

# MICHAEL CHEKHOV TECHNIQUE

## Practical Work for Actors

Dana Margalit

All Rights Reserved

Copyright © 2022 by Dana Margalit

כל הזכויות שמורות © 2022 דנה מרגלית

עורך אומנותי: לירון פיין | בית העורכים

עריכה: יעל שלמון ברנע

הגהה: דפנה נוה

עיצוב כריכה: עינת אובריאן

עיצובים בהתאמה אישית לתוכן הספר: מורן שלום

עימוד: טל בן־אלישע

כל התמונות צולמו בשיעורים ובסדנאות בהנחיית דנה מרגלית.

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשרד או לקלוט בכל דרך או אמצעי אלקטרוני, אופטי, מכני או אחר כל חלק שהוא מהחומר בספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מהמחבר.

ישראל 2022 | ISBN: 9798410546843

# שבוע – 1

---

## התנועה הפנימית



צילום : אבירם ארד, שחקניות (משמאל): נרקיס גול ורדי, נעם מרום

## טכניקת מייקל צ'קוב: משחק פסיכרפיזי

לפני שנתחיל לעבוד עם הכלים עצמם, נכיר עקרון בסיס שילווה אותנו בכל כלי שאיתו נעבוד: משחק פסיכרפיזי. משחק פסיכרפיזי מבוסס על תנועה ודמיון המתרחשים בעת ובעונה אחת, משפיעים זה על זה ומושפעים זה מזה באופן הדדי ומפנה. שחקנים לומדים לפתח את הדמיון ואת התחושה לתנועה, וכשאלה מתפתחים מתפתח גם הקשר ביניהם, יחסי הגומלין וההפריה ההדדית. ככל שהקשר ביניהם מתחזק, העבודה מהדמיון נעשית אפקטיבית יותר עבור השחקן.

בעבודה עם כל כלי מהכלים נתחיל בביסוס הקשר בין התנועה ובין הדמיון. המודעות לקשר ביניהם תעשה את העבודה למשמעותית עבורנו.

אנחנו מדמיינים ונעים ברזמנית. כשהדמיון והתנועה חוברים אל חוש אחד שדרכו אנחנו מנווטים בחיפוש הדמות, אנחנו מגיעים לפעילות פנימית אינטנסיבית. אז דברים מתחילים להתגלות עבורנו על האדם שאותו נגלים.

## פיתוח התנועה הפנימית – טרנספורמציה לדמות

בתחילת האימון נעסוק בתנועה חיצונית, ועם הזמן נלמד לזהות את התנועה המתרחשת בפנים ולעבוד איתה. את התנועה הפנימית הזו אנחנו מחפשים, ועם הזמן נוכל להתחיל לנוע בתנועה פנימית גם ללא תנועה חיצונית.

לכל אירוע, קטן או גדול, אנחנו מתייחסים כתנועה. מחשבה, רגש, דחף רצוני או לא רצוני – כולם תנועות המתרחשות בתוכנו. בהיותנו ערים לתנועה הפנימית ולצורותיה השונות, נוכל ליצור את התנועה הפנימית המתרחשת בדמות ולהקרין אותה החוצה כביטוי אותנטי שלנו.

כשאנחנו יוצרים את התנועה הפנימית של הדמות אנחנו חיים את חייה: מחשבותיה, רצונותיה וכן הלאה, אך בגופנו שלנו. זוהי הטרנספורמציה.

---

אנחנו מחפשים את התנועה הפנימית, ועם הזמן נוכל

להתחיל ממנה ללא תנועה חיצונית

---

## התנועה הפנימית בכיווני המרחב

תנועה פנימית מגיעה אחרי כל רושם שנקלט בחושים, למשל: יללה, סירנה, נהמה, צעקה, צחוק של אישה, צפירה, חלון מתנפץ. כל מחשבה היא תגובה לתנועה פנימית שקדמה לה.

איפה מתחילה התנועה ולאן היא זורמת אחרי כל קליטה חושית? אם נעקוב אחרי התנועה הפנימית נחוש שהיא מתחילה מכיוון כלשהו וזורמת אל כיוון אחר.

כשאנחנו עוקבים אחרי התנועה הפנימית, מהמקור שלה ולאן היא זורמת, אנחנו מתחילים להבחין בכך שהתנועות השונות הן בעלות כיוון, והן מביאות תחושות שונות של דחיסות, משקל ואינטנסיביות. התחושות השונות מעוררות בנו דחפי רצון ורגשות.

אנחנו יכולים לנוע בתנועה פנימית באופנים שונים שייצרו תחושות, רגשות, מחשבות ודחפי רצון. כשאנחנו לומדים את אופן התנועה הפנימית ואת מה שהיא מעוררת, אנחנו יכולים לעצב עולם פנימי של דמות רק מתוך התנועה הפנימית המתעוררת מהדמיון הפעיל ומהתחושה לתנועה.

כל מחשבה היא טריגר לתנועה פנימית. כדי להבין ולהרגיש את זה עשו את התרגילים הבאים.

---

כל מחשבה היא טריגר לתנועה פנימית

---

## תרגיל 1: מודעות לתנועה הפנימית

עצמו עיניים, שבו ישר, רככו את הגוף ואת שרירי הפנים.

שימו את המודעות בתוך הגוף.

אמרו לעצמכם את המשפט שבעמוד הבא בקול רם, ובמקביל עקבו אחרי התנועה הפנימית הנוצרת אחריו.

\* הטקסט נכתב בלשון זכר, אבל כמובן – אפשר לומר אותו גם בלשון נקבה.





אני חלש.

אני חסר ערך.

אני טיפש.

עקבו אחרי התנועה הפנימית שנוצרה מהמפגש עם המילים.

שימו את המודעות בתוך הגוף.

לאיזה כיוון נעה התנועה הפנימית? מעלה, מטה, הצידה, החוצה, פנימה, קדימה, אחורה?



ועכשיו עצמו את העיניים שוב, שבו ישר, רככו את הגוף ואת שרירי הפנים. אמרו את המילים

הבאות:

אני חזק.

אני מוכשר.

אני חכם!

לאיזה כיוון נעה התנועה הפנימית עכשיו? מעלה, מטה, הצידה, החוצה, פנימה, קדימה, אחורה?  
אולי הרגשתם במקרה הראשון תחושה של נפילה או רפיון – תחושה יורדת, ובמקרה השני  
תחושה של התרוממות או עלייה – תחושה עולה.

כך או כך, אם עקבתם אחרי התנועה, קיבלתם תחושות בעלות כיוון.

ואכן התחושות, הרגשות והמחשבות הן בעלות כיוון! וזה גם שגור בשפה היומיומית שלנו,  
למשל כשאנחנו אומרים, "הייתי אתמול בהופעה ששיפרה לי את מצב הרוח. זה הרים אותי.  
אני שמח שהלכתי", "אני במצב רוח ירוד במיוחד היום. אין לי כוח לכלום", "נפלת חזק"  
או "אני כבר לא מתעסק בזה יותר. השארתי את זה מאחוריי".

גם באנגלית יש את צורת הביטוי המוכרת: **Don't be shy, step forward**, שנאמרת  
לאדם מופנם שאצלו הכיוון האוטומטי הוא כלפי פנים, ורוצים לעודד אותו לנוע החוצה.



כל מחשבה יוצרת בנו תנועה פנימית, כפי שראינו כשדיברנו לעצמנו מילים שונות שיצרו  
תחושות של כיוון. כך גילינו איזו תנועה נוצרת בנו בעקבות המילים והמחשבות.

ראינו איך פעולה (במקרה הזה דיבור) יוצרת בנו תנועה פנימית בעלת כיוון מסוים.

כשאנחנו משחקים אנחנו עושים ההפך: אנחנו יוצרים תנועה פנימית עם כיוון מוגדר, והיא  
מביאה אחריה מחשבה, תחושה, רגש ודחף לפעולה. השאלה שנישאל היא: מהו כיוון  
התנועה הפנימית של הדמות בכל רגע נתון?

אנחנו יכולים לבחור אם התנועה הפנימית שלנו תעלה מעלה או אם היא תרד מטה. או אם  
היא תתרחב או תתכווץ או תתפוצץ או תתכוּפף וכן הלאה. זה נשמע מסובך, אך למעשה זה  
פשוט כשיש לנו את המיומנות לעשות זאת.

אם לא נעשה זאת, תמיד נגיב באותו האופן, מכנית. ואם נשחק מצבים שונים ודמויות שונות  
והתגובות שלנו יהיו דומות, אז למעשה נשחק את אותה הדמות שוב ושוב.

כדי לחיות מבפנים דמות **שונה** נמצא את התנועה הפנימית שלה. נמצא איך היא מגיבה  
לאירועים ולאנשים סביבה – מה הטריגר לתנועה הפנימית, ואיך אותה תנועה זורמת בתוכה.  
אנחנו יכולים לבחור להגיב בצורה שונה מהאופן שבו אנחנו מגיבים בדרך כלל לסיטואציה  
הנתונה, ולו רק על ידי הנעה פנימית.

המלט (מונולוג במערכה ראשונה, תמונה חמישית), כשהוא שומע שאביו נרצח, מדבר אל

גופו, אל עצמו ואל דודו. אתם יכולים למצוא את המחזה כאן:



[shakespeare.co.il/play.php?play=hamlet&text=0](http://shakespeare.co.il/play.php?play=hamlet&text=0)

התגובה האישית של השחקן למצב שכזה עשויה למשל להיות תנועה פנימית של שקיעה בתוך עצמו: הוא שוקע **מטה** לתוך חדרה ואימה קיומית עד מצב של נתק מהסביבה. המאבק שלו יהיה להרים את עצמו מעלה. לנוע דרך ההתנגדות של כוח הכובד. מישוהו אחר עשוי להגיב באופן הזה – הוא “נתלש” החוצה ומעלה, הוא “יוצא” מהגוף שלו, הוא מרחף חסר מיקוד. הוא עולה למעלה. וכדי לדבר, לזוז ולפעול יהיה עליו למשוך את עצמו מטה. הפעילות שלו תהיה להתקרקע.

אלה הן תגובות מיידיות שלנו לאירועי החיים. זוהי התנועה הפנימית שלנו שמונעת בעקבות אותם האירועים בחיים. הגוף שלנו חווה את התנועה הפנימית כתחושה פיזית. בעבודתנו המשחקית אנחנו יכולים ללמוד להניע את התנועה הפנימית מתוך בחירה ובהתאם למורכבות האנושית של הדמות שאנחנו מגלמים.

אולי הדמויות שאנחנו משחקים מגיבות אחרת לאירוע נתון מהאופן שבו אנחנו מגיבים בתנועתנו הפנימית? אולי המלט מגיב אחרת כשהוא שומע שאביו נרצח מהאופן שבו אנחנו נגיב לבשורה כזאת?

אולי בסיטואציה הזו התנועה הפנימית של השחקן תהיה שונה מהתנועה של הדמות.

ברגע שיש לנו את המיומנות ליצור תנועה פנימית מבחירה, נחוש שבתוכנו עולה תגובה שהיא שונה מהתגובה הרגילה של האישיות שלנו לאירוע מסוים. התגובה היא תוצאה של התנועה הפנימית שבחרנו ליצור. כשאנחנו עובדים כך, עבודתנו היא לא לייצר רגשות אלא ליצור תנועות פנימיות שיעוררו בנו תחושות, רגשות, מחשבות ודחף לפעולה.

כשנחפש אחר הדמות נוכל לחוות באילו מקרים אנחנו והיא מגיבים שונה לאותו האירוע. נוכל לחוש תגובה שעולה בנו ואיננה התגובה שהתרגלנו לשחק שוב ושוב, ומכיוון שנחוש אותה בגופנו נוכל להקריין אותה באופן אותנטי ואמיתי. ייפתחו לפנינו אפשרויות חדשות בתוך כל דיאלוג וסצנה מכיוון שהתגובה לא תהיה אוטומטית. התגובה לא תהיה שחזור של התנהגות אישית שלנו. היא לעולם לא תהיה שחזור משום סוג שהוא. היא תמיד תהיה חדשה, ספונטנית וקורית ברגע ההווה, וזאת משום שכשנהיה מודעים לתנועה הפנימית נוכל

להבחין בכך שכל אירוע יוצר בנו תנועה חד-פעמית וחדשה.

כל פרטנר לסצנה עשוי להעיר בנו תנועה שונה, כל מיזנסצנה עשויה להשפיע על התנועה הפנימית, וכך גם כל פעולה וכל הנחייה בימתית. הכל מניע אותנו.

כשאנחנו נעשים ערים לזה עולות בנו שאלות על תנועתנו הפנימית – האם היא נכונה לאותו הרגע? או אולי יש בנו סקרנות ורצון להניע את עצמנו מבפנים באופן שיעיר בנו תגובה חדשה ושונה?

כשהתגובות שלנו למצבים שונים משתנות, זה מרחיב את מגוון הדמויות שנשחק. האפשרות להרחיב כל הזמן את הטייפקאסט הרגיל שלנו היא אכן דרך עיקרית בעבודתנו. עלינו להתעקש שכך יהיה. כדי שנוכל לעשות זאת נתרגל את מיומנות התנועה הפנימית.

---

### איך מגיבה הדמות?

#### נחווה זאת בתנועה הפנימית

---

נחשוב על המלט כשהוא מקבל את הידיעה שאביו נרצח. מה לדעתכם קורה לו?

לאיזה כיוון נעה התנועה הפנימית של המלט ברגע זה?

באותו מונולוג הוא מבקש מליבו **שיחזיק אותו**, אומר לגידיו לא להזדקן, מבקש שישאירו אותו **זקוף ומתוח**.

אנחנו יכולים להרגיש שהוא נופל מטה. הוא שוקע. התנועה הפנימית שלו היא של קריסה, והוא **מנסה להתרומם**.

אם השחקן מחליט שזוהי התנועה הרצויה, כל שעליו לעשות זה לשלוח את עצמו מטה, מטה, מטה. את כל מסת הגוף. ליפול. לשקוע. לקרוס. ואז – לדבר משם את הטקסט. התנועה הפנימית של הנפילה תעיר בו תחושות נוספות שהן הפסיכולוגיה של הדמות.

זוהי הצעה. השחקן יכול למצוא שהתנועה הפנימית של המלט היא שונה. בעבודה הזו האינטואיציה המשחקית של השחקן היא הנכונה.

## מרכזים ותנועה פנימית

לכל דמות יש מרכז. המרכז של הדמות ייתן לנו את האיכויות הפסיכולוגיות שלה. כשאנחנו יודעים למקם בתוכנו מרכז ולעקוב אחרי התנועה הפנימית שהוא מניע, אנחנו יכולים לשאול את עצמנו איך הדמות מגיבה לסיטואציה הנתונה. מה המלט ירגיש כשישמע את הבשורה? התשובה היא – התנועה הפנימית שלו באותו הרגע. התנועה הפנימית הזו מונעת ממרכז הדמות, לכן לאחר שמצאנו מרכז לדמות נעצב אותו באמצעות הדמיון (עוד על מרכז הדמות ועל המרכז הדמיוני – בפרקים הבאים).

