

**UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT**

**UPORABA KREATIVNE VIZUALIZACIJE PRI
PRIPRAVI PLESALCEV LATINSKOAMERIŠKIH IN
STANDARDNIH PLESOV**

DIPLOMSKA NALOGA

Jurij Batagelj

Mentor: **prof. dr. Meta Zagorc**

Ljubljana, junij 2007

ZAHVALA

Posebej bi se rad zahvalil mentorici dr. Meti Zagorc, ki je bila z menoj posebno potrpežljiva in mi je pomagala vsakokrat, ko sem potreboval njeno pomoč. Zahvala gre pa seveda tudi recenzentu izr. prof. dr. Mateju Tušku in konzultantki Tini Jarc Šifrar.

Zahvalil bi se rad tudi sledečim osebam, ki so mi na različne načine in ob različnih priložnostih pomagali pri izdelavi diplomske naloge: moji trenerki Danieli Škofic Novak in parom, ki so mi pomagali pri fotografijah. Še posebej bi se pa za vsestransko pomoč rad zahvalil moji soplesalki Jagodi Štrukelj. Ob tej priložnosti gre pa zahvala tudi mojim staršem, ki so mi omogočili študij, me vedno podpirali pri vseh odločitvah in mi potrpežljivo stali ob strani.

Angel in plesalka

Angel, angel,
kje si ti, moj angel,
kje se skrivaš ti,
kje?
Si mogoče v stopalih,
si v srcu
ali pa se poigravaš v moji glavi?
Kje si ti, moj angel,
Kje si ti, učitelj moj, kje?
Čutim energijo, svetlobo, ki izžareva iz
mojega telesa,
čutim, kako plešeš in se poigravaš z menoj,
me vsakič popelješ v nove svetove,
svetove plesa, pravega plesa,
kjer vsak korak dobi svoj smisel
in kjer vsak gib dobi svojo svobodo,
vsak plesalec
svojo podobo.
Saj sploh ne vem,
mogoče spim ali je res,
a vem, zakaj sem
Božji dar!

Jurij Batagelj

KAZALO:

UVOD	3
O plesu	3
Športni ples	3
O sodobnem modelu športnega treninga plesalca	4
CILJI IN METODE DELA	7
PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA	8
Metoda kreativne vizualizacije	9
Kreativna vizualizacija pri standardnih in latinskoameriških plesih	13
Zakaj kreativna vizualizacija pri standardnih in latinskoameriških plesih?	18
NASVETI UPORABE KREATIVNE VIZUALIZACIJE PRI SPLOŠNI PRIPRAVI PLESALCA	25
Odkrivanje vizualizacije	25
Osnove gibalne vizije in vaje	26
Vizualizacija in improvizacija	34
Vizualizacija ter osnovni gibalni principi in partnering	36
Uporaba kreativne vizualizacije pri pripravi na nastop ali tekmo	46
Uporabni nasveti za trenerje in plesalce pri uporabi kreativne vizualizacije	49
NASVETI UPORABE KREATIVNE VIZUALIZACIJE PRI POSAMEZNIH LATINSKO AMERIŠKIH IN STANDARDNIH PLESIH	52
Primeri uporabe kreativne vizualizacije pri standardnih plesih	53
Primeri uporabe kreativne vizualizacije pri latinskoameriških plesih	61
ZAKLJUČEK	733
VIRI	755

UVOD

O plesu...

Ples – to sem jaz in moje življenje. To je moje dihanje in valovanje, svoboda in hkrati moj kalup, vklenjenost in odpovedovanje. To je moja pesem in moj jok. Je moje zlitje s sočlovekom in hkrati moje nasprotje njega samega.

Danes smeh, veselje, uživanje, jutri trepet, srd, sovraštvo. Je hotenje in zavračanje hkrati. Je preklinjanje ob naporih in radost ob zmagi (Zagorc, 1995).

Ples je mati vseh umetnosti. Glasba in pesništvo obstaja v času; slikarstvo in arhitektura v prostoru. Ples živi hkrati v času in prostoru. Ustvarjalec in stvaritev, umetnik in umetnina sta še eno. Ritmični gibalni vzorci, plastično občuteni prostori, živa predstavitev sveta, kakršnega vidimo in si predstavljamo – vse to predstavlja človek v plesu z lastnim telesom in tako oblikuje svoje notranje doživljanje brez uporabe materiala, kamna ali besede (Sachs, 1997).

Športni ples...

Športni ples se je razvil iz družabnega, korenine tega pa izhajajo še iz prazgodovinskih obdobj (Zagorc, 1997).

Športni ples je najlepši dvoranski šport in sodi med najbolj zahtevne športne panoge. Združuje standardne in latinskoameriške plese, rock&roll in show plese in moderne tekmovalne plese.

Današnji tekmovalni športni ples – (ST in LA) se je oblikoval v dvajsetih letih tega stoletja v Angliji, pravi razcvet pa je doživel po letu 1950.

Tekmovalni športni ples predstavlja 10 plesov, in sicer 5 latinskoameriških in 5 standardnih plesov. Latinskoameriški plesi (samba, ča ča ča, rumba, paso doble in džajv) prihajajo iz Srednje Amerike, kjer so se oblikovali pod vplivom afriških črncev, evropskih belih priseljencev in domorodcev (ameriški Indijanci) (Zaletel, 1998).

Po svoji naravi so latinskoameriški plesi zelo svobodni in odprti, plešejo se v različnih držah, gibanje je veliko bolj prosto in usmerjeno v gibalno izraznost celega telesa, kot pri standardnih plesih. Tehnika je močno podrejena glasbi in njeni ritmični strukturi, tako da v skupnem sozvočju plesalci ustvarjajo strukture korakov in gibov s prihodom eksotičnih dežel (Zagorc & Jarc Šifrar, 2003)

Standardni plesi (angleški valček, tango, dunajski valček, fokstrot in kvikstep) so se dokončno razvili v Evropi, Angleži so jim ustvarili značilen stil (naraven, lahkoten, neprisiljen). Standardni plesi so bolj umirjenega značaja in se plešejo v zaprti drži. Plesalec in plesalka sta v stalnem stiku drug z drugim (Zaletel, 1998).

Latinskoameriški in standardni plesi sodijo med izredno kompleksne športne discipline, ki zahtevajo natančno sintezo gibalnih sposobnosti in njihovo obravnavo iz različnih vidikov. V vrhunski obliki gre torej za virtuozno obvladanje gibanja telesa v določenem ritmu in prostoru. Gibanja, največkrat so med seboj na poseben način povezane aciklične gibalne strukture, sestavljajo estetsko oblikovane koreografske celote, ki »sozvenijo« z različnimi zvrstmi glasbe in njenim karakterjem. V soodvisnosti izvedbe med dvema človekoma – »plesalcema« zahtevajo veliko tehničnega znanja hkrati pa izrazno moč, da bi dosegli prepričljivo izvedbo, vsečno tako pozornemu očesu sodnika kot gledalca (Zagorc, Petrovič & Miladinova, 2005).

O sodobnem modelu športnega treninga plesalca...

Je nekaj, kar da posamezniku v določenem trenutku možnost za preskok v »svet dosežkov«, zapisanih celo prihodnjemu tisočletju! Kaj? (Petrovič, 1999)

Današnji način treninga je svojevrsten sistem, ki temelji na posebej izdelanem modelu za doseganje zelenega športnega rezultata in temu podrejenega »tehnološkega procesa«, s pomočjo katerega je mogoče doseči predvidene rezultate, le-ti pa so odvisni od »endogenih faktorjev«, katerih nosilec je vsak posamezen športnik (morfološke, funkcionalne, gibalne, biomehanične, kognitivne, konativne, sociološke in antropološke lastnosti in sposobnosti) in

»eksogenih faktorjev«, ki so zunanji pogoji za športni uspeh (selekcija, kadrovski, socialni in materialni pogoji) (Zagorc, Petrovič & Miladinova, 2005).

Par vodijo do uspeha predvsem usklajenost, njegove linije, eleganca, tehnična pravilnost izvedbe plesnih elementov, medsebojna melodičnost in skupni cilji. Kot bi rekli plesalci – partnerja se morata čutiti. Mojstrski par daje gledalcu občutek, da njegov ples predstavlja res pristno in doživeto simbiozo.

V zadnjem času se je ples v svetu razvil do te mere, da je treba uporabiti modele celostne priprave in programiranje procesov treninga, ki jih poznajo druge športne zvrsti. Nedvomno obstajajo pri izdelavi programa treninga športnega plesa določene posebnosti, vendar se bistvenim zakonitostim trenajnih procesov kljub že zdavnaj preseženem izgovarjanju na umetnost, ekspresijo itd.. danes ne moremo več izogibati. Preprosto zato, ker je vedno bolj problematično razdvajati telesno pripravljenost od umetniške ekspresije in izraznosti.

Nedvomno je tudi »umetniška komponenta« najtesneje povezana z vsem tistim, kar imenujemo celovita telesna priprava (Zagorc, Petrovič & Miladinova, 2005).

Trening je najprej teoretični model in šele potem izvedbena in izkustvena pot, ki nas vodi k določenemu rezultatu. Pri tem gre za »transformacijski proces« človekove osebnosti v smeri k zagotavljanju maksimalnega učinka, hkrati pa tudi h kar najvišjemu tekmovalnemu dosežku. Trening je proces, pri katerem gre za razporejanje sredstev, metod, vadbenih količin v smiselno učinkovito celoto (Ušaj, 1996)

Gre za povečanje »učinkovitosti funkcioniranja organizma« (Šturm, 1973) s čemer razumemo povečanje učinkovitosti v pogledu:

- transporta in transformacije energije ter
- povečanja učinkovitosti v pogledu ekonomičnosti izrabljanja energije.

Plesalci obeh zvrsti morajo imeti vrhunsko razvite osnovne gibalne sposobnosti za natančno, raznovrstno izvajanje in obvladanje gibanja – plesne tehnike, pa tudi posebne sposobnosti kot je sposobnost interpretacije glasbe, ritma, karakterja posameznega plesa ter čustvenega odnosa, bodisi do »plesne vsebine« ali do partnerja. (Zagorc, Petrovič & Miladinova, 2005)

Pri plesu je izredno pomembno dejstvo, da je treba hkrati s pripravo programa za posameznika praviloma posvetiti veliko pozornosti tistemu, kar je obema soplesalcema skupno in tistemu, kar ju ločuje. (Zagorc, Petrovič & Miladinova, 2005)

Način izboljšanja teh sposobnosti lahko obravnavamo na dva načina:

- z vidika vrste priprave (kondicijska oz. telesna, tehnična, taktična, psihološka priprava). Za razvoj gibalnih sposobnosti je potrebna kondicijska oz. telesna priprava, ki ima za cilj izboljšati kakovost psiho-gibalnih sposobnosti športnika.
- Z vidika specializacije pa se osnovna in specialna priprava dopolnjujeta.

Tehnična priprava temelji predvsem na obvladanju gibalnih principov in razumevanju posameznih struktur giba. Različne gibalne akcije omogočajo uvid gibanja misli in občutkov, ki se skozi telo udejanjijo v ples. Vsak gib nosi v sebi svojo virtuoznost izvedbe in hkrati sporočilno vrednost, ki doseže svoj namen, če temelji na zavedanju in pravilni izbiri medsebojnega odnosa med plesalcema, bodisi da gre za biomehanične principe skupnega gibanja ali za izrazno komponento para kot celote.

Poleg maksimalne telesne pripravljenosti vpliva na uspešnost nastopa tudi psihična pripravljenost. Psihična stabilnost je pogoj, ki ima v ključnih trenutkih tekme zelo pomembno vlogo in je nepogrešljiva pri uspehih, predvsem na velikih tekmovanjih. Glavni cilj psihične priprave je ustvariti ugodno počutje, primerno vzdušje med plesalcema, ki ga podpirajo pozitivne misli, samozaupanje in samozavest. (Zagorc, Petrovič & Miladinova, 2005)

Znotraj omenjenih vrst priprav (kondicijska oz. telesna, tehnična, taktična, psihološka priprava), ki so zelo pomembne za uspešnost nastopa, se v svetu veliko uporablja tudi metoda vizualizacije, kot ena od metod učenje gibanja, ter metoda kreativne vizualizacije, kjer gre za uporabo lastne domišljije, za ustvarjanje jasnejše podobe, zamisli ali občutka nečesa, kar želimo udejanjiti (Gawain, 1996).

Vizualizacija se splošno uporablja za vrsto različnih postopkov, ki imajo vpliv na človekovo gibalno aktivnost. Metoda vizualizacije je priznana in učinkovita metoda za izboljšanje:

- gibalnih sposobnosti in gibalnega učenja
- psihične priprave na tekmovanje

V situaciji, ko se učimo novega gibanja, je mentalni trening zelo dobrodošel, saj omogoča hitrejše osvajanje motoričnega znanja. V situaciji tekme pa naj bi mentalni trening dvignil raven konsistentnosti nastopa.

Sodobni trener mora zato razpolagati z izredno paleto splošnega in specialnega strokovnega znanja, tako s področja teorije kot tudi prakse. Poleg tega mora zaupati tudi lastnim intuitivnim občutkom, ustvarjalnim sposobnostim, da bi znal – še posebej, ko športnik preide določene »modelne lastnosti« in postaja »unikat«, v novih nepoznanih situacijah reševati probleme v zvezi s treningom, nastopi in tekmami ter vsakodnevnim življenjem in delom. Vloga trenerja se iz »tehnika« prevesi v »pedagoga«, »psihologa«, »vzgojitelja«, »kreatorja«, »umetnika«, ki posega v plesalčevo integriteto osebnosti na tak ali drugačen način. (Zagorc, Petrovič & Miladinova, 2005)

CILJI IN METODE DELA

V diplomski nalogi želim predstaviti metodo kreativne vizualizacije in dodati praktične nasvete, ki bodo v pomoč plesnim trenerjem, učiteljem in plesalcem samim, saj si bodo z njo lahko pomagali pri svojem delu in tudi bogatili svoj kreativni pristop do dela v plesu in življenju.

Ciljev uporabe kreativne vizualizacije je veliko in posegajo na različna področja plesa. Najbolj viden rezultat, ki ga lahko dosežemo z uporabo kreativne vizualizacije, je izboljšanje plesnih sposobnosti ter psihične priprave plesalca. Tudi pri doseganju hitrejšega osvajanja določenega motoričnega znanja gre za kombinacijo ponovitev gibanja z mentalnim treningom in fizičnimi poskusi ponovitev gibanja, kjer je plesalcem kreativna vizualizacija tudi lahko v veliko pomoč. Metoda kreativne vizualizacije je plesalcem lahko v veliko pomoč tudi v situaciji tekme ali nastopa. Mentalni trening naj bi pred in med tekmovanjem pripomogel k boljšemu in predvsem bolj suverenemu nastopu in tekmovalcu s tem dvignil raven konsistentnosti nastopa.

Diplomsko delo je monografskega tipa. Temelji na metodi zbiranja podatkov iz tuje literature in črpanja podatkov iz medmrežja. Delo temelji tudi na mojih neposrednih izkušnjah, ki sem jih pridobil kot vrhunski športni plesalec.

Pri izdelavi diplomskega dela sem uporabil naslednje metode: zbiranje gradiva, pregledovanje gradiva, povzemanje in prevajanje. Po postopku zbiranja gradiva sem oblikoval in izdelal vrsto praktičnih nasvetov za uporabo kreativne vizualizacije v procesu treninga in neposrednega nastopa na tekmovanjih. Pri izdelavi naloge sem za lažji prikaz in razumevanje teme kreativne vizualizacije uporabil tudi veliko slikovnega gradiva.

PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

Gib v športnem plesu išče virtuoznost. Skozi vadbo in tisočera ponavljanja postane dovršen; videti je lahkoten, igrajoč, lebdeč. Spretnosti v plesu ni nikoli dovolj. Tehniko je treba osvojiti in kar naprej nadgrajevati. Česar se sprva težko naučimo, mora postati lažje, mora končno tako popolno delovati, da navzočnosti naučenega ne dojamemo več in preide v podzavestno ravnanje. Potrebna je neznanska mera zavestnega obvladanja »gradiva in njegove uporabe« zato, da prenesemo v gibe, kar narekuje srce. Pot od glave do roke in noge je dolga, dokler jo je še čutiti. Mojstri imajo vedno čas. Kdor ne izuri telesa tako, da je v stalnem stiku z mišljenjem, ta sploh ne ve, kaj je umetnost. Tega ne ve niti tisti, čigar rutinirani gibi tečejo, ne da bi ji spodbujalo občutje. Obvladanje in znanje morata biti v plesu tolikšna, da imata mišljenje in dojetanje prosto pot (Zagorc, Petrovič & Miladinova, 2005).

Vsak plesni strokovnjak, trener in plesalec ve, da zadovoljiti zgoraj napisanemu je premalo, če znotraj priprave in učenja vključimo le trening za izboljšanje telesnih, funkcionalnih, tehničnih ter taktičnih sposobnosti plesalca, temveč moramo pogostokrat poseči po manj uveljavljenih metodah, kot je metoda vizualizacije.

Pri treningu plesa se ta metoda veliko premalo uporablja. Vzrok gre iskati predvsem v nepoznavanju pomembnosti predstavljenosti pri treningu in pripravi plesalca. (Zagorc, Petrovič & Miladinova, 2005)

Metoda kreativne vizualizacije...

Pojem vizualizacija se splošno uporablja za vrsto različnih postopkov, ki imajo vpliv na človekovo gibalno aktivnost. (Zagorc, Petrovič & Miladinova, 2005).

Kreativna vizualizacija je magija v najresničnejšem in najvišjem pomenu besede. Zajema razumevanje in naravnost na naravna načela, ki vladajo delovanju univerzuma, pa tudi učenje, kako jih čim bolj zavestno in ustvarjalno uporabiti. (Gawain, 1996)

Kreativna vizualizacija je tehnika, s katero uporabljate svojo lastno domišljijo, da si lahko pri določenem plesu, oziroma v določenem gibu v glavi ustvarite sliko, ki jo želite tudi praktično udejanjiti. Po Gawainovi (1996) kreativna vizualizacija ni nič novega, nenavadnega ali čudnega. Uporabljamo jo vsak dan, pravzaprav vsako minuto. Je naravna moč domišljije, osnovna ustvarjalna energija univerzuma, in jo stalno uporabljamo, pa naj se tega zavedamo ali ne.

Domišljija je sposobnost, da si ustvarimo zamisel, sliko ali miselno podobo ali da nekaj začutimo. Pri kreativni vizualizaciji v plesu pa jo uporabljamo tako, da si ustvarimo jasnejšo podobo, zamisel ali občutek nečesa, kar želimo udejanjiti. Nato se na podobo, zamisel ali občutek redno osredotočimo, dokler ne postane objektivna resničnost.

Cilj lahko sega na vsa področja - na telesno, čustveno, miselno ali duhovno. Lahko se zamislimo v novem, mehkejšem gibu, drugačnem plesnem položaju ali v strastnem medsebojnem odnosu, polnem energije. Ali pa se vidimo, kako zlahka opravljamo s težavnimi situacijami na izbranem plesnem tekmovanju. Lahko se upodobimo kot žareče bitje polno svetlobe in energije.

Delujemo lahko na vseh ravneh in s pomočjo izkušenj spoznamo, katere podobe in tehnike nam najbolj ustrezajo.

V primeru, da smo nezadovoljni v določenem plesnem gibanju, vendar čutimo, da nam potek giba pravzaprav ustreza in bi bilo treba le spremeniti nekatere elemente gibanja, si lahko želene spremembe enostavno predstavljamo. Če to ne deluje, se osredotočimo na podobe, v katerih se vidimo v določenem gibu.

Tehnika kreativne vizualizacije deluje tako, da raztaplja naše notranje omejitve v naravno harmonijo in samouresničevanje, saj nam pomaga udejanjiti naše podobe, občutenja...

