

## קורס הכשרת מנחות-מדריכות מחול אתני-מזרחי

### מידע על הקורס

#### ה ק ד מ ה

קורס ללימודי תעודה, בחסות האקדמית של מכללת תל-חי - החטיבה ללימודי חוץ. לקורס מספר מטרות הקשורות זו בזו: מיומנויות תנועה ומחול בכלל ובמחול האתני-מזרחי בפרט ברמה המקצועית ביותר מחד, והכשרת מדריכות ומנחות בעלות ידע מקצועי רחב ככל האפשר בתחום המחול האתני-מזרחי מאידך. יותר מכל - זהו מסע העצמה-אישי לכל לומדת, **מסע משפיע ומחולל שינוי בכישורי ומיומנויות החיים**, שבעזרתם תוכלי אף להנחות ולהוביל נשים למקומות טובים בעבורך.

שפת המחול המזרחי מוכרת וידועה כיום כחובקת ומכילה הרבה יותר מהגדרתה כ"ריקודי בטן", וזאת על שום הסגולות הרבות הטמונות בה בעבור כל אישה באשר היא אישה – ללא קשר לגילה, לממדיה, או ליכולותיה "המחוליות". זוהי שפה **שמאפשרת באופן מיטבי את החיבור של הגוף והנפש**. שפה המאפשרת מסע נשי ואישי לגילוי ולאהבת הגוף והנפש, שפה "אורגנית" לגופה ולנפשה של האישה. לא בכדי הפך המחול העגול, הרך והקסום הזה – לתחום תנועתי מבוקש ביותר בקרב אוכלוסיית הנשים, מתוך ההבנה שהוא עשוי להיות **מחולל שינוי חיים, כפי שקרה איתי:**

לפני יותר מ-20 שנה עברתי מסע החלמה, כפי שאני מכנה אותו, שבו השלתי 60 קילו ממשקלי. באמצעות המחול הזה, שיניתי את חיי מן הקצה אל הקצה, ועד היום אני נאחזת בו כשומר הסף וכעוגן המרכזי שבו אני נאחזת, מקור עוצמתי שממנו אני שואבת את הכוחות והרצון להמשיך ולשמור על הבריאות הפיזית שלי, ועל החיוך והשמחה בחיי...

לימים, ועם ניסיון השנים בהנחיית נשים, נערות וילדות - הפכה האהבה למחול הקסום הזה - ללימוד וחקר מעמיקים של המקורות, המוסיקה על גווניה, השורשים החברתיים והתרבותיים שמהם צמח המחול הזה, כמו גם רזי הטכניקה שלו. מן הלימוד הזה יצרתי גישה שאין שני לה, **מודל מובנה ושיטתי** של לימודים עיוניים ומעשיים - על-פיו ניתן ללמוד וללמד את המחול המזרחי כשפה תנועתית, המכילה את ה"אלף-בית" שלה – הבסיס, עליו הולכים ומתוספים עוד ועוד תנועות וצעדים בשכבות לאורך, לרוחב ולעומק עפ"י משנה-סדורה, שניתנת גם לרישום ולתיעוד בכתב. כל זאת – בלימוד והבנה של המוסיקה והז'אנרים העיקריים הרווחים, שהרי את המוסיקה אנו רוקדות.

במהלך הקורס מקבלות הלומדות ערכות רבות של אלבומי מוסיקה, חומרים וסיכומים כתובים, תכניות עבודה להנחיה ומאמרים מקיפים בנושאי המחול והמוסיקה כחלק אינטגרלי ומהותי מהאני מאמין שלי ומתהליך הלמידה וזאת במטרה לצייד את הלומדות בכל צידה אפשרית, כזו שתאפשר את הרחבת הידע, והעמקה בו במהלך הקורס, ולאחריו.

