדברים באופן שיכלי (Merleau-Ponty in Claude Lefort, 2012). לטענתה של ברנע־אסטרונ (2018), השהייה היא מצב הכרחי על מנת לחיות בעולם באופן מלא, וידיעה־תפיסה יכולה להתקיים רק במצב זה. השהייה לא נעשית בעזרת האינטלקט אלא באמצעות מגע עם כל טווח התחושות הגופניות, ללא פרשנות וללא היאחזות, כאשר האדם משוחרר מתשוקה ומזיכרון, מהעדרפה ומהדיפה ומשזירת נרטיב. כיוון שהתודעה כלולה או חדורה בגוף וגוף האדם והעולם הם אחד, ובתנאי שהרציונל לא מצמצם את החוויה וההתנסות, האדם יכול לתפוס באמצעות גופו את המציאות באופן עמוק.

תנועה

חידוד נוסף של מרלופונטי היא שהגוף החי הוא גוף נע. מימוש התודעה התפיסתית וההתמזגות של הסובייקט עם עצמו ועם העולם אפשריים רק באמצעות הגוף בתנועה (Merleau-Ponty, 2005: 55). תפיסה היא פעולה

אמנות הריקוד

הפילוסופיה של מרלופונטי היא פילוסופיה גופנית בתנועה. יחד עם זאת, ניתן להסיק שהיא אינה יכולה להתבסס על תנועת גוף מכנית או יומיומית, הרי שהי יסתור את כל רעיונותיו לעיל. לפיכך, ניתן להניח שמה שמרלופונטי מציע ומבקש הוא פרקטיקה תנועתית אמנותית. האמנות היא שפה שפועלת ברמות הקומוניקציה הראשוניות, שפה עוקפת מחשבה, שיכולה להכיל מורכבויות ועומקים (נוי, 1999). בדומה להצעתו הפילוסופית של מרלופונטי, האמנות שואפת להעביר חוויה לא מילולית ולתפוס את מה שלא ניתן לתפוס בחיי היומיומיים או באמצעות השכל הישר. אמנות הריקוד היא פרקטיקה שעונה על התאוריה של מרלופונטי כיוון שהיא גופנית, תנועתית ואמנותית.

מרלופונטי שואל בספרו אם תנועה יומיומית דומה לריקוד, ומשיב שלדעתו לא, כיוון שבריקוד יש משהו שלא קיים בתנועה היומיומית (Merleau-Ponty, 2005: 165); הריקוד הוא אמנות יסודית נטולת מטרה אופרטיבית מלבד לרקוד. הריקוד הוא פעולה של הגוף האנושי החי אך לא של הגוף היומיומי המתנהל בשגרה (Valery, 1976: 66). כאשר אנחנו חיים את החיים – קמים בבוקר, מדברים עם בן או בת הזוג שלנו, נוהגים לעבודה, פוגשים חברים וכולי – אנחנו לא נעים כרקדנים על במה, בסטודיו או בקרחת יער. תנועה היא חלק מההתנהלות השגרתית שלנו, היא פונקציונלית בחיי היומיום אך היא לא תנועת ריקוד. כמובן שהיא יכולה להיות כזו, אבל לרוב היא לא.⁵ תנועה בודדת היא לא מחול, תנועה פונקציונלית-אופרטיבית היא לא ריקוד, אבל כאשר יש רצף של תנועות והדגש הוא על הדרך שבה הן מתבצעות אז נוצרת החוויה השלמה של הריקוד. בתנועה האמנותית, הגבול עם החוץ, עם האוויר, עם הרצפה או עם האדמה – מיטשטש, מתערפל ולעיתים אף נעלם. לדוגמה, כאשר מניעים את הזרוע במודעות באוויר וללא מטרה פונקציונלית חווים חוויה שונה מאשר כשמזיזים את הזרוע אל כוס מים כדי לשתות. בריקוד, התנועה היא לשם התנועה, עם נוכחות מלאה, עם תשומת לב וכוונה.

הריקוד הוא אמנות עתיקה, מסתורית ואוניברסלית. אנשי רוח, היסטוריונים וחוקרי מחול מתחקים אחר הריקוד עד לבריאת העולם המיתולוגית, ומעידים שהאדם רקד לאורך כל הדורות, החל מהעידן הפרהיסטורי הקדום ועד לימינו (Sheets-Johnstone, 2005, Lycinus, 1905). הנרי הבלוק אליס (Havelock-Ellis) מציג את הריקוד כאמנות עתיקה ומשמעותית בחיי האדם כיוון שמקורו של הריקוד עתיק יותר מהאדם – זוהי תופעה קוסמית של היקום כולו שנע במקצב הרמוני.⁶ בדומה לשאיפתו של מרלופונטי לחוות את האחדות עם העולם, הריקוד מאפשר לאדם חיבור לקיום הממשי, לביטויים המוחשיים והבלתי מוחשיים של המציאות, להשתתף בריקוד של החיים (Valery, 1976: 66).

באמצעות הריקוד האדם יכול להרחיב את עצמת החוויה שלו את המציאות, שכמו ריקוד גם היא משתנה תדיר וחד-פעמית. הריקוד הוא חוויה חולפת שלא תחזור על עצמה, תנועה שאי אפשר ללכוד.⁷ כפי שמתאר זאת הכוריאוגרף מרס קנינגהם (Cunningham): הריקוד מאפשר חוויה חד-פעמית, הוא לא משאיר אחריו דבר, לא כתב יד לאחסון, לא ציור לתלות על הקיר, אין טקסט שאפשר להדפיס, אין שום דבר מלבד הרגע החולף של הריקוד (Cunningham in Sheets-Johnstone, 2005).

הריקוד החופשי

הרקדן עשוי לפתח את אופני החוויה שלו ולהעיר את רגישותו לעולם. הוא מפתח מיומנויות גופניות ונוף קשוב, ועל כן גם את האפשרות לחוות את העולם בצורה רגישה ועמוקה יותר. כנוף מכון ובעל רגישות, הוא נמצא בדיאלוג מתמיד עם העולם שבו הוא חי ועם התנועה. אך לא כל ריקוד יקלע למטרה זו של חקירה פילוסופית אונטולוגית. לפי הצעתו של מרלופונטי, ודאי שלא יהיה זה ריקוד צורני ושיטתי כדוגמת הבלט הקלאסי; יש צורך בפרקטיקה של ריקוד שנתקד באופן אותנטי, ספונטי וחד-פעמי, ריקוד המאחד בין הגוף לרגש/שכל, משוחרר מריצוי והתניות וכן מכפייה של משמעויות ידועות מראש. המענה לכך יכול להיות הריקוד החופשי.⁸

צוואיך מכנה את הגוף בריקוד החופשי "הגוף החושב", לא במובן של חשיבה שכלתנית אלא של הבנה-תפיסה חווייתית. היא מדגישה שבפרקטיקה של ריקוד

חופשי, הגוף והאינטלקט מתאחדים, הדואליות גוף-נפש מיטשטשת וזרם חופשי של סובייקטיביות בא לידי ביטוי (צוואיך, 2017). שיטס-ג'ונסון מכנה את האחדות הזו צורת חשיבה שונה, ולא אינטלקטואלית גרידא. הכוונה העיקרית של הריקוד החופשי אינה תועלתנית אלא העמקת החוויה של הרקדן את עצמו ואת יחסו לעולם, גוף מודע והווה בתנועה, שמובילים לתפיסה של העולם כפי שהוא קיים כאן ועכשיו (שיטס-ג'ונסון, 1981). לטענתו, הריקוד החופשי לא יכול להיות מתוכנן ואין לו מטרה להפוך להיות תוצר אמנותי. הוא הווה מתמשך ונוצר בכל רגע נתון, כלומר, החוויה היא בעלת ערך בפני עצמה. זוהי צורת ריקוד אותנטית, תנועה חולפת שלא הייתה קודם לכן ושלא תחזור על עצמה (שם). איזדורה דנקן, היא הדוגמה המערבית הראשונה לרקדנית שיצרה ריקוד שמתנגד לתנועה צורנית, לתנועה שנובעת מהשכל, מתוך זיכרון, שינון או חיקוי. שאיפתה הייתה שהתנועה תנבע מבפנים באופן טבעי ועמוק, כלומר, תנועה ספונטנית וטבעית, ביטוי של ההווה הפנימית (Roskin-Berger, 1992). הריקוד החופשי על פי דנקן הוא ריקוד נטורליסטי, מתאים לחוקי הטבע ולגוף הטבעי, ולכן מוביל לחוויה של אחדות עם טבע העולם ללא פילטרים וללא ריחוק. לדוגמה, דנקן דגלה בריקוד ברגליים יחפות ובגוף עירום, חופשי משכבות מכבידות, ממגבלות וחציצות. היא לא רקדה בעירום מלא, אך כן רקדה יחפה ובלבוש אוורירי ומשוחרר על מנת להעניק לגוף תחושה של חיבור לאדמה ולאוויר. דנקן תיארה את החזרה לטבע ולתנועה הטבעית כך:

תנועתן של החיות ושל הציפורים החופשיות תואמת תמיד לטבען, לצרכיו ולרצונותיו של טבע [...] רק מרגע שכופים על חיות חופשיות מגבלות שווא הן מאבדות את יכולתן לנוע בהרמוניה עם הטבע, ומסגלות לעצמן תנועה המבטאת את המגבלות שנכפו עליהן. כך גם האדם המתורבת. תנועותיו של האדם הפראי, שחי חופשי ובמגע תמידי עם הטבע, היו חסרות מגבלות, טבעיות ויפות. רק תנועות הגוף העירום יכולות להיות טבעיות לגמרי. האדם, משהגיע לקצה ולשיאה של התרבות, מוכרח לשוב מחדש לעירום, לא לעירום חסר המודעות של הפרא, אלא לעירום המודע והמכוון של האדם הבוגר, שגופו הוא ביטוי הרמוני לטבעו הרחוק (כהן, 2010: 183, 11 (Duncan, 1909).

אנה הלפרין (Halprin)⁹ ביטאה גם היא חיבור לטבע ולטבעיות. היא רקדה והעבירה סדנאות מחוץ לסטודיו המלאכותי, במקומות שבהם החושים מתחדדים והתחושות הטבעיות ברורות יותר. סימון פורטי, רקדנית ויוצרת מוכרת באותה תקופה, מתארת את החוויה עם אנה הלפרין כך:

אחת ההוראות שאנה נתנה לפעמים הייתה לבלות שעה בחוץ, ביער או בעיר, ולהביט בכל מה שתופס את תשומת הלב שלנו. אחר כך היינו חוזרים לסטודיו ונעים כשהחושים שלנו עדיין תחת השפעת הרשמים האלה, מערעבים היבטים של מה שראינו עם התנובות והמצבים התחושתיים שלנו (צוואיך, 2017: 182).

הלפרין מציגה זאת כך:

אתה לא רוקד רק בשביל עצמך, אתה רוקד כדי לעשות טוב לאחרים, כדי להתחבר לטבע, כדי לתקשר עם הרוחות. לריקוד יש מטרה להשיג משהו אמיתי בחיים. אנשים תמיד השתמשו בצורות ריקוד כדי להוסיף הניון למסתורין של החיים, הם דיברו עם רוחות ולא דאגו איך הם נראים כשהם עשו את זה (Halprin, 2009).

התשובה הפרקטית לפילוסופיה הפנומנולוגית היא הריקוד החופשי. הוא עונה על הקריטריונים של הסובייקט הגופני של מרלופונטי, הוא מגלם תובנות פילוסופיות ומיישם באופן פרקטי את הגישה הפנומנולוגית. זהו ריקוד של הווה. בדומה להצעתו של מרלופונטי, הריקוד החופשי פותח פתח לגעת בחכמה טבעית שטמונה בגוף. הריקוד החופשי מתחבר לרעיונותיו של מרלופונטי בהיותו שפה עקיפה, שלא כבולה למשמעות הדוקה וחד-משמעית, ולכן עשוי לאפשר תפיסה ראשונית וישירה של המציאות. המטרה אינה לשעשע, להיות יפה או מעניין, המטרה היא

להיות, להיות בפתיחות מלאה ולהתחבר לעצמי ולעולם. הריקוד החופשי מהדהד את המושג תודעה תפיסתית של מרלופונטי, ואת רעיונו של השהיית הפרשנות והפיענוח.

הריקוד החופשי הוא חד־פעמי ובלתי צפוי, הוא לא תלוי בריצוי או בעמידה בציפיות כלשהן ועל כן מהדהד את יסוד המציאות שנמצאת בתנועה מתמדת. בריקוד החופשי נוצרת הבנה עמוקה ולא אינטלקטואלית של השתנות, תנועה וחיים מתוך חוויה. לא מדובר בחוויה מיסטית או רוחנית אלא בחוויה שלא מנוסחת במילים, הבנה פנימית של המציאות. החוויה הזו מאפשרת לחשוף את המציאות ולפעול במציאות מתוך הבנה עמוקה יותר של התופעות הקיומיות.

סיכום

הגוף היה, הווה ויהיה תמיד חלק מהעולם ומהטבע, ולכן בו טמונות התשובות לשאלות הקיומיות. בעוד שישנה אפשרות שהאינדיבידואליזם האוטנטי תתאפשר באמצעות תהליך פסיכולוגי או מושגי, הגוף הנע מזמן זאת באופן ברור. זהו המקור שלא יכול להיות מושחת על ידי ידיעה אינטלקטואלית ולכן הוא גם המפתח למפגש עם עצמנו והמציאות באופן העמוק ביותר.

האם וכיצד הגוף יכול להיות אמצעי למחקר פילוסופי, לתת מענה לשאלות הפילוסופיות, לקרב אותנו להבנת המציאות והבנת מקומנו בעולם? בהתבסס על הפילוסופיה של מרלופונטי, התשובה לכך היא שהגוף החי הוא לא חלק מהעולם אלא הוא העולם, הוא לא באינטראקציה עם העולם אלא הוא האינטראקציה עצמה. הגוף החי הוא המפתח שפותח את השער אל תפיסת המציאות, והריקוד החופשי מאפשר את ההגשמה והמימוש של הגוף החי.

הערות שוליים

- 1 תחום הריקוד החופשי הוא מנוון, וישנן גישות ושיטות רבות ושונות שלא אתייחס אליהן כאן. במקום, אתייחס לתחום באופן גורף.
- 2 גישה הפוכה מזו של מרלופונטי.
- 3 חשוב לציין שהאחדות אינה הומוגניות אימננטית, ישנה מידה מסוימת של מרחק, ישנו הסובייקט התופס והאובייקט הנתפס, אחרת אין אפשרות לדבר על תפיסה. כהן־שבוט, 2008.
- 4 מרלופונטי מתאר את התפיסה האינטלקטואלית כמרחיקה מתפיסת המציאות, יחד עם זאת, הוא מדבר, חוקר וכותב את הדברים. לפיכך, השפה והדיבור אינם חסרי תכלית, מילים וטקסטים מסייעים להתקרב אל תפיסת המציאות בחקירה הפילוסופית. עם זאת, עיון תאורטי לבדו, מחשבה רפלקטיבית וניתוח בלבד, לא יובילו לתפיסה העמוקה, והם לבדם אף מרחיקים ממנה.
- 5 המחול הפוסט־מודרני בניו יורק בשנות ה־60 המוקדמות היה מבוסס כולו על תנועות יומיומיות, אך הוא הוצג על במה. לפעולה, למשל התיישבות על כיסא, לא הייתה מטרה אופרטיבית של להתיישב כדי לעשות משהו, אלא לחקור את מהלך הפעולה.
- 6 התנועה של הקוסמוס מתוארת כריקוד אמנותי על ידי הוגים ומדענים כאחד. לדוגמה, יגאל פת־אל, יושב ראש האגודה הישראלית לאסטרונומיה, כותב על "ריקודים במערכת השמש", "ריקוד בחלל" ו"ריקוד המוות של גלקסיות". הוא מכנה את התנועה הקוסמית ריקוד לא רק כמטאפורה, הוא מוכיח שיש תנועה בחלל שהיא לא פונקציונלית, שאינה נעה בדרך הקצרה ביותר ולא ממחרת לתוצאה (פת־אל, !. חדשות ומאמרים, המרכז הישראלי למידע אסטרונומי).
- 7 אמנם אפשר לצלם בווידיאו, אך הצילום מאבד חלק מהחוויה ולכן החוויה תהיה חלקית ולא שלמה.
- 8 הכוונה פה היא לריקוד חופשי כפי שיודגם בהמשך, ולא לאימפרוביזציה בתנועה שכוללת הנחיות של משימות או מגבלה תנועתית. אך חשוב לציין ששני התחומים נושקים זה לזה ולעיתים הגבולות מטושטשים.
- 9 רקדנית וכוריאוגרפית, חיה בין השנים 1920–2021, מחלוצות המחול הפוסט־

מודרני בסן פרנסיסקו, הנחילה את הפרקטיקה של המחול החופשי והאילתור והשפיעה על רקדנים ויוצרים רבים. רקדה ולימדה ריקוד חופשי מסגנון תנועתי מוגדר ומתנועות מסוגננות.

ביבליוגרפיה

ברנע־אסטרוג, מ. (2018). *אנשים עדינים*, רסלינג, תל אביב.
כהן, ס. (2010). *מחול כאמנות במה: אסופת רשימות על מחול, מ־1851 ועד ימינו*, הוצאת אסיה, רמת השרון.
כהן־שבוט, ש. (2008). *הגוף הגרוטסקי: עיון פילוסופי בבחטין, מרלופונטי ואחרים*, רסלינג, תל אביב.
נוי, פ. (1999). *הפסיכואנליזה של האמנות והיצירותיות*, מודן, תל אביב.
צוואיץ, ב. (2017). *כוריאוגרפיה של בעיות: מושגים אקספרסיביים במחול ובמופע העכשוויים*, הוצאת אסיה, רמת השרון.

Duncan I. (1909) *The Dance*, Forest Press.
Etzel Müller G. and Tewes C. (Editors), (2016). *Embodiment in Evolution and Culture*, Mohr Siebeck GmbH and Co. KG .
Havelock Ellis, H. (1976). *The Art of Dancing*, Salmagundi, No. 33/34, DANCE Spring-Summer, pp. 5-22
Lycinus. C. (1905). *The Works of Lucian of Samosata*, Volume II, Oxford: The Clarendon Press.
Merleau-Ponty, M. (1964). *The primacy of perception (Le primat de la perception et ses conséquences philosophiques 1947)*, Northwestern University Press.
Merleau-Ponty, M. (2005). *Phenomenology of Perception (Phénoménologie de la perception published 1945)*, Routledge Classic, London and New York.
Merleau-Ponty, M. (2012). *Phenomenology of Perception (Phénoménologie de la perception published 1945)*, Routledge Classic, New York.
Claude Lefort, (2012), "Maurice Merleau-Ponty," (originally published in *Histoire de la philosophie, III. Du XIXe siècle à nos jours*, *Encyclopédie de la Pléiade*, Éditions Gallimard, Paris.
Roskin-Berger, M. (1992). "Isadora Duncan and the creative source of dance therapy," *American Journal of Dance Therapy*.
Sheets-Johnstone, M. (2005), "Man Has Always Danced: Forays into the Origins of an Art Largely Forgotten by Philosophers," *Contemporary Aesthetics* Volume 3.
Spahn, C. (2016). *Beyond Dualism? The Implications of Evolutionary Theory for an Anthropological Determination of Human Being*.
Valery, P. (1976), "Philosophy of the Dance," *Salmagundi* No. 33/34, DANCE, pp. 65-75 Skidmore College.

Internet sources

Halprin, A. (2009), "Breath Made Visible," from: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwi4w8Dy1>

חניתה מזרחי, בעלת תואר ראשון ושני מהחוג למחול, האקדמיה למוזיקה ולמחול בירושלים. סטודנטית לתואר שני בפילוסופיה באוניברסיטת בר אילן. תלמידה ומורה לפילוסופיה באקדמיה החדשה, תל אביב, ומנהלת מכון טריסטאן לאמנויות.

