



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. כשחילול 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 ז"ל, 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 אליאטרש 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 מנפשי. 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 צלילי 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: "הפֶּפֶתָּ מִסְפָּדִי לְמַחֵל לִי פֶתֶתָּ שְׂקִי וְתֵאַרְנִי שְׂמָחָה" (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 ולקוגניציה. 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 מטרתם 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.