מעבר לכל, ובעיקרו של דבר – הקורס הינו מסע התפתחות משמעותי ביותר עבור כל לומדת, שבו כל אחת מתנסה בתהליכים וחווה שינויים משמעותיים בכל הרבדים. כל אחת לומדת לרקוד ולהבין לעומק את הטכניקה ולשלוט בה שלב אחר שלב. בהתאם ליכולותיה, היא לומדת תחומי-דעת רבים, שהם חלק מפאזל רחב היוצר את השלם, והיא מקבלת כלים ומתודות רבות שתוכל להמשיך וללמוד מהם, ואף להפוך אותם לכלים להדרכה ולהנחיית קבוצות בעתיד - אם תרצה בכך. יותר מכל ובעיקר - היא חווה מסע התפתחות אישי, שמעניק לה בטחון עצמי, ויכולת לקיים אינטראקציה בכל תחומי-חייה ממקום של יכולת ומסוגלות, עם "עמוד שדרה איתן".



לקורס תקנון המתאר את החובות שיש למלא והכללים שעל-פיהם יש לנהוג לאורך שנת הלימודים בקורס, כמו למשל שיעור מותר של היעדרויות, איחורים, ביצוע מטלות/פרזנטציות - חובות שיש לעמוד בהן על מנת להיות זכאיות לתעודה בתום הקורס.

תהליך הלמידה הינו אינטנסיבי ואף מאתגר, ויש בו "עליות וירידות"... זהו מצב טבעי ואפילו מתבקש בתהליך הרחב והמעמיק שבו מתקיימת עשייה ולמידה דינמית ועמוסה בכמה רבדים במקביל. יחד עם כל זאת מובטח לכן ליווי וסיוע אישי ועקבי לאורך שנת הלימודים כולה, ואף לאחריה. הלימודים מתקיימים "רק" יום אחד בשבוע, אך דרושים התמדה, למידה ותרגול מעבר ליום הלימודים בקורס על מנת להתקדם. עומס התכנים אינו קטן בלשון המעטה, ויש להפנים את התכנים הנלמדים מדי שבוע כדי לעמוד בקצב וליהנות מתכנים חדשים ביום הלימודים הבא. בסופו של התהליך תוכלו להביט לאחור בגאווה, ולהיווכח עד כמה הפכתן לאיתנות, למסוגלות, לראויות יותר בעבור נשים אחרות שאותן תנחו, תובילו ותלוו, ויותר מכל - בעבור עצמכן.

**"על קצה המזלג" – מעט ממה שכתבו בוגרות הקורס:**

לשוש היקרה

אבן דרך. שנה אחת. קורס אחד. לימודי הדרכת מחול מזרחי!  
וואו, איזו אבן דרך הקורס הזה בחיי...

אין לי ספק שמעכשיו רק אתחיל לגלות ולהבין יותר ויותר, מה גודל החשיבות של אבן הדרך שהענקת לי...  
תודה שוש. על כל העושר המקצועי שנתת לנו - אם ישירות בעצמך ואם ע"י מגוון המרצות (והמרצה).  
על הצוהר שפתחת בפני - דרכו התגלה לי עולם רחב עם שבילים רבים המזמינים להכיר אותם ולגלות ועוד ועוד...  
הגעתי לקורס כמו ילדה נלהבת ש"רק רוצה לרקוד" ולהנחיל את הכיף הזה לנשים נוספות, לא תיארתי לעצמי כמה אני לא  
יודעת... נתת בי אמון ועכשיו אני מסיימת את הלימודים עם הרבה ידע וכלים, הרבה יותר בשלה ומבינה כמה המון אני  
יכולה עוד ללמוד, מצפה להנחיל מהעושר הזה לנשים נוספות... ורק רוצה לרקוד...  
כל זה ועוד הרבה (קצרה היריעה מלהכיל) - זה בזכותך! באהבה והערכה רבה. **אסתר, מחזור 4**