Kreativne vizualizacije se lahko poslužujemo, četudi ne verjamemo v metafizične in duhovne ideje, res pa je, da moramo nekatere zamisli sprejeti kot možne. Ni treba, da »verujemo« v moči zunaj vas.

Potrebni sta le želja, da bi obogatili svoje znanje in obstoj, in dovolj odprt um, da pozitivno naravnani poskusimo nekaj novega (Gawain,1996).

Dosedanje raziskave

Čeprav obstajajo dvomi o veljavnosti nevromuskularne teorije (Feltz & Landers, 1983), je to še vedno najbolj očitna osnovna podstat za razumevanje povezav med vizualizacijo in izvajanjem motorične naloge. Jacobson (1930, 1931) in Hale (1982) sta demonstrirala, da se zabeležen akcijski potencial iz specifičnih mišic spreminja med ponovnim vizualiziranjem gibanja. Odkritje, da vizualizacija gibanja proizvaja impulze za izvedbo gibanja, čeprav se gibanje ne izvede, se imenuje Carpenterjev efekt, imenovan po znanstveniku, ki je prvi predlagal ideomotorno teorijo (Zagorc, Petrovič & Miladinova, 2005).

Zdi se, da se med fizičnim izvajanjem gibanja neurotransmitri vzdolž nevromuskularne poti vzdražijo vsakič, ko se sproži nevralna transmisija na tej poti. Po transmisiji kemikalije delujejo še kratek čas; vsaka naslednja stimulacija te poti je pospešena z odmevi efektov prejšnjih ekscitacij. Po nevromuskularni teoriji se da ekscitacijo nevromuskularnega vzorca doseči z vizualizacijo, pri tem pa ni nobene nevarnosti interference zaradi zakislenosti pri večjem številu ponavljanj (Zagorc, Petrovič & Miladinova, 2005).

Rezultati raziskav kažejo, da lahko le pravilne, popolne in natančne predstave doprinesejo k izboljšanju nastopa, vendar pa je treba upoštevati, da so nekatera gibanja tako kompleksna, da se jih ne da naučiti celostno od začetka oziroma, če bi se gibanja poskušali naučiti celostno, bi bilo nepopolno in polno napak. Razvoj učinkovitega in uspešnega nastopa pri koordinacijsko zahtevnih gibanjih zahteva učenje po delih oziroma analitičen pristop (Zagorc, Petrovič & Miladinova, 2005).

Znanost počasi odkriva, kar vedo metafizični in duhovni učitelji že stoletja. Naše fizično vesolje sploh ni sestavljeno iz »materije«; njegova osnovna sestavina je nekakšna sila ali esenca, ki ji rečemo energija (Gawain, 1996).

V fizičnem pogledu smo energija in vse znotraj in okoli nas je sestavljeno iz energije. Vsi smo del enega samega velikega energijskega polja. Stvari, ki jih zaznavamo kot trdne in oddvojene so le različne oblike osnovne energije, katere del smo vsi. (Gawain, 1996).

Energija vibrira z različno hitrostjo, zato ima različne lastnosti od finejših do gostejših. Misel je relativno fina, lahka oblika energije in se zato zlahka in hitro spreminja. Snov je relativno gosta, sprijeta energija, zato se premika in spreminja počasneje. (Gawain, 1996).

Vse oblike energije so medsebojno povezane in delujejo druga na drugo. Misel je hitra, lahka, gibljiva energijska oblika in se v primerjavi z gostejšimi oblikami, kot je snov, hipno udejanja. (Gawain, 1996).

Ustvarjamo vedno najprej v miselni obliki. Najprej se pojavi misel ali ideja, šele nato pride do udejanjanja. (Gawain, 1996)

Primer:

Plesalca, trenerja oz. strokovnjaka najprej spreleti misel oz. dobi navdih za nek gib oz plesni položaj in nato ga dejansko izvede.

Ideja je kot predloga; ustvari podobo oblike. Podoba se nato namagnetni in prevaja fizično energijo v obliko, ki se naposled udejanji na fizični ravni. (Gawain, 1996)

Nekateri ljudje včasih popolnoma blokirajo sposobnost vizualizacije ali upodabljanja in čutijo, da kratko malo »ne morejo«. Blokado ponavadi porodi strah in mogoče jo je premagati, če si človek, ki jo doživlja, zaželi problem rešiti.

Štirje temeljni koraki k učinkoviti kreativni vizualizaciji po Gawainovi (1996)

1. Odločite se za nekaj, kar bi radi imeli, uresničili ali ustvarili oz. si prizadevali doseči. Sprva izbirajte cilje, v katere zlahka verjamete in čutite, da bi jih lahko uresničili v prihodnosti.

Pri treningu se najprej odločimo, kaj hočemo doseči v neki dani situaciji, v koreografiji, gibu ali plesni poziciji. Zadan cilj je odvisen od razvojne stopnje, kvalitete in izkušenosti plesalca ter sposobnosti vizualiziranja in dane situacije. Manj izkušenim plesalcem poskušamo dati lažje dosegljive in poenostavljene cilje.

2. Ustvarite si jasno zamisel ali podobo...Ustvarite si natančno idejo, miselno podobo ali občutek stvari ali položaja, ki si ga želite. Razmišljajte v sedanjem času, kakor da bi že obstajal. Upodobite se v položaju, kakršnega si želite. Zajame naj čim več podrobnosti.

Slika, miselna ideja ali občutek (npr. občutek položaja), ki si ga plesalci ustvarijo, mora biti jasen in natančen ter smiseln. V posameznem plesalcu mora vzpodbuditi nekaj, kar bo sprožilo spremembo. Vizijo si moramo predstavljati kot obstoječo realnost, pomembno je da se v njej vidimo ali občutimo sami sebe. »Mi smo slika, ideja, občutek«.

3. Pogosto se osredotočajte na jasno določeno vizijo....

Zamisel ali podobo si pogosto priključite v spomin, tako v tihih meditativnih pogojih, kot tudi čez dan, ko slučajno pomislite nanjo. Tako bo postala sestavni del vašega življenja, resničnejša bo in uspešneje jo boste načrtovali. Pomemben je občutek, da se ne naprezate in da vanjo ne vlagate prekomerne energije – kar lahko v končni fazi bolj ovira, kot pomaga.

Pomembno je, da plesalec konstantno vidi vizijo, oziroma, da se vidi v njej, saj bo le tako ta vizija postala del njega. Ko vizija postane del plesalca, postane resnična oziroma se udejanja vsakič, tudi ko o njej plesalec ne razmišlja več.

4. Nabijte vizijo s pozitivno energijo

Ko se osredotočite na cilj, mislite nanj pozitivno in spodbudno. Pozitivno si govorite o njem; da obstaja, da ste ga dosegli ali da ga pravkar dosegate. Tem pozitivnim stavkom rečemo afirmacije. Ko jih govorite, poskusite vsaj za hip opustiti vsak dvom ali nejevero, ki vas morda navdaja.

Afirmacije so v plesu ena od najpomembnejših prvin kreativne vizualizacije. Afirmacija je odločna, pozitivna izjava, da je nekaj že res. »Potrjujete« tisto, kar si predstavljate. Postali boste vizija.

Kreativna vizualizacija pri standardnih in latinskoameriških plesih

Uspešnost kreativne vizualizacije so jasne, natančne in smiselne podobe, slike in občutja, ki so seveda prilagojena razvojni stopnji, kvaliteti in izkušnosti plesalca. Seveda so vizije odvisne tudi od situacije, v kateri bi radi določeno spremembo. Način uporabe vizualizacije je seveda pogojen tudi s samim plesom. Pomembno je, kdaj in kje bomo uporabili določeno idejo ali podobo in tudi kakšno idejo ali podobo bomo uporabili.

V primeru latinskoameriških in standardnih plesov so seveda ideje, podobe, slike ali občutja lahko enaka ali različna, odvisno od tega, s kakšnega stališča gledamo. Če gledamo s stališča tehnike, je veliko osnovnih principov in gibanj, ki jih lahko razlagamo z uporabo vizualizacije, velikokrat razložljivih s podobnimi idejami oziroma vizijami. Prav tako velja za osnovne položaje, stoje in leže. Ko pa govorimo o karakterju posameznih plesov ter različnih občutenjih v različnih situacijah in plesih, se seveda vizije uporabljene za želeno spremembo med seboj velikokrat razlikujejo.

Prav zato je poznavanje splošne analize plesnega gibanja ter strukturalne analize standardnih in latinskoameriških plesov pomembno za razvoj in uporabo kreativne vizualizacije.

Splošna analiza plesnega gibanja

Ples je govorica telesa ob ritmu in glasbi, je oblika človekovega izražanja z gibi, ki imajo simboličen pomen (Zagorc, 2000).

Iz zgornjega citata je možno ugotoviti, da je plesno gibanje opredeljeno s časom in silo, s katero se gibljemo. Ko govorimo o času v plesu, govorimo o tempu, trajanju, ritmu ali poudarkih. Ples se lahko dogaja ob glasbi ali brez glasbe. Navadno se ples glasbi prilagaja, kar pa ni nujno, saj je lahko ples tudi pravo nasprotje glasbi. Tako ima lahko izveden gib različen tempo; počasi – hitro, naraščajoče – padajoče.

Drugi element, ki določa gib, je sila, oziroma energija vložena v gib. Gibanje je zato lahko lahkotno ali težko, mirujoče ali propulzivno itd. Seveda se čas in sila konstantno prepletata, kar da gibu določeno dinamiko. Gib je tako lahko lahkoten in počasen ob enem ali pa npr. hiter in težak.

Pri plesnem gibanju in razumevanju različnih vzorcev gibanja nam je v veliko pomoč lahko naslednja preglednica (povzeta po Zagorc, Petrovič & Miladinovi, 2005).

ELEMENT	DEJAVNIKI GIBANJA	STOPNJA – KONTRAST
<i>OBLIKA GIBANJA</i>	vzorec	veliko – majhno široko – ozko naravnost – zavito simetrično – asimetrično
<i>PROSTOR</i>	raven velikost smer vzorec pogled	visoko – nizko veliko – majhno naprej – nazaj navzven – navznoter desno – levo k - od, gor – dol naravnost – zavito
<i>ČAS</i>	tempo trajanje	stalen – menjajoč hitro – počasi

	ritem	naraščajoče – padajoče kratko – dolgo enakomerno – neenakomerno
<i>SILA</i>		veliko – majhno težko – lahko močno – šibko napeto – sproščeno eksplozivno – umirjeno

Preglednica 1: Elementi gibanja

Če vse skupaj povežemo, vidimo, da se gibanje vedno dogaja v nekem prostoru, v nekem času in pri izvedbi zahteva določeno stopnjo sile. Nadalje ima vsako gibanje svojo določeno obliko in določeno dinamiko, kajti pri vsakem gibanju so vsi gibalni elementi povezani na povsem svojevrsten način (Zagorc, Petrovič & Miladinova, 2005).

Klasifikacija gibanja

Poznamo več razlag in klasifikacij gibanj. Gibanje lahko razvrstimo glede na njegove značilnosti, oziroma razlike, ali pa glede na njegovo namembnost. Naj omenim dve najbolj znani klasifikaciji:

A. Gatesova (iz Zagorc, 1997) klasifikacija razvršča gibanje na:

1. namerno gibanje (zavestno izbrano, kontrolirano, vodeno)
 - nenamerno gibanje (gibanja organskega delovanja, geste, izrazne kretnje)
2. funkcionalne akcije
 - izrazne akcije (geste, stilizirani gibi)
3. naravna telesna gibanja
 - »izumljena« gibanja (balet, ljudski plesi)
4. gibanje celega telesa
 - periferna gibanja (s posameznimi deli telesa)
5. lokomotorna gibanja (pomikanje skozi prostor)
 - nelokomotorna gibanja (gibanja okoli telesnih osi)

Medtem ko **R. L. Murray (iz Zagorc, 1997) deli gibanja na:**

LOKOMOTORNA GIBANJA, ki omogočajo gibanje skozi prostor. To so:

1. gibanja, kjer uporabljamo noge kot osnovo za gibanje, in so:
 - a) preprosta ali osnovna gibanja: hoja, tek, skok
 - b) variante in kombinacije teh gibanj: posebni skoki (visoko – daleč, jelenček, kabriol), posebni koraki (galop, polka, valčkov trikorak itd.)
2. gibanja, kjer za premikanje uporabljamo tudi druge dele telesa:
obračanje, vrtenje, plazenje, lazenje, kotaljenje itd.

NELOKOMOTORNA GIBANJA, ki se dogajajo večinoma na mestu, v lastnem prostoru, in se delijo na:

1. primarna gibanja: upogib, iztegnitev, zasuk, zamah
2. variacije in kombinacije teh gibov ob uporabi:
 - a) celega telesa: vlek, udarec, obrat, sed, vzravnavna, padec
 - b) posameznih delov telesa: ploskanje, tolčenje, potiskanje, dotikanje, stresanje, vibracije itd.

Vsa ta gibanja imajo glede na količino vložene sile še posebne gibalne kvalitete, ki jih na novo opredeljujejo, jim dajejo poseben karakter. Sila lahko izhaja iz gibajočega se telesa samega ali pa deluje nanj iz okolja (Zagorc, Petrovič & Miladinova, 2005).

Glede na količino in izvor vložene sile lahko gibanja po Zagorc, Petrovič & Miladinovi (2005)

delimo na:

ZADRŽANA GIBANJA, kjer je energija ves čas konstantno prisotna, gibanje pa je tekoče in enakomerno.

PROPULZIVNA GIBANJA, nasprotna zadržanim in se začenjajo z močno vzpodbudo, kjer energijo uporabljamo v sunkih, z večjo ali manjšo eksplozivnostjo, z nenadnimi ustavitvami.

NIHAJOČA GIBANJA, so reakcija na silo teže, s tem da del telesa, ki niha, popolnoma osvobodimo in sproščeno pade.

VIBRACIJSKA GIBANJA, ki nastanejo, ko se skrajna napetost spremeni v tresenje, ki se kaže v celem nizu stresajočih, vibracijskih gibov.

PADANJA so gibanja, ki se podobno kot nihanja nanašajo na silo teže oziroma na nenadno sprostitvev drže, ki se tej sili upira.

LEBDENJA so gibanja, ki nastanejo takrat, ko se začetna energija sicer porabi, nastopi pa trenutni zastoj giba v zraku ali prostoru, čeprav imamo občutek, da se gibanje še kar nadaljuje.

Strukturalna analiza standardnih in latinskoameriških plesov

Standardne in latinsko ameriške plese predstavlja po pet plesov, ki se med seboj bistveno razlikujejo glede na:

- plesno držo
- partnering – odnos med plesalcem in plesalko v paru
- karakter plesov
- potek gibanja in dinamiko
- ekspresijo
- nožno tehniko
- ritem

Vsemu temu bi lahko dodali še razlike, ki nastajajo glede na uporabo prostora, raven gibanja, stopnjo sile, gibalne kvalitete, uporabo fokusa itd.

Latinskoameriški plesi obsegajo pet tekmovalnih plesov, ki jih po izvoru delimo v tri skupine (Jarc Šifrar, 2001):

- samba, čačača, rumba so plesi Latinske Amerike;
- džajv prihaja iz Severne Amerike;
- paso doble izvira iz Španije.

Po ritmični strukturi in glede na položaje stopal jih prav tako lahko razvrstimo v tri skupine:

- samba in džajv,
- ča ča ča in rumba ter
- paso doble.

Glede na gibanje v prostoru pa ločujemo:

- rumbo, ča ča ča in džajv kot statične oziroma neprogresivne plesne, kar pomeni, da ne potujejo v plesni smeri po krožnici in so bolj »stacionarni«;
- sambo in pasodoble, ki spadata v skupino dinamičnih oziroma progresivnih plesov in sta vezana na gibanje v plesni smeri, ki je nasprotna urinemu kazalcu.

Po izvoru delimo standardne plesne v tri skupine:

- angleški in dunajski valček, ki sta evropskega izvora,
- fokstrot in kvikstep, ki prihajata iz Severne Amerike,
- tango, ki izvira iz Argentine.

Po načinu plesanja in glede na uporabo stopal jih prav tako razvrstimo v dve skupini:

- angleški in dunajski valček ter počasni in hitri fokstrot, ki poznajo dvig in spust,
- tango, ki ne pozna dviga in spusta

Glede na gibanje v prostoru pa ločujemo:

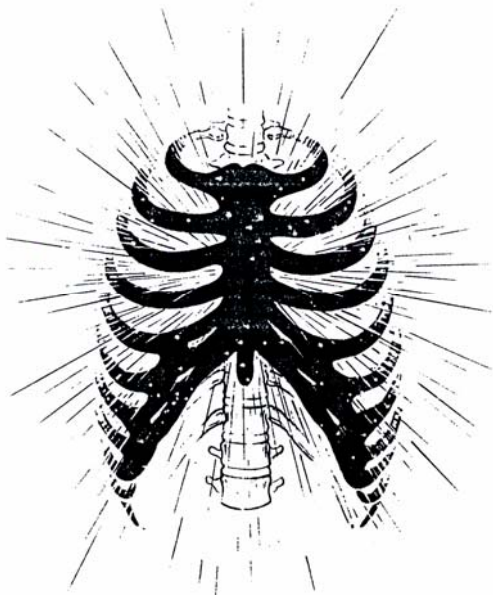
- angleški in dunajski valček ter fokstrot in kvikstep, ki imajo izrazit swing – telesni zamah,
- tango, kjer je izrazito manj swinga ali pa ga sploh ni.

Zakaj kreativna vizualizacija pri standardnih in latinskoameriških plesih?

Včasih se zgodi, da imamo na treningu, tekmi ali nastopu plesalci zelo dober, »magičen« občutek. Večina plesalcev ga opiše kot: gibanje brez napora, izreden dinamični pretok gibanja, popolno zavedanje telesa ter njegove polnosti, »fluidnost«, občutek navdiha, jasnosti, natančnosti in preciznosti, neizmernega veselja v gibanju ali popolne svobode. Pogosto se v nas plesalcih pojavlja vprašanje, kako ta občutek »magičnosti« obdržati vedno, ko plešemo. Ena od poti je z uporabo kreativne vizualizacije in tako imenovanih »osnovnih gibalnih vizij«. Redna uporaba teh vizij, nekakšnih »notranjih učiteljev«, nam pomaga plesati bolj »polno«.

Primer po Franklinu (1996): Radi bi povečali zavedanje in ekspresivnost prsnega koša pri plesu. Predstavljajmo si svoj lasten center prsnega koša kot nek vir svetlobe, iz katerega ta

svetloba sveti na vse strani v prostoru. Takšna vizija lahko plesalcu pripomore k boljšemu in bolj samozavestnemu nastopu. (SLIKA 1)



Slika 1: Prsni koš- izvor svetlobe

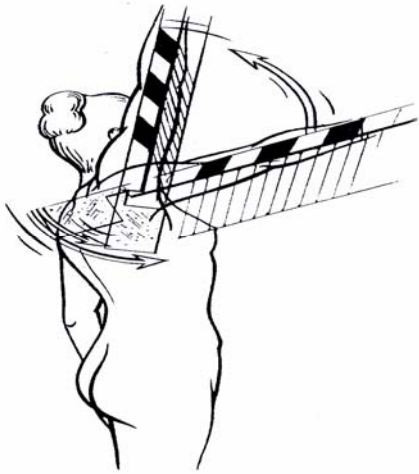
Veliko večje vprašanje je, kako narediti te vizije stimulativne in sugestivne pri iskanju popolnega občutka. Odgovor je preprost. »Biti tu in zdaj« je ključ ne le vsakega dobrega nastopa, temveč v življenju nasploh.

