

SARMĪTE JĒGERE

SKATUVES KUSTĪBA



Pārlicēba
uz skatuves
un dzīvē



Saturs

Priekšvārds.....	5
Ievads	6

I DAĻA. SKATUVES KUSTĪBAS TEORĒTISKĀS PAMATNOSTĀDNES

Skatuves kustību nozīme aktieru sagatavošanas sistēmā	10
Cilvēka ķermeņa darbības veidi un to klasifikācija	18
Pedagogu nozīme, uzdevumi un īpatnības harmoniskas kustību mākslas izkopšanā	20
Pedagoga loma skatuves kustībā.....	20
Aktiera harmonisku kustību mākslas izteiksmīgums un pedagoga darbs, lai to attīstītu	23
Skatuves kustības nodarbības mērķi, uzdevumi, principi	27

II DAĻA. PRAKTISKIE VINGRINĀJUMI ĶERMEŅA IZTEIKSMĪGUMA PILNVEIDOŠANAI

Ķermeņa korekcija	38
Ķermeņa iepazīšana	38
Stājas korekcija	40
Gaitas korekcija.....	42
Ķermeņa aktivitātes paaugstināšana un vispārattīstošā vingrošana	46
Vispārattīstošā vingrošana.....	47
Vispārattīstošo vingrojumu organizēšanas un vadīšanas metodika	48
Vispārattīstošo vingrojumu kompleksa sastādīšanas noteikumi	49
Muskuļu atbrīvošana	83
Kustību koordinācija.....	91
Ritmika. Ritma etīdes.....	98
Ritma vingrinājumi.....	98
Ātruma vingrinājumi	103
Etīdes.....	104
Ritmikas vingrinājumi grupā.....	108
Kustību koordinācijas un ritma vingrinājumi ar priekšmetiem.....	112
Individuālie vingrinājumi	112
Pāru vingrinājumi	114
Grupu vingrinājumi.....	115

Žonglēšana.....	115
Dabisku kustību un ķermeņa plastiskuma izkopšana ar iztēles vingrinājumu palīdzību.....	117
Radošā iztēle	117
Dabisku kustību un ķermeņa vijīguma izkopšana	124
Ķermeņa izteiksmīgums. Žests.	135
Žestu veidi.....	143
Klasiskais žests	147
Spēles.....	149
Kritiens. Cilvēka pacelšana un nešana	156
Dažādi kritieni un krišanas tehnika	157
Cilvēka pacelšana un nešana.....	160
Kautiņa imitācija	161
Akrobātika	163
Akrobātikas elementu apmācības metodika.....	163
Akrobātika aktieriem	170
Deja.....	181
Ieskats vēsturē un dejas nozīme teātra izrādēs.....	181
Klasiskā deja	185
Vēsturiski sadzīviskās dejas.....	195
Stāja, gaita un uzvedība dažādos laikmetos.....	210
Dāmu stāja un ceremoniālie sveicieni	214
Kungu stāja un ceremoniālie sveicieni	215
Ansambļa kultūra	219
Ērikas Ferdas paraugs grupu nodarbībai.....	222
Sarmītes Jēgeres nodarbību plāns	225
Literatūra.....	227

Priekšvārds

Nezinu, vai Sarmīte Jēgere redz sapņus, kuros viņa vada skatuves kustību nodarbības kādai no daudzajām Rīgas Kinostudijas kinoaktieru studistu grupām. Varbūt sapnī uz nodarbību ierodas arī izcilā aktrise un skatuves kustību pedagoģe Ērika Ferda, lai pārlūkotu savas asistentes Sarmītes veikumu un rosinātu jauniem uzdevumiem?

Kopš laika, kad tādas nodarbības tiešām notika, ir pagājuši vairāk nekā 35 gadi. Toreiz pa deju zāles diagonāli “shenè” solī, Ē. Ferdas un S. Jēgeres rosināti, virpuļoja gan Valters Krauze, Ģirts Krūmiņš, Alvis Hermanis, Juris Žagars, Dainis Bērziņš, Ivars Vanags, Andris Makovskis, Ikars Samardžijevs, Mārtiņš Grauds, Ģirts Ēcis, gan Zane Jančevska, Baiba Broka, Maija Apine, Dace Vītola, Elīta Kļaviņa-Dobulāne, Milena Gulbe, Agrita Baltmane un daudzi citi talantīgi jaunieši.

Sarmīte Jēgere kopš sešu gadu vecuma nodarbojās ar mākslas vingrošanu. Viņas interese par deju un skatuves kustību (arī blakus vēlākām ekonomikas studijām un doktorantūrai LU) kļuva arvien intensīvāka. Absolvējusi Rīgas Kinostudijas kinoaktieru studiju, Sarmīte turpināja aktīvi darboties skatuves kustību jomā. Viņa neatlaidīgi papildināja teorētiskās un praktiskās zināšanas, pētot arī citu valstu skatuves kustības pedagoģisko praksi.

Sarmītei Jēgerei ir pieticis uzņēmības un spēka apkopot savā grāmatā gan Ērikas Ferdas sniegtās zināšanas, gan dalīties ar pašas radošajā darbā rastajām atziņām un ieteikumiem. Visi, kurus interesē skatuves kustība, brīvs un kustību jomā apzināti kopts ķermenis, lasot šo grāmatu, varēs gūt ierosmi, kā to sasniegt. Grāmata atgādina par Ērikas Ferdas veiktā darba iederīgumu mūsdienās.

