

על משמעותה: העלאת תכנים סמויים אל פני השטח, במובן של יצירת חיבורים בין הגלוי לחבוי במעמקי הנפש, כך שידיעה, דחף או כוונה נעשים גלויים לעין. המילה סוגסטיביות שימשה בשפת היומיום במובן של הצעה (suggest), או פיתוי (לעיתים מוגנה) לראות בדבר מה עקבות או הדהוד של משהו אחר. משלהי המאה התשע־עשרה היא שימשה במובן של היפנוזה, כלומר היכולת להשפיע לגרום למישהו (או לעצמך, במקרה של תת־המודע) לשנות דפוסי התנהגות על פי סימנים חיצוניים מוסכמים, שמפעילים את התת־מודע באופן אסוציאטיבי. ההדהוד של תכנים סמויים בפעולות גלויות הוא יסוד המסתורין שבזכותו פועלת האומנות, כל אומנות, על קהלה. במאי הקולנוע הצרפתי רובר ברסון ביטא זאת היטב במאמרו ״אמנות מתקיימת בסוגסטיביות״.<sup>[</sup><sup>דרוש מקור]</sup>

סוגסטיביות אינה רק אמצעי בתהליך החניכה לאומנות, או בתהליך היצירה עצמו, אלא מהותית לאופן פועל פעולתו של מעשה האומנות על קהלו, לאופן בו הדימוי - הדמיון - מדרוך ודורך את היצר, מצד אחד, ואת הצופה או המאזין, מהצד השני. נראה שבאופן מסתורי כלשהו היא הגשר המחבר בין היוצר, היצירה והקהל. כדי להפיק ממעשה האומנות את מלוא כוחו, על האומן להכשיר את עצמו לשלוט ברזיה של הסוגסטיה. משה פלדנקרייז ידע זאת היטב ואימץ את האוטו־סוגסטיה כחלק אינטגרלי משיטתו לשכלול היכולת. כבר בשנת 1929 תרגם לעברית את ספרו של ברוקס על האוטו־סוגסטיה לפי שיטת אמיל קואה, עם אחרית דבר פרי עטו.<sup>[</sup><sup>דרוש מקור]</sup> כך כותב שם פלדנקרייז על חשיבותה של האוטו־סוגסטיה באומנות הבמה: ״גם המשחק על הבמה עושה אוטו־סוגסטיות. אפשר אולי להגיד שהמשחק הוא העושה אוטו־סוגסטיות. עצם תפקידו ללבוש צורה אחרת, לתת לקווים ידועים באופיו להיראות ואת האחרים לדכא עד כדי שלא ייראו לעין המבקר. [...] משחק הוא [...] אדם שיודע לחשוב מחשבות המתממשות בבלתי הכרתי שלו תכף ומייד [...] לזאת ייקרא בפי המשחקים ״להיכנס לתפקיד״.<sup>[</sup><sup>דרוש מקור]</sup> מימוש הערוץ, ההופך גירוי מחשבתי להווייה קונקרטית באופן מיידִי, הוא מפלאי האוטו־סוגסטיה. סוף מעשה במחשבה תחילה; הבנה זו היוותה נכס צאן ברזל בארגז הכלים שארכיפובה ביקשה להקנות לתלמידיה. ״אין סתם״. את המלים האלה הייתה חוזרת ומשננת באוזנינו. למרות העברית העילגת, היא הרבתה להשתמש בדימויים ובמטפורות, כחוליה מקשרת בין ביצועיו הטכניים־גופניים של הרקדן לבין מטענם האומנותי.

לאחר פטירתה של ארכיפובה, דבורה ברטונוב ערכה חוברת צנועה בשם: *עת רקוד* עם קובץ מאמרים לזכרה.<sup>[</sup><sup>דרוש מקור]</sup> החוברת פותחת במאמר קטן של משה פלדנקרייז שכותרתו ״כיצד ללמוד ללמוד״:

***ווליה ארכיפובה גרוסמן***

*ווליה הייתה מורה מחוננת לריקוד. תלמידותיה ותלמידיה למדו ממנה מה שמורה אינו יכול להורות. אי אפשר ללמד אדם בעל כורחו. המורה הוא האדם שממנו לומדים. ווליה הייתה אדם כזה. היא הייתה מין מורה שלמדה כמו תלמידה עד יומה האחרון. כל זמן שיכלה להתנועע המשיכה ללמוד. מה שלמדו ממנה היה צריך להיות משובח, ברור ואישי. היא המשיכה להשתכלל, לברר לעצמה ולהשתלם אישית. יאה זכרה ברוך.*<sup>[</sup><sup>דרוש מקור]</sup>

לפני שנים אחדות נודע לי באקראי, מפי מירית עופר, אחת מתלמידותיה הראשונות של ארכיפובה, שבין פלדנקרייז לארכיפובה התקיים קשר רומנטי. אסכם אפוא, בהקדשה אישית בעותק של ספרו של פלדנקרייז ״Der Aufrechte Gang״, שנמצא בעזבונה של ארכיפובה:

To Valia Archipova, to remind her of our longstanding friendship, with love and affection.

