

Nina Meško, Javni sklad za kulturne dejavnosti

O NEULOVLJIVOSTI SODOBNEGA PLESA

UVOD

*I can not teach anyone to dance.
One learns to dance oneself.
But perhaps I can give a desire. And experience.
I can create a space for challenges.*
(PARTS, 2006: 5)

Sprašujem se, kako predstaviti sodobni ples v obliki članka, da bi v bralcu prebudila občutke ali vsaj kanček zanimanja zanj. Da predam svojo ljubezen do plesa, izkušnjo, da izzovem željo po več. Prispevek bo tako kombinacija poskusa opredelitve sodobnega plesa, predstavitev dveh ključnih in neizmerno zanimivih avtorjev ter idej sodobnega plesa, kratek vpogled v ustvarjalni proces ter razmislek o pomenu plesa v vzgoji in izobraževanju. Na koncu sem dodala še pripravo za delavnico, ki ponuja vstop v sodobni ples skozi praktično izkušnjo in ki je bila izvedena za učitelje različnih predmetov v okviru izobraževanja o kulturno-umetnostni vzgoji s poudarkom na treh deficitarnih področjih – sodobnem plesu, filmu in intermedij-ski umetnosti.

Kaj je ples, je najbolj preprosto že leta 1975 v reviji Pionir razložila Marija Vogeltnik:

»V plesu je nekaj posebnega. Vprašuješ kaj in ti pripovedujem. Takale je ta zadeva.

Skleneš, da boš zabrenkal na kitaro, pa jo snameš s stene, brenkaš in si prepevaš. Razgrneš risalni blok, poiščeš svinčnik in narišeš pogled skozi okno ali pa kar svoj portret v ogledalu danes. V poseben zvežček zapišeš pesem, ki je nihče ne bo smel prebrati brez tvojega dovoljenja. Sedeš za tipkalni stroj, da si natipkaš zgodbo v nadaljevanjih ali dramsko igro v prizorih za šolski nastop.

Za ples pa ne snameš ničesar s stene, ne razgrneš ničesar prek mize, ničesar ne iščeš po predalih, ne potrebuješ ne bloka, ne notesa, ne tipkalnega stroja. Samo dvigneš se in se otreseš zadnjega kančka lenobe in – zaplešeš. Ničesar ne potrebuješ, samo sebe. Svoje roke in noge, gibčno hrbtenico in sproščeno glavo nad prožnim vratom. Samo sebe, kajti ples, ki ga plešeš, si ti sam. Ples je človek, ki pleše.»

In kaj je bolj živo in iskreno, močno ter ranljivo, prepričljivo in intimno kot plesoče telo.

In ko se to plesoče telo poveže z umom in koncepti sodobnega časa, predstavlja sodobno plesno umetnost, ki jo v nadaljevanju poimenujem kar sodobni ples.

KAJ JE SODOBNI PLES

Sodobni ples je dokaj nova samostojna umetnostna zvrst, ki se je kljub dolgi tradiciji plesa razvila šele z nekaterimi bistvenimi premiki v umetnosti 20. stoletja. Je odrska umetnost, ki podaja svoje sporočilo skozi energetske naboj teles in naboj celotne predstave. Operira z gestami in gibi, ki pa ne delujejo pantomimično, temveč vsakič drugače sugestivno in emocionalno.

Poleg izraza sodobni ples se v vzgoji prav tako uveljavlja izraz ustvarjalni gib. Pri ustvarjalnem gibu si gibe izmišljujemo sami, jih ustvarjamo, povezujemo in tako oblikujemo plesno gibanje. Ne zanimata nas samo zunanost in oblika giba, pač pa njegova kakovost, izraznost in povezovalna dejavnost med ljudmi. Temeljno načelo ustvarjalnega gibanja je povezanost med gibanjem in notranjim doživljanjem ter čustvovanjem.

Sodobni ples se je vzpostavil kot odprto polje raziskovanja telesnosti in giba. Plesno telo oz. telo sodobnega plesa, ki mu Bojana Kunst pravi »avtonomno telo«, »nenehno igra spremenljivo igro med pomenom in spoznanjem, med realnostjo in pojavnostjo, med prisotnostjo in izginotjem, med subjektom in objektom ter ne dopušča, da bi ga zaobjeli z enim dejanjem, sistemom, stilom, formo ali besedo« (Teorije sodobnega plesa, 2001: 10).