אני שמחה, ולא רק שמחה אני גאה להיות התלמידה שלך כי הגישה שלך באה מן העומק של התרבות המזרחית מן הכבוד  
והחום המיוחד הנובע מן הנוף מן האקלים, מן המאכלים מן המנהגים של האנשים של השפה שצמחו והתפתחו. רק את  
יכולה להעביר את הידע הזה כי יש בדך את העומק ויש בדך את הטוטליות ויש בדך את האופי של המחנך. כלומר אותה אמונה  
באמת ואותה אהבה וזאת ממש שליחות בעיני מה שאת עושה. את גם מחנך בכל רמ"ח איבריך.  
לכבוד הוא לי ואני שמחה על החלטתי שאני לומדת אצלך. **בשמת, מחזור 1**

שוש אהובה ויקרה, ללכת בעקבותייך זה כמו להפליג באוקיינוס עם הרגשה של בטחון, ללכת עם עיניים עצומות עד הסוף...  
להאמין בדרך שלך, בערכים שאת נושאת זה כמו לקפוץ למים, בלי לחשוב קודם על חגורת האגן (חגורת הצלה)...  
שוש, את רב-החובל, המנהיגה, מלאת ומעוררת ההשראה, את הפיה עם מקל הקסם שהופכת כל מדבר לאדמה פורחת  
ומובילה את הנשים הסובבות אותך ליעד הנכון והמדויק... היום הזה הוא לא סופה של דרכנו, אלא מין התחלה חשובה  
ופריצת דרך לכולנו בזכותך ובזכות המילים שלך. מילות הסלע והמים והאדמה, האסרטיביות, הרגישות והנעימות יחדיו.  
**דוניא, מחזור 7**

שוש, אני אוהבת את האסרטיביות שלך כלפינו את פשוט לא מוותרת על אף אחת מאיתנו... השינוי מגיע תמיד מהקושי...  
ובזכותך אני משנה משתנה והכל לטובה תמיד.  
את מאירה את דרכי ועוזרת לי ברמות שאינך מודעת אליהן ועל כך כל משפחתי מודה לך. אני מאושרת שאינך מוותרת לי,  
מזווית הראייה שלי זה אומר שאינך מוותרת עליי. יש לי המון רצון לצמוח להגיע למקום טוב יותר... ובזכותך החלום שלי אט  
אט מתגשם והופך למציאות.  
תודה לך שוש על היותך מאפשרת, ותודה ענקית ליקום שהפגיש בינינו. **יוספה, מחזור 2**

שנה שעברה נתתי לעצמי מתנה ♥ והתחלתי קורס למדריכות מחול מזרחי שעליו מנצחת שוש פרידמן האהובה - אמא אדמה,  
כולה לב ונתניה והכי מיוחדת במינה! הלימודים המדהימים שחוויתי ועדיין חווה הם מתנה הכי טובה שיכולתי לתת לי ♥  
הקורס מלא בידע האין סופי של שוש... הסדנאות המושקעות עם מורות אורחות מהשורה הראשונה. אני ממליצה על הקורס  
באהבה גדולה גם לנשים שלא רוצות ללמד ריקוד אלא רוצות לעבור שנה בלתי נשכחת של העצמה נשית אישית מלאה  
בחויות ואנרגיות טובות שיעיפו אתכן לשמיים, וכמובן למי שרוצה ללמד נשים לרקוד את ריקוד הנשמה הנשי הזה. זה  
בהחלט המקום המושלם בשבילכן... **הילה, מחזור 4**

לא מאמינה שאנחנו לקראת הסוף... אין מילה או כל דרך להציג את כוחו של הקורס בהנחייתה של המורה המופלאה  
והדגולה שוש פרידמן. כל כך גאה בעצמי על ההחלטה של מימוש חלום (בתקופה הכי לחוצה בחיי)! אבל כשיש מורה/מנחה/  
והכוונה בצורה הכי ברורה הוגנת ומקצועית - את כל יכולה!!  
שוש זה המעט שבמעט שאני יכולה לכתוב עלייך ועל הקורס הענק שהענקת לנו... תודה רבה, המשיכי תמיד בדרכך לעשות  
חיל וכבוד ענק לאומנות המחול המזרחי! **אדווה, מחזור 5**

## תכנית הלימודים בקורס

הקורס הינו המסגרת המובילה בארץ ברמת ההשקעה, התכנים והלמידה בו. הלימודים בו מוכרים להמשך לימודים בתחום התנועה והמחול, כמו לימודי תראפיה במחול במוסדות אקדמיים אחרים, שכן – מכללת תל חי הינה מוסד אקדמי מוכר.

