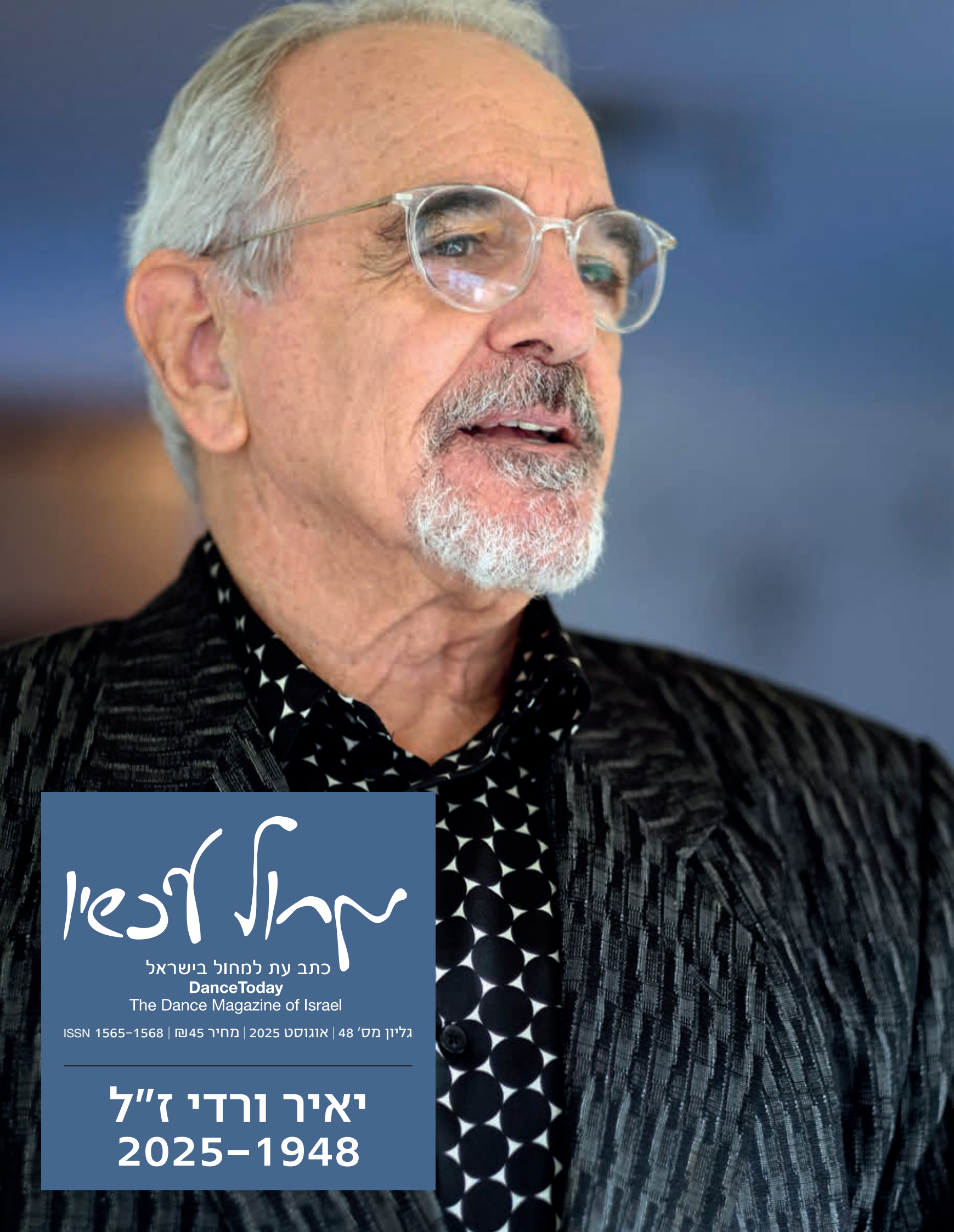




מחול ארץ

כתב עת למחול בישראל

DanceToday

The Dance Magazine of Israel

גליון מס' 48 | אוגוסט 2025 | מחיר 45₪ | ISSN 1565-1568

יאיר ורדי ז"ל
2025-1948

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

הרצפה אחידה בגמישות שלה?

רצפות איכותיות מספקות גמישות וקפיצה אחידה בכל נקודה. מחקרים מלמדים שרצפות עם שונות בגמישות מזיקות – אי-יציבות עלולה להוביל לעומס לא צפוי על הגוף, בדומה לתחושה כשיורדים מדרגה ומעריכים לא נכון את הגובה שלה.

החיכוך עם הרצפה מדויק?

למחול נחוצה רמת אחיזה מדויקת ומותאמת (Slip resistance)

"לא דביקה מדי, לא חלקה מדי", אם הרצפה חלקה מדי, הרקדן באופן אוטומטי מנסה "לתפוס" את הרצפה בכף רגל. כפועל יוצא, כל הגוף נוקשה יותר והטכניקה נפגעת. גוף נוקשה יתמודד פחות טוב עם מעידה או נפילה, והסיכוי לפגיעה גדל. מנגד, רצפה דביקה מדי פוגעת ביכולת הרקדן לנוע בחופשיות, ועלולה לגרום לקריעה בעור כף הרגל.

איך יודעים אם הרצפה שאתם רוקדים עליה באמת שומרת עליכם?

יש תרגיל קטן שיכול לגלות הרבה: עמדו זקוף על קצות האצבעות, וטרקו את העקבים בחוזקה לרצפה. אם מרגישים מכה בגב – זה סימן שהרצפה לא סופגת טוב את הזעזוע. רצפה טובה תספוג את האנרגיה ותשיב לגוף תחושה "עגולה" – נעימה, רכה ונטולת הדף.

מחול זה מדהים, ואנחנו רוצים שתמשיכו לרקוד.

בגלל זה כבר 25 שנה, אנחנו מייצרים רצפות מחול שנועדו לשמור על הגוף שלכם לאורך שנים.

תשמרו על עצמכם.

מוגש לציבור הרקדנים באהבה

מג'יק פלור - ציוד מדויק למחול.

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%.

גורמי הפציעה נחלקים ל:

1. עומס מצטבר (overuse) – כשחזרות חוזרות ונשנות יוצרות שחיקה, תקלות גופניות כמו דלקות וגידים, שברי מאמץ ועוד. עד 75% מהפציעות במחול נחשבות ככאלה ijspt.scholasticahq.com.

2. אירוע חד-פעמי (acute) – שגיאה טכנית או נפילה שעלולה לגרום לקפיצה לא מדויקת.

פגיעות חוזרות ומיקרו פגיעות, גם כאשר אינן גורמות להפסקת פעילות מיידית, נוטות להצטבר לאורך השנים ולהתבטא בשלבים מאוחרים יותר של החיים, כאשר מנגנוני ההחלמה של הגוף נחלשים.

איך רצפת מחול איכותית תורמת להפחתת פציעות?

הרצפה יציבה מספיק?

אם המשטח העליון לא קשה מספיק תיווצר תופעת דשדוש (כמו ללכת על חול). זה גם מתיש וגם "מבזבז" את מהלך הספיגה של הרצפה, כך שהיא לא אפקטיבית ולא מגינה על הגוף בזמן אמת.

הרצפה סופגת מספיק אנרגיה?

הכח המופעל על הגוף בנחיתה הוא עד פי 11.5 ממשקל הגוף. רצפת מחול טובה סופגת זעזועים ובכך היא מפחיתה את עוצמת המכה החוזרת לגוף. הורדת עומס במהלך פעילות שוטפת עוזרת לשמור על המפרקים והשלד לטווח הארוך, ובנוסף מאפשרת לסיים אימון בתחושה רעננה יותר.



magicfloor.co.il

לאחר



למידע נוסף:

ווטסאפ: 054-2042303

טלפון: 04-9077733



דבר העורכת

הרהורים על עריכת כתב עת



רות אשל, צילום: איתמר מנור Ruth Eshel, photo: Itamar Manor

מאז שנת 2000, חלפו עשרים וארבע שנים שאני עורכת את כתב העת *מחול עכשיו*. אין זה מספר עגול של רבע מאה, אבל למדתי להקשיב לעצמי, ונולד בתוכי הרצון להרהר על עריכת כתב עת. מאז שהתחלתי לערוך את *מחול עכשיו* השתנה עולם המחול בארץ, גם אני השתניתי וכך גם כתב העת. התבגרנו והשתנינו זה לצד זה.

כשהייתי עורכת בתחילת דרכה, נהגתי לתכנן חודשים מראש באילו נושאים יעסוק כתב העת ומי יכתוב בגיליון הבא. כך הבנתי בשעתו את המושגים מקצועיות ורצינות של עורכת. אבל ככל שבגרתי, למדתי להעריך את כוחה של המקריות. בעיניי, עריכת כתב עת היא יצירה. ככל שיוצר מנוסה יותר, הוא מעז יותר לצאת מאזור הבטיחות. ואולי זה מה שקרה לי?

סומכת על עצמי ועל העשייה העשירה, על המפגש האקראי עם אמנים שיולידו נושאים ורעיונות שלא חשבתי עליהם. הגיליון נולד יחד עם העשייה, בזמן אמיתי, כשהכול עדיין טרי ורענן. כשאני צופה בבכורה מסקרנת, פוגשת אמנית ואנו מדברות ותוך כדי כך נולדת הצעה שמלהיבה אותי. השלד פתוח למה שהשטח מציע, ואני תמיד משאירה עמודים נוספים לבלתי צפוי – חדש שרק נודע לי עליו, על פטירה של אדם יקר. ויש גם התלבטויות, ספקות, ולשם כך יש מערכת הגיליון שתמיד אני יכולה לפנות אליה לעצה טובה.

ד"ר רות אשל, עורכת *מחול עכשיו*

אז כל מה שנוצר במחול בחו"ל נחשב ראוי לחיקוי. כי מה אנו מול האוונגרד של ארה"ב ותיאטרון המחול האירופי? לקחו שנים של מסע עתיר מערבולות וחיפושי דרך, עד שגדל דור של יוצרים ישראליים שמעז לדחות ולאמץ, בקיצור, לבחור את המתאים לו, להקשיב לעצמו ולהציע מגוון קולות יצירתיים – המחול בישראל פרש כנפיו. בניגוד לעבר, שהיה צריך לנסוע לחו"ל לראות מופעים, להמתין לראות להקות ידועות מגיעות, עכשיו עולם המחול מגיע אל מסך המחשב לכל בית בישראל. השילוב של העשייה העשירה בארץ והנגישות בלחיצת כפתור שמביאה את חו"ל לסלון הבית, הבהירו לי שמחול עכשיו חייב להתמקד במחול בישראל. לתת במה למה שקורה כאן ועכשיו.

ד"ר רות אשל – רקדנית, כוריאוגרפית, חוקרת ומבקרת מחול. העלתה רסיטלים אוונגרדיים במחול בין השנים 1977-1986. מחברת הספר *לרקוד עם החלום – ראשית המחול האמנותי בארץ ישראל* (1991), מבקרת המחול של עיתון *הארץ* (1991-2017). ייסדה את להקות המחול האתיופיות *אסקסטה וביטא*. עורכת כתב העת *מחול עכשיו* וייסדה את האתר www.israeldance-diaries.co.il. מחברת הספר *מחול פורש כנפיים – יצירה ישראלית לבמה 1920-2000*. כלת פרס מפעל חיים במחול של שרת התרבות (2012), פרס מפעל חיים של איגוד אמני ישראל (2018), עמית כבוד של האקדמיה למוזיקה ומחול, ופרס רוזנבלום למפעל חיים באומנויות הבמה (2024).

מבלי שהתכוונתי, נוצר שלד קטגוריות של נושאים המופיעים בגיליונות, ובהם יוצרים כותבים (הסקרנות שלי לדעת מה מתחולל בראשם של היוצרים בדרך אל המוצר הסופי המועלה על הבמה); מחקרים של ותיקים וצעירים שמספרם גדל במוסדות האקדמיים ונותן ביטוי לפן התיאורטי המתפתח (כשאני נפעמת ממעבר של רקדנים וכוריאוגרפים המשלבים ידע מעשי עם מחקר אקדמאי); הגיגים של אנשי חינוך במחול (שנדרשים לתת מענה לצרכים החדשים ולהשתמש ביכולות שהמעניקה הטכניקה הדיגיטלית); ואסור לשכוח את האדם שעומד מאחורי העשייה – המורה, היוצר, הרקדן, הכוריאוגרף. להם אני מקדישה את הקטגוריה *זרקור על אמן*.

לזכרם

יאיר ורדי ז"ל – מעמודי התווך של עולם המחול והתרבות בישראל / טליה בנון צור
מילים לזכרו של ואלרי פאנוב ז"ל / רות אשל
קורה בנדור ז"ל – בלרינה ומנהלת חזרות / שרון טוראל

יוצרים כותבים

רדיקלים חופשיים: כשהמסקרה מרוחה והגוף הוא שדה קרב / רונית זיו

מחקרים

העיר כשדה תנועה: הליכה כשיבוש אמנותי וכאקט חתרני / אפרת גלאי
חוויית הצפייה במחול עכשווי: הצעה מתודולוגית להתבוננות ביצירה מחולית / שירי סבך טייכר
תרומת עליית המחול מדרום אמריקה / שחר ברקוביץ

חינוך

סולו כטקס שינוי – כוריאוגרפיה שימושית והקשר לפסיכותרפיה מודעת-גוף / ענת דניאלי, שנער פנקס-סמט
תוכנית הלימודים החדשה במחול לחטיבות ביניים / הילה קובריגרו-פנחס, יונת רוטמן, רנה בדש
מחווה לנעמי בהט-רצון בת התשעים / תרצה שפנהוף, מימי רץ וייזנברג, דינה שמואלי חינקיס

זרקור להקה

שיחה עם תמיר גינץ, מנהל אמנותי וכוריאוגרף הבית של להקת המחול "קמע" / רות אשל
יצירה, התמודדויות ושותפות: שיחה עם יגור מנשיקוב ותכלת הר-ים / חניתה מזרחי

ספרים חדשים

ריקוד, מופע ואמנות חזותית – הצטלבויות עם תרבות חומרית / עורכות: הניה רוטנברג, לינדה דנקוורת,
דבורה ויליאמס

מאמר באנגלית

68

Orly Portal Method / Orly Portal

כתב העת יוצא לאור בתמיכת:

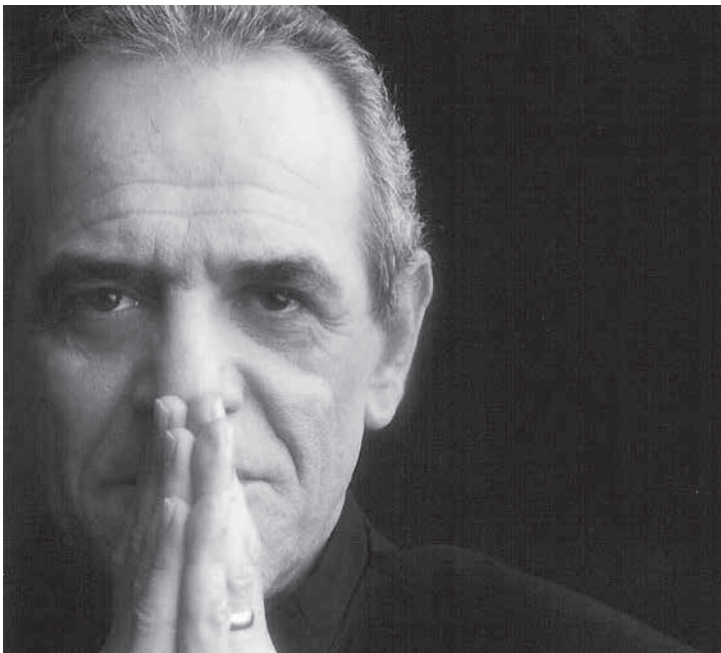


מחול עכשיו – כתב עת למחול, גיליון 48, אוגוסט 2025 / DanceToday – The Dance Magazine of Israel / בשער: יאיר ורדי ז"ל / צילום: אבי איבן / עורכת: ד"ר רות אשל, eshel.ruth@gmail.com / מערכת: ד"ר רות אשל, נאוה צוקרמן, יעל מירו, ד"ר יונת רוטמן, ד"ר עינב רזנבליט, רונית זיו / עיצוב גרפי: סטודיו דור כהן / עריכה לשונית: יעל שכנאי / הדפסה וכריכה: תירוש דיגיטל בע"מ / מו"ל: תיאטרון תמונע, רחוב שונצינו 8, תל־אביב 61575 / טלפון: 03-5611211 / לרכישת מנוי: אתר תמונע או לשלוח מייל לדניאל il.office@tmu-na.org / מנוי לארבע גיליונות: 180 ש"ח כולל דיור / למוסדות: תיאטרון תמונע, 03-5611211 / המערכת אינה אחראית לתוכן המודעות © כל הזכויות שמורות 1568-1565 ISSN

מעמודי התווך של עולם המחול והתרבות בישראל

טליה בנון צור

פורסם לראשונה בעיתון "הארץ" בתאריך 26.5.2025



יאיר ורדי. הצילום באדיבות המשפחה
Yair Vardi. Photo: Courtesy of Yair Vardi family

נער. "הייתי גם אתלט מצוין, שחיתי. בקיבוץ בסך הכל מאוד כיבדו את זה. אני לא יודע אם היום הסטיגמה נעלמה". בהמשך הצטרף ללהקת "בת־שבע" כרקדן וכוריאוגרף. בשנת 1977 יצר את הכוריאוגרפיה הראשונה שלו עבור הלהקה, "אשר אליו נכספתי", שביצע לצד הרקדנית תמר צפירי. היצירה הוצגה בפסטיבל ישראל וזיכתה אותו בפרס כינור דוד. בסוף אותה שנה נענה בחיוב להצעה להצטרף ללהקת "בלט רמבר" הלונדונית, במסגרתה פעל במשך שתיים־עשרה שנים. במהלך שנות פעילותו בכריטניה הקים ב־1983 את מרכז המחול "דאנסיטי" הכולל להקה ובית־ספר, ופועל עד היום בעיר ניוקאסל.

ב־1989 חזר ורדי לישראל כדי לנהל את מרכז התרבות החדש בתל־אביב שעם השנים הפך למזוהה איתו – סוון דלל.

הרקדן והכוריאוגרף יאיר ורדי מת אתמול בגיל שבעים ושש ממחלת הסרטן. ורדי, זוכה פרס שרת התרבות למפעל חיים בתחום המחול, נחשב לאחד מאנשי המחול המובילים בישראל. בין היתר ניהל את מרכז סוון דלל מיום היווסדו במשך 30 שנה – במהלכן הוא זכה המוסד התל־אביבי בפרס ישראל.

באיגוד אמני ישראל ספדו לו: "רקדן, יוצר, מנהל, פורץ דרך, ואחד מעמודי התווך של עולם המחול והתרבות בישראל. יאיר ורדי היה מהאישים המרכזיים בעיצוב פני המחול בארץ, ומי שהוביל במשך שנים רבות את מרכז סוון דלל והפך אותו לבית בינלאומי למחול וליצירה ישראלית מקורית. בזכות חזונו, מסירותו ויכולותיו הניהוליות והאמנותיות, הפך המרכז לסמל של מצוינות והשפעה עולמית. אמ"י מביעה צער עמוק על מותו של אדם נדיר, ששינה את פניה של התרבות הישראלית והשאיר אחריו מורשת חיה ונושמת. חיבוק חם למשפחתו, לחבריו ולשותפיו לדרך. זכרו יישאר חרוט בלב כולנו".

בפוסט שהעלו במרכז סוון דלל נכתב: "מרכז סוון דלל נפרד בכאב עמוק מיאיר ורדי – מייסד, מנהל, מורה דרך ואיש חזון. יאיר ליווה את המרכז מיום הקמתו והוביל אותו במשך שלושה עשורים להיות הבית של המחול בישראל ולהפוך למוקד תרבות בינלאומי. יאיר היה לב פועם של המקום הזה. באמונה עיקשת, ברוח יצירתית ובאהבה גדולה לרקדנים, ליוצרים ולקהל הוא שינה את פני המחול בארץ, ונתן השראה לדורות של אמנים. משפחת מרכז סוון דלל מרכינה ראש, שולחת חיבוק חם למשפחתו ולחבריו, ומודה על הזכות ללכת לצדו כל כך הרבה שנים".

ורדי נולד ב־1948 בטבריה, התחנך בקיבוץ כפר בלום ובנעוריו החל לרקוד בחטיבה הצעירה של להקת המחול הקיבוצית. "רציתי לרקוד. זה היה דחף. לא התעסקתי בזה", אמר ב־2009 בראיון ל"הארץ" על תשוקתו לרקוד כבר כשהיה



Valery Panov, July 2025. Photo: Boris Shachnovitz

ואלרי פאנוב, יולי 2025. צילום: בוריס שחנוביץ

מילים לזכרו של ואלרי פאנוב ז"ל

רות אשל

הדממה", החלו להשמיע את קולם והחלה התכתבות לאחר שנים של ניתוק, עם קרובים בארץ, תחת עינו הפקוחה של ה־ק.ג.ב. קבוצות של יהודים שלחו מכתבים קבוצתיים למוסדות סובייטיים ובינלאומיים בדרישה לזכות הגירה. העיתונות בארץ פרסמה מכתבים נואשים לעזרה מיהודים, שהגישו בקשות אשרה ליציאה. הם פוטר מעבודתם, אושפזו במוסדות לחולי נפש, הואשמו בפעילות אנטי־סובייטית ונעשה גיוס מיוחד של צעירים יהודים, שהגישו בקשות לצאת מברית המועצות. הנשיא ניקסון העלה את נושא היהודים הסובייטים שביקשו לעלות ארצה. הערימו עליהם קשיים והם נדרשו לקבל תעודת אופי מסניף של המפלגה הקומוניסטית במקום העבודה.

הרקדן והכוריאוגרף ואלרי פאנוב (לשעבר שולמן), נפטר בגיל שמונים ושבע. הוא נטמן בבית הקברות באשדוד והותיר אחריו שני בנים, בת ונכדה. ואלרי היה אחד משלושת כוכבי הבלט הסובייטי שברחו למערב בשנות השישים והשבעים של המאה הקודמת. בעוד רודולף נורייב ומיכאיל ברישניקוב ערקו כשהיו בסיבוב הופעות, פאנוב ואשתו אז, הבלרינה גלינה, ניהלו מאבק מתוקשר וממושך לעלות לארץ. זוג הרקדנים הפך לאחד הסמלים הבולטים למסורבי העלייה של יהדות ברית המועצות. מלחמת ששת הימים הביאה לתפנית בחשיבה אצל יהודי ברית המועצות, בעיקר לאחר שמולדתם צידדה בצד הערבי. "האזרחים הסובייטיים בני הלאום היהודי", שהיו "יהודי

וחרוץ נורא, ותמיד מלא ברעיונות לעוד תוכניות חדשות, עוד דרכים לשתף בהם כוריאוגרפים חדשים, צעירים ולא ידועים".

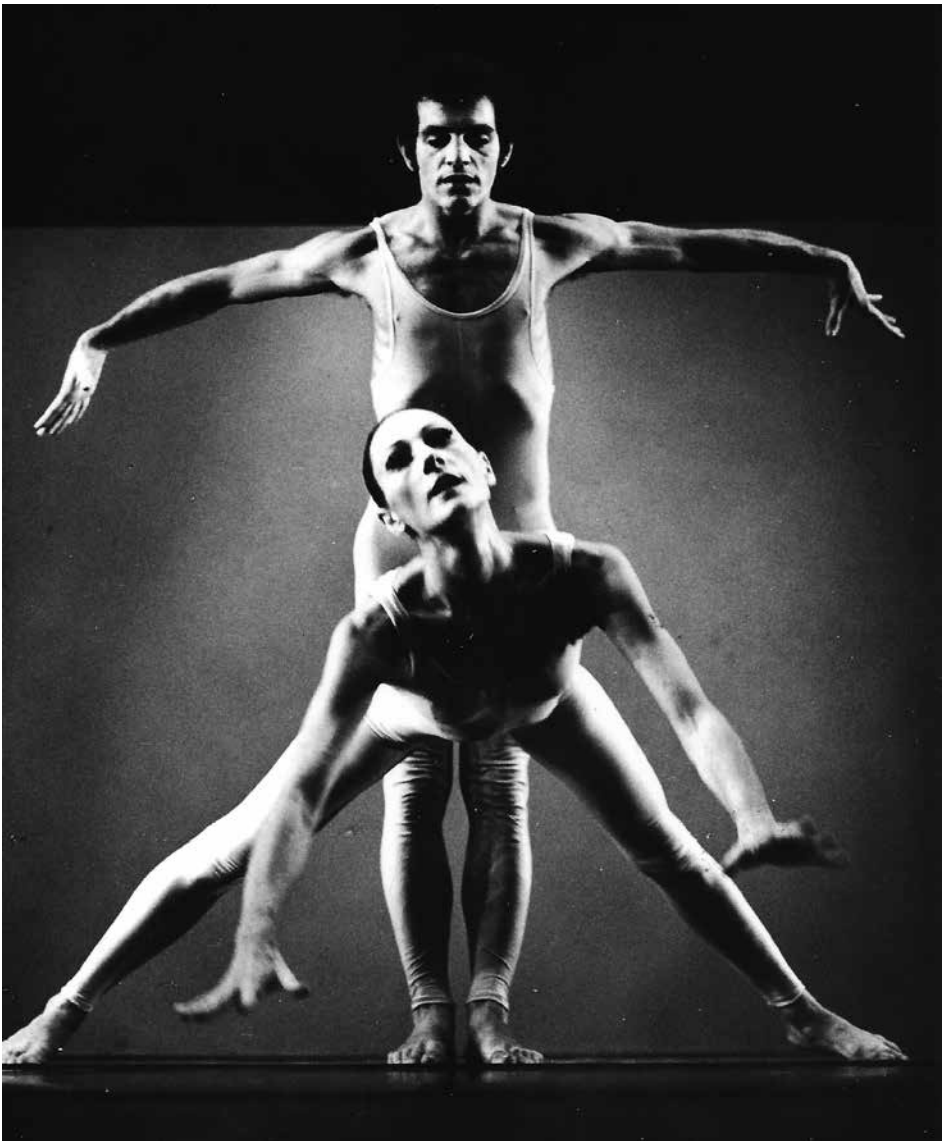
הרקדנית והכוריאוגרפית רנה שינפלד הוסיפה: "נשבר לי הלב, התרומה שלו לעולם המחול ענקית. לרקוד יחד זה באמת להכיר אחד את השני ולהתקרב אחד לשני, אין היכרות כמו זו. אני זוכרת את הפגישות הראשונות שלנו בסטודיו. הוא היה בחור צעיר ומוכשר שרק הגיע ל'בת שבע', אדם עם המון תשוקה, אהבה ומסירות. הוא הסתובב בסטודיו וחיפש את דרכו, ואז הוא נכנס להחליף את משה אפרתי לצדי ב'לתוך המבוך', ריקוד הדגל של הלהקה באותם ימים. הוא נורא פחד, אני זוכרת את המאבקים שהיו לנו כדי לצלוח את הריקוד הזה כי זה לא תפקיד קל. אחר כך יאיר השתלב בעוד ריקודים בלהקה, והיה רבי־גוונים. הוא גם עיצב תלבושות ותפאורה ואחר כך הפך למנהל. להקים מרכז ולטפח אותו – זה התפקיד הכי קשה. צריך להיות בעל אישיות מאוד מיוחדת כדי לעשות את זה, והוא עשה את זה בצורה בלתי רגילה". בכהונתו כמנכ"ל סוון דלל היה שותף להקמת פסטיבל "חשיפה בינלאומית" ב־1995, אירוע מחול שנתי שנועד לקדם את המחול הישראלי בארץ ובעולם. במהלך השנים שימש מנהל אמנותי ויועץ בפסטיבלים נוספים בתחום, בהם "תל־אביב דאנס", פסטיבל כרמיאל, ו"הרמת מסך" בסוון דלל. בשנת 2009 הוענק לו אות מסדר האמנויות והספרות של ממשלת צרפת, וב־2014 קיבל את תואר "מסדר ההצטיינות האזרחי" של מלך ספרד.

לאחר 30 שנה בראש סוון דלל, ב־2019, פרש ורדי מתפקידו. בראיון נוסף ל"הארץ" התייחס לכהונתו ארוכת השנים וגם לביקורת בנושא. "אני חושב שאנחנו מודל לחיקוי, ממה שאני שומע, רואה ומקבל תגובות – מדברים איתי, אני נוסע לחו"ל – כולם יודעים מה זה סוון דלל. כולם יודעים וזה נפלא, אני גאה בזה". עוד אמר: "אין לי איזה סגנון ניהול. אני אדם שאומרים עליו שהוא ריכוזי. אני לא יודע אם השתנתי. נכון, נוצרו דברים מסביב, ואולי זה טוב שאני עוזב. לא שהחלטתי שנעשה את זה ככה. זו היתה מין אינרציה. 30 שנה זה לא הולך ברגל, אתה מתקשה קצת בדרך".

הוא הותיר אחריו אישה, הרקדנית סטלה פורד, ובת, מאיה.

"אמרו לי שזה אזור מוכה אסון וסמים, שאף אחד לא יבוא לכאן. אמרו שזה פיל לבן. אמרו לי 'יפתח המשכן לאמנויות הבמה ואתה תמות'", הוא נזכר בימיו הראשונים של המוסד באותו ראיון ל"הארץ". ההצלחה לא איחרה להגיע. "כולם רצו להופיע פה, אמנים מכל הז'אנרים, אבל יום אחד אמרתי: 'עד כאן, רק מחול'. זו היתה דרכי להביא את הדבר הזה למודעות הציבור".

גם הכוריאוגרפית והשחקנית גבי אלדור, שהיתה חברתו הקרובה של ורדי, ספדה לו בשיחה עם "הארץ": "הוא באמת היה ידיד אישי נפלא, היה כיף תמיד לצחוק איתו, לאכול, לרכל ולטייל יחד, ומבחינת המחול הוא היה מעיין נובע של ידע, מחויבות ואהבה לתחום. היתה בו מקצוענות מוחלטת, הוא אף פעם לא ויתר על הפרטים הקטנים. תרומתו לעולם המחול הישראלי חשובה מאוד. אם לא היה מטורף כמוהו שבא ועובד כל זמן נגד כל המכשולים בדרך להקמת מרכז מחול – סוון דלל לא היה מתקיים. הוא היה עקשן גדול



אפיוזדות ליריות (1972) מאת מירל'ה שרון. יאיר ורדי ורנה שינפלד. צילום: מולה עשת. באדיבות מירל'ה שרון, ארכיון להקת בת־שבע והארכיון הישראלי למחול בבית אריאלה, תל־אביב Lyric Episodes (1972), choreographed by Mirali Sharon. Yair Vardi and Rina Schenfeld. Photo: Mula Eshet. Courtesy of Mirali Sharon, The Batsheva Archive and The Israeli Dance Archive at Beit Ariela, Tel Aviv

ואלרי למד בבית־הספר לבלט "וגנובה" בסנט פטרבורג, באותה כיתה עם רודולף נורייב. עם סיום הלימודים רקד כסולן ראשון בלהקת בלט מאלי (בימינו, תיאטרון מיכאילובסקי) ובשנת 1964 הצטרף ללהקת הבלט "קירוב" של תיאטרון מרינסקי ורקד בתפקידים ראשיים.

כשפאנוב היה בן שלושים וארבע ורעייתו הבלרינה גלינה, בת עשרים וארבע, הגישו השניים ב־1972 בקשה לעלות לישראל, ואולצו לפרוש מהלהקה. בשלהי 1973 פורסם בעיתונות הישראלית שהוזג פתח בשביתת רעב. בריאיון שהתפרסם בעיתון *דבר*, לפני שניתקו את הטלפון בביתם, אמר פאנוב: "זהו האמצעי היחיד שנותר לי כדי למחות ולפנות בקריאה אל העולם. הכישרון שלי ושל רעייתי מתנוון והולך, ועימו גווע גם האימון שלנו. גם אנחנו עצמנו גוועים והולכים. הבינותי כי השלטונות הסובייטים לא יניחו לנו לעולם לעזוב את המדינה, כך שבעקבות מותנו המקצועי יבוא גם המוות הפיזי".¹



לילות ולפוגה מתוך האופרה פאוסט. כוריאוגרפיה: ליאוניד לברבוסקי. הועלה על ידי להקת הבלט פאנוב בשנת 2016. צילום: פבל טולצינסקי Walpurgis Nights from the opera Faust. Choreography by Leonid Lavrovsky. Staged by the Panov Ballet Theatre in 2016. Photo: Pavel Tolchchinski

חברי הקונגרס האמריקני שיגרו מכתב גינוי למזכיר הכללי של המפלגה הסובייטית ליאוניד ברז'נייב במרץ 1974 ובמקביל, הוקם ועד ציבורי יהודי ולא־יהודי למען פאנוב, שהחברים בו היו שחקנים חשובים, רקדנים ומבקרי תיאטרון. בלהקת כת־שבע נערכה הופעת הזדהות, כשתמונתו הוקרנה על מסך אולם נחמני. להקות מחול מהמפורסמות בעולם פנו לשלטונות הסובייטים, כדי שיתירו לפאנוב ולרעייתו לצאת. השלטונות ניאותו לאפשר את יציאתו שלו, אבל לא של אשתו. במערב איימו בעקבות זאת, לבטל סיורים של להקות קירוב והבולשוי. הברונית בת־שבע דה רוטשילד עמדה בראש המאבק בישראל למען הזכות לעלות לישראל.

עם בואם ב־1974, ערך שר החינוך והתרבות אהרון

ידלין בלשכתו, קבלת פנים לרקדנים. המופע הראשון שלהם בישראל התקיים בהיכל התרבות בתל־אביב בליווי התזמורת הפילהרמונית. האולם היה מלא מפה לפה. העיתונאית מרים בר תיארה את האירוע בכתבה בעיתון *דבר*: "קהל בא לקבל את פניהם של אמנים הקרובים לליבך, גם משום שאתה יודע כמה ייסורים דרמטיים עברו עליהם, ובאיזה עוֹז־רוח עמדו, בכוח רצונם, במאבק הבלתי שווה שנגזר עליהם על מימוש שאיפתם להיות כאן."² באותה תוכנית הם רקדו קטעים מתוך הדואט הדרמתי *הנערה והבריון*, בכוריאוגרפיה של קונסטנטין בוירסקי, וכן מתוך המערכה השנייה של *מפצח האגוזים*. באותה רשימה, בר התלהבה: "מקסמי פעלוליהם הריקודיים [...] וכאשר עשה פעמיים סיבובי אוויר פנטסטיים שלא ייאמנו, מסוכנים ממש, ורבים מן הצופים שהפליטו כמוני למראה התנועה המפתיעה 'אה!' מעומק החזה." היא הרחיבה לתאר את האירוע המרגש של מה שנתפש כניצחון המאבק על היציאה מברית המועצות. "כשגשם פרחים הוטלו על ראשי הרקדנים, אל הבמה וממנה. בתשואות איך־קץ ובהתרגשות הכול".³

הפאנובים קיבלו דירה בירושלים וביקשו כספים לצורך הקמת להקה, כדי שיוכלו להישאר בארץ. עלתה השאלה האם יש להיענות לבקשתם לכספים ללהקה נוספת לבלט הישראלי הנאבק על קיומו. בעיתון "הארץ" התפרסם שכשפאנוב אמר למשה דיין שהוא צריך מיליון לירות להקמת להקת בלט קלאסי, מייד אחרי מלחמת יום כיפור, דיין אמר לו, "מה פתאום, במיליון לירות אני קונה שלושה־עשרה טנקים." גולדה מאיר הייתה יותר פרקטית והציעה לו: "תסתובב בעולם, תפיץ את האמנות היפה שלך ותבוא בעוד עשרים וחמש שנה, כשישראל תהיה מוכנה."

בני הזוג פתחו בקריירה בינלאומית של כוכבים אורחים בעולם, וביניהם בבלט סן־פרנססקו, בלט לוס אנג'לס, בית האופרה בווינה, הבלט הלאומי האוסטרלי, כשהרשימה חלקית. במהלך שהותם בחוץ לארץ, התפרסם פאנוב בעיבוד כוריאוגרפיות שהעלה בבלט האופרה של ברלין, וביניהן *סינדרלה*, *פולחן האביב* ו*ג'יזל*.

בתחילה, פאנוב היה מנהל אמנותי של הבלט המלכותי של אנטוורפן בבלגיה (1984), ולאחר מכן, המנהל האמנותי של Ballet Opera Bonn (1992-1997). למרות ההצלחה, הם הדגישו כמה פעמים את רצונם לשהות בארץ "ולתרום מיכולתם, אם תוקם כאן להקת בלט גדולה עם עשרות תלמידים, שתהיה להקה בלט ממלכתית במימון המדינה".⁴

באחת הגיחות שלהם לישראל ב־1978, במסגרת להקת בת־שבע, הופיעו בשני ריקודים קצרים. באותה עת רקדתי בלהקה ואני זוכרת את החזרות בסטודיו כאשר היה ברור שהשילוב של ריקודים אלה מאולץ ומביך ללהקה, כמו לרקדנים. מספר פאנוב: "ממשלת ישראל רצתה מאוד שנופיע עם להקת 'בת־

שבע' לציון שלושים שנות המדינה. אנחנו גאים באזרחותנו הישראלית. [...] ל'בת־שבע' רפרטואר מעניין, אך הוא איננו מתאים לנו. אנחנו רקדני בלט קלאסי ולא רקדני מחול מודרני בן־זמננו.⁵ חזר הזוג לארץ עם בלט האופרה של ברלין, בבלט *סינדרלה* למוזיקה של סרגיי פרוקופייב לפי כוריאוגרפיה של ניקולאי וולקוב (Volkov) בעיבודו של פאנוב. המופע התקיים באמפיתיאטרון בקיסריה במסגרת פסטיבל ישראל. כתבה מבקרת המחול דורה סוידן ב"ג'רוסלם פוסט": "מי שתוהה מה יש לוואלרי פאנוב להציע ב*סינדרלה*, שעדיין לא נעשה בידי פטיפה פוקין ופרדריק אשטון, יכול להסיר דאגה מליבו. הוא נטל את האגדה הישנה והזוהרת, ואף ששמר אותה במתכונת הקלאסית מימים ימימה, הפך אותה למקור חדש של עונג. גלינה היא סינדרלה מתוך החלומות וסיפור האגדות – מתוקה, עצובה, זורחת, פשוטה – ורקדנית עילאית. תכונותיו המיוחדים של ואלרי פאנוב בתפקיד הנסיך היו ראויים לזוהר ההופעה של גלינה. דילוגיו, סחרוריו, הנפותיו – היו מרהיבי עין".⁶

ב־1985 חזרו לארץ ככוכבים אורחים של הבלט הפלמי המלכותי עם *רומיאו ויוליה*, בכוריאוגרפיה של פאנוב, שהועלתה בתיאטרון הרומי בקיסריה. אליקים ירון בביקורת ב*מעריב* כתב: "הכוריאוגרפיה מממשת ציפיות אלה של ספקטקל מושלם, על רקע תפאורה נאה של דוד שריר. [...] אך עיקר הישגו בהפעלתה של להקת רקדנים גדולה, ניכרת בכל פרט, בהקפדה על ניקיון בביצוע, בתפישתו האסתטית הכללית וביכולת הניצוח המדויק שלו על תמונות־המון".⁷

בבון פגש את אשתו השנייה, אילנה אורלוב. ב־1998 הקים הזוג קבוצת בלט קלאסי ובית־ספר להכשרת רקדנים באשדוד, שאותם ניהלו בד בבד עם עבודתם בחו"ל. בתחילה ניסו בני הזוג פאנוב להקים להקה בראשון לציון, בעקבות הזמנה מראש העירייה לשעבר, מאיר ניצן. משנוכחו לדעת שהסיוע שקיוו לקבל בושש לבוא, עברו לאשדוד ושם הם נמצאים עד היום. אילנה (אורלב) פאנוב שמה קץ לחייה בסוף 2009, אירוע שאליו סירב פאנוב להתייחס.

בריאיון למיכל רוזנצווייג ב"מחול עכשיו" אמר: "להשתמש בזרועות בכישרון, זאת התבונה הנעלה ביותר. בדרך כלל, לרקדנים אין ידיים. הראה לי בזרועותיך את הריקוד שלך ואומר לך איזה מין רקדן אתה. רק העילית של רקדני הבלט מצליחים להביע באמצעות הזרועות. אני מתכוון בעיקר לרקדנים רוסים כמו ניו'ינסקי (Nijinsky), פאבלובה (Pavlova), מקארובה (Makarova), פליסצקאיה (Plisetskaya), ואסילייב (Vasiliyev), הטופ של הרקדנים, עם ידיים פנומנליות מלאות הבעה, בכל קפיצה ובכל פירואט. את זה לא לומדים בבית־הספר, רק בתיאטרון ורק רקדנים ראשיים."

על קשיי המקצוע הוא הוסיף, "אם אתה לא מוכשר במקצוע שלך, עדיף שלא תעסוק בו. תחפש את הדבר שאתה מוכשר בו. אני יוצר ריקוד שלם בחודש וחצי לכל היותר, אחר כך הרקדנים צריכים ללמוד כמה חודשים. זה מהשמיים (צוחק). לכן כוריאוגרפיה היא אמנות נעלה. היא מכילה בתוכה גם פילוסופיה, גם אסתטיקה, גם תרבות. האישיות שלך נוצקת פנימה."⁸

השנה היה אמור לקבל את פרס אמ"י למפעל חיים בתחום המחול. את הפרס, שהיה אמור לקבל בטקס חגיגי בחודש אוקטובר הקרוב, יקבל בשמו ולזכרו ד"ר יחיאל לסרי, ראש עיריית אשדוד. "ואלרי לא היה רק אמן מחונן – הוא היה איש חזון, פורץ דרך, אדם שנאבק באומץ ובאמונה כדי לעלות לישראל, ונדרף על כך," ספד לו לסרי בפוסט בחשבון הפייסבוק שלו. "בכוח הרצון ובכישרון חד־פעמי – הפך את המחול הקלאסי לגשר של תקווה, חינוך וערכים. תמיד אהבתי לשמוע אותו וללמוד ממנו – הייתה לו נקודת מבט ייחודית, עמוקה, מלאת השראה. לא אדם שמדבר בסיסמאות, אלא אמן שחי את מה שהוא יוצר. למרות שהיה יכול לבחור בכל עיר בעולם, הוא בחר להקים כאן את תיאטרון הבלט. הוא האמין באשדוד, ראה בה בית – והפך אותה למרכז מחול בינלאומי שממנו יצאו דורות של רקדנים ורקדניות מעולים, שקיבלו ממנו לא רק מקצוע אלא גם ערכים. אני מתנחם בכך שידע, גם ברגעיו האחרונים, עד כמה אהבו אותו ועד כמה הוקרה יצירתו. המורשת שוואלרי פאנוב הותיר חיה, תוססת, ממשיכה."

ואלרי הכשיר דור המשך, היום מנהלו האמנותי של תיאטרון

בלט פאנוב הוא בנדיקט סיידר, ומנהלו הכללי הוא דורון גכטמן.

הערות שוליים

¹ כתב דבר, "פאנוב ורעייתו בשביתת רעב", *דבר*, 4.11.1973.

² בר, "גוברת ההתעללות ביהודי ברה"מ", *דבר*, 13.11.1974.

³ שם.

⁴ כתב דבר, "הזוג פאנוב יופיע בפסטיבל הישראלי", *דבר*, 6.7.1977.

⁵ מתוך ריאיון עם פאנוב שהתפרסם ב*גארדיין*, לונדון, 2.7.1978.

⁶ סוידן, "סינדרלה בקיסריה", *מעריב*, 16.7.1979.

⁷ ירון, "קלאסיקה ססגונית", *מעריב*, 2.6.1985.

⁸ רוזנצווייג "ראיון עם ואלריפאנוב." מחול עכשיו 19, ינואר 2011, עמ' 20-22. אתר "יומני מחול"

https://www.israeldance-diaries.co.il

^[1] מחול עכשיו | גיליון מס' 48 | אוגוסט 2025

^[2] מחול עכשיו | גיליון מס' 48 | אוגוסט 2025

לזכרה

קורה בנדור (בן־הדור)

1929.1.21–6.4.2025

שרון טוראל

הלכה לעולמה הבלרינה ובלט מאסטר קורה בנדור (Cora Benador), והיא בת תשעים ושש. קורה נולדה ב־1929 בבוקרשט, הייתה בתו של הסופר אורי בנדור (בן־הדור). היא למדה בבית־הספר לכוריאוגרפיה בעיר. מתוך הספד שהקריאה בהלווייתה קרובת משפחתה, אפשר ללמוד כי היא גדלה במשפחה חמה ובאווירה תרבותית ואמנותית. היו לה אח תאום ואחות גדולה, וכבר כנערה צעירה היא חוותה את השלכות עליית השלטון הפשיסטי ברומניה. פוגרומים כנגד יהודים השפיעו עליה ועל משפחתה ואחד מהם פרץ ממש ביום הולדתה השתים־עשרה, עת נאלצו להסתתר במרתף הבית (מרד הלגיונרים ופרעות בוקרשט בינואר 1941). ההידרדרות במצבם של היהודים ברומניה באה לידי ביטוי בחוקים מפלים. ילדים יהודים נאלצו לעזוב את בית־הספר והוריהם התקשו מאוד בפרנסתם. במלחמת העולם השנייה, הצטרף בן דודה לכוחות הצבא האדום ולא שב מהמלחמה.

בנדור הגיעה לסנט פטרסבורג בסוף ימיו של יוסף סטלין, שם הכירה את בעלה ג'ורג' פרייברג (Freiberg), 1928–2017, אמן פלסטי. בין השנים 1950–1955 למדה בלט באקדמיה על־שם וגנובה בעיר.

לאחר לימודיה היא שבה לבוקרשט והצטרפה ללהקת הבלט של האופרה בעיר. היא הופיעה עם הלהקה ברחבי העולם כסולנית ב"אגם הברבורים", ב"ג'זל", ב"מפצח האגוזים" ובריקודים נוספים. במקביל להיותה רקדנית, לימדה רקדנים ורקדניות רבים בבית־הספר לכוריאוגרפיה בבוקרשט, שם החלה את דרכה כרקדנית.

בשנת 1972 עלתה לישראל עם בעלה, הייתה רקדנית ראשית בלהקת הבלט באופרה הישראלית בניהולה האמנותי של אדיס דה פיליפ, ובמקביל לימדה במעמד של בלט מאסטר.