V knjigi *Izziv za igralca* avtorica in učiteljica igre Uta Hagen (1991) piše: »Laurette Taylor je bila moj idol in moja inspiracija. Verjela je, da je njena identifikacija z likom popolna šele takrat, »ko nosi spodnje perilo lika«. Njeno subjektivno razvijanje igre in besed, ki so vedno izhajale iz nje, kot da bi jih izrekla prvič, njeno odklanjanje bližnjic do rezultatov in zavračanje »poceni« efektov, njeno odpiranje k spodbujanju iznajdljivosti na odrskih deskah, so bili idealni primeri, kako delovati iz noter navzven – in kljub temu je vztrajala, da nima tehnike.«

To velja tudi za ples. S pomočjo popolne koncentracije se lahko osnovne vizije spremenijo v zelo koristna orodja, ki vodijo k dobremu plesu. Če se popolnoma identificiramo z vizijo, če postanemo vizija, bodo spremembo v nas in našem plesu, čutili tudi gledalci. Čutili jo bodo kot »magično« preobrazbo. Zanimivo pa je, da posebljanje z vizijo izgubimo takoj, ko si zaželimo, da bi ljudje začutili našo spremembo. (Franklin, 1996)

Spomnjam se, da sem bil kot plesalce-začetnik veliko bolj sugestiven na slike, podobe ali občutja, kot le zgolj osnovne tehnične principe. Moj svet je bil svet slik, barv, občutij. Zame

je dvig roke v vzročnje, brez istočasnega dviga ramen, pomenil nemogočo nalogo, dokler mi ni moj trener tega pojasnil na principu dviga železniške zapornice. Da bi se daljši - lažji del zapornice lahko dvignil navzgor, mora krajši - težji del potiskati navzdol (SLIKA 2).



Slika 2: Roka in zapornica

Takrat sem se prvič srečal s kreativno vizualizacijo, s pomočjo katere sem odpravil opisano težavo. Kasneje sem si poskušal vsak osnovni plesni gib, položaj ali princip razlagati preko sugestivnih slik, podob, občutij. Gibi so postali jasnejši in prostorsko bolj prodorni. Hkratno s tem pa se je izboljšal tudi moj nastop.

Plesalci z »vidno kvaliteto gibanja« so tudi za gledalce zaradi čistosti giba bolj zanimivi od »zgolj tehničnih plesalcev«, ki so obremenjeni le z obliko. Kljub temu se velikokrat zgodi, da plesalec opazuje sebe od zunaj, namesto da bi se identificiral z vizijo. S tem postane bolj umeten in manj pristen. Zato mora vsak trenutek biti popolnoma potopljen v gib.

Sedaj kot izkušen tekmovalec in trener nekaterih mlajših in pa tudi že starejših in bolj izkušenih parov, pri svojem treningu in delu redno uporabljam kreativno vizualizacijo. Spoznal sem, da lahko kreativno vizualizacijo uporabljam ne le pri razlagi in razumevanju osnovnih plesnih položajev in gibanj, temveč tudi na drugih področjih in ravneh plesanja.

Ugotovil sem, da so mi vizije v veliko pomoč pri sami interpretaciji karakterja posameznih plesov in koreografij. Pri tem sem si pomagal tako, da sem si predstavljal atmosfero ali sebe obarvanega v različne odtenke barv, primernih za posamezen karakter plesa. Pri interpretaciji posameznih delov koreografij so mi bile v veliko pomoč različne podobe živali v gibanju, podobe kipov in slik, ali pa prizori iz filmov in predstav.

Z uporabo kreativne vizualizacije sem izboljšal tudi svoj nastop, in sicer tako, da sem na list papirja poskušal narisati svoj ples, ter ga obarval s takšnimi barvami, kot ga vidim sam. Tudi pri sami pripravi na tekmo sem si pomagal, in sicer tako, da sem poskušal na podlagi vizualizacije izdelati kolaž, ki me je inspiriral.

Kasneje sem spoznal, da uporaba podobnih vizij deluje pri različnih plesalcih različno. Nekateri si določena gibanja predstavljajo skozi mehanske principe, drugi skozi različna občutja, tretji pa kot različna izkustva. Ne glede na to, kako si stvari razlagajo, je pomembno, da te vizije vzbudijo v plesalcu nekaj, kar bo ustvarilo željeno spremembo. Uporabljene vizije morajo biti predvsem dovolj sugestivne.

Ljudje z večjo sposobnostjo predstavljanja in večjo kreativnostjo, bodo lažje uporabljali kreativno vizualizacijo v plesu in življenju nasploh. To pa ne pomeni, da plesalci z manjšo sposobnostjo predstavljanja in kreativnosti, vizualizacije ne morejo uporabljati. Pomembno je le, da se ne prilepijo na izraz »vizualizirati«. Sploh ni potrebno, da podobo v mislih ali glavi vidimo. Nekateri vidijo zelo jasne, ostre podobe, ko si predstavljajo določeno stvar ali situacijo. Drugi ne »vidijo« ničesar, saj samo zaznavajo ali čutijo, ali nekako »mislijo na to«. S tem ni prav nič narobe, saj smo nekateri bolj vizualni tipi, drugi bolj slušni ali pa bolj kinestetični.

Mnogi se sprašujejo, kaj natanko pomeni izraz »vizualizirati«. Nekatere skrbi, ker pravzaprav ne »vidijo« mentalne slike ali podobe. Ko prvič poskusijo vizualizirati, začutijo, da se »nič ne dogaja«. Ponavadi se ovirajo sami, saj se preveč trudijo. Mogoče mislijo, da obstaja neki »pravi način« in da je njihovo izkustvo nepravilno ali neustrezno. Potrebno je samo pregnati skrbi, se sprostiti in sprejeti, kar se »dogaja samo od sebe«.

Prav tu nastopi trenerjeva ali učiteljeva sposobnost, da pomaga plesalcu pri vizualiziranju. Naloga trenerja je, da pri plesalcu vzbudi zavedanje, da stalno uporablja svojo domišljijo. Pomembno je tudi, da se plesalec zaveda, da samo pozitivna usmerjenost in sproščenost vodita k učinkovitemu procesu kreativne vizualizacije.

Ko smo negativno nastrojeni in prestrašeni, pogosto privabimo prav izkustva, okoliščine ali ljudi, ki se jih najbolj izogibamo. Če smo bolj pozitivno naravnani in pričakujemo ali si

predstavljamo veselje, zadovoljstvo in srečo, bomo privabili in ustvarili ljudi, dogodke in okoliščine, ki si jih najbolj želimo. Če si torej zavestno predstavljamo svoje želje, nam to pomaga, da jih tudi dejansko udejanjimo. (Gawain, 1996).

Seveda pa pri procesu kreativne vizualizacije ne zadostuje samo »pozitivno mišljenje«, saj kreativna vizualizacija zajema tudi raziskovanje, odkrivanje ter razumevanje temeljnih življenjskih izkustev in procesov. Prav iz tega razloga je učenje kreativne vizualizacije pomembna razvojna izkušnja vsakega plesalca. Naloga učitelja in trenerja je predvsem ta, da v plesalcu vzbuja vedoželjnost za različne življenjske principe in mehanizme. Naloga plesalca pa je, da ostaja odprt in dovzeten do okolja znotraj in zunaj sebe. Sposobnost kreativne vizualizacije si lahko poveča prav z branjem knjig, obiskovanjem predstav, gledanjem različnih filmov, opazovanjem okolja in narave itd.

Vizualizacijska vaja po Gawainovi (1996):

Zaprte oči in se globoko sproстите. Pomislite na kako sobo, ki vam je znana, mogoče na svojo spalnico ali dnevno sobo. Spomnite se znanih podrobnosti v njej, barve preproge, na primer razporeda pohištva, kako svetla ali temna je. Predstavljajte si, da stopite vanjo in sedete ali ležete na udoben stol, kavč ali posteljo.

Zdaj si spomnite kakega prijetnega doživetja iz zadnjih dni, najbolje takega, ki vam je zbudilo prijetne telesne občutke, kakega slastnega kosila, na primer, masaže, plavanja v hladni vodi, ljubljenja. Pokličite si ga znova v spomin čim bolj živo, podoživljajte ga in znova uživajte v prijetnih občutkih.

Predstavljajte si, da ste v kakem idiličnem podeželskem okolju, mogoče počivate na mehki zeleni travi ob hladni reki, ali pa se sprehajate po prelepem bujnem gozdu. Lahko si izberete kraj, kjer ste že bili, ali idealen kraj, kamor bi radi šli. Pomislite na podrobnosti in ga ustvarite takšnega, kot bi želeli, da bi bil.

Proces, ki ste ga izpeljali, da ste si prizore priklicali v um, je vaš način »vizualiziranja«.

(Gawain, 1996).

Iz izkušenj, kot trener mlajših parov, vem, da si otroci lažje predstavljajo določene principe in vizije kljub temu, da so manj izkušeni od odraslih ljudi na vseh ravneh. Zato gre sklepati, da sta »otrokova glava in telo« manj obremenjena, vendar veliko bolj kreativna in domišljajska

bogata. Prav zato moramo trenerji vzpodbujati in plemeniti domišljijo in pristnost v gibanju pri mladih plesalcih. To počnemo tako, da v trening plesalcev vnašamo več razlage in izkustev osnovnih principov z uporabo kreativne vizualizacije ter z večjim vnosom improvizacije v plesu.

Zelo pomembno je tudi, da plesalec točno ve, kaj dela. Z drugimi besedami - da obstaja za gibom jasen namen. Namen je začetek vsakega giba. Gib bo čistejši, če obstaja zanj nek namen. Preciznejše definiranje namena bo pri plesalcu zmanjšalo občutek napora in povečalo dejansko ekspresivnost in jasnost giba. Vendar je treba opozoriti, da je težko plesati s celim telesom na podlagi enake ideje, ker nam telesne »navade« to onemogočajo. Navade, ki jih ima vsako telo, puščajo oz. ustvarjajo določene »neozaveščene engrame«. Na primer: če plesalec vedno plesalko drži s svojo desno roko, se dostikrat zgodi, da popolnoma pozabi na to, kar dela njegova leva roka.

V sodobnem načinu plesanja standardnih in latinskoameriških plesov je fizična (telesna) zahtevnost izredno velika. Odvisna je od osnovnih gibalnih sposobnosti plesalca in plesalke (koordinacija, vzdržljivost, moč, gibljivost, hitrost, preciznost in ravnotežje), odločilnega pomena za uspeh pa so nekatere specifične sposobnosti zavedanja telesa (centra, poteka gibanja, prostora, občutka za ravnotežje, rotacijo, bližino, sledenje itd.), reagiranja na partnerja, odzivanja na glasbo in ritem (Zagorc, Petrovič & Miladinova, 2005).

Le optimalna telesna priprava in hitrost učenja tehničnih elementov sta temeljna pogoja za uspešnost v tej plesni zvrsti. Posledično je s tem postala tudi telesna priprava plesalca bolj kompleksna in specifična v smislu izbora vadbenih metod in vsebin. Izbrane vaje za izboljšane motoričnih in funkcionalnih sposobnosti so tako v načinu izvajanja postale podobne plesnemu gibanju. Pri izvajanju teh vaj je zato poudarek predvsem na kvaliteti gibanja. Prav zato je uporaba metode vizualizacije kot ideomotorne metode, posebej pa metoda kreativne vizualizacije toliko bolj pomembna. Kreativna vizualizacija zmanjšuje čas dojemanja vaj in povečuje kvaliteto izvajanja le-teh.

Velikokrat ima trener oziroma plesalec zaradi kompleksnosti ali zaradi zapletenosti določene vaje problem pri razlagi oziroma izvajanju. Včasih je zato lažje razložiti vajo s pomočjo prisposobe ali vizije. Pri nekaterih plesalcih se bo posledično zaradi vizije izboljšala tudi kvaliteta izvajanja.

Uspešnost plesalca pogojujejo tudi določene specifične sposobnosti zavedanja telesa. Prav zato jim je pri pripravi in treningu posvečena večja pozornost. Izkušnje kažejo, da ima kreativna vizualizacija velik delež pri uspešnosti izvajanja teh vaj; vaje postanejo za plesalca lažje razložljive in hitreje dojemljive. Predvsem to velja pri različnih improvizacijskih vajah za izboljšanje zavedanja centra, poteka gibanja, prostora ali občutka za ravnotežje, rotacijo, bližino ali sledenje.

NASVETI UPORABE KREATIVNE VIZUALIZACIJE PRI SPLOŠNI PRIPRAVI PLESALCA

Odkrivanje vizualizacije

Preden se posvetim uporabi vizualizacije, bom navedel nekaj metod odkrivanja in oblikovanja vizij in vizualizacije. Podobe in vizije se nas dotaknejo na različne načine. Spontano, med improvizacijo, med treningom tehnike, pod prho ali med sprehodom v parku.

Vizije iz narave

Narava nas velikokrat navdihuje in spodbuja h kreativni vizualizaciji. Medtem ko potujemo skozi deželo, ali se sprehajamo po parku ali vrtu, lahko opazujemo kontraste v različnih oblikah in barvah narave; jih potipamo in vnesemo v svoj čutni spomin. Opazujemo lahko nešteto oblik sončnih odsevov na vodi. Opazujemo naravo v gibanju: reke, slapove, sončne zahode, leteče oblake in oblike ptičjih letov. Občutimo travo, ki nas oplazi po nogah, veter v laseh, toploto sončnih žarkov na naši koži (Franklin, 1996).

Filmi

Drug, prav tako učinkovit vir za razvoj kreativne vizualizacije so filmi. Med gledanjem filmov lahko dobimo veliko idej, podob in vizij, predvsem tistih pojavov ali trenutkov, ki jih ne vidimo ravno vsak dan ali so neobičajni. V filmih pa so s podporo računalniške tehnike ti pojavi ali trenutki še bolj vidni in jasneje predstavljeni.

Tudi animirani filmi, kot ugotavlja avtor Franklin (1996) so bogati in polni zanimivih trenutkov. Od revolucionarne Disneyeve klasike *Fantasia* do novejše produkcije kot je *Mala morska deklica* je moč opaziti inovacije v detajlih, ki prikazujejo ples cvetic in živali, valovanje las morske deklice v vodi in nagibanje tipalk zlobne čarovnice. Usta se spremenijo v trobento in ptička zapre zadrgo in s tem vrata v svoj drevesni dom. Ena oblika zbledi v drugo, se nemudoma preoblikuje in s tem ustvari »nemogoče«.

Knjige

V knjigah dobimo veliko močnih odmevnih podob, še posebej v mitologiji in književnosti vseh obdobj. Kakršno koli knjigo beremo, nam podobe, ki jih srečamo, lahko le obogatijo našo domišljijo.

Glasba

Glasba je za veliko plesalcev lahko zelo navdihujoča, še posebej takrat, ko imamo opravka z improvizacijskimi vajami. Improvizacija skupaj z glasbo v plesalcu spodbudi občutke, podobe in gibe, ki jih navadno ne izvaja. Učitelj ali trener pa plesalcu pomaga tako, da si zapomni tiste trenutke, ki so posebni. Nato pa plesalca redno usmerja k tem občutkom z namenom, da si jih vtisne v senzorični spomin.

Slike in kipi

Slikarstvo in kiparstvo sta eni izmed najstarejših umetnosti, ki jih človek pozna. Že v pradavnini so bile slike močno izpovedno sredstvo. Z njimi so upodabljali živali, lov ter najpomembnejše trenutke. Z razvojem slikarstva in kiparstva je postala ta umetnost še bolj sporočilna. Ljudje se lahko z njo poosebljajo, se inspirirajo ali pa sproščajo. Ta vrsta zaznavanja lahko zelo pripomore plesalcu pri širjenju svojega sveta domišljije. Naj se nanaša na človeško telo ali ne, likovna in kiparska umetnost je vedno dober vir pri razvoju domišljije.

Osnove gibalne vizije in vaje

V prvem delu priročnika bom pisal o osnovnih gibalnih vizijah. Osnovne gibalne vizije služijo kot podlaga, saj jih lahko uporabimo pri vseh plesnih zvrsteh. Nanašajo se na nekatera najosnovnejša zavedanja telesa, prostora, lastne teže, glasbe in ritma, povezav med telesom in energijo ter dihanja in toka. Osnovne gibalne vizije pa plesalcem služijo kot nekakšna orodja, da jih lažje in hitreje zaznajo ter pridejo do tistega »magičnega« občutka plesanja. Vsi plesalci stremimo k temu občutku. Le imeti osnovne gibalne vizije ne zadostuje. Potrebno jih je znati uporabljati. Če plesalec postane v gibanju manj gibalno dejaven ter bolj intelektualen, pomeni, da osnovnih gibalnih vizij ne uporablja pravilno. Z vizijo se je potrebno poistovetiti. To pa je mogoče le ob prisotnosti popolnega zavedanja giba (koncentracija), ali kot bi se

izrazili plesalci »potrebno je biti tu in zdaj«. To je ključ, ki odpira vrata do občutka lahkotnega gibanja, popolnega zavedanja telesa, jasnosti giba ipd.

NAMEN ZA GIBOM

Namen za gibom je začetek vsakega giba. Fokusiranje na del telesa z namenom, da bi ga premaknili v določeno smer, kreira energijo, ki podpre ta gib v določeni smeri.

Priročna vaja po Franklinu (1996): Obrnite glavo v desno in nazaj v center. Sedaj pa pomislite, da glavo obračate v levo, vi pa jo obrnite v desno. Pridite nazaj v center. Vsak lahko ugotovi večji odpor v gibu, ko je gib vizualiziral, preden je glavo dejansko obrnil. Če se osredotočite na gib tik preden ga izvršite, bo sledeči gib mnogo jasnejši. Precizen namen za gibom zmanjša potreben napor, na drugi strani pa poveča razpon in jasnost giba.

Vizualizacijske vaje za izboljšanje namena za gibom

1. Vizualizirajte preden izvršite gib: preden dejansko izvršite gib, ga poskušajte v glavi videti. V viziji poskušajte biti čim bolj jasni pri celotni obliki in poteku giba. V primeru, da je sledeč gib povezan z dvigom roke, ne vidite le dvignjene roke. Poskušajte videti občutiti celotno telo v novi obliki z dvignjeno roko.

2. Kaotični namen za gibom: Predstavljajte si, da se vaše telo giblje prosto, v vse smeri in je nezmožno sestaviti nek koheziven plan gibanja. Izbor gibov je naključen, nepredvidljiv brez prostorske organizacije (SLIKA 3).



Slika 3: Kaotično gibanje

ZAVEDANJE CELOTNEGA TELESA

Yuriko, članica družbe »Martha Graham Dance Company« od 1944 do 1967, se spominja Grahamove izjave: »Poskušajte spoznati svoje pore. Pogovarjajte se z njimi. Trenirajte jih, dokler ne boste začutili mravljincev od znotraj.«

Zelo pomembna sposobnost plesalca je zavedanje vseh delov telesa, saj je plesalec le tako zmožen plesati »polno«. Nastop je zatorej bolj prepričljiv in bolj doživet, plesalec pa bolj izpolnjen. Z zavedanjem celotnega telesa velikokrat nevede rešujemo probleme. Gibanje postane koordinirano in bolj naravno. S pomočjo vizij o celotnem telesu lahko to sposobnost izboljšamo. Zato je fraza Glorie Mclean plesne učiteljice Hawkinsonove tehnike in koreografinje: »Wear your body« na mestu. Problem se pojavi, ko se plesalci zavedamo le posameznih delov telesa. Pri tem nam je poznavanje anatomije človeškega telesa v veliko pomoč, saj znanstveno pripomore k razvoju vizij o celotnem telesu.

Vizualizacijske vaje zavedanja telesa

1. Zavedanje kot neka substanca: »Preprosto« si predstavljajte zavedanje kot substanco, ki zapolnjuje vaše telo.
2. Vaše telo je vaš dom: Predstavljajte si, da je telo vaša hiša, sestavljena iz sob. V primeru, da ste le delno doma, so samo tiste sobe, kjer ste doma svetle, medtem ko so druge temne. Odprite vse luči in naredite vse prostore svetle. Občutek/svetloba mora prežeti vsak kotiček vaše hiše/telesa.
3. Molekularna masa: Telo si predstavljajte kot molekularno maso, sestavljeno iz molekul, ki se neprestano gibljejo, ne glede na to, ali se premikamo ali ne.

