

אהל כחול[®]

PLAY

2011 אפריל • מס' 2 • גיליון • כתב עת לאנשים בתנועה • סטודיו אילנית תדמור

יוצא לאור בשיתוף:

ORGANIC
COFFEE
BREAK.



להתאהב ב"לרקוד"

הרגע בו הבנתי שיש אפשרות 'פשוט לרקוד' היה כשנעמדתי מול המראה, בשיעור הראשון באקדמיה למחול בירושלים. המחשבה הראשונה שחלפה בראשי הייתה: "כמה אושר יש באפשרות לרקוד" והמחשבה השנייה ש"מכאן, מהסטודיו, אני לא יוצאת". אילנית תדמור מספרת על רגע הקסם בו הבינה שהתאהבה בריקוד וב"לרקוד".

המשך בכפולת האמצע

הסיפור של לאבאים

לפני 10 שנים הקמנו את לאבאים ברזילי, והבאנו לארץ את בשורת הקפה האורגני. ומאז אנחנו ממשיכים להוביל ולפתח את תחום הקפה האורגני, תפיסת האוכל האיטי (SLOW FOOD), המחזור, והקשר שלנו עם הסביבה.

המשך בכפולת האמצע

עוד בגיליון: 101 דרכים לומר "לא" בקונטקט אימפרוביזציה: גבולות ואמון
על אהבת הריקוד וחדוות האימפרוביזציה - תלמידי PLAY מספרים על החוויה האישית בשיעורי הסטודיו

על גבולות ואמון

ואם באהבה עסקינן, הרי שהיא באשר היא, קשורה בעבותות למושגים כמו גבולות ואמון. קפה שחור עם קצת חלב או הרבה. כן או לא. תנועה או עצירה. חיבוק או ריחוק. הין והיאנג ועוד רבים... ריקוד הקונטקט מבוסס על מיפוי גבולות הכן והלא, וגם על האמון בפרטנר, ממש כמו באהבה.

מרטין קיאו חקר את הנושא במאמרו: '101 דרכים לומר "לא" בקונטקט אימפרוביזציה'

קונטקט אימפרוביזציה הוא ריקוד שמזמין את כל הגוף שלנו להיות נוכח וזמין. כדי לרקוד באופן כזה, אנו צריכים לבנות יכולת לסמוך על עצמנו ועל שותפינו. אנו מטפחים או מקלקלים את האמון הזה על ידי היכולת או חוסר היכולת שלנו להגדיר גבולות וכבוד. עבורי זהו תהליך מתמשך גם לאחר למעלה משני עשורים של ריקוד. לאורך הדרך, התמודדתי עם שאלות רבות: כיצד ניתן לאפשר לאנשים לדעת שעדיין לא התחממת ואתה עוד לא מוכן לרקוד, או לחילופין שאתה רוצה לסיים ריקוד? איך אתה מגדיר גבולות כאשר יש לך מגבלה פיזית או כשרוקדים עם שותף שאינו רגיש וקשוב דיו? איך מתקשרים לפרטנר את הגבולות שלי?

מחקירתי המתמשכת ביחס לטיפוח גבולות ברורים, פיתחתי סדנה בשם "101 דרכים לומר "לא" בקונטקט אימפרוביזציה". הנחת היסוד של הסדנה היא כי רק כשיש ביטחון ויכולת לומר "לא", תהיה אפשרות מלאה לומר "כן". בסדנה, אנו חוקרים מיומנויות פיזיות ומילוליות לומר "לא" לריקוד, מגע, העברות משקל, הרמות, מומנטום ומניפולציות.

לדוגמה, כאשר מישוהו מגיע לתפוס ולהרים אותי ואני לא רוצה להיות מורם, אני יכול לרדת עם המשקל שלי ולעבור למרכז שלי מהמרכז השותף שלי. באופן זה אני נעשה כבד מדי, ואמירת ה"לא" שלי ברורה. עם הידע הזה של איך להגיד לא, אני יכול להרוויח את ההיפך: כאשר אני רוצה לומר כן, לנצל את ההזדמנות כדי לעוף, אני כבר יודע כיצד להיות קל על ידי העלאת המרכז שלי והסינכרון עם המרכז של הפרטנר שלי. הדבר נכון גם עם המגע. אני צריך את האמון שלי בעצמי ואת היכולת להסיר את ידו של מישוהו (פיזית או מילולית), כאשר אני לא רוצה מגע או מניפולציה. עם ביטחון ביכולת שלי לקבוע את הגבול, אני יכול לבחור את ההיפך ולהיפתח למגע.