ב־1975 התמנתה בנדור להיות בלט מאסטר באופרה של מערב ברלין, שם בילתה שבע־עשרה שנה. במסגרת זו היא עבדה עם הרקדנים נטליה מקרובה (Makarova), רודולף נורייב (Nureyev), סילבי גיאם (Guillem) בצעירותה, אווה אבדוקימובה (Evdokimova) ועוד. כמו כן, עבדה עם

הכוריאוגרפים רולאן פטי (Petit), ג'ון נומייר (Neumeier) ונוספים. באחד מסיבובי ההופעות הם הגיעו לקובה, שם פגשה ברקדן Carlos Acosta והתיידדה עימו. במקביל לשהותה בברלין, בין השנים 1978–1979 הייתה בנדור גם בלט מאסטר בבית־האופרה של ציריך וזכתה לפעול לצידו של ג'ורג' בלנשין (Balanchine). בשנת 2004 קיבלה את עיטור "כוכב רומניה". בשנת 1991 חזרה לישראל ולימדה בתל־אביב דורות של רקדנים עד 2009, עימם חלקה בנדיבות את הידע הרב שרכשה במשך השנים. היא סיפרה כי למרות המעברים התכופים, הרגישה תמיד שהבית שלה הוא בישראל.

שוחחתי עם כמה ממכריה ותלמידיה וכל מי שפגש בה שמח לדבר עליה וזכר אותה בהרבה אהבה. כולם ציינו כי היא הייתה צנועה מאוד וזכתה להערכה רבה בכל מקום שבו חיה ופעלה. היא לא הייתה רק רקדנית ומחנכת מוערכת, אלא אישה טובת לב, נדיבה ומלאת חמלה.

המנהלת האמנותית ומייסדת בית־הספר ולהקת "בלט ירושלים" נדיה טימופייבה סיפרה כי היא תמכה בהם ועזרה בנדיבותה בשנים הראשונות לאחר שעלו ארצה ונתקלו בקשיים. הקשרים החמים בין נינה טימופייבה, אמה של נדיה ובנדור, נרקמו באקדמיה ע"ש וגנובה, ומאז הפכו השתיים לחברות. אמה של נינה שהייתה פסנתרנית באקדמית וגנובה, הייתה המורה למוזיקה של קורה כשהיא הגיעה ללמוד בבית־הספר. בנדור התעניינה בעבודתה של נדיה בבלט ירושלים, הגיעה להופעות ואף יעצה מפעם לפעם עצות משמעותיות ומקצועיות. לאחר מותה של נינה שמרה נדיה על קשר רציף עם בנדור במשך כל השנים עד מותה.

גלינה פאנוב סיפרה כי עוד ביום הראשון כשהגיעו לישראל הם פגשו בה מאחר וואלרי פאנוב הכיר את בנדור עוד בווגנובה. הם המשיכו לעבוד יחד לאחר מכן גם בברלין ובשווייץ והעלו יחד הפקות כמו "סינדרלה", "פטרושקה", "הנערה הסוררת" ועוד.

יוליה שחל, המנהלת של "בלט ירושלים", ציינה את צניעותה של קורה ואת ייחודיותה כמורה בבלט הישראלי.

"אני זוכרת באופן מיוחד את העבודה על "סימפוניה ב־C" מאת ג'ורג' בלנשין. מעבר לכוריאוגרפיות, היא הייתה מורה של הפרטים הקטנים, הייתה מדויקת מאד וחשוב היה לה להעביר את הסגנון ואת הרוח של הבלט ושל הכוריאוגרפים שאת יצירותיהם לימדה. כשם שדרשה מאיתנו, כך דרשה מעצמה. מעולם לא איחרה, הגיעה לכל שיעור לפני הזמן כדי להתלבש ולהתחמם לפני. היא גם הדגימה את התנועות והצעדים בניגוד למורשת ההוראה של המורות באקדמיה על־שם וגנובה". בשנות התשעים עם העלייה מברית המועצות לשעבר הגיעו רקדניות נפלאות לבלט הישראלי ומי שעבדה איתן הייתה קורה בנדור.

נינה גרשמן שהייתה סולנית בבלט הישראלי עלתה לארץ באותה עלייה, בשנת 1992. "קורה בנדור הייתה הראשונה שפגשתי. עדיין לא ידעתי עברית וזו הייתה הקלה גדולה לפגוש את קורה שתקשרה עם כולם בשפתם וידעה שפות רבות. רוסית היא ידעה עוד משהותה בווגנובה. קורה הייתה המורה האהובה עליי ביותר, היא ליוותה אותי כל חיי ועזרה בכל דבר, קטן כגדול, שקשור לבלט או שקשור לחיי היומיום. בנדיבותה היא נתנה לי כל־כך הרבה כמורה לרקדנית. עד היום אני זוכרת את התיקונים שלה, אותם אני מעבירה לתלמידות שלי. היא תיקנה אותנו כרקדנים באינטליגנטיות ובנעימות, השיעורים שלה היו מעולים ואנחנו התקדמנו בזכותה. היא הייתה שילוב מופלא של מקצועיות עם טוב לב ונדיבות.

זכורים לי בייחוד הריקודים של בלנשין *סרנדה וסימפוניה ב־C*, שעליהם עבדנו עימה. היא תיבלה את השיעורים בסיפורים רבים על רקדנים ומורים שבהם פגשה בשנותיה בגרמניה ובשווייץ. היא ממש חלק מהיסטוריית הבלט."

גם סלבה סרקיסוב שעלה לארץ מהבולשוי באותה העלייה ב־1992, היה רקדן ראשי בבלט הישראלי למשך שמונה שנים. אף הוא סיפר על ליבה הרחב והנדיב, על מקצועיותה ועל העזרה שהעניקה לו ולאחרים עם בואו לארץ, כשלא ידע עברית. "היא הייתה מתווכת ומגינה, כמו אמא וכמו חברה. המשכנו לשמור על קשר גם אחרי שכבר לא עבדנו יחד, היא העניקה הרבה טוב לבלט הישראלי והשאירה חותם אמנותי מרשים אחריה."

הרטה מיכאלוביץ הייתה פסנתרנית בבלט הישראלי בתקופה שבה קורה בנדור הייתה בלט מאסטר. העובדה ששתיהן עלו מרומניה לישראל קירבה בין השתיים והחברות נמשכה עד ימיה האחרונים של קורה. הרטה סיפרה כי הבלט היה מרכז חייה של



The late Cora Benador

קורה בנדור ז"ל

בנדור. לאחר שפרשה מהבלט המשיכה להתעדכן על אודותיו דרך הרטה וללכת להופעותיו. הרטה שלחה לה סרטונים של רקדנים ורקדניות, אך עם השנים ראייתה הידרדרה וכשכבר התקשתה לראות, היא בעיקר האזינה למוזיקה. היא הייתה מוטרדת מה יעלה בגורלם של הצעירים של ג'ורג' בעלה, שהלך לעולמו לפני כשמונה שנים, לכן הקפידה לחלק אותם לקרובים ולמכרים וגם הקדישה כמה מהם להרטה חברתה. כנגנית פסנתר וכמוזיקאית, ציינה הרטה את המוזיקליות שבה ניחנה בנדור. זכרה של המורה היקרה קורה בנדור ימשיך ללוות אותנו וחותמה טבוע בתלמידיה שימשיכו להדהד יופי, אור, מקצועיות ואהבה. יהא זכרה של קורה בנדור צרור בצרור החיים.

ד"ר שרון טוראל, תואר שלישי מהאוניברסיטה העברית, תואר שני מהאקדמיה למוזיקה ולמחול בירושלים ותואר שני נוסף מהאוניברסיטה העברית. מרצה בתחום תולדות המחול, רקדנית ומורה. חברת מדור מחול לשעבר, חברת מדור בינתחומי במשרד התרבות בהווה.

^[1] מחול עכשיו | גיליון מס' 48 | אוגוסט 2025

^[2] מחול עכשיו | גיליון מס' 48 | אוגוסט 2025



רדיקלים חופשיים מאת רונית זיו. רקדן: רן בן דרור. צילום: נטשה שחנס
 Free Radicals by Ronit Ziv. Dancer: Ran Ben Dror. Photo: Natasha Shakhnes

רדיקלים חופשיים: כשהמסקרה מרוחה והגוף הוא שדה קרב

רונית זיו

רדיקלים חופשיים, כוריאוגרפיה: רונית זיו, רקדנים: רונית זיו ורן בן דרור, תיאטרון הבית, סטודיו פתוח, 15.1.2025.

במדע, רדיקליים חופשיים הם מולקולות בלתי יציבות המחפשות אלקטרונים, תוקפות תאים, משנות מבנים. ביצירה שלי, הרדיקליות החופשית היא מצב של תנועה שמסרבת להתקבע, שמערערת על ודאויות, שמחפשת כל הזמן להגדיר מחדש את המפגש בין שני סובייקטים, שנמצאים במרחב פיזי מול קהל צופים. חיפשתי רקדן שיש לו יכולות להיות נוכח באופן מלא, להביא את עצמו לתהליך. רן הביא עימו איכות של הקשבה עמוקה, יכולת סינגולרית לשאול שאלות נוקבות ותשוקה להיכנס למרחב של חיפוש וחקירה.

במרץ 2024 נכנסנו, רן ואני, לחלל החזרות כדי ליצור את

עצבי, תגובה רפלקסיבית שמגיעה מקצות העצבים - אל תנועות גדולות של מנופי הגוף הארוכים. המעברים האלה יוצרים מעין פסיפס תנועתי צפוף, שבו כל פיסת חלל וכל חלק בגוף הופכים לכר של חקירה.

יש רגע ביצירה, שבו אני עומדת במרכז המרחב, ידי מורמת למעלה, האצבעות מתפתלות לכל הכיוונים. הרטט מתחיל באצבעות, עובר דרך מפרק כף היד, זורם דרך המרפק ומגיע לכתף. בשנייה אחת הגוף עובר מרעד עצבי זעיר לתנועה סוחפת, שמעיפה אותי לצד השני של הבמה. זה לא עניין של וירטואוזיות - זהו ניסיון לתפוס את הרגע שבו השליטה מתמוססת, את התנועה ההופכת לאוטונומית.

העבודה מנהלת דיאלוג מעניין עם המחקר שלי לדוקטורט, העוסק בהופעת הגוף העירום במחול הישראלי. אף שאין ביצירה עירום פיזי, היא עוסקת בפירוק של מרכיבי ייצוג ובחינה ביקורתית שלהם. בחלקים שונים של היצירה, ובמיוחד בסולו של רן, מתרחש פירוק של מודל הגוף הציוני. במחקרו, מיכאל גלוזמן מתאר את הגוף הציוני כהיפוך של הגוף הגלותי. זהו גוף חזק, בריא, שרירי, הנמצא בתנועה מתמדת (גלוזמן, 1997), ה"נוע תנוע"י האינסופי.

המחקר האקדמי שלי והפרקטיקה הכוריאוגרפית מזינים זה את זה: בעוד שבמחקר אני מנתחת איך גופים עירומים משמשים כאתרי התנגדות במחול הישראלי, ביצירה אני חוקרת צורות התנגדות אחרות, כאלו שלא נשאלות על עירום, אלא על פירוק של ציפיות תנועתיות ומגדריות. השפה התנועתית הדחוסה שלי מהדהדת את המודל של הגוף הציוני אבל תוך כדי כך מחתרת אותו מבפנים. הגוף בסולו של רן, מקבל אישור לעצור, להשתהות, להתנגד לתכתיבים של תנועה מתמדת שהייתה סמלה של המודרניות אי־שם בתחילת המאה העשרים. השפה התנועתית שלי נושאת בתוכה את המודל של הגוף הציוני ובמקביל מערערת עליו מבפנים. במהלך החזרות, העירום היה נוכח בדיון כאפשרות מרחפת, וכך גם החופש לפרק היררכיות - בין גברי לנשי, בין כוריאוגרפית למבצע, בין גוף אינסטרומנטלי לגוף "חי" (Lieb) ונושם.² תיאורטיקנית המחול סוזן ל. פוסטר (Foster), בהמשך לפרפורמנס של שנות השישים-שבעים טוענת כי גוף הרקדן מציע עצמו, אבל לא כאובייקט שנועד להיראות, אלא כצורה תחושתית וחשה, שמערבת את האמפתיה הקינסטטית של הצופה (Foster, 2010). תפישה זו של הגוף החווייתי היא מרכזית לאופן, שבו אני מבינה את העבודה שלנו בחזרות ובמופע.

החווייה הסומטית והגוף במרחב
החווייה הסומטית בהכנה למופע היא של התמסרות; שעון פנימי שמחייב לצאת לריצות ארוכות, לשהות לבד בסטודיו בשבתות

כשיש משבצת זמן פנויה, לתרגל שוב ושוב, ולהקשיב למוזיקה במכונית, במקלחת ובלופ. אני מרגישה שההכנה לא שונה מההכנות למופעים שביצעתי בשנים קודמות.

להיות רקדנים מנוסים זה להכיר את הגוף על כל אפשרויותיו ומגבלותיו, אבל גם לדעת שדווקא מהמקום הזה אפשר לצמוח. האימון היומיומי - הריצות שלי, עבודת הקונטקסט והיוגה של רן - הוא לא רק שמירה על כושר, אלא דרך להתחדש, להמציא את עצמנו מחדש. הבשלות כמבצעת דווקא מחזקת אצלי את האופציות. יש לי יתרון כיוצרת ומבצעת גם יחד - כשהכוח הפיזי מתפרק ואני, אם מותר לומר, מתעייפת, אני מתחילה להקשיב יותר למוזיקה, לגוף, לכל התאים המיקרוסקופיים הקטנים שבו, תוך כדי תנועה. במקום שבו נגמר הכוח הברוטאלי, מתחילה עבודה עדינה יותר של הקשבה פנימית. ואז מגיע אותו רגע בסוף המופע שהמסקרה מרוחה קצת. זה תענוג, לא הפרעה או חוסר שליטה אלא עדות לקרב קטן. הגוף הוא אכן זירה שנחקקות בה הגמוניות, משטרות, הגמוניות פטריארכליות, ואני מרגישה שהריקוד הוא אפשרות לחתור תחת זה, ללכת כנגד האמירות הללו.

המסקרה המרוחה היא רגע אירוני, הומוריסטי - מעין פארפרזה לקרב האמיתי שהתרחש על הבמה, לא רק פיזי, אלא גם מאבק על המשמעות של הגוף, על הזכות להתקיים ולרקוד באופן אינטנסיבי וטבעי. אני תמיד נושאת את התחושה שאפשר עוד, זה לא מספיק - תחושה שהיא גם כוח מניע וגם משהו שמעיד על הפנמה של לחצים שלעולם לא מרגישים שזה מספיק. בנוסף, זהו גם שדה קרב נגד הגיל. רוצה לרקוד עם אנרגיה של בת עשרים, ועושה זאת. זה יוצר מתח כי אני והקהל יודעים שאני יותר מבוגרת. רן היה יותר נינוח בהשלמה עם עצמו.

מבנה היצירה והדיאלוג בין היוצרים

היצירה נפתחת בתנועה של שני גופים במרחב - איש ואישה, רן ואני, ליד אטום. האטום המדומיין ממוקם במרכז התרשים, בנקודת החיתוך של האיקס שעל הרצפה. לצלילי המטרונום, 115 פעימות בדקה, אנחנו נעים סביב מרכז זה, מגיבים אליו - לחלוקה הברוטאלית של הזמן וגם לתנועה של השני.

המוזיקה ביצירה פועלת כטקסט שמעורר דיון. כשרן ניגש למיקרופון ומציע להחליף את המטרונום ב"משהו אינסטרומנטלי רך".

"אני חייב לשתף, בשבילי זה קשוח," הוא אומר. כשאני בטעות מפעילה פסקול שגוי בסולו שלו, הוא, מצידו, מפתיע אותי עם שוברט, מאתגר אותי להגיב בזמן אמת, להתמודד עם שינוי בלתי צפוי. יש רגע שבו רן מתעקש לחזור על קטע מסוים

^[1] מחול עכשיו | גיליון מס' 48 | אוגוסט 2025

שוב ושוב, ורגע אחר שבו אני משנה את הכוראוגרפיה תוך כדי תנועה. ההיררכיות מתערערות ומתפרקות - לא כהצהרה, אלא כחלק אורגני מהדיאלוג בינינו.

ברגע שקט במיוחד כשאנחנו יושבים על כסאות, יש לנו Moment: אנחנו מביאים את עצמנו למחול כמו שחקנים, אבל בפרדוקס מעניין - בלי לשחק. ה-Practice מאפשר לנו להיות נוכחים באופן מלא, להביא את האמת שלנו לבמה בלי מאמץ ובלי הסתרה. ללא מילים, רק דרך הנוכחות והתנועה, עובר משהו עמוק ואותנטי.

הסולו של רן, שמגיע בסוף היצירה, נולד דווקא בתחילת התהליך. ריבוע של פתיתים שחורים על הרצפה הופך למסגרת, למרחב של התנגדות, למרחב מוגדר שבתוכו הגוף מחפש את דרכו. הפתיתים השחורים הם כמו שאריות של משהו שהתפרק - אפשר למצוא בהם זיכרונות או תנועות שנשכחו, אולי חיים שלמים שנעלמו. התנועה המקוטעת, המהוססת שלו, מהדהדת את הטקסט של אנדרסון: "Nothing Left But Their Names".

הגוף כשדה קרב

לבשתי את החולצה הישנה שלי, השחורה עם הרקע הדהוי, הספוג בשכבות של זיכרונות, שעליה עוד אפשר לראות את הכיתוב מתוך יצירת האמנות של ברברה קרוגר (Kruger) "Your body is a battleground".

מה שהתחיל כמשפט שכתוב על חולצה, התגלגל לחקירה תנועתית. במופע עם רן הוא הפך את ההצהרה לתנועה. נפגשנו בגוף, חשופים לניסיון לעצב לפרק ולבנות מחדש לא החזקנו בתפקידים ולא נעלנו את המפגש. רן ברגישותו נענה לרצונו לעצב את גופו, אבל גם ידע להתעקש דרך מבט דרך הומור בתוך המרחב הזה נעו התנגדות, כניעה, הבנה והשתתפות. שדה הקרב לא היה אלים אלא חי, חומל, מתמסר ומתנגד בו-זמנית. המפגש עם רן אפשר לי לחוות סוג חדש של שיתוף פעולה על הבמה. ובסוף כל אחד מאיתנו סיים שונה - נגיעה, נינגע. אבל הקרב ממשיך. רן מסיים תנועות אחרונות של הסולו, ואני בוחרת שיר אחרון של הרצועה המוזיקלית האחרונה, פורצת את הבועה הכוריאוגרפית ומסמנת מעבר לטריטוריה אחרת לגמרי. אנחנו מסיימים במסיבה, או יותר מדויק, בטיוטה של מסיבה. הבמה מתמלאת זיקוקים, צעפים נוצצים, עיתונים. אנחנו יוצרים מרחב כאוטי של מסיבה ממש כיפית ומרושלת במתכוון. זו לא מסיבה מושלמת ואנחנו בכל זאת מצליחים להתמסר לרגע, לחגוג את הפגיעות והאותנטיות שלנו יחד.

הערות שוליים

¹ "ואף על פי כן נוע תנוע", היא אמירה המיוחסת למתמטיקאי, הפילוסוף והפיזיקאי האיטלקי גלילאו גליליי.

² המחול העכשווי הושפע מהחשיבה הפנומנולוגית והוא נעזר בתיאוריה להבין מהלכים של תנועה מתוך תחושה לעומת הצורניות הפורמלית התנועתית, כמו גם בהתייחס ליחסי צופה-מופע. אפשר לקרוא על כך עוד אצל התיאורטיקנית סוזן ל. פוסטר.

ביבליוגרפיה

גלוזמן, מיכאל, *הגוף הציוני: לאומיות, מגדר ומיניות בספרות העברית*, תל-אביב: הקיבוץ המאוחד, מגדרים, 2007.

Foster, Susan L., *Choreographing Empathy: Kinesthesia in Performance*, London and New York: Routledge, 2010.

Your Body is a Battleground [Installation], by Barbara Kruger, 1989.

"Nothing Left but Their Name." In *Landfall*, by Lauri Anderson & Kronos Quartet, 2018.

רן בן דרור היה רקדן סולן בלהקת המחול הקיבוצית (1999-2005) וזוכה פרס יאיר שפירא, פרס שרת התרבות למבצע יחיד (2008), ופרס ראשון בתחרות International Solo-Tanz-Theater Festival Stuttgart. פועל כיוצר עצמאי מאז 2010, מלמד ומנחה סדנאות במגוון מסגרות. מנהל את תוכנית "דיוקן האמן היוצר" במרכז לתיאטרון עכו מ־2019. בעל תואר שני במחול ובכוריאוגרפיה מהאקדמיה למוזיקה ולמחול בירושלים.

רונית זיו היא כוריאוגרפית, מרצה לכוריאוגרפיה בלימודי התואר השני באקדמיה למוזיקה ולמחול בירושלים. זוכת פרס רוזנבלום לאומנויות הבמה לשנת 2020, ופרס ארדיטי למחקר וליצירה בין תרבותית מטעם אוניברסיטת תל־אביב לשנת 2021. בשנת 2022 הוזמנה כמרצה אורחת לאוניברסיטת Tulane בניו אורלינס, והעלתה מופע *Cassandra Machine*. יצירותיה בשנים האחרונות עוסקות באליםות מגדרית. רונית היא דוקטורנטית בפקולטה לאמנויות, החוג לתיאטרון באוניברסיטת תל־אביב, ומחקרה עוסק בהופעת הגוף העירום במחול ישראלי.

העיר כשדה תנועה: הליכה כשיבוש אמנותי וכאקט חתרני

אפרת גלאי

מהחיים. הוא שייך לכולם, אבל לא "כאן". הוא חלק מהעיר, אך מנותק ממנה.

אנרי לפבר (Henri Lefebvre), בספרו "ייצור המרחב" (The Production of Space), מציע לראות במרחב תוצר של יחסי ייצור – כלומר, של כלכלה, חברה ואידיאולוגיה. עבורו, העיר היא לא רק מקום אלא פרויקט: האורבניזם. פרויקט זה, כפי שהוא מנסח, שואף להשתלט על המרחב – הן הפיזי, הן האנושי – מתוך רצון לקבע את הסדר המעמדי. מה שנראה לנו טבעי כמו רחוב, מדרכה, קניון – הוא למעשה מבנה אידיאולוגי שעיצב אותנו כמשתמשים, כצרכנים, כאזרחים.

אלא שהמרחב גם חומק. הוא אינו כולו בשליטה. העיר המודרנית לא רק נבנית, היא גם מייצרת מבט. העיר הפנורמית, זו שנצפית מלמעלה ממרכז הסחר העולמי, ממגדל תצפית, או מכל נקודת מבט־על, מציעה ידע מסודר, מרוחק, לכאורה כולל. אך מדובר ב"בדיית הידע", כפי שמכנה זאת מישל דה סרטו (Michel Del Sarto): מבט־העל משכיח את גוף ההולך, את הקרבה, את התחככות היומיום. לצד הכוחות המנסים לנהל, להסדיר ולפקח, מתקיימות תנועות סותרות שמתקיימת מחוץ לטווח הראייה הפנורמית, מחוץ לאידיאולוגיה. העיר נתפשת כטוטאלית, אך חויית השימוש שבה נמצאת "למטה", מחוץ לטווח הראייה, במקום שבו צומחת תודעה אחרת – חמקמקה, חיה, משתנה.



21 Days in the Cairngorms (2010) choreographed by Hamish Fulton

במאמר זה אבקש להתמקד בפעולת ההליכה והשיטוט כפעולה אמנותית אשר ביכולתה לייצר יחסים עם המרחב העירוני, כאלה המציעים קריאה מחדש של פני העיר – כטקסט מרחבי־אידיאולוגי. השאלה שתנחה את המאמר היא: באילו אופנים עשויה ההליכה – בהיותה פעולה פשוטה לכאורה – להפוך לכלי פואטי, אסתטי ולעיתים אף פוליטי, המאפשר פירוק, פרשנות והצעה חדשה של המרחב?

העיר כמבנה אידיאולוגי: קריאות תאורטיות

המרחב העירוני אינו ניטרלי: הוא שזור ברעיונות, בכוחות, במבנים של שליטה ובהרגלי תנועה. הוא מעצב אותנו לא פחות משהוא מעוצב על ידינו. מתוך כך, ההליכה הפשוטה במרחב מקבלת גם היא ממד תרבותי, פוליטי וחברתי. מישל פוקו (Michel Foucault) מציע הבחנה בין אוטופיות – דימויים של מקום שאינם קיימים בפועל בעולם, לבין הטרוטופיות (Heterotopia) שהן מקומות אמיתיים שמייצגים את כל שאר המקומות, אך גם חורגים מהם. המקומות האלה מזמינים להתנסות, מאפשרים מבט אחר, ולעיתים אף מערערים על הסדר הקיים. בית קברות לדוגמה, הוא הטרוטופיה מובהקת: זהו מרחב אמיתי, קיים ומוחשי – אך בו־זמנית, הוא מופרד



21 יום בקרינגורמס (2010) מאת חמיש פולטון

פוקו מרחיב קריאה זו דרך מודל הפנאופטיקון (Panopticon) של ג'רמי בנת'ם (Jeremy Bentham) משנת 1787. זהו מבנה אדריכלי שמאפשר צפייה מתמדת בכל פרט מבלי להיראות. זוהי מערכת ארכיטקטונית שתפקידה לארגן ולמשטר את החברה, שניתן ליישם אותה על בתי סוהר, מפעלים, בתי מחסה, בתי מקלט ובתי־ספר. עיקרון הפעולה של הפנאופטיקון הוא בידוד ומעקב מתמיד.

אל מול כל אלה ניצבת ההליכה. מישל דה סרטו מדגיש כי דווקא בפרקטיקות הקטנות, כמו צעד מחוץ לשביל, האטה לא צפויה או מבט צדדי, טמון כוח חתרני. הליכה היא חוויה של נוכחות, והיא בעצמה, פעולה שמכוננת מחדש את המרחב. זו אינה רק תנועה ממקום למקום, אלא מעשה של קריאה וכתיבה בעיר. דרך הרגליים. בקריאה זו, העיר איננה רק רקע פסיבי לאמנות או לפעולה, אלא שותפה פעילה. יש לה שפה וניתן לקרוא בה, לכתוב בה, ולפעמים גם לשבש אותה.

פני העיר כשפה: בין סמיוטיקה לאדריכלות

אם העיר היא טקסט, אז כיצד ניתן "לקרוא" אותה? הסמיוטיקה, תחום שחוקר את היחסים בין סימן למשמעות, מציעה עדשה ייחודית להבנת פני העיר. העיר נתפשת כ"ארכיטקטורה" – מכלול של צורות בנויות, שמעצבות את חיי היומיום לא מתוך הקשר חברתי, אלא מתוך עקרונות עיצוביים פורמליים. במובן זה, הפונקציה עוקבת אחר הצורה, לא להפך. עם התפתחות החשיבה המודרנית, החלו אדריכלים ותיאורטיקנים לראות את הארכיטקטורה לא רק כמבנה, אלא כשפה שמתקשרת עם קהלים, שמשררת ערכים, ומעצבת תודעה.

כאן נכנס לתמונה אומברטו אקו (Umberto Eco), פילוסוף וחוקר סמיוטיקה, שמבחין בין פונקציות ראשוניות של מבנה (השימוש הישיר שלו) לבין פונקציות משניות, סימבוליות, שמעוררות קונוטציות ורגשות. לדוגמה, כשמסתכלים על גרם מדרגות, השימוש המעשי הוא פונקציה ראשונית, ואילו העיצוב המפואר שיכול לסמל כוח ויוקרה, הוא פונקציה משנית.

אקו ממשיל את הארכיטקטורה לתקשורת המונים. כמו בטלוויזיה יש אפשרות לאתגר נורמות, לשבור קונצנזוס. בדומה לכן, צ'ארלס ג'נקס (Charles Jencks), היסטוריון אדריכלות, מתאר את האדריכלות כפלטפורמה פוסט־מודרנית, כמרחב שפועל בכפל משמעות, שמערבב סגנונות, שמתכתב עם ההיסטוריה אבל גם קורא עליה תיגר. הוא מבקר את המודרניזם על חד־ממדיותו, וטוען שאדריכלות עשירה היא כזו שמעוררת דיאלוג.

גישות אלה פותחות פתח גם לפעולה אמנותית. אם העיר היא טקסט, אז ניתן גם לכתוב בו, להוסיף לו שכבות, לסמן בו קולות אחרים. כאן נכנסת ההליכה כפעולה יוצרת: גופנית,

תחושתית, סגנונית, שמפרקת את הסימנים הקיימים, או מעניקה להם הקשר חדש.

מחשבה ופעולה יוצרת במרחב העירוני

הולך הרגל הוא לא רק משתמש אלא גם יוצר. בנוכחותו, בקצב ההליכה, בבחירות הקטנות שלו, הוא מפר את הסדר שנכתב עבורו. הכיכר, שמזמינה עצירה; הקיר, שמונע המשך – כל אלה הם סימנים מרחביים, אך המשמעות שלהם נוצרת דרך הפעולה. מישל דה סרטו טוען שה"שפה הרגלית" היא שפה של סגנונות, של עיקופים, של בחירות אישיות. לכל אחד יש סגנון הליכה, סגנון של קיום. הליכה, אם כן, היא פעולה רפלקסיבית. היא מבטאת זהות, חירות, תחושת שייכות – או ניכור. היא יכולה להיות תבניתית, או פתוחה. היא יכולה להישמע לחוקים, או לחרוג מהם. היא יכולה לפרש את העיר, להמציא אותה מחדש. המשוטט (flâneur) הופך את ההליכה לפואטית. הוא לא הולך כדי להגיע, אלא כדי להיות. אצלו, העיר היא חלום, שוק, תפאורה, קרקע פואטית. ולטר בנימין, שכתב בהרחבה על דמות זו, רואה במשוטט סובייקט רגיש, שמתקיים בתפר שבין מודרניות לחלום. ב"פרויקט הפסאז'ים" שלו, אותם מסדרונות מקורים מברזל וזכוכית שנבנו בפריז במאה ה־19, הוא מזהה מרחב מושלם לשיטוט: מקום שבו המבט מתמסר לחלונות ראווה, תנועה מושהית מתערבבת בהזיה. המשוטט הוא בו־זמנית צרכן וסרכן: הוא נספג בעיר, אך גם מערער עליה. הוא משרטט קווים חלופיים, כאלה שמעוגנים בספונטניות, בתשוקה, בחלימה.

בשונה מהפלאנריזם, הסיטואציוניסטים (Socialisme) בהובלתו של גי דבור (Guy Debord) הפכו את השיטוט להתערבות מודעת וחתרנית. הם ביקשו להתנגד למערכת העירונית הקפיטליסטית באמצעות יצירת פעולות אמנותיות שמערערות על השגרה העירונית. ה־Dérive, ההיסחפות העירונית, הייתה אצלם פרקטיקה של התמסרות למרחב, אבל גם של התנגדות למנגנוני השליטה בו. לא עוד הליכה סתמית, אלא אקט מכוון: קריאה תיגר על התסריט התנועתי של העיר, וחתירה ליצירת מרחב רגשי, חופשי, לא מדוד.

לאור הקריאות התאורטיות שנסקרו, ניתן כעת לבחון כיצד רעיונות אלה מקבלים ביטוי ממשי בעבודות אמנות עכשוויות. שני האמנים שנבחרו לדיון הם פרנסיס אליס (Francis Alys) וחמיש פולטון (Hamish Fulton). כל אחד בדרכו, מגיב למבנים העירוניים כשהמסלולים ידועים מראש או ספונטניים, מעוררים את העין לפגוש את המקומות והרגעים הקטנים, ולהכיר את האיכויות של פני השטח. שניהם מפנים את תשומת הלב למה שחיי היומיום נוטים להסתיר, ביניהם יכולת הבחירה שלנו לאן ללכת, כיצד ובאיזה מסלול. באופן זה התמונה

הכללית וההומוגנית של החיים החברתיים מתפרקת לאלפי תמונות, ויחד איתן, הרעיונות והמחשבות שכל מקום וצורה במרחב מעוררים – ושאוּלי ניתן להרכיב מחדש בצורה אחרת.

קריאה מחודשת של פרנסיס אליס למרחב העירוני

פרנסיס אליס מתייחס להליכה כסוג של מיפוי (Mapping) כשהוא בונה מעשיות וסיפורים קצרים, שאותם הוא אף מכנה "אגדות". בהתייחסו לאגדה או לסיפור מסע, הוא מעוניין להחדיר סיפור למקום ולהפוך רעיון לתנועה. כשם שההטרוטופיה של פוקו היא אוטופיה שמומשה במציאות, האגדות של פרנסיס אליס מתרחשות במרחב העירוני, מנכיחות את הפנטזיה והופכות את המדומיין לממשי. כאופיין של אגדות ומעשיות להיספר ולעבור מפה לאוזן, כך גם היצירות של אליס נשמעות שוב ושוב וגורמות לשינוי בתפישת המרחב היומיומי.

ביצירתו *Paradox of Praxis*, אליס דחף גוש קרח ענקי ברחובות מקסיקו סיטי במשך יום שלם עד שנמס לגמרי. בתחילת היום, השתמש אליס בכל גופו לצורך ההתקדמות, ועם חלוף הזמן, הנטל ירד ממנו עד שהיה יכול לבעוט בגוש הקרח, כמו במשחק. בשעות הערב המוקדמות האובייקט הצטמצם לשלולית, לאדים, לכלום, וההליכה הסתיימה. אליס לא ניסה לשנות את רחובות מקסיקו סיטי, אלא עשה בהם שימוש יוצא דופן ואף גרם לעוברי אורח להצטרף אליו. יש בפעולה מהמוכר והאנושי, אך גם מהמדמיוני והאוטופי, וזה מספיק בכדי לערער על מה שמקובל מבחינה חברתית ולהדגיש את הזמניות והארעיות שלנו כחברה וכבני אדם.

כחברה, אנו רגילים למלא תפקיד מוגדר בכל אחד מרגעי היום, כל צעד מוביל אותנו למטרה מסוימת ויש לכך השפעה גם על תפישת הזמן ועל קצב החיים. לכן, הצפייה במחזה אבסורדי וחסר היגיון של אדם הדוחף גוש קרח ברחוב, ללא תכלית ברורה, כמו גורמת להשהיית הזמן. אותה השהייה גם מייצרת הזדמנות, להתמודד עם הלא־מוכר והידוע, לשחק ולשאול שאלות, ולבנות קשרים אנושיים.

אליס עוסק בדרכים לפעול בתגובה למרחבים של ערים עכשוויות. דוגמה לכך היא עבודתו *Guards* משנת 2004. העבודה היא סרט תיעודי באורך שלושים דקות שנעשה יחד עם האמן רפאל אורטגה (Ortega), ונוצרה בשיתוף פעולה עם משמר הממלכה הבריטי. בסרט רואים את חיילי הממלכה צועדים ברחובות לונדון, לרוב ריקים מאדם, במטרה למצוא חיילים נוספים ועליהם לצעוד יחד עד להשלמת הגיבוש ולבניית המבנה הסופי. לאחר מכן, עליהם לצעוד לכיוון הגשר הקרוב ביותר, ובהגיעם אליו, להתפרק. חלק גדול מקטעי הצילום מגיע מנקודת מבט של מצלמות מעקב המפורזות ברחבי העיר,

אשר הוצבו ברחבי בריטניה כפתרון טכנולוגי לבעיות עירוניות. למצלמות אלה יש תפקיד במיקוד, במעקב ובמיון אנשים. חיי היומיום מוסדרים באמצעותן באופן הדוק, נצפים ומתועדים בכל רגע נתון וניתן לבחון את ההשלכות שלהן על פרטיות הציבור, על שאלות של צדק ומרחב ציבורי דמוקרטי.

תחושת הנראות של מצלמות המעקב, הן דוגמה מודרנית ומשוכללת של מודל הפנאופטיקון של בנת'ם. משתמשי העיר פועלים במסווה של בחירה חופשית, אך הם תחת פיקוח תמידי, לכודים במבט אלקטרוני ועליהם לקבל את אילוצי הכוח ולהתאים את עצמם לתבנית העירונית. ב־*Guards* אליס עושה שימוש באותן מצלמות מעקב. הוא לא מנסה להתנגד אליהם אלא חושף דרכם את מראות העיר, הרחובות, הבניינים והכבישים. הוא משתמש באיכות היומיומית הזו, ולמרות לבושם הפורמלי של השומרים הבריטים, הוא נמנע מלהפגין פרודוקטיביות באופן ההליכה שלהם. כל שומר הולך לבדו, מטייל באיכות חולמנית וחסרת תוחלת. השומרים נכנסים לתפקידם הרשמי רק כאשר פוגשים זה את זה ומוצאים יחד את המקצב המשותף לצעוד בו. העבודה נעה מקצה לקצה ושומרת על יחסי מתח בין המפוקח למפקח, מי ששולט במבט. ברגע אחד המראה הנושלטני של העיר וההליכה הבזבזנית מתחלפים במראה של כוח וסדר. השינוי בין איכויות ההליכה מצביעים על משטור הגוף ומשטור החברה, כאחד. עד סוף הסרט השומרים מתאגדים לקבוצה גדולה, שצועדת בטקסיות מרהיבה וההליכה שעיימה התחילו, מתחלפת בכזו המייצגת כוח דומיננטי שמעצב את המרחב העירוני.

קריאה מחודשת של חמיש פולטון למרחב עירוני

חמיש פולטון מתייחס למרחב כמציאות העומדת בפני עצמה, ופעולת ההליכה היא אסטרטגיה להשגת מעורבות והערכה עמוקה יותר של העולם. הוא הולך כמו מתוך עמדה ילדותית של פליאה ורגישות אל דברים, גישה הפתוחה גם למה שמוכר ויומיומי, לרבות המעציב והמוזעזע. ניתן לראות כיצד המבנה הכוריאוגרפי והחוקיות משפיעים על התפישה המרחבית בעבודתו *Walk Around the Block* משנת 2010. העבודה נוצרה מתוך אחד מהטיולים הקבוצתיים שלו שבמסגרתו המשתתפים הלכו בדממה במשך שעתיים סביב גוש בניינים בעיר האנטלי (Huntley) שבסקוטלנד. ההליכה הייתה עם כיוון השעון תוך כדי שמירה על מרחק של שני מטרים בין כל משתתף לאדם ההולך לפניו. באמצעות כמה חוקים ואילוצים שהכתיב פולטון למשתתפים, כמו גם ביטול יעד ההליכה, הצליח פולטון לשבש את דרכי התפישה הנורמטיביות של המרחב העירוני ועורר הכרה מחודשת של המרחב והסביבה.

^[1] מחול עכשיו | גיליון מס' 48 | אוגוסט 2025

^[2] מחול עכשיו | גיליון מס' 48 | אוגוסט 2025

כאמור, בעיר המודרנית ההליכה מתעצבת לפי תנועה של כלכלה וכסף, ומסלולי התנועה של כל אדם נבנים בהתאם להרגלי הצריכה שלו. פולטון מחפש דרכים חדשות, או חוקיות שבמסגרתן מתארגנת ההליכה. לדוגמה, הליכה ארוכת ימים ללא דיבור, או הקצאת מרחקים שרירותיים להליכה בכל יום, כמו בסדרת ההליכות שנערכה מביתו בקנט בין השנים 1996 ל־1998. כל עבודה בסדרה כללה את החזרה של פולטון על אותו מסלול בכל יום במשך שבעה ימים, במסלולים שאורכם הגיע עד לארבעים וארבעה מייל.

הליכות נוספות של פולטון כרוכות במספר ימים מוחלט מראש, או קביעת יום ספציפי שבו יתחילו ויסתיימו, הקשור לעיתים למחזור הירח או לוח השנה. כאשר פולטון מגביל או מאריך את ההליכה מעבר למשך ה"רגיל" או ה"טבעי" שלה, הוא גורם לנו לחוות אותה באופן חדש. ההליכה הופכת מושא לעצמה, לפעילות עם ערך עצמי, ולא רק לאמצעי להגיע ליעד. ב־2010, יצר פולטון עבודת אמנות נוספת שחותרת תחת מנגנוני הפיקוח, כאשר חיבר בין העיר האנטלי (Huntly) לפארק הלאומי קיירנגורמס (Cairngorms) שבסקוטלנד. הקיירנגורמס הם אזור אחד מתוך אזורי האדמה הפראית האחרונים באירופה ומהמקומות המעטים שבהם מתאפשרת הליכה של כמה ימים ללא התערבות אנושית. פולטון יצא למסע הליכה מכיכר העיר האנטלי, דרך הגבעות ולתוך הפארק, שם הלך במשך עשרים ואחת יום ללא לינה מוסדרת וללא חנויות נוחות, כאשר בידיו רק תרמיל גב. הוא כתב כמה טקסטים המתעדים את הליכתו, שאותם הוא מכנה walk-texts. עם כל צעד בטויל, פולטון התרחק מהמבט הכוחני של העיר והשאיר מאחוריו גם את התפישות שמתעצבות בתוך גבולותיה. בצעדיו היא צייר קו בין העיר, לגבעות שלמרגלותיה ולטבע הפראי ונעלם בתוך הלא־מוכר.

התחושות והחוויות שלו במהלך ההליכה מתועדות בספרו *Mountain Time Human Time* (2010). התיעוד של ההליכה של שבעה ימים ב־1999, מופיע כרשימה של שמות מקומות המוצגים בארבע עמודות. פולטון לא מעוניין בייצוג חוויית ההליכה, בתיאור הנופים, היופי והצורות והפיכתם למרכז היצירה. הוא משתמש בתיעוד של מילים ובעיצוב הגרפי שלהן כאמנות העומדת בפני עצמה. המרווחים והרפטטיביות שבכתיבתו נובעים מהדפוסים הצורניים שהוא פוגש במרחב בעת הליכתו. מבנים אלה תלויים במבנה הטויל המסוים, במיקומו הגיאוגרפי ובאורכו.

דוגמה נוספת היא טקסט הפותח את *Wild Life* (2001), שבו כותב פולטון על טיול בן שבעה ימים, ב־1985. הטקסט מורכב מרשימה המשתרעת על פני שבעה־עשר עמודים. נראה שטקסט ההליכה הוא רישום המקומות ונקודות הציון שהאמן פוגש במהלך ההליכה, לצד רגעים ספציפיים וחולפים שמנכיחים רגע

מסוים בהליכה, תחושה או מראה שנחרט. השימוש הפשוט בצבע שחור ובסימני פיסוק, מקפים אדומים, טקסט שחור על רקע לבן, מבודד כל דבר ומעניק לו מרחב משלו בתוך היצירה. המילים שהוא בורר מצביעות בתשומת לב על פרטים קטנים כמו פתיתי שלג נופלים, רוח ודשא. אין כאן ניסיון לייצוג של המציאות. השפה היא המדיום של רגעים אלה, כאשר פולטון משתמש במילים הן כמסמנים של משמעות והן כגרפיקה עיצובית.

פעולת השיטוט במרחב העירוני

פולטון ואלים משתמשים בפעולת השיטוט כדי לייצר מרחביות חדשה ולפרק את הדימוי הכללי של העיר. השיטוט מאפשר להם לחוש את היומיום, ללמוד ולמפות את המרחב, אך הגישה של כל אחד מהם אל היומיום היא מעט שונה. עבור אלים, השיטוט הוא כשלעצמו צורה של התנגדות ודרך מיידית לספר סיפורים. ההליכה והמיפוי בתוך המרחב הבנוי מייצרים מרחב היברידי, ביקורתי ופיוטי. ההליכה שלו דומה לכוריאוגרפיה, כאשר הוא מחליט על מבנים או מסלולים מראש ומשלב אותם עם רגעים מאולתרים בזמן אמת. הוא מתנהג כעובר אורח המעוניין להשפיע כמעט בצורה חשאית.

דוגמה לכך היא *The Collector*, שם שוטט אלים במקסיקו סיטי כשהוא מושך אחריו כלב מתכת ממוגנט, שעד מהרה הפך מכוסה במסמרים, במטבעות, בחוטים ובשאריות מתכת. השיטוט כשלעצמו לא הותיר עקבות חוץ מעבודת הווידיאו והתיעוד הטקסטואלי שהוצגו לאחר מכן. בעבודה נוספת, *Magnetic Shoes* הסתובב ברחובות הוואנה בנעליים מגנטיות, שוב ממגנט אליו שאריות מהמדרכה. אלים משוטט בחשאיות ובלי רצון לייצר מהומה גדולה, ודרך רגעים קטנים אלה, הוא גם מושך אליו עוברי אורח וסקרנים.

שתי עבודות אלו מזכירות את הפלאנריזם של ולטר בנימין בפריז של המאה ה־19. בנימין דיבר על "הבוטניזציה של האספלט" (Botanising the Asphalt) אשר מתייחסת לרעיון של השפעת התרבות הטכנולוגית על המרחב העירוני. בנימין השתמש במונח כדי לתאר את השפעת החומרים המלאכותיים, כמו האספלט, על חוויות המרחב והטבע בעיר המודרנית. החומרים המלאכותיים מקנים לתרבות המודרנית את האופי שלה, ומשפיעים על הדרך שבה אנשים חווים את המרחב העירוני. הנעליים המגנטיות והכלב שמשתרך אחריו וממגנט שאריות מתכת, באים להגיב על הקצב שמאפיין ערים עכשוויות, שמבקשות מהירות ועיילות, האצה שמתקבלת עם התפתחות הטכנולוגיה והחיים המודרניים. בנוסף, העבודות מרככות את תחושת הניכור. הן יוצרות מרחב חברתי בינו ובין הצופים, כדוגמת אנשים שעקבו אחריו וקיימו עימו אינטראקציה בניסיון להבין את התנהגותו יוצאת הדופן.

הלך הרוח של המשוטט בולט גם בעבודותיו של פולטון. הוא מתייחס ליומיום כאל מרחב שבו מופעלים החושים, השכל והדמיון. הוא מבקש לשוטט וללכת לאיבוד. תנאי הכנתם של המסלולים ומסגרות הזמן השונות שהוא קובע, נובעים מתוך חיבור לאלמנטים שכבר קיימים בעולם, כמו המספר שבע או מחזור הירח. אלה לא באים מתוך רצון לקבע, אלא מתוך הבנה שכל טיול מתחיל ומסתיים, כמו כל אובייקט אמנותי. הוא מחליט על גבולות היצירה בשביל שיוכל להתמקד בחוויה הרגשית, התחושתית והאינסופית של המרחב.

סיכום

ההליכה, פעולה פשוטה, יומיומית ומובנת מאליה, הופכת בידיהם של פרנסיס אלים וחמיש פולטון לאקט אמנותי, פוליטי, שמחולל התבוננות חדשה על העיר. השיטוט האיתי, חסר התכלית לכאורה, הוא זה שמאפשר לראות את מה שנסתר מהעין הממהרת: את הדופק, את הפירורים שבשוליים, את האפשרות לבחור מסלול אחר. דרך ההליכה, נפתחת העיר למבט אחר, כזה שלא מבקש לשלוט, למפות או לנהל, אלא לפגוש, להקשיב, להתרשם. אצל אלים, ההליכה חודרת לתוך המנגנונים הסמויים של הכוח ומערערת עליהם בדרכים פרובוקטיביות, ולעיתים אבסורדיות. אצל פולטון היא הופכת למדיטציה נעה, שמבקשת להתחבר למה שכבר קיים, ולעורר תחושת קרבה וחיות. בתוך הסדק שבין שני הקצוות הללו נולדת הבנה חדשה של המרחב: לא עוד מציאות קבועה, אלא שדה תנועתی, חי, שמי שמעזו לצעוד בו, משנה אותו ולעיתים, גם את עצמו.

