

ĶERMEŅA CENTRA IZJŪTAS VEICINĀŠANA KLASISKĀS UN MODERNĀS DEJAS APGUVĒ

Promoting Awareness of the Body's Centre in Classical and Modern Dance Training

Sandra Vītola

Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija, Latvija

Abstract. *Based on dance theorist insights into the basic components that determine performance of movements in dance, the article analyses promotion of a sense of bodily centre in classical and modern dance training. The most significant condition for a dancer to be able to fit within the confines of the proposed tasks in dance is to govern own body, which is made easier through an understanding of the body's centre of gravity. Promoting an awareness of muscle activity being fixated within the central point of the body develops an understanding of movements around this point among dancers, which leads to easier control over performed movements.*

The article aims to analyse the awareness of the body's centre among dancers and to justify its significance in classical and modern dance training. The article applies the theoretical research method – it characterises classical and modern dance and analyses the sense of body centre in dance.

Keywords: *awareness of the body's centre, balance, classical and modern dance, coordination.*

Ievads

Introduction

Izpausmes formu, kurā izmanto ķermeņa kustības, kas ir ritmiskas, strukturētas (reizēm improvizētas) un parasti izpaužas mūzikas pavadījumā, sauc par deju (Mackrell, 2014). Dejas attīstības pirmais posms attiecināms uz cilvēka mēģinājumu pārvaldīt sava ķermeņa bezgalīgi daudzveidīgās taisnās, līkās, ieliektās un saliektās kustības visos iespējamajos virzienos. Otrais posms zīmīgs ar harmoniski variatīvu kustību saskaņotības kopumu visā ķermenī, koordinēti darbojoties rokām un kājām, galvai un kaklam, sejas mīmikai (Худеков, 2009). Kustībām pakāpeniski mainoties, pakļaujoties mākslinieciskai ietekmei, veidojās dejas māksla, kuras galvenie izteiksmes līdzekļi ir harmoniskas kustības un pozas, ķermeņa izteiksmība un mīmika, dinamika, kustību temps un ritms, izvērstis zīmējums un kompozīcija (БАЛЕТ, 1981).

Tomēr deja nav tikai secīgi sakārtotu, mehāniski ķermenisku kustību virkne, kas pakļauta muzikālajam ritmam. Liela nozīme ir dejas izpildītājam – dejojājam, kas izmantojot sava ķermeņa fiziskās iespējas, piešķir dejai kā mākslas darbam formu, izceļ dejas tēla nozīmi, atklājot tā raksturu un kvalitāti. Tāpēc, apgūstot dejas mākslu, ikvienam dejojājam nepieciešams izprast kustību veidojošos un noteicošos pamatkomponentus – centrēšanos, elpošanu, ritmu utt.,

bez kuriem ir neiespējami sasniegt maksimālo kustību apjomu, pareizu un pilnvērtīgu to tehnisko izpildījumu.

Raksta mērķis ir analizēt ķermeņa centra izjūtu dejotājiem un pamatot tās nozīmi klasiskās un modernās dejas apgūvē.

Rakstā izmantota teorētiskās pētīšanas metode – teorētiski raksturoti klasiskās un modernās dejas virzieni, analizēta ķermeņa centra izjūta dejā, kuras pārziņāšana var palīdzēt klasiskās un modernās dejas apgūvē.

Kustību tehniskā izpildījuma noteicošie pamatkomponenti klasiskajā un modernajā dejā

Basic components of technical movement performance in Classical and Modern dance

Deja, attīstoties un izejot sarežģītu evolūcijas ceļu seno civilizāciju kultūrā, virzoties cauri viduslaikiem un renesansei kā tautas deja, pakāpeniski top par galma deju un kulmināciju sasniedz profesionālajā baletā, uz kura bāzes veidojas un nostiprinās dejas virziens – klasiskās dejas sistēma ar izstrādātu, precīzi noteiktu dejas valodu. Vēlāk kā alternatīvatam rodas un attīstās jauns virziens – modernā deja, kurā tiek paplašināta dejas valodas leksika, pamatā saglabājot klasiskās dejas valodas bāzi.

