



ריקוד בקהילה: קורס אקדמי לסטודנטים למחול

Dance in the Community

מחול בקהילה

נעמה שפיצר

משאירה את אפשרות ההתנסות בריקוד בשוליים, כך שאינה זמינה לאדם מהיישוב, אלא אם הוא עובר הכשרה של רקדן מקצועי. במחול בקהילה מבקשים להנגיש את הריקוד גם למי שיש לו שתי רגליים שמאליות, וגם למי שהרגליים שלו משתקות. למשל, הכוריאוגרפית הבריטית רוזמרי לי יוצרת זה כמה עשורים יצירות רבות-משתתפים ותלויות-אתר (site-specific) המשלבות רקדנים מקצועיים ולא מקצועיים. כך גם בכוח האיזון, הפועלת לצד להקת המחול הישראלית ורטינו, מקיימת סדנאות קונטקט אימפרוביזציה המשלבות אנשים עם יכולות פיזיות שונות. בספר *מבוא למחול בקהילה* (2017) הכותבים מציגים את הריקוד הקהילתי כתחום שגורם לתיקון האיזון לטובת ריקוד ותומך בהחזרת אמנות הריקוד למגמה הרווחת (Mainstream) בחברה המערבית. אם כן, מטרתם החשובה של מנחי ריקוד בקהילה היא ליצור מצב בו המחול הוא מרכיב בלתי נפרד מדרך החיים של אנשי החברה המערבית ולהיפטר מהסטראוטיפים הנוגעים למהו ריקוד ומיהם רקדנים. דוגמה למפגשי מחול כאלו בישראל היא קבוצת מטורה החיפאית, שנפגשת אחת לשבוע לרקוד וליצור עבודות תנועתיות משותפות ואישיות. הקבוצה מיועדת לנשים מהאזור במגוון גילאים שרקדו בעבר ומעוניינות להמשיך לרקוד במסגרת קבוצתית. אחת לכמה זמן הקבוצה מעלה מופע מקומי בפני חברים ומשפחה כדי לחלוק את העשייה.

מהו ריקוד בקהילה? זו נישה ותחום במחול שמבוססים על תפיסה רחבה של ריקוד כשימושי ונגיש לאוכלוסיות שונות, ושרואים את מגוון היתרונות החברתיים והבריאותיים שגלומים בהשתתפות בפעילויות מחול. דוגמה לכך היא שיעורי תנועה לילדים והורים ביחד, המנגישים את הריקוד לא רק לילדים, אלא גם להוריהם, ומשתפים את הקהילה בסיום שנת הלימודים (חברים, שכנים ומשפחה) במופע לסיכום הפעילות בשיעורים. אומנם רעיון הריקוד בקהילה חדש יחסית בישראל, אך מתקיימת עשייה רבה בתחום. מאמר זה יבחן את ההצלחות ואת הקשיים של קורס אקדמי על ריקוד בקהילה, שנבנה ומונחה על ידי הכותבת. הקורס התקיים השנה בפעם השנייה ולמדו בו סטודנטיות למחול ולתיאטרון מהמכללה האקדמית גליל מערבי. כמו כן, יבחן את העקרונות הבסיסיים של מחול בקהילה, גם כתחום עצמאי וגם כתחום משיק למקצועות מחול אחרים, וידון בהתאמות של קורס כזה לצרכים המקומיים בישראל מתוך התבוננות בתוכניות הכשרה מקבילות בעולם.

העיקרון הבסיסי, עליו מבוססת הנישה של מחול בקהילה, הוא היכולת לרקוד זכות זו מלידה, וזהו פוטנציאל המצוי בכל אדם, ופעילות אנושית בסיסית זו אינה מוערכת דיה בתרבות המערבית. במרבית המקרים התרבות המערבית המודרנית



