

NACIONĀLĀ MĀKSLU VIDUSSKOLA

RĪGAS BALETA **SKOLA**

Muguras apzināšanās dejā

Stundu plāns trīs nodarbībām priekšmetā “Kermeņa nostādīšana”

METODISKAIS MATERIĀLS

AUTORS: Rūta Pūce

2023, RĪGA

## MUGURAS APZINĀŠANĀS DEJĀ Stundu plāni trīs nodarbībām

Vienas nodarbības ilgums = divas mācību stundas, t.i. 1h 20 min

Šie stundu plāni paredzēti priekšmetam "Ķermeņa nostādīšana", kas ir daļa no laikmetīgās dejas programmas apguves, bet izmantojams arī citu dejas žanru kontekstos un noteikti iekļaujams arī citu stundu saturā. Ķermeņa apzināšanās un rūpīgs tā izpētes process ir viens no laikmetīgās dejas stūrakmeņiem, kas nodrošina individuālu pieeju katram dejotāja ķermenim un ilgtermiņā var veidot cieņpilnāku attieksmi dejotājam pašam pret savu ķermeni. Kā viens no pirmajiem tematiem Rīgas Baleta skolas priekšmetā "Ķermeņa nostādīšana" ir mugurkaula uzbūves izpratne un muguras apzināšanās dejas kontekstā. Šajās trīs nodarbībās apvienota gan teorija, gan praktiskie uzdevumi.

Šim metodiskajam materiālam ir pievienots pielikums ar attēliem un Interneta saitēm uz ārējiem resursiem (*YouTube* video par mugurkaulu un muguras muskuļiem, attēli). Pielikums paredzēts kā palīgmateriāls, lai pedagogs padziļinātāk izprastu cilvēka anatomiju un spētu savas zināšanas (to iespēju robežās) izmantot šī mācību plāna izpildes laikā. Pielikumam ir informatīva nozīme un jebkādu neskaidrību gadījumā šī materiāla autore aicina vērsties pie zinoša ķermeņa speciālista (fizioterapeita, ārsta u.c.).

Praktiskajos darbos pārī, viens no dejotājiem tiek apzīmēts ar A, otrs ar B

### Nodarbība Nr. 1

#### MUGURKAULA ANATOMIJA UN TĀ APZINĀŠANĀS ĶERMENĪ

**1. CILVĒKA ANATOMIJAS IZPĒTE** - mugurkaula praktiska izpēte uz cilvēka skeleta vai izmantojot attēlus. (Sakt. Pielikumu).

Pedagogs izstāsta un parāda:

Skriemeļa elementārā uzbūve. Skriemeļa ķermenis, izaugumi.

Mugurkaula uzbūve. 7 Kakla skriemeļi, 12 krūšu skriemeļi, 5 jostas skriemeļi, 5 krustu skriemeļi, 3-5 astes kaula skriemeļi. Starpskriemeļu diski un to nozīme. Mugurkaula dabiskie liekumi - lordoze un kifoze.

**2. PRAKTISKIE UZDEVUMI** - mugurkaula sajušana un apzināšanās savā ķermenī. Visas piedāvātās pozīcijas tiek mainītas nesteidzīgi. Dejojājs seko līdzī visām savām sajūtām un nedara to, kas rada sāpes. Pedagogs vada stundu mutiski dodot norādījumus, kam seko audzēkņi.

2.1. Ķermeņa skenēšana guļus stāvoklī uz muguras. Kājas taisnas, plaukstas nedaudz atvirzītas no ķermeņa un ir atvērtas uz augšu, tā ļaujot pareizi novietoties lāpstiņām.

