

גיליון מס' 1 • פברואר 2011

כתב עת לאנשים בתנועה

דבר העורכת

ברוב התרגשות אני מחפשת ברגעים אלו את מילות הפתיחה שלי כעורכת. למה התרגשות... כי, אם היו מספרים לי לפני חצי שנה שאערוך כתב עת הקשור במחול, הגבות שלי היו מתרוממות, ועוזבות את הפנים מעודף ספקנות.

ל-PLAY, המקום הנפלא אליו הגעתי לראשונה לפני כמה חודשים, "נולד" כתב עת העושה את צעדיו הראשונים בעולם המחול. הוא גמיש, וחלק, ופתוח לכל רוח שתפיח בו חיים חדשים. איזה כיף.

הענקנו לו את השם "אחלמחול", מילה שהדהדה לי באישון לילה בהקשר של ריקוד המחולל מרפא, לגוף ולנפש. חיבור של אחלמה* ומחול, וגם "אחלמחול", והמייד והרווח "אחלה מחול". כתב העת "אחלמחול" כמו "הסלון של PLAY", אשר גם אותו אנו חונכים היום, מהווים פלטפורמה נוספת למפגש של קהילת הלומדים והידידים של PLAY. קהילה קטנה וחמימה המחפשת את הצמיחה האישית מתוך עולם התנועה והריקוד.

נביא בו מאמרים בנושאים שונים, מידע על פעילויות של PLAY, אירועים וגם רשמים של תלמידים. נשמח מאוד לקבל מכם פידבקים, הערות והצעות. תמשיכו לשחק, לרקוד ובעיקר להיות שמחים...

יהודית

אחלמה* - ריפוי והחלמה, וגם שמה של אבן רפואית (אמתיסטס בלועזית) - אחת מאבני החושן שהיו על גלימת הכהן הגדול

להרגיש, להקשיב ופשוט להיות

סופ"ש של הילינג דאנס (4-5.2.2011) עם אילנית תדמור, בכפר האמנים האקולוגי ורטיגו



ההילינג דאנס מזמין אותנו לחזור בגופנו אל ידע הקיים בכולנו. ידע בו יש את התובנה שבריקוד קיים יסוד של מרפא. גם הקדמונים ידעו זאת כשערכו טקסי פולחן להבראת חולים בשבת. תנועה פיזית הבאה מתוך הקשבה ותשומת לב משחררת את הגוף, ומביאה אותנו לחוות את העוצמות השונות העולות בגוף, ואז כל שנתר הוא לתת לריקוד את המרחב המתאים להתחולל.

בסדנה שנערכה בשבוע שעבר התמקדנו ביכולת להצטרף - מתנה גדולה המאפשרת לנו ללמוד להקשיב ולראות את הפרטנר שלנו, להיות יחד, מבלי לוותר על עצמנו. היא מאפשרת לנו ללמוד לתמוך, ולוותר על הרצון לשנות את הפרטנר. היא גם נותנת לנו דרך ללמוד להיות עם הרבה אנשים שונים.

ביקשנו ממשתתפי הסדנה לשתף אותנו בתחושותיהם, הנה כמה מהן:

- שמחה על האפשרות שניתנה לי להכיר את המקום והן את דרך עבודתה של אילנית. בכמה רגעי קסם במשך הסדנה נוצרו תנאים כאלה שאיפשרו לי להיות מאוד מדויקת עם עצמי ועם הסביבה. למדתי, נהייתי וגדלתי עוד קצת ועל כך המון תודה (צ'לה).
- זה היה מקום טוב עבורי בתקופה של קונפליקטים. לחשוב, להרגיש, להקשיב, להתבונן ופשוט להיות. אני מזדה לכן על האנרגיה, הסבלנות וההכלה. תודה, תודה ושוב תודה (תמר).

