

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
športno treniranje

**Ustvarjalni gib: Kontaktna improvizacija**

MENTORICA:

dr. Meta Zagorc, doc.

RECENZENTKA:

dr. Mirjam Lasan, doc.

KONZULENTKA:

Tina Jarc Šifrar, asist.

AVTOR:  
Leon Šimenc

Ljubljana, 2007

## **ZAHVALA:**

Zahvaljujem se mentorici prof. dr. Meti Zagorc za svetovanje in navdih.

## IZVLEČEK

V diplomski nalogi, ki je monografskega tipa, je predstavljen pomen in učinek ustvarjalnega giba v vzgojno-izobraževalnem procesu.

Ena od oblik ustvarjalnega giba pri pouku športne vzgoje je kontaktna improvizacija, ki je predstavljena kot način uglaševanja s samim seboj, učenje komuniciranja, spodbujanje socialnega razvoja in ustvarjanja gibov iz lastne biti.

Za izvajanje in poučevanja kontaktne improvizacije so predstavljene vaje in metode učenja.

Ključne besede: ples, improvizacija, izražanje, sodobna pedagogika, športna vzgoja

## ABSTRACT

The project, which is of monographic type, presents the effects and importance of creative movement in the educational process.

One form of the creative movement at physical education lessons is contact improvisation, which is presented as a way of finding harmony with one self, stimulating social development, learning how to communicate, and creating movements from within our own entity.

Methods and exercises for practising and teaching contact improvisation are also presented.

Key words: dancing, contact improvisation, style, modern pedagogy, physical education

## KAZALO

<b>1. UVOD.....</b>	<b>6</b>
<b>2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA.....</b>	<b>8</b>
<b>3. CILJI.....</b>	<b>14</b>
<b>4. METODE DE LA.....</b>	<b>14</b>
<b>5. POMEN IN UČINKI USTVARJALNEGA GIBA V VZGOJNO- IZOBRAŽEVALNEM PROCESU.....</b>	<b>15</b>
<b>6. PREDSTAVITEV VAJ IN METOD UČENJA KONTAKTNE IMPROVIZACIJE...26</b>	<b>26</b>
1. OSNOVE GIBANJA.....	26
1.1 Ples v dvojicah.....	27
1.2 Stik in stične točke.....	27
1.3 Dajati in odvzemati teže.....	27
1.4 Tekoče gibanje.....	28
2. »MISELNO TELO«: ZAVEDANJE SEBE, DOTIK IN KOMUNIKACIJA.....	29
2.1 Zavedanje sebe je zavedanje telesa.....	29
2.2 Dotik.....	29
2.3 Zaupanje.....	29
2.4 Čutnost in seksualnost.....	30
2.5 Komunikacija.....	30
2.6. Fizična in čustvena varnost.....	31
3. STIK.....	32
3.1 Ogrevanje.....	32
3.2 Sproščanje.....	33
3.3 Zavedanje površin telesa.....	33
3.4 Raztezanje čustvenega občutenja.....	35
3.5 Biti oboje, aktiven in pasiven.....	36
3.6 Tveganje.....	37
3.7 Zavedanje položaja v dvojicah.....	38
3.8 Vzdrževati točko stika s partnerjem.....	39
3.9 Imeti cilje in jih odpustiti.....	40
3.10 Voditi in slediti.....	41
3.11 Vrednost neorientiranosti.....	42
4. FIZIČNE SPRETNOSTI ZA SAMOSTOJEN PLES.....	43

4.1 Tla kot podpora.....	43
4.2 Premikanje svoje mase.....	44
4.3 Kotaljenje.....	45
4.4 Dotik pomeni: dati malo teže.....	45
4.5 Najdi svoje fizične meje.....	46
4.6 Daj vso svojo težo.....	47
4.7 Speti in nositi.....	47
4.8 Plezanje.....	47
4.9 Podpora: odzemanje teže.....	48
4.10 Ponuditi površino.....	48
4.11 Kotaljenje s partnerjem.....	49
4.12 Ravnotežje in protiutež.....	50
4.13 Od vrha navzdol: kje je zgoraj?.....	51
4.14 Skakanje in lovljenje.....	51
4.15 Dvig.....	53
4.16 Letenje – plesanje po zraku.....	54
<b>5. IMPROVIZACIJA.....</b>	<b>56</b>
5.1 Prostor.....	56
5.2 Čas in dinamika.....	58
5.3 Izvori gibanja.....	59
<b>6. UČENJE KONTAKTNE IMPROVIZACIJE.....</b>	<b>65</b>
6.1. Kaj poučujem?.....	65
6.2. Kaj je učenje?.....	65
6.3. Kako oblikujemo skupine.....	66
6.4 Napotki za poučevanje.....	67
6.5 Učenje kompozicije.....	67
6.6 Umetnost vsakodnevnega življenja.....	68
<b>7.RAZPRAVA S SKLEPOM.....</b>	<b>70</b>
<b>8. LITERATURA.....</b>	<b>72</b>

## 1. UVOD

Tišina... Iz globin se te dotakne misel o gibanju. Nejasna, zdrobljena v zrcalnih odsevih, pomešana z oddaljeno glasbo, ponavljajoča se v nekem nedoločno začrtanem prostoru. Je misel o gibu resnična? Se je lahko oprimem? Je prava? Bo zmogla prodreti skozi sivino vsakdanjika? Toda gib vzvaluje, se me dotika, seka, drobi, izgineva in se znova in znova poraja. Čutim, da hoče na plan – skozi ude, nekje v hrbtu, skozi desno stran prsnega koša, vsepovsod ... Ostaja v meni kot zadržan krik, kot ulovljena ptica, tava, se zaletava, išče... Staplja se zvokom, s šepetom, s tleskom, z melodijo, z orkestrom ... Trka močneje in močneje na stene notranjosti, tipa, dokler me nenadoma ne spravi v gibanje. Sprva neznatno, nezavedno, potem pa vse bolj jasno, odrezavo, po moje ... Plešem ... (Zagorc, 1988)

Kaj je »Bitje«, se po Heideggerjevem mnenju ne da umsko misliti niti logično izreči, kajti racionalnost in logika uničujeta neposrednost »Bitja« in človeškega stika z njim. Zato sta sodobna civilizacija in družba samo oddaljevanje od »Bitja« Z razvojem tehnologije se povečujeta razcep med bivajočim in »Bitjem«. Človek se oddaljuje od antološke podlage, eksistenca izgublja svojo esenco, »Bitje« se zakriva človeškemu doživljanju. Heideggerju »Bitje« ni več umsko določljiva substanca v obliki višje duhovne realnosti ali materije, ampak skrivnostna nadstvarnost, ki je onstran vseh kategorij materialnega, pa tudi duševnega sveta, zato je logično nedoločljiva. (Šorli, 1990)

Ne gledamo telesa, temveč to, kar nam telo pripoveduje, izpoveduje, izraža, kakšno vzdušje ustvarja. Kaj hoče vzbuditi v nas? Nas hoče prenesti v določeno razpoloženje? Mogoče pa nima nobenih zahtev? Le giblje se. In vendar se mu odzovemo. Glejte, razveseljuje nas, buri nam domišljijo, nekam nas nosi ... V sanje ali kam? Telo. Tvoj ples me je napolnil ... Kdor je kdaj doživel ustvarjanje z gibi, mu to postane nuja. Narediti nekaj, kar nihče drug ne naredi tako kot ti. Zaveš se svojskosti lastnega telesa in jaza. Zavedanje. Osveščanje. Potreba po gibanju narašča. Ideje kar same nastajajo in vsaka improvizacija je doživetje. Želja po preskušanju je vse večja, radoveden si in pripravljen na igro kot otrok. Spontan si, iskriv in misliš, da svobodi ni konca ... (Knez iz Kos. N, 1982)

Osnovni problem na današnji stopnji evolucije predvsem »zahodnega« človeka je njegovo pojmovno doživljanje sveta in realnosti. Ogromno mu pomeni njegova družbena identifikacija, njegova predstava o sebi kot subjektu družbe. Pretežni del njegove identitete je njegov »družbeni ego«. Njegov velik strah in hkrati velika želja je predati se realnosti, ustaviti nenehni tok misli, postati »kozmični človek«.

Osnovni princip nepojmovnega doživljanja se glasi: Doživljam, torej sem. Pri duhovno realiziranem človeku je doživljanje realnosti pomembnejše od doživljanja mentalnih predstav o realnosti.

Na osnovi spoznanj o človekovem doživljanju, o človeku kot kompleksnem energijskem bitju, o njegovem delovanju, si lahko učitelji, pedagogi in vzgojitelji postavimo naslednje vprašanje: Kako usmerjati (mladega) človeka, da bo postal samouresničitveni tip – kozmično bitje, osvobojen pojmovnega doživljanja realnosti sveta? (Leben, 1995)

Otrok naj ne bi bil »raztelesen«, kar je značilno za tradicionalno šolo, ki si prisvoji učenčevo glavo z ušesi, očmi in usti, od možganov si vzame predvsem levo polovico, od telesa pa so zanimive kvečjemu še delovne dlani. Tako učenec kvečjemu posluša, gleda, odgovarja na vprašanja, piše in sem ter tja še riše, manipulira z didaktičnem gradivom in poje. Ob tem pridno ali manj pridno sedi na svojem, s sedežnim redom določenem stolu. Opisano izhaja iz tradicionalnega pojmovanja dvojnosti duha in telesa, dvojnosti znanosti in umetnosti, logičnega in intuitivnega mišljenja, iz spodbujanja delovanja leve hemisfere in zanemarjanju delovanju desne hemisfere. (Kroflič, 1999)

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

S tem vstopajo v proces novi odnosi, zblížujejo se znanstvene in umetniške discipline, zblížujejo se učenci in učitelji. Ustvarjanje s telesom in gibanjem deluje kot komunikacija, kot učna metoda, kot preventiva, kot terapija, ki zadovoljuje osnovne človekove potrebe po gibanju in omogoča samouresničevanje v socialni interakciji.

Pot, po kateri katere lahko pridemo do navdihnjenega, kreativnega izražanja skozi gib, celostnega doživljanja sebe in skupine, je kontaktna improvizacija, s katero lahko večnamensko učinkujemo na učenca pri pouku športne vzgoje.

Učenec tako spozna samega sebe skozi nekoliko drugačno aktivnost, odkriva bogastvo in raznolikost gibanja z lastnim telesom, razvija občutek zavedanja, sožitja z okoljem in samim seboj, skratka, odkriva lepoto življenja – majhne skrivnosti, ki ostanejo ponavadi skrite ... Tak način pouka športne vzgoje, ki ga omogoča ples kontaktne improvizacije, navaja na razmišljanje o samemu sebi, o odnosu do svojega in soplesalčevega telesa, o možnostih izražanja osebnosti skozi gibanje, ki je lahko veliko bolj ustvarjalna, učinkovita in navsezadnje tudi bolj zanimiva, tako za učitelja kot za učenca. (Kroflič, 1999)

## **2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA**

Proces vzgoje in izobraževanja je morda eden ključnih vzvodov, s katerimi se lahko pospeši psihična evolucija. Problem je »samo v tem, ker je današnji sistem vzgoje takšen, da nam le pomaga prilagoditi se vzorcem te družbe, ki neprestano vplivajo na nas, oblikujejo naš način mišljenja in tako se počasi zunanji družbeni pritiski preobrazijo v notranje. (Leben, 1995)

Sistem vzgoje samo pogloblja človekov osnovni problem na tej stopnji evolucije, to je pojmovno doživljanje sebe in realnosti. Človeku danes ogromno pomeni družbena identifikacija, njegova predstava o sebi kot o subjektu družbe. Pretežni del njegove identitete je njegov »družbeni ego«. Njegov velik strah in hkrati velika želja je predati se realnosti ustvariti nenehni tok misli, postati »kozmični človek«. (Leben, 1995)

Postavlja se torej naslednje vprašanje – kako usmerjati mladega človeka, da bo postal samouresničitveni tip, kozmično bitje, osvobojen pojmovnega doživljanja realnosti ...



Na odgovoru na to vprašanje naj bi temeljila osnovna naloga izobraževalnih sistemov.

V sodobnem izobraževalnem procesu ima lahko ključno vlogo prav športna vzgoja. Pojem učinkovite in uspešne športne vzgoje največkrat zožuje zgolj na kazalnike motoričnih učinkovitosti – uspešnost pouka se primerja samo z dosežki merjenj športno – vzgojnega kartona. Današnji model športne vzgoje pogosto zanemarja vprašanja, koliko so športne vsebine vpete v čustveno, umsko, socialno, duhovno in etično oblikovanje mlade osebnosti.

»Umetnost je najvišji izraz človekove zavesti, ki kot izraz sam, pa tudi s svojim učinkovanjem na zavest to presega in deluje na nezavedno. Umetnost je najbolj kompleksna podoba zavesti in je mehanizem, preko katerega objekti iz realnosti skozi proces katarze v človekovi zavesti kreirajo zavest samo. Katarza je kompleksno preoblikovanje občutkov in je nekaj drugega kot navadno sproščanje psihično - emocionalne energije, saj gre za odloženo reakcijo, ki omogoči umetniško delo. Tak način sproščanja se od navadnih občutkov loči po tem, da poleg občutka sproži tudi proces intenzivne imaginacije.« (Vygotsky, 1971, v: Kompan, 1996)

Človek nenehno hlepi po ponovnem izzivanju tistih čustev in spoznanj, ki ga dvigujejo »ekstatični vzpon«, v zamaknjenost, v podoživljanje doživetij ob stiku z naravo, s sočlovekom, z družbo. Uživanje v lepem tako rojeva umetnost, s pomočjo katere si človek prizadeva vsa spoznanja, čustva in hrepenenja z različnimi izraznimi sredstvi posredovati drugim. Besede opredeljujejo literaturo in gledališko umetnost; glas, ton in zvok opredeljujejo glasbo; kamen, les, glina, barva opredeljujejo likovno umetnost in arhitekturo; gib in človekovo telo pa opredeljujeta ples. (Zagorc, 1992)

Iz dneva v dan preizkušamo, do kam segajo meje naših sposobnosti, kako prestaviti že osvojene meje še »korak« naprej, kje je absolutno, kako izvedemo gib, da se skozenj začne zrcaliti naša duša, naše notranje bitje, naš genij ... Govorimo o uravnoveženju, ki se začne s fizičnim ravnovesjem, motoričnim ravnotežjem, »centriranjem« telesa, premagovanjem zunanjih sil (sila teže, sila partnerja, obvladovanje prostora in časa) in nadaljuje v psihičnem, čustvenem ravnovesju, notranji stabilnosti, osredotočenosti misli, zaznavanju partnerja, najdenju »skupnega težišča«, v osmišljenosti gibanja in plesanja ... (Zagorc, 2000)

## **Nekaj o plesu**

Mnogi poznavalci menijo, da je celotno človeško življenje ples. Ples je govorica telesa, je gibanje ob zvoku, ritmu, govoru, glasbi in tudi tišini. Že stoletja je del človekove kulture, saj ga pozna vseh več kot 3000 doslej znanih kultur na svetu. Skozi svoje gibanje, skozi pesem in glasbo je človek izražal svoje hrepenenje, žalost, veselje, bolečino, povezanost z nadnaravnimi silami, bojevitost, erotičnost ... (Zagorc, 1992)

V človekovem plesu se na nek simboličen način združene vse moči in vsa svobodnost sveta. Človekovo plesno gibanje je kot valovanje morja in ne prenese nobenih meja. S plesom se na poseben način izraža svoboda človekovega telesa in duha. V njem se zrcali skrita želja, da bi se poistovetil z neskončnim kroženjem ustvarjalnih sil v kozmosu. Kajti vse, kar se dogaja izven nas, se na tak ali drugačen način odrazi tudi v naši notranjosti in vse, kar se dogaja znotraj nas, dobiva odblesk v svetu okoli nas... Neločljivi del narave smo, njenih oblik in gibanj, njenih zvokov in barv, njene igre vetra in oblakov. Naše bivanje, doživljanje, naša tankočutnost, izražanje in ustvarjanje izvirajo iz našega stika z naravo ter iz iskanja bistva skrivnosti življenja. (Zagorc, 1992)

V plesu je našlo vse to, za kar uboga pomanjkljiva govorica ni več zadoščala – čustva, nagibi in slutnje, ob katerih je beseda brez moči – svojo najmočnejšo in sproščujočo obliko. V minljivih linijah, ki jih plesalčeve roke in noge rišejo v prostor, zaživi tisto nepojmljivo hrepenenje po brezkončnosti, prastara žalost, hkrati pa vriskajoče praveselje bitja nad svojim življenjem. (Zagorc, 1992)

Ples je prav tako kot glasba svetovni jezik. Bornost človeške govorice, ki je omejena s številom besed in, še posebej v vsakdanjem življenju, pogosto osiromašena na nekaj sto besed, je v plesu zdaleč presežena. Neskončno število kretenj in gibov, telesnih drž in položajev, mimičnih gest obraza, izrazov oči itd. predstavlja posebno govorico, s katero človek sporoča svoje misli, svoja zaznavanja, čustva, doživetja, občutenja, razumevanja, nagnjenja in hrepenenja. Soigra telesnega in duševnega je v plesu našla široko zatočišče. Ni besed, ki bi človekovo počutje lahko opisale tako zgovorno in natančno, kot so številna sporočila njegove telesne izraznosti, ki se sicer spreminja glede na zemljepisno dolžino in

širino, barvo kože, raso itd., pa vendar v svojem bistvu opredeljuje posameznike in skupine v določenih okoljih ter jih vpenja v naše skupno bivanje na Zemlji. (Zagorc, 1992)

Plesalec in plesalka sta bitji, katerih telo je najlepši inštrument na svetu, njuno gibanje pa najlepša umetnina ... Delujeta povezano med seboj. Njuni energetske telesi, njuni auri sta ves čas prepleteni, pa čeprav se zdi, da je vsak posameznik samosvoj »sistem« na plesišču. (Zagorc, 2000)

Ples se odvija na več ravneh hkrati: telesni, psihični, intelektualni, duševni in na duhovni (na materialni in astralni). Po eni strani je naše gibanje odvisno od fizičnih sposobnosti (motorične sposobnosti – različne vrste moči, gibljivosti, hitrosti, koordinacije, vzdržljivosti, ravnotežja), po drugi od intelektualnih, kot so pomnjenje, razumevanje, kinestetično predstavljanje in spomin, učenje, koncentracija. Odvisno pa je tudi od duševnih in duhovnih sposobnosti, kot so emocionalna in psihična stabilnost, sposobnost izražanja čustev, dojetje glasbe in ritma, usklajenost osebnostnih lastnosti, interpretacija doživljanja, karizmatičnost... Vse je v našem plesu prepleteno... (Zagorc, 2000)

Kako plesati življenje?

