

Ples v novi realnosti (razumevanje in delo z omejitvami)

Izvajalka: Mojca Kasjak

Uvod

Namen delavnice je spoznavanje in ozaveščanje dela z omejitvami in kako znotraj tega omejitvenega okvirja spodbujati kreativnost. Prvi pogoj je, da smo kot pedagogi uravnovešeni, v stiku s samim s seboj, uglaseni in predani svojemu delu še naprej. Da zmeraj znova znotraj okvirjev, ki so nam dani od zunaj, iščemo nove poti ustvarjalnosti in nove oblike kreativnega gibanja.

Da pa bo gibanje kreativno, je potrebno kreativno zaznavanje okolice in kreativno razmišljanje ter delovanje.

Ker je bil čas omejen in je bilo na voljo 45 minut, je bilo v obliki praktičnega dela prikazan samo ilustrativni prikaz dela. V tej pripravi bom skozi opis podala več možnosti. Zagotovo lahko skozi vaš lasten ustvarjalni proces vse vaje in izvedbo delavnice prilagodite glede na sposobnosti svojih učencev in predvsem glede na starost otrok, ki jih poučujete.

A v prvi vrsti je namenjena vam, drage pedagoginje, da najprej odložite bremena, zadihate s polnimi pljuči, se zavedate omejitev, jih transformirate in jih preoblikujete v nove oblike, jih utelesite in začutite s spoznanjem radosti in novim delovanjem.

Izvedba delavnice

Struktura delavnice:

- I. V KROGU
- II. SKOZI PROSTOR
- III. PONOTRANJENOST OBČUTIJ – TRANSFER UTELEŠENJA
- IV. TRANSFORMACIJA
- V. UMIRITEV

Skozi delavnico bomo spoznavali **zunanje** in **notranje omejitve** ter njihove **pozitivne** in **negativne posledice**. Pri slednjih bomo notranja spoznanja in občutenja transformirali in utelesili.

I. V KROGU

1. Odlaganje bremen

Vsi prisotni se postavimo v krog. Zapremo oči. Vsaka se vpraša, kje v telesu čuti napetost in opazuje, kakšna je ta napetost ali bolečina. Odpremo oči.

Vsaka posameznica pove svoje ime in v sredino kroga iz svojega telesa odloži to breme v notranjost kroga.

Primer: Jaz sem Mojca. Danes čutim napetost in tesnobo v pljučih. Odlagam to v skupno središče, ven iz mojega telesa.

In to dejansko naredi vsaka, tako da pokaže iz katerega dela telesa vzame breme in ga prenese v skupno središče. Ko vsaka opravi svojo nalogo, vsi skupaj vzamemo to 'skupno breme' iz kroga ven in ga s skupnimi močmi z rokami 'vržemo ven' iz našega prostora. Vajo podkrepimo z glasom in izrazimo to s skupnim vokalom. Težje je breme, glasnejši smo, večje je olajšanje, ko smo to breme vrgli ven iz skupnega prostora.

2. Tresenje telesa/shake the body

Najboljše fizično čiščenje je tresenje/ shake the body. Vajo delamo z zaprtimi očmi, zato da se bolj prepustimo in da se bo um izklopil. Telo je mehko in se trese. Pozornost je na izdihu.

Z vsakim tresljajem sem lažja. Otresam svoja bremena.

3. Os telesa

Ko končamo, se povežemo s svojim notranjem telesom. Z nežnimi mehкими dotiki z rokami začnemo prebujati svoje telo. Se povezujemo preko fizičnega dotika in potujemo po celem telesu od zgoraj navzdol, od glave do pete in nazaj. Pregnetemo svoje telo z občutkom ljubezni in čutenja do sebe, tako fizično kot tudi emocionalno in energetsko.

Sledi nekaj pretegov, globokih vzdihov in izdihov ter prizemljevanje. Ozaveščanje stopal s tlemi in povezava temena glave z vesoljem. Da vzpostavimo **pretočno telo** skozi kanal **os telesa**, ki jo zavestno vzpostavimo skozi svoje telo.

- zavestno svojo pozornost usmerimo v noge, predvsem v podplate, ki se dotikajo tal,
- pri tem poskušamo čutiti pretok energije od središča Zemlje,
- nato svojo pozornost v teme glave in se povežemo in poskusimo zaznati kozmično energijo.

Stik teh dveh energij pa v našem telesu povzroči občutek osredičenosti, tesne povezanosti z Zemljo in odprtost proti nebu.

