

## Izvori plesa kot oblike umetnostne terapije – Ples kot arhaična duhovna praksa

Vsi umetniški akti na začetku razvoja človeške družbe obstajajo kot mediji, ki služijo povezovanju z božanskim. Ples, glasba, likovna izraznost in drama so duhovne oblike, ki jih člani tako imenovanih primitivnih kultur uporabljajo za povezovanje z duhovnim svetom in ustvarjanje harmonije, ki naj bi bila izraz prvega mitološko izvirnega stanja človeštva. Moderna umetnostna terapija ima v svojem izvoru enake želje in cilje, namreč skozi umetniško ustvarjalnost povrniti harmonijo psihološkega ustroja človeka in delovati kot medij za odkrivanje ustvarjalnega impulza ter graditev zdrave, harmonične strukture osebnosti. Enake cilje lahko seveda opazujemo že v arhaičnih skupnostih, znotraj katerih šaman skozi plesno-igralsko-glasbeni obred izganja zle duhove, prinaša jasnost v duševnost človeka oziroma vrača dušo, ki se je izgubila v svetu duha, in ima vlogo zdravilca, vidca, učitelja in duhovnega vodje določene skupnosti.

V prispevku želim prikazati, da arhaična skupnost uporablja ples kot duhovno terapevtsko sredstvo. Elementi, zaradi katerih ima ples v arhaičnih skupnostih terapevtsko zdravilno duhovni značaj, pa so vsekakor ritualna moč neverbalne komunikacije, čustvena komponenta, njegova ekstatičnost ter magična in animistična komponenta plesa.

### PRIMARNE POBUDE IN MOTIVI ZA PLES

Maletičeva (1986) navaja primarne pobude in motive za ples (povzeto po Maletič, 1986):

- Človekova prirojena potreba po ritmičnem gibanju kot obliki izražanja presežka fizične energije.
- Izražanje čustev prek gibanja telesa. Prvotne skupnosti plešejo ob vseh vznemirljivih dogodkih v njihovem življenju. Gibi, izvedeni v stanju vznemirjenja, niso smotni, ampak so tipični za točno določeno emocijo, ki jih je

izzvala. Skupna osnova teh manifestacij in vseh aspektov plesa je po mnenju J. Martina, sodobnega zgodovinarja plesa, impulz po izražanju notranjih stanj z iracionalnimi gibi, ki jih ne bi mogli izraziti s praktičnimi, racionalnimi sredstvi (Maletič, 1986).

- Socialni motiv plesa. Sociolog M. Mauss je prišel do sklepa, da je ples nastal v kolektivu in je v vsaki od svojih oblik pomenil močno manifestacijo socialnega instinkta. V kolektivnem plesu člani skupnosti veže isto čustvo, isti cilj ter skupni ritem in razpoloženje. "V plesnem vznemirjenju so eno telo in ena duša, kar ustvari resnično socialno skupnost (Mauss v Maletič, 1986:14)." Že zgodaj pa so se iz skupnosti izločevali posamezniki, ki so plesali v imenu skupnosti, zanj oziroma pred zbrano skupnostjo – šamani. Terapevtska in religiozna narava plesa se tu zlijeta v nedoločljivo celoto.
- Igra. Po nekaterih hipotezah se začetni motivi plesa skrivajo v človekovem prirojenem instinktu za posnemanje. Le-ta se namreč nastaja tudi v igri kot eni izmed prvotnih človekovih dejavnosti. Eksperimentalni psiholog T. Ribot meni, da je ples najpopolnejša oblika igre. Najprej naj bi pomenil le zadovoljstvo ob lastnem gibanju, kasneje pa izraža domišljijo (oponašanje, personificiranje, ustvarjanje, igranje vlog).
- Estetski motiv plesa. Estetika je tipična človeška karakteristika, ki je rezultat kulturnega razvoja človeka.
- Simbolična transformacija doživljanja; spontani ples kot izražanje nekega čustva se precej razlikuje od plesa kot simboličnega akta. Takrat ples doseže umetniško raven in je produkt zavestnega ustvarjanja človeškega uma. S simbolizacijo pa osebni in konkretni povod ustvarjanja preraste v občečloveško sporočilo.
- Ples pri primitivnih narodih zavzema tako pomembno mesto, da obenem dobi tudi največji religiozni pomen. Plesati je pomenilo obenem oboževati in moliti, pa tudi vplivati na vse glavne dogodke v življenju. Pomeni povezovati se z bogovi, delati z njimi in jih celo prepričati, da delujejo po naših željah (Havelock, 1923:10).