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 בגידו 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 יומיומית, 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 "באילו 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 איסימטרית 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 ולאתגר 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 המסוימת 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 ובדקים 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 בנלל 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, אילוצים 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.

אין לשאל שאלה?

שני ברוש תשובה

הפינג'פונג שלי בין הספרייה לסטודיו למחול החל כשישבתי מתוסכלת על רצפת אחד הסטודיואים בבית הספר למחול לאבן (Laban) שבלונדון. הרצפה הנהדרת מזמינה לנוע, הקירות השקופים למחצה מאפשרים לאור נעים לחדור פנימה, האווירה מלאה השראה ומסתורין, ובכל זאת, על אף התנאים המושלמים הללו, אני לא מצליחה לדמיין עבודה עם רקדנים. איך אבטא את הרעיונות והמחשבות שלי? האם אהיה מובנת ובהירה בכוונתי? איך לא אצור כשלים חברתיים בתוך פערי השפה והתרבות? כרקדנית, אני משתמשת בגוף, שפה אוניברסלית אימילולית של תנועות, תחושות והבעה. התקשורת האמנותית הזאת, שפת המחול והתנועה, קיימת, נוכחת, אמיתית. מדוע אני יכולה להשתמש בכלי הזה, הגוף שבו אני משתמשת להבעה וליצירה, כדי לתקשר בצורה פשוטה ויומיומית? מהי תקשורת יומיומית והאם תקשורת אמנותית אינה יומיומית? האם צורת התקשורת הנפוצה היא בהכרח מילולית ומבוססת על שפה מדוברת או ידע תרבותי קודם? השאלות הללו הוליכו אותי במורד המסדרונות המשופעים של המכללה אל עבר הספרייה.

מאמר זה בוחן את ה"שאלה" ככלי ליצירת דיאלוג באמצעות מחול ומופע. הנחת הבסיס היא שאמנות המחול והריקוד הינה שפה, ועל כן ניתן להשוות בינה ובין השפה מבוססת דיבור, לשרטט את יחסי הגומלין ביניהן, כמו גם לשאול עקרונות לשוניים וליישם במחול או להסיק מסקנות מתוך מחקר מחולי שיעשירו את הידע הלשוני. חלקו המעשי של המחקר ישאף ליישם את הידע התיאורטי במופע ריקוד קצר, שנוצר על פי עקרונות לשוניים תיאורטיים, והוא ישמש פלטפורמה לחקירה אמנותית-גופנית של שאלות שאלות ולניהול שיח בזמן אמת.

ריקוד ושפה

"שפה מבוססת דיבור" יכולה להתייחס הן לשפה המדוברת והן לשפה הכתובה (Ong, 2013). במחקרי אתיחוס לשני ההיבטים של שימוש בשפה מדוברת או מבוססת קרוא וכתוב באותו אופן, ולכן השימוש במונח נעשה מטעמי נוחות. מדובר בשתי מערכות של קודים תרבותיים המשמשים כנתיבי תקשורת. השפה המדוברת באה לידי ביטוי בצורה קולית או כתובה, כאשר בשני המקרים הפקתה דורשת שימוש בגוף: ביצוע פעולות גופניות של דיבור או כתיבה. בנוסף לכך, לעתים קרובות מתלוות לשפה מבוססת דיבור תנועות המכונות "שפת גוף" אשר משלימות או מדגישות את משמעות המילים, והן ייחודיות ואישיות כמו כתב יד, מאחר שהן מעוצבות בהתאם ליכולות הגופניות והשכליות של הדובר (Bannerman, 2014). כלומר, כדי להתקיים, השפה דורשת גוף, ולכן ניתן לטעון כי שימוש בשפה ושימוש

בגוף הם בלתי ניתנים להפרדה. בנוסף, קליטת מסרים נשענת גם היא על תהליכים גופניים: היכולת לקלוט, לעבד ולפרש מסרים נשענת על שימוש בקולטני החושים. מנגנונים גופניים שונים מאפשרים לספוג ולפרש מגוון רחב של מסרים מילוליים או לא-מילוליים בין פרטים בתוך חברה.

היכולת החושית של הגוף לקלוט ולהביע מסרים היא תנאי בסיסי להיווצרות אינטליגנציה קוגניטיבית-רגשית: ככל שהאדם מיומן יותר בשימוש באינטליגנציה הגופנית שלו, כך יכולות הביטוי והתקשורת שלו גבוהות יותר (Münker, 2017). הגיוני אם כן להסיק כי גוף ושפה הם חלק ממכלול אחד, שתפקידו ליצור קשר בין פרטים בתוך חברה. נשאלת השאלה האם תקשורת אמנותית המבוססת על קודים תרבותיים וסמלים מוסכמים, ודורשת ידע מקדים מסוים, יכולה לשמש נתיב תקשורת ברמה יומיומית?

מהו אמן לדעתך? מטומטם שיש לו רק עיניים – אם הוא צייר, או רק אוזניים אם הוא מוזיקאי, או נבל בחדר ליבו אם הוא משורר, או אם הוא מתאגרף – רק השרירים? רחוק מכך: באופן סימולטני, הוא הוויה פוליטית המודעת בעקביות לדברים קורעי-הלב, מעוררי-התשוקה או המעננים שקורים בעולם, המעצב עצמו לגמרי בדמותם. איך ניתן שלא להביע כל עניין באנשים אחרים, להתנתק מעצם החיים באדישות קרירה, כשהם מגישים לך שפע כה רב? לא, ציור לא נועד לקישוט קירות. זהו כלי מלחמה (Pablo Picasso in Terry, 1945)

כפי שעולה מהציטוט, פיקאסו טען שהאמנות היא כלי מלחמה, נשק של ממש המשמש את האדם בפעולות מציאותיות הקורות מחוץ ומעבר לשדה האמנותי. אמנים משתמשים ביצירתם כדי לפעול בשדה החברתי-ציבורי כפעולה של אזרחות אקטיבית, וכך עשו גם משטרים ובעלי אינטרסים לאורך ההיסטוריה, אשר גייסו את האמנות והשתמשו בה כדי להפיץ ולהטמיע מסרים רצויים; מאחר שהאמנות מתקשרת גם בערוץ תת-המודע, כמעין גשר עקיף לאינטליגנציה הפונה ישירות אל האינטואיציה, מידת ההשפעה שלה גדולה (Elliot et al., 2016). הבלרינה מרגוט פונטיין אמרה "הסברתי את זה כשרקדתי את זה" (Winship, 2016). פונטיין מתייחסת לאופן הריקוד שלה כהצעת פרשנות. מדובר בשימוש פרקטי באקט אמנותי כאמצעי תקשורת ישיר וראשוני המספק הסברים או הבהרות ברורות. שתי הדוגמאות הללו ממחישות כיצד האמנות פועלת בתוך החברה ככלי שימושי לביטוי או דרך להעברה והטמעה של מסרים.

ההשפעה על הפרט בתוך החברה, והצטברות פרטים בחברה המושפעים מאמנות באופן כלשהו, משליכה על הקהילה כולה (Guetkow, 2002). אמנות היא אמצעי תקשורת הפונה אל המודע ואל תת-המודע, מחלחלת לחיי היום-יום, משפיעת ומעצבת את תודעת הפרט ואת התודעה החברתית. ולמרות כל זאת, עדיין פעולות פרפורמטיביות אינן האמצעי הנפוץ לתקשורת בין אנשים.

הצלבת הגדרות מילוניות רבות אפשרה לחלץ שלוש תמות החוזרות כמוטיב והופכות לעקרונות מנחים להבנה של המונחים הלשוניים "שיחה" או "דיון". אלו הם: הדדיות, ספונטניות, ושאלה שיש לה יותר מתשובה אפשרית אחת. סקירה קצרה ומצומצמת של תולדות המחול מוכיחה בקלות יישום של שניים מעקרונות אלו. עיקרון ההדדיות מתבטא בדואט¹, הרכב מחולי נפוץ שבו שני הצדדים מנהלים תקשורת גופנית המזינה ומפרה ריקוד משותף ויוצרת שלם חדש. גם יישומו של עיקרון הספונטניות אינו זר להיסטוריה המחולית, דוגמה חשובה לכך היא עבודתו ומחקרו של הכוריאוגרף מרס קנינגהם (Cunningham), מחלוצי השימוש במקריות והספונטניות. התפתחות האלתור כשיטת מחקר מחולית וכטכניקה ליצירה תוך כדי הופעה (קונטקט אימפרוביזציה) העלתה על נס את התנועה הספונטנית ואת עיקרון ההדדיות, והציבה אותם כמוטיבים מרכזיים הן בתוך המופע המחולי והן בתהליך היצירה עצמו (Zemelman); לעומת זאת, את העיקרון השלישי, שאלה בעלת תשובות מרובות, מאתגר ליישם באמצעות מחול ותנועה.

מה היא השאלה?

שאלות הן חלק שגרתי, כמעט מובן מאליהן בחיי האדם. הלמידה המשמעותית ביותר של תינוקות מגיל 12 חודשים ועד גיל בית הספר כרוכה בשאלות שאליהן שאלות אשר מאפשרות להם לרכוש ידע על העולם (Glovman, 1992). אף על פי ששאלות משמשות אותנו לרכישת ידע כבר מגיל ינקות, פילוסופים מעטים בלבד התייחסו לשאלה כנושא העומד בפני עצמו. הראשון והמפורסם בהם, סוקרטס, הקדיש את חייו לשאלות שאלות שקראו תיגר על סביבתו, ובשאלותיו זרע את הזרע לחשיבה פילוסופית בתחום מדעי הרוח. השיטה הסוקרטית, שנכתבה ומוסדה על ידי אפלטון, רלוונטית גם בחברה המערבית של ימינו. בעקבות סוקרטס, פילוסופים רבים השתמשו בשאלות ככלי למחקר פילוסופי ולהעמקת הידע בתחומים שונים. למרות השימוש הנרחב בהן, רק לאחרונה החלו פילוסופים להרהר באופיין של שאלות כתמה, כנושא העומד בזכות עצמו, ולבקש להרחיב את הידע על טיבן (Vlastos and Graham, 1980).

הסיווג הנפוץ ביותר של שאלה מיוחס לתחום ההיגיון והשפה. שאלות נתפסות כביטויים לשוניים, רכיב דקדוקי או תחבירי (דוגמת הצעות), מוגדרות או מסווגות במידה רבה על ידי תגובות אליהם (Watson, 2018). שאלה עשויה להתעורר מתוך מחשבה, ואפשר אף לטעון כי שאלה היא החצנה של מחשבה פנימית. מקנזי טוען כי ההבדל בין מחשבה לשאלה הוא שמחשבה מביאה אדם למצב של קליטת מידע, בעוד שהשאלה מובילה אדם למצב של למידה. למידה באמצעות שאלות שאלות מאפשרת הבנה של סוגיות ובונה את היכולת של הדורות הבאים לחשוב מחשבות משל עצמם במקום להעתיק את המחשבות של הדורות הקודמים. מקנזי מייחס לשאלות תפקיד בקידום החברה לעבר תובנות חדשות, כמו שקרה בעקבות תורתו של סוקרטס (מקנזי בתוך Stone, 2006). ניתן להסיק כי אין זו מקריות שאנו משתמשים בשאלות מגיל כה צעיר, כיוון שהן מפתח להבנה והעמקת ידע. ובכן, מדוע שלא נעסוק בשאלות עצמן בתדירות גבוהה יותר?

אם תשאלו את עצמכם "מהי השאלה האחרונה ששאלתי?", או "מהן עשר השאלות הראשונות שעולות לי לראש?" תגלו כי אתם עושים שימוש תדיר בשאלות שאינכם מבטאים בהכרח, כלומר שימוש בלתי מודע (Watson, 2018). באופן אירוני, בשלב כלשהו במערכת החינוך המודרנית, אנו מלמדים את ילדינו לעצור את שאלותיהם, ובמקום זאת אנו דורשים מהם לענות על שאלות ששואלים אותם המבוגרים כדי להציג בקיאות בחומר הנלמד. המורה, שתפקידו הקניית ידע, הוא שואל השאלות שמטרתן להשיג ידע, ואילו הילד, שנמצא בחזקת לומד המבקש ללמוד ידע חדש, נדרש לעצור את שאלותיו, ובנוסף לענות תשובות. שאלות העולות במוחו של תלמיד בבית הספר לא בהכרח זוכות למענה, מה שמוביל ילדים רבים להימנע מראש מלשאל. כך שאלות עשויות להפוך למחשבות, שלא תמיד מתבטאות בקול רם (Glovman, 1992).

חקירה גופנית של הגוף

כדי לעורר שיחה או דיון גופניים המקבילים לשיח מבוסס דיבור בשימוש יומיומי היה עליי לשאול שאלות באופן אקטיבי-גופני, הלכה למעשה. הצורך הוליד מחקר אמנותי, השייך לעולם המחול והתנועה.² מהלך המחקר כלל שש פגישות ביני, החוקרת, ובין רקדנית, במטרה להגיע לתוצר פרפורמטיבי שמנהל שיח או דיון גופני יומיומי, המקביל לשיח או לדיון מבוסס דיבור. מבנה הפגישות ומהלך המחקר נבנו בהשראת מחקרים ומאמרים אקדמיים מתחום הפילוסופיה של השפה, כמו גם יצירות ומחקרים באמנות ובספרות.

המפגש המחקרי הראשון שערכנו, הרקדנית הילה בינדרמן ואני, בסטודיו שנמצא בבאר שבע, התחקה אחר עבודתה של הפרופסור לאני ווטסון (Watson), פילוסופית של השפה שפרסמה מספר מאמרים העוסקים בשאלות. ווטסון מתייחסת לשאלות בשפה מבוססת דיבור כאל תבניות כמעט מתמטיות, נוסחאות בעלות נעלמים שניתן למלא באמצעות מילים ולקבל "שאלה". לדוגמא: $X+Y=?$ זהו תרגיל מתמטי שאנו מורגלים בו. ניסוח מילולי לשאלה העולה מתרגיל זה הוא כמה שווה תוצאת החיבור בין X ו- Y (Watson, 2021, 2018). צורת השאלה ברורה: משפטי שאלה, לפי ווטסון, נפתחים במילת שאלה, מסתיימים לרוב בסימן שאלה ובמרכזם מופיע התוכן, שמעיד על המידע שאותו מבקש השואל לקבל. להלן דוגמא לנוסחה מקובלת לשאלה:

(מילת שאלה) _____ ?

זוהי תבנית שמשמעה צורה, כלומר קווי מתאר, פסל גופני. על כן, בפגישה הראשונה ביני ובין הילה שאפתי לנסות להשתמש בתבניות שבנתה ווטסון בעבודה מחולית-גופנית. כדי לעשות כן, שרטטתי בטוש מחיק תבניות של שאלות בהשראת המחקר של ווטסון על מראת הסטודיו. כתיבת השאלות באותיות גדולות על המראה, המכסה קיר שלם, הובילה לתנועה תוך כדי כתיבה. לצלילי מוסיקה אינסטרומנטלית ביקשתי מהילה למלא את התבניות בכתב, תוך שימת לב לתנועות והתנוחות שאותן גופה מבצע כשהיא כותבת. לאחר 40 דקות ביקשתי ממנה לחזור על התנועות שבהן הבחינה בחלל הסטודיו, הרחק מהמראה ובלי להשתמש בכתובה. בעודי מתעדת את הילה רוקדת, ראיתי שהיא מאפשרת לעצמה לחזור מדי כמה דקות אל המראה ואל הכתיבה, ושואבת משם את ההבנה לגבי צורת הגוף ששימשה אותה בכתובה, ואת האופן שבו היא "מתרגמת" כתיבה לתנועה במרחב. ככל שהתרגיל נמשך, התחדדה שפת הגוף והפכה מדויקת וקשורה לכתיבה עצמה, ובבנתה מיומנות המאפשרת קשר בין כתיבה ותנועה.

בכתיבה הרפלקטיבית והשיחה שערכנו בסיום התרגול הבנו שיש תחושה גופנית שמרגישה נכונה לשאלות שאלות באמצעות הגוף, ואותה ביקשנו לחקור ולהבין לעומק. בנוסף, הבנו כי לזמן יש תפקיד מהותי ביצירת מיומנות ושלטה בקשר שבין שפה כתובה ושפה גופנית, ועל כן תרגילים ממושכים יניבו מסקנות עמוקות וחשובות.

בהשראת ספרה של הנרייטה באנרמן האם מחול הוא שפה? (Bannerman, 2014), בפגישת המחקר השנייה ביקשנו להבין טוב יותר את "התחושה של השואלת": מה הרקדנית מרגישה כאשר היא שואלת שאלות המבוססות על כתיבה באמצעות תנועה. באנרמן מציעה לפרק את המחול לגורמים, ממש כפי ששפה מחולקת לעיצורים, הברות, סימני פיסוק וכיו"ב. בנוסף, היא מתייחסת לשפה המדוברת שבה משתמש הכוריאוגרף כשהוא מנחה את רקדניו כבעלת משמעות לבנייה וביצוע היצירה עצמה, תוך שימש דגש על אופני ביטוי אידיאליזציה של שפה "יחודיים" לאדם, המזוהים איתו באופן ספציפי ומשפיעים על עבודת הרקדנים.

בחזרה שאפנו לפרק את הגוף לאיברים בהשראת באנרמן, ולבדוק אם ניתן למצוא קשר בין שאלה כתובה ואיבר גוף מסוים. בתחילת החזרה שרטטנו את קווי המתאר של גופנו על המראה בטוש מחיק, כמעין מפה. לאחר מכן כתבנו כמה שיותר שאלות רנדומליות במסגרת זמן של חמש דקות. השאלות הוגדרו באמצעות מילות שאלה לפי צבעי הפתקיות שעליהן נכתבו, לדוגמה, שאלות המתחילות במילת השאלה "למה" נכתבו על פתקיות צהובות. בתום חמש הדקות הדבקנו את הפתקיות עם השאלות על דמותנו המצוירת על המראה, וניסנו למקם כל שאלה במקום שהרגיש לנו נכון או הגיוני עבורה. בשלב הבא הזזנו את הפתקים ממפת הגוף המצוירת והדבקנו אותם על הגוף עצמו, במטרה לבדוק אם מיקום השאלה על הגוף יכול להביא לתנועה ולעבודת מחקר מחולית.

מהדיון הבנו שהילה לא הרגישה שמיקום השאלה על הגוף הרוקד מוביל לתנועה, אך היא החלה להרגיש כי האיבר שאותו בחרה כשואל יצר מערכות יחסים של שאלה ותשובה עם איברים נוספים, מה שהיא כינתה בשפתה "אינטליגנציה גופנית" שעד כה היא לא הייתה מודעת לקיומה. בעקבות התחושה הזאת של שאלה ותשובה קבענו את הנוסחה "שאלה מולידה את הרצון לחפש תשובה, ובכך מולידה תנועה לעבר התשובה". הבנו תוך כדי התהליך שאנחנו מחפשות משהו מדויק, קישור ספציפי. ניסינו לקחת שאלה נוספת ולהפנות אותה אל מישהו מסוים, דמות שאלה אנו יכולות לפנות במהלך התרגול, ומיד הרגשנו בהבדל; הפניית השאלה לאדם ספציפי הפכה את התרגול לאישי וייחודי, והרגישה נכונה ומדויקת. עיקרון ההדדיות ("צריך שניים לטנגו") הוכיח את נחיצותו בשאלות שאלות, גם כאשר אחד מהצדדים מדומיין או נמצא בראשה או בעיני רוחה של השואלת. פגישה זו הולידה את המחשבה שאולי יש ערך בחקירת מונחים מקבילים, דומים או משלימים הקשורים בשאלות, ושהדבר יאפשר לנו להבין טוב יותר מהי שאלה גופנית.