תכנית הלימודים עשירה ומגוונת ביותר, בהיקף של 221 שעות שיתחלקו על פני כ-28 ימי לימוד. אלה נמשכים כ-7 חודשים.

התכנית משלבת לימודים עיוניים ומעשיים מתחום המחול האתני-מזרחי ומתחומי הדעת הרלוונטיים למחול האתני-המזרחי:

### א. קורסים נלווים לתחום:

- \* מוסיקה ותרבות ערבית - עיוני ומעשי (מעשי: תיפוף מקצבים בדרבוקה) מרצה עמאד דלאל
- \* הנחיית קבוצות והעצמה - מנחות טובה רז-ליברמן ושוש פרידמן
- \* עזרה ראשונה - 21 ש' מקוונות + 4 מעשיות.

### ב. קורסים וסדנאות מחול אתני-מזרחי:

1. הטכניקה של המחול המזרחי – מעשי בעיקר (משולב בעיוני) מנחה שוש פרידמן  
לימוד יסודי ומעמיק בשיעורים מעשיים המשולבים בתכנים עיוניים, המהווים את החלק-הארי של הקורס: אנו לומדות הכול מהתחלה - תנועות הבסיס, שכבות של תנועות, תנועות במצבים נייחים, תנועות במצבים נייחים, חלוקת הצעדים והתנועות עפ"י משפחות, צעדים המשלבים תנועות אגן, שכבות בסיס ושכבות מתקדמות, ז'אנרים עיקריים במוסיקה (שארקי – קלאסי ומודרני, בלאדי, סעידי, שעבי ועוד), ז'אנרים עיקריים במחול, ריקוד עם אביזרים – צעיף ומקל, בניית קומבינציות וכוריאוגרפיה, כללי-יציבה, פוזיציות, מנחי-גוף ועוד.
2. הנחייה והדרכת קבוצות (מתודולוגיה) - מנחה שוש פרידמן  
בניית תכנית לימודים/עבודה לקבוצה, בניית מערכי שיעור, שימוש מושכל במוסיקה, הובלה ו"החזקה" של קבוצה, הדרכה והנחייה בפועל: בשיעורים, בסדנאות ובהפעלות, במסיבות, פסטיבלים ואירועים.

**3. סדנאות תנועה, מחול ויצירה – מעשי מנחות: שוש פרידמן ומנחות אורחות**

במסגרת שיעורי המחול המעשיים, מתקיימות סדנאות בנושאים ספציפיים שונים. מטרת הסדנאות להתמקד ולהרחיב את הלמידה בנושאים עיקריים בתחום. כמה מן הסדנאות מועברות ע"י מנחות אורחות – מורות ורקדניות מן השורה הראשונה בארץ, ואף בחו"ל. מנחות אורחות: מורות ורקדניות מובילות בארץ-יעל בקר, תמר בר גיל, טל לביא, טובה רז-ליברמן ואורנה עטר הן 2 מנחות נוספות, בגרות הקורס.

**4. סדנאות להנחיה והובלת קבוצות בפעילויות תוכן והעצמה מנחה: שוש פרידמן**

סדנאות לפעילויות תוכן מיוחדות, שבהן המחול והתנועה הופכים לכלי בפעילויות עם תכנים מעולמות תוכן שונים, ומהותם העצמה נשית: פעילויות שהתנועה והמחול עשויים להיות חלק מהן אך לא הם עיקר הדבר, אלא התרחשותו של תהליך פנימי ואישי שמביא את המשתתפות לביטוי ולהבעה מהמקום הפנימי שלהן; תהליך שירחיב את ליבן, שיאיר פינה נסתרת אצלן, יתן להן דרור ויאפשר להן לדמיין, ליצור, ולהביע את עצמן. **רשימת הסדנאות בקורס:**

