

BLAŽENKA KOVAČ CARIĆ

PRIMJENA RELEASE TEHNIKE NA STUDIJU
GLUME

Tema ovog predavanja je primjena release tehnike u nastavi scenskog pokreta na Studiju glume. Kao funkcionalna tjelesna tehnika (klas, trening) release je primjenjiv na svim godinama studija, a njegov dramatski vid mijenja se, proširuje i prilagođava razvoju i stvaranju glumčeve ličnosti.

U učenju Bonnie Bainbridge Cohen, u njezinoj metodi body-mind centering*, možemo pronaći teorijsku potvrdu o anatomskoj utemeljenosti i mnogostrukoj primjenjivosti releasea. Osim u umjetničke svrhe, release se također primjenjuje u terapijske i obrazovne svrhe.

Ovo će predavanje pokušati odgovoriti što je release tehnika, na kojim se načelima zasniva, zašto je korisna za glumca i prikazat će neke vježbe.

Release plesna tehnika koja koristi tijelo, preciznije koštani sustav (sustav kostiju i zglobova) kao mehanizam međusobno povezanih poluga koje nam omogućuju lokomotivnu (kretanje kroz prostor) i koje su potporan našoj mišićnoj strukturi, odnosno težini u odnosu na gravitaciju. Sustav kostiju i zglobova je u ovoj tehnici primaran pokretački sustav, on prethodi mišićnom sustavu i upravo se u tome tehnika releasea bitno razlikuje od nekih drugih tehnika koje koriste mišiće kao primarni pokretački sustav.

*Body-Mind Centering je somatski pristup koji je utemeljila Bonnie Bainbridge Cohen. Riječ je o integrativnom radu s tijelom i pokretom koji, kroz iskustveno proučavanje anatomskih, fizioloških, psihofizičkih i razvojnih principa, koristeći pokret, dodir, glas i svjesnost, otvara put većoj prisutnosti i lakoći u bivanju, kao i u kretanju.

Na primjer, u klasičnom baletu upute balet-majstora uvijek se odnose na mišićnu strukturu, u graham tehnici koristi se neprestana izmjena kontrakcija i istežanja mišića kao osnovno načelo, u gimnastici se govori o istežanju mišića i ligamenata, i tome slično. Međutim, u tehnici releasea koštani sustav je ishodište analize kretanja. Od njega započinje naše promišljanje, istraživanje, tehnika i na kraju pedagoška metoda koju prilagođavamo i primjenjujemo u nastavi scenskog pokreta na studiju glume.

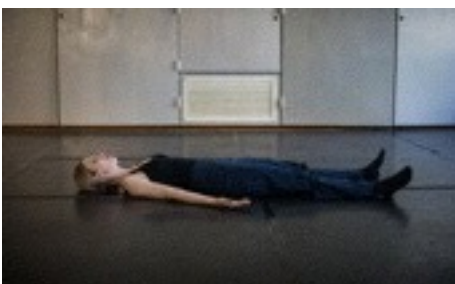
Release tehniku možemo promatrati i kao proces osvješčivanja različitih dijelova tijela i artikuliranja pokreta iz svakog od njih, te konačno i kao proces prepoznavanja - kako ti različiti dijelovi tijela utječu na karakteristike naših kretnji i na naš osobni tjelesni razvoj. Tijelo nastojimo dovesti u centar, u takozvanu «nultu točku» koja je pretpostavka za stvaranje potencijalne glumačke ličnosti. Glumcu će analiza vlastitog i tuđeg tijela, te prepoznavanje krive postave tijela (u anatomskom smislu) i osvješčivanje mehanizma kretanja, omogućiti ovladavanje samim sobom i svojim tijelom. Kao što će kroz nastavu govora glumac nastojati osloboditi prirodan glas, izgraditi oslobođeni glas, tako će kroz tehniku releasea analizom i reprogramiranjem svoga tijela nastojati izgraditi oslobođeno, prirodno i s umom usklađeno tijelo (protočno tijelo). Tako oslobođeni glas i tijelo pretpostavka su za stvaranje onog traženog glumčevog drugog ja, glumačkog ja tj. glumačke ličnosti.

