TEĀTRIS:

TEORIJA

PRAKSE

PIEREDZE

Metodiskais materiāls

TEĀTRIS:
TEORIJA, PRAKSE, PIEREDZE

1. krājums

ĶERMENIS DARBĪBĀ

Latvijas Kultūras akadēmija
2021

Metodiskais materiāls “Teātris: teorija, prakse, pieredze”
1. krājums “Ķermenis darbībā”

Autori: Gunta Bāliņa, Ramona Galkina, Elīna Gediņa, Rūdolfs Gediņš, Liene Grava, Rita Lūriņa, Ilze Zīriņa

Sastādītāja un redaktore: Rita Lūriņa
Zinātniskā un literārā redaktore: Līga Ulberte
Dizains un makets: Kaiva Dreika
Video pielikuma operators, montāžas režisors: Andris Dadzītis
Foto: Rūdolfs Gediņš, Dainis Juraga, Aija Melbārde, Karīna Miezāja, Liene Pētersone, Jūlija Žitluhina
Projekta vadītāja: Kristīne Freiberga

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.1 pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

LATVIJAS KULTŪRAS AKADĒMIJA

Valsts izglītības satura centrs

VALSTS KULTŪRKAPITĀLA FONDS

ISSN 2592-9011

SATURA RĀDĪTĀJS

Rita Lūriņa. Ievads	6
Gunta Bāliņa. Klasiskās dejas pamatprincipi un to nozīme dramatiskā teātra aktieru apmācībā	8
Rita Lūriņa. Skatuves kustība	28
Ramona Galkina. Praktisks ievads kustības improvizācijā	38
Ilze Zīriņa. Kustības elementi – tavi partneri kustībā	52
Elīna Gediņa, Rūdolfs Gediņš. Divi ķermeņi ir stiprāki par vienu	68
Liene Grava. Horeogrāfa darbs teātrī	78
Informācija par rakstu autoriem	86

IEVADS

Vairāk kā 30 gadu darbības laikā Latvijas Kultūras akadēmija (LKA) izaudzinājusi vairākas paaudzes radošu personību, kuras ar panākumiem strādā gan Latvijas, gan starptautiskajā kultūras laukā. Mākslas un kultūras kopumam nu pievienojas arī Latvijas vispārizglītojošo skolu mākslas pedagogi, starp tiem – teātra un kultūras studiju skolotāji. Pateicoties Valsts kultūrkapitāla fonda un Valsts izglītības satura centra finansējumam, Latvijas Kultūras akadēmija realizē projektu "Teātris: teorija, prakse, pieredze", kas iecerēts kā metodiskais atbalsts teātra mākslas pedagoģijā, bet būs noderīgs arī darbam amatierteātros, kā arī jebkuram interesentam un entuziastam. Četros projekta izdevumos LKA docētāji sniegs praktiskus un rosinošus padomus teātra mākslas stundu vai amatiermākslas mēģinājumu radošas norises atbalstam.

Metodiskā materiāla pirmais izdevums "Ķermenis darbībā" veltīts t.s. skatuves kustības un ar to saistīto jomu – klasiskās dejas, ķermeņa plastikas, improvizācijas, kontaktimprovizācijas treniņu saturam. Šī izdevuma autori – LKA docētāji un absolventi strādā gan Latvijas Kultūras akadēmijā un LKA Latvijas Kultūras koledžā, gan veido plastiskos un horeogrāfiskos risinājumus dažādu Latvijas teātru iestudējumos, un viņu pedagoģiskā un arī radošā pieredze veidojusi ļoti daudzpusīgu un profesionāli ietilpīgu zināšanu un pieredzes apjomu.

Metodiskā materiāla galvenais uzdevums ir ne vien iedrošināt teātra mākslas pedagogus izmantot praksē aprakstītos vingrinājumus, bet arī kombinēt, pārveidot, papildināt un jaunradīt tos atkarībā no konkrētajiem klasē, skolā, radošajā vidē izvirzītajiem pedagoģiskajiem un māksliniecisķajiem uzdevumiem. Materiāls veidots, lai veicinātu izpratni un zināšanas par iespējām pilnveidot skolēnu fizisko, radošo un māksliniecisko potenciālu, pilnveidotu individuālo kustību vārdnīcu, partnera un grupas izjūtu, neverbālu, fizisku komunikāciju, kustību improvizāciju, rosinātu iztēli, pašiniciatīvu, kā arī integrētu apgūto gan radošajos uzdevumos, gan ikdienas komunikācijā.

Skatuves kustības metodiskajam materiālam pievienotā video pielikumā iespējams iepazīties ar Anša Rūtentāla treniņa tehnikas sistēmas principiem un atsevišķu darbības uzdevumu un elementu rekonstrukciju. Šīs rekonstrukcijas videoversijas filmēšanā piedalījušies Rūtentāla "Kustību teātra" dažādu laika posmu dalībnieki. "Tehnikas stundas" rekonstrukcijas pirmajā daļā ietverti iesildīšanās, ķermeņa individuālas plastiskās izteiksmības veicināšanas vingrinājumi, akcentēti uzdevumi darbībai telpā un grupā; otrajā video apkopoti kontaktimprovizācijas uzdevumi. Video materiāla trešā daļa fiksē "Kustību teātra" dalībnieku sarunas par Anša Rūtentāla personības pedagoģisko un māksliniecisko nozīmi Latvijas skatuves mākslas attīstības kontekstā.

Ticot mūsu kopējās sadarbības veiksmei un vēlot radošu teātra mākslas izziņas procesu gan skolēniem, gan pedagogiem,

projekta idejas autore, krājuma sastādītāja un redaktore
Rita Lūriņa

[1]Ansis Rūtentāls (1949-2000) – kustību mākslinieks un pedagogs. Anša Rūtentāla Kustību teātra dibinātājs un vadītājs. Veidojis kustību partitūras, telpas un gaismas risinājumus Liepājas, Valmieras, Nacionālajam un Dailes teātrim, kā arī Nacionālās operai. No 1993. gada strādāja Latvijas Kultūras akadēmijā par kustību pedagogu. Sīkāk par Anša Rūtentāla Kustību teātri un tā māksliniecisko platformu: https://www.6mirkli.lu.lv/lv/kadreizejie-lu-kolektivi/ansa-rutentala-kustibu-teatris/

GUNTA BĀLIŅA

KLASISKĀS DEJAS PAMATPRINCIPI UN TO NOZĪME DRAMATISKĀ TEĀTRA AKTIERU APMĀCĪBĀ

Ievads

Deja ir sabiedriskās dzīves un mākslas izglītības nozīmīga sastāvdaļa. Tā attīsta kustību koordināciju, ritma izjūtu, muzikalitāti un ķermeņa plastiku. Deja izglīto fiziski, sociāli, emocionāli un intelektuāli. Deju var definēt kā cilvēka uzvedību, kas sastāv no tīšām, ritmiskām un kultūras ietekmētām neverbālu auguma kustību sērijām, kuras ir atšķirīgas no ikdienas motoriskajām aktivitātēm un kurām ir neatņemama estētiska vērtība un simboliskais potenciāls. Deja kā viens no mākslas priekšmetiem dod ieguldījumu personības kā pilnvērtīga un produktīva sabiedrības locekļa attīstībā. Skatuves dejas kā mācību priekšmeta saturs ietver: 1) pieredzes iegūšanu dažādu dejas formu izpildījumā; 2) dejas veidošanas prasmju apguvi; 3) zināšanu ieguvi par dejas kontekstu un vēsturi.

Klasiskā deja dramatiskā teātra aktieru apmācībā

Latvijas Kultūras akadēmijā (turpmāk – LKA) strādāju kopš 1994. gada. Šajā laikā uzkrātā pieredze, pasniedzot priekšmetu "Skatuves deja dramatiskā teātra aktieriem", ir pierādījusi, ka teātris un deja ir savstarpēji saistītas jomas. Daudz esmu mācījusies no saviem kolēģiem Jura Kaprāļa, Vladimira Cukānova, Tamāras Ēķes, Jurija Vasiļkova u.c., kuri sākotnējā aktieru apmācības procesā pieturējušies pie krievu baleta skolas klasiskās dejas pamatelementu apgūšanas. Mūsdienās aktieru apmācībā deja, paralēli kontaktimprovizācijai, skatuves kustībai, laikmetīgās dejas, aktiermeistarības un citiem priekšmetiem, ieguvusi savu apmācības programmu, kurā ietilpst gan ķermeņa nostādīšana, gan dažādu stilu un tautu dejas. Šodien droši varu apgalvot, ka klasiskās dejas elementu apgūšana pirmajā studiju gadā ir ļoti nepieciešama, jo jaunajiem aktieriem, nonākot teātrī, jāprot gan dejot, gan dziedāt un reizēm arī pašiem veidot dažādu deju soļu kombinācijas. Nenoliedzami, ka kustību tehniskais sniegums nebūs tik ideāls kā profesionāliem dejotājiem, bet šajā gadījumā būtiskākais, lai audzēkņiem būtu radošums un prieks apgūt un veidot savus, patstāvīgus deju priekšnesumus.

Apmācības procesā pedagoga uzdevums ir iepazīstināt jaunos māksliniekus ar klasiskās dejas pamatvingrinājumiem. Tā kā viņi vēl nezina visus likumus, kas jāievēro, izpildot klasiskās dejas kustības, kā arī muskulatūra vēl nav pietiekami sagatavota, ir jāsakārto apmācības sistēma noteiktā secībā, lai kustību apguve būtu saistoša, interesanta un radītu studējošajos zināmu prieku.

Vēl viens ļoti nozīmīgs aspekts – klasiskās dejas treniņa stunda ir ne tikai studentu fizisko dotumu attīstīšana, bet arī muzikālā audzināšana. Mūzika ir neatņemama klasiskās dejas stundas sastāvdaļa – tā rada raksturu, vienmērīgi akcentētu pamatu kustības izpildīšanai, melodijas skanējums sasaucas ar reljefi plastiskām roku un kāju līnijām. Koncertmeistaram, kurš specializējas klasiskās dejas stundu pavadījumā, jābūt apveltītam ar profesionāla pianista potenciālu. Lai sadarbība ar pedagogu būtu sekmīga, būtisks ir ne tikai skaņdarba vai improvizācijas mākslinieciskais sniegums, bet arī pareiza izpratne par mācību stundas praktiskajiem mērķiem, kad nozīme ir gan koncertmeistara individuālajai izdomai, gan skaņdarba pamattēmai. Izvēloties noteiktu tempu, metrisko garumu, ritmisko zīmējumu, koncertmeistara pavadījumam ir jāizceļ kustību raksturīgākās īpašības, tā sekmējot to precīzu un pareizu izpildījumu. Diemžēl ne vienmēr ir pieejams koncertmeistars, tādēļ pedagogam jāizmanto mūzikas ieraksti pēc savas izvēles.

Izcilā krievu baleta pedagoģe Agripina Vaganova (*Агриппина Ваганова*) par klasiskās dejas nozīmi sacījusi: "Klasiskā deja un klasiskais *exercise* – tas ir "fundaments", uz kā balstās visa profesionālā skatuves dejas māksla" [Ваганова 1980: 17]. Metodiski pareiza klasiskās dejas treniņstunda ir galvenais priekšmets horeogrāfijas skolās, bet tikpat liela nozīme tai ir arī dramatiskā teātra aktieru tālākā izaugsmē, dažādu deju stilu, plastikas un izteiksmīguma iegūšanā. Nenoliedzami, ka prasības kustību tehniskajā izpildījumā horeogrāfijas skolās ir daudz augstākas un atšķiras no tām prasībām, kādas tiek izvirzītas LKA aktieru kursā studējošajiem. Tātad – klasiskā deja apvieno sevī melodiskumu un spēku, plašumu un pacēlumu, tai piemīt lidojuma straujums un līganums, taču pati galvenā klasiskās dejas īpašība ir visa ķermeņa iesaiste. Visam ķermenim jābūt izteiksmīgam un harmoniski attīstītam. Ar specifisku vingrinājumu palīdzību var attīstīt ķermeņa izturību, veiklību, atbrīvotību un izteiksmīgumu.

Klasiskās dejas obligātās pamatprasības

Klasiskās dejas obligātās pamatprasības ir: kāju izvērsums, plašs dejas solis, lokanība, stabilitāte, viegls un augsts lēciens, brīvas un līganas roku kustības, precīza kustību koordinācija un visbeidzot – izturība un spēks. Pirmais un galvenais uzdevums ir profesionālo dotību attīstīšana un klasiskās dejas pamatprincipu sākotnējo iemaņu apgūšana: stāja, stabilitāte, koordinācija, izvērsums. Tomēr šajos vingrinājumos nevajadzētu pārspīlēt ar ļoti augstām prasībām, bet censties izskaidrot, kāpēc jābūt nostieptām pēdām, skaistām un izteiksmīgām rokām, vijīgam ķermenim, ko var sasniegt, izpildot atsevišķus kustību elementus. Savā pieredzē bieži esmu dzirdējusi no studentiem, ka viņi *taču neesot baletdejotāji,* bet praksē ir pierādījies, ka, prasmīgi veidojot vingrinājumu secību, var panākt ļoti labus rezultātus.

Stāja

Saskaņā ar vispārpieņemto apzīmējumu, stāja ir ārējais izskats, izturēšanās veids. Stāju veido anatomiskās un fizioloģiskās īpatnības, kā arī estētiskie priekšstati. Pareiza stāja dod izpildītājiem spēku, ekonomē muskuļu darbību, palīdz dejā pareizi turēt ķermeni. Apzīmējuma "baleta stāja" pamatā ir vispārējā izpratne par cilvēka "normālu" stāju, ar to saprotot harmonisku cilvēka ķermeņa uzbūvi, tā daļu simetriju. Tā var būt formulēta arī kā izkopta, profesionālām prasībām atbilstoša spēja pārvaldīt ķermeni kā statikā, tā dinamikā.

Koordinācija

Uz skatuves un arī dzīvē īpaša nozīme ir tā dēvētai "ķermeņa attapībai" – spējai ātri un veikli izpildīt kustībā jebkuru intelekta raidītu pavēli. Cilvēks ar vāji koordinētām kustībām neierastos apstākļos parasti apmulst un darbojas neveikli. Pieņemts uzskatīt, ka koordinācija ir spēja strādāt vienlaicīgi ar visiem sava ķermeņa muskuļiem, taču jāņem vērā, ka katra muskuļu grupa darbojas citādāk. 1760. gadā Žans Žoržs Novers (*Jean-Georges Noverre*) "Vēstulēs par deju" norādīja, ka "neproporcionāla atsevišķu ķermeņa daļu attīstība pastāvīgi traucē visu mehānisma daļu spēlei, neļaujot sasniegt pilnību. Proporcionāls ķermenis ir svarīgs kustību koordinācijas pilnveidošanas priekšnosacījums" [Новерр 1965: 205].

Stabilitāte (*aplomb*)

Sasniegt dejas mākslas augsto meistarību nozīmē pilnībā apgūt ķermeņa noturību vai spēju saglabāt līdzsvaru statikā un dinamikā. To attīstīt palīdz izkopta stāja ar tās proporcionāli veidoto ķermeni, attīstītu muskulatūru, izstrādātu kustību koordināciju un kāju izvērsumu – šie ir svarīgi profesionalitātes kritēriji.

Izvērsums

Ar kāju izvērsumu domāta spēja vienlaicīgi izvērst abu kāju gurnus, apakšstilbus un pēdas no iekšpuses uz āru (*en dehor*). Kāju izvērsums ir viena no nepieciešamākajām un svarīgākajām profesionālajām spējām dejas mākslā. Izvērsuma amplitūda atkarīga no: 1) locītavu uzbūves īpatnībām, it sevišķi iegurņa; 2) spējas atslābināt tos muskuļus, kas traucē šim izvērsumam; 3) muskuļu attīstības, kas veic kājas izvēršanu iegurņa locītavā uz ārpusi.

Bieži sastopamie trūkumi jaunajiem māksliniekiem ir: 1) līka mugura (mugurkaula krūšu daļas kifoze); 2) muguras izliekums jostas daļā (lordoze); 3) lāpstiņu asimetrija (neliela skolioze); 4) zobenveida/x-veidīgas kājas; 5) liekais svars (sevišķi aktieriem); 6) plakanās pēdas tendence utt.

Ja šie trūkumi nav spilgti izteikti, tad ar speciāliem koriģējošiem vingrinājumiem tos var novērst.

Klasiskās dejas pamatprincipu apgūšanas kārtība

Pirmajās klasiskās dejas nodarbībās ir jāpalīdz jaunajiem aktieriem saprast un elementārā līmenī apgūt visus iepriekš minētos klasiskās dejas pamatprincipus. Praktiski tas nozīmē:

1. dot iespēju izjust visa ķermeņa muskulatūru (stājas un stabilitātes pamats);
2. saprast, ka vienā un tajā pašā laikā viena muskuļu grupa var būt stingra, nospriegota, cita – atbrīvota (koordinācijas pamatprincips);
3. sajust sevi dejas zālē, telpā (izmantojot soļošanu, ievērojot dejas zāles punktus);
4. koriģēt un attīstīt savas profesionālās dotības, kā arī sagatavoties izvērstam darbam treniņstundā.

Par turpmāko ikdienas darba dejas zālē mērķi kļūst augšminētā procesa apgūšana un visa ķermeņa muskulatūras nostiprināšana klasiskajai dejai. Tāpēc rūpībai un metodiskai secībai ir milzīga nozīme turpmākajā pamatkustību apgūšanā.

Klasiskās dejas pamatprincipu apgūšanas secība

1. Statiskums brīvā pozīcijā

Nolikt kājas tā, lai papēži būtu kopā, pirkstgali mazliet izvērsti. Stingri atspiesties ar kājām pret grīdu, maksimāli iztaisnojot ceļus. Augums atrodas virs iegurņa locītavām, sēžas muskuļi, gurni un krustu daļa tiek stiepta uz augšu. Pēdu "tiltiņi" pacelti, pirksti taisni. Abas kājas vienlaicīgi izvērst uz āru un fiksēt šo stāvokli. Šim vingrinājumam ir liela nozīme stabilitātes trenēšanā, jo visbiežāk sastopamā kļūda ir uz iekšu vērstas pēdas. Ļoti svarīgs moments stājas korekcijai – maksimāli pastiepties gurnos, tai pašā laikā pastiept plecus uz leju. Sajūtot šos abus spiedienus, vajag vēl spēcīgāk "atgrūsties" no grīdas. Krūšu kurvis nav sasprindzināts, elpošana ritmiska, roku locītavas brīvas. Pedagogs lēni paceļ dejotāja rokas uz sāniem un atlaiž, tām jākrīt uz leju, bet kājas un ķermenis ir stingri pastiepts. Kāju stingrību var pārbaudīt, nedaudz pagrūžot studentu krustu rajonā. Šai brīdī students nedrīkst zaudēt līdzsvaru, rokām jāpaliek atbrīvotām.

2. Galvas pagriezieni

Lai cik paradoksāli tas neizklausītos, bet, izpildot vingrinājumus, pati galva nav jāpagriež. Ja kakla muskulatūra ir nesagatavota, pagriezienos būs jūtams liels sasprindzinājums, kas atstās iespaidu uz *port de bras* (tulkojumā – *vadīt rokas)* un klasiskās dejas pozu izteiksmīgumu, koordināciju, plastiskumu. Izpildījums būs samākslots un neizteiksmīgs. Sākot ar pirmajām klasiskās dejas stundām, jaunie mākslinieki jāgatavo darbam uz skatuves, taču vingrinājumu izpildījums nedrīkst būt formāls un neizjusts. Izpildot galvas pagriezienus, svarīgi ievērot, lai skatiens nedaudz apsteigtu galvas pagriezienu.

3. Soļošana marša ritmā

Soļojot grīdai vispirms pieskaras kāju pirkstgali, mugura ir stingra un taisna. Tā nedrīkst šūpoties soļu ritmā. Tādā veidā tiek trenēta stabilitāte kustībā. Rokas brīvi nolaistas lejā, un locītavas pilnībā atbrīvotas. Skatiens vērsts taisni uz priekšu soļošanas virzienā. Temps mērens, solis neliels. Paātrinoties tempam, solis kļūst īsāks. Paātrinoties marša tempam, pāriet vieglā skrējienā uz puspirkstiem. Mugura saglabā staltumu, skatiens vērsts uz priekšu.

4. Roku kustības soļošanas laikā

Apzinātu roku kustību izkopšana ir viens no svarīgākajiem koordinācijas apgūšanas posmiem. Tas nozīmē, ka rokas nav klasiskās dejas pozīcijās, bet tikai to virzienā – uz priekšu, uz augšu, uz sāniem, uz leju, imitējot pirmo *port de bras,* rokām brīvi pārejot no vienas pozīcijas citā, tās it kā "pašas sevi ved". Rokām ir jābūt brīvām locītavās, taisnām un nolaistām uz leju, plaukstas pagrieztas pret augumu, pirksti brīvi, nesasprindzināti. Pēc tam rokas tiek paceltas uz priekšu, plecu augstumā (bez to līdzdalības), plaukstas pagrieztas uz iekšpusi, pirksti taisni. Pēc tam pacelt rokas virs galvas, atvērt uz sāniem un lēni atvirzīt izejas pozīcijā gar sāniem. Šādā veidā mēs esam apzinājuši pirmo *port de bras.* Sevišķi liela uzmanība jāpievērš tam, lai rokas kustētos "atdalīti" no plecu locītavas.

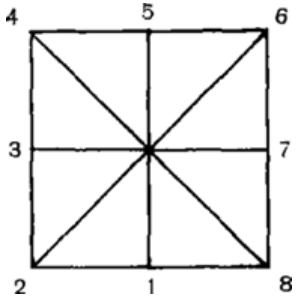
5. Pacelšanās uz puspirkstiem brīvā pozīcijā

Brīvā pozīcijā pacelties uz puspirkstiem un stāvēt. Augums atrodas tieši virs iegurņa locītavām. Gurni, sēžas muskuļi un krusti tiek stiepti uz augšu, vēdera muskulatūra stingra, pleci nolaisti uz leju. Krūšu kurvis nedrīkst būt sasprindzināts, elpošana vienmērīga, rokas brīvas.

6. Orientēšanās dejas zāles telpā, kura ir sadalīta 8 punktos

Agripinas Vaganovas grāmatā "Klasiskās dejas pamati" dejas telpa ir sadalīta 8 punktos. Šie punkti orientē klasiskās dejas pozu virzienu un to pareizu izpildījumu. Šo punktu apzināšana jau no pirmajām nodarbībām ļauj "izjust" dejas telpu, kā arī saprast, ko nozīmē aplis, kvadrāts, diagonāles, taisnās līnijas.

1. zīmējums [Ваганова 1980: 11]



Skatuves dejas apmācībā pielietoto roku pozīciju mācības metodika un kārtība

Skatuves dejā tiek izmantotas trīs roku pozīcijas: 1., 2., 3. un sagatavošanās pozīcija. Tieši rokas un acis ir tās, kas pauž skatuves tēla mākslinieciskо pārdzīvojumu. Pirmais un pats svarīgākais – sajust roku formu. Statisks stāvoklis, kājas brīvā pozīcijā. Mugura pastiepta uz augšu, pleci un rokas brīvi nolaisti lejā.

1. Pagriezt elkoņus tā, lai tie būtu vērsti uz sāniem, delnas un pirksti brīvi un pagriezti pret augumu. Spēks koncentrējas kājās, krustu daļā un mugurkaula skriemeļos, kas atrodas starp lāpstiņu centriem. Lāpstiņu kaula apakšējais stūris netiek spiests pie muguras, un muskulis, kas to tur, ir atbrīvots. Pedagogs to var viegli pārbaudīt ar roku: rokas pirksti brīvi "ieiet" un "iziet" zem lāpstiņu kaula stūrīša. Šis vingrinājums jāatkārto vairākkārt, lai nostiprinātu pareizo iemaņu.
2. Nemainot auguma stāvokli, rokas mazliet attālināt no auguma uz sāniem, taču ne ar elkoņiem, bet visā to garumā, bez plecu palīdzības.
3. Nemainot auguma stāvokli, rokas nedaudz pavirzīt uz priekšu, "noapaļot" rokas no pirkstu galiem līdz elkonim.

Īpaša vērība jāpievērš roku delnām. Māka darboties ar brīvām, nesasprindzinātām delnām dod iespēju izpildīt visas *port de bras* formas plūstoši un eleganti. Tieši delnas pasvītro kustības vieglumu un izteiksmīgumu. Dejotājiem jāizjūt atšķirība starp izstieptiem, sasprindzinātiem roku pirkstiem un brīvi noapaļotiem, bet ne ļenganiem. Arī roku locītavas ir brīvas un noapaļotas.

Tagad varam pāriet pie 1. pozīcijas mācīšanas ar *port de bras* metodi. Jāatzīmē, ka pozīciju apgūšana nav iespējama bez stabilitātes. Tāpēc statiskais auguma stāvoklis (ievērojot metodiskos norādījumus) kļūst par obligātu normu. Pozīciju apgūšana notiek noteiktā kārtībā – vispirms ar labo roku, tad kreiso un tad ar abām kopā. Nemainot savu formu un ņemot vērā iedomāto līniju, kas sadala augumu uz pusēm (no augšas uz leju), no sagatavošanas stāvokļa labā roka tiek pacelta uz priekšu līdz saules pinumam. Pēc tam labā roka tiek atvirzīta sagatavošanas pozīcijā. To pašu vingrinājumu izpilda ar kreiso roku un abām rokām kopā. Īpaša uzmanība jāpievērš roku stāvoklim.

1. pozīcija: elkoņiem jābūt pavērstiem uz sāniem, plaukstas vērstas pret saules pinumu, veidojot apli (elkoņi un plaukstas nedrīkst "karāties").
3. pozīcija: no 1. pozīcijas paceļam labo roku uz augšu tā, lai, neatliecot galvu, ieraudzītu savus roku pirkstus, pēc tam paceļam kreiso roku. 3. pozīcijā roku elkoņi vērsti uz āru, plaukstas uz leju un viena pret otru. Pleci nolaisti uz leju.

2. pozīcija ir vissarežģītākā, tādēļ to apgūst pēdējo. Auguma stāvoklis statisks, kājas brīvā pozīcijā. Vispirms paceļam taisnas rokas uz sāniem. Mugura stipri pastiepta uz augšu, pleci uz leju, vēdera muskulatūra stingra. Vienlaicīgi pagriežam delnas uz priekšu, bet elkoņus atpakaļ. Ilgstoši fiksējam šo stāvoli, tad atgriežamies sākuma pozīcijā. Ar šo vingrinājumu attīsta roku muskuļus posmā no elkoņiem līdz pleciem, plecu locītavas un muskuļus zem lāpstiņām, līdz ar to sagatavojam rokas 2. pozīcijai. Ar laiku, apgūstot šīs iemaņas, tiek noapaļota roku līnija un sagrupēti roku pirksti. 2. pozīcija: nolaisti pleci, elkoņi noapaļoti un vērsti uz mugurpusi, plaukstas vērstas uz priekšu, pirksti, pagarinot roku līniju, vērsti uz sāniem.

Vienkāršākie *port de bras* piemēri

1. Statisks stāvoklis, kājas brīvā pozīcijā, rokas sagatavošanas stāvoklī. Labā roka no sagatavošanas pozīcijas tiek pacelta 1. pozīcijā, mazliet fiksējot stāvokli, un tad atgriežas sākuma pozīcijā (tas pats ar kreiso roku). Abas rokas tiek paceltas 1. pozīcijā, mazliet fiksētas un tad atgriežas sākuma pozīcijā.
2. Labā roka tiek pacelta 3. pozīcijā, fiksēta un tad atgriežas sākuma pozīcijā (tas pats ar kreiso roku). Abas rokas vienlaicīgi tiek paceltas 3. pozīcijā, fiksētas, tad atgriežas sākuma pozīcijā.
3. Labā roka tiek pacelta 1. pozīcijā un atveras 2. pozīcijā. Tas pats ar kreiso roku. Abas vienlaicīgi atgriežas sākuma pozīcijā.
4. Abas rokas vienlaicīgi tiek paceltas 1. pozīcijā, tad 3. pozīcijā, atveram uz sāniem 2. pozīcijā un atgriežamies sākotnējā pozīcijā.

