

פורטל לאגן

אורלי פורטל

שיטת *פורטל לאגן* היא הדרך שבחרתי ללכת בה לפני כ־30 שנים, כרקדנית מקצועית שדרשה מגופה להתאמן בשיטות סגפניות, תובעניות, שמאוד אהבתי לבצע. יותר נכון, הייתי מכורה אליהן, למאמץ שרירי מקסימלי ולכושר גופני בשיא. העבודה הקשה נשאה אותי על כנפי ההצלחה הגדולה, והפחד לעצור היה כמו הפחד להפסיק להאמין באלוהים. למזלי, יש גבול למאמץ – בסוף הגוף התעייף, אך הרצון והתשוקה לרקוד רק הלכו וגברו. בשיא הקריירה, הבנתי שהבטן שלי נמצאת במצוקה. העבודה קשה ומעייפת, וללא שורשים וחיבור למקור אנרגיה חיונית. מנקודה זו הרגשתי שאין לי לאן להתקדם יותר, לא טכנית ולא רוחנית.

כשרקדתי באנסמבל *בת־שבע*, היה שיעור בלט קלאסי עם המורה ג'יי אוגן בכל בוקר. אהבתי מאוד את השיעורים איתו, והוא אהב אותי והאמין ביכולותיי. באחד השיעורים, בפוזיציית הערבסק – רגל אחת עומדת כחסידה על הקרקע והשנייה לאחור ב־90 מעלות מעמוד השדרה, הגב התחתון בהקשתה קיצונית, והבטן אסופה פנימה, דבוקה לחוליות, כדי להחזיק את הרגל שלא תיפול. בעודי עוצרת נשימתי, מחזיקה יד על הבר ורגל לאחור, מגיע ג'יי לתקן אותי ובהתלהבות נותן לי צ'אפחה בבטן התחתונה ואומר בפקודה: "תכניסי את הבטן, אורלי!". הסתכלתי עליו, הורדתי את הרגל ואמרתי לו: "אני לא מכניסה את הבטן יותר, זהו!". שם התחיל המרד שלי.

פרקתי כל עול. עזבתי את להקת בת־שבע והשתחררתי מכל דיסציפלינה כזו או אחרת. הפסקתי עם הבלט. תוך מספר ימים הגוף שלי השתנה לחלוטין. הפחד שהשרירים יחלשו ואפסיק להתקיים כרקדנית בעולם היה מבעית. הגוף הוא כלי העבודה שלי ושנים אימנתי אותו לטונוס מסוים. ברגע שההרגל נפסק או משתנה – הגוף קורס, השרירים נבהלים, ובעקבותיהם הנפש והנשמה. פחד אימה.

עם זאת, הסקרנות והתשוקה לחקור ולגלות "מה עכשיו?" לא נתנו לי מנוחה, ומשם נסללה דרך מופלאה. צללתי לעולם חדש ומחתרתי – סצנת האימפרוביזציה והקונטקט, עולמות האלתור / התנועה הספונטנית. הם נתנו דרור לנפשי הרוקדת, הגוף חגג ללא עכבות, הסתכן ועשה שטויות. ערוצי ביטוי חדשים ונועזים נפתחו בפניי, בסטודיו ועל הבמה, היה לי ברור

שהגעתי הביתה. עם הזמן הבטן שלי התעגלה מעט ונחה על מקומה, זו הייתה התחלה.

מצאתי דרך משלי לתחזק את הגוף ולהזין אותו דרך תרגילי רצפה שאספתי מכל מיני מורים חכמים שפגשתי במסעותיי בעולם, בסצנת המחול העכשווי. לצד כל זה, חיה בי משיכה מסתורית ולא נשלטת למחול עתיק, לתרבויות המזרח ולשבטים המרוקאים בפרט. ריקוד האגן הברברי הפראי היה כמו מגנט לנשמתי. בילדותי נהגנו כל בני משפחתי לצפות בסרט ערבי בצהרי שישי, שם נחשפתי לראשונה לשילוב בין המוזיקה הקלאסית למחול המצרי הקלאסי. רקדניות הבטן המצריות הפכו לכלי נגינה שמלווים את הזמר והתזמורת, כאשר לכל כלי היה ביטוי ספציפי ותנועתי לו. גופן המתפתל של הרקדניות הביע עונג ואינטליגנציה המשולבים בארוטיקה מרומזת. הופנטתי מתנועתן שלהן ומתנועתו של האגן הכרוכה באיסוף אנרגיה חיונית וחושנית מתחתיתו, המטפסת במעלה עמוד השדרה ומשפיעה אף על המימיקה בפניהן. הבעתן הקרינה הנאה צרופה, משוחררת משמרנות ובושה.

