

=====

"כשם שאין הניגון עומד על הקולות, ואין החרוז עומד על התיבות ואין האנדרטה עומדת על
הקווים, ועליך לגרר ולקרוע אותה קרעים-קרעים עד שיעלה בידך לגלגל את האחדות בריבוי, אף
האדם שאני אומר לו 'אתה' כך."¹

פתיחה

מבקשת אני לומר משהו על מחול אולם דיבור עליו יכול להביא לידיעתו (תודעת אני-לז) ואילו אני
מבקשת לחדור מעבר למילים אל מרחב חושי, מרחב הדממה הלא-מילולי, מרחב חויתי בו כל עצמך
וישותך בהתמסרות לרגע המתהווה, בקשב, בהתבוננות ובתנועה בראשיתית שהוטבעה בנו עוד טרם
היו בנו מילים. זהו כיוון תודעתי, המאפשר "כניסה" אל 'ספירת הביניים', מרחב אונטולוגי, אשר
בתוכו בשעת רצון וחסד כאחד יתחוללו זיקות. זהו מפגש תודעתי אותו מכנה מרטין בובר מפגש אני
–אתה. בובר עושה הבחנה בין אב הדיבר אני-אתה ובין תודעת מפגש אני-לז, היודע את נפרדותו.
אני מבקשת להעמיק את המופעים הצורניים-הכרתיים במחול, לקראת התכוונות אל רגעי זיקת אני
–אתה, זיקה ארעית ונוכחת באחדות תודעתי ובאחדות עם הבריאה. מבקשת אני לתת לתודעה זו
לחדור אל עולם המחול גם באופן ההוראה והלמידה וביחסי מורה-תלמיד וגם במרחב היוצר
ובהתמסרות הבלתי אמצעית של היוצר אל היצירה והיוצרים בה. מחול – התחוללות – היות נוכח.
תנועה הווה המזמנת מגע ישיר עם ה'אתה' באשר הוא – באדם (במרחב הבינאישי), בטבע/מרחב או
ברוח - ישות רוחנית. אני מבקשת למקד ולקרר את תשומת הלב וההקשבה ליסוד זה בהוראת
המחול והיצירה. הסיבה לכך נובעת מהחיבור האישי שבי לחוויית מפגש מסוג זה בתנועה: הן
כיוצרת, הן כמורה והן כמחוללת ומתוך המשמעות העמוקה והמיטיבה שיש להתחוללות במרחב
תודעתי פוגש. ה"תחביר התנועתי" במחול מרובד ומתגלה לא רק במאפייניו וקישוטיו הצורניים –
גופניים, אלא גם בתדר - סוד של מהות קשובה אנרגטית, פרומה מאחזקותיה ("חליפות האני") רבת
אפשרויות וקשובה ל"סוד השיח" הנרקם דרכה ובינה. מתוך אמון ואימון בהווה הדיאלוגית אני מוצאת
כי יש מקום ליצירה המחולית לפעול ולהרחיב את שדה הפילוסופיה ולקרבה לחיים ובה בעת, להרחיב
את שדה המחול מתוך מושגים פילוסופיים שמתגשמים (הופכים גשמיים) בגוף. מושגים שהופכים
למחול בגוף ומתהווים במרחב האונטולוגי (ישותי) שנטען בחוויה חושית ואנרגטית. מחול עבורי
כמרחב אומנות-ריפוי-חיים. מחול שמכוון לקירוב והרחבת תהליכים בין ותוך אישיים בהשראת
הפילוסופיה הדיאלוגית-בובריינית. מחול כמרחב אומנותי היוצא מתוך החיים ומחלחל אליהם חזרה
על מנת להשפיע עליהם. תנועה נשמית שמחוללת דרך מחול.

"והוא מקור עולם של האומנות, שדמות עולה לפני אדם ואומרת: עשני מפעלה... כל מי שנדרש אליו
אינו יכול לחשוך מישותו שום דבר"²

כשקראתי לראשונה בטקסט של בובר הרגשתי מהטקסט רטט שמבהיר ומכוון לחוויה התודעתיית/
הכרתית/רוחנית במפגש במחול כמו שאני זוכה לחוות (בשעת חסד ורצון כאחד) וכפי שאני מבקשת
לכוון את הרוקדים/לומדים לשרות ולכוון אליה. הכניסה למרחב המחול מזמן פגישה מחודשת וחושית
עם הגוף והמרחב. פגישה קדם-מילולית ולא רציונלית, מעוררת ומאירה רגעי זיקה. מאפשרת להיכנס
ולהינגע, "בשעת רצון וחסד כאחד", חוית זיקה, חוית אינטימיות. תנועה שמשוחחת בתוך התודעה
הדו-שיחית אני – אתה ונעה בקוטביות שבין רחק (אני-לז) וזיקה. כמנחה, כיוצרת כ"גננת", אני
מבקשת ל"השקות" את החוויה הזו ולטפח שפה שתהיה תואמת את חוית החישה בתודעה זו. לטפח
ולאפשר גישה לתנועה טוטאלית, בלתי אוחזת ואינטימית עם הגופנפשרוח. פגישה בהקשרה לשלוש

¹ בובר, "אני ואתה", בסוד שיח, עמ' 7

² שם, עמ' 9

הרשויות בהן ייכון עולם הזיקה: "החיים עם הטבע עם בני האדם ועם מצואים רוחניים" ³ ולאפשר ביטוי מתעדכן ונחוזה מתוך הגוף והרגע הנולד והחולף.

