

ריקוד החודש

להאמין

אני בשנות ה-40 לחיי. רוקד (מגיל 13 בערך), מרקיד, מנחה סדנאות ריקוד ברחבי העולם ומחבר ריקודים כ-30 שנה...

חי במלבורן אוסטרליה ומפעיל 3 חוגים שבועיים דרך עמותת Nirkoda-Melbourne. אחת לשנתיים, במסגרת העמותה מתקיים קמפ Nirkoda בו משתתפים מחברי ריקודים מהארץ.

אל ריקודי העם נמשכתי בנערותי עת הייתי מסתובב בחוף ימה של אשדוד ונתקל בהרקדות החוף החינמיות מטעם העיריה. הוקסמתי מהשילוב של מוסיקה עברית, האהובה עליי עד מאוד, עם קבוצת רוקדים המבצעים את אותם הצעדים בדיוק, והעובדה שלכל שיר יש צעדים שונים משלו. החלטתי שגם אני רוצה לקחת חלק בזה (עד אז בתור ילד צעיר הייתי פעיל בחוגים של ריקודים סלוניים).

התחלתי להגיע אל חוגי המתחילים באשדוד שנערכו על ידי **דידי דוש** ז"ל ו**ז'ק אוהיון** יבד"ל. אט אט התחלתי להשתלב וללמוד. הצמאון בער בי לדעת וללמוד עוד ועוד, עד שגיליתי שיש חנות לריקודי עם ברחוב הארבעה 10 בתל אביב. אחת לתקופה הייתי נוסע לשם ורוכש קלטות וידאו, כדי שאוכל ללמוד עוד ועוד... הקלטת הראשונה שרכשתי הייתה של ריקודי דבקה.

בתחילת שנות ה-90 פתח **גדי ביטון** חוג באשדוד, וכמובן הצטרפתי גם לחוג זה. גדי הציע לי בזמנו להצטרף לצידו, להיות לו לעזר וכך ללמוד ולהתנסות בעבודת המרקיד.

שלוש שנים הייתי לצידו ולמדתי המון. התאהבתי "במלאכה" וניצת בי ניצוץ קטן שהחל לבעור בי - לחבר ריקודים משלי.

ב-1997 חיברתי את ריקודי הראשון - "כח להמשיך" (לשירו של **בועז שרעבי**) תחת הדרכתו והנחייתו של גדי. בשנת 2000 יצאתי לדרך עצמאית והתחלתי להרקיד בבתי ספר, חוגים אחר הצהריים וחוג ערב קטן באשדוד. בשנת 2009 הצטרפתי אל שגיא עזרן חברי הטוב, והרקדתי בחוג ביהוד. באותה שנה הייתי ממקימי "רוח נעורים" - קבוצה שדגלה בקירוב וצירוף של צעירים וצעירים ברוחם מכל רחבי הארץ אל תנועת ריקודי העם, וקיימנו אירועים שונים וסדנאות שמטרתן צירוף צעירים אל ריקודי העם, שילובם המהיר מבחינת רפרטואר, ובעיקר המחשבה איך לגרום להם להישאר לאורך זמן, מה שנקרא "יצירת דור העתיד".

בשנת 2010 נסעתי לקמפ במלבורן, אוסטרליה "נדלקתי" על המקום, והחלטתי להישאר ולחיות שם. עד היום אני פעיל בתנועת ריקודי העם המקומית במלבורן, דרך עמותת Nirkoda.

האני מאמין שלי כמדריך - שילוב של כל הסגנונות מכל הזמנים ולכל הרמות. חידוש ויצירת עניין כל הזמן, תוך שימור ומתן כבוד לריקודי הנוסטלגיה שעליהם גדלנו.



שרון אלקסלסי

האני מאמין שלי כמדריך - שילוב של כל הסגנונות מכל הזמנים ולכל הרמות. חידוש ויצירת עניין כל הזמן, תוך שימור ומתן כבוד לריקודי הנוסטלגיה שעליהם גדלנו.



ככוראוגרף אני משתדל לחבר ריקודים שיהיו יחסית פשוטים ו"אפשריים" עבור כולם, תוך יצירת חלק מעניין שלא נראה קודם, על מנת להבדיל את הריקוד משאר הריקודים הקיימים, ושעדיין יהיה מעניין עבור קהל הרוקדים.