רוברט בליי מציע לנו דימוי: כאילו יש דלת בנפשנו. בעודנו ילדים, הידידת היא מבחוץ ואנשים באים והולכים כרצונם. ככל שאנו מתבגרים, אנו לומדים להעביר את הידידת פנימה, ולבחור מתי ולמי כדאי לפתוח או לסגור את הדלת. אם אנחנו יודעים שאנחנו יכולים לסגור את הדלת, אנחנו חופשיים לפתוח אותה ולהזמין אנשים להיכנס.

יש אנשים שבאים לרקוד קונטקט אימפרוביזציה, ועבורם זהו אתגר לחוש ולהתחבר לתחושות הגוף שלהם. זו יכולה להיות תוצאה של אנשים שפילסו את דרכם מבעד לדלת שלהם בשלב מוקדם בחיים, או דווקא של אנשים שיצרו מגן או שריון החוסם אותם מיצירת קשר מלא עם הגוף שלהם ועם העולם. עבורם פיתוח המיומנות של קביעת קו הגבול חשובה ביותר, כדי לדעת שיש להם את ידידת הדלת מבפנים. עם היכולת להביע את הגבולות, הם יכולים להתחיל לוותר על שכבות המגן ולהזמין יותר אפשרויות לתוך הריקוד ואל חייהם. בקונטקט אימפרוביזציה יש עיקרון בסיסי: כל אדם לוקח אחריות על עצמו. אני הוא האדם היחיד היכול להיות בתוך הגוף שלי, או אני צריך לשמור חלק ממני ער, חלק היכול לחוש ולתקשר (פיזית או מילולית) את הצרכים, הגבולות והרצונות שלי.

מתוך החקירה של ביטוי ה"לא" שמאפשר את הרחבת ה"כן", צמח תרגיל שנקרא "שני הנהרות", בו אני משתמש בעבודה עם קבוצה שכבר מכירה ועובדת יחד. אדם אחד, המקבל, שוכב על גבו. שני האחרים, "שני הנהרות", מלטפים בעדינות את זרועות השוכב. כאשר הוא משלב את זרועותיו זה סימן ל"אל תגעו בי כלל". כשהוא מניח את זרועותיו על הרצפה לצד גופו זה סימן ל"געו בי בעדינות, כאילו היינו עכשיו במקום ציבורי". כאשר הוא מניח את זרועותיו מעל לראשו, זה סימן ל"אתם יכולים לגעת בו בכל מקום, ללא גבול". השוכב יכול לשנות את מיקום זרועותיו בכל זמן. המגע עשוי להיות בעל נימה מרגיעה, נעימה, מטפחת או מפעילה, אבל המקבל תמיד בשליטה על מה שהוא מקבל. הוא זה הפותח והסוגר את המנעולים של שני הנהרות. במקביל, שני הנהרות יודעים שלא משנה היכן זרועות המקבל, הם נוגעים רק בהתאם למה שנכון ונוח עבורם.

זה ברור שאם התרגיל לא היה מאפשר את הלא המוחלט - אל תגעו בי כלל, הוא לא היה יכול לאפשר את ההסכמה המוחלטת, של ההתמסרות למגע ללא גבולות. כשהגבול זמין ונראה לעין, אנשים יכולים לבקש יותר מאשר אם הגבול לא היה שם. התרגול הזה מאפשר בהמשך נוחות גדולה יותר עם ההסכמים שבשתיקה שאנו עושים בכל רגע בו אנו רוקדים. בצפייה בילדים משחקים ניתן לראות בבירור את קביעת ובחינת הגבולות שלהם במשחקי אימפרוביזציה, בונים ושוברים את החוקים שהם עצמם הגדירו. לפעמים בסימן פיזי או מילה ברורה, לפעמים המשחק מפסיק לגמרי כאשר יש חצייה גדולה מדי של הכלל שנקבע. הם פועלים ללא הרף כדי לשמר את תשומת הלב ואת הכוח להיות הוגן ומאוזן. זה נראה דומה למה שאנחנו עושים בקהילה הריקוד שלנו.

