

מסע רב גווני ורב ממדי דרך הגוף, וזהו הנרטיב של הדרך האישית שלי, כפי שאני רואה אותו היום, נרטיב אשר ביטוייו שונים ורבים.

לימודים ומקורות השראה

התחלתי את דרכי בלימודים באקדמיה למחול בירושלים. הלימודים היו עבורי בעיקר מרחב יצירה. למדתי בחוג לתנועה וכתב תנועה בניהולו של עמוס חץ. באמצעות כתב התנועה נחשפתי לעולם קסום של דיוק, של יחסים בין הגוף לחלל ושל ביטוי אישי ופיוטיות המתכתבת עם מחקר גופני-תנועתי. הייתי בין יחידים שהתלהבו במיוחד מהעובדה שהמטרונום היה "הכלי המוזיקלי", בו השתמשנו ביצירת עבודות. כיוון שקצבו החדגוני של המטרונום היה, מבחינתי, בסיס לארגון של החוויה הפנימית, המטרונום עזר לי לארגן את המוזיקה הפנימית בחלוקות למשפטים תנועתיים, שהיוו ביטוי לדימויים ולעולמות שנרקמו לקומפוזיציות של ריקוד. התנועה הייתה הביטוי של הסימפואה הפנימית שלי. אני זוכרת שפעם תיארתי את האופן שאני מחברת ריקודים: "אני שומעת אותם, לא רואה אותם...".

אתחיל בנימה אישית המנסה להתחקות אחר אותה קריאה פנימית, אינטואיטיבית, אשר הובילה אותי אל הדרך בה התפתחה (וממשיכה להתפתח...). זו פרקטיקה מאורגנת, בעלת מבנים גופניים-תנועתיים המשמשים מפתחות לשיקום מערכת תבונית אורגנית-מוזיקלית, אשר מהווה מקור לדחף היצירתי הראשוני. להבנתי, לאחר שנים רבות של מחקר, הקשר הבסיסי-ראשוני בין נשימה, תנועה וקול מאפשרים את שיקומה של מערכת זו, ויש לכך השלכות רבות בתחומים ההתפתחותי, התרפויטי, האומנותי ובעיקר בתחום הרחב, הנקרא חיים.

מגיל צעיר הייתי ילדה יצירתית ואימפולסיבית, שופעת רעיונות ומיישמת אותם במהירות. במבט לאחור אני מבינה את הקשר שהתקיים כבר אז בין אימפולסים לבין יצירתיות, זרימה וחופש ביטוי, והקשר של כל אלו למוזיקליות. נראה כי היו

אינטגרציית קול בתנועה - חזרה למוזיקליות אורגנית

בסוף לימודי באקדמיה הקמתי, יחד עם בוני פיה, חברי ללימודים וליצירה, את קבוצת מחול סינפסה. במהלך שש השנים הראשונות יצרנו עבודות שהתבססו על הכלים שהיו לנו מתוך לימודי כתב התנועה (לקבוצת סינפסה היו שותפות, בתקופות שונות, גם רמה בן צבי, יעל ונציה ורקדניות נוספות). בהמשך, זכורים לי שני אירועים מכוננים, רגעים מסוימים, אשר הובילו אותי לנתיב חדש בדרך. באחת החזרות על העבודה *מסע הציפורים הכבדות* (קבוצת מחול "סינפסה" - 1993), שהייתה בנויה ממערכת סכמתית של צעדים, אני ובוני פיה (שותפי לריקוד) התחלנו לשיר על הצעדים. אני זוכרת את הרגע הזה, שהיה רגע של גילוי והתעלות הנפש, ואף שהמוזיקה הייתה ברקע של הריקוד (שהולחנה במיוחד לעבודה זו על ידי רוני פורת), השירה הנישאת על גבי הצעדים הקפיצה את כל חוויות הנוכחות, יצרה מלאות והתרגשות, שמעולם לא חוויתי קודם לכן כאשר רקדתי. אני זוכרת שכל פעם שהופענו חיכיתי לרגעים הללו, בהם אני ובוני שרנו ורקדנו סימולטנית. אותה חוויה עוצמתית מעולם לא התפוגגה, וזה נבע מצורך עמוק ברובד נוסף של ביטוי שהתנועה כבר לא סיפקה אותי. כאילו יש עולם שלם שניתן לבטא רק על ידי החיבור בין התנועה לשירה. באותה תקופה חיברתי גם עבודה קטנה לערב ריקודי חדר של עמוס חץ, לפרויקט *vexations*, שכלל שימוש בקול שהגיע בעיקר מבית החזה. כאשר הראיתי את האטיווד לעמוס חץ, שהכיר אותי ואת עבודותיי במשך שנים רבות, הוא אמר "אני מבין למה את צריכה להשתמש גם בקול, יש איזה משהו סגור בבית החזה שלך שרק קול יכול לפתוח...". עברו כמה שנים עד שההבחנה הזו, שהייתה מדויקת כל כך, חדרה להכרתי. השימוש בקול, כחלק מהתנועה, פתח עבורי מרחב נוסף לעצמי, מרחב גופני, כמו גם מרחב רגשי ורוחני.

אלו היו הבהובים ראשונים שסימנו את המשך הדרך. שני מפגשים עם שני מורים מופלאים היוו את הבסיס למחקר שלי ולפרקטיקה שפיתחתי ואני עובדת אֶתה עד היום. המפגש הראשון היה עם הבמאי הפולני יז' גרוטובסקי ועם עבודתו. המפגש השני היה עם מוד רובר ועבודתה. אתאר את התנסותי עם עבודתם, כיוון שאני רואה את הפרקטיקה שפיתחתי כנובעת מהתרגול, ההבנה וההשראה של המפגשים הללו.

לי את כל אלו מגיל צעיר מאוד. כאשר אני עוקבת אחר עצמי ממבט לאחור, אני מבינה כי הייתה לי היכולת לממש רעיונות בלי להתעכב על ביקורת עצמית, או ביקורת חיצונית, בבחינת מה יגידו, מה הערך האומנותי של הפעולה היצירתית. אותם אימפולסים טבעיים, שאפשר לראות אצל ילדים, המאפשרים לכל מפגש עם העולם להיות חי, סקרן ויצירתי, המשיכו להיות חלק ממני גם לאורך שנות התבגרותי. הגעתי משושלת של אנשים שתנאי חייהם לא אפשרו להם לממש את המוזיקליות שלהם כקריירה או מקצוע, אבל האמירה "המוזיקה זורמת בדם" הייתה נכונה לגבי אבי, לגבי סבי וכנראה לגבי עוד כמה דורות אחורה - כולם ניגנו על כינור בלי שידעו תו אחד. אבא ניגן מגיל שבע על כינור שהיה בבית הוריו, לאחר מכן הפך לאומן נגינה על מפוחית ואלתר על כל כלי שאחז בידיו. היום אני מבינה כי המוזיקליות הטבעית הזו, שזרמה בדמם, הייתה משאב גדול של חיות. למרות תנאי חייהם הקשים, הם יכלו לבטא את רגשותיהם ישירות דרך הנגינה. נשמתם הייתה חופשית. כולם היו אומני אלתר של החיים, כאשר היצירתיות אפשרה להם לשרוד, ובמובנים רבים לממש את החיים היצירתיים.