### **PLES KOT NAJZGODNEJŠA OBLIKA DOŽIVLJANJA UGODJA IN RADOSTI**

G. Tomc v svoji knjigi Šesti čut ugotavlja, da sta verjetno za prvega prednika človeka, Homo Habilisa, in njegovo kulturo značilna ples in glasba (Tomc, 2000). Homo Habilis kot prvi hominid, pri katerem že lahko govorimo o nastanku jezika, je svet in sebe doživljal izrazito čutno na premici ugodja in neugodja. Najpomembnejša je bila ravno čutna komponenta življenja. Ali kot pravi Tomc: "Morda si Homo Habilisa lahko zamislimo kot bitje, ki zasleduje predvsem svoje ugodje,

kot nekakšnega arhaičnega, intuitivnega hedonista (Tomc, 2000:155).” Iz čutne komponente doživljanja sveta se torej razvije tudi estetska komponenta doživljanja sveta v obliki petja, igranja na inštrumente in plesa. Telesnost, ki se tukaj izraža skozi ples, je zelo verjetno nekakšna oblika skupinskega negovanja, ki je karakteristična lastnost prvih hominidnih združb. Ples je potemtakem ena prvih, če ne celo prva oblika estetskega izražanja in pomeni začetke ustvarjalnosti v zgodovini človeške skupnosti.

Estetska komponenta plesa se nam zdi pomembna znotraj religioznega vidika ravno zato, ker je tisto, kar ples opredeli kot izraz božanskega in bogov ravno tista značilnost telesnosti, ki se kaže skozi ples kot zmožnost doživljanja radosti in ekstaze oziroma izrazitega ugodja ob ritmičnem gibanju oziroma plesanju.

Gre za zmožnost, da prek uporabe telesa skozi ples transcendiramo minljivost in čustveni pretres. Za značilnost plesa kot izrazite telesne prakse, skozi katero lahko pridemo do ekstatičnega doživljanja sveta, ki je ena izmed univerzalnih lastnosti religioznega (Goodman, 1988:6).

### **PLES IN ČUSTVENO DOŽIVLJANJE SVETA**

Ko človeška družba stopi iz obdobja estetskega doživljanja sveta v obdobje čustvenega doživljanja, postane ples pomembna oblika prilagajanja na čustveni kaos doživljanja in obenem oblika religioznega doživljanja sveta.

Zgodnji človek v svojem otroštvu razvoja človeške družbe in zavedanja sveta začne doživljati stres, strah in nemoč, ki jih doživlja ob prilagajanju na zunanje okoliščine, ki so mu strašljive, nenavadne in nepojasnljive. Človeška družba je od vekomaj soočena z manifestacijami moči, nad katerimi nima kontrole: v naravi, vremenskih pojavih, na nebu, med odraščanjem, ob rojstvu, bolezni in smrti (Wosien, 1974:8). Takšen primer so npr. naravni pojavi, kot so noč, grmenje, nenavadni ali nepojasnljivi naravni in vremenski dogodki, ki so zato, ker jih uravnavajo in povzročajo skrite in nevidne sile, predmet čudenja, strahospoštovanja in krize skupnosti obenem. Da bi svoj čustveni kaos ob doživljanju sveta lahko organiziral in ga zmanjšal, se zgodnji človek posluži plesa, znotraj katerega znova začuti ugodje in občutke radosti (Wosien, 1974:8). Ples tako stopi v službo dejavnika, ki zgodnjemu človeku omogoči, da transcendira nemoč in strah, ki jih doživlja v novih situacijah, in se znova prepusti ugodju doživljanja sveta kot prostora božanskega. Povedati je treba, da primitivni človek pleše ob vseh čustveno obarvanih dogodkih, kot so doživljanje strahu, radosti, bolečine, ljubezni ali spolnega čutenja.

“Prvinska ljudstva v svojih animističnih predstavah verjamejo v duhove in moči, ki na skrivnosten način vplivajo na človekovo življenje; ki povzročajo lakoto in žejo, rojstvo, bolezen in smrt; in ki jih lahko ljudje z magičnimi dejav-

nostmi pritegnejo ali preženejo. V vznesenem stanju ekstatičnega plesa naj bi se v človeku porajala duhovna moč povezovanja z nadčloveškim in vplivanja na dogajanje v človekovem vsakdanjem življenju.” (Sachs, 1997: 61)

V Sachsovi ugotovitvi se že kažejo načini, s katerimi skuša primitivni človek organizirati svoj doživljajsko čustveni kaos in vnesti v svoje življenje neko določeno logiko in red.

Na vlogo čustvene komponente pri izvajanju magičnih in primitivnih ritualov nasploh je opozoril B. Malinowski, ki ugotavlja, da skuša z magijo in ritualom zgodnji človek premostiti negotovost, ki jo doživlja ob vremenskih pojavih, bolezni (Pavičević, 1988: 45). V tem pogledu imajo plesni rituali namen, da opogumljajo posameznika in mu dajejo občutek, da lahko na takšen način vpliva na zunanje dejavnike. Magični plesi imajo po tej teoriji in mišljenju čisto praktičen, a seveda tudi čustveni namen, da preganjajo in zmanjšujejo strah, ki ga človek čuti, ko se loti določenega početja (Malinovsky v Strauss, 1994:111).

