

PAREIZAS ELPOŠANAS NOZĪME KLASISKĀS UN MODERNĀS DEJAS APGUVĒ

Proper Breathing Importance in Classical and Modern Dance Training

Sandra Vītola

Riga Teacher Training and Educational Management Academy, Latvia

Abstract. *Based on the theoretical ideas of scholars in the field of dance, the article analyses the significance of correct breathing and its usage in movement performance in classical and modern dance acquisition.*

The most important condition for dancers is the daily workout, which develops an understanding of basic components of movements, one of the most significant being correct breathing. Application of correct breathing facilitates a comprehension among dancers of the possibilities of the body – the amplitude and quality of performed movements, as well as the ability to control the strength necessary for movement performance.

This article aims to analyse the meaning of correct breathing and to justify its use among dancers acquiring classical and modern dance.

The article makes use of the theoretical research method – characterising differences between classical and modern dance acquisition, analysing breathing and its correct usage during a dance performance.

Keywords: *breathing in dance, differences between classical and modern dance.*

Ievads

Introduction

Primārais komponents dejas esamībai un tās noteicošais mākslas izteiksmes līdzeklis ikvienā gadsimtā ir dejas valoda, tomēr līdz pat 17. gs. deju pedagogi to mācīja katrs pēc savas izpratnes un paša izveidotas sistēmas. Pazīstamo klasiskās dejas stundas uzbūvi (tā sastāv no treniņa pie stieņa, treniņa zāles vidū un *allegro* jeb lēcienu daļas) 1820. gadā pamato un izveido dejotājs, horeogrāfs un dejas teorētiķis Karlo Blazis (Carlo Blasis, 1797–1878), kurš tiek uzskatīts par vienu no pirmajiem teorētiķiem–praktiķiem, kas rada zinātniski pamatotu un izveidotu pieeju klasiskās dejas mācīšanai (Wysocka, 1970). 19.–20. gs. mijā, pretstatā tā laika klasiskās dejas stingrajiem kanoniem, veidojas un attīstās modernā deja, par kuras aizsācēju tiek uzskatīta dejotāja, horeogrāfe un deju skolotāja Aisedora

Dunkane (Isadora Duncan, 1877–1927). Savu modernās dejas tehniku jeb kustību tehniskā izpildījuma un pasniegšanas veidu radīja Marta Grēma (Martha Graham, 1894–1991), Dorisa Hamfreja (Doris Humphrey, 1895–1958), Mērija Vigmane (Mary Wigman, 1889–1973), Hosē Limons (Jose Limon, 1908–1972), Merss Kaningems (Merce Cunningham, 1919–2009) u.c., tomēr modernajā dejā joprojām nav izstrādāta un teorētiski pamatota vienota mācīšanas sistēma, kāda ir izveidota klasiskās dejas apgūvē.

Šobrīd dejas mākslā nostiprinājušies un līdzās pastāvošie divi fundamentālie virzieni – klasiskā deja un modernā deja, aptver daudzveidīgus žanrus un stilus. Abu dejas virzienu dejas valoda spēj papildināt viena otru un pilnveidot dejotāju kustību tehnisko izpildījumu, tāpēc, lai apgūtu gan klasiskās, gan modernās dejas valodu, ir svarīgi izprast šo abu dejas virzienu būtiskākās pamatiezīmes: kustību tehniskā izpildījuma veikšanas kopējās pazīmes un atšķirīgos noteikumus. Kustību veidojošie un noteicošie pamatkomponenti ir – elpošana, centrēšanās, gravitācijas spēks, ritms u.c., starp kuriem viens no galvenajiem ir pareizas elpošanas izmantošana kustību veikšanai.

Raksta mērķis ir analizēt pareizas elpošanas nozīmi un pamatot tās lietojumu dejotājiem klasiskās un modernās dejas apgūvē.

Rakstā izmantota teorētiskās pētīšanas metode – raksturotas elpošanas atšķirības klasiskajā un modernajā dejā, analizēta elpošana un tās pareizs lietojums dejas izpildījuma laikā.