Plesalka Jasna Knez je napisala: »Ljudje prihajajo in odhajajo, stvari dobiš in jih izgubiš, čustva se porajajo, pa spet zbledijo ... le ples ostane.

Edini, ki mi ostaja zvest. Zlomim si nogo ... plešem z roko, polomim si celo telo – še vedno bo ples živel v meni. Pišem o njem, živi v meni in me hrani. Ljubim življenje, vendar ga zares občutim šele v plesnem zanosu. V tem je beda in lepota našega življenja. Sem v nekem smislu tragična oseba, hkrati pa je v tem tudi moja sreča; ne morem sprejemati nobenih užitkov, ljubezni, spoznanj, ne da bi vse to predelala najprej v svet, ljudem, skozi ples. Šele takrat sem doživela izpolnitev. Ples je postal moja nujnost. Odtlej se ves čas sprašujem: kako plesati življenje in kako živeti ples? Odgovora ne najdem ...

Iščem ga ... s plesom ...«

(J. Knez iz N. Kos, 1982)

## **O ustvarjalnosti v plesu in umetnosti**

Bistvo vsake umetnosti je izražanje z določenimi simboli. Pri tem se pojavljajo abstrahiranja, odmišljanja nebistvenega in osredotočanje na bistveno. Plesalec ali koreograf izlušči iz neke realne oblike gibanja čisto dinamično obliko, ki ima simbolični pomen in nosi neko umetniško sporočilo. (Zagorc, 1996)

Pri pouku, kjer uporabljamo gib kot ustvarjalno sredstvo (npr. pri športni vzgoji) ne gre za umetniške dosežke (ali pa se tudi lahko zgodijo), pač pa za proces, ki poteka na način umetniškega ustvarjanja. Gre za preoblikovanje občutkov, to ni navadno sproščanje energije, gre za odloženo reakcijo in proces intenzivne imaginacije (Kompan, 1996). To je lahko razlog, da v ustvarjalnih gibalnih dejavnostih otroci tako presenečajo svoje učitelje, pa tudi sami učitelji so presenečeni nad svojo ustvarjalnostjo v pedagoških delavnicah ustvarjalnega giba: »Šele sedaj odkrivamo, koliko domišljije, skrite in neizkoriščene imamo!« (Kroflič, 1992)

Ko učenec ustvarja z gibanjem, je v to nujno vključena njegova celostna osebnost. Pri tem se srečuje z globinami lastnega jaza, črpa iz svojih izkustev, večja svojo občutljivost za obliko. Takšno ustvarjalno plesno udejstvovanje pospešuje osebnostno znanje in omogoča samouresničitev. Za osebnostno rast je »najprimernejši« usmerjen in izrazni ples.

Izrazni ples spodbuja izražanje posameznika; niti dva plesalca ne plešeta enako, ne v gibanju in ne v občutenju.

Včasih naše gibanje v izraznem plesu izhaja iz notranjega čustva. Spet drugič ga stimulirajo mišice, ki si želijo gibanje. Na ta način je izrazni ples lahko najpopolnejša oblika vaje, ki osvobaja telo. (Kroflič, 1999)

Izrazni ples je najvišja fizična in čustvena sprostitiv. Duša se umiri, telo se giblje samo, dihanje je stimulirano, življenjska energija teče in najde takojšen izraz. Bolj ko se duša umirja in nas energija premika, bolj smo osvobojeni in življenje in umetnost se pojavljata skupaj ... (Fineberg, 1990)

## **Oprelitev pojma ustvarjalnega giba**

Gibanje v vzgojno izobraževalnem procesu je lahko funkcionalno, kar pomeni, da služi izvedbi določenega vsakodnevnega opravila, delovne ali športne naloge. Gibanje je lahko tudi ustvarjalno, kar pomeni, da služi ustvarjanju gibalnih oblik, je sredstvo izražanja notranjega sveta ter podoživljanje notranjega in zunanjega sveta (tudi vzgojno izobraževalnih vsebin). Slednje je kot sestavina celostnega pouka predmet našega poučevanja. (Kroflič, 1996).

## **Oprelitev kontaktne improvizacije**

Kontaktne improvizacije lahko primerjamo z evritmijo, ki jo Steiner definira kot vidni govor, ki z gibanjem posameznika ali skupine izraža duševno vsebino po določenih zakonitostih, tako kot govor ali glasba. Ko se človek evritmično giblje, je navdihnjen. Medtem ko telovadba enostransko usmerja le na fizično, umetnost gibanja v evritmiji zaobsega človeka kot celoto, v kateri so telo, duša in duh eno. (Kroflič, 1996)

Kontaktne improvizacije je kot postmoderna plesna oblika nastala v začetku 70-ih let 20. stoletja v ZDA v Judson Dance Theater v New Yorku. V tej tehniki gibanje vedno znova nastaja v trenutku stika/kontakta, od tod tudi ime kontaktne improvizacije. V moderni ples je vnesla vsakdanje gibanje, kot so hoja, sedenje, stanje in ležanje ter s tem postavila pod vprašaj estetske temelje plesa. Eden prvih ustvarjalcev, ki je raziskoval tako nastalo novo razumevanje plesa, je Steve Paxton. Danes vsebuje elemente kontaktne improvizacije večina sodobnih plesnih predstav. Ples po principih težnosti zmeraj znova nastaja iz določenega kontakta ali srečanja in ne sledi koreografskim zapovedim ter tako omogoča dialog med najrazličnejšimi ljudmi, najrazličnejšimi telesi in zmožnostmi. Plesalki, plesalcu omogoča harmonizacijo čutov, s tem poveča njuno sposobnost odzivanja na dogajanje v določenem trenutku in krepi njune odzive glede na plesnega partnerja. Je neke vrste gibalni dialog. Gibanje skozi kontaktne improvizacije postaja stalno improviziran odgovor na dogajanje v okolici in v plesalki, plesalcu samem ter s tem omogoča iskreno izražanje o zakonitostih življenja kot takega.

Z nalogo želim predstaviti kontaktne improvizacije in jo približati poučevanju v šolah.

### **3. CILJI**

- **Predstaviti pomen in učinke ustvarjalnega giba v vzgojno-izobraževalnem procesu.**
- **Predstaviti kontaktno improvizacijo kot način uglaševanja s samim seboj, učenje komuniciranja, spodbujanje socialnega razvoja in ustvarjanja iz lastne biti pri pouku športne vzgoje.**
- **Predstaviti oblike vadbe in metode učenja kontaktne improvizacije.**

### **4. METODE DELA**

Diplomska naloga je monografskega tipa. Glede na namen diplomske naloge je bil narejen izbor in pregled tuje in domače literature.

V diplomski nalogi je bila uporabljena naslednja metodologija:

A: Iskanje tuje in domače strokovne literature v knjižnicah Fakultete za šport, Pedagoške fakultete in lokalnih knjižnicah.

B: Pri izboru in pregledu literature so bila uporabljena naslednja merila:

- besedila v angleškem in slovenskem jeziku;
- iskanje strokovne literature v podatkovni bazi Cobiss in v medmrežju po ključnih besedah: kontaktna improvizacija, ustvarjalni gib, ples, športna vzgoja, vzgoja in izobraževanje.

## 5. POMEN IN UČINKI USTVARJALNEGA GIBA V VZGOJNO IZOBRAŽEVALNEM PROCESU

V zahodni omiki se nagibamo k temu, da dajemo poudarek razumskemu mišljenju, sposobnosti verbalnega izražanja, gladkemu branju in tudi sicer se najraje odlikujemo v analitičnem mišljenju. Manj pomembne se nam zdijo možnosti obvladovanja prostora, umetniškega dojetanja, ustvarjalni procesi in intuitivno mišljenje, skratka sposobnosti, ki jih povezujemo z desno možgansko polovico. Tudi v naših šolah se pouk odvija na podoben način, vendar bi morala celotna vzgoja stremeti za tem, da razvijanje desne možganske polovice ne bi bilo zgolj naključje. Brez razvoja desne možganske polovice se izgublja originalnost, izvirnost in izdelki postajajo stereotipni. (Zagorc, 1992)

Znanstvene metode nas napeljujejo k razmišljanju o načinih, metodah in sredstvih, s katerimi bi bolj vplivali na razvoj desne možganske polovice. Sodobna psihologija še posebej poudarja, kako pomembno je zaznavanje sveta s čutili, kajti vse tisto, kar doživimo, čutno dojamemo, zaznavamo s pomočjo lastne izkušnje, ostaja bolje zapisano v naših možganih. Zato tudi v sodobni pedagogiki pristopi vse bolj vključujejo ustvarjanje z glasom in zvokom, z barvo, glino in vsekakor tudi z gibom. (Zagorc, 1992)

Notranji svetovi, ki si jih posameznik sam ustvarja, otroku pomenijo prvo izkušnjo skladnosti, celovitosti in smiselnosti. Ti duhovni modeli lahko postanejo realnost, če jih človek uporabi pri razreševanju vsakdanjih življenjskih situacij. Ustvarjalnost je eden nosilnih stebrov celostnega poučevanja in pridobivanja znanja.

Raziskave kažejo, da učenci potrebujejo stimulativen umetniški program, ker s tem vplivajo na boljše rezultate, saj ima umetnost daljnosežen vpliv na telesni in intelektualni razvoj posameznika. Umetniška dejavnost namreč stimulira zavest o telesnih močeh, zmanjšuje mišične inhibicije, krepi predstavljenost, prispeva k razvoju hkratnega zavedanja sebe in okolja, integrira zavedanje, spoznavanje, spominjanje, občutenje, pretok misli in akcijo. Kljub tem in mnogim drugim spoznanjem se v naši šoli še vedno učimo pravil tudi pri glasbi in likovni umetnosti, namesto da bi se učili »glasbeno misliti« ali »misliti vizualno«. Mnogo

večjo pozornost bi morali nameniti metodam, ki bi razvijale učenčevo intuicijo, vizualizacijo in empatijo, kinestetični občutek, skupaj s tem pa ustvarjalnost.

Frostigova (1970) poudarja, da ima ustvarjalno gibanje večkratno vrednost, ker prispeva k razvoju hkratnega zavedanja sebe in okolja; ker krepi predstavljanje, integrira zavedanje, zaznavanje, spominjanje, čustva, občutja, misli in akcijo. Ustvarjalno gibanje, ki povezuje gib in predstavo, zato omogoča najvišjo stopnjo integracije.

Bognar (1987) poudarja pomen giba v otrokovem izražanju doživljanja, naj si bo to kretnja, mimika, ples, pantomima. Domneva, da je doživljanje najpopolnejše mogoče izraziti prav z gibom, ker se čustveni naboj skozenj najlažje prazni. V zvezi s tem ugotavlja, da je evropska civilizacija razvila ideal racionalnega človeka, ki ne izraža emocij. S tem je zapostavila gib kot sredstvo izražanja, kar je deloma vzrok tudi različnih psihosomatskih motnjam, ki jih druge civilizacije, kjer je gib ostal sestavina čustvenega življenja, ne poznajo. (Kroflič, 1999)

Vsakdo lahko uživa v ritmu, v svobodnem, improviziranem, pa tudi nadzorovanem izraznem gibanju, vsakdo lahko užije čutno veselje do ustvarjanja ... V tem je bistvena vrednota plesa, zaradi česar bi moral postati del celotnega vzgojno-izobraževalnega procesa.

Z uporabo ustvarjalnega giba pri pouku se oblikujejo učiteljeva in učenčeva ustvarjalna stališča, ki se kažejo v izvirnem reševanju problemov, občutljivosti za problem, odstopanju od utrjenih navad, šablon in stereotipov, v nekonformizmu v procesih mišljenja in socialnem vedenju. Konkretno se to kaže skozi ustvarjalno psihomotorično aktivnost učencev ter v sproščenem ustvarjalnem odzivu učencev. (Kroflič, 1999)

Pri uvajanju ustvarjalnega giba kot metode pouka so bistveni vedenjski vzorci, kot so sodelovanje, učiteljevo in učenčevo sorazvijanje učnih vsebin in metod, kooperativno učenje, učenčevo reflektiranje odnosa med teoretičnim znanjem in praktično uporabo, samostojnost brez stalne učiteljeve intervencije, zaupanje, radovednost, strast po znanju (Shor, 1992). V vzgoji za »biti«, ne le za »imeti« ali posredovati karkoli in torej tudi znanje, je še posebej pomembno učenje z izkušnjo in umetnostno ustvarjanje. (Fontana, 1996/97)

Ustvarjalni gib se je pokazal kot primerna metoda spodbujanja ustvarjalnosti otrok in oseb z blažjo, zmerno in težjo motnjo v razvoju in kot učinkovit pristop v procesu njihove



socializacije, kot učinkovita metoda pouka v socialni intergraciji romskih otrok v slovenskih razredih, v intergraciji otrok z motnjami sluha in govora, pri vzgojno-izobraževalnem delu s hiper in hipokinetičnimi otroki, z otroki z vedenjskimi težavami, pa tudi pri delu z nadarjenimi. (Kroflič, 1999)

Analiza interpretacij učiteljev je pokazala, da ni bistvenih razlik v doživljanju ustvarjalnega giba med učitelji – odraslimi, in učenci – otroki. Oboji se pri ustvarjanju z gibanjem sprostijo, razvijajo pozitivne medsebojne odnose ob skupinskem ustvarjanju, oboji so motivirani za nadaljnje delo, za oboje je značilno ustvarjalno vedenje. Za nastanek in proces v skupini je, ne glede na starost, pogoj psihofizična sprostitev skozi kontaktne psihomotorične dejavnosti, kar potrjujejo praviloma uspele pedagoške delavnice s splošnim zadovoljstvom udeležencev ter navdušenje in ustvarjalno vedenje otrok ob uporabi metode ustvarjalnega giba pri pouku. Učitelji so ugotavljali, da se je ustvarjalno vedenje učencev pri tem načinu dela kazalo v številnih novih zamislih (fluentnost), v izvirnosti zamisli, v miselni prožnosti in v načinu izvedbe – elaboracija. (Kroflič, 1999)

Za ustvarjalno vedenje, ki ga spodbujamo z metodo ustvarjalnega giba, je značilno udejanjanje različnih vsebin. To pomeni, da pri reševanju problema subjekt ne ostane na predstavnih in verbalnih ravni, ampak prevede zamisel v akcijo, katere izrazno sredstvo je gib. Udejanjanje poteka v interakciji s procesom vizualiziranja, ki je pomemben za celostno dojetje in ustvarjalno reševanje problemov. Kot vrsta sociodramatske igre spodbuja metoda ustvarjalnega giba otrokov kognitivni, emocionalni, socialni in psihomotorični razvoj. (Kroflič, 1999)

V odnosu do drugih psihomotoričnih sistemov je ustvarjalnost prispevek metode ustvarjalnega giba ustvarjalnost, saj učitelja in učencev ne zožuje na obvladovanje danih gibalnih vzorcev, ampak spodbuja k stalnemu iskanju novih načinov izražanja v ustvarjalnem procesu posameznika ali skupine. (Kroflič, 1999)

Zato je metoda ustvarjalnega giba tudi tehnika ustvarjalnega mišljenja. Posameznika spodbuja k ustvarjalnem vedenju na manj običajen način, skozi kombinirano besedno in gibno (nebesedno) aktivnost v ustvarjalnem procesu skupine. Pripomore k nastajanju, oblikovanju in učenju ustvarjalne naravnosti. Ozavešča o načinu ustvarjalnega mišljenja in ustvarjalnega reševanja problemov v kakršnikoli življenjski situaciji, učenju ustvarjalnih procesov skupine.