## איך נפתח את התנועה הפנימית?

מיומנות בתנועה הפנימית מתפתחת מעצמה בעזרת תרגול הכלים של הטכניקה. לכיוונו התנועה יש איכויות ארכיטיפיות, ואנחנו לומדים לחוש אותן ולהשתמש בהן (ראו פרק 4). אם השחקן מגלה שהדחף של המלט, כשהוא שומע על מות אביו, הוא דחף לנוע החוצה וקדימה ואז להחזיק את עצמו למעלה, לאחר תרגול הטכניקה זה יקרה בשחקן באופן טבעי. היכולת לנוע ולהניע פנימית נוצרת בתרגול. כך תתחזק בנו אינטואיציה משחקית. אנחנו נלמד למקם את המרכז של הדמות, ולאחר שנמקם אותו נקבל ממנו, כמו ממנוע, דחף לתנועה הפנימית שתוביל אותנו להתנהלות אותנטית של הדמות לתגובותיה. המיומנות הזו נותנת לנו את היכולת להיות לחלוטין ברגע ההווה כשאנחנו משחקים. הפעולה האותנטית נוצרת מכיוון שהתגובה של הדמות עולה בנו באופן אינטואיטיבי ולא שרירותי או אינטלקטואלי או כי ככה נדמה לנו שצריך. אתם ודאי מכירים מצבים שבהם שחקן עומד על הבמה ללא נייע וללא קול. הוא לא עושה דבר. אבל הקהל מגיב. הקהל נושם איתו. הקהל חש כאילו השחקן נע, למרות שפיזית הוא לא. זוהי התנועה הפנימית המוקרנת החוצה ונוגעת בקהל.

## הקרנה

אם אנחנו מרוכזים בתנועה הפנימית אך לא שולחים אותה החוצה, המצב דומה למדיטציה. אולם כמשחק אנחנו רוצים שהתנועה הפנימית תוקרן החוצה ותיגע בקהל הצופה. תעורר אותו לחשוב, לחוש, לרצות משהו. אם נשמור את התנועה לעצמנו ובתוכנו היא לא תגיע אל הצופים. היא תישאר חוויה אישית ופרטית הסגורה בתוכנו.



אבל אנחנו רוצים שהפעילות הפנימית תישלח החוצה. שליחת התנועה הפנימית החוצה מהגוף הפיזי זו הקרנה.

---

אנחנו רוצים שהפעילות הפנימית תישלח החוצה, זו לא מדיטציה

---

## תרגיל 2 א: התרחבות והתכווצות

התרחבות והתכווצות הן שתי תנועות פנימיות של חיים, שמתרחשות במצבים שונים בחיי היומיום.

קראו את המילים הבאות. הרגישו אילו מילים מביאות להתרחבות ואילו להתכווצות:

שמחה	בושה	פחד
חום	עונג	קור
	קמילה	
צמיחה	כאב	הזדקנות

מה קורה לנו במצבים של הימנעות, בושה, הכחשה, מבוכה? האם אנחנו מתרחבים או מתכווצים?

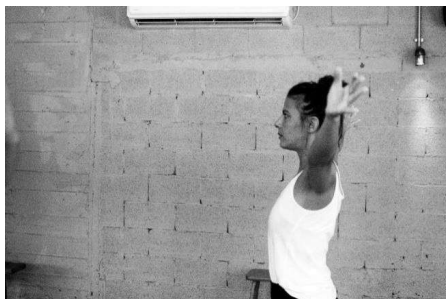
מה קורה במצבי סיפוק, אהבה, גאווה, מוטיבציה?

מה קורה כשמנסים להיזכר במשהו? האם נתרחב או נתכווץ?

התרחבות והתכווצות הן תנועות שקיימות בתוך כל חוויה רגשית.

התאמנו בתנועות האלה ושימו לב: האם יש רגע שבו התנועות מפעילות תחושה כלשהי? מהי התחושה שעולה מהתנועות?

## תרגיל 2 ב: אימון בהתרחבות



צילום: תומר סלמך, שחקנית: ליאת בניון

תרגלו שלושה שלבים:

1. הכנה – הכינו את עצמכם להתרחב.
2. פעולה – התרחבו עם כל הגוף כולו.
3. הקרנה – החליטו שאתם מקריינים, וזה יקרה.

נרגיש את הגוף  
כיחידה אחת שלמה

בהדרגה, לאט ובתנועה מתמשכת

נרחיב אותו

בבת אחת

לכל הכיוונים

בסוף התנועה נשאיר את הגוף רך ולא מתוח, ונדמיין שהתנועה של ההתרחבות ממשיכה מעבר לגוף ולתוך המרחב שסביבו.

## תרגיל 2 ג: אימון בהתכווצות



צילום: אבירם ארד, שחקנית: נעם מרום

נעקוב אחר תנועת ההתרחבות עד שהיא מסתיימת בדמיון. כעת נדמיין שאנחנו מתכווצים.

## ניתן לגוף להצטרף

### לתנועת ההתכווצות

#### כיחידה אחת שלמה.

נרגיש את הגוף כולו

מתכווץ לכיוון המרכז

עד שהוא כולו מכווץ

ותמשיך להתכווץ

המשיכו את התנועה הפנימית של ההתכווצות בתוכם והקרינו אותה.



שימו לב: התנועה לא מסתיימת. אל תחפשו להגיע לגודל מכווץ, או לגודל מורחב.

הגודל הסופי לא חשוב, אלא **הדרך** אל המצב המורחב או המכווץ היא החשובה. הפעילות הפנימית היא מה שאנחנו מחפשים. לכן אפשר להמשיך לתרגל להתרחב או להתכווץ כעשר דקות או כחצי שעה אם יש צורך בכך.

המטרה היא התנועה, לא גודל מסוים.

---

עשו כל ניסיון כאילו הוא הראשון

---

**דגש:** האם אתם **חשים** שמהו מתעורר בכם בעקבות התנועה הפנימית של ההתרחבות ובעקבות התנועה הפנימית של ההתכווצות? אם כן, מה הן התחושות הללו? אם זה היה רגע בסצנה, מה היה קורה ברגע הזה?

עשו זאת כל יום.

התרגול משמעותי.



מה הרגשתי כשהתרחבתי?

---

---

מה הרגשתי כשהתכווצתי?

---

---

האם הדמות שלי מתרחבת או מתכווצת?

---

---

מה גורם לדמות להתרחב במהלך הסצנה? ומתי היא מתכווצת?

---

---

## תרגיל 2 ד, לשני שחקנים או בקבוצה: עבודה עם התרחבות

### והתכווצות

עשו את התרגיל הזה בקבוצה, אחד עובד והשאר צופים.

(1)

מישהו יצא החוצה מהחדר

י ת ר ח ב ב ת נ ו ע ה ח י צ ו נ י ת

ואז ימשיך להתרחב, אך בתנועה פנימית בלבד  
ייכנס עם ההקרנה של ההתרחבות וידבר מונולוג

(2)

עכשיו הוא יעשה זאת שוב, אבל במקום להתרחב – הוא יתכווץ.



מה הרגשתי כשהתרחבתי?

---

---

מה הרגשתי כשהתכווצתי?

---

---

כצופה מן הצד: מה הרגשתי?

---

---



מה לדעתכם קורה להמלט כשהוא שומע שאביו נרצח? האם הוא מתכווץ או מתרחב?

## תרגיל 2 ה: תרגיל מסכם – המלט

כעת אלתרו במילים שלכם את הסצנה שבה נאמר להמלט שאביו נרצח. עשו זאת פעם אחת עם תנועה פנימית החוצה: התרחבות, ופעם עם תנועה פנימית פנימה: התכווצות.

מה קרה?



תנועה של התכווצות תעזור לשחקן לחוש את הרגשות שעולים בהמלט באותו הרגע. התנועה תעורר תחושה גופנית, והתחושה תעורר רגשות.

במקרה זה, יוכלו להתעורר בנו רגשות כמו תדהמה, פחד, כעס, אימה, בלבול, חוסר אונים ועוד – כל אלה יוכלו לעלות בנו כשנעשה את תנועת ההתכווצות.

כדי לדייק את החוויה של המלט ברגע זה, אנחנו נבחר איך להתכווץ ואיך להתרחב. האופן שבו נבחר להתכווץ או להתרחב ייצור רגש אחר כי אופן התנועה מעיר בנו חוויה. האופן שבו אנחנו נעים מעצב את פנימיותנו. נבין זאת יותר לעומק בפרקים הבאים.

## תרגיל 3 א: התרחבות והתכווצות לתוך כיווני המרחב

### (1) התרחבות

כדי להתחיל לפתח את המודעות לאיכויות הארכיטיפיות שבמרחב וכדי לדעת איך לעבוד איתן, נתרגל התרחבות לתוך הכיוונים.

נשב על הרצפה, נרפה את השרירים.

נשחרר את כל מסת הגוף למטה אל האדמה.

לאט ובהדרגה נתחיל להתרומם





## תרגיל 3 ב: תרגיל בהתרחבות ובהתכווצות

(2) התכווצות



שימו לב: מה קרה כשהתרחבנו מעלה? מה קרה כשהתכווצנו מטה?

לאן המלט נע פנימית, מעלה או מטה?

### (3) התכווצות והתרחבות בדמיון

ועכשיו נחזור ונעשה שוב את התנועות, אך בדמיונו כלבד.

נדמיינ את התנועה של ההתרחבות מעלה מתחילתה עד סופה, ונדמיינ שהיא ממשיכה. נקרין אותה החוצה. נשלח אותה החוצה.

נהיה ערים לתחושות העולות בנו ונמשיך להקרין, להקרין, להקרין.

ועם זה ניכנס לסצנה, בלי לשנות דבר.

נעשה את המונולוג במילים שלנו:

המלט שומע שאביו נרצח.



מה קרה כשהתרחבנו בתנועה פנימית כלבד והקרנו אותה החוצה?

---

---

נעשה בדיוק אותו הדבר אך הפעם עם תנועת ההתכווצות כלפי מטה.

נתחיל להתכווץ מטה ומטה, ונמשיך להתכווץ בתנועה פנימית. נדבר את הטקסט.

מה קורה?

---

---

כפי שהתרחבנו מעלה נוכל להפוך את הכיוונים ולהתרחב כלפי מטה. נוכל גם להתכווץ

כלפי מעלה. נסו זאת.



אנחנו מלאים בתנועה פנימית במצבים שונים בחיים, אך המיומנות היא להניע את התנועה

הפנימית מבחירה.

ההתרחבות וגם ההתחצות, שתיהן תנועות פנימיות שממלאות אותנו. הן מתקיימות בתוכנו  
**במקביל לפעולה הפיזית ולמיזנסצנה.**

לדוגמא, נניח שברגע מסוים בסצנה עליי לטרוק את הדלת. נניח שאבחר להתרחב ברגע שבו  
אני טורקת את הדלת, כי התרחבות במקרה הזה תגרום לי לחוש גאווה, וזה מתאים למצב  
הדמות. אלה יקרו ביחד: טריקת הדלת וההתרחבות.

ביכולתי לבחור להתרחב או להתכווץ פנימית בכל רגע ובכל סצנה.

כשאנחנו פועלים פיזית, הפעולה לעולם לא תהיה ריקה מבפנים. היא תהיה מלאה בתנועה  
פנימית. אבל ברכישת המיומנות לנוע פנימית במרחב, נוכל לווסת את התנועה בחופשיות  
לאורך הסצנה מבלי לזוז חיצונית. נעשה זאת מכיוון שעצם היותנו נעים פנימית מעיר בנו  
תחושות, רגשות ודחפים לפעולה. הרי זוהי תנועה של חיים. בהמשך נשתמש בהתרחבות  
ובהתכווצות בתוך מיזנסצנה ובתוך פעולות שונות, לפי נתוני הדמות.

---

כשאנחנו עושים פעולות פיזיות, הפעולה

לעולם לא תהיה ריקה מבפנים.

היא תהיה מלאה בתנועה פנימית

---

יש מצבים (דיאלוגים, סצנות, תפקידים) שבהם האינטנסיביות הפנימית רבה. כדיאלוג שבו  
שחקן מאפשר לתנועה הפנימית של הפרטנר "לגעת" בתנועה הפנימית שלו, הוא עושה זאת  
על בסיס הביטחון שיש לו ביכולת שלו להיות בתוך מצב אינטנסיבי מבחינה פנימית.

האימון בתנועה פנימית משרת שחקנים ושחקניות בתפקידים שונים שבהם האינטנסיביות  
הפנימית היא רבה. נוכל להיות יותר נוכחים ככל שנתאמן בתנועה פנימית, גם בסצנות  
אינטנסיביות.

---

האימון בתנועה פנימית מעצים את הנוכחות שלנו בסצנות

בעלות אופי אינטנסיבי

---

## תרגיל 3 ג, לשני שחקנים: אלתור – התרחבות והתכווצות

שני אנשים נפגשים בפארק.

אחד מהם מתרחב והשני מתכווץ.

ברגע מסוים זה שמתרחב יתחיל להתכווץ,

ולאחר מכן יקום ויצא מהחדר עם תנועת ההתכווצות.



מה קרה באלתור?

מה התנועה הפנימית עוררה בכם?

האם התעוררו מחשבות? רצונות? תחושות או רגשות?

מה למדתם על תנועת ההתרחבות ומה למדתם על תנועת ההתכווצות?

---

---

בעזרת הנעה פנימית נוצרות בנו תחושות ורגשות. אין לנו צורך לייצר אותם באופן ישיר אלא באמצעות התנועה עצמה.

כשאני מבקשת משחקנים בתחילת התהליך לתאר מה קרה להם בתרגיל, הם לרוב אומרים דברים כגון אלה:

- הרגשתי עקצוץ בגוף.

- היה לי חם נורא בתרגיל.

- הרגשתי רטט.

- חשתי כבדות.

- הרגשתי קלה מאוד.

התחושות הללו הן סימן שהגוף שלנו מתחיל להתעורר מתרדמה. אנחנו רגילים לשאת אותו ממקום למקום ולצוות עליו: שב, תביא, סגור, פתח, לך לישון, קום מהמיטה, היכנס לאוטו, הדלק סיגריה וכדומה. אנחנו לא רגילים, ולכל הפחות לא לימדו אותנו, לעצור ולשאול את הגוף: מה קורה עכשיו?

לאחר התרגיל השאלה הזו היא כמו לשאול אדם ישן: מה שלומך?

כשתתחילו לפנות אל הגוף ולשאול מה מתרחש, ברוב המקרים תפגשו ראשית תחושות שאני מכנה "תחושות התעוררות הגוף".

הגוף מתעורר משינה וזה מתבטא בתחושות שונות. זה נכון בעיקר לתחילת העבודה, כי בהמשך, ככל שתמשיכו לבקש מהגוף את האינפורמציה על מה שמתרחש בו, הוא יספר זאת באופן שיאפשר לעבוד איתו משחקית, ולכל הפחות – תדעו לנסח את תחושות הגוף ולחזור אליהן כדי לעורר את המצב הפסיכולוגי של הדמות.

תשאפו לכך שהגוף יהיה הפרטנר הראשון שלכם, כי הוא לעולם לא משקר והוא נושא בתוכו אינטליגנציה. אם תעבדו במנותק ממנו, יהיה חסר בעבודתכם הרובד הפיזי וזה ייצור מצב שבו תתכוונו למשהו אחד, תשדרו משהו אחד, אבל בו בזמן הגוף עלול יהיה לבטא משהו אחר לחלוטין. למשל, אם תנסו לשחק שאתם כועסים, לשרר שאתם כועסים, ואפילו תנסו לכועס בכל הכוח, אבל באותו הרגע הגוף שלכם יהיה בתנועה פנימית של התרחבות באופן עדין. במצב זה כעס יהיה מלאכותי ולא אמין.

