Univerza v Ljubljani
Akademija za gledališče, radio, film in televizijo

UNIVERZA V LJUBLJANI
AKADEMIJA ZA GLEDALIŠČE, RADIO, FILM IN TELEVIZIJO
Umetnost giba
Gib v prostoru (raz-gibani prostor)

AJA ZUPANEC

Telo kot sredstvo izražanja: svoboda ali omejitev?

Magistrsko delo

Mentorica: izr. prof. mag. Uršula Teržan

Ljubljana, 2020

PODATKI O DELU

Ime in priimek: Aja Zupanec

Naslov magistrskega dela: Telo kot sredstvo izražanja: svoboda ali omejitev?

Kraj: Ljubljana

Leto: 2020

Število strani: 66

Naziv visokošolske ustanove: Akademija za gledališče, režijo, film in televizijo

Študijski program: Umetnost giba

Smer študija: Gib v prostoru (raz-gibani prostor)

Mentorica: izr. prof. mag. Uršula Teržan

Jezikovni pregled: Maja Lupše

IZJAVA O AVTORSTVU
magistrskega dela

S svojim podpisom zagotavljam, da:

- je magistrsko delo **Telo kot sredstvo izražanja: svoboda ali omejitev?** rezultat samostojnega dela,
- je tiskani izvod identičen z elektronskim,
- na Univerzo v Ljubljani neodplačano, neizključno, prostorsko in časovno neomejeno prenašam pravico shranitve avtorskega dela v elektronski obliki in reproduciranja ter pravico omogočanja javnega dostopa do avtorskega dela na svetovnem spletu preko Repozitorija Univerze v Ljubljani.

Datum: 18. 8. 2020 Podpis:

POVZETEK

Telo je naše osnovno sredstvo, preko katerega doživljamo življenje. Je izredno kompleksen, večplasten mehanizem, katerega delovanja še vedno ne razumemo v celoti. Preko njega čutimo, zaznavamo, razmišljamo in smo. Omogoča nam, da se različne verzije našega obstoja preko njega udejanjajo.

Zaradi teles se lahko gibamo in posledično plešemo. Gibanje je ves čas in povsod prisotno. Tako v mikro kot v makro svetu. Planeti krožijo, Zemlja se rotira brez ustavljanja, kontinenti se premikajo, lava se pretaka, voda kroži, trava raste, srce utripa, kri teče, celice se obnavljajo itd. Tako je gibanje pomemben del življenja. Brez njega ni življenja.

Preko plesa so se razvili različni gibalni principi, ki nam omogočajo, da se lahko izrazimo in ustvarjamo na različne načine. S tem se približamo občutku svobode, občutku samouresničitve, povezanosti z vsem, občutku enosti. Kateri gibalni princip nas do tja najbolje pripelje, je odvisno od vsakega posameznika in od obdobja, v katerem se nahajamo.

Ključne besede: **telo, um, zavest, gibanje, gibalni principi, svoboda**

ABSTRACT

Body as a tool for expression: freedom or restriction?

The body is our vehicle through which we experience life. It is an extremely complex, multi-layered mechanism, function of which is still not fully understood. Through it we feel, perceive, think and are. It allows us to realize different versions of our existence.
Because of our bodies we are able to move and consequently dance. Movement is present all the time and everywhere, in both the micro and macro world. The planets are orbiting, the Earth rotates without stopping, continents move, lava flows, water circulates, grass grows, heart beats, blood flows, cells regenerate, and so on. Movement is an important part of life. There is no life without movement.
Through dance, different movement principles have been developed. Those allow us to express ourselves and create in different ways. This enables us to get closer to the feeling of freedom, the feeling of self-realization, the connection with everything, the feeling of oneness. Which movement principle best leads us to achieve this state depends on each individual and the period of life we are in.

Key words: body, mind, consciousness, movement, movement principles, freedom

Kazalo vsebine

1 Uvod 7
2 Telo 8
2.1 Čutila 14
2.2 Čustva 17
2.3.1. Čustva in telesni organi 19
2.3 Energetski sistem 21
2.4 Um in zavest 24
2.4.1. Stanja zavesti 26
2.4.2 Nezavedno 31
2.4.3 Intuicija 31
3 Gibanje 33
3.1 Razvoj gibalnih sposobnosti 35
3.2 Mehanizem gibanja telesa 36
3.3 Opis, zapis gibanja telesa 38
3.4 Gibanje kot osnovni element plesa 39
4 Gibalni principi 41
4.1 Principi postavljanja koreografije 44
4.2 Praktični primeri 46
4.2.1 Plesna delavnica Salve Sanchisa 46
4.2.2 Delo s študenti 2. letnika AGRFT, smer dramska igra 50
5 Iskanje svobode z gibanjem in v gibanju 54
5.1 Razmišljanja sodobno-plesnih ustvarjalk/cev 54
6 »GAEA« – Magistrsko delo: gibalno-eksperimentalni video 60
7 Zaključek 63
8 Viri in literatura 64

1 Uvod

Kdaj v gibanju doživimo največji občutek svobode?
Ali lahko do njega lažje pridemo preko bolj odprtih form plesa, preko organskega gibanja ali hitreje pridemo do tega občutka s postavljeno koreografijo, kjer se samo prepustimo že poznanim formam/plesnim tehnikam?
Kdaj gibanje preide v ples? Kakšna je razlika med gibanjem in plesom? Kaj sploh gibanje je? Se zavedamo, koliko gibanja se ves čas dogaja znotraj naših teles? In kako je življenje na našem planetu in v vesolju eno samo gibanje? Zakaj se omejujemo in zavedamo le gibanja našega telesa (če se sploh ga)?
Kakšna je povezava naših čustev in fizičnega obstoja? Kako telo vpliva na čustva in čustva na telo? Kdo gradi koga? Kaj so čustva? Energija? Kaj energija je oziroma kaj ni energija?
Kakšno vlogo ima srce pri gibanju/plesu? Plešemo iz srca?
Kaj nam čutila omogočajo? Na kakšen način zaznavamo okolico, kako poteka ta proces?
Ali spada tudi naše telo pod okolico ali smo telo mi? Je to naš dom?
Kaj sploh telo je? Je telo samostojno in samosvoje? Je gibanje zapisano v naših celicah? Če je, je potem tudi ples, a ni tako? Zakaj bi se v tem primeru plesa učili?
Kako naš um vpliva na gibanje? Se lahko gibamo brez uporabe možganov? Je kakšna razlika med uporabo možganov in uporabo misli? Kje bivajo naše misli, kaj sploh so? So naše misli to, kar smo mi?
Kaj pa duša? Je del našega telesa? Kje biva? Ali biva v srcu? Kako biva v srcu?

Ogromno vprašanj v povezavi z našim obstojem. Tako fizičnim, umskim kot duševnim. In kako ti naši različni obstoji vplivajo na naše gibanje, ples? Ali lahko ples obstaja brez njih? Sama se zadnja leta bolj domače počutim v različnih principih improvizacije, v raziskovanju svojega telesa in iskanja različnih načinov in kvalitet gibanja. Ves čas sem verjela, da se na ta način najbolj približam svobodi v gibanju. Na začetku pisanja tega magistrskega dela pa sem se spomnila občutka v srednješolskih letih, ko mi je bilo največje veselje naučiti se strukturirane koreografije in sem, kljub fiksiranim in vedno ponavljajočim se gibom, letela in se počutila, kot da sem eno s svetom ali pa kot da svet okoli mene ne obstaja, občutek popolne svobode. Kje je zdaj tukaj resnica oziroma ali sploh obstaja odgovor, kje se nahaja več svobode in večja samouresničitev, v strukturirani koreografiji ali improvizaciji?

2 Telo

Telo, snovni del nas, preko katerega obstajamo v fizičnem, oprijemljivem svetu. Neverjetno kompleksen svet, preko katerega izkušamo raznovrstna doživetja.

Če o njem razmišljamo z vidika biologije, je telo skupek celic, ki nam omogoča, da vidimo, tipamo, vonjamo, okušamo in slišimo. Živčni sistem je tisti, ki nam to omogoča preko sistema čutil. Je pa to samo eden izmed organskih sistemov v našem telesu. Pri delovanju našega telesa, poleg živčevja, sodelujejo še: obtočila, dihala, mišičje, integument, skelet, prebavila, endokrini sistem, limfni sistem, sečila in razmnoževalni sistem. Sistemi, odgovorni za določene funkcije našega telesa. Med seboj sodelujejo, se prepletajo in dopolnjujejo ter tako skupaj tvorijo celoto. Po eni strani delujejo samostojno in so odgovorni za točno določene funkcije v našem telesu, po drugi strani pa en brez drugega ne morejo funkcionirati in je pravilno delovanje vseh potrebno, da naše telo opravlja vse potrebne naloge.

Poleg tega, da živčni sistem oziroma živčevje konstruira in procesira podatke, ki jih posredujejo čutila, pa so njegove funkcije še: usklajevanje dejavnosti mišičevja, daje pobudo za akcijo in nadzira delovanje organov.
Obtočila omogočajo kroženje krvi po telesu in s tem transport hranil, kisika, ogljikovega dioksida, krvnih celic in hormonov do celic in iz njih. Ta organski sistem imenujemo tudi kardiovaskularni oziroma srčno-žilni sistem.
Respiratorni sistem je tisti, ki telesu omogoča izmenjavo plinov. Brez dihanja, brez kisika, življenje ne bi bilo omogočeno. Se pa dihalni sistemi različnih organizmov med seboj zelo razlikujejo.
Da je naše telo premično, nam omogoča sistem mišičevja. To je sistem, sestavljen iz mišic, mišice pa so organi, ki z zmožnostjo krčenja povzročajo gibanje.
Integumentni sistem predstavlja mejo med zunanjim okoljem in organizmom. Predvsem nam omogoča zaščito, poleg tega pa ima vlogo tudi pri zaznavanju okolice, vzdrževanju homeostaze, izločanju itd.
Najbolj oprijemljiv in trden del naših teles, tisti, ki nam daje oporo in ščiti naše notranje organe, pa je skelet. Sistem oziroma skupek kosti, ki ga imenujemo tudi okostje.

Da naše telo prejme energijo, potrebno za gibanje in druge funkcije, poskrbi gastrointestinalni trakt oziroma prebavna cev, preko katere telo hrano sprejme, jo prebavi, iz nje pridobi energijo in potrebna hranila ter neuporabne ostanke izloči.
Prav tako se podoben proces zgodi pri organskem sistemu sečil, kjer telo izloči nepotrebno tekočino, proizvaja in odvaja seč.
Naslednji pomemben organski sistem za delovanje našega telesa je nadzorni sistem žlez, imenovan endokrini sistem, ki je odgovoren za proizvodnjo hormonov.
Poleg žil, po katerih se pretaka kri, imamo v telesu tudi žile, po katerih teče limfa. Te so del limfnega sistema, preko katerega se telo čisti, krepijo se procesi za pravilno delovanje in se izboljšuje imunski sistem.
Zadnji organski sistem v našem telesu pa je povezan s samim obstojem ter nadaljevanjem obstoječe vrste, in sicer to omogoča razmnoževalni sistem.

Če se oprimemo anatomije kot sredstva za razumevanje gibanja, bi rekli, da sta najpomembnejša organska sistema telesa za to sposobnost mišičevje in okostje. Vsekakor brez kosti naše telo ne bi imelo podpore ter obstoječe oblike, brez mišic pa ne bi mogli premikati kosti ter ostalih telesnih struktur. Brez mišic (srca) tudi krvno-žilni sistem ne bi pravilno deloval. Ampak tako kot drugi sistemi ne bi delovali brez mišic in okostja, tudi ta dva sistema ne bi delovala brez ostalih. Če poskusimo izpostaviti in določiti, kateri je najpomembnejši organski sistem, ko govorimo o gibanju, bi lahko rekli, da sta to že zgoraj omenjena sistema, a tudi ta dva ne delujeta in obstajata brez ostalih (kot primer: mišice brez energije – hranil in kisika ne morejo opravljati svoje funkcije).

Tako se moramo zavedati kompleksnosti našega telesa. Ne moremo ločiti enega procesa oz. sistema od drugega. Vse je povezano in deluje pravilno samo kot celota.

Če potujemo skozi zgradbo telesa, gremo preko zgoraj naštetih organskih sistemov do organov, ki jih gradijo, preidemo na tkiva, ki tvorijo organe, in nato prispemo do najmanjše strukture našega telesa, do celice. Če želimo iti še dlje, pridemo od celice do atomov, gradnikov vseh molekul in snovi kot take.
Če je vse snovno zgrajeno iz istih atomov, elementov, kje je potem ločnica živega in neživega sveta? Kaj naše telo dela živo in kamen neživ?
O temi, ali je naše telo živa kreacija ali nekakšen mehanizem/stroj, v svojem delu »Nemogoče telo« razmišlja tudi Bojana Kunst. V zapisu izpostavi štiri strokovnjake s svojega področja, ki

so izoblikovali specifično mnenje o tej tematiki. O človeku kot mehanizmu/avtomatu, vesolju in življenju samem spregovorijo zdravnik Harvey, astronom Kepler in filozof Descartes v času iz 16. v 17. stoletje.

Johannes Kepler pravi (Kepler, 1605 – Kunst, 1999: 29):

»Moj cilj je dokazati, da nebeški stroj ni neka vrsta božjega bitja, ampak bolj verjetno ura. Vsa različna gibanja tega stroja sproža ena sama, zelo preprosta magnetna sila, tako kot preprosta teža sproža gibanje v uri.«

Temu razmišljanju se na svojevrsten način pridruži tudi zdravnik William Harvey, ki leta 1628 v delu »Anatomska disertacija o gibanju srca in krvi pri živalih« odkrije krvni obtok. Pravi, da ima vsak organ svojo funkcijo. V telesu se torej dogaja nenehno gibanje in je po delovanju ter principih podobno avtomatu oziroma stroju.

Po Descartesu so avtomati gibajoči se stroji, ki v sebi vsebujejo princip gibanja. On zapiše (Descartes, 1957 – Kunst, 1999: 31):

»Dihanje in podobna delovanja v telesu so naravna in ne potekajo nič drugače kot v uri ali mlinu.«

Prvič v zgodovini se človeško telo tako sistematično primerja z mehanizmom in ta primerjava se nadaljuje vse do sodobnosti. Telo in njegovo delovanje je možno imeti pod kontrolo. Lahko ga sestavimo, popravimo, seciramo, ločimo določene dele telesa, občudujemo in primerjamo. Descartes pravi, da ni mehansko samo telo, ampak vse v naravi in jo lahko samo na takšen način preučujemo. Jasno mejo postavi med mislijo in telesom ter dušo in naravo. Telo uvršča med naravo, saj je vodeno z njenimi zakoni in delovanjem, za misel, dušo in zavest pa to ne velja. Duši pripiše nesmrtnost in človeku privilegira prisotnost razuma. Nikoli ne izenači človeka z avtomatom.

Stori pa to kasneje francoski zdravnik in filozof Julien Offray de La Mettrie, ki v vesolju vidi samo eno materialno substanco, ki je različno oblikovana in ima sposobnost lastnega gibanja. Monizem je temelj njegove filozofije. To je prepričanje o enosti duše in telesa. La Mettrie zagovarja prepričanje, da je človek samo stroj in mišljenje le lastnost visoko organizirane materije (La Mettrie, 1981 – Kunst, 1999: 37): »Duša je samo prazen izraz, o katerem človek nima prave predstave in rabi bolj kot poimenovanje mislečega principa v nas.« Pravi, da telo ni nič drugega kot zapleten mehanizem, podoben mehanizmu ure, a s to razliko, da se sam navija.

(povzeto po Kunst, Nemogoče telo, 1999: 28–43)

Telo je neverjeten mehanizem, ki v svojem zdravem stanju deluje popolno samo po sebi. Dovaja kisik, ne da bi o tem mogli razmišljati, ima zmožnost produciranja in zdravljenja celic, vsi procesi v telesu so brez ustavljanja v teku, srce bije samo po sebi itd. Kako je to zares mogoče? Kje se življenje telesa začne? Ja, z združitvijo spermija in jajčeca. Kot je vesolje nastalo z velikim pokom, se podobno zgodi ob vsakem nastanku novega življenja, novega bitja, novega telesa. V mikrosvetu pride do združitve mikro celic in ob tem čudežu nastane toliko energije, da se začne proces nastanka telesa. Nastane dovolj energije, da se razvije 50 trilijonov celic. Koliko to je, si ne znamo zares predstavljati. In od nastanka prve celice ima telo samo po sebi že od začetka toliko inteligence, da se celice delijo in preoblikujejo tako, da na koncu zgradijo popoln mehanizem, idealen avtomat. Kakšna neverjetna inteligenca je to. In glede na to, da se telo samo oblikuje, samo poskrbi za razvoj in rast, da kasneje deluje brez kakršnekoli pomoči, ima svoj spomin, na nek način tudi svojo »voljo«, ga to dela samostojnega in samosvojega. Je nekakšno samosvoje bitje.

Seveda pa človek ne bi bil človek brez prisotnosti še ostalih aspektov – razuma in duše. Tri dimenzije našega obstoja, ki nas sestavljajo v kompleksno celoto.
Se pa skupaj s to mislijo pojavi vprašanje, ali so ti različni aspekti nas zares trije. Na tem svetu in na splošno v vesolju vse deluje po zakonu nasprotij oziroma dvojnosti (kot osnovni primer navajam nasprotujoči si par: svetloba – tema). Ali potem tudi naše človeško bitje sestoji samo iz dveh dimenzij?

Kot La Mettrie razmišlja, da je ura po eni strani sestavljena iz različnih materialnih delov, ki med seboj sestavljajo idealen avtomat in popoln mehanizem, pa je po drugi strani prisoten tudi nematerialen, magičen svet, nekakšno gibanje, ki se samo uravnava. S tem ura predstavlja sobivanje duše in telesa.
(povzeto po Kunst, Nemogoče telo, 1999: 35–43)

Če uro enačimo s telesom, bi lahko sklepali, da tudi človeško bitje sobiva iz duše in telesa. Ali ljudje posedujemo poleg fizičnega in duhovnega obstoja še razumsko ali pa je naš um samo del telesa, ki ga poganjajo in ustvarjajo živčni signali? O tem bom bolj poglobljeno razmišljala v naslednjih poglavjih, zdaj se pa vračam nazaj k razmišljanju o našem fizičnem obstoju.
Medicinska praksa, imenovana anatomija, nam omogoča vpogled v globlje in skrite dele telesa. Omogoča nam bolje razumeti delovanje tega zapletenega in kompleksnega aparata.