Manuprāt, Sarmītes Jēgeres grāmata visvairāk noderēs tiem, kas nolēmuši pievērsties skatuves kustības apguvei gan profesionālā darba vidē, gan amatierteātros.

Lai labvēlīgie padomi rosina katru interesentu gūt pārliecību uz skatuves un dzīvē!

Aina Matīsa, emer. prof., Latvijas Kultūras akadēmija

Ievads

“Kas pamudināja mani apkopot sava pedagoģiskā darba pieredzi skatuves kustību jomā?”

Ērika Ferda

Tā savu ievadu grāmatā “Topošā aktiera ķermeņa kultūra” (1968) sāk mana skolotāja, aktrise un skatuves kustības pedagoge, Ērika Ferda. Šāds jautājums noteikti ir aktuāls arī attiecībā pret mani, jo mana pamatizglītība ir ekonomiskā kibernetika, iegūts doktora grāds par ekonomiski matemātiskiem modeļiem. Skatuves kustība bija kā “rezerves variants”, jo mans tēvs Ārijs Auns bija leģionārs, pēc Kurzemes katla, pabijis krievu karagūstekņu nometnē Karēlijā un pēc tā brīža ideoloģijas es ik mirkli varēju zaudēt savu pamatdarbu Latvijas universitātē. Rezultātā divas profesijas, divi CV.

Ē. Ferdas vēlēšanās, rakstot savu grāmatu, bija pievērst jauno, topošo aktieru uzmanību izteiksmes līdzekļu izkopšanai, norādot, ka mūsdienu skatītājs izvirza aktierim arvien augstākas prasības. Radot tēlu, aktierim jādarbojas skaidri, loģiski, ar patiesi dziļu emocionalitāti un augstu ķermeņa kultūru. Grāmata rakstīta 1968. gadā. Vai ir kas mainījies? Palikuši tie paši uzdevumi, bet skatītāju prasības vēl pieaugušas, jo varam vērot aktieru kustību prasmes visā pasaulē. Bet kā ar aktieru ķermeņa kultūras izaugsmi šajā laika periodā Latvijā? Nav noslēpums, ka neredzam izaugsmi, drīzāk otrādi, ja salīdzinām ar šobrīd populāro franču mūzikla “Moljērs, pilsētas opera” vokālistu izpildīto. Kādreiz arī mans studijas kursa biedrs Andris Bērziņš izrādē izpildīja salto, kā to dara mūzikla solisti. Bet vai tagad mēs to varam redzēt Latvijas teātros? Iemesli ir dažādi, bet mana vēlēšanās uzrakstīt grāmatu bija saistīta tieši ar pedagoģiju – atgādināt par skatuves kustības plašo saturu un nozīmi ne tikai aktieru un vokālistu apmācībā, bet jebkuru personu vēlmē apgūt dzīvē noderīgas prasmes.

To lieliski paskaidro skatuves kustības pedagogs, profesors, katedras vadītājs, grāmatu autors Andrejs Drozņins: “Galū galā mēs visi uzstājamies dzīves skatuvē un atbilstoši tam, cik produktīvi un adekvāti mēs varam realizēt fiziskajās darbībās savus sapņus, plānus, vēlmes, cik mēs spējam atklāt savu iekšējo pasauli, izpaust to ar savu ķermeni tā, ka citi varētu mūs saprast, tik viegli mēs varam nodibināt kontaktus ar citiem cilvēkiem, izmantojot pozu, žestu, pieskaršanos tā, lai viņi varētu mūs pieņemt, – no tā visa ir būtiski atkarīgs mūsu liktenis”.

A. Drozņins arī atzīmē, ka mēs bieži aizmirstam tos, kas mūs ir “radījuši”, cilvēkus, kas bijuši mūsu skolotāji, kas norādījuši mums ceļu kā kompass, vai kas vienkārši piedāvājuši savu plecu grūtā brīdī, kas izrādījušies mūsu likteņa kori-

ģētāji. Viņš arī atzīmē, ka joprojām daudzi uzskata, ka visu apguvuši paši, ka jau dzimuši ģeniāli un pirms viņiem bijis “tuksnesis”, bet par skolotājiem labi ja atceras tikai viņu bērēs. Noteikti nevēlos piekļauties šai grupai, jo viss grāmatā uzrakstītais pamatojas uz gūto no saviem skolotājiem un vēsturiskiem materiāliem.

Laiks un iespēja pateikt paldies saviem skolotājiem. Pirmie bija Velta un Aleksandrs Krasovski – mākslas vingrošanas treneri, pie kuriem nokļuvu sešu gadu vecumā un kas gadu gaitā veidoja manī stingras, klasiskas nodarbību organizācijas iemaņas. Treneri sniedza nenovērtējamu ieguldījumu lietišķās etiķetes apgūšanā gan ar savu piemēru, gan papildu nodarbībām galda etiķetes, apģērba, krāsu saskaņas, uzvedības normu utt. apgūšanā. To nu jau 28 gadus īstenoju arī savas teātra deju studijas “Savanna” nodarbībās. Sports mijās ar uzvedumiem. Nebija tādu valsts svētku, kuros mēs neuzstātos Operas un baleta teātrī, nokļuvām arī Maskavas kongresu namā un Centrālajā televīzijā, kā arī Olimpiādē. Sports iemācīja, ka gūt panākumus var tikai strādājot. Iestājoties Rīgas Kinostudijas kinoaktieru 3. studijā, ieguvu jaunus skolotājus – jau pieminēto Ē. Ferdu skatuves kustībā, Ainu Matīsu un Arnoldu Liniņu, kuri pasniedza aktiermeistarību un runu, kā arī deju pedagogus Vladimiru un Virdžīniju Cukanovus. Ļoti saistīja Marka Lebedeva nodarbības paukošanā un pieteicos uz papildnodarbībām, bet balsi un vokālu man palīdzēja izkopt Irēna Donava.