לעומת זאת, אם תזמינו באותו מצב בדיוק את הגוף לדרשיח ותשאלו את הגוף: מה קורה? אז הגוף יענה משהו בסגנון הזה: נעים לי, אני מתרחב באופן עדין, אני חש חמימות ורצון לחבק מישהו. תוכלו להמשיך את הדיאלוג ולענות לגוף: יופי. נהדר. עכשיו גוף, בוא נתכוון באופן שיוצר כעס. ואז הגוף ייתן לכם את התנועה הרצויה, את האופן שבו תנועו, את איכות התנועה שבה תתכווצו כדי לחוש את הכעס.

הגוף הוא הפרטנר שלכם למסע. הוא כל כך רגיל למלא פקודות שאין זה אלא פלא כשהוא מתחיל בעצמו להציע הצעות. זה מסמן לכם שהוא התעורר ומוכן לשתף פעולה. כדי לטפח אותו כשותף, נהלו איתו את השיח הבא.

בבואכם לשחק דמות במצב מסוים, שאלו את הגוף את השאלות הבאות, ואחרי כל שאלה חכו לתשובה שתגייע:

- גוף יקר, מה קורה עכשיו?

- זה מעניין מאוד. איזו מין תנועה פנימית יש בכך, גוף, כשאתה חש את הדברים הללו?

- האם התנועה היא כזאת? (וכעת נועו חיצונית ואז הקשיבו לגוף, חושו מה מהדהד אליכם חזרה ממנו.)

- כעת אני רוצה לחוש את מה שקורה לדמות. אני מרגיש שהיא כנראה מתכווצת (או מתרחבת וכדומה). האם תוכל להראות לי מהו אופן התנועה שלה?

והקשיבו. הקשיבו. הקשיבו.

הקשיבו ונועו עם הגוף לפי האינפורמציה שהוא נותן לכם. נועו כפי שהגוף מציע לכם. התרחבו והתכווצו כמו שהגוף רוצה וכתבו לעצמכם מה קרה כשנעתם. המשיכו את הדר שיח הזה עם הגוף, תמשיכו לברר מה מעירה בכך כל איכות תנועה שהיא, ושימו לב מתי אתם מגיעים לרגע שבו התנועה המסוימת שאליה הגעתם מעירה בכך איכות פסיכולוגית שאותה ביקשתם לחוש.

וכתבו מה מצאתם – איזו תנועה עשיתם? האם התרחבתם או התכווצתם? ואיך? איך התרחבתם או התכווצתם? ומה הרגשתם?

### תרגילים לשבוע הראשון – תרגול יומי

התרחבו. התכווצו בשלושה השלבים.

כתבו לעצמכם מה קרה כשנעתם והקרנתם.

כתבו לעצמכם אם הדמות מתרחבת או אם היא מתכווצת. מתי היא עושה את התנועות האלה?

---

---

---

המשיכו והתרחבו לתוך כיווני המרחב השונים.

## שבוע – 2

---

שלושת המרכזים: חשיבה, רגש, רצון



צילום: אבירם טובי, שחקנית: לי קמלו, עם דנה מרגלית



מהו מרכז הדמות? מאיפה הדמות פועלת ומאיפה היא מקרינה? איפה מרכז האנרגיה שלה? ואיך למקם את המרכז הזה בתוכנו?

במילה "מרכז" כוונתי לדבר שסביבו הדמות ממורכזת ומתוכו היא מונעת.

כשאנחנו מוצאים את מקום המרכז של הדמות, הקנטר שלה, אנחנו משתמשים בו כמו מנוע. מיקום המרכז מאפשר לנו להרגיש את האופן שבו הדמות חושבת, פועלת ומרגישה.

כשיש לנו גישה למרכז הדמות אנחנו יכולים לחוש את האופן שבו היא חיה ממש בתוכנו.

## ריכוז אומנותי

הגוף מורכב ממרכזים שונים בעלי מהות שונה. כל אזור בגוף נותן לנו איכות פסיכולוגית שונה כשאנחנו מתמקדים בו ומשתמשים בו כמרכז לכל פעולותינו.

**עבודת המרכזים** בטכניקת צ'קוב מתבססת על ריכוז אומנותי. לא מדובר בריכוז כפי שאנחנו מכירים מספסל הלימודים. זה איננו ריכוז של מאמץ להבין משהו או לזכור אותו. צ'קוב תיאר ריכוז אומנותי כתנועה פנימית לעבר משהו, כדי להיות אחד עם הדבר.

כלומר, גם אם נבין באופן שכלתני מהו המרכז, לא נוכל להשתמש בו אלא אם כן נתאמן להתחבר אליו עד שנגיע למצב שבו נחוש אותו כמרכז של כל הווייתנו. מרכז זה המקום שמתוכו אנחנו, השחקנים, עובדים.

## מה המרכז נותן לנו?

מרכז הדמות הוא מקום שאליו מקבלת הדמות את המתרחש, וממנו היא מקרינה החוצה. המודעות למיקום המרכז נותנת לנו את המודעות להבחין איך מתעצבים בתוכנו רגשות, מחשבות ודחפי רצון. כל אלה נובעים מתוך המרכז. המקום של המרכז משנה את החיים הפנימיים שלנו לחייה הפנימיים של הדמות שאנחנו מגלמים.

אנחנו מקבלים מהמרכז את המחשבות, הפרספקטיבה, ההעדפות, הנטיות, הדחפים, הכמיהות, הרצונות. מתוך הנפש הזו ש"קיבלנו" מהמרכז אנחנו יוצאים החוצה אל מפגש עם דמויות אחרות ועם העולם, ומשם, מהמרכז, מקרינים אליהן.

מהמפגש עם דמות אחרת אנחנו "מקבלים פנימה" את תגובתה אל תוך נפש הדמות שלנו המעוצבת על ידי המרכז. בתוך המרכז אנחנו מתבשלים עם התגובות שקיבלנו ומשם מקרינים שוב החוצה. המרכז הוא המקום שאליו אנחנו מקבלים ומתוכו אנחנו מקרינים.

---

המרכז הוא המקום שאליו אנחנו מקבלים  
ומתוכו אנחנו מקרינים

---

## אילו מרכזים יש?

יש שלושה מרכזים ראשיים.

1. ראש: מרכז החשיבה.

2. חזה: מרכז הרגש.

3. בטן: מרכז הרצון.

כל רגש הוא תנועה במרכז החזה. כל מחשבה שחולפת היא תנועה במרכז הראש. כל דחף רצוני הוא תנועה פנימית במרכז הבטן.

פעילות החשיבה נעשית בראש.

חיי הרגש ממוקמים בחזה.

דחפי הרצון קורים בבטן.

שלושת המרכזים הללו תמיד פתוחים כשאנחנו עובדים. אחד מהם יהיה פעיל יותר ולכן דומיננטי יותר, והשניים האחרים יהיו פעילים פחות אך עדיין פתוחים ובדינמיקה מתמשכת עם המרכז הדומיננטי.

## איך למצוא את מרכז הדמות

מרכז הדמות הוא המרכז הדומיננטי, הפעיל יותר. אך איך נדע איזה מרכז הוא הדומיננטי? אציג שתי דרכים. את הדרך הראשונה קיבלתי מלנארד פטיט, שחקן, במאי ומורה ותיק מניו יורק. לנארד אומר לנו שהמרכז הדומיננטי זה המרכז שמגיב ראשון. שני המרכזים האחרים יגיבו אחריו. לפעמים סדר התגובות בין המרכזים הוא בהפרש זמן של שניות, אך זה מספיק כדי לתת לנו אינדיקציה מהו המרכז הדומיננטי.

תוכלו להבחין בסדר התגובות של המרכזים לפי אירועים שקורים סביבכם ולפי האופן שבו

אתם מגיבים אליהם.

אם נהיה ערים לתנועה הפנימית שלנו כאשר אנחנו הולכים ברחוב, נוכל להבחין בכך שרשמים שונים מעוררים בנו תגובות שקורות במרכזים.

1. כשהמרכז הדומיננטי הוא הבטן, אנחנו קודם כל **נגיב** בפעולה, אחרי זה **נרגיש** ואז **נחשוב**.

2. כשהמרכז הדומיננטי הוא הראש, התגובה הראשונה תהיה: **לחשוב**. לאחר מכן **נרגיש**, ולבסוף **נפעל**. במקרה הזה, אני טיפוס חושב. המרכז הדומיננטי שלי הוא מרכז החשיבה, מרכז הראש. זה המרכז שהגיב ראשון למתרחש סביבי.

3. כשמרכז הרגש הוא הדומיננטי, הוא זה שמגיב ראשון. אנחנו **מרגישים**. לאחר מכן **אנחנו פועלים**, ולבסוף **חושבים** על תוצאות מעשינו. במקרה הזה, אני טיפוס מרגיש. המרכז הדומיננטי שלי הוא מרכז החזה, מרכז הרגש. זה המרכז שהגיב ראשון למתרחש סביבי.

בכל אחד מהמקרים הייתה תגובה מיידית להתרחשות חיצונית באחד המרכזים הראשיים – ראשחשיבה, חזה/רגש או בטן/רגש. אחרי התגובה הזו הגיעה תגובה אחרת ואחריה עוד תגובה. כולן ממרכזים שונים.

המרכז שהגיב ראשון הוא המרכז הדומיננטי.



בהתאם לשלושת המרכזים, יש שלושה טיפוסים: טיפוס חושב, טיפוס מרגיש וטיפוס עושה. הטיפוס **החושב** חושב ואז מרגיש ואז פועל. הטיפוס **המרגיש** מגיב ברגש ואז פועל ואז עושה. הטיפוס **העושה** פועל ואז מרגיש ואז חושב.

שימו לב לזה כשאתם הולכים ברחוב ואירועים שונים קורים סביבכם. שימו לב לתנועה הפנימית המיידית שעולה בכם. איזה מרכז מגיב ראשון?

מה קורה לכם כשאתם שומעים:

סירנה של אמבולנס.

אישה צועקת מתוך חלון בדירת בניין סמוך.

מה קורה לכם כשאתם רואים:

קבצן מושיט יד.

מה קורה לכם כשאתם רואים ושומעים:

חתול מלוכלך צץ מאחורי פח אשפה, מיילל לעברכם.

איפה בגוף אתם מרגישים תגובה מיידית? מהי התגובה הזו, הראשונה? מה קורה בגוף אחריה?

עכשיו תחשבו על הדמות: איזה מהמרכזים שלה מגיב ראשון?

תבחנו מה קורה בטקסט. מה הדבר הראשון שהדמות שלכם עושה?

לנארד פטיט קובע שהמלט מופיע לפנינו כטיפוס "חושב". בספרו הוא כותב שהמחשבות שלו מטרידות את נפשו, והמאבק שלו אם לפעול זה הקונפליקט העיקרי שאיתו הוא מתמודד, וזה הגיוני ומוצדק. בהתחלה נוח לנו עם זה, כי זה מספק לנו תמונה שלו כאדם, ויש לנו מסגרת שבתוכה נניח את המחזה. אבל המבט על המלט קודם כל כחושב (1), לאחר מכן כמרגיש (2) ולבסוף כעושה (3) מוביל אותנו לדימויים שיכולים להעיר בנו יצירתיות אמיתית, ואומר פטיט ומציע דימויים שונים המשמשים אותנו עבור כל טיפוס. ניתן למצוא עוד על זה בהרחבה בספרו *The Michael Chekhov Hand book*.



מהי הדרך השנייה למצוא את המרכז?

המרכז יכול להתגלות לנו דרך הטקסט, אך הוא גם יכול להתגלות לנו באופן אינטואיטיבי כשאנחנו נעים וממקמים את המרכז במקומות שונים. אנחנו פותחים את המרכז ונותנים לו להניע אותנו לעשות פעולות ולדבר את הטקסט. אם כל פעם נפתח מרכז אחר וניתן לו להוביל אותנו, **נרגיש** איפה המרכז של הדמות. הבחירה שלנו היכן למקם את מרכז הדמות הנובעת מתוך החוויה היא בחירה נכונה.

---

סמכו על האינטואיציה שלכם.

בחירה היכן למקם את מרכז הדמות הנובעת

מתוך החוויה היא בחירה נכונה

---

## תרגיל 4: זיהוי המרכז הדומיננטי של הדמות

כדי לזהות את המרכז הדומיננטי של הדמות התחילו בקריאת הטקסט כולו – כל המחזה או כל התסריט – מתחילתו ועד סופו.

שימו לב לתגובת הדמות בכל מצב שהיא נקלעת אליו.

איזה מרכז מגיב ראשון? הראש? החזה? הבטן?

איך נוטה הדמות להגיב?

האם היא מגיבה מייד במחשבה?

האם היא קודם כל פועלת?

האם התגובה הראשונה שלה היא תגובה רגשית?



מתוך קריאת הטקסט – איזה מרכז מגיב ראשון? מהו המרכז הדומיננטי של הדמות?

---

נוכל להסיק מסקנות שונות מקריאת הטקסט, אך הדבר יתגלה לנו גם כשננוע ונחוש בעצמנו איפה המרכז ממוקם.

## מצבי המרכז הדומיננטי

נוכל למצוא את המרכז הדומיננטי גם דרך תנועה.

למרכז יש שני מצבים:

א. מרכז פתוח.

ב. מרכז סגור.

כשהמרכז פתוח הוא פעיל. כלומר אפשר לחוש את המרכז ואת ה"תשדורות" שהוא שולח. אפשר לנוע מתוכו וכך לקבל ממנו את כל האיכויות שלו.

כשהמרכז סגור אנחנו לא נחוש אותו כמקור הפעילות, והתנועה שלנו לא תתחיל ממנו.

כדי לעבוד עם מרכז ולנוע מתוכו נלמד לפתוח אותו, ואת זה נתרגל בהמשך. כעת נבחן מה נקבל מכל מרכז.

## עבודה עם המרכזים

### מרכז הראש: מרכז החשיבה של הדמות

לכל אדם יש אופן חשיבה שונה, חיי חשיבה שונים, נטיות חשיבה אישיות, דפוסי חשיבה פרטניים. הדבר נכון בין שזהו המרכז הדומיננטי ובין שלא.

המרכז שנבחר עכשיו לפתוח ולהגדיר כמרכז דומיננטי הוא מרכז הראש. יחד עם פתיחתו נקבל גישה לכל האיכויות הארכיטיפיות הקיימות בראש. אלה הן איכויות חשיבה. הן נעשות זמינות עבורנו, ונוכל להיות חדים, בהירים, החלטיים, מדויקים, ישירים, ליניאריים, הגיוניים ועוד.

האיכויות הללו הן הכוחות הפועלים במישור החשיבה. אין צורך לשחק אותן. הן פשוט שם עבורנו ברגע שפתחנו את המרכז, גם אם בדרך כלל הן לא נגישות לנו.

האיכויות הארכיטיפיות שנגישות לנו במרכז הראש הן בין היתר איכויות של:

1. **חדות** – החשיבה יכולה להיות חדה או מעומעמת.
  2. **בהירות** – החשיבה יכולה להיות בהירה או מעורפלת.
  3. **נוכחות** – החשיבה יכולה לרדת לפרטים או להיות כללית ומרפרפת.
- איזו מין חשיבה יש לכם בדרך כלל? איך הייתם מאפיינים את החשיבה שלכם?  
איזו מין חשיבה יש לדמות שעליכם לגלם?

### מרכז החזה, הלב: מרכז הרגש של הדמות

לעיתים, כשאני מציעה לשחקנים לראשונה לחוש את מרכז הלב, אני פוגשת מבט מטיל ספק: באמת?