Pievērst uzmanību vietām, kas pieskarās grīdai un vietām, kas nē. Salīdzināt ķermeņa labo un kreiso pusi. Rūpīgi iziet cauri domās savam mugurkaulam sākot no astes kaula. Pēc tam iziet domās cauri tam vēlreiz, bet šoreiz domājot par mugurkaula priekšpusi un apzinoties tā ieņemto telpu ķermeņa iekšpusē, radot savas centrālās ass apziņu un mugurkaulu kā kaulu savienojumu, kas nav tikai mugurpusē ("aiz mums"), bet iet mums cauri.

# NACIONĀLĀ MĀKSLU VIDUSSKOLA

2.2. Kājas tiek saliektas celos, pēdas novietotas uz grīdas. Ar pēdu palīdzību atspiežoties no grīdas, jostas vieta tiek pielikta pilnībā pie grīdas (guļot ar taisnām kājām tur ir dabisks izliekums). Šī pozīcija tiek apzināta un vērota. Pievērš uzmanību tam, ka naba ir

pavirzījies tuvāk mugurkaulam. Turpina ar nabu piespiest mugurkaulu tuvāk grīdai. Sajūta var būt arī maiga, bez ļoti lielas piepūles.

2.3. Kermeņa skenēšana četrpāpus pozīcijā. Novietojums pret grīdu. Rokas un kājas atrodas perpendikulāri grīdai. Plaukstas ir atvērtas un piekļaujās grīdai, ja nepieciešams, zem ceļiem var palikt paklājiņi, lai ir komfortablāk. Potītes ir brīvas. Plaukstas un apakšstilbi nedaudz spiež pret grīdu, tā atspiežot visu ķermeni no grīdas. Naba balsta jostas vietas skriemeļus, nedaudz velkoties uz iekšu un taisnojot muguras dabisko izliekumu. Ķermenis ir fokusēts, tas nav pasīvs. Visdrīzāk šī pozīcija ir diezgan izaicinoša, it īpaši, ja tajā uzturās ilgāku laiku, tāpēc spiediens pret grīdu ir svarīgs, lai neļautu ķermenim sašļukt un kļūt pasīvam.

Ar iztēles palīdzību mugurkauls tiek iztēlots kā liela tukša truba, tāpat arī kājas un rokas tiek iztēlotas par trubām. Caur šīm trubām tiek ļauts staigāt "vējam", tā radot nelielu vibrāciju visā ķermenī. Mugurkauls ir ļoti garšs ar galvu kā pēdējo skriemeli, bet tajā pašā laikā nav sastindzis. Tas ir minimāli vibrējošs.

2.4. Atpūtas brīdis sēžot. Nosacītā *grand plie* pozīcijā (1. Kāju pozīcijā - ceļi ir izvērsti) - sēžamkauli kontaktā ar papēžiem, mugurkauls taisns. Lāpstiņas iegūlušās muguras sienā, atslēgas kauli atvērušies. Acis aizvērtas, tā pārbaudot līdzsvaru.

2.5. Rolling down pozīcija. Pēdas paralēlā pozīcijā, ko pārbauda ar redzi (apskatās, vai tiešām pēdas ir paralēli). Ceļi var būt ieliekti un svars var būt padots atpakaļ. Individuāli pēc sajūtām. Iztēlojas, kā mugurkauls aug ārā no iegurņa un kā tas karājās. (Šīs pozīcijas vietā var arī pa īstam karāties uz kādas stangas). Pēc tam notiek lēns rolling up pa vienam skriemelim, izmantojot savas zināšanas par mugurkaula uzbūvi, lai iztēlotos tā funkcionālo darbību - iztaisnoties. Tā kā galva ilgi bijusi uz leju, jāveic ieelpa brīdī, kad tā atgriežas savā vietā, lai nereibtu un palīdzētu stabilizēties asinsspiedienam.