Anatomija je z razvojem krščanstva veljala za moralno nesprejemljivo in grozno početje, zato je bila odrinjena na rob medicinske znanosti.
V srednjem veku je bil v ospredju duhovni vidik, duša in dogajanje v posmrtnem življenju, zato se ji tudi ni posvečalo veliko pozornosti.
V renesansi se poveča zanimanje za človeško telo, vendar ne zaradi znanja samega, temveč zaradi želja in potreb umetnikov. Ti zahtevajo pravo formo človeškega telesa, da bodo lahko prišli do popolnosti umetniškega upodabljanja. Najbolj znan med njimi je Leonardo da Vinci. Toda te umetniške stvaritve niso prikazovale realne podobe teles, temveč je to bila resnica nekakšnega ideala.
Andreas Vesalius velja za utemeljitelja in začetnika sistematičnega anatomskega raziskovanja teles. Leta 1543 objavi znamenito delo »De humani corporis fabrica«. Bil je znanstvenik, umetnik in humanist v eni osebi, pravi otrok renesančnega časa. Vesalij pravi, da se človeških struktur ne da raziskovati nikjer drugje kot na človeku, zato zahteva, da se preučevanja in disekcije ne izvajajo nikjer drugje kot na telesih ljudi. Je zagovornik koncepta telesa kot celote in verjame, da je to kreacija velikega mojstra. Človeka dojema kot mikrokozmos.
V 17. stoletju je bil Kopernikov duh večja inspiracija za znanstvenike in mislece kot pa Vesalijev. Tudi Kopernik leta 1543 izda pomembno in znamenito delo z naslovom »De revolutionibus orbium caelestium«. V njem vzpostavi sistem, kjer človek ni več referenca sveta.
Ko vplete anatomija znanje kemije, fizike in mehanike, dobi raziskovalno legitimnost. To se zgodi v dobi razsvetljenstva.
Z delom Xavierja Bichata se vzpostavi moderni medicinski koncept telesa, kjer nam mrtvo truplo govori o živem telesu. To se zgodi konec 19. stoletja in takrat anatomiji pripišemo medicinsko legitimnost, ki je strogo znanstvena.
(povzeto po Kunst, Nemogoče telo, 1999: 20–27)

Vpogled v notranjost telesa in podrobnejše razumevanje njegovega delovanja prispeva k dodatnemu spoznanju enosti tega sveta in vesolja. Kako je notranji svet našega telesa eno malo vesolje, kjer se kri pretaka kot reke, bronhiji se razprostirajo kot korenine ali pa krošnje dreves idr. Enake podobe se prikažejo, le da so te očesu skorajda nevidne. Tudi procesi, ki se v naših telesih dogajajo, so enaki procesom v naravi. Univerzalni zakoni veljajo tako za mikro kot makro svet.

Pomemben vpogled v notranjost telesa, ne da bi vanj fizično posegli, prinese izum nevidnega prodiranja s pomočjo rentgenskih žarkov. S tem dobimo nov pogled na telesno transparentnost, ki postane tudi močan navdih za avantgardne umetnike.
V 19. stoletju postaneta energija in moč glavna elementa znanosti v človeku, tako v fiziologiji kot psihologiji. Telo se opredeli kot energetsko polje, forma telesa ni več v ospredju. Telo se je sposobno ves čas transformirati, postane polje sil. Poleg izuma rentgenskih žarkov v tem času izumijo veliko naprav, ki merijo nevidno gibanje v telesu:

- Leta 1847 Carl Ludwig iznajde merilec pritiska.
- Leta 1849 Helmholtz iznajde merilec moči in trajanje mišičnega impulza.
- Leta 1860 Marey predstavi merilec pulza.

Telo postane preko telesnih ritmov transparentno, individualno, strukturirano in zelo specifično.
(povzeto po Kunst, Nemogoče telo, 1999: 142–144)

O telesu pa so iz bolj filozofskega vidika postavili svoje teze in razmišljanja številni misleci 20. in 21. stoletja.

Bojana Kunst telo, ki ga zgodovina umetnosti pozna kot idealno telo, poimenuje nemogoče telo in ga razloži kot neoprijemljiv pojem, ki nam da misliti in nas vzpodbuja, da o telesu postavimo prava vprašanja. (Kunst, 1999: 10): »Je hrepenenje po telesu brez omejitev, brez grožnje smrti, prostorskih in časovnih mej, brez končnosti in gravitacije, kjer se največkrat prav umetno kaže kot način, kako bi telo lahko bilo in lahko delovalo.«
Svoje nemogoče telo primerja z Valéryjevim četrtim telesom.

Paul Valéry leta 1946 v svojem spisu zapiše, da ima vsak od nas v mislih vsaj tri telesa, katerih del pa je tudi četrto:

- *Prvo telo* je »moje telo« – je telo sedanjosti, zaznamuje ga čisto doživljanje brez zgodovine, v vsakem trenutku smo v njegovi lasti.
- *Drugo telo* je tisto, ki ga vidijo drugi. Ima formo in ga cenita obrt in umetnost. Z nami se sooča v portretih in ogledalih.
- *Tretje telo* je telo, ki ga poznamo. Telo opazovanja in znanosti. Bolje ga spoznamo tako, da ga razstavimo na dele.

- *Četrto telo* pa je vse, kar prva tri telesa niso, a se vedno pojavlja skupaj z njimi. Naše predstave in zamisli izvirajo iz značilnosti in izkušenj prvih treh teles, ki pa dobijo pomen skozi četrto telo. To telo nam pomaga vpogledati v bistvena vprašanja, kot so smrt, izvor življenja, svoboda itd. Je nestabilna in zmuzljiva entiteta, ki nam kaže, kako je telo nujno pripeto drugam in ne samo nase. Je realno in imaginarno telo hkrati. Šele s pomočjo njegovega zmuzljivega jezika lahko zares spregovorimo in povemo kaj o telesu.

(povzeto po Valéry, 1946 – Kunst, 1999: 9–10)

2.1 Čutila

Čutila nam omogočajo zaznavanje okolja, v katerem se nahajamo. Preko njih doživljamo, kaj se dogaja izven naših teles in kako v določenih situacijah reagirati. Tako so čutila izrednega pomena tudi za ples in gibanje. Omogočajo nam, da stvari doživljamo in začutimo, kar je pri plesu bistvenega pomena. To so zunanji dejavniki, ki jih zaznavamo z določenimi deli telesa, ti pa se nato pretvorijo v občutke. Tako je zelo pomembno, da ohranjamo naše čute ostre, saj so čuti vir največjih užitkov in doživetij.
Nas pa trenutni življenjski slog, ko večino časa preživimo v notranjosti, nič kaj ne spodbuja k razvijanju čutil. Včasih smo živeli telesno dejavno življenje zunaj v naravi, zdaj pa preživimo devet desetin časa zaprti med štiri stene, pogosto pred televizorjem ali računalnikom. Vid je preobremenjen, ves čas zasut z informacijami, ostala čutila pa zanemarjamo, kar lahko kasneje pripelje tudi do težav z zdravjem. Večina v trenutni moderni družbi hrepeni po dotiku. Koža ne dobiva dovolj dražljajev, kar vpliva na naše čustveno počutje, kot tudi na nevrološki, kognitivni, čutni in psihični razvoj.

Tudi pri samem plesu se najbolj zanašamo na vid. Z zmožnostjo gledanja imamo občutek varnosti. Ko nam je vid odvzet, pa se začnejo ostriti druga čutila, da bi nadomestili manjko informacij. Bolj se začnemo zanašati na zvok in tip ter tudi vonjave hitreje zaznamo. Našo pozornost preusmerimo na druge dražljaje in s tem povečamo občutljivost določenega čutila, ki nam da informacije, kaj se v prostoru, v katerem se nahajamo, dogaja.
Ena izmed ljubših vaj, ki jo izredno rada naredim z vsako skupino, ki jo poučujem, je improvizacija z zaprtimi očmi. Bodisi so to plesalci, gledališčniki ali pa vzgojiteljice na srednješolski stopnji. Glavno navodilo je, da poskusijo obdržati zaprte oči do konca vaje, jaz pa jih preko besed vodim v gibanje po prostoru. Po opravljeni vaji se usedemo v krog in

odpremo diskusijo. Pogosti opis počutja med vajo je manjši občutek nelagodja in nezaupljivosti, a hkrati neverjetno dober občutek, ko zaznavajo in se orientirajo v prostoru s pomočjo drugih zaznav kot po navadi. Vaja naredi močan vtis na njih in si jo po večini želijo ponoviti. Je pa seveda druga ponovitev manj močna izkušnja, saj že vedo, na kaj morajo biti pozorni in kaj pričakovati.

Toda kaj zares vse so čutila? Vsi vemo, da imamo pet čutil: vid, sluh, tip, okus in vonj. Tako jih naj bi opredelil tudi sam Aristotel. Toda tudi tukaj si znanstveniki niso enotni, saj ne obstaja enotna opredelitev, kaj občutek je. Ker imamo v koži različne receptorje, ki lahko ločijo različne vrste dotikov ter tudi receptorje za temperaturo, srbenje in bolečino, so nekateri mnenja, da bi to morala biti samostojna čutila. Podobno je pri vonju in okusu. Tudi vid bi lahko delili na dva ali tri čute, saj se barva, svetloba in globina zaznavajo z različnimi zaznavami. Kar je še bolj zanimivo, pa je, da nekateri znanstveniki k čutilom uvrščajo tudi sposobnost zaznavanja, v kakšnem položaju je naše telo, in pa zaznave, ki so odgovorne za ravnotežje. To so informacije, ki prihajajo iz telesne notranjosti in ne iz zunanjega sveta kot pri ostalih petih čutilih. Spet drugi pa so prepričanja, da prav tako spada pod čut občutek žeje in lakote.

Ne glede na to, kako čutila delimo ali kaj med njih uvrščamo, pa zagotovo drži, da njihovo bogastvo oblikuje naše doživljanje sveta. Možgani s pomočjo spomina in razumevanja skladiščijo čutne izkušnje, tako da nam jih ni potrebno vsak dan znova pridobivati, ampak jih lahko že vnaprej prepoznamo, ko jih enkrat doživimo. Imajo tudi izjemno vlogo pri naši varnosti, saj ko pridemo do situacije, v kateri še nismo bili ali pa je ne znamo oceniti, čutila in možgani povečajo pozornost, če bi slučajno prišlo do kakšne nenadne spremembe in nas tako pripravijo, da pravočasno reagiramo na morebitno nevarnost. Čutila so povezana s centri užitka v možganih, tako nas pripeljejo do bistva življenja, uživanja v čutnih zaznavah. Programirani smo tako, da nas kot magnet vleče k zadovoljevanju primarnih potreb, kot so hrana, pijača, ljubljene in celo gibanje, saj nam to prinaša srečo in zadovoljitev, kar pa ni pomembno samo za nas kot posameznike, ampak tudi za preživetje vrste.

Seveda je eden izmed teh užitkov tudi ples oziroma gibanje samo. Med gibanjem se preko čutil sprostijo v možganih kemikalije, ki nam prinašajo zadovoljstvo, srečo, zagotovo pa je s tem pogojen tudi občutek svobode.

Podobo okolja naši možgani ustvarjajo na podlagi podatkov vseh čutil. Se pa ti prepletajo. Ko zaslišimo zvok, poskušamo z vidom najti, od kod prihaja in kaj ga je povzročilo. Ko imamo predmet v roki, ga ocenjujemo na podlagi vida in dotika. Tako lahko zaznave enega čutila vplivajo na zaznave drugega.
Z informacijami, ki jih prejemamo preko čutil, se ukvarjajo različna področja možganov, ki pa med seboj komunicirajo kot plesalci v skupinski koreografiji. Brez možganov teh informacij ne bi znali predelati in se ne bi zavedali, kaj čutimo. Za vsako čutilo posebej je v možganski skorji ali korteksu področje, kjer te informacije dobijo pomen.
Ko naša koža prejema podatke iz okolice, živčni končiči pošljejo sporočila v somatosenzorni korteks. Vidni korteks nam pomaga zaznavati črte, oblike, barve in vzorce. Ko naša ušesa zaznajo zvok, pošljejo informacijo v slušni korteks, ki pomaga razlikovati med visokim ali nizkim ter tihim ali glasnim zvokom. Olfaktoralni korteks je del možganske skorje, ki razlikuje med približno 20.000 vonji. Okušalne brbončice pošiljajo podatke o zaužitih snoveh v gustatorni korteks, ki zaznava kislo, sladko, grenko, slano in pikantno. Ko hlapljive snovi iz hrane dosežejo nosno votlino, pa tam receptorji zaznajo še na tisoče drugih arom.

Obstajajo tudi ljudje s posebnimi sposobnostmi zaznavanja, ki imajo zmožnost okušati besede, videti zvoke, poslušati svetlobo in otipati arome. Takšno mešanje čutov imenujemo sinteza. Znanstveniki sklepajo, da povezovanje nevronov za čutne zaznave na takšne nenavadne načine povzroča obstoj določenih genov.

Glede gibanja je izredno zanimivo, da ima telo receptorje, ki preko možganov zaznavajo položaj našega telesa. Včasih tem receptorjem pravimo tudi šesti čut. Možgani prejmejo podatke iz mehkih tkiv telesa (zaznava mišične napetosti, receptorji za nateg, sklepni receptorji, receptorji, ki zaznavajo razteg kože) in preko njih lahko natančno določijo lego in gibanje telesa.
Mali možgani nadzorujejo nezavedno zaznavanje položaja telesa, zato imamo zmožnost stanja pokonci, ne da bi o tem morali razmišljati. Možganska skorja pa nadzoruje zavedni del tega zaznavanja in tako lahko ohranjamo ravnotežje med tekom ali plesom.
Pri ohranjanju ravnotežja in oceni smeri, v katero se premikamo, pa nam pomagata in omogočata ravnotežna organa v obeh notranjih ušesih. Tam se nahajajo trije polkrožni kanali, ki so napolnjeni s tekočino. Ležijo pravokotno drug na drugega. Vsak izmed njih zaznava različne smeri gibanja: eden izvajanje obratov, drugi premike, kot so prevali naprej, in tretji izvajanje premeta v stran. Možgani zaradi premikanja tekočine v kanalih razberejo, v katero

smer se gibljemo. Če vztrajamo pri obračanju v eno smer, se v določenem trenutku hitrost premikanja tekočine izenači s hitrostjo gibanja telesa, takrat dlačice dlačnih celic ne nihajo več in premikanja ne zaznamo. Ob prenehanju gibanja pa pride do vrtoglavice, ker se tekočina še nekaj časa z zamikom premika. Plesalčevi možgani so prilagojeni tako, da po izvajanju obratov potlačijo občutek vrtoglavice.
V notranjem ušesu se nahajata dva organa: ušesni mešiček in ušesna vrečica, ki omogočata zaznavanje pospeševanja gibanja v ravni črti (navzgor, navzdol, naprej in nazaj) in glede na lego glave (na primer pri nagibu glave v stran) smer delovanja težnosti.

Tako imajo čutila izjemen pomen pri plesu in gibanju. Ne samo da se zaradi njih lahko orientiramo v prostoru, reagiramo na druge plesalce, slišimo ter reagiramo na zvok in glasbo, pomagajo nam tudi pri ohranjanju ravnotežja, zaznavanju pospeševanja gibanja in smeri delovanja težnosti ter tudi pri sami zaznavi položaja telesa. Hkrati nam čutila skupaj z gibanjem lahko prinesejo z besedami neopisljive občutke. Morda se najbolje približamo temu opisu, če ga poimenujemo občutek letenja, lebdenja, enosti – svobode.

2.2 Čustva

V slovarju SSKJ je čustvo opredeljeno kot »duševni proces ali stanje, ki je posledica odnosa med človekom in okoljem«.

Možgani prejemajo sporočila tako od zunaj, iz okolice, kot iz notranjosti našega telesa. Čustva ta sporočila povežejo in nam povedo, kaj bi želeli z določeno situacijo narediti in kako pomembna je za nas določena stvar. Motivirajo nas, da naredimo, kar je najbolje za naše preživetje in za nadaljevanje vrste. Starejši deli možganov nam omogočajo osnovni nagon za preživetje (hrana, spanec, beg) in pa osnovne gibalne funkcije. Kasneje so se pri sesalcih razvili deli možganov, zaradi katerih smo se sposobni učiti, čustvovati in se obnašati družbi primerno. Kot primati imamo veliko nagubano možgansko skorjo, kot ljudje pa imamo še toliko večji in bolj razviti prefontalni korteks, ki nam omogoča uporabo jezika, načrtovanja, zmožnost predvidevanja in nadzorovanja čustev. Čustva obdeluje več področij, imenovanih s skupnim izrazom limbični sistem. Ta sistem nam omogoča, da občutimo osnovna čustva, ljudje pa smo z zelo razvito prefontalno možgansko skorjo zmožni tudi socialnih čustev, kot sta ponos in občutek krivde.

Toda ali lahko zares razdelimo čustva na osnovna/enostavna in kompleksna? Strokovnjaki in teoretiki si niso enotni, a najpogostejša je delitev, ki jo tudi Daniel Goleman zapiše v knjigi »Čustvena inteligenca«:

- »Jeza: razjarjenost, bes, čemernost, srditost, razkačenost, užaljenost, nejevolja, ujedljivost, mržnja, sitnost, razdražljivost, sovražnost in morda še dve skrajni čustvi, kot sta patološko sovraštvo in nasilje.
- Žalost: bridkost, gorje, otožnost, potrtost, samopomilovanje, osamljenost, malodušnost, obup in v patološki obliki huda depresija.
- Strah: anksioznost, bojazen, živčnost, zaskrbljenost, osuplost, dvom, opreznost, tesnoba, pikrost, groza, prestrašenost, zastraševanje, psihopatološke oblike pa so razne fobije in paničnost.
- Veselje: sreča, radost, zadovoljstvo, blaženost, očaranje, zabavnost, ponos, čutno veselje, navdušenje, zamaknjenost, užitek, zadoščenje, ugodje, razigranost, zanos in na koncu strast.
- Ljubezen: odobravanje, prijateljstvo, zaupanje, prijaznost, navezanost, predanost, občutnost, zaslepljenost, agape.
- Presenečenje: presunjenost, osuplost, prepadenost, začudenje.
- Gnev: prezir, zaničevanje, roganje, gnus, odpor, stud, odvratnost.
- Sram: krivda, zadrega, nevolja, očitanje, kesanje, ponižnost, obžalovanje, žalitev, skrušenost.«

(Goleman, 1997: 339–340)

Sama menim, da je skupina osnovnih čustev tista, ki jo prepoznajo vsi ljudje iz različnih kulturnih okolij, tudi tistih, ki niso pismena ali pa niso pod vplivom modernih medijev. To je odkritje Paula Ekmana iz Univerze Kalifornija v San Franciscu, ki je ugotovil, da se na obrazu odražajo štiri čustva, ki jih vsi prepoznamo: veselje, jeza, strah in žalost.

Čustva povzročijo, da se telo na njih odzove. Ob strahu in jezi je telesni odziv precej podoben. Ob prisotnosti strahu se iz nadledvičnih žlez izloči adrenalin, poveča se dotok krvi v možgane, pospeši se srčni utrip in poveča mišična napetost. Ko nas popade jeza, se iz jajčnikov ali mod izloči testosteron, začnemo stiskati zobe in tako kot pri strahu se pospeši bitje srca in poveča mišična napetost. Na veselje in žalost vplivajo hormoni, ki jih izločajo možgani in debelo črevo: dopamine, serotonine, endorfine in oksitocine. Visoka raven teh

hormonov povzroča srečo, nizka pa žalost. Ob žalosti se v našem telesu zmanjša občutenje nog, v trenutkih veselja pa se poleg splošnega dobrega počutja v celem telesu še pospeši bitje srca, očesne reže se zožijo, tako da nastanejo smejalne gubice.
Čustvene odzive lahko zavremo, okrepimo ali pa spremenimo, če prilagodimo odziv svojega telesa. Tako da ne vplivajo samo čustva na naše telo, ampak lahko deluje ta proces tudi v obratni smeri. Eden izmed vsem poznanih primerov je spremenjen občutek pred ali po telesni aktivnosti. S spremembami, ki se zgodijo v telesu, se spremenijo občutki in s tem tudi splošno počutje.

Charles Darwin je prvi opazil univerzalnost obrazne mimike, ki jo je označil kot dokaz, da je te izraze obraza evolucija vtisnila kot signale v centralni živčni sistem.
Nekateri strokovnjaki so mnenja, da je čisto preprosto razložiti obrazno mimiko ob določenih čustvih: oči se široko odprejo zato, da nam omogočijo boljši vid. Spet drugi strokovnjaki pa stojijo za mislijo, da s tem, ko prepoznamo določena čustva preko obrazne mimike, lahko razvijemo tesnejše socialne povezave. Tako da zagovarjajo prepričanje, da so se čustva razvila kot nebesedni način sporazumevanja.

