

אלמנטים סומטיים בהוראת מחול כדרך להעצמת נשים

מאת : ענת גלבמן

מנחה : שפנאוף-מני תרצה

תכן עניינים

עמ 4	הקדמה
עמ 5	מבוא
עמ 6	1. העצמת נשים
עמ 6	1.1 נשים ונשיות
עמ 8	א.1.1 התפתחות המגדר הנשי בחברה המערבית
עמ 9	ב.1.1 התפתחות המגדר הנשי במחול במערב
עמ 14	1.2 תהליכי העצמה
עמ 16	1.3 העצמתן של נשים
עמ 18	2. סומטיקה במחול
עמ 18	2.1 עקרונות סומטיים
עמ 19	א.2.1 אחדות הגוף והנפש
עמ 21	ב.2.1 מודעות והקשבה
עמ 22	ג.2.1 שחרור והרפייה
עמ 24	2.2 אלמנטים סומטיים בהוראת מחול
עמ 24	א.2.2 עבודת ריצפה
עמ 25	ב.2.2 התייחסות לנשימה
עמ 27	ג.2.2 דימויים ומטפורות
עמ 29	3. ביטויי סומטיקה במחול כדרך להעצמת נשים
עמ 29	3.1 העצמת נשים באמצעות מחול
עמ 31	3.2 ביטויי עקרונות הסומטיקה בשיעורי מחול לנשים כמפתח להעצמה
עמ 34	4. סומטיקה במחול והעצמת נשים - מהלכה למעשה
עמ 35	4.1 שימוש בתרגילי רצפה
עמ 36	א.4.1 תרגיל רצפה 1- התבוננות והרפייה
עמ 36	ב.4.1 תרגיל רצפה 2- "סווינג" לפיתול האגן

עמ 38	4.2. התייחסות לנשימה
עמ 39	א.4.2 תרגיל נשימה 1- "התבוננות"
עמ 40	ב.4.2 תרגיל נשימה 2- כוונון הנשימה- "נשימה לבטן"
עמ 41	ג.4.2 תרגיל נשימה 3- נשימה בתנועה- "גלי אויר"
עמ 42	4.3. שימוש במטאפורות ודימויים
עמ 44	א.4.3 תרגיל 1- "נענוע של מים"
עמ 44	ב.4.3 תרגיל 2- "ברכות"
עמ 46	5. סומטיקה בהוראת מחול כדרך להעצמת נשים- מחקר פעולה
עמ 47	מתודולוגיה
עמ 48	<u>נשים רוקדות - "להתחבר לתחושות הרכות והנשיות שבגופי"</u>
עמ 48	המוטיבציה לרקוד - "משהו טוב ומשמעותי יקרה לך כאן"
עמ 49	המפגש בין הנשים - "הרגשה של ביחד"
עמ 49	קבוצת הנשים - "מקדש לנשיות"
עמ 50	<u>העקרונות הסומטיים - "תנועה המגיעה ממקום של שחרור"</u>
עמ 50	מודעות והקשבה לגוף - "להבין את התנועה"
עמ 51	אחדות הגופנפש - "אני תמיד איתי"
עמ 52	שחרור והרפייה - "לאפשר למים להגיע ולחלחל"
עמ 53	<u>האלמנטים הסומטיים - "בדרך אל החיבור הפנימי"</u>
עמ 53	עבודת הרצפה - "הרגע בו אני מנכסת לי מחדש את גופי"
עמ 54	ההקשבה לנשימה - "התמסרות לגוף הנושם"
עמ 54	שימוש בדימויים ובמטאפורות - "המרחב בו הגוף והנפש נפגשים"
עמ 55	<u>תהליכי העצמה - "לתת אמון בתהליך"</u>
עמ 57	העצמת נשים - "התקרבות אל עצמי ואל כוחותיי"
עמ 59	סומטיקה ככלי להעצמת נשים- "עדינות ורכות במקום כוח"
עמ 60	ההשפעות על חיי היומיום - "כמו שנולד ילד ראשון"
עמ 62	סיכום.....
עמ 63	ביבליוגרפיה.....
עמ 66	נספחים

העצמת נשים הוא נושא הקרוב לליבי. מעל 10 שנים אני עוסקת בהוראת מחול לנשים בקשת גילאים רחבה ובשלבם שונים בחייהם, החל מגילאי ה-20 ועד גיל 70. בשנים האחרונות הבחנתי שבלי משים שיעורי המחול שלי התקרבו יותר ויותר לתחום נוסף בו אני עוסקת והוא תחום הטיפול באמצעות מגע ותנועה- טיפולי שיאצו המבוססים על תורת הזן. לא אחת קיבלתי פידבק מתלמידות שמתארות את התהליך שעברו בשיעורי המחול כ"תהליך טיפולי". ואכן, ההפרדה בין התחומים נראית לי מלאכותית, והאינטגרציה ביניהם, שהיא בעיניי הכרחית, יוצרת חוויה עצמתית ומעצימה לנשים החוות אותה.

שמתי לב שנשים המגיעות לשיעורי מחול מבקשות חוויה של חיזוק הקשר אל גופן והעצמת היכולת לשלוט בהבעה אישית באמצעות הגוף, גם כשאין בכוונתן להפוך לרקדניות מקצועיות. הריקוד מאפשר להן לחוות רגשות דרך הגוף ולהביע אותם תחילה באופן לא מודע, אך בהמשך המהלך הלימודי באופן מודע ומובנה. הקשר הבינאישי שנוצר במהלך השנה בקבוצה בין הרוקדות תורם גם הוא להעצמת כל אחת מהנשים בפני עצמה ולחוויה סולידרית, מחזקת מנחמת ומעשירה, לפי הצורך האישי. בשיעור המחול הסומטי נוצרים התנאים המאפשרים לנשים לבטא דרך הגוף את העוצמות האצורות בו, שבחיי היומיום הן לא תמיד מודעות אליהם ואין להן את ההזדמנות ואת המסגרת המתאימה לבטא את עצמן באופן הזה.

במהלך לימודי נחשפתי לחומר תאורטי רב העוסק בתחום הסומטיקה, מתוך כך הבנתי, שבאופן אינטואיטיבי, אני בעצם מבססת את הוראת המחול שלי על ידיעותיי הן מתחומי הגוף והאנטומיה והן מהכיוון הטיפולי- רוחני- נפשי. היותי מטפלת בזן- שיאצו חשף אותי לעקרונות סומטיים אותם אני משלבת בהוראת המחול. המחול בו אני עוסקת משלב בין הנאה לריפוי שבעיניי הם אחד. עבורי, שיעורי המחול, יותר משנועדו ללמד טכניקת ריקוד מסוימת מטרתם ליצור עבור כל אישה את התנאים להביא לביטוי את עצמה ולהרגיש שמחה בגופה ומועצמת ביכולותיה.

עבודה זו החלה להיכתב במהלך שנת הלימודים הראשונה (לפני כשלוש שנים). בשנה הראשונה כתבתי על אלמנטים סומטיים בהוראת מחול מזרחי, אך כיוון שלימדתי גם שיעורי תנועה אחרים לנשים (כמו אימפרוביזציה, פלמנקו, מחול צועני, ועוד), מצאתי שהמשותף להוראה שלי בכל התחומים הוא היותם מבוססים על סומטיקה. ומבחינת ההשפעה של שיעורי מחול אלה על הרוקדות- לא היה ספק בליבי כי מדובר בחוויה של העצמה אישית ונשית. בשנה השנייה ללימודים חקרתי את הנושא מהפן התיאורטי ואספתי כמות עצומה של ספרים ומאמרים מרתקים בנושא. והשנה הוספתי לסקירה ספרותית רחבה זו גם מחקר פעולה, הבוחן את השפעתה של ההוראה הסומטית (גופנפש) בשיעורי מחול לנשים, דרך חוויותיהן האישיות של התלמידות עצמן.

בעבודה זו, ברצוני לברר כיצד שיעורי המחול לנשים, בהם תפיסת ההוראה והגוף העיקרית הינה סומטית (Body-Mined), מעודדים תהליכי העצמה אישיים בקרב הנשים- התלמידות. בעבודה אבחן מהי תרומת השימוש בסומטיקה להוראת מחול בכלל ולהוראת מחול לנשים בפרט, וכיצד המחול הסומטי מהווה תפיסה חדשה של הגוף, העשויה לעודד תהליכי העצמה בקרב נשים.

העבודה מחולקת לחלק תאורטי וחלק מעשי. החלק התאורטי מחולק לשלושה פרקים: שני הפרקים הראשונים יציגו את הנושאים העיקריים בהם דנה עבודה זו - נשים, נשיות, תהליכי העצמה והעצמת נשים וכמובן- הסומטיקה, ובפרק השלישי תוצג האינטגרציה בין כל אלה. הפרק הראשון יעסוק בנשים - בהתפתחות המגדר הנשי ומעמדן של נשים בחברה המערבית בכלל, ובתחום המחול בפרט. בחרתי לכתוב רקע קצר בנושא נשים ונשיות בעולם המחול במערב, כיון שאני רואה בכך רקע משמעותי לעוסקים במחול ובתנועה הקוראים עבודה זו, מעין "התמצאות במרחב" בתחום זה. כמו כן יעסוק פרק זה בנשיות ומאפייניה, בעיקר בהסתמך על התיאוריה המהותנית. בהמשך יעסוק הפרק בהגדרת המונח העצמה, בתהליכי העצמה, ובהגדרת המאפיינים הספציפיים של העצמת נשים. הפרק השני יעסוק בסומטיקה. ראשית, יוצגו שלושה עקרונות סומטיים מרכזיים, ולאחריהם שלושה אלמנטים סומטיים בהם נעשה שימוש בשיעורי מחול.

החלק המעשי של העבודה, יכלול שני פרקים- הרביעי והחמישי. הפרק הרביעי, יוקדש לביטוי בפועל של הכלים הסומטיים (בהם אעסוק בהרחבה בפרקים השני והשלישי), ובו יובאו דוגמאות לתרגילי תנועה בהם אני משתמשת בשיעורי המחול. בפרק החמישי, אציג את מחקר- הפעולה שערכתי בקרב נשים הלומדות בשיעוריי. שאלת המחקר אותה ברצוני לברר במחקר זה היא – האם ובאיזה אופן תומכים שיעורי המחול המבוססים על עקרונות ואלמנטים סומטיים בתהליכי העצמה בקרב נשים? כיצד סומטיקה בהוראת מחול מהווה דרך להעצמת נשים? בפרק זה אציג תחילה את מתודולוגיית המחקר, ולאחר מכן יובא עיבוד וניתוח הנתונים מתשובותיהן של המשתתפות במחקר, כמו גם מסקנות שיעלו מהן.

כיום, בעידן בו הולכת וגוברת ההבנה כי ישנו קשר בלתי נפרד בין גוף לנפש, הרבה מהעוסקים בתנועה רואים בה כמבטאת את עולמו הפנימי של האדם, והעוסקים בטיפול נפשי מבינים כי רוחו של אדם מושפעת ומשפיעה על מצבו הגופני. בעבודה זו ארצה להראות כיצד בא לביטוי קשר זה, הלכה למעשה, כפי שחוות אותו נשים בשיעורי המחול, וכיצד חוויה זו מאפשרת קיומו של תהליך צמיחה אישית והעצמה נשית.

1. העצמת נשים

בעשורים האחרונים מעמד האישה הנו נושא מדובר ביותר בחברה המערבית. בבואנו לדבר על העצמה נשית יש להקדים ולבחון ראשית מהי הנשיות, מהם האיפיונים הייחודיים לנשים ומדוע יש ליצור בקבוצה זו העצמה בכלל, ובאמצעות המחול בפרט. בתחום המחול חלו במהלך מאה ועשרים השנים האחרונות תמורות ושינויים רבים בדמות האישה ובמערכת האידאליים והערכים אותם היא מייצגת. מכיון שקיימת זיקה ישירה בין חיי החברה לבין האומנות, ניתן לראות שהערכים אותם מייצגת דמות האישה, למעשה, מביאים לביטוי אידאליים בדבר מעמדה של האישה הרווחים בחברה בכלל.

1.1 נשים ונשיות

מהי נשיות? מהם מאפייניה הייחודיים בחברה המערבית, וכיצד ניתן להגדירה ולהבדילה ממאפיינים גבריים וממאפיינים המקובלים בחברה הנשלטת על ידי ערכים גבריים. מהם ההבדלים בתפיסת הנשיות מהמאה השמונה עשרה ועד היום ואילו תמורות ושינויים חלו בתפיסה זו במרוצת השנים? כיצד התפתח המגדר הנשי בחברה המערבית בכלל ובעולם המחול בפרט? כיצד גוף האישה במחול מייצג את מערכת הערכים והנורמות בחברה? שאלות אלה יידונו בפרק שלפנינו.

חשוב לי לציין כי חשתי חוסר נוחות מסויים בכתיבת פרק זה, כיון שהכללות גורפות על נשים ונשיות או על גברים, אינה דבר שבשגרה עבורי... זאת מתוך היכרות עמוקה עם גברים חמים, רגישים, נעימים, החווים בחייהם אחדות ואינטימיות, כמו גם עם נשים שהן קרייריסטיות אינטלקטואליות, תחרותיות, אמביציוזיות ומרוחקות. ניתן, אפוא לומר כי בכל אחד מהמינים מתקיימות גם איכויות "של המין האחר", ונורמות התרבות והחברה הן המגדירות איכויות ותכונות מסויימות כ"גבריות" או "נשיות". ובכל זאת, ברצוני לכתוב על דרכן הייחודית של נשים, בצד הידיעה שהוויתן של כל אחד ואחת מאיתנו מורכבת מחלקים שונים ולעולם אינה "גברית" או "נשית" בלבד.

חוקרים טוענים כי קיימת זהות כמעט מוחלטת בצופן הגנטי של נשים וגברים- דמיון של יותר מתשעים ותשעה אחוזים, אך השוני הקטן הזה, של פחות מאחוז אחד, משפיע על כל תא ותא בגופנו. נושא המגדר מעסיק חוקרים רבים ובמיוחד חוקרות בארבעים השנים האחרונות במגוון של תחומים מדעיים. אך ישנן תיאוריות אשר רואות את ההבדלים בין נשים לגברים כבסיסיים יותר, כאלה שלא ניתן להסבירם על ידי חוקי למידה של סוציאליזציה למגדר, אלא על ידי תהליכים פסיכולוגיים עמוקים יותר, היוצרים דפוסי התנהגות כמו גם דרכי הבנה שונות לנשים ולגברים. אין להתעלם מההבניה חברתית של הנשיות כמגדר, אך יחד עם זאת, אין גם להתעלם מהשוני המהותי בין המינים. ד"ר לואן בריזנדיין, נוירופסיכיאטרית באוניברסיטת קליפורניה סיכמה שנים רבות של מחקר רפואי נוירוביולוגי בספרה "המוח הנשי" (ברזנדיין, 2008) בו היא

מרכזות את הממצאים הרפואיים העדכניים ביותר ומראה כיצד המבנה הייחודי של מוח האישה מייצר הבדלים כה משמעותיים באופני חשיבתן ודרכי הבנתן ולמידתן של נשים ובעיבוד חוויותיהן.

מנסיון עבודתה לאורך שנים עם נשים, כותבת הפסיכולוגית אריאלה פרידמן בספרה "באה מאהבה" (1996) כי בנות מעדיפות חברת בנות. זה מתחיל כבר בגיל שלוש והולך ומתחזק עם הגיל. מרחב של נשים מאפשר להן מעין "מקום בטוח" בו הן יכולות להביע את עצמן ביתר חופשיות, דבר המהווה הכרח על מנת לעבור תהליכים משמעותיים (פרידמן, שם; עמ' 144).

ננסי צ'ודורו, סוציולוגית אנליטיקאית ומהתיאורתיקניות החשובות בתחום ההתפתחות המינית של האישה, מסבירה את ההבדלים ההתפתחותיים הראשוניים בין בנות לבנים על פי העובדה שההזדהות הראשונה של התינוק, זכר או נקבה, היא עם האם. לכן, הבת מתקשרת ומזדהה עם דמות בת מינה, ולעומתה, הבן מתקשר ומזדהה עם דמות שאינה בת מינו. הזהות המינית מתפתחת מיום הולדתו של התינוק אך נעשית מודעת בערך בגיל שנתיים- שלוש, הגיל בו ההתפתחות הקוגניטיבית מאפשרת לילד להתחיל להבין את חלוקת המינים בעולם. הוא נעשה מודע לכך שהעולם מחולק לבנות ולבנים, ושהוא בן, ואמו, אהובתו והקשר שלו לעולם, שייכת למין אחר. הבת לעומת זאת, כשהיא מגלה את החלוקה הבסיסית של העולם, מגלה שהיא ואימה יקירתה, שייכות לאותה קבוצה (פרידמן, 1996; עמ' 29).

מתוך כך, על פי תאוריה זו לבת אין צורך "להחליף" זהות, והיא אינה חווה קונפליקט, לעומת הבן שעליו לעבור מהזדהות מוקדמת עם האם להזדהות עם האב. לאחר שנקשר לאמו והזדהה איתה, עליו לעבור תהליך של ספרציה מדמותה של אימו. כך, מגיל כה צעיר בחייו, חווה כל בן מצב של הפרדה וגבולות, וכך הוא ממשיך ומגדיר את עצמו לאורך כל חייו. זוהי חווית החיים הבסיסית הראשונית שלו. לעומת זאת, הבת הנולדת חווה תחושה של הזדהות, של קרבה, קשר אינטימי ואחדות. היא שלמה. צ'ודורו נתנה לתהליך זה את השם היפה להיות או לעשות being and doing – הוא בן בתוקף עשייתו והיא בת מתוקף היותה. וכך מוטיב החיים שלו הוא עשייה, פעולה ומוטיב החיים שלה הוא להימצא בקשר עם עצמה ועם הזולת. הוא פונה החוצה, הוא אקטיבי, אינסטרומנטלי, והיא פונה פנימה, היא מתקשרת, הווה (פרידמן, 1996; עמ' 31).

התומכות בתיאוריית ההבדלים המהותיים בין המינים טוענות שהיתרון בגישה זו הוא התוקף שהיא נותנת לחוויה הנשית. הן טוענות שעולמה של האישה על הרגשות, השפה, ההתבטאות, ההעדפות שבו, הוא לגיטימי ובעל ערך. בגישה זו יש הרבה כוח והעצמה לנשים. לפיה, האישה אינה צריכה להיות כמו גבר כדי להשיג שוויון. היא יכולה להשיגו על ידי שינוי היחס למה שנחשב לנשי (פרידמן, 1996; עמ' 163). תומכות הגישה המהותנית טוענות בנוסף, שיש לשנות את העולם כך שבמקום שהוא יוגדר במושגים גבריים בלבד, הוא יוגדר במושגים גבריים ונשיים. כך יושג לא רק שוויון אמיתי, אלא גם עולם בעל שיווי משקל נכון יותר בין חלקיו (שם; עמ' 166). העלאת הערך של הנשי אינה כרוכה בהורדת הערך הגברי, אלא בהפחתת היתרון הגברי על הנשי.

1.1.א. התפתחות המגדר הנשי בחברה המערבית

במשך שנים רבות היו הנשים מדוכאות בחברה הנשלטת על ידי גברים. למעשה, עד לפני עשרות שנים אחדות נחשבו נשים לנחותות מבחינה חוקית. הדבר התבטא בכך שהן היו בעלות זכויות מוגבלות יותר לעומת גברים, לא הורשו להחזיק בנכסים, לא היתה להן זכות הצבעה, לא זכו להשכלה וחיו בחברה בה יחסי הכוח בינן לבין הגברים היו בלתי שוויוניים.

מחאה של נשים כנגד מצב חברתי זה החלה להישמע לקראת סוף המאה ה-18 על ידי מרי וולסטונקרפט (Wollstonecraft), אשר פרסמה בשנת 1790 את "ההגנה לזכויות האדם", ברוח האינטלקטואליות והרציונליות של רעיונות ההשכלה. אך הניגוד העצום באותה תקופה בין שיח הזכויות על השוויון בין אזרחים, לבין מציאות חייהן של הנשים דאז, עורר אותה לכתוב כשנתיים לאחר מכן את ספרה "הגנה על זכויות האישה", בו היא דורשת כי נשים יהיו זכאיות לכל הזכויות הטבעיות של כל בני האדם כפי שנקבעו על ידי הפילוסופים הליברליים. וולסטונקרפט התבוננה בחינוכן של הנשים וטענה כי זהו המקור העיקרי לאומללותן. סיבה ראשונה לכך היא מייחסת לשיטת חינוך כוזבת המבוססת על הבנתם של גברים שלא ראו אז בנשים בני אדם שווים לכל דבר. הם פיתחו בנשים רק את היותן בנות "המין היפה" וכך הנציחו את עצמם כבני "המין החזק" (Wollstonecraft, 1792). היא כותבת על כך שחינוך קלוקל ומפוקפק זה שיבש את תפיסת המין הנשי עד כדי כך שנשים במאה ה-18 שאפו רק לעורר רגשות אהבה בעוד שלטענתה הן אמורות ואף יכולות "לפתח שאיפה נעלה יותר, ודרך יכולותיהן ומידותיהן הטובות לעורר כבוד" (שם).

וולסטונקרפט ראתה כי הפערים ביחס של החברה לגברים ולנשים היה עצום. היא זיהתה שהחברה מתייחסת בזלזול לערכים הנשיים: "דברי חלקות, לב רגיש, עדינות נפש וטעם מעודן הן מילים נרדפות כמעט לחולשה, והיצורים המשמשים מושא לרחמים ולאהבה... נידונו להפוך מושא לבוז" על כן שאיפתה היתה לבנות אופי של יצור אנוש, ללא כל הבדל מין. זהו, לטענתה הבסיס לחברה טובה יותר (וולסטונקרפט, בתוך באום ואחרים, 2003; עמ' 21).

בתחילת המאה העשרים אווירה מהפכנית שררה ברוב מדינות ארצות הברית. תוך תקופת זמן קצרה יחסית השתלטו התעשיינים, אשר צברו הון עצום בזמן קצר, על הכלכלה, והשחיתו את הממשל. נוצרו פערים חברתיים עצומים, ואנשי המעמד הבינוני החלו במחאתם והובילו את הרפורמה לשינוי חברתי. ארגוני הנשים בארצות הברית של אותה תקופה הצטרפו לרוח המהפכנית והחלו בקידום מעמדם. הן קיבלו את זכות ההצבעה, את האפשרות ללמוד רפואה ולעסוק במקצועות חופשיים נוספים, הזכות לאחזקת כספים עצמאית ושליטה על הילדים, ואף השיגו זכויות פוליטיות לנשים.

אחת הסופרות הבולטות בתחילת המאה העשרים שהביעה דעותיה על חוסר היכולת של נשים להתקדם היתה וירג'יניה וולף (Virginia Woolf, 1882-1941). וולף היתה זו שהצביעה על כך שהנשים חסרות עצמה כלכלית (בתקופתה לנשים לא היתה הזכות להחזיק בנכסים). בספר הפמיניסטי שכתבה "חדר משלך" (A room of One's Own, 1928) עסקה וולף במכשולים ובדעות הקדומות המופנות כלפי נשים סופרות ובצורך של נשים בהון עצמי על מנת שתוכלנה לעסוק באומנות.

כדימוי לכך, מתנבאת וולף על מצבה של האישה הסופרת "בעוד מאה שנה": "אני מאמינה שאם נחיה עוד כמאה שנים ויהיו לנו 500 ליש"ט בשנה וחדרים משלנו, אם נאמץ את הרגלי החופש והאומץ לכתוב בדיוק מה שאנחנו חושבות... אם נשלים עם העובדה הניצחת, שאין לנו על מי להישען ובמי להיתלות, ואנו חייבות לסמוך רק על עצמנו, ואם יחסינו יהיו עם עולם המציאות ולא רק עם עולם הגברים- אז תזכה אחותנו של שייקספיר להזדמנות לחיות מחדש, להשיב לעצמה את הגוף שאבד לה ולממש את כשרונה. היא תשאב את השראתה ואת חייה כמשוררת מכל מה שנכתב לפניה, כפי שאחיה עשה בזמנו, והיא תיוולד מחיי הנשים האלמוניות שפילסו לה דרך." (וולף, 1929). עבודתיה של וולף חושפות למעשה, את ההווי הנשי ומוצאות חלופות לתפיסת המציאות הגברית השלטת בתקופתה. בשנת 1938, עם עליית הפאשיזם באירופה, כתבה וולף את המסה "שלוש גיניאות" (Three Guineas) שדנה בקשר בין זכות לחינוך ולתעסוקה לנשים לבין קידום השלום, החירות והצדק בחברה כולה.

במקביל להתפתחות מעמדן של נשים בחברה, מתרחשים שינויים גם בשדה השיח החינוכי לגבי חינוך נשי וחינוך גברי. בתיאוריה החינוכית הדמוקרטית רווח אידאל של חינוך לרציונליות, ריחוק, דעתנות, אסרטיביות, תחרותיות ואינדיווידואליות המוצג כאוניברסלי, אך זהו למעשה אידאל גברי. לעומתו, הגישה הנשית מאופיינת בהתייחסות רגשית של קרבה ודאגה לזולת. דרכי הדעת של נשים משלבות ניסיון, רגש ואינטואיציה ואינן מקבלות אמיתות מוחלטות כפשוטן (אלפרט, 2000). הפמיניסטיות מתקוממות נגד ייחוס תכונות טבעיות בלעדיות לנשים, כיון שאלה לטענתן מנציחות את מעמדן ה"נחות" של נשים, שמונע מהן התפתחות אישית מעבר לטיפול בבית ובילדים, אך מצד שני הן אינן מסכימות עם ההתעלמות של תיאוריות פילוסופיות ופסיכולוגיות מאותן תכונות, השקפות והתנהגויות ייחודיות לנשים, אשר מעמידים אידאלים נשיים בעלי ערך וחשיבות כנגד האידאל של החינוך ה"גברי" הרווח עד היום ברוב מסגרות החינוך (אלפרט, 2000).

כיום, ההבדלים הפיזיולוגיים בין נשים לגברים המשפיעים על שוני בהתנהגויות, נחקרים רבות וישנה הבנה הולכת וגוברת בעניין ההבדלים בצרכים הבסיסיים בין נשים לגברים. עם זאת, עקב ההיסטוריה הארוכה של תפיסה מסורתית פטריארכלית הנוהגת בהתנשאות כלפי נשים בחברות שונות, עדיין ניתן לראות מקרים של דיכוי ואלימות כנגדן גם בתוך החברה המערבית הנאורה והמתקדמת.

1.1.ב. התפתחות המגדר הנשי בעולם המחול

מחול הינו המעבדה האידאלית לברר בו מגדר, כי הכלי העיקרי בו-הגוף- הוא האתר המהווה את המקור למין ולמגדר, והוא המקום בו השיח על ה"טבעי" וה"תרבותי" באים לביטוי מוחשי (Daly, 1989). מאז ומתמיד גוף האישה הוא הדומיננטי יותר על הבמה במחול. הכוונה היא, כי תחום זה הינו יותר נחלתן של הנשים כיוון שמבחינה כמותית רבות בו הנשים על הגברים. העשרת השיח על דימוי גוף האישה והשינויים החברתיים החלים עליו, יכולה להיעשות על ידי הארת והבהרת האופן בו המגדר מובנה ומועבר מבחינה חברתית ותרבותית בריקוד, כמהווה מדיום משמעותי של תקשורת אנושית (שם).

הפילוסוף מישל פוקו טען כי "הגוף הוא האתר שעליו שיחים נחקקים" (מילס, 2005). על אחת כמה וכמה בתחום המחול, בו הגוף מהווה את הכלי הראשוני, העיקרי. אך את מה מייצג גוף הרקדנית לאורך התקופות, וכיצד משתנה ייצוג זה עם השנים? אילו דיאלוגים נחקקים על גבי גוף הרקדנית? והאם חלו שינויים בשיח זה במהלך השנים? אין ספק, כי הגוף הנראה בריקוד הינו רמז משמעותי למושגים הגוף הנשי בכל זמן ומקום (Daly, 1989). על כן, בבואנו להתבונן בייצוגי גוף הרקדנית בתקופות השונות עלינו להבין ראשית על הלך הרוח של כל תקופה, ועל מעמד הנשים והמחול באותו זמן.

בתקופת השיא של הבלט הקלאסי הרומנטי מוצגת האישה כנשגבת, מרוחקת ולא-אנושית. בתקופה זו ייחסו חשיבות עליונה לאחידות ודיוק של הרקדנים ובעיקר של הרקדניות. מאפיינים תנועתיים של תקופה זו היו תנועות רכות ומעודנות, החזקת הידיים עם מרפקים כפופים, גפיים ארוכות וצעדים קלילים ומרחפים. כמו כן היה שימוש רב בקפיצות, פירואטים (סיבובים מהירים), ערבסקים (החזקת הגפיים באוויר) ובתנועות היוצרות תחושת קלילות. ביצוע תנועות אלה חייב את הרקדניות להיות דקיקות וקלות משקל ככל שניתן (בינג-היידקר, 2000). הניסיון לסמל רוחניות ולא ארציות העלה את הנשים על קצות האצבעות, מה שיצר צורת אישה בעלת מותן דקיקה, וטשטש את אזור האגן (Foster, 1996). כאן נעדר הגוף כמייצג את הצרכים הבסיסיים, המשקל, הכובד, והרגש, אך לעומת זאת מושם דגש על הרוחניות, הבאה לביטוי ביכולת הטכנית (שהיא תוצאה של התעלות מעל צרכי הגוף), בקלילות, וב"ריחוף".

במאה ה-19 המרכז של הבלט עבר לרוסיה והיא שנתנה את הטון למתרחש בעולם הבלט בכל אירופה ובעולם כולו. הטכניקה הועלתה על נס והבלט האימפריאליסטי הרוסי נחשב לשם דבר בעולם התרבות והאמנות בכלל. הייתה משמעת של דיוק, קפדנות וסדר שהשפיעו על הכוראוגרפיות ועל הרקדנים בכמה מישורים. ראשית, נוצרה היררכיה ברורה של הרקדנים בלהקה, כאשר הפרימה בלרינה והרקדן הראשי שלצידה נשארו דמויות המפתח במעמדן בראש ההיררכיה הזו (Foster, 1996). מצב זה יצר תחרות מאוד גדולה והפך גם את עולם המחול, כמו השינוי ששרר אז בחברה המערבית כולה- לעולם היררכי, תחרותי והישגי. ניתן לראות כי מתקיימת כאן מערכת של היזון חוזר בין החברה ה"מתרבתת וממשטרת" את הגוף וכופה עליו מודלים של יופי, לבין גוף הרקדנית המשמש כמודל לאידאל האישה באותה חברה, ובכך היא משמרת את אותו ייצוג שלמעשה נכפה עליה על ידי התרבות (Foster, 1996).

במובן מסוים התרבות חשה מאוימת מן הטבעיות של גוף האישה, הדבר בא לידי ביטוי אמיתי בחייה של הרקדנית הקלאסית שרוצה להתבגר ולהרות והרצון הזה עומד בסתירה להתפתחות הקריירה שלה כרקדנית (Shapiro, 1999). בדיכוטומיה שהייתה קיימת אז בין גוף לרוח, הגוף ה"טבעי" נתפס כמגביל את הרקדנית (המסמלת רוחניות), אשר אם ברצונה להפוך לרקדנית מקצועית (בלרינה) עליה להתעלות מעל הצרכים, לשכלל ולשפר את הטכניקה אפילו בניגוד לחוקי הטבע והגריביטציה. כך הפכה הרקדנית לכלי-לביצוע-הטכניקה-הגבוהה.

על פי פוקו, הגוף נתון תמיד בשינוי, ולעולם אין להתייחס אליו כטבעי, שכן הוא נוצר תמיד בתיווך של הבניות חברתיות (מילס, 2005). ואכן, החברה בה הגברים נתנו את הטון יותר מאשר נשים, בחרו להציג את האישה האידאלית כעדינה ושקטה, אולי אפילו שברירית במובן מסויים מתוך אינטרס ברור לשמר עבודה מקום מאוד מסוים בחברה (בינג-הידקר, 2000). באותה תקופה כבר נשמעו קולות של נשים כמו וירגיניה וולף, אשר הביעו מחאתן על היחס של גברים כלפי נשים בחברה, ואולי בשל כך התעצם הרצון של הכוראוגרפים, שרובם ככולם היו אז גברים, להבנות מגדר נשי בתחום הבלט ולהנכיחו בתרבות המערב.

מתוך מציאות של כללים נוקשים וברורים, של הגבלת האומנות לרקדניות ברמה טכנית גבוהה המבצעות את הכוריאוגרפיה מפי כוראוגרף התפתחה הגישה המודרנית. על פי הגישה המודרנית **האדם הוא במרכז**. האדם שולט בגורלו, מחפש את מימושו העצמי, הוא אינדיבידואל אוטונומי ותבוני. מתוך כך, השינויים במישור החברתי קיבלו ביטוי בהדגשת זכויות האזרח, ורעיונות השוויון, האחווה והחופש. האמנים היו המובילים בחיפוש זה, והם נתפסו כחותרים וכמרדנים, הם יצרו שפה חדשה, שהפתיעה את הקהל. המחול המודרני מיוחד בכך שבו התבטאה במיוחד המרדנות של נשים ולכן קידם מאד את הפמיניזם (Anderson, 1999). אחד הערכים החשובים באמנות המודרנית הוא **חופש** ומימוש העצמי האינדיבידואלי. הביטוי לכך במחול-דחיית מסורות קודמות וחיפוש אחר עולם תנועתי אישי. האמנים, בהם גם נשים, החלו לעשות שימוש בתנועה, מוזיקה, תפאורה, תלבושות ובתכנים אישיים כאמצעי לביטוי חזק ומקורי אפילו אם היו שונים בתכלית מהנהוג או המקובל באותה תקופה. כך, במקום לחפש את "היפה" החלו האמנים מחפשים ביטוי ל"אמת הפנימית".

איזדורה דנקן - Isadora Duncan - 1877-1927, הייתה חלוצת המחול המודרני בארה"ב ואף זכתה לכינוי "המודרת". היא התמקדה באינדיבידואל ובהחדרת תחושותיו לריקוד, היא רקדה לפי תיאוריות של שחרור ספונטניות, דחף פנימי וחיבור לטבע ללא טכניקה לאימון גופני מסודר. היא חיפשה את תנועת הגוף ה"טבעית", מבלי להתעלם מהמשקל ומכוח הכובד. דנקן יצרה מהפכה אל מול התפיסות שהיו נהוגות עד לאותו זמן. התפיסות החדשניות שהביאה עמה נגעו גם במעמדן של רקדניות (Daly, 2002).

דנקן אף הסירה מעל עצמה את המחוץ, לבשה טוניקה פשוטה והטיפה לאידאל של טבעיות במחול. לכן הופיעה רבות עם שמלות משוחררות, שהיו לעתים חשופות ושקופות-לימים הן הפכו לסימן ההיכר שלה (Kurth, 2001). בלבוש הכמעט-עירום שלה, מבקשת דנקן לייצג מחאה,

וסירוב לכליאת הגוף הנשי במחוך שלא באמת מאפשר תנועה, או בכלל נשימה תקינה. היא ראתה בגוף דבר יפה ומושלם, חיוני, תוסס, ורב הבעה, ללא שום כיעור, וקיבלה את הגוף כפי שהוא- כשלם. מתוך כך נולד הצורך למצוא לבוש שלא יגביל את התנועה ולא יסתיר אותה. בספרה האוטוביוגרפי, היא מציינת שהייתה רוצה לרקוד עירומה, אך לא רצתה שגוף עירום יסיח את הדעת מתוכן הריקוד, עם זאת, רצתה שיתייחסו אליה כאמנית רצינית ולא כאובייקט מיני. יחסה של דנקן לתלבושות מחול הוא עד היום הבסיס ליחסו של המחול המודרני לתלבושות- "לאפשר חופש תנועה לגוף".

אין ספק, כי איזדורה דנקן בכל הווייתה ואמירתה, כך גם בהתנהגותה שאפה לשחרר את גוף האישה מכבליו. בתקופה בה ראו ברקדנית אישה "זולה", כמעט פרוצה, ומעמדה החברתי היה מאוד נמוך- היא הטיפה לזכויות האישה על חייה ועל גופה, כולל זכותן של נשים לפתח קריירה מקצועית כרקדניות ויוצרות ועסקה רבות בדימוי הגוף הנשי. כמו כן הטיפה לכך שנשים יכולות לעשות ילדים איך ומתי ועם מי שהן רוצות (ילדה בת ובן מחוץ למסגרת הנישואים לשני גברים שונים, וספגה על כך ביקורת רבה), ואף הופיעה כשהייתה בהריון (Anderson, 1999). איזדורה לא התעניינה ביכולת וירטואוזית טכנית, אלא עשתה שימוש בנוכחות העוצמתית שהיתה לה על הבמה, ובכך הביאה עמה בשורה חדשה: הרקדנית אינה רק כלי טכני של הכוריאוגרף, אלא אישיות ודמות בפני עצמה. בתקופה בה לא ראו ושמעו את קולות הנשים בכלל, ואת רגשותיהן ועולמן הפנימי בפרט- השימוש בעצמת הנוכחות הבימתית השפיע לא רק על רקדניות, אלא על כלל אמני הבמה (Kurth, 2001).

רוחות השינוי נשבו בכל עולם המחול בארצות המערב, וגם באירופה ניתן לראות רקדניות יוצרות כמו מרי וויגמן – 1886-1973 (Mary Wigman)- שפעלה בעיקר בגרמניה, שדחתה אף היא את אידאל היופי של הבלט הקלאסי ואת המחול הסיפורי, וראתה במחול כלי להבעת רגשות ותחושות שלא ניתנות לתיאור מילולי. כמו דנקן, סברה ויגמן שהאדם מתחיל לרקוד בגלל צורך פנימי. באמצעות הריקוד, בורא האדם מחדש ובצורה מוחשית את מה שהוא מרגיש בתוכו (Anderson, 1999). מתוך גישה זו פיתחה ויגמן מחזור של ריקודים אקסטטיים, בהם ניסתה, לדבריה "לזכך את החוויה הרוחנית תוך חיפוש מתמיד אחרי הקשר המיסטי בין הרקדן והיקום" (Anderson, 1999; p. 72).

אישיות משמעותית נוספת שהפכה את המחול המודרני ליותר ממוסד היתה מרתה גרהאם (Martha Graham, 1894-1991). גרהאם פיתחה טכניקת מחול מודרנית, אשר מתבססת על תפיסתה של דנקן, אך היא התייחסה גם למקור הרגש. הטכניקה התנועתית שפיתחה מבוטאת בכוח ועצמה רבה של גוף האישה ודורשת גוף שרירי יותר ומוצק יותר ממה שהיה מקובל עד לתקופתה (Foster, 1986). גרהאם התעניינה רבות בנבכי נפש האדם וסברה כי הגוף הוא הכלי באמצעותו יש לבטא את הנפש. היא עסקה רבות בהתחבטויות נפשיות ובקונפליקטים פנימיים. יצירותיה אינן מתעלמות מן הצד הפנימי, העמוק ולעתים אפל של אישיותה. היא אף העזה להכניס לאומנות את אי- האיזון המתקיים בחיים עצמם (Anderson, 1999).

