



Meta Zagorc

## »Marš na ples ...«

»Začel se boš dotikati neba, Jonatan Galeb, tisti trenutek, ko boš dosegel popolno hitrost. In to ne pomeni leteti dva tisoč kilometrov na uro, ali milijon, ali leteti s hitrostjo svetlobe. Vsako število je namreč meja, popolnost pa nima mej. Popolna hitrost, moj sin, je to, da si tam.«

*Richard Bach*

... Začenjam s »povabilom«, ki je pred leti blestelo na velikih reklamnih panojih po mestu. Navdihnilo me je ob pregledovanju rezultatov letošnjega Šolskega plesnega festivala – projekta, ki letno zajame že več kot 6.000 mladih in je po mnenju Ministrstva za šolstvo in šport eden najboljšejših šolskih projektov. Letos že deveto sezono zapored združuje mlade po osnovnih ter srednjih šolah in ko jih vidim plesati, ali jih imam priložnost soditi, me vedno znova navdajo s ponosom, samozadovoljstvom nad »žetvijo« in prepričanjem, da se delo v plesu vedno znova obrestuje. Kajti ples ...

... sodi med **najstarejše človekove izrazne oblike**. Želja po plesu je med osnovnimi potrebami, še posebej želja po ritmičnem gibanju oz. gibanju v ritmu. Prvinski človek je plesal ob vsaki priložnosti: ob smrti, rojstvu, praznovanju, prehodu iz enega v drug letni čas, plesali so za dež in dobro letino, za dober ulov, da bi odgnali bolezen ... Ples je bil **obred**. Dandanes poznamo ples, ki so stari tisočletja, drugi stoletja, nekateri so se pravkar rodili. **Pojavnih oblik plesa** je pravzaprav neskončno; ples je otroško rajanje in poskakovanje, pa tudi vrhunska izvedba gibanja pri baletu, je topotanje plemena za dež in je umetelno vrtenje Freda Asterja, je šegavo osvajanje vaškega dekleta in je šport, tekma, karneval, bleščéča predstava za publiko ... Poznamo ples širokih ljudskih množic (etnični, ljudski, družabni, karnevalski), ples izbranih vrhunskih umetnikov (balet, scenski ples, sodobni ples, jazz, musical) in tudi ples vrhunskih športnikov (športni ples). Ples je ponekod in v različnih zgodovinskih obdobjih del izobrazbe, del vsakdanjih ali prazničnih doživetij, je kultura, religija, poklic, zdravilstvo in terapija, vzgoja, zabava, predstava, umetnost ...

PLES, nemško – tanz, francosko – danse, angleško – dance, italijansko – danza, sanskrtsko – tanka (»sla po življenju«), rusko – plesjaf, je pojem, ki obsega vse vrste plesa z osnovnim pomenom: željo po gibanju, po ritmičnem plesu, po življenju, po uživanju življenja. Besedo ples uporabljamo večinoma v zvezi s človekovim telesom, označuje pa lahko tudi vsako ritmično gibanje, npr. ples ognja, ples lutk, ples animiranih likov na ekranu itd. Zares o plesu lahko govorimo šele, ko naravne gibe obvlada **ritem**; tega so si ljudje vedno dajali s topotanjem, ploskanjem, glasom, pozneje z bobni in z drugimi glasbili. Ples se začne navadno iz nezaznavnega vzgiba naše notranjosti in preraste v eksplozijo energije ali zgolj v neumorno veselje v gibanju. Včasih je ujet v gibalne forme, včasih je ena sama improvizacija, odraz trenutnega občutenja, spajanja z glasbo, z zvokom, s partnerjem, s soplesalci in tudi z gledalci. Zlasti ritem ter njegova neločljiva povezanost z **glasbo** in raznovrstnimi načini gibanja zagotavljajo obstoj plesu vse od prazgodovine pa do danes.