Elpošanas atšķirības klasiskajā un modernajā dejā *Respiratory differences between Classical and Modern Dance*

Klasiskās dejas valodas apguves pamats ir gadsimtos izstrādātā kustību sistēma, kuru 18.–19. gs. sāk dēvēt par Klasisko baletu, kas dod nosaukumu profesionālajai dejai kopumā. Lielākā daļa no šīm kustībām ir cilvēkam neikdienišķas un nepierastas, tomēr tieši tās pilnveido dejas valodas apguvi. Klasiskās dejas apguve sākas jau agrā bērnībā vai pusaudžu vecumā, kamēr kaulu sistēma, locītavu saites un cīpslas ir mīkstas, elastīgas un pakļāvīgas. Klasiskās dejas apgūšanai ir nepieciešami īpaši ikdienas vingrinājumi, kas dejotājam ļauj kontrolēt savu ķermeni, pareizi nostāda rokas, ar fiziskā spēka izmantošanu (muskulu, saišu, cīpslu trenēšanu) attīsta un nostiprina kāju izvērsumu, ļauj viegli izcelt un noturēt kājas noteiktā augstumā, kā arī filigrāni pārvaldīt lēcieni izpildījuma tehniku.

Savukārt modernās dejas apguvi var sākt jebkurā vecumā, pateicoties tieši tam, ka neviena kustība netiek pakļauta pretēji cilvēka ķermeņa dabiskajām iespējām. Lai arī modernās dejas pamatā ir saglabātas klasiskās dejas sistēmas kustības, tomēr modernās dejas valoda ir veidojusies atbilstoši cilvēka dabiskajām spējām un to izpaušmei. Tāpat kā klasiskās dejas apgūšanai, arī modernās dejas

apguvei ir nepieciešami noteikti ikdienas vingrinājumi. Tie ļauj dejojājam kontrolēt savu ķermeni, taču to izpildes laikā netiek ar fizisku spēku trenēts kāju izvērsums, kājas pacelšana un noturēšana noteiktā augstumā, augsts lēcieni utt., jo modernās dejas apgūvē svarīgākais ir izjust savu ķermeni, tā spējas iekļauties dotajos dejas uzdevumos.

Klasiskās dejas kustību tehniskā izpildījuma viens no galvenajiem noteikumiem ir spēcīga ķermeņa torša (anatomijā – cilvēka rumpis) nostādne (Багацова, 2007). Šādu ķermeņa torša nostādni raksturo maksimāli sasprindzināta vēdera muskulatūra, kuru dejas izpildījuma laikā nav pieļaujams atbrīvot, tātad izmantot apakšējo (diafragmas vai vēdera) elpošanu. Līdz ar to, izpildot klasiskās dejas kustības, dejojāji izmanto tikai vidējo jeb ribu elpošanu, kas nepietiekami nodrošina ieelpotā gaisa apjomu. Tomēr, tai pašā laikā, vēdera muskuļu piepūle ļauj šo sasprindzinājumu novadīt līdz ķermeņa centram, kas ir ļoti svarīgi, jo dejā visas kustības sākas tieši no ķermeņa centra. Pareizi nostādīts ķermeņa torss ir pamats dejojāja spējai vairākas reizes pēc kārtas apgriezties ap savu asi uz vienas kājas un it kā nepiespiesti viegli izpildīt lēcienus.

Klasiskajā dejā nav pieļaujama arī izteikta augšējā (virspusējā) elpošana, jo dejojājam ir svarīgi noturēt pareizu roku pozīciju stāvokli un galvas novietojumu. Līdz ar to viņš nedrīkst elpot, cilājoties pleciem un atslēgas kauliem, tomēr, tai pašā laikā ne klasiskajā dejā, ne modernajā dejā nav pieļaujams dejojājam fiziskās slodzes laikā sasprindzināt kakla muskuļus, tos izolēt no vingrinājumiem vai dejas, paralizējot visu ķermeņa torša augšdaļu. Galva un kakls brīvi un dabiski pagriežas un noliecas, lai deja iegūtu papildu izteiksmību.

