

Dejas pamati

Dejas improvizācija

Pirmie divi apmācības gadi, 70 akadēmiskās stundas

Programma un ieteikumi

! Programma var būt efektīva tikai ar nosacījumu, ka reizi ceturksnī tiek aicināts nozares speciālists, kas sniedz intensīvo semināru, kurā piedalās gan audzēkņi, gan skolotāji. Seminārā speciālists vadās pēc programmas un veic iestrādes, pēc kurām konkrētā grupa var vadīties līdz nākošajam semināram.

Ieteikums.

Lai improvizācijas nodarbības būtu gandarījumu nesošas gan bērniem, gan skolotājam, vērtīgi atcerēties, bērnu īpašo attieksmi:

- *Mīlestība uz kustību.* Darbojaties ar tīriem kustības konceptiem.
- *Īss uzmanības laiks.* Izmantojiet vingrinājumus, kurus var dažādi papildināt un attīstīt; sekojiet, lai to izpildīšanas laiks ir pietiekoši īss; iekļaujiet vingrinājumus, kas liek visai grupai uzmanīties kopā; mainiet uzdevumus, bet tā, lai tie tomēr savā starpā ir saistīti un attīsta konkrēto tēmu.
- *Augsta enerģija.* Izmantojiet kustības instrukcijas, tēlus un idejas, kas ierosina uz enerģisku darbību; dažādojiet šos mirkļus ar klusu un introvertu darbu.
- *Personīgās pieredzes nozīmība.* Savienojiet uzdevumus ar bērniem atpazīstamām tēmām: kustība kā pati par sevi, populāras filmas, brīvdienas, skolas projekts, animācijas filmu varoņi, mājas mīluļi, sports.
- *Paplašināta apziņa par realitāti un fantastiku.* Iekļaujiet improvizācijā tēmas par fantastiku, pasakām, superspējām, sirreālo pasauli.
- *Vajadzība pēc ātras atzinības, uzslavas, pabeigtības sajūtas.* Atkārtoti iekļaujiet atbalstošus komentārus sniedzot atgriezenisko saiti gan procesa laikā, gan uzreiz pēc darba pabeigšanas.
- *Mazāka bijība pret sabiedriskajiem tabū un ierobežojumiem.* Izpētiet tādas tēmas, kā pieskāriens, sejas izteiksme, vokālās skaņas, jocīgais un briesmīgais.
- *Tiešāka saikne starp emocijām un kustību.* Apziņa par to, var ieteikt atbilstošas tēmas (jūsmas pilnas vai dramatiskas) un brīdināt par tādām, kas var radīt negatīvus pārdzīvojumus un sekas (biedējoša tēma var aizvest pie murgiem naktī).

Šis saraksts atklāj, ka bērnu raksturojums, kas var šķīst izaicinošs un apgrūtināošs var atbalstīt jūs un viņus darbā ar improvizāciju.

(No grāmatas "The Moment of Movement", autori: Lynne Anne Blom, L. Tarin Chaplin)

Mērķis.

Vingrināt dotības un attīstīt tās par spējām. Ar vienkāršiem uzdevumiem raisīt izglītojamajā padziļinātu interesi par ķermeni un tā dalību kustībā. Atvērt dejojāja redzesloku un priekšstatus par kustību. Sniegt izglītojamajam iespēju izvēlēties laikmetīgo deju kā specialitāti nākotnē.

Uzdevumi:

1. attīstīt atbrīvotību un uzticēšanās spējas;
2. attīstīt koordināciju un veidot spēju brīvi orientēties gan ķermenī, gan telpā;
3. iepazīstināt ar dejas elementiem: ķermenis, telpa, laiks, enerģija;
4. attīstīt spēju komunicēt ar partneri caur kustību;
5. apzināties sevi kā daļu no grupas

Studiju saturs.

Saturs dejas improvizācijā ir cieši saistīts ar saturu laikmetīgajā dejā. Kustību kvalitātes, kurām pievērsta uzmanība dejas tehnikā, izglītojamie var radoši izpētīt dejas improvizācijā, tādējādi padziļinot izpratni par doto tēmu. Studiju kursā dejojājs attīsta sevī arī spēju uzticēties un atbrīvoties, sadarboties ar partneri un darboties grupā. Ieteicams katru nodarbību nobeigt ar sarunu aplī, kurā izglītojamie paši, atbildot uz skolotāja rosinātiem jautājumiem, noformulē, ko paguvuši konkrētajā nodarbībā.

