



**שיטת פלדנקרייז** רחל גולן מט-מלת בסוכנת-השבוע האמנים לביאה הון, בשיטת פלדנקרייז. השבוע קיבלה רחל את ההסמכה שלה כמדריכה, וזה אחרי ארבע שנות-לימוד. מבין 100 המסיימים, היא אחת מששת הישראלים. שעברו קורס זה בארצות הברית.

(המשך מעמוד 33)

ללמוד תיאטרון, שנה שלמה הוא הריץ אלי מיכתבים יום-יום. הורי התביאו אותם. הם לא רצו את הקשר הזה. אך מנחם הוא עקשן גדול. הוא עבד כשומר-לילה בקונסוליה הישראלית, חסך פרוטה לפרוטה ושלה לי כרטיס. כשהגעתי רצינו להינשא ולא היה כסף. מנחם גילה שיש לו קרובים בליברפול, הם התנדבו לערוך את

את לימודיו, ואני, בעצתו של ציצי גרא התחלתי ללמוד איפור לטלוויזיה. רוג'ר קורמן התחיל לעשות את הסרט המרוץ הגדול, על מרצני מכוניות. מנחם עבד איתו ואנחנו נרדנו לפי העלילה ממקום למקום ברחבי אירופה. בסרט זה לקח אותי רוג'ר קורמן כמאפרת, כי מנחם פשוט הודיע שאני מאפרת מצויינת. את הילדים שארתי בארץ אצל הוריי,

**”החמצן של גולן זה הסרטים. הוא מוכן למכור אותי כדי לעשות סרט, לא כעם מישכן את כל מה שהיה לנו, ועוד יותר ממה שהיה!”**

החתונה. נסענו לשם כטרמפים. לבשתי את שימלת החופה של הבת, ואנשי הקהילה היו קהל האורחים. הרגשתי נורא. את המתנות נאלצנו להשאיר אחרינו, כי התביישנו לגלות שאנו חוזרים ללונדון כטרמפים. בלילות ישנו על מיטת-שרה של הקונסוליה, כי רציתי להיות עם מנחם כשהוא שמר. זה היה ירח הרבש שלנו.

**”היה לי קשה, סבלתי”**

**א**בל היה קשה לי להתמודד אלהסתר באווירה של הסרטים, לא יכולתי להשתלב. כשאת עוברת בסרט את עושה את כל האפשר למען מטרה אחת — לטפח את השחקניות והשחקנים. בתחילת רכבו בעולם הסרטים היה מנחם אימפולסיבי מאוד, היום הוא מיושב יותר כדעתו, נוטה פחות ופחות להתפרצות. אבל העדיפויות שלו שונות. כל עולמו הוא עשיית סרטים. אם כי אהבתי ללכת לראות את עשיית הסרטים ואת המוצר המוגמר לא יכולתי להיות מעורבת בזה. הסרטים כרוכים בכליך הרבה ביבוזים: היה איכפת לי, והיה לי קשה. סבלתי. הילדות גדלו והלכו, והרגשתי שאני חייבת למצוא הרך לעצמי. לפני 22 שנה הוזמן מנחם לעשות סרט באנגליה, ולי היו בעיות, שותקתי

**נדודים באירופה**

**ב**המלצת תיאטרון האולד ויק הוא התחיל קורס שבו השתתפו גם שמואל בונים ויואל זילבר. בקיץ המשיכו בהדרכה במחנות-עבודה של סטודנטים. כשגמר מנחם ללמוד הייתי כבר בחודש השמיני להריוני הראשון. כשחזרנו ארצה לא היה לנו איפה לגור, מצאנו משהו בשכונת מחלול. כשראה מנחם את תגובתי הוא הבטיח שתוך שנה נעבור לדירה של ממש. מנחם התחיל לעבוד בהבימה כעורך כימאי-חוף. בשעות היום היה מתיישב על האופניים, נוסע לתחנה המרכזית ומשם באוטובוסים לקיבוצים לבנים הצגות. בערב היה בתיאטרון, וכדי להרויח עוד כמה לירות היה עוזר להעביר, להקים ולפרק תפאורות. הבת הגדולה נולדה בצריף שבשכונת מחלול, אך כמו שהוא

אוננו, היר שלי מאוד מרגיעה, הוא מגיע עם כל מיני מתחים, המגע של היד והטיפול מרגיעים אותו. רק בגלל זה היה כדאי ללמוד את השיטה. גם אני משוחררת יותר, חופשית יותר ביחסי עם אנשים לולא פלדנקרייז הייתי משתגעת.