Tā kā dejas izpildījumam jābūt skatītājam baudāmam, un tas nedrīkst liecināt par grūtības pakāpi, kāda nepieciešama dejojājam kustību veikšanai, klasiskajā dejā izpildīto kustību it kā nepiespiesto vieglumu parasti akcentē labdabīga smaida grimase. Smaida esamībai kustību veikšanas laikā īpaša uzmanība tiek pievērsta jau klasiskās dejas apguves pašā sākumā. Jāatzīmē, ka smaidis palīdz dejojājiem elpošanā, jo smaidot lūpas ir atvērtas un tiek izmantots papildus elpošanas ceļš. Tomēr, elpojot caur muti, gaiss netiek ne sasildīts, ne attīrīts, un dejojāji to ieelpo tādā temperatūrā, kāda ir telpā, kā arī ar apkārt esošajiem putekļiem, kas kaitē viņu veselībai.

Klasiskajā dejā spēcīga ķermeņa torša nostādne, tātad sasprindzināta vēdera muskulatūra jeb „ievilkts“ vēders un „savākta“ mugurkaula apakšējā daļa ir svarīga, lai veidotos eleganti aristokrātiska stāja, kāda nepieciešama klasiskā baleta pasakaini graciozo tēlu atveidošanai (Звездочкин, 2011). Šādu vēdera muskulatūras stāvokli nosaka arī gadsimtos veidojušies un nostabilizējušies klasiskā baleta izpildītāju skatuves kostīmi, kuri sastāv no izteiktas korsetes veida augšdaļas (gan sieviešu, gan vīriešu kostīmiem), kam pievienoti īsāki vai garāki svārki (sieviešu kostīmiem). Tas viss, protams, apgrūtina dejojāju elpošanu, kā

dēļ pēc sava priekšnesuma izpildīšanas, noejot no skatuves, dejotāji smagi elso un nevar ātri nostabilizēt elpošanu.

Savukārt modernās dejas dejotāji, atsakoties no iežņaugtajiem baleta kostīmiem un kurpēm, pārsvarā deju basām kājām, neapspiesti brīviem tērpiem vai diezgan atkailinātiem ķermeņiem. Līdz ar to, viņu elpošana kustību izpildījuma laikā ir brīvāka un pilnvērtīgāka. Tomēr, tieši elpošanas veids, kas ir pamatā ķermeņa torsa nostādnei, atšķir klasiskās dejas dejotājus no modernās dejas dejotājiem, kuru izpildītās kustības ir smagnējākas, stūrainākas un robustākas.

Pareizas elpošanas nozīmei dejā īpašu uzmanību pievērša modernās dejas dejotāja, pedagoge un horeogrāfe M. Grēma, akcentējot, ka nav svarīgi elpot, bet ir svarīgi tas, kā izmantot elpas darbību kustībā. Elpas darbība kustībā jeb tajā iesaistīto muskuļu darbības, ir noteicošie impulsi M. Grēmas izveidotajai kustību izpildījuma tehnikai (Friedler & Glazer, 1997), kuru apgūstot veidojas sapratne par elpošanas izmantošanu kustību veikšanā. M. Grēma daudz eksperimentēja ar elpas darbību kustībā, līdz atklāja savu elpošanas un impulsu kontroles metodi, kuru viņa nosauca par „saraušanos un atbrīvošanos” („contraction and release”) (The Oxford Dictionary of Dance, 2004). „Saraušanās un atbrīvošanās” ir muskuļu darbības, kas atkarīgas no elpošanas procesa. M. Grēmas atklātajā metodē saraušanās nozīmē muskuļu darbību, kas ir pamats ķermeņa centra izmantošanai, kurā iesaistās vēdera muskulatūra. Tas nozīmē, ka dejotājiem ir ļoti svarīgi un pat nepieciešams izmantot tieši apakšējo (diafragmas vai vēdera) elpošanu. Savukārt atbrīvošanās nozīmē muskuļu darbību, kas ir enerģijas turpinājums kustībā, kas plūst no ķermeņa, kad muskuļi atslābinās. Šajā brīdī tiek izmantota ne tikai apakšējā (diafragmas vai vēdera) elpošana, bet arī vidējā jeb ribu elpošana. Tāpat, ja ir nepieciešams veikt kustības, kurās iesaistīti atslēgas kauli un pleci, notiek augšējā (virspusējā) elpošana. Tādējādi M. Grēma pamatoja to, ka visas kustības sākas no ķermeņa centra un pārvietojas uz āru, līdz pat ekstremitāšu galiem, izmantojot elpošanu.

