

## מסתרי הקול האנושי

האם גם אתם מאלה שכשהם רק פותחים את הפה לשיר, הם נתקלים במבטים מתחננים או בעיניים מזרות אימה? זה לא חייב להיות ככה. אפשר ללמוד לשיר, ולא רק בשיטות המקובלות. הדרך שעליה מספרת הכתבה שלהלן עוסקת לא בפיתוח הקול, אלא בגילוי ובמה שחבוי בין הצלילים

מאת: אילי בר

איפה מתחבא הזמר הקטן שבכם? האם הוא מוציא את הראש רק בזמן המקלחת או שמא פותח את פיו בזהירות, כשחלונות סוגרים סביב באמצע פקק ארוך? מתי בפעם האחרונה יצא לך לשיר עם כל הקול, עם קול הלב? חלקנו מזמזמים פה ושם, אולי נותנים כמה סיבובים מפזמון חוזר מהרדיו שנתקע בראש בהיסח הדעת. אולי ערב שבת מזמן לכם שירה משותפת בקבלת המלכה. ומותר לנחש שעבור חלקנו קריירת השירה הסתיימה בגן חובה. מאז דומייה, פשוט לא שרים יותר; לא בגפנו וודאי שלא בחברותא. שששש!!! מאיים מהגנת מסוגל להקפיא גם מיתרים של זמיר פוטנציאלי.

בכתבה הזו יסופר סיפורה של "הדרך לגילוי הקול". רק לפני שנסביר ונתחקה על עקבותיה של הדרך, שתי שורות תחתונות קצרות כנקודת מוצא: הראשונה היא שכנראה אין לנו מושג מה אנחנו מפסידים כשהפה נשאר סגור והקול חנוק; אין שום סיבה אמיתית שלא נהיה מסוגלים לשיר, ממש לשיר, בקול שלא העלינו על דעתנו שחבוי פה בפנים.

השנייה היא שאין מדובר כאן בטכניקה מיוחדת שכל עניינה פיתוח יכולת השירה ותו לא. הלכה למעשה זו דרך פנימית שצמחה מתוך תפיסה רוחנית של החיים והאמנות. הקול האנושי ותהליך שחרורו הם שדה הפעולה הממשי בתהליך התחברותו של האדם לחלק היצירתי הזורם בתוכו. זאת מתוך מגע ישיר עם אותה זרימה קסומה וחמקמקה שזכתה לאינספור כינויים בפיו של האדם.

### לא פיתוח קול

"הקול האנושי חי כשלמות בעולם הרוח. אין הוא זקוק לפיתוח, הוא נמצא שם מוגמר ומושלם כישות המצלצלת בעולם האידיאליים. מה שהוא זקוק לו זה יציאה לחופשי."

כך כותבת הזמרת השוודית **ולבורג ורבק-סוורדסטרום**, בספרה "הדרך לגילוי הקול" שהתפרסם ב-1938. בהשראת אמירה מהפכנית זו יצרה ורבק דרך שלמה שבאמצעותה היא עצמה, ואחרים בעקבותיה, חקרו את המסתורין שבקול האנושי ואת הפוטנציאל הרוחני הטמון בשירה ובמוסיקה. ורבק מדגישה בספרה את ההבדל המהותי בין שיטות פיתוח הקול השונות לבין דרכה החדשה וכותבת: "עלינו לומר שחרור הקול, או טוב יותר- גילוי הקול- ולא בניית הקול או פיתוחו."

מתוך התפיסה הזו צומח "בית הספר לגילוי הקול", והרעיונות הגדולים מקבלים את צורתם המעשית באינספור תרגילים שמפתחת ורבק ביצירתיות מעוררת השראה.

בישראל מלמדים את הדרך הזאת קומץ אנשים. המוסיקאים **שרה וג'ורא רפאלי**, ממקימי קיבוץ הרדוף בגליל למדו במרכזים הראשיים של "בית הספר לגילוי הקול" בגרמניה ובאנגליה במשך כשבע שנים במהלך שנות השמונים.

