



אוניברסיטת תל-אביב

הפקולטה לאמנויות ע"ש יולנדה ודוד כץ

המחלקת לאמנות בינתחומית

לקראת מבחן גמר בתואר שני

מנחה: ד"ר דרור הררי

מגישה: מיכל הובר-רוטשילד

ת.ז: 02876969

נושא

גופו הרואה של הרקדן

פסקה קצרה המתארת את הנושא

"גופו הרואה של הרקדן" הוא מחקר מעשי שנערך במהלך יצירת הדואט "Be-cause" לרקדנית רואה (ו) שאינה רואה (2011), "יצירה שאני יצרתי ונטלתי בה חלק. השאלה שהנחתה את המחקר, היתה האם ניתן ליצור מחול עכשווי כאשר חוש הראיה ניטל מהרקדנית, ובאיזה אופן אם בכלל היעדר הראיה משפיע על טיבו וטבעו של המחול?

המחקר, ארך כשישה חודשים ונבנה בהדרגה, שכבות שכבות של חקר תנועתי, תוך שימוש בשיטות תנועה סומאטיות, החל מלמידת תנועה בסיסית, עובר לדיאלוג, תוך בחינה מתמשכת של השפעת הראייה על המחול.

המסקנה שעלתה בסיום המחקר והתגלמה ביצירה הסופית, הייתה שהראיה מגולמת בגוף, ובאה לידי ביטוי לא רק דרך העיניים וחוש הראיה, כי אם גם דרך חוש המישוש ודרך הגוף כולו ויחד עם זאת היעדר ראייה פיזית משפיע על איכות התנועה ואופייה.

הצגת שאלת מחקר

האם קיים במחול מבט של גוף ממשי, מארג של ראייה ותנועה, להבדיל ממבט בלבד?

הצגת שני גופי הידע בהם אעסוק

1. מחול ואנשים כבדי ראייה, מנקודת מבט היסטוריוגרפית, אסתטית-פרפורמטיבית, ביקורתית.
2. ניתוח תהליך יצירת המחול "Be-cause" בראייה פנומנולוגית וסומאטית.

מחול ואנשים כבדי ראייה או עיוורים, לכאורה סתירה מובנת. עיוורון כמו גם ראייה מובנים בחוויות תרבותיות, חברתיות ופיזיות- מגולמות בגוף. פעמים רבות עיוורון נתפס כאי- ידיעה, כך גם בשפה בה אנו משתמשים, אך סקירה של מאמרים בנושא מוגבלויות, מגלה בורות בקרב אנשים רואים ככל שזה נוגע לעיוורון והאופן שבו הוא מבנה את זהות האדם העיוור.

חוגים לריקודי עם לאנשים עיוורים ו/או לקויי ראייה, קיימים שנים רבות בארץ, ובחלק מהמקומות הרקדנים אף רוקדים בלהקה שמשותפת בפסטיבלי ריקודים. בחוגים אלו משתתפים מתנדבים רואים המסייעים.

כך למשל חוגי לריקודי עם בבית העיוור בבאר שבע, במרכז לעיוור בראשון לציון, במיזמי ריקודי העם של יוסי תפילין ויזהר בראל אשר קיימים שנים באמצעות מתנדבים ועוד.

גם בארה"ב מתקיימים חוגי ריקודים שונים כגון סלסה, וישנם מוסדות ריקוד בניו-יורק דוגמת Infinity Dance Center וה- National Dance Institute בו כבר למעלה מ- 40 שנה מתקיימת תכנית לשילוב ילדים עם מוגבלויות במסגרת מחול.

באשר למופע העיוורון כחלק אינטגרלי מעבודות מחול, הדבר פחות נפוץ. ישנן להקות שמשלבות אנשים בעלי מוגבלויות כגון על כסא גלגלים (ורטיגו- כוח האיזון), חרשים (קול ודממה), אבל נוכחות עיוורים כחלק בלתי נפרד מלהקה פעילה באופן שגרתי, חסרה בנוף.

מחול מעצם טיבו וטבעו, הינו תנועה של גוף במרחב תלוית חלל וזמן, נשלט על ידי החוש הדומיננטי שלנו – חוש הראיה. ככלל מארג חושי של כלל חושינו: חמשת החושים הקולטים ידע מן הסביבה (ראיה, שמיעה, טעם, מישוש וריח) וחושי הקינסתזיה והפרופריוספציה (הקולטים מידע מתוך הגוף) מאפשרים לנו להיות אותו גוף בתנועה בחלל כנגד גרביטציה. שני החושים האחרונים הינם בעלי משמעות עוזפת לצורך שכלול תנועתי עד לכדי יצירת מחול אסתטית פרפורמטיבית.

מחול יכול שיהיה כלי להבעה, לתקשורת אך גם כלי תרפויטי לשיקום, לשיכוך כאבים, ליצירת קשרים חדשים במוח ובעיקר ידוע ככלי אסתטי ליצירת אמנות.

לעיתים המטרות הללו, נכרכות זו בזו והדרך שהחלה במחקר לבחינת יכולת גופניות ותודעתית, התפתחה לכדי שכלול היכולת התנועתית של הגוף והשימוש בה הופך לכלי

שיקומי ולבסוף אף מתאפשרת יצירה אסתטית פרפורמטיבית, כפי שקרה לי במחקר הזה.

באופן כללי כשאנחנו מדברים על חוש הראיה כולנו יודעים

שהראיה נחשב לחוש הדומיננטי והנעלה מכל חושינו, הנאצל ביותר. דרך העיניים אנחנו יכולים לחוות את יופיו של העולם, שקיעות, זריחות, אך גם אסונות וקונפליקטים, אבל חוש הראייה הוא הרבה יותר מאשר רצפטור פסיבי של אור וצבע הוא החוש האקספרסיבי ביותר (אולי עם מישוש כמתחרה), או כמאמר הקלישאה "חלון לעולם" ו"מראה לנשמה" (10, Jay)

פתח דבר

לפני שאני צוללת לתוך תהליך המחקר אני רוצה לשתף אתכם מה עורר אצלי את ההשראה לצאת בכלל לדרך ולבחון את נושא המבט במחול, מחקר שהתפתח והשתכלל והיווה את המסד למתודה שלי SOPIA, מבלי שבכלל התכוונתי לכך ואף נולדה ממנו יצירת המחול נשוא המחקר, שעלתה במסגרת פסטיבל ניסוי כלים בתל-אביב.

פנומנולוגיה- מתודולוגיית המחקר ומרלו פונטי

הכל התחיל עם מרלו פונטי. במסגרת לימודי התואר נחשפתי לפנומנולוגיה והרגשתי שמישהו מתאר במילים מדויקות את האופן שבו אני חיה וחווה את העולם ונותן מקום לחוויה האישית הסובייקטיבית, כחלק מההתרחשות בפועל כפי שהיא נתפסת על ידי להבדיל מדיון פילוסופי, כראיית על. מישהו נותן מקום של כבוד ל"חוויה". כבר הוסרל טבע את האמרה: "חזרה לדברים עצמם"

פנומנולוגיה כמתודולוגיה, מתמקדת תחילה בחוויה. אך החוויה לעולם איננה מבודדת ואיננה תהליך בסיסי בלבד, תמיד מעורבת ומערבת התייחסות לעולם, לא רק פיזית, כי אם תרבותית, חברתית, פרשנית. כשאני תופסת משהו בחוויה שלי זה לא רק אינפורמציה יבשה אלא גם פרשנות שעשויה להשתנות בהתאם לקונטקסט, לחוויה קודמת, לזיכרון. כלומר התפיסה החווית היא כבר בעלת משמעויות ויכולה להתעשר על ידי נסיבות, מצבים ואפשרויות של הווייטי בגוף פיזי (Shaun Gallagher and Dan Zahavi, 8)

הטקסט שריגש אותי במיוחד הוא " העין והרוח" של מרלו פונטי שנקודת משען מרכזית שלו היא החוויה הגופנית של הסובייקט - במקרה זה מדובר בחוויה הגופנית של הראייה. התיאור של מרלו-פונטי ביחס לחווית התפיסה שלו מתקשר באופן ברור ומרכזי לתפיסה החושית הגופנית של הסובייקט.