בחינת הגדרות מילוניות

אל פגישת המחקר השלישית בסטודיו הבאתי את מילון אבן שושן. כדי לבחון מהי שאלה גופנית, בחרנו ארבע הגדרות למונחים קרובים או קשורים: "הצהרה/ אמירה", "הצעה", "תשובה", ו"שאלה". חקרנו כל מושג בנפרד. קודם קראנו את

הגדרתו המילונית ולאחר מכן ביצענו חקירה גופנית־מחולית שאלתרנו בהשפעת ההגדרה. לאחר החקירה הגופנית ניסחנו הגדרה משלנו לאותו מונח, הכוללת את מסקנות החקירה שערכנו על בסיס ההגדרה המילונית.³

נוכחנו כי כל מונח תרם ליכולתנו ליצור הגדרה מחולית משלנו למונח "שאלה". המונח "הצהרה/אמירה" התברר כמונח שמזמן צורות סגורות והחלטיות, בעלות מנחי גוף ברורים וסמטיים המבקשים ליצור רושם ואינם תלויים בקהל או באדם נוסף. הצהרה גופנית התבטאה גם כמחוזה גופנית רחבה בתנועות גדולות, שאינה תלויה בתרבות ושפה מדוברת, למשל שיניים נוקשות, עוררות מינית גברית וכדומה. החקירה הגופנית של המונח "הצעה" העלתה תלות הכרחית באדם נוסף, להלן: מקבל ההצעה. מדובר בתנועה פתוחה כלשהי כשהסיומת פונה אל עבר אדם אחר. "הצעה" התגלתה גם כרצף תנועתי ארוך שכולל בתוכו מגוון של אפשרויות, לדוגמה ביצוע חזרות רבות תוך שינויים קלים בקומבינציה התנועתית.

בחינת ההגדרה המילונית ל"תשובה" הייתה מאתגרת משתי סיבות. ראשית, בשפה העברית יש קשר בין המונח "תשובה" ובין דת וחזרה לאמונה באל.⁴ שנית, בניגוד ל"הצהרה" ו"הצעה", "תשובה" אינה יכולה להתחיל באופן ספונטני או כתוצאה מהחלטה בגוף. תשובה היא תגובה לדבר מה, ולכן קשה לחקור אותה כאשר אינה מתייחסת לשאלה, הצהרה או הצעה כלשהי. מצוידות בניסיון ובידע על הגדרות אלה, פנינו לחקור בגוף ובתנועה את ההגדרה המילונית למונח "שאלה". המסקנות היו משמעותיות מאוד: שתינו חשנו בבהירות ששאלות גופניות מתבטאות כרצף תנועה המלווה ברצף תודעתי מתמשך, מעין דבר הנובע מדבר, לולאות הקשורות זו בזו ונובעות זו מזו. הגוף המבצע יכול לעורר את השאלות מעצמו ללא תלות בגוף נוסף וללא צורך במענה, וליצור לולאה המשכית של שאלה גופנית הנובעת משאלה גופנית וכך הלאה. "תשובה" יכלה לגדוע את רצף השאלות התודעתי כיוון שהיא תלויה וסגורה, בניגוד לשאלה, שפתוחה להמשך חשיבה וחקירה. החקירה הגופנית של שאלות הניבה תנועות עגולה ומחזוריות שחוזרות לנקודת ההתחלה. בנוסף, זיהינו שיש לנו צורך להיות מודעות או להתבונן בגוף בזמן שאילת השאלות, למשל על ידי תחושה פנימית של מיקוד ותשומת לב או באמצעות התבוננות באיברים שאותם אנו יכולות לראות בזמן הריקוד. לדוגמה, תנועת הידיים היא משמעותית כיוון שאלו איברים שקל לרוקד־השואל להביט בהם ולספוג את התנועה שלהם.

פנישת המחקר הרביעיית בסטודיו התבססה על התובנה שלשאלות צורה עגולה אשר מאפשרת יצירת לולאה המשכית של שאלות תודעיות. כדי ליצור פס־קול שאלות שיש בו הגיון פנימי והוא לא תלוי בתשובות או באדם נוסף, בחרתי לקחת השראה משתי יצירות אמנותיות: מופע המחול *Sound like yourself* שיצר הכוריאוגרף מיכאל גטמן עבור להקת פרסקו (2016), יצירה שהפסקול שלה הוא הקראה חיה של טקסט שכולל רצף תודעתי ארוך ובעל איכות חזרתית ומעגלית; והספר *The interrogative mood* (Powell, 2009), שכתוב כולו כרצף של שאלות.

הכנה לפנישת המחקר ישבנו לכתוב רצפי שאלות שמופנות לזרים שפוגשים באקראי במקומות ציבוריים, שאלות שלא הוצגו לנמענים ולא קיבלו כל מענה. בחזרה בסטודיו הקראתי בקול רם את רצפי השאלות שניסחנו בעודי יושבת על כיסא בפינה, והיילה שאלה את השאלות באופן גופני: רצפי השאלות שהקראתי יצרו מעין פס־קול עשוי שאלות לשאילת השאלות הגופניות של הילה. שתינו הרגשנו כי שאילה ממושכת מובילה להצפת מידע ולעייפות נפשית וגופנית. הילה הצליחה "לתפוס" ולתרגם לעבודה עם הגוף רק חלק מהשאלות שהקראתי, ואני הרגשתי שאני דוחקת בה ולא משאירה לה זמן לחשוב, לעבד או לענות. מכאן הסקנו שפרק זמן של השתהות בסיום השאלה הוא מוטיב חיוני שמאפשר לפתח תחושת "שאלה" גופנית־אקטיבית. לאחר שסיימתי להקריא את השאלות הכתובות, הילה המשיכה לבדה בחקירה הגופנית עוד פרק זמן ארוך. כשמיצתה, היא התיישבה על הכיסא שעליו ישבתי יושבתי קודם ושאלה את השאלות במילים, בקצב שנולד מתוך ההתנסות הגופנית שלה.

האפקט המשולש של האזנה לשאלות, שאילת שאלות גופניות ושאילת שאלות בעל פה היה עוצמתי מאוד. שילוב האלמנטים הללו יחד בסטודיו יצר ביניהם קשר שסייע לנו להבין כי שלושת התהליכים הם תרגומים או עיבודים זה לזה, מה שבשלב

מתקדם מאפשר לשחרר את שאילת השאלות הגופנית מהתלות במילים מבלי לאבד את תחושת "הגוף השואל", שאילת השאלות והבסיס לשיחה או דיון גופניים. בהמשך החזרה עיבדנו שאלה קבועה אחת, וניסינו למצוא לה תרגום גופני מדויק ככל הניתן. החזרה על שאילת השאלה המילולית הובילה לפירוקה למרכיבים ולהיווצרות של "משפטי תנועה" שונים שהם וריאציות של השאלה המדוברת. לאחר זמן מה הילה הפסיקה לחזור על השאלה בקול והמשיכה בעבודה הגופנית בלבד. המסקנה משני התרגילים הייתה שבשלב מסוים החזרה על המילים ממצה את עצמה, אך חזרה על השאלה הגופנית רק מפתחת ומעצימה את הנושא ולכן היא עשירה ומלאה יותר מאשר השאלה המילולית. הבנו גם שהכיסא, דבר מוחשי ומוכר שניתן לחזור אליו ולהסתמך עליו, מהותי כיוון שהוא יוצר סדר מסוים בתוך המחקר המופשט כל כך של פילוסופיה של השפה באמצעות הגוף. בסוף החזרה הילה ואני תקשרנו באופן מבוסס שאלות, כשאני יושבתי על הרצפה ושאלתי שאלות מילוליות והילה שאלה שאלות גופניות ומילוליות בו־זמנית. העקרונות שהגדרנו כנחוצים לשאילת שאלות גופניות בתוך הפגישה היו חזרתיות, איכות תנועתית של עיגול ומעגל, פירוק למרכיבים ואובייקט קבוע כעגון.

בפנישת המחקר החמישית ניסינו לבדוק שימוש אחר של גופניות המבוססת על שפה מבוססת דיבור: מחוות גופניות המשמשות כשפה תנועתית המייצרת תקשורת ברורה, שעושה שימוש בידע תרבותי־מקומי. ריכזנו רשימה של מחוות גופניות, חילקנו אותן באופן אקראי לקבוצות והקלטנו את הילה מקריאה כל קבוצה כרשימה. ההקלטה שימשה כפסקול, הילה ביצעה את המחוות לפי הסדר שבו הן מופיעות בהקלטה ואני הסרטתי אותה. רצפי התנועות שנוצרו בדרך זו היו פשוטים ומדויקים, והם הלכו והשתכללו ככל שחזרנו על התרגיל. שמנו לב לכך שרוב המחוות לוו באופן אוטומטי בהבעות פנים, ולכן ניסינו לבצע אותן תוך נטרול הבעת הפנים.

בשלב הבא התחלנו "להזיז" את המחוות שהתחילו להיווצר, כלומר, להשתמש בהן תוך תנועה במרחב. למרות השימוש במחוות גופניות כחומר תנועתי, הכוונה והמטרה המקוריות, המבוססות על שפה מדוברת של התנועה, נשמרו, בשילוב משמעותיות שעלו מן הטקט התנועתי. תוך כדי עבודה הבנו שניתן לסווג את המחוות למספר תתי־קבוצות: כל סיווג הניב מסקנות שמעמיקות את הבנת השימוש בתנועות תנועה כבסיס לתקשורת. לדוגמה, גודל התנועה והקרבה למרכז הגוף. תנועות שמבוצעות קרוב למרכז הגוף או דרך איברים שנמצאים במרכז הגוף (פנים, כתפיים, חזה) הן תנועות שמטרתן תקשורת ממרחק קצר ועשויות לכלול מגע עם אחרים. תנועות גדולות שדורשות מרחב ומבוצעות הרחק ממרכז הגוף או הולכות ומתרחקות ממנו משמשות לתקשורת ממרחק גדול. לחלק מהתנועות אף יש תרגום מילולי מקביל (תנועה למילה) המבטא את אותה משמעות, והן משמשות כמשפטים מילוליים מפורטים. אחד העקרונות הבולטים בעבודה עם מחוות מוכרות היה השימוש התכוף בתנועות ידיים. משיבדלנו את המחוות שאינן מבוצעות באמצעות הידיים הבנו שההבנה של תנועות אלה היא פחות אוטומטית: הן לא תמיד מובנות ודורשת ניחוש או מחשבה. זאת בניגוד למחוות שמבוצעות באמצעות הידיים, שבהן לתנועה יש אפקט אוטומטי. אחת המסקנות הברורות שעולות מהשימוש במחוות גופניות מוכרות מבוססות שפה מדוברת היא שהבסיס התרבותי המשותף, והעובדה ששתינו זיהינו את התנועות ועל כן יכולנו לפרש בקלות את משמעותן, הקלו מאוד על ניהול שיחה גופנית. חיפשו אמצעי שאינו תלוי תרבות או שפה מילולית מדוברת, שיכול לשמש כאותו "ידע מוקדם" שעשוי להקל על קיום שיחה גופנית גם בין אנשים שאינם בני אותה תרבות או לא דוברים את אותה שפה.

שימוש בחפצים

בפנישת המחקר השישית, האחרונה למחקר זה, בדקנו את התנאים להיווצרות שיחות גופניות באמצעות שלושה חפצים שחשבנו שעשויים לייצר קשר או תקשורת שאינה מילולית: כיסאות, סרט הדבקה לבן וסדיני מיטה. לא בוצעו כל תכנון או הכנה לפני השימוש באיברים: קבענו מסגרת זמן לבחינת השיחה הגופנית הנובעת מהשימוש בכל חפץ, ופעלנו באופן אינטואיטיבי בשיתוף פעולה עד תום הזמן. השונות של השימוש המקורי בחפצים בנוסף לתכונות הגופניות השונות של כל חומר הדגישה את ההבדלים בין השיחות הגופניות שנוצרו, והביאה להסקת משמעותיות ומסקנות לגבי התנאים הדרושים לשיחה גופנית. שימוש באיברים

בניהול שיחות, ומעידים על עצמם כמכירים בתקשורת א־מילולית. מפגשים אלו התקיימו בסטודיו "בוהו" ברשותה ואדיבותה של היוצרת תמר בורר בתל אביב, ישראל, ביוני 2019.

⁶ הצעות לתוספות ושינויים מובאות על גבי ההגדרה המילולית המקורית, ומודגשות בקו תחתון.

ביבליוגרפיה

- Bannerman, H. (2014). "Is Dance a Language? Movement, Meaning and Communication." *Dance Research*, 32(1), 65-80. 10.3366/drs.2014.0087.
- Elliott, D., Silverman, M., & Bowman, W. (2016). *Artistic Citizenship : Artistry, Social Responsibility, and Ethical Praxis*. Oxford University Press. 10.1093/acprof:oso/9780199393749.001.000.1
- Getman, M. (2016). "Sounds like yourself." Fresco dance company.
- Glovman, R. (1992). *And who can ask questions by children as a component in the process of developing independent learners*. Tel Aviv, Israel: Ramot.
- Guetzkow, J. (2002). *How the Arts Impact Communities: An introduction to the literature on arts impact studies*. St. Louis: Federal Reserve Bank of St. Louis. Retrieved from Publicly Available Content Database <https://search.proquest.com/docview/1698921983>
- "Merce Cunningham." Encyclopedia Britannica. <https://www.britannica.com/biography/Merce-Cunningham>. Retrieved 22July 2022.
- Münker, K. (2017). "Body intelligence - individual and social potentiality/emerging thoughts from a festival." *Journal of Dance & Somatic Practices*, 9(1), 121-130. 10.1386/jdsp.9.1.121_1.
- Ong, W. J. (2013). *The orality of language*. Orality and literacy. Routledge.
- Powell, P. (2009). *The interrogative mood* (1. ed. ed.). Ecco.
- "Question." Oxford Living Dictionaries. <https://en.oxforddictionaries.com>.
- Simone Terry. (1945). "Picasso n'est pas officier de l'armée française" *Lettres Française*.
- Stone, B. (2006). *Learning to Question to Wonder to Learn*. ABC-Clio.
- Vlastos, G., & Graham, D. (1980). *In the philosophy of Socrates: A collection of critical essays*. University of Notre Dame Press. 10.2307/630475
- Watson, L. (2018). "Questioning the questions." *The Philosopher: A public Philosophy Journal*. <https://www.thephilosopher1923.org/articles>
- Watson, L. (2021). "What is a Question." *Royal Institute of Philosophy Supplement*, 89, 273-297. 10.1017/S1358246121000114
- Winship, L. (2016, Oct 3). "Unknown pleasures: do we enjoy art more if it's anonymous?" *The Guardian* (London)
- Zemelman, M. *What is contact improvisation?* <https://www.contactimprov.com/whatiscontactimprov.html>

שני ברוש היא חברת קיבוץ נבעת חיים מאוחד. מורה למחול, יוצרת במדיום של מחול ווידאו ורקדנית. בוגרת תואר ראשון בתיאטרון מחול במסלול רנ"ב למצטיינים במכללת סמינר הקיבוצים, ותואר שני ב־Creative Practice Trinity Laban College בגריניץ, לונדון. המחקר נוצר במסגרת לימודי תואר שני בהנחיית ד"ר מריאן השלוק בשנים 2018–2019, בשיתוף הרקדנית הילה בינדרמן. המופע שהוא פרי החקירה של מחקר זה הוצג ביוני 2019 בסטודיו בוהו בתל אביב, באדיבותה של האומנית תמר בורר.

שלהם שני קצוות או כאלה הדורשים עבודת צוות כלשהי, כמו סרט הדבקה ומצעים, הוא יותר "ברור מאליו", והשיחה הגופנית שנוצרת קצרה ותכליתית או מאולצת ופחות "טבעית". לעומת זאת, כיסא המונח במרכז חלל בין שני אנשים הוא שאלה בעלת תשובות אפשריות רבות, והוא מייצר באופן טבעי דיאלוג, שיחה או דיון גופניים, כמו שואל מי ישב ראשון? האם יש צורך לשבת על הכיסא? מה מצופה מכל אחד מאיתנו ביחס לכיסא ולאדם הנוסף בחדר? בדקנו גם שימוש בשורה של כיסאות. השיחות הגופניות שנוצרו היו מגוונות, טבעיות ומרובות. הרגשנו שהגענו לסגירת מעגל בתוך הליך החזרות, שחזרנו לנקודת ההתחלה: מהי שאלה גופנית? הכיסא כאובייקט נתן לנו הצצה לאחת מן התשובות האפשריות לשאלת המחקר.⁵

סיכום

מחקר עיוני בתחום הפילוסופיה של השפה בשילוב ידע מחולי תיאורטי הוליד מחקר מעשי בסטודיו לריקוד, אשר חולק לשישה מפגשים. כל מפגש בחן שאלות גופניות באופן שונה במטרה למצוא "מפתח" או לייצר נוסחה המבררת מה יכולה להיות שאלה גופנית, כבסיס לדיון או שיחה גופנית. ממסקנות החקירה עולה כי שאלה גופנית יכולה להיות תנועה בודדת או רצף של תנועות, בעלות איכות תנועה עגולה, מעגלית, מחזורית ואיטית עם סוף או מסגרת זמן ברורה, אשר בסיומה מתקיימת השהייה המאפשרת חשיבה, עיבוד המידע או מענה. תחושת השאלה עשויה לנבוע מעבודה של כל חלקי הגוף, אך ישנה חשיבות מיוחדת לתנועות ידיים. לפיכך, ידיים חופשיות (כלומר לא מחזיקות דבר או מוגבלות בכל דרך אחרת) הן תנאי מסייע לשאלת שאלות גופניות. ניתן לשאול שאלה גופנית באמצעות חפצים, (למשל אדם הנכנס לחדר שבו שורת כיסאות, בעצם נשאל באיזה מהם הוא בוחר או כיצד הוא בוחר לנהוג ביחס לכיסאות), אך חפצים הדורשים אחיזה או שימוש אחר בידיים נמצאו כמעכבים או מגבילים את היווצרות השיחה הגופנית הספונטנית. כדי לייצר שיח גופני, על החפץ שנבחר כפלטפורמה לשיח להיות כזה העומד בפני עצמו ואינו מחייב שימוש בידיים. שיחה גופנית המבוססת על העקרונות ספונטניות, הדדיות ושאלה עם מספר תשובות אפשריות דורשת לפחות שני בני אדם.

בהתאם לממצאים, מוצעת הרחבה להגדרה המילולית "שאלה"⁶.

1. משפט העושה שימוש בשפה מבוססת דיבור או גופנית, מנוסח או מבטא כדי לעורר מידע או ליצור שיח.