Šobrīd dejas mākslā ir nostiprinājušies un pastāv līdzās divi fundamentāli virzieni – klasiskā deja un modernā deja, kas aptver daudzveidīgus žanrus un stilus. Darbojoties dejas mākslā, ir svarīgi iepazīt abus dejas virzienus – klasisko un moderno –, kuru dejas valoda spēj papildināt viena otru un pilnveidot dejotāju kustību tehnisko izpildījumu.

Dejas mākslas virziens, kas ieguvis apzīmējumu klasiskā deja, tiek uzskatīts par dejas mākslas apguves pamatu. Klasiskā deja veido izpratni par dejas mākslas būtību (vienotu estētiski–horeogrāfisku izpausmes veidu kultūrā, dejas un mūzikas vienotībā (Бондаренко, 1985)), skatuvisko jeb izpildītājmākslas estētiku, kura ietver izpratni par cilvēka ķermeņa proporcijām, tā izteiksmību, kā arī dejas valodas – īpaši atlasītu kustību – lietojumu. Klasiskās dejas bāze ir izteiksmes līdzekļi (dejas valoda), kas veidojušies, atlasot, patapinot un iekļaujot sevī daudzu Eiropas tautu deju kustības, stāvokļus un pozas, ar kuru palīdzību tiek atklāts mākslinieciskais tēls (Блок, 1987). Lielākā daļa no šīm kustībām ir cilvēkam neikdienišķas un nepierastas, tomēr tieši tās veido dejas valodu.

Modernā deja ir dejas mākslas virziens, kas, saglabājot klasiskās dejas valodas bāzi, paplašina dejas valodu, izmantojot cilvēka ķermeņa dabisko kustību plūdumu un formu. Modernā deja ir pilnīgs pretstats klasiskās dejas stingrajiem kanoniem, tā orientēta uz kustību tehniskā izpildījuma vienkāršību, kā arī atsacīšanos no vēsturiskās un sadzīviskās precizitātes (skat. 1.tab.).

1.tabula. Klasiskās un modernās dejas kustību tehniskā izpildījuma raksturojums
Table 1. Characteristics of Classical and Modern dance movement's technical performance

Kustību tehniskais izpildījums The movement of technical performance	
Klasiskā deja Classical dance	Modernā deja Modern dance
<ul style="list-style-type: none"> • akadēmiski pareizs, precīzs • academically correct, precise 	<ul style="list-style-type: none"> • neprasa ievērot precīzu akadēmisko dejas formu • does not require the exact form of academic dance
<ul style="list-style-type: none"> • akcentē ķermeņa formu, skaistumu un kustību izteiksmību • emphasizes the shape of the body, beauty and expressiveness of movement 	<ul style="list-style-type: none"> • akcentē ķermeņa dabīgās līnijas, muskuļu spēku un enerģiju • emphasizes the natural lines of the body, muscle strength and energy
<ul style="list-style-type: none"> • pamatojas jēdziena “metru virs zemes” izpratnē • in accordance with the meaning of definition “meter above the ground” 	<ul style="list-style-type: none"> • pamatojas jēdziena “iezemētība” izpratnē • based within the meaning of definition “groundedness”
<ul style="list-style-type: none"> • izvērstu kāju pozīcijas un noteikts roku izvietošanas stāvokļos un pozīcijās • extended leg positions and set of the hand placement positions 	<ul style="list-style-type: none"> • paralēlu kāju pozīcijas, atbrīvotu roku izvietošanas stāvokļos un pozīcijās • parallel leg positions, released hand placement positions
<ul style="list-style-type: none"> • konkrēts telpas līmeņu un virzienu iedalījums • particular levels and directions of space 	<ul style="list-style-type: none"> • telpa kā daudzplāksņu vide • space as multiplane environment