כמו מיתר מכוון שאינו מתוח מדי ואינו רפוי, כך אני מזמינה לכוון את הגוף והתודעה. הקשבה מסוג זה, בה אפשר לשמוע את הריקוד הנרקד דרכנו. שזה לא בי ולא בה/בו (אדם, יצירה חלל, אנרגיה) אלא משהו שאני שותף לו. מזמינה את הגוף והתודעה להתמסר לתנועה ששרה דרכו. "בחירת נוכח... והזיקה שאני שרוי בה אליה היא זיקת אמת: אני והיא פועלים ומפעילים זה את זה... עם שאני מגלה אני מגלם" ⁴ ומתוך שרגעי הזיקה הללו הם רגעי חסד, אין האימון אוחז בהם אולם מכוון לזכר אותם. בהקשבה ובהתמסרות לריקוד המשולש שבין אימון – אמן – אומן "האתה פוגש אותי בחסד – ולא ביגיעת המציאה". ⁵

הרצון העמוק שבכתיבת המאמר הזה הוא לשפוך אור על ההלכה למעשה. כיצד התיאוריה הפילוסופית הופכת לפרקטיקה שימושית בשדה המחול. אני מבקשת לכתוב על תודעה חמקמקה ולשיים אותה, ועם זאת לא ללכוד אותה במילים שכן היא תודעה טרום מילולית וחושית. ולכן כעת בהיכנסי אל שדה הפרקטיקה אנסה "לגעת" - לתת מילים למהות החמקמקה להתארגן במבנים תהליכים הזורמים ונשענים זה על גבי זה. מאפיינים הכרטיים ומבניים התומכים ומכוונים אל הלך רוח תודעתי גופני זה. לשם כך אארגן את תהליך האימון במחול לשני שלבים: שלב הכוונן הגופני, חושי תודעתי, ושלב שני, כניסה ל"ספירת הביניים", התחוללות דיאלוגית, חריגה מעצמיותי והיות "הווה נוכח" במרחב פוגש ויוצר.

א

כיוון וכוונה ראשונית – פיתוח הקשבה גופנית חושית -

המפגש החושי קודם לשפה. הגוף קולט חוויות חושיות המתורגמות ליכולת מילולית שאצלנו נתפסת כמחשבה. אנחנו כל כך נהנים 'להניע' את העולם, לסדר אותו באמצעות המחשבה, ואנחנו שוכחים שלפני המחשבה הייתה החישה. "תנועה של תשומת-לב היא נטולת מילים... מודעותו של הגוף לסיטואציה, וזיקתו אליה, קודמת למחשבה ולמילים; תנועתה השקטה של תשומת הלב הופכת למילה כאשר היא חוצה גבול בלתי נראה שמעבר לו מצויים המחשבה, המילים והדיבור. גבול בלתי נראה זה נקרא 'שפה'". ⁶

שלב זה מתחיל אם כן בכניסה ל"מרחב" פנוי מ'השפה' היומיומית. מרחב זה יכול להיות סטודיו המחול, הטבע או כל מקום אחר שאנחנו מייחדים אותו ואת הרגע שהוא מזמן. המרחב הנבחר לאימון כמעין מקדש. לא בגלל קדושתו אלא בגלל הקדשתו – הוא מקדיש לנו ואנחנו לו את האפשרות הזו. מייחד את הרגע ומעורר את כוונתנו. מייחד את הרגע מכל שאר רגעים ומזכך את הקולות והכלי (הגוף) כדי שדרכו יעבור השיח הרוחני (האור).

כיוון הגוף שאני מציעה מתחיל בתנועה בסיסית, בראשיתית, המשחזרת תבניות תנועה ראשוניות של התינוק, מתוך רצון לפנות החזקות מיותרות בגוף ולחשוף תנועה טבעית ואוטנטית שטבוע בו באדם, עוד מינקותו בטרם התקשטה והתקשתה בתבניות חשיבה וגוף. "קילוף שכבות" זה מאפשר לפתוח הקשבה גופנית חושית. זהו שלב של שמיטה, התרוקנות והתקלפות מתודעת האני שהלבשנו על עצמנו עם השנים, אל עבר והיות נוכח והווה, נתמך על ידי 'אמא אדמה', על-ידי הנשימה ופשטותה של התנועה הבראשיתית. זהו שלב תודעתי גופני של בין - אני ואין.

שלב בו החוויה הבסיסית של התמיכה מהאדמה נוכחת על מנת לחוש תמיכה ולהרפות לתוכה דימויי אני מיותרים, שלב בו הפניית תשומת הלב לתנועת הנשימה מכוונת פנימה (מכוונת לאיחוי נשימה ונשמה) ופותחת מרחב פנימי, מרווחת גוף (ריווח ורווחה במפרקי הגוף ובתודעה) משכללת אפשרויות (מעבר להרגליות) מפנה ומכינה את הגוף להיותו כ'מוליך' בין שמיים וארץ. המרחב אליו אנו נכנסים הוא גם מרחב תודעתי. אט, אט מפשירים ומשילים מעלינו עומסים החוסמים הקשבה

³ שם, עמ' 5

⁴ שם, עמ' 9

⁵ שם, עמ' 9

⁶ אבנון, מרטין בובר הדיאלוג הנסתר, עמ' 164

עמוקה בתודעה ונוקשות בגוף וכשהם מרפים נולדת זרימה בגוף שמאפשרת להזרים בנו תודעה חדשה, תודעה בלתי מילולית, רב-חושית, תודעה קשובה ואסוציאטיבית שהמוח שלה נמצא ברקמות הגוף לפני שהתגבש רעיון לכלל הבנה מנטלית.

תהליך הכוונן הוא תהליך רציף אולם לצורך הבהרתו, אשיים אותו בפעולות נפרדות של הפניות תשומת לב כגון שמיטה, קשב, התרוקנות, התקלפות, זמן ועוד. הפרדות לצורך הבהרות, ועם ידיעת הזרימה והזליגה בין הפעולות, בפרקטיקה. אציג להלן מהלכי גוף ותודעה מכווננים:

התרוקנות - התרוקנות ממה? התרוקנות מאחזות גופנפש (מיינד) מיותרות, אל עבר מצב גופני טרום מילולי המבקש קשב חושי. התרוקנות והתפנות מ'חליפות מגן' שממסכות את ההקשבה והתנועה. השלת מגני שריון מהגוף והתודעה או כפי שבובר מכנה זאת: "והרי אנו משכללים מדור לדור את מנגנון המגן... כל אחד מאתנו נתון בתוך שריון, שכמעט אין אנו מרגישים בו עוד מחמת הרגל. יש רק רגעים כהרף עין שחודרים דרכו ומזרזים את הנפש לקבל".⁷