- 1.1 ספק לגבי אמת או תוקף של משהו, עניין שיש בו ריבוי של "תשובות" או אפשרויות.
 - 1.2 העלאת ספק לגבי משהו, או התנגדות אליו, כמו גם הזמנה לחקירה משותפת.
 2. עניין הדורש פתרון או דיון באמצעות תקשורת מבוססת דיבור או גופנית, המערבת אדם אחד או יותר.
 - 2.1 עניין לדאגה התלוי או כרוך בתנאי או דבר מסוים.
 - 2.2 מסגרת זמן ברורה של מילים או תנועות שמותירות סוף פתוח ומשאירות זמן לחשיבה, עיבוד או תגובה.
 - 3.1 רצף של מילים או תנועות בעלות איכות עגולה, מעגלית ומחזורית.
 - 3.2 רצף של מילים או תנועות המבוצעות או נאמרות באיטיות יחסית כדי להבטיח את השידור והקליטה של תחושת השאלה, תוך שימוש בטון או שפת גוף מותאמים.
- (Oxford Living Dictionaries& Myself)

הערות שוליים

- ¹ המונח "דואט" מושאל מעולם המוסיקה, ופירושו שני נגנים המנגנים יחד. מכאן שדואט מחולי הוא שני רוקדים הרוקדים יחד.
- ² המחקר הוא מחקר איכותני-אמנותי, ומכאן שאינו שואף להגיע לאימות נתונים חד־משמעי ומובהק אלא לאגד ולהציג ידע שעשוי לתרום להבנה מלאה יותר של נושא שהמחקר על אודותיו נמצא עדיין בראשיתו.
- ³ ההגדרות, השיח והחקירה נערכו כולם בשפה העברית.
- ⁴ החוקרת והרקדנית מנהלות אורח חיים יהודי־חילוני. בדת היהודית למונח "תשובה" רבדים ומשמעויות עמוקים ומורכבים.
- ⁵ מפגשי המחקר בסטודיו הולידו מופע ניסויי פרפורמטיבי בהשתתפות הילה הרקדנית וקבוצות של אחד עד שישה מתנדבים שאינם מייצגים אוכלוסייה כללית, על פי רב בעלי אוריינטציה אמנותית, יכולת תקשורתית תקינה וניסיון

דגה פדר היא אמנית רבת־חומית, כוריאוגרפית ומנהלת להקת ביתא, מוזיקאית, זמרת, וציירת, שמשלבת מוטיבים של מחול אתיופי מסורתי ביצירות מחול עכשווי. כזמרת, הופיעה בקונצרט עם התזמורת הסימפונית חיפה, והסינפוניטה של באר שבע עם יצירות של פרופסור עודד זהבי. יצרה את ההרכב המוזיקלי DegeDrum, שבו היא זמרת ורקדנית, עם נגן כלי ההקשה אלעד נאמן. הקימה הרכב מוזיקלי נוסף בשם ללה והופיעה איתו בפסטיבלים שונים בארץ. הקליטה באתיופיה אלבום E.P של מוזיקה מקורית שחיברה לשירים באמהרית ובעברית. פדר מציירת באקריליק על בד ומשלבת מוטיבים אתיופיים וזיכרונות מארץ מולדתה, בדגש על דימויי נשים ממוצא אתיופי. הופיעה באתיופיה עם להקת ביתא, העבירה סדנא בתיאטרון הלאומי האתיופי באדיס אבבה והופיעה בפסטיבל Jacob's Pillow בארה"ב, שם גם יצרה עבודה. הופיעה בקוסטה ריקה, שם העבירה סדנא ללהקת המחול הלאומית המקומית, וגם הופיעה באוניברסיטאות בארה"ב. פדר היא כלת פרס משרד התרבות ליוצרים צעירים, פרס הקרן החדשה לישראל, פרס שרת העלייה והקליטה לעולים עבור תרומה מיוחדת לחברה ולמדינה, ופרס ליצירה מקורית עכשווית לשנת 2022 של קרן רבינוביץ' ונווה שכתור. בימים אלה היא מופיעה עם עבודת הסולו *באמא שלה* המוקדשת לאמה, ועם להקת ביתא עם יצירתה *Rewind & Repeat* עם הרכב הרקדניות מול דמוזה, חן מסיל, סמרט הייל, גודאי בתאולי. נשואה לד"ר טל פדר, שתחומי המחקר שלו הם מדיניות תרבות וסוציולוגיה של האמנות. פדר הוא גם מוזיקאי.

משתחלת אל תוך המעגל או הגוש ורוקדת את האסקסטה באופן שעורר תשומת לב וזכה למחמאות מהסובבים.

כשמלאו לי שמונה שנים (הגיל משוער כי לא היה תיעוד של תאריכי לידה או תעודת זהות) סוף כל סוף נקרתה בפנינו הזדמנות לעלות לארץ ישראל דרך סודן. יציאה למסע כזה הייתה משימה מאוד מורכבת, כי באותם הימים נאסר על אזרחי אתיופיה לעזוב את המדינה. לקהילה היהודית הסכנה הייתה גדולה אף יותר, והעונש על כך יכול היה להיות אפילו מוות. בגלל הסכנה הרבה, ההורים שלי החליטו לחלק את המשפחה לקבוצות קטנות, כדי שנוכל לצאת אחד אחרי השני מבלי שنعורר תשומת לב ונתפס על ידי השכנים הנוצרים או על ידי הרשויות. התכנון היה להיפגש עם כל המשפחה בעיר גונדר, אך הדבר לא צלח. כשיצאתי לדרך עם שניים מאחי הגדולים, מישהו הלשין עלינו והאחים שלי נתפסו והושלכו לכלא. אותי הסתירה אישה מהמשפחה ושתינו ביחד המשכנו את הדרך עם עוד קבוצת יהודים שפגשנו בעיר, כך שנותקתי ממשפחתי. הלכנו אך ורק בשעות הלילה, ללא נעליים וללא שום תאורה כדי שלא נתפס על ידי התושבים והשוודים שהסתובבו וחיפשו הזדמנויות לקחת כל מה שאפשר. היינו צועדים במשך הלילה, עד צאת האור הראשון, ואז מוצאים מקום מסתור לנוח בו במהלך היום וחוזר חלילה, במשך ימים, עד שהאספקה שלנו אזלה. גם אז היינו מוכרחים להמשיך ללכת, לפעמים במשך שלושה ימים רצופים ללא מים ואוכל. לבסוף, אחרי מסע מפרך וקשה עד אין קץ, הגענו לסודן, שהייתה בעצמה מקום מסוכן מאוד עבור יהודים. בסודן השתכנו במחנה פליטים שהוקם באמצע המדבר. במדבר כמובן שלא היה כמעט מה לאכול ולשתות והמחלות גרמו למוות של מאות יהודים. אני בכל זאת הצלחתי לשרוד איכשהו עד שסבי דודי מצאו אותי במחנה, ומשם עברנו לעיר שבה חיכו לנו החיילים מישראל ועזרו לנו להגיע סוף סוף

מחול אתיופי עכשווי

לארץ. הזיכרון שחרט לי מהמסע הוא בעיקר הבדידות שחשתי בגלל הניתוק מהמשפחה. את האתגרים האחרים יכולתי לשאת.

דגה פדר

נולדתי באתיופיה, בכפר קטן באמצע הטבע שמסביבו הכול היה ירוק. חייתי בתוך בית שעשוי מבץ ומקש עם משפחה ברוכת ילדים שמנתה 10 נפשות. בתוך בית הבוץ הזה לא היו מים זורמים וגם לא חשמל. החיים שלנו היו מאוד פשוטים ומאוד מחוברים לסביבה, לטבע ובעיקר לאדמה, שסיפקה את צרכינו היומיומיים הבסיסיים.

הקליטה בארץ הייתה קשה ומאתגרת מאוד. לצערי, לא התקבלנו בזרועות פתוחות על ידי אחינו היהודים ובנוסף לכך היו פערי תרבות ושפה ופער כלכלי. באותה תקופה היינו עסוקים בהישרדות היומיומית ולא הייתה לי אפשרות לחשוב או לחלום על מה שאני רוצה להיות כשאהיה גדולה. אך יחד עם זאת, הריקוד והמוזיקה ליוו אותי ברנעים קשים וברגעים שמחים, גם אם זה היה רק באמצעות שירים ששרתי לעצמי או האזנה למוזיקה שאני אוהבת ושגרמה לי לרצות לרקוד. הייתה לי משיכה טבעית לאמנות בזכות האפקט המרפא של התנועה, המוזיקה והציור.

התוודעתי ללהקת אסקסטה מאוניברסיטת חיפה, שהוקמה על ידי ד"ר רות אשל, עוד לפני שהתחלתי לרקוד בה. ראיתי את הלהקה בתוכנית טלוויזיה ובאותו רגע חשבתי שאני רואה הופעה או שפת תנועה מיוחדת, שלא דומה לשום דבר אחר שראיתי לפני כן בתחום המחול. לפני כן הכרתי ריקוד אתיופי מסורתי או ריקודי פופ אמריקאים. הסגנון של אסקסטה מאוד סיקרן אותי. כשהתחלתי את לימודי האקדמיים בחוגים לחינוך ואמנות יצירה באוניברסיטת חיפה, נקרתה בפני ההזדמנות להצטרף ללהקה שראיתי בטלוויזיה. תחילה הצטרפתי ללהקת אסקסטה בתור מתופפת, ובהדרגה השתלבתי גם בתנועה במהלך החזרות.

בהתחלה הייתי מאוד ביישנית ולא הייתי מסוגלת לרקוד כשמישהו צופה בי, ובייחוד ריקודים מהסוג הזה, שמבחינתי היו מאוד אישיים וחשופים. לאט־לאט נשאבתי והחלתי לעולם הזה שנקרא מחול אתיופי מודרני. קסם לי שרות ידעה לחבר אותי לעצמי במובן העמוק ומתוך כך להביא את מקורות התנועה והביטוי האישי. המפגש עם רות ועם עצמי גרם לי להסתכל על עצמי בצורה שונה. רות השתמשה

כולם בכפר הזה היו יהודים, ורוב האנשים שגרו בו היו קרובי משפחה. שנים רבות ודורי דורות שמרנו על היהדות שלנו בחירוף נפש למרות הסכנות שהיו כרוכות בלהיות יהודי באתיופיה בזמנים ההם. לאורך חיי הקצרים בכפר שמעתי את המבוגרים מדברים על ארץ ישראל בכיסופים, בכמיהה, ומתוך רצון עז להגשים את השאיפה שלהם להגיע אליה עוד בחייהם. החלום הזה עבר מאב לבן ומאם לבת, הוא היה חלק מהחיים שלנו וחלק מהתפילות היומיות שלנו. בכפר היה מוסר עבודה מאוד גבוה וכל ילד במשפחה תרם על פי יכולתו וכישרונו לתפקוד הבית. אותי מינו כבר בגיל שש להיות רועת צאן; הייתי יוצאת עם העיזים למרעה בכל יום ומתענגת על השקט והטבע המרהיב מסביבי. השמירה על הצטלן לא הייתה פשוטה כי הסתובבו בסביבה חיות פרא טורפות והסכנה הייתה ממשיה.

בכפר באתיופיה לא היו מקומות לצורכי תרבות; לא היה מנהג כזה שהולכים לאולמות כדי לצפות במחול או להאזין למוזיקאים. התנועה והמוזיקה היה חלק מההתנהלות היומיומית שלנו, ובעיקר כשהתקיים אירוע משפחתי כגון אירוסין או חתונה. באירועים אלו, קומץ של אנשים בעלי כישרים היו נוסלים כלי נגינה אתיופים מסורתיים שנבנו על ידי אנשי הכפר, כמו הקברו – תוף עור, או המסנקו – מעין כינור בעל מיתר יחיד עשוי משערות זנב סוס, ומשמחים את כל האורחים. כל משתתפי האירוע היו עומדים בנוש, במעגל או בזוגות, ורוקדים את ריקוד הכתפיים ובית החזה המסורתי שנקרא "אסקסטה". מגיל חמש אני זוכרת את עצמי

מחול אתיופי את בני הקהילה האתיופית ומעבירה סדנאות והרצאות על הקהילה מול קהלים שונים מהארץ ומחו"ל.

בשנים הראשונות של עבודתי ככוריאוגרפית של להקת ביתא חשתי מחויבות פנימית לדבוק במסורת ורצון להנכיח ככל האפשר את התנועה האתיופית המסורתית ולבטא דרכה, ביחד עם הפרשנות ונקודת המבט החדשה שלי, את הסיפור של הקהילה האתיופית. התעניינתי מאוד והושפעתי מהסגנונות השונים של הריקוד האתיופי המסורתי ועניין אותי לעסוק גם במצב החברתי והקהילתי של יוצאי אתיופיה בארץ. זאת הייתה תקופה מכוננת וחשובה שבה עסקתי בשאלות חברתיות ולמדתי הרבה על מי אני כאישה וכאמנית ועל מידת ההשתייכות שלי לחברה הישראלית. עם חלוף השנים זיקקתי את מרכיבי התנועה האתיופית ושילבתי את התמצית התנועתית הזו עם מחול בן זמננו.

חלק מהאתגרים שאני מתמודדת איתם בעולם המחול אינם שונים מאלו שמתמודדים איתם גם שאר האמנים בארץ. לרוב הקושי קשור לפן הכלכלי ולמקום השולי יחסית של שדה המחול העכשווי בארץ ביחס לאמנויות אחרות. עם זאת, ישנן גם התמודדויות שהן יחסית ייחודיות לי, במיוחד כשמדובר בהגדרה של האמנות שלי ומיקומי בנף המחול הישראלי. אני מרגישה שיש נטייה מסוימת לתפוס את העבודה שלי ולקטלג אותה באופן רדוקטיבי תחת קטגוריות מוכרות שנוח לתת להם שם: ככל שהיצירה קרובה יותר למחול המסורתי כך קל יותר לקבל את העבודות שלי ולתייג אותי כיוצרת אתיופית". אני חשה שישנו קושי מסוים לקהילה האתיופית ואפילו לקהל שהוא לא מהעדה האתיופית לקבל את השפה החדשה והשונה שאני מביאה לקדמת הבמה, שנוצרה והתפתחה תוך כדי העבודה שלי עם ביתא, במיוחד כשמדובר ביצירות מופשטות יותר השייכות לעולם המחול בן-זמננו.

אתגר נוסף הוא מיעוט הרקדניות והרקדנים בתחום המחול העכשווי שמגיעים מהקהילה האתיופית. חשוב לי להרחיב את המעורבות של רקדנים מקרב הקהילה האתיופית בגלל שההיבט התנועתי שלהם מאפשר לי לפתח את השילוב בין התנועה האתיופית המסורתית והשפה העכשווית. לצערי, מעטים מיוצאי אתיופיה בארץ פונים לתחום המחול. ישנן סיבות מגוונות לכך: החשיפה למחול מסוג כזה בקרב הקהילה היא כמעט אפסית, הקהילה מתמודדת עם אתגרים רבים וכדי להתפנות לאמנות או לעסוק באמנות צריך לבוא מסביבה פריווילגית, ולצערי, אנחנו עדיין בדור שנלחם להיות חלק מהחברה הישראלית.

מאז שהפכתי לכוריאוגרפית של ביתא יצרתי מידי שנה יצירות חדשות עם הלהקה. העבודה Woze היא היצירה הראשונה שיצרתי כשהתחלתי לנהל את הלהקה ב-2013. ביצירה זו היה לי צורך גדול לבטא דרך התנועה את כל מה שהתחולל אצלי במחשבות, בתחושות הפנימיות, ובכלל את עולמי הפנימי. הייתי מוצפת בשאלות רבות לגבי האני שלי, ובייחוד העסיקה אותה השאלה מי אני כבן אדם בין כל ההגדרות החיצוניות ובין כל התיוגים של החברה? מי אני באמת לעומת מה שכולם בקהילה שלי ובחברה הרחבה מצפים ממני, כאישה, כמהנרת, כחלק משתי תרבויות? **Woze** בנויה כקומפוזיציה מופשטת המתבססת על אלמנטים תנועתיים אתיופים. הרעיון שמאחורי היצירה הוא המתח בין האני ובין המסגרת החברתית והמשפחתית, בין יכולת הבחירה ובין מה שמכתיב העולם. ניסיתי לבחון דרך היצירה את היחיד ואת מקומו בחברה ולעסוק בשאלה עד כמה אנחנו חיים את עצמנו האותנטי מול הכוח של החברה והמשפחה.

חלקו הראשון של המופע מבטא באופן מופשט את הדילמה הפנימית והחקר של האני בליווי המוזיקה של המלחין עודד זהבי, שמאחד בין המוזיקה וההתחבטות העמוקה. חלקה השני של היצירה נבדל מחלקה הראשון: צורת הריקוד והמוזיקה משתנות, זהו חלק יותר אוורירי ואופטימי. בחלק השני בא לידי ביטוי הקשר הישיר למחול האתיופי המסורתי, דבר שהיה לי חשוב במיוחד ואפשר לי לעסוק בייצוג של המחול הזה וגם לשמור על נאמנות למסורת ולשורשים שמהם אני מגיעה. לקחתי את הבגד האתיופי המסורתי ושיניתי אותו בעזרת גודאי בתאול, רקדנית בלהקה וגם מעצבת התלבושות שלה. שינינו את הגזרה ואת עובי הבד והפכנו את הבגד לקליל יותר, אך הוא עדיין נראה כמו הבגד האתיופי המסורתי. את המוזיקה



Dege Feder, photo: Inbal Cohen Hamo

דנה פדר, צילום: ענבל כהן חמו

ביכולת הביטוי וביכולת האורגנית לספר סיפור דרך התנועה ללא דגש על טכניקה קונבנציונלית כפי שמקובל בתפיסה המערבית. היא הצליחה להוציא מכל אחד מאיתנו יצירות ואמנויות עמוקה באמצעות ההדרכה שלה, שכללה גם תרגילים של דמיון מודרך והאנשה של חפצים. אני זוכרת עד היום שתי משימות שרות אשל וכוריאוגרף נוסף, בוריס קשירין שהגיע מיוגוסלביה מוכת המלחמה ושעבד באותה עת בלהקת המחול הקיבוצית, ביקשו ממני לבצע. בוריס ביקש ממני לנוע בחלל כמו לטאה, ואילו המשימה של רות הייתה להתקדם כמו עץ עתיק וזקן שמתחפר בעומק האדמה עם שורשיו. באותו רגע חשבתי שאלו משימות בלתי אפשריות, אבל אחרי שהבנתי את הכוונה האמיתית מאחורי המשימות הצלחתי להתחבר ולרקוד את זה. בהמשך הפכתי להיות סולנית בלהקת אסקסטה והבנתי שאני רוצה להמשיך לרקוד וליצור בצורה דומה למה שחוויתי בלהקה.

השתתפתי בסיוורים עם הלהקה בארה"ב, דרום אפריקה, צרפת, קרואטיה, אוקראינה וגרמניה. כשהקשר עם האוניברסיטה הסתיים, רות, אני ועוד שני רקדנים מהלהקה חיפשנו עבודה בית ומצאנו את מתנ"ס נווה יוסף בחיפה. כך הוקמה להקת המחול ביתא, שאיתה הופענו בפסטיבלים בארץ ובחו"ל. בשנת 2013 רות ביקשה ממני לנהל את הלהקה ולהמשיך את דרכה. מאז ועד היום אני הכוריאוגרפית והמנהלת של הלהקה, ובמסגרתה אני יוצרת מידי שנה יצירות חדשות של מחול אתיופי עכשווי המבוססות על שפת המחול הייחודית שהתפתחה בביתא במהלך השנים. תוך כדי העבודה עם ביתא אני גם יוצרת מוזיקה ועוסקת באמנות פלסטית. אני חברה כיוצרת עצמאית בעמותת הכוריאוגרפים, מלמדת



- דגה פדר ולהקת המחול ביתא מציגות: -

**מופע של הכוריאוגרפית דגה פדר בביצוע להקת המחול "ביתא".
המופע מבוסס על שפת המחול הייחודית שפיתחה דגה עם להקת ביתא, בה היא שוזרת
אל תוך קומפוזיציה של מחול בן-זמננו אלמנטים מהתנועה של המחול האתיופאי,
שעברו אבסטרקציה ובנייה מחדש.**

רקדניות: מזל דמוזה, חן מסיל, גודאי בתאולי ארז, סמרט היילן | תאורן, דור אילן | צילום: איל אקהאוס | עיצוב גרפי: מיקי מטלון

של היצירה כתבו במיוחד עבורה המלחין עודד זהבי והמוזיקאי האתיופאי, נגן המסנקאו (כינור אתיופאי מסורתי בעל מיתר אחד), דגן מנצ'לוט, הנחשב לאחד מהטובים בעולם.