II. SKOZI PROSTOR

1. Dodajanje

V nadaljevanju vsaka posameznica gre skozi prostor. Najprej skozi fizični kreativni gib spoznavamo in ozaveščamo, kakšno gibanje je vse možno s posameznimi deli telesi, glede na različne ritme, nivoje, smeri gibanja, glede na različne intenzivnosti dinamike... Gre za dodajanje gibanja posameznih delov telesa in širjenje kompleksnosti uporabe plesnih elementov v čim večjem možnem okvirju.

2. Odvzemanje

Sledijo fizične omejitve gibanja s posameznimi telesi:

- Gibanje samo z glavo (ali samo s hrbtenico, samo s kolena Izbiramo izolirane dele telesa)
- gibanje brez ene roke
- gibanje brez rok
- gibanje brez nog/prilepljena stopala

Zmeraj je naša pozornost usmerjena, kaj se dogaja s telesom. Ko so določeni deli omejeni, prevzamejo vlogo drugi deli telesa. Priporočljivo je, da sami sebe presenetimo in čim manj razmišljamo.

Gibanje v malem prostoru:

- samo v spodnjem nivoju,
- samo v srednjem nivoju,
- samo v zgornjem nivoju.

Kombinacija fizične omejenosti delov telesa in prostorske omejenosti:

- iščemo različne možne kombinacije in kombinatorike.

Gibanje z zaprtimi očmi

- po širšem prostoru,
- gibanje v osebni prostoru,
- na mestu (statično),
- gibanje z izoliranimi deli telesa,
- čisti stilness, popolna statika – mirovanje: Kako plešem odznotraj? Koliko svetov lahko dosežem? Kakšne imaginarne oblike lahko kreiram v svoji domišljiji?

Zmeraj je pozornost, kaj zaznavam? Kaj čutim?

III. PONOTRANJENOST OBČUTIJ – TRANSFER UTELEŠENJA

Vaja se lahko dela individualno ali v paru. Potrebujete pisalo in papir. Sledi premislek, ko se vsaka posameznica vpraša: *»Kdaj so bile v mojem življenju najhujše omejitve? Bodisi osebno ali na področju službe. Kdaj so bili zame najhujši ukrepi? Lahko je to v otroštvu, v obdobju odraščanja ali pa kasneje v partnerski vezi? Lahko je to čas korona krize ... katerikoli čas ali obdobje. Kdaj je najbolj bolelo? Kako ste se takrat počutili?«*

Pomembno je da smo do sebe iskreni in da po premisleku svoje ugotovitve in spoznanja napišemo na papir. Predvsem ubesedimo občutja, jih napišemo. Iskreno brez preišljanja. Besede naj se zlijejo na papir. To je trenutek za vaš osebni dnevnik. Tega nihče ne bo bral, to ja samo vaša intimna zgodba. Potrebujete jo vi, za lažji proces ozaveščanja.

1. Individualno delo

Ko ste to zapisali, prenesete vsa občutja in razmišljanja, ki so na papirju v gib. Sledi transfer iz pisane besede v gibanje. Svoja razmišljanja sedaj utelesimo. Z globoko koncentracijo in pozornostjo na telo, s telesom izrazimo ta stanja, te občutke, emocije, spomine ... Gibanje je avtentično, spontano, iskreno. V tem primeru se skušamo izogniti plesni kombinatoriki plesnih kombinacij in plesnih elementov, ki bazirajo na formi plesnega izražanja.

Pomembno je, da s svojim lastnim izraznim načinom odplešemo to, kar čutimo.

Namen vaje je, da širimo in ozaveščamo zaznave, spoznavamo svoje lastne sence, lastne omejitve, blokade, zavore, ki so posledica, kako smo dojemali zunanje vplive. Gre za odnos med zavestnim in nezavednim. UTELEŠENO pomeni, da udejanjamo skozi telo. Vse se skladišči v naših telesih. Bistvo je da znamo to subjektivno izkušnjo skozi globlji pogled prenesti v kreativni gib.

2. Delo v paru

Če izberemo delo v paru, ne delimo zapisane zgodbe z drugo osebo. Osebna izpoved na papirju ostane naša skrivnost, naša intimnost ostane zapisana na papirju. Podelimo samo utelešeno gibanje te zgodbe.

1. Oseba: se giba – gibalec
2. Oseba sedi in gleda – opazovalec;

Opazovalec samo opazuje. Vzpostavlja meta komunikacijo.

