

| לא מפסיקים אף פעם: המפגש הינו סשן אחד, ללא הפסקות, בו המורה נותן רצף הנחיות שבאות זו על גבי זו. כל הנחיה אינה מבטלת את הקודמת אלא מתווספת אליה, יוצרת ומגדילה את השפעתה על הגוף ותחושותיו לכן, חשוב לא להפסיק באמצע השיעור. אם התעייפתם, או אתם רוצים לעבוד בקצב אחר, אפשר תמיד להוריד את ה'ווליום', לעבוד פחות אינטנסיבי, לצוף, לנוח, אבל בלי לוותר על התחושות שכבר התעוררו. אל תחזרו למקום בו הגוף שלכם נמצא עכשיו, לפני שהתחלנו.

| הקשבה לנוף: חשוב שתיישמו את ההוראות בעדינות, אל תוך הגוף שלכם, תוך ערנות לתחושות שלו, ליכולות, למגבלות. אל תנסו להגיע למקום של מאמץ בפעם הראשונה – חפשו יותר את איכות התנועה, את התחושה אליה אנו מכוונים, פחות את האינטנסיביות בעבודה. נסו להתחבר לתענוג שבתנועה, ולא למקומות בהם מתעורר כאב. שמרו על החיבור להנאה במיוחד בזמן של מאמץ (מאמץ שונה מכאב). במידה ויש לכם מגבלה או כאב פיזי – קבוע או זמני – דברו עם המורה בתחילת השיעור, והיו ערניים לכך לאורך השיעור.

| ערנות: אנחנו עובדים עם עיניים פקוחות. מזמינים אתכם לקבל השראה מהמורה ומשאר האנשים בחדר. היו ערניים לאנשים שסביבכם ולמרחב שהם צריכים.

| שקט: בזמן השיעור אנחנו לא מדברים. אלא אם כן יש הנחיה להשתמש בקול, במילים. אם מתעוררות שאלות אתם מוזמנים להעלות אותם בפני המורה בסוף השיעור. אנא כבו את הטלפונים או השאירו אותם בחדרכם.

| המפגשים מתחילים בזמן: ההימצאות בדקות הראשונות של השיעור חשובה מאוד כדי שתוכלו להפיק יותר מהמפגש, ולשמור על הגוף. אתם מוזמנים להגיע תמיד רבע שעה לפני הזמן, לכבות טלפונים ניידים, למצוא לכם מקום בסטודיו, להירגע, ולהתחיל. לא נוכל לאפשר כניסה למאחרים.

| עובדים יחפים. ללא נעליים.

נשמח לשמוע מכם איך הרגשתם במפגש הראשון ובמהלך הסדנה.

על גאגא:

"גאגא" היא שפת תנועה אותה פיתח אוהד נהרין במשך שנים רבות, במקביל לעבודתו ככוריאוגרף וכמנהל האמנותי של להקת המחול בת-שבע. גאגא התפתחה מתוך הצורך של נהרין לתקשר עם הרקדנים ומתוך הסקרנות האינסופית למחקר מתמשך של תנועה. השפה מבוססת על מחקר הבוחן את העצמת החוויה החושית והדמיון, העלאת המודעות לצורה, מציאת דפוסי תנועה חדשים והתקדמות אל מעבר לגבולות מוכרים.

גאגא, המהווה את דרך האימון היומיומית של רקדני בת-שבע, התפשטה ברחבי העולם בקרב קהילת הרקדנים והציבור הרחב כאחד. כיום אלפי אנשים מתרגלים גאגא באופן קבוע ברחבי הארץ ובעולם.

גאגא מציעה דרך חדשה להכרות ולחיוזוק הגוף, לשכלול הגמישות, הזריזות והיעילות ומציתה את החושים והדמיון. ההתנסות בה מפתחת מודעות לחולשות גופניות, מעירה מקומות מנוונים, חושפת את הקיבועים הפיזיים ומציעה דרכים לביטולם. העבודה משכללת את התנועה האינסטינקטיבית ומחברת את החלטות התנועה המודעת עם הבלתי מודעת, ומאפשרת חוויה של חופש ותענוג, בדרך פשוטה, בחלל נעים, בבגדים נוחים, בליווי מוסיקה, כל אחד עם עצמו ועם אחרים.