V nekaterih sodobnih plesnih predstavah je v ospredju koreografija, se pravi organizacija gibanja in teles v prostoru z namenom, da se izrazi koreografska ideja.

V nekaterih plesalci z gibom pripovedujejo zgodbo in so tako rekoč dramski liki, ki govorijo s telesom, in temu lahko rečemo plesno gledališče.

Kadar v plesnih predstavah o plesu pretežno govorijo ali ples obravnavajo z nepričakovanih pogledov, je to po navadi konceptualni ples.

Lahko je predstava pod vplivom trenutnih odločitev plesalca, v katero smer bo krenil s svojim plesom in kako bo oblikoval gib; temu pravimo plesna improvizacija.

Ponekod plesalci samo družbo razumejo kot do popolnosti izvedeno koreografijo, zato v predstavah uprizarjajo njeno zrcalno podobo in se tako kritično opredeljujejo do nje.

Sodobne plesne predstave se zato lahko izrazito razlikujejo med seboj. Skupno pa jim je dejstvo, da njihovo bistvo ni, »da zabavajo, ugajajo, da so lepe ali povod za druženje. V ospredju je izražanje kritičnega mnenja, misli, čustva, občutenja, doživetja o vsem mogočem, kar nas obdaja.« (Kamnitar, 2012: 5) Tako si vsak ples ustvari lastno obliko, ki podpira idejo avtorja predstave.

Pojav sodobnega plesa se interpretira kot uporaba baletu in tradicionalnim načinom uporabe giba na odru in nedvomno lahko za sodobni ples trdimo, da s svojo neukrotljivostjo aktivno raziskuje in preiščuje o drugačnih oblikah giba ter se povezuje s pojmom upora ter družbenih dogajanj in sprememb.

Za sodobni ples je značilno, da nenehno preizprašuje in se upira raznim pravilom in načelom umetniške kompozicije, ki jim pravimo akademizem – podrejanje določenim načelom, ki naj bi bila večna. Vemo pa, da se pravila skozi zgodovino spreminjajo. Če pravil ne bi kršili, ne bi bilo napredka in tako iz starega raste novo.

V umetnosti pa tudi drugod, če se preveč držimo določenih pravil, težko odkrijemo kaj novega. Seveda pa moramo ta pravila poznati, da jih lahko preizprašujemo in spreminjamo. Gre za to, da z rušenjem starih pravil ustvarimo nova, katerih veljavnost pa je spet relativna in začasna. Tako se skozi zgodovino pravila spreminjajo in tako se umetnost razvija in je zato živa, aktualna in sodobna.

SODOBNI PLES IMA SVOJO ZGODOVINO

Obstaja lepa legenda, ki pripoveduje, da sta se nekoč, tam na začetku 20. stoletja na visokem morju srečali dve ladji; ena je bila namenjena iz Evrope v Ameriko in druga je plula v nasprotno smer. Na prvi je velika plesalka klasičnega ruskega baleta Ana Pavlova hitela in nosila mladi celini dar stare Evrope, tradicijo najlepše evropske umetnosti, baleta, v njegovi najbolj subtilno prefinjeni v preteklost zagledani romantiki. Na drugi je genij sodobnega plesa Isadora Duncan z žarom revolucionarja in odprtimi rokami brezdomnega boema ponujala svojega novorojenčka – osvobojeni ples stari Evropi, da se ob njem pomladi. (Vogelink, 1975: 43)

Pojem sodobni ples se sicer pojavi šele v petdesetih letih prejšnjega stoletja, pred tem pa govorimo o modernem plesu, ki se je začel z revolucionarnimi idejami Isadore Duncan, ki je ples osvobodila baletnih copatk in zaplesala bosa. Lahko bi rekli, da je balet prednik modernega plesa. Balet ustvarja splošni okvir in strokovno znanje, ki ga moderni ples uporablja ali pa zavrne. Moderni ples pa je »anti-referenca« sodobnega plesa.