שמתי לב שהמפגשים עם הכי הרבה קונפליקטים הביאו בסופו של דבר גם את הכרת התודה הכנה ביותר. כשהיינו מעורבים באופן מלא בבדיקת וביסוס הגבולות, היתה תחושה של למידה, של יצירת קשר, של להיות חלק מקבוצה שבאמת מקשיבה ומכבדת את חבריה. באמצעות התהליך ויישום ההבנות הללו, אנחנו יכולים להתחיל וליצור באמת קהילה. בריקוד שלנו ובחינו.

מרטין קיאו
תרגום מאנגלית: חן קס



קפה, מגיע אלינו באופן טבעי.

כבר 10 שנים שאנחנו מייבאים קפה אורגני מרחבי העולם וקולים אותו בעצמנו בלאבאיט ברזילי. קפה אורגני הוא קפה שגדל ללא שימוש בחומרי הדברה ודשן כימי - שיטת גידול שיוצרת קפה טבעי, בעל איכות גבוהה, נטול חומרים כימיים. בבסיס תעשיית הקפה האורגני, נמצא גם הקשר הישיר בין ספק הקפה לצרכני הקפה שלו והרצון להפוך את התעשייה הזו לכמה שפחות "תעשייתית". כחלק מהאג'נדה הזו, אנחנו קונים את הקפה שלנו בסחר הוגן ישירות מהחואים ומכירים אישית את מגדלי הקפה ברחבי העולם. אנחנו יוצרים תערובות קפה עשירות בטעמים מזנים מובחרים של קפה אורגני. בזכות הקשר הישיר שלנו עם החואים, תערובות הקפה שלנו מצליחות לשמור על יציבות טעמים לאורך כל השנה. במקביל, אנחנו גם מבצעים את תהליך הכנת הקפה לכל אורכו - מהייבוא, הקלייה והטחינה ועד ההגשה לשולחן של קפה טרי, הרבה יותר טעים ואיכותי מאוד, גם לסיביבה וגם לכם.

אירועים ב-PLAY

אביב בתנועה

אירוע משותף לעמותת הכוריאוגרפים ועמותת הקונטקט, חמישי-שבת של סדנאות מחול, קונטקט ותהליכי יצירה. הסדנאות מציעות הזדמנות ייחודית ללמוד, לחקור ולהתאמן במפגש בין תחומי תנועה שונים ולמצוא את הדרך לשילובם בתהליכי יצירה.

ביום שישי בשעה 15:00 אילנית תדמור בסדנת אימפרוביזציה.

התכניה המפורטת - באתר שלנו.

ימים חמישי-שבת, 21-23.4.2011, במרכז ביכורי העיתים בתל אביב.

לפרטים נוספים ולהרשמה: רעות שייבה 052-6432779.

"לרקוד חופשי ביוון"

מרכז טאוס באי היווני פארוס, מארח את אילנית תדמור זו הפעם השנייה לסדנת תנועה. הינכם מוזמנים להצטרף אלינו למסע של גוף ונפש בן חמישה ימים של אימפרוביזציה, קונטקט, תנועה אותנטית, התבוננות והרבה הרבה ריקוד...

הסדנה תתקיים בין התאריכים 9-13 במאי 2011, במרכז טאוס באי פארוס, ומיועדת לכל מי שאוהב לזוז ולרקוד ושמעוניין להתחבר לגוף ולעצמו בדרך חדשה של חופש ושימחה.

פרטים נוספים באתר שלנו.

הקיץ מגיע ל-PLAY

החל מחודש יולי, תחל תכנית הקיץ שלנו, והשנה תכנית מגוונת ומשמחת במיוחד: שיעורי טכניקה ואימפרוביזציה, סדנאות רפרטואר, "ליוזבחוץ" והפתעות נוספות. התכנית בהנחיית אילנית תדמור, רעות שייבה, ניב שיינפלד ורקדני ורטיגו. יולי-ספטמבר 2011, קיץ שמח ב-PLAY. פרטים נוספים באתר שלנו.