U prilog ove usklađenosti tjelesnosti i umnosti, release se referira na mnoge istočnjačke borilačke vještine i metode opuštanja: tai-

chi, taekwando, aikido, yoga, razne vrste tjelesnih meditacija kojih je cilj usklađivanje energije tijela i uma, potpuna dinamička ravnoteža, odnosno cjelovito centrirano tijelo.

Releasae također korespondira s nekim terapijskim metodama kao što su alexander- tehnika*, body-mind centering, shiatsu, kiropraktika, tai-masaža i sl.

Put koji prelazimo primjenjujući tehniku releasa možemo nazvati evolucijskim. Pokušavamo osvjestiti rane razvojne obrasce kretanja, te ih razvijati u složenije oblike. To znači, otkrivati načine na koje smo se kao bebe dizali iz ležećeg usjedeći položaj, kako smo puzali i pripremali se za dizanje, počeli hodati, trčati, skakati, okretati se.



Fotografije prikazuju način na koji se beba iz ležećeg položaja diže u sjedeći. (fotografija 1)



Beba sjeda na način da joj najprije ruke podupiru gornji dio kralježnice i glavu (fotografija 2)

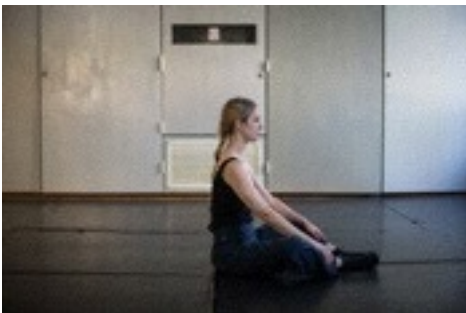
**Alexander tehnika bavi se proučavanjem upotrebe pojedinih dijelova tijela u njihovim međuosobnim odnosima. Cilj tzv. reedukacije je dovesti dijelove tijela u pravilan međuosobni odnos i na taj način otkloniti pojedine probleme ili spriječiti pojavljivanje drugih tjelesnih problema.



Oslonac je na šake i koljena, pri čemu je cijela kralježnica poduprta. Tako oslonjena na četiri točke beba će prvo uspostaviti odnos glava- trtica (coxis), odnosno pokušat će organizirati vertikalnu osovinu tijela, i to najprije u horizontalnom planu.
(fotografija 3)

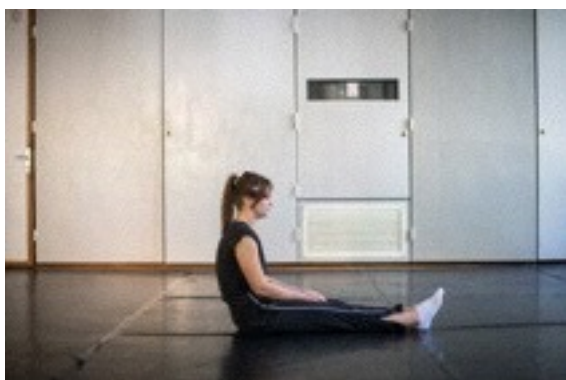


Beba će se tek tada moći odgurnuti prema nazad, u sjedeći položaj.
(fotografija 4,5)



Ti prvi razvojni obrasci inicirani su ponajprije iz koštanog sustava. Koriste tijelo kao mehaničku polugu. Ponekad se dogodi da dijete posjednemo prerano, prije nego što je razvilo sustav ravnoteže u kojemu ruke podupiru gornji dio tijela, odnosno prije nego što se samo može odgurnuti u sjedeći položaj. Ponekad ga, pak, stavimo u hodalicu koja također daje krivu informaciju tijelu o ravnoteži. Tako bivaju pre-skočene neke evolucijske faze razvoja pokreta čije se nepristupstvo može osjetiti u kasnijim i složenijim kinetičkim radnjama (trčanje, skakanje, okretanje...).

