

לקום - מקום - תקומה

מערך שיעור בתולדות המחול

דוריס האמפרי 1895-1958 (Doris Humphrey) ועקרון ה"נפילה והתאוששות"

הכנה לקראת השיעור

לשם הפיכת מערך שיעור זה למצגת תוכלו להיעזר במחולל מצגות המבוסס בינה מלאכותית.

[לדוגמא ראו מצגת בנושא שהוכנה ע"י GAMMA](#)

הקדמה

מערך שיעור זה נרקם בהשראת חודש תקומה ונשען על עקרון "הנפילה והתאוששות" מעולם המחול המודרני, אותו עיצבה הרקדנית והכוריאוגרפית האמריקאית דוריס האמפרי. עיקרון זה מהווה הד לעולמות הרגש כביטוי פיזי למצב של קריסה, נפילה ומעידה. לכוח ההתאוששות הפנימי המוביל להתרוממות ולעמידה מחודשת. זוהי דרך שבה הגוף מספר את סיפור הרוח – כיצד מתוך השבר נולדת התקווה, מתוך הכאב צומחת התחזקות, מתוך המחשכים בוקע אור.

מטרות

מטרה 1 - להעצים ולפתח מיומנויות לחוסן באמצעות עקרון תנועתי "נפילה והתאוששות" שניסחה דוריס האמפרי.

מטרה 2- להכיר את הרקדנית והכוריאוגרפית דוריס האמפרי ואת העיקרון "נפילה והתאוששות"

פתיח

דוריס האמפרי נולדה באוק פארק, אילינוי, בשנת 1895 וגדלה בשיקגו. אביה הפעיל בית מגורים למופעי וודוויל בשם פאלאס הוטל, ואמה הציעה שיעורי פסנתר. כילדה למדה האמפרי פסנתר, בלט, ריקוד סלוני, שיטת יורתמיקה לפי דלקרוז וריקוד פלוקלור ממגוון מקומות בעולם. היא הייתה רקדנית מוכשרת שהחלה ללמד ילדים בלט וריקוד הבעה כשהייתה בת 15 ובהמשך

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

אף הקימה סטודיו משלה. בשנת 1917, עברה לקליפורניה והצטרפה לבית הספר דנישון, שם החלה הקריירה שלה כמורה, מבצעת וכוריאוגרפית. בשנת 1928, יחד עם צ'ארלס ווידמן, עזבה האמפרי את דנישון והקימה להקה ובית ספר משלה בניו-יורק. בשנת 1944 האמפרי ניהלה אמנותית את להקת המחול חוזה לימון, ובשנת 1952 ייסדה את תיאטרון המחול בבית הספר ג'וליארד בו לימדה קומפוזיציה וכוריאוגרפיה. בשנת 1958, לאחר מותה, התפרסם ספרה "אמנות עשיית הריקודים".

גוף השיעור

האמפרי נחשבת למחדשת מרכזית במחול המודרני. היא התעניינה ביסודות של מתח ורגיעה, סימטריה ואסימטריה, מרכז ופריפריה בגוף והשתמשה בהם כבסיס למערכת עקרונות התנועה שלה. אוצר המילים שלה התבסס על התפיסה שכל דפוסי התנועה מתחלקים לשלוש חטיבות: ניגודיות, רציפות, אחדות ושמאפייני התנועה מתחלקים לשלוש חטיבות אחרות: חדות, זרימה, מנוחה.

חשוב: היכן יסודות אלו אתם יכולים לזהות בשיעורי מחול מניסיונכם?

את מהות הריקוד מצאה האמפרי במשנתו של הפילוסוף הגרמני פרדריק ניטשה על הפיצול בנפש האדם בין הצד האפולוני (רציונלי, אינטלקטואלי) לבין הצד הדיוניסי (כאוטי, רגשי). היא מצאה למצב זה ביטוי פיזי בין העמידה הזקופה והאיתנה לשכיבה על הרצפה. את אלו, כינתה האמפרי "הקשת בין שני מקרי מוות" כאשר הקשת היא התנועה, בה מתרחשת הנפילה. בין תנועה לחוסר תנועה קיימת הנפילה. בהיבט מדעי היא קיבלה השראה לעקרון הנפילה וההתאוששות מכוח המשיכה. לפי החוק השלישי של ניוטון, "הפעולה והתגובה", כוחות פועלים באינטראקציה בין שני גופים. החוק קובע שכאשר גוף מפעיל כוח על גוף אחר, הגוף האחר יפעיל כוח השווה בעוצמתו, אך מנוגד בכיוונו, על הגוף הראשון.

התנסו: עמדו והישענו אחד כלפי השני כאשר כפות הידיים נוגעות זו בזו. העבירו את משקל גופכם אל האדם העומד מולכם.

איבוד שיווי המשקל או הסיכון של נפילה היא שיוצרת תנועה. גם בהליכה, במעבר של המשקל מרגל לרגל, קיימת "נפילה". האמפרי הבינה שככל שתנועת הרקדנים היא הרחק ממרכז הכובד שלהם, זו חייבת להיות מלווה באיזון כדי למנוע נפילה בלתי מבוקרת. יתרה מזאת, ככל

שהנפילה קיצונית יותר, ההתאוששות צריכה להיות נמרצת יותר. בחוויה של ההתנסות בעיקרון זה יש משחק בין היסוד לביטחון (איזון) לתשוקה בהרפתקה (חוסר איזון). אלו מלווים פיזית בנשיפה בעת נפילה ובשאיפה בעת התאוששות.

התנסו: שאפו אוויר והוציאו אותו בכבדות, מה התרחש בבית החזה? האם זו "נפילה" והשאיפה המחודשת היא "התאוששות"?

חשבו וענו: מדוע לדעתכם כינתה האמפרי את עקרון תנועה זה "נפילה והתאוששות"?

צפייה: באחת מיצירותיה הראשונות שמכונה Water study משנת 1928 הביאה לידי ביטוי דוריס האמפרי את עקרון ה"נפילה והתאוששות". בריקוד זה יש שימוש בנשימה ודופק טבעיים כמקצב מוזיקאלי. בהתבסס על תפיסתה של האמפרי על שתי תנועות מהותיות של גוף האדם: שינויים בשיווי המשקל ומחזור הנשימה.

[Water study, 1928](#)

שחזור קצר [Columbus Modern Dance Company rehearses Doris Humphrey's 'Water Study'](#)

סיכום וסיום

שאלות לדיון לשם הבנה מעמיקה ואפשרות יישום בשיעורים המעשיים.

1. חפשו סרטון מחול שיש בו ביטוי לעקרון ה"נפילה והתאוששות". הציגו בכיתה והסבירו כיצד זיהיתם עקרון זה.
2. כיצד לדעתכם עקרון זה יכול לחזק את תחושת החוסן שלנו ביחס לאירועי ה-7.10 וההתמודדות שאחריהם.
3. הסבירו את ההשפעה שיש על הגוף והחוויה שבתנועת הנפילה וההתאוששות ביחס לתחושות שלכן כעת?