PROSTOR

Zavedanje prostora je za plesalca ključnega pomena. Velikokrat se zavedamo le višine in dolžine, ne pa tudi globine. Vsi plesalci težimo k temu, da bi plesali tridimenzionalno, saj tako postane gib močnejši, večji in prostorsko prodornejši. Pogostokrat je tudi plesno gibanje

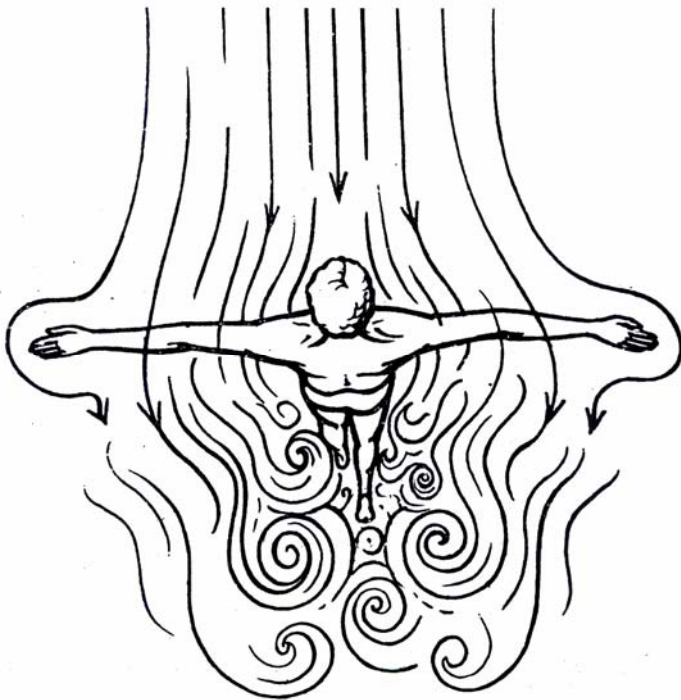
oziroma koreografija zgrajena tako, da se giblje po prostoru. Zato s povečanjem zavedanja prostora lahko rešimo marsikateri problem.

Posebna sposobnost plesalcev latinskoameriških in standardnih plesov, ki je ključna za uspeh pri nastopu, je orientacija v prostoru. Nekateri latinskoameriški in standardni plesi so v osnovni zgradbi sestavljeni tako, da se gibljejo po prostoru. Na tekmovanjih in nastopih so gledalci in sodniki okoli plesišča. Prav zato mora biti plesalec sposoben plesati za vse strani publike, ne glede na to, v katero stran je obrnjen ali potuje.

Vizualizacijske vaje spoznavanja prostora

1. Oblikovanje: Predstavljajte si, kako gib vpliva na prostor tako, da ga oblikuje in formira. Plesalec poskuša v prostoru oblikovati prostor zase.

2. Prodiranje skozi prostor: Občutite, kako določena površina telesa vodi prodor giba skozi prostor. Pomembno je biti občutljiv na to, kaj se dogaja s posameznimi deli telesa (npr. vsakim prstom na nogi in roki ter zatiljem, koleni itd.), medtem ko prodiramo skozi prostor. Opazujte, kako se prostor za vami zapira in vrtinči (SLIKA 4).



Slika 4: Prodiranje skozi prostor

Vizualizacijske vaje oblikovanja v prostoru

1. Dotikanje posameznih delov telesa v plesni poziciji: Da bi se zavedali celotnega telesa v določeni plesni poziciji, je primerna naslednja vaja. Eden od partnerjev napravi določeno plesno pozicijo, nato se ga pa drugi partner dotika po celotnem telesu z namenom, da se plesalec v poziciji zave vseh delov svojega telesa.

TEŽA

Ena od najpomembnejših kinestetičnih vizij je občutenje svoje teže. Fizika nas uči, da na nas deluje sila podlage, ki je enaka teži našega telesa, upoštevanja vredni sili, ki jo pogosto zanemarjamo. Vendar jo lahko v plesu učinkovito izrabljamo, če se je le zavedamo. Osupljivo in pravzaprav paradoksnost je, da z zavedanjem svoje teže lahko ustvarimo lahkotnost in veličino giba. »Zavedanje lastne teže« ne pomeni, da se telo usloči, temveč da dopustimo ravnotežju telesa in silam, da nemoteno opravljajo svoje delo. (Franklin, 1996)

V plesu, še posebej pri standardnih plesih, imamo pogosto opravka z upiranjem sili teže, medtem ko se pri latinskoameriških plesih tej sili prepustimo. Pretiravati z upiranjem ali prepuščanjem sili teže ne gre, saj lahko hitro postanemo neuravnoteženi ali pa počasni, težki oz. manj agilni v gibanju. Plesalec se sile teže mora zavedati, ker mu le-ta omogoča postavitev v pokončno držo, ter razumevanje nekaterih osnovnih principov tehnike, povezanih s to silo.

Vizualizacijske vaje zavedanja lastne teže:

1. Zavedanje teže: Preden poskusite s to vajo, mirno stojte na mestu in zaznajte svoje telo. Potem ležite na tla in občutite lenobo telesa. Predstavljajte si, kako se vaše telo predaja tlom. Predstavljajte si, kako posamezni deli telesa puščajo odtise na tleh. Poglejte odtise vašega hrbta, glave, lopatic, ritnic in pet. Lažje vam bo, če si boste predstavljali sebe na peščeni plaži. Poskusite občutiti težo posameznih delov telesa tako, da jih narahlo dvignete od tal. Povežite te gibe s dihanjem. Z dvigom dela telesa vdihnite in izdihnite, ko ga spustite. Nato poskusite slednjo nalogo izvesti z obratnim vzorcem dihanja. Ko ste navedene vaje poskusili, počasi vstanite in poskusite zaznati spremembo, ki se zgodi znotraj vas.

2. Predstavljajte si, kako vam mišice visijo na kosteh, medtem ko stojite: Predstavljajte si, da s to vajo naredite kosti bolj dejavne pri stanju v pokončni drži.

3. Dvignite roke v vzročenje (peta pozicija rok). Predstavljajte si dokaj hitro, ne da bi spreminjali pozicijo, kako teža dlani počiva na podlahteh, teža podlahti in dlani na nadlahteh, teža dlani in rok na ramenih, teža rok, dlani in ramen na prstnem košu, itn, dokler ne pridete do tal. Nato začutite celotno težo telesa, kako se prenaša iz stopal v tla.

Z zavedanjem teže telesa postanejo oporne noge bolj stabilne. Vzdrževanje ravnotežnega položaja je lažje, sklepi postanejo svobodnejši, dihanje globlje in gib bolj povezan in tekoč. Plesalec bo imel več energije, saj je ne bo porabljal pri nepotrebnih gibih. Mišice, za katere ni vedel, da obstajajo, se nenadoma prebudijo. Z zavedanjem lastne teže bo morda na začetku prevladal občutek, da ne delamo zadosti oziroma je prelahko. Vendar pa prava moč pride do izraza takrat, ko je premik teže učinkovit. Včasih čutimo, da delamo manj, pravzaprav pa delamo več (Franklin, 1996).

RITEM IN GLASBA

Nekateri glasbeniki vidijo svoje inštrumente kot podaljšek svojih teles. Tako postanejo eno z svojimi inštrumenti in si predstavljajo, kako projicirajo glasbo v avditorij. Enako velja tudi za plesalca, ki ga prevzameta ritem in glasba, da ustvari jasno slikovno predstavo (Franklin, 1996).

Nurejev je nekoč izjavil, da Fred Astaire ni plesal na glasbo, temveč je s svojim plesom glasbo obogatil, kot bi bil dodaten član orkestra.

Vizualizacijske vaje ritma in glasbe

1. Glasbeni dotik: Pustite, da se glasba dotakne posameznih delov telesa, kot bi imela dlani, ki vas božajo.

2. Glasba vas premika: Izberite vašo priljubljeno glasbo in prepustite, da vas glasba premika po prostoru, kot bi bila nekakšna sila. Pustite glasbi, da vas prežame in spodbudi gibanje od znotraj. Predstavljajte si, kako glasba prodre v telo skozi sklepe in tkiva. S tem postane telo

odzivno na ritem in glasbo, napetost v telesu pa se sprosti. Prepustite se, da vas glasba prenaša skozi prostor. Ostanite odzivni na spremembe v glasbi, ki se reflektirajo v telesu (SLIKA 5).



Slika 5: Glasba podpira telo

3. Glasba kot materija: Izberite vašo priljubljeno glasbo. Predstavljajte si, da ste glasba, ki se kot tekočina preliva skozi prostor v različne oblike.

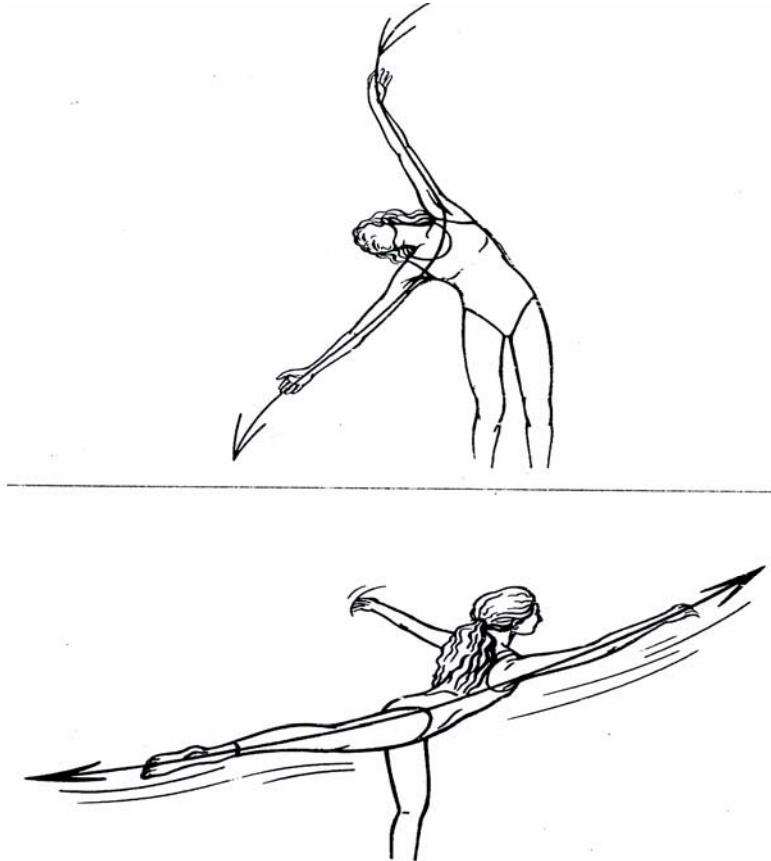
TELESNE/ENERGETSKE POVEZAVE

Zavedanje telesnih/energetskih povezav je za mnoge plesalce spontano doživetje. Na novo odkrita povezava je za plesalca včasih prava revolucija. Te povezave so lahko geometrične povezave, biomehanične poti, linije energije ali pa potek energije skozi telo.

Velikokrat se zavemo določenih standardnih povezav med treningom kot npr. povezave med rokama, med nogama, med levo roko in desno nogo in obratno. Tudi povezava med glavo in trtico je zelo dragocena. Teh povezav je v telesu nešteto, njihova stopnja uporabnosti pa je zelo individualna (Franklin, 1996).

Vizualizacijske vaje telesnih povezav/energij

1. Tok skozi roke: Predstavljajte si, kako energija prihaja skozi prostor in prodira skozi eno roko in potem potuje do druge, kjer gre ven v prostor (SLIKA 6).



Slika 6: Tok skozi roke

2. Peščen kupček/ drže, pozicije, iskanje ravnotežja: Predstavljajte si, da imate na vrhu glave peščen kupček, ki se ob spremembi pozicije ali drže prelije skozi vse prostorčke telesa v stoječo nogo.

DIHANJE IN TOK

Dihanje in tok sta medsebojno povezana. Če se ustavi dihanje, se ustavi tudi tok. Dihanje ustvarja dramo. Dihanje lahko usmerjamo kamorkoli oz. kjerkoli v telesu ali iz telesa. Vsak gib, podprt s svobodnim dihanjem, je pretočen (Franklin, 1996).

Veermej (1994) ugotavlja, da je zelo pomembno, da so tokovi, pa če govorimo o prostih ali omejenih, medsebojno vedno povezani, ker skupaj dosežejo sinergijski učinek. Energija se

tako ves čas obnavlja, obenem pa daje gibu življenje. Če tok prekinjamo, postane gib težak ali pa celo neizvedljiv (Zagorc, Petrovič, Miladinova, 2005).

Vizualizacijske vaje dihanja.

1. Zadržano dihanje, sproščeno dihanje: Medtem ko izvajate osnovni korak rumbe, zadržujte vaše dihanje. Nato vajo ponovite s sproščenim dihanjem. Čeprav je razlika očitna, plesalci še vedno med izvajanjem težavnih elementov preveč zadržujejo dihanje.

2. Zračna spužva: Medtem ko se premikate, si poskušajte predstavljati, da lahko vsrkavate kisik skozi vsak posamezen del telesa. Predstavljajte si, da ste kot zračna spužva. Ne pozabite na noben del telesa. Zrak vsrkavajte skozi vrh glave, meča, hrbet, vrat, prste ali kolena.

Vizualizacija in improvizacija

Vizualizacija in plesna improvizacija bo pripomogla odkriti cel nov spekter možnosti znotraj telesa. Poleg razširitve gibalnega repertoarja in večanja ekspresivne palete, boste odkrili popolnoma nove ravni plesanja.

Skozi improvizacijo se plesalec nauči veliko finih oziroma subtilnih gibalnih kvalitet, orodij, ki ustvarijo plesalčev gib izjemen v prostoru.

Včasih je potrebno veliko časa, da se neka vizija pojavi. Včasih se vizije pojavijo spontano, brez naporov in novo nastala vizija rodi novo vizijo.

Improvizacija izboljša plesno tehniko. Plesalec lahko razvije neomejeno število variant, s pomočjo katerih se lahko kadarkoli sooči s kakršnokoli situacijo. Medtem ko improvizirate, pozabite na plesno tehniko, vendar boste kljub temu v vaši tehniki napredovali. S pomočjo improvizacije boste lahko tudi zjasnili in akumulirali repertoar občutij, ki bodo pripomogli pri samem plesnem nastopu.

Vizualizacijske vaje improvizacije

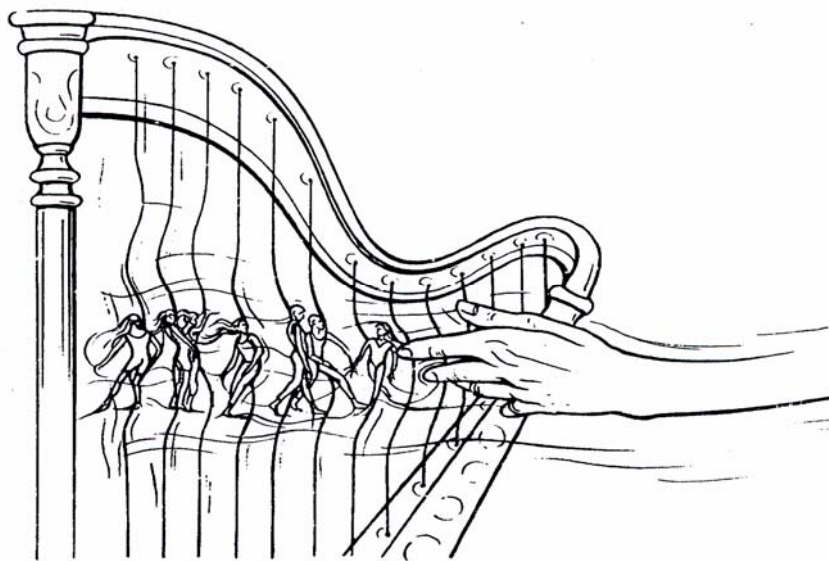
1. Brez plesa: Predstavljajte si, da ste prišli na svet, kjer ne poznajo plesa, kjer ljudje še niso videli plešočega bitja. Pokažite jim kako se pleše!

2. Podvodna izkušnja: Predstavljajte si, da ste pod vodo. Počasi odprite oči in poskušajte raziskati, kakšen je občutek gibati se pod vodo.

Improvizacijske vaje so zelo učinkovite v skupini, saj razvijejo posebne vrste skupinske dinamike in povezanosti. Ena od prednosti izvajanja improvizacijskih vaj v skupini je seveda občutek povezanosti s skupino z namenom osvojitve skupnega cilja ali neke gibalne kvalitete. Veliko se lahko naučimo že samo z gledanjem ostalih plesalcev v gibanju, ali pri reševanju določenih nalog. Pomembno pa je, da imamo pri nalogah improvizacije tudi dovolj časa za pogovor in izmenjavo izkušenj dobljenih med improvizacijo. Vizija pa naj bo izhodiščna točka, iz katere se podamo v neko improvizacijsko nalogo.

Vizualizacija v skupini

1. Skupina živali: Predstavljajte si, da ste krdelo živali, ki se med seboj igrajo, delijo enake namene in se soočajo z enakimi sovražniki.
2. Harfa: predstavljajte si, da vsak plesalec v skupini predstavlja eno od strun na zelo veliki harfi. Namišljene roke brenkajo na strune in s tem spravljajo plesalca v gibanje (SLIKA 7).



Slika 7: Harfa

3. Komunikacijski simboli: Pretvarjajte se, da ustvarjate magične simbole z različnimi telesnimi gibi. Komunicirajte z drugimi ljudmi v skupini tako, da si izmenjujete te simbole.
4. Senca: predstavljajte si, da ste senca vašega partnerja. Preden začnete vajo se dogovorita, iz kje izhaja vir svetlobe.

Vizualizacija ter osnovni gibalni principi in partnering

Latinskoameriški in standardni plesi imajo veliko skupnega, pa čeprav se po izvoru, karakterju, izgledu in nekaterih osnovnih gibanjih med seboj razlikujejo. Kar povezuje ti dve zvrsti plesa, pa je uporaba nekaterih principov pri razlagi osnovne postavitve pokončne drže, gibanja po prostoru, obratov, ter partneringa. Trenerji in plesalci se velikokrat znajdemo v dilemi, kako razložiti nekaj tako osnovnega, kot je pokončna postavitve telesa ali odziv iz noge. »Stisni trebušne mišice«, »raztegni hrbtenico«, ali »bolj pritisni v tla« so samo nekatere fraze uporabljene pri razlagi pokončne drže oziroma premika po prostoru. Seveda s temi frazami ni prav nič narobe, vprašanje, ki se pojavlja, pa je: Ali je to dovolj? Včasih se celo zgodi, da si plesalec razlaga dobronamerno frazo drugače, kot bi trener želel, da bi jo plesalec razumel. Takrat se zgodi nasprotni učinek od želenega, ki plesalca nevede usmeri v prepotrebno stiskanje mišic, preveliko napetost ali celo nezmožnost svobodnega plesanja. Prav zato je uporaba prisposodob, občutkov ali vizij ob fizični razlagi zelo dobrodošla, saj bo marsikateremu plesalcu prikrajšala nepotrebne »muke« in čas za osvojitve najosnovnejših principov. Uporaba kreativne vizualizacije pri tehnični pripravi ima multi-funkcionalni učinek, saj ne vpliva le na izboljšanje določenih principov, ampak pripomore k boljšemu nastopu plesalca. Ob hitrem dojetanju osnovnih gibanj in položajev, mu daje občutek sposobnosti, samozavesti in lahkotnosti izvajanja nekaterih težjih plesnih korakov.