### **MAGIČNO RITUALNI ASPEKT PLESA**

Svojo družbeno funkcijo pridobi ples z razvojem prvih primitivnih religioznih verovanj in postopkov, kot so animizem, totemizem in magija. Z njihovim pojavom postane ples dosti več, kot v svoji teoriji o izvoru plesa ugotavlja Herbert Spencer, ki pravi, da prihaja do petja in plesa kot rezultata obilja primarne fizične energije in elementarne življenjske radosti (Maletič, 1986:31). “Od pojava religioznega mišljenja naprej se ples razvija pod okriljem religije in rituala ter šele v poznejših obdobjih razvoja človeške družbe postane tudi oblika umetnosti in predstave.” (Kos, 1991:55)

V tedanjem obdobju so animizem, magija in totemizem glavne oblike religioznega. Kot poglobitve magične formule, ki naj pomagajo uresničiti želje, misli in hotenja, se pojavljajo verovanja v moč dotika, podobnosti, blagoslova, prekletstva. Vloga giba, glasu in plesa je pri tem izredno velika. Ples tako že zelo kmalu postane sredstvo za delovanje in uveljavljanje individualne volje človeka in skupnosti nasproti božanski celoti. Magija se v tem smislu kaže kot tehnika, ki naj vpliva na naravo, ki primitivnemu človeku zbuja strah, na naravo, od katere je odvisen in kateri se pokorava (Donini, 1965:39).

Pojav in razvoj magičnega načina mišljenja zraste na animističnem dojemanju realnosti, v kateri ima vsak pojav in vsako življenje svojo dušo oziroma duha. To ustvarja situacijo povezanosti vsega z vsem in prepletenosti bivanja. Zato primitivni človek čuti, da s posnemanjem določenih gibov živali, uporabo maske znotraj plesa ali plesnim čaščenjem vpliva na fizično realnost in soustvarja svojo prihodnost. Maletičeva ugotavlja (Maletič, 1986:68): ”Ker z racionalnimi sred-

stvi še ne zna vplivati na svet in ustvarjati, se posluži iracionalnih načinov delovanja.” Namen posnemanja lovskih pravil je na primer, da bi pripomoglo k uspešnemu lovu. Preden se Avstralci odpravijo na lov na kenguruja, plešejo v ritmu okrog risbe, ki predstavlja tako zaželeni plen, od katerega je odvisen obstanek plemena (Donini, 1965:39). “Magični ples je tako neka vrsta materialnega pritiska, kakršnega poskuša človek uveljaviti v odnosih do narave in družbe, da bi dosegel neke otipljive rezultate.” (Donini, 1965, 41)

### **POMEN ANIMISTIČNE FAZE ZA SPREJEMANJE PLESA KOT DUHOVNE PRAKSE**

Animistična faza religioznega mišljenja in doživljanja je tista, v kateri je vsa narava, organska in anorganska, živa in biva povezano kot celota. Gre torej za pogled na svet, v katerem je vse živo, in vsako bitje ima svojo dušo, močan pa je tudi svet duhov (Baring&Cashford, 1991:660). Bolj natančna sociološka definicija pravi, da lahko ločimo med animatizmom in animizmom. Animatizem je verovanje, da v svetu obstaja brezoblična sila, ki je prisotna povsod v naravi. Animizem pa je verovanje v posebne, individualne duhove (Pavičević, 1988: 177). Po antropologu Levy-Brühlu so ljudje še na stopnji predlogičnega mišljenja opazili, da poleg svojega zunanjega, fizičnega življenja posedujejo tudi nekakšen svoj neotipljiv, notranji svet misli, občutkov, sanj, domišljije in prividov. In ker je primitivni človek prepričan, da je zunanji svet enak njegovemu notranjemu, le-temu pripisuje nekakšen neviden alter ego – nekaj, kar spominja na dušo; tako živi kot tudi mrtvi materiji in celo naravnim pojavom (Maletić, 1986:85). Antropolog in etnolog Edvard B. Tylor pa takšno gledanje na svet pojavov poimenuje s terminom animizem (Maletić, 1986:85).

Durkheim v svojem delu *Elementarne oblike religioznega življenja* razkriva animatistične korenine religioznega verovanja in plesnega čaščenja, ko obnavlja zgodbo modreca iz plemena Dakota: “Vsaka stvar, ki se giblje, se v tem ali onem trenutku, tu in tam ustavi. Ptica, ki leti, se ustavi na kakšnem mestu in splete gnezdo, na drugem spet, da si odpočije. Človek, ki hodi, se ustavi, kadar hoče. Tako se je ustavil tudi bog. Sonce, tako bleščeče se in veličastno, je kraj, kjer se je ustavil. Luna, zvezde, vetrovi, pri njih je bil. Drevesa in živali so njegovi postanki, in Indijanec misli na te kraje in se nanje obrača v molitvah, da bi dosegle prostor, kjer se je bog ustavil, in mu pridobile pomoč in blagoslov (Dorsey v Strauss, 1994:138).” Tako lahko razumemo, zakaj imajo severnoameriški Indijanci tako zelo močno razvite plese v čast praznovanja solsticija in sonca nasploh, kot tudi drugih nebesnih pojavov (npr. mavrica pri Indijancih Pueblo). To pa se ujema tudi s teorijo, da gre pri totemističnih oblikah čaščenja dejansko za čaščenje brezoblične vseprisotne energije mane. Tako bi lahko razumeli stavek:

“... Sonce, tako bleščéče se in veličastno, je kraj, kjer se je ustavil.”; da imajo po verovanju indijancev astralna telesa še posebej veliko boga – oziroma mane, ki je izrazita značilnost božanskega.

