

"אני מקווה שהקהל שרואה אותי רוקדת, שוכח מזה שאני בת 80"

זאת להקת מחול יוצאת דופן – הרקדנית המבוגרת ביותר כבר בת 80 והכי צעירה חגגה לא מזמן 65. רגע לפני שיעלו על הבמה המכובדת של פסטיבל ישראל, מסבירה חבורת הנשים מעוררת ההשראה הזאת למה הן לא מתביישות בגוף שלהן ובכינוי זקנות, על ההחלטה להמשיך להופיע כשכולם מצפים ממך להזדקן בשקט וגם איך אפילו חזרות האינטנסיבי שכולל שבע שעות ביום

יואב בירנברג | צילומים: אלי פסי

אולם החזרות במתנס'ם בצעהלה. 12 רקדני ניות בשמלות כחולות ממלאות את החלל. המי' בגורת בת 80, הצעירה חגגה לא מזמן 65, וכי' שהן רוקדות אתה שוכח

את משא השנים שרובן על כתפיהן. במהלך ההופעה הן משחררות מעט את החלק העליון של השמלה, חושפות את הגוף הקמלו, וזה יפה הפליא. בפנית החדר עומרת מאושרת הכור ריאוגרפית שלהן, גלית ליס, הילדה שבחבורה. כולה בת 53.

"רקדתי בילדותי, אבל הפסקתי", מספרת הליי' נה שמשינס, בת ה־80. "נולדתי ברוסיה להורים שברחו מפולין בגלל הנאצים. הרומן שלי עם הריקוד התחיל כשאבא שלי היה מכניס רדיו מנגן למיטה שלי. המוויקה הייתה חשובה לו לא פחות מהמוון שהיה חסר לנו. כשמלמד לי פני' תיים, הוא היה מעמיד אותי באמצע החדר ומלמד אותי לרקוד. כשהלה בשחפת נשלחתי לבית יטומים, שם בחור בי בגיל שש להיות הרקדנית

הראשית בחנוכת האנדרטה של גטו ורשה". ומאז לא רוקדת? "מאז שעזבתי את בית היתומים עזבתי גם את הריקוד, אבל הריקוד לא עזב אותי. הייתי רוקדת להנאתי בחדר בגיל 71 גיליתי את הסטודיו של ומתבגה, הולך ומזדקן, ואולי בחלקים ממנו גם משתבח".

הערב הן יעלו את המופע "כחולות", שיצרו לייס וגרוס, בנוכחות קהל ובהתאם למגבלות הקורונה, במסגרת פסטיבל ישראל, במרכז לא' מנות המופע "הפרסה" בירושלים המופע, אגב, ישור גם באתר הפסטיבל. לייס, כוריאוגרפית מוערכת, החלה לעסוק במחול דרך משפטי הוי' קנה לפני 12 שנה, כשעבדה על המופע "גילה". בהתחלה בחרה לעבוד עם שלוש רקדניות בגילי 20, 40 ו־70. השתיים הצעירות היו רקדניות מרשימים.

בזה, מהר מאוד היה לי ברור שהגוף שמרתק אותי הוא רוקאק זה של האישה בת ה־70, היא מספרת. "למה? כי הכל נמצא שם. נפרדתי מהרקדניות המקצועיות בידורות, המשכתי עם בת ה־70, וחיפשי עור נשים".



כמו שהוא. לפי כמה ימים עשינו חזרה תוך כדי שתיים נפלו. הן קמו והמשיכו בחזרה. הרוח והאנרגיה שלהן צעירות. אתה יכול להיות זקן בגיל 20 וצעיר בגיל 80".