Eden izmed zelo nazornih nebesednih signalov pa so tudi solze. Materializirana čustva oziroma posledica določenih čustev. Samo ljudje jočemo iz čustvenih razlogov. Sicer imajo očesa vseh sesalcev možnost proizvodnje solz, ampak jih uporabljajo samo za očiščevalno funkcijo.
Se pa solze po kemični sestavi med seboj razlikujejo. Ko se oko solzi zaradi vnetja, poškodbe ali alergije, vsebuje več encima lisozima, ki je naravna antibakterijska substanca. Ko jočemo zaradi čustvenega olajšanja, pa je v solzah prisotnih več proteinov, mangana ter prolaktina in se z njimi izločijo tudi stresni hormoni, kot je kortizol. Obstaja celo teorija, ki trdi, da so bile solze v prvi vrsti namenjene izločanju kemikalij, ki se izločajo pri stresu, in so šele kasneje postale čustveno sporočilo.

2.3.1. Čustva in telesni organi

Čustva so neločljivi deli nas, preko katerih oblikujemo odnos do zunanjih pojavov in stanj, predmetov, drugih ljudi ter sebe. Čustvo je energetski dogodek, ki v določenem delu telesa povzroči zvišanje energije.

Tradicionalna kitajska medicina in Qi-Gong imata vsaka svojo razlago med povezavo čustev in telesnih organov.

V tradicionalni kitajski medicini ima vsak organ, ki je yin ali yang, svoj partnerski organ. Ta organ je njegovo nasprotje, tako da se med seboj podpirata in uravnovešata. Vsak organ je odgovoren za točno določena čustva, zato ne nosi samo fizične odgovornosti, ampak tudi duhovno. Vsako čustvo je povezano z določenim organom, torej je čustveno stanje posameznika bistveno za njegovo zdravje. Občutenje različnih čustev je normalnost vsakdana. Težava nastane, ko katero izmed čustev zatremo ali pa postane pretirano. Takrat lahko pride do blokad v pretoku energije, kar pripelje do neravnovesja, to pa lahko vodi tudi v bolezensko stanje. Do neravnovesja lahko pride znotraj organa samega, kar se nato odraža tudi v čustvenem neravnovesju, včasih pa je lahko proces ravno obraten.
V tradicionalni kitajski medicini povezujejo čustva in organe na sledeč način:

- Jetra in jeza – pretirana jeza lahko povzroči motnjo v energetskem sistemu jeter.
- Srce in veselje – preveliko navdušenje ali pogosta žalost lahko pripeljeta do neuravnovešenega delovanja meridiana srca.
- Pljuča in žalost – zaskrbljenost ali žalost lahko vodita k nepravilnemu delovanju pljuč, kar pa lahko vodi naprej k neravnovesju energije srca.
- Ledvica in strah – depresija in strah sta tisti čustvi, ki lahko vplivata na pravilno delovanje ledvic, ki pa so izrednega pomena za celo vrsto drugih sistemov v telesu.
- Vranica in zaskrbljenost – s pretirano zaskrbljenostjo lahko povzročimo moten pretok energije skozi vranico.

V Qi-Gong teoriji pa je sedem čustev tistih, ki lahko večajo čustveno nestabilnost, direktno onesposabljajo Qi (življenjsko energijo) v organih in vplivajo na njihovo delovanje.
Po tej teoriji ima vsako čustvo svojo energetsko frekvenco in vibracijo, kakor jo ima vsaka stvar v vesolju, tudi sama univerzalna energija vesolja, imenovana Qi. Ko se srečajo vibracije in frekvence čustev z vibracijami organov, proizvedejo resonanco. Če je resonanca proizvedena iz uravnoteženih misli in pozitivnih čustev, lahko zdravi in krepi organe, če pa so negativna čustva premočna in prepogosto prisotna, pa jih lahko poškoduje.
Naslednjih sedem čustev povezuje QI-Gong teorija s sledečimi organi:

- veselje – srce,
- jeza – jetra,

- anksioznost – pljuča,
- skrb, pretirano premišljevanje – vranica,
- žalost – pljuča,
- strah – ledvica,
- preplašenost – ledvica.

Tako tradicionalna kitajska medicina kot Qi-Gong teorija se zavzemata in verjameta v podobne trditve in imata podobno filozofijo. Se med seboj bolj dopolnjujeta kot izključujeta.

2.3 Energetski sistem

Energetski sistem človeka je sestavljen iz energetskega ovoja/avre, energetskih kanalov/meridianov/nadijev in energetskih centrov/čaker.
Noben del živega telesa ne more biti brez življenjske energije, imenovane tudi ki/či/prana, enako kot del morja ne more biti brez vode. Najlažje si je energetski sistem predstavljati kot ocean z morskimi tokovi, ki niso vidni, a ko smo v morju, jih lahko občutimo. Eni so močnejši, drugi šibkejši.

Energetski ovoj je zelo subtilna energetska plast, ki obdaja telo. Varuje pred vdorom škodljivih energij v organizem in pred izgubo same življenjske energije.
Zadnje raziskave so pokazale, da se energija avre skozi dan spreminja. Energetsko polje najmočneje žari zjutraj, proti koncu dneva pa se njegova energija počasi manjša. Ugotovili so tudi, da je energija najbolj izrazita okoli obraza.

Pomemben del energetskega sistema je sistem, po katerem se pretaka življenjska energija in je po sestavi podoben živčnemu in žilnemu sistemu. Sestavljen je iz energetskih poti/kanalov, imenovanih meridiani. Vsak meridian je povezan s točno določenim organom in vsak izmed njih je bolj aktiven dve uri na dan v določenem delu dneva. Če se nam slabo počutje ali nespečnost pojavlja vedno v istem delu dneva, lahko to nakazuje na blokado energetskega kanala in z njim povezanega organa.
Notranje ure povečanega delovanja določenega energetskega kanala in organa so:

- 1:00–3:00 – jetra,
- 3:00–5:00 – pljuča,
- 5:00–7:00 – debelo črevo,

- 7:00–9:00 – želodec,
- 9:00–11:00 – vranica (trebušna slinavka),
- 11:00–13:00 – srce,
- 13:00–15:00 – tanko črevo,
- 15:00–17:00 – mehur,
- 17:00–19:00 – ledvice,
- 19:00–21:00 – osrčnik,
- 21:00–23:00 – trojni grelec,
- 23:00–1:00 – žolčnik.

Tako imamo v človeškem telesu dvanajst primarnih parnih energetskih kanalov, poimenovanih po organih, s katerimi so povezani, ter ogromno manjših kanalov. Ti so povezani z energijskimi točkami, ki so znane tudi kot akupunkturne točke in naj bi jih bilo več kot 2.000. To so drobni zbiralniki elektromagnetnih in subtilnih energij. Prav tako pa povezujejo energetske centre telesa.
Poleg glavnih kanalov imamo še osem rezervoarjev, ki se jih imenuje tudi posebni meridiani. Njihova naloga je, da uravnavajo življenjsko energijo v telesu, da dovajajo »ki« v glavne energetske kanale, če se ti izpraznijo, ali pa jo odvajajo, če so ti prepolni. Centralni meridian (Ren Mai) je eden izmed teh posebnih meridianov in regulira življenjsko energijo v glavnih šestih »jin« kanalih, nadzorni meridian (Du Mai) pa polni in prazni »ki« v drugi šestih »jang« kanalih. Še eden pomemben rezervoar je meridian pasu (Dai Mai), ki je edini, kjer energija kroži horizontalno, navzven iz telesa, in mu tako pomaga pri vzdrževanju ravnotežja. Kot palica pri vrvohodcu.
Pomembna vloga energetskih kanalov je njihova povezovalna funkcija med duhovnim in fizičnim. Vzdržujejo sistemsko celovitost telesa in usklajujejo fizične procese.

Po energetskih kanalih se pretaka »jin« in »jang« energija. To sta principa tradicionalne kitajske medicine, stare več kot 5000 let. Osnovni dualistični koncept narave, človeškega telesa in vsega obstoječega.
»Jang« energija je kozmična, solarna energija, ki predstavlja moški princip – vse, kar je svetlo, suho, dejavno in rastoče.
»Jin« energija pa je zemeljska, lunarna energija, ki predstavlja ženski princip – vse, kar je temno, hladno, pasivno, sprejemajoče in upadajoče.

Za človeško zdravje je izjemnega pomena ravnovesje in harmonija med obema principoma. To sta nasprotna vidika bivanja, ki se dopolnjujeta in hkrati tudi izključujeta. Eden brez drugega ne obstajata. Tako kot svetloba ne obstaja brez teme. Primer univerzalne komplementarnosti je tudi električni naboj. Da ustvarimo elektriko, potrebujemo tako pozitiven kot negativen pol. Samo oba pola skupaj ustvarjata električno energijo.

Tok »jang« energije potuje iz smeri neba proti zemlji, kar pomeni, da vstopa v naše telo skozi najvišjo, kronsko čakro, in potuje navzdol proti prvemu energetskemu centru. »Jin« energija pa potuje ravno obratno, v telo vstopa skozi prvo, korensko čakro, in potuje navzgor skozi sedmi energetski center.

Subtilnejše oblike energije, ki prihajajo iz zemlje, zraka in vesolja, vstopajo in se predelujejo v sedmih glavnih energijskih centrih, imenovanih čakre. Ti transformatorji energije so vzdolžno razporejeni po sredini našega telesa, od trtice do glave. Zgrajeni so iz fine materije in se ob pravilnem delovanju oziroma v zdravem stanju vrtijo v smeri urinega kazalca. So kot nekakšni vrtinci, ki vsesajo energijo in jo pošljejo naprej po zgoraj omenjenih energetskih kanalih po telesu.
Vsaka čakra uravnava energijo določenega dela telesa in ima svojo barvo ter vibracijo. Da čakre pravilno delujejo, morajo biti energetsko pretočne in se vrteti v pravo smer s pravo hitrostjo. Več energije kot gre skozi njih, bolj je človek zdrav.

Prvi energetski center se imenuje korenska čakra in predstavlja sedež volje do življenja. Je osnova celotnega ustroja in skozi glavni energetski tok, ki poteka skozi hrbtenico, oskrbuje druge čakre z energijo. Je kot nekakšna energijska centrala, ki s svojo energijo hrani temeljne dele telesa. Njena barva je rdeča, nahaja pa se na območju trtice (spodnji del hrbtenice) oziroma na področju zunanjih spolnih organov. Njena energija je povezana s preživetjem, ozemljitvijo, voljo in samozavestjo ter vsem, kar je povezano z delovanjem na zemeljskem nivoju (narava, odnos z materjo, zemlja).
Spolna oziroma sakralna čakra je drugi energetski center. Povezan je z oranžno barvo in spolnimi žlezami, ženskimi spolnimi organi, mehurjem in ledvicami. Nahaja se tik nad genitalijami, v višini prvega ledvenega vretenca. Vpliva na kreativnost, intuicijo, učenje in samozadovoljnost. Predstavlja sedež primarnih čustev, imunskega sistema, čutnosti in opažanje sebe ter drugih s pomočjo čutil.

Tretja čakra leži na področju solarnega pleksusa in je povezana s trebušno slinavko. Je center osebne moči, jeze, strasti in ega. Je mesto, kjer se energija, ki se pretaka skozi telo, asimilira. Njena barva je sončno rumena.
Četrti energetski center leži za prsnico in mu ustreza zelena barva. To je tudi tako imenovana srčna čakra, center ljubezni, sočutnosti in duhovnosti. Povezuje telo, duh in razum. Omogoča nam, da smo sposobni ljubezen dajati in tudi sprejemati. Fizično je povezana z žlezo timus, ki vpliva na delovanje imunskega sistema, hkrati pa tudi na kri, celice in življenjsko moč. Predstavlja mejo med spodnjimi energetskimi centri z nižjimi frekvencami in zgornjimi, ki imajo višje frekvence, tako da je nekakšen prevodnik med enimi in drugimi.
V peti čakri se nahaja zmožnost našega izražanja, da smo sposobni izraziti svoje potrebe in občutke ter da imamo svoje življenjske sanje. Nahaja se v spodnjem delu vratu, zato se tudi imenuje grlena čakra. Ustreza ji modra barva (sinja in turkizna). Vpliva na odločnost, voljo, izbiro, ustvarjalnost in dejavnost ter nam daje moč, da iskreno in jasno izrazimo svojo resnico.
Tako imenovano tretje oko je šesta, predzadnja čakra. Ta energetski center se nahaja med obrvmi in je povezan s hipofizo. Je centrala duše v budnem stanju ter center za intuicijo in vizualizacijo naših vizij. Omogoča nam zavest, pozornost in nadzor nas lastnimi mislimi. Njena barva je indigo barva.
Energetski kanal z najvišjo frekvenco se imenuje tudi kronska čakra. Njena barva je vijolična. Nahaja se na vrhu glave, malo za temenom. Z njo kanaliziramo energijo iz vesolja in se lahko povežemo z višjim jazom. Je sedež višjih duhovnih razumevanj in naših življenjskih prepričanj, pa tudi center za nove ideje, koncentracijo, etiko, življenjske vrednote, pogum in učenje.

Energetski sistem je očem neviden, kar pa ne pomeni, da je manj pomemben kot pa kateri koli drugi biološki sistem telesa. Je nedvomno sistem, ki ga ne smemo zanemarjati, saj se bolezen vedno najprej kaže na energetskem telesu, šele potem se manifestira v fizični obliki.

2.4 Um in zavest

Pri razmišljanju, kaj um in zavest sta, obstaja ogromno različnih opredelitev. Zagotovo drži, da brez njiju ne bi mogli o tem razmišljati.

Leta 1637 je francoski filozof in matematik René Descartes zapisal: »Mislim, torej sem.« S tem je um postavil pred vse druge dimenzije našega obstoja. Ustvaril je delitev na um in telo ter določil, kdo je strojevodja vlaka. Toda kako lahko sploh ločimo um od telesa, če brez možganov procesov zavedanja in razmišljanja ne bi bilo, ti pa so del telesa?

V Slovarju slovenskega knjižnega jezika je definicija uma in zavesti sledeča:
um – »sposobnost mišljenja, spoznavanja«;
zavest – »sposobnost koga, da se zaveda svojega obstajanja in svojih duševnih stanj« oziroma »celota duševnih stanj in procesov, ki se jih kdo zaveda«.

Preko razmišljanja izražamo svoje ideje, domišljijo in razvijamo ustvarjalnost, zato so misli kot najvišja umska dejavnost pomembne tudi pri plesu.
Je pa res, da nas pri plesu »neprave« misli lahko omejujejo. Če so te produkt negotovosti in izvirajo iz strahov, nam ne bodo dovoljevale prostega vstopa v domišljijo in se s tem naše ustvarjalne sposobnosti ne bodo mogle izraziti v svoji polnosti.

»Kadar smo sproščeni in nepozorni na okolico, se v možganih aktivirajo značilne živčne povezave, ki jih imenujemo privzeto možgansko omrežje. To omogoča porajanje misli v obdobjih sanjarjenja ali tavanja misli. Povezano naj bi bilo z ustvarjalnostjo, samorefleksijo in sposobnostjo moralnega presojanja.«
(Kindersley, Kako deluje telo, 2017: 65)

Tako nam stanje »brez misli« lahko odpira druge naše sposobnosti in dimenzije.
Kar zadeva samo telesnost, nam to stanje, ko nas misli ne omejujejo, prinaša občutek lahkotnosti in svobode. Pri naučeni, postavljeni in že usvojeni koreografiji se lahko prepustimo inteligenci ter spominu telesa in šele takrat lahko pride do nadgradnje same izvedbe, saj se lahko osredotočimo na druge stvari. V tem stanju telo preko repeticij vzpostavi nove živčne povezave, ki se vpišejo v telesni spomin, in tako lahko vpeljemo v ples še druge dimenzije, kot so občutki, zavedanje prostora, igrivost, intuitivnost, vzpostavljanje povezave s soplesalci itd.
Tako so misli po eni strani izredno pomemben del plesa. Brez njih se ne bi bili sposobni naučiti koreografije ali pa izraziti svoje ustvarjalnosti. Po drugi strani pa nam pri sami izvedbi lahko predstavljajo omejitev.

Za ples je izredno pomembno, tako za ustvarjalni proces kot za izvedbo, da smo v stanju brez sodb in da je raven našega zavedanja sebe in ostalega dogajanja v okolici visoka. Do visokega zavedanja samih sebe pa nas pripeljejo leta treningov, poglobljenega razmišljanja ter doživljanja. Tako je ples gotovo eno izmed orodij, preko katerega lahko zvišamo svojo zavest in nas preko osebnostne rasti lahko pripelje do samouresničitve.

Stališče humanistične psihologije je, da ima vsak posameznik svojo voljo, da izbira, in da sta osebna rast in samoizpolnitev osnovna človeška motivacija. Leta 1943 je Abraham Maslow objavil razpravo »Teorija človeške motivacije«, v kateri je definiral proces samouresničevanja. Samouresničeno osebo je definiral takole:
»Če nekdo ne pričakuje ničesar in ga nič ne skrbi, če na neki način ni prihodnosti … potem ne more biti presenečenj, ne razočaranj … in če ni predvidevanj, ni skrbi, ni strahu, ni vznemirjenja, ni zlih slutenj.« (Maslow, 1943 – Bloom, Hall, Peters; Um, telo, duh: 27)
Maslow je opredelil potrebe, ki jih je potrebno osvojiti, da oseba doseže samouresničitev. Te potrebe je uredil v hierarhično strukturirano piramido. Razvrstil jih je od primarnih potreb navzgor:

- *fiziološke potrebe*: hrana, spolnost, kisik, počitek;
- *potrebe po varnosti*: varnost, pravni red, stabilnost, zaščita pred naravnimi elementi;
- *potrebe po ljubezni in pripadnosti*: intimnost, naklonjenost, zaupanje, sprejetje;
- *potrebe po spoštovanju:* spoštovanje drugih, ugled, samosprejemanje, samospoštovanje;
- *kognitivne potrebe*: znanje, radovednost, občutek smiselnosti, raziskovanje;
- *estetske potrebe*: lepota v naravi in umetnosti, ravnotežje, harmonija, red;
- *samouresničitev*: uresničitev posameznikovih zmožnosti, osebna rast in samospoznavanje, ustvarjalnost, odprava predsodkov, spontanost, reševanje težav.

(Maslow, 1943 – Bloom, Hall, Peters; Um, telo, duh, 2012: 27)

2.4.1. Stanja zavesti

Obstajajo različna mnenja, kaj zavest je. Ena izmed opredelitev pravi, da je to zgolj proizvod možganskega filtriranja telesnih čutnih informacij. Druga pravi, da so hormoni in čustva tista, ki zavest opredeljujejo in določajo doživljanje stvarnosti. Budistična definicija je, da je vse življenje utvara, ki jo povzroča um. Spet naslednje trdijo, da je um del širše univerzalne zavesti itd.

Raziskave so zahtevale širšo definicijo zavesti, zato je leta 1978 britanski psihofiziolog Cecil Maxwell Cade objavil raziskavo, kjer je beležil možgansko dejavnost izkušenih izvajalcev meditacije. S pridobljenimi rezultati je opredelil pet zaznavnih stopenj zavesti:

1) »spanje s sanjami, ko se ne zavedamo zunanjega sveta in smo osredotočeni na notranji domišljijski svet;
2) hipnogogično in hipnopompično stanje (med budnostjo in spanjem oziroma med spanjem in budnostjo), ko je naše zavedanje zunanjega sveta povečano, a še nimamo popolnega nadzora nad telesom in imamo še vedno dostop do podob iz stanja sanjanja;
3) budno stanje – naša vsakdanja stopnja zavesti;
4) meditativno stanje, ko pozornost preusmerimo z zavedanjem zunanjega okolja na svojo notranjost;
5) stanje prebujenega uma, ki so ga dosegli le Cadeovi najizkušenejši izvajalci meditacije.«

(Bloom, Hall, Peters; Um, telo, duh; 2012: 16)

Cecil Maxwell Cade je opazil, da so v stanju prebujenega uma uspeli ohraniti tako neprekinjeno zavedanje zunanjega sveta kot notranje zavedanje. To stanje je po vzorcih možganskih valov podobno tistim v meditativnem stanju, le da so tukaj prisotni tudi beta valovi, povezani z višjimi kognitivnimi funkcijami. Prav tako je raziskava pokazala, da je količina beta valov enaka tako v levi kot v desni možganski polobli, kar pomeni, da je ravnotežje med razmišljanjem ene in druge strani v vsakem stanju vzpostavljeno. Rezultati raziskave nakazujejo na obstoj nenehnega spektra zavesti in kažejo, da normalna zavest v stanju budnosti ni najvišja stopnja zavedanja in možganskega delovanja.