Gadsimtos izstrādātajā klasiskās dejas kustību sistēmā, kustību iedalījums balstīts grupās pēc to pazīmēm, piem.: piesēdieni (*plie*), lēcieni (*elevācija*), griezieni (*pirouette, tour, fouette*) u.c. Tāpat ir noteikts stingrs ierobežojums kustību grupām – pamatkustību jeb bāzes soļu savienojums ar konkrētām palīgkustībām jeb saistsoļiem. Sistēmas apguvē precīzi jāievēro izveidotās un vairāku gadsimtu laikā nostiprinātās kāju pozīcijas, strikti pieņemtais roku izvietošanas stāvokļos un pozīcijās, tām atbilstošā formā (noapaļotā vai izstieptā) un noteiktā augstumā, kā arī konkrēts ķermeņa un galvas novietojums. Klasiskās dejas kustību tehniskā izpildījuma galvenais noteikums ir kāju izvērsums (БАЛЕТ, 1981), bez kura vēl nepieciešams plašas amplitūdas dejas solis (spēja pacelt un noturēt kāju noteiktā augstumā), pēdas izturība, tās spēja nostiept pirkstus, spēcīga ķermeņa torsa (anatomijā – cilvēka rumpis) nostādne (Баганова, 1980), lokanība, stabilitāte, līdzsvars, elevācija (viegls un atspērīgs lēcieni) un precīza kustību koordinācija. Izkopjot minētos klasiskās dejas kustību tehniskā izpildījuma rādītājus, dejojotais tiek pieradināts pie ķermeņa nostādnes, kas pamatojas jēdziena “metru virs zemes” izpratnē. Šāda ķermeņa nostādne rada skatītājos vizuālo iespaidu par dejas izpildījuma vieglumu pretēji

grūtības pakāpei, ar kādu jāapgūst klasiskā dejas, lai sasniegtu ķermeņa formu, skaistumu un kustību izteiksmību.

Modernās dejas valodas pamatā ir saglabāts klasiskās dejas sistēmas kustību iedalījums grupās, taču to papildina arī ikdienišķu – iešanas, skriešanas, šūpojošo jeb vēzienu, stiepjošo kustību grupas. Modernās dejas valodā ietilpst kustības, kas balstītas cilvēka ķermeņa dabiskajā uzbūvē: kustībās, žestos un plastikā. Kustību izpildījumā svarīgi ir izprast jēdzienu „iezemētība” (angļu val. – *groundedness*) jeb saskari ar grīdu un mācēt izmantot gravitācijas spēku dejotāja labā, jo modernās dejas valoda ietver kustības, kas tiek izpildītas gan atrodoties guļus stāvoklī uz grīdas, gan vienkārši stāvēt vai lecot gaisā un šo dažādo līmeņu izmantošana un pārvarēšana jāspēj veikt noteiktā tempā. Tāpēc modernajā dejā atšķirībā no klasiskās dejas, lai izjustu brīvu saskari ar grīdu, pamatprasība ir arī atteikšanās no apaviem un dejas valodas apguve noris basām kājām, kaut arī turpmākajā skatuviskā izpildījumā ir pieļaujama „mīksto” baleta kurpju izmantošana. Tā kā modernās dejas valoda ir veidojusies atbilstoši cilvēka dabiskajām spējām un to izpaušmei, tad pastāv uzskats, ka to var dejot visi. Tomēr par dejotāju nevar kļūt ikviens cilvēks, kurš vienkārši vēlas kustēties. Tāpat kā klasiskajā dejā arī modernajā dejā, noteicošais vienmēr būs estētiskais skaistums, jo dejas ir skatuves māksla, tāpēc svarīga ir cilvēka fiziskā piemērotība kustībai, ritma izjūtai, vēlmei sevi nepārtraukti pilnveidot. Dejas ir augstvērtīgi māksliniecisks un dekoratīvs (G. Čeketi apzīmējums) mākslas veids, kurā darbojoties cilvēkam nav tiesību šokēt skatītājus un bojāt viņu estētisko gaumi. Tāpēc ikvienam, kurš darbojas dejas mākslā, ir jā rūpējas par sava ķermeņa kustību skaistumu, graciozitāti un izsmalcinātību, kā arī jāapgūst dejas valodas fineses (Чекетти, 2008).