נפגשנו כמה פעמים כדי שאקבל הצצה מוחשית אל תוך הדרך שמסרה ורבק. "כילדה היא מספרת שהיה לה קול חופשי מאוד, מספר ג'ורא על התהליך שהוביל את ורבק אל נקודת המשבר החשובה בחייה. "עם הזמן החליטו הוריה שהגיעה העת ללמוד לשיר. ורבק המוכשרת הצטרפה בגיל חמש-עשרה לאקדמיה המלכותית בשטוקהולם כתלמידה לזמרה. היא מספרת שבמשך השנים התחרות להשיג 'קול גדול' הלכה ופגעה ביכולת השירה הטבעית שלה. השירה הפכה לקשה יותר ויותר, והפקת חלק מהצלילים כבר הפכה לבלתי אפשרית."

בגיל 25, במהלך קריירה אינטנסיבית באופרה המלכותית של שוודיה, הגיע רגע המשבר. קולה של ורבק השתתק לגמרי. ובסיפורים כמו בסיפורים, המשבר הזה מביא גם את המפנה הגדול. היא מבינה שרק בכוחות עצמה היא תוכל לשקם את קולה וברור לה שדרכה תהיה שונה מהדרכים שלמדה ותרגלה עד כה. ורבק נזכרה בשיחה שקיימה כמה שנים לפני כן עם זמר ומורה מפורסם לזמרה. היא נאחזה בקצה חוט שניתן לה באותו מפגש והתחילה לחפש דרך לשיר באופן משוחרר יותר, כמו בילדותה.

ורבק גילתה כי שירת הברה NG דרך האף מחזירה אליה את אותה איכות משוחררת, ולאחר תרגול של שבועות אחדים הצליחה לשקם את קולה ולחזור להופיע. ההצלחה הזו נחשבת בעיניה כנס והיא ממשיכה לפתח בעצמה דרך חדשה לזמרה.

בהמשך ורבק נוטשת את קריירת הזמרה ומקדישה את כל כולה להקמתו ופיתוחו של בית הספר לגילוי הקול. מפגש קצר עם רודולף שטיינר, אבי האנתרופוסופיה, פותח לפניה עולם חדש של אפשרויות וזוויות מבט על האתגר שביצירת דרך שניתנת להעברה גם לאחרים. שיתוף הפעולה בין השניים נמשך זמן רב, ושטיינר שימש כמורה ומייעץ כל אימת שנתקלה ורבק בשאלות קונקרטיות שלא הצליחה לפתור לבדה. מאוחר יותר קיבל בית הספר לגילוי הקול את אישורו וברכתו של שטיינר ומוצג כמבוסס על מדע הרוח שפיתח.

### אופרה אחרת

לקראת סוף שנות השבעים, לאחר ניסיון רב שנים של עבודה במסגרות מוסיקאליות מקצועיות, מגיעים שרה וג'ורא רפאלי לצומת בחייהם בה הם מחליטים להפסיק את המרוץ ולפנות עצמם לחיפוש פנימי ורוחני יותר. מעולמם התחרותי של המוסיקאים המקצועיים הם לוקחים פניה חדה לכיוון האנתרופוסופיה. לימוד הדרך הרוחנית מביא אותם למפגש מחודש עם המוסיקה, אלא שהפעם הם משאירים את כלי הנגינה בצד ומתוודעים לקולם שנותר פסיבי עד אז. באירופה הם פוגשים לראשונה את בית הספר של ורבק ומקדישים את עצמם ללימוד הדרך.

### האם הדרך לגילוי הקול מיועדת בעיקר לזמרים או למוסיקאים או שהיא גם תפורה למידותיו של כל תלמיד חסר ניסיון?

"מתוך ניסיוני אני מוכן לומר שכל אדם יכול להגיע לקול שהוא לא חלם עליו", אומר ג'ורא רפאלי. "ויותר מכך, ורבק אמרה, וגם אני נוכחתי בכך, שפעמים רבות דווקא תלמיד שלא למד שירה מימיו מתקדם בקלות רבה יותר מתלמיד בעל רקע מקצועי. אין הכוונה שכל אחד יהפוך לפבארטי אלא שכל אחד בפירוש יכול לשיר את עצמו. זו הנקודה. כשאדם שר את עצמו יש בכך יופי לא רגיל, ממש כמו היופי המיוחד של כל ציפור וציפור."

