

# LJUDSKI PLES: ŠPORT ALI UMETNOST?

MARKO JANŽIČ

Kam lahko uvrstimo ljudski ples: v šport ali v umetnost? Nekateri ga uvrščajo med umetnostne zvrsti, drugi menijo, da je povsem športna panoga, tretji ga uvrščajo nekam vmes. Vsekakor je ples že vrsto let in stoletij oblika zabave, ki pa je, tako kot vsaka stvar, v sodobnosti dobila nove lastnosti, zaradi katerih je ples postal tudi športna panoga. Vprašanje, ki se nam postavlja, je naslednje: V katero kategorijo sodi ljudski ples?

Če želimo ljudski ples uvrstiti med umetnost ali šport, moramo najprej razložiti sam pojem besede ples: kaj označuje, od kod izvira itd.. Ob besedi ples pomislimo seveda na več stvari: na zabavo v svečanih oblekah, morda na ritme električnih kitar in razgibavanje teles mladih plesalcev, ali pa na veselo potrkanje čevljev ob zvokih harmonike. Te različne predstave nam povedo, da ima ta pojav veliko obrazov.

Ples je v svojem zgodovinskem razvoju postal izrazna umetnostna oblika, osveščena dejavnost, zato imajo plesni gibi simbolični pomen. Gibanje je osnovna zakonitost vsega obstoječega, bistvo vseh stvari. Če se ta zakonitost poruši ali se spremeni oblika njihovega gibanja, spremenijo stvari svojo predmetnost. To velja tudi za živa bitja, najbolj pa za človeka. Z gibanjem se vse, kar je živo, zave svojega obstoja, svojega življenja. Zaradi tega se vse živo brani in boji mirovanja, ker ve in čuti, da je mirovanje smrt, konec živega. Zato je gibanje protest živega proti smrti. Čim bolj sestavljenega gibanja je neko bitje sposobno, tem bolj se zaveda te vsebine in tega smisla gibanja. Zaradi tega pa teži vsako živo bitje za čim bolj pestrimi in raznovrstnimi oblikami gibanja, ker prav to prebuja življenje v njem. Vse to pušča v posamezniku neko ugodje in prijetnost (Kos 1982).

## UMETNOST

Izraz umetnost lahko opredelimo kot sposobnost izražanja najrazličnejših vsebin z govorno ali zapisano besedo, z barvo, gibom, mimiko, s plastično obliko itd. (Pediček 1970). Trdimo lahko, da je ples najstarejša umetnost. Zakaj? Ugotovili so, da je začel človek svoje telo in gibalne sposobnosti najprej uporabljati za sporočanje svojih čustvenih vznemirjanj drugemu človeku. Tako je s svojim lastnim telesom in njegovim gibanjem že po sami biofiziološki zakonitosti opravljal to vlogo (Kos 1982). Znano je, da se vsa čustva in tudi druge duševne vsebine odsevajo na fiziološkem stanju telesa, torej na njegovi

držni, njegovem gibanju, na obrazni mimiki in izrazu oziroma pantomimi. Zanimive so ugotovitve raziskovalcev umetnostne zgodovine, ki trdijo, da je prvobitni človek prav ob lastnem telesu, kot najstarejšem izraznem sredstvu svoje umetnosti, odkril izrazna sredstva za druge umetnosti. S tem pa je ples kot najstarejša oblika človekovega umetniškega prizadevanja soustvaril tudi druge umetnosti (Kos 1982).