הן מנפחות בלונים כסופים גדולים ועור' מות אותם לערימה, כשברקע מתנגנים "ארץ" ששרה אילנית ו"הגבעות הכחולות" בביצוע גאולה גיל. אחת מהן, סמדר כרמון, משילה את החלק העליון של שמלתה. היא רקה וחטובה, ואת בטנה מעטרת צלקת ארוכה, מוכרת מני' תוח אולקוס שעבדה בצעירותה. "אנחנו שמים על השולחן רוקאק את מה שמנסים להסתיר", אומרת גרוס. "חושפות את החוייה, את הבטן, ואנחנו לא בנות 20. אנחנו לא מתביישות. זה

הגוף שלנו, אלו החיים". "כולנו מרימות את החצאיות שלנו במהלך הריקוד", אומרת כרמון. "זו האהבה של כל אחת לגוף שלה. אף אחת לא מתביישת בו. אנחנו צועדות בראש מורם עם מי שאנחנו. זאת מין השתובכות של הילדה הקטנה שממשיכה לשמוח, להתנסות ולהפסד אתגרים חדשים גם עכשיו, בגילה המתקדם".

הייתה התמודדות סביב חיפשי הצלקת? "לכל אחד מאיתנו יש צלקות. אמרתי, אוקיי, זז אני. רוח, שחורת שיער, ויש לי גם צלקת. אני מאוד אוהבת את הגוף שלי כמו שהוא ולא מתביישת בשום דבר שיש לי".

"החלטנו שזו הקפסולה" ויא'אפשר בלי קצת קורונה. למרות העובדה שכולן משתייכות לקבוצת סיכון, הן התעקשו לא לוותר על החזרות מאז פרצה המגפה. "בהתחלה עשינו חזרות בוס", אומרת גרוס. "זה היה הווי' כמו שזה נשמע, אבל זה בעיקר הרגיש את הרצון שלנו לא לוותר על המחול".

גלית: "עשינו משאל אם אנחנו ממשכות

לעבוד או לא בקורונה, ואם כן – על מה אנחנו צריכות לשמוח ואז נכנסו המסכות, ונכנסו גם הכפפות".

לפי חששתן לרגע? גרוס: "אברהם, בן הוגג שלי, שומר על עצמו מאוד כדי לשמור עליי וכדי שאוכל לבוא לפה. הייתה לנו החלטה שואת הקפסולה. המחויבות היא כל כך גדולה שאנחנו מוותרים על דברים אחרים. זאת בחירה מודעת להשמיע ולהנכיח את הקול והצבעה שלי רוקאק במציאות הקיומית שנקלענו לתוכה. אז אנחנו פחות רואים נכדים, ובעיקר לא יוצאים להפגנות. יכול להיות שאני ארשה לעצמי יותר אחרי שנסיים את הפרויקט בשלום".

גלית: "הן אמרו לי חרמשמעית שאם אני הולכת להפגנות, הן על עישות איתי חזרות". כרמון, 68, חברת המושב השיתופי נורדיה, אמא לארבעה וסבתא ל־11 נכדים, עוסקת כל חייה בתנועה ובהכשרת טטורנטים לתנועה. "כשראיתי את המופע הקודם של הלהקה אמרתי לבכלי, 'זה מרגיש לי שבמקום הזה אני צריכה

הלינה שמשינס, בת 80: "אני יודעת שלא מצפים מאיתנו לשפגאטים ופירואטים. בגילנו פוחדים ליפול, ואני לא פוחדת. בחזרה נפלתי וקמתי. יש לי פלסטרים בברך, אבל זה שואו מאסט גו און".

"אני לא מתייחסת לצמיגים שיש לי, אלא עוצמת את העיניים וחושבת על עצמי כפסל". החזרות למופע "כחולות"



להיות", היא מספרת. "הרגשתי את זה בכל הגוף, לא רק בראש".