שרה רפאלי: "אחרי תקופה מסוימת של עבודה ותרגול הרגשתי שיש לי בתוכי את השיר שלי. השיר המיוחד לי ואני רוצה לשיר אותו. בכל שנותי כמוסיקאית מקצועית לא הרגשתי את ההרגשה המיוחדת הזו. הביטוי העצמי דרך הקול עמוק יותר מכל ביטוי אחר עבורי. התחושה היא כאילו הקול ממש יוצא מקודש הקודשים הפנימי שלנו. אנחנו מאמינים שהמתנה הבסיסית שכל אדם מקבל היא היכולת לבטא ולבוא במגע עם הקדושה הפנימית הזו. ורבק אמרה שעברו הזמנים שבהם המוסיקה והשירה היו רק נחלת אליטת המוכשרים."

### מה אנחנו מפסידיים כשאנחנו לא שרים בקול המשוחרר שלנו?

ג'ורא: "את הזרימה. החיבור לעצמנו, לשלמות הפנימית הטמונה בנו והמתבטאת בזרימה. דרך השירה אנחנו נוגעים בזרימה הזו. נדיר למצוא מישהו שלא שר בכלל, גם כשהוא לבדו. אנשים קשורים לשירה, ובכל זאת די קשה לומר למה אנחנו זקוקים לחוויה הזו. זה כמו לשאול למה אנחנו שמחים להסתכל על השקיעה. יש לנו כבני אדם געגוע עמוק לחוות את הזרימה האינסופית שלנו, ואני חושב שזה צורך מאוד חזק ואולי גם המזון הכי רוחני שלנו."

"מובן שהאיכות הזו נמצאת לא רק בזמרה, ובכל זאת בשירה יש משהו מאוד מוחשי. הנקודה הזו היא הנשמה של הדרך לגילוי הקול. המלים כאן מוגבלות מאוד, ולא משנה כמה התיאור יישמע יפה ומושך, זה עדיין רחוק מאוד מהחוויה עצמה."

בנקודה הזו אפשר לתת קצת קרדיט גם לשפת אמנו שעלתה על הקשר העמוק שבין זרימה לזמרה. אם רוצים ממש להתעקש גם השורש מ.ז.ר. ונגזרתו המלה "מזור" משתלבים היטב בתמונה. במהלך השיחה שאלתי את ג'ורא אם אפשר לקבל טעימה מהאיכות המיוחדת של השירה בקול המשוחרר. סגרנו את החלון שיבוא קצת שקט, וגם המקרר נאות להפסיק לזמזם. ג'ורא לקח כמה רגעים שקטים, נעמד והתחיל לשיר. אחרי כמה טונים מהיצירה הגריגוריאנית התחלתי להרגיש על מה הוא מדבר. הצלילים זרמו כמעט מעצמם, כאילו באו מרחוק, עברו דרכו והמשיכו להדהד עד

שנעלמו. לא היתה כאן שאלה של שירה יפה או לא יפה. זה פשוט זרם באופן כל כך מוחשי ומרגש, שגרם לי לצחוק בפליאה. התחושה היתה כאילו לא ניתן למקם את הצלילים. הם ודאי לא באו מהגרון של גיורא, ואף שהנוכחות שלהם היתה חזקה, נדמה היה שהצליל לא נשאר במקום לרגע אחד. מן תנועה עדינה וחופשית בתוך המרחב שגורמת להשתאות ספונטנית. משהו מהנצח עבר לרגע בחדר ונעלם חזרה לדרכו.

כשהדגים גיורא לאחר מכן שירה רגילה היוצאת מהגרון ההבדל היה מוחשי ביותר. הקול המשוחרר לפחות לאזני הלא מקצועיות נשמע כאופרה לגמרי אחרת. "רוב האנשים, ובכללם גם כמעט כל הזמרים מכוונים את הקול אל הגרון ובכך לוחצים אותו. כששרים כך הפעולה כרוכה בהרבה מאמץ והתוצאה בהתאם. הצעד הראשון בדרך לגילוי הקול המשוחרר הוא לכוון אותו מעלה אל הנקודה במצח בין העיניים. שם הקול משתחרר באופן טבעי וזהו 'ביתו החדש' בשפתנו. בהתחלה אנחנו מחפשים את הקול הכי משוחרר ועדין שיש לנו. בדרך הזו כבר מהצעד הראשון מחפשים את האידיאל של הצליל, נוגעים קודם כול בחזון. נקודת המוצא היא ממש לא טכנית ופיסית, ולכן העמדה הרוחנית הזו המחפשת קודם כול את הקול המלאכי שלנו שונה לחלוטין מהגישות המקובלות העובדות על בנייה ופיתוח של הקול.