Zelo jasno prikaže animistično naravo plesnega rituala primitivnega človeka psiholog Carl Gustav Jung, ki v svoji klasifikaciji religioznega znotraj psihološkega razvoja človeštva ločuje med primitivno in antično ter moderno in sodobno osebnostjo glede na njeno dožemanje religioznega znotraj njene psihe (Sutcliffe, 1996:69). Jung ob tem ugotavlja, da so primitivna ljudstva na prav poseben način doživljala naravo in boga. Le-ta sebe projicirajo navzven v zunanji svet v obliki bogov in se tudi identificirajo s temi bogovi (Sutcliffe, 1996:69). Ali kot Jung pravi sam: “Vsi mitološki procesi v naravi, kot so poletje in zima, mesečeve mene, deževna obdobja in tako naprej, niso predstava dejanskih objektivnih, to je zunanjih dogajanj. Gre za simbolično izražanje notranje, nezavedne drame psihe, ki postane človekovi zavesti dostopna prek procesa projekcije – to je, zrcaljenje nezavednega v procesih v naravi” (Jung, 1968a:7, v Sutcliffe, 1996:69). Zato so bile vse bolj ali manj pomembne faze življenja injicirane z magično-animističnim ritualom, ki naj odžene zlo minljivosti, problem prehoda in spodbudi dobro (Wosien, 1974:16). Trenutki, ko je primitivni človek plesal in tako častil misterije narave in življenja, so bili vsi glavni dogodki v naravnih ciklikih, kot tudi družbeni prehodi oziroma ciklusi prehodov – iniciacijski obredi (Wosien, 1974:16): ob rojstvu, smrti, odraščanju, poroki, bojni zmagi, lovu, času sajenja in žetve, kot seveda tudi ob vseh nepričakovanih in nenadnih naravnih dogodkih, ki so prekinili vsakdanji tok skupnosti ter pomenili grožnjo njeni existenci in obstoju.

### **POMEN ČUSTVENE IZRAZNOSTI ZA SPREJEMANJE PLESA ZNOTRAJ RITUALNEGA**

Najmočnejši totem kulturni in totemistični plesi se pripisujejo Indijancem v Severni Ameriki. Vse njihovo čustveno življenje in bujno doživljanje realnosti se odvija prek plesnih ritualov (Maletić, 1986:152). V skladu s tem je pomembno poudariti, da imajo plemena z bogato razvitim čustvenim življenjem in veliko izraznostjo dosti močnejšo tradicijo izvajanja plesnih ritualov. Po tem gre sklepati, da obstaja povezava med prisotnostjo plesa, ki obstaja znotraj določene družbene oziroma duhovne skupine, in pa čustveno ter čutno odzivnostjo in prisotnostjo igralnega momenta – nagnjenosti k pantomimi. Pri tem daje Sachs primer plemena Chamacoco, ki pozna raznoliko izrazno gibanje in ima nešteto kretenj za izražanje veselja, ljubezni in tudi za prikazovanje ljudi, živali, hrane in drugih predmetov. To indijansko pleme vsako pomembnejšo duhovno spodbudo izrazi s plesom, bodisi da gre za ples, nežno hrepenenje, prošnjo demonom ali uporno obrambo pred njimi, ogorčenje ali duševno bolečino. Po drugi strani pa je

sosednje pleme Kaskiha ravnodušno in čustveno ter čutno neizrazno, ravno takšni pa so tudi njihovi plesi (Sachs, 1997:89). V tem se približamo teoriji Durkheima, ki v zadnji fazi svojega preučevanja izpeljuje družbeni pojav totemističnih obredov in zatorej tudi plesne vznesenosti iz čustvenosti (Strauss, 1994:114). Pri tem pa Strauss naprej problematizira to stališče in ugotavlja, da vsekakor ne gre sklepati, da vsakokratne emocije, ki jih ljudje občutijo ob srečanjih in ceremonijah, porajajo in ohranjajo rituale. Meni, da sama ritualna dejavnost, katere del je seveda tudi plesni obred, spodbuja emocije (Strauss, 1994:115). Ali, če ga citiramo (Strauss, 1994:115): “Goni in čustva v resnici ne pojasnjujejo ničesar, zmerom le izhajajo: bodisi iz moči telesa bodisi iz nemoči duha.”