אני בעיקר אוהב כאשר השיר "מנחה" אותי באמצעות מילים שניתן לתרגם לצעדים כמו "לחבק אותך", "לרוץ" "מתפלל" ועוד....

עד היום חיברתי למעלה מ-80 ריקודים. אני אוהב לשתף פעולה עם כוריאוגרפים אחרים - מה שנקרא בבחינת שילוב רעיונות ולמידה מהאחר. הריקודים שלי נמצאים כאן: <https://bit.ly/34CyLGE>

התקופה האחרונה שבה רקדנו פחות והיינו יותר סגורים בבית, זאת תקופה שהביאה אותי להרבה מחשבות בתחום היצירה. התעכבתי רבות על כל שיר ושיר וחיפשתי את "הצעד המתאים" מבלי להתפשר, ואני כבר לא יכול לחכות שנהיה מאחורי זה, ולחלוק איתכם את הריקודים החדשים שחיברתי.

נתראה ברחבה!!

על הריקוד

את השיר "להאמין" קיבלתי במהלך הסופ"ש לפני צאתו, עם המלצה שמדובר בשיר שקט, מרגש ונוגע.

בדרך כלל אני משתדל לא לגעת בריקודי עם במהלך הסופ"ש, אלא להקדיש את זמני למשפחה. בטח לאחר כמה ריקודים שקטים שהוצאתי כבר, והרצון שלי להתעסק יותר בריקודים קצביים "ומעוררים" יותר.

לאחר שהבנתי שמי ששר את השיר עבור **דולי ופן** (מחברי השיר ומלחיניו) הפעם, הוא הזמר האהוב עלי **עידן רייכל**, החלטתי בכל זאת לא לחכות, ומייד להאזין לו ולראות אם אני מתחבר אליו מבחינת חיבור ריקוד.

מייד משמיעה ראשונה, תפס אותי הביצוע המושלם של **עידן רייכל** שהשתלב מצויין עם הלחן המרגש והמילים שמסמלות תקווה, במיוחד בתקופה הקשה שעברנו (ועדיין עוברים) עם הנגיף וכל הסובב אותו.

תוך דקות ספורות הצלחתי להעמיד תבנית של ריקוד קליל, פשוט וזורם, שבראש מעייני היה לחבר ריקוד המיועד עבור כל רמות הרוקדים ושהצעדים "לא יפריעו" לזרימת השיר.

כשהתעמקתי יותר במילים, מצאתי לשמחתי שיש משפטים בשיר שניתן לתרגמם לצעדים - מה שבעיני, כמחבר ריקודים, מאוד אסתטי ומייחד את הריקוד עוד יותר. שילבתי בתבנית המקורית שחיברתי, עד שהייתי מרוצה מהתוצאה הסופית.

לדוגמה:

בחלק הראשון, במשפט "הוא תמיד מחכה" - עוצרים את זרימת הריקוד ומחכים על ידי ביצוע של העברת משקל במקום, לפני שמייד ממשיכים לחלק הבא.



במרכז המעגל



שרון אלקסלסי עם תמיר שלו

בתחילת הפזמון - "להרגיש בלי לגעת" - הידיים יוצאות החוצה עם שהייה, כאילו רוצות "לגעת".... במהלך הפזמון - "לחבק חזק בידיים" - ידיים צמודות באלכסון לחזה בתנועת חיבוק, לפני היציאה החוצה לסיום החלק.

לשמחתי התוצאה הסופית התקבלה באהדה והערכה במרבית ההרקדות בארץ, והריקוד אף התפשט ברחבי העולם בהרקדות בדרום אמריקה, ארצות הברית, אירופה ועוד....

להאמין

משקל: 4/4

צורה: מעגל

מבנה: בית אחד, 2 חלקים

חלק א': אחיזה רגילה, פנים נכ"ש; התקדמות נכ"ש.

1-4 שלושה צעדים לפנים החל בימין; שיוף בשמאל לפנים.

5-8 צעדת כפיפה בשמאל לפנים; פסיעה במשאל לאחור; שהייה.

9-12 פסיעה בימין לאחור; העברת משקל לשמאל תוך פנייה למ"מ; שיכול בימין לפני שמאל שמאלה; שמאל במקום מאחור.

13-16 סיבוב ימינה על ק"מ בשתי פסיעות; העברת משקל לימין ולשמאל.