איך באופן פרדוקסלי בחברה פטריארכלית, הנשלטת על ידי גברים, נולדת הרשות לחוות עונג ועצמאות באגן ובגוף? בתור אישה המבקשת את אותה רשות פנימית עבור עצמה – שאלה זו העסיקה אותי רבות. הרשות נולדה בחדרי חדרים, הרחק מעיניהם של הגברים, במרתפי הבית, היכן שהמשרתות היו מבלות. שם הן נתנו דרור לחושניות משולחת רסן ולצחוק מתגלגל. משם החלה התנועה החוצה אל העולם, ומשם אל הניכוס הגברי, שהפך את זה לבידור המוני, הוליוודי וחושפני. סודותיו של המסדר הסופי במרוקו – שבט הגנאווה – גרמו לי לכיסופים לבית. הגרוב, הקצב המטורף והשילוב בין ריקוד, שירה־נגינה ומחול יצרו אקרובטיקה אווירית מקורקעת תרתי משמע, טקס מיסטי רוחני־מאגי מטורף, המזמין רוחות קדושות וקדושים מכל הדתות ומחולל איתם פלאים.

בטקס הגנאווה התנועה כלל לא מתמקדת באגן, המשמש להעברת הכוח מכפות הרגליים לראש. האגן הוא מרכז אנרגיה המאפשר לרוקדים בטקס להתרומם ולקפוץ מהרצפה לשמיים כמו קופים צפון אפריקאים ולנחות על שתיים כמו נמרים מאולפים.

לעומתם, שבט הברברי הפראי המוסלמי הסוני אימאזיע'ין – "בני חורין" כשמם כן הם, חופשיים! הנשים הברבריות ממקדות

אל-אטלאל מאת אורלי פורטל. צילום: אלנה זפצקי

את עיקר המחול שלהן באגן, שמהווה כמדינה אליה הן מגלות את עצמן. הן רוקדות ללא מעצורים, אגנן פרוע ונועז, עתיר בשר ושומנים, רוויי בשמחה, המותניים שלהן כ"צמיגים" של תשוקה. חגיגה גדולה משולבת בהתפרצות ספונטנית של שמחה



אל-אטלאל מאת אורלי פורטל. צילום: אלנה זפצקי

ילדותית, הן מניפות את שיער ראשן לכל עבר מתוך טראנס גדול, האגן קופץ באוף־ביטס של שלושה רבעים עד לכדי אובדן חושים, ששיאו בסדרת גלגולי ג'ודו חסרי אחריות, בתנופה משוחררת ממעצורים.

רבינה מאת אורלי פורטל

היא אומרת. מופיעה בלי התרעה, יושבת בין הצלעות המרחפות, חוסמת את הסרעפת מלרדת ולעלות, נחה בין עצם החזה לחוליות העליונות, צומת המועקות. התעקשה עליי וסירבה להרפות, כואב עכשיו! תבעה ממני לבכות. כמו דלקת מחודו של קוץ דוקרני מתפשטת בליבי, כאב חזק אוחו בי בבעתה. אפילו היא, מועקת, מבוהלת מעצמה.

עצם היותה מאפשר את קיומי. אני נוכחת ללא מטרה לשחרור השבויים בתוכי, אין היא מקלה עליי כשמניחה לי, הפוגה קלה בין אחת לשנייה בין רבינה אחת לרעותה. ואני במרווח תופסת טרמפ על ריאותיי הלאות, אוספת אוויר עד מלוא נפח האקורדיון, מניעה את הצלעות. מרוקנת נפשי לרקוד בחלל שנוצר בשבילה לעת עתה.

געגועים נואשים רק לרגע אחד נאחות בסם התובע ממני את עצמי, לוקח אותי הרחק לעליות ומורדות בחשכה, אל מעמקי הכאב והתוכחה. שנים של גמילה מסבל שאינו מרפה והופך לשממה.

בשמה של הרבינה, המועקה המרוקאית. Here I am,

אלה היו שנים של חקירה מלאת התפעלות, כשתוך כדי הרשות לחוות אנרגיה חושנית מחלחלת עמוק פנימה, ישירות אל משכן האגן. צללתי אליו בניסיון לחפש את האיכויות הפראיות האלו בגופי. עוד לפני שצחצחתי שיניים, הדבר הראשון שהייתי עושה בכל בוקר היה להתגלגל מהמיטה לשטיח. גלגלתי את האגן שלי במשך שעות, זה היה ה"בוקר טוב" שלי. מניחה אותו על השטיח, לשה אותו לאט ובסבלנות מרובה, עד שהיה מתעורר לתחייה דרך המגע עם הקרקע. רצפת הסלון בביתי הייתה הופכת לידיים לשות, מעגלת את האגן שלי לכדי כדור עגול. לא ידעתי מיהו המגלגל ומיהו המתגלגל. הקרקע והאגן הפכו לאחד.