הלב מוזכר בשירי פופ רבים, בסיסמאות ובמדבקות על רכבים. הוא הפך כה שמיש באופן מסחרי עד ששכחנו שהוא באמת קיים ולא רק כלב פיזי אלא כמקום במרכז החזה בו אנחנו מרגישים רגשות. שכחנו שיש לנו למעשה לב. הלב שלנו היה נתון לאירועים כמו הבטחות שקוימו וכאלו שלא. קשרים שנקטעו אבל עדיין קיימים בלב. תקוות. כמיהות. אהבות. הלב הוא היכל ההרגשה. הלב נושא אירועים משמעותיים החל מראשית חייו. הלב הוא המרכז האידיאלי, אומר צ'קוב.

הלב הוא הבית.

אלא שכשאנחנו מתחילים לעבוד איתו אנחנו עשויים להרגיש שתנועתו היא להדוף אותנו. הוא נסגר. אותו מבט ספקני עולה על פנינו. האומנם? האומנם יש לי לב?

לרוב, כששחקנים לראשונה יבקשו לעבוד עם מרכז זה, הוא יתכווץ או ייסגר. ובצדק. הלב הוא לב. אין בכוננתו להיות שותף לעבודה. הוא רוצה להיות חופשי ולשוטט באזורים הלא מודעים.

אולם ממש כמו עם הגוף – אתם צריכים אותו. אם אתם עובדים במנותק ממנו, זה יהיה בולט ומורגש שאתם לא במרכז שלכם. זה יהיה כמו לחייך כשאתם כועסים ולהחזיק את החיוך בכוח על שפתיכם. זה יהיה כמו לנסות לבכות כשאתם רוצים לפצוח בשיר. כל פעולה שתנסו לעשות בניגוד לתנועה המתרחשת באותו הרגע במרכז הלב תיקח אותכם אל אזורים מעושים.

מנגד, אם תינסו לתוך המרכז הזה מהר וללא הכנה, אז יהיו עלולים לעלות רגשות עזים ובלתי נשלטים. שחקנים אמרו לי – הרגשתי חרדה. הרגשתי פאניקה. בכי בלתי נשלט יכול לקרות. לרוב האנשים יש מחסום שעולה לפני שזה קורה, והם מתנתקים מהמרכז כדי לא לחוש את החרדה הזאת. ואז אומרים – לא הרגשתי כלום.

כדי שתוכלו לעבוד עם מרכז זה עליכם להרגיש בנוח בתוכו.

הלב הוא הבית, ואנחנו יכולים להיות מה שאני מכנה בעלי הבית. חלק מעבודתנו היא לווסת רגשות. לשם כך עלינו קודם כל להסכים להרגיש. לתת לרגשות לעבור דרכנו, אבל בלי להשתלט עלינו, כי זה הבית שלנו. הלב הוא המרכז האידיאלי בעבודתנו, ואנחנו כל הזמן מכוונים להיות במצב שבו אנחנו בוחרים למה לאפשר לעבור דרך הלב ולמה לא. מה נכנס ומה יוצא. לשם כך אנחנו לומדים להניע עצמנו באמצעות התנועה הפנימית.

כשאתם מתחילים לעבוד עם מרכז זה, פנו אליו כשותף ובררו בירור קצר בסגנון הזה (וכמובן, בין שאלה לשאלה, חכו לתשובה שתגיע)

- מה קורה עכשיו?

- אני שמחה שאתה מספר לי. אתה לב טוב מאוד.

- אם לא אכפת לך, אשמח לפתוח אותך עכשיו. אתה מוכן?

ווזו.

נועו.

תנו למרכז הלב לקחת אתכם בחדר ועשו כל מה שבא לכם. אתם יכולים לדלג, לרוץ, לטפס, לשיר, לעצור, לצחוק.

ווזו מתוך מרכז הלב.

כשהלב מניע אתכם במרחב, הוא פתוח. אז אתם יכולים לחוש אילו איכויות ארכיטיפיות קיימות בו.

רשמו אותן כאן:

---

ככל שאתם פונים אליו לפותחו, הלב, כמו הגוף, הופך לשותף. אז הוא מתחיל להיות מאומן ולהתרגל להעביר דרכו חומרים שונים.

הלב מתפתח ככל שעובדים איתו. בהתחלה הוא ייפתח ויאפשר לכם לעבוד מתוכו כמרכז דומיננטי, ואז הוא יתחיל לצבור שעות טיסה. ככל שעובדים איתו כך הוא מתרחב ביכולתו להכיל מצבים אינטנסיביים, סצנות שדורשות מורכבות רגשית, דיאלוגים סוערים, תנועה רגשית רבה ודחוסה. בהדרגה, התנועה הרגשית נהיית פחות ופחות מאיימת, ויותר זורמת. היא זורמת דרכו ודרך ליבנו. יוצאת ונכנסת. הלב נעשה כלי שדרכו התנועה עוברת. כשאנחנו מסגלים לעצמנו הרגלי עבודה בריאים שמהותם היא תנועה, החוויה בבסיסה היא שווהי עבודתנו.

לכל דמות ולכל אדם יש התנהלות רגשית שונה, חיי רגש שונים, נטיות רגשיות אישיות, דפוסי הרגשה פרטניים. היכרות איתם מביאה עומק בהבנת הדמות ומניעה המודעים ושאינם מודעים.

כשהמרכז שבחרנו לפתוח ולהגדיר כמרכז דומיננטי הוא מרכז החזה, נקבל גישה לכל האיכויות הארכיטיפיות הקיימות בלב. אלה הן איכויות של רגש. כשהן נגישות לנו אנחנו יכולים להיות רגישים, חמים, פגיעים, אנושיים, חומלים, אהבים ועוד.

האיכויות הללו הן הכוחות הפועלים במישור הרגש. אין צורך לשחק אותן. הן פשוט שם עבורנו מרגע שפתחנו את המרכז.

האיכויות הארכיטיפיות המתלוות לרגש הן בין היתר איכויות של:

1. **חום** – הרגש יכול להיות חם ולצאת החוצה, להיות מוקרן אל האחר; והרגש יכול להיות קר ומתרחק, ולהקים חומה בין הדמות לאחרים.

2. **תנועתיות** – הרגש יכול להתפרץ החוצה, הרגש יכול להיות מתון ועוד.



## מרכז הבטן: מרכז הרצון של הדמות

מרכז הבטן זה המקום לעבוד מתוכו כשאנחנו רוצים לגלם דמות חזקה. דמות שחווה עוצמות, שמתמודדת בעוז עם אתגרי החיים. נמצא את האיכויות האלה למטה, בבטן, ועוד מטה לאורך הגוף עד כפות הרגליים. מתוך עבודה עם שחקנים נוכחתי שאת מרכז הבטן הכי קשה לרובנו לפתוח.

האזור התחתון הוא מרכז שמשמש את העוסקים באומנויות לחימה, והוא המרכז שמתוכו פעלנו כשהיינו ציידים ולקטים. יכולנו לחוש באינסטינקט התחתון של גופנו איפה נמצאת החיה שבכוונתנו לצוד. יכולנו להתגנב אליה מבלי שהיא תחוש בכך. יכולנו להרגיש כשסכנה מתקרבת ויכולנו לעשות את הפעולה האינסטינקטיבית המהירה הנובעת מתוך רפלקס הגנה עצמית, כי היינו במרכז התחתון כל הזמן. הפעולות האלה מגיעות עם עוצמה שכשהיא נגישה לנו אנחנו יכולים להשתמש בה לדמויות שונות ובמצבים שונים.

מרכז הראש הוא הדומיננטי לתקופתנו, הוא הכי בשימוש, כי חיינו כפי שהם היום מתנהלים כל הזמן דרך הראש. הכלכלה היום לא נסמכת על ציד או עבודות פיזיות, אלא דורשת כוחות חשיבה מפותחים. העבודות של היום דורשות אסטרטגיה, תכנון, פיתוח, ייצור וכדומה.

הלב, למשל, שנמצא מתחת לראש, הוא מרכז שפועל כל הזמן אבל אנחנו לא תמיד שמים לב מה קורה בו. מה קורה עם מרכז הבטן? מרכז הבטן שלנו עדיין שם, והוא מלא בצרכים. שם קיימים הצרכים הבסיסיים, ואנחנו לא יכולים לחיות בלעדיהם.

בתקופתנו יותר מתמיד אנשים נוטים להתמכר למילוי הצרכים הללו כתגובת נגד מאזנת נוכח הפעילות הדומיננטית של הראש שלא נח לעולם ומוזן מגירויים ויזואליים כל הזמן. הצרכים שלנו, מלמטה: אנחנו צריכים לאכול, אנחנו צריכים לשתות, אנחנו צריכים לישון, אנחנו צריכים סיפוק מיני. כל אלה הם חלק מהאנושיות שלנו. הם חלק מהמארג האנושי שאנחנו לדברים הללו, לרוב, אין מקום במרחב החברתי הכללי. הם בדרך כלל בינינו לבין עצמנו או בינינו לבני זוגנו. כלומר, המרכז של הבטן הוא לא מרכז שדרכו אנחנו נוהגים לפגוש את האחר בימינו, ולכן כשאני מבקשת מתלמידיי לראשונה לפתוח את המרכז הזה קשה להם, לרוב, לחוש אותו כמרכז אנרגטי.

עבור שחקנים, המרכז הזה מאוד חשוב. כי אם תעבדו בלעדיו הדמויות שלכם יהיו חלשות. ללא עוצמה. ללא כוח. ובאופן זה לא יהיה בהן צורך אמיתי.

לכן, כשאתם מתרגלים פתיחת מרכזים, חזרו כל פעם למרכז הבטן ובדקו – מה קורה כשאתם

זזים מתוכו?

כשתמצאו איך המרכז הנמוך מניע אתכם, תוכלו להשתמש בו לדמויות שאתם מגלמים. השימוש בו יביא את הדמויות שלכם להיות דמויות חזקות.

בניגוד למרכז הלב, שכשמתחילים לפתוח אותו ישנם אלה שנוטים להטיל ספק בקיומו, למרכז הבטן, שהוא נפתח, אין אפשרות להתכחש. כשכל השחקנים נעים בחדר עם מרכז בטן פתוח הדבר דומה לקבוצת לוחמים שיוצאים חמושים אל קרב, מוכנים להילחם על חייהם עד טיפת הדם האחרונה, או ללהקת חזירי בר במנוסה על חייהם. זאת ההרגשה כשכל האנסמבל זז מתוך המרכז התחתון. וכמובן, אפשר להשתמש בעוצמה הזו בסיטואציות שונות בעלות איכות דומה, לפי הנחיית הבמאי והסצנה.

לכל דמות ולכל אדם יש חיי רצון שונים, דחפי רצון שונים, דרכי פעולה ואופן עשייה ייחודיים. כשמרכז הבטן הוא המרכז שנפתח, ואותו נגדיר כמרכז הדומיננטי, תהיה לנו גישה לכל האיכויות הארכיטיפיות הקיימות בבטן. אלה הן איכויות רצון. כשהן נעשות נגישות עבורנו אנחנו מקבלים יכולת להיות נחושים, חזקים, ארציים, מעשיים, עוצמתיים, כוחניים, נועזים, הישרדותיים ועוד.

האיכויות הללו הן הכוחות הפועלים במישור הרצון. הן שם עבורנו ברגע שאנחנו פותחים את המרכז, ואיננו צריכים לשחק אותן. ברגע שמרכז הבטן יפתח נוכל לחוש אותן בתוכו.

אביא כאן שתי איכויות ארכיטיפיות הטמונות במרכז הרצון למרות שיש כמובן יותר משתיים:

**הישרדות** – כשאנחנו באים לשחק מצב שבו החיים שלנו תלויים בהשגת המטרה, הנחישות הנכונה שנרצה לבטא תהיה נגישה לנו במרכז הבטן. כשנפתח את מרכז הבטן נוכל להרגיש שיש שם בבטן דחף בסיסי ופראי לשרוד.

**עשייה** – נחשוב על דמות שפועלת על אף מכשולים רבים. מונעת מכוח רצון חזק. ארצי. יש בה אש שבווערת. זוהי עוצמה שטמונה במרכז הרצון. מרכז הבטן.

הרצון קשור לפעולות ולעשייה והוא יכול להיות חזק או חלש. רצון חזק יביא להתמדה בהשגת המטרות. רצון חלש יוביל לאובדן המטרות ולרפיון ידיים. שני המצבים האלה הם מצבים של המרכז הנמוך הממוקם בבטן, ואנחנו יכולים לשנות את מצב המרכז לפי הצורך. ברגע שנתחיל לעבוד עם הדמיון, שינוי מצב המרכז יהיה ממש עיצוב המרכז. נדמיין את המרכז משתנה, וכך יקרה.

## יצירת מרכז דמיוני

המרכז שלנו יכול להשתנות ולתת לנו את האיכויות הפסיכולוגיות של הדמות. אלה הן האיכויות הקיימות במרכז שלה.

נעשה זאת כך :

1. נפתח את המרכז – על ידי מודעות למרכז נביא לפתיחתו ונבחר לחוות את המרכז כמנוע לפעולותיה של הדמות.
2. נדמיין את המרכז – בשלב השני נשתמש בדמיון ונמלא את המרכזים שלנו באיכויות של מרכזי הדמות. ואז נחשוב כמוה, נרגיש כמוה ונפעל כמוה. לא כי החלטנו באופן שרירותי איך היא חושבת, מרגישה ופועלת, לא כי שיחקנו זאת באופן מלאכותי, אלא כי חווינו את זה במרכזים שלנו.
3. החשיבה, ההרגשה והפעולות שלה יתהוו בנו ויקרו מאליהן. הן יתחילו במרכזים שלנו. אנחנו פשוט נחוש זאת.

## תרגיל 5 : פתיחת מרכזים

### (1) פתיחת מרכז החשיבה הראש

החליטו שאתם נמצאים במרכז הראש. הביטו דרך הראש החוצה. תנו לכל הרשמים שאתם מקבלים להגיע אל הראש. תנו לראש להיות האיבר שמוביל ממקום למקום ולכו בחדר כשמרכז הראש מנווט ולוקח אתכם בחלל.

אם תעצרו – עצרו מתוך מרכז הראש. אם אתם נעים – וזוו מתוך מרכז הראש. תנו למרכז הראש להיות מרכז הבקרה ומקור ההנעה שלכם בחדר.

בצעו פעולה פיזית כלשהי. אולי תרימו כיסא, או תנופפו לשלום. שימו לב שכל תנועה תתחיל ממרכז הראש. כל אימפולס לפעולה יבוא מהראש. הראש הוא עכשיו המקום שבו מתחילה כל תנועה. לכו עם זה בחדר.

### (2) פתיחת מרכז הרגשהחזה

מקמו את עצמכם בלב. חושו את הלב. הביטו דרכו החוצה. תנו לכל הרשמים שאתם מקבלים להגיע אל הלב. תנו ללב להיות האיבר שמוביל ממקום למקום ולכו בחדר כשמרכז הלב מנווט ולוקח אתכם בחלל.

אם אתם עוצרים – עצרו מתוך מרכז הלב. אם אתם נעים – זווית מתוך מרכז הלב. תנו ללב להיות המקום שמתוכו אתם נעים, ותנו למרכז הלב להכתיב את קצב התנועה, את אופן התנועה ואת הכיוון שאליו אתם נעים. נסו לקבל את הדחף לתנועה ממרכז הלב בלי להגדיר מראש איך תיראה התנועה וכלי לשפוט את האופן שבו אתם נעים. זווית מתוך מרכז הלב.

בצעו פעולה פיזית כלשהי. אולי תתכופפו לקשור את השרוכים או תתמתחו למעלה. שימו לב שכל תנועה תגיע ממרכז הלב. התבוננו סביב ותנו לרשמים להגיע אל הלב.

