

**REKOMENDACIJOS MOKYTOJAMS IR MOKINIAMS
RENKANTIS MENŲ BRANDOS EGZAMINĄ
GILINANT IR PLEČIANT KŪRYBINIŲ DARBŲ APRAŠUS
(Džiazinio šokio technika)**

*Parengė: Ilona Stankevičienė šokio mokytoja ekspertė
Milda Ruginytė- Šimkuvienė šokio mokytoja*

Rekomendacijos parengtos remiantis:

- Menų brandos egzamino programos aprašu:
https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2020/12/4812_menai_nauja_programa.pdf
- Šokio egzamino reikalavimais (6 priedas)
https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2020/12/4819_Sokis_Menu_BEP_6_priedas_14-12-22.pdf
- Dr. Birutės Banevičiūtės „Menų mokyklinio brandos egzamino šokio krypties rekomendacijomis
https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2020/12/4189_rekomendacijos_sokis.pdf

Rekomendacijų turinys:

1. Rekomendacijų tikslai.
2. Džiazinio šokio raiška, stiliaus ypatumai, kultūrinis ir istorinis kontekstas.
 - 2.1 Džiazinio šokio istorija;
 - 2.2. Literatūra ir video pristatymai supažindinantys su džiazinio šokio istorija.
3. Žymiausi džiazinio šokio atlikėjai, choreografai.
4. Kino filmų, miuziklų sąrašas, kuriuose atliekami džiazinio šokio pasirodymai
5. Žymių šou atlikėjų pasirodymai, kuriuose naudojami džiazinio bei šou šokio elementai.
6. Universitetai, žymios šokio mokyklos.
7. Džiazinio šokio atlikimo technika.
 - 7.1.Modern Jazz šokio elementai;
 - 7.2. Stankevičienė, I. (2021). Džiazinio šokio technika.

1. REKOMENDACIJŲ TIKSLAI

- 1.1. Padėti gerinti mokinio ir darbo vadovo funkcijas įgyvendinant šokio brandos egzamino reikalavimus.
- 1.2. Suteikti žinių apie džiazinio šokio žanro ypatumus, istorinius kultūrinius aspektus (kada ir kur atsirado, kam buvo skirta ir pan.).
- 1.3. Atpažinti ir įvardyti džiazinio šokio kūrinio žanrą, stilių, istorinį laikotarpį, geografinę vietovę.
- 1.4. Remiantis džiazinio šokio technika bei atlikimo taisyklėmis nusakyti kūrybinio darbo patirtį ir interesus, išsakyti savo nuomonę apie stebėtą šokio kūrinį ir pagrįsti ją nurodant ryšį tarp kilusio išpūdžio ir šokyje panaudotų priemonių. (stebėjimas, analizavimas, refleksija).
- 1.5. Naudojant įvairius šaltinius rasti informacijos apie pasirinktą džiazinio šokio kūrėją, atlikėją, instituciją ar pasirodymą, šokio pastatymą ir ją pristatyti (raštu ar žodžiu).
- 1.6. Padėti mokiniui atskleisti savo meninius pasiekimus, pademonstruoti pagal savo galimybes geriausios kokybės šokio raiškos rezultata.
- 1.7. Suteikti mokiniams galimybę savarankiškai kurti ir pristatyti savo kūrybinės veiklos rezultatus.
- 1.8. Šokti pavieniui, poroje ir grupėje įvairius džiazinio šokio judesius, žingsnius, jų derinius ir/ar šokius.

2. DŽIAZINIO ŠOKIO RAIŠKA, STILIAUS YPATUMAI, KULTŪRINIS IR ISTORINIS KONTEKSTAS

2.1. Džiazinio šokio istorija.

Džiazinis šokis, kaip ir džiazio muzika, vystėsi ištisus šimtmečius: gimęs afrikiečių gentyse, XVII - XVIII a. vergų atvežtas į Karibų regioną ir Ameriką, susiliejo su amerikietiška kultūra. Šokis galiausiai susiformavo kartu su džiazio muzika, atsiradusia XX a. pradžioje Naujajame Orleane (JAV), kaip bliuzo, juodųjų religinių giesmių ir Europos muzikos mišinys. Bendruomeniniai, visuomeniniai šokiai atėję iš juodųjų gyvenimo tapo populiarūs baltųjų rasėje ir persikėlė į sceną.

XX a. 3-asis ir 5-6 dešimtmečiai - džiazinio šokio klestėjimo metai. Tuo laikotarpiu atsirado įvairių naujų muzikos stilių: džiaz-rokas, soul, bliuzas, svingas. Šokis tapo populiarus Brodvėjaus teatruose bei miuzikholuose, televizijoje, šokių studijose. Įmantrios šokėjų pozos, plastiški judesiai, sudėtinga sinkopinė ritmika, energija, dinamiškumas ir improvizacija suteikė šiam šokiui subtilumo bei nepakartojamo grožio.

Gus Giordano (1924-2008) laikomas vienu iš Amerikos džiazinio šokio pradininkų, ryški Brodvėjaus žvaigždė, šokėjas, choreografas, gavęs už šio šokio žanro puoselėjimą ir akademinę-mokslinę veiklą gausybę apdovanojimų. Jo išleista istorinė knyga „*Antology of American Jazz Dance*“, 1978 apie džiazinį šokį, šio žanro šaknis, šokio technikos subtilybes