את היצירה נ'אלו יצרתי בשנת 2018. זוהי יצירה מאוד מיוחדת עבורי כי היא מסמלת את ההתבגרות וההבשלה שלי מבחינת הגיל וההתפתחות האמנותית שלי. הרגשתי שהשינוי שאני עוברת מאפשרת לי לצאת במופע סולו שלם המשלב כמה מדיומים שאני עוסקת בהם: תנועה, שירה וטקסט. בנוסף הרגשתי שהיכולת הנופית שלי השתפרה פלאים. במשך שנים ארוכות, לפני נ'אלו, הופעתי כרקדנית בלהקות, ואילו עכשיו אני המנהלת והכוריאוגרפית של להקת ביתא. הגעתי להחלטה שלא אוכל להופיע יותר עם ביתא בגלל הקושי הטכני שנובע מאיוש מספר תפקידים בבת אחת, במיוחד בימים של הופעות שעמוסים בסוגיות טכניות.

נ'אלו היא יצירה שמספרת על המסע הפרטי שלי ובכלל על מסעם של פליטים בעולם – מסע מארץ הולדתי לארץ זרה ומסע רגשי רצוף מאבקים להיטמע בחברה ובתרבות חדשה תוך ניסיון לשמור על הזהות האינדיבידואלית שלי

ועל המסורת שלי. המופע מלווה בשירה שלי ומוסיקה חיה, ומשלב בתוכו את קריאות הנ'אלו (המוזיקות את הספוקן וורד של היום) המשמשות את הגברים באתיופיה כדי להפגין את כוחם מול אויבים או מתנגדים וכדי לכבוש את הטריטוריה שלהם. השתמשתי בכוח ובעוצמה הגלומים בקריאות הנ'אלו כדי לשמור על מקומי בחברה כאשה וכמיעוט.

רציתי שהתלבושות ביצירה זו יזכירו את המדבר, את החולות, את האדמה שדרכתי עליה בדרכי אל ארץ ישראל. אחד החלקים המיוחדים בתלבושת זו הוא הגרביים, שעוצבו כך שלכל אצבע יהיה מקום משלה, מה שיוצר מראה של כף רגל יחפה. הגרביים נתפרו מבד בצבע קרם־אפרפר כדי לתת תחושה של כף רגל מאובקת. השכבה התחתונה של כפות הרגלים נראת כסוליות כף רגל עבות ונוקשות מהליכה. המעצבת ורוניקה לקחה גרביים מוכנים בצבע לבן, פרמה את החוטים וסרגה מחדש כדי ליצור מראה ישן ובלוי, לאחר מכן צבעה אותם.

כשחשבתי ליצור את נ'אלו חששתי שהמחול עלול להיות מינימליסטי מדי ושיהיה לי קשה להחזיק את כל המופע לבדי. לכן חשבתי רבות איך ליצור מופע שיהיה יותר מגוון ומלא. נזכרתי שבעבר רות אשל הציעה לי לעשות מופע יחיד המשלב את המחול שלי עם המוזיקה שאני יוצרת. הרעיון קסם לי, אך גם חששתי מהמורכבות הטכנית של מופע שמשלב תנועה ושירה. מחול ניתן להציג בליווי מוזיקה מוקלטת, אך מבחינתי שירה חייבת להיות מלווה אך ורק במוזיקה חיה, דבר שמחייב הבאת נגנים, ציוד הגברה, וגם תקציב גבוה יותר. למרות המורכבות החלטתי בכל זאת לנסות לשלב את התנועה עם מוזיקה חיה ושירה. פניתי לשני חברי, אלעד נאמן וירדן ארז, שמכירים את הסולמות של המוזיקה האתיופית ומופיעים איתי בהרכב המוסיקלי שלי, והזמנתי אותם להיפגש ולעשות ג'אם – אלתור משותף. לפני שנפגשתי איתם חשבתי ותכננתי את המבנה הכללי והקומפוזיציה הכללית של המופע שרציתי. כתבתי מילים בעברית עבור הספוקן וורד של הנ'אלו. המילים מדברות על שוויון, על החשיבות של כבוד האדם באשר הוא והשונויות בין בני האדם. תרגמתי את המילים לאמהרית ושלחתי אותן לאתיופיה עם דגן מנצ'לוט, והוא נתן אותן למשוררים אתיופיים שערכו עבורי את השיר ושיפרו את האמהרית. בנוסף, הלחנתי וכתבתי טקסט קצר על המסע שמופיע בתחילת היצירה. כשנפגשתי עם המוסיקאים נתתי להם הנחיות, דימויים ותחושות, ותיארת להם את המשמעות

של הקטעים. ביקשתי מהם שירגישו חופשי לנגן באופן אינטואיטיבי, וכך לאט לאט התחלנו לנבש את המופע.

בתוך המסגרת הכללית של היצירה השארתי קטעים שלמים המאפשרים אלתור מבחינת התנועה והמוסיקה. חשוב לי להביא את עצמי ואת האמת שלי כאן ועכשיו; כל יום שונה מהאחר והאדם חווה ומושפע מהסביבה שלו, וכך גם התחושות הפנימיות משתנות מסיבות חיצוניות או ביולוגיות. לכן, אם אני מרגישה וחווה אנרגיות אחרות קשה לי מאוד לחזור ולעשות את אותה תנועה ולרקוד כמו שרקדתי במופע הקודם. אני ארגיש חוסר כנות וחוסר אמינות ואתחבר פחות למה שאני עושה, ולכן האפשרות לאלתר חשובה לי. הגישה הזו כמובן לא פשוטה לנגנים, אך לשמחתי הם זורמים איתי.

היצירה נ'אלו מתחילה בנגינה אינסטרומנטלית שאחריה אני נכנסת לבמה ושרה על המסע לארץ ישראל. תוך כדי השירה אני משלבת את קריאות הנ'אלו עם הטקסט שתיארת למעלה. בשלב הזה מתחיל קטע הריקוד, שבו כל נקודה בכל חלקי הגוף שלי מתחילה להימשך לצד ימין, כמו דקירה, כך שאני נראית כאילו המשיכה מתרחשת בניגוד לרצוני ואינה בשליטתי. בהתחלה התנועות קטנות, ואני חוזרת למרכז הבמה מסתכלת קדימה במבט חודר ולוחמני שמביע נחישות. בכל פעם שאני חוזרת למרכז אני מבצעת משפט תנועה קבוע. אחר כך שוב האיברים שלי נמשכים אך הפעם לצד השמאלי, ואז שוב למרכז הבמה. הקטע הזה חוזר על עצמו כמה פעמים כשהתנועות נעשות גדולות יותר ויותר, עד שהוא מתרחב ומתפרש לרוחב כל הבמה.

בקטע הבא אני מכופפת ומקשית את הגוף, מתחילה לנוע במרחב הבמה תוך שאני שרה את השיר על המסע ששרתי בתחילת היצירה. הכיפוף מסמל את הכובד האינסופי והאורך הלא נגמר של המסע הפיזי והנפשי, הן בדרך לארץ ישראל והן לאחר העלייה. בחלקים הבאים של היצירה אני שרה, זועקת וצועקת את הטקסטים של קריאות הנ'אלו ותוך כדי כך מתהלכת על הבמה ומביטה על הקהל. בשלב הזה נכנס בהדרגה התיפוף של המקצב האתיופאי ומתחיל לשאוב אותי לתוכו כשהוא מתגבר בהדרגה ומגיע למהירות גבוהה עד למחול מאוד אינטנסיבי דמוי אקסטזה שמסיים את המופע.



Drora Rabinovich

דרורה רבינוביץ

חיי המחול של דרורה רבינוביץ'

פנינית פיינגולד

בעשור האחרון חלה התפתחות גדולה במחקר המחול בישראל, אבל עדיין חסרה התמקדות בדמויות שתרומתן החשובה לא מוכרת מספיק לדור הצעיר, וראוי להפנות כלפיהן את הזרקור. אחת מהן היא דרורה רבינוביץ'. "אנחנו תמיד צריכים לשאוף ולהתקדם קדימה", היא אומרת. "הצעדים הראשונים מאוד חשובים, הם בונים את הקרקע היציבה עבור מה שעתיד לבוא".

כשנכנסתי לדירתה של דרורה היא הובילה אותי לתמונה משפחתית שתלויה על הקיר. ראשית כל הציגה עצמה בתור אמא לשלושה ילדים, סבתא לשמונה נכדים, וסבתא רבתא לשבעה נינים. כל זה ממלא אותה בנאוה גדולה, ולא בכדי, כי היא הצליחה להקים משפחה ולנהל קריירה מקצועית במקביל, כשהיא חדורת להט ואמונה בדרכה. את חייה המקצועיים ניתן לחלק לשלושה פרקים מרכזיים: הסטודיו בראשון לציון (1958–1983), פעילותה במתא"ן (1983–1986) ותפקידה כמנחה הראשונה בארץ למחול בעיריית תל אביב (1986–2000). עם סיום עבודתה בעיריית תל אביב יצאה לגמלאות.

הסטודיו הפרטי

דרורה התחילה לרקוד בראשון לציון כשהייתה תלמידה בבית הספר היסודי. בגיל 14 החלה לנסוע לתל אביב באוטובוסים, ושם לקחה שיעורי ריקוד אצל מורים שונים, שבהם יהודית אורנשטיין¹ נעמי אלסקובסקי, רינה שחם וחיליק דוד. דרורה הגיע למחול האמנותי דרך ריקודי העם, וכבר בגיל צעיר השתתפה בקורס מדריכים אצל גורית קדמן ותרצה הודס. בשנותיה הראשונות בתור מדריכה לריקוד העבירה שיעורים עם חברה שניגנה על פסנתר, והשתיים הקימו שתי קבוצות ריקוד. בהמשך, הפעילה קבוצות בסטודיו קטן במרתף ליד ביתה עם ליווי של אקורדיוניסט או מוסיקה מוקלטת.

לאחר נישואיה, ביקשה לממש את חלומה שיהיה לה סטודיו מתחת לבית, בדומה לרקדנית הוותיקה דבורה ברטנוב, אך קרוביה שכנעו אותה לא לערבב מגורים ועבודה, ועל כן פתחה את הסטודיו במרתף בקרבת ביתה. שם לימדה בלט קלאסי, מחול מודרני וג'אז, וגם שכרה צוות של מורים מקצועיים. דרורה עבדה עם רות אבני יותר מ-20 שנה: השתיים יצרו כוריאוגרפיות וקידמו את הסטודיו עם לא מעט אומץ ואפילו חוצפה. לכמה קטעי ריקוד שיצרה כתב פרנץ שליצר, מוזיקאי מהסטודיו של יהודית אורנשטיין, מוזיקה מיוחדת.

שיטת העבודה של דרורה הייתה שונה מזו שהייתה מקובלת בזמנו. בתחילת דרכה היא פעלה בצורה אינטואיטיבית ושידרגה אותה עם השנים. ב-1978 נסעה לארה"ב כחברה במשלחת של "International Friendship Force" והתארחה אצל משפחה שהפגישה אותה עם רקדנית שוויצרית שלימדה מחול ותנועה לגיל הרך באמצעות אביזרים ומוזיקה. המורה השוויצרית פתחה עבורה עולם שלם של עבודה עם ילדים המתמקד בפיתוח תנועה יצירתית. כשחזרה ארצה היא הוסיפה למערכת, לצד שיעורי הטכניקה, גם שיעורי יצירה. היא גם לא הסתפקה במתכונת הרגילה של שיעורים פעמיים בשבוע: הסטודיו עבד לפי רמה מקצועית ולא רק לפי גיל, והתלמידים המתקדמים לקחו יותר שיעורים. בתקופה מאוחרת יותר נתקלה במורה אמריקאית שהתגוררה ולימדה בקיבוץ עין השופט, אן ברלין. ממנה קיבלה את ההשראה ללמד בשיטה הקיבוצית², לקחה השתלמויות ואף לקחה את תלמידה למפגש בקיבוץ.

על ההוראה באותה שנים אמרה: "נדמה לך שאת כל הזמן מלמדת, אבל את לומדת מהילדים, צוברת ידע, גם מטעויות, ומיישמת". היא מעידה על עצמה שהיא מורה פדגוגית, אוהבת, מקפידה על משמעת ולבוש, מאמינה ש"ריקוד זה גם משמעת עצמית" אך מעניקה חשיבות לאנושיות. במקביל לניהול והוראה בסטודיו, המשיכה לנסוע ללימודים בתל אביב. יהודית אורנשטיין הייתה המורה שהשפיעה עליה באופן המשמעותי ביותר, ופיתחה אצלה את הדחף לרקוד, גם בתקופות עמוסות וקשות. "היא הייתה מוזיקאית, פדגוגית, יצירתית ובן אדם, ואני בכונה מתחילה

מהסוף להתחלה". הסטודיו של דרורה רבינוביץ השתתף בהצלחה רבה באירועים עירוניים וימי עצמאות בראשון לציון ועוד.

הפעילות במתא"ן

מתא"ן הוא ארגון שהוקם ב־1981 ופנה לבני נוער בעלי כישרונות בתחומי האמנות במסגרות הבלתי פורמליות בפריפריה. למתא"ן היו שתי מטרות עיקריות: לרכז ולקדם כישרונות מהפריפריה ולערוך השתלמויות למורים מהפריפריה בתחום המחול, המוזיקה, כלי קשת, כלי נשיפה ושירת מקהלה.³ השתלמויות המחול נערכו ב"ביכורי העתים" בתל אביב. דרורה החלה לעבוד במתא"ן בשנת 1983 והייתה הסגנית של אלידע גרא, האחראית על תחום המחול. במסגרת תפקידה נסעה ברחבי הארץ, בחנה תלמידים שלומדים בחינוך הלא פורמלי במתנ"סים, חיפשה כישרונות, והייתה המפקחת והמרכזת של מחנות המחול שבהם השתפו הילדים הנבחרים. לאורך השנה היו נערכים שלושה מחנות: שלושה שבועות בהדסים במהלך חודשי הקיץ, שבוע בחנוכה ושבוע בפסח. במחנות אלו לימדו מורות בכירות, בהן נורית שטרן (מודרני), נירה פז (בלט קלאסי), תמי בן עמי (כוריאוגרפיה ויצירה), יעל פראן ועוד. במתא"ן החלו את דרכם כישרונות גדולים כמו ענבל פינטו, שרון אייל וצחי פטיש. בשנת 1986 החליפה גבי בר, שהייתה עד אז מורה במחנות, את דרורה בתפקידה. דרורה מסכמת: "לפעילות מתא"ן חשיבות מאוד גדולה בהתפתחות המחול בארץ. כל האנשים שעסקו במתא"ן הביאו תוצאות יוצאות מן הכלל בתקופה מאוד קצרה ועשו את עבודתם במקצועיות ובאהבה", היא מעידה בהתרגשות. מתא"ן הפסיק להתקיים ב־2007.⁴

מנחת מחול בעיריית תל אביב

הקשר של דרורה עם עיריית תל אביב-יפו נולד במקרה. שרי כץ,⁵ שהייתה מורה במתא"ן, עבדה בעברה בעיריית תל אביב והציעה לדרורה לעבוד במחלקת המרכזים הקהילתיים. דרורה, אז בת 52, התקבלה על תקן מורה לריקודים עם אך בפועל תפקידה היה לרכז את המחול האמנותי בעירייה, והיא קיבלה יד חופשית להוציא לפועל את תכניתיה. "נתקלתי בהבנה רבה אצל המנהלים שלי (עוזי אדורם ודב גבע, פ"פ)", היא מעידה. "השכר היה נמוך, אבל הייתי אחוזת תשוקה לקדם את החינוך למחול בתל אביב-יפו. כל ניסיון החיים שלי, בסטודיו ובמתא"ן, בא לידי ביטוי בעבודתי בעירייה. רציתי לשפר את התנאים המקצועיים של המורים ושל התלמידים, ואת התנאים הפיזיים של מרחב העבודה".

דרורה האמינה בשילוב בין מוסדות פורמליים לבלתי־פורמליים ויזמה השתלמויות והכשרת מורים ללא תשלום של המשתתפים, בין היתר השתלמויות שבועיות ב"ביכורי העתים", השתלמות חודשית בשיתוף משרד החינוך שבה מפגשים את מדריכי המתנ"סים עם אמני מחול ואף השתלמויות בתאורה עם גידי קופרמן. כמו כן, שיתפה פעולה עם מכללת סמינר הקיבוצים, ואפשרה לסטודנטים למחול משנה ג' ללמוד בחוגי העירייה. זה היה תקדים פורץ דרך, כי לפני כן לימדו מטעם העירייה מדריכים ללא הכשרה מספקת. דרורה אמרה: "כל מה שיכולתי ללמוד למדתי, וזה גם מה שרציתי להעביר הלאה". היה לה חשוב שהתנאים הפיזיים של מרחב הלמידה יהיו מתאימים. בעבר, השיעורים התנהלו בחללים ללא רצפת עץ, על גבי בלטות, ללא ליווי פסנתר. היא פעלה ללא לאות לשיפור הסטנדרטים.

"מילה אחת, החלטה אחת – משמעותית לדורות"

בשנת 1991 התפוצצה פצצה ב"בית דני" בתל אביב. לאחר מכן המקום שופץ ונבנה בו סטודיו למחול עם רצפת עץ ופסנתר. דרורה ניהלה קייטנות קיץ שאליה הגיעו ילדים מכל המרכזים בעיר, והוזמנו אליה גם מכובדים ובהם שלמה להט, שכיהן כראש העירייה השמיני של תל אביב-יפו. בעת הביקור להט הפנה אל דרורה את השאלה "למה יש כל כך הרבה ילדים בקבוצה אחת?". דרורה הופתעה מהשאלה, כי בדרך כלל מטרות העירייה היא להגדיל את מספר התלמידים. היא הסבירה שזה הסטודיו היחיד שהרצפה בו היא רצפת פרקט ומתאימה לריקוד, ולהט נתן הוראה שבכל הסטודיואים בתל אביב יבנו רצפות עץ. "לכל דבר יש את המומנטום שלו, הזמן והמקום הנכון", קובעת דרורה.

הופעות ואירועי מחול רבים נערכו בתקופת פעילותה בעירייה, בהם סיום שנה מרכזי בסזון דלל וסיומי שנה במרכזים השונים בעיר. הבולט בהם היה האירוע

"בתנועה מתמדת", אירוע המחול האמנותי שפתח את חגיגות ה־90 לתל אביב-יפו ונערך בחצר "מוזיאון ארץ ישראל" בשנת 1999. השתתפו בו 600 רקדנים מבתי ספר בעיר, ו־30 להקות מהמתנ"סים. המופעים היו מפורים ברחבי חצר המוזיאון ובאודיטוריום והקהל נדד ביניהם. בניגוד לאירועים קודמים, שבהם הכניסה הייתה בחינם וכל אחד יכול היה לשבת היכן שרצה, באירוע זה הכרטיסים עלו 10 שקלים והמקומות היו מסומנים. כך הכניסה דרורה סדר והוסיפה הכנסה, ובאופן עקיף פעולות אלו העלו את הערך של המחול והעבודה הקשה של הילדים.

הרעיון לאירוע הועלה עוד ב־1995, אך כאמור, בוצע רק ארבע שנים לאחר מכן. בהצעה הראשונית התנאי לקיום האירוע היה שיהיה מיועד רק לתלמידי בתי הספר, אך דרורה לא הסכימה להפריד בין החינוך הפורמלי והבלתי פורמלי. היא העדיפה שהפרויקט ידחה ושההכנה תדרוש זמן רב יותר, אך שהוא יתקיים לפי "יאני מאמין" שלה. השילוב בין הפורמלי לבלתי פורמלי היה נדבך חשוב בעבודתה: היא מאמינה שכל הגופים צריכים לעבוד יחד, ושצריך להיות גוף מקצועי אחד שירכז אותם.

פעילותה הביאה לצמיחה בענף המחול והתרחבות בכל הרבדים בעירייה. המנהלים העריכו את עבודתה, נוצרו יחסי חברות, ודבר זה סייע למחול לקבל מקום דומיננטי במרכזים הקהילתיים. לאורך השנים קיבלה תמיכה תקציבית מהעירייה שהתאימה לצרכים של תחום המחול. כשנכנסה לתפקיד היו בעירייה 500 תלמידי מחול ועשרה מרכזים קהילתיים, ובסוף כהונתה היו כבר 3,000 תלמידים ו־80 מורים, מהגן ועד התיכון, וכמעט לא הייתה נשירה של תלמידים. בזכות פעילות המתנ"סים יותר בני נוער פנו אל התחום המקצועי במחול. בהמשך, רשויות אחרות בארץ התחילו ליישם את רעיונותיה והיא יעצה להם.