Z ustvarjanjem "vedno manjših razdalj" med ljudmi širom sveta, z zblíževanjem različnih kultur se povečuje možnost razumevanja in tolerance do sočloveka, s tem pa možnost premostitve barier in nerazumevanja med kulturami. V ta proces integra-

cije je ples vtkan kot arhetip, kot **svetovni jezik**, kot najbolj razširjena neverbalna komunikacija. Je »govorica« telesa onstran besed – ko te ne zadoščajo več, ali jih ne razumemo, se pojavi ples ...

Če samo pogledamo otroka, ki se do onemoglosti guga na gugalnici, teka od stene do stene, se neutrudno vrti, enakomerno poskakuje, bomo našli potrditev, da prav ritmično zasnovano gibanje sproža v nas sile, ki so arhetipske za človekovo bivanje. R. F. Miller (iz Pediček, 1970) piše: »Ritmično vrtinčenje vrača človeka k njegovemu izvoru, naročju vesoljstva, da se mu zdi, kakor da bi se znova združil s stvarstvom. Mogočne kozmične sile ga prešinjajo, da čuti, kakor bi se strnil z rajanjem krožečih ozvezdij. V svojem plesu začuti večne zakone začetka in konca, vstajanja in padanja, privlačevanja in odbijanja ... telo čuti večni ritem sveta.«

Skozi svoje telo torej **doživljamo svet**, skozenj se zrcali odnos do sebe, do drugih, z gibanjem izražamo svoja čustva, misli, doživetja. Pri plesu je telo »inštrument«, na katerega plesalec »igra«. **Telo** deluje kot sprejemnik, posredovalec in izvajalec, ko sprejema kinestetične, ritmične in socialne dražljaje ter se odziva nanje. Nanj je vedno potrebno gledati iz več zornih kotov hkrati, saj gre sočasno za gibanje, veselje, sprostitve, komunikacijo, estetsko doživetje ...

**Otroci** imajo vsepovsod po svetu prirojeno potrebo po gibanju. Plešejo. Gibljejo se svobodno, igrajo se s svojim telesom, sposobni so improvizirati na spontan in ustvarjalen način. **Izražanje s telesom** je otrokom naravno; jih sprošča, zadovoljuje in osrečuje. Začenjajo se zavedati svojega telesa in raznovrstnosti svojega gibanja, časa in prostora ter predvsem različnih možnosti za izrabo energije. Z razvojem motorike se hkrati razvija celotna sposobnost kontrole telesa, ki pa je v veliki meri odvisna od obvladovanja gibanja ter pogojuje kognitivni, čustveno – socialni in psihomotorični razvoj.

Kadar plešemo, v telesu pospešimo delovanje cele vrste **funkcionalnih sistemov**, kot so srčno-žilni, dihalni, prebavni, vegetativni, senzomotorični, hormonski idr. S hkratnim obremenjevanjem različnih mišičnih skupin in ustreznimi dražljaji se usmerjajo aktivnosti fizioloških procesov celega telesa. Vzpodbuja se rast kosti, trdnost sklepnih vezi, kar omogoča stabilizacijo sklepov in učinkovito delo mišic, ki neposredno izvajajo gibanje. Pri plesnem gibanju, kjer se nenehno igramo ter premagujemo silo teže in druge zunanje sile, se še posebej povečuje tonus v mišicah ob hrbtenici, to pa v veliki meri vpliva na **držo telesa**.

Razvijamo **gibalne sposobnosti** (koordinacijo, moč, gibljivost, hitrost, ravnotežje, preciznost), aerobne in anaerobne sposobnosti ter senzomotorične sposobnosti na eni strani, na drugi pa specialne **plesne sposobnosti**, kot so plesnost, preciznost izvedbe, virtuoznost vrtenja, dojemljivost za ritem, za odnose v paru ali skupini itd.

Otroke zlasti skozi ustvarjalni ples učimo zavedati se svojih **čustev** (veselje, jeza, strah, zaskrbljenost, radost), izražati občutja in doživljanja z gibanjem, istočasno pa jih opozarjamo na spoštovanje čustev drugih. Skozi ukvarjanje s telesom poskušamo vplivati na zadovoljstvo s samim seboj, na povečanje samozaupanja ter pozitivno samopodobo. V psihologiji je znana vzročna povezava med otrokovim čustvenim doživljanjem in govorico telesa oziroma njegovim izrazom telesa, telesno držo, zato se danes veliko uporabljata ples in kot način **pozitivnega bega** od vsakdanjih pritiskov, ki se kažejo v agresivnih oblikah vedenja, psihosomatskih težavah in boleznih ali v umiku v svoj svet.