נוסף לכך, סבי היה חזן, שליח ציבור בקהילה יהודית בכפר קטן ברומניה, ובמקביל ניהל בית מרוח וניגן על כינור. אבי היה שילוב של אינטלקטואל, מספר סיפורים ופרפורמר. הוא היה אימפרוביזטור, והיה נוהג לומר לי, "כל חיי הם אימפרוביזציה". והוא אכן היה כלי פתוח לאינסוף רעיונות יצירתיים שהוציא מייד אל פועל. המוזיקליות האורגנית הזו, שזרמה במשפחה, קיבלה אצלי ביטוי בצורה של יצירתיות אימפולסיבית חסרת מנוח. אבא רצה שאעסוק במוזיקה כבר מגיל צעיר, כפי שהוא לא היה יכול להרשות לעצמו בשל תנאי חייו. כך נאלצתי לנגן על כינור, ללכת לאופרות ולקונצרטים, שנאתי כל רגע ופיתחתי התנגדות לכל ניסיון לשלוט על היצירתיות שלי. אך היום ברור לי כי אותה מוזיקליות טבעית הובילה את החיפוש היצירתי והאומנותי שלי. היה נגעוע למשהו שלא ידעתי מהו ובעקבותיו חיפוש שכבה אחר שכבה, דרך רגעים של התגלות ותובנות, חברתי מחדש אל עורקים בהם המוזיקה זרמה במשך דורות. הביטוי של מה שאכנה מוזיקליות אורגנית הוא הזרימה היצירתית על כל מופעיה, או, במילים פשוטות, זרימת אנרגיית החיים. אינטליגנציה גופנית אינטואיטיבית הובילה אותי למקומות שהיוו עבורי מקור ללימוד עצמי, לריפוי מטרואומות של התבגרות, לביטוי אומנותי ולחקירה מתמדת של העולם. התחלתי



Smadar Emor, photo: May Kaspi

סמדר אימור, צילום: מאי כספי

הגופנית שחוויתי, אך היא הניעה שכבה פנימית שלא ידעתי על קיומה. ברנע מסוים בהרצאתו של גרוטובסקי הוא קם והדנים את מהות עבודתו בשתי תנועות פשוטות של לחיצת יד. האחת, כפי שהיא נעשית בעיר, כלומר בקונטקסט תרבותי, לחיצת יד שהיא ג'סטה הבאה ממקום מושכל, קוד חברתי של מפגש, של איבר קצה, מנותק מאימפולס, מדחף, רצון, לחיצת יד חסרת חיים. השנייה הייתה של "הכפרי", האדם הפשוט המחובר לגופו ולשמחת המפגש, לחיצת יד עם אימפולס המגיע ממרכז הגוף, ממערכת העצבים המרכזית. גרוטובסקי קרא לכך "פיזיקל אקשן", פעולה שמקורה באימפולס החי, נקייה מאינהיביציות. זה היה רגע מכונן בחיי, משהו בתוכי נזכר בנגעו בניצוץ הזה, שהיה פעם ביזרון הגופני שלי,

פגשתי את יז' גרוטובסקי כאשר הגיע לארץ ב-1993 והעביר הרצאה בסינמטק. עבודתו ריתקה אותי מהרגע הראשון. צפינו בסרטים של שתי הקבוצות, שהוא עבד אתן באותו זמן במרכז שלו בפונטדרה-איטליה. אלו היו פעולות ריטואליות בתנועה ובשירה. חשתי באיכות תנועתית שמעולם לא חוויתי כמוה, שמעתי איכות של שירה מסוג שמעולם לא שמעתי. צפיתי בחיבור מושלם בין גוף וקול, זרימה מהפנטת – חוויה גופנית של צפייה בתנועה חייתית ואלסטית, כמו תנועת החתולים, רכות קפיצות הקופים או ריצת הברדלס. צפיתי בגוף שתנועתו הייתה מוזיקה, ובסנכרון מדהים אכן בקעה שירה מתנועת הגוף, כאילו הגיעה מכל תא ותא, נוגעת ברבדים קדומים ועמוקים. חוויתי זאת כנניעה בבסיס החיים. לא יכולתי להסביר את החוויה



Smadar Emor, photo: May Kaspi

סמדר אימור, צילום: מאי כספי

ורוחני. כמה גילויים ותובנות היו משמעותיים ביותר באותה תקופה, שהלכו והתגברו לאורך שנות המחקר שלי. גיליתי כי הסרת המחסומים הנפשיים-פסיכולוגיים, המפרידים בין האימפולס לפעולה, חושפים את הרובד המוזיקלי אורגני, את הביטוי החופשי האוטנטי של חיות ויצירתיות, נחשף רובד גופני-מוזיקלי עצמאי ובמובנים תרבותיים – "פראי". אך חווית העונג, שנבעה מתהליך השחרור הזה, הייתה מלווה גם בתהליכים נפשיים עמוקים ולא פעם כואבים. מקומות חסומים, חסרי תנועה, אשר מתחילים לנוע, יוצרים תנועות נפש הקשורות לא פעם גם לטראומות של ילדות, של התבגרות, ובאופן כללי, למתח הטראומטי בין הטבעי והספונטני לבין התרבות, המארגן באסתטיקות, במושגים, באמונות. תנועת ה"שכבות הארכיאולוגיות" הגופניות בעומקן כזה מפרקת מבנים קיימים ולעיתים מביאה למצב של כאוס, שהוא שלב הכרחי לשינוי ולארגון מחדש של מבנים גופניים-רגשיים. מצד אחד, השינוי כרוך בכאב, ומצד שני, בעונג, המגיע מזרימת החיים, ביטוי של אימפולסים יצירתיים, תחושת חופש פנימי וחוויה של משמעות שאינה קשורה לדבר, אלא לחיבור לחיים עצמם.

ביטוי מלא של חיים. הבנתי שאני מחפשת את זה, את התנועה הזעירה הזו, את האימפולס שאותו חיים ממקום כל כך עמוק וספונטני בגוף.