Dance in the Community

מחול בקהילה

האקדמית גליל מערבי היא חלק חשוב אך קטן בלימודי התואר הראשון ומתקיים כקורס סמסטריאלי שמטפל בדברים רבים בכ־56 שעות אקדמיות. ראשית, מטרת הקורס להכיר לסטודנטיות את הגישה ולתאר את הצרכים השונים של אוכלוסיות בקהילה, כמו זקנים, אנשים עם מוגבלויות, נוער בסיכון, חברות מעורבות של יהודים וערבים. שנית, להדגים לסטודנטיות פעילויות תנועתיות שמותאמות לצרכים של אוכלוסיות מסוימות, כמו, למשל, משחקי מעגל רבי משתתפים המתאימים לקבוצות בין דוריות, או מבני תנועה שמאפשרים לאנשים עם מוגבלויות לרקוד עם כולם בשיעור. ולבסוף, לאפשר לסטודנטיות להתנסות בהנחיית תנועה שמתאמת לאוכלוסייה, קודם הן מתנסות בהדמיה של הנחיה על הסטודנטיות האחרות ולאחר מכן במפגש עם קבוצה בפועל. בתמונות המצורפות ניתן לראות את הסטודנטיות בקורס במפגש עם חניכי מעון למבוגרים עם מוגבלויות, עם תלמידי פנימייה לנוער בסיכון ועם דיירי בית אבות. כל המסגרות האלו נמצאות בסביבת המכללה ומחזקות את הקשר בין המכללה לסביבותיה. הסטודנטיות מקבלות מהמרחב ומהסטודנטיות העמיתות שלהן משוב על ההנחיה ודרך העשייה לומדות ומה עובד בשטח. נוסף לכך, הקורס מדגיש את חשיבות התיעוד והשיווק של עבודה תנועתית בקהילה, ולכן הסטודנטיות מתבקשות לנהל יומן קורס, לתעד בצילום את ההתנסויות בשטח, ומתוודעות לנושאים, כגון מכתבי המלצה, כרטיסי ביקור ותיק עבודות.

אחת ההתלבטויות בבנייה של הקורס במכללה האקדמית גליל מערבי הייתה לגבי מה אפשר לוותר במסגרת הזמן שהוקצה לקורס, אך עדיין לשמור על העיקר. לפי הפורמט הנוכחי של הקורס, קבוצת הסטודנטים, המונה כעשרה משתתפים, חולקת את ההנחיה של שלוש התנסויות בקורס. בכל התנסות מחליטים מראש: אחת מנחת חימום, השנייה מסבירה משחק תנועתי וכן הלאה. אם אפשר היה לקיים קורס ארוך יותר ועם יותר משאבים, בצוותים קטנים יותר יכלו הסטודנטיות להנחות כל קבוצה במשך כמה שבועות, וכך להתנסות בהנחיה בדרך מעמיקה יותר, מנחים מנוסים של מחול בקהילה יכלו לבקר כל צוות בשטח מספר פעמים ולתת להן משוב, וכן הזדמנות ליישם את ההערות שקיבלו. פורמט זה של קורס מתקיים, למשל, באוניברסיטת (Coventry) באנגליה בתואר הראשון במחול. נוסף לכך, אחד העקרונות החשובים בעבודה בקהילה הוא המטרה להכשיר את חברי הקהילה להמשיך בפעילות של ריקוד בסיסם הפרויקט, כדי לא לפתח

התפתחותו של תחום המחול בקהילה בשנים האחרונות בעולם המערבי נובע רבות מעניין ממשלתי ביתרונות שגלומים במחול ובגישות מבוססות-אמנות אחרות בעבודה עם אוכלוסיות חלשות בקהילה, כגון מבוגרים עם דמנציה, ילדים עם בעיות השמנה, חולים כרוניים ואסירים. יש מחקרים רבים שמעידים על כך שמעורבות בריקוד ובאומנויות אחרות בקהילה מועילה לבריאות, לתחושת השייכות ולאיכות החיים של אוכלוסיות אלו ואחרות (Butler & Buck, 2016; Young, Camic & Tischler, 2016). מחקרים אלו הראו שעבודה בתנועה יכולה לחזק שכבות חלשות בדרך שאינה תרופתית, ולכן גם אינה יקרה. הרי יש יוזמות רבות של פרויקטים קהילתיים במחול בארץ ובעולם, דרך רשויות מקומיות, אוניברסיטאות וגופים פרטיים. כך, למשל, פרויקט רקדן בקהילה של משרד התרבות והספורט, התומך זה כמה שנים ביוצרים מתחום המחול כדי לקיים פעילות קהילתית בפריפריה לקהלים, כגון אנשים עם מוגבלויות, קשישים ונוער עולה חדש. דוגמה נוספת לחיזוק אוכלוסיות חלשות היא התוכנית כיתות רוקדות, בה ילדי כיתות היסוד מכלל שכבות החברה לומדים ריקודי זוגות סלונים במשך מספר שבועות. בסיום התוכנית הילדים מופיעים בפני שאר בית הספר והמשפחות.

