

המסכה הניטרלית



הכנת המצגת: רותי בן דור

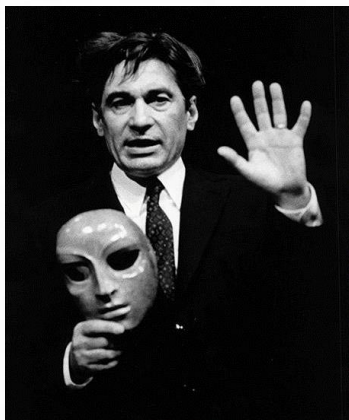
משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
אגף אמנויות
הפיקוח על הוראת התאטרון

המסכה הניטרלית

המסכה הניטרלית היא אמצעי ללמוד משחק תאטרון.

➤ ז'אק קופו (1878-1949) במאי ומורה, היה הראשון שהחל להשתמש במסכה ניטרלית. הוא חיפש באמצעות המסכה הלבנה ביטוי דרמטי שונה: חסכוני, טהור ומסוגנן.

➤ אטיין דקרו המשיך את עבודתו של קופו וייסד את ה mime corporal המודרני.



המסכה הניטרלית

➤ ז'אק לקוק הפך את העבודה עם המסכה הניטרלית לייסוד פדגוגי.

➤ מטרת פדגוגיות בשימוש עם המסכה:

➤ פיתוח דפוסי ההתנהגות הקבועים של השחקן באמצעות הזדהות, הגורם להרחבת הדימוי העצמי. הסתרת הפנים ומניעת הדיבור מכריחות את השחקן לוותר על מניירות והבעת רגש חיצוני.

➤ המילה כתרגום ישיר לחוויה הגופנית הפעילה - המסכה מאפשרת תהליך של היטהרות כשהתנועה מגיעה לשיאה יבוא הקול בתחילה כצליל, כזעקה ולבסוף כמילה.

מה הופך את המסכה לניטרלית?



- המסכה היא לוח חלק. היא אינה מביעה רצון, תכונה, תאווה, רגש, מצב רוח כלשהו.
- המסכה הניטרלית סימטרית ומאוזנת
- המסכה יוצרת קואורדינציה בין החיים המוחצנים ובין החיים הפנימיים
- למסכה אין עבר, אין זכרון – פעולה בהווה
- האדם הניטרלי – מגיב לגירוי חיצוני או למצב פיזיולוגי פנימי

פרקטיקה של המסכה ניטרלית

תרגיל 1- לבישת המסכה

טקס המתנהל לפני כל תרגיל עם המסכה הניטרלית:

- התלמיד מתבונן מסכה, מתרשם ומפנים את השקט שלה.
- התלמיד מתרשם ומפנים את האיזון שהיא משדרת.
- המסכה אינה משקפת מצב או תכונה.
- המסכה אינה מרשה לנו להעניק לה תכונות.

פרקטיקה של המסכה ניטרלית

תרגיל 2- הכרת עצמך

מטרת התרגיל: לחשוף את חוסר האיזון של השחקן באופן החושף את אופיו, העמדה הפסיכולוגית שלו כלפי עצמו וכלפי העולם.

1. התלמיד עומד לפני הקהל מבלי לזוז. הצופים מתפקדים כמראה משקפת. הצופים מדווחים על מה שהם רואים ומה שהם חשים ביחס לשחקן במסכה. השחקן על הבמה אינו מגיב ואינו מדבר.
 2. התלמיד בודק את המסכה במספר מצבים פיזיים: הליכה, ריצה, ישיבה, עמידה, שכיבה. הצופים משקפים את מה שהם רואים.
- המבצע חושב שהוא מוסתר אך הוא נחשף במלואו – רגשות רבים יכולים להתפרץ החוצה התנגדות, כעס, צחוק, מבוכה, בושה וכו'....
 - שיקוף הצופים נעשה באופן ענייני, ברגישות ומתוך מודעות לפגיעותו של התלמיד על הבמה.
 - אנו רואים שהעמדה הפסיכולוגית טבועה בעמדה הגופנית של השחקן, בדרך בה אנו נוכחים, עומדים, זזים.
 - הדרך ל"תקן" ולהגיע למצב נטרלי היא באמצעות הנשימה – הקשר בין המחווה והנשימה הוא מהותי ביותר להשגת הניטרליות המקסימלית.
 - התלמיד מדווח על חוויותיו לאחר ביצוע התרגיל

פרקטיקה של המסכה ניטרלית

תרגיל 3- הפעולה

שלב א' - במליאה (ללא המסכות) –

התלמידים עומדים בחלל במרחב מספיק זה מזה. הם מבצעים פעולות פיזיות פשוטות כגון: דחיפה, משיכה, זרית אבן וכדומה. כל תלמיד חוזר על הפעולה שבחר מספר פעמים.

התלמיד בודק כמה פעולות משנה הוא צריך על מנת להבצע את הפעולה באופן המדויק ביותר.

הפעולה נעשית באופן חסכני, יעיל וללא אינטרפרטציה אישית.

יש להגיע לניקיון מקסימלי

יש לשים לב לשלושה מרכיבים:

➤ כיוון (מבט)

➤ קצב (מתמשך/קטוע)

➤ טונוס – מתח השרירים

שלב ב' - כל תלמיד מבצע את התרגיל עם המסכה הניטרלית בתורו. הצופים מתבוננים בשקט.