S stališča metafizikov in mistikov pa je zavest neločljiv del vesolja, ki je nekakšno energijsko lepilo, sposobno držati vse skupaj.

(povzeto po Bloom, Hall, Peters; Um, telo, duh; 2012: 16, 17)

Dr. David R. Hawkins v svoji knjigi »Power versus force« stanja zavesti razdeli v lestvico od 0 do 1000 enot vibracij oziroma energetskih enot. Nižje kot smo na tej energetski lestvici, bližje smo boleznim in težje se razvijamo ter osebnostno rastemo.

Vsako izmed njih poveže in razloži z enim čustvom, ki je za to stanje poglavitnega pomena. Začne se pri energetski ravni 20, povezani s čustvom sramu. Ljudje s takšno vibracijo so najpogosteje v otroštvu soočeni s spolno zlorabo ali hudim zasramovanjem, zato se pogosto

umikajo in bežijo v svoje sanjske svetove. Zaznamovani so z nizko samopodobo, introvertiranostjo, rigidnostjo in destruktivnostjo.
Naslednja je energetska raven 30, temelječa na občutku krivde. Krivda je povezana s kaznijo in manipulacijo. Ljudje s takšno vibracijo privlačijo bolezni, nesreče, neprijetne ter destruktivne situacije. Imajo prav tako nizko samopodobo, počutijo se nezadostne in neprimerne.
Dr. Hawkins apatijo poveže z energetsko ravnijo 50. Ljudje na tej vibraciji imajo občutek nemoči, zdi se jim, da je njihova prihodnost brezupna. Postavljeni so v vlogo žrtve. So pasivni, otopeli in neodzivni. Na tej energetski ravni se pogosto nahajajo brezdomci, starejši ali bolni ter ljudje z roba družbe.
Energetsko raven 75 zaznamuje žalost. Vsi jo občutimo v določenem delu/obdobju življenja. Če se naseli v naše telo in dušo, pa postane naša stalna spremljevalka. Takrat vibriramo s to frekvenco in začnemo sprejemati neuspeh kot življenjski slog. Značilno je kesanje, obžalovanje in depresija. Pogosto pa je ta energetska raven povezana z izgubami v zgodnjem otroštvu (izguba staršev, ločitev ipd.). V tej vibraciji se pogosto nahajajo tudi hazarderji, saj so situacije izgub v njihovih življenjih stalnica.
Naslednja je energetska raven 100, s katero je povezan občutek strahu. Tukaj je prisotno že več življenjske energije, saj je lahko malo strahu pred nevarnostjo tudi zdravo. Je pa trenutno v svetu prisotna precejšnja mera nezdravega strahu, ki nas preganja v neskončno aktivnost (strah pred smrtjo, starostjo, osamljenostjo, denarjem itd.). Strah je orodje za manipulacijo in nadzor. Razmišljanje o strahu in strah, ki je ves čas prisoten, lahko preraste v obsesivno motnjo ali paranojo.
Želja spodbuja življenjsko energijo in zaznamuje energetsko raven 125. S pomočjo nje dosegamo svoje cilje in imamo možnost prehoda iz nižjih stanj v višja. Če pa želja postane premočna, preraste v hrepenenje, ki povzroči, da nehamo bivati v sedanjem trenutku in čakamo, da nam izpolnitev želje prinese srečo.
Energetsko raven 150 zaznamuje jeza. Načeloma je jeza razdiralna energija, ki vodi v uničujoča dejanja, a ima mnogo višjo energijo od stanj, opisanih pred tem. Izraža se kot zamera in maščevanje, je velikokrat nevarna, ampak je hkrati lahko tudi odskočna deska za pomembne spremembe, ki nas lahko vodijo v stanje svobode.
Naslednji je ponos, ki vibrira na 175 enotah. Na tej ravni se večina, v primerjavi z nižjimi energetskimi polji, začne počutiti dobro. Je pa ponos nekakšna obrambna poza, ki je odvisna od zunanjih razmer in zato precej ranljivo stanje. Umetno ustvarjen ponos je nezdrava oblika, ki povzroča sovraštva, pokole in vojne.

Na energetski enoti 200, ki ji vlada pogum, se prvič pojavi prava moč. Dr. Hawkins pravi, da je to ločnica, ki ločuje pozitivne od negativnih vplivov življenja. Da nam možnost, da se spopademo s spremembami v življenju, da kljub strahu poskusimo nove stvari in da rastemo ter se razvijamo. Ko delujemo na tej frekvenci, doživljamo zadovoljive rezultate, kar krepi našo samospoštovanje. Kot človeštvo je naša kolektivna raven zavesti stoletja ostajala na 190 in je šele v zadnjem desetletju skočila na 204.

Ko preidemo na energetsko raven 250, pravimo, da smo v coni nevtralnosti. Tukaj občutimo varnost in notranje zaupanje, se v svoji koži počutimo dobro, smo čustveno stabilni in nismo zainteresirani za konflikte in tekmovalnost. Ni nam toliko mar za izid in zaupamo, da je življenje v osnovi v redu.

Pri 310 energetskih enotah smo v stanju pripravljenosti in so nekakšna vrata k višjim stanjem zavesti. Zavezani smo udejstvovanju v življenju, kar avtomatsko prinaša uspeh. Ljudje na tej energetski stopnji postanejo prijateljski in socialni, njihovo samospoštovanje je visoko, saj je tudi odziv družbe na njih pozitiven. Kreirajo, gradijo in veliko prispevajo k družbi.

Naslednja je energetska raven 350, ki ji vlada sprejemanje. Tukaj pride do velike spremembe, saj smo pripravljeni prevzeti odgovornost za svoje življenje in smo mi tisti, ki ga oblikujemo. Zavedamo se, da sta sreča in ljubezen naš notranji produkt in ne nekaj, kar prejmemo od zunaj. Sprejemanje nima nobene povezave s pasivnostjo. Ko smo na tej energetski ravni, pridemo do čustvenega miru in smo sposobni videti večjo sliko. Zanimajo nas dolgoročni plani in prisotna je samodisciplina, ki prinaša mojstrstvo. Spoštujemo enakost vseh in ne izključujemo drugačnosti.

Razum je naslednji, ta je temeljni člen energetske ravni 400. To je raven, ki temelji na razumevanju ter konceptualizaciji, je raven znanosti in medicine. Inteligenca in racionalnost presežeta emocionalno nižje ravni. Pomembna sta simbolika in abstraktnost. To je raven Nobelovih nagrajencev, Einsteina, Freuda in podobnih pomembnih posameznikov. V naši družbi je precej neobičajno, da presežemo ta nivo zavesti. Razum nas sam po sebi ne more pripeljati do resnice, saj ne razume esence življenja.

Po prepričanju dr. Hawkinsa energetski ravni 500 vlada vsem poznana ljubezen. Ampak to ni ljubezen, s katero so povezane močne emocije v kombinaciji z odvisnostjo, posesivnostjo in fizično privlačnostjo. Ljubezen, o kateri govorimo tukaj, prihaja iz srca, ne razuma, in je način delovanja v svetu. Ko smo v tem stanju, odpuščamo, podpiramo in negujemo. Ljubiti je stanje našega bitja. Ljubezen se osredotoča na vse dobro in pozitivno v življenju, to je raven čiste sreče in veselja. Čeprav si vsi želimo priti na to raven oziroma si morda mislimo, da smo tam, to raven zavesti doseže samo 0,4 % vse svetovne populacije.

Ko ljubezen raste v brezpogojnost, preraste v notranjo radost, ki se nahaja na energetski ravni 540. Ko se nahajamo v tem energetskem polju, smo sposobni vztrajati v pozitivni naravnanosti ne glede na zunanje dejavnike in imamo sposobnost ogromnega potrpljenja. To ni trenutno stanje, ampak konstanta, ki jo živimo in s svojim načinom življenja, ki vključuje ogromno sočutja, vplivamo na druge. Pridemo do spoznanja, da bolj kot ljubimo, bolj je mogoče ljubiti. Vse se dogaja lahkotno, sinhronizirano, kot izraz ljubezni in božanskosti. Na ravni nad 500 energetski enot uvidimo perfektnost kreacije in svet doživljamo v neverjetni lepoti. To raven energije po navadi izkusimo ob bližnjem srečanju s smrtjo.
Energetsko raven 600 zaznamuje mir. Do tega stanja zavesti pride eden od 10.000.000, to je stanje samorealizacije, transcendence in zavesti boga. Razblini se razlika med objektom in subjektom. Vse je živo in sijoče. V umu nastane neskončna tišina, ta preneha s konceptualizacijo. Vse je povezano z vsem. Pogosto se ljudje, ki dosežejo to raven, umaknejo iz vsakodnevnih dejavnosti in nekateri postanejo duhovni učitelji. Dela v umetnosti, ki vibrirajo med 600 in 700, so inspirativna, brezčasna in nas lahko za par trenutkov popeljejo na najvišje ravni zavedanja.
Zadnja raven zavesti je razsvetljenje, med 700–1000 energetskimi enotami. Ko se nahajaš v tem stanju zavesti, ne ločiš več med svojo osebnostjo in osebnostjo drugih. Tudi se ne identificiramo več s fizičnim telesom, telo je samo orodje zavesti in nam preko uma omogoča komunicirati s svetom. Dvojnost ne obstaja, vse je kompletna enost. Ljudje, ki to dosežejo, so povezani z božanskostjo in so z njo večkrat tudi identificirani. Dr. David R. Hawkins pravi, da ti ljudje privlačijo zelo močno energetsko polje, ki pa vpliva na vse človeštvo. Poznano nam je, da naj bi do tega stanja zavesti prišli Buda, Jezus in Krišna.
(povzeto po Hawkins, 2006 – Sever, 2014: Ravni človeške zavesti – članek)

Tako nimamo enotnega odgovora, kaj zavest je in v kakšne stopnje jo delimo. Nam pa različne razlage pomagajo razumeti stanja, v katerih smo. Preko definicij različnih opredelitev in variacij lestvic lahko lažje razumemo sebe, kar povzroči dvig našega zavedanja in s tem tudi dvig zavesti.
Zavedanje in ozaveščenost pa je ena izmed glavnih in pomembnejših stvari pri plesu.

2.4.2 Nezavedno

Tudi natančna narava nezavednega nima enotnega opredeljevanja, ostaja pa Freudov koncept še vedno najbolj priljubljena definicija. Pravi, da je nezavedno nekakšno skladišče naših najmočnejših potreb in želja, ki jih poimenuje nezavedni goni.

Avstrijski psiholog Sigmund Freud je bil mnenja, da lahko posameznik zares napreduje v življenju samo, če prepozna nezavedne želje in se jih tudi zaveda. Po njegovi teoriji je zavest sestavljena iz umskega stanja aktivne zavesti, nezavedno pa je močna skrita sila, je kraj, kamor potisne posameznik vse, kar je nezaželeno, zavrženo ali zanikano.

Tako tudi Freudova teorija osebnosti temelji na vplivu nezavednega. Pravi, da je osebnost sestavljena iz treh elementov: ida, ega in superega. *Id* deluje po načelu ugodja in se izmika bolečini. Je nezaveden in ni povezan z zunanjim svetom. *Ego* se oblikuje v času otrokovega odraščanja in začne izkušati omejitve zunanjega sveta. *Superego* pa presoja, kaj je prav in kaj ne, predstavlja občutek za moralo. Da ego zadovolji svoje potrebe, prireja stvarnost s pomočjo nezavednih načinov.

Sodobnik Freuda, Carl Jung, se je s svojim predhodnikom strinjal v tem, da se osebnost izoblikuje pod vplivom nezavednega. Osebnost je definiral kot identiteto, ki jo predstavljamo družbi, a ta velikokrat ne kaže vpliva nezavednih sil, med katere spada anima (ženska stran moške psihe – čustva), animus (moška stran ženske psihe – razum in logika) in senčni vidik identitete. Jung pravi, da so v tretjem, senčnem vidiku potlačene šibkosti, iracionalni strahovi in nesprejemljive lastnosti. Manj kot zavestno prepoznavamo te dele sebe, temnejše je lahko to senčno sebstvo. Ta rezervoar človeške temačnosti pa je tudi sedež njegove ustvarjalnosti. (povzeto po Bloom, Hall, Peters; Um, telo, duh; 2012: 18, 19)

2.4.3 Intuicija

Einstein je dejal, da je »intuicija edina zares vredna stvar«.
(Einstein - Bloom, Hall, Peters; Um, telo, duh; 2012: 38)

Intuicija pomeni prirojeno razumevanje ali nenadno razumevanje situacije, osebe ali predmeta, v katero razum ni vpleten. To je sposobnost, ki ji pogosto pravimo tudi šesti čut. Kaj zares je ali kako jo razložiti, je še ena izmed nedorečenih neznank. Z gotovostjo lahko rečemo, da je intuicija globoka in skrivnostna sposobnost vedenja. Nekateri jo razlagajo tudi kot hipno povezavo s podzavestjo, ki nato črpa iz tako imenovane višje zavesti oziroma univerzalnega skladišča znanja.

Carl Jung je dejal: »Intuicija je tisti vidik zavesti, ki nam omogoča, da vidimo za vogali.« (Bloom, Hall, Peters; Um, telo, duh; 2012: 38)

Ko razmišljamo o plesu in o tem, kaj na njega vpliva, ne smemo pozabiti na nezavedne dele sebe, saj so ti povezani z našo ustvarjalnostjo, hipnimi odločitvami, višjimi povezavami in s samo našo osebnostjo.

3 Gibanje

Naše telo je ves čas v gibanju, tudi če je to v mirovanju. Če se osredotočimo na makro svet, se telo, ki je v mirovanju, giba brez prestanka skupaj z Zemljo okoli Sonca. In če odpotujemo v telo, se v mikro svetu ves čas dogaja ogromno gibanja: kri se pretaka, hrana presnavlja, celice se delijo, srce utripa itd.
Ali mirovanje sploh obstaja? Glede na to, da vesolje deluje na podlagi nasprotij, potem mora tudi gibanje imeti nasprotje, drugače ne bi obstajalo. Ampak kako določiti, kdaj je določen delec v mirovanju, če je kvantna fizika (fizikalna teorija, ki opisuje obnašanje snovi na majhnih razdaljah) dokazala, da je lahko en delec istočasno na dveh mestih hkrati. Kar pomeni, da nikoli ne vemo zares, kje se vsi delci nahajajo. Kako potem sploh določiti, ali se premikajo ali so v mirovanju? V kvantni fiziki je vse grajeno na verjetnosti, ne moremo se vprašati, kje delec je, ampak le, kakšna je verjetnost, da se nahaja v okolici danega mesta.

Da lahko določimo, ali je nekaj v gibanju ali mirovanju, moramo najprej imeti izbrano telo, ki ga opazujemo. Gibanje definiramo kot spremembo oziroma spreminjanje lege opazovanega telesa glede na okolico. Mirovanje kot njegovo nasprotje pa pomeni, da telo ne spreminja svoje lege glede na druga telesa v okolici.
Gibanje in njegov opis sta odvisna od okolice, v kateri se nahajata, oziroma je gibanje odvisno od izbrane okolice in glede na kaj izbrano telo opazujemo. Kar pomeni, da absolutnega gibanja ni, gibanje je samo relativno.
Ko se vozimo na vlaku, ali se premikamo glede na tirnice, sedež, na katerem sedimo, sopotnika v istem vagonu ali drevo ob progi? Gibanje lahko določimo glede na vse te izbrane točke. A gibanje je drugačno, če ga opazujemo glede na tirnice, kot če gibanje našega telesa definiramo glede na sopotnika, ki sedi z nami v vagonu.
Tako lahko tudi gibanje plesalca definiramo glede na različne objekte v okolici. Če se plesalec nahaja na standardnem odru, se njegovo gibanje prostorsko gledano lahko definira glede na zavese/stene, ki oder obdajajo, ali pa glede na tla, po katerih se premika. Opisujemo lahko njegovo gibanje glede na približevanje in oddaljevanje od teh izbranih točk opazovanja. To ni tako zahtevno dejanje. Če pa gibanje plesalca definiramo glede na ostala premikajoča se telesa v prostoru – gledalce ali soplesalce, pa to predstavlja večjo kompleksnost. Ko določamo gibanje plesalca glede na gledalca, je to manj zapleteno, kot če ga primerjamo z ostalimi plesalci na odru, saj se telo gledalca minimalno premika in je v večini časa v bolj kot ne

statičnem položaju. Če pa gibanje plesalca opazujemo glede na drugega soplesalca ali soplesalce, pa je to veliko bolj kompleksno in zapleteno dejanje. Seveda je spet odvisno od tega, koliko in na kakšen način se soplesalec premika. Izredno zanimivo je dejstvo, da če smo skupaj s soplesalcem ali soplesalci v sinhronem gibanju, ki mu pravimo »unisono«, in če je oziroma bi bilo to gibanje zares popolno izvedeno, kjer bi plesalci ves čas držali med seboj enako distanco in bi bili vsi gibi narejeni identično, bi to pomenilo, da se telo plesalca glede na druge plesalce ne premika.

Torej se gibanje v fiziki opisuje kot sprememba lege telesa v določenem času glede na ostale objekte v prostoru. Tako je čas pomembna komponenta gibanja. To je čas, ki ga telo porabi za določeno pot, ki jo določimo z dvema točkama, začetno in končno. Če telo med eno in drugo točko ne spremeni smeri, je tir gibanja raven in takšno gibanje imenujemo premo gibanje. Če pa telo vmes spremeni smer vsaj enkrat, pa je tir gibanja kriv in tako samemu gibanju pravimo krivo gibanje.
S komponento časa in opravljene poti dobimo hitrost telesa. Hitrost gibanja nam pove, kolikšno pot telo opravi v enoti časa. Enota za hitrost je mala črka *v*, za opravljeno pot *s* in za čas *t*.
Tako za izračun hitrosti celotno pot delimo s porabljenim časom:

hitrost = celotna pot / porabljen čas ali $v = s / t$

S to enačbo dobimo tudi osnovno enoto, v kateri se hitrost meri, in sicer je to meter na sekundo (m/s). Če želimo hitrost izraziti v kilometrih, ki jih je telo opravilo v eni uri, pa moramo metre na sekundo pomnožiti s 3,6. Kar pomeni, da je:
1 m/s = 3,6 km/h.

Seveda je hitrost ena izmed pomembnih komponent pri fizičnih aktivnostih. Njen namen/cilj uporabe je pri plesu sicer drugačen kot pri večini športov. Cilj ogromno športnih panog je doseči najvišjo možno hitrost oziroma v najkrajšem možnem času opraviti zastavljeno pot. Pri plesu pa hitrost služi kot orodje za čim bolj raznovrstno gibanje. Ni cilj gibati se najhitreje možno, je pa hitro gibanje lahko fascinantno in pomemben del koreografije. To pa ne pomeni, da je hitro gibanje težje od počasnega (pri baletu poimenovan tudi z izrazom »adagio«). Izvesti plesni element počasi je pri plesu velikokrat težje, kot ga izvesti s hitrejšim ali

normalnim tempom. Imeti kot plesalec čim večji spekter hitrosti omogoča raznolikost in kompleksnost.

