

יחידת הוראה בתאטרון פיזי
ארבעת היסודות
כ-6 שיעורים – 45 דקות כל שיעור
כתיבת היחידה: רותי בן דור

מטרות:

התלמיד יתוודע למסורות התאטרון הפיזי והמסוגנן
התלמיד יתנסה בתאטרון הפיזי על-ידי חקירת יסודות וחומרים שונים
התלמיד ירחיב את היכולת המשחקית ואופני הביטוי
התלמיד יתחבר לצורות ביטוי לא ריאליסטיות
התלמיד יקבל כלים נוספים לעיצוב דמות דרמטית

שיעור מס' 1

הכרות עם המושג תאטרון פיזי

מה זה תאטרון פיזי?

התאטרון הפיזי מסתמך על גופו וקולו של השחקן ותנועתו במרחב יותר מאשר על הטקסט המילולי. זוהי צורת ביטוי נוספת של רעיונות בטכניקה של תנועה, ריקוד, פנטומימה ומחווות. התאטרון הפיזי מעמיד את השחקן במרכז ודרך הבעתו היא מסוגנת ולא ריאליסטית.

התאטרון הפיזי התפתח באירופה החל מהמאה ועשרים. ניתן לראות, אולי, את צמיחתו של התאטרון הפיזי כתגובת נגד להופעתם של הקולנוע והטלוויזיה בהיותו מביא לידי ביטוי את ייחודיות התאטרון לעומת אמנויות אחרות. התאטרון הפיזי, המתבסס על גופו וקולו של השחקן והקשר החי בינו לבין הקהל, נשען על מסורות תאטרון עתיקות כמו



Members of the Montreal Improvisation League

המייים (Mime) והפנטומימה, הליצנות והקומדיה דל'ארטה, תאטרון מסכות ומחול. עם הבמאים שפיתחו סוגה זו נמנים: מיירהולד הרוסי ז'אק קופו, אטיין דקרו ז'אק לקוק הצרפתים. סגנון זה פרח בעיקר בצרפת וטופח בבית ספרו הבינלאומי של ז'אק לקוק בפריז. התאטרון הפיזי נוטה לעיתים קרובות לכיוון הקומי והסאטירי ולהקצנה של ההתנהגות האנושית, אם כי הוא יכול להביא גם את הפיוט בחיי האדם. התאטרון הפיזי משולב פעמים רבות גם בסוגה תאטרון-סיפור.

צפיית התרשמות בתאטרון פיזי

מומלץ להראות לתלמידים טעימות מתאטרון פיזי באמצעות סרטונים על מנת שיבינו את הסגנון ואת מה שנדרש מהם.

דוגמאות:

<https://www.youtube.com/watch?v=KhlShytmHLo> PUSH Physical Theatre

<https://www.youtube.com/watch?v=6NnmH1MUniY> Elements

מתוך הסדנאות לתאטרון פיזי של נועם מאירי

https://www.youtube.com/watch?time_continue=362&v=L6298olu9ns&feature=emb_logo

<https://www.dailymotion.com/video/x7yz17> AZIMUTH & BOURGATOFF

שיעורים 2-3

ארבעת היסודות

לימוד היסודות המרכיבים את הטבע: אש, אויר, מים ואדמה מאפשר לתלמידים להרחיב ולשכלל את יכולת ההבעה הגופנית. לימוד היסודות נעשה מתוך חיקוי והזדהות עם החומר עד הפנמתו והוא משמש בהמשך ככלי לעיצוב דמויות. יש המלמדים את ארבעת היסודות באמצעות המסכה הניטרלית, אולם ניתן ליישם שיטה זו גם ללא חבישת מסכה.

עקרונות לשלבי הלימוד

1) חימום גופני שיפתח את השיעור. יש לחמם את כל איברי הגוף מהראש ועד כפות הרגליים. (אין לוותר על החימום מאחר והעבודה מאד פיזית ודורשת גוף חם, גמיש ופנוי לעבודה)

2) כל יסוד יילמד באותה שיטה

3) לכל יסוד יש עוצמה מ 1 עד 10

4) העבודה היא תנועתית וגופנית בלבד ללא דיבור

5) שלבי ההתנסות:

א. שיח על תכונות היסוד

ב. לימוד היסוד נעשה בקבוצה שלמה או בחצאי קבוצות (חצי מהתלמידים מבצעים וחצי מתבוננים ואז מתחלפים) תלוי בגודל החלל.