Saturs ir visai plašs atvēlētajam laikam un ļauj tikai pieskarties katrai no tēmām, ko vēlākajos gados dejojājs varēs padziļināti attīstīt savā kustībā. Tomēr apjoms ļauj nodarbības veidot dažādas un aizraujošas, turklāt izkopj dejojājā atvērtību pret kustību un tās iespējām.

Pirmais apmācības gads

(1.klase, 1 st nedēļā. Kopā: 35 akadēmiskās stundas)

Izglītojamie apzinās savu ķermeni kā veselumu, kas sastāv no konkrētām ķermeņa daļām, spēj to koordinēt telpā, izkopj prasmes un iemaņas, kas saistītas ar atbrīvošanos un uzticēšanos, sadarbību ar partneri, sevis apzināšanos ka daļu no grupas.

Tēmas.

1. Atbrīvošanās un uzticēšanās

9 akadēmiskās stundas

Ierosinājumi: uzticēšanās uzdevumi ir vērtīgi iesācējiem, lai tie sāktu koncentrēties uz savu ķermeni, justos ērti kopā ar citiem grupā un, lai sajustu kinestētiskās robežas, kādās paši jūtas droši. Atbrīvošanās vingrinājumus labi izmantot pēc grūta darba perioda (koncerti, eksāmeni u.c.), kad grupā valda sasprindzinājums un nogurums.

Piemēram, Uzticības aplis: deļotāji stāv aplī plecu pie pleca, ar seļām uz centru; viens stāv centrā acīm ciet, kāļām – dziļi iesakņotām zemē un ķermeņi – turot vienā veselumā (nesaliecot ne viduklī, ne gurnos, ne ceļos). Vidējais tiecas uz priekšu, sāņiem vai aizmuguri; apkārt stāvošie atbalsta viņu, virzot pa un pāri aplim. Kad uzticēšanās līmenis augstāks, var ļaut vidējam cilvēkam krist, atbalstot viņu vēlāk. Jeb, *Mugura pret muguru:* pāros deļotāji sēļ ar muguru pret muguru, acīm ciet; vai ļūti, kā partneris elpo? Sāc kustēties un iepazīsti otru caur mugurkaulu; atbalsti otru un ļauj sevi atbalstīt; izstāsti otram joku vai noslēpumu, izmantojot tikai muguru; samainiet lomas.

2. Sevis apzināšanās kustībā

9 akadēmiskās stundas

Deļas improvizāciju bērņiem vislabāk apļūt caur rotaļām, tomēr tām jābūt ļoti konkrēti formulētām un jāietver konkrēti uzdevumi, kas ļauj koncentrēties uz vēlamo formu. Jāatceras, ka noteikumi sākotnēji ir kā ceļā zīmes, kas neļauj bērņam apmaldīties bezgalīgajā iespēju okeānā.

Starp neskaitāmiem vingrinājumiem var būt tādi, kā: veido kustību iesaistot tikai konkrēto ķermeņa daļu (piemēram, rakstīt savu vārdu, uzzīmēt savu sapņū māju, kad list lietus (utt); zīmējumu var veikt uz plaknes vai telpā). Cits uzdevums, *Saruna:* deļotājs veido sarunu starp ķermeņa daļām (strīds, formāla saruna, joki, piedzīvojuma stāsti utt.) vai *Pievieno grīdai!*: deļotājs pievieno grīdai tās ķermeņa daļas, ko nosauc vadītājs. Sajust kustības plūdumu caur ķermeņi ļaus kustēšanās pāri zālei, sākot no konkrētās ķermeņa daļas tā, lai tā iesaista visu ķermeņi. Vingrinājumu var veikt arī pa pāriem, kad atbalstītājs caur pieskārienu aicina deļotāju uzsākt kustību no konkrētas ķermeņa daļas. Darbs pa pāriem kopumā ir efektīvs jo tas ļauj vieglāk apzināties svaru, garumu, apjomu, kā arī attīsta sadarbošanās prasmes un iemaņas.

