

NACIONĀLĀ MĀKSLU VIDUSSKOLA

RĪGAS BALETA **SKOLA**

Autentiskā kustība

Metodes apraksts un pielietojums

METODISKAIS MATERIĀLS

AUTORS: Agnese Bordjukova

2023, RĪGA

# NACIONĀLĀ MĀKSLU VIDUSSKOLA

## **Autentiskā kustība. Metodes apraksts un pielietojums.**

### **Jēdziena Autentiskā kustība vispārīgs raksturojums**

- “Autentiskā kustība” ir pieredzē balstīta kustību metode, kuras galvenais uzdevums ir pārvirzīt uzmanību no prāta kontroles uz sava ķermeņa sajūtu un vajadzību apzināšanos, transformējot tos personīgā un individuālā kustību pieredzē. (Gluk, 2013)
- «Autentiskā kustība» radās 1950-tajos gados. Tās aizsācēja ir dejas un kustību terapeite Mērija Stārka Vaithausa (*Mary Starks Whitehouse*, 1911 – 1979). Pieklūstot iekšējai pasaulei un piešķirot tai radošu izpausmi, neredzamais kļūst redzams vai “autentisks”, apgalvo Mērija Stārka Vaithausa (Payne, 2003).
- “Autentisko kustību” kā metodi izmanto gan dejas un kustību terapijā, gan dažādu mākslu izglītībā. Tā var palīdzēt attīstīt ķermeņa apzinātību, kā arī ķermeņa, prāta un gara saskaņotību.

### **Mācību priekšmeta “Autentiskā kustība” uzdevumi**

- 1) Attīstīt audzēkņiem autentiskas attiecības ar savu ķermeni un personību
- 2) Attīstīt prasmi sniegt atgriezenisko saiti, kas ir pozitīva (veicina izaugsmi)
- 3) Pilnveidot spēju nonākt klātbūtnes jeb « šeit un tagad» stāvoklī
- 4) Attīstīt prasmi apzināties un atpazīt savas sajūtas un izmantot tās dejas izpildījumā
- 5) Ķermeņa izteiksmīguma un individuālas kustību valodas izkopšana
- 6) Attīstīt radošumu
- 7) Uzticēties savām sajūtām un būt godīgam pret sevi

# NACIONĀLĀ MĀKSLU VIDUSSKOLA

## Stundas uzbūve

(vienas nodarbības ilgums = divas mācību stundas; 1h20min/ nodarbību biežums – reizi nedēļā)

Autentisko kustību var praktizēt gan ar, gan bez priekšzināšanām. Tā nav primāri paredzēta dejojājiem, tomēr prakses rezultātā dejas izglītībā audzēkņi padziļina savu izpratni par sevi, kustības avotiem, iespējamām kustības formām un kvalitātēm. Tāpat arī mācās reflektēt par savu un citu kustību pieredzi dažādos veidos – verbāli, rakstiski, zīmējuma veidā, kā arī izmantojot kustību kā refleksiju. Pedagoģs uzdevumus nerāda priekšā, bet gan dod norādes, lai audzēkņim būtu iespējas tos interpretēt, vadoties pēc savām vajadzībām un konkrētā mirkļa izpratnes par nodarbību tematiem.

### 1) Iesildīšanās daļa.

Var izmantot dažādus somatiskos vai uzmanības koncentrēšanas vingrinājumus. Piemēram, uzmanības pievēršana savai elpai, uzmanības pievēršana redzes, dzirdes, ar ādas izraisītajiem impulsiem. Izmanto uzdevumus, kas palīdz nonākt kontaktā jeb saslēgties ar paša ķermeni.

Ilgums: apm. 10 - 15 minūtes.

### 2) Auteniskās kustības forma – aktīva un apzināta kustības pieredze

Pirms formas uzsākšanas, visa grupa kopā vienojas, cik ilgi noritēs kustību prakse un cik ilgu laiku atvēlēs refleksijas daļai. Ieteikums ir sākt ar īsāku laiku un audzēt prakses ilgumu pakāpeniski. Optimāli vidusskolas līmenim ir darboties 5 – 15minūšu intervālā.