עיקרון אחר בעבודה תנועתית בקהילה הוא המטרה לאפשר את שיפור היחסים בארגון שנותן שירותים לקהילה מתוך מודעות להשפעה החיובית, שיכולה להיות למורה לריקוד שהגיע כגורם חיצוני למערכת של עובדים שעמוסים במטלותיהם. כך, למשל, מורה לריקוד שמוביל פרויקט תנועתי לאנשים עם מוגבלויות יחד עם העובדים המטפלים בהם מאפשר לאחרונים להסתכל על הראשונים באור אחר, ולא רק בהיבט המשימתי, דרך החוויה של הריקוד האינטגרטיבי-המשלב. כך גם, למשל, מורה שמנחה קבוצה של ריקוד בין-דורי של הורים וילדים, בה מתאפשרת למשפחה הזדמנות לתקשורת שאינה מילולית ולחוויה שאינה מכוונת מטרה, אלא באווירת שותפות.

תוכנית ההכשרה הראשונה לעובדי מחול בקהילה הוקמה לפני כארבעים שנה בבית הספר לאבאן באנגליה, ומאז בעולם המערבי קיימים סוגים רבים של תוכניות לימודים אוניברסיטאיות לתואר ראשון, תואר שני ולימודי תעודה במחול בקהילה. לעומת ארצות אחרות, בהן תוכנית ההכשרה של סטודנטים לתואר ראשון במחול בקהילה נמשכת שלוש שנים, ההכשרה במחול בקהילה במכללה

ביבליוגרפיה

- Amans, D. (2017). *An introduction to community dance practice* (2nd edition). Springer.
- Butler, M., Snook, B., & Buck, R. (2016). "The transformative potential of community dance for people with cancer." *Qualitative health research*, 26(14), 1928-1938.
- Young, R., Camic, P. M., & Tischler, V. (2016). "The impact of community-based arts and health interventions on cognition in people with dementia: A systematic literature review." *Aging & mental health*, 20(4), 337-351.

ספרות מקצועית

- Amans, D. (Ed.). (2012). *Age and dancing: older people and community dance practice*. Palgrave Macmillan.
- Burrige, S., & Nielsen, C. S. (Eds.). (2017). *Dance, Access and Inclusion: Perspectives on Dance, Young People and Change*. Taylor & Francis.
- Eddy, M. H. (2002). "Dance and somatic inquiry in studios and community dance programs." *Journal of Dance Education*, 2(4), 119-127.
- Green, J. (2000). "Power, service, and reflexivity in a community dance project." *Research in Dance Education*, 1(1), 53-67.
- Houston, S. (2005). "Participation in community dance: A road to empowerment and transformation?" *New Theatre Quarterly*, 21(2), 166-177.

קישורים לתוכניות לימודים לתואר ראשון ושני במחול בקהילה בעולם

- <https://www.worcester.ac.uk/courses/dance-and-community-practice-ba-hons.html>
- <https://www.trinitylaban.ac.uk/study/dance/postgraduate-programmes/postgraduate-diploma-community-dance>
- <https://www.auckland.ac.nz/en/study/study-options/find-a-study-option/master-of-community-dance-mcommdance.html>

נעמה שפיצר היא דוקטורנטית באוניברסיטת חיפה, בחוג לגרונטולוגיה ובמרכז לחקר טיפול באמנויות, בעלת תואר שני מחקרי מחול מאוניברסיטת קובנטרי שבאנגליה (Coventry), בוגרת סירקומדיה, בית ספר לקרקס ותיאטרון פיזי באנגליה, ובוגרת החוג לתנועה וכתבתנועה באקדמיה למוזיקה ומחול בירושלים. עוסקת למעלה מעשרים שנה בהוראת מחול, ניהול אומנותי, מחקר ומופע עם אוכלוסיות שונות ומגוונות בישראל, אנגליה והולנד. מלמדת ומרצת את תוכנית מיינדפולנס (מודעות קשובה) במכללת אורנים, מחול בקהילה במכללת האקדמית גליל מערבי, אימפרוביזציה וקומפוזיציה במסלול עבודת גמר במחול בתיכון ליליא בק, חיפה.

תלות במנחה ובתקציבים. כך, למשל, סטודנטים לריקוד, שמעבירים שיעורי תנועה במרכז יום לקשישים, יכלו להשאיר אחריהם עותקים של מוזיקה ומערכי שיעור לעובדי המרכז, וכך לעודד את עובדי המרכז להמשיך בפעילות תנועתית לקשישים, גם אם זו לא המומחיות שלהם.