מנקודה זו התחיל מחקרי שנמשך שנים רבות והתמקד בדבר לכאורה ראשוני, פשוט וטבעי כל כך, החקירה של מקור היצירתיות, הנובעת מהפעולה עצמה. חוויתי זאת כמוזיקליות גופנית-אורגנית: אימפולסים יצירתיים, מקצבים וקצבים פנימיים והביטוי התנועתי-קולי שלהם. יזי גרוטובסקי עסק בחקר התנועה והקול כחלק עיקרי ומהותי מעבודתו כבמאי תיאטרון ריטואלי-טרנספורמטיבי. הביטוי הגופני והקולי של האדם כשפה טרום מילולית וטרם תרבותית, המשותפת לכל בני האדם, היה, מבחינתו, סוג של מפתחות לנגיעה בתכנים של תת המודע האישי והקולקטיבי. גרוטובסקי התעניין בקדוש, בנשגב, ושאלתו בהקשר לכך הייתה מהו תפקידו של האדם בעולם, לשם מה אנחנו כאן. הוא חקר את האפשרויות הטרנספורמטיביות המתקיימות מהחיבור בין התנועה לקול. המחקר של גרוטובסקי עם קבוצת התיאטרון שלו בנושא תנועה וקול היה ידוע כפורץ דרך, ובמאים ידועים, כמו פיטר ברוק מצרפת ויוניניו בארביא מתיאטרון אודין בדנמרק, פיתחו את עבודתם בדיאלוג עם עבודתו של גרוטובסקי. אחת השחקניות מקבוצתו תיארה את התנסויותיהם במהלך העבודה על *אקרופוליס* כך: "כל משמעויות הביטוי הקולי היו בשימוש, החל ממלחול מבלבל של ילד קטן, אנחות, נניחות, שאגות חיותיות, שירי פולקלור רכים ועדינים, מנטרות, ניבים, דקלומים של שירה, אורטוריות מורכבות. כל הקולות היו שזורים באופן שיצר זיכרון של צורות השפה ושל הקשרן הישיר לאימפולסים גופניים, כמו גם לתיבות תהודה ורחוננסים שונים בגוף...".

בהמשך לחיפוש שלי אחר העמקה בעבודתו של גרוטובסקי פגשתי את אבי אשרף, שבאותה תקופה חזר משהייה בת שלוש שנים במרכז שלו בפונטדרה והיה תלמידו הישיר. התחלנו לעבוד ביחד בסוג של מעבדת מחקר. תרגלנו במשך כמה שנים בעיקר את שני סוגי הטרנינג (תרגול-אימון) של גרוטובסקי, הפלסטי והפיזי. אלו מבנים תנועתיים מדויקים, אשר מטרתם למוסס את המחיצות המפרידות בין האימפולסים הגופניים לבין הביטוי שלהם בפעולה (טקסט, תנועה, ריקוד, שירה). לשם כך, גרוטובסקי טען שיש להסיר את ההתנגדות של האורגניזם לחשיפת תכנים אישיים מעומק תת המודע. גרוטובסקי היה מודע מאוד לעבודתו של פרויד על ביעור המחסומים הנפשיים החוסמים את אנרגיית החיים, ומערכת התרגילים שהוא פיתח מאפשרת ביטוי משוחרר של חלקי נפש האדם באמצעות תנועה וקול. חלקים הנמצאים במאגרים העמוקים ביותר של תת המודע האישי והקולקטיבי, כאשר גרוטובסקי האמין שהם השורשים הבסיסיים של הביטוי האנושי, ומילים אינן יכולות לבטא אותם. במהלך העבודה עם אבי התוודעתי דרכו גם לעבודתה של מוד רובר, שהייתה שותפה לעבודתו של גרוטובסקי בפונטדרה במשך שנים רבות. מוד רובר (Rover), ילידת האיטי, הביאה אתה את עולם הריטואלים של ילידי האיטי, את הצעדים של ריקוד היאנוואלו, שהוא תרגול בהליכה מדויקת מאוד, עם מנח מסוים של הטורסו: בהטיה קדמית אלכסונית, כאשר הברכיים כפופות מאוד וכפות הידיים כמעט נוגעות בברכיים. סוג ההליכה הזה מחדד את תנועת ההדפיה של כף הרגל את האדמה, כאשר מתקדמים אל תוך הצעד. תנועה הרגל, הפוגשת את האדמה, מעבירה גל של תנועה לאורך עמוד השדרה כולו, למעלה, עד קדקוד הראש, ובחזרה אל האדמה. שעות רבות של הליכה כזו פותחות את המעברים התנועתיים והאנרגטיים לאורך עמוד השדרה ומאפשרות זרימה של אימפולסים, זרימה של חיים. כאשר הגוף פועם בריתמוס מושלם, מוד רובר מלמדת שירי ריפוי אפרו-קריביים. השירה נישאת על גבי האימפולסים הגופניים, כך היא "שירת פעולה" – השירה היא כמו פרטיטורה תנועתית-אנרגטית של צלילים הנוגעים במקומות שונים בגוף ופותחים מרחב נוסף לתנועת האימפולסים הקצביים. מוד מכנה את עבודתה "pulsations of creative awareness", כאשר הגוף הוא הכלי לביטויים. התרגול של צעדי היאנוואלו ושל השירה החזרתית בשירים האפרודי קריביים הפגיש אותי עם מרחבים גופניים חדשים לחלוטין. היה סוד וקסם למה שהתרגול גרם לי לחוות, כמו ארגון מחדש של כל המערכות, ריחוף של המפרקים, נשימה מסוג חדש ותחושה שכל הגוף פועם חיים, כמו מפוח גדול. הרגשה שאני צועדת כמו חתול, מקיימת קשר עמוק עם האדמה, מקורקעת ונענית לריתמוס העובר בין גופי לבין האדמה. כאן אציין כי התרגול בשתי הפרקטיקות הללו, של גרוטובסקי ושל מוד, היה מטלטל מבחינות רבות. לכאורה, זה היה תרגול פיזי, אך הוא הפעיל מערכות רגשיות עמוקות והתחיל תהליך טרנספורמטיבי גופני, נפשי