Trenerji se vedno bolj zavedamo in dajemo pozornost partneringu kot enemu od bistvenih elementov uspeha. Prizadevanje plesalcev in trenerjev, da bi izboljšali partnering, pogosto posega tudi na področje športne psihologije. Z poseganjem v osebnosti partnerjev poskušamo izboljšati odnos med partnerjema. A kljub temu se v primerjavi s tehnično pripravo še vedno plesalci s partneringom ukvarjamo premalo. Vzrok gre iskati v izboru vaj, katere so za izboljšanje partneringa bolj improvizacijskega značaja in se jih večina trenerjev izogiba, saj so mnenja, da z njimi ne dosežejo želenega efekta. Trenerji ali plesalci bi pa lahko z uporabo kreativne vizualizacije marsikatero od teh vaj naredili veliko bolj učinkovito. Potem bodo tudi fraze kot so »prepustita se eden drugemu« ali »zlijta se v eno« dosegle pri paru tisto, kar bo spodbudilo želeno spremembo.

PRAVILNA POSTAVITEV TELESA

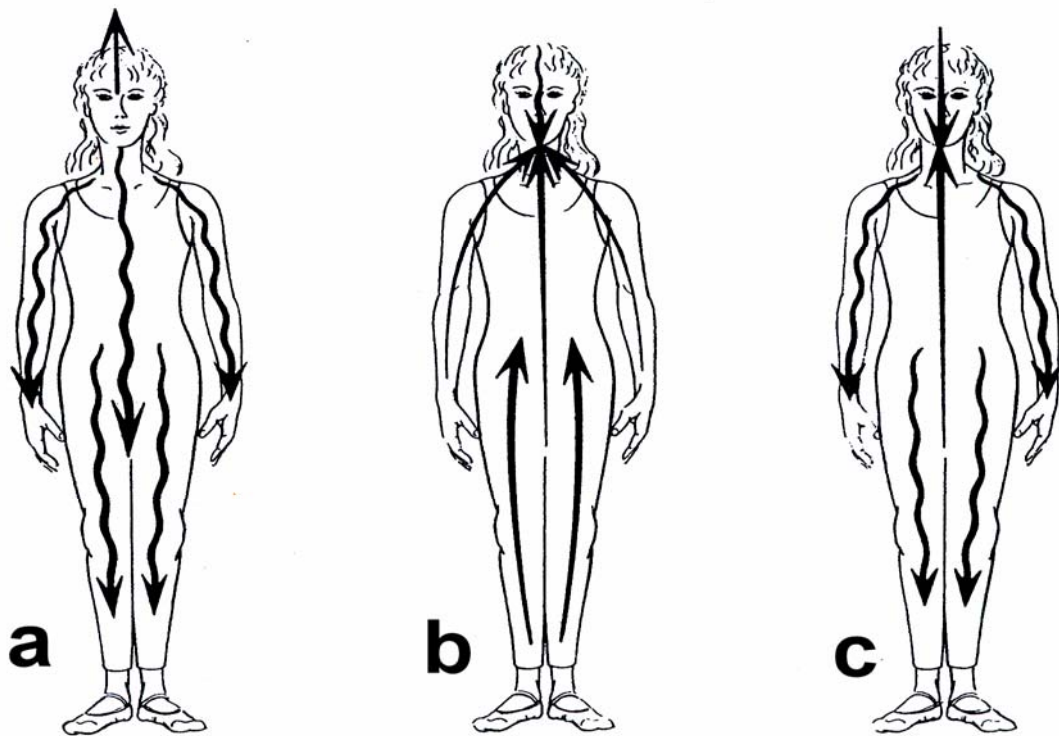
Najosnovnejša podlaga, iz katere naj bi vsak plesalec izhajal, je pravilna pokončna postavitev telesa in občutek zanjo. Na tej podlagi temeljijo vsi tehnično-gibalni principi latinskoameriških in standardnih plesov. Le pravilna postavitev in vračanje vanjo omogoča plesalcu, da njegov gib postane svobodnejši in jasnejši. Plesanje po prostoru postane lažje in bolj koordinirano. Pravilna postavitev v pokončno držo ne sme plesalcu dati občutka prisilne drže in s tem omejiti njegove zmožnosti. Potrebno je razumeti, da pravilna postavitev telesa pomeni tak pokončen položaj telesa, da bo plesalec zmožen z najmanjšim potrebnim naporom plesati po svojih najboljših močeh. Vendar vedeti moramo, da obstaja prav toliko pravih postavitev telesa, kolikor je ljudi na svetu, saj se ljudje med seboj razlikujejo po anatomski zgradbi. Mnogi trenerji delajo napako, ker skušajo plesalca postaviti v pravi položaj po določenem modelu, ki morda ni ravno pravi za specifičnega plesalca. Tu se pojavi problem, kako plesalcu pomagati pri iskanju prave postavitve za njegovo/njeno telo.

Avtor knjige *Dynamic Alignment Through Imagery*, Franklin ugotavlja, da gre predvsem za občutke v različnih delih telesa, ki plesalcu pripomorejo k pravilni postavitvi telesa in ne za fizično postavitev plesalca v nek prisiljen položaj. Z uporabo kreativne vizualizacije te občutke še bolj izostrimo.

Najpomembnejši občutek je zavedanje hrbtenice, glave in nog. Franklin v svoji knjigi *Dynamic Alignment Through Imagery* navaja več modelov vadbe postavitve, ki usmerjajo pozornost na določene vidike zavedanja postavitve telesa in s tem ustvarijo podlago za boljše in bolj globoko razumevanje in zavedanje postavitve.

Preklapljanje med modeli

Poskusite preklapljati med različnimi modeli. Tako se lahko enakemu problemu približamo na več različnih načinov. Kasneje poskusite modele med seboj združiti. Modeli temeljijo na odnosu med glavo in ostalimi deli telesa (SLIKA 8).



Slika 8: Preklapanje med modeli

Model A: Predstavljajte si, da glava lebdi v zraku, preostalo telo pa visi iz glave (SLIKA 8a). Če raje uporabljate metafore, si lahko glavo predstavljajte kot zamašek, ki plava na površju, in vašo hrbtenico kot vrstico pripeto na dno. Vadite ta občutek, ko stojite, hodite po prostoru, sedite ali vstajate .

Model B: Predstavljajte si, da je telo opora glavi. Glava v ravnotežnem položaju počiva na hrbtenici. Metaforično si lahko telo predstavljajte kot curek vode, kateri drži glavo v zraku (SLIKA 8b).

Ko ste se spoznali in občutili oba modela, poskušajte preklapljati med modeloma s pomočjo vizualizacije. Katerega od modelov se bolj zavedate? Je občutek med modeloma podoben ali popolnoma drugačen?

Model C: Sedaj pa poskusite modela združiti (SLIKA 18c). Poskusite prenesti viseči občutek modela A na roke in noge. Uporabite občutek vodnega curka modela B, a ga usmerite le v center trupa, hrbtenico in glavo. Mešani občutek vadite, ko stojite, hodite po prostoru, sedite ali vstajate. Bodite kreativni in poskusite ustvariti še druge »mešanice«.

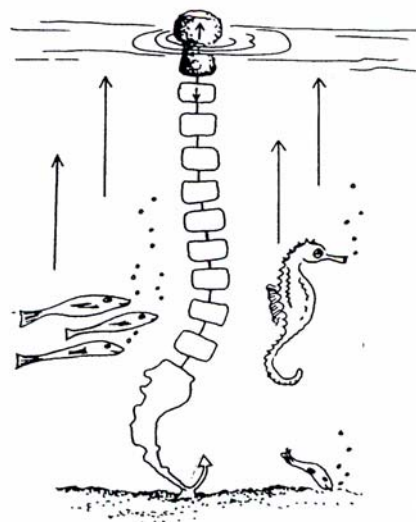
Občutki postavitve telesa se v telesu v posameznih latinskoameriških in standardnih plesih seveda razlikujejo glede na uporabo telesa.

Če pogledamo latinskoameriške in standardne plesе, ugotovimo, da se »uporaba« telesa od plesa do plesa spreminja in so glede na sam karakter plesa tudi deli telesa različno uporabljeni. Gibanje se večinoma začne v predelu medenice, kjer je center težnosti (gravitacija), medtem ko je v zgornjem delu center za breztežnost, ki omogoča občutek lahkotnosti. (Zagorc, Petrovič & Miladinova, 2005).

Pri sambi, čačača-ju, rumbi in džajvu nam bo pomagala kombinacija občutka navpičnega vodometeta v center telesa in nogi ter viseč občutek trupa iz glave in v rokah (SLIKA 9 in 10)



Slika 9: Vodni curek



Slika 10: Viseči občutek iz glave

Plesi postanejo bolj tekoči in gibljivi v zgornjem delu telesa, ter ritmični in hitrejši v nogah. Gib pa navzven izgleda lahkotnejši. Pri pasu doblu pa gre za zgoraj navedeni model »B«. S tem dobi telo večjo napetost in tudi gravitacijski center se pomakne višje, kar sta dve bistveni karakteristiki tega plesa.

Pri večini standardnih plesov bo uporaben predvsem občutek zgoraj navedenega modela »A«, saj bo posamezen ples naredil lahkotnejši. Le pri tangu lahko uporabimo bolj občutek modela »B«, saj bo le-ta bolj poudaril odrezavost in karakter plesa.

Potrebno pa je vedeti, da je od vsake gibalne plesne strukture posebej odvisno, za kateri občutek ali katero kombinacijo občutkov postavitve telesa se bomo odločili. Zato je potrebna

izredna občutljivost na strukturalno značilnost figure, saj pozneje ter glede na to izberemo tak občutek, ki bo za plesalca uporaben.

PREMIK PO PROSTORU

Premikamo se lahko linearno, naprej, nazaj, vstran, pospešeno, zaviralno, v presledkih, v cik caku, po krožnici, valovito ali vijugasto...

Če se po prostoru želimo premikati lahkotno oziroma z občutkom lebdenja, je potrebno angažirati predvsem mišice medeničnega obroča, še posebej mišično skupino Iliopsoas. Če je medenica ukrivljena naprej med premikom, se bo teža telesa prevalila naprej, kar bo premik naredilo težak v predelu nog. Pravilen občutek je, ko noge visijo pod navpično postavljeno medenico ali obratna predstava, da noge premikajo navpično postavljeno medenico po prostoru (Frankin, 1996).

Pri latinskoameriških in standardnih plesih se ta občutek spreminja glede na način gibanja po prostoru in način plesanja pri posameznih plesih.

Pri čačačaju, rumbi in džajvu gre večinoma za občutek, da se premik začne v predelu medenice, noge pa visijo in se postavljajo pod navpično postavljeno telo. To naredi noge bolj odrezave v gibu, ter bolj ritmične. Medtem ko gre pri sambu in pasodoblu predvsem za občutek, da telo premikajo noge. To sta tudi plesa, ki spadata v skupino dinamičnih, progresivnih plesov. Prav ta občutek omogoča, da ples postane prodornejši v gibu.

Seveda se občutek spreminja tudi glede na način gibanja po prostoru. Pri standardnih plesih, ki poznajo swing- telesni zamah, gre za občutek, da noge visijo iz pokončno postavljene medenice. Medtem, ko gre pri tangu za povsem obraten občutek.

Vizualizacijske vaje premikanja po prostoru

1. Princip Beneške gondole: Predstavljajte si, da ste gondola v Beneških kanalih. Noge so potisne palice, ki gondolo premikajo po vodi (SLIKA 11). Vizualizirajte gondolo, ki ostaja ves čas premika v horizontalnem položaju. Pri tem seveda ni potrebno, da sta nogi stegnjeni kot potisne palice.



Slika 11: Princip Beneške gondole

2. Odvijanje preproge pri premiku nazaj: Domišljajte si, da medtem ko se premikate nazaj, s svojimi petami razvijate preprogo.
3. Premikajoči se prostor: Poskušajte si predstavljati, da ste v premikajočem se prostoru. Z vsakim korakom naprej potisnete celoten prostor nazaj in s tem se vam stena za en korak približa. To lahko naredite tudi, ko se premikate v stran ali nazaj. Glede na smer premika se tudi prostor temu primerno premakne.
4. Tekoči trak: Predstavljajte si, da s pomočjo nog premikate tekoči trak naprej ali nazaj. Bodite občutljivi predvsem na občutek v stopalih. S čim dejansko začnete premik? Zavedajte se, kako se s premikom teže naprej teža v stopalu premakne naprej in s tem povzroči povečanje sile v blazinicah in prstih, kar pravzaprav premakne tekoči trak. Prav tako bodite pozorni na občutek v stopalih, ko se premikate nazaj. Občutite razliko v premiku naprej in nazaj.
5. Vleka: Vaše telo je v prsnem košu pripeto na vleko, ki telo vleče naprej. Izvor premika je v prsnem delu telesa, vi pa si poskušajte predstavljati, da se noge samodejno postavljajo pod telo.

Pravilen premik po prostoru ter pravilna pokončna postavitev telesa sta močno povezana in soodvisna. Brez kvalitetnejšega premika ni mogoče imeti pravilne postavitve telesa in obratno. Tako dober premik, kot pravilna postavitev telesa služita kot podlaga, na kateri je mogoče izgraditi dobro tehnično osnovo pri vseh latinskoameriških in standardnih plesih. Ples postane izrazitejši in prodornejši v gibu ter s tem bolj kvaliteten.

ROTACIJE

Zaradi vedno večje težnje k atraktivnosti in drugačnosti koreografije standardnih in latinskoameriških plesov se od današnjih plesalcev zahteva brežhibno znanje rotacij. Predvsem v koreografijah latinskoameriških plesov danes zasledimo veliko število rotacij, obratov, piruet, spiral ter drugih vrst rotacij, ki začinjajo ples. Prav zato se od plesalcev pričakuje, da se začnejo ukvarjati z rotacijami in občutkom zanje dovolj zgodaj, da se bodo kasneje lažje spoprijeli z različnimi rotacijami v svojih koreografijah.

Iz izkušenj vem, da je eden najtežjih delov procesa treninga, prav učenje in izpopolnjevanje rotacij. Znati rotirati ne pomeni imeti zgolj dobro tehnično osnovo. Znanje osnovnih mehaničnih principov rotacij in pravilna telesna postavitev ne zadostuje za obvladovanje tri- ali štirikratnih obratov, ki jih zahtevajo današnje koreografije. Temveč ima odločilno vlogo prav prefinjen občutek za rotacije. Nekateri plesalci imajo ta občutek že prirojen. Nekateri ga pa nimajo in si ga morajo izgraditi. Seveda pa morajo tudi tisti, ki imajo ta občutek že prirojen, vztrajati pri tem, da bi svoje rotacije naredili še preciznejše.

Pri izgradnji prefinjenega občutka za rotacije si seveda lahko pomagamo z različnimi vizualizacijskimi vajami. Slednje vaje bodo plesalcu pomagale hitreje najti ali izostriti ta občutek. Pa si pogledjmo nekaj vizualizacijskih vaj za občutek rotacij.

Vizualizacijske vaje rotacij:

1. Prizemljena podporna noga: Predstavljajte si, da ste ugreznjeni v zemljo do medenice (SLIKA 12). Noga, na kateri stojite, je podprta v vertikalnem položaju tako, da jo podpira zemlja, v katero je ugreznjena.



Slika 12: Prizemljena podporna noga

2. Roka vodi telo: Osredotočite se na roko, ki vodi telo, in si predstavljajte, da ta aktivna roka vodi celotno stran telesa okrog rotacijske osi (SLIKA 13). Raven energije v aktivni roki mora biti visoka.



Slika 13: Roka vodi telo

3. Vrteča se glava: Predstavljajte si, da se glava lahko vrtila na vrhu hrbtenice. Občutek mora biti, da glava lebdi ali stoji v ravnotežnem položaju na hrbtenici in ni pritrjena nanjo. Glava naj bo kot boja pripeta na hrbtenico.

4. Ovijanje v steno (tapete): Stojite ob zidu s hrbtom proti zidu in roki sta v odročanju. Predstavljajte si, da z rokama primete steno ali tapeto in se začnete ovijati vanjo tako, da se pomikate vzdolž nje.

5. Sledeči se deli telesa: Poskušajte si predstavljati, da je vaše telo sestavljeno iz 3 delov: glave, trupa in nog. V začetku rotacije se najprej začne okoli svoje osi obračati trup, nato sledijo noge in nazadnje se pridruži še glava.

PARTNERING

Ples sodi med neverbalne oblike komunikacije, zato plesalci uporabljajo govorico telesa in so njihova razmerja tako še tesnejša. Razmerja med partnerjema so posledica pobude obeh ali samo enega. (Zagorc, Petrovič & Miladinova, 2005).

Razmerje postane tesnejše, kadar se drug drugega dotikamo s prstmi ali z drugim delom telesa, saj se tako sprožijo različne akcije, npr. nošenje, dvigovanje, obračanje idr. (Jarc Šifrar, 2001).

Obstaja več načinov, kako se povežemo s partnerjem. Lahko se povežete s partnerjem tako, da se pustite navdahniti nad njegovim/njenim gibom; lahko plešete s partnerjem tako, da konstantno spreminjate nivo povezanosti, tako fizično in emocionalno; lahko plešete s partnerjem tako, da si predstavljajte, da ste različni instrumenti, ki skupaj tvorijo odličen orkester. Iz stališča partneringa je zanimivo prav dejstvo, da se dva človeka povežeta v istem ritmu. Simpatična reakcija oziroma prilagoditev ritma se zgodi naravno, ko sta si dva človeka blizu. Dojenčkovo srce se prilagodi maminemu srčnemu utripu in sicer ne v hitrosti temveč v ritmu. Dihalni vzorci sodelavcev se prilagodijo v isti ritem. V praktičnem smislu to pomeni, da se lahko dva plesalca ali partnerja, ki preživita skupaj veliko časa, popolnoma telesno prilagodita eden drugemu (Franklin, 1996).

Razmerja se lahko razvijajo postopoma, obenem pa se lahko tudi gibljejo skozi prostor. Ob kreiranju razmerij lahko sledenje vzpostavimo s poudarkom na telesu (npr. z dotikom s prsti) ali pa z akcijo (npr. obrnemo se do dotika). Če je poudarek na dinamiki, lahko dotik postane udarec. Direktni fokus postane intenzivnejši, čuti se zanimanje za partnerja. To dokazuje, da dinamična komponenta opazno vpliva na razmerja. Nenazadnje vsaka sprememba gibalnih elementov ustvari novo razmerje (Veermeij, 1994).

Pri standardnih plesih se zdi, da se medsebojni odnosi zabrišejo v plesalkinem sledenju partnerja, vendar je prav dotikanje in občutenje partnerjeve teže odločilno v medsebojnem odnosu. (Zagorc, Petrovič & Miladinova, 2005)

Prav to zavedanje med partnerjema je tisto, čemur dajejo strokovnjaki odločilno vrednost. Preciznejše zavedanje med partnerjema pomeni večjo globino medsebojnih odnosov ter s tem boljšo kvaliteto plesnega para. Z namenom izboljšanja medsebojnih odnosov se plesalci in trenerji poslužujejo različnih metod. Najpogosteje uporabljene metode so različne vaje improvizacije partneringa, saj od plesalca zahtevajo konstantno zavedanje partnerja. Kreativna vizualizacija lahko te improvizacijske vaje naredi le še bolj učinkovite.

Vizualizacijske vaje partneringa:

1. Gibanje partnerja: Medtem ko plešete, se zavedajte gibanja partnerja. Predstavljajte si, da vaši gibi izvirajo iz istega izvora in so narejeni z enakim namenom.
2. Povezave: Predstavljajte si, da je med vami in partnerjem veliko nevidnih povezav.
3. Odsevi: Predstavljajte si, da ste vi partnerjev odsev ali obratno.
4. Oblikovanje: Predstavljajte si, da je eden od vas v paru kipar medtem, ko je drugi material. Lahko sta tudi oba kiparja ali material istočasno. Bodite nastajajoča skulptura, ki nikoli ne obstane v določeni končni obliki.
5. Skulptura: S partnerjem tvorita določeno skulpturo narejeno iz enega kosa materiala. Poskušajte uporabiti občutek teže ali volumna pri oblikovanju kipa.