האמירה שהציתה את הכניסה לסטודיו: " הראיה, היא הפגישה, כמו בצומת של כל היבטי החוויה" (עמ' 77, תרגום עירן דורפמן)

בחירתי במחול היתה משני טעמים: האחד, כדי להבין, אני רוקדת כדי לדעת, וזה היה רק טבעי ומתבקש עבורי להשתמש בכלי הזה. השני, המחול כאופן קיום, היות בעולם, הוא הקצנה של היום יום, מחול הוא חיים וחיים הם מחול, ולכן כל תובנה שתעלה יש בה כדי להאיר שאלות יומיומיות.

"Beginning with the extraordinary rather than diminished kinetic capacities means beginning with "the thing itself" and gaining a direct knowledge about inherent dynamics of movement" (Maxine Sheets-Johnstone)

אז תחילה נכנסתי לסטודיו לבד, אחר כך עם אישה עיוורת.

בסטודיו

אם הראייה היא הפגישה של כל היבטי החוויה, כמו שטוען מרלו פונטי, מה זה אומר בזמן ריקוד? אני זוכרת שנעתי בחלל הסטודיו, שמה לב להשפעת המבט שלי על כיוון התנועה למשל- לאן אני נעה בחלל, לאן אני בוחרת לנוע בחלל, האם זה כתוצאה מכך שראיתי משהו שהניע אותי לזוז לאותה מקום בחלל, האם זה המרחב הפנוי בזמן הנתון הזה, האם המבט במראה והאופן שבו אני רואה את עצמי גורם לי לשנות משהו מתנועתי? האם כשמישהו נכנס וצופה בי משהו השתנה? איפה בדיוק המפגש הזה?

כשאנחנו תופסים אובייקט פיזי כלשהו, התפיסה שלנו לעולם אינה שלמה ביחס לאובייקט, אף פעם לא אוכל לראות את כולו בבת אחת, כך עובדת התפיסה הוויזואלית חלק מהדברים יהיו בפוקוס וחלק ברקע, אני יכולה לשנות את המיקוד על השוליים או במרכז הדברים, ולכן במונחים פנומנולוגיים בתור מי שתופס חווה חוויה אני תמיד בתוך העולם, עם כוונה ומטרה.

הפנומנולוגיה מחפשת הבנה ותיאור הולם למבנה החוויתי של חיינו המנטליים ו/או הפיזיים.

בניגוד למתודולוגיות אחרות, פנומנולוגיה לא מתחילה בתיאוריה אלא מבקשת להיות מונחית על ידי החוויה עצמה, להבדיל למשל ממה שאנחנו מצפים למצוא- כלומר מה שהפנומנולוגיה מבקשת ממני הוא לזנוח תיאוריות ודעות קודמות ולתת לחוויה החדשה להוביל ולעצב את התיאוריה שלי, וכך היה.

תוך כדי תנועה תרתי משמע, עלתה בי השאלה, ומה אם אין מבט של העיניים אין ראייה? מה יקרה למשל אם ארקוד עם כיסוי עיניים? לא יהיה מפגש לכל היבטי ההוויה? יהיה רק מפגש חלקי? מה זה אומר בכלל? למה התכוון מרלו פונטי?

אז רקדתי עם כיסוי עיניים. כמובן שבאופן מידי הרגשתי חוסר שיווי משקל, חוסר איזון, חוסר שקט וחוסר בטחון בתנועתי בחלל. עם התרגול מצאתי יותר שקט בתוך הגוף והתודעה, הקשבה פנימה ותשומת לב שאיפשרה לי לנוע יותר ויותר בבטחה בחלל. אבל עדיין לא הייתי בטוחה מה המידע הזה אומר. האם החזרתיות יצרה את היכולת לנוע? האם המבט פנימה? האם חושים אחרים? האם אני מדמיינת את התנועה שאני מבצעת? את תנועתי בחלל? את החלל עצמו? האם שליטתי בגוף איפשרה לי לייצב חלק אחד כדי להניע אחר?

מרלו פונטי טוען שראייה ותפיסה (perception) הן צורות של פעולה, ואכן בספרו Action in perception, אומר Alva Noe:

Perception is not something that happens to us, or in us. It is something we do. Think of a blind person tap-tapping his or her way around a cluttered space, perceiving that space by touch. Not all at once, but through time, by skillful probing and movement. This is, or at least ought to be our paradigm of what perceiving is. The world makes itself available to the perceiver through physical movement and interaction... [All] perception is touch like in this way: perceptual experience acquires content thanks to our possession of bodily skills. What we perceive is determined by what we do (or what we know how to do); it is determined by what we are ready to do.

Shaun Gallagher and Dan Zahavi, (99) טוענים שעל פי גישה זו, ראייה איננה ייצוג ברשת של נירונים במוח אלא פעולה של האורגניזם, הבוחן את סביבתו. אם אנחנו בעולם ויש לנו גישה לפרטים בסביבתנו הרלבנטיים לצרכים שלנו, אין לנו צורך לייצר ייצוג פנימי, העתק, לאותם פרטים. כשם שכשאת צריכה לדבר עם חברה והיא ממש מולי זה היה מוזר אם אתקשר אליה בטלפון, כך זה מוזר לייצג מודל פנימי לסביבה הקיימת והנגישה לי, כדי לתפוס אותה.

כיוון שגופי מיומן, הלמידה שלי הייתה מהירה, בגוף שלי קיים זכרון קינסטטי וויזואלי של מחול, שאיפשר לי לנוע בחלל בבטחה למרות עיניי המכוסות. ועדיין הרגשתי שאני זזה אחרת.

זיכרון קינסטטי (זכרון תחושת התנועה) על פי Maxine Sheets-Johnstone, הוא מרכזי לכל תנועה אנושית, ולכן מקדם הבנה קוגניטיבית ופנומנולוגית לתנועה ביום יום. זכרון קינסטטי נשען על ניסיון קינסטטי, כלומר הרגשת הגוף בתנועה ובעיקר כל מה שקשור לדינמיקה/שינוי תנועתי אנרגטי, במרחב ובזמן.

Alexsandr Romanovich Luria, נירו-פסיכולוג רוסי, הנחשב למייסד הנירו-פסיכולוגיה, מדבר על "מלודיה קינטית". הוא מסביר איך כל תנועה רצונית היא תוצאת שילוב מערכות מורכב, הבא לידי ביטוי לבסוף בביצוע מושלם של תנועה, ומושתת על 4 תנאים יסודיים והכרחיים: 1. אותות חשמליים שעוברים בין אברי החישה, המוח, ואיברי היעד 2. מערכת של תיאום מיוחד- ממוקמת במערכת הראיה ובמערכת הוסיטובולרית כמו גם במערכת החישה העורית. 3. שרשרת תגובתית, בה רק השלמת שלב מאפשרת את השלב הבא 4. משימה מוטורית- אשר בשלבים מורכבים יותר מוכתבת על ידי התכוונות.

כלומר

"תנועה רצונית היא כמו תזמורת כתוצאה ממערכות מוח שונות שעובדות יחד כך שלבסוף נוצרת מלודיה תנועתית" (תרגום שלי)

ככלל מלודיות קינטיות מוטמעות בגופנו ומהוות מבנים קינטיים אינטגרליים ונשמרות כזיכרון קינסטטי הם הרפרטואר המאפשר לנו את חיינו האנושיים: ללכת, לדבר,

להגיע, למשוך, לסחוב, לדחוף, לפתוח, לסגור, לרוץ- למעשה רפרטואר כמעט נטול גבולות למעט מגבלות גיל ופתולוגיות.