Takšnemu pogledu se pridružuje tudi ugotovitev Geelsa v študiji o psihologiji rituala zikr (dhikr v orig.) islamske mističnoreligiozne ločine Sufijev. Tam ugotavlja, da je ponavljanje božanskih imen z ustrežajočimi premiki telesa primer verbalne in motorične monotonije. Ta monotonija pa lahko človeka prenese v razširjanje vsakdanjih perceptivnih in kognitivnih procesov. Pri tem prihaja do delne inhibicije egoadaptacijskih funkcij, ki v večini časa v obliki konformističnih navad, kot ugotavlja Strauss, določajo, kako bo človek v nekem trenutku občutil (Strauss, 1994:114). To simultano pomeni oslabitev obrambnih funkcij, kar tudi razloži, zakaj določeni derviši znotraj molitve in plesa spontano izražajo svoja čustva.

### **RITUAL IN PLES KOT OBLIKA DUHOVNE PRAKSE**

Tako ples kot tudi glasbo lahko gledamo kot same začetke človekove ustvarjalnosti, kajti povezana sta tako s sporazumevanjem z gibi in kretnjami kot tudi sporazumevanjem z glasovi in zvokom. Poleg tega pa sta oba tesno povezana in določen glas lahko spremlja tudi določen telesni gib ali mimična kretanja. Če bo primitivni človek drugega pozdravil z določenim glasom, bo zelo verjetno specifičnemu glasu sledil tudi določen telesni gib. Poleg tega pa so tudi določeni gibi sposobni proizvajati ritmične glasove oziroma glasbo, takšen tipičen primer je npr. ploskanje ali pa tleskanje s prsti, udarjanje z nogo ob tla ali kakšen predmet in tako naprej. Tako sposobnost gibanja telesa na določen način in uporabe rok in nog ustvarja ritmičen zvok in verjetno je fascinacija z njim in doživljanje ugodja ob tem vodila k sledenju telesa ritmu.

Pri tem so laboratorijski poskusi potrdili hipotezo, da gesta kot oblika komunikacije zgodovinsko gledano verjetno obstaja pred vokalno obliko sporazumevanja (Hewes, 1976:495 v Goodman, 1988:14): “Kendon (1975) je pokazal prek analize filmov s slike na sliko, da geste bodisi naredimo pred oziroma v istem trenutku kot tudi pomembne zvočne znake in le-tem nikoli ne sledijo. Normalno se zvrstijo nekaj milisekund pred izgovorjenimi besedami. Pomembno ni tisto,



kar bi pričakovali, in naj bi bili pri tem ročni premiki zgolj nekakšna oblika podzavestnega prelivanja ali zamakanja iz primarnega vokalnega sporočila; še več, tudi če je glas prekinjen, to ponavadi ne velja za gestikularno sekvenco. Tukaj imamo, tako kot v primeru domnevne gestovne komunikacijske prednosti pri nerazvitih bitjih, domnevo, da je gesta bolj fundamentalna in zato verjetno tudi filogenetsko predhodna zvočnim znakom.” Ritual je torej oblika, ki temelji najprej na gesti in gestovnem sporazumevanju ter šele potem na besedah. Ravno gesta je tista komponenta, ki ritual napolni s spoštovanjem in inspiracijo.

Potemtakem bi lahko sklepali, da je človek s plesnimi rituali vsakič znova podoživljal stanje prvotnih človeških družb, katerih doživljanje je bilo izrazito čutno, ritmično gibanje pa način spodbujanja ugodja in radosti. Hipoteza pojasnjuje, zakaj je na začetku človeške družbe v ritualnem delovanju tako pogosto moč opaziti telo in telesnost – ter njuno manifestacijo skozi ples. Podkrepijo jo lahko še z dejstvom, da je ena najpomembnejših značilnosti rituala, ki jo lahko opazujemo v tako rekoč vsakem ritualnem delovanju, religiozni trans in njegov spremljevalec ekstatična izkušnja. Pri tem so raziskave pokazale, da je doživljanje transa in ekstaze fiziološko določeno ter da določene aktivnosti to stanje spodbudijo. Izhajajoč iz hipoteze, da glasba in ples pomenita začetke doživljanja estetskega in ugodja v človeški skupnosti, lahko ugotovimo, da je telo prvi inštrument, s katerim vplivamo na občutja ugodja in neugodja. Tako tudi ni presenetljivo, da se ples srečujemo po vsem svetu, v najrazličnejših ritualih. Kljub različnim religioznim praksam, ki so posledica raznolikosti smeri, v katerih se je človekovo samozavedanje razvijalo, imamo vsi ljudje skupno biološko osnovo, v katerih gnezdiyo višje strukture samozavedanja. Ta biološka osnova pa pomeni temeljno zmožnost ljudi, da doživljajo ekstatično izkušnjo, npr. skozi ples ali kakšno drugo dejavnost. Seveda je pri tem od kulturnih norm in še česa odvisno, ali bomo dejansko posegli po njej. Zelo močna je namreč povezava med vrednotami in religijo. Cazenevue ugotavlja, da religija z rituali skrbi za očiščevanje ter tako varuje tabuje in veljavni red. Poleg tega pa religija s svojimi obredi potrjuje transcendenco, ki je izraz svetosti, hkrati pa daje možnost, da se človek udeleži svojih svetih arhetipov (Cazenevue, 1986:253).