3. Maņas: redze, dzirde, smarža, garša, tauste, kinestētika

9 akadēmiskās stundas

Ierosinājumi: vingrinājumi ietver uzdevumus, kuros deļotāji sāk spontānu kustību, vadoties no konkrēta stimula. Vizuālais stimulš var būt detaļas telpā, partnera kustība, gaisma vai ēna, bilžu grāmata utt. Audiālais – mūzika, trokņu skaņa, balss, turklāt arī kustība var veidot skaņu. Smaržu var izpētīt to, kas ir jau telpā (grīda, aizkari, drēbes, āda, mati utt) vai sagatavot iepriekš (garšvielas, kosmētika, tēja, grāmata utt.), ļaujot bērņam gan tikt pārsteigtam ar smaržas intensitāti, gan likt meklēt smaržu, kas teju vai tikai nojaušama. Garšas piemēri var pārsteigt gan konsistences (šķidrš, ciets, pulverains, želeļveidīgs utt), gan garšas ziņā. Bērņiem labāk piedāvāt, lietas, ko viņi mīļ un atpazīst, lai asociācijas rodas patīkamas. Bieži atpazīstamu lietu nevar atpazīt, lietojot tikai vienu maņu (piemēram, piparkūkas vai mandarīna garša bez smaržas uzreiz netiek atpazīta). Uz garšas un smaržas stimulu grūti reaļēt kustībā, tāpēc var piedāvāt zīmēšanu jeb skaņas izpausmi kā reakcijas veidu. Tauste aicina uz darbu ar partneri un reakciju uz pieskāriena virzību (sekoju tam vai eju pret to vai neatbildu tam), kvalitāti (vieglš, smags, kutinošš, bakstošš, slīdošš utt). Kinestētika (kustības atmiņa) – visbūtiskākā deļotājam un viegli saprotama bērņam. Tā atsaucas uz ķermeņa spēju apzināties svaru, līdzsvaru, vertikālītāti, gravitātiti, peldēt spēju, apjomu, muskuļu sasprindzinājumu, atslābumu, stiepšanos, rotāciju, orientēšanos telpā un laika izpratni.

3. Sadarbība ar telpu

9 akadēmiskās stundas

Ierosinājumi: Lai vieglāk bērniem apgūt telpiskās kvalitātes, vēlams izmantot vizuālos uzskates līdzekļus. Piemēram, vertikālo (durvju) plakni var apzināt iekļaujot leļļu teātra ideju kustībā, bet horizontālo (galda) plakni, izmantojot dažādas virsmas un tad – no ķermeņa veidojot dažādas virzmas. Lūk, vingrinājums, kas ļauj apzināties telpas dziļumu (rata plakne),

Telpas būvēšana: viena skaņdarba laikā dalībnieki katrs var ienest telpā vienu priekšmetu un novietot to vēlamajā punktā. Šajā laikā viņi var (nav obligāti) noņemt vienu no priekšmetiem un samainīt kāda atrašanās vietu. Vingrinājumu var atvasināt un sarežģīt pēc vēlēšanās (piemēram, priekšmeti ir tematiski, dejotāji vēlāk iet sevis uzbūvētajā telpā un sadarbojas ar tajā esošajiem priekšmetiem jeb tieši pretēji – tikai savā starpā, ļaujot priekšmetiem palikt statiskiem un spēlēt nejaušības lomu utt.).

Cits vingrinājums, lai apgūtu telpas plaknes ir **Progresīvā telpa:** ½ grupas dejotāji pa vienam ieņem pozīciju pie sienas; katrs nākošais papildina iepriekšējā pozīciju. Kad izveidojas gala zīmējums (sienas gleznojums), otra grupa ieņem pirmās pozīciju un pirmā grupa atkāpjas, lai redzētu, ko viņi izveidojuši; samainās lomām. Vēlāk vingrinājumu atkārtoti telpas vidū un zīmējumu veido ne vien platumā un garumā, bet arī dziļumā. Kā vingrinājuma attīstība var būt pārejas no vienas pozīcijas – otrā – visa grupa vienlaicīgi sāk, vienā ātrumā nomaina pozīciju un vienlaicīgi apstājas. Pāreju skaits un ilgums un ātrums var būt dažāds. Tas ļauj dejotājam koncentrēties ne vien un telpu, bet arī laiku.

Arī, lai apgūtu ceļus un līmeņus telpā, var izmantot scenogrāfiju: piepildīt telpu tikai ar vertikāliem objektiem un dejotāji - kustēties horizontāli un otrādi. Jeb: noklāt telpā šķērslī vidējā līmeņa augstumā (kastes, krēsli u.c.); dejotāji kustās zemākajā līmenī – šķērslim priekšā (tā, lai viss ķermenis ietilptu uz fona un ne rokas, ne kājas, ne galva neizietu no fona rāmja); vidējā līmenī kustoties, dejotājs virzās aiz šķēršļa, tādējādi skatītājs redz atsevišķas ķermeņa daļas, kas parādās ārpus šķēršļa fona (kā leļļu teātrī); virzoties augstākajā līmenī, dejotājs var vizīties pa šķēršļa virsmu jeb priekšā šķērslim, maksimāli izmantojot telpu – virs šķēršļa.