Apgūstot kustību izpildi, ir jāievēro, ka ieelpas laikā muskulatūra saspringst, bet izelpas laikā notiek atslābināšanās. Tādēļ dejotājam ir svarīgi saprast, ka kustībām, kam nepieciešama lielāka fiziskā spēka izmantošana, to izpildījuma laikā ir jāizelpo. Pakļaušanās elpošanas ritmam un tā ievērošana ļauj atrast ķermenim savu tempu: tempu no vienas kustības līdz nākamajai, no vienas domas līdz nākamajai utt.

Elpošana dejā *Breathing in dance*

Augstāko organismu eksistence nav iespējama bez dzīvības uzturēšanas procesiem, un viens no tiem ir elpošana. Šo organismu jebkurš darbības veids ir

atkarīgs vienīgi no spējas elpot. Bez elpas gaisa plūsmas, viņu ķermenis kļūst smags un blīvs, it kā aizvēries iekšēji sevī (Tufnell & Crickmay, 2008).

Mierīgi elpojot, plaušu galotnes, plaušu vārtu apvidus un tās daļas, kas guļ tieši pret mugurkaulu un ribu galviņām, ventilējas slikti vai pat nemaz neventilējas. Tāpēc ikvienam indivīdam, īpaši, ja viņam ir sēdošs vai mazkustīgs darbs, ir ieteicams un vēlams ik palaikam izdarīt dziļas elpošanas vingrinājumus, savienojot tos ar intensīvām kustībām, jo dziļa elpošana atvieglo ne tikai sirds darbību, bet veicina arī asinsriti un vēdera dobuma orgānu darbību.

Jebkurā mākslas veidā, ikvienam māksliniekam ir savs, konkrēts rīks jeb palīgīdzeklis, ar kura palīdzību skatītājam tiek vēstīts mākslas darbs. Vijolniekam šāds rīks ir instruments, gleznotājam – ota, bet dejotāja rīks ir viņa paša ķermenis (Cheney, 1989). Dejas mākslā skatītājam sniegtais priekšnesums nenozīmē tikai vienkārši nodejot deju. Dejā mākslas darbs tiek parādīts ar ļoti apzinātām, precīzi veiktām kustībām un katrai no tām atbilstoši piemeklētiem žestiem un mīmiku. Tas nozīmē, ka izpildītājam ir nepieciešamas zināšanas par katras kustības tehniskā izpildījuma veikšanu, spējas un prasmes pārvaldīt savu ķermeni. Šādas zināšanas un prasmes gan klasiskās, gan modernās dejas dejotājam nodrošina ikdienas treniņa stundas veikšana. Jāatzīmē, ka dejā nekas nav svarīgāks kā pastāvīgs treniņš: profesionālim dejas mākslā tas ir nepieciešams, iesācējam studentam – obligāts (Anderson, 1992). Sistemātiskas treniņa stundas dejotājam palīdz saglabāt un uzturēt savu ķermeni nepieciešamajā fiziskajā stāvoklī, novērst iespējamu traumu gūšanu dejas izpildījuma laikā, kā arī pilnveidot savas spējas un prasmes kustību veikšanā, izprotot to noteicošos pamatkomponentus, starp kuriem viens no galvenajiem ir pareiza elpošana.