החשיבות שנתנה מרתה גרהאם להבעה דרך הפנים והעיניים היא עוד אחת מהתרומות המשמעותיות שלה לעולם המחול. בתקופה המודרנית, הפכו הפנים להיות מרכזיים ביותר במשחק בתאטרון ובקולנוע. רק רקדני הבלט הקלאסי נשארו "נטולי הבעה" למראית עין. הפילוסוף ז'אן פול סארטר (1905-1980) (Jean-Paul Sartre) טען כי אחד הדברים המעניקים לאדם את הכוח לסובייקטיביות שלו- הוא המבט. כשאדם מתבונן על אדם אחר- מבטו יכול להפוך את האדם הנצפה לאובייקט. גרהאם השתמשה רבות במבט ובכך גרמה למהפך בתפיסת הרקדנית מאובייקט לסובייקט (Daly, 1989).

איזדורה דנקן, ומרתה גרהאם חלוצות המחול המודרני בארצות הברית, החלו לפתח סגנונות מחוליים אשר דחו את הפורמליות האקדמית של התלבושות והכוראוגרפיה בבלט שהיתה מקובלת עד לאותו זמן, ואימצו במקום זאת ערכים של ביטוי אישי. אך יחד עם הרצון להשתחרר ממה שקדם להן, הן שאפו למסד את אותו החופש-לכאורה, וכל אחת מהן פיתחה שפה תנועתית משלה, בעלת טכניקה אוטונומית ממושמעת מאוד (רוטנברג, 2010).

אנה הלפרין, אשר רוקדת, יוצרת, מלמדת מחול עד היום, בגיל 90, היא החלוצה של מה שקרוי היום "מחול פוסט-מודרני". הקריירה המגוונת של אנה הלפרין הרחיבה את שדה המחול מאז סוף שנות ה-30 בכך שיצרה כיוונים מהפכניים לצורת אומנות זו ועל ידי כך שהיוותה השראה לכוראוגרפים צעירים לקחת את המחול המודרני למחוזות חדשים (Palmer, 2008). נושאי הדגל של מחול האוונגרד בארצות הברית היו קבוצת רקדנים ורקדניות שלמדו בסדנא של אנה הלפרין בקליפורניה. בעשורים האחרונים הלפרין החזירה למחול את משמעותו הקדומה בחברה האנושית. עבורה הריקוד נשען על צרכים פרימיטיביים המבטאים את כוחות החיים. היא שמה דגש על האנטומיה והפיזיולוגיה של גוף האדם והשפעתם על כוחות הטבע והסביבה. המחול עבורה משקף הנאה וריפוי, ביטוי לכאב והצרכים הראשוניים ביותר של מצב האדם (Worth & Poynor, 2004).

בעולם המחול כיום מתחזקת ההבנה שאין גוף אחד דומה בדיוק למשנהו, ושיש לחפש את הדרכים הנכונות לתנועה לרוקד או לרוקדת באופן אינדיבידואלי. לא מדובר עוד במושגים של שיויון או אי-שיויון, אלא במושגים של אינדיבידואציה. על כן רווחת היום הגישה של חיפוש הדרכים הנכונות לגוף, באשר הוא. הבנה זו מאפשרת חיבור למהות האישית של רקדנית, ומתוך כך גם לביטוי מלא יותר של נשיותה. הרקדנית בת זמננו מייצגת אידאלים של בריאות, של עצמאות ושל קבלת הגוף כפי שהוא.

כיום, נשים תפסו את המקום לו הן ראויות בתחום זה הן כרקדניות מבצעות, הן בשדה היצירה, והן בשדה ההוראה והחינוך למחול. בעולם המחול בארצות המערב יש כעת שפע של רקדניות עצמאיות, יוצרות מוערכות, בינהן כוראוגרפיות ללהקות גדולות כמו גם יוצרות ללהקות מקומיות, אנסמבלים וסולניות. המביאות עצמן לידי ביטוי בתכנים חברתיים פוליטיים מלאי אמירה אישית.

1.2 תהליכי העצמה

בשנים האחרונות העצמה הפכה למונח פופולרי שאנו נחשפים אליו רבות בתחומים רבים ומגוונים החל מתחומי הטיפול הפרטני כדוגמת אימון האישי ופסיכותרפיה לסוגיה, דרך הסוציולוגיה, ועד לכלכלה ופוליטיקה. ראשית ארצה לדון בו ברמה הפילוסופית. אם נפנה תשומת ליבנו אל שורש המילה "העצמה" – ע.צ.מ – ניתן להבין כי אנו עוסקים בתהליך העוסק ב"עצמותינו", בשלד שלנו, עמוד התווך הפנימי עליו אנו נשענים ומבססים את עצמיותנו, המהווה עבורנו "מצע" ממנו ניתן לצמוח מן הפנים אל החוץ, אל העולם.

מן השימוש במילה "צמיחה" מתקבלת ההבנה כי מדובר בתהליך, ולא בפעולה חד-פעמית. מדובר בתהליך הקשור ל"עצמי".

אך מה הוא העצמי? איך ניתן להגיע אליו?

מעצם המחשבה על "להגיע" אפשר להבין כי העצמה, היא **מסע** אל העצמי. העצמי הייחודי. חיפוש אחר מה שעושה אותי ל"עצמי", זהו מסע חיפוש אחר יחודיות וביטוי אישי. מסע המביא לתחושת עצמיות ומכאן גם לעצמאות, שהרי מתוך הבנת היחודיות והנפרדות, מתאפשרת יכולת הבחירה.

ומכאן אל השדה החינוכי. המושגים "צמיחה אישית" ו"העצמה" (Empowerment) הם המושגים המרכזיים בהם עסקו הגישות ההומניסטיות שעניינן למידה. הסופר והוגה הדעות הצרפתי ז'אן ז'אק רוסו, בתחילת המאה ה-18, היה הראשון שהתייחס למושגים אלה. בעקבותיו, בסוף אותה מאה, העמידו האקזיסטנציאליסטים המודרניים אשר שללו מציאות אובייקטיבית, את האדם במרכז, מאחר שהוא, להגותם, המעניק משמעות לדברים. מתוך תפיסה זו צמח הזרם הרומנטי-נטורליסטי של החינוך ההומניסטי (בר מאיר – לאון, 2005; עמ' 57). תיאוריות עכשוויות העוסקות במושג "העצמה", טוענות כי זו לא יכולה לבוא מבחוץ, מכוח פעולות חיצוניות שמבצע, למשל, המורה על התלמיד, אלא עליה להתפתח ולהתגבש מבפנים (שם). כמו כן, על מנת לשמר את תהליך ההעצמה לאורך זמן יש צורך בשינוי עקבי ופעיל (Malhotra et. Al 2002).

ד"ר מלהוטרא (Malhotra), מהמרכז הבינלאומי למחקר על נשים מביאה במאמרה על העצמת נשים כפרמטר בהתפתחות הבינלאומית (Measuring Women's Empowerment as a Variable in International Development) מגוון הגדרות למונח העצמה, שנכתבו על ידי חוקרים ומומחים בתחומי הסוציולוגיה. במאמר נטען כי במונח העצמה נעשה שימוש כדי לייצג מגוון רחב של מושגים המתארים תופעות שונות, ולעתים קרובות, נעשה שימוש במונח זה כדי לתייג סוגים מסויימים של מדיניות ואסטרטגיות-התערבות (Malhotra et. Al 2002).

פירוש אפשרי נוסף למונח העצמה, על פי מאמר זה, הוא שיפור הנכסים או היכולות של אנשים וקבוצות לפעול וליצור השפעה ממושכת, או להיות באינטראקציה עם מוסדות שונים. החוקרת

לין בנט (Bennett), המצוטטת במאמר, מציינת שבעצם ההגדרה "העצמה" יש משהו אקטיבי, ולדבריה העצמה מתארת תהליך או דרך, ולא מטרה או נקודת קצה. עוד היא טוענת כי תהליך העצמה מתהווה "מלמטה", והוא כרוך בהדרכה מונחית ואקטיבית. דרך נוספת להגדיר העצמה היא על פי מידת ההשפעה שיש לבני אדם על איכות חייהם ועל אושרם (Malhotra et. Al 2002).

ד"ר כאביר (Kabeer) מציעה הגדרה למונח העצמה, הכולל בתוכו את המשותף להגדרות אלה, וניתן להכילו על טווח רחב של הקשרים העוסקים בטיפוח ההתפתחות האישית: "התרחבות היכולת של אנשים לקבל החלטות ובחירות מודעות בחיים, בתחומים בהם יכולת זו היתה לפני כן מוגבלת עבורם. הגדרה זו אמנם תמציתית, אך היא ספציפית מספיק כדי להבחין בין העצמה לבין התפיסה הכללית הרווחת של "צבירת כוח" (Kabeer, 2001). מלהוטרה ואחרים בתחום המחקר הסוציולוגי טוענים כי ההגדרה של כאביר היא אטרקטיבית מכיוון שהיא מכילה שני אלמנטים המסייעים להבחין בין העצמה לבין מושגים דומים אחרים. 1. הרעיון של תהליך או שינוי פנימי ממצב של אי-העצמה, 2. הרעיון של תיווך אנושי למשמעות באמצעות הדרכה/ הוראה ובחירה, אותם היא מייחדת במאמרה כי העצמה משמעה בחירות שנעשו מנקודת מבט של חלופות אמיתיות בלי "לשלם מחיר גבוה".

באופן מפתיע, נמצא בספרות המקצועית קונצנזוס על המשגת העצמה. כמה ממילות המפתח הכלולות במונח זה הן: פשרויות, הזדמנות, בחירה, שליטה וכוח. לרוב מושגים אלה מתייחסים ליכולת של נשים לקבל החלטות ולהשפיע על תוצאות שהן בעלות חשיבות לעצמן ולמשפחותיהן. הדגש הוא על יכולת השליטה על חייהן. לפיכך, קיימת התייחסות תכופה למספר אפשרויות הגלומות ביכולת להשפיע על התהוות עצמן ולבחור אסטרטגיות בחיים (Malhotra et. Al, 2002).

וחזרה אל ההבנה האישית והראשונית של מושג זה- **העצמה היא מסע אל העצמי**. מסע אשר מוביל אותנו למצוא בתוכנו (בתוך עצמנו) את הכוח (העוצמה) למימוש עצמי. זהו גם תהליך של פיתוח אישי המאפשר לנו להיות עצמנו באומץ, וכנגד כל הניסיונות והלחצים של החברה לעצב אותנו על פי אידאל זה או אחר. להיות עצמנו ללא התלות באחרים. זו מהותה של העצמאות.

1.3. העצמתן של נשים

המושג העצמה מתייחס לפעולה של הגברת כוח, של הצמחה, מבחינה רגשית, אינטלקטואלית ופסיכולוגית. היכולת לגרום לזולת לחוש שיש לו יותר כוח ויכולת אינה נכללת בהגדרה המסורתית של "כוח", אך למעשה, זהו כוח גדול מאוד. היא מבוססת על היכולת להרגיש את הזולת, ובמקום לשלוט בו, לפעול בדרך שתביא אותו להרגיש את כוחו ויכולתו (פרידמן, 1996). לעתים רבות כוחן של נשים הוא א-סימטרי- הן ישתמשו בו להאדיר אחרים אבל לא את עצמן, כיון שאישה המשתמשת בכוחה למען עצמה נתפסת כאנוכית, אפילו הרסנית. כוח ואנוכיות אינם מתיישבים עם הזהות הנשית, ושימוש בכוח על ידי אישה עשוי לגרום להתקפה עליה, לאיים על הזהות המרכזית המקשרת אותה לאחרים. ד"ר אריאלה פרידמן מציעה בספרה "באה מאהבה" כי יש לפתח את המושג העצמה כך שתתקבל על ידי הנשים עצמן כתהליך המצמיח בו זמנית גם את הזולת וגם את עצמן.

כפי שטוענת קרול גיליגן בספרה "בקול שונה" (In a Different Voice)¹, הנשים מביאות לעולם המוסרי, כמו גם לחברה בכלל, קול שונה מהקול הדומיננטי ("הגברי"), והשמעת הקול הזה משמעותית לא רק לקידום מעמדן והעצמתן של הנשים עצמן, אלא לקידום העמדה המוסרית של החברה כולה. מדו"ח המחקר של הבנק העולמי לשנת 2002 עולה כי שיוויון בין המינים נחשב כיעד לפיתוח כשלעצמו וגם כאמצעי לקידום צמיחה כלכלית, להקטנת העוני ולקידום ממשל טוב יותר. בעשור האחרון גופים כלכליים וארגונים רבים רואים בקידומה של העצמת נשים כיעד לפיתוח אישי, כיון שהיא מעודדת צדק חברתי המהווה היבט משמעותי בחברה מתוקנת השואפת לשיוויון (Malhotra et. Al 2002).

באופן כללי, עד לפני שנים אחדות, נשים לא הופיעו כקבוצת התייחסות בכתבים בתחום הסוציולוגיה, בעוד שברור שההתייחסות להעצמה כהרחבה של חופש הבחירה והפעולה מתייחס לנשים, כמו גם לקבוצות סוציולוגיות מקופחות אחרות, כקבוצה שזקוקה להעצמה (Malhotra et. Al 2002). התיאורטיקניות הפמיניסטיות טוענות כי קולן של הנשים, כמו קולם של בני המיעוטים האתניים, עניים, הומוסקסואלים ואחרים נדחק הצידה. הוא אינו נשמע בנרטיבים של התרבות הדומיננטית, באפיסטמולוגיה שמנחה את המחקר המדעי ובמהלכי החברה, הכלכלה והפוליטיקה בתרבויות רבות. חיצו הביקורת הפמיניסטית מופנים כלפי החינוך (אלפרט, 2000). במשך שנים הפנימו הנשים נורמות חברתיות האוסרות עליהן לבטא כוח בצורה ישירה. הפנמה זו, גורמת לכך שנשים, גם כשיש להן כוח ממשי הן לא תמיד משתמשות בו, וכשהן משתמשות בו, לרוב הן חשות אי נוחות.

חשוב להכיר בכך שהעצמת נשים כוללת מספר מרכיבים ייחודיים נוספים. ראשית, נשים אינן קבוצה נפרדת מבין הקבוצות המוחלשות האחרות בחברה, אלא הן מהוות קטגוריה "בחיתוך

¹ Gilligan, Carol, *In A Different Voice: Psychological theory and women's development*, Cambridge: Harvard University Press, 1982.

רוחב". כלומר נשים יכולות להשתייך לכל אחת מהקבוצות המקופחות האחרות בנוסף להיותן נשים. שנית, החזקת הבית ויחסים תוך-משפחתיים מהווים, שלא בצדק, מוקד מרכזי באי-ההעצמה של נשים, מה שלא קיים בקבוצות אחרות בחברה. משמעות הדבר היא שבבואנו לקיים העצמה נשית, עלינו להיות מודעים להשלכות של מדיניות חלוקת התפקידים במשפחה. שלישית, חוקרים טוענים כי העצמת נשים דורשת שינוי תפיסתי בסיסי כיוון שהחברה בה אנו חיים מבוססת על מבנה פטריארכלי (Malhotra et. Al 2002).

העצמה מוגדרת כתהליך בו נשים רוכשות את היכולת להתארגן על מנת להאדיר את עצמיותן, להגביר את יכולתן לסמוך על עצמן, לבסס את זכותן לעצמאות, לקבל החלטות ולשלוט במשאבים שיסייעו לחיסול הנחיתות (Malhotra et. Al 2002). כמו כן, בהגדרות של המונח העצמה מופיע לעתים קרובות מרכיב הקשור למונחי התפתחות אישית, והוא- עצמיות או "יעילות עצמית" (self-efficacy). "יעילות" במובן של יכולת פעולה מעשית. משמעות מונח זה טמונה בחוויה הסובייקטיבית של האישה בדבר יכולת ההשפעה שיש לה על תהליכים המתרחשים בסביבה בה היא חיה ופועלת. להשגת תחושה זו יש לעבור תהליך פנימי מהותי. כפי שמצטייר בעיקר מנקודת המבט של אירגונים פמיניסטים וארגוני זכויות אדם, הגדרות רבות מכילות את הרעיון כי שינוי מהותי בתפיסה או "שינוי פנימי" הוא חיוני בגיבושה של חירות הבחירה. כלומר, נשים צריכות להיות מסוגלות להגדיר את עניין הבחירה העצמית ולראות עצמן לא רק מסוגלות, אלא אף **זכאיות** לקבל החלטות (Malhotra et. Al 2002).

2. סומטיקה במחול

המונח סומטיקה לקוח מן המילה היוונית "סומה" שמשמעה - "גוף חי". "סומה" (Soma) הוא מושג המתייחס לגוף כפי שהוא נחוה מבפנים (Hanna, 1990). הפילוסוף תומאס האנה (Thomas Hanna, Ph.D. 1928-1990), שפיתח ב-1976 את שיטת Hanna Somatics - טכניקת תרגול עם הגוף באמצעות סומטיקה, הוא זה שתבע את המונח סומטיקה. האנה מגדיר את הסומטיקה כתחום העוסק בתופעות הקשורות לגוף - נפש, ותנועה מתוך הבנה גופנית פנימית. על פי האנה, תחום החינוך הסומטי הוא השימוש בלמידה סנסו-מוטורית על מנת להשיג שליטה עצמית גבוהה יותר על תהליכים פיזיולוגיים. כלומר, הלמידה היא "סומטית" בכך שהיא מתרחשת בתוך האדם כתהליך פנימי (בר-מאיר, 2005). הדגש בסומטיקה, אם כן, הוא על החוויה הסובייקטיבית של האדם המתנועע ולא על חוויה נצפית או ניתנת למדידה, כלומר הרקדן מתבטא מתוך פנימיותו.

סומטיקה הנו תרגול תנועתי הנעשה מתוך שקט נפשי, ואינטרוספקציה (התבוננות עצמית פנימה). תרגול זה משקם את הגוף ע"י אימון וחינוך מחדש. עשרות תרגולים אלה מופצים החל מ"שיטת פלדנקרייז", דרך BMC² - "Body Mined Centering" עד לסומטיקה שמקורה בתרבויות המזרח הרחוק, בפילוסופיה הסינית ובתורת הזן-סומטיקה של מזרח מערב (Beradi, 2008).

2.1 עקרונות הסומטיקה:

העקרונות הסומטיים הנם עקרונות תפיסתיים בהם ניתן להשיג תוצאות טובות יותר בכל סגנון מחולי (Fortin, 1998). בבסיס הסומטיקה עומדת תפיסת **האחדות** בין הגוף, הרוח והנפש בקשר בלתי ניתן להפרדה. הבנה זו מקורה בתרבויות המזרח הרחוק, בפילוסופיה הסינית ובתורת הזן. התפיסה הסומטית טוענת כי קיימת אינטגרציה ואינטראקציה מתמדת בין כישורנו המנטליים והרגשיים לבין אלה הגופניים.

מתוך כך, העיקרון הסומטי העיקרי הנו - **מודעות** - הכרת הגוף ומודעות לפיזיות ולתנועה (קינסיולוגיה). תנועה תוך מודעות היא עיקרון מכריע, בזכותה נרכשת ההבנה, ההבחנה והלמידה של ביצוע תוך הקשבה וחשיבה (פלדנקרייז, 1967). מודעות זו יכולה להתקיים רק באמצעות עקרון סומטי בסיסי נוסף - **הקשבה**. הקשבה לגוף, לנשימה, לרגשות, לתחושות, למסרים המגיעים מהגוף. אדם צריך להיות חפשי להקשיב למה שמתרחש בו בעודו מתנועע, שכן במצב זה דעתו צלולה ולכן ממוקדת יותר, אין בו מתח ונשימתו רגועה (שם).

עקרון סומטי נוסף הנו תנועה מתוך **שחרור**. פלדנקרייז מתייחס לתנועה משוחררת כאל תנועה שוטפת, חלקה ויעילה, נוחה ונעימה, נקייה ממאמצי-סרק (פלדנקרייז, 1967). השחרור הפיזי יכול להתאפשר רק על בסיס של שחרור מחשבתי. הוראה מעצימה משתמשת בעקרון זה על ידי כך שמשחררת את התלמיד ממודלים נוקשים של הצלחה - של "נכון" ו"לא נכון", אותם מייצג המורה (Fortin, 1998). מודלים נוקשים שהתרבות וסוכניה (מורים והורים) כופים לא פעם על התלמיד.

² שיטת תרגול סומטית שיצרה בוני ביינברידג' כהן (Bainbridge Cohen)

2.1 א. אחדות הגוף והנפש

אחת הדרכים הנוגעות בקשר הדוק בין גוף לנפש היא היוגה. פירוש המילה יוגה היא אחדות. אחדות האדם על מימדיו השונים: גוף-נפש-רוח ואחדותו של האדם עם היקום כולו. היוגה הינה טכניקה להעצמת היכולות הרוחניות, עם זאת אינה רק טכניקה של מדיטציה אלא פרקטיקה ושיטת תירגול המביאה בעת ביצועה להתעצמות הכוחות הפיזיים והנפשיים גם יחד על ידי טיפול בכל המורכבות של האדם. היוגה מאמנת לא רק את התודעה ואת הלב אלא גם את הגוף (סך-גופטה, 1999).

בעולם היוגה קיימת תפיסה של הרמוניה הדוקה בין גוף לנשמה. הגוף מגיב לתנועה הקלה ביותר של הנשמה והנשמה מושפעת עמוקות ממצב הגוף. היוגים משתמשים בקשר הדדי זה ככלי לריפוי (יסודיאן והאיד, 1979). אחת האמונות עליהן מתבססת היוגה היא קיומם של שני קטבים המוכלים בהווייתו ואישיותו של האדם השלם. שתי איכויות מנוגדות אשר על האדם להביאם לידי מיזוג, או ליצירת קשר ביניהן. חוקי הגוף והרוח מהווים את אותו הניגוד, חוקיות דומה פועלת בשני הרבדים, ואיחודם מביא לשלמות. הפילוסופיה המרכזית אם כן של עולם היוגה היא הגעה לחופש על ידי איחוד הקיום הפיזי עם המציאות הרוחנית. קיימת הבנה שקיים צורך להתגבר על הדואליות שבין העצמיות להוויה, עם זאת, היוגה אינה רואה בגוף מכשול בדרך הרוחנית אלא פוטנציאל לשינוי.

בפילוסופיה הסופית קיימת שאיפה לאחדות הבאה לביטוי בטקס מדיטטיבי שבו מסתובבים המאמינים. בעת ההסתובבות, כשהגוף חג ומסתחרר, קיימת נקודה אחת במרכז שהיא חסרת תנועה לחלוטין. כך מאמינים הסופים, ניתן לחוות את אחדות הגוף עם היקום (פילד, 1995). בבסיס הדרך הסופית עומדת תפיסת אחדותו של אלוהים, אשר עבור הסופים, מתקיים בכל: באדם, בבעלי-החיים, בצומח, ובכל הקיים ביקום.

"הכל מתחיל בקבלת אחדותו של אלוהים,

בכך שקיימת אך ורק ישות חיה אחת שממנה נובע הכול, ואשר בתוכה הכל מתקיים...

ומאחר שקיימת רק ישות אחת שהכול נובע ממנה,

*אין בידינו להפריד דבר כלשהו מאותה יישות אחת."*³

עבור הסופים, השלב הראשון בהתגלות האמת מתאפשר רק באמצעות ההכרה באחדות: הגוף, הנפש, כל שמתחולל בתוכנו ואף סביבנו- הכל אחד (שם). בעולם המושגים הסופי העוסק במבנהו הפנימי של האדם, ה"נפש" (נפס) הנו מונח מקביל למה שקרוי ה"עצמי", ה"אני", או ה"אגו". הנפש נתפסת כמהות ייצרית, הקשורה קשר הדוק לגוף ולחושים, ומהם יחד נובעים היצרים והרצונות (סבירי, 2008). למעשה, אין אפשרות לנתק בין הגוף לנפש, כי היא חלק ממערכת החיים של האדם.

³ מתוך ספרו של פילד "המחסום האחרון" עמ' 53.

שיזוטו מסונגה, מפתח שיטת ה"זן שיאצו"⁴, אף הוא מבסס את שיטתו על תפיסת "אחדות הגוף והנפש". לטענתו, עבור העוסקים בתנועה, הנטייה היא לחשוב רק על ההיבט הפיזי שלה, אך לפי ההשקפה המזרחית, בשל המושג "אחדות הגוף והנפש" ידוע, כי פעילות הנפש מופנמת בכל תנועה. כשחושבים על התנועה, הנושא המרכזי צריך מייד להיות הדינמיקה של נפש האדם (מסונגה, 1987). המושג "שלמות" מצביע על כך שהגוף והנפש פועלים יחדיו, כגוף אחד. תיפקוד התנועות המאחדות לביצוע פעולה סינכרונית אחידה אחת נעשה באופן תת-מודע, אך יש להיות מודעים אליו. כמו כן, על פי מסונגה, האיזון בגופנו הפיזי תלוי באיזון בין הנפש לבין הגוף. גמישות הגוף מצביעה על יציבה גמישה ודינמית הן פיזית והן נפשית (מסונגה, שם).

משה פלדנקרייז, חלוץ הפילוסופיה של גוף-נפש במערב, אשר חבק ידע מדעי מהמערב וחכמה מן המזרח, טען כי אחדות הגוף והנפש הנה מציאות אובייקטיבית (ברטל, נאמן, 1994). נירה נאמן ולאה ברטל, מטפלות בתנועה, התנסו בשיעוריו של פלדנקרייז אשר המחישו להן את חווית האיחוד והחיבור גוף-נפש-רוח כמכלול שלם. פלדנקרייז אשר שאב את עיקרי משנתו מפילוסופיות של המזרח הרחוק⁵, האמין כי האדם השלם מורכב מארבעה חלקים שונים, הלוקחים חלק תמיד בכל פעולה: גוף, תחושה, הרגשה ומחשבה (ברטל, נאמן, 1994).

שיטת פלדנקרייז עוסקת בתהליכי מודעות ולמידה באמצעות תנועה. השיטה מאפשרת לאדם לממש את יכולותיו דרך פיתוח המודעות לעצמו ולדרך פעולתו על ידי למידת דרכים חלופיות להרגלי העשייה הטבעיים בו. השיטה מרחיבה את מגוון הרגלי התנועה ומביאה לשיפור ושכלול היכולת הגופנית, הרגשית, המנטלית והתחושתית. פלדנקרייז מאמין שגוף ונפש מהווים אחדות, מכלול אחד שאיננו ניתן לפירוק. "אנו פועלים כשלם אחיד, גם כשהשלם אינו כליל-השלמות" כך כותב משה פלדנקרייז בספרו 'שכלול היכולת' (1967). שיפורים תנועתיים יביאו לפיכך, לא רק לשכלול יכולתו הפיזית של האדם, אלא ישפיעו גם על יכולתו הרגשית, השכלית, התחושתית... על האישיות כולה. עם הגדלת הפוטנציאל התנועתי האדם נעשה חופשי לבחור את דרך התנועה המתאימה לו ביותר. השיפורים הם על-פי רוב מידיים ומתבטאים ביציבה, בנשימה, הפחתה של אי-נוחות כרונית, תחושה של קלות, נינוחות והרגשה חיובית פיזית ורגשית.

תפיסת הגוף והרוח כשני קטבים המוכללים בתוך האדם השלם, מתבטאת ביצירותיהם של יוצרים רבים במערב. מרתה גראהם, חלוצת המחול המודרני באמריקה, חקרה ביצירותיה מנעד שלם של רגשות אנושיים באמצעות תנועה. ריקודיה מעוצבים על מנת לחשוף את הנוף הפנימי, "להאיר" את מאוויי הלב. הטכניקה התנועתית שגראהם יצרה מבוססת על עיקרון ה"כוליות", אמנם מסתכם בכוליות של הגוף הרוקד אך טומן בחובו ביטוי של עוצמה רגשית (Foster, 1986).

הרקדן והכוראוגרף אריק הוקינס, ממשיך דרכם של מרתה גראהם ומרס קנינגהם, אף הוא נשען בהוראתו על תפיסה זו של אחדות, והוא מאמין שהגוף אינו נפרד מהנפש. עוד הוא טוען,

4 טיפול שיאצו באמצעות מגע, המבוסס על פילוסופיית ה-Zen, שמקורה בתרבויות המזרח הרחוק.

5 בהיותו אלוף הג'ודו בצרפת בתקופה שלפני מלחמת העולם השנייה.

שהאינטנסיביות וההתרגשות במחול אפשרית רק אם מתקיימת איכות משמעותית לתנועה (Celichovska, 2000).

אנה הלפרין, יוצרת אמריקאית יוצאת זרם האוונגרד, תופסת את האדם כבעל פיצול דואלי בין גוף ונפש ומתוך כך מאמינה שהטכניקה של המחול חייבת ליצור אינטגרציה בין הפיזי, הרגשי, הרוחני והאינטלקטואלי ברקדן. הלפרין ביצירתה מדגישה את החשיבות של האינטגרטיביות של האדם השלם בריקוד (Poyner & Worth, 2004).

פינה באוש, אף היא הושפעה מפילוסופיות אלו, ובחיפוש האמנותי חקרה את נפשו של הרקדן ואת מניעיו לתנועה. כך היא מביאה את רקדניה להביע רגשות ומצבים נפשיים עמוקים באופן אמיתי וכנה. עבור באוש, הריקוד משמש צינור אל התת-מודע ולכוחות מיסטיים (אשל, 2001).

2.1.2. מודעות והקשבה:

”עונג הוא הסוד. והסוד הוא: להשתתק ולהקשיב, להפסיק לחשוב...”

ליצור דממה פנימית, אשר בה, כעכברים בבית נטוש,

מודעויות ויכולות גחמניות וחמקמקות מדיי לשימוש יומיומי,

עשויות להתגלות בעדנה.”

(שיר סופי, מאת: אלאן מק'גלאש)⁶

בספרה "חזרה לתנועה טבעית בשיטת פלדנקרייז" מציגת רות אלון את חשיבותן של ההקשבה והמודעות לשיפור התנועה. תנועה הנעשית ללא הקשבה היא תנועה מכנית, הדומה לטיסה הנעולה על טייס אוטומטי. כשאנו מתחנכים לתנועה מודעת, כמו בטיסה מכוונת, אנו לומדים לקרוא את התחושות, ולהכיר במשוב המתקבל ממצבו של כל חלק בנו ועל קשרי הגומלין בין החלקים, בתוך אותה תנועה (אלון, 1994). מודעות, זו הסבלנות להקשיב. היא מרגיעה את החיפזון המכני להגיב מיד, בדרך השגורה, ובאמצעותה יש לנו האפשרות להתבונן עד שהדברים יהיו מובנים יותר. בשיעורי תנועה בשיטת פלדנקרייז, לומד התלמיד להקשיב תוך כדי ביצוע התנועה. הוא לומד להקשיב בזמן הביצוע ולבצע תוך כדי הקשבה (פלדנקרייז, 1967). המודעות גורמת לאדם המתנועע לראות את הדברים מתוך פנימיותו, ולא לבצע באופן מכני תרגילים הניתנים לו "מבחוץ", על ידי המורה. באופן זה היא מאפשרת לו להיות מעורב יותר בעשייה התנועתית שלו (אלון, 1994), כמו גם לחולל שינויים במקום בו התנועה אינה קלה ויעילה.

פלדנקרייז טוען שכדי ללמוד דרושים זמן, הבחנה וקשב. אדם צריך להיות חפשי להקשיב במה שמתרחש בו בזמן התגייסותו, שכן במצב זה דעתו שקטה יותר, ואין בו מתח. ההקשבה היא האפשרות של שהייה בין המחשבה לתנועה, והיא העומדת ביסודה של המודעות. היא מאפשרת

⁶ מתוך ספרו של ראשד פילד "המחסום האחרון" עמ' 35.

להקשיב ולבחון את הנעשה בנו ברגע ההתכוונות לפעולה וברגע ביצועה. ההקשבה, מאפשרת לאדם ללמוד לדעת את עצמו (פלדנקרייז, 1989). כשאנו נעים ללא מודעות, אנו מבצעים את מה שהמערכות מבצעות בדרכן שלהן, כלומר באופן ספונטני-אינסטינקטיבי, הנעדר כל קשר בין מחשבה לתנועה, וכך אין אנו מפתחים יכולות חדשות. לא התנועה כשלעצמה מביאה לשיפור, אלא ההקשבה לדינמיקה הפנימית שלה⁷. ההקשבה פנימה תוך כדי תנועה מהווה את נקודת המפגש בין החשיבה המודעת לבין המתרחש במעמקי מערכת העצבים. המודעות הנה כשרון אנושי בלעדי, והיא הכלי בבואנו לפתח את הספונטניות (אלון, 1994).

לדעתו של פלדנקרייז ניתן לפתח ולשכלל את המודעות וההקשבה גם לאזורים "מרוחקים" (פחות מודעים) בגוף ובמחשבה. הוא טוען כי אמנם, יכולת השליטה בשרירים הרצוניים ובתהליכי חשיבה והפשטה אפשרית לרוב האוכלוסייה בקלות יחסית, אך ניתן גם לפתח יכולת שליטה בשרירים הבלתי רצוניים, בחושים וברגשות (ובאמצעותה מתפתחת היכולת ליצור תנועה גם באזורים אלה), אם כי בקושי רב יותר. יחד עם זאת מציין פלדנקרייז בספרו "שכלול היכולת" כי אימון השליטה העצמית מטרתו לייצר אימון תודעתי, תיקון עצמי, ושיפור, אשר יביאו להתפתחות. בהתפתחות, החלקים גדלים, משתפרים ומתחזקים כך שהשלם יכול להמשיך ביעודו הכללי, כך יכולות להופיע פונקציות תפקודיות חדשות, והאדם השלם ממשיך ומשכלל יכולותיו.

כמו בשיטת פלדנקרייז, גם ביוגה אימון התודעה הוא חלק בלתי נפרד מהאימון הגופני. בפעם הראשונה בה מוזכרת היוגה במפורש בכתבים עתיקים, (ולפני כ-2700 שנה), היא מתוארת כאימון ע"י ריכוז התודעה. בבסיס התפיסה היוגית קיימת ההנחה שהסיבה הראשונית לסבל בחיים היא האי- ידיעה, לכן אחת ממטרותיה של היוגה היא להביא לידיעה (סן גופטה, 1999). על פי הפילוסופיה של היוגה הדרך בה צריך להתקדם כדי להגיע לבריאות ושלמות היא להביא את הגוף ואת כל פעולותיו לידי מודעות. המטרה הראשונה בתרגול היוגה היא לכוון את התודעה לכל חלקי הגוף במידה שווה, במילים אחרות: להחיות את הגוף בשלמותו (יסודיאן והאיד, 1979). בהתנסות בתהליך של תנועה מודעת, העד שלנו הוא אנו עצמנו. השימוש במודעות בתרגול היוגה נוצר על ידי "השתקעות בתוך עצמנו", כלומר: התבוננות פנימה, הלא היא ההקשבה המודעת.

2.1.2. שחרור והרפיה:

כשאנו משתמשים במונחים "שחרור" ו"הרפיה" בשיעורי מחול, הכוונה היא על פי רוב לויתור על המאמצים המיותרים, ויתור על החזקה או כיווץ של שרירים שאינם נחוצים באופן ישיר לביצוע התנועה עצמה. אך בנוסף לשחרור ולהרפיה הפיזית של השרירים בגוף מדובר גם על שחרור והרפיה ברמה המנטלית: שחרור המחשבות המיותרות שאינן רלוונטיות לביצוע התנועה, למה שמתרחש כאן ועכשיו, ברגע ההתנסות התנועתית. ההרפיה המנטלית כוללת גם את שחרור ה"רצון". השאפתנות והתחרותיות עשויות ליצור מתח שאינו יעיל להתפתחות וללמידה התנועתית.

⁷ ועל כן, קרא פלדנקרייז לשיטתו ATM- Awareness Thru Movement

בתרגול היוגה נודעת חשיבות רבה להרפיה. באמצעות ההרפיה אנו מאפשרים למיותר לצאת מהגוף ולשחרר כל מאמץ. כאשר הגוף והמחשבה נינוחים ויציבים, שקטים ומרוכזים, אנו רואים יותר בבהירות. על ידי כך משתפרת יכולת ההתבוננות וההקשבה, ועמה גם המודעות (סן-גופטה, 1999). בקרב ילדים קטנים ניתן לראות תנועה משוחררת ממאמצי-יתר ובכך הם יותר בהרמוניה ובחופשיות. במרוצת השנים, בהתמודדות מתמדת עם החיים המזמנים לנו לחצים וגורמים למתחים, הן הגוף והן התודעה נעשים יותר עמוסים ופחות משוחררים, וניתן לראות כי אצל אנשים בוגרים השחרור וההרפיה אינם עניין של מה-בכך...

פלדנקרייז טוען כי בשיטות החינוך המקובלות בזמננו מושם הדגש על השגת המטרה בכל מחיר, מבלי לתת את הדעת על כמות המאמצים המאורגנים והבלתי מכוונים. אך הדרך הנכונה היא ללמוד לטהר את הפעולה מן המאמצים המיותרים, שאינם דרושים לפעולה ואף מפריעים לה. עם הזמן, המאמץ המיותר נהיה להרגל, כמו צליל רקע שכבר אין מבחינים בו, עד שנדמה כי זוהי הדרך היחידה האפשרית (אלון, 1994). אך כאשר נעשים מאמצים מיותרים, יכולת ההבחנה קטנה והשיפור הוא אפסי.

הקטנת המאמץ נחוצה כדי לפתח את הרגישות הפנימית לתנועה, לחוש את ההבדלים בה, לשנות את טונוס הגוף כך שיאפשר לתנועות מעודנת יותר לבוא לכלל ביטוי ובכך לקדם את התפתחות הרפרטואר האישי ויכולת הבחירה. במקביל מתרחש גם תהליך הפוך: ככל שאדם מקדם את התפתחותו- כך גדלה הקלות המפתחת הרמוניה ותיאום בין הפעולה והתחושה. כשהפעולה אינה מלווה במתח או במאמצים מיותרים, קלות הפעולה מביאה את האדם להשתפרות כללית של האישיות, כך הוא נעשה רגיש יותר ומבחין יותר למתחולל בתוכו, ואז גם גבולות השחרור משתנים ומתרחבים לגביו (פלדנקרייז, 1967). מתוך כך שהוא יותר נינוח וגופו פחות מאומץ, הוא יכול יותר לשחרר, וכך מתרחבים גבולות התנועה והתודעה.

ד"ר ארנולד הטשנקר, רופא אמריקאי בעל מוניטין בתחום המחלות הפסיכוסומטיות רואה בנפש גורם בעל השפעה גדולה על הגוף. ההרפיה נחשבת לאחת מאבני היסוד בתרבות המזרח, בעיקר למטרת תירגול מדיטציה. המדיטציה התפתחה לפני כ- 5000 שנה, ובשלבם מאוחרים יותר אומצה על ידי כוהני דתות מהמזרח. מחקרים מדעיים רבים שבוצעו על ידי ד"ר ה' בנסון מארה"ב הראו שבמצב של מדיטציה והרפיה חלים שינויים משמעותיים בדרך פעילותו של הגוף. בין השינויים החשובים: הגברת שכיחותם של גלי אלפא בפעילות המוח, ירידה בלחץ הדם ובקצב פעילות הלב והתרחבות נימי הדם ההיקפיים. כמו כן מצביעים המחקרים על כך שכל השינויים הגופניים המופיעים בזמן מדיטציה מצביעים על מצב גופני של הרפייה עמוקה (אליצור, 1988).

2.2 אלמנטים סומטיים בהוראת מחול:

האלמנטים הסומטיים הם אותם כלים פרקטיים באמצעותם ניתן לתרגל תנועה המסתמכת על עקרונות הסומטיקה. הכלים הסומטיים הם: שימוש בנשימה ביחס לתנועה; עבודה עם דימויים ומטאפורות; עבודה המתייחסת לניסיון חושי וחוויות חושיות; תרגול תנועתי בשכיבה על הרצפה (מה שנקרא במחול העכשווי "עבודת רצפה"); עבודה המשלבת קול ותנועה; התייחסות לשרירים הטבעתיים, ועוד. אלה הן למעשה פעולות טבעיות ופשוטות, אך כאשר מתרגלים אותן באופן מובנה ועם הכוונה, ניתן למעשה להפיק מהן שכלול היכולות והידע.