Sodobni ples vse od petdesetih let 20. stoletja pa do danes predstavlja polje zelo različnih koreografskih praks, ki so lahko včasih nasprotujoče si v svojih estetskih predlogah.

MERCE CUNNINGHAM

O sodobnem plesu najlažje govorimo s predstavitvi-jo plesnih umetnikov in umetniških gibanj. Ključna referenca za zgodovino sodobnega plesa je Američan **Merce Cunningham (1919–2009)**. Zgodovina sodobnega plesa Mercea Cunninghama ocenjuje kot prvega koreografa, ki se je uprl konceptom modernega plesa in razvil neodvisen odnos do umetniškega dela. Njegovo delo je zaznamovalo povsem novo obdobje plesa in takrat je ples v Ameriki

vstopil v zgodbo o sodobni umetnosti z enakim statusom kot druge umetnosti.

Za plesno in koreografsko delo Mercea Cunninghama bi lahko rekli, da je nekakšno znanstveno preučevanje meja telesa. V svojih predstavah je reducirjal vse, kar se v ples vnaša od zunaj. Zato njegova dela niso sporočala nobene zgodbe, niso se podrejala glasbi, telesa plesalcev pa so brez kakršne koli ekspresije izvajala nemogoče motorične kombinacije (izolacija telesnih delov).

Nekatere njegove koreografije lahko spominjajo na klasični balet (predvsem gibi nog), vendar je med njima predvsem veliko razlik. V gibalnem smislu je najočitnejše razlika v uporabi hrbtenice z njenimi krivuljami. Cunninghamovi plesalci so morali imeti močno plesno tehniko ter neverjetno sposobnost, da plešejo z veliko hitrostjo in spreminjajo ritem in smeri na nepredvidljiv način. Kakršnemu koli gibu lahko sledi kar koli. V pomoč jim je bila plesna tehnika, ki jo je razvil sam Cunningham in se tudi imenuje po njem – Cunninghamova plesna tehnika.

V Cunninghamovih koreografijah so spolne razlike med plesalci zabrisane – gre za plesno telo, kjer tako v kostumih kot v načinu gibanja ni razlik med moškim in žensko – kot je to v baletu. Tudi uporaba prostora je izrazito drugačna. V klasičnem baletu imamo središčno organizacijo prostora (solisti so v centru, okrog je zbor plesalcev), v Cunninghamovih koreografijah pa so plesalci po prostoru organizirani in orientirani tako, da bi lahko koreografijo gledali iz katere koli smeri. Njegove koreografije so odraz življenja, kjer se stvari ne dogajajo samo v zaporedju, ampak hkrati, zato lahko delujejo komično, divje, sanjsko, čudno ...

Zanj je tudi značilna metoda naključja, ki jo je razvil v sodelovanju s skladateljem Johnom Cageom. Z metanjem kovanca je na primer določal gib, ki bo sledil predhodnemu. Cunningham je naključju prepustil tudi srečanje plesa in glasbe. Tako je s plesalci ustvaril koreografijo na tišino ter šele na koncu, na predstavi, pred občinstvom, združil glasbo in ples.

Za Cunninghama je značilna tudi uporaba mirovanja, ki pri njem ni pavza, ampak aktivni del koreografije in močno estetsko doživetje. Prav to kot je za njegovega tesnega sodelavca Johna Cagea tišina v odnosu do glasbe.

Cunningham za predstavitvene prostore svojih koreografij ni uporabljal izključno odra. Ples je premaknil v zanj nekonvencionalne prostore, npr. galerije, na ulice itd. Je tudi »izumitelj« dogodka – zaporedja plesnih akcij, katerih struktura ali vsebina ni nikoli stabilna (predhodnik happeninga).

Za Cunninghama dela je še značilno inovativno oblikovanje luči, scene in kostumov zahvaljujoč sodelovanju z vizualnimi umetniki, kot so Andy Warhol, Robert Rauschenberg in Jasper Johns. Cunningham je o svojem delu zapisal:

»Raje imam svobodo sprotnega odkrivanja kot pa omejenost utrjenega giba.«

Očitno Cunnighama ni toliko zanimal popolno izveden ples, kot ga je zanimalo naključje, ki je tudi veliko bližje realnemu življenju, ki ni nikoli popolno. Napake, ljudje, ki jim je v življenju spodletelo, pa so tudi glavna inspiracija nemške koreografinje Pine Bausch, začetnice Tanztheatra – plesnega gledališča. Od Cunnighama se bistveno razlikuje predvsem po tem, da so njene koreografije zelo ekspresionistične.