Tā kā katras kustības sākums rodas no elpas, kas atspoguļojas ķermenī, tad dejotājiem ir īpaši svarīgi izprast un sajust pareizas elpošanas nozīmi un tās ietekmi uz ikvienu ķermeņa daļu, lai to varētu izmantot kustību veikšanai dejas izpildījuma laikā.

Par cilvēka elpošanas muskuļu darbību gādā gan autonomā, gan gribai pakļautā nervu sistēmas daļa, kas nodrošina gan spēju elpot miega laikā, gan dod iespēju aizturēt elpu situācijās, kad tas ir nepieciešams, respektīvi – elpošanas intensitāti pielāgot organisma vajadzībām. Tieši šī gribai pakļautā nervu sistēmas iespēja ir ļoti nozīmīga dejotājiem, lai varētu veikt kustības, atbilstoši noteiktajiem izpildījuma nosacījumiem gan klasiskajā, gan modernajā dejā.

Klasiskās dejas kustību tehniskais izpildījums ir pakļauts precīzi noteiktām prasībām, kur viena no svarīgākajām ir dejotāja stāja – pareizi noturēta ķermeņa vertikālā ass, ko raksturo izteikti pastiepts mugurkauls un maksimāli sasprindzināta vēdera muskulatūra. Vertikālās ass noturēšana ir pamats visu kustību veikšanai, kuru nepieciešams izjust un saglabāt atrodoties uz divām kājām vai vienas, veicot griezienus ap savu asi vai lēcienus augstu gaisā. Lai iegūtu nepieciešamo stāju, dejotāji sistemātiski veic noteiktus vingrinājumus, izprotot

ķermeņa vertikālās ass novietojumu un pielāgojot muskulatūru atbilstoši veicamajai kustībai. Šo vingrinājumu laikā, klasiskās dejas dejotāju pastieptais mugurkauls un maksimāli sasprindzinātā vēdera muskulatūra, nedot iespēju kustību izpildījuma laikā veikt pilnvērtīgu elpošanu. Tāpēc, ikdienas treniņa stundā, kas veidojusies daudzu gadsimtu laikā un atzīta par noteiktā kārtībā apgūstamu kustību un konkrēti veicamu vingrinājumu sistēmu, būtu nepieciešams iekļaut arī papildu uzdevumu pareizas, pilnvērtīgas elpošanas veikšanai. Lai dejotājs veiktu pilnvērtīgu elpošanu, ir svarīgi izmantot visus trīs elpošanas veidus: apakšējo (diafragmas vai vēdera) elpošanu; vidējo jeb ribu elpošanu; augšējo (virspusējo) elpošanu, pievēršot uzmanību tam, ka elpošanu sāk, piepildot ar gaisu ķermeņa torša apakšējo daļu, tad vidējo un visbeidzot – augšējo daļu.

Vienkāršākais uzdevums, lai dejotāji varētu starp klasiskās dejas treniņa stundas vingrinājumiem veikt pilnvērtīgu elpošanu, ir ļaut dejotājiem atbrīvot pastiepto mugurkaulu, it kā smagnēji „iegrimt” kājās, uz brīdi aizmirst izvērstās kāju pozīcijas, to vietā nostāties paralēlajā kāju pozīcijā un likt koncentrēties uz savu ieelpu un izelpu, veicot mugurkaula augšdaļas noliekšanu un atliekšanu, kas atbilst modernajā dejā veicamajam “rolling down” un “rolling up” (norullēšanās un uzrullēšanās) (skat. 1.tab.).

1.tab. Elpošanas vingrinājums klasiskās dejas dejotājiem.