דיסציפלינות שונות כמו שיטת פלדנקרייז, שיטת קרניו-סקראל, יוגה, אימפרוביזציה בתנועה, מדיטציה סופית, קונטקט-אימפרוביזציה, זן-שיאצו, אמנויות לחימה מן המזרח, ועוד, פיתחו פרקטיקות העושות שימוש באלמנטים אלה בדרכים מגוונות. לעוסקים במחול (ובאומנות בכלל) השימוש בכלים אלה מעודד יצירה תנועתית הנובעת מחיפוש פנימי, כיון שהערך המשותף לכולם הוא- החיבור הנוצר עם העצמי הפנימי- אחדות הגוף והנפש (בר מאיר, 2005).

בבואי לעסוק באלמנטים הסומטיים, אבקש לקשר את שנאמר במבוא לפרק 2 על הסומטיקה בכללה ומתוך כך להתבונן על אותם כלים פרקטיים בהם ניתן לעשות שימוש בהוראת מחול. בעבודה זו בחרתי להתייחס לשלושה אלמנטים סומטיים בסיסיים בהם משתמשים מורים למחול, יוצרים בתנועה, מורים ומדריכים לתנועה מודעת, ומטפלים בדיסציפלינות שונות של תנועה ומגע. האלמנט הראשון הוא **עבודת הרצפה**, הכוונה היא לשימוש בשכיבה על הרצפה או במנחים "הקרובים לרצפה" כחימום או כחלק משיעור המחול. האלמנט השני הוא **ההתייחסות לנשימה** בתנועה, והאלמנט השלישי הוא **שימוש בדימויים** ומטאפורות. על יישום כלים אלה ארחיב בפרק מספר 4.

2.2.א. "עבודת רצפה":

כשמדברים על "עבודת רצפה" בהקשר של שיעורי מחול, הכוונה היא לחלק של השיעור בו רוב התנועתיים היא בשכיבה, על הגב, על הבטן, או על הצד, ויכולה להיות גם דינמיקה תנועתית בין מנחי שכיבה וישיבה שונים. הרעיון הוא שאיברים רבים יותר של הגוף באים במגע עם הרצפה, יותר מאשר במנח עמידה, בו רק כפות הרגליים באות במגע עם הרצפה. בשכיבה על הרצפה אין צורך ל"עבוד" כדי לאזן את הגוף. במנח זה, הגוף נמצא במצב אופקי וניטרלי. במצב ניטרלי אנו חסרי ציפיות ומסוגלים להשקיף על עצמנו. אנו מפתחים קינסטטיקה (תחושת תנועה) על ידי הרפיית הגוף (נאמן ברטל, 1994).

בספרי יוגה, כפי שכבר נאמר בעבודה זו, מודגשת חשיבותה של ההרפיה הן בעת התרגול הגופני והן בעת התרגול המנטלי (מדיטציה). הרבה שינויים פיזיולוגיים מתרחשים בשעת ההרפיה, המתח עוזב את הגוף, קצב הנשימה והלב מואט, והגוף כולו נרגע (לידל רבינוביץ, 1999). בשכיבה, איננו

צריכים להחזיק ולאסוף עצמנו באמצעות השרירים. בשחררנו נקודות של מתח פיזי, אנו מגיעים למצב של "שחרור דינמי", בו אנו יכולים להגיע להרפיה מלאה, ולנוע מתוך שחרור וללא מאמץ. דברים דומים אומר פלדנקרייז, אשר בשיטתו מרבית השיעורים מתנהלים בשכיבה על הרצפה, כשהגוף חפשי יותר מכוח המשיכה, וכך התלמיד יכול לגלות את מלוא הפוטנציאל הגלום בו (פלדנקרייז, 1967). בשיטת פלדנקרייז, השיעורים מתחילים בדרך כלל בשכיבה, כדי לנטרל את השפעת הגרויטציה על הגוף, ובכך לשחרר את מערכת העצבים מלחזור על הרגלי ההתגוננות בעקבות הרגלי תנועה חד צדדיים, והרגלים הנובעים מזכירה (אסוציאציה) של כאב. (פלדנקרייז, שם).

על הרצפה יש הזדמנות לרוב האברים לנוח, והאמצעי הפשוט של שכיבה על הרצפה מזמן סביבה אחרת מהמציאות השכיחה. המנח האופקי לכשעצמו כבר משחרר את המוח מן ההתעסקות המתמדת באיפוס האנכי של היציבה, ומפנה את המשאבים לחידושים שהתהליך מעלה. התנוחה הפסיבית של השכיבה נוסכת אוירה יותר הולמת ללמידה של דקויות ולהבחנה בעבודה פנימית מדויקת יותר. זו אוירה המאפשרת הקשבה. כשמוותרים על הפעילות מתוך מצב של עמידה, מוכנים לעזוב גם את הלך-הרוח הקשור בעמידה, שבו נדרשים להפיק תוצאות, להספיק ולהצליח. עניין משמעותי נוסף המאבד את אחיזתו במצב שכיבה, הם כל השיקולים החברתיים, כמו תחרות ושאיפה להצטיינות. וכך כל אחד חפשי מכל השוואה עם האחרים. בשכבנו על הרצפה, למרות שנמצאים בין אנשים ניתן להתכנס פנימה ולהיות כל אחד עם עצמו בלבד (אלון, 1994). בשקט הזה, ניתנת לכל אחד ההזדמנות להיות רגיש יותר ולהבחין באותם גילויים סמויים, המרכיבים את איכות העשייה. כך יכול כל אחד לעשות את העבודה הפנימית בשלווה.

לאדם הלומד יש צורך במשוב, בהשתקפות עצמו דרך הסביבה, המשקף כמיהה עמוקה ומתמדת למודעות. בכך משמשת הרצפה ככלי עיקרי היכול לייצר שיקוף תחושותי לתנועה. השימוש ברצפה כמו במראה הוא עיקרי בכל השיטות הסומטיות. זוהי מראה "אישית", בה העד והצופה היחיד הוא אנו עצמנו. בפלדנקרייז הרצפה משקפת לאדם את המבנה הטופוגרפי של גופו, באמצעותה ניתן לקרוא את "מפת הלחיצות" של אברי הגוף על הרצפה, ועל ידי כך לדעת מה הם השינויים שחלו בגוף. בעבודה כזו, ההקשבה נעשית כל כך רגישה עד כי ניתן ללמוד כל כך הרבה על עצמנו, ולזהות דקויות והבדלים שלעולם לא היינו משערים שהם קיימים (אלון, 1994).

2.2.2. התייחסות לנשימה:

"הנשימה היא הקשר הרצוף שלנו עם החיים. היא מתחילה עם כניסתנו לעולם וממשיכה עד צאתנו ממנו. מאחר שהחיים פירושם תנועה- מבטיחה הנשימה את תנועתנו המתמדת- לקיחה ושחרור. זהו קצב פועם, מיוחד והמשכי, קצב של גלים עולים ונופלים, של פסגות ועמקים בכל תא בגופנו. כל חיינו הם ריקוד בין החיים והמוות, נשימתנו משקפת זאת בבהירות. אנו שואפים פנימה את החיים ונושפים אותם החוצה, וכך נשמר איזון הקיום. הנשימה היא הצורך הבסיסי ביותר להווייתנו הגופנית. לנשום ... פירושו לחיות. באמצעות הנשימה- אנו מחדשים את הנשמה בגוף."

(טובי בראונינג/ עצמת הרכות- ריפוי גופנפש)

אף על פי שכולנו נושמים מן היום שבו אנו מגיחים לאוויר העולם מבלי להקדיש לכך מחשבה, ההקשבה לנשימה כלל אינה מובנת מאליה, ויכולה להוות אתגר. כשם שיש לבצע את הפעילות הגופנית באופן מודע, יש לנסות להביא את המודעות גם אל הנשימה, כיוון שהיא מהווה חלק אינטגרלי מהווייתנו (מסונגה, 1977). הנשימה היא בדרך כלל פעילות אוטומטית ובלתי מודעת, יחד עם זאת היא ניתנת לשינוי- אפשר להגביר או להאט את הקצב שלה, או להפוך אותה לשטחית או עמוקה יותר. בזן- שיאצו רואים בשילוב הנשימה בתרגילים, או בטיפול עצמו, דרך יעילה להסדרת מערכת העצבים האוטונומית.

למרבה שיטות הנשימה מטרה משותפת, והיא להטעין את הגוף באנרגיית הנשימה- "פראנא"⁸, ולהביא להרפיה פיזית ונפשית באמצעות נשימה עמוקה ושקטה. על פי תורת היוגה העתיקה, הנשימה וההכרה מחוברות בקשר בלתי ניתן להפרדה. כשהנשימה נודדת, ההכרה חסרת יציבות; כשהנשימה שקטה, נרגעת גם ההכרה. כאשר אנו כועסים או פוחדים, הנשימה נעשית רדודה, מהירה ובלתי סדירה; ולהפך, כאשר אנחנו רגועים או שקועים במחשבות, הנשימה נעשית אטית, שקטה ורגועה (לידל רבינוביץ, 1999).

גם בפילוסופיה הסופית נודעת חשיבות גדולה לנשימה. עבור הסופים הנשימה היא סוד החיים, משום שללא נשימה אין מאומה. אנו באים לעולם הזה על גבי הנשימה (בשאיפה) ואנו עוזבים את העולם הזה על-גבי הנשימה (בנשיפה). הסופים מתייחסים לנשימה כמשב האוויר החיוני על גבי נישאים החיים עצמם. כמו הרוח, הנושאת את זרעי הצמחים למקום בו הם עשויים להכות שורש, כך בעזרת נשימה נכונה יש אפשרות לבחור את הדרך שבה נבקש ללכת. הסופים מאמינים כי אין דבר שלא ניתן לעשות לו טרנספורמציה באמצעות שימוש נכון בנשימה. אך הדבר הראשוני בכל תרגול של נשימה או התייחסות אליה, הוא קודם כל- התבוננות בה. רק כשנוכל ממש לצפות בנשימה, ולאחר מכן לנשום מתוך מודעות, רק אז נכיר את עצמנו באמת (פילד, 1995; עמ' 47). *"כשתלמד לנשום מתוך מודעות אמתית, אזי יש לך סיכוי להיפגש עם אותה ישות פנימית שהיא עצמיותנו האמתית"*.

הסופים מתייחסים ברצינות רבה לנשימה, ומשתמשים בה כדי לחוות איחוד עם האל בטקסים דתיים, כדוגמת טקס הזיכר, בו חוזרים על שם האל במקצב נשימה קבוע (סבירי, 2008). קיימת משמעות בעיקר לשלושה היבטים של הנשימה: קצב הנשימה, איכות הנשימה, ומיקום הנשימה. הבנת קצב הנשימה חיונית ויש להתאים את קצב הנשימה לכוונה אליה אנו שואפים להגיע, כי מקצבי נשימה שונים יביאו לתוצאות שונות. אותו הדבר מתקיים גם ביחס לאיכות הנשימה- כל איכות (אם היא קשורה לרגש, צבע, או דימוי כלשהו) תביא לתוצאה שונה באופי הנשימה. ההיבט השלישי נובע מהתפיסה כי כשם שהחמצן שאנו נושמים מגיע לכל איברי הגוף, גם כך הנשימה יכולה להגיע לכל איזור, ולשאת התכוונות מאזור אחד של הגוף לאזור אחר, לשם מטרות מיוחדות (פילד, 1995). באמצעות מיקום מחדש של הנשימה נוכל ללמוד כיצד להביא את הגוף לידי איזון.

⁸ המושג "פראנא" לקוח מעולם היוגה, מתורגם מסנסקריט כ"אנרגיית הנשימה" והכוונה היא לאנרגייה של חיות וחיוניות שמופקת בגוף בנשימה מלאה.

תרגול תנועה תוך הפניית תשומת הלב אל הנשימה מייצרת הקשבה אל הגוף כולו, מאפשרת הרפיה ותנועה פחות מאומצת ויותר מודעת. בספרו "שכלול היכולת", מתייחס פלדנקרייז לנשימה כאל תנועה. לדבריו, הנשימה משקפת כל מאמץ רגשי או מעשי וכן כל הפרעה, והיא רגישה לכל התהליכים המודעים והבלתי מודעים במערכת: "כל אחד מאיתנו יודע מניסיונו כמה קשורה הנשימה בכל תנועת רגש או ציפייה להתרגשות" (פלדנקרייז, 1967). פלדנקרייז מתאר תנועה חסרת קשב לנשימה כתנועה בהולה מידי, מהירה מידי, וללא קלילות. הוא טוען שהנשימה משקפת כל מאמץ רגשי וכל הפרעה, וכי היא רגישה לכלל התהליכים בכל מערכות הגוף והנפש, כולל תחום הרגש. מתוך כך, מגבירה הנשימה את המודעות ואת היכולת להתבוננות העצמית. בתרגול על פי שיטתו, יש להתאים בתחילה את קצב התנועה לקצב הנשימה, וכאשר ישתפר הגוף וישתכלל, תתארגן הנשימה באופן ספונטני בתיאום עם קצב התנועות. כך, הנשימה יכולה לשמש כמראה, המספרת לנו בעת התרגול מה מצבנו, כמה מאמץ נדרש מאיתנו בכל תנועה ובאיזו מידה אנו מאפשרים לעצמנו לנשום באופן מלא.

2.2 ג. שימוש במטאפורות ודימויים:

בספרן "הגוף המטפורי" מצטטות נאמן וברטל את הפסיכולוג הנודע קרל יונג בדברו על משמעות הסמלים המקודדים במוחנו: "בסמל מייצג הפרטי את הכללי לא כחלום, לא כצל, אלא כהתגלות חיה ומידית של הנסתר". שפת הסמלים הנה שפה שבה אנו מביעים חוויה פנימית. הדימוי ממלא תפקיד מרכזי בתהליך היצירתי, בהיותו אבן היסוד של המציאות הפנימית (נאמן ברטל, 1994). מעצם היותנו יצורים דינמיים החשופים ומושפעים מחוויות ומאורעות רבים ומציאות משתנה, אנו אוספים אינפורמציה רבה מאד הנאגרת במוח (באונה הימנית, על כך יורחב בהמשך) באמצעות הסמלה. הדימויים והמטפורות הם למעשה אסוציאציות ומאורעות מורכבים, שאנו מכירים. והם נשמרים בתודעתנו בצורת פשוטה ומרוכזת כ"סמלים". למעשה, גם המילים עצמן הן מטאפורות לדבר הממשי, ואינן הדבר עצמו...

הפסיכיאטר מילטון אריקסון, דמות מובילה בשדה הטיפול המשפחתי בשנות ה-70 בארה"ב, חולל מהפך כשפיתח גישה טיפולית חדשה באמצעות היפנוזה, על פיה מספיק להסיח את דעתו של המטופל וליצור "בלבול תודעתי" שיאפשר לו לשנות לטובה את הרגשתו של המטופל ואת אמונו בעצמו. בסיפור חייו האישי מגלם אריקסון את היכולות המשמעותיות הטמונות באימון אינטנסיבי של המוח, תוך עבודה בשימוש עם דימויים ומטאפורות על מנת להביא את הגוף ממצב של חוסר יכולת מוטורית טוטלית (בהיותו בן 17 היה משותק בכל גופו) למצב של תנועה חופשית ותפקוד מלא.

על פי אריקסון, המטאפורה היא כלי קומוניקטיבי המסייע להעלאת תהליכים נפשיים נסתרים. כציור לשוני מרוכז המייצג באופן סמלי את המורכבות רבת הפנים של החוויה יכול המטופל לחוות דרכה את עולמו בדרך חדשה ושונה מבעבר. המטפורה במהותה היא תיאור עניין אחד על ידי עניין אחר באופן המבהיר את הנושא באור חדש. התאוריה המסבירה את השפעתה המרפאה

של המטפורה מתבססת על מחקרים נוירולוגיים של תפקודי האונה השמאלית והאונה הימנית של המוח. האונה השמאלית, מעבדת מידע באופן לינארי (רציף), רציונלי, החלטי ומטרת. האונה הימנית מעבדת מידע בטורים מקבילים, בצורה אי-רציונלית, בתמונות, בסמלים ובצופנים. מאחר שסימפטומים פסיכוסומטיים נמסרים מהמוח לגוף על ידי פונקציות דומיננטיות של המוח הימני שהוא מרכז התחושות ושפת התמונות, מגיבים הסימפטומים לשפה המטפורית- תמונתית - חווייתית שאינה נזקקת לפירוש רציונלי ולוגי (רוזן, 1996). אריקסון רואה את הסימפטומים כמטפורה לשינוי שחל בחיי המטופל. התקשורת המטפורית יכולה להתחבר לסימפטום ולהשפיע עליו לשם שינוי בכיוון הרצוי. המטפורה משמשת לביטוי עניינים שאינם נתפסים במילים אלא בתמונות בלבד.

אריקסון רואה את הבלתי מודע כמטפורה לתקשורת רב- ממדית בין הרשויות השונות של הנפש וביניהן לבין העולם המציאותי. הוא תופס את הבלתי מודע כמאגר של ידע וחכמה, ככוח המכיר את הצרכים האמתיים של האדם והמסוגל לשלוט בו ולכוונו (רוזן, 1996 ; עמ' 20). המטפורה ככלי טיפולי, משדרת למודע ולבלתי מודע בעת ובעונה אחת. בסמל אחד קיימים רבדים- רבדים של בעיה מסובכת ומורכבת. התקשורת באמצעות מטפורות יעילה משום שהיא נוגעת בלב הבעיה, ויחד עם זה מגוננת על המטופל מפני חשיפה בוטה מידי של חולשותיו. משום כך השימוש בה מפחית חרדה ומאפשרת לשומע לקלוט את המתאים לו ולסגל אותו לעצמו. אריקסון טוען כי כל מטפורה טומנת בחובה מרכיבים גלויים וסמויים. המרכיב הגלוי מרתק את השומע ומסיח את דעתו לזמן מה, בעוד המרכיב הסמוי, מחלחל לתודעתו, מכונן ומכתיב את השינוי המיוחל (רוזן, 1996).

כיום, בשדה המחול וההוראה ידוע לכל כי השימוש בדימויים ובמטאפורות, בלימוד אמנות בכלל ובשיעורי מחול בפרט, תורם לפיתוח היצירתיות (ברנסון, 1993). היצירתיות מתאפיינת בשכלול עירנות, פתיחות ורגישות, כמו גם בשכלול החושים. פיתוח החושים מחדד את רגישותו של הפרט לעולם הסובב אותו: לאנשים, לטבע, לדומם, לחיים. יצירתיות מעודדת סקרנות, הרפתקנות, אומץ, פתיחות אל העולם. הדרך אל החדש, והבלתי ידוע מעוררת סכנות ופחדים. פעילות יצירתית מציעה דרך להתמודד עם כל אותם מכשולים וכך מחזקת תחושה של ערך עצמי (לנדאו, 1973).

תרגול תנועה המבוסס על שימוש בדימויים יכול להשפיע על שכלול טכניקה תנועתית. התנועה תתבטא אז ברב גוניות, בניואנסים תנועתיים והבעתיים מגוונים יותר (Baredi, 2008). זאת מאחר ובשימוש בהסמלה אנו מבצעים "קיצור דרך" להעברת רעיונות מורכבים. "קיצור הדרך" הזה נוצר באמצעות דימוי או מטאפורה, ובאמצעותו יכול הרוקד להבין את אופייה של התנועה. למשל: "קלילות של וילון ברוח" לעומת "קלילות של נוצה", או: "רכות של ספוג" לעומת "רכות וזרימה של מים". בכוחם של מטאפורות ודימויים לסייע לרוקד להבין לא רק את כיוונה וכמותה של התנועה, אלא גם את איכות התנועה. בהתכוונות פנימית זו יכול לבוא לביטוי עומק נוסף של הרוקד.

3. ביטויי סומטיקה במחול כדרך להעצמת נשים

מהניסיון האישי שלי בהוראת מחול ובטיפול פרטני בנשים בשלבי החיים השונים החל בגיל ההתבגרות ושלבי גיבוש זהותן העצמית, דרך תהליכים של שינוי כמו הריון ולידה ועד לגיל המעבר ו"הגיל השלישי", למדתי כי ישנו ייחוד מסויים לאוכלוסייה זו. עם זאת, אני רואה כי נשים חוות פער בין מהותן הנשית הייחודית לבין ביטוייה של מהות זו בפועל, פער הגורר חוסר הקשבה ולכן גם לעתים חוסר הבנה בנוגע לצרכיהן הבסיסיים כמו גם למבנה גופן הנפשי והפיזי. מתוך כך, נולד הצורך לגבש תפיסה חינוכית שמייצרת חיבור לגוף הנשי ולהווייה הנשית. בשיעורי מחול המבוססים על הסומטיקה, נעשה שימוש באלמנטים המעודדים התפתחות אישית. וכך מתאפשר מפגש אמיתי בין האישה לגופה. שהוא למעשה, המפגש שלה עם עצמה, עם יישותה השלמה.

3.1. העצמת נשים באמצעות מחול

מדוע להעצים נשים דווקא באמצעות המחול? בעקבות גלי הפמיניזם הראשונים, שגרסו כי על הנשים להיות זהות לגברים, לפעול ולעבוד כמוהם, להנות מאותן הזכויות שהיו עד המאה העשרים נחלתם של הגברים בלבד, ולקבל על עצמן בדיוק את אותן החובות כמו הגברים, הנשים בחברה המערבית עברו תהליך של התרחקות מסויימת מהגוף שלהן. החינוך למחול מציע דרך להתחבר מחדש אל הגוף. המחול, שלא כחינוך הגופני או תחומי ספורט אחרים, תחרותיים במידה זו או אחרת, מציע לחוות את עצמי דרך חוויה גופנית המשלבת רבדים נוספים של הוויה אנושית. במחול, שהינו צורת אומנות, משולבים אלמנטים רגשיים, תחושתיים ורוחניים בנוסף לאלה הפיזיים (ברנסון, 1993).

פוקו טען כי הגוף הוא אחד האתרים בהם הכוח נחקק ופוגש בהתנגדות (מילס, 2005). ואכן, ניתן לראות כיצד התמרדותן של המורדות הראשונות במחול הקלאסי באה לביטוי בראש וראשונה במרד על תפיסת הגוף. הן למעשה, מרדו בדימוי הגוף הנשי שהיה מקובל עד לאותו הזמן- האישה העדינה, שקטה, רוחנית עד כדי מרחפת, קלילה עד כדי חסרת משקל ואופי. ובמקומו הביאו לידי ביטוי את הגוף ה"טבעי", הייצרי, אשר דרכו ניתן להעביר מסר אישי, או חברתי. הן אף מרדו בזה שמניית האישה היתה מדוכאת על ידי הדיסציפלינות הנוקשות של הבלט, הן פיזיולוגית, והן באופן התנועה, אשר קשורים קשר הדוק זה לזה. בחינוך למחול סומטי מתקיים חיבור מחדש אל הגוף כפי שהוא נחוה מבפנים, ובכך האישה יכולה ללמוד לאהוב את גופה גם אם הוא לא תואם את הגדרות הסביבה בכלל, ועולם המחול בפרט.

כפי שעולה מהתאוריה של ננסי צ'ודורו בנוגע להתפתחות המינים, מוטיב החיים של הגבר הוא עשייה, פעולה ומוטיב החיים של האישה הוא להימצא בקשר עם עצמה ועם הזולת. הוא פונה החוצה, הוא אקטיבי, אינסטרומנטלי, והיא פונה פנימה, היא מתקשרת, הווה. זאת ועוד, צ'ודורו ותאורטיקנים רבים נוספים המתארים את ההבדלים בין האישיות הגברית והנשית טוענים כי אישיות הנשים מאופיינת במשיכה להשתתפות באורגניזם גדול יותר, שהאינדיווידואל הוא חלק

ממנו. הנשיות מתבטאת בהתאחדות עם אורגניזמים אחרים, ומאופיינת בחוסר הפרדה, בקשר, פתיחות ואיחוד ובשיתוף פעולה (פרידמן, 1996). לכן שיעורי המחול מתאימים במיוחד למבנה הנפשי של נשים, עקרון האחדות של האורגניזם השלם קל להן יותר להבנה, ואף מצוי בבסיס ההבנה הראשונית שלהן, בשלבים ראשוניים בהם נבנתה זהותן הנשית, בילדות המוקדמת. כמו כן, ההימצאות בקבוצה, והלמידה בתוך קהיליית נשים, תומכת בהן ומהווה עבורן מקום בטוח בו הן יכולות לעבור תהליכים משמעותיים (שם).

הזהות המינית הנשית, על פי התיאוריה של צ'ודורו, נבנית על ידי קשר רגשי והיכרות קרובה עם האם, על כן הנשיות אינה תלויה בהפרדות, הפרדה או בהתפתחות אינדיווידואלית. בהכללה ניתן לומר שנשים מגדירות את עצמן דרך קשר עם אחרים ושהן מרגישות נוח יותר ביחסים קרובים והדדיים. גברים, המגדירים את עצמם באמצעות הפרדה וגבולות, עשויים לחוש איום מאינטימיות ומ"קרבת-יתר", בעוד שהזהות הנשית עשויה להיות מאויימת על ידי ריחוק והפרדה. הנחה זו מתיישבת עם הסתכלויות רבות המראות כי לגברים יש קושי גדול יותר עם ה"יחיד", ולנשים יש קושי גדול יותר עם ה"לבד" (פרידמן, 1996). מתוך כך, תהליך המתקיים בקבוצה, יכול ליצור מצע התומך בהתפתחות אישית בקרב נשים.

כבר באמצע המאה השמונה עשרה כתבה הפילוסופית הפמיניסטית מארי וולסטונקרפט על הצורך להעצים נשים מתוך חולשתן הנובעת מחינוך וסוציאליזציה של מודלים מוחלשים ונחותים של נשים. תפיסה מעוותת של צניעות שהיתה רווחת באותה תקופה כלאה את גופן של הנשים במחוכים ובתלבושות שלא מאפשרות ביטוי טבעי וחופשי. כמו כן, שיטת החינוך הכוזבת דאז סגרה בפני נשים את כל תחומי הספורט והחינוך הגופני. "גוף המורגל לחוסר מעש בגלל כליאה ותפיסה מעוותת של צניעות, לעולם לא ישיג את אותו חן ויופי שבו ניחן הגוף הטבעי". (וולסטונקרפט, בתוך באום ואחרים, 2003; עמ' 23). וולסטונקרפט את הקשר בין הגוף והנפש והבינה כי הוא בלתי ניתן להפרדה: "כדי לשמור על יופיה של האישה, שהוא מקור תפארתה, נכבליה הגוף והשכל שלה בכבלי הדוקים יותר מאשר הנקשרים לרגלי הסיניות" עוד היא מוסיפה כי "חוסר אוניס גופני גורר בעקבותיו חוסר אוניס שכלי". בספרה "הגנה על זכויות האישה" היא אף מזכירה את הקשר לגוף כאמצעי להעצמה: "לדעתי, החינוך הטוב ביותר הוא זה שמאמן את התבונה באופן שמחזק את הגוף ומעצב את הלב, או, במילים אחרות, זה שמאפשר לפרט לרכוש את המידות הטובות, אשר יגבשו את עצמאותו". (Wollstonecraft, 1792). בנוסף לכך, מייחסת וולסטונקרפט חשיבות רבה ללמידה מודעת. היא מציינת את המודעות כהכרחית להשגת המטרה של הנשים שהיא- פיתוח יכולותיהן וכיבוד עצמן.

בתיאוריות מהותניות קיימת התייחסות לכך שנשים, לעומת גברים, עשויות לחוש מאוימות יותר ממצבי הצטיינות והישגיות, כשהסכנה היא של "בידוד", ואילו הן מרגישות בנוח יותר ביחסים קרובים והדדיים נטולי שאיפות למצוינות (פרידמן, 1996). ביצוע של ריקוד, מערב שליטה בגוף ופיתוח היכולות שלו לתקשורת ותנועה, תוך שימוש במאפיינים המסוימים שלו. כך, מחול כחינוך מיועד לכולם, ולא רק לבעלי מבנה גופני מסויים, גיל או כישרון מסויים. השליטה בגוף והשימוש בו למטרות ביטוי, מפתחים ביטחון עצמי עם תועלת פסיכולוגית גדולה. הדבר מעודד ומשחרר

הישגיות מקורית, הנובעת מתוך בחירה מודעת ומכוונת. לכן, הייחודיות במחול היא בכך שהוא מביא לחינוך, הן את הצורות הקינסטטיות והמשחקיות, על מגוון שימושיהן בתפקידים ובדימויים, והן את השימוש בגוף ככלי לתקשורת (ברנסון, 1993).

לעיסוק ולהתנסות במחול חשיבות רבה, מעצם היותו תורם להתפתחות האישית הכוללת של הלומד (מחשבתית, רגשית וגופנית), ומכאן שההתנסות בו יכולה לעודד תהליכי צמיחה אישית. כמו כן, ייחודו וערכו של המחול כחוויה חינוכית, הוא בכך, שבכדי ליצור את התנועה נעשה שימוש של הרקדן בכל גופו ואישיותו, תוך עירוב שליטה בגוף ופיתוח היכולות לתקשר (גויאן, 1992). העיסוק בתנועה מרחיב את מגוון הרגלי התנועה ומביא לשיפור ושכלול היכולת הגופנית, הרגשית, והתחושתית (אלון, 1994).

רון (הפיקוח על המחול, 2003), כמפקחת מקצועית של תחום ההוראה והחינוך למחול מדגישה, כי הוראת מחול היא קוגניטיבית ורבת כיוונים, המאפשרת לתלמיד לזהות ערכים אמנותיים באופן עצמאי ואוטונומי, כמו גם מאפשרת העצמה רגשית ויכולת מיצוי אישי של התלמיד. נוסף על כך טוענת רון, כי המפתח למיצוי פוטנציאל בחינוך לאמנות, קשור להבנה כוללת של החינוך האסתטי, ובכלל זה לימודי האמנות, מיומנויות עשייה, פרשנות וביקורת אמנותית. זאת ועוד, המחול יכול לסייע לכל בני-האדם ולשמש כלי אמנותי שיכול להעצים את הגוף ואת הנפש, לכן אין ספק שבאמצעות בחירה של דרכי הוראה ותכנים באופן מיטבי ללומדים, כמו גם הבניית תכנית הוראה מותאמת על פני רצף מתפתח, הלוקחת בחשבון את הצרכים הייחודיים, יהיה ניתן לתת מענה הולם לתלמידים, ולהעצים אותם דווקא בשיעורי מחול (שם).

3.2. ביטוי עקרונות הסומטיקה בשיעורי מחול לנשים כמפתח להעצמה

הפילוסוף תומאס האנה (Thomas Hanna) מגדיר את הסומטיקה כתחום העוסק בתופעות הקשורות לגוף- נפש, ותנועה מתוך הבנה גופנית פנימית. על פי האנה, תחום החינוך הסומטי הוא השימוש בלמידה סנסו- מוטורית על מנת להשיג שליטה עצמית גבוהה יותר על תהליכים פיזיולוגיים. כלומר, הלמידה היא "סומטית" בכך שהיא מתרחשת בתוך האדם כתהליך פנימי (בר מאיר- לאון, 2005). בשיעורי המחול המבוססים על עקרונות הסומטיקה, ישנו דגש על החוויה הסובייקטיבית של האדם המתנועע ולא על חוויה נצפית או ניתנת למדידה, כלומר הרקדן מתבטא מתוך פנימיותו. מתוך כך עולה כי תהליכי למידה באמצעות תנועה סומטית, מאפשרים לאדם לממש את יכולותיו דרך פיתוח המודעות לעצמו ולדרך פעולתו על ידי למידת דרכים חלופיות להרגלי העשייה הטבועים בו (אלון, 1994).

כפי שדובר בפרק הקודם, בשיעורי תנועה ומחול המבוססים על הסומטיקה מתקיימת השפעה דו כיוונית בין הבנת הגוף והתנועה לבין הבנה וקשר עם תהליכים פנימיים המתרחשים ברמה המנטלית או הרגשית. דוגמא לכך ניתן לראות בשיטת פלדנקרייז- שיטה סומטית מובנית לחינוך באמצעות תנועה המיועדת לילדים, בוגרים, מבוגרים ואף לבעלי מוגבלויות. פלדנקרייז האמין

שגוף ונפש מהווים אחדות, מכלול אחד שאיננו ניתן לפירוק. והוא כותב בספרו כי "שיפורים תנועתיים יביאו לפיכך לא רק לשכלול יכולתו הפיזית של האדם, אלא ישפיעו גם על יכולתו הרגשית, השכלית, התחושתית... על האישיות כולה. עם הגדלת הפוטנציאל התנועתי האדם נעשה חופשי לבחור את דרך התנועה המתאימה לו ביותר" (פלדנקרייז, 1967: עמ' 36). השיפורים הם על-פי רוב מידיים ומתבטאים ביציבה, בנשימה, הפחתה של אי נוחות כרונית, תחושה של קלות, נינוחות והרגשה חיובית פיזית ורגשית (פלדנקרייז, 1967).

טכניקות "התבוננות" או מדיטציה סומטיות כמו היוגה או הזן תורמות לתהליך העצמה, בכך שמביאות להתעצמות הכוחות הפיזיים והנפשיים, ולמפגש בלתי אמצעי עם מצבי תודעה גבוהים ועם הבזקי תובנה, אותם אנו מגלה התלמיד בעצמו (סן גופטה, 1999). משה פלדנקרייז כתב על היכולת של המודעות להביא לתחושת אחדות וליצור תחושת העצמה בקרב התלמיד: "ברגעים בהם עולה בידי התודעה למצוא מכנה משותף בין ההרגשות, התחושות, התנועות, והמחשבות... מתעלה האדם לדרגת מגלה, ממציא, יוצר, מחדש, "יודע". הוא מרגיש אחדות אורגנית בעצמו ובתבל. הוא מבחין שהוא אחד והעולם אחד, ואיחודם מבטל את הבדידות".

חינוך למחול המבוסס על סומטיקה תומך בתהליך העצמה, כיון שהמסר הבסיסי שעליו הוא מושתת הנו מודעות והבנה של התחושות הפנימיות, ההתנסות האישית וזיהוי הכוח האישי כיועד ויוצר. כך גם בתהליך העצמה- האדם הרוקד הוא מקור הידע. ניתן לראות בחינוך למחול סומטי כמעודד תהליכי העצמה. "העצמה" היא נקודת מפתח ממנה ניתן לצמוח בדרך אל פדגוגיה המעודדת "צמיחה אישית" במחול. במאמרה *מחשבות על צמיחה עצמית - האם היא אפשרית בשיעור המחול המסורתי?* כותבת בר מאיר (2005) כי "העצמה" לא יכולה לבוא מבחוץ, מכוח פעולות חיצוניות שמבצע למשל המורה על התלמיד, אלא עליה להתפתח ולהתגבש מבפנים.

כאשר אדם מבוגר מצטרף לשיעור תנועה, הוא בעצם בא לנסח מחדש את הרגלי התנועה שלו. בהתנסות בתהליך של תנועה מודעת, העד שלנו הוא אנו עצמנו. זהו יתרונה של המודעות. כשאדם נע תוך מודעות הוא גם העושה וגם הצופה הסבלני מן הצד, כך הוא מקבל תמיד משוב על פעולותיו. נוכחות זו יש בה כדי לתת תמיכה. לעומת זאת, כשאדם פועל בלי מודעות הוא עשוי להרגיש תלוי באחרים, כיוון שאינו מקבל משום מקור משוב על פעולתו (אלון, 1994). מורה בשיעור מודעות בתנועה אינו "עסוק" בתיקון אישי של כל תלמיד ותלמיד. אם יראה המורה שתלמיד מסוים אינו מבין את ההנחיות, או שהוא עובר את גבול הבטיחות, הוא יחזור על ההנחיות בפני כל הקבוצה ויתאר עוד ועוד היבטים ודימויים, עד שהתלמיד יוכל לתפוס בעצמו ולתקן את פעולותיו בהתאם להנחיה. לכן גם כאשר התלמידים נמצאים בשיעור קבוצתי עם מורה, עדיין כל אחד הוא העד העיקרי למעשיו. בכך המורה מעניק לתלמיד את האמון בעצמו (פלדנקרייז, 1967). עובדה זו כשלעצמה יש בה כדי לבטא את תהליך ההעצמה שעובר התלמיד בשיעור מסוג זה. הכרה בחשיבות תובנות מרכזיות אלו, מחייבת שתהליך זה יהא תהליך משחרר, אשר יוביל את התלמיד להתפתח על ציר הזמן ומתוך כוונה שתלותו במורה תצטמצם ותלך עד לצמיחתו כתלמיד חופשי, המטרה הנעלה והתוצר הסופי של תהליך זה (הרפז, 2007).

בשיעור מחול סומטי שעיקרו מודעות חוזר המורה על ההנחיות ומתאר עוד ועוד היבטים

ודימויים, עד שהתלמיד יוכל לתפוס בעצמו ולתקן את פעולותיו בהתאם להנחיה. לכן גם כאשר התלמידים נמצאים בשיעור קבוצתי עם מורה, עדיין כל אחד הוא העד העיקרי למעשיו. בכך המורה מעניק לתלמיד את האמון בעצמו (בר מאיר- לאון, 2005). באופן זה התקדמות התלמיד מגיעה לרמה יותר גבוהה מאשר באמצעות תיקון התנועה, נוצרת כאן הבנה פנימית של התלמיד את התנועה.

סילביה פורטין, אשר חקרה עבודתן של מורות למחול המלמדות באמצעות עקרונות סומטיים, היא הראשונה הכותבת על כך שהוראה סומטית מעודדת תהליך העצמה הן בקרב המורות והן בקרב התלמידות. במחקרה גילתה פורטין ששלושת הבסיסים בהם הן משתמשות בהוראתן הם: 1. **אקלקטיות** - שילוב דיסציפלינות שונות בהוראה. 2. **מודעות** וחשיבה ביקורתית (חוקרת) ביחס לדיסציפלינות אותן למדו. 3. העברת הדגש בהוראה ממשימות של תנועה (לימוד של טכניקה תנועתית מסוימת) אל פיתוח של **הקשבה** לגוף בקרב התלמידים. כמו כן, גילתה פורטין במחקרה, שעבור מורות המלמדות מחול באמצעות הסומטיקה, ניסיון הסובייקטיבי של המורות הנו מקור מהימן לאינפורמציה. ממחקרה עולה כי סומטיקה עשויה לשפר את הוראת המחול, משום הדגש שהיא שמה על הקשבה לחושים שקולטים את המרחב ואת הגוף (Fortin, 1998). בהוראה המושתתת על סומטיקה קיימת התייחסות לתחושות הפנימיות כמקור של ידע, על כן היא מדגישה את חיזוק תחושת היכולת.

אלה הם, למעשה, הבסיסים ליצירת תהליך העצמה. הסומטיקה, כמו בהעצמה בנויה גם על הרחבת המודעות והבנה של ההתנסות האישית וזיהוי הכוח האישי כיוצר (Fortin, 1998). המורות במחקרה של פורטין מביעות בדרכי הוראתן את תפיסת עולמן ביחס לתפקידן כמורות. היחס אל המורה השתנה מדמות המהווה מודל, לאדם שהוא מקור של ידע, כיון שהוא עצמו נמצא בתהליך חקירה, חיפוש ולמידה. זוהי הוראה תהליכית ובה גם המורה נמצא בתהליך של גדילה והתפתחות.