בתרבויות שבטיות הקשר בין נשימה, פעולה, תנועה ושירה ברור, הרי הם יחידה אורגנית אחת, הכול פועם בתיאום. מקצביו של האדם, החי קרוב לטבע, מתואמים ומסונכרנים עם מקצבי הטבע. האדם השבטי חי את הקצב, הזרם בדמו ומקבל ביטוי בכל פעולה ופעולה של חיי היום יום. כל הפעולות – בישול, כביסה, רעיית הצאן, קטיף הפירות או קציר החיטה – נעשות מתוך הריתמוס של הנשימה והפעולה, והשירה נישאת עליו. למערכת האינטגרטיבית הזו יש תפקיד של איזון וסירקולציה רגשית ואנרגטית מרגע לרגע. בעוד הגוף עושה פעולה פיזית, לעיתים קרובות מאומצת מאוד, הקול מאפשר נשימה רצופה ובלתי מאומצת ומבטא את הלכי הנפש. החיבור הזה הופך את הפעולות השנרתיות והקשות ביותר לאירוע מוזיקלי, בו הגוף, הנפש והרוח משתתפים בסנכרון, וכך היום יום הופך למופע של יצירתיות מוזיקלית תמידית. גם בריטואלים השבטיים, המהווים מופעים אומנותיים מכל הבחינות, החיבור בין ריקוד לשירה ברור וכוחו העצום כמחולל טרנספורמציה נפשית ורוחנית נותן לאמצעי ביטוי אלו את מעמדם המרכזי בכל ריטואל. אחד ממאפייניה של התרבות המערבית הוא ההפרדה בין גוף לנפש, בין היגיון לרגש, בין מערכות גוף. ההתייחסות אינה הוליסטית, האדם פועל כיחידה אורגנית אחת, גוף, נפש, רוח, וכל אירוע משפיע על כל המערכות. הנטייה המערבית להתמקצעות ב"יתחום", ומכאן העובדה שבשלב מוקדם מאוד של החיים השירה והקול מופרדים מהתנועה, אינה מפתיעה. זמרים אינם רוקדים ורקדנים אינם שרים. הרקדן מתייחס לקול כחלק מתנועת הגוף, שאינה חלק מהשירה. תרבויות, בהן השירה היא חלק אינטגרלי מהפעולה הפיזית, מהריקוד וההבעה הרגשית האותנטית, הן מלאות חיים גם כאשר תנאי החיים הפיזיים, האובייקטיביים, קשים להן. לאחרונה, במהלך כנס בנושא טראומות קולקטיביות והטיפול בהן, פגשתי אישה מקונגו. היא פועלת לתיקון הנזק הרב שנגרם לנשים בארצה, עקב הטראומה של הקולוניאליזם והשתלטות הנצרות "הנאורה" על התרבות השבטית, "הפרימיטיבית" (לתפיסתם של האנשים הלבנים). פעולתה העיקרית היא להחזיר את הנערות והנשים לקשר עם הריקודים והשירים של השבט. בריקודים והשירה טמון ידע ועוצמה, הם כוללים את כל ההיסטוריה של השבט, הם השורשים. היא סיפרה לי מכאב שנשים איבדו את כוחן, ניתקו מהשורש, הן היו מחוברות לאדמה דרך הגוף, הריקוד והשירה. היה להן ידע אינטואיטיבי שנבע מהקשר שלהן לטבע, לאורגניות, ידע של ריפוי, ידע שמאני, וכל זה נעלם כשהן הפסיקו לשיר, לרקוד ולהיות בקשר עם האדמה. היא מחזירה לנשים הללו את כוחן ואת העצמיות שלהן באמצעות שיקום המערכת המוזיקלית האורגנית, שנחסמה בעקבות הטראומות שחוו.

התפתחות הפרקטיקה: אינטגרציית קול בתנועה - מוזיקליות אורגנית

במקביל לתהליך התרגול התנועתי-קולי של גרוטובסקי ומוז, התחלתי את תהליך החקירה האישי שלי עם התלמידים. מאחר שהפרקטיקות של גרוטובסקי ורובר תובעניות מאוד ודורשות התמסרות טוטלית, ידעתי שלא אוכל להעבירן כלשונן ללקה מערבי, ולכן התחלתי לחפש מבנים גופניים-תנועתיים וסוגי תרגול, שהיו בעלי אופי רך יותר, אך גם יובילו לאותה התוצאה. מהי אותה תוצאה? לפי הגדרתי, שיקום מקורות החינוכיים והיצירתיות האורגניים, או, במילים אחרות, שיקום המערכת המוזיקלית האורגנית.

אומנם שהחקירה והעניין שלי החלו באותה תקופה מתוך עניין אומנותי שבא לידי ביטוי בקשר בין תנועה לקול, אך באופן בלתי צפוי החקירה התפתחה גם לכיוונים בעלי אופי התפתחותי-תרפויטי מובהק. בהמשך, אתאר את שני המרחבים שנבעו מהמחקר במהלך השנים, המרחב ההתפתחותי-תרפויטי והמרחב האומנותי, כאשר הבסיס לשניהם הוא אותו תרגול, אך בכל מרחב מתחדדים מאפיינים שונים.

כאשר התחלתי את החקירה על הקשר בין התנועה לקול היו מאחוריי שנים רבות של עיסוק בהוראת תנועה, הכלי העיקרי שעבדתי אתו עם התלמידים היה אימפרוביזציה-אלתור. האלתור הוא כלי יצירתי המאפשר ביטוי תכנים פנימיים באופן העוקף את מושגי האסתטיקה המקובלים ומאפשר חיפוש אחר שפה אישית. ארגון האימפרוביזציה במבני חקירה תנועתיים מוביל לחקירת ולהרחבת האפשרויות התנועתיים. כאשר התחלנו לצרף את הקול אל התנועה, התרחשו כמה דברים בלתי צפויים, התלמידים הגיבו ברנישות רבה, רבים מצאו עצמם בוכים תוך כדי השיעור, עלו כל מיני תכנים אישיים, זיכרונות סומטיים, תחושות של כאב. התרחש משהו ברמה הרגשית שעד אז מעולם לא קרה בשיעורי התנועה

הרגילים. במקביל, התלמידים דיווחו שסוף סוף חזרו "הביתה", שחוו מלאות, נוכחות ומשמעות, מעצם האפשרות להביע את החוויה הגופנית ואת החוויה הרגשית באופן ראשוני, באופן שנחוה כהימצאות בחוויה מוזיקלית בלתי אמצעית וספונטנית. הייתי מופתעת מהתגובות הרגשיות שעלו תוך כדי השיעור, כשהבנתי שהקול יוצר הקשר מידי לרגש, והחיבור הבלתי אמצעי בין התנועה לקול מעלה זיכרונות סומטיים מרובד עמוק מאוד ולא מודע, שקשור לתקופה הטרומ ורבלית של האדם. בתקופה זו מתרחשים אירועים המעצבים את חיי האדם בלי שהוא יהיה מודע אליהם. החיבור בין הקול לתנועה הוביל למקומות הללו.