PLAY

סטודיו אילנית תדמור
המרכז לאמנויות הריקוד

טכניקה
אימפרוביזציה
יצירה וקומפוזיציה
אמנות המופע
קונטקט אימפרוביזציה

אחלמחול

מוציא לאור: בית PLAY, בשיתוף loveat.
עורכת: יהודית רווח
חברי מערכת: אילנית תדמור, חן קס,
טל בודנשטיין, רעות שייבה
טל. 03-5604407
www.play4dance.com
info@play4dance.com

להתאהב ב"לרקוד"

אילנית תדמור

הפרח אינו אדום, גם

הערבה אינה ירוקה. אימרת זן



תלמידות ב-PLAY: על "איך התאהבתי בריקוד?"

לילך: אני זוכרת רגע מאד ברור.

בגיל 26 עשיתי צעדים ראשונים בעולם הרוחניקות, והזמינו אותי למדיטציית "דינמיק" של אושו.

במדיטציה יש קטע של ריקוד חופשי ומשחרר, ואני זוכרת שתוך כדי ריקוד פתאום היתה לי תובנה שהמקום של הריקוד הוא המקום שלי, הייעוד. שזה המקום שבו אני הכי חזקה ומלאת חיים. זו היתה מין תובנה שהציפה אותי בבהירות גדולה.....לרגע.

שירי: אהבת הריקוד הייתה בדמי מילדותי, האהבה הזו שככה למשך שנים רבות, ורק כשהייתי במקום לא פשוט עם עצמי הריקוד היה שם בשבילי בהתחלה כדימיון אחר כך באמת. ריקוד הוא עבורי האהבה לחיים, ולעוצמה למילים שאי אפשר לומר לאהבה לעצמי.



כרטיס מועדון מעץ, יש?

במועדון שלנו בעיקר זוכרים איך אתם אוהבים את הקפה שלכם, מתי מגיע לכם קפה חנים כי כבר שתיתם תשעה ספלים, מאתמול. במועדון שלנו נזכור מתי יום ההולדת שלך, לא כדי לשלוח לך ברכה לבית אוטומטית, אלא כדי שנוכל לפנק אותך עם קפה ומאפה, ואם תתעקש, אולי גם נשיר לך שיר יום הולדת. אם תחליטו שאתם רוצים, אנחנו נכין לכם כרטיס מועדון עשוי מעץ ממוחזר שימתין לכם בלאבאיט שתבחרו. תצטרפו ?

קישור להרשמה לחברים של לאבאיט
http://loveat.co.il/index.php/loveat_friends/club/

הרגע בו הבנתי שיש אפשרות 'פשוט לרקוד' היה כשנעמדתי מול המראה בשיעור הראשון באקדמיה למחול בירושלים. המחשבה הראשונה שעברה לי בראש הייתה: "כמה אושר יש באפשרות לרקוד" והמחשבה השנייה ש"מכאן, מהסטודיו, אני לא יוצאת".

ההתרגשות והשמחה הסירו כל ספק שעלה על דעתי... כמו למשל מה אני אעשה עם זה בחיים... הייתי פשוט מאושרת.

היו אלה צעדי המקצועיים הראשונים בתוך עולם הריקוד.

תמיד אהבתי לרקוד. כילדה ביליתי את רוב זמני בסלון הוריי, ורקדת לצלילי מוסיקה שהתנגנה מתקליטים שונים. הקהל שלי היה דודים וחברים, ולעיתים היה זה קהל דמיוני. רקדתי לבד ודמיינתי את כל אלה שרוקדים לצידי.

בעקבות האהבה הזו, כשהייתי בכיתה א' הלכתי יחד עם בנות כיתתי לשיעור הבלט הקלאסי הראשון שלי. יצאתי ממנו בעיניים דומעות ולב עצוב. לא הבנתי מה הקשר בין האווירה הנוקשה שהשרתה המורה חמורת הסבר עם הקוקו ההדוק מדי לראשה, וההוראות המשעממות שלה לתלמידות, לבין הריקוד שאני חוויתי בסלון שלי, בבית?

חזרתי אלי, לסלון, ולריקודים שלי בהם היה הרבה חופש, דמיון, מוסיקה, ביטוי אישי ובעיקר שמחה.

בגיל הטיפש עשרה גיליתי את עולם התיאטרון, ואת האפשרות לעלות ולהופיע על במה. הבמה והקהל נתנו לי מקום של ביטוי, של התרגשות. מקום שהמשחקיות בו היא הדבר האמיתי. לפני כל הופעה הייתי מאבדת את קולי ומרגישה לחץ מהחשש שמא לא אצליח להוציא קול, מה יקרה אז.