אז דמיינו לעצמכם התחלת שיעור - שמיטה אל הקרקע, נשימה מרווחת ומרחיבה מפנה מתחים, חישה של תנועת הנשימה המתמלאת ומתרוקנת חליפות, מלווה בתנועות בית-חזה וגו טבעיות. תנועה זורמת, המהדהדת בהדדיות בין חלקי הגוף, אדוות של זרימה, פותחות חסימות, מקבלות תמיכה והרפיה אל ומאדמה (או כל מרחב או גוף אחר). תנועת בית החזה המתרחבת לתנועה רב-ממדית ההופכת את כלוב הצלעות מכלוב לבית, לבית משכנו של הלב המתרחב בו. תנועה רב-חושית המתמסרת, מתפתחת ומתהווה בתוך הרגע הנחייה. מפנה תוך זרימתה, 'רעשי מוח' מסיחים והחזקות גופנפש מיותרות. מרככת מעברים בין תנוחות ומגלה אופנים נרחבים נוספים לנוע ולחשוב דרכם. אט, אט מתמוססים 'שריוני מגן' מבית החזה ומתודעה מקבעת ובעלת דעות ודימויים מעכבים. זוהי הזמנה לתנועה שמרחיבה מבט פנימי ומטשטשת בין הגבול הפנימי והחיצוני, (תנועה שזרימתה מתרחבת מעבר לתבניות תנועה הרגליות). ההנחיה אותה אני מבקשת לטפח מעודדת חקירה וגילוי, סקרנות, פרשנות אישית בגוף, וחופש לחפש ולשהות בנחת רוח. לימוד וקשב מרווח ומרחיב גבולות אל עבר המהות הבראשיתית השורה בנו. אל עבר הניצוץ האלוהי ביננו ומתוכנו.

קשב – מהו? קשב המתפנה מהצרכים היומיומיים ומאזין לקולות עמוקים הנובעים מתוכי וסביבי. הפניות תשומת הלב המשקיטות את המוח המנטלי ומפנות לקשב סומאטי - כולי (בהרגשה, בתחושה, במחשבה ובפעולה), קשב עמוק גופני-תאי ונשמתי. ואם מדובר בתחילת שיעור אזי, קשב עמוק להדדיות המתחוללת עם התמיכה מהאדמה-היא מזינה אותי ואני אותה. אני מתרככת לתוכה והיא מתרככת אלי. קשב לנשימה המרחיבה מבפנים? קשב פנימי לזרימה תנועתית ראשונית, המפנה עומסים ממפרקים אך גם מקולות מנטליים עומסים. קשב דיאלוגי עמוק להתחוללות בפנים ובהדדיות לחוץ. ושוב, דמיינו בנפשכם: נוכחות קשובה לרגע הנחיה, לא אחוזה בבחירות של העבר אלא בהכרעות המתבצעות מתוך הרגע הקשוב והמזוכך - זיק של זיקה מפציע וריקוד מתחולל ומתפתח. קולות מושקטים ודימויים נובעים ועולים במרחב. וכל שנתר הוא להקשיב ולהתמסר לסוד השיח הזה.

כמנחה אני מבקשת לטפח תודעת 'גינן'. להשקות את האימון באמון. להפנות תשומות לב - לשפוך אור – לעורר ולהאיר את הגופנפשו. להתמסר לריקוד ולהינגע בחוויית המפגש התנועתית. לאפשר לחלקים בנו, שעם השנים נתקשו והמבקשים להיפרם ולנשור על-מנת שהמחול ייחשף דרכנו והשיח ייפגש דרכו. מתוך שהחיים הרבו בנו Doing והכוונן מבקש להנכיח בנו Being כחוויות תנועתיות-חושיות הצומחת מתוך הרגע הנחייה. תשומת-לב לתנועה מפנה ומרחיבה, כזו שדרכה יוכל אדם לראות את האחר ביופי אחרותו וגם לנצוץ באור שזורח דרכו. "הדמות הניגשת אלי איני יכול להיוודע אותה ואין בידי לתאר אותה, איני יכול אלא להגשימה. ואף על פי כן אני צופה אותה, היאך היא קורנת בזוהר שבנכחה [...] בחינת נוכח [...] והזיקה שאני שרוי בה אליה היא זיקת אמת; אני והיא פועלים ומפעילים זה את זה [...] מתן-צורה גילוי הוא. עם שאני מגלם אני מגלה".⁸

דימוי - הנחיית מחול המבקשת להרחיב תודעת גופנפש, טוב שתהיה שזורה בדימויים, שכן הדימוי מהווה מעין גשר בין המנטלי - גופני - רגשי -תחושתית - רוחני. גוון הקול ועוצמתו, המוסיקה

⁷ בובר, "דו-שיח", בסוד שיח, עמ' 118

⁸ בובר, 'אני ואתה', בסוד שיח. עמ' 9

המלווה, המגע התומך, כל אלה ועוד גם הם דימויים תחושתיים, מהווים גשר לרגש, מטפחים, מפתחים ומפנים אל קשב פתוח ומכיל מפנה קולות עומסים ומתפנה לקולות מתרגשים ובאים.

זמן – הזדמנות – הרגע הנחייה – הוויה נוכחת - בכוונן למחול מסוג זה מזדכך הזמן ההווה, הנוכח כמו בד קנבס לרשום בתוכו. נוכחות בזמן, כמו הזמנה כמו זימון למפגש גופנפש, בו נפתחת התודעה כמניפה לחולל בתוכו ולהעמיק מפגש שנולד. זמן כמו דף חלק לרשום בתוכו רישומי גוף ונשמה. התרוקנות והתפנות והתמלאות מחודשת. ושוב, דמיינו בנפשכם: הזמנה לנוכחות להפנות קשב אל הזמן כמו לוח קנבס לצייר. מזמן לינארי התרחבות אלי זמן ספיראלי, זמן שוהה. זמן מגלה. זמן שמצליל (תרתי משמע) את המחולל פנימה, כמו תעלת לידה, כמו עליסה שנופלת אל תוך העץ ומגלה עולם פלאות חדש עם חוקים ומנעדים חדשים. זמן שמאפשר משחק. משחק בתבניות המוכרות וגילוי חדשות. מעין הרכבה ופירוק וחיבור מחודש. משחק בתזמון קשוב בתוך המשפטים התנועתיים ובתוך הקשב הרוטט. זמן שרוי ונחייה. וברוח שבין לבין נולדת ריקות. אותה ריקות שהיא גם פוטנציאל נפלא להתמלאות, לא התמלאות בעצמנו אלא התמלאות במה שפוגש אותנו ובנו.