6. Dotikanje: Eden od partnerjev ima zaprte oči in poskuša reagirati na različne dotike in intenzivnosti dotikov svojega partnerja. Partner, ki se dotika, naj postopno stopnjuje kontakt in njegovo intenzivnost npr. najprej s prstom po rami, nato z dlanjo po trebuhu, z bedrom po nogi ipd. Šele na to naj prehaja v različne drže in položaje. Partner, ki miži, pa naj si predstavlja, da pooseblja mirno vodno gladino, ki ob vsakem dotiku vzvalovi oziroma reagira.

7. Mehurček: Partnerja naj poskušata plesati različne osnovne slike določenega plesa tako, da se zavedata prostora, ki ga tvorita. Občutek, ki bi ga morala imeti je, da skupaj tvorita milni mehurček, ki se premika po prostoru (SLIKA 14).



Slika 14: Milni mehurček

8. Nasprotja: Poskušajte si predstavljati, da s partnerjem tvorita nasprotja. Če eden od partnerjev stoji, drugi sedi; če je eden v paru hiter v gibu naj bo drugi počasen, če je eden težak, naj bo drugi lahek, če je eden resen, naj bo drugi vesel ipd. Poskušajte se zavedati vašega partnerja in odnosa ali slike, ki jo skupaj tvorita.

Uporaba kreativne vizualizacije pri pripravi na nastop ali tekmo

Poleg maksimalne telesne pripravljenosti vpliva na uspešnost nastopa tudi psihična pripravljenost. Psihična stabilnost je pogoj, ki ima v ključnih trenutkih tekme zelo pomembno vlogo in je nepogrešljiva pri uspehih na tekmovanjih. Glavni cilj psihične priprave je ustvariti ugodno počutje pri plesalcu in primerno vzdušje med partnerjema, ki ga podpirajo pozitivne misli, samozaupanje in samozavest. Ključno vlogo ima odnos med plesalcema, ki mora temeljiti na medsebojnem spoštovanju in brezpogojni podpori. Glede na to, da je ples zelo

prefinjena športna panoga, se morajo znotraj plesnega para pretakati dovolj stabilne energije, ki ustvarijo pretok kreativnih impulzov skozi telo. (Zagorc, Petrovič & Miladinova, 2005)

Različne psihološke vaje v okviru psihološke priprave se poslužujejo tehnike vizualizacije, kot priznane in uspešne metode pri pripravi plesalcev na nastop. Tako ima tudi metoda kreativne vizualizacije zelo pomembno vlogo pri pripravi plesalcev. Pod imenom kreativna vizualizacija v okviru psihološke priprave razumemo predvsem tisto vizualizacijo, ki lahko pri plesalcu vzbudi in izboljša njegov nastop preko ustvarjanja kreativnih impresij ali slik.

Veliko že prej naštetih in opisanih podob in vizij, kot je na primer muzikaličnost, je lahko zelo dragocenih pri razvoju umetniškega vtisa plesalca. Veliko teh idej lahko plesalec uporabi tik, pred ali med samim nastopom. Obstajajo pa tudi specialne ideje oziroma vizije, ki zajemajo umetniški vtis in s pomočjo katerih se plesalec pripravi na nastop že pred tekmovanjem, torej na treningu. Nekateri plesalci imajo naravno dano sposobnost biti odprti in se dotakniti občinstva. Franklin trdi, da je plesalec, ki rad pleše, navdahnjen tudi med samim plesom. Če le tega ne izgubi med nastopom, je na poti, da se bo z njegovim nastopom dotaknil publike.

Obstaja veliko različnih pristopov, kako s pomočjo vizualizacije izboljšati nastop. Ta priprava zajema podrobno študijo koreografije, karakterja plesa, kraja nastopa in osebnosti plesalca, saj bo le tako v njem izzvala dober nastop.

Vaje za izboljšanje nastopa:

1. Kolaž: Lezite na tla ter si poskušajte predstavljati sebe na tekmovanju, na katerega se odpravljate. Vidite dvorano, v kateri nastopate, ljudi, ki vas obkrožajo, sotekmovalce. Vse skupaj si poskušate predstavljati, kot da so to različne barve in podobe. Pomembno je, da vam impresije vzbudijo pozitivne občutke pri plesu. Po končani vizualizaciji poskušajte to strniti v obliko kolaža (SLIKA 15).



Slika 15: Kolaž in priprava le tega

Kolaž je seveda zelo priporočljiv tudi pri pripravi strategije na posamezno tekmo. Prav tako kot pri zgoraj opisani vaji si tu poskušajte predstavljati v podobah, barvah ali kako drugače vsako izbirno kolo ter kaj želite v vsakem kolu doseči (SLIKA 16).



Slika 16: Kolaž prikazuje strategijo za tekmovanje

Pri standardnih in latinsko ameriških plesih igra zunanji izgled para veliko vlogo. Dober zunanji izgled se mora dopolnjevati z ustrežno koreografijo, karakterjem plesa in osebnostnimi značilnostmi para, poleg vsega tega pa mora ustrezati tudi predpisanim tekmovalnim pravilom. Zunanji izgled mora ob vsem tem poudariti vse kvalitete ter skriti vse slabosti plesnega para. Zadostiti vsem naštetim potrebam je skoraj nemogoče. Plesalci se morajo zato pogostokrat podrediti pravilom pri izbiri obleke, kar pa jim včasih seveda ni

ravno všeč. Da bi se izognili slabemu občutku v določenem kostumu, si lahko plesalci poskušajo s pomočjo kreativne vizualizacije ustvariti neko pozitivno podobo sebe ali para, ki jih bo navdihnila pri plesu.

Uporabni nasveti za trenerje in plesalce pri uporabi kreativne vizualizacije

Bistvo vseh naporov pri osvajanju tehnike je dejstvo, da je najpomembnejša tehnika v plesu ljubezen do plesa. (Franklin, 1996)

Uporaba kreativne vizualizacije v plesu je lahko dvorezen meč, zato moramo biti plesalci in trenerji pri njeni uporabi pazljivi. Posamezne vizije lahko nekemu v plesu pomagajo, medtem ko drugim ne. »V angleškem valčku sem lahek kot pero.« lahko pri plesalcu, ki ima slabo izkušnjo z ravnotežjem, vzbudi popolnoma nasproten učinek od želenega. Zgodi se, da lahko določena podoba danes deluje, medtem ko bo jutri ta ista podoba za plesalca popolnoma neuporabna. Potrebno je vedeti, da v trenutku, ko plesalec avtomatizira kinestetičen občutek za določen gib, postane metafora neuporabna.

NAPOTKI ZA TRENERJE PO FRANKLINU (1996)

Najpomembnejši cilj pri učenju je pomoč plesalcu, da si bo znal pomagati sam. Ne poskušajte mu olajšati dela s tem, da ste popustljivi pri odpravljanju napak. Preden mu podate korekturo, se vprašajte, ali je ta korektura v tistem trenutku uporabna za njega. Pomembno je, da najprej poskušamo odpraviti osnovne napake in posameznikove »slabe« hibe, saj jih je kasneje težje popraviti. Kljub temu pa bo na koncu plesalec, ki je željan napredka, sigurno odpravil napake sam, pa naj se zdi še tako »nemogoče«.

Vsak trener bo intuitivno poiskal svojo metodo uporabe kreativne vizualizacije.

1. Poskusite ugotoviti, kateri plesalci reagirajo na uporabo vizij na splošno in na kakšne vizije so pravzaprav občutljivi. Nekateri so bolj vizualni tipi in bodo zatorej reagirali na vizualne podobe, medtem ko so drugi bolj kinestetični tipi in bodo reagirali na občutke.

2. Kreativna vizualizacija je lahko uporabljena kot motivacijsko sredstvo. Mnoge plesalce lahko posamezna podoba navdahne pri premagovanju ovir.

3. Znanje anatomije in biomehaničnih principov je lahko zelo uporabno pri metodi kreativne vizualizacije. Nek anatomski princip lahko uporabimo kot vizijo, na primer »Nogo premakni iz kolka...«

4. Neka slika lahko nadomesti kompleksno razlago. Plesalec to lahko uporabi kot začetno točko pri njegovem odkrivanju kreativne vizualizacije. Pri tem moramo biti pozorni, da uporabimo dobro strategijo združeno s kratkim stavkom kot npr. »lebditi kot oblak«.

5. Uporabljajte določene besede z veliko mero občutljivosti. Besede kot so zategni, iztegni, zadrži, stisni ipd. namigujejo na napenjanje mišic, kar posledično preprečuje svobodnejše gibanje.

6. Izogibajte se frazam, ki mogoče niso jasne plesalcu. Kot na primer: »ozavesti svoje telo«, kajti nekaterim plesalcem bo ta fraza pomenila, da morajo napeti mišice v telesu; kljub temu, da je bila fraza pravzaprav mišljena povsem drugače.

7. Izogibajte se negativnim vizijam in opazkam . Tu predvsem mislim na opazke, ki lahko žalijo plesalca; kot na primer »raztegni svojo grbo«.

8. Plesalcu podajte vizijo, medtem ko počiva in ne sredi zahtevnih korakov.

9. Vizije, občutke in podobe, ki se nanašajo na postavitev telesa ali okončin ter tehniko, podajte na začetku treninga. Kasneje pa je priporočljiva povečana uporaba vizij, ki učinkujejo na plesalca motivacijsko.

10. Bodite pozorni na dihanje plesalca. Če pri plesalcu določena vizija vzbudi zadrževanje dihanja, to pomeni, da plesalec samo oponaša vizijo namesto, da bi se z njo poistovetil.

11. Kinestetično usmerjene vizije so pogosto uporabljene v povezavi s problemi, ki se nanašajo na postavitev telesa, oziroma okončin ali pa so povezane z gibalnimi problemi.

Plesalčev proces popravljanja napake gre od

- a) usmerjanja pozornosti na problem,
- b) preko procesa analiziranja problema,
- c) do njegovega zavedanja,
- d) in popravljanja ter odprave problema.

NAPOTKI ZA PLESALCE PO FRANKLINU (1996)

Podanih je nekaj nasvetov za plesalce, ki želijo bolj učinkovito uporabljati kreativno vizualizacijo v svoji pripravi.

1. Ogrevanje naj vključuje tudi mentalno pripravo. Uporabljajte vizualizacijo za izboljšanje koordinacije, gibanja, zavedanja, koncentracije. Mentalni trening je prav tako pomemben kot praktično delo. Izvajate ga lahko med ali po določenih vajah.

2. Naravnost v glavi in telesu pripomore, da boste lahko zaznali spremembe v telesu, mišicah in kosteh.

3. Raziskujte uporabo kreativne vizualizacije med treningom. Na primer: Ali vizualiziranje vaših lopatic pripomore pri rotacijah?

4. Priložnostno poskušajte naslednjo nalogo: Izberite del telesa, medtem ko izvajate določene plesne slike ali gibe: na primer osredotočite se na vrat, center telesa itn. (poskušajte vse dele telesa). Poskusite plesati izbrano plesno sliko ali gib tako, da si izbirate različne dele telesa, katerih se poudarjeno zavedate. Poskušajte občutiti razlike med plesanjem. Mnogokrat lahko z usmerjanjem zavedanja na različne dele telesa zelo izboljšamo tehniko.

5. Raziskave študij kreativne vizualizacije so pokazale, da je uporaba specifičnih vizij, ki se nanašajo na posamezne dele telesa ali probleme, učinkovitejša kot globalne vizije. Seveda pa je vse odvisno od ravni izkušenosti plesalca.

6. Mentalni trening mora postati bistven sestavni element pri treningu in v pripravi vsakega plesalca. Preden izvedete del koreografije ali giba, ga poskušajte izvesti najprej v glavi.

7. Obstaja veliko načinov, kako vključiti mentalni trening v pripravo plesalca: izberite korak, sliko ali gib ali celo del koreografije, ki bi ga radi izboljšali. Poskusite imenovati gibe v glavi. Poskusite zapeti ritem ali glasbo izbranih korakov v glavi. Poskusite videti svojega trenerja pri popolni izvedbi izbranih korakov. Poskusite si predstavljati sebe v popolni izvedbi. Odličen način za pripravo na izvedbo, še posebej takrat, ko nimate veliko časa za trening, je vizualizacija določenih korakov v sproščenem ležečem položaju.

NASVETI UPORABE KREATIVNE VIZUALIZACIJE PRI POSAMEZNIH LATINSKO AMERIŠKIH IN STANDARDNIH PLESIH

Kot sem omenil že v prejšnjih poglavjih se uporaba kreativne vizualizacije pri standardnih in latinsko ameriških plesih nanaša na poznavanje strukturalne analize teh plesov in njihovih karakterističnih značilnosti, ki izvirajo iz značaja posameznega plesa kot tudi njegove zgodovine.

Nekateri plesalci razumejo karakterizacijo kot opis plesa. Tako pravimo, da je valček globoko valovanje, tango pozna ostrino, dunajski valček je le rahlo valovanje, počasni fokstrot je »smooth«, »like a fish« in kvikstep poskakujoč. Prav tako velja za latinskoameriške plese, da je karakter sambe živahen, vesel, prazničen, ča ča ča-ja predrzen, živahen, strasten, rumbo označujejo kot ljubezenski ples, za katerega je značilna čustvenost, senzualnost, strast, »tease and run«, erotičnost. Ponos in dostojanstvo, flamenko, vse, kar je špansko, je značilno za paso doble, medtem ko je džajv ritmičen, gestikularen in lahkoten. Ta opis ni napačen sam po sebi, vendar pa še zdaleč ne zadošča karakteriziranju posameznega plesa. Nenazadnje povzroči, da plesalci poskušajo izvesti obliko gibanja, namesto da bi se posvetili razumevanju elementov, vsebine gibanja, načinu izvedbe gibanja. Značilnosti posameznega plesa določajo vsi trije sestavni deli:

- glavna vsebina – odnos med moškim in žensko,
- oblika gibanja – izbor korakov, ki jih za posamezni ples določa plesna tehnika in so koreografsko urejeni ter
- način izvedbe gibanja – plesalčev pristop k gibu, njegova interpretacija in izvedba

(Zagorc, Petrovič & Miladinova, 2005).

Primeri uporabe kreativne vizualizacije pri standardnih plesih

ANGLEŠKI VALČEK

Standardni plesi so vsi sestavljeni tako, da se gibajo po prostoru; prav tako tudi angleški valček. Če pogledamo z vidika prostora, poskušamo pri angleškem valčku z osnovnimi liki zapolniti prostor v različnih smereh. Osebni prostor je fizično omejen z držo, vendar pa lahko z oblikovanjem telesa in fokusiranjem ta prostor tudi v imaginarnem smislu razširimo. (Zagorc, Petrovič & Miladinova, 2005).

Tukaj je nekaj nasvetov uporabe kreativnih prisposodob ali občutenj, s katerimi lahko dosežemo to kakovost.

1. Odpiranje kanalov/vseh pozicij: Predstavljajte si, da je vaše telo sestavljeno iz prostorov različnih oblik. Predstavljajte si, da so kanali med temi prostori v telesu odprti. Odprite kanal med vašim trupom in rokami, med vašo medenico in nogami oz. med vašim vratom in glavo. Naj bodo prostori v vašem telesu medsebojno povezani in odprti v vsakem trenutku. Odprite tudi kanale v vaše telo in iz vašega telesa. Fokus usmerite na odprtje teh poti. Vaša zunanja pojava bo postala mogočnejša in s tem gib bolj prodornejši.

2. Izdihnite svetlobo v okončine v plesnih slikah (SLIKA 17): medtem, ko izvajate določeno plesno sliko (npr. throwaway oversway) poskusite z vašim partnerjem istočasno izdihniti v vse dele telesa; glavo, roke in noge. Poskusite si predstavljati, kako se svetloba vali iz centra telesa po rokah, nogah in osvetljuje vsak kotiček vašega telesa. Ko se združi s svetlobo vašega partnerja, ustvari sončno kroglo, ki sega daleč v prostor.



Slika 17: Izdihnite svetlobo v okončine v plesnih slikah

Ena od karakteristik angleškega valčka je tudi poudarjeni dvig in spust, ki ustvarja sliko kontinuiranega valovanja. Dvig in spust skupaj z zgoraj navedeno karakteristiko ustvarja ples lahkoten in neskončen.

Problem, ki se pojavlja pri plesalcih, pogosteje pri manj izkušenih, je v nerazumevanju dviga in spusta. Mnogi razumejo dvig kot dvig celotnega telesa skupaj z centrom, kar posledično vodi v težave z ravnotežjem. Spust pa pomeni, da sprostijo celotno telo, s čemer se gravitacijski center zniža, kar se pokaže kot sedenje v bokih. Plesalčev gib je zato manj učinkovit, saj se ob vsakem spustu zaustavi.

Da bi plesalca rešili vseh naštetih težav, si lahko pomagamo z naslednjo prisposobo:

1. Zajemanje in oblivanje z vodo (SLIKA 18): Poskušajte narediti desni obrat tako, da si predstavljajte, da stojite v vodi, ki vam sega malo pod kolena. Medtem, ko izvedete prva dva koraka desnega obrata z rokama od zadaj naprej zajamete vodo, ki jo v tretjem koraku prenesete nad glavo ter se z njo oblijete. Občutite kako vam teža rok in vode v dlaneh v prvem delu obrata, potegne telo naprej in navzgor v tretji korak. V tretjem koraku pa medtem ko se dvigujete, voda polzi po vašem telesu navzdol. Občutite težo kapljic. Ta prisposoba vam bo pri razumevanju angleškega valčka dala občutek za momentum giba ter občutek za svojo lastno težo.



Slika 18: Zajemanje in oblikanje z vodo

TANGO

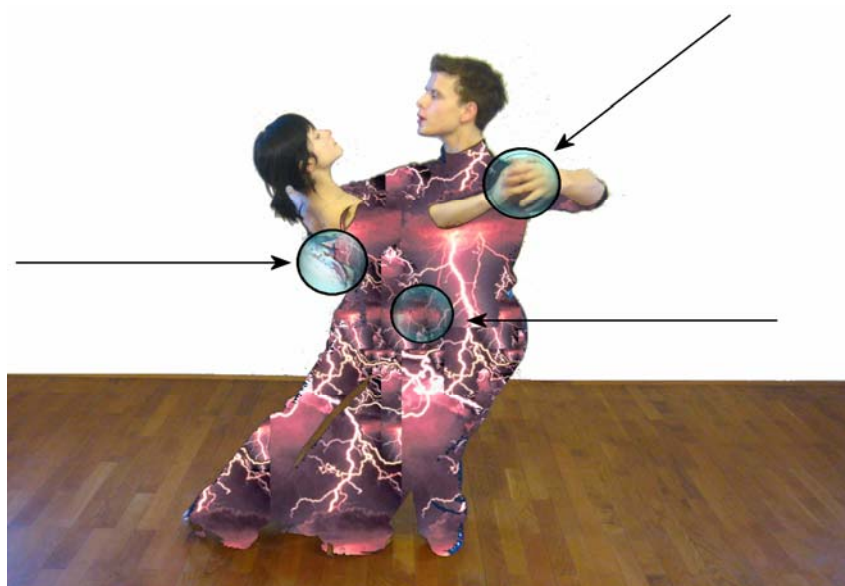
Pri tangu zasledimo menjavanje močnih in lahkotnih gibov, pri čemer je poudarek na močnih gibih. Brez vmesnih lahkotnih gibov je tango preveč enoličen. Ves čas gre za hitro menjavanje nenadnih in zadržanih gibov. Tok energije je prav tako povezan in stalen. Do izrazite veljave pride akumulacija energije v zadržanih gibih, kar omogoča hiter in močan naslednji gib. Prostorsko se enakomerno menjavajo direktne in indirektne smeri.