3.1 Razvoj gibalnih sposobnosti

Gibalni razvoj človeških bitij poteka v začetnem obdobju našega življenja po dveh načelih. Po prvem poteka smer razvoja od glave navzdol, kar pomeni, da se dojenček najprej nauči nadzorovati glavo, nato zgornje okončine, trup in nato še spodnje okončine. Temu načelu pravimo načelo cefalokavdalne smeri razvoja. Drugo je načelo proksimodistalne smeri razvoja, kar pomeni, da razvoj poteka od centralnega dela telesa navzven k bolj oddaljenim delom. Če vzamemo primer gibanja rok, dojenček najprej razvije zmožnost gibanja ramenskega sklepa, nato gibe, ki jih omogoča komolec, potem zapestja in na koncu še gibanje prstov.

Pri novorojenčkih se najprej razvijejo spontani gibi ter refleksi, katere pa kasneje nadomestijo namerni, usmerjeni gibi.

V knjigi Razvojna psihologija je refleks razložen z naslednjimi besedami:

»Refleks je vedenje, ki ga samodejno sproži določeni dražljaj (zvok, dotik, svetloba, sprememba telesnega položaja) in ga nadzorujejo subkortikalni možganski centri (npr. zožanje zenice ob svetlobi). Pri novorojenčkih lahko opazimo 27 različnih refleksov, zgodnji pa naj bi imeli prilagoditveno funkcijo.«

(Umek, Zupančič; 2020: 185)

Nekateri izmed njih so še danes pomembni za preživetje (npr. sesalni refleks), drugi pa so ostanek prejšnjih načinov življenja (npr. Morov refleks kot prijemalni refleks, ki naj bi omogočal, da se dojenček oprime maminega telesa). Nekateri refleksi so značilni samo za obdobje dojenčka. Večina jih v prvih nekaj mesecih izgine ali pa se ti postopoma spremenijo, spet drugi refleksi se z razvojem ohranijo (npr. kihanje, zehanje, širitev zenic).

Poleg refleksov lahko v najbolj zgodnjem obdobju opazimo tudi spontane ritmične gibe, kot je brcanje z nogami. To gibanje se ne pojavlja kot odziv na določene dražljaje in tudi ni usmerjeno k nobenemu cilju, ampak najverjetneje odraža nevrološko zorenje. Spontano ritmično gibanje je bolj zapleteno od refleksov, a manj od namernega gibanja, ki se razvije kasneje. Pomemben mejnik v razvoju dojenčka je popoln nadzor nad gibanjem glave, saj je nujen za druge gibalne spretnosti, kot so obračanje, sedenje, kobacanje, hoja itd. Pri tem gibanju uporabljamo velike mišične skupine, zato jih imenujemo grobi gibi. Za natančnejše gibanje pa se razvijejo drobni gibi, ki zahtevajo uporabo majhnih mišic in so med drugim

odvisni od vzajemnega delovanja v možganih. Na začetku gre za avtomatizem, kasneje pa za načrtno dejanje.
Razvoj gibalnih spretnosti naj ne bi bil genetsko določen. Najprej se razvijejo posamezne gibalne zmožnosti, ki se nato povežejo v celovite gibalne sisteme. Te nove gibalne sisteme spodbudi razvoj centralnega živčevja, povečana zmožnost za gibanje, spodbude iz okolja in otrokova motivacija. Tako je želja otroka po raziskovanju ena izmed pomembnih komponent za usvajanje novih gibalnih spretnosti. In že kot dojenčki imamo to notranjo motivacijo za raziskovanje močno razvito.
(povzeto po Umek, Zupančič; Razvojna psihologija; 2020: 184–195)

Zares neverjetno je, kakšne gibalne napredke naredimo v svojem prvem letu starosti. In na enak način nato nadgrajujemo in izboljšujemo možnosti gibanja telesa tudi v kasnejših letih. Pri razvijanju sistemov gibalnih dejanj najprej usvojimo enostavnejše gibe, ki jih nato povežemo v zapletene in celovite kombinacije gibov. Skozi isti princip učenja razvijamo tudi plesno znanje. Najprej usvojimo enostavne gibe, ki jih nato povežemo v kombinacije in kombinacije v koreografije. Tako kot se širijo naše gibalne zmožnosti, se na isti način širi tudi naš plesni jezik. Najprej se naučimo abecedo, nato začnemo črke povezovati v besede, besede v stavke, stavke v odstavke in odstavke v zgodbo. Ko smo v tem suvereni, lahko začnemo usvojeno abecedo prirejati in spreminjati po svoje ali pa si celo izmislimo svojo, novo verzijo. Izmislimo si svoj jezik, preko katerega se najlažje izražamo. Ampak do te stopnje ne bomo prišli brez prvotno usvojenega osnovnega znanja. Tako kot se moramo najprej naučiti postaviti na noge, da lahko kasneje tečemo.

3.2 Mehanizem gibanja telesa

Kot je bilo napisano že v drugem poglavju, anatomija pravi, da sta za razumevanje gibanja najpomembnejša organska sistema mišičevja in okostja.
Okostje daje telesu oporo in v sodelovanju z mišicami omogoča spreminjanje položaja telesa. Kosti so izjemno močne, celo petkrat močnejše od jeklenih palic enake teže, se pa ob veliki sili zaradi krhkosti lahko tudi zlomijo. Razdelimo ga na dva glavna dela, na osno ogrodje (hrbtenica, prsni koš, lobanja) in ogrodje okončin. Mesto, kjer je ogrodje okončin pritrjeno na osno ogrodje, služi kot središče za skeletne mišice, katere pa omogočajo zavestne premike telesa.

Tetive so tiste, ki mišice pritrjujejo na kosti. So raztegljive, a hkrati izredno močne. Mišice lahko preko tetiv nadzorujejo in premikajo telo na precejšnjo razdaljo, saj so tetive lahko precej dolge, mišice pa dosti oddaljene od dela telesa, ki ga premikajo. Takšen primer so prsti na rokah, ti nimajo mišic in vse njihove premike preko tetiv opravljajo mišice v podlakti in dlaneh.

Mišice so organizirane v pare mišičnih skupin. Delujejo z nasprotnim delovanjem. Da se sklep upogne, se ena skupina mišic skrči, druga skupina pa sprosti. Ob menjavi vlog se sklep izravna. Zanimivo je, da se lahko mišica ob aktivaciji skrči, ostane enake dolžine ali se celo podaljša. Ko dvigujemo breme, kjer je sila, ki jo mišica ustvari, večja od sile teže, ki vleče breme v nasprotno smer, se ta skrči in omogoči premik v smeri vleka. Če je stanje ravno obratno in sila teže bremena presega napetost v mišici, se kljub krčenju mišica nekoliko podaljša in pri spuščanju bremena s to zmožnostjo deluje kot zavorni mehanizem. Ko pa utež držimo v dvignjenem položaju, se dolžina mišice ne spreminja.

Mišice lahko izvajajo tudi potisk, a le preko vzvoda.

Zanimivo je, da je v našem telesu veliko mišic, ki se nenehno krčijo, da lahko kljubujejo gravitaciji in naše telo držijo v vertikalni postavitvi. Hkrati pa krčenje mišic ustvari do 85 odstotkov vse toplote, ki jo ustvari človeško telo.

Mišične celice so odgovorne za vse premike našega telesa. Nekatere so pod zavestnim nadzorom, druge pa se krčijo neodvisno od naše volje. Za preživetje včasih potrebujemo takojšnji odziv, ki mu pravimo refleks. Ta proces se zgodi v hrbtenjači. Da je hitrejši, v potek ne vključi možganov, ampak so ti obveščeni o dogodku tik po tem, ko se zgodi. Ob zavestnem odzivu na dražljaj pa čutilni signal potuje po hrbtenjači do možganov, ki ta signal predelajo v predelu, odgovornem za hotene gibe. Tam se oblikuje odločitev o ustreznem odzivu telesa, ki se nato preko motoričnega živca prenese do mišičnih celic. S časom lahko nekatera zavestna dejanja izvajamo brez razmišljanja, saj postanejo samodejna. Refleksne reakcije so veliko hitrejše od tistih, ki so pod vplivom naše volje. Reakcije, ki jih povzročijo vidne, slušne ali tipne zaznave, potrebujejo 0,15–0,25 sekunde za odziv, refleksi pa le 0,005 sekunde.

Osrednje živčevje, ki je sestavljeno iz možganov in hrbtenjače, deluje tako, da ob prejetem dražljaju pošlje motoričnim živcem navodila za določeno dejanje. Možgani so razdeljeni na primitivni del (male možgane, talamus in možgansko deblo), ki je odgovoren za nagonske in nezavedne odzive, pri čemer mali možgani pomagajo pri ohranjevanju ravnotežja in usklajujejo gibanje mišic, in na višje razvite dele možganov, ki se nahajajo v možganski

skorji, v njih pa se nahaja tudi gibalni predel, imenovan motorični korteks, ki nam omogoča izvedbo hotenega gibanja (igranje tenisa, zmožnost pisanja, petja, plesa itd.).

3.3 Opis, zapis gibanja telesa

Pri proučevanju anatomije se gibanje telesa določa s pomočjo treh ravnin gibanja:

- Sredinska ravnina, imenovana mediana, je ravnina, ki razdeli telo na desno in levo polovico. Vse ravnine, ki so vzporedne z njo, se imenujejo sagitalne ravnine in v teh ravninah izvajamo gibe, ki so vidni od strani, iz profila. Gib, ki premakne določen del telesa navpred, pred anatomski položaj, se imenuje upogib/fleksija, in gib navzad izteg/ekstenzija.
- Frontalna ravnina razdeli telo na zadnji, hrbtni del, in na sprednji, trebušni del. V tej ravnini izvajamo gibe, ki so vidni spredaj. Gib, ki premakne določen del telesa proti sredinski liniji, se imenuje primik/addukcija. Če gre gib stran od sredinske linije, se imenuje odmik/abdukcija. In gibanje v frontalni ravnini imenujemo nagibanje vstran oziroma lateralna inklinacija.
- Prečna ravnina, imenovana transverzala, deli telo na zgornji in spodnji del, torej poteka počez. V tej ravnini lahko opazujemo gibe od zgoraj ali spodaj. Gib, ki določen del telesa premakne navzven, imenujemo zunanja oziroma eksterna rotacija. Tisti, ki ga premakne navznoter, imenujemo notranja ali interna rotacija.

Najpogosteje se kompleksno gibanje izvaja v vseh treh ravninah. Tako je opisovanje gibanja pogosto precej zapleteno, saj se lahko izvaja v različnih smereh in velikokrat vključuje gibanje v več sklepih naenkrat. Zato ga za lažje opisovanje vedno začnemo proučevati v vsakem sklepu posebej in ga opazujemo v le treh ravninah, opisanih zgoraj. Gibanje vedno opisujemo glede na referenčni položaj, ki ga imenujemo tudi anatomski položaj telesa, kjer je telo v pokončni drži, noge so skupaj, stopala vzporedno, roke spuščene ob telesu, z dlanmi obrnjenimi navzpred.
(povzeto po Calais-Germain, Anatomija gibanja, 2007: 7–10)

Rudolf Laban, poimenovan tudi kot oče sodobnega plesa, pravi, da opisi telesnih akcij pomagajo izoblikovati telo, da postane instrument za izražanje. Verjame, da je pomembno ozavestiti različne telesne artikulacije in njihovo uporabnost pri ustvarjanju prostorskih in ritmičnih vzorcev. Hkrati pa je potrebno ohraniti notranji vzgib.
Laban je oblikoval štiri vprašanja, katerih odgovori opišejo vsako telesno akcijo:

1) »Kateri del telesa se premika?
2) V katero smer ali smeri prostora gibanje teži?
3) S kakšno hitrostjo gibanje napreduje?
4) Kolikšna mišična energija je potrebna za gibanje?«

(Laban, Mojstrstvo gibanja, 2002: 39)

Na podlagi tega je razdelal telo, prostor, čas, težo in tok v še podrobnejše komponente, na podlagi katerih lahko določimo in opišemo osnovno opazovanje telesne akcije. Za kompleksnejši opis je zraven dodal in razdelal še komponento zmogljivosti, za katero pravi, da je izvor in notranji aspekt človeškega giba ter da je vsak takšen gib neločljivo povezan z njo.

(povzeto po Laban, Mojstrstvo gibanja, 2002: 37–39)

S še bolj poglobljeno razdelavo elementov gibanja, kot je uporaba ikozaedra (za natančno definicijo prostora – smeri gibanja), je Laban razvil svoj sistem zapisa gibanja, poimenovan labanotacija.

3.4 Gibanje kot osnovni element plesa

Ples ne obstaja brez zmožnosti gibanja. Zato bi lahko rekli, da je gibanje nadpomenka plesu oziroma da je vsak ples gibanje. Torej je gibanje osnovni element plesa. Če pa to trditev obrnemo in rečemo, da je vsako gibanje ples, pa bi se našli mnogi, ki bi to trditev zanikali.

Brez gibanja ni življenja, gibanje je življenje. Giba se voda, drevesa, živali, narava itd. Sama rast je gibanje, tudi ko se ta ustavi, so znotraj organizma še vedno prisotne spremembe, ki so same po sebi gibanje, prav tako pa je gibanje prisotno pri propadanju in razpadanju. Sama privlačnost in odbijanje delcev je gibanje. V trenutku, ko bi se gibanje ustavilo, bi se ustavilo tudi življenje. In ker je ples zakoreninjen v gibanju, je potreba ljudi po plesu nekaj osnovnega in prvinskega. Ples včasih ni bil nekaj, o čemer bi se razmišljalo, ampak je enostavno samo bil in se plesal.

Na vprašanje, kaj ples je, ni enostavno odgovoriti. Vsak o plesu razmišlja po svoje in gotovo bi dobili na to vprašanje skozi zgodovino zelo različne odgovore. Če bi ga zastavili praprebivalcem ali plemičem v baročnih gradovih ali Ludiviku XIV. ali Isadori Duncan ali pa plesalcem v današnjem času, bi se definicije med seboj verjetno precej razlikovale.

Ples in njegova pomembnost sta se med zgodovino precej spreminjala. Zaznamovan je s kulturno stopnjo določenega časa, kar pomeni, da so na ples vplivale navade in družbena

načela. Zato nam zgodovina plesa lahko objasni, kakšno je bilo splošno življenje ljudi v določenem obdobju zgodovine človeštva. Ob tem se je razvilo ogromno različnih oblik plesa in ta proces še teče. Tudi v današnjem času se glede na potrebe družbe oziroma stanje družbe, razvijajo nove zvrsti plesa. Smo v obdobju, kjer vse poteka z izjemno hitrostjo ter je v ospredju kvantiteta pred kvaliteto, se pravi hiperprodukcija, in tako je tudi na področju plesa. Včasih je trajalo stoletja, da se je razvila nova plesna oblika, danes se kot posledica hitrih sprememb in napredka to dogaja skorajda na mesečni bazi. Že samo na področju sodobnega plesa se redno oblikujejo nove plesne tehnike in principi gibanja.

4 Gibalni principi

Ples je gotovo nekaj zares posebnega. Zanj ne potrebujemo nič drugega kakor sebe. Tako je naše telo osnovni inštrument in s tem tudi eden izmed osnovnih elementov plesa. Poleg telesa so osnovni elementi plesa še: prostor, čas/ritem in energija. Ti elementi določajo obliko plesa in definirajo različne gibalne principe.

Gledano skozi zgodovino je rajanje najstarejša oblika plesa, tudi najstarejša oblika sožitja med ljudmi. Izraz radosti, eksplozija energij in element plesne hipnoze. Na takšen način plešejo tudi opice, ko v krogu poskakujejo okoli kakšnega kamna ali veje.
V kameni dobi so se razvili obredni plesi, kjer so častili božanstva ali duše prednikov (plesali so za dež, boljšo rast, luni v čast itd.). To so skupinski plesi v krogu, polkrogu ali kači. Hkrati pa so se razvili tudi posnemovalni plesi, kjer so ponazarjali živalsko obnašanje ali določene prizore iz lova.
Z začetkom razslojevanja družbe se v bakreni dobi pojavijo kmečki plesi, ki se kasneje razvijejo v ljudske oziroma folklorne plese. Višji sloj takratne družbe pa na podlagi družabnosti, zabave in razkazovanja moči razvije gosposke plese, ki so osnova za razvoj kasnejšega odrskega plesa, baleta.
Zaradi potrebe po pripovedovanju zgodb se v orientalskem svetu preko stiliziranega gibanja razvijejo simbolni gibi, ki prikazujejo nekaj točno določenega in konkretnega.
V času antike pride v ospredje izklesano atletsko telo, a je ples posvečen grškemu bogu Dionizu. Ples postane izraz duše in telesa.
Rim ples razvrednoti, ta v slogu »kruha in iger« postane le sredstvo zabave. Se pa v tem času razvije tudi pantomima.
V srednjem veku Cerkev razdeli človeka na dušo in telo. Duša pripada Cerkvi, telo pa razglasi za grešno, kar prinese prepoved plesa v tem času. Hkrati pa se v tem obdobju razvije potujoče gledališče s cirkuškimi elementi.
S preporodom se prebudi duh svobodnega človeka. Tako se v času renesanse oblikujejo prvi družabni plesi. Hkrati je bil v tem času uprizorjen tudi prvi balet, ki ga je nato v času baroka Ludvik XIV., znan kot Sončni kralj, razvijal naprej. Prav tako se v tem času v povezavi z glasbo razvijejo baročni plesi.
Romantika, klasicizem in neoklasicizem prinesejo baletu ogromno napredkov: tehnika postane vedno bolj izpopolnjena – začetki špic (baletnih copat za ples na konicah prstov),

kostumi dobivajo današnjo podobo, baletna tehnika prinese občutek lahkotnosti in lebdenja, razvije se ogromno različnih vej in šol klasičnega baleta po svetu.
Čas impresionizma predstavlja začetek sodobnega plesa. Pionirka in revolucionarka Isadora Duncan zavrne vsakršno tehniko in pravila, njeno gibanje temelji na improvizaciji.
Rudolf Laban se v času ekspresionizma loti raziskave plesa tudi preko teoretičnih raziskav in utemeljevanj. Definira smeri in kvalitete gibanja, kar pa ga privede tudi do razvoja plesne pisave in plesne teorije. Njegova asi stentka in učenka Mary Wigman razvije stil plesa, ki temelji na čisti ekspresiji in abstraktnosti. Značilna je bila okrogla linija gibanja, se pa sama tehnika ni nikoli izoblikovala, saj je ples temeljil na ekspresiji protagonistkinega plesanja.
Z modernizmom se znova pojavi potreba po sistematizaciji plesne tehnike. Tako se v tem času oblikuje kar nekaj modernih plesnih tehnik:

- Graham tehnika: razvila jo je ameriška plesalka in koreografinja Marta Graham. To je prelomna tehnika ameriškega modernega plesa. Temelji na principu kontrakcije/pokrčitve in sprostitve kot reprezentacije dihanja. Zanjo so značilne tudi spirale (rotacije hrbtenice okoli vertikalne osi), padci, ki temeljijo na teži in gravitaciji, ter specifična uporaba rok, ki niso zgolj samo za dekoracijo.
- Horton tehnika: razvil jo je Lester Horton, a se je ohranila predvsem zaradi predanega dela njegovih učencev, predvsem Alvina Aileya. Tehnika temelji na poudarjanju telesa kot celote in na anatomskemu pristopu k plesu. Hkrati vključuje delo na raztegu, moči, koordinaciji in telesni ter prostorski orientaciji. Za izvajanje te tehnike je potrebna vztrajnost in izrazita je zahteva tudi po izraznosti.
- Limón tehnika: José Limón je ustanovitelj te tehnike, temelječe na principu padca in okrevanja povratka ter kvaliteti teže telesa, kar se odraža v dih jemajočih nihajih telesa, suspenzijah in skokih. Tehnika ni popolnoma zakodirana, saj je verjel, da bi do potankosti strukturirana tehnika omejila ustvarjalnost plesalcev.
- Cunningham tehnika: Merce Cunningham je razvil tehniko, ki razvija natančnost, vzdržljivost in fleksibilnost tako v zgornjem kot spodnjem delu telesa. Tehnika je skoraj baletna, zajema počasne vaje na tleh, zahtevne vaje za ravnotežje, hitro tehniko stopal in vaje velikih skokov. Velik poudarek je tudi na gibanju in uporabi hrbtenice. Plesalci razvijajo nekakšno notranjo uro, saj so vaje sicer narejene na izredno natančno štetje, a ni nujno, da jih pri tem podpira glasba. Merce Cunningham je eden pomembnejših koreografov, saj je imel izredno močen vpliv na postmoderni ples. Razvil je princip naključja, po katerem je postavljal koreografije, hkrati pa je bil začetnik računalniške koreografije z animiranimi programi.