Kao primjer možemo navesti slučaj u kojem bebu pokušavamo posjesti prije nego je razvila ruke kao potporanj. Sustav ravnoteže još nije razvijen za radnju sjedenja, pa beba pada. Ako ustrajemo u posjedanju djeteta, ono težinu tijela smješta izvan centra. Težina više nije na sjednim kostima. Leđa (lumbalni dio) se povijaju i tijelo traži veću površinu za ravnotežu pri sjedanju. Posljedice ovdje navedenog primjera su necentrirano tijelo, savinuti lumbalni dio kralježnice koji je već u ranoj dobi preuzeo funkciju sjedne površine. Pelvis (karlični dio tijela) ima oblik sjedala (fotografija 6).



Kroz takvo necentrirano tijelo ne može ispravno prostrujati ni energija, ni dah (neprotočno tijelo). Ovu blokadu moramo reprogramirati i studenta ponovo vratiti na preskočeni obrazac kako bi sjedne kosti preuzele svoju funkciju (fotografija 7).



U tom smislu Bonnie Bainbridge Cohen u knjizi «Sensing, - feeling and action» govoreći o svojoj metodi BODY-MIND CENTERING između ostalog piše: « *prvo ovladavamo prok-simalnim* dijelovima tijela, a tek poslije distalnim**.* Novo- rođenče miče kralježnicu (koja je proksimalna) na distalnoj potpori. Kralježnica se miče poduprijeta rebrima. Poslije će se rebra micati poduprijeta lopaticama, pa će se lopatice micati poduprijetu nadlakticama, pa će se nadlaktice pomicati poduprijetu laktovima. Mičemo se iznutra prema van dok nam se naposljetku prednji udovi ne miču poduprti šakama...Kad distalni dio postane inicijator, bazira se na svim proksi- malnim dijelovima koji su prije inicirali pokret i podupiru ga. Svaki dio koji nije prošao evolucijsku sekvencu razvoja pokretapokazivat će manjak raspona, snage i osjećaja težine.»

* proksimalno kretanje – ono prema tijelu, prema korijenu ekstremiteta

** distalno kretanje – od tijela, od kralježnice prema ekstremitetima

Dakle, posjedujemo savršeni koštani mehanizam u kojemu je svaka nova faza pokreta uvjetovana prethodnom, sekvence koje svatko od nas prolazi u djetinjstvu. Ako preskočimo neku od faza, ako je prekinemo ili onemogućimo njezino dovršenje to može rezultirati većim ili manjim otklonima od logične anatomske postave tijela i dovesti do problema s kretanjem. Bainbridge Cohen u svojim dvadesetogodišnjim istraživanjima dolazi do zaključka kako preskakanje tih ranih razvojnih faza kretanja ne proizvodi samo probleme u koštanim i mišićnim sistemima, nego može dovesti i do problema neravnoteže u endokrinim, nervnim i drugim tjelesnim sistemima iz čega mogu nastati problemi percepcije, memorije, pa čak i kreativnosti.

Zbog različitih socio-psiholoških, kulturalnih i inih utjecaja, naše kretanje se tijekom života iz takozvane «nulte točke» razvija u različitim smjerovima i poprima različite oblike.

Dolazi do inkulturacije- procesa organske adaptacije djeteta na način ponašanja i norme života svoje kulturne zajednice. Bez obzira gdje se rađa, beba se na jednake načine nastoji podići, puzati, tražiti. Pod utjecajem uže i šire društvene zajednice, socijalnog statusa, profesije i sl. dijete usvaja modele ponašanja u koje spada i kretanje, i gesta, i mimika. Ti modeli proizlaze iz različitosti, odnosno specifičnosti u kretanju različitih naroda, odnosno kultura. Različiti narodi npr. sjede na različite načine. Tako francuski antropolog Marcel Mauss govoreći o svakodnevnoj tjelesnoj tehnici kaže: *»... može se napraviti razlika između čovječanstva koje čuča i kojesejedi. I kod ovih drugih postoje oni s klupama i oni bez klupa ipodloge; ljudi sa stolicama i bez stolica.»*

Kod istočnjačkih naroda kojih većina sjedi prekrivenih nogu i uz pod, ligamenti i zglobovi nogu jesu i ostaju istegnuti, elastični. Suvremeni čovjek Zapada diže se s poda i prilagođava stolici (stolcu), namještaju, ne-prirodi i njemu elastični zglobovi za to nisu potrebni. Dakle, tijelo se oblikuje prema običajima.