2.6. Stāvus kājās. Pievēršam uzmanību pēdu kontaktam ar grīdu. Ar visu savu ķermeni caur pēdām spiežam grīdu. Var iztēloties, ka visa Zemeslode tiek pabīdīta ārpus orbītas ar šo precīzo spiedienu. No pēdām tiek nostādīts pārējais ķermenis. Tiek pievērsta uzmanība jostas vietai, kuru atbalsta naba, kas nedaudz iet uz ķermeņa iekšpusi. Tajā pašā laikā arī paceļot uz augšu diafragmu. Ribas ir mierīgas, tās nav atvērušās uz āru. Atslēgas kauli ir atvērti un lāpstiņas iegūlušās muguras sienā, tā ļaujot rokām brīvi karāties gar sāniem. Visdrīzāk plaukstas ir pavērstas vairāk uz priekšu (līdzīgi kā guļus pozīcijā pašā sākumā). Tās noteikti neatrodas ķermenim priekšā (tādā gadījumā nav pareizi novietojušās lāpstiņas). Galvas virspuse tiecās uz augšu, kakla aizmugure ir pagarināta un brīva.

2.6. Staigāšana pa telpu. Staigājot joprojām pievērš uzmanību savam ķermenim, īpaši mugurkaulam un sajūtām/domām par to. Var mainīt staigāšanas virzienus un izmēģināt arī kādas deju kustības, novērot sajūtas.

**3. REFLEKSIJA** - Kopīga saruna un dalīšanās par pieredzēto uzdevumu laikā. Interesantā piefiksēšana, sīku detaļu pamanīšana, izmaiņu novērojumi. Šī ir ļoti svarīga daļa, lai audzēknis mācītos izteikties un formulētu savas domas, izprastu savas sajūtas un ar laiku automātiski sevi justu un spētu daudz labāk koordinēt savu ķermeni un labot kļūdas dejas mācību priekšmetos.

# NACIONĀLĀ MĀKSLU VIDUSSKOLA

## Nodarbība Nr. 2

### MUGURAS LIELĀKIE MUSKUĻI UN TO NOVIETOJUMS

Sākumā: atkārtojums par iepriekšējo stundu - mugurkaula uzbūve. Īsi atgādina iepriekšējā nodarbībā apgūto.

**1. CILVĒKA ANATOMIJAS IZPĒTE** - Muskuļu praktiska izpēte, to sākumpunktu, beigu punktu un funkciju apskatīšana sarunas veidā. Video skatīšanās. (Skat. Pielikumu)

Pedagogs izstāsta un parāda attēlos:

Trapeceveida muskulis, platais muguras muskulis, siksnveida galvas muskulis, lielais un mazais rombveida muskulis, muguras iztaisnotājmuskulis u.c.

Izstāsta, kur tie sākas, kur biedzas un kādas ir to funkcijas.

**2. PRAKTISKIE UZDEVUMI** - muskuļu iepazīšana caur pieskārienu.

NB! Pirms šīs stundas ir jāpārliedz par audzēkņu gatavību izmantot pieskārienu un darbu pārī kā metodi.

Darbs notiek pārī - muguras muskuļu sataustīšana uz partnera muguras. Muskuļu saspringuma novērtējums sev un partnerim. Spēja noturēt uzmanību uz ķermeņa izpēti.

2.1. Viegla masāža. A guļ uz vēdera, B ar vieglu masāžu sagatavo partnera muguru pieskārienam. Caur drēbēm iztausta muskuļus, ko atcerās no iepriekš stāstītā, mēģina izprast to novietojumu praksē. Pievērš uzmanību partnera muskuļu stāvoklim (sasprindzināts, atslābināts). Pieskāriens ir maigs un jāpārtrauc, ja A sajūt jebkāda veida diskomfortu/sāpes. Masāžas ilgums 10-20 minūtes (pēc situācijas un pieejamā laika)

**3. REFLEKSIJA** - pieredzes saruna, ko pamanīja masieris, ko guļošais. Sākumā saruna pārī savstarpēji, pēc tam aktuālākās lietas izrunā grupā kopīgi.