ביבליוגרפיה

איבן, ז. (2021). "מחזור נוסחאות לאורבניזם חדש". בתוך ש. רוטברד, *מלחמת הרחובות והבתים וטקסטים אחרים על העיר* (עמ' 231-240). תל־אביב: בבל.

בנימין, ו. (2019). "פרויקט הפסאז'ים". *(כתבים, כרך ג'.פ. רינון,* עורך) תל־אביב: רסלינג.

בנימין, ו. (2021). "פריז, בירת המאה ה־19". בתוך ש. רוטברד, *מלחמת הרחובות והבתים וטקסטים אחרים על העיר*(עמ' 184-200). תל־אביב: בבל.

דבור, ג. (2020). *חברת הראווה*, תל־אביב: בבל.

דבור, ג. (2021). "מבוא לביקורת הגיאוגרפיה העירונית". בתוך ש. רוטברד, *מלחמת הרחובות והבתים וטקסטים אחרים על העיר* (עמ' 261-265). תל־אביב: בבל.

דה סוסיר, פ. ([1916]2005). *קורס בבלשנות כללית*. תל־אביב: רסלינג.

דה סרטו, מ. (2005 [1980]). "המצאת היומיום". בתוך ר. קלוש, ט. חתוקה, (עורכות) *תרבות אדריכלית:מקום, ייצוג,*

גוף (עמ' 59-78). תל־אביב: רסלינג.

לפבר, א. ([1974] 2005). "המרחב (החברתי) הוא מוצר (חברתי)". מתוך "ייצור המרחב". בתוך ר. קלוש, ט. חתוקה, (עורכות) *תרבות אדריכלית: מקום, ייצוג, גוף*(עמ' 178-200). תל־אביב: רסלינג.

פוקו, מ. (2003). *הטרוטופיה*. תל־אביב: רסלינג.

פוקו, מ. (2015). *לפקח ולהעניש: הולדת בית הסוהר*. תל־אביב: רסלינג.

Alÿs, F. (Director). (1990-1992). *The Collector* [Motion Picture].

Alÿs, F. (Director). (1994). *Zapatosmagnéticos* (*Magnetic Shoes*) [Motion Picture].

Alÿs, F. (Director). (1997). *Paradox of Praxis 1* (Sometimes making something leads to nothing) [Motion Picture].

Alÿs, F. (Director). (2004-2005). *Guards* [Motion Picture].

Haldane, J. (1998). "Images after the fact: for Hamish Fulton, the walk’s the thing.” *Modern Painters*, 92-95.

Loeckx, A., & Heynen, H. (2020). *The Figure of Knowledge: Conditioning Architectural Theory*. Leuven University Press.

Macpherson, A. (2017). "Sensuous Singularity: Hamish Fulton’s Cairngorm Walk-Texts." Oxford: Berghahn Journals, 12-32.

Perez Miles, A., & U. Libersat, J. (2016, November 4). "ROAM: Walking, Mapping, and Play: Wanderings in Art and Art Education." *Studies in Art Education*, 57, 341-357.

Pinder, D. (2011). "Errant Paths: The Poetics and Politics of Walking." *Environment and Planning*, 672-692.

אכרת גלאי היא אמנית עכשווית הפועלת בכמה מדיומים, ביניהם מחול, ציור ופיסול. בוגרת p.a.r.t.s בריסל, בעלת תואר ראשון במחול מסמינר הקיבוצים ותואר שני באמנות מבית־הספר לאמנות – המדרשה. עבודתה נעה בין תנועה, חומר ודימוי, ומתמקדת בחקירה של מרחב, גוף וצורה. מלמדת ומטפלת בשיטת פלדנקרייז ומשלבת בעבודתה את הידע הגופני והחושי עם תהליכים יצירתיים. מתגוררת ופועלת בתל־אביב. המחקר נכתב במסגרת לימודי תואר שני במדרשה לאמנות. מנחה מלווה: ד"ר ורד חרותי

^[1] מחול עכשיו | גיליון מס' 48 | אוגוסט 2025

חוויית הצפייה במחול עכשווי

הצעה מתודולוגית להתבוננות ביצירה מחולית

שירי סבח טייכר

למה אנשים צופים במחול? על איזה צורך עונה להם הצפייה? עד כמה הנאה ממחול ותנועה היא תלוית תרבות או טבועה במנגנונים קוגניטיביים מולדים? מאמר זה מתבונן על מחול דרך המרחב הנוצר בין היצירה ובין הקהל, ומציע אפשרות מתודולוגית חדשה להתבוננות ביצירה מחולית עכשווית, דרך החוויה האפיסטמולוגית (ההכרתית) של הצופה. המאמר מתבסס על מחקרי קהל וכתיבה על צפייה במחול ובאמנות.

כמקרה בוחן לקריאת יצירה דרך חוויית הצופה, בחרתי לעסוק בגרסתו של הכוריאוגרף הצרפתי חבייר לה רוי (Xavier Le Roy,1979) משנת 2007 ליצירה הקאנונית *פולחן האביב*. הבחירה ביצירה זו נובעת משלושה טעמים: הטעם הראשון הוא היותו של לה רוי כוריאוגרף העסוק בשאלות על אודות חוויית הקהל והיחסים איתו (ראו למשל ניתוח היצירה *Self Unfinished* אצל Cvejic, 2011). הטעם השני קשור לכך שהיצירה של לה רוי אינה מציעה "מחול טהור" ונגיש, או שפה מחולית מוכרת ועל כן היא תלוית רקע וידע תרבותי, דבר המאפשר לזקק ולשאלו דווקא על אודות הרכיבים האוניברסליים שבה, שנוכחים אצל הקהל גם בלי אותו ידע. הטעם השלישי, הוא היותה של היצירה אינטר־מדיומלית באופן שבו היא מחברת בין מחול, פרפורמנס ומוזיקה. אראה כיצד מעברי שפות מאפשרים חוויה התנסותית רפלקטיבית רב־ממדית לצופה.

תיאוריות קהל באמנות ומקומו של הצופה

רוב התיאוריות העוסקות בקהל מגדירות את נוכחותו, הממשי והפוטנציאלי, כחלק אינהרנטי מקיומה של יצירה אמנותית (Zangwill, 1999). עם זאת, לאורך ההיסטוריה של אמנות הבמה, הקהל הוצב ונתפש כנפרד מההתרחשות הבימתית. בשנות השישים של המאה העשרים התפתחו תפישות

אפשרויות רבות, בתוכו מתקיימות אינטראקציות בין הקהל ובין עצמו, הקהל והאמן והקהל ואובייקט היצירה. במאמרה "Aesthetics Antagonism and Relational", מבקרת התיאורטיקנית קלייר בישוף (Bishop), את התיאוריה של בוריו וטוענת שהדוגמאות שהוא מביא מבכרות את השימושיות והמפגש הדיאלוגי ה"נוח", על פני פעולה של התבוננות (Contemplation) וביקורת חברתית (Bishop, 2004). בישוף טוענת שעל היצירה לאפשר לא רק דיאלוג מבדר המיועד לחתך חברתי הומוגני, אלא גם לעורר אי־נוחות ואנטגוניזם בקהל, לשקף עבורו מורכבות של יחסים ומכאן לייצר דיון משמעותי ופוליטי (Bishop, 2004).

אם כן, במהלך המאה העשרים והמאה העשרים ואחת, עולם האמנות התייחס לקהלו בדרכים מגוונות. הקהל נתפש כלקות, כשותף, כמשתתף, כחבר או כאורח.¹ אחת התיאוריות העסוקות בפוטנציאל שקיים בין היצירה לקהל, היא זו של הפילוסוף אלווה נואה (Noë). במרכזה עומד הצופה כסובייקט חוקר, חווה, מתפתח ואקטיבי. נואה טוען שסוגים מסוימים של אמנות מאפשרים לנו "לתפוש את עצמנו ברגע של חוויית הצפייה" (שם, עמ' 128, 2011) ומדגים כיצד לאמנות יש את הפוטנציאל להעביר את הצופה תהליך של מחקר וגילוי עצמי כאינדיבידואל ביחס לעולם. אין הכוונה בהכרח שעל הצופה להבין את היצירה ואת כוונת היוצר, כי אם לקבל את התנאים שלה, להיות סקרן לגביה ולפעול מנטלית ולעיתים גם פיזית, על מנת לגלות ולחקור על אודות יחסו אליה ומתוך כך, את יחסו לדברים בעולם ברמה רחבה יותר. את סוג היצירות המאפשרות תהליך כזה, נואה מכנה "אמנות התנסותית" (שם, עמ' 128, 2011).

מושגים מרכזיים בחקר הצפייה במחול

בבסיס המדיום הקרוי "מחול" נמצאת התנועה האנושית והאנושיות. שלא כמו בתיאטרון, אשר בו נפגש הצופה עם היבטים דרמטיים ונרטיביים של דמות קונקרטית, במחול, הצופה נפגש עם התנועה המופשטת והפונקציונלית של הגוף הקונקרטי. את הייחוד הזה של המחול היטיב לתאר הפילוסוף הצרפתי פול ולרי (Valery), בחיבורו "פילוסופיה של המחול" (1936): "כל עידן שהבין את הגוף האנושי, או לפחות חווה את תחושת המסתורין של מבנה זה, של משאביו, מגבלותיו צירופי האנרגיה שלו והרגישויות שטמונות בו, טיפח את המחול והגה לו יראת כבוד" (ולרי, 1936, עמ' 92 בתוך מלארמה וולרי, 2011). כלומר, עלינו לזכור את המורכבות שבה ה"גוף האנושי כמכלול", כפי שאומר ולרי, הוא גם מופשט ומסתורי וגם קונקרטי. במאמרה, Abstracting Dance: Detaching

Ourselves from the Habitual Perception of the Moving Body", מסבירה החוקרת ורד אביב, כי אמנם בעת הצפייה באדם רוקד אנו נשאבים אל כמות המידע והידע הרגשי, החברתי והפוליטי המגיע אלינו, אך עם זאת יש לנו היכולת לחוות תנועה מופשטת ולהתייחס לתהליכי הפשטה במחול (Aviv, 2017). תובנה זו משמעותית כיוון שהיא מכילה בתוכה את ההבנה, כי יש לנו יכולת ליהנות מתנועה כתוכן אמנותי באופן שאינו תלוי רק ברכיב הרגשי והתיאטרלי שלה. מורכבות נוספת של חקר הצפייה במחול, קשורה לעובדה שלרוב, מופע מחול מכיל בתוכו רכיבים מדיומלים שונים, החל בהיבטים ויזואליים של אסתטיקה תנועתית, דרך היבטים אסתטיים של עיצוב הבמה והתלבושות, דרך היבטים מוזיקליים של קצביות ועוצמה וכלה בהיבטים תיאטרליים של רגש וסיפור. מורכבות זו הופכת את הצפייה לבעלת רבדים רבים, רגשית וקוגניטיבית.

מעט נכתב ונחקר על אודות צפייה במחול. מחקר קהל בהקשר של מחול החל להתפתח בשנות השלושים של המאה העשרים, בכתיבתו של החוקר ג'ון מרטין (Martin). מרטין התבונן במחול המודרני ותיאר אותו כמדיום היוצר חיבור בין תנועה ובין מצבים רגשיים ומתוך כך, מגרה תגובה של "הזדהות שרירית" ו"הידבקות" גופנית (מתוך ריזון וריינולדס, 2018). גם סמית (1984) מתייחסת לתנועה כאמצעי ליצירת תקשורת, ומצטטת את אנדרסון (1974), שתיאר מחול כ"תנועה שמאורגנת כך שתהיה מתגמלת עבור הצופה בה" (סמית, 1984, עמ' 19). חוקרת המחול והיוצרת סוון לי פוסטר (Foster) בחנה את תופעת הצפייה במחול באופן שמזקק את ההיבטים האוניברסליים והקוגניטיביים אל מול ההיבטים הסוציולוגיים ותלויי התרבות שבחוויית הצפייה. בספרה *Kinesthesia in Performance: Choreographing Empathy* ניסחה פוסטר את המושג "אמפתיה קינסתטית" (Kinesthetic Empathy), תוך שהיא נשענת על מחקרים נוירולוגיים המראים כי בעת הצפייה במחול, מתעוררים במוח אזורים מוטורים (דרך "נוירוני מראה"), שדרכם אנו חווים הזדהות קינסתטית ורגשית עם גוף הרקדן המופיע (Foster, 2011).

אחד ממחקרי השדה המשמעותיים שהתמקדו בחוויית הצפייה בקהל של מחול הוא מחקרם הסוציולוגי־פנומנולוגי של ריזון וריינולדס (Reason and Reynolds, 2010). מטרתם הייתה לנסות ולהבין דרך ראיונות אישיים את החוויה של קהל הצופה במחול תוך התמקדות בחוויה הגופנית־תודעתית שלו. הקהל שאותו תשאלו החוקרים היה מגוון, הן בז'אנר המחול בו צפו, הן ברקע ובניסיון של הנשאלים בתחום המחול והן בהשתייכות המגדרית והמגזרית שלהם. מתוך תגובות ודיווחי הנחקרים ניסחו ריזון וריינולדס אסטרטגיות פרשניות לצפייה במחול. ב"אסטרטגיות פרשניות", מתייחסים ריזון וריינולדס לסוגי

18 | מחול עכשיו | גיליון מס' 48 | אוגוסט 2025

19 | מחול עכשיו | גיליון מס' 48 | אוגוסט 2025

המניעים ומקורות ההנאה שמקבל הקהל מהצפייה. לטענתם, כל אדם הצופה במחול יחווה אחד או יותר מהרכיבים הללו. התעוררותם של רכיבים אלו או אחרים, קשורה לא רק בתוכן הנצפה אלא גם במאפיינים התרבותיים והאישיים של הצופה ובאופי התהליך שיעבור, בניסיון למצוא קשר, הנאה וחיבור ליצירה. אפרט וארחיב על רכיבים אלו:

הנאה אסתטית, טעם ומוכרות

אחד הערכים המרכזיים המשויכים לצפייה באמנות ולמעגלי חיוזק חיוביים במוח המתרחשים בעת צריכת אמנות, מתקשר למושג היופ, או האסתטיקה. משיכה למראה יפה טבועה בנטייה האנושית גם אל מול צרכים הישרדותיים. כך למשל קיימת העדפה חוצת־תרבותיות, למראה של פרחים על פני מראה של פירות (Hula and Flegr, 2021), למרות שפירות מקושרים למזון והישרדות ופרחים לא. מה אנו נוטים להעריך כ"יפה?" Zeki & Ishizu (2011) מראים כיצד ישנו אזור ספציפי במוח האחראי על יופי ופועל כאשר אנו נהנים מיצירת אמנות או מיצירה מוזיקלית. במאמר מ־2014, מראה זקי כיצד אותו אזור פועל גם כאשר מתמטיקאים נהנים מנוסחה מתמטית (Zeki et.al 2014). יופי גם מקושר לערכים של טוב ואמת (ראו למשל, Ferrari et al 2017; Grassi and Aguggia,2020). בהסתמך על מה כולל אותו יופי אסתטי? החוקרים רמאצ'אנדן והירסטיין (Ramachandran and Hirstein, 1999), בהסתמך על מחקר נוירולוגי רחב, ניסחו שמונה עקרונות העומדים בבסיס החוויה האמנותית של הצופה. חלק מהעקרונות קשורים לתפישה חזותית – למשל, עקרונות הקשורים לסימטריה, לניגוד (Contrast) ולהכללה, וחלקם לתפישה מחשבתית – למשל: זיהוי מטאפורות, פתרון בעיות וזיהוי ההדגשה, או ההגזמה של מהות חזותית ורעיון ביצירה. התהליכים הללו אינם מודעים, אך מושכים אותנו להתבונן וליהנות מיצירה אמנותית.

ואמנם, האם תפישה של יופי היא עניין אוניברסלי? שדה מחקר המתמקד באבולוציה פסיכולוגית מלמד שהערכים האסתטיים שלנו נובעים מתוך הביולוגיה שלנו, אך הם גם תלויי סביבה ותרבות (Grassiand Aguggia, 2020). ריוון וריינולדס מצביעים על השפעתם המכרעת של היבטים של טעם וזהות אמנותית, באפשרות ליהנות ולהיות באינטראקציה עם יצירת המחול. (Reason and Reynolds ,2010, p. 56) לדבריהם, חלק ממה שהצופים שאותם ראינו חיפשו, היה תחושת מוכרות (Familiarity). אנשים אשר צפו בסגנון שלא הכירו, התקשו ליכור פרטים מאותו מופע שבו צפו. הם הראו כי הצורך במוכרות היה מחובר לצורך בהבנה של המופע ולעיתים לתחושת קרבה רגשית. סוגיית הטעם במחול פותחה בחקר התקבלות (Reception Theory) ובעיקר בתיאורטיזציה פורצת

הדרך של תיאוריית השדה (Field Theory) של סוציולוג התרבות פייר בורדייה (Bourdieu). ביטויה המובהק בהגדרת המונח הביטוס (Habitus), שמגדיר מנגנון שיפוט טעם שמשקף מעמד סוצי־אקונומי, מקבע ומכריע בהעדפות אסתטיות.² אם כן, בעת צפייה במופע מחול, היופי שנחווה יוכל לבוא לידי ביטוי במראה הרקדנים ובהיבטים ויזואליים של המופע, אך גם ברעיונות ובחיבורים ואפילו בערכי המוסר שהמופע מציע.

צורך באסקפזים מול מפגש עם מאמץ – קלילות מרחפת או זיעה אנושית

אחד הדיווחים שריוון וריינולדס קיבלו באופן תדיר יחסית, היה חווייתם של צופים בנוגע לתחושות חיוביות ונעימות של שמחה, בתגובה למה שהם תיארו כתנועתם הקלילה, היפה והחיננית של הרקדנית או הרקדן. חלק מהצופים תיארו את חוויית הצפייה כאפשרות לברוח ממציאות היומיום המעייפת על ידי התמסרות למציאות שהיא כביכול מלאת יכולת, אבל נטולת מאמץ. לצד הצופים, שנהנו מתחושת חוסר המאמץ, היו גם צופים שדווקא התרגשו והתחברו לרגעים שבהם נכחו הזיעה והמאמץ של הרקדנים. אחד הנשאלים במחקר מתאר כיצד שמיעת הנשימות של הרקדן הפכה את המופע ל"אנושי יותר" (Reason & Reynolds, 2010). אותן נשימות גרמו לצופה אחרת לחוש אי נוחות ואינטימיות שלא הייתה מעוניינת בה. כלומר, הצורך באסקפזים, כלל בחלק מהמקרים גם ריחוק מההיבטים המורכבים, המקשים, אבל גם האנושיים, של הריקוד והרקדן. לכך אוסיף שגם הנאה מעצב ומיופי המקושר לרגשות שליליים, מפעילה אצלנו ברמה הנוירולוגית, אזורים מוטוריים במוח – ככל הנראה, בשל הקשר שאנו עושים בין צפייה באדם במצוקה, לצורך לעזור לו (Grassi and Aguggia, 2020).

הערצה לוירטואוזיות

תגובת ההערצה לוירטואוזיות, או כפי שמכנים אותו ריוון וריינולדס, "The 'WOW' Factor" היא אחת מהתגובות היותר נפוצות לצפייה במחול. בבסיסה, מונחת נטייה ליהנות ולהתמלא בריגוש מלחזות במשהו שהוא מעל ליכולתנו, שאנחנו לא מבינים איך אפשר לעשות אותו. אותו "WOW" מעלה תחושה של התגייסות גופנית. תחושה זו משותפת לצופים מנוסים ובלתי מנוסים. מתוך דברי המרואיינים במחקר, עולה צורך לזהות מיומנות שקשה להשיג, שעולה באימון רב ובמאמץ ו שנעשית ללא טעויות (Reason & Reynolds, 2010). ניתן להתבונן על הפליאה מוירטואוזיות גם בהקשר תרבותי קפיטליסטי, כנטייה תרבותית לרצות לקבל את "הכי" שיש; הכי הרבה פירואטים, הרגל שעולה הכי גבוה, הגב שמתקפל הכי אחורה, לקנות

כרטיס וליהנות מהיכולת "הכי" גבוהה. בספרו *מחול פורק עול*, טוען ברט רמזי (Ramsay) כי מושג הווירטואוזיות אכן קשור למודלים יצרניים קפיטליסטים וכי הוא עבר טרנספורמציות עם התפתחות המחול העכשווי, או כפי שהוא מנסח זאת: "עבודות מחול המציעות אלטרנטיבות דמוקרטיות של וירטואוזיות" (רמזי, 2019, עמ' 83). מעניין לשאול האם הערצה לוירטואוזיות יכולה "לגנוב את ההצגה" ולהוביל להחמצתם של אלמנטים אחרים, מעודנים יותר, המתקיימים במרחב המופעי.

אמפתיה קינסתטית, הדבקה רגשית ונוירוני מראה

"אני עושה את זה! אני עושה את זה! אני מרגישה את זה בשרירים שלי!" (Reason & Reynolds, p. 60, 2010) הציטוט הנ"ל נאמר על ידי אחת המרואיינות של ריוון וריינולדס, לאחר שזו צפתה במופע בלט קלאסי. הוא מייצג את אחת התופעות הנחקרות והמוכחות בהקשר של צפייה בתנועה ובהתנהגות בכלל. מדובר בקיומה של מערכת חיקוי פנימית, אשר מקושרת בין השאר לקבוצת נוירונים במוח הקרויים "נוירוני מראה". מערכת זו התגלתה בשנות התשעים של המאה העשרים אצל קופים, בעת חיקוי וגם בעת התבוננות על התנהגות, וכיום יש הסכמה שהם קיימים אצל בני אדם וכי הם מקושרים למנגנונים של למידה (Cook etc., 2014). בהקשר של צפייה במחול, קיבלה אותה תופעה של השתתפות ותחושת חיקוי פנימי שתוארו לעיל, המשגות שונות החל ב־"Inner Mimicry", Muscular Sympathy""", "Metakinesis" – המשגות שהטביע חוקר המחול ג'ון מרטין בשנות השלושים של המאה העשרים – ועד "Kinesthetic Empathy" – מושג שחקרה התיאורטיקנית סוון לי פוסטר. ריוון וריינולדס כינו פעולה זו של הזדהות עם הרקדן, "הדבקה רגשית".

בספרה (Foster, 2011) *Choreographing Empathy*, מפרקת פוסטר את מושג האמפתיה הכוריאוגרפית. פוסטר מציעה שהקשר בין הרוקד לצופה אינו אינהרנטי וספונטני, אלא נובע מתוך הבנייה של הקשר המבוסס על מאפיינים של התוכן התנועתי ושל הצופים. לתפישתה של פוסטר, למרחב הפרפורמטיבי התנועתי יש מטען והֶקֶשר תרבותי ופוליטי המייצרים חיבור והזדהות בקרב קהלים השותפים לאותו הֶקֶשר. דוגמה מעניינת לכך מובאת בספרה של פוסטר דרך מחקרו של רנדי מרטין, שדיבר על קינסתזיה חברתית (בתוך Foster, 2011), ומצא העדפה לצפייה בפרקטיקות גופניות שבהן יש יציאה ממרכז שיווי המשקל כמו קונטקט־אימפרוביזציה או קפוארה, בקרב אנשים עם תפישות פוסט קולוניאליסטיות. הוא הסביר כי הצורך התודעתי אידיאולוגי לא להתמקם כמרכז פוליטי וכשולט, התבטא בהעדפה ובנטייה להזדהות עם תנועותיות המכילה יציאה וחזרה למרכז.

חיבור למוזיקה

בספרו *Music and Embodied Cognition: Listening, Moving, Feeling and Thinking* (2020) מתייחס החוקר ארני קוקס (Cox) לתיאוריה שלו בנוגע למנגנוני חיקוי הפועלים בעת הקשבה למוזיקה. הוא מתאר כיצד בעת הקשבה לאדם מנגן, אנחנו מחקים – באופן גלוי או סמוי, מודע ולא מודע – את הפקת הצליל של הנגן, כך שבמהלך ההאזנה אנחנו עושים סוג של הֶגְפָּנָה (Embodiment) למה שאנחנו שומעים. ריוון וריינולדס מסבירים כי השילוב של מוזיקה בריקוד מגבירה משמעותית את החוויה הקינסתטית של הצופה. המוזיקה, הם מוסיפים, מפעילה לא רק חוויה תנועתית קינסתטית אלא גם חוויה רגשית. הקשר בין רגשות ומוזיקה נחקר לא מעט. במאמר הסקר הנרחב של החוקר ליאוניד פרלובסקי:,*Musical Emotions: Functions, Origins, Evolution* (Perlovsky, 2009) נותן פרלובסקי סקירה על המחקר על אודות היווצרות המוזיקה בהתפתחות האנושית ועל הקשר שלה לרגשות ולתקשורת רגשית. הוא מביא היפותזה עכשווית על־פיה התפתחות המוזיקה כישות עצמאית היא גלגול של רכיב הווקליזציה הרגשית של תקשורת האדם הקדמון. ואכן, מחקרים רבים מראים כיצד מוזיקה פועלת על מנגנונים רגשיים ומפעילה מעגלים של חיוזק חיובי במוח (ראו למשל,Khalfa et al, 2002 in Nakahara et al.2011). הוא גם כאן, הטעם והרקע המוזיקלי מהווים גורם מכריע בחיבור ליצירה עד כי לעיתים חוסר חיבור למוזיקה יכול לפגוע בחוויית הצפייה בכללותה (Reason & Reynolds, 2010).

ציפיות חברתיות ותרבותיות ממופע מחול

בראיונות שקיימו, בחנו ריוון וריינולדס את גורם הרקע האישי של הנשאלים הן בצפייה במחול והן בריקוד בפועל, ובחנו אותו. הם הראו כיצד לתפישות הלא־מודעות שיש לקהל על אודות סוגי מופעים וטעמים האישי, ישנה חשיבות מכרעת בחוויית הצפייה (Reason & Reynolds, 2010). ובאמת, כאשר אדם בא לצפות בהקשר הקרוי "מופע מחול", יש לו תפישה מסוימת לגבי מה מושג זה אמור להכיל וגם תפישה לגבי החוויה שתהיה לו. כאשר פינה באוש הציגה לראשונה את עבודותיה בשלהי שנות השישים, מופעיה נתקלו במחסום צפייה אשר קדם לשאלה, האם התוכן התנועתי שלהם היה רלוונטי ומעורר הזדהות. קהל הצופים לא הצליח למקם אותם בתוך ההקשר המוכר של "מופע מחול", כפי שמתאר זאת נורברט סרבוס בספרו על פינה באוש:

כבר המופע הראשון של פינה באוש בוופרטל, עורר בקרב המבקרים תגובות מעורבות, מנוגדות; הוא חרג מכל מה שנחשב עד אז לריקוד... החדשנות המטרידה של עבודותיה של פינה באוש תבעה הבנה חדשה של הריקוד... בחצותן את המחסומים,

^[1] מחול עכשיו | גיליון מס' 48 | אוגוסט 2025

בסלקן את הגבולות המסורתיים בין ריקוד, תיאטרון ותיאטרון מוזיקלי, חמקן עבודותיה מכל הניסיונות לסווגן באמצעים הרגילים. (סרבוס, 2012, עמ' 25).

קבלת ה"תמורה" שלה ציפינו במופע, מחוברת גם להיותו של מופע מחול מוצר צריכה תרבותי בתוך עולם קפיטליסטי. במאמרו "Glitz and Glamor" דן די ריינולדס (Reynolds) בהבדלים ובדמיון בין חוויית הצפייה במחול פופולרי (למשל, סרטים עלילתיים שבמרכזם מחול או תוכניות ריאליטי על מחול) ובין חוויית הצפייה במחול עכשווי. הוא מתאר כיצד מחול עכשווי הוא "לעיתים נטול נרטיב ובעל אוצר מילים תנועתי שאינו מוכר ומובן לקהל" (Reynolds,2010, p. 20). הוא מתאר כיצד כוריאוגרפים כגון ויליאם פורסיית' ומארס קנינגהם מעוניינים לאתגר את קהלם ולחדש לו ואינם עסוקים בהכרח במציאת חיבור לקהל הבלתי מיומן בצפייה במחול עכשווי. ריינולדס טוען מנגד, כי ייתכן שעבור קהלים מסוימים, דווקא האתגר ואובדן תחושת ההתמצאות, הוא שמייצר תענוג בצפייה.

ניתוח חוויית הצופה – חבייר לה רוי, פולחן האביב La Sacre du Printemps רקע

בשנת 2007, יצר הכוריאוגרף חבייר לה רוי (Le Roy) גרסה משלו ליצירה האייקונית *פולחן האביב*. במהלך היצירה עולה לה רוי לחלק הקדמי והמרכזי של הבמה, תחילה עם גבו לקהל, ומתחיל לבצע תנועות של ניצוח. הניצוח כמו מפעיל את ההקלטת של התזמורת של ברלין המבצעת את *פולחן האביב* של איגור סטרווינסקי. בסיום החלק הפותח של היצירה, הפרלוד, מסתובב לה רוי אל הקהל וממשיך את פעולת הניצוח אלא שכעת, הוא פונה אל הקהל עצמו שהופך להיות, כבמעשה קסם, תזמורת מנגנת. מתחת למושביו הקהל, באופן שתואם פחות או יותר את צורת הישיבה בתזמורת סימפונית, מוצמדים רמקולים אשר משמיעים שלושים ושישה תפקידים שונים של כלי הנגינה השונים ביצירה. כלומר, כאשר לה רוי מחווה ידיו למשל לכיוון אזור החלילים בתזמורת, בוקע ממושב "אזור החלילים" תפקיד החליל באותו רגע.

הבסיס לכוריאוגרפיה של לה רוי היא צפייה ומחקר תנועתי שערך על וידיאו של המנצח Simone Rattle המנצח על הפילהרמונית של ברלין מנגנת את *פולחן האביב*. אותו ביצוע מנוגן בעבודה עצמה. הבחירה של לה רוי "לנצח" דווקא על *פולחן האביב* היא לא מקרית. היצירה האייקונית מ־1913 היא פרי של דיאלוג אינטר־מדיומלי, אשר כלל את הארכיאולוג והאתנוגרף ניקולאי רוריך (Roerich), המלחין איגור סטרווינסקי והכוריאוגרף ואצלב ניז'ינסקי. היו אלה שלוש

אמנויות ותחום דעת אחד (חקר תרבויות) שחיפשו איך להגיע לתוצר עוצמתי משותף (מירקין, 2014). המפגש הראשוני של הקהל עם היצירה היה סוער מאוד ובמידה רבה הדגים את כוחה של יצירה זו לטלטל את החווים אותה ולהעלות שאלות מעניינות על מערכת היחסים בין צפיות וצורכי הקהל, לבין יצירת אמנות:

"קשה היה לו (לקהל) לעכל את "הפרכוסים האפילפטיים" של הכוריאוגרפיה שיצר ואצלב ניז'ינסקי (Nijinsky) ואת "הדיסוננסים הכואבים לאוזן" במוזיקה של סטרווינסקי" (מירקין, 2014, עמ' 33).

מאז אותה בכורה סנסציונית, היצירה זכתה ליותר ממאתיים גרסאות שונות בעולם המחול והפכה לנקודת התייחסות משמעותית עבור יוצרי מחול עכשווי. במקביל, הפכה ליצירה אייקונית בתחום המוזיקה ולאבן בוחן עבור מנצחים בכל העולם. גרסתו של לה רוי היא אולי אחת הגרסאות שמקדישות הכי הרבה מקום והתייחסות לחווייתו של הקהל. התיאורטיקנית בויאנה סבצ'יק (Bojana Cvejic), מציעה שהפעולה שלה רוי עושה מאפשרת "אמנציפציה" אינטלקטואלית של הפרפורמר ושל הקהל. היא מסבירה, שהאופן שבו לה רוי הופך את עצמו למנצח על־ידי שימוש בידע הכוריאוגרפי שלו, מאפשרת לו להיות בור ולהשתחרר מיחסי הכוח של מוזיקאי מול קהל. סבצ'יק מציעה לראות ביצירה של לה רוי יצירה פוליטית, הבאה לשחרר את המופיע ואת הקהל ולאפשר להם להמציא את עצמם מחדש (סבצ'יק, 2011). דרך העיסוק הרב־תחומי שלה, שמתכתב עם הדיאלוג האינטר־מדיומאלי שהוליד אותה, מציבה גרסה זו גם את הקשר שבין המדיומים כנושא להתבוננות. החוקרת והיצרת נעמי סלומון טוענת שהעבודה של לה רוי מרחיבה את ההגדרה של המחול, את השאלה מהו מחול, כמתודולוגיה, כקונספט וכפרקטים (סולומון, 2011).

ניתוח חוויית הצפייה

שתי הקריאות שהבאתי זה עתה, של סלומון ושל סבצ'יק לגרסתו של לה רוי *לפולחן האביב*, מבוססות על ניתוח תיאורטי, פילוסופי ופנומנולוגי ועל מידע שקיים על אודות היצירה וההיסטוריה שלה, כמו גם על ראיונות ודברים שכתב לה רוי בעצמו. בין השאר, הן מתייחסות בניתוחיהן לקהל ולמה שמוצע לקהל בתוך העבודה. אציע כעת דרך ניתוח לעבודתו של לה רוי שמתבוננת ביצירה דרך היבטים של צפייה במחול כפי שפורטו בתחילת מאמר זה. אנסה גם לברר את המידה והאופן שבהם היצירה מזמינה ומייצרת תנאים לנוכחות חקרנית ורפלקטיבית. אני מבססת את הניתוח על צפייה בווידיאו של העבודה ולא על התנסות ביישיבה באחד מכיסאות הקהל. במקרה של יצירה זו, ההבדל בין חוויית צפייה ישירה לבין

כזו שמתווכת באמצעות תיעוד, הוא משמעותי במיוחד ועל כן אדמה ברוחי כיצד חוויה זו של סאונד הבוקע מהכיסאות, לאור הוראות הפרפורמר, יכולה להיחוות על ידי הקהל.

מוזיקה, הדבקה רגשית ואמפתיה קינסטטית

כפי שצוין בתחילת המאמר, מוזיקה מחוברת למקום מאוד ראשוני של רגש, אשר מחובר למקום קדם־שפתי של תקשורת (Perlovsky, 2010). לה רוי משתמש במוזיקה האקספרסיבית של סטרווינסקי ויוצר דרכה מערכת יחסים עם הקהל, הן במישור הסומטי והסנסורי, הן במישור הרגשי והבין־אישי:

המישור הסומטי והסנסורי

היצירה מציגה אפשרות לחוות תנועה כמחוללת סאונד וסאונד כמחולל של תנועה. היחס שיוצר לה רוי בין המוזיקה לתנועה הוא יחס של סיבה ותוצאה – הוא מניף יד ומביט, או מחווה בגופו ובפניו – צליל בוקע בתגובה. התנועה צופה (Anticipate) את הצליל שמגיע. במהלך היצירה לה רוי משחק עם היחס הזה: בתחילת המופע הוא מנצח באופן שדומה מאוד לניצוח "רגיל", בהדרגה מתחילים להיכנס רגעים שבהם הניצוח מתרחש יחד עם המוזיקה ולא לקראתה. ישנם גם שני מקומות שבהם לה רוי מפסיק לנצח. פעם אחת המוזיקה מפסיקה איתו ופעם אחרת המוזיקה ממשיכה על אף שהוא מפסיק.

במחקר נוירולוגי על צפייה במחול, נמצא כי הגרייה המוחית המתרחשת בעת צפייה במחול קשורה גם היא לפעולה של צפי/ניבוי (Anticipation) במובן של המימוש או אי־המימוש של מסלול התנועה ביחס למסלול שצופה המוח, תוך תחושת אופוריה או תסכול בעקבות מימוש או אי־מימוש הניבוי (Hagendoorn, 2004). מה קורה לאותו "משחק ניחושים" פנימי שמחפש את המשכה של התנועה במוחו של הצופה? העובדה שהמשכה של תנועה מתממש בצליל, ממקם את הצליל כשייך לשפה התנועתית ומקרב בין השפות. ייתכן שהמתח המתמיד והמשתנה בין הניבוי/הצפי ובין התוצאה/המשך התנועה או הצליל, מהווה קרקע לצפייה דרוכה ופעילה, המנסה להתמקם וללמוד את "חוקי המשחק" בין תנועה, צליל וזמן. כלומר, במעברים שמייצר לה רוי נפתח מרחב לחקירה ולמידה של "חוקיות" היצירה וככך מתאפשרת צפייה חקרנית והתנסותית.

היבט מרכזי נוסף של חוויית ההאזנה במופע זה, הוא העובדה שהקהל חווה מוזיקה שבוקעת ממקום מושבו ומושבים סביבו, באופן שמייצר מעין אשליה שבוקעת מהמושב נגינה של כלי. כפי שצוין בתחילת המאמר, ישנן עדויות כי בעת האזנה למוזיקה ישנה הגפנה של הנגינה עצמה (Cox, 2016) וכאן היא מחוזקת ביתר שאת. עוד מראה המחקר, כי בעת נגינה מופעלות תגובות רגשיות מוגברות יותר מאשר בעת האזנה

(Nakahare et.al, 2011). יצירה זו מזקקת את ההבדל בין האזנה לביצוע באופן מיוחד, שהרי סביר להניח כי התפקיד של כלי הנגינה אשר בקע מתחת למושבו של אדם בקהל, הפך עבור אותו אדם ליותר מזוהה איתו והוא חווה אותו בצורה מוחשית יותר בגופו. ומה באשר לצליל שבקע מתחת למושב של אשתו, שיושבת לצידו? עבור מי שיושב בקהל ישנה חוויה חדשה, לא מוכרת וגם לא מציאותית, של היות חלק מתזמורת, חלק מהפקה של צליל, של הזדהות עם כלי נגינה, חוויה שהוא נדרש ומוזמן ללמוד את עצמו בתוכה – את מה שהוא מרגיש וחווה, את מה שהוא לומד על עצמו. בתוך כך, ישנה גם חשיבות לכמה הוא נהנה או מתרגש מהמוזיקה עצמה ואיך זה עבורו למשל, להיות חלק ממוזיקה שהוא לא אוהב? או מאוד אוהב ומכיר?

המישור הבין־אישי הרגשי

בניצוח שלו ובתנועותיו המקדימות לצלילים, לה רוי מנחה את הקהל כיצד כביכול עליהם לנגן, ממש כפי שעושה מנצח, אך כיוון שהם אינם מנגנים בפועל, ניתן לומר שהוא מנחה אותם גם כיצד להקשיב לה. ההנחיה שלו קשורה להיבטים מוזיקליים טכניים ופונקציונליים וגם אקספרסיביים, שאותם הוא קוצב בתנועות ורועותיו. במאמרה על "פולחן האביב" של לה רוי, מנתחת נעמי סלומון את ההיבטים האתיים־אסתטיים של מחוותיו האקספרסיביות של מנצח מסוגו של סימון ראטל, שאליו מתייחס לה רוי, ומראה, דרך חיבור של הפילוסוף והמוזיקולוג תיאודור אדורנו, כיצד מחוות אלו ממקמות אותו כבעל סמכות כוחני המתנהג כדיקטטור (Solomon, 2011). מובן שהרצון לציית או לְרְצוֹת דמות סמכות, נבחנת כאן במצב אבסורדי ובמידה רבה הומוריסטי. ושוב, כפי שראינו סביב היבטים אחרים של היצירה בהקשר של אמנות התנסותית ורפלקטיבית, נדרש הצופה להתמקם ולהכיר את עצמו מחדש אל מול ה"הוראות" של "דמות הסמכות" הניצבת מולו. מבחינת החוויה המוזיקלית, בהכתבה הרגשית וסגנון הניצוח הסמכותני שלה, רוי בוחר להביא, היבט המצמצם ומקטין את האפשרות של היושבים בקהל לפתח את התחושות הספונטניות שלהם לגבי היצירה המוזיקלית, ולהביא את הקשב במקום לעצמם, למבעיו ולהנחיותיו. ועדיין, ניתן להניח שיש במחוות הפנים האקספרסיביות שלו הזמנה לתגובה סימפטית, משתתפת – מה שמכנים ריוזן וריינולדס "הדבקות רגשית" (Reason & Reynolds, 2010).

אם כך רוי בונה שתי שכבות של "הדבקות" והשתתפות רגשית: האחת דרך האפקט (הרגש) המיוצר דרך המבעים האקספרסיביים של גופו כתגובה למוזיקה, והשנייה דרך רגשות המובעים בגופו ובפניו כחלק ממערכת היחסים שלו עם הקהל המייצג את התזמורת.

לה רוי מארגן את מערכת היחסים הרגשית שלו עם הקהל, בין השאר דרך יצירת מרחב בימתי המזכיר חזרה: הוא לבוש בג'ינס, בחולצה אדומה מכופתרת ובנעלי התעמלות. אין לו שרביט מנצחים ולא במה. דווקא בתוך ההקשר הזה, שאין בו את קוד ההתנהגות הקונצרטי, לה רוי חושף ביתר שאת את יחסיו עם הקהל. שני סוגי ההדבקות הרגשית מופעלים אצל לה רוי לסירוגין ולעיתים במקביל: כך למשל, בחלקה השני של היצירה, כאשר לאורך כמה דקות המוזיקה היא ב"פיאניסימו", כלומר מאוד שקטה, לה רוי חוזר שוב ושוב על מחווה של היסוי. הוא מהסה עם אצבעו על פיו בצליל "ששששש" ומכנס את חזהו פנימה, כמו שמבקשים שקט ממישהו באופן שכמו חושש מרעש. החשש מהרעש הופך להיות מרכז ההתרחשות. אולי הוא אף מתגבר על התוכן המוזיקלי של אותו רגע. תלותו לכאורה של לה רוי בקהל, מייצרת מרחב רגשי המגייס את הקהל להיות מעורב רגשית. דוגמה נוספת מתרחשת כשש דקות לפני סוף היצירה, כאשר לה רוי עומד ומקשיב לקו מוזיקלי של החלילים ועל פניו ארשת של שביעות רצון. לא ברור אם שביעות הרצון היא מאופן הביצוע של החלילים, או שהיא הד לרגש של נחת שמייצרת המוזיקה עצמה.

בחלק האחרון של היצירה, חלק הקורבן, ובמיוחד בחלק של ריקוד הקורבן, מתרחש ההיפוך המלא שבו המוזיקה מפעילה את גופו של לה רוי למעין ריקוד שבור של התקפלויות וקפיצות הנראות בלתי נשלטות והמזכירות במעט את הכוריאוגרפיה של ניו'ינסקי. והנה, דווקא ברגעים שבהם המוזיקה "מפעילה" אותו, לה רוי שומר על ארשת פנים יחסית חתומה. המוזיקה מתורגמת ישירות לתנועה. הצופה אינו מקבל הצעה או הוראה כיצד להרגיש והתגובה הרגשית חוזרת להיות לבחירתו החופשית ומזכירה לרגע את המרחב הקיים במופע מחול "רגיל", להזדהות ולקריאה רגשית של תנועות הרקדן.

הנאה אסתטית

מבחינה אסתטית, לה רוי מאתגר את התבניות המוכרות במחול ואינו מציע הרמוניה תנועתית ושפה רקדנית מוכרת. בחלקו הראשון של המאמר, צוין כי יש אנשים הנהנים מתנועה נטולת מאמץ, קלילה, ויש המעריכים ומתרגשים מזיעתו של האמן. ניכר כי לה רוי בוחר בזיעה האנושית, במצב האנושי המתאמץ שעובד קשה על מנת לייצר מוזיקה דרמתית, הירואית, ששייכת ל"אמנות הגבוהה". למעשה, כחלק מתהליך היצירה, למד לה רוי למד חלק מהתפקידים ביצירה המקורית ובגרסאות חשובות שנעשו לה, ושילב מתוכן תנועות בכוריאוגרפיה שלו (Cvejik, 2011). הפוטנציאל ליהנות מהביצוע המרשים *לפולחן האביב* של הפילהרמונית של ברלין, הוא בחלקו עניין של טעם ואולי גם של מוכרות היכרות עם היצירה. מעניין לתהות האם ישנה

הקבלה בין היכולת של אנשים ליהנות מהגוף השבור והמאומץ ובין יכולתם ליהנות מהמוזיקה המקוטעת והדיסוננטית. היבט חשוב נוסף של יופי מתקיים ביצירה בכללותה, כפי שהוזכר בחלק הראשון, ההנאה מיופי יכולה להתרחש גם מיופיו של רעיון או מיופייה של מחשבה. גם אם סביר יהיה לומר שהקהל ביצירה זו אינו מוזמן לחוויה שבמרכזה אסתטיקה ויזואלית של יופי גופני נשגב, ייתכן שהרעיון המארגן שלה ואופן המימוש הכוריאוגרפי־מוזיקלי שלה על ידי לה רוי, יכול להביא הנאה של יופי רעיוני, יופי שחויתי גם אני.

התפעלות מווירטואוזיות

כמצוין למעלה, ההערצה לווירטואוזיות יכולה להתקיים באופנים שונים, כאשר בבסיסה מה שריוון וריינולדס מכנים "The WOW Factor" (Reason & Reynolds, 2010, p. 66). האם קיים ביצירה של לה רוי רכיב שיוצר את אותו "WOW"? מה שעונה במופע זה להגדרה הווירטואוזית הוא היכולת הכוריאוגרפית־מוזיקלית של לה רוי לניתוח וללימוד תנועה, אשר מאפשרת לו ללהטט ולשחק עם פעולת הניצוח באופן מדויק, וכל זאת ליצירה מאתגרת מאוד מבחינה מוזיקלית. רוב היושבים בקהל לא מסוגלים ללמוד סיקור תנועתי מורכב של אדם אחר, או לנוע בתזמון ובהתאמה לסיקור מוזיקלי, וכמובן שלרוב האנשים לא הזדמן לחולל מוזיקה בהינף יד. סוג הווירטואוזיות שמציג לה רוי הוא ייחודי למופע עצמו והקהל נדרש להבחין בו ולהכיר בו.