במאמרו, "האם המוזיקה היא צורת חשיבה גופנית ארכאית", קימו להטונן אומר: ".....המוזיקה היא חלק של שפת גוף, מעין תהליך גופני הנותן משמעות לדברים, ושבמהלכו, חוויות גופניות תת הכרתיות ונגזרותיהן הסמליות מקבלות צורות מופשטות. 'מבנים חסרי תוכן' במוזיקה מייצגים למעשה את מבנה הדומים של ההבנה הגופנית ארכאית". באותו מאמר להטונן מביא מדבריה של הפילוסופית וחוקרת המחול Sussane Langer, הטוענת כי המוזיקה מביעה חוויות סומטיות, קצבים ומקצבים גופניים, הקשורים לשלבי הילדות המוקדמת של האדם, כמו גם לחוויותיו הלא מודעות והטראומטיות, אשר נוצרו בתקופה הטרומ-מילולית של התפתחות הילד. אם כן, מובן שמרחב הבעה תנועתית וקולית, שאינו מכוון לשכלול יכולות טכניות מסוימות, שאינו נתון לשיפוט אסתטי כזה או אחר ואינו מאורגן במבנים, יבטא זרימה בלתי אמצעית של אותם קצבים, מקצבים וחוויות סומטיות, וכך יעלו גם תכנים רגשיים מתקופות חיים שונות. כאשר מאפשרים לרגש להתבטא בתוך זרימת המוזיקליות של הריקוד הקולי, נוצרים טרנספורמציה וריפוי. במהלך עבודתי עם אוכלוסיות שונות, בקבוצות ובמפגשים פרטניים, ניליתי עד כמה החזרה לאינטגרציה של כל המערכות הנובעות מרוגע והתמסרות אל המרחב החופשי של הביטויים המוזיקליים חיונית ומזינה.

זרימה מוזיקלית של אינפורמציה מהסוג הזה הייתה חייבת להיות במבנה שיארגן ויווסת את מכלול הביטוי הפנימי. יצירתי מבנים תנועתיים-גופניים המבוססים על עקרונות הפעימה וגל התנועה, שנוצרו מהתובנות של עבודה עם הפרקטיקות של מוד רובר וגרוטובסקי. תפקידם של מבנים אלו לארגן מחדש את הקשר בין נשימה, תנועה וקול, כך שיאפשר זרימה של אימפולסים יצירתיים-מוזיקליים.

אתאר את העקרון האורגני, הבסיסי, ואת המבנה התנועתי-קולי, המארגן אותו. אציין כי זהו מבנה אחד ממבנים רבים, אשר כל אחד מהם הוא מפתח מדויק לשיקום ניתוקים שנוצרו בין המערכות.

עיקרון הפעימה וגל התנועה

הפעימה היא תופעה אוניברסלית המופיעה ומארגנת את זרימת החיות, בתופעות טבעיות בכלל וביצורים חיים בפרט. כמו כן, צורה ראשונית המארגנת את המרכז ואת הקצוות, את ההתפשטות ואת ההתכווצות, תנועה מחזורית המתרחשת מרמת התא הבודד ועד הגוף השלם. תנועת הפעימה מתרחשת יחד עם תנועת גל המגיע מהאדמה עקב דיאלוג של הגוף עם כוח הכבידה, – תנועה המתרחשת לאורך השלד מכף רגל ועד ראש. "זוהי תנועה שממנה נובעים כל תפקודי היסוד בחיים. זהו אותו גל של התפשטות והתכווצות, ההולם מן המרכז אל ההיקף ובחזרה, זהו אותו מקצב צעידה, המדלג חליפות בין הפריצה קדימה תוך הדיפת האדמה לבין השיבה להישענות פסיבית עליה..." (אלון, 140). תנועת הגל ותנועת הפעימה המסונכרנת אתה הן תנועות ריתמיות המעודדות את החוויה המוזיקלית פנימית. הפעימה חוזרת על עצמה במבנה תנועתי ועל גביה נישאת זרימת הקוליות המוזיקלית. הקוליות מתואמת עם תנועת פעימת הגוף, המתרחשת בתיאום עם התארגנות הגוף ביחס לכוח הכבידה. כאשר הביטוי הקולי נובע משורשי הגופניות, הוא מביע את קשת החוויה הגופנית בתיאום עם מהלכי נפש המגולמים בחוויה הגופנית. הדחף הפועם להתרחב או להתכנס יכול להתבטא כדחף לשנות טון או נוון קולי, להגביר או להנמיך את עוצמת ההבעה, לבנות מתח הרמוני ולפתור אותו. זהו רצף של דחפים (אימפולסים) יצירתיים שמהם מתהווה הלחנה ספונטנית. מצבי גוף-נפש זוכים לביטוי מרגע לרגע ומאפשרים ארגון פנימי נפשי חדש, כמו גם ארגון גופני חדש ורענן. כאשר אנו שמים לב לנשימה של תינוק, נראה כי היא מניעה מהאגן ועוברת לאורך כל עמוד השדרה

לכיוון הראש. בהתבוננות קשובה עוד יותר אפשר לראות כיצד גל הנשימה הזה קשור לגל עמוק יותר, לבסיס הקשר בין הגוף לאדמה. כאשר תינוקות וילדים בוכים/צועקים/צורחים, אפשר לראות בבירור כיצד הקול נתמך בקרקעית האגן ומעבר לכך, בתנועת השלד כולו. בהמשך החיים, כאשר התנועה והנשימה אינן משוחררות עוד, תנועת הגל נחסמת בגוף והקול, שהיה נישא וזורם כחלק מגל התנועה, מאבד את גמישותו ואת חיוניותו הטבעיות ונלחץ בתוך המערכות הגופניות המנותקות מהקשר למרכז החי והזורם.

בפרקטיקה של אינטגרציית קול בתנועה אנו מתרגלים ומעירים מחדש את זרימת גל התנועה לאורך עמוד השדרה. בישיבה, בעמידה, בהליכה ובתנועה בחלל, רוקמים מחדש את הקשר בין תנועתיות עמוד השדרה לבין ההבעה המוזיקלית הטבעית של הגוף.