**4. PATSTĀVĪGS UZDEVUMS** tēmas nostiprināšanai (var uzdot arī kā mājas darbu). Katrs audzēknis izvēlas vienu muguras muskuli. Šoreiz patstāvīgi izpēta tā novietojumu (sākumpunktu/-us un galapunktu/-us) un funkcijas, ko tas veic ķermenī. Sagatavo mutisku stāstījumu grupai. Informācijas avotus audzēknis meklē patstāvīgi, pēc tam arī izstāsta, kur informāciju meklēja un vai ir pamats domāt, ka tā ir drošticama (kritiskās domāšanas caurviju prasme)

# NACIONĀLĀ MĀKSLU VIDUSSKOLA

## Nodarbība Nr. 3 MUGURAS APZINĀŠANĀS DEJĀ

Patstāvīgo darbu izrunāšana - katrs audzēknis izstāsta par sevis izvēlēto muskuli un tādā veidā arī kopīgi tiek atkārtot iepriekšējās stundas temats.

### 1. PRAKTISKIE UZDEVUMI - darbs pāros.

1.1. Rolling down kustība. A stāv kājās, paralēlā pozīcijā. B tur plaukstu uz A galvas, rokas ir brīva un atslābināta, lai tiktu justs to smagums. A ļoti lēnām izpilda *rolling down* kustību. B ļauj savai plaukstai slīdēt pa A mugurkaulu, ar pieskārienu iezīmējot muguras augstāko punktu attiecīgajā brīdī. Pēc tam notiek pāra lomu maiņa.

Video ar pāra darbu šajā uzdevumā: <https://youtu.be/DaLCgHp8IXoyoutu.be/DaLCgHp8IXo>

1.2. Improvizēta dejas jūtība mugurkaula abus galapunktus. A sākumstāvoklis ir stāvus, paralēlā pozīcijā. B uzliek vienu roku uz A galvas virsmas un otru uz A krustu daļas. A sāk pārvietošanos pa zāli, mainot ķermeņa novietojumu visās plaknēs. Sākotnēji kustība nav strauja, vēlāk var kļūt ātrāka, cik atļauj abu dejas sagatavotība tikt vienam otram līdzī. B uzdevums ir iet līdzī ar sava ķermeņa centru un ar šo uzdevumu ne tikai palīdzēt A nodrošinot muguras garuma sajūtu, bet arī trenēt savu uzmanību un reakcijas spēju tikt līdzī nezināmī kustībai telpā, ko veido A. Pēc tam notiek pāra lomu maiņa.

1.3. Muguras jutīgums ar atbildi. A atrodas stāvus pozīcijā, paralēlā pozīcijā. B pieskarās konkrētiem muguras punktiem. A uzdevums ir atbildēt šim konkrētajam pieskāriena punktam ar pretspiedienu. Ar laiku uzdevumu var izpildīt ātrāk un pieskāriena vietas un veidu variēt no ātra zu lēnu, no lielāka laukuma uz mazāku (piemēram, tikai ar naga galu pieskarties vai veselu plaukstu)

1.4. Solo dejas improvizācija. Pārvietojotie pa zāli pa vienam, izmantojot uzdevums 1.2., 1.3., pētīt muguras jutīgumu un kustīgumu.

1.5. Kompozīcijas uzdevums (papildus, ja audzēkņi ir gatavi šāda tipa uzdevumiem un tam ir laiks). Izveidot nelielu kompozīciju (ap 1 min garu), izmantojot informāciju un pieredzi par muguru no šīm stundām. Kompozīcijas uzdevuma mērķis ir izvairīties no pazīstamu kustību iekļaušanas, izmantot muguras izjūtu un kustību kā iedvesmas avotu jaunradei.

**2. REFLEKSIJA** - saruna par pieredzēto šajā nodarbībā, sacinājumi un pārdomas par tēmu "Mugura". Ja tika pildīts kompozīcijas uzdevums (1.5.), tad tā prezentēšana un atgriezeniskās saites sniegšana.