Igranje z močnimi in lahkotnimi ter nenadnimi in zadržanimi gibi lahko izboljšamo s preprostimi vizualizacijskimi vajami:

1. Gib – zvok: Poskušajte si predstavljati, da ima vsak gib svoj zvok. Najprej v glavi odplešite del vaše koreografije tanga tako, da najdete primerne zvoke. Nato poskušajte ta isti košček tanga dejansko odplesati tako, da oddajate zvoke. Poskusite z različnimi zvoki, ter občutite spremembe. Poskusite dati zvoke tudi partnerju, medtem ko ga opazujete v plesu. Poiščite najustreznejšo kombinacijo.

2. Postrv v reki: Predstavljajte si gibanje postrvi v deroči reki. Kako se mehko in umirjeno giblje medtem, ko plava proti toku in kako lahkotno švigne na drugo stran reke pod kamen. Njeno gibanje je nepredvidljivo. Mehko in lahkotno v enem trenutku ter hitro in nenadno v drugem. Poskusite postati ta postrv, občutite to gibanje ter izkušnjo prenesite v tango.

3. Električna napeljava (SLIKA 19): S partnerjem tvorita električno napeljavo. V telesu in po rokah ter nogah se ustvarja velika napetost, vendar spoji med partnerjema ostajajo občutljivi in rahli. Poskusite občutiti to napetost v telesu, poistovetite se z njo, ko zavzamete določeno plesno pozicijo. Ko napetost naraste na najvišjo možno raven, se prostor med partnerjema razelektri in preskoči iskra. Takrat se v telesu zgodi nenadna sprememba v gibu. Gib je močan in nenaden. V telesu poskušajte občutiti to agresivno spremembo, ki pa se ne sme vplivati na partnerja. S tem bosta partnerja v tango vnesla dramatičnost, ki je ena od značilnosti tega plesa.



Slika 19: Električna napeljava

DUNAJSKI VALČEK

Predpogoj in osnova za napredovanje v dunajskem valčku je razumevanje in znanje osnovne akcije značilne za vse standardne plesne, to je – swing.

Element, ki je značilen za standardne plesne in se nanaša na telo, je nihaj – swing. Pri tem ločimo nihaj telesa kot celote – telesni nihaj in nihaje delov telesa, npr. noge – delni nihaj. Poznamo dve vrsti telesnih nihajev: pri eni telo niha kot metronom – spodnji del se giblje počasneje od zgornjega, pri drugi pa telo niha kot nihalo – spodnji del niha hitreje od zgornjega. Pri delnih nihajih gre za nihanje delov telesa okoli izbranih sklepov, npr. nihaj noge v kolčnem sklepu. Druga prepoznavna elementa sta dvig in spust (Zagorc, Petrovič & Miladinova, 2005).

Pri dunajskem valčku je opazno močno upiranje gravitaciji, občutek letenja/lebdenja po točno začrtani krožnici. Gibi so zadržani, izredno pomemben je občutek časovne neskončnosti in izrazito zveznega energijskega toka. Ob pravilnem ravnanju z energijo jo je treba le minimalno dodajati. Prostorsko se kljub vizualnemu občutku direktnega gibanja ves čas vključujejo tudi indirektni gibi, res pa je, da so le-ti manj izraziti kot pri ostalih plesih. (Zagorc, Petrovič & Miladinova, 2005)

Nekatere od omenjenih kvalitiet lahko pojasnimo in izboljšamo z uporabo že naštetih vizij pri angleškem valčku in drugih plesih. Seveda pa moramo biti z uporabo teh vizij precej pozorni.

V nadaljevanju sledijo nekatere preproste vizualizacijske vaje za izboljšanje izvedbe dunajskega valčka:

1. Padajoče jesensko listje: Predstavljajte si, da ste padajoč jesenski list, ki v nihajih pada z drevja in se opira na sape valovanja zraka. Skoraj lebdi, njegovo padanje je neskončno. Občutite trajanje, ki je potrebno, da list iz levega nihaja spremeni smer v desnega. Poskušajte se poistovetiti s to prispodobo.

2. Telo na heliju: Predstavljajte si, da vdihujete helij, ki je izredno lahek plin. Vsakič, ko vdihnete helij v telo pustite telo počivati na heliju (SLIKA 20).



Slika 20: Telo na heliju

V dunajskem valčku imamo posebno figuro imenovano FLEKERL, katere značilnost je intenzivno vrtenje na mestu okrog centra para. Za mnoge plesalce je ta figura ena izmed težjih

figur v standardnih plesih, saj zahteva izreden občutek za vrtenje para okrog svoje osi. Tukaj je nekaj vaj uporabe kreativne vizualizacije pri iskanju občutka v tej figuri:

1. V vrtincu vode: Medtem ko izvajate flekerl, si poskušajte predstavljati, da ste v sredi vrtinca, ki se naredi v lijaku, ko voda odteka (SLIKA 21). Občutite, kako se vajina spodnja dela telesa vedno bolj zbližujeta, saj ju utesnjuje voda in kako vas sila vodnega vrtinca sili navzdol. Gornji del telesa pa je širok in velik, vendar zelo kompakten.



Slika 21: V vrtincu vode

2. Roka vodi telo: Predstavljajte si, da se vrtite v desno in desni roki obeh v paru telo vlečeta po krožnici, kot posledica sile, ki izvira v centru telesa in se kanalizira v desno roko. Seveda lahko isto poskusite tudi v levo stran.

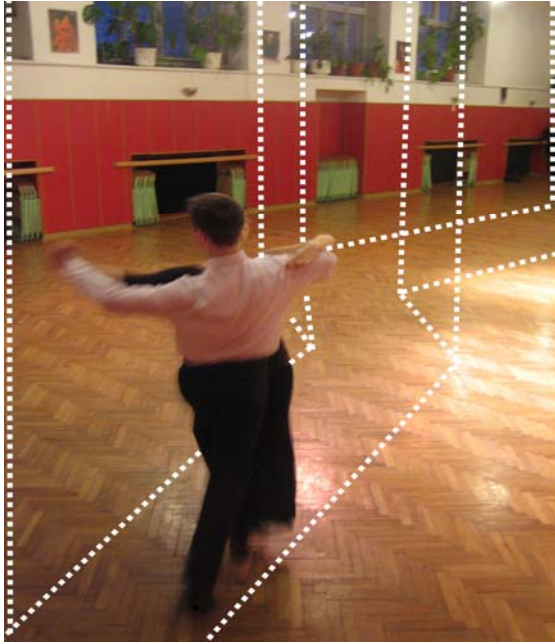
POČASNI FOKSTROT

Pri počasnem fokstrotu je poudarek na delu nog in stopal. Poudarjena je tudi uporaba strani telesa. Center gravitacije je nekoliko nižji kot pri valčku, medtem ko je center levitacije na istem mestu. Količina telesnega nihaja je tudi malenkost manjša kot pri valčku, delni nihaji pa so enaki. (Zagorc, Petrovič & Miladinova, 2005)

Uporaba stopal je ključnega pomena pri počasnem fokstrotu, zato ji je treba posvečati veliko pozornosti. Veliko je vizij, katere smo obdelali v poglavju Osnovnih gibalnih principov; tukaj v poštev pridejo predvsem tiste, ki pripomorejo k izboljššanem premikanju po prostoru.

Glede uporabe smeri pa bi znala biti uporabna naslednja vizualizacijska vaja:

1. Luknje v prostoru: Predstavljajte si, da v prostoru obstajajo luknje, ki so povezane z ozkimi kanali, v katere lahko zdrsnete. Med plesanjem fokstrota poskušajte drseti iz luknje v luknjo tako, da se z uporabo strani prebijate skozi ozke kanale (SLIKA 22).



Slika 22: Luknje v prostoru

Glede interpretacije karakterja počasnega fokstrota pa bo uporabna naslednja prisposoba:

1. Umetniški zgornji del – športni spodnji del (SLIKA 23): Telo razdelite na dva dela, ki se stikata v pasu. Spodnji del je športen in izžareva veliko moči, ki je kontrolirana. Medtem ko je zgornji del umetniški in zato bolj svoboden ter lahkoten.



Slika 23: Umetniški zgornji del – športni spodnji del

KVIKSTEP

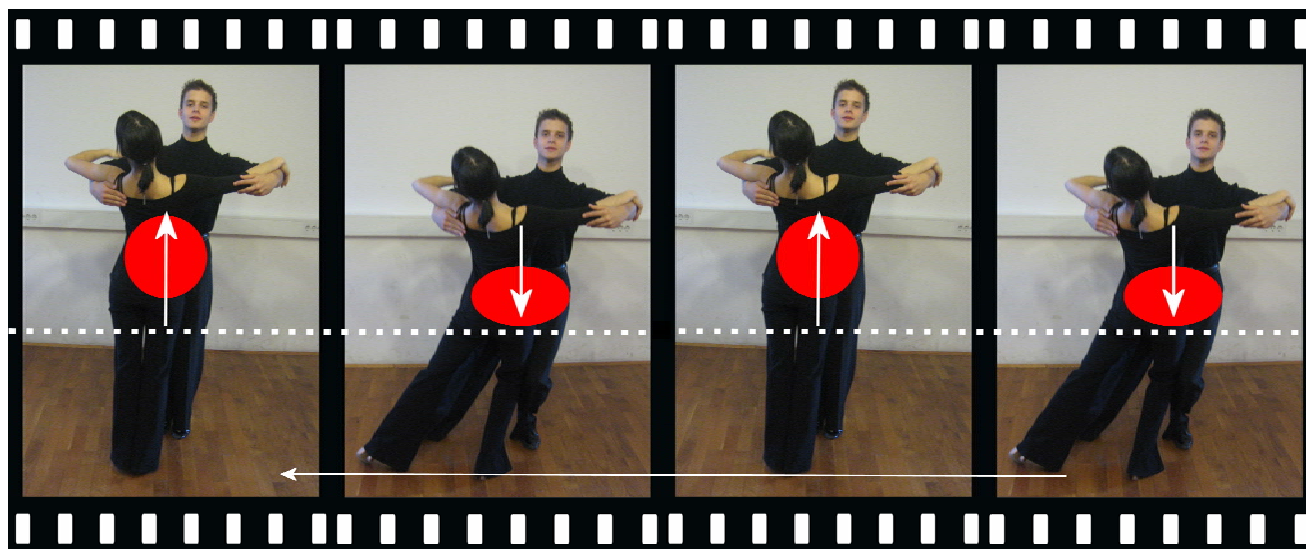
Kvikstep pozna zelo močno upiranje gravitaciji z občasnimi vložki trenutnih izrazitih predajanj teži, slednja služijo časovno nenadnim gibom, ki jih kombiniramo z malenkost redkejšimi, zadržanimi gibi. Energijski tok je ponovno zvezen, vendar pa zaradi kombinacij izredno hitrih gibov z zadržanimi gibi zahteva podobno akumulacijo energije kot tango. Prostorsko gre za menjavanje ravnih in zavutih smeri s precej cik – cak gibanja. (Zagorc, Petrovič & Miladinova, 2005)

V zgoraj napisanem odstavku lahko vidimo, da za izboljšanje nekaterih karakteristik v kvikstepu lahko uporabimo prisodobne iz tanga, saj sta si predvsem v dinamiki gibov zelo podobna.

Mnogokrat se plesalci pri kvikstepu ukvarjajo z različnimi kombinacijami prisunskih korakov in skokov, ki naj bi ob pravilni izvedbi morali izgledati lahkotno. S tem postane kvikstep bolj prostorsko prodoren in dinamičen v gibu. Pri razumevanju te kvalitete vam bodo v pomoč naslednje vizije:

1. Boksar v ringu: Poistovetite se z boksarjem v ringu, ki se spretno izmika nasprotnikovim udarcem z nenadnimi spremembami smeri. Da ostaja okreten neprestano poskakuje po ringu, zato da ohranja agilnost. Poskušajte to izkušnjo prenesti v vaš kvikstep.

2. Odbijajoča se žoga: predstavljajte si, da ste pri izvajanju kombinacije prisunskih korakov, žoga, ki se odbija po parketu (SLIKA 24). Da se lahko žoga enakomerno odbija v zrak, morata biti sila žoge vložene v tla enaka sili odboja. Poskušajte občutiti težo žoge, ki se odbija v zrak. To izkustvo bo plesalcu pripomoglo k lažjemu plesanju in bolj ekonomični izrabi energije med izvajanjem šasejev.



Slika 24: Odbijajoča se žoga

Potrebno pa je vedeti, da lahko vse navedene vizije uporabimo pri vseh petih standardnih plesih. Vendar pa moramo biti pozorni pri uporabi določenih prispodob, saj lahko pri plesalcu učinkujejo ravno nasprotno, kot bi si želeli.

Primeri uporabe kreativne vizualizacije pri latinskoameriških plesih

ČA ČA ČA

Karakterno velja ča ča ča, za izredno igriv ples. Če pogledamo samo iz vidika strukturalne analize gibanja pri ča ča ča-ju lahko opazimo kar nekaj gibalnih, telesnih, prostorskih ter drugih značilnosti, ki poudarjajo igrivost ča ča ča-ja. Ena od značilnosti ča ča ča-ja je poudarjeno delo nog in stopal. Noge se izmenično krčijo in iztegujejo, kar omogoča bočno gibanje in prenos teže prek stopal. Tudi v gibanju ča ča ča predstavlja mešanico hitrih-počasnih, močnih-lahkotnih, ter linearnih-fleksibilnih (free flow) gibov, ki so izvršeni le v posameznemu delu telesa ali s celim telesom. Vse to poudarja igrivost ča ča ča-ja. Najbolj pa

lahko interpretirata igrivost plesalec in plesalka z izmenjujočim se prepletanjem različnih figur. Postavitev telesa je pri ča ča ča-ju taka, da je center gravitacije spuščen nižje, kot pri ostalih plesih, kar mu daje izgled lahkotnosti v gibanju.

Vizualizacijske vaje za boljšo interpretacijo karakternih značilnosti pri ča ča ča-ju:

1. Manekenska postavitev telesa (SLIKA 25): Predstavljajte si, kako manekenke in manekeni odločno in sproščeno stopajo po modni brvi in kako pozirajo pred fotoaparati. Bodite pozorni na njihove prenose teže iz noge na nogo ter hkratno odprtost v zgornjem delu telesa. Če malo bolj analizirate njihovo postavitev telesa, lahko ugotovite, da so ramena sproščena, lopatice zavihane navzdol, vrat dolg, boki so skoraj nekoliko pred ramensko osjo, teža je sproščena v boke, noge pa v smeri navzgor podpirajo telo in so močne. Zdaj se poskušajte poosebiti z občutkom v njihovem telesu. Ta občutek poskusite prenesti v enostavne ča ča ča korake. Pomembno je vedeti, da je to le ena od idej, ki so uporabne za plesalce na višjem nivoju.



Slika 25: Manekenska postavitev telesa

2. Govoreči deli telesa: Predstavljajte si, da posamezni deli telesa govorijo. Vzpostavite dialoge med dvema deloma telesa npr. levim in desnim bokom, ali levo ramo in desnim bokom, ali med stopalom in kolenom. Lahko se tudi trije ali štirje deli telesa med seboj pogovarjajo. Obstaja nešteto povezav in kombinacij. Poiščite svoje povezave in dialoge posameznih delov telesa v svojem ča ča ča-ju. Priporočljivo je, da vam pri tej vaji pomaga trener.

3. Telefonski pogovor: Vaja se dela v paru. Predstavljate si, kako izgleda telefonski pogovor, ko eden izmed sogovornikov govori, drugi pa posluša. Govoreči ima pobudo, medtem ko poslušalec, ki posluša, ni samo pasiven poslušalec temveč spodbuja govorečega k govoru. Poiščite del koreografije v ča ča ča-ju ter poskusite razjasniti, kdo je govorec in kdo poslušalec. K gibu si izmislite še dialog. Vajin ples bo postal razločnejši in bolj igriv.

4. Moker pulover: Predstavljajte si, da imate, medtem ko plešete, na sebi oblečen popolnoma premočen zimski pulover. Občutite, kako se gornji del telesa prepusti teži puloverja, kako potiska vaš gornji del telesa navzdol ter kako se teža vode pulover ovija okrog telesa, vi pa se morate s pomočjo trebušnih in hrbtnih mišic upirati tej sili. Izkušnja vas bo spodbujala k pravilnemu občutku v zgornjem delu telesa.

5. Bok – začetek premika: Predstavljajte si, kako se premik prične v boku (SLIKA 26). Gib v boku naprej in vstran, premakne visečo nogo v naslednji korak. Ta občutek vam lahko pomaga pri večji hitrosti stopal in nog, ter bolj »nasekanemu« gibanju, kljub temu pa ob izvajanju vaje posvetite pozornost pravilni postavitvi telesa.



Slika 26: Bok – začetek premika

SAMBA

Pri sambi so prevladujoče akcije zvijanje (twisting), krčenje (kontrakcija), raztezanje in značilno prenašanje teže, ki omogoča prepletanje koreografskih elementov. Bistvo bočnih akcij, po katerih je samba tudi razpoznavna, je triola, ki pomeni enakost, harmonijo in mehko gibanja. (Zagorc, Petrovič & Miladinova, 2005)

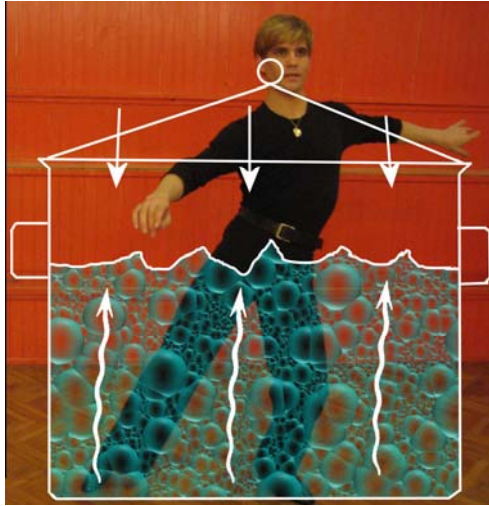
Pri sambi je izrazita prisotnost izmenjave impulza in »impacta« v frazi. Pri figuri npr. »samba roll« pa srečamo neprekinjeno gibanje zgornjega dela telesa in odsekano gibanje stopal hkrati. (Zagorc, Petrovič & Miladinova, 2005)

Koreografije v sambi so postavljene tako, da se premikajo po prostoru v plesni smeri. Vendar je intenzivnost in raznolikost gibanja v telesu kljub svoji »potovalnosti« na visoki stopnji. Veliko je rotacij znotraj telesa in znotraj para. Občutek, ko plešemo sambo, mora biti zelo okrogel. Tudi programi vključujejo plesne figure, ki so v svojem izgledu okrogle. Npr. če pogledamo promenadni samba korak z desno v desni lahko ugotovimo, kako plesalec in plesalka krožita eden okoli drugega. To jima omogoča okrogel obroč, ki ga tvorita skozi roke in izreden občutek za kroženje okrog partnerja.

Zgoraj navedene značilnosti sambo naredijo ritmično in jo s tem bolj približajo karnevalskemu vzdušju Rio de Jeneira.

Vizualizacijske vaje v sambi:

1. Lonec z vrelo vodo: poskusite si predstavljati, da je vaše telo do pasa napolnjeno z vodo, ki vre. Ramena so pokrov, ki držijo vodo v posodi. Občutite vodo, ki neprestano vre v telesu in vaše telo sili k gibanju. Nato ta isti občutek poskušajte imeti med izvajanjem samba viska (SLIKA 27). Ramena naj držijo pokrov lonca miren. V telesu se bodo naravno zgodile nekatere od akcij značilnih pri sambu, kot so kontrakcija, zasuk itn.



