



**TELO KAO
PSYCHOFIZIČKO
JEDINSTVO**

TELO

GLAVA dominira telom i upravlja njegovim aktivnostima. Svaki okret glave prati odgovarajući izraz lica koji održava psihičko ili fizičko stanje.

VRAT je pokretljiv nosilac glave.

TELO

- TRUP je nosilac izražajnosti i estetike pokreta. Na trup su zglobovima priključena dva pokretljiva obruča: gornji (rameni) pojas i donji (bočni) pojas pričvršćen uz karlicu.
- Velika pokretljivost ramena omogućava izražavanje snažnih emocija. Bočni pojas sa karlicom omogućava slobodno kretanje.

TELO



NOGE a naročito stopala, nose najteži teret. Imaju prvenstveno motoričku funkciju nošenja i prenošenja tela u prostoru a to je lookomocija.

Noge to čine **hoda**njem, trčanje**m**, skokovima ili okretima.

HODANJE

Osnovni oblik lokomocije je hodaње.

U zavisnosti od svrhe i prilike govorimo o **koračanju** (ima svečani karakter), **pešačenju** (dugotrajni, naporni način lokomocije), **hodaњу** (napredovanje ka nekom cilju), **šetanju** (tokom dokolice), **stupanju** (zamišljena četa vojnika).

Način hodaња ima svoju **specifičnost** kao i ljudski glas ili rukopis.

TRČANJE

Trčanje nastaje **uzastopnim brzim prenošenjem težine tela sa noge na nogu.**

Većim zamahom nogu iz zgloba kuka i jačim odrazom stopala sa tla.



SKOKOVI

Skokovi su **najdinamičnija vrsta lokomocije**.
Predstavljaju prastari san čoveka o
odlobođenju od sile teže, i letu pomoću vlastite
snage.

Predstavljaju **najplesniji oblik**
lokomocije, zajedno sa okretima.

Postoje **tri faze skoka**: odraz, let i doskok.
Osnovne vrste skoka su: sa jedne na drugu
nogu, sa jedne na istu nogu, sa jedne na dve
noge, sa dve na jednu nogu, sa dve na obe
noge.



RUKE su vršioc nalogu našeg uma i spontani demonstratori naših emocija.

Pokreti iz ramenog pojasa su polni meki i daju utisak lakoće.

Naglašeni pokreti iz lakta su ostri, često agresivni.

Najaktivniji deo ruke je šaka.

RADNJE I GESTE

Kada se ruke kreću u neposrednom kontaktu sa nekom materijom, bilo da nešto obrađuju, hvataju ili dižu, one vrše svrsishodne, funkcionalne pokrete, tj. **RADNJE** (kretanje).

Kada se ruke kreću slobodno, bez kontakta sa nekim predmetom, one izvode **GESTE** (pokrete) koji izražavaju naše unutrašnje stanje.

TAČKA TEŽIŠTA I LAKA TAČKA

Tačka težišta je uslovljena zakonom gravitacije. Ona se ne nalazi u svakom položaju na istom mestu.

Osećaj za **Laku tačku** je sasvim subjektivan i motivisan našom prirodnom težnjom za elevacijom, uspravljanjem.

Nju projektuje naš kinestetički osećaj u visini grudne kosti. Ovaj osećaj olakšavaju pokreti koji streme u vis, naročito prilikom udaha.

SIMETRIJA I ASIMETRIJA STAVOVA I POKRETA. STABILNOST I LABILNOST

Telo je **najstabilnije** u simetričnim stavovima koji mogu biti u stojećem, sedećem, klečećem ili ležećem položaju.

U asimetričnim stavovima telo je **labilnije** jer se tačka težišta pomeri iz svog centralnog položaja.

Ravnoteža se uspostavlja odgovarajućim **kompensatornim pokretima**.

Ako simetrični stav potraje duže, nastaje **zamor** pa je telo sklono da smanji obostrano opterećenje.

Asimetrični stavovi su slobodniji i prijatniji.

SUBJEKTIVNI I OBJEKTIVNI PROSTOR

Neke udaljenosti se mogu **objektivno** ustanoviti merenjem a pojmovi „blizu” i „daleko” odaju naš **subjektivni** odnos prema prostoru.

PROSTORNE ZONE TELA



Pri uspravnem stavu ločavaju se dve osnovne prostorne zone tela: **gornja** (od struka na gore) i **donja** (od struka na dole).

PROSTORNI NIVOI

Najviši nivo, prostor nad nama, dostižemo istezanjem tela ili skokovima i poskocima.

Srednji, vodoravni nivo, u visini struka, osećamo kao prostor oko nas.

Najniži nivo je prostor koji se nalazi ispod nas, na tlu. Do njega dolazimo kada čučnemo, kleknemo, sednemo ili legnemo na tlo.

VRSTE PLESAČA

Rudolf Laban deli plesače prema njihovoj sklonosti i gradi:

Geotropski plesači se najviše izražavaju u niskim položajima donjeg nivoa

Hidrotropskim plesačima više odgovara prostor srednjeg nivoa

Heliotropski plesači postižu najveći domet u visokim položajima

KINESFERA I OPŠTI PROSTOR

Prostor koji možemo sa istog mesta obuhvatiti ili dosegnuti ekstenzijama, fleksijama ili rotacijama trupa i udova, je naš **LIČNI PROSTOR** ili **KINESFERA**.