דוגמה למבנה תנועתי המתרגל פעימה וגל תנועה

תרגול הפעימה בישיבה: על הרצפה בישיבה, על כרית המנביה את האגן, או על כיסא (למתקשים בישיבה נמוכה), האגן הודף קלות את הרצפה, מתרחשת הזדקפות מיידית של עמוד השדרה, עצם הזנב מתגלגלת קלות לאחור. עובר גל תנועתי לאורך כל הגב ומהדהד לעורף ולראש. בו בזמן מתרחשת גם התרחבות של האגן, הצלעות התחתונות, בית החזה וזאת הכתפיים. גם הזרועות מתרחבות לצדדים. כאשר אנו מרפים את הדיפה של האגן את הרצפה, מתרחשת הרפיה מיידית, עצם הזנב מתכנסת קדימה וכל מנח הגב מתכנס לכיוון מרכז הגוף. כלומר מתרחשות התרחבות ממרכז הגוף החוצה אל הקצוות עם הדיפה קלה של האגן אל הרצפה, וכן התכנסות הקצוות אל מרכז הגוף עם ההרפיה. נוצרת פעימה פנימה, החוצה, ואנו חוזרים עליה פעמים רבות. אל תוך ה"אקורדיון" הגופני הזה אנו מתחילים להשמיע את הצליל או ומרגישים כיצד הצליל מתאים עצמו לפעימה הגופנית, הקול נתמך על הציר האנכי, הנוצר מהדיפת האגן את הרצפה. הצליל מתרחב לכל הכיוונים כאשר מתרחשת הדיפה, ומתכנס חזרה אל מרכז הגוף כאשר האגן מרפה. הצליל נעשה כמו עוד איבר תוך־גופי ומתפשט ומתכנס יחד עם הגוף. בהמשך התרגול, כאשר תנועת הגוף והתנועה הקולית מתואמות לחלוטין, אנו משחררים את ההנחיה ה"טכנית" ומאפשרים זרימה קולית מוזיקלית חופשית, הנתמכת בתנועות גוף ספונטניות. עדיין מאורגנות במבנה הישיבה, אך ייתכן שהתנועה כבר אינה רוצה להיות ורטיקלית, מתרחשות תנועות סיבוביות, ספירליות, אלכסוניות. בשלב זה מתרחשת נביעה יצירתית קולית-תנועתית, ואנו מזמינים את תשומת הלב אל תכנים פנימיים, תחושות, רגשות, דימויים וזיכרונות המבקשים לקבל מקום בורם ההבעה.

לתרגול הזה השפעות מסוגים שונים:

1. יסודות פסיכופיזי – תנועה חזרתית יוצרת תגובת רגיעה המתבטאת בירידת המתח השרירי, האטת קצב הלב, האטת הפעילות החשמלית של המוח. במובן הזה זו פעולה מדיטיבית המשנה את התודעה מתודעה יומיומית לתודעה המאפשרת מנע עם חומרי תת המודע, אזור הנמצא בין שינה לערות.
2. התערבות מיטיבה בדפוס נשימה-הוצאת צלילים ארוכים וממושכים, כלומר נשיפות ארוכות ואיטיות מאפשרות התרוקנות הריאות, ולפיכך כניסת אוויר והתמלאות הריאות. נשימה מלאה המערבת את תנועת האגן, תנועת עמוד השדרה וקשר בין חלקי הגוף התחתונים והעליונים. נשימה מלאה מרגיעה את מערכת העצבים הסימפטטית.
3. התרגול שם דגש על הדיפת הרצפה כמקור מסונכרן להתרחבות/ הזדקפות. הדיפת הרצפה מעודדת חוויה גופנית של קרקוע, של יציבות וקשר עם האדמה, כך שזו מורגשת קרובה יותר ותומכת. גם חוויית הקרקוע משמעותית לתחושת הרגיעה.
4. הוויברציה הקולית היא תנועה פנימית עדינה ועוצמתית, אשר מרטיטה את רקמות הגוף ומאתחלת תנועה פנימית של כל מערכות הנוזלים. תנועת מערכות הנוזלים יוצרת תקשורת פנימית בין כל האיברים. מעברי המפרקים נפתחים והגוף כולו נע בחוויה מיימית רכה.
5. הקול פורק מתח רב ממערכת העצבים וכתוצאה ישירה מכך מתרחשת תגובת רגיעה גם במערכת השרירים. מובן שלפיכך השלד כולו והיציבה מתארגנים באופן רענן וחופשי ומתחזקים.

כל ההתרחשויות הגופניות הללו יוצרות מרחב, בו גל התנועה יכול לעבור בחופשיות. מתוך תחושת הרגיעה העמוקה מתאפשרת נביטתם של דחפים יצירתיים גופניים נפשיים מוזיקליים. תוך כדי חוויה של מעין טרנס קל בתנועה ובשירה, המערכת האורגנית מסוגלת לבצע את תפקידה כמערכת המאזנת גוף-נפש, והכול מתבצע תוך כדי שמירה על מבנה תנועתי ומסגרת מארגנת.

בשלב הבא התרגול נפתח למרחב עוד יותר גדול. כיוון שהפעימה כבר מופנמת כמבנה גופני, נוצר קשר חי בין הגוף לתמיכת האדמה. נוצרת זרימה מוזיקלית חופשית הלוקחת אותנו למסע הנע בין ההקשבה לביטוי סומטי-רגשי, תנועתי-קולי, לבין התנועה המתרחבת אל החלל. מגוון הצלילים בחדר יוצרים אריג מוזיקלי פוליפוני עשיר הנובע מהגוף הרוקד. זהו שלב בעבודה בו אנו מסבים את תשומת הלב להתהוות של יצירה מוזיקלית קבוצתית. כאשר כבר מתקיימת זרימה ספונטנית, מתחיל דיאלוג בין הזרימה לבין ארגון הצורות המוזיקליות.

רגע על חוסר ארגון וארגון הקשור ליצירתיות

הפסיכולוג ההתפתחותי דונלד וינקוט (Winnicott) מתייחס לצורך לחזור ולהיות במרחב כאוטי ובלתי מאורגן כתנאי ראשוני לחוויה יצירתית. כאשר רגשות נולדים, הם מובעים בעזרת צלילים, ההבעה הראשונית של התינוק היא רצף של מחוות תנועתיות וקוליות. ההבעה הרגשית נעשית בעיקר באמצעות מחוות גוף וצלילים שונים, כמו בכי, מלמולים, צעקות, מגוון סאונדים קוליים, שהם אמצעי תקשורת עיקרי בין התינוק לסביבתו. יצירתיות זו מתעצמת ומקבלת תוקף כאשר היא מהדהדת מההורה ובחזרה אל התינוק. תקשורת המורכבת מתנועות וקולות שונים ומשונים, כמו גם המהומים ושירה בג'יבריש, שהם חלק אינטגרלי מהשפה הראשונית המתפתחת. וינקוט מצביע על העובדה שמצבים תנועתיים-קוליים אימפולסיביים, כאוטיים ובלתי מאורגנים אלו הם הבסיס ליצירתיות, שהיא הבסיס להתפתחות עצמי אותנטי ובריא. "...לתת הזדמנות לחוויה נטולת צורה ולדחפים יצירתיים, מוטוריים וחושיים, שהם החומר של המשחק. על יסוד המשחק נבנה כל קיומו החווייתי של האדם..." הרשות להיות במצבים בלתי מאורגנים מביאה לרגיעה עמוקה. "רק ממצב של רגיעה מארגון ותבניות חשיבה" אומר וינקוט, "אפשרות יצירתיות. ורק בהיותו יצירתי מגלה היחיד את העצמי..."