אלא שהתנועה הייתה הצד המוביל גם בתוך עולם התיאטרון, מצאתי את עצמי נעה יותר מאשר משחקת על הבמה. חיפשתי כנות, ובתוך טקסט כתוב תמיד הרגשתי איכשהו מסתתרת. עם הגוף, כך חשתי, לא הייתה אפשרות לזיוף.

לריקוד חזרתי רק אחרי שנים. כמו רבים, חשבתי שאיחרתי את המועד. שאני מבוגרת מדי, שאין לי את הגוף המתאים. נשאר שם מקום כואב בלב, דבר שלא איפשר לי ללכת ולראות הופעות מחול של אחרים. קינאתי בכל אלו שמופיעים.

לאחר הצבא, הקרבי במיוחד, הלכתי כמצופה לאוניברסיטה, שם למדתי ספרות ותיאטרון, ולקחתי גם קורס בכוריאוגרפיה לתיאטרון. כבנוס, ככף. בסוף שנת הלימודים הראשונה באוניברסיטה מצאתי את עצמי בחזרות לקראת מופע שהעלינו ברחבי הקמפוס. שוב הייתי על הבמה, נושמת, חיה ונהנית.

המורה המליצה על מגמת תנועה חדשה באקדמיה, וכך, בחשאי, פניתי למבחני הקבלה למגמה הזו.

בידיים רועדות פתחתי את מכתב התשובה מהאקדמיה, ופרצתי בשאגות שמחה על הקבלה שלי לחוג. וכך בגיל 21 נכנסתי לאקדמיה למחול, ללא ניסיון קודם בריקוד. הגשמת חלום.

הייתי מאושרת. הייתי מאוהבת באפשרות שניתנה לי לרקוד.

מאז עברו עשרים שנה ואכן כך היה. רקדתי ללא הפסקה. נסעתי לחו"ל ורקדתי. חזרתי לארץ ורקדתי. עברתי מסטודיו לסטודיו ועל במות שונות ורקדתי. רקדתי כששמחתי. רקדתי כשהיית עצובה, חולה או מאושרת. רקדתי ועדיין ורקדתי.

מגיל 21 ועד היום למדתי כל כך הרבה ממורים רבים, מקולגות ומהתלמידים. בנסיעותיי הרבות בעולם פגשתי אנשים כמוני שחוקרים, מלמדים ויוצרים דרך האימפרוביזציה והקונטקט. פיתחתי עימם דיאלוג עמוק. גיליתי עולם מלא של אנשים, פסטיבלים ואירועים. גיליתי שהריקוד הפך לדרך חיים, ושדרכו ניתן להתפתח ביצירה. שניתן לעשות עבודה פנימית דרך הריקוד, וכי הדרך חשובה מהמטרה. זו הדרך שהובילה אותי לעבוד יותר ויותר עם אנשים שאינם רקדנים, כאלה שכמוני אוהבים לרקוד ושתמיד חלמו על כך. אני יותר ממאושרת על הזכות שניתנה לי לאפשר לאנשים רבים דלת כניסה אל העולם הקסום הזה של המחול.



מרסל דושאן:
מטחנת הקפה, 1911

דבר העורכת

עברו קצת יותר מחודשיים מאז יציאת "אחלמחול" הראשון, והנה יוצא לו אחיו הצעיר לאורו המסנוור של האביב. מאוד שמחים ונרגשים להגיש לכם אותו.

אהבת הקפה שלנו חברה לה לאהבת המחול והאמנות של באי קפה LOVEAT ובעליו, ומתוך כך שזיהינו ארומה זהה בחזון שאנו רואים כל אחד בעשייתו הוא (לקחת נשימה), חזון בו יש מקום לקהילה שהיא בו זמנית צרכנית של תרבות עירונית, ושזיהוי התרבותי שלה הוא רב תחומי, אורבני/אורגני ועשיר, נרקם לו בין PLAY לבין רשת LOVEAT שיתוף פעולה ברמה הרעיונית, המערכתית וההפקתית. "אחלמחול" יופץ בכל סניפי רשת LOVEAT, והוא ייצא לאור אחת לשלושה חודשיים במקביל לאירוע "הסלון של PLAY".

