

דגשים ועקרונות להנחיית שיעורי קונטקט אימפרוביזציה בקבוצות משולבות¹

רקע: בשנה האחרונה הייתי בקשר עם מספר מורים לתנועה ומחול, שפגשו לראשונה במשתתפים עם מוגבלויות, אשר נכחו בשיעור אותו העבירו. במפגשים ביננו חשבתי על עוד טיפ או הכוונה היכולים לסייע למורים, במפגש מתוכנן או מזדמן, אליו הגיעו משתתפים עם מוגבלות. אט אט נאספו להם דגשים והנחיות שיש בידם לסייע למורים בעלי ניסיון בהנחיה, אך ללא ידע וניסיון בהוראה של קבוצות משולבות. ריכוז הדגשים וסידורם באופן ממוקד עשוי לסייע ולתרום גם למורים בעלי ידע בהוראת מחול משולב.

²הכתוב במאמר קצר זה נכתב מתוך הידע שקיבלתי ממוריי ורבותיי: טלי ורטהיים וחי כהן, וכן מהתנסות חווייתית ולמידה עם עמיתיי הרוקדים מחול המשולב, במסגרת שיעורי קונטקט אימפרוביזציה ב"ורטיגו-כח האיזון" במהלך השנתיים האחרונות. אין כוונה במאמר קצר זה להקיף ידע מקצועי נרחב בהוראה של קבוצות מחול משולבות, אלא לתת כיוונים וכלים לאלו הרואים עניין וקריאה להנגשת ההוראה שלהם לקבוצות משולבות בתנועה ומחול. חשוב לציין כי הדגשים הכתובים במאמר נכתבו מתוך הקשר והכוונה להוראת מחול משולב בקונטקט אימפרוביזציה.

מבנה: חלק מהדגשים הכתובים במסמך זה מכוונים לתפיסת עולם בהוראה אל מול התלמידים, ה"ATTITUDE" של המורה, וחלקם כלים מעשיים להוראה בפועל. הכתוב מסודר בארבעה פרקים ע"פ רציונאל העברת שיעור: פתיחה, מהלך השיעור וסיום, מטבע הדברים חלק מהדגשים רלוונטיים גם לחלקים אחרים וניתן לאמץ אותם בהתאמה לשיעור או רצף שיעורים. הפרק האחרון מתמקד בדגשים ייחודיים להנחיה של אוכלוסייה עם מגבלה סנסורית: ליקויי ראייה ושמיעה.

1. דגשים ועקרונות לשלב פתיחת שיעור:

אפשרות ולא מגבלה: ברמת הכוונה הנשלחת בשיעור כדאי לראות במגבלה מוטורית או סנסורית אפשרות לגילוי וחקירה תנועתית המביאה לשכלול והנאה גופנית. לדגש זה אין בהכרח מילים או הנחיות אך יש בו פוזיציה ותדר של הזמנה כנה ואמיתית מצד המורה, הנשלחת בחלל הסטודיו. ההזמנה של המורה היא לחופש תנועתי שאינו מתבטא בטשטוש המגבלה או התעלמות ממנה, אלא מהיכולת של המשתתפים לייצר איתה אפשרויות חדשות או פחות הרגליות.

תקשור המגבלה: ישנם מגבלות העלולות להביך או לגרום לחוסר נעימות, כגון: טיקים קוליים, חולשה או חוסר שליטה באיברים, רעד, תנועות לא רצויות. אם אתם מכירים מוגבלויות היכולות לגרום לחוסר נעימות (בקבוצה או בקרב משתתף בודד), ואם אתם נפגשים עמן במהלך השיעור, כדאי לתקשר לקבוצה בע"פ ואף ע"י הדגמה שלכם בתנועה עם פרטנר עם מוגבלות. לדוגמא: כיצד נראית תנועה לא רצונית במגע עם פרטנר. בנוסף אפשר לקיים סבב משתתפים במפגש ראשון/פתיחת שיעור ולשאול האם יש מגבלה שחשוב שנכיר.