לא רק הקורונה שיבשה את סדר היום של כר' מון. "בעלי הוא חולה סרטן ומטופל אונקולוגית בשנה וחצי האחרונות בבית החולים הלל יפה", היא מספרת, "אבל בחרנו בחיים. שנינו. אנחנו משלבים את הנסיעות לבית החולים עם המחול. לרוב אני נוסעת איתו לטיפולים. יש פעמים שהילדים מחזירים אותנו כי אני נמצאת בחזרות. אנחנו לומדים לחיות עם זה, לא מתביישים בזה ולא מסתירים. אנחנו לא קוראים לזה 'מהלה קשה'. זה סרטן".

ובשאת חזרת הביתה מהעבודה בסטודיו? "אנחנו כמעט ולא נפגשים עם אנשים מבחוץ. גם הילדים והנכדים יודעים לשמור מרחק. אתה יודע, כימים האחרונים חשבתו המון איך היצי' רה הוואת פוגשת אותי בתוך העולם המתעטע, הרגיש והלא יציב שאנחנו חיים בו. אני הולכת במופע על כדורים והם לא יציבים. מצד אחד הבנות בקבוצה שומרות עליי מול אי'הידיעה מה יהיה הצעד הבא. גם בבית אנחנו לא יודעים מה יהיה. יש את האופטימיות ויש את הפחדים, אבל יש גם משפחה, נכדים וילדים".

גם נעמי יהל, בת 67, קרמיקאית וציירת, גילתה את עצמה מחדש. "לא היה לי שום קשר למחול", היא אומרת, "וגם לא התייחסתי לגיל. חיפשתי משהו שעוסק בתנועה, וגורית, את מחברות הקבוצה, הכריחה אותי להירשם".

מיך התאקלמת? "אני נורא ביישנית, אבל מהר מאוד התאהבתי בכמה. העבודה שלי פיזית, בפעם הראשונה שראיתי כמה אני מועצה התפרחת. עכשיו כבר לא. אני גם לא מתייחסת לצמיגים שלי, לא אני מתייחסת לגוף שלי כמו לפסל. אני עוצמת את העיניים ורואה את הפסל, לא את המשמנים שלי. בעבודה הקודמת, עמרתי על הבמה ודיברתי על הדברים הכי אישיים. יש לי גב לא ישר וסיפרתי על זה לכל העולם. זו החווקה שלי".

העבודה הזו מתייחסת גם למציאות העכש' וזויה? הלינה: "הבלון שמתרוקן על הבמה מאוויר מזכיר לנו מה קורה במדינה. הוא מתרוקן ונכנה כאן עולם חדש".

נעמי: "כשאנחנו מכות בפטיש על חתיכת העץ, אנחנו מביעות את המחאה שלנו נגד מה שקורה שם. תוך כדי אני צועקת לעצמי: 'דמוקרטיה'. זה מה שחשוב לי. גם התחושה של המוות מרחפת. אני נכנסת עם העגלה ועליה כדורים שמסודרים ונראים לי כמו גופות. עם הקורונה היו כל כך הרבה תמונות של גופות מהעולם".

איך הגיבה המשפחה שלך כשראתה אותך רוקדת?

"הבן שלי אמר שאני נראית כמו קאפו", היא חושפת חיוך. "אני המנהלת במופע וכנראה זה עורר אצלו דימויים של השואה. כל אחר לוקח את זה אחרת. אבל הוא מניבן אהב את זה. את מוקוה שכשאתה רואה אתנו רוקדות, אתה שוכח מזה שאנחנו זקנות, ושהגוף שלנו אחר, לא צעיר. אני מוקוה שאתה לא חושב שאנחנו פתטיות. אני משוכנעת שאנחנו לא, ואלו גם התגובות שאנחנו מקבלות כל הזמן".

"אנשים היום פוחדים להגיד שהם זקנים", מחיבת הלינה. "הם מוצאים כל מיני הגדרות אחרות, מכובסות, כמו 'גיל הזהב', אבל אנחנו נשים זקנות, אין מי לעשות. נשים זקנות לא רק ממלאות את קופת חולים, הן גם רוקדות".