Maxine Sheets-Johnstone מוסיפה שבכל פעם אנחנו שמים לב לתנועתנו ההמשכית לאיזה שהיא יוזמה רצונית, אנחנו למעשה נוכחים במלודיה קינטית בפעולה- או במילים אחרות בכל פעם שאנחנו שמים לב לגופנו הפיזי הנע- הוא שם נוכח.

גם מקסין וגם לוריה מותחים ביקורת על המדע הקלאסי שמנתח תנועות מוטוריות תוך רדוקציה מתמטית או סימולציות ממחושבות. לשיטתם תנועה מוטורית היא לעולם כישורים קינטיים שנלמדו באמצעות ניסיון סנסורי- קינטי, תמיד קשור בדינמיקה תנועתית של תנועה עצמית = self movement, תנועה עצמית זו היא חוש חיי, היא גוף חיי בתנועה, המגלם בתוכו כוחות פנימיים, נסתרים מעין.

ואז חשבתי

ומה אם אדם כבד ראייה או עיוור, שאין לו/לה כל רקע בריקוד כלומר ללא זכרון לא ויזואלי או קינסטטי ילמד לרקוד? מחול מצריך רמה גבוהה של קואורדינציה, לא רק בין חלקי הגוף השונים אלא גם בין רקדן לרקדן אחר, תפיסה בתנועה של זמן וחלל, "כל היבטי הווייה", ואם הראיה היא היא הצטלבות כל היבטי ההווייה, מה קורה כשהיא נעדרת? (כאמור יש עיוורים שרוקדים, אבל במחקר שלי היה חשוב לי לעבוד עם מישהי שלא התנסתה במחול או צפתה במחול בעבר מהטעמים שפרטתי)

המפגש בין אישה עיוורת, ראייה, תהליך למידה של מחול, כדרך להבין את גופו הרואה של הרקדן.

גילי המר סבורה שעיוורון חשוב ללימודי תרבות חזותית/ויזואלית שכן זה מאתגר את לקיחת הראייה כמובנית מאליה ומצטטת את, Michalko, rod :

"I came to understand that thinking about something natural required a disruption to that naturalness [...]my blindness provided me with the "sight" necessary to read the story sightedness" (113)

דרך מכרים משותפים יצרתי קשר עם שלי, אשה כבדת ראייה בעלת שריד ראייה מינורי כל כך שלמעשה היא מוגדרת כעיוורת ונעה במרחב בעזרת כלב נחייה. רציתי להיות מוכנה למפגש, אז ביקרתי במרכז לעיוור בבית חנן, ועברתי סיור מודרך עם עיניים מכוסות והובלתי על ידי כלב נחיה, החוויה היתה מטלטלת וחשבתי שהנה אני יודעת כיצד עיוור מרגיש, כמה מעט ידעתי.

Georgina Kleege, סופרת ומרצה בחוג לאנגלית בקיימברידג', עיוורת, הכותבת על ייצוג מוגבלויות ועל התפיסה המוטית כלפי בעלי מוגבלויות בחברה ובכלל, כותבת שאדם עיוור יודע מה זה אומר להיות אדם רואה הרבה יותר מאשר אדם רואה ממוצע יודע מה זה אומר להיות עיוור.

שלי ואני בסטודיו

כאמור

מחול דורש את כל מה שתנועה כנגד גרביטציה המתקיימת באופן יומיומי דורשת, אך ביתר ובנוסף שידוד מערכות, שילוב ותיאום בין מערכות הגוף השונות, החל ממערכת שיווי המשקל (הכוללת את המערכת הוסטיבולרית, חוש הראיה ופרופריוספציה), קואורדינציה, כל החושים, יכולת קוגניטיבית מפותחת, דפוסי תנועה מפותחים במוח ושכלול תנועתי מתקדם, תוך התמצאות במרחב ובחלל. המחול הוא דרך לתקשורת והוא מובע באמצעות הגוף האנושי, משמע הגוף משמש ככלי לתפיסה (perception) ולהבעה.

פגישה ראשונה עם שלי התקיימה בבית קפה, מלווה בכלב נחיה, שלי סיפרה לי שיש לה מחלה גנטית שבאה לידי ביטוי באובדן ראייה פרוגרסיבי, ושיש לה שריד ראייה קטן מאוד ובלתי משמעותי, אך הלכה למעשה היא עיוורת ולכן נעזרת בכלב נחיה. דיברנו על המסע המרגש הבלתי ידוע המצפה לנו, כאשר בשלב הזה לא דובר על יצירת עבודת מחול והעלתה במופע אלא רק ללמוד לרקוד, והבטחתי לה שניקח את זה צעד אחר צעד, תוך התחשבות ביכולותיה, רגשותיה וצרכיה.

שלי ידעה יותר על חיי כרואה מאשר אני על חייה כעיוורת. כמי שגדלה בסביבה של רואים אפילו השפה של שלי מעוצבת ומאורגנת לפי הוויה חזותית, כך למשל היא

יכולה לתאר חוויות שלה במונחים ויזואליים, ראייתיים כאשר הפועל "לראות" משמש אותה תדירות. בדיוק כפי שג'ורגינה קליג מתארת.

המפגש השני שלנו, התרחש בסטודיו, והיה לא פשוט עבור שתינו. שלי ביקשה לנוע בחלל כדי להכירו ואני צפיתי בה. שלי התקשתה לנוע. הליכתה היתה מאוד מהוססת ואיטית, כאשר ידיה הושמו כמגנות על פניה, רוב הזמן היא בחרה לשבת. הדפוס של הפחד לנוע ותנועותיה המינימליות נתנו בה סימנים פיזיים ופסיכולוגיים. ככל שהגוף שלה נסוג לתוך נוקשות ואי תנועה כך גם האישיות שלה נסוגה ונסגרה. צופה בה, תהיתי האם התנועה שלה היתה מוגבלת בגלל שהיא עיוורת? או בגלל חוסר שימוש ביכולות הפיזיות שלה, כתוצאה מהעיוורון? ומה יקרה אם טווחי התנועה יגדלו? באותה נקודה היה נראה שנחנו מדברות בשתי שפות גוף שונות, והיה צריך למצוא דרך לתקשר.

בפועל, שלי העידה כי יש לה פחד תמידי מנפילה או מהתקלות בחפצים או באנשים, ניכר שפחד זה גרר יצירת מתח פיזי בגופה, נוקשות קלה תמידית בשרירים, ומעין מצב מוכנות תמידי, גיוס מותנה לקראת מכה או נפילה- מתוך מודעת מוטעית שכך היא מוגנת ועמידה בפני נפילה או תאונה. כאשר למעשה גוף חזק, גמיש ותנועתי, בשליטה, הוא גוף יציב ודווקא גוף נוקשה, הוא חלש יותר ומועד יותר לפציעות. במדעי התנועה אנחנו מתייחסים ל stability - יציבות כתנועה בשליטה, להבדיל מ rigidness שהיא נוקשות ואין בה תנועה.

תנועתה הטבעית של שלי במועד זה היתה מאוד מוגבלת: במפרקי הכתף והירך היתה כפיפה מאוד מוגבלת, המנח של הראש ועמוד השדרה היה מוסט, דפוס ההליכה שלה היה טנטטיבי, הבהונות לרוב פגשו את הרצפה לפני העקבים במטרה למשש את הרצפה, לפני שהיא מתחייבת לצעד הבא ונשימתה היתה שטחית.