## ŠPORT

Šport je fizična aktivnost, izvedena v okviru javno določenih pravil z rekreativnim namenom. V prvi vrsti za tekmovanja, uživanje, pridobitev spretnosti, ohranjanja zdravja, ali pa je kar kombinacija več zgoraj naštetih elementov (Ušaj 1992). Dve elementarni značilnosti športa sta želja po doseganju dobrih rezultatov in različni motivi za ukvarjanje s športom. Šport predstavlja velik del človeških interesnih aktivnosti. Zanj se odrekamo času, ki ga namenjamo počitku, gledanju televizije, branju knjig itd.. S funkcionalnega vidika ga lahko definiramo kot dejavnost z določenimi lastnostmi. Na primer kot vadbo, uporabno rekreativno fizično aktivnost, ki ni nujno potrebna v vsakdanjem življenju. Tako se tudi podrejamo pravilom, določenim za neko aktivnost, z željo po dosežkih na tem področju. Sama meja med športnimi panogami, igrami, razgibavanjem in igranjem ni trdno začrtana. Igre lahko opredelimo kot šport, v katerem nastopajo še posebej izurjeni igralci, ki igro približajo gledalcem.

## PLES JE UMETNOST IN ŠPORT

Ples je torej vrsta umetnosti in zabave. Je govorica telesa, ki se izraža skozi ritem glasbe in lahko predstavlja stil človeškega življenja. Z vsakim gibom se v človeški duši ustvarja zadovoljstvo. Ples je del kulturne izobrazbe vsakega posameznika in je kultura posameznega naroda. Ples je, kot sem že zapisal, najstarejša umetnost, ki je ustvarila v svojem okviru tudi druge umetnosti (Pediček 1970). Arhaičnost plesa je razvidna tudi iz dejstva, da je ples najbližji igri in posnemanju, ki sta dve najstarejši vzmeti zgodovinskega razvoja umetnosti. Med šport ga uvrščamo predvsem zaradi tekmovanja, ki so posledica treningov oziroma vadbe. Plesalci se morajo zanj, tako kot za vsak drug šport, telesno pripraviti, da lahko med seboj tekmujejo v različnih plesnih disciplinah. Tako je ples umetnost in šport hkrati, saj združuje ustvarjalnost avtorja plesne koreografije in fizično aktivnost ob sami izvedbi plesa.

## LJUDSKI PLES KOT UMETNOST

Ljudski ples vsekakor sodi k umetnosti. Ko ga izvajamo danes, ohranjamo s tem dediščino preteklih plesov, ki so jih plesali predvsem na podeželju. Danes živi kot zavestna, spoštljivo gojena dejavnost v okviru strokovno vodenih folklornih skupin. Njihova naloga je predvsem ohranjati in poustvarjati ljudski ples, glasbo ter šege in



Plesne, pogosto pa prav športne spretnosti so bolj kot pri slovenskih folklornih skupinah prisotne pri skupinah Vzhodne Evrope. Na fotografiji je Folklorna skupina KUD Politehnične akademije, Novi Beograd, Srbija. (Foto: Janez Eržen, Kranj 2004.)

navade. Folklorne skupine seznanjajo občinstvo z ljudsko plesno in pevsko tradicijo predvsem na svojih nastopih, na raznih prireditvah, na festivalih ali pa na celovečernih koncertih. Z gostovanji v tujini pa predstavljajo slovensko raznolikost širokemu občinstvu. Čeprav je naša država geografsko gledano majhna, je pokrajinsko razgibana in kulturno pestra, kar se odraža tudi v ljudskih plesih.

### KAJ NAM LAHKO POMENI ŠPORT?

Ljudski ples bi lahko vsaj deloma opredelili tudi kot "skupinski šport". Zakaj? Pri nas poznamo srečanja folklornih skupin, ki načeloma nočejo biti, a so vendar neke vrste tekmovanja. Na teh srečanjih folklorne skupine predstavijo svojo postavitev ljudskih plesov in njihovo izvedbo na odru. Če se poglobimo v samo nastajanje postavitev oziroma njeno učenje, bomo ugotovili, da potekajo vaje na ravni treninga. Najprej se je potrebno ogreti in telo pripraviti na izvedbo glavnega dela, to je učenja tehnike izvedbe posameznih gibov, elementov, ki se pozneje tudi povežejo v celoto.