4. Enerģija, reakcija, grupas sajūta

8 akadēmiskās stundas

Ierosinājumi: lai uzturētu enerģiju, bet ļautu dejotājiem atgūt spēkus, efektīvi darboties grupās – viena grupa augstā intensitātē, nobeidzot uzdevumu, pamet dejas laukumu, bet otra, pārņemot šo pašu intensitāti – uzsāk. Lai asinātu reakciju divām grupām var dot dažādus uzdevumus, piemēram, viena grupa skrien līkloču ceļus virzībā uz priekšu, bet otra – taisnās līnijās atmuguriski. Reakciju un grupas sajūtu var trennēt uzdevums: visa grupa kopā vienlaicīgi atrod apstāšanās mirkli un kopā uzsāk kustību. Enerģijas kvalitātes var apzināties caur tādiem vingrinājumiem, kā

Sprāgstošā kustība: vadītājs sauc dažādus sprāgšanas vaidus (salūts, no pumpura uz ziedu, ledus, vāroša ūdens burbulis, ziepju burbulis, zvaigzne, popkorns utt.) un dejotāji caur kustību izpēta sprādziena apjomu, ilgumu, ķermeņa vietu, izolētību vai visa ķermeņa iesaisti utt. Tad to pašu dara duetā un tad – trio.

Stumšana: dejojāji tiek aicināti stumt kaut ko vieglu, smagu, trīcošu, lipīgu; viņi ir abās lomās – gan tie, kas stumj, gan tie, kurus stumj. Viņi stumj arī nekustīgus objektus (siena, grīda u.c.); ar šo pašu ideju darboties duetos vai mazās grupās.

Stings: Vadītājs izmanto stāstu (caur asociācijām), lai dejojājs varētu izmantot kustību, kurā ķermenis ir stingrs un tad – želejveida locītavu sajūtas vadīts; atkārtu duetā.

Trīs belzieni: Izmanto dažādas ķermeņa daļas kā impulsa avotu un eksperimentē ar trīs veida belzieniem: pirmais – iet cauri visam ķermenim, otrais – atsitas, trešais – apstājas, nobloķēts; vingrinājumu var izpildīt pāros, bet arī pa vienam.

Otrais apmācības gads

(2.klase, 1 st nedēļā. Kopā: 35 akadēmiskās stundas)

Izglītojamie turpina apzināties sevi kustībā, mācās sadarboties ar partneri un apzinās sevi kā daļu no grupas. Otrajā apmācības gadā izglītojamie sāk apzināties laiku kā vienu no dejas elementiem. Vairāk vingrinājumi saistīti ar darbošanos grupā.

Tēmas.

1. Kustības kvalitāte

8 akadēmiskās stundas

Ierosinājumi: Lai atvērtu dejojājam pēc iespējas plašāku iespēju loku kustībai, izpētiet dažādus kustēšanās veidus, piemēram, lēkt, kratīties, griezties, slīdēt, savērties, izkust, krist, skriet, viegli uzsist, saliekties, rāpot, nervozēt, šūpoties, grūzt, lēkāt, izliekties, stiepties, balstīties, grīloties, mest, uzbrukt, līdzsvaroties. Izpētiet tēlus, kas rosina uz kustību, piemēram, jāņtārpiņš, izkūsis siers, ķiršu bumba, novītis zieds, vieglprātīgs taurenis, čilli pipars, rakstāmmašīna, dzelzvīrs. Ļaujiet lomām mainīties no dejojāja uz vērotāju un otrādi. Lieciet vērotājiem noformulēt *pērles* (kas konkrēti patika) dejojāja priekšnesumā.

2. Telpa

9 akadēmiskās stundas

Ierosinājumi: lai radītu plašāku priekšstatu par telpu, varat fiziski pamainīt nodarbības norises vietu – no dejas studijas uz mazu kabinetu, kur daudz priekšmeti, vai dabu, kur telpu veido koki, zāle, ūdens, vai cilvēka veidoto infrastruktūru - ceļa zīmes, soliņi, gājēju celiņi utt.

Saruna ar ierāmēto ainavu: vingrinājums, kura pamatā ir trīs uzdevumi: pazūdi telpā (dejojājs novieto telpā sevi tā, lai nav pamanāms); esi galvenais varonis telpā (dejojājs novieto sevi centrālajā vietā); sadarbojies ar telpu (dejojājs novieto sevi kā turpinājumu jeb papildinājumu dotajai telpai).