היה נראה שגופה נמצא במצב של Parking, בגופנו ובמוחנו if you don't use it you lose it

Steve Paxton ממייסדי הקונטקט אימפרוביזציה, יזם בשנת 1986, סדנאות קונטקט אימפרוביזציה בשם "Skipping Visual Impairment" מעורבות לאנשים רואים ושאינם רואים, כאשר כבדי הראיה (ממרכז לעיוור) נתמכים בבני זוג רואים- סטודנטים למחול

(לפחות בשלב הראשון). סטיב מסביר שבסדנאות נמענו מלשים קבוצות של אנשים עם מוגבלויות יחד שכן היעדר ראייה הוא בעל אפקט מאוד ספציפי בהשפעתו על הגוף ובפוטנציאל שלו לתנועה- "הגוף הלא רואה" כך הוא קורא לו (ואני מסתייגת כי הגוף רואה אך נעדר חוש ראייה, היה נכון לומר גופו של כבד הראייה או העיוור) נושא עימו קשת רחבה של פחדים עכבות ומעצורים, המשפיעים על תנועה יומיומית. לגוף יש את האינטליגנציה שלו, טוען סטיב פקסטון ואני יכולה רק להסכים, להיפרד מהדומיננטיות של למידה קוגניטיבית דרך מחשבה, ולפתוח את עצמנו ללמידה דרך הגוף ומהגוף.

מעניין לראות שהוא מתאר מצבים ממש דומים לאלו שעברתי עם שלי, יחד עם זאת מציין, שזה אופייני יותר לעיוורים מלידה ולכאלה שלא ראו אף פעם בתנועה אנושית, כלומר ללא זיכרון חזותי של תנועות אנושיות שחלקן תלויות תרבות והשפעות סביבתיות.

לעומת זאת ישנם מקרים כמו למשל, ביל סטיבנס Bill Stevence, סופר, פרופסור למוסיקה, פסנתרן ומלחין מרצה בהפקולטה למוסיקת באוניברסיטת סנטה קלרה- שמתתף במרחבי Open floor interaction בעל אינטליגנציה פיזית מפותחת, אשר מאפשר לגופו להתנסות ללא פחד במרחבי תנועה שונים.

בחזרה לאלינו- נראה היה שהעדרותה הכמעט מוחלטת של הראייה, פגעה קשות בגופה של שלי ובפוטנציאל התנועתי שלה. גופה אכן, נשא עימו ועליו קשת רבה של פחדים והשתקות בגוף שהשפיעו על פעולות יומיומיות בצורה מאוד ברורה וניכרת לעין.

גופה רצה לעבוד ולנוע, אך העובדה הפשוטה היתה שחסר הראייה תרם לאובדן תנועתי, ומשם היה עלינו להתחיל.

במפגש השלישי, הרפיית השרירים והכנתם לעבודה תנועתית היה הדבר שעל שלי היה ללמוד. עבדנו לאט ובגישה עדינה, תוך הרפייה מודעת וזמני מנוחה, כדי לאפשר זמן למערכת החישה ולחוויות הגוף לעבור אינטרגציה, השתמשנו בנשימה ככלי חשוב ומשמעותי.

לגוף יש את האינטליגנציה שלו, כמו שאמר סטיב פקסטון, המידע המגיע מתוך הגוף למערכת העצבים ולמוח הוא רב, הדבר מצריך תשומת לב ומיקוד. מתוך אמונה בגוף והידיעה שכמו בשיקום אחרי פציעה גם כאן עקב אי שימוש, הגדלת תנועה מפרקית היא אפשרית.

הכרנו בבעיות הללו הניצבות בפנינו, ויצרנו אקלים ומרחב בטוחים כדי לאפשר לגופה של שלי לצאת בהדרגה ממצב של "חנייה" ולהרוויח בדרך: שיפור יציבתי, הקלה בדפוס ההליכה, הגדלת טווחי תנועה ויצירת בטחון עצמי פיזי ומנטלי.

במהלך כל המפגשים הראשונים, למדתי את תנועותיה היומיומיות של שלי, כל מחווה, ג'סטה, חיוך, הנהון בראש, פתחתי את עצמי כלפיה, אל עולמה, מכבדת את מקומה, את תנועתה וגופה.

באופן מסורתי, מחול נלמד תחילה דרך הדגמה, התלמיד מעתיק מהמורה את מה שהמורה מדגים. העין בשילוב הגוף, מהווים את הבסיס לאימון ותרגול. שלי ואני תקשרנו ורבליית, תוך שימוש בדימויים (Irene Dowd), חלקם קווים בגוף המתחברים לקווים בחלל ו/או המחברים איברים בגוף אחד לשני, זאת כדי לייצר גיוס מוטרי ספציפי כמו ייצוב חלק אחד בגוף על מנת לאפשר תנועה במקום אחר (Sopia)

ראינו התקדמות יפה, אך כדי שהתקשורת הורבלית הפונה קודם כל לאינטלקט, לא תהיה הדומיננטית וכיוון שהגוף מבין טוב יותר תחושות וחוויה פיזית, לב ליבה של העבודה היא בקינסתזיה, הגוף חש את עצמו את הרקמות שלו ואת התהליך של התנועות בתוכו. כדי לעודד התקדמות לעבר מצב זה וכיוון שמצאנו שהצורות שהפיק גופי בתנועתו הובנו לרוב טוב יותר על ידי שלי כאשר היא מיששה אותי נעה ומפיקה צורה כלשהיא בגופי. מכאן ואילך החוש העיקרי עליו נסמכנו בעבודתנו היה חוש המישוש כדרך לתקשר ישירות במישור הפיזי. האיבר המרכזי החישהי עימו עבדנו היה העור.

תשומת הלב הופנתה לתוך המידע הפנימי, התחושות הפנימיות שעולות, ולכן ללא מוסיקה, בתהליך הלמידה.

המוסיקה כופה מבנה וקצב וסדר, לכן לפחות בהתחלה כשהיה לנו חשוב לבסס הקשבה פנימה ולתת לגוף ללמד אותנו, נמנענו ממוסיקה.

אחרי שבוססה הקשבה מסוימת, וחוש המישוש נוכח בעבודה, אפשר היה לחזור לקשור את התנועה בחלל, לקווים שבגוף לקווים שהתנועה יוצרת בחלל, לאיברי הגוף השונים ולדימויים.

התנועה הובנה טוב יותר באמצעות מישוש ובמקביל התיאור המילולי תאם ברמת המטאפורה, הדימוי, או הדוגמאות למה שהורגש במישוש.

חוש המישוש

מישוש לרוב מתייחס לגירוי העור ואינו מבחין בין גירוי שנעשה לנו (מגע, מישוש פאסיבי) ובין גירוי שהוא תוצאה של תנועה רצונית ויזומה שלנו (מגע, מישוש אקטיבי). כאמור באמצעות כל המערכות החישהיות שלנו אנו מקבלים מידע רב על סביבתנו הקובע את ההחלטות והפעולות שלנו.

מישוש הוא למעשה מגע עם פני שטח מסוימים של אובייקט כלשהוא המספק לנו מידע אודות הגודל, המרקם, הצורה והכיוון של האובייקט כתוצאה מסנסורים קטנים (מכנורצפרטורים) המצויים בשכבה האפידרמית ממש מתחת לעור.

מעניין לגלות במחקרים מהשנים האחרונות שבעת קבלת מידע טקטילי למוח, נראית פעילות בקורטקס העורפי, אזור במוח המופעל לרוב במצב של קבלת מידע חזותי, כך בעת קריאת כתב ברייל, כך בעת מישוש (לדוגמא: פרופ' אמיר עמדי ואשרף הצייר).

[אם כך, האם מגע יכול להוות תחליף לראייה ולאפשר לעיוורים או כבדי ראייה לחוות יחסים עם המרחב, השמורים בדרך כלל לראייה בלבד? חקר המוח והחושים התפתח מאוד בשנים האחרונות ופרופ' אמיר עמדי אף פיתח מכשיר שמתמיר אותות שמיעתיים לכדי תמונה ויזואלית, אך לא ניתן להמיר את הצורך בתנועה].