שפה תנועתית – שפת המחול עמה אני באה במגע בכוונן של תחילת שיעור, הינה שפה הנשענת על פשטותה של התנועה הטבעית. שפה בלתי מילולית. "דיבור" בצירופים חד פעמיים טרנספורמטיביים ומתפתחים. שפה תנועתית, שגם כשהופכת למורכבת ניתנת לפירוק ולמיזוג מחודש, כך שאינה לוכדת את הרקדן בצורתה אלא באופני הביטוי דרכה. לימוד השפה חוויתי, כמו תינוק הולמד שפה חדשה וממולל את המילים בפיו, כמו טועם אותיות שומע צלילים מרכיב הברות ומנסה לתקשר בכל דרך אפשרית, כך גם תבניות השפה גמישות ומאפשרות משחק. "משפטים גופניים" המתפרקים למילים ולהברות, למהות גופנית פשוטה. וכך מתוך התבניות הלא סדורות, יכול המחולל להרכיב צירופים משל עצמו. מתקיימת שפה לתקשר דרכה, אך היא אינה תבניתית וסדורה, אלא פנויה להרכיב ולפרום את עצמה מתוך הקשבה לתודעת המפגש הנוצרת.

שמיטה - התנועה היא לא ציפייה אלא שמיטה. שמיטה מהחזקות וציפיות – היות נוכח ומתמסר ברגע המתהווה והחולף. נוכחות של הנני, נח וער בו זמנית. – בשעת חסד ורצון הוויה ישותית שמתמסרת אל תוך מרחב (ספירת) הביניים. שמיטה שלא אחוזה בתוצאה ומתמסרת לדרך המתגלה ולקולות הנשמעים. "המתרגשים ובאים". שמיטה קשובה ושוהה, בה בכל רגע נפתחים עוד שבילים, מתגלים עוד סודות נפתחים עוד קפלים, מתגלות תובנות נוספות גירויים חדשים והקשבות עמוקות. נפתחת דרך לשיח המבקש להתגלות.

הוא מקור-עולם של האמנות, שדמות עולה לפני אדם ואומרת: עשני מפעלה [...] כך עלה ברצונו ובלעדיותו של הנכח. העזה : אין אב הדיבר יכול להיאמר אלא בכל הישות: כל מי שנדרש אליו אינו יכול לחשוך מישותו שום דבר, ואין המפעלה סובלת, כאילן וכאדם, שאהיה סר ופורש אל הרפיה של עולם –הלז, אלא מושלת היא בכיפה: – אין אני משמש אותה כראוי לה, היא נשברת או משברת אותי.⁹

מחול דיאלוגי – דיאלוג במחול בשלב ההתחוללות (ולא ההנחיה) מתבצע ללא מילים. יתרונו בכך שהוא מזמן לנו התנסות בשפת בראשית, תחושתית, המבקשת פניות ופתיחות, טרם קיטלוגים ועמדות. חשיבותו של הקדם-מילולי והקדם-רציונלי בעולם המפגש הבוברייני הוא מהותי וכמובן שניתן להתאמן בו בכל דרך חווייתית. עם זאת, עולם המחול מזמן לנו דרך חווייתית - הכרתית להתאמן בתקשורת הטרומ מילולית, כשהמוח מושקט לטובת החושים. תנועה תודעתית הפותחת ומזמנת ערות ל"ספירת הביניים", אותו מרחב אונטולוגי בו אנו שרויים בעת מפגש אני-אתה. תודעת תנועה דיאלוגית, המזמנת אותנו לבוא ב'מגע' עם קשב עמוק להיות קרויים, להאזין ולחוש באותות המתרגשים ובאים- "אותות מתרגשים ובאים אלינו תמיד ללא הפסקה, חיים משמעם להיות נקרא, ואין אנו צריכים אלא להיות מוכנים ומזומנים, אלא להאזין..."¹⁰.

מחול ב'ספירת הביניים' - על-מנת לבסס תודעת פגישה במחול שיסודה באני-אתה אני מבקשת להעיר את הספירה הבינאישית- 'מרחב הביניים' איכות שבובר מכנה "ספירת הביניים" - דיאלוג שכזה המתעלה ברגעי שיא מעל לתוכן המחשבה. דיאלוג שנישא במרחבי הרוח, כשהאני פנוי

⁹ שם, עמ' 8 – 9.

¹⁰ שם, עמ' 118

ממלבושים מיותרים וקשוב ל'אתה' באשר הוא, ובא עמו בזיקה. שרויים יחד במרחב הביניים ומתמסרים ל"סוד" העובר דרכם וביניהם. זוהי איכות חמקמקה וגבוהה ואיני מעוניינת לגדור אותה במילים. היא מתרחשת בשעת רצון וחסד, ז"א שיש בה גם את הפלאי ויחד עם זאת, גם את מה שמכוונים אליו. מחול דיאלוגי של זיקה, כשהשיח מתחולל בין ובתוך השניים השרויים בו, נרקם ונרקד ב'ספירת הביניים'. כשהמחוללים נכנסים לשיח כזה, לא רק הגוף הפיזי מחולל, זהו חיבור הוליסטי של גוף – תחושה-תודעה ורוח. במרחב הביניים הזה, – אותו מרחב ישותי אנרגטי, יש הרבה יותר ממה שנגלה לעין ועם החוויה הזו אנחנו מתחילים לפתח תקשורת. לפתח הקשבה מרובדת. הרגע הנחוה הזה רוטט אנרגטי, מפעיל. הוא מפעיל אותנו להיות בעלי בחירה והכרעה ובה בעת פנויים מתגובה הרגלית, שוהים ושרויים במרחב ופתוחים גוף-נפש-רוח לסוד השיח המתחולל. אולי יש באפשרות המחול לזכך משהו, שמילים כל כך עמוסות בו. זיכור, שברגע - בזיק מוליד את הזיקה. והרי שעות החסד האלה של ההתחוללות, פלאיות הן וכל שניתן הוא רק לייצר קרקע שמרווחת את ה'כלי' שאנחנו, שמזמנת הזדמנות כזו. קרקע שמעוררת הבחנות ברזולוציות עדינות ומאפשרת חיבורים חדשים. שמפנה ומרחיבה בנו על מנת לקלוט את 'הקולות'. להגיב בתחושות ולחוש את אור המפגש מתלבש בנו. קרקע שמחברת את העשייה והיצירה ללב. כל שיש בידי ההנחיה הוא להרחיב ולטפח כלים גופניים, תחושתיים והכרתיים אלה, להעיר ולהאיר את האדם בגופנפשו בהתכוונן להקשבה ולנוכחות המתמסרת, ברגעי חסד חולפים, אל מפגש. מפגש מחול בו האני הישותי-אני בורא-ניצוץ אלוהי ממדוך. תודעה בה המחול לעולם אינו סולו אלא צומח מתוך זיקות גומלין בתוכי וסביבי. "לדידו של בובר, קשב לעצמי אינו נפרד מקשב ליחסי לעולם, יהיה העולם עבורי אשר יהיה... דומם צומח חי, דובר או קורא, קשב מלא-פשוט, נוכח, עכשיו, יוצר את הביניים."¹¹