Raziskava potrjuje izhodiščno tezo, da ustvarjalni gib, v svojem bistvu umetniško izrazno sredstvo, lahko pri pouku postane sredstvo ustvarjalnega izražanja logičnih in stvarnih učnih vsebin. Na ta način prihaja do povezovanja formalnega, logičnega in analitičnega pristopa z intuitivnim, zunaj logičnim, celostnim pristopom. V takem celostnem povezovanju je mogoče videti spodbujanje intelektualnega ustvarjanja kakor tudi vzgajanje v smeri sodobnih teženj po povezovanju znanosti in umetnosti v smislu »humanizacije in poetizacije znanosti«. (Fejnberg, 1987)

### **Igra kot metoda učenja**

V tradicionalni obči didaktiki med učnimi metodami ne najdemo igre, čeprav je dokazano, da je učenje uspešno le, če je otroku radost in ne prisila. (Bognar, 1987) Kot kažejo opažanja učiteljev, je radosten odziv otrok na ustvarjanje z gibom med drugim pogojen tudi s tem, da vključuje vse psihološke značilnosti igre ali, kot pravi John Locke (1967, v Bognar, 1987), da gre pri učenju za »vprašanje časti, zaupanja, uživanja in zabave ...«

»Z igro in torej tudi z učenjem preko igre in tudi z ustvarjalnim gibom kot metodo pouka otrok zadovoljuje osnovne psihične potrebe po ljubezni, moči, zabavi in svobodi (Glasser, 1995). Če k zahodnim empiričnim ugotovitvam in znanju dodamo še izkušnje vzhodne holistične modrosti, bi igro lahko opredelili kot duhovno disciplino, v kateri tvorita telesna aktivnost in duhovna osredotočenost posameznika medsebojno dopolnjujočo celoto. V ustvarjalnih gibalnih kooperativnih igrah in v ustvarjalnem gibu kot metodi pouka se vse to konstruktivno vključuje v celoto. Z ustvarjalnimi kooperativnimi igrami spreminjamo negativna čustva v pozitivna. (Kroflič, 1999)

Vsa ta naštetá in smiselno povezana spoznanja se lahko uresničuje tudi s kontaktno improvizacijo, s pomočjo katere se učimo, kot pravi J. Knez, »narediti nekaj, kar nihče drug ne naredi tako kot ti. Zaveš se svojskosti lastnega telesnega jaza. Potreba po gibanju narašča. Ideje kar same nastajajo in vsaka improvizacija je doživetje. Želja po preskušanju je vse večja, radoveden si in pripravljen na igro kot otrok. Spontan si, iskriš in misliš, da svobodi ni konca ...« (iz Zagorc, 1992)

## **KONTAKTNA IMPROVIZACIJA KOT NAČIN UGLAŠEVANJA S SAMIM SEBOJ, UČENJE KOMUNICIRANJA, SPODBUJANJE SOCIALNEGA RAZVOJA, RAZISKOVANJE ČUSTEV IN USTVARJANJE Z LASTNE BITI PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE.**

Smo v fazi »kozmične evolucije«, ki zahteva poglobljeno spoznavanje »sebe – Bitja«.

Individualizacija je proces umirjanja družbenega in rojevanje kozmičnega ega, je boleča in hkrati osvobajajoča. Bitje – konstantna urejenost veselja postavlja pravila kozmične igre. Po njih moramo igrati, druge možnosti nimamo. (Šorli, 1990)

Pravilno zastavljen pouk športne vzgoje je eden redkih predmetov v vzgojno–izobraževalnem procesu, pri katerem bi lahko učenec resnično »našel samega sebe in se zavedal svoje edinstvene osebnosti.

### **Doživljanje notranjega miru**

Pri kontaktni improvizaciji se na začetku sprostimo in umirimo, da lahko potujemo v notranji svet, v katerem občutimo svoje telo, doživljamo sebe. S potovanjem v notranji svet senzibiliziramo svoja čutila, ne le običajnih pet zunanjih čutil, ampak dvanajst čutil, dvakrat šest, pri čemer upoštevamo tudi kinestetično čutilo v mišicah, s katerim zaznavamo gibanje, položaj telesa, napetost in sproščenost. Večina ljudi sploh ne ve, da to čutilo ima, ker pač ni na zunaj vidno. Vseh pet vsakomur znanih čutil je usmerjenih navzven, na prestrezanje zunanjih dražljajev. Kinestetično čutilo pa nam omogoča zaznavati dogajanje v sebi, je pot v sebe. Z različnimi sprostilnimi in meditativnimi tehnikami, ki jih lahko vpletamo v metodo ustvarjalnega giba kot umirjevalni del kooperativne igre, razvijamo občutljivost navzven in občutljivost navznoter, »prisluhnemo« okolju in »prisluhnemo« sebi. Z višjo kakovostjo življenja, ko smo potrebi po osnovnem obstoju zadostili in nam ne gre več samo za materialno blaginjo, lahko prisluhnemo notranjemu svetu, ga raziskujemo, razvijamo mišljenje in uporabljamo razum na drugačen način. (Kroflič, 1996)

F. Pediček uvaja izraz »biološko ugodje«, ki se pojavlja v človeku ob ritmičnem gibanju telesa, ob katerem se človek globlje zave svojega obstoja. S plesom namreč nekako posnema

in navzven izraža utripanje vsake svoje celice, ritem vseh svojih osnovnih bioloških procesov, ki vsi potekajo po vzorcu enakomernega ponavljanja napetosti in sprostitve. (Zagorc, 1992)

Še zlasti otroci in mladostniki najdejo posebno zadovoljstvo v plesu, kajti mnogi med njimi odkrijejo v njem pot za osvoboditev svojih čustev in občutij, ki jih s pomočjo besed težko spravijo na površje. Plesno gibanje prav tako veliko prispeva k samozavedanju, občutju uspeha in zadovoljstva, saj omogoča oblikovanje ustrezne telesne slike in vliva samozadovoljstvo, vpliva na vedenje, odnos do drugih in na oblikovanje stališč. (Kroflič, 1996)

### **Učenje komuniciranja**

S kontaktno improvizacijo izvajamo ustvarjalni gib, ki se v nenehnih različnih odnosih, stikih s prostorom in soplesalcem nadaljuje v kooperativno igro. Igra, gibanje, sodelovanje in ustvarjanje v skupini omogočajo razvijanje kakovostne komunikacije skozi več komunikacijskih kanalov, ne le skozi besedo. Kot pravi R. Evans in P. Russell (Kroflič, 1996), je »komunikacija bistvo vsakega odnosa, je nit, iz katere je stkana človeška družba. Prava komunikacija vključuje izmenjavo vseh življenjskih izkušenj tako na besedni kot na nebesedni ravni.«

Pomembna sposobnost emocionalne inteligence je po Golemanu (1995) tudi empatija, ki jo opredeljuje kot sposobnost odčitavanja občutij drugih. K temu nas navajajo tudi ugotovitve Kalliopuske (1989) o pozitivnih učinkih glasbe in plesa na empatičnost mladostnikov, in ugotovljeni učinki urjenja v afektivnih sestavinah empatije na zmanjševanje negativnega socialnega vedenja (Eisenberg, 1988) in s tem izboljšanje medsebojnih odnosov v razredu. Raziskovalci (Gallo, 1989) poudarjajo, da je empatija pomembna tudi za ustvarjalno reševanje problemov, ker tu ne zadoščajo le divergentno mišljenje in ustvarjalne lastnosti, kot so fluentnost, izvirnost, fleksibilnost, elaboracija. Pomembni sestavini sta namreč prav empatičnost, t.j. sposobnost vživljanja v problemsko situacijo, in imaginativnost, predstavljenost, tj. sposobnost slikovnega mišljenja in vizualiziranja problema oz. situacije. Sposobnost vživljanja pa prav gotovo lahko urimo in izboljšujemo prav z kontaktno improvizacijo, kjer s partnerjem ohranjaš nenehno spreminjajočo točko stika. (Kroflič, 1996)

## **Vloga kontaktne improvizacije pri spodbujanju socialnega razvoja**

Pomembno vlogo ima kontaktna improvizacija tudi pri razvijanju »socialnih sposobnosti«, ker spodbuja stike z drugimi, vliva zaupanje, razvija občutljivost, prilagodljivost, sodelovanje, skupinsko reševanje problemov, upoštevanje pravil, vzdrževanje pozornosti, vodenje in podrejanje, iniciativnost in sodelovanje pri najrazličnejših aktivnostih.

Celostna metoda ustvarjalnih gibalnih kooperativnih iger, med katere po svojih značilnostih prištevamo tudi kontaktno improvizacijo, ustvarja možnosti, da otroci zadovoljujejo temeljne potrebe po gibanju, osebni prostoru, dotiku, čustveni toplini in varnosti, po druženju in sprejetosti v skupini. Prav tako omogoča tudi zadovoljitev človekovih potreb po sodelovanju in ustvarjalnem sodelovanju, s čimer se posameznik samouresničuje in osmišlja svoje življenje.

In prav te kvalitete ustvarjajo vzdušje oz. klimo, v kateri se posameznik, učenec, dijak in s tem tudi skupina oz. razred počuti sproščen in navdihnjen. Iz tega potenciala lahko posameznik ustvarja, se izraža in čuti lastno vrednost, moč, neločljivo, prijetno povezanost s skupino. (Kroflič, 1996)

## **Raziskovanje čustev in ustvarjanje iz lastne biti**

Ustvarjalni ljudje se naučijo zaupati svojim intuitivnim sposobnostim in razmišljajo predvsem v miselnih slikah, ki jih tvorijo iz zvokov, občutkov, okusov ... Športniki in koreografi ter plesalci se naučijo razmišljati v kinestetičnih predstavah. (Zagorc, 1992)

Čustva lahko umetniško in terapevtsko raziskujemo s pomočjo plesa. Ko »plešemo« (in ozvočimo) različne občutke, se naučimo, kako naše telo občuti vsako čustvo. Naučimo se, kje smo napeti in kje težimo k temu, da bi ostali v takem čustvu. Tako lahko povečamo zavedanje neizraženih emocij in jih pričnemo identificirati. Ko nadaljujemo izražanje naših čustev v plesu, začenjamo popolnoma izražati in sporočati ta čustva. Tako se zakopljemo v razpoke največjih globin našega jaza, v bogastvo neizraženih čustev in damo skritim občutkom možnost, da se povsem sprostijo. Ko se prilagodimo polnemu izražanju občutkov s plesom, se naučimo polnega izražanja vsakega čustva v trenutku, ko se pojavi, in mu tako damo možnost,

da se takoj sprosti in transformira. Ni več zadržanih čustev in oviranega življenjskega toka. Osvobodimo se tako, da se izrazimo s plesom.

Ta tip plesa pomaga plesalcu, da razvije zavedanje samega sebe, zavedanje notranjih vzpodbud, ki »prosijo«, da bi bile izražene. To vzpodbuja spontanost in osvobaja samozavest. Pri plesu v skupini, ko plesalci plešejo s svojimi gibi in se osredotočajo navznoter, se zavejo, da jih nihče ne gleda, da nikomur ni mar, kako kdo izgleda, se sprostijo in gibljejo na sebi lasten način.

S kontaktno improvizacijo lahko pri pouku športne vzgoje urimo samozavedanje, po Golemanu (1996) eno temeljnih sposobnosti emocionalne inteligence. To poteka prek različnih celostnih (telesno–duševnih) načinov umirjanja in osredotočanja, ki so sestavina izvajanja kontaktne improvizacije in lahko pripeljejo do zanosa. Ta je po Golemanu najvišja stopnja emocionalne inteligence, spremljajoče čustvo oz. sposobnost v vsakem ustvarjalnem procesu. Te ugotovitve ugotovitve učiteljev v raziskavi, enako tudi moja mnogoletna opažanja odkrivajo njegovo prisotnost tudi v procesu gibalnega ustvarjanja. Z ustvarjalnim gibom kot metodo pouka si učenci skozi doživljanje zanosa kot sposobnosti čustvene inteligence to tudi sistematično razvijajo. (Kroflič, 1996)

Pri pouku športne vzgoje v srednji ali v osnovni šoli, predvsem pri izbirnem predmetu ples, lahko kot način izvajanja ustvarjalnega giba uporabimo kontaktno improvizacijo, s katero učencem ponudimo nekaj novega. Glavni cilj vzgojno–izobraževalnega procesa pri športni vzgoji ni v tem, da mladi obvladajo samo določeno tehniko, določen ples, temveč nas zanima predvsem njihova sposobnost izražanja čustev in doživetji z gibanjem, uporaba elementov gibanja in ritma za iskanje svojega lastnega gibalnega izraza, sposobnost nebesednega komuniciranja, gibalno improvizacijo in navsezadnje sam občutek zadovoljstva ob plesnem izražanju.

Ko učenec ustvarja, si ne more pomagati s pasivno naučenimi dejstvi, ampak mora samostojno iskati nove poti. Pridobljeno znanje je le orodje, ne pa cilj. Ko ustvarja, črpa iz globin svoje duševnosti, sprošča čustva, aktivira in razvija svoje sposobnosti, skratka – uresničuje samega sebe.

## **BISTVENE ZNAČILNOSTI KONTAKTNE IMPROVIZACIJE**

Na kontaktno improvizacijo so sicer vplivale moderne plesne tehnike in akrobatski elementi, vendar ima svoj značilne gibalne vidike. Kontaktna improvizacija prav tako išče povezave znotraj zaznavanja telesa, ozavešča telesno–umski organizem. Skozi neposredno izkušnjo in z zaznavanjem plesa lahko dosežemo nove poti do nas samih in našega okolja.

Improvizacijo lahko definiramo kot ustvarjanje trenutka brez predhodnega dogovora ali načrtovanja. Snov za ustvarjeni trenutek je omejena toliko, kolikor jo ima trenutek na voljo. Ne moremo se obnašati, kot da že vemo za odgovor na vprašanje o stvari, v katero nas vodi improviziranje. Zaupati moramo, da nas bo trenutek, premik, smer, impulz vodil v nekaj novega. Pri improvizaciji gre tudi za to, da znamo opustiti, če nam skok, zaporedje premikov, akrobatski trik ne gre. Nehamo poskušati, ker je preprosto napačen trenutek.

Kontaktna improvizacija nastaja v sedanjosti skupaj s partnerjem. Improvizacija je umetnost neposrednosti. Pri improviziranju si uglašeni s trenutnim stanjem, ki so tvoj partner, tvoje okolje, ozračje, dinamika nenehnega spreminjanja in zavest o tem, kaj je in ne, kaj misliš, da bi moralo biti.

Skozi improvizacijo se lahko učimo, kako zaupati procesu, pustiti koncepte in zaznati neskončne možnosti, ki so na voljo v tem trenutku.

Zaupanje je zaznavanje tega, kar se dogaja. Če gre kaj narobe, potem se uporabi trenutni impulz za spremembo.

Uspešna improvizacija proizvaja unikatne bežne koreografije, kot razlaga Pauline de Groot (iz Kaltenbrunner, 1998: »Improvizacija je izziv narediti odločitve v pravem času ali tveganje, da odložiš odločitve in preživiš čas v odprtem trenutku, v nedoločenem času, da prehodiš nepreplezana in neobdelana področja med aktivnostmi, da se odločitev naredi sama. Odločitev izhaja iz zavedanja moči in čustev, ki se porajajo pri igri trenutka, kjer je prisotna intenzivnost luči, zvok in premikanje. V igri moči se stanje misli, ozračje in temperatura ustvari med nastopajočim in gledalcem. Tega dejstva se nikoli ne da spremeniti. Izziv je ustvarjalec polnosti, ne pa vztrajanje v določeni obliki. Navada v kontaktni improvizaciji je, da učitelj oskrbi učenca z več razlagami, mu ponudi problem in reče: «Sam najdi rešitev, ker svoje ne bom pokazal.»««

### **Bistvene značilnosti kontaktne improvizacije torej so:**

- Gibanje se razvije iz notranjosti: del našega zavedanja je vztrajno usmerjen v človekovo notranjost, zaznava malenkostne premike teže in se uglašeno odziva.
- Biti z energijskim tokom: svoboden in vztrajen gib teče in je povezan s stalnim spreminjanjem med aktivnim dajanjem teže in pasivnim odvzemanjem teže. Plesalec lahko aktivno vleče, potiska, dviga ali preprosto sledi energijskemu toku in gonilni sili, dopusti, da vsak gib nemoteno vodi v naslednjega.
- Prosta improvizacija: pri tem ne gre za koreografirano gibanje, pač pa za različno zaporedje spontano ustvarjenega gibanja. Elementa kot sta prostorska organizacija ali določeno koreografsko besedišče sta redko uporabljena zavestno. Kljub temu se dinamika spreminjanja
- Naravno gibanje: plesalci ne razlikujejo med »vsakdanjim gibanjem« in »plesom«. Lahko se prav tako smejejo, kašljajo, praskajo ali gledajo drug drugega, odvisno od situacije.
- Neposredna bližina občinstva: gledalci navadno sedijo plesalcem zelo blizu in pogosto ni jasne meje med odrom in gledalci. Navadno na predstavi tudi ni posebne osvetlitve in okrasja, oblačila so udobna.
- Stik: biti v stiku s samim seboj, z drugimi in najbolj pomembnim, z vmesnim prostorom.
- Improvizacija: pustiti trenutku, ki pride iz trenutka stika, obstajati in dopustiti dogodivščino »srečanja v trenutku«.