שם הסדנה	מנחה
"שירת הגוף" - פרשנות יצירתית לכלי הנגינה במוסיקה הערבית	שוש פרידמן
ריקוד הבלאדי - ניתוח מבנה היצירה והפרשנות התנועתית	שוש פרידמן
ידיים וזרועות במחול האתני-מזרחי	שוש פרידמן
הז'אנר ה"סעידי" (ריקוד עם אביזר: מקל)	שוש פרידמן
סדנאות הפעלה (סדנאות כף, להרקדה, למסיבות ולהפעלות שונות)	שוש פרידמן
ריקוד עם אביזר - צעיף "טרחה" (צעיף גדול)	שוש פרידמן
קומבינציות וכוריאוגרפיה	שוש פרידמן
שימי, רטט, ומה שביניהם (דגשים, פופס ולוקס)	שוש פרידמן
מקצבים בתנועה וסולו תופים	שוש פרידמן
מחול ותנועה לאוכלוסיות מבוגרים ובעלי צרכים מיוחדים	טל לביא
אגדות הזהב - סגנון של הרקדניות הגדולות של תור הזהב	יעל בקר
אלמנטים ויסודות מהמחול הקלאסי וטכניקה מתקדמת	תמר בר גיל
הנחיה והדרכה בחדרי כושר + עצות וטיפים "מהשטח"	אורנה עטר
מחול יצירתי לילדות	שוש פרידמן
פעילויות תוכן והעצמה	שוש פרידמן

### לימודי תעודה בקורס:

מסלול לימודים מלא, הכולל את כל הקורסים בתחום העיוני והמעשי וקורס עזרה ראשונה. המסלול מקנה תעודת מנחה-מדריכה מוסמכת של שוש פרידמן והחטיבה ללימודי חוץ של מכללת תל-חי. בוגרות הקורס יידרשו ליטול חלק פעיל בכל שיעורי הקורס והסדנאות המתקיימות בו, להתמיד, להשקיע בעשייה הקבוצתית והאישית, ולהיות שותפות מלאות לתהליך הלמידה.

### תנאי הסמכה:

- \* הגשת פרזנטציות לאורך הקורס ובסיומו
- \* התנהגות ונוכחות עפ"י תקנון הקורס והמכללה
- \* תעודת מגיש עזרה ראשונה

### מקום ומועד:

הקורס מתקיים במתנ"ס רבין בכרמיאל, בימי רביעי בין השעות 9:30-15:30 (7 שעות לימוד אק' + חצי שעה הפסקה גדולה + רבע שעה הפסקה קטנה) וכולל כ-28 ימי לימוד. מועד תחילת הקורס: 7.9.2022 מועד סיום משוער – סוף מרץ 2023. בכל מקרה - פתיחת הקורס מותנית במספר מספיק של נרשמות

עלות: 10,500 ₪ שכ"ל + 380 ₪ דמי הרשמה וביטוח תאונות אישיות.

אופן תשלום דמי ההרשמה: העברה בנקאית.

אופן תשלום שכר הלימוד: הוראת קבע באמצעות כרטיס אשראי, עד 10 תשלומים.

### קהל יעד ותנאי קבלה למסלול תעודה

הקורס מתאים לתלמידות, לחובבות ולרקדניות מתחום המחול המזרחי ומתחומי תנועה מחול אחרים:

\* בעלות זיקה/רקע במחול ותנועה

\* גיל 21 ומעלה

\* 12 שנות לימוד לפחות

\* אישור רפואי

את מוזמנת להתקשר אליי או ליצור איתי קשר בווטצאפ - 050-2262666

לשמוע עוד על הקורס, לברר סוגיות שתרצי לבדוק, או להודיע לי שברצונך להירשם לקורס. שוש פרידמן ☺

בברכה,

שוש פרידמן מנהלת הקורס