דנדת ההילינג דאנס הבאה תתקיים ב-2.4.2011



Center calling earth

אילנית תדמור

[לפני כשבע שנים ביקרתי בפסטיבל הקונטקט שהיה בתחילת דרכו בעיירה קטנה בשם פרייבורג שבגרמניה. פגשתי שם מורים רבים מרחבי העולם, שהפכו לחברים וחלקם אף שותפים לדרך.

השנה הזמנתי ע"י הפסטיבל ללמד כמורה מובילה של הפסטיבל. זוהי התרגשות גדולה להיות המורה הישראלית הראשונה בפסטיבל מכובד כזה. באוגוסט הקרוב תצא "משלחת" קטנה של אנשי PLAY, נסע יחד ללמד על אמנות החיבור בגרמניה. אני רוצה לשתף אתכם בתוכן הסדנה אותה אני יוצרת לאורך מספר שנים ואותה אלמד בפסטיבל].

בחוויית התנועה שלי הכל מתחיל בלמידה מעמיקה של עבודת ה-Center. תפיסות תנועה שונות מאפשרות דלת כניסה מעט אחרת: אומנות הלחימה מגדילה אותו, ריקוד הבטן משחרר אותו והבלט הקלאסי אוסף אותו. בכל שיטה קיימת התייחסות אל המרכז.

עבורי היכולת להיות ב-Center שלי ברמה הפיזית והרגשית מאפשרת חופש פיזי, כיוון שככל שה-Center חזק, הגוף יכול להיות רפוי יותר ומשוחרר. ברמה הרגשית כשאני "מחוברת אל ה-Center" קל לי לחוות מפגשים שונים, כיוון שאיני הולכת "לאיבוד" בתוך המפגש.

קונטקט אימפרוביזציה היא דרך תנועה השמה את הדגש על התקשורת, מהצד הפיזי עד הרגשי. המפגשים המשמעותיים הם אלו בהם כל צד מרגיש מחובר אל עצמו ואל הפרטנר שלו.

בסדנה נכיר איכויות מגוונות לעבודה עם ה-Center, נעבוד על החיבור של ה-Center לרגליים ולזרועות, ועל העבודה של ה-Center עם כוח המשיכה. ברמה הרגשית ננסה לאתר את הרגעים בהם אני "יוצאת מה-Center", ואז נבדוק דרכים שונות לחזור אל חוויית החיבור פנימה. לעיתים מתוך יצירת מרחק ביני ובין הפרטנר ולעיתים בתוך המפגש, נגלה שישנם מפתחות רבים היכולים לתת לנו הבחנות דקות על היכולת להכיל את ההקשבה פנימה והחוצה בו זמנית.

הזמנה לכתוב

מערכת "אחלמחול" מזמינה אתכם לשגר אליה במייל

רשמים, רישומים, מחשבות, הצעות...

תודה רבה

info@play4dance

קונטקט אימפרוביזציה אפשרות לקשר

רעות שויבה*

קונטקט אימפרוביזציה הינו זרם במחול ובתנועה בו שני אנשים ויותר רוקדים יחד ובשיתוף, ריקוד חד פעמי. הם לומדים אגב כך על הקשבה, על איך לזוז מתוך מודעות לעצמם, לבן הזוג ולחלל בו הם רוקדים. באמצעות פיתוח יכולות פיזיות ומנטליות אנו לומדים להקשיב, לנשום ולהיות גמישים בגוף ובמחשבה.

ככל שעובר הזמן בו אני מתרגלת, לומדת ומלמדת קונטקט אימפרוביזציה, אני מוצאת שעל מנת להיות ולרקוד את הריקוד המשותף והנפלא הזה, עלינו למצוא ראשית את הריקוד הפרטי והאישי שלנו. החלק הרוקד שבתוכנו המאפשר לשמחה ולחדוות הריקוד להתבטא. מציאת הריקוד האישי שלנו, יכולה להוביל לתקשורת ובהירות יותר גדולה כשאנו באים לפגוש אדם אחר בריקוד.