Primitivni človek se tako prek plesnih ritualov, v katerih posnema žival prednika ali pa časti sonce usklajuje s sistemom pravil, ki varujejo tenko linijo harmonične povezanosti med profanim ter sakralnim in so zato pomembni zanj in za preživetje skupnosti. Prek posnemovalnega ali abstraktnega plesa se spominja svojih svetih arhetipov, od katerih je odvisno njegovo življenje (npr. bizon kot žival prednik) oziroma jim je podrejen (npr. sonce, luna, drugi naravni pojavi itd.). Spominjanje arhetipov pa je nujno za ohranjanje harmonije v skupnosti in ohranjanje zdravja članov, ki tvorijo skupnost.



## PLES IN DOŽIVLJANJE RELIGIOZNEGA TRANSA TER EKSTAZE

Extasis v grščini pomeni zanos, vznichenje. Bliže dejanskemu pomenu ekstaze pa je grška beseda existamai, ki dejansko pomeni: iti ven iz sebe (Maletič, 1986:43). Besedi ekstaza je po pomenu podobna označba trans. Pri tem avtorji ne uporabljajo enotno obeh besed. Maletičeva uporablja besedo ekstaza v pomenu plesnega opoja, v katerem prihaja do spremembe zavedanja realnosti (Maletič, 1986: 43). V tem že vidimo, da se pojma ekstaza in trans v etnološki literaturi pogosto uporabljata kot sinonima ali pa kot povsem nasprotna pojava v medicinski literaturi in splošni uporabi. Kot ugotavlja Goodmanova, pa naj bi bila ekstaza spremljevalec transa tako, da religiozni trans vodi do ekstaze. V tem smislu plesalec/ka po določenem času preide iz faze transa v stanje ekstaze, ki jo spremlja zelo močan občutek radosti, evforije. Gre za fiziološko določljivo stanje, v katerem pride do velikega upada stresnih hormonov v telesu (adrenalin, nonadrenalin, kortizol), medtem ko se vsebnost hormonov betaendorfinov (ubijalcev bolečine v telesu) znatno poveča in ostane visoka še tudi po zaključku transa. Ta fiziološki pojav pa očitno vodi do občutenja izredne radosti, ki je telesnega izvora in jo lahko poimenujemo ekstaza (Goodman, 1988:39). Verjetno je dejstvo telesnosti in vsakemu človeku dana psihofiziologija doživljanja ekstaze znotraj plesa tisti dejavnik, ki določa njegovo stalno prisotnost znotraj ritualiziranih oblik verovanj. Najdemo ga lahko v vseh družbah, njegova uporaba pa je predvsem kulturno odvisna in določena. Ples ima namreč zmožnost spremeniti plesalčevo doživljanje sveta zaradi doživljanja religioznega transa: ekstaze; ob tem pa pride do spremembe percepcije realnosti. To spremembo percepcije spremlja pomik zavedanja iz vsakdanje v alternativno obliko realnosti.

Ekstaza je v večini družb ritualizirana, ali povedano drugače, ena temeljnih značilnosti rituala je ravno njena ekstatična komponenta (Goodman, 1978:34). Ritualizirana pa je zato, ker sta ekstaza in trans v arhaičnih skupnostih izraz božanskega. Pri tem lahko v vseh arhaičnih skupnostih opazujemo, da zdraviteljska in liturgična funkcija ritualov transa nastopata skupaj. Božansko je namreč tisti medij, ki prinese v človekovo dušo in telo zdravljenje, medicine man ali šaman pa je tisti, ki ima v večini ritualov transa funkcijo posrednika med sakralnim in profanim prostorom – med božansko in vsakdanjo skupnostjo. Šamanska oblika plesnega transa je v arhaičnih skupnostih način za zdravljenje najrazličnejših bolezni. V njej je ples sredstvo, ki šamanu z uporabo še nekaterih drugih sredstev (bobnanje, petje, uporaba drog, prizivanje duhov in živalskih pomočnikov) omogoči, da doseže stanje transa in ekstaze, v katerem se začne zdraviteljski proces.