חייה של דרורה מעוררים השראה במקצועיות ובלהט שלהם. להכיר, ללמוד ולהתחבר אל אנשי המקצוע בתחום – הפורמלי והלא פורמלי – ולכל סוגי המוסדות הקיימים כדי לעבוד יחד ולא נגד. יש ללמוד מהעבר כדי לעצב את העתיד, ולהמשיך ולפתח את מה שאחרים לפנינו כבר הניחו תחת רגלנו.

הערות שוליים

- ¹ יהודית אורנשטיין (1911–2008) הייתה מחלוצות המחול בארץ, יוצרת, רקדנית, מורה וחוקרת מחול. הגיעה ארצה בשנת 1921 מווינה, אוסטריה. פעלה עם אחותה התאומה, שושנה, כצמד "האחיות אורנשטיין". בשיעוריה הייתה משלבת את יסודות הבלט הקלאסי עם תנועה חופשית. הקימה להקת מחול, את הסמינר הראשון למורות בתל אביב ואת איגוד הרקדנים הראשון. ניהלה את מנחת המחול בבית הספר התיכון "רננים" והייתה אחת מחברות המועצה הראשונה לתרבות.
- ² בקיבוצים בארץ צמחה שיטת ה"חינוך המשותף", שבה קיימו שיעורי מחול ותנועה דרך נושאים וחפצים. שיטת עבודה זו הייתה נפוצה בקיבוצים אך יוצאת דופן בעיר (להוציא סמינר הקיבוצים), רק בסוף שנות ה־70 שיטה זו החלה לחלחל לערים וליצירות כוריאוגרפיות כסממן לחדשנות.
- ³ ראו פרק על מתא"ן בספר *מחול פורש כנפיים – יצירה ישראלית לבמה 1920–2000*. רות אשל. כרך ב', שער 8 "הרחבת אופקים בחינוך למחול", עמ' 471–473.
- ⁴ ב־2007 התקציב קוצץ והפעילות הצטמצמה לתחום המוזיקה בלבד. כעבור שנה החברה למתנ"סים, הנמצאת באחריות משרד החינוך, החליטה לסגור את שערי הארגון. הארגון ענה על הצרכים עד שכבר לא היה צורך בו: באותה תקופה כבר פעלו מספר מסגרות שנתנו מענה לרוב הרעיונות והמטרות של מתא"ן.
- ⁵ ד"ר שרי כץ־זכורני יו"ר ועדת מקצוע עליונה לתחום המחול, ד"ר בחינוך. עבודת הדוקטורט עסקה בחינוך למחול בבתי הספר של החמ"ד. מדריכה פדגוגית ואחראית על התכנים להוראת מחול במכללת "אורות ישראל". בעבר הייתה מורה לבלט קלאסי ותולדות המחול.

פנינית פייננולד היא רקדנית, מדריכה וכוריאוגרפית. את דרכה החלה ב־2004 בהיפ־הופ תחרותי וייצגה את ישראל באליפות העולם בלאס וגאס (HHI) ב־2013. בשנת 2017 נחשפה לעולם המחול וכיום היא סטודנטית לתואר ראשון בחינוך למחול בסמינר הקיבוצים.

כל הדרך לאופרה: דוריינה לאור

שחר ברקוביץ

לזכרה של הרקדנית והמורה דוריינה לאור, שנפטרה ביום 12.8.2022



Dorina Laor

דוריינה לאור

ביום עלייתה לארץ, בשנת 1964, הגיעה דוריינה לאור עם משפחתה הקטנה – בעלה, אמה ושתי בנות פעוטות – לנמל התעופה בן גוריון לאחר שהייתה של חודש בתחנת מעבר בנאפולי, איטליה. את כל רכושם השאירו ברומניה. אמרו להם ללכת לדימונה, דוריינה שאלה: "האם יש אופרה בדימונה?". "לא", ענו לה, "רק בתל אביב". היא סירבה לעלות על ההסעה וכך נשארה המשפחה לילה שלם בשדה התעופה, עם שתי מזוודות ותינוקת בידיים. לבסוף בשדה נכנעו, ושלחו את המשפחה עם שני ארגוני מזון, עדשים ושעועית יבשה, לדירת עמידר בנווה שרת. דוריינה עבדה כחדרנית במלון דן, וכך פרנסה את משפחתה, למדה את השפה ודרך השפה את התרבות. כעבור שנתיים ניגשה לאופרה הישראלית של אדיס דה פיליפ, עשתה בחינות כניסה, חזרה ליכולות הביצועיות שנשמעו אצלה מגיל חמש, וכיכבה בתפקידי סולו. באוגוסט השנה נפטרה, והיא בת 94.

דוריינה לאור נולדה ב־1928 ברומניה, בת יחידה לאם שנידלה אותה לבדה בעוני ותוך מאבק יום־יומי. כבר מגיל חמש החלה ללמוד באקדמיה הרוסית לבלט קלאסי, שם הוכשרה בשיטת ואגאנובה. בגיל 14 הוחתמה באופרה של בוקרשט והופיעה לצד טובי הרקדנים והסולנים הקלאסיים; דמיינו מושבי קטיפה אדומים, מנורות בדולח, במה עצומה שעליה ארבע קוליסות אחוריות, (בית האופרה בבוקרשט הוא העתק של לה סקאלה דה מילאנו), מחלקה שלמה של תופרות, שורת תזמורת, עשרות נגנים, מוזיקה קלאסית. משטר הלימודים היה נוקשה, וכל מבחנים פיזיים ועבודה סייפית. כולם כיוונו לאופרה. לאור החלה להופיע במפצח האגוזים, ומשם התקדמה לקלאסיקות של הרפרטואר: סולו בכרמן, תפקיד "ארבע הברבורות" באגם הברבורים, תפקידים ראשיים בשחרזדה, ביאדרה ועוד.

דוריינה הקימה בית בוהמיני מעל חנות הפרוות של בן זוגה האוסטרי, לודוויג לאור, שבו חגגו את חג המולד, ושימש מקום מפגש לאמנים, פילוסופים וציירים. בשנות ה־60, עם שינוי המשטר ברומניה והמעבר לשלטון קומוניסטי הפך המערב לאויב. חבריהם האמנים של הזוג לאור החלו להיעצר על ידי השלטונות, האופרה שהייתה כפופה לממשלה ומומנה על ידה, עברה אף היא מהפך, מאמנות בורגנית אליטיסטית עם שפה ייחודית לאמנות בשירות הקומוניזם. לאור הייתה בין הנשים הבולדות באופרה שהתנגדו למשטר. היא זומנה לחתום על השתייכות למפלגה, אך סירבה ופוטרה מתפקידה. כדי להמשיך לרקוד עברה לאופרה ביאסי (lashi), אך הקומוניסטים הגיעו גם לשם. כך החל להתבשל הרעיון לעלות ל"ארץ המובטחת", מתוך רצון להמשיך להתבטא, להמשיך לרקוד, ובלי לדעת מה המצב בארץ.

באותן שנים איריס דה פיליפ הקימה וניהלה את האופרה הישראלית, ששכנה אז בטיילת בתל אביב, בפינת הרחובות אלנבי והירקון, בבניין משולש בצבע ורוד. חברה מבוקרשט שעלתה לפני לאור קישרה בינה ובין דה פיליפ. לאור התקבלה לאופרה והייתה רקדנית מבצעת בתפקידי סולו עד שנת 1969. בנוכחותה, מירה ינוביץ ומורלה לאור, מספרות: "אמא חוותה את הריקוד, הזיעה אותו, האצבעות

שלה היו מלאות דם מנעלי האצבע, היא הרגישה את הבמה כמו שצריך וגם את התמורת שמלווה אותה". בניל 42 היא פרשה, והסבירה למשה בן שאול ממעריב (1976): "החלטתי לא להמשיך לרקוד. צריך לרקוד עד רגע מסוים, ולהפסיק כשיש עדיין כוח".

לאחר שפרשה מריקוד, באופן טבעי התחברה להוראה והחלה ללמד באולפן להקת בת־דור היוקרתית, לשם הביאה את שיטת ואגאנובה, בזמן ששאר המורים לימדו את אסכולת האקדמיה המלכותית של לונדון (Royal Academy of Dancing), ה־RAD. "רקדתי 32 שנה, יש לי ניסיון. אני אוהבת ללמד ילדים ותמיד ביקשתי לתת מה שלמדתי אני, את השיטה הרוסית", אמרה לבן שאול. כמו רקדניות רבות מתקופתה ומהדורות הקודמים, לאור הגיעה להוראה מהביצוע ולא מהתיאוריה.

דורנה אמרה שריקוד הוא משמעת עצמית. היא תפסה את הבלט הקלאסי כשלמות: אפס טעויות, אפס תקלות. בתה הצעירה, מורלה, שהייתה תלמידתה ולימים מורה לבלט בעצמה, מספרת: "לאחר שחווה על בשרה וידעה מה ניתן לדרוש מהנוף, לא היו לה פשרות. היא הייתה אומרת 'זה שאתה מזיז כיסא ממקום למקום לא אומר שאתה רקדן'". לאחר אולפן בת־דור המשיכה לאור ללמד במסגרות רבות: היא הייתה מורה לבלט בלהקת בת שבע, שאיתה נסעה לסוירים בארה"ב ושימשה כמנהלת חזרות. בהמשך לימדה בלהקה של משה אפרתי "קול הדממה", שם הייתה מורה

היה לה חוש הומור ייחודי, למשל, כשהייתה רוצה להגיד על מישהו שהוא לא ממש חכם הייתה אומרת "חיושקה תראי, המצח שלו לא מוצא חן בעיני". בשנת 1980 היינו בהופעה של דון קיחוטה בהיכל התרבות. הרקדן הרוסי אלכסנדר גודנוב, כוכב הבלט הסובייטי, הגיע לסדרת הופעות עם הבלט הישראלי. בלונדיני, חתיך, משהו מהמם. ישבנו רווח כיסא זו מזו. דון קיחוטה קפץ, הסתובב, עוצר נשימה, והיא אומרת לי, "חיושקה שמת לב למצח שלו? איך הוא מוצא חן בעיניך?" וחשבתי שבאמת היה לו "מצח" לתפארת.

היא הייתה מעירה על החזקת ועבודת הידיים, "לא כמו 'ספנטי' והייתה חוזרת ואומרת 'ספנטי דרגה'". תלמידתה הילה סבג, כיום מורה למחול, מספרת כי הייתה בטוחה ש"ידרגה" פירושו "יאללה תעבדי", ורק בשבעה הבינה שמשמעות המילה היא "יקירת". "דורנה הייתה המורה המיתולוגית שלי, היא זו שחינכה אותי למחול, איך לעמוד, לרקוד, להתבטא. בזכותה נשאבתי לעולם הזה, אם לא הייתי עם דורנה לא הייתי נשארת", היא מספרת. רות אשל, שלקחה אצלה שיעורים בחיפה, במרכז למחול של ליה שוברט, אומרת: "התרגילים לא היו מסובכים, אבל היא דרשה ניקיון אבסולוטי בביצוע".

כאשר נפתח המרכז לאמנויות הבמה "ביכורי העיתים" באמצע שנות ה־70, דורנה הוזמנה להקים את מגמת המחול והייתה למנהלת אמנותית ומורה ראשית לבלט, תפקיד שאותו מילאה למעלה מעשרים שנה. בהספד שפירסם מרכז ביכורי העיתים עם היוודע דבר מותה נכתב: "בזכות אהבתה העמוקה לתלמידים, מחויבותה להוראה, וחוש ההומור שלה, דורנה גידלה דורות של רקדניות ורקדנים [...] שיתפה בנדיבות בידע שצברה לאורך השנים, אהבה לחנוך וללוות מורים אחרים". תארו לכם סטודיו שבו הפסנתרן תמיד מנגן, 50 תלמידות ותלמידים ניצבים לצד הבר, תרגילים מוזיקליים, עבודת רגליים חזקה, מורה שלעולם לא מפסידה או מאחרת, אוהבת מאוד ללמד את המתמידים ואת אלו המגלים רצון ואהבה. בין תלמידה של דורנה היו גם דוד דביר, אשתו דליה, חיים און ואוהד נהרין.



Dorina Laor teaches in the studio

דורנה לאור מלמדת בסטודיו

תלמידה מתארים דמות מיוחדת ויוצאת דופן, שהגיעה מהאופרה ברומניה אל הישראליות הצבריות, תמיד לבושה טיפ־טופ, עם חצאית,

בטוב טעם, בשיק אירופאי מהוזר ועם זאת צנוע. בנותיה תיארו כיצד דאגה לנראות אסתטית, וגם בבית הכול היה מתוקתק. לדבריהן, קשה להפריד את האדם מהמקצוע: קשה להפריד אותה מהבלט, מהמימיקה ותנועות הנוף, הכל היה סימביוטי. לא היה הבדל בין האישה שבבית לאישה שעל הבמה או בחזרות. "כמו שעולים לבמה ועומדים, לא צריך לעשות הרבה, כך היא ידעה למשוך את תשומת לב אליה, זה כישרון, זה אופי", אומרת מורלה. בתה הבכורה מירה מוסיפה: "חלמתי כל החיים שתהיה לי אמא שמנה, שמבשלת כשאני חוזרת הביתה. כיום אני מעריכה ומוקירה את זה שאמא שלי הייתה אשת קריירה והנשימה את החלום שלה".

שחר ברקוביץ היא פרפורמריט, כוריאוגרפית, ומעצבת תנועה. בוגרת תיאטרון מחול בסמינר הקיבוצים, B.Ed. Dance. סטודנטית לתואר שני בפסיכודרמה.

ראשית ומנהלת חזרות. פעם בשבוע לקחו אותה באוטובוס לגעתון שבצפון, ללמד בלהקת המחול הקיבוצית. מרתה ריינפלד, לשעבר רקדנית־סולנית בלהקת המחול הקיבוצית, מספרת: "דורנה ידעה איך לעבוד עם אנשים מבוגרים שזקוקים לטכניקה של הבלט הקלאסי לא כדי להפוך לרקדנים קלאסיים (כי זה כבר לא יקרה) אלא כדי לקדם אותם כרקדנים מודרניים. זו יכולת ייחודית לדורנה כמורה לבלט בארץ".

דורנה לימדה בווינגייט, אצל מרכזת המגמה חיה הלפרין, שיעורי קלאסי לסטודנטים למחול. היא הכירה את חיה עוד כשהייתה תלמידתה באולפן בת־דור בשנות ה־70: "נפשי נקשרה בנפשה. היא נכס בחיים המקצועיים שלי ושל כל מי שלמד אצלה. מקצוענות מלווה בהנגשה לישראלים והומור בלתי רגיל, היא ממש צרובה ביכרוננו", מעידה חיה. היא מספרת שדורנה הכירה את כל תלמידותיה, ידעה מאיפה הן באות. לא תמיד היא ידעה את שם התלמידה, למשל, לחיילת שהגיעה מהצבא הייתה קוראת "חייל אוויר קדימה, להרים את הרגל". חיה מוסיפה:

רות אשרה בשיחה עם אשרה אלקיים

כחודש לפני פטירתה של אשרה אלקיים, היא התקשרה אלי וסיפרה שהיא עושה סדר בביתה, ושמצאה עותקים של ההקלטות והקשיבה לשיחות שניהלנו על יצירותיה. "דיברנו על דברים כל כך עמוקים", היא אמרה בהתלהבות. "רות, את חייבת להעלות זאת ליוטיוב". השבתי שחייבים להוסיף צילומים לאודיו וגם לערוך אותו, וזה דורש זמן ועבודה. המשפט האחרון ששמעתי ממנה בחייה היה "את חייבת לעשות זאת". אמנם עדיין לא מילאתי את בקשתה, אבל אחרי שנפטרה החלטתי להעלות על הכתב קטעים מתוך השיחות בינינו. ההקלטות עצמן נמצאות בספריה למחול בבית אריאלה.

הפשטת הריאליזם

אשרה: הפנטומימה מתארת את הפעילות באמצעות תנועות מסוכמות ויש בזה מן הפשטני והחיצוני. אלה הבעות מקובעות. בסלמות יש את הסיפור שאני מחפשת לבטא בתנועות פשוטות וטבעיות. שתיית הקפה, למשל, זה קלאסי לפנטומימה, אבל אני לוקחת את פעולת השתייה ומעבירה את זה להפשטה. אני מכניסה את זה למקצבים כדי שזה לא יהיה חיקוי אחד לאחד. ברגע שאני מכניסה את התנועה למקצב ומסגננת אותה, זה כבר מקבל אופי אחר.

רות: התנועה הבסיסית שאולה מתוך הריאליזם, אבל אחר כך הכוריאוגרפית שברך נכנסת לפעולה. את קוטעת את האנרגיה היומיומית והתנועה מקבלת איכות רובוטית כדי שתתרחק מהניסיון לחקות את החיים.

אשרה: כך אני רואה שזה צריך להיות, אבל אני לא חושבת על זה כשאני יוצרת. אני מחפשת להעלות את הפעולה היומית לרמה יותר אמנותית. בקיטוע ובתנועה המכנית יש סמליות כי זה מתומצת, נקי, ואם את יכולה להפיח בהם גם רוח חיים ורגש, אז התוצאה מאד חזקה. יש משהו סרקסטי, גרוטסקי ועצוב בתנועות הרובוטיות.

על המוזיקה לעומת המחול

אשרה: לגוף יש מגבלות פיזיות. הגוף זה משהו שאת רואה ויכולה לגעת בו, והוא קרוב יותר לחפץ מאשר לרוח ונשמה. לכן המוזיקה היא הדבר העילאי, כי רק שומעים אותה ולא יכולים לגעת בה. הגופניות פוגמת ברוחניות, בעומק התחושות. הגופניות היא כמו סתירת לחי למחול. לכן אני מבינה את הפסל אלברטו ג'קומטי (Giacometti), עם הדמויות הדקות שיצר בחיפוש שלו אחר תמצית האמנות. ככל שאת עושה יותר, כך את מקלקלת את האמנות.

רות: הזן היפני מדבר על איכות היושב כבגרות אמנותית. היושב נוצר אחרי שנעלמה הלחלוחית של ילדותיות.

אשרה: להגיע לתמצית שבתמצית, מבלי שתיראה את זה בעין, שחור על גבי לבן, כמו בפנטומימה. מה שיש בויזואל נוגד את המהות העמוקה של התחושה. זה גם בפיסול וציור. המוזיקה זה לראות באוזניים. זאת הגדולה שלה.

הקולאיז' המוזיקלי בתיאטרון תנועה

אשרה: בעבר, כשיצרתי מחול, בחרתי מוזיקה והתאמתי אותה לריקוד. בתיאטרון התנועה זה לא התאים לי. ברגע שלקחתי מוזיקה אחת, אני מחויבת למבנה של המוזיקה, אני מכופפת את הריקוד שלי למוזיקה. היות ובתיאטרון תנועה היו מספר רעיונות, מספר אווירות שונות, הייתי זקוקה לקולאיז' מוזיקלי.

רות: הקולאיז' המוזיקלי מזכיר את הקולנוע. כשהבמאי מרגיש שהדיאלוג לא מספיק והוא צריך תוספת אווירה וצבע אז יש שיר רקע. המוזיקה תומכת במופע אבל לא כמו המוזיקה שתומכת במבנה הריקוד.

אשרה: נכון. החיתוכים האלה. שינוי Shot.

רות: הכוריאוגרף קיבל מהבמאי את הלגיטימציה לעבור משוט לשוט ולא להיות כבול להתפתחות המוזיקלית, לעשות תפנית ולא להתחשב באורך היצירה.