Nadalje, Mauss navodi još jednu za nas zanimljivu svakodnevnu tjelesnu tehniku. To je tehnika nošenja. *»Historija nošenja je vrlo važna. Dijete koje se nosi uz majčino tijelo, dvije do tri godine, ima potpuno drugačiji odnos prema svojoj majci od onog djeteta koje nije nošeno na taj način; ono majcivisi oko ramena, vrata, bedra. Ova neobična gimnastika važna je za cijeli budući život».*

U tom smislu, mogli bismo dodati da je iskustvo nošenja uz to što je važno za stjecanje bliskog odnosa s majkom i svladavanju strahova, od izuzetne važnosti za stjecanje prvih spoznaja o sebi kao homo movensu, spoznaje o pokretu kao sredstvu komunikacije, kao i o mogućnosti neverbalnog komuniciranja. Dakle, ovisno o tome kako je fizički tretirana, beba će naučiti da je kretanje kroz prostor pozitivno ili negativno iskustvo. Ona zna kako je pomicana kroz prostor, pa će se u skladu s tim iskustvom i kretati. Mogli bismo zaključiti da je upravo nošenje u ranoj razvojnoj fazi odgovorno za naš osjećaj ravnoteže kao i za svladavanje straha djeteta od izlaska iz vlastite kinesfere u prostor, te prepuštanja gravitacijskoj sili. Ako to upotrijebimo u kontakt improvizacijama kao bitnom dijelu tehnike releasea, upravo ova rana iskustva prenošenja kroz prostor koristit ćemo za ispravljanje posljedica krivog načina na koji smo nošeni, načina na koji smo padali, suprostavljali se gravitacijskoj sili.

Sljedeće fotografije prikazuju faze jedne od vježbi kojom pokušavamo savladati strah od fizičkog prepuštanja partneru/partnerima i kojom pokušavamo uz pomoć njih, partnera, izaći iz vlastite kinesfere, suočiti se s prostorom i osjećajem težine, odnosno s gravitacijom.



Jedan je student u sredini, (može i zatvorenih očiju), opušten, ali svjestan svoga centra (fotografija 8)



Oko njega je grupa koja ga polako dodiruje, manipulira (artikulacija zglobova, izbacivanje iz ravnoteže) (fotografija 9)



Da bi ga nakraju podigla iznad svojih glava (fotografija 10)



i krenula s njim na «putovanje» kroz prostor, mijenjajući pri tom njegov odnos spram gravitacijske sile (11,12).



Što je grupa usklađenija, to su začudniji položaji u kojima se manipulirani student nalazi. Vježba završava kada se manipulirani student osjeća sigurnim da u tom kretanju i on daje impuls grupi (fotografija 13)



koja ga potom spušta na tlo (fotografija 14)

Dakle, iz do sada izloženog možemo reći da je tehnika releasea **funkcionalna plesna tehnika** koja nastoji **reprogramirati tijelo** uz pomoć **vježbi ranih razvojnih faza kretanja** usustavljenih u **fizički trening**. To znači da započinjemo odontogenetičkog poimanja pokreta i dograđujemo ga procesom reprogramiranja.