מדור פרסומי

פורום שינה



World Sleep Day
ארגון השינה העולמי
אררון ממליץ

אררון השינה העולמי צובר ידע על שינה מאוסף עצום של מדינות ותרבויות, ומתרגם אותו להמלצות סדורות לאיכות שינה מושלמת. מומחה השינה אבי ברססט, מנהל "פורום שינה" בפייסבוק, מנכ"ל הולנדיה וגם נציג ישראל בארגון העולמי, עם הטיפים לשינה מושלמת

העולם שלנו גדול והוא מופע באינסוף תרבויות, כל אחת וסגנונה. ויש מכנה משותף אחד לכולנו: כולנו ישנים, כלומר כולנו זקוקים ואפילו חייבים לקיים ממוצע שעות שינה דומה – כדי להיעטן כל לילה מחדש, באיכות שינה מושלמת. לקראת כל יום חדש. ארגון השינה העולמי, שנוסד בדיוק למטרה החשובה והקדושה הזו, מגבש ידע ומפיץ כללים לכל המדינות החברות בו. נפל בחלקי הכבוד לשמש נציג ישראל בארגון העולמי, ואני מביא הפעם בשם הארגון מעט מהידע העצום שנצבר: 10 הדברות להיגיינת שינה. בואו נקרא להן בפשטות 'טיפים', שמבטיחים לכל מי שמקפיד ליישם אותם, איכות שינה טובה ומשופרת.

● **צרו שגרת שינה קבועה:** שעת שינה ושעת התעוררות. אמנם כל אחד והרגליו האישיים, אבל נפו להכניס משמעת כלשהי, זה יתגמל אתכם במיוחד.

● אם פיתחתם כבר הרגל NAP, מצוין. אני מעדיף להשתמש במושג שטבעתי לנו הישראליים, 'לנפס'. מנום קצר, עזירה לצורך טעינה מהירה (לרוב לא יותר מ-20 דקות) ומאוד מתגמלת.

● הימנעו מצריכה מוגברת של אלכוהול, בכל שעה. ואם עסקינן בהמלצות לשינה איכותית, בבקשה לא לשתות 4-5 שעות לפני השינה. ככל'ה, הימנעו מעישון.

● **גם צריכת קפאין רגישה:** הימנעו מצריכת קפאין כ-6 שעות לפני השינה. וזה כולל גם קפה, תה ומשקאות מוגזים.

● **לא לאכילה מופרזת לפני השינה:** מדובר ב'פיגוע שינה': הימנעו מצריכת מזון כבד, חריף או מתוק, במיוחד לפני השינה.

● **ישנו קטן?** כן.

● **פעילות גופנית:** הנה כן אחד גדול. בצעו פעילות המועדפת עליכם בקביעות. תנאי חשוב: רק לא ממש לפני השינה.

● **תנאי בסיסי לשינה בינלאומי:** תשקיעו במיטה, סדינים ומצעים נעימים ומזמינים לפינוק ושינה. אני לא יכול בלי המתכוננת שלי ומזון 'טמפון'.

● **טמפרטורת שינה אופטימלית:** ההמלצה הנורמלית 24 מעלות ברוב לילות הישנה. אורוו קודם את חדר השינה.

● **חחסמו לו רעש** ששיריד את מנוחתכם העמוקה. כבו או צמצמו אורות ככל שניתן. הסיפוי להגיינת השינה שלכם מקלחת הגונה מקדימה, ואם ניתן העדיפו אמבייה.

● שמרו את המיטה ליינודים המרכזיים שלה: שינה טובה וקיים יחסי מין. הימנעו מלעבוד בה. לעבודה מהבית, הפופולרית בימים אלה, חפשו פינה או חדר אחר.

שמרו על הכללים, ללילות טובים מאוד.



אתם מוזמנים להצטרף לקבוצה הכי מרדימה בפייסבוק.

חפשו "פורום שינה עם אבי ברססט"