Naj navedem nekaj primerov. Pri različnih plesih je potrebno veliko vrtenja posameznikov, v paru ali v četvorki, lahko tudi v trojkah. Vsak od nas se je že kot otrok poskusil vrteti dlje časa. Ugotovil je, da mu postane slabo in da se mu vrti v glavi. Drugače je v paru, kjer je potrebna tehnika in moč obeh plesalcev. Plesalca se držita v visoki zaprti držji, noge so skupaj, pri obračanju je pomembno, da sta posameznika z boki tesno skupaj in v ramenskem obroču nekoliko nagnjena nazaj. S tem pri vrtenju ustvarita centrifugalno silo, ki ju vleče narazen. Pri hitrem vrtenju morata z rokami ustvarjati centripetalno silo, tako da je vsota obeh enaka nič. To jima omogoči, da ostaneta v paru. Da pa lahko tako silo ustvarjata, morata imeti moč v rokah in v ramenskem obroču. Zato je priporočljivo že

pri samem ogrevanju izvajati vaje za razvoj moči rok in ramenskega obroča (t. i. sklece, dvigovanje trupa itn.). Enako velja za vrtenje četvork. Določene vsebujejo element, kjer plesalca dvigneta plesalki, ki se držita plesalcev samo za ramena. Takšno sliko lahko izvajajo samo tisti plesalci, ki izpolnjujejo zgoraj navedene pogoje.

Nekateri plesi vsebujejo tudi globoke počepe, ko moška v paru poskočita v počep (npr. čička). Tukaj so pomembne predvsem pravilno ogrete mišice nog, tako stegenskih kot tudi mečnih mišic. Pravilno ogrevanje bomo dosegli s pravilnim izborom dinamičnih in statičnih gimnastičnih vaj. Še posebej pomembni so različni skoki, hopsanje, poskakovanje itn.. Slednje lahko plesalci izvajajo posamezno, za primer navedimo tkalečko, kjer fantje v krogu poskakujejo, med tem

pa menjavajo robce iz roke v roko pod nogo. Za pravilno izvedbo je še posebej pomembna mečna mišica, ki je najpomembnejša pri odzivu. Njena moč določi višino in lažjo izvedbo elementa. Posameznik mora imeti okrepljene trebušne mišice, da lahko dvigne nogo, pod katero nato preprime robec. Da pa lahko obdržimo pokončno držo in ne delamo predklona med samim izvajanjem, nam pomagajo predvsem hrbtne mišice. Za njihovo utrditev lahko delamo trebušnjake, zaklone, vajo t. i. zapiranja knjige in razna hopsanja (na eni nogi, izmenično in na obeh).

Naslednji primer je ples štajeriš, kjer je potrebno usklajeno gibanje celega telesa: rok, nog in trupa. Pomembna je koordinacija gibanja, saj gre pogosto za zelo umirjen ritem. Plesalca v paru lahko tudi s pomočjo robca prepletata roke. Ker je ritem zelo počasen, je potrebno v nekem položaju vztrajati točno določen čas. Koordinacijo razvijamo s tem, da izvajamo vaje, kot so plesanje v paru po diagonali, hopsanje po krogu in v ravni črti. Pri tem plesu je zelo pomembna gibljivost. Če posameznika v paru nista



Starejša plesna skupina Krog pri fantovskih igrah. (Foto: Janez Eržen, regijsko srečanje otroških folklornih skupin, Murska Sobota, maj 2007.)



Metliška folklorna skupina Ivan Navratil pri postavljanju turna.  
(Foto: Janez Eržen, regijsko srečanje odraslih folklornih skupin,  
Logatec, maj 2007.)

dovolj gibljiva, tega plesa ne zmoreda korektno odplesati. Za razvoj gibčnosti so pomembne vaje, pri katerih vztrajamo v določenem položaju in s časom še povečujemo amplitudo. Tega seveda ne moremo razviti kar čez noč, za to je potreben čas. Mišice raztegujemo tako dolgo v določenem obdobju, da dosežemo določeno amplitudo posameznega giba. To lahko traja tudi več mesecev.