Meta pogled opazovanja pri odnosnih procesih vzpostavlja uvid v lastno duševnost in pogum samorazkrivanja.

Opazovalec opazuje svoja občutja in svoje počutje, čustvih, poglede, zaznave ob tem, ko gleda gibanje. Kaj vidi, kaj čuti ob tem, ko gleda drugega, kako se giba.

Na ta način vzpostavlja odnos do gibalca. Odnosna dimenzija sporočil nas zadeva precej bolj osebno kot vsebinska dimenzija sporočil. Kaj je videl in doživel podeli z osebo, ki se je pravkar gibala. Opazovalec svoje zaznave, doživetje, občutja verbalno izrazi oz. komunicira z gibalcem.

Potem zamenjata vlogi.

IV. TRANSFORMACIJA

Sledi transformacija gibalnega materiala, ki je bil prej izražen in utelešen skozi lastne omejitve v življenju vsake posameznice (individualne osebne zgodbe). Sedaj je potrebno to gibanje transformirati v svobodno, lahko gibanje. Za to uporabimo metaforično prisodobno – **let ptice**.

Ptica je simbol svobode. Razširi krila in upodablja svobodo. Skozi to transformacijo, ki bazira na improvizaciji vsake posameznice, da začuti in izpleše te omejitve, jih transformira. Namen vaje je, doseči občutek lastne svobode, notranje moči. Da lahko vsaka posameznica skozi gibanje te notranje omejitve, iz prejšnje vaje, preseže.

Isti gibalni material začne postopoma transformirati. Če je bilo prej gibanje introvertirano, sedaj preide v ekstrovertiranost. Če je bilo prej statično, pride sedaj v dinamično. Če je bilo prej omejeno na osebni prostor, naj sedaj preide v širši prostor.

Ko mi to transformiramo, mi to utelesimo, mi to smo. Prisotni smo tukaj in zdaj z zavedanjem. In to je modrost telesa v najširšem pomenu.

V. UMIRITEV

Postavimo se ponovno v krog. Predihamo in umirimo svoje telo. Z očesnim kontaktom se 'dotaknemo' drug drugega in potujemo od posameznika do posameznika. Če želite, se lahko držite za roke, kajti takrat je krog še bolj povezan, skupinska energija še bolj teče. Vsaj izbere eno besedo, ki ponazarja trenutno počutje, misel, občutek ... In to besedo izreče s pogledom do svojega bližnjega in mu navidezno preda to energijo in občutje. Gre za delitev z drugimi (sharing with the others) z namenom skupnosti, solidarnosti, hvaležnosti do drugega

SKUPAJ ZMOREMO!

Zaključek

Za otroke je potrebno to vsebine absolutno prilagoditi. Vaja IV. PONOTRANJENOST OBČUTIJ – TRANSFER UTELEŠENJA je izključno namenjeno odraslim osebam. Medtem ko lahko druge vaje uporabite, jih prilagodite in si skozi igrivo plesno kreativno raziskovanje naredite plesno uro, kar se da najbolj zanimivo. Še posebej jim bo zanimivo tresenje telesa, vaja II. SKOZI PROSTOR (Dodajanje, Odzemanje) in vaja III. TRANSFORMACIJA – let ptice.

Drage plesne pedagoginje in plesni pedagogi, z namenom, da sebe transformiramo in ozavestimo, je možno poiskati načine, tudi kadar so pogoji dela najbolj pod pritiskom.

Ne bodite strogi do sebe. Kadar nastopijo omejitve, se pogoji dela spremenijo. Takrat je marsikaj onemogočeno. A vendar, tudi v omejitvah lahko najdemo načine, zanimive vsebine in čarobni kreativni proces. Le dovoljenje si dajmo! Ali še boljše namero, da bomo omejitve uporabili z namenom odkrivanja novih vsebin, novih spoznanj. In če velikokrat ne izpade, tako kot bi vi želeli, pogledjte z drugega zornega kota in si recite: *»V tem trenutku pod temi pogoji, sem dala vse od sebe. Naredila sem najboljše, kar je bilo možno.«*

Želim vam čim bolj ustvarjalno delo in da vzdržujemo svetlobo, notranjo moč, inspiracijo in voljo do našega dela, ki ga vsi delamo z neizmerno ljubeznijo in predanostjo.

Mojca Kasjak

Mojca Kasjak, Kamniška ulica 30, 2000 Maribor

mojca.kasjak@gmail.com

041 757 393