Izpildot elementāros *port de bras,* sākotnējā mācību posmā galva ir statiskā stāvoklī un skatiens vērsts uz priekšu, jo vispirms jāpanāk pozīciju precizitāte, jāseko muskuļu darbībai, vienlaicīgi attīstot dejiskumu un izteiksmību.

Papildtreniņu pielietošana

Tā domāta, lai ātrāk nostiprinātu muskulatūru un koriģētu profesionālo dotību nepilnības. Visi agrāk pieminētie fiziskie trūkumi var tikt klasificēti pēc diviem rādītājiem: nepietiekamas fiziskās attīstības dēļ iegūtie un anatomiskie (fizioloģiskie). Par fiziskiem trūkumiem uzskatāmi: līka mugura (muguras krūšu daļas kifoze), ieliekums jostas vietā (lordoze), lāpstiņu asimetrija (skolioze), plakanās pēdas tendence. Savukārt pie anatomiski fizioloģiskajiem pieskaitāmi: mazs kāju izvērsums, viduvējs "solis", nepietiekama lokanība, mazs lēciens (īsa Ahileja cīpsla), x-veida kājas. Visi šie trūkumi (izņemot iedzimtu pataloģiju) var tikt koriģēti, iekļaujot stundā īpašu vingrinājumu kompleksu, kas attīsta muskuļu spēku, katru konkrēto dotību atsevišķi. Koriģējošo vingrošanu, kā arī vēlāk jaunu klasiskās dejas kustību apgūšanu

var nosacīti iedalīt trīs posmos: 1) iepazīšanās ar vingrinājumu, tā apgūšana un sākotnējo iemaņu veidošana; 2) kustību precizēšana un pilnveidošana; 3) iemaņu nostiprināšana (kustības kļūst brīvas, nesaspringtas un precīzas).

Vingrinājumi kāju pēdām

1. Sākuma stāvoklis: sēžot uz grīdas, kājas izstieptas uz priekšu, pirkstgali vērsti uz augšu, mugura stipri pastiepta, pleci nolaisti. Nemainot pēdas stāvokli, kāju pirksti jāsaliec, jāfiksē šis stāvoklis un atkal jāiztaisno.
2. Sākuma stāvoklis iepriekšējais. Vienlaicīgi spēcīgi jānostiepj pirksti, pēdas pacēlums un celis. Turpmāk tas būs nepieciešams, izpildot *battement tendus*[2] pie stieņa.
3. Sākuma stāvoklis iepriekšējais. Spēcīgi nostiepjam kājas ceļos, spiežot tos pie grīdas, vienlaicīgi paceļot papēžus no grīdas. Izpildot šo vingrinājumu, ir viegla sāpju sajūta no ceļa locītavas līdz gurnam. Šo vingrinājumu var izpildīt, turot pēdas nosacītā 1. pozīcijā.

Vingrinājumi potītes elastīguma palielināšanai un tās locītavas muskuļu un saišu stiprināšanai

Sākuma stāvoklis iepriekšējais. Pēdas izvērstas 1. pozīcijā (kājas nostieptas trijos punktos – celī, pirkstgalos un pēdas pacēlumā), tad savienot abas pēdas 6. pozīcijā[3] un atgriezties sākuma stāvoklī. Nosacīti šo kustību var apzīmēt *rond pour le pied.*

Vingrinājumi muguras muskuļu nostiprināšanai

1. Sākuma stāvoklis: guļot uz vēdera, rokas saliektas elkoņos, plaukstas vērstas pret grīdu, pēc iespējas tuvāk pleciem. Lēnām, iztaisnojot rokas, paceļam plecu un krūšu daļu uz augšu, fiksējam pacelto muguru un paceļam rokas 2. pozīcijā, atkal fiksējam un lēnām atgriežamies izejas pozīcijā. Šo vingrinājumu atkārto vairākas reizes.
2. Sākuma stāvoklis iepriekšējais. Izpildīt šo pašu vingrinājumu, turot plaukstas uz krustu daļas.
3. Rokas izstiept uz priekšu un lēnām pacelt plecu un krūšu daļu.
4. Vienlaicīgi pacelt izstieptas rokas, plecu un krūšu daļu kopā ar nostieptām kājām.

[2]Tulk. no franču valodas – *kustība, nostiepta. Battement tendu* ir strādājošās kājas atvēršana un aizvēršana pa grīdu kādā no pēdu sākuma pozīcijām. *Batttement tendu* izpilda 1. un 5. pozīcijā uz priekšu, uz sāniem vai uz aizmuguri. *Battement tendu* attīsta kāju muskulatūras spēku un izstrādā prasmi nostiept kājas ceļa locītavā, pēdā un pirkstos. Tieši šī prasme ir ļoti svarīga un nepieciešama visās klasiskā baleta kustībās.
[3]6. pozīcijā abas pēdas atrodas paralēli, cieši blakus. Pirkstgali un papēži saskaras. 6. pozīcija tiek izmantota raksturdejās, bet klasiskajā dejā netiek izmantota.

5. Sākuma stāvoklis iepriekšējais. Kājas saliektas ceļos, ar rokām saņemt pēdas un lēnām stiept kājas uz augšu, stipri stiepjoties mugurā un izliecoties zem lāpstiņām, cenšoties kājas iztaisnot. Nofiksēt galējo stāvokli un atgriezties izejas pozīcijā.

Vingrinājumi vēdera preses nostiprināšanai

Šādu vingrinājumu ir ļoti daudz. Šeit apskatīti divi vingrinājumi, kas attīsta vēdera muskulatūru daudz efektīvāk nekā citi.

1. Sākuma stāvoklis: guļot uz muguras. Kājas ir izstieptas un saliktas kopā, rokas uz grīdas ar plaukstām uz augšu, mugura taisna. Rokas lēnām paceļas no grīdas. Kājas vienlaicīgi ar rokām, mazliet saliecot ceļos, pacelt no grīdas, stipri nostiepjot pēdas, piespiežot muguras jostas daļu pie grīdas, pacelt no grīdas krūšu daļu, noapaļojot muguru. Stāvokli fiksēt un atgriezties sākuma pozīcijā.
2. Sākuma stāvoklis: rokas taisnas, galva un krūšu daļa nedaudz pacelta no grīdas, mugura noapaļota, kājas ceļos nedaudz saliektas, pēdas nostieptas un grīdai nepieskaras. Ķermeņa augšdaļu pagriezt pa diagonāli, pret zāles 2. punktu, bet ceļus uz 8. punktu. Vingrinājumu atkārtot uz otru pusi un atgriezties sākuma pozīcijā. Visa vingrinājuma laikā mugurai jostas daļā jābūt piespiestai pie grīdas.

Vingrinājumi iegurņa locītavas elastības palielināšanai

Arī šeit no visa lielā vingrinājumu skaita apskatīsim tikai dažus biežāk pielietotos.

1. Sākuma stāvoklis: sēžot uz grīdas, kājas saliekt ceļos, papēžus pievilkt pēc iespējas tuvāk sev. Izvērst ceļus katru uz savu pusi, noliekot tos uz grīdas. Ar abām rokām turēt kāju pēdas un pārmaiņus stiept muguru uz augšu un atbrīvot. Stiepjoties uz augšu – piespiest ceļus pie grīdas, atbrīvojoties un noapaļojot muguru – ceļus no grīdas nedaudz pacelt.
2. Sākuma stāvoklis: abas kājas izvērstas un nostieptas uz sāniem (špagats 2. pozīcijā). Izstiept rokas uz priekšu un nogulties uz grīdas, lēni virzīt taisnas kājas atpakaļ līdz 6. pozīcijai, izliekt muguru atpakaļ, balstoties uz rokām, nolaist muguru, kājas izvērst uz sāniem līdz špagatam un atgriezties sākuma pozīcijā.

Šī "pirms treniņstundas" perioda mērķis ir izstrādāt skatuves dejas sagatavošanas perioda metodiku, kas palīdzēs tālāk sagatavot studentus tieši klasisko *exercise* pie stieņa un skatuves deju apgūšanai. Sagatavošanas

perioda ilgumu, apgūstot elementārās horeogrāfijas iemaņas, nosaka pedagogs. Vēlāk šie "pirms treniņstundas" vingrinājumi var kļūt par iesildīšanās treniņu. Tāpat nevajadzētu aizmirst koriģējošos vingrinājumus, tiem veltot vienu akadēmisko stundu nedēļā. "Pirms treniņstundas" perioda metodes galvenās pozitīvās iezīmes: 1) horeogrāfiskās domāšanas attīstīšana, māka kontrolēt muskulatūras darbību, neizpildot kustības mehāniski; 2) pakāpeniska, apzināta pieeja kustību apguvei pie stieņa un treniņzāles vidus sākumam; 3) skatuves dejas pamatprincipu apgūšana un iespēja koriģēt fiziskos un anatomiskos trūkumus.

Skatuves dejas pamatprincipu attīstīšana ir ilgstošs process, taču īsti pamati pie apzinīga izpildījuma var tikt apgūti pirmajos mēnešos. Darba rezultāti liecina par kompleksās pieejas mērķtiecību un pareizu pamatprincipu attīstību. Tradicionālās metodes mijiedarbībā ar koriģējošo palīgvingrinājumu sistēmu atvieglo un paātrina skatuves dejas pamatkustību apgūšanu.

Viena no svarīgākajām apmācības prasībām – mērķtiecīgs treniņstundas muzikālais noformējums, kam pamatā ir improvizācijas princips. Pirmajā kursā jāmāca ritma un taktsmēra izjūta, jāpanāk, lai studenti vingrinājumus izpildītu muzikāli un izteiksmīgi. Muzikālajam pavadījumam stingri jāpakļaujas pedagoga uzdotās kombinācijas raksturam un jāatbilst noteiktam ritmiskam zīmējumam. Nosakot tempu, taktsmēru un ritmisko zīmējumu, mūzikai jāizceļ kustību raksturs, jāpalīdz tās izpildīt un vienlaicīgi jāpieradina studentus kustību laikā klausīties mūziku. Ar labu muzikālo gaumi apveltīts koncertmeistars paaugstina treniņstundas kvalitāti. Konkrētu nošu materiāla izmantošana sākotnējās mācību stundās nav ieteicama, jo kustību mākslīga savienošana ar gatavu muzikālo formu vai nu ierobežo pedagogu kombināciju veidošanā, vai arī nesaskan ar muzikālo skaņdarbu, atbilstot tam tikai pēc tempa un taktsmēra. Ja izrādē horeogrāfs pilnībā pakļaujas mūzikai, atklājot tās saturu un formu, tad mācību stundā notiek otrādi – muzikālajam pavadījumam pēc savas formas jāpakļaujas kustību kombinācijām.

Pirmajā kursā klasiskās dejas pamatprincipu apgūšanā ieteicama sekojoša secība, kas palīdz ātrāk organizēt ķermeni darbam, uzlabo asinsriti un elpošanu:

- statiskums brīvā pozīcijā;
- galvas pagriezieni;
- soļošana marša ritmā;
- roku kustības soļošanas laikā;
- orientēšanās dejas zāles telpā;
- klasiskās dejas roku un kāju pozīcijas;
- stundu beidzam ar *port de bras,* liekšanos uz priekšu, uz sāniem un atpakaļ, kas stabilizē elpošanu un nosvērtību visā augumā.

Visus vingrinājumi studenti izpilda mūzikas pavadījumā vai izmantojot mūzikas ierakstus.

Klasiskās dejas *exercise* pie stieņa

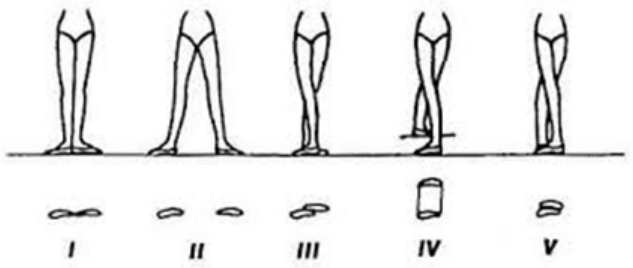
Klasiskās dejas *exercise* vispirms tiek apgūts, stāvot ar seju pret stieni un turoties pie tā ar abām rokām vai arī stāvot sāniski un turoties ar vienu roku (labo vai kreiso). Visi vingrinājumi tiek izpildīti mūzikas pavadījumā. Diemžēl ne visās studijās ir pieejama deju grīda, spoguļi un stieņi. Tādā gadījumā studējošie visas kustības izpilda zāles vidū, ļaujoties improvizācijai, tomēr saglabājot pamatprasības par ķermeņa stāju, kāju un roku pozīcijām. Visas kustības pie stieņa izpilda vispirms ar labo, pēc tam ar kreiso kāju. Tieši tāpat to dara zāles vidū.

Kāju pozīcijas

Klasiskajā dejā ir piecas kāju pozīcijas.

1. pozīcija: kāju pēdas atrodas uz vienas līnijas, papēži savienoti kopā un pirkstgali vērsti uz āru.
2. pozīcija: kāju pēdas atrodas uz vienas līnijas, tikai papēži nav kopā, attālumu starp pēdām nosaka pēc pēdas garuma. Ķermeņa svars balstās uz abām kājām.
3. pozīcija: kāju pēdas sakrustotas līdz puspēdai, pirkstgali izvērsti uz āru.
4. pozīcija: viena pēda otrai priekšā, pirkstgali izvērsti uz āru tā, lai aizmugurē esošās kājas pirkstgals atrastos vienā līnijā ar priekšā esošās kājas papēdi un atstarpe starp abām pēdām nebūtu lielāka par pēdas garumu. Ķermeņa svars balstās uz abām kājām.
5. pozīcija: abas pēdas cieši blakus krusto viena otru, pirkstgali pilnīgi izvērsti uz āru tā, lai vienas pēdas pirkstgals atrastos pie otras pēdas papēža.

2. zīmējums [Базарова, Мей 1964: 17]



Roku kustības, stāvot pie stieņa

Sākuma stāvoklis: kreisā roka brīvi uzlikta uz stieņa ar elkoni uz leju un nedaudz augumam priekšā, delna apņem stieni. Labā roka atrodas sagatavošanas pozīcijā.

1. Paceļam labo roku līdz 1. pozīcijai, acu skats seko labās rokas delnai.
2. Pauze.
3. Labo roku atveram uz sāniem 2. pozīcijā.
4. Pauze.
5. Turot roku 2. pozīcijā, pagriežam delnu pret grīdu, nedaudz iztaisnojot pirkstus un elkoni.
6. Pakāpeniski atvirzām roku sagatavošanas pozīcijā, pieņemot noapaļoto formu elkonī un delnā.

Šo pašu vingrinājumu izpildām ar kreiso roku.

Stāju sāk mācīt vienlaicīgi ar kāju pozīcijām. Stāvot pie stieņa, jāievēro šādi noteikumi: brīvi noliktas delnas uz stieņa jānovieto plecu platumā, īkšķis atrodas blakus pārējiem pirkstiem, elkoņi atrodas auguma priekšā un nedaudz ieliekti, nolaisti uz leju, galva taisna. Svarīgi ir pareizi ievilkt vēdera muskuļus vienlaicīgi ar kāju augšējiem sēžas muskuļiem, kas veicina pastiepšanos gurnos. Stāvot ar seju pret stieni un turoties ar abām rokām, tiek apgūtas sekojošas kustības: *plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, battement fondu*, kā arī lielās kustības, kas tiek izpildītas uz priekšu – *releve lent, develope* un *grand battement*. Vēlāk šīs kustības tiek izpildītas, turoties pie stieņa ar vienu roku. Visi vingrinājumi tiek izpildīti kā ar labo, tā kreiso kāju. Balsta kāja – balsta augumu kustībās, pieņemot uz sevi svaru, strādājošā kāja – atbrīvota no auguma svara, tā izpilda kustības.

Izvērtējot *exercises* pie stieņa uzbūvi, atsevišķus vingrinājumus var iedalīt sekojošos posmos:

1. *demi-pli* (puspiesēdiens) – ar šo kustību tiek nostiprinātas kāju pozīcijas, pareizs pēdu stāvoklis, trenēta Ahileja cīpsla. Lai izpildītu pareizu piesēdienu visās pozīcijās, stingri jāievēro šādi noteikumi: jābūt ļoti taisnai un stingrai mugurai, abi ceļi atvērti uz sāniem.
2. *battement tendu* (kājas izstiepšana uz priekšu, sāniem, aiz muguras) – pieradina izstiept kāju un virzīt to pa taisni precīzi uzdotajā virzienā.
3. *rond de jambe par terre* – lokveidīgi virzot ar pirkstgalu grīdā izstieptu kāju, attīsta kājas kustīgumu gūžas locītavā.
4. *battement frappe, petit battement, battement fondu, battement retire* – vingrinājumu grupa, kura saistīta ar *sur le cou-de-pied* stāvokli. Šo kustību galvenais uzdevums ir pareiza kājas saliekšana un izstiepšana, kā arī precīzs pēdas stāvoklis *sur le cou-de-pied.*
5. *grand plie* – kustība, kurai ir liela nozīme auguma jostas daļas muskulatūras nostiprināšanai. Savā ziņā tā kalpo par nosacītu starpposmu pārejai pie nākamām, daudz sarežģītākām kustībām.
6. *battement releve lent, grand battement jete* – kustības, kurās izstieptā strādājošā kāja tiek pacelta gaisā 90˚ augstumā. Šeit jau vienlaicīgi tiek trenēts kāju spēks saistībā ar muguras jostas daļas muskulatūru.
7. *battement developpe* – sarežģīta kustība, kurā apkopotas muskuļu grupas un locītavu saišu neatslābstoša, koordinēta darbība.

Vingrinājumi zāles vidū

Port de bras (vienlaicīgas auguma, roku un galvas kustības) palīdz izstrādāt koordināciju, auguma lokanību, plūstošas un liegas roku kustības, virzot tās caur precīzām pozīcijām. Pirmajā kursā apgūst visas sešas *port de bras* formas. Trešo formu vispirms apgūst pie stieņa un tad zāles vidū. Pārējās piecas *port de bras* formas apgūst zāles vidū.

Pirmais *port de bras*

Sākuma stāvoklis: kājas 5. pozīcijā, labā kāja priekšā, *epaulement croise*, 8. punkts. Abas rokas sagatavošanas pozīcijā. Lēni paceļam abas rokas līdz 1. pozīcijai, skatiens delnās. Turpinām pacelt abas rokas 3. pozīcijā, galva nedaudz pagriezta pa labi, skatiens seko delnām. No 3. pozīcijas, nedaudz pagarinot delnas, abas rokas atveras 2. pozīcijā, skatiens pavada labo roku, pagriežot abas delnas *allongee*, abas rokas atgriežas sagatavošanas pozīcijā. Izpildot pirmo *port de bras*, jāseko, lai augums saglabātu pastieptību, pleci būtu atvērti un nolaisti, roku kustības brīvas.

Otrais *port de bras*

Muzikālā pavadījuma raksturs plūstošs. 4/4 vai 3/4 taktsmērs. Sākuma stāvoklis: kājas 5. pozīcijā, labā kāja priekšā, *epaulement croise,* rokas sagatavošanas pozīcijā. Rokas no sagatavošanas pozīcijas paceļas līdz 1. pozīcijai, skatiens seko delnām.

3. zīmējums [Базарова, Мей 1964: 59]

Vienlaicīgi kreisā roka paceļas 3. pozīcijā, labā roka atveras 2. pozīcijā, galva pagriežas pa labi, skatiens seko labajai rokai. Pauze. Kreisā roka, pagarinot delnu, atveras 2. pozīcijā, galva un skatiens to pavada. Vienlaicīgi kreisās rokas delna pagriežas uz leju un turpina virzīties līdz sagatavošanas pozīcijai, savukārt labā roka no 2. pozīcijas virzās uz 3. pozīciju. Īpaša vērība jāpievērš galvas stāvoklim: galva un skatiens pavada kreiso roku, tad pagriežas pa labi un skatiens pievērsts labajai rokai. Pauze. Tad labā roka no 3. pozīcijas virzās uz 1. pozīciju, savukārt kreisā roka no sagatavošanas pozīcijas paceļas 1. pozīcijā, galva un skatiens pavada labo roku. Abas rokas no 1. pozīcijas atgriežas sākuma stāvoklī: kreisā roka paceļas 3. pozīcijā, labā roka atveras 2. pozīcijā, galva un skatiens seko labajai rokai.
Izpildot otro *port de bras*, rokām jābūt brīvām un vieglām, ķermenis pastiepts, pleci nolaisti. Galvas un acu skats piedod kustībai māksliniecisku nokrāsu.

Trešais *port de bras*

Sākuma stāvoklis iepriekšējais. Abas rokas no sagatavošanas pozīcijas paceļ 1. pozīcijā un atver 2. pozīcijā, galva nedaudz saliekta pie kreisā pleca, skatiens seko labajai rokai. Pauze. Pastiprinot auguma pastieptību, abu roku delnas pagriežas *allongee* un augums saliecas pēc iespējas zemāk, galva un skatiens seko labajai rokai, abas rokas savienojas sagatavošanas pozīcijā. Pauze. Iztaisnojot augumu, vienlaicīgi abas rokas paceļas 3. pozīcijā. Pastiprinot auguma nostieptību virs gurniem, liecamies uz aizmuguri, galva pagriezta pa labi. Augums iztaisnojas, rokas no 3. pozīcijas lēni atveras 2. pozīcijā un atgriežas sākuma pozīcijā.

4. zīmējums [Базарова, Мей 1964: 60]

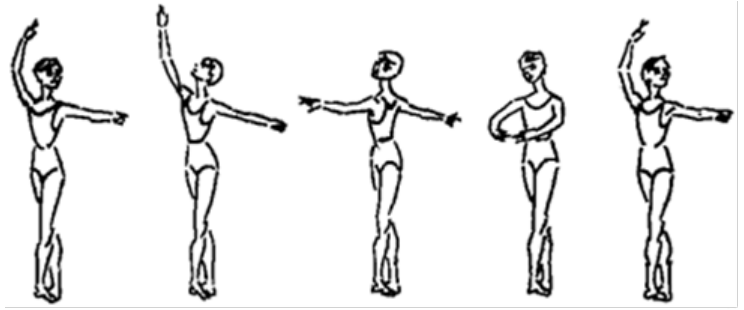
Liecoties uz priekšu, jāsaglabā taisna mugura. Atliekšanās brīdī jāseko, lai rokas 3. pozīcijā saglabātu pareizo stāvokli (atrastos virs galvas un elkoņi neaizsegtu seju), vēdera muskuļi stingri, kājas maksimāli nostieptas, pleci nolaisti un atvērti.

Ceturtais *port de bras*

Muzikālais raksturs un taktsmērs iepriekšējais. Sākuma stāvoklis: *epaulement croise,* 5. pozīcijā labā kāja priekšā, rokas sagatavošanas pozīcijā, galva pagriezta pa labi. Abas rokas no sagatavošanas pozīcijas paceļ 1. pozīcijā.

Vienlaicīgi kreiso roku paceļ 3. pozīcijā, labo roku atver 2. pozīcijā, galva un skatiens seko labajai rokai. Kreisās rokas delnu nedaudz pagarina un atver 2. pozīcijā, galva un skatiens pavada kreiso roku līdz 2. pozīcijai un galva tiek pagriezta pa labi. Abu roku delnas pagriežas *allongee*, nedaudz ieliecot elkoņus, kreisā roka un kreisais plecs virzās atpakaļ, savukārt labā roka un labais plecs virzās uz priekšu, veidojot diagonāli, galva pagriežas pa labi. Sevišķi aktīvi kustībā piedalās pleci, rokas un galva, savukārt kājas un gurni atrodas nekustīgā un pastieptā stāvoklī. Pauze. Pastiprinot ķermeņa pastieptību un saglabājot gurnu vienādību, ķermenis jostas vietā mazliet atliecas atpakaļ. Pleci, rokas un galva paliek nemainīgi. Pauze. Pleci lēnām atgriežas *epaulement* pozīcijā, rokas savienojas 1. pozīcijā, galva un skatiens vērsts uz kreisās rokas delnu. No 1. pozīcijas labā roka atveras 2. pozīcijā, kreisā roka 3. pozīcijā, galva un skatiens vērsts uz labo pusi.
Ceturto *port de bras* jāizpilda plūstoši, nesaraustīti. Īpaši jāseko, lai pleci būtu nolaisti, sevišķi aizmugurējais plecs, kājas un gurni spēcīgi pastiepti 5. pozīcijā *epaulement croise.*

5. zīmējums [Базарова, Мей 1964: 122]



Piektais *port de bras*

Muzikālā pavadījuma raksturs un taktsmērs iepriekšējais. Sākuma stāvoklis: *epaulement croise,* 5. pozīcija, labā kāja priekšā, rokas sagatavošanas pozīcijā. Abas rokas no sagatavošanas pozīcijas paceļas 1. pozīcijā. Vienlaicīgi kreiso roku paceļ 3. pozīcijā, labo roku atver 2. pozīcijā, skatiens seko labajai rokai, galva pagriezta pa labi. Pauze. Skatiens tiek vērsts uz kreisās rokas delnu. Pastiprinoties ķermeņa nostieptībai, lēni liecamies uz priekšu. Pauze. Vienlaicīgi kreisā roka no 3. pozīcijas un labā roka no 2. pozīcijas savienojas 1. pozīcijā, ķermenis iztaisnojas. Kājas atrodas 5. pozīcijā, gurni *epaulement croise,* rokas 1. pozīcijā nedaudz pagrieztas pa kreisi. Ķermenis, saglabājot vienādus un nolaistus plecus, pakāpeniski jostas vietā atliecas atpakaļ, labā roka paceļas 3. pozīcijā, kreisā roka atveras 2. pozīcijā. Ķermenim turpinot liekties, rokas maina pozīciju – labā roka atgriežas 2. pozīcijā, kreisā roka 3.

pozīcijā. Noslēgumā ķermenis iztaisnojas, abas rokas sākuma pozīcijā.
Sesto *port de bras* kā vienu grūtākajām klasiskās dejas kustībām studenti apgūst otrajā kursā.

Pas chasse (parastais solis ar nostieptu pirkstgalu divas reizes ar vienu un to pašu kāju, veidojot pievilcienu). Vingrinoties šo soļu apgūšanā, jākombinē dažādi dejas zīmējumi, piemēram, divi *pas marche* – viens *pas chasse* nepārtauktā virknējumā utt. Izpildot šos soļus, jācenšas likt kājas viegli un klusi.

Pas balance (sāniskais solis, divas reizes pārnesot ķermeņa svaru no kājas uz kāju, veidojot līganu kustību). Muzikālā pavadījuma raksturs plūstošs, 3/4 taktsmērs. Sākuma stāvoklis: 5. pozīcija, labā kāja priekšā. Uztaktī labā kāja atveras uz sāniem 35˚ augstumā. Uz "viens" ar labo kāju skar grīdu, mazliet ieliecot celi (*demi plie*), un pārnes uz tās ķermeņa svaru, kreiso kāju saliekt celī *sur le cou-de-pied* aiz muguras. "Divi" – pāriet uz kreisās kājas puspirkstiem un atbrīvo no grīdas labās kājas pēdu. "Trīs" – ķermeņa svars uz labās kājas, ar visu pēdu skar grīdu un ieliecas celī (*demi plie*). Izpildot *pas balance* uz kreiso pusi, kustība jāsāk ar kreiso kāju. Lai labāk apgūtu *pas balance*, ieteicams tos sasaistīt ar gājienu valša ritmā.

Temps leve saute (lēciens uz vietas). Sākotnēji kustību apgūst, stāvot ar seju pret stieni, pēc tam zāles vidū. Sevišķa vērība jāpievērš tam, lai ķermeņa svars nebalstītos uz rokām, gaisā būtu maksimāli nostieptas abas kājas un taisns pastiepts ķermenis. Lēciena noslēgumā kluss un elastīgs *demi plie.* Jāseko, lai *demi plie* abu kāju papēži pirms lēciena būtu piespiesti pie grīdas. Ķermenis pastiepts un nesasprindzināts, rokas atrodas sagatavošanas pozīcijā.