### **KONTAKTNA IMPROVIZACIJSKA STRUKTURA**

Primer: *Dva mlada plesalca se kotalita in drsita po tleh. Približujeta se drug drugemu v stanoviten telesni stik, ampak brez neprestanega gledanja v oči drug drugemu. Čeprav je eden velik in bolj nabit, drugi pa majhen in suh, se skupaj gibata mirno in gladko, uravnoteženo in tekoče, včasih počasneje, potem hitreje z očitno breznasorno lahkotnostjo. Vstaneta s tal, krožita blizu drug drugega z navideznim tja v en dan, en plesalec zdrsi s svojo ramo po partnerjevem hrbtu, glava se dotakne glave, boki se naslonijo čez noge in nenadoma veliki plesalec leži sproščen na hrbtu manjšega plesalca. Njegova teža se zdi lahka, plesalec, ki ga podpira je sproščen in trden. Plesalec spodaj se na lahko premika v eno stran, drugi plesalec pa počasi drsi proti tlam in se postavi pokonci. Manjši plesalec sedaj teče v toku in posnema*



*gibanje ter konča prijateljsko sedeč na partnerjevih ramenih. Kotalita se drug čez drugega po tleh. Presenečata drug drugega z hitrimi in počasnimi premiki, zvijanjem in ustavljanjem. Nihče ne vodi plesa. Potem spet stojita, nekdo upogne kolena in skoči v zrak, drugi se odzove s prijemom partnerja za boke in ga dvigne visoko in ga namesti na svoja ramena. Tam zgoraj binglja z glavo proti tlom, skoraj breztežen se zdaj počasi zvije dol iz partnerjevega telesa na tla, kjer se naprej giba, kotali ...*

Tako lahko opišemo kontaktno improvizacijo. Lahko jo izvajata dve ženski, dva moška ali moški in ženska, različnih starosti, velikosti in teže. V osrčju plesa je medigra med težnostjo, močjo in dinamiko. Ples se dogaja z enim ali več soplesalci.

Premiki izhajajo iz tega, kar se je ravno zgodilo, brez predhodnega dogovora, ampak iz spreminjajočega se zavedanja gibanja. Gibi se porajajo in so neposredni.

## **6. PREDSTAVITEV VAJ IN METOD UČENJA KONTAKTNE IMPROVIZACIJE**

### **1. OSNOVE GIBANJA**

»Vsaka teža hrepeni po odložitvi v središče po najbližji poti; in kjer je večja teža, tam je večje poželenje«. Leonardo da Vinci (Kaltenbrunner, 1998)

Težnost, vztrajnost in moč so sile, ki »sodelujejo« v vsakem gibu. Urjenje teh sil pripelje do večje spretnosti, užitka in zabave pri plesanju. Gibi postanejo bolj energični in tudi bolj prefinjeni, še posebej, ko opustimo nadvlado misli in dopustimo, da je gibanje čimbolj naravno. Hoja postane enostavnejša, ko se nagnemo naprej in dopustimo učinkovati težnosti, vztrajnostnemu momentu in moči skeletnih mišic.

#### **a.) Gibalne možnosti v času in prostoru**

Vsak premik telesa zavzame nek prostor, se dogaja v času, ima določeno obliko in uporabi neko količino energije. Zavedanje teh dejavnikov vodi v povečano občutljivost lastnih gibalnih vzorcev. To nam pomaga najti nove gibalne možnosti znotraj preveč določene oblike.

#### **b.) Orientacija v prostoru**

*Prostorska območja:* visoko, srednje, globoko

*Telesne razsežnosti:* navpična, vodoravna, prečna

*Spremembe smeri:* gor/dol, levo/desno, naprej/ nazaj

#### **c.) Osebni plesni prostor**

Vsaka oseba ima okoli sebe v prostoru, v katerem se giblje, svoje edinstveno območje. Temu rečemo osebni plesni prostor, ki ga lahko razdelimo na tri območja:

- *Najbližje gibalno območje* je območje v neposredni soseščini telesa (na primer območje, ki se uporablja, ko pišemo).
- *Srednje gibalno območje* se nahaja od upognjenih komolcev do konice prstov. To je območje, ki se uporablja za komunikacijo v naši kulturi.
- *Največje gibalno območje* je prostor dosega iztegnjenih rok in nog.

Za učenje kontaktne improvizacije so na začetku potrebne vaje in metode, ki nam pomagajo razviti lastni izrazni gib oz. ples. Predstavljamo nekatere vaje, metode za plesanje kontaktne improvizacije.

## METODE IN OBLIKE NEPOSREDNE VADBE

### **1.1 Ples v dvojicah**

»Dvospev je spis za dva glasova, inštrumenta.. Je lahko tudi odnos, katerega si dve osebi delita. Prvi se odziva na drugega. Gre za partnerstvo, dialog ali komunikacijo, ki se zgodi z medsebojno igro.« Adwoa Lemieux (Kaltenbrunner, 1998)

Kontaktna improvizacija se ponavadi dogaja v povezavi s partnerjem skozi prosto improvizacijo. Dvospevni ples ima drugačna pravila kot drugi plesi: dialog živi v ponavljajočem dajanju teže v medsebojno kontaktno točko. Tako se ustvari nekaj neponovljivega in pogosto zaznaš sebe v nepričakovanem položaju ali čustvenem občutenju.

### **1.2 Stik in stične točke**

»Dvoje teles se premika v spreminjajočem stiku drug z drugim ..., premik je voden glede na možnosti plesalcev, da obdržijo konstantni stik in da dajejo drug drugemu telesno podporo...« Cynthia J. Novack (Kaltenbrunner, 1998)

Človeško telo dopušča komunikacijo in izmenjavo skozi različne površine (koža, pljuča, prebavni trakt). Osrednja vloga kontaktne improvizacije je igra, v katerim prideta dve površini, ki tvorita skupno točko, skupaj. Vsi plesni gibi temeljijo na iskanju skupne točke, ki vodi v spontan fizični dialog pod pogojem, da oba izvajalca ostaneta odprta in dojemljiva drug za drugega.

Priti z nekom v stik je pogoj, da sprejemaš informacije in komuniciraš. Pri kontaktni improvizaciji je pomembno, da se globoko zavedaš trenutnega stanja in da si uglašen s samim seboj, preden stopiš v stik še z nekom.

### **1.3 Dajati in odvzemati težo**

»Oblika je odvisna od komunikacije med plesalci, ki nastane skozi občutenje dotika in teže.«  
Cynthia J. Novack (Kaltenbrunner, 1998)

Točka stika se vzdržuje skozi ponavljajoče odvzemanje teže. Vlogi dajalca in sprejemalca se ponavljajoče menjata. Ko damo težo, smo na nek način prisiljeni, da predamo nadzor. Proces dajanja teže si lahko predstavljamo kot padanje finega peska v vedro.

Odvzemanje teže v bistvu pomeni, da si trdna podpora za svojega partnerja, vendar brez pretiravanja. Prevezemanje prevelike teže je lahko nevarno in vodi v poškodbe.

Lahko govorimo tudi o dajanju in prejemanju čustvene teže. Preden lahko damo svojo težo, moramo imeti občutek, da nam je naš partner pripravljen nuditi fizično in čustveno podporo. V kontaktni improvizaciji kreacije čustvenega in fizičnega zaupanja v partnerja vodijo v stanja, ki predhodno niso bila raziskana in zaradi tega nastaja nervoza in strah.

### **1.4 Tekoče gibanje**

»Rojevanje mojega otroka je bilo zame bistvo kontaktnega plesa. Zame je ključno pri improvizacijskem plesu, da izključim analitični um in objamem svojo intuicijo ... Izplesala sem svojega otroka v ta svet in zaplesal je z menoj. Zdaj, ko drživa drug drugega in se gibljeva skupaj skozi najine dneve in noči, čutim edinstven napredek, odkar je bil rojen.«

Lisa Gottlieb – Clark (Kaltenbrunner, 1998)

Proces »priti v stik« potrebuje intimnost in pripravljenost biti odprt za partnerja. Ti prvi koraki so lahko izjemno intenzivni. Ko kontaktni plesalci začutijo sebe v odnosu s soplesalcem, se odzivajo in prejemajo ponavljajoči fizični povratni odziv mase, trenutka in dotika svojih partnerjev ustvarijo občutljiv medsebojni odnos.

S ciljem, najti pot najmanjšega odpora in ekonomičnega giba, ples proizvede trdno tekočo enoto. Veliko tehničnih vaj v kontaktni improvizaciji vodi v globlje razumevanje osnovnih principov energijskih poti. Ko plesalca najdeta energijsko stezo in vzajemni gib teče, potem se veliko odločitev reši, zgodijo se same po sebi, iz situacije same; plesalčeva izkušnja časa je sočasna z njegovo aktivnostjo in pasivnostjo.

## **2. »MISELNO TELO«: ZAVEDANJE SEBE, DOTIK IN KOMUNIKACIJA**

### **2.1 Samozavedanje vključuje zavedanje telesa**

»Naša telesa in misli niso dvojje ali eno ... naša telesa in misli so oboje dvojje in eno.«  
Suzuki Roshi (Kaltenbrunner, 1998)

Premikanje v plesu je več kot biomehanika, je celostni izraz osebe in vse to, kar jo premika. Mogoče ni narobe, če rečemo, da imamo »premično izkušnjo.«

### **2.2 Dotik**

Dotik je osebni jezik intimnosti in je zato eden od najbolj učinkovitih kanalov komunikacije; dotik preseže izolacijo, premajhen dotik jo ustvari. Dotik (biti dotaknjen) ima lahko veliko različnih kvalit, pomenov: podporni, pomirjajoč, nežen, seksualni, agresiven, igriv, vznemirljiv – vse je odvisno od namenov in položaja ljudi, ki so vključeni.

Plesati kontaktno improvizacijo pomeni odločiti se za dotik. Občutenje dotika spodbuja zavedanje in je najpomembnejše sredstvo komunikacije v kontaktni improvizaciji; zaznati svoje lastne in partnerjeve fizične meje, odkrivati vzajemno podporo, ustvarjati zaupanje.

### **2.3 Zaupanje**

Dotik in občutek ugodja lahko obstaja samo v ozračju zaupanja. Pomembno je, da spoštujemo fizično in čustveno potrebo po varnosti že od samega začetka.

Vsi imamo občutek, koliko se lahko približa nekemu, ne, da bi vdrl v njegov osebni prostor. V kontaktni improvizaciji je pomembno, da spoštuješ zasebni prostor in imaš jasno predstavo o tem, kje se nahajajo meje, ampak Nancy Stark Smith (iz Kaltenbrunner, 1998) je zapisala: »... zdi se, da se meje premikajo in občutenje meje, ki jo spoštuješ, te opogumlja, da se odpreš. Pritisk pride, da se premakneš. Ampak, če greš samo tako daleč kot si dobrodošel, si

povabljen nazaj.« Pri kontaktni improvizaciji, se plesalca približata osebemu prostoru, približata se robu – ampak to ni povabilo za vdor.

Dotik lahko sprosti nezavedne občutke.. Karen Nelson (Kaltenbrunner, 1998) je zapisal: »Stik je stična revolucija, revolucija proti tiraniji nedotikanja. Je preudarnost gibanja iz notranjosti ven, organiziran tako, da zlomi kodo veselja in razdalje med ljudmi.«

## **2.4 Čutnost in seksualnost**

Pogosto se zgodi, da je težko prenesti fizično bližino. Pri plesu je pomembno, da spoštujemo fizične meje vsakega posameznika. Z vsakim novim plesom in novim partnerjem mora biti dosežen nov dogovor.

Vse površine in področja telesa v kontaktni improvizaciji pridejo v stik s partnerjem. Potreba po bližnjem fizičnem stiku in odnos do seksualnosti v naši družbi pogosto vodita v zmedo. Plesalci kontaktne improvizacije se dogovorijo in spoštujejo osebne meje, ki so očitne. Kar se zgodi med kontaktno improvizacijo, nima nadaljnjih družbenih posledic. Kontaktna improvizacija ponuja odprto in varno ogrodje, da zaznamo občutke, ne da bi podlegli temu, kar se normalno zgodi izven kontaktne improvizacije.

Vzajemni ples dovoljuje simpatijo, empatijo, erotičnost ali agresijo.

## **2.5 Komunikacija**

»Kontaktna improvizacija vključuje intuicijo, estetiko, telesnost, biti v tem trenutku ... je komunikacijska mreža, ki daje ogrodje plesalcem. Osredotočiti se na komunikacijo: tu in zdaj.« Keriac (Kaltenbrunner, 1998)

Človeško telo je skupek sistemov: Skupno vsem tem sistemom je komunikacija in izmenjava. Sistemi so uglašeni drug z drugim.

Pri »usmerjenem« gibanju – plesu, posamezniku povemo, kako naj se giblje, bodisi verbalno ali s pomočjo modela. Večina posameznikov je razvila značilno dožemanje sveta in vzorci navad se odražajo v značilnih načinih drže in gibanja telesa. Ko rečemo posamezniku, naj se zavestno giblje na nov način, v živčni sistem vnesemo nove možnosti. S tem stimuliramo

nove mišice in možganske celice. Repertoar gibanja se razširi, prav tako možnosti reagiranja, na razpolago je večja izbira gibalnih vzorcev.

Več različnih možnosti gibanja, s katerimi se pri plesu soočimo, posamezniku omogoča, da postane na vseh nivojih svobodnejši in manj otrpel. Izkušnja gibanja je neposredna in takojšnja.

## **2.6. Fizična in čustvena varnost**

»Pri kontaktni improvizaciji prevlada instinkt: telo ve, kako zaščititi samega sebe, ker telo razmišlja hitreje kot um.« David Woodberry (Kaltenbrunner, 1998)

Ozračje, v katerem se plesalci lahko počutijo svobodne, da raziskujejo svoje fizične in čustvene meje, je izredno pomembno za ples kontaktne improvizacije. Če se počutimo čustveno varni, potem se tako počutimo tudi fizično in zato postanemo bolj drzni. Ali obratno. Fizične omejitve v glavnem niso razlogi, da bi prenehali s kontaktno improvizacijo. Izkušnja Adowe Lemieux (Kaltenbrunner, 1998): »Začela sem plesati s poškodovanim kolenom, ki me ni držalo. Ples upošteva različnosti posameznika. Moja omejitev je bila enostavno vstavljena v ples. Proces učenja plesne forme je bil počasen. Ljubila sem premikanje. Upočasnila sem gibanje in začutila občutek premikanja telesa. Čeprav sem počasi plesala že mnogo let, sem začela uživati v preprostosti mojega premikanja. »

### **3. STIK**

#### **3.1 Ogrevanje**

Namen ogrevanja je usmeriti pozornost v fizično telo.

V kontaktni improvizaciji je veliko časa namenjenega sproščanju in postopnemu ogrevanju z namenom, da dosežemo pripravljenost telesa in uma na ples.

Pri plesu kontaktne improvizacije so v uvodu pomembne ogrevalne metode, ki vključujejo sproščanje, povečevanje zavedanja, raztezanje ... Ker je kontaktna improvizacija vedno improvizirana, se je treba vedno igrati z vajami, ki vodijo do svobodnega izražanja z gibanjem. Vse predlagane vaje niso primerne za vsakogar.

##### Celostno ogrevanje

- a) Premikanje v prostoru
- b) Mobiliziranje udov
- c) Ogrevanje določenih telesnih delov

##### Specifično ogrevanje

- a) Raztezanje
- b) Masaža
- c) Glas in dihalne vaje
- d) Sproščanje skozi popuščanje
- e) Telo – um – uglaševanje

#### **3.2 Sproščanje**

»Napetost je občutek. Napetost v telesu povzroči občutek težnosti. Ne čutiš težnosti, ampak lahko občutiš napetost. Sprosti napetost in lahko občutiš težnost.« Nancy Stark Smith (Kaltenbrunner, 1998)

**Vaja:** *Priti v prostor in čutiti tla*

1. Lezi na hrbet in se sprosti. Opazuj dihanje.



2. Poskusi zaznati vsak del svojega telesa in občuti, kateri deli so na tleh in kateri v zraku.
3. Vodi svojo pozornost po delih telesa, ki se dotikajo tal (ritnici, ramena, različni deli hrbta, pete ...).
4. Zavestno sprostí vso svojo težo na tla. Predstavljaš si, da je tvoja teža kot pesek v peščeni uri polzi navzdol. Z vsakim izdihom gre tvoj dih skozi in ven, iz telesa v tla, sproščáš več in več teže.
5. Vajo zaključiš s tresenjem v vseh svojih sklepih, raztezanjem in kotaljenjem.

*Vprašanja:*

*Ali so tla samo močni nasprotnik?*

*Ali lahko dobim od njih podporo in varnost?*

*Kateri deli telesa so napeti, kateri pa sproščeni?*

### **3.3 Zavedanje površin telesa**

»Ko sediš, vodi svojo pozornost po telesu. Premikanje je tok energije, gibanje je vitalni proces, ker je naravno, da se premikaš. Veliko lahko raziskujemo o sebi. Lahko se zavemo občutkov, ki so nam nepoznani. Lahko povečamo svobodo našega gibanja. Lahko se naučimo zaupati našim spontanim odzivom in jih izraziti.« Mary Starks Whitehouse (Kaltenbrunner, 1998)

**Vaja:** *Odkrij površine svojega telesa*

1. Kotali se, obračaj, potiskaj sebe ob tla.
2. Dotikaj se tal z vsemi (možnimi in nemožnimi) deli telesa.

**Vaja:** *Stranski stik – gor po telesu*

1. S partnerjem se postavita vzporedno –drug zraven drugega.
2. Dotakni se partnerjevega stopala s svojim stopalom.
3. Počasi se dotikaj ob strani navzgor po telesu – gleženj, koleno, stegno, boki do ramen.
4. Obrni se, da se dotakneš še drugega ramena.
5. Potuj navzdol do svojega stopala.