Lai cilvēks nodarbotos ar deju, ir pilnībā jāiepazīst savs ķermenis un jāspēj tēlaini domāt, jo dejas ir mākslas veids, kurā nepieciešama cilvēka ķermeņa izpratne un pārziņāšana, lai pareizi izmantotu tā iespējas. Lai apgūtu dejas valodu, ir jāpārzina anatomija un fizioloģija – kaulu, muskuļu, saišu uzbūve un to darbības iespējas. Tāpat jāiepazīst kādas ir atļautās un aizliegtās kustības, ko nosaka kustību attīstība, to veikšanas secība, amplitūda un ierobežojumi. Bieži vien tieši kustību tehniskā izpildījuma meistarības trūkums, ko raksturo uztvere un sapratne par dejas kustību būtību, ierobežo indivīda fizisko izpaušmi, kas kļūst par iemeslu nespējai realizēt dejā izvirzītos uzdevumus. Apgūstot gan klasisko, gan moderno deju, svarīgi ir izprast kustību veidojošos un tehniskā izpildījuma noteicošos pamatkomponentus, no kuriem nozīmīgākais ir ķermeņa centra izjūta.

Ķermeņa centra izjūta dejā *Awareness of the body's centre in dance*

Cilvēka ķermeņa centrs ir hipotētiski pieņemts punkts, ap kuru izpaužas darbības spēks. Šis ir punkts, kurā ķermeņa masa jeb kopējais smagums koncentrējas vienotā veselumā. Tā kā tas ir hipotētiski pieņemts punkts, tad

indivīda fiziskie parametri to nevar ietekmēt. Anatomiski raksturojot, cilvēka kopējais smaguma centrs atrodas aptuveni mugurkaula jostas daļas otrā skriemeļa līmenī. Tomēr tā kā cilvēks visu laiku neatrodas anatomiski nemainīgā stāvoklī, precīza ķermeņa centra atrašanās vieta nepārtraukti mainās līdz ar ikkatru jaunu ķermeņa ieņemto pozīciju. Tātad ķermeņa centrs ir iedomāts punkts, kurā summējas visu cilvēka ķermeņa daļu smagums, un tas izmainās atkarībā no kustīgo ķermeņa daļu stāvokļa.

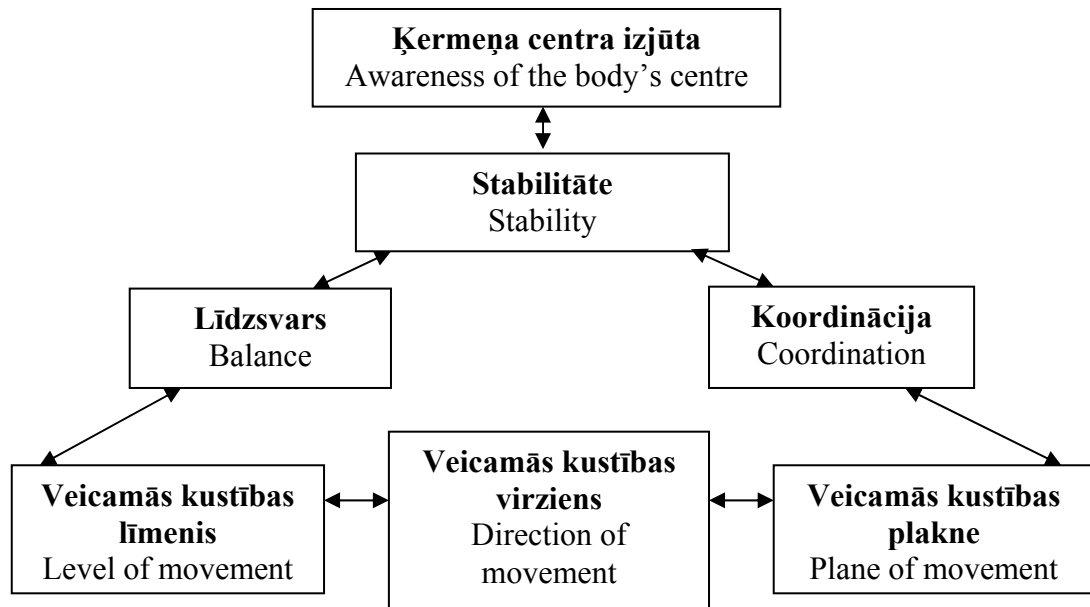
Ķermeņa centra izjūta dejotājam ir nepieciešama stabilitātes iegūšanai. Savukārt stabilitāte ir galvenā līdzsvara iezīme. Dejā precīza kustību tehniskā izpildījuma pamatā, daudz nozīmīgāka un svarīgāka pat par kāju pozīciju izkopšanu, vienmēr ir bijusi līdzsvara izjūta (Kant, 2007). Šis ķermeņa īpašības kvalitāti galvenokārt nosaka mugurkaulāja stāvoklis, kā arī svarīga loma ir labai redzei, normālai vestibulārā aparāta darbībai un koordinācijai (Macintyre, 2008). Tāpēc dejotājam būtiski ir izjust savu ķermeni, tā spējas iekļauties dejas uzdevumos, ko atvieglo izpratne par ķermeņa centrālo punktu.