אמנם, במקביל למה שנאמר לעיל, המופע מציע מחול שהוא גם אנטי־ווירטואוזי. בהציגו את הניצוח כמופע מחול, לה רוי יוצר דה־קונסטרוקציה למושג המחול האמנותי ומציע, כמו יוצרים עכשוויים רבים לפניו, להביט מחדש על הגוף האנושי ה"לא רקדני". הבחירה באסתטיקה התנועתית ה"בלתי וירטואוזית" אופיינית למחול האירופאי החדשני, שאליו שייך לה רוי. בספרו "מחול פורק עול" מתאר ברט כיצד יצירות מחול עכשווי מציעות לצופה שינוי תפישתי באשר למושג הווירטואוזיות עצמו: "ביצוע של חומרים תנועתיים בעבודות האלה, לרוב אינו מציג וירטואוזיות קונבנציונלית. עם זאת, הכוריאוגרפיה מפנה לעיתים קרובות את תשומת הלב לגוף ולפוטנציאל שלו לתנועה, וכך גוררת בחלק מהמקרים חשיבה מחדשת על משמעותה האפשרית של וירטואוזיות." (רמזן, 2019, עמ' 16). כמו כן, יש ליזכר שהקריאה של ברט את תפישת הווירטואוזיות מלמדת אותנו על השינוי שעברו היוצרים והיצירות ואינה בהכרח חלה על הקהל. אניח כאן את האפשרות שמידת ההתפעלות מווירטואוזיות, כפי שברט מתאר, אינה מובנת מאליה לכל אדם ותלויה ביכולתו של הצופה להבין את מורכבות המשימה הפרפורמטיבית. ייתכן שיכולת כזו היא

תלוית תרבות והיכרות עם ז'אנר המחול העכשווי. מעניין יהיה לבחון עד כמה סוג כזה של וירטואוזיות, מובנת, נגישה ואינטואיטיבית למי שאינו מגיע מתוך שדה המחול.

אסקפיזם, אסקפיזם פוסט מודרני

האסקפיזם, כאקט של בריחה מהמציאות, מתרחש במופע, קודם כל במישור של הספקטקל – של מופע הראווה והאשליה שמציג לה רוי. הראווה מתרחשת במחוותיו האקספרסיביות ובמוזיקה העוצמתית והאשליה ביחסי הסיבה והתוצאה שלו עם הקהל: לה רוי מזין ומבנה את האשליה ביצירת חלל כמו מכושף שקושר בין תנועותיו לקולות הבוקעים מכיסאות הקהל, תוך שהוא משאיר מתח תמידי של השתנות בעוד הוא מלהטט בו, מערער אותו ומשנה אותו. באופן הזה, הקהל מוזמן להיות חלק ממציאות אלטרנטיבית. כך לדוגמה, בדקה העשרים ושמונה של היצירה, לקראת המערכה האחרונה, לה רוי פוסק פתאום מפעולתו, ובהליכה יומיומית "יוצא" ממיקום המנצח, מפשיל שרוולים, מביט מטה, עובר לצד הבמה, למקום חשוך יותר, נראה כמו אדם הנמצא מאחורי הקלעים, בעוד המוזיקה ממשיכה. ברגע הזה הקהל נדרש שוב להתמקם, להבין פעם נוספת את המרחב, לתהות האם הנסיגה של לה רוי מעידה על אי־שביעות רצון שלו מהביצוע, או אולי מעין ציפייה משונה שהקהל יחזיק לבדו את הנגינה. עדות למבוכה שבהשתנות סדרי המציאות, ניתן למצוא בצחוק שעולה לעיתים בקהל (Cvejik, 2011).

במקביל לספקטקל ולקסם הפרפורמטיבי, הספקטקל כמעט ונעדר מהיצירה, מבחינה אסתטית; בעיצוב הבמה, התאורה התלבושות, לא ניכר כי העבודה מנסה להציג אסתטיקה ויזואלית שחורגת מהיומיום ומהאנושי. באופן מפתיע גם בכך יש ממד אסקפיסטי, אך הפעם האסקפיזם הוא של לה רוי עצמו מול תכני היצירה, אסקפיזם מהעבר אל תוך ההווה; כאמור, היצירה *פולחן האביב* המקורית, עוסקת בין השאר בקשר של האדם לאדמה, להשתנות העונות, לפרא, לקורבן ולנשיות. לה רוי "מנצח" על ה"תזמורת" כשהוא חף מכל סממן טקסי, אפילו ללא מקל מנצחים. דרך הלבוש, שנראה שיצא מארונו הפרטי, לה רוי מתמקם בזמן ובמקום של המופע כתור הוא עצמו, במעין "כאן ועכשיו", מרחיק במקצת ממנו, ומכאן מהצופים, את התמות הפולחניות הפראיות והנשיות של היצירה המקורית. הפיכת היצירה למעין חזרת תזמורת, יש בה מן הבריחה, כמעין מנגנון הגנה פוסט מודרני פנים־אמנותי. בתוך המרחב המרוחק והשמור, לה רוי מאפשר לדרמה המוזיקלית והמחולית שמביאה היצירה, לחלחל ולהתקיים בגופו ובמרחב שבינו ובין הקהל.

ההקשר התרבותי

ההקשר התרבותי ביצירה זו הוא מאוד מפורש: זהו מופע מחול עכשווי שלא מתקיים בו מחול במובן המוכר או המוסכם של המילה, אלא מתנגנת בו מוזיקה קלאסית מודרנית ומבוצעת בו יצירת מופת קנונית אשר מוכרת ככזו בשני המדיומים – המחול והמוזיקה. יהיה זה בעל ערך עבור אדם המגיע לצפות במופע, שיכיר את ההקשרים התרבותיים שהיצירה מתכתבת איתם כדי להיות מופעל מהייצוגים הגופניים והרפורמטיביים שלה רוי מציע. כמו כן, מתוקף השתייכותו של לה רוי לשדה המחול העכשווי, סביר שרוב הקהל שצפה במופע וקנה עבורו כרטיס הניח שהוא לא בהכרח יצפה במחול במובן המקובל של המילה, ושיידרש ללמוד את השפה של היצירה. כפי שציינתי בתחילת המאמר, עבור קהל מנוסה של מחול עכשווי, דווקא האתגר שבפענוח השפה של היצירה הוא המביא הנאה וסיפוק (Reynolds, 2010). ועדיין, בשל הייחוד של חוויית הקהל במופע זה והיותו מבוסס על עקרונות של קשר של מוזיקה ותנועה, של הזדהות עם מוזיקה ושל השתתפות במצג תיאטרלי הדורש התמקמות מול דמות סמכות, ייתכן שגם אדם המגיע מתרבות אחרת ואינו מכיר את ההקשרים של היצירה, יחווה את תנועותיו של לה רוי בגופו ויחוש הזדהות ונוכחות גופנית מוגברת.

עיסוק בקהל ככלי כוריאוגרפי ושאלות להמשך מחקר

ההתבוננות ביצירה דרך חוויית הקהל ממפה במידה רבה את הפוטנציאל של יצירה או של ז'אנר אמנותי להגיע לקהלים שונים. היא גם מסמנת את ההיבטים התרבותיים והאישיים אשר משפיעים על חוויית הצפייה ויכולה להיות כלי למוסדות תרבות וגופים העוסקים בפיתוח קהל.⁸ לאורך ניתוח יצירתו של לה רוי, היה ניתן לראות כיצד הוא יוצר מהלך כוריאוגרפי ווירטואוזי שמקרב את הצופה אל עצמו ואל מרחב היצירה, וכיצד הבנתו את האופן שבו מחול מפעיל את הקהל, הינו רכיב משמעותי בארגו הכלים הכוריאוגרפי שלו. יצירתו ממחישה כי פיתוח קהל הוא משימה היכולה להתממש על ידי מוסדות תרבות, אך לא פחות מכך על ידי היוצרים. ועדיין, נותרות שאלות רבות למחקר אמנותי, פילוסופי וסוציולוגי כגון, האם ניתן להגיע לצפייה נוכחת ואוניברסלית החפה מהתניות ומציפיות חברתיות? האם יש סיבה או טעם לחתור לסוג כזה של צפייה? האם קיימת היררכיה בין סוגי הצפייה השונים, כך שישנה מוטיבציה שהיא חשובה יותר או שנוכחותה "משתלטת" על חוויית הצפייה ו"מחלישה" מוטיבציות אחרות? מי מחליט? ולאיזו מטרה?

^[1] מחול עכשווי | גיליון מס' 48 | אוגוסט 2025 | 25

^[2] מחול עכשווי | גיליון מס' 48 | אוגוסט 2025

הערות

- ↑ מתוך הרצאתו של פרופ' בן וולמסלי "מחקר קהל וניהול תרבות", כנס "לגופו של קהל", עמותת הכוריאוגרפים, 2022
- ↑ ראו למשל, פייר בורדייה, "על כמה מתכונות השדה", בתוך: *שאלות בסוציולוגיה*, עמ' 113-119, "אבל מי יצר את היוצרים?", בתוך: *שאלות בסוציולוגיה*, עמ' 193-205.
- ↑ תחום פיתוח הקהל החל להתקיים בעולם המחול והתרבות בסוף שנות התשעים של המאה הקודמת בבריטניה, ומשם התפתח לעוד מדינות במערב (Suonsyrjä, 2007). "פיתוח קהל" הוא מושג שזכה להגדרות שונות שרובן נוגעות לנושאים של חינוך, שיווק ופיתוח אמנותי בבניית הקשר בין הקהל לאמנות, לרוב תוך רצון לקרב חלקים נרחבים יותר בחברה, לאמנות.

ביבליוגרפיה

- Aviv, V. (2017). “Abstracting Dance: Detaching Ourselves from the Habitual Perception of the Moving Body.” *Frontiers in Psychology*. Vol 8 - 2017 | https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00776
- Bishop, C. (2004). “Antagonism and Relational Aesthetics”, *October Magazine*, Ltd. and Massachusetts Institute of Technology. October 110, Fall 2004. pp. 51–79
- Cvejic, B. (2011). “Xavier le Roy: The Dissenting Choreography of One Frenchman Less.” In Finburgh, C., Lavery, C. (eds) *Contemporary French Theatre and Performance. PerformanceInterventions*. Palgrave Macmillan, London. pp 188-199.
- Cook, R., Bird G, Catmur C, Press C, Heyes C. (2014). “Mirror Neurons: from Origin to Function.” *Behavioral and Brain Science*, 37(2), pp. 177-192.
- Cox, A., (2016). *Music and Embodied Cognition: Listening, Moving, Feeling and Thinking*. Bloomington: Indiana University Press.
- Ferrari, C., Nadal M, Schiavi S, Vecchi T, Cela-Conde CJ, Cattaneo z. (2017). “The Dorsomedial Prefrontal Cortex Mediates the Interaction between Moral and Aesthetic Valuation.” *Neurosci*, 12(5), pp 707-717.
- Foster, S. L.(2011). *Choreographing Empathy: Kinesthesia in Performance*. Abingdon, UK: Routledge,

Grassi E, and Aguiggia M. (2020). “Beauty and the Brain.” *Brain and Art: From Aesthetics to Therapeutics*. Edited by Colombo,Bruno. Springer Nature Switzerland, pp 19-25.

Hagendoorn I.(2004).“Some Speculative Hypotheses about the Nature and Perception of Dance and Choreography.” In Goguen, Joseph A. *Journal of Consciousness Studies*, 11(3–4), (pp 79–110).

Hidehiro Nakahara and Shinichi Furuya B, Tsutomu Masuko C. Peter R. Francis D, Hiroshi Kinoshita E. (2011). “Performing Music can Induce Greater Modulation of Emotion-related Psychophysiological Responses than Listening to Music.” *International Journal of Psychophysiology*. Vol 81 (2011) pp 152-158.

Hula M,Flegr J.(2021).“Habitat selection and Human Aesthetic Responses to Flowers.” *Evolutionary Human science*. Vol 3. Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/ehs.2020.66

Noë, A. (2011). “Experience and Experiment in Art.” *Journal of Consciousness Studies*, 7(8-9), (123-136).

Perlovsky L.(2009). “Musical Emotions: Functions, Origins, Evolution.” *Physics of Life Reviews* 7 (2010) pp 2–27.

Ramachandran V.S, Hirstein W (1999). “The Science of Art: A Neurological Theory of Aesthetic Experience.” *Journal of Consciousness Studies*, Vol. 6, pp 15-51.

Ranciere, J. (1999).*Dis-Agreement: Politics and Philosophy*. University of Minnesota Press.

Reason M. & Reynolds D. (2010). “Kinesthesia, Empathy, and Related Pleasures: An Inquiry into Audience Experiences of Watching Dance.” *Cambridge University Dance Research Journal*.

Reynolds, R. (2010). “Glitz and Glamor.” *Dance Research: The Journal of the Society for Dance Research*. July 01. 28(1), pp.19-35.

Suonsyrjä, S. (2007). “In the Search of Audience: Ideas and Practices of Audience Development in the Regional.” Dance Centers in Finland. *Master’s thesis. Arts Management program, Sibelius Academy*.

Solomon N. (2011). “Conducting Movement.” *Dance Research Journal*, 2011 Jul 01. 43(1), pp 65-80.

Zangwill N. (1999). “Art and Audience.” *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, Vol.57, Summer no 3, 1999, pp. 315-332.

Zeki S, Ishizu T, (2011). “Toward A Brain Based Theory of Beauty,” *PLoS ONE* Vol. 6 (7), Editor: Warrant J, Lund University, Sweden. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0021852

Zeki S, Romaya J.P, Benincasa D. & Atiyah, M. (2014). “The Experience of Mathematical Beauty and its Neural Correlates.” *Frontiers in Human Neuroscience*. Vol 8, 2014 | https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00068

בורדייה, פ. (2005). *שאלות בסוציולוגיה*, תרגום: אבנר להב, הוצאת רסלינג, תל־אביב, עמ' 113-119.

הררי, ד. (2014). *מופע־העצמי. פרפורמנס ארט וייצוג עצמי*. הוצאת רסלינג, תל־אביב.

מירקין, ר. 2014. "הצייר ניקולאי רוריך (Roerich) ועיצוב הבמה והתלבושות להופעה המקורית של *פולחן האביב* בפרס – 1913". *מחול עכשיו*, גיליון 25, פברואר 2014. עמ' 33-40.

מרוז, א. (2014). *"פולחן האביב: 1913-1993 היסטוריה בימתית"*. *מחול עכשיו*, גיליון 25, פברואר 2014, עמ' 24-27. מלרמה, ס, וולרי, פ (2011). *על הריקוד. הקיבוץ המאוחד, תל־אביב*.

סרבוס, נ. (2012). *פינה באוש: תיאטרון המחול*. הוצאת אסיה, רמת השרון.

פריד, מ. (2006). "אמנות וחפציות." תרגום: אמיר צוקרמן. *המדרשה*, 9 (יוני 2006). עמ' 51–79.

רוטנברג, ה. (2009). "השוליים במרכז: טטריס של נועה דר". *מחול עכשיו*, גיליון 16, דצמבר 2009, עמ' 3-6.

רמזי, ב. (2009). *מחול פורק עול*, הוצאת אסיה, רמת השרון.

שירי סנח טייכר היא רקדנית, כוריאוגרפית ויוצרת רב־תחומית. יצירתה עוסקת במעברי שפות ומדיומים ובמחול כמחבר בין קהלים וקהילות. יוזמת ויוצרת הפרויקט "מבט הדדי" – פרויקט מחולי אמנותי בשיתוף מרכז "כלים" לבעלי לקויות ראייה ועיוורים. מורה וחברה בוועדת ההיגוי של פרויקט "קהילה בתנועה" המיועד למתמודדים עם מחלת הפרקינסון, בהובלת הכוריאוגרפית יסמין גודר. בעלת תואר ראשון בפסיכולוגיה ותואר שני במחול עם התמחות בכוריאוגרפיה. מורה מוסמכת לפלדנקרייז. מתגוררת בקריית טבעון.

עליית המחול מדרום אמריקה

שחר ברקוביץ

"מי שעולה לארץ הוא מהגר לאורך כל החיים," אמר קלאודיו קוגון, משנה למנכ"ל מרכז סוזן דלל, כשישבנו ולגמנו קפה בחצר המרווחת של המרכז, וכעבור שניות הוסיף, "הכניסה שלי דרך עולם המחול, הייתה הכניסה הכי יפה למדינה". מאמר זה עוסק באמני מחול שעלו לארץ מדרום אמריקה. השאלות העולות הן: מה הביא לעלייתם? האם מסיבות ציוניות? האם בשל רדיפות אנטישמיות? בני כמה היו בהגיעם? האם טרם עלייתם הייתה להם הכשרה מקצועית במחול, או שאת ההכשרה קיבלו בארץ? מהם סוגי הקשיים שחוו? איך הם רואים את התרומה שלהם למחול בארץ? ואיך הם מגדירים את הזהות שלהם כיום?

במהלך חודשים ראיינתי נבחרת של אמני מחול שעלו בגילים שונים, בתקופות שונות, ממגוון מקצועות המחול. את כולם אפיינו טמפרמנט, חום, שמחה, אופי נמרץ, חיפוש מגע, טוטאליות בעשייתם, מומחיות בתחומם והשאיפה להתרגש ממחול דרמתי.

שמעתי מהם על האופן שבו סיפור החיים והעלייה לארץ משפיעים על המחול ולהפך, על השפעת המחול על סיפור החיים שלהם. אצל חלקם, המחול הוא שהוביל לעלייה, אחרים מצאו את המחול כנתיב השתלבות במדינה החדשה.

עלייה ציונית

גליה גת (חואניטה גולדברג) עלתה לארץ ב־1951 מקורדובה שבארגנטינה. כשהייתה בת שתים־עשרה נפטרה אמה, ואביה לא ידע איך לטפל בה.

"כיוון שהתחנכנו על ברכי הציונות, זה היה אך טבעי שאבי החליט לשלוח אותי לארץ־ישראל," הסבירה. "הוא האמין באמת ובתמים שהוא שולח אותי לארץ מיוחדת במינה, שם אקבל חינוך ראוי, והוא קיווה שיעלה בעקבותיי." הנערה הייתה בת חמש־עשרה ו"הרעיון לעבור לארץ ה'נכספת', הצית את דמיוני."

גליה למדה מחול מודרני אצל רנה גלוק, רקדה בתיאטרון הלירי שאנה סוקולוב הקימה בארץ, נסעה ללמוד אצל מרתה גראהם בניו יורק והייתה רקדנית חלוצה בהרכב הראשון של להקת בת־שבע שהוקמה באותם ימים. היא הכירה מקרוב את

בת־שבע דה רוטשילד ומרתה גראהם, שאיתה אף אהבה לעשות קניות בתל־אביב. בהמשך רקדה בלהקת ג'אז פלוס של שמעון בראון.

קריירה שנייה נפתחה כאשר ב־1989 ייסדה וריכזה את המגמה למחול בתיכון עירוני א' בתל־אביב, ובהמשך את מגמת המחול בתיכון "היובל" בהרצליה. כשהייתה בת



Galia Gat

שבעים וחמש, פנתה אליה הכוריאוגרפית ענת דניאלי, והזמינה אותה להשתתף בלהקתה בתוכנית "בואי נימלט". וכך כתבה עליה רות אשל בביקורת בעיתון *"הארץ"* (25.11.2002): *דניאלי לוקחת אותנו לאי־שם בארץ, למועדון ריקודים בתחילת שנות החמישים... אחד הרקדנים שר 'בואי נימלט מהאספלט המכוער של העיר, אל אילת'. אולי הכוונה היא: בואי נימלט מהווה אל העבר, אל עידן התמימות לקצת מנוחה ורוגע... גליה גת, בתפקיד בעלת המועדון. היא שרה בספרדית, תוך כדי שהיא רוקדת ומקרינה קסם רב.*

גליה מסכמת: "כל החיים שלי מחול... החיים שלי מלאים בכוריאוגרפיות... אלמלא קשיי השפה אולי הייתי הופכת לשחקנית".

השפה מהווה קושי למהגר

קלאודיו קוגון: "לוקח זמן עד שאתה מדבר את השפה... עולה זה מונח מכובס למהגר. קיימת תקרת זכוכית למהגרים בכל תחום. פגשתי תקרות זכוכית, המשכתי ותמיד שמתי לעצמי מטרות, עשיתי הרבה דברים."

הוא עלה לארץ מבואנוס איירס, ארגנטינה, בשנת 1987 כשהיה בן עשרים ושתיים, אחרי שהיה חבר בתנועה הנוער "הבונים־דרור" והגיע לקיבוץ נתיב הל"ה. בארגנטינה רקד בלהקת ריקודי־עם ישראליים ובגיל תשע־עשרה התחיל לימודים של בלט קלאסי ומחול מודרני. מאחר שתמיד עניינו אותו שפת גוף והגוף המתנווע, החליט להירשם ללימודים באקדמיה



קלאודיו קוגון Claudio Kogon

החטיבה לאמנות בקהילה. כחלק מהתפקיד, נסע והגיע לכל מקום בארץ. בשנת 2005 הצטרף לצוות מרכז סוזן דלל כמנהל תוכניות חינוכיות והחל בשנת 2006 הוא מכהן כמשנה למנכ"ל. לאורך השנים משמש קוגון חבר בוועדות שונות ושופט בתחרויות מחול בארץ ובחו"ל.



גוצ'י קוהן Guchi Kohan

כשהייתה בת עשרים, עם מי שהיה לבעלה הראשון ואבי ילדיה, והם הגיעו לקיבוץ אור הנר.

"התלבטתי אם להמשיך את לימודי הריקוד באקדמיה למוזיקה ומחול בירושלים או בווינגייט. למזלי לא קיבלו אותי בווינגייט בגלל השפה," היא מחייכת. לגדול תחת דיקטטורה, השפיע על השקפת עולמה וגיבש עמדה חינוכית ומוסרית: "אני יודעת מה זה לא להיות חופשיה, להיות רדופה, להגיד דברים שאת חושבת רק בסתר? אני מסרבת להישאר מקובעת ואוהבת להשתנות." כשסיימה את לימודיה באקדמיה, היה עליה להתפרנס והיה ביקוש למורות בלט. היא החלה ללמד בחשיבה הוליסטית, ואת הקומבינציות בבלט קלאסי היא בונה על מוזיקות שונות, למשל, פיליפ גלאס, מחזות זמר של ברודווי, ג'אז וגם מוזיקה קלאסית. "בן אדם הוא לא יחידה אחת. הוא מורכב מפאזלים. אף פעם לא תדעי איך אלה מורכבים במוח, והנפש מוציאה את הדברים החוצה."

גוצ'י לימדה רקדנים במשך עשרים שנה במרכז המחול "ביכורי העיתים", והעבירה שיעורים ללהקות מקצועיות, בהן להקת ענבל פינטו ואבשלום פולק ולהקת פרסקו של הכוריאוגרף יורם כרמי. בשנת 1993 התחילה ללמד במגמה בעירוני א', הייתה לרכזת בבית־הספר דרור (בני דרור) והיום מלמדת במגמות בתיכון "היובל" בהרצליה, בהדסים בשרון ובמבואות עירון. כיום היא משתתפת בפרויקט מחול משותף עם הרקדנית והכוריאוגרפית סאלי אן פרידלנד (שעשתה עלייה מדרום אפריקה בשנות השישים של המאה הקודמת).

גוצ'י: "אף פעם לא הרגשתי את המגבלה שלי כעולה חדשה, או שהייתי חוצפנית. העיסוק שלי הוא התנועה וזה מה שאני עושה."

יוסי יונגמן עלה מבואנוס איירס לארץ ב־1986 מתוך רצון לחיות חיים חדשים בישראל. הוא היה בן תשע־עשרה.

"הגעתי לארץ עם מעט מאוד כסף אך זה היה הגשמת חלום." הוא ניקה בתים בשביל להתפרנס והיה גרוע בכך. מעולם לא עשה זאת בעבר. הוא רצה לרקוד ותמרה מיאלניק קיבלה אותו לסטודיו שלה

בירושלים מבלי שיצטרך לשלם. הרקדנית ליאורה אקסלרוד, שלימדה בסטודיו של מיאלניק, המליצה לו לגשת לאודישן למחזמר "גבירתי הנאווה" בכיכובה של ריטה. הוא התקבל, עבר לתל־אביב, ובזכות השכר שקיבל מהמחזמר, מימן לימודים באולפן בת־דור. כעבור שנה וחצי הכסף נגמר ובלי יכולת לשלם פנה לג'נט אורדמן, מנהלת הלהקה ואולפן בת־דור. היא אמרה: "אולי זה לטובה. אני לא חושבת שתהיה רקדן." למחייתו עבד במלצרות וליאורה הציעה שיצטרף ללהקת תמ"ר ירושלים, שם רקד חצי שנה. הוא ניגש לאודישן ללהקת בת־שבע שהפכה לבית שלו במשך עשור.

"בחזרות היה משהו מאוד מסעיר, פראי, יצרי. לכל רקדן גוון שונה, מדליק ומיוחד בנוף. חוויתי שנים מרתקות בעבודה לצד אוהד נהרין שהיה מאוד מלמד ומעשיר, אבל גם סיפק מקום להיות מי שאני."

ב־1993 החל ליצור עצמאית בעודו רקדן בלהקה, ונסע ליפן ללמוד אצל קזואו אונו ולהשתלם בתיאטרון המחול בוטו. ב־2001 ייסד רשמית את להקת מחול יוסי יונגמן, שהעלתה את יצירותיו על במות בארץ ובחוץ לארץ. כיום הוא מטפל ומעשיר התפתחות של תינוקות והורים דרך תנועה ומגע. על השאלה על



יוסי יונגמן Yossi Yungman

מהות הקשר לארץ שבה נולד? הוא משיב, "ארגנטינה היא רק מקום שבו נולדתי. אולי העניין הרגשי שבי מקורו בארגנטינה – התשוקה. בארגנטינה נולדתי וגדלתי. יש לי זיקה למקום כי משם אני מגיע. אני גדלתי בדיקטטורה, ובשנים האחרונות זה עולה אצלי הכל שוב מול כל מה שקורה פה במדינה שלנו."

איי־שקט פוליטי



גלוריה מטוס Gloria Matos

אצל פאולינה אוסונה (Osona Paulina), שהייתה רקדנית בתיאטרון קולון (Colon Teatro). בהגיעם לרמת גן, כדי לעזור לבתם להתגבר על קשיי העלייה, רשמו אותה הוריה לשיעורי בלט ומחול מודרני אצל אידה פיסארף (Pisaref Aida), גם היא עולה מארגנטינה שלימדה בלט ומחול מודרני בסגנון מרס קנינגהם. אחרי השירות הצבאי נסעה לליסבון, שם רקדה במשך שלוש שנים בסגנון ניאור־קלאסי, בלהקת הבלט הלאומית. עם חזרתה לארץ פתחה את "הסטודיו של גלוריה" ובו גידלה דורות של רקדניות. בנוסף, היא ריכזה ולימדה במגמות מחול על פי שיטת ההוראה המתבססת על שילוב אמנויות בתהליכי למידה. בעקבות שליחות של בעלה, נסעה ללונדון, שם עשתה תואר שלישי (2013) באוניברסיטת Middlesex. כמי שעשתה עלייה, נושא הזהות הישראלית עניין אותה ונושא התזה שלה היה Dancing the Israeli Identity and culture, dance analysis as social seismograph."

היא בחרה לנתח את יצירותיו של רמי באר ללהקת המחול הקיבוצית, כדי ללמוד מהן על החברה שבה נוצרו. עבודת המחקר של מטוס תורמת ידע רב למחול בארץ ובכלל. בעבודתה ככוריאולוגית, מטוס סוקרת תחילה את הטכניקות והגישות הקיימות לניתוח יצירות מחול, מתוכן היא בוחרת את אלו המתאימות, ובאמצעותן דולה מידע על מערכות היחסים בין חברה למחול.

כמי שחייתה במקומות שונים בעולם, העיניים שלה כמהגרת התחדדו.

"בכל פעם הסתכלתי על החברה שאני חיה בה כמעין חלון

ראווה. בלי להרגיש, פיתחתי את היכולת הזו להתבונן בעיניים ולחקור את החברה."

כיום מטוס עוסקת בשני תחומים מרכזיים. מרצה על מחול במגוון סדרות ברחבי הארץ וצלמת מחול: "כל החיים שלי יצרתי תנועה, עכשיו מה שמעניין אותי זה להקפיא את התנועה ולחפש בה את המרכיב הישראלי."

לאחרונה החלה בפרויקט תרגום הדוקטורט לשפה צילומית של יצירות מחול עכשווי בישראל, ולהראות, כיצד אמנות הצילום יכולה לשמש ככלי מחקרי סוציולוגי.



עופר זקס ומריה בריוס Offer Zaks and Maria Barrios

מקרה קיצוני של רדיפה פוליטית הביא לעלייתם של **עופר זקס** ואשתו הבלרינה **מריה בריוס**. נשיא ונצואלה, הוגו צ'אווס (כיהן כנשיא בין השנים 1999 ועד למותו בשנת 2013), נודע במדיניותו האנטי־אמריקנית והאנטי־ישראלית וגרם להם להימלט משם. עופר זקס נולד בישראל ואל הבמה הגיע במהלך השירות הצבאי, בלהקה צבאית, המשיך לריקודי־עם, התלמדות בבתי שבע, ולימודים בג'וליארד. בקיץ נסע לקורס בוונצואלה, שם פגש את הבלרינה מריה בריוס. בריוס נולדה בוונצואלה וגדלה באירופה. היא הייתה לילדת פלא שהתקבלה לג'וליארד בגיל שלוש־עשרה. תוך כדי לימודיה כבר הוזמנה לככב בבלט הלאומי הקנדי ועם להקות ברחבי העולם. זקס ובריוס הופיעו בלהקות ברחבי העולם כרקדנים ראשיים ברפרטואר קלאסי וניאור־קלאסי. בתור זוג סולנים על הבמה ובחיים, הם מעידים כי לרקוד ביחד זה פנטסטי, זה לבטוח אחד בשני. עומק מערכת היחסים והמשקע המשותף בא לביטוי באופן דרמתי ועוצמתי על הבמה.

זקס: "רקדנו את החיים שלנו וחיינו את הריקוד."

בריוס: "קיבלנו הזדמנות להוציא רגשות על הבמה, אם רבנו בינינו:

"Don't worry, I will straggle you tonight in *Ottelo*."

פרסומם הביא לכך ששר התרבות בוונצואלה הזמין אותם להקים להקת מחול בסגנון ניאור־קלאסי עכשווי, בלט קרקאס (Caracas de Ballet), שפעלה בין השנים 1993 עד 2010 והייתה אחת מלהקות הבלט הגדולות בדרום אמריקה, שהרבתה לסייר בעולם.

בשנים הראשונות לכהונתו של צ'אווס, המשיך הזוג לרקוד ולנהל את להקתם והתאימו עצמם למצב מתוך אמונה שהמקום שהם יוצרים, שם את הפוליטיקה בצד ומייצר בסיס משותף המבוסס על ערכים של מחול, מוזיקה, אהבה, סובלנות ושמחה. אבל ב־1 למאי 2008 נכנסו למשרד הלהקה אנשים חמושים, הכו את השומר ואיימו באקדח.

זקס: "הבנו שאיננו מוכנים להילחם נגד השלטון הדיקטטורי ולאבד חיים. למחרת התקשרתי לשר התרבות החדש, סיכמנו שנמשיך עד סוף השנה כדי לדאוג לכל הרקדנים והעובדים שלנו."

מריה בריוס: "זה היה מאוד קשה בשבילי. איבדתי הכול שם. להקה, בית משפחה. הכול התמוטט..."

באים לבדוק ונשאים

לאורך השנים העלייה לישראל נמשכה. חלק מהעולים היו יהודים, שהיו סקרנים לראות את ישראל ונשארו.

סילביה רכשמיר מספרת: "הגעתי לארץ מבואנוס איירס בשנת 1998 בעקבות אהבה. הרומן לא הצליח, אבל התאהבתי בישראל. שנה לאחר מכן, התקיימו בחירות שמפלגת העבודה הכריעה בהן. נראה שהשלום קרוב, ואני הרגשתי שהישראלים הם אנשים מלאי תשוקה, אבל אינם נוגעים זה בזה. שומרים על מרחק. חשבתי שהטנגו יעזור להם להיפתח. החלטתי להישאר כאן שנה כדי ללמד, להכשיר מורים, ולהיות נוכחת כאשר ייחתם הסכם השלום. תכננתי שלאחר השנה הזו אחזור לבואנוס איירס. עד כמה תמימה הייתי." (*מחול עכשיו* גיליון 32, אוגוסט 2017. עמ' 38.)

סילביה נשארה בארץ. היא רצתה לתרום לחברה. מספר התלמידים שלה גדל ובנובמבר 2001 השיקה את ה"מילונגה" (Milonga – מסיבת הטנגו הארגנטינאי המסורתית) הראשונה בירושלים שפעלה מדי יום חמישי (עד 2012), ובמאי 2002, את הראשונה בתל־אביב.

סילביה: "מאז שהגעתי לארץ אני מנסה לקרב אנשים. אני



סילביה רכשמיר Silvia Rajschmir

חושבת על הטנגו כמקלט – כמקום של שפיות... קהל הרוקדים אצלנו מעורב: ילידי הארץ, דרום אמריקאים ודוברי רוסית. ממש קיבוץ גלויות. זה מדהים. מגיעים אנשים שלא מדברים אנגלית ולא עברית. בזכות הטנגו מתחילים ללמוד את השפה." והיא מוסיפה: "אחרי הריקוד האנשים נשארים מחובקים בעיניים עצומות, זאת דרך לומר תודה... וכשנוסעים תמיד לוקחים את הנעליים, כי הטנגו נותן לך בית בכל העולם."



סילביה בארו Silvia Baro

אומרת. פעם בשבוע הייתה טסה לאילת ללמד במתנ"ס קלור, שם הקימה שלי שיר (לשעבר רקדנית סולנית בלהקת בת־שבע שעלתה מדרום אפריקה) בית־ספר למחול. גליה גת, כזכור, גם היא עולה מארגנטינה, הזמינה את סילביה ללמד פלמנקו בתיכון עירוני א' ובבית־הספר התיכון "יובל" (1997 עד 2005). בכפר סבא לימדה בקונסרבטוריון למוזיקה ומחול, כשאת מגמת המחול ריכזה ג'ודי ברקן. בארו תיארה את העלייה לבמה כ־ mayores palabras (מילים גדולות). היא סיפרה שכרקדנית מבצעת ידעה איך לעשות בעצמה את כל העבודה מאחורי הקלעים: מתאורה, סאונד, יחסי ציבור ותפאורה. גם כמורה היא דואגת לחשוף את התלמידות לתמונה הגדולה שבעבודה קשה ובהפקה, לפולחן ולטקס המלווים את המחול. "התלמידות שלי לומדות גם בלט ומחול מודרני. אם את לא עובדת קשה את לא תגיעי לשום מקום. לא רק במחול, בכל דבר. המחול מעניק משמעת וזה כלי לכל החיים."

אוליביה קורט מסה, עלתה לארץ מצ'ילה ב־2010 יחד עם בן זוגה, מוזיקאי יהודי שאותו הכירה בהיותה בגרמניה, שם רקדה מגיל שבע־עשרה. בגרמניה עבדה עם מיכל הירש, גיא ויצמן, רוני חבר, אפרת סטמפלר והרקדן אליק ניב. התוכנית הייתה לבוא לארץ לשנה והיא נשארה.

"ישראל יותר דומה לתרבות הדרום האמריקאית, בחום ובפתיחות, מאשר גרמניה," היא מסבירה מדוע נשארה. כאשר הגיעה לארץ, היא הרגישה חופשייה לנוע ולהיות היא עצמה. לדבריה, בגרמניה האינטלקט קודם, היוצרים מתבקשים "לכתוב

^[1] מחול עכשיו | גיליון מס' 48 | אוגוסט 2025 | 31

סולו כטקס שינוי – כוריאוגרפיה שימושית והקשר לפסיכותרפיה מודעת־גוף

ענת דניאלי, שנער בנקס-סמט



המסע מאת ובביצוע ענת דניאלי. צילום: נטשה שחנם
Journey choreographed and performed by Anat Danieli.
Photo: Natasha Shahnas

איך נולד טקס של שינוי? ענת דניאלי

הפרויקט *מקדשים רכים* (2022) נולד כשאחד ממכריי התמודד עם אתגר בריאותי, (שעבר בשלום), חשתי צורך עמוק לעשות פעולה תנועתית. רציתי להתפלל לשלומו. כמו שקורה לא.נשים במצבי קיצון, אנחנו נזכרות באלוהים ובבריאה, וחשות צורך דחוף להתפלל. הדרך שבה הלכתי אל התפילה הייתה דרך הגוף. הפרויקט רואה את הגוף כמקדש וכמקום הנביעה וההתרחשות של התפילה האנושית. התפילה מבקשת להחיות את מה שמעבר לקיום הפיזי, ומחפשת קשר אל הרוח, אל המדומיין ו/או הקיים, באמצעות התנועה והגוף.

במקדשים רכים יצרתי כוריאוגרפיה לכל האותיות בעברית, לכל אות תנועה או פעולה, וכשלומדים את כל הביטויים התנועתיים של כל האותיות אנחנו יכולות.ים "לכתוב" טקסט מילולי שמערב את הגוף שלנו, כולו, בכתובה. כך נוצר כתב חדש, שהוא למעשה כתב פיזי של תנועות על פי כוריאוגרפיה לטקסט מילולי ידוע מראש. כתב התפילה מחבר פעולת תפילה מעשית אל הגוף כולו, לעומק מהותו ולחוויה של קשר עמוק עם כל איבר ותא בגוף. את פעולת המופע של *מקדשים רכים* מובילות רקדניות/יוצרות בשיתוף עם מי שהשתתפה בסדנה מקדימה, אשר בה נלמדת הכוריאוגרפיה של האותיות. למעשה, המשתתפות.ים לומדות/ים טכניקה או שפה פשוטה ובאמצעותה הן.ם יכולות.ים להצטרף למופע. כך, יחד עם רקדניות שמובילות ואנשים מהקהל שמצטרפים.ות אנחנו יוצרות תפילת רבים.ת, שנקראת תפילת האימהות. תוכן התפילה מבקש אהבה, אחווה, שלום ובריאות לילדי כל האימהות בעולם. הפרק הזה הוביל אותי עוד ועוד אל מרחבים של יצירה כוריאוגרפית המבקשת להשפיע על המציאות, ומכאן הופיעה בבירור המחשבה על טקסים כוריאוגרפיים.

התהליך של היצירה הבאה החל בתחילת המלחמה. מתוך

המחול כגשר

שפת המחול מהווה גשר לעולים מדרום אמריקה, דרכה מתאפשרים תקשורת, לימוד ופרנסה. עם זאת, העולים מעידים שהקליטה הייתה קשה למרות ש"רקדן לא צריך יותר ממזוודה כדי לעבור ממקום למקום. הגוף שלנו הוא כלי העבודה," אומר עופר. אלא שכשעופר זקס ואשתו מריה בריוס הגיעו לארץ אחרי קריירה מרשימה, שדה המחול בארץ לא קיבל אותם בזרועות פתוחות. ברטה ימפולסקי והלל מרקמן לא שילבו אותם בלהקת הבלט הישראלי. בריוס, יוצרת היום כוריאוגרפיות בלהקות בחו"ל (בלט מינכן, בלט היספניקו, הבלט הלאומי הגיאורגי, בלט צ'ונצ'ינג) ומקיימת בתל־אביב תוכנית טרום מקצועית לרקדני בלט מוכשרים. לאחרונה ראיתי את שמה ברשימת המורים של להקת "קמע" המעולה. עופר משתמש בקשרים הבינלאומיים הטובים שלו ומפיק פרויקטים והפקות בינלאומיות בסדרות המחול בישראל ובחו"ל, כולל מינוף להקות ישראליות להופעות בחו"ל – בדרום אמריקה ובסין (למשל, תיאטרון גשר, הלהקה הקיבוצית, ורטיגו, פינטו ופולק). להיות אמרגן בישראל צריך נחישות. בתחילה משבר הקורונה ולאחריו ה־7 באוקטובר והמלחמה שפרצה ועדיין נמשכת. כל זה מקשה להביא להקות לארץ ולהשיג סיורים ללהקות ישראליות.

המרואיינים בחרו לסיים בנימה חיובית.

עופר זקס: "המחול הוא משהו שבהחלט מחבר; אנשים, תרבויות, עמים, ארצות, מעשיר את כולנו. יוצר חברויות יחסים, קשר, הומניזציה. כשרקדנים ישראלים נוסעים להופיע בחו"ל, ישראל נראית יותר אנושית."

גוצי: "ההסתגלות הייתה כל כך קשה. אני לא עושה את זה פעמיים. לא אעזוב את הארץ.

גלוריה מטוס: "אוהבת את הארץ ומרגישה ישראלית."

יוסי יונגמן: "אני שמח מאוד שהגעתי לכאן לחיות."

סילביה בארו: "אני כאן שלושים שנה ונשארת."

גבו: "אני מרוצה ונשאר כאן."

קלאודיו אומר, "אני מרגיש חלק מהחברה." קלאודיו גם פרץ את תקרת הזכוכית של השפה, כשהוציא לאור ב־2023, ספר שירה בשם *מטרונום*, בעריכה יקיר בן משה, בשפה העברית.

שחר ברקוביץ היא רקדנית ופרפורמריט, יוצרת מחול ותיאטרון ומטפלת בפסיכודרמה. זוכת פרס עיצוב התנועה של פסטיבל עכו 2023. יצירתה *חזיתות* תעלה באוגוסט הקרוב בתיאטרון הבית.

ספר" ואילו בישראל באים לראות קודם מה הכוריאוגרף עושה בסטודיו:

"I'm better in movement than in words. We are people of the body"

את הזרות שלה כאמנית שבאה מארץ אחרת היא רואה כיתרון, המאפשר לה מבט חיצוני.

אוליביה קורט מסה Olivia Curt Mesa כפרפורמריט, נודעה ביכולת הגופנית המרשימה ובפתיחות שלה לעבודה ניסיונית. היא הופיעה בפרויקטים אצל ישראלים רבים ובהם יוסי ברג ועודד גרף, רועי אסף, דפי אלטבב, רותם תש"ח, אור מרין ועוד. עוד בגרמניה החלה ליצור כוריאוגרפיה. "אני חוקרת אם אני יכולה להעביר נושא עם הגוף בלי צורך להסביר במילים, את הכוונה." אוליביה מתגוררת בקיבוץ בית ניר עם שלוש בנותיה ובן זוגה יוחאי גינתון, מלמדת ומופיעה בלהט דרום אמריקני.



אוליביה קורט מסה Olivia Curt Mesa



גבריאל (גבו) פרננדו מינקין Gabriel (Gabo) Fernando Minkin

לשירים ישראלים. "ליצור ריקודים לשירים בעברית זה מאתגר ומרגש. קודם אני שומע את השיר, מנסה להבין את המילים, את המשמעות שלהם. אם אני מצליח, זה ריקוד שאני יוצר מהלב. זה פנימי. לא רק הצעדים."

המועקה הקשה של הימים האלה, נולד הצורך לצאת למסע של ריפוי. *המסע* הוא טקס מופע אישי בן שבעה פרקים, כל פרק מתרכז בנושא להתבוננות ושינוי, וכל פרק מהווה ריפוי ומוקדש לאימהות הקדומות שלי. כך למעשה אפשר לשרטט מהלך שבו היצירות שלי מופיעות יותר ויותר כטקסים, החל בפרויקט התפילה המשותפת 'מקדשים רכים', אל עבר הסולו 'המסע', המהווה למעשה טקס שינוי אישי.

בד בבד עם תהליך היצירה והפענוח של שפת הטקס, נולד הצורך ללמד קורס חדש: 'סולו כטקס שינוי'. תמיד נולד צורך ללמד כדי להיטיב להבין, לנסח, להעמיק לחקור, הן תכנים, הן פרקטיקות עבודה ספציפיות למה שהיצירה מבקשת להביא אל העולם ולעסוק בהם עכשיו. הקורס הופך להיות מעבדת מחקר לוויינית ששטה במקביל למעבדת התהליך של היצירה עצמה והן חולקות ביניהן מידע שנחקר ונאסף ב־זמנית ביצירה ובלימוד. שני התהליכים מזינים זה את זה. כך צומח בכל פרויקט ענף חדש לעץ של "כוריאוגרפיה שימושית".

העבודה המשותפת שנער פנקס סמט

בימים מורכבים אלו, לא פשוט לבקש מאנשים להתנתק משגרת החיים השברירית שבתוכה אנו חיות ולהתמסר לטקס עצמי של שינוי. הבקשה לשים את העצמי במרכז כשהחוץ מתפורר, היא בקשה לגייס כוחות כדי להרחיב את נפח החיים הפנימיים, היצירתיים, שהצטמצם מאז ה־7 באוקטובר.

ענת דניאלי ואני ביקשנו לפתוח קבוצה מעורבת של מטפלי בריאות הנפש, שיש להם מיומנות תנועתית נוסף להיכרות מעמיקה עם עולם הנפש (חלקן מטפלות בתנועה וחלקן פסיכולוגיות או עו"סיות שעברו, בחלקן, הכשרה בתוכנית לפסיכותרפיה מודעת־גוף) וכמו כן, אנשי מחול, רקדניות ופרפורמיות – כדי לשכלל את ההבעה התנועתית של המשתתפות ולאפשר אינטגרציות בין הגוף והנפש. הקבוצה מנתה אחת־עשרה משתתפות ומשתתף אחד, שנפגשו אחת לשבוע במשך חמישה מפגשים לבניית סולו, ופגישה נוספת שהתקיימה בזום והיוותה סיכום לתהליך שאותו עברנו.

מטרת הסדנה הייתה להציע אפשרות חדשה לקריאה לשינוי וההבנה כי שינוי איננו משהו שמתקיים בשישה מפגשים, אבל ניתן לעגן את הרצון לשינוי בגוף ולהבין כי השינוי מתחיל ככוונה פיזית; דרך מחקר גופני, עבודת כפיים, התכווננות פיזית, אינטגרציה בין גוף, חומר כוריאוגרפי, זמן ומרחב. מראש נאמר למשתתפות כי התהליך כולו יגובה בתהליך נלווה של כתיבה, לכן ביקשנו מהמשתתפות עוד לפני תחילת הסדנה לכתוב פסקה על השינוי שהן מבקשות לעצמן. במהלך הישעורים ביקשנו להדק את הבקשה כדי שההתכוונות לשינוי תהא ברורה,



ענת דניאלי, צילום: עומר עוזיאל Anat Danieli, photo: Omer Uziel

פשוטה וישימה. עוד ביקשנו מכל משתתפת, לכתוב רפלקציה לאחר כל מפגש. שני תהליכים אלו של כתיבה היו משמעותיים מאוד בתוך תהליך השינוי; הם היוו שכבה נוספת של חיבור לתהליכי יצירה בין המפגשים, דרך דיאלוג עם חומרי הסדנה וכן עזרו לייצר רצף של משמעות בטיול שבין הגוף, הנפש והרצון לשינוי. הכתיבה היוותה פעולה כוריאוגרפית בפני עצמה כיוון שהבקשה לשינוי הפכה במהלך הזמן למשפט, ולאחריו לכתיבה גופנית.