S druge strane release je i metoda razvijanja **dramatske razine tjelesnog iskaza**, odnosno nadogradnja fizičkog, stavljanje fizičkoga u određeni dramatski kontekst. Drugim riječima, bitne teme tehnike releasea - **centar, težina, disanje, manipulacija i improvizacija**... koje se obrađuju kroz ovu funkcionalnu tjelesnu tehniku, ujedno su i teme koje mogu imati svoju razradu na dramatskoj razini. Ove su teme usko povezane. U vježbama i zadacima one se isprepliću, pa je tako teško govoriti o jednoj temi a da ona isključuje ostale. Kada, primjerice izvodimo vježbe centriranja tijela, koristimo i disanje da bismo odblokirali neki dio tijela, da bismo ga relaksirali putem disanja; kada pak istražujemo težinu kao temu, možemo to činiti uz pomoć odgovarajućih funkcionalnih vježbi ili pomoću manipulacije predmetima (npr. vježba osvješćivanja težine pomoću boca napunjenim vodom), ili pak preko kontakt improvizacija u kojima predajemo partneru svoju težinu preko jedne, dvije ili više točaka. To znači da jednu vježbu možemo koristiti za ostvarenje različitih ciljeva, ovisno o tomu koju temu stavljamo u središte našeg treninga ili istraživanja. Osnovna tema fizičkog treninga podrazumijeva prije svega osvješćivanje i pronalaženje **CENTRA** tijela pomoću vježbi **ranih razvojnih faza kretanja**.

Te vježbe rade na povezivanju i međusobnom odnosu točka -glava-sjedne kosti-pete. Povezivanje tih točaka, u skladu s čovjekovom anatomskom građom, predstavlja liniju centriranja tijela, liniju organiziranja vertikalne osovine tijela. Trening koji se zasniva na vježbama ranih razvojnih faza kretanja, najprije destruiira ranije krivo stečene obrasce kretanja i to na način svakodnevnog izvođenja tih vježbi. One se nakon dužeg vremena usvajaju kao vlastiti način kretanja, i postaju dio osobnog kinestetičkog vokabulara. Tek kada smo naknadno usvojili rane razvojne obrasce kretanja, odnosno kada smo izvršili reprogramiranje vlastitoga tijela, oslobođeni od blokada možemo u cijelosti osloboditi vlastitu kreativnu osobnost. Traženje centra tijela podrazumijeva i njegov odnos s periferijom tijela. Za povezivanje centar - periferija tijela koriste se vježbe prolaženja kroz oblike «fetus, X-pozicija, kuglica, strijelica» i naravno njihove varijacije kroz zone prostora (visoka, srednja i niska). Ravnoteža je isto tako sastavni dio centriranja tijela. Biti u centru, znači biti u tjelesnoj ravnoteži. Fizički trening, nadalje uključuje i razvijanje tjelesnih vještina, i to na način da se ti rani razvojni obrasci razvijaju u složenije oblike koji već predstavljaju određenu vještinu. Rad na elasticitetu, snazi i koordinaciji pojedinih dijelova tijela, usvajanje zadanih struktura, formi i modela koje studenti kasnije koriste u improvizacijama i kreiranju samostalnih etida također su sastavni dio treninga ranih razvojnih faza kretanja. Primjer ulaska u dramatsko je izmještanje centra u izgradnji karaktera, tehnici životinja, maski...



Tijelo u centru (fotografija 15)



Pomaknuti centar kod kopitara
(fotografije 16,17)



Pomaknuti centar kod ptica
(fotografija 18)

Druga tema je **TEŽINA** - ona je naš odnos prema gravitacijskoj sili i usko je povezana s ravnotežom. **Vježbe težine možemo podijeliti na vježbe relaksacije, kontakt improvizacije i podrške.**

