

O PLESU

dodatna literatura za večino (mladi) plesalec

Uvod

Ples ima v družbi številne funkcije. Ljudje doživljajo ples na različne načine in iz različnih razlogov. Večina ljudi pozna ples kot uprizoritveno umetnost na odru, zaslonu in v medijih, vendar je ples lahko tudi družabna dejavnost, oblika telesne pripravljenosti ali pa je glavni način izražanja kulturne dediščine in identitete. V preteklosti je bil ples pogosto izvajan pri obredih, bogoslužju, družabnih praznovanjih ter kot sredstvo zabave in samoizražanja. Danes je ples še vedno del tradicionalnih prireditev, pa tudi element novih inovativnih uprizoritvenih izkušenj (Vse bolj tudi socialnega omrežja).

Ples je med vsemi umetnostmi najbolj minljiv, čeprav so izboljšave na področju video tehnologije vplivale na način, kako danes snemamo in opazujemo ples. Ples je edinstveno dostopen mnogim ljudem, saj za ustvarjanje umetnosti z gibanjem potrebujemo le telo. Čeprav je ples najpogostejši način, kako se ljudje srečujejo s plesno umetnostjo, imamo tudi plesne izkušnje, ki vključujejo koreografiranje, gledanje in analiziranje plesa. Cilj te veččine je infomiranje tabornikov in jim omogočiti, da cenijo in sodelujejo pri različnih vidikih plesa: ustvarjanju/koreografiranju, izvajanju in odzivanju na ples.

Danes poznamo široko paleto plesnih stilov in tehnik, od tradicionalnih ljudskih plesov do visoko razvitega klasičnega baleta ali baletnih plesov, od etničnih in kulturnih plesov, kot so plesi v Indiji ali Afriki, do številne sodobne urbane plesne kulture.

Učenje razumevanja in interpretacije plesa lahko odpre vrata k vseživljenjskemu ukvarjanju s plesom. Če imaš priložnost si oglej plesno predstavo v živo ali na videu, in ugotovi kako se opredeljuješ do le te: kaj je tisto, zaradi česar so plesne predstave zanimive, smiselne ali samo umetniške.

V najboljših okoliščinah imajo že zelo majhni otroci zgodnje priložnosti, da izkusijo ples s preprostimi ritmičnimi gibi, kot je zibanje, ali ritmičnimi gibalnimi igrami.. Starši ali skrbniki in vzgojitelji predšolskih otrok dostikrat že vzpodbujajo otroke tudi k izraznim gibom. Spodbujanje otrok k izražanju s prostim plesom ob glasbi na različne načine: vodenjem "stop dance" z znaki za ustavitev in začetek ter navdihovanje otrok, da ustvarjajo domišljajske oblike s pomočjo s svojim telesom ... V osnovni in srednji šoli bi lahko ples bil del športne kot tudi in glasbene vzgoje.

Kreacija

Z raziskovanjem in eksperimentiranjem se naučimo, kako ustvariti in zasnovati svoje koreografske zamisli. Z uporabo najrazličnejših virov umetniškega navdiha in različnih okoliščin se postopoma naučimo kje koreografi/umetniki dobijo svoje ideje.

Poiskusi, kako organizirati in razvijati umetniške ideje, z uporabo improvizacije, eksperimentiranja, sodelovanja in revizije za odkrivanje novih koreografskih metod. Razmisli ali ima zate pomen izražanja čustven privdih. Je zate ples nekaj z vidika fizične aktivnosti in ples vidiš kot zloženka giba na gib. Razmisli



ali se ples povezuje z razvojem umetniške izjave, ki sporoča osebna, kulturna in umetniška stališča.

Fizičnost

Ljudje so skozi zgodovino plesali iz družbenih, kulturnih in gledaliških razlogov. Ples je raziskovanje odnosa telesa do prostora, časa, glasbe in energije potrebne za podporo plesu. Če razmisliš: kakšen je tvoj odnos do prostora z oblikovanjem statičnih in dinamičnih oblik, razumevanjem potovalnih poti, uporabo usmerjenosti navznoter in navzven ter odkrivanjem, kako uporabiti nivoje in oblike?