מאפיין נוסף שעמד ברקע של התאמת הקורס האקדמי לצרכים המקומיים הוא שבישראל כל תחום נוטה להתמקד בעצמו, לעומת ארצות אחרות שיש בהן ניידות רבה יותר בין תחומי הדעת בתנועה, כמו טיפול בתנועה, כוריאוגרפיה והוראת מחול. נטייה זו מובילה ליריבות ולחוסר שיתוף פעולה. אומנם יש הבדלים רבים בין מחול קהילתי לטיפול בתנועה או הוראת מחול, אך יש גם הרבה מהמשותף: ההבדל הראשון נעוץ בגישה, בעוד שבטיפול בתנועה עוסקים לרוב ברובד הרגשי של התנועה, בקשיים שעולים סביב תשומת הלב לגוף וברצון לתת מענה התערבותי-טיפולי כלשהו, המחול הקהילתי מניח כי על המנחה לזהות תנועתיות כלשהי, היסטוריה אישית ריקודית או חשק הנמצאים אצל המשתתפים הרוקדים ולברר איך ניתן לשמר או להחיות אותם. הבדל נוסף הוא בדגשים ובמודעות של מוביל הקבוצה: במחול קהילתי מייחסים חשיבות רבה לתהליך המלמד והחוויתי של העבודה התנועתית. למשל, לרוב בהוראת מחול העבודה מתבצעת לקראת מופע, אך להבדיל ממסגרות חינוך רבות למחול, במחול קהילתי שמים דגש על התהליך ולא על התוצר. בדומה לטיפול בריקוד ובמסגרות טיפול בכלל, מחול בקהילה אימץ את פורמט ההדרכה דרך תמיכה וליווי (Mentoring), שבדרך כלל נתן אדם מנוסה ומבוגר לאדם צעיר או חסר ניסיון. המבנה של ההדרכה מאפשר מקום לפורקן, ללמידה, להתבוננות בנושאים שעולים ולתמיכה בהתפתחות המקצועית של המודרכים במחול בקהילה.

עצם קיום הקורס בישראל מאפשר להעלות את המודעות של אנשי התנועה לגישה של מחול בקהילה, ולגשר על חוסר הפרגון, שלעיתים מתקיים בין התחומים השונים העוסקים בתחום. קיימת חשיבות רבה להיכרות של מורים יוצרים ומטפלים מתחום התנועה עם התאוריה והפרקטיקה של גישת המחול בקהילה. זאת, משום שההיכרות עם תחום המחול בקהילה מאפשרת התבוננות מחדשת בנושאים מוכרים ורלוונטיים גם למורים וגם למטפלים, כמו תחושת שייכות, נראות, תחושת מסוגלות ודימוי עצמי. זהו שיח שונה מהרגיל, שיח אחר שאינו טיפולי ומציג מדים נוספים על אלו של העולם החינוכי.

אף על פי שמסגרת הזמן שהוקצתה לקורס במכללה האקדמית גליל מערבי, אשר מדי כמה שנים מכשיר שגרירים נוספים לתחום הידע החשוב הזה, היא מצומצמת, למעשה זה הקורס הראשון מסוגו בישראל. מאחר שהקורס מגדיר ערכים ומאפיינים של מחול בקהילה ומהה הקשרים מגוונים של תחום הידע מעורר בקרב הסטודנטיות למחול דיון והתמודדות עם אתגרים מעשיים ורעיוניים רבים. כך, למשל, עלה בשיעורים דיון רעיוני בנוגע למיתוס מהו ריקוד אמיתי וכיצד ניתן להגדיר מחול בקהילה בלי ליצור הדרה חברתית של חובבנים מול מקצוענים. אתגר נוסף שעלה בקורס הוא התמודדות מעשית של הסטודנטים עם סטראוטיפים הקשורים לקבוצות גיל שונות, כמו הסכנה שבדיבור מתיילד בעבודה עם קשישים.

לסיכום, שילוב של תחום המחול הקהילתי בתוכניות הכשרת המחול במוסדות האקדמיים בישראל פותח צורה לאנשי מחול לנהל קשר עם קהילות שונות בחברה ולאפשר אופני יישום רבים של הכלים התנועתיים בהם הם מיומנים כל כך.