ארגנתי את העקרונות המובילים של אינטגרציית קול בתנועה במבנים שהם כעין מפתחות לקשר מחדש עם אימפולסים יצירתיים ומוזיקליות אורגנית במשך שנים רבות. לתרגול במבני הפרקטיקה שנוצרה יש אפליקציות גם במישור ההתפתחותי והתרפויטי וגם במישור האומנותי.

החיפוש אחר שפה אומנותית

כבר הרבה שנים אני עסוקה בניסיון ליצור שפה אומנותית מוזיקלית, שביטוייה הם תנועה וקול. מתוך הרגשה שיש סוד בחיבור הזה של חושים ואיכויות. יש פשטות ואורגניות ברמה אחת ומורכבות, המאתגרת את שדה החקירה. אביא כאן כמה מהניסיונות שלי במחקר ובשאלות העולות. קודם כל יש לומר כי המיומנות הנדרשת מסוג השפה, שאני מנסה ליצור, היא מיומנות מורכבת של יכולת אלתור גבוהה גם בתנועה וגם בקול, במקרים מסוימים השילוב ביניהם קואורדינטיבי במיוחד. נתבונן בכמה אפשרויות שונות למפגש בין שתי צורות הבעה אלו, חלקן פשוטות יותר וחלקן בעלות מבנים מוזיקליים מורכבים. ברמה הפשוטה, קול נישא באופן אורגני על הנשימה המלווה את הפעולה/ תנועה. למשל, אם אני קופצת ומאפשרת לקול ללוות את התנועה, הקולות שיבקעו יתאימו בדיוק לקפיצה. באופן הפשוט ביותר תנועות חדות יפיקו צלילים חדים, תנועות רכות יפיקו קולות רכים. כלומר באופן מסוים הקול יהיה המשך של התנועה או יעצים את נוכחותה. אפשר לראות זאת היטב באומנויות לחימה, בעיקר בקרטה, כאשר תנועות חדות מלוות בקריאות רמות, על מנת שהפעולה תהיה יעילה יותר. בריקוד הפלמנקו, למשל, הרקדנית שרה על גבי מקצב הרגליים. יש מבנה קצבי ועליו שיר המתאים לו, כאשר שני אלה משלימים אחד את השני. בריטואלים שבטיים הריקודים בעלי תנועות קצביות ומבנים החוזרים על עצמם והשירה נישאת על התבנית התנועתית הריתמית. מבחינה זו המפגש הרמוני, אורגני ופשוט, אבל יש רובד בו המורכבות גדולה יותר ונדרשת מיומנות מיוחדת בביצוע. כאשר אני שרה שיר יש לו פרטיטורה תנועתית המעוגנת

במרחב הפנימי של הגוף. כלומר הגוף מתארגן באימפולסים מסוימים הקשורים לצלילים. גם חלל הפה מתארגן במדויק לכל צליל. למשל, כאשר אני מפיקה את הצליל **אז** חלל הפה וגם הגופניות כולה מתארגנת סביב הגיית הצליל. כל עוד אני עומדת על מקומי ומאפשרת לגוף להיות המרחב של הצליל המסוים, זה מובן ופשוט. כאשר אני מפיקה את הצליל **אז** יוצאת לתנועה בחלל, **אז** שהצליל יצטרף לתנועה בחלל כלומר "מרח" בחלל, יהיה פחות ממורכז, הגוף מצויר עם הקול בחלל. הקול מתרווח ומשתנה ושר לפי השינויים הגופניים, לכיוונים, לקצבים ולטונוס. בהפקת צליל ארוך, כאשר הגוף בתנועה, הצליל יזרום עם התנועה, כיוון שהגוף נמצא בה, תיבת התהודה משתנה כל הזמן. באופן טבעי, הסונים, הווליום והקצב ישתנו, וכך תיווצר תנועה המלווה במוזיקה הקולית של עצמה. עד כאן המהלך האורגני.

החוויה האישית פנימית מהווה נוכחות מלאה. כיוון שיש תחושה גם של החלל החיצוני וגם של החלל הפנימי, בו הוויברציה הקולית מורגשת באופן גופני מאוד. הקול נותן גם את הרובד הרגשי לתנועה, ומכאן שחווית תנועה קולית אורגנית היא חוויה שלמה אך צפויה. אפשרות אחרת היא לפעול בשני ערוצים שונים עם התנועה והקול, כך שהמפגש ביניהם יוצר עולם בלתי צפוי. לדוגמה אני רוקדת רצף תנועתי קבוע בעל מקצב מסוימים, ועליו שרה רצף מוזיקלי מורכב בעל מקצבים אחרים, ועם תנועות ועיצורים. לחלופין, שרה דימוי קולי מסוים היושב על דימוי תנועתי אחר לחלוטין. כאן המפגש בין התנועה לקול יכול ליצור סוג של מתחים דיסוננטיים, להפוך להרמוניים, ליצור נקודות של קונטרפונקט במפגש בין התנועה לקול ופוליפוניות מסוגים שונים. לדוגמה כאשר התנועה איטית מאוד, ממושכת ורכה והשירה קצבית מאוד, אינטנסיבית ובעלת איכות רגשית עוצמתית. כלומר מתקיימת בוזמניות של נרטיב תנועתי אחד ונרטיב קולי מוזיקלי אחר. זו משימה קואורדינטיבית קשה מבחינת הביצוע וחלוקת הקשב התנועתי והרגשי. כלומר התנועה לא משרתת את הקול או הקול את התנועה, אלא מתנהל דיאלוג בין שני השותפים, אשר לכל אחד מהם נרטיב משלו. כאן נשאלת שאלה גדולה בנושא הנקשר לצופה. התנועה ויזואלית, הצליל שמיעתי. מובן שהחיבור של שני החושים הללו יוצר סוג של סיפוק הדומה במהותו לצפייה בריקוד והקשבה למוזיקה הבאה מבחוץ, מאחר שיש קשר ראשוני ומספק בחוויה שלהם יחד. אך חווית השמיעה בשירה הנובעת מהרקדן שונה. כאשר הדיאלוג התנועתי קולי אינו בבחינת אחד המתאר את השני, מעמיד את השאלה על האופן שהחוויה נקלטת אצל הצופה, האם יש תשומת לב ההולכת לסירוגין בין הדימוי התנועתי לדימוי הווקלי, או שהם נקלטים כדימוי שנוצר מהמפגש בין שני הדימויים.

