



# **ריקוד אקסטטי**

## **שחרור המינד ושינוי התודעה**

**עבודה נלווית ליצירה "בואי לעמוקים"**

**במסגרת לימודים לשם קבלת תואר מוסמך**  
**במחול MDance**

**מאת: חניתה מטרני**

**בהנחיית: ד"ר ורד אביב**

**מנחה לקומפוזיציה: נמרוד פריד**

**מוגש לאקדמיה למוסיקה ולמחול בירושלים**

**11.11.2018**

# תוכן עניינים

3	הקדמה
5	חלק תאורטי
1. 5	תודעה ותפיסת המציאות
1.1 5	מהי תודעת האדם?
1.2 7	תודעה גופנית
2. 10	תפיסת המציאות "האחרת"
2.1 10	נורמלי - לא נורמלי
2.2 11	העיבוד הנפשי
2.3 15	מציאות אחרת
3. 19	החוויה האקסטטית
3.1 19	מהי אקסטזה?
3.2 21	ריקודים אקסטטיים בתרבויות ובמסורות
3.3 25	אקסטזי
3.4 27	אקסטזה במיתולוגיה
4. 29	פרקטיקות
4.1 29	הריקוד האבוריג'יני
4.2 33	אנה הלפרין והגוף "היודע"
36	סיכום
38	רפלקציה
38	הצגת היצירה
38	תיאור וחלוקת הריקוד למספר חלקים
39	ניתוח הריקוד והמוזיקה
41	הרקדנים
41	תפאורה
42	מקורות השראה
44	ביבליוגרפיה

## הקדמה

מהי תודעה ומהם שינויי תודעה? אלו הן שאלות מורכבות ואין עליהן תשובות ברורות וחד משמעיות. התודעה שלנו כבני אדם היא התפיסה שלנו את המציאות ואת עצמנו, והתפיסה היא דבר מורכב כיוון שהיא נחוות מבפנים החוצה, החוויה היא סובייקטיבית ולכן ברור שיהיה קשה להבינה ולהסבירה באופן אובייקטיבי וחד משמעי. בנוסף, המציאות שבה אנחנו חיים נמצאת בתנועה מתמדת, מתא קטן בגוף שנולד ומת, שנע בגוף ממקום למקום, ועד הלוחות הטקטוניים של כדור הארץ שמשתנים. כל אדם, מחוקר ועד אדם פשוט, נמצאים בתהליך מתמיד של שינוי פיזי, רגשי ומנטלי, ואם כך, איך נוכל להגדיר את התודעה ואת תפיסת המציאות!?

אני משתמשת בכלי שעומד לרשותי - הריקוד.

הריקוד הוא דרך חווייתית שדרכה בני אדם בתרבויות שונות, בזמנים שונים ובדרכים שונות, ניסו לענות על שאלות מהותיות אלו, מכיוון שהאדם חי מתוך הפנימיות שלו, ומכיוון שהמציאות היא עצומה ומורכבת ישנו מספר גדול של תיאוריות, אבל מתוך החוויה של הריקוד, יש שמתחברים לעצמם ולמציאות וחווים משהו נוסף, חווים שיש יותר מאשר המציאות המוכרת ו"הנורמלית", שהמיינד הוא לא הכלי היחידי שבאמצעותו ניתן להבין את המציאות, ושאפשר לצאת מתחומי המוכר והיומיומי. קורט זאכס מסביר ב"תולדות הריקוד" שהאדם הפרימיטיבי האמין שהוא יכול להשפיע על כוחות החיים ולהתמודד עם נסיבות החיים המתגרות על ידי פעולות ה"כישוף", ואת זה הוא עשה על ידי התרחקות מאורח החיים הרגיל, על ידי התנתקות מדאגות היומיום והגשמיות, כמו שציין זאת קורט זאכס בספרו תולדות הריקוד:

"אחוזה חזון אלוהי תתרחק נשמתו ממנו והלאה, בחלל הריק, לקראת אותם העולמות העליונים בהם הולך ה"אני" ונטמע בתוך האין סוף. האקסטאזה עשויה להוליד בגופו של בן תמותה, את היכולת לתקשר עם העל אנושי ולהשפיע על הקורות את האדם ועל תנאי חייו עלי אדמות"<sup>1</sup>.

בעבר קראו לריקוד שכזה ריקוד מקודש, שמנסה לנטוש את עולם הממשות ולעלות ל"עולמות עליונים", לעזוב את העולם החומרי ולגעת בחלקים המופשטים של המציאות ובעולמו הפנימי של האדם. בהמשך אנסה להדגים כיצד תרבויות עתיקות רקדו ריקודים טיקסיים אלו וגם אתן דוגמה עכשווית שנעשתה על ידי אנה הלפרין.

השאלה העמוקה שממנה נובעת עבודה זו הינה - מה הקשר בין האדם החי בעולם לבין העולם שאליו הוא נולד ללא בחירה מודעת, וממנה נובעות השאלות המורכבות - מי אנחנו ומהי

---

<sup>1</sup>זאכס, ק. (1953). תולדות הריקוד. עמ' 30.

המציאות בה אנו מתקיימים? האם אנו חיים רק כי נולדנו וממשיכים לחיות כי אנחנו כבר כאן? לאן עוד אפשר להגיע בתפיסת המציאות? מהי הוויה (to be)? ומה יכול הריקוד לגלות ולעזור בתחום הזה?

אני מאמינה שאי אפשר לענות על שאלות אלו עם השכל בלבד, ובכל מקרה הכלי המשמעותי שיש לי כרגע הוא הריקוד, לכן אני אנסה לענות דרך הריקוד ודרך החוויה. השאלות ששאלתי את הרקדניות היו - מי אתן ומה אתן? האם אתן הגוף שלכן? מה ההבדל בין 'את' לפני עשר שנים, היום ובעוד עשר שנים? האם יש לכן חוויות של אינטואיציה שמתממשת? איך ההשראה מגיעה? מה חוסם את החוויה של האחדות עם העולם ועם עצמך? רקדנית אחת שיתפה בחוויה מסוימת כשרקדה: "הייתי אחד עם הטבע ועם צלילים ומוזיקה, הייתי כלי למוזיקה והמוזיקה היתה לי כלי, וזה לא היה אני, לא היה מחשבות שלי, הריקוד לא היה מעניין, מגניב או נעים, זה לא היה קשור לגוף, לא היה שם גוף, היו שם רק חיבורים הדדיים".

הריקוד היה והווה אמצעי משמעותי לתפיסת המציאות והתמודדות על השינויים שהיא מזמנת והקשיים שהיא מציבה בפני האדם, "החשיבות המכרעת בעיני הקדמונים, הינה שהם ראו בריקוד חיוני בכל משברי החיים - חניכה התבגרות, נישואין, קבורה - והשתמשו בו כאחד מעמודי הטווח בפולחן, הם ראו בו אמצעי לקחת בעלות על אלו כוחות על-טיבעיים בהם הם האמינו, דרך להתאחד עם האל, אמצעי להשגת יכולים טובים, נישואים פוריים, ותקשורת עם המתים... אחת מפיסות המידע המלמדות ביותר שיש לנו בנושא הזה היא התשובות שנתנו לידי גינאה החדשה לשאלותיו של צ'אלמרס. הוא שאל: "האם יש ריקוד חסר משמעות/שלא מועיל?" ושתי התשובות היו: "לא, התופים לא מוכים לשווא" ו: "הריקודים לעולם אינם חסרי תועלת".<sup>2</sup>

השאמנים ערכו טקסים בהם השאמן היה נכנס למצב הכרתי שונה באמצעות ריקוד אקסטטי, חניכי המסדר המוולני בעבר ובהווה רוקדים בסיבובים מסחררים בטקס ה"סמאע" כדי להתעלות ולהתנתק מהרעשים החיצוניים והפנימיים ולשמוע את "המוזיקה השמיימית", ריקוד הזאר, שהיה חלק מטקס דתי, היה ריקוד אכססטי לשם ריפוי והתעלות, והיום, בשיעורי אימפרוביזציה במפגשי קונטקט אימפרוביזציה, במסיבות, בסדנאות ובפסטיבלים - אנשים רוקדים ומתחברים פנימה לעצמם, מתחברים אחד אל השני ויוצרים עוד לינק המחבר בינם לבין המציאות.

---

<sup>2</sup>Oestereley W.O.E. (2002). **Sacred dance in the ancient world** Introduction

בעבודה זו, אדבר על שינוי תודעה ועל אקסטזה, על ריקוד חופשי ועל תנועה אותנטית, אבל בפועל התיאור המדויק ביותר של הדבר אותו אני מחפשת הוא **שחרור המיינד ויציאה מהמצב התודעתי "הרגיל"**. אנסה להראות את הקשר בין הריקודים והתנועות במסורות שונות כדי להגיע למצב התודעתי המיוחד הזה של שחרור המיינד דרך ריקוד אקסטטי ו/או טיקסי ו/או חופשי כדי ליישם אותם ביצירה.

"פעמים רבות, כשאני מקיץ מבשרי לעצמי, יוצא משאר הדברים מסביבי בחוץ ובא לתוכי, רואה אני יופי עיזוז ונפלא"<sup>3</sup>

## חלק תאורטי

### 1. תודעה ותפיסת המציאות

#### 1.1 מהי תודעת האדם?

"ישנו מיתוס הגורס כי בני האדם מנצלים רק 10 אחוז מהמוח שלהם. בעוד שטענה זו הופרכה מדעית, היכולת שלנו לגשת לכל אחד מחלקי המוח עודנה תלויה בנסיבות משתנות. האיבר המורכב הזה נועד לשרת כל כך הרבה מטרות וצרכים, ולכן האזורים השונים בו פעילים יותר או פחות בהתאם לסיטואציה שבה אנו נמצאים. אחת היכולות המנטליות שהרבה מדברים עליה אך מעטים הצליחו לחוות אותה, היא הגעה למצב של תודעת-על. מדיטציות שונות, התערבות של כימיקלים, טקסי טרנס וטכניקות מגוונות נוספות – כולם נועדו 'לפרוץ' את המצב התודעתי המוגבר של המוח, ומצליחים בכך במידה זו או אחרת. האם מדובר במצב ספיריטואלי סובייקטיבי שאפשר רק להלך סביבו בתיאורים מעורפלים, או שטרנספורמציה תודעתית היא דבר ממשי, מוגדר ורציונלי?"<sup>4</sup>

המדענים חוקרים את המוח המכיל כ-100 ביליון תאי עצב, המקושרים ביניהם על ידי טריליוני נקודות חיבור ומנסים לתת מענה לשאלת התודעה דרך המחקר של המוח, "היום, רוב חוקרי המוח משערים שהתודעה היא תכונה שנוצרת כתוצאה מפעילות של הרשת המוחית כולה. לתא עצב אחד במוח לא תהיה תודעה, אבל ביחד, מכל האינטראקציה והקשרים של הרשת, נוצר משהו חדש, תכונה חדשה גלובלית, זאת התודעה. דוגמה ידועה להפצעה של תכונה חדשה היא המים. למימן וחמצן שמרכיבים את המים אין את תכונת הרטיבות שיש למים. הרטיבות היא תכונה חדשה שהפציעה כתוצאה מיחסי הגומלין בין החמצן ושני אטומי המימן שהתחברו אליו.

<sup>3</sup> פלוטינוס (1978). **אנאדות**. אנאדה רביעית פרק 8, נקודה 1

<sup>4</sup> אתר מהות החיים (2017). **מהי תודעת-על ואיך מגיעים אליה? המדע מספק הסבר רציונלי**

השאלה היא האם התודעה היא גם תכונה שמפציעה מתוך יחסי הגומלין שבין מאה מיליארד הניורונים בקליפת המוח.<sup>5</sup>

הפילוסופים המודרניים מדברים על הכרה ותבונה, לדוגמה, קאנט שמדגיש את היסוד הפנומנלי שבמושאי הניסיון, באופן שבו כל תופעה בחלל ובזמן קשורה לניסיון שיש לנו בהקשר שלה ונתפסת על ידי התודעה שלנו, והוא מדבר על הפער הבלתי ניתן לגישור בין התודעה לבין התופעות עצמן, ועל הקושי לתפוס את המציאות כפי שהיא "באמת". על פי הפילוסופים הקלאסים התודעה קשורה לנפש או לנשמה: על פי הפילוסופיה הסטואית, הנפש הרוחית היא הגורם הפנימי המאחד את כל החושים והחיישנים הרבים שהגוף מפעיל כדי להבין ולחוות את המציאות. על פי הזרם הנאופלטוני "הנפש הינה הוויית אמת. שהרי כל מה שהוא מטבע הגוף אפשר לכנותו בשם התהוות ולא בשם הווייה, הוא נולד וכלה ובאמת לעולם אינו קיים."<sup>6</sup>

חוקרי תרבויות כגון מירצ'ה אליאדה משלבים בין ההתנסות הסומטית לנפש הרוחית: "קשה להעלות על הדעת כיצד הרוח האנושית יכלה לתפקד בלא האמונה בכך שקיים בעולם משהו ממשי באופן מוחלט. וקשה באותה מידה להעלות על הדעת כיצד התודעה יכלה להופיע בלא לייחס משמעות לדחפים ולהתנסויות של האדם. תודעה של עולם ממשי ומשמעותי קשורה באופן הדוק לגילוי הקודש. באמצעות ההתנסות בקודש, הרוח האנושית עמדה על ההבדל בין מה שמתגלה כממשי, רב עצמה, עשיר ורב משמעות, ובין מה שהוא משולל תכונות אלה, מה ששייך לזרם הכאוטי והמסוכן של הדברים, הופעתם והעלמותם, המקרית וחסרת המשמעות."<sup>7</sup>

תודעה, גבולות המיינד ותפיסת המציאות העסיקו ומעסיקים מדענים, פסיכולוגים ופילוסופים בתקופות שונות, בהווה ובעבר. האם הפילטר העיקרי של האדם הוא השכל, כטריליון רובוטים תאיים קטנים, שפועלים כמו מחשב באופן שיטתי ומורכב או האם יש משהו נוסף מעבר לזה, האם יש לאדם תודעת-על, משהו שנמצא מעבר לשכל? האם יש מסע שהתודעה עושה כמו שמספרים לנו ד"ר סטיבן גילגן, קלאריסה פינקולה אסטס בספרה "רצות עם זאבים" וקרלוס קסטנדה?

<sup>5</sup>להב, נ. (2017, 29 בדצמבר). להבין את יכולות התודעה בעזרת חקר המוח.

<sup>6</sup> פלוטינוס (1978). אנאדות. אנאדה רביעית פרק 7, נקודה 8

<sup>7</sup> אליאדה, מ. (2001). תולדות האמונות והדתות הדתיים כרך א'. מבוא

## 1.2 תודעה גופנית

חלק זה מבוסס על מאמרו של קלמולה "גוף והגפנה" (Dance and embodiment)<sup>8</sup> בה הוא מציג את הגישה הפנומנולוגית של פיתוח מודעות הגוף ודרכה פיתוח מודעות למציאות.

"קיומו של האדם בעולם כגוף בעל עוצמה אקספרסיבית הוא נקודת המוצא הטובה

ביותר לפילוסופיה של המחול. ריקוד לא אפשרי בלי הגוף. כדי להבין את הריקוד

כתופעה, עלינו קודם להבין את הגשמיות של הקיום האנושי. מתוך ניתוח כללי של

ההתגלמות, נוכל להמשיך בבחינת ההבעה של הגוף..."<sup>9</sup>

קלמולה מסביר את תהליך חיי האדם ותפיסתו את המציאות דרך הגוף בכל שלב בחייו:

כשתינוק נולד הוא הווה, הוא "הכל" והכל זה הוא, זה הבסיס החווייתי של כל תינוק, והסיבה

לכך היא שהתינוק לא עושה את הבחנה בינו לבין אובייקטים, ה"נושא" וה"מושא" לא קיימים,

ישנה רק פתיחות. עם הזמן מצב זה מתחיל לדעוך, גופו ותנועותיו של הילד הופכים להיות

מותאמים לנורמה, לתבניות ולדפוסי התנועה המשותפים לכולם, היידגר מכנה זאת "das man"

- אופן הקיום היומיומי של בני האדם שנקבע על ידי מה שאחרים עושים, מצב זה קשור קשר

הדוק למסורת וחסר אותנטיות.