שלב ג' - הצופים משקפים, התלמיד המבצע מדווח על חווייתו מביצוע התרגיל.

פרקטיקה של המסכה ניטרלית

תרגיל 4 - הזדהות

ההתנהגות הניטרלית המושלמת דורשת הזדהות עם החומר אתו הגוף בא במגע

- בתאטרון הריאליסטי השחקן מזדהה עם הדמות. בעבודה עם מסכה ניטרלית ההזדהות היא עם המסכה. המסכה יכולה להיות כל דבר.
- למסכה יש עוצמה אדירה. יש להגיע אל העוצמה של המסכה ולא ל"הנמיך" אותה להתנהגות יומיומית.
- ההתנהגות הניטרלית המושלמת דורשת הזדהות עם החומר אתו הגוף בא במגע. לדוגמא, גוף היושב על כיסא מקבל את תכונות הכיסא.
- האדם הניטרלי יהפוך למים במגע עם מים, יהפוך לאש במגע עם אש, יהפוך לשקית ניילון במגע עם שקית ניילון, יהפוך לנוצה במגע עם נוצה
- תרגיל שקית הניילון: המורה מקמט שקית ניילון גדולה וזורק אותה אל הרצפה. התלמידים מתבוננים בתנועה של שקית הניילון המבקשת להפתח. התלמידים מחקים את תנועת השקית, תוך שימת לב לדינמיקה שלה, לקצב, לכיוון ולמתח השרירים. בשלב הבא כל תלמיד מבצע את התרגיל עם המסכה (אפשר 2-3 תלמידים שעובדים בו זמנית תלוי במספר המסכות הניטרליות העומדות לרשותכם)
- [לסרטון על תרגול תאטרון פיזי לפי שיטת ז'אק לקוק לחצו כאן](#)

פרקטיקה של המסכה ניטרלית

תרגיל 4 – הזדהות עם יסודות

ארבעת היסודות המרכיבים את העולם מאפשרים הבנה של תנועה דינמית מתוך הזדהות עם חומר תוך שימת לב לקצב, כיוון ומתח השרירים (טונוס)

כל התלמידים מתנסים בשלב ראשון ללא המסכה. בשלב שני לובשים התלמידים את המסכות (מספר התלמידים העובדים בו-זמנית עם המסכה תלוי במספר המסכות העומדות לרשותכם)

בכל פעם עובדים רק על יסוד אחד. ראשית התלמיד רואה את היסוד בעיני רוחו, אחר-כך נכנס לתוכו ומתוך הזדהות הוא הופך להיות היסוד.

סדר היסודות הוא : מים, אש, אויר, אדמה

הדגמת הנחייה על יסוד המים:

התלמידים בתנוחת פתיחה, לרב שכיבה או תנוחה מכורבלת על הקרקע. לאחר כ-2 דקות שקט המנחה מדבר:

אני רואה את המים בעיני רוחי, אני נכנס אל תוך המים, ומתוך הזדהות אני הופך להיות המים, אני מים.

התלמידים מתחילים את התנועה בקטן, מגדילים את התנועה לפי הנחיית המורה עד למקסימום תנועה ואנרגיה, לאחר השיא מתחילים להקטין את התנועה והאנרגיה עד מצב של פריז.

לאחר שעובדים על כל היסודות ניתן לייצר דיאלוגים בין יסודות ולבדוק את מערכות היחסים ביניהם, לדוגמא: מים ואש, מים ואדמה, אויר ואש וכו'.

פרקטיקה של המסכה ניטרלית

תרגיל 4 - מסע מן הקונקרטי אל המופשט

- לימוד המסכה הניטרלית הוא מסע מן הקונקרטי אל המופשט.
- את התרגילים מומלץ להתחיל במליאה ללא מסכות. כדי שתלמידים יפנימו את שלבי ההתרחשות. לאחר מכן ניתן לעשות את התרגיל עם מסכות (לפי מספר המסכות שברשותכם)
- **תרגיל א' – התעוררת על החוף**
 - המסכה מתעוררת משינה על חוף הים.
 - על החוף שורר ערפל כבד. המסכה מתקדמת אל עבר הים מסיטה את הערפל. (תנועות של הסטת האוויר – שימו לב לקלילות. זה לא וילון)
 - המסכה מגלה את הים ונפעמת ממנו.
 - המסכה מרימה אבן וזורקת אל המים.
 - המסכה עוקבת אחר מסעה של האבן במים עד שקיעתה.

פרקטיקה של המסכה ניטרלית

תרגיל 4 - מסע מן הקונקרטי אל המופשט

• תרגיל ב' – מסע

- המסכה מתעוררת על האדמה.
- היא קמה וצועדת אל תוך יער. היא חוצה אותו
- המסכה מגיעה למרגלות הר. היא מטפסת עליו, בדרך היא חוצה נחל
- המסכה מגיע לפסגת ההר המשקיפה אל עבר ים גדול
- המסכה מתבוננת בשמש השוקעת

• [לסרטון על שיטת העבודה עם מסכות מבית מדרשו של ז'אק לקוק](#)

המסכה ניטרלית – סיכום

המסכה הלבנה היא:

- כלי פדגוגי
- מאוזנת, אין לה רצון, תכונה, רגש
- מאפשרת לשחקן "להתנקות" ממניירות והבעת רגש חיצוני
- אינסופית, פתוחה, "חיה" בהווה
- מפתחת דיוק ויעילות בהבעה
- עובדת באמצעות הזדהות