דניאלי מושפעת מכתב התנועה של אשכול־וכמן (1955), המבוסס על מערכת סמלים המגדירה את תנועת הגוף האנושי. עם זאת, דניאלי משתמשת בדימויים של כתיבה בצורה שונה. הכתיבה הגופנית של דניאלי מוגדרת בשני אופנים: על ידי הא-ב הפונטי, כמו בעבודות קודמות שלה ("מקדשים רכים" – פרויקט שבו לכל אות הומצא מהלך כוריאוגרפי על פי צורתה) ואילו בסולו כטקס שינוי, כתב התנועה הוא אישי וכל מילה מיוצגת דרך השפה הפרטית של המשתתפת. באופן הזה, השפה הפרטית של המשתתפת מתפתחת למשפט כוריאוגרפי, שיש לו ביטוי חיצוני בעולם. כיוון ששפה זו איננה מבוססת סביב אימפרוביזציה, המבוססת על הרגע הזה ולכן היא דינמית, אלא על כוריאוגרפיה הדורשת התמסרות והעמקה אל התנועה ואל השפה הפרטית המתהווה, המחויבות של המשתתפת הייתה כפולה: אל הכוריאוגרפיה שהיא יוצרת ואל הכוונה שהיא מטעינה אל תוך הכוריאוגרפיה. לכן, באופן עקיף, גם אל השינוי.

החיבור של ענת ושלי הוא חיבור בין כוריאוגרפיה לטיפול וריפוי; בין גוף לשפה; בין מתודה לחיים המשתנים תדיר; התכנסנו לקורס זה כדי לראות מה יוצא מתוך העבודה המשותפת של שתינו ומתוך הרצון להתחיל ולהמשיג מהי

כוריאוגרפיה שימושית שאותה מפתחת ענת בעשור האחרון וכיצד ניתן לקחת כלי עבודה ממתודה זו, אל עולם הטיפול.

כמטפלת פסיכודינמית, מרצה וחוקרת גוף חי כחלק בלתי נפרד מתהליכי פסיכותרפיה, או מה שאני קוראת לו "פסיכותרפיה מודעת־גוף", מעניין אותי לנסח דרכים חדשות למטפלים ולמטפלות לעבודה עם גוף; אבל גם לעורר תהליכי חישה עמוקים אצל המטפלת והמטופל, במטרה לעורר חיות ולהפעיל אזורים מנותקים ומדוכאים בתוך הישות הַגוֹפְנִפִּשִית. אני רואה בגוף מחסן של אינפורמציה, לא־מודע גופני הטעון בזיכרונות אישיים וקולקטיביים. שפתו המילולית והלא־מילולית של הגוף מעניינת אותי והמבט הכוריאוגרפי הוא מבט שאותו אני רוצה לקחת אל הטיפול, שהרי המטפל שרוי בכל מפגש בתוך תהליכי יצירה משותפים עם המטופל שאיתו הוא עובד, ושניהם עסוקים בניסוחים מחודשים וחדשים של בליל השפות והתנועות החיות בתוכם.ן.

המפגשים בסדנה כללו חימום תנועתי, תרגילי תנועה המכוונים לניסוח השפה הפרטית־תנועתית ושיחה משותפת, שנועדה לחבר בין מבנה הטקס, תיאוריות הקשורות בטקס וטרנספורמציות וכן שיתוף בחוויה האישית של יצירת השפה הפנימית של כל משתתפת. מצאנו כי השילוב בין תיאוריה, שיחה ועבודה גופנית־תנועתית היה ממלא ומעשיר ותרם לפתיחות ולגיבוש הקבוצתי. מאחר שראינו כי הקבוצה מהווה כוח בפני עצמו, למרות הזמן המועט של ההיכרות, החלטנו שכל אחת תשאל את עצמה מה היא צריכה מחברות הקבוצה עבור הטקס שלה, כך שכל אחת יצרה טקס ובמקביל השתתפה לא רק כעדה אלא כמשתתפת פעילה בטקסים אחרים. העבודה עם הקבוצה התנסחה דרך המושג "מקהלה יוונית". כמו בטרגדיה היוונית שבה תפקיד המקהלה הוא לקדם את העלילה ועל ידי כך לתמוך בתהליך כולו, כך הזמנו את הקבוצה להיות קשובה למה שהסולו צריך ולסוג התמיכה המתבקשת. גם מבצעת הסולו יכלה לבקש מהקבוצה לתמוך בטקס הפרטי שלה דרך השתתפות פעילה ולא רק סבילה. כך המשתתפת יוצרת סולו אישי שלה שמושפע גם מהתנועתיות והגופניות של האחרת. הסולו הוא פרטי וקולקטיבי ב־זמנית ומתייחס תמיד למה שקורה בתוך גופים אחרים, ביניהם ובעולם. המפגש האחרון הוקדש להצגת הטקסים שהתבצעו בזה אחר זה.

במאמר זה נבקש להציג את מבנה הטקס ואת המהלך לשינוי, כמו גם את חומרי ההשראה והתיאוריות שהצגנו. במסגרת כוריאוגרפיה שימושית, נבקש להציג תרגיל כוריאוגרפי שאיתו עבדנו לאורך הקורס, שהתפתח והשתנה ונגע בקשר המורכב שבין הגוף לחלל. נדגים את החיבור שבין התבוננות כוריאוגרפית בתהליכי יצירה להתבוננות קלינית־גופנית ביחסים שבין מטפלת ומטופלת.

כוריאוגרפיה שימושית שנער פנקס סמט

מבחינת דניאלי, כל אמנות היא תרפיה וכל פעולה היא ריפוי. הכוריאוגרפיה היא כלי כדי לעשות עבודת תיקון ולכן לא קיימת הפרדה בין החיים האמנותיים לחיים עצמם והמבט הכוריאוגרפי נפרש על כל פעולה והחלטה יומיומית ואמנותית דרך אותה המודעות.

כוריאוגרפיה שימושית היא שם למחשבה או למבט על העולם כחומר כוריאוגרפי – כאירוע כוריאוגרפי. לצורך אימון במבט הזה, דניאלי מנסה לנסח כלים ולארגן ידע של ארבעים שנות כוריאוגרפיה דרך עבודות שיוצרות פרקטיקות שימושיות לחיים. השימוש בכלים פשוטים להתבוננות כוריאוגרפית נועד כדי ללמד אנשים שאין להם בהכרח קשר למחול, כדי לתת להם נגישות לכלים האלה. הרצון הוא לבדוק כיצד הכלים האלה, המתורגמים לתרגילים ולפעולות, יכולים לשמש ליצירות שהן לא בהכרח מחול כשלעצמו, אלא פעולות תנועתיות שיש להן מטרות בעולם הפנימי וההתפתחותי, כאחד.

בלימוד של כוריאוגרפיה שימושית יש מושגים שאליהם דניאלי מתייחסת כדי לארגן ידע וכדי ליצור שפה נוחה לעבודה. כמו למשל, כשמתייחסים לחלל, מתבוננים בו דרך שלושת המושגים: נקודה, קו, מישור. את שלושת אלה נהוג לסמן בדרך כלשהי. נקודה שנבחרת בחלל נשארת תלויה באוויר. לאחר שהחלטה נלקחת ומתקבעת דרך למידה של המיקום המדויק, או אז הנקודה הופכת לחומר – כי ניתן לחזור אליה ולהתייחס אליה כדבר קבוע, שריר וקיים. כך תנועה שנחשבת לנדיפה משנה "מצב צבירה" והופכת לחומר, כאשר הגוף זוכר ויש כוונה מודעת ואחראית לשמור את ההחלטה. זו הנקודה שבה הנדיף כביכול, מתמצק והופך לדבר־מה שניתן לעבוד איתו, ליצור ממנו ולהפוך בו שוב ושוב.

דניאלי מנסחת שלוש כניסות [של פרקטיקות פיזיות] אל האזור שבו יכול להתרחש השינוי השימושי או היצירה השימושית: גופים, מרחבים, זמן־חומר. כל שער מתחלק לדחיסויות שונות של גוף פיזי, איברים פנימיים וגוף מדומיין. כל כניסה מנוסחת באופן נפרד, אבל יש בה גם משאר הכניסות. גוף, מרחב וזמן־חומר מהווים נקודת מבט שממנה יוצאת דניאלי אל המחקר הפיזי־תנועתי והם גם שערים המנסחים את השפה הכוריאוגרפית דרך בנייה של מבנה ארכיטקטוני שאליו נכנס החומר.

דניאלי מנסחת את הגוף דרך האנטומיה התנועתית שלו – הפנימית והחיצונית. כלומר: כיצד אני יכולה להניע גוף וחלקי גוף במרחב. הגוף מדומיין כפרטיטורה של איברים (בדומה לכתב תנועה אשכול־וכמן) – עצמות, שרירים, גידים, איברים פנימיים שניתן להניע. דניאלי מעמיקה גם לתוך המרחב הפנימי של הגוף ואל הקשר שבין הגוף הפיזי לגופים האתריים.

^[1] מחול עכשיו | גיליון מס' 48 | אוגוסט 2025 | 35

^[2] מחול עכשיו | גיליון מס' 48 | אוגוסט 2025 | 34

מרחב מתאפיין כדרך סביב נקודה, קו ומישור, בדומה לעבודתו של ביל פורסיית' (Forsythe, W., n.d). זמן־חומר הוא תוצר של הצטברות וחזרתיות. דניאלי לא מתייחסת לזמן רק במובן הכרונולוגי של עבר, הווה ועתיד, אלא במובן של משך הזמן שלוקח לחומר להתהוות. החומר הוא תנועה שזוכרים אותה, המתהווה כתוצאה מעבודה עם גופים בזמן ובמרחב. החומר נרשם פיזית בגוף והרישום שלו הופך לדפוס, לזיכרון או לתנועה המשתחזרת עד שהיא מתקבעת, או מקבלת פורקן ומשתחררת, או משנה צורה.

שאלת מחקר והקשר לסטנלי קלמן

Forming is the act of participating in our own becoming. It is how we shape ourselves in response to life; and how we can reshape ourselves to live more fully (Keleman, 1994)

שאלת המחקר שממנה יוצאת דניאלי היא: האם אני יכולה ללמד איכויות מנטליות דרך פעולות כוריאוגרפיות? למשל, להכיר בכך שהמבט שלי הוא מה שיוצר את המציאות שבתוכה אני מתקיימת. ומכאן, האם אני ערה ליכולת שלי ליצור יותר אפשרויות שמתוכן אני יכולה לבחור כיצד לחיות? האם החוויה של מציאת אפשרויות גופניות נוספות עשויה להשפיע על הנוכחות שלי בעולם? נגדיר מהי פסיכותרפיה מודעת־גוף ונדגים בקצרה כיצד תורתו של סטנלי קלמן (1931-2018), חלוץ בתחום הפסיכותרפיה הסומטית, מקבילה לשאלת המחקר שמציבה דניאלי ולפיכך מדגישה את החשיבות של שינוי מבוסס כוריאוגרפיה או מחקר גוף.

פסיכותרפיה מודעת־גוף היא שם שטבעתי לעבודה קלינית־גופנית, המוצעת למטפלי בריאות הנפש בעלי ניסיון, שיש להם גם פרקטיקה גופנית או סקרנות רבה ללמוד על היבטים שונים של גוף וגופניות כחלק מפסיכותרפיה פסיכואנליטית. היא כורכת בתוכה היבטים פילוסופיים, בלשניים וקליניים בכדי לפתח מתודולוגיות שונות העוסקות בקשר שבין שפה לגוף. כמו כן, הגישה מציבה מודלים גופניים כחלק בלתי נפרד מהקליניקה הטיפולית.

חקירה גופנית עומדת בלב ליבה של הפסיכותרפיה מודעת־גוף והיא תוצר של שימוש בפרקטיקות גופניות שונות כדי להתוודע לגופניות עצמית: ארסנל התנועות, מבעי פנים, דפוסים גופניים, תהליכי נשימה ועוד. מטפל המצוי בפרקטיקות גופניות הוא מטפל שיש לו היכולת לדלות אינפורמציה מגופו שלו ומגוף המטופלת והדיאלוג הגופני ביניהם אינפורמציה העשויה לקדם

את התהליך הטיפולי. חקירה גופנית היא כלי המכוון ליכולת להכיר את הגוף מבפנים, להתוודע אל הגוף, להפיק הנאה מהגוף, לחוש נוכחות גופנית, להשתחרר מהדימויים והשיפוטיות הכובלת את בשרו. בתוך החקירה הגופנית, לא נחפש בהכרח אחר סינכרוניזציה של גוף ונפש, אלא שאנו מעוניינים ביחסים ובקשרים ביניהם.

שני אלמנטים המאפיינים חקירה גופנית:

- החקירה המוצעת איננה חקירה סטטית־אנליטית, המתבוננת מבחוץ על הגוף, אלא כזו המבקשת לחקור את הגוף מתוכו, כלומר לשהות בתוך החוויה הגופנית מבלי (בהכרח) הצורך לפרש אותה.
- החקירה הגופנית הנה חקירה אישית, התייחסותית (החקירה של גופי שלי אל מול גופו של האחר והאופן שבו גופניותו של האחר משפיעה עליי). היא תמיד תתייחס למרחב של זמן ושל חלל (Merlue-Ponty, 1945), מתוך ההבנה שהגוף תמיד מוכוון ונע לכיוון מסוים.

סטנלי קלמן, אבי הגישה Formative Psychology, התמקד באופנים שבהם חוויות רגשיות מוטמעות בגוף ושאל כיצד שינוי בדפוסי ההחזקה הגופנית יכול להשפיע על חיי הרגש והחוויה האנושית.

המושג המרכזי בהגותו הוא Forms of Life – צורות חיים. קלמן רואה בחיים בכלל ובגוף בפרט, תהליך ביולוגי מתמשך שבו מתהוות צורות שונות שהן הביטוי שלנו בעולם: כך צורות משקפות את האופן שבו אנו מתנהלים בתוך מערכות יחסים, את הפנטזיות שלנו, הכעסים, הזיכרונות, התשוקות ועוד. בעיניו, אנו משתתפים פעילים ביכולת שלנו להתהוות ולהשתנות בכל רגע נתון, כיוון שאנו יכולים לבחור, בכל פעם מחדש, את צורת החיים שלנו; לעצב ולחוות אחרת את מנעד הרגשות, התשוקות וההיסטוריה שלנו מתוך בחירה ומודעות.

קלמן ראה בגוף תהליך מתמשך של התהוות. בדומה לדניאל, הגוף מהווה ביטוי לזמן הפנימי של האדם ולא רק לזמן כרונולוגי. זמן היא חוויית עומק (מה שדניאלי מכנה "חומר") שמתרחשת מבפנים. כלומר, מרחב חי בתוך הגוף, שנפתח ונסגר, מתכווץ ומתרחב, מתקרב ומתרחק, פולט ומקבל, נמתח ונרפה ומתעצב בהתאם למידת הנוכחות שלנו בגוף, ולאיך שאנו מגיבים לחיים. קלמן מתאר זמן במונחים של מחזוריות החיים; הזמן איננו לינארי, אלא מתבצע בתנועה ריתמית מתמדת לפי עקרון הפולסציה (pulsation). תנועה זו היא המקור לחיוניות וחיים. בעבודתו המעשית, קלמן הנחה את מטופליו דרך תרגילים מובנים, שמטרתם לפתח מודעות גופנית, לשנות דפוסים גופניים ולווסת מתח שרירי. קלמן מדבר על שינוי במונחים של תנועה מיקרוסקופית – micro movements – תנועה קטנה שמופיעה

מבפנים, לא תנועה שנכפית מבחוץ. "ההיסטוריה הרגשית שלה מוטמעת בגוף הפיזי שלנו. על ידי מודעות לדפוסים הגופניים שלנו, נוכל להתחיל לשנות את האופן שבו אנו חווים את עצמו ואת העולם." (Kelman, 1985)

גם בעולם הטיפול מודע־הגוף, בהמשך לקלמן, אם האדם לא נוכח בגופו, אין קרקע לשינוי. שינוי דורש עבודת הכנה, תחושת הצורה הפנימית, חוויה של זמן־חומר פנימי והביטוי שלו נולד מהקשבה, מתשומת לב גופנית, מהרפיה. השינוי מגולם בגוף ולא רק בתודעה, והוא מתקיים ברגע שבו נפתחת אפשרות בחירה שלא הייתה שם קודם. עצם חשיפתה של האפשרות האחרת היא־היא המקום שבו מתקיים השינוי.

ניסוח דרכי עבודה: תרגילי הצטברות

כדי לייצר שינוי גופני, דניאלי מנסחת שאלות מחקר כסדרת תרגילים. ניסוח זה נועד לעקוף את המיינד ולתת ללא־מודע להגיע. הניסיון הוא לעקוף אילוסטרציות (ולא, למשל, לגלם עצב). התרגיל יוצר כלי: ברגע שאשהה מספיק זמן בתוך התרגיל, החומר יגיע ויהפוך לצורה.

כדוגמה אפשר לתת שני תרגילים כוריאוגרפים בסיסיים, שניתן לשלב בתוכן אינסוף אפשרויות:

תרגיל הריצה במעגל: ניתנת הוראה לרוץ בחלל. בכל סיבוב יש החלטה שצריך לקבל (דרך פעולה). לדוגמה: כשאני מגיעה לפינה של החדר, אני עושה קפיצה. אני חוזרת על הקפיצה בכל פעם שאני מגיעה לפינת החדר. אני בוחרת נקודות נוספות בחלל ובכל נקודה אני מקבלת החלטה חדשה – איזו פעולה אני עושה אל מול הנקודה. נניח שאל מול נקודה בקיר אני מבצעת כעת גלגלון. אני ממשיכה לרוץ בחלל. בפינת החדר אני קופצת ואל מול הנקודה אני מבצעת גלגלון, כך שבכל סיבוב ישנה תוספת נקודה חדשה. מול כל נקודה מתהווה כעת חומר מכיוון שאני צריכה לזכור את התנועה מול כל נקודה, כדי שאוכל לחזור אליה ועליה בסיבוב הבא.

כל החלטה יוצרת כוריאוגרפיה; הבחירה במה לעשות בפינת החדר מתחילה כבחירה ספונטנית, והופכת להיות באופן לא־מודע מחושבת, בתוך ההתנסות וההצטברות; כשאני מבינה שעליי לבחור עוד ועוד פעולות אל מול עוד ועוד נקודות בחלל, ההחלטה הספונטנית עלולה להשתנות ולהפוך להיות מתוכננת. אולי בנקודה הבאה הפעולה תהיה לא מאתגרת כדי שיהיה לי מספיק אנרגיה וכוח בגוף לנקודות האחרות. את התרגיל מבינים תוך כדי תנועה. בהתחלה עושים דברים עם אמביציה ואז האמביציה משתנה. כך גם זוכרים את החומר. קודם כל הגוף פועל, ואז התרגיל מלמד את המשתתפות שהן היצרות והן מתחילות לעשות דברים שהן אוהבות ויכולות

לעשות לאורך זמן. מה שמעניין בתרגיל קשור באופן שבו אני מקבלת החלטות ומה קורה אם אני מפרקת אותן. התובנה היא שיש לי אחריות על הבחירות שלי, אני בוחרת להיות מחויבת אליהן.

המחויבות היא, כאמור, ההבדל בין אימפרוביזציה לכוריאוגרפיה. רק אל מול משהו, אני יכולה לגלות משהו. מראה, למשל, מחזירה משהו שאפשר להתבונן בו ומאפשר לדברים לצוף ולעלות. דברים צפים גם באימפרוביזציה, אבל הם פחות מוחשיים מהצורך לדייק את החומרים. האימפרוביזציה היא משהו שלא בהכרח מתחייבים אליו, היא משתנה כל הזמן ולכן היא חד־פעמית, בשונה מכוריאוגרפיה. אנו מתבוננות בחומר כמשהו שמתמצק, שאפשר לחזור אליו.

החזרתיות יוצרת מרחב וכך כוריאוגרפיה יוצרת מבנה. כמו באדריכלות, כשיש לי מבנה מוצק כמו שלד אפשר להצמיח גידים. הקונסטרוקציה היא יסודות, מה שנתמך על הקונסטרוקציה הוא המבנה ואז ובתוכו מתקיימים התכנים



סדנה עם ענת דניאלי. צילום: שנער פנקס-סמט A workshop with Anat Danieli, photo: Shinar Pinkas-Samet

הרגשיים. השלד הוא מבנה יציב שאפשר לבוא אליו כי הוא אוגר את החומרים הרגשיים, ובתוך המבנה, החומרים הרגשיים יכולים להצטבר. הריצה המעגלית מאפשרת בכל פעם בחירה בנקודה אחרת. מצד אחד, אינסוף אפשרויות. מצד שני, אני צריכה להיות מחויבת לבחירה ולהפוך את העבודה התנועתית לחומר, כלומר למשהו שאפשר ליכור אותו ולחזור עליו שוב ושוב.

תרגיל השמש: פשיטת איברים על הרצפה. בכל פעם נעים לעבר נקודה מאיבר אחר דרך מדידות: כיווניות התנועה, האיבר מתוכו אני מחליטה להתחיל את התנועה, המרחק בין הגוף השוכב לנקודה הנבחרת. באופן הזה, אני יוצאת לפעולה ובכל פעם צריכה לתכנן את הקימה שלי והריצה לנקודה שעליה אני עובדת. כך נמתחים קשרים בין הגוף השוכב על הרצפה לנקודות שונות בחלל.

אפשר לקחת את התרגיל של דניאלי אל קבוצות מטפלים המבקשים ללמוד על אופנים שונים של גוף חי כחלק

מפסיכותרפיה. אני חושבת על ההצטברות ועל האופן שבו ההצטברות או האינפורמציה מתארגנת בגוף. אני שמה לב למעבר בין השכיבה על הרצפה לעמידה ולריצה לעבר נקודה. גם מעברים הם חלונות זמן שנמצאים בין אינפורמציה אחת לשנייה. עוד אני חושבת על *הריקוד הקטן* (*Small Dance*) של פקסטון (Paxton, 1996) (מייסד הקונטקט אימפרוביזציה). מבחינתו, זהו תרגול תנועה בתוך עמידה שקטה, כשאנו מפנים את הקשב פנימה ומתבוננים בתנועות המיקרוסקופיות שהגוף עושה כל הזמן, גם כשאנינו זזים, באופן דומה לקלמן. פקסטון תיאר זאת כדרך לחוות את הגוף כמרחב של דיאלוג פנימי בין שיווי משקל, לכוח המשיכה, להתארגנות פנימית של השלד, לנשימה ולמתחים. כשאני מעבירה את התרגול לשכיבה ומתבוננת בתנועות המיקרוסקופיות של הגוף ואז יוצאת לפעולה, אני יוצרת קשר גם בין המרחב הפנימי למרחב החיצוני ומייצרת עוד דרך שבה חומר יכול להצטבר.

בתרגול אנו מקשיבים לחומר שמצטבר בתוך הנקודות ונותנים לו להתארגן בגוף גם מתוך ההקשבה הפנימית, אבל גם מתוך סיכוב צירי; אני מבקשת מהתלמידים לנוע סביב עצמם בשכיבה, כל אחד ואחת בדרך שנוחה לו, כדי להטעין את הגוף באנרגיה לקראת הנקודות, כדי לארגן את האינפורמציה המצטברת בגוף וכדי להגדיר מחדש, שוב ושוב את תחושת העצמי המשתנה. אחרי כל נקודה אני חוזרת אחרת אל הרצפה. כך, הקשר שבין התחושה־תנועה והעצמי הגופני מתהדק, כמו גם היכולת להבחין בשינוי.

סולו כטקס שינוי הוא מיקרוקוסמוס של התהליך הזה, כיוון שהוא מאפשר ליצור כלי פיזי עם כוונה, שלתוכו אפשר ליצוק את מה שאני מבקשת שוב ושוב לעבור דרך עצמי מתחדש. תרגילי ההצטברות הן הכנה למהלך הייחודי של דניאלי בסולו כטקס שינוי, הכתיבה הגופנית.

סולו כטקס שינוי – מבנה הטקס

תחילה נפרק את מבנה המשפט:

סולו – ביצירת סולו, עבודה אישית של מופיע\ה בודד\ת, אין יכולת או אפשרות להישען על שותפים פרפורמטיביים, או על קומפוזיציה של גופים נוספים. בסולו כטקס שינוי, משמעות הסולו היא בחשיפה. הבקשה לשינוי היא אישית ופומבית כאחד, הפומביות היא זו שנותנת תוקף לטקס, ומכאן גם לשינוי.

טקס הוא אירוע סמלי, המורכב מרצף של פעולות, המבוצע בסביבה מסוימות ובמחזוריות סדירה ויומיומית, בעלת תנועות פשוטות. לטקס יש מבנה קבוע ורציף, שנועד להקנות שליטה בעולם שנתפש כאוטי, מפחיד, משתנה. הקהילתיות, האמונה

המשותפת והערכים המשותפים, מקנים למסגרת הקונספטואלית והיישומית של הטקס מעמד של מרחב מקודש (sacred space), וכן שייכות של הפרט לקבוצה. גם הצופה בטקס עשוי לעבור חוויה משמעותית דרך ההזדהות שלו עם מי שנמצא במוקד הטקס. הטקס מתבסס על חוויה אמנותית־יצירתית־קתרטית ומתנהל בעזרת השמאן. תפקידו וכוחו של השמאן נבעו לא רק מתפקודו כ"פרפורמר ובמאי" בעל תפקיד מרכזי בקיום ובבניית הטקס, אלא גם מהסגולות המטא־פיזיות והרוחניות שקיבל יחד עם כניסתו לדמות ולמרחב הטקסי (מגד, 1998; שוורצמן, 2007). הטקס מכוון לחוויה ולא לתודעה, והוא עשוי מסמלים (שפה) שיש להם איכות טרנספורמטיבית עבור המשתתף.

בסולו כטקס שינוי, ביקשנו להניח לשגרת היומיום ולהביא את עצמנו למרחב שתשומת הלב שלנו עשויה להתעצם בתוכו. אנו יוצרות סיטואציה של טקס כדי להגיע מתחת לאזורים של היוםיומי לגרעין העצמי. זהו מקום מקודש במובן שהוא מוגדר כמקום שמתקיים מחוץ להרגלים שלנו. אנו עוברות למצב של מודעות עמוקה דרך ריכוז פיזי, כיוון שכל האינפורמציה כבר רשומה בתוך הגוף ואנו נותנות את האפשרות, דרך התרגילים הפיזיים, הכתיבה, חומרי ההשראה התיאורטיים, הדינמיקה הקבוצתית והשיתוף האישׁ, להגיע לאזורים האלו. הפומביות של הטקס, הנוכחות של הקבוצה, נותנת כוח ותוקף לסולו. מאחר שהטקס מאפשר ריכוז פיזי עמוק, ניתן, דרך המרחב הטקסי שהוא מרחב מקודש ושונה מהיומיום, להיכנס פנימה אל האנייה־הגופני־עצמי־עמוק, לרישומים מוקדמים שנוצרו בגוף הבראשיתי ולעבוד על תבניות תנועה ראשוניות. במילים אחרות, אפשר לגעת בחוזה ישן ומקובע הנמצא הגוף ולכתוב או לנסח אותו מחדש. בעצם, אנו יוצרות סיטואציה של טקס כדי להגיע מתחת לאזורים היוםיומיים אל מקומות הרישום שנחרטו בגוף ואין להם שם או פנים, אלא תחושות. החיבור לתחושות גופניות ולהנכחה גופנית מייצר מהלך של שינוי שסופו בהבעת רצון, פיזית ומילולית בו־זמנית.

כדי להדגים את משמעותו של טקס, ולעזור למשתתפות ליצור את השפה הגופנית שלהן מתוך הגוף, וכדי ליצור דימויים שונים דרך קומפוזיציה במרחב והעמדת המשתתפות האחרות בתוך הטקס האישׁי שלהן, כמו גם דרך לבוש ומחוות גופניות, הראינו סרטים שונים שעוסקים בטקסים. כך, לדוגמה, עסקנו בטקס של אנה הלפרין *Planetary Dance*, שנוצר לראשונה בשנת 1981, כתגובה לרצח של נשים על הר טמאלפייס שבקליפורניה ועד מהרה הפך לאירוע חובק עולם שמתקיים עד היום במקומות שונים בעולם. במהלך הטקס, המשתתפים רצים, הולכים או נעים במעגלים בקצב אחיד, תוך הקשבה הדדית ונוכחות מודעת (Lorimer, M.,& Veltri, J, 2008). העבודה של הלפרין נכנסה גם למבנה התרגילים שהוצעו במהלך

השיעורים. עוד הצגנו את עבודתו של המילטון מוריס, הידוע בזכות סדרת הדוקו שלו *Hamiltons Pharmacopeia*, שבה הוא חוקר טקסים שמאניים שונים כולל שימוש בצמחים פסיכו־אקטיביים. הוא משתתף בטקסים אלו כדי להבין את ההשפעות הפיזיולוגיות והתרבותיות שלהם (Hamilton, 2016-2021). הראינו את המנהגים, התלבושות, השירים והריקודים שאפיינו טקס אפריקאי ושימוש בצמח האבוגה כדי לקחת משם השראה לטקסים האישיים. הצגנו גם את עבודתה של אורלי פורטל, הכוריאוגרפית והרקדנית, השואבת השראה מהמחול השבטי של הברברים והגנוואה, ומביאה פרשנות חדשה למסורות עתיקות.

שינוי – השינוי מתרחש כאשר חותמים על חוזה חדש בתוך הגוף. ניתן לאתר חוזה ישן, שאיננו מתאים עוד, ובעזרת ההתכווננות והממשות בעולם, ניתן לשנות אותו. כדי שייווצר שינוי, יש צורך בטקס ולכן שני אלו תלויים האחד בשני. אנו יוצרות סטיג חדש כדי שמשהו אחר יתמלא בתוכו. המבנה הכוריאוגרפי, אם כך, הוא ארכיטקטורה תנועתית חדשה, המכריזה על רצון חדש ומפנה לו מקום.

מבנה הטקס: המשתתפות בוחרות נקודה בחלל ומחליטות שהיא נקודת ההווה שממנה מתחיל התהליך. בנוסף, זו גם נקודה שניתן לחזור אליה בכל פעם שוב ושוב כדי לשנות את רגע ההחלטה. סימון הנקודה יכול להתבצע באופנים שונים, תלוי במסמנת: ניתן לגעת בה, לסמן אותה, לדבר אליה, להצביע עליה. המטרה היא לסמן מקום מדויק.

מהנקודה הזו המשתתפות מתבוננות בעבר. הן בוחרות לאיזו נקודת זמן בעבר הן רוצות להגיע וממנה מתחילות. הן מציינות בנקודת העבר את הדבר שממנו הן צריכות להיפרד על מנת לייצר שינוי. מהעבר, המשתתפות אוספות את עצמן לאתחול לכיוון נקודת ההווה ומשם אל העתיד. הן כותבות את בקשת ההתכווננות דרך כתב מתעקל ומפרקות את הבקשה למילים, לאותיות, לסימני פיסוק. איברי הגוף יוצרים כוריאוגרפיה של כתיבה. כתיבה היא החלק הטקסי ולב העבודה של *סולו כטקס שינוי*. משם מגיעים למישור העתיד ויוצרים פעולה שמממשת משהו בעולם. הפעולה מבטאת את השינוי. גילום העתיד הינו הצעה פיזית שמתחברת למשהו קונקרטי, פעולה קונקרטית שמתחככת עם העולם.

המישור נבחר לייצג את הפעולה המתבצעת כדי ליצור את החיווט הסופי שהוא הקשר הגופני אל המציאות החדשה המתבקשת. על מישור דמיוני או קונקרטי, רצפה, קיר, וילון מדומיין תלוי או כל משטח מדומיין אחר, נפרש מישור המהווה בסיס, שעליו אפשר לבחור ולקיים פעולה אחת החוזרת פעמים רבות והיא זו שחותמת את הטקס. מטרתה של הפעולה, ליצור

את הקשר בין הבקשה, הדרך והכוונה, לבין הגוף המבקש. המשתתפות חוזרות על הפעולה שוב וקושרות, בקשר של כפיתה, שבו החבל מגולגל שוב ושוב ויוצר רוחב של יציבות, את פעולת השינוי אל הגוף ובכך הן חותמות את השינוי.

מבנה הטקס באופן תכליתי:

- בחירה של נקודת הווה, שממנה אני מתחילה ומותחת ממנה קו אל העבר.
- נקודת העבר היא גם נקודה שממנה אני מאתחלת את עצמי בדרך להווה. אני נפרדת ממה שיש להיפרד ממנו כדי להשתנות. לעיתים הדברים מתבהרים תוך כדי העבודה הגופנית.
- בין נקודת ההווה לעתיד אני כותבת בקווים, דרך הגוף, את ההתכווננות הפרטית שלי. אני מפרקת את המשפט למילים, לעיצורים, לסימני פיסוק – כתיבה גופנית פרטית.
- בנקודת העתיד אני מבצעת את פעולת המימוש – פעולת השינוי, פעולת החתימה.

מבנה הטקס מייצר ארכיטקטורה של ריפוי – הגוף, המרחב והזמן – חומר המתלכדים כדי לתמוך בחווה הפיזי של כתיבה בגוף.

השהייה של גופים נוספים בחלל מייצרת רובד נוסף, התייחסותי, שהרי גוף אחד תמיד מגיב לגוף אחר וכך הטקס, כדברי דניאלי בתחילת המאמר, הוא גם פרטי אבל גם קולקטיבי, והוא שייך לקהילה ספציפית הנבנית סביבו.

כך כתבה נ': *ארכיטקטורה של ריפוי מתחילה בהסכמה הבסיסית שאנשים נוספים יהיו נוכחים במרחב שלי. ההסכמה הזו מעלה שאלה: איך התנועה של האחר משפיעה על הטקס האישׁי שלי? האם היא נחוות כהפרעה? או אולי כהזמנה לשינוי? במהלך השיחה עלה הרעיון שריפוי תמיד מתרחש במרחב אסתטי. חוויתי את הכוריאוגרפיה כיכולת "לסדר דברים במקומם" – להניח אותם כך שהגוף יבין שזו הנקודה הנכונה, הכנה. כמו בטיפול: רגע שבו נולדת תובנה.*

מצבים לימינאליים כמחוללי טרנספורמציה

א. לימינאליות ומרחב מעברי. Limen = סף. מצב לימינאלי הוא מונח בשיח האנתרופולוגי המגדיר מצבי סף שאותם חווים בני האדם בנקודות הכרעה בחייהם. המונח מזוהה עם ארנולד ון גנפ (Van Gennep, 1909), ומצביע על התפקיד האוניברסלי של ריטואלים המבליטים מצבי סף וטקסי מעבר ("Rites de Passage"), שבהם האדם חורג משגרת חייו ומתנסה במצבים של שינוי רדיקלי. אלו הם מצבים יצירתיים, שבהם האדם יכול לחוות טרנספורמציה דרך חוויה טקסית, המאופיינת בחוסר אוריינטציה, עמימות גופנית ונפשית וחוויות של אובדן שליטה.

^[1] מחול עכשיו | גיליון מס' 48 | אוגוסט 2025 | 39

טרנר (1969) לקח את המושג לימינאליות והרחיב אותו. בעיניו, השלב הלימינאלי הוא אנטי־מבני, כלומר, הוא מערער על הסדר החברתי הרגיל. הוא כרוך ב־Communitas, דהיינו, תחושת שותפות שוויונית בין משתתפי הטקס, החורגת ממעמדות ומסדרים חברתיים רגילים. הלימינאליות בעיניו היא לא רק שלב מעבר, אלא מרחב של אפשרות, שבו נפתחות דרכים חדשות לחשוב, להרגיש, להיות. לימינאליות היא "אין־מקום־ואין־זמן", האדם לא שייך יותר למה שהיה, אבל גם לא שייך עדיין למה שיהיה. הוא במצב של השהייה. במצב כזה מתפרקים גם גבולות של זהות, מגדר, מעמד, ומתחיל תהליך של טרנספורמציה. המרחב הלימינאלי מאפיין את המרחב המעברי בטיפול, אזור ביניים של התנסות בין המציאות הפנימית הנפשית לבין העולם החיצוני.

ויניקוט (1953-1971) פיתח את מושג "המרחב המעברי" כחלק מהתיאוריה הרחבה שלו על התפתחות, יחסי אובייקט ותהליך ההיפרדות־אינדיבידואציה. אזור הביניים מתפקד כ"אזור שלישי" בין המציאות הפסיכולוגית הפנימית והמציאות האובייקטיבית החיצונית. הוא אזור לא לגמרי סובייקטיבי ולא לגמרי אובייקטיבי והוא מתהווה במהלך תהליך ההיפרדות־אינדיבידואציה, כאשר התינוק מתחיל להבדיל את עצמו מהאם/מטפל ראשוני. ויניקוט הדגיש שמרחב זה מכיל פרדוקסים שאין לפתור אלא לקבל. הוא נוצר ומתגלה ב־זמנית. המרחב המעברי נתמך על ידי מה שוויניקוט כינה "סביבה מחזיקה", כלומר, היכולת של המטפל לספק טיפול אמין, קשוב ומכיל. במקרה שלנו, רצינו לאפשר לקבוצה להיות סביבה מחזיקה, בהמשך להנחיות וללמידה המשותפת והתייחסנו למרחב המעברי כאל מרחב לימינאלי, המבקש לייצר שינוי דרך גוף ודרך חוויה גופנית.

ו**ן גנפ מחלק את טקסי המעבר לשלושה שלבים**:

- פרידה** – פרידה מהסטטוס / זהות קודמת
- שלב לימינאלי** – מצב ביניים, שבו האדם איננו מה שהיה, אך גם טרם הפך למה שיהיה. זהו עשוי להיות מצב של כאוס פורה ויש בו פוטנציאל לטרנספורמציה והתחדשות
- שילוב מחדש** – קבלה למעמד החדש או לקהילה חדשה עם זהות חדשה

ניתן לראות כי טקסי המעבר שמתאר ון גנפ מקבילים לעבודתה של דניאלי בטקס של שינוי: מתיחת הקו מן ההווה אל העבר ובחזרה, מבטא את מה שצריך להשתחרר כדי שיתבצע השינוי ולכן מציין פרידה מזהות קודמת.

כתיבת ההתכוונות דרך הגוף היא הטקס עצמו. מצב הביניים עובר דרך העבר אל ההווה והעתיד. המצב הלימינאלי הגופני הוא מצב ייחודי, כיוון שהרישום בגוף כעת הוא רישום כפול. בראש ובראשונה, הכול נרשם בגוף: ההיסטוריה הפרטית שלנו,

מאגר הזיכרונות, תנועות של אחרים שחיים בגופי (Pinkas-Samet, 2016). מלכתחילה, הגוף הוא אתר רישום לזיכרונות המוקדמים ביותר שלי, אלו שאין להם בהכרח ייצוגים מילוליים. הכתיבה שנעשית בטקס היא כתיבה מתוך הגוף אל תוך החלל ואל מישורי הזמן: אני מנסחת את שפתו של הגוף ובאופן דומה לתרגיל השמש, אני בוחרת דרך אילו איברים לכתוב וכיצד לנסח את המשפט המילולי ואת הכוונה שאני מטעינה למשפט. ובשפתו של קלמן: איך לנסח צורות חדשות בעולם. הצורות החדשות מתנסחות על ידי כתיבה גופנית. הכתיבה הגופנית מייצרת, כאמור, חוזה פיזי חדש בין האדם לעולם.

כתיבה גופנית כמרחב לימינאלי

תיאורטיקניות פמיניסטיות רבות כותבות על כתיבה גופנית, כתיבה נשית מתוך הגוף, כמו הלן סיסקו (1975), לוס איריגארי (Irigaray, 1977), ג'וליה קריסטבה (Kristeva, 1980). במאמרה המכונן "צחוקה של המדווזה" סיסקו קוראת לנשים לכתוב את הגוף שלהן ולחרוג מהשפה הפטריארכלית אל כתיבה החושפת את גופן, החוויה הגופנית שלהן, תשוקה ורגש. איריגארי ממשיכה את סיסקו בכך שהיא מציעה שפה אחרת, נשית, מרובת קולות, חושית, פתוחה ולא היררכית, פואטית, המתאפיינת באסוציאטיביות, בחזרתיות, בעמעום ובטשטוש, באופן דומה לגוף הנשי. מבחינתה, יש לבטא את הגוף הנשי ולא רק לדבר עליו. קריסטבה מבחינה בין אופנים בלשון; הממד הסימבולי, המבנה התחבירי, הלוגי של השפה, והממד הסמיוטי, הגופני, המקצבי, הטרום לשוני – המקושר לחוויית הגוף הראשונית אל מול האם. המרחב הסמיוטי הוא מרחב של נשימה, חזרתיות, לחן, מקצביות, מה שהכתיבה הפמיניסטית מנסה להחזיר לשפה. הגוף מבחינתן, הוא המקום שבו השפה נולדת מחדש.

שלושתן עוסקות, אפוא, בביטוי של הגוף כמערער את השפה הסימבולית, הפטריארכלית, חותר תחתיה וחושף את המקומות שבהם היא מתמוססת, חסרה, חלקית. בנוסף, הן עוסקות בביטויים פיזיים של הגוף בשפה. דניאלי לוקחת הצעה זו צעד נוסף קדימה ומציעה (הן ב"מקדשים רכים" והן ב"סולו כטקס שינוי") לכתוב את האלף־בית הגופני דרך ריבוי השפות. כל אחת יכולה לכתוב את גופה שלה, כיוון שהכתיבה איננה אחת והקול הנשי והאנושי איננו אחד, אלא מרובה.

הכתיבה הגופנית של דניאלי נחרטת בגוף, חריטה חדשה על גבי חריטות ישנות. הכתיבה בגוף מייצרת מרחב לימינאלי – מרחב מעברי – בשפתו של ויניקוט (Winicott), בתוכו ניתן להתהוות מחדש, להשיל צורות קודמות ולסגל גופניות חדשה. במילותיו של פרויד: האני הוא בראש ובראשונה א־גּוּפּני. דרך תהליכי כתיבה גופניים, האני יכול ליצוק למכל הגופני שלו עוד ועוד אפשרויות להיות.

כך כתבה ע': גם כִּכָּה רוֹאִים אוֹתָךְ/ עֲדִיף שְׁתַּרְימי אֶת הָרֹאשׁ/ וּתְיַשְׁרֵי לְךָ אֶת הַצְּוָאר/ שְׁתַּרְאִי גַם אֶת/ מָה יֵשׁ/ כְּשֶׁאַתָּ בָּלִי סוּגְרִים.

אם הייתי נעה שיר שכתבתי, איך הייתי מגלמת אותו בגוף? החוויה הטקסית בסולו כטקס של שינוי איננה מבקשת לפרק את האדם מזהותו, אך לייצר מרחב שבו אפשר לחשוב על תהליך של שינוי במונחים טקסיים. הטקסים משתמשים במבנה דרמתי כדי לייצר שינוי פסיכולוגי עמוק, תהליך של מוות סמלי ולידה מחדש. בסיום הטקס, האדם חוזר לחברה עם תפקיד, מעמד או תודעה חדשה. המרחב הלימינאלי מתפקד, אפוא, כמרחב גוף־נפשי, או במילותיו של ויניקוט, מרחב מעבר, מרחב שהוא איננו המציאות הפנימית או המציאות החיצונית אלא משהו שהוא בין לבין, מרחב משחקי שבו ניתן ליצור, לחלום, לדמיין ולהתבונן דרכו במציאות כמשהו גמיש ובר שינוי.

רפלקסיות כמהלך כוריאוגרפי – דיון

הרפלקסיות נועדו למסגר את התהליך ולשפוך אור על הקשר שבין הגוף לכתיבה הגופנית, בין החלל והזמן לתהליכים נפשיים, בין האני המשתנה־המתהווה, משיל הזהות ויוצר הזהות החדשה. ביקשנו את אישורן של המשתתפות והמשתתפים לשתף בתהליכי הכתיבה שלהן, כדי לתאר את התהליך הגופנפשי שעברו במהלך הסדנה מצד אחד, אבל גם כדי להראות אופנים נוספים של כתיבה גופנית, כתיבה הנובעת מתוך החוויה הגופנית ומנסה לנסח אותה:

ע: אני רוצה לכתוב שאני רוצה **להקשיב מהגוף**. לא להקשיב לגוף, שזהו משהו אחר בעיניי. לא, אני לא רוצה לעצור ולבדוק כל כמה זמן, מה אני מרגישה עכשיו בגוף ואם אני מרגישה את הנשימה, הרגליים על הרצפה או את הגב נלחץ למשענת הכיסא ומה התחושות בתוך הגוף. אני רוצה ממש להקשיב לעולם מהגוף. שהגוף יהיה זה שמקשיב ראשון ואחר כך התודעה, הנפש, יקשיבו גם. אני חושבת שאז הגוף והדמיון יהיו ממש ביחד. משם הגעתי למילה אינטואיציה, שהיא, אני חושבת, מילה שמבקשת לספר על ההקשבה הזו מהגוף.

ע' מתארת את הצורך להקשיב מתוך הגוף ולא מחוצה לו. הקשב הטיפולי הוא קשב מרחף, צף, המודע לכל נים וזיע בחדר. ההקשבה הגופנית מאפשרת רובד נוסף שבו ניתן להקשיב לאופן שבו גוף אחר חי בתוכי ולאופן שבו הגוף שלי חווה את גוף האחר. זו הקשבה עדינה, שדורשת מיומנות ותרגול, והיא מתבצעת מתוך הגוף ולא מחוצה לו.

כך כתבה א': בהתחלה ההוראות לא היו לי ברורות. לא

מבחינה טכנית, אלא מהותית. לא הבנתי את הקשר בין מיקום נקודה בחלל וטקס שינוי. אבל, להפתעתי, ברגע שניגשתי לתנועה ונכחתי בגוף, חשתי מעין תחושת התבהרות על אף שבראש, הדברים לא היו ברורים עדיין. נעתי לפי מה שנראה לי לנכון והחלטתי על המשפט שאומר לנקודה, "אני רוצה לנפץ את ההגנה."

כך כתבה ל': הרהרתי על הבחירה האינטואיטיבית בנקודה בחלל. ההתמסרות הייתה קלה וזורמת, גם בהתאם למצב העייפות שלי. עדיין, בהחלט יכולתי לראות את המנעד בין בחירה מודעת ומלומדת לנקודה בחלל, שמתאימה ומובחנת לכוונה ולטקס שאותו אני רוצה לבצע, לבין בחירה מהבטן, שהרגישה חזקה ומדויקת אך נטולת מלל להסביר מדוע. אולי בדיעבד הפרשנות תגיע.

הכתיבה הגופנית בתוך הגוף ואחריה הכתיבה המילולית המבקשת להתנסח מתוך החוויה הגופנית, קרובות לחוויה: שתיהן מנסות לתאר במונחים פנומנולוגיים את החוויה ולא לפרש אותה. אחד הדברים המרכזיים העולים משתי הרפקלסיות המוצגות כאן הוא, כי הכתיבה הגופנית הנובעת מתוך הגוף, מתנסחת פעמים רבות בתוך התנועה, בתוך החוויה, באופן דומה למה שקורא לו בולאס, "הידוע שאיננו נחשב" כלומר, הגוף חש, מתנהג, חושב ופועל עוד בטרם הנפש מנסחת לעצמה את מה שקורה. במובן הפנומנולוגי, אנו תופסים דברים דרך הגוף והידיעה המינית, החושית, היא הידיעה הראשונית, הפרה־רפלקסיבית, מתוכה אנו פועלים בתוך העולם.