Sākot apgūt dejas valodu, ikvienam dejotājam noteicošais ir sameklēt savā ķermenī centrālo punktu kā stimulu kustībai. Šis punkts atrodas tuvu tā fiziskajam centram aptuveni 4 – 5 cm zem nabas – iegurņa vidū, atkarībā no indivīda kāju garuma un svara. Lai sajustu savu fizisko centru, tas sākumā jāatrod mugurpusē – piespiežot vienu plaukstu mugurai aptuveni vidukļa augstumā muguras muskuļu lejasdaļā. Vispirms to veic nepārvietojoties – uz vietas, jo stāvoša cilvēka masa normāli tiek nepārtraukti balansēta ap tā smaguma centru, turklāt ar minimālu enerģijas patēriņu, tādējādi ir vieglāk koncentrēties uz ķermeņa centra sajušanu. Tikko smaguma centrs novirzās no ķermeņa atbalsta laukuma centra, tā aktivizējas arī citas muskuļu grupas, lai noturētu ķermeni. Tāpēc sākotnēji ķermeņa centru nepieciešams izjust stāvēt uz vietas, kustinot brīvo roku, tad var pievienot staigāšanu, bet abos gadījumos svarīgi ir sajust muskuļu darbības sakoncentrēšanos tieši šajā punktā. Sajūtot centrālo punktu, dejotājam rodas izpratne par kustībām ap to un viņš var vieglāk kontrolēt veiktās kustības.

Lai gūtu sekmes un panākumus dejas mākslā, dejas valodas izpausmes tehniska nepieciešamība ir kustību izpildījuma amplitūdas plašums un to kontrole telpā. Taču dejas valodas mācīšanās ikvienam dejotājam sākas ar kustību apguvi stāvus uz vietas, turoties pie stieņa klasiskajā dejā un atrodoties guļus, sēdus vai stāvus uz grīdas modernajā dejā, kur izpildot noteiktus vingrinājumus tiek veicināta ķermeņa centra izjūtas veidošanās:

- trenējot roku un kāju kustību koordināciju;
- meklējot un veidojot ķermeņa līdzsvara sajūtu.

Gan koordinācija, gan līdzsvars ir ķermeņa centra izjūtu veidojošie komponenti, kas nodrošina dejotāja vispārēju ķermeņa stabilitāti kustību izpildījumā (skat. 1.att.).



1.attēls. Ķermeņa centra izjūtu veidojošie komponenti
Fig.1. Components of Awareness of the body's centre

Apgūstot kustības, tās pakāpeniski tiek veidotas no vienkāršākām uz sarežģītākām, izmantojot noteiktus līmeņus, gan ķermeņa, gan kāju novietojumā attiecībā pret grīdu, kā arī lēcienu iedalījumu partera, vidējā un iespējami augstākā izpildījumā. Pēc kustību apguves uz vietas, koordinācija un līdzsvara sajūta dejas apguves procesā tiek attīstīta pārvietojoties telpā, mainot dažādus virzienus, plaknes un līmeņus, jo ļoti svarīgi ir panākt „saprātni” starp ķermeņa punktiem, kurus iespējams kontrolēt apziņā. Nozīmi iegūst uzmanības sadalīšana, prasme koncentrēties uz līdzsvara noturēšanu un koordinētu kustību izpildījumu telpā, izmantojot atšķirīgu dinamiku un dažādu amplitūdu (Cohan, 1987).