Seveda pa ne smemo pozabiti ob koncu vadbe izvesti tudi razteznih vaj. Te so najbolj primerne na intenzivnih vajah, kjer plesalci po več ur skupaj osvajajo element za elementom in jih na koncu povežejo v sestav. Vse to pa lahko izvajamo ob spremljavi glasbe, ki je lahko ljudska, narodno-zabavna, klasična ali moderna. Zelo je priporočljivo menjavanje ritma med izvajanjem različnih vaj, tako gimnastičnih kot tudi vaj za moč. Če plesalci izvajajo določene vaje v počasnejšem ritmu, se nekatere mišice bolj utrudijo in učinek vaj je večji. Lahko pa se posamezne skupine mišic tudi bolje raztegnejo v določenem ritmu. Hkrati z izvajanjem razteznih vaj se plesalci tudi učijo osvajanja ritma in določenih osnovnih elementov plesa.

Največje breme za plesalca je vso veličino plesa prikazati na odru, kjer mora povezati vse zgoraj naštet primere. Gre za kombinacijo petja in plesov različnih hitrosti, ki se menjujejo v odrski postavitvi. To zahteva veliko koncentracije, saj so prehodi med določenimi plesi hitri, povrh vsega pa so plesalci pogosto oblečeni v oblačila, ki predstavljajo oblačilno kulturo preteklega časa in prostora in so okorna. Kostumi so precej težki, nekateri lahko tudi onemogočajo plesno gibanje, na primer ozke hlače (t. i. irharce) in široka spodnja in zgornja krila, ki jih nosijo dekleta.

S poglobljenim razmišljanjem o pomembnosti vadbe pred samo praktično izvedbo sem nakazal, da ljudski ples ni samo umetnost, temveč razvija tudi nekatere fizične in psihične sposobnosti. V ljudskem plesu ni dovolj, da posameznik sliši ritem in pozna korake, pomembna je tudi njegova pripravljenost sodelovanja. Plesalec mora natančno vedeti, kaj sledi za določenim plesom. Poleg tega pa mora biti tudi telesno sposoben, da se lahko vrti pravilno, v pravo smer in na pravem mestu.

Vse to dokazuje, da gre pri folklorni dejavnosti tudi za rekreacijo oziroma šport. To se najbolj kaže na samih plesnih vajah. Pripravljenost plesalcev omogoča korektno izvedbo na odru tudi v oteženih okoliščinah. S slednjimi označujem predvsem (pre)majhen oder, preveč drsečo podlago, plesanje na asfaltu, na tlakovanih tleh itd.. Pod olajševalne pa bi lahko šteli predvsem prilagodljiv oder, ki ne visi in ne vibrira preveč, je primerno drseč in da nima nobenih zarez na plesišču. Tudi ljudski ples krepi telo in duha.

Ples je hkrati umetnost in šport. Isto smemo trditi tudi za ljudski ples, saj ima sposobnost obnavljanja plesov, ki so jih plesali v preteklosti, predvsem v kmečkem okolju. Glavna komponenta umetnosti, to je ustvarjalnost, pa se kaže pri sami odrski postavitvi in njeni izvedbi. S tega ozira lahko ljudski ples uvrščamo v umetnost. Istočasno pa smo pri samem ljudskem plesu tudi fizično aktivni, kar kaže na športno udejstvovanje. Kategorija športa je tudi tekmovanje, ki se odraža v želji biti med boljšimi folklornimi skupinami na območni, regijski ali državni ravni. Sestav odrske postavitve in njen prikaz na odru združuje širšemu občinstvu prvine umetnosti in športa.

#### LITERATURA

- Pediček, Franc  
1970 Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Kos, Neja  
1982 Ples od kod in kam. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije v zbirki "Umetnost in kultura".
- Bogataj, J., Mlakar, V., Terseglav, M., Ramovš, M., Kropelj, M., Hazler, V., idr.  
2005 Nesnovna kulturna dediščina. Ljubljana: Zavod za varstvo kulturne dediščine Slovenije.
- Ušaj, Anton  
1992 Osnove športnega treniranja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.