### (3) פתיחת מרכז הרצון-הבטן

מקמו את עצמכם בבטן. חושו את הבטן. חושו את עצמכם בבטן. הביטו בחדר ותנו לרשמים להגיע אל הבטן. זווית מתוך מרכז הבטן. תנו למרכז הבטן להוביל אתכם בחדר.

אם תעצרו – עצרו מתוך מרכז הבטן. אם אתם נעים – זווית מתוך מרכז הבטן. תנו למרכז הבטן להיות מרכז הבקרה ומקור ההנעה שלכם בחדר.

בצעו כעת פעולה פיזית כלשהי מתוך מרכז הבטן. התבוננו במה שעשיתם ותנו לרשמים להגיע אל הבטן. הניחו לעצמכם לחוות ולהרגיש.



מה קיבלתם מפתיחת כל מרכז?

תארו את מה שקיבלתם בכמה שיותר אופנים.

---

---

---

---

---

---

---

---

## תרגיל 6 : מציאת המרכז הדומיננטי של הדמות בגוף שלנו

התבוננו שוב במונולוג של המלט (מערכה ראשונה, תמונה חמישית).



[shakespeare.co.il/play.php?play=hamlet&text=0](http://shakespeare.co.il/play.php?play=hamlet&text=0)

ממש כמו בתרגיל הקודם : פתחו כל מרכז.

פתחו את מרכז החשיבה ודברו אותו. דברו את הטקסט מתוך הראש.

פתחו את מרכז הרגש ודברו את הטקסט מתוך הלב.

פתחו את מרכז הרצון ודברו את הטקסט מתוך הבטן.

איזה מרכז לדעתכם הוא המרכז הדומיננטי של הדמות?



כאשר מרכז פתוח, אנחנו יכולים להיות פעילים בתוכו כי אנחנו מודעים אליו ואל מה שקורה לנו בתוכו. ככל שאנחנו מודעים למה שקורה במרכזים שלנו, אנחנו יכולים למלא אותם מתוך הדמיון.

נוכל לשים בתוך מרכז הראש שלנו, למשל, איכויות שקיימות במרכז הראש של הדמות גם אם הן לא איכויות דומיננטיות במרכז הראש שלנו. כך נרחיב את מנעד הכלי שלנו ונשרת טוב יותר את הדמויות שנגלם שבהן מרכז הראש דומיננטי.

מנעד הכלי הוא הגוף שלנו ככלי אומנותי שמתפתח ככל שאנחנו עובדים עם הדמיון בעבודה הפסיכרפיוזית. עם התרגול והאימון מנעד הביטוי שלנו מתפתח וגדל.

אותו הדבר לגבי מרכזי הרגש והרצון. השלב הראשון של פתיחת המרכזים חיוני כדי שבהמשך המרכזים ישתנו למרכזי האדם שאותו אנחנו מגלמים.

איך המרכזים ישתנו? נבחר אילו איכויות לשים בתוך המרכזים, בהתאם לנתוני הדמות. המרכזים יספגו לתוכם איכויות שישנו את החיים הפנימיים של החשיבה שלנו, של הרגש שלנו

ושל הרצון שלנו, ונחננו השחקנים נוכל להשתנות עימם. זו הטונספורמציה לתוך חיי הדמות. מדוע זוהי טונספורמציה? מפני שאם המרכז הדומיננטי שלי הוא הלב, אבל כעת אני פותחת את המרכז של הראש ועוברת איתו כמרכז דומיננטי, אז אני משתנה. השינוי יהיה ניכר בדיבור שלי, בפעולות שלי, במחשבות שלי, בתנועות שלי. בכל. לאחר מכן, אם אשים במרכז שהגדרתי כדומיננטי איכות שאיננה איכות שמאפיינת אותי בחיי היומיום, אחווה שינוי נוסף.

לדוגמה, מרכז הראש הוא מרכז של חיי חשיבה, ואם אפתח אותו אז יהיו נגישות עבורי איכויות שקיימות בו, ובהן: בהירות, נוכחות, ערות, חדות, יכולת אבחנה ועוד. כך למשל, אם מרכז הראש שלי מאופיין בערות למתרחש סביבי, אני מייד ערה לאווירה, לאנשים, למזג האוויר, ואני קולטת את כל אלה מייד, אך אני נוטה לפספס פרטים קטנים בתמונה הכללית. **הדמות** לעומת זאת יורדת לפרטי פרטים, דקדקנית ובררנית ביותר. היא לא מפספסת כלום. אם ארצה לחוות את הדקדקנות הזו בעצמי אוכל לפתוח את מרכז הראש ולקבל ממנו את האיכויות האלה: אבחנה, דיוק. כשמרכז החשיבה שלי פתוח אני יכולה לחוש את האיכויות האלה בעצמי, גם אם הן לא חלק מהאישיות שלי.

ככל שנתאמן בפתיחת המרכזים ובעבודה עם המרכזים, כך האיכויות הארכיטיפיות שלהם יהיו נגישות עבורנו, גם איכויות שלא מאפיינות את האישיות שלנו. כך אנחנו מרחיבים את הטייפקסט הרגיל שלנו ויכולים לשחק דמויות שונות.

## תרגיל 7: טונספורמציה לדמות: איכויות המרכז

קראו את הטקסט שלכם כולו. בקריאת הטקסט שימו לב לדברים הבאים:

(א) מהו המרכז הדומיננטי של הדמות?

(ב) מה הן האיכויות הקיימות במרכז הדומיננטי של הדמות?

(ג) מה הם ההבדלים בין האופן שבו המרכז האותנטי שלכם פועל לבין האופן שבו מרכז הדמות פועל? אילו איכויות דומיננטיות יש במרכז הדמות שאינן דומיננטיות במרכז שלכם? לאחר שתגדירו מה שונה ביניכם לבין הדמות ברבדים השונים, החשיבה, הרגש והרצון, תוכלו לשים בתוך המרכזים שלכם את האיכויות שקיימות בדמות.

(ד) קראו שוב את הטקסט ונסו לחוש:

- איזה מין חשיבה יש לדמות? האם היא חושבת מהר או לאט? האם מחשבתה בהירה או מעורפלת? האם ליניארית או אסוציאטיבית? האם רציונלית או אימפולסיבית? פשטנית או קונקרטי? הולכת בתלם או שוברת מוסכמות?

אילו איכויות נוספות יש במרכז הדומיננטי של הדמות?

אילו הבדלים יש בין אופי החשיבה שלכם לשלה?

- איזה מין חיי רגש יש לדמות?

האם היא נוטה לאהוב ולסלוח לאנשים, או שהיא קרה?

האם היא מתלהבת בקלות או מתונה בתגובותיה?

האם הרגשות שלה סוערים או שקטים?

האם היא נוטה לעזור לאחרים או שהיא אגואיסטית?

האם היא פגיעה או בעלת "עור עבה"?

אילו הבדלים מצאתם בין חיי הרגש שלכם לשלה?

- מה ההבדל בין טבע הרצון שלכם לטבע הרצון של הדמות?

האם הרצון שלכם חזק ושלה חלש, או להפך?

האם היא דבקה במטרותיה?

**נסחו את כל ההבדלים ביניכם לבין הדמות בשלוש הספירות הללו.**

- אילו איכויות יש במרכז הדומיננטי של הדמות?

- שימו את האיכויות של המרכז הדומיננטי בתוך המרכז ותנו לו לקחת אתכם בחדר.

↩ כעת עשו פעולות בחדר.

↩ כעת דברו טקסט.

מה הרגשתם?



אנחנו רוצים שכל האיכויות יהיו זמינות עבורנו. אלה הם גוונים של אנושיות שאנחנו רוצים

להביע דרכנו. הם נובעים מתוך הפסיכולוגיה שבמקומות השונים של הגוף, וככל שנעבוד עם המרכזים כך נרחיב את מנעד ההבעה שלנו השוכן בתוך הגוף.

---

ככל שנעבוד עם המרכזים כך נרחיב את מנעד ההבעה  
שלנו השוכן בתוך הגוף

---

## תרגיל 8 : טרנספורמציה לדמות בתוך מיזנסצנה

ערכו רשימה של כל הפעולות שעושה הדמות מתחילת הסצנה ועד סופה, כולל כניסות ויציאות, הסטת מבט, פעולות פיזיות.

(א) פתחו את המרכז הדומיננטי ועשו את כל המיזנסצנה מתוך המרכז הדומיננטי של הדמות.

(ב) שימו את האיכויות של מרכז הדמות בתוך המרכז שלכם ותרגלו את כל המיזנסצנה כמה פעמים, כשהאיכויות של מרכז הדמות במרכז שלכם.

נשים בתוך המרכז את האיכויות הנדרשות לנו הקיימות בדמות, למשל :

1. עכשיו אשים נחישות בבטן.

2. עכשיו אשים חמלה בלב.

3. עכשיו אשים חדות בראש.

איכויות אלה הן באופן מובנה איכויות של המרכז עצמו, לכן אין לנו בעיה לשים אותן שם מבחירה ולהתחבר לחיי הדמות כשהם זורמים בתוכנו.

**שימו לב,** תנועו ותפעלו כל הזמן מתוך המרכז שבחרתם והגדרתם כמרכז דומיננטי.



מה קרה כשעשיתם את המיזנסצנה מתוך המרכז הדומיננטי שבתוכו האיכויות של הדמות?

האם זה השפיע על האופן שבו פעלתם?

האם התעוררו בכם מחשבות, תחושות או רגשות שלא היו לכם קודם לכן, לפני שמיקמתם את המרכז?



מה למדתם על הדמות שלא ידעתם קודם?

---



---



---



---

דרך נוספת לעצב את המרכז היא על ידי דימוי. על כך יורחב בפרק 3.

## מה גיליתם על הדמות?

מטרת תרגול המרכזים הוא ללמוד למקם את המרכז ולפעול מתוכו. כשאנחנו פועלים מתוך המרכז אנחנו כל הזמן שואלים: איזה מין חיים פנימיים יש לדמות הזו במרכז שלה? איזה מין חשיבה או רגש או רצון יש לה?

נחשוב למשל על דוקטור אמת בראון, הפרופסור הממציא מ"בחזרה לעתיד" (Back to the Future) של רוברט זמקיס. איזו תנועה יש במרכז הראש של הדמות הזו?

אין ספק שמרכז הראש ופעילות החשיבה דומיננטיים אצלו. איך זה גורם לו לנוע? איך הוא מדבר? איך הוא מקשיב? מאיפה השחקן שמגלם את הדמות, כריסטופר לירד, עובד?

אפשר לראות שלירד עובד מתוך מרכז הראש, והגוף מעט נוקשה ותזויתי. עם זאת, הגוף שלו משתתף פעיל, וגם שאר המרכזים שלו פעילים בתוך העבודה הזו. גם מרכזי הלב והבטן פתוחים, ולכן הוא מרגיש ורוצה, והוא חרד באמת למחשבה שמרטי (מייקל ג'יי פוקס) לא יצליח לחזור.

אם המרכזים האחרים לא היו פתוחים, היינו מקבלים את דוקטור אמת בראון כדמות סטראיטיפית של "איש חושב".

אם השחקן היה ממקם את המרכז הדומיננטי של הדמות בלב, קרוב לוודאי שהיינו מקבלים פרופסור שונה לחלוטין.

לעומת זאת, כשאנחנו עובדים מתוך מרכז הרצון, הבטן, ושאר המרכזים סגורים לחלוטין, נקבל דמות של עריץ או שליט אכזר שאין בו רחמים כלל. זו תהיה דמות שנעה קדימה בעולם בלי להרגיש את הסובב אותה. דמות מכנית. היא רק פועלת. מחשבותיה ורגשותיה נתונים אך ורק לאותות הבאים ממרכז הרצון.

וכשאנחנו עובדים מתוך מרכז הלב, ושאר המרכזים סגורים, נקבל דמות מאוד רגשנית, כזו

שבוכה בקלות ונוטה להתרגש מכל דבר. היא לא חושבת ולא רוצה. היא רק מרגישה.

כשאנחנו עובדים מתוך מרכז הראש, ושאר המרכזים סגורים, נקבל דמות טכנית. נקבל דמות רציונלית ומחושבת שאין לה לא רצון ולא רגש.

בכל דמות יש מרכז דומיננטי, אבל גם כאשר אחד המרכזים שלנו הוא הדומיננטי עדיין שאר המרכזים פעילים גם הם. לכן אנחנו כל הזמן עובדים עם מרכזים פתוחים, וגם כשבחרנו אחד מהם כמרכז דומיננטי נשאיר את האחרים פתוחים.

---

## כאשר כל המרכזים פתוחים אנחנו מקבלים דמות אנושית ומורכבת ולא שטחית

---



דוגמא נוספת ניקח מהסרט "השתולים" (The Departed) של מרטין סקורסה. ליאונרדו דיקפריו משחק בסרט את השוטר בילי קוסטיגן שמצליח לחדור לצוות המאפייה שבראשו פרנק קוסטלו (ג'ק ניקולסון).

נסתכל לאורך הסרט על התגובות של בילי קוסטיגן, על אופן הפעולה שלו, על הדיבור שלו. נוכל לראות שהם כולם נובעים מהמרכז הנמוך: מרכז הרצון.

ברגע שנוזהה את זה נראה שאלה איכויות של הישרדות. מספיק שנמקם את המרכז למטה בבטן כדי לקבל איכויות כגון הישרדות, כוח, חיוניות, עוצמה.

באחת הסצנות של בילי קוסטיגן עם פרנק קוסטלו, בילי חש שקוסטלו חושד בו שהוא בגד ושהוא למעשה שוטר סמוי. קוסטיגן מבין שחייב בסכנה ומנסה להסיר ממנו את החשדות.

אנחנו חשים שחייב תלויים בזה כי בכל רגע קוסטלו עלול לשלוף את האקדח ולירות בו. זה בהחלט נראה ככה. עליו לשכנע את קוסטלו שהוא לא בגד בו ואין לו הרבה זמן כי סבלותו של קוסטלו קצרה. הדחיפות שבה הוא מדבר ופועל בסצנה מראה לנו שמדובר בעניין של חיים או מוות. ברור שזה רגע קריטי שבו הוא צריך להציל את עצמו.

הרצון לשרוד לא היה יכול לקבל ביטוי אצל השחקן אם מרכז הרצון שלו היה סגור. אם השחקן רוצה לבטא את הדחיפות שחייב תלויים במשהו, ולא משנה כמה, עליו לפתוח את מרכז הבטן. אחרת, לא נרגיש שמדובר בעניין של חיים או מוות.

אבל על אף שהמרכז הדומיננטי הוא הבטן, ביולי עדיין חשוב ומרגיש. לכן גם מרכזי החזה והראש מגיבים לסיטואציות בסרט. שלושת המרכזים פתוחים, וזה מה שעושה את הדמות לדינמית וחיה.



ניקח לדוגמא את הדמות של רוז שמגלמת קייט וינסלט ("טיטאניק" של ג'יימס קמרון). המרכז הדומיננטי שלה הוא מרכז הלב. היא חושבת ורוצה ופועלת, אבל המנוע שלה הוא הרגש.

דמיינו את רוז כשהמרכז הדומיננטי שלה הוא הראש. דמיינו את הסצנות, המיונסצנות והפעולות שהיא עושה כנובעים מתוך הראש בלבד. איזה מין אדם הייתה אז?