Sākot patstāvīgi strādāt 5., 6., 7. un 8. – pēdējā Rīgas Kinostudijas kinoaktieru studijā un Latvijas Mūzikas akadēmijā, sajutu vajadzību papildināt zināšanas un, kā jau ierasts, pusgadu kvalifikācijas celšanas laiku Maskavas B. Pļehanova v.n. Tautsaimniecības institūtā savienojū ar nodarbību vērošanu B. Šcukina v.n. teātra institūtā – deju, ritmiku, paukošana, skatuves kustība, akrobātika. Dažādi pasniedzēji, bet par skolotāju gadu desmitu laikā kļuva A. Drozņins. Līdzīgi pavadīju pusgadu Kopenhāgenā gan Biznesa augstskolā, gan Teātra institūtā un Deju mājā. Lieki minēt, ka skolotāji bija arī grāmatas, kas sarakstītas par skatuves kustību. Izlasīju visu, ko varēja atrast bibliotēkās vai nopirkt Maskavā. Kur nu vēl deju izrādes, filmas, mūzikli utt.

Bet, kā savā grāmatā saka A. Drozņins, metodes visiem ir zināmas un vienkāršas kā patiesība: “no vienkāršā uz sarežģīto”, bet rezultāts – plastiskās kultūras stāvoklis – tāls no ideāla. Tātad esam palaiduši garām kaut ko ļoti svarīgu no manojuma, ko mums atstājuši priekšgājēji.

“Galvā ienāca doma, bet, nesastopot nevienu, – aizgāja,” poļu humors, bet skatuves kustībā tam ir divi iemesli:

- ķermeņa fiziskā nespēja izpildīt vēlamo;
- “dvēsele-ķermenis”, “apziņa-ķermenis” saiknes zaudēšana.

Nu, kas gan nezina, ka ķermenis un dvēsele ir noslēpumaini saistīti, ka nav nekas dvēselisks, ko nevarētu atainot ar ķermeni, un otrādi. Bet kāpēc to neizdodas realizēt dzīvē, uz skatuves?

Grāmata tāpēc arī uzrakstīta, lai noskaidrotu un aktualizētu problēmas, saistītas ar izpildītāja ķermeni.

Režisors, pedagogs S.V. Gippius uzskata, ka ģeniāliem aktieriem viss izdodas gan skaisti, gan negaidīti. Spējīgam aktierim (par nespējīgiem nav ko uztraukties) arī dažreiz tēls izdodas pats no sevis, bez darba. Te arī ir viņa bojāeja: vienu reizi

izdodas bez darba, kāpēc gan neizdosies otro reizi? Tuviniekiem taču patīk. Bet organisms dara savu melno darbu, “ada bojāejas valdziņu pēc valdziņa”.

Jo galvenais ir darbošanās, un treniņam ir jāturpinās – runas tehnikā, kustībā, paukošanā. Noteicošais, protams, ir ķermenis, tā plastika, lokanība, pakļaušanās iztēlei. Nav iespējams atdalīt fizisko stāvokli no psihiskā.

Ja students ir lāpa, ko vajag aizdedzināt, tad tikpat acīmredzami, ka lāpa var nodzist un arī nodzīs, ja pats students nezina, kādos apstākļos uguns deg spoži un nepārtraukti. Tā ir pedagoga galvenā sūtība – iemācīt strādāt patstāvīgi, ar izpratni gan par savām problēmām, gan spējām.

Jābūt savu kustību saimniekam, nevis vergam.

Man ir laimējies, jo savas zināšanas varu nodot vistuvākajiem - abām meitām Katrīnei un Paulai, kas ir maģistres deju pedagogijā, horeogrāfijā, un Paulai ir arī doktora grāds, zināšanas nu jau varu nodot arī mazmeitai Emīlijai - skolniecei, bet jau sporta meistarei mākslas vingrošanā. Te nu nonākam pie vienas no galvenajām problēmām un galvenā iemesla, kāpēc nolēmu rakstīt šo grāmatu. Dejojājus, horeogrāfus un deju pedagogus māca vairākās augstskolās, bet skatuves kustību pedagogus – tikai ārpus Latvijas. Bet dejojājiem ne vienā, ne otrā virzienā mācību programmās nav kursa Skatuves kustībā. Lai cik labi būtu sagatavoti mākslas bakalauri deju virzienā, viņiem nav pat nojausma, kas ir skatuves kustības saturā. Iestudēt dejas teātra uzvedumos dejojāji var lieliski, bet veidot skatuvei piemērotu ķermeni – ne visi. Savas nodarbības es rūpīgi plānoju, un tā veidojās pierakstu blociņi, papildus vēl Ērikas Ferdas nodarbību vērojumu pieraksti, kas rezultātā veidoja plašu materiālu klāstu, kas radīja vēlmi tos apkopot. Bet kā pamudinājums bija bijušo un esošo studentu satraukums un vēlme apgūt skatuves kustību pilnā apjomā.