6. zīmējums [Базарова, Мей 1964: 70]

Apgūstot klasiskās dejas pamatelementus pie stieņa un zāles vidū, studenti izpilda nelielas latviešu tautas deju etīdes un latviešu tautas deju pamatsoļus (polka, galops, teciņu solis utt.) un apgūst dažādus tautas deju satvērienus.

Paralēli klasiskās dejas vingrinājumiem studenti sāk apgūt raksturdeju elementus.

Raksturdejas – vārdkopa, kas ietver sevī dažādas parādības – gan dejas stilu, gan tās izpildījuma cēlumu, gan dažādu tautu raksturu, pasaules izjūtu un uztveri. Raksturdeju tehniskās iespējas ir plašas. Radot tēlu, neaprobežojas tikai ar kāju kustībām, raksturdeja prasa visa ķermeņa darbošanos sarežģītā un interesantā procesā. Izpildot raksturdeju kombinācijas, tās tiek papildinātas ar jaunām roku, galvas un ķermeņa kustībām. Liela nozīme ir ķermeņa stājai dejā, kas ļauj atpazīt kādas konkrētas dejas raksturu, piederību un stilistisko ievirzi. Raksturdejas neierobežojas tikai savas tautas dejas izteiksmes līdzekļos. Raksturdeju uzdevums ir sniegt priekšstatus par dažādu pasaules tautu folkloru. Tiek apgūtas tādas dejas kā polonēze, mazurka, krievu deju pamatsoļi un etīdes, spāņu dejas pamatelementi, arī salona deju elementi, piemēram, tango, Vīnes valsis, čarlstons u.c.

Pēc jau izveidojušās LKA tradīcijas trešā studiju gada noslēgumā dramatiskā teātra aktieri veido muzikālu izrādi, kurā tiek apvienota skatuves deja ar vokālo izpildījumu. Rezumējot iepriekšējos semestros iegūtās zināšanas, studenti kopā ar pedagogiem veido diplomdarba izrādi dejā.

Ieteikumi

Mūsdienās, pateicoties tehnoloģijām un internetvietnēm, ir iespējas redzēt ļoti daudz un dažādas klasiskās dejas treniņstundas kā profesionāļiem, tā arī amatieriem un iesācējiem. Ļoti populāras ir tā saucamās "grīdas" nodarbības, kurās audzēkņi izpilda klasiskās dejas elementus guļus stāvoklī uz grīdas.
"Grīdas" stundu paraugi atrodami, piemēram, šeit:
https://www.youtube.com/watch?v=9LMW-McvFCU;
https://www.youtube.com/watch?v=32NaxI9V6Uk.
Arī klasiskās dejas ilustrētā vārdnīca un video rokasgrāmata latviešu valodā pieejama elektroniski: https://klasiskadeja.lv

Nobeigums

Vācu filozofs Hanss Georgs Gadamers (*Hans-Georg Gadamer*) rakstīja: "Dejas māksla ietver un apvieno dažādus dejas žanrus, stilus, virzienus un formas. Deja ir mākslas veids, kurā mākslinieciskā tēla radīšanas līdzeklis ir kustība, cilvēka vēlmju un dvēseles noskaņu izpausme ar ķermeņa palīdzību. Deja cilvēkam nepieciešama kā mākslas veids, kas skaistumu rada ar ļoti daudzveidīgiem izteiksmes līdzekļiem: plastiskiem un robustiem, muzikāliem un disonējošiem, dinamiskiem un ritmiskiem, redzamiem un dzirdamiem. Ikvienas mākslas būtība pati par sevi ir tāda, ka māksla parāda cilvēkam viņu

pašu" [Gadamers 1999:57]. Novēlu, lai pedagogu un studentu starpā valdītu savstarpēja sapratne, cieņa, uzticēšanās, izdoma un radošs gars, tad arī klasiskās dejas elementu apgūšana nesagādās grūtības.

Citētie avoti

Gadamers, H. G. (1999). *Patiesība un metode.* Rīga: Jumava

Базарова, Н., Мей, В. (1964). *Азбуква классического танца.* Ленинград: Искусство

Ваганова, А. (1980). *Основы классического танца.* Ленинград: ГИХЛ

Новерр, Ж. Ж. (1965). *Письма о танце.* Москва: Искусство

Izmantotā literatūra

Ferda, Ē. (1968). *Topošā aktiera ķermeņa kultūra.* Rīga: Liesma

Васильева, Е. (1968). *Танец.* Москва: Искусство

Зыков, А. (2021). *Сценическая пластика и танец. История театра: учебное пособие для вузов.* 2-е изд., испр. и доп. Москва: Юрайт

Луговая, Е. (2008). *Философия танца.* Санкт-Петербург: Изд-во Санкт-Петербургского университета

Elektroniskie resursi

Лещинский, А. (2012). *Танец в системе профессионального становления актера драматического театра в России.*
Pieejams: http://cheloveknauka.com/tanets-v-sisteme-professionalnogo-stanovleniya-aktera-dramaticheskogo-teatra-v-rossii

Нестеренко, А. (2018). *Что такое театр танца?*
Pieejams: https://гранитанца.рф

Яснец, И. (2004). *Танец и пластическое решение спектакля в драматическом театре на рубеже XX-XXI вв.*
Pieejams: http://cheloveknauka.com/tanets-i-plasticheskoe-reshenie-spektaklya-v-dramaticheskom-teatre-na-rubezhe-xx-xxi-vv

RITA LŪRIŅA

SKATUVES KUSTĪBA

Konkrētais pedagoģiskās prakses teorētiskais un metodoloģiskais pamats galvenokārt saistīts ar manu pieredzi Anša Rūtentāla Kustību teātrī 20. gadsimta 80. un 90. gados – kolektīvā, kura vadītāja personības harizma un mākslinieciski radošais potenciāls radīja augsni ļoti dziļām, niansētām un specifiskām kustību mākslas studijām daudzu gadu garumā. Deviņdesmito gadu beigās, sākot strādāt Latvijas Kultūras akadēmijā (turpmāk – LKA) par "Skatuves kustības" mācību priekšmeta docētāju, pedagoģisko metodoloģiju studijas lika interesēties gan par Konstantīna Staņislavska (*Константин Станиславский*), Vsevoloda Meierholda (*Всеволод Мейерхольд*), Mihaila Čehova (*Михаил Чехов*) izvirzītajiem aktiera mākslas apguves principiem, gan stažēties pie Krievijas Valsts skatuves mākslas institūta (*Российский государственный институт сценических искусств*) pedagogiem, gan arī apgūt skatuves cīņas mākslas nosacījumus Ziemeļvalstu Skatuves cīņas mākslas asociācijas (*Nordic Stage Fight Society*) rīkotajās meistarklasēs. Pētniecības darbs, kas bija saistīts ar žesta apguvi un izpildi dramatiskā teātra mākslas procesos, rosināja pievērsties dažādu žesta veidošanas sistēmu un metodoloģijas ģenēzei. Secināju, ka latviešu dramatiskā teātra mākslas žesta izglītības sistēmā arī šobrīd varam runāt par ļoti eklektisku tā veidošanas pieredzi un pedagoģiskajiem principiem: līdzās akrobātikas, skatuves cīņas un pantomīmas, Emīla Žaka-Dalkroza (*Emile Jacques-Dalcroze*) ritmikas elementiem, atsevišķu jogas vingrinājumu adaptācijai, vēsturiskās etiķetes elementiem, poļu režisora Ježija Grotovska (*Jerzy Grotowski*) ķermeņa studiju eksperimentu atbalsīm, kas "Skatuves kustības" saturā dominēja līdz 20. gadsimta 90. gadiem, šobrīd pievienojusies informācija par dažādām austrumu kustības mākslu sistēmām, laikmetīgās dejas skolu metodiku, teātra sporta un improvizācijas pieredze.

Docētāja darbs ne tik vien LKA, bet arī Rīgas Doma kora skolā (tagad – Nacionālās Mākslu vidusskolas struktūrvienība), Jāzepa Vītola Latvijas Mūzikas akadēmijā, biznesa augstskolā "Turība", kā arī dažādo meistarklašu un iestudējumu pieredze amatieru teātros un skolu auditorijai ļāvusi veidoties visai eklektiskam zināšanu un metožu kopumam par ķermeņa plastiskās kultūras veidošanu, radošajām iespējām, kopīgiem un arī atšķirīgiem uzdevumiem, kuri katrā citādajā saskares mirklī jāveic. Par svarīgāko vingrinājumu izvēlē uzskatu mērķu un uzdevumu formulēšanu katrā atsevišķajā reizē, jo katra nodarbība un katra grupa ir atšķirīga gan psihoemocionālā klimata, gan fiziskās pieredzes ziņā. Tomēr jāsecina, ka visur nodarbību sākumā nākas sastapties ar kopējām iezīmēm:

1. ikvienā grupā (kolektīvā) mācību stundas (nodarbības, mēģinājuma) sākumā auditorijā (klasē, mēģinājumu telpā) ierodas cilvēki ar ļoti atšķirīgu dzīves pieredzi, dinamiku. Tātad mans uzdevumus, tiekoties ar šo dažādo cilvēku kopumu, ir saliedēt grupu darbam "šeit un tagad";
2. svarīgi, lai jau nodarbības sākumā tiktu veidots savstarpējo uzticēšanos un sadarbību veicinošs iekšējais grupas klimats;
3. fiziskajiem uzdevumiem jāveicina psihoemocionālo atvērtību un dinamisko aktivitāti, īpaši aktualizējot dažādu savstarpējās sadarbības uzdevumu izpildi;
4. "Skatuves kustības" nodarbību kopējais mērķis ir veicināt un attīstīt psihofizisko radošumu un panākt maksimālu izteiksmes brīvību un iespēju amplitūdas plašumu, tādēļ jau nodarbības sākumā cenšos panākt atbrīvotu, radošu atmosfēru un visu nodarbības dalībnieku pilnīgu iekļaušanos grupas darbā.

Šeit aprakstītie vingrinājumi, iespējams, būs jau pazīstami. Parasti tie tiek veikti nodarbības sākumā, organizējot tā saucamo "iesildīšanās" jeb sagatavošanās daļu. Viens no nodarbības sākuma uzdevumiem ir individuāla un kolektīva gatavība dažādu radošu uzdevumu veikšanai un vienotas, uzticības pilnas atmosfēras radīšana grupā. Tomēr turpmāk piedāvātie vingrinājumi ietver daudz lielāku potenciālu dažādu specifisku maņu, izjūtu, spēju un prasmju nopietnam treniņam, kā arī iespēju ar to palīdzību veidot jaunrades uzdevumus.

Vingrinājumi tiek izpildīti kopējā ritmā, neizmantojot mūzikas pavadījumu. To dinamiku un kopējo temporitmu veido gan izpildījuma reižu skaits (parasti 8, 16, 32), gan arī kopējā laika izjūta. Liela nozīme vingrinājumu izpildes laikā ir elpošanas ritmam un skaņas veidotajai dinamikai. Piemēram, apļojot jebkuru ķermeņa locītavu, varam pievienot plūstošas skaņas intonatīvu melodiskumu, tādējādi veidojot improvizatorisku vingrinājuma variāciju. Elpošanas ritma, skaņas veidošanas un ķermeņa kustības vienlaicīgums veicina kompleksas radošās amplitūdas paplašināšanos un harmonisku to izteiksmes iespējamību, ko reālajā dzīvē darām nepārtraukti un kas tik ļoti nepieciešama skatuves darbā.

Nosacīti esmu vingrinājumu kopumu iedalījusi vairākās daļās, centrējoties vispirms uz indivīda un tad grupas sagatavošanu kopējam darbam.

I. "Viens"

Tā kā cilvēks ir laiktelpiska būtne un viņā vienlaicīgi darbojas gan lokomotorie (par kustībām atbildīgie) muskuļi, gan iekšējos orgānus (arī elpošanu un skaņu veidojošos) darbinošie muskuļi, gan arī prāts, iztēle un emocijas, nodarbības sākumā veidoju sintētisku uzdevumu kompleksu, kurā tiktu apvienota elpa, skaņa un kustība. Nereti muskuļu nepareiza tonusa jeb saspringuma pamatā ir stresa un ieradumu veicināta sekla (darbinot tikai plaušu daiviņu augšējo daļu un krūšu diafragmu) elpošana un saspringts žoklis. Šo sasprindzinājumu var veicināt psiholoģiskais indivīda uzvedības paškontroles mehānisms. Demonstrējot pareizu elpošanu, kā piemēru minu mazu bērnu reakciju uz nepatīkamiem kairinājumiem – viņu brēcienā plati atvērtās mutes un aktīvo vēdera muskuļu darbināšanu, kā arī pilnīgu pievēršanos konkrētajā mirklī notiekošajam procesam.

Katras nodarbības sākumā ļauju dalībniekiem koncentrēties uz pašsajūtu, noskaņojot sevi atvērtai, brīvai pozīcijai gan stājā, gan attieksmē – izvietojoties brīvi telpā, palūdzu, pēdas novietojot paralēli vai nedaudz izvērstiem purngaliem, relaksēt ceļu locītavas (ceļgaliem jābūt nedaudz ieliektiem), vēderu, kontrolēt stājas vertikalitāti (galvvidum jābūt pavērstam tieši pret griestiem (debesīm), sejas profilam jāatrodas pretskatā) un pievērsties savas ieelpas un izelpas pulsācijai. Parasti sākumā lūdzu uzlikt plaukstas uz vēdera tā, lai plaukstas pamatne sajustu ribas, bet plaši atplestie pirksti būtu visā vēderdaļas garumā, sākot no īkšķu galiem uz krūšu diafragmas un beidzot ar mazajiem pirkstiņiem uz vēdera dobuma, un iedomāties, ka ieelpas brīdī gan krūšu un vēdera diafragma, gan ribu rajons kā gaisa balons piepildās ar skābekli. Ieelpas un arī izelpas procesam jābūt fiziski ieraugāmam un sataustāmam, izplešoties un saplokot vēdera muskuļiem. Lūdzu sekot tam, lai ieelpas un izelpas brīdī necilātos pleci. Lūdzu ar katru reizi paildzināt ieelpas un vēl jo vairāk – izelpas garumu.

Pēc tam lūdzu relaksējoši stiepjošām kustībām izstaipīt locekļus un muguru līdzīgi dzīvniekam, kurš tikko pamodies no miega, un ar pavērtu muti un dziļu ieelpu veicināt žāvas. Sekoju, lai visu dalībnieku mutes būtu plaši atvērtas un izelpa būtu sadzirdama. Iztēlojamies, ka atrodamies saunā vai (ja saunas pieredze nav aktuāla) ar izelpu kausējam aizsalušu stiklu. Svarīgi, lai šī izelpas asociācija būtu dalībniekiem atpazīstama, jo tikai ļoti konkrētais un katra paša pieredzē sakņotais aktivizē mūsu ķermeņa precīzu darbību ar iztēles palīdzību.

Nākamā vingrinājuma izpildes laikā aicinu iedomāties, ka ķermenis ir gaisa plūsmas virzīta auduma lelle, kura kustas atbilstoši gaisa plūsmai savā ķermenī – garām, plūstošām kustībām. Būtiski, lai gaisa plūdumu atspoguļotu skaļa, gara izelpa (aicinu izmantot patskaņus "ā" un "ē", kas palīdz konsolidēt kustības un elpošanas kopējo procesu). Ļoti būtiski, lai skaņa līdzinātos relaksētai nopūtai (atkal saunas princips – ir silti, atslābinoši), veidotos krūšu dobumā un zemāk, būtu klusināta un plūstu brīvi. Reizēm, kad dzirdu skaņā saspringtu spiedienu, palūdzu atrast zemāko iespējamo skaņas toni skaļās nopūtas veikšanai. Lai izvairītos no pārmērīgas paškontroles (*vai tas, ko daru, neizskatās vai neizklausās muļķīgi u.c.*), neļauju vērot citam citu, bet pati uzsāku vingrinājuma izpildi – esmu pirmā, kas nekautrējas "māžoties", jo vingrinājumu izpildījuma laikā var justies un izskatīties komisks, un svarīgi šai sajūtai ļauties. Elpošanai pievēršu uzmanību visā turpmākajā nodarbības procesā – sekoju, lai dalībnieku žoklis būtu atbrīvots (lūpas viegli savienotas, zobu sakodiens nesaspringts), un atgādinu par dziļas izelpas nepieciešamību. Pēc šīs "iesildīšanās" ierosinu viegli pliķējošām plaukstu kustībām "atmodināt" visu ķermeni – sākot no plaukstām, pleciem, vēdera, sāniem, mugurpuses, beidzot ar kāju pēdām, pirkstu galiem izmasēt galvas ādu matu daļā un paknaibīt ausu ļipiņas.[4]

Nākamais solis – "iedarbināt" visas ķermeņa locītavas. Vingrinājumam iespējami vismaz divi varianti:

1. apļot katru ķermeņa locītavu (vai pāri) atsevišķi: plaukstu locītavas, elkoņus, plecus, vidukli, gurnus, gurnu, ceļu un potīšu locītavas, pēc tam uzmanīgi, neliecot galvu atpakaļ, iedarbināt arī kakla skriemeļus;
2. iedomājoties, ka esam "klauni", vienlaicīgi apļot plaukstu locītavas un visu ķermeni, izkustinot visnotaļ haotiskā apļošanas secībā. Šis variants neapšaubāmi ir daudz atraktīvāks, tādēļ nereti rada smieklus un veicina dalībnieku iekšējo aktivitāti.

Ķermeņa secīgas iesildīšanas un plastiskās izteiksmības principi lielā mērā balstīti Anša Rūtentāla "tehnikas" stundu praksē. Ķermeņa vingrināšanu veic noteiktā secībā: kāju pēdas un potītes, ceļu locītavas, dažādi kāju vēzieni, gurnu vingrinājumi, uzdevumi muguras muskulatūras attīstīšanai un pilnveidei, tad – krūšu kurvim, pleciem, rokām un arī kaklam.[5] (Vingrinājumu izpildes uzskatāmi piemēri meklējami LKA metodiskā materiāla video pielikumā.) Parasti izmantoju iztēli, kas palīdz konkrēto fizisko vingrinājumu izpildīt ne vien tehniski, bet arī atraktīvi. Tā, piemēram, darbinot plaukstas un pirkstus, lūdzu paņemt plaukstā iedomātu māla piku un to aktīvi izmīcīt. Sekoju līdzi, lai šajā procesā piedalītos visi desmit pirksti, īkšķus ieskaitot. Lūdzu, lai māla mitrumu un plastiku dalībnieki ilustrētu ar neartikulētu skaņu

[4] Sena ķīniešu metode, ko latviski varētu dēvēt par klapēšanos vai pliķēšanu, ir viena no *Džun Juaņ cigun* skolas praksēm – šādi var ātri atjaunot spēkus, tonizēt ādu, muskuļus, uzlabot pašsajūtu.
[5] Šāda vingrinājumu veikšanas secība meklējama 20. gadsimta 60. gadu pantomīmas un cirka skolas pieredzē.

(“pļurkšķi”, “plekšķi”), ļoti aktīvi darbinot mutes muskuļus (lūpas, vaigus, žokli). Un atkal – neļauju novērot citam citu, bet darbojos arī pati (vismaz vingrinājumu izpildes sākumā).

Pēc “mālu mīcīšanas” var sekot uzdevums pašiem pārtapt par “māliem”, kurus mīca kāda liela iedomāta persona. Šajā vingrinājumā svarīgi izvairīties no jebkādas loģikas kustībās, ļaujot, lai ķermenis pakļautos iztēles radītam autoram.

Tehnikas stundas individuālo vingrojumu daļa parasti tiek papildināta ar palēcieniem gan uz vietas, gan kustībā telpā, gan ar dažāda veida grupas uzdevumiem. Palēcienu laikā sekoju, lai neatkarīgi no palēciena amplitūdas tie tiktu veikti klusi, atsperīgi, viegli, organizējot visu ķermeni. Palēcienus var izpildīt gan individuāli, gan kopējā ritmā, tādējādi pievienojot arī grupas kopdarbības un ritma izjūtas nepieciešamību.

II. “Visi”

Viens no pamatvingrinājumiem – grupas staigāšana pa telpu aplī vai brīvā trajektorijā, vienmērīgi aizpildot to. Vingrinājuma izcelsme meklējama 20. gadsimta sākumā, kad mūzikas pavadībā Emīla Žaka-Dalkroza, Aisedoras Dunkanes (*Isadora Duncan*) un viņu domubiedru audzēkņi, tērpušies īsos hitonos, basām kājām ritmiski staigāja pa mācību telpu, pakāpeniski papildinot staigāšanu ar dažādiem kustību elementiem. Arī šobrīd pievērsīšos šim grupas darbības elementam – staigāšanai.

Lūdzu visus dalībniekus staigāt pa telpu, vienmērīgi aizpildot to. Svarīgi, lai, veicot šo uzdevumu ilgākā laika posmā, grupas dalībniekiem veidotos paradums sajust telpas izmēru, savu atrašanās vietu tajā, spēja veikt savu, neatkarīgu trajektoriju, spēja reaģēt un doties virzienā, kur veidojas neaizpildīti laukumi. Šādai “staigāšanai” var būt vairāki mērķi: ļaut grupas dalībniekiem izjust esošās darba telpas izmēru, akustiku, sajust kolēģus sev līdzās, spēt patstāvīgi atrast savu iešanas trajektoriju, apzināties kopējās kustības plūsmu, būt atbildīgam par saviem lēmumiem darbības procesā utt. “Staigāšanas” uzdevumam var būt vairāki papilduzdevumi.

1. Sekot savai stājai un gaitai, koncentrējoties uz dažādiem soļa veikšanas variantiem – sperot soli no pirkstgaliem, no papēžiem, cenšoties pārvietoties maksimāli klusi vai arī soļojot kopējā ritmā u.c. Svarīgi pievērst uzmanību iešanas estētikai – pārvietoties klusi, mērķtiecīgi, ar koncentrētu ķermeni, sajūtot un saredzot savu un arī pārējo grupas biedru kustības trajektoriju, kas ir ļoti būtisks aspekts arī darbam uz skatuves.

2. Veicinot psihoemocionālās uzticēšanās un partneriskās saites veidošanas treniņu, saskatīties ar katru pretimnācēju, sarokoties, apskauties, saskarties ar dažādām ķermeņa daļām u.c. Variējot saskarsmes uzdevumus, acu kontakta klātesamību vai, gluži otrādi, izvairīšanos, koncentrēšanos uz fiziskās saskarsmes daudzveidību, aktivitāti, tiek veicināta grupas dalībnieku atvērtība savstarpējai mijiedarbei, negaidītam sastapšanās priekam un visbeidzot arī radošumam.
3. Sākt kustību no “stop kadra” un attīstīt līdz maksimāli dinamiskam skrējienam, un tad atkal pakāpeniski samazināt dinamiku līdz pilnīgam nekustīgumam. Sākumā šo uzdevumu veic, sekojot pedagoga norādījumiem, vēlāk tas paveicams, koncentrējoties grupas kopējā izjūtā. Grupas iekšējās enerģijas, kopīgās dinamikas izjūta ir ļoti svarīgs elements ne vien skatuves darbā, bet arī jebkura kolektīva dzīvē. Svarīgi, lai vingrinājuma izpildes laikā ikviens grupas dalībnieks iekļautos tās kopējā izjūtā un notikuma pakāpenībā gan ceļā no absolūtā nekustīguma līdz kustības (skrējiena) maksimālajam ātrumam un dinamikai, gan arī tās reversajā variantā – t.i., no maksimuma atgriežoties nekustīgajā punktā.
4. Saglabājot vienotu soļu ritmu un kustības telpisko trajektoriju, attīstīt ritmisko struktūru, pievienojot plaukstu sitienus, skaņas, izsaucienus un uzbūvējot kādas konkrētas dziedamas melodijas (dziesmas) ritmisko pavadījumu, radīt ritmoplastisku kori. Ritma izjūta, spēja noturēt ritmisko un melodisko struktūru kopējā “skaņdarbā” ir viens no būtiskākajiem uzdevumiem, kas veicina personības patstāvību, pašapziņu un pašpaļāvību, neatkarību un tieši tādēļ – arī radošumu.
5. Nepārtraucot kustību un iepriekš nevienojoties, veidot pārus, grupas pa trim, četriem utt., šķiroties un veidojot atkal jaunas pāru un grupu kombinācijas. Vēlāk var pievienot kopējas darbības uzdevumus – veidot vienotu kustību raksturu, amplitūdu, atrast savu, no pārējās grupas atšķirīgu, ritmu, skaņu utt. Šis uzdevums veicina grupas dalībnieku savstarpējās neverbālās komunikācijas pilnveidi, pie tam komunikācijai jānotiek tikai un vienīgi izjūtas, acu kontakta un pašiniciatīvas līmenī, nepieļaujot žestu valodas izmantojumu.
6. Lai paplašinātu grupas dalībnieku ķermeņa plastiskās izteiksmības amplitūdu, ieteicams kustību telpā papildināt ar dažādiem izpildījuma nosacījumiem. Piemēram, turpinot kustību telpā, pārvietoties dažādos līmeņos, ietverot zemo (kustība pa grīdu, rāpus, veļoties u.c.), vidējo (puspiesēdienā, noliecienā u.c.) un augsto (skrējiens, palēciens u.c.) līmeni. Jāseko, lai grupas dalībnieku kustības ir dažādas, tiek variētas un izpildītas pēc iespējas plašākā amplitūdā. (Piemēram, lai zemajā plānā būtu dažādi pārvēlieni, rāpošanas, pietupienu varianti). Būtiski, lai kustības izpildē tiktu iesaistīts viss ķermenis, izmantojot gan

roku vēzienus, gan atbalstu pret grīdu, gan muguras lokanību, gan pietupienus, palēcienus, stāju uz vienas kājas, dažādus pagriezienus un piruetes utt. Pēc izvēles šo vingrinājumu var veikt, izmantojot dažādus mūzikas ierakstus. Tad kā papildus uzdevums var būt ieklausīšanās mūzikas raksturā un ļaušanās tās radītajām izjūtām un plastikai. Svarīgi, lai kustība nepārvērstos diskotēkai līdzīgā vienmuļu žestu atkārtošanā, bet gan nepārtraukti saglabātu radošumu un attiecību pret telpu, partneriem un mūziku. Būtu ieteicams izmantot ļoti dažādu žanru, arī klasiskās mūzikas ierakstus.

Lai gan mūzikas klātbūtnes tēmai būtu jāvelta atsevišķa nodaļa, tomēr arī šobrīd aicinu apzināties, ka muzikālajai audzināšanai personības attīstībā ir nepārvērtējama nozīme. Ne tik vien mūzikas instrumenta spēle vai dziedāšana, arī mūzikas klausīšanās un ķermeņa kustība mūzikas interpretācijā (dejā, plastiskajā etīdē, improvizācijā) attīsta ne vien personības radošumu, emocionālo inteliģenci, bet arī piedāvā ķermenim daudzveidīgu izpausmju amplitūdu;

7. Attīstīt solista jeb līdera spēju, izvirzot kādu no grupas dalībniekiem atšķirīgas plastikas, kontrastējošas dinamikas, solējoša ritma vai melodijas izpildei (ja visi strādā grīdas līmeni, solists – vidējā un augstajā; ja grupa savā plastikā neizmanto roku kustības, solista uzdevums – maksimāli interpretēt roku plastisko variāciju utt.). Jebkurā no uzdevumu variācijām iespējams aktualizēt grupas un līdera jeb protagonista atbildības un savstarpējo attiecību dinamikas procesa treniņu.