Kustību koordinācija ir process, kurā ķermeņa daļu kustības ir saskaņotas telpā un laikā. Koordinācija ir cilvēkam piemītoša spēja, kura tiek iedalīta vispārējā un speciālā, ja tā ir attiecināma uz kustību precizitāti. Savukārt kustību precizitāte ir spēja izpildīt kustību telpā un laikā, atbilstoši izvirzītajiem uzdevumiem. Precizitāte ir nozīmīgs koordinācijas raksturotājs un būtiska tās sastāvdaļa. Šīs spējas var izkopt un trenēt, jo koordināciju lielā mērā nosaka tieši kustību pieredze. Kustību koordinācija ietekmē spēju apgūt jaunas kustības un, ātri pārveidojot, pielāgot tās atbilstoši noteiktu apstākļu prasībām. Koordinācija nodrošina kustību precizitāti, efektivitāti un atbilstību specifiskajam darbības mērķim. Dejā koordinācijas attīstība tiek veicināta savienojot kāju kustības ar noteiktām roku kustībām pozīcijās, ko pavada acu skats, attiecīgi pagriežot jeb mainot galvas novietojumu. Koordinācijas attīstība tiek iekļauta visos vingrinājumos un trenēta ikvienā nodarbībā, jo tā palīdz fiksēt ķermeni vai arī tikai atsevišķas tā daļas, kuras regulē un nosaka dažādu locītavu savstarpējo darbību uzdevuma veikšanai nepieciešamajā stāvoklī. Koordinācija ir cilvēka

kompleksā motorā spēja, kas nodrošina viņa darbību. Kustību koordināciju raksturo prasme pārvarēt pārāk lielu iespēju ķermenim brīvi izpausties, pārveidojot to kontrolējami vadāmā sistēmā (Блок, 1987). Laba koordinācija ļauj pilnīgāk, ātrāk, mērķtiecīgāk, ekonomiskāk un precīzāk veikt mērķtiecīgas kustības jebkurās situācijās. Ar dejas mākslu saistīto profesiju pārstāvjiem koordinācija nepieciešama, lai sasniegtu ķermeņa kustību izpausmi estētiski augstā līmenī, izmantotu pareizi aprēķinātu spēka intensitāti, orientējoties dotajos telpas un laika nosacījumos.

Kustību koordinācijai ir dažādas izpausmes formas – līdzsvars, veiklība, precizitāte u.c. (Krauksts, 2006; Соковикова, 2011). Līdzsvars klasiskajā dejā ir īpaši svarīgs, jo palīdz noturēt ķermeni taisni, gan stāvēt uz divām kājām, gan vienas, uz puspirkstiem vai pirkstu galiem (franču val. – *pointe*), gan izpildot lēcienus gaisā (Magri, 1779). Savukārt modernajā dejā, svarīgi ir sajūst ne tikai līdzsvaru, bet arī disbalansu, kas dejojotājam jāizmanto darbojoties izejot ārā no fiksētas stabilas pozīcijas, kad jāiemācās krist gan no tupus, gan stāvus, gan lēciena pozīcijām. Viens no priekšnoteikumiem spējai noturēt līdzsvaru, ir pareizs roku stāvoklis, galvas un ķermeņa mugurkaula novietojums, kas koordinē vestibulārā aparāta stabilitāti dejā. Vestibulārā sajūta, kas kontrolē līdzsvaru, ir darbību veikšanas „kodols”, jo visas pārējās sajūtas uz smadzenēm iet caur vestibulāro aparātu (Macintyre, 2008). Līdzsvars rodas no daudzu prāta saņemto impulsu kombinācijas. Lielāko daļu informācijas prāts saņem no iekšpuses, ko uztver ar dzirdi, tam pievienojas informācija no ārpuses, ko uztver redze, sensorie receptori un proprioceptori, kas atrodas pēdu apakšā (Thomassen & Rist, 1996).