הזמנה למפגש ולא חינוך מחדש: כשם שערכי וחשוב לתת אפשרות למשתתפים עם מגבלה לקחת חלק פעיל בשיעורים משולבים, יש מקום לקבל הירתעות וחשש של משתתפים ממפגש ראשוני עם מגבלה. הזמנה של המורה להשתתפות אנשים עם מוגבלויות, והבנה של הרתעות משתתפים ממפגש במקביל, עשויה להזמין אפשרויות חדשות לקרות ולהיוולד.

¹ מחול משולב הינו כינוי לתנועה וריקוד משתפים של עם מוגבלויות וכאלו שאינן. המגבלות משוייכות למשפחות הבאות: מוטורי, סנסורי, קוגניטיבי.

² המאמר כתוב בלשון זכר אך הוא מיועד לשני המינים.

בטיחות: במחול משולב עשויות לעלות סיטואציות בתחום הבטיחות הנובעות מהמפגש התנועתי המשולב וכמענה לכך מגוון של הנחיות כדי להבטיח את שלומם של המשתתפים, לדוגמא: לתנועה בעיניים עצומות מומלץ לבקש לנוע באיטיות עם ידיים מושטות קדימה כדי למנוע מפגש של גוף עם כסא גלגלים בהפתעה, בתחילת שיעור ניתן להזכיר כי מפגש עם אביזר (הליכון, קביים, כסא גלגלים) הינו אפשרי והוא תוספת למפגשי הקונטקט המוכרים עם גוף או עם רצפה. בנוסף חשוב להדגיש את האפשרות לנעילת גלגלים של כסא הגלגלים במפגש תנועתי כדי לייצר ביטחון וחקירה ברורה של תנועת הגוף עצמו, וכדי למנוע החלקה של הכסא ופגיעה בכף הרגל. טכניקות מתקדמות בקונטקט כגון: Pushing/ Pulling, Tilt, Lifting דורשות הכשרה ייעודית והכרה עם המכניקה של כסא גלגלים (לדוגמא: תזוזה של כסא גלגלים הצידה ב Tilt צידי) ולכן רצוי לקיימם רק לאחר הכשרה וניסיון. בתרגול של הטכניקות הרשומות לעיל נכון לשקול מתן תפקיד נפרד למשתתף שיהווה מעין רשת בטחון.

גבולות: כמו בכל שיעור מחול בו נכון שתקיים הקפדה על גבולות, חשוב לקיים בשיעורים של מחול משולב מרחב בטוח והזמנה לגבולות עבור כל המשתתפים בכל אפשרויות המפגש. יש מקום לרגישות והכרה של חציית גבול ייחודית למשתתפים עם מוגבלויות שאינן מוכרות לשאר המשתתפים, לדוגמא: הזזה של משתתף ע"י דחיפה של כסא גלגלים ללא הסכמתו, הזזת קביים או שימוש בהם ללא הסכמה וקבלת רשות.

חימום: לכל מורה יש את הגישות שלו לחימום בשיעור: חימום אישי, קבוצתי, הנחייה כללית או מעבר על איברים באופן סדור. חימום סדור של איברים עשוי להיות מורכב עבור משתתפים עם מגבלה ולכן רצוי לבצע חימום ע"י תרגילים אישיים או משותפים שיש בהם משחקיות ואנרגטיות, או התיידדות ומפגש עם נושא השיעור דרך עבודה עם תנועה ודימוי, המספק אפשרות לחקירה משוחררת ממגבלה. ניתן לבצע חימום סדור לאזורי גוף, שלד, מפרקים, שרירים ולמצוא בו התאמות או הנחיות לאזורי גוף מתפקדים, לדוגמא: במקום חימום קרסול- מתן הנחייה לחימום מפרק כף היד, במקום עבודה על הברך התמקדות במפרק המרפק, אצבעות ידיים במקום אצבעות רגליים וההיפך ע"פ המגבלה, בנוסף הנחיה לחיפוש מקבילים תנועתיים ע"י המשתתף עצמו.