Postmodernizem se nato ponovno oddalji od strukturirane plesne tehnike in v ospredje pridejo različni principi improvizacije ter raziskovanje različnih načinov gibanja na sploh. V Ameriki pomembni plesalci, kot so Trisha Brown, Yvonne Rainer, Simone Forti, Steve Paxton, Lucinda Childs in mnogi drugi, ustanovijo Judson Dance Teater, v okviru katerega ustvarjajo in pripravljajo predstave. Ne združuje jih estetika, temveč radikalen pristop h koreografiji, potreba po novem zasnovanju plesnega medija.

Steve Paxton leta 1972 razvije skupaj s svojimi kolegi kontaktno improvizacijo. Cynthia J. Novack o njej zapiše sledeče: »Ameriška plesna oblika, imenovana kontaktna improvizacija, je zgled za strukturiran gibalni sistem, katerega poteze so del spreminjajoče se kulturne krajine.« (Novack, 2001: 161). V istem članku zapiše tudi, da ta princip gibanja temelji na medsebojni interakciji, improvizaciji, kjer so v ospredju fizikalne sile teže in nadzora. Plesalci morajo pri tem ohranjati svoboden energijski tok, opustiti samonadzor v korist vzajemnega zaupanja in interakcije. Kasneje so ji dodali prvino dotika, skušali so ohranjati točko stika med telesoma. Izkušnja tega gibalnega sloga in improvizacijskega procesa naj bi ljudi naučila, kako živeti, zaupati, biti spontan, osredotočen, svoboden in se prepustiti toku.

(povzeto po Novack, Teorije sodobnega plesa, 2001: 159–170)

Času primerno se je tudi sama plesna tehnika spremenila. Razvila se je tako imenovana »release« plesna tehnika, ki je osnovni pojem za različne telesne prakse, temelječe na pravilni anatomski uporabi telesa vsakega posameznika, čim manjši mišični napetosti, na uporabi diha in gravitacije.

V sodobnem plesu se je razvilo ogromno različnih tehnik in principov gibanja, ki pa se še vedno spreminjajo. Pri klasičnem baletu gre predvsem za dosego virtuoznosti preko telesnih zmogljivosti, ki pa vključuje še zmožnost izraznosti. S sodobnimi plesnimi tehnikami pa se poleg izboljšanja telesnih zmogljivosti uri tudi druge spretnosti, kot so: ozaveščanje samega sebe, zaznavanje prostora, »notranja ura«/»timing«, zmožnost prilagoditve in reagiranja v trenutku, zaznavanje drugih ljudi v prostoru, zmožnost dajanja in prejemanja teže telesa itd.

Skozi zgodovino se je torej razvilo ogromno različnih oblik plesa. Mnogo jih je ostalo še neomenjenih, saj sem se osredotočila predvsem na razvoj, ki je pripeljal do različnih principov gibanja v sodobnem plesu. V naslednjih poglavjih bo še naprej ostajala pozornost pri slednjem, saj želim še bolj poglobljeno razmisliti o tem, kaj nam omogoča in prinaša fiksiran gibalni material in kaj improvizacijski gibalni princip ter kje so sploh meje med enim in drugim.

4.1 Principi postavljanja koreografije

Ker je sodobni ples umetniška zvrst plesa, preko katerega vsak ustvarjalec poskuša najti svoj izraz, so se poleg različnih principov gibanja oziroma skupaj z njimi razvili tudi različni načini oblikovanja koreografije.

Balet je primer, kjer so stvari v naprej dorečene in je njegov cilj doseči estetsko popolno koreografijo. V ospredju je virtuozna izvedba, zato plesalci dnevno utrjujejo baletno tehniko, da bi lahko prišli do zastavljenega cilja. Gibi so znani in poimenovani. Tako je koreografija sestavljena iz že naučenih in usvojenih elementov, ki jih koreograf po svoje sestavi v zaporedje in določi postavitev v prostoru (kolikšno število plesalcev bo prisotnih na odru in kako bodo po odru razporejeni). Prostorska kompozicija večino časa teži proti simetriji. Za estetske zadovoljitve si gledalec nezavedno želi vzpostavitve ravnovesja in simetrije, saj je večina elementov v naravi oblikovana prav po sistemu iskanja ravnovesja. Ob vzpostavitvi letega nam to prinese občutek domačnosti in varnosti. Estetsko lep obraz naj bi bil tisti, ki ima simetrično desno in levo polovico oziroma se temu najbolj približa.
Ključ takšnega načina postavljanja kompozicij se skriva morda ravno v geometriji in matematiki. Galileo Gailei je pred več kot 300 leti zapisal, da so zakoni narave zapisani v jeziku matematike. Tako je ena izmed pomembnih značilnosti narave zlati rez, po katerem je ustvarjenih tudi ogromno umetniških del. Zlati rez je razmerje med manjšim in večjim delom daljice, ki je enako razmerju med celo daljico in večjim delom daljice. To razmerje je približno 1,618033988749894... Polžja hiška s svojo spiralno konstrukcijo predstavlja primer zlatega reza v naravi. Tudi človeško telo je oblikovano po tem principu. Z razmerjem zlatega reza je povezano tudi Fibonaccijevo zaporedje: 1, 1, 2, 3, 5, 8 … To je številčno zaporedje, kjer je vsak naslednji člen niza enak vsoti dveh prejšnjih številk. Tudi to zaporedje je zelo pogosto prisotno v naravi: število ananasovih lusk, ki rastejo v isti smeri, je vedno Fibonaccijevo število, tudi število cvetnih listov marjetice, čebelje družinsko drevo je sestavljeno po tem zaporedju, število semen sončnice itd. Razlika med spiralo zlatega razmerja in Fibonaccijevo spiralo je ta, da je spirala zlatega razmerja neskončna (nima začetka in konca), Fibonaccijeva spirala pa ima začetek.

Tako kot poteka igra simetrije in asimetrije ter kaosa in urejenosti v naravi, se pogosto s tema dvema nasprotjema igra tudi pri plesu in postavljanju koreografije.

Morda bi z opazovanjem od zunaj lahko rekli, da se najbolj približamo občutku kaotičnosti preko improvizacije, ki je v Slovarju knjižnega jezika definirana kot »posredovanje, poustvarjanje česa brez priprave, načrta«. Toda ali to zares drži?
To bi lahko držalo, če postavimo na oder več plesalcev, ki jim ne zadamo nobene naloge, ciljev ali pravil. V tem primeru bi morda lahko prišlo do kaotičnega stanja, saj bi se lahko zgodilo, da plesalci med seboj ne bi vzpostavili povezave. Bi pa zaradi popolne svobode lahko lažje vzpostavili povezavo s sabo in s tem najbolj iskreno izrazili njihovo trenutno stanje. Ker takšno izražanje temelji na vsakemu posamezniku, se plesna tehnika po principu določenih gibalnih vzorcev ne more oblikovati. Se pa lahko takšen stil plesa prenaša naprej z navodili ter usmeritvami, kar morda ne prinese gibalnih vzorcev in form, po katerih bi lahko ta princip gibanja prepoznali in poučevali naprej, ampak se zaradi enakih usmeritev po navadi vseeno izoblikuje prepoznavna forma oziroma bolje rečeno atmosfera.
Na podoben način se je oblikovala tudi kontaktna improvizacija, ki je bila v začetku odprta forma, kjer so bile odločitve v trenutku ter poslušanje in povezava s partnerjem temelj. S časom pa se je tudi kontaktna improvizacija izoblikovala v plesno tehniko, kjer se ne uri perfekcije izvedbe določenega giba, ampak se razvija občutek za obvladovanje svoje in partnerjeve teže, telesne komunikacije s partnerjem preko dotika (»slišati« partnerja in jasno izraziti svoje namere), reagiranje in prilagajanje v danem trenutku itd.
Plesna tehnika je velikokrat razumljena samo kot učenje točno določenih plesnih elementov, ki jih nato povežemo v sekvence in sekvence v koreografijo. Se pravi, da je vse točno v naprej določeno in bolj kot pravilno in natančno izvedemo zastavljene plesne elemente, bolje obvladujemo tehniko. Toda pri sodobnem plesu lahko tehnika pomeni tudi, da urimo druge spretnosti in sposobnosti, kot je zmožnost lahkotnega prehajanja med različnimi višinskimi nivoji, uporaba prostora, reagiranje na specifično dogajanje v prostoru, uporaba gravitacije, zavedanje samega sebe v vsakem trenutku, zmožnost izražanja svojih občutkov in trenutnega stanja itd. Zato biti dober plesalec v svetu sodobnega plesa ne pomeni samo, da smo zmožni izvesti zapletene elemente in koreografije, ampak mora biti plesalec večplasten.

Kje je meja, ki bi jo lahko potegnili med improvizacijo in koreografijo, kjer so plesni elementi v naprej točno določeni? To je izredno težka naloga, saj sodobni ples ponuja ogromno odtenkov sive. Ni samo belo in črno. Tako je tudi pri razvijanju in postavljanju koreografije, saj obstajajo različni principi in možnosti, kako jo ustvarimo, s čimer pa je povezana tudi sama plesna tehnika in principi gibanja.

Nekatere možnosti postavljanja koreografije:
- Koreograf sam sestavi gibalni material, ki ga dobesedno prenese na plesalce – v naprej točno določena koreografija.
- Koreograf sam sestavi gibalni material in da plesalcem navodila, da ga preoblikujejo – v naprej točno določena koreografija.
- Plesalci po navodilih koreografa sami oblikujejo gibalni material, ki ga nato koreograf po svoje uporabi in preoblikuje – v naprej točno določena koreografija.
- Plesalci po navodilih koreografa sami oblikujejo gibalni material in nato ga v točno določenih navodilih skozi improvizacijo uporabljajo – postavljena improvizacija.
- Gibalni material ni v naprej določen, ampak ga plesalci sproti razvijajo, so pa pravila improvizacije točno določena in jasna – postavljena improvizacija.
- Gibalni material ni v naprej določen, tudi pravila za improvizacijo ne obstajajo – odprta improvizacija.

To je samo nekaj »odtenkov sive« v postavljanju koreografije. Vsak koreograf se sam odloči, glede na to, kaj želi izraziti in kakšno atmosfero na odru ustvariti, kateri princip bo uporabil in bo za želeni cilj najbolj primeren.

4.2 Praktični primeri

4.2.1 Plesna delavnica Salve Sanchisa

Sama sem se na plesni poti seznanila z različnimi gibalnimi principi in plesnimi tehnikami, kar se mi zdi za ustvarjalko/ca sodobnega plesa bistvenega pomena, saj le na ta način raziščeš različne možnosti gibanja in pristope k ustvarjanju. S spoznavanjem plesnih tehnik urimo svoje telo, da to postane čim bolj spretno, zmožno izvajati različne veščine. Hkrati vzpostavljamo nove živčne povezave in z repeticijo določenega giba se nam ta vpiše v telesni spomin. S tem širimo svojo telesno abecedo in daljša kot je, več barv s svoje palete lahko uporabimo za izražanje želenega. Različni principi nam omogočajo vpogled tako v raznovrstno gibanje kot v različne možnosti pristopa pri ustvarjanju in postavljanju koreografije. Več različnih tehnik in principov kot spoznamo, lažje in hitreje najdemo svoj izraz. Hkrati nam široka paleta različnih odtenkov iste barve ponuja tudi možnost kompleksnejšega izraza.
Zame se je naklonjenost določenemu principu ali plesni tehniki spreminjala skozi čas. Odvisno je bilo od trenutnega interesa in seveda tudi od starosti ter stopnje razvoja. V

srednješolskih letih sem hrepenela po čim težji koreografiji. Hitrejši, zahtevnejši in kompleksnejši elementi so tvorili koreografijo, srečnejša sem bila. Takrat sem bila lačna tehničnega znanja, ki bi me privedlo do čim bolj natančne, pravilne in zahtevne izvedbe. Največje zadovoljstvo sem doživljala ob naučeni koreografiji, ki sem se je naučila, preko ponavljanj usvojila in nato z užitkom odplesala. Spomnim se občutkov, ko sem ob kakšni zahtevnejši koreografiji imela občutek, kot da letim in lebdim hkrati. To je bil zagotovo eno izmed bližnjih srečanj s svobodo, če ne kar doživeta svoboda sama. Se je pa v času študijskih let na plesni akademiji v Salzburgu (SEAD – Salzburg Experimental Academy of Dance) moj interes preusmeril. Moja ljubezen do postavljenih, bolj tehnično orientiranih koreografij je bila vsako leto manjša in vedno bolj sem našla svoj izraz skozi različne principe improvizacij, kjer se vse dogaja v danem trenutku. Ena izmed pomembnejših lekcij, ki nam jo je predal plesalec, koreograf in pedagog Matej Kejžar, je bila misel »manj je več«. To je ostalo z mano skozi vsa tri leta študija. In ker je moja narava gibanja »čim hitreje in čim bolj kompleksno«, je bil to zame velik izziv, s katerim boj še ni končan. So bili pa principi improvizacije tisti, preko katerih sem to najlažje raziskovala. Od takrat naprej mi je izraz skozi improvizacijo bližje. Zadnje čase se najbolj približam sami sebi skozi raziskovanje različnih gibalnih kvalitet, ki jih jasno definiram, a mi kljub definiciji ponujajo, da reagiram v tistem trenutku in sem v svojih odzivih ter izrazu še vedno svobodna. Sem si pa kar nekaj časa želela nazaj obuditi strast do postavljenih in točno dorečenih koreografij, kar mi je prinesla delavnica, ki sem se je udeležila eno leto nazaj.

V začetku julija 2019 sem odšla v Granollers, mesto blizu Barcelone, na delavnico španskega plesalca, koreografa in pedagoga Salve Sanchisa. Je zelo moder, izkušen in spoštovanja vreden ustvarjalec. Njegov princip dela mi je bil izredno blizu. V improvizacijskih nalogah sem se počutila precej domače (kar ne pomeni, da jih je bilo enostavno izvesti), hkrati pa je bil del delavnice tudi postavljanje fiksiranih gibalnih materialov na izredno zanimiv način, ki je v meni spet zbudil veselje do takšnega načina dela in ustvarjanja. Delavnica je bila zasnovana kot repertoar predstave »Radical light«, premierno uprizorjene leta 2016. To predstavo je Salva Sanchis ustvaril skupaj s petimi plesalci. Delavnica ni bila zastavljena tako, da bi se dele predstave dobesedno naučili (usvojili že ustvarjeno koreografijo), ampak smo šli skozi iste postopke ustvarjanja, kot so šli plesalci sami, in tako ustvarili svojo verzijo določenih delov predstave. Kar pomeni, da koreograf zastavi naloge, preko katerih plesalci sami razvijejo gibalni material in ga nato koreograf po svoje uredi v koreografijo.

Zelo pomemben element in baza, na kateri temelji ustvarjalno delo Salve Sanchisa, je improvizacija. Sam pravi, da pri uporabi/izvedbi le-te ni vse v neznanki, kaj se bo zgodilo v naslednjem trenutku, ampak v uporabi in razumevanju materiala, s katerim improviziramo. Kot pri jazz kvartetu, kjer glasbeniki ne fiksirajo vseh not, vse ostaja odprto in mobilno ter v procesu razvijejo zmožnost poslušnosti in skupnega igranja. Takšna vrsta improvizacije zahteva predanost, odločnost in določeno smer, saj če nimamo postavljene koreografije, a si kljub temu želimo ustvariti dinamično in ekspresivno atmosfero, moramo biti sposobni sprejemati odločitve v hipu, da ustvarimo takšne trenutke.
Salva Sanchis vidi pomembno bogastvo tudi v daljših procesih, zato je v vsaki njegovi predstavi vsaj en izmed plesalcev že bil v njegovih prejšnjih kreacijah.

Tudi mi smo en del delavnice namenili improvizaciji, ki je bila glavni del prvega dela predstave »Radical light«.

Naša naloga je bila ustvariti čim več različnih načinov gibanja. Pri odprti improvizaciji na glasbo (vedno ostajamo z zavedanjem ritma) opazuješ, kaj se dogaja s tvojim telesom, najdeš specifiko gibanja in jo poskusiš stabilizirati. Jo definiraš, se pravi analiziraš, kaj se dogaja s tvojim telesom pri tem načinu gibanja, in poimenuješ – vse zapišeš. Nato vadiš ta način gibanja, da si ga telo zapomni in lahko prikliče v vsakem trenutku. Na koncu to kvaliteto gibanja posnameš s kamero. Ponavljaš isti postopek naprej, saj tiste zares zanimive variacije gibanja po navadi pridejo na dan kasneje, ko se malo oddaljimo od svojih ustaljenih načinov in vzorcev gibanja.
Sama sem uspela najti in definirati pet različnih načinov gibanja ter jih poimenovala takole:

- »Nepovratna točka«,
- »Čudna, neprilagodljiva spirala«,
- »Rami v komunikaciji«,
- »Tornado svobode«,
- »Pokončen okostjak«.

Nato smo s temi kvalitetami gibanja ustvarili svojo variacijo začetka predstave po istih pravilih, kot so jih imeli v predstavi. Ta postavljena improvizacija je namenjena petim plesalcem. Pravila so sledeča: občutek za ritem se ne sme izgubiti, oder ni nikoli prazen in tudi vseh pet plesalcev ne sme nikoli plesati istočasno, dovoljeno je število dveh ali treh plesalcev hkrati na odru, tudi solo in kvartet sta mogoča, ampak le za krajši, prehoden čas. Pri

improvizaciji se uporabljajo načini gibanja, ki smo jih sami ustvarili ter definirali skozi zgoraj opisan postopek, ohranjati pa je potrebno zavest o ostalih soplesalcih na odru.

Drugi del delavnice je temeljil na postavljanju koreografije, ustvarjene na štetje. To pomeni, da je točno določeno, kdaj se kateri gib glede na štetje zgodi. Po tem principu postavljanja koreografije je nastalo zadnjih 25 minut predstave »Radical light«. Naloga je bila, da še vedno ohranjamo ritem glasbe kot osnovo in da vsak udeleženec ustvari svojo frazo s štirimi osmicami in pol (v procesu predstave so ustvarili fraze po devet osmic), in sicer:

- tempo prve osmice je bil normalen,
- tempo druge in tretje osmice je bil hiter,
- tempo četrte osmice normalen,
- tempo polovice pete osmice pa počasen.