Georgina Kleege, מביאה תיעוד של אישה עיוורת משנת 1825, לפיו היא מעדיפה את המישוש שלה על פני הראייה שכן המישוש מאפשר לה להעריך דברים בעבור מה שהם באמת בעוד שהראייה, משטה.

אבל מישוש לבדו אינו יכול לאפשר התמצאות בחלל או הבנת הדברים, כי אם השילוב של מישוש ותנועה.

כאמור, המגע, סיפק לנו מידע חשוב על האובייקט, כמו גודל, חומר, צורה וכיוון (Roberta Robert) לכן במחקר שלנו, כפי שניתן לתאר נגענו בכל דבר, כל הזמן, ברצפה, בקירות ואחת בשנייה.

חוש המגע הוא הזמנה למעורבות, להתקשרות, בין אנשים ובין אנשים ואובייקטים, לא רק כדי לאשרר את מה שנראה לעין אלא כדי ליתן מידע אינו נגיע לעין הרואה (Classen). הקירבה הפיזית שנוצרה בינינו היתה חלק בלתי נפרד מהמפגשים המחקריים שלנו. לאינטימיות זו משמעות מתודולוגית חשובה ואפילו נחוצה כאשר צד אחד עיוור (גילי המר), שכן היא מהווה פלטפורמה לקשר קשוב ולגישה למידע סנסורי.

ואכן הודות לאינטימיות זו, לאט לאט וצעד אחר צעד, שלי וויתרה על התנועות המוכרות והמוגנות ופינתה מקום לידע חדש. באומץ לב היא בטחה בי, ודרך כך לאט החלה לבטוח בגופה שלה, ואז השינוי ארע. לא זנחנו את תנועותיה, השתמשנו בהן כאבני בנין ויסוד בעבודה, לכן נגיעות הדדיות והרגשת האחת את השנייה ומישוש והרגשת החלל ומישוש עצמי והרגשת העצמי, הם חלק בלתי נפרד מהיצירה הסופית.

באותו הזמן התקבלתי לפסטיבל ניסוי כלים עם יצירת סולו שיצרתי ותהליך המחקר לא היה מיועד ליצירה בימתית כשהתחלנו את התהליך. לימים המנהל האמנותי של הפסטיבל כל כך התרגש מהעבודה שאנחנו עושות בסטודיו ותהליך המחקר הפך להיות תהליך מחקר עם יעד ליצירה מוגמרת בימתית. כעת היה עלינו לקחת בחשבון פרמטרים נוספים כמו קהל, מרחב בטוח פיזי להופיע בו, ואם אפשר מרחב מוכר, מוסיקה, תלבושות, אמירה בהירה.

אם נתבונן ביצירה עצמה נוכל לראות שהמישוש, משמש כאבן יסוד בעבודה. הנגיעה מאפשרת קשר, מקום, תקשורת, נוכחות, הבנה, הכרה.

"תנועתי היא ההמשך הטבעי של הראייה, היא הבשלתה. על דבר אני אומר שהוא מונע, אבל גופי מניע את עצמו, מתנועע: תנועתי פורסת את עצמה, מתפרסת...החידה נעוצה בכך שגופי הוא בו זמנית רואה ונראה...הוא רואה את עצמו רואה, הוא נוגע בעצמו נוגע, הוא נראה ומוחש בעבור עצמו...גופי הוא דבר מן

הדברים.....הדברים הם נספח או המשך שלו, הם משובצים בבשרו" (מרלו- פונטי, 2004, עמ' 35-36, ג').

כך למשל, בחלק הראשון של העבודה ניתן לראות שהמימוש הינו הדרך, הדרך לדעת, לראות, לדבר, להכיר, לפגוש, להיפגש, להעביר מסר, לתפוס – הדרך להיות. בחלק זה, אנו מנהלות דיאלוג, מחליפות משפטים תנועתיים, החוזרים על עצמם לפתע, מסתנכרנות ומבצעות אותו משפט בדיוק רב, וכך לסירוגין בנפרד וביחד משלימות אחת את השנייה, לומדות את המקום, ממששות האחת את ידי האחרת, השנייה את גבה של הראשונה, לומדות את הנוכחות המשותפת, כפות ידינו נפגשות. מפגש זה כמו מפתיע ומערער אותנו מעט ואנו עוזבות האחת את ידי השנייה במהרה. כך, אנו חוזרות על המשפט התנועתי פעמיים נוספות, כאשר בפעם השלישית והאחרונה, עת כפות ידינו נפגשות, המפגש רך, חם, ארוך כמו ניהול שיחות הכרות מעמיקה. לאחר מכן מחליקות את רגלינו על הרצפה כמו לבדוק את הקרקע אשר תחתן והאם היא בטוחה ונעמדות כל אחת במקומה. לכל אורכו של החלק הראשון, קיימת אי ודאות מי היא הרקדנית הרואה ומי שהיא זו שאינה רואה. תהייה שנפתרת בחלק השני.

חלק שני - גופן הרואה של הרקדניות

מגבלת הראייה של שלי, מסמלת, במידה רבה את אותו דבר מה "בלתי נראה" השייך לתחום אליו נפתחת העין – כך למשל, יכולתה לאמוד מרחקים, כיוונים, התנהלותה במרחב, להרגיש את איוושת הרוח של התנועה שלה, שלי, היא הגישה האקטיבית של נוכחותנו בעולם, ביחס לדברים שמסביבנו. בחלק הראשון של העבודה, כפי שתואר לעיל, המימוש מוצג כדרך לדעת, כדרך לראות, כדרך לדבר ולתקשר כדרך להיפגש, כדרך לתפוס ולחוות את הסביבה ואת האחר - כדרך של הווייה. הרקדניות מגששות וממששות דרכן אחת אל רעותה, מנסות להכיר, לתקשר ללמוד האחת את האחרת ואת סביבתן. תחושת הנוכחות המשותפת והקרבה הפיזית נסכה בנו בטחון רב: שלי הרגישה מוגנת בטווח הראיה שלי ובטווח המגע שלה, ואני הרגשתי שהיא מוגנת בטווח הראיה שלי תוך שאני יודעת שהיא מרגישה אותי ו"רואה אותי" דרך גופה הרואה ולכן התנועה בחלק זה יותר בוטחת. בחלק השני שלי מסירה את הצעיף שעל צווארה

וקושרת בו את עייני. מגבלת הראיה היא עתה שלי, ואילו שלי 'רואה' את דרכה טוב ממני.

חלקו של הריקוד בעיניים מכוסות, הותיר אותי בכל פעם מחדש, מעט מופתעת. אמנם לאחר אימונים רבים, ידעתי פחות או יותר את מיקומי בחלל ואף הצלחתי לשמור על שיווי משקלי, אם כי ניכר היה כי גופי מתוח יותר ומשוחרר פחות וכי אני דרוכה לכל רחש ותנועה סביבי. כאשר הופענו בסטודיו הקטן חששתי שמא אתקל בשלי או בקהל, כאשר הופענו בהיכל התרבות ביבנה, היה בי חשש שמא אפספס את קצה הבמה.

יתרה מכך, כל עוד ראייתי היתה שם בשבילי, שמרתי גם על שלי, תחושת האחריות שליוותה אותי לשלומה, פן תיפצע, תיפול או תתקל בדבר מה נכחה בקשר המבטים הדיאלקטי שבינינו, ויכולתי לראות ולחוש שגם שלי, מביטה בי כמו מבקשת את אישורי לכך שהכל כשורה. כשעיני היו מכוסות, משהו התערער בביטחוני והתהפך בחלוקת תפקידי האחריות בינינו, שלי הפכה לזו שהאחריות בידה, יכולתה להרגיש את מיקומי על ידי רחשיי ותנועותיי ולהתריע על התרחקות יתר כשלא הרגישה בנוכחות זו היתה חשובה ביותר לביטחון שתינו בזמן התנועה על הבמה, גופה 'ראה' הכל – את החלל, התנועה, את כל אותם דברים המצויים בעומקה של הראיה שאנו, שחוש הראיה ניתן לנו ללא מגבלה, לא מודעים לו.