S plesom otrok razvija **zavedanje telesa, perceptivne in kognitivne funkcije**: govor, višje mentalne funkcije, spomin, predstavljalnost, ustvarjalnost, sposobnosti za učenje, za komuniciranje in interakcijo. Preko telesnega stika razvijamo **socialne sposobnosti**, spodbujamo torej stike z drugimi: zaupanje, občutljivost, sodelovanje otrok v skupini in skupinsko reševanje problemov, delitev pozornosti, empatijo, vodenje in podrejanje. Ples je za otroka **igra**, povezana z veliko »intelektualnega dela«, istočasno pa delo v skupini omogoča spoznavanje tistih **življenjskih vrednot**, ki prinašajo zadovoljstvo s samim seboj, sproščenost in veselje, prijateljstvo.

Vzgajanje s plesom je kompleksno in velikokrat povezano še z drugimi **umetnostmi**: z glasbo, likovno umetnostjo, gledališko in literarno umetnostjo, filmom ... Pravzaprav zelo redko razvijamo zgolj otrokove gibalne sposobnosti. Vedno je prisoten določen ritem, glasba, soplesalci, predmeti, s katerimi lahko plešemo, morda pripoved, pesem, slika. S tem razvijamo posebno otrokovo občutljivost za druge umetniške oblike, s čimer v veliki meri razvijamo predstavljalnost in logično mišljenje, sposobnosti dojemanja časa in prostora ter druge umske sposobnosti in funkcije.

Vse to je del estetske vzgoje, ki vpliva na otrokovo **estetsko tenkočutnost**, lastno umetniško ustvarjalnost in odnos do umetnosti ter kulture nasploh. Evropska civilizacija je namreč razvila ideal racionalnega človeka, ki ne izraža svojih čustev in zapostavlja gib kot sredstvo izražanja. **Ustvarjanje z gibanjem**, glasba in umetniška igra omogočajo tudi vsestransko izobrazbo otroka na umetniškem področju, razvijajo smisel za lepo, usklajeno gibanje, doživljanje glasbenega ritma, širijo otrokovo sporočilno območje, njegovo lastno predstavo, identifikacijo.

Ples se ne dotika le našega telesa in čustev, ampak tudi našega **duha in sanj**. Navadno gre za doživljanje sedanosti v gibu. Občutenje in zaznavanje sta stik telesa z lastno zavestjo, vseh pet čutil pa pot do »podatkovne baze«, ki omogoča doživetja. Zaznavanje položaja telesa, poteka gibanja, ritma, dotika, prostora, morda zvoka, drugih v prostoru itd. so »sestavine«, na katerih temelji raznovrstnost našega **doživljanja** gibanja. Še zlasti, kadar je gibanje povezano z glasbo, se poveča moč, barva doživljanja, obseg in tudi pomen doživetja.

Skozi ples imamo možnost povečati **intuitivni občutek za univerzalne zakone**. Največji cilj je priti na POT (TAO), ki je pot, po kateri deluje univerzum. To je pot, ki je ni mogoče opredeliti z besedami. Sebe in druge lahko pri plesu doživljamo še na **intuitiven način**, ki ima enake lastnosti kot čutenje. Takšno gledanje poudarja občutenje in osvobajanje notranjega toka energije, intuitivno senzibilnost in sposobnost **harmoniziranja**, kjer se »notranje borbe« spremenijo v »ples gibajočih občutij«.