בחיים הבוגרים של האדם, באמצעות תשומת לב ובאמצעות תרגול גופני וריקוד, אפשר להעמיק

את החוויות הגופניות ואת תפיסת המציאות, זהו מעבר מגוף "אגו לוגי" (Ego-Logical Body)

לגוף "טרנס-אישי" (The Transpersonal Body), שהינו התעלות על האגו, חוויה שמרטין היידגר

מתאר כפתיחות מחדשת להוויה ולסוד המציאות ממקום בוגר, ולוין מתאר זאת כהתחברות

מחדשת לטבע ולעולם: "אנו חווים את עצמנו כחלק מהטבע ומהתהליכים שלו. אנחנו כבר לא

מרגישים עצמנו מזוהים עם הגוף האגו לוגי שלנו או עם הגוף המרוכז בעצמו. בדתות, אנו

משתמשים בטקסים כדי להביא את רמת הניסיון הזו."<sup>10</sup>

בדומה לפנומנולוגים רבים אחרים, מרלו-פונטי מדבר על תפיסת המציאות דרך חווית הגוף

והתנועה, על המודעות לעולם באמצעות הגוף, ועל תפיסתו כפעולה אקטיבית של הגוף החי

שבא במגע-גומלין אינטימי עם העולם, אין אפשרות להיות בעולם ללא הגוף הפיזי והחושים,

הגוף החי והמודע ש"פותח" את העולם בפני האדם. בהמשך המאמר מצטט קלמולה את

מרלו-פונטי לגבי מצב זה: "הגוף הוא המרכבה שלנו כדי שנהיה נוכחים בעולם, והעובדה שיש

גוף (having a body) ליצור חי, אומר עבורו להיות בסביבה מוגדרת, לזהות את עצמו עם

---

<sup>8</sup>Klemola, T. (1991) **Dance and embodiment.**

<sup>9</sup>ibid

<sup>10</sup>ibid

פרויקטים מסוימים ולהיות מחויב אליהם באופן מתמשך.<sup>11</sup> עבור מרלו-פונטי, הגוף הוא מרכז העולם, כי כל הגופים פונים אליו והוא יכול לפנות אליהם. האדם כבעל גוף איננו רק אובייקט בין אובייקטים אחרים אלא הוא הופך להיות חלק מהעולם כולו, להיות בעל גוף פירושו להיות בקשר, ביחס ל, ליצור מערכת יחסים, ללא גוף אין לאדם את החיישנים ליצור כל קשר עם שום דבר ואף אחד, ועל כן, תפיסת המציאות היא תוצאה של אינטראקציה דרך הגוף התופס. נוכחות גופנית במרחב אינה זהה לאובייקט שתופס מקום מסוים, וחויית המרחב שונה בסופו של דבר מהמרחב האובייקטיבי, תפיסת המרחב של הגוף היא תפיסת המצב, כיוון שאדם לא קיים בעולם באותה דרך שאובייקט קיים אלא יוצר את העולם בעצמו. במושג Embodiment (התגלמות/הגפנה) הכוונה היא שישנן שתי רמות של מרחב, מרחב אובייקטיבי ומרחב סובייקטיבי חויתי, והדברים המגיעים להכרה של האדם הם בהכרח סובייקטיביים, בדרך שבה הם "נוגעים" באדם ובדרך שבהם האדם "נוגע".

מרלו-פונטי מדבר על "שדה ההווה" כעל נקודת המגע בין העצמי לזמן, ההווה הוא הנקודה שבה האופק של העבר והאופק של העתיד נפגשים. במובן מסוים, הגוף נושא (carries) את העבר, ובמובן הזה גם המיינד, שנחשב בזרמים שונים לבסיס התודעה, גם הוא עוצב בהשפעת הגוף. הדבר ניכר במקרים של פציעה, אפילו במצב קיצוני של זרוע קטועה, אבל גם במקרים של פציעות וצלקות - בהם הגוף נושא לא רק את הפציעות אלא גם את הזיכרונות ועל ידי זיכרון גופני זה, הגוף מביא את הכישורים והידע מהעבר להווה. עבור מרלו-פונטי, התודעה מאופיינת בפעולה ולא במחשבה, זאת אומרת שהגוף מכוון לפעולה, הוא במערכת יחסים תמידית עם החוץ, ומערכת יחסים זו היא הבסיס לכל ביטוי והבעה.

בריקוד, הרקדן עשוי להרחיב את יכולת תפיסת המציאות ואת עצמת החוויה שלו במציאות, מכיוון שהוא מפתח מיומנויות גופניות כגון הקשבה, תשומת לב, שליטה גופנית, נשימה מודעת, הוא לא רק משפר את יכולתו להביע רעיון מסויים בריקוד אלא גם לחוות את העולם בצורה רגישה יותר, "כגוף מכוון ובעל רגישות, הוא נמצא בדיאלוג מתמיד עם העולם בדיאלוג זה הוא עשוי להפוך לנקודת מגע בלתי מסויגת לעולם."<sup>12</sup>

איסוף מחדש של אפשרויות החוויה הגופנית הוא הכרחי כדי לקלוט את המציאות, ודרך ההבנה שהאדם איבד את האוטנטיות, הוא יכול לשאוף לאוטנטיות מחדשת ולפתיחות. היידגר משתמש מאוחר יותר במונח "einkehren" אשר ניתן לפרש כשיבה הביתה, לחזור למשהו מקורי, לחוות מחדש את היות האדם אחד עם כל מה שהוא.

---

<sup>11</sup>Klemola, T. (1991) **Dance and embodiment.**

<sup>12</sup>ibid



”תחת לחץ המסורות שלנו, הגוף האגו-לוגי, היומיומי שלנו, איבד רבים מרמותיו החווייתיות. הסתגלות לגוף של "איש דאס", זה היה צריך לקבל מצבים מסוימים של ניסיון גופני לדחות אחרים. התנועה, לעומת זאת, היא המפתח לשערים הגשמיים האלה. התנועה יכולה להיות הדרך אל השער חסר השער, שבסופו של דבר קשה ביותר לפתוח אותו. השער חסר השער - מטאפורה של זן - מתייחס כאן לחוויה הגופנית שבה אדם המתעסק בתנועה פוגש סוף סוף את הטרנסצנדנט וחווה את יחסו להוויה".<sup>13</sup>

באמצעות פעילות גופנית וריקוד, אנו יכולים לבחון ולפתח את אפשרויות החוויה, בירור עצמי שמתבצע דרך הקשבה לגוף, כמו המשפט המיוחס לדבורה היי: "הגוף, מרכז הידע האסתטי שלנו על העולם, יכול להיחשב למורה הטוב ביותר שלנו".

---

<sup>13</sup>Klemola, T. (1991) **Dance and embodiment.**

## 2. תפיסת המציאות "האחרת"

### 2.1 נורמלי - לא נורמלי

הפסיכולוגים "הקלאסים" מדברים על קשת רחבה ומורכבת של מצבים שבאמצעותם בני האדם תופסים את המציאות. ויליאם ג'יימס, אבי הפונקציונליזם בפסיכולוגיה, מבחין בין מצבי תודעה רגילים ונורמליים שנחווים בערות לבין מצבי תודעה משתנים כגון חלימה, מדיטציה, היפנוזה והזיות, ומכאן נובעת ההבחנה בין 'נורמלי' ל'לא נורמלי', בין מציאות לדימיון וחלום, ובין בריאות נפשית לשיגעון.

בלי להיכנס להגדרות שמבחינות בין 'נורמלי' ל'לא נורמלי', נשאלת השאלה האם אנשים שתופסים את המציאות אחרת, הם "לא בסדר" או שהמציאות היא מעבר למה שאדם בתפיסתו "הנורמלית" קולט?

רות גולן במאמרה 'אמנות ושיגעון' מדברת על כך שחולה נפש פשוט לא מעוכב על ידי מגבלות מוסריות או חברתיות ולא מופרע על ידי ההיגיון, בשל קיצוניות של רגשות, פרובוקציה של הדימיון ואי סדר חושי.<sup>14</sup> כמו שאמר אלברט איינשטיין: "אלו שרוקדים נחשבים משוגעים בעיני אלה שאינם שומעים את המוזיקה", יונה וולך: ש"מישהו אחר מזמר מגרונך", ופרויד: "הלא מודע הוא המציאות הנפשית הממשית, שטיבו הפנימי אינו מוכר לנו כשם שהמציאות של העולם החיצון אינה מוכרת לנו, והיא מתגלה לנו באמצעות נתוני התודעה באותו אופן פגום וחסר שבו מתגלה לנו העולם החיצוני באמצעות דיווחי החושים".<sup>15</sup>

בני האדם תופסים את המציאות באמצעות חמשת החושים ולמרות זאת יש שמדווחים גם על חוויות אחרות, חוויות של יציאה מגבולות החושים, ומתפיסת הזמן, יש שמכנים זאת חוויה מיסטית/רוחנית, חוויה דתית, שינוי תודעה, חוויה חוץ גופית ועוד.

"אנחנו נוטים לראות אנשים שיכולים להיכנס למצבי תודעה כאלה (בלי סמים) כגבוליים במידה כזו או אחרת... האנתרופולוגיה בראשיתה כינתה את השמאנים – סכיזופרנים, לאחר מכן הגיעו לתובנה שאנשים אלה אינם 'לא נורמליים' אלא 'פאראנורמליים' (אידל: 94, 113). הקשר האפשרי בין שמאניות ופסיכოזה מצוי כבר בתאור החוויה שמביאה להיבחרות ביעוד השמאני. קמפבל (1998: 114)"<sup>16</sup>

<sup>14</sup>גולן ר. אמנות ושיגעון

<sup>15</sup>זיגמונד, פ. (2016). פירוש החלום. עמ' 543

<sup>16</sup>נצר ר. (2008). מצבי תודעה שמאניים למטרות ריפוי והתפתחות התודעה.

מחקרים שונים מתעסקים בקשר בין גאונות לשיגעון ובגאונים שסבלו ממחלות נפש, מה שרומז שהטירוף עשוי להיות המחיר של אחת המתנות האנושיות הנשגבות ביותר שהינה יצירתיות אלו/גאונות. רות גולן מתארת במאמרה 'אמנות ושיגעון' מהלך שעשו קארל ווילמנס וד"ר האנס פרינצהורן - ב-1909 הם אספו, רישומים, ציורים, רקמות, טקסטים וקליגרפיות שנעשו על ידי חולים במחלות נפש במוסדות פסיכיאטרים ולאחר כמה שנים, כתב פרינצהורן ספר שנשען על אוסף זה. בספרו זה הוא בנה את המודל של 'האמן האוטונומי המשוגע', שההשראה שלו וכוחות הביטוי שלו מונעים מההשראה הסוערת של הסכיזופרניה.<sup>17</sup>

ננסי אנדריאסן, פסיכיאטרית ומדענית מוח שחקרה את היצירתיות, כתבה במאמרה 'סודות המוח היצירתי' על הספר The Man of Genius, בספר מתאר צ'זארה לומברוזו (Lombroso), רופא איטלקי, את התכונות המקושרות לגאונות, חלקן היו נזירות ופסיכוזא - והוא קישר אותן לאנשים יצירתיים רבים, כולל ז'אן-ז'אק רוסו, סר אייזק ניוטון, ארתור שופנהאואר, ג'ונתן סוויפט, צ'רלס דרווין, לורד ביירון, שארל בודלר ורוברט שומאן. ננסי אנדריאסן מעידה בעצמה ש-80 אחוז מהסופרים אותם היא בדקה סבלו מהפרעת מצב רוח כלשהי במהלך חייהם, בעיקר דיכאון, אך לעתים גם הפרעה דו-קוטבית, ובנוסף, היא נותנת דוגמה לפסיכולוגית קיי רדפילד ג'יימיסון (Jamison) שבחנה 47 סופרים ואמנים מפורסמים בבריטניה, "היא גילתה שיותר מ-38 אחוז מהם עברו טיפול בהפרעת מצב רוח; ההפרעה הייתה נפוצה יותר מכול בקרב מחזאים, ולאחר מכן משוררים". דוגמה נוספת שמציגה אנדריאסן היא של ג'וזף שילדקראוט (Schildkraut), פסיכיאטר מבית הספר לרפואה של הרווארד, שחקר קבוצה של 15 ציירים מזרם האקספרסיוניזם המופשט באמצע המאה ה-20, וגילה שלחצי מהם יש מחלת נפש כלשהי, לרוב דיכאון או הפרעה דו-קוטבית.<sup>18</sup>

## 2.2 העיבוד הנפשי

איך קורה שהמוח האנושי מצליח להפיק מוצרים העולים בטיבם על אחרים? שואל פנחס נוי בספרו 'הפסיכואנליזה של האמנות והיצירתיות' ומנסה לענות על שאלה מרתקת זו דרך פריזמות שונות, בזמנים שונים, דרך גישות ומחקרים רבים. הוא מציג שלוש תופעות ראשוניות ועיקריות (מתוך שש) המאפיינות יצירתיות, והן - עיבוי, היתק והיפוך. הוא מסביר ומדגים איך שלושת המאפיינים הללו באים לידי ביטוי באמנות (לעניינו באמנות הריקוד), אבל גם בחלימה שהינו מצב תודעה מיוחד, ובהפרעות נפשיות שמוגדרות כיציאה ממצב התודעה הרגיל ו"הנורמלי". על הקשר בין שלושת המצבים מדברים גם בלוילר, פרויד וד"ר אבן ועל כך יורחב בהמשך.

<sup>17</sup>גולן ר. אמנות ושיגעון

<sup>18</sup> אנדריאסן נ. (2014). סודות המוח היצירתי

את שלוש התופעות מכנה פנחס נוי "תהליכים ראשוניים"<sup>19</sup>, אותם איפיין בעבר פרויד בתאוריה של הפסיכואנליזה כ-העיבוד הנפשי והפנימי של האדם, זאת אומרת, איך האדם תופס את המציאות ו"מה הוא עושה" ויכול לעשות, עם מה שהוא קלט, הוא מראה את הקשר בין אמנות, שיגעון ומצב חלום ומקשר את שלושתם ליכולת להתרחב מהמצב "הנורמלי" של תפיסת המציאות, קליטתה ועיבודה.

"התהליכים הראשוניים" הבסיסיים ביותר קשורים לאינסטינקטים ההירשדותיים, לתחושות פיזיות ואנרגטיות, לתשוקות וריגושים. הם נובעים מהצרכים הבסיסיים ביותר של האדם, מהתשוקה והמשיכה למה ש"נעים" ומהפחד והסלידה ממה ש"לא נעים", והם יולידו רגשות, פנטזיות וחלומות "טובים" או "רעים" בהתאמה.

חלומות, דמיונות ורגשות גבוהים יותר יהיו קשורים לסנטימנטים עדינים ותחושות רגשיות עדינות יותר. סנטימנטים אלו קשורים לחיבור ואחדות, הם יכולים להתעורר כשנמצאים בטבע, בטקסים, כמו בטקס של חופה וקידושין ובריקוד, אז יכולים להתעורר סנטימנטים של התרחבות, שייכות ומלאות פנימית. מחוויית אחדות זו, יכול גם כן להיוולד דימיון שקשור לראיית הנולד מתוך תפיסה עמוקה ו"אחדותית" של העבר והווה, וכתוצאה מכך הבנת העתיד.

רגשות, חלומות ודמיונות גבוהים ועמוקים עוד יותר נובעים מחיבור לרוחני, אליו אין גישה באמצעות "האני המודע", בדתות קראו לזה שפע אלוהי / אור אלוהי / אלוהים, במזרח קראו לזה "דהרמה" או "אקשה", אפלטון קרא לזה עולם הארכיטיפים (אבות טיפוס אוניברסליים), ואחר כך יונג תלמידו של פרויד, רודולף שטיינר מייסד האנתרופוסופיה ופילוסופים אחרים אימצו את המושג של אפלטון. זה יתבטא באינטואיציה, תחושה של ידיעה, תפיסה מיידית של המציאות או תובנה משמעותית ללא קשר לשכל ההגיוני וה"חושב". הנס אייזיק מגדיר אינטואיציה כרעיונות יצירתיים שלא נובעים מחשיבה רציונלית, "ההיגיון מסוגל להוכיח או לשלול את ההארות שהושגו באמצעות האינטואיציה, אך אינו מסוגל לייצר אותן. ועוד, התהליך באמצעותו עובדת האינטואיציה הוא בלתי מודע"<sup>20</sup>. דוגמאות נוספות הן חלומות ארכיטיפים טיפוסיים שמופיעים באופן דומה אצל בני האדם למרות השוני במקומות ובזמנים, דימיון שבא לידי ביטוי באיקונוגרפיה (תפיסת סמלים אוניברסליים), ציורים דומים וסיפורים דומים, כדוגמת סיפור המבול שחוזר בתרבויות שונות בארצות מרוחקות זו מזו. דימיון זה (ויז' / חיזיון) מוסבר על ידי אפלטון כחיבור למעיין שקיים בעולם ובאדם. אדינגר מדבר על כך שהתפתחות התודעה האנושית כוללת מפגש מתמיד עם שכבות הלא-מודע הקולקטיבי, שטרם הגיעו למודעות וטרם

<sup>19</sup> נוי, פ. (1999). הפסיכואנליזה של האמנות והיצירות. עמ' 89

<sup>20</sup> נוי, פ. (1999). הפסיכואנליזה של האמנות והיצירות. עמ' 244

עברו עיבוד וטרנספורמציה, כך שישרתו את טובת האנושות. לכן כל הזמן נובעים חומרים חדשים מהלא-מודע הקולקטיבי ולאמן יש תפקיד לעבד אותו ולהפיק ממנו חומרים חדשים, על ידי כך מגיע ידע חדש או אמנות לאנושות " (יש) לאפשר לאנרגיות הטרנספרסונליות עיבוד, תיווך, מיתון והתמרה מהעולם האלוהי אל העולם האנושי, מהחומרים של הלא-מודע הקולקטיבי לידע שניתן לקליטה ויישום בתודעה של היחיד".<sup>21</sup>

כאמור, שלוש התופעות הינם, עיבוי, היתק והיפוך, תופעות אלו מבטאות את היציאה מגבולות התודעה "הנורמלית". להלן הסברים ודוגמאות לשלוש התופעות:

1. עיבוי – זהו תהליך מיזוג של כמה רעיונות, דימויים או תכנים, לדבר אחד שיוצר משמעות חדשה ומקורית, מיזוג של שתי מילים למילה חדשה, מיזוג של כמה דמויות לדמות אחת, יצירת כלאיים מבני אדם, חפצים או מקומות.

העיבוי היא תופעה שכיחה בחלומות, בחלום מספר דמויות יכולות להתמזג לדמות אחת, הזויות, החלל והזמן יכולים להתאחד לדבר אחד וכולי. העיבוי, בעיקר של מילים, מוכר אצל חולים סכיזופרניים. פנחס נוי מצטט את בלזלר, מחלוצי המחקר בהפרעות חשיבה ודיבור בקרב חולים סכיזופרניים: "בהתאם לנקודת ההשקפה שלנו היום (1911), אין להבחין בין עיוותי השפה השונים האופייניים לסכיזופרניה לבין אלו המתרחשים בחלום".<sup>22</sup>

העיבוי מופיע בציוריו של פיקסו, סלבדור דאלי ואומנים מוכרים רבים, לדוגמה בציורו של פיקסו 'העלמות מאביניון', במיזוג של נשים עם פנים/מסיכות של קופים, ובציורו של דאלי 'ספינת הפרפרים' במיזוג המפרשים לפרפרים. מופע נוסף הוא מיזוג של זויות ראייה לתמונה דו מימדית אחת, כמו בציוריו של ויקטור ורסלי והאמן ההולנדי אשר.

