

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, מתנהלים 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 מחברת 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 והצליח 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 הכוריאוגרפיים 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