M. Feldenkrais, Haifa, 27.4.1970<sup>[3]</sup>

***הערות***

<sup>1</sup> משה פלדנקרייז, שכלול היכולת: הלכה ומעשה, תל־אביב: הוצאת אל״ף, 1967. (העותק, מעיזבונה של ו. ארכיפובה, מצוי בידיי. ל.ב.ה.).

<sup>2</sup> ייתכן שההיכרות בין פלדנקרייז לארכיפובה נוצרה באמצעות ידידתם המשותפת דבורה ברטונוב.

<sup>3</sup> ראו ציטוט מריאיון עם משה פלדנקרייז, שנועד להתפרסם בכתב העת *Psychology Today*: הכתב: ״נראה שברעיונותיך ובשיטותיך יש הרבה מן המשותף עם עבודתו של מילטון אריקסון״.

משה: ״הו, כן, זה נכון. יש לי כבוד עצום בעודתו. ופגשתי אותו. מרגרט מייד הכירה בינינו. אבל, אתה יודע, בעוד שניתן לראות דמיון בין עבודתי לבין זו של מילטון אריקסון, הרי האדם שכלפיו אני חש את הקרבה הרבה ביותר הוא ג. א. גורדייף״. goo.gl/0l3p1n מילטון אריקסון היה פסיכיאטר ופסיכולוג אמריקאי שהתמחה בהיפנוזה.<sup>[</sup><sup>דרוש מקור]</sup> ראו: ליאורה בינג־היידקר, *אקים לבוביץ׳ ווילינסקי, אביר הבלט הקלסי,* בתוך *ספר ההתעלות - האל״ף־ב״ת של המחול הקלסי*, בתרגום אדה דובדובצקי וליאורה בינג-היידקר (תרגום), תל־אביב: עולם חדש, 2015, עמ' 12–31.

<sup>5</sup> ראו את הוויכוח עם ווילינסקי בעניין זה שאוספנסקי מזכיר בספרו ״החיפוש אחר המופלא״: goo.gl/BqFUEfcontent P. D. Ouspensky, *In search of the miraculous*, 1949, O. 128-129. <sup>6</sup> וילהלם וונד (Wundt, 1832-1920) רופא, פיזיולוג והוגה גרמני, נחשב לאחד מאבות הפסיכולוגיה המודרנית והראשון שהעניק לה את שמה. וונד היה ממשיך דרכם של ארנסט וובר וגוסטב פכנר, מנסחיו של חוק וובר־פכנר (המגדיר את הקשר בין הגודל הפיזיקלי של הגירוי לבין העוצמה שבה הוא נפס), אחד מעיקרי שיטתו של פלדנקרייז.

<sup>7</sup> Goo.gl/R7a8qz [תרגום שלי, ל.ב.ה.]

<sup>8</sup> Robert Bresson, in interview with Bert Cardullo, *Transcendental Style, Poetic Precision: Robert Bresson*, in Gary Morris ed., *Action!: Interviews with Directors from Classical Hollywood to Contemporary Iran*, London: Anthem Press, 2009, p. 269.

<sup>9</sup> ס. ה. ברוקס: *האוטו־סוגסטיה לפי שיטת אמיל קואה*, תרגום מ. פלדנקרייז, מבוא מאת שמואל הוגו ברגמן, והקדמה מאת הנס ושולמית קרייטלר, תל־אביב: הוצאת אל״ף, 1981.

<sup>10</sup> שם, עמ' 142–143.

<sup>11</sup> משה פלדנקרייז, פתח דבר, בתוך *עת רקוד, קובץ רשימות על אומנות הריקוד לזכרה של ולנטינה ארכיפובה־גרוסמן*, כינסה וערכה דבורה ברטונוב, הוצאת איגוד הסורפטימיסט בישראל, מועדון חיפה, תשל״ח.

<sup>12</sup> שם, עמ' 1.

<sup>13</sup> העותק נמצא ברשותי, ל.ב.ה.