גיליון האביב שלנו, עוסק בעיקרו באהבה - אהבת המחול, אהבת הקפה ובקיצור אהבה וחיים.

אנו מזמינים אתכם, אם כן, לשנות קפה אורגני משובח, לרקוד בשמחה עם או בלי הספל, ובין לבין אולי אף לשרבט עבור "אחלמחול" חוויות, רשמים והגיגים.

חג אביב שמח.

יהודית רווח



הסיפור.

לפני 10 שנים הקמנו את לאבאיט ברזילי, והבאנו לארץ את בשורת הקפה האורגני. ומאז אנחנו ממשיכים להוביל ולפתח את תחום הקפה האורגני, תפיסת האוכל האיטי (SLOW FOOD), המחזור, והקשר שלנו עם הסביבה.

בעולם שבו האוכל הופך למהיר יותר והאספרסו לקצר יותר, הערך המרכזי שאנחנו מטפחים ועומד בבסיס של כל דבר שאנחנו עושים הוא האיטיות. אל תדאגו, את האוכל והקפה תקבלו מהר מאוד. את כל המרכיבים והעשייה שלהם, לעומת זאת, אנחנו מעדיפים לעשות לאט. תמיד נעדיף את האנושי על התעשייתי, הכנה איטית על מהירה ואיכות על כמות. זאת הסיבה שאנחנו מייבאים אישית את הקפה האורגני שלנו מהחווואים ברחבי העולם, תוך הקפדה על עקרונות הסחר ההוגן. זאת הסיבה שאנחנו קולים את הקפה בעצמנו בלאבאיט ברזילי. זאת הסיבה שאנחנו משתמשים עבור המנות שלנו בחומרי הגלם האיכותיים והטריים ביותר ומכינים הכל מחדש בכל בוקר.

ובזכות כל אלה, אנחנו מצליחים כבר 10 שנים, לעזור לכם להאט את הקצב לרגע וליהנות, פתאום באמצע היום, מהפסקת קפה אורגנית.

הערבה ירוקה;

פרחים הם אדומים. אימרת זן



PLAY LIST

פינה באוש - קפה מילר (1978) Caffe Muller

"קפה מילר", יצירת מחול שיצרה פינה באוש במסגרת תיאטרון המחול אותו ניהלה בוופרטל, גרמניה. בשפתה הייחודית, פורצת הדרך, מתמודדת באוש עם חווייתיה בבית הקפה של המשפחה, בגרמניה שלאחר מלחמת העולם השנייה. יותר ממומלץ - להכיר.

לינק לצפייה בוידאו של היצירה:

<http://www.youtube.com/watch?v=2RQFqUSxBHI>

חדוות האימפרוביזציה

תמיד ידעתי כי טמונה בי אהבה אין סופית לתנועה, תמיד אהבתי לרקוד, ותמיד חשפתי את ילדי לתחום זה (בשנה האחרונה אני מבינה שכל דבר שהמלצתי לילדיי, בעצם זו אני שצמאה לעשות אותו וכך הגעתי למקום הזה בעזרתה של חברתי הטובה לנפש, עצה, לימודים ועשייה)...

החיבור לשיעור ולריקוד, היה מידי עד כדי דמעות של שמחה (כן-כן, בשיעור הראשון בכיתי מרוב שמחה שאני במקום טוב כ"כ בו מאפשרים לי להיות ילדה ולעוף). בהתחלה הרגשתי מעט מבוכה מתרגילים מסויימים, שהתחלפה בהמשך בסקרנות, התלהבות וציפייה לשיעור הקסם הבא. המילים של אילנית לקראת התרגיל מרגישות לי כמו יהלומים שנופלים לכתר המוכן מראש עם מקום, צורה, אופי, ברק. כל זה - בכדי להוציא את עצמנו מהמקומות העמוקים ביותר שבתוך עצמנו למקום מורם ומלא אור דרך התנועה...

דברים נפלאים קרו לי הן בתוך עצמי והן בהקשר לקבוצה שזו רק ההתחלה איתה. בהסתכלות אחורה הדבר מרגש עוד יותר משום שתקופת החיים בה אני נמצאת מלאת שינויים וצמיחה מתוך מקומות עצובים ומודחקים ביותר...

בתודה עמוקה,

ונדה