**Vaja:** *Čuti svoj hrbet*

1. Postaviš se tako, da si s partnerjem kažeta hrbet. Zapri oči.
2. Čutiš svoja stopala na tleh, ki so lahko trda, mrzla, mehka, topla. Projiciraj svojo težo na tla, z vsakim izdihom, bolj, močneje. Dajati težo pomeni prejemati podporo. Tla pritiskajo navzgor.
3. Počasi odpri oči in se zavedaj, kaj te obdaja.
4. Opazuj kakšen je občutek v tvojem hrbtu? Ali lahko občutiš partnerjevo prisotnost?

Nadaljnji nasveti: Počasi prenesi svojo težo nazaj, dokler ne prideš v stik s svojim partnerjem in potem se postopoma spusti k tlom.

**Vaja:** *Zbujanje od znotraj navzven*

1. Stoj na mestu in usmerjaj svojo zavest globoko vase
2. Predstavlja si majhno žival (ti), ki se dviga v tebi in se razpreda na navzven skozi veje tvojega živčnega sistema.
3. Občuti, kako se občutek odpira od notranjosti kosti, skozi mišice, skozi kožo, do zunanosti – začni se premikati s to predstavo.
4. Tvoja zavest se razširi in se dvigne nad tvoje telo. Ne pozna meja.

**Vaja:** *Čutenje skupine*

1. Polovica skupine se razporedi po prostoru, plesalci stojijo in zaprejo oči. Ostali v skupini se razdelijo in postavijo za vsakega posameznika, ne da bi se ga dotikali.
2. Potem nežno položijo svoje roke na partnerjev hrbet.
3. Čez nekaj časa odmaknejo svoje roke in se sprehodijo do drugega...

Vprašanja:

- *Je zunanja omejitev mojega telesa površina mojega telesa?*
- *Kako raziskujem svojega soplesalca?*
- *Kako čutim samega sebe?*

- *Ali čutim drugo osebo?*
- *Ali opazim razlike med ljudmi?*

### 3.4 Raztezanje čustvenega občutenja

»Potlačitev in nasprotovanje sta najpogostejša načina, ki ju uporabljamo, da zaščitimo svoje srce. Preprečita nam biti v stiku z našo ranljivostjo, našim sočutjem in našim občutkom za odprto dimenzijo bivanja. S pomočjo potlačitve in nasprotovanja odobrimo trpljenje, pomanjkanje poguma in zmedo.« Pema Chodron (Kaltenbrunner, 1998)

Ko plešemo kontaktno improvizacijo, je prav, da zaznamo čustva, si jih priznamo in jih spoštujemo. Čeprav ni posebnega dogovora med plesalci, je prav, da čustveno podpremo soplesalca. Pogoji je, da smo sposobni prepoznati svoja lastna čustva in čustveno stanje. To ni tako preprosto, kot si včasih predstavljamo. Veliko ljudi uredi čustva šele takrat, ko spregovori o njih. Lahko bi se naučili na vesel in igriv način ravnati s čustvi. Ruth Zaporah (Kaltenbrunner, 1998) je napisal: »Največji užitek pri poučevanju je študentom predstavljala možnost, da so se lahko igrali z intenzivnimi čustvi. Občutki so igrače, s katerimi se lahko igramo. Razumeti to je lahko zelo uporabno, posebno ko združimo čustva, ki imajo pogosto ogromno moč nad nami.«

**Vaja:** »Da« in »ne« vaje

1. A se dotakne B z roko nekje na telesu in reče, »da«; B se na dotik vedno odzove z »ne«.
2. A se še naprej dotika in govori »da«; B si vzame čas, občuti dotik, odzive, občutke, predstave in potem reče »ne«! (... zato, ker je to takšna vaja!).
3. Čez nekaj časa vodi to v prosto improvizacijo brez omejitev v govoru.

Celo takrat, ko naj bi bil »ne« »ja«, se držite pravil te vaje. Vaja lahko sprosti močna občutja, spomine in odzive.

**Vaja:** »Krog povezanih src«

1. Vsi sedimo v krogu – v tišini.
2. Vsak svojo desno roko položi na srce in levo na ramo osebe, ki sedi na levi strani.
3. Pomožni pritrdilni stavki, ki so lahko spregovorjeni so: »Drug za drugega odpiramo svoje srce«, »drug drugega srečujemo odprto in pošteno« »tukaj smo zaščiteni pred predsodki in nestrpnostjo.«

*Vprašanja:*

- *Kako shajam s svojimi občutki?*
- *Ali se obnašam nevtrarno?*
- *Ali si dopustim občutke? Ali jih potlačim? Če jih, kako jih potlačim?*

### **3.5 Biti oboje, aktiven in pasiven**

»Garaj brez prizadevanja« Karlfried Graf Durckheim (Kaltenbrunner, 1998)

Aktivnost in pasivnost pri plesu pomeni: razviti ravnotežje med občutenjem in delovanjem. To je glavna razlika med baletom in modernim plesom, kjer je aktivnost delovanja najpomembnejša v ospredju. V kontaktni improvizaciji je velikokrat primer, ko ne delamo ničesar, ampak raje čakamo, odprti in prisotni za to, kar je, in aktivnost odlašamo do naslednjega gibalnega impulza. Glavna aktivnost kontaktne improvizacije je v bistvu pripravljenost, občutenje in zbiranje informacij.

Mogoče je delitev na »biti« in »delati«, na aktivnost in pasivnost stvar navade, ampak z malo prakse lahko odkrijemo njuno združitev v plesu. To lahko naredimo tudi med hojo: zavedaj se svojih dotikov s tlemi in obenem se zavedaj svoje okolice.

**Vaja:** *Lutka*

1. Leži sproščeno na tleh in dovoli, da te partner premika.
2. Partner prime tvoje noge, roke, boke, glavo ... in te premakne v različne možne položaje. Ti ostaneš sproščen in pasiven.

3. Čez nekaj časa se začneš premikati skupaj z gibi tvojega partnerja in mu tako pomagaš.
4. Vedno aktivnejši postaneš bolj, ko najdeš ravnotežje med »biti« in »delati«.

**Vaja:** *Hkratna aktivnost in pasivnost*

1. Leži sproščeno na tleh in dopusti svojemu partnerju, da te premika in vodi.
2. S pomočjo partnerjevega nežnega neposrednega pritiska se začneš premikati; ples se lahko začne na tleh in vodi do stoječega položaja. Nisi kot vreča krompirja, ampak pusti se voditi, kar pomeni veliko aktivnosti.

*Vprašanja:*

- *Dajem prednost aktivni ali pasivni vlogi?*
- *Kaj je privlačnega pri tej vlogi?*
- *Česa se bojim, ko sem v drugi vlogi?*

### **3.6 Tveganje**

»Sprejmi svoje omejitve. Študentom sem rekel, naj si dopustijo realizirati svoje omejitve. Prav tako sem jih opogumil, naj gredo čez svoje omejitve. Da vidijo znotraj tega jezika obstoj fine, razširjene definicije tveganja«. Alan Ptasheck (Kaltenbrunner, 1998)

V vsaki fazi kontaktne improvizacije je možno narediti en korak naprej in poskusiti nekaj novega. To odpre celosten nabor fizične kot tudi čustvene mobilnosti, kar je včasih zabavno. Vsekakor je zelo vznemirljivo.

**Vaja:** *Poskusi nekaj novega*

1. Pretehtaj, katerih stvari se bojiš, medtem ko plešeš: padanja, dinamičnosti...
2. Delaj s svojim soplesalcem na teh področjih. Dopusti si, da raziščeš strah vzbujajoče položaje.

Nadaljnji predlogi:

- Opazuj ostale plesalce, išči nove ideje in kvalitete, ki jih lahko preizkusiš.
- Prosi nekoga za ples, ki si se ga prej izogibal.
- Zavestno uporabljaj nove gibe. Bodi dinamičen, če si imel navado biti pasiven; bodi odločen in neposreden, če čutiš, da si navadno preveč zadržan.

Vprašanja:

- *Kateri položaj se mi je zdel poseben?*
- *Ali tvegam? Kdaj? Kako? Kje?*
- *Sem se pripravljen ujeti?*
- *Kaj potrebujem, da lahko tvegam?*

### **3.7 Zavedanje položaja v dvojicah**

Kaj se dogodi med trenutkom srečanja dveh ljudi? Kolikor je raziskano, je nemogoče predvideti: lahko smo le odprti in osupli. Gre za občutenje in raziskovanje, kaj se zares dogaja med tvojim partnerjem in teboj – pozabi vnaprej pripravljeno mnenje in dopusti, da je trenutek razsodnik. Gre za to, da opustiš domnevo – simpatičen ali nesimpatičen. Kar se pravzaprav dogaja, je srečanje. Pusti se presenetiti!

**Vaja:** *Srečanje s svojim soplesalcem*

1. A in B stojita drug pred drugim 4–5 m narazen.
2. Hkrati stopita korak drug proti drugem in zamrzneta v drugačnem položaju.
3. Gresta nazaj v prvotni položaj in ponovita korak z različnim položajem.
4. Končati vajo s povratno informacijo: Kako sem se počutil? Kaj se je zgodilo med nama?

### **Vaja:** *Približevanje*

1. A se premika počasi proti B. B reče »stop!«, ko A pride dovolj blizu.
2. Oba poskusita občutiti mejo: Ali mi je bilo lahko reči stop? Ali sem rekel prepozno? Zakaj je rekel partner stop ta trenutek?

### **Vaja:** *Ples v krogih in navezovanje »stikov«*

Vaja je namenjena temu, da vsak posameznik vzpostavi očesni stik s skupino. Ena možnost je prosta improvizacija v dveh krogih, na primer plesalci, ki imajo enako barvo nogavic, so v notranjem krogu, ostali pa v zunanjem ...

Način, kako se srečamo s partnerjevimi očmi, pove veliko o nas in naših partnerjih.

*Vprašanja: Kakšno kvaliteto vsebuje srečanje pogledov? Vase zaprt? Nesramen? Nervozen? Neiskren? Agresiven? Boleč?*

## **3.8 Vzdrževati točko stika s partnerjem**

Točka stika med površinami naših teles naj bi se stalno premikala. Stična točka bo ostala skupaj tako dolgo, dokler bosta oba plesalca kontinuirano dajala težo.

### **Vaja:** *Obdrži točko stika*

1. Stoj s hrbtom proti hrbtu s svojim partnerjem z osredotočenostjo na stik z glavo.
2. Počasi premikaj težo proti glavi. Težo vzemi kot pesek, ki se naliva in polni glavo. Lahko naliješ veliko peska naenkrat. Kakšna je razlika med premikom malo ali veliko peska?
3. Naj stična točka potuje gor proti ramenom in nazaj proti trtici. Ostali del telesa naj se igra.
4. Postani bolj in bolj igriv. Naj se razvije v odprto improvizacijo. Pusti vajo in enostavno sledi temu, kar se dogaja med tabo in tvojo težo ter tvojim partnerjem ...

**Vaja:** *Most s stopali*

1. A in B ležita na tleh in se dotikata s stopali.
2. Ustvarita most s stopali.
3. Poskusita različne položaje, igrata se, da gresta na stran, se obrneta ...

**Vaja:** *Telesni val*

Stoj nasproti partnerja in bodita v stiku z glavama.

Daj nekaj teže v stično točko, ohranaj stik, premikaj se previdno naprej in nazaj.

Dajanje in odvzemanje teže ustvarja nekakšen fizični val v tvojem telesu. Opazuj, kako gre tvoja teža skozi tvojega partnerja v tla. Občuti tla skozi partnerjevo glavo.

**Vaja:** *Ples z glavo*

1. Položi glavo na partnerjevo.
2. Počasi kotali glavo okoli, razišči vse gibalne potenciale.
3. Začni se premikati s celim telesom, spremeni smeri in ostani v stiku z glavo partnerja

Vprašanja:

- *Ali res uporabljam vse možne površine, dele mojega telesa za stik?*
- *Ali lahko ostanem in vzdržujem neprekinjen stik?*

### **3.9 Imeti cilje in jih odpustiti**

Kontaktna improvizacija je neprestano spreminjanje ciljev med vztrajnostjo in omahovanjem, med določenim in negotovim. Brez ciljev bi postal ples dolgočasen. Cilji dajejo plesu smer in energijo. Ampak zgolj z vztrajnostjo ples postane rigiden in se spremeni v prerivajoč dvoboj. Moramo se pripraviti na neprestano neposredno spreminjanje, da plavamo s trenutnim dogajanjem. Tisto, kar iščemo, je prispevek, odločitev, ki nam dopusti narediti, kar največ s čim manj napora.

**Vaja:** *Z glavo ob glavi proti tlom*

1. Partnerja stojita skupaj in se dotikata z glavama ...
2. Oba dajeta težo v kontaktno točko in skupaj iščeta pot do tal.



### 3. Ostaneta v kontaktu in najdeta pot nazaj v stojo.

Vprašanja:

- *Ali veliko razmišljam, medtem ko plešem? Če je tako, ali to vpliva na moje plesanje in zavedanje o mojem partnerju.*
- *Sem ambiciozen med plesom?*
- *Ali opazim, kadar moj partner ni resnično prisoten, ko pleševa?*
- *Ali je možno sočasno narediti, kar hočem in nič hoteti?*

### 3.10 Voditi in slediti

Pustiti se voditi, pogosto ni prav lahko. Velikokrat pripelje do različnih reakcij: strah pred izgubo kontrole in avtoritete, ali obrnjena slika, da odločitve začasno niso več v tvojih rokah. Biti voden lahko pelje v novo izkušnjo; vodenje ne pomeni nujno prevlade. Če nihče ne vodi, potem ni smeri.

Če obstaja močan odpor biti voden med plesom, se lahko pogovorimo. Vodja je mogoče neprožen, vsiljiv pri približevanju, kar vodi v naravni fizični odpor partnerja in se konča, da duet postane tris (kar je normalno v vsakodnevnem življenju). Tisti, ki je voden, lahko vključi te občutke v ples kot odprt sprejem pozitivnega poskusa znotraj improvizacije.

**Vaja:** *Premakni partnerja in ponudi odpor*

1. Stoj za partnerjem.
2. Položi roke na partnerjeva ramena ali hrbet
3. Počasi premakni, zazibaj, stresi ... partnerja.
4. Čez nekaj časa naj se tvoj partner začne gibati neodvisno. Sledi gibu in občasno ponudi odpor gibom, včasih celo ustavi gibanje. Ali lahko oceniš svoj upor?

**Vaja:** *Zavestno izogibanje rokam in dlanem*

1. Pleši s partnerjem.
2. Ne dotikajta se drug drugega s rokami ali dlanmi.

### *Vprašanja*

*Ali mi je lažje slediti ali voditi? Zakaj?*

*Kaj se zgodi, ko moj partner ne sledi mojemu gibu?*

*Ali res pleševa skupaj?*

*Ali je komunikacija med nama postala čistejša?*

### **3.11 Vrednost neorientiranosti**

V kontaktni improvizaciji se zgodijo položaji in gibalne sekvence, ki niso običajni in ponavadi obrnejo stvari na glavo! Viseti z glavo blizu tal, padati nazaj, obrniti se v zraku. Vse to lahko povzroči očitno dezorientacijo, ki povzroči strah. Lahko se zalotiš, da delaš osuple stvari in tako izginejo gibalne navade. Nenačrtovane luknje se lahko pojavijo v gibalnem toku, trenutki nezaupljivosti ali monotonosti, ki poveča zavedanje tukaj in zdaj (aktivnost trenutka). Če ti trenutki niso hote izkoreninjeni s prisiljeno aktivnostjo, se lahko znajdemo v bolj avtentičnem stiku z nenehno spreminjajočim stanjem – kontaktna improvizacija.

**Vaja:** *Dati težo s hrbtom*

1. A stoji korak pred B.
2. A položi roke na ramena B.
3. B obdrži telo ravno in napeto ter se začne nagibati nazaj. A mu je v oporo.

## **4. FIZIČNE SPRETNOSTI ZA SAMOSTOJEN PLES**

Če nameravamo dajati svojo težo, moramo najprej imeti občutek lastne teže – občutiti sile narave in njen vpliv na naše gibanje. Težnost lahko izkusimo skozi stik s tlemi.

Plesalci dobivajo informacije o svojem položaju skozi dotik.

Naslednje vaje ozaveščajo občutljive notranje premike našega telesa. Dopuste nam občutiti silo teže, medtem ko stojimo trdno na zemlji. Dopustimo teži, da zdrsne v zemljo skozi naša stopala.