Nasu kinesferu nosima stalno sa sobom.

Izvan našeg dohvata nalazi se **OPŠTI PROSTOR**.

OSNOVNE POSTORNE AKCIJE

Odvijaju se u odnosu na vertikalnu, horizontalnu i sagitalnu osu tela.

- Dizanje i spuštanje
- Otvaranje i zatvaranje
- Povlačenje i prodiranje

NAČIN KRETANJA

Prelaz od **spontanog** kretanja prostorom u **svesno kretanje** doprinosi i spoznaja razlike u načinu na koji se približavamo nekom smeru ili cilju u prostoru.

Taj način može biti: **direktan** (neposredan) ili **indirektan** (posredan) put.

Direktni put predstavlja ravnu putanju po prostoru a **indirektni** putevi mogu biti vijugavi, kružni ili spiralni.

Direktni put asocira na dramske situacije a indirektni sadrži lagane pokrete koji odaju lirski karakter kretanja.

OSLONAC TELA

Pravilno držanje tela ima prirodni oslonac na stopalima.

Kada **klečimo, sedimo ili ležimo**, oslonac nam čine drugi delovi tela.

Menjanjem oslonca tela prezaćemo iz jednog položaja u drugi na različite načine.

Umesto **dva** oslonca kod simetričnog stava, telo može imati i samo **jedan**, ili čak **tri ili četiri** oslonca.

OKRETI KAO PLESNI ELEMENTI

Prvi uslov za **stabilan okret** je snažna zategnutost mišića jer se opušteno telo ne može vrteti.

Okret se lakše izvodi ako je **površina oslonca** manja.

Zato se klasična balerina lakše vrti na tvrdom vrhu špic patika od moderne balerine koja okret izvodi na poluprstima bosih nogu.

Pri okretu, **pokret ruku i nogu** nisu ni ukrasni niti izražajni pokreti već su funkcionalni, pomoćni pokreti.

FOKUS (SPOTING)

Osećaj vrtoglavice kojim nastaje kod višekratnog okretanja može se izbeći tako da glavu, odnosno pogled, što duže usmerimo u **polaznu tačku** i po završenom okretu naglim pokretom ponovo usmerimo u isti pravac, tj. kod okretanja u lokomociji, u **pravac cilja** kome se približavamo.

FOKUS (SPOTING)

Tehnika koju koriste plesači **tokom** izvođenja različitih plesnih **okreta**.

Cilj fokusa je da se postigne konstantna orijentacija glave i očiju plesača, koliko je to moguće, kako bi se poboljšala kontrola plesača i sprečila vrtoglavica.

FOKUS (SPOTING)

Kada se plesač okreće, fokus se vrši rotiranjem tela i glave različitim brzinama.

Dok se **telo** okreće relativno konstantnom brzinom, **glava** se periodično rotira mnogo većom brzinom i zatim se zaustavlja, kako bi fiksirala pogled plesača na jednu lokaciju (tačku spottinga, ili jednostavno mesto).

Rotacije glave i tela su sinhronizovane tako da obe imaju istu prosečnu brzinu rotacije.

FOKUS (SPOTING)

Tehnika fokusa se koristi za mnoge vrste okretanja, uključujući **piruete** i **chaines**.

Namerno se izbegava u nekim vrstama okreta. Na primer, adagio okreti - u kojima je estetika namenjena da prenesu spokoj i smirenost.

OSEĆAJ ZA CENTAR TELA

Centralni pokreti su pokreti koji polaze ili prolaze središtem tela.

Periferni pokreti se izvode oko tela a da ne prolaze kroz centar.

Predeo oko struka može biti:
ishodište, posrednik ili centralizator pokreta.

PADOVI

U sposobnosti naglih promena prostornih nivoa spada i **tehnika plesnih, tj. scenskih padova.**

Postoje **centralni i periferni padovi.**

U centralnom padu popuštanje iz svih zglobova ne usledi istovremeno. Prvo se spustimo u čučanj, pa u klečanje i zatim se telo ispruži po podu. U brzom toku ovih popuštanja, pad daje utisak trenutne malaksalosti.

EFORT AKCIJE

Pokrete i kretanja prati mnogo nesvesnih moždanih i neuro-mišićnih funkcija.

Kvalitet akcija zavisi od međusobnog odnosa poznatih elemenata: dinamike, vremena, prostora i toka.

OSAM OSNOVNIH EFORT AKCIJA

Rudolf Laban je ustanovio osam osnovnih kombinacija elemenata prostora, snage i vremena.

• **UDAR ili UBOJ**

• **PRITISKANJE ili POTISKIVANJE**

• **DOTICANJE**

• **KLIZANJE**

• **ZAMAH**

• **SAVIJANJE**

• **LEPRŠANJE ili TREPTAJ**

• **LELUJANJE**