17-19 ימין ימינה על ק"מ; שמאל בשיכול מאחורי ימין; ימין ימינה תוך פניה ימינה-לאחור

20-22 כמו 17-19 החל בשמאל שמאלה נכ"ש. מתחילים כהגב למ"מ ומסיימים עם הפנים למ"מ.

23-24 העברת משקל לימין ולשמאל.

25-28 שיכול בימין לפני שמאל שמאלה תוך התרוממות; שהייה; חזרה לשמאל מאחור; פתיחה בימין ימינה.

29-32 שיכול בשמאל לפני ימין ימינה; שהייה; סיבוב ימינה על ק"מ בשתי פסיעות החל בימין.

33-64 כמו 1-32

65-68 העבת משקל לימין ולשמאל; סגירת ימין על יד שמאל; שהייה.

חלק ב': פנים למ"מ; התקדמות נכ"ש.

1-4 העברת משקל לימין ולשמאל תוך הרמת הידיים למעלה לצדדים; משקל לימין; שהייה.

5-8 שיכול בשמאל מאחורי ימין; פתיחה בימין ימינה; שיכול בשמאל לפני ימין; פנייה שמאלה על רגל שמאל. מסיימים עם כתף ימין למ"מ.

9-12 2 פסיעות החל בימין עם כ"ש בסיומן פניה ימינה (כתף שמאל למ"מ); העברת משקל לימין כלפי ח"מ; שהייה.

13-16 סיבוב ורבע שמאלה כלפי מ"מ בשלושה צעדים החל בשמאל; שהייה.

17-20 שלושה צעדים כלפי מ"מ החל בימין ופנייה ימינה (גב למ"מ); שהייה.

21-24 שלושה צעדים לאחור כלי מ"מ החל בשמאל

כשהתעמקתי יותר במילים, מצאתי לשמחתי שיש משפטים בשיר שניתן לתרגמם לצעדים - מה שבעיני, כמחבר ריקודים, מאוד אסתטי ומייחד את הריקוד עוד יותר. שילבתי בתבנית המקורית שחיברתי, עד שהייתי מרוצה מהתוצאה הסופית.

29-32 שיכל בימין לפני שמאל שמאלה; שמאל במקום מאחור; סיבוב ורבע ימינה על ק"מ בשתי פסיעות החל בימין.

33-64 עמו 1-32.

הריקוד: <https://bit.ly/3guj6vM>

תוך תנועת "חיבוק" עם הידיים לפני החזה; שהייה.

25-28 שתי פסיעות לפני כלפי ח"מ החל בימין; פסיעה בימין לפני תוך חצי סיבוב שמאלה (מסיימים עם הפנים למ"מ); שמאל שמאלה.

להאמין

מילים: דולב רם, פן חזות
לחן: דולב רם, פן חזות
שירה: עידן רייכל, דולב רם, פן חזות

כל מה שהיה פה ישתנה ממחר
הזמן עוד יתקן את כל מה שכבר נשבר ונשאר
יש מי ששומר את הטוב לידנו
הוא תמיד מחכה
כל מה שהיה פה ישתנה ממחר
אם ננסה

רק להאמין בלי לדעת
להרגיש בלי לגעת
לדבר עם העיניים
גם כשאין לי יותר מה לומר
לשחרר את הרגע
זה טבעי לפחד מהטבע
לחבק חזק בידיים
כל רגע לפני שנגמר

כל מה שהיה פה ישתנה ממחר
הזמן עוד יתקן את כל מה שכבר נשבר ונגמר
כל התפילות, הניסים בחיינו
מתחברים לרגע הזה
כל מה שהיה פה ישתנה ממחר
אם ננסה

רק להאמין בלי לדעת
להרגיש בלי לגעת
לדבר עם העיניים
גם כשאין לי יותר מה לומר
לשחרר את הרגע
זה טבעי לפחד מהטבע
לחבק חזק בידיים
כל רגע לפני שנגמר



עם שגיא עזרן (מימין)
וישראל שיקר (משמאל)



עם דודו ברזילי

מייד משמיעה ראשונה, תפס אותי הביצוע המושלם של עידן רייכל שהשתלב מצויין עם הלחן המרגש והמילים שמסמלות תקווה, במיוחד בתקופה הקשה שעברנו (ועדיין עוברים) עם הנגיף וכל הסובב אותו.