Slika 27: . Lonec z vrelo vodo

2. Inštrumenti: Po celem telesu imate privezane različne inštrumente značilne za sambo. Ti instrumenti si po telesu od spodaj navzgor sledijo od najosnovnejših in najglasnejših inštrumentov, k inštrumentom, ki glasbo sambe popestrijo. Poskusite plesati koreografijo lastne sambe tako, da s telesom igrate sambo.

3. Vaja z glasom: Z glasom označite naslednje elemente: impulz, impact, konstanto, odboj nihaj in vibracijo. V svoji koreografiji poiščite figure, kjer boste našli posamezne ritmične elemente. Nato jih združite in si poskušajte zapeti del vaše koreografije.

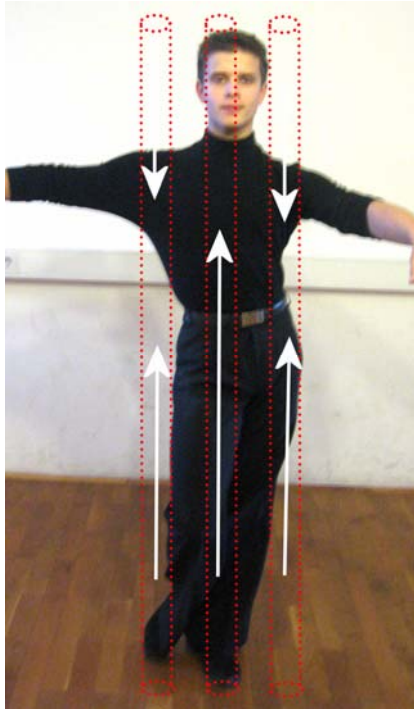
4. Kotaleča se krogla: Predstavljajte si, da vaša samba izgleda kot velikanska krogla, ki se počasi kotali po plesišču. Občutite vztrajnostno moč krogle, njeno težo in iskrice, ki nastajajo ob kotaljenju.

RUMBA

Pri rumbi je poudarek na bočnem gibanju, ki ga plesalca dosežeta z zavedanjem centralnega dela v medeničnem obroču. Tudi pri rumbi je posledica premikanja prenos teže prek stopal, kjer sta pomembni tudi akcija sukanja in rotacije, ki dajeta rumbi bistven značaj.

Z naslednjo vajo boste lahko izboljšali akcije v telesu pri rumbi:

1. Trije vertikalni kanali: Predstavljajte si, da vam skozi telo potekajo trije vertikalni kanali (SLIKA 28). Dva stranska, ki potekata skozi levo in desno ključnično os, ter en centralen, ki gre skozi teme glave. Strani telesa v stranskih kanalih se izmenično krčita in stegujeta (kompresija), medtem ko hrbtenica v centralnem kanalu venomer ohranja naravno višino.



Slika 28: Trije vertikalni kanali

Pri rumbi se plesalca gibata okoli skupnega centra. Venomer se ali približujeta ali oddaljujeta, drsita drug mimo drugega in se skratka prepletata v različnih elementih, ki zahtevajo izjemno gibljivost in preciznost izvedbe. Poudarek je na telesnih linijah in oblikah, ki se z različno dinamiko povezujejo v koreografijo. (Zagorc, Petrovič & Miladinova, 2005)

Laban je spoznal, da dinamiko giba tvorijo različne kombinacije štirih gibalnih dejavnikov: teže, časa, toka in prostora. V določenem trenutku je kateri od elementov bolj izpostavljen, a to še ne pomeni, da drugih ni. So prisotni vendar v podrejeni obliki (Veermeij, 1994).

Gibanje je zadržano, prosto, težko in lahkotno v kombinaciji s hitro, močno in neposredno kakovostjo giba.

Primer učinkovite izrabe dinamike giba pri rumbi s pomočjo kreativno vizualizacijskih vaj so prav gotovo primeri iz narave. Za vsak gibalni dejavnik dinamike lahko dobimo nešteto primerov. Pomembno je, da se lahko z njim poistovetimo, zato sem navedel le en primer za primer teže:

1. Težko kot tigrova hoja (SLIKA 29): predstavljajte si, da ste, medtem ko plešete, izjemno težki. To si lahko predstavljate kot gibanje tigra, ki se pripravlja na lov. Opazujte, kako se graciozno giblje skrit v visoki savani, kako težko stopa, da so mu na hrbtu vidne kosti. Občutite njegovo težo in maso, ki omogoča graciozno gibanje.

2. Lahki kot let orla (SLIKA 29): Predstavljajte si, da se gibljete z neizmerno lahkoto, kot orel, ki ujame sapo vetra in breztežno obvisi v zraku. Občutek v krilih je izjemno lahkoten; orel let lahkotno usmerja le s konicami peres. Občutite lahkoto njegovega gibanja, postanite orel.



Slika 29: Orel - tiger

Rumba je ples, ki je zelo senzualen in erotičen. Intenziteta medsebojnih odnosov je zelo visoka. Veliko je prepletanja, čutenja partnerjeve teže, predajanja dotikanju ipd. Prav tako je gibanje tekoče in nepretrgano, z določeno napetostjo. Gibanje se v večini dogaja v bokih, kar še bolj poudarja erotičnost rumbe, še posebej pri plesalkah. To so tiste kvalitete, ki so pri bolj izkušenejših plesalcih nepogrešljive, a kljub temu jih je težko interpretirati.

Senzualnost in erotičnost:

1. Striptizeta: Predstavljajte si striptizeto, ki vas poželjivo gleda, medtem ko se slači. Z zavedanjem in nežnim dotikanjem svojega telesa te vodi s pogledom po lastni volji. Z njenimi dotiki in gibi ti daje občutek senzualnosti in erotičnosti. Poskušajte se vživeti v njeno vlogo. Čutite njeno toplino, njeno kožo ter dotike, kako se giblje in vam prodaja prav to, kar si vi želite.

Veliko je že navedenih vaj uporabe kreativne vizualizacije, katere nam lahko pripomorejo pri izgrajevanju rumbe. Predvsem vaj, ki se nanašajo na partnering in dihanje. Tudi vaje povezane z telesnimi in energijskimi povezavami bodo zelo koristne, saj je v rumbi velik poudarek na zavedanju telesnih linij in položaja telesa.

PASO DOBLE

V pasodoblu je najbolj poudarjeno zavedanje lastnega telesa kot celote, saj s posameznimi deli ustvarjamo različne oblike: plesalec z rokami, komolci, zapestjem in prsti v povezavi z nogami in trupom oblikuje značilen okvir telesa, značilno držo telesa in ritmično strukturo. Med posameznimi deli telesa v povezavi s tlemi in med partnerjema se ustvarja določena napetost, ki zapolnjuje prostor in ustvarja moč ponosa ter dostojanstva. (Zagorc, Petrovič & Miladinova)

Vizualizacijske vaje za izboljšanje zavedanja in oblikovanja telesa in delov telesa pri pasodoblu:

1. Ožemanje rok (SLIKA 30): Poskušajte si predstavljati, da poskusite ožeti roke, kot bi oželi brisačo. Ožemajte tako, da zgornji del roke- nadlaket zavrtite navznoter proti telesu, spodnji del roke – zapestje pa navzven od telesa. Roka bo dobila okroglo obliko in tonus v njej se bo povečal. S to vajo bodo roke dobile obliko in napetost, ki je značilna za pasodoble.



Slika 30: Ožemanje rok

2. Ukrivljanje kosti rok: Predstavljate si, da med dvema sklepoma npr. med ramenskim in komolčnim ali komolčnim sklepom in zapestjem s pomočjo mišic poskušate ukriviti kosti. Roka bo naravno spremenila obliko in bo postala bolj značilna za ta ples.

3. Neskončne korenine: Vaja je namenjena oblikovanju trupa in nog. Predstavljate si, da vam iz rok, nog in glave rastejo neskončne korenine, ki so vpete v prostoru. zato so dlani in stopala nepremična v prostoru. Vse kar lahko premikate, je vaš trup. Zavzemite katero koli plesno pozicijo značilno za pasodoble in zasukajte in raztegnite telo v eno od strani, odvisno od pozicije. Telo bo tako kot pri vaji rok dobilo obliko, ki jo paso doble zahteva.

4. Telesna spirala: V telesu začutite potek spirale znotraj telesa, z začetkom v stopalih in koncem v najvišji točki telesa. Poskušajte videti potek te spirale , čutite jo ter oblikujte vaše telo skladno z njenim potekom. Vaja vam bo pripomogla k boljšemu razumevanju postavitve telesa pri paso doblu (SLIKA 31).



Slika 31: Telesna spirala

Pri pasu doblu je veliko bolj kot pri ostalih plesih pomembno poznavanje specifičnih karakteristik tega plesa. Ta ples združuje motive iz bikoborb ter ljubezenske motive med moškim in žensko. Veliko je gibov in plesnih slik, s katerimi poskušata plesalec in plesalka ponazoriti bikoborbo, kjer je plesalec bikoborec, plesalka pa matadorski plašč, s katerim skuša nadvladati bika. Ljubezenski motivi zapeljevanja in dvorjenja pa so prikazani s flamenkom.

Vizualizacijske vaje vživljanja v zgodbo pasodobla:

1. Bikoborec in njegov plašč: Poskušajte si predstavljati, da ste bikoborec in v rokah držite svoj plašč. Poskušajte odplesati npr. šase kejp tako, da v rokah držite plašč, s katerim zavajate bika in ga usmerjate v tisto smer, katero si želite. Paziti morate, da se z oblikovanjem svojega telesa izognete bika, medtem ko drvi proti vam in plašču. Take in podobne vaje vam lahko pripomorejo pri boljšem razumevanju nekaterih plesnih slik.

2. Flamenko: Ste plesalec in plesalka flamenka, ki se med plesanjem zapeljujeta. V svoji glavi si poskušajte predstavljati to igro zapeljevanja z uporabo različnih delov telesa npr rok, ramen ipd. Ta izkušnja vam bo pripomogla k vživljanju v zgodbo pasodobla.

DŽAJV

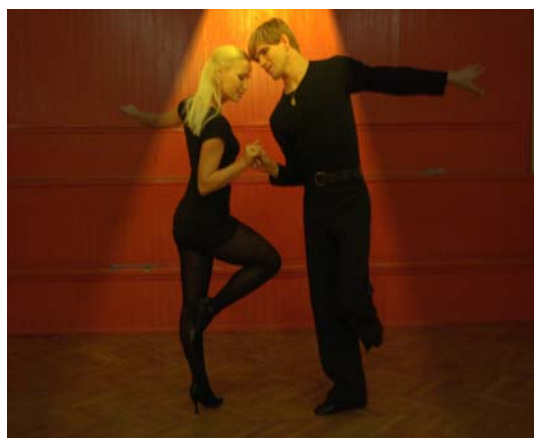
Džajv je skupaj s ča ča ča- jem in sambo eden izmed najbolj ritmičnih plesov. Ritem je zaznati v predelu nog oziroma kolen in centra ter z uporabo posameznih lokalnih delov telesa. Poleg tega je zaznati izmenjujoče prepletanje »swinga« oziroma nihanja ter odbijanja ali »rebounda«, ki ustvarja ples ritmičen in zanimiv.

Z vidika prostora pri džajvu gibanje plesalcev izhaja iz stične točke para, ki jo ustvarita z držo (gibanje v tej točki, zunaj nje in okoli nje). Plesalca zato pomakneta v odprti drži svoje telesno težišče proti prednjemu delu stopala (partner proti partnerju).

Ples je po naravi zelo igriv, zato je gestikuliranje v tem plesu toliko bolj poudarjeno.

Vaje pri džajvu:

1. Reflektor: Vaja je namenjena boljšemu razumevanju telesne postavitve pri džajvu. Predstavljajte si, da na par sveti navpično postavljen reflektor. Svetloba reflektorja se širi tako, da je na tleh najširša. S plesalko skušajte zapolniti svetlobni sij reflektorja (SLIKA 32).



Slika 32: Reflektor

2. Namišljena povezava: Predstavljajte si, da so med različnimi deli telesa napete niti. Ena od niti povezuje koleno in križ, druga je napeta med trtico in temenom glave, tretja med levo in desno stranjo telesa ipd. Pri plesanju džajva poskušajte zaznati različne povezave v telesu in razumeti njihovo souplivanje.

3. Težke noge: Za boljši občutek nihanja vam bo v pomoč naslednja vaja. Predstavljajte si, da so vaše noge lene in težke. Težko jih premikate po prostoru. Vsak gib, ki ga naredite, se začne v predelu centra in sicer tako, da najprej premaknete center čez težišče in šele nato vas noge ujamejo. S tem občutkom regulacije telesnega težišča preko stopala naprej, nazaj, levo in desno odplešite osnovne plesno-gibalne strukture.

4. Jo-jo: Ta naprava deluje na principu odboja. Prav tako različni brci v džajvu. Poskušajte si predstavljati, da se igrate z jo-jo-jem. Začutite nategovanje vrvice in njegovo posledično krčenje zaradi iztegnitve. Prav ta isti občutek poiščite med izvajanjem brcev.

5. Ločitev telesa na dva dela: Telo poskusite razdeliti na dva dela in sicer tako, da je spodnji del težji in sili v tla, medtem ko zgornji del sproščeno počiva na spodnjem delu. S to idejo poskusite odplesati vajin džajv.

Z vidika telesa se lahko akcije dogajajo v telesu kot celoti ali pa v posameznih delih telesa, straneh telesa ali v različnih ravninah (npr. glavo lahko obrneš tako, da začneš z zadnjim delom glave ali pa z brado). Vsaka akcija postane različna in izvirna takrat, kadar se zgodi na podlagi določenih sprememb v telesnih ravninah. Kadar je gibanje oplemeniteno z različnimi akcijami, nastane smiselna zgodba, ki jo plesalec pripoveduje skozi ples (Veermeij, 1994).

ZAKLJUČEK

Z diplomskim delom *Uporaba kreativne vizualizacije pri pripravi plesalcev latinskoameriških in standardnih plesov* sem skušal narediti nekakšen priročnik o uporabi kreativne vizualizacije s praktičnimi nasveti, ki bodo v pomoč vsem plesnim trenerjem, učiteljem in plesalcem samim, saj si bodo z njim lahko pomagali pri svojem delu in ob enem tudi bogatili svoj kreativni pristop do dela v plesu in življenju. Dejstvo je, da se dandanes plesalci, učitelji in trenerji pri svojem delu z mladimi pari premalo poslužujejo kreativne vizualizacije. Razlog gre iskati v tem, da je mogoče pojem kreativna vizualizacija plesalcem in trenerjem tuj, kljub temu da se s tem pojmom srečujejo in ga uporabljajo zavestno ali pa nevede vsak dan.

Moja plesna pot in delo z različnimi učitelji ter trenerji mi je dalo navdih za izoblikovanje lastne ideje pri oblikovanju nasvetov uporabe kreativne vizualizacije. Velik doprinos moji tekmovalni in trenerski karieri ter posledično tudi k mojemu diplomskemu delu, pa sta pripomogli tudi knjigi *Dance Imagery for Technique and Performance* ter *Dynamic Alignment Through Imagery* avtorja Erica Franklina, v katerih se je avtor na zelo zanimiv način lotil uporabe kreativne vizualizacije v plesu, in sicer na področju baleta ter modernega plesa. Seveda sem prav iz te literature dobil navdih, da bi se na podoben način lotil tega diplomskega dela.

V nalogi sem skušal zajeti kar največ tistih področij, katerih se dotika pojem kreativne vizualizacije. Učinkovita izraba kreativne vizualizacije pri pripravi plesalca je lahko zelo dobrodošlo orodje, ki nam skrajša ure in ure treninga. Predvsem pa je dobrodošla uporaba kreativne vizualizacije pri mlajših plesalcih, saj se ples prelevi iz suhoparnega piljenja tehnike in koreografije v zabavno in kreativno učenje plesa. Plesalci postanejo ob uporabi te metode bolj željni osvajanja znanja ter mnogo bolj občutljivi na spremembe. Seveda moramo biti z uporabo kreativne vizualizacije previdni, saj je vsak plesalec nov, drugačen primer. Prav v takih primerih nam plesalcem in trenerjem pride v korist znanje anatomije, psihologije, osnov športnega treniranja in drugih mejnih ved.

Naloga je razdeljena na dva dela: teoretični del in praktični del. V *Teoretičnem delu* sem obravnaval področja, ki se nanašajo na splošno znanje o modelu celostne priprave plesalcev latinskoameriških in standardnih plesov. Pri tem mi je bila v veliko pomoč literatura iz plesnega področja *Razvoj gibalnih sposobnosti športnih plesalcev* (Zagorc, Petovič &

Miladinova, 2005) ter *Model športnikove priprave v plesu* (Zagorc, Jarc-Šifrar, 2003), iz katerih sem črpal potrebne informacije za predstavitev metode kreativne vizualizacije. Skušal sem tudi teoretično razložiti sam pojem kreativne vizualizacije in njeno splošno uporabo ter jo kasneje povezati s pripravo plesalca. V veliko pomoč so mi tukaj prišli nasveti avtorice Gawain (*Kreativna vizualizacija*, 1996), ki zelo natančno teoretično in praktično razloži pojem kreativne vizualizacije.

S Praktičnim delom pa sem prenesel teorijo v prakso, kjer sem oblikoval različne vaje, ki so z dodanimi slikami postale še bolj jasne. Nasvete sem razdelil na dva dela, in sicer *Nasveti uporabe kreativne vizualizacije pri splošni pripravi plesalca* (vaje improvizacije, osnovni telesni položaji, tehnične vaje in končni nastop) ter *Uporabo kreativne vizualizacije pri posameznih latinskoameriških in standardnih plesih*. Obdelal sem vseh deset standardnih in latinskoameriških plesov. Izhodišče mi je bila strukturalna analiza latinskoameriških in standardnih plesov ter seveda moje praktično ter teoretično znanje, pridobljeno skozi kariero. Na podlagi analize posameznih plesov sem izluščil tiste značilnosti posameznega plesa, ki so po mojem mnenju najbolj ključnega pomena za uspešno izvedbo plesa, ter jih poskušal predstaviti z uporabo različnih vizualizacijskih vaj. Pri tem so mi v veliko pomoč prišle moje lastne izkušnje pridobljene z uporabo kreativne vizualizacije. Opisal sem tudi nekatere od vaj, ki jih uporabljam sam, oziroma se mi zdijo še posebej uporabne.

VIRI

1. Franklin, Eric. 1996. *Dance Imagery for technique and performance*. United States of America: Human Kinestetics.
2. Franklin, Eric. 1996. *Dynamic Alignment Through Imagery*. United States of America: Human Kinestetics
3. Gawain, Shakti. 1993. *Creative Visualization*
4. Petrovič, Rok. 1999. *Psihična priprava na nastop*. Ljubljana: Inštitut za šport Fakultete za šport
5. Ušaj, Anton. 1996. *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Inštitut za šport Fakultete za šport
6. Veermey, Roud. 1994. *Latin – Thinking, Sensing and Doing in Latin American Dancing*. Munchen: Kastell Publishing
7. Zagorc, Meta. 2000. *Družabni in športni ples*. Ljubljana: Združenje plesnih vaditeljev, učiteljev in trenerjev Slovenije: Plesna zveza Slovenije
8. Zagorc, Meta, Petrovič, Sergej in Miladinova, Ana. 2005. *Razvoj gibalnih sposobnosti plesalca*. Ljubljana: Plesna Zveza Slovenije
9. Zagorc, Meta, Šifrar-Jarc, Tina. 2003. *Model športnikove priprave v plesu*. Ljubljana: Inštitut za šport Fakultete za šport
10. Zagorc, Meta, Zaletel, Petra. 1996. *Primerjava nekaterih morfoloških značilnosti in motoričnih sposobnosti plesalk in plesalcev športnega plesa in akrobatskega rock'n'rolla (raziskovalno poročilo)*. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije, Fakulteta za šport