אשרה: במחול, התאמתי עצמי למוזיקה.

רות: העין קולטת אחרת מאשר האוזן. העין יותר מהירה לקלוט ולכן המוזיקאי שכותב את המוזיקה זקוק ליותר זמן כדי להעביר את מה שהוא מבקש להעביר. אנחנו הכוריאוגרפים לא זקוקים לאותו זמן שהמוזיקה זקוקה לה, ולכן אנו חשים מאולצים בקשר עם המוזיקה. המדיומים עובדים אחרת על החושים.

אשרה: כל השנים חשבנו שאם רוצים ליצור ריקוד צריך לחפש קודם את המוזיקה. הגעתי לשלב שבו אמרתי שהמוזיקה הזו, רק חלקים ממנה משרתים אותי. לו הייתי מלחינה, הייתי יוצרת את המוזיקה לבד. לא יכולה לכופף את היצירה שלי למלחין. זה היה בשבילי הפתרון היחידי.

מערכת היחסים בין כוריאוגרף לשחקנים/רקדנים

אשרה: לשחקנים יש חשיבות גדולה היות והם כלים יוצרים. היצירות שלהם חשובה. אלה יחסי גומלין של תן וקח. כשהמבצע לא מגרה אותי, אני משותקת. אם אני לא מקבלת הד, הכל נראה דל, פשטני ומדכא. התגובה של המבצע היא ההד של מה שאני מחפשת. יש ריקודים שאת יכולה לבצע ולהעמיד עם כל קבוצה, כשתוצאה טובה תהיה יותר טובה יותר או פחות טובה. אבל בתיאטרון התנועה, אם השחקנים/רקדנים לא יצירתיים אני לא יכולה ליצור; את החומרים שלי אני מוציאה מהאנשים, אנו מפרים אחד את השני. זה מתחיל ממני, עובר אליהם וחוזר אליי.

רות: כך עבד התיאטרון הניסיוני בניו יורק בשנות ה-50 וה-60. מה שהתגלה באימפרוביזציה היו הביוגרפיות, המסעות וההתנסויות האישיים של הפרפורמרים. את מלה בהם את המטענים שלהם. נשאלת השאלה האתית האם את יכולה להעביר את העבודה שיצרת איתם לאנשים אחרים.

אשרה: כשאת מעבירה עבודה לאנשים אחרים העבודה משתנה. אני משתמשת בחומרים שלהם שעוזרים לי להבין את היחסים, ואחר כך אני מגדירה את היחסים לדברים אוניברסליים. זה לא נשאר בגדר תרפיה. אני נעזרת בכח האנרגטי, היצירתי שלהם, כקטליזטור שדוחף ועוזר לבנות את הארכיטקטורה המתבקשת שמנתבת תוך תהליך העבודה את עצמאותה. בסופו של דבר, את היצירה אני יוצרת. אני תמיד מדגישה את התרומה שלהם, אבל מבחינה חוקית זו היצירה שלי. הדבר המקסים בתהליך יצירה הוא שאת מתחילה בתחושה שרק את שולטת ומובילה, ותוך כדי עבודה היצירה תופסת כוח, כמו הגולם שקם על יוצרו, והיא שולטת בך. יש אצלי תמיד מידה של מודעות, אבל את בתהליך טרנס מסוים, וכאן היצירה. כשאני יושבת וחושבת על הרעיונות זה עדיין משהו מת, אבל ברגע שאני נפגשת עם השחקן הכול מקבל חיים. האמנות נוצרת בעימות של היוצר עם החומר. כשמתחיל התהליך, זה מתנדנד ומטלטל בין מי המוביל והמובל, לפעמים את, לפעמים היצירה.

רות: היצירה היא כמו תינוק שנולד אחרי תשעה חודשי הריון. אחר כך יש לה חיים עצמאיים.

אשרה: זה נשמט לך מהידיים. כבר בתהליך היא מתחילה לשלוט ואחר כך נהפכת לעצמאית. זה כמו כפיות טובה ליוצר. את איבדת את קשר הטבור. אני התרוקנת. **רות:** אולי כבר לא מעניין אותך.

אשרה: זה מאחוריך. את עוד רוצה לשים עליו את היד, אבל כמו בור אוויר נוצר בינך לבין היצירה. היא נשמטת, נזרקת ממך לעולם.

רות: עכשיו היצירה בידיים של השחקנים. הריקנות היא של הכוריאוגרף. היצירה נמצאת בחסדיהם של המבצעים.

אשרה: יש בזה עצבות. את יוצרת לא בגלל שאת רוצה. יש כוח שדוחף אותך. כמו שאומרים, לא אני בחרתי בזה, זה בחר אותי. זה כמו האמא הזקנה גידלת את הילד והוא תלוי בך, ואת מאבדת אותו.

רות: מניסיוני, בזמן תהליך היצירה הכוריאוגרף מאד נדיב במתן קרדיטים ליצירות של השחקנים/רקדנים אבל פחות כשהם על הבמה. אולי לכוריאוגרף יש אי־נוחות שייקחו ממנו את זכות היוצרים, בעיקר כשמדובר ביצירה שנוצרה יחד איתם ולא ביצירה מוכתבת.

אשרה: גם את החולצה והתחתונים הם [הפרפורמרים] ינסו להוריד מהכוריאוגרף, אבל מול שיש חוקים בדברים האלה. הנדיבות, הליברליות, חוסר הדיקטטורה של הכוריאוגרף היא לפעמים בעוכרי בסוף. יש כפיות טובה, אבל זה תלוי באופי של האנשים. יש שיוזעים את הפרופורציות ולהעריך את הנדיבות.

רות: כעבור שנים אני מסתכלת על העבודה וחשה שהיום כבר לא הייתי יכולה ליצור עבודה באיכות כזאת, או הפוך, אני יכולה כיום ליצור יותר טוב.

אשרה: זה כמו הגבר שמאבד את כח הגברא. זה מה שקורה לאמן כשהוא לא יכול ליצור יותר. הוא נהפך לאימפוטנט. זו תחושה שקשה לחיות איתה.

בין תיאטרון תנועה לתיאטרון מחול

אשרה: תיאטרון תנועה זו הצגה בתנועה שמקורה בסיטואציות אנושיות ברורות אבל חופשיות, המתפתחות על דרך רעיון הגורר רעיון.

רות: איפה ההבדל בין תיאטרון מחול לתיאטרון תנועה? למשל, איפה היית מקטלגת את רנה שיינפלד?

אשרה: היא לא תיאטרון תנועה, אולי תיאטרון מחול. ניר וליאת בן גל הולכים יותר לכיוון תיאטרון תנועה. תיאטרון תמונע של נאוה צוקרמן זה ודאי תיאטרון תנועה. גם רות זיו אייל. אם ננסה לנתח מדוע אחד נוטה יותר מהשני לעבר תיאטרון תנועה, הייתי אומרת שזה קשור בשימוש בנושאים המסוימים שבהם הם עוסקים, כמו מערכת יחסים בין אנשים, וכן השימוש באמצעים של תנועות של היוםיום שאת מנסה לסגנן ולתת להן צורה בימתית.

רות: אבל התנועות של רינה יוצאות מתוך האבזיר ולא קשורות לסגנן ספציפי.

אשרה: במבט ראשון אני רואה אצלה יותר מחול. התפישה שלה היא של תנועה. היא חושבת במנוחים של תנועה. המקור הוא תנועה. לכאורה, גם אצלי ההתחלה היא מהתנועה, אבל כבר אז אני חושבת על הרעיון. לפי התוצאה אצלה, היא יותר מחולית אפילו אם אין אצלה משפטי תנועה של ריקוד. הרקדנית שבה היא הדבר הדומיננטי. הגבול בין מחול ותיאטרון תנועה יכול להיות מאד דק. את יכולה לעשות יצירה מחולית שיש בה אלמנטים של תיאטרון תנועה אבל התוצאה תהיה מחול, וגם הפוך. יכולים לעשות יצירה עם הרבה קטעי מחול אבל הרוח הנושבת מהיצירה היא של תיאטרון תנועה. לא יכולים להיתפש בפרטי פרטים. זה עניין על התפישה האמנותית שמאפיין את העבודה. בתיאטרון תנועה עומד האדם כנושא מרכזי. במחול זה הגוף שהוא הכלי והאמצעי ולא האדם שבכלי. הגישה לתיאטרון תנועה היא יותר פילוסופית/פסיכולוגית לגבי האדם בעולם ובתוך עצמו.

רות: וקובלנקה של אמיר קולבן?

אשרה: זה כאילו שילוב של תיאטרון מחול ותיאטרון תנועה. בעיני זה יותר תיאטרון מחול, למרות שיש שם יחסים בין אנשים. אבל נקודת המוצא בביטוי הדברים נראית מחולית.

רות: אולי זה קשור לקשר בין התנועה למוזיקה, בתיאטרון תנועה המוזיקה נמצאת יותר ברקע אבל הצעדים אינם למשפטים מוזיקליים.

אשרה: כל יצירות המחול שעשיתי בלהקות, שאמנם יש בהן גוון תיאטרלי, היו מחולות כי מדובר במשפטי תנועה ברורים שעובדים לפי המוזיקה. במחול אנו קשורים למוזיקה בכל הדרך.

רות: המוזיקה בתיאטרון תנועה עוזרת ליצירת אווירה, אבל את לא משעבדת את התנועה למשפטים מוזיקליים. התנועה עומדת בזכות עצמה והמוזיקה עוטפת אותה.

אשרה: בפירוש. אצלי השפעת המוזיקה היא עצומה. אני גם עושה בעצמי את הקולאז' המוזיקלי. במסע לשום מקום קודם ערכתי את הקולאז' המוזיקלי ואחר כך יצרתי את העבודה. מוזיקה נותנת רעיונות ונירויים. היא נותנת כיוונים לעבודה, אבל איך אני משתמשת במוזיקה, פה כנראה נמצא החתך של בין מחול ובין תיאטרון תנועה. החיבורים בין המוזיקה ותיאטרון התנועה צריכים להיות בעלי קשר אינטגרלי למה שקורה על הבמה. בתפישה שלי לגבי שילוב המוזיקה, היא חייבת שתהיה לה גם משמעות ואמירה, כמו שיש לשאר האלמנטים. בתיאטרון תנועה המוזיקה זה קול נוסף, מסלול נוסף.

רות: התנועה לא כבולה באזיקים למקצבים ולמשפטים של המוזיקה.

אשרה: גם מעניין אותי לפעמים לא להשתמש במוזיקה אבל להכניס אותה בסיפור או ביחסים בין האנשים. כלומר, מעניין אותי ליצור מוזיקה בין אנשים באמצעות פעילויות, למשל, קם, יושב, ניפגש, אומרים מילה ומתחילים ליצור צורה, מוזיקה שמתבטאת בדימויים.

רות: את הדינמיקה הריתמית את יוצרת במשפטים ביחסים בין האנשים בין האנשים ובדרך שאת משתמשת בחלל באותה מערכת של קומפוזיציה.

אשרה: חשבתי על מה שאמרת [שהמקצב הופך תנועה למחול], ואת צודקת [בנושא המקצב שהופך תנועה למחול].

היצירה שלא נוצרה

רות: מה קרה אחרי סולמות? הרבה זמן לא יצרת.

אשרה: יש דבר שנקרא ליצור בשקט. זמן לתהיות.

רות: תקופת דגירה.

אשרה: הרגשתי שמציתי את הרעיונות. כשעבדתי על טרמינל עשיתי במקביל יצירה לגבר ושתי נשים. הוא רואה אותן בקלידוסקופ. יצרתי 20 דקות והיה צריך להלחין מוזיקה. השחקנית נכנסה להריון ואותה אי אפשר היה להחליף. אז הארכתי את טרמינל שהיה בתהליך עבודה למופע לערב שלם. צילמנו בווידאו את מה שעשיתי בקלידוסקופ. למדתי שלכל דבר יש את הקסם שלו בזמן שלו. ברגע שהרחבתי את קלידוסקופ הקטן הוא איבד את הקסם והחן. במרחק של זמן, כשאת רואה יצירות מהעבר, את אוהבת לראות את הדברים הקטנים שמבוצעים למוזיקה עם מקצבים, את הדברים המתומצתים מבחינה תנועתית ולא את הלכי הנפש. ברגע שהצורה ברורה, היא מאריכה חיים.

רעיון ומבנה

רות: היא עומדת בזכות הצורה ולא בזכות הרעיון שמאחוריה.

אשרה: מה שמחזיק דברים למבחן הזמן הם המבנה והצורה כי אנו עוסקים באמנות, ולא בפילוסופיה.

רות: הצורה שתתפוש את העין. הוויזואליה זו ההתרששות. העין מחפשת את הארגון.

אשרה: את תמצות הרעיון לצורה. העין זקוקה לדבר מעוצב כדי לקבל את משמעות הדבר. יש לי מחברת של רעיונות כדי להצדיק את קיומם.

רות: את לא יודעת איך להמשיך הלאה. את יודעת בתוך שזה לא נגמר אבל אי אפשר בכוון. ברגע שזה מתחיל לצאת אצלי מחדש, ואני מנסה לתחום את זה, להגדיר, ואז זה בורח, כמו דג הזהב שאמר, "אני אבוא, אבל אם תנסי לדוג אותי, אברח לתמיד". את מרוויחה את השביעית ומאבדת את שאר שבע השמיניות כשאת ממחרת להגדיר ולא מאפשרת לתת לפאזל להתמלא לבד.

אשרה: זה כל כך עדין ואני חוזרת לפסל גיאקומטי, צריך למצוא את התמצית מבלי להגדיר. ברגע שאני מוציאה מילה אני מגדירה, והרגתי את זה.

רות: תראי על מה אנו מבזבזות את החיים שלנו. לא בונות בתים, לא מקימות מפעלים.

אשרה: אם את חושבת בפרספקטיבה הגדולה, מה באמת חשוב, הרי לא נשאר שום דבר משום דבר. העולם נחרב, כך שהבית הגדול שנבנה אין לו יותר ערך מאשר לביטוי האמנותי. אם את יוצרת כי חשוב לך להיות על המפה, והורגת את חיך בשביל זה, אז זה לא שווה. אבל את עושה כי יש לך את הצורך להתבטא ורק לנסוע ולטייל בעולם לא מספק אותך. באמנות אין פשרות כי ברגע שאת נכנסת לזה, את הולכת עם זה עד הסוף.

Aviv. These were also attended by international presenters whose way and hotel expenses were also paid for by Ministry of Foreign Affairs and Ministry of Finance (like presenters attending Exposure in Tel Aviv). Out of curiosity, I decided to travel to Jerusalem on a courtesy bus to see Ruttenberg's work. Along with Jerusalem International Dance Week, the combined platform followed International Exposure in Tel Aviv. Ofra Idel, artistic director at *Machol Shalem* explained that MASH does have more experimental works perhaps on a smaller scale than Exposure. One can't say though that only small-scale works are seen in Jerusalem as there were solos and duets and trios seen during Exposure.

A convention has developed that if one festival presents a choreographer, then the other won't. Maybe there is simply too much happening in Israel for all to be included in one festival, belying Exposure's status as The Place to see Israeli contemporary dance? Perhaps there could be coordinated planning to distinguish between works befitting a big opera house and others for more intimate settings?

Like many of the works seen in both Tel Aviv and Jerusalem, Ruttenberg's *Everything Must Go* was a theatre dance piece, featuring speaking performers. Their patter was sometimes entertaining, and sometimes serious, especially about coping with excess. As the audience filed in, we watched the trio of exceptional dancers—Hillel Kogan, Dana Ruttenberg and Andrea Costanzo Martini—giving away enormous stacks of CDs handing them out one by one as gifts, explaining why each in the CD collection had been important in casual conversation as if we all knew each other. It was relaxed and intimate and successful beginning. As more and more possessions were revealed, in cartons, or carried on stage or dumped on the floor we tried to grasp if someone were moving houses? Or had there been a death in the family and possessions were being re-distributed or was it just fatigue at dealing with cartons of vintage clothing like a blouse in familiar geometric patterns from long-ago-styles. Death was the unspoken presence, Kogan valiantly exercised on an exercise bike and Ruttenberg endlessly cleaned and moved objects piling up or Martini spoke while executing his flawless ballet technique; non sequiturs both spoken and danced added up to a delightful work, penetrating our need to amass things over time.

Regretfully I can't make a connection between Suzanne Dellal and choreographers Yossi Berg and Oded Graf or their work *When Love Walked In* for I don't believe they were part of the residency

program. It was also seen in MASH. Suffice it to say, I found it captivating, including their use of the popular feature of speaking while dancing. In this case, they said they were oscillating between dancing and talking, "between...nostalgia, short stories connected by a body in search of intimacy".

Another new aspect in Exposure was *A Program for Emerging Choreographs 1-2-3, or Solo Duet Trio*. An elaborate fold out brochure with titles printed in Hebrew, Arabic and English with over 8 choreographers coached by several including Naomi Perlov and guest of honor Daphnis Kokkios, former assistant to Pina Bausch. Judges were named in the program brochure, so we learned the emerging choreographers were vetted to get into the program, and vetted whether to advance from learning about solos to duets to trios.

Overall, there was still a chance to see marvelous, original works though more limited in what has been presented at Exposure in the past. Those attending this year did experience a new more leisurely feel to the four days, with more time between performances to consider what had been seen, to allow for interaction presumably between choreographers and presenters, with more social hours and a rousing concluding party that all promoted camaraderie between the invited guests; one would have hoped for that between the choreographers, too.

The evanescence of the dances is hard to grasp, like trailing on the Mediterranean beach so nearby. One hopes the artistic insights, earnestness, fervor, originality, and the ingenuity of Israeli dance carries on and continues to be seen world-wide through the aid of International Exposure despite the newly injected competition.

Judith Brin Ingber, dancer and independent scholar, was a dance composition student of Bessie Schoenberg's at Sarah Lawrence College. In the 1970s she lived in Israel teaching for Batsheva and Bat Dor and assisting Sara Levi-Tanai at Inbal Dance Theatre. In the bio-pic *Mr. Gaga*, she speaks about Ohad Naharin's student days. She also co-founded the *Israeli Dance Annual* with Giora Manor, precursor to *Dance Today*. In the US she taught in the Dept. of Theatre Arts and Dance, University of Minnesota; co-founded the chamber performing group Voices of Sepharad; continues writing and lecturing (especially at the Connery Conference for Jewish Arts). See <http://www.jbrinningber.com>.

a burden on the audience. Still as the dancers freed themselves, eventually stripping down to gold bathing suits, their high heels were sometimes kicked off and other times frantically desired as if security blankets that couldn't be dispensed with. There was ingenuity in their variations of using their props of chairs, shoes and veils. They flipped between anger, mocking the flirtations expected of attractive women pondering the serious inhibitions due to expected and damaging behaviors.

Something happened to interviewing choreographers and seeing works deemed special by the Suzanne Dellal administration. When the International Exposure was on-line, it was quite marvelous to tune into interviews with the choreographers which enhanced our understanding of the shown works. During Corona (or Covid as Americans refer to it), Suzanne Dellal helped choreographers develop works by giving them rehearsal space. Previously those choreographers helped and deemed "in residence" had their works shown during Exposure.

Now that we were all together again, the interviewing was dropped. Instead, there was a new feature of Exposure called "Pitching". Perhaps it was the fever of the world soccer cup tournament in Qatar, infecting all aspects of the day and night—not just on TV and in the press but taking up time and attention. Competition seemed everywhere. I had understood that the arts were separate from sports. That was because the main point of sports was winning while the energy in the arts was meant for something else, including expressing experience and response to events whether inspired by history or reality or feelings, to create a unique art work whether with collaborators or solo. During International Dance Exposure, the line between concert dance and competition was suddenly blurred.