2. דגשים ועקרונות לשלב מהלך השיעור:

ביטויים תנועתיים: במידה ובמהלך השיעור מופיעים ביטויים תנועתיים או איכויות תנועה הנובעות מעצם המפגש במחול משולב, חשוב לבקש מן המשתתפים בשיעור לחזור בפני הכיתה על תנועות או איכויות תנועה מעניינות, שהתקיימו עם פרטנר או בסולו. ההדגמה תעצים את המשתתפים ותייצר השראה להמשך חיפוש כיווני חקירה ותנועה אפשריים.

התאמה ויצירתיות: יתכן ויהיו תרגילים או הנחיות שאינם ישימים באופן מלא או זהה עבור משתתפים עם מוגבלויות - זה לגיטימי ואפשרי ומובן. אנשים עם מוגבלויות מכירים במגבלה שלהם ויודעים להתמודד איתה בחיים וכך גם בשיעור ואין צורך להרגיש חוסר נעימות או להיות בעמדת התנצלות. יחד עם זאת על המורה להיות יצירתי ולמצוא התאמות והנחיות מונגשות למשתתפים עם מגבלה, לדוגמא: תנועה עם איברים או אזורים אחרים מתפקדים בגוף, תנועה שונה תוך כדי שמירה על אחת מהאיכויות של ההנחיה, תרגול בטרוו ולא בדואט, צפייה והתבוננות- להיות עד לתנועה, שימוש בתנועה עיניים, דימוי התנועה.

מהות אל מול הנחייה מדויקת: ככול שההנחיה המועברת בשיעור היא ספציפית ואחידה (לדוגמא: קימה מהרצפה ע"י מהלך סדור), כך היא הופכת להיות מאתגרת עבור משתתפים עם מגבלה. בכדי לספק מרחב רלוונטי ומזמין המאפשר חקירה, גמישות והתאמה עבור מירב המשתתפים, יש מקום לתת בשיעור דגש על המהות. לדוגמא:

- א. החזקה של נושא השיעור כגון: מפגש, עבודת רצפה, מרחב וכו' במהלך כל השיעור
- ב. דגש על איכות תנועה המכילה בתוכה: הברשה, גלגול, תנועה במרחב, קו אמצע, ספירלה וכו'

כאשר המהות נמצאת בבסיס השיעור, הנושא המועבר יתקבל כהזמנה למרחב וחופש הזדמנויות ולא כמטרה מקבעת העשויה להיות לא רלוונטית עבור חלק מהמשתתפים בשיעור.

שפה: מילים אינן רק מילים הן דימוי, תפיסה וביטוי של אפשרויות בתנועה. ביטויים כמו: "להתחיל ללכת" עבור אלו שנעים בכסאות גלגלים ישמעו אחרת... אם זה אפשרי וזורם, ניתן לבחור מילים שיזכרו אל כולם או לתת הנחיות עבור כל אוכלוסייה במקביל. דוגמאות: להתחיל לנוע במקום להתחיל ללכת, להאט ולהיות ללא תנועה היכן שאתם במקום לעצור ולהיעמד, לעבור למנח שבו אתם הכי גבוהים במקום לעמוד. במקביל ניתן למצוא את המקבילה והדימוי לכל הנחייה: להשתרש עם האגן בכסא לצד הנחייה לעמוד ולהשתרש בקרקע, צמיחה מהקרקע דרך הכסא והקביים לצד הנחייה לכוון לצמיחה מהקרקע. החשיבות של השפה היא במתן דימויים ואפשרויות שיספקו במידת האפשר הכוונה תנועתית מזמינה ושיוויונית לכלל האוכלוסייה המשתתפת בשיעור. בנוסף חשוב שלא לבטא במילים הנחיות או התייחסויות שיש בהן עידוד או רמיזה לתחרות או השוואה היררכית של תנועות גם אם לא התכוונו לכך.