מאחר ועיקר עיסוקי במחול הוא בהוראת מחול נשי המושפע רבות מן המחול האוריינטלי, בחרתי להתעכב מעט על דבריה של ד"ר אנדריאה דגון, אנתרופולוגית חוקרת תרבויות ומורה למחול מזרחי. במאמרה על פמיניזם וריקודי בטן (Feminism and Belly Dance) כותבת דיגון, שהמחול המזרחי מציע נתיבי כניסה אל תוך הנפש מעבר לזמן ולמקום, בהיותו מחול המשלב גוף, נפש ורוח. דרכו ניתן לבטא מצבים נפשיים באמצעות הגוף (Deagon, 1999). בשיעורי המחול המזרחי, נעשה שימוש בדימויים שונים מתחום המחשבה או הרגש על מנת להעביר רעיון באמצעות הגוף. במאמרה מציגת ד"ר אנדריאה דיגון כי הריקוד המזרחי תורם להעצמה נשית, וכי באמצעות הוראת המחול המזרחי היא עוזרת לנשים למצוא את הקול הפנימי שלהן. בהוראת המחול המזרחי, מודגשת חשיבותו של הריקוד לשחרור הגוף והנפש (Deagon, 1999). ואכן, רקדניות ותלמידות רבות בתחום זה מדווחות כי ריקוד זה גרם להן להשתחרר ולשחרר חסימות, פיזיות ונפשיות: תחושת שחרור באגן, בבית החזה, העצמת התחושה של חופש תנועתי בגוף, שמשפיע על חירות החשיבה והיצירה, וכן העצמת תחושת השמחה והאופטימיות (Kasem, 2004).

4. סומטיקה במחול והעצמת נשים- הלכה למעשה

לפני כשלוש שנים ריאיינה לנה רוסו Dance Magazine (2007) חמש רקדניות מלהקות מחול ידועות בארצות הברית על דרך החימום האישית שלהן לפני הופעות ושיעורים. כל הרקדניות ציינו את השימוש שלהן בתרגילי רצפה, ריכוז בנשימה, התבוננות פנימה, ושאר פעילויות סומטיות. הולי פרמר, רקדנית בלהקתו של מרס קנינגהם, מתארת בריאיון כי היא מתחילה חימום מעבודה על הרצפה, כיון שרוגע וריכוז חיוניים להכנה של הגוף. אליזבט אוקלר, רקדנית בלהקתה של מרתה גרהאם מספרת בריאיון שעבורה, החימום הוא מעבר מהעולם החיצוני אל העולם הפנימי כדי להתחבר באופן עמוק לגוף. ורקדניות אחרות שהשתתפו בריאיון הסבירו כי עיקר החימום עבורן הוא בהקשבה לגוף והתבוננות בצרכיו (Russo, 2007).

כפי שעולה ממחקרה של פורטין עליו דובר בפרק 3.2, בסומטיקה, ישנו דגש על הקשבה לחושים שקולטים את המרחב ואת הגוף, על כן היא עשויה לשפר את הוראת המחול (Fortin, 1998). הוראה המושתתת על סומטיקה מדגישה, כפי שכבר ציינתי בפרק הקודם (עמ' 31), את חיזוק תחושת היכולת, וקיימת בה התייחסות לתחושות הפנימיות כמקור של ידע. השילוב של אימון סומטי עם טכניקות מחול מלמדת מודעות והבנה עמוקה של הגוף האישי-פרטי-יחודי וכיצד הוא פועל. מודעות זו יכולה להפיק הבדל עצום ביכולת של התלמיד הרוקד לנוע באופן יותר רפלקטיבי, ולפתח את תחושת הגוף במרחב (Baredi, 2008). בהתאם לשיטות הסומאטיות, תפקידו של המורה לסייע לתלמידים בתהליך בו הם הופכים מומחים של גופם ושל חייהם, באמצעות העלאת המודעות, ומתוך הבנה שהיא המהווה את השער העיקרי אל השינוי. השיטות הסומטיות הן ביסודן מסע אל תוך ה"אני", ומה שנלמד מתוך מסע זה, הופך למקור של ידע (בר מאיר, 2005).

בשיעורי המחול לנשים אני משלבת ידע ממקורות ומתחומים שונים (תנועתיים וטיפוליים) העוסקים בהבנה ובחיבור שבין הגוף והנפש, החל מיוגה ופלדנקרייז ועד לזן-שיאצו ומדיטציה. החוויה הבסיסית אותה אני מבקשת ליצור בשיעור היא שהדבר אפשרי, המסר העובר הוא תחושת יכולת. ההוראה הנה אקלקטית, נובעת מחקירה מתמדת של הקשר בין התחומים, ומעודדת מודעות והקשבה לגוף. המסר הוא שהשחרור והחופש התנועתי **אפשרי**, וכן אין מטרה מוגדרת אליה אנו שואפות, היותנו בתהליך הוא העניין בעל המשמעות.

בפרק זה אבקש לתת ביטוי, הלכה למעשה, לכל החלק התיאורתי עליו נכתב בפרק מספר 2 מאחר והכלים והאלמנטים רחבי היקף, בחרתי להתמקד בשלושה אלמנטים בלבד: תרגילי רצפה, תרגילי נשימה, ותרגילים באמצעות דימויים ומטאפורות. בכל אחד מן האלמנטים אציג תחילה מה יתרונם, התכונות והרציונל העומד בבסיסם, ובהמשך לכך יוצגו מספר תרגילים, המדגימים מגוון דרכי שימוש באותם אלמנטים ככלי יישומי בשיעורי מחול.

* הערה: כל התרגילים כתובים בלשון נקבה, כיון שמדובר בשיעורי מחול לנשים.

4.1. תרגילי רצפה :

כאשר מדברים בשיעורי מחול על "תרגילי רצפה", בדרך כלל מדובר על תרגילים שונים המתבצעים בשכיבה על הרצפה, או במנחים אחרים אשר בהם רוב איברי הגוף באים במגע עם הרצפה, לעומת מנח עמידה בו כפות הרגליים בלבד נוגעות ברצפה (כמפורט בפרק 2.2 א, עמ' 22). הבאה של הגוף למצב ניטרלי של מנוחה, רוגע וריכוז חיוניים לגוף הרוקד מסיבות רבות. בראש וראשונה, על מנת לאפשר מצב של הקשבה לגוף ולצרכיו. רק במצב של שקט והרפייה, מתאפשרת הקשבה אמיתית למתחולל בגופנו, וזו נחוצה לנו ביותר קודם כל על מנת לא לעשות נזק לגוף. כפי שצינתי בפרק המבוא- השחרור הפיזי קשור לשחרור מנטלי, כיון שמצב ההכרה ומצב הגוף קשורים קשר הדוק, מכאן נובעת ההבנה שכאשר הגוף רפוי- ההכרה רגועה ושלווה יותר (לידל רבינוביץ, 1999). לכן על פי רוב כולל שלב העבודה על הרצפה תרגילי הרפייה.

סיבה נוספת לשימוש ברצפה היא השאיפה לתנועה משוחררת ממאמץ מיותר. משה פלדנקרייז, דיבר על השימוש בשכיבה על הרצפה על מנת לנטרל כוחות אחרים כמו כבידה. רוב השיעורים בתחילה מתנהלים אכן בשכיבה, כי זה חוסך לנו התמודדות עם כוחות הגרויטציה, ואז אפשר לוותר על הרגלי היציבה (פלדנקרייז, 1967). בשיעורי המחול המזרחי, איכות התנועה הרצויה היא של תנועה קלה, רכה וזורמת. על מנת לנוע ברכות ובקלות יש לרכז את המפרקים, ולהרחיב את המנעד התנועתי. תרגילי הרצפה כוללים תרגילי גמישות וריכוך של מפרקי הירכיים, מתיחות והארכת שרירי הרגליים, הזרועות והגו. זו גם הזדמנות לנטרל במעט הרגלים ודפוסים תנועתיים שנבנו במשך השנים ביחס לכוחות הגרביטציה הפיזית והנפשית.

כמו כן, רצפה יכולה לשמש כ"מראה", ככלי לרפלקציה. על מנת שהתלמידות יוכלו לנוע מתוך הבנת והכרת גופן, נעשה שימוש רב בתרגילי התבוננות על הגוף באמצעות השיקוף המתרחש בעת שכיבה על הרצפה. ע"י שימוש ברפלקציה של הרצפה, גדלה המודעות לגוף ולתנועות. בשיעוריי, כל תרגילי הפיתול למיניהם, ותרגילי הפרדה בין פלג גוף עליון לתחתון, מתורגלים קודם כל בשכיבה על הרצפה, בשלב החימום, לאחר מכן, בעמידה, לאורך הקיר ולבסוף- בתנועה בחלל הסטודיו.

בפרק זה אציג שני תרגילי רצפה בהם באים לביטוי העקרונות שהוצגו לעיל. התרגיל הראשון, אשר בו הרצפה "נותנת פידבק" על מצב הגוף ועל יכולת ההרפייה, עוסק בתרגול של הקשבה והתבוננות על מצב הגוף בכל רגע נתון; והתרגיל השני מתמקד בשחרור מפרקי הירך והפרדה של תנועת האגן מפלג הגוף העליון (בתנועת פיתול של עמוד השדרה) ובו נעשה שימוש בשכיבה על הרצפה כמנח ה"מנטרל" את כוח המשיכה.

1.4.4. תרגיל רצפה 1- התבוננות והרפייה

- שכבי על הרצפה בתנוחה שנוחה לך (תמונה 1).
- עצמי את עייניך.
- הרפי את הגוף, והתבונני על האיברים מכף רגל ועד הראש: אילו איברים באים במגע עם הרצפה ואילו מרוחקים ממנה? אילו חלקים מהגוף מונחים יותר בכבדות על הרצפה ואילו פחות? האם ישנו חלק בגוף שניתן לעזוב את משקלו יותר לכיוון הרצפה?
- לאט לאט התגלגלי למנח שכיבה אחר (תמונה 2)
- התבונני בגוף במנח זה: האם ניתן להרפות איברים נוספים במנח זה? אילו איברים מונחים על הרצפה כעת? אילו חלקים מרוחקים ממנה? אילו איברים לוחצים על הרצפה יותר ואילו פחות?
- לאט ובהדרגה עברי למנח אחר (תמונה 3).
- תוך כדי המעבר שימי לב: אילו איברים מתנתקים מהרצפה על מנת לעשות את השינוי? אילו איברים מונחים כעת על הרצפה?
- כך המשיכי לנוע בעדינות, לאט, ובהדרגה ממנח שכיבה אחד לאחר על הרצפה, ושימי לב כל העת למגע וניתוק של חלקי הגוף השונים ביחס לרצפה.

תמונה 1 :



תמונה 2 :



תמונה 3 :



1.4.4. תרגיל רצפה 2- "סווינג" לפיתול האגן

- מצב מוצא: שכבי על הרצפה, הזרועות פרושות לצדיי הגוף ב90 מעלות, כפות הידיים רפויות ופונות לתקרה, כפות הרגליים עומדות על הרצפה, הברכיים וכפות הרגליים ברוחב האגן (ראי תמונה 4).
- שחררי את משקלו של פלג הגוף העליון אל הרצפה.
- הטי מעט את הברכיים ימינה ואפשרי להן להמשיך וליפול לצד זה מבלי להפנות את בית החזה והזרועות (תמונה 5).
- ברגע שהברך הימנית מתקרבת לרצפה, נתקי את כף הרגל השמאלית (הנגדית) ממקומה, ותני לה להחליק לאורך הרצפה לכיוון כף היד הימנית (ראי תמונות 6, 7).
- הזרועות ובית החזה נשארים קרובים אל הרצפה כמידת האפשר.
- שימי לב לפיתול הנוצר בבטן, בין הצלעות לאגן והמשיכי לנשום בחופשיות.
- החליקי את כף הרגל השמאלית בחזרה למקומה, בעמידה על הרצפה, שתי הברכיים חוזרות למצב המוצא (תמונה 4).

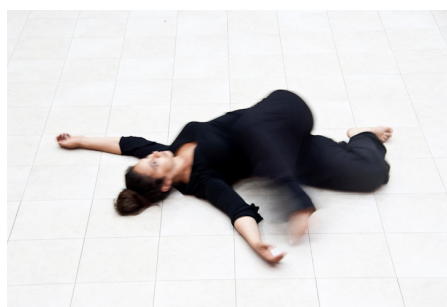
- כעת, הטי מעט את הברכיים שמאלה, והחליקי את כף רגל ימין לאורך הרצפה לכיוון כף היד השמאלית. שימי לב שהאגן נשאר רפוי ומשקלו שוקע לרצפה במהלך התנועה ובתוך התנוחה.
- חזרה למצב מוצא: החלקת כף הרגל לאורך הרצפה עד לעמידת שתי כפות רגליים.
- במהלך ביצוע התרגיל אנו עוזבות את משקל הגוף כלפי הרצפה, אין צורך לכווץ את שרירי הגוף, אפשר להשתמש במשקל האגן הנופל מצד לצד כדי לכוון את שחרור הרגל מעמידה להחלקה על הרצפה.



תמונה 4 :



תמונה 5 :



תמונה 6 :



תמונה 7 :

4.2. הגברת ההקשבה וההתייחסות לנשימה

על אף שהנשימה נדמית כפעולה טבעית ואינסטינקטיבית, היא אינה אוטומטית לגמרי. עובדה היא שלא כל התינוקות נושמים ברגע היוולדם, ויש שצריך לעשות משהו חריף בשביל שנשום את נשימתנו הראשונה (פלדנקרייז, 1967). הוא הדין בעניין היציבה. אך מסתבר, שיכולתנו ללמוד היא סגולתנו המיוחדת המשמשת אותנו במקום האינסטינקטים הטבעיים. כך ניתן ללמוד גם בגיל מאוחר. לכן בשיעורי מודגש נושא הנשימה כבר מתחילתו ולכל אורכו של השיעור, ותיקון ושיפור של היציבה והנשימה מתחיל בשיעורי כבר מעבודת הרצפה. בחיים המהירים בעולם המערבי, הנטייה היא להקדיש מעט מאוד תשומת לב לנשימה, לכן רוב האנשים שכחו לנשום נכון, הם נושמים נשימות רדודות דרך הפה. באופן זה נכנסת רק כמות קטנה של חמצן לגוף, עובדה הגורמת להיעדר חיוניות. תרגילי הנשימה מלמדים כיצד לשלוט בה, וכך לשלוט בהכרה, שכן השתיים תלויות אחת בשנייה (לידל רבינוביץ, 1999).

כיום, בעידן בו הולכת וגוברת ההבנה כי ישנו קשר בלתי נפרד בין גוף לנפש, הרבה מהעוסקים בתנועה רואים בה כמבטאת את עולמו הפנימי של האדם, והעוסקים בטיפול נפשי מבינים כי רוחו של אדם מושפעת ומשפיעה על מצבו הגופני. הדבר ברור עד כדי כך שבקלות אפשר לשכוח שאמת פשוטה זו לא היתה מובנת מאליה ואף לא מדוברת ונלמדת בחוגים אקדמיים עד לפני עשרות שנים אחדות. וזאת הודות לפעילותה של אנה הלפרין, הנמנית על היוצרות הראשונות במחול, ששילבו תנועה סומטית ככלי לפיתוח תהליכי יצירה, ומהחלוצות שהשתמשו במחול כריפוי וכאומנות טרנספורמטורית. כבר בשלבים מוקדמים מאוד של פעילותה הבינה הלפרין שיש לאמץ עקרון של הקשבה פעילה לגוף כחלק מהתרגול הגופני.

"הנשימה היא כמו קו- המשווה,

זהו הגבול בין שני החצאים הגדולים של המהות האנושית:

המודע והלא-מודע, הרצוני והבלתי-רצוני, השלד והקרביים.

שימוש לא נכון בה יכול להביא לפיצול בין השניים,

בעוד שמודעות (לנשימה) יכולה לחבר ביניהם ולהפוך את התנועה לשלמה.⁹

בספרה של אנה הלפרין Moving Toward Life מוצגים אופנים שונים לתרגול נשימה ושימוש בנשימה כבתנועה. אחד ההספקטים החיוניים שמספקת המודעות לנשימה היא היכולת להתבונן במעגל הנשימה ולארגן אותה ביחס לתנועה. לכל תנועה יש קשר אחר עם הנשימה. דרך זו מאפשרת לנוע באופן יותר יעיל ופחות מאומץ. ה- Movement Ritual שפיתחה הלפרין מתחיל במודעות לנשימה, שהיא לדבריה הדרך הטבעית ביותר להתחיל, מאחר שהנשימה בעלת השפעה משמעותית גם על היעילות הגופנית וגם על ההתנהלות הנפשית: "התחלתי להשתמש בנשימה כבסיס לעבודתי, כיוון שמצאתי, שככל שהתלמיד מעמיק את ההבנה והקשר שלו עם מרכז הנשימה כך הוא נעשה יותר פתוח לשחרור איזורי הגוף שאינם נגישים לו. לכן, עבודה תנועתית עם

⁹ מתוך ספרה של אנה הלפרין: Moving Toward Life, עמ' 37.

קשר לנשימה מהווה בסיס משמעותי בעבודתי" (Halprin, 1995). למרבית שיטות הנשימה מטרות משותפת, והיא להביא להרפיה פיזית ונפשית באמצעות נשימה עמוקה ושקטה (מסונגה, 1977). גם בשיטת עבודתה של הלפרין מטרת הנשימה היא קודם כל להרגיע את הגוף והנפש, לאסוף ולמרכז את האנרגיה ובכך להוות מעין הכנה פיזית- נפשית לעבודה התנועתית. בכך היא ממרכזת את תשומת הלב בחוויה הפנימית של הרוקד (Halprin, 1995; p.210).

הכוונת הנשימה ופיתוח השליטה בה חייבים להיעשות בעדינות מירבית, לכן חשוב שההתייחסות לנשימה תהיה מחולקת לשלבים. השלב הראשון הוא התבוננות. בנסותנו להבין את הנשימה, יש להתבונן בנשימה הטבעית ללא התערבות. התנוחה הטובה ביותר לצפות בנשימה ללא מאמץ היא שכיבה על הגב, כיון שאז אין צורך לשמור על יציבה כנגד כוח הכובד, ואנו יכולים להרשות לעצמנו להתרכז בהתבוננות ללא הפרעה. השלב הבא הוא כיוון הנשימה- תחילה אל הבטן התחתונה והאגן, לאחר מכן, אל הבטן והסרעפת, ולבסוף- נשימה אל בית החזה. ההפרדה במיקומי הנשימה בתוך הגוף יכולה לסייע בהבנת התחושה הפנימית של האזורים השונים, ובכך לרכז ואף לשכלל את ההפרדה התנועתית לאורך עמוד השדרה.

את תרגילי הנשימה ניתן לחלק לשלושה סוגים: תרגילי **התבוננות בנשימה**, תרגילים בהם אנו **מכוונים את הנשימה**, ותרגילי **נשימה בתנועה**. בתרגילי ההתבוננות, אנו יכולים להתבונן בנשימה. בתרגילי ה"כיוון" של הנשימה אנו יכולים לכוון את הנשימה לאזור מסויים בגופנו, למשל- לבטן התחתונה, או למרכז הבטן, לאזור הטבור, לאזור בית החזה – לצלעות התחתונות, או לחלק העליון של בית החזה וחגורת השכמות, ובכך להעביר תשומת לב רבה יותר לאותו אזור, כמו גם זרימת אויר רווי בחמצן מגיע בכמות גדולה יותר לאותו אזור, ובכך נחוש את אותו אזור או איבר "נפתח" ומתמלא", או שנחווה את העומס המצוי באותו אזור, בתקווה שהנשימה תעזור לנו ליצור שם הרפיה או שחרור מהעומס. בתרגילי נשימה בתנועה אנו יכולים להשתמש בנשימה כ"מנוף" לתנועה או כדימוי לכיוון או לאיכות התנועה. ברצוני להציג שלושה תרגילי נשימה המדגימים את שלושת האפשרויות לשימוש בנשימה בשיעורי תנועה ומחול.

4.2.א. תרגיל נשימה 1- התבוננות

שכבי בתנוחה שנוחה לך, בעיניים עצומות

- מבלי לשנות דבר, העבירי תשומת ליבך אל הנשימה
- התבונני בנשימה: מאיפה נכנס האויר אל הגוף? עד היכן הוא מגיע? כמה אויר נכנס בכל שאיפה? כמה אויר יוצא מן הגוף בשאיפה? רק להתבונן, מבלי לשנות דבר.
- כעת, התגלגלי לאט ובעדינות למנח שכיבה אחר. עדיין כל איברי הגוף נחים על הרצפה
- התבונני בנשימה במנח זה: להיכן מגיע האויר כעת? האם הנשימה כעת עמוקה יותר או פחות?

2.4.ב. תרגיל נשימה 2- כוונן הנשימה – נשימה לבטן

תרגיל זה ניתן לבצע בשכיבה, ישיבה או בעמידה, וגם בתנועה (בזמן הליכה).

- הניחי כפות ידיך על הבטן (תמונה 8).
- שאפי אויר ומלאי את הבטן עד להתרחקות כפות הידיים אחת מהשנייה (תמונה 9).
- עם הנשיפה הרפי את הבטן וחושי כיצד כפות הידיים מתקרבות שוב זו אל זו, והבטן מתקרבת אל הגב (תמונה 10).
- עם כל שאיפה חושי כיצד הבטן מתמלאת באויר רווי חמצן .
- עם כל נשיפה הרגישי את הבטן שוקעת אל הגב והעמיקי את ההרפיה של משקל הגוף אל הרצפה.

תמונה 8 :



(שכיבת מוצא עם כפות ידיים על הבטן)

תמונה 9 :



(שאיפה לבטן, כפות ידיים מתרחקות)

- באופן דומה ניתן לכוון את הנשימה גם לאזורים אחרים בגוף, למשל אל הצלעות, אל בית החזה, אל הגב התחתון, האגן, וכו'...
- לעתים אני מוסיפה לאויר הנכנס אל הגוף דימוי של אור המלווה אותו ונספג בגוף בעת הנשיפה, או דימוי של צבע כלשהו, כאשר לרוב הבחירה בצבע עצמו היא אינטואיטיבית לפי הצורך האישי של כל אישה (כלומר כל אחת בוחרת את הצבע שהיא רואה בעיניי רוחה באופן אינטואיטיבי).

2.4.g. תרגיל נשימה 3- נשימה בתנועה - גלי אויר

תרגיל זה יכול לנוע בין המנחים השונים- עמידה, ישיבה, שכיבה, אך רצוי להתחילו בעמידה פשוטה.

- עמדי בעמידה מקבילה, כאשר מפרקי הרגליים משוחררים (מפרקי הירכיים והברכיים לא "נעולים") ושאפי אויר (תמונה 10).
- כאשר את נושפת את האויר תני לגופך להתנועע כמידת הנשיפה...
- עם סיום הנשיפה הישארי בפוזיציה אליה הגעת (למשל, תמונה 11).
- בשאיפה הבאה הישארי באותה הפוזיציה ומלאי שוב את הגוף.
- בכל שאיפה נרגיש כיצד הגוף מתמלא באויר וחמצן בפוזיציות השונות. בכל פעם בפוזיציה אחרת, אליה הגענו עם תום הנשיפה הקודמת (למשל, תמונה 12).
- בכל נשיפה נאפשר לגוף להתנועע לפי מידת הנשיפה ואיכות הנשיפה.
- ניתן "לשחק" עם הנשיפות ובכל פעם להוציא את האויר באופן שונה, למשל: ברצף אחד ארוך, דרך האף, או במקטעים "שבורים" דרך השיניים, השפתיים או בליווי קול דרך הפה.

תמונה 10 :



תמונה 11 :



תמונה 12 :



- יש לציין כי בתרגיל זה נעשה שימוש בנשימה כבמטאפורה. מטאפורה בתנועת- הנשימה. ובעצם, גם שם התרגיל: "גלי- אויר" הוא כשלעצמו, מטאפורה. שהרי גלים הנו מושג השאול מעולם הים והמים, וכאן הוא מתאר בהשאלה, מצב של נשימה, ואולי עוזר להסביר במידת מה את מהות התרגיל ואופיו.

4.3. שימוש בדימויים ומטאפורות:

דימויים וסמלים, הנם ייצוגים פנימיים שקיימים במוחנו, המסמנים את הדבר, אך אינם הדבר עצמו. היכולת המטאפורית שלנו נשענת על מערכת הסמלים והדימויים שלנו. כפי שנידון בפרק 2.2.ג. (עמ' 25), כיום ידוע כי לימוד הגוף דרך סמלים עשוי לחולל שינוי גדול ביכולות גופניות-תנועתיות ופיזיולוגיות, כמו גם בדרך חשיבתם והבנתם של בני אדם (רוזן, 1996).

אריק הוקינס, כוראוגרף ידוע ומורה למחול, שהיה תלמידם של מרתה גרהאם ומרס קנינגהם, חקר את התנועה ולמד קינסיולוגיה, ומתוך כך הבין את אפשרויות התנועה ואת מגבלותיה. הוא הבין שכל תנועות הגוף הטבעיות הנם קשתיות ומעוגלות. בעבודתו, הוקינס מחפש ליצור תנועה מלאה, נקייה, פשוטה וחסרת מאמץ, לכן הרבה להשתמש בדימויים של עיגולים, שמיניות וספירלות (Celichowska, 2000). תפיסתו של הוקינס, כי מרכז הכובד של הגוף ממוקם באגן, משמשת אותי רבות בהוראה. בשיעורי מחול מזרחי, נעשה שימוש רב בדימויים מסוג זה על מנת להביא לתנועה רכה יותר, עגולה, נקייה ובהירה. דימויים אלה מסייעים מאוד להבנת התנועה בקרב התלמידות.

בספרה "המוח הנשי" מתארת ד"ר לואן בריזנדיין את המוח הנשי כבעל מסוגלות גבוהה יותר להפוך דימויים כרגשות ומחשבות למוחשיים, וליצור הזדהות אמיתית עם האחר. מדענים סבורים שמאחר שההיפוקמפוס של נשים גדול יותר יחסית, יש להן זיכרון טוב יותר לפרטים של חוויות ריגשיות, נעימות ובלתי נעימות (ברזנדיין, 2008; עמ' 155). על כן, עבור נשים עבודה עם דימויים תהא משמעותית ומוחשית יותר מאשר עבור גברים. מוחן מסוגל להפוך את אותם דימויים לחוויה אמיתית ובאמצעות כך לשכלל את המנעד התנועתי. זאת ועוד, חוקרים באוניברסיטת מישגן מצאו שהקשרים בין מרכזי הרגשות פעילים ונרחבים יותר אצל נשים. במחקר שנערך באוניברסיטת סטנפורד ניסרקו מוחותיהם של נבדקים שצפו בתמונות רגשיות. אצל הנשים, הופעלו תשעה אזורים שונים, ואילו אצל הגברים שניים בלבד (Shirao, 2005; בתוך בריזנדיין, 2008). בנוסף מצאו החוקרים שנשים משתמשות בשני צידי המוח בתגובה על חוויות רגשיות, ואילו גברים משתמשים בצד אחד בלבד- האונה השמאלית. השימוש בשתי אונות המוח מאפשר לנשים לחבר בין המחשבות והידע הרציונלי, שמיקומם בהמיספירה השמאלית של המוח, לבין תחושות וחוויות רגשיות, הממוקמות באונה הימנית. כך הן יכולות לתרגם דימוי לתחושת גוף, ולבטא אותו בתנועה באופן יותר מדויק ואינטגרטיבי.

ברזנדיין טוענת שיכולתה של האישה גבוהה פי כמה מיכולתו של גבר להיות במצב של הזדהות עם אדם אחר. משמעות הדבר שהיא יכולה לחוש או להרגיש כמעט במדויק את מה שמרגיש אדם אחר. מדענים משערים שהסיבה לכך טמונה בעובדה שמוח האישה מכיל יותר נוירוני מראה (mirror neurons) ממוח הגבר. נשים גם מסוגלות לחוש מתחושת בטן תחושותיהם ומחשבותיהם של אנשים אחרים. תחושות בטן אלה אינם מצבים ערטילאיים, אלא תחושות פיזיות המשדרות משמעות לאזורים מסויימים במוח. ייתכן שהיכולת המוגברת לחוש בתחושות בטן קשורה למספר

התאים במוח האישה שתפקידם לעקוב אחר תחושות גוף. אחרי ההתבגרות המינית, מספרם של התאים הללו גדל, ובהתאמה, יכולת זו מתפתחת ומתעצמת (ברינוזדיין, 2008; עמ' 147). במחול סומטי נעשה לעיתים שימוש בדימויים של טיפוס אישיות שהתלמידות מבצעות באמצעות גופן. זהו למעשה מעין חיקוי של דמויות טיפוסיות שמוח האישה מצליח לתרגם אותו באופן מיידי דרך הגוף בתנועה.

כפי שהוזכר בפרק 2.2, הדימוי מקשר אותנו למרכז הזכרון החווייתי במוח, ולכן יכול להשפיע על שכלול טכניקה תנועתית ועל הגדלת מגוון האיכויות התנועתיות ויכולת ההבעה בתנועה (Baredi, 2008). אנה הלפרין עובדת עם דימויים בדרכים שונות. היא אף עושה שימוש בדמיון מודרך על מנת להוביל את המשתתפים בחוויה מדומיינת, כאשר הם במצב של הרפייה (Halprin, 1995; p.73). השימוש הרווח הוא בדימויים מן הטבע, הסביבה ועולם החי. בחינוך למחול סומטי הדימוי משמש כאלמנט שניתן למקם אותו בתוך הגוף ובכך להזמין את הרוקדות לחקירת התנועה או האיכות התנועתית הנובעת מאותו דימוי. הלפרין טוענת שכאשר מתחילים לרקוד בהשראת הדימוי, או אז, מתוך התנועה עצמה, מתגלה הקשר אל אותו הדימוי ומתבהרים מגוון הרגשות והתחושות כלפי דימוי זה (Poynor & Worth, 2004).

בשיעורי המחול לנשים אני משתמשת בדימויים ובמטפורות שונות על מנת להביא לאיכויות תנועה מסוימות. דימויים שמטרתם התרככות תנועת המפרקים, כמו: "תנועה של מים", או "הגוף מלא עננים", יובילו לאיכות תנועה רכה; דימויים שמטרתם תנועה מתוך הרפיה כמו: "לנוע כמו מתוך שינה", או "עלה ברוח", יביאו לתנועה משוחררת ממאמץ; מטפורות כמו: "להיענות לכוח המשיכה של השמיים", או "לאפשר למעלית לעלות דרך הציר המרכזי של הגוף" מייצרים תחושת התארכות הגוף. כיון שהמטאפורה היא בעלת פוטנציאל לעורר תגובות ודפוסי התנהגות ולבטא את עולמו הפנימי של האדם, היא אחת הכלים המרכזיים בעבודתי, בהיותה מאפשרת לכל אחד לבטא את עולמו הפנימי. אין "נכון ולא נכון". יש מקום לכל מה שמביא הגוף הרוקד.

בפרק זה אציג שתי דוגמאות לשימוש בדימויים ומטאפורות בשיעורי מחול לנשים. כפי שהובא בדוגמאות שניתנו קודם במהלך פרק זה, הנטייה האישית שלי, היא להשתמש יותר בדימויים השאובים מעולם הטבע, אך לעתים אני עושה שימוש בדימויים הלקוחים מחיי היומיום, המוכרים לתלמידות "לסגור את הרוכסן מהפיפי עד הפופיק" (המנחה לאיסוף הבטן התחתונה), ולעתים אף עושה שימוש בדימויים הומוריסטיים, כמו "לכדרר את האגן כמו כדורסל", "לשמור על הבלונים בין רום הכתף לצדי הצוואר, שלא יתפוצצו", או "לא למעוך את העגבניות בין בית השחי לצלעות" כמו על מנת להחזיר את תשומת הלב כאשר ישנה נטייה להתפזר מתוך התלהבות מהריקוד, או מהמפגש הנשי החברתי עצמו (קורה לא אחת בשיעורי הנשים...).

4.3.א תרגיל 1- נענוע של מים

את התרגיל הבא אנו מבצעות במנחים רבים ושונים. בשכיבה על הגב ברגליים כפופות או ישרות, בשכיבה על הצד, בישיבה זקופה, בישיבה תוך השענות על כפות הידיים לאחור, בהישענות על המרפקים, בעמידה סימטרית, בעמידה א-סימטרית, ועוד...

כאן בחרתי להדגים את התרגיל בשכיבה על הגב:

- שכבי על הגב, כשכפות הרגליים עומדות על הרצפה, והברכיים מקבילות וברוחב האגן (מצב המוצא המוצג בתמונה 4, עמ' 36).
- הרפי את משקל האגן אל תוך הרצפה.
- חושי את האגן כמיכל מלא מים המחלחלים אל תוך הרצפה ומשם, הלאה עוד ועוד למטה, אל תוך האדמה.
- שפשי את עצם הזנב בתנועה קלה מצד לצד. תני לנענוע הזנב להניע את המים במיכל האגן והירכיים.
- כעת אנו יכולות להרגיש את תנועת המים באגן. נענוע המים הכבדים, הממשיכים לחלחל עוד ועוד לתוך האדמה.
- דימוי המים משמש אותי רבות בשיעור, הן בהיותו קשור ומסמל את עולם הנפש והרגשות, והן בשל איכות התנועה של המים- בזרימה, וללא מאמץ.

4.3.ב. תרגיל 2- "בריקות" – או- לנוע בתוך...

התרגיל נקרא גם "בריקות" (Swimming pool) בגלל הדימוי של כניסה לתוך בריכה של חומר כלשהו, וחציית הבריכה מצד אחד אל צידה השני. על התלמידות להתחיל בקצה אחד של החדר, ולעבור לצידו השני בתוך הדימוי, החומר, לדוגמא-

- לנוע בתוך דבש. לחוש כיצד הגוף מפלס דרכו בתוך הדבש, לחוש את ההתנגדות של הדבש, כחומר, בתנועת הזרועות, הרגליים, האגן, הצלעות... (למשל בתמונה 13).
- הגוף מתנועע כפיסת בד ברוח. הרוח בכל פעם מפתיעה אותי מכיוון אחר ובעוצמות משתנות: רוח שבאה מלמטה ומעיפה את הזרועות, רוח שבאה מלפנים וכל מרכז הגוף נהדף לאחור, רוח חזקה מערבלת מגיעה מהצד ומסובבת את כל הגוף במערבולת סביב עצמו... (למשל תמונה 14).
- לנוע בין עננים. לפסוע בעדינות על העננים, ללטף את העננים שסביבי ובעדינות ליצור צורות ולהתבונן בשינוי צורתם של העננים הנוצרת מתנועת הגוף בינות להם...(תמונה 15).



תמונה 14 :



תמונה 13 :



תמונה 16 :



תמונה 15 :

- ברצוני להצביע על נקודה המהווה בעיניי את הקשר בין התרגילים, בתרגיל הראשון השימוש בדימוי הוא כבאיכות "פנימית", שנמצאת בתוכי, שממלאה אותי, הרוקדת, לעומת התרגיל השני, בו האיכות שנושא עימו הדימוי הנה חיצונית, נמצאת "מחוץ" לגוף הרוקדת, מקיפה וסובבת אותו. בשני המקרים, ישנה השפעה על אופי התנועה, ישנם מקרים בהם (למשל "משבי אויר"- אם הם סובבים אותי, או אם הם "עוברים דרכי" אופי התנועה עשוי להראות דומה). אך במקרים אחרים, השפעה זו יכולה להיות הפוכה ממש, כמו בדימוי של מים: אם הם מקיפים אותי אני נעה תוך התנגדות, כמו בשחייה בבריכה, אך אם הם זורמים דרכי, תהיה לכך השפעה שונה על איכות התנועה.
- נקודה נוספת שחשוב לי להצביע עליה תמציתה בכך שלא באמת ניתן להעביר תרגיל זה באמצעות תמונות וצילומים "דוממים", כיוון שמהותם הוא בתנועה עצמה ובסגנון האיכותי הייחודי לה בתוך התרגיל, ועוד יותר מכך, בחוייה הפנימית שחוהה הרוקדת בעת התרגול.



תמונה 17 :

5. דיון ומסקנות

בחלק זה אציג את עיבוד הנתונים כמו גם את סיכום המסקנות העולות מהמחקר שערכתי הודות לתלמידות שהסכימו לשתף ולחלוק את חוויותיהן האישיות והתובנות הפרטיות שלהן משיעורי המחול שלי. חקרתי כתשע נשים, אשר למדו בשיעורי המחול שלי לאורך תקופות זמן שונות, על מנת לבחון האם וכיצד משפיעים עליהן שיעורי המחול המבוססים על עקרונות הסומטיקה, ואשר משולבים בהם אלמנטים סומטיים רבים. לצורך כך, יצרתי שאלון פתוח המצורף בפרק הנספחים (ר' נספח 11), שעסק בשלושה היבטים עיקריים בהם עוסק גם הפרק התיאורטי של העבודה: נשים ונשיות, סומטיקה- עקרונות ואלמנטים, ותהליכי העצמה.

פרק זה, בדומה לעבודה עצמה, ממוקד בנושאים המשמעותיים עבורי לצורך העבודה בה עוסק המחקר, והוא נכתב בהתאם לרציונאל בשלושת הפרקים הראשונים של העבודה (החלק התיאורטי), ולא על פי הרצף הלינארי של השאלות בשאלון. תחילה ישנה התייחסות לנושא הנשיות ולמידת משמעותו של המפגש הנשי המתקיים בשיעורים. לאחר מכן יוצגו עקרונות הסומטיקה כפי שחוו אותם הנשים הנחקרות בשיעורים עצמם, ולאחריהם הכלים הסומטיים בהם נעשה שימוש בשיעורי (אותם) שלושה אלמנטים שהוצגו בפרק 2.2 עמ' 22). כמו כן יצורפו תיאורים אישיים של המשתתפות במחקר לנוכח השאלה: כיצד ובאיזו מידה השפיעו עליהן כלים אלה.

את החלק העוסק בהגדרה של **העצמת נשים** בחרתי להציג כאינטגרציה עם החלק העוסק בחוויה האישית של כל אחת מהמשתתפות ביחסה להעצמה, וכפי שחוותה אותה בשיעורי המחול. בחירה זו נעשתה מתוך ניסיון ליצור הפרדה, ולכתוב ראשית את מגוון ההגדרות שהעלו הנחקרות למושג העצמה, ולאחר מכן, לעמוד על אופני הביטוי לכך, בפועל, כפי שחוותה זאת כל אישה. אולם, לאחר שקראתי את הפרק שהיה כתוב באופן זה, הרגשתי, שהדבר יצר נתק בין ה"תאוריה" לבין החוויה הממשית, ועל כן, החלטתי לשלב בין השניים.

חשוב לי לציין, כי אמנם, מחקר זה נעשה בהסתמך על תשובותיהן וחוויותיהן של נשים הלומדות בשיעורים ובקורסים **שאני** מלמדת, בדרך ההוראה שלי, יחד עם זאת, אני מאמינה כי במידה רבה, אפשר להשליך ממסקנותיו על שיעורי מחול אחרים, המיועדים לנשים, והמבוססים על אותם עקרונות ותובנות שהודגשו בעבודה זו. לדעתי, שיעורים כאלה יהיו בהכרח בעלי "אופי" דומה לזה שמתואר במילותיהן של הנשים שלקחו חלק במחקר זה.