## ŠAMANISTIČNA KULTURA EKSTAZE IN PLESA

Šamanistična kultura je specifična arhaična oblika, ki ima izrazito religiozni karakter. Najdemo jo povsod tam, kjer je določena skupnost preokupirana z usodo duše, posameznikove in tudi tiste, ki jo ima skupnost. Šaman je posameznik ali posameznica, ki je izrazito zmožen doseganja ekstaze in ekstatičnih stanj zavesti. Ali kot pravi Eliade (Eliade, 1968:30): "... Šaman ostaja glavna religiozna figura na področjih, kjer se ekstatična izkušnja šteje za religiozno izkušnjo." Drugo ime za šamanizem je tako lahko tudi tehnika ekstaze (Eliade, 1968:30). Pri tem si šaman zato, da doseže ekstazo, pomaga z različnimi sredstvi, ki so od kulture do kulture različna. Vseeno pa lahko govorimo o nekaj glavnih oblikah doseganja ekstaze, ti postopki so sestavljeni iz bobnanja, petja, plesanja, jemanja drog, postenja, izolacije, če naštejemo le nekatere najpogostejše. Ples je za šamana oblika magičnega leta, s katerim leti v carstvo duhov oziroma bogov – v zgornji oziroma spodnji svet, kjer npr. lovi zlobnega duha, ki je kriv, da je človek zbolel, saj mu je odnesel dušo (Eliade, 1968:200). Ob tem avtor Krippner ugotavlja: "Čeprav splošno sprejeta etimologija besede 'shaman' v sibirskem jeziku pomeni notranja toplota, pa je alternativna etimologija sanskrtška beseda 'saman' ali pesem (Krippner v Hoppal, 1989:382)."

Glavne oblike plesnega šamaniziranja so po etnografskih podatkih povezane z (Eliade, 1968):

- Iniciacijskimi obredi vstopa v red šamanov. Ples kot oblika iniciacije še zdaleč ni najznačilnejša oblika vstopanja v šamanistične redove. Po podatkih ni videti, da bi bil glavnega pomena za pridobitev statusa šamana. Dosti pogosteje zasledimo opise osamitve, postenja, iskanja svojega duha pomočnika skozi sanjske simbole in vizije, jemanje drog itd. Vseeno pa najdemo primere iniciacije skozi ples. Eliade opisuje, da je na arhipelagu Nikobar (področje jugovzhodnoazijskega šamanizma) iniciacija šamana v osnovi omejena na učenje plesov in videnje duhov. Ko novinci nekaj časa preživijo v džungli, se vrnejo, in šamani začetniki morajo vsak dan vsaj eno uro plesati pred svojo hišo (Eliade, 1968:257). Nadaljnji opisi uporabe plesa znotraj iniciacijskega obreda nam kažejo, da imajo le-ti funkcijo, da novinca fiziološko in psihološko pripravijo na izkustva transa in ekstaze. Zato so izredno izčrpavajoči, saj je po tradicionalnem verovanju pot v spodnji ali zgornji svet izredno nevarna in zahteva visoko psihofizično človekovo pripravljenost. Pri tem tudi Goodmanova ugotavlja, da smo zahodnjaki šele zdaj začeli spoznavati, da imajo naporne in boleče tehnike iniciacije osnovno funkcijo pripraviti človeka na kontrolirano doživljanje transa (Goodman, 1988:34).
- Obredi zdravljenja in vračanja duše bolniku. Znotraj zdravilskih seans se ples v različnih kulturah najpogosteje pojavlja kot oblika za doživljanje ekstaze in

doseganje transa, v katerem je mogoče zdravljenje. Pri tem Eliade ugotavlja, da ples ni striktno šamanska tehnika, čeprav izrazito nastopa pojavlja kot mistična tehnika, ki šamanu omogoča, da doseže ekstazo in trans (Eliade, 1974:322). Znotraj plesa se v stanju ekstaze šaman povezuje s svojimi duhovnimi pomočniki, bodisi različnimi duhovi ali živalmi in stopa vse globlje v območje transa. Tako Eliade piše (Eliade, 1974:222): "Ko vidi dušo bolnega, jo skuša ujeti, a je predaleč, zato zopet začne plesati, da pade v stanje transa." Opisano velja za skupnost Yenisey Ostjak iz Osrednje in Severne Azije, vendar pa je ta model pogost tudi drugje po svetu. Zelo močno je znotraj zdravnega obreda ples prisoten tudi pri severnoameriških Indijancih, a tudi pri njih lahko opazimo velike razlike v tehnikah in intenzivnosti. Šamani nimajo vedno svojega živalskega pomočnika, čeprav gre za totemistično urejeno družbeno enoto. Takšen primer najdemo npr. opisan v Indijanskih zgodbah: "Žena šamanka je prišla še tisti večer. Na glavi je nosila veliko peres. Pela je in plesala, se vrtela in molila. Ni klicala neke sile zunaj sebe ali medicine ali kot žena Slapnica; vse je počela sama." (De Angulo, 1978:120) Dostikrat pa imajo šamani tudi pomočnika, ki jim pomaga med obredom. Šamani iz severno-indijanskega plemena Paviotso imajo s seboj igralko, ki s šamanom pleše tudi potem, ko on pade v trans. Po končani zdravnici seansi pa šaman poziva vse prisotne naj skupaj zaplešejo okoli ognjišča (Eliade, 1968:230).