# צופיה נהרין: בין פלדנקרייז לגאגא אנשים

## ראיון עם אירית ליבנה (רמת השרון, 4.6.2017)

- בגאגא העיניים פקוחות, מביטות ופעילות כל הזמן, אבל נדרש ריכוז, כמו תוך כדי עיניים עצומות. כלומר אתה מודע למתרחש סביבך, אבל בו זמנית לא מאבד את הקשר עם עצמך. לכן יש צורך בריכוז, גמישות מחשבתית, שיווי משקל ומודעות.
- בשיעורי פלדנקרייז המורה יושב ומדבר.
- בגאגא השיעורים מלווים במוזיקה והמורה מדבר ומתנועע כל הזמן, נותן גירוי ויזואלי למילים. אצל שניהם המורים לא מתקנים את התלמידים.
- בשיעור של פלדנקרייז השאיפה היא להגיע לעשייה חסרת מאמץ עם מרב הנוחות. התנועה מתבצעת ממקום של נוחיות, כי, לתפישתו של פלדנקרייז, זו נקודת המוצא המאפשרת שינוי התנהגות.
- בגאגא לומדים לרקוד מתוך תחושה של קלות פנימית ובזרימה. כמו אצל פלדנקרייז, התנועה הקטנה מוצאת הד בכל שאר חלקי הגוף. הבחירה - האם לעבור את גדר הביטחון של היכולת הקיימת או לחפש גבולות חדשים - מצויה בידי התלמיד. המורה מעודד למצוא את התענוג שבמאמץ.
- בפלדנקרייז התנועה חוזרת הלך ושוב. היא שילוב של פיזיות ומודעות.
- גאגא משתמש בדימויים של תחושות ומקומות.
- פלדנקרייז מנטרל את כוח הכובד כי רוב השיעורים מתקיימים בשכיבה או ישיבה. בגאגא עובדים עם כוח הכובד תוך כדי שינויים תכופים של מנח הגוף. כלומר החלפה מהירה של בסיסים שמאתגרת את שיווי המשקל.
- פלדנקרייז היא השיטה הנפוצה ביותר בעולם כולו. הוא היה גאון יצירתי שהוציא כמעט 1,000 שיעורים מוקלטים. חלק מהמורים לומדים אותם בעל פה ואחרים מחפשים ומגלים דברים חדשים. גאגא היא דרך, לא שיטה, הממשיכה להתפתח ולהכות שורשים בעולם. לא מדובר ב"שינוי הרגלים", אלא ב־״by the way״, באופן שאתה מתנועע, שינוי ההרגלים מתרחש על הדרך והיא מפתחת אנשים יוצרים, רגישים, סקרנים ויצירתיים.
- פלדנקרייז השתמש בדימוי שהאדם עם המודעות המשוכללת דומה לשק יוטה תפוח, שיש בו עשרות תפוחי אדמה. כאשר תפוח אדמה אחד זז כל שאר תפוחי האדמה מיד מתארגנים מחדש. כלומר לכל תנועה קטנה יש הד בכל הגוף.
- כך גם בגאגא, אבל שיעורי הגאגא והדימויים דומים יותר לשירה רב־שכב־תית. למשל, מילים שהמורה עשוי לומר בשיעור גאגא:

*לסובב את הכתף במישורים שונים... לשים לב מה קורה בצלעות... לתת לידיים לצוף... להגדיל את התנועות בצלעות... להעביר את היוזמה לתנועה מבית השחי לאגן ולכתף... לשים לב לכפות הרגליים... לשאוף לאיסימטריה... לנער כל פעם חלק אחד בגוף... להגיע לניעור של חלקי גוף רבים בו זמנית...להפוך את הגוף לגלי... לצופף את התנועות... להאריך את התנועה ולרווח אותה... לחפש את התענוג ואת הקלות של התנועה...* (מתוך הספר *הזמנה למחול* עמ' 171).

***הערות***

<sup>1</sup> הגיעה גם ארכיפובה גרוסמן, שהביאה את תלמידתה רות רטנר (לימים אשל), אשר הייתה בת 12. באותה תקופה השיעורים התקיימו באולם בבית הספר הריאלי - כיתות יסוד בהדר הכרמל.

- אירית ליבנה** היא סטודנטית לתואר שני באקדמיה למוזיקה ומחול בירושלים.
- ברוב השיעורים של פלדנקרייז המשתתפים מצויים בהרפיה ועיניהם עצומות.

