

An Introduction to Community Dance Practice

Edited by Diane Amans, Palgrave Macmillan, 2008

Age and Dancing: Older People and Community Dance Practice

Edited by Diane Amans, Palgrave Macmillan, 2013

מאת: נעמה שפיצר, סטודנטית לתואר שלישי, החוג לגרונטולוגיה ומרכז מחקר ע"ש אמילי סגול לטיפול באומנויות,

אוניברסיטת חיפה

הכותבים את הריקוד הקהילתי כתחום שמאפשר לתקן את האיזון לטובת ריקוד ולהתחיל להחזיר ריקוד למגמה הרווחת (Mainstream) בחברה המערבית.

הספר 'מבוא למחול בקהילה' מיועד לאלו המתעניינים בריקוד באשר הם - מורים, מטפלים, חוקרים, רקדנים ואוהבי ריקוד - וכיזה יכול הוא להיות שימושי למטפלים ולמטפלים לעתיד בתחום התנועה, המבקשים להעשיר את 'ארגז הכלים' הטיפולי שלהם. מעבר לכך, לעניות דעתי ישנה חשיבות בעצם ההיכרות של מטפלים רגשיים בכלל ומטפלים באמנויות בפרט עם התיאוריה והפרקטיקה של גישת המחול בקהילה: בספר 'מבוא למחול בקהילה' מתקיים דיון לגבי נושאים הרלוונטיים למטפלים, כמו תחושת שייכות, תחושת מסוגלות ודימוי עצמי, כך שזוהי הזדמנות עבור אנשי טיפול להתבונן בנושאים מוכרים אלו ואחרים באמצעות שיח שונה מהמורגל, שיח אחר ולא 'טיפולי' שהוא לא רק מקובל ואפשרי אלא גם מציג מימדים נוספים על אלו של העולם הטיפולי. בנוסף, ההכרות עם התחום של מחול בקהילה היא מעין הזמנה למטפלים שאינם מטפלים בתנועה להיזכר ביכולת הבסיסית והיומיומית של כל אחד מאיתנו לחוות בגוף ראשון את הפוטנציאל השיקומי שטמון בתנועה.

הספר השני עליו בחרתי לכתוב – 'גיל וריקוד: זיקנה ומחול בקהילה' שייך גם הוא לתחום של מחול בקהילה, אך מתמקד רק בעבודה תנועתית עם הגיל השלישי. אמנס (Amans) היא העורכת גם כאן, והספר מוגדר על ידה כנלווה לספרה הראשון 'מבוא למחול בקהילה'. הרקע לספר הוא השינויים הדמוגרפיים העולמיים של השנים האחרונות, אוכלוסיית הגיל השלישי נמצאת במגמת גדילה וישנה גם יותר ויותר מודעות לחשיבות של פעילות גופנית בזיקנה. כתוצאה מכך, ישנו צורך הולך וגדל במידע ובכלים שיאפשרו לקדם יוזמות בתחום מתפתח זה.

כמו 'מבוא למחול בקהילה' גם בספר 'גיל וריקוד: זיקנה ומחול בקהילה' מובאת תמונה רחבה הכוללת מימדים תיאורטיים ומעשיים של התחום זה בצד זה: כך למשל הדיון

שני הספרים שערכה אמנס (Amans) ושעליהם אדבר כאן, עוסקים במחול בקהילה. ומהו מחול בקהילה? זהו תחום עיסוק במחול שמושתת על תפיסה רחבה של ריקוד ותנועה כתחום שימושי ונגיש לאוכלוסיות שונות, ושרואה את מגוון היתרונות החברתיים והבריאותיים שגלומים בהשתתפות במחול. תכנית ההכשרה הראשונה לעובדי מחול בקהילה הוקמה לפני כארבעים שנה בבית הספר לאבאן באנגליה, ומאז ישנן באירופה ובאמריקה מגוון רחב של תכניות לימודים אוניברסיטאיות, כמו גם הכשרות לא-פורמליות בתחום.

'מבוא למחול בקהילה' הוא למעשה ספר העיון הראשון בתחום, וכיזה הוא מגדיר ערכים ומאפיינים ומזהה הקשרים מגוונים של תחום הידע. הכותבים הרבים בספר מציגים דיונים תיאורטיים על, למשל, המיתוס של מהו 'ריקוד אמיתי' (פרק 9), ועל האתגר שבנסיון להגדיר מחול בקהילה מבלי ליצור הדרה חברתית של חובבנים מול מקצוענים (פרק 2). כמו כן, יש בספר תיאורי מקרה וראיונות של אמנים ומשתתפים, המעידים על התמודדויות עם נושאים כגון סטריאוטיפים הקשורים לקבוצות גיל שונות (פרק 3) וציפיות מרקדנים עם יכולות שונות (פרק 5).

בנוסף לחלקים התיאורטיים, הספר 'מבוא למחול בקהילה' הוא גם מדריך מעשי הכולל מערכי שיעור, רשימות שירים, טפסי הערכה ועוד כלים הניתנים ליישום בפרוייקטים של מחול בקהילה לאוכלוסיות שונות. מבין האוכלוסיות המוזכרות בספר, ישנה התייחסות לעבודה מעשית עם קבוצות בין-דוריות, נוער בסיכון, אנשים עם צרכים מיוחדים, הגיל הרך והגיל השלישי.

העקרון הבסיסי עליו מושתתת הגישה של מחול בקהילה הוא שריקוד זו זכות מלידה, שזהו פוטנציאל הטמון בכל אדם, ושפעילות אנושית בסיסית זו אינה מוערכת מספיק בתרבות הרציונלית שלנו. ברוב המקרים, התרבות המערבית המודרנית משאירה את אפשרות ההתנסות בריקוד בשוליים, כך שהיא פשוט אינה זמינה. בספר 'מבוא למחול בקהילה', מציגים

התיאורטי בטרמינולוגיה בה אנו משתמשים על מנת לתאר זיקנה (פרק 1) השוואה בין הזדקנות בתרבויות שונות (פרקים 2-4) ומידע פיזיולוגי על בעיות בריאותיות שכיחות בעת זיקנה ומצד שני, מערכי שיעור ורעיונות מעשיים לכוריאוגרפיה שמותאמים ליכולות שונות ולמחלות נפוצות בגיל השלישי כגון דמנציה ופרקינסון (פרקים 11-12), תיאורי מקרה שממחישים אתגרים מוכרים העומדים בפני מנחי תנועה לגיל השלישי, כגון הרצון ליצור אווירה מישחקית עבור המשתתפים אך החשש שיתקבל הרושם כאילו הם מתנשאים על המשתתפים (פרק 14), או התמודדות עם נושא של מגע בקבוצות תנועה (פרק 8).

ספר ייחודי זה אמנם מיועד גם הוא בעיקר לאנשי תנועה, אך יכול להיות שימושי ביותר לכל אלו המטפלים בגיל השלישי והמבקשים להרחיב את אפשרויות העבודה הטיפולית שלהם עם אוכלוסייה זו.

אני מקווה שספרים אלו לא רק יעזרו להסביר מהו מחול בקהילה אלא אף יסייעו בהשבת הריקוד והתנועה ליומיום של כולנו ובמיוחד ליומיום של אלו הזקוקים לכך אף יותר.