Manā pedagoģiskajā praksē jautājums par līdera drosmi, atbildību un gribas darbības skaidrību negaidīti aktualizējās kādā no meistarklasēm, ko veidoju sadarbībā ar biznesa augstskolu "Turība" un Kurzemes reģiona vidusskolām. Nodarbības pirmo daļu veltīju minētajiem grupas vingrinājumiem, staigāšanas uzdevumus papildinot ar līderi jeb protagonistu izvirzošiem nosacījumiem (piemēram, distances ievērošana, uzmanības fokusēšana uz vienu konkrētu personu, iespēju katram no klātesošajiem skaļi izteikt kādu komandu pārējiem u.c.). Nodarbības noslēgumā apmēram simts dalībnieku grupā katram no klātesošajiem bija iespēja nostāties grupas izveidotā apļa centrā un iepazīstināt ar sevi, nosaucot vārdu, uzvārdu un pozitīvo moto ar teikuma iesākuma nosacījumu: "Man patīk...". Šis uzdevums tika dots, lai motivētu meistarklases dalībniekus pozitīvi novērtēt ne tikai savu kolēģu veikumu, bet arī uzdrošināties pašam dalīties savā pozitīvajā pieredzē, jo psihoemocionāla un fiziska atvērtība ir pamats radošai sadarbībai un jaunradei skatuves mākslā.

"Staigāšanas" vingrinājumu iespējams papildināt arī ar stājas un raksturīgā

novērojumu izpildījumu. Arī šādā uzdevuma izpildes gadījumā iespējami varianti.

1. Staigājot pievērst uzmanību atsevišķiem locekļiem un mainīt to stāvokli, piemēram:
   - iet ar izvērstiem pirkstgaliem vai gluži otrādi – purngaliem savērstiem uz iekšu, pārvietoties tikai uz pēdu ārmalām, iekšmalām, pirkstgaliem, papēžiem, pārvietoties, nekustinot vienu no pēdām un sasprindzinot potīti;
   - pārvietoties, nelokot vienas vai otras kājas celi;
   - pārvietoties, izvirzot uz priekšu vienu vai otru gūžu;
   - pārvietoties, izvirzot vienu vai otru plecu utt.
2. Staigājot pievērst uzmanību dažādām rokas vēzienu īpatnībām, piemēram, labās un kreisās rokas vēzienu asimetrijai.
3. Turpinot savu trajektoriju telpā, paralēli novērot un iegaumēt raksturīgākās stājas un gaitas īpatnības kādam no grupas dalībniekiem. Mēģināt iejusties un atdarināt novēroto, prast formulēt novērotās raksturīgās īpatnības. Šis uzdevums var tikt uzskatīts par pamatu izpratnei par tipāža novērojumu – vienu no aktiera mākslas pamatelementiem lomas veidošanas procesā.
4. Uzdevumu var variēt, ierosinot atcerēties kādas personas raksturīgās stājas un gaitas īpatnības. Svarīgi, lai uzdevums tiktu realizēts, izmantojot ļoti konkrētas atmiņas, asociācijas, un veikts iejūtoties, nevis demonstrējot un ilustrējot.
5. Veicinot ķermeņa iztēli, uzdevumu var veikt, atdarinot dzīvniekus, dabas parādības vai arī kādus iedomu, piemēram, pasaku tēlus, par kuriem nav viennozīmīga fiziskās esības priekšstata. Šajā gadījumā svarīgi nepieļaut klišejisku uzdevuma izpildi, pēc iespējas liekot katram iztēlē ieraudzīt savu konkrēto atdarināšanas (iemiesošanas) objektu. (Piemēram, pie uzdevuma atdarināt suni svarīgi, lai grupas dalībnieki iedomātos kādu ļoti konkrētu suni un nevis automātiski, nometoties četrrāpus, pārvietotos telpā).

Novērojumu uzdevumu vēlams turpināt individuāli, kad pārējie grupas dalībnieki vēro izpildītāju, jo, darbojoties grupā, ļoti būtisks ir kopējais ritms, enerģētika un laika izjūta. Darbojoties grupā, tās dalībnieki, iespējams, jutīsies emocionāli pasargātāki, nekā veicot uzdevumu kā priekšnesumu, un tas var būt labs veids, kā ļaut nedrošākajiem pārvarēt savas komforta zonas robežas. Tomēr katram dalībniekam dotais individuālais laiks ļaus attīstīt novērojumu t.s. etīdē, kas jau ir viens no būtiskākajiem aktiera mākslas apguves procesa elementiem, kā arī precīzāk un radošāk izdzīvot darbības procesu.
Minēto grupas uzdevumu saturs un izpildījuma sarežģītības pakāpe var tikt variēta atkarībā no konkrētā kolektīva sagatavotības un konkrētā

mākslinieciski pedagoģiskā uzdevuma. Ikviens no iepriekšminētajiem uzdevuma variantiem attīstāms individuāli, pārī vai mazākās grupās, un tam nav noteikta vecumposmu ierobežojuma. Visi vingrinājumi paģēr uzmanības noturību, kas sākumposmā var izrādīties pavisam neliela, tādēļ būtiski, lai uzdevumi tiktu atkārtoti vairākkārt, katru reizi papildinot ar kādu nozīmīgu uzmanības noturības, partnerattiecību, individuālā radošuma niansi.
Prakse liecina, ka šādi treniņi var tikt veikti ne vien nodarbības sākumposmā, bet arī vēlāk, darba procesā, ja nepieciešams aktivizēt grupas kopējo enerģētiku, pievērst uzmanību kādam no ķermeņa plastikas elementiem vai arī izpildījuma īpatnībām. Grupas uzdevumus iespējams papildināt arī ar skaņas un teksta vingrinājumiem, kompilējot plastikas, ritma, vārda, skaņas un kopējās enerģētikas struktūras vienotā veselumā.

Un vēl – ļoti būtiski atcerēties, ka vingrinājumu uzbūve un struktūra var mainīties no reizes uz reizi, jo komunikatīvā un psihoenerģētiskā saikne starp pedagogu un viņa audzēkņiem veidojas sadarbības laikā un telpā. Un šīs saiknes pamatu veido radošums, savstarpējais jutīgums un darbības mērķa formulējums.

Pielikums

Anša Rūtentāla tehnikas stunda. Rekonstrukcija.
1. daļa. Ķermenis un telpa https://youtu.be/pizy10jSia4
2. daļa. Improvizācija https://youtu.be/3PsEqNlgKm0
3. daļa. Sarunas https://youtu.be/tuxhQUrasvk

RAMONA GALKINA

PRAKTISKS IEVADS KUSTĪBAS IMPROVIZĀCIJĀ

Kustības improvizācijas galvenais resurss un vienlaikus mākslinieciskās izteiksmes līdzeklis ir cilvēka fiziskais ķermenis kustībā. Sajūtot, ķermeniski ieklausoties, redzot un esot *šeit un tagad*, cilvēks reaģē, interpretējot iekšējo un ārējo signālu plūsmu atbilstošā kustības vai rīcības formā.

Šeit piedāvātās kustības improvizācijas nodarbības nepieprasa sasniegt kādu vispārpieņemtu etalonu. Tā vietā tiek piedāvāts organizēts process, kurā audzēknim ir dota iespēja izzināt un attīstīt gan savu individuālo ķermenisko izpausmi un kustību, gan sadarbību ar partneri un grupu. Savukārt skolotājs virza šo procesu un nodrošina drošus apstākļus šiem fiziskās, taktilās, kinestētiskās pieredzes un domāšanas praktiskajiem eksperimentiem, kur katrs nodarbību dalībnieks, atbilstoši savām fiziskajām iespējām un radošumam, var izmantot visu kustību daudzveidību – gan praktiskos un estētiskos kustību modeļus, gan refleksīvas kustības, gan ikdienā izmantotus žestus un pozas.

Kustības improvizācijas prakse attīsta arī audzēkņu savstarpējo komunikāciju un caur šo, ikdienā ne tik ierasto, fiziskās sadarbības iespēju ļauj vienam otru labāk iepazīt. Piedāvātie praktiskie vingrinājumi varētu būt īpaši noderīgi, lai pēc ieilgušā attālināto mācību perioda pakāpeniski atgrieztos klātbūtnes saskarsmē. Tie ievada kustības improvizācijas pamatprincipos, kas teātra kontekstā palīdz attīstīt audzēkņu ķermeņa un kustības apzināšanos, pilnveidot kustības kvalitāti, dinamiku un telpas izjūtu, neverbālu, fizisku komunikāciju, kā arī stimulē spontanitāti un radošumu. Tās ir nozīmīgas kvalitātes ne tikai teātra mākslā un dejā, bet arī uzlabo pašsajūtu un komunikāciju jebkurās radošajās aktivitātēs un ikdienas dzīvē.

Dotais materiāls izkristalizējies no manas pedagoģiskās prakses un pieredzes, strādājot ar aktiera mākslas un teātra režijas studentiem Latvijas Kultūras akadēmijā, kā arī no manas ilggadējās darbības kā Feldenkraisa metodes[6] sertificētai speciālistei. Mana pieredze un izpratne par kustības improvizāciju veidojusies, pateicoties galvenokārt laikmetīgās dejas videi un ietekmei, kur īpašs nopelns ir maniem skolotājiem un kolēģiem Benno Vorhamam (*Benno Voorham*), Olgai Žitluhinai, Ilzei Zīriņai, Sallijai Dautijai (*Sally Doughty)*, Branko Potočanam (*Branko Potočan*) un daudziem, daudziem citiem.

Tomēr šis konkrētais uzdevumu sakopojums izstrādāts teātra jomas kontekstā – īpaši skolu pedagogu profesionālās kompetences pilnveidei. Katra no piedāvātajām piecām stundām (katrā četri līdz pieci vingrinājumi ar attīstībā izkārtotiem apakšuzdevumiem) ir strukturēta loģiskā attīstībā, taču katrs pedagogs, izmantojot šo materiālu, var brīvi izvēlēties un izmantot tikai atsevišķus stundu fragmentus vai uzdevumus, kā arī radoši attīstīt un variēt piedāvātās tēmas. Vienīgais būtiskais aspekts, ko nepieciešams ievērot un respektēt, ir audzēkņu fiziskā un emocionālā drošība. Materiāls būs vieglāk izmantojams skolotājiem, kuri ir piedalījušies profesionālās pilnveides kursu kustību nodarbībās vai kā citādi ir saistīti ar kustību praksi.

Atgādinājumam daži vispārīgi praktiski padomi, strādājot ar kustības improvizāciju.

Kustības improvizācijā liela nozīme ir cilvēka skeleta struktūrai, tās optimālam izmantojumam un funkcionalitātei. Būtiska loma kustībā ir centram (iegurņa joslai), kur kustība un ķermenis rod spēku. Savukārt ekstremitātes – rokas un kājas – ļauj mums pārvietoties telpā, strādā kā sensori un drošības garants, kā arī piešķir kustībai virzienu, bet darboties gatavas un vienlaikus brīvas locītavas nodrošina kustības iespējas un amortizāciju. Tāpēc pirms katras nodarbības ir jāveic vismaz minimāla iesildīšanās, iekustinot potītes, ceļu locītavas, gūžas locītavas, mugurkaulāju, krūšu kurvi, plecus, elkoņus, plaukstas, kaklu un galvu.

Uzdevumu instrukcijas pedagogs var dot un izskaidrot gan mutiski, gan demonstrēt praktiski. Ķermeņa apzināšanās paņēmienus un iesildīšanās daļu labāk vadīt mutiski un piedāvāt nākamo uzdevuma attīstības fāzi, nepārtraucot procesu, instrukcijas dodot uzdevuma izpildes gaitā, pedagogam jūtot un koordinējot norisi.

Būtiski ir attīstīt audzēkņu spēju "klausīties", ne tikai fokusējoties uz sevi, bet just un redzēt arī grupu un partneri, ko vienā vārdā varētu nodēvēt par apzināšanos (sevis, partnera un grupas). Pēc katra uzdevuma vēlams dot vismaz minūti visiem brīvi izstaigāt telpu un "atgriezties pie sevis". Tā kā mācīšanās notiek, ne vien izpaužoties pašiem, bet arī vērojot, kā darbojas citi, būtu ieteicama dalībnieku dalīšana grupās, kur vieni darbojas, otri vēro. Katras nodarbības beigās ieteicams visiem sasēsties aplī, lai dalībniekiem

[6] Kustību praksē bāzēta somatiskās mācīšanās metode, kas ļauj katram atrast savu oriģinālo veidu, kā kaut ko darīt (kustēties), un attīsta spējas apzināties un sajust, kā tas tiek darīts. Metodes autors ir inženierzinātņu doktors, fiziķis, skolotājs un aktīvs sportists (melnā josta džudo) Moše Feldenkraiss (*Moshe Feldenkrais*, 1904-1984). Pamatojoties uz zināšanām fizikā un džudo, tās apvienojot ar pētījumiem psiholoģijā, neirofizioloģijā, neiropsiholoģijā, antropoloģijā, anatomijā un biomehānikā, Feldenkraiss 20. gadsimta vidū izstrādāja unikālu ķermeniskās mācīšanās metodi, kuras pamatā ir dziļa izpratne par cilvēka kustību mehāniku un attīstības pieredzi.

būtu iespēja izteikties par saviem atklājumiem, jautājumiem vai šaubām. Vērtīgi ir katram atbildēt uz jautājumu – ko es paņemšu līdz no šodienas nodarbības.

Ja uzdevuma laikā audzēkņu izpausmi var stimulēt vai atbalstīt mūzika, drošāk ir izmantot instrumentālu skaņdarbu, lai neprovocētu dalībniekus ieslīgt attēlojošos, klišejiskos vai standartizētos kustību modeļos.

PIRMĀ STUNDA

Iesildīšanās

Pedagogs vada verbāli, dodot pietiekamu laiku katra elementa sajušanai.

1. Grupas dalībnieki izstaigā telpu, pārvietojoties sev ērtā tempā un trajektorijās, tādējādi iepazīstot gan telpu, gan grupu. Pēc aptuveni 2-3 minūtēm apstājas un nesteidzoties noguļas uz muguras (vēlams nesaskarties ar sienām vai citiem dalībniekiem). Aizver acis un pievērš uzmanību katrs sev.
2. Skenēšana / ķermeņa apzināšanās, sajūtot sevi (paliekot guļus uz muguras, acis aizvērtas, kājas taisnas, rokas brīvi gar sāniem). Pedagogs verbāli vada skenēšanu, pievēršot audzēkņu uzmanību:
   - ķermeņa kontaktam ar grīdu (kuras ķermeņa daļas mugurpusē saskaras ar grīdu, kuras nē);
   - galvai – tās tilpumam, svaram, novietojumam;
   - krūšu kurvim – tā tilpumam, kontaktam ar grīdu;
   - iegurņa joslai – tā apjomam, svaram, kontaktam ar grīdu;
   - mugurkaulājam – tā garumam, kontaktam ar grīdu un tam, kā tas savieno galvu ar krūšu kurvi un iegurņa joslu;
   - roku garumam, svaram, novietojumam pret ķermeni;
   - kāju garumam, svaram, novietojumam;
   - elpai un tās radītai kustībai ķermenī.

   Skenēšanu vēlams veikt nesteidzoties, bet ne ilgāk par 5 minūtēm. Skenēšanas beigās acis atver.
3. Kustība un elpa

Paliek guļus uz muguras. Uz izelpu kustas – maina pozīciju, uz ieelpu – pauze. Tā pakāpeniski, izmantojot dažādas pozīcijas (sēdus, četrrāpus, tupus, izklupiena, atbalstu uz pēdām, plaukstām utt.), katrs savā individuālā veidā nonāk stāvus pozīcijā.

Vingrinājums veicams vismaz 5 minūtes.
Ieguvumi: sava ķermeņa apzināšanās un gatavība fiziskai kustībai.

Kustības telpa trīs līmeņos

Var izmantot mūziku.

1. "Katrs solis citāds" (augšējais kustības līmenis – pārvietoties uz pēdām).
2. Visi pārvietojas telpā, katru nākamo soli veidojot atšķirīgu – citāda garuma, formas virziena, ātruma. Var izmantot lēcienus, kāju metienus, šļūcienus utt. Sākumā uzdevuma temps ir lēns un soļi apzināti, vēlāk, atsakoties no prāta kontroles, ļauj kājām darboties, nesatraucoties, ja uzdevuma izpilde zaudē precizitāti.
3. "Pārvietoties ar centru pie grīdas" (zemais kustības līmenis – ķermeņa spēka centrs – iegurņa josla vingrinājuma laikā ir kontaktā ar grīdu, bet viss pārējais ķermenis darbojas brīvi).
4. Iegurņa joslas kustības varianti: velties, slīdēt, griezties, nedaudz piepacelties. Kustība notiek virzībā pāri telpai, organizējot audzēkņus līnijās pa trim vai četriem (atkarībā no telpas iespējām, lai būtu pietiekami droši attālumi). Nākamā līnija uzsāk kustību, kad iepriekšējā veikusi pusceļu.
5. "Pārvietoties, atbalstoties uz pēdām, plaukstām, ceļiem, apakšdelmiem" (vidējais kustības līmenis).
6. Kustība notiek virzībā pāri telpai, organizējot audzēkņus līnijās pa trim vai četriem (atkarībā no telpas iespējām, lai būtu pietiekami droši attālumi). Nākamā līnija uzsāk kustību, kad iepriekšējā veikusi pusceļu.
7. Brīvā improvizācijā izmanto visus trīs iepriekš praktizētos kustību līmeņus (1., 2., 3.), ļaujot grupai brīvi kustēties telpā. Būtu vēlams izmantot mūziku.

Vēlams sadalīt audzēkņus divās grupās: viena grupa kustas, otra – skatās. Pēc tam grupas samainās lomām.

Ieguvumi: palīdz atklāt jaunas kustību iespējas, attīsta kustību daudzveidību un telpiskumu gan horizontāli, gan vertikāli, kā arī grupas organizēšanos telpā.

Kustības spoguļošana

Darbs pāros. Abi (A un B) nostājas viens otram pretī un vienlaikus kustas, spoguļojot otra kustības.

1. Vada viens no pāra (A), piedāvājot savu kustību, otrs (B) seko A kustībai, to kopējot.
2. B vada, piedāvājot savu kustību, A seko B kustībai, to kopējot.

3. A un B kustas vienlaicīgi, savstarpēji sadarbojoties, iepriekš nenosakot vadītāju un sekotāju.

Ieguvumi: attīsta sadarbību, kinestētisko empātiju, intuīciju

Kustība sekvencē

Darbs grupās. Vēlams izmantot mūziku. Audzēkņus sadala grupās (seši līdz septiņi cilvēki katrā). Visas grupas var darboties telpā vienlaicīgi.

Katras grupas dalībnieki sastājas atsevišķā kolonnā vismaz viena metra attālumā cits aiz cita. Vadītājs (tas, kurš kolonnā ir pirmais) kustas, virzoties telpā un vedot aiz sevis visu savu grupu (izmantojot iepriekšējā uzdevuma kustību līmeņu principu vai arī brīvu kustību), otrais kolonnā pēc iespējas precīzi atkārto vadītāja piedāvātās kustības, trešais – atkārto otrā kustības, ceturtais – trešā, piektais – ceturtā, sestais – piektā, septītais – sestā. Ik pēc 1-2 minūtēm pedagogs dod zīmi maiņai un pirmais, kurš bija vadītājs, aiziet aiz septītā un turpmāk atkārto viņa kustības. Savukārt tas, kurš bija otrais, tagad ir vadītājs un piedāvā savu kustību, kuru atkārto aiz viņa esošais, utt. Uzdevumu atkārto tik ilgi, līdz visi ir pabijuši vadītāja lomā. Svarīgi kustības izpildīt nesteidzoties un skaidri, lai varētu tās "nolasīt".

Uzdevuma princips līdzīgs spēlei "Sabojātie telefoni", - kustība, ceļojot cauri visi kolonnai, var izmainīties un atšķirties no primāri piedāvātās.

Ieguvumi: attīsta sadarbību, kinestētisko empātiju, intuīciju, kā arī telpas un grupas izjūtu.

OTRĀ STUNDA

Iesildīšanās

Pedagogs vada verbāli, dodot pietiekamu laiku katra elementa sajušanai.

Visi izstaigā telpu un atrod vietu, kur apstājas un aizver acis. Pievērš uzmanību kopējai sava ķermeņa izjūtai, apjauš, kādas ķermeniskās sajūtas katrs sevī pamana (nav jāatbild skaļi). Atver acis un, staigājot telpā, pievērš uzmanību krāsām, objektiem telpā, attālumiem, cilvēkiem u.c. vizuāli uztveramai informācijai.

Ieguvumi: sava ķermeņa apzināšanās un ārpasaules ieraudzīšana – "es grupā un telpā".

Kustības ātrums I

Darbs grupā.
Visa grupa staigā pa telpu dažādos virzienos, trajektorijās.

1. Katram vērot savu iešanas ātrumu. Turpināt iet, saglabājot šo ātrumu. Papildus uzdevums: neapstājoties ieskatīties acīs pretimnācējiem.
2. Iet lēnāk par savu ātrumu.
3. Iet ātrāk par savu ātrumu.
4. Variēt visus trīs ātrumus, kā arī izmantot apstāšanos un pauzes.
5. Staigājot pēc iespējas bieži iziet starp diviem pretī nākošiem cilvēkiem.

Vingrinājuma laikā var pievērst uzmanību skatienam – kur skatās, ko redz.
Ieguvumi: attīsta kustības ātruma, telpas un grupas izjūtu.

Kustības ātrums II

Darbs grupā.
Grupa izvietojas vienmērīgi telpā. Visi apsēžas uz grīdas. Katrs atrod iedomātu mērķi pie telpas sienas. Pēc pedagoga signāla visi virzās uz savu izvēlēto mērķa punktu. Kustība ir daudzveidīga un notiek, nepieceļoties kājās. Līdzko mērķis ir sasniegts, katrs izvēlas nākamo mērķi pie citas sienas un virzās uz šo mērķi (tā atkārto vismaz trīs reizes). Kustība notiek sev ērtā tempā. Katram jāsajūt šis sev ērtais kustēšanās ātrums.

Nākamās divas reizes uzdevumu atkārto, bet visi kustas pēc iespējas lēnāk.
Nākamās divas reizes uzdevumu atkārto, bet visi kustas pēc iespējas ātrāk.
Nākamās trīs reizes uzdevumu atkārto, variējot dažādus kustību ātrumus un iekļaujot apstāšanās momentus (pauzes).

Svarīgi, lai dalībnieki atrastu veidus, kā tikt cauri (apiet, pārveļas, pārkāpj, iepauzē utt.) "sastrēgumiem", kas neizbēgami rodas telpas centrā.

Ieguvumi: attīsta kustības ātruma izjūtu, neverbālu situāciju risināšanu grupā, orientāciju telpā.

Plaukstu satvēriens

Darbs pāros.
Virzība pāri telpai, divi līdz trīs pāri vienlaicīgi (atkarīgs no telpas platības).

Partneri nostājas blakus un sadodas rokās (plaukstu satvēriens – četri pirksti

kopā, īkšķis aptver partnera plaukstu no otras puses). Abi apsēžas uz grīdas un, nemainot plaukstu satvērienu, virzās pāri zālei, izmantojot visus trīs kustību līmeņus (zemo, vidējo, augšējo).

Jāpievērš uzmanība, lai kustība izriet no roku satvēriena nemainības un situācijas, kuru abi partneri risina ķermeniski.

Sadodas ar otrām rokām un atkārto vingrinājumu.

Vēlams katram izmēģināt šo vingrinājumu ar dažādiem partneriem, lai sajustu sadarbības dažādību. Šo vingrinājumu iespējams praktizēt arī, vienam vai abiem partneriem esot ar aizvērtām acīm. Vingrinājumu var attīstīt, pāriem darbojoties vienlaicīgi un brīvi izmantojot telpu.

Ieguvumi: attīsta kustības loģiku, kustības izjūtu un neverbālu situāciju risināšanu sadarbībā ar partneri.

TREŠĀ STUNDA

Iesildīšanās

1. Grupa staigā pa telpu un "iekustina" telpas enerģiju ("izkustina" gaisu). Var izmantot dažādus iešanas ātrumus un papildus kustības (roku vēzēšanu, pagriešanos, palēkšanos, skriešanu, pietupšanos u.c.). Laiku pa laikam katrs apstājas, aizver acis un pievērš uzmanību sajūtām, ko rada notiekošais telpā. Tad atkal atver acis un turpina pārvietošanās uzdevumu.
2. Uzdevumu turpina, bet pievieno iespēju, ka tie, kas pārvietojas pa telpu, var pieskarties stāvošajiem, nostāties blakus, palikt ilgstošākā kontaktā. Svarīgi, lai visa grupa rūpētos par drošu vidi (izvairīties no agresijas un provocējošām darbībām).

Ieguvumi: attīsta telpas un enerģijas izjūtu, kā arī kinestētisko "klausīšanos".

Plaukstā vai prom no plaukstas

Darbs pāros. Sākuma stāvoklis – stāvus.

1. Viens partneris (A) uzliek vienu plaukstu otram partnerim (B). B, sajūtot pieskārienu, virza konkrēto ķermeņa daļu partnera plaukstā – kontakts paliek ciešāks (kustība ir neliela). Kad A, sajutis B atbildi, atlaiž šo kontaktpunktu un uzliek plaukstu citā vietā, B virza šo ķermeņa daļu pret partnera plaukstu. Tā turpina, - A piedāvā jaunus kontaktpunktus un nosaka tempu un ritmu, bet jāseko tam, lai pirms maiņas vienmēr sagaidītu partnera atbildi.
2. A uzliek plaukstu B, bet B šo ķermeņa daļu virza prom no partnera plaukstas – fiziska saskare zūd (kustība ir neliela). Tā turpina, A mainot kontaktpunktus.
3. A uzliek plaukstu B, un B izvēlas, kuru no iepriekšējiem variantiem izmantot (iet plaukstā vai prom no plaukstas). B paliek pie viena izvēlētā principa, līdz A skaļi pasaka: "Maiņa!", pēc kā B maina kustības virzienu. Tā turpina – A liek plaukstu un laiku pa laikam saka: "Maiņa!", pēc kā B maina kustības virzienu.

Pēc tam A un B apmainās lomām un atkārto uzdevumu no sākuma.

Būtiski, ka plaukstas pieskāriens ir neitrāls – tas nedod ne impulsu, ne virzienu partnera kustībai. Jāvērš uzmanība, lai katrs pieskāriens notiktu tikai ar vienu plaukstu.

Ieguvums: uzdevums attīsta audzēkņu kinestētisko izjūtu, sadarbību ar partneri, kustību virziena izjūtu un koordināciju, kā arī iedarbina mazāk kustīgās ķermeņa daļas.

Drauga plecs

Darbs pāros. Grupu var organizēt virzībā pāri zālei vai brīvi telpā.

Pāris nostājas blakus, nelielā attālumā viens no otra, ar sejām vienā virzienā. Atbalsta plecu pret plecu, katrs mazliet novirzoties no savas vertikālās ass, atrod kopīgu līdzsvaru. Kad atrasts kopīgs līdzsvars, saglabājot savstarpējo līdzsvaru ar atbalstu pleca daļā, abi iet uz priekšu. Pēc tam tas pats kontaktā ar otru plecu.

Vērtīgi izmēģināt šo vingrinājumu arī ar citiem partneriem.

Ieguvums: attīsta partnera izjūtu, sadarbību, ķermenisko "klausīšanos", kustību ārpus līdzsvara.

Svara dalīšana

Darbs solo, pāros un grupā.

1. Katrs atrod vietu pie sienas un atbalstās pret to. Maina saskares punktu ar sienu, saglabājot sienas atbalstu. Turpina eksperimentēt ar dažādiem saskares punktiem ar sienu. Svarīga ir atbalstīšanās pret sienu, kas nozīmē, ka svars tiek dalīts gan ar sienu, gan grīdu.
2. Atbalstās ar muguru pret sienu (gan pleciem, gan iegurņa joslai jābūt saskarē ar sienu) un atrod pozīciju (pēdas uz grīdas, atstatus no sienas, ceļi ieliekti, gūžas locītavas – kā sēžot krēslā), kurā varētu palikt ilgāku laiku. Mēģina atbrīvot visu lieko muskuļu sasprindzinājumu.
3. "Mugura pret muguru" (darbs pāros). Abi partneri apsēžas uz grīdas un atbalsta muguru pret muguru. Kājas priekšā, ērtā platumā, ceļi var būt ieliekti. Svarīgi, ka muguras saskaras gan plecu daļā, gan iegurņa joslas rajonā. Paliekot ar mugurām kopā, mēģina "ieklausīties" (ķermeniski sajust), kas notiek muguru saskares vietā, pievēršot uzmanību arī partnera elpas kustībai. Saglabājot muguras kontaktā, eksperimentē ar minimālu kopīgu kustību.
4. Stāvot kājās, pāros atbalsta muguru pret muguru (līdzīgi kā atbalstā pret sienu) un atrod kopīgu līdzsvaru šajā pozīcijā (ja viens aizietu, otrs nokristu). Eksperimentē ar kopīgu kustību, pietupstoties dziļāk un atkal pieceļoties. Svarīgi, ka muguras ir saskarē gan iegurņa kaulu, gan plecu joslas rajonā.