מתודולוגיה :

ההוראה, לתפיסתי, היא צורת אומנות, שכמו בכל תחום באומנות, היא אינה יכולה להיות מוסברת על ידי קריטריונים מדידים בלבד. היא שייכת לתחום היחס-מורה-תלמיד. זאת הסיבה שבגללה בחרתי במחקר איכותני, ולא כמותי. המחקר האיכותני (או 'איכותי'), אוסף נתונים באופן ישיר ממושאי המחקר כאשר הניתוח נעשה על ידי החוקר עצמו ולמיטב הבנתו את הנתונים שאסף. זאת בניגוד למחקר הכמותי, בו הנתונים מנותחים בכלים מספריים-סטטיסטיים והתוצאות הן אובייקטיביות יותר (שקדי, 2003). כלי המחקר בכתיבת עבודת מחקר איכותנית הם בעיקר תצפיות, ראיונות וניתוח טקסטים. במחקר פעולה זה, כלי המחקר העיקרי היה השאלון הפתוח, עליו יורחב בהמשך. היתרון והחסרון של עבודות מחקר מסוג זה הוא בקרבה בין החוקר לנחקרים. היתרון הוא ביכולתו של החוקר להבין מקרוב את עולמם ותפיסתם של מושאי המחקר, והחסרון הוא בכך שהתוצאות והמסקנות הן סובייקטיביות ונתונות לפרשנות כמעט מלאה של החוקר (שקדי, שם).

בחרתי לערוך את המחקר באמצעות עשר נשים מגילאים שונים, ולבחון את ההשפעה הממשית של ביטויים סומטיים והעצמת נשים בשיעורי מחול. כל אחת מהנשים קיבלה את השאלון לביתה, על מנת להבטיח את פרטיותה בעת הכתיבה ועל מנת שכל אחת תוכל לענות באופן הכי חופשי ופתוח הן מבחינת התהליך, הן מבחינת התוכן וללא הגבלת זמן. הנחקרות הונחו להתייחס אל השאלון "כאילו היה ראיון", כלומר, לכתוב ככל העולה על רוחן כמו בדיבור חופשי וקולח. לאחר מספר ימים, השאלונים הוחזרו אליי בעילום שם. לצורך הדיון בתשובותיהן של הנחקרות, ציינתי כל שאלון בספרה, מ1 עד 10, לדוגמא- (ר' נספח שאלון 3). ובהמשך, ציינתי בקיצור רק את מספרו של השאלון בו ניתן לקרוא את הציתות המקורי של הנחקרת, לדוגמא- (6).

השאלון כלל שלוש עשרה שאלות. ראשית, הוצגו שאלות כלליות בנוגע לרקע האישי של כל אחת: גיל, תחום עיסוק ומשך הזמן בו היא רוקדת, כמו כן נשאלה השאלה לגבי המוטיבציה להגיע לשיעורי מחול אלה. שלוש שאלות מתוך השאלון (שאלות 1, 2 ו-11) הוקדשו לנושא "המפגש הנשי" ומשמעותו בשיעורי המחול, כאשר שתי הראשונות, עסקו בכך באופן ישיר, ואילו האחרונה (שאלה 11) עסקה בכך בעקיפין. ארבע שאלות אחרות (שאלות 6, 7, 8 ו-9) נגעו בנושא העצמת נשים, כאשר שתיים מתוכן (שאלה 6 ושאלה 7) עסקו בתהליכי העצמה או צמיחה באופן עקיף, ושתיים מתוכן (שאלות 8 ו-9) עסקו בהעצמה ובהעצמת נשים באופן ישיר. שתיים מתוך השאלות בשאלון (שאלות 5 ו-7) עסקו באופן ישיר באלמנטים הסומטיים בשיעורי המחול והשפעתם על הנחקרות. ארבע שאלות בשאלון הפתוח (שאלות 3, 4, 5 ו-6) היו שאלות המשלבות בדיקה "מידתית" (כימות) עם ידע חוויתי, כלומר, שאלות העוסקות במידת ההשפעה של תופעה מסויימת על חוויותיה האישיות של הנחקרת, ובהן ניתנו לנחקרות 5 אפשרויות בחירה על הסקאלה שבין "כלל לא" לבין: "במידה רבה!", ובנוסף לכך, נתבקשו להוסיף להדגים ולפרט את תשובותיהן. שתי השאלות האחרונות היו שאלות פתוחות יותר ומסכמות. בשאלות אלה הוצעה לנחקרות האפשרות להוסיף ככל העולה על רוחן בנוגע לשיעורי המחול, ייחודם והשפעתם.

עשר הנשים הנחקרות הן בנות גיל ורקע שונה, ונמצאות בשלבים שונים בחייהן. הן עוסקות בתחומים שונים בחייהן הפרטיים, וכל אחת מהן משתתפת בשיעורי מחול לאורך פרקי זמן שונים. ברצוני לציין, כי הנשים שהשתתפו במחקר זה למדו כולן אצלי, אולם בשיעורי מחול שונים זה מזה. חלקן השתתפו בשיעורי "ריקודי בטן", חלקן השתתפו בשיעורי "מחול מן המזרח"¹⁰, וחלק מהן השתתפו בקורס "התפתחות אישית בתנועה"¹¹. כל הקורסים והשיעורים בהנחייתי התבססו על עקרונות הסומטיקה וכללו את שלושת האלמנטים הסומטיים אליהם מתייחסת עבודה זו, כמו גם את תרגילי הנשימה, התנועה, הדימויים והמטאפורות שהוצגו בפרק הקודם (ר' פרק 4 עמ' 32).

ברצוני להוסיף שתי הערות: הערה ראשונה- באשר לסגנון הכתיבה. פרק זה נכתב בהשראת המילים האוטנטיות, היצירתיות והמרגשות בהן השתמשו הנשים המשתתפות במחקר, על כן בחרתי לציין עבור כל נושא ציטוטים ממילותיהן, כפי שנכתבו בשאלונים, כתחליף לכותרות הממוספרות. הערה שנייה- חשוב לי לציין בשנית, כי אמנם, מחקר זה נעשה בהסתמך על נשים הלומדות בשיעורי המחול שלי, ובוחנת את התאוריה בה עוסקת עבודה זו באמצעות הפרקטיקה המחולית ודרך ההוראה האישית שלי, אולם יחד עם זאת, אני משערת כי ניתן, במידה רבה, ללמוד ממנו גם על שיעורי מחול אחרים לנשים המתבססים על אותם עקרונות תיאורטיים, אשר יש להם ביטוי דומה במרחב התנועתי. על אחת כמה וכמה אם מדובר בשיעורים בהם נעשה שימוש בכלים ואלמנטים יישומיים דומים אשר מייצרים "אווירה" לימודית וריקודית דומה. אותה אווירה עליה מספרות הנשים שהשתתפו במחקר.

נשים רוקדות - "להתחבר לתחושות הרכות והנשיות שבגופי"

המוטיבציה לרקוד - "משהו טוב ומשמעותי יקרה לך כאן"

על השאלה מה הביא אותך לשיעור (שאלה 1) היו תשובות מגוונות, חלק מהבנות הגיעו מתוך המלצה של חברה, אחת הגיעה בעקבות כתבה שקראה בעיתון (ר' נספח שאלון 5), רובן הגיעו כי חיפשו מסגרת לפעילות גופנית, אך אינן מתחברות לשיעורי התעמלות אחרים. רוב הנחקרות אף ציינו את המשיכה המוקדמת שלהן למחול, וחלקן התייחסו לצורך לפעילות מעשירה ומרגיעה, כפי שכתבה הנחקרת בשאלון 6: **"רציתי לעשות משהו שונה, "לנקות את הראש" ולעשות משהו עבור עצמי פעם בשבוע וחיפשתי פעילות גופנית שתהיה גם נשית, במסגרת נשית"**. נחקרת אחרת (ר' נספח שאלון 7) כתבה: **"תמיד אהבתי לצפות בריקודים מכל הסוגים אך התביישתי לרקוד, וחשתי מגושמת, קיוויתי דרך הלימוד להתגבר על המחסומים שלי, ולהנות מריקוד"**. אחת מהנשים כתבה כי הגיעה מתוך הרצון להתחבר לעצמה ולהכיר את עצמה באמצעות המחול: **"הגעתי בכדי ליצור קשר עמוק יותר עם האנרגיה הנשית שבגופי, להתחבר לתחושות הרכות והנשיות שבתוך גופי, להכירם יותר ולהיות עימם במגע"**. (ר' נספח שאלון 4). ומישהי אחרת (1) תיארה שהגיעה לשיעור "לגמרי במקרה", כשהלכה לשיעור יוגה, אך החליטה בכל זאת להישאר: **"... משהו פנימי פרץ מתוכי ואמר: משהו טוב ומשמעותי יקרה לך כאן"**.

¹⁰ שילוב של אלמנטים ממחולות ושיטות תנועה שונות שמקורן במזרח- החל מיוגה ופולדנארייז, דרך מחול מזרחי, ריקוד צועני ומחול סופי, עד למחול המרוקאי והפלמנקו. ריקוד המותאם במיוחד לגוף הנשי עם דגש על תנועתיים האגן, שחרור הגב ושכלול היכולות של הגוף בעבודה עם איכויות תנועה שונות.

¹¹ קורס אימפרוביזציה לנשים (12 מפגשים של שתיים).

המפגש בין הנשים - "הרגשה של ביחד"

מניתוח השאלונים עולה כי העובדה שהשיעור מורכב מנשים בלבד היא משמעותית. כל הנשים, באופן גורף, ציינו את תחושת הקרבה לנשים האחרות בקבוצה כתורמת לתחושת הבטחון והאינטימיות שמאפשרת קרבה אמיתית, אשר בזכותה מתקיים מרחב בטוח, בו הן יכולות להביע את עצמן בחופשיות: "האחוזה הנשית נותנת הרבה כוח וחיזוק, כמו כן הפירגון ההדדי והשיתוף". (ר' שאלון 3). משהי אחרת (5) מתייחסת אל השיתוף בחוויות אישיות המתקיים במסגרת השיעור: "סוג הקרבה גולש אל מעבר לעולם הריקוד ואנו משתפות האחת את השניה בחוויות אישיות ומשפחתיות".

נשים נוספות ציינו את הייחוד הנוצר במפגש הנשי: "יש משמעות גדולה לכך שאנו רק נשים בקורס, יש משהו באוירה של קבוצת נשים שאין במקום אחר. קשה לי קצת להסביר במילים מה זה בדיוק אבל זה מורגש וזה נעים וזה מעצים את תחושת ה"אישה" שבי". (שאלון 8). הדבר מתיישב עם התיאוריה שהוצגה בעבודה זו (פרק 3.2 עמ' 28) באשר להעדפתן של נשים להיות בקבוצה, להיות חלק מאורגניזם גדול יותר בחוסר הפרדה, בקשר, פתיחות ואיחוד ובשיתוף פעולה. ההימצאות בקשר המתקיימת בקבוצה מתאימה למבנה הנפשי של נשים, ואף מצוי בבסיס ההבנה הראשונית שלהן, בשלבים ראשוניים בהם נבנתה זהותן הנשית (פרידמן, 1996). הנחקרת בשאלון 7 תארה אף היא את האוירה החיובית: "...הרגשתי שיש בנו מן המשותף, ואלמלא הקורס לא הייתי פוגשת אותן. נוכחותן של הנשים האחרות בשיעור גרמה להעשרת הלימוד, ללמידה חדדית, לדינמיקה חיה ולאווירה חמה ומפרגנת". (שאלון 7). אחת הנשים (שאלון 2) הביעה את הציפייה שלה בכל שבוע מחדש למפגש זה: "אני חושבת שיש משמעות רבה למפגש, ההכרות שנוצרת בין הנשים בקורס תורמת להגברת ההנאה מהשיעור... מפגש הנשים משלב גם שיחה על ענייני נשים ומעבר לריקוד נוצר חוג חברתי משמעותי שאני מחכה לו כל שבוע."

חלק מהנשים חוו את המפגש הנשי כתומך ומייצר אוירה חיובית: "יש במפגש גם אלמנטים של "קבוצת תמיכה" יש הרגשה של ביחד, דינמיקה ואנרגיה חיובית שמועברת בין הנשים". (ר' נספח שאלון 9). ואחת הנחקרות (1) חוותה תמיכה זו ככלי מרפא: "יש משהו מאוד רחמי (מהמילה רחם), עוצמתי ומרפא בריכוז של אנרגיה נשית, בתנועה נשית (גם בצפייה בה) ... מעבר לכוחות הריפוי של התנועה הנשית בשבילי זה היה ריכוז יוצא דופן של חושניות נשית". נחקרת אחרת (6), בהיותה אישה דתייה, כתבה: "קודם כל עצם העובדה שיש רק נשים זה מאפשר לי להגיע ולהיפתח ולהתנועע בחופשיות. אני גם מרגישה שהוא תורם לי לפרוק חלק מהתמודדות היומיומית העמוסה עם הילדים. והאפשרות להביע נשיות לא ליד נוכחות גברית מאד משחררת."

קבוצת נשים - "...מקדש לנשיות"

בתשובה לשאלה מה החוויה שלך מהמפגש הקבוצתי בשיעורי המחול האלה לעומת קבוצה בשיעור מחול אחר בו השתתפת (שאלה 11), רוב הנשים ציינו את החיבור והקשר המשמעותי לקבוצה: "גם אם כל אחת רוקדת לעצמה, ישנה תחושה של חיבור לקבוצה ברורה מאד, מה שלא הרגשתי בשיעורים אחרים. כאן, אנו חשות בקווים ברורים של למידה". (ר' נספח שאלון 5). באופן דומה, תיארה נחקרת אחרת (2) קורס ריקוד אחר בו השתתפה: "הקבוצה היתה מרוחקת יותר,

המונית משהו. לא נוצרו ממש קשרים, היה רושם שכל אחת רוקדת לעצמה ולא כולן יחד כקבוצה... ההרגשה האינטימית, הקרבה בין הנשים, הפכנו להיות ממש חברות גם אם זו חברות של פעם בשבוע, עדיין יש שיתוף של דברים, של רגשות, הרגשה מאוד קרובה". אחת הנחקרות (3) אשר רקדה לפני כן בשיעורי מחול אחרים כתבה כי כאן הרגישה יותר בטוחה, לעומת שיעורי מחול אחרים בהם הרגישה תחרותיות: "הרגשתי פחות ביטחון, יותר צורך להוכיח את עצמי, הרבה פחות פירגון הדדי, ממש תחושה של "תחרות" בין הרוקדות".

בתשובה לאותה שאלה (שאלה 11), התייחסו רבות מהנחקרות לחוויתן בשיעור זה, ביחס לשיעורי מחול או תנועה בהם נכחו גם גברים, על כך כתבה אחת הנשים (6): "בעבר השתתפתי בשיעורי ריקוד אחרים בהם השתתפו גם גברים והמפגש עם גבר בשיעור עורר בי לעיתים מבוכה ולא דווקא איפשר לי שלווה. ואני יכולה לומר זאת גם על שיעור בסטודיו אחר עם נשים בלבד בו החיבור בקבוצה לא היה מוצלח (לא היה ממש קיים, כי כל אחת היתה לעצמה) וההסתכלות שלי התנועתית והאישית היו מכוונים החוצה ולא פנימה. גם רקדנו יותר מול המראה". נחקרת נוספת (8) שסיפרה על החוויה שלה מהשתתפות בשיעורי תנועה שהיו הטרוגניים מבחינה מגדרית, כתבה: "שם היו גם גברים וגם נשים, ישנה תחושה נעימה כלשהי אבל עדיין היה ריחוק מסוים. בקבוצה הנוכחית, אני מרגישה נינוחה יותר, פתוחה, פחות אכפת לי גם לטעות או לא להצליח והחוויה היא החשובה יותר, הנעימה יותר.... יכולים להיות גברים רגישים, אמפטים או אפילו רקדנים. אבל כשישנה קבוצה של נשים בלבד... יש תחושה שונה באוויר, תחושה של הבנה, של פתיחות, של משהו משותף. כמו בכל קבוצה כשקיימים הדברים הנ"ל יש יותר שיתוף פעולה והרגשה טובה של הפרט, שהוא תורם ונתרם ע"י הקבוצה". תיאור זה מתיישב עם התיאוריה שמציגה פרידמן בספרה "באה מאהבה" (1996) אודות ההעדפה של בנות להיות בחברת בנות: "זה מתחיל כבר בגיל שלוש והולך ומתחזק עם הגיל." (ר' פרק 1.1 עמ' 6). הנשים במחקר זה מספרות מחוויתן האישית כיצד מרחב של נשים מאפשר להן "מקום בטוח", דבר המהווה הכרח על מנת לעבור תהליכים משמעותיים (פרידמן, שם; עמ' 144). הנחקרת בשאלון 1 התייחסה בדבריה לצורך לשמור על אותה אורה נשית המתוארת בדבריהן של כל הנחקרות, וסיכמה: "... קבוצת הנשים היוותה מעין מקדש לנשיות, וככזו, לא היה מקום לאנרגייה גברית." (ר'נספח 1).

עקרונות סומטיים - "תנועה המגיעה ממקום של שחרור"

בתשובה לשאלה מה מייחד שיעורי מחול אלה (שאלה 12) כתבה הנחקרת בשאלון 9: "כאן הדגש הוא על הרפייה ולא על כיווץ השרירים והגוף, כך התנועה מגיעה ממקום של שחרור ומכאן השפעתה החיובית לדעתי גם על הנפש". נחקרת נוספת (3) ציינה את הקשר גופנפש: "החלק הראשון של ההתעמלות הוא כמו יוגה משפיע מאוד על הנפש ומרגיע מאוד".

מודעות והקשבה לגוף – "להבין את התנועה"

רוב הנחקרות סיפרו על היכרות עם שרירים ואזורים בגוף שלא היו במודעות שלהן לפני השתתפותן בשיעורי המחול, וכמו כן על תנועות חדשות ואפשרויות חדשות של גופן אליהן

התוודעו במסגרת הלמידה בקורס: **"למדתי להכיר שרירים שלא ידעתי על קיומם, אני משתדלת ליישם ביום יום כללים מהריקוד כמו צורת הליכה, הגמשה של הגב התחתון, הרפייה של הברכיים"** (שאלון 2). נחקרת אחרת שמתארת את הגברת המודעות לגוף ולתנועה (1) כתבה אף היא, כי השיעור הפגיש אותה עם תנועות שלא הכירה קודם, ובנוסף, היא כותבת: **"התחדד והשתכלל הקשר בין חלקי הגוף השונים, התפקידים השונים שכל איבר לוקח בהפקה של תנועה מסוימת"**. נחקרת נוספת (9) שכותבת על כך, מתארת חשיפה גם למושגים חדשים בתחום הגוף, התנועה והיציבה: **"איני אדם רוחני מיסודי ולכן תרם לי הקורס רבות מודעות לנשימה ולחיבור בין גוף לנפש, מעבר לזה נחשפתי למושגים כמו רצפת אגן שלא הכרתי לפני כן"**.

הנחקרת בשאלון 8 תארה אף היא את התרומה הרבה של שיעור המחול להגברת ההיכרות עם הגוף והמודעות לתנועה: **"הקורס תורם רבות להכרות עם הגוף, במיוחד בתנועות בהן מלווה הסבר של המורה והכוונה לתשומת לב לאזורים המסוימים, לתשומת לב בין חלקי הגוף השונים, בין ימין ושמאל בגוף, לנשימה המלווה את התנועה. אני מרגישה שהמודעות שלי גברה בנוגע לגוף, לנשימה וגם לתנועות מסוימות..."** בהמשך, היא מוסיפה: **"אם בעבר היה חשוב לי לבצע את התנועה ורק לרקוד - בגלל כל הסיבות והיתרונות שבה. היום אני מרגישה שיש יותר מקום למודעות לגוף, להבין את התנועה ומה קורה שם בעצם, יותר פירוט של האברים, מהבדל וההפרדה בין אזור האגן לאיזור החזה ועד לתנועות הקטנות של האצבעות והמפרקים השונים שבגוף. תורם לתחושה שאני מפעילה את הגוף ובאמת "עושה איתו משהו" חשוב וגם נהנית ומרגישה טוב עם עצמי, מכירה טוב יותר את הגוף שלי, מודעת לגוף ולעצמי"**.

אחדות הגוף נפש - "אני תמיד איתי"

כל הנשים המשתתפות במחקר זה, כתבו כי הן חשות את החיבור המתחזק ומתבהר בין הגוף והנפש במהלך שיעורי המחול. נחקרת אחת, אשר עובדת עם ילדים בתחום החינוך המיוחד (8), תארה את הקשר הנוצר בין הגוף לנפש בשיעור המחול מתוך חוויה אישית: **"תמיד ידעתי שיש קשר בין הגוף לנפש, מנסיון אישי, בתקופה לא כ"כ טובה בחיי, הוצאתי את עצמי "בכוח" לקורס תנועה כדי לצאת ממצב רוח ירוד שהייתי בו וזה לא היה קל אבל כן היה הכרחי. גם כיום אני מרגישה שהריקוד עושה לי טוב, אני מגיעה לקורס אחרי יום ארוך ועמוס (גם נפשית בגלל העבודה הספציפית שלי) ויוצאת ממנו עם אנדרגלין, תחושה טובה, כבר לא עייפה ויכולה להמשיך עוד ועוד את השיעור"**.

נחקרת נוספת (4) אף היא מספרת שחשה במידה רבה שנוצר חיבור בין גוף לנפש בשיעורי המחול, והיא מתארת כיצד חוותה חיבור זה כתהליך רגשי ועמוק שלוקח זמן ומצריך הרפייה גופנית: **"אמונתי היא שעבודה רכה עם תחושת המים שבגוף נוגעת ומעלה את הרגשות שהם גם המים של הגוף. בפועל זהו תהליך מאוד עמוק ועדין שקשור באפשרויות של הגוף להרפות ולזרום וכמו המים להזרים מקומות שהם סגורים רגשית. אני אישית מרגישה את האפשרויות, אך זה תהליך ארוך"**. מישהי אחרת (3), שציינה כי היא חשה את הקשר הנוצר בין הגוף לנפש בשיעורים במידה רבה מאוד, כותבת כי עבורה החיבור הזה מתבטא בשחרור של מתח נפשי בעקבות השיעור: **"קשה להסביר זאת בצורה פשוטה אבל אם אין שיעור, או שאני מפסידה שיעור, אני מרגישה יותר מתח**

נפשי במהלך השבוע עד לשיעור הבא. השיעור משחרר מתחים מצטברים יומיומיים שנוצרים בעבודה ועם הילדים והזמן של השיעור מאפשר "ניקוי ראש"... החלק הראשון של השיעור הוא כמו יוגה משפיע מאוד על הנפש ומרגיע מאוד. נשים נוספות תארו את חיזוק הקשר בין הגוף לנפש, אחת מהן (7) כתבה שחשה בו כמפתח לריפוי: "בשיעור לא רק שהרגשתי בחיזוק הקשר, אלא ממש בריפוי של הנפש דרך התנועה". הנחקרת בשאלון 1 כתבה שעבורה, החיבור בין הגוף לנפש שנוצר במסגרת שיעורי מחול אלה, היה שונה ממה שהכירה קודם לכן: "הגעתי לשיעורים עם תודעה של גופנפש. אולם בשיעורי המחול האלה חוויתי חיבור שונה. חשתי שנוצר חיבור מסוג אחר, חיבור למרכז שמחולל את החיים והתנועה, חיבור לאנרגיית החיים ולאופייה המיוחד כשהיא יוצאת מהבטן. החיבור הכי משמעותי היה דרך המרכז הפיזי שהתהווה והשלכותיו על המרכז הנפשי... המרכז הזה לדעתי הוא שיצר את התחושה העמוקה "אני תמיד איתי". יש בסיס איתן שמתוכו אפשר לחולל שינויים." ועוד היא מוסיפה: "הדבר המשמעותי שהתווסף לחיבור הזה הוא השמחה שהגוף יכול לחולל ולהזרימה לנפש. הכרתי את חדוות התנועה."

שחרור והרפיה - "לאפשר למים להגיע ולחלחל..."

בשיעורי המחול המבוססים על סומטיקה, הרפיה ושחרור הם עקרון תפיסתי ותנועתי הבא לידי ביטוי בכל חלקי השיעור, לעתים התלמידות מייחסות אותו בעיקר לחלק הראשון של השיעור, לשלב החימום על הרצפה, אבל במשך הזמן (כל אחת בזמנה) חווה עקרון זה כחלק מהריקוד עצמו. עבור חלק מהנשים תנועה תוך שחרור והרפיה אינה עניין מובן מאליה: "אחד החידושים המרגשים ביותר הייתה היכרות עם התחושה של שליטה שבאה מתוך שחרור." (ר' נספח שאלון 1). אחת הנשים (5) סיפרה כי ההרפיה העמוקה והרגיעה מאפשרות לה כניסה למצב שקט, המהווה עבורה חוויה משמעותית: "בשלב החימום, אני לא פעם נכנסת, יחד עם התנועות הרגועות, למצב מדיטאטיבי, הדומה מעט לחלימה, ובו אני חווה חוויות עצמאיות." נשים נוספות מתייחסות להרפיה כעקרון המאפשר לנוע ללא מאמץ, דוגמא ברורה לכך היא הנחקרת בשאלון 6, שמתארת את "שינוי האוירה" הנוצר הודות להרפיה, ואת התובנה שחוותה מתוך כך: "תרגילי הרצפה עוזרים לי לשחרר את השרירים באמת. לפעמים אני כמעט נרדמת מרוב שהיום שלי עמוס ואינטנסיבי, אבל זה שהגוף מאוד נרגע (כמעט עד הירדמות) עוזר לי לשנות אוירה מהלחץ של היום ולהתחבר לתנועה באוירה יותר רגועה. זה גרם לי להבין שכדי לרקוד בחופשיות לא צריך להיות לחץ ומתח בגוף."

אחת הנחקרות (7) מתארת את השחרור וההרפיה כעקרונות המגבירים את הבהירות, ומאפשרים שמחה: "הרגשי שבנענע הגוף על הרצפה אני מאפשרת לעצמי מנוחה ושחרור, שבתרגיל סיום החימום, בו משחררים את הגב כלפי מטה, אני מתנתקת מן העולם החיצוני הטרדות נשאות בתוך הרצפה, ואני עולה, מזדקפת בהדרגה ומחדשת את הקשר עם המציאות, נקיייה יותר, ופתוחה לשמוח בריקוד". עבור נחקרת אחרת, שחרור והרפיה מאפשרים את החיבור לשקט ולרוך, והמפתח למציאתם טמון במודעות: "הגברת המודעות היא בעיקר בעבודה על האפשרויות לשחרר ולהרפות, למצוא בגוף וכמו כן בנפש, את המקומות הרכים והזורמים, כמו לאפשר למים להגיע ולחלחל לתוך אדמה צחיחה."

אלמנטים סומטיים - "... בדרך אל החיבור הפנימי"

"הגעתי לקורס עם רצון עז ללמוד לרקוד אך לא ידעתי איך להתחיל, אופן הלימוד בקורס מינף את הרצון שלי לרקוד יפה, וללא מבוכה, להיכרות עם גופי. החימום כלל מודעות לנשימה, ומיקד את תשומת הלב להקשבה לגוף ולתנועה. החזרתיות בתרגילים - גם בתוך כל תרגיל, וגם בתרגילים משיעור לשיעור אפשרו התבוננות עצמית ואפשרות להגיע להבנה עמוקה ושיפור של התנועה, אפשרו לבדד את המתח והמאמץ המיותר מהתנועה. הנוכחות הרבה של הרצפה בחימום עזרה לי לחוש ולהבין טוב יותר את התנועה והגוף, משום שהיא נתנה מסגרת ויציבות. ההקפדה על כל תנועה שתעשה נכון, תוך כדי שחרור, נשימה ויציבה נכונה דרך החימום, יצרה הרגלים ומודעות שליוותה אותי גם לאחר הקורס." אחת הנשים (4) סיכמה את נושא השימוש באלמנטים הסומטיים כתורמים במידה רבה מאוד להבנה שלה את התנועה, הנשימה והגוף: **"בעיני זה הכול קשור בהבנה ההוליסטית של הגוף, בתהליך אל ההתחברות הפנימית... מתוך חוויה האישית שלי בשיעורים, כלי העזר האלו הם טובים מכיוון שהם עוזרים בדרך אל החיבור הפנימי."**

עבודת רצפה - "הרגע בו אני מנכסת לי מחדש את גופי"

רוב הנשים תארו את הרצפה כתומכת בהרפייה הגוף והן בהבנת התנועה. הרצפה הוגדרה כמספקת תמיכה, הגנה וביטחון, מרחב בו אפשר לחוש ביתר קלות את איברי הגוף, כמו גם את ההרפיה והשחרור: "תרגילי הרצפה אפשרו חקירה והבנה של הגוף על בסיס מוצק, אפשרו תחושת בטיחות והרגשה שמהוא מחזיק אותי, ואני יכולה לשחרר." (ר' נספח שאלון 7). הנחקרת בשאלון 3 נתנה דוגמא כיצד עבודת הרצפה תורמת בהבנה והפנמה של התנועה: **"...לדוגמא לימוד הזזת הכתפיים... על הרצפה עזר לי להפנים את התנועה הזו (במרחב)",** בדומה לכך כותבת מישהי אחרת (8): **"כשיש תנועות דומות שנעשות על הרצפה וא"כ במרחב, עוזר לי מאוד "להיזכר" ... בתנועה שנעשתה על הרצפה. בנוסף לכך, הריקוד הזה במיוחד מאוד מחובר לאדמה, לשורשים והעבודה על הרצפה תורמת גם להרגשה הזו ובהמשך לריקוד נכון במרחב."** בנוסף לכך, היא חווה את עבודת הרצפה כמשמעותית לצורך הרפיית הגוף והנפש וכמשפיעה על החיים: **"עבודת הרצפה הרגועה וההרפייה של הגוף בהחלט משפיעים וגורמים גם להרפייה פנימית לדעתי. במיוחד כשמתרכזים בתנועה, בדימויים או בנשימה. כל האנרגיות מופנות לזה ולא לדבר אחר. גם אם משך השיעור הוא רק שעה וחצי, אני בטוחה שזה משפיע מעבר לכך."**

נחקרת אחרת שציינה אף היא את תרגילי הרצפה כתורמים במידה רבה להבנת התנועה, כותבת: **"זה היה שלב השחרור, הכנה וארגון הגוף לקראת התנועה במרחב. התנועה על הרצפה הייתה מאוד מדיטטיבית, התמיכה של האדמה אפשרה לחוש את הזרימה באיברים אחרים. יחד עם זאת לקום מהרצפה היה סוג של משבר כמו תינוק שמתרומם ומתחיל ללכת ולהתמודד עם התנועה במרחב."** ואחת הנשים (5) תיארה את הזיקה המיידית שנוצרת עם הגוף הודות לעבודת הרצפה: **"החימום על הרצפה, ... נתפס אצלי קודם כל כרגע בו אני מנכסת לי מחדש את גופי. אני מגיעה לשיעורים אחרי ימים בו תפקדתי "באופן יעיל", מכוונת למשפחתי, לביתי ולעבודתי, ונראה היה שקצת שכחתי את עצמי.. אני מגיעה, שוכבת על המזרון וכול כולי איתי...."**

הקשבה לנשימה - "התמסרות לגוף הנושם"

בעקבות תרגול ההקשבה לנשימה ותרגילי הנשימה בכלל, ציינה אחת הנשים (5) שהיא משתמשת בנשימה כדי להתמודד עם כעסים. בהמשך היא מספרת כי תרגילי הנשימה עוזרים לה בשלב המעבר מהפעילות היומיומית העמוסה אל ההתכנסות פנימה. עוזרים לה להתכוון לעבודה עם עצמה: **אני מגיעה, שוכבת על המזרון וכול כולי איתי... תרגילי הנשימה תורמים לזה רבות, וגם אם תרגילים מסויימים עדיין קשים לי, אני לא מוותרת (בדרך כלל!!), ורואה את השיפור ההדרגתי** מישהי אחרת (9), מתארת את הנשימה כהזדמנות לעשות את ה"מעבר" בין פעילויות היום השונות, לבין הפעילות בסטודיו, הריקוד: **"... העבודה עם נשימה יוצרת ריכוז טוב יותר ומענין "אתחול" של הגוף..."**

"הנשימה הייתה עוד דבר מאוד משמעותי, התחושה הייתה שהתחלתי לנשום. כתבתי פעם אחת בהתרגשות את הדברים הבאים: "חדלתי לחפש אחר אמת, להבין את האינסוף, חדלתי לחפש ובמקום התמסרתי לגוף הנושם..." הנשימה היה מאוד מרכזית, זו הייתה הזדמנות לחוות נשימה מלאה, להזרים את אנרגיית הנשימה לכל תא בגוף." ובהתייחס לנשימה בתנועה (תרגול נשימה תוך כדי הריקוד עצמו), היא מתארת תרגילים מסויימים, אשר היווה עבורה חידוש: **"כאן הכרתי משהו שלא חוויתי, שמירה על נשימה עמוקה ובלתי מאומצת כדי לאפשר אנרגטיות ועוצמה בתנועה."** ובתרגיל נוסף: **"הנשימה הובילה אל... או הייתה מובלת על ידי המאמץ הפיזי."** **"עבודה עם הנשימה, עזרה לי לרקוד במשך זמן ולא להתעייף כל כך מהר ואפשרה לי לנוע ברציפות וקלילות, ועזרה לתנועה לבוא מבפנים."** **"אני מרגישה שעניין המודעות לנשימה הביא לתשומת ליבי כי לפעמים ביום יום בסיטואציות אינטנסיביות אני מחזיקה אוויר ולא משתמשת בנשימות עמוקות. זה הבהיר לי במשהו את הקשר בין המצב המנטלי ברגע מסוים לבין המצב של הנשימה- כשאני לחוצה אני גם לא נושמת לעומק. ובשיעור זה עובד בכיוון ההפוך, כלומר בשיעורים השימוש בנשימה משחרר ועוזר להרפות וגורם לשקט פנימי..."**

שימוש בדימויים ומטאפורות - "המרחב... בו הגוף והנפש נפגשים"

"הדימויים... מאפשרים עוד יותר להכנס את תוך המרחב האישי הזה, בו הגוף והנפש נפגשים, ולצאת משם בסוף השיעור, אל החיים ה"רגילים" מחוזקת פיזית ונפשית", כך כתבה הנחקרת בשאלון 5. אחת הנחקרות (4) ציינה שמתוך האלמנטים היא הכי מתחברת לדימויים: **"אני אהבתי את השימוש בדימויים ובמטאפורות. הרגשתי שהשימוש בהם הוא מתוך הבנה עמוקה מאוד של המורה למשל הצינור שעובר דרך מרכז הגוף והעבודה שעשינו איתו. הרגשתי שיש שם אמת עמוקה שמאפשרת חיבור חווייתי עמוק יותר. גם סוגים אחרים של מטאפורות שעלו בשיעורים מעבירים היטב תחושות שמופיעות בגוף."** נחקרת נוספת (8) מתארת את הדימויים והמטאפורות כ"מוחשיים" עבורה יותר מאשר הבנה טכנית, וסיפרה שהתחברה מאוד לכלי הזה מתוך כך שיש בו כדי להבהיר ולדייק את התנועה ולהבדיל בין איכויות תנועה שונות: **"הדימויים והמטאפורות עוזרות מאוד- הבנת תנועה יכולה להיות משהו מאוד אמורפי וכשנוסף דימוי, מוחשי יותר, אני מדמינת אותו וזה עוזר לי להבין אם אני פועלת נכון בתנועה ולשפר אותה. למשל- דימוי שהמורה משתמשת בו פעמים רבות הוא דימוי של זרימת מים באגן, מצד לצד, כשאנו מזיזות אותו. דימוי שלכאורה נשמע פשוט, עוזר לתנועה להיות נכונה יותר דרך המחשבה שלנו, לתנועה איטית**

ומדייקת יותר, אני חושבת. דמוי נוסף שזכור לי- הבדל בין 2 תנועות דומות, אחת מדומה למים בגוף והשניה לשמן...אני זוכרת שזה מאוד עזר לי להבין את התנועה ואיך היא אמורה להראות, וגם אם אני לא מדייקת בה, הדימוי עוזר מאוד. " בדומה לכך, כתבה נחקרת אחרת: "... הדימויים עוזרים לי לקרב את עולם המושגים החיצוני לעולם התנועה." (9). הנחקרת בשאלון 7 סיפרה על כך שתנועות מורכבות הפכו לאפשריות עבורה, באמצעות השימוש בדימויים: "דימויים ומטפורות אפשרו לי להתגבר על קשיים ומחסומים בדרך עקיפה ולפעמים גם נתנו התייחסות כיפית ומשחקית לתנועה. אפשרו לי לבצע תנועות שאני לא לגמרי יכולה להסביר אותם לעצמי בלי הדימוי שאני פשוט זורמת אתו."

אחת הנחקרות (2) ציינה את הקושי האישי שלה עם האלמנט של הדימויים והמטאפורות בשיעור: "קשה לי לדמין את האנרגיה שעוברת דרך הגוף תוך כדי הריקוד, אותה אנרגיה שמתעלים אח"כ ליציבה טובה יותר ולתנועה טובה יותר פחות מתחברת למטאפורות ולדימויים כי יותר קשה לי להרגיש אותן... תרגילי הרצפה לעומת זאת חשובים ביותר והכרחיים להכנת הגוף לריקוד". נחקרת נוספת (1) סיפרה על הקושי הראשוני שחשה בהקשר לריבוי בשימוש בדימויים ובמטאפורות בשיעור, וייחסה זאת, בין היתר, להיעדר היכרות קודמת עם אלמנט זה: "גם את זה לא הכרתי קודם. בשיעורים הראשונים ההתחברות למטאפורות הייתה מקרטעת, לא הבנתי, לא חשתי את הגליות ותנועת המים בנענע האגן, לא חשתי את החוט שאמור היה למשוך את פלג הגוף העליון לשמים. צחקתי מאוד כשענת תיארה את כוח הכבידה ההפוך, של השמיים, שמושך אותנו כלפי מעלה." בהמשך לכך, היא מתארת כיצד חל עבורה שינוי בעניין זה, הודות להתמסרותה לתהליך: "התמסרתי לדימויים למרות הניתוק, ובדרך פלא החל להיווצר החיבור, היכולת להשתמש בדימוי בתוך התנועה. המילים כמו השתרשות, כוח כבידה הפוך הפכו למובנות ומיושמות. ועוד יותר מזה, היכולת להשתמש בדימויים יצרו מיומנות חדשה של mind. מה שלא חוויתי במציאות (כלומר גם אם לא יכולתי להפיק את התנועה שרציתי) ה mind יצר אותה בשבילי." היא מספרת כיצד הדימוי "יצר" את התנועה בגופה. כאשר "לא הצליחה" לבצע תנועות מורכבות, או תנועות באיכות מסויימת, ברמה הטכנית, יכולה היתה להפנימם בגופה באמצעות הדימוי. היכולת להשתמש בדימוי כדרך לביצוע תנועות מורכבות הביאה לתחושת סיפוק: "היכולת הזו צימצמה את הפער והתיסכול שחוויתי בין הרצון להפיק תנועה מסוימת לבין היכולת הממשית. היכולת הזו הפכה גם את השינויים הקטנים ביותר ביכולת התנועית למספקים ומרגשים."