זכורה לי הופעה בה לאחר שהסרתי את כיסוי העיניים לקח לי כמה שניות (שנדמו כנצח בזמן במה) למצוא את מיקומי והתבלבלתי בכיוונים אליהם הלכתי, דבר שהפתיע גם את שלי, שכן באי יכולתה לראותי היא יכלה לחוש בקרבתו ובמיקומי החדש שלא על פי התכנון המקורי. הבעת הפליאה ניכרה על פניה, והעצימה את מפגשנו המחודש. תחושתי היתה שהיא נועצת בי את מבטה ולמרות, שידעתי כי היא אינה יכולה לראותי באמצעות ודרך עיניה, היא ראתה אותי דרך גופה, הדבר המם אותי וגרם להתרגשות גדולה בינינו, בה יכול היה לחוש גם הקהל.

Interospective

דיאלקטית המבטים בין הקהל והמחוללות-

המפגש בין הקהל והרקדניות, נע בין היותן מושא למבטו של הקהל, בין היותו מושא למבטן של הרקדניות ובאפקט הדרמטי שיש לעיוורון על ריבוי משמעויותיו על הקהל.

לעיוורון ישנו אפקט של הכחשה על הצופה ביצירה. העיוורון אינו רק עוד רובד בעבודה כי אם חוויה שעובר הצופה לכל אורך הצפייה ביצירה. למרות שהצופה יכול לראות את אשר עומד מולו, מבלי דעת הוא שופט אותו, מבקר אותו, מפרש אותו והכל בהתאם למיתוסים, התיאוריות, התרבות והערכים החברתיים המוכרים לו. במובן זה, הצופה בעיקר עיוור לדברים הברורים, 'המובנים מאליהם', הניצבים מולו, שכן בשל בהירותם הם כמעט ואינם נראים. כך שלמרות היותם מאוד נראים הם בלתי נראים עבורו. כך למשל, בחלק הראשון, עצם העובדה ששלי "עקבה" במבטה אחר ידיה, ניתן היה לחשוב שהיא באמת רואה, כך גם מבטי המקובע יכול היה להתפרש כאילו אינני רואה.

הצורך לראות את ה'אמת' הוא שלב בחיפוש ובניסיון למצוא התאמה בין המחשבה למציאות. זה המבט הבוהה של הצופה במראות שלפניו שמתעלם מן הרקע, מהבלתי צפוי, מהמפתיע ומהחדש- ואשר מעוור אותו.

מה מאפשר את הנראות של האמת או אפילו רק את זמינותה, הינו המקום בו אנו נותנים לקשרים חדשים של רקע, צורה, תנועה והתנהלות להופיע. ביצירה זו, ההתבוננות ברקדנית הנעה על הבמה, תוך ידיעה שהיא אינה יכולה לראות את דרכה, את החלל סביבה, את האובייקטים בחלל או את הרקדנית האחרת, משפיעה רבות על מפגשו של הצופה עם העבודה. צופה נעשה רגיש יותר לרחשים ולקולות, מודע לא רק למוסיקה אלא גם לאופן שבו קול או רחש כלשהו משמשים לתקשורת בריקוד. לדוגמא: מכה חזקה על הספסל מהווה אינדיקציה למיקומה של הרקדנית האחת אל מול האחרת תוך התווית כיוון התנועה.

הפרק השלישי והאחרון ביצירת המחול Be-Cause מתחיל בשקט, העיניים אינן מכוסות, מגלות את שהפסידו, אובדן המיקום במרחב, אובדן היציבות, ובכל זאת תחושת ההתמודדות האיתנה ולא חוסר אונים. כל אחת בתורה בפרץ אנרגיה גדול, מורידה את הספסל שלה, נעה סביבו, עליו, מתנדנדת קופצת. שלי עוברת מספסל לספסל, מסתובבת על הספסל, מחליקה ומשתעשעת כאילו אין לה כל מגבלה, קמה לוקחת את ספסלה ומתחילה ללכת עימו בחלל. כאשר שתינו גוררות את הספסלים תוך כדי הליכה מהירה ומרעישה בחלל מתרחש אחד הרגעים הזרמטיים ביותר בעבודה. החופש והכוח שמובעים בדרך זו על ידי רקדנית עיוורת הינם בעלי השפעה גדולה על הצופה!

כאשר צופה בהופעת מחול מביט ברקדן הוא יכול לזהות ברקדן הנע מולו והמביט בו תוך כדי כך, את עצמו, כך גם הרקדן יכול בהביטו בקהל מביט בו לזהות חלקים מן הקהל בעצמו והמבטים/מביטים הופכים למראה הדדית: "אדם לאדם הוא מראה. המראה היא מכשיר של כישוף אוניברסלי ההופך את הדברים למופעים, את המופעים לדברים, אותי לאחר ואת האחר לאותי" (מרלו-פונטי, 2004, עמ' 45, ג').ⁱⁱ לא בכדי טוען מרלו- פונטי כי ציירים מרגישים כי הדברים מביטים בהם, שהרי הראיה הזו סטרית האמורה, היא בבסיס ההווה, אני והדברים מצויים בערבוביה, קיימים בעת ובעונה אחת, מביטים זה בזה, פשוטו כמשמעו וכך מתקרב אני בכל פעם יותר אל עצמי ואל האחר.

Georgina Kleege, מציינת שכאשר רקדנים צופים במופע מחול הזכרון הקינסטטי מופעל והחווייה היא פיזית כאילו הרקדן הצופה מופיע בעצמו. היא מאזכרת את התאוריה "אמפתיה קינסטטית" על פיה גם צופה שאיננו רקדן יחווי מופע מחול באופן האמור בשל ניוירוני המראה.

(רבדי המוסיקה כמו הראיה המשוקעת בגוף, שכבות של מערכות חישתיות הפועלות יחד לגופו הרואה של הרקדן)

לסיכום

בטקסט "העין והרוח", מרלו פונטי מתאר את תהליך היצירה של ציירים בראש וראשונה כתהליך גופני, עניינו שימוש בראייה על ידי הצייר. המבט בהקשר זה הוא מבט של גוף ממשי, מארג של ראייה ותנועה. הגוף נראה ואפשר להנחותו בתוך הנראה, כלומר הגוף הוא חלק מהעולם, הוא חלק ממה שרואה הצייר בעולם והראייה שלו נשענת על תנועת העיניים, על המבט: "אנו רואים רק את מה שאנו מביטים בו" (שם, 34). לפי מרלו-פונטי התפקיד של המבט הוא תפקיד פיזי לגמרי של ראייה, הוא איננו ביצירת תמונת ייצוג של העולם עבור המחשבה. הרואה הוא חלק מהעולם הנראה וכל שהוא עושה הוא להתקרב אל העולם. הראיה מגדירה את מפת ההווה של האדם, את מכלול האפשרויות שלו והתנועה היא המשך של הראייה. הראייה היא יסוד ב"אני" שממנו נובעת התנועה (שם, 35): "הוא רואה את עצמו רואה, הוא נוגע בעצמו נוגע, הוא נראה ומוחש בעבור עצמו" (שם, 36). מדובר בעצמי שאחוז בעולם, שהוא חלק מהעולם. לא מדובר בעצמי שהוא מחשבה.