מ' מתארת זאת במילותיה שלה: בהתחלה התנועות שלי נראו לי פונקציונליות, משימתיות, כמו פעולות טכניות שצריך לבצע. אבל לאט־לאט, הרגשתי איך המרחב סביבי נעשה סמך יותר, כאילו אני נכנסת למעין zone פנימי שמאפשר לחומר התנועתי להיטען בשכבות חדשות של עומק. התנועות קיבלו משקל ומשמעות שמעבר לתנועה עצמה – כזו שאני מתקשה למצוא לה מילים. השלב שבו חלק מהקבוצה שימשה כצופה העלה בי תחושה של נוכחות חזקה יותר; הן היו שם כמעין עדות לתהליך שלי, ומצאתי שהנוכחות שלהן מעניקה לתנועות שלי תוקף נוסף. כל בחירה תנועתית קיבלה משמעות ורבדים נוספים, שהפכו את החוויה הזו לחשובה ובעלת משקל. עניין אותי לזהות את הרגע שבו התרחש המעבר מהעשייה הפיזית הקונקרטית למשמעות שהתנועות קיבלו. הרגשתי שהכוונה התנסחה מתוך החוויה הגופנית שעברתי, ולא מתוך מחשבה שכלית.

ל': גם כשסיימנו את שלב התרגול ויצאנו להפסקה, ממש חוויתי היקשרות למבנה הזה. רציתי להיאחז בו עוד. כיוצרת שעובדת המון בשדות האימפרוביזציה, מאוד הפתיעה אותי ההיקשרות הזאת, אני מורגלת בלשחרר והנה כאן גיליתי משהו

^[1] מחול עכשיו | גיליון מס' 48 | אוגוסט 2025

שרצה להישאר, שאקח אותו איתי הביתה. עצמתי את עיניי ברגע הזה וצילמתי לי בראש תיעוד של מכסה האותיות ומנהרת המילים שיצרתי בסטודיו. אני מוצאת עצמי משתמשת בתיעוד הזה בראשי כמקום מפלט ומרגוע גם בימים מאז המפגש.

ע': הרגשתי את הנוכחות שלי. לא הגדרתי או תכננתי שעכשיו אני ארים את המבט, שעכשיו אני אקפוץ. פשוט באו תנועות קטנות ופשוטות מתוך הגוף שדייקו את הבקשה שלי לתת רשות למצבים המשתנים, לאפשר לעצמי להיות מחוץ ובתוך הסוגריים. הייתה שם הפחתה שהיא צמצום ולא הצטמצמות, וזה הרגיש נכון. הבנתי בהמשך עד כמה הגוף (שוב) הקדים את התודעה.

נ': יום לאחר מכן, במפגש עם הבת שלי ובאחד מהניסיונות שלה – לגדול – שכרוכים בכעס עליי, ואיזושהי הדיפה שלה אותי, מצאתי את עצמי עושה את התנועה הקטנה (שבחרתי שתסמל את פעולת השחרור שלי ממנה ושלה ממני – ה"ה) מאחורי הגב שלה, לוקחת אוויר והולכת אחורה. זה עבד... וזה היה נחמד.

ל' וגם נ' מסבירות על הקשר שבין הטקס לשינוי – לא רק כחלק מהמהלך הטקסי אלא כיצד מיתרגם השינוי לחיי היומיום. ל' יצרה מבנה שנתן לה חוויה של ביטחון, כיוון שהיא יכולה לחזור אליו שוב ושוב ולהעמיק לתוכו. כך העוגן התנועתי הפך לעוגן נפשי והתנועה בין הגוף והנפש הזינה את עצמה.

נ' מדגימה כיצד התהליך של הטקס, החורג משפת היומיום, יכול להתנסח שוב ושוב בתוך החיים הפשוטים, הרגילים, כאקט של שינוי. הפעולה הטקסית, שהסתיימה בתנועה אקטיבית המבטאת שינוי, התגלמה גם בתוך היחסים של נ' עם בתה, בתוך ההקשר של מה שביקשה לשנות. תנועת הפעולה יצרה, אולי, מנגנון של השהייה בתוך היחסים, שאפשרו להתרחק רגע ולא להגיב בתוך הסיטואציה. יצירת השפה הגופנית־פרטית ובניית הכוריאוגרפיה, עזרה ל־נ' למצוא צורה אחרת שבה יכלה להתבטא בתוך היחסים.

סיכום

במאמר זה ביקשנו להדגים כי שינוי או כוונה לשינוי מתחילה בגוף הפיזי ולא (רק) דרך העבודה המנטאלית. המבט הכוריאוגרפי שענת דניאלי מציעה, המשתמש בתהליכי יצירה שונים כמו בכתיבה גופנית, חורט את הכוונה בגוף אך גם במרחב: באופן הזה, נוצר חוזה בין העצמי לבין החלל והזמן, או במילים אחרות, בין האדם לעולם.

היצירה והכתיבה הגופנית הינה עבודה ייחודית שמציעה ענת דניאלי, כיוון שהיא מאפשרת לכל אדם, ולא רק לרקדנים ולרקדניות, לגלות את השפה הפנימית שלהם – התנועתית, הדימויית, הרגשית והתחושתית – האדם יוצר כוריאוגרפיה

פרטית בכל רגע נתון והוא יכול לשנות אותה ברגע שאחר. הכוריאוגרפיה מתאפיינת בבחירה מאינסוף אפשרויות, אך גם במחויבות לבחירה, כל עוד היא זו שנלקחת. המחויבות מייצרת ניסיון ומן הניסיון אנו למדים.

המבט הכוריאוגרפי שמציעה דניאלי הוא מבט שמתרכז בתהליכים של שינוי וריפוי ולכן ניתן לקחת אותו גם לתהליכי טיפול. באופן הזה, המבט הכוריאוגרפי וזה הטיפולי, עשויים להפרות זה את זה, לשלב גופי ידע שונים במטרה לתקן דיסוציאציות מבניות והיררכיות הקיימות בעולמות הטיפול, שבהן הגוף הוא המצע לתהליכים נפשיים ואילו הנפש היא הננגעת. הטיפול בגוף הפיזי, החי, מחזיר לגוף את מעמדו כישות חשה, חושבת ומתנהגת. אלמנטים של ריפוי הינם חלק בלתי נפרד מעולם התנועה והמחול, והם מאפשרים קול רפלקטיבי ואפשרויות תיווך בין הגוף והנפש.

כך כותב ע': הברכה הגדולה שקיבלתי מהסדנה הייתה השהיית הדחף לייצר באופן אינסטינקטיבי. אותו דחף אמנותי שמלווה אותי ביומיום. במקומו, למדתי להיכנס פנימה, לזהות את מקור הכאב, להבין מה אני רוצה לשנות, או לגעת בו, ואז לחפש את הביטוי הפיזי המדויק לדברים האלה.

ענת דניאלי כותבת: השותפות של שנער בקורס היוותה את העוגן שמיקד את הדרישה להיות מחויבת אל המודל, להקפיד על הכוונה ולעמוד לגמרי מאחוריה. בעוד הנטייה שלי היא פתוחה לתנודות שינויים, נוחה להיעתר לבקשה להזיז את המודל לכאן ולכאן, שנער שמרה על ההנחיה המקורית והצליחה להביא אותנו אל מקומות שבהם מצאנו דברים רק לאחר מעשה. כלומר, קודם כל העשייה, ואז הבחירות צריכות להתקיים בתוך המבנה הנתון הקיים. הדיוק וההכוונה צריכים להתפתח ולהבליח מתוך הנתון אל עבר היצירה שבוקעת ממנו. בעבודה האמנותית אחד המניעים הדומיננטיים הוא האינטואיציה וההקשבה ללב, ואפשר לעיתים להטיל ספק, לתהות על המקום של הדמיון הפרטי במציאות. יש כוח גדול, כשהעבודה האינטואיטיבית שלי פוגשת בסיס תיאורטי פסיכולוגי, מחקר, ונותנת לו תוקף או לכל הפחות קול עמוק ונבון, לשוחח איתו.

ביבליוגרפיה

אשכול, נ, וכמן.א. (1955). *כתוב תנועה: הצעה לתווי תנועה*. ירושלים: המוסד לפרסומים במדעי הטבע ובטכנולוגיה.

טרנר, ו. ו. (2004). *תהליך הטקס: מבנה ואנטי־מבנה*. הוצאת רסלינג (1969).

מגד, נ. (1998). *שערי תקווה ושערי אימה: שמאניזם, מאגיה וכישוף בדרום ומרכז אמריקה*. מודן

שורצן, א. (2007). *רופא לבן, אלים שחורים*. הוצאת אריה ניר.

Bollas, C. (2017). *The Shadow of the Object: Psychoanalysis of the Unthought Known* (Anniversary ed.). Columbia University Press. (1987)

Cixous, H. (1976). “The laugh of the Medusa,” (K. Cohen & P. Cohen, Trans.). *Signs*, 1(4), 875-893.

Kristeva, J. (1980). *Desire in Language: A Semiotic Approach to Literature and Art*. (T. Gora, A. Jardine, & L. S. Roudiez, Trans.). Columbia University Press.

Irigaray, L. (1985). *This Sex Which Is Not One* (C. Porter & C. Burke, Trans.). Ithaca, NY: Cornell University Press.

Forsythe, W.(n.d.) “Choreographic Objects.” Retrieved from https://www.williamforsythe.com/essay.html.

Keleman, S. (1985). *Emotional Anatomy: The Structure of Experience*. Center Press.

Keleman, S. (1994). *Love: A Somatic View*. Center Press.

Lorimer, M., & Veltri, J. (Producers). (2008). *Planetary Dance* [Film]. Earth Alive Communications.

Paxton, S. (1986). “The Small Dance, the Stand.” *Contact Quarterly*, 11(1), Winter. Reprinted in *Contact Quarterly’s Contact Improvisation Sourcebook* (Vol. 1, 1997).

Pinkas-Samet, S. (2016). “Other people’s movements: Ethnological perspectives on motoric armoring in body psychotherapy.” *Psychotherapy*

and Politics International Journal, 14:144-154.

Van Gennep, A. (1960). *The Rites of Passage*. (M. B. Vizedom & G. L. Caffee, Trans.). Chicago: University of Chicago Press. [1909]

Winnicott, D. W. (1953). “Transitional objects and transitional phenomena: A study of the first not-me possession.” *International Journal of Psychoanalysis*, 34, 89-97.

Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. London: Tavistock Publications.

ענת דניאלי

ענת דניאלי היא אמנית, כוריאוגרפית, מורה ורקדנית. יצרה עבודות ללהקת בת־שבע, וללהקת מחול ענת דניאל, שאיתן הופיעה ברחבי הארץ והעולם. זכתה בפרסי גרטרוד קראוס, גוונים במחול, פרס שר החינוך ליוצרת צעירה, פרס היצירה מטעם משרד התרבות המדע והספורט, פרס רוזנבלום לאמנויות הבמה מטעם עיריית תל־אביב ופרס לנדאו למדעים ואמנויות ב־2022. מקימה שותפה של כלים I גוף לעבודה כוריאוגרפית בת־ים. יוצרת ומופיעה בעבודותיה, מקיימת שיתופי פעולה עם יוצרים.ות שונים.ות , מלווה תהליכי יצירה, חוקרת ומנסחת את הפרקטיקה "כוריאוגרפיה שימושית".

ד"ר שנער פנקס־סמט

פסיכותרפיסטית פסיכודינמית מודעת־גוף. חוקרת את הגוף החי בתוך תהליכי טיפול ואת הקשר שבין גוף, טיפול, כוריאוגרפיה ושפה. ראש התוכנית לפסיכותרפיה מודעת־גוף במרכז "כלים" (לשעבר בחוג לפסיכולוגיה, אוניברסיטת רייכמן). עורכת האנתולוגיה *ליפול למעלה – כתיבה עכשווית על גוף בטיפול* (הוצאת פרדס, 2021) וכותבת הפרוזה *גופמצוף* (הוצאת שתיים, 2022). מרצה בתוכניות אקדמיות שונות, רוקדת בכל רגע פנוי.

^[1] מחול עכשיו | גיליון מס' 48 | אוגוסט 2025 | 43

תוכנית הלימודים החדשה במחול – לחטיבות ביניים

הילה קובריגרו־פנחסי, יונת רוטמן, רנה בדש

הממונה על תוכניות לימודים באמנויות במזכירות הפדגוגית, גיבשה צוות שיצא לדרך במטרה לכתוב את תוכנית הלימודים החדשה במחול לחטיבות הביניים.²

אתגרי התוכנית ועקרונות מנחים

כבר בראשית הדרך ניצבה בפנינו השאלה המרכזית, אילו נושאים ועקרונות מהתוכנית שנכתבה ב־1988 רצוי להשאיר ולשכלל, ואילו לא קיימים בה וכדאי להוסיף ולפתח. התוכנית הקודמת התבססה על עקרון השילוב של לימוד טכניקה, כוריאוגרפיה ותיאוריה בתחום המחול, והוכיחה את עצמה עם השנים; ניכר שבוגרי ובוגרות מגמות המחול הם העדות לכך. התוכנית הזו הייתה בעלת אוריינטציה מערבית בכל הקשור לשיטות המבססות את הטכניקה של תלמידי ותלמידות המחול בארץ הנבחנים בכיתת י"ב במחול מודרני ובבלט קלאסי. חשיבותן של טכניקות אלו אינה מוטלת בספק, ומסיבה זו השקעו מאמצים רבים לבניית תוכנית הוראה־למידה, שתפקידה היה לבאר את המונחים הבסיסיים של השיטות ואת האופן ההדרגתי שיש לפתח את עיקריהן ולהטמיעם על פני שלוש השנים הקודמות לתיכון, מכיתה ז'־ט'. אלא שהלימודים במחול מכוונים לכלל אוכלוסיית התלמידים בארץ, ואלו באים מרקעים תרבותיים שונים. לכן, לצד אוריינטציה מערבית, חשבנו שיש מקום לחשוף את התלמידים לסגנונות מחול נוספים, שחלקם צמחו והתפתחו בישראל במשך עשרות שנים, אך לא זכו להכרה כתחומי ידע הראויים להילמד באופן מקצועי במשרד החינוך. וכך, לצד עדכון יחידות ההוראה שנכתבו למחול מודרני, לבלט **קלאסי**, ל**כוריאוגרפיה** ולתיאוריה **במחול** בתוכנית מ־1988, נוספו בתוכנית החדשה שלושה תחומי ידע: **טכניקת ג'אז** – הרחבה של סגנונות מחול מערביים, לצד **מחול־עם ישראלי לבמה ודִבְּקָה לבמה**. אלו האחרונים אמנם הופיעו כפרק בתוכנית שנכתבה ב־1988, אך הם נזנחו עם השנים, ולמעשה, ריקודי עם השתתפותיים לא היו חלק מלימודי המחול בחטיבות הביניים. ועוד דבר, הנחנו לפנינו יעד להמשך, והכוונה להרחיב

את התוכנית ולהוסיף גם מתווה להוראה־למידה של סגנון ההיפ־הופ.

בכל יחידה המוצעת בתוכנית החדשה, מפורטים מרכיבי הידע שיוקנה למשתתפים בשיעורי המחול, מאפייני המיומנויות שירכשו והערכים שנבקש להעמיק בתהליכי הלמידה וההתנסויות בתנועה. אלו עולים בקנה אחד עם תכני מסמך **דמות הבוגרת והבוגר** (2021), שפרסמה המזכירות הפדגוגית במשרד החינוך, בכוונה להעניק ללומדים במערכת החינוך את הכלים להשגת יעדי הלמידה ומימושם באופן מיטבי.³

את ניסוח עיקרי התוכניות ליוו כמה **רעיונות גדולים**, והכוונה לעקרונות שקשרו בין מישורי הדעת, התוכן וההתנסות־למידה של שדה המחול – כזירה למחקר אוטונומי, כמרחב לביטויים נושאי מסרים קיומיים, חברתיים ופוליטיים, שבאמצעותם נבחנות גם נקודות ההשקה עם היבטים מושגיים מתחומי הפילוסופיה, האנתרופולוגיה, הפסיכולוגיה והסוציולוגיה. רעיונות אלו הניחו מפתחות לכתיבת מתווה עיוני ומעשי עשיר בערוצי למידה חווייתיים, שמשקפים את תרומתה של ההשתתפות במחול לגופם ולנפשם של היחידים ולהתפתחותם כחברים בעלי ערכים בקהילה.⁴ זאת בהנחה שהמתווה שיהיה רלוונטי לשותפים בתחום, בין אם יהיו אלו המורים שיגוונו את פעילויות ההוראה ואת ההנחיות המלוות אותן, בין אם יהיו אלו התלמידים שיחוו בצמתים שונים את החיבור בין החוויה התנועתית של הגוף היחידי לחיזוק הערך העצמי ולפיתוח הזהות העצמאית, להכרת ה"אחר", תוך מודעות לקיומו במרחב התרבותי, החברתי והאמנותי המשותף.

את המתווה שניסחנו בתוכנית החדשה לא כתבנו לבד. יותר מארבעים שנה פועלות מגמות המחול בארץ בזכות מורים ומורות בעלי ניסיון וידע נרחב, אשר יצקו לגופם של התלמידים והתלמידות את מה שניתן לכנות "התורה שבעל פה". כחלק מתהליך הכתיבה וניסוח יחידת ההוראה־למידה לכל סגנון, זִמְנו אותם כמומחים ויודעי דבר. בעזרתם הצלחנו לנסח ולהעלות בכתב את תוכנית ההוראה במתווה החדש, אשר כוללת גם סגנונות מחול שהשתרשו במערכת החינוך למחול מאז שנכתבה התוכנית הישנה, וגם את הסגנונות החדשים שהזכרנו לעיל. הידע והניסיון של המורים התגלה כבעל ערך רב. באמצעותם בחנו האם אופני ההוראה־למידה עולים בקנה אחד עם עקרונות מהשיח המחולי האוניברסלי, מצד אחד, וכיצד הם יענו על צרכי השדה הלוקאלי ומאפייניו הדמוגרפיים, התרבותיים והחברתיים, מצד שני. כך נוצר שיווי משקל הולם בין מדיניות לשדה הפעילות האמנותי.

לצורך בחינת התוכנית שהתפתחה בישראל, נעזרנו בדו"ח מת"ת שהוכן עבור הפיקוח על החינוך למחול מטעם המדענית הראשית של משרד החינוך (2023). דו"ח זה מיפה תוכניות

לימודי מחול לחטיבת הביניים הנהוגות בחמש מדינות בעולם – ארצות הברית, בריטניה, גרמניה, צרפת ואסטוניה.⁵ בקריאה של דו"ח זה, ניתן לומר שתוכנית הלימודים במגמות המחול בארץ היא ייחודית, ובהשוואה לתוכניות המחול הנהוגות במדינות אלו, היא נמצאת ברף גבוה, הן ברמה המקצועית וביעדים האמנותיים, הן בהיבטים הפדגוגים.

בבניית התוכנית החדשה התייחסנו הן לטיפול מצויינות **בהדרגה**, תוך התאמה להיבטים פיזיולוגיים, קוגניטיביים ורגשיים של תלמידים בחטיבות הביניים, הן להרחבת ההיכרות שלהם עם מגוון סגנונות המחול. עיקרון זה משתקף בשתי גישות ההוראה שקיימות בחינוך למחול בחטיבות הביניים בישראל: "מחול לכל" ו"מחול כתחום התמחות". אלו מופעלות בבתי הספר זו לצד זו, ושתיהן מכוונות לעורר את המודעות הגופנית של המשתתפים ולפתחה, לשפר את יכולות הביצוע התנועתי שלהם ואת איכויותיו, ולעודד ביטוי א־מילולי של יחידים וקבוצה, תוך מתן דרור לדמיונם. גישת "מחול לכל" מפגישה את התלמידים בבתי הספר עם פעילויות מעשירות והתנסויות בתנועה ובמחול, ומבקשת להרחיב את היצירתיות של כלל התלמידים ולמצות באופן מרבי את הנאתם מהפעילות המחולית. גישת "מחול כתחום התמחות" מכוונת לקדם בתהליך מדורג ומושכל את ברוכי הכישרון במחול, לטפח ולשכלל את יכולותיהם וכישרונם הגופני־תנועתי והיצירתי ולהרחיב את היכרותם עם סוגות המחול במסגרת הלימודים הבית־ספרית.

התוכנית החדשה ללימודי מחול בחטיבת הביניים מכוונת בבירור לגישה המקצועית (מחול כתחום התמחות), שבאמצעותה ביקשנו להתוות את דרכם של התלמידים בחטיבת הביניים למגמת המחול בחטיבה העליונה; ובדרך זו לאפשר למי שיחפוץ בחייו הבוגרים, להשתלב בתחומי ידע מגוונים של המחול המקצועי בארץ ובעולם. עם זאת, בהיעדר יכולת ביצוע מלאה של גישה זו, שולבו בתוכנית גם המלצות לתפישת "מחול לכל". במהלך הכתיבה של התוכנית החדשה בחנו גם את התמהיל בין יסודות הביצוע (טכניקה), היצירה (כוריאוגרפיה) ולימודי התאוריה. כאן אימצנו את עקרונות התוכנית הייחודית ללימודי המחול בישראל, שחברה בחסות משרד החינוך עבור החטיבה העליונה. לפי תוכנית זו: 60%-70% שיעורי טכניקה; 20%-30% שיעורי כוריאוגרפיה, 10%-20% שיעורי תיאוריה.⁶

שיעורי הטכניקה המוצעים בתוכנית לימודי המחול החדשה מאפשרים להעמיק בה**תאמה גופנית וקוגניטיבית** את הידע בטכניקות מחול מסורתיות מערביות: בלט קלאסי, מחול מודרני, ולראשונה גם ג'אז, סגנון שעדיין לא מופיע בתוכנית ההוראה־למידה של החטיבה העליונה הבוגרת. כאמור קודם לכן, לצידם הוכנסו לראשונה סגנונות מחול שהתפתחו במרחב המקומי – מחול־עם ישראלי לבמה ודִבְּקָה לבמה. את תוכניות ההוראה

מחול עכשיו | גיליון מס' 48 | אוגוסט 2025 | 45

44 | מחול עכשיו | גיליון מס' 48 | אוגוסט 2025

של שני הנושאים האלו כתבו אנשי מקצוע שפועלים שנים רבות בארץ, ובזכות הידע שלהם היה ניתן לנסח מתווה הוראה־למידה מותאם למאפייני המורשת של הקהילות השונות בארץ ולערכיהן התרבותיים. שילובם בתוכנית מאיר את טבעה של אמנות המחול ואת רוח החינוך למחול בישראל כמי שנעים על הציר בין המקומי לגלובלי, בין מזרח למערב ובין מסורת לחידוש. במילים אחרות, בתוכנית משתקפת תפישה עולמקומית (גלוקלית) שהיבטיה משמעותיים להתמודדות במציאות משתנה ורב־ת־פנים. אנו מאמינות שהרחבת ההיצע בקטגוריית הביצוע/טכניקה תגוון את ערוצי ההתנסות של התלמידים במחול ותפתח בפניהם עולם עשיר ורב־תרבותי.

נוסף לשיעורי הטכניקה, נכתבו גם מתווים מעודכנים לשיעורי הכוריאוגרפיה והתיאוריה. שיעורי הכוריאוגרפיה משמעותיים לפיתוח מיומנות החשיבה היצירתית העצמית של התלמיד ולשכלול ההתבוננות הביקורתית. אלו הכרחיות להתמודדות במציאות משתנה ולמתן דרור לביטוי אישי ובמה לקולו הייחודי של כל משתתף. שיעורי תיאוריה בתולדות המחול, אנטומיה יישומית למחול ומוזיקה למחול, משולבים בתוכנית החדשה כלימודי השלמה להתנסות המעשית, אפשר לומר, ערוץ להעמקת הלמידה מהלכה למעשה, ולהפך.

לצד ההתייחסות למתודיקה של שלל שיעורי המחול המפורטים לעיל, קיימות בתוכנית גם המלצות ייחודיות לפעולות הנובעות מהיות המחול מקצוע במה (Performing Art). וכפועל יוצא מזה, התוכנית מציעה לקיים מופע מסכם כל שנה, ולצד "שיעורים פתוחים להדגמה" במהלך השנה, לעודד את הצפייה במופעי מחול, ולשלב סדנאות אמן בסטודיו והתנסות ברפרטואר מקצועי.

כל יחידה של מערכי שיעור שמוצגת בתוכנית מלווה גם בהפניות לסרטונים, לתמונות ולמילון מונחים. לכל יחידה צורף מחוון הערכה שמתייחס להתקדמות תהליכי ההוראה־למידה במהלך שנת הלימודים ובסיומה. המחוון חשוב כמשוב עצמי למורה, כמנוע לשכלול אופני ההוראה של הטכניקה, כמו גם מציע מנעד ערכים מובנה לביקורת ולהערכה של התקדמות התלמידים כיחידים וכקבוצה. למשל: מידת ההיכרות שלהם את הרצף התנועתי, הפגנת מיומנויות הביצוע והשליטה באיכויות תנועה, עמידה במשימות תרגול מחוץ לשיעור וכישורי מופע ונוכחות בימתית.

התוכנית מציעה כמה דרכי הערכה: הראשונה היא **הערכה מעצבת**, שעיקרה בפנייה להדגמה של יחידים או זוגות או קבוצה. זאת בהתאמה לתרגיל ולמועד הופעתו ברצף השיעור. הערכה כזו תתמקד בתהליך הלמידה על ידי כך שהיא תבחן את הידע של התלמידים והבנתם את החומר הנלמד, תוך כדי התהליך. זהו ביטוי לאסטרטגיה מתוכננת שמשמשת תמריץ

לשיפור תוצאות ולהתקדמות, ולו בגלל הידיעה שמתקיימת הערכה; דרך הערכה שנייה היא **הערכת אמצע**, שתכלול בחינה של ביצוע של תרגילים ידועים, שהמשתתפים התאמנו עליהם לאורך זמן, וגם של תרגילים חדשים שהמרכיבים המשולבים בהם מוכרים למשתתפים. התוכנית גם ממליצה ללוות את הבחינה בשאלות יישומיות על איברי הגוף המובילים, על מטרת הפעולה הגופנית וכד'. הערכה כזו תאמוד את היעילות של תהליך ההוראה־למידה, בדגש על היבטים קונסטרוקטיביים מכווני תוצאה, ותשקף מוקדי חוזק וקושי של כל משתתף ומשתתפת לעצמם וכחלק מקבוצה. לסיום התקופה או שנת הלימודים, אפשר שתתבצע **הערכה מסכמת**, שתכלול רצף תרגילים ללא הדגמה של המורה ותרגיל Unseen שהמרכיבים המשולבים בו מוכרים למשתתפים.

שיעורי טכניקה בסגנון מערבי בלט קלאסי

דניאלה שפירא ושירי כץ רשמו את מערכי השיעורים וארגז הכלים המתודולוגי.[[][?]

שיעורי בלט קלאסי מכוונים לקדם את היכולות התנועתיות של התלמידים מן הקל אל המורכב יותר, לפתח בהם **מודעות מושכלת** ליכולותיהם הגופניות־אישיות, לתחושותיהם ולרגשותיהם, ולשכלל את מיומנויות המופע שלהם כיחידים וכחלק מקבוצה. במהלך שיעורי הבלט, המשתתפים נדרשים למשמעת ולהתמסרות לאימונים המפרכים, שקודמים לביצוע הפואטי של צעדים מרחפים המדמים את מבצעייהם כמי שנוגעים/לא נוגעים ברצפת הבמה, מנותקים מהבלי הארץ.

שיעורי הבלט הקלאסי בחטיבת הביניים מניחים בסיס להכשרת הרקדנים הצעירים, שיש לחזור על עיקריהם פעם אחר פעם, כדי לדייק אותם ולשכלל את ביצועם עד שיוטמעו בגוף. במהלך השיעורים נחשפים התלמידים לקשת של תנועות מופשטות המלוות במילון מונחים מקצועי, שיתרחב ככל שיתקדמו באימוניהם וישתפרו הופעותיהם. תרגילי השיעורים מכוונים לגמישות הגוף ומפרקיו, לפיתוח שיווי המשקל ולשכלול ההשתהות בעמידה על קצות האצבעות. זאת, בהתאמה ליכולותיהם הגופניות־אישיות והקוגניטיביות, תוך שימת לב לתחושותיהם ולרגשותיהם.

מנעד התנועות והמונחים המקצועיים, שנוסחו כבר בחצרות בתי המלוכה ובנשפי האצולה מימי הרנסנס והבארוק, הם מרכיב משמעותי בארגז הכלים המגוון שישמש את המורה לפיתוח המיומנויות התנועתיות שנדרשות לחיזוק היציבה, לדיוק במנחי הידיים והגב, כמו גם לשכלול חמש עמידות המוצא, ולורימה במעברים ביניהן. ככל שהתלמידים יתקדמו בביצועיהם, התרגילים ומשפטי התנועה המוצעים בתוכנית יהיו

מורכבים יותר, וישולבו בהם מוטיבים שמתכתבים עם קטעי רפרטואר מיצירות מופת של הבלט הרומנטי והבלט הקיסרי הרוסי, אותם אנחנו מציעות לצטט, ולו במעט, אם במהלך השיעורים כהתנסות מאתגרת, אם כחלק ממופע על במה.

תהליכי ההוראה־למידה המוצעים בתחום הבלט הקלאסי כורכים פיתוח מסוגלות תנועתית במאמץ עם גמישות של מפרקי הרגליים והידיים, ולצד חיזוק והארכת שרירי הגב. הם מכוונים לתנועה קואורדינטיבית של איברי הגוף במרחב ובזמן, תוך הקשבה לפעימת המוזיקה ולאיכותה. זאת במטרה להגיע לביצוע מיטבי של סגנון הריקוד הקלאסי, שמבקש ליצור נוכחות מרשימה, מצד אחד, ולעורר תחושת אשליה של ריחוף וקלילות, מצד שני.

תוכנית ההוראה של הבלט הקלאסי מציעה מערכי שיעורים בשלוש רמות קושי ומורכבות: רמת מתחילים, רמת ביניים ורמת בינוני־מתקדמים. לכל שיעור צירפנו מילון מונחים מקצועי בשפת המקור (צרפתית) שמתייחס למרכיבי התרגילים, לאיכויותיהם ולמקצב המלווה אותם, מנחי עמידה כתובים ומצולמים, מפת במה וכיווני התקדמות על במה, הפניות למערכי שיעורים משיטות הוראה בינלאומיות ולשיעורים מצולמים ממאגר ההקלטות הלאומי של משרד החינוך, כמו גם קישורים למקטעים מיצירות מופת של בלט קלאסי.

מחול מודרני

ד"ר רנה בדש ורחלי שפירא רשמו את מערכי השיעורים וארגז הכלים המתודולוגי.[[][?]

השיעורים במחול מודרני־עכשווי בחטיבת הביניים ישענו על מתודות הוראה שיעילותן הוכחה מאז שנות השישים של המאה העשרים, וישלבו היבטים משיטות סומטיות הקושרות בין גוף לנפש. תכנון תהליכי ההוראה־למידה המוצעים, מבוסס על המתודות של מרתה גראהם (Graham) או/ו מרס קנינגהם (Cunningham) ומכוון לשזור עקרונות מגישות תנועה, כמו: יוגה ו־Release, אומנויות לחימה (Martial Arts) וקונטקט־אימפרוביזציה (Contact Improvisation). שילוב העקרונות מהגישות השונות שנבדלות זו מזו במיקוד הגופני, התודעתי והרגשי, מניח מתווה מגוון לקידום המבע המחולי של התלמידים. התוכנית מציעה לבסס את מערכי השיעורים על פי עקרונותיה של גישה יחידה מהשתיים העיקריות או לשלב עקרונות משתי הגישות עם היבטים מתודולוגיים ממקורות שונים. כל זאת, תוך אזכור המקורות באופן שירחיב את ידיעותיהם של התלמידים והיכרותם עם תולדות המחול המודרני־עכשווי והתפתחותו. הערה: ניתן להשתמש במודל המוצע ולהסתמך על מתודות הוראה אחרות, כגון: חוזה לימון (Limon) או לסטר הורטון (Horton).

שיעורי המחול המודרני יילמדו בין שעתיים לארבע שעות

שבועיות, במשך שלוש שנים. במהלכם תיבחן המודעות של התלמידים לנוכחות הגוף במרחב האיש, ויידרש דיוק התנועה של כל אחד מאיברי הגוף ושכלול תנועתם יחד כמכלול, כך שהתרגילים יחזקו את השלד ומפרקיו, ויכוונו להארכת השרירים וגמישותם. בשיעורים יושם דגש על אופני השחרור של הגוף ואיבריו מהרצפה כאמצעי שמעצים את חוויית הניתוק ממנה, מצד אחד, ועל התמסרותם לכוח הכבידה ולמפגש החוזר ונשנה עם הרצפה, מצד שני. בין אם יהיו אלו צעדים פשוטים או תרגילים מורכבים, התוכנית מציעה לשלב בהם התקדמות במרחב הכללי ביחידים ובקבוצות ותנועה אל קדמת הסטודיו, אל אחוריו וגם לצדדיו – בטור, בשורה, באלכסון – או במעגל, לצד שינויים ברמות גובה, מהירות ומקצב. כל אלו היבטים משמעותיים לפיתוח מבע מחולי נינוח, על במה מול קהל.

מידי תקופה יציגו התלמידים תרגילים לפני צופים, ולקראת סיכום תקופת הלימודים בחטיבת הביניים, הם יציגו את השיעור כמכלול, לאחר שהתאמנו עליו, וידגימו אותו ברצף. במהלך ההדגמות ניתן יהיה להעריך את מידת ההתקדמות של מיומנות מיזוג המידע הגופני, המוזיקלי והפרפורמטיבי שאספו במהלך השנה ואופני ארגונו, תוך כדי ביצוע התרגילים. עוד ניתן יהיה להעריך את מידת התפישה של המידע החזותי וביטויו בתנועה במרחב ובהתמצאות בו, תוך כדי תנועה עצמית ולצד אחרים.

ההכרה שהאימונים בבלט קלאסי ובמחול מודרני נדרשים לא רק לגמישות גופנית, אלא גם לגמישות תודעתית, כיוונה את מערכי השיעורים המעשיים כך שיתרמו, לצד שכלול הביצוע התנועתי גופני, גם לפיתוח מיומנויות קוגניטיביות ורגשיות אצל המשתתפים. למשל, מערכי השיעורים התבססו על ההנחה, שההשתתפות בשיעורי מחול מעוררת את המודעות של התלמידים לסביבתם. כמו כן, היא משכללת את הסתגלותם לשינויים במרחב ובזמן ומרחיבה את מודעותם להשפעה שיש לביצוע המשפט התנועתי המורכב על עצמם ועל התנהגותם. בה בעת, היא מרחיבה את מודעותם להשפעה שיש לביצוע המשפט התנועתי המורכב על אחרים, על רגשותיהם וחווייותיהם. יחד עם אלו, ההצעות לשיעורי הכוריאוגרפיה מכוונות לפיתוח חשיבה יצירתית ולהעצמה של תחושת מסוגלות בביצוע טרנספורמציות של צורות לכדי רצפים נושאי מסר. זאת תוך התמודדות עם מצבי לחץ ומשבר, על ידי זיהוי חוזקות והבנה כיצד אפשר לפתח אותן, ותוך זיהוי חולשות והתמודדות איתן.

כוריאוגרפיה

ד"ר יונת רוטמן בסיוע חני בן טובה, רשמו את מערכי השיעורים וארגז הכלים המתודולוגי.[[][?]

שיעורי הכוריאוגרפיה מפתחים את יכולת הביטוי האישית

^[1] מחול עכשיו | גיליון מס' 48 | אוגוסט 2025
47

^[2] מחול עכשיו | גיליון מס' 48 | אוגוסט 2025
46

של התלמידים, באמצעות שימוש בשיטות אלתור ופיתוח החשיבה היצירתית. ארגו כלים זה משכלל את היכולות הגופניות והמנטליות של התלמידים והתלמידות, ומביא להבנה מעמיקה של תפישה פנומנולוגית של המרחב (חלל) המתקיים תמיד באינטראקציה עם אנשים אחרים. כל זאת בעזרת שימוש בדמיון ובהתנסויות חדשות וחווייתיות. שיעורי הכוריאוגרפיה, שבהם מגלים התלמידים והתלמידות את יכולות החיבור בין מרכיבים שונים (גופניים ואחרים), יכולים להביאם/ן לידי בריאה של עולם תנועתי חדש פרי חשיבתם/ן.

למרות האופי הפתוח והמזמין של לימודי כוריאוגרפיה במחול, יודגש שבמהלך השנים התבססו ונלמדו מתודות שונות שבאמצעותם השתכללה הוראת המקצוע בארץ. ידע זה נבנה בעמל רב והוא מהווה את המצע שעל בסיסו נכתבו ההמלצות. מטרת התוכנית היא לחשוף בפני המורים את הצורות, העקרונות ודגמי היסוד השונים בלימודי הכוריאוגרפיה. חלק מהשיעורים בנויים על עקרונות המופיעים בשיטות לאבן, כתב תנועה, אלתור, וכן על מתודות שהתפתחו משיטות אלו ואחרות. כל מורה יכול לדלות מידע מהשיעורים המוצעים ולעבד אותו בדרכו הייחודית. התוכנית מביאה בחשבון את העובדה שכל מורה מביא.ה עימו.ה עולם של ידע עשיר הנסמך על התנסויותיו.יה מהעבר ועל טעמו.ה האישי. עם זאת, היא מעגנת את הידע בהדרגה, על פי סולם היכולות הגופניות, המיומנויות הקוגניטיביות וההיבטים הרגשיים של תלמידים בגילאי חטיבת הביניים.

התוכנית ממליצה לשלב שעתיים בשבוע של שיעורי כוריאוגרפיה במשך שלוש שנים. במהלכן ייחשפו התלמידים למונחי מפתח ויתנסו בטקטיקות יצירה. זאת באופן הדרגתי שמתחשב בגילאי התלמידים ובמידת ההיכרות המוקדמת שלהם עם תחום המחול בארץ ובעולם. מלבד מערכי השיעורים המוצעים, נרשמו בתוכנית גם המלצות שמתייחסות לתהליכי היצירה של עבודות אישיות, כמו גם לאופני הצגת התוצרים. התוכנית מעודדת לחשוף את התוצרים שנבנו בתהליכי למידה בהנחיית המורה, במחצית הראשונה. ואת התוצרים המוגמרים, בסוף השנה, בפני הורים וקהל בית־הספר, בכיתות ז'-ח'. עוד ניתנות המלצות לגבי תהליך העבודה בכיתה ט' לקראת ערב עבודות אישיות, אשר בו מציגים כל התלמידים יצירות מקוריות, שעבדו עליהן מתחילת השנה.

ג'אז

הילה קובריגרו־פנחסי כתבה את מערכי השיעורים וארגו הכלים המתודולוגי.[[]^{10]}

שיעורי מחול הג'אז המופיעים בתוכנית משלבים ארבעה סגנונות במחול הג'אז: הג'אז הלירי (הקלאסי) והג'אז המודרני

שתחילתם בשנות הארבעים של המאה העשרים והם הלכה למעשה הבסיס להבניית גוף הרקדנית בסוגה (ז'אנר). הסגנון השלישי הוא הפאנקי ג'אז משנות השמונים של המאה העשרים שמודל ההוראה שלו ניתן ליישום גם בשילוב סגנונות עכשוויים כמו היפ־הופ. הסגנון הרביעי הוא הג'אז התיאטרלי – הכוריאוגרפיה במחזות הזמר. הריקודים במחזות הזמר הפכו ליצירות מופת שמהן נגזרו אלמנטים רבים שנלמדים בשיעורים; יצירות של מורים וכוריאוגרפים כגון: ג'ק קול (Jack Cole) אבי טכניקת הג'אז, ג'רום רובינס (Jerome Robbins), בוב פוסי (Bob Fosse), מייקל קיד (Michael Kid), טווילה ת'ארפ (Twyla Tharp), מייקל בנט (Michael Bennett), ג'וזפין בייקר (Josephine Baker) ועוד. כמו כן, מיומנויות המופע שמובנות בסוגה באות לידי ביטוי הלכה למעשה בסגנון זה. תכנון תהליכי ההוראה־למידה יכול להתבסס על מודל זה, וניתן גם להתייחס לשיעורים שלמים של סגנון מסוים החל בשיעורי של ג'ק קול, אבי טכניקת הג'אז, ועד למורים מובילים שהמשיכו להעמיק בטכניקה ולבנות שפה ייחודית: לואיג'י (Luigi), מאט מטוקס (Matt Mattox), גאס ג'ורדנו (Gus Giordano) ובוב ריזו (Bob Rizzo), אשר שיטותיהם משכללות יכולת טכניות.

השיעורים במחול הג'אז בחטיבת הביניים יתפרשו על פני שעתיים שבועיות במשך שלוש שנים. מיומנויות ההופעה (Performance) חשובות במיוחד במחול הג'אז ולכן חשוב מאוד שמידי תקופה, יציגו התלמידים תרגילים ואת השיעור כמכלול, לפני צופים ("שיעור פתוח"), יתאמנו עליו וידגימו אותו ברצף, וכל שנה יופיעו בכוריאוגרפיה מלאה על במה.

מחול־עם ישראלי לבמה

יעל מירו ודורון גואטה כתבו את מערכי השיעורים וארגו הכלים המתודולוגי.[[]^{11]}

המחול העממי מייצג ומבנה את הזהות המשותפת והזהות המיוחדת של מגוון הקהילות בישראל. הוא בדיאלוג פורה ומתמיד בין מסורות המזרח למסורות המערב ומשקף את ערכי החברה הקבועים והמשתנים לאורך הדורות. למחול העממי שתי מסורות מקבילות המשפיעות זו על זו: מחול השתתפותי ומחול בימתי־ייצוגי. קרי, מחול־עם ישראלי לבמה.

מחול־העם הישראלי לבמה נבנה משך שנים במסגרת פסטיבלים במיוחד ולו רפרטואר עשיר הכולל יצירות קנוניות, שעלו על במה החל בפסטיבל המחולות בדליה (1944) ועד ימינו בפסטיבל כרמיאל ובפסטיבלים נוספים. המעבר לבמה הטמיע בשיעורי הכשרת הרקדנים מסורות ששואבות מטכניקה מערבית מסורתית, כדי לשכלל את היכולות הטכניות שלהם. בדומה לתהליכים שהתרחשו במחול המודרני ובמחול הג'אז, ריקודים

רפרטוארים פורקו לחלקים, ומרכיבים ייחודיים מהמחול העממי ההשתתפותי משולבים ובאים לידי ביטוי בתרגילי השיעורים. שמות הביטויים הייחודיים מבוססים על השפה שהתותה גורית קדמן – אם ריקודי־העם הישראליים ואושרה על ידי האקדמיה העברית ללשון.[[]^{12]}

שיעורי מחול־העם הישראלי לבמה בתוכנית, בנויים באותו האופן של פירוק והרכבה ובהם אלמנטים מהמזרח והמערב. החלק הראשון נשען על מסורות של טכניקה מערבית מסורתית בעיקר מהמחול המודרני בארצות הברית תוך שילוב סגנוני ואלמנטים מתוך המחול העממי השתתפותי. החלק השני בנוי על משפטים תנועתיים ואלמנטים שחולצו מתוך רפרטואר קנוני. החלק האחרון הוא לימוד הרפרטואר עצמו.

הרפרטואר המוצע בתוכנית מורכב מנכסי צאן ברזל של כוריאוגרפים ישראלים בעבר ובהווה, שלהם קשר סגנוני עם האלמנטים של המחול ההשתתפותי ופיתוחם למחול־עם ישראלי לבמה. הריקודים הרפרטואריים מהווים גם מודל ליצירה חדשה ומתחדשת לכוריאוגרפים צעירים. החלוקה הסגנונית של הרפרטואר היא לארבעה: ריקודי הורה ישראלית, ריקודים בהשראת המסורת היהודית מכלל התפוצות, ריקודים המשלבים באופן מובהק צעדות מהריקוד תימני, ריקודים בהשראת דְּבָקָה ומסורות נוספות של קהילות מקומיות שאינן יהודיות.

בדומה לשילוב לחן, שירה ומחול במחול העממי, כך חשובה הבחירה המוזיקלית לליווי השיעורים והכוריאוגרפיות. לצד נעימות וניגונים וביטוי קולי של הרקדנים, המוזיקה המלווה מורכבת משירים בשפה העברית או כזו שמותאמת באופן מלא למקור ההשראה התנועתי. מופע הסיום יכול להיערך במשולב עם מגמת המוזיקה בבית־הספר, שתלמידיה ישתתפו בעיבוד המוזיקלי ובביצועו על הבמה.

מחול־עם ישראלי לבמה יילמד בהיקף של שעתיים שבועיות במשך שלוש שנים. במחצית כל שנה ייערך שיעור פתוח בפני קהל, ובסיום כל שנה יעלה מופע על במה. בנוסף, כחלק ממעורבות פעילויות המחול באירועים בית־ספריים, מומלץ שהרקדנים הצעירים יובילו הרקדות בבית־הספר במהלך השנה, וייקחו חלק פעיל בטקסים.

דְּבָקָה לבמה

ראבעא מורקוס ותמרה ניקולא רשמו את מערכי השיעורים וארגו הכלים המתודולוגי. בהדגמות המצולמות השתתף גם המורה עבד בסל.[[]^{13]}

מחול הדְּבָקָה (دبكة) הוא ריקוד עממי קבוצתי נפוץ ופופולרי בעיקר בישראל, בלבנון, בסוריה, בעיראק, בירדן ובטורקיה, שמקורו בפנינים מקפריסין. שמו נגזר מ"זה שבא אחריו", כלומר: עקב אחריו וגם משם העצם: "דבק", ככוונת: "זה שדבק

בו". שני הפירושים מתייחסים לאופן שבו הרקדנים אוחזים ידיים ומתקדמים בשורה בחצי מעגל נגד כיוון השעון, תוך שהם מניחים את כתפם לצד הכתף של חברם. הריקוד מתבצע בחגיגות, בטקסים קהילתיים ובתהלכות, והתפתח כמחול מקצועי על במות ופסטיבלים, במיוחד במזרח התיכון.

ישנם שישה סוגי דְּבָקָה עיקריים ויותר מעשרים גרסאות אזוריות. השיעורים בתוכנית מתבססים על שלושת סוגי הדְּבָקָה השכיחים בעיקר בישראל בחברה הדרוזית, הערבית והבדואית, והם מהווים בסיס להעמקה סגנונית בהמשך הלמידה המקצועית: דְּבָקָה אל־שאמלייה (الشّماليّة), דְּבָקָה אל־שעארוויה (الشّعراوية), דְּבָקָה אל־קארדייה (الكرادية) הידועה בארץ כדְּבָקָה אל־טייארה (الطيّارة).