העצמה - "לתת אמון בתהליך"

כפי שהובהר בפרק התאורטי העוסק בהעצמת נשים- העצמה היא קודם וראשית לכל תהליך. זו אינה "מתנה" הנופלת עלינו משמיים, וזה איננו "מצב" אליו אנו נכנסים או יוצאים ממנו. מדובר במסע של שינוי. תהליך בו משתנה משהו בהבנה שלי את עצמי, את הנשיות שלי, ואת העולם בכללו. כפי שנוזכר בפרק 1.3 (עמ' 16), משמעות מונח זה טמונה בחוויה הסובייקטיבית של האישה בדבר יכולת ההשפעה שיש לה על תהליכים המתרחשים בסביבתה. להשגת תחושה זו יש לעבור תהליך פנימי מהותי (Malhotra, 2002). על כן, בשאלון ניתנה שאלה שמטרתה לברר האם חשו

הנשים שעברו תהליך כלשהו במהלך השתתפותן בקורס המחול (שאלה 6). בתשובה לשאלה האם עברת **תהליך פנימי** במהלך קורס המחול רוב הנשים כתבו שהן מרגישות שחוו תהליך פנימי במידה רבה. ברצוני להעיר ולהאיר כי בשאלה זו הובלע היבט מתעתע במידה מסויימת, מאחר והיא יוצרת הפרדה בין ה"פנימי" ל"חיצוני". על פי רוב, אנשים נוטים להפריד בין פנימי לחיצוני, ולצורך הדיון אני מביאה את התשובה כלשונה, למרות שבהבנה שלי לא קיימת הפרדה ושניות מעין זו. ההבחנה באה לצורך דידקטי.

רוב הנחקרות העידו כי חשו שהן עוברות (או עברו) תהליך פנימי במידה רבה, אחת מהן (3), ייחסה תהליך זה לעובדה שהיא יותר אוהבת ומקבלת את עצמה: **"למדתי לאהוב את הגוף שלי גם כאשר אני לא בתקופות הרזות שלי (אפילו יותר) ולהרגיש בנוח עם הגוף בריקוד עצמו גם בשיעור וגם כשאני רוקדת במסיבה"**. מישהי אחרת (9) כתבה שעבורה, תהליך זה מתבטא: **"בהקשבה לגוף ויכולת לנשום טוב יותר תוך כדי תנועה"**. ובהמשך, פירטה את תרומתם של האלמנטים אשר, מתוך חוויתה האישית, תמכו בקיומו של תהליך זה. נחקרת נוספת (6) שכתבה שבמידה רבה היא חשה שעברה תהליך "פנימי" בקורס המחול, שיתפה שעבורה, קיומו של תהליך זה מתבטא בשיפור היכולות הגופניות, המגבירות את הביטחון העצמי ואת היחס שלה כלפי עצמה. בנוסף, היא מתארת חוויה של ביטוי עצמי ללא פחד הנוצר בשיעור המחול: **"הסיפוק מהצלחה תנועתית והשיפור שחל בתנועות שלי ביחס ליכולות הפיזיות שלי מעצימה אותי גורמת לי להרגיש טוב עם עצמי ומגבירה את תחושת הביטחון שלי... ובנוסף (אני לא יודעת אם זה קשור להעצמת נשים), השיעור הוא זמן שבו אני מרגישה שאני מבטאת את עצמי לרגעים ללא "מסננת" וללא פחדים..."**. באופן דומה, כתבה הנחקרת בשאלון 5: **"עברתי תהליכים במספר מישורים... אני הרבה יותר משוחררת, מבחינה פנימית וחיצונית, מאשר קודם."**

שלוש נחקרות מתוך העשר כתבו שהן מרגישות שעברו תהליך פנימי במידה בינונית בלבד. אחת מהן (2) כתבה שהיא **"מתייחסת לריקוד כמשהו הנאתי, כייפי, ופחות כאיזשהו צינור לשינוי פנימי/נפשי"**, יחד עם זאת, בשאלה אחרת ציינה שהיא חווה את הגברת החיבור לנשיות ומתוך כך גם לעצמה: **" הריקוד איפשר לי להכיר תנועות נשיות, ודרך מיוחדת להזיז את הגוף למדתי לאהוב יותר את הגוף שלי"**. בהמשך היא מתארת שחוותה תהליך של קבלה עצמית ופחות ביקורת עצמית: **"ההתבוננות שלי בעצמי השתנתה. היום אני יכולה להסתכל על עצמי בעיניים הרבה פחות ביקורתיות ממקודם"**. נחקרת אחרת (8) ציינה והוסיפה: **"אני כן מודעת יותר לגוף, לנשיות, מרגישה שהריקוד נוגע ברגש ומשפיע על מצב הרוח לטובה ועל שחרור. מפיג מתחים אם קיימים ופשוט טוב וחשוב לנשמה ☺"**. הנחקרת השלישית (4) שכתבה כי חשה שעברה תהליך פנימי במידה בינונית בלבד, כתבה: **"אני אישית לא הייתי פנויה לכך עד הסוף... למרות שזיהיתי את הפוטנציאל הגדול ואת התרומה שעבודה כזאת עם הגוף יכולה לתת ברמה הנפשית והרוחנית"**. ובהמשך, תיארה תחושת תיסכול מסויימת הטמונה בתהליך זה: **"אני מרגישה שזהו תהליך עמוק לפעמים לא קל כי הוא מראה גם היכן הנוקשות שבי והתקיעות שבי קיימת"**.

נחקרת אחרת (1), שכתבה כי עברה תהליך פנימי במידה רבה מאוד (**"במידה רבה עד מטורפת"**), הצביעה אף היא על תחושת התסכול הכרוכה, לעתים, בתהליך זה: **"שיעורים ראשונים היו**

מתסכלים מאוד, אפשרות התנועה והזרימה העלו למודעות את החסימות הפיזיות שעמדו ביני לבין התנועה שרציתי להפיק (וברור שלא חשבתי שהן פיזיות גרידא). למדתי לקבל את החסימה ולתת אמון בתהליך. ורק במשך הזמן, הרגישה כי היה זה תהליך משמעותי ביותר עבורה: "בשיעורים הראשונים, במיוחד בתרגילי הרצפה, הרגשתי שמשוה גדול עומד להתחולל, משוה משמעותי מאוד... ועוד לא ידעתי עד כמה גדול ומשמעותי... הרגשתי שהעבודה עם הבטן, חיזוק המרכז, הגמישות, הזרימה, תורגמו אחד לאחד לתהליכים המורכבים שנדרשתי להם". בתשובה לשאלה על האלמנטים בשיעור שעוררו את קיומו של תהליך זה (שאלה 7), כתבה: "הלמידה המופלאה של שליטה שבאה מתוך שחרור. זה בדיוק מה שהייתי צריכה כדי להתחיל תהליך משמעותי. השחרור וההתמסרות לתהליכי החיים, לנוע במרחב ללא פחד..." בנוסף לכך, ציינה את תרגילי הנשימה כאלמנט משמעותי שתמך אף הוא בהיווצרות התהליך שעברה: "המדיטציה באמצעות הנשימה והנחת הידיים על הבטן שהפכה להיות מרכז החיים, עזרה לי מאוד להגיע בצורה מדויקת יותר להחלטות, ואסטרטגיות שנדרשתי להן."

בעצם ההגדרה "העצמה" יש משוה אקטיבי, ולדבריה העצמה מתארת תהליך או דרך, ולא מטרה או נקודת קצה. עוד היא טוענת כי תהליך העצמה מתהווה "מלמטה", והוא כרוך בהדרכה מונחית ואקטיבית. הנחקרת בשאלון 7 כתבה שעברה תהליך פנימי במידה רבה, והוסיפה את החוויה האישית שלה מתהליך זה: "... בזמן שהתחלתי בקורס הראשון הייתי טרודה מאוד, ובלי שממש הבחנתי גם מעוכה ונבולה. הרגשתי שהקורס ממש מחזיר לי את החיים ומנקה אותי מרגשות שליליים. התירגול בקורס עזר לי לדחוק את המועקה ולנשום פיזית ונפשית. הרגשתי, דרך החימום, שאני עובדת על להחזיר לעצמי את תחושת והשלווה... כך שבתחילת הקורס הראשון הרגשתי שאני מצילה את עצמי מנטלית ובוחרת לשמוח ולחיות טוב עם עצמי. בהמשך הקורס נכנסתי להריון ומאוד התחברתי לתקופה המיוחדת הזו דרך התנועה הרכה וההקשבה למה שקורה בתוך הגוף."

העצמת נשים – "התקרבות אל עצמי ואל כוחותיי"

בשאלון נתבקשו הנשים להגדיר מהי לדעתן העצמה נשית, והעצמה נשית במחול (שאלה 8), ובשאלה הבאה (שאלה 9), הן נתבקשו לספר אם ניתן לייחס משוה מהתהליך שעברו בשיעורי המחול למושג זה, וכמו כן לתאר האם וכיצד היה לזה ביטוי בעקבות השיעורים: "בעיני ולצרכי זה עבודה על הגוף שהוא הכלי שלי. עבודה עם האנרגיות שלי שזורמות בתוכי. אלו אנרגיות אמיתיות שמבטאות אותי ויש באפשרותי להתחבר אליהן יותר ובכך להתקרב אל עצמי ואל כוחותיי". הנחקרת בשאלון 4 רואה בהעצמה את האפשרות להתחבר אל האנרגיות האמיתיות הטמונות בה ולהתקרב פנימה. השימוש שלה במילה עבודה: "זו עבודה" מבהיר כי היא חווה את ההעצמה לא כ"מתנה" או מצב או משוה שניתן להשיגו בקלות. ואכן כך כל הנשים מתארות את ההעצמה בראש וראשונה כתהליך. הנחקרת בשאלון 8 תארה העצמת נשים כתהליך בו מושג דגש על חיבור לנשיות, כלומר לתכונות אוניברסליות של נשים, הנבדלות מגברים: "העצמת נשים בעיני מתרחשת כשמדובר במשוה שנשים רואות או מרגישות אותו הדבר ובשונה מגברים". ובתשובה לשאלה מה היה בשיעורים אותו ניתן לייחס למושג העצמה, היא כותבת: "החיבור לנשיות, אותו אני מרגישה במיוחד בשיעורי המחול מאשר לפני כן שייכים להעצמה הנשית עליה דיברתי. אנסה

להעביר את הכוונה שלי דרך דוגמא: אולי זה ישמע מוזר אבל במיוחד כשהמורה שלי בקורס נכנסה להריון, רקדה במהלך ההריון כולו וסיפרה על חווית הלידה שלה שהייתה קשורה לתנועות או נשימות שגם אנחנו מכירות מהקורס. אז הרגשתי את החיבור הזה בגדול (בטח לא כמו המורה אבל משהו מזה עבר אליי). את הנשיות והתנועה הולכות יחד. עד כמה זה תורם לתחושת הנשיות והמודעות לגוף". עבורה, החיבור לנשיות בא לידי ביטוי, באופן ברור יותר בתקופה בה לימדתי כאשר הייתי בהריון, שכן הריון הינו תהליך אוניברסלי המשותף לנשים והמייחד אותן מגברים, ובמהלך השיעורים בהם הייתי בהריון, היה בכך מעין העצמה של הנשיות, התואמת את הגדרתה של אותה נחקרת, אשר חשה שהיא גם מנת חלקה (או תהיה בעתיד).

"העצמה היא תהליך של החיבור שלי לעצמי. זה מושג הקשור ליכולות שלי ולאפשרויות שלי. קשור גם לחיזוק, להתחזקות ולקבלה של עצמי". נחקרת אחרת תארה העצמה במחול: "אהבה והערכה לגוף שלי וליכולות שלו" (3), ומבחינתה, היא חוותה תהליך זה כהגברת תחושת הביטחון: "אני מרגישה בנוח לרקוד גם אם זה לא הכי מצליח וגם אם זה לא הכי יפה, יש הרגשה ש"הכל מותר" וגם הכל נכון והכל בסדר". "העצמת נשים בעיניי היא מתן דגש לתכונות המיוחדות נשים והפיכתן לעוצמה ... דרך המחול בהחלט ניתן לשים דגש על המבנה האנטומי, בין אם לחזק איזורים רגישים יותר ובין אם לתת כלים לחיבור טוב יותר בין גוף לנפש." (9) ובאשר לחוויה האישית שלה בהקשר הזה, היא מוסיפה: "אני בהחלט יכולה לומר על עצמי שעברתי תהליך "השלמה", השיעורים תרמו לי בחיזוק הביטחון העצמי, רכשתי שפת גוף משלי כזו שנוח לי איתה". נחקרת נוספת (6) ייחסה את המושג העצמה להגברת תחושת הביטחון בגוף ובתנועה, והוסיפה על כך: "העצמת נשים בעיניי זו הקניית בטחון בגוף שלי ובתנועה, והעצמת הביטוי האישי אל מול סטיגמות המבוססות והלא מבוססות על אישה והביטויים החברתיים שלה. זה להבין מי אני באמת וללכת עם זה, אפילו אם זה נראה מוזר לאנשים אחרים". הנחקרת בשאלון 7 מחברת בין העצמה לבין תחושה של אושר וקבלה עצמית, המתאפשרים, לדעתה בהיעדר שיפוט וביקורת עצמית: "בעיניי העצמת נשים דרך מחול היא מציאה ויישום של חופש והנאה בתוך הדינמיקה של היומיום, וקבלה עצמית ללא קשר למושגים כגון הצלחה ושיפוט". לחוויתה, ההקשבה לגוף ועצם השמחה שחוותה בשיעורי הריקוד היוו את הביטוי הממשי לכך: "ההתכנסות שבתרגילי החימום וההקשבה הפנימית, ובריקוד עצמו שמאוד הצלחתי להפתח ולשמוח."

"אני חושבת שזה תהליך ההכרות עם הגוף, והקבלה שלו. דרך הריקוד אנחנו לומדים להפיק צעדים ותנועות מיוחדות שמראים את הצד היפה בגוף, הסקסי, הצד שנותן לנו להרגיש טוב עם עצמנו ובהכרח תהליך כזה מעצים ומחזק אותנו כי הוא מעלה את הבטחון העצמי." בעינייה, העצמה נשית מתפרשת כמביאה לביטוי גם את החיבור למיניות הנשית. והיא ייחסה את ההמוגניות המגדרית של הקבוצה כמאפשרת להביא לביטוי אישי וכמדגישה את הייחוד האינדיווידואלי של כל אחת מהנשים במסגרת שיעור המחול: "למדתי ... להרגיש טוב עם הגוף שלי. עצם הריקוד בתוך קבוצה של נשים שכל אחת שונה כל כך מהאחרות, הראה שאף אחת לא מושלמת אבל בכולנו יש משהו יפה כל כך שיוצר תנועה מיוחדת, ריקוד".

נשים נוספות קישרו את החיבור למיניות ולחושניות, אחת מהן (1) כתבה: "המחול מעורר את חדות המיניות כשלעצמה, היא איננה מכוונת לאף אחד, זו אינה מיניות פתיינית, והיא מכוונת

לפנימיות שלנו. שחרור המיניות נוגע באחד הסממנים הקרדינלים בדיכוי האישי-דיכוי המיניות." בשאלון היא מספרת כי גדלה בבית מסורתי ושמרני, ועל כן, שחרור המיניות הנשית, מתפרשת בעיניה כביטוי של חופש אישי ושחרור מדיכוי: "המחול מעורר את חדות המיניות כשלעצמה, היא איננה מכוונת לאף אחד, זו אינה מיניות פתיינית, והיא מכוונת לפנימיות שלנו. שחרור המיניות נוגע באחד הסממנים הקרדינלים בדיכוי האישה-דיכוי המיניות." עבורה, חופש זה הנו משמעותי, מאחר שגדלה בסביבה מסורתית, ועל כך היא מרחיבה: "המסר בחינוך המסורתי היה ללא ספק מיניות/חושניות יש להן מקום אחד, בבית ועם "בעל הבית" בלבד, כל קונטקסט אחר הוא חילול הקודש. החינוך המסורתי מצמצם את החיוניות המינית ליחסי מין. אני סבורה שמחול הבטן (לצידם של תהליכים אחרים) הרחיב את הקונטקסט של המיניות המצומצמת והפך אותה למקור של חיים." אותה נחקרת כתבה כי העצמת נשים בעיניה היא השבת העוצמה של הנשיות לנשים, והיא יכולה להתקיים במחול העוסק "באופנים הנשיים של התנועה: גליות, הכלה, גמישות, זרימה במרחב". עוד היא מציינת את בניית הדימוי העצמי דרך הדימוי הגופני: "חוויית הגוף היכולת מחברת אותי לחווית העצמי היכול." ומבחינתה, חוותה זאת בשיעורים בהעצמת הנוכחות האישית באמצעות התנועה: "חוויית את היכולת לתפוס מקום ונוכחות במרחב." (1).

סומטיקה ככלי להעצמת נשים - "עדינות ורכות במקום כוח"

הדרך בה כל אחת מהן תופסת את מושג העצמה, מאפשרת לראות, שכל אחת מהנשים, בדרכה, חשה שהתהליך שעברה, במידה זו או אחרת, במהלך הקורס היווה עבורה חוויה מעצימה: "אני יותר מחוברת לרוח, למקום הגופני שאני חשה בעולמי, לשימוש שאני עושה בגופי ולאפשרות לחלוק את החוויות שלי עם נשים אחרות, גם בשיעור וגם מחוצה לו." (שאלון 5). אחת הנשים (3) מתארת את האלמנטים הסומטיים כתורמים במידה רבה מאוד בהגברת המודעות וההקשבה ללנשימה ולתנועה: "... החימוש שלפני הריקוד זה הזמן בו אני מרגישה הכי רגועה ונינוחה. זה גם תורם להבנת התנועה – בכל מובן, גם בהליכה וגם בישיבה, פחות מתח בכתפיים". הנחקרת בשאלון 4 כתבה: "העבודה על הרכות, על העבודה של לעגל את הגוף, לזרום כמו באין סוף (של שמונה הרמוני) על לפתוח במקום לסגור, לשחרר במקום לכווץ. לעבוד בעדינות וברכות במקום בכוח. וכך לשחרר אנרגיה נשית ועוצמתית". היישום של תנועה רכה, עגולה, פתוחה ומשוחררת על מנת להביא לידי ביטוי את תמצית הנשיות ועוצמתה. הסומטיקה כתהליך העצמת נשים. התהליך שעברה בשיעורי המחול המבוססים על סומטיקה, היווה פתח להבנה מסוימת על הגוף: "זה גרם לי להבין עמוק יותר את העוצמות שטמונות ברכות, בעדינות. ולא בכוח, ובמהירות. כמו שהמים חזקים יותר מהאבן. עדיין יש שם בעיני הרבה עוד להתחבר אליו ולהפנים...". היא מתארת את חוויית העצמה שלה בתנועה הרכה ונטולת המאמץ, כי עבורה, שם טמונה העוצמה האמיתית. אני רואה בכך זיקה לתאוריה המהותנית, שהוזכרה בפרק 1.1 (עמ' 7) אשר התומכות בה טוענות, שעל מנת להשיג איזון נכון ושיוויון בין המינים, יש להגדיר את העולם במושגים "נשיים" ו"גבריים", ולא רק "גבריים". להפחית את היתרון וההעדפה לערכים שנחשבים "גבריים" ("כוח, מהירות"), ולהעלות את הערך של ה"נשי" (פרידמן, 1996). או, כפי שכותבת אותה נחקרת: "...הגוף רגיל לסחוב ולעמוד בעומסים, להיות נוקשה ועמיד. והתנועה הזאת שקשורה למים ולרכות מלמדות שרכות וזרימה הם העוצמה ולא הנקשות והכוחנות הרגילים..."

שתי השאלות האחרונות בשאלון הפתוח (שאלות 12 ו-13), היו שאלות יותר פתוחות, ובכך נתנו הידהוד ואישוש נוסף לתשובות שנתנו הנחקרות לשאלות קודמות. כשנשאלו הנשים מה לדעתן **מייחד** את שיעורי המחול הללו משיעורי מחול או תנועה אחרים (שאלה 12), רובן התייחסו לשיטת ההוראה כייחודית. חלקן התייחסו לאישיות המורה, אחרות התייחסו לתנועה ללא מאמץ, לרכות, ולחיבור בין הגוף לנפש- מה שהוגדר כעקרונות הסומטיקה בפרק 2 בעבודה זו: **"אני אישית אוהבת את הגישה העמוקה של המורה כאן. אני חווה שאלו תובנות אמיתיות שאכן יש מאחוריהן חוקיות אמיתית. אני אוהבת את השימוש באינטואיציות, בלתת לכל אחת את המקום להרגיש להתחבר בקצב שלה. אני גם אוהבת שההסברים הם לא דרך הראש אלא מותאמים לחוויה שהגוף עובר"** (ר' שאלון 4). נחקרת נוספת (3) שהתייחסה לרכות כגורם המייחד שיעור מחול זה משיעורים אחרים ציינה את ההשפעה על הנפש: **"רכות, השיעור נותן תחושה של "הייתי", החלק הראשון של ההתעמלות הוא כמו יוגה משפיע מאוד על הנפש ומרגיע מאוד"**. נחקרת נוספת (8), ציינה את התחושה ה"מעוררת" שחוותה בשיעור במילים דומות: **"היום, אני מגיעה לשיעור אחרי יום עמוס והריקוד עושה לי טוב, אני מתמלאת אדרנלין... יש רגעים של "הייתי" מהריקוד..."**, ובהמשך התייחסה בתשובתה לשאלה זו גם לעניין **המודעות** לגוף ולתנועה כגורם המייחד את שיעורי המחול הללו: **"היום אני מרגישה טוב עם עצמי, מכירה טוב יותר את הגוף שלי, מודעת יותר לעצמי"**.

עניין נוסף שהעלתה נחקרת אחרת (1) כמייחד שיעורי תנועה אלה, הוא תחושת השמחה שבתנועה: **"הדבר המרכזי שחוויתי בשיעורי המחול לעומת חוויות תנועה אחרות (פלדנקרייז ויוגה) הייתה השמחה וחדוות התנועה שהולכת לאיבוד אי שם בילדות המאוחרת. הכרתי בצורה מאוד מוחשית יסודות שונים: תנועה, זרימה, עוצמה, חלל, מרחב, אובייקטים, ואיפה אני ביחס לכל אלה"**.

ההשפעה על חיי היומיום - "כמו שנולד ילד ראשון..."

כל אחת מהנשים סיפרה על השפעה שיש לשיעורי המחול על חייה האישיים. אצל חלק מהן התבטא הדבר בתחושות וחוויות אישיות מול עצמן, חלקן חוו זאת באופן פיזי, ואחרות ברמה המנטלית, והרגשית. כמה מהנשים דיווחו על תחושה פיזית טובה יותר והגברת הבטחון העצמי: **"אני מרגישה יותר טוב מבחינה פיזית גם אחרי יום עבודה מאומץ, יותר ביטחון במראה שלי"** (3). חלק מהנשים דיווחו כי ההשפעה על חיי היומיום שלהן גברה כאשר אימצו חלק מהכלים המוצעים בשיעורי המחול הסומטיים והמשיכו לתרגל אותם באופן עצמאי: **"אני מיישמת... נשימות ותנועות מסוימות כשאני שוכבת במיטה או נוהגת באוטו..."** (כותבת אחת מהן (8). מישהי אחרת (9) השתמשה באלמנטים הסומטיים משיעורי המחול ככלי לטיפול בכאב: **"איני אדם רוחני מטבעי ולכן דרך עבודת רצפה, הרפיה ודרך נשימה אני בהחלט מרגישה שנחשפתי לעולם חדש. את הכלים הללו שרכשתי בקורס ישמתי במהלך ההריון לשחרור ולהקלה על העומס שנוצר בגב"**.

אחת הנחקרות סיפרה שעבורה, תרגילי הרצפה, ותרגול תנועה עם דימויים ונשימה שלמדה בקורס המחול, מהווים עבורה ככלי משחק להתקשרות בלתי אמצעית עם ילדיה, וכמו כן מאפשרים לה רגיעה: **"ההקפדה על כל תנועה שתעשה נכון, תוך כדי שחרור, נשימה ויציבה נכונה דרך החימום, יצרה הרגלים ומודעות שליוותה אותי גם לאחר הקורס ... הקורס עבד באופן מאוד אינטנסיבי**

וישיר על דימויים, על הקשר לרצפה, לחלל ולעצמנו. הקורס היה בשבילי קשה ... למרות ובגלל הקושי המשכתי בקורס. הרגשתי שיש בו משהוא חיוני ובסיסי ביותר שיועיל לי בריקודי בטן ובכלל, וצדקתי. באמת אני משתמשת במרכיבים שלו לעתים קרובות ביותר- כאשר אני נשכבת עם הילדים על המזרן ומתגלגלת עימם על הרצפה. אני זוחלת איתם וחווה את ההתפתחות שלהם גם דרך התרגילים שלמדנו בקורס. אני משתפת את הילדה שלי, בת השנתיים וחצי בתנועה דרך דימוי, ובסופו של כל יום אני מדמינת שאני חלק מכדור מדופן של כדור שקוף וענקי, והדימוי גורם לי להזדקף, להתמתח ולנשום."

הנחקרת בשאלון 5 כותבת כי השיעורים עוררו בה השראה להיות יותר יצירתית בחייה: "... אני חזרתי לכתוב שירה... אחרי שנים של הפסקה. אני זוקפת את זה בבירור לחיבור המחוזק עם עצמי שעוררו בי השיעורים. עוד נקודה חשובה עבורי: אני מרגישה שהליכתי הרמונית יותר, אני פחות מכווצת, ואני זוקפת את זה לשיעור וליכולת להיות מודעת יותר לכל חלק בגופי, בנפרד וביחד". בנוסף, היא כותבת: "אני גם מרגישה שיש לי יותר אנרגיה ושהבריאות שלי השתפרה. כאמור, אני מרגישה גם יותר יצירתית ורגועה". היא מתארת שיפור משמעותי מבחינה פיזית וגם מבחינה רגשית: "היום אני רואה את השיפור המדהים בגמישות גופי, בכל התחומים ובמובנים נוספים, כמו בריאותי, שהשתפרה, כוח פיזי מוגבר, יכולת לשלוט על כעסים דרך הנשימה ועוד"... בהמשך, היא מוסיפה: "אחד הדברים הנוספיים שהשיעורים אצל ענת תרמו לי בחיי הוא במישור המיני. החיבור שלי לגופי התעצם מאוד, ויחד עם גמישות וקבלה עצמית, אני נהנת הרבה יותר בתחום הזה...". נחקרת נוספת (6) מזכירה את אותו נושא, כתחום שחל בו שיפור עבורה, בנוסף לתחומים אחרים שהיא חשה שנתרמה בהם רבות משיעורי המחול: "קודם כל בעבודה עם הילדים בגן, אני עושה איתם כל מיני משחקי דימיון ותנועה חלק ממה שלמדתי בשיעור 😊, וכמו שכבר כתבתי קודם לגבי הנשימה ולגבי התמודדות עם כאבים או לחץ. ובנוסף אחרי שיעור יש לי קצת תחושה ש"הכל אפשרי" כך שאני חוזרת הביתה מבחינה אישית אני מתמודדת בצורה טובה יותר עם דברים ומרגישה שלמה עם עצמי. גם עם בעלי במישור המיני אני מרגישה יותר משוחררת". הנחקרת בשאלון 3, הרוקדת בשיעוריי מזה 6 שנים, כתבה ששיעורי המחול הפכו כבר לחלק בלתי נפרד מחייה. היא תארה זאת כך: "זה כמו שנולד ילד ראשון ולא זוכרים איך היו החיים לפני, אז אני כבר לא זוכרת איך היה "לא לרקוד". אני, באופן אישי, התחברתי במיוחד לדימוי זה, ובחרתי בו כדי לסיים פרק זה, מאחר שבמהלך כתיבת עבודה זו נולד ילדי הראשון.

בחברה המערבית בה אנו חיים, נשים רבות חיות ופועלות תוך התעלמות או בריחוק מסויים מייחודן כנשים במבנה הגופני כמו גם במבנה הנפשי. בעשורים האחרונים חדרה לתודעה ההבנה שרווחה בתרבויות המזרח הרחוק שנים - כי הגוף והנפש אחד הם, ואינם ניתנים להפרדה. המחול הסומטי מאפשר לנשים חיבור מחדש לאיפיונים ולפוטנציאלים הנשיים הראשוניים הטמונים בהן באופן טבעי. החיבור לגוף הפנימי- לצרכיו, לרצונותיו ותשוקותיו- על ידי מודעות, תשומת לב והקשבה אקטיבית, ולא באמצעות למידה ממקור חיצוני. בהוראת מחול לנשים, אלמנטים סומטיים כמו: הקשבה לנשימה, שימוש בדימויים ובמטאפורות, ובתרגילי רצפה, מאפשרים שחרור, הרפייה, ומודעות שקטה. מתוך כך נוצרת חוויית האחדות בין גוף לנפש. חוויה זו, מעמיקה את הקשר "ביני לבין עצמי", בזכותו מתאפשר תהליך צמיחה והתפתחות אישית. זוהי העצמה.

בעבודה זו הוצגו עקרונות ואלמנטים סומטיים כדרך ליצירת תהליכי העצמה לנשים. תחילה, הושם דגש על המייחד את הנשים והנשיות, לא רק כמגדר, אלא גם כמהות. בהמשך, דובר על העצמה כתהליך, וכמו כן, הושם דגש על מאפייני תהליך זה עבור נשים. לאחר מכן, הוצגו עקרונות הסומטיקה, ושלושה אלמנטים סומטיים בהם נעשה שימוש בשיעורי מחול. לסיכום החלק התאורטי, הובאה האינטגרציה בין קיומם של תהליכי העצמה בקרב נשים לבין הוראת מחול המבוססת על עקרונות הסומטיקה. בחלקה המעשי של העבודה הוצגו, תחילה, הכלים הסומטיים כתרגילי תנועה בהם באים לביטוי עקרונות הסומטיקה, כפי שהם מיושמים בשיעורי המחול הלכה למעשה. ולבסוף, הובא עיבוד הנתונים, כמו גם התובנות והמסקנות שעלו מתוך מחקר פעולה מעשי שנעשה בשדה ההוראה שלי, בקרב תלמידותיי בשיעורי המחול השונים.

תהליך העצמה הוא בעיקרו מסע אל עצמנו. מתשובותיהן הכנות של הנחקרות במחקר המוצג בעבודה זו, למדתי שתהליך זה, כמו כל תהליך, יש להתמסר אליו. וכמו בכל מסע - להאמין בדרך. במהלך כתיבת העבודה נוכחתי כי תהליך העצמה אמיתי הוא דו- כיווני, כלומר, תהליך המתרחש במקביל בקרב המורה ובקרב התלמידה, כך חווה המורה העצמה אישית יחד עם תלמידותיה. תהליך זה גורם לכך שכולן נמצאות בתהליך התפתחות - גם המורה וגם התלמידה. זהו המצע עליו מושתת החינוך הדיאלוגי השיוויוני, שהוא המפתח לצמיחה אישית. עיון בשאלונים שמילאו התלמידות היה פרי של תהליך ממושך לכיוון זה.

ברצוני להודות מעומק הלב לנשים היקרות שהסכימו להשתתף במחקר זה ולחלוק בפתיחות את חוויותיהן האישיות משיעורי המחול השונים. תודה גדולה נמסרת למנחה היקרה- תרצה שפנאוף- מני, על הליווי, העזרה והתמיכה ועל האמונה בחומרים בהם עוסקת עבודה זו, ובעיקר על העידוד לביצוע מחקר פעולה, שהיווה עבורי חוויה רפלקטיבית מרגשת ומעצימה מאין כמוה. ולכל הנשים מהן למדתי ש"הגוף היא צורת הנפש המפוסלת מבפנים" (אגי משעול).

ביבליוגרפיה

- אלון, רות, חזרה לתנועה הטבעית בשיטת פלדנקרייז, הוצאת כנה, ירושלים, 1994.
- אליצור, ד"ר ברוך, הרפייה עצמית, אור עם, 1988.
- אלפרט, ברכה, פדגוגיה פמיניסטית כגישה בחינוך ובהכשרת מורים, בתוך: שלסקי שמחה (עורך), מיניות ומגדר בחינוך, עמ' 29-61, רמות, תל אביב, 2000.
- בינג-היידיקר, ליאורה, הפתיחה בבלטים העכשוויים - מהמאה ה-19 למאה ה-21, מחול עכשיו, גיליון 2, עמ' 33-30, 2000.
- בר מאיר לאון, מילכה, מחשבות על צמיחה עצמית האם היא אפשרית בשיעור המחול המסורתי?, בתוך מחול עכשיו, גיליון 12, עמ' 61-56, 2005.
- בראונינג, טובי, עוצמת הרכות - ריפוי הגוף-נפש ומערכות יחסים במשפחה ובחברה, מודן, בן-שמן, 2003.
- ברטל, ל., נאמן, נ., הגוף המטאפורי - תרפיה באמצעות דימויים וסמלים, הוצאת נורד, חיפה, 1994.
- בריזנדיין, לואן, המוח הנשי, מטר הוצאה לאור בע"מ, ת"א, 2008.
- ברינסון, פטר, מחול כחינוך: לקראת תרבות מחול לאומית, אח, קרית ביאליק, 1993.
- וולסטונקרפט, מרי, הגנה על זכויות האישה, 1792, בתוך: באום, דלית... ואחרים (עורכים), ללמוד פמיניזם - מקראה: מאמרים ומסמכי יסוד במחשבה פמיניסטית. תל אביב: הקיבוץ המאוחד, עמ' 30-19, 2003.
- וולף, וירגיניה, חדר משלך, ספרי חמד ידיעות אחרונות, ת"א, 1929.
- ייסודיאן, ס., האיד, א., יוגא ובריאות, הוצאת י. מרכוס ושו"ת בע"מ, ירושלים, 1979.
- לידל, ל., רבינוביץ, נ., ספר היוגה: המדריך השלם מאת מרכז שיבנדה ליוגה, בהוצאת מודן, תל אביב, 1999.
- לנדאו, א., יצירתיות, הוצאת צ'ריקובר, תל אביב, 1973.
- מילס, שרה, מישל פוקו, תרגום אהוד זהבי, הוצאת רסלינג תל אביב, 2005.
- מסונגה, ש., אוהשי, וו., זן שיאצו, איך להביא להרמוניה בין יין ליאנג, אסטרולוג, הוד השרון, 1977.
- מסונגה, שיזוטו, תרגילי מרידיאנים, הוצאת אסטרולוג, הוד השרון, 1987.
- סבירי, שרה, הסופים: אנתולוגיה, הוצאת מפה, אוניברסיטת ת"א, תל אביב, 2008.
- סן גופטה, אורית, יוגה, הוצאת פרולוג, ראש העין, 1999.
- פילד, ראשד, המחסום האחרון, פראג, ת"א, 1995.
- פלדנקרייז, משה, שכלול היכולת, הוצאת אלף, תל אביב, 1967.
- קרן, מייקל, חכמת הגוף - הגישה הקרניו סקרלית לבריאות בסיסית, אור עם, 2005.

- רוזן, סידני, קולו של מילטון אריקסון, סיפורים מטאפוריים להיפנוזה ולתרפיה, נורד, טבעון, 1996.
- שקדי, אשר, מילים המנסות לגעת: מחקר איכותני - תאוריה ויישום, הוצאת רמות, 2003.

- Anderson, Jack, Art Without Boundaries: The World of Modern Dance, Univ of Iowa Press, 1999.
- Beradi, Gidi, Mind Matters, In Dance Teachers, Arts module, 5: pg A22, 2008.
- Celichowska, Renata, The Erik Hawkins Modern Dance Technique, Princeton Book Company, Princeton, New Jearsy, 2000.
- Daly, Ann, Done Into Dance: Isadora Duncan in America, Indiana University, Indiana, 2002.
- Daly, Ann, *To Dance is "Female"*, in: The Drama Review, 33:4, p. 23-27, winter 1989.
- Deagon Andrea, Feminism and Belly Dance, *Habibi* 17, 4: 8-13, 1999.
- Fortin, S. "Somatics: A Tool for Empowering Modern Dance Teachers." In Dance, Power, and Difference: Critical and Feminist Perspectives on Dance Education, edited by S. B. Shapiro, pp. 49-74. Champaign, IL: Human Kinetics, 1998.
- Foster, Susan Leigh, Reading dancing : bodies and subjects in contemporary American dance, University of California Press, 1986.
- Foster, Susan Leigh, The ballerina's phallic pointe, Corporalities: Routledge, p. 1-17, London, 1996.
- Kabeer, Naila, *Reflections on the Measurement of Women's Empowerment*, In: Discussing Women's Empowerment-Theory and Practice, Sida Studies No. 3. Novum Grafiska AB: Stockholm, 2001.
- Kasem, Helen, Co-existence Between Body and Soul, Du-Et, 3: p.11, 2004.
- Kurth, Peter, Isadora: A Sensational Life, Little Brown and Company, USA, 2001.
- Malhotra, Anju, Sidney Ruth Schuler, and Carol Boender, Measuring Women's Empowerment as a Variable in International Development, International Center for Research on Women and the Gender and Development Group of the World Bank, 2002.

- Poynor, Helen & Worth, Libby, *Anna Halprin*, Routledge, New York, 2004.
- Shapiro, Sherry B, *Pedagogy and the politics of the body : a critical praxis*, Garland Pub., 1999.
- Russo, Lana, *The Art of the Warm- Up*, Dance Magazine, vol. 81 Issue 11, p.70-72, 2007.
- Wollstonecraft, Mary, *A Vindication of the Rights of Woman*, Boston: Peter Edes, Boston, 1972.

מקורות ביבליוגרפים אלקטרוניים :

- אנה הלפרין, האתר הרשמי : <http://www.annahalprin.org/index.html>
- אשל, רות, *במרכז ריקוד השבט*, נדלה בתאריך : 19/12/2010, http://www.mouse.co.il/CM.articles_item,412,209,54473,.aspx
- רוטנברג, הניה, *פוסטמודרניזם ומחול*, <http://www.othermove.com>, נדלה בתאריך 7/10/2010.
- שפירא, חן, (2008), *אמנות כהזדמנות חינכית*, נדלה מהאתר : <http://www.maarav.org.il/classes/PUItem.php?id=1178>, בתאריך : 27/10/2010.
- Hanna, Thomas, *Clinical Somatic Education, A New Discipline in the Field of Health Care*, www.somatic.com/hannart.html, 1990.
- Palmer, Christa, *Anna Halprin: A life enhanced by dance*, in Marin Independent Journal, April 2008, <http://www.marinij.com> נדלה מהאתר : בתאריך 7/10/2010 .
- Tamalpa Institute official site: <http://www.tamalpa.org/about/index.html>

67 עמ'	1 נספח - שאלון
72 עמ'	2 נספח - שאלון
75 עמ'	3 נספח - שאלון
77 עמ'	4 נספח - שאלון
80 עמ'	5 נספח - שאלון
83 עמ'	6 נספח - שאלון
86 עמ'	7 נספח - שאלון
90 עמ'	8 נספח - שאלון
94 עמ'	9 נספח - שאלון
96 עמ'	10 נספח – השאלון הפתוח

שאלון מס' 1

נשים יקרות, השאלון הנו אישי וחסוי (בעילום שם) על כן אינכן מתבקשות לרשום את שמכן, אך אשמח אם תמלאו את הפרטים האישיים לצורך המחקר. במידה והדבר גורם לך לאי נוחות, אין בכך חובה. אנא, השתדלי לפרט תשובותיך והוסיפי כמה שיותר דוגמאות מתוך השיעורים. תודה

פרטים אישיים-

גיל : 55 תחום עיסוק: עובדת עם אנשים בעלי צרכים מיוחדים (כרגע הפרעות התנהגות)
דרך אומנות כמה זמן רוקדת: שנתיים

1. למה הגעת לקורס המחול? מה משך אותך?