אין דרך אחת ללמוד לתרגל וללמד קונטקט. מספר הדרכים כמספר האנשים הרוקדים, ולכן ההקשבה אחד לשני ולעצמנו והתקשורת בינינו הינם משמעותיים בריקוד ובחיים בכלל...

* רעות מלמדת ב-PLAY אימפרוביזציה וקונטקט בימי חמישי



פוסט מרתה

תיאטרון מחול בהשתתפות אילנית



יצירה בהשראת המחזה:

"מי מפחד מזירג'יניה וולף?"

כוריאוגרפיה: ניב שיינפלד ואורן לאור.

בהשתתפות אילנית תדמור, עירד מצליח,

סיון גוטהולץ וגיל קרר.

כרטיסים במחיר 60 ש"ח במקום 90 ש"ח

במכירה מוקדמת בסטודיו.

יום חמישי 17.2.2011 ב-21:00, מרכז סוזן דלל

מאנא

צופים יחד ב"מאנא" של ורטיגו



מאנא - כלי של אור. "זמה מתקינים תחילה,

האם את הכלי או את האור, האם השמש

קודמת למלא אורה החסר של הלבנה, או שמא

דווקא חסרון הלבנה יוצר לה כלי להשראה?"

כוריאוגרפיה: נועה ורטהיים.

יום רביעי 23.2.2011 ב-21:00, מרכז סוזן דלל

בחזרה מפארוס. בחזרה לסטודיו



חן קס

לפני כשנה וחצי נכנסתי לראשונה לסטודיו PLAY, קצת חוששת, סקרנית מאוד... כחודשיים לפני כן חזרתי לראשונה מסדנה של זן מסטר ניסים אמון במרכז טאוס. ניסים מדבר הרבה על המקום הטיפולי של הריקוד, המשחרר. כמעט כל ששן בסדנה מסתיים בריקודים, ריקודים שממשיכים אל תוך השעות הקטנות של הלילה. הריקוד גרם לי להרגיש כל כך חיה. כשחזרתי לארץ ידעתי שאני רוצה לרקוד! וכך מצאתי את עצמי נכנסת לראשונה לסטודיו.

קצת אחרי שחזרתי מעוד ביקור בטאוס, אמרתי לאילנית שכדאי לה לעשות שם סדנה. לפני שהספקתי לחייך מהמחשבה על לרקוד עם אילנית על ריצפת הטאמי באולם הגדול והמדהים בטאוס, שמעתי אותה מסכימה. עבורי, לקיים את סדנת "לרקוד חופש" של אילנית במרכז טאוס, הוא שילוב מתבקש וסגירת מעגל של המסע הפרטי שלי בשנה וחצי האחרונות. מסע גוף ונפש בן חמישה ימים של אימפרוביזציה, תנועה, התבוננות והרבה ריקוד... כל זאת, על רקע נופיו הקסומים של פארוס, האי היווני שלי. לעצום עיניים, ולנשום, ולהרגיש, ולהקשיב. ולחייך, גם החוצה, בעיקר פנימה. ואז, ברגע המיוחד הזה, פשוט להתחיל לרקוד. לרקוד חופש.

הגשמתי את החלום ורקדנו חופש בסדנה בספטמבר. וזה אכן היה מסע. מסע של חיבור, יחד, תנועה, נשימה, מגע, חיפוש, בדיקה, רגשות, פחדים, התמודדויות, חקירה, גילוי, ים, חופש והרבה ריקוד. חשבתי שזה יהיה סגירת מעגל. כשניכנסתי לאולם הגדול, עתה עם אילנית, הרגשתי כמה מעגלים חדשים נפתחים.. ושוב, פשוט רקדנו..