- Obredi, ki naj duši umrlega pomagajo pri prehodu v zgornji svet ali kontaktirajo s področji prednikov in jih mirijo ter častijo.
- Iskanje vizij, pojavljanje preroške sposobnosti in prerokovanje na splošno.
- Mistično plesno dramo, ki v sebi združuje tudi šamanistične elemente. Tipičen primer takšne plesne drame je najti na območjih Tibeta, katerega religija je spoj treh različnih religioznih elementov: mahajanskega budizma, indijske tantrе in šamanističnega verovanja bön. Kljub primarno budistični usmeritvi so elementi bön šamanske tradicije ostali močno vtakani v religiozno prakso Tibetancev. Primer tega je mistična drama, imenovana Ples snežnega pasu, ki je v svoji osnovi ritual očiščenja, s katerim skušajo izgnati vse zlo iz države in ki ga izvajajo lame (Ewans – Wentz, 1967, v Hoppal, 1998:368). Podobne mistične plesne drame pa najdemo tudi na Baliju, Japonskem, Kitajskem, v Indiji in v obdobjih antičnega sveta.
- Mistični ritual očiščenja, ki ima svoje osnove v šamanistični tradiciji. Čeprav je to manj pogosta oblika telesa šamanskih tehnik, ki jo izraziteje lahko opazujemo v religioznih tradicijah, znotraj katerih prihaja do obrata od zunanjega k notranjemu čaščenju in očiščenju (jogijska, meditacijska religiozna tradicija, ki vidi ples kot simbolično stanje v notranjosti človeškega bitja), pa se skozenj izkristalizira osnovna težnja šamanističnega delovanja. Doseči očiščenje vsega

negativnega, ki je predstavljeno kot ignoranca, in se znova povrniti v stanje zlate dobe, mitskega popolnega prednika. Značilen primer takšnega rituala je tibetanski ritual, imenovan Chöd – v prevodu rezanje od omejitev. Jogi oziroma praktikant pri tem vizualizira sebe kot vseizpolnjujoča boginja, prizove vse svoje pomočnike, guruje itd. in nato začne ritualni ples, v katerem se skuša odvezati od petih strasti in jih preobraziti v pet modrosti ... (Ewans – Wentz v Regardie, 1979:20).

Vse to nam govori o tem, da gre predvsem za mistiko določene religije (Eliade, 1968:32) in če ima neka religija tudi svoj magično-mistični poganjek, bomo v njem lahko prepoznavali tudi šamanske komponente in tehnike ekstaze.

## LITERATURA

- Ahlbäck, T. (1993): *The problem of ritual*. The Donner institute for research in religious and cultural history, Finland
- Angulo, de J. (1978): *Indijanske zgodbe*. Mladinska knjiga, Ljubljana.
- Božič, N. (2001): *Ekstatični plesi – folklor ali avtentično spodbujanje spremenjenih stanj zavesti*. Diplomski nalogi, Filozofska fakulteta, Ljubljana.
- Cazeneuve, J. (1986): *Sociologija obreda*. Bantam doubleday, New York.
- Šehajić, I. (1986): *Derviski redovi u jugoslovenskim zemljama*. Orientalni institut u Sarajevu, Sarajevo.
- Donini, A. (1965): *Oris zgodovine verstev*, DZS, Ljubljana.
- Eliade, M. (1974): *Shamanism – archaic techniques of ecstasy*. Princeton university press, Princeton.
- Goodman, D. F. (1988): *Ecstasy, ritual and alternate reality*. Indiana university press, Indianapolis.
- Havelock, E. (1992): *Filozofija plesa*. Biblioteka gesta, Zagreb.
- Hoppal, M. & Sadovski von O. (1989): *Shamanism – past and present vol 1.-2*, Hungarian academy of sciences, Budapest.
- Kos, N. (1982): *Ples od kod in kam*. Zveza kulturnih organizacij Slovenije, Ljubljana.
- Kroflič, B. (1999): *Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka*, Znanstveno in publicistično središče, Ljubljana.
- Macneill, H. W. (1995): *Keeping together in time – dance and drill in human history*. Harvard university press, Harvard.
- Maletić, A. (1986): *Knjiga o plesu*. Kulturno prosvetni sabor Hrvatske, Zagreb.
- Pavičević, V. (1988): *Sociologija religije sa elementima filozofije religije*. BIGZ, Beograd.
- Regardie, Israel (1979): *Foundations of practical magic*. The aquarian press, Northampshire.
- Sachs, K. (1997): *Svetovna zgodovina plesa*. Znanstveno in publicistično središče, Ljubljana.
- Strauss, C. L. (1993): *Rasa in zgodovina – totemizem danes*. Škuc, znanstveni inštitut FF, Ljubljana.
- Sutcliffe, S. & Bowman, M. (2000): *Beyond new age – exploring alternative spirituality*. Edinburgh university press, Edinburgh.
- Tomc, G. (2000): *Šestí čút*. Znanstveno in publicistično središče, Ljubljana.
- Wosien, G. M. (1974): *Sacred Dance – encounter with gods*. Thames and Hudson, London.