- **Vježbe relaksacije** su one u kojima pojedinac osvještava svoje tijelo, pa tako i svoju težinu oslanjajući se na čvrstu podlogu (pod) i prepuštajući joj se. Vježba se izvodi na sljedeći način: studenti leže zatvorenih očiju na podu u X-poziciji. Opuštaju najprije tijelo dubokim udisajem kroz nos i dugim izdisajem na usta, pri čemu vizualiziraju rasprostiranje tijela uz pod. Nakon nekoliko takvih udisaja-izdisaja započinju s normalnim automatskim disanjem (ovo je ujedno i vježba osvještavanja disanja). Sada vizualiziraju, odnosno skeniraju svoj koštani sustav i opuštaju težinu svake kosti i svakog zglobnog sklopa u pod. Nakon što su opustili tijelo i predali težinu podlozi, osjećaju veliku težinu i nedostatak volje za kretanjem. Prije učinjenog prvog pokreta potrebno je memorirati taj osjećaj težine i memorirati količinu energije koja nam je potrebna da bismo izveli prvi pokret nakon takvog opuštanja. Vježba dalje može slijediti kao artikuliranje pojedinih, sada već osvještenih, zglobnih sklopova i kostiju kroz zone prostora; ili kao slobodno kretanje uz vokalizaciju čime studentima ukazujemo na analogiju tema u glumi, govoru i pokretu.

- **Kontakt improvizacije** - kroz kontakt improvizacije provode se vježbe u kojima pojedinac daje svoju **težinu** ili je prima od partnera. Prijenos težine se može vršiti preko jedne dvije ili više točaka. Možemo partneru predati cijelu svoju težinu - i tada govorimo o podrškama. I **kontakt improvizacije** i podrške u velikoj su mjeri povezane s balansom i neočekivanim akcijama. U ovim se vježbama ispituje kako se prepustiti gravitacijskoj sili i kako joj se oduprijeti. Ističe se potporna uloga svih dijelova tijela, a naročito ruku (kod podrški). I ovdje se nastavlja onaj rani razvoji obrazac u kojem jedan dio tijela podupire baš određeni drugi dio tijela. Primjena dramatskog u ovoj temi može ići od gubljenja ravnoteže (kod npr krpene lutke), pa do tehnike klaunova (domino efekt kod pljuskanja i padanja).

Treća tema je **DISANJE**. Disanje je automatska radnja. Ono ovisi o nizu unutrašnjih fizioloških i psiholoških stanja, te vanjskih faktora. A opet, način na koji dišemo utječe na naše tijelo i na naše ponašanje. Disanje je unutrašnje kretanje i utječe na naše kretanje u prostoru, a kretanje tijela u prostoru mijenja naše disanje. Disanje je moguće osvjestiti. Osvješteno disanje koristimo da bismo se riješili unutarnjih blokada. To je tema koja je prisutna u svim ostalim temama. Od fizičkog treninga, pa do improvizacija i gotovih etida nastoji se disanje s područja nesvjesnog dići na razinu osvještenog. Princip udisaj- izdisaj prati princip kretanja i suspenzija.

Četvrta tema je **MANIPULACIJA**. Manipulacija se kao i ostale teme razrađuje na funkcionalnoj i na dramatskoj razini. U funkcionalnom smislu manipulacije predstavljaju niz vježbi primanja ili davanja impulsa, direkcija

partneru. U dramatskom smislu sam pokret može pobuditi asocijacije na određenu situaciju, radnju. Pokret se sada promatra u određenom kontekstu, ostvaruje se scensko značenje pokreta. Osnovni oblici manipulacije koje primjenjujemo:

- manipulacije tjelesnim kontaktom,
- manipulacije netjelesnim kontaktom,
- imitacije
- manipulacije predmetima.

Manipulacija tjelesnim kontaktom može se razvijati kao *manipulativna masaža* u kojoj je jedan partner pasivan, a drugi pritiscima i laganim istežanjima osvještava tijelo (kosti i zglobove) pasivnoga partnera. Pri tome oba partnera ne zanemaruju svijest o svome i partnerovom tijelu. To je upravo taj bitan proces tehnike relachea u kojem dolazi do identificiranja, artikuliranja i razlikovanja pojedinih dijelova tijela što će studentu omogućiti stvaranje nove, kako kaže Gavella, tehničke umjetne ličnosti (potencijalna glumačka ličnost) ili će mu omogućiti, da se poslužimo terminom Eugenia Barbe, rad na predizražajnom planu*.