Darbs norit pāros. Struktūrā apvienotas divas lomas “**kustīgais**” jeb “**kustinātais**” un “**liecinieks**”, ietverot laiku, kad abi dalībnieki reflektē par pieredzēto. Nodarbības laikā katrs darbojas abās šajās lomās, iesaistot macīšanos gan no kustību, gan skatītāja pieredzes, pieredzētā formulēšanas vārdos un klausīšanās. Abi gūst pieredzi viens no otra apzinātā ķermeņa (Adler, 2002). (Payne, 2017)

### 3) Refleksija – kustību pieredzes integrācija verbālā un rakstiskā veidā.

Pēc kustību daļas abi dalībnieki sniedz viens otram atgriezenisko saiti par pieredzēto. Tā tiek sniegta no “es” pozīcijas. Pirmais vienmēr runā kustīgais jeb kustinātais, pēc tam liecinieks. Abu refleksijas daļas ir vienāda ilguma. Apm. 2–4 minūtes vienam cilvēkam. Kad abi dalībnieki izpildījuši abas lomas, tad viņiem ir laiks fiksēt individuālo atgriezenisko saiti savā dienasgrāmatā. Tas notiek rakstiski. Stundas noslēgumā aplī notiek grupas refleksija.

# NACIONĀLĀ MĀKSLU VIDUSSKOLA

## Vadlīnijas autentiskās kustības praksē

Autentiskajā kustībā tiek uzdots jautājums: kas šobrīd ir vajadzīgs ķermenim?

### Kustīgā loma

Pirms kustīgais sāk AK praksi, viņš atrod sākuma vietu un pozīciju telpā. Viņš var izvēlēties jebkādu pozīciju, kas šķiet ērta konkrētajā mirklī - sēdus, stāvus, guļus, kamoliņā, četrāpus utml. Tad viņš aizver acis un mirklī ir mierīgs, lai atbrīvotos, elpotu un ieklausītos savā ķermenī. Svarīgi ir būt vērīgam un piefiksēt, kādas sajūtas ir klātesošas, lai apzinātos savu emocionālo stāvokli, noskaņojumu, enerģijas līmeni. Miera stāvokli tāpat palīdz noskaņoties smalkām kustībām vai kustībām, kas jau eksistē ķermenī. Ir labi pamanīt tās kustības, kas ķermenī jau notiek vai arī tieši nenotiek, nemēģinot tās mainīt, kontrolēt, bet vienkārši tās pieņemt. AK ir par klausīšanos ķermeņa impulsos, izvairoties no cenzūras. Esot atvērtam pret ķermeni un tā sajūtām, viss organisms kļūst izteismīgs (tas sāk sevi izteikt).

Kustīgajam nav jānodarbojas ar liecinieka izklaidi vai nav jāmeklē interesanti veidi kā kustēties. Tā vietā kustīgais atļauj savam prātam vērot ķermeni – klausoties tā impulsos un esot tiem atvērtam vienalga, kurp tie ved. Kustīgā nolūks ir ļauties (*to let go*), - ļaut ķermenim vadīt vai būt vadītam. Praksē tas nozīmē, ka kustīgais pieredz miera periodus, ātras un aktīvas kustības, pat skriešanu telpā. Kustīgais nevar iepriekš paredzēt, kas ķermenim būs vajadzīgs. (Piezīme: ir svarīgi atzīmēt, lai nenotiktu sadursmes, kustīgais var atvērt acis, ja virzās pa telpu. Būtiski – kustīgais ir atbildīgs pats par savu drošību, kā arī citu cilvēku un objektu drošību, kas atrodas telpā.)

Tā kā kustīgais atveras ķermenim, viņš var pamanīt, ka viņa ķermeņa pozīcijai vai kustībām ir noteikta kvalitāte – specifiska stāja, žesti, kustību zīmējums, ritms utt., kas atmodina kādu emociju vai rada prātā tēlu vai atmiņu no savas dzīves, kas izraisa asociācijas. Kustīgais var apzināti izvēlēties sekot tai emocijai, atmiņai vai tēlam, paliekot ar to kādu laiku un ļaut pieredzēt, kas no tā izaug. Jebkurā laikā var no tās atteikties un pievērst ciešu uzmanību atkal ķermenim un tīriem ķermeņa impulsiem.