בעודי שקועה ומנותקת בהתארגנות לקראת יציאה מאולם היוגה, שמעתי צלילים מוכרים (עומר פארוק) הבחנתי שהחדר התרוקן יוגיסטים והתמלא בנשים ששכבו על מזרונים, נעות ובשחרור. שאלתי מה קורה כאן ומהתשובה הבנתי ש"נפלת" לריקודי בטן. משהו פנימי פרץ מתוכי ואמר, "משהו טוב ומשמעותי יקרה לך כאן למרות שאת נמצאת בריב עם מה שמחול הבטן מייצג"

2. האם יש משמעות בעינייך למפגש בין הנשים הנוצר במסגרת השיעורים? אם כן, מה משמעותו עבורך?

יש משהו מאוד רחמי (מהמילה רחם) עוצמתי ומרפא בריכוז של אנרגיה נשית, בתנועה נשית (גם בצפייה בה) במיוחד בזו שבאה מהאגן והבטן. מעבר לכוחות הריפוי של התנועה הנשית בשבילי זה היה ריכוז יוצא דופן של חושניות נשית.

בשאלות 3, 4, 5, ו-6 השתמשי באחת התשובות מבין החמש המובאות להלן:
כלל לא / במידה מועטה / במידה בינונית / במידה רבה / במידה רבה מאוד!
ובנוסף, פרטי והדגימי לפי חוויתך האישית

3. באיזו מידה תרם קורס המחול להיכרות שלך עם גופך? באיזו מידה את מרגישה שהקורס תרם להגברת המודעות שלך לגוף, לנשימה או לתנועה? פרטי
הקורס של ענת תרם וחולל פלאים (במידה רבה מאוד) בהיכרות עם הגוף, למרות שבאתי מדיספלינות אחרות, יוגה ופילדנזיקרייז
מחול הבטן הפגישה אותי עם שרירים תנועות שלא הכרתי ולא ידעתי על קיומם.
במחול הבטן התחדד והשתכלל הקשר בין חלקי הגוף השונים, התפקידים השונים שלכל איבר לוקח בהפקה של תנועה מסויימת (במיוחד בחלק הקשה ביותר של הלמידה –

הפרדת תנועות).

אחד החידושים המרגשים ביותר הייתה היכרות עם התחושה של שליטה שבאה מתוך שיחרור. עד אז הכרתי את המסלול ההפוך

שיעורים ראשונים היו מתסכלים מאוד, אפשרות התנועה והזרימה העלו למודעות את החסימות הפיזיות שעמדו ביני לבין התנועה שרציתי להפיק (וברור שלא חשבתי שהן פיזיות גרידא). למדתי לקבל את החסימה ולתת אמון בתהליך, הנשימה הייתה עוד דבר מאוד משמעותי, התחושה הייתה שהתחלתי לנשום. כתבתי פעם אחת בהתרגשות את הדברים הבאים:

"חדלתי לחפש אחר אמת, להבין את האינסוף, חדלתי לחפש ובמקום התמסרתי לגוף הנושם. בשיעור האחרון היה לי חיזיון ממשי של איך נראה ומרגש מוות. נשמתי ונכנסתי כנראה להרפייה מאוד עמוקה. הרגשתי בשום מקום, או במקום שלא הייתי בו מעולם, לא היו בו צלילים, ריחות או מראות או מילים. כנראה שחששתי ובכל זאת עלתה מחשבה, שמה שאני חשה יכול להיות דומה לפרוזדור למוות. אם כך נראה המוות?..."

4. באיזו מידה את מרגישה שבמהלך השיעורים **נוצר קשר** כלשהו בין גוף לנפש?

הגעתי לשיעורים עם תודעה של גופנפש. אולם בשיעורי המחול חוויתי חיבור שונה. חשתי שנוצר חיבור מסוג אחר, חיבור **למרכז** שמחולל את החיים והתנועה, חיבור לאנרגיית החיים ואת אופייה המיוחד כשהיא יוצאת מהבטן. החיבור הכי משמעותי היה דרך המרכז הפיזי שהתהווה והשלכותיו על המרכז הנפשי שאסביר בהמשך. הדבר המשמעותי שהתווסף לחיבור הזה הוא השמחה שהגוף יכול לחולל ולהזרימה לנפש. הכרתי את חדווה התנועה.

5. (בהמשך לשאלה הקודמת)- השיעור מורכב משלושה אלמנטים המתמזגים זה בזה: תרגילי רצפה, עבודה עם הנשימה ותנועה באמצעות דימויים ומטאפורות, באיזו מידה לדעתך תרם השימוש באלמנטים אלה להבנה שלך את התנועה/ הנשימה/ הגוף?

תרגילי רצפה-

תרגילי הרצפה תרמו במידה רבה מאוד להבנתי את התנועה. זה היה שלב השחרור, הכנה וארגון הגוף לקראת התנועה במרחב. התנועה על הרצפה הייתה מאוד מדיטיבית, התמיכה של האדמה אפשרה לחוש את הזרימה באיברים אחרים. יחד עם זאת לקום מהרצפה היה סוג של משבר כמו תינוק שמתרומם ומתחיל ללכת ולהתמודד עם התנועה במרחב.

בתרגילי הרצפה הנשימה היה מאוד מרכזית, זו הייתה הזדמנות לחוות נשימה מלאה, להזרים את אנרגיית הנשימה לכל תא בגוף.

נשימה - אני רואה בנשימה כאלמנט מאוד מרכזי בתרגול ובמחול עצמו. גם כאן הכרתי משהו שלא חוויתי, שמירה על נשימה עמוקה ובלתי מאומצת כדי לאפשר אנרגטיות ועוצמה בתנועה.

הנשימה הובילה אל הייתה מובלת על ידי המאמץ הפיזי.

שימוש בדימויים ובמטאפורות - גם את זה לא הכרתי קודם. בשיעורים הראשונים ההתחברות למטפורות הייתה מקרטעת, לא הבנתי, לא חשתי את הגליות ותנועת המים בנענע האגן, לא חשתי את החוט שאמור היה למשוך את פלג הגוף העליון לשמים. צחקתי מאוד כשענת תיארה את כוח הכבידה ההפוך, זה מושך אותנו כלפי מעלה. התמסרתי לדימויים למרות הניתוק, ובדרך פלא החל להיווצר החיבור, היכולת להשתמש בדימוי בתוך התנועה. המילים כמו השתרשות, כוח כבידה הפוך הפכו למובנות ומיושמות.

ועוד יותר מזה, היכולת להשתמש בדימויים יצרו מיומנות חדשה של mind. מה שלא חוויתי במציאות (כלומר גם אם לא יכולתי להפיק את התנועה שרצית) ה mind יצר אותה בשבילי. היכולת הזו צימצמה את הפער והתיסכול שחוויתי בין הרצון להפיק תנועה מסוימת לבין היכולת הממשית. היכולת הזו הפכה גם את השינויים הקטנים ביותר ביכולת התנועית למספקים ומרגשים.

6. באיזו מידה את מרגישה שעברת תהליך פנימי בקורס המחול?

במידה רבה עד מטורפת. בשיעורים הראשונים, במיוחד בתרגילי הרצפה, הרגשתי משהו גדול עומד להתחולל, משהו משמעותי מאוד. וכמו שצינתי קודם עוד לא ידעתי עד כמה גדול ומשמעותי. שלושה חודשים אחרי התחלתי תהליך של פרידה מזוגיות ארוכת ומורכבת. הרגשתי שהעבודה עם הבטן, חיזוק המרכז, הגמישות, הזרימה, תורגמו אחד לאחד לתהליכים המורכבים שנדרשתי להם.

7. (בהמשך לשאלה הקודמת) - **אילו אלמנטים** בשיעור המחול (מאלה שצוינו בשאלה 5)

עוררו לדעתך תהליך זה? פרטי והסבירי

האלמנטים המשמעותיים שחוללו את התהליך המשמעותי היו

- א. בניית המרכז (שאמנם חוויתי בשיעורי יוגה מכיוונים אחרים) במחול המרכז הזה הוא היה מחולל התנועה. במרכז הזה לדעתי הוא שיצר את התחושה העמוקה, "אני תמיד איתי", יש בסיס איתן שמתוכו אפשר לחולל שינויים
- ב. הלמידה המופלאה של שליטה שבאה מתוך שחרור. זה בדיוק מה שהייתי צריכה כדי להתחיל תהליך משמעותי, השחרור וההתמסרות לתהליכי החיים, לנוע במרחב ללא פחד. להתנתק מהרצפה הבטוחה.
- ג. הנשימה – המדיטציה באמצעות הנשימה והנחת הידיים על הבטן שהפכה להיות מרכז החיים, עזרה לי מאוד להגיע בצורה מדויקת יותר להחלטות, ואסטרטגיות שנדרשתי להן.

התנועה במחול הבטן עוסקת באופנים הנשיים של התנועה, הגליות, הכלה, גמישות, זרימה במרחב, אני סבורה שחוויה חובית של כל המאפיינים האלה יכולה להיטיב עם גברים גם אולם היא משיבה לנשים את העוצמה של הנשיות.

דבר נוסף, המחול בונה (בדומה להתפתחות של ילד) את הדימוי העצמי דרך הדמוי הגופני, חווית הגוף היכול מחברת אותי לחווית העצמי היכול.

דבר אחרון, מחול הבטן מחבר אותנו לחושניות ולמיניות, המחול מעורר את חדות המיניות כשלעצמה, היא איננה מכוונת לאף אחד, זו אינה מיניות פתיינית, והיא מכוונת לפנימיות שלנו. שחרור המיניות נוגע באחד הסממנים הקרדינלים בדיכוי האישי- דיכוי המיניות.

9. האם את יכולה לייחס משהו מהתהליך שעברת בשיעורי המחול למושג זה? אם כן, כיצד היה לזה ביטוי בשיעורים? נסי לתת דוגמה.

עבורי הגוף הוא מראה של הנפש.

אמנם באתי עם מטען פמיניסטי מכובד, אולם המחול בנה אצלי סוג של יציבה ותנועה גמישה במרחב. חוויתי את היכולת לתפוס מקום ונוכחות במרחב. חוויות פיזיות וראשוניות אלו התחברו לתהליך הפמיניסטי שהיה בעל אופי יותר אינטלקטואלי.

10. האם היה לתהליך שעברת בשיעורים תרומה כלשהי לחיך האישיים? נסי לתאר ואם את יכולה תני דוגמה

מחול הבטן הכיל בתוכו את אחד הקונפליקטים המשמעותיים שספגתי בחינוך המסורתי. דודתי האהובה הייתה רקדנית בטן במצריים. מצד אחד ספגתי סוג של הערצה להעזה שלה, ומצד שני זלזול, רקדנית בטן הייתה מקבילה לזונה. לאחותי הייתה הזדמנות להכנס לעולם הקולנוע המצרי, דודותי אסרו עליה בכל תוקף להיכנס לעולם הטמא והחוטא.

המסר בחינוך המסורתי היה ללא ספק מיניות/חושניות יש להן מקום אחד, בבית ועם "בעל הבית" בלבד, כל קונטקסט אחר הוא חילול הקודש.

החינוך המסורתי מצמצם את החיונית המינית ליחסי מין.

אני סבורה שמחול הבטן (לצידם של תהליכים אחרים) הרחיב את הקונטקסט של המיניות המצומצמת והפך אותה למקור של חיים. מעבר לכך, באופן קונקרטי, המיניות פרצה באופן סוחף את הגבולות שתחמו אותה ליחסי גבר ואשה וחוויתי שלמות והרמוניה גם ביחסי עם נשים (למרות שהייתי לסבית 20 השנים האחרונות).

11. האם השתתפת בשיעורי ריקוד אחרים, בהם השתתפו גם גברים? מה החוויה שלך מהמפגש הקבוצתי שם לעומת כאן?

היו שיעורים אחדים שבהם נכח גבר. תחושתיי היה מעורבות, מצד אחד התרגשתי לראות גבר מתחבר להוויה הנשית שלו, ומצד שני חוויתי חוויה של פולשנות ודיסהרמוניה לעומת קבוצת נשים בלבד. קבוצת נשים היוותה מעין מקדש לנשיות, וככזו, לא היה מקום לאנרגייה גברית.

12. מה היה הייחוד של קורס המחול הזה לעומת שיעורי מחול או תנועה אחרים שבהם היתנסית?

לא התנסיתי בשיעורי מחול אחרים אולם אני מוצאת לנכון להתייחס לשאלה. הדבר המרכזי שחוויתי בשיעורי המחול לעומת חוויות תנועה אחרות (פלדנקרייז ויוגה) הייתה השמחה וחדוות התנועה שהולכת לאיבוד אי שם בילדות המאוחרת. במחול הבטן הכרתי בצורה מאוד מוחשית יסודות שונים: תנועה, זרימה, עוצמה, חלל, מרחב, אובייקטים, ואיפה אני ביחס לכל אלה.

13. האם היית רוצה להוסיף משהו שלא נשאל בשאלות?

סיכום: מחול הבטן הייתה (ותחזור להיות) אחת החוויות המשמעותיות בחיי. בשיעורי המחול שחוויתי העבודה הייתה אישית, הייתי מוסיפה גם אלמנטים בינאישיים, תנועה האחת ביחס לשניה. אני לא יודעת אם שיעורי המחול במתכונת שחוויתי הינם המקום המתאים, אולם הייתי חושבת גם על רפלקסיה אישית וקבוצתית לגבי התהליכים שעברנו.

שאלון מס' 2

נשים יקרות, השאלון הנו אישי וחסי (בעילום שם) על כן אינכן מתבקשות לרשום את שמכן, אך אשמח אם תמלאו את הפרטים האישיים לצורך המחקר. במידה והדבר גורם לך לאי נוחות, אין בכך חובה. אנא, השתדלי לפרט תשובותיך והוסיפי כמה שיותר דוגמאות מתוך השיעורים. תודה

פרטים אישיים-

גיל : 42 תחום עיסוק : מידענות כמה זמן רוקדת : 4 שנים

1. למה הגעת לקורס המחול? מה משך אותך?

הגעתי בעקבות המלצה של חברה. משך אותי לנסות סגנון ריקוד שמעולם לא נחשפתי אליו, ואהבתי את הרעיון שחצי מהשיעור משלב תרגילי הרפיה וגמישות מתחום היוגה, תחום שעסקתי בו קודם.

2. האם יש משמעות בעינייך למפגש בין הנשים הנוצר במסגרת השיעורים? אם כן, מה משמעותו עבורך?

אני חושבת שיש משמעות רבה למפגש, ההכרות שנוצרת בין הנשים בקורס תורמת להגברת ההנאה מהשיעור, זה כמו להגיע למפגש חברים שמשלבים בו גם ריקוד. מפגש הנשים משלב גם שיחה על ענייני נשים ומעבר לריקוד נוצר חוג חברתי משמעותי שאני מחכה לו כל שבוע.

בשאלות 3, 4, 5, ו-6 השתמשי באחת התשובות מבין החמש המובאות להלן:

כלל לא / במידה מועטה / במידה בינונית / במידה רבה / תרם ביותר!

ובנוסף, פרטי והדגימי לפי חוויתך האישית

3. באיזו מידה תרם קורס המחול להיכרות שלך עם גופך? באיזו מידה את מרגישה שהקורס תרם להגברת המודעות שלך לגוף, לנשימה או לתנועה? פרטי

במידה רבה. למדתי להכיר שרירים שלא ידעתי על קיומם, אני משתדלת ליישם ביום יום כללים מהריקוד כמו צורת הליכה, הגמשה של הגב התחתון, הרפייה של הברכיים.

4. באיזו מידה את מרגישה שבמהלך השיעורים נוצר קשר כלשהו בין גוף לנפש?

במידה בינונית. אני אמנם משתדלת ליישם בשיעור את הנחיות הנשימה אבל ביום יום זה לא ממש קורה. קשה לי לדמיין את האנרגיה שעוברת דרך הגוף תוך כדי הריקוד, אותה אנרגיה שמתעלים אח"כ ליציבה טובה יותר ולתנועה טובה יותר.

5. השיעור מורכב משלושה אלמנטים המתמזגים זה בזה: תרגילי רצפה, עבודה עם הנשימה ותנועה באמצעות דימויים ומטאפורות, באיזו מידה לדעתך תרם השימוש באלמנטים אלה להבנה שלך את התנועה/ הנשימה/ הגוף?

במידה בינונית. פחות מתחברת למטאפורות ולדימויים כי יותר קשה לי להרגיש אותן. לא בטוחה מה צריך להרגיש תוך כדי הדמיון המודרך. תרגילי הרצפה לעומת זאת חשובים ביותר והכרחיים להכנת הגוף לריקוד.

6. באיזו מידה את מרגישה שעברת תהליך פנימי בקורס המחול?

במידה בינונית. מתייחסת לריקוד כמשהו הנאתי, כייפי, ופחות כאיזשהו צינור לשינוי פנימי/גפשי.

7. (בהמשך לשאלה הקודמת)- אילו אלמנטים בשיעור (מאלה שצוינו בשאלה 5) המחול עוררו לדעתך תהליך זה? פרטי והסבירי
לא היה משהו שעורר אצלי את השינוי הפנימי.

8. מה היא בעינייך העצמת נשים דרך מחול?

אני חושבת שזה תהליך ההכרות עם הגוף, והקבלה שלו. דרך הריקוד אנחנו לומדים להפיק צעדים ותנועות מיוחדות שמראים את הצד היפה בגוף, הסקסי, הצד שנותן לנו להרגיש טוב עם עצמנו ובהכרח תהליך כזה מעצים ומחזק אותנו. מעלה את הבטחון העצמי.

9. האם את יכולה לייחס משהו מהתהליך שעברת בשיעורי המחול למושג זה? אם כן, כיצד היה לזה ביטוי בשיעורים? נסי לתת דוגמה
למדתי לזוז בצורה הרבה יותר יפה, להרגיש טוב עם הגוף שלי. עצם הריקוד בתוך קבוצה של נשים שכל אחת שונה כל כך מהאחרות, הראה שאף אחת לא מושלמת אבל בכולנו יש משהו יפה כל כך שיוצר תנועה מיוחדת, ריקוד.

10. האם היה לתהליך שעברת בשיעורים תרומה כלשהי לחייך האישיים? נסי לתאר ואם את יכולה תני דוגמה

למדתי לאהוב יותר את הגוף שלי, צורת הריקוד איפשרה לי להכיר תנועות נשיות, ודרך מיוחדת להזיז את הגוף. ההתבוננות שלי בעצמי השתנתה. יכולתי להסתכל על עצמי בעיניים הרבה פחות ביקורתיות ממקודם.

11. האם השתתפת בשיעורי ריקוד אחרים? מה החוויה שלך מהמפגש הקבוצתי שם לעומת כאן?

קבוצה אחרת היתה גדולה יותר, מספר המשתתפות השתנה משיעור לשיעור ובכל שיעור הגיעו בנות אחרות, ברמות שונות. הקבוצה היתה מרוחקת יותר, המונית משהו. לא נוצרו ממש קשרים, היה רושם שכל אחת רוקדת לעצמה ולא כולן יחד כקבוצה.

12. מה היה הייחוד של קורס המחול הזה לעומת שיעורי מחול אחרים שבהם היתנסית?

היחוד הוא קודם כל ביכולת של המורה לגבש סביב האישיות שלה וצורת הלמידה שלה קבוצה קטנה ומגובשת. ההרגשה האינטימית, הקרבה בין הנשים, הפכנו להיות ממש חברות גם אם זו חברות של פעם בשבוע, עדיין יש שיתוף של דברים, של רגשות, הרגשה מאוד קרובה. אני מאמינה שהעובדה שאנחנו גרעין קטן וקבוע, בשילוב עם מורה בעלת אישיות כל כך נעימה ומגבשת יוצרת את היחוד של הקבוצה שלנו.

13. האם היית רוצה להוסיף משהו שלא נשאל בשאלות?

שאלון מס' 3

נשים יקרות, השאלון הנו אישי וחסוי (בעילום שם) על כן אינכן מתבקשות לרשום את שמכן, אך אשמח אם תמלאו את הפרטים האישיים לצורך המחקר. במידה והדבר גורם לך לאי נוחות, אין בכך חובה. אנא, השתדלי לפרט תשובותיך והוסיפי כמה שיותר דוגמאות מתוך השיעורים. תודה

פרטים אישיים-

גיל : 38 תחום עיסוק: טכנולוגית מזון כמה זמן רוקדת: 5 שנים

1. למה הגעת לקורס המחול? מה משך אותך?
סקרנות, רצון לנסות משהו שונה ומיוחד.

2. האם יש משמעות בעינייך למפגש בין הנשים הנוצר במסגרת השיעורים? אם כן, מה משמעותו עבורך?
מאוד, האחוה הנשית נותנת הרבה כוח וחיזוק, כמו כן הפירגון ההדדי והשיתוף.

בשאלות 3, 4, 5, ו-6 השתמשי באחת התשובות מבין החמש המובאות להלן:
כלל לא / במידה מועטה / במידה בינונית / במידה רבה / במידה רבה מאוד!
ובנוסף, פרטי והדגימי לפי חווייתך האישית

3. באיזו מידה תרם קורס המחול להיכרות שלך עם גופך? באיזו מידה את מרגישה שהקורס תרם להגברת המודעות שלך לגוף, לנשימה או לתנועה? פרטי
במידה רבה מאוד, לנשימה ולתנועה בעיקר, אני מתרגלת נשימת ביופידבק תוך כדי החימום שלפני הריקוד וזה הזמנו בו אני מרגישה הכי רגועה ונינוחה. לתנועה – בכל מובן, גם בהליכה וגם בשיבה, פחות מתח בכתפיים וכושר כמובן.
4. באיזו מידה את מרגישה שבמהלך השיעורים נוצר קשר כלשהו בין גוף לנפש?

במידה רבה מאוד, קשה להסביר זאת בצורה פשוטה אבל אם אין שיעור או שאני מפסידה שיעור, אני מרגישה יותר מתח נפשי במהלך השבוע עד לשיעור הבא. השיעור משחרר מתחים מצטברים יומיומיים שנוצרים בעבודה ועם הילדים והזמן של השיעור מאפשר "ניקוי ראש".

5. השיעור מורכב משלושה אלמנטים המתמזגים זה בזה: תרגילי רצפה, עבודה עם הנשימה ותנועה באמצעות דימויים ומטאפורות, באיזו מידה לדעתך תרם השימוש באלמנטים אלה להבנה שלך את התנועה/ הנשימה/ הגוף?
תרם ביותר, לדוגמא לימוד הזזת הכתפיים נגד הקיר או על הרצפה עזר לי להפנים את התנועה הזו.

6. באיזו מידה את מרגישה שעברת תהליך פנימי בקורס המחול?
במידה רבה, למדתי לאהוב את הגוף שלי גם כאשר אני לא בתקופות הרזות שלי (אפילו יותר) ולהרגיש בנוח עם הגוף בריקוד עצמו גם בשיעור וגם כשאני רוקדת במסיבה.

7. (בהמשך לשאלה הקודמת)- אילו אלמנטים בשיעור (מאלה שצוינו בשאלה 5) המחול עוררו לדעתך תהליך זה? פרטי והסבירי
אין לי תשובה ספציפית לכל חלק יש את התרומה שלו.

8. מה היא בעינייך העצמת נשים דרך מחול?

אהבה והערכה לגוף שלי וליכולות שלו.

9. האם את יכולה לייחס משהו מהתהליך שעברת בשיעורי המחול למושג זה? אם כן, כיצד היה לזה ביטוי בשיעורים? נסי לתת דוגמה
ביטחון, אני מרגישה בנוח לרקוד גם אם זה לא הכי מצליח וגם אם זה לא הכי יפה, יש הרגשה ש"הבל מותר" וגם הכל נכון והכל בסדר, מה שיוצא אני מרוצה....

10. האם היה לתהליך שעברת בשיעורים תרומה כלשהי לחיך האישיים? נסי לתאר ואם את יכולה תני דוגמה
כן, אני מרגישה יותר טוב מבחינה פיזית גם אחרי יום עבודה מאומץ, יותר ביטחון במראה שלי גם אם אני בתקופה "פחות רזה"....

11. האם השתתפת בשיעורי ריקוד אחרים? מה החוויה שלך **מהמפגש הקבוצתי** שם לעומת כאן?
כן, הרגשתי פחות ביטחון, יותר צורך להוכיח את עצמי, הרבה פחות פירגון הדדי, ממש תחושה של "תחרות" בין הרוקדות.

12. מה היה הייחוד של קורס המחול הזה לעומת שיעורי מחול אחרים שבהם היתנסית?
רכות, השיעור נותן תחושה של "היי", החלק הראשון של ההתעמלות הוא כמו יוגה משפיע מאוד על הנפש ומרגיע מאוד.

13. האם היית רוצה להוסיף משהו שלא נשאל בשאלות?
כן, זה כמו שנולד ילד ראשון ולא זוכרים איך היו החיים לפני, אז אני כבר לא זוכרת איך היה "לא לרקוד".

שאלון מס' 4

נשים יקרות, השאלון הנו אישי וחסי (בעילום שם) על כן אינכן מתבקשות לרשום את שמכן, אך אשמח אם תמלאו את הפרטים האישיים לצורך המחקר. במידה והדבר גורם לך לאי נוחות, אין בכך חובה. אנא, השתדלי לפרט תשובותיך והוסיפי כמה שיותר דוגמאות מתוך השיעורים. תודה

פרטים אישיים-

גיל: 34 תחום עיסוק: אומנות כמה זמן רוקדת: כ9 חודשים

1. למה הגעת לקורס המחול? מה משך אותך?

הגעתי בכדי ליצור קשר עמוק יותר עם האנרגיה הנשית שבגופי, להתחבר לתחושות הרכות והנשיות שבתוך גופי, להכירם יותר ולהיות עימם במגע

2. האם יש משמעות בעינייך למפגש בין הנשים הנוצר במסגרת השיעורים? אם כן, מה משמעותו עבורך?

יש משמעות בעיני למפגש עם הנשים האחרות, אומנם כל אחת מתרכזת בגופה ובהרגשתה. אך יש גם הרבה למידה דרך שיקופים, של תנועות של אחרים. אך כל אחת תופסת את גופה ומתגעגעת איתו, איפה תקוע, איפה משוחרר. יש גם הרבה רגשות שעולים כשרואים נשים אחרות שרוקדות, תפיסה שלי ביחס לאחר, והתמודדות עם קבלת עצמי מהמקום שלי וזאת באמת עבודה

בשאלות 3, 4, 5, ו-6 השתמשי באחת התשובות מבין החמש המובאות להלן:

כלל לא / במידה מועטה / במידה בינונית / במידה רבה / במידה רבה מאוד!

ובנוסף, פרטי והדגימי לפי חוויתך האישית

3. באיזו מידה תרם קורס המחול להיכרות שלך עם גופך? באיזו מידה את מרגישה שהקורס

תרם להגברת המודעות שלך לגוף, לנשימה או לתנועה? פרטי

במידה רבה, אני מרגישה שזהו תהליך עמוק לפעמים לא קל כי הוא מראה גם היכן הנוקשות שבי והתקיעות שבי קיימת. הגברת המודעות היא בעיקר בעבודה על האפשר לשחרר ולהרפות, למצוא בגוף וכמו כן בנפש את המקומות הרכים והזורמים, כמו לאפשר למים להגיע ולחלחל לתוך אדמה צחיחה. הגוף רגיל לסחוב ולעמוד בעומסים, להיות נוקשה ועמיד. והתנועה הזאת שקשורה למים ולרכות מלמדות שרכות וזרימה הם העוצמה ולא הנוקשות והכוחנות הרגילים.

4. באיזו מידה את מרגישה שבמהלך השיעורים נוצר קשר כלשהו בין גוף לנפש?

במידה רבה. אמונתי היא שעבודה רכה עם תחושת המים שבגוף נוגעת ומעלה את הרגשות שהם גם המים של הגוף. בפועל זהו תהליך מאוד עמוק ועדין שקשור באפשרויות של הגוף להרפות ולזרום וכמו המים להזרים מקומות שהם סגורים רגשית. אני אישית מרגישה את האפשרויות הזה אך זה תהליך ארוך

5. השיעור מורכב משלושה אלמנטים המתמזגים זה בזה: תרגילי רצפה, עבודה עם הנשימה ותנועה באמצעות דימויים ומטאפורות, באיזו מידה לדעתך תרם השימוש באלמנטים אלה להבנה שלך את התנועה/ הנשימה/ הגוף?

במידה רבה מאוד. בעיני זה הכול קשור בהבנה ההוליסטית של הגוף. בתהליך אל ההתחברות הפנימית כל פעם זה מחדד עוד משהו. מתוך חוויה האישית שלי בשיעורים, כלי העזר האלו הם טובים מכיוון שהם עוזרים בדרך אל החיבור הפנימי.

6. באיזו מידה את מרגישה שעברת תהליך פנימי בקורס המחול?

במידה בינונית. אני אישית לא הייתי פנויה לכך עד הסוף, אני עושה עם עצמי עבודה נפשית מאוד מעמיקה במקום אחר. למרות שזיהיתי את הפוטנציאל הגדול ואת התרומה שעבודה כזאת עם הגוף יכולה לתת ברמה הנפשית והרוחנית

7. (בהמשך לשאלה הקודמת)- אילו אלמנטים בשיעור (מאלה שצוינו בשאלה 5) המחול עוררו לדעתך תהליך זה? פרטי והסבירי

אני אהבתי את השימוש בדימויים ובמטאפורות. הרגשתי שהשימוש בהם הוא מתוך הבנה עמוקה מאוד של המורה למשל הצינור שעובר דרך מרכז הגוף והעבודה שעשינו איתו. הרגשתי שיש שם אמת עמוקה שמאפשרת חיבור חווייתי עמוק יותר. גם סוגים אחרים של מטאפורות מעבירים היטב תחושות שמופיעות בגוף וכו'..

8. מה היא בעיניך העצמת נשים דרך מחול? בעיני ולצרכי זה עבודה על הגוף שהוא הכלי שלי. עבודה עם האנרגיות שלי שזורמות בתוכי. אלו אנרגיות אמיתיות שמבטאות אותי ויש באפשרותי להתחבר אליהן יותר ובכך להתקרב אל עצמי ואל כוחותיי.

9. האם את יכולה לייחס משהו מהתהליך שעברת בשיעורי המחול למושג זה? אם כן, כיצד היה לזה ביטוי בשיעורים? נסי לתת דוגמה

אני יכולה לייחס את העבודה על הרכות, על העבודה של לעגל את הגוף, לזרום כמו באין סוף (של שמונה הרמוני) על לפתוח במקום לסגור, לשחרר במקום לכווץ. לעבוד בעדינות וברכות במקום בכוח. וכך לשחרר אנרגיה נשית ועוצמתית.

10. האם היה לתהליך שעברת בשיעורים תרומה כלשהי לחייך האישיים? נסי לתאר ואם את יכולה תני דוגמה

זה גרם לי להבין עמוק יותר את העוצמות שתמונות ברכות, בעדינות . ולא בכוח, במהירות. כמו שהמים חזקים יותר מהאבן . עדין יש שם בעיני הרבה עוד להתחבר אליו ולהפנים.

11. האם השתתפת בשיעורי ריקוד אחרים? מה החוויה שלך **מהמפגש הקבוצתי** שם לעומת כאן?

כל דבר בעיני הוא לגופו. אני אישית אוהבת את הגישה העמוקה של המורה כאן. אני חווה שאילו תובנות אמיתיות שאכן יש מאחוריהן חוקיות אמיתית. אני אוהבת את השימוש באינטואיציות בלתת לכל אחת את המקום להרגיש להתחבר בקצב שלה. אני גם אוהבת שההסברים הם לא דרך הראש אלא מותאמים לחוויה שהגוף עובר ומוגבלים במלל.

12. מה היה הייחוד של קורס המחול הזה לעומת שיעורי מחול אחרים שבהם היתנסית? נראה לי שעניתי על כך בתשובה הקודמת

13. האם היית רוצה להוסיף משהו שלא נשאל בשאלות?

שאלון מס' 5

השאלון הנו אישי וחסוי (בעילום שם) על כן אינכן מתבקשות לרשום את שמכן, אך אשמח אם תמלאו את הפרטים האישיים לצורך המחקר. במידה והדבר גורם לך לאי נוחות, אין בכך חובה. אנא, השתדלי לפרט תשובותייך והוסיפי כמה שיותר דוגמאות מתוך השיעורים. תודה

פרטים אישיים-

גיל : 62 תחום עיסוק : תרגום כמה זמן רוקדת : 5 שנים

1. למה הגעת לקורס המחול? מה משך אותך?

ידעתי שעלי לעשות פעילות גופנית, והתעמלות לא משכה אותי כלל. הריקוד נראה לי פתרון אפשרי. למזלי הרב, זה הפך לחלק חשוב בחיי. הריקוד נתפס אצלי כשונה מאד מכל פעילות גופנית אחרת, הרבה יותר מהנה והיה חשוב לי לבחור בסוג ריקוד שרוקדים לבד. הגעתי לחוג של ענת אחרי שקראתי כתבה על ריקודי בטן בעיתון, ראיון עם מורה לריקודי בטן, ומיד התחברתי לתחום הזה, אם אני זוכרת נכון – זה היה מזמן – דובר שם על החיבור לנשיות. מיד עם סיום הקריאה, חיפשתי בגוגל מקום קרוב לביתי, ובלי לבדוק הרבה, הגעתי לענת. לקח לי זמן מה כדי להבין את איכויות הלימוד שלה, הנובעות מכך שהיא קודם כל אמנית, גם אם ההוראה שלה נתמכת בבירור בידע מקצועי מוצק. מעבר להנאה שבריקוד, אני יכולה היום להגדיר את עצמי כתלמידה ב"אסכולה" של ענת...

2. האם יש משמעות בעינייך למפגש בין הנשים הנוצר במסגרת השיעורים? אם כן, מה משמעותו עבורך?

בוודאי, אני תמד שמחה לפגוש אותן בשיעור, ובפעילות הקשורות לחוג. החוויות המשותפות גורמות לתחושה של קרבה, יש הרבה צחוקים וחלוקת חוויות. העיסוק המשותף בריקוד מאד מקרב, תמיד מעניין לשמוע על חוויות של תלמידות שהשתתפו בפסטיבלים באילת או בים המלח, אליהם אני לא מגיעה עדיין. ה"גרעין הוותיק" של ענת חווה את הקרבה הזו בצורה הרבה יותר חזקה, ואם במקרה, רק הוותיקות נפגשות בשיעור מסויים, דבר הקורה אמנם לעיתים רחוקות, סוג הקרבה גולש אל מעבר לעולם הריקוד ואנו משתפות האחת את השניה בחוויות אישיות ומשפחתיות.

בשאלות 3, 4, 5, ו-6 השתמשי באחת התשובות מבין החמש המובאות להלן:

כלל לא / במידה מועטה / במידה בינונית / במידה רבה / במידה רבה מאוד!

ובנוסף, פרטי והדגימי לפי חוויתך האישית

3. באיזו מידה תרם קורס המחול להיכרות שלך עם גופך? באיזו מידה את מרגישה שהקורס

תרם להגברת המודעות שלך לגוף, לנשימה או לתנועה? פרטי

במידה רבה – אמנם הרגשתי לפני שהתחלתי לרקוד כי אני די מחוברת לגופי, אך אחרי שהתחלתי, חיבור זה התעצם מאד, כולל רצון להתחיל בדיאטה - מה שעשיתי די בהצלחה - והיום אני רואה את השיפור המדהים בגמישות גופי, בכל התחומים ובמובנים נוספים, כמו בריאותי, שהשתפרה, כוח פיזי מוגבר, יכולת לשלוט על כעסים דרך הנשימה ועוד.

4. באיזו מידה את מרגישה שבמהלך השיעורים נוצר קשר כלשהו בין גוף לנפש?

במידה רבה מאוד – שוב התופעה לא הייתה זרה לי אך היא התעצמה מאוד. המוסיקה, ודרכה החיבור לשורשיי הצפון אפריקאים, מאד מסייע בתחום הזה. בשלב החימום, אני לא פעם נכנסת, יחד עם התנועות הרגועות, למצב מדיטאטיבי, הדומה מעט לחלימה, ובו אני חווה חוויות עוצמתיות.

5. השיעור מורכב משלושה אלמנטים המתמזגים זה בזה: תרגילי רצפה, עבודה עם הנשימה ותנועה באמצעות דימויים ומטאפורות, באיזו מידה לדעתך תרם השימוש באלמנטים אלה להבנה שלך את התנועה/ הנשימה/ הגוף?

במידה רבה מאוד! - אני מרגישה שהשיעור בנוי נכון מבחינת כל האלמנטים, גם אם אני לא נותנת את הדעת על החלוקה התיאורטית. השיעור מסייע לי בחיבור נכון עם גופי, החימום על הרצפה, האמור, לפי דבריה של ענת, "לשמן את המפרקים", נתפס אצלי קודם כל ברגע בו אני מנכסת לי מחדש את גופי. אני מגיעה לשיעורים אחרי ימים בו תפקדתי "באופן יעיל", מכוונת למשפחתי, לביתי ולעבודתי, ונראה היה שקצת שכחתי את עצמי. אני מגיעה, שוכבת על המזרון וכול כולי איתי... תרגילי הנשימה תורמים לזה רבות, וגם אם תרגילים מסויימים עדיין קשים לי, אני לא מוותרת (בדרך כלל!), ורואה את השיפור ההדרגתי. הדימויים שענת משתמשת בהם מאפשרים עוד יותר להכנס את תוך המרחב האישי הזה, בו הגוף והנפש נפגשים, ולצאת משם בסוף השיעור, אל החיים ה"רגילים" מחוזקת פיזית ונפשית,

6. באיזו מידה את מרגישה שעברת תהליך פנימי בקורס המחול?

במידה רבה מאוד! - עברתי תהליכים במספר מישורים, גם במשמעת עצמית, היום אני לא מוותרת לי ומגיעה לשיעורים גם כשאני עייפה. אני הרבה יותר משוחררת, מבחינה פנימית וחיצונית, מאשר קודם. למדתי גם לצפות בכל מיני סוגי ריקוד, ומרגישה שאני מבינה את עולם הריקוד הרבה יותר. הידע שלי במוסיקה מזרחית ומוסיקת עולם התרחב, והדבר משמח אותי מאד.

7. (בהמשך לשאלה הקודמת)- אילו אלמנטים בשיעור (מאלה שצוינו בשאלה 5) המחול עוררו לדעתך תהליך זה? פרטי והסבירי

אינני חשה צורך לחלק את השיעור לאלמנטים שונים, מבחינתי הרצף נכון והרמוני. אני מתחברת מאד ליצירתיות של ענת, דבר שעורר בי צורך להיות יותר יצירתית בחיי, ואני חזרתי לכתוב שירה, לדוגמה, אחרי שנים של הפסקה. אני זוקפת את זה בבירור לחיבור המחוזק עם עצמי שעוררו בי השיעורים. עוד נקודה חשובה עבורי: אני מרגישה שהליכתי הרמונית יותר, אני פחות מכווצת, ואני זוקפת את זה לשיעור וליכולת להיות מודעת יותר לכל חלק בגופי, בנפרד וביחד.

8. מה היא בעינייך העצמת נשים דרך מחול? העצמה היא חיבור לעצמי. זה מושג הקשור ליכולות שלי ולאפשרויות שלי. קשור גם לחיזוק, להתחזקות ולקבלה של עצמי.