תנועה פונקציונלית? ההנחייה התנועתית לאנשים עם מגבלה ע"י אנשי מקצוע היא לרוב פונקציונלית: קימה, ישיבה, מעבר בין מצבים ותכלית תפקוד והימנעות מפגיעה ונפילה. בשיעור תנועה הדגש הוא על חקירה תנועתית ושמחה של חיים המתגלה בתוך תנועת הגוף. זוהי שפה עם אנרגיה ומטרה אחרת מהשפה המוכוונת תפקוד בלבד כדאי להכיר ולהיות מודעים לשונות הזו ולתווך אותה בעת הצורך במהלך השיעור. אם זה מתאים לכם ולמי שאתם, חגגו את התנועה עם הנעים והרוקדים, ספקו מרחב המאפשר ביטוי של שמחה, נשימה וחיוך המתלווים לעצם היכולת לזוז ולהביע את מה שהגוף והנפש רוצה ברגע נתון.

רצפה=כסא=קביים רק בגבהים שונים: במחול משולב ההתייחסות אל אביזרים שונים כגון: הליכון, כסא גלגלים, קביים, הינה כמרחב של אפשרויות בחירה בגבהים משתנים של הקרקע עבור הרוקד. עבור היושב על כסא גלגלים (וגם עבור מי שלא) מושב הכסא הוא מתיחה של הקרקע לעברו, כמו שהקרקע מציעה אפשרויות ל: דחיפה, גלגול, החלקה, כך גם הכסא. המשגה זו מאפשרת חופש של חקירה תנועתית במגוון תחומים: עבודת רצפה, ספירלות, התנגדויות, משקלים ועוד. בהמשך לסעיף על השפה, ניתן להשתמש במסר זה בהנחיה במהלך השיעור, לדוגמא: במקביל להנחיות כמו התבססות/צמיחה/השתרשות/דחיפה של קרקע, ניתן להשתמש באותה הנחייה רק ביחס למושב של כסא, ידית, משענת. בנוסף, תנועה בגבהים משתנים עשויה להציע השתתפות של איברים שונים ופחות הרגליים, למשתתפים עם מגבלה וגם עבור אלו שאינם.

הזמנה שווה: באופן אינטואיטיבי, מורים ומשתתפים בדואט או בקבוצה, בוחרים במשתתפים עם מוגבלויות בתפקיד מקבלי המגע או המובלים בתנועה. כדאי להיות ערים לכך ולהנחות או לפתוח אפשרות שווה לכולם. חשוב לציין כי עבודה בתנועה עם משתתפים המתמודדים עם מגבלה אינה גמילות חסדים אלא הצעה להתפתחות תנועתית עבור מי שחופשי ממגבלה. הצעה של גוף (עבור מי שאין לו מגבלה) והגשה שלו להיות ננגע ע"י משתתף עם מגבלה, דורשת מיומנות ושכלול תנועתי וחקירה וגילוי העומד בפני עצמו. בהמשך לסעיף הקודם, כדי לאפשר את ההזדמנות הזו ניתן להיעזר בספסלים, כסאות, שולחן, עליהם ישב או יתמך אחד מהפרטנרים, כדי להציע את עצמו להובלה או לאפשרות להיות ננגע ע"י המשתתף עם המגבלה. לדוגמא: משתתף היושב על כסא גלגלים או משתתף עם מרחב תנועתי רק בכף יד, לא יוכל להגיע אל מי ששוכב על הריצפה. הישענות הפרטנר על כסא הגלגלים (משענת/ידית) או ישיבה על כסא או ספסל לצד כסא הגלגלים עשויה לפתוח עבור משתתף עם מוגבלות אפשרות להובלה תנועתית או חקירה של מגע או איכות תנועה.

מעגל דינמי: בשיעור תנועה ישנן עצירות להדגמה או מתן הסבר ודגשים. החלטה על מיקום של מעגל במרחב מתוך תשומת לב למיקום משתתפים עם מגבלה (שתנועתם איטית או מסורבלת), תאפשר גיבוש מעגל הקשבה מסביב למשתתף עם מגבלה. באופן זה יחסך זמן המתנה ואולי חוסר נעימות בשל ההמתנה להגעה של משתתף עם מגבלה לעבר המעגל, או תזוזה של מעגל קיים לעבר המשתתף. במילים אחרות לעיתים כדאי להביא מראש את המעגל למשתתף מאשר את המשתתף למעגל...