Šajā veidā AK ir deja ar sevi pašu; deja starp ķermeni ar visu tā komplekso uzbūvi: sajūtām, ievainojumiem, uzkrātajām jūtām un atmiņām, un prātu, kurš vēro ķermeni, veido nozīmes, attiecina fizisko realitāti noglabātajām atmiņām un tēliem un piedalās emociju pieredzēšanā un interpretācijā.

Prāta vērojošais aspekts ir liecinieka viena no formām – iekšējais liecinieks, kurš var pamanīt ķermeni, emocijas, domas, atmiņas. Tas, kā attīstās katra iekšējais liecinieks, ir mērs tam, kā notiek progress autentiskās kustības ceļā.

# NACIONĀLĀ MĀKSLU VIDUSSKOLA

## Liecinieka loma

Liecinieka loma ir novērot to, kurš kustas un pēc tam, ja tiek aicināts, sniegt atgriezenisko saiti par to, ko redzēja; citiem vārdiem – reflektēt. Ideāls liecinieks ir pilnībā klātesošs, kalpojot tam, kurš kustas ar atvērtu sirdi un brīvs no kritizēšanas, nosodīšanas vai tiesāšanas.

Liecinieks ir klāt (praktizē klātbūtni) nepārtraukti pamanot, kas notiek dotajā mirklī un vēršot savu prātu atpakaļ pie uzmanības objekta – cilvēka, kurš kustas. Tas ne tikai nozīmē virzīt savu uzmanību atpakaļ pie kustīgā mirkļos, kad prāts ir aizmaldījies, tas arī nozīmē, ka, ja liecinieks ir miegains un izklaidīgs, ir jāpieliek vairāk pūles un enerģijas, lai saglabātu koncentrēšanos un modrību. Empātija jeb spēja iejusties otra ādā ir būtiska, lai spētu būt labs liecinieks.

Novērojot un pieredzot Autentisko kustību, liecinieks:

### 1) Uztvert Kustīgo (*Perception of the Mover*)

Liecinieks var uztvert: ķermeņa pozīciju, stāju, kā un kur tas atrodas telpā; kustību un ķermeņa daļas, kas tajā iesaistītas; ātrumu un ritmu; sejas izteiksmi; skaņu, telpas temperatūru utml.

### 2) Interpretē kustīgā pieredzi (*Interpretation of the Mover*)

Tiek uztvertas: ķermeņa sajūtas, emocijas, oma, enerģijas; kustības kvalitāte vai to zīmējums; kustības attīstība un struktūra; stāsts, loma, tēlu valoda.

### 3) Uztver sevi (*Perception of self*)

Liecinieks uztver arī sava ķermeņa sajūtas, emocijas, noskaņojumu, enerģiju, iekšējo iztēli, domas, atmiņas.

Liecinieks Autentiskajā kustībā savā ķermenī var sajūst atbildes reakciju kaut kam, ko dara vai jūt kustīgais. Šī fiziskā apzināšanās var palīdzēt lieciniekam intuitīvi sajūst, ko piedzīvo kustīgais. Tomēr ir svarīgi atcerēties, ka liecinieks nekad nevar būt 100 % drošs, kāda ir kustīgā iekšējā pieredze, jebkādas jūtas vai domas, kas lieciniekam ir par kustīgo, ir paša projekcijas.

### 4) Praktizē sevis apzināšanos (*Practicing Awareness of Oneself*)

Lieciniekam ir svarīgi pamanīt savu attieksmi, jo ir iespēja pēc tam pašam ar to strādāt kustībā. Piemēram, kā liecinieks es pamanu, ka esmu noguris, garlaikots, nepacietīgs. Ir labi godīgi apzināties šīs sajūtas, bet tad atgādināt sev par liecinieka lomu: būt vērīgam, atvērtam un būt blakus tam, kas kustās, lai atbalstītu, un kalpotu kā kustības ietvars ( ārējais rāmis ) . Ir svarīgi sev atgādināt, ka liecinieka vērīgums aktīvi palīdz kustīgajam.