PINA BAUSCH

Delo Nemke **Pine Bausch (1940–2009)** se najpogosteje najavlja kot postmoderna ali sodobni balet, predvsem zato, ker so njeni plesalci velikokrat klasični, virtuozi baletni plesalci. Kljub temu pa plesalci na odru ne izvajajo klasičnih baletnih konvencij, ampak uporabljajo gledališke gibe in glas ter različne plesne tehnike. Tako njenega dela ni mogoče povezati s plesnimi tehnikami, stili ali izrazi (te je veliko uporabljala: od baleta do družabnih plesov in sodobnih plesnih tehnik), saj je sama te vselej razumevala kot načine, kako se človeka poskuša družbeno disciplinirati, ukalupiti ali terorizirati (Vevar, 2011: 249).

Pine Bausch ne zanima, kako se ljudje gibljejo, ampak kaj jih spravi v gibanje, kaj jih gane. Zato svoj koreografski material ustvarja s strategijo postavljanja vprašanj plesalcem (o otroških spominih, zakopanih zgodbah, različnih življenjskih situacijah ipd.). S tem plesalci iz sebe iztisnejo osebne zgodbe in podajo resničnost, ki so jo izkusili. Telo pripoveduje svojo zgodbo.

Pina Bausch je znana tudi po tem, da je razvila svojo kompozicijsko metodo na načelih montaže. V svojih delih nelinearno prepleta poetične in vsakdanje prizore, na odru se hkrati dogajajo različne zgodbe, ki so »brez smisla« povezane v celoto. Plesalci v njenih predstavah govorijo, pojejo, komunicirajo z občinstvom, veliko uporablja scenske elemente, veliko je tragike in humorja.

Če pa v njenih delih že obstaja nekakšna logika, to ni logika zavesti, marveč logika telesa, logika, ki se ne podreja zakonom vzročnosti, ampak prej načelom analogije. Logika čustev in strasti, ki se ne podreja razumu (Teorije sodobnega plesa, 2001: 136).

Za primer navajam prizor iz njene predstave *Nelken – Nageljni* iz leta 1982:

Oder je prekrit s preprogo iz nekaj tisoč belih in rožnatih cvetic. Nadzoruje ga skupina uniformiranih čuvajev z al-zaškimi ovčarji. Ti niso igrali, marveč so bili z mesa in krvi, zavoljo svoje solidne profesionalne navzočnosti pa so bili videti prav boleče nevarni. V enem od prizorov je nekaj plesalcev začelo prismojeno, po žabje skakati drug čez drugega in njihovo početje je pri psih, ki so vse bolj nategovali svoje povodce, sprožilo besno lajanje. Ranljivost plesalcev je še bolj naredilo dejstvo, da so bili odeti v slabo prilegajoče se ženske halje ... (Mackrell, 2005: 110)

Pina Bausch in Merce Cunningham sta izjemno različna, vendar ključna in izrazito pomembna predstavnika sodobnega plesa.

V zgodovini sodobnega plesa pa ne moremo spregledati še enega pomembnega mejnika, tj. postmoderna plesa, ki se je razvil v ZDA v šestdesetih letih 20. stoletja in na katerega so močno vplivale ideje Mercea Cunnighama.

POSTMODERNI PLES

Da bi razumeli **postmoderna ples**, je pomembno orisati družbeni kontekst, v katerem se je razvil. Šestdeseta leta v ZDA so leta izpraševanja zgodovinskih resnic in ideoloških načel, ki so vladala v socialnem, političnem in umetniškem okolju. Družba je v tistem času začela proces odpiranja in priznavanja pluralnosti, relativizma znanja in subjektivizma zaznavanja.

Tako je, glede na zgodovino sodobnega plesa, v tem socialno in kulturno spreminjajočem se času v umetnosti opaziti težnje po eksperimentiranju in radikalizmu. Od tega trenutka naprej koreografi ustvarjajo »šol« ali »stilov«, kot so to počeli njihovi predhodniki. Vplivi med njimi so bolj neposredni in razdrobljeni.

