מדינת ישראל
משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
אגף א' לאמנויות
הפיקוח על החינוך למחול

התבוננות בדרכי עבודתה של הכוריאוגרפית מג סטיוארט

כאמצעי לחיזוק החוסן הפנימי

רציונל

בחרנו להציע את התבוננות על דרך עבודתה של הכוריאוגרפית מג סטיוארט כאמצעי לחיזוק החוסן וחיבור לרגשות בהתאם למודל גש"ר מאח"ד של הפרופסור מולי להד. למעוניינים בהרחבה על היוצרת בשיעורי התיאוריה: סטיוארט שייכת לזרם הקונספטואלי ולפיכך נדרש תיווך רב טרם ובמהלך הצפיות ביצירותיה.

מג סטיוארט

מג סטיוארט, ילידת ניו אורלינס ארה"ב (1965) היא כוריאוגרפית, במאית ורקדנית שחיה ופועלת בברלין ובבריסל ומשוייכת לזרם המחול הקונספטואלי. את הלהקה שלה בשם Damaged Goods ייסדה בשנת 1994 ואיתה היא העלתה למעלה משלושים הפקות בז'אנרים של מחול, תיאטרון ואמנות פלסטית.
גישתה של סטיוארט מאתגרת את גבולות הגוף והמרחב בו הוא נע. סטיוארט החלה לרקוד ולשחק בגיל צעיר ומאז גם שואלת את עצמה: מה יכולה להיות אמנות? היא למדה באוניברסיטת ניו יורק מחקר תנועה ובשנים הראשונות הללו חקרה טכניקות אימפרוביזציה וקונטקט. נכנסה לשדה האמנות האירופי ב-1991 עם יצירת היצירה הראשונה שלה באורך מלא Disfigure Study, בהזמנת פסטיבל Klapstuk בלאובן.

הצעות להנחיה בשיעור בכוריאוגרפיה בהשראת מודל העבודה של הכוריאוגרפית מג סטיוארט

בשנת 2010 פרסמה סטיוארט ביחד עם הדרמטורג ירון פיטרס את הספר Are We Here Yet? ובו היא חושפת כלים ותרגילים לתהליכי היצירה שלה ולמה שהיא מכנה "Dancing States" (מצבי ריקוד). "הם יכולים לנבוע מתחושות נפשיות (שמחה, חרטה, בושה), מתחושות פיזיות (רוח על הפנים, לחץ בחזה, כאב ראש), או מסוגי אנרגיה (עייפות, רוגע, רעננות). בכל אחד ממצבי הריקוד, הרקדן מתבקש לשהות בצורה טוטאלית במצב תחושתי נתון, בחיבור מתמיד בין הלך הרוח הנפשי שהוא מעורר לבין הביטוי הפיזי שלו שם." (אביצור בתוך בראון, 2014, ע"מ 51)

להלן שני תרגילים שבהם באים לידי ביטוי מצבי רוח, רגשות ותחושות המשתלטים על תנועת המבצע וכך יש חיבור טוטאלי בין מצב נפשי למצב גופני.

חלקי גוף רגשיים Emotional body parts

התרגיל הזה נועד בכדי לפתח שפה תנועתית שונה לכן חשוב מצד אחד לאפשר אלתור חופשי ללא "עריכה" ומצד שני לחפש עוד ועוד אפשרויות תנועה במצב מעבר לאפשרות הראשונה שנמצאה.

מהלך התרגיל:

1. דמיינו שכל הישות שלכם נמצאת במצב רגשי ספציפי אבל רק האזור הנבחר בגוף מציג אותו ומזקק אותו:

   בטן עצלה, סנטר מלנכולי, זרועות מוקסמות, אצבעות אסתטיות, ברכיים נואשות, פה שובבי, אגן רודף בצע, גב זדוני, רגלים אכזריות, ישבן חרד, ראש מפוכח, פנים פנויות, כפות רגליים עקשניות, עמוד שדרה מחוצף, לשון מטופשת, שורש כף יד תשוש, צוואר שכחני, כתפיים רותחות מזעם, בית חזה קנאי בלהט, כלוב צלעות גחמני, קרסוליים הססניות, ירכים מגושמות, בהונות פראיות, עיניים חשדניות, מרפקים וולגריים, שדיים שיכורות, גולגולת מתמוגגת.

2. בדקו איך כל הנחייה או סקור המשלב הנחיות משפיע על מצב הגוף ועל מצבו הרגשי של הגוף.

בדרך זו, מצד אחד נוצר ריכוז של מצב רגשי ומצד שני הפשטה שלו. זוהי דרך לנתח מצב רגשי ולהתייחס אליהם לא כאל מצבים אותנטיים אלא כמבנים. במיוחד מבנים שנוצרים מתנועה פיזית של הגוף.