מה שהופך את האדם לאנושי, מה שמעניק לו את חיותו, הוא לא החיבור הפיזי של מבנה גופנו ואף לא רוח שנכנסת לגוף. ההצטלבות בין הדברים היא שנותנת את החיות לגוף. החיבור בין הרואה לנראה, בין החש למוחש. הצטלבות זו יוצרת ביטוי ותחושה בתוכנו או כפי שמבטא זאת מרלו-פונטי: "הדברים מעוררים בי אפוא מקבילה פנימית ונוסחה גשמית של נוכחותם" (שם, 38). כנען התייחס לכך בכותבו בהקדמה לחיבור: "המוקד של כותרת החיבור העין והרוח אינו העין ואינו הרוח, אלא דווקא אותה "ו", ו"ו החיבור, המסמנת – לפני כל קישור – את מה שקודם ומאפשר בכלל את ההפרדה בין עין לבין רוח, בין סובייקט לבין אובייקט, בין חומר לבין מובן; דהיינו אריג תחרה של עולם העשוי מבשרנו ושל סובייקט אנושי שהעולם הוא בשרו" (שם, 16-17)

בתפיסה של מרלו-פונטי, גם כשמבט ממשי, אין בכך די. המבט איננו מספיק עמוק בהיבט הפיזי, וגם כשהוא ממושך, או נחשב כעמוק, בדרך כלל הדבר משויך לתחום הנפשי ולא לתחום הפיזי. ראוי לשים לב כי המבט הוא מונח העוסק בפעולה של הצופה אך איננו כולל את תוצאותיה, בעוד שפעולת הראייה לעומת זאת, מגלמת בתוכה כבר את תוצאת הפעולה. המבט הוא הפעולה היוצאת מהסובייקט אולם לא בהכרח חוזרת אליו, בעוד שהראייה מגדירה באופן מובנה גם את הקלט של הסובייקט הרואה. מרלו-פונטי משתמש בחיבורו בעיקר בראייה, שהיא תיאור פעולה שעוסק בהיבט הטכני והפיזי של פעולת ההתבוננות.

ואם נשוב אל ההשוואה שערך כנען. מבחינתו של מרלו-פונטי ההתייחסות לנקודת המבט הזו מצויה בדבריו אלה: "החלל אינו עוד זה שעליו מדברת האופטיקה – רשת יחסים בין אובייקטים כפי שהיתה נראית בעיני צד שלישי, עד לראייתי, או כפי שהיתה נראית בעיני גיאומטריקאי המשחזר אותה ממבט-על – אלא הוא חלל המובן והמחושב החל ממני כנקודת או דרגת האפס של החלליות. אינני רואה לפי מעטפתו החיצונית, אלא אני חי אותו מבפנים, אני מאוחד עימו. בסופו של דבר העולם נמצא מסביבי, לא לפניי" (מרלו-פונטי, 60-61).

גופה הרואה של הרקדנית

המחול המשותף עם שלי, לימד אותי שראייה ועיוורון אינם הפכים בינארים, אלא יותר וריאציות שונות על ספקטרום חדות ויזואלית, או מודעות ויזואלית או כישורים (ג'ורגינה קליג) ושהעולם מובן לה בצורה דומה לאופן בו הוא מובן לי רק שהוא ניתן לתפיסה עבורה, באמצעות אינטראקציה אחרת של מערכות החושים, הדבר מחדד את היותנו סובייקט מגולם בגוף ואת הראייה כחוש המשוקע בגוף וראייתנו היא ראיית גופנו האקטיבי בחלל.

"יש מה שמגיע לעין מלפנים, אלה התכונות החזיתיות של הנראה – אולם יש גם מה שמגיע אליה מלמטה, הנסתרות העמוקה של התנוחה, שבה הגוף קם כדי לראות- ויש מה שמגיע אל הראייה מלמעלה, אלה כל תופעות המעוף, השחייה, התנועה, שבהן הראייה כבר אינה חלק מכובד המקורות אלא משתתפת בביצועים חופשיים....הראייה היא הפגישה, כמו בצומת, של כל היבטי ההוויה" (מרלו פונטי, 2004, עמ' 76-77, ג').

בהערת אגב יוער, כי בתום התהליך שלי אמרה לי שהתרגולים ואימוני המחול אפשרו לה בטחון פיזי במרחב ובחוץ ביום יום, באופן שהיא לא חושבת שיכלה לזכות בו אחרת.

הגוף כמוח - Thinking with our body:

בחינוך סומטי התודעה (mind) נתפסת כקיימת דרך הגוף באמצעות חיבורים וקשרים במערכת העצבים, לכן תשומת לב לגוף משמעותה תשומת לב לתודעה. רעיון זה נחקר בהרחבה בחקר מדעי המוח ומצביע על כך שהמוח הינו רק חלק אחד מתוך מערכת עצבית אדירה:

- נוירו - אנדוקרינית (neuroendocrine) - החלפת מידע בין מערכת עצבים והמערכת ההורמונלית),
- נוירו - אינטרינסי (תוכי) (enteric nervous system (ENS) or intrinsic nervous system), (gut- brain),
- רשת נוירוסלולרית (תאית) הנפרשת לכל אורך הגוף.

תודעת גוף זו בעלת יכולת לחוש את עצמה ולפרש תחושות ותפיסות (perceptions) ובכך לעצב מחשבות, רגשות, אסוציאציות ודימויים מתוך תפיסות אלו. מקסין שיטס ג'והנסטון, פילוסופית וחוקרת מחול, טוענת שהתחלת המודעות צצה והופיעה עם היכולת לבחור בין ללכת קדימה אל או הרחק מ - גירוי (stimuli) כלשהוא¹. פעולה בסיסית זו, של ללכת אל או ללכת מ - היא אבן היסוד לכל יתר הפעולות בחיים. היא מעצבת כיצד חיים עירניים קשורים ב-, או מתגוננים בפני השפעה אחרת כלשהיא. מכאן, אדם מסוגל לזהות את גופו ואת תנועותיו במרחב, התפיסה של אדם את גופו ידועה כפרופריוספציה, והתפיסה של אדם את תנועתו נודעת כקינסתזיה. פרופריוספציה רושמת מתח שרירי ומנח גוף.

קינסתזיה רושמת מידע (גם מתוך האוזן הפנימית) בקשר למהירות התנועה ובוחנת האם אדם יציב/זקוף או במגמת נפילה.

פרופריוספציה וקינסתזיה הם חושים בסיסיים הנמצאים בכל המקומות בו זמנית (omnipresent) לכל חמשת החושים - קולטי הגירויים החיצוניים (ראיה, שמע, טעם ריח,

¹Sheets-Johnstone, Maxine (2007) 'consciousness: A Natural History' personal paper, Eugene, Or, University of Oregon, Unpublished

מישוש) ונקראים החוש השישי והשביעי ומשלימים את ארגז הכלים החיוני של מודעות/ערנות סומטית.

למרות חשיבותם וחיוניותם, נמצא כי חושים אלו הם מקור בלתי מנוצל בכלל האוכלוסייה. יחד עם זאת, חקר מדעי המוח מכיר בחשיבותם ועושה בהם שימוש שאינו מבוטל - כך למשל מונח Gravitiception שהיא חווית האימפקט של כוח הכבידה על הגוף ועל התנועה.

כאשר חושים אלו (המביאים תשומת לב לחוויה הפנימית) הידועים כ intero-receptors, נמצאים במצב ערות מודעת, הם מאפשרים תשומת לב לחוויה פנימית.

מודעות סומטית מביאה mindfulness, לתנועה.

ה- extero-receptors, חשובים גם הם בחינוך הסומטי והם חמשת החושים שלנו:

ראיה - vision

שמיעה - hearing

טעם - tasting

ריח - smelling

מישוש - touching

חמישה חושים אלו מחברים אותנו להוויה ולסביבה החיצונית, ומספקים מידע על הגוף ביחס ובקשר עם העולם איתו אנו באים במגע. באמצעותם אנו חווים: מרקמים, טמפרטורה, מיקום, צבע, צל, ויברציה, קול, מילים, ריחות ועוד וכל אחד מהחושים הללו ומהתפיסות הללו (perceptions) מעצב ידע סובייקטיבי.

לבסוף הידע והמידע על החיים הוא רב חושי multi-sensory, ובאופן אידיאלי החיים כוללים איזון של קריאה/רישום של תחושות גוף וסימנים (intero-reception) וערנות לחוויה חיצונית (extero-reception).