ומה זה היות נקרא? לחוש שכל הזמן מתקיימת תנועה בתוכי וסביבי, להקשיב להזדמנות, להזמנה להיכנס בסוד השיח' כהתכוונות תודעתית וגופנית. אט, אט מתפנה האני הדומיננטי - אני מקולף מזהות ברורה והדוקה. אני פנוי אל תודעת ה'אתה'. אני מקולף מהגדרות, קטלוגים ואג'נדות. מתבהרת שיחה קשובה ללא מילים, השורה בספירת הביניים. חריגה אל מעבר לגבולות 'אני' מוכרים, אל עבר יכולת דיפוזית גבוהה יותר שבה העולם עובר דרכו, ומתקיימת אחדות ולא חווית נפרדות. עולם הזיקה מתרחש ללא הסבר ואכן אין הכרח שיתרחש רק בין בני אדם אך יש בו הדדיות. "דומה שמהו מיסוד המסירה ולו פנימי שבפנימי - הוא מגופו של הדו - שיח"¹². מחול ישותי, מאפשר להתחוללות, לבריאה לעבור דרכו ולהרקיד בו. זוהי חריגה אל עבר ה'אתה' באשר הוא. יש שיהא זה אדם, טבע, מוסיקה או ישות רוחנית. פגישה של זיקה שיש בה מן הממשי והרוחני כאחד. "אין האילן רושם מן הרשמים [...] אלא ממש הוא השרוי ועומד נכחי, הוא לי כשם שאני לו - אלא באופן אחר."¹³

טיפוח הניחוח האישי מחד וטשטוש גבולות הנבדלות מאידך – הניחוח האישי אותה ייחודיות ומבע אישי שכל מחולל ואדם ניחן בו - כשרון שחי בפנימיותו ומתוך נבדלות זו יכולתו להתכנס אל תוך האחרות, חריגה אל עבר אני פוגש. התקלפות מידיעות אני והתלבשות באור החוויה הפוגשת. שיח תודעתי/גופני שאינו באני וגם לא באתה אלא ב"חוטי הזהב" הדקים השרויים במרחב הביניים בין השניים.

אחדות – אותה כמיהה לאחדות היושבת בבסיס המהות הפנימית של האדם וההתחוללות בריקוד מבקשת לגעת בה. תודעה שמחברת ולא מפרידה. הפשלת דימויי אני חושפת אני ישותי, נשמת - מהות –נשמתית הנע אל עבר חיבור ואך טבעי שאחדות זו תתרחב אל רטט סוד השיח המזמן מפגש אני –אתה. - חווית אחדות פנימית (תוך גופית) וחיצונית. חווית אחדות בניגוד לחוויית נפרדות. אחדות פנימית גם בין תודעה- גוף- תחושה-הרגשה, כבית אימון מזין להתחוללות פוגשת.

אחדות ניגודים – באומנות כמו גם בחיים ההרמוניה של אחדות ניגודים מייצרת מתח, מייצרת חיים ועניין ומפרה את היצירה. אזורי המפגש והמתח שבין 'רחק וזיקה' - שזירת המושג הדיאלקטי של בובר – 'דעת לב' מרמז על מצב הכרה ייחודי המקפל בתוכו ראשית את הדעת- ידיעת הריחוק- הנבדלות ביחס לאתה ומתוכה מתחוללת כניסה לזיקה – לפעולת הלב המשתוקק ל'אתה'. הרמוניה עדינה זו בין הניגודים שבשזירתם מתגלה מהות המחול, היצירה, מהות האדם. המחול כמו המפגש

¹¹ אבנון, מרטין בובר הדיאלוג הנסתר, עמ' 69.

¹² בובר, "דו-שיח", בסוד שיח, עמ' 111.

¹³ בובר, "אני ואתה", בסוד שיח, עמ' 7.

אינו מחול של יחיד – שסכנתו התרחקות, נבדלות ואף ניכור ומן הצד האחר אינו מבטל את הסובייקטיביות במזיגה תמידית עם האחר אלא ברגעי זיקה מזוככים. ידיעת הנפרדות הינו 'כרטיס הכניסה' לאינטימיות. ריקוד בין שני היסודות הללו מאפשר למחול ל'הירשם' פנימה והחוצא ולייצר נקודות מבט ומפגש אינטימיות, פשוטות ומופשטות.

יחסי המפגש שבין צופה ונצפה -

אופני החיבור במחול עם האחר באשר הוא – הרקדן הצופה המרחב או החפץ – נוכחות בשדה אנרגטי משותף. נוכחות קשובה ברגע, בשדה משותף. נקודת מגע של נוכחות. ולא דווקא נקודת מגע פיזית ולו המינימלי ביותר, יכולה לתמוך בנוכחות מסוג זה, מכיוון שבאפשרותה 'לפתוח סכרים' וחסימות להזרים דרכנו וביננו אנרגיה ואור. מוסיקה ואופן הגשת המילים ותכנם המרובד גם הם נפלאים לפרימת המרחב וליצירת תדר אנרגטי מוליך. משהו עמוק נפתח ביחס צופה נצפה שאינו קשור לחוש הראייה אלא לחוש הקשב. משהו נפתח בחוש הקשב, מעבר לצליל. קשב פנימי וחבור אל דרגות נשמה. פיתוח וטיפוח חוש הקשבה והתבוננות הוא מיומנות שנרכשת מתוך טיפוח והתפתחות. התבוננות בבינה והקשבה בזיקה.