Sodobna svetovna misel, v nasprotju s tradicionalno, teži k **holističnemu pristopu**, kar pomeni, da povezuje vzhodno modrost in zahodno znanost, povezuje umetnost in védenja, dopolnjuje logično z intuitivnim mišljenjem, povezuje telesno z duševnim in duhovnim. Ugotovitve raziskav kažejo, da celostne metode učenja in poučevanja, med katere sodi tudi ustvarjalni gib kot metoda pouka, delujejo razbremenilno oz. zmanjšujejo obremenitve in njihove posledice ter delujejo preventivno. Kot razlagata ta pojav Torrance in Rockenstein (1988), ustvarjalni, efektivni in kognitivni procesi aktivirajo in podpirajo drug drugega in drug drugemu olajšujejo potek. Med poukom torej istočasno poteka kognitivno učenje in razumevanje ter **svobodno čustveno, telesno in umetniško izražanje** (Kroflič, 1999).

Notranji svetovi otroku pomenijo prvo izkušnjo skladnosti, celovitosti in smiselnosti. Ustvarjalnost je eden nosilnih stebrov **celostnega poučevanja** in pridobivanja znanja. V učni proces vstopajo novi odnosi, zблиžujejo se znanstvene in umetniške discipline, zблиžujejo se učenci in učitelji. **Ustvarjanje s telesom in gibanjem** deluje kot komunikacija, učna metoda, preventiva, terapija, ki zadovoljuje otrokove potrebe po gibanju in omogoča samouresničevanje v socialni interakciji.

Ples kot **ekspresija človeka**, ki jo upravlja transcendentalna energija, je namreč najstarejša oblika umetnosti. Še preden je človek svoje izkušnje izražal skozi različne materiale, je to počel s svojim telesom. Za mnoge teoretike umetnosti je ples najbolj občutljiva in najlepša umetnost, skozi katero hlepi po ponovnem izzivanju tistih čustev in spoznanj, ki ga dvigujejo v **»ekstatični vzpon«**, v zamaknjenost, v podoživljanje doživetij giba. Če ostajamo ravnodušni do umetnosti plesa, je to zato, ker nismo uspeli razumeti ne le najvišje manifestacije fizičnega življenja, temveč tudi ne najvišjega simbola duhovnega življenja.

Ples ima prav tako, **kot igra, čudežno moč**: otroka in odraslega osvobaja, snema maske, izziva čustva ugodja, uravnoveša organizem. **Je umetnost srca**, ki je velikokrat ne moremo dojeti razumsko. Včasih zaznamo zamaknjenost, ekstatično inspiracijo, poteze notranjega nasmeha, poseben žar v očeh, ki je enak pri osem- in osemdesetletniku.

Kot vzgojitelj in učitelj imamo najlepše poslanstvo na svetu – možnost, da otroka vpeljemo v svet ustvarjalnosti in **lepote**, da oblikujemo tu in tam kakšen pogled na stvarnost in da s svojo srčnostjo »oblikujemo« zametke celovitih mladih osebnosti. Kajti v življenju je pomembno, da zaznamo vez med **redom in svobodo**, med napetostjo in sprostitvijo, med močjo razuma in svobodnostjo duha in duše ..., »da smo svetli, da smo svobodnih tal, da lahko letimo ...« (Sachs, 1997), »da lepota obstaja takrat, ko **naša zaznava in srce občutita ljubezen**« (Krishnamurti, 2003).

**... Zato ... »Marš na ples ...«**

## ■ Literatura

Krishnamurti, J.(2003). *Krishnamurti's Notebook*. New York. Publisher Krishnamurti Publications of America Publication .

Kroflič, B. (1999). *Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka*. Ljubljana: Znanstveno publicistično središče.

Pediček, F.(1970). *Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Sachs, C. (1997). *Svetovna zgodovina plesa*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Torrance,E.P., Rockenstein Z.L. (1988). *Styles of thinking and creativity*. V R.R.Schmeck, Learning strategies and learning styles. New York: Plenum Publishing Corporation

Zagorc, M., Šimenc, L. in Lovše Pepelnjak, N. (2008). *Ustvarjalno gibalna improvizacija*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Zagorc, M. (2006). *Ples – ustvarjanje z gibom in ritmom*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

dr. Meta Zagorc, docentka v pokoju  
E-pošta: meta.zagorc@guest.arnes.si