Pēc šī vingrinājuma jādod laiks nelielai atpūtai, izmasējot, iztricinot vai citādi atbrīvojot kāju muskulatūru. Tikmēr pedagogs sagatavo "bumbu" – kādu mīkstu mētājamu priekšmetu (piem., biezu vilnas zeķu pāri vai kamolā satītu apģērba gabalu).

5. Atgriežas pāros, stāvot mugura pret muguru. Pakāpeniski pāri sāk pārvietoties telpā, saglabājot muguru kontaktu. Kad tas sāk izdoties, pedagogs iedod grupai "bumbu", kas to mētā savā starpā, saglabājot pāru kontaktu ar mugurām (kontakts var būt brīvāks) un savstarpēju sadarbību.

Šajos vingrinājumos svarīgi, lai kāju locītavas (gūžu locītavas, ceļi, potītes) būtu brīvas un gatavas kustībai.
Ieguvumi: attīsta partnera izjūtu, sadarbību, ķermenisko "klausīšanos", kustību ārpus līdzsvara, sadarbību grupā.

CETURTĀ STUNDA

Iesildīšanās

Pedagogs vada verbāli, dodot pietiekamu laiku katra elementa sajušanai.

Katrs staigājot atrod sev vietu telpā, nostājas un aizver acis. Sajūt elpu. Pievērš uzmanību muskuļu tonusam dažādās ķermeņa daļās. Atrod, kura ķermeņa daļa šobrīd ir visgatavākā kustēties. Katrs pats savā tempā un intensitātē sāk kustību šajā ķermeņa daļā, to iekustinot dažādos virzienos, intensitātē. Pēc brīža pedagogs aicina atrast vēl citu ķermeņa daļu, kas iesaistās kustībā, tā turpinot, līdz pakāpeniski kustībā iesaistās viss ķermenis. Atver acis, turpina kustēties, bet sāk arī virzīties telpā un aktīvāk izmanto visu trīs kustību līmeņu iespējas (gan nolaisties uz grīdas, gan atkal celties).

Šajā uzdevuma daļā vēlams izmatot mūziku.

Ieguvumi: sava ķermeņa apzināšanās un gatavība fiziskai kustībai.

Centru spēle

Darbs pāros. Organizēta kustība pāri zālei (divi līdz četri pāri vienlaikus). Pirms uzdevuma katrs individuāli sajūt savu ķermeņa spēka centru (iegurņa joslu) un, apzinoties to, izmēģina kustību.

1. Pāros, atrodoties nelielā attālumā vienam no otra, kustēties pāri zālei, savu centru cenšoties virzīt vienā līmenī ar partnera centru. Nav izteikta vadītāja vai sekotāja – tā ir sadarbība, izmantojot gan nolaišanos uz grīdas, gan piecelšanos vai palēkšanos.
2. Paliekot tajos pašos pāros, virzās pāri zālei, bet šoreiz abi kustas tā, lai centrs neatrastos vienā līmenī ar partnera centru.

Šo vingrinājumu var attīstīt brīvā virzībā pa telpu, partneriem brīvi izvēloties un mainot savstarpējo attālumu. Svarīgi gan virzīties telpā, gan izmantot kustību vertikālē.

Ieguvumi: attīsta ķermeņa spēka centra apzināšanos un izmantojumu kustībā, sadarbību un spēju saglabāt saikni ar partneri telpā un grupā.

Acu kontakts I

Darbs pāros, mazās (apmēram četru cilvēku) grupās un lielā grupā.

1. Organizēta kustība pāri zālei (divi līdz četri pāri vienlaikus). Pāris kustas pāri zālei, katram no partneriem radot savu, neatkarīgu solo (individuālo kustību, izmantojot visus trīs kustību līmeņus – zemo, vidējo un augšējo), bet pēc iespējas cenšoties saglabāt savstarpēju acu kontaktu.
2. Organizē grupu līnijās pa četriem cilvēkiem katrā. Līnija vienlaikus kustas pāri zālei, katrs ar savu individuālo kustību, ar skatienu vienmēr meklējot jebkura grupas biedra acis. Nākamā līnija uzsāk kustību, kad iepriekšēja ir nogājusi pusi ceļa.
3. Organizē grupu līnijās pa četriem cilvēkiem katrā. Līnija vienlaikus kustas pāri zālei, katrs ar savu individuālo kustību. Nākamā līnija sāk kustību ar mazu intervālu no iepriekšējās utt. Visi dalībnieki vienmēr ar skatienu meklē jebkura dalībnieka acis (savā līnijā, iepriekšējās vai sekojošajās līnijās).

Ieguvumi: nodibina acu kontaktu un, padarot to "komfortablāku", ļauj veidot savu kustību, orientēties telpā un vienlaikus saglabāt fokusu uz partneri (-iem).

Acu kontakts II

Darbs pāros un grupā.
Grupu sadala divās daļās un nostāda divās līnijās ar seju vienam pret otru.

1. Katrs atrod pretī stāvošā acis un izveido acu kontaktu. Saglabājot acu kontaktu, tuvinās un attālinās viens no otra. (Katrs pāris saglabā savu kustības "koridoru". Lai izvairītos no traumām, ejot atmuguriski, papēži vada kustību).
2. Kustību organizē, sākot no viena līnijas gala. Nākamais pāris uzsāk kustību, kad iepriekšējais pāris savu ceļu pabeidzis. Uzturot nepārtrauktu acu kontaktu, abi partneri iet viens otram pretī līdz centram, tad samainās pusēm un attālinās, ejot atmuguriski, līdz katrs nonāk pretējā līnijā. Blakus esošie "amortizē"/ apstādina atmuguriski nākošo, lai tas neieskrietu sienā. Pakāpeniski var kāpināt uzdevuma izpildes tempu līdz skrējienam.
3. Izmanto iepriekšējo kustības principu, bet grupas sākuma novietojums ir aplī.
4. Izmanto iepriekšējo kustības principu, bet divu grupu novietojums ir telpas pretējie stūri. Virzība notiek pa diagonāli un skriešus. Nākamais pāris sāk, kad iepriekšējais pabeidzis. Pāru secība var būt iepriekš noteikta vai nejauša. Rūpējoties par drošību, visa grupa "amortizē" atpakaļgaitā skrienošo, kad tas pietuvojies grupai.

Ieguvumi: palīdz attīstīt iemaņas pārvietoties konkrētā virzienā un struktūrā, orientēties telpā un vienlaikus saglabāt fokusu uz partneri (-iem) un grupu.

PIEKTĀ STUNDA

Iesildīšanās

Pedagogs vada verbāli, dodot pietiekamu laiku katra elementa sajušanai.

Grupa izstaigā telpu. Katrs atrod sev sākuma vietu un aizver acis. Pievērš uzmanību ķermeņa centram, krūšu kurvim, mugurkaulam, plecu un gūžu locītavām, elkoņiem, ceļiem, pēdām, plaukstām, galvai.

Atver acis un, staigājot pa telpu, vērš uzmanību uz tām pašām ķermeņa daļām kustībā (kuras ir aktīvākas kustībā, kuras – pasīvākas). Turpinot staigāt, pamīšus uzsver kustības dažādās ķermeņa daļās.

Kustības radīšana no dažādām ķermeņa daļām

Pedagogs vada verbāli, dodot pietiekamu laiku katram elementam.
Katrs atrod vietu telpā un ieņem brīvu sākuma pozīciju. Sajūt sava ķermeņa novietojumu.

1. Sāk kustēties, iniciējot kustības no torsa (iegurņa joslas, krūšu kurvja, mugurkaula).
2. Kustības sāk no plecu un gūžu locītavām.
3. Kustības sāk no ceļu un elkoņu locītavām.
4. Kustības ģenerē no pēdām, plaukstām un galvas.

Nākamajās uzdevuma sadaļās vēlams izmantot mūziku.

5. Solo improvizācija, brīvi variējot ar visām iepriekš izmēģinātajām iespējām. Katrs pats veido savu solo, brīvi izvēloties savu kustību iniciēšanu.
6. Brīva solo improvizācija kā iepriekš, bet pakāpeniski iesaistot savā solo arī kustības, kas iedvesmotas vai ieraudzītas citu solo dejojumā.

Improvizācijas uzdevuma nobeigumā jādod 30-60 sekundes sava solo un visas grupas darbības beigu punkta atrašanai. Tas pedagogam jāpasaka mutiski, piemēram: "Minūtes laikā atrodiet kopīgu nobeigumu!"

Ieguvumi: attīsta visa ķermeņa iesaisti kustībā un bagātina kustību iespējas un "repertuāru".

“Galva – aste” jeb mugurkaulāja aktivizēšana kustībai

Darbs pāros. Vēlams izmantot mūziku.

Partneris A uzliek vienu plaukstu uz partnera B galvas un otru plaukstu uz krustu kaula. Kādu laiku abi stāv mierīgi un B mēģina sajust mugurkaulāju un kā tas savieno galvu un iegurni. Pakāpeniski B sāk kustēties, iniciējot kustību no galvas vai no iegurņa joslas. A kustas līdzi tā, lai saglabātu iepriekšminēto plaukstu kontaktu ar partneri. A mēģina sajust sava mugurkaulāja kustību, kas tiek iniciēta no galvas un iegurņa joslas. Pakāpeniski B kustību aktivizē un izvērš, virzoties telpā un izmantojot visus trīs kustību līmeņus. Pēc kāda laika partneris A noņem plaukstas, bet B turpina kustēties, saglabājot kustības kvalitāti.

Partneris B vingrinājuma laikā pēc savas izvēles var acis atvērt vai aizvērt. Partnerim A acis ir visu laiku vaļā, jo viņš rūpējas par B drošību telpā (lai nesaskrietos ar citiem vai kādu šķērsli).

Ieguvumi: ļauj iepazīt un izjust mugurkaulāja būtisko lomu kustībā, galvas un centra sadarbību. Attīsta kustības izjūtu un sadarbību pāros.

Impulsi kā kustības iniciatori

Darbs pāros.

1. Partneris A ar pieskārieniem (dažādas intensitātes, ātruma, spēka, virziena utt.) dod impulsus kustībai partnerim B, kurš kustas, sekojot impulsa virzienam, spēkam.
2. Partneris B var izvēlēties, kā veidot savu kustību: vai precīzi sekojot partnera impulsam, vai pārspīlējot, palielinot kustību, vai bloķējot, ignorējot impulsu.
3. Partneris A pārstāj dot impulsus (bet turpina būt tuvu partnerim). Savukārt B turpina kustēties, dejojot solo.

A un B maina lomas un atkārto vingrinājumu.

Ieguvumi: attīsta pieskāriena un kustības savstarpējo sasaisti un veicina impulsa-atbildes izpēti kustībā un partnera izjūtu. Palīdz jaunu kustības iespēju atklāšanai.

Figūru maiņas spēle

Vēlams izmantot aktīvu mūziku.

Visi staigā pa telpu. Pedagogs dod zīmi apstāties. Katrs paliek, kur apstājies, un ieņem konkrētu, apzinātu pozu (tā var būt gan stāvus, gan sēdus, gan guļus).

Spēli uzsāk viens no grupas (A), izejot no savas vietas un dodoties pie kāda cita (B), kur ieņem B pozu un paliek tajā. Līdzko A ir ieņēmis B pozīciju, B dodas pie C, ieņem C pozu un paliek tajā, savukārt C dodas pie D utt., veidojot tādu kā maiņas ķēdi. Katrs brīvi izvēlas, pie kura doties. Šo struktūru var attīstīt, vienlaikus veidojot paralēlas ķēdes, izvēloties vairākus dalībniekus, kas uzsāk ķēdi.

Beidzoties mūzikai, katrs dodas uz savu sākuma vietu un ieņem savu oriģinālo pozu. Pozas visa uzdevuma laikā jācenšas saglabāt pēc iespējas tuvu oriģinālajām.

Ieguvumi: attīsta telpas, laika, formas apzināšanos, izvēļu izdarīšanu un grupas sadarbību.

Lai veicas! Jautājumu un neskaidrību gadījumā esat laipni aicināti vērsties pie nozares profesionāļiem.

ILZE ZĪRIŅA

KUSTĪBAS ELEMENTI – TAVI PARTNERI KUSTĪBĀ

Cilvēka kustības spektrs ir visai plašs: refleksi, žesti, pozas, precīzi artikulētas un kompleksas darbības, nejaušas kustības, gan praktiskas, gan estētiskas kustības modeļi. Dažkārt kustība redzama no ārpuses, bet citreiz tā ir tikai iekšēji sajūtama. Visas kustības ir atkarīgas no **ķermeņa, darbības, telpas, laika, enerģijas.** Šie elementi atšķir vienu kustību no citas, piešķirot katrai unikālu identitāti. Atkarībā no kustības rakstura viens elements var dominēt, bet arī pārējie vienmēr ir klātesoši un piedalās. Piemēram, pirksta uzsitienos pa galdu primārais elements ir laiks, bet tieša un kontrolēta telpas izmantošana un viegla enerģijas deva kustībai palīdz [skat. plašāk Bloom, Chaplin 1988].

Septiņdesmit procentos gadījumu cilvēku komunikācija ir neverbāla, un kustības vārdnīca ir bezgalīga. Apzinoties kustības elementus un protot ar tiem sadarboties, mēs iegūstam nebeidzamu resursu improvizācijā gan kā vērotāji, gan kā kustības paudēji, gan kā horeogrāfi.

Dejojot solo, nav izdevīgi iedomāties: *es un mana kustība* vai *cik kustības es māku*. Agri vai vēlu es atpazīšu savas ierastās kustības atkārtojamies atkal un atkal un tām nebūs nekāda sakara ar spontanitāti. Savukārt, ja apzinos, ka man ir pieci partneri, ar kuriem sadarboties, klausīties, novērot, atsaukties, process kļūst interesants un es aizmirstu, ka *man kādam kaut kas jārāda.* Tieši tas ļauj vieglāk nokļūt *tagad un šeit* apziņā, kas ir visbūtiskākais improvizācijas priekšnoteikums.

Pirmais elements ĶERMENIS

Nodarbības ilgums 2 stundas.
Ķermenis atbild uz jautājumu: kas pauž darbību.

Katrs cilvēks vienu un to pašu kustību interpretēs atšķirīgi – unikāli, atkarībā no pieredzes, zināšanām, rakstura, ķermeņa uzbūves utt. Ķermeņa apzināšanos var veicināt vingrinājumi, kas pievērš uzmanību detaļām: ķermeņa daļām, ķermeņa veselumam un tā centram, ķermeņa formai (apaļš, stūrains, simetrisks / asimetrisks, savērpts), ķermeņa sistēmām (muskuļi, kauli, āda u.c.), iekšējai patībai (maņas, emocijas, iztēle u.c.). Atbrīvošanos

un uzticēšanos veicinoši apstākļi ir galvenais priekšnosacījums, lai ķermenis spētu uztvert esošo mirkli un atbilstoši reaģēt.

Komplimenti ar pieskārienu (15 minūtes)

Nolūks: atbrīvoties, veicināt uzticēšanos grupā, ievadīt nodarbības tēmā.

1. Viens dalībnieks, acīm ciet, stāv telpas centrā, bet pārējie brīvi staigā pa telpu.
2. Pa vienam staigājošie pieiet un pieskaras tai stāvošā dalībnieka ķermeņa daļai, kas šķiet izteiksmīga jeb interesanta. Pieskāriens kādu mirkli paliek un tad atlaižas.
3. Lomas mainās, kad vadītājs ar pieskārienu aicina stāvošo sākt staigāt. Stāvošais atver acis un piebiedrojas grupai, bet vadītājs ar pieskārienu apstādina kādu citu, kurš tagad kļūst par pieskārienu saņēmēju.

Es krītu (15 minūtes)

Nolūks: atbrīvoties, veicināt uzticēšanos un sadarbošanos grupā.

1. Visi dalībnieki brīvi staigā pa telpu.
2. Jebkurš jebkurā brīdī var apstāties un, sakot: "Es krītu!", to arī darīt. Grupa ar rokām uztver krītošo, neļaujot tam nonākt līdz grīdai.
3. Ja dalībnieku pieredze ļauj, tad nākošajā līmenī grupa kritienu pārvērš lidojumā, ļaujot krītošajam iekrist rokās, tad paceļ viņu virs galvām un visbeidzot ļauj viņam droši nonākt uz kājām.

Piezīmes
Kritiena laikā jāsaglabā garums (vertikāle ķermenī), un kritiens ir pakāpenisks (ar novilcinājumu). Kad grupa krītošo ceļ, tai ir jādarbojas kopā, vienlaicīgi, kritienu pārvēršot lidojumā, un jāsajūt pareizais mirklis, kad to darīt.

Gravitātes centrs: jutība, mobilitāte, spēks (40 minūtes)

Nolūks: uzzināt un apzināties, kur ķermenī ir gravitātes centrs. Veicināt klausīšanās prasmes, ķermeņa mobilitāti, attīstīt spēku.
Uzdevumi pāros: vadītājs – sekotājs, pēc katra uzdevuma mainot lomas.

1. Sekotājs aizver acis, bet vadītājs uzliek plaukstu uz sekotāja krustiem. Vadītājs sāk virzīt sekotāju cauri telpai. Sākumā – ļoti lēnām, ar klusuma (apstāšanās) mirkļiem, tikai staigājot uz priekšu vai atpakaļ, pagriežoties. Pēc vadītāja aicinājuma dalībnieki apstājas, vadītājs noņem plaukstu no

sekotāja krustiem, sekotājs atver acis, un tiek mainītas lomas.

2. Uzdevums ir tas pats, tikai šoreiz jau vadītājs var virzīt sekotāju prom no vertikāles, ar pieskārienu aicinot sekotāju mainīt līmeņus, paātrināt kustību. Plauksta paliek tikai uz krustiem – atvērta, bez tvēriena. Pēc vadītāja aicinājumu tiek mainītas lomas.
3. Šoreiz tas, kuram plauksta uz krustiem, ir sekotājs, otrs – vadītājs. Abiem acis ir vaļā. Vadītājs brīvi kustas telpā, bet sekotāja uzdevums ir palikt ar plaukstu uz partnera krustiem, nezaudējot pieskārienu. Pēc vadītāja aicinājuma tiek mainītas lomas. Vēlāk šo uzdevumu var atkārtot arī bez pieskāriena, kad sekotāja centram vienmēr jābūt blakus vadītāja centram.
4. Viens no pāra – atbalstītājs – ieņem galdiņa pozīciju (četrrāpus), bet otrs – līdzsvara meklētājs – ar vēderu uzguļas atbalstītājam uz krustiem. Līdzsvarošanās (kas ir viegla sajūta) var notikt tad, ja līdzsvara meklētājs precīzi novieto savu centru (apmēram 2 cm zem nabas) uz partnera centra (otrais krustu skriemelis). Ja izdodas atrast līdzsvaru, līdzsvara meklētājs var sākt vērpties atbalstītāja muguras garumā, saglabājot līdzsvarošanās sajūtu.
5. 5.1. Viens no pāra – stiprais centrs – apguļas uz vēdera un pieplok zemei, otrs – ārējais spēks – mēģina izkustināt stipro centru, pagriežot viņu uz muguras. Stiprā centra uzdevums – palikt uz vēdera. Seko lomu maiņa.
   5.2. Stiprais centrs stāv stabili uz kājām, viegli ieliektos ceļos. Viņa uzdevums būt neizkustināmam, bet ārējā spēka uzdevums – izgrūst stipro centru no vietas. Seko lomu maiņa.
   5.3. Stiprais centrs stāv, bet ārējā spēka uzdevums – pacelt partneri. Vienu reizi stiprais centrs iekšēji saka: "Jā!", un tad ārējais spēks var pacelt partneri, bet citu reizi stiprais centrs iekšēji saka: "Nē!", un tad ārējais spēks var novērot, ka partneris ir manāmi smagāks un dažkārt viņu nemaz nevar pacelt. Seko lomu maiņa.

Piezīmes

1.un 2. uzdevums, kas attīsta klausīšanās prasmes, jāveic ļoti pakāpeniski. Būtiski, ka sekotājs ir drošībā un viņam tiek dots nepieciešamais laiks, lai spētu sākt klausīties partnerī. Jautrība šeit nebūs vietā. Ja sekotājs ieskries sienā vai kādā citā objektā, tas iedragās viņa spēju paļauties un uztvert kustību ar aizvērtām acīm. Varbūt uz ilgu laiku.

Līdzsvarošanās uzdevumā sekotājam būtiski zināt ķermeņa novietošanu galdiņa pozīcijā, lai netraumētu mugurkaulu. Savukārt līdzsvara meklētājam vieglāk būs vērpties, ja viņš būs iepazinies ar spirālveida kustību ķermenī. Jāuzmanās, lai vērpjoties līdzsvara meklētājs neuzkrīt atbalstītājam uz kakla vai ceļgalu locītavām.

Spēka uzdevumos būtiski ir atgādināt, ka centra spēks šajā gadījumā nav tik daudz muskuļos, cik enerģijā: "Izelpo un sūti enerģiju grīdā, saglabājot muskuļus atbrīvotus!"

Strukturēta improvizācija[7] **Trīs minūšu solo** (30 minūtes)

Nolūks: pašizpausties, klausīties un ļaut ķermenim izvēlēties, pamanīt un reģistrēt detaļas.

1. Dejas telpā ir viens dejotājs, kurš trīs minūtes (vadītājs uzņem laiku) improvizē, ļaujot ķermenim izvēlēties, ļaujoties spontanitātei. Pārējie vēro deju.
2. Pēc dejas vienu minūti skatītāji raksta, ko dejotāja ķermenī pamanījuši (piemēram, izteiksmīgas acis, vijīgas rokas, spēcīgas kājas, gara mugura, atbrīvots ķermenis utt.).

Sarunu aplis par nodarbību (20 minūtes)

- kā jūtas tavs ķermenis tagad;
- kurš no gravitātes centra aspektiem (jutība, mobilitāte, spēks) tavā ķermenī ir visattīstītākais un kurš vismazāk;
- vai ķermenis tev šodien sagādāja kādus pārsteigumus;
- kā tu juties solista lomā, kā – novērotāja lomā;
- ko tavs ķermenis no nodarbības atceras visspilgtāk.

Otrais elements DARBĪBA

Nodarbības ilgums 2 stundas.

Darbība atbild uz jautājumiem: ko dari, kāds ir vēstījums. Piedāvātajā nodarbībā galvenais uzdevums ir gūt patiesu fizisko pieredzi, izvairoties no iedomātā ilustrācijas.

[7]Nodarbības daļa, kurā dalībniekiem tiek piedāvāti spēles noteikumi, un viņi dodas garākā improvizācijas procesā bez vadītāja iejaukšanās. Strukturētas improvizācijas ļauj dalībniekiem integrēt nodarbībā gūto pieredzi nosacīti brīvos apstākļos un pilnveido skatuviskās klātbūtnes prasmes.

Centrs iesilda (15 minūtes)

Nolūks: centra un tā saiknes ar pārējo ķermeni apzināšanās, atbrīvošanās, iesildīšanās.

1. Guļot uz muguras, uzliec plaukstas uz vēdera (centra) un aizver acis. Sajūti roku svaru uz sava ķermeņa; atbrīvo seju un jūti, kā atbrīvošanās notiek arī pārējā ķermenī. Ļauj elpošanai cilāt vēderu.
2. Pamazām sāc ar plaukstām šūpot gravitātes centru no labās puses uz kreiso. Dažādojot kustības amplitūdu, jutīsi, kā kustība no centra atbalsojas visā ķermenī: jo lielāka un spēcīgāka kustība centrā, jo tālāk mugurkaulā un kājās tā atbalsojas. Sajūti atbalsi ķermenī arī tad, ja plaukstas centru kustina gandrīz nemanāmi.
3. Pamazām plaukstas sāk rosināt centrā arī citus virzienus, iesaistot ķermeni daudzveidīgā kustībā. Vienlaicīgi plaukstām ir arī izzināšanas funkcija: caur pieskārienu tās apjauš centra apjomu, svaru, sasaisti ar pārējo ķermeni, dabiskos virzienus, kas efektīvi iesaista visu ķermeni. Ar laiku plaukstas virza centru apgūt plašāku telpu gan vertikāli, gan horizontāli.
4. Kad ar pieskārienu centrs ir labi atmodināts un sajusts, plaukstas var kļūt par centra satelītu: tās atlaižas no pieskāriena un iesaistās centra kustībā, vēršot to plašumā.

Piedzīvo darbību (30 minūtes)

Nolūks: piedzīvot, nevis ilustrēt. Apzināties un piedzīvot ķermenī darbību tā, lai tā skatītājā raisa kinestētisku empātiju.

1. Apgulies vai apsēdies un aizver acis. Klausies vadītāja sauktajā darbības vārdu virknē.
2. Darbības vārdi: slīdēt, ripot, krist, atsisties, vērpties spirālē, šūpoties, līdzsvaroties, skriet (varat izmantot arī citus darbības vārdus, kurus iespējams reāli pieredzēt ķermeņa kustībā). Darbības vārdi tiek saukti, ievērojot pauzes, kuru laikā iztēlojies šīs darbības dabas procesos vai savā pieredzē.
3. Otro reizi dzirdot to pašu darbības vārdu virkni, sāc ietērpt darbības vārdus reālā darbībā, fiziski meklējot to sajūtu, ko ķermenis glabā iztēlē jeb atmiņā (piemēram, elastība, ar kādu bumbiņa atlec no zemes, ūdens plūst rāmā straumē utt.).
4. Kad visas darbības ķermenī izmēģinātas un apzinātas, izvēlies trīs, kurās juties vislabāk. Kādu brīdi improvizē, izmantojot tikai šīs trīs darbības. Cik dažādos veidos vari šīs darbības piedzīvot?
5. Kopā ar pārējiem dalībniekiem izveido apli. Aplī katrs dalībnieks pa vienam dejo improvizāciju (līdz vienai minūtei), kurā darbojas trīs darbību amplitūdā. Pēc improvizācijas pārējie dalībnieki min, kuras no darbībām dejotājs izvēlējies.

Piezīmes
Lai ļautu dalībniekiem reflektēt, varat uzdot jautājumus:

- kuru no darbībām bija visgrūtāk iztēloties un piedzīvot kustībā? Kāpēc?
- kā var ielikt iztēli fiziskā ķermeņa darbībā? Kad vērotājam bija vieglāk atpazīt dejotāja darbības?

Novērojumi liecina, ka iztēle var palīdzēt un var arī aizvest neskaidrā abstrakcijā. Būtiski iztēloties darbību, ko iespējams reāli veikt. Piemēram, kādai dalībniecei visgrūtāk bija piedzīvot kritienu. Viņa iztēlojās sevi krītam no trešā stāva, fiziski to piedzīvot nespēja un turpinājumā baidījās ļauties arī mazākiem kritieniem.

Kontakta punkts duetā (20 minūtes)

Nolūks: apzināties kontakta punktu un dažādus veidus, kā tā atrašanās vietu mainīt. Attīstīt klausīšanās prasmi.

Dalībnieki duetos šķērso telpu, sekojot uzdevumam. Lomas – vadītājs un sekotājs. Pēc katras telpas šķērsošanas reizes lomas maina. Ik pēc laika vadītājs var aicināt mainīties arī partneriem.