3. דגשים ועקרונות לשלב הסיכום:

שיחה עם הגוף והמגבלה: למתמודדים עם מגבלה ובוודאי לאלו הסובלים מכאב, יש שיחה ערה עם הגוף (לעיתים שיחה עם רגשות מאמללים: כעס, תסכול, אכזבה). יתכן והיא מושתקת, מודחקת אבל היא קיימת. האפשרות לתנועה לא פונקציונלית פותחת פתח לשיחה אחרת אל מול הגוף. הגילוי עשוי לעיתים להציף, לרגש, להפחיד, לשמח, היו פתוחים לתגובות רגשיות בקרב הרוקדים. אל תיבהלו מהן, סמכו על הגוף שלהם, הוא כבר ידע להתנהל אל מול הרגשות והתחושות שעולות.

שיחת סיכום: בהתאם לגישת המורה ובהתאם למשך המפגשים (שיעור בודד, רצף, סדרה) יש מקום לכונן או להתייחס בסיכום גם ללמידה הנובעת מעצם המפגש הייחודי במחול משולב: תנועה לא פונקציונלית, שכלול תנועתי הנובע מעצם המפגש, שפה או הכוונה שדיברה אלי, מתן מקום לקשיים ולהזדמנות הנובעים מהמפגש המשולב.

4. דגשים ועקרונות למשתתפים עם מגבלה סנסורית:

מגבלה סנסורית: תחום הדורש ניסיון והתמחות אך גם שימוש באפשרויות שמציעים כלים פשוטים ומידע בסיסי עשוי לסייע.

א. **הנחייה לקבוצות משולבות עם לקויי ראייה-** כדאי להכיר את הקושי והרתיעה להיפרד מהקרקע בקפיצה, ליפט או גלגול, ולהימנע מהנחיות אלו במפגש ראשון או בתחילת שיעור. חשוב לייצר ביטחון של המשתתפים במרחב (גבולות הסטודיו, מפגעים, מיקום שירותים), במורה ובמשתתפים, ובעיקר בגוף שלהם, בתחילת ובמהלך השיעור. רצוי שההנחייה תהיה בהדגמה עם לקויי הראייה כדי שתוטמע בגופו לפני ביצוע התרגיל עצמו. כדאי למקם את המשתתפים במקום בו הם שומעים בוודאות את ההנחיות וכן שההנחייה תעשה ע"י גורם אחד ולא בבילול קולות. רצוי שעבודה עם דימויים למשתתפים עם לקות ראייה תכונן לדימויים זמינים ומוכרים, לדוגמא: במקום לדמיין מפל מים אפשר להציע לדמיין זרם מים במקלחת, במקום לדמיין אופק אפשר להציע את הקרקע/עצים/מבנה הכי רחוקים שאפשר לדמיין. בהוראה של תרגילים לא מוכרים, רצוי לפרק מהלכי תנועה שלמים למקטעים ושלבים ולחזור עליהם עד שיוכל להיבנות רצף וביטחון.

ב. **הנחייה לקבוצות משולבות עם לקויי שמיעה-** כדאי לברר ולדעת האם המשתתפים קוראים תנועות השפתיים, רצוי להישיר מבט אל עבר המשתתפים ולהקפיד על קשר עין במהלך ההנחיות, ההסברים וההדגמות. כדאי להדגים בתנועה ומגע את כל מה שיכול להיקלט בחוש הראייה במקום במילים. במידת הצורך אפשר להסתייע בלוח מחיק לשם כתיבה וציון שלבים או דגשים. שימוש בתנועות ידיים אוניברסליות המבטאות חיווי של: המשך, עצירה, הסכמה, סירוב, הינן רצויות ומוזמנות. בהוראה של תרגילים לא מוכרים, רצוי לפרק מהלכי תנועה שלמים למקטעים ושלבים ולחזור עליהם עד שיוכל להיבנות רצף וביטחון.

נכתב ע"י: אילן סופר

מאמן ויועץ זוגי, לומד וחוקר התפתחות ועבודה על יחסים דרך התנועה של הגוף. בוגר התוכנית להכשרת מורים למחול משולב- "ורטיגו כח האיזון" וסטודיו PLAY soffer.ilan@gmail.com