"כשהתלמיד לומד לכוון את הקול אל המקום שבו הוא חופשי, ישיר הקול מעצמו. הצעד הראשון נקרא שלב ההולכה, ובו מוליכים את הקול לביתו החדש. בתוך המרחב החדש הזה ובאמצעות הקול המשוחרר והזורם ניתן לחוש ולבטא בקלות כל ניואנס עדין בשירה. השלב הבא בדרך נקרא שלב ההתרחבות, ובו התלמיד לומד להרחיב את האיכות המשוחררת הזו דרך האוזניים כך שתהדהד סביב הראש. בשלב האחרון המכונה שלב ההשתקפות, הקול המלאכי של האדם מתחבר גם אל הכוחות הבאים מהאדמה. אפשר לומר שבשלב הזה הזמר לומד לשלב את הקול האובייקטיבי הזורם דרכו עם הקול האישי שלו."

נדמה שיש משהו מרוח הזן במתודה הזו שצמחה בגרמניה באמצע המאה. המשחק של נוגע לא נוגע, משתדל לא משתדל, מופיע גם ברמה התיאורטית וודאי ברמה המעשית. דגש רב מושם על ההקשבה. ככל שההקשבה הופכת לדקה יותר, עדינה יותר השחרור שבקול מופיע באופן ספונטני, ללא מאמץ. "הערנות הפנימית היא אלמנט מהותי בדרך לגילוי הקול", אומרת שרה. "אתה צריך להיות מסוגל בזמן השירה להקשיב לקולך, כאילו היית שומע מישהו אחר שר. מכיוון שהקול מבטא משהו כל כך אישי ואינטימי, להיות מסוגל להקשיב לו לגמרי מהצד ללא מעורבות הופך לתרגיל קשה הדורש מודעות גדולה."

גיורא: "שחרור הקול הוא גם שחרור הרצון האישי והקטן שלנו, ושני אלה גם קשורים בשחרור הנשימה. ובאמת לנשימה העמוקה יש השפעה מרחיקת לכת על הזרימה, ההקשבה והשירה עצמה. מצד שני כשאני מאוד רוצה משהו, אני מפסיק לנשום. בתהליך הלמידה אנחנו לוקחים את הרצון הרגיל שלנו ושמים אותו בצד. אומרים לו לנוח בשקט. לפעמים בשיעור דווקא כשהתלמיד מתייאש מלהשיג את הקול המשוחרר, משהו פנימי מתרפה והקול והנשימה נפתחים מעצמם."

### **מבחינתכם הדרך לגילוי הקול קרובה יותר לתהליך הרוחני או למימד המוסיקלי?**

שרה: "מניסיוני תלמיד שלא מתחבר לאלמנט הרוחני יתקשה להתמיד בדרך הזו. התרגילים הם מאוד מדיטטיביים ואתה נדרש להתנקות שוב ושוב מכל האמביציות, התשוקות וההישגים שרשמת לזכות עצמך בדרך. כדי להיפרד מהדברים הללו, כל פעם ברמה עמוקה יותר, נדרשת בשלות לתהליך, והדבר צריך להיות כך כשאלה פנימית, ואת זה אי אפשר ללמד או להלביש על אף בן אדם. לכן דווקא כשמגיע מוסיקאי מקצועי לתהליך עם כל מיני ציפיות להישגים וגישה תועלתנית בנוגע ליכולות חדשות שירכוש לעצמו, נוצרת עבורו בעיה גדולה שגם חוסמת את האלמנט המשוחרר בשירה. כשהחיפוש הרוחני חסר בתהליך, אפשר לומר שהדבר המהותי עדיין ישאר חבוי ונסתר מהתלמיד."