I DAĻA



SKATUVES KUSTĪBAS
TEORĒTISKĀS
PAMATNOSTĀDNES

Skatuves kustību nozīme aktieru sagatavošanas sistēmā

Profesionāla aktiera ķermenis ir pilnvērtīgs viņa darbības paudējs, ko šīs profesijas cilvēku vidē dēvē par „pārtapšanas mehānismu”. Aktiera profesionālās karjeras laikā tas nepārtraukti ir jāpilnveido. Taču, lai to pilnveidotu, ikvienam aktierim ir jāpārzina sava ķermeņa iespējas, tā pārvaldīšanas likumsakarības, skatuves kustības nerakstītie likumi. To var panākt ar aktiera skatuves kustību kultūras analīzi. Šāda analīze nepieciešama veiksmīgai teātra radošai attīstībai, kā arī jauno aktieru sagatavošanas procesam.

Aktieru mākslas izteiksmīguma līdzeklis ir darbība – psihofiziskais process, kurā gan psihiskais, gan fiziskais sākums ir cieši saistīti kā viena vesela divas pusītes. Tāpēc aktieru meistarības apmācība neaprobežojas tikai ar psihotehnikas apgūšanu, to nevar īstenot atrauti no aktiera „ķermeņa pārtapšanas” iespēju pilnveidošanas, tā plastiskās kultūras paaugstināšanas. „Lai ārēji parādītu mūsu organiskās dabas smalkāko un bieži vien zemapziņas dzīvi, nepieciešams īpaši atsaucīgs un lieliski izstrādāts (sagatavots) balss un ķermeņa aparāts.” (K. Staņislavskis, 1954)

Praksē sasniegt tādu harmoniju ir ļoti sarežģīti, jo mūsu ķermenim ir funkcionāli ierobežojumi: zemes pievilkšanas spēks, locītavu uzbūve, fizioloģija (nogurums, novecošanās) un iedzimti defekti. Tāpēc dažādu teātra skolu un sistēmu veidotāji aktieru fizisko spēju pilnveidošanai pievērs vislielāko uzmanību.

Lai paaugstinātu aktieru plastisko kultūru, K. Staņislavskis (Krievijas teātra režisors un pedagogs) izmantoja visas iespējamās fiziskās metodes. Savās „Teātra skolas programmas piezīmēs” viņš min tādus kursus kā vingrošana, paukošana, atlētika, akrobātika, žonglēšana, individuālo fizisko trūkumu labošana, dejas, ritmika, gaita, plastika, anatomijas un fizioloģijas elementi (elpošana), manieres, skatuves kustība (kautiņi, cīņa, kritieni utt.).

Šobrīd aktieru apmācībā galvenokārt izmanto tādus studiju kursus kā skatuves kustība, ritmika, dejas un paukošana. Šo plastisko disciplīnu ciklā skatuves kustība ir bāzes kurss, un tajā tiek apgūts viss, ko minējis K. Staņislavskis.

Aktiera galvenais uzdevums – optimāli tērējot enerģiju, sasniegt maksimālo ķermeņa izteiksmīgumu. Kustību izjūta ir aktiera psihofizisko īpašību saplūšana,

II DAĻA



PRAKTISKIE
VINGRINĀJUMI
ĶERMEŅA
IZTEIKSMĪGUMA
PILNVEIDOŠANAI

Ķermeņa korekcija

*„Iepazīt savu fizisko es. Ķermenis ir draugs un ienaidnieks. Spilgts spogulis.
Nevar apmānīt skatītāju, ja ķermenis ir tizls.”*

Ērika Ferda

Vārds *korekcija* cēlies no latīņu valodas vārda *correctio* – izlabošana.

Kāpēc aktierim būtu jākorrigē savs ķermenis vai jālabo stāja? Tāpēc, ka viņam jāklūst par daudzu citu cilvēku stājas un kustību atveidotāju.

Pedagoģiskais un audzinošais process, kas vērsts uz divu uzdevumu izpildīšanu, aktieriem palīdz sevi izprast fiziski un garīgi:

1. Atjaunot vai kompensēt fiziskās iespējas un intelektuālās spējas, organisma funkcionārā stāvokļa uzlabošana, fizisko spēju (īpašību) uzlabošana, aktiera psihoemocionālās stabilitātes un organisma adaptācijas rezervju uzlabošana.
2. Individuālo fizisko un iedzimtu un iegūtu psihofizisko trūkumu labošana, kas mazina aktiera – radītāja ārējos dotumus, kas traucē viņam parādīt sevi spilgtās, izteiksmīgās skatuves formās.

Jāņem vērā fiziskās dotības, attīstības gaitā iemantotie ieradumi, apzinīgi izveidotās iemaņas, maniere tieši tā stāvēt, kustēties, apgērbis, sabiedriskās uzvedības normas un raksturs. Cilvēka ārienē spilgti izpaužas arī viņa raksturs, bet aktiera uzdevums ir pēc iespējas izteiksmīgāk un dziļāk to atklāt.