Med umetniki, ki začnejo delovati v tem duhu časa, so Anna Halprin, Simone Forti, Yvonne Rainer, Judith Dunn, David Gordon, Brown Trisha, Steve Paxton, Lucinda Childs in Meredith Monk. Prvi nastop so imeli v Judson Memorial Church (New York) leta 1962. Po določenem času stabilnosti kot »Judson Church Dance Theater« so leta 1970 ustanovili improvizacijsko skupino, imenovano »Grand Union«.

Nekatere bistvene značilnosti postmoderna plesa so preizpraševanje načel modernega plesa in vrednosti izraza »avtor« umetniškega dela, raziskovanje vsakdanjega gibanja kot dovolj estetske izkušnje in zanikanje pomena tehnične virtuočnosti, razvoj improvizacije kot odrske forme, zamenjava estetske sodbe z opazovanjem in analizo (pojma dobro in slabo izgubita pomen), zavračanje ustvarjanja plesnega besedišča, repertoarja ali stila itd. V tem času se razvije t. i. performance, v katerem je pomembnejše »delati nekaj« kot »predstavljati nekaj«. Umetniki in plesalci se aktivno opredelijo in nasprotujejo potrošniški družbi, vojniam, umetniškemu trgu.

V sodobno plesno zgodovino so se kot pomembni predstavniki postmoderna plesa vpisali: Lucinda Childs (znana po postopkih ponavljanja in čistega minimalizma), Twyla Tharp (postala je znana in popularna, ker je spojila svoje delo s pop kulturo), Trisha Brown (znana po svojem raziskovanju teže gibanja, »akumulaciji« in »nestabilnih strukturah«) in Steve Paxton (znan kot začetnik kontaktne improvizacije).

Smer postmoderna plesa se je s poudarjanjem individualnosti, inovacije in improvizacije razrasla in zasidrila v bistvo sodobnega plesa. Danes se na plesnem prizorišču dogaja neprestano spreminjanje, iskanje, preizpraševanje tako plesnega izraza kot aktualnih družbenih dogajanj.

Tisti, ki jim je nova estetika tuja, se sprašujejo, kaj sploh še je ples, kaj je sodobna plesna umetnost danes.

Pravim – nekaj, za kar potrebujemo radovednost, nekaj, česar ne poznamo, pa se ga zaradi nepoznavanja ne smemo ustrašiti ... raje še malo pokukajmo v proces nastajanja sodobnih plesnih predstav.

USTVARJALNI PROCES V SODOBNEM PLESU

Ustvarjalni proces v sodobnem plesu se začne z idejo v glavi koreografa, nadaljuje z delom v plesnem studiu in realizira s premiero pred gledalci. Po navadi je proces javnosti skrita komponenta, ki pa se je v bližnji preteklosti začela odpirati javnosti in gledalci lahko v različnih fazah nastajanja projekta vstopajo v proces dela in tako delno sooblikujejo končni rezultat.

Ustvarjalni proces v plesu ni samo fizični, je tudi mentalni in psihološki, je prostor za napake in množstvo nerealiziranega materiala.

Odnosi med plesalci in koreografom ali raje avtorjem predstave so v sodobnem plesu pogosto zelo demokratični. Plesalci niso več tisti, ki jim koreograf pove in pokaže, kakšne gibe/koreografijo naj izvajajo, ampak so soustvarjalci predstave. V procesu nastajanja predstave so prinašalci plesnega materiala, pa tudi prizorov, ki nadgrajujejo koreografovo izhodiščno idejo. Koreograf – avtor predstave odloča, kateri plesni material bo ostal v predstavi, in na svoj avtorski način poveže prizore v celoto.

V sodobnem plesu pa nemalokrat plesalci delujejo še bolj demokratično, brez koreografa in v teh primerih govorimo o umetniških kolektivih, ki pa se lahko razlikujejo po funkciji, organizaciji in metodah dela.

