



הופעת מחול | טובב הודו

טרם יצא לי לבקר בהודו, ולמרות הסיפורים הרבים היא עדיין בגדר נעלם בעיניי. לכן, שמחתי מאוד לצפות במופע מחול הודי, המספק הצצה לתרבות הקלאסית העשירה של מדינה זו, שניחנה בגיוון אתני ופולקלורי. אין מדובר בריקודים המוכרים לנו מהסרטים הבוליוודיים, כי אם בשלושה סוגי מחול הודי קלאסי, משלושה אזורים שונים. את הקטאק, המגיע מצפון הודו, הציגה איילה לב; האודיסי, שמקורו במזרח המדינה, הוצג על ידי דינור אלמטר; ואת הקוצ'יפודי, המגיע מדרום הודו, הציגה יעל טל נוטע.

שלוש הנשים המוכשרות האלה נחשפו כל אחת בנפרד למחול ההודי המיוחד והחליטו לצאת במופע משותף כדי לחשוף את הקהל הישראלי ליופי ולקסם של תרבות המחול ההודית. יש בכך משהו מאוד מרגש בעיניי, להיוולד במקום אחד ולהקדיש את עצמך ללמידת סוגי מחול ממדינה מרוחקת, עם תרבות שונה כל כך, ולהנגשתם לכלל הציבור.

לכל סגנון מחול מאפיינים משלו: הקטאק הוא ריקוד אלגנטי ועדין אך גם עוצמתי וסוחף, הכרוך בתנועות רגליים מהירות ובשימוש בפעמוני קרסול ומימיקת פנים; האודיסי נולד ממסורת המקדשים במזרח הודו ומשלב פיסוליות ותנועות עגולות; והקוצ'יפודי מאופיין בקפיצות ובתנועות חינוניות.

לפני כל קטע מחול הוקרנו על המסך מפת הודו באזור הרלוונטי לסוג המחול המסוים, וכן איורים ותצלומים הממחישים את סיפור העלילה. את האווירה השלימה המוזיקה ההודית הנהדרת, שסחפה את הקהל במקצביה. שלוש רקדניות ההרכב, המכונה "טריקודים" (TrikuDhim), שמרו לאורך כל המופע על ארשת פנים חייכנית ועל סגנון המחול הייחודי של כל אחת, ושררה ביניהן הרמוניה כשרקדו יחד.

בהשראתן ובהשראת המוזיקה, החיוך לא מש גם מפנינו אף לא לרגע. יש משהו בריקודים האלה ששובה את הלב, מרומם את הנפש ומחדיר בך אופטימיות. מומלץ בחום לאוהבי התרבות ההודית והן ל"ירוקים" כמוני.

iris@kaurit.co.il , 050-7527758

עדי שגביבן



צילום: איתמר טל

הופעה | נשמתה של אישה

"עד אליך" הוא מופע מחול, שירת נשמה וספוקן וורד של שלוש יוצרות ייחודיות. זהו מסע אל תוך עולמה ונשמתה של אישה שחוה טרנספורמציה בחיים ומפתחת את הזהות העצמית שלה, אגב גילוי היהלום הפנימי העדין והזך שלה וחיבור לעוצמה הפנימית שלה. את המופע יצרו שרון בן צדוק, זמרת ויוצרת, המתמחה בשירה הודית קלאסית ובשירת נשים שורשית; אלהיה אייל מור, מספרת סיפורים, אמנית ספוקן וורד ומורה למיינדפולנס ולמדיטציה בודהיסטית; וסיגל זין, רקדנית ויוצרת עצמאית, מורה ומאסטר במחול אתני עכשווי ומנטורית למחול ולחיבור לאהבה עצמית.

למופע הזמנתי חברת ילדות שלי כדי לחגוג יחד את יום הולדתה ה-55. התרגשנו מאוד מהדרך שבה שלוש הנשים המרשימות האלה מצליחות להעביר את הקהל, בעדינות אין קץ, מסע פנימי מטלטל, שמשלב שירה, דיבור וריקוד ועובר דרך תחנות שונות בחיי הגיבורה – ממצב של חוסר מודעות מוחלטת אל התעוררות רגשית, פיזית, מנטלית ורוחנית. זהו מופע מעניין, מעורר הזדהות ומעצים. אלהיה: 050-6958878.

אורלי ברקימה

חדר כושר | רווח מוכח

רשת פרופיט משתייכת לדור מכוני הכושר בסגנון לואו קוסט. סניף רמת גן, המיועד לנשים בלבד, נמצא במרכז העיר ונחלק לאזור מכשירים, לחדר ספינינג ולאלום לאימונים מודרכים. עיצוב מינימליסטי במובן העירום של המילה מדגיש את הקונספט ושם את האימונים במרכז הבמה. שיעור שריפת קלוריות אנרגטי מאוד עבר בלי להרגיש. תרגילים רציפים באינטרוולים קצרים רדפו זה את זה ושריפת הקלוריות הייתה מוחשית מאוד. עם זאת, המדריכה לא הקדישה כמעט תשומת לב לשלוש מתאמונות, ואני בתוכן, שזו להן הפעם הראשונה במקום.

בשיעור פילאטיס שלאחר מכן המצב כבר היה שונה לגמרי. מדריכה קשובה ומקצועית שמה לב למנח הגוף ולדיוק בתנועות, דבר שהורגש באיכות האימון. הסביבה הנשית תרמה לאווירה הנעימה והמדריכות אדיבות ושירותיות. בקרוב ייפתח במקום סטודיו לפילאטיס מכשירים.

179 שקלים לחודש + 100 שקלים דמי הרשמה. הרא"ה 9 רמת גן, 077-077-9101827,

profitgym.co.il

שרון בנדוד