ג. פתיחת במה - כל פעם 3 תלמידים מבצעים במקביל (לא מתקיים דיאלוג

אלא ביצוע זה לצד זה).

התנסות בקבוצה שלמה (או חצאי קבוצות לפי גודל חלל העבודה)

א. שיח על תכונותיו של היסוד

לדוגמא: אש – חם/שורף/מקרין/קופצני/מתפרץ/צעקני וכו'

אור – קל/זז/ אווירירי/דחוס/רוחני וכו'

אדמה – כבד/מוצק/דחוס/מפוזר (חול) וכו'

מים – זורם/חודר/מחלחל

ב. **התנסות במליאה** - התלמידים מפוזרים בחלל. מסבירים לתלמידים את מהלך התרגיל: תנוחת פתיחה, דמיון של היסוד, "כניסה" לתוך היסוד והפיכת הגוף ליסוד מתוך הזדהות ואז מתחילה התנועה. התנועה מתחילה בקטן בדרגה 1 ולפי הנחיית המורה היא מגיעה לשיא בדרגה 10. דרגה 10 היא העוצמתית ביותר והתנועה צריכה להיות מקסימלית ולהשתמש בחלל כולו. כאשר מגיעים לדרגה 10 המורה יספור לאחור עד מצב של דממה מוחלטת. יש ליידע את התלמידים שהמורה מנחה את שלבי התרגיל לכל אורכו.

1. מתחילים בתנוחת פתיחה לרב על הרצפה בשכבה או בתנוחה עוברית.
 2. המורה מנחה: דמיינו את היסוד, תראו אותו בעזרת העיניים הפנימיות שלכם, איך הוא נראה? מה הצבע שלו? מאין הוא נובע? היכנסו אל תוך היסוד ומתוך הזדהות אתם הופכים להיות היסוד. בשלב זה צריכה להתרחש תנועה. התנועה מתחילה בקטן.
 3. המורה מתחיל לספור מ-1 עד 10 כאשר הוא מעודד את התלמידים להגדיל את התנועה ולהגיע למקסימום תנועה בחלל*, מקסימום אנרגיה כאשר התלמידים הגיעו למקסימום הוא מתחיל לספור אחורה עד הספרה 1 והתלמידים מקטינים את התנועה עד למינימום ועד לדממה.
 4. בשלב סיום התרגיל המורה מנחה את התלמידים: דמיינו את התהליך שעשיתם, את האנרגיה, את הקצב, את הדינמיקה, דמיינו את היסוד, דמיינו צבעו, את עוצמתו, את תנועתו, צאו מתוך היסוד וחזרו להיות עצמכם.
- *שימו לב לא למשוך את התלמידים זמן רב בדרגות אנרגיה גבוהות.

ג. **פתיחת במה** - התלמידים יבצעו את התרגיל שניים או שלושה במקביל. כל תלמיד עובד עם עצמו ולא נוצרת אינטראקציה.

מחלקים את התלמידים הצופים וכל קבוצת תלמידים עוקבת אחר מהלך התרגיל של תלמיד אחד. התלמידים צריכים לשים לב לביצוע התרגיל ולהתייחס לפרמטרים הבאים: שחרור, תנועתיות, דינמיקה מתנועה קטנה לגדולה ובחזרה, תהליך, הזדהות (האם התלמיד "הפך" ליסוד או הדגים אותו באופן חיצוני).

המורה מנחה רק את כניסת התלמידים ליסוד. מרגע שהתחילה התנועה המורה מפסיק להנחות ונותן לכל תלמיד ליצור את המהלך שלו.

בסיום התרגיל הנמשך כדקה עד שתי דקות התלמידים הצופים ממשבים את המבצעים. המורה מסכם. המשוב הוא קצר ויעיל.

באופן הזה לומדים את כל ארבעת היסודות דבר היכול לקחת כשני שיעורים – שני יסודות לשיעור. ניתן כמובן להקדיש שיעור אחד לכל יסוד תלוי בכמות התלמידים ובמידת המעורבות וההעמקה שלהם בתרגילים.

שיעור מס' 4

דיאלוגים בין יסודות

חימום גופני מוקפד.

עבודה בחלל: התלמידים מסתדרים בחדר במרחקים זה מזה. כל תלמיד בוחר יסוד אליו הוא מתחבר. מבצעים את תרגיל היסוד כמו בשיעורים הקודמים בהנחיית המורה.