Klasiskajā dejā svarīgs faktors ir kāju un roku darbība opozīcijā, ko nosaka ne tikai estētiskā skaistuma prasības pēc kustību simetrijas, bet ko izvirza arī dabiskā mehāniskā līdzsvara saglabāšanas noteikumi. Tā kā klasiskajā dejā vairums kustību tiek izpildītas balstoties tikai uz vienas kājas (dejojotājas to veic stāvēt uz pirkstu galiem), tad noteicošais līdzsvara saglabāšanā ir koordinētu kāju un roku darbību apgūšana. Savukārt modernajā dejā kāju un roku darbība opozīcijā nav strikti noteikta, ko pieļauj kustību veikšana uz grīdas, kā arī kustību izpildījums disbalansā. Tomēr gan klasiskajā dejā, gan modernajā dejā līdzsvars ir saistīts ar visa ķermeņa kustību savstarpējo koordināciju, kustību elastību, ko sekmē izpratne par ķermeņa smaguma centra izvietojumu ķermenī.

Secinājumi *Conclusions*

Mūsdienās vērojama arvien lielāka klasiskās un modernās dejas saplūšana, papildināšanās un ietekme vienai uz otru. Lai arī klasiskās dejas sistēma ar izstrādāto, precīzi noteikto dejas valodu ir saglabājusies gandrīz nemainīga vairāku gadsimtu laikā, tā joprojām pilnveidojas, jo ikviens gadsimts ienes savus kultūras, estētiskos, mākslinieciskos, morālos un sociālos nosacījumus, kas ietekmē arī dejas attīstību. Klasiskās dejas kustību tehniskā izpildījuma labākai

apguvei tiek meklēti un izmantoti paņēmieni, kas iepriekš tika lietoti tikai modernajā dejā. Savukārt apgūstot moderno deju, kam pamatā saglabājusies klasiskās dejas kustību bāze, svarīgi ir iemācīties un izprast klasiskās dejas kustību tehniskā izpildījuma noteiktās prasības.

Rakstā analizētie kustību tehniskā izpildījuma noteicošie pamatkomponenti dejā – kustību koordinācija, līdzsvars, stabilitāte – ir sekmīgi attīstāmi dejojājiem apgūstot gan klasisko, gan moderno deju, ja sākot dejas apguves procesu, tiek akcentēta uzmanība uz ķermeņa centrālā punkta sajušanu, kurā summējas visu ķermeņa daļu smagums un ap kuru izpaužas darbības spēks.

Veidojoties padziļinātākai ķermeņa centra izjūtai, iespējams attīstīt precīzāku kustību koordināciju, atrast līdzsvaru un iegūt lielāku stabilitāti, kas sekmē labāku kustību tehnisko izpildījumu, sasniedzot kustību formu skaistumu un izteiksmību.

Summary

Dance performer plays an important role in the art of dance, as the dancer, by using the physical possibilities of own body, grants form to dance as a work of art. Therefore, by acquiring the art of dance, each dancer needs to understand the basic components that constitute and determine movements – centring, breathing, rhythm, etc. The most significant condition for a dancer to be able to fit within the confines of the proposed tasks in dance is to govern own body, which is made easier through an understanding of the body's centre of gravity.

The article aims to analyse the awareness of the body's centre among dancers and to justify its significance in classical and modern dance training. The article applies the theoretical research method – it characterises classical and modern dance and analyses the sense of body centre in dance.

By developing and by undergoing an evolution through ancient civilisations, passing through the Middle Ages and the Renaissance as a folk dance, then gradually becoming a court dance and achieving its highest point in professional ballet, which later formed basis and strengthened a fundamental field of dance – the classical dance system with a developed, precisely determined dance language. Later on as an alternative there emerged and developed a new dance style – the modern dance, which broadened the vocabulary of dance language, by maintaining as its basis the classical dance language.