Naslednja navodila so od Steva Paxtona (Kaltenbrunner, 1998), ki je uvedel prakso »Mali ples« v kontaktno improvizacijo. Vse, kar moraš narediti je stati in se sproščat ... in v določenem trenutku spoznaš, da si sprostil vse, kar se da sprostiti, ampak še vseeno stojiš in v tej stoji je kar veliko trenutnih premikov... okostje te drži, čeprav si mentalno sproščen ..., reče se mu »Mali ples« ..., pri tem se zavedaš, da ne delaš nič, samo opazuješ samega sebe, ki funkcioniraš sam od sebe. Um ne procesira podatkov in ne išče odgovora. Prav tako ga ne uporabljaš kot aktivno orodje, ampak kot lečo, ki je skoncentrirana na določeno zaznavanje.

Ko stojimo oz. »malo plešemo«, dobimo občutek navpičnega ugodja, okoliščine, v katerih je okostje v ravnotežju in mišice ne poskušajo »nositi« našega položaja.

### **4.1 Tla kot podpora**

Kontaktna improvizacija nam dopusti, da ponovno odkrijemo podporno naravo tal. Skozi kreacijo neposrednosti in zavesten odnos s tlemi dobimo občutek stabilnosti in ozemljenosti (partnerstvo s tlemi). Na čustvenem nivoju se čutimo varne in prepričani vase. Stati je edino možno zaradi podpore tal, zaradi njihovega odpora. To postane jasnejše, ko ponavljajoče stojimo in padamo; vstajati – padati postane vzajemna odvisnost, poveže potrebni pritisk, da stojiš sproščeno in da lahko padaš. Tla postanejo tvoj partner.

**Vaja:** *Tla kot partner*

1. Lezi na trebuh.
2. Občuti, kateri deli telesa se dotikajo tal in kateri ne.
3. Od tal dvigni roko ali nogo. Potem se ponovno sprosti.
4. Ponovi enako vajo, ampak tokrat se sprosti v drugačen položaj.
5. Najdi še več podpornih lastnosti tal.

*Vprašanja:*

- *Kako sem dal svojo težo tlom?*
- *Ali ti je jasno, kako ti naravne sile in težnost pomagajo in ne delujejo proti tebi.*
- *Kako se dan za dnem normalno premikam?*

#### **4.2 Premikanje svoje mase**

Počasen prenos teže pomeni biti zmožen nadzorovano in zavestno oddati težo. To lahko opišemo kot polnitev različnih delov telesa s težo oz. praznjenje. Ta spretnost olajšuje doseganje mehkega in tekočega gibanja s tvojim partnerjem.

**Vaja:** *Polnjenje in praznjenje nog s peskom*

1. Izberi prostor v sobi, pojdi tja in se postavi
2. Razdeli svojo težo med obe stopali. Tvoja kolena so rahlo upognjena. Tvoja ramena so sproščena. Opazuj, ampak ne spreminjaj svojega komaj tekočega diha.
3. Vodi svojo pozornost navznoter. Čuti tla pod nogami. Kako se jih občuti? Mehka, mrzla, trda, topla...?
4. Zavedaj se strukture svojega okostja, od stopal do lobanje. Tvoje okostje nosi celo težo. Spusti težo v tla, kolikor se da. ne da bi izgubil stabilnost v stoji.
5. Opazi male premike, majhne poravnave tvojega telesa ti omogočajo stoji.
6. Začni z majhnim raztezanjem tvoje leve roke proti tlom in dopusti ji, da se vrne nazaj, kjer je bila. Občuti jo, občuti, kaj se dogaja. Raztegni še enkrat, ampak še manj ..., ponovi s svojo desno roko.
7. Počasi premakni svojo težo v svojo desno nogo in potem jo prenesi nazaj skozi sredino v levo nogo. Čuti praznjenje teže ene noge in polnjenje druge noge s težo.

8. Začni nihati. Počasi povečaj premik obremenitve, dokler ne padeš na stran. Naredi nekaj korakov in se postavi nazaj v stojo. Ponovi.

### **4.3 Kotaljenje**

Najbrž se veliko ljudi ni kotalilo po tleh že od otroštva. Naslednje vaje dajejo možnosti za kotaljenje, kako različni deli telesa lahko začnejo kotaljenje. Pri kotaljenju je zelo pomembno, da ostaneš mehak in sproščen, da telo ostane okroglo in da uživamo.

**Vaja:** *Kotališ se sam*

**Vaja:** *Okrogel kot žoga*

1. Improviziraj, predstavljaš si, da si žoga. Roke, noge, hrbtenica postanejo okrogle kot žoga in kotališ se po prostoru.

**Vaja:** *Kotaljenje po tleh*

1. Sedi na tla, podplate daš skupaj. Kotališ se postrani, narediš krog in se dvigneš na drugi strani.
2. Počepni na podplatih. Postavi roke ob telesu na tla, dvigni se in se zagugaj.

**Vaja:** *»Slonovo poležavanje v blatu«*

Lezi na hrbet. Roke in noge naj bodo sproščene in zapri oči.

Poležuj na tleh, pretegni se, obrni, zakotali. Predstavljaš si, da si se ravnokar zbudil in ti ni treba še vstati ..., predstavljaš si, da si slon v hladnem bazenu plavajočega blata.

### **4.4 Dotik pomeni: dati malo teže**

Odvisno od velikosti in pomembnosti doseže dotik različno globino kože, mišice, kosti. Prav tako doseže različne psihoenergijske nivoje zavesti. Ko spodbudimo našo kožo skozi dotik ali skozi mišično aktivnost, dobimo čutno povratno informacijo o naši fizični površini in tudi občutek o nas samih kot posameznikih. Med plesom dotik ostaja lahek in bežen, ampak z nenehno premikajočo točko dotika.

**Vaja:** *Zaznavanje teže*

1. Stojiš. Partner postavi svojo roko nekam na tvoje telo.
2. Oba preneseta nekaj teže v točko stika. Čez nekaj časa prenesi težo nazaj, ampak ostani v stiku.
3. Ponovi in razvij duet.

#### **4.5 Najdi svoje fizične meje**

Lahko vadimo »polnjenje« in »praznjenje« teže s partnerjem. Tisti, ki prejme težo, ima nalogo, vzeti toliko teže, da mu je še udobno. Je sproščen in vodi težo partnerja v smeri proti tlom na tla. Tukaj se plesalci naučijo, koliko teže posamezen del telesa (npr. koleno) lahko prenese. Pogosto so vadeči presenečeni, koliko smo res prožni in krepki.

**Vaja:** *Plazi se okoli svojega partnerja*

1. Tvoj partner leži z obrazom proti tlom.
2. Začni laziti okoli svojega partnerja in obdrži lahek stik.
3. Počasi povečuj težo svoje roke na partnerjevo telo (roke, noge, hrbet ...). Tvoj partner pove, ko mu postane neudobno.
4. Poskusi sedeti in ležati na partnerju, da ugotoviš, koliko teže je zmožen prenesti.

#### **4.6 Daj vso svojo težo**

**Vaja:** *Igra glave*

1. Glava naj bo točka stika s partnerjem.
2. Nežno »nalij« težo v stično točko.
3. Počasi dvigni nogo in se igray z njo.
4. Postopoma se obrni okoli svojega partnerja in točka stika naj potuje.

**Vaja:** *Daj težo skozi veliko površino*

1. Začni duet.
2. Postopoma osredotoči svojo pozornost na dajanje teže skozi veliko površino – bodi skrben do partnerja.

**Vaja:** *Voditi težo skozi sobo*

1. Stoj pred svojim partnerjem.
2. Tvoj partner počasi vrne težo. Sprejmi jo in mu jo vrni.
3. Ponovi, ampak tokrat vzemi težo in jo vodi na drugo stran sobe.

#### **4.7 Speti in nositi**

**Vaja:** *»Spni se«*

1. Začni ples s svojim partnerjem
2. Tvoja naloga je, da raziščeš možnosti »spenjanja« s partnerjevim telesom, nogami, rokami, glavo ... Ostani igriv in ne uporablaj rok.

**Vaja:** *Postani zatič*

1. Stoj nasproti partnerja.
2. Dvigni roko in s pazduho se namesti na partnerjeva ramena. Naj tvoja roka pada diagonalno po hrbtu partnerja, tako da je tvoja teža porazdeljena po partnerjevi hrbtenici.
3. Partner se lahko sedaj vzravna in te nese po sobi.

Različica: skoči v »zatični« položaj.

#### **4.8 Plezanje**

**Vaja:** *Plezanje po drevesu*

1. Stoj trdno kot drevo
2. Naj te partner prepleza s tvojo pomočjo, poskusi z vsemi možnimi oprijemi, vzponi, »kavlji na sebi«.

**Vaja:** *Plezanje v gozdu*

Ena oseba je opica, ostali pa drevesa. Opica potuje od drevesa do drevesa in poskuša najti, kar se da največ podpore in stičnih površin. Drevesa so aktivno podpirajo opico.

**Vaja:** *Podpora treh vadečih*

1. A pleza na B in C, na vsakem uporablja eno stično točko.
2. A spreminja stalno položaj, medtem ko ga B in C podpirata.

Vprašanja:

- *Koliko teže lahko dam soplesalcu, preden me postane strah?*
- *Ali dobim pravi občutek podpore mojega partnerja?*
- *Kako si zgradim zaupanje*

#### **4.9 Podpora: odvzemanje teže**

Podpora je osrednja tema kontaktne improvizacije. Ne samo kot »nošenje«, ampak bolj kot odskočna deska za nove načine gibanja. Pomembno je vedeti, da vedno svobodno izbiraš, ali daš težo ali ne in če jo daš, koliko. Vzeti več teže pomeni prevzeti več odgovornosti.

Če se hočeš znebiti teže ali končati duet, najdi pot, ki varno vodi partnerja na tla. Vlogi »dajalca« in »odjemalca« naj se stalno spreminjata.

#### **4.10 Ponuditi površino**

Partnerju lahko ponudiš različne površine za podporo: na vseh štirih kot klopica, stoje, prepognjen v kolenih in nagnjen naprej (miza) ali preprosto svojega telesa.

a) Klopica

**Vaja:** *Razišči klopico: poskusi in dodajaj težo*

**Vaja:** *Uravnoteženje na klopici*

1. A je na tleh v položaju klopice. Prepričaj se, da hrbet ni upognjen in vrat ostane spuščen.
2. B leže hrbtno na A, uravnotežuje in se kotali.



## b) Miza

### **Vaja:** *Kotaljenje čez mizo*

1. A gre v nizki položaj mize.
2. B se s kotali čez A, teža je razdeljena po ramenih in medenici.

Poskusi še druge dele telesa

Vsi deli telesa lahko dajo in odvezemajo težo. Igraj se s temi idejami – bodi ustvarjalen!

### **Vaja:** *Sedenje na ramenih*

- 1) A počepne na tla in B sede in se uravnoteži na ramenih.
- 2) A nese B neznatno naprej z nagibanjem in dviganjem od tal.

## **4.11 Kotaljenje s partnerjem**

Spretnost je vzdrževati premikajočo točko stika, medtem ko se kotalimo kot lahkotno in sproščeno gibanje. Nekateri deli telesa ne morejo prevzeti preveč teže (kolena, komolci, spolovila ...), zato se izogibamo obtežiti na ta območja.

### **Vaja:** *Trebuh na trebuh*

1. A leži s hrbtom na tleh
2. B leže čez A, nežno doda več teže na stično površino. Zavedaj se fizičnega in čustvenega stika.
3. B se previdno skotali proti A-jevim stopalom, zmanjša težo okoli partnerjeve medenice, kolen in gležnjev.
4. B se kotali nazaj proti sredini in nadaljuje naprej proti glavi. Nikoli ne obteži vratu ali glave. Najdi lažji stik je na teh delih.
5. B se kotali nazaj proti sredini, počiva in posluša telo.

Vprašanja:

- *Ali mi je bližja vloga »jadrarca« ali »vala«?*
- *Ali zaupam partnerju, da me ne bo poškodoval?*
- *Ali res vem, koliko teže prenesem? Ali znam zavrniti nekoga in reči ne?*

- *Ali se počutim včasih preveč odgovoren za svojega partnerja?*
- *Ali obstaja razlika med plesanjem z žensko ali moškim?*

#### **4.12 Ravnotežje in protiutež**

##### **Vaja:** *Ravnatežje*

1. B leži na tleh in ima sproščena kolena, noge stegne v zrak.
2. A sloni/sedi na B-jevih stopalih. Igra dajanja in odvzemanja teže se začne ...

##### **Vaja:***Protiutež: teža pada notri ali ven*

To se ponavadi dela v parih. Plesalca dajeta težo drug drugemu, se podpirata in nadzorujeta ravnotežje. To je lahko narejeno z rokami ali drugimi deli telesa. Poznamo dva načina protiuteži: od in proti središču.

##### **Vaja:** *Naslanjanje stran od partnerja*

1. Partnerja si stojita nasproti in se primeta za roke
2. Sprosti ramena, roke, zapestja bodi prepričan, da si sproščen.
3. Počasi se nazaj na hrbet, čuti vlek v rokah. Počasi premikaj svojo telo in s tem težo, ves čas čuti partnerjevo reakcijo.

##### **Vaja:** *Obtežiti partnerja*

1. Partnerja si stojita nasproti in se primeta za roke
2. Nagni se naprej k partnerju. Pritisk naj pride iz tvoje mase, ne mišic.

V obeh primerih je pomemben občutek za ravnotežje. Brez opore druge osebe, bi padel. Zgodi se zanimiva igra z majhnimi, počasnimi premiki teže, nihče ne prevzame dominantne vloge, ravnotežje se uravnava s sodelovanjem in upoštevanjem.

##### **Vprašanja:**

- *Ali lahko dam celo težo, brez da bi izgubil občutek središča?*
- *Kaj se lahko zgodi, ko partner da težo?*

- *Ali lahko najdemo vzajemno ravnotežje skozi sodelovanje?*

#### **4.13 Od vrha navzdol: kje je zgoraj?**

**Vaja:** *Hrbtni dvig in kotaljenje čez*

1. Partnerja sta s hrbtom obrnjena drug proti drugemu.
2. Z upogibom kolen in drsenjem dol po partnerjevem hrbtu se rahlo nagni naprej in sprejmi partnerja na hrbet v ravnotežni položaj. Tvoj partner ostane v tem položaju sproščen.
3. Partner raztegne roke čez glavo. Še bolj se nagneš naprej, stegneš kolena. Bodi prepričan, da so partnerjeve roke na tleh, neposredno pod rameni.
4. Partner sedaj dvigne koleno in potem vse ostalo proti prsim.
5. Takoj, ko spredaj začutiš partnerjevo težo, z iztegom kolen pomagaj partnerju pri zagonu v stojo.
6. Oba počepneta in se pogledata.

Vprašanja:

- *Kdaj sem nazadnje naredil stojo?*
- *Ali sem pristal varno?*
- *Kako sem se počutil z glavo navzdol?*
- *Kako se obnašam, ko me je strah? Ali izrazim svoje strahove?*

#### **4.14 Skakanje in lovljenje**

»Obstaja stanje, ko sta um in telo istočasna in uravnotežena. V tem stanju ne obstaja mentalnih ovir in tudi ne psihičnih.« Barbara Dilley (Kaltenbrunner, 1998)

##### **a.) Skoki na hrbet**

**Vaje:** *Razišči možnosti, kako skočiti na partnerjev hrbet.*

1. Partner zavzame položaj mize.
2. Položi eno roko na glavo in drugo na rame partnerja.
3. Skoči (previdno) na partnerjev hrbet.

Različice: Poskusi skočiti samo z eno roko na partnerjeva ramena.

**Vaja:** *Poskočiti*

1. Tvoj partner sloni spredaj z rokami na upognjenih kolenih.
2. Od zadaj skoči na partnerjev hrbet ali s strani, obrne se, zvija, drsi igrivo okoli, zdrsi na tla ... spet skoči ...

**Vaja:** *Premikajoča se miza*

1. Tvoj partner je miza. Skoči nanjo.
2. Miza naj se premika po sobi.
3. Oba zdrsita po tleh.

**b.) Skoki spredaj**

Predhodna vaja – skoki v prostoru.

Vsi skačejo po sobi – pomembno: skok in obrat za 180 stopinj, pristanek na obe nogi in pogled naprej. Rokam pusti, da vzletijo skupaj s skokom, in pusti jim, da padejo dol same od sebe.

**Vaja:** *Podpora bokov med skakanjem*

1. Poskakuj kot teniška žogica; kolena in boki so sproščeni
2. Partner te drži v višini medenice in poskakuje v ritmu s tvojimi poskoki, pritisne te dol.
3. Pogosto zamenjajta vlogi.
4. Počivaj tako, da hodiš po sobi in čutiš svoja stopala.

**Vaja:** *Skakanje - biti ujet in nošen*

1. A skoči na B, ki ga ujame z nekakšnim medvedjim objemom. Pomembno je, da ujameš pravi trenutek – ne prekmalu, počakaj, da je teža blizu središča.
2. B nosi A po sobi.

**Vaja:** *Skoči proti partnerju in se kotali*

1. Stoj in bodi pripravljen, da ga ujameš.
2. Partner skoči v tvoje naročje in se zvije vodoravno proti tvojemu centru. To pripelje obe središči težnosti bližje in s tem olajša napor nošenja.

**Vaja:** *Skok v skupino po tri*

1. Trije plesalci stojijo blizu skupaj v ravni črti.
2. Skoči v roke skupine tako, da tečeš proti njim pod kotom, obrni se v stran, z eno dvignjeno nogo kot skakalec v višino in leti ... prvi lovilec te ulovi pod roko, srednji te drži za boke, zadnji pa spodnji del nog.