כמו בחלום, גם בריקוד העיבוי יכול לבוא לידי ביטוי במיזוג של מספר דמויות לדמות אחת, בתרבות האבוריג'ינית הרוקד הוא בו זמנית אדם, חיה, חלק מהצמחיה ואל, הדמויות מתחלפות כמו בהצגה על ידי אותו אדם או מספר אנשים, המציאות והדימיון מתערבבים, פיזי ומטפיזי מתאחדים, ה"אני" והיקום הופכים אחד.<sup>23</sup>

2. היתק – זהו תהליך בו יסוד מסוים מוצא מהקשרו המקורי ומועבר לדבר אחר ללא קשר ישיר או ברור. מהלך של ערבוב המציאות, כמו ניתוק חתיכה מהפזל והנחתה לא במקומה, או כיסוי של דבר והסתרתו באמצעות משהו אחר. ההיתק יוצר מוזרות בעובדה שההקשר מכיל מרכיב שאינו שייך אליו ומעורר את תשומת הלב.

<sup>21</sup>Edinger E. (1984). *The Creation of Consciousness*.

<sup>22</sup> נוי, פ. (1999). *הפסיכואנליזה של האמנות והיצירתיות*. עמ' 128

<sup>23</sup>קדם, מ. (תשס"ב). *שפתו הרוחנית של המחול*.

בחלום, התהליך הזה קורה הרבה, לדוגמה, כשהבית של מישהו נמצא ברחוב של סבתא שלו, או כשעומדים מול משהו מפחיד ומרגישים שמחה. בנוירוזה ההיתק מתבטא בתגובה של ביטוי רגש חזק ועוצמתי לסיטואציה חסרת חשיבות. בסכיזופרניה, החולה יכול לתאר חוויה שחוזה בצורה מוסתרת או דימוינית, לא בהקשרה, לדוגמה להתיק חוויה של קבלת זריקות לחלום/דימיון שבו אבירי המלך דוקרים אותו בחניתות.

היתק מופיע בציור של סלבדור דאלי של האישה המתכסה בים במקום בשמיכה, היתק יכול להופיע כמטאפורה או סמל, בריקוד, זה מופיע כאשר התנהגות מסוימת יוצאת מהקשרה, לדוגמה ב'קפה מילר' של פינה באוש כשהרקדנית הולכת/נעה בעיניים עצומות בבית קפה.

3. היפוך – זהו תהליך של החלפה בין שני דברים מנוגדים זה לזה, כגון חם בקר, מהיר באיטי, אתמול במחר, למעלה בלמטה וכו'.

ההיפוך שכיח בחלומות כפי שכותב פרויד ב'מבוא לפסיכואנליזה' (1917): "עבודת החלום נוהגת בניגודים ממש כשם שהיא נוהגת בתאימות", ובהמשך מפרט את צורות הניגודיות שיכולות להופיע בחלום: היפוך משמעות, החלפת דבר בניגודו, היפוך מצבים, היפוך הסדר של המאורעות, היפוך הסובב והסיבה. ב'פשר החלום' כותב פרויד: "בולט ביותר יחס החלום אל הקטגוריה של ניגוד וסתירה - החלום פשוט מתעלם מכך. נראה שה'לא' אינו קיים בחלום..."<sup>24</sup>, ובהמשך מסביר שהכרת המנגנון של ההיפוך בחלומות הוא מפתח להבנת חלומות טיפוסיים. היפוך אופייני ל'חשיבה הסכיזופרנית' במחלות נפש שונות, כמנגנון שעוזר לפתור בעיות פנימיות ומשאלות סמויות כאשר החולים מבטאים את ההפך ממה שהם מרגישים או חושבים. ביטוי נוסף להיפוך במחלות נפש, בעיקר בסכיזופרניה, אבל לא רק, הוא היפוך מסקנות, זהו מהלך נפוץ גם אצל מדענים ואמנים שפועלים מתוך אינטואיציה ורק אחר כך מחפשים את ההוכחה לתחושה או את ההסבר ליצירה, כפי שהעיד איינשטיין: "בדיוק כפי שהאמן משתמש באינטואיציה בבניית תפיסתו, כך גם על המדען להיות בעל מידה של אינטואיציה", וגם: "הדבר החשוב ביותר לאיש מדע איננו שנות הלימוד שלו, לא התעודות שלו וגם לא הניסיון שלו, אלא האינטואיציה שלו".

באמנות משתמשים באלמנט של היפוך הזמנים, או היפוך של סדר ההתרחשות של הדברים. בריקוד זה יכול להופיע לדוגמה כשמתנועעים בצורה מקוטעת ותקועה עם חיוך. אריסטו מסביר בספרו הפואטיקה שההיפוך, כמו ההיקש, נמנה ממאפייני הטרגדיה הטובה.

בתהליכים אלו שהוסברו לעיל, יש הפרה של "הסדר", יציאה מפונקציונליות, יציאה מגבולות ה"נורמלי" ויציאה מגבולות התפיסה של חמשת החושים. מצב זה אפשרי אם יש חופש מחשבותי

<sup>24</sup>נוי, פ. (1999). הפסיכואנליזה של האמנות והיצירתיות. עמ' 144

או רגשי, אומץ לחשוב "אחרת", להשתמש בדימיון ו"לצאת מהקופסה". זו היכולת לעשות משהו שאדם "נורמלי" לא יכול או רוצה לעשות. ב'תאטרון המיסתורין ביוון', חורחה אנג'ל ליברגה מתאר את אייסקילוס, אבי הטרגדיה, ועוד יוצרים אחרים, כאמנים גדולים בזכות היצירות שלהם והיכולת שלהם "לצאת" מאותה מציאות נורמלית שכולנו מכירים:

"במידה מסוימת, להביע דעות וביקורת ביחס לאייסקילוס, וירג'יל, ליאונרדו או ווגנר, זה כמו להתיימר להתייחס ליצירותיהם של אנשי המאדים. הם כל כך שונים מאתנו, לפחות באשר לטבע הרוחני העמוק שלהם, שאיפשר להם להיות בקשר עם "המציאות האחרת"... הם כמו הכוכבים הנופלים שאנו רואים בשמיים בלילה חשוך, חולפים ונעלמים ומפיצים שובל של אורות וצבעים בלתי מוכרים לעינינו, לא רגילים, כשהם נעים במסלולם המעוקל והגורלי.<sup>25</sup>

מדובר על היכולת לשחרר את התודעה לשוט במרחבים לא הגיוניים, באופן אסוציאטיבי, ללא תקיעות וללא שיפוטיות. אבל לשחרר את התודעה לאן? איזה מציאות יש מעבר לחמשת החושים? מה נמצא מחוץ למציאות המוכרת והברורה?

## 2.3 מציאות אחרת

קאנט: "המשוגע הוא חולם בהקיץ"  
 קראוס: "הטירוף הוא חלום תוך חושים ערים"  
 שופנהאואר: "החלום הוא טירוף קצר והטירוף חלום ארוך".

"מתברר שהלא-מודע-לא-נודע מכיל עולם עצום של חוויות אפשריות מרהיבות ומאיימות שאנחנו לא מספיק מרשים להן להתקיים, ויש נטיה לכנות אותן בהגדרות פסיכיאטריות. מה ההבדל בין אנשי ימי הביניים שגינו את הנשים האינטואיטיביות כמכשפות, והעלו אותן על המוקד, לבין הפסיכולוגיה הממסדית בארצנו הקטנטונת שטענה שיונג שהיו לו חזיונות היה סכיזופרני ולכן זילזלו בו והתעלמו ממנו.<sup>26</sup>

בלוילר שחקר הפרעות חשיבה בסכיזופרניה מקשר בין חשיבה זו לתהליך שקורה בחלומות, במאמר משנת 1913, כתב: "החשיבה של הסכיזופרנים, הדומה מאוד לזו המתגלה בחלומות, היא עדיין בלתי מוכרת בצורה מספקת, אך אני סבור שיש בה חוקיות משלה ושיש בהבנת הסטיות מחוקי החשיבה הרגילים להסביר את רוב הפרעות החשיבה בסכיזופרניה, ובמיוחד את

<sup>25</sup>Livraga J. (1987) . *El Teatro Místico en Grecia - La Tragedia*. Chapter 10

<sup>26</sup>נצר, ר. (2008). *מצבי תודעה שמאניים למטרות ריפוי והתפתחות התודעה*.

הדלוחיות.<sup>27</sup> פרויד בספרו 'פירוש החלום' מדבר גם כן על הקשר בין חלומות להפרעות נפשיות, המתבטא בהתאמה בתופעות כגון ביטול או נסיגה של התודעה העצמית ואי הכרת המצב לאשורו, החולם כמו החולה שומע את המחשבות של עצמו מפי אנשים אחרים או בפיצול עצמי, הוא מבטא מחשבה אסוציאטיבית וחוסר פרופורציה, הגזמה והפרזה, חוסר של תפיסת הזמן וחוסר מוסריות. רדשטוק מוסיף: "רוב ההלוצינציות והאשליות הן בתחומם של חושי הראיה והשמיעה ובהרגשה העצמית... זכרונות מן העבר הרחוק עולים גם בהזיות של החולה כמו אצל החולם; מה שהאדם הער והבריא ראה כדבר שנשכח, הישן והחולה נזכרים בו..."<sup>28</sup>

בשינה ובחלום - ברמה הפיזית, הגוף נשאר במקומו, אבל משהו מתוכנו, מאיתנו, עוזב ונע - התודעה שלנו. אף אחד לא ממש יכול להוכיח איפה נמצאת התודעה, אבל ישנה סוג של הפרדה של התודעה מהגוף הפיזי, והחוויית המנטליות והרגשיות ממשיכות באופן דומה כמו במצב "נורמלי" אבל ללא התלות הפיזית. אפשר לדמות את התודעה לכלב שקשור בחבל ולכן יכול לשחק רק בגינה, וכשהוא לא קשור הוא יכול לרוץ בחופשיות ולגלות דברים חדשים ולא מוכרים, כך התודעה בעצם "עוזבת" את הגוף הישן, וממשיכה לפעול ללא תלות בגוף הפיזי, החוויה הזו מאפשרת "לטייל" במחזות חדשים ולא מוכרים, בצורה עצמתית מאוד, "אנו נכנסים לעולם שאין בו זמן ואין בו מרחב; אנו יכולים לשוב ולהיות צעירים, אנו יכולים לחיות בעבר או בעתיד או בעולם מסוים שאין בו לא עבר ולא עתיד; אנו יכולים להיכנס לחדר בלונדון ולצאת בהודו או באוסטרליה, או במקום שלא הכרנו מעולם."<sup>29</sup>

בריקוד יש את האפשרות לאותם "טיולים תודעתיים" ללא זמן ומרחב, הרקדן על הבמה או באמצע טקס בקרחת יער, אך ברמה ההכרתית הוא לא "שם" באותו מקום פיזי שבו הגוף שלו נמצא. נושא זה יורחב בהמשך, בפרק 'אקסטזה בתרבויות עתיקות'.

ד"ר אבן מדבר על מצבי תודעה מיוחדים, כגון דליריום, פסיכוזה, דיסוציאציה ומדיטציה. לחלום יש מעמד מיוחד הוא מסביר, כיוון שזהו מצב תודעה חריג, עם תכונות מפתיעות, שבו המוח האנושי בונה עולמות שלמים.

"ההתייחסות למבנה התודעה בעת החלימה ולתכונות המיוחדות המאפיינות אותה פותחת כר נרחב של מחקר נירופסיכולוגי של חלומות... התכונות של חוסר התמצאות בזמן, ירידה ביכולת השיפוט החברתי והפרעות בביקורת המציאות מצביעות על ירידה בפעילות האונה הקדם-מצחית, בעוד שההגברה בעצמה הרגשית מצביעה על עלייה בפעילות המערכת הלימבית תוך הקטנת העכבה (אינהיביציה) עליה. ואכן, מחקרים

<sup>27</sup> נוי, פ. (1999). הפסיכואנליזה של האמנות והיצירותיות. עמ' 123-124

<sup>28</sup> זיגמונד, פ. (2016). פירוש החלום. עמ' 142

<sup>29</sup> פארקר ג'. ו פארקר ד. חלומות: לזכור, לפרש, להפיק תועלת. מתוך הפרק "מהו חלום"



המבוססים על דימויים תפקודיים של המוח (כגון PET או fMRI) מאששים מסקנות

אלו.<sup>30</sup>

גם בריקודים אקסטטיים שבטיים מסורתיים ישנה אותה שכחה עצמית וחוסר שליטה עצמית, "הריקוד מטשטש גבולות בין הגוף ובין הנשמה, בין הבעת רגשות שאינה תלויה בדבר לבין הפעולה המעשית והתכליתית, בין הוויית החברה לייחודו של הפרט... הריקוד משרה רוח נשגבה על הגוף היגע, מרעיף ברכה אלוהית על הנשמה... בעזרת הריקוד משתחררים הכוחות הכבולים ומתפרצים לפעולה... נטול רצון עצמי, מתפרץ הרוקד מעבר לתחום המוגבל של חיי היום-יום; הוא נישא לקראת עולמות עליונים, והדמיון, ההשראה והחזון הם לו מעיינות חיים ויצירה"<sup>31</sup>

באנלוגיה זו בין שיגעון, חלימה ואמנות - אין הכוונה שצריך להיות משוגעים או "לאבד את עצמנו" בכל מיני אמצעים כדי להתקרב להשראה, לאינטואיציה וליצירתיות, אלא המטרה הינה למצוא את המכנה המשותף המוביל לאותם חידושים ויצירה שהינם הסולם לתפיסת המציאות ברמה רחבה יותר מהמציאות המוכרת לאדם. יונג מבחין בין יצירות אמנות שמתעסקות במציאות הסומטית ובחיי היומיום, לבין יצירות אמנות שנובעות מחזיון, השואבות השראת מארכיטיפים של הלא-מודע הקולקטיבי, הוא קורא לחזיון כזה 'חזיון פרימורדיאלי' ולא מהתודעה היומיומית.<sup>32</sup> הביטוי הנמוך של הנפש קשור להישרדות ולחיי יומיום ופועל מכוח האינרציה, והביטויים הגבוהים יותר של הנפש, קשורים ל"יצירה" מגבולות העצמי המוכר וחיבור אל 'לא מודע', אישי או קולקטיבי, עשיר יותר. האינטואיציה וההשראה במצבים שהדגמנו מגיעים כיוון שהאדם משחרר את החשיבה הממוקדת ואת ההיגיון. נוי מציג בתחילת ספרו<sup>33</sup> שהאמנות היא מעין שפה שפועלת מרמות הקומוניקציה הראשוניות, בניגוד לשפה המדוברת האמנות יכולה להכיל סתירות, מורכבות וערבוב של דברים. בניגוד לשפה המדוברת ולהיגיון שהמטרה שלו, כמטרה, הינה להעביר מידע אובייקטיבי, האמנות שואפת להעביר חוויה ולגעת בבלתי אפשרי, רעיון זה דומה לרעיונו של אריסטו ב'פואטיקה' - "היסטוריון והמשורר נבדלים זה מזה לא במה שהם מספרים בחרוזה או לא בחרוזה, (שהרי אפשר לערוך את כתבי הרודוטוס בחרוזה ועם זאת הם לא יהיו פחות היסטוריה בחרוזה מאשר בלי חרוזה); אלא בזאת הם נבדלים: האחד מספר את העובדות (הדברים

<sup>30</sup>אבן, ר. (2008). כשחלום פורץ למציאות - תודעה כפולה.

<sup>31</sup>זאכס, ק. (1953). תולדות הריקוד. מבוא

<sup>32</sup>נצר, ר. אלכימיה באמנות, ספרות ושירה

<sup>33</sup> נוי, פ. (1999). הפסיכואנליזה של האמנות והיצירתיות. עמ' 24

שקרו), ואילו השני - את סוג הדברים שעשויים לקרות.<sup>34</sup>

נוי מציג כדוגמה את העיתונאי שמציג את כל המידע אודות שדה הקרב והאמן שמצליח "להביא" את הקורא אל שדה הקרב, אחד משתמש בהיגיון ומציג עובדות והשני משתמש בדימיון וברגש וגורם "לבלתי אפשרי" לקרות, מחבר את הצופה והקורא לחוויה של הדבר אותו הוא מציג. חלק מהאמנים, שכן זוהי שיטה אחת מיני רבות, משתמשים באמנות כאמצעי ביטוי ראשוני ליצירת הניגודים, הסתירות וההתנגשויות הפנימיות וכך נוגעת בחוויות האנושיות הכלליות ולא הספציפיות, "על ידי ניתוק האינטלקט, היא [המוזיקה] חוסמת את כל הגשרים לעולם שסביבנו... ומאחר שאין היא מדברת בשפת הדברים - אין היא מכבידה לעולם בפטופוטיה, אך מכיוון שהיא מביעה את הטבע - היא מסוגלת להיקלט על ידי כל אחד" (ברדס 1919).<sup>35</sup>

---

<sup>34</sup> אריסטו (תשל"ז). פואטיקה. עמ' 33

<sup>35</sup> נוי, פ. (1999). הפסיכואנליזה של האמנות והיצירתיות. עמ' 28

### 3. החוויה האקסטטית

"מדיטציות שונות, התערבות של כימיקלים, טקסי טרנס וטכניקות מגוונות נוספות – כולם נועדו 'לפרוץ' את המצב התודעתי המוגבר של המוח, ומצליחים בכך במידה זו או אחרת.<sup>36</sup>" כדי לקבל מושג על שינוי מצב התודעה נבחן גישות של פילוסופים ואנתרופולוגים שונים, נציג מספר דוגמאות לטקסים ולריקודים אקסטטיים משני תודעה ונתבונן על מושג האקסטזה מנקודת מבט מיתית.