אנחנו מזמינים אתכם להצטרף אלינו אל סדנת "לרקוד חופש" בטאוס, שתתקיים בחג העצמאות בתחילת חודש מאי 2011

הריקוד הסופי הדרווישי בתל אביב



לפני מספר חודשים השתתפה אילנית במפגש יהודים וערבים במסגרת הכנס השביעי של "מדברים אמנות 2010". מפגש שנועד ליצור דיאלוג יהודי-ערבי דרך אמנויות הבמה. במפגש היא עבדה במשותף עם הכוריאוגרפית הפלשתינאית ראבעה מורקוס. אילנית לימדה שם קונטקט אימפרוביזציה וחזרה נרגשת מעוצמת החיבור הבלתי אמצעי שנוצר בינה לבין ראבעה ובין המשתתפים עצמם. היא דיברה על עוצמות של שמחה, אמת ואנושיות.

סטודיו PLAY יקיים סדנה עם ראבעה מורקוס אשר תלמד ריקוד סופי דרווישי. הסדנה תתקיים בתל אביב. פרטים בהמשך.



**מערכת אחלמחול שמחה לשתף אתכם בתחושות
ובחוויות שכתבו לנו תלמידים, הנה אחת מהן...**

אילנית היקרה,

תודה.

*תודה רבה וגדולה מעומק הלב. היום יש לי חוויה חזקה מאד.
את תואכת החוויה הזאת. את עוצרת לה להיות.*

מהי החוויה?

המילים פשוטות:

"happiness is real"

או יותר מצויק:

"i see for the first time that happiness is real/possible"

*קחי אותי עשר שנים אחורה. אני הייתי למרי שבוי בתחלה שהחיים הם
סבל. אבל האמתו לזו אני גם התחלתי לרקוד, וההורים שלי לא רוקדים
אז הריקוד היה למרי שלי.*

דברך הריקוד הסכמתי לאט לאט להרשים מחה וחופש.

דברך הריקוד גם העזתי אליך.

*ומה שאת נותנת לי זה כבר הרבה מעבר לריקוד. את נותנת לי השראה,
כשאת מסכימה לראות שהחיים יפים,
את פותחת לי את הדלת לראות את זה גם, וזאת מתנה גדולה ומופלאה,
שאת מנשיכה אותי כי הכל רגע ורגע.*

כשאני בשיעור

*את נותנת אותה דרך הריקוד, דרך התנועה, דרך המילים, דרך המעשים,
דרך המבט, דרך הנחחות, דרך הרגש, דרך החוויה, דרך המחשבה,
דרך ההיגיון, דרך הפשטות, דרך האנושיות, דרך החיים,
דרך היומיום, בעוד דרכים נסתרות שאינני מכירן אך אני יודע שהן שם.*

וכשאני יוצא מהסטודיו המתנה שלך מנשיכה לזו אתי ולהדהד בי

היא מהדהדת בי המקומות שונים

היא מהדהדת בי הבמנים שונים

היא מהדהדת בי המצבים שונים

היא מהדהדת בי הרגעים שונים

היא מהדהדת בי כשאני לא מצפה לך

היא מהדהדת בי המפתיע

היא מהדהדת בי הכוחות ובאהבה והחמלה

והיום היא מהדהדת בי הצלחה, אולי יותר מאי-פעם

היום אני רואה לראשונה שהחיים יפים

אזה הבכאתך

אזה בעזרתך

אני מודה לך על מי שאת ועל מה שאת חולקת איתי

באהבה,

תואר

פסטיבל שיח

בשיתוף קהילת תפילת הלב



הפנינג של לימוד, העשרה וחוויה של תרבות
יהודית וישראלית, בניסיון לקדם יצירה ודיון
בתרבות היהודית הליברלית, חוצת הזרמים
והמסורות ולסייע להטמיע את המחשבה
היהודית על גווניה.
במסגרת הפסטיבל תנחה אילנית פעילות
אימפרוביזציה "בגוף שמח", ביום שישי
בשעה 13:30.

ימים חמישי-שבת, 4-6.3.2011
במשכנות רות דניאל ביפו.

PLAY

סטודיו אילנית תדמור

המרכז לאמנויות הריקוד

בבית PURE

אימפרוביזציה



**יצירה
וקומפוזיציה**



אמנות המופע



**קונטקט
אימפרוביזציה**



טכניקה



עיצוב והפקה: חוה עם קו