Manipulacija tjelesnim kontaktom može se razvijati i tako da jedan partner vodi drugoga koji je pasivan, ali svjestan i prisutan, *kroz trening ranih razvojnih faza kretanja*. Prvi cilj te vježbe je reprogramiranje, svjesno prolaženje kroz meha-nizam organskog, prirodnog kretanja. Drugi cilj je opustiti tijelo i osjetiti njegovu težinu. Prepustiti se partneru, steći međusobno povjerenje. Naučiti komunicirati dodirom, i reprogramirati dodirom. Još jedan oblik manipulacije tjelesnim kontaktom je *oblik primanja i davanje impulsa, direkci-ja za kretanje*. Jedan partner je vođa i on inicira kretanje kod prvog, tako da mu bilo kojim dijelom svoga tijela daje jasnu direkciju, impuls, uputu za daljnje kretanje.

Manipulirani pak partner, ovisno što je zadatak, može samo primiti direkciju i po principu

*predizražajnost je termin E. Barbe koji označava pripremnu fazu scenskog ponašanja glumca, a na koju se potom dograđuju različiti stilovi, žanrovi i uloge.

lutke ili kipa realizirati partnerove zamisli, ili pak može slijediti direkciju i realizirati pokret u prostoru, kretati se sve dok ne dobije novi impuls. Partneri moraju slijediti dinamičke, prostorne i vremenske kvalitete kretanja: snažno-lagano, direktno-indirektno, brzo-sporo.

U radu na tim kvalitativnim promjenama jasnije i konkretnije se približavamo dramskoj razini i stvaramo odnos između vođe i vođenog.

Cilj ove vježbe je koncentracija na sebe i partnera, prepuštanje partneru, oslušivanje vlastite nutrine i slušanje partnera. Usklađivanje emocionalnog odnosa i njegovo pretvaranje u energiju kretanja. Emocionalna energija kao motivacija među partnerima pruža njima samima otkrivanje i osvještavanje potisnutih emocija. Zapažanje tih emocija i memoriranje mehanizama kako nastaju, te njihovo transponiranje u pokret omogućit će studentima prelazak na dramsku razinu vježbe. Učimo kako se naš um, naša energija, naša misao i emocija odražava na tijelu u pokretu.

Manipulacija bez tjelesnog kontakta- primjer vježba «*želim dotaknuti, ne želim biti dotaknut*» gdje partneri prvona fizičkoj razini nastoje dotaknuti jedan drugoga, pri tom pazeći da ne budu dotaknuti, a zatim kroz improvizaciju osvješčuju svoj odnos i motivaciju zašto se žele dotaknuti, odnosno ne žele biti dotaknuti. Tako nastaje etida kao određena dramska situacija.

Drugi oblik manipulacije bez tjelesnog kontakta jest **manipulacija pogledom**. Direkcija je zadana pogledom. Jedan partner upućuje pogled na određeni dio tijela drugog partnera koji onda biva pomaknut.

Imitacija se razvija kroz obrazac vođe koji kreira pokret i vođenog koji imitira taj isti pokret. Partneri mogu biti okrenuti jedan prema drugome u vježbi «ogledalo» ili jedan pored drugoga u vježbi «sjena».

Manipulacija predmetima - na prvoj godini ograničavamo se samo na manipulaciju bocama napunjenim vodom i to u smislu osvješćivanja težine i tijeka pokreta koje težina, odnosno predmet, izaziva.

Peta bitna tema je **IMPROVIZACIJA**. Ona je u mnogočemu slična manipulaciji. Te su dvije teme vrlo usko povezane i gotovo neodvojive.

- «**autentični ples**» sastoji se u tome da student izvodi pokrete trenutnog raspoloženja. Pokret je prvo iniciran vlastitim emocionalnim impulsom. U ovoj vježbi važno je naučiti osluškiivati svoje tijelo, primati poruke koje nam ono šalje i transponirati te poruke i impulse u pokret. Dakle razvijati tjelesnu inteligenciju. Autentični ples dalje biva potaknut i vođen emocionalnim impulsima koji nastaju kao reakcija na različite glazbene obrasce. Tijelo može pratiti glazbeni obrazac, može mu se «predati», ali isto tako mu se može suprotstaviti i razviti s njim svojevrsni «dijalog».