1. Nemainīgs kontakta punkts. Tas var rotēt, bet nevar mainīt vietu. Duets izmanto visus trīs vertikālās telpas līmeņus – būdami gan kājās, gan sēdus vai tupus, gan guļus.
2. Pārlecošs kontakta punkts. Vadītājs izvēlas mirkli, kad kontaktpunktu mainīt no vienas vietas uz citu, uz mirkli zaudējot pieskārienu.
3. Slīdošs kontakta punkts. Vadītājs slidina kontakta punktu no vienas vietas uz citu, bet sekotājs ļauj tam notikt, nodrošinot virsmu un atbalstu.
4. Ritošs kontakta punkts. Abi partneri vienādi iesaistīti, lai kontakta punkts ritētu nepārtraukti un plūstoši.

Piezīmes
Vingrinājums ļauj iezīmēt vadītāja un sekotāja lomas, kas būtībā ir tik cieši saistītas, ka brīžiem mainās vietām: vadītājam jāklausās sekotājā un jāatsaucas sekotāja atbildēm, savukārt sekotājam jāiet līdzi vadītājam, skaidri formulējot savas izvēles.

Kontakta punkts ietekmē notikuma gaitu duetā. Tipiska kļūda – uztvert pieskārienu kā formālu uzdevumu, kas tikai traucē pašizpausmei. Būtiski uzsvērt, ka pieskāriens ir tas, kas kopīgs abiem partneriem. Tā ir sarunas tēma, kuru risināt.

Strukturēta improvizācija **No viena uz diviem**
(5 – 10 minūtes vienam duetam)

Nolūks: apvienot nodarbībā apgūtās tēmas. Vienlaicīgi struktūru izdejo viens duets.

1. Vadītājs norāda ceļu telpā, pa kuru dalībniekiem jāvirzās – viens virziens solo daļai, otrs – kontakta dueta daļai. Piemēram, sākot katram savā telpas pusē tālākajos stūros no skatītāja skatu punkta, dejotāji virzās gar tālāko sienu, vidū satiekas un tad kontaktā ceļo uz priekšu, atrodot nobeigumu pēc pašu izvēles.
2. Solo stimuls ir trīs izvēlētās darbības, ko dalībnieki apguvuši nodarbības laikā. Dalībnieki ar lielāku pieredzi var saskaņot ar partneri savu darbību laikā.
3. Pieskāriens (satikšanās) atbalsojas klusumā (dejotāji uz mirkli apstājas).
4. Kontakta duets virzībā, kurā izmantoti dažādi veidi, kā virzīt kontakta punktu.
5. Atrast nobeigumu.

Piezīmes
Parasti klusuma mirklis satikšanās brīdī paliek neievērots un nesadzirdēts. Tomēr tas ir būtisks. Tas ir mirklis, kad apzināt kopīgo realitāti ar partneri un klausīties, kā saruna risināsies. Nesteidzināt notikumus un neļauties uztraukumam, kas var izpausties kā aizrautība. Jo aizrautība samazina klausīšanās kvalitāti, līdz ar to – dueta kvalitāti.

Aiciniet nesteigties ar nobeiguma atrašanu. Sagaidīt piemērotu brīdi duetā, kad sarunas tēma atrisinās. Vienkārša apstāšanās kustībā jeb pozas ieņemšana vēl nenozīmē, kas tas ir nobeigums.

Sarunu aplis par nodarbību (20 minūtes)

- kā iztēlošanās pirms fiziskas darbības ietekmēja tavu kustību;
- ar ko ilustrācija atšķiras no patiesas kustības;
- kurā lomā tu juties labāk – vadītāja vai sekotāja lomā un kāpēc;
- kas apgrūtināja sekošanu kontakta punktam;
- kurš no kontakta punkta pārvietošanās veidiem šoreiz bija visaizraujošākais;
- kuru strukturētās improvizācijas mirkli atceries visspilgtāk;
- atziņa, kas radusies nodarbības laikā.

Trešais elements
TELPA

Nodarbības ilgums 2 stundas.

Telpa atbild uz jautājumiem: kur, cik liela / maza, kādā virzienā, cik plaša, kāds ceļš, kādā plaknē, iekšēja / ārēja kustība; kādas ir telpas attiecības ar citiem objektiem: priekšā / aiz, virs / zem, tuvu / tālu, vienatnē / saistībā.

Iepazīsties ar telpu (30 minūtes)

Nolūks: atvērt apziņu, novērtējot telpu kā sadarbības partneri, un ļaut ķermenim iesaistīties sadarbībā ar to.

1. Staigājot pa telpu, novēro to detaļās: gaismas saliņas, stūrus, izvirzījumus, objektus utt. Apstājies vietās, kuras tevi ieinteresē, un fiziski tās izpēti.
2. Staigā atkal pa telpu, pievēršot uzmanību savam ķermenim: atbrīvo lieko sasprindzinājumu, apzinies tempu, kādā staigā, ceļus, pa kādiem staigā, ko acis redz utt.
3. Izvēlies konkrētu vietu telpā, kur šobrīd vēlies būt, un paliec šajā vietā trīs ilgas ieelpas / izelpas.
4. Tad atgriezies kopā ar grupu un turpini staigāt, līdz vadītājs aicina izvēlēties nākamo vietu. Šādi atkārto, iepazīstot trīs vietas, kur šodien vēlies būt.
5. Nākamajā reizē, izvēloties vietu, maini atrašanās stāvokli pie katras izelpas. Ieelpas laikā, klusumā (nekustībā) apzinies, kuras vietas saskaras ar virsmu, kāds ir svara sadalījums, kāds ir pieskāriens, ko redz acis utt. Izelpas laikā nomaini situāciju – citas saskares vietas, citāds svara sadalījums, cits skatu punkts utt. Pirms izvēlies citu vietu, vienmēr

pavadi kādu laiku, staigājot un pievēršot uzmanību savam ķermenim. Arī šo vingrinājuma posmu atkārto vismaz trīs reizes.

6. Šoreiz paliec vienā vietā, kur pavadi laiku, darbojoties gan ieelpas, gan izelpas laikā, tomēr reizēm ļauj sev apstāties un vērot. Sadarbojoties ar vietu, galvenā uzmanība tiek vērsta uz to, kā esi novietojies ierobežotajā telpā, kā jūtas ķermenis un kurp tas vēlas doties turpinājumā.

Piezīmes
Šajā iesildīšanās vingrinājumā interese ir vērsta uz telpu, bet nedrīkst pazaudēt sevis apzināšanos. Izaicinājums ir pilnvērtīgi atrasties esošajā mirklī ne vien aktivitātes brīdī, bet arī tad, kad neierosinu nekādu kustību un esmu novērotāja lomā. Kas notiek prātā? Visbiežāk dažādas domas, kas novērš uzmanību.

Atrodi atbilstošu vietu un atbilstošu kustību
(40 minūtes)

Nolūks: attīstīt apzinātu telpas izmantošanu kustībā un piedzīvot, kā telpa reāli piedalās un atbalsta radošajā procesā.

1. Vadītājs dažos vārdos raksturo kustību no telpas viedokļa, un dalībnieki telpā meklē vietu, kas piedāvā apstākļus, lai spēlētos ar piedāvāto ideju. Piemēram:
   - atrodi vietu, kurā var radīt tikai mazu kustību;
   - atrodi vietu, kas aicina darboties tikai divās plaknēs – vertikālajā un horizontālajā;
   - atrodi vietu, kas ļauj akcentēt telpas un kustības dziļumu;
   - atrodi vietu, kas ļauj sevi papildināt ar līnijām un asiem leņķiem kustībā.
2. Katrā vietā uzkavējies trīs līdz piecas minūtes, meklējot, kā sadarboties ar konkrēto vietu konkrētā uzdevuma robežās.
3. Turpinājumā dalībnieki šķērso telpu pa vienam, sekojot vadītāja ierosinātajiem uzdevumiem, kuru pamatā ir aicinājums dažādi piedzīvot un apzināties konkrētu telpas aspektu kustībā. Uzdevumi sakrīt ar 1. punktu, tikai šoreiz vieta telpā nepalīdz. Kustības kvalitāte jāatrod, izmantojot ķermeņa atmiņu. Piemēram: maza kustība; *plakana* kustība; dziļums kustībā; taisnu līniju un asu leņķu kustība.

Strukturēta improvizācija
Pievienojies vai kontrastē
(30 minūtes)

Nolūks: vērst uzmanību uz telpu individuālajā kustībā, vienlaicīgi apzināti izdarīt izvēli, novietojoties telpā un attiecībā pret citiem dalībniekiem.

1. Sākumā neviens dalībnieks neatrodas dejas telpā. Improvizāciju iesāk viens dalībnieks, kurš apzināti izvēlas vietu telpā un uzsāk vienu kustību, kurā dominē kāds no telpas aspektiem. Tai ir jābūt kustībai, kuru viņš var atkārtot neskaitāmas reizes.
2. Pārējie dalībnieki pa vienam pakāpeniski pievienojas pirmajam, kopējot viņa kustību un apzināti izvēloties savu atrašanās vietu telpā un attiecībā pret citiem dalībniekiem.
3. Kad visi ir ienākuši dejas telpā un pievienojušies kopīgajai kustībai, dalībnieki pa vienam atkal atstāj telpu. Struktūra beidzas, kad pēdējais cilvēks pamet dejas telpu, un tā paliek tukša.
4. Attīstot šo struktūru, vadītājs pievieno vēl vienu izvēles iespēju – kontrastēt. Tas nozīmē – ienākot telpā, dalībniekam ir izvēles iespēja kopēt to, kas atrodas telpā, jeb atrast pretējo kvalitāti (piemēram, mazai kustībai pretstatīt plašu jeb kustībai uz vietas pretstatīt telpā ceļojošu kustību u.c.). Apzināta novietošanās telpā un attiecībā pret citiem dalībniekiem paliek viens no galvenajiem uzdevumiem. Šajā līmenī ir iespējams panākt to, ka telpā rodas arvien vairāk izvēles iespēju katram nākamajam dalībniekam. Ko izvēlēsies tu: pievienoties vai kontrastēt?

Sarunu aplis par nodarbību (20 minūtes)

- vai tev izdevās šodien telpā ieraudzīt un piedzīvot kaut ko jaunu;
- kas notika tavā prātā ieelpas brīžos;
- ar kuru no telpas aspektiem tev bija visinteresantāk darboties; vai vari iedomāties vēl kādu, kuru mēs šodien nepieminējām;
- kurš bija visgrūtāk saprotamais aspekts, kāpēc;
- ko tu mācījies no šīs struktūras.

Ceturtais elements
LAIKS

Nodarbības ilgums 2 stundas.

Laiks atbild uz jautājumiem: kad tiek veikta kustība, cik tā ir ilga, kāds ir ritms, vai tai ir kāds akcents; kādas ir laika attiecības ar pārējām kustībām: pirms, pēc, vienlaicīgi, lēnāk, ātrāk. Elpošana ir dabisks kustības frāzēšanas avots, tāpēc bieži uz to paļaujamies, ja vēršam uzmanību uz laika elementu.

Benzīntanks (5 minūtes)

Nolūks: enerģiju rosinoša spēle, kas ir jautra un vienlaicīgi iepazīstina ar nodarbības tēmu – elpošana un laiks.

Lai uzņemtu skābekli (ieelpotu), mums nepieciešams pieskāriens. Tātad ieelpas brīdī tev jābūt fiziskā kontaktā ar kādu no dalībniekiem, bet izelpas brīdī vari būt brīvs un izdejot savu garastāvokli jeb mūziku, kas skan, vai veikt pēc iespējas garāku distanci (atkarībā no vadītāja uzdevuma).

Elpošana – tavas kustības mūzika (20 minūtes)

Nolūks: elpošanas apzināšanās un tās saskaņošana ar kustību. Elpošana kā spontāns kustības frāzēšanas avots.

1. Guļot uz muguras, aizver acis. Sajūti, cik gara ir tava dabiskā ieelpa un izelpa.
2. Pēc vadītāja aicinājuma pie nākamās izelpas nomaini pozīciju. Pie ieelpas paliec uz vietas un apzini sevi kontaktā ar grīdu. Ieelpu nomaina izelpa, un pie katras izelpas kusties no vienas atrašanās vietas uz citu. Sākumā zemākajā (guļus) līmenī, bet tad – pamazām celies uz vidējo (sēdus) un augstāko (stāvus) līmeni.
3. Pamazām sāc spēlēties ar izelpas ilgumu un spēku.
4. Pakāpeniski sāc kustēties arī pie ieelpas.

Piezīmes
Vingrinājuma laikā varat dalībniekiem palīdzēt ar jautājumiem:

- ko pamanāt ieelpas laikā, kad kustībā ir klusums;
- vai pamanāt, kuras ķermeņa daļas pieskaras grīdai;
- kā sadalīts svars;
- ko redz acis;
- ko dzird ausis;

- vai redzi sevi it kā no malas;
- kā mainās tava kustība, mainot izelpas ilgumu;
- kā mainās tava kustība, mainot izelpas intensitāti;
- kā atšķiras kustība, kas rodas ieelpas laikā, no tās, kas rodas izelpas laikā.

Klausies un saskaņo (30 minūtes)

Nolūks: kontakts ar partneri, klausīšanās prasmes pilnveidošana, laika elementa saskaņošana ar partneri.

1. Uzdevums duetā: ar partneri vienojaties, kurš būs vadītājs un kurš – sekotājs.
2. Sēžot ar muguru pret muguru, abi aizveriet acis. Sekotājs klausās vadītāja elpā un pamazām saskaņo savu elpu ar partnera elpu.
3. Kad vadītājs jūt, ka sekotājs ir vienā elpā ar vadītāju, viņš sāk sekotāju kustībā aicināt sev līdzi: sākumā, kustoties tikai uz izelpu, pie ieelpas apzinoties esošo mirkli un nezaudējot muguru kontaktu.
4. Pakāpeniski kontakta vieta var mainīties, bet ar nosacījumu, ka abi partneri turpina elpot vienā ātrumā un ritmā.
5. Pakāpeniski vadītājs sāk spēlēties ar izelpas garumu un intensitāti.
6. Pēdējā vingrinājuma pakāpe ir tad, kad vadītājs turpina kustību arī ieelpas laikā.
7. Kad vadītājs aicina, atrodiet nobeigumu duetam. Tad – samainiet lomas.

Piezīmes
Atkarībā no dalībnieku sagatavotības šo vingrinājumu var noslēgt jebkurā punktā, sākot no trešā. Varat ļaut duetiem pārrunāt savā starpā spilgtākos vienotības mirkļus vai izaicinājumus, dalīties ar jautājumiem, ja tādi radušies.

Elpojošais vilcieniņš (5 minūtes)

Nolūks: sajusties vienotiem grupā, pilnveidot klausīšanās un atsaukšanās prasmes.

1. Visa grupa sasēžas cieši, cits aiz cita, pieliekot ausi pie priekšā sēdošā krūšu daļas (apmēram starp lāpstiņām). Uzdevums ir panākt, lai visa grupa elpo vienā ātrumā un ritmā.
2. Pēc vadītāja aicinājuma visa līnija pagriežas uz otru pusi un atkārto uzdevumu.

Klusums kopā (5 minūtes)

Nolūks: sajusties vienotiem grupā, pilnveidot klausīšanās un atsaukšanās prasmes.

1. Visa grupa brīvi staigā pa telpu. Grupas uzdevums ir vienlaicīgi atrast klusuma (apstāšanās) brīžus un vienlaicīgi atsākt staigāšanu.
2. Pakāpeniski grupa sāk saskaņoties arī staigāšanas tempa ziņā. Kopīgie klusuma mirkļi paliek kā daļa no uzdevuma.

Strukturēta improvizācija

Pievienojies vai kontrastē

(30 minūtes)

Aprakstu skatīt iepriekšējā nodaļā.

Piezīme
Struktūru, kas piedāvāta iepriekšējā nodaļā, varat izmantot, pievēršot uzmanību laikam. Dalībnieki piedāvā konkrēta ātruma vai ritma kustību vai kustības frāzi.

Sarunu aplis par nodarbību (20 minūtes)

- ko tu novēroji savas elpošanas saskaņošanā ar kustību (piemēram, kustība sākās pirmā, tai sekoja elpa jeb otrādāk; bija grūti apstāties uz ieelpu; gribēju kustēties ilgāk nekā pieļāva izelpa utt.);
- kā izdevās saskaņot elpošanu vienā tempā ar partneri vai pat veselu grupu;
- vai struktūrā biežāk izvēlējies pievienoties piedāvājumam vai kontrastēt;
- kā laika elements atbalsta tevi kustībā.

Piektais elements
ENERĢIJA

Nodarbības ilgums 2 stundas.

Enerģija atbild uz jautājumu: kā tiek veikta kustība. Tā var būt asa vai līgana, pēkšņi vai pakāpeniski iesākta, saspringta vai atbrīvota, smaga vai viegla, spēcīga vai maiga, kontrolēta vai brīva.

Enerģijas ķēde (20 minūtes)

Nolūks: koncentrēt uzmanību uz grupu, uzlabot reakcijas ātrumu, kustības precizitāti.

1. Visi dalībnieki stāv aplī un secīgi cits citam pamet tenisa bumbiņu. Tā jāsūta centra augstumā. Uzdevums ir nenomest bumbiņu zemē un panākt grupā vienotu ritmu.
2. Pakāpeniski vadītājs pievieno vairāk bumbiņu – tik daudz, cik grupa spēj uztvert.
3. Kad grupa spēj visas bumbiņas noturēt nenokritušas vienu minūti, vadītājs aicina mainīt virzienu.
4. Šoreiz bumbiņu var mest jebkuram dalībniekam, bet vispirms jāizveido acu kontakts. Atkal sāk ceļot viena bumbiņa, un vadītājs pakāpeniski iesaista spēlē arvien vairāk.
5. Iepriekšējais uzdevums, tikai tagad dalībnieki brīvi kustas pa telpu. Vadītājs iedrošina dalībniekus dažādiem piedzīvojumiem: mest bumbiņu vistuvākajam vai vistālākajam, virzīties lēnām vai strauji skrienot, iet pretī un meklēt kontaktu vai gaidīt, kamēr kāds pamanīs.
6. Iepriekš minētos uzdevumus var veikt ar cilvēkiem bumbiņu vietā: puse dalībnieku stāv aplī, bet otra puse – aizver acis un iestājas apļa vidū. Pakāpeniski aplī stāvošie ņem pa vienam vidū stāvošajam un iesaista rotācijā pa apli – vienā virzienā, tad – otrā.
7. Tad *redzīgie* izretojas, vienmērīgi noklājot visu dejas telpu. *Neredzīgie* stāv malā. *Redzīgie* iesaista spēlē pa vienam *neredzīgajam* – dodot tiem skaidru virzienu, lai droši nokļūtu citās rokās. Šoreiz īpaši būtisks ir acu kontakts pirms darbības.

Trīs istabas (30 minūtes)

Nolūks: piedzīvot un apzināties dažādas enerģijas kvalitātes.

Vadītājs telpu iedalījis trīs daļās (piemēram, ar līmlentu uz grīdas). Viena daļa atbilst augstas intensitātes kustībai, otra – vidējas, bet trešā zemas intensitātes kustībai.

1. Dalībnieki kustībā virzās no vienas daļas uz nākamo, piedzīvojot dažādas enerģijas kvalitātes, atbilstoši vadītāja norādījumiem:
   - saspringta – atbrīvota kustība;
   - smaga – viegla kustība;
   - pēkšņa – pakāpeniska kustība;
   - kontrolēta – brīva kustība.
2. Ja dalībnieki ir pieredzējuši kustībā, viņi var piedzīvot augstāk minēto uzdevumu duetā.

Mana enerģija (15 minūtes)

Nolūks: piedzīvot, novērot un reģistrēt dažādas enerģijas kvalitātes kustībā.

Uzdevums pārī: viens dejo, otrs – vēro.

1. Viens no pāra improvizē piecas minūtes, izmantojot iepriekšējā vingrinājumā piedzīvoto, otrs – vēro un piereģistrē (atceras) tās enerģijas kvalitātes, kas visbiežāk manāmas partnera dejā.
2. Pēc dejas vērotājs sniedz dejotājam atgriezenisko saiti.
3. Lomas mainās.

Vai jūti mani (15 minūtes)

Nolūks: eksperiments, lai redzētu, vai cits citu jūtam enerģētiski, bez acu, ausu vai pieskāriena palīdzības.

Uzdevums pārī: viens vadītājs, otrs – sekotājs. Vienlaicīgi vingrinājumu var veikt ne vairāk kā divi pāri.

1. Sekotājam ir aizvērtas acis, un viņa uzdevums ir sajust partnera kustību un sekot tai. Vadītājs kustas, izmantojot dažādas enerģijas kvalitātes dažādās intensitātēs.
2. Kad visi pāri vienā lomā izdejojuši, lomas maina.

Piezīmes
Dažkārt sekotāja reakcijas ir pārsteidzoši precīzas, piemēram, neredzot un nedzirdot viņš pagriežas kustības virzienā vai notupstas, kad vadītāja kustība notiek grīdas līmenī, vai virzās vadītāja kustības virzienā.

Strukturēta improvizācija **Mūsu enerģija** (25 minūtes)

Nolūks: sajust grupas enerģiju un iekļauties tajā. Novērot un reģistrēt sakritības kustībā.

Puse no grupas ir darītāju lomā, otra puse – vērotāju.

1. Darītāji ieņem vietu telpā, tuvu cits citam, bet nesaskaroties. Visi aizver acis. Uzdevums ir reaģēt kustībā uz to, kas notiek apkārt.
2. Ja piedzīvojuma laikā notiek saskaršanās, kontaktu pieņem, bet ļauj tam atkal izgaist.
3. Vērotāji pamana un piereģistrē (galvā) spilgtākos brīžus, kuros sevišķi spilgti atklājas sakritības (vai apzinātas izvēles) kustībā.
4. Pēc desmit minūšu dejojuma abas grupas puses satiekas un vērotāji darītājiem sniedz atgriezenisko saiti par redzēto.
5. Mainītās lomās struktūru atkārto.

Sarunu aplis par nodarbību (15 minūtes)

- kas kopīgs un kas atšķirīgs, spēlējot enerģijas ķēdi ar bumbiņām un cilvēkiem;
- kuru enerģijas kvalitāti tev visvieglāk pieredzēt kustībā un kuru – visgrūtāk;
- ko tu mācījies no šodienas nodarbības.

Literatūra:

Blom, L. A., Chaplin, L.T. (1988). *The Moment of Movement: Dance Improvisation.* University of Pittsburgh Press

Elektroniskie resursi:

https://www.elementsofdance.org/
https://perpich.mn.gov/professional-development/arts-education-resources/perpich-publications/
https://studylib.net/doc/25468621/elements-of-dance

ELĪNA GEDIŅA, RŪDOLFS GEDIŅŠ

DIVI ĶERMEŅI IR STIPRĀKI PAR VIENU

Ievads

Mēs esam kustību mākslinieki, kuru profesionālā darbība aptver ļoti dažādu audiovizuālas mākslas notikumu spektru, sadarbojoties ar aktieriem, dejotājiem, dziedātājiem, mūziķiem un jebkura cita veida skatuves profesionāļiem, un dažkārt arī neprofesionāļiem. Gan šī iemesla, gan mūs interesējošā ķermeņa attīstības virziena dēļ savā ikdienā, kā arī strādājot ar citiem, cenšamies izmantot prakses, kuru mērķis ir ķermeņa daudzpusīga attīstība, nevis kādu konkrētu dejas tehniku vai kādam žanram raksturīgu estētiku kopjoša rutīna. Mums šķiet svarīgi trenēt ķermeni tā, lai tas spētu ātri pielāgoties neparedzamiem apstākļiem, nekļūtu tizls brīdi, kad ārēji kairinājumi pieprasa salauzt pierastos kustību paternus. Trenēties tā, lai mēs spētu vajadzīgā brīdī savienot visu ķermeni viena mērķa sasniegšanai, kā arī spētu koordinēt to vairāku vienlaicīgu uzdevumu veikšanai. Trenēties tā, lai mēs spētu būt stabili izvēlētā punktā vai kustēties cauri telpai viegli, ātri un apzināti. Lai ķermenis būtu spēcīgs, sevi pārvarot, tomēr jutīgs saprotot, kad norimt, lai sevi netraumētu, vienmēr paturot prātā, ka mērķis ir kustēties vēl daudzus, daudzus gadus, novecojot aizvien būt mobiliem. Īsāk sakot, mērķis ir veidot apzinātu un gudru ķermeni. Tādu, kurš ir dzīvs, jutīgs un gatavs radīt, iemiesot un pilnveidot mākslinieciskas struktūras. Domāt par savu ķermeni un tā darbībām uz skatuves detaļās, izprotot to dziļāk par divdimensionālu galvas statīvu. Šīs idejas, kaut arī mūsu dzīvē neizbēgami sasaistītas ar skatuvisku darbību, ir aktuālas jebkuram.

Mūsu metodes pamatā, gan strādājot kopā, gan atsevišķi, ir *Fighting Monkey*[8] tehnikas pamatlicēju Jozefa Fruceka (*Jozef Frucek*) un Lindas Kapetanijas (*Linda Kapetanea*) kustību prakse. Tā, papildus visiem iepriekš uzskaitītajiem mūsu mērķiem un vēlamajiem rezultātiem, balstās uzskatā, ka divi ķermeņi ir stiprāki par vienu un vairāk tendēti uz kopīgu attīstību, ka vēlama un pat nepieciešama ir partnerība. Sastapšanās ar otru – dzīvu un apzinātu ķermeni – kā kolēģi, palīgu, skolotāju vai traucēkli un pretinieku, ne tikai nodrošina iespēju papildināt vienam otru, atvieglojot fiziski smagus uzdevumus, bet ir arī abpusēji traucējoša, neļaujot ieslīgt atkārtojumā un liekot allaž palikt možam. Vēl viens nozīmīgs fokusa punkts ir veiklas, artikulētas, jutīgas un spēcīgas pēdas. Tās pieprasa īpašu vērību kā ķermeņa daļa, kas lielākoties ir atbildīga par kustību telpā, kā ķermeņa daļa, kas lielākoties ir mūsu saskarsmes punkts ar zemi – neizkustināmo lielumu, pret kuru atspiežoties mēs iegūstam spēku kustināt sevi un apkārtējos cilvēkus, priekšmetus. Linda un Jozefs uzsver, ka cilvēks noveco, sākot ar pēdām, – tajā brīdī, kad vairs nespējam vest sevi telpā, kad nespējam ar savu gribu mainīt attiecību starp sevi un apkārtējo pasauli, mazspējība novedīs pie neizbēgamas ķermeņa degradācijas.

Elīna *Fighting Monkey* tehniku praktizē kopš 2014. gada, Rūdolfs tai pievērsies kopš 2019. gada. Mēs abi kopā un atsevišķi aizvien meklējam veidus, kā pilnveidot savas prasmes un zināšanas, ar meistarklašu, tiešsaistes semināru vai apmācību video palīdzību izzinot šīs tehnikas potenciālu un plašo pielietojamības spektru. Jāuzsver, ka mēs savā radošajā darbībā nepārstāvam Lindu un Jozefu, kā arī nemēģinām būt viņu veidotās tehnikas pasniedzēji. Jebkuru metodes aspektu vai pat konkrētus vingrinājumus esam vairākkārt pārveidojuši un attīstījuši, lai pielāgotu konkrētā iestudējuma vai nodarbības vajadzībām, dažkārt pārvēršot to līdz nepazīšanai, atstājot tikai pamatprincipu. Pat savā starpā dažkārt pamanām viena vingrinājuma ļoti atšķirīgas mutācijas, kas radušās, katram no mums mēģinot attīstīt dažādas prasmes izpildītājos, ar kuriem attiecīgajā brīdī sadarbojamies.

Turpmākajā tekstā mēs nemēģināsim ietvert visu mūsu prakses metodi un filozofiju, bet detalizēti izskaidrot konkrētu vingrinājumu un vairākas tā progresijas.