אתן דוגמה פשוטה: אם אני מרימה את היד מהרצפה אל התקרה, כאשר כף היד שלי מושטת קדימה ופנים כף היד פונה אל התקרה, אני יכולה לשיר צליל המלווה אותה עם התנועה ונותן איהו גוון נוסף של רגש או של טונוס, זה יהיה בתחום המופשט. אני יכולה לשיר שיר תפילה, למשל, וזה יהפוך את הדימוי של תנועת היד לקונקרטי יותר. היד הושטה מהאדמה אל השמיים ומלווה אותה שיר תפילה, זה יוצר עולם מוכר. אני יכולה לשיר אלתור של ג'ז על תנועת כף היד המושטת, ואז החיבור בין שני העולמות, התנועתי והקולי, ייצר משהו חדש ובלתי צפוי. כיצד שני הדימויים מזינים אחד את השני? האם הם אכן יוצרים חיבור חדש או שדווקא תחושה של זרות וניתוק? עוד דוגמה לחקירה מסוג אחר: יחסים בין קבוע למשתנה. ברצף תנועתי קבוע, החוזר על עצמו, האלתור הקולי כל פעם מעניק לרצף התנועתי פירושים ודימויים אחרים, כמו גם גופניות שונה. אם אני שרה בטון נמוך מאוד, הגופניות המבצעת את הרצף התנועתי שונה מזו שתופיע אם אשיר בטון גבוה. כלומר כל טון (גובה צליל) יגרום לשינוי של האיכויות הגופניות: להידחס, להתרווח, להיות גוף "גברי" או "נשי" או "ילדי". כך גם הפקות קוליות שונות יספרו סיפורים שונים במפגש עם המבנה התנועתי.

המוזיקה היא תנועה פנימית שכל הזמן מתקיימת ברבדים שונים. אני יכולה לבחור לשיר את המקצבים שמתקיימים בי כרגע, או את המלודיה, או דימוי קולי שמופיע ביחד עם דימוי חזותי, עם זיכרון או עם רגש. דימויים תנועתיים מזמינים דימויים קוליים או דמויות קוליות. כך התנועה יכולה לבטא ערוץ מוזיקלי אחד בערוץ מוזיקלי אחר שיתבטא באמצעות הקול. מהי היצירה המוזיקלית המתקיימת בין השניים המופיעים סימולטנית?

היצירה *סוד הייחוד* נוצרה עבור 7 רקדניות שרות. זו יצירה של 50 דקות אשר לאורכה בדקתי קשרים ויחסים בין תנועה וקול בצורות שונות. מרבית החלק הקולי הולחן על ידי המוזיקאית רלי מרגלית. היצירה התהוותה סביב טקסט מתוך ספר הזוהר: "סוד הייחוד בקריאת שמע". רלי ואני יצרנו חלקים נפרדים, לקחנו רעיון או דימוי או משפט מהטקסט, רלי כתבה בהשראתו, או אָתו, מוזיקה ווקלית ואני יצרתי בהשראתו מבנים תנועתיים. בהמשך הפגשנו וחברנו את המבנה הקולי למבנה התנועתי. נוצר מרחב נוסף במפגש בין שני המבנים, דימוי שלישי. רק במהלך חזרות רבות התבהרו הטעמים של הדימויים שנוצרו. היה מרתק לשמוע את תגובת הצופים, חלקם הגיבו בהתפעמות ואמרו שחוו עולם מיוחד מאוד ולא צפוי שהפעיל אותם במקומות שלא הכירו. אחרים התמקדו בעיקר בריקוד, אחרים שמעו בעיקר שירה. בוועדה של מנהל תרבות, אשר צפתה בעבודה, על מנת להחליט על תמיכה, פסקו שהיצירה אינה שייכת למחלקה למחול, כיוון שזו יצירה מוזיקלית, מבחינתם, התנועה שירתה את היצירה הקולית. אני מניחה שאם ועדה של המחלקה למוזיקה הייתה צופה בעבודה, הייתה מנלה כי זו עבודת מחול. אך, כאמור, בפועל התקיימו בו זמנית שתי יצירות, שכל אחת הייתה יכולה לעמוד גם בפני עצמה. היצירה השלישית נוצרה בחיבור ביניהן.

אחד מתהליכי הקומפוזיציה המאולתרת, המרתקים אותי ביותר, היא עבודת קבוצה המיומנת באינטגרציה קול בתנועה – פוליפוני מדימה ורב שכבתית של קולות ותנועה בחלל. מבנים נוצרים ומתפרקים מתוך הקשבה. ברגעים מסוימים אפשר לחוות כיצד אינטליגנציה יצרנית מארגנת את היצירה המורכבת הזו. זו האינטליגנציה של המוזיקליות האורגנית, שדה, אשר מרחבו כולל אימפולסים וביטויים האומנותי אינו עובר דרך מחסומים אישיים ותרבותיים מעכבים, ישות גדולה בהרבה מסך כל חלקיה, המבטאת ומארגנת את עצמה בדיאלוג עם חוקי ההרמוניה של העולם.

הערות

¹ אפשר להעמיק על שיטת גרוטובסקי מספרו: *The Theater of Grotowski*, pp 109-126. Kumiegal

ביבליוגרפיה

אלון, רות, 1994. *חזרה לתנועה טבעית בשיטת פלדנקרייז – סדנה לגב חופשי*, הוצאת כנה.

ויניקוט, דונלד, 1995. "פעילות יצרית וחיפוש עצמי", מתוך *משחק ומציאות* (עורך: רענן קולקה), תל אביב: עם עובד.

להטונן, קימו, "האם המוסיקה היא צורת חשיבה גופנית ארכאית".

רבינס, רות. מתוך חוברת הקורס "ביטוי יצרתי אותנטי כתיחור מרפא".

Grotowski, Jerzy, 1968. (Edited by Barba, Eugenio, preface by Peter Brook). *Towards a Poor Theatre*. Routledge, New York.

Kumiega Jennifer, 1985. *The Theatre of Grotowski*, Performance Books.

ומדר אימור מנהלת את מרכז סינפסה קול בתנועה <https://www.synapsa.co.il>