9. האם את יכולה לייחס משהו מהתהליך שעברת בשיעורי המחול למושג זה? אם כן, כיצד היה לזה ביטוי בשיעורים? נסי לתת דוגמה
אני יותר מחוברת לרוך, למקום הגופני שאני חשה בעולמי, לשימוש שאני עושה בגופי ולאפשרות לחלוק את החוויות שלי עם נשים אחרות, גם בשיעור וגם מחוצה לו

10. האם היה לתהליך שעברת בשיעורים תרומה כלשהי לחיך האישיים? נסי לתאר ואם את יכולה תני דוגמה
כן – ראי תשובתי לשאלה ההקודמת. וכמו שכבר ציינתי- למזלי הרב, זה הפך לחלק חשוב בחיי. (בתשובה לשאלה 1- מה הביא אותי לרקוד). גם ציינתי את היכולת לשלוט בכעסים דרך הנשימה (בשאלה 3)
אני גם מרגישה שיש לי יותר אנרגיה ושהבריאות שלי השתפרה. כאמור, אני מרגישה גם יותר יצירתית ורגועה.

11. האם השתתפת בשיעורי ריקוד אחרים? מה החוויה שלך מהמפגש הקבוצתי שם לעומת כאן?
כן – בשיעור של ענת, גם אם כל אחת רוקדת לעצמה, ישנה תחושה של חיבור לקבוצה ברורה מאד, מה שלא הרגשתי בשיעורים אחרים. כאן, אנו חשות בקווים ברורים של למידה, ניסיון עשיר כמורה וכפרפורמריה, חיבור לאמנות וליצירתיות, והדבר תורם מאד לחוויה הטובה. אפשר להוסיף גם שההופעות בהם ענת הופיעה ושרוב התלמידות צפו בהן, גם תרמו לחוויה הקבוצתית החזקה.

12. מה היה הייחוד של קורס המחול הזה לעומת שיעורי מחול אחרים שבהם היתנסית?
ראי תשובתי לשאלה ההקודמת

13. האם היית רוצה להוסיף משהו שלא נשאל בשאלות?
אחד הדברים הנוספים שהשיעורים אצל ענת תרמו לי בחיי הוא במשיור המיני. החיבור שלי לגופי התעצם מאד, ויחד עם גמישות וקבלה עצמית, אני נהנת הרבה יותר בתחום הזה...

שאלון מס' 6

נשים יקרות, השאלון הנו אישי וחסוי (בעילום שם) על כן אינכן מתבקשות לרשום את שמכן, אך אשמח אם תמלאו את הפרטים האישיים לצורך המחקר. במידה והדבר גורם לך לאי נוחות, אין בכך חובה. אנא, השתדלי לפרט תשובותיך והוסיפי כמה שיותר דוגמאות מתוך השיעורים. תודה

פרטים אישיים-

גיל : 30 תחום עיסוק : גננת כמה זמן רוקדת : שנה וחצי

1. למה הגעת לקורס המחול? מה משך אותך?

רציתי לעשות משהו שונה, "לנקות את הראש" ולעשות משהו עבור עצמי פעם בשבוע וחפשי פעילות גופנית שתהיה גם נשית, במסגרת נשית

2. האם יש משמעות בעינייך למפגש בין הנשים הנוצר במסגרת השיעורים? אם כן, מה משמעותו עבורך?

קודם כל עצם העובדה שיש רק נשים זה מאפשר לי להגיע ולהיפתח ולהתנועע בחופשיות. אני גם מרגישה שהוא תורם לי לפרוק חלק מהתמודדות היומיומית העמוסה עם הילדים. והאפשרות להביע נשיות לא ליד נוכחות גברית מאד משחררת

בשאלות 3, 4, 5, ו-6 השתמשי באחת התשובות מבין החמש המובאות להלן:

כלל לא / במידה מועטה / במידה בינונית / במידה רבה / תרם ביותר!

ובנוסף, פרטי והדגימי לפי חוויתך האישית

3. באיזו מידה תרם קורס המחול להיכרות שלך עם גופך? באיזו מידה את מרגישה שהקורס תרם להגברת המודעות שלך לגוף, לנשימה או לתנועה? פרטי

תרם במידה רבה מאוד. אני מרגישה שעניין המודעות לנשימה הביא לתשומת ליבי כי לפעמים ביום יום בסיטואציות אינטנסיביות אני מחזיקה אוויר ולא משתמשת בנשימות עמוקות. זה הבהיר לי במשהו את הקשר בין המצב המנטלי ברגע מסוים לבין המצב של הנשימה- כשאני לחוצה אני גם לא נושמת לעומק. ובשיעור זה עובד בכיוון ההפוך, כלומר בשיעורים השימוש בנשימה משחרר ועוזר להרפות וגורם לשקט פנימי... מבחינת המודעות לתנועה אני שמה לב יותר להליכה שלי ולאגן שלי אחרי שיעור וקשה לי להסביר זאת

4. באיזו מידה את מרגישה שבמהלך השיעורים נוצר קשר כלשהו בין גוף לנפש?

במידה רבה בקשר לנשימה כפי שכתבתי בשאלה הקודמת.

5. השיעור מורכב משלושה אלמנטים המתמזגים זה בזה: תרגילי רצפה, עבודה עם הנשימה ותנועה באמצעות דימויים ומטאפורות, באיזו מידה לדעתך תרם השימוש באלמנטים אלה להבנה שלך את התנועה/ הנשימה/ הגוף?

במידה רבה מאוד. במיוחד הדימויים כי הם מאפשרים לי לחוות את התנועה ממקום יותר מוכר ולפעמים יותר טוב מלנסות לחקות את המורה. תרגילי הרצפה עוזרים לי לשחרר את השרירים באמת. לפעמים אני כמעט נרדמת מרוב שהיום שלי עמוס ואינטנסיבי, אבל זה שהגוף מאוד נרגע (כמעט עד הירדמות) עוזר לי לשנות אוירה מהלחץ של היום ולהתחבר לתנועה באוירה יותר רגועה. זה גרם לי להבין שכדי לרקוד בחופשיות לא צריך להיות לחץ ומתח בגוף.

6. באיזו מידה את מרגישה שעברת תהליך פנימי בקורס המחול?

במידה רבה כי אני מרגישה שהתהליך התנועתי בשיעור השפיע על דפוסי התנהגות שלי ביום יום. התרגילים בשיעור פתחו לי דרך חדשה להתמודדות עם התנועה דווקא דרך שחרור והפחתת מאמץ של השרירים. ההשלכה של תהליך תנועתי זה השפיע על ההתמודדות שלי ברגעי לחץ וחוסר וודאות. ברגעים אלו אני מרגישה צורך לנשום ולהרגיע את עצמי דרך שחרור מנטלי שאני מבינה שקשור גם לשחרור פיזי. גם בזמן של כאבים (במחזור, כאבי גב או שנתפס לי שריר) אני יותר נושמת ומבינה את המשמעות של לנוח לפעמים אני גם עושה תרגילי נשימה מהשיעור או מתיחות על הרצפה

7. (בהמשך לשאלה הקודמת)- אילו אלמנטים בשיעור (מאלה שצוינו בשאלה 5) המחול עוררו לדעתך תהליך זה? פרטי והסבירי

בעיקר תרגילי הרצפה והנשימה. כמו שכתבתי קודם

8. מה היא בעינייך העצמת נשים דרך מחול?

העצמת נשים בעיני זו הקניית בטחון בגוף שלי ובתנועה, והעצמת הביטוי האישי אל מול סטיגמות המבוססות והלא מבוססות על אישה והביטויים החברתיים שלה. זה להבין מי אני באמת וללכת עם זה, אפילו אם זה נראה מוזר לאנשים אחרים

9. האם את יכולה לייחס משהו מהתהליך שעברת בשיעורי המחול למושג זה? אם כן, כיצד היה לזה ביטוי בשיעורים? נסי לתת דוגמה

הסיפוק מהצלחה תנועתית והשיפור שחל בתנועתיות שלי ביחס ליכולות הפיזיות שלי מעצימה אותי גורמת לי להרגיש טוב עם עצמי ומגבירה את תחושת הביטחון שלי.

השימוש באגן הוא מתקשר לי לנשיות שבשיעור יש לו ביטוי גבוה ואין לי ספק שמעורר בי ומחבר אותי לאישה שבי בגאווה. ובנוסף (אני לא יודעת אם זה קשור להעצמת נשים), השיעור הוא זמן שבו אני מרגישה שאני מבטאת את עצמי לרגעים ללא "מסננת" וללא פחדים...

10. האם היה לתהליך שעברת בשיעורים תרומה כלשהי לחיך האישיים? נסי לתאר ואם את יכולה תני דוגמה

קודם כל בעבודה עם הילדים בגן, אני עושה איתם כל מיני משחקי דימיון ותנועה חלק ממה שלמדתי בשיעור ☺

וכמו שכבר כתבתי קודם לגבי הנשימה ולגבי התמודדות עם כאבים או לחץ. ובנוסף אחרי שיעור יש לי קצת תחושה ש"הכל אפשרי" כך שאני חוזרת הביתה מבחינה אישית אני מתמודדת בצורה טובה יותר עם דברים ומרגישה שלמה עם עצמי. גם עם בעלי במישור המיני אני מרגישה יותר משוחררת

11. האם השתתפת בשיעורי ריקוד אחרים? מה החוויה שלך מהמפגש הקבוצתי שם לעומת כאן?

השתתפתי בשיעורי ריקוד אחרים בהם השתתפו גם גברים והמפגש עם גבר בשיעור עורר בי לעיתים מבוכה ולא דווקא איפשרו לי שלוה. ואני יכולה לומר זאת גם על שיעור בסטודיו אחר עם נשים בלבד בו החיבור בקבוצה לא היה מוצלח (לא היה ממש קיים, כי כל אחת היתה לעצמה) וההסתכלות שלי התנועתית והאישית היו מכוונים החוצה ולא פנימה. גם רקדנו יותר מול המראה

12. מה היה הייחוד של קורס המחול הזה לעומת שיעורי מחול אחרים שבהם היתנסית? הריבוי בתרגילי רצפה והיכולת להשתמש בגוף מתוך שחרור ולא דווקא מתוך מאמץ. ללמוד ולהתקדם בלי להתאמץ. וגם זה שאין הרבה זמן מהשיעור מול המראה מדגיש את ההסתכלות פנימה, מה מרגישים בזמן התנועה ולא רק איך איך זה נראה

13. האם היית רוצה להוסיף משהו שלא נשאל בשאלות?

שאלון מס' 7

השאלון הנו אישי וחסי (בעילום שם) על כן ניתן להמנע מציון שם, אך אשמח אם תמלאי את הפרטים האישיים לצורך המחקר. במידה והדבר גורם לך לאי נוחות, אין בכך חובה. אנא, השתדלי לפרט תשובותיך והוסיפי כמה שיותר דוגמאות מתוך השיעורים. תודה.

פרטים אישיים-

גיל : 34 תחום עיסוק : אנימציה פרק הזמן בו את רוקדת : 5 שנים

1. למה הגעת לקורס מחול זה? מה משך אותך?

הגעתי לקורס המחול בעקבות חברה שלמדה ריקודי בטן, החברה נהנתה מאוד מריקודי הבטן ורקדה ממש יפה. תמיד אהבתי לצפות בריקודים מכל הסוגים אך התביישתי לרקוד, וחשתי מגושמת, קיוויתי דרך הלימוד להתגבר על המחסומים שלי, ולהנות מריקוד.

2. האם יש משמעות בעינייך **למפגש בין הנשים** הנוצר במסגרת השיעורים? אם כן, מה משמעותו עבורך?

כמובן, במיוחד שנשות הקורס היו ממש כלבבי, הרגשתי שיש בנו מן המשותף, ואלמלא הקורס לא הייתי פוגשת אותם. נוכחותם של הנשים האחרות בשיעור גרמה להעשרת הלימוד, ללמידה הדדית, לדינמיקה חיה ולאווירה חמה ומפרגנת.

בשאלות 3, 4, 5, ו-6 השתמשי באחת התשובות מבין החמש המובאות להלן:
כלל לא / במידה מועטה / במידה בינונית / במידה רבה / במידה רבה מאוד!
ובנוסף, פרטי והדגימי לפי חוויתך האישית

3. באיזו מידה תרם קורס המחול להיכרות שלך עם גופך? באיזו מידה את מרגישה שהקורס תרם להגברת המודעות שלך לגופך, לנשימה או לתנועה? פרטי

תרם ביותר! הגעתי לקורס עם רצון עז ללמוד לרקוד אך לא ידעתי איך להתחיל, אופן הלימוד בקורס מינף את הרצון שלי לרקוד יפה, וללא מבוכה, להיכרות עם גופי. החימום כלל מודעות לנשימה, ומיקד את תשומת הלב להקשבה לגוף ולתנועה. החזרתיות בתרגילים- גם בתוך כל תרגיל, וגם בתרגילים משיעור לשיעור אפשרו התבוננות עצמית ואפשרות להגיע להבנה עמוקה ושיפור של התנועה, אפשרו לבדוד את המתח והמאמץ המיותר מהתנועה. הנוכחות הרבה של הרצפה בחימום עזרה לי לחוש ולהבין טוב יותר את התנועה והגוף, משום שהיא נתנה מסגרת ויציבות. ההקפדה על כל תנועה שתעשה נכון, תוך כדי שחרור, נשימה ויציבה נכונה דרך החימום, יצרה הרגלים ומודעות שליוותה אותי גם לאחר הקורס

4. באיזו מידה את מרגישה שבמהלך השיעורים **נוצר בך קשר** כלשהו בין גוף לנפש?

במידה רבה. ברור שאי אפשר להפריד בין הגוף לנפש באופן כללי. אבל בשיעור לא רק שהרגשתי בחיזוק הקשר, אלא ממש בריפוי של הנפש דרך התנועה. לדוגמה הרגשתי שבנענוע הגוף על הרצפה אני מאפשרת לעצמי מנוחה ושחרור, שבתרגיל סיום החימום, בו משחררים את הגב כלפי מטה, אני מתנתקת מן העולם החיצוני הטרדות נשארות בתוך הרצפה, ואני עולה, מזדקפת בהדרגה ומחדשת את הקשר עם המציאות נקייה יותר ופתוחה לשמוח בריקוד

5. (בהמשך לשאלה הקודמת)- השיעור מורכב משלושה אלמנטים המתמזגים זה בזה: תרגילי רצפה, עבודה עם הנשימה ותנועה באמצעות דימויים ומטאפורות, באיזו מידה לדעתך תרם השימוש באלמנטים אלה להבנה שלך את התנועה/ הנשימה/ הגוף ואת עצמך כוליותך?

הערה: נסי להתייחס לכל אחד משלושת האלמנטים (תרגילי רצפה, נשימה, שימוש בדימויים ובמטאפורות).

תרגילי הרצפה אפשרו חקירה והבנה של הגוף על בסיס מוצק, אפשרו תחושת בטיחות והרגשה שמהוא מחזיק אותי, ואני יכולה לשחרר. דימויים ומטפורות אפשרו לי להתגבר על קשיים ומחסומים בדרך עקיפה ולפעמים גם נתנו התייחסות כיפית ומשחקית לתנועה. אפשרו לי לבצע תנועות שאני לא לגמרי יכולה להסביר אותם לעצמי בלי הדימוי שאני פשוט זורמת אתו. עבודה עם הנשימה, עזרה לי לרקוד במשך זמן ולא להתעייף כל כך ת אפשרה לי לנוע ברציפות וקלילות, ועזרה לתנועה לבוא מבפנים.

6. באיזו מידה את מרגישה שעברת תהליך בקורס המחול?

במידה רבה! בזמן שהתחלתי בקורס הראשון הייתי טרודה מאוד, ובלי שממש הבחנתי גם מעוכה ונבולה. הרגשתי שהקורס ממש מחזיר לי את החיים ומנקה אותי מרגשות שליליים. התירגול בקורס עזר לי לדחוק את המועקה ולנשום פיזית ונפשית. הרגשתי, דרך החימום, שאני עובדת על להחזיר לעצמי את תחושת השלווה... כך שבתחילת הקורס הראשון הרגשתי שאני מצילה את עצמי מנטלית ובוחרת לשמוח ולחיות טוב עם עצמי. בהמשך הקורס נכנסתי להריון ומאוד התחברתי לתקופה המיוחדת הזו דרך התנועה הרכה וההקשבה למה שקורה בתוך הגוף. התרגיל בשיבה בו כמו מנענעים תינוק, והתרגיל בשכיבה בו מביאים רגליים כלפי הבטן נעמו לי במיוחד.

7. (בהמשך לשאלה הקודמת)- **אילו אלמנטים** בשיעור המחול (מאלה שצוינו בשאלה 5) עוררו, לדעתך, תהליך זה ? פרטי והסבירי.

8. מה היא **בעיניך** העצמת נשים, והעצמת נשים דרך מחול?

בעיני העצמת נשים דרך מחול היא מציאה ויישום של חופש והנאה בתוך הדינמיקה של היומיום וקבלה עצמית ללא קשר למושגים כגון הצלחה ושיפוט

9. האם את יכולה לייחס משהו מהתהליך שעברת בשיעורי המחול למושג זה? אם כן, כיצד היה לזה ביטוי בשיעורים? נסי לתת דוגמה.
כן, ההתכנסות שבתרגילי החימום וההקשבה הפנימית, ובריקוד עצמו שמאוד הצלחתי להפתח ולשמוח.

10. האם היה לתהליך שעברת בשיעורים תרומה כלשהי לחיך האישיים? נסי לתאר זאת במספר מילים, ואם את יכולה תני דוגמה.

... לאחר הלידה חזרתי להשתתף בקורס ריקודי בטן ובקורס נוסף שהיה שונה מאוד מהקודם ומכל מה שהכרתי בכלל. הקורס עבד באופן מאוד אינטנסיבי וישר על דימויים, על הקשר לרצפה, לחלל ולעצמנו. הקורס היה בשבילי קשה יותר מהקורסים של ריקודי הבטן, ופחות מהנה המעברים התכופים מיציבה לשכיבה והתנועה הנרחבת בחלל היו לא כל כך נוחים לי. (אולי בגלל תחילת ההריון השני) למרות ובגלל הקושי המשכתי בקורס. הרגשתי שיש בו משהוא חיוני ובסיסי ביותר שיועיל לי בריקודי בטן ובכלל, וצדקתי. באמת אני משתמשת במרכיבים שלו לעתים קרובות ביותר - כאשר אני נשכבת עם הילדים על המזרן ומתגלגלת עימם על הרצפה. אני זוחלת איתם וחווה את ההתפתחות שלהם גם דרך התרגילים שלמדנו בקורס. אני משתפת את הילדה שלי, בת השנתיים וחצי בתנועה דרך דימוי, ובסופו של כל יום אני מדמיינת שאני חלק מכדור מדופן של כדור שקוף וענקי, והדימוי גורם לי להזדקף, להתמתח ולנשום

11. האם השתתפת בשיעורי ריקוד אחרים, בהם השתתפו גם גברים? מה החוויה שלך **מהמפגש הקבוצתי** שם לעומת כאן?
לא השתתפתי

12. מה היה **הייחוד של קורס מחול זה** לעומת שיעורי מחול או תנועה אחרים שבהם התנסית?

13. האם היית רוצה להוסיף משהו שלא נשאל בשאלות?

הקורסים של ענת גרמו לי לעבור תהליך של חיזוק הביטחון בגוף ובעצמי, והעצימו רגשות חיוביים של שמחה ושלווה. בעקבות התהליך הזה בחרתי בענת שתלווה אותי כדולה בלידה השנייה. במהלך הצירים השתמשנו הרבה בדימויים ובתנועות שלמדתי בקורסים. הלידה הנפלאה והטבעית, הייתה המשך ישיר של החוויה של הקורסים, וחיזקה אף יותר את הביטחון שלי בכוחות של הגוף. בכוח שלי להיות נוכחת מבחינה מנטלית בכול מה שנעבור, אני וגופי, ביחד.

שאלון מס' 8

השאלון הנו אישי וחסי (בעילום שם) על כן אינכם מתבקשות לרשום את שמכם, אך אשמח אם תמלאו את הפרטים האישיים לצורך המחקר. במידה והדבר גורם לך לאי נוחות, אין בכך חובה. אנא, השתדלי לפרט תשובותייך והוסיפי כמה שיותר דוגמאות מתוך השיעורים. תודה

פרטים אישיים-

גיל : 30 תחום עיסוק : מטפלת בילדים בחינוך המיוחד כמה זמן רוקדת : שנה וחצי

1. למה הגעת לקורס המחול? מה משך אותך?

הגעתי לקורס המחול משתי סיבות עיקריות: האחת היא שרקדתי כילדה וכנערה בלט מודרני וקלאסי והפסקתי בגלל סיבה בריאותית. תמיד אהבתי את התחום וקיויתי יום אחד לחזור לזה באיזושהי דרך. במהלך מסיבת סיום בעבודה- עברנו סדנא של ריקודי בטן ומאוד נהניתי, אז התחלתי לחשוב על חוג קבוע (וזו הסיבה השניה בעצם) התלתי לברר וכשהגעתי לשיעור נסיון, נהניתי מאוד ונשארת (אפילו הפסקתי אם שיעורי היוגה שאהבתי מאוד כי אין באפשרותי ללכת לשני קורסים שונים).

2. האם יש משמעות בעינייך למפגש בין הנשים הנוצר במסגרת השיעורים? אם כן, מה משמעותו עבורך?

חוג הוא תמיד הזדמנות להכיר אנשים חדשים וברגע שמגיעים אנשים קבועים נוצר קשר מסוים, גם אם הוא נשאר במסגרת הקורס וגם אם מרחיבים אותו מחוצה לו. בקורס המחול (בשונה מיוגה למשל) מגיעות בעיקר נשים ובמיוחד כשמדובר בריקודי בטן. לא חשבתי על הנושא לפני כן אבל מהר מאוד, כשהתחלתי להכיר את התחום תוך כדי הריקוד, הבנתי שמדובר בתחום מאוד "נשי". יש משמעות גדולה לכך שאנו רק נשים בקורס, יש משהו באווירה של קבוצת נשים שאין במקום אחר. קשה לי קצת להסביר במילים מה זה בדיוק אבל זה מורגש וזה נעים וזה מעצים את תחושת ה"אישיה" שבי. אולי כי ישנה עבודה רבה על איזור האגן, תנועות זורמות ורכות...משהו שמתחבר לי יותר למושג "נשי".

בשאלות 3, 4, 5, ו-6 השתמשי באחת התשובות מבין החמש המובאות להלן:

כלל לא / במידה מועטה / במידה בינונית / במידה רבה / במידה רבה מאוד!

ובנוסף, פרטי והדגימי לפי חוויתך האישית

3. באיזו מידה תרם קורס המחול להיכרות שלך עם גופך? באיזו מידה את מרגישה שהקורס

תרם להגברת המודעות שלך לגוף, לנשימה או לתנועה? פרטי במידה רבה

כמישהי שרקדה בעבר הכרתי את התחושה שהמחול מעניקה לגוף. במיוחד הרגשתי את השינוי (לא כ"כ לטובה) כשהפסקתי לרקוד לאחר מספר שנים אינטנסביות. כעת הקורס תורם רבות להכרות עם הגוף, במיוחד בתנועות בהן מלווה הסבר של המורה והכוונה לתשומת לב לאזורים המסוימים, לתשומת לב בין חלקי הגוף השונים, בין ימין ושמאל

בגוף, לנשימה המלווה את התנועה. אני מרגישה שהמודעות שלי גברה בנוגע לגוף, לנשימה וגם לתנועות מסוימות. אני מיישמת (אמנם לא מספיק לצערי) נשימות ותנועות מסוימות כשאני שוכבת במיטה או נוהגת באוטו...

4. באיזו מידה את מרגישה שבמהלך השיעורים נוצר קשר כלשהו בין גוף לנפש?

במידה רבה

תמיד ידעתי שיש קשר בין הגוף לנפש, מנסיון אישי, בתקופה לא כ"כ טובה בחיי, הוצאתי את עצמי "בכוח" לקורס תנועה כדי לצאת ממצב רוח ירוד שהייתי בו וזה לא היה קל אבל כן היה הכרחי. גם כיום אני מרגישה שהריקוד עושה לי טוב, אני מגיעה לקורס אחרי יום ארוך ועמוס (גם נפשית בגלל העבודה הספציפית שלי) ויוצאת ממנו עם אנדרנלין, תחושה טובה, כבר לא עייפה ויכולה להמשיך עוד ועוד את השיעור.

5. השיעור מורכב משלושה אלמנטים המתמזגים זה בזה: תרגילי רצפה, עבודה עם הנשימה ותנועה באמצעות דימויים ומטאפורות, באיזו מידה לדעתך תרם השימוש באלמנטים אלה להבנה שלך את התנועה/ הנשימה/ הגוף?

במידה רבה מאוד

תחילה, אני מרגישה שתרגילי הרצפה מאוד עוזרים לתנועה עצמה. כשיש תנועות דומות שנעשות על הרצפה וא"כ במרחב, עוזר לי מאוד "להיזכר" (כמובן בעזרת המורה גם) בתנועה שנעשתה על הרצפה. בנוסף לכך, הריקוד הזה במיוחד מאוד מחובר לאדמה, לשורשים והעבודה על הרצפה תורמת גם להרגשה הזו ובהמשך לריקוד נכון במרחב. הדימויים והמטפורות עוזרות מאוד- הבנת תנועה יכולה להיות משהו מאוד אמורפי וכשנוסף דימוי, מוחשי יותר, אני מדמינת אותו וזה עוזר לי להבין אם אני פועלת נכון בתנועה ולשפר אותה. למשל- דימוי שהמורה משתמשת בו פעמים רבות הוא דימוי של זרימת מים באגן, מצד לצד, כשאנו מזיזות אותו. דימוי שלכאורה נשמע פשוט, עוזר לתנועה להיות נכונה יותר דרך המחשבה שלנו, לתנועה איטית ומדויקת יותר, אני חושבת. דמוי נוסף שזכור לי- הבדל בין 2 תנועות דומות, אחת מדומה למים בגוף והשנייה לשמן, או לשני החומרים בכלי אחד....אני זוכרת שזה מאוד עזר לי להבין את התנועה ואיך היא אמורה להראות, וגם אם אני לא מדייקת בה, הדימוי עוזר מאוד.

6. באיזו מידה את מרגישה שעברת תהליך פנימי בקורס המחול?

במידה בינונית

קשה לי לחשוב על תהליך פנימי ומשמעותי שעברתי בקורס. אני כן מודעת יותר לגוף, לנשיות, מרגישה שהריקוד נוגע ברגש ומשפיע על מצב הרוח לטובה ועל שחרור. מפיג מתחים אם קיימים ופשוט טוב וחשוב לנשמה ☺

7. (בהמשך לשאלה הקודמת)- אילו אלמנטים בשיעור (מאלה שצוינו בשאלה 5) המחול עוררו לדעתך תהליך זה? פרטי והסבירי

לדעתי כל האלמנטים חשובים, עבודת הרצפה הרגועה וההרפייה של הגוף בהחלט

משפיעים ודורמים גם להרפייה פנימית לדעתי. במיוחד כשמתרכזים בתנועה, בדימויים או בנשימה. כל האנרגיות מופנות לזה ולא לדבר אחר. גם אם מדובר בשעה או שעה וחצי אני בטוחה שזה משפיע מעבר לכך.

8. מה היא בעינייך העצמת נשים דרך מחול?

העצמת נשים בעיני מתרחשת כשמדובר במשהו שנשים רואות או מרגישות אותו הדבר ובשונה מגברים. יכולים להיות גברים רגישים, אמפטים או אפילו רקדנים. אבל כשישנה קבוצה של נשים בלבד, כפי שאמרתי קודם לכן, יש תחושה שונה באוויר, תחושה של הבנה, של פתיחות, של משהו משותף. כמו בכל קבוצה כשקיימים הדברים הנ"ל יש יותר שיתוף פעולה והרגשה טובה של הפרט, שהוא תורם ונתרם ע"י הקבוצה.

9. האם את יכולה לייחס משהו מהתהליך שעברת בשיעורי המחול למושג זה? אם כן, כיצד היה לזה ביטוי בשיעורים? נסי לתת דוגמה

החיבור לנשיות, אותו אני מרגישה במיוחד בשיעורי המחול מאשר לפני כן שייכים להעצמה הנשית עליה דיברתי. אנסה להעביר את הכוונה שלי דרך דוגמא: אולי זה ישמע מוזר אבל במיוחד כשהמורה שלי בקורס נכנסה להריון, רקדה במהלך ההריון כולו וסיפרה על חווית הלידה שלה שהייתה קשורה לתנועות או נשימות שגם אנחנו מכירות מהקורס. אז הרגשתי את החיבור הזה בגדול (בטח לא כמו המורה אבל משהו מזה עבר אליי). את הנשיות והתנועה הולכות יחד. עד כמה זה תורם לתחושת הנשיות והמודעות לגוף. אז גם אם קשה לי כרגע ליישם את זה מחוץ לקורס, אני מקווה מאוד שבבוא העת, כשאני אהיה בהריון, אני ארקוד וארגיש טוב עם זה כמו שזה נראה לי כרגע בדמיון....

10. האם היה לתהליך שעברת בשיעורים תרומה כלשהי לחייך האישיים? נסי לתאר ואם את יכולה תני דוגמה

אני יכולה לומר שאני ממליצה בכל עת על הקורס לחברות ובמיוחד מספרת על החיבור לגוף הנשי ולנשיות. ולחברות שבהריון אני בכלל ממליצה. מספרת כמה זה עושה לי טוב ושלפעמים יש רגעים של "היי" מהריקוד. אבל מעבר לזה קשה לי לחשוב על השפעה בחיים האישיים.

11. האם השתתפת בשיעורי ריקוד אחרים? מה החוויה שלך מהמפגש הקבוצתי שם לעומת כאן?

כשרקדתי כנערה זה היה שונה וגם לא כ"כ זכור לי, יותר יצרנו קשרים חבריים מחוץ לקורס. בשיעורי היוגה- שם היו גם גברים וגם נשים, ישנה תחושה נעימה כלשהי אבל עדיין היה ריחוק מסוים. בקבוצה הנוכחית, אני מרגישה נינוחה יותר, פתוחה, פחות אכפת לי גם לטעות או לא להצליח והחוויה היא החשובה יותר, הנעימה יותר.

12. מה היה הייחוד של קורס המחול הזה לעומת שיעורי מחול אחרים שבהם היתנסית?

בעבר, כשרק שמעתי על ריקודי בטן לא חשבתי בכלל שאני אתעניין בזה. אחרי שהתנסיתי ללא תכנון בסדנא- הרגשתי שיש בזה משהו שלא קיים בתחומי מחול אחרים. אם בעבר היה חשוב לי לבצע את התנועה ורק לרקוד- בגלל כל הסיבות והיתרונות שבוזה. היום אני מרגישה שיש יותר מקום למודעות לגוף, להבין את התנועה ומה קורה שם בעצם, יותר פירוט של האברים, מהבדל וההפרדה בין אזור האגן לאיזור החזה ועד לתנועות הקטנות של האצבעות והמפרקים השונים שבגוף. תורם לתחושה שאני מפעילה את הגוף ובאמת "עושה איתו משהו" חשוב וגם נהנית ומרגישה טוב עם עצמי, מכירה טוב יותר את הגוף שלי, מודעת לגוף ולעצמי.

13. האם היית רוצה להוסיף משהו שלא נשאל בשאלות?

שאלון מס' 9

השאלון הנו אישי וחסוי (בעילום שם) על כן ניתן להמנע מציון שם, אך אשמח אם תמלאי את הפרטים האישיים לצורך המחקר. במידה והדבר גורם לך לאי נוחות, אין בכך חובה. אנא, השתדלי לפרט תשובותיך והוסיפי כמה שיותר דוגמאות מתוך השיעורים. תודה.

פרטים אישיים-

גיל: 29 תחום עיסוק: ניהול רשתות מחשבים פרק הזמן בו את רוקדת: בכלל מגיל 10, ריקודי בטן כ6 שנים

- למה הגעת לקורס מחול זה? מה משך אותך?
הגעתי לקורס מתוך משיכה בסיסית למוסיקה ולמחול
- האם יש משמעות בעינייך למפגש בין הנשים הנוצר במסגרת השיעורים? אם כן, מה משמעותו עבורך?
בהחלט, יש במפגש גם אלמנטים של "קבוצת תמיכה" יש הרגשה של ביחד, דינמיקה ואנרגיה חיובית שמועברת בין הנשים.

- בשאלות 3, 4, 5, ו-6 השתמשי באחת התשובות מבין החמש המובאות להלן:
כלל לא / במידה מועטה / במידה בינונית / במידה רבה / במידה רבה מאוד!
- ובנוסף, פרטי והדגימי לפי חוויתך האישית
- באיזו מידה תרם קורס המחול להיכרות שלך עם גופך? באיזו מידה את מרגישה שהקורס תרם להגברת המודעות שלך לגופך, לנשימה או לתנועה? פרטי
במידה רבה. איני אדם רוחני מיסודי ולכן תרם לי הקורס רבות מודעות לנשימה ולחיבור בין גוף לנפש, מעבר לזה נחשפתי למושגים כמו רצפת אגן שלא הכרתי לפני כן.
 - באיזו מידה את מרגישה שבמהלך השיעורים נוצר בך קשר כלשהו בין גוף לנפש?
במידה רבה, כפי שציינתי איני אדם רוחני מטבעי ולכן דרך עבודת רצפה, הרפייה ודרך נשימה אני בהחלט מרגישה שנחשפתי לעולם חדש, את הכלים הללו שרכשתי בקורס ישמתי במהלך ההריון לשחרור ולהקלה על העומס שנוצר בגב.

- (בהמשך לשאלה הקודמת)- השיעור מורכב משלושה אלמנטים המתמזגים זה בזה: תרגילי רצפה, עבודה עם הנשימה ותנועה באמצעות דימויים ומטאפורות, באיזו מידה לדעתך תרם השימוש באלמנטים אלה להבנה שלך את התנועה/ הנשימה/ הגוף ואת עצמך בכליותך?
הערה: נסי להתייחס לכל אחד משלושת האלמנטים (תרגילי רצפה, נשימה, שימוש בדימויים ובמטאפורות).
במידה רבה, למשל הדימויים בהקשר של עבודה עם רצפת עגן עזרו לי רבות בהפעלת השריר.

6. באיזו מידה את מרגישה שעברת תהליך בקורס המחול?
במידה רבה, הקשבה לגוף ויכולת לנשום טוב יותר תוך כדי תנועה.
7. (בהמשך לשאלה הקודמת)- **אילו אלמנטים** בשיעור המחול (מאלה שצוינו בשאלה 5) עוררו, לדעתך, תהליך זה? פרטי והסבירי.
תרגילי רצפה שיפרו לדעתי את התנועה בין היתר מכוח ההתנגדות של הרצפה, עבודה עם נשימה יוצרת ריכוז טוב יותר ומעין אתחול של הגוף והדימויים עוזרים לי לקרב את עולם המושגים החיצוני לעולם התנועה.
8. מה היא **בעינייך** העצמת נשים, והעצמת נשים דרך מחול?
העצמת נשים בעיניי היא מתן דגש לתכונות המיוחדות נשים והפיכתן לעוצמה במקומות שיכולים דוקא להוות "מגבלה" או חולשה מסוימת, דרך המחול בהחלט ניתן לשים דגש על המבנה האנטומי, בין אם לחזק איזורים רגישים יותר ובין אם לתת כלים לחיבור טוב יותר בין גוף לנפש
9. האם את יכולה לייחס משהו מהתהליך שעברת בשיעורי המחול למושג זה? אם כן, כיצד היה לזה ביטוי בשיעורים? נסי לתת דוגמה.
עבודה על רצפת אגן כדוגמה בהחלט מחזקת איזור רגיש וייחודי לנשים
10. האם היה לתהליך שעברת בשיעורים תרומה כלשהי לחייך האישיים? נסי לתאר זאת במספר מילים, ואם את יכולה תני דוגמה.
אני בהחלט יכולה לומר על עצמי שעברתי תהליך "השלמה", השיעורים תרמו לי בחיזוק הביטחון העצמי, רכשתי שפת גוף משלי כזו שנוח לי איתה. בתקופת ההריון השתמשתי בתרגילים הלקוחים מן השיעורים להקל על הגב התחתון ולהרפות את הגוף.
11. האם השתתפת בשיעורי ריקוד אחרים, בהם השתתפו גם גברים? מה החוויה שלך **מהמפגש הקבוצתי** שם לעומת כאן?
לא השתתפתי
12. מה היה **הייחוד של קורס מחול זה** לעומת שיעורי מחול או תנועה אחרים שבהם התנסית?
הדגש הוא על הרפייה ולא על כיווץ השרירים והגוף, התנועה מגיעה ממקום של שחרור ומכאן השפעתה החיובית לדעתי גם על הנפש
13. האם היית רוצה להוסיף משהו שלא נשאל בשאלות?

נספח 10- השאלון הפתוח

שאלון אישי

השאלון הנו אישי וחסוי (בעילום שם) על כן ניתן להמנע מציון שם, אך אשמח אם תמלאי את הפרטים האישיים לצורך המחקר. במידה והדבר גורם לך לאי נוחות, אין בכך חובה. אנא, השתדלי לפרט תשובותיך והוסיפי כמה שיותר דוגמאות מתוך השיעורים. תודה.

פרטים אישיים-

גיל : תחום עיסוק : פרק הזמן בו את רוקדת :

1. למה הגעת לקורס מחול זה? מה משך אותך?

2. האם יש משמעות בעינייך **למפגש בין הנשים** הנוצר במסגרת השיעורים? אם כן, מה משמעותו עבורך?

בשאלות 3, 4, 5, ו-6 השתמשי באחת התשובות מבין החמש המובאות להלן:
כלל לא / במידה מועטה / במידה בינונית / במידה רבה / במידה רבה מאוד!
ובנוסף, פרטי והדגימי לפי חוויתך האישית.

3. באיזו מידה תרם קורס המחול להיכרות שלך עם גופך? באיזו מידה את מרגישה שהקורס תרם להגברת המודעות שלך לגופך, לנשימה או לתנועה? פרטי

4. באיזו מידה את מרגישה שבמהלך השיעורים **נוצר בך קשר** כלשהו בין גוף לנפש?

5. (בהמשך לשאלה הקודמת)- השיעור מורכב משלושה אלמנטים המתמזגים זה בזה: תרגילי רצפה, עבודה עם הנשימה ותנועה באמצעות דימויים ומטאפורות, באיזו מידה לדעתך תרם השימוש באלמנטים אלה להבנה שלך את התנועה/ הנשימה/ הגוף ואת עצמך בכוליותך?

הערה: נסי להתייחס לכל אחד משלושת האלמנטים (תרגילי רצפה, נשימה, שימוש בדימויים ובמטאפורות).

6. באיזו מידה את מרגישה שעברת תהליך בקורס המחול?

7. (בהמשך לשאלה הקודמת) - **אילו אלמנטים** בשיעור המחול (מאלה שצוינו בשאלה 5) עוררו, לדעתך, תהליך זה? פרטי והסבירי.

8. מה היא **בעינייך** העצמת נשים, והעצמת נשים דרך מחול?

9. האם את יכולה לייחס משהו מהתהליך שעברת בשיעורי המחול למושג זה? אם כן, כיצד היה לזה ביטוי בשיעורים? נסי לתת דוגמה.

10. האם היה לתהליך שעברת בשיעורים תרומה כלשהי לחייך האישיים? נסי לתאר זאת במספר מילים, ואם את יכולה תני דוגמה.

11. האם השתתפת בשיעורי ריקוד אחרים, בהם השתתפו גם גברים? מה החוויה שלך **מהמפגש הקבוצתי** שם לעומת כאן?

12. מה היה **הייחוד של קורס מחול זה** לעומת שיעורי מחול או תנועה אחרים שבהם התנסית?

13. האם היית רוצה להוסיף משהו שלא נשאל בשאלות?