

## קורס להוראת השיטה פורטל לאגן – סילבוס שנתי.

### שנת תשפ"ה.

הקורס נועד להכשיר מורות ומורים להוראת שיטת פורטל לאגן. הלימוד מתבצע על ידי תרגול של מהלכי שיעור מלאים והתמקדות בחוויה הגופנית והרוחנית שהריקוד בשיטה מעורר.

לימוד שיטת פורטל לאגן מורכב משלושה חלקים:

1. סדרת תרגילים על המזרן
2. תרגול המקצבים המצריים במעגל
3. היכרות עם יסודות הקומפוזיציה בתחום המחול השבטי והרכבת משפטי תנועה לכדי ריקוד פולקלור עכשווי

### מסטר א

במחצית הראשונה של הסמסטר נעמיק בעבודה המתבצעת על המזרן. נתרגל סדרת תרגילים ופונקציות תנועתיות המאפשרות לחקור את תנועת האגן ואת החומרים והאלמנטים הקיימים בו, הן אלה הפיזיים והרגשיים והן אלה האנרגטיים-רוחניים. נפרק את הפונקציות לפרטיהן, נלמד לחוש את מלוא משקלו של האגן ולהגביר את תחושת ההשתרשות בו. עיקר הדגש הוא על החוויה, על חיבור עמוק ומדיטטיבי ועל האפשרות להדהד אותו ולהורות אותו הלאה לתלמידות ולתלמידים.

במחצית השנייה של הסמסטר נחקור את מעגל הקצב בעזרת תרגול סדרת מקצבים מצריים הנלמדים במעגל. המקצבים שיילמדו: בלאדי, מלפוף, מקסום, סמאעי, סעידי ופלאחי. בחלק זה נתמקד בשכלול טכניקת העבודה עם האגן ובפיתוח מיומנויות מורכבות וביטויים של המקצבים בכל האופנים האפשריים. כל מקצב נלמד בנפרד ופותח ערוצים לאורך עמוד השדרה והגוף כולו. נקדיש זמן לביצוע, לאיכות ולדרך ההוראה של המקצבים הללו תוך כדי התנסות בלימוד המשתתפות והמשתתפים בקורס.

### מסטר ב

בסמסטר זה נרחיב את הידע בשני יסודות השיטה שנלמדו בסמסטר הקודם ונלמד את היסוד השלישי – הקומפוזיציה בתחום המחול השבטי והרכבת משפטי תנועה לכדי ריקוד פולקלור

עכשווי. נחבר קומפוזיציה בסיסית בהתמקדות במקצבים צפון אפריקאיים משבטי הגנאוה והברבר. נלמד מחול ונגינה בסגאטים, שירה ומחול טקסי של הגנאוה.

הקורס ילווה בשיעורים ייעודיים שיאפשרו צלילה לדקויות השיטה. המרכיבים הללו חשובים מאוד בלימוד, בביצוע ובהוראה של שיטת פורטל לאגן. בכל חודש נעמיד במרכז נושא אחר מהנושאים האלה:

- \* תפקידיו השונים של האגן בכל פעולה
- \* האגן כמרכז התנועה והאגן כמעביר כוח לשאר חלקי הגוף
- \* עבודת צוות, פריפריה ומרכז ושיתוף הפעולה ביניהם
- \* חידוד היכולת להבחין במאמץ הנדרש לכל פעולה, והדגשת חוסר המאמץ ההכרחי לביצוע תנועות מורכבות באגן ובגוף
- \* שילוב כל החוויות הללו בגוף כחלק מהבנת השיטה והוראתה
- \* תרגול פרקטיקות שונות של סיבובים בחלל – התנועה הסופית
- \* שחלות
- \* משקל כדורי העיניים באגן
- \* משקל והנחה של השדיים בשכמות
- \* הלסתות והקשר לרווחת האגן
- \* מעבר תנועה מכף רגל לעמוד השדרה

ההיבטים הרוחני, המיני, החברתי, הביולוגי, הגופני והנפשי מרכיבים את האדם, והם כולם חלק בלתי נפרד מהתנועה. לאורך הקורס יינתן זמן לכתיבה ולעיבוד חוויות הגוף, לשיתוף הקבוצה בתחושות ובמטענים אישיים וחברתיים המתעוררים בעקבות תרגול שיטת פורטל לאגן.

לצד רכישת השליטה בתנועת האגן והגוף, דגש רוחני נוסף וחשוב עומד בבסיס השיטה והעבודה בה, והוא שהתרופה היחידה לכאב ולסבל היא העונג. זהו המוטו של שיטת פורטל לאגן. המורה פועל מתוך מסירות, כנות והתמדה הבאים לא מתוך הכרח אלא מתוך נעימות עד כדי עונג עילאי.

בשיטת פורטל לאגן אנו מאמינים כי המורה הוא התלמיד הסקרן והחרוץ ביותר, וכי זה כל שנדרש כדי להיות מנהיג.

שנת תשפ"ה ע"פ פריסה חודשית	תאריכי שיעורים	חגים ומועדים
ספטמבר	3 10 17 24	
אוקטובר	1 8 15 29	חג"מ סוכות - 22
נובמבר	5 12 19 26	
דצמבר	3 10 17 24	חג"מ חנוכה - 31
ינואר	7 14 21 28	
פברואר	4 11 18 25	
מרץ	4 11 18 25	
אפריל	1 8 22	חג"מ פסח , 29 יום -15 הזיכרון
מאי	6 13 20 27	
יוני	3 10 17 24	
יולי	1 8 15 22 29	
	41 שיעורים בפועל	סה"כ 174 שעות שנתיות

מפגשי הקורס מתקיימים בשדות ים, סטודיו מעוז הים.

בימי ג', בין השעות 10:00-14:30.

מחיר הקורס הינו 12500 ש"ח

ניתן לחלק ל עד 12 תשלומים שווים לא ריבית.

בהצלחה!