אם עלינו לשחק את רוז, נשאל, מאחר שהמרכז הדומיננטי הוא הלב: אילו איכויות רגש יש בה? האם היא פגיעה, נסחפת, חומלת, נוסטלגית, רומנטית, מכילה? אילו מהאיכויות האלה קיימות במרכז הלב של רוז?

אתם יכולים לערער על הכתוב כאן ולהחליט שהמרכז הדומיננטי שלה הוא כלל לא הלב אלא הבטן. שמה שמניע אותה זה דחפים, אינסטינקטים, כוחות רצון חזקים הבאים מלמטה ולוקחים אותה לאורך הסיפור. האם אלה האיכויות הקורנות ממנה?

זו לחלוטין בחירת השחקן איפה למקם את המרכז ואיך לעבוד אותו. החשוב הוא שבעודנו מחפשים אחר האמת שבדמות, יש לנו את המיומנות לעבוד בין מרכזים שונים ולמקם את המרכז הדומיננטי כל פעם במקום אחר. כך נחקור את הדמות ונוכל להסיק בעצמנו את המסקנות לגביה, מסקנות שבאות על בסיס חוויה ממשית.

נדע לבחור את המרכז הדומיננטי לדמות רק אחרי שנחוה בעצמנו את המרכזים שלנו פתוחים ופעילים. בחירת המרכז שממנו נעבוד תהיה על בסיס חוויה ממשית ולא על בסיס החלטה שרירותית.



האם ברגע שמצאנו את מרכז הדמות קיבלנו דמות חיה ודינמית, מורכבת ואנושית?

לא לגמרי. המרכז נותן לנו יכולת להגיב מתוך חוויה ממשית, אך אל לנו לקבע אותו. גם מרכז יכול להשתנות. ממש כפי שאנחנו לא נותנים לדימוי לנוח, כדברי צ'יכוב, כך לא ניתן למרכז לנוח.

המרכז לא נח דומם. הוא חי, הוא חש, הוא מגיב. הוא האופן שבו הגוף שלנו משתתף בסצנה. וכפי שהוא עצמו דינמי, כך גם המרכזים האחרים, המשניים, דינמיים לידו. וכשכל המרכזים שלנו מקבלים דינמיקה ותנועה, אז אנחנו טעונים במורכבות ובאנושיות של הדמות.

---

## כשהמרכזים שלנו דינמיים ובתנועה, אנחנו טעונים במורכבות ובאנושיות של הדמות

---

כשכל המרכזים שלנו דינמיים ובתנועה, המרכז הדומיננטי יכול לקבל שיפט למרכז אחר, או להישאר כמרכז דומיננטי ולקבל שיפט בין האיכויות שבתוכו.

כמה דינמית היא העבודה שלנו עכשיו! ננסה להקשיב כל הזמן.

כשאנחנו מקשיבים למה שקורה ברגע ההווה, אז הדינמיות של המרכזים נחשפת מעצמה באופן אינטואיטיבי ולא מחושב. זהו פשוט האופן שבו הגוף שלנו משתתף בדרמה. הגוף מגיב למתרחש באופן הכי אמיתי וחסם. רק ננסה לשמוע את התשדורות שלו ולהיות נאמנים למה שאנחנו מקבלים מהגוף, ואז המשחק שלנו חי וספונטני.

ההקשבה היא זו שמגלה לנו את הדינמיקה בין המרכזים ואת הדינמיקה בתוך כל מרכז. כשאנחנו באמת מקשיבים אנחנו שומעים הכל: את רחשי ליבנו, את מה שמגיע מהפרטנר שלנו לסצנה, את המתח באוויר ואת נשימות הקהל. זהו מצב פגיע – להרגיש הכל. זהו בהחלט סיכון שאנחנו לוקחים כשאנחנו שמים את עצמנו במאה אחוז נוכחים ברגע ההווה.

### בניית דמות רבת־רבים: ניגודיות ושיפט

הדמות לעולם איננה שטוחה, תמיד יש לה רבדים נוספים. לכן כשאנחנו מתכווננים לאודישן או לתפקיד חדש אנחנו רוצים למצוא כמה שיותר שיפטים, כמה שיותר רגעים שבהם יש שינויים או תפניות במחשבותיה ובפעולותיה של הדמות החושפים את הרבדים השונים ואת המורכבות שלה.

אחת הדרכים למצוא רבדים נוספים אלה בדמות היא למצוא את הניגודיות הקיימת בתוכה ומתבטאת במחשבותיה ובפעולותיה.

שיפטים אומנם יכולים להיות גדולים, אבל שיפטים יכולים להיות גם קטנים ופנימיים מאוד ולהתגלות בניואנס חיצוני דק. זה מצוין בעבודה מצולמת מכיוון שהמצלמה קולטת את הניואנסים הללו.

## ניגודיות במרכז הדמות: הסדר הרגיל מתבלגן

לאחר שמצאנו את המרכז הדומיננטי של הדמות, נחפש מתי האיכויות במרכז הזה מתהפכות לאיכויות המנוגדות להן. נוכל למצוא זאת בטקסט.

נחפש את הרגעים שבהם הדמות חושבת הפוך מתכונתה המרכזית. לדוגמא, אם המרכז הדומיננטי שלה הוא הראש, והאיכויות הן אנליטיות, בהירות, ליניאריות, הדמות מנתחת כל סיטואציה ומחשבת את צעדיה בקפידה. אם זה המצב, אז אנחנו נחפש בטקסט מקום שבו החשיבה שלה נהיית מעומעמת או מעורפלת, אפילו לרגע קצר. אפילו לשבריר שנייה.

מה מתערער ברגע זה? האם היא חלשה יותר? האם היא כמהה לחזור לתכונתה המרכזית? מה קרה שערער את האיכות הדומיננטית בתוך המרכז והביא לשיפט לאיכות אחרת? האם זה בגלל דמות אחרת בסצנה? האם זה בגלל משהו פנימי שהיא הבינה? משהו שנוכרה בו? איזה אירוע או אדם גרם לה לאבד את היציבות הנוחה לה?

בקריאה של הטקסט יתגלו לנו מייד התכונות המרכזיות של הדמות, ולפעמים נוכל מייד להרגיש מהו המרכז הדומיננטי שלה. אולם הרגע המעניין יהיה כאשר משהו קורה שמערער אותה וחושף בה תכונות שלא ידענו שקיימות. הסדר הרגיל מתבלגן. זה יכול להתבטא בכך שהיא נדרשת לפעולה שהיא לא יודעת איך לעשות וחייה תלויים בכך, או משבר, או התאהבות, או כל סיבה אחרת שמזיזה אותה מאזור הנוחות שלה.

הרגע הזה שבו הסדר הטבעי כביכול מתערער בעולמה, הוא רגע פנימי של תנועה ממקום אחד למקום אחר. זהו רגע של איזודאות. רגע שאנחנו לא ממוקמים בשום מרכז. אנחנו חייבים באמת לעבור דרך הרגע הזה כדי להביא שינוי אמיתי בדמות. שינוי שניכר שאנחנו עוברים אותו בעצמנו עם הדמות עצמה, בתוכנו. זה רגע שאנחנו לא נמצאים בשום מרכז אלא אנחנו בתנועה ממרכז אחד למרכז אחר: רגע של שיפט.

כל דמות היא עולם שלם ומורכב. כשאנחנו מוצאים את הניגודיות שבדמות, אז אנחנו יכולים למצוא את המקומות שבהם יש שיפט שחושף את מורכבותה הפנימית. השיפט מגלה את הרובד הנסתר שבה. אנחנו רוצים למצוא כמה שיותר שיפטים, רגעים ושינויים בתוך טקסט.

אחרי שמצאנו את השיפט בין איכויות המרכז, אנחנו עוברים ביניהן. זוהי הנאתנו הגדולה – להשתנות.

אם האיכויות בראש לא היו משתנות, הדמות לא הייתה משתנה. היא לא הייתה עוברת שום מסע. היא לא הייתה מושפעת מהדמויות האחרות.



כעת התבוננו בטקסט שלכם.

מתי מופיעה בדמות איכות המנוגדת לאיכות הדומיננטית במרכז הדמות?

למה זה קורה לה?

מהי האיכות המנוגדת המופיעה במרכז? מה גורם לה להופיע?

איפה בדיוק נמצא הרגע של השיפט, שבו האיכות משתנה בתוך המרכז לאיכות אחרת?

---

---

---

שיפטים זה כלי נהדר לאודישנים. המצלמה קולטת אותם כניואנסים. לכן, לפני אודישן, נחפש כמה שיותר שיפטים בטקסט. כך נקבל דמות מורכבת והטקסט לא יהיה שטוח. השיפטים מעידים על אנושיותנו ועל הרבדים השונים והמשתנים שמניעים אותנו מתחת למילים שאנחנו אומרים ומאחרי הפעולות שאנחנו עושים.

## שיפט בין מרכזים

הבנו כבר שיש לדמות מרכז דומיננטי שממנו היא מגיבה ופועלת. אבל האם הדמות כל הזמן מגיבה מאותו המרכז?

לא.

המרכז יכול לזוז באופן זמני – ולו לרגע בודד – מהראש ללב, מהלב לבטן וכדומה.

נחפש את הרבדים השונים בדמות שאותה אנחנו משחקים. נחפש אותה כדמות שלמה ולא חלקית, כדמות דינמית ומשתנה. ואז היא תחיל לחיות בתוכנו.

גם אם ברור לנו באופן מובהק איזה מרכז דומיננטי עבור הדמות, נבדוק מה קורה לדמות כשהמרכז הדומיננטי משתנה לרגע במרכז אחר.

## תרגיל 9: שיפט בין מרכזים

קראו את הטקסט שלכם ושימו לב אם ומתי המרכז הדומיננטי של הדמות הופך למרכז אחר. עם התרגול תוכלו לחוש יותר ויותר את השיפטים, את שינויי המקום שממנו פועלת הדמות.

בדקו כעת את הדמות שלכם.



איפה בטקסט המרכז הדומיננטי משתנה? מה גורם לכך?

---

---

---

---

איך הדמות מתנהגת כאשר המרכז הדומיננטי שלה מתחלף?



שיפטים מגלים לנו דברים נסתרים. מניע נסתר, רגש נסתר, מחשבה. נשתמש בשיפט כדי לחשוף אותם, ולו לרגע, בפני הצופים, בפני הבמאי, בפני המצלמה.

נסתכל כעת על מצב נוסף שבו נרצה לשנות מרכז דומיננטי.

שן טה ("הנפש הטובה מסצ'ואן" מאת ברטולד ברכט) היא זונה, היא ענייה והיא ממעמד נמוך. חייה משתנים לאחר שהיא מקבלת כסף מהאליים. בכסף היא קונה חנות טבק, והחנות, מושכת אליה פושעים. שוי טה, בן דודה, מגיע יום אחד לחנות, ובזכותו הסדר חוזר על כנו והחנות נשארת שלה.

בקריאת המחזה אנחנו תופשים את שן טה ואת שוי טה כשני אנשים שונים לחלוטין. שן טה: רחומה ופגיעה. שוי טה: פרגמטי ואינטרסנטי.

בקריאת הטקסט אנחנו מרגישים שהם פועלים מתוך מרכזים שונים. אנחנו מעריכים את שוי טה כל כך! איזה מזל שהוא בא ומציל את שן טה. היא לא הייתה יכולה לדאוג לעצמה בלי האסרטיביות שלו והעוצמה שלו אל מול עוולות העולם.

אבל בסוף מתגלה כי שן טה ושוי טה הם אותו האדם. שן טה המציאה את דמותו של שוי טה והעמידה פנים שהיא הוא.

אם השחקנית תדע למקם מרכזים שונים עבור כל תפקיד, זה יסייע לה ליצור שני אנשים שונים באופן מובהק, שאת שניהם תגלם היא באותה הצגה.

כל שעליה לעשות כדי לקבל "מנוע" אחר לפעולותיה זה שינוי של המרכז הדומיננטי. כשהשחקנית משחקת את שן טה היא תמקם מרכז אחד, וכשהיא הופכת לשוי טה היא תמקם מרכז דומיננטי אחר.



הדבר הראשון שמתבקש לשאול זה כמובן: מה המרכז של שן טה? נראה הגיוני למקם את המרכז הדומיננטי של שן טה במרכז הלב מפני שהיא דמות כה חומלת ורחומה. אבל בואו נסתכל על שן טה ונבדוק מה התגובה הראשונה שלה למתנת האלים.

במונולוג הראשון שלה היא מספרת מה היא **עשתה** עם הכסף שקיבלה מידי האלים. מתגלה שהיא מייד עשתה מעשים. היא מייד פעלה. עם זאת, בדמות הזונה אנחנו רואים אותה שוב ושוב בלב. בתגובותיה היא רואה תמיד את הטוב באדם שמולה.

אם כך, מהו המרכז הדומיננטי שלה?

נסתכל על דמותו של שוי טה, שהוא למעשה שן טה. בתמונה השנייה בחנות הטבק שוי טה פועל בנחרצות, באסרטיביות, בסמכותיות. כל משפט שהוא אומר נאמר כדי לקדם דברים. הוא פועל כדי להוציא מהחנות את האורחים שמנצלים אותו, מתחבב על השוטר, קונה בזול כוננית מהנגר.

האיכויות הפסיכולוגיות של שוי טה כמו הפוכות מאלה של שן טה. לאורך הסצנה שאר הדמויות אומרות ששן טה היא הנפש הטובה, לעומתו.

כלומר דרך דמותו של שוי טה מתבטא מרכז הרצון של שן טה כמרכז דומיננטי.

כלומר כשהשחקנית תשחק את שן טה הזונה, היא אולי תמקם את המרכז בלב, אבל עמוק בפנים היא יודעת שהמרכז הדומיננטי שלה הוא למעשה הבטן. הידיעה הזאת נותנת לשחקנית הבנה חשובה על הדמות. רובד נוסף, נסתר, שקיים בה.



בתמונה הבאה שן טה חוזרת לבמה כעצמה. מהמילים הראשונות אנחנו שוב רואים אותה מגיבה ממרכז הלב כלפי סון, שאותו היא אוהבת, אך הוא איננו מחזיר לה אהבה.

אז מהו המרכז הדומיננטי של שן טה?

שן טה היא כמו שחקנית. היא במודע מחליפה מרכזים כדי להקרין על סביבתה איכויות אנושיות שונות בתכלית. היא אומנית המשחק, אומנית ההשתנות. היא יודעת כה טוב למרכז את עצמה סביב המרכז שבו בחרה כך שכולם מאמינים לה שהיא איננה היא, והיא עושה זאת כדי להתגבר על המגבלה החברתית שמציב מעמדה כזונה מהמעמד הנמוך. למעשה, ככל שהיא משתנה היא חושפת יותר ממי שהיא באמת. היא שמה מסכה של דמותו של שוי טה כדי לחשוף צדדים בה שאינם מוכרים לסביבתה.

מרכז הראש שלה גם הוא פעיל. שן טה מגלה יצירתיות, ובזכות התושייה שלה היא גוברת על



המכשולים של מעמדה ומצליחה להקים מפעל שהיא עצמה מנהלת אותו תחת מעטה דמותו של שוי טה. בסופו של דבר, שן טה היא דמות מורכבת שכל המרכזים שלה פעילים מאוד.

עבודת המרכזים תיתן לנו את המורכבות הזאת אם נדע לא להראות את המרכזים הפעילים שפועמים בתוך הדמות. אנחנו נקריין מתוך מרכז הלב רק כששן טה מופיעה כשן טה, אך את פעילות המרכזים האחרים, השוקקים חיים, נשמור לעצמנו. נחוש אותם בפנים. נסתיר אותם. ואז נהיה מלאים במורכבות האנושית הגלומה בדמות שן טה.