Ķermeņa iepazīšana

Topošajam aktierim vispirms jāiepazīst sava ķermeņa uzbūve un īpatnības. Ja aktiera kustības un stāja atbilst atveidotajam tēlam, darbā nerodas grūtības, bet tiklīdz tēla rakstura atklāsmei nepieciešamas neierastas kustības un stāja, rodas lielas grūtības. Tāpēc jāizkopj pareiza stāja un gaita, kas atbilstu cilvēka ķermeņa uzbūvei. Mērķis ir izkopt neitrālu, pareizu stāju un dabisku gaitu, ko nekropļotu nepatīkams defekts vai kaitīgs ieradums. Nereti tas prasa lielu piepūli un gribasspēku. Mēs paši bieži vien esam apmierināti ar savu ārieni un esam iecietīgi pret saviem trūkumiem, turpretim otra cilvēka, sevišķi aktiera, ārieni

mēs uztveram asi un kritiski. Dažreiz glēvas rokas, ar kurām aktieris neprot rīkoties, neglītas kājas, nevīžīga gaita, šķībi pleci un kūkums mugurā neļauj mums uztvert dziļu un patiesu tēlojumu. Jauna, slaida studente ar raksturīgi slaidiem cilvēkiem noapaļotu muguru, uz priekšu vērstiem pleciem atteicās labot savu stāju, jo iztaisnot muguru esot neērti un sāpīgi. Tā arī neredzējam viņu uz skatuves, jo nav daudz tādu lomu, kur nepieciešama šāda stāja. Aktieris nedrīkst neredzēt savus trūkumus, nezināt savus ieradumus, nedrīkst cerēt, ka skatītājs tos nepamanīs. Trūkumi ir jālabo, kā mēdza teikt Ē. Ferda – „*jāprot pārvērst savus defektus par efektiem*”.

Students jāiepazīstina ar viņa ķermeni: tā anatomiju, fiziskām un psihofiziskām īpašībām, kustību dinamiskajām spējām un ierobežojumiem (biomehāniku un biodinamiku). Jānoskaidro katra audzēkņa individuālās problēmas.

Novirzes no pareizas stājas rodas gan objektīvu iemeslu, gan sliktu ieradumu dēļ. Vispirms jānoskaidro šie iemesli.

Obligāti jāuzklausā citu cilvēku norādījumi attiecībā uz stāju un gaitu. Ja stāja deformējusies fizisku trūkumu, slimības vai nelaimes gadījuma dēļ, jākonsultējas ar ārstu.

Neliela novirze no pareizas stājas un gaitas likvidējama samērā viegli, bet lielāki defekti stājā jālabo, sistemātiski vingrinoties.

Jāatceras, ka stāja un gaita ir jūsu vizītkarte. Pareizas stājas un gaitas izveidošana rada drosmi un ticību saviem spēkiem, kā arī stiprina gribasspēku.

SVARA KOREKCIJA

Svara korekciju veic ar racionālas diētas palīdzību un fizisko slodzi: skriešana, lēcieni ar auklu, dinamiski vingrinājumi ar un bez papildu smagumiem (smilšu maisiņi). Šobrīd tiek piedāvāts plašs spektrs sporta smagumu (hanteles, smilšu maisiņi, jostas), tikai izvēlei jābūt pārdomātai, lai nenodarītu organismam vēl lielāku ļaunumu.

ĶERMEŅA PROPORCIJU KOREKCIJA

Ķermeni koriģē, palielinot vai samazinot attiecīgo muskuļu grupu apjomu, izmantojot dažādus atlētikas, aerobikas un šeipinga paņēmienus.

Iespējamās korekcijas:

- plecu platuma palielināšana;
- krūšu apjoma palielināšana un formas izmaiņas;
- vidukļa un gurnu apjoma samazināšana;
- vēdera muskuļu tonusa paaugstināšana;
- roku formas uzlabošana;
- kāju formas korekcija un uzlabošana.

Vispārattīstošos vingrojumus var izpildīt uz 2, 3, 4, 6 un 8 skaitījumiem. Parasti kompleksā ir vingrojumi uz 4 vai 8 skaitījumiem.

Vispārattīstošos vingrojumus var vadīt ar **dalīto, sēriju, plūsmas** vai **plūsmas metodi kustībā**. **Dalītā** metodē katru vingrojumu izpilda atsevišķi, **sēriju** metodē pedagogam iepriekš labi jāsaprotas. Kompleksā jāiekļauj vienkārši un apmācāmiem jau zināmi vingrojumi, ko izpilda vienu pēc otra vairākās sērijās ar pārtraukumu starp sērijām. **Plūsmas metodē** visu vingrojumu kompleksu izpilda bez pauzēm starp vingrojumiem, ievērojot tos pašus noteikumus, kā vadot tos sērijās.

Ja vingrojumus paredzēts izpildīt **plūsmas veidā kustībā**, tad apmācāmos nostāda līnijā, piemēram, pa četri katrā. Kad pirmā rinda, izpildot kombināciju, ir sasniegusi noteiktu vietu vai muzikālo frāzi, vingrojumu uzsāk nākamā rinda. Protams, kombinācijai ir jābūt ar kustību uz priekšu. Gatavojoties nodarbībai, vispirms ir jāizvēlas vadīšanas metode un tikai tad atbilstoši tai jāstāda vingrojumu komplekss.

Fizisko slodzi vispārattīstošo vingrojumu kompleksā var regulēt:

- mainot vingrojumu skaitu kompleksā;
- mainot vingrojuma sākuma stāvokli;
- izvēloties vieglākus vai grūtākus (sarežģītākus) vingrojumus;
- mainot vingrojumu atkārtojumu skaitu (dozējumu).

Vingrojumu atkārtojumu skaitu var mainīt atkarībā no apmācāmo sagatavotības, vingrojumu grūtības u. c. apstākļiem, taču atkārtojumu skaitam jābūt tādām, kas nodrošina pietiekamu fizioloģisko slodzi;

- palielinot vai samazinot atpūtas laiku starp vingrojumiem;
- izvēloties dažādu inventāru (priekšmetus);
- mainot vingrojumu izpildes tempu;
- izvēloties kompleksa vadīšanas metodi.

2. – 10. att. iepazīstina ar vingrinājumu elementu terminiem.