כל תרגול מתחיל בטקס לישא: כמו שלשים בצק – מוסיפים מים, שמן, קמח ושמרים ומשהים לתפיחה, כך גם אני הייתי עושה: לשה את אגני, מניחה אותו על מגש הרצפה, נושמת לחלל בין הבטן לגב עד לכדי תפיחה, כשהוא מוכן ליציאה לאוויר העולם, לחיים וליצירה. העצמות, הבשר והעור נטמעים אחד בשני, חומר בתוך חומר. העור מושך בבשר והבשר בַּעצם שהופכת לחומר גמיש וזמין ללישה – עד לכדי התרחבות התחושה והחישה. כך מתעורר האגן שלי כל בוקר מחדש.

ממשיכה ומתיישבת בתנוחה שמעמיקה את הקיפול במפרקי הירכיים, כך שעור הבטן מתחכך בעור הירך, כמו חתול המתחכך בבעליו. הנשימה מחליקה למטה, מהנחיריים לבטן התחתונה, בועה של אוויר חם מתיישבת בשחלותי. ואז נשכבת על הגב, בכפות רגליים עומדות וברכיים פונות לתקרה, משקולת הראש והאגן מאזנות את עמוד השדרה. מניעה את עצם הזנב מצד לצד כדי לחוש את החיכוך בין הסקרום לשטיח, מאפשרת לתנודות המים לזוז בחלל האגן כמו ספינה בלב ים. המים נאגרים בתחתית האגן, יוצרים משקולת, כמטוטלת המחלחלת למטה ומניעה את בשר הירכיים בתנודות מלאות תשוקה.

האוויר מחליק פנימה, יורד במסדרון הסרעפת, מנפח בלון קטן בגודל אגרוף של עובר, נח בבטן התחתונה ומעיר שפתיי להשתתף באירוע. אש דרוכה, פתיליה, מחממת בריכת מים קטנה, פתח החיים, מים מטלטלים את אבריי הפנימיים, "פנג שווי לשחלות ולמעיים". אוויר חם מתפשט ברחמי, מתבשל, תבשיל האהבה. הסרעפת מרחפת, כמו שומרת הסף בבית המקדש, ניחוח היין ונינוחות האלות. מרימה כוסית אחת לחיים מהנרתיק אל בין הצלעות, אדים של תקווה בכלוב הריאות, בראותי את הלב שמבקש להיסחף, לרקוד את אגני, לחגוג תשוקתי.

האגן הוא מגנט לטוב ולרע, אוסף ושואב אליו תכנים ומסרים, אמונות תפלות ודעות קדומות. הוא חשוף ופגיע, ללא הגנה או אפוד. כל בוקר הוא קם מהמיטה עם זיכרון מהלילה, אפוף בחוויות מתת המודע. לכן הכרחי לפגוש אותו עם היקיצה, לפני שמבקשים ממנו דבר מה. האגן זקוק לטיפול מסור ויומיומי. לא מספיק לעשות זאת פעם בשבוע, זה לא "חוג אגן" – זוהי דרך חיים. עלינו ללוש אותו, לטפל ולדון בו כל בוקר מחדש. זהו תהליך אינסופי, איטי ומסור. התמורה לא מיידית, ונדרש זמן להבחין בשינויים.

מבחינה אנטומית, האגן (כשמו) דומה בצורתו לכיור מים רחב וקעור, ובתחתיתו באזור פתח הנרתיק נמצא "הפקק" שמונע את דליפת המים. אנו נוהגים לחשוב על האגן האידיאלי כשטוח – הבטן מוכנסת פנימה ושרירי הגב התחתון עובדים ללא הרף להחזיק אותה, חלילה שלא תהיה משוחררת. תפיסת המותניים וישבן אסופים היא תפיסה שגויה המושרשת עמוק בתוך התרבות המערבית הפטריארכלית, המסרסת נשים וגברים כאחד. בצורתו הטבעית, האגן הוא כדור עגול ושלם.