---

### שיפט בין מרכזים:

זהו רגע של אי־ודאות. רגע שבו אנחנו לא ממוקמים בשום מרכז. אנחנו חייבים באמת לעבור דרך הרגע הזה כדי להביא שינוי אמיתי בדמות. שינוי שניכר שאנחנו עוברים אותו עם הדמות עצמה, בתוכנו. זה רגע שבו אנחנו לא נמצאים בשום מרכז אלא אנחנו בתנועה: רגע של שיפט

---

## חיבור בין מרכזים: מערכת היחסים עם הדמויות האחרות

כשיש לנו את המיומנות לפתוח מרכז ולסגור אותו וגם להחליף בין מרכזים דומיננטיים, אז אנחנו יכולים לכוון את השומת הלב לפרטנרים שלנו בסצנה.

נראה איך, בעזרת המרכזים, נתוודע לקשרים בינינו לבין הדמויות האחרות.



נסתכל על מערכות היחסים בין הדמויות כיחסים בין מרכזים. אילו איכויות קיימות בחיי החשיבה, הרגש והרצון של הדמויות האחרות במחזה או בתסריט, ובאיזה אופן הן פוגשות את המרכזים של הדמות שלכם? בואו נדמיין זאת.

אם הדמויות האחרות בעלות מרכז דומיננטי נמוך, למשל מרכז הרצון, אילו איכויות קיימות במרכז הרצון שלהן? מה קורה כשהדמות שלכם, עם המרכז הדומיננטי שלה, פוגשת כל אחת מהן?

האם המרכזים של הדמויות האחרות "מתנגשים" במרכז של הדמות שלכם? או האם הם מתחברים עם המרכז של הדמות שלכם?

אם תחברו את מרכז הלב שלכם עם מרכז הלב של דמות אחרת או של מישוה אחר זה ייצור קשר רגשי חזק. ייווצר קשר של אהבה, קשר רומנטי, קשר משפחתי ועוד.

אם תחברו את מרכז הרצון שלכם עם מרכז הרצון של דמות אחרת או של מישוה אחר, זה ייצור קשר רצוני חזק. נראה שתשתפו פעולה בדרכים שונות. תקיימו פעולות משותפות, תמלאו משימות משותפות, אולי יהיה ביניכם קשר מיני, אולי תענו על צורך הישרדותי – כל אלה יהיו בתוך הקשר ההדדי.

ואם תחברו את מרכז החשיבה שלכם למרכז החשיבה של דמות אחרת, תיווצר כימיה בין דרך החשיבה שלכם לבין דרך החשיבה שלה. תוכלו לפעול יחד במטרה לפצח תעלומה, תוכלו ליצור אסטרטגיה, תערכו תכנון פרויקט, תוכלו ליצור אסטרטגיה, לתכנן פרויקט, לחלוק חזון משותף וסביר שהקשר יאפשר לכם לפתח שיחה נלהבת – כל אלה יהיו נגישים לכם ולדמות האחרת.



כמו שביכולתכם לזהות מרכזים דומים ולהתחבר למי שדומה לכם, כך אתם יכולים לזהות התנגשות בין מרכזים. כשמרכזים דומיננטיים מתנגשים, אנחנו מקבלים את הדרמה שבין הדמויות. המרכזים השונים תמיד נמצאים ביחסים עם מרכזים של אחרים.

נסתכל למשל על תחילת המחזה "חלום ליל קיץ" מאת שייקספיר ונראה דוגמא לתיבור בין מרכזי הלב. בתחילת המערכה הרמיה אומרת לאביה תסאוס שיהיה זה עונש כבד מאוד עבורה אם לא תוכל לשאת את אהוב ליבה ליסנדר. תסאוס מזהיר אותה שאם לא תינשא למי שהועיד לה, תהיה כל חייה בגפה, כנזירה.

לאחר מכן מוצגת לפנינו פגישה בין הרמיה וליסנדר. כשהם נותרים שניהם יחד ללא איש מלבדם, מציע לה ליסנדר לברוח איתו לדודתו בעיר אחרת ולהינשא שם. הרמיה מסכימה, והם קובעים להיפגש בלילה ביער.

אנחנו רוצים להרגיש קשר אהבה אמיתי בין שניהם, כי זה מה שמניע את העלילה מלכתחילה. זה מה שגורם להם לצאת אל היער, אל הלא נודע, וזה מה שמביא את כל ההתרחשות העוקבת של העלילה.

אם הקהל לא ירגיש קשר רגשי חזק מספיק בין שניהם, הוא לא יאמין שיש להם באמת סיבה לצאת משם, לעזוב את ביתם ולפעול. כלומר, זה יחליש את העלילה. זה יחליש את המחזה.

זה יחליש את הבימוי.

החיבור בין המרכזים חיוני כדי להמשיך את ההצגה. החיבור בין המרכזים ייתן לנו את האמת שבמערכת היחסים. בלי האמת הזו ההצגה תאבד מטעמה המשובח ותשאיר לקהל טעם תפל בפה כי הוא לא יאמין לשחקנים שבאמת הייתה לדמויות סיבה לצאת למסע. אולם, אם יחברו השחקנים את מרכזי הלב הם יוכלו לבטא את הרגשות הסוערים שיש לזוג צעיר שחייב לברוח מביתו כדי לממש אהבת נעורים.

זו דוגמא לסיטואציה שבה כשהשחקנים יחברו את מרכזי הלב שלהם, הם יקבלו את הקשר הרצוי והרלוונטי בין הדמויות.

## תרגיל 10, לשני שחקנים: חיבור בין מרכזים – יצירת קשר

החליטו ביניכם אילו מרכזים לחבר. חברו בין מרכז אחד של כל אחד מכם למרכז של מישהו אחר בחדר.

דמיינו את המרכזים מתחברים.

כל דימוי שיעלה לכם הוא טוב: אתם יכולים להדביק אותם יחד, לתפור אותם, לקשור אותם.

אמרו דיאלוג כלשהו או אלתרו פגישה קצרה ברחוב.

המשיכו לדמיין כל הזמן שהמרכזים שלכם מחוברים.



מה קרה לכם כשחיברתם את המרכזים?

מה קרה לקשר ביניכם?

האם עלו רצונות שאולי הפתיעו אתכם?

האם עלו תחושות?

האם בטקסט המרכז של הדמות מחובר עם מרכזה של דמות אחרת? אילו מרכזים אלה?

למה הם מחוברים?



ברגע שנחבר את מרכז הלב שלנו למרכז הלב של האחר נקשור עימו קשר רגשי. זה יביא אינטימיות וחום.

באיזה אופן פועל המרכז של הדמות שלכם ביחס למרכז של הדמויות האחרות? האם הוא מתנגש איתן? האם הוא מתחבר איתן? מתי ואיפה נמצאים הרגעים שבהם המרכזים שלכם מתנגשים או מתחברים?

---

כדי לקבל קשר רגשי, כל שעלינו לעשות זה  
לחבר את מרכזי הלב בעזרת הדמיון

---

## תנועת מרכזים

למדנו לחבר את המרכז של הדמות שלנו עם המרכז של דמות אחרת. כעת נניע את המרכז שלנו פנימה והחוצה. זה שונה מלחבר אותו למרכז אחר. כעת נשלח אותו החוצה ממש, ונמקם אותו בתוך מישהו או משהו אחר. לאחר מכן נבין מה גילינו בכך.

## תרגיל 11, לקבוצת שחקנים: תנועת מרכזים – חלק א

1. לכו בחלל.
2. בעזרת הדמיון, שלחו את מרכז הלב שלכם אל מרכז הרצון של מישהו אחר. דמיינו שהוא מתמקם בתוכו.
3. כעת הלב שלכם נתון אל דחפי רצונו של האחר. עשו את הדיאלוג:
  - היי
  - היי
  - אתה הולך לאנשהו?
  - אני עוזב
  - להתראות
  - ביי
4. כעת שלחו את מרכז הלב שלכם אל תוך מרכז הראש של מישהו אחר.

5. חזרו על הדיאלוג.
6. הלב שלכם נתון למחשבות שלו וכך גם חיי הרגש שלכם. מה קורה? איך זה משפיע, למשל, על הרצון שלכם? על הפעולות שלכם?
7. כעת שלחו את הלב שלכם אל תוך מרכז הלב של מישהו אחר.
8. חזרו על הדיאלוג.
9. מה קורה? מה ההשפעה של פעולה זו?
10. שלחו את מרכז הבטן שלכם אל תוך חפץ.
11. חזרו על הדיאלוג.
12. מה קורה?



כתבו מה קרה בכל פעם שבה שלחתם את מרכז הלב לתוך מרכז אחר.

---

---

---

---

---



התרגיל נשמע פשוט למדי, אבל למעשה, כדי שנוכל לעשות אותו ולקבל ממנו משהו באמת, נצטרך להיות כבר מיומנים בפתירת מרכוזים. מכיוון שבסופו של דבר, כל העבודה הפיזית שאנחנו עושים היא כדי לקבל את התחושה הפיזית ואת הרגש אך ורק מפעולת הדמיון ומהמודעות לתחושה. בזאת עבודתנו מגיעה לכדי בשלות.

כלומר אנחנו זזים ומדמיינים שהמרכז נפתח, ונעשה זאת שוב ושוב, עד שנוכל לחוש שהוא נפתח מבלי שנוזו כלל. רק כי דמיינו אותו נפתח ונעשינו מודעים לקיומו. אז מגיע הרגע שבו אנחנו יכולים לשלוח אותו החוצה ולמקם אותו בכל מקום רק בפעולת הדמיון והמודעות וללא תנועה חיצונית. כשאנחנו מצליחים לעשות זאת אז הפעולה הפשוטה של שליחת מרכז היא רבת משמעות ורבת עוצמה.

במחזה "בעל זובוב" (מבוסס על ספרו של ויליאם גולדינג ועובד על ידי נייג'ל ויליאמס) יש סצנה שבה חברות הילדים נפגשת לאספה, והם מחליטים שמי שמחזיק בצדף הוא בעל זכות הדיבור. בעבודתי עם השחקנים הנחיתי את כולם לשלוח את מרכז הבטן שלהם לתוך הצדף ורק אז להתחיל את הסצנה.

ביקשתי מהם לא להסתכל על הצדף, אבל לאורך הסצנה ערכו של הצדף עלה, והוא קיבל משקל של חשיבות בלי שהם נגעו בו או דיברו עליו. כך הוא הלך והתבלט בחדר וצבר חשיבות גם עבור הצופים. כולנו הרגשנו כמה מתח מייקום הצדף מייצר, וכמה הסצנה משתנה ומשפיעה על כל הדמויות כאשר מישהו מזיז אותו ממקום אחד למקום אחר.

---

כשאתם שולחים את המרכז הדומיננטי שלכם לתוך דמות  
אחרת או לתוך חפץ, אתם קושרים ביניכם ובין הדבר  
שבתוכו המרכז שלכם נמצא

---

## תרגיל מתקדם: פעילות המרכז נעה לתוך מרכזים אחרים

התרגיל הבא מתקדם יותר משאר התרגילים. לתרגיל הזה רצוי להגיע לאחר שתרגלתם את הכלים ואתם כבר יודעים איך להתחבר לאיכויות הארכיטיפיות של כל מרכז ואיך להפוך אותן זמינות עבורכם בכל רגע נתון.



לאחר שפתחתם מרכזים וחוויתם בעצמכם את האיכויות השונות שלהם (גם אלה שבדרך כלל לא זמינות עבורכם), אתם יכולים למקם את פעילות המרכז בתוך מרכז אחר בגופכם. שימו לב שבכך אנחנו מפרידים את הפעילות של המרכז שאנחנו מניעים ומקמים אותה בתוך מרכז אחר.

למה הכוונה? נדע אחרי התרגול.

## תרגיל 12: תנועת מרכזים – חלק ב

(1) מיקום החשיבה בלב

בתרגיל זה נזיז את פעולת החשיבה מהראש, המרכז הטבעי לחשיבה, אל תוך הלב, מרכז הרגש. נזיז את הדחף לחשוב, את האימפולס החשיבתי, את הכוח הרוצה להבין, להבחין, לראות, לנכוח – נזיז את כל הפעילות הזו לתוך המרכז של הלב.

בעזרת הדמיון, מקמו את פעילות החשיבה שלכם בתוך מרכז הלב.



מי זה? מי מתנהל כך בחיים?

מה קורה כאשר כל פעילות החשיבה "יורדת" לתוך הלב?

מה קורה כשאתם זזים, עושים פעולה כלשהי או מדברים כשמרכז הראש שלכם נמצא בתוך הלב?

---

---

---

---

**(2) מיקום פעילות הרגש (לב) במרכז הרצון (בטן)**

בתרגיל זה נזיז את הנטייה להרגיש, את התנוודות הרגשיות, את התגובות הרגשיות – נזיז את כל הפעילות הזו לתוך הבטן, למרכז הרצון.

בעזרת הדמיון, מקמו את הפעילות הרגשית שלכם בתוך מרכז הבטן.

כעת דברו כמה משפטים מהטקסט.

עשו פעולה כלשהי.



מה קורה כעת?

מה קורה כאשר כל הפעילות הרגשית "יורדת" לתוך מרכז הרצון?

מה קורה כשאתם זזים, עושים פעולה כלשהי או מדברים כשכל הפעילות הרגשית שלכם נמצאת בבטן?

---

---

---

**(3) מיקום פעילות הרצון (בטן) במרכז הלב (רגש)**

בתרגיל זה נזיז את הדחף לעשות, להתקדם, לנוע, לפעול – כעת נמקם את כל הפעילות הזו בתוך הלב.

באמצעות הדמיון, מקמו את פעילות הרצון שלכם בתוך מרכז הלב.

לכו בחדר.

עשו פעולה.



מה קורה כשכל החיוניות וכוח החיים מתמקמים בלב?

מה קורה כאשר כל פעילות הרצון והעשייה "עולה" לתוך הלב?

מה קורה כשאתם זזים, עושים פעולה כלשהי או מדברים כשדחפי הרצון שלכם נמצאים במקום שבו אתם מרגישים רגשות?

---

---

---

כעת אתם יכולים להניע את המרכזים לתוך האזורים השונים.

הנה אפשרויות:

1. שימו את הרגש בתוך הראש.

2. שימו את החשיבה בתוך הבטן.

דברו את הטקסט של הדמות.

כתבו מה קיבלתם מהתנועות הללו ומה גיליתם על הדמות:

---

---

---

---



כשמיקמתם את פעילות החשיבה בתוך הלב קיבלתם לב מלא באיכויות חשיבה. לב שיש בו חדות או עמעום, בהירות או ערפול, ליניאריות או קופצנות. האם אתם יכולים לחשוב על מישהו שמתנהל כך? מישהו שחושב עם הלב? מי חושב עם הלב?

באילו רגעים בחיים אנחנו חושבים עם הלב?



ולמה? מה מצריך מאיתנו את הפעולה הזו?

כשמיקמתם את הפעילות הרגשית בבטן, היכן ששוכן הרצון, קיבלתם דמות שהרצון שלה מלא ברגש. הרצון שלה יהיה בוודאי תנודתי יותר, דינמי, הפכפך.

מי הוא זה שהרצון שלו מלא ברגש?

האם אתם יכולים לחשוב על סיטואציות שבהן אתם פועלים כך?

וכשמיקמתם את הפעילות הרגשית בראש, היכן שהחשיבה מתרחשת, קיבלתם דמות שהחשיבה שלה מלאה באיכויות רגשיות. אופן החשיבה שלה יהיה נתון לרגשותיה.