2. att. Pamatstājas veidi.

Rokas lejā piespiestas pie augšstilba (vidū), pirksti viegli savilkti dūrē, kājas taisnas, svars vienmērīgi uz abām kājām, galva taisni, skatiens uz priekšu.



3. att. Žākļstāja.

Kājas plecu platumā, svars vienmērīgi uz abām kājām. Ja žākļstājā kājas ir platāk vai šaurāk par pleciem, tad uz to jānorāda.



4. att. Izkļupiens.

Kājas izlikšana, saliecot to ceļi, uz priekšu, sānis, atpakaļ vai starpvirzienos (piemēram, uz priekšu uz iekšu vai uz priekšu uz āru). Svārs uz abām kājām, ķermenis vertikāli. Attālums starp pēdām ne mazāks par soli. Pēdas atbalstās uz grīdas un ir izvērstas attiecībā viena pret otru 90° leņķī. Saliektās kājas celis atrodas virs pirkstgala, otra kāja taisna.



5. att. Sēde.

Vingrotāja sēdus stāvokli, kad rokas neatbalstās pret grīdu. Atšķiras no parastās sēdēšanas ar to, ka muskulatūra nav atbrīvota, bet nedaudz sasprindzināta. Jānorāda roku stāvoklis.

1. Vingrināt pēdas dažādu soļu pārejā – parastais solis, dejas solis un klu-sinātais skatuves solis. Mainīt tos ik pēc diviem soļiem.

2. Var veidot etīdi, piemēram, četri dejas soļi ar domu, kā gribas dejot, tad iedomājas, ka blakus istabā slimnieks – četri skatuves kustības soļi, pauze un ieklausās, kas notiek blakusistabā.

3. Vingrinājums ātrai virziena maiņai jāizpilda kopā ar partneri, lai pavēle nāktu negaidīti. Soļojot jāizpilda šādas pavēles: uz priekšu, tajā pašā virzienā atmuguriski, tajā pašā virzienā uz priekšu, atpakaļ utt., turklāt jāreaģē uz pavēli momentāni.

4. Lai nostiprinātu ķermeņa drosmi izdarīt attiecīgas kustības, jāvingrinās kustēties aizvērtām acīm tikpat veikli kā vaļējām, t.i., jāsoļo uz priekšu, atpakaļ, jāmaina virziens, droši uzticoties partnera pavēlēm.

5. Jāvingrina spēja precīzi ievērot virzienu. Ar acīm noskatīt virzienu, kurp iet; aizvērt acis un doties šajā virzienā; atverot acis, pārlicināties, vai virziens pareizs un vai attālums novērtēts precīzi. Grupu etīde – sarīkojumā nodziest gaisma, un visi bez panikas aizvērtām acīm dodas uz izeju.

6. Vingrinājums – ar dzirdi uztvert pavēli par kustību virzienu un iet šajā virzienā aizvērtām acīm. Skaņu signāli var būt dažādi; vēlams, lai tie būtu pilnīgi negaidīti, piemēram, kājas piesitiens, čuksti, klepus, šķavas, smieki utt.

7. Sākumstāvoklis – visi dalībnieki nostājas aplī, viens ieiet apļa vidū un aizver acis. Apkārtējie pēc vadītāja norādījuma dod dažādus signālus, bet dalībnieks, kurš atrodas vidū, iet skaņas virzienā, līdz atskan cits signāls. Vingrinājums attīsta drosmi kustēties tumsā (izrādē dekorāciju maiņas laikā).

8. Sadalīties pa pāriem. Viens aizver acis, otrs tur viņu aiz rokas un vadā dažādos virzienos. Sākumā lēni un uzmanīgi, tad arvien ātrāk un sarežģītāku ceļu. Pirmais dalībnieks pilnīgi uzticas partnerim, un otrais attaisno šo uzticēšanos, vadot partneri droši, bez traumām.

9. Iepriekš jau runājām par gaitas korekciju, bet, meklējot tēlam raksturīgu gaitu, topošajam aktierim būtu lietderīgi apgūt dažādu ķermeņa svara pārnešanu no soļa soli:

slīdoši – vienmērīgi, plūstoši pārnest ķermeņa svaru;

cilājoši – katrā solī pacelties uz pēdas priekšējās daļas – „peciņas”;

ļodzīgi – katrā solī kustību akcentēt ar gurnu;

stīvi – nelokot ceļus;

grūdienveidīgi – katrā solī akcentēt grūdienveida kustību;

viļņveidīgi – kustību akcentēt viļņveidīgi;

grozoties – katrā solī pretējā pleca un gurna pagrieziens;

nirstoši – katrā solī akcentēts pietupiens;

gāzelējoši – katrā solī ķermenis nosveras sānis.

10. TV filma. Ar muguru nostāties pret ekrānu un pateikt, kas notiek filmā, pēc iespējas visos sīkumos. Klausīties mūziku. Noteikt, kādi instrumenti spēlē (uzdevums vokālistiem).

Ķermeņa izteiksmīgums. Žests.

„Žesta izteiksmīgums atkarīgs no domas un kustības.” Ē. Ferda

Žesta valoda, žests kā valoda vai plastiskā valoda, kas, būdama kā kultūrvēsturiskā izglītība, spējīga apvienot verbāli sadrumstaloto cilvēcisko vidi. Žesta valoda ar tai raksturīgo plastiskumu, izteiksmīgumu, uzstājoties kā cilvēces pieredzes glabātāja, apzīmē un izdala etnosa, nācijas pazīmes, jo dažādās valodās dažādi izmanto intonāciju un žestus.