Postopek ustvarjalnega procesa lahko predstavimo po določenih fazah (primer postopka je naveden v priložniku Kulturno-umetnostna vzgoja, str. 223 oz. splet: 257), za katere pa ni nujno, da zmeraj potekajo po navedenem vrstnem redu in da so vedno vse.

Gledalci postanejo del ustvarjalnega procesa v fazi uprizoritve. To je faza, ko predstava končno zaživi pred občinstvom, ko začne komunicirati z zunanjim svetom. Predstava je rojena in v tej fazi se z odzivom gledalcev začne njena nova zgodba. Velikokrat si gledalci predstavijo interpretirajo drugače, vsak glede na svoje izkušnje, znanje, trenutne občutke ..., in s tem ni nič narobe. Sodobne plesne predstave so redko enoznačne. Po navadi ničesar jasno ne sporočajo, ampak preizprašujejo ter raziskujejo. Zato je lahko gledalec večkrat frustriran, ker poskuša iz dogajanja na odru razbrati zgodbo, pa predstava v resnici noče pripovedovati zgodbe, kot smo je vajeni v gledališču ali pri filmu. Plesne predstave naj bi skozi telo in gibanje v gledalcu vzbujale čutne, čustvene pa tudi intelektualne občutke. Ali kot v svoji knjigi Razumevanje plesa pravi Judith Mackrell: »*Edina in osnovna veščina, ki jo potrebujemo za razumevanje plesa, je radovednost o dogodku, pripravljenost, da dovolimo gibu, da se poigra z našimi čutili, da njegovi ritmi napolnijo naš utrip in da se njegove podobe razprostrejo po naši domišljiji.*« (Mackrell, 2005: 3)

SODOBNI PLES V VZGOJI IN IZOBRAŽEVANJU

Vsakdo lahko uživa v ritmu, v svobodnem, improviziranem, pa tudi v naučenem gibanju. Za sodobni ples ne potrebujemo nobenih telesnih preddispozicij. Tudi ni pomembno, kako zgodaj se začnemo s sodobnim plesom ukvarjati. Izkušnje in čas pokažejo, ali bo naše navdušenje nad sodobnim plesom in ukvarjanje z njim preraslo v vseživljenjsko poslanstvo ali pa bo to naša ljubiteljska dejavnost.

Zaradi tesne povezave med gibanjem in osebno izkušnjo, temperamentom, mentalno in čustveno opremljenostjo je povsem očitno, da izvajanja enakega tipa gibanja ni mogoče naučiti vsakogar ... Idealno plesno izobraževanje je torej takšno, ki usposobi učenca, da bo našel svoj tip gibanja (Teorije sodobnega plesa, 2001: 89).

Zakaj sploh vplesti več plesa v vzgojno-izobraževalne ustanove?

Plesna dejavnost ima mnogo pozitivnih učinkov. Po navadi poteka v skupini in prispeva k socializaciji. Z neverbalno komunikacijo sporočamo občutja in odnose do drugih, s sodelovanjem iščemo nove rešitve, razgibamo telo in misli. Gibčno in ustvarjalno telo pomeni tudi gibčno in ustvarjalno misel. In sodobna plesna umetnost kot tudi druge oblike umetnosti predstavljajo vir inventivnosti, domišljije, sodelovalnega ustvarjanja in občutka drug za drugega, kar današnja družba nujno potrebuje.

IDEJA ZA DELAVNICO OSNOVE SODOBNEGA PLESA

Namen delavnice je spoznati in ozavestiti temeljne elemente plesa ter predstaviti potencialno kombiniranje elementov plesa za kreiranje gibalnega materiala.

Potrebujemo:

- prazen, dovolj velik prostor
- čas
- radovednost, potrpežljivost, delavnost
- strokovno usposobljenega vodjo
- udeležence, pripravljene za skupno ustvarjalno delo

Potek dela:

Na začetku delavnice si vzamemo čas, da se vsak predstavi s svojim imenom in gibom, ki mu v tistem trenutku pride na misel oz. čim bolj spontano v telo. Ko udeleženec pove ime in pokaže gib, slednjega vsi udeleženci skupaj še enkrat ponovijo.