אתם מכירים מישהו שאופן חשיבתו מושפע כל כך מהרגשות שלו?



כשאנחנו מעבירים את הפעילות של מרכז אחד לתוך מרכז אחר אנחנו יודעים להפריד בין מה שקורה בתוך המרכז (את מה שקורה אנחנו מזיזים) לבין מיקום המרכז. מיקום המרכז יישאר כפי שהוא. לכן אנחנו יכולים לרוקן מרכז מהפעילות שקורית בו ולמקם אותה בתוך מרכז במקום אחר.

אנחנו מכניסים איכות חדשה לתוך המרכז שאליו העברנו את הפעילות. איכות זו מגיעה מתוך מרכז אחר. מתי נשתמש בזה?

נסתכל למשל בדמותו של הזקן במחזה "אשכבה" מאת חנוך לוין. הזקן בונה ארונות מתים, וחי בדוחק בבקתת עץ עם אשתו. הוא כל הזמן מחשב חישובים, וכבר במשפטים הראשונים שהוא אומר אנחנו שומעים ממנו חשבונות, הפסדים, רווחים וכדומה.



[hanochlevin.com/texts/1383](http://hanochlevin.com/texts/1383)

הוא מרגיש מרומה. מרגיש שהוא מפסידן כי אין מספיק מתים לפרנסתו. גם המפקח שעמד למות הלך לעיר אחרת ומת שם. הכל לרעתו ולרעת חשבוננו הכספי.

אין ספק שמרכז הרגש שלו מלא באיכות מרייה. הוא מתנהל מתוך מרכז הראש, ומרכז הרגש שלו כל הזמן מזין אותו מלמטה ברגשות קיפוח והחמצה.

כלומר ניכר שהמרכז הדומיננטי שלו הוא מרכז הראש. אולם מרכז נוסף שמניע אותו הוא

מרכז הבטן. הוא טיפוס חושב ועושה. יש רגע במחזה שבו המרכז הדומיננטי שלו, הראש, מתמלא בפעילות של מרכז אחר.

בתמונה 6 הוא יוצא מבית הקברות לאחר שקבר את אשתו ונושא מונולוג על רעיון שעולה לו והיה יכול להיות רווחי עבורו הרבה יותר מבניית ארונות מתים. הוא חושב על מפעל דיג כמקור לפרנסה. הוא מבכה על האפשרויות שאבדו לו במרוצת השנים לחיות חיי רווח.

במונולוג זה הוא עדיין מדבר מהראש, עם איכויות ראש, עד המשפט האחרון שבו הוא תוהה לתפע, וללא שום הכנה מוקדמת – למה לא ריחם בכל חייו על אשתו אפילו פעם אחת? מילותיו שולחות אותו למקום אחר. לא ייתכן שהן נאמרות רק מהראש, ויכול להיות שיש שם שיפט למרכז אחר: הלב.

אבל אם נסתכל על הזקן מקרוב ונקשיב לכל מה שהוא אומר, מעטות הפעמים עד אותו הרגע שבהן הוא מדבר דברים שאינם חישובי רווח והפסד. הוא כל כך חזק בתוך הראש שהמעבר ללב כמרכז דומיננטי כאן הוא מאוד חד ופתאומי לדמותו. זה עדיין לא הרגע שבו הדמות של הזקן עוברת את הטרינספורמציה במלואה.

לעומת זאת, אם נעלה לרגע את פעילות הלב לתוך הראש, ברגע הזה בחייו של הזקן, נוכל לחוש שמהו בראש שלו מתרכז. הזקן עדיין בראש, אבל איכויות אחרות נמצאות שם. כמיהה, געגוע, רכות, חמלה, אהבה.

כשנמקם את האיכויות הללו בראש, מה שנוכל לקבל יהיה רגש של חרטה. כך זה אצל הזקן כשהלב עולה לראש. החשיבה שלו שרגילה להיות כל הזמן מתחשבת ומחושבת מקבלת איכות לבבית. ובתוך רצף החישובים נכנס בראשו נתון חדש: אשתו.

ולאחר כל החישובים שעשה, כשהוא שואל למה הוא לא ריחם על אשתו אפילו פעם אחת, נחוש במשקל של חשבון הנפש שהוא עושה אולי לראשונה בחייו.

החרטה באמירה הזו הייתה צריכה להיבנות בתוכו באופן כמעט נסתר. כלומר, השחקן יכול להכין את עצמו לקראת הרגע בו הזקן מתמלא חרטה. ואכן, בעודו מחשב חישובי רווח והפסד ביציאה מבית הקברות, קורה לו משהו. משהו מבעבע בתוכו, עד אשר מבשיל ואז הוא תוהה למה הוא לא ריחם עליה, למה לא היו בו רחמים במשך כל השנים.

השחקן הער למצב יכול להכין את פעילות הלב העולה תכף אל הראש כך שתבשיל עבורו את האמירה הזו.

אנחנו חיים "בין הרגעים". אנחנו רוצים שמה שקורה לדמות יבשיל בתוכנו כדי שנוכל "לשגר" את זה החוצה בעת הצורך. אנחנו חיים במלאות את מה שקורה בין המשפטים ומתחת להם. אנחנו מצפים לרגע הבא, שיבוא, מתכוננים למלא אותו במשהו רבמשמעות, טהור, שיוצא מאיתנו בספונטניות.

עבודת המרכזים נותנת לנו את זה מכיוון שכשהרגע הזה בא, התגובה שלנו יוצאת ממש מתוך הגוף שלנו. אנחנו מקריינים.

השחקן יתכונן להעלות מעלה את פעילות הלב, הרגש, עוד לפני שהמשפט ייאמר. הדבר דומה לדריכת חץ. ההתכוננות לשיפט הזה שבו הלב עולה לתוך הראש היא דריכת חץ. היא יוצרת מתח לקראת שיפט. היא יוצרת מהלך שנבנה בהדרגה עד לרגע שבו הוא יגיד את המשפט – איך לא ריחמתי על אשתי?



בהמשך המחזה, כאשר הוא נזכר בתינוקת שהייתה לו ומתה, הוא מתאבל עליה ובוכה את לכתה אחרי כל השנים שבהן הזיכרון היה מודחק. הוא מצליח אז לחוש את האובדן. אז המרכז הדומיננטי של הזקן נהיה מרכז הלב, וזוהי הטרנספורמציה שעובר הזקן לאורך המחזה: מדמות שבאופן מובהק היא ראשבתן, לדמות שהמרכז שלה הוא הלב, הרגש.

כשאנחנו ממקמים את פעילות הלב בתוך מרכז הראש אנחנו בונים את המהלך הטרנספורמטיבי שהדמות עוברת. זהו התהליך: הלב עולה למעלה, ממלא את מרכז הראש שרוחש פעילות חשיבתית של התחשבנות, חישובים, תועלות והשוואות. הפעילות של הלב חודרת לתוך המרכז החשיבתי והפעולה הזו יוצרת תחושות שונות בגוף. נסו זאת. כיתבו אילו תחושות מתעוררות כשאתם עושים זאת. הרגש מתערבב עם המחשבות במקום ממנו הדמות מונעת - המרכז הדומיננטי שלה. זה קורה לו, לזקן, שוב ושוב עד שהמרכז הדומיננטי יורד והופך להיות הלב. כך השחקן יכול לבנות את המהלך.

## תרגיל 13 לשלושה שחקנים: אלתור שיפט בין מרכזים

בתחנת האוטובוס נפגשים שלושה אנשים.

לכל אחד מהם מרכז דומיננטי אחר: ראש, לב, בטן.

לכו, דברו ועשו כל פעולה מתוך המרכז הדומיננטי בלבד.

מה קרה בסצנה?



המרכז נתן לנו חיבור **למקום** שמתוכו הדמות פועלת. הוא הדבר שנמצא עבורנו ומאפשר לנו להתחבר אליה מייד, ללא השתהות, בעת הצורך.

שנים לפני שהכרתי את העבודה של מייקל צ'כוב היה לי תפקיד בהצגה שטיילה בגרמניה. באחת הסצנות היה עליי לקום מספסל מאחורה, לרוץ לקדמת הבמה ולתפוס מישהו בזרועו, רגע לפני שהוא יוצא מהבמה. באחד המקומות שבהם הופענו לא הספקנו לעשות חזרה גנרלית על הבמה, ועלינו להופיע בלי להכיר את הבמה קודם לכן.

הגיעה סצנת הספסל. קמתי לרוץ לקדמת הבמה, אבל מה שלא קלטתי זה שיש מדרגה לאורך כל הבמה. פשוט לא ראיתי אותה. בעודי רצה מעדתי על המדרגה, נפלתי על הבמה והראש שלי פגע בה ברעש שהביא אחריו דממת אלחוט באולם. הרמתי את הראש, הבטתי משתוממת סביב ולא הבנתי איפה אני נמצאת.

אחרי כמה שניות קלטתי וחזרתי לדמות, אבל המשפט שאמרתי לא היה לגמרי מתוכה. למרות הניסיון להתחבר אליה, היה אפשר לשמוע את הקול השבור שלי מהדהד באולם. הייתי צריכה עוד זמן שלא היה לי בפועל כדי להתחבר אליה.

המרכז הדומיננטי של הדמות בסצנה היה מרכז הבטן, גם אחרי שהיא נופלת על הרצפה. המרכז שלי לעומת זאת היה מרכז הלב. אם הייתי מכירה את עבודת המרכזים הייתי יכולה תוך שניות "להתמקם" בתוך המרכז שלה ולדבר מתוכו, כשאני ממש בתוך הדמות באופן אורגני ולא מאולץ.



המיומנות הזו – לשנות מיקומי מרכז ולהשתמש במרכז המתאים כמקור לכל פעולותינו – זו מיומנות מאוד שימושית עבורנו באודישנים.

אחרי שלמדנו לשנות את מיקום המרכזים לפי הצורך, אנחנו יכולים תוך שניות לעשות את השיפט בין המרכזים. מיומנות כזו נחוצה לנו במצבים שבהם אין לנו הרבה זמן לחשוב. אנחנו צריכים לפעול.

באודישן, אם התבקשנו לשנות משהו, אנחנו יכולים להחליף את המרכז. זה יביא איכות אחרת לחלוטין מזו שהייתה לפני שהחלפנו אותו. פשוט כי איכויות המרכזים שונות לחלוטין זו מזו.

---

כשאין זמן להשתהות הרבה, כמו באודישן, כשצריך לפעול  
תוך שניות ולהביא משהו חדש – שיפט זמין בין מרכזים הוא  
התשובה

---

לסיכום, כשאנחנו מחפשים את המרכז הדומיננטי של הדמות אנחנו מחפשים מקום שוקק חיים ועשיר בתנועה פנימית שמתוכו נבחר לעבוד. נמקם את המרכז הזה כמרכז הדמות, ומתוכו ניקח את הדחף לפעול ולנוע. כל מרכז מבין שלושת המרכזים הוא אזור בעל איכויות שונות לחלוטין, כפי שראינו בדוגמאות של הדמויות שהוזכרו כאן, ויוצר עבורנו נטייה אנושית מובהקת שאין לנו צורך לייצר אותה באופן מלאכותי אלא לקבל אותה מתוך המרכז שבחרנו בו כמרכז דומיננטי.

נקבל מתוך המרכז את הבסיס הזה לדמות, והדמות תהיה בנו דינמית וחיה.

באמצע הדרך ניצב ענק. הוא מרשים. והוא בטוח בעצמו: הספק העצמי. הוא נמצא בכל הדרכים כולן וכולם פוגשים אותו מתישהו. יש שחקנים שכשהוא בא אליהם הם משתכנעים מייד: אין סיכוי. הם זזים הצידה ונותנים לו לעבור. עומדים בשולי החדר, כשבליכם מקנן הספק, ומסתפקים בלראות אחרים עובדים.

דברים מופלאים אז קורים בחדר. זה זמן עבודה חופשית בסיום שיעור וכל אחד עסוק במחקר שלו. שחקנים מחליפים מרכזים, שוברים מחסומים, מגלים דברים וממהרים לכתוב אותם במחברות. ובצד עומד מישהו, מפקפק. לידו עומד ענק הספק ומטפטף על ראשו ספקות כבדים: האומנם יש לי מרכז? האומנם יש לי גוף שאיתו אני יכול לעבוד? האומנם אמצא בגופי את התשובה? ענן של מחשבות מזמזמות רוחש סביבו. הזמן עובר, השיעור נגמר והשחקן הולך הביתה עם אותן מחשבות ספק. אחרים, כשהם מגיעים אל ענק גדול מימדים זה, הם חשים בנוכחותו כמפיר את שלוותם. על פניהם עולה מבט מבובל לרגע ואז הם באים אליי בשאלה בנוסח כזה: דנה, הגוף שלי מלא מתח. קמתי היום עצבני וכלום לא הולך לי. גם עכשיו בתרגיל הרגשתי שכלום לא קורה. כל מה שעשיתי היה סתמי.

הם נעזרים בי כדי לפתח את הדיאלוג הפנימי שלהם, שבטופו יוכלו להמשיך לעבוד. זה כמו תינוק שלומד ללכת. עשרות פעמים ביום הוא נופל וקם. אם ברגע כלשהו הוא לא יקום, הוא לעולם לא ידע אם יש לו את היכולת ללכת.

זוהי מתנת התרגול: אם נמשיך לנסות, בסוף יצוצו פירות העבודה על הענפים הריקים. כל שנדרש מאיתנו זה להכיר בכך שענק הספק העצמי מופיע לעיתים, לראות אותו, ולבחור להמשיך להתאמן.

**תרגילים לשבוע השני**

יום 1 – בהולכם ברחוב שימו לב –איזה מרכז מבין המרכזים מגיב ראשון, הבטן, הלב או הראש? מהו המרכז הדומיננטי שלכם?

יום 2 – פיתחו את שלושת המרכזים: הראש, הלב והבטן, ותנו להם להניע אתכם בחדר. כתבו לעצמכם בכל פעם אילו איכויות אתם מוצאים בכל מרכז.

---



---

יום 3 – בחרו לשחק. שימו במרכז שלכם איכות שאיננה מאפיינת אתכם. כעת לכו למקום כלשהו: מכולת, בנק, מפגש חברתי, כשבמרכז שלכם ישנה איכות שאיננה מאפיינת אתכם בדרך כלל. חזרו ורשמו לכם מה אירע, מה חוויתם.

---



---

יום 4 – דברו פסקה ממונולוג, ובמהלכה תרגלו שיפט בין מרכזים דומיננטיים. החליפו את המרכז שמתוכו אתם מדברים מבחירה. שימו לב מה משתנה בעקבות השיפט וכתבו לעצמכם.

---



---

יום 5 - חברו את המרכז שלכם עם מרכז של פרטנר כלשהוא. זה יכול להיות באלתור, או בחזרה למופע או בשיחה עם חברה בבית קפה. היו ערים למה שמתרחש במרכז שלכם עת חיברתם אותו למרכז אחר.

יום 6 – שלחו את המרכז הלאה לתוך מישהו או משהו אחר, ונסו לסדר את הבית. כתבו מה קורה.

בחרו מונולוג שאתם עובדים עליו. כעת הניעו את פעילות הלב לתוך הראש. הניעו את פעילות הראש לתוך הבטן. הניעו את פעילות הבטן לתוך הלב – ובכל פעם דברו את המונולוג מתוך המרכז שלתוכו הניעתם פעילות של מרכז אחר. כתבו לעצמכם את כל שהתרחש.

---



---