Žestam kā ķermeniski plastiskai būtībai savā reālajā fiziskajā izteiksmē ir trīs veidu izpausmes (atainojumi):

mikrožests – sejas muskuļu, ieskaitot skatienu, fiziognomiskās kustības, kas ir tāda pati kontrolējamā un apzinātā saskarsmes daļa kā valoda;

žests – roku kustības, roku sarunu, roku domāšanas forma, žestikulēšana;

makrožests – visa ķermeņa kustības, tā vispārējā kinētiskā izpausme vai, citiem vārdiem, visa cilvēciskās uzvedības pantomīmika.

Žests jau sākotnēji kā zīmju sistēma ir emocionāli saprātīgo materiālu nesējs un turklāt vēl ar garīgo – ideālu saturu. Pēdējā šo komponentu kombinācija ar vizuāli plastisko izteiksmi ir arī žesta zīme, kas nostiprina un nodod dažāda veida informāciju. Šīs informācijas saturs (jēga) ietverts un iekodēts žestā.

Cilvēka ķermeņa kustības vienmēr kalpo tā ārējā fiziskā stāvokļa izpausmei, un uzvedības biomehānika nav ķermeniski kinētiskais līdzeklis informācijas nodošanai. Tikai mērķtiecīga kinētika kļūst par žestu tās patiesajā būtībā (burtiskajā nozīmē), kad sniedz konkrētu informāciju cilvēks cilvēkam. Žesta informācijas daudzums tādā sarežģīti organizētā dinamiskā sistēmā kā cilvēka ķermenis uzstājas kā organizētās sistēmas mēraukla.

Žests kā sociālās kultūras estētiskais veidojums prasa apvienot dažādu zinātņu spēkus, to savstarpējo iedarbību. Tā ir zinātņu savstarpējā koordinācija. Kopējā cilvēciskās būtības struktūra veidojas no trim savstarpēji saistītām daļām – bioloģiskās, sociālās un kultūras, kas veido sistēmisko vienotību. Šī pieeja sniedz iespēju aplūkot žestu, tā veidošanos un funkcionēšanu dažādos hierarhiskās sistēmas līmeņos.

Personības emocionālais stāvoklis atspoguļojas žestā, kas ir aktuāls laika un telpas apstākļos reālajā vidē. Cilvēka iekšējais stāvoklis, viņa pārdzīvojumi, citiem vārdiem sakot, žesta saturiskā jēga un tā forma ir nešķirama. Tā ir ķermeņa izpausmes ideja žesta veidā. Šāda jēgas un formas vienotība ir žesta izteiksmīgums.

Žests kā smalks un uzticams cilvēka emocionāli garīgā stāvokļa rādītājs patiesi izstaro dvēseli, kas ir ķermeņa eksistences identitāte, žesta saturs. „Dvēsele nav nekas cits, kā sevi lūdzošs ķermenis, un ķermenis nav nekas cits, kā paplašināta dvēsele.” (A. Arustamjana, 1999)

Kombinācijas pāriem

Vingrinājumus var veikt priekšnesumu žanrā – „es un mans partneris”.

1. Sākumstāvoklis – partneri stāv ar seju viens pret otru cieši kopā, sadotās rokās, kājas kopā, saskaroties kāju pirkstgaliem ar partneri. Lēni, iztaisnojot rokas, atgāžamies atpakaļ, saglabājot taisnu muguru. (Veidojas V burts.) Sākumā var izvēlēties līdzīga auguma un svara partneri, bet, apgūstot partnera un līdzsvara izjūtu, izmēģināt šo vingrinājumu ar dažādiem partneriem. Kad vingrinājums apgūts, varam to papildināt. Izveidojot burtu V, nemainot ķermeņa stāvokli, mēģinām sakrustot rokas. Tad vienlaicīgi atlaižam labās rokas, pēc tam samainām rokas un atlaižam kreisās rokas.



26. att. Līdzsvars pāros.

Vēl var uzspēlēt šūpoles, t.i., no „V” stāvokļa vispirms viens partneris iesēžas ceļos līdz zemei, bet, viņam iztaisnojoties, to dara otrs.

Šo vingrinājumu var izpildīt, arī nostājoties cieši blakus ar sāniem sadotās iekšpusēs rokās, kājas kopā pēc iespējas tuvāk partnerim. Lēni, iztaisnojot rokas, gāžamies sānis, saglabājot taisnu ķermeni.

Arī šo vingrinājumu var sarežģīt, „V” stāvoklī atceļot ārmalas kājas, tās saliecot celī un ar pirkstgalu pieliecot pie pamatkājas ceļa.

2. Sākumstāvoklis – partneri stāv ar sāniem cieši viens pie otra, sadotas iekšpusēs rokas. Kājas kopā un cieši pie partnera kājām. Lēni atgāzties sānis,



27.att. Līdzsvars pāros – sānis.

15. Gājiens ar soli un nelielu iesēdienu celī (kniksi) – solis – kniksis, solis ar otru kāju – kniksis.

16. Paspēlēsīmies. Diskotēka, bet ritmiski dejo:

- galva;
- uzacis, acis;
- deguns, vaigi, lūpas;
- žoklis, mēle;
- pleci;
- krūtis;
- gurni;
- ceļi;
- pēdas;
- visu darīt reizē.

Pāra celšanas veidi. Valša solī meitene pieiet pie puīša, abi koordinē pietupienu, un no abu sadarbības un pareiza izpildījuma ir atkarīgs tas, cik viegls vai smags būs partneris.