Iztirzājums

Iztirzājuma pirmajā daļā koncentrēsimies uz vienu konkrētu vingrinājumu, pareizāk sakot, vienu vingrinājumu grupu un to progresijām. Šajā aprakstā atrodama visa informācija, kas nepieciešama, lai novadītu nodarbību, sniedzot dalībniekiem gan konkrētas, biomehāniskas norādes, gan virzot to uzmanību vajadzīgajās sliedēs, kā arī paskaidrojot konkrētās vingrinājuma progresijas mērķtiecību. Iesākumā stingri iesakām sekot šim aprakstam secīgi. Ar laiku, kad nodarbību dalībnieki būs iepazinušies ar izmantotajiem principiem, varēsiet izvēlēties, kuriem vingrinājumiem veltīt vairāk laika, kuriem to neveltīt nemaz, kurus pielāgot un attīstīt, izejot no sasniedzamā mērķa vai dalībnieku progresa.

Šīs nodarbības pamatā ir balansēšana uz vienas kājas, sekojošie vingrinājumi palīdz attīstīt iekšējo muskuļu spēku, locītavu mobilitāti, koordināciju, vestibulāro aparātu, pēdas apzinātu un artikulētu sadarbību ar zemi. Iztirzājuma otro, daudz īsāko daļu veido vingrinājumi, kuru mērķis ir attīstīt spēju ātri pārvietot savu ķermeni telpā, kā arī redzēt partnera darbības un nekavējoties uz tām reaģēt. Gandrīz visi uzdevumi tiek pildīti pāros, savukārt šie pāri tiek bieži mainīti. Tas ir būtiski, jo viena un tā paša vingrinājuma

[8] Tulkojumā no angļu valodas – *kaut slīgais pērtiķis*

pildīšana ar dažādiem cilvēkiem sniedz, iespējams, pat radikāli atšķirīgas pieredzes. Ir svarīgi cienīt savu partneri un apzināties, ka katra ceļš līdz konkrētajam brīdim ir bijis atšķirīgs. Ja kādam vingrinājumu procesā rodas sajūta, ka konkrētie principi padodas labāk kā pāriniekiem, vajag apzināties, ka pārākuma sajūta ir maldīga un jebkādās nodarbības dalībnieku kombinācijās neizbēgami mācās visi iesaistītie.

Nodarbību iesakām pavadīt ar plikām pēdām, bet to ir iespējams veikt arī vienkāršos apavos ar zemu zoli. Svarīgi likt nodarbības dalībniekiem saprast, ka daudzi no uzdevumiem pēc pāris minūtēm kļūst fiziski izaicinoši, taču tas ir absolūti normāli. Aiciniet neapstāties pie pirmajām muskuļu saguruma pazīmēm, jo brīdī, kad muskuļi ir piekususi, ķermenis meklē jaunus, līdz šim mazāk apzinātus veidus, lai panāktu vēlamo.

Vadot nodarbību, paturiet prātā pauzi, kurā vajadzības gadījumā padzerties vai apmeklēt labierīcības. Tam vajadzētu notikt organizēti un visiem vienā laikā, lai izvairītos no tā, ka nodarbības laikā cilvēki staigā iekšā un ārā, pametot savus partnerus vienus un kopumā mazinot grupas koncentrēšanās spējas.

1

1.1

Aiciniet nodarbības dalībniekus atrast sev vēlamo vietu telpā, individuāli izvēlētā virzienā, vienmērīgi aizpildot telpu. Rosiniet kājas novietot paralēli vienu otrai un aiciniet aizvērt acis. Dodiet laiku, lai nodarbības sākuma kņada norimst un telpā iestājas klusums. Kad tas ir noticis, aiciniet katra dalībnieka uzmanību vērst tikai uz savu ķermeni un savām izjūtām, uzdodot pavisam vienkāršu jautājumu – kā es šodien jūtos vai kā jūtas mans ķermenis. Kad katrs pie sevis ir atbildējis uz šo jautājumu, palīdziet dalībniekiem virzīt uzmanību sava ķermeņa iekšienē, rosinot visiem sākt to darīt no galvas virsmas līdz pēdām, it kā noskenējot savu ķermeni. Ja skenēšanas ceļā ir kāda ķermeņa daļa, kas piesaista uzmanību, jūt sāpes, saspringumu vai nogurumu, veltiet uzmanību šai ķermeņa daļai, domās to papildus atbrīvojot, elpojot ar konkrēto daļu. Kad jūtat, ka visi grupas dalībnieki varētu būt veikuši šo uzdevumu, aiciniet visus pievērst uzmanību savām pēdām, kā ir izvietots svars uz tām. Vai svars vairāk atrodas uz papēžiem vai pirkstiem, pēdu iekšmalām vai ārmalām, vai abas kājas svaru sadala vienmērīgi. Lai pārbaudītu, kur atrodas svars uz pēdām, var aicināt visus kopīgi svaru pārnest 70% uz papēžiem, 30% uz pirkstiem, tad šo proporciju izlīdzināt un vēlreiz pārnest svaru, tikai šoreiz 70% uz pirkstiem un 30% uz papēžiem. To visu dariet, saglabājot aizvērtas acis, lai pilnvērtīgāk uzmanību vērstu iekšup. Turpinājumā, saglabājot aizvērtas acis, aiciniet visus nodarbības dalībniekus lēnām, mierīgi visu svaru pārnest tikai uz

labās kājas, mierīgi atraujot kreiso kāju no grīdas. Dodiet laiku katram atrast pieņemamu balansu uz vienas kājās, droši aicinot izmantot rokas un atrauto kāju kā papildus atbalstu gaisā. Nemeklēt balansu caur sasprindzinājumu vai pilnīgu mazkustību, bet drīzāk atrast balansu disbalansā, aktīvi kustoties. Kad šis uzdevumus ir veikts apmēram minūti, aiciniet dalībniekus atrauto kāju nolaist blakus uz grīdas jau esošajai kājai. Ļaujiet nedaudz atpūsties. Ja nepieciešams, var izpurināt strādājošo kāju. Atrodoties ar abām pēdām pie grīdas, atkārtoti aiciniet pievērst uzmanību, kā ir izvietots svars uz tām, kā arī lieciet pievērst uzmanību elpai, vai vingrinājuma laikā nav bijusi aizturēta elpa un atpūtas brīdī nav radusies aizdusa. Ja tā ir, tad, veicot šo vingrinājumu uz otras kājas, ik pa laikam atgādiniet, lai nodarbības dalībnieki neaiztur elpu, ļauj tai dabīgi plūst. Kad vingrinājums izpildīts arī uz otras kājas un nodarbības dalībnieki atrodas ar abām pēdām pie grīdas, dodiet laiku atkārtotai ķermeņa apsekošanai domās un, kad tas ir izdarīts, aiciniet atvērt acis.

1.2

Aiciniet nodarbības dalībniekus sadalīties pāros. Ja skaits neļauj to izdarīt, piedalieties kā viens no dalībniekiem, lai visi pilnvērtīgi var realizēt uzdevumu. Viens no pāra pārnes svaru uz vienas kājas, otru kāju atraujot no grīdas, balansē. Otrs no pāra, turpmāk saukts par vadītāju, rokās tur kādu viegli nodarbībā pieejamu priekšmetu – ūdens pudeli, kedu, zeķi vai jebko citu, un vienmērīgi pārvietojas apkārt savam partnerim, mainot priekšmeta atrašanās vietu. Pārvietošanās notiek tuvu partnerim un tādā veidā, lai radītu vajadzību tam vērst skatienu augšup, lejup, veicināt savērpšanos utt. Otra pārinieka uzdevums ir, balansējot uz vienas kājās, ar skatienu sekot līdzi vadītāja izvēlētajam priekšmetam, nenogāžoties un neizkustinot pēdu no sākotnēji ieņemtās vietas. Vingrinājumu veic apmēram divas minūtes, tad pārī samaina lomas, paturot prātā, uz kuras kājas tikko tika strādāts, lai, kad atkal lomas tiktu mainītas, šo vingrinājumu varētu izpildīt uz otras kājas. Kad abi dalībnieki pārī šo uzdevumu ir izpildījuši, aiciniet atrast jaunu partneri un atkārtot uzdevumu.

1.3

Tiek atrasts jauns partneris. Vingrinājumu var iesākt tieši tāpat, kā tika aprakstīts iepriekšējā uzdevumā, taču esošajam pievienojas vēl viens sadarbības modelis – vadītājs iepriekš izvēlēto priekšmetu virza ne tikai telpā ap savu partneri, bet arī tajās vietās, kur tajā brīdī atrodas kāda viņa ķermeņa daļa. Uz vienas kājas balansējošajam kolēģim uzdevums ir, pirmkārt, turpināt fokusēt skatienu uz izvēlēto priekšmetu, veicot tam nepieciešamās ķermeņa manipulācijas un noturot līdzsvaru, kā arī jāizvairās no priekšmeta pieskāriena. Ieteikums ir sākotnēji nevirzīt priekšmetu uz pārinieka ķermeni pārāk strauji

un agresīvi, drīzāk tikai maksimāli pietuvināt, dodot tam iespēju saprast, kā jārīkojas, lai izvairītos. Ar laiku, protams, var un pat ieteicams kāpināt un dažādot priekšmeta kustības intensitāti. Vingrinājumu veic apmēram divas minūtes, tad pārī samaina lomas, paturot prātā, uz kuras kājas tikko tika strādāts, lai, kad atkal lomas tiktu mainītas, šo vingrinājumu varētu izpildīt uz otras kājas. Kad abi dalībnieki pārī šo uzdevumu ir izpildījuši, aiciniet atrast jaunu partneri un atkārtot uzdevumu.

1.4

Tiek atrasti jauni partneri, tie nostājas viens otram pretī aptuveni izstieptas kājas attālumā. Abi atrauj no zemes labo kāju, kreiso – pamatkāju – atstājot uz vienas iedomātas līnijas, lai pēdas atrastos viena otrai tieši pretī. Šajā uzdevumā netiek dalītas lomas, un abi partneri darbojas vienlaicīgi, mēģinot panākt vienu un to pašu. Uzdevums ir ar gaisā esošās pēdas apakšu maigi uzsist pa pārinieka, šajā gadījumā – pretinieka, gaisā esošās pēdas virspusi, tajā pašā laikā izvairoties no viņa mēģinājumiem izdarīt to pašu. Respektīvi, abi iesaistītie dalībnieki vienlaikus gan mēģina uzsist pa otra pēdu, gan izvairās no otra sitieniem, gan, kā jau iepriekšējos uzdevumos iesākts, mēģina noturēt līdzsvaru, nenogāžoties un neizkustinot pēdu no sākotnēji ieņemtās vietas. Atceramies, ka balansa noturēšanai var izmantot visas brīvās ekstremitātes – šajā gadījumā abas rokas, kā arī gaisā esošo kāju, lietojot tās kā astes, ar kurām līdzsvaru notur pērtiķis koka zarā. Jāuzsver, ka sitieni nedrīkst kļūt pārlieku stipri, tie nav spērieni, kuru mērķis ir traumēt, radīt sāpes vai iebiedēt. Tie ir strauji, asi, bet maigi sitieni, kā ūdens pakšķi uz lapām. To veikšanai ieteicams izmantot visas trīs lielās kāju locītavas – gūžu, celi un potīti, kā arī kāju pirkstus. Šis vingrinājums kļūs aizraujošāks, uztverot to kā spēli, kurā katrs dalībnieks, izmantojot veiklību un ātrumu, kā arī pievilinot un mānot savu pretinieku, mēģina pēc iespējas ātrāk savākt "punktus" – realizētus pieskārienus otra pēdai. Vingrinājumu veic aptuveni trīs minūtes, tad nomaina pamatkāju – svaru pārnes uz labās kājas, kreiso paceļot gaisā. Kad uzdevums viena pāra ietvaros veikts ar abām kājām, tiek samainīti partneri un atkārtots tikko darītais.

1.5

Pēc iepriekšējā uzdevuma veikšanas atkal tiek samainīti partneri. Jaunie pāri ieņem tādas pašas pamatpozīcijas kā iepriekšējā vingrinājumā – viena kāja pacelta, otra atrodas uz kopīgas iedomātās līnijas. Arī šoreiz netiek dalītas lomas un abi iesaistītie darbojas vienlaicīgi. Katra dalībnieka uzdevums ir izgrūst pretinieku no līdzsvara, ar pēdu veicot dažāda stipruma un ātruma grūdienus dažādās ķermeņa vietās, izņemot pamatkāju. Tā tiek atstāta mierā, lai izvairītos no potenciālām ceļgala locītavas traumām. Jāuzsver,

ka mērķis nav spert vai maksimāli stipri stumt, bet gan izaicināt kolēģa līdzsvaru, spēlējoties ar dažādās ķermeņa daļās dažādā intensitātē un tempā sūtītiem impulsiem. Paralēli tam ir jāspēj izvairīties, atvairīt vai sniegt atbildes impulsus pretinieka veiktajiem grūdieniem. Līdzīgi kā iepriekšējā vingrinājumā izmantojam visas brīvās ekstremitātes, lai palīdzētu ķermenim noturēties līdzsvarā. Respektīvi, katrs dalībnieks ar kontrolētu pēdas grūdienu palīdzību cenšas izgrūst otru no līdzsvara, tajā pašā laikā mēģina noturēt līdzsvaru, nenogāžoties un neizkustinot pēdu no sākotnēji ieņemtās vietas. Uzdevums tiek veikts aptuveni trīs minūtes, tad nomaina pamatkāju un atkārto uzdevumu vēl trīs minūtes, tikai ar otru kāju. Tad tiek samainīti pāri un vingrinājums atkārtots.

1.6

Atkārtoti atrodot jaunu partneri, ieņemt vietu telpā tā, lai atrastos viens otram pretī attālumā, kad ar izstieptu roku tik tikko varat pieskarties savam partnerim. Abi atrauj no zemes labo kāju, kreiso – pamatkāju – atstājot uz vienas iedomātas līnijas, lai pēdas atrastos viena otrai tieši pretī. Šajā uzdevumā tiek dalītas lomas. Viens no pāra, turpmāk – vadītājs, ar rokām mēģina pieskarties dažādām partnera ķermeņa daļām, balansējot uz vienas kājas, otrs – mēģina no šiem pieskārieniem izvairīties, neizkustinot pamatkāju no sākotnēji ieņemtās vietas. Vadītājs pieskārienu veic apzināti un mērķtiecīgi, zinot un redzot konkrēti, kurai ķermeņa daļai pieskāriens tiek adresēts. Izvēlētās distances dēļ pieskārienu fiziski veikt būs grūti, taču jau tiekšanās uz kādu no partnera ķermeņa daļām liek veikt tam kustību, lai šis pieskāriens noteikti netiktu saņemts. Ja tomēr pieskāriens tiek atkārtoti saņemts, tad vai nu jāsamazina pieskārienu došanas ātrums, vai jāpalielina distance starp partneriem. Vingrinājumu veic no minūtes līdz divām, tad tiek mainītas lomas, bet netiek mainīta pamatkāja. Kad vingrinājums veikts tikpat ilgu laiku mainītās lomās, tad tiek nomainīta pamatkāja, un vingrinājums tiek atkārtots, abiem dalībniekiem izpildot katru lomu. Kad uzdevums viena pāra ietvaros paveikts abās lomās un uz abām kājām, tiek samainīti partneri un atkārtots tikko darītais.

1.7

Ar jauno pārinieku nostājas tādā attālumā, lai būtu ērti sarokoties kā sasveicinoties, bet tā vietā tiek kopā savīti mazie pirkstiņi – abi dalībnieki labās rokas pirkstus savelk dūrē, iztaisno tikai mazos pirkstiņus un savā starpā saāķē tos kopā. Svaru pārnes uz kreisās kājas, labo atraujot no zemes. Pamatkājas atrodas uz vienas iedomātas līnijas. Sekojošajā uzdevumā netiek dalītas lomas, un abi pārinieki darbojas vienlaicīgi. Uzdevums ir, izmantojot mazo pirkstiņu

satvērienu kā vienīgo kontakta punktu, panākt, ka partneris zaudē līdzsvaru, krīt vai izkustina pēdu no sākotnēji ieņemtās vietas, reizē nepieļaujot, ka kaut kas no tā tiek izdarīts ar pašu. Līdzīgi kā iepriekšējos vingrinājumos – šeit galvenais nav pierādīt, cik spēcīgi varam stumt vai raut, kaut arī spēkam un tā pielietojumam attiecīgajā brīdī ir nozīme. Tomēr svarīgi apzināties, ka pirkstu satvēriens abiem kalpo arī kā palīgs līdzsvara noturēšanai, līdz ar to apzināta šī punkta manipulācija var burtiski izsist pārinieku no līdzsvara. Ieteikums ir spēlēties ar dažāda veida satvēriena virziena maiņu, stūmieniem, vilcieniem, māņkustībām, saspringumu, atslābumu, kā arī just, kurā brīdī pretoties kolēģa iniciētai trajektorijai, kurā brīdī tai ļauties vai negaidīti dot atbildes impulsu. Vingrinājumu veic aptuveni trīs minūtes, tad nomaina pamatkāju – svaru pārnes uz labās kājas, kreiso paceļot gaisā. Nomaina arī satvērienu – tagad savij kreisās rokas mazos pirkstiņus. Kad uzdevums viena pāra ietvaros veikts ar abām pusēm, tiek samainīti partneri un atkārtots tikko darītais.

2

2.1

Nodarbības dalībnieki sagrupējas jaunos pāros, nostājas viens otram pretī aptuveni viena soļa attālumā un vienojas, kurš būs uzdevuma sākotnējais vadītājs. Tas paceļ augšup vērstas plaukstas, elkoņus saliecot aptuveni deviņdesmit grādu leņķī. Partneris novieto savas plaukstas uz tām, lejup vērstas, tā, lai tās tikai saskartos, neatdodot svaru vai neizdarot spiedienu. Sekojošajam pāriniekam turpmāk galvenais uzdevums ir noturēt šo kontaktu, neļaut abu plaukstām atdalīties vai kontakta punktam pārslīdēt uz kādu citu ķermeņa daļu. Sekojot vadītāja kustībām, jāvirza sevi cauri telpai tā, lai pārējais ķermenis vienmēr atrastos maksimāli ērtā pozīcijā attiecībā pret plaukstām. Šajā uzdevumā milzīga nozīme ir pēdu darbībai – tām vienmēr ir jānes viss ķermenis cauri telpai, lai nodrošinātu vajadzīgo pozīciju, izvairoties no situācijas, kur kājas stāv uz vietas, ķermenis ir saliecies un krīt, jo plaukstas, sekojot vadītājam, ir aizsniegušās kaut kur projām. Vadītājs sākotnēji ļoti lēnām un mierīgi, ar laiku aizvien straujāk un neprognozējamāk ved savu biedru cauri telpai, apzinoties, cik milzīga vērība tiek pievērsta abu kontaktā esošajām plaukstām. Vadīšana var izpausties gan tikai roku kustībās – simetriskās un asimetriskās, gan mierīgu soļu speršanā vai dinamisku trajektoriju izveidē telpā. Vingrinājumu veic aptuveni trīs minūtes, tad pāra ietvaros tiek samainītas lomas un uzdevums atkārtots. Pēc tam dalībnieki samaina pārus un atkārto vingrinājumu.

2.2

Atrodot jaunu partneri, uzreiz vienoties, kurš būs uzdevuma sākotnējais vadītājs un atradīsies vertikālā stāvoklī. Otrs dalībnieks atrodas horizontālā

stāvoklī ar muguru pie zemes un abām kājām, saliektām ceļos. Vadītāja uzdevums ir, saglabājot savu korpusu pret partneri, virzīties apkārt partnerim rinķveida līnijā, brīvi mainot virzienus uz vienu un otru pusi, ar mērķi nonākt partnera sānā un piespiest to pie grīdas. Otra dalībnieka uzdevums ir vienmēr pēdas saglabāt attiecībā pret vadītāja kājām un korpusu un nepieļaut sevis piespiešanu pie grīdas. Proti, kur atrodas vadītāja kājas un korpuss, tur pārvietojas guļošā pēdas, lai vienmēr šo pozīciju saglabātu un pēdas pārvietotos tādā ātrumā, lai vadītājam nedotu iespēju nonākt sāna pozīcijā. Pārvietošanās brīdī guļošais atceļ galvu no grīdas, lai redzētu vadītāja atrašanās vietu, un rokas novieto aktīvā pozīcijā, it kā tās būtu gatavas nepieciešamības gadījumā ķert krītošu vadītāju. Vingrinājumu veikt apmēram minūti vai mazāk, ja redzat, ka kopējā grupas dinamika ir zema un dalībnieki vingrinājumu vairs nespēj veikt kvalitatīvi un tehniski precīzi. Samainīt lomas. Vienmēr uzdevumu labāk iesākt mierīgākā tempā, lai gan viens, gan otrs saprot savas lomas uzdevumu un to, kā nonākt pie mērķa. Kad katrs ir bijis vienā un otrā lomā, atrodam jaunu partneri un atkārtojam uzdevumu abās lomās.

2.3

Pēc pāru maiņas partneri vienojas, kurš būs vadītājs. Otrs pārinieks apsēžas uz zemes, viegli saliektas kājas novietojot sev priekšā, pēdas kontaktā ar zemi, ķermeņa augšdaļu atbalstot uz viegli ieliektām rokām sev aiz muguras. Vadītāja galvenais uzdevums ir satvert partnera potītes. Pēc iespējas ātrāk virzot sevi telpā ap kolēģi, allaž mēģināt sevi tuvināt tā pēdām, lai pie pirmās izdevības saķertu vienu vai abas potītes. Uz zemes esošais nodarbības dalībnieks nebēg prom, bet izvairās, paliekot relatīvi tajā pašā punktā, ar plaukstu un pēdu palīdzību visu laiku novietojot savu ķermeni situācijā, kurā vadītājam nav iespējams paveikt iecerēto. Bet kustība nav nebeidzama – bēgt vajag tikai tajos brīžos, kad tas ir patiesi nepieciešams. Vingrinājumu pildīt divas minūtes, pēc kurām pāris samainās lomām. Pēc nākamajām divām minūtēm tiek veidoti jauni pāri un atkārtots uzdevums.

Pēc pēdējā uzdevuma beigām, nodarbības dalībniekiem vēlams pāris minūtes pastaigāt pa telpu. Nekādu īpašu atsildīšanos šāda nodarbība nepieprasa, tomēr ir vēlams, ka pēc tās beigām slodze tiek mazināta pakāpeniski. Soļošana ir atbilstošs risinājums. Šāda nodarbība kopumā aizņem 1,5 līdz 2 stundas.

Ieteikums: pat ja turpmākajā praksē nešķitīs vērtīgi veltīt šim tik daudz laika un ikdienas nodarbībās tiks izvēlēti konkrēti vingrinājumi, kuriem pievērsties, būtu ļoti vērtīgi kaut reizi pilnasinīgi piedzīvot pilnu nodarbību, kā tā ir aprakstīta šeit.

Nobeigums

Ir neskaitāmi ceļi un metodes, kuras izzināt, mēģinot apjaust sava ķermeņa patieso potenciālu, mēģinot spēcināt saikni starp to, ko mēs domājam, jūtam, gribam, un to, ko darām, kā reaģējam, kā jūtamies. Šis ir bijis niecīgs ieskats tajā ceļā, ko mēs esam sajutuši kā SEV labu esam. Tas saskan ar mūsu uzskatiem, fiziskajām ambīcijām un liek mums justies labi, to praktizējot, bet tas nenozīmē, ka šis ir pareizais un vienīgais veids. Mēs ceram, ka piedāvātie vingrinājumi kādam ir snieguši atbildes uz jautājumiem vai varbūt iedvesmojuši padziļināti pētīt to, kā konkrētais, unikālais ķermenis komunicē ar apkārtējo pasauli.

LIENE GRAVA

HOREOGRĀFA DARBS TEĀTRĪ

Ievads

Dalīties savās pārdomās par horeogrāfa darbu teātrī man, vēl jaunai horeogrāfei (gan gados, gan darba stāža ziņā), ir mazliet mulsinoši. Ne tādēļ, ka man trūktu pieredzes – tā desmit gadu laikā ir bijusi gana daudzveidīga un, varētu pat teikt, – katra profesionāla horeogrāfa sapnis, bet gan tādēļ, ka man nav vienas formulas darbam ar aktieri. Pēc saviem novērojumiem esmu secinājusi – cik horeogrāfu, tik darba stilu, cik izrāžu, tik dažādu pieeju darbam ar kustību, turklāt skatuves mākslā ceļš līdz rezultātam ir pilns cilvēcisku un tehnisku mijiedarbību. Viena formula nevar eksistēt arī tādēļ, ka mūsdienu teātrī jūtamas dinamiskas izmaiņas mākslinieciskās izteiksmes līdzekļu izmantojumā, kas arī no horeogrāfa prasa meklēt daudzveidīgas pieejas darbā ar aktieriem.

Darbs ar kustību un aktiera ķermeni teātra izrādēs kļūst arvien klātesošāks, lai gan ne vienmēr skatītājiem (un ik pa laikam arī profesionāliem kritiķiem) galarezultātā pamanāms, tādēļ vēlos uzsvērt – teātrī horeogrāfa darbs bieži slēpjas detaļās, aiz kurām stāv intensīvs, skrupulozs, pārdomāts, pacietības pilns komandas darbs. Darbs ar aktieri neietver tikai to, kā strādā horeogrāfs pats, bet arī to, ko no horeogrāfa vēlas režisors, kā ar horeogrāfu sadarbojas aktieri, bet vēl svarīgāk – kā aktieri attiecas pret savu ķermeni kā darba instrumentu. Par šo visu varu tikai dalīties savā pieredzē, kas noteikti nebūtu uztverama kā vienīgā patiesība.

Darbs teātrī

Mans darbs pie izrādes sākas brīdi, kad satiekos ar režisoru un tieku iepazīstināta ar dramaturģisko materiālu, režisora kopējo redzējumu un to, ko viņš sagaida no manis kā horeogrāfes. Pirms tiekos aci pret aci ar aktieriem, esmu paveikusi jau lielu mājasdarbu, kurā esmu iztēlojusies un izplānojusi, kāda kustību partitūra būtu vispiemērotākā režisora iecerei, esmu izstrādājusi darba struktūru un, ja bijis nepieciešams, arī sagatavojusi kustību materiālu. Šeit iezīmējas arī būtiskākā atšķirība starp horeogrāfa darba procesu dejas un dramatiskā teātra izrādēs:

- dejas izrāžu mēģinājumu procesā daudz laika tiek veltīts kustības kvalitāšu meklējumiem kopā ar dejotājiem, kā rezultātā tiek radīts horeogrāfiskais materiāls;
- teātra izrāžu tapšanā horeogrāfa darbs ar aktieri ir ierobežots laikā un pakārtots izrādes tapšanas procesam, tādēļ iespēja eksperimentēt mēģinājumos rodas reti.

Manā pieredzē horeogrāfam parasti tiek dots ļoti limitēts laiks, lai nonāktu pie vēlamā rezultāta, tādēļ būtisks ir mājasdarba izstrādes periods, pēc kura ierodos pirmajā mēģinājumā sagatavojusies, mobilizēta un sakoncentrējusies darbam, zinot, ko vēlos šajā mēģinājumā sasniegt, lai kopumā process var noritēt raiti.

Man šobrīd vissaistošāk ir izrādēs veidot nevis deju numurus, bet gan strādāt ar aktieru kustību kvalitāti, veidojot lomai nepieciešamo ķermeņa plastiku. Šāds darbs tikai veikts, piemēram, Lauras Grozas iestudētajās Liepājas teātra izrādēs "Piafa" (2013), "1984" (2014) un "Ziloņcilvēks" (2016).

Mēģinājumos ar aktieri Egonu Dombrovski pie Džona Merika lomas izrādē "Ziloņcilvēks" kustību partitūrā daudz strādājām pie tēla gaitas. Lai to atklātu, mēs eksperimentējām ar deformācijas konceptu – kā no tipiski vesela cilvēka kustībām nonākt pie tādām, kas iemiesotu kroplu ķermeni. Aktiera uzdevums bija soli pa solim ķermeniski sajust, piemēram, dažādu kāju garumu, izmainītu mugurkaulu, gūžas un pēc tam šīs atrastās kustības iedzīvināt savā lomā, kā arī šo kvalitāti noturēt nemainīgu visu izrādes laiku. Aktierim tas ir ne tikai fiziski izaicinoši, bet arī prasa paralēli režisora uzdotajiem uzdevumiem nezaudēt fokusu uz savu ķermeni.