שיעורי הדְּבָקָה לבמה בתוכנית מבוססים על שילוב של דְּבָקָה עממית עם טכניקה מסורתית מערבית. החלק הראשון בשיעור נשען על תרגילי חימום וחיזוק שמקורם בטכניקה מערבית, בעיקר מהמחול המודרני, בשילוב צעדי בסיס מהדְּבָקָה העממית. החלק השני בשיעור ממליץ לשלב למידה של צעדים ומשפטי תנועה עם הקשבה להדגשים המוזיקליים, שמחלקים את הרצף התנועתי על פי הסגנון של הדְּבָקָה. החלק השלישי מוקדש ללימודי רפרטואר מבוססי הדְּבָקָה העממית מתוך יצירות לדוגמה שהוצגו בארץ, ובהתאם לרוח היצירתית של המורה המקצועי למחול. החלק הרביעי בשיעור יכולל אלתור חופשי, שבמהלכו יתנסו התלמידים ויתאמנו ביכולות ההובלה של הריקוד.

השיעורים בדְּבָקָה לבמה בחטיבת הביניים יתפרשו על פני שעתיים שבועיות במשך שלוש שנים, סך הכול מאה ושמונים שעות בשלוש שנים. כמו בבלט קלאסי ובמחול מודרני, התוכנית ממליצה שמידי תקופה יציגו התלמידים תרגילים שעליהם התאמנו, וידגימו אותם ברצף כמכלול לפני צופים. זאת, בנוסף להופעה על במה והצגת כוריאוגרפיה שלמה מידי שנה.

סיכום

תוכנית הלימודים החדשה במחול לחטיבות ביניים בישראל נותנת מענה ללימודי "מחול לכול" ומתווה בסיס להכנת התלמידים ל"מחול כתחום התמחות במגמת מחול בחטיבה העליונה". בנוסף, מנוסחות בה, לראשונה, שפה מקצועית ומתודולוגיות הוראה שהתקיימו רק כ"תורה שבעל פה" בסוגות "מחול־עם ישראלי לבמה" ו"דְּבָקָה לבמה". במקביל, היא מציעה כלי חינוכי המכוון ללמידה חווייתית ורגשית במטרה לבסס מיומנויות חברתיות הנדרשות במאה העשרים־ואחת. יש בתוכנית מפתחות מתודולוגיים לעולם מרתק של עשייה ויצירה הפועל למימוש יכולות התלמיד ולעיצוב תפישותיו הרב־תרבותיות והחברתיות כחלק מקהילת העתיד של ישראל.

^[1] מחול עכשיו | גיליון מס' 48 | אוגוסט 2025 | 49

^[2] מחול עכשיו | גיליון מס' 48 | אוגוסט 2025

פרסומה והטמעתה צפויה להניע תהליכי עומק הן במסגרות החינוך הפורמליות, הן בזירה הבלתי פורמלית. התוכנית, המהווה נדבך מקצועי ופדגוגי חדשני, צפויה לשמש כבסיס לגיבוש זהות מחולית רחבה בקרב תלמידי חטיבת הביניים ולהעמקת ההיכרות עם תחום המחול כתחום אמנותי, תרבותי וחינוכי בעל ערך מוסף.

כפועל יוצא, ניתן לצפות להרחבת הפעילות המחולית במסגרות חוץ־בית־ספריות, לחיזוק שיתופי הפעולה בין קהילות אמנותיות וחינוכיות, ולהתפתחות של שיח פדגוגי חדש המבוסס על השפה והמתודולוגיה שנוסחו בתוכנית. ברמה החברתית־תרבותית, התוכנית עשויה לתרום לעיצובו של דור צעיר רגיש, סובלני ובעל מודעות תרבותית מגוונת – דור שעתיד לקחת חלק פעיל בעיצוב פניה של החברה הישראלית ברוח של רבי־תרבותיות, יצירתיות והכלה.

הערות שוליים

¹ הציטוט מיוחס לכמה אנשים מהתרבות העתיקה הסינית וגם ליאנוש קורצ'אק. אמנם לא נמצא ציטוט ואין ודאות למקורות, אך הביטוי השתרש בתרבות הישראלית כמשקף את חשיבות החינוך והתרומה הגדולה של ההשקעה בו לטווח ארוך.

² *התוכנית החדשה להוראת המחול בחטיבות ביניים*, משרד החינוך, 2024 ראו: https://meyda.education.gov.il/files/Mazkirut_Pedagogit/MafmarMahol/tochniot/Toch-nitHadashaHatav.pdf

³ *דמות הבורג והבורגת, המדיניות הפדגוגית הלאומית*, מערכת החינוך / תשפ"א-תשצ"א /2021-2031, ראו: https://meyda.il.gov.education/pdf.boger/Planning/files/

⁴ ראו: אצל: עדו ליטמנוביץ'. *תוכנית לימודים במחול לחטי־בות הביניים ברחבי העולם*. יוזמה – מרכז לידע ולמחקר בחי־נוך,2023.

⁵ שם.

⁶ תוכנית ללימודי מחול בישראל במשרד החינוך בחטיבה העליונה. 2014. https://il.gov.education.meyda/tochniot/MafmarMahol/Pedagogit_Mazkirut/files/pdf.tochnitLimudimTichon

⁷ תודתנו לכותבות שירי כץ, מדריכה ארצית בפיקוח על החינוך למחול, ולדניאלה שפירא; ולמשתתפות שהעירו: ליאן יפה זליגפלד, לידיה רוטרדמסקי, תמר לוטן.

⁸ תודתנו לשותפה בכתובה: רחלי שפירא; ולמשתתפות שהעירו: אירית מולטן, הדר פרנק, יהודית אוזמו־דנון.

⁹ תודתנו לשותפה בכתובה: חני בן טוב; ולמשתתפות שהעירו: אורה מירסקי, מילכה לאון, יעל זבולון, סיקי קול, רייצ'ל ארדוס.

¹⁰ תודתנו למשתתפים שהעירו: ארנון צוקר, דנה מלר־אדלר, מיכל רלוי.

¹¹ תודתנו למשתתפים שהעירו: אלון שמידט, גיא בוסתן, דגנית רום, דורית הופמן, הראל יצחקי, ירון מישר, ליאת כץ־פרחן, מוטי אלקיס, מעין יצחקי, רואי כבירי, עדי לב גבאי, עומר ירדני, שוקי הופמן, שלמה ממן, שלמה רוזמרין (רוזה).

¹² ראו מילון המונחים הייחודי שכתבו יעל מירו ודורון גואטה בתוך: "מחול־עם ישראלי לבמה" תוכנית לימודי מחול, משרד החינוך, 2024.

https://www.canva.com/link?target=https%3A%2F%2Fdocs.google.com%2Fdocument%2Fd%2F14FkPLWMoa5-com%2Fdocument%2Fd%2F14FkPLWMoa5-ihpImRyluPJ6Lv_a1vk7VTC6IWOUi6hk%2Fedit%3Fusp%3Dsharing&design=DAF6n8p1Pxo&utl=hcc312e8f33&accessRole=viewer&linkSource=document

¹³ תודתנו למשתתפים שהעירו: אמין קסאם, נידאל קאסם, סלאח שמי, סמיר דעבוס.

הילה קובריגרו־פנחסי היא מנהלת תחום דעת מחול (מפמ"ר) משרד החינוך. בעלת M.Pe ממכללת וינגייט. B.Ed במחול מסמינר הקיבוצים. מורה בכירה לג'אז. בעבר ממונה על תכנון קוריקולרי ופיתוח תוכניות לימודים באמנויות במשרד החינוך.

ד"ר רנה בדש, כוריאוגרפית עצמאית, חוקרת מחול ומו־פע בינתחומי תחת השם "המאפייה של בדש". פרסמה את הספר *תיאטרונמחול: רשת של מרחבי הבעה – מתווה לתיאור ולניתוח יצירות בינתחומי* (רסלינג 2021). מרצה בתוכנית הבינתחומית באמנויות לתואר שני, אוניברסיטת תל־אביב; ובחוג ללימודי תיאטרון, המכללה האקדמית גליל מערבי, עכו. חברה בוועד המנהל של האגודה הישראלית לחקר המחול. ראשת הוועדה למחול, סל תרבות ארצי.

ד"ר יונת רוטמן עבודת הדוקטור שכתבה באוניברסיטת תל־אביב בשנת 2017 היא הבסיס לספרה *סטודיו משלהן – על הנשים שיסדו את המחול האמנותי בארץ־ישראל* שעתיד לצאת בהוצאה לאור של אוניברסיטת בן־גוריון. בשנת 2020, בעקבות עבודתה בארכיון להקת המחול הקיבוצית פרסמה את הספר *הגרעין והקליפה* – סיפורה של להקת המחול הקיבו־צית בהוצאת יד יערי, ואת ספרה *כעוף החול* (2023) – על להקת קמע והאולפן למחול בת־דור באר־שבע. מרכוזת ומלמדת תיאוריה בשתי מגמות מחול, מנהלת אמנותית של כנס *מחול צעיר* ומשמשת יו"ר ועדת המקצוע העליונה במשרד החינוך.

מחווה לנעמי בהט-רצון בת התשעים

תרצה שפנהוף, מימי רץ וייזנברג, דינה שמואלי חינקיס



נעמי בהט-רצון

תלמידות וקולגות כותבות: מילים של תרצה שפנאוף-מני

בשנה האחרונה ללימודיי (שנה ג') במכון *לחינוך התנועה* בסמינר הקיבוצים, בהנהלת יהודית בינטר, נודע לי שבשנה ב' מתקיים שיעור של תנועה ומחול יצירתי עם **נעמי בהט**. ניגשתי להנהלת המכון וביקשתי אישור להצטרף לשיעור הזה – שם למעשה פגשתי את נעמי לראשונה. עוד לפני זאת, פגשתי את בעלה **אבנר**, בקיבוץ, כשהיה המורה למוזיקה שלנו בתיכון. השיעורים שלו היו חוויה מפעימה ומשמעותית בפני עצמה. אני זוכרת שלא רציתי להחמיץ אף שיעור שלו. לאחר שעזבתי את הקיבוץ וסיימתי את לימודיי בסמינר, התחלתי ללמד ולרקוד במסגרות שונות, ולהעמיק את הבנתי והתנסותי בלימודי יוגה, שיטת פלדנקרייז, "מחשבת הגוף", פאולה וכו'. לימים נודע לי שנעמי פותחת בסמינר הקיבוצים קורס בן שנתיים לכוריאוגרפיה בשילוב מוזיקה ומחול יצירתי למורות למחול ולרקדנים, ונרשמתי אליו. הקורס נבנה משני שיעורים שבועיים, הראשון היה מוקדש בחלקו לעבודה על הגוף ("חימום") וכל אחת מאיתנו התבקשה להעביר לכיתה כולה את החימום בדרכה היא, כשהגיע תורי שאלתי אם אוכל לקבל מעט יותר זמן כי אני מבקשת לנסות "דבר מה". נעמי הסכימה. לקחתי אלמנט מפלדנקרייז כגרעין תנועתי, שניתן היה לפתח אותו לגוף כולו

^[1] מחול עכשיו | גיליון מס' 48 | אוגוסט 2025 | 51

^[2] מחול עכשיו | גיליון מס' 48 | אוגוסט 2025

ולתנועה במרחב. בקורס ביקשו שאמשיך להעביר את החימום עד סוף אותה שנת לימודים.

בשנה השנייה לקורס, נעמי שאלה אותי אם אסכים להעביר את השיעור הראשון ("החימום") כולו. היא ציינה, שלא תוכל לשלם לי עבור השיעור הזה, אך בתמורה לא אצטרך לשלם עבור השתתפותי בקורס כולו. מאוד התלבטתי. מחד, העובדה שאהיה תלמידה ומורה באותו קורס מאוד הרתיעה אותי, מאידך, חיפשתי דרך שמשלבת הקשבה, מודעות לגוף, נשימתיות ונגיעה בתנועתיות עדינה ורגישה. דרך חופשית וזורמת של הגוף האישי־יחודי של כל אחד. סוג של דרך המזמינה להתנסות חווייתית בשדה התנועה – כתהליך פתוח, נושם, מאפשר, משתנה ומתחדש כל העת, תוך מתן רשות וחופש ביטוי למכלול האפשרויות התנועתיות שיש לגוף האנושי בכל רגע נתון. הייתה לי כאן הזדמנות לעבוד עם מורות למחול מנוסות, בסוג של "מעבדה של חקר תנועה בתנועה", מורות שיכולות לדייק אותי ולתת לי משוב אם לכל זה יש משמעות כלשהי ויכול בכלל "לעבוד". שנה לאחר סיום הקורס, נעמי הזמינה אותי להיות שותפה בצוות שייסד והקים את בית־הספר לאומנויות המחול והתנועה בסמינר הקיבוצים.

בית־הספר בלט בגישה הרב־תחומית להכניס טכניקות, שיטות ושפות מחול שונות כמו מחול עכשווי, בלט קלאסי ומחול מודרני (שיטת מרתה גראהם, מרס קנינגהם, חווה לימון וכו'), בשילוב מחול יצירתי וגישות תנועה שונות, וכן את כתב התנועה אשכול־יוכמן. דבר שבשעתו היה מאוד יוצא דופן. נעמי פתחה לי את הדרך ללמד בסמינר, והייתה יושבת הרבה בשיעורים שלי, מעירה ומאירה, מחזקת ומבקרת – כדי שאהיה בהירה וברורה. היא תמיד אמרה את האמת ביושרה, בבהירות ובחדות, מתוך הקשבה, רגישות, כבוד ורצון לסייע לי ליצור מבנה הגיוני ובעל משמעות. היא סייעה לי רבות בנתנית גיבוי לגישה אותה חיפשתי, אשר במרכזה יש רשות וחופש ביטוי למכלול האפשרויות התנועתיות שיש לגוף האנושי להציע – כפוטנציאל מחולי המבקש לבוא לידי ביטוי ומימוש. זאת, מבלי להתעקש על זווית ראייה כלשהי, או על היצמדות למודלים או לסגנון מוכתב, ומבלי ליצור חציצה בין התאוריות והשיטות השונות בהן היא מעוגנת.

באותה שיטת לימוד ישנה, אלא, פתיחת ערוצים חדשים ואפשרויות נוספות, כל עוד יש בהם כדי להרחיב ולהעמיק, לעדן ולשכלל את החשיבה היצירתית ומנעד דרכי הביטוי, באופן המאפשר למחול להתחולל מתוך האדם עד שלא ברור אם אתה הוא הרוקד או שהריקוד רוקד אותך.

אחד הדברים שנעמי טיפחה מאוד בתוכנית הלימודים היה השילוב של המחול כתחום אמנותי וחינוכי, והקשר בין התאוריה לפרקטיקה, ליצירתיות ולביטוי האישי. היא מאוד עודדה אותנו

המורים להיכנס לשיעורים של מורים אחרים כדי להבין שפות־תנועה, טכניקות מחול ולשון מושגים מגופי ידע ותאוריות של מדעי הגוף שהמורה האחר משתמש בהם. זאת, כדי ליצור מבנה וחיבורים משותפים בין השיעורים, ומבלי לאבד את ייחודו של כל שיעור ושיעור. הכוונה הייתה ליצור רצף ותובנות עמוקות יותר של ראיית הקשרים, הסמויים לעיתים, שקיימים בתנועת הגוף האנושי. היא ראתה חשיבות עליונה במערכת יחסים לויאלית ומכבדת בין המורים לתלמידים, ובין המורים לבין עצמם, וקידמה שיתופי פעולה שונים ביננו. ביקשה שיהיו אלה מורים שהם קודם כל "בני אדם", שתהיה בהם איזו רגישות ורוח אנושית, ולא רק טכנוקרטיה של טכניקה.

מילים של מימי רץ–וייזנברג

נולדתי בקיבוץ עין המפרץ, ונעמי בהט הייתה חברת קיבוץ כפר מסריק. למרות הקירבה הפיזית בין הקיבוצים, ההיכרות עם נעמי בהט נוצרה בתל־אביב לאחר שהשתחררתי מהצבא. בתיכון למדתי במוסד חינוכי "נעמן", שם הייתה לי הזכות ללמוד אצל חווה רצון, אימה של נעמי. באותן שנים (שנות השישים), המורים שנבחרו ללמד לא היו בהכרח בעלי תעודת הוראה, אלא העסיקו אנשים בעלי אישיות מיוחדת שלימדו את תחום ההתמחות שלהם. חווה רצון הרצתה על גרפולוגיה ועוד נושאים מרתקים אחרים. היא זכורה לי כאישה כריזמטית, חכמה, בעלת חיוניות וברק בעיניים. בנוסף זכיתי גם ללמוד שיעורי מוזיקה אצל אבנר בהט, בעלה של נעמי. אבנר יזם פעילות מוזיקלית ענפה, שכללה שיעורי מוזיקה, הקמת מקהלה והדרכתה. כל פעילותו הצטיינה במחויבות גדולה והתלהבות מדבקות. המוזיקה הייתה קרובה לליבי, ניגנתי קלרניט ומאוד אהבתי את השיעורים שלו. בהמשך נעמי ואבנר עזבו את קבוץ כפר מסריק ועברו לתל־אביב. כשסיימתי את השירות הצבאי בתזמורת צה"ל, בחרתי ללמוד קורס ליצירתיות בחינוך במכללת סמינר הקיבוצים שהקימה והובילה שרה שפיר. זה היה קורס נפלא שהפגיש את הסטודנטים עם מגוון של תחומי אמנות – ריקוד, מוזיקה, משחק, אמנות פלסטית, ספרות ושירה – פילוסופיה ואסתטיקה של האמנות וגישות חינוכיות. בכל תחום עודדו את הסטודנט ליצור על בסיס החומרים או הנושאים שנלמדו בשיעורים. שם פגשתי לראשונה את נעמי בהט, שהייתה המורה לתנועה. אהבתי מאוד את האופן בו נעמי שילבה וחיברה בין המוזיקה לריקוד. היא השתמשה במונחים מהשפה המוזיקלית, והעניקה להם משמעות בעולם הריקוד. השיעורים היו מאוד מובנים ודידקטיים. נעמי הייתה לוקחת מוטיב קטן, ורוקמת סביבו שיעור שלם. בהנחייתה הייתה תמיד איזושהי מגבלה, שלכאורה נדמה כי היא מצמצמת אפשרויות, אבל בפועל אפשרה יצירתיות והרבה חופש בתוך אותה מגבלה.

בשיעורים שלה חשפה אותנו למנעד מאוד רחב של סגנונות מוזיקלים – גרגוריאני, ברוק, קלאסי, מודרני והרבה מאוד מוזיקה אתנית. נעמי הקדישה חלק מהשיעורים לצורות מוזיקליות – פוגה, בס אוסטינטו, קאנונים – כגירוי ליצירה בתנועה. אהבתי את השיעורים והחיבור הטבעי של נעמי בין המוזיקה למחול, ועודד אותי להמשיך ולהתפתח בשני תחומים אלו שהיו כה קרובים לליבי. שנה לאחר מכן למדתי במכון חפ"ן – חינוך פתוח ניסוי – להכשרת מורים בירושלים, ומייד אחר כך טסתי לניו יורק בעקבות בעלי מנחם ויזנברג. בניו יורק למדתי לתואר BA בריקוד ומוזיקה. בזמן שהותי בניו יורק נעמי יצרה עימי קשר, וסיפרה לי שנפתח מסלול חדש בסמינר הקיבוצים להוראת המחול שהיא עומדת בראשו, ושהיא מאוד תשמח שאשתלב כמורה במסלול הזה. ההצעה הייתה מאוד מפתה אבל הייתי באמצע הלימודים. נעמי הוסיפה שלא בטוח שהמשרה תהיה פנויה כשאחליט לחזור לארץ ושאשקול שנית את החלטתי. עברו כמה שנים עד ששבתי ארצה, וכשהגעתי המשרה המדוברת כבר לא הייתה פנויה. מצאו לי משרה אחרת במכללת סמינר הקבוצים בקורס לחינוך יצירתי כמורה לאלתור בתנועה. בהמשך נעמי הצליחה לשלב אותי במסלול לתנועה כשהיא ראשת המסלול.

ההיכרות עם נעמי כמורה שלי התחלפה להיכרות כקולגה – שתינו לימדנו אלתור וקומפוזיציה. כראשת המסלול, נעמי ידעה לתת כבוד וחופש לדרך ההוראה שלי ובירכתי אותה

על כך. כשהרגישה את הכנות והנוכחות האותנטית של הבן אדם, היא העריכה ואפשרה לו ללכת בדרכו, גם אם זה לא בדיוק היה על פי דרכה. לאורך כל הדרך הרגשתי זיוף. היא הייתה דעתנית מאוד, אסרטיבית וחתכה דברים בצורה מאד ברורה, אך עם זאת הייתה בה גמישות, הקשבה ורגישות.

היא הייתה עסוקה מאוד בחוסר ההשכלה המוזיקלי אצל מרבית הסטודנטים, וניסתה למצוא דרכים לגשר על הפער הזה. רובד נוסף שנעמי פיתחה במסלול התנועה היה הצד של כתיבת עבודות מחקר. כל סטודנט היה אמור להתמקד באיזושהי עבודת מחקר, ובסיומה, להגיש אותה בכתב, בהרצאה ובמתן הדגמה מעשית. היוזמה הזו של

נעמי הוסיפה ממד נוסף ללימודים. נעמי העשירה מאוד את המסלול במפגשים שהיו קשורים למחול האתני, שהיה קרוב לליבה. נעמי ואבנר בהט עסקו שנים רבות במחקר מעמיק על מוזיקה ומחול של יהודי תימן. היה משהו מאוד יפה בזוגיות של נעמי ואבנר – הרבה כבוד הדדי, הערכה, דאגה ואהבה.

מילים של דינה שמואלי חינקיס

ההתרשמות הראשונה מנעמי הייתה מדמות מאוד מנהלית, שמדברת ישר ולעניין, המילים עוברות דרך ההיגיון. היא הייתה ישרה ולא מניפולטיבית. על אף שלא היו לי תעודות, נעמי קיבלה אותי ללמד על סמך המלצה של תרצה שפנהוף. באתי עם ניסיון בהוראה לאחר לימודיי בלונדון, השתתפות בלהקות והוראה במקומות שונים, ובהם להקת בת־שבע 2, שם הכרתי את תרצה. כשהגעתי ללמד בסמינר, קאי לוטמן לימד בלט קלאסי פעמיים בשבוע, ואני לימדתי פעם בשבוע. שיעורי הבלט שלי היו מעט שונים בגישה הכללית ובהתייחסות לגוף הרוקד, עם גישה קשובה ורכה שהולכת עם הגוף ולא מנסה לאלף אותו. בשעתו, רקדניות עמדו בלחץ ובמאמץ יתר ולא נשמו. בשיעורים דיברתי הרבה על נשימה ותנועה מתוך כיוונון מחדש ושחרור. צפיתי במספר שיעורים של קאי ולמדתי ממנו דברים טובים. הוא היה מורה טוב ומוערך. לא זכור לי שנעמי באה לראות איך אני מלמדת, אך כן הגיעה למבחנים שנתתי. פעם אחת זימנה אותי לשיחה, ובעדינות ורגישות העירה לי שהרוקדות לא

נראות שמחות ומחייכות. הסברתי לה שהן מאוד מרוכזות במחשבה לדייק את עצמן לפי ההנחיות שלי ובביצוע תוך כדי נשימה. זה מה שאני מאמינה בו, וכך אני מלמדת. אם לא מקובל עליה – אני מוכנה לעזוב. היא האירה לי שאולי אני צריכה להיות יותר אסרטיבית, נתנה לי כיוון אבל אפשרה לי להמשיך ללמד בדרך שלי כפי שלמדתי אצל אודרי דה ווד בלונדון. כל השנים הרגשתי שיש הורה, יש מישהי שמשגיחה על ההתנהלות תקינה. כל אחד יכול היה לבטא את עצמו ולומר מה שרוצה. כעבור שנים נדרשו המורים לתואר אקדמי – לי לא היה תואר, אבל הייתה קביעות. נעמי עודדה אותי ללמוד, ועשיתי תואר ראשון ושני. על כך אני מודה לה עד היום הזה.

נעמי בהט-רצון

מגמות ודרכי הגשמתן בהכשרת מורים לתנועה ולמחול במכללת סמינר הקיבוצים
דברים בערב לכבוד יציאתן לגמלאות של תרצה שפנאוף-מני ותרצה שפיר במכללת סמינר הקיבוצים 11.7.2016
סמינר הקיבוצים הוקם, כידוע, בשנות הארבעים של המאה העשרים, כדי להכשיר מורים לבתי ספר בקיבוצים וגם מחוצה להם, ומראשיתו נוסד בו מכון למורים לתנועה, אשר התבסס על השקפות מתקדמות שהובאו מאירופה בדבר תנועה לכול, וזאת בשונה מבתי אולפנא שהכשירו אנשי מקצוע לספורט לסוגיו או לרקדנים לבמה.
באותה עת היו מנסות למורים לתנועה ולמחול באקדמיה למוזיקה בירושלים, במכון וינגייט וב"מכון לחינוך התנועהי" (שם זמני, אבל לא מקרי) בסמינר הקיבוצים (עוד לפני היותו מכללה).
בסמינר היתה פתיחות לנטייות ולחידושים וניתן מקום ליוזמות שונות גם בשיטת התנועה, אך אלה החזיקו מעמד זמן קצר בלבד, בעיקר נוכח אי-היענות של העומדים בראשן לדרישות משרד החינוך והמועצה להשכלה גבוהה. באותה עת כבר נדרשה עמידה בדרישות אלה. ההשקפה במכון בסמינר היתה כי "תנועה נכונה" היא החינוך הנכון לתנועה, והמושג "טכניקה", חס מללזכיר.
זה היה המצב שאליו הצטרפתי החל מ-1974 כמורה. בסוף שנות השבעים עמדתי בראש המנפה למחול, כאשר מיכה שפון היה מנהל המכון לחינוך גופני. הפנייה לחקים מסגרת ענמאית למחול יצאה ממשרד החינוך, משלום חרטון, שהיה באותה עת המממ"ר לחינוך גופני ולמחול. מתוך הבנה מעמיקה שיש לנו בסיס משותף, הוא פנה אל מיכה ואל שלמה יצחקי, שהיו או מנהל הסמינר, והצעתו התקבלה בחיוב. התנאי שלי היתה שיומיתו שעת לימודים לגיבוש צוות מורים. כך התגבש צוות איכותי מן הבולטים בארץ מההבט המקצועי,

להקת המחול קמע, אומניפורג' מאת
יאקופו גודאני, צילום: כפיר בולוטין
Kamea Dance Company,
Omniforge by Jacopo Godani,
photo: Kfir Bolotin

שיחה עם תמיר גיניץ מנהל אמנותי וכוריאוגרף הבית של להקת המחול "קמע"

רות אשל, באר־שבע, 12.5.2025

להקת המחול "קמע" / מנהל אמנותי: תמיר גיניץ / מנכ"ל: עידן אבישר / עוזר למנהל אמנותי: אייל גנון / מטה אדמיניסטרציה: תמר קלט/ מנהלי חזרות: אליאנה פרדמן־גנון, אורן לזובסקי, אליוט תומסון / מורי הלהקה: אלכסנדר אלכסנדרוב, מריה בריוס, מאטה מורי / פיזיותרפיה: תומר נובל / בית־הספר למחול בת־דור, באר־שבע על שם לארי וליליאן גודמן (מוסד נפרד מהלהקה)/ מנהל בית־הספר: אור אבוהב

אני מתביישת להודות שרק שבוע אחרי שמלאו לי שמונים ושלוש שנה, עליתי לרכבת לכיוון באר־שבע לראיין את תמיר גיניץ בבית להקת המחול "קמע". בתחנת הרכבת "אוניברסיטה באר־שבע" לקחתי מונית שנסעה בין בתים שנבנו בשנות השישים של המאה הקודמת, ועצרה ליד בניין מרשים בן שתי קומות המשתרע על פני כמה דונמים שסביבו חצר גדולה. חשבתי שאולי המבנה הוא של הקונסרבטוריון למוזיקה או של המכללה ללימודי אמנות, אבל בשלט גדול על חזית הבניין נכתב, "להקת המחול קמע" ו"בית־הספר למחול בת־דור – באר־שבע". בבאר־שבע, הרחק ממרכז העשייה, מתנשא מבנה שמכבד את אמנות המחול.

תמיר התנדב לעשות לי סיור. "הבניין הוא של הלהקה ובית־הספר?" אני שואלת ומנסה להעריך את ערכו הנדל"ני.

"עבדנו קשה לגייס כספים. המבנה שייך לעיריית באר־שבע, אבל אנו מממנים את תפעול ההוצאות שלו. הבניין עומד לרשותנו כל עוד אנו נאמנים למטרות האמנותיות והחינוכיות שלמענו הוא קיים," הסביר תמיר.

בצד אחד של המסדרונות, על הקיר, תלויים צילומים של הלהקה, וממולו צילומים של בית־הספר למחול. כל צילום בגודל של מטר על מטר ואולי יותר. חלפנו על פני שישה חדרי סטודיו גדולים, מוארים, שבכל אחד מהם ניצב פסנתר כנף שחור. הגדול שבהם מצויד בכל הנדרש כדי לשמש למופעים. עשרות פנסים היו מחוברים לצגים, מסכים שחורים, ובחדר הסמוך מתקן מקופל, שכאשר נפתח, הוא טומן בחובו כמאה וחמישים כסאות לקהל. ויש חדר לתלבושות, חדר לפגישות הצוות, חדרים לצוות ההנהלה, השיווק, הכספים, ואפילו חדר לטיפולי פיזיותרפיסט ברקדנים.

בסטודיו התקיים שיעור שאותו העביר מאטה מוראיי לעשרים וארבעה רקדני הלהקה ולעוד ארבעה מתלמידים. "כל הרקדנים והצוות האמנותי מתגוררים בבאר־שבע," אמר תמיר בהחלטיות.

תוך כדי הסיור נזכרתי בפגישה אחרת עם תמיר. זה היה בשנת 2002 כאשר להקת בת־דור בניהולה של ג'נט אורדמן הייתה

בפרפורי גסיסה. הלהקה, בתמיכתה של הברונית בת־שבע דה רוטשילד, שכנה בקומפלקס מפואר בפינת רחובות אבן גבירול ושאול המלך בתל־אביב. תמיר היה כוריאוגרף הבית של הלהקה ויצר עבורה את *רציף 1* (1997), *אפיקורס* (1999), *ילקוט בלי אלימות* (יצירה לילדים 2000) ו*פלאפל* (2001). הוא גם היה מורה בכיר למחול מודרני בשיטת מרתה גראהם. לאולפן בת־דור שנודע ברמתו הגבוהה הייתה שלוחה צנועה בבאר־שבע. היוזמה לכך הייתה של עליזה וולף, ניצולת שואה שהתגוררה בעיר ועשתה את הדרך הארוכה מבירת הנגב לתל־אביב (עוד לפני שהייתה רכבת). היא פרטה על רגשותיה הציוניים של הברונית בת־שבע דה רוטשילד, שהקימה שלוחה צנועה בדרום החם, ודאגה להסיע את מורי בת־דור ללמד בצריפים בשלוחה שבבירת הנגב. כשנסגרה להקת בת־דור והאולפנה שלה, גם התמיכה בבית־הספר שבבאר־שבע – פסקה. בית־הספר חווה גירעון אבל לא קרס. שנה לאחר מכן, הגדיל מינהל התרבות את תקציב התמיכה לצד מקורות כספיים, שבית־הספר הצליח לגייס. בית־הספר שינה את שמו ל"מרכז עירוני לאמנות המחול באר־שבע" ע"ש התורמים מארצות הברית, לארי וליליאן גודמן.

באותה עת, תמיר, שהיה גבר במיטב שנותיו, המועמד הטבעי לנהל את להקת בת־דור, נותר כוריאוגרף ללא להקה. ואם לא די בכך, באותה שנה התברר גם שבנו מאובחן על הספקטרום האוטיסטי. המכה הייתה כפולה ואכזרית. כאמן, נולד בתוכו צורך בוער להביא לידי ביטוי כוריאוגרפי את המשבר שחווה. בינתיים, בית־הספר למחול בבאר־שבע עבר לניהולה של המורה לבלט דניאלה שפירא, והסתיימה בניית הקומה הראשונה במבנה המתחדש.

"היו שם תלמידים מוכשרים, ויחד עם יוצאי רקדני בת־דור שנותרו ללא להקה, יצרתי את 'גן נעול' שעסקה בהתמודדות שלי ושל אשתי דאז, עם הבן האוטיסט."

וכך כתבתי בזמנו, "זו פנינה שנוצרה מתוך כאב עמוק... זו הצצה לכאב של ההורים, לאומץ שלהם, לתקווה שלהם, ולילד 'המיוחד' שהם כל כך אוהבים ואי אפשר לגעת בו... הכוריאוגרפיה ישירה, חזקה והאמת בוהקת," (הארץ, 2.6.2003).

הביקורות היו מצוינות ובעקבותיהן קמה להקת "קמע" (ראשי תיבות של "קבוצת מחול עכשווי"), "אבל משמעותה היא גם 'מזל'. באותן שנים שיוועתי למזל," מוסיף תמיר.

מאז חלפו שנים, התווספה קומה נוספת, תמיר יצר עשרות עבודות וב־2014 הפך למנהל אמנותי יחיד, לאחר שדניאלה שפירא שייסדה וניהלה איתו את הלהקה, פרשה לגמלאות. המשרד של תמיר מואר בחלון גדול, יש בו שולחן מנהלים,

שתי כורסאות, שולחן קפה עגול ושטיח בורדו. פונקציונלי ואסתטי. ישבנו לשוחח.

רות: מה מאפיין את הסגנון שלך?

תמיר: אני מחפש את הרגש – שלעיתים קרובות נובע מאירועים בחיי הפרטיים – וגם וירטואוזיות של הרקדנים. יש לנו קהל משלנו. אוהבים את הסגנון שלי. אני הולך על קו דק בניסיון להביא את הקהל להצטרף אליי אל המסע שעל הבמה, אבל בו־זמנית לשמור על איכות אמנותית. מחול הוא סוג של תקשורת בשפת הגוף. כשאני עושה מחול לבמה אני צריך להעביר חוויה ויש כל מיני דרכים לעשות זאת. כוריאוגרף־אורח יכול לעשות עבודה ללהקה וללכת, אבל למנהל אמנותי יש אחריות לכך שללהקה תהיה עבודה גם לשנה הבאה.”

רות: ראיתי במרכז סוזן דלל את הלהקה בריקודים של יאקופו גודאני ואנדוניס פוניאדקיס, שהם כוריאוגרפים מובילים באירופה. איך נוצר הקשר? **תמיר:** זהו תהליך ארוך. לפעמים מקיימים משא ומתן שנמשך שנתיים עד שמצליחים להביא כוריאוגרף ברמה כזאת לארץ. הם עמוסים בטירוף.

רות: מה צריך לעשות כדי שגודאני ימסור יצירה משלו לביצוע הלהקה?

תמיר: אני צריך להוכיח שהלהקה ברמה טכנית מספיק גבוהה כדי שיסכים שנבצע יצירה שלו. אני שולח סרטי וידיאו של הלהקה כדי שהוא יתרשם. לפעמים זה לוקח שנים עד שכוריאוגרף מוביל משתכנע שהרמה מספיק גבוהה. במקרה של גודאני, מי שהמליץ עלינו היה מאטה מוראיי. מאטה הוא אוצר של תוכניות המחול באופרה, במשכן לאמנויות בתל־אביב. הוא הביא את להקת גודאני והם נעשו ידידים. זה עזר.

רות: גודאני יצר ללהקה בכורה עולמית. איך היה התהליך? **תמיר:** גודאני שלח לנו חמישים דקות של אימפרוביזציות שעשה עם רקדניו ברומא וביקש שאציין את אילו מהן אני אוהב. הוא רצה להבין את הכיוון שאני מחפש. זאת הייתה מחווה יפה מבחינתו. הוא שלח אסיסטנט שעבד עם הלהקה במשך חודש ולימד את כל הרקדנים את כל הקטעים.

היום, הווירטואליה יכולה לפקח על מה שקורה בסטודיו ועשינו חזרות בזום. לדוגמה, כשעבדנו עם יוהאן אינגר התקנו

מצלמות בסטודיו ותלינו מסך גדול על הקיר. הוא קפץ על השולחן בסיבליה שלו, כדי להראות למה הוא מתכוון.

במקרה של גודאני, הוא הגיע בהמשך בעצמו לשלושה שבועות, שינה, תיקן על בסיס מה שהרקדנים כבר הכירו ושבוע לפני הבכורה קבע סופית את ההרכב.

רות: היצירה השנייה בתוכנית הייתה של אדוניס בבכורה ישראלית ולא עולמית. למה? ומה ההבדל בתהליך?

תמיר: לאדוניס עבודות טובות וגם עבודות, שפחות קולעות לטעמי האישי. לכן בחרתי בעבודה קיימת. הוא שלח אסיסטנט שלימד וריאציות של סולו וצילם את כל אחד מהרקדנים בזמן שהוא מבצע אותו. אחר כך הוא שלח את הווידאו לאדוניס ועל



להקת מחול קמע, קוסמוס מאת אדוניס פוניאדקס, צילום: כפיר בולוטין Kamea Dance Company, Kosmos by Adonis Foniadakis, photo: Kfir Bolotin

בסיס זה שוחחו. לאור השיחה, האסיסטנט צילם גם את הקאסט השני ושלח לאדוניס וכך התקבלו החלטות. רק כשהכוריאוגרף מגיע או צופה, הוא מחליט על ההרכב שלא תמיד תואם את הבחירות של האסיסטנטים.

רות: מה תנאי החווה עם יוצרים מחו"ל?

תמיר: נהוג שאנו קונים את הזכויות לשנתיים. יש לי בלעדיות בישראל. במשך שנתיים הם לא יכולים לעבוד עם להקה אחרת בארץ. גם לא לתת עבודה אחרת שלו ללהקה ישראלית. מותר לי להופיע בחו"ל עם העבודה, אבל אני צריך אישור של הכוריאוגרף. למשל, ברגע זה רוקדות חמש להקות באירופה, את היצירה *כרמן* של אינגר. כוריאוגרף עצמאי כזה חייב להסדיר את תנועת התפוצה שלו. לעומת זאת, בשנה הבאה נוכל לצאת עם שתי היצירות שלנו לגרמניה, כי הן לא מועלות שם על ידי להקות מקומיות.

רות: לאילו מדינות מזמינים את להקת המחול "קמע"?

תמיר: אני מוערך בעיקר בגרמניה ובאיטליה. לפני שנתיים היה לנו סיור מוצלח במקסיקו.

רות: ובצרפת?

תמיר: בצרפת לא אוהבים את הדרמה. בצרפת לא אהבו את גראהם אבל אהבו את קנינגהם ואלווין ניקולאיס.

רות: ליצור יצירה לתוכנית, זה מרוקן אותך?

תמיר: יצירה עבורי היא תהליך טראומתי ומענג כאחד. אין לי פחד להזמין יוצרים. השנה לא יצרתי. רציתי להתאוורר. הניהול ממלא אותי. ידיו של מנהל אמנותי של להקה בעידן הזה, מלאות אפילו רק מלטפל בבעיות הרקדנים.

רות: אני לא זוכרת זאת מהשנים שבהן רקדתי בלהקות.

תמיר: הדור הזה שונה מהדור שלנו. אחד לא יכול להתרכז, ולאחר קרה משהו והוא לא הגיע לחזרה. לדוגמה, עכשיו יש לנו שלוש הופעות באופרה ויש רקדנית שלא יכולה לרקוד וצריך להחליף אותה. בכל העבודות אני נדרש בסטודיו, כי זו עבודה שלי.

רות: אי אפשר לוותר על רקדן שנפצע?

תמיר: אסור לנו. אנו חייבים להיות מאוד מדויקים עם יצירה של כוריאוגרף מחו"ל. הם דורשים לראות את צילום הווידאו מהמופע. גם בעבודות שלי אני פחות נוטה לבצע שינויים בשל פציעות ומעדיף להשקיע עוד עבודה בסטודיו כדי לשמר את היצירה בדיוק כפי שתכננתי אותה.

רות: האם זה לא מלחיץ אותך לספק עבודה ללהקה של למעלה מעשרים רקדנים? צריך להעסיק אותם, לדאוג להופעות.

תמיר: יש לוח זמנים מדויק לשיעורים ולחזרות. השנה היו לנו מאה ועשרים הופעות.

רות: במהלך הסיור בבניין ראיתי רקדנים שעובדים על יצירות משלהם.

תמיר: יש ב"קמע" שלושה ערוצים: העבודות שלי, ערוץ הרפרטואר הבינלאומי, ויש מעבדה שהיא מעין אינקובטור לפיתוח הרקדנים ויצירה ישראלית עצמאית. השנה אנו מקיימים את תוכנית "רקדנים יוצרים" כי היו כוריאוגרפים מחו"ל והם נותנים פחות מקום לאימפרוביזציות משלהם. בעבר, הרקדנים יכלו לבחור כל נושא אבל השנה בחרתי נושא שיתחבר לקולות שונים, "ייאוש/תקווה". זהו נושא מאוד רחב, אתה יכול לדבר על טווח מאוקראינה, ועד לרגשות על החטופים. שמונה רקדנים רצו ליצור ובנו את היצירות שלהם על רקדנים אחרים בהרכבים קאמריים.

רות: האם אתה נותן להם כלים לקומפוזיציה?

תמיר: אני לא לגמרי מאמין בהוראת קומפוזיציה. לא כל אחד רוצה להיות כוריאוגרף, או בעל כישרון לזה. יש חשיבות גדולה לניסיון שלך בשפת המחול. המדיניות שלי היא לא לעזור להם בקומפוזיציה אלא לעשות איתם שיחות משוב. לפתוח חלונות. *אם אני לא מבין על מה אתה מדבר, אז גם הצופים לא יבינו.* אני שואל, לדוגמה: *"האם אתה רוצה לתת יותר חבלים לצופה?"* אני מייעץ, ועושה שתיים־שלוש צפיות. גם מנהלי החזרות עושים צפיות. מדובר בתהליך והוא חשוב יותר מהעבודה המוגמרת. אתה צריך ליהנות מהתהליך. בעבודות הראשונות שלי הייתי מאוד מושפע מעבודות של כוריאוגרפים אחרים. *"חפשו משהו שונה ממה שאני עושה,"* אני אומר להם. כן, וגם צריך כשרון. מאץ אק היה כוריאוגרף מטורף שבמקור היה שחקן. זה בא לו מהבטן. כשאני למדתי בפלייס – למדתי שם חצי שנה עם בוב כהן. ארבע שעות ביום רק איתו – הייתי כל כך משותק בשיעורי הקומפוזיציה, כל כך מפוחד מהביקורת שלו. לקח זמן עד שהתפתחתי. אפשר ללמד איך עושים קאנון, איך להשתמש בחלל, יש ספרים וכללים, אבל בסופו של דבר, מדובר בכישרון.

רות: מה אתה חושב על הביקורת?

תמיר: אספר לך סיפור. מרקו גקה (Goecke) נחשב לכוריאוגרף אולי הכי מיוחד בעולם כיום. מהפסיכוזה שלו הוא יצר אמנות. יש מבקרת שכותבת עליו נאצות בגרמניה. הוא קיבל את ניהול האופרה של האנובר וראה את אותה מבקרת, בערב הבכורה של יצירה חדשה שלו. היא הגיעה בלי הזמנה, אלא רק במטרה לקטול אותו. הוא הלך ולקח את הצואה של הכלב שלו, גוסטב, ומרח אותה על הפנים שלה ואמר, "כך עשית לי כל השנים. די." בעקבות המקרה הזה, להקות הפסיקו להעלות יצירות שלו והוא פוטר מהאנובר. עברה שנה וחצי, והוא מונה למנהל האמנותי של בלט באזל והיום להקות מתחרות ביניהן כדי לקבל יצירות שלו. "תנו ביקורת, אבל אל תזרקו לי קקה על הפנים." זה מוסר ההשכל שגקה רצה ללמד את המבקרים, לא להכפיש. אני מסכים איתו.

תמיר הסיע אותי במכוניתו לתחנת הרכבת. בדרך לתל־אביב חשבתי שבמהלך השנים כתבתי הרבה על הלהקה, הכרתי אישית את תמיר ואת דניאלה, אבל איך זה שלא התעניינתי לראות היכן הלהקה פועלת. הביקור הבהיר לי את ממדי מפעל המחול העצום ששפירא וגינץ הקימו בנגב. יכולתי להתנחם בפתגם, "עדיף מאוחר מאשר לעולם לא."

'יצירה, התמודדויות ושותפות: שיחה עם יגור מנשיקוב ותכלת הריים

חניתה מזרחי

יגור מנשיקוב הוא רקדן וכוריאוגרף בולט, בוגר האקדמיה על שם וגנובה בסנט פטרסבורג. רקד כסולן ראשי בבלט הלאומי של פולין, בלט ציריך, והבלט הלאומי של קרואטיה. בשנת 2018, ייסד יחד עם רעייתו, תכלת הריים, את קבוצת המחול GEM. תכלת הריים היא בוגרת תואר שני במסלול לייעוץ גנטי בפקולטה לרפואה בטכניון, ומשמשת כיועצת גנטית בבית החולים "מאיר". כמו כן, היא רקדנית בלט מקצועית בעלת קריירה עשירה, ומנהלת יחד עם יגור את GEM.

מאחורי החלום הרומנטי של חיי במה, מסתתרים חוסר ביטחון כללי, מתחים וקשיים ביצירה, שהחריפו לאחר ה־7 באוקטובר. תכלת ויגור, שותפים ליצירה ולחיים, מצאו עצמם בשנה של קיפאון, שבה, שבה גוף, הורגש והמחשבה נדמו. אך בסופו של דבר, הצליחו לחזור לרקוד ולרקוד.

הסגנון שלו נובע ממי שהוא, ממה שהוא ספג בעבר וממה שהוא משתוקק לעשות היום. את זה הוא מצליח לעשות באמצעות גמישות מחשבתית ותנועתית. הוא יוצר מתוך דיאלוג – עם העבר, עם ההווה, עם הרקדנים, עם המציאות ועם המגבלות. תכלת מתארת אותו כיוצר שמצליח לנווט בעולם של חוסר ודאות ומעט משאבים, ומנצח הכול עם דמיון, אמונה, ופלטסטיות. זה לא רק סיפור על ריקוד – זהו סיפור של התמודדות עם המציאות הזו, של יצירה מתוך קושי ושל שותפות עמוקה בחיים, בסטודיו ועל הבמה.

יגור: הרגשתי שזה לא נכון לי ולא מתאים לי לחוות שמחה ועשייה במרחב הזה, בזמן שהמציאות סביבנו מרוסקת ושבורה. אבל בסוף, אחרי שעברה כבר שנה וראיתי שהמצב לא משתנה, הבנתי שאני לא יכול להמשיך ככה. חזרתי לסטודיו, התחלתי לעשות שיעורים, ואז, כשאתה זו ורוקד, משהו מתחיל לזוז גם מבפנים. משהו נפתח.