Table 1 *Breathing exercise for Classical dance dancers.*

Taktis	Takts mērs	Kāju novietojums un veicamā kustība	Roku novietojums
10	4/4	Paralēlā pozīcija	Brīvi gar sāniem
1		<i>Veic ieelpu, ar gaisu piepildot ķermeņa torša apakšējo daļu – vēdera dobumu, pēc tam ribu daļu un tikai tad augšējo – atslēgas kaulu-plecu daļu.</i>	
2-3		<i>Rolling down (līdz pusei) veicot izelpu, gaisa izpūšanu sāk no ķermeņa torša augšējās – atslēgas kaulu-plecu daļas, pēc tam ribu daļas un tikai tad apakšējās daļas – vēdera dobuma.</i>	
4-5		<i>Rolling up ar demi plie veicot ieelpu, gaisms vispirms piepilda ķermeņa torša apakšējo daļu – vēdera dobumu, pēc tam ribu daļu un tikai tad augšējo – atslēgas kaulu-plecu daļu.</i>	
6-7		<i>Rolling down (pilns, līdz grīdai) veicot izelpu, gaisa izpūšanu sāk no ķermeņa torša augšējās – atslēgas kaulu-plecu daļas, pēc tam ribu daļas un tikai tad apakšējās daļas – vēdera dobuma.</i>	
8-9		<i>Rolling up ar demi plie veicot ieelpu, gaisms vispirms piepilda ķermeņa torša apakšējo daļu – vēdera dobumu, pēc tam ribu daļu un tikai tad augšējo – atslēgas kaulu-plecu daļu.</i>	
10		<i>Veic izelpu.</i>	

Tā kā klasiskās dejas treniņa stundas uzbūve sastāv no vingrinājumu veikšanas pie stieņa, zāles vidū un allegro jeb lēcieni daļas, tad elpošanas vingrinājumu būtu ieteicams izpildīt vismaz vienu reizi pēc katras treniņa stundas daļas, kas deļotājiem dod iespēju nedaudz atpūsties un vienlaicīgi ar pareizu elpošanu atjaunot un iegūt papildus enerģiju.

Savukārt modernās dejas deļotājiem, lai viņu izpildītās kustības izskatītos vieglākas un graciozākas, treniņa stundas laikā ieteicams veikt vingrinājumu ķermeņa stājas uzlabošanai – pareizi noturētas ķermeņa vertikālās ass izjūtas veicināšanai, kas atbilst klasiskajā deļā apgūstamajai ķermeņa torša nostādnei, apvienojumā ar elpošanu (skat. 2. tab.).

1.tab. Vingrinājums “Ķermeņa vertikālās ass izjūta” modernās deļas deļotājiem
Table 2 Exercise “Sense of body vertical axis” for Modern dance dancers

Taktis	Takts mērs	Kāju novietojums un veicamā kustība	Roku novietojums
8	2/4	Pusizvērstā I pozīcija	Sagatavošanas stāvoklis
1-2		<i>Veic ieelpu, ar gaisu piepildot ķermeņa torša apakšējo daļu – vēdera dobumu, pēc tam ribu daļu un tikai tad augšējo – atslēgas kaulu-plecu daļu</i>	
3		<i>Veicot izelpu, sajūst astes kauliņa novietojumu pret papēžiem, gaisa izpūšanu sāk no ķermeņa torša apakšējās daļas – vēdera dobuma</i>	
4		<i>Turpinot veikt izelpu – gaisa izpūšanu no ķermeņa torša apakšējās daļas – vēdera dobuma, pastiepj mugurkaula jostas daļas skriemeļus, vienlaicīgi sasprindzinot vēdera muskulatūru</i>	
5		<i>Turpinot veikt izelpu – gaisa izpūšanu no ķermeņa torša ribu daļas, sajūst it kā diafragma tiek “aizšņorēta kā korsete”</i>	
6		<i>Turpinot veikt izelpu – gaisa izpūšanu no ķermeņa torša augšējās – atslēgas kaulu-plecu daļas, sajūst nolaistas lāpstiņas pret jostas vietu un mugurkaula turpinājumu līdz pat pirmajam kakla skriemelim</i>	
7-8		<i>Veic ieelpu</i>	

Vingrinājumu, ķermeņa vertikālās ass izjūtas veicināšanai modernās deļas deļotājiem, būtu ieteicams izpildīt vismaz trīs reizes katras treniņa stundas laikā. Tādēļādi deļotāji iegūtu sapratni par muskuļu darbību, kas palīdz noturēt graciozu ķermeņa stāju, kā arī vienlaicīgi ar pilnvērtīgu elpošanu atjaunotu un iegūtu papildus enerģiju.