Plesalčeva uporaba časa in energije sta bistveni orodji izražanja, zato, se učenci z razvijanjem glasbene zavesti in poučevanjem osnovnih glasbenih pojmov naučijo prepoznavati ples in muzikalnost. Postopoma lahko opazaš kako prepoznati različne lastnosti gibanja in razviti besedišče za svojo gibano značilnost.. Z razlikovanjem med kakovostjo gibanja se lahko zavedaš, kako usmerjati svojo energijo in različno dinamiko za ples in celo interpretirati različne ritme, tempe znotraj svojega plesa.

Pri plesu se naučiš, kako se gibati v različnih preprostih ali kompleksnih formacijah in pri tem ohranjaš osebni prostor (primeri: črte, krogi, diagonale). Učenje in izpopolnjevanje plesne tehnike razširja gibalne možnosti in krepi telo. Ples nas uči različnih temeljnih plesnih spretnosti, med drugim: funkcionalne poravnave, podporo centra, ravnotežje, premikanje teže in oblikovanje telesa. Ples odkriva tudi strategije za doseganje natančnosti nastopa z oblikovanjem osebnih ciljev in reševanjem gibalnih težav. Uporaba zdravih praks (izboljšanje moči in gibljivosti, uporaba dihanja, preprečevanje poškodb in povečanje vzdržljivosti...) še dodatno vpliva na pripravljenost tvojega telesa.

Performativnost

Nastopanje je najbolj tradicionalni običajni vrhunec plesnega izobraževanja vsakega plesalca in razumevanje kako pri uporabi dodatnih produkcijskih elementov povečamo umetniškost-spektakel, tekomovanje..... Ko razmišljaš o predstavi v teatru (tradicionalni način) lahko odkrivaš vpliv rekvizitov, svetlobe, kostumov, kulis in medijskih projekcij na predstavo. Poleg tega predstavljanje plesa na alternativnih prizoriščih še dodatno izzove k razmišljanju o splošnem učinku plesne predstave/plesa samega in podpira eksperimentalnih uprizoritvenih izkušenj.

Povezovanje

Ples nas povezuje z družbo ali kulturo na številne univerzalne in osebne načine, ki poglobijo naše razumevanje sveta in na koncu nas samih. Sintetiziranje osebnega znanja in izkušenj z razumevanjem plesnih gibov krepi kako lahko zaznavamo čustva in ideje, ki jih sproži ples/plešno delo, ter njegov vpliv nanje. Ples je povsod okoli nas. Razmisli o svoji povezanosti s plesom in njegovo vrednostjo za družbo tako, da opazuješ ples v svojem domu, skupnostih in medijih, socialnem omrežju. Nato z opazovanjem odkrivaj, kako druge kulture in družbe doživljajo ples. Različnih kulture, družbe, zgodovinskih obdobja ali skupnosti razkrivajo ideje in poglede, ki jih lahko imajo ljudje. Recimo danes lahko opažam prisotnost plesa na socialnih omrežjih (TikTok plesi) ki prav tako ustavrjajo določeno subkulturo plesa in povezovanja ljudi na globalni ravni.

Opazovanje in odgovor na ples

Gledanje plesa nas lahko nauči analizirati, interpretirati in izpopolniti svoje spretnosti opazovanja. Z analizo plesnih del, različnih žanrov in slogov lahko

opaziš ponavljajoče se gibalne vzorce, lastnosti in značilnost plesai. Nato se lahko preizkusiš, z opazovanjem razlik ali podobnosti različnih plesnih zvrsti in kulturnih gibalnih praks, kaj je za vsak ples edinstveno. S tem vidimo priložnost, da razložimo kako ples sporoča estetske in kulturne vrednote, in krepimo sposobnost zaznavanja in analiziranja.

Razvijanje meril za ocenjevanje plesa v različnih žanrih je v tesnem stiku z lastno preferenco okusa in stila in nas vzpodbuja k razvijanju lastnega okusa in stila.

Jerneja Fekonja



TABORNIKI