Po tem uvodnem delu vodja daje verbalna navodila: npr. stojimo na mestu, zapremo oči. Ozavestimo svoje dihanje ... vdihnemo in izdihnemo ... kako dolgo traja vdih, kako dolgo izdih ... kaj se ob dihanju dogaja v našem telesu ... Dih potuje skozi nos v vse celice našega telesa ... kako je teža telesa razporejena na naših stopalih ... Tako z različnimi navodili udeleženci ozavestijo celo telo. Potem odprejo oči in sledi »umivanje telesa«. Pri tej vaji si najprej z rokami masiramo – »namilimo« celo telo od las do podplatov in potem vse to še speremo s telesa. Po »umivanju«

telo še pretegnemo v različne smeri in se naredimo čim večje in potem še čim manjše. Vajo večkrat ponovimo in uskladimo z dihanjem. Ko gremo iz velike v malo pozo izdihnemo in obratno. Tako ozavestimo občutek teže in dihanja ter povežemo gibanje z dihanjem.

V naslednjem koraku zdaj že ozaveščen prvi element plesa TELO odpeljemo v drugi element plesa – PROSTOR. Vodja daje navodila: hodimo po prostoru, med hojo delamo ostre spremembe smeri, potem vijugamo, ustvarjamo različne talne vzorce – pravokotnik, krog, spirala, cikcak ...). Potem raziskujemo premikanje skozi prostor še v različnih nivojih – od plazenja do hoje po prstih.

Tako smo začutili telo v odnosu do prostora in raziskali načine gibanja v različnih smereh, oblikah in nivojih.

Naslednje navodilo vodje je, da hodimo po prostoru in se na znak (npr. plosk) zaustavimo. Na naslednji znak ponovno začnemo hoditi. Naslednje navodilo je, da med mirovanjem vodja da navodilo za različne hitrosti premikanja (npr. hitra hoja, tek, čim počasneje, tekoče, pulzirajoče itd.). Tako smo vpeljali tretji element plesa – ČAS – in v gibanje vpeljali mirovanje ter različne ritme.

V naslednjem navodilu vodja podaja domišljajske spodbude za gibanje skozi prostor (npr. hodimo po ledu,

smo utrujeni, jezni, veseli, hodim po vročih tleh, različne živali itd.). Tako smo vpeljali še četrti element plesa – KAKOVOST GIBA, IZRAZNO MOČ.

Pomembna elementa pri skupinskem delu sta še oza-veščanje in razvijanje odnosa med udeleženci plesalci.

V plesu se vsi elementi prepletajo, lahko pa začnemo delo s poudarkom na enem elementu, ki ga potem »opremimo« še z drugimi elementi. Kot primer navajam tole nalogo:

Najprej se naučimo neko gibalno zaporedje.

Opremimo ga z elementom časa (hitro, impulzivno, počasi, pavze itd.) in elementom prostora (talni vzorci, nivoji, spremembami v prostoru itd.). Potem se lahko še vprašamo, kaj počnemo. Tako čustva vpeljemo nazadnje, zato da jih raje utelesimo, kot da se opremo na pantomimo ali igranje. Zanima nas, kaj naredi telo. Velikokrat že elementa časa in prostora dasta koreografiji dovolj kakovosti in izrazne moči.

Tako nastanejo kratke koreografije, ki jih udeleženci v manjših skupinah pokažejo drug drugemu in za zabavo lahko poskusijo nastale koreografije z različnimi glasbenimi podlagami. Rezultati so izjemno zanimivi.

Preverite!

LITERATURA

- De Keersmaeker, Anne Teresa (2006). P.A.R.T.S. – Documenting teh years of contemporary dance education: P.A.R.T.S.
- Hrvatina, Emil (zbral in uredil) (2001). Teorije sodobnega plesa: Maska.
- Kamninar, Gregor (2012). Zmes za ples: JSKD
- Mackrell, Judith (2005). Razumevanje plesa: Forma 7.
- Prispevek v zborniku Kulturno-umetnostna vzgoja (2011). Zavod RS za šolstvo
- Spletna stran: <http://www.zrss.si/kulturnoumetnostnavzgoja/publikacija.pdf> (15. 3. 2013)
- Vevar, Rok (2011). Rok za oddajo: Litera.
- Vogelnikova, Marija (1975). Sodobni ples na Slovenskem: Kinetikon.