Deļā vārds elpošana tiek lietots, lai akcentētu kustību kvalitāti. Deļotājam, kas ir izpratis un sajutis pareizas elpošanas nozīmi un kuram piemīt „elpas izjūta“,

kustības ir brīvas un harmoniskas, neatkarīgi no tā, kādu dejas virziena dejas valodu viņš ir apguvis, jo elpošana dod kustībai miera un plūduma sajūtu.

Secinājumi *Conclusions*

Dejas mākslā pastāvošo divu fundamentālo virzienu – klasiskās un modernās dejas – dejas valoda spēj papildināt viena otru un pilnveidot dejotāju kustību tehnisko izpildījumu. Saglabājot katra dejas virziena noteicošās atšķirības, abu virzienu dejas valodas labākai apgūvei tiek meklēti un izmantoti paņēmieni, kas iepriekš tika lietoti tikai vienas vai otras dejas valodas apgūvē.

Šobrīd abi dejas virzieni ir iekļauti gan profesionālajā, gan interešu izglītībā, kur tiek piedāvāta šo virzienu dejas valodas apguve. Tas nozīmē, ka, sākot dejas apguves procesu, dejotājiem jau ir iespējas izprast elpošanā iesaistīto muskuļu darbību, akcentēt uzmanību uz pareizas elpošanas lietojumu kustību izpildījuma laikā. Tomēr, lai dejotāji saprastu pareizas elpošanas nozīmi kustību veikšanā, būtisks priekšnoteikums ir arī pedagoga zināšanas par elpošanas atšķirībām abu dejas virzienu dejas valodā. Tieši pedagoga uzdevums ir izskaidrot un iemācīt dejotājiem, ka pēc sasprindzinātas vēdera muskulatūras un „savāktas“ mugurkaula apakšējās daļas, kas ir pamats kustību izpildījumam klasiskajā dejā, nepieciešams veikt ieelpu un izelpu, izmantojot apakšējo (diafragmas vai vēdera) elpošanu. Pedagogam, klasiskās dejas valodas apguves procesā, ir jāiekļauj uzdevumi, kas pieradina dejotājus pēc katra vingrinājuma veikšanas atbrīvoties un izpildīt pilnvērtīgu – visu trīs veidu elpošanu, jo tā var tikt izmantota gan enerģijas atjaunošanai, gan atpūtai. Savukārt modernās dejas valodas apguves procesā pedagogam ir svarīgi dejotājiem izskaidrot un mācīt spēcīga ķermeņa torsa nostādnes principus un šādas nostādnes nepieciešamību. Tas nozīmē, ka pedagogam jāpievērš pastiprināta uzmanība arī tādu uzdevumu izvēlei, kas pieradina pie „ievilkta“ vēdera muskulatūras un „savāktas“ mugurkaula apakšējās daļas stāvokļa, lai modernās dejas dejotāju kustību izpildījums iegūtu vieglumu un graciozitāti.

Rakstā analizētā elpošana un tās pareizs lietojums dejas izpildījuma laikā ir būtisks dejotājiem, kas zinošu pedagogu vadībā ir spējīgi papildināt savas zināšanas, prasmes un iemaņas par pareizu elpošanu, kā rezultātā uzkrātā pieredze var tikt izmantota jaunā pakāpē gan klasiskās, gan modernās dejas valodas lietojumā.

Summary

Currently two fundamental fields are prevailing and coexist within dance art – classical dance and modern dance, covering diverse genres and styles. The dance languages of both fields complement one another and strive to improve the technical performance of movements.

Based on the theoretical ideas of scholars in the field of dance, the article analyses the significance of correct breathing and its usage in movement performance in classical and modern dance acquisition.