### **c) Skoki na ramena**

**Vaja:** *Skok na ramo in sedenje.*

1. Od zadaj teči proti partnerju, položi roki na partnerjeva ramena, skoči in sedi na partnerjeva ramena.
2. Partner naj počepne in se razleze po tleh. Takoj, ko začutiš tla pod nogami, začni hoditi.

Vprašanja:

- *Kaj natančno se zgodi, ko skočimo in ujamemo drug drugega?*
- *Kako lahko uporabim težnost za te vrste gibanja? Kje je gonilna moč? Ali res iščem najlažje vzajemne poti ves čas?*

### **4.15 Dvig**

»... biti pripravljen iti tako, kot znaš, da se boš lahko naučil, kar se lahko ...« Michael Linehan (Kaltenbrunner, 1998)

**Vaja:** *Nakazani dvigi – »markiranje«.*

1. Kratek ples v paru za ogrevanje.
2. Samo nakažeš (»markiraš«), kaj nameravaš, »poskusi« različne dvige tvojega partnerja.

Če partner leži na tebi kot vreča krompirja, ga čutiš kot mrtvo težo in rabiš veliko napora, da ga nosiš. Če pa ima partner dober mišični tonus, raztegne ude stran od središča, postane lažji za nošenje in držo v ravnotežju.

**Vaja:** *Dvig na ramena*

1. Stoj pred partnerjem in glejta si v oči.
2. Skloni se k tlom, obdrži raven hrbet (pod partnerjevim središčem) in položi roke na partnerjeva meča.
3. Oba se spustita malo proti tlom.
4. Na tvojo besedo »pojdi« partner skoči čez hrbet na tvoja ramena, medtem ko vstajaš.
5. Partnerjevo nogo drži in jo potegni narahlo proti sebi. Partner naj obdrži dober raztezni položaj in lovi ravnotežje na vrhu.

**Pomembno:**

- Na partnerja prenesi težo, ko se sporazumeta in tvoj partner razume neverbalne znake.
- Partnerja drži samo za meča. To omogoča partnerju svobodno gibanje.
- Dvigi naj bi bili vedno narejeni lahkotno, drugače je nekaj narobe.

**Vprašanja:**

- *Ali postanem nezaupljiv, ko plešem in zgubim orientacijo?*
- *Ali se upam nositi nekoga ali ne?*
- *Ali različno delam vaje z moškim ali žensko?*

#### **4.16 Letenje – plesanje po zraku**

Zleteti v zrak pomeni začeti v točki skoka, ko težnostna sila nima vpliva in doživiš občutek breztežnosti – najvišja točka skoka. Podobno se zgodi med nenadnimi dvigi, ko partner vodi vso tvojo težo navzgor.

**Vaja:** *Leteti na stran*

1. S partnerjem si stojta ob strani
2. Z upogibi v kolenih prinesi težo pod partnerja in s pritiskom nog navzven dopusti partnerju, da se nagne proti njim.

Nasveti:

Z izmenjavo vlog dvigovalca in dvignjenega potujeta cik–cak po vsakem skoku.

To naj se razvije v prosto improviziranje, kjer plesalci lahko poskusijo različne skoke in dvige

Vprašanja:

- *Ali zaupam partnerju? Ali dajem partnerju občutek zaupanja?*
- *V čem uživam, ko sem v zraku? Česa ne maram?*

## **5. IMPROVIZACIJA**

Improviziranje je najbrž druga beseda za »igranje«: radovednost, brezcilnost, raziskovanje, odkrivanje, odprtost. Mnogi mislijo, da je lažje dobiti veliko kreativnih idej, če improviziraš brez strukture – pod geslom »pleši, kot želiš.« Navadno smo neodločni, omejeni s starimi vzorci gibanja. Izkušnje poučevanja kažejo, da svoboda, nova odkritja in ustvarjalnost pogosto izvirajo iz nejasno definirane strukture.

### **5.1 Prostor**

»Prostor v umu, um v telesu, telo v prostoru.« Lee Worley (Kaltenbrunner, 1998)

#### **a) Izkušnja prostora v gibanju**

**Vaja:** *Vizualno osredotočenje*

1. Hodi po sobi. Osredotoči se na packo na zidu.
2. Hodi naravnost proti točki, na katero si osredotočen. Malo prej preden prideš tja, izberi naslednjo točko osredotočenja ...

**Vaja:** *Biti voden skozi prostor*

1. Zapri oči
2. Tvoj partner naj te prime za roko ali ramo in vodi po sobi. Če se počutiš varnega z zaprtimi očmi, pojdita hitreje. Zanimivo je skupaj teči po prostoru ali hitro spreminjati smeri.

Pomembno je, da ne postaneš pretirano ambiciozen in ne načrtuješ strategije. To je igra ravnotežja – aktivna kreacija vmesnega prostora uravnoteženega z instinktivnim občutkom prostora. Običajno je ta igra zelo energijska, ampak ima lahko prav tako počasne faze. Končaj igro, ko skupina porabi energijo in so zadovoljni.

Poskusi različne načine hoje:

- Kot voda teče skozi ravno globel.
- Plahutaje kot metulj.
- Govori med hojo.



## **b) Prostorska območja in stopnje**

**Vaja:** *Plaziti se okoli kroga*

1. Skupina leže na tla, tako da oblikuje velik krog. Drug za drugim se plazijo, lazijo okoli kroga na drugo stran. Izogni se stiku z drugimi, če se lahko.
2. Ostani nizko, plazi se okoli in čez partnerja.

**Vaja:** *Vodi težo v tla*

1. Stoj s svojim hrbtom obrnjen proti partnerju.
2. Nasloni se in prenesi težo.
3. Tvoj partner vodi tvojo težo proti tlom.

**Vaja:** *»Naslovljeni vitez«*

1. Plesalci poljubno hodijo po prostoru.
2. Ena oseba prevzame vlogo »naslovljenega viteza«. Hodi po prostoru in po hrbtu udari prvega, ki pride v doseg njegove roke. Žrtev pade na tla in vstane in prevzame vlogo »naslovljenega viteza«.

Različice:

- Vsi člani skupine hodijo po prostoru. Takoj, ko se dva zagledata, »omedlita« in se zvijeta na tla. Igro naprej razvijamo tako, da naslednja dvojica omedli, ko se dotakne in pade skupaj na tla.
- Drug drugega objameta, ko prideta v stik in padeta skupaj na tla, skočita in zavpijeta ob vsakem srečanju.

## **c) Prostorske steze**

**Vaja:** *Hoja po osmici*

1. S partnerjem stojta, kar se da narazen.
2. Hodita v obliki osmice, partnerja se približata v stični točki.
  - a) Hodita vzvratno in gledata drug drugega.
  - b) Partnerja v stični točki skočita, kot da bi bila noro zaljubljena!

**Vaja:** *Nariši steze*

Ta vaja pomaga razjasniti prostorski vzorec, ki si ga ustvaril s plesom.

1. Improviziraj sam. Čez nekaj časa nariši stezo gibanja na velik list papirja.
2. Improviziraj in partner naj nariše tvojo stezo medtem, ko plešeš.

**č) Prostorske dimenzije (razširitev)**

**Vaja:** *Igra na daljavo*

1. Izberi partnerja
2. Premikaj se in pleši svobodno po prostoru, vendar obdrži oko na partnerju. Pleši duet, približajta se, daleč od strani, obdržita stik med premikanjem skozi prostor.

Vprašanja:

- *Kako daleč grem lahko, preden zgubim stik s svojim partnerjem?*
- *Če je stik manjši, pomeni, da sva bolj narazen?*
- *Je moja koža res najbolj zunanji del mene?*
- *Ali res poznam prostor okoli sebe ali samo mislim, da ga poznam?*

## 5.2 Čas in dinamika

Izkušnja časa in dinamika gibanja sta zelo povezani. Pri večini naslednjih vaj se lahko poskusi uporabiti sledeče različice gibanja:

- počasno gibanje
- usmerjeno ali brezciljno
- utripajoče, ritmično, prekinjajoče

**Vaje:** *Hitri stiki*

Osnovna ideja: V duetu namenoma povečaj silo, moč in dinamiko. Čeprav plešeš hitreje – ohrani stik.

**Vaja:** *Dihanje in guganje v skupini.*

1. Štiri ali pet ljudi te drži za roke. Na svoj izdih se nagni nazaj v skupino in na vdih zapleši po sobi z »pah!«

2. Cela skupina: Vsi plešejo v ritmu tvojega diha. Običajno naj da naj fizični stik zagon za gibanje – dotakni se in pojdi.

**Vaja:** *Dajati spodbude*

1. Plesati začni počasi.
2. Tvoj partner te spodbodi za gibanje z dotikom roke, nekje na tvojem telesu.
3. Tvoj partner naj poskuša se te na različne načine dotikati – kar tako, živahno, nepričakovano ...

Različice:

- Pleši z zaprtimi očmi.
- Partner »prebudi« različne dele telesa, iz katerih začneš gib.

Vprašanja:

- *Ali imam raje počasno, sproščeno gibanje ali hitro in dinamično?*
- *Kako občutiš, ko poskusiš te neznane kvalitete v svojem plesu?*
- *Kaj se zgodi, ko agresija ali naklonjenost vstopi v igro med plesom?*

### **5.3 Izvori gibanja**

»Eno je imelo v sebi dovolj kaosa, da je rodilo plesno zvezdo.« Friederich Nietzsche (Kaltenbrunner, 1998)

Obstaja množica izvorov gibanja.

#### **a) Telo samo**

**Vaja:** *Način plesa*

1. Improviziraj v prostoru.
2. Tvoj soplesalec narekuje, iz katerega dela telesa pleši ... glava, stopala, jezik, uho

#### **b) Razpoloženja in značaji**

Plesna čustva

Vsak plesalec uteleša čustva ali razpoloženje. Plesi lahko nastajajo kot jasni spori ali nasprotja med čustvi. Steve Paxton pravi: »Um dovoli vzajemno svobodo, ko vzpostavi vzajemno zaupanje. S tem um ostane čist predsodkov in spominov. Obstaja samo sedanji trenutek ter osredotočanje na najlažje poti v energijskih sestavah, ki so dosegljivi obema plesalcema: to se imenuje stanje zapustitve; Zaupanje vase in drug v drugega mora biti popolno. Vedno moramo biti sposobni pomagati drug drugemu. »

### c) Ponavljanje in zrcaljenje

**Vaja:** *Afriški ples (z glasbo)*

1. Iznajdi gibanje, medtem ko poslušáš bobnanje, ki te spominja na afriški ples.
2. Drugi člani skupine naj kopirajo tvoje gibanje.

**Vaja:** *Ponavljajoče gibanje v stiku.*

1. Najdi kratko gibalno zaporedje, ki ga je lahko ponoviti.
2. Pleši v kontaktu s partnerjem in vgradi to gibalno frazo vanj.

### č) Skupinsko improviziranje

**Vaja:** *»Stoj ... Ena, dva, tri.«*

1. V sobi vsi plešejo
2. Vsakomur je dovoljeno kadar koli reči »stoj«.
3. Vsi obstanejo in ostanejo na svojih mestih.
4. Po klicu »ena, dva, tri« se spet začnemo premikati ...

**Vaja:** *»Videorekorder«*

1. Vsi plešejo.
2. Vsak lahko narekuje naslednja videooperativna navodila:
  - igra (nadaljuješ ples)
  - premor »zamrzni« gibanje
  - hitro naprej (pospeši svoje gibanje)
  - nazaj (gibanje v nasprotni smeri)

- hitro nazaj (pospeši gibanje v nasprotni smeri)
- počasno gibanje (upočasni svoje gibanje)

#### **d) Zrcaljenje**

**Vaja:** *Premikajoče se zrcalo*

Veliko možnosti je kako se gibamo zrcalno. gibanje je kopija premikanja s celim telesom ali samo z določenim delom ...

**Vaja:** *Zrcaljenje z različicami*

1. Stoj pred svojim partnerjem in se gibaj tako, da te partner lahko posnema.
2. Različica partner posnema tvoje gibanje, ampak naredi majhne spremembe. Po zamenjavi vlog se dogovorita, katere različice lahko uporabljamo in katere ne.

**Vaja:** *Razvoj notranjega »avtentičnega« premikanja*

1. Tvoj partner gre v sredino prostora, zapre oči in začne 30-minutno improvizacijo.
2. Ti si priča tega plesa. Zavzeto opazuj in sodeluj v plesnem procesu. Ti si prav tako odgovoren, da je tvoj partner varen – da ne zadene v steno ali se zaleti v druge ljudi ...
3. Po 30 minutah vzemita velik kos papirja in skupaj narišita sliko – v tišini.
4. Potem drug drugega informirajta o plesu in sliki.

**Vaja:** *Opazuj duet in povratno informiraj*

1. Oblikujte skupine po 3. Eden sedi ob strani in opazuje duet.
2. Ko duet konča, opazovalec opiše občutke in vtis, ki ga je dobil med plesom. Sta bila oba plesalca enako vključena? Katere so bile kvalitete tega dueta? Kakšne slike, čustva so se zbudila?

#### **e) Predelava**

**Vaja:** *»Tretji zunaj«*

Oblikuj skupine po tri (par in tretjega, ki je zunaj oz., ki nima para). Plesalec brez para pleše in opazuje par. Z dotikom roke zmoti par, ki se sedaj na novo oblikuje in ga nekdo zapusti. Ta je sedaj neparni in je zunaj.

**Vaja:** *Posnemanje in spreminjanje premikanja*

1. Skupina oblikuje velik krog
2. Drug za drugim ponovi kratko zaporedje gibanja.
3. Preostala skupina ponavlja gibanje, vendar spreminja njegov: ritem, smer, dinamiko, hitrost, intenzivnost ...

**f) Objekti**

»Naš um premika svojo pozornost od predmeta do predmeta na blodeč in prezirljiv način. Mi se lahko premikamo od misli do občutka, od predstave do spomina, od zvoka do misli, od okusa do vizije ... manj kot nadziramo in zaviramo te premike in več ko gledamo in poslušamo, svobodnejše so naše misli za igranje s temi velikanskimi razporeditvami.«

Ruth Zaporah (Kaltenbrunner, 1998)

**Vaja:** *Odkrij, kaj lahko narediš z odejo!*

1. Improviziraj po prostoru z odejo, kot da je tvoj partner.
2. Pridi v stik z nekom, v duet, (dva plesalca, dve odeji).
3. Postopoma se znebi odeji.

**Vaja:** *Povezovanje s predmeti*

1. Skupino razdeli po 3 in 4.
2. Vsaka skupina naredi imaginarno povezavo s katerim koli predmetom, ki se ga lahko najde v prostoru.
3. Ko se povezava konča, razišči predmet z gibanjem, dotikanjem ...

Vprašanja:

- *Katere oblike navdihujejo določeno gibanje?*
- *Katere predstave povzročijo povezovanje? Spomini?*
- *Kako prenesem te občutke v gibanje?*

## **g) Glasba**

V kontaktni improvizaciji predvidoma ne uporabljamo glasbe. Tako ohraniš nedeljeno pozornost na fizični proces plesa ... Po drugi strani glasbo lahko uporabljamo zato, da ljudem izzovemo predstave, čustva in dinamiko ...

**Vaja:** *Katera glasba ustvarja različne vrste gibanja?*

1. Spusti drugega za drugim kratke odlomke različnih glasbenih stilov. Na primer: Chopina, tehno, novodobno glasbo, afriško bobnanje, opereto ...
2. Združi naslednja vprašanja ko improviziraš skupaj z glasbo: Kje v mojem telesu se ta glasba nahaja? Kakšne gibe želim delati? Kakšno je moje gibanje, ko ne maram določene glasbe?

## **h) Osredotočenje na različne točke**

»Posebno sem užival, ko sem plesal z zunanjim vidnim fokusom in potem brez fokusa. Sprememba prostorskega zaznavanja in medigre je bila osupla.« Ray Chung (Kaltenbrunner, 1998)

**Vaja:** *Zvijanje drug okoli drugega*

1. S hrbtom se nasloni na hrbet svojega partnerja.
2. Tvoja naloga je enostavno vrteti se okoli svojega partnerja.

**Vaja:** *Posvečena kobra*

1. Nasloni se na svojega partnerja z glavo kot kontaktno točko.
2. Prenesi težo v točko stika.
3. Poskusi igrivo poriniti partnerja stran od sebe.

**Vaja:** *Odpri se in zapri kot roža*

1. Nasloni se na partnerja z glavo kot stično točko.
2. Prenesi težo v točko stika.
3. Naredi nekatere odprte in zaprte gibe: prepogni se v bokih, sukanje...

Vprašanja:

- *Kaj me navdihuje, da se gibam? Kateri viri? Kateri viri so mi neznani? Kakšne vrste gibalne navade vidim v drugih? Katere so moje gibne navade?*
- *Ali sprejemam povratno informacijo?*
- *Kako glasba vpliva name? Kako tišina?*
- *Kaj se spremeni, ko plešem z zaprtimi očmi? Ali pred ljudmi?*
- *Kako se premikam pred občinstvom?*

## **h) Gneča**

Skupina ljudi se sreča in pleše brez učitelja ali kakršnega koli voditelja. Pri stiku v gneči gre za izmenjavo, vzajemni učni proces in uživanje.