Darba process, kurā es kā horeogrāfe varu palīdzēt veidoties aktiera lomas raksturam, man ir tuvs, jo tas ietver to eksperimenta un meklējuma aspektu, kas, kā jau minēju, ne vienmēr darbā pie teātra izrādes ir iespējams. Lai arī šādā mēģinājumu procesā strādāju tikai ar vienu cilvēku, tik un tā būtiska ir strukturēta pieeja darbam un virzība uz mērķi. Piemēram, strādājot ar Dailes teātra aktieri Daini Grūbi izrādē "Frankenšteins" (rež. Laura Groza, 2015), viņa atveidotās Radības dzimšanas ainu, kas ilga aptuveni desmit minūtes, mēs mēģinājām ilgstoši, skrupulozi un intensīvi. Pēc maniem sagatavotajiem uzdevumiem, kurus biju sakārtojusi loģiskā secībā, strādājām pie kustību kvalitātes un ķermeņa apzinātības, lai kustības nebūtu pašmērķīgas, bet balstītos idejā, konceptā. Teātra specifikai īpaši būtiska ir tieši piepildīta, mērķim pakārtota kustība. Procesā meklējām atbildes uz konkrētiem jautājumiem, piemēram: kā bērns apzinās savu ķermeni; kā bērns iemācās pirmo reizi pārlikt sava ķermeņa svaru uz rokām, tad kājām un kā viņš to ķermeniski izjūt; kā reaģē ķermenis, kad muskuļi vēl nav gana stipri ķermeņa svara noturēšanai. Kopīgi meklējām sajūtas pirmās kustības impulsam, mēģinājām saprast, kas tieši ir šis impulss un no kurienes tas nāk, kā arī, kā šis pirmais impulss akumulējas un kā no tā tikt līdz vertikālai pozīcijai, lai

spertu pirmos soļus. Visas atrastās sajūtas un fiziskās izpausmes, kas radās no atbildēm uz šiem jautājumiem, mēs iekļāvām Radības kustību materiālā, ko tālāk, kad jau tehniskā struktūra bija atrasta, Dainim Grūbem bija aktieriski jāpiepilda. Īpaši jāuzsver tieši ķermeņa kustību apzinātības pakāpe, kas tika attīstīta mēģinājumu procesā un bija nozīmīgs sasniegums, lai aktiera atveidotā Radība uz skatuves atdzīvotos, būtu autentiska un skatītājs spētu noticēt redzētajam.

Sasniegto rezultātu būtiski ietekmēja arī tas, ka Laura Groza man deva daudz laika individuālajam darbam ar aktieri (gandrīz katru dienu). Tam ir liela nozīme, jo mēģinājumos ir svarīgi nosargāt aktiera atvērtību procesam, tāpēc ļoti cenšos nesteidzināt aktieri sasniegt tūlītēju rezultātu. Ļoti labi apzinos teātra specifiku – aktieris nav dejotājs un vēlamais mērķis netiks sasniegts pirmajā dienā, tāpēc manas prasības pret aktieri krasi atšķiras no tā, kādu progresu sagaidītu no profesionāla dejotāja. Teātra izrāžu mēģinājumos man ir jāspēj ļoti jutīgi uztvert aktiera signālus – cik daudz es katrā mirklī varu no viņa prasīt, lai mēs nenonāktu strupceļā. "Frankenšteina" gadījumā liels nopelns (un sava veida veiksmes faktors) bija arī pats Dainis Grūbe – aktieris, kurš ir ļoti labā fiziskā formā, kā arī psiholoģiski atvērts darbam ar savu ķermeni un kustību meklējumu procesam.

Lai gan ārkārtīgi izbaudu individuālu darbu ar aktieri, kad kopīgi varam padziļināti strādāt ar kustību, un ļoti vēlētos kādreiz strādāt pie kādas abstraktākas teātra izrādes, kur kustību eksperimentos varētu iesaistīt arī lielāku aktieru ansambli un man būtu dota lielāka vaļa izpaust savu horeogrāfisko vīziju, tomēr biežāk man ir dots ļoti konkrēts uzdevums, piemēram, izveidot kora ainas, deju vai triku numurus. Šādos darbos arī jābūt ļoti skaidram redzējumam, uz ko tādā gadījumā vairāk koncentrēties no fizikalitātes viedokļa.

Ideālie darba apstākļi

Horeogrāfa darbs ir ļoti atkarīgs no teātra un tā iespējām saistībā ar konkrēto iestudējumu. Mani ideālie darba apstākļi pie iestudējuma būtu tādi, kā esot režisora Sergeja Zemļanska asistentei izrādē "Precības" (2017) Liepājas teātrī. Tā kā izrāde pilnībā bija balstīta kustībā, mums katru dienu bija atvēlēta astronomiskā stunda pilnvērtīgai rīta rosmei, lai vispārīgi sagatavotu aktieru ķermeņus darbam un fiziskai slodzei, un tad sekoja divi kustību mēģinājumi dienā. Rezultātā aktieri ieguva lielisku fizisko formu – bija trenēti, labi iesildīti, aktivitātei gatavi un spējīgi izturēt ilgstošu fizisko darbu gan mēģinājumu procesā, gan izrādē. Intensīvs darbs ar ķermeņa sagatavotību bija būtisks arī pašiem aktieriem, lai viņi varētu gan ilgstoši darboties izrādes polsterētajos kostīmos, kas radīja papildus fiziskus izaicinājumus, gan izturēt izrādes

slodzi un noturēt iestudējuma kvalitāti ilgstoši. Bet "Precību" piemērs ir rets izņēmums. Parasti tomēr horeogrāfam ir dots režisora prioritātēm pakārtots laiks numuru iestudēšanai, tāpēc ir svarīgi, ka šādos apstākļos gan horeogrāfs, gan aktieri ir gatavi darbam.

Īpaši nozīmīgi, lai aktieri paši būtu parūpējušies par sava ķermeņa gatavību darbam pirms mēģinājuma sākuma un nebūtu jātērē jau tā limitētais laiks aktieru iesildīšanai. Protams, ja plānots ļoti dinamisks mēģinājumu process, pirmajā mēģinājumā novadu kopīgu iesildīšanos, tomēr, lai efektīvi izpildītu iestudējuma plānu, nepieciešams, lai nākamajā mēģinājumā, kurā strādājam ar to pašu materiālu, aktieri jau paši spēj sagatavoties darbam. Tā ir katra atbildības uzņemšanās par sevi un darbu – kā horeogrāfe esmu sagatavojusi kustību materiālu, ar ko strādāt, mēģinājuma struktūru pakārtojusi man atvēlētajam laikam, ar kuru rēķinos, lai labi varētu izdarīt savu darbu, izpildīt režisora prasības un velti netērētu arī aktieru laiku un enerģiju, savukārt no aktiera puses sagaidu gatavību nekavējoties pievērsties konkrētajam darbam un pilnībā izmantot sava ķermeņa fiziskās iespējas.

Pirmsmēģinājuma iesildīšanās process aktieriem ir īpaši nepieciešams, jo, salīdzinot ar dejotājiem, viņu ķermeņi ne vienmēr ir raduši pie fiziskas aktivitātes un nestandarta kustībām. Šodien teātra iestudējumos tiek izmantota arvien sarežģītāka kustību amplitūda, tajās piedalīties kļūst arvien fiziski izaicinošāk, un aktiera darbs reizēm jau sāk līdzināties cirka mākslinieka priekšnesumam. Šāda darba specifika palielina traumu risku, tādēļ aktierim nepieciešams sagatavot, iesildīt savu darba instrumentu – ķermeni, tādējādi sniedzot papildu atbalstu, drošību un ilgtermiņā palīdzot saglabāt labāku veselību. Daudziem aktieriem, arī gados jaunajiem, jau ir mugurkaula, ceļgalu locītavu veselības problēmas, kas bieži vien ir laika gaitā radušās mikrotraumas kā sekas tam, ka izrādēs fiziski sarežģīti kustību elementi tiek izpildīti ļoti enerģiski, taču bez iepriekšējas sagatavošanās.

Ne vienmēr aktieri pret iesildīšanos attiecas nopietni. Manā praksē ir bijis arī gadījums, kad jauna aktrise nesaprata, kā būtu jāiesildās, kaut tām būtu jābūt jau mācību laikā iedotām pamatzināšanām.

Ņemot vērā mūsdienu konkurences apstākļus, iestudējumu veidotāju prasības un aktieru ikdienas slodzi teātros, aktieri nevar atļauties, tā teikt, "aizmirst" par savu ķermeni. Redzu, cik fiziski, emocionāli un garīgi daudz resursu no aktiera pieprasa šī profesija, tādēļ ir īpaši jāpiedomā pie tā, lai sevi saudzētu un sev palīdzētu. Tik vienkārša lieta kā iesildīšanās pirms mēģinājuma ir "iztikas minimums" – pietiek ar aptuveni piecpadsmit minūtēm un pēc savas gaumes izvēlētiem vingrinājumiem, lai sagatavotu sevi darbam. Es pat novēlētu ieviest iesildīšanos vai sev saistošu kustību kompleksu kā

ikdienas rituālu. Vecajā labajā teicienā "Veselā miesā – vesels gars" viss ir pateikts – fiziskā un mentālā veselība iet roku rokā, turklāt, uzlabojoties apmierinātībai ar savu ķermeni, pazūd arī kompleksi, kas aktierim darbā ar horeogrāfu un kustību materiālu mēdz ik pa laikam sarežģīt ceļu uz rezultātu.

Darbs ar studentiem

Ja skatās plašāk uz horeogrāfa darbu, tad priekšnosacījumi veiksmīgu, mākslinieciski augstvērtīgu teātra darbu radīšanai sākas jau no jauno aktieru apmācības, kur tiek sagatavots būtiskākais horeogrāfa darba materiāls – aktiera ķermenis. Augstskolai būtu jābūt tai vietai, kur topošais aktieris var uzsūkt visu iespējamo informāciju un attīstīt ar kustību saistītās pamatprasmes, lai tās jau profesionālos darba apstākļos horeogrāfam vairs nav jāmāca no nulles, bet, iespējams, tikai jāatgādina. Kā horeogrāfe redzu, ka tiem, kuri jau studiju laikā rūpīgāk strādājuši kustības un deju nodarbībās, arī vēlāk ikdienas darbā izdodas veiksmīgāk mobilizēt savu ķermeni un apgūt kustību materiālu. Ārkārtīgi liels nopelns tajā ir ne tikai studentu attieksmei, bet arī pedagogiem, daudzveidīgai apmācībai darbā ar ķermeni.

Mana dejas pedagoga pieredze saistīta ar Liepājas teātra jaunā aktieru kursa[9] apmācību. Sākotnēji nebija viegli saprast, ko trīs mācību gadu laikā vajadzētu viņiem iemācīt paralēli klasiskās dejas, akrobātikas un skatuves kustības stundām, samērojot mācībām nepieciešamo saturu ar man piešķirto nelielo kontaktstundu skaitu – divām reizēm mēnesī. Balstoties savā horeogrāfes pieredzē, nolēmu, ka strādāsim pie t.s. ķermeņa apzinātības,[10] lokanības, fiziskās kvalitātes un *partneringa*.[11] Papildus korekcijas manā izplānotajā vīzijā ieviesa iestājeksāmeni, kuros sastapos ar realitāti – jauniešiem ir grūtības atcerēties vienkāršas kustību kombinācijas, kustību secību diviem *astotniekiem*.[12] Sapratu, ka, lai trenētu topošo aktieru spēju uztvert jaunu kustību materiālu un, kas būtiskākais, – atcerēties apgūto, un spēt to atkārtot patstāvīgi, programmā jāiekļauj arī darbs ar horeogrāfiju veidošanu un izpildījumu. Apmācību procesā iekļāvu arī laikmetīgās dejas tehnikas pamatus, piemēram, kāju un roku *svingus*[13] un dažādus laikmetīgās dejas *crossing floor*[14] uzdevumus, kas sekmē ķermeņa atbrīvotību, kā arī klasiskās dejas tehnikas vingrinājumus uz grīdas un dažādus vispārīgus fiziskos vingrinājumus, lai studenti izprastu un apgūtu ķermeņa mobilizēšanu un attīstītu vispārējo fizisko tonusu. Papildus strādājām ar horeogrāfiskā materiāla apgūšanu, kur ierobežotā klātienes nodarbību skaita dēļ ieviesu arī darbā teātrī praktizēto mājasdarbu principu – iedodot vienā nodarbībā kustību materiālu (horeogrāfiju vai dejas tehnikas kombināciju), līdz nākamajai nodarbībai viņiem bija obligāti jāzina vismaz kustību secība, lai, atkal satiekoties, varam jau strādāt pie izpildījuma un kustību kvalitātes. Kopumā topošo aktieru pirmā kursa nodarbību saturu veidoju līdzīgi vienkāršotai pirmā gada laikmetīgās dejas programmas apmācībai, kāda bija man studiju laikā Latvijas Kultūras akadēmijā. Pēc pirmā mācību gada izjutu ārkārtēju gandarījumu par kopīgi sasniegto rezultātu – bija redzams, ka jauniešiem attīstījusies izpratne par savu ķermeni un tā spējām, viņi bija apguvuši sagrupēšanos, velšanos, kūleņus, kā arī attīstījuši prasmi domāt kustībā un spēju atcerēties kustību materiālu.

Otro gadu strukturēju līdzīgi, pievienojot sarežģītākas pakāpes uzdevumus. Lai strādātu pie *partneringa* tehnikas un kontaktimprovizācijas pamatiem un studenti jau iesākto sava ķermeņa apzinātības apgūšanu savienotu ar izpratni, kā ķermeniski sastrādāties ar partneri pacēlienos, trikos un tamlīdzīgi, kā pasniedzējus piesaistīju horeogrāfus Rūdolfu Gediņu un Ģirtu Bisenieku. Kopā ar kolēģiem izstrādājām tā saucamo "tehnikas stundu", kur apgūtās prasmes pēc tam varēju izmantot, veidojot sarežģītāku horeogrāfiju, ko studentiem līdzīgi kā iepriekšējā gadā vajadzēja apgūt un atrādīt gada noslēgumā.

Darbs ar partneri mani ļoti interesē, to bieži izmantoju (to, protams, dara arī citi horeogrāfi) darbā teātrī, tādēļ man bija svarīgi topošajiem aktieriem iemācīt ar partnerības elementiem un izpildījumu saistītās kustību tehnikas zināšanas. Ir būtiski, lai, piemēram, puiši zinātu, kā celt meitenes, bet savukārt meitenes pacēlienā zinātu, kā savam partnerim tehniski palīdzēt. Tāpat arī nepieciešams iemācīties apzināties dažādu paņēmienu riskus un saprast, kā izpildītājiem tikt ar tiem galā, neapdraudot sevi, partneri vai abus. Svarīgi, lai nākotnē jaunie aktieri nesaskartos ar praksē pieredzētām situācijām, kad aktierim vienkārši saka "Lec!" vai "Izdari!", un viņš, neatkarīgi no tā, vai saprot vai nesaprot, kā to paveikt pareizi, to dara, pat neapzinoties, cik tas var būt bīstami. Zināšanas par *partneringu* paver papildus iespējas iestudēt arī dažādus trikus un jau sarežģītāku horeogrāfiju. Lai arī darbs ar partneri ir tehniski sarežģīts un prasīja no studentiem lielāku koncentrēšanos un pacietību, jauniešiem šīs treniņstundas bija saistošas. Jutu, ka viņiem patīk, ka viņi var iepazīt labāk savus kursabiedrus un gūt izpratni par kustību iespējām gan pāra darbā ar sava, gan pretējā dzimuma partneriem, viņi iemācījās cits citu labāk sajust un attīstīja savstarpējo komunikāciju kustībā.

Līdzās visam iepriekš minētajam otrajā kursā strādājām arī pie jau minētā ķermeņa iesildīšanās jautājuma, lai jau pamatos studentos ieviestu šo praksi – sagatavot savu ķermeni darbam, patstāvīgi iesildoties, zinātu, kā to darīt.

[9] Liepājas universitātes 2021. gada aktierkursa absolventi.
[10] Angļu val. *mindfulness* – aktīva, atvērta un bez vērtējuma tagadnē vērsta uzmanība.
[11] Tulkojumā no angļu val. – partnerība. Apzīmējums tiek izmantots laikmetīgās dejas un kontaktimprovizācijas tehnikās, formulējot kopsadarbību kustībā.
[12] Parasti ar *astotnieku* dejā apzīmē muzikālā frāzē veidotu kustību kompozīcijas kopumu.
[13] Tulkojumā no angļu val. – šūpot, šūpoties. Laikmetīgajā dejā tā apzīmē ritmisku vēzienveida kustību.
[14] Tulkojumā no angļu val. – šķērsot telpu. Dejā šo jēdzienu izmanto uzdevumiem, kas izpildāmi pāri telpai.

Katru reizi, kad braucu uz mēģinājumiem, kuros bija plānots izdarīt vairāk nekā parasti, sūtīju ziņu studentiem, lai paši sagatavo sevi, līdz es ierodos, lai varam uzreiz strādāt. Ceru, ka šī iemācītā prakse pavadīs viņus arī pēc studiju beigām, tādējādi atvieglojot ikviena horeogrāfa darbu, kas turpmāk ar viņiem strādās.

Trešajā mācību gadā līdz ar Covid-19 pandēmiju studenti piedzīvoja kopējo kursa krīzi jeb lūzuma posmu, kas studiju procesā agri vai vēlu notiek vienmēr, bet, iespējams, pandēmijas apstākļi šo periodu padarīja mazliet smagāku. Tas studentiem bija ne tikai morāls izaicinājums, bet arī aktualizēja jautājumu par patstāvību, spēju strādāt ar sevi bez pedagoga klātbūtnes un uzraudzības. Lai arī mēģinājums strādāt attālināti rezultējās ar nelielu manis iestudētu video horeogrāfiju, strādāt ar video starpniecību ir ļoti sarežģīti. Biju sagatavojusi video apmācības kombinācijām, kur ļoti precīzi, lēni izskaidroju gan skaitu, gan kustības rādīju no dažādiem rakursiem, lai viss būtu pēc iespējas saprotamāk, tomēr šādā mācību procesā izteikti kritās izpildījuma kvalitāte. Bija jūtams, ka šādus darba apstākļus jauniešiem ir grūti uztvert nopietni – daudzi pie materiāla strādāja pavirši, nepieslēdzoties pilnībā, vairs nepievērsa uzmanību muzikālo taktu un kustību kombināciju ritmiskajam skaitam, zuda vispārīga motivācija ieguldīt savu enerģiju darbā ar kustību. Pieļauju, ka tik sarežģīta situācija nebija tajos studiju priekšmetos, kas tieši saistīti ar teātra mākslas jautājumiem – viņu izvēlēto profesiju. Pandēmija parādīja, ka ķermeņa attīstības uzdevumi pazuda no regulāro aktivitāšu loka. Kad ierobežojumi mazinājās, klātienē ar kursu atsāka strādāt horeogrāfe Kristīne Brīniņa, tāpēc ceru, ka līdz pandēmijai ieguldītais darbs tomēr būs devis vismaz nelielu atbalstu nākotnes profesionālajam ceļam.

Kopumā darbā ar studentiem man bija svarīgi, ka viņi, neskaitot ķermeņa apzinātības un tehniskās prasmes, apgūst arī respektu, disciplīnu attiecībā uz darbu ar kustību un savu ķermeni. Pārliecinājos, ka tad, ja studenti paši bija disciplinēti un pieņēma manus spēles noteikumus, piemēram, to pašu mājasdarba izpildīšanu, apgūstot horeogrāfiju, progress bija nenoliedzams un pozitīvi vērtējams. Savukārt jau minētajā kursa lūzuma posmā, kad lielākajai daļai bija zudusi motivācija un studenti nodarbībās ieradās garlaikoti, neieinteresēti, kā pedagogs jutos bezspēcīga.

Radusies situācija parādīja, ka es kā pedagogs nevaru tikai strādāt ar kustību materiālu, tehniku, likt izpildīt manus uzdevumus, neveicot arī sava veida mentora darbu. Studiju procesā mums nācās atklāti runāt gan par to, kāda būs reālā situācija darbā teātrī – skarbo darba režīmu un pašdisciplīnas nepieciešamību, savas profesionālās darbības motivācijas uzturēšanu, kā arī nepieciešamību pašiem strādāt gan ar savu ķermeni, gan domāšanu. Runājām arī par tādu delikātu tēmu kā liekā svara problēmas. Vēlos uzsvērt, ka šajā tēmā svarīgi ir nevis "perfekti izmēri" vai kaut kādi uzspiesti sabiedrības standarti, bet drīzāk attieksme pret savu ķermeni, tā kopšanu un uzturēšanu pie labas veselības – tas ietver gan sabalansētu uzturu, gan rūpes par fizisko formu, kas aktiera profesijā ir nenoliedzami svarīgs aspekts. Jācer, ka šādas sarunas atstāj paliekošu, ilglaicīgu efektu un motivē rīkoties, mainīties, strādāt ar sevi.

Nobeigums

Kā jau minēju sākumā, man nav vienas formulas, kā strādāt ar aktieri, veidojot kustību partitūru vai horeogrāfiju – ļoti daudz risinājumu darba procesā rodas intuitīvi un ir grūti aprakstāmi. Šāds darbs veidojas it kā no vairākiem puzles gabaliņiem, kur aiz klasiskajiem priekšstatiem par horeogrāfu, kas ierodas uz mēģinājumu, iedod materiālu un aiziet, slēpjas ārkārtīga pielāgošanās konkrētā teātra vai projekta apstākļiem, videi, kolektīvam, katram individuālajam cilvēkam, ar kuru jāstrādā. Teātrī mani virza režisors, un man vienmēr ir jābūt gatavai kaut ko mainīt, pielāgot vai pat atteikties no savām idejām par labu iestudējuma konceptam. Strādājot teātrī, esmu iemācījusies būt pacietīga, mobila un mierīga – trīs būtiskas īpašības, kuras, strādājot šajā vidē, man ir lieti noderējušas, lai intensīvajos darba apstākļos varētu darīt savu darbu pēc vislabākās sirdsapziņas.

Informācija par rakstu autoriem

Gunta Bāliņa
Horeogrāfe, dejotāja, dejas pedagoģe, LKA profesore, Latvijas Nacionālās operas baleta soliste (1971-1994), baleta pedagoģe-repetitore, pasniedz klasiskās dejas tehniku, teoriju, metodiku un vēsturi, skatuves deju un dejas vēsturi. 2014. gadā iegūts pedagoģijas zinātnes doktora grāds par pētījumu "Liepājas Muzikāli dramatiskā teātra baleta pedagoģiskā un mākslinieciskā vērtība Latvijas kultūrā". Publicējusi monogrāfijas un rakstus Latvijas un ārzemju akadēmiskos izdevumos. Strādājusi kā kustību konsultante, horeogrāfe un repetitore gan Latvijas dramatisko teātru, gan arī Latvijas Nacionālās operas un baleta teātra iestudējumos.

Ramona Galkina
LKA asociētā profesore, Mg. art., horeogrāfe un dejotāja Ramona Galkina ir LKA docētāja kopš 2003. gada, pasniedz Feldenkraisa metodi, moderno deju un laikmetīgo deju arī J. Vītola Latvijas Mūzikas akadēmijā. Aktīvi darbojas Latvijas laikmetīgās dejas jomā kopš 1996. gada. Ikgadējā starptautiskā laikmetīgās dejas festivāla "Laiks dejot" izpilddirektore, Olgas Žitluhinas dejas kompānijas dejotāja (1996-2012). Veidojusi horeogrāfijas dejas un kustību izrādēm.

Elīna Gediņa
Horeogrāfe un dejotāja Elīna Gediņa absolvējusi Latvijas Kultūras akadēmijas laikmetīgās dejas horeogrāfijas nodaļu pie profesores Olgas Žitluhinas 2011. gadā un strādā kā neatkarīga horeogrāfe un dejas māksliniece. Vairākkārtēja "Spēlmaņu nakts" un "Dejas balva" gada balvas nominante. 2020. gadā saņēmusi "Spēlmaņu nakts" balvu kategorijā "Gada kustību mākslinieks" par izrādēm "Tukšais zieds (Jerma)" un "αSAPIENSI".

Rūdolfs Gediņš
Horeogrāfs un dejotājs Rūdolfs Gediņš 2015. gadā ieguvis laikmetīgās dejas horeogrāfijas bakalaura grādu Latvijas Kultūras akadēmijā, kur 2019. gadā absolvējis arī teātra mākslas maģistrantūras programmu. Veido izrādes gan valsts teātros, gan neatkarīgās platformās. Kopš 2021. gada ir teātra trupas KVADRIFRONS sastāvā.

Liene Grava
Liene Grava 2011. gadā absolvējusi Latvijas Kultūras akadēmiju un ieguvusi profesionālā bakalaura grādu mūsdienu dejas horeogrāfijā. Kopš 2013. gada ir veidojusi horeogrāfiju daudzās Latvijas profesionālā teātra izrādēs, galvenokārt sadarbojoties ar režisori Lauru Grozu ("Piafa", "1984", "Ziloņcilvēks" u.c. Liepājas teātrī; "Equus", "Frankenšteins" u.c. Dailes teātrī). Kā režisore un horeogrāfe veidojusi vairākas atzinīgi novērtētas dejas izrādes, t.sk. Valmieras vasaras teātra festivālā ("pusOtrs", "PusAudzis") u.c. Vairākkārtēja "Spēlmaņu nakts" un "Dejas balva" gada balvas nominante. 2014. gadā saņēmusi "Spēlmaņu nakts" balvu nominācijā "Gada kustību mākslinieks" par iestudējumiem "Piafa" un "Sasodītais sarkanais mēness" Liepājas teātrī. Laikā no 2017. līdz 2021. gadam Liepājas teātra topošo aktieru kursam mācījusi laikmetīgo deju.

Rita Lūriņa
LKA docente, absolvējusi Latvijas Universitātes Vēstures un filozofijas fakultāti. 2021. gadā ar pētījumu "Žests latviešu dramatiskajā teātrī un aktiera izglītībā (19. gadsimta beigas – 20. gadsimta 30. gadi)" aizstāvējusi zinātņu doktora grādu mūzikas, mākslas un arhitektūras nozares kultūras teorijas apakšnozarē. Anša Rūtentāla Kustību teātra audzēkne. Vada nodarbības arī J. Vītola Latvijas Mūzikas akadēmijā, Rīgas Doma kora skolā. LKA profesionālās pilnveides programmas "Režija un aktiera meistarība skatuves mākslas kolektīvu vadītājiem" direktore, Latvijas Nacionālā kultūras centra teātra nozares eksperte.

Ilze Zīriņa

Mg. art., horeogrāfe un dejotāja Ilze Zīriņa ir Latvijas Kultūras akadēmijas docētāja kopš 2007. gada un vada nodarbības dejas improvizācijā un kontaktimprovizācijā. Mācījusi laikmetīgās dejas tehniku gan LKA Latvijas Kultūras koledžā (2002-2019), gan J. Vītola Latvijas Mūzikas akadēmijā (2001 -2003), gan RPIVA (1998-2001). Kā mācībspēks piedalījusies starptautiskos izglītības projektos Horvātijā, Igaunijā, Lietuvā, Norvēģijā, Polijā, Slovēnijā, Somijā, Turcijā un Latvijā.

Darbojas laikmetīgās dejas jomā kopš 1997. gada: "Olgas Žitluhinas dejas kompānijas" dejotāja (1997-2012), "ZI temp.dance" mākslinieciskā vadītāja un horeogrāfe (2004-2014), Latvijas Profesionālās mūsdienu dejas horeogrāfu asociācijas valdes priekšsēdētāja (2004-2013), ikgadējā starptautiskā laikmetīgās dejas festivāla "Laiks dejot" (2005 - 2008) organizatore, Eiropas Komisijas līdzfinansētā projekta "E- Motional Bodies & Cities" vadītāja Latvijā (2011 – 2013).