Ko smo ustvarili te fraze, je sledilo učenje le-teh. Bili smo razdeljeni v dve skupini po pet, tako da je vsak dobil eno izmed prvih petih števil. Nato smo se v zaporedju, zapisanem spodaj, začeli med seboj učiti te fiksirane fraze.

$$1 \rightarrow 3 \rightarrow 2 \rightarrow 4 \rightarrow 5$$
$$2 \rightarrow 4 \rightarrow 1 \rightarrow 5 \rightarrow 3$$
$$3 \rightarrow 5 \rightarrow 4 \rightarrow 2 \rightarrow 1$$
$$4 \rightarrow 1 \rightarrow 5 \rightarrow 3 \rightarrow 2$$
$$5 \rightarrow 2 \rightarrow 3 \rightarrow 1 \rightarrow 4$$

Ampak nismo se učili dobesednih fraz. Navodilo je bilo, da ob učenju spremenimo frazo sproti, glede na logiko našega telesa, tako da ustvarimo svojo variacijo te fraze. Nato svojo variacijo fraze naučiš drugega soplesalca naprej, ki ponovno ustvari svojo variacijo. Na koncu, pri prikazu teh fiksiranih materialov, ustvarjenih na štetje in na točno določen tempo, je bilo izjemno lepo opazovati, kako niti ena variacija ni enaka drugi, a vse nosijo v sebi esenco prve, originalne fraze.

Izredno zanimiv in zahteven postopek postavljanja koreografije, ki temelji na štetju. Znotraj njega ni prostora za spreminjanje in prilagajanje koreografije v času izvajanja, ampak je vse že v naprej točno določeno.

Delavnica je bila dober primer in dokaz, kako širok je spekter možnosti ustvarjanja v svetu sodobnega plesa. In še to sta samo dve kaplji v ocean.

4.2.2 Delo s študenti 2. letnika AGRFT, smer dramska igra

V okviru priprave na magistrsko delo in nalogo sem imela priložnost izvesti kratko delavnico s študenti 2. letnika dramske igre AGRFT.

Z njimi sem želela raziskati, kako preko začetne improvizacije priti do natančno postavljenih gibalnih kvalitet, ki pa bi jih nato preko določenih pravil fiksirali v plesno igro, zasnovano na principu družabnih iger. Pripravila sem jim obrazec s tabelo, ki jim je bila v pomoč pri določanju kvalitet gibanja. Cilj je bil, da vsak študent/ka razišče, ustvari in do potankosti definira dve svoji lastni gibalni kvaliteti, ju poimenuje in s pomočjo obrazca in različnih elementov gibanja točno določi. Trije študentje od štirih so v zastavljenem času (slabe pol ure) uspeli definirati dve gibalni kvaliteti, ena študentka pa je uspela najti le eno.

Študent/ka 1:

Ime gibalne kvalitete	*»Valovanje uma«*
Del/deli telesa:	*medenica*
Amplituda gibanja:	*neustavljiv tok*
Uporaba prostora:	*bolj statično, le posledični premiki iz težnje*
Hitrost gibanja:	*počasno s sunki hitrosti*
Mišična tenzija:	*mehkoba*
Linije gibanja:	*zaokrožene, valovanje gladine*
Drugo:	*/*

Ime gibalne kvalitete	*»Nepoznan korak«*
Del/deli telesa:	*koleno*
Amplituda gibanja:	*/*
Uporaba prostora:	*gibanje po prostoru*
Hitrost gibanja:	*hitro in lomljivo*
Mišična tenzija:	*trdota*
Linije gibanja:	*odrezane linije*
Drugo:	*/*

Študent/ka 2:

Ime gibalne kvalitete	*»Pulp fiction na nazorka žuru«*
Del/deli telesa:	*boki*
Amplituda gibanja:	*velika/mala*
Uporaba prostora:	*delna*
Hitrost gibanja:	*hitro*
Mišična tenzija:	*lahkotno*
Linije gibanja:	*krožno*
Drugo:	*/*

Ime gibalne kvalitete	*»Madžioničar«*
Del/deli telesa:	*prsti, zapestja*
Amplituda gibanja:	*manjša*
Uporaba prostora:	*bolj statično, manjša uporaba prostora*
Hitrost gibanja:	*hitro*
Mišična tenzija:	*srednja napetost*
Linije gibanja:	*bolj geometrična, še vedno krožna*
Drugo:	*/*

Študent/ka 3:

Ime gibalne kvalitete	*»Radovedni mrož«*
Del/deli telesa:	*kolena*
Amplituda gibanja:	*začetek: mala, sredina: srednja, konec: velika*
Uporaba prostora:	*da*
Hitrost gibanja:	*srednja, bolj počasna ter na trenutke kratki, hitri gibi za voljo spremembe prostora*
Mišična tenzija:	*srednja – zadržana lahkotnost – radovednost in previdnost*
Linije gibanja:	*vse smeri – raziskava prostora s koleni*
Drugo:	*/*

Ime gibalne kvalitete	*»Kiropraktik?«*
Del/deli telesa:	*hrbtenica*
Amplituda gibanja:	*na začetku majhni, eksplozivni gibi, nato jih povečuješ*
Uporaba prostora:	*ne*
Hitrost gibanja:	*hitra*
Mišična tenzija:	*hitra, lahkotna eksplozivna*
Linije gibanja:	*Vse, kar ti omogoča hrbtenica in da ostaneš s stopali na mestu*
Drugo:	*ves čas imeti v glavi, da iščeš načine, kako si popokati hrbet, vsak vretenec*

Študent/ka 4:

Ime gibalne kvalitete	*»Otrok, ki teče za letečim kitajskim zmajem«*
Del/deli telesa:	*kazalec na desni roki*
Amplituda gibanja:	*/*
Uporaba prostora:	*praktično skoraj cel prostor, kamor te vijuganje giba pelje*
Hitrost gibanja:	*zmerno hitro*
Mišična tenzija:	*nizka*
Linije gibanja:	*vijuge*
Drugo:	*/*

Ime gibalne kvalitete	*/*
Del/deli telesa:	*/*
Amplituda gibanja:	*/*
Uporaba prostora:	*/*
Hitrost gibanja:	*/*
Mišična tenzija:	*/*
Linije gibanja:	*/*
Drugo:	*/*

Po prebiranju zapisov/izpolnjenih tabel sem ugotovila, da kljub razlagi določenih elementov gibalnih kvalitet niso razumeli do potankosti, a so nalogo ustvarjanja gibalnih kvalitet kljub temu dobro izpeljati.
Ustvarjene gibalne kvalitete so v duetih prikazali ter na moje ukaze menjavali med prvo in drugo ustvarjeno kvaliteto. Tisti, ki smo dogajanje opazovali od zunaj, smo poskusili uganiti poimenovanje in lastnosti le-teh.
Nato je študent 1 verbalno predstavil lastnosti svoje prve gibalne kvalitete, ki jo je poimenoval »Valovanje uma«, ostali študentje pa so jo po svoje gibalno interpretirali. Seveda se jo je vsak lotil na svoj način, ampak smo po pogovoru na koncu prišli do sklepa, da so vse variacije predstavljale opisane lastnosti gibalne kvalitete »Valovanja uma« in da je bilo prepoznati skupni temelj kljub različnim interpretacijam.
Naslednji korak bi bil uporabiti ustvarjene gibalne kvalitete in jih fiksirati v plesni igri, ki bi imela točno določena pravila, a bi se odvijala odvisno od potez plesalcev v prostoru. Žal nam tega zadnjega dela delavnice zaradi izteka časa ni uspelo izpeljati.

Splošen odziv študentov nad takšnim načinom raziskovanja možnosti gibanja in postavljanja koreografije je bil pozitivno naravnan.

5 Iskanje svobode z gibanjem in v gibanju

Ljudje smo veliko več kot samo telesa. Smo duhovna, energetska, večdimenzionalna bitja, ki imajo fizično človeško izkušnjo.
Velikokrat se identificiramo preko svojih teles, a so tudi ta le skupek energije. Vse je energija. Vsaka beseda, misel, občutek, čustvo. Tudi vse, kar je oprijemljivo in trdo, so le tesno stisnjeni energetski delci. Višje kot so naše vibracije, več svetlobe in lahkotnosti imamo v sebi. Če so naše vibracije nizke, se čuti naša energija kot težka in gosta. Da smo čim bolj celoviti, se moramo zavedati naše večplastnosti in biti z njo v stiku. Kar pomeni, da morajo biti tudi naše vibracije čim višje. Takrat lahko dosežemo svoj potencial in uresničimo svoje bistvo. In se tako tudi najbolj približamo občutku svobode.

Rudolf Laban je zapisal:
»Gibanja ni mogoče razumsko razložiti. Obvladovanje in končno mojstrstvo gibanja naj izhajata iz razumevanja tistega dela človekovega notranjega življenja, od koder izvirata motivacija za gibanje in gibanje samo. To razumevanje jamči živost in poglablja spontano gibanje. Združiti moramo notranjo motivacijo in pridobljeno znanje. Med notranjo motivacijo za gibanje in delovanjem telesa obstaja skoraj matematično razmerje; svobodo in spontanost v gibanju lahko dosežemo samo s posredovanjem znanja in upoštevanjem splošnih pravil o impulzu in funkciji.«
(Laban, Mojstrstvo gibanja, 2002: 7)

5.1 Razmišljanja sodobno-plesnih ustvarjalk/cev

Zanimalo me je, kako o svobodi pri gibanju razmišljajo ostali ustvarjalci in ustvarjalke sodobnega plesa, zato sem jim zastavila sledeča vprašanja:

- Nam telo pri gibanju prinaša svobodo ali omejitev?
- Ali iščemo v gibanju svobodo? Kaj predstavlja svobodo, kako jo občutimo?
- Kaj so dejavniki, ki nas pri gibanju omejujejo?
- Nam improvizacija omogoča več svobode kot pa postavljena koreografija? Oziroma katera plesna tehnika ali pa princip gibanja nam omogoča pri gibanju največ svobode?

Andreja Kopač – kritičarka/recenzentka, dramaturginja, profesorica

»Mislim, da je potrebno skrbeti za svoje telo – in potem je v tem svoboda. Omejitev predstavlja izključno v primeru, če ga zanemarjamo, če mu ne damo dovolj »prostora«, dovolj gibanja ali če pustimo, da se »seseda« pred računalnikom. Moja izkušnja je, da ti telo, če zanj skrbimo, to tisočkrat povrne – ker človek je narejen, da se giba.

Sama v gibanju iščem svobodo, sprostitev, meditacijo … Iščem prvinsko občutje, ko se telo in glava spet »povežeta« in postaneta eno. Veliko športov mi to omogoča, na primer plavanje, smučanje, tek, tenis in seveda tudi ples. V gibanju je zame tista prvinska svoboda, ki si jo na tak ali drugačen način hočemo pričarati z različnimi »nadomestki«, če se ne gibljemo dovolj. Svobodo občutim kot zlitje – tako sama s sabo kot z vsem, kar me obdaja. Kot da je vse eno, skupno, povezano, kot da se moje telo razteza čez kožo in obratno – srka iz okolice. Je pa res, da če se hočeš počutiti v tem svobodno, je treba najprej obvladati tehniko …

Predvsem naša »glava« nas omejuje; velikokrat se zalotim, da sem sama sebi največji »omejevalec«, saj zahteve in želje drugih postavljam pred svoje. Gre za situacijo, v kateri se prej kot slej vsi znajdemo, naučiti pa se moram dobro poslušati svoje telo – in mu ne odrekati gibanja. Naučiti se moram dati telesu tisto »rutino«, ki jo potrebuje, da lahko skupaj »delava« naprej. Strinjam se, da je telo naša »posoda« – in če se toliko ukvarjamo z vsem drugim, se moramo naučiti ukvarjati se s sabo. In ja, lenobo je treba znati preseči in tudi to, da ko je največ dela, enostavno kdaj spustiti, se razgibati in iti naprej.

Mislim, da je to, kaj nam prinaša svobodo, odvisno od vsakega posameznika; nekomu da največ svobode vnaprej postavljena tehnična koreografija, nekoga drugega to lahko precej omejuje in uživa v improvizaciji. Sama imam izredno rada improvizacijo, ampak nisem tak tip – najbolje se počutim v fizičnem gledališču, kjer so jasni cilji premikanja, gibanja, kako do njih pridem, pa je prepuščeno meni oziroma to gradim skupaj s so-nastopajočimi. V tem se počutim najbolj svobodno in zares verjamem v moč kolektivnega dela.«

Andreja Podrzavnik Rauch – plesalka, koreografinja, pedagoginja

»Pojem svobode je v smislu telesa v gibanju lahko paradoksalen. To, kar občutim kot svobodo, je zares posledica neke discipline in urjenja – tako tehničnega kot tudi estetskega (vsebinskega). Pa naj bo to kot zmožnost virtuoznejših (zahtevnejših) gibalnih vzorcev ali pa odmik od nekega prejšnjega načina (osebnega in/ali kolektivnega/družbenega).

Pri improvizaciji je občutenje svobode podobno; čeprav je širše družbeno pojmovana kot način, kjer delaš karkoli in si torej lahko svoboden, lahko nekomu, ki je izkusil samo ples z vnaprej določeno obliko giba, improvizacija nikakor ne ponuja svobode, prej izgubljenost.

Tako menim, da je pojem svobode oziroma občutenja le-te v plesu zelo pogojen s predhodno izkušnjo, odmikom od le-te in pa tudi s starostjo. Eno od tvojih vprašanj se navezuje na plesne tehnike in katera bi s svojim principom gibanja omogočala največ svobode pri gibanju.
Pri mojem razmišljanju izhajam iz predpostavke, da se svoboda pojmuje kot subjektivno izkušnjo posameznika in je pri vprašanju plesnih tehnik/principov gibanja to odvisno od telesnega, kognitivnega in estetskega razvoja posameznice/posameznika.«

Milan Tomášik – plesalec, koreograf, pedagog
»Gre za subjektivno doživljanje posameznega plesalca glede na njegove izkušnje. Če je plesalec seznanjen z improvizacijo in se z njo ukvarja dlje časa, jo intenzivno in aktivno krepi, postane del telesa, razmišljanja, telesnega izraza. V tem primeru tak plesalec podoživlja popolno svobodo gibanja, saj živi zdaj, v tem hipu in predstavlja večjo svobodo gibanja. Plesalec, ki ni seznanjen z improvizacijo, se bo varneje počutil v naprej določeni koreografiji. Kar se tiče koreografskega dela, je predvsem odvisno od ideje predstave, konteksta, števila nastopajočih, zrelosti, izkušenj plesalcev ter koreografa in kemične povezave med plesalci in koreografom. Na lastni koži sem izkusil oboje, zato se mi zdita obe enako relevantni in (ne)-pomembni, tako improvizacija kot postavljena koreografija.«

Urša Sekirnik – plesalka, koreografinja, pedagoginja
»Glede na to, da brez telesa gibanje, kot ga poznamo, ne bi bilo možno, je torej telo edino orodje, medij, preko katerega se lahko gibamo (v fizičnem smislu). Torej bi težko rekla, da je telo omejitev pri gibanju kot takem. Odvisno od konteksta, v katerem razmišljamo o omejitvi oz. svobodi. Če o gibanju razmišljam v okviru plesa, sodobnega plesa, bi lahko rekla, da v določenih pogojih preko plesa, telesa, lahko začutiš občutek svobode. Vendar pa z vidika plesalčevega telesa, ki se stara, začenjaš čutiti fizične omejitve le-tega pri gibanju, v primerjavi s tem, česa si bil zmožen kot mlajši plesalec. Vsa telesa so si različna, tudi če je koreografija ista, je nikoli nobeno telo ne bo izvedlo popolnoma enako, odvisno je od danosti in fizične pripravljenosti.
Pri vprašanju svobode pri gibanju se mi najprej pojavijo podobe Isadore Duncan v plapolajoči grški obleki kot poosebljanje občutka svobode pri plesu. Sama zase ne vem, če v gibanju ravno iščem svobodo, bolj je gibanje potreba. Vendar pa lahko prepoznam trenutke, v katerih sem se med gibanjem počutila svobodno. V trenutkih, ko pride do »flowa« v gibanju, ko izklopiš koreografa v sebi, ki ves čas sodi in komponira, ko telo, prežeto z vsemi prejšnjimi izkušnjami giba, prevzame vajeti nad možgani. Mislim, da to svobodo občutim predvsem, ko

uspem na nek način v gibu biti "tukaj in zdaj". Velik vpliv na to ima tudi glasba, ki se mi zdi pri iskanju te svobode v gibu pomemben dejavnik, morda celo olajša to povezavo s samim sabo, ko se vklopi še ta čustveni vidik, ki ga vpelje glasba. Pa tudi bolj pragmatična misel, da se nam med gibanjem sproščajo tenzije, sprošča se hormon sreče, verjetno tudi to igra kakšno vlogo.
Kar zadeva dejavnike, ki nas pri plesu omejujejo, mi najprej pridejo na misel fizični dejavniki, kot na primer velikost prostora. Pa dejstvo, ki se zdi izjemno banalno, ampak mislim, da bi vsak plesalec znal potrditi: oblačila, ki jih nosimo med njim. Dotik s tkanino lahko omeji ali pa olajša gibanje. Oprijeta ali bolj ohlapna oblačila, čisto določene hlače in majica so lahko idealni pogoji ali pa ovire. Osebno me lahko pri gibanju omejuje tudi dnevno počutje, čustveno stanje trenutka, (ne)inspiracija. Pa telesne zmogljivosti, fizična pripravljenost. Če nisi dovolj fizično pripravljen, ne moreš izvesti gibov, ki si jih zamisliš.
Če je kriterij svoboda pri izbiri giba, ki sledi prejšnjemu, potem definitivno improvizacija omogoča več svobode kot postavljena koreografija. Čeprav tudi improvizacija zahteva veliko izkušenj, znanja in ima svoje zakonitosti, je za določene ljudi lahko omejitev. Na primer pri poučevanju začetnikov je to zelo očitno, nekateri čutijo večjo svobodo (ali pa morda bolje gotovost) pri postavljenem materialu in se pri improvizacijskih nalogah čutijo omejene, ker njihovo telo še ni seznanjeno z vsemi/več možnostmi gibanja in nizanja gibov v neko celoto. Prevelika svoboda je torej lahko tudi ovira.«

Natalija Manojlović – režiserka in koreografinja
»Pri sredstvih izražanja je treba ločiti izražanje kot sredstvo kreacije in izražanje kot produkt za konzumacijo. Mislim, da je popolna svoboda telesa mogoča le v primeru, da je telo v coni varnega gibanja. Varno gibanje pa ima dva pomena. Eno je telo varno pred poškodbami – to pomeni, da je navajeno na material, ki ga izrazi. Vaja pa je utrjevanje mej. (Pa tudi redifiniranje mej. Če se v procesu premikajo meje fizičnih zmožnosti telesa, je to za umetnost giba najbolj plemenit proces.) Druga varnost pa je vsebinska. Tokrat ne gre za fizikalne omejitve telesa – za mišice in sklepe, gre za miselne vzorce (ali naloge), znotraj katerih se telo lahko ukvarja samo s fizičnim izražanjem, razbremenjeno, svobodno. Pa gre spet za proces, v katerem se določajo meje miselnih, vsebinskih con. Omejevanje je predpogoj svobode.«

Špela Medved – plesna pedagoginja
»Razmisliti velja, kdaj je naše gibanje postalo omejeno? Morda takrat, ko se naučimo nekih gibalnih vzorcev. Kar v nadaljnjem razmišljanju pomeni, da je dojenček pri svojem

spontanem gibanju najbolj svoboden in nato s socializacijo pridobi niz gibalnih vzorcev, ki ga spremljajo skozi življenje. In kje je zdaj tu ples? Lahko bi rekli, da smo plesalci nezavedno omejeni. Omejujejo nas gibalni vzorci, geste, artikulacije itd., ki smo jih dobili v procesu odraščanja. Torej čiste svobode v gibanju po mojem mnenju ne moremo doseči. Nič tako kritičnega, še vedno lahko tudi s tem ob plesu občutimo svobodo in brezmejnost, ko samo slediš notranjim vzgibom in je ves prostor tvoj. Zdi se mi, da se v konceptu svobode improvizacija ne more primerjati s postavljeno koreografijo, saj gre vendarle za popolnoma drug plesni koncept. Ampak vseeno velja razmisliti, ali morda eksperimentranje v okviru nekega gibalnega poteka (koreografije) ne predstavlja večjega občutka svobode kot pa improvizacija. Če se ozrem na pedagoško prakso z otroki, lahko trdim, da plesna improvizacija nekaterim na trenutke predstavlja precej stresno situacijo. Ti bi se verjetno na tem mestu odločili, da se počutijo svobodnejše, ko imajo nek okvir, koreografijo ali plesno tehniko, znotraj katere jim je dovoljeno "izplesati" se na svoj način. Ampak vendarle bi zaključila svojo misel s tem, da ne glede na to, kako se trudimo biti svobodni v plesu, čiste svobode zaradi nezavedno pridobljenih gibalnih vzorcev in miselnih procesov ne moremo doseči. Pa naj bo to improvizacija ali pa tehnika, koreografija. Zdi se, da je svoboda bolj v občutju, da lahko naredimo nekaj "po svoje", kar pa je v današnjem formalnem svetu zelo pomembna kvaliteta in zato jo moramo negovati, bodisi pri sebi ali v okviru plesno pedagoškega poslanstva. Biti sam svoj, neobremenjen in iskren – to se mi zdi prava svoboda v plesu!«

Petra Peček - plesalka

»Telo je sredstvo, s katerim izrazim domišljijo, poletim z gibom in začutim svobodo. Najlažje do tega stanja pridem z improvizacijo, pri postavljeni koreografiji ali določeni tehniki včasih traja, da jo usvojim, vzamem za svojo, jo utelesim. Takrat začutim občutek svobode, ki pride kot nekakšna nagrada, takrat, ko sama ne izvajam več giba, ampak gib pride k meni, takrat, ko se popolnoma predam trenutku, gib postane organski in uživam v njegovi krhkosti.«

Kim Kern Kukovič – plesna pedagoginja

»Ali nam telo prinaša svobodo ali omejitev, mislim, da je zelo odvisno od situacije. V določenih trenutkih nam telo prinaša svobodo, v drugih pa lahko tudi omejitev, frustracijo. Na primer kadar želimo izvajati gibe, na katere naše telo ni pripravljeno ali jih v tistem trenutku ni sposobno izvesti, nam lahko telo pri gibanju predstavlja omejitev. Tudi v primeru, če imamo zadržke do lastnega telesa, se ne počutimo dobro "v svoji koži" lahko pride do tega, da

nas omejuje lastno telo. Načeloma pa je telo nujno potrebno za gibanje, izražanje. Če se sprostimo in uporabimo svoje telo za gibanje brez omejitev, je zagotovo telo sredstvo, ki nam lahko prinaša svobodo.