# NACIONĀLĀ MĀKSLU VIDUSSKOLA

## Atgriezeniskā saite (Refleksija)

Tad, kad kustīgais ir pabeidzis autentisko kustību un nonācis miera pozā, viņš dodas pie liecinieka un abi apmainās ar savām pieredzēm. Tradicionāli Autentiskās kustības praksē kustīgais runā pirmais, tāpēc, ka kustīgā pieredze tiek uztverta kā primārā. Bieži apjukums, šaubas, mīklainās pieredzes, kas bijušas lieciniekam, tiek atrisinātas, kad pirmais runā kustīgais.

Kad runā kustīgais, viņš var teikt jebko par savu pieredzi. Bieži viņa nodoms ir izteikt savu iekšējo kustības pieredzi, lai atspoguļotu un padziļinātu procesa jēgu vai nozīmi. Kustīgais var sākt ar dažiem vispārīgiem komentāriem, piemēram, kā viņš šobrīd jūtas pēc tam, kad ir kustējies, vai arī izvēlas koncentrēties uz un ap kādu īpaši spēcīgu kustību mirkli vai tēlu, vai kas notika, kad viņš pārvirzījās no kustēšanās uz stāvokli, kad tika kustināts. Dažreiz ir svarīgi kustīgajam vēlreiz mēģināt atcerēties visu kustību pieredzes gaitu no sākuma, daloties ar saviem iekšējiem iespaidiem, sajūtām, emocijām, iztēles tēliem, atmiņām utt.

Kad kustīgais uzaicina liecinieku runāt, tas runā ieinteresēti un uzmanīgi, jo nolūks ir kalpot kustīgajam, ar visu, kas tiek pausts. Dalīšanās ir akurāta vārdu izvēlē, pēc iespējas tuvāk atspoguļojot to, ko redzēja vai dzirdēja. Var izmantot ne tikai vārdus, bet arī savu ķermeni, lai atveidotu kustības.

Liecinieks var papildus fiziskajam kustību aprakstam izteikt arī savu daudz subjektīvāko sajūtu par zīmējumiem, emocijām vai tēliem, kas tika uztverti kustībā. Kad lieciniek to saka, vārdu izvēlei skaidri jāpauž tas, ka tās ir liecinieka interpretācijas, lietojot frāzes – “Es uztvēru” vai “Man izskatījās, ka..”.

Abi var dalīties ar pieredzēto no daudz un dažādiem skatu punktiem – dažādām apzināšanās “lēcām”, caur ko katrs var lūkoties. Papildus tam, ka tiek piefiksēta ķermeņa poza, sajūtas, emocijas, tēli un atmiņas, šīs lēcas var arī ietvert sajūtu par arhetipisko, simbolisko, mītisko un ar sapņu pasauli saistīto.

Dalīšanās procesam attīstoties, tas var izaugt par dialogu, kurā divatā tiek rekonstruēts kustības naratīvs, kurš parādījās vai tika pieredzēts, izpētot fizisko, emocionālo un iztēles ceļojumu, ko veica kustīgais. Dalīšanās process var aizņemt tik pat ilgu laiku kā kustēšanās daļa. Piemēram 20 min. dalīšanās 20. minūtes ilgai kustību pieredzei. Tas atļauj kustīgajam ne tikai izteikt sevi kustībā, bet gan saņemt arī spoguļošanu, atbalstu, apstiprinājumu un izpratni no liecinieka. Prasmīga liecināšana var transformēt kustīgā cilvēka sajūtu par paša kustību, papildinot ar daudzpusīgām dimensijām par pieredzi, kā arī iedot sajūtu, ka tas ir noslēgts.

# NACIONĀLĀ MĀKSLU VIDUSSKOLA

## Izmantotie avoti:

- 1) Gluk, Joel, "Insight Improvisation. Melding meditation, theatre, therapy for self-exploration, healing, and empowerment", Creative Commons Attribu, 2013: 3-13.

[http://insightimprov.org/pdfs/book\\_chapters/authentic\\_movement.pdf](http://insightimprov.org/pdfs/book_chapters/authentic_movement.pdf)

- 2) Payne, Helen. "Authentic movement, groups and psychotherapy." Self & Society 31.2, 2003: 32-36.
- 3) Payne, Helen. "The psycho-neurology of embodiment with examples from authentic movement and laban movement analysis." American Journal of Dance Therapy 39.2, 2017: 163-178.