- «**dinamički ples**» još je jedan oblik improvizacije, slobodne forme kretanja koja se izvodi individualno, neovisno od partnera ili grupe, a istražuje skrivene energetske impulse. Dinamički ples sadrži ekstatičnu komponentu, komponentu samozaborava u kojoj

je tijelo oslobođeno mentalne kontrole. Vremensko trajanje ove vježbe može se produžiti i do cijelog sata što proširuje granice naše energetske izdržljivosti i koncentracije. Tijekom izvođenja dinamičkog plesa često se javljaju neočekivane emocionalne reakcije: npr. plač, smijeh... Kontinuirano samopromatranje vlastitih afektivnih stanja tijekom dinamičkog plesa kod izvođača potiče emocionalno memoriranje tih istih stanja važnih za kreiranje različitih uloga.

- **artikulacija pojedinih dijelova tijela (koštanog sustava)** - može se provoditi kroz vježbu **skeniranja** koštanog sustava ili kroz vježbu artikuliranja samo jednog dijela tijela ili kroz različite dijelove. Svaki dio tijela (koštanog sustava) ima određenu motoričku specifičnost i funkciju koju obavlja. Kada u improvizaciji iscrpimo sve načine identifikacije i artikulacije pojedinih kostiju i zglobnih sklopova, kada iscrpimo sve fizičke mogućnosti njihovog po-kretanja, tada tražimo njihove socio-psihološke, preciznije komunikološke dimenzije i dolazimo do dramske razine razvijanja teme. Uzmimo npr. ramena: kada smo ih identificirali, analizirali što podržavaju i koja je njihova funkcija, kada smo ih pokrenuli u sve moguće smjerove, spoznali granice njihove pokretljivosti, istražujemo koju funkciju imaju u neverbalnoj komunikaciji. Ramenima možemo bespomoćno slijegati, trzajući njima nekoga izazivati, gurati ili se nametati. Drugi primjer su koljena - važna u lokomociji, a kada kleče mogu između ostalog značiti molitvu. Nadalje, noge imaju opću lokomotornu funkciju, odnosno imaju funkciju prenošenja tijela kroz prostor hodom, skokom, okretom. Na dramskoj pak razini

možemo govoriti i o zamjeni funkcija dijelova tijela: ruke hodaju kao što su to do sada činile noge, laktovikleče kao koljena i itd. Na dramskoj razini pojedini dio tijela može postati samostalno «misleće biće». Ovdje uočavamo bogati dijapazon izražajnih mogućnosti svih dijelova tijela. Improvizacija sadrži elemente iznenađenja i neravnoteže. U samostalnim improvizacijama student najprije pokušava iznijeti svoju emociju kroz slobodni ples. Kasnije zadaci postaju složeniji i improvizacija ima sve specifičnije zadatke kao npr. kretanje iz samo jednog dijela tijela, iz različitih dijelova tijela, biti u jednoj ili više točaka u dodiru s tlom ili partnerom, itd.

I za kraj, nadam se da je iz ovog izlaganja vidljiva ideja **releasa** kao, prije svega **organske tehnike reprogramiranja** postave tijela, reprogramiranja **razvojnog procesa** koji se događa automatski, a koji je podloga našim voljnim pokretima i složenijim akcijama, percepciji, kreativnosti, te tako umjetnosti općenito, pa i glumi.

Literatura:

- 1 .Bonnie Bainbridge Cohen: Sensing, Feeling and Action (The Experiential Anatomy of Body- Mind Centering), Contact Quarterly dance journal 1980-1992, Northampton, MA
2. E.Barba - N. Savarese: Rečnik pozorišne antropologije (Tajna umetnost glumca), FDU, Beograd,1996.
3. Ana Maletić: Pokret i ples, KPS Hrvatske, Zagreb, 1983.
4. B Gavella: Teorija glume,CDU, Zagreb, 2005.