Mislim, da gibalci ob gibanju pogosto začutimo svobodo/se počutimo svobodne in ravno zato nas gibanje v življenju spremlja in močno zaznamuje. Torej ja, menim, da v gibanju iščemo svobodo, si je želimo. Osebno svobodo občutim v tem, da si upam biti jaz, sproščena in predana določenemu trenutku. Da imam občutek, da me nič ne omejuje, da se lahko sama odločam, da niso postavljene nobene meje in se lahko le prepustim svojim občutkom, navdihu, brez pritiska okolice.

Menim, da so dejavniki, ki nas pri gibanju omejujejo, lahko fizični, včasih pa so še močnejši tisti v naših mislih, torej psihični dejavniki. V smislu, da nas lahko močno omejuje obremenjenost s formo, s pravili, kako nekaj mora izgledati, s postavljanjem nekih kriterijev estetike, kaj je prav in kaj narobe, dobro ali slabo ... Prav tako nas pri gibanju lahko omejuje obremenjenost z zunanjim svetom – torej preveliko obračanje navzven v smislu, da nam je pomembno, kaj si bodo mislili drugi in v tem izgubimo sebe, svoj lastni izraz oziroma gib. Pri fizičnih dejavnikih, ki nas pri gibanju omejujejo, pa razmišljam o mojih plesalcih, ki sestavljajo skupino Vztrajno do ciljev. Gre za odrasle osebe s posebnimi potrebami. V tem primeru gre za resnične fizične telesne "omejitve", ki pa jih je marsikdaj preprosto spregledati zaradi drugih vrlin, ki spremljajo njihovo gibanje – moč, energija, prezenca, ljubezen, predanost ...

Meni osebno zagotovo več svobode zagotavlja improvizacija kot pa postavljena koreografija. Razlika je tudi v tem, ali je postavljena koreografija tvoja ali od drugega koreografa. Predvsem pa je vse skupaj zelo odvisno od danega trenutka, počutja, življenjskega obdobja, v katerem se nahajaš. Vendar kljub vsemu meni največ svobode prinaša improvizacija. Ravno zaradi tega, ker mi omogoča ustvarjanje v trenutku, izražanje čustev, sprostitev, predelovanje/preizpraševanje ali pa preprosto pozabo, umik ali fizično sprostitev.«

6 »GAEA« – Magistrsko delo: gibalno-eksperimentalni video

Magistrsko delo je nastalo v obliki eksperimentalnega gibalnega videa kot posledica trenutne družbene situacije. Omejene možnosti ustvarjanja in uprizarjanja zaradi koronavirusa so pripeljale do odločitve, da namesto načrtovane plesne predstave ustvarim eksperimentalni plesni video.

Na podiplomski študij sem se prijavila z naslednjih konceptom in načrtom za magistrsko delo: *»Ali lahko dobesedno slišimo sami sebe? Ali jetra proizvajajo kakšen zvok? Lahko slišimo, kako se po našem telesu pretaka kri? Kaj pa živci? Ali tudi oni ustvarjajo zvoke? In misli? Ja, misli slišimo ves čas v obliki besed, ampak ali imajo tudi svoj dejanski zvok? Poznamo zvok svojega srca. In poznamo tudi raznovrstne zvoke, ki jih povzročata želodec in črevesje ob prebavljanju. Kaj pa vsi ostali, tišji zvoki? Koliko zvokov ustvarja telo v mirujočem položaju? Kako zvenijo?*
Do sedaj je besedna zveza "poslušati samo sebe" pomenila opazovanje emocij, ki se pojavljajo, reakcij v določenih situacijah, poslušati potrebe svojega telesa – razumeti, kakšno hrano potrebuje, koliko in kakšno vrsto fizične aktivnosti, prisluhniti mislim itd. Zdaj pa si želim slišati svoje primarne zvoke, tiste, ki nastajajo brez kontrole, ko je telo v mirovanju. Zvoke, ki jih še nikoli nisem slišala, pa čeprav so ves čas prisotni. Te zvoke želim posneti in jih nato uporabiti kot glavno inspiracijo za ustvarjanje gibalnega materiala.«

Zastavljen koncept sem morala v končni verziji nekoliko spremeniti. Sama sem izdelala mikrofone, ki lovijo različne zvočne frekvence. In zelo dobro so zaznavali zvoke, ki so potovali po zraku ali pa tudi po predmetih, ampak ko sem jih prislonila na različne dele telesa, pa žal skorajda ni bilo zaznati nobenega zvoka. Lovili so samo srčni utrip, pa še to ne tako močno, kot bi si želela in pričakovala. Predvidevam, da je vzrok velika količine vode, ki jo naše telo poseduje. Naslednji korak bi bil poskusiti najti in posneti različne zvoke notranjosti telesa s pomočjo medicinskih naprav in specialnih mikrofonov, vendar je to za izvedbo magistrskega dela predstavljalo prevelik finančni zalogaj.

Odločila sem se ohraniti glavno temo: potovanje v telo. Spoznati samo sebe še bolj in bolj ozavestiti dogajanje pod plastjo kože. Potovanje v svoj mikro svet me je spomnil, da je vse eno, da sem jaz eno z vsem, kar obstaja ter nas obdaja, in vse je eno z mano. Podobni procesi,

kot se dogajajo v mojem telesu, se dogajajo na našem planetu in prav tako v vesolju. Vse ima podobno obliko in je sestavljeno iz istih elementov. Kot temelj sem izbrala pet glavnih organov v telesu po kitajski medicini, poimenovanih zang organi: pljuča, srce, ledvica, jetra in vranica. Preučila sem njihove naloge in lastnosti ter na podlagi teh opredelila za vsakega določen način/kvaliteto gibanja. Nekatere izmed njih sem poskušala ponazoriti tudi s celotnim telesom, tako da se je moje telo preobrazilo v določen organ. To me je opomnilo, da je vsak organ nekakšen organizem zase, kot vsaka celica, ki te organe sestavlja, in v nasprotno smer, da so ti organi del naših teles, kot smo mi del življenja na Zemlji in Zemlja del neskončnega vesolja.

Tako v Grčiji, Indiji kot na Kitajskem so verjeli, da je ves svet, vključno s človeškim telesom, sestavljen iz osnovnih snovi, ki so jih kasneje poimenovali elementi. V Grčiji so to bili štirje elementi: zemlja, zrak, ogenj in voda. Verjeli so, da v telesih obstajajo kot tekočine: kri, sluz, rumeni žolč in črni žolč. Enake štiri elemente so imenovali v staroindijski filozofiji kot osnovne sestavine vseh oblik materije. Menili so, da so vsi štirje elementi, le da v različnih razmerjih, prisotni in medsebojno pogojeni v vsakem delcu materije, naj gre za zrno prahu, skalo, reko ali oblak. Nekateri starodavni kozmologi so tem štirim elementom dodali še petega, ki so ga poimenovali eter. Aristotel ga je dodal, saj je verjel, da so ogenj, zemlja, zrak in voda zemeljski in zato hitro pokvarljivi elementi in ker na nebesni sferi niso opazili sprememb, zvezd ne more sestavljati noben od teh štirih elementov, ampak morajo biti iz neke drugačne in nespremenljive materije. Tudi fiziki so ponovno uvedli ta izraz konec 19. stoletja, da so označili domnevno nevidno stvar, ki prežema vesolje – t. i. lahki eter. Tako sem tudi sama vključila te osnovne elemente v video in jih povezala z izbranimi organi.

Drugi pomembni pojmi, ki jih video vključuje, so: gradnja, preoblikovanje, združitev, multipliciranje, povezovanje, rojstvo, cikličnost – vprašanje začetka in konca oziroma vračanje na začetek. Nič ni stalno, vse ima svoj začetek, proces in konec, ki je po navadi nov začetek.

Srž naslova videa je žensko ime, ki izvira iz stare Grčije in simbolizira vlogo matere. Gaea ali Gaia je starogrška poosebitev Zemlje, mati vsega lepega na svetu. Rojena je bila spontano, bodisi iz ničesar ali iz kaosa. Gaea se je uprla vladanju vseh treh vladarjev vesolja (Uranu, Kroniju, Zevsu), navsezadnje pa je morala sprejeti svojega vnuka Zeusa za vrhovnega kralja vseh bogov in ljudi.

Živimo v posebnem obdobju, ko smo nenadoma ostali v izolaciji, ločeni en od drugega, nevedni, kaj bo jutrišnji dan prinesel, med nas se je širil strah, ki je prinašal negotovost in

zmedenost. Ves svet se je naenkrat ustavil. Tega sem se zares zavedla, ko smo se s sošolci s plesne akademije v času epidemije po devetih letih dobili na konferenčnem klicu. Ja, zdaj smo končno imeli vsi čas, da se vidimo, slišimo in nadoknadimo zamujeno. Za vse je bila situacija enaka (z manjšimi odstopanji). Vsi smo bili v karantenah, tako sošolka iz Brazilije, sošolec iz Japonske, kot jaz v Sloveniji in vsi ostali sošolci, razkropljeni po vsem svetu. To mi je prineslo občutek povezanosti. Ali res potrebujemo takšne situacije, da nas povežejo in opozorijo na enost vsega? Pa mislim (na veliko žalost), da tudi ta situacija ni bila dovolj, da bi s tem zavedanjem dejansko živeli in delovali v dobrobit sveta. Trenutno kaže, da je ta situacija bila oziroma še vedno je pomembno opozorilo, mimo katerega pa bomo našli ovinek in živeli naprej, kot smo do sedaj. Zakaj bi zares prisluhnili, kaj nam mati narava želi sporočiti? S to izolacijo je prav vsakemu podarila čas in umiritev. Darilo, po katerem smo vsi hrepeneli. Tudi Zemlja sama.

Meni je to obdobje prineslo izgubo same sebe. Zato je bil proces, skozi katerega sem šla pri ustvarjanju tega videa, še toliko bolj pomemben, saj sem tudi z njegovo pomočjo zgradila nove, močnejše temelje sebe. Omogočil mi je, da razmislim o svojih globinah (tako v telesnem kot netelesnem smislu) in sebe ponovno umestim v ta svet.

7 Zaključek

Večina vprašanj iz uvodnega besedila je dobila svoj odgovor, a so se hkrati pojavljala nova. Bila sem v precejšnji dilemi, ali lahko uvrstim razmišljanja o zavesti pod poglavje »Telo«. Saj je toliko različnih mnenj in definicij, kaj zavest je, da sem pomislila, da morda ne spada tja. Ampak po bolj globokem razmisleku stojim za mnenjem, da kakorkoli poimenujemo in definiramo našo zavest, se brez materializacije teles ta ne bi mogla uresničiti v takšni obliki, kot se. Tako da je telo nujno za delovanje zavesti. Vsaj v takšni obliki, kot jo mi trenutno poznamo.

Na telo in njegovo delovanje sem pogledala z različnih zornih kotov in poskušala zaobjeti vse njegove razsežnosti. Tega cilja gotovo nisem dosegla, sem si pa potrdila, da je naš obstoj zares kompleksen in magičen. Z novim znanjem in informacijami mi je zdaj še manj jasno, kako je mogoče, da vse deluje tako, kot deluje. Da v prvi vrsti posedujemo telo v materialni obliki, katerega delovanje ne moremo primerjati z nobenim drugim mehanizmom. Zares neverjeten stroj, ki pa nam omogoča zaznavanje zunanje okolice, omogoča nam delovanje uma in predstavlja dom za našo zavest in dušo.

Brez teles seveda tudi ples ne bi obstajal. Telo je naše glavno sredstvo za izražanje. Omogoča nam gibanje, preko katerega se lahko približamo občutku svobode. Zagotovo nam telo v določenih trenutkih predstavlja tudi kakšno omejitev, a brez njega sploh ne bi imeli možnosti obstajati v takšni verziji, kot obstajamo, doživljati in se čutiti svobodne.
Ali lahko doživimo čisto svobodo v času našega življenja na Zemlji, je drugo vprašanje. Zagotovo pa je ples sredstvo, preko katerega se lahko tej čisti svobodi vsaj približamo. Kateri princip gibanja je najbolj učinkovit za dosego tega, pa je stvar posameznika in tudi obdobja v življenju. »Vse poti vodijo v Rim«. Z drugimi besedami povedano, obstaja ogromno poti, vse pa vodijo do istega cilja. Pomembno je samo, da izberemo tisto, za nas pravo pot. In sodobni ples nam ponuja ogromno različnih poti, po katerih lahko gremo.
Tako kot velja pri plesu: ni pomembno, kaj izvajamo, ampak kako to izvedemo. Če to pretvorimo na poti, ki vodijo do občutka svobode, bi lahko rekli, da ni pomembno, katero pot (princip gibanja) izberemo, pomembno je, kako po tej poti stopamo.

8 Viri in literatura

Brennan, Barbara Ann. *»Moč zdravilnih rok«.* [splet] http://www.zivimopovezani.si/index.php/zivimo-povezani/energetski-sistem-cloveka Dostop 22. 7. 2020.

Calais – Germain, Blandine. *Anatomija gibanja: uvod v analizi telesnih struktur.* Prevod A. Zavrtanik Čelan. Ljubljana: Zavod Emanat – zavod za afirmacijo in razvoj umetnosti plesa, 2007. (Zbirka Prehodi).

»Fibonaccijevo zaporedje in zlato razmerje, Fibonaccijeva števila: iščejo skrivnost vesolja« [splet] https://dprvrn.ru/sl/posledovatelnost-fibonachchi-i-zolotoe-sechenie-chisla-fibonachchi-ishchem-sekret/ Dostop 25. 7. 2020.

Goleman, Daniel. *Čustvena inteligenca: zakaj je lahko pomembnejša od IQ. Prevod M. Čakš.* Ljubljana: Mladinska knjiga, 1997

Greek mythology. *»Gaea«* [splet] https://www.greekmythology.com/Other_Gods/Gaea/gaea.html Dostop 17. 7. 2020.

Hall, Judy; Peters, David; Bloom, William. *Um, telo, duh: ilustrirana enciklopedija.* Prevod M. Vodušek. Ljubljana, Mladinska knjiga: 2012. (Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana).

Hawkins, David R. *Power vs. force: the hidden determinants of human behavior.* London: Hay House, 2006.

Hrvatin, Emil. *Teorije sodobnega plesa. Ljubljana, Maska, 2001 (Ljubljana: Cicero).*

Izostrite čute. Prevod U. Kaloper in U. Prevolnik. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2010. (Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana).

Jackson, Tom. *Možgani: ilustrirana zgodovina nevroznanosti.* Prevod E. Žontar. Ljubljana, Tehniška založba Slovenije, 2019. (Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana).

Kako deluje telo. Prevod B. Krevelj. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2017. (Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana).

Kunst, Bojana. *Nemogoče telo. Telo in stroj: gledališče, reprezentacija telesa in razmerje do umetnega.* Ljubljana: Maska, 1999. (Transformacije, 3).

Laban, Rudolf. *Mojstrstvo gibanja.* Prevod I. Simonović. Ljubljana: Mestno gledališče ljubljansko, 2002. (knjižnica MGL, 134).

Legin, Katja. *Dvojnosti: performer in njegovo delo.* Ljubljana: Mestno gledališče Ljubljansko, 2015. (Knjižnica MGL; zv. 164).

Marjanovič Umek, Ljubica in Zupančič, Maja. *Razvojna psihologija.* Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete, 2020. (zv. 1 – 2020).

Možgani: zgodba od znotraj. Prevod J. Lavtižar. Ljubljana: BP, 2014. (Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana).

Petan, Uroš. *»Ženska kot (jin) in moška kot (jang) energija«.* [splet] http://www.velnes.si/zenska-kot-jin-in-moski-kot-jang-energija/ Dostop 20. 7. 2020.

Preston, Marko. *»Meridiani«.* [splet, 2019] https://www.taichi-qigong.si/meridiani-energetski-kanali/ Dostop 22. 7. 2020.

Sever, Dijana Tara. »*Ravni človeške zavesti, 1. del.«. [splet, 2014].* https://sensa.metropolitan.si/osebna-rast/ravni-cloveske-zavesti-1-del/ Dostop 7. 7. 2020.

Sever, Dijana Tara. »*Ravni človeške zavesti, 1. del.«.* [splet, 2014]. https://sensa.metropolitan.si/osebna-rast/ravni-cloveske-zavesti-2-del/ Dostop 7. 7. 2020.

Sever, Dijana Tara. »*Kako dvigniti svojo vibracijo«.* [splet, 2013]. https://sensa.metropolitan.si/osebna-rast/kako-dvigniti-svojo-vibracijo/ Dostop 10. 7. 2020.

Todd, Mabel Elsworth. *Misleče telo: študija o uravnovešanju sil, ki delujejo na človeško telo med premikanjem.* Prevod U. Belina. Ljubljana, Emanat, 2018 (Prehodi; letnik 10)

Tuta, Mateja. *»7 telesnih čaker«.* [splet, 2017] https://mojaxis.si/energetski-sistem/ Dostop 23. 7. 2020.

Vlaj, Helena. *Čakre: kaj pravzaprav sploh so čakre?«* [splet] http://www.helenavlaj.si/cakre/ Dostop 23. 7. 2020.