1. Pacēliens – meitene nostājas ar seju pret puīsi, uzliek rokas uz puīša pleciem, puīsis saņem rokās meitenes vidukli, un abi, nedaudz iesēžoties, izpilda pacēlienu, t.i., meitene palecas un puīsis ceļ.

2. To pašu var izdarīt, ja meitene nostājas ar muguru pret puīsi. Tikai šoreiz meitene savas rokas uzliek uz puīša rokām, kurš, tāpat kā iepriekš, rokas tur uz meitenes vidukļa.

3. Pirmais vingrinājums, bet meitene jāuzceļ uz neliela paaugstinājuma. Pēc tam meiteni no šī paaugstinājuma jānoceļ.

4. Puīsis paņem uz rokām meiteni un apgriežas. Meitenei jātur stingri mugura. Roka jāapliek puīsim ap kaklu.

5. Uzcelt meiteni uz pleca.

6. No pleca meiteni nolaist līdaciņā. Puīsis klupienā, ar rokām tur meiteni zem vidukļa un zem vienas kājas, meitenei poza (sk. 38. att.), t.i., meitenei rokas sānis, abas kājas taisnas vai arī viena kāja saliekta celī un otra taisna.

4.; 5.; 6. var apvienot vienā kombinācijā. Tikai šie vingrinājumi iesācējam ir pārāk sarežģīti un prasa attiecīgu fizisko sagatavotību.



38.att. Pāra cēliens.

Raksturdeja – vārdkopa, kas ietver sevī dažādas parādības: gan dejas stilu, gan tās izpildījuma cēlumu, gan dažādu tautu raksturu, pasaules izjūtu un uztveri.

Raksturdejā ķermeņa un roku kustību principi un likumi saglabājas līdzīgi, kā tas ir klasiskajā dejā. Dejotājam īpaša uzmanība jāpievērš mugurai, kas raksturo kādas tautas izpildījuma manieri (K. Martinsone, 2004).

Raksturdeja sniedz aktierim iespēju izprast dažādu tautību raksturīgākās iezīmes, temperamentu caur kustību pieredzi. Ir svarīgi apgūt šīs zināšanas ne tikai teorētiski, bet arī izjust muzikāli un fiziski, jo aktieriem, spēlējot lomas teātra izrādēs vai kinofilmās, ir jāiejūtas dažādu tautību tēlos. Teorētiskajā aspektā apgūtās zināšanas sniedz tikai daļēju informāciju par konkrētas tautas, nacionalitātes būtību. Muzikālais pavadījums un deja palīdz aktierim pilnvērtīgi iejusties lomā. Izpildot lomu, tieši žesti vai pozas sniedz noslēdzošu, akcentējošu efektu.

Katrai tautai piemīt atšķirīga izturēšanās, uzvedība un arī kustību kultūra, kas veidojusies daudzu gadsimtu garumā. Tautasdeja ir viena no formām, kas atspoguļo šīs vērtības arī dejās (K. Martinsone, 2004).

Dejas mākslā atspoguļojas dažādu tautu raksturs, to ikdienas paražas un uzvedības izpausmes. Tautas rakstura attēlojumu dejas mākslā vislabāk pauž raksturdeja. Raksturdeja ir specializēta klasiskās dejas apakšgrupa. Tā ir stilizēta tautas, nacionālo (parasti Eiropas un Austrumu) deju prezentācija, kas izmanto kustības un mūziku, kas adaptēta teātrim.

Vairāku gadsimtu garumā raksturdejas tika uzskatītas par dejas virzienu, vēlāk par dejas veidu, dažādi nosakot to funkcijas. Par raksturdejām dēvēja citu tautu dejas, pasaules tautu dejas un skatuves tautu dejas (K. Martinsone, 2004).

Raksturdeju savdabīgie ritmi un raksturs, bagātīgās kustību kombinācijas un variācijas rada labi sagatavotu un iejūtīgu izpildītāju. Tādēļ liela vērtība jāvelta jauno studentu ķermeņu sistemātiskai un vispusīgai attīstīšanai (I. Saulīte, 1973).

Raksturdejas nevajag ierobežot tikai savas tautasdejas izteiksmes līdzekļos. Raksturdeju uzdevums ir sniegt priekšstatu par dažādu pasaules tautu folkloru. Mūsdienās raksturdejas ir dažādu kustību virkne, kuras lielākā daļa veidojusies vairāku gadsimtu gaitā. Lai cik pretrunīgs nebūtu raksturdeju attīstības ceļš un to vērtību izpratne dažādos posmos, tās visos izpausmes veidos ieņem nozīmīgu vietu pasaules deju mākslas kultūrā (K. Martinsone, 2004).

Lai aktieris izprastu nepieciešamo informāciju, ko sniedz raksturdeja, ir svarīgs pašas dejas apguves process. Raksturdejā ir liels informācijas daudzums, kas nepieciešams aktiermākslas studentam, un, ja pedagogam ir ierobežots laika apjoms, raksturdejas apgūšanu var centrēt tikai uz deju apguvi, un vingrinājumus pie stieņa var aizstāt ar īsu vispārīgu ķermeņa iesildošo daļu.

Kā samērā jauns aktieru studiju procesa papildinājums ir improvizācija. Aktieri nemitīgi improvizē aktiermeistarības nodarbībās etīžu formā, bet dejas improvizācija ir svaigs skatījums ķermeņa izpausmei kustībās, kas veido deju.