## **i) »Round Robin«**

Ta oblika se uporablja, da zagotovi tekočo izmenjavo partnerjev v gneči. Nekdo začne s plesom – konča – novi začne.

### **Vaja:**

1. Vsi sedijo ali stojijo v velikem krogu.
2. Oseba A pripleše v krog.
3. Navadno se druga oseba (B) pridruži plesalcu A.
4. Čez nekaj časa A ali B zapusti središče in C vstopi v krog.

Vsi so aktivni pri »Round Robinu«. Pri tem ni gledalcev. Krog ščiti in poživlja. Iti plesati v krog ali ne, naj ne pride iz glave, ampak iz trebuha.



## **6. UČENJE KONTAKTNE IMPROVIZACIJE**

»Neverbalna komunikacija je pomembno področje kontaktne improvizacije. Potrebni spretnosti sta zmožnosti: prepoznati različne vrste dotika in brati govorico telesa. Plesalci morajo biti sposobni komunicirati neverbalno in se učiti zaznati in prenesti na ta način vse vrste informacij.« Keriak (Kaltenbrunner, 1998)

### **6.1 Kaj poučujem?**

Razvoj fizičnih spretnosti in občutenja miselnih stopenj so pomembni dejavniki v učenju kontaktne improvizacije. Je nevarnost, da pri tem pretiravamo. Moramo se spomniti, da te sposobnosti so, da nam pomagajo čutiti ugodje z določenimi področji izkušenj, s katerimi se bomo srečali med plesom. Snov stika je izkušnja, ne pa tehnika, ki te pripelje do te izkušnje.

### **6.2 Kaj je učenje?**

#### **a) Samozavedanje skozi igrivo improvizacijo**

Zelo pomembno je, da smo globoko notranje celostno povezani s principi improvizacije. Ti lahko vodijo v razveseljujoče trenutke, ko ti je prepovedano vedeti vse predhodno, prepovedano je imeti cilje in ambicije, prepovedano hiteti iz enega mesta na drugega in preprosto občutiti sebe, biti v trenutku prijetnega izginjanja v tu in zdaj. Izroči sebe celemu trenutku, odpri se navdihu – improviziraj. Strah nenadzorovanega se preobrazi v radovednost.

#### **b) Učenje z delom**

Ker kontaktna improvizacija ni osnovana na togi tehniki ali virtuoznosti, ni pravih ali nepravilnih gibanj. Učenje prihaja bolj iz posledičnega gibanja: če naredim to, potem se to zgodi, ampak če rahlo spremenim, potem se zgodi nekaj drugega. Gre za dajanje priložnosti, puščati stvari odprte in improvizirati. Edine pomembne omejitve so navodila, kako se izogniti poškodbam.

### **c) Učenje je proces predelave**

Učitelji lahko učijo ples, če so energijski kanali. Če plesalec ne prinese energije, učitelji ne morejo kanalizirati – nič se ne zgodi.

### **č) Vrednost različnosti dožemanja in približevanja razreda**

Vadeči so na različnih nivojih zavedanja in občutljivosti. Vsaka oseba ima neponovljivo bivanjsko realnost in svoj jaz, ki ga je treba spoštovati. Zato pri učenju ne sme biti nič prisiljenega; vaje naj bi bile bolj nasveti in povabila, ki jih je treba raziskati.

### **f) Plesalec je učitelj**

Začetniki se učijo dvojne vloge: biti plesalec in biti tudi učitelj. Pri plesu se poučevanje zgodi. Učitelj pokaže pot.

## **6.3. Kako oblikujemo skupine**

Dve možnosti poučevanja sta:

1. Pred potekom delavnice se odloči za teme in zberi ustrezne vaje (ali razvij svoje vaje, lažje je, kot misliš!).
2. Pred potekom delavnice se odloči za temo in izberi vajo za ogrevanje. Dovolj skupini, naj se zanesejo na svojo intuicijo in občutek skupne energije. Sledjo naj trenutnemu dogajanju.

Učitelj oz. vzgojitelj naj bi se pri svojem delu ravnal po **naslednjih vzgojnih načelih**:

- a) ustvarjati vzdušje spontanosti in zadovoljstva
- b) usmerjati otroke, da je zadovoljstvo odvisno od njihovega konstruktivnega vedenja;
- c) uriti gibalne spretnosti in spodbujati ustvarjalnost;
- d) prilagajati zahteve značilnostim otrok in skupine;

- e) omogočati otrokom izkušnjo uspeha in jih voditi tako, da ne doživljajo neuspeha;
- f) odzivati se, pustiti se voditi reakcijam otrok. (Kaltenbrunner, 1998)

#### **6.4 Napotki za poučevanje:**

- a) začni z vajami za samozavedanje in nadaljuj s takimi za zavedanje partnerja;
- b) sam vadi spretnosti in ravni zavedanja. Sledi delo s partnerjem in nato s skupino.
- c) prepričaj se, da so vloge znotraj partnerjevih vaj so v toku in poskusi opogumiti zamenjavo okoli partnerja prav tako
- d) polovica skupine v sredini pleše v parih, med tem ko drugi sedijo in gledajo. Povratna informacija je pomembna. Bodi prepričan, da imaš dovolj časa za pogovor, gledanje, slikanje, pisanje ...
- e) ne drži se togo vaj – na začetku kontaktne improvizacije jih ni!

#### **6.5 Učenje kompozicije**

Koreografija je zgolj izvajanje vnaprej določenih gibov, v kompoziciji pa pride do izraza cel spekter ustvarjalne izraznosti. Pri kompoziciji gre za ustvarjanje nekaj iz ničesar. Začne se s sprejemanjem »stvari takih, kakršne so«. Te so: navaden gib, danosti prostora, vsakodnevno življenje ... Ustvarjalno delo je mišljeno kot komuniciranje z zaznavami naše človeške izkušnje ...

Ko želimo izmenjati informacije drug z drugim, moramo biti eno s seboj. Naučiti se moramo, kdo smo in kaj nameravamo; poznati moramo svoje izkušnje. Sebe zamenjamo z drugimi in si predstavljamo, da smo drugi. To je enkratni način, kako razvijati svojo umetniško nadarjenost. »Naredi mi ogenj«. Vsi imamo izkušnjo z magijo in skrivnostnostjo ognja. Od nas zahteva, da delamo z osnovnimi elementi: lesom, vetrom, prostorom in seveda ognjem. Razmišljati moramo o prostoru; kje ogenj lahko gori in kateri materiali bodo goreli; kako dolgo, kako visoko, kako vroče ... Obstaja osnovna metafora komuniciranja s toploto. Ljudje zapadejo dialogu drugega z drugim, ko predstavljajo svoje zamisli in tako nastaja vse več imaginarnega ognja. Najprej gre za navaden notranji ogenj in potem nastane zunanji ogenj, potem bi bil ogenj v čajnih skodelicah ... Ognji so polni presenečenj. Včasih ne moremo prižgati vžigalice. Poskušamo z vžigalico za vžigalico. Tako ustvarjalno izzivamo nevarnosti kot vnetljive iskre. Leseni ogorki skačejo iz ognja. Rob je dosežen. Preti možnost, da

izgubimo nadzor ali da nas ogenj opeče, če se mu preveč približamo. Neposredno lahko začutimo možnost destrukcije. Ozračje postane prepolno. In tako začnemo študirati kompozicijo. Ko ustvarimo ogenj, smo ustvarili začetek – prižgali, zgradili smo ga, ogenj je zagorel.

Iz poznavanja elementov smo razvili ustvarjalno zavedanje, osnovno komponento naše izkušnje – vroče in mrzlo, svetlo in temno, mokro in suho. Naša zaznavanje prostora, zvoka, naše misli ... so pomembne, vse to lahko vključimo v kompozicijo.

Razvijanje zavedanja ni enostavno. Ko ljudi učiš zavedanja, je pomembno, da začneš s tem, kar že razumejo – s tem, kako se počutijo, kaj zaznavajo in kako razmišljajo. Biti moraš nežen in se opogumljati ter ustvarjati občutek prijateljevanja s samim seboj in s tistim, kar nekdo ne razume, celo z ignoranco nekoga. Vsi imamo občutek, ko se nekaj zgodi ali se ne. Zavedanje pride iz vrednotenja teh trenutkov.

Ustvarjalna umetnost iz izkušenj vsakodnevnega življenja zahteva od nas, da smo prizanesljivi, strpni. To vzame veliko časa. Imeti moraš tudi osnovni smisel za humor. Hihitati se je treba sebi in celo zabavati se na svoj račun. Drugače ti bo dolgčas.

## 6.6 Umetnost vsakodnevnega življenja

Trije načini sprejemanja vsakodnevnega dogajanja so osnovani na budistični filozofiji in so discipline, ki združujejo srce in um.

Prvi način sprejemanja vsakodnevnega dogajanja je **zunanji**, ki temelji na disciplini – biti pozoren na podrobnosti. To pomeni, da dnevno uriš svojo pozornost na podrobnosti v svojem življenju (npr.: v kuhinji, spalnici, s knjigo, s prijatelji). Biti pozoren pomeni skrbeti za stvari, ki napolnjujejo naš vsakdan. Imeti spoštovanje in pozitiven odnos do vsega v našem vsakodnevem življenju. To vodi naše srce in misli v občutek posvečenosti vsega, kar nas obdaja.

Naslednji način sprejemanja vsakodnevnega dogajanja je **notranji**. Gre za notranji, osebni svet našega telesa. Kako govorimo, kako se gibamo, izkušnja živeti s telesom, njegovo dojetje, občutki – vse to nas uči živeti eno z njim. Disciplina je namenjena izvajanju biti eno s tem, kar vidimo, slišimo, okušamo. Učimo se biti združeni z občutkom dojetja in ne

izginiti. Ta discipliniranost je torej namenjena temu, da nas privede nazaj k izkušnji in izražanju našega telesa v polnosti in vztrajnosti.

Končni način sprejemanja vsakodnevnega dogajanja je »**skrivnostni**«. Pomeni transcendentno zavedanje, ki prihaja iz hkratne prisotnosti zavedanja podrobnosti izven nas in zavedanja dogajanja v nas. S to disciplino razvijemo občutek vedeti, kaj reči in kako skrbeti zase. Ko se ta občutek razvije, razumemo povezavo dogajanja v okolju z našimi dejanji. Nastopi popolna »prebujenost« oziroma tako imenovano »zavedanje«. V tem ozračju »zavedanja« je zadovoljstvo in radost ter moč. Ko je doseženo ozračje »zavedanja«, se komunikacija med teboj in menoj dogaja odprto in s popolno sprejetostjo.

**Trije vidiki**, ki združujejo naša srca in misli, so torej:

- biti pozoren na podrobnosti;
- biti tukaj z vsem dojetjem, gibanjem, zaznavanjem glasov, vonjav;
- ko sta zunanji svet in notranje dojetje usklajena, nastopi prisotnost »zavedanja«, ki je prebujena in nesporna. To stanje je naravno ter odprto in v njem poteka neposredna komunikacija.

## 7. RAZPRAVA S SKLEPOM

David Fontana (1996/97) primerja »vzgojo za vedeti« z »vzgojo za biti«. Meni, da bi se morali dopolnjevati, ne pa da formalni vzgojno-izobraževalni sistem upošteva le prvo, to je učiti otroke dejstev, oblik in spretnosti. Vzgoja in izobraževanje za »biti« pomeni učiti otroke razumevanja in spoštovanja samih sebe, sodoživljanja drugih, skrbi za okolje, v katerem živimo, ohranjanja občutljivost za notranji svet sanj, razmišljanj in domišljije, ohranjanje spoštovanja do vrednot, ali kot pravi, do čudes ustvarjanja, do dajanja in sprejemanja ljubezni, razumevanja pomena ljubezenskega odnosa, izražanja občutij in sprejemanje takega izražanja pri drugih, do identificiranja vrednot in življenjskih ciljev ter sredstev za njihovo doseganje, razvijanje in oblikovanje zrele življenjske filozofije o smislu sveta in lastnega mesta v njem. Avtor ugotavlja, da se večina tovrstne vzgoje in izobraževanja nanaša na kakovost, kar je mnogo težje opredeliti in uresničevati kot kvantitativne dosežke, še posebej v znanstvenem smislu. Vendar nas le kakovost naredi človeške.

Dalje Fontana razmišlja, da veliko učenja ne daje več modrosti, če pod tem pojmom razumemo uvidevanje notranjih povezav in soodvisnosti ljudi, stvari, idej. Vzgoja in izobraževanje za »biti« je v svojem smislu vzgoja občutenja, čustev in razuma. To je edukacija v prvinskem pomenu te besede – vzgajati, ki pomeni gojiti, razvijati nekaj, kar potencialno že obstaja, prinašati na dan, in ne samo vnašati »v«. Sestavina vzgoje in izobraževanja za »biti« je lahko le tista znanost, ki upošteva vrednote, ne le teorije, intuicijo in vpogled, ne le analizo in red ter vrsto v okolju, ki upošteva radovednost, ne le institucionalne konvencije, ki mora upoštevati človečnost in odgovornost v enaki meri kot moč. Avtor v vzgoji in izobraževanju za »biti« pripisuje še poseben pomen izkustvenemu učenju in umetnostnem ustvarjanju. Brez vzgoje in izobraževanja za »biti« tvegamo, da otroci odraščajo v osiromašene tujce. Odtujeni drugim in samemu sebi, ker se ne poznajo in zato zanemarjajo svoje bogate notranje zmogljivosti.

V skladu s sodobnimi težnjami v psihologiji učenja bi bilo smiselno na vseh stopnjah šolanja razvijati celosten pristop, vključno z ustvarjalnim gibom

a) kot vrsto **psihofizičnega mentalnega treninga**, ki temelji na relaksaciji in razvija sposobnosti koncentracije;

b) **kot učno metodo**, ki povezuje spoznavni, doživljajski in psihomotorični vidik pouka v celoto in

c) **kot tehniko ustvarjalnega mišljenja**, v kateri se prepletajo verbalne in kinetične aktivnosti v simbiotičnem ustvarjalnem procesu posameznika in skupine.

V kakšnem odnosu sta ustvarjanje in gib? Gibanje je ena osnovnih človekovih potreb. Ustvarjanje je najvišja človekova potreba, katere zadovoljitev mu omogoča samouresničevanje. Ob ustvarjanju z gibanjem se povezujeta temeljna in najvišja človekova dejavnost v novo kvaliteto. Ta se kaže v sproščenosti, dobrem počutju, zadovoljstvu, v prisluškovanju sebi in odzivanju na okolje. Ustvarjanje z gibanjem je telesna dejavnost in prav zato v naši kulturi zelo zavita. Kajti, če bi šlo le za storilnost kot v športu, to sploh ne bi bilo posebno vprašanje – čim višje, čim dlje, čim hitreje in tako naprej ... Ampak, ko ustvarjamo z gibom, se izražamo s telesom, posredujemo svojo notranjost, sporočamo s samim seboj, ne preko varnih posrednikov, kot so besede, zvoki, barve ... Sebe neposredno izpostavljamo. To so zadržki, predsodki odraslih, ko smo si z vzgojo prisvojili tudi dvatisočletno dvojnost duha in telesa. Otrokom je ustvarjanje z gibanjem naraven način izražanja, ki jih sprošča, zadovoljuje, osrečuje. To potrjujejo raziskave. Pri ustvarjalnih igrah z gibanjem uživajo tudi učitelji. Duh, duša in telo delujejo kot eno, le tako se človek čuti popolnega. Najbrž od tod izvira sproščenost, zadovoljstvo in ustvarjalnost.

Kontaktna improvizacija nas uči ustvarjanja iz lastne biti, za kar je potreben napor in določena sproščenost, da osvobodimo domišljijo, premagamo predsodke in preplešemo stereotipno mišljenje in gibanje. Kontaktno improvizacijo lahko uporabimo pri pouku športne vzgoje, ki učencu, ki jo izvaja, prinaša uglašenost s samim seboj, učenje komuniciranja, spodbujanje socialnega razvoja in ustvarjanja iz lastne biti.

Je mnogo metod, ki vodijo do popolnejšega samozavedanja, spoznavanja samega sebe, vendar samo nekatere ustrezajo naravi športne vzgoje. Med te lahko štejemo kontaktno improvizacijo. Njena smiselna uporaba v procesu vzgoje nam lahko odpre nova področja življenja, saj podpira meje med rastjo in življenjem, proces rasti sam pa je lahko s pomočjo plesa kreativen in zabaven.

## 8. LITERATURA:

1. Kaltenbrunner, T. (1998). *Contact Improvization*. Aachen: Meyer und Meyer.
2. Kroflič, B. (1999). *Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka*. Ljubljana: Znanstveno publicistično središče.
3. Kos, N. (1982). *Ples od kod in kam*. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije.
4. Leben, B. (1995). *Športna vzgoja – Pot do sebe*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. Minton, S. (1986). *Choreography*. Colorado: University of Northetrn Colorado.
6. Sachs, C. (1993). *Zgodovina plesa*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
7. [www.ficobalet.org/kontaktna%20improv.html](http://www.ficobalet.org/kontaktna%20improv.html)
8. Zagorc M. (1992). *Ples – ustvarjanje z gibom*. Ljubljana: Fakulteta za šport.