הד ועד - אז שוב תארו לכם מהלך שיעור בו מתקיימת עבודת קונטקט עם או בלי מגע פיזי - מפגש שהוא לא שתלטני ולא כוחני ולא תחרותי. מחקר בו מקום לאינטימיות לרוך לצחוק ופתוח לכל אדם, לא הירארכי או אליטיסטי וגם לא תועלתני. נר של חיבור. למשל עבודה עם פרטנר בה מתקיים מגע בחוליות עמוד השדה (בו עובר מוח השדרה), מגע של נוכחות (ולא של הכוונה) שדות אנרגטיים נפתחים בתוך הגוף ומחוצה לו, היות נוכח ששדה האנרגיה עובר בין השניים. לא מכוון לכלום, מאשר לנוכחות קשובה ומאפשרת לתנועה לזרום ולהרקד בנו. תנועה שזורמת משדרה לשדרה, נשימה לנשמה, מכפות רגליים לאדמה ולקצה קודקוד ולשמיים דרך גוף- כשרוול רוח קשוב ומושפע מהרוחות והזרמים הפנימיים והחיצוניים. הזנה הדדית וטשטוש גבולות ותפקידים בין המפעיל למופעל. וכשנפתח שדה אנרגטי שכזה משהו מהדהד החוצה ובתוך הגופים. משהו נפתח לחוש ולראות באופן אחר- להיות עדים לתנועה = עדים למתרחש כצופים מעורבים. אימון כזה מתרחב אל שדה של צופה ונצפה – כשהחוויה חודרת אותם. כשהאומן חי ברגע וחשוף לו, הקשבה בכל החושים ו'המחושים' אז מעשה האומנות נפתח אל מקור – שיש בו גם מהמקורי והרגעי וגם שורשי ועמוק מתוך מהות ומקור נשמת. נפגשים גופים, שדות אנרגטיים נטענים בתדר, חללים פנימיים נפתחים והחלל סביבנו רוטט, הזמן נע בנו כרוח אינסופית, חקירה משותפת הדדית בשדה אנרגטי משותף, מתוך משחק טוטאלי, התמסרות- אינטימיות לא נצלנית ותועלתנית, עדים להד המפגש המגיע לחוויה מעבר למילים. יחסים ספירליים בין פאסיבי ואקטיבי, נוגע ונגע, דובר ושומע, נע ונח, בצורת שמינייה של איזון חוזר ואינסופי בהדדיות ובהתרחבות של זה אל עבר צופה ונצפה ורחב יותר רוקד/ריקוד וקהל צופים, מפגש, חיים....

לסיכום חלק זה, אני מבקשת להאיר כי מחול עבורי הוא פגישה בלתי אמצעית ונוכחת ברגע הנולד והחולף, מכוונת אל מרחב הביניים העוטף סביבנו, חורגת מגבולות ידיעות ה'אני' אל עבר אני ישותי, קשוב לקולות הפוגשים ונענה בהתמסרות לחווית המפגש ולחיבורים וצירופים מחודשים ומתחדשים. וכל זה מתוך כוונה להיות עם היצירה באחדות נוכחת בהווה הנחייה.

חלק זה ביקש לשפוך אור על חינוך במחול – הנחייה במחול. הוראת מחול בהווה דיאלוגית בבוריינית- חינוך ואימון באומנות תנועה. בחלק השני של המאמר על הפרקטיקה הבוריינית במחול, אציג את מרחב היצירה והיוצר מתוך הפילוסופיה הדיאלוגית של בובר. ושוב החציצה לשתי רשויות הינה רק לצורך סדר ובהירות, כיוון שבפועל, ההוראה והיצירה בעולם המחול נמזגים זה בזה.

ב

החלק השני של מאמר זה, עוסק ביצירת כוריאוגרפיה במחול. אז מהם המתנות של בובר, כפי שהגיעו אלי, לעולם היצירה בתנועה? כמו ש'מזמין' אותנו בובר לביאור מושגים ובפרט בעולם הרוח, אני מבקשת בראשית להתייחס ולהביא פרשנות אישית למילה כוריאוגרפיה. **כוריאוגרפיה** – רישום תנועה. רישומחול וגם רושם של מחול שנרשם בגוף ובחלל. תודעה וגוף רושמים הוויה במרחב ויוצרים דבר מה חדש. "האומן אינו מעלה לאור חתיכה של היש, אלא הוא מופרה ממנה ויולד מה

שלא היה מעולם. הוא הדין בעצם לגבי הפילוסוף האמיתי ... קולטורה היא בריאה, בריאת דבר חדש, דברים חדשים: מהותה היא להיות מיוחדת וחד-פעמית".¹⁴