חינוך/למידה סומטית תומכת באיזון זה, כיצד לשים לב לתחושות הגוף ולפרש אותם בפרספקטיבה שמטרתה להנחיל איכות חיים שבה אנו נוכחים מודעים (mindfull) ואפילו תוך כדי תנועה פועלים במודעות.

דוגמא: החשיבות בשמירת הערנות לחישה באוזן הפנימית, אשר רושמת טווחי קול ומעברי תנועה כגון - עצירה והתחלה, התנדנדות, סיבוב, להיות מחוץ לקו האנכי ורטיקלי ושינויים במהירות התנועה. תנועה מודעת עוזרת לנו ללמוד מהתחושות הוסטיבולריות הללו איך לא

ליפול, איך ליפול בצורה חנינית, או לשלוט במהירות של התנועה - במיוחד נדרש לאנשים היפראקטיביים או כשיש קשיי קשב מסוימים.

לימודים סומטיים שמים דגש על הגוף כמקור לאינטליגנציה אנושית - למידה דרך ומהגוף החי.

דווקא משום שה - soma, הוא גוף חיי ומודע, הוא זוכר חוויות ומגיב מתוך מודעות לאירועי החיים.

חושי מודעות הגוף (הפרופריוספציה והקינסתזיה) מייצרים את היסודות לרשת התקשורת של הגוף החי.

כאשר אנו מודעים לפעולות, תנועות, התנהגות - מידע סומטי, משולב באופן תדיר עם מידע מחושים חיצוניים.

סוגי המידע הנאסף למשל: מה יותר נינוח? מה טבעי? מה יעיל? מה יותר נוח ונטול כאב? מה מאפשר יותר הבעה?

אנשים מדווחים שבחקר מסוג זה של חווית גוף סומטית: החיוניות משתפרת, כאבים נעלמים, דפוסי תנועה חדשים צצים. בתנועה סומטית, דפוסי תנועה חדשים נחקרים, פותחים דרכים נויורולוגיות חדשות – ובכך נוצרים קשרים חדשים במח.

בהגדרתה, תנועה סומטית נעשית במודעות עצמית, חקירה והרהור עצמי בזמן התנועה. התוצאה הינה שאפשרויות התנהגות, ותנועה חדשות נעשות לפתע אפשריות. כאשר אנו נעולים ב"דפוס הרגלי" התחושה הרווחת היא תקיעות. חינוך סומטי הוא דרך אחד לפתוח את המבנים הללו. לפעמים מידע חדש על בריאותנו ואפילו על רצונותינו נגלה דרך הגוף - זוהי תבונת הגוף (body wisdom).

חינוך סומטי מניח שבני אנוש הם בעלי יכול ויסות עצמית ומכיר בכך שתהליך ויסות עצמי לעיתים קרובות נשלט בידי מחשבות והרגלי אורחות חיים. כאשר הגוף מוזנח, ולא מתייחסים אליו, אי נוחות פיזית, עייפות ותסכול הם הנורמה, הכישורים הסומטיים של הקשבה לגוף לצורך איזון מחדש של אורח החיים, הינו שימושי וחיוני במיוחד.

יחד עם זאת לא תמיד זה קל, שכן להיות מודע אומר גם להכיר בסטרס, בכאב וגם בטראומה וזה שונה מטיפול תרופתי כזה או אחר הנוטה יותר לאסקפיזם.

עבודה סומטית התעוררה בצורה מסונכרנת במקומות שונים מסביב לעולם קצת קודם למאה ה-19 לתוך המאה ה-20, ומתוך הזרמים השונים התפתחו להן שלוש זרועות: עבודת גוף סומטית, פסיכולוגיה סומטית, ותנועה סומטית.

Sopia- יושבת על הצומת המחבר בין מתודת תנועה סומטית העוסקת בחקר תנועה מודעת ובין עבודת גוף סומטית מבוססת תרגילים.

רשימה ביבליוגרפית

גוף ידע 1- מחול וכבודות ראייה

1. Classen, C. (2007) Museum manners: The sensory life of the early museum. Journal of social history, 40 895-914 (901).
2. Gallagher. S and Zahavi. D (2008) The Phenomenological mind, an introduction to philosophy of mind and cognitive science, (4-12, 69-
3. Georgina Kleege, (2005) Blindness and visual culture: An Eyewitness Account, journal of visual culture, Vol4(2): 179-190
4. Hammer, G, (2016) This is the anthropologist, and she is sighted: Ethnographic Research with Blind women, Vol 36 (4Disability Studies Quarterly. 1-20.
5. Hammer, G, (2019), Blindness through the looking Glass, The performance of Blindness, Gender, and Sensory Body, University of Michigan Press (1-5, 79-83, 117-161)
6. J. Kevin O'Regan & Alva Noe, (2001) What is like to See: A Sensorimotor Theory of Perceptual Experience, Vol. 129 (1), Perception, Action and Consciousness 79-103.
7. Roberta Robert and Alan M. wings,(2001) Making sense of active touch, the British journal of visual impairment, (48-56)

8. Steve Paxtone and Anne Kiloyne & Kate Mount, (1993) On the braille in the body: an account of the touchdown dance integrated workshops with the visually impaired and the sighted, The Journal of the society for dance research Vol 11. (1) 3-51.

גוף ידע 2

1. מוריס מרלו-פונטי, העין והרוח, הוצאת רסלינג, 2004.
2. יצירת המחול Be-Cause הינה דואט לרקדנית רואה ולרקדנית עיוורת, כוריאוגרפיה: מיכל הובר-רוטשילד, ביצוע: שלי נהרי ומיכל הובר-רוטשילד, הועלתה לראשונה במסגרת פסטיבל ניסוי כלים #8, באוגוסט 2011, בתל-אביב.
3. Alva Noe, Action in Perception, (2004) 1-23, 32-73
4. Irene Dowd, (1995) Taking the Root to Fly New York
5. Bernard, A., Steinmuller, W., Stricker, U. (2006) Ideokinesis, A creative Approach to Human Movement & Body Alignment, *Berkley California*. 43-179
6. Black M.,(2015) Centered, Organizing the Body through Kinesiology ,Movement Theory and Pilates Technique, *Handspring publishing*. 129-197, 277-327.
7. Hanna, T (1988). Somatics. Reawaking the mind's, Control of Movement, Flexibility, and Health, *Da Capo lifelong books*..3-29, 95-152
8. Huber- Rotschild, M Sophia TM Method, "thinking with our body, Working with our heart, Moving with our brain" , Privat publishing 1-38.
9. Maxine Sheets-Johnstone, (2015) The Phenomenology of Dance, Temple university press Philadelphia. 7-25, 91-104
10. Maxine Sheets-Johnstone (2003) Kinesthetic Memory, Theoria et Historia Scientiarum, Vol. VII N 1, Ed ,Nicolas Copernicus University. 69-92.
11. Merleau-Ponty, M. (1962) Phenomenology of Perception, trans Colin Smith London: Routledge & Kegan Paul. 235-348

12. Merleau-Ponty, M. (1964) Eye o and Mind. The Primacy of Perception, ed J.M Edie
Evanston: Northwestern University Press.. 159-190
13. Minton Cerny, S., Faber, R., (2016) Thinking with the Dancing Brain, Embodying
Neuroscience, Rowman & Littlefield, Lanham. 1-17,21-33, 77-92, 101-113, 119-132

ⁱ מעניין לציין, כי כל אחת גוררת את הספסל בדרך שונה ולא בכדי. אני דוחפת את הספסל קדימה, כי רק כך אני יכולה להתקדם ושלי גוררת אותו מאחוריה, כי רק כך היא יכולה להתקדם, שכן היא יודעת בעיני רוחה מה עבר מאחוריה אך לא מה מצפה לה לפניה.