

# סדנאות קצב ומחול אפריקאי לרקדנים



## נשהבר פוגש את הנפר

בכדי להבין ולהרגיש את מהות התנועות במחול האפריקאי, חייבים - ולו רק בשביל החוויה - לנגן אותו. בגלל היותו מחול מסורתי, הריקוד האפריקאי מחובר למוסיקה בצורה מוחלטת, מושפע וזורם איתה לכל אורך הדרך.

### חלק 1 - הקצב

חווית הנגינה עוזרת ומחדדת את הבנת התנועה ומקורה. רקדן שמכיר ומבין את הנגן ואת מקומו ידע להתייחס אל הקצב ברגישות ובתואם גדולים יותר.

הסדנא מתחילה בנגינה. המטרה היא לתת לרקדנים - רגע לפני שיתחילו לרקוד, את נקודת המבט של המוסיקאי, את תחושת הנגינה החיה, הקצב האינטנסיבי והאנרגיה הייחודית.

תופים אפריקאים מסוגים שונים יחולקו לרקדנים ויחד עם הסברים על התרבות המוסיקלית והקשר ההדוק שלה עם המחול יודרכו המשתתפים אל לב הקצב והטרופ של המוסיקה תוך תרגול הסימנים המוסכמים בין המתופף הסולן לבין הרקדנים ו"נגינת" התנועות שיילמדו בהמשך.



### חלק 2 - המחול

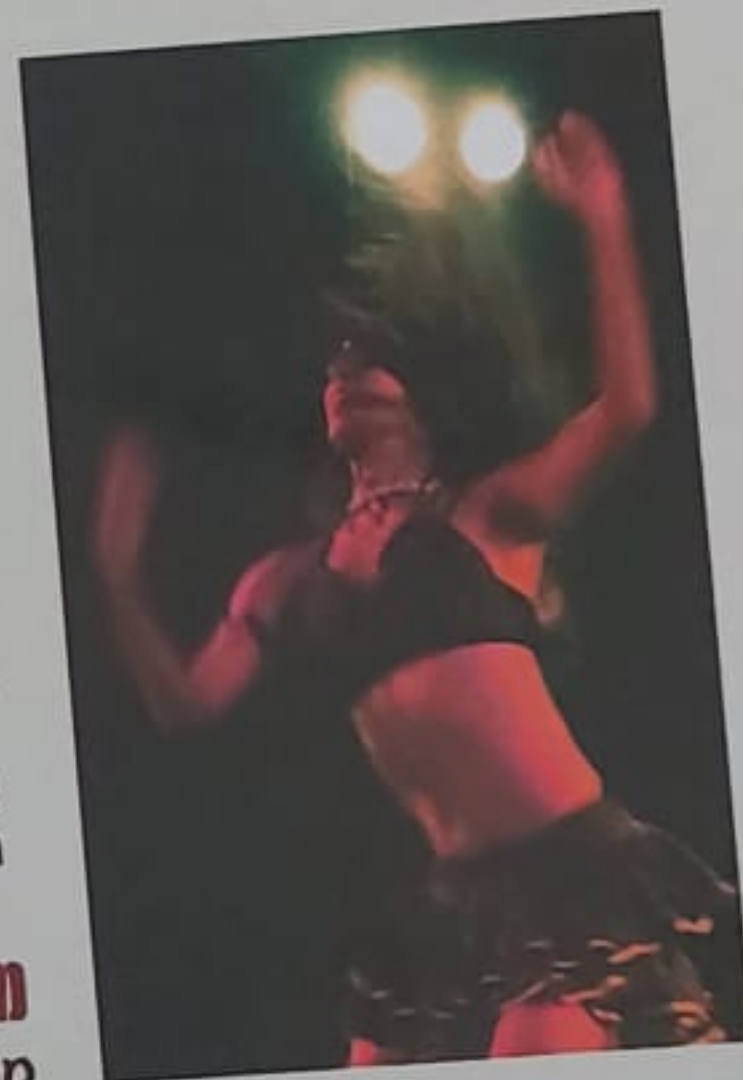
ריקוד אפריקאי מתבסס על מסורת ותרבות שממנה נוצרו מגוון סגנונות המוכרים לנו כיום והיפ הופ, ג'אז, קפוארה, סלסה וכו'. הריקוד הוא חוויה תנועתית מלאת אנרגיה ושמחת חיים המשלבת כושר, קצב ודגש מתמיד על שחרור הגוף והנפש.

המטרה בסדנא זו היא לאפשר לרקדנים ללמוד ולחוות סגנון מחול מסורתי ופרוע, ראשוני ומיוחד אשר מצריך כושר גבוה, הכרת הגוף ותעוזה.

אחרי שלמדו לתופף, יעברו הרקדנים "חימום אפריקאי" ואחריו ילמדו קומבינציות מחול מסורתיות תוך שימת דגש על הטכניקה הייחודית, הריקוד הקבוצתי והסולו האישי.

את הסדנא יסיים מעגל אימפרוביזציות בניחוח אפריקאי. השיעור ילווה בנגינה חיה בלבד על תופי הדג'מבה והדונדון המסורתיים.

**משך הסדנא: "הקצב" - 45 דקות, "המחול" - שעה וחצי.**  
מותאם לקבוצות עד 30 רקדנים



### מעט על המורים:

יעל שרוני:

רקדנית ונגנית כלי הקשה. בוגרת מגמת מחול ביה"ס הרצוג, וביה"ס למחול "צעדים", למדה תיפוף ומחול אפריקאי במערב אפריקה ועברה סדנאות מקצועיות אצל מיטב המורים בארץ ובחול. רוקדת מספר שנים בלהקת הבלט האפריקאי "בנגורה", מתופפת בלהקת "דמנטה" - תנועה, קצב ו- Body Percussion, מנגנת ורוקדת עם הרכב מוסיקת העולם "אדמאדומה". מעבירה סדנאות ריקוד ברחבי הארץ.

הידיי ליברמן:

מוסיקאי ונגן כלי הקשה, למד אצל מיטב מורי הקצב בארץ, באפריקה ובמרכז אמריקה. בעשור האחרון מנגן עם הרכבי מוסיקת עולם ומופיע בארץ ובחול. אחרי לימודים במאלי - מערב אפריקה, החל ללמד את המוסיקה האפריקאית ומעביר סדנאות של המוסיקה והמחול ברחבי הארץ. כתב, שר ומנגן חומרים מקוריים בהשפעות מקצבים מהעולם. בימים אלה מופיע ומקליט אלבום שני.

[www.myspace.com/hidailiberman](http://www.myspace.com/hidailiberman)

### ליצירת קשר ותיאום:

הידיי ליברמן: [hiday22@gmail.com](mailto:hiday22@gmail.com) 054-4923584, 09-8665696  
יעל שרוני: [yael1sharoni@walla.co.il](mailto:yael1sharoni@walla.co.il) 052-6494952