בין אם הכריאוגרפיה "רשומה" מראש בתבניות תנועה ידועות מראש ובין אם היא נוצרת בזמן אמת, בשני המופעים השיח הוא מעבר לעולם הצורות אך גם נולד מתוכו. המחול מבקש קשב דק ופתוח. הקשבה עמוקה ולא מילולית. לרישומחול העובר מעבר לעולם הגשמי של הגוף. הוא סוד השיח המתחולל. מתוך הכרה ואמון ביכולת המחול לייצר דיאלוג עמוק, שלא מקטלג ומפריד וקשוב ומחבר. רקדנים- האנשים הרוקדים, כחומר ביד היוצר, יכולים להפשיט וללבוש מבע ומופע, הם מקולפים משכבות מיותרות של החזקות וכלי מצוחצח (בשאיפה) נכנסים לעולם אנרגטי ומרפים בתוכו כך שברגעי חסד הריקוד נרקד דרכם והשיח אינו באני ואינו באתה אלא במה שמתחולל בתווך שבין לבין. רישומחול מתוך האפשרות של המחול לחולל בין העולם הגשמי לנשמי רוחני, במרחב לא מקטרג ומפריד אלא מאחד, נושא קשב עמוק ומייחד באחדות אחרותו. מרחב שמתמסר בכל הווייתו לרגע הנחיה באחריות לאני-אתה ובארעיות הרגע המתהווה. אני בוחרת לסכם הווייה זו בציטוט מתוך דברי בובר שמאירים את ההווייה הזו: "לכל סיטואציה חיה יש, כמו לנולד, למרות כל הדימויים, פרוץ חדש, שלא היה מעולם ולא ישוב לעולם. היא מבקשת ממך ביטוי, אשר אי אפשר שיהא כבר מוכן. אינה מבקשת שום דבר שכבר היה במציאות. היא מבקשת הווה, מבקשת אחריות, מבקשת אותך".¹⁵ הוויית קשב וביטוי עמוקה ומחוללת בעולם הרוח, היא הסיבה שבגללה נמשכתי כל השנים לעולם המחול כיוצרת ורקדנית (וכמובן שגם כמנחה ולומדת). כל זאת לאחר שנים של עשייה בתחום ומתוך ההכרה בפוטנציאל הגלום באומנות זו, לחבור למפגש תודעתי דרך שפה בלתי מילולית משותפת ורב-חושית.

היצירה איננה דבר ממה שאתה יודע על האדם, החפץ, הצורה בגוף, אתה חייב להתמסר לה ולהתפנות מידיעות קודמות כדי לחבור למצב תודעתי אני-אתה בתוכה. הידיעה היא ריחוק האתה "העולם בחינת דעת הוא מגופו של אב הדיבר אני-לז, אב הדיבר אני-אתה מכונן את עולם הזיקה".¹⁶

בחרתי לעסוק במחול שיש לו משמעות חברתית תרבותית. לפתח ולטפח הקשבות עמוקות ולהתחבר דרך המחול לאנשים. היצירה הלכה והתרחבה ועמה הרצון העמוק להרחיב דרך המחול מעגלי חיבור. לקיים תנועה של חיבור ומפגש בהווייתו העמוקה. כלידת הארץ הזו, בחרתי לייצר שיח במחול עם רקדן פלסטינאי יליד הארץ ולחולל אתו יחד יצירה שהיא שיר של הארץ הזו – 'השיר הפשוט של הלחם'. אני חווה את היצירה יוצאת מהחיים וחוזרת אליהם חזרה, לכן אימון המפגש עם אימן ספייה היה כל כך משמעותי עבורי. אימן ספייה יליד כפר יאסיף, רקדן ויוצר שהפגישה בינו תלמידת מחול מנצרת (שלמדה אצלי בקורס מדריכי מחול במכללה האקדמית בווינגיט) כשחיפשתי להרחיב את מעגל היצירה. וכך חברנו שרון ואימן כמו קמח ומים אל מחול משותף. משוחחים דרך הגוף, דרך השפה הקיומית הזו ששנינו קשובים ורושמים דרכה. חברנו דרך החומרים הנשמתיים מהם כולנו עשויים, לסוד השיח שהתהווה ליצירה אחת –'לחם'. נולד בנו ודרכנו שיח שהוא מעבר למילים של שפה. בהבנות והקשבות של גופרוח שעולות ממעמקים. יצרנו יחד דיאלוג תנועתי שבו אין האני עמוס בכל הגדרותיו, תיגויו ועמדותיו הקדומות והוא מקולף ופנוי מכל החליפות וההגנות ופנוי להתמסר לרגע, לתנועה זורמת ב'ספירת הביניים' - כמו בוחש בנו ויוצר שיר חדש פנוי מידיעות מעכבות ופתוח לעוצמת המפגש.

בכן, מה אנו נודעים על האתה?

לא כלום, שכן אין אנו נודעים אותו.

ובכן מה אנו יודעים עליו על האתה?

רק הכל, ששוב אין אנו יודעים שום פרט עליו.¹⁷

רקדנו מתוך הקשבה לשיח העובר דרכנו, מתוך האנרגיה שהתחוללה בנו וביננו. יצרנו שפה משותפת לדבר דרכה. מתנשלים מתודעת 'אני יודע' מתמסרים ומרפים אל רגעי הזיקה העוברים ביננו.

¹⁴ בובר, פני אדם, עמ' 378.

¹⁵ בובר, עם ועולם, תעודה ויעוד, כרך ב', מאמרים על ענייני השעה, 'על חינוך האופי'.

¹⁶ בובר, "אני ואתה", בסוד שיח, עמ' 5.

¹⁷ שם, עמ' 9.

מחוללים בסוד השיח. "הידיעה היא ריחוק האתה" העולם בחינת דעת הוא מגופו של אב הדיבר אני-
לז, אב הדיבר אני - אתה מכוון את עולם הזיקה".¹⁸

בעקבות היצירה שחוללנו נפתח שיח עם הצופים שבו חשפנו ושיתפנו ב'אומנות המפגש' כפי שהוא התחולל ביננו. בקשנו לשתף בחיבור הנשמתי שמתחולל ביננו כשאנחנו רוקדים. השיח, שנצטרך בעקבות המחול, פתח ערוצי תקשורת והתקרבות להוויה הזו של חיבור. מחול שמעבר להנאה אסטטית מבקש לעורר ולהשפיע בתוך החברה בה הוא חי. פתחנו את מעגל השיח בחברות שונות-ילדי בית ספר, בוגרים, תלמידות מחול ערביות, מסיבת עיתונאים וכו' - מתוך כמיהה להרחיב את מעגלי השיח אל תודעת מפגש אני-אתה. לדאבוני העצום, אימן טבע בי. בעצב עמוק למותו, ועם תחושת שליחות להמשיך את מחול המפגש הזה, הערבי-יהודי דרך שפה משותפת, הגעתי לחבורה נפלאה של רוקדים, פלסטינאים וישראלים בני הארץ הזו וחברנו יחד ליצירה ושמה 'חלום'. חלום להיפגש כך בתנועה, בשפה משותפת, החוצה אמונות ועמדות, חלום, שנרקם מתוך תודעת מפגש לחבור יחד ולחולל ב'מעבה' מרחב הביניים, ביער סוד השיח הקסום. להביט ולהיות ניבט, להתמסר לתנועת החיבור העוברת דרכנו. דרך עיניים ולב, גוף וזיעה וסוד מתהווה. גלוי ונסתר כדרכו של עולם. ובתקוה לחולל שינוי תודעתי ולהרחיב את מעגלי החיבור בין אנשי הארץ הזו יהודים וערבים. "חשיבותה של הקפת קיומו של האחר משקפת את ההכרה העמוקה שהנני ברוח הפוגש ברוח, ובפוגשי יצור נברא, אני פוגש פן שלי".¹⁹