גיורא: "קשה לערוך את החלוקה הזו אבל ברור שהתהליך הזה מחזיר את התלמיד כל הזמן אל עצמו ומתוך כך מאפשר לו לקבל התבוננות חוזרת ונשנית בראי השירה. כך שגם אם האדם אינו מודע לשאלה הרוחנית, אם הדבר קיים בתוכו התהליך ודאי יתרחש."

"בשבילי בסופו של דבר השירה היא באמת רק תירוץ, רק הכלי שמאפשר את הדרך. ככל שאני נפתח ומאפשר לאידיאל הצליל לזרום דרכי אני מתחנך באופן ישיר לקבל את העובדה שאני לא הדבר הכי חשוב בסיפור הזה. עם רגש ההשתאות מגיעה גם צניעות מסוימת, ומהבחינה הזו דרך השירה יש הזדמנות להיות קצת יותר בני אדם. ורבק נתנה לספרה את כותרת המשנה 'התפתחות רוחנית באמנות הזמרה', וזה בדיוק העניין."

**אף פעם לא מאוחר**

אם בשלב הזה אתם מרגישים מועקה בגרון, כאילו נעמדתם בפתחו של פרדס מופלא ולא העזתם להיכנס מכיוון שלא לשירה נולדתם, אולי שווה לבדוק פעם נוספת אם באמת נגזר עליכם להישאר זייפנים (מלה שנשמעת בערך כמו כתב אישום קארמטי). "לדעתי ל-98 אחוז מאלו המכונים זייפנים אפשר לעזור אם רק יתחילו להתאמן", אומר גיורא. "בדרך כלל הזיוף נובע מחוסר מיומנות בהפקת הצליל ולא מבעיה ביכולת השמיעה. אמה של שרה התחילה ללמוד אצלי בגיל שמונים, ועכשיו היא יותר משמחה לשיר במפגשים המשפחתיים, כך שאף פעם לא מאוחר מדי. אותי מאוד מעניין ומענג לעבוד עם אנשים שכל החיים רצו לשיר, אבל סחבו איתם את התווית הזו של 'זייפן'. כשתלמיד מצליח לשיר בקול משוחרר מתחילתו ועד סופו זה תענוג אמיתי."

שרה רפאלי שניגנה בכלים שונים מגיל צעיר ופיתחה קריירה מוסיקלית מקצועית מעולם לא חשבה שגם היא יכולה לשיר. היא מספרת שתמיד הרגישה יותר בצד של הזייפנים המתונים. אחרי שנתיים של עבודה עם מורים בדרך לגילוי הקול, במהלך שיעור אחד הקול שלה השתחרר בצורה כל כך פתאומית שהשאירה את המורה המומה. במשך השנים בחרה שרה להעמיק בשירה והשאירה מאחור את הפסנתר והפאגוט. כיום היא מבצעת רפרטואר קלאסי ווקאלי במסגרת 'טריו רפאל' שייסד הזוג יחד עם הפסנתרנית ז'אנה מיקלין. גיורא מתמקד בעיקר בהוראת הזמרה בהרדוף, בתל-אביב ובירושלים, ומבחינתו זו אולי הפעם הראשונה בביוגרפיה שלו שהוא מרגיש כנמצא בדיוק במקום שבו הוא אמור להיות. הזוג רפאלי מנסים גם ליצור קשר מחודש עם גורמים ממסדיים בעולם המוסיקה בארץ כדי להביא משהו מהידע הזה גם אל מסגרות מקצועיות.

בסוף השיחה אני שואל אותם אם הם יכולים לסכם במשפט אחד את מה שעבורם הוא התמצית של התמצית בדרך לגילוי הקול, מהי הנקודה הפנימית ביותר בתהליך. "השילוב הפרדוקסלי הקיים בדרך הזו, נענית שרה לאתגר. "השילוב בין האישי והאינטימי ביותר לבין האובייקטיבי ביותר שאין בו דבר ממני באופן אישי. התנועה בין הקטבים הללו מתמצתת בתחושה שלי את הדרך כולה."

אחרי שגיורא היה מבסוט מהתשובה ואני מצאתי סגיר לכתבה, אמרנו שלום ותודה. בשקט שאחרי שיחות שכאלה משהו תמיד ממשיך להדהד בך. הפעם אלו היו צלילים קסומים, מפתים שקוראים לך לחזור הביתה, נישא בעדינות על גבי הקול.