אצל ילדים בני שלוש אפשר לראות תמונה מושלמת – האגן נמצא במקום הטבעי, והוא שמח וחיוני. הילדים משחקים, קופצים ונוחתים, רצים ממקום למקום. הכול בקלילות מופלאה, כמו קופיפים מאושרים. היחסים בין האגן לשאר חלקי הגוף נכונים ומאורגנים היטב, עמוד השדרה עובר ביניהם ומחזיק את היציבה של הגוף כולו, באופן המאפשר תנועה ספונטנית ואינסטינקטים מיוחדדים. הפורטל לוויטליות (שער לחיוניות) באגן פתוח, הבטן משוחררת במידה נכונה, החלל בין הבטן לגב פנוי ופתוח לאנרגיה החיונית, לשוכבות ולאוויר להיכנס. במשולש התחתון של הבטן התחתונה, שאותו מדחיקים פנימה בבגרות, ארוז וטמון כוחו של האדם. ההסתגלות לחברה עלולה לגרום לדיכוי הצרכים האורגניים של הפרט, ולניסיונו להתגבר ככל האפשר על מאוויים ספונטניים ולוותר עליהם. ההדחקה הרגשית והיצרית מכתיבה את התנהגותנו. בשיטת "פורטל לאגן" אנו מזהות את ההדחקה, הבושה והאשמה השוכנים באגן, ופוגשות אפשרויות האצורות בו לחוויה של עונג מלא ללא השתייכות, החפצה או ניצול, אלא כרשות הנתונה בכל רגע ורגע.

בעבר, כרקדנית בלט קלאסי ומודרני, כל שאיפתי הייתה יציבה מושלמת, עמוד שדרה ללא קשתות וקימורים. הייתי צריכה לעשות דרך ארוכה כדי להשתחרר מתבניות תנועתיות וצורת עבודה סגפנית שלא תמכה בדרכי החדשה. לדוגמה, תנוחת כפות הרגליים בבלט הקלאסי הפונות כלפי חוץ ב־TURN OUT, יוצרת לחץ על מפרקי הירכיים ומגבילה את חופש התנועה. כמו כן העמידה ברגליים מקבילות מהמחול המודרני־ parallels, מפריעה לניגון הברכיים שמעביר תנודות לאגן, ויוצרת נוקשות שחוסמת את האנרגיה לטפס במעלה

עמוד השדרה – מה שנקרא "פיק ברכיים". הייתי צריכה למצוא את מנח כפות רגליי החדש בתווך בין שני המנחים, ה־OUT וה־IN, כדי שיתאים למבנה השלד ויאפשר למפרקי הירכיים תנועה חופשית ונינוחה. ומעל הכול, הדפוס הכי עמוק: הכנסת הבטן פנימה והעלמת קיומה – "טאבו" שלא נוגעים בו מתוך האמונה הסגפנית והמדכאת שעלילה להיות שטוחה וצמודה לגב התחתון. בכך נחסמת ואף מתבטלת אנרגיית החיים החיונית – האנרגיה המינית השוכנת בחלל שבין הבטן לגב.

ההבחנה בדפוסים וכבלים אלו הייתה כרוכה בפירוק מבנים גופניים־רגשיים וחברתיים־תרבותיים אצל. ויתור כואב על אמביציות וחלומות: להיות הכי טובה, לעצב את גופי לעילא ולעילא, ולהתקבל לכל להקה בעולם. להצליח לבצע את הבלתי אפשרי, להפוך את גופי ליצור מעל הטבע האנושי. לא רק כרקדנית, אלא גם כאישה שחיפשה אישורים לקיומה ולהיותה ראויה לאהבה – שבעבור זה צריכה להרעיב את עצמה. אחת התובנות העמוקות שליוותה אותי במחקרי הייתה שלאיכויות הללו יש שורשים תרבותיים עבותים, הקושרים אותנו למוצא שלנו, לטוב ולרע, ושם נמצאת התשובה.

זה הרגיש כמו להגר ממזרח למערב ובחזרה. כרקדנית אמביציוזית שסוגדת למחול מערבי ולמוזיקה קלאסית, חזרתי על עקבותיי. מצאתי את עצמי מאזינה שוב למוזיקה ערבית קלאסית שגדלתי עליה בבית הוריי, תדר תרבותי ששכן עמוק בתוכי וחיכה שאשוב אליו. ברגע אחד הייתי שוב אורלי של פעם, שומעת את אום כולתום עם ריאד סומבאטי נגן העוד שלה ושער גדול נפתח בי, "פורטל" עוצמתי שמגיע דרך צלילי העוד וקולה הצרוד של מלכת האומה הערבית. גמעתי עוד ועוד מוזיקה מרוקאית עתיקה ושורשית, תדרים שקידדו את תנועות גופי מחדש. אישה חכמה אמרה לי פעם: "כדי לשוב חזרה הביתה, עלינו להגר ולהיות מספיק שנים בגולה". הכוונה היא לא רק גלות גיאוגרפית, אלא גלות פנימית שמרחיקה אותנו ממקורותינו. ההגירה מעשירה אותנו בנכסים תרבותיים שלא זכינו לקבל בבית הגידול שלנו, והחזרה הביתה הופכת לשגשוג, להכרה בעושרנו ונכסינו אנו.