טוב מכפי שהייתי לפני 25 שנה. מנחם היום ממש גאה בי. בכלל, הוא אדם מאוד מישפחתי וקשור, ומצלצל מכל מקום בעולם. אך החמצן שלו הם הסרטים. הוא היה מוכן גם למכור אותי כדי לעשות סרט.

המרכז הבינלאומי לשיטת פלדנקרייז נמצא היום בסן-פרנסיסקו. לצער כולנו ר"ד פלדנקרייז חולה מאוד. מצבו גרוע, והוא בן 80. בשנתיים הראשונות לשלמדתי, הוא לימד אותנו באופן אישי.

**כמו בית-הכנסת**

**ל**מדתי את שיטת פלדנקרייז בכל מיני קורסים. למדתי בין השאר אנטומיה ואת מיבנה מערכת העצבים. במשך ארבע שנים נסעתי כל קיץ לאזור בוסטון, שם התקיימו הקורסים. עכשיו באו כולם לכאן, לסיים הלימודים. טקס הסיום נערך ביום החמישי.

**רגשי אשמה** היו יגעון הסרטים של מנחם הר ליך ומתחוק. ההתחנפויות של אנשים מסכיבי רוחים אותי. אני לא



**היסטוריה** תמונה מהסרט עליזה מיזרחי. רחל גולן היתה בין הניצבים שהופיעו בסרט. בתמונה: רביעי מימין, לראשה פאה

**”אני לא חושבת על זה שהוא יכול להסתלק עם מיעוה צעירה. אני כשום מאמינה לו. הוא הגבר הנאמן ביותר בעולם!”**

חושבת על זה שהוא יכול להסתלק עם מישהי צעירה, אני פשוט מאמינה לו. בשבילי הוא הגבר הנאמן ביותר בעולם. אחרת לא יכולתי להמשיך לחיות. הוא אינו מעשן, אינו שותה — רק אוכל. הוא אוהב אוכל ומיסעדות טובות. במיוחד עוגות. מנחם מאוד לארג'. היו חודשים שהוא היה בא הביתה רק לעיתים רחוקות, אך כשבכיתי לא בכיתי לידו. אני מנסה לא לעשות

— לפני ואחרי פלדנקרייז. היום אני עומדת והולכת אחרת, אני מאמינה יותר בעצמי, הסיפוק הגדול ביותר שהיה לי היה כשהחזרתי לאבי את כושר ההליכה. כבת למישפחה דתית לא יכולתי לגעת באנשים, היתה לי רתיעה. היום כשאני מדברת עם מישהו אני חשה אותו גם בירי — זוהי שיטת פלדנקרייז. כשאני נפגשת עם מנחם אני קודם כל מטפלת בו. זה מקרב

ללוס-אנג'לס. רכשנו בית עם בריכת-שחייה, מנחם התחיל לנסוע ברחבי העולם בגלל סרטיו, ואני התחלתי ללמוד את שיטת הר"ד פלדנקרייז, שאליו הגעתי כשפגשתי אסיסטנטי שלו. זה היה פיתרון בשבילי, זה עשה לי נהדר. היום אני במצב בריאותי יותר

נכרית. עבודתה העיקרית היתה איפור השחקנים. למרות שהיא עבדה בכל סרטיה כמאפרת לא היתה רחל מעורבת בצד העיסקי של הסרטים. כיד ימין בגלל דלקת פרקים, קשרו לי את היד ואמרו לי לא לזוז. שמעתי על שיטת טיפול הנקראית שיטת אלכסנדר. והתחלתי ללמד את השיטה, וזה עזר לי. באותה תקופה הייתי יושבת בבית במשך חודשים ואף פעם לא ירדתי מתי מנחם יבוא. אחרי תקופה מסיימת בארץ נסענו

הבטיח, אחרי שנה עברנו לדירה קטנה. מנחם החליט אז שהוא רוצה ללמוד לעשות סרטים, ונסענו כל המישפחה לניו-יורק, שם התחיל לעבוד ברדיו ובטלוויזיה. אני נהנית, כי זאת היתה הפעם הראשונה והאחרונה שהיה לי בעל בבית גם בסופי שבוע. חצי שנה הוא עבד בשגרירות, סיים