#### 3.1 מהי אקסטזה?

"עד כה לא קיבלו את ההכרה והמקום הראוי להן [חוויות האקסטזה] בכתיבה המדעית הפסיכולוגית, וגם אין לנו מושגים מתאימים להכיל ולתאר אותם. אנחנו נפתחים כיום יותר ויותר להכרה במוגבלות יכולתנו להבין את הנפש והיקום, ומכירים במוגבלות המושגים שלנו להבין את הבלתי ידוע, שהרי ה'לא-מודע' מנוסח בהגדרה שלילית, של מה שאין בו, ושל היותו בלתי ניתן לידיעתנו, ואינו מבטא את מלאות תכניו." (רות נצר)<sup>37</sup>

על פי חוקר הדתות מירצ'ה אליאדה החוויה האקסטטית הינה חלק מהותי ממצבו של האדם, היא כוללת חלומות, חלומות בהקיץ, טרנס, אבדן הכרה ומסע הנשמה. אליאדה מסביר שלכל תרבות ודת יש פרשנות שונה להתנסות האקסטטית וזה תלוי במינוי של האדם ה"מומחה לאקסטזה" בכל תקופה. באופן כללי, האקסטזה קשורה להתנסות מיסטית ועל טבעית "הדבר מחייב מצד אחד, אמונה ב"נשמה" שמסוגלת לנטוש את הגוף ולערוך מסע חופשי בעולם, ומצד שני, את האמונה כי במסע כזה הנשמה עשויה לפגוש יצורים על אנושיים מסויימים, ולבקש את עזרתם ותמיכתם.<sup>38</sup> לטענתו, טקסים אקסטטיים נועדו לעזור לבני האדם לגלות את הכוחות הפנימיים שלהם כדי לעבור את המעברים המשמעותיים בשלבי החיים, להתחבר לייעוד ולתפקיד האישי והקולקטיבי ולקבל את המציאות, ומדגים זאת כך:

"ריטואלים אקסטטיים גבריים נועדו לעזור לגברים לגלות את הסודות של הכוח שלהם ושל הטבע, דוגמאות לכך נמצאו במערת טרואה פרר ובמערת לאסקו. במקומות נוספים ובתקופות שונות נמצאו אלמנטים סמליים ופסלים הקשורים לריטואלים נשיים של פוריות ושל חיבור לטבע."<sup>39</sup>

<sup>36</sup> אתר מהות החיים (2017, 12 באפריל). מהי תודעת-על ואיך מגיעים אליה? המדע מספק הסבר רציונלי

<sup>37</sup> נצר, ר. (2008). מצבי תודעה שמאניים למטרות ריפוי והתפתחות התודעה.

<sup>38</sup> אליאדה, מ. (2001). תולדות האמונות והדתות הדתיים כרך א'. עמ' 23-31

ויקטור טרנר לעומת אליאדה לא משתמש במושג אקסטזה אלא לימינליות או "תמורה", הוא מתאר את המצב הזה בעיקר בטקסי מעבר. טרנר מדבר על שלושה שלבים המאפיינים את ה"תמורה" – הראשון, שלב הניתוק והפירוק של מצב או עמדה כלשהם, שלב שני, שלב הלימנליות, שהוא עמידה על הסף, והשלב השלישי של ההתחברות או ההתאחדות מחדש. הלימינליות הושוותה לעיתים קרובות למצב של מוות, לבלתי נראות, לשהייה ברחם, לדו מיניות, לשימון, לליקוי חמה ולליקוי ירח. מי שנמצא במצב זה מצטמצם לכדי מצב "אחיד", פאסיבי, ערום, חסר כל, משוחרר מכל זהות, הגדרה ודעה. הלימינליות הינה מזיגה של ניגודים כגון קודש וחול, בידוד ואחוזה קהילתית, של הכנעה וכבוד.<sup>40</sup>

ד"ר משה קדם, מתאר את האקסטזה כצורה של תפילה שמעודדת את נטישת-הגוף, שיוצרת סוג של התעלות רוחנית ונותנת ביטוי לנשמה. האקסטזה היא מלה יוונית, הוא מסביר, שמשמעותה אבדן-גשמיות, "TRANCE", במצב זה הנשמה עוברת שינוי מהותי, נכנסת ליחסים עם ישות אחרת והופכת לחלק ממנה, או לעושת-דבריה. אדם במצב אקסטטי אטום למסרים הגיוניים ופתוח למודעות פנימית שמוליכה אותו למחזות נפשיים אליהם לא היה מגיע בהכרה מלאה. הגוף האקסטטי הופך לכלי מקבל, לעושה דברו של כוח-על המפעיל אותו.<sup>41</sup>

אפלטון מדבר על האקסטזה כמצב אנושי של השראה, מצב שבו האדם מתחבר אל כוח אלוהי או כוח טבע עצמתי, על פיו האקסטזה הינה מהלך של עזיבה של מצב מסוים אל עבר מצב אחר, גבוה יותר, על מנת לתפוס ולהגשים בעולם דברים חדשים. זהו מצב של שחרור ואיבוד מצב תודעתי נורמלי על ידי התהוללות, מוזיקה, קצב וריקוד, מעבר למימד אחר שבסופו של התהליך ישנה קבלה של "אינפורמציה" והעברתה לעולם הגשמי,

"כל המשוררים הטובים מחברים את כל שיריהם היפים לא מכוחה של מומחיות, אלא מהשראה אלוהית. כשם שהמתהוללים לא מרקדים כשהם שפויים בדעתם, כך הפייטנים הליריים לא מפייטים זמירות יפות כשהם שפויים בדעתם אלא שעה שייכנסו לתוך ההרמוניה והקצב וישתגעו לדיונסוס תוך כפיה... הלא חפץ עדין הוא המשורר, מוכנף [בעל כנפיים] וקדוש ואין בכוחו לומר דברי שירה עד שתבוא עליו השראה אלוהית ועד שתעזבנו הבינה [ההיגיון] ולא תהיה דעתו בו."<sup>42</sup>

על פי ניטשה, האקסטזה הינה שחרון ושכחה עצמית, חגיגה שמקרבת את האדם לטבע ואת בני האדם אחד לשני, המעמדות וההבדלים נמחקים והגבולות מטשטשים. באמצעות שיר וריקוד האדם שוכח את עצמו והופך למשהו או למישהו אחר. "אפשר לדמות את זה למצב שבו האדם

<sup>40</sup>טרנר, ו. (2009). **התהליך הטקסי**. עמ' 125-126.

<sup>41</sup>קדם, מ. (תשס"ב). **שפתו הרוחנית של המחול**.

<sup>42</sup>אפלטון (1999). **כתבי אפלטון**. כרך 1 סוקרטס ואיאון, עמ' 78.

חולם ובד בבד חש כי חלומו – חלום הוא.<sup>43</sup> על פי ניטשה ועל פי פילוסופים מוקדמים ממנו, האקסטזה הינה דבקות תוך ריקוד ושירה, המובילות לשכחה עצמית, הרוקד מפסיק להיות אדם, הוא חורג ממצבו ונעשה לא הוא עצמו. שלב האקסטזה הוא גם שלב הקתרזיס, שלב ההיטהרות והגאולה, הכולל שחרור מכל פחד ומוביל להתגברות עצמית. משמעות המילה קתרזיס הינה שלשול, טיהור ומרפא. "הפעילות האקסטטית והקתארטית היתה אסתטית טהורה, מנותקת מכל ערך אנושי ומשולחת לחירות בלי גבול".<sup>44</sup> קורט זאכס מגדיר את האקסטזה כדחף שאין לעמוד בפניו:

"שאיפה להתנתק מעולם הממשות ולהינשא אל מעבר ה"אני" בשעת ריקוד ובאמצעותו, במקרים רבים ראינו כיצד דחף זה, הטבוע באדם, גובר על התבונה ומביא לידי איבוד ההכרה והרצון במידה כה עזה ומופרזת, עד שהריקוד נהפך לתופעה חולנית".<sup>45</sup>

## 3.2 ריקודים אקסטטיים בתרבויות ובמסורות

טקסים וריקודים אקסטטיים שימשו ליצירה, לריפוי ולשינוי בתרבויות עתיקות ובזמנים קדומים, וחלק נמשכים עד היום. במהלכים אלו תפיסת המציאות והעצמי משתנה באופן קיצוני, היא יכולה להחוות כתפיסה טרנספרסונלית, מצב בו התודעה הסובייקטיבית מתרחבת והאדם חווה את עצמו במרחק מה מעצמו. החוויה יכולה להיות מלווה בקבלה של עצמה וכוח פיזיים לא רגילים, היא יכולה להוביל לטשטוש של גבולות הגוף והמקום, אבדן חושים, איבוד תחושת כאב, הזיות ואיבוד המינד אפילו עד כדי טירוף. להלן מספר דוגמאות מתקופות שונות:

קורט זאכס, בספרו 'תולדות הריקוד', מתאר ריקודים שמטרתם היתה לנטוש את העולם הגשמי בדרכים קיצוניות שמובילות אל הקצוות של חווית המציאות, הוא מדבר על רקדני באלי ורקדנים מאבקאפאדוקיה: "אחוזי טירוף-הריקוד, ריקוד פראים, תוך שאון החצוצרות והמולת מצלתיים, דוקרים הם את גופם ומתיזים את דמם לפני פסל האלה", בנוסף, הוא מתאר את ריקודי הכת הרוסית "דקופצי": "שלובי זרוע מחוללים הם במחול של תזזית אשר בשיאו הם מסרסים בעצמם את אבריהם." בכמה מקרים יכולים ריקודים אקסטטיים להיהפך למעשה פקירים כדוגמת אנשי הדת הבולגארית "נסטינארי" וה"לואיזנו" מקליפורניה הרוקדים את ריקודי האש ובשעת הריקוד הם דשים בכפות רגליהם היחפות גחלים לוהטות בלי לחוש בכאב וראשי השבטים בבראזיליה

<sup>43</sup>פרידריך, נ. (1990). **דיוניסוס ואפולו**. עמ' 30

<sup>44</sup>סיגד, ר. (תשנ"א). **האמת כטרגדיה**. עמ' 17-32

<sup>45</sup>זאכס, ק. (1953). **תולדות הריקוד**. עמ' 143

הצפונית מזרחית והכושים שבסודאן הבולעים פחמים בצאתם במחול.<sup>46</sup>

במאות ה' 11 וה' 12 היו מתכנסות נשים נוצריות בבתי קברות, בימי חג או בלוויות ויוצאות במחול שדים. ברשימותיו של ליאו פון רוז' מיטאל מתואר מחזה שראה ב- 1466 בברשצה של המון נשים וגברים שרקדו מהבוקר עד הלילה ולמחרת אספו אותם בעגלות כשהם קרובים למוות. ריקוד אקסטטי דומה מתואר על ידי ג'ירולדוס קאמברנסיס:

"המון גברים ונשים מסתובבים בכנסיה ובבתי קברות, שרים במקהלה ומקיפים את הקברים במחולות. לפתע פתאום משתטחים על הקרקע אחוזי אקסטזה; תחילה שוכבים הם כעצמים דוממים ללא תנועה; אחר כך מזנקים כמטורפים ומתחילים להציג עבודות שהן אסורות בימי חג..."<sup>47</sup>

הכנסיה נלחמה במופעים האלו, קראה להם מחולות טירוף ועבודה זרה, ולמרות זאת מחולות כאלו נצפו ותועדו, התקיימו ולא נפסקו גם במאה ה' 14 ועד המאה ה' 18.<sup>48</sup>

השאמנים, הכוהנים המרפאים של תרבויות ילידי יבשת אמריקה, ערכו טקסים בהם השאמן היה נכנס למצב הכרתי שונה, באמצעות ריקוד אקסטטי מופשט, השאמן עולה, בטרנס אקסטטי לשמים או לממדים אחרים, ויוצא למסע, רות נצר מתארת זאת כך:

"מסעותיו אל העולמות הלא-נודעים, אל המציאות הקדושה, מתרחשים במצב תודעה אחר, של דמיון-חזיון-הזיה-התגלות-נבואה... אנחנו מדברים כאן על מצבי תודעה אחרים (altered states of consciousness) שחורגים מההגדרות הרגילות של ה'לא-מודע', שהמפגש איתם... יכול להביא השראה רוחנית יצירתית ולהרחיב את הנפש אל ממדים אינסופיים, להביא חוויה מיסטית או לחילופין להביא למאניה, הזדהות מגלומנית ושגעון... מדובר בהתנסות בחווית-על שבמושגים של העולם המערבי מכנים – האלוהי, הנומינוזי, הטרנסצנדנטי, הטרנספרסונלי. אבל גם מתאים כאן המונח היונגיאני של לא-מודע קולקטיבי. החוויה השמאנית נעה בין היש והאין, בין הריק והמלאות, כאשר הריק והאין עצמם נחווים כמלאות אינסופית, שכן, בטרטוריה זו ההפכים מתלכדים בשורשם."<sup>49</sup>

השאמן היה נכנס למצב של שיכרון חושים כדי לרפא חולה או כדי להביא מסר לקהילה, באמצעות הריקוד הוא היה חווה את הידע הקיים בטבע, מזדהה איתו, מרגיש אותו וכך מבין אותו ומעביר אותו לבני השבט, "השאמן, הכהן הקוסם או הרפא, מופיע בתור רוקד יחיד מוקף

<sup>46</sup> זאכס, ק. (1953). **תולדות הריקוד**. עמ' 31.

<sup>47</sup> שם, עמ' 143-144.

<sup>48</sup> שם

<sup>49</sup> נצר, ר. (2008). **מצבי תודעה שמאניים למטרות ריפוי והתפתחות התודעה**.

מקהלה של משתתפים. בהיותו מוכה שגעון... אחוז השראה, שאינה ניתנת לביקורת החושים, מרכז הוא ומלהיב את כוחות האקסטאזה של אנשי השבט...<sup>50</sup>

חניכי המסדר המוולני הידועים בשם 'הדרווישים המחוללים' נהגו לרקוד בטקס המלווה בנגינה ובהקראת טקסטים קדושים בסיבובים סביב צירם לזמן ממושך. מטרת הטקס היתה להיכנס לטרנס מיסטי, לעורר את הנשמה, להתעלות ולשמוע את "המוזיקה השמימית".

"עיניהם של הדרווישים עצומות וכל תשומת ליבם מופנת כלפי פנים. מחול הדרווישים אינו בגדר מופע. אין בכוונתם להקסים או להלהיב את הצופים. אלא לשמש כביכול כלי או צינור, דרכו יורדת ברכת האל ממעל אל האדמה שמתחת".<sup>51</sup>

ריקודי סחרחורת נרקדו גם על ידי הכתות הנוצריות הרוסיות. הרוקדים מקיפים חבית מים ומלקים את עצמם בשוטים, הם מסתובבים במהירות, מאבדים את ההכרה ומתנבאים באקסטזה. ריקודי סחרחורת נרקדו גם באזור הים התיכון וממצאים לכך נמצאו בציורי פרסקו בתוך קברים במצרים באזור גיזה ובתבי.<sup>52</sup>

בריקודי המלחמה של האבוריג'ינים שהינם מעשה פולחני ולא קרב אמיתי, יש לעיתים הרוגים ופצועים כיוון שתוך כדי הריקוד הרוחות מתלהטות החניתות נזרקות ואנשים נפגעים.<sup>53</sup> ריקוד הזאר, ממצרים, סודן ואתיופיה נרקד על ידי נשים בלבד המתכנסות יחדיו כדי להיטהר. מטרת הריקוד היתה לפייס נפש עצובה ולגרש רוחות רעות על מנת להרפא ממחלה פיזית או נפשית. זהו ריקוד של ניגודים – רפטיבי ומתפרץ, מדיטטיבי ואקסטטי, מכונס בתנועות מוחצנות. הריקוד מתחיל לאט והקצב הולך ומתגבר בהדרגה, הריקוד בדרך כלל מלווה בתיפוף ושירה או בתיפוף בלבד. בעיניים עצומות לסרוגים, על ידי תנועות חזרתיות של נענועי ראש וזריקת שיער מצד אל צד, על ידי כיווצי פלג הגוף העליון וטלטול הזרועות – היו הרוקדות נכנסות לטראנס. את הריקוד הזה רוקדות נשים דתיות וחילוניות כאחד, אם הן דתיות הן רוקדות מתחת לבדים גדולים ולצלילי תוף ואם הן לא דתיות הן רוקדות בחופשיות לעיני כולם. זוהי למעשה אחת האופציות הלא פורמליות עבור נשים מוסלמיות להתחבר אל האל ולחוות את עצם היותם מוסלמיות, שכן אין הן יכולות ללמוד את הקוראן בגלל היותן נשים.<sup>54</sup> ביוון העתיקה, מדגים לוקיאנוס מסמוסטה שהריקוד היה קשור לתהליך חניכותי ולהבנת המיסטריות הקדושות:

---

<sup>50</sup> זאכס, ק. (1953). **תולדות הריקוד**. עמ' 38.

<sup>51</sup> קופלנד, ר. (1955). **על הדרווישים המחוללים הברבור השחור**.

<sup>52</sup> זאכס, ק. (1953). **תולדות הריקוד**. עמ' 25.