המפגש בין הדיסציפלינה המערבית לתרבויות עתיקות ושורשיות חולל שפת מחול חדשה המעדכנת מסורות עתיקות למחול עכשווי. במידה רבה, בשיטת "פורטל לאגן" יש להשתחרר ממבנים ואמונות יצוקות בגוף הסותרים את הארגון הפיזיולוגי הנכון של השלד, ולהשיב את האגן לכוחו – מרכז אוטונומי המייצר אנרגיה שעוברת לשאר חלקי הגוף ולגפיים העליונות, מכף רגל עד ראש.

שיטת *פורטל לאגן* מרכוזת ומתמצתת את החוכמה, הידע הקדום והאסתטיקה התנועתית שבתרבויות המזרח, אשר העניקו לאגן גדול המימדים מקום של כבוד וגאווה.

הדרך אל העונג

*"הדרך ארוכה ורצופה דעות קדומות, פחדים, חסימת עורקים וגידים מתוחים עד כלות. שכבות של דיכוי בתחתית הזהות הנשית, גן־אגן נעול, תפוס במאמץ קדום. לא ניתן לזרזה ולהופכה לידועה בציבור. נשמרת במהלכיי מבלי להיזהר מדי, זוהי דרך הבדידות, עירומה היא מכל דפוס" (מתוך *"החירות לבחור": סבתא עישה והפְּכָרִיות – אורלי פורטל*)*

המוטיבציה לגלות את האגן התחילה מהצורך שלי להתפתח ולהיות רקדנית טובה, כמו גם לאמץ תרבויות נשכחות עתיקות בגופי. לצד זה, הגיח מניע נסתר־מודחק שלא ידעתי על קיומו: הצורך בריפוי. עוד מימי כעוברית שנחה ברחם אימי, ספגתי כל מה שהיא נושאת ברחמה מאז בריאתה ברחם סבתי עליה השלום. העברות בין־דוריות של טראומות וכאבים: ציוויים ביולוגיים וחברתיים; לידות שקטות ופחדים; דיכוי והדחקה; ויתור על הרשות להיות ולחוות עונג לשם עונג – כל אלה הם די והותר כדי לצאת למסע עמוק, לצלול אל רחמי שלי וליצור את ההפרדה הכמעט בלתי אפשרית ביני ובינה, ובין כל הנשים בשושלת שלי.

בבגרותי, כסטודנטית לשיטת פלדנקרייז, נאמר באחד השיעורים שהמגע הראשוני שלנו עם אימנו הוא רגע קריטי המעצב את דמותנו. מיכל האגן הוא ואקום ששואב אליו את כל הפגיעות של העולם. כל מילה שנאמרת – נספגת, כל אירוע נרשם, כל מגע חרוט. הלידה שלנו, נשימתנו, החיכוך הראשוני עם אוויר העולם, זוהי "תעודת הזהות" שלנו. המשיכה למוכר מניעה אותנו לחפש את אותו גירוי ראשוני בכל מגע עם המין השני.

כדי "לנקות" את המשקעים הללו, יש ללכת בדרך ארוכה ואיטית מאוד. לכבד את האגן וכל מה שהוא נושא, לדשן אותו באהבה ולהזין אותו עד שיוכל להירפא ולפתח עצמאות.

בלימודי הפלדנקרייז קיבלתי אישור מדעי לאמת צרופה שגיליתי על עצמי: האגן, האיבר האחראי על הבריאה כולה, הוא תיבה של פחדים וכאבים ויחד עם זאת הוא שער גדול – "פורטל". זהו אתר המיניות, בית מקדש לעונג ולחיוניות. מתוך חוויות חיים של בושה וקורבנות נוצרה בתוכי הפיכה פנימית, ערוצי ההנאה באגן נפתחו למימדים שלא חלמתי להרגיש. באיזשהו שלב, רגע מכונן ולא צפוי – הופיע העונג!

לקח לי שנים להגיע אליו, סוד כמוס שנמצא שם בתחתית הקערה, כמו במעמד הר סיני ומתן תורה – סוג של הארה, וזו בכלל לא הייתה המטרה. מתוך מקום של כיווץ מופיעה