"Pitching" (selling) was allocated almost five hours in the Exposure schedule. Though the aim of Exposure always has been to bring international presenters to Israel to watch Israeli choreography in turn to garner work abroad for the Israelis this new feature announced something special: "concrete opportunities" for the chosen winner. A panel of presenters would consider the work of thirteen choreographers who would speak and show videos in a highly timed delivery. A winner would be announced, and that choreographer was promised by the panel real contractual work—a residency or a commission or a teaching opportunity abroad. Strangely, of those vetted to pitch their work, only Roni Chadash was included in the Exposure schedule. At the end of all the competitors' presentations, the panel voted and Chadash was announced the winner.

Noted was that the panelists themselves didn't say why they voted for her; they did not represent much diversity, mainly coming from Europe, unlike representatives seen during Exposure who came from other world cultures including the Far East or the newest representatives of presenters, from Morocco and Kosovo. Rather than comity, this new feature of Exposure, which would assure one Israeli choreographer plumb work abroad, created divisiveness and competition.

How enriching it would have been on the schedule rather than those "chosen" to "Pitch" their works to have seen the result of choreographers chosen by Suzanne Dellal's staff and panels to work during Corona. In previous Exposures, choreographers in residence were given slots in the schedule. We learned in the past two years there were choreographers who received rehearsal space to work during Corona including choreographers Oren Laor and Niv Shenfield as well Dana Ruttenberg, Ella Rothschild and Orly Portal. Perhaps there were others. Money for producing a full production was awarded to the incomparable Inbal Pinto to develop her new work *Livingroom*. Need we say that there was no acknowledgement that such works had been sponsored by the Centre during the down time we couldn't gather in Tel Aviv. and others received funds for creating a full production. The "winner" for that, in the new Exposure parlance, was the incomparable Inbal Pinto; in the work she developed, *Livingroom* she was credited as choreographer and set designer, costumer plus the creator of wall drawing for this remarkable work. The star dancer in Pinto's work, was the flexible and contortionist beyond imagination, Moran Muller with Itamar Serussi, the latter entering the set through an armoire later in the piece. Unfortunately, no one attending Exposure could see *Livingroom* because, for whatever reason, it wasn't an offering despite its unique Dellal status "awarded" during Covid.

I saw Pinto's brilliant work after Exposure had concluded and all the presenters had presumably returned to their homes abroad; it was also been offered before, simply an offering as an independent evening program in Suzanne Dellal's proscenium theater. Like any other dance audience member and fan of Pinto's, I eagerly watched her work with its magical set of a living room that kept morphing into amusing and unexpected sights: lights that turned into side-ways dreidels spinning on the wall, or chairs or a table that moved seemingly of their own volition. We watch a woman in her dress measure off her living room foot by foot with her in her stocking feet, parsing all sides of the room, down the wall, in improbable positions somewhat like an inchworm. Each of her following moves, shapes and expressions were entirely fantastical, from the way she tied the tie on her shoe (shoes often a prop in Pinto's works) reaching her foot from an improbably unnatural and wide-spread of her legs, to her later off-hand interactions with the man in her room. Wouldn't it have been logical to have presented one of the masters of Israeli choreography, Pinto, in her newest work to presenters hungry to know who and what to bring to their theatres world-wide?

Couldn't we also have seen Oren Laor and Niv Sheinfeld's new work, since they've been stand-buys in previous Exposures, or Ruttenberg's new work? Others granted time to work during Corona in the Dellal residency program whose works we also didn't see were Orly Portal and Ella Rothschild. It only whets the appetite to wonder why these sponsored works, paid for in part by public funds, were never seen but snippets of 13 trying out for an award of work offered by panels in a marathon of 5 hours were presented instead.

I discovered that Ruttenberg's premier would be part of Jerusalem's MASH or *Mahol Shalem* festival, coinciding with the 10th Jerusalem International Dance Week, immediately following Exposure in Tel



Vertigo Dance Company, *Makom* by Noa Wertheim, dancers: Mica Aimos, Sion Olles (centre), Ilan Golubovich, photo: Elad Debi

the audience became a community, saved by being brought to a different place and then guided to be in a circle, holding hands. The community feeling was enhanced beyond measure when music of beloved Israeli folk dances of long ago suddenly flooded the plaza and those standing were guided into *Zemer Atik* or *Hora Mamtera* and dances of Israel of long ago. An unexpected fervor and enthusiasm were injected from the energy of the well-known dances with more and more people joining up until the plaza was spontaneously filled with many who had been in the audience. Then once again, the entire community was guided to watch at the back of the plaza where enormous words appeared on a frame, each letter outlined in combustible material. Indeed, it was all set afire and we watched entranced as fire can hold sway. Was one of the words VICTORY? Yerushalmi's phalanx had succeeded in seemingly saving the public and reinvesting them with joy and life.

Hands Up by Ofir Yudilevitch with Imogene Huzel—like a modern day couple, they had met on the internet and decided to be together, in this case, to make us a dance. It was so refreshingly different, light hearted, and a celebration of the unusual. Huzel executed the most extraordinary walking and balancing, lowering and rising, all upside down on her hands. There's a patter that goes along with Huzel adjusting and maneuvering two strange cane like props enabling her to stand on her hands, adroitly and unexpectedly taking shapes sometimes on uneven these struts. "I'm Imogene...I'm a dancer in a circus, I even have a BA degree in circus" she tells us; the choreographer and the circus dancer are getting together and she says she'll be in Berlin and he says he's in a festival in Tel Aviv. "Does it pay well?" she asks.

"No!"

The audience laughs,
"And then we got together".

In addition to the tricks and the surprises, there's a lot of technical aspects with video projections of what she's doing, more gravity-defying tricks, and the thought she might get really injured or even die falling occurs to us. She's doing back flips and yoga like movements. And then a strange set of objects is wheeled in, wired together and gets positioned in the center. The parts are constructed into a robot and it becomes clear it's a contest. Will the robot succeed in standing on one of its arm-like appendage, like Huzel? Can a machine do what a circus dancer can? It talks, too, "I can take over for you if you're tired... I can do the splits...I hope I won't crash" voicing the fears of the audience for the dancer...Everything is almost awry and there's nothing elegant about the robot. But in the end, the robot succeeds, moving onto one metallic arm, without crashing. The whole work was so original and unexpectedly joyful, that it was utterly refreshing.

Choreographers work hard to show their work at Exposure and to reach out to all the presenters with their publicity packets, DVDs of their work, and all kinds of inventive PR including flash drives in unique shapes, (such as a key-chain flash drive in the shape of high heels to promote Oryan Yohanan and Ilana Sarah Claire Bellahsen's *These 2 Shall Pass* duet). Their piece began with the two in ingenious costumes of soft veil perched somehow high up taller beyond their heads. They faced each other on chairs, their feet clad in extremely high heels. Even under their long veils their alluring legs protruded. It took too long and the given hour that so many seem to feel they're obligated to fill was at times

edge of the stage or leaning against the two walls of the house. Few thought to take a seat as Tashach had just started speaking. He never stopped for the entire hour of his solo, his command of spoken English remarkable. At first it seemed to be a scientific lecture about the effect of trauma on the body, and maladies of walking after stroke and parkinsons. disorders of movement, and the effect of tension on a specific minute bone in the neck called the hyroid bone; we learned through projected anatomical drawings and examples of posture how distorted the body can become. His own tension, he reveals, was caused by bullies mocking him as a gay youth, affecting not only a frozen jaw but down to his gait. Dancing in broad, bold, sweeping movements by then on stage accompanied by his voice should have freed him, but we learn anatomically why that's not possible or why a beleaguered gay man even as an adult in a supposedly open era cannot just slough off old fears or find an internal cure to internalized hurts. It was revelatory after hearing and watching Tashach that it's not a matter of deciding on a new posture as a dancer would be able to simply show what a choreographer asks. It's not a simple matter to change one's persona as reflected physically through and through, like changing into a new costume.

It turns out Tashach was an articulate advocate for the positive connections made between foreign presenters and Israeli choreographers, anti-Israel BDS and protests aside. He advocated for the Exposure program allowing him work abroad more than once over the years. He was part of a panel of dancers and the experienced diplomat Anat Gilad of the Ministry of Foreign Affairs interviewed by Iris Lana and Yali Nativ in three Exposure Live talks tucked into the schedule on the three different days. Over the years Gilad has developed a sympathetic, informed and well-spoken outlook explaining how the Ministry works hand in hand with the Israeli cultural attaches of different countries, dance leaders and directors of festivals in the different countries to pave the way for Israeli dancers. One goal she mentioned was to expand the possibilities of foreign opportunities with new presenters -- this year that included Kosovo and Morocco who sent representatives to Exposure.

Tashach endorsed Exposure saying that there's such an array of possibilities for work, that when he has been presented abroad, he's had such a variety of responses that he has felt validated and grateful, too, to the State of Israel (through the Ministry of Finance and the Ministry of Foreign Affairs) for backing him and Exposure. "It's a great opportunity to think bigger and to be involved in cultural dialogue allowing for inspiring encounters and conversations." One hopes with the new government coalition under Netanyahu that support for the arts under the Ministry of Foreign Affairs will continue with this same annual support.

Vertigo's new company work *Makom* (place) by director Noa Wertheim and co-choreographed by Rina Wertheim-Koren featured 9 dancers and a set of wooden sticks and logs ingeniously manipulated by them. Sometimes the performers created a sacrificial alter or a dwelling or shelter as the time together progressed (the set was designed by Zohar Shoeff). *Makom* has also connotations as another word for God, and as in godly power,



Hands Up, created and performed by Ofir Yudilevich and Imogene Huzelm, photo: Yair Meyuhas

the dancers too seem able to do that human thing of both building and destroying their ingenious creations. All the while there is powerful, mesmerizing magic of sound and rhythmic movement, ever drawing our attention as we watch the dancers set about their tasks. Despite their almost sack-like non-descript garb in earth colors, they move beautifully even in contrasts of harmony and abruptness, or anger and love, building a community that we come to hope will triumph.

Public Movement, Emergency Routine, Yerushalmi's work, had a much rawer feel—the dancers in everyday dress looking just like anyone else in the audience but they turned out to be highly disciplined, moving together without speaking, on a mission to take everyone to safety should an emergency occur. At first the audience was seated all around the stone plaza on low benches. As if a special force, the dancers arrived, shifting where everyone sat, by appearing before someone, then gently, in tandem, that person would be raised from their seat, lifted very deliberately and passed over head, carried over the space and gently seated across from where they'd been. This was repeated over and over, but it was fascinating to watch, and then the psychological wondering who would be next, might it be yourself, how would one react as

Competition Unmasked

Suzanne Dellal Centre International Exposure for Dance 2022

Judith Brin Ingber

Expectations from the Annual Platform for Contemporary Dance in Israel; known simply as International Exposure, was what the wonderful annual event has offered before: a fair look at the dance landscape of Israel for some 150 international presenters, guests of the Israeli Ministry of Foreign Affairs and the Suzanne Dellal Centre for Dance and Theatre. This year it was held Nov. 30-Dec. 4, 2022 after a hiatus of two years due to Corona. The past two years this annual Exposure was confined to zoom but did continue nonetheless. There was jubilation when it was available once again in person with the chance to see new works by companies and groups of differing sizes down to solos.

Just before Corona, there had been a change in administration at the Suzanne Dellal Centre. The literature in the Exposure packet, explained that Suzanne Dellal, established in 1989, is still considered Israel's premier presenter of Israeli and international dance. Established 34 years ago it still intends to "cultivate, support and promote the art of contemporary dance in Israel". When the founding director Yair Vardi retired (he also had created International Exposure), two have replaced him: Naomi Perlov as artistic director and Anat Fischer-Leventon, as CEO. With new directors, as one would expect, the International Exposure took some new turns. There were less established companies shown such as the Kibbutz Contemporary Dance Co.; nothing of Yasmeen Godder or Inbal Pinto's troupe though we did see Vertigo's newest

Makom by director Noa Wertheim and as usual, Exposure guests could see a rehearsal of Ohad Naharin's newest premiere, *Momo* for the Batsheva Dance Company.

The set included a climbing wall at the back, occasionally inhabited by four men who were a kind of team or platoon, versus 7 others who were more grounded. Unique too was a section with a dramatic use of the ballet barre when the dancers hung from it too or went through some what could have been called conventional ballet exercises but at breakneck speed with the usual perspective inverted and circular instead of working first on the right side of the body and then turning at the barre to work on the left. It was a *tour de force* of extreme extensions of the legs.

What follows are comments on some of what I did see, especially the extraordinary *Public Movement, Emergency Routine* by Dana Yerushalmi and her company (seen in the inner plaza between the buildings of Suzanne Dellal Centre); Noa Wertheim's *Makom* for her company Vertigo played in Suzanne Dellal's proscenium theater. Also, I was introduced for the first time to Rotem Tashach in his new solo called *Throat Command* in one of Suzanne Dellal's small theaters; the duet by Oryan Yohanan and Ilana Sarah Claire Bellahsen's *These 2 Shall Pass* was a studio showing as was Ofir Yudilevitch's *Hands Up* danced by acrobat Imogene Hozell.

Tashach's *Throat Command* started out as a monologue, though it was sprung on the audience members who wandered in with no presumptions, staggered around the stage, some sitting on the

Table of Contents

Editor's Notes 1

Here and Now

Solo salon, or How I fell in love with dance again and reclaimed my trust in audience / Maya Brinner 3

There's a Hole in the Bucket – Protest-dance / Allison (Tzaphira) Stern 6

"When the word becomes a body" – embodiment performance of Jewish texts through discussion in the "Kaet" Ensemble as a case study / Yehonatan Hersberg 10

Cure comes from the womb – Egyptian Dance as tool for healing / Sharon Tourel 14

Creators Write

Vulnerable Virtuosity -Three years of developing and defining the *Practicing Empathy* project / Yasmeen Godder 17

The Swing - Looking back and reflecting on the creation process / Sharon Vazanna 22

Log Out - thoughts following the creation / Dror Liberman 26

History Was Written by the Losers / Tamar Lamm & David Kern 29

Research

The groove as a personal movement / Ron Cohen 33

The ways in which off-balance practice elevates the dancer's ability / Diklare Rejewsky 37

Maurice Merleau-Ponty and the lived body – The body as an instrument for a philosophical study / Hanita Mizrahi 42

Feldenkrais and creative processes in dance: Implementing the principles of the Feldenkrais method as a basis for a work of art / Efrat Galai 46

How to ask a question? / Shany Brosh Tshova 50

Artists Spotlights

Contemporary Ethiopian Dance / Dege Feder 54

Drora Rabinovich's dance life / Pninit Faingold 57

In Their Memory

Dorina Laor: All the way to the Opera / Shahar Berkovitz 59

A conversation with Oshra Elkayam / Ruth Eshel 61

Competition Unmasked: Suzanne Dellal Centre International Exposure for Dance 2022 / Judith Brin Ingber (In English) 67

Dance Today (Mahol Akhshav) The Dance Magazine of Israel, Issue no. 43, February 2023 / On the cover: *Practicing Empathy*#3, choreographed and performed by Yasmeen Godder / Photo: Tamar Lamm / Editor: Dr. Ruth Eshel, eshel.ruth@gmail.com / Editorial Board: Dr. Ruth Eshel, Nava Zukerman, Dr. Yonat Rotman, Dr. Einav Rosenblit, Ronit Ziv / Graphic Design: Dor Cohen / Text Editing: Eden Nuriel / Printing and Binding: Photoline / Publishers: Tmuna Theatre / Address: 8, Shonzino Street, Tel Aviv 61575 / Tel: 972-3-5611211 / Fax: 972-3-5629456 / E-mail: kupa@tmu-na.org.il / Sales: Tmuna Theatre box office / Tel: 972-3-5611211 / The editors are not responsible for the advertisements' content © All rights reserved ISSN 1565-1568

Published with
the assistance of:



מה גורם לפציעה בזמן עבודת מחול, ואיך זה קשור לרצפות מחול?



פציעת מחול משמעותית מוגדרת ככזו שתחייב הפסקת פעילות לפרק זמן, או מהווה סיכון בריאותי של ממש.
82% מהרקדנים מדווחים על 1-6 פציעות משמעותיות.
פגיעות בכף הרגל והקרסול - 40%.
פגיעות בגב התחתון - 17%.
פגיעות בברכיים - 16%.
פציעות נגרמות לרוב מעומס מצטבר ושחיקה, או מאירוע נקודתי (שגיאה בטכניקה, מעידה או נפילה וכו'), שמייצרים עומס מיידי ולא מווסת על הגוף).

רצפת מחול טובה (!) מורידה משמעותית את הסיכוי לפציעה

- **הרצפה סופגת מספיק אנרגיה?** הכח המופעל על הגוף בנחיתה הוא עד פי 11.5 ממשקל הגוף. הספיגה מגנה מפני עומס מצטבר ושחיקה על פני זמן. רצפת מחול טובה סופגת זעזועים ומפחיתה את עוצמת המכה החוזרת לגוף - ושומרת על הגוף לאורך זמן. הורדת עומס במהלך פעילות שוטפת עוזרת לשמור על המפרקים והשלד בטווח הארוך, ובנוסף מאפשרת לסיים אימון בתחושה רעננה יותר.

- **הרצפה אחידה בגמישות שלה?** רצפת מחול טובה נותנת פידבק זהה בכל נקודה - ולכן צפויה עבור גוף הרקדן. במרבית רצפות המחול תמצאו נקודות "קשות", מה שמונע מגוף הרקדן להתאים עצמו. דמיינו את התחושה כשיורדים מדרגה ומעריכים לא נכון את הגובה שלה, אבל בקפיצה.

- **החיכוך עם הרצפה מדויק?** למחול נחוצה רמת אחיזה מדויקת ומותאמת. "אוחז אך לא דביק". אם הרצפה חלקה מדי, הרקדן באופן אוטומטי מנסה "לתפוס" את הרצפה בכף הרגל. כפועל יוצא, כל הגוף נוקשה יותר והטכניקה נפגעת. גוף נוקשה יתמודד פחות טוב עם כל מעידה או נפילה, והסיכוי לפגיעה גדל. מנגד, רצפה דביקה מדי פוגעת ביכולת הרקדן לנוע בחופשיות, ועלולה לגרום לקריעה בעור כף הרגל.

אנחנו לא באים לבאס, אנחנו באים לתת מענה.
מחול זה מדהים, ואנחנו רוצים שתמשיכו לרקוד.

בגלל זה כבר 25 שנה, אנחנו עושים את רצפות המחול הטובות והמקצועיות ביותר בארץ.
תשמרו על עצמכם.

מג'יק פלור
ציוד מדויק למחול.

תבדקו את הרצפה
שאתם רוקדים עליה!



מעל 25 שנה אנחנו מייצרים את **רצפות המחול** המקצועיות והטובות ביותר בישראל

רצפת מחול טובה עולה פחות מברכיים

ארבעה מכל חמישה רקדנים
מדווחים על 1-6 פציעות משמעותיות בקריירה



"עם הרצפה של מג'יק פלור התרגלתי שהגוף לא כואב. לא רוצה לרקוד על רצפה אחרת" - לירן מיכאלי
(מנהל אומנותי, חולית)



לא סתם בוחרים אותנו.
הבריאות שלך במקום הראשון.

סמינר הקיבוצים
הבלט הישראלי
סוזן דלאל
תלמה ילין
בית הלהקות
להקת קמע (בת דור)
מומנטום
קולבן דאנס
מרכז מירב
קונסרבטוריון כפ"ס
סטודיו תנועות
בית ברל
סטודיו בי
המרכז האקדמי חפ"ן
ביה"ס רעות
מתג'יס אלעד
בית אבא חושי
מרכז קריגר
אורש במעלה
איריס זקנים
אורטו ירון
בית חנני לאומנות
קיסריה
מרכז תל אביב



תקפצו - תבינו

- ספיגת אנרגיה ייחודית
- גמישות זהה בכל הרצפה
- תכנון וייצור עצמאיים
- חומרי גלם ללא פשרות
- עמידות לעשרות שנים
- ייעוץ ושירות מקצועיים