הזיז את הנשימה Moving the breath

סטוארט טוענת שלנשימה יש יכולת לייצר גשר בין הפיזי לרגשי ומתוך כך לשקף את מצבנו בפועל. לכל מצב רגשי יש נשימה ודפוס שמאפיינים אותו ושמאפשרים לזהות ולהיכנס אליו.

אם נעשה מניפולציות על נשימתינו בניסיון לחזור במדויק על דפוס הנשימה לדוגמא במצב כמו חרדה, התרגשות או עצבות לא נצטרך לייצר שום תרחישים אחרים. כשנשימה הופכת להיות במרכז המודעות שלנו עמדת "השמירה" נופלת, מנוטרלת ההתנגדות ומתאפשרת גישה ישירה לרגשות. סטיוארט מספרת שכשאר היא מתרגלת מהלך זה עם רקדניה הם נושמים תחילה באותו הדפוס ומשם ממשיכה באימפרוביזציה באופן אישי.

מהלך התרגיל:

תעבדו עם הנשימה שלכם:

1. תאנחו במשך חמש דקות.
2. התנשמו במשך חמש עשרה דקות.
3. עבדו עם קוצר נשימה.
4. עצרו את הנשימה וספרו לעצמכם סיפור פיזי.
5. הרחיבו את גופכם כפי שאתם מרחיבים את נשימתכם.
6. דמיינו שאתם לוקחים את נשימתכם האחרונה. התרוקנו לחלוטין מאוויר.
7. תאיצו ותאטו את קצב לקיחת ונשיפת האוויר.
8. הוציאו את כל הרוח מגופכם.
9. תתרגשו כל כך עד שתתקשו לנשום. תחלקו את נשימתכם עם אחרים.
10. הפיקו צליל בזמן נשימה.
11. שחקו עם אפשרויות נוספות, אפשרו לעצמכם לטייל בעקבות נשימתכם למצבים פיזיים ורגשיים.

תאוריה, צפיה וניתוח

שם היצירה: Disfigure Study (מחקר על שינוי/עיוות/השחתת צורה)

כוריאוגרפיה: מג סטיוארט

שנת בכורה: 1991

יצירה זו משתייכת בסגנונה למחול הקונספטואלי המאפשר רפלקציה ביקורתית תרבותית על הגוף במחול. במהלך המופע מתגלים מתוך החושך אברי גוף שונים שבתנועתם נראים מעוותים. סטיוארט מתייחסת אל אברי הגוף באופן גשמי ואוטונומי שהקשר ביניהם חופשי. לכל איבר פוטנציאל פיזי שהולם אותו, כך שנוצר רושם כללי שהראש והגפיים השתחררו מהגופים שלהם והם מנהלים ביניהם דיאלוג. הפרשנות נתונה לצופה שמבטו מופנה אל שולי הגוף תוך הבלטה של תנועות "חסרות חשיבות" כביכול. היחס אל תנועות הגוף ומנחיו יכול להיתפס כפיסולי, משפטי מחול קצרים של חלקי גוף מבודדים והחיבור ביניהם יוצר שיבוש בהגיון, נוצרים דימויים נעים. זה יכול להיות המוטו הכללי של הכוריאוגרפיה של מג סטיוארט.

צפו בקטע מתוך היצירה וכתבו תוך כדי מה אתם חשים בעת הצפייה באופן הכי כנה ואותנטי.

באתר הלהקה מסבירה סטיוארט שיצירה זו נוצרה סביב שאלות רבות המובאות כאן באופן חלקי. תוך התייחסות לעקרונות של מחול קונספטואלי דונו בהן וענו:

1. נתנסה בישיבה, בבידוד של תנועת איבר אחד בהתאם למודל של סטיוארט ביצירה זו. מה בידוד של תנועה באיבר אחד גרמו לכן להרגיש?
2. האם המידע על האופן שבו נבנתה היצירה משנה את התחושה בעת ההתבוננות על היצירה?
3. האם לדעתכן אופן ודרך היצירה של סטיוארט רלוונטי לזמן הזה?

*****ניתן כמובן לשזור שאלות נוספות שעולות במחול הקונספטואלי: מהו מחול? מה תפקיד הצופה/המחבר? וכיוצ"ב.

מקורות

בראון, רן (עורך). "מתחת למכסה המנוע של התהליך היצירתי," ליאור אביצור בתוך מקום לפעולה כוריאוגרפיה עכשווית בתיאוריה ומעשה. הוצאת אסיה, 2014, ע"מ 39-62.
לרמנס, רודי. לנוע ביחד: תיאוריה ויצירה של מחול עכשווי. תרגום: ניב סבריאגו. הוצאת אסיה, 2018.

Stuart, M. and Peeters, J. (ed). Are We Here Yet?. Dijon: Less Presse du Reel, 2010.
Meg stuart/damaged good https://www.damagedgoods.be/en/home