One of the general conditions of technical performance of dance movements is a strong body torso (human torso in anatomy) (Варахова, 2007). Such body torso is characterised by a maximum tension of abdominals, which may not be released during the dance performance, this way making use of lower (diaphragmatic or abdominal) breathing. This way, when performing classical dance moves, dancers make use of only middle or rib cage breathing, which provides insufficient volume of air. However, at the same time the straining of abdominal muscles allows directing tension to the bodily centre, which is crucial given that all movements in dance start from within this bodily centre.

A strongly positioned torso – i.e. tension of abdominals – is determined also by costumes for on stage performances developed and established throughout the centuries. These consist of a pronounced corset type upper part (both for women and men), accompanied by a shorter or longer skirt (for women). This of course complicates the breathing of dancers, leading to heavy breathing as well as to difficulty quickly stabilising breathing among dancers right after the performance.

Modern dance performers however primarily dance barefoot, in loosely fitting costumes or with relatively naked bodies. Therefore, their breathing during movement performance is much more free and full-fledged. However, it is this type of breathing that is fundamental to a strong body torso, differentiating classical dance performers from modern dance performers, the performed movements of which are somewhat heavier, more angular and robust.

Martha Graham gave special attention to correct use of breathing in dance, emphasising that it is not the breathing that is important but the way the breathing action is used in movements. Through experimenting with breathing in motion, Graham discovered her own method for breathing and impulse control, which she called “contraction and release” (The Oxford Dictionary of Dance, 2004). “Contraction and release” are muscle activities, which depend on the breathing process. This served as Graham’s claim that all movements begin from within the bodily centre and move outwards, up to the ends of extremities, by using breathing.

The two fundamental fields within the art of dance – classical and modern dance – have been included into both professional and interest education, which offer the acquisition of dance languages of these fields. This means that as the dance acquisition process begins, dancers are already equipped with the understanding of muscles involved in breathing, and they can pay attention to correct use of breathing when performing movements. However a significant precondition for the dancers’ full

understanding of the role of correct breathing in movement performance, is also the knowledge of the teacher on breathing differences in the dance languages of each dance field. It is the task of the teacher to explain and to teach dancers that following the contraction of abdominals and a “collected“ lower back, which is the very basis of movement performance in classical dance, it is necessary to fully breath in and breath out by using the lower (diaphragmatic or abdominal) breathing. Teachers must make dancers accustomed to fully relaxing after each exercise and to engage in all three types of breathing, for this can be used for regenerating energy as well as for rest. Whereas in the process of acquiring the modern dance language it is important for dancers to also explain and teach the principles of a strong bodily torso, and the very necessity of such approach, in order to give their movement performance lightness and grace.

The breathing and its correct use during a dance performance analysed in the article is of significance to dancers who, when coached by knowledgeable teachers will be able to add to their experience in technical performance of movements, as a result of which knowledge, skills and abilities in correct use of breathing can be applied at a new level both in classical and modern dance languages.

Literatūra References

- Anderson, J. (1992). *Ballet & Modern Dance: a concise history*. New York: A Dance Horizons Book; Princeton Book Company.
- Cheney, G. (1989). *Basic concepts in modern dance. A creative approach*. Canada: Princeton Book Company.
- Friedler, Sh. E., & Glazer, S. (1997). *Dancing Female: Lives and Issues of Women in Contemporary Dance*. Amsterdam: Harwood Academic Publishers.
- The Oxford Dictionary of Dance* (2004). New York: Oxford University Press Inc.
- Tufnell, M., & Crickmay, Ch. (2008). *A widening field. Journeys in body and imagination*. Alton, Hampshire: Dance Books Ltd.; Great Britain, Plymouth, Devon: Latimer Trend and Company.
- Wysocka, T. (1970). *Dzieje Baletu* [The history of the Ballet]. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Звездочкин, В., А. (2011). *Классический танец* [Classical Dance]. СПб.: Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ; Издательство Лань.
- Ваганова, А., Я. (2007). *Основы классического танца* [Basics of Classical Dance]. СПб.: Издательство Лань.