צופיה נהרין, ילידת 1929, סיימה כיתה י"ב בקיבוץ משמר העמק, הייתה תלמידה של צ'סקה מקיבוץ גן שמואל, ירדנה כהן, נעה אשכול ומשה פלדנקרייז. סיימה לימודים במדרשה למורי מוזיקה, תואר ראשון ושני בארה"ב, מורה מוסמכת לשיטת פלדנקרייז. בין שאר המקומות שעבדה בהם: סמינר אורנים, אולפן למחול קיבוץ געתון, סמינר הקיבוצית ברמת אביב ותיכון לאומנויות תלמה ילין. יושבת ראש המדור למחול בסל תרבות ארצי (1998-2001) ומחברת הספר *הזמנה למחול - תהליכי יצירה בתנועה* (2000), הוצאת ספרים *אח*.

**א. איך הגעת למשה פלדנקרייז?**

צ. הוא לימד ברחוב החלוץ באולם מלא מחצלות ושכבנו עליהן. ודאי שלא הייתי יכולה להגיע אליו אם היה מתחיל ללמד בתל־אביב. הייתי חברת קיבוץ מזרע, וכדי לנסוע עד תל־אביב לא יכולתי לעבוד יום שלם. הלכתי בשביל ההתנסות, להכיר את עצמי ולקבל כלים לעבודה חינוכית.

הגיעו אליו הרבה מורות לגימנסטיקה, ביניהן הרקדנית ירדנה כהן.<sup>2</sup> הוא נתן שני שיעורים לשתי קבוצות זו אחר זו, ואני השתתפתי בשניהם. הראשונה הורכבה מאנשים מקצועיים שעסקו בתנועה, הוא היה מדבר ומקליט את עצמו. בשיעור השני היה משמיע את ההקלטה של השיעור הראשון. הוא היה חסכוני ועיל. מדי פעם ביקש שאדגם לו בשיעור השני, וזה גרם לי לשאול שאלות. הוא ענה וזה היה חריג.

**א. האם הריקוד הביא אותך לפלדנקרייז?**

צ. ריקוד זה לא ישות, אלא משהו בתוכי. ריקוד לא חי בפני עצמו, אלא הוא היופי והקושי, זה קיים ונעלם. הסקרנות הובילה אותי. השתמשתי בשיטת פלדנקרייז בהרבה דברים שעשיתי כדי לשכלל את היכולות.

**א. מתי החלטת שאת רוצה ללמד פלדנקרייז?**

צ. התחלתי ללמד את מה שלמדתי בשיעור הראשון שלו. זכרתי כל מהלך חברות בקיבוץ ביקשו שכל מה שלמדתי ושולם בכספים המשותפים של הקיבוץ ישמש גם אותן.

**איך אוהד הגיע לשיטת פלדנקרייז?**

צ. אוהד לא למד ישירות אצל פלדנקרייז אבל שמע ממני, לפעמים שוחחתי עליו אבל הוא גם קרא את ספרו *שכלל היכולת*. המחשבה והמודעות של פלדנקרייז חלחלו לתוכו באופן מודע ולא מודע.

**מה דומה בין פלדנקרייז לגאגא?**

צ. המשותף ביניהם הוא המודעות הגופנית הכללית והריכוז, שמביא לשכלול היכולת הכללית. בשתיהן מתרחשים שינוי של ההרגלים הקיימים ונפתחות בפני הגוף אפשרויות חדשות.

**א. מה ההבדל?**

צ. יש מספר הבדלים ואציין את חלקם:

- בפלדנקרייז יש נקודת מוצא על בסיס גופני רחב, שממנו מתחילים ואליו חוזרים. התנועה היא של הלך ושוב ומתקיימת במרחב אישי. הריכוז הוא על האופן שאתה עושה את התנועה, יכולת ההבחנה, מה מתנועע, מה נשאר ולא זז ממקומו. יש מעט מאוד תנופות. אומנם בגאגא יש הקשבה לתנועה האישית, כמו בפלדנקרייז, אבל המשתתף נדרש לריכוז רב־שכבת, כי מתקיימים טקסטים שונים בו זמנית. לרוב אצל פלדנקרייז התנועה איטית עם שליטה ויכולת לעצור בכל נקודה וגם מתקיימים שינויי גובה מעטים.
- בגאגא הזמן (מהה, לאט, מתמשך, קטוע וכדומה) משתנה לעיתים קרובות, יחד עם שינוי גודל התנועה, הדינמיקה והאיכויות שלה. מהמרחב האישי מגיעים למרחב הכללי. מתאים לעולם העכשווי בתפישת מהירות השינויים, כאשר העשייה רב־שכבתית ובו זמנית.
- ברוב השיעורים של פלדנקרייז המשתתפים מצויים בהרפיה ועיניהם עצומות.