The art of dance, which has received the name of classical dance, is considered the basis for mastering the art of dance. The main condition for technical performance of classical dance is leg positions (БАЛЕТ, 1981), a broad amplitude dance step (ability to lift and hold a leg at a certain height), foot strength, its ability to stretch the toes, a strong positioning of the torso (Баранова, 1980), flexibility, stability, balance, elevation (light and springy leaps) and precise coordination of movements. Modern dance language is developed on the basis of classical dance language and its grouping of movements, yet this is supplemented with more ordinary movement groups, such as walking, running, swinging or sweeping and stretching movements. Modern dance language includes movements that are based on the natural physique of human beings – movements, gestures and flexibility (Table 1.). In mastering both the classical and the modern dance, it is important to understand the basic components constituting movements and technical performance, of which an awareness of the body's centre is of greatest importance.

Human body centre is the hypothetically accepted point, around which the force of activity is expressed. This is a point, in which the body mass or the general weight is holistically fixated. To give an anatomical description, the general centre of gravity of a person is located approximately at the level of the second lumbar vertebra. However, given that human beings are continuously moving, a precise location of the body's centre is continuously changing along with each new pose.

When starting to learn the dance language, each dancer must first find the central point in the body as a stimulus for movement. To become aware of one's physical centre, it must first be located at the back – by pressing one hand against the back approximately at waist height against the lower back muscles. This is first done by standing still on the spot, moving the unoccupied arm, next walking can be added. However in both cases it is important to become aware of muscle activity centring exactly in this sport. Learning the dance language for each dancer begins with learning the movements while standing still, holding on to the bar in classical dance or by sitting or standing on the floor in modern dance. By performing certain exercises, it develops the awareness of body's centre, training arm and leg movement coordination, looking for and developing a sense of bodily balance.

Both coordination and balance are the components that constitute the awareness of body's centre, which ensure general stability of a dancer in movement performance (Fig.1.). After learning movements on the spot a sense of coordination and balance in the process of dance acquisition is developed by moving in space, changing directions, planes and levels, for it is very important to achieve an “understanding” between points in the body, which can be consciously controlled. Dividing attention, ability to concentrate on retaining balance and performance of coordinated movements in space by using varying dynamics and amplitude, all become of significance (Cohan, 1987).

Through development of a deepened awareness of the body's centre, it is possible to develop more precise coordination of movements, find balance and gain greater stability, which leads to better technical performance of movements, achieving beautiful and expressive forms of movement.

References

- Mackrell, J. R. (2008). Dance. *Encyclopedia Britannica, Academic edition 1994–2010*. Downloaded from <http://www.britannica.com>
- Cohan, R. (1987). *The Dance workshop*. New York: Simon & Schuster, Inc.
- Kant, M. (2007). *The Cambridge Companion to Ballet*. UK: Cambridge University Press.
- Krauksts, V. (2006). *Bērnu un pusaudžu fiziskās aktivitātes un sports*. Rīga: SIA Drukātava.
- Macintyre, C. (2008). *Gifted and Talented Children*. London and New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Magri, G. (1779). *Theoretical and practical treatise on dancing. Translated by Mary Skeaping, 1988*. London: Cecil Court, Dance Books.
- Thomassen, E., & Rist, R. (1996). *Anatomy and Kinesiology for Ballet Teachers*. UK: Dance Books Ltd.
- БАЛЕТ, Энциклопедия (1981). Москва: Советская энциклопедия.
- Блок, Л. (1987). *Классический танец*. Москва: Искусство.
- Бондаренко, Л. (1985). *Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях*. Киев: Музична Україна.
- Ваганова, А. (1980). *Основы классического танца*. Ленинград: Искусство.
- Соковикова, Н. (2011). *Психология балета*. Новосибирск: Новосибирский издательский дом.
- Худеков, С. (2009). *Всеобщая история танца*. Москва: ЭКСМО.
- Чеккетти, Г. (2008). *Полный учебник классического танца*. Москва: АСТ: Астрель.