פתיחת במה: שני תלמידים קמים לעבוד. כל תלמיד בוחר את היסוד איתו הוא עובד. המורה מנחה את התלמידים בכניסה ליסוד. מרגע שהחלה תנועה התלמידים יוצרים אינטראקציה ביניהם. ומתחיל דיאלוג.

בין אלו יסודות יש קונפליקט? לדוגמא: מים ואש. האם בסיום אחד היסודות גובר על השני? האם האש מאדה את המים או המים מכבים את האש? האם העוצמה והאנרגיה של התלמידים אכן היא שמכתיבה את הסיום או שזוהי החלטה חיצונית רציונלית?

אלו יסודות משתלבים והאם נוצר דבר חדש? לדוגמא: מים ואדמה, מה קורה כאשר הם מתחברים? האם נוצר בוץ? מהי תנועתו של הבוץ? איך שני התלמידים יוצרים יחד את היסוד החדש שנוצר? האם הבוץ כבד תנועה או להפך הוא יותר מיימי? וכו'?

מה קורה כאשר אדמה ורוח נפגשים?

מה קורה כאשר אש ואויר נפגשים? האם האויר מלבה את האש או להפך מכבה אותה?

באמצעות לימוד היסודות והתנסות בהם אנו מבינים גם מהו מהלך דרמטי אורגני. כיצד היסודות שבטבע משלימים או נוגדים זה את זה.

שיעור מס' 5-6

היסודות כהשראה לעיצוב דמויות

א. חימום גופני מוקפד.

ב. **התנסות בהפיכת היסוד לאפיון של דמות** - בשלב זה הדרוג 1-10 משתנה. 1-5 הוא דירוג ריאליסטי ומ-5 עד 10 התנועה הופכת מופשטת. כל אחד מהיסודות הוא נתון משחקי. עובדים על כל ארבעת היסודות באותה הצורה. העבודה בחלל במליאה. מתחילים עם תנועה בחלל בדרגה 5, שזה מוחצן. עולים בדרגות עד מקסימום 10. מתחילים לרדת. מדרגה 5 ומטה התלמידים מתחילים להקטין את התנועה ולהכנס לעולם יותר ריאליסטי. מגיעים עד דרגה אחת שזה עצירה מוחלטת ועדיין בתוך הדמות.

ג. **מפגשים בין דמויות** - התלמידים בוחרים אפיון של אחד מהיסודות. הם הולכים בחלל בדמות המבוססת על אחת מהיסודות. למחאת כף של המורה נוצר קשר עין בין כל שני תלמידים הם מתקרבים זה לזה ומחליפים ברכות שלום בדמות. צריך לראות את השפעת היסוד על הדמות. איך היא זזה? איך היא מדברת? מה המחוות האופייניות לה?

לדוגמא: דמות אדמה יש לה כובד מסויים או שהתנועה שלה "סטקטו"

דמות אש יכולה להיות מן טיפוס מקרין מודע לעצמו (כמו כוכב קולנוע על השטיח האדום בטקס האוסקר), או טיפוס עצבני וקופצני, אימפולסיבי.

דמות אוויר – טיפוס רוחני, מרחף, תלוש

דמות מים - איזה שטף פנימי, דמות שלא מפסיקה לזוז, אי שקט פנימי אם מתוך מתח או מבוכה או עצבנות.

ניתן לתת לתלמידים מגוון של סיטואציות לפגישות קצרות.

ד. סצנות בין דמויות בהשראת היסודות

מחלקים את התלמידים לזוגות. כל זוג בוחר סיטואציה.

דוגמאות:

אמא (אדמה) שמחכה לבת שלה. מסדרת את הבית, או מתיישבת על כיסא. הבת (מים) נכנסת מגיעה מהעבודה רוצה לבשר לאם שהיא עוזבת את הבית.

- שני אנשים מחכים לאוטובוס. האוטובוס לא מגיע
- גבר רוצה להציע נישואין לחברתו אבל היא מעוניינת לעזוב אותו
- זוג נוסע במכונית לחתונה. הם באיחור ויש פקקים.
- מורה ליוגה (אוויר) מנסה ללמד את תלמידו (מים) לתרגל מדיטציה
- שתי שחקניות (אש) מגיעות לאודישן והן נפגשות בחדר ההמתנה.

התלמידים יבחרו את הכיוון אליו הם לוקחים את הסצנה. ככל שיהיה יותר אחוז של יסוד (כלומר הוא יהיה יותר מוחצן) כך הסצנה תהיה יותר קומית.

התלמידים יכינו את הסצנה ויציגו אותה בפני הקבוצה.