תכלת: קיבלנו הצעה להכין מופע קטן לכבוד סוכות. זו הייתה תחושה כאילו מישהו מבחוץ סימן לנו שזה הזמן. התכוונו לעשות משהו ממש קטן כי לא היינו מוכנים לזה וגם כמעט שלא היה לנו תקציב. ידענו שיש לנו רק כמה אלפי שקלים בעמותה, אבל החלטנו לנסות ולראות מה יקרה. ללא ציפיות. ברגע שזה התחיל – כשיגור חזר לרקוד וליצור – הרגשתי שמשב של רוח חדשה נכנס אלינו. זה החזיר אותנו קצת לעצמנו.

חניתה: אתם כבר עשרים שנה יחד, לא רק כזוג, אלא גם כרוקדים, כיוצרים, כמופיעים בעולם, ובעצם כמי שנושמים את הריקוד יחד. כשהיית בן תשע־עשרה, הגעת לרקוד בלהקת בלט בישראל, שם הכרתם. משם הדרך שלכם המשיכה באירופה, לשמונה שנים אינטנסיביות של ריקוד משותף על הבמות עם

הבלט הלאומי בקרואטיה, בפולין, בציריך ועוד. ב־2013, החלטתם לחזור לישראל ולהקים פה בית. איך זה לעבוד יחד עשרים שנה? נתחיל משמונה השנים באירופה – איך היה לעבור ממדינה למדינה ללא מקום קבוע?

יגור ותכלת: באירופה היה נהדר. היינו שנה וחצי בקרואטיה, שלוש שנים בפולין, ואחר כך בשווייץ. כל תקופה הייתה אחרת וכל להקה נתנה לנו משהו מיוחד. זו עבודה מסודרת לעונה או שתיים. לא דאגנו יותר מדי. מכל להקה קיבלנו משהו אחר. היינו צעירים, מלאי תשוקה וסקרנות לנסות דברים חדשים.

חניתה: היו רגעים קשים בדרך? משברים, בזוגיות או ביצירה? **תכלת:** היו לא מעט משברים. היו פעמים שיגור התקבל ללהקה ואני לא, וגם להפך – היו להקות שאני התקבלתי אליהן והוא לא. עשינו בחירות מקצועיות לא פשוטות, עשינו הרבה ויתורים, כי בחרנו לעשות את זה ביחד. למשל, בציריך יגור התקבל ללהקה ואני לא, אז עבדתי כפרילנסרית וזה לא היה פשוט. הייתה גם להקה שאני התקבלתי אליה ולא לקחתי את ההצעה. לפעמים אני עדיין חושבת על ההצעה הזאת, כי היה שם תפקיד שמאוד רציתי.

אבל לצד הקשיים, היו גם הרבה חוויות מעצימות וטובות. היה כיף לעבור אותן ביחד – זה נתן לנו כוח ואומץ. אודישנים ללהקות מחול הם חוויה מאתגרת ולא תמיד נעימה, והיינו שם אחד בשביל השנייה. כשרקדנו יחד באותה הלהקה, החופשים שלנו היו מסונכרנים – נסענו, טיילנו, ראינו עולם וטבע... היינו צעירים, בלי ילדים, בלי מחויבויות. היה לנו אומץ, סקרנות ואהבה חזקה לריקוד.

חניתה: איך אתם מצליחים לשמור על העבודה המשותפת לאורך כל כך הרבה זמן, וגם כאן בישראל?

יגור: אחד הסודות שלנו, גם באירופה וגם כאן, הוא רוח ההרפתקנות. תמיד הלכנו אחרי מה שהרגשנו שנכון לנו ואף פעם לא ויתרנו על מה שגורם לנו אושר. אם אנחנו מרגישים שמשהו לא עובד או אם אנחנו לא מאושרים במקום מסוים או בעשייה מסוימת – אנחנו לא נשארים שם. תמיד חיפשנו את מה שמזין אותנו באמת, גם אם המשמעות היא לוותר על דברים חומריים כמו כסף.

תכלת: אולי אנחנו קצת משוגעים... אנחנו לא מחפשים רק את החיים השקטים והיציבים. אנחנו מוכנים לוותר על הרבה כדי להמשיך לרקוד וליצור, כי זה מה שממלא אותנו באמת. ברור לנו למשל שהייתה יכולה להיות לנו הרבה יותר יציבות אם יגור היה מתמקד יותר בהוראה ופחות ביצירה, אבל זה לא השיקול המכריע עבורנו. לפעמים יש חודשים יותר מאתגרים עם חוסר וודאות, אבל אנחנו בוחרים בזה – ללכת בדרך שלנו וביחד.

יגור: איכשהו, דברים תמיד מסתדרים. כשאנחנו מגיעים לאיזו נקודה של קושי ממשי – פתאום צץ פרויקט חדש, מרגש, כזה

שמדליק אותנו ומחזיר אותנו למסלול. יש בכך משהו קסום, כמו איזו אנרגיה כזאת שמופיעה בדיוק כשצריך.

תכלת: היום אנחנו הורים לשני ילדים וההורות שינתה סדרי עדיפויות ופרספקטיבה, אבל המחול נשאר משהו שהוא בנפשו ואנחנו נלחמים לתת לו זמן ומקום גם כשאנחנו הורים. עכשיו יותר מתמיד אני מבינה ש"זמן" הוא המשאב הכי יקר, גם באופן מופשט וגם ברמה הפרקטית. ראשית, אנחנו חייבים תודה לאמא שלי על התמיכה! ואני... אני כמו רוקדת בין הטיפות ומתמרנת בין אימהות לריקוד, לעבודה.

חניתה: עד כמה הילדים מעורבים בחיי הריקוד שלכם? **תכלת:** הילדים נכחו בסטודיו מגיל צעיר, צפו בהופעות, ועכשיו אנחנו צופים בהופעות שהם מעלים כל ערב בבית. הם גם השפיעו על הריקוד שלנו. לדוגמה, אני זוכרת שכשליאם היה תינוק, התנועות הלא־רצוניות שלו (כמו רפלקס מורו ואחרות) נתנו ליגור הרבה השראה ביצירה. יש מעגל של השראה הדדית שלנו עליהם, ושלהם עלינו.

חניתה: איך הייתה החזרה לישראל?

יגור: באירופה המחול, ובפרט הבלט, הוא חלק מהתרבות. הרקדנים מקבלים שכר טוב, תנאים סוציאליים והערכה. בארץ, בעיקר כפרילנסרים, צריך להילחם על כל דבר - תנאים, הכרה, אפילו לגיטימציה.

תכלת: הוא היה הסולן הראשי בלהקות לאומיות. הסולן הראשי בלהקה הכי גדולה בפולין ובקרואטיה. אבל זה לא רק התפקיד. המחול, והבלט ספציפית, נטועים עמוק בתרבות האירופאית ומורגש שיש הערכה למקצוע ולמה שאתה מביא לבמה.

יגור: רקדנים באירופה, גם לא בתפקידים ראשיים, מקבלים יחס מכבד. זה מתחיל מהתנאים הבסיסיים – משכורות טובות, ימי חופש, ביטוח רפואי, מתקני חזרות ומעבר לכך, אתה חלק ממסורת ארוכת שנים וממערכת שמכבדת את האמנות שלך.

תכלת: הייתי רקדנית מן השורה וגם אני חוויתי את זה. כל התיאטרון עובד למען האמנות – כולם עושים הכול כדי שתהיה לך אפשרות לתת את המקסימום על הבמה. יש שם כבוד לתהליך, לרקדן, ולתפישה שזהו מקצוע רציני. כאן בישראל הכול שונה, שלא לומר הפוך – לפעמים את מרגישה שאת צריכה להתנצל על זה שאת בכלל רוקדת או בוחרת לעסוק בזה.

יגור: בנוסף, בישראל סצנת המחול שונה. יש בלט קלאסי ויש מחול מודרני, אבל כמעט שאין משהו באמצע. אז כשמגיעים מאירופה זה שוק. אין לי את האפשרויות שהיו לי שם. הכול פה – או מאוד קלאסי, או מאוד עכשווי, ואין מספיק מקום לסגנון שמחבר בין שני הדברים.

חניתה: איך היית מגדיר את הסגנון שלך?

יגור: בעבר, עבדתי עם כריסטיאן שפוק בציריך, וזה השפיע עליי בצורה מאוד חזקה. עבדתי עם פול לייטפוט וסול ליאון,

שהם פשוט מדהימים. לסגנון שלי שורשים מהעבר שלי, מכל מה שעשיתי. כל מי שעבדתי איתו בעבר השאיר אצלי משהו והיום אני מחפש את הקול שלי מבלי למחוק את כל זה. יש לי עבר מאוד קלאסי. בהתחלה לא נחשפתי לשום דבר מהמחול העכשווי, וגם לא הרגשתי צורך בכך, אבל לאט־לאט, משהו השתנה ונפתח אצלי. התחלתי להסתכל, ללמוד, להתעניין בדברים שלא הכרתי עדיין והתחלתי לעצב את הסגנון שלי, של מה שמתאים לי באופן אינטואיטיבי. כמובן שמעבר לזה, אני מחפש את התנועה שלי, תנועה שמגיעה מהגוף שלי, שאני מרגיש אותה מבפנים ושהיא נכונה לי. זה נכון גם לגבי הרקדנים שאני עובד איתם. כשאני יוצר, אני בדרך כלל פחות מבקש מרקדנים לאלתר או להביא חומרים משלהם. במקום זה, אני מדמיין את הרקדן או הרקדנית הספציפיים, ויוצר עבורם חומר תנועתי שמתאים להם – עד כמה שאני מצליח להבין ולהרגיש. אחר כך אני עובד איתם באופן אישי, ואז אני "מלביש" את הקטע התנועתי עליהם, מתאים אותו לרקדן – לגוף שלו, לאישיות ולנוכחות שלו.

חניתה: זה כמו חייט, שתופר חליפה ספציפית למישהו ספציפי ואז עושה תיקונים כשהוא מודד את החליפה על האדם. אולי אפשר לקרוא לזה גמישות מחשבתית?

יגור: אפשר לומר שמצד אחד, חשוב לי שהרקדנים ינועו לפי רעיון שאני מביא, ושכל תנועה באמת תעביר את מה שדמיינתי. אני מאוד מחויב למה שאני מדמיין ויש לי רצון שהדברים יהיו אסתטיים והרמוניים. אבל כשזה נוגע ליכולות התנועה (Dance Skills) – יש בי גמישות מחשבתית. הכי חשוב לי שהתנועה תרגיש טבעית לרקדן, ש"תתלבש" עליו טוב. אני יוצר קטעים מראש, אבל אין לי בעיה לשנות, להתאים, לחפש ולמצוא את זה יחד עם מי שעומד מולי.

תכלת: יגור לא מתעקש להיצמד למה שהוא תכנן מראש, מה שבעיניי אחד הדברים המיוחדים בו כיוצר. היכולת לשנות תוך כדי תנועה, מאפשרת לו להקשיב למה ולמי שנמצא מולו, ולהתאים את עצמו ברגישות ובפתיחות לכל רקדן ולכל סיטואציה.

חניתה: אתה מצליח לשלב את הרעיונות שלך ואת הקול שלך, תוך שמירה על פתיחות כדי שהדברים יתאימו לכל גוף.

תכלת: הוא פלסטי. לא מקובע. לדוגמה, לפעמים יש לו רעיון ברור מאוד, אבל אם מציעים לו כיוון אחר, הוא פתוח לשקול ולהתנסות. לפעמים זה מאשר לו את מה שהוא כבר חשב, ולפעמים זה מוביל למשהו אחר לגמרי.

יגור: האגו, הרעיון ש"זה מה שחשבתי אז זה חייב להישאר" – הוא לא העיקר. בסופו של דבר, מה שחשוב הוא הדבר הגדול יותר, היצירה והרקדנים.

תכלת: ליגור יש את היכולת לשלב את החוויה האישית כי הוא פתוח לעולם ולמה שמתרחש סביבו. אפשר לראות את זה ביצירה האחרונה שלו, שיש בה לא מעט רגעים שמושפעים

ממה שעובר עלינו כאן ועכשיו בישראל. למשל, שביל האבנים הצהובות שמופיע על הבמה – מעורר אסוציאציות של חיפוש אחר בית, הרצון לחזור הביתה כמו בקוסם מארץ עוץ, ולהשיב את החטופים... בחלק הראשון יש תחושת בדידות בלב מדבר, שמזכירה את המסיבה בנובה. ויש עוד רגעים רבים שמעלים אסוציאציות ורגשות ממה שאנו עוברים כעת. הריקוד עצמו לא מדבר על כך באופן ישיר, אבל אי אפשר שלא להרגיש איך הכול מהדהד מתוכו ובריקוד.

חניתה: האם הגמישות הזו קשורה גם לתהליך ההסתגלות בישראל?

תכלת: לא היה אפשר להמשיך ליצור כאן בלי שינוי מחשבתי. הוא מגיע מרקע שונה מאוד, והרבה דברים פשוט לא נראו לו "כמו שצריך". אבל הוא לא התעקש על הדברים החיצוניים. הוא פשוט אמר: "בסדר, אני יכול לעבוד עם זה". אם צריך הוא בונה הרבה בראש – הוא יכול ליצור בחלל מאוד קטן עם כמה רקדנים ולהתאים את הכוריאוגרפיה לחלל גדול באמצעות הדמיון. לפעמים הוא עובד לבד ובונה בראש שלו כמה תפקידים. וזה עובד. בזכות הרבה מוטיבציה ואמונה.

יגור: האמת? זה מלחין. לפעמים יש בי פחד שזה לא יעבוד, או שמה שאני מדמיין, לא יתממש בכלל.

תכלת: לפעמים הוא אומר לי, "אולי אני רק מדמיין דמיונות וזה בכלל לא יעבוד?"

יגור: הרגע שבו היצירה מתכנסת הוא רגע של סיפוק עצום. **חניתה:** האם יש רגעים נוספים שמספקים אתכם בתהליך היצירה?

יגור: יש רגע כזה, של ההתבוננות ביצירה אחרי הרבה זמן. כשאני רואה אותה שוב, לפעמים אחרי הרבה הופעות, ואני כבר לא ממש זוכר את הפרטים – איך ולמה עשינו כל דבר. זה רגע מיוחד שבו אני מרגיש שלריקוד יש חיים משלו, שהוא כבר קצת נפרד ממני ואני שואל את עצמי, "מה? אני עשיתי את זה?" **חניתה:** אתה כבר לא בדיוק מי שהיית כשעבדת עליה, ויכול להיות שגם היא השתנתה וכאילו קיבלה חיים משל עצמה.

יגור ותכלת מצליחים לשמור על GEM חיה ובועטת. מה שמאחד ומחזק את הקשר של יגור ותכלת, הוא שהם הולכים אחרי מה שממלא אותם באמת: יצירה וריקוד, גם הכשהדרך רצופה קשיים.

חניתה מזרחי בעלת תואר ראשון ושני מהחוג למחול באקדמיה למוזיקה ולמחול בירושלים. סטודנטית לתואר שני בפילוסופיה באוניברסיטת בר אילן. תלמידה ומורה לפילוסופיה באקרופוליס החדשה ומובילה את מכון טריסטאן לאמנויות מבית אקרופוליס החדשה.

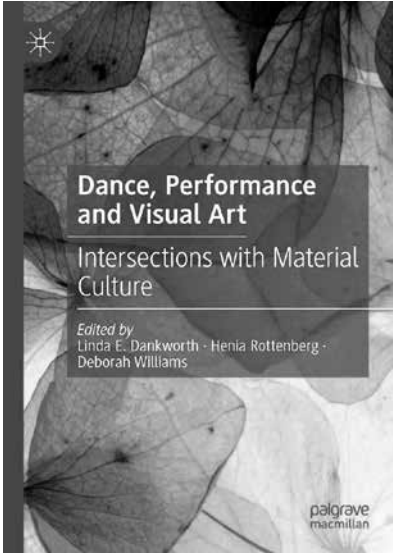
ספר חדש

ריקוד, מופע ואמנות חזותית – הצטלכויות עם תרבות חומרית עורכות הניה רוטנברג, לינדה דנקוורת, דבורה ויליאמס הוצאת פלגרייב-מקמילן (2024)

הספר הינו אסופת מאמרים שנכתבו מנקודת מבט במרכזה ריקוד, תנועה או מופע. הוא בוחן מגוון מפגשים עם מדיה חזותית מאמנות הציור, פיסול, וידאו, עיצוב דיגיטלי וצילום. ההפריה ההדדית שנוצרה ממפגשים אלה מציגה צורות ידע חדשות המשקפות סוגיות לאומיות, תרבותיות, חברתיות, פוליטיות והיסטוריות. פרקי האסופה נכתבו על ידי מומחים בתחומם: אנתרופולוגיה, אמנות, לימודי מחול, אתנוכוראולוגיה, היסטוריה, ותיאוריה מתרבויות אירופה, המזרח הרחוק, המזרח הקרוב ואושיאניה. פרקי הספר בוחנים בדרכים שונות את שדות השיח הביקורתיים והפרקטיקות הנובעים מהאינטראקציות ביניהם, כשהתמקדות בגישה הבינתחומית, שמצטלבת עם לימודי תרבות חומרית, תורמת לשיח. מטרת האסופה היא להרחיב את הדיון והמחשבה לכיוון של הבנה חדשה את יחסי הגומלין בין מחול, מופע ואמנות חזותית. הספר מתייחס לחפצים ולגוף האדם כחומרים שאין להפריד ביניהם, ומורכב משלושה חלקים: יחסי גומלין כוריאוגרפים, ייצוגים תרבותיים, והתוצר הקינסטטי הבינתחומי.

המחברים כוללים במאמרים שלהם את האמצעים האסתטיים שבאמצעותם ניתן לייצר מציאויות חושיות וחיות של פיזיות גוף הרקדנים והאסוציאציות הלא־הומניסטיות הרלוונטיות ליצירת האמנות.

הוא מתעד את מערכות היחסים בין האמן לכוריאוגרף ואת נהלי העבודה שלהם, וחושף את הספציפיות התרבותית של הגישה הייחודית של האומנים. הניכוס הפוליטי, האסוציאציות הלאומניות והמרחביות הזמנית שלהם מהותיים לסיפורים המתפתחים שהם מתעדים. מאמרה של הניה רוטנברג, המופיע בחלקו הראשון של הספר, בוחן את ההשלכות הפוליטיות של ניכוס מודע של חומר תנועתי מאמנות חזותית למחול עכשווי. ההתמקדות שלה היא בשני כוריאוגרפים, ליה אנדרסון (Anderson) הבריטית וארקדי זיידס הישראלי. אנדרסון מנכסת תנועות, מחוות ותנוחות מדויקות של דוגמניות מתבגרות בעירום ודיוקנאות עצמיים בעירום שצוירו על ידי הצייר



האקספרסיוניסט הווינאי אגון שילה (Schiele), שאופיינו בזמנו כפורנוגרפיים לריקוד *The Featherstonehaughs Draw on the sketch Books of Egon Schiele* (1998). מנגד, ריקוד הסולו של זיידס, *ארכיין* (2014), בנוי מארכיוני סרטים עם חומר אלים של מתנחלים ישראלים בגדה המערבית. את המחוות הללו, שצולמו על ידי מתנדבים פלסטינים, זיידס מחייה באמצעות גופו. רוטנברג מתארת את האופן שבו שני הריקודים מייצגים שילוב של יחסים היברידיים בעלי גבולות נזילים עם אמנות חזותית. לטענתה, במסגרת זו כל אחת מהאמנויות שומרת על המאפיינים האוטונומיים שלה, ואף אחת מהן אינה שולטת או חולשת על האחרת ביצירה החדשה שנוצרה. כמו כן, ישנו גם מאמרם של אורמימאלה סארקר מונסי (Sarkar Munsı) ויאשדאטה אלון (Alone) בחלקו השני של הספר שעוסק בייצוגים חברתיים וציוריים של דמויות באמנות הודית מוקדמת תחת השפעה בודהיסטית. לטענתם, הגוף הנע והרוקד המוצג בדימויים המפוסלים שנוצרו בתחום הדתי, יוצר ייצוג הקשרי ואמנותי של מציאות חיה. מחקרם מייצג דימויים של גופים רוקדים מהתקופה ההיסטורית המוקדמת ועד המאה החמישית/השישית לספירה, והם קושרים את יצירת הנרטיבים הללו סביב פטרונות, סביבה חברתית־תרבותית ותפקודים פולחניים של גופים נעים באג'נטה (Ajanta) שבהודו. בהמשך, הפרק של פאולה גוזנטי (Guzzanti) וג'ון ד'ארסי (D'Arcy), בחלקה השלישי של האסופה, משקף את השימוש בסריקה תלת-ממדית כתרגול חזותי לתיעוד מחקר תנועה סומטי בנוף עירוני. הם מציגים סריקה תלת־מדית כמדיום חזותי מתהווה בהקשרים שונים כמו הנדסה, מורשת סביבתית ומורשת בנויה, אמנויות יפות ואמנויות הבמה. בנוסף, הם סוקרים פרקטיקות קיימות של אמנות חזותית המשמשות לתיעוד תרגול סומטי, וכתוצאה מכך מציגים כיצד שפות חזותיות שואפות לשדר מעורבות חושית עם הסביבה. עורכות שותפות: ד"ר הניה רוטנברג מרצה בכירה במכללה האקדמית גליל מערבי, שמחקרה עוסק בדיאלוג בין ריקוד ואמנות חזותית ובמחול בישראל; ד"ר לינדה דנקוורת (Dankworth) אתנוגרפית ואתנוכוראולוגית של מחול שמתמקדת במחקר המחול במיורקה; ד"ר דבורה ויליאמס (Williams) מרצה בכירה בחוג ללימודי מחול באוניברסיטה מלטה, שמחקרה משלב אנתרופולוגיה, אתנוגרפיה והיסטוריה בעל פה ומתמקד בקולותיהם של רקדנים לא מקצועיים.

found in Eastern cultures, which gives the large, wide pelvis a place of honor and pride.

The Path to Pleasure

“The road is long and paved with prejudice, fears, clogged arteries, and tendons pulled to the brink. Layers of suppression at the root of feminine identity, a pelvic-garden locked and gripped by ancient effort. It cannot be rushed or made public. It is preserved in my movements without being overly cautious. This is the path of solitude, stripped of all patterns.”
(From “*The Freedom to Choose: Grandma Aisha and the Berber Women*” – Orly Portal)

My motivation to explore the pelvis began with a desire to evolve and become a better dancer, as well as to embody forgotten ancient cultures in my body. Alongside that, an unconscious and hidden motivation emerged – the need for healing. Even from my days as a fetus resting in my mother’s womb, I absorbed everything she carried within her since her own creation in my grandmother’s womb. Intergenerational transmissions of trauma and pain: biological and societal commands; stillbirths and fears; suppression and denial; the renunciation of the right to be, to experience pleasure for its own sake – all of these were more than enough to embark on a deep journey, to dive into my own womb and create the nearly impossible separation between me and her, and between myself and all the women in my lineage.

In adulthood, as a student of the Feldenkrais Method, I learned in one of the classes that our first contact with our mother is a critical moment that shapes who we become. The pelvic basin is a vacuum that draws in all the vulnerability of the world. Every word spoken is absorbed, every event recorded, every touch etched. Our birth, our breath, the first friction with the air – this is our “identity card.” The pull toward the familiar drives us to seek that same original stimulus in every interaction with the opposite sex.

To “cleanse” these imprints requires a long, slow path. To honor the pelvis and everything it holds, to nurture it with love and feed it until it can heal and develop autonomy. Through Feldenkrais studies, I received scientific confirmation of a truth I had discovered in myself: the pelvis – the organ responsible for all creation – is a container of fears and pain, and yet it is also a great gateway – a *portal*. It is the site of sexuality, a temple of pleasure and vitality.

From life experiences filled with shame and victimhood, an inner revolution formed within me. The pleasure channels in the pelvis opened to dimensions I never dreamed of feeling. At some point, in a defining and unexpected moment – *pleasure arrived!* It took me years to reach it, a well-kept secret hidden at the bottom of the bowl, like the moment at Mount Sinai – a kind of revelation. And it wasn’t even the goal. From a place of contraction, the great gift emerged – a vital energy spreading through the pelvic space. A revolution began.

It happened gradually. During one of my morning practices, I allowed my belly to rest on my thigh and placed a small bubble of air within it, my whole awareness on my breathing. I felt a vibration: a subtle, thrilling tremor spreading through my pelvis, akin to the feeling of lovemaking. Waves of gentle pleasure flowed quickly. It was lovely and moving. Hard to explain – a fleeting moment of expansion, elusive, impossible to hold on to.

A few years ago, I was invited to lead a Portal Method workshop in India, in a small friendly village. The locals set up a small ashram in the center of the village, and for a week, we rolled our pelvises on a large mat inside a tent with open walls. The workshop ended, and I stayed in India, continuing the kneading rituals every morning on the deck by the river. After two full weeks, lying on my back, breathing into my pelvis, exposed to the gaze of monkeys nearby, a powerful wave of pleasure rose and spiraled up my spine. Out of reverence and awe for this energy, I froze. After a few moments (that felt eternal), I gently rolled my body to retreat into the room and relax. And then it happened: an orgasm. A wildly ecstatic experience I had never had before. I was stunned.

The next day, I returned to my ritual, without expectations, sure it was a one-time event. I rolled the pelvis – and again, it happened! Hallelujah!!! At that moment, I realized this wasn’t random. On the third morning, I descended to the deck again, full of gratitude for what I had experienced – and once again, it happened! I cried with emotion. It was a revelation, a great gift from the land of India.

The immense potential in kneading the pelvis is revolutionary. Daily care of the pelvis allows for deep healing and an encounter with the hidden truths it contains: memories, traumas, stagnation, yearning, desires, and pain. The repeated kneading allows unity and agreement between all its parts – physical, emotional, mental, energetic. These materials merge into one. I went



אל-אטלאל מאת אורלי פורטל. רקדנית: אורלי פורטל. צילום: יוסי צבקר
Al-Atlal choreographed by Orly Portal. Dancer: Portal. Photo: Yossi Zwecker

through a transformative healing journey; I reorganized body and soul. My belly, waist, and lower back became round and lush like a glorious orb.

My path is personal and intimate, but I did not walk it alone. Throughout my research, I taught and “kneaded” many pelvises in Israel and abroad, sharing secrets and discoveries I found in my lab – the mat by my bed. During my 30 years of teaching, I had the privilege to meet students of all ages and life stages. Women and men came to me with acute pain, seeking to heal traumas, fears, shame, and guilt they didn’t even know they carried. The method I developed gave them a consistent framework to meet the material they are made of.

Professional dancers arrived, some disconnected from their pelvis in this way, others overusing it unnecessarily. Dancers who had stopped dancing prematurely made a comeback. All of them found a home – a portal to the pelvis. Through them, I learned, developed, and refined the method, sharpening it until my words reached every bone and collarbone.

The most exciting fruit of my labor are my creations, which have gained widespread recognition in Israel and international success. All of them, without exception, are based on the deep, years-long research I’ve done. Every cast selected for an in-depth creative process begins with

a Portal Method class at the start of each rehearsal, creating a deep connection between me and their material, and between all of us and the work. That’s how revolutions begin.

From the dancers’ ‘testimonies’, I’ve learned that after encountering this approach, they no longer want or need any other way to prepare and maintain their bodies. The transformations through the Orly Portal Method are immense. The message continues to spread, and today there are classes across the country taught by certified instructors. I’m currently teaching the

fifth cycle of the teacher training program – a great source of pride for me. Each time I teach a workshop and students of my own students arrive, I am deeply moved – living proof of the resonance of the method and the miracle it sparks.

I have conquered many milestones, and my sweetest fulfillment came this year with the launch of an international teacher training course in Rome, Italy, with participants from across Europe – Germany, Spain, Greece, Portugal, Italy, and beyond...

Today, I’m a faculty member at the Jerusalem Academy of Music and Dance in Givat Ram. The Orly Portal Method is taught as a technique class alongside classical ballet and Cunningham – a core requirement at the academy. The technique is foundational and essential within the new ‘Multicultural Focus’ track, a program I lead, where my works are studied as an expression of multiculturalism.

“Orly Portal is a truly original artist, who combines in her body and her work an immense wealth of knowledge, the fruits of an in-depth years-long research; her body of work contains many, rich identities – a real example of multi-disciplinary work that offers hope in this miserable place, in the shape of body and soul-lifting dance” (Ran Brown, *Haaretz*).

and music created ethereal yet grounded acrobatics, a mystical, spiritual ceremony, which invites sacred spirits from all religions to enact wonders.

In the Gnawa ceremony, movement is not focused on the pelvis at all, using the transfer of energy from the feet to the head. The pelvis is the energetic center that allows the ceremony dancers to rise up and jump from the floor into the sky, like North African monkeys, landing on two legs like trained tigers.

In contrast, the wild Suni Muslim Berber Amazigh tribe – “children of freedom” as their name would imply – are free! The Berber women center most of their movement in the pelvis, which serves as a site at which they discover themselves. They dance uninhibitedly, their pelvis is unruly and bold, rife with flesh and fat, rich with happiness, their hips like “tires” of passion. It is a celebration that combines spontaneous eruptions of childish joy, they wave their hair all around in a trance, they bounce their pelvis in an offbeat of three quarters until they lose consciousness, the height of which sees a series of reckless Judo rolls done with total abandon.

Those were years of research full of wonder during which the permission to experience sensual energy crept deep inside of me, straight to the pelvic basin. I dove in in an attempt to find these wild qualities in my own body.

Every morning, before I brushed my teeth, the first thing I would do is roll from my bed onto the carpet. I rolled my pelvis for hours; laying it on the carpet, kneading it slowly and patiently, until it would awaken through contact with the floor. The living room floor of my home became massaging hands, rounding the pelvis into a ball. I didn’t know who was rolling and who was being rolled. The ground and the pelvis became one.

Each practice session begins with a kneading ceremony: like one kneads dough – I add water, air, flour and yeast, and like that I would knead my pelvis, resting it on the surface of the floor, breathing into the space between the stomach and the back until it rises, until it is ready to go out into the world, to life and creation. The bones, the flesh and the skin meld into one another, material inside material. The skin pulls the flesh and the flesh pulls the bones, becoming malleable material for kneading – until the sensation broadens. This is how my pelvis awakens every morning anew.

I continue to sit in a position that deepens the crease in the hip joints, so that the skin of my stomach meets

the skin of the thighs, like a cat rubbing up against its owner. The breath slips lower, from the nostrils to the lower abdomen, a bubble of hot air rests on my ovaries. And then I lie on my back, with my feet on the ground and my knees pointed to the ceiling, the weight of the head and the pelvis balancing the spine. I move my tailbone from side to side to feel the friction between the sacrum and the carpet, allowing the waves of water to move in the cavern of the pelvis like a ship at sea. The water pools in the base of the pelvis, becoming a weight, like a pendulum swinging downwards moving the thigh muscles in undulations full of passion.

The air slides in, descending the diaphragm corridor, inflating a small balloon the size of a fetus’s fist, resting in the lower abdomen and waking my lips to participate in the event. Tense fire, a wick, warms a small pool of water, the opening of life, water rocks my inner organs, ‘Feng Shui’ for the ovaries and intestines. Warm air spreads through my womb, simmering, a stew of love. The diaphragm hovers, like a gatekeeper at the temple, the scent of wine and the serenity of goddesses. I raise a glass to life from the vagina to between the ribs, steam of hope in the cage of my lungs, as I see the heart that wants to be swept away, to dance my pelvis, to celebrate my desire.

The pelvis is a magnet, for the good and the bad, collection and drawing in all the content, messages, and preconceived notions. It is vulnerable, defenseless. Each morning it arises from the bed blurred by subconscious experiences, and as such I had to meet it at first light. It requires dedicated, every-day treatment. It isn’t enough to do it once a week, it is a slow process that requires time and observation of changes. It isn’t a “pelvis hobby” - it is a way of life. We must knead it, to treat it and observe it each morning afresh. It is an endless process, slow and dedicated. The reward is not instant and demands time to take stock of its impact.

Anatomically speaking, the pelvis’ shape looks like that of a wide bowl at the bottom of which, near the opening of the vagina is the “plug” that prevents leakage. We tend to think of the ideal pelvis as being flat - the stomach is pulled in and the lower back muscles work tirelessly to hold it, God forbid it should be released. The thought that the hips and buttocks should be contracted is wrong and is deeply embedded in patriarchal, western culture, which castrates men and women alike. In its natural form, the pelvis is a round, whole ball.

In three-year-old children, one can see a perfect picture – the pelvis is in its natural place, and it is joyful and full of vitality. The children play, jump and land, and run from place to place. All of it with wonderful lightness, like happy little monkeys. The relationship between the pelvis and the rest of the body is correct and well-organized, the spine runs between them and supports the posture of the whole body, in a way that allows spontaneous movement and sharp instincts.

The portal to vitality in the pelvis is open, the belly is appropriately relaxed, the space between the abdomen and the back is free and open to vital energy, to playfulness, and to the breath to enter. In the lower triangle of the lower abdomen – the one that gets pushed inward in adulthood – lies the stored and hidden power of the human being.

Adaptation to society may lead to the suppression of the individual’s organic needs and to the effort to overcome and give up spontaneous desires as much as possible. Emotional and instinctual repression dictates our behavior. In the Portal Method, we recognize the repression, shame, and guilt that reside in the pelvis, and we encounter the possibilities it holds for experiencing full pleasure – not through belonging, objectification, or exploitation, but as a permission granted at every single moment.

In the past, as a contemporary and ballet dancer, my aspirations were perfect posture, a spine without cleaves and curves. I had to go through a long journey to let go of movement patterns and harsh working methods that did not serve my new path. For example, the turned-out placement of the feet in classical ballet creates pressure on the hip joints and restricts movement. As such, the parallel position of the feet in modern dance obstructs the play of the knees, which transfers waves to the pelvis, creating stiffness that blocks the energy from traveling up the spine – or what is referred to as “cold feet”. I had to find a new position for my feet between these two: out and in, that would suit the structure of my spine and allow free and easy movement of the hip joints. And above all, the deepest pattern: pulling in the stomach and erasing its existence – a ‘taboo’ that is never questioned, driven by the ascetic and oppressive belief that it must be flat and pressed against the lower back. In doing so, the vital life energy – the sexual energy that resides in the space between the belly and the back – is blocked and even nullified.

Becoming aware of these patterns and constraints required me to dismantle bodily emotional and socio-cultural structures within myself. It meant painfully giving up ambitions and dreams: to be the best, to sculpt my body to perfection, to be accepted into any dance company in the world. To succeed at the impossible, to transform my body into something beyond human nature. Not just as a dancer, but as a woman seeking validation for her existence and her worthiness of love – for which she needed to starve herself. One of the profound insights that accompanied me in my research was that these qualities have deep cultural roots, tying us to our origins – for better or worse – and within that lies the answer.

It felt like migrating from East to West and back again. As an ambitious dancer devoted to Western dance and classical music, I retraced my steps. I found myself once again listening to the classical Arabic music I grew up with in my parents’ home – a cultural frequency that had always lived deep within me, waiting for my return. In one moment, I was once again the Orly of the past, listening to Umm Kulthum with her oud player Riyadh Al Sunbati, and a great gate opened within me – a powerful ‘portal’ arriving through the sounds of the oud and the hoarse voice of the queen of the Arab nation. I drank in more and more ancient and deeply rooted Moroccan music, frequencies that re-coded the movements of my body. A wise woman once told me: ‘To truly return home, we must migrate and spend enough years in exile.’ This refers not only to geographical exile, but also to an inner exile that distances us from our sources. Migration enriches us with cultural treasures we didn’t receive in our place of origin, and returning home becomes a moment of flourishing – an acknowledgment of our wealth and our own inheritance.

The meeting between Western discipline and ancient, rooted cultures has created a new dance language that updates ancient traditions for contemporary dance. In many ways, the Orly Portal Method requires releasing fixed bodily structures and beliefs that contradict the correct physiological organization of the skeleton and returning the pelvis to its power – an autonomous center that generates energy transmitted to the rest of the body and the upper limbs, from the soles of the feet to the head.

The Orly Portal Method distills and concentrates the wisdom, ancient knowledge, and movement aesthetics



Orly Portal Method

Orly Portal

Translated to English by Ori Lenkinski

Rabina by Orly Portal

Twenty years of Russian dance and discipline have not straightened my slumped shoulders. Years of blows to my heart have crumpled my chest, which, in its bitter despair, tries hard to straighten itself without success, only bending more and more in its fear of standing firm on my fragile legs, wondering if I am even stable enough to stand strong in my life? More and more habits, so uncomfortable that they become familiar, they are mine. Persistent attempts to break free once and for all from myself and my flesh, from all the marks on my body.

Desperate longing, only for one moment, I cling to the drug that demands myself from me, taking me far away, to ups and downs in the darkness, to the depths of pain and reproach. Years of weaning from a pain that doesn't relent, becoming a desolation, in the name of the Rabbina, the Moroccan distress. Here I am, she says. Appearing without warning, sitting between the floating ribs, blocking the diaphragm from rising and falling, resting between the breastbone and the upper vertebrae, the junction of the distress. She insisted on me and refused to let go, it hurts now! She demanded that I cry. Like an inflammation from the tip of a thorn, it spreads

in my heart, a strong pain grips me with terror. Even she, in my distress, is frightened by herself.

Her very existence enables my being. I am present without a purpose to free the prisoners within me; she does not ease my pain when she lets me be, a brief respite between one distress and another. And I, in the gap, hitch a ride on my weary lungs, gathering air until the full capacity of the accordion, moving my ribs. Emptying my soul to dance in the space created for her, for now.

The Orly Portal Method is the path I chose to take thirty years ago, as a professional dancer who demanded of her body to train in aesthetic, exhausting methods that I loved doing. More accurately, I was addicted to them, to the maximal muscular effort and top physical fitness. Hard work took me soaring to the heights of success, and the fear to stop became like the fear of giving up on believing in God.

Luckily, effort has its boundaries – in the end the body gets tired, but the desire and passion to dance only intensified. At the height of my career, I understood that my stomach was in crisis. The labor was hard and draining without roots or a connection to a vital energy source. From this point, I felt that there was nowhere left to go to, neither technically nor spiritually.

When I danced in “Ensemble Batsheva”, every morning there was a ballet class with Jay Ogen, who I adored. He loved me and believed in my abilities. In one of the classes, while in an arabesque – one leg on the ground like a flamingo and the other at a 90 degree angle with the spine, the back in an extreme arch and the stomach pulled in, stuck to the vertebrae in order to hold the leg up. While I stopped my breath, holding the bar with one leg behind me, Jay approached me with excitement, slapped my lower stomach and said authoritatively: “Suck in your stomach, Orly!” I looked at him, let my leg drop and said to him: “I’m not sucking in my stomach anymore, that’s it!” That was where my rebellion began.

I let go of everything. I left Batsheva and let go of every discipline. I quit ballet. Within a few days, my body changed completely. The fear that my muscles would weaken and that I would stop existing in the world as a dancer was terrifying. The body was my tool and for years I trained it into a certain tone. The moment the routine was broken – the body crumbles, the muscles go into shock and the soul and spirit follow suit.

Horror

With that, a new curiosity and passion to discover “what now?” took hold of me, and from there a beautiful journey began. I dove into a new, subversive world – the improvisation and contact scene, the world of improvising/ spontaneous movement. This set my dancing spirit free, the body celebrated, taking risks and playing. New and bold channels of expression opened in me, in the studio and on stage, and it was clear to me that I had arrived home. With time, my stomach became slightly round, resting in its place. That was the beginning.

I found my own way to maintain my body and to nourish it through floor exercises I collected from various wise teachers that I met along my journeys throughout the world, in the contemporary dance field. Alongside this, there was a mysterious pull living inside me to ancient dance and Eastern cultures, specifically Moroccan tribes. The wild Berber pelvic dances were like a magnet for my soul. In my childhood, all of my family members would watch Arab movies on Friday afternoon. It was there that I first was exposed to the combination of classical music and Egyptian dance. The Egyptian belly dancers became instruments that accompanied the singer and the band, with each instrument having its own specific expression and movements. The dancers’ twisting bodies conveyed pleasure and intelligence blended with subtle erotica. I was transfixed by their movements and the movements of their pelvis, charged with vital sensual energy, climbing up the spine and even playing on their facial expressions. Their faces showed pure enjoyment, freedom from conservatism and shame.

How, paradoxically, was the authority to experience pleasure and independence in the body and pelvis born in a patriarchal society run by men?! As a woman, seeking that same internal permission for myself - this question enthralled me. This freedom was spawned behind closed doors, away from the male gaze, in the cellars of homes where servants lived. There they gave flight to boundless sensuality and rolling laughter. From there, the journey out into the world began and with it came male appropriation, turning it into entertainment for the masses, Hollywood-like and exposed.

The secrets of the final order in Morocco – the Gnawa tribe – inspired a longing for home in me. The groove, the wild rhythm and the combination of dance, singing

Table of Contents

Editor's Notes / Ruth Eshel	2
In Their Memory	
The Late Yair Vardi – A Pillar of the Dance and Culture World in Israel / Talia Tzur Banum	3
In Memory of Valery Panov / Ruth Eshel	5
In Memory of Cora Benador – Ballerina and Rehearsal Director / Sharon Tourel	8
Creators Write	
<i>Free Radicals</i> : When the Mascara is Applied and the Body is a Battlefield / Ronit Ziv	10
Research	
The City as a Field of Movement: Walking as Artistic Disruption and Subversive Act / Efrat Galai	13
Watching Contemporary Dance: A Methodological Approach to Dance Analysis / Shiri Sabach Teicher	18
The Influence of the <i>Aliya</i> from South America on the Israeli Dance Scene / Shahar Berkovitz	28
Education	
Solo as a Rite of Passage – Functional Choreography and its Connection to Body-Aware Psychotherapy / Anat Danieli, Shinar Pinkas-Samet	33
The New Dance Curriculum for Middle School Students / Hila Covrigaro-Pinhasi, Yonat Rothman, Rina Badash	44
A Tribute to Naomi Bahat / Tirza Shpanauff-Many, Mimi Ratz-Wiesenberg, Dina Shmueli- Hinkis	51
Artist's Spotlight	
A Conversation with Tamir Ginz, Artistic Director and House Choreographer of the Kamea Dance Company / Ruth Eshel	54
Creation, Struggles, and Partnership: A Conversation with Egor Menshikov and Tchelet Har-Yam / Hanita Mizrahi	58
Books	
<i>Dance, Performance and Visual Art – Intersections with Material Culture</i> / Edited by Henia Rottenberg, Linda E. Dankworth, Deborah Williams	61
Articles in English	
Orly Portal Method / Orly Portal (Translated to English by Ori Lenkinski)	68

נעמי ג'קסון ז"ל

הבשורה הקשה על פטירתה של נעמי ג'קסון הכתה את קהילת חוקרי המחול בישראל. ידענו שהיא חולה בסרטן, אבל גם ידענו שהיא נלחמת – ונעמי הייתה אישה חזקה. בישראל נחשפנו אליה לראשונה כמי שעמדה מאחורי יוזמת הכנס הבין-לאומי באוניברסיטת אריזונה, "יהודים ויהדות בעולם המחול" בין ה-12 ל-15 באוקטובר 2018. מהארץ הגיעה נציגות מכובדת של חוקרות מישראל ובהן אנוכי, גבי אלדור, נטע פולברמכר, ליאורה בינג-הידקר, יעל ברקאי, רנה בדש, שירה אביטר, שרונה פלורסהיים, אפרת נחמה, טליה פרלשטיין ויונת רוטמן. לראשונה פגשנו חוקרים וחוקרות יהודיים נוספים, והחל להירקם קשר בין קהילות המחקר. היתה זו גם הזדמנות לפגוש את דינה רוגינסקי, ברק מרשל וגדלית נוימן.

עם סיום הכנס הקימה נעמי את קבוצת הגוגל *Dancing Jewish*, וכך נמשך הקשר ואף התהדק. בעקבות הכנס פניתי אל חברתי הוותיקה ג'ודי ברין אינגבר, בבקשה לערוך את גיליון 36 של *מחול עכשיו*, למאמרים שנכתבו בעקבות הכנס – מאמרים שהציגו נושאים שטרם נודעו בציבור החוקרים בישראל. הגיליון יצא לאור באנגלית וזכה לברכתה של נעמי, שגם תרמה לו הקדמה. הספר *Jewishness and Dance* שערכה נעמי יחד עם רבקה פאפאס (Pappas) וטוני שפירו-פיים (Shapiro-Phim), הוא אוצר בלום של ידע בתחום.

לאחר הכנס ביקרה נעמי בישראל, ונפגשה עם חוקרות רבות – בהן הניה רוטנברג, טליה פרלשטיין, ליאורה בינג היידקר – שפתחו בפניה את בתיהן. כך נרקמו קשרי חברות אמיצים.

נעמי הלכה לעולמה ב-19 ליוני 2025, והותירה אחריה משפחה אוהבת וקהילת מחול המעריכה את תרומתה הרבה. אולי אפשר להתנחם בכך שלמרות שחייה שנודעו באיבם, היא הספיקה לתרום למחקר המחול יותר מאנשים שחיים חיים ארוכים ממנה. יהי זכרה ברוך.

רות אשל,
עורכת *מחול עכשיו*



In memory of Naomi Jackson

The sad news of Naomi Jackson's passing hit the dance research community in Israel. We knew she had cancer, but we also knew she was a fighter and a strong woman.

In Israel, we first got to know her as the organizer and force behind the *Jews and Judaism in the Dance World* conference which took place at the University of Arizona, 12-15 October 2018. A distinguished delegation of Israeli researchers and choreographers arrived from Israel, including Gaby Aldor, Ruth Eshel, Neta Pulvermacher, Liora Bing-Heidecker, Yael Barkai, Rina Badash, Shira Eviatar, Sharon Florsheim, Efrat Nehama, Talia Perlstein and Yonat Rothman. At the conference, we met Jewish researchers, scholars and artists centered on dance from around the world and as a result of the meetings that the conference afforded us a bridge between the diaspora and Israel began to form. When the conference ended, Naomi founded the Google Group *Dancing Jewish*, and the budding connection that begun at the conference became an active discussion group that continues to this day. Following the conference, I approached my friend and colleague, Judith Brin Ingber to edit *Dance Today* 36, which would be dedicated to articles from the conference on topics that were unfamiliar to the dance research community in Israel. The magazine was published in English and received Naomi's blessing, who also contributed an introduction. The book *Jewishness and Dance* (Oxford Press) which Naomi edited with Rebecca Pappas and Tony Shapiro-Phim, is a treasure trove of knowledge. Following the conference Naomi visited Israel and met many dance researchers and scholars. We all opened our homes to her. Friendships were forged.

Naomi passed away on 19 June 2025, leaving behind a loving family. Perhaps we can take solace in the fact that her life's work centering on the study and scholarship of Jewish dance and dance-makers has paved the way to a growing field of research. May her memory be blessed.

Ruth Eshel
Editor of *Dance Today*



כשהרצפה מקשיבה לגוף

מג'יק פלור - רצפות מחול
מקצועיות לסטודיו

ברים קבועים וניידים • מראות לסטודיו

magicfloor.co.il

למידע נוסף:

ווטסאפ: 054-2042303

טלפון: 04-9077733

לאתר