סיכום

"מעשה האומנות שבעין הוא חפץ בין החפצים, בחינת סכום של תכונות - הוא ישנו בידיעה ובתיאור. ברם לצופה שליבו פתוח יכול שייגלה מפעם לפעם וייגש אליו על כל רמ"ח שלו".²⁰

אני בוחרת לפתוח את הסיכום למאמרי זה בשורות אלו של בובר, כיוון שיש בהם קריאה לבוא אל האומנות ואל החיים כצופה שליבו פתוח, הנפגש בכל רמ"ח אבריו?, עמם. זהו מצב תודעתי אליו אני מכוונת ב'כלי המחול' שבאפשרותי. מצב בו הצופה/רקדן וכל אדם מחולל ויוצר בחיים, שפתיחותו ונגישותו לחוויית ה'טקס'- המופע של המחול/חיים, קשורה לאופן שבו יתחולל או שלא יתחולל המפגש הניסי הזה. אני מבקשת שוב להבהיר כי במאמר זה ניסיתי לגעת במופעים המכוונים, בהם ניתן להתאמן ולתת אמון על מנת לחדור אל מפגש מחולל בתודעת אני-אתה. מפגש מסוג זה המכוון אל יכולת הקשבה חושית, התמסרות אל ההוויה הנחייית מתוך קילוף 'דימויי אני' ופניות גופנית/תודעתית אל עבר "הסוד המתחולל". המחול, כפי שאני מבקשת לחנך דרכו יכול להוות גשר אל מרחב פוגש-התחוללות זיקות בתוך ומתוכו וידיעת הנפרדות (תנועות רחוק וזיקה). חינוך, חניכה ונוכחות לתודעה זו מפתחת תדר/כלים להתהוות זיקות תוך השראה בלתי אמצעית בדיאלוג הפתוח של מורה/תלמיד ביחסי גומלין של זיקה "זיקה - זיקת גומלין היא. האתה שלי ואני - שנינו פועלים זה בזה. תלמידנו משכילים אותנו, מעשינו עושים אותנו".²¹

דממת המחול, פנויה מדיבורי המחשבה, בשיח טרום מילולי, קשוב להתהוות ברגע הנחיייה היא קרקע להקשבה פתוחה ונוכחת ל"צליל הדממה" כפי שמכנה זאת בובר. קשב פוטנציאלי להתהוות זיקות. איני מתיימרת לתאר את ההוויה הרוחנית השורה על המחול הפוגש ברגעי הוויה אלו, עם זאת, הצגתי במאמר את הכוונן וההכנה של האימון הגופני/מנטלי לקראת חווית והווית מפגש מסוג זה. הפנייה במחול מסוג זה היא לגוף/תודעה/נפש/נשמה. אל "האני השלם" הכולי. הוויה רוחנית/הכרתית ששורשיה נטועים בהתמסרות פשוטה לאמון ולקילופי שכבות 'שיריון' והחזקות מיותרות של גוף ותודעה. פגישה מבקשת אחריות, התמסרות, טוטאליות, אינטימיות ונוכחות שרויה ברגע. במאמר חשפתי שיח בשתי רשויות המחול בהן אני עוסקת - בהוראת המחול וביצירה הכוריאוגרפית. יחד עם זאת סייגתי שיש טשטוש גבולות ביניהם. אני מבקשת לומר שכל מעשה הוא מהלך יצירה! עוד אוסיף, שהיצירה עבורי יוצאת וחוברת אל החיים. אימון ומפגש בתוך המחול מחלחל לחיים ומהם. מתוך כך, אני מתמסרת ליצירה, בנוכחות הווה, מוזמנת להיות קרויה ושרויה

¹⁸ שם, עמ' 5

¹⁹ אבנון, מרטין בובר הדיאלוג הנסתר, עמ' 153

²⁰ בובר, "אני ואתה", בסוד השיח, עמ' 9

²¹ שם, עמ' 13

ב'ספירת הביניים' וברגעי החסד הנקראים אלי לחולל בתודעת אחדות ולברוא מתוך ובתוך הבריאה. אימון אמון אומן - פגישה. "כל חיי אמת פגישה הם."²²

פגישה מבקשת

הווה

מבקשת אותך

מבקשת פרידה

כך כתבתי בפתיחה לסרט המחול שיצרתי – 'בסוד השיח'. יצירת המחול-הקולנועית 'בסוד השיח' מבקשת לגעת בתנועה הכפולה של "רחק וזיקה" במפגש הדו-שיחי. באינטימיות ההתחוללות ב'ספירת הביניים' ובידיעת הנפרדות שגם מאפשרת כניסה מחודשת אל מרחב פוגש בהווית אני – אתה. ביקשתי לתת ביצירה פרשנות אומנותית - מחול שמהדהד את מרחב הבינים ואת התפיסה הדיאלוגית של הנכחת האני באתה. תפיסה תחושתית ובלתי-מילולית שהיותה מעין מנוע פנימי ליצירה המחולית. מרחב תודעתי/גופני שנוצר הודות ובהשראת הפילוסופיה הדיאלוגית של מרטין בובר.

בביליוגרפיה:

- דן אבנון. (2012) מרטין בובר הדיאלוג הנסתר, עם עובד: תל-אביב.
- מרטין בובר. (1959) בסוד השיח על האדם ועמידתו נוכח ההווה, ירושלים: מוסד ביאליק.
- מרטין בובר. (1964) "על חינוך האופי", בתוך עם ועולם, תעודה ויעוד, כרך ב' – מאמרים על ענייני השעה', ההסתדרות הציונית.
- מרטין בובר. (1965) פני אדם בחינות באנתרופולוגיה פילוסופית, ירושלים: מוסד ביאליק.