Cita nodarbība var notikt pilnīgi tukšā telpā, kurā telpu veido dejojāji – ka grupa:

Telpas balansēšana: grupa nostājas aplī; bez signāla, bet vienlaicīgi izklīst un ieņem telpu; mirkli novērtē jauno situāciju, kā cilvēki izveidojuši telpu; tad – vienlaicīgi atgriežas aplī. Vingrinājumu var izpildīt vairākas reizes pēc kārtas. Dalībnieki rada dažādu priekšstatu par telpu ar sevis novietošanu telpā (pulcējas barā, vai vienmērīgi izklājas pa visu telpu, centrējas vienā telpas pusē jeb atstāj vienu cilvēku pretējā malā utt). *Negatīvo un pozitīvo telpu* var apgūt, mainot uzmanību no pozitīvās (koncentrējoties uz pozīcijā, kādās nonāk ķermenis) un tad – uz negatīvo telpu (uz telpu, kas apkārt ķermenim). Bērniem to vieglāk apgūt pāros: viens ieņem pozīciju, bet otrs – partnera negatīvo telpu. Pozīcijas mainās un atbalstītājs turpina uzturēt kontaktu negatīvā telpā; tad lomas mainās; vingrinājumu var attīstīt un sarežģīt attiecībā pret cilvēku skaitu grupā un pāreju ilgumu no vienas pozīcijas otrā, kā arī vienlaicību grupā.

3. Laiks

9 akadēmiskās stundas

Ierosinājumi:

Lēns un ātrs: minūti kusties *super* ātri, bet minūti – *super* lēnu; tad darbojies pāri, vienlaicīgi dejojot maksimālā ātrumā vai lēnumā; tad darbojies pretējā ātrumā, nekā tavs partneris; tad pakāpeniski paātrinā kustību un pakāpeniski palēlini.

Pārtraukumi: Dejojāji dejo, reaģējot uz mūziku; viens no grupas ir vadītājs un viņš var piespiest *pauze*, kad vēlas; vingrinājumu var veidot ar balsi: vadītājs veido skaņu, sekotājs – kustas, kad vadītājs pārtrauc, dejojājs pārtrauc kustību; var arī otrādi: sekotājs kustas klusumā, bet nekustās – troksnī; lomas mainās; vingrinājums attīsta apziņu par frāzējumu un ilgumu.

Grupas sadarbību veicinās **Orķestris:** grupā pa 4 – 7 cilvēki; katrs izvēlas atveidot vienu skaņu, ko var atskaņot ar ķermeni (ne vokālu); grupas uzdevums ir izveidot skaņu orķestri, katram izmantojot tikai izvēlēto vienu skaņu; par skaņu var izmantot arī rekvizītus (ūdens, papīrs, smiltis caurulē u.c.). *Elpošanu* kā dabisko frāzēšanas avotu apzināties ļaus uzdevums: uz izelpu dejojājs kustas, bet uz ieelpu – nekustās; izelpas ilgumu un straujumu var dažādot.

4. Energija, darbs grupā

9 akadēmiskās stundas

Ierosinājumi: Grupas uzdevumi ar vienlaicīgu apstāšanos un vienlaicīgu kustības atsākšanu, ļauj dejojājiem būt uzmanīgiem un redzēt, kas notiek grupā. Uzdevumi, kuros daļai no grupas ir aizvērtas acis, bet otra atbalsta tos, kam acis ciet – veicina uzmanību vienam pret otru un liek ievērot telpu (lai nenotiktu sasišanās).

Grupas kopīgo enerģiju ļauj sajūst, piemēram, **Kad tu ej garām:** Cilvēki staigā lokveida līnijās (plašos lokos pa visu telpu un arī mazos, ornamentālos aplišos un līkločos), ar ķermeni zīmējot lokveida līnijas

pret grīdu; jāapzinās garām dejojošie; var iet tuvu viens otram garām, bet sākumā – nepieskaroties; vēlāk pieskāriens ir klātesošs (saskarās rokas, muguras, pleci, galvas); kad dejojotājs izveido kontaktu ar kādu, viņš mirkli paliek un tad – dodas tālāk; vingrinājumu var veikt arī trīs un četru cilvēku grupa.

Enerģijas kvalitātes un sadarbību grupā var novērot ***Aizved līdz zemei***: grupa staigā pa telpu; viens otru vada uz zemi, izmantojot dažādus veidus, kā cilvēkus novest guļus stāvoklī uz zemes; cilvēks, kuru virza lejup var reaģēt dažādi: iet līdz, pretoties jeb būt pilnīgi pasīvs; nonācis pie zemes, cilvēks var pats celties augšā jeb palikt guļam, gaidīdams, kad kāds tam palīdzēs piecelties.

Programmu sastādīja Ilze Zīriņa