<sup>53</sup> קדם, מ. **אנו שייכים לזמן החלום, ריקודיהם של תושבי יבשת אוסטרליה**.

<sup>54</sup> El Guindy H. Schmais, C. (1994) **The Zar: An ancient dance of healing**.

”אני בקושי צריך לציין שמבין המיסטריות העתיקות אין אחת שלא כוללת ריקוד.  
אורפאוס ומוסאוס, הרקדנים הטובים ביותר של זמנם, היו המייסדים של מסגרות אלו;  
והמסדרים שלהם מראים את הערך שהם הקנו לקצב וריקוד כאלמנטים של הדת.  
להדגים את הנקודה הזו יגרום לטקסי להיוודע לאלו שאינם חניכים: אבל הדברים  
הבאים ידועים לכל, שאנשים שצוללים למסתורין נקראים תכופות אלו ש'רוקדים אותם  
עד הסוף'.<sup>55</sup>

ביהדות, עוד בתקופת המקרא מופיע הקשר בין ריקוד לדבקות רוחנית דתית, ”ודוד מכרכר בכל  
עוז לפני ה'”<sup>56</sup> ובתקופת בית שני בחגיגות חג הסוכות ”מי שלא ראה שמחה בבית השואבה לא  
ראה שמחה מימיו... חסידים ואנשי מעשה היו מרקדין... והלויים בכנורות ובמצלתיים  
ובחצוצרות ובכלי שיר בלא מספר”.<sup>57</sup> בשמחת תורה, מספרים על ריקוד האקסטטי של רבי לוי  
יצחק שאחז את ספר התורה בשתי ידיו קרוב לליבו, בעיינים סגורות ופנים אדומים כאש הוא  
רקד ורקד ”ורגליו לא נגעו ברצפה, כאילו הוא שט וטס באוויר בית הכנסת, וכל הקהל עמד  
מרחוק וחרדת אלוקים נפלה עליו”.<sup>58</sup>

הבעל שם טוב הפיח רוח חדשה בתקופתו, הוא העיר את ההתלהבות והדבקות בעבודת הקודש,  
והמחול הפך להיות אמצעי מרכזי ומשמעותי לאותה התרוממות מיסטית, ”המסורת החסידית  
מספרת כי הבעש”ט נהג לרקוד בהתלהבות כדי להגיע לאקסטזה ולדבקות בה”. הוא הנחיל  
לחסידיו את העיקרון שלפיו הריקוד המחייב את השתתפות כל איברי הגוף הוא מרכיב בלתי  
נפרד מעבודת ה'.”<sup>59</sup> על פי ד”ר משה קדם, החסידים ראו בריקוד חלק מתפילה, והפכו את  
הגוף לכלי שמטרתו הינה התעלות רוחנית - ”רכב המוביל את רוכבו ובוקע את שערי השמים”.<sup>60</sup>  
הריקוד עבור החסיד הוא חלק מעבודת הקודש, באמצעות הריקוד הוא מגשר על הפער שנוצר  
בין הרגשות לשפתו המילולית המוגבלת. התשובה לשאלה מדוע רוקדים או מהי חשיבות הריקוד  
בחסידות הינה - ”מפני שבשעת הריקוד מתרומם החסיד טפח מעל האדמה”, משמעות הריקוד  
היא חוויה מיסטית והתרוממות נפשית, או כמו שאומר הבעל שם טוב: ”תפלות היהודים נאספים  
בשמיים מהסוליות הקרועות של היהודים בשעת ריקודם, ומהם נעשים כתרים לריבונו של  
עולם”. קדם נותן דוגמה לריקוד אקסטטי המתואר בתנ”ך בספר שמואל א' על הנביאים

<sup>55</sup>Fowler H. W., Fowler F. G. (1905). *The Works of Lucian of Samosata - Of Pantomime*.

<sup>56</sup> שמואל ב', פרק ו' פסוק י"ד.

<sup>57</sup> ספר סוכה פרק נ"א פסוק ע"א.

<sup>58</sup> אהרון, א. (2006). *לב שומע - ספר היובל לאביגדור הרצוג*. עמ' 116.

<sup>59</sup> שם, עמ' 115.

<sup>60</sup> קדם, מ. (תשס"ב). *שפתו הרוחנית של המחול*.



המתנבאים תוך כדי ריקוד, שהוא בעצם מחול תפילה אקסטטי שהיה מלווה בכלי נגינה ומוזיקה לעורר את רוח הנבואה.<sup>61</sup>

### 3.3 אקסטזי

ידוע שסמים פסיכדליים משני תודעה וגורמים להזיות, שימשו בעבר ובהווה כדי להגיע למצב אקסטטי בטקסים ובריקודים טקסיים, אבל בעבודה זו הדגש הינו על הריקוד והתנועה כאמצעים לאקסטזה, ללא אמצעים חיצוניים או כאמצעי עיקרי, כפי שאמר אלברט הופמן: "LSD יכול לעזור לפתוח את העיניים, אך יש גם דרכים אחרות - מדיטציה, ריקוד, מוזיקה, צום".

המעבר ל"מצבי תודעה אחרים" מסתייע לעיתים בתרבויות העתיקות וגם בימינו, על ידי חומרים גורמי הזייה (פטירות פְּיוֹטָה, מסקלין, היאווסקה) ועל ידי משקאות משכרים (ה'הומה' בהודו העתיקה, ה'סומה' באירן העתיקה, היין בפולחנים ובמיסטריות של דיוניסוס, שיקוי מצמח הקיקיון במיסטריות של אלואזיס). חומרים אלו גורמים למצבים היפנוטיים, חלימה ערה שנחוית כמציאות, מצב שלעתים מסומל על ידי היפוך התודעה ושבאמצעותה מועצמים התהליכים הנפשיים. השימוש בסמים ובאלכוהול גורם למעבר לחשיבה ראשונית, אסוציאטיבית, טרום סימבולית, מעין דיסוציאציה, חוויה חוץ-גופית, הזיות, דמיון מוגבר, שינויים בתפיסת הגוף, חידוד הזיכרון, התפיסה והחושים, שינוי בתפיסת זמן, חוויות אור, תחושה של הארה, אושר ואהבה, שמיעת קולות ושמיעת דבור.<sup>62</sup> הסמים הפסיכדליים מרחיבים את התודעה, גורמים להזיות ומזכירים סימפטום של סכיזופרניה, הם יוצרים מערך משותף של השפעות חושית-תפיסתית, תחושת זמן מעוותת, תחושות משתנות של צבעים, צלילים וצורות, תצוגה קליידוסקופית של חזיונות צבעוניים מאוד, החל מדברים מופשטים ועד לתמונות של בעלי חיים, צמחים, נופים או סצנות מוזרות, וגם "גילויים מיסטיים" של קשר ישיר של אלוהים או אחדות קוסמית. השאלה כיצד מייצרים חומרים אלה את השינויים המדהימים שלהם בתודעה, עניין את חוקרי המוח, הרמז הראשון היה כי LSD, psilocybin, DMT, וחומרים פסיכודלים רבים אחרים דומים במבנה ל- סרוטונין-נוירטרנסמיטר, מחקרים שנערכו בשנות ה-70 הראו ש-LSD מדכא זמנית את ה"ירי" של נוירונים שמשחררים את הסרוטונין של גרעיני רפ, מאוחר יותר תאוריה זו נסתרה, אבל בכל מקרה, כיצד ומדוע השינויים הללו במוח מתורגמים לחוויות פסיכדליות הן שאלות שלא נמצא להן מענה או הסבר.<sup>63</sup>

<sup>61</sup> קדם, מ. (תשס"ב). שפתו הרוחנית של המחול.

<sup>62</sup> נצר, ר. (2008). מצבי תודעה שמאניים למטרות ריפוי והתפתחות התודעה.

<sup>63</sup> Lyvers, M. (2003). The neurochemistry of psychedelic experiences.

כיום, ידוע שסרטונים משתחרר גם בריקוד<sup>64</sup>, קורט זאכס, מירצ'ה איליאדה, קמבל ג'וזף וחורחה אנג'ל ליברגה מסבירים שלעתים השתמשו באמצעים כגון היפנוזה או סמים ואלכוהול כדי להגיע למצבי קיצון בריקודים טקסיים, אבל לעתים עשו זאת גם ללא אמצעים חיצוניים אלא על ידי התשה פיזית, עייפות קיצונית, שירה ממושכת ואמצעים אחרים. להלן מספר מקורות לכך:

"ניברג מזכיר את המסורות על פיהן וישתאספה השתמש בחשיש על מנת להגיע לאקסטזה; בזמן שגופו ישן, נשמתו הפליגה לגן עדן. בנוסף לכך, על פי המסורת האווסטית, זרתושטרה עצמו נהג "להתמכר לאקסטזה" [אך גם] שירה מילאה תפקיד חשוב בפולחן; השם שניתן לגן עדן, garo demana, פירושו "בית השירה". ידוע כי שאמנים מסויימים הגיעו לאקסטזה בכך שהם שרו זמן רב..."<sup>65</sup>

ד"ר דניאל נווה ששהה עם אנשי הניאקה, חברת ציידים-לקטים בדרום הודו, תיאר את טקסי ומנהגי הטראנס שלהם. נווה שהה עימם במשך כשנה כאנתרופולוג, חקר את התרבות, את המנהגים ואת תפיסת המציאות שלהם. לפיו, משמעות השם טראנס הוא "ללכת מעבר", וקיימות דרכים שונות להיכנס אליו, ביניהן תפילה, ריקוד ומוזיקה. אנשי הניאקה אינם משתמשים בחומרים משני תודעה, ולמרות זאת מגיעים למצבי טראנס קיצוניים ביותר ולמצב שבו תפיסת המציאות הרגילה משתנה. הכניסה לטראנס נעשית לצלילי כלי מוזיקלי מקומי ש"נראה כחצוצרה ומחריש אוזניים", תוך הרעדת האזור העוטף את עצם הזנב.<sup>66</sup>

ליברגה אומר שיש חוקרים שטוענים שכוהני הדתות הקדומות השתמשו בסמים כדי לקבל גישה לחזיונות, ושלפעמים זה אכן היה כך, אבל שזו לא הדרך היחידה שהיתה (והווה) להשתחרר מכבלי היומיום. לדוגמה, להישאר למשך זמן בתוך חדר מלא בעשן קטורת, מתוך כוונה להתעלות מעל למצב ההכרה הרגיל, וכדי לתפוס את מה שבדרך כלל בלתי נראה. ייתכן שאפשר לשנות את מצב ההכרה באמצעים נוספים וששתיית היין היתה רק סמלית.<sup>67</sup>

המילטון מציינת ששתיית היין במיסטריות של דיוניסוס לא היתה לשם שמחת הלב והסרת הדאגות לזמן מה, כפי שאנחנו מכירים מחיי היומיום, ובנוסף, היו כאלו שבכלל לא שתו יין ושהשיכרון היה השראה ולאו דווקא אקט חיצוני של שתיית יין.<sup>68</sup>

<sup>64</sup>Edwards s. **Dancing and the Brain**.

<sup>65</sup>קמבל, ג'. (1998). **כוחו של מיתוס**. עמ' 276.

<sup>66</sup>הברמן, א. (2017, 29 באוגוסט). **יצירת מודעות למשני-התודעה: סקירת כנס הפסיכדליה הראשון**.

<sup>67</sup>Livraga J. (1987) . **El Teatro Místico en Grecia - La Tragedia**. Chapter 10.

<sup>68</sup>המילטון, ע. (1982). **מיתולוגיה**.

### 3.4 אקסטזה במיתולוגיה

בעבר, אנתרופולוגים סברו שהמיתוסים ודרכי המחשבה של חברות מסורתיות היו ביטוי של מאמץ אינטלקטואלי להבין את העולם, אך דרך החשיבה, כך סברו, לא ברורה, פרימיטיבית, ראשונית וילדותית, או כפי שמצטט פרננדו שוורץ את שני האנתרופולוגים – פרייזר: "בלתי רצונית ועוברית" ואת טיילור: "פרי אמונות שנבעו מאנליזה סתומה של המציאות"<sup>69</sup>. אך כאשר יצאו האנתרופולוגים לשטח, וקשרו קשרים עם אותם אנשים "פרימיטיביים", הם גילו שלא חסר היגיון לאנשים אלו, שהם לא מערבבים בין דימיון למציאות, שהחשיבה שלהם שונה מהחשיבה המערבית אבל היא איננה חסרת היגיון או ילדותית. שוורץ נותן כדוגמה את מרסל גריול ששהה עם הדוגונים באפריקה, וגילה מערכת מתוחכמת ושיטתית של אופני חשיבה, שמבוססת על המיתוס, האנלוגיה וסימנים סימבוליים.

יותר אנתרופולוגים, מבינים היום שהמיתוסים העתיקים שווים מחקר והתבוננות מחדשת ויסודית, שיש בהם היגיון עמוק, ושהם מורכבים בצורה יוצאת דופן. המיתוס עדיין סתום ולא ברור אבל לא בגלל שהוא קדמון או פרימיטיבי אלא בגלל שהוא מוסווה בשפה סימבולית, משלב פרדוקסים והלוגיקה בו איננה לינארית אלא כתובה בשפת סמלים, מטאפורות והשלכות.

במבט זה, נבחן דוגמה מהמיתולוגיה היוונית שעוסקת בריקוד אקסטטי המבוטא בצורה סימבולית על ידי דיוניסוס ומלווי, הסאטירים והמנאדות, יצורים מיתיים, בצורת בני אנוש. "לגבי מסדר החניכות של דיוניסוס, אתה יודע, מבלי שאומר לך, שהם כללו ריקוד מההתחלה ועד הסוף. שלשת הסוגים העיקריים של הריקוד, הקורדקס, הסיסיניס, והאמאליה, כל אחד היה המצאה, ונשא את שמו, של אחד הסאטירים מאמיניו. בסיוע אמנות זו, ובליוי מגלים אלו [מגלי סגנון הריקוד], הוא [ארס-דיוניסוס] כבש את הטיררונים, ההודים והלידים, ורקד את השבטים המלחמתיים הללו לכניעה."<sup>70</sup> המנאדות ליוו את דיוניסוס במחולות, נשאו תירסוסים, התעטפו בעורות עופרים וחגרו למותניהן נחשים. לא היה להן מקדש והפולחן שלהן התקיים ביערות. משמעות השם מנאדות הינו 'המשתגעות' - "כמו הבאקכאנטיות [המנאדות] השואבות מתוך הנהרות דבש וחלב שהאל כופה אותן ולא בהיותן שפיות בדעתן"<sup>71</sup>. נוכל ללמוד על ריקוד המנאדות על פי ציורים וממצאים ארכאולוגיים וגם על פי תיאורים המילוליים שהריקוד היה פראי וחסר מעצורים: תנוחות הגוף היו בזויות מופרזות ומנוגדות לטבע הגוף הפיזי, מתכחשות ומתעלמות מחוקי האנטומיה,

<sup>69</sup>שוורץ פ. (1999). המורשת ודרכי התודעה. עמ' 261-262.

<sup>70</sup>Fowler H. W., Fowler F. G. (1905). *The Works of Lucian of Samosata - Of Pantomime*.

<sup>71</sup>אפלטון (1999). כתבי אפלטון. כרך 1 עמ' 78-81.

בכיווצים ועוויתות המעידים על ריקוד מקוטע ואינטנסיבי. הצעדים גדולים ורחבים ולכן אפשר להסיק שהתנועה היא במרחב ולא תנועה מקומית וקטנה. רגל אחת או שתיים באויר מעידות על תנועה של קפיצה. תנועות סיבוביות באגן, בראש ובבית החזה מרמזות על תנועה סיבובית. הן רקדו יחפות בטבע, בשיער מפוזר ומעורטלות, "בפרוות ועורות תכסנה את החזה, ותפרענה שיער ראשיהן אל הרוח. זר יקשט רקותן, בכפן מטה תירסוס".<sup>72</sup>

ב'באקכיות' של אוריפידס שואל פנתיאוס "מהן המיסטריות האלה?" ודיוניסוס משיב: "אסור לגלות סודותיהן למי שאינו באקכיות", זהו ריקוד חניכותי קדוש שנוגע במיסטריות. מירצ'ה אליאדה מסביר שבמרכז הפולחן הדיוניסי (טקסי חניכות סודיים) נמצאת תמיד, בצורה זאת או אחרת, התנסות אקסטטית על גבול הטירוף שניפצה לאותו רגע את גבולות המצב האנושי, שהאקסטזה הדיוניסית פירושה חריגה מן המצב האנושי, גילוי גאולה שלמה, השגת חירות וספונטניות, שאינן נגישות לבני אדם רגילים. חירות זו כללה בין היתר גאולה מאיסורים, עכבות, כללים ומוסכמות במישור האתי והחברתי – יציאה מכבלי היומיום – אליה בני אדם השתוקקו.<sup>73</sup> אריך נוימן: "במיסתורין של באכחוס [דיוניסוס] נמשל מצב האקסטזה, של התפשטות הגשמיות, למצב של חטיפה בידי ארוס [האל ארוס שחוטף את בת התמותה פסיכה]". הקשר בין שני האלים הינו האהבה, הדבקות וכוח האיחוד, ארוס יורה חצים ומסנוור באהבה ודיוניסוס מדביק באקסטזה מעוורת.

לאל דיוניסוס היו שני פנים – דיוניסוס אשר מבטא את האקסטזה הרוחנית וההתעלות, ומאוחז יותר, את הפן הנמוך יותר שנקרא 'בכחוס' – המבטא את החושניות, השכרות וחוסר הגבולות, קו דק מפריד בין "טירוף קדוש" ו"טירוף הרסני" שלוקח אל המקומות האפלים יותר של האישיות והמציאות, זו גם הסיבה ששינוי מצב תודעה הוא מסוכן כי הוא יכול להוביל לבלבול כפי שמסבירה רות נצר:

"היכולת להרפות מתודעת האגו ולעבור לתודעת אחרת שמעבר לתודעה מסוכנת למי שעדיין אין לו אגו או כשהאגו חלש. היכולת להרפות מהמבנים הרציונליים ולהתמוסס במים ובאש יכולה להעשיר את מי שכבר ביסס מנגנונים מאורגנים, אבל תפרק את מי שטרם ביסס עצמו. כל התרבויות מגינות על הקדושה ועל האדם הרוצה להיכנס אל הקדושה, ומציגות מכשולים ואזהרות בפני 'הכניסה לפרדס'. שכן, כשמסירים את הפרגוד, אין לדעת פני מי יתגלו, פני האל ואחדותו או פני הכאוס המפורק והמפרק".<sup>74</sup>

<sup>72</sup> אובידיוס (2003). מטמורפוזות. עמ' 132.

<sup>73</sup> אליאדה, מ. (2001). תולדות האמונות והדתות הדתיים כרך א'. עמ' 324-326.

<sup>74</sup> נצר, ר. (2008). מצבי תודעה שמאניים למטרות ריפוי והתפתחות התודעה.

## 4. פרקטיקות

בחלק זה יוצגו שתי דוגמאות לריקודים שמחברים את הרוקד למימד אחר, רוחני או פנימי, המובילים לשחרור המיינד, לאקסטזה או לאותנטיות, הריקוד האבוריג'יני ושיטת הריקוד של אנה הלפרין.

### 4.1 הריקוד האבוריג'יני

ההיסטוריה של האבוריג'ים נמשכת אלפי שנה באוסטרליה וכוללת מסורת שבעל פה שעברה מדור לדור מכיוון שלא היה להם כתב. המסורת כוללת פולחן טוטם, סיפורים מיתיים, טקסים, מזמורים, נגינה בדיג'י-דו, צביעת הגוף, ריקוד ופנטומימה. כמו האינדיאנים, הם מאמינים בקשר עם רוחות קדומות, רוחות אבותיהם שלא עוזבות לגמרי את האדמה, וקשר עם הטבע ועם יצורים אחרים, במיוחד עם הקנגרו והיען.

באמצעות הריקוד מספרים האבוריג'ינים את תולדות העולם והבריאה, כפי שמתאר זאת שקד בספרו על האבוריג'ינים:

“...באמצעות טקסים יכולים הילידים להתקשר אל הבוראים, להשתתף ישירות במעשה

הבריאה שלהם, ועל ידי כך לקיים את המעשים הללו לעולמי עולמים.”<sup>75</sup>

“לפעמים היתה היצירה מעשה כישוף, לפעמים יצרו הבוראים את הדברים במו ידיהם ותוך שהם משתמשים בחומרים כמו מים, אוויר ואדמה, ולעיתים קרובות שרו הבוראים את הדברים לכדי קיום, כשהם נעזרים במזמורים ובמחולות טקסיים. משנשלם מעשה

הבריאה, חזרו הרוחות הבוראים אל מקומותיהם, והשאירו מאחוריהם חלום.”<sup>76</sup>

גם בתרבות ההודית, ישנו קשר בין הבריאה למחול, בה האל ההודי שיווה נטרג'ה (Nata-מחול, Raja-מלך) הוא אבי הבריאה ואדון המחול. נטרג'ה רוקד את ריקוד הבריאה הכולל את הניגודים המשלימים היוצרים את הבריאה - היצירה וההרס, האיזון וחוסר האיזון, הרוח והחומר, התאוס והכאוס - הסינטזה של ביטויי החיים. הריקוד האלוהי שלו מגלה את סוד החיים, התהליך האינסופי של התנועה המחזורית.<sup>77</sup> גם בתרבות המצרית, ישנם כוחות של תנועה ו"מחול" שהניעו את הבריאה, בסיפור הבריאה המצרי, האלה נות הסתחררה ולכן העניק לה אביה, האל רע, את הכוכבים, נות החלה לרטוט ולרעוד, והאל רע ציווה על אחיה שו להניף אותה וליצב אותה מעליו. היא היתה אלת השמיים והיא מופיעה לעיתים בצורת גשר הפוך כאשר היא

<sup>75</sup>שקד, א. (2004). האבוריג'ינים - מסע אל זמן חלום. עמ' 33.

<sup>76</sup>שם, עמ' 32.

<sup>77</sup>Wosien, M. G. (1974). **Sacred dance.**

מניחה את כפות ידיה ורגליה על האדמה גופה יוצר את ההיקף של חצי מעגל המסמל את השמיים.<sup>78</sup>

בעיני האבוריג'ינים האדמה היא קדושה, היא אימם של הרוחות הקדמונים, היא ההוכחה והביטוי של כוחות הבריאה והיצירה. האדמה היא מקור החיים וחלק בלתי נפרד מזהותם הפנימית והרוחנית של האבוריג'ינים, לתפיסתם האדמה לא שייכת לאדם אלא האדם שייך לאדמה, כפי שאומר לארי לנלר, יו"ר המועצה האבוריגינית במחוז מורנינגטון, קווינסלנד 1980: "אנו זקוקים לאדמה כדי להיות אבוריג'ינים במחשבותינו... קחו את האדמה ואיננו ולא כלום... גופנו חייב להמשיך בריקוד ובחיים בשטח הפתוח".<sup>79</sup>

מטרה נוספת לריקוד היתה העברת הידע על מחזורי החיים ועל החיים בטבע בהרמוניה. באמצעות הריקודים, המבוגרים היו מעבירים מדור לדור את החכמה והידע שצברו כדי להתקיים בתנאי הסביבה הקשים והמגבילים, והצעירים היו משננים את הידע הזה, הם סימנו בצורה סמלית מיקום של מקורות מים ומזון, לימדו ולמדו כיצד להכיר את סימני עונות הטבע, ואת כוחן ותכונותיהן של החיות כדי שיוכלו לצוד אותן. האבוריג'ינים העבירו באמצעות ריקודים את הידע והתנאים ללכידות חברתית ולחיים משותפים, "[הצעירים] שמעו את סיפורי החלום הקבוצתי שלהם, קיבלו הסברים לתופעות טבע שונות, ולמדו על קשרי הקירבה ועל החובות הנובעות מקשרים אלה".<sup>80</sup>

יירי קיליאן נפגש עם אבוריג'ינים באי "גרוט" שבאוסטרליה, צילם וערך את המסע שלו וכך אפשר לראות ולחוות את הריקודים והטקסים האבוריג'ינים בצורה קונקרטית. ניתן לראות בקטעי הוידאו שצילם הצוות של קיליאן הקשבה פנומנלית בין הרקדנים, ראייה פריפראלית ותשומת לב עצומה, אחד לשני או למוביל הקבוצה. קיליאן מתייחס לכך בסרט:

"הם כמעט תמיד רוקדים בקבוצה, הקבוצה משתתפת כך או אחרת. בזמן הריקוד, הם אינם מנסים להתעלות זה על זה. או להוכיח שהם טובים יותר ממישהו אחר. לא. הם רוקדים עבור עצמם והם תמיד חלק מהקבוצה... הם משתמשים באישיות שלהם בצורה ברורה, אבל לא כדי להתחרות אחד בשני אלא כדי להיות חלק מהדבר השלם".<sup>81</sup>

ישנם ריקודים עם אלמנטים של חיקוי ופנטומימה, בהם מנסים הרוקדים להגיע לתכלית מסויימת על ידי חיקוי מדוקדק של אלמנטים מהטבע, גרמי השמיים או של חיות, שאת תנועתם ניסו להמחיש בריקוד ובמשחק. קורט זאכס, בפרקים הראשונים של ספרו "תולדות הריקוד",

<sup>78</sup> ישראלי, ש. (2005). המיתולוגיה המצרית.

<sup>79</sup> שקד, א. (2004). האבוריג'ינים - מסע אל זמן חלום. עמ' 39.

<sup>80</sup> שם, עמ' 68.

<sup>81</sup> ירי קיליאן בוידאו - Road to the stamping groun

מציג דוגמאות קונקרטיות לריקודי החיקוי מתרבויות שבטיות בהן הוא מתאר את הרקדן המבצע את הריקוד המחקר, כמשתעבד לתפקידו כליל, "האיש, החיה, הרוח, או האל, אשר אותם יציג, סופם להשתלט על גופו, הרוקד נהפך לאותו שהוא רוקד".<sup>82</sup> אחת האפשרויות להסבר ריקודי החיקוי היא שאותן תרבויות לא רקדו את ריקודי הרוחות, הברק או הגשם כי חשבו שבלעדיהם אותם כוחות טבע לא יתקיימו בעולם, אלא כדי לחוות אותם דרך הריקוד וכך אולי להבין, להתחבר ולהשתתף באופן אקטיבי, פנימי ועמוק בתנועת העולם, וכאשר רקדו ריקוד של חיה מסוימת, הרקדן חווה את החיה, הרגיש אותה והזדהה איתה, בכך, הוא יכל לקבל את הכוח המאגי, הייחודי, של החיה כדי לתפוס אותה.<sup>83</sup>

ישנם ריקודים מופשטים, לדוגמה ריקוד האש, בו משתתף כל השבט, חלקם מתחילים את הריקוד וחלקם צופים, מתוך קהל הצופים יוצא אדם בריקוד קופצני למרכז ומולו רוקדים מספר מבוגרים, הלוחמים הוותיקים של השבט, מתוך קבוצת המבוגרים יוצא אדם זקן לריקוד משופע בהבעות פנים, האחרים מחקים את הזקן באופן חופשי, בהמשך שאר הצופים הופכים גם הם למשתתפים ומצטרפים לריקוד ברקיעות במקצבים שונים ובקנון.

ברוב הריקודים ישנם חלקים המשלבים אלתור, חלק מאולתר עם score ידוע, אלתור במימיקה או בתנועות הידיים. וישנם ריקודים שכולם אילתור, לדוגמה ריקוד השד, שבו יש הרבה מימיקה ועוויתות של הגוף, והרקדנים מבטאים באופן חופשי את התחושה של "שד בתוכם".<sup>84</sup> אלמנטים בולטים בריקודיהם של האבוריג'ינים הינם רקיעות, צעקות, תנועות המחקות חיות, קפיצות, עוויתות והבעות פנים. ניתן לראות בריקודים צורות ריקוד מגוונות כגון: צעדים ברורים וחופש לאימפרוביזציה עם הידיים והפנים, רקדן מוביל ושאר הקבוצה מחקה אותו באופן גמיש, ריקוד חופשי, ריקוד פנטומימה ועוד. ישנן קומפוזיציות כגון סולו, דואט וטריו, שורות, טורים, גוש ומעגל. ישנו אלמנט בולט של חזרתיות, חזרה על תנועות, על רקיעות ועל צעדים. ישנם תפקידים ריקודיים לגילאים שונים: למבוגרים, לזקנים, לילדים, לנערים או לנערות.

הריקודים לוו במוזיקה ובקצב - מחיאות כפיים וטפיחות על הירכיים היו הדרך הפשוטה והמקובלת ביותר לליווי ולמתן קצב, בנוסף, היו שרים מזמורים, וקוראים קריאות כאלו ואחרות, בשבטים מסויימים היו מנגנים על דיג'י-רי-דו, זרי עלים שנקשרו לידיים ולקרסוליים היו מוסיפים ממימד נוסף של ליווי, לעיתים ניתן קצב על ידי מקלות קצרים או בומרנגים איתם הקישו זה בזה.<sup>85</sup>

<sup>82</sup>זאכס, ק. (1953). **תולדות הריקוד**. עמ' 48.

<sup>83</sup>קדם, מ. **אנו שייכים לזמן החלום, ריקודיהם של תושבי יבשת אוסטרליה**.

<sup>84</sup>שם

<sup>85</sup>שקד, א. (2004). **האבוריג'ינים - מסע אל זמן חלום**. עמ' 81-82.

לא כל ריקודי האבוריג'ינים הם ריקודים טקסיים, יחד עם זאת, מכיוון שזוהי תרבות עתיקה שמחוברת לטבע ולרוח, תרבות דתית ופולחנית, רוב הריקודים היו אמצעי למעשה הפולחני, "שירה ומחול תפסו מקום חשוב בטקסים המקודשים של האבוריג'ינים, שכן על פי אמונתם היו השיר והריקוד שניים מהאמצעים שהרוחות הבוראים השתמשו בהם בעתם הבריאה".<sup>86</sup> הם חגגו בריקודים אקסטטיים דוגמה ריקוד האש, שהוא אחד הריקודים הטקסיים המרשימים ביותר של האבוריג'ינים המבוצע עם לפידים ונרקד לכבוד אלוהות השמש, "רקדנים ניצבים בשורות ישרות, אחת מאחורי השניה. הם נעים קדימה, כמו בתהלוכה, ולפידים בידיהם... בטקס זה הם כאילו חוזרים על "הנס" הגדול שהנחילו האבות הקדמונים לאבוריג'ינים: את מתת האור והחום..."<sup>87</sup>

הריקודים הטקסיים מתחילים בצביעת הגוף וקישוטו בסמלים ובצורות משמעותיות לאותו ריקוד, אברהם שקד מסביר שצביעת הגוף הינה ציור של מפת החלום (צ'ורינגה), הצ'ורינגות יכולות להיות שרטוט של נתיב גאוגרפי של אדמה קדושה או צ'ורינגה אישית שהינה "תעודת זהות" מקודשת של אדם שצבר ידע קדוש. לאחר הצביעה בוצע אקט כלשהו של חיבור לטבע, כגון ליטוף העשב או ריכוז אל השמש, "ליטוף הצמחים על ידי האדם שכרע מתגבר, משנה את אופיו והופך לליקוט פירות ואכילתם. תוך כדי כך הוא מוציא לפתע מתוך האדמה עשבים בעלי גבעול ארוך, שם אותם בין שפתיו, ומתרומם אט אט".<sup>88</sup> לאחר הצביעה והחיבור לטבע, קבוצה מתחילה לשיר ולנגן, לתת מקצב ולמחוא כפיים, חלק מאנשי הקבוצה מתחילים לרקוד ובראשה "הסולן" או מוביל הטקס, בהמשך, הקצב מתגבר וההתלהבות עולה.

בריקודי הפולחן הללו העיבוי, ההיתק וההיפוך באים לידי ביטוי, ישנה רב המימדיות שבה הרוקד הוא בו זמנית אדם, קנגרו או ציפור וגם האדמה או העשב, יסוד נפשי "נשלף" מהקשרו ומועבר בהקשר אחר, דבר מסוים לובש צורה של דבר אחר, ישנו שימוש בסמלים והלא קיים הופך להיות קיים. חלק מהריקודים אורכים שעות וימים, כוללים רקיעות חזקות מאוד וצרחות וזאת במטרה לעורר את הכוח המאגי והספיריטואלי. האדם חווה את המציאות דרך הריקודים האקסטטיים, וכך הוא יכול להתחבר ולהשתתף באופן אקטיבי, פנימי ועמוק בתנועת היקום.

---

<sup>86</sup>שקד, א. (2004). האבוריג'ינים - מסע אל זמן חלום. עמ' 81-82.

<sup>87</sup>קדם, מ. אנו שייכים לזמן החלום, ריקודיהם של תושבי יבשת אוסטרליה.



## 4.2 אנה הלפרין והגוף "היודע"

Anna Halprin: "I am an ecstatic bird flying"<sup>89</sup>

"במשך יותר משבעה עשורים עסקה אנה הלפרין במחול ככלי קהילתי, ככלי ביטוי ריפויי וכתחליף לטקסים הפולחניים שאבדו בחברה המודרנית. אמנות, פולחן, ריפוי, מחאה חברתית, התמודדות עם מוסכמות, הליכה אל גבול הקיצוניות, כל אלה עמדו לנגד עיניה כשבחירה במחול ככלי ביטוייה המרכזי... בדומה לתפקיד של המחול בחברות קדומות, מטשטשת הלפרין את הגבולות בין רקדן לצופה. את צופיה היא מכנה "עדים" וחושפת אותם לחוויה אמנותית ששוברת את מוסכמות הצריכה האמנותית."<sup>90</sup>

הלפרין שילבה תנועה מכוונת משימה וריקון מתוכן רגשי/סיפורי, היא יצרה ריחוק מסגנון ספציפי ומתנועות מסוגננות של כוראוגרף ספציפי שמונע את החופש מהרקדן, כמו גם מהצופה. אנה הלפרין מתארת זאת כך:

"השתמשתי במה שקראנו לו Task Oriented Movement [תנועה מכוונת משימה]... זאת היתה הדרך שלי להתרחק מסגנון מעוצב מראש של תנועה, שהרגשתי שנהפך לשריון ולא איפשר לאדם להיות מואר. השתמשתי במשימות. משימה היתה למשל 'שא בול עץ' או 'שא אדם' או 'משוך חבל שמישהו אוחז בקצהו השני ומתנגד'".<sup>91</sup>

הרקדנים עבדו עם הנחיות ומשימות, אבל הם נעו באופן חופשי, היה להם את החופש לעשות את זה בדרכם היצירתית, את החופש "איך" לעשות את הדברים ואת המחויבות למצוא "למה" הם עושים את מה שהם עושים.

בראיון מצולם עם בראון<sup>92</sup> היא מסבירה שיש שתי דרכים לעבוד עם הגוף, דרך אחת שבה המיינד אומר לגוף מה לעשות, ודרך שנייה שבה הגוף אומר למיינד מה לעשות, היא שואפת לאפשרות השנייה, שהגוף ידבר ושהרוקד יגלה דברים חדשים. היא מחפשת אחר תנועה אותנטית, יצירתיות, שיתוף פעולה וריפוי.

"הלפרין חוגגת את פולחן הגוף, לא בהקשר המסחרי שמוכר לנו היום, אלא ככלי שהוא מקור כל חוויה יצירתית. המשאבים היצירתיים שטמונים בגופו של כל אדם, הם הן הבסיס והן המנוף בעבודתה של הלפרין. היא מאמינה בכוחו של הגוף להשתחרר מן

<sup>89</sup>Breath Made Visible - Full documentary: <https://www.youtube.com/watch?v=3hU9AH7M2Ng>

<sup>90</sup>לנד, ר. אנה הלפרין.

<sup>91</sup>סמורזיק, א. (2010, 8 בדצמבר). הכוריאוגרפית שגרמה לשחורים ולבנים לרקוד יחד ברחובות לוס אנג'לס.

<sup>92</sup><https://www.youtube.com/watch?v=aWxpn8wOj70>

המוסכמות של עצמו, ולשמש מנוף להגשמת שאיפותיו ולמיצוי כוחותיו היצירתיים של

הפרט.<sup>93</sup>

כמו בחברות מסורתיות, היא לא הפרידה את חיי היום יום מהריקוד, ולא התייחסה לריקוד כעניין בידורי, אלא ככלי לביטוי המציאות האנושית, היא ערערה על מושג היופי המערבי, והציגה גם את החולי, הכאב והזקנה. היא חיפשה את החיבור לטבע ולטבעיות, רקדה והעבירה סדנאות במקומות טיבעיים מחוץ לסטודיו "בעולם האמיתי", בו החושים מתחדדים והתחושות מוחשיות. היא מציגה זאת כך:

"אתה לא רוקד רק בשביל עצמך, אתה רוקד כדי לעשות טוב לאחרים, כדי להתחבר לטבע, כדי לתקשר עם הרוחות. לריקוד יש מטרה להשיג משהו אמיתי בחיים. אנשים תמיד השתמשו בצורות ריקוד כדי להוסיף הגיון למסתורין של החיים, הם דיברו עם רוחות ולא דאגו איך הם נראים כשהם עשו את זה אלא איך הם מרגישים"<sup>94</sup>

### Planetary Dance

דוגמה לעבודה ספציפית של אנה הלפרין הינה Planetary Dance אותה פיתחה ויישמה הלפרין יחד עם בן זוגה, לורנס הלפרין. זה מחול קהילתי שבא לידי ביטוי כריטואל מחוץ לכותלי הסטודיו או לאולמות התאטרון ומתהווה יחד עם המשתתפים. ה- Planetary Dance התקיים כשלושים שנה באזור מגוריה של הלפרין ובמקומות שונים בעולם.

"המודל, נוגע בפשטות יוצאת דופן בעומק החוויה של ריקוד מרפא, מקרב ומחולל שינוי.

זהו מודל שאינו מתכחש לחיינו ולתפיסותינו המודרניות, אינו מעתיק ריטואל כלשהו מתרבות אחרת. זהו ריטואל שצמח מתוך עבודתה העמוקה עם הנפש, הגוף והריקוד של היחיד והקבוצה, והבנתה שקשר זה יכול לחולל בפשטות ובעוצמה שינוי גם אצל האדם המודרני, העירוני, העכשווי. יותר מזה - לא זו בלבד שהוא "יכול" לחולל שינוי, אלא אף שיש בו צורך, שאנו זקוקים לטקסים של פעילות מקרבת, מעוררת, מחוללת שינוי בקהילה האנושית א שאנו שייכים אליה.<sup>95</sup>

<sup>93</sup>לנד, ר. אנה הלפרין.

<sup>94</sup>Breath Made Visible - Full documentary: <https://www.youtube.com/watch?v=3hU9AH7M2Ng>

<sup>95</sup>שחק, מ. (2011). אנה הלפרין - להרגיש, לחוש, ללכת, לרוץ.

מתוך ראיון מצולם עם אנה הלפרין על Planetary Dance במרין (Marin)<sup>96</sup>:

אנשים נאספים על הר טמפליס Tamalpais בעת זריחה כדי לקבל את השמש העולה, כשהשמש עולה חלק מהמשתתפים שורקים בכלי מיוחד. לאחר שהשמש עלתה, המשתתפים יורדים מההר ומתכנסים יחד, בהתחלה רק כדי להיות יחד ולאחר מכן כדי לבצע את ריקוד הריצה. לפני שהריקוד-ריצה מתחיל יש ניסיון לעורר את היצירתיות על ידי עשייה אמנותית של ציור, ריקוד ומוזיקה באופן חופשי. לאחר מכן, המשתתפים מתבקשים לבחור מישהו או משהו עבורו הם רוצים לרקוד-לרוץ והכוונה היא שכל צעד וכל תנועה היא תפילה עבור אותו אדם או דבר. מעבר לתנועת הריצה, למשתתפים יש אפשרות לנוע עם שאר חלקי הגוף באופן חופשי. הדרך למרחב של הריקוד, מתבצעת בצורה מאורגנת בשני טורים שמתפצלים לשני כיוונים ויוצרים מעגל גדול וכוללת נגינה בתופים.

לריקוד-ריצה יש קומפוזיציה של מנדלה של 3 מעגלים שמבוצעים בו זמנית - החיצוני מבוצע בריצה מהירה יחסית, האמצעי בריצה איטית יותר והמעגל הפנימי מבוצע בהליכה, כל משתתף יכול לבחור לאיזה מעגל להשתייך. במרכז המעגלים יש קבוצה של נגנים, בגוש מרכזי, שנותנים קצב פשוט ורפיטטיבי עם תופים וקול ומסביבם יש מעגל קטן נוסף של ריקוד חופשי. זהו ריקוד שלום כפי שמכנה אותו הלפרין, זהו ריטואל לשם ריפוי, זוהי חוויה מיסטית ספריטואלית, הלפרין מסבירה: "אנחנו לא עושים את זה למען צופים... יש לריקוד מטרה וזה הופך אותו לריטואל."<sup>97</sup>

לסיום, כמה מילים על החוויה של ה-Planetary Dance מפי חומי אינבינדר: "כולם שווים. וגם כאן מתרחש הפלא הזה, ואחרי משפטים מעטים זמן קצר כבר כולנו יחד, רוקדים, בטקס נמשך וחוזר. רצים זה לצד זה וזה אחרי ולפני זה, אוחזת ביד איש זר המשפיל עיניו נבון, ובכל זאת מתמסר. והלב נפתח ומתמסר רק מן הריצה הפשוטה הזו לצד ואחרי ולפני בחור ערבי צעיר, שספק אם הייתי פוגשת אי פעם באיזה שהן נסיבות, ועכשיו אנחנו שמחים יחד במעגלים וקופצים יחד ורודים!"<sup>98</sup>

<sup>96</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=cq9Qvk90QvI>

<sup>97</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=cq9Qvk90QvI>

<sup>98</sup> שחק, מ. (2011). אנה הלפרין - להרגיש, לחוש, ללכת, לרוץ.

## סיכום

מהו ריקוד טקסי אקסטטי, מה אפשר ליישם כאן והיום ומה אני מאמצת לעבודה המעשית?

במיסטיקה היהודית, היוונית, הסופית והנוצרית, השמאנים בתרבויות השבטיות והאבוריג'ינים, נמצא שימוש בטכניקות של כניסה למצבים אקסטטיים, הכוללות שימוש בקצב, בתנועות גוף, בדמיון ובהגעה למצבי קיצון פיזיים ונפשיים. באופן פרדוקסלי, מתוך הגעה לאותם מצבי קיצון יש חוויה של ביטחון ויציבות ושל העצמת הכוחות הפיזיים והנפשיים, לדוגמה היכולת להסתובב זמן ממושך בלי להסתחרר או ליפול. הריקודים מובילים לחוויה של שינוי תודעתי, של הרחבת התפיסה של המציאות, לחזיונות ולהשראה.

מאפייני הריקודים ותנוחות הגוף כוללים סיבובים, ניעורים ועוויתות, תנועות מנוגדת לתנועה הטיבעית של הגוף שמתכחשות לחוקי האנטומיה ולתנועה היומיומית, העוויתות והניעורים דומים לבובת מריונטה של שבירה ופירוק איברים שמובילים אל הקצוות, פיזית ואולי גם מנטלית במובן של שבירה ופירוק של הסדר הקיים בחיי היומיום.

ישנם ריקודים שזים במרחב, וריקודים בעלי תנועה מצומצמת ובטווח מצומצם, אבל שניהם מסמלים התנגדות לכל מה שמכביד ומעיק, "שניהם הם פרי השאיפה לקלות, להתפשטות הגשמיות, לעליית הנשמה - אותם כיסופי הנפש אשר הריקוד לבדו נותן להם ביטוי מושלם"<sup>99</sup>

חלק מהריקודים דינמיים וחלקם רגועים וברובם ככולם בולט אלמנט החזרתיות. השימוש בחזרתיות בולט ומזכיר אובססיה וכפייתיות המאפיינים אוטיסטים שיכולים לעשות פעולה, כמו לצייר צורות או לסדר משהו מסוים, שוב ושוב, במשך שעות, במובן הדתי זה אחד ממאפייני הטקס, ובמובן הפילוסופי החזרה מובילה לטיהור. במובן נוסף זהו אמצעי להתחבר לטירוף, כיוון שהחזרתיות מובילה לערבול, ערפול וטשטוש גבולות.

מוטיבי הדמיון, החלום וערבוב המציאות חוזר על עצמו, באמצעים של מטאפורות וסמלים, דרכי חשיבה שאינן לוגיות, וחיבור למציאות פנימית סובייקטיבית.

הריקודים האקסטטיים כוללים ותלויים בחוויה של חיבור ואיחוד, חיבור של האדם לעצמו, לגוף ולנפש, לאחרים ולעולם. לעתים זה בא לידי ביטוי בחיבור רוחני דתי של התמסרות ודבקות באלוהים או בכוח גדול יותר מהאדם היחיד, ולעתים בחיבור מיסטי למימד אחר ולמציאות אחרת.

---

<sup>99</sup>זאכס, ק. (1953). **תולדות הריקוד**. עמ' 22.

מטרת הריקודים האקסטטיים היתה שינוי המציאות למצב "גבוה" יותר - מחולי לבריאות, מעצבות לשמחה, מנפרדות חברתית לאחדות וכולי, הריקוד אם היה אישי או קבוצתי, מטרתו היתה לשנות את היחיד ואת הקבוצה כאחד.

"יש אמנים שהזדהו כליל עם הלא-מודע הקולקטיבי הלאומי, עם גורל החברה והעם וכל יצירתם הוקדשה לכאב הפצע האישי והלאומי ללא הפרד. יוצרים כאלה בעם היהודי הם המשוררים אורי צבי גרינברג, נלי ז"קש, ובמידה רבה גם ביאליק ועגנון. ביצירתם אפשר למצוא משהו מהחזון, הכאב והקינה של הנביאים. במובן הזה מדובר בגיבורי תרבות שאמניים שמגלמים בנפשם וייעודם את המרפא הפצוע... האמנית בת זמננו, רות דורית יעקובי, מבטאת זאת בשיר קצר: "תלכי מארץ לארץ / תהיי הלב המדמם של העולם / היי הלב החי של העולם / השירה שלו". שיר שנלווה לקטלוג התערוכה שלה שבה היא מציגה עצמה כאם גדולה צלובה, פורשת ידה על העולם, חיה את הפצע של הכלל למענו, כדמות של ישו נקבית.<sup>100</sup>

---

<sup>100</sup>נצר, ר. יונג בספר האדום כשמאן, אלכימאי וגיבור-תרבות.

# רפלקציה

## הצגת היצירה

שם הריקוד: "בואי לעמוקים"

מוזיקה:

1. Monkey boy Developers Remix

2. AGF - Lets Make Our Movies

תלבושות: שמלות פשוטות

תפאורה: על הבמה קערות עם מים מסודרות במעגל במרכז הבמה

רקדניות: רמה נונברג ותמר ויטקו

סגנון ריקוד: ריקוד טיקסי אקסטטי

אורך העבודה: כ- 12 דקות

## תיאור וחלוקת הריקוד למספר חלקים

חלק ראשון: על הבמה רוכנות שתי רקדניות מול קערות מים, הן מכניסות ומוציאות את הראש מתוכן, זוחלות אחורה ודופקות עם הידיים יחד על הרצפה, הן זוחלות ומתקרבות שוב אל הקערות, מכניסות ומוציאות את הראש מתוכן ושוב חוזרות לדפיקות על הרצפה. ביוניסון הן זוחלות על רצפה, מתפתלות ומפתלות את פלג הגוף העליון, דופקות על הרצפה ועולות לאט לעמידה.

חלק שני: בעמידה שנייה, הרקדניות מתחילות נייעורים דינמיים באופן חופשי ומשחרר - מנערות את בית החזה, לאחר מכן מנערות את הידיים, מסובבות את הראש ושוב מתפתלות ומפתלות את פלג הגוף העליון הפעם בעמידה, מדי פעם הן מביטות אחת אל השנייה ומתקרבות זו אל זו ולמעגל הקערות בהדרגתיות.

חלק שלישי: כל רקדנית מבצעת סולו, שמתבצע באותו זמן, אחת מול השנייה. אחת הרקדניות מתעסקת עם אבקה והשניה עם מים.

חלק רביעי: בחלק הזה שתי הרקדניות רוקדות יחד את אותו מהלך אבל לא באופן מדויק. בישיבה על השוקיים אחת מול השניה הן מנערות את פלג הגוף העליון, תוך כדי הנייעורים נופלות מצד לצד, עוברות לעמידת שש ולשכיבה על הצד, מתגלגלות ועולות למשולש, נופלות ועולות על השוקיים, מסובבות את הראש, מנערות, מתגלגלות ומתפתלות. הן מחליקות על

הרצפה, עולות לעמידה וחזרות להחלקות וגלגולים על הרצפה, זורקות ידיים ורגליים, וחזרות לנקודת ההתחלה - לישיבה על השוקיים אחת מול השנייה. כל המהלך מתבצע סביב המרכז בצורה של מעגל או ספירלה. לסיום, הרקדניות נשכבות על הבטן, זוחלות ומתחפרות לרצפה ויש להן את החופש לסיים את הריקוד באיזה אופן שהן בוחרות.

## ניתוח הריקוד והמוזיקה

ביצירה "בואי לעמוקים" לא מדובר בטקס עם מהלך מסוים אלא בריקוד טיקסי שהמטרה שלו היא לצאת מהמוכר, לפרוץ את גבולות היומיום, את השגרה ואת הנורמה ולהוביל לחוויות עצמתיות של שינוי וריפוי. הריקוד שואף להיות ריקוד טקסי שעוזר לשחרר את המיינד, לשחרר את המחשבות, להיכנס לתוך ה"עצמי", לשכוח את "עצמי" כדי למצוא את העומקים הפנימיים. זהו ריקוד נשי של חיפוש אחר הכוחות הנסתרים של האישה ברגעי משבר, בחברות דתיות המשבר יכול להיות ברגע הנישואים ובחברות חילוניות ברגע הגירושים, זה יכול לנבוע מפרידה, חולי או מוות. זה ריקוד של היטהרות וריפוי, שתי אחיות שנפגשות כדי ללמוד את סוד החיים והמוות, את חכמת הרוח שמעבר למוות.

הריקוד מתחיל בטבילה של הפנים במים שמטרתה היטהרות. מעבר לפעולת הניקיון עצמה של המים, המים מחדשים ומרעננים פיזית ונפשית, זוהי ההיטהרות היומיומית שכל אדם עושה יותר מפעם ביום כאשר הוא מתקלח, רוחץ פנים או שוטף ידיים, זה סוג של טקס יומי של כל אדם, "טקס מעורר חוויה מוטורית. כולנו שותפים להרבה טקסים לכן זה מעורר בצופה חוויה מוטורית של הזדהות, גם אם זה לא במודע"<sup>101</sup>

לאחר מכן מתחילה הדפיקה על "האדמה" בתנועה חזרתית ומצומצמת לידיים בלבד. ההשראה לקוחה מקטע מריקוד ה"סיווה" העתיק מסאמואה שמתחיל בחבטות של הרקדנים, "קולות חבטה אלו מכונים "טא-לה-סיווה מבוצעים בתנועות הידיים בלבד, בלי זמרה. קול החבטות מזכיר שעטת סוס."<sup>102</sup> המטרה בחלק זה היא לקבל כוח מעצמת האדמה של כדור הארץ, הבסיס שעליו מונח הכל, האדמה שסופגת את השמש ואת הגשם, שנותנת לאש לבעור עליה ולנחלים לזרום עליה כדי שיגיעו למקומם, האדמה שמקבלת את כולם אליה, לא דוחה אף אחד לא נוטשת אף אחד, שכולם יש מקום עליה ושכולם שווים עליה. לאחר מכן זוחלות הרקדניות על הרצפה מזדקפות ומניעות את פלג הגוף העליון בפיתולים.

<sup>101</sup> פרופסור ורד אביב במפגש קדם 'הרמת מסך' 2018

<sup>102</sup> זאכס, ק. (1953). **תולדות הריקוד**. עמ' 23

ההשראה לקוחה מתנועת הנחש ותנועת המבוך שהינן מוטיב חוזר בריקודים אקסטטיים, לדוגמה ביוון העתיקה ובניאסה - "אחרי שחרורם מפליגים האתונאים אל האי דלוס ומחוללים במעגל תוך כדי התפתלויות רבות המזכירות את מבואותיו המתעים והמסוכנים של המבוך הכרתי... (בניאסה) מתלכדים מאות רוקדים בשרשרת ומחקים בתנועותיהם את התפתלות הנחש..."<sup>103</sup>

הנחש מסמל את החכמה במצרים, בנצרות הוא מסמל את החטא, אבל החטא מוביל למסע ולטיהור ובסופו של דבר לחזרה לגן עדן עם יותר ידע וחוויה. המבוך מסמל כלא מסובך אבל לא נעול ולכן אפשר לצאת ממנו, במיתולוגיות שונות כמו במיתוס של תזאוס הוא מסמל את נבכי הנפש בה אפשר ללכת לאיבוד אבל ממנה אפשר גם לצאת עם יותר עצמה וחכמה בזכות הניצחון.

בחלק השני יש תנועה רפיטטיבית חופשית ואקסטטית שמטרתה היא המשך השחרור והטיהור, שחרור האנרגיות האצורות בגוף, הרגשות השליליים והמחשבות המיותרות. ריקוד סחרחורת או ריקוד שגורם לסחרחורת אומר זאכס הוא ביטוי התכונה הרספטיבית של התמסרות, הרוקד משתחרר מכל קשר לממשות, מבטל את העצמי ומתמסר לכוח גדול ממנו.<sup>104</sup> בחלק זה יש מוזיקת טרנס דינמית, קצבית, רפיטטיבית, מונוטונית ופשוטה שמטרתה להניע ולהסעיר בפשטותה.

בחלק השלישי הרקדניות מבטאות שני קולות באישה - הקול של הראש והקול של הלב. הלב רוצה למות, להישרף ולהעלם ברוח ברגע המשבר, הראש מבקש להמשיך הלאה, להיוולד מחדש ולצאת לחיים חדשים. שני הצרכים משלימים זה את זה, המוות יוביל לחיים, ללא המוות לא תהיה לידה מחדש, הרקדניות מחפשות בתנועתן את האיחוד והפתרון.

חלק רביעי: חלק זה קשור למציאת הכוחות הפנימיים, בית החזה מוביל חלק גדול מהתנועה, זריקות הידיים והרגליים והניעורים, הנפילות והקימות והגלגולים הם התמסרות לסוג של כישוף, להסכים "להיות מכושף" ו"להילקח" אל עבר הלא ידוע, לתת לגוף לדבר ולגלות את הסודות והידע שטמונים בו.

המוזיקה אלקטרונית, תיפופים עדינים, צליל של מים ודיבור. המוזיקה לא דינמית, בלי משקל מוגדר שיוצרת אוירה מעורפלת. הדיבור אסוציאטיבי, בקול נשי, שקט, רגוע, שטוח מבחינה רגשית למרות שהדברים שנאמרים הם דרמטיים, המשפטים שנאמרים נוגעים בעבודה "בואו

<sup>103</sup> זאכס, ק. (1953). **תולדות הריקוד**. עמ' 81

<sup>104</sup> שם. עמ' 26



ניצור את הסרטים שלנו", "את החברה הטובה ביותר שלי", "מה את מחפשת", "איך להאמין", "אני תופסת אותך משוגעת באופן זמני".

בסיום, יש לרקדניות את החופש לסיים את הריקוד באיזה אופן שהן בוחרות כיוון שהסיום לא ידוע מראש, לפעמים הסוף הוליוודי "טוב" ולפעמים הסיום פחות רומנטי ו"טוב", בכל מקרה, טוב ורע הם לא מה שאנחנו חושבים שאנחנו יודעים.

## הרקדנים

"אין האקסטאזה באה מאפיסת כוחות. אין היא נגרמת על ידי חד גוניות הקצב, אלא עם עצם התפקיד המוטל על הרוקד - זו הדמות אשר עליו להציג - הוא המשנה את רוחו. הוא משועבד לצורה ולדמות המוצגת על ידיו... ברגע שהרוקד מתחפש, מתנכר לעצמו ופותח בהצגת מאורע מסוים או תכונה רוחנית ידועה, בו ברגע הוא משנה את רוחו ונהיה אחוז אותה הרוח המוצגת על ידיו.<sup>105</sup>

הרקדניות מגלמות את האישה שמקדשת את הגוף, את האדמה ואת המים כדי להתגבר על הקשיים בחיים.

## תפאורה

על הבמה קערות עם מים ואבקה לבנה מסודרות במעגל במרכז הבמה. המעגל יוצר את החלל הקדוש, את החומה, את הגבולות ואת הבלתי ניתן לתפיסה. המים קשורים לטיהור, לחיים ולזרימה, בהקשר של גאות ושפל הם מסמלים את המחזוריים, ובהקשר של לידה הם מסמלים את מי השפיר המגנים על העובר ולכן קשורים גם ללידה הפיזית והרוחנית.

האבקה מסמלת את אבקת גופת המת השרופה, את ארעיות החיים "מעפר באת ולעפר תשוב" ואת שבריריות כל הדברים המוגשמים בעולם. כבני אדם החיים בעולם הגשמי אנחנו קשורים לכל הדברים שיש לנו, אבל למעשה אותם דברים נגמרים או משתנים, למרות זאת, רק כשאדם חווה טרגדיה הוא מבין את העצמה של הארעיות.

---

<sup>105</sup>זאכס, ק. (1953). **תולדות הריקוד**. עמ' 48

## מקורות השראה

"בשלב זה של ההכרה נתונות שתי דרכים בלבד, זו של הקדושים וזו של האמנים הטרגיים. המשותף לשניהם היא יכולתם להמשיך בחיים למרות ההכרה הברורה בדבר אפסותו של הקיום בלא שיווצר קרע בראיית העולם"<sup>106</sup>

תחילת ההשראה היתה אב הטיפוס של דיוניסוס שמסמל עבורי את ההתחדשות ואת הלידה מחדש שהינה חלק ממחזורי הטבע. דיוניסוס מסמל את התקווה שמה שנעשה לא נעשה לשווא, שהמוות מוביל לחיים והחיים למוות והמוות לחיים מחדשים. ראשית, זה מסומל בכך שדיוניסוס מת ונולד מחדש כל שנה, בנוסף, הפאלופוריה (ריטואל ארכאי נפוץ וקדום למיסטריות של דיוניסוס) והאלמנטים של דיוניסוס והמנאדות (אלמנטים טבעיים, צמחים ובעלי חיים), מחברים את העוסקים בריטואל זה - לטבע, להתחדשות של היבולים ולפוריות האדמה, ובמובן הזה למוות וללידה מחדש של כל הדברים בטבע. ברמה המטפורית זה מתחבר להתחדשות הפנימית, כמו שבחורף העץ "מת", כל העלים נושרים והוא ערום, כך גם בחיים יש רגעים של "דאון", אבל – הקיץ יגיע וה"אור" ישוב והפרחים יפרחו שוב באביב. זו התקווה שדיוניסוס מסמל, זה הריטואל שלו שהוא גם תזכורת של חכמה טבעית ופשוטה.

בחצי השנה האחרונה חוויתי שתי אבדות. עברתי ואני עדיין עוברת תקופה לא פשוטה של חוויה של מוות ופרידה כואבים ומטלטלים. באופן פרדוקסלי, הסימבוליזם של דיוניסוס נהיה קונקרטי, אמיתי ובוועט. שונברגר (2000) כותב: "כול תפיסה חדשה בתוך תהליך של התודעות ומציאות נפשית היא מעין פסגה, ממנה משתקפות בבהירות יתר הפסגות שטרם נכבשו. במובן זה, ה'אסתטי' לעולם אינו נייח, הוא בהכרח אינו הישג של תואם ולכידות, אלא מסע הרפתקני במעלה של 'פסגות'. מסע שלעולם אינו ממוצה והוא יכול להתקיים רק כאשר הנפש פותחת עצמה להיחשפות בפני מה שמציע עצמו לחולל בה איזה פלא של גלגול צורה ומהות". אין לי שליטה על נסיבות החיים, על מה שקרה לי, אבל הריקוד הפך להיות אמצעי להתמודד עם מה שקרה, כמו ציטטתי את אנשי גנאה "הריקוד לא לשווא", יש לו כוח לשנות את המציאות, לא בצורה הקונקרטית החיצונית, הוא לא יכול לשנות את העבר, אבל יש לו את הכוח לשנות את ההתמודדות עם הדברים.

הריקוד הפך את הכאב לנסבל במקום לסבל. כאב וסבל הם לא אותו דבר, הכאב הוא המציאות והסבל הוא הבחירה לסבול מהכאב או לא לסבול, אני בוחרת שלא.

אני קופצת למים, מכניסה את הראש למים, צוללת, קצת מתה, אבל כדי להיוולד מחדש.

<sup>106</sup> פרידריך, נ. (1990). דיוניסוס ואפולו. עמ' 45

אני מאמינה שמהו חדש יצמח, אני עדיין לא יודעת מהו, אבל אני יודעת שאחרי החורף המעונן מגיעה שוב השמש של האביב, עבורי השמש לא תבוא אחרי ארבעה חודשים רק כי הזמן יעבור אלא עם מאמץ ורצון, על ידי טיהור ושחרור אקטיבי של הכאב. כמו שכותב אוספנסקי בספרו 'החיפוש אחר המופלא':

"בדברנו על אבולוציה יש צורך להבין מלכתחילה ששום אבולוציה מכנית אינה אפשרית. האבולוציה של האדם היא האבולוציה של תודעתו, ותודעה איננה יכולה להתפתח בצורה בלתי מודעת. האבולוציה של האדם היא האבולוציה של רצונו, ורצון אינו יכול להתפתח בצורה בלתי רצונית. האבולוציה של האדם היא האבולוציה של כח העשייה שלו, ועשייה אינה יכולה להיות תוצאה של דברים אשר קורים..."<sup>107</sup>

יונה וולך (1992:157-159) מתארת את האלכימיה של האמנות בשיר 'מצבים טרנספורמטיביים': "כמו באלכימיה להפוך חול לזהב / אדם הופך עצמו למשהו שצריך / מצב השראת העל המשנה רגש / מצב השראת העל המשנה ביולוגיה ממש / המזרים צבעים בתוככי עורקים ירוקים... עושה כול רגש למרפא לנצחי למדעי... באותו רגע דק מתרחש מעבר רגשי / בכל הפעולה האפשרי המדוד בכמות מדהימה / של כוח מדהים או ישות פעולה אינסופית... כמו באלכימיה להפוך זול לזהב / להפוך רך לקשה / להפוך צער לאושר / להפוך מעט להרבה / להפוך זול ליקר / להפוך שכיח לנדיר / להפוך אותי לעצמי ממישהו אחר..."<sup>108</sup>

ואסיים בשיר שכתבה לי חברה קרובה ואחות לדרך, שנתן לי את השראה ליצירה ולחיים:

"בואי לעמוקים

להיוולד מחדש הופך את המוות להכרחי

בואי לעמוקים

נצלול יחד

נרד למטה

נאבד שליטה

ננצח

אולי נדמה לך שאת לבד

אבל אני איתך"

(טל נוימרק, 2018)

---

<sup>107</sup> אוספנסקי, פ.ד. החיפוש אחר המופלא. פרק שלישי עמ' 69

<sup>108</sup> נצר ר. אלכימיה באמנות, ספרות ושירה.

# ביבליוגרפיה

## ספרים

- אהרון, א. (2006). **לב שומע - ספר היובל לאביגדור הרצוג**. ירושלים: רננות.
- אובידיוס (2003). **מטמורפוזות** (תרגום ש. דיקמן). ירושלים: מוסד ביאליק.
- אליאדה, מ. (2001). **תולדות האמונות והדתות הדתיים כרך א'** (תרגום י. רבאוני). תל אביב: נמרוד.
- אפלטון (1999). **כתבי אפלטון** (תרגום יוסף ג. ליבס). הוצאת שוקן.
- אריסטו (תשל"ז). **פואטיקה** (תרגום ש. הלפרין). אוניברסיטת בר אילן, הקיבוץ המאוחד.
- המילטון, ע. (1982). **מיתולוגיה**. גבעתיים: מסדה.
- זאכס, ק. (1953). **תולדות הריקוד** (תרגום ז' וירשבולובסקי). תל אביב: מסדה.
- זיגמונד, פ. (2016). **פירוש החלום** (תרגום ר. גינזבורג). תל אביב: עם עובד.
- טרנר, ו. (2009). **התהליך הטקסי** (תרגום נ. רחמילביץ'). תל אביב: רסלינג.
- ישראלי, ש. (2005). **המיתולוגיה המצרית**, תל אביב: הוצאת מפה.
- נוי, פ. (1999). **הפסיכואנליזה של האמנות והיצירות**. תל אביב: מודן.
- סיגד, ר. (תשנ"א). **האמת כטרגדיה**. ירושלים: ביאליק.
- פארקר ג'. ו פארקר ד. **חלומות: לזכור, לפרש, להפיק תועלת** (תרגום ע. כרמל). ספריית מעריב.
- פלוטינוס (1978). **אנאדות** (תרגום נתן שפיגל). ירושלים: ביאליק והאוניברסיטה העברית.
- פרידריך, נ. (1990). **דיוניסוס ואפולו** (תרגום יעקב גולומב). תל אביב: הקיבוץ המאוחד.
- קמפבל, ג'. (1998). **כוחו של מיתוס** (תרגום מ. בן יעקב). תל אביב: מודן.
- שוורץ, פ. (1999). **המורשת ודרכי התודעה** (תרגום י. ריילר). אקרופוליס החדשה.
- שקד, א. (2004). **האבוריג'ינים - מסע אל זמן חלום**. תל אביב: מפה.
- שבתאי, א. (2000). **המיתולוגיה היוונית**. תל אביב: מפה.

Edinger E. (1984). **The Creation of Consciousness**. Inner City Books, Toronto.

Livraga J. (1987). **El Teatro Mistérico en Grecia - La Tragedia**. published by Nueva Acropolis

Oesterley W.O.E. (2002). **Sacred dance in the ancient world**. Dover publications

## מאמרים

- אבן, ר. (2008). **כשחלום פורץ למציאות - תודעה כפולה**. גלילאו, כתב עת למדע ולמחשבה, גליון מס' 114.
- אלכס. **אפריקה רוקדת**. רבעון מחול בישראל, גליון מס' 9.

נצר, ר. (2008). **מצבי תודעה שמאניים למטרות ריפוי והתפתחות התודעה**. הרצאה בכנס של האגודה הישראלית לפסיכותרפיה אנליטית על מצבי תודעה במרחב האנליטי.

נצר, ר. **יונג בספר האדום כשמאן, אלכימאי וגיבור-תרבות**.

נצר, ר. **אלכימיה באמנות, ספרות ושירה**. פרק מתוך הספר 'המסע אל העצמי' של רות נצר.

קדם, מ. **אנו שייכים לזמן החלום, ריקודיהם של תושבי יבשת אוסטרליה**. מחול בישראל גיליון מס' 12.

קדם, מ. (תשס"ב). **שפתו הרוחנית של המחול**. מכללת אורות ישראל, אלקנה.

קופלנד, ר. (1955). **על הדרווישים המחוללים הברבור השחור**. רבעון מחול בישראל,

גיליון מס' 6.

שחק, מ. (2011). **אנה הלפרין - להרגיש, לחוש, ללכת, לרוץ**. בין המילים, גיליון מס' 4.

Brady Lawler, L. (1947). **The Dance in Ancient Greece**. The Classical Journal, Vol. 42.

Fowler H. W., Fowler F. G., (1905). **The Works of Lucian of Samosata - Of**

**Pantomime**, Volume II, Oxford, The Clarendon Press.

Klemola, T. (1991) **Dance and embodiment**. Ballet International.

Wosien, M. G. (1974). **Sacred dance**.

## מאמרים אלקטרוניים

Edwards s. **Dancing and the Brain**. Harvard Mahoney Neuroscience Institute.

<http://neuro.hms.harvard.edu/harvard-mahoney-neuroscience-institute/brain-newsletter/and-brain-series/dancing-and-brain>

Lyvers, Michael, (2003). **The neurochemistry of psychedelic experiences**. Science and Consciousness Review. [https://epublications.bond.edu.au/hss\\_pubs/10/](https://epublications.bond.edu.au/hss_pubs/10/)

El Guindy H. Schmais, C. (1994) **The Zar: An ancient dance of healing**. American Journal of Dance Therapy, Vol. 16, [Issue 2](#), pp 107–120.

<https://link.springer.com/article/10.1007/BF02358570>

## חומרי השראה אלקטרוניים

אתר מהות החיים (2017, 12 באפריל). **מהי תודעת-על ואיך מגיעים אליה? המדע מספק**

**הסבר רציונלי**. גרסה אלקטרונית

אנדריאסן, נ. (2014). **סודות המוח היצירתי**. אתר אלכסון. גרסה אלקטרונית

גולן ר. **אמנות ושגרון**. אתר רות גולן. גרסה אלקטרונית

הברמן, א. (2017, 29 באוגוסט). **יצירת מודעות למשני-התודעה: סקירת כנס הפסיכדליה**

**הראשון**. אתר פסיכולוגיה עברית. גרסה אלקטרונית

טטרסקי, א. (2010, 25 באפריל). **פילוסופית הגוף של מוריס מרלו-פונטי**. אתר טטרסקי אביב.

גרסה אלקטרונית

להב, נ. (2017, 29 בדצמבר). **להבין את יכולות התודעה בעזרת חקר המוח**. מתוך מחקר דוקטורט שנעשה בהנחיית פרופסור שלמה הבלין מהמחלקה לפסיקה באוניברסיטת בר

אילן ופרופסור ראובן כהן. גרסה אלקטרונית

לנד, ר. **אנה הלפרין**. הפיקוח על הוראת המחול. גרסה אלקטרונית

סמורזיק, א. (2010, 8 בדצמבר). **הכוריאוגרפית שגרמה לשחורים ולבנים לרקוד יחד ברחובות**

**לוס אנג'לס**. עיתון הארץ, גלריה. גרסה אלקטרונית