

ריקודי בטן ככלי לתרפיה בתנועה

מאת: יעל מבור, סטודנטית בביה"ס לטיפול באמצעות אמנויות, אוניברסיטת חיפה.

בתוך השני. (...) בתנועה המזרחית אין תשובות ידועות מראש לאן ניתן להגיע עם התנועה. זוהי תנועה מחזורית המתפתלת בתוך הווה נצחי כעונות השנה" (עמ' 21-22).

ריקוד בטן הינו ריקוד עממי של קבלה ושחרור, ביטוי, הנאה ופורקן. סגנון ריקוד זה על חושניותו והנשיות שבו, מאפשר גם היום לנשים לחגוג את ההנאה מגופן ואת נשיותן, כמו גם לבטא קשת רחבה של רגשות. בעשורים האחרונים ריקודי בטן מתפשטים בעולם וישנו ביקוש הולך וגובר של נשים מתרבויות שונות ללמוד את היסודות של סגנון ריקודי זה.

אחד המוטיבים המאפיינים ריקודי בטן, אשר עשוי לשמש ככלי יעיל של תרפיה בתנועה, הוא הגברת תחושת שייכות לזהות נשית-קולקטיבית לצורך יצירת העצמה נשית. ריקודי בטן נרקדים על פי רוב בקבוצות של נשים והסגנון התנועתי מדגיש תנועות עגולות ומסולסות, התואמות ומחמיאות למבנה גוף נשי מעוגל ובריא. הסגנון והסביבה מחברים את הרוקדת לאחוות נשים ומעודדים אהבה לגוף הנשי, לפיריון ומיניות נשית.

יעל מואב, בעלת סטודיו "ערבסק" לריקודי בטן בירושלים, בוגרת לימודי תרפיה בתנועה, נחשבת לאחת המומחיות הבכירות בארץ בתחום המחול המזרחי. בראיון עימה היא מתארת את השפעתם של ריקודי בטן, ככלי להעצמה נשית:

"בריקוד אנו מתמקדות באזורים הקשורים למיניות ופוריות. החופש באגן ובבית החזה מחבר את הנשים לנשיות ולמיניות שלהן, ותורם לתחושה ראשונית קמאית ובסיסית, כמו בטקס של נשיות שבטית. (...) המחול המזרחי חוזר להיות ריקוד של נשים עם נשים. הנשים כאן רוקדות בשביל עצמן, ללא כל מחשבה על בן המין השני, הוא לא קיים בשיעור, הוא לא חלק מההליך (...) רוקדות אצלנו מגוון רחב של נשים: דתיות, ערביות, חילוניות, צעירת ומבוגרות, ביניהן תלמידה בת 75, שהחליטה שגם בגיל זה מותר לה להרגיש סקסית". (כהן, 2006).

השימוש בהעצמה אישית דרך תנועה קבוצתית הוא אחד מעקרונות היסוד של התרפיה בתנועה כפי שביססה אותה

תרפיה בתנועה הינה דיסציפלינה פסיכולוגית הנעזרת במחול ותנועה ככלים ליצירת טיפול רגשי. המאמר דן בשני מאפיינים של ריקודי בטן, העשויים לשמש ככלים יעילים לתרפיה בתנועה. המאפיין הראשון הוא העצמה נשית הנוצרת עקב תחושת ההזדהות של הרוקדת עם זהות מינית-נשית-קולקטיבית. בהקשר זה, מציג המאמר ממצאי מבדק, המראים כיצד נשים הרוקדות ריקודי בטן בוחרות להחצין את הזהות הנשית שלהן בצירור דמות אנוש. המאפיין השני בו דן המאמר הוא תחושת השליטה שרוכשת הרוקדת בנוגע לגופה ומיניותה.

מילות מפתח: תרפיה בתנועה, ריקודי בטן, מחול מזרחי, העצמה נשית, דימוי גוף, ציור דמות אנוש.

סגנון המחול הקרוי ריקודי בטן נחשב למחול עתיק-יומין והנסיון להתחקות אחר מקורותיו אינו פשוט. משערים כי שני ערוצים מרכזיים הובילו להתפתחות הריקוד כפי שהוא מוכר לנו כיום. הראשון, מזהה ריקוד שמקורו בעולם העתיק, שנרקד, בין היתר, כפולחן פגאני של פיריון והתפתח עם השנים לריקוד עממי חילוני, שנרקד בקרב נשים בעולם הערבי. השני, מצביע על מקורות מאוחרים יותר, כלקט ריקודים שאספו שבטים צוענים בנדודיהם מהודו לעבר המזרח התיכון ואירופה והשתקעו לבסוף במצרים. שני ערוצים אלה התמזגו בסופו של דבר לכדי שפה תנועתית אחת, עממית ורווחת במצרים ובקרב עמי המזרח.

ריקודי בטן מאופיינים בתנועות מעוגלות, רכות ומסולסלות כמו גם בתנועות של נענוע הלוך ושוב של איברים שונים בגוף, עם דגש מיוחד על איזור האגן ובית החזה. זמירה רון (2006), מתארת את התנועה המזרחית כתנועה הנובעת מהאקלים בה היא נוצרה:

"החשיבה הפילוסופית העמוקה מאחורי התנועה המזרחית, נובעת מתוך תרבות של אקלים. אני בוחרת לתאר את התנועה המזרחית כעלי גפן מתפתלים בין עצי הסרח? ומסתלסלים אחד

גם עצמאות ונותנת חופש לתנועה לקרות. השילוב של להיות בשליטה מלאה וגם בחופש, נותן לנשים תחושת עוצמה". (שם). ריקודי בטן מעודדים ריפיון, שחרור ופורקן מצד אחד ומאידך, מאפשרים לרוקדת לחוש שליטה על גופה, היות שהיא עצמה בוחרת איזה איבר להרפות ולשחרר ובאיזו מידה. מכיוון שלרוב מדובר בשחרור והרפיה של איברי גוף מיניים, כגון בית החזה והאגן, הדבר מאפשר לאישה הרוקדת לרכוש תחושה של בטחון עצמי, שליטה ובעלות על המיניות שלה. בנוסף, ריקוד בטן מעודד אימפרוביזציה וריקוד חופשי ועם זאת דורש תרגול של טכניקה גופנית. שילוב ייחודי זה של חופש ושל שליטה, יכול להוות כלי לתרפיה בתנועה, שמטרתו להקנות תחושת שליטה וויסות ברמה הפיזית-גופנית כמו גם ברמה הנפשית-רגשית.

במאמר זה נסקרו שני מאפיינים של ריקודי בטן שעשויים לשמש ככלים לתרפיה בתנועה. המאמר דן ביכולתו של סגנון מחול זה לשמש ככלי להעצמה נשית דרך יצירת תחושת השתייכות מגדרית. כמו כן, ריקודי בטן יכולים ללמד את הרוקדת וויסות בין תחושות שליטה וחופש ולהשפיע בכך על בטחון עצמי בקרב הרוקדת.

המטפל בתנועה עושה שימוש בכלים תנועתיים-גופניים על מנת לחולל שינויים רגשיים בקרב המטופל. הכלים העומדים לרשותו הם רבים ומגוונים ברמת סגנונות תנועה וכלים פסיכולוגיסטים שונים. במאמר זה אני מקווה לעודד מטפלים בתנועה, העובדים עם נשים במסגרות שונות, להשתמש בכלים שמציע הסגנון התנועתי של ריקודי בטן. גרמין גריר (Greer), סופרת ועיתונאית פמיניסטית אוסטרלית, אמרה בראיון עימה: "איש אינו יודע כיצד תיראה אישה בריאה. כיצד אתם יכולים לטפל בנשים אם אינכם יודעים מהי נשיות?" (מצוטט אצל נורת'ופ, 2000, עמ' 42). על משקל ציטוט זה אני רוצה להזמין כל מטפלת בתנועה העובדת עם נשים, להתנסות בריקודי בטן על מנת לחוות על בשרה ולהציע למטופלותיה כלי להעצמת נשיות, לעידון ושמת המיניות, ליצירת יחסי אהבה עם הגוף ונתינת חופש לנפש.

ביבליוגרפיה

נורת'ופ, כ. (2000). *גופה של אישה תבונתה של אישה: הדרך לבריאות גופנית ורגשית*. (תרגום: טובה קורנפלד-שטרנפלד). אור-עם.

רון, ז'. (2006). *לרקוד את המצב האמיתי*. הוד השרון: אסטרולוג.

כהן, ש'. (31/12/2006). *ראיון עם יעל מואב*. נדלה ב 16/5/2011. מתוך האתר: אסימון: אתר הנשים בישראל.

בשנות ה - 40 של המאה הקודמת מריאן צ'ייס (Chace), מי שנחשבת כמייסדת התרפיה בתנועה. צ'ייס הדגישה בעבודתה את החשיבות של יצירת קצב וריתמוס קבוצתי ליצירת תחושת שייכות, העצמה, כוח ובטחון בקרב משתתפי הקבוצה הטיפולית. מבחינה זו, ריקודי בטן יוצרים תחושת השתייכות במספר דרכים. אחת מהן היא הריתמוס הקבוצתי עליו דיברה צ'ייס. בנוסף, בהיותו מזוהה מגדרית ותומך בתנועה המיטיבה עם הגוף הנשי, הוא יוצר תחושת הזדהות קבוצתית, המאפשרת לרוקדת להרגיש תחושת העצמה, לא רק עם בנות הקבוצה הרוקדות עימה, אלא מתוך הזדהות עם המין הנשי כולו. מבחינה זו, ריקוד הבטן הוא כלי להעצמה אישית דרך יצירת הזדהות קבוצתית-מגדרית.

במסגרת תרגיל סוף קורס "גישות באבחון", בהנחיית פרופ' רחל לב, שנערך על ידי תלמידי שנה א' בבית הספר לטיפול באמנויות, שבאוניברסיטת חיפה, נמצא ששנים הרוקדות ריקודי בטן, בוחרות להחצין את הזהות המינית שלהן, ולהציג בגאווה תחושת שייכות מגדרית שהן חוות. במסגרת הקורס, נערך מבדק פיילוט-ניסיוני בו בדקנו את המאפיינים הציוריים בהן יתארו עצמן נשים הרוקדות ריקודי בטן, לעומת נשים שאינן רוקדות כלל. החוקרות השתמשו במדגם ניסיוני של 10 נשים הרוקדות ריקודי בטן לפחות שנתיים, אך אינן רקדניות מקצועיות ואספו מהן ציורי דמות אנוש (מבחן מחובר). הציורים השוו ל- 10 ציורי דמות אנוש שנאספו מנשים שאינן רוקדות כלל (המחקר נערך ע"י: תומר בשן, ליעד אייזנמן, יובל רחמן, סאלאם עבאס חלבי ויעל מבור).

בניתוח הממצאים נמצא, שכל 10 הנשים הרוקדות ריקודי בטן, בחרו להדגיש בציוריהן סממנים נשיים, כגון הבלטה של האגן, של אזור החזה, הבלטה של שיער ארוך שופע ומתנופף וציור של אביזרי לבוש "נשיים", כגון: חצאית, שמלה, צמידים, עגילים. לעומת זאת, בקבוצת הביקורת רק 3 נשים מתוך 10 בחרו לצייר סממן נשי אחד לפחות מתוך אלה שהוזכרו. ממצאים אלו הובילו אותנו להעלות את ההשערה שריקודי בטן עוזרים לאשה לחוש הזדהות נשית-מינית על ידי הוצרות של תחושת גאווה ורצון להדגיש זהות זו, כפי שהדבר בא לידי ביטוי בין היתר במאפייני ציור דמות אנוש.

בנוסף לאפשרות העצמה ויצירת תחושת שייכות מגדרית שמציעים ריקודי בטן, מאפיין אחר של סגנון ריקודי זה, היכול לשמש ככלי נוסף לתרפיה בתנועה, הוא תחושה נפשית של שליטה בעת ובעונה אחת עם תחושה של שחרור גופני. מואב מתארת מאפיין זה בראיון עימה:

"בריקודי הבטן יש שילוב ייחודי של שליטה וחופש בו זמנית. השליטה שלי בגוף מתבטאת בכך שאני עושה איזו תנועה שאני בוחרת לעשות, כשבו זמנית אני מאפשרת לתנועה

לפניות בנוגע למאמר זה: יעל מבור, דוא"ל:

yaelmavor@gmail.com

[http://www.asimon.co.il/ArticlePage.aspx?AID=347
8&AcatID=83](http://www.asimon.co.il/ArticlePage.aspx?AID=347&AcatID=83)

שאנן, ת'. (א.ת.). ההיסטוריה של ריקודי בטן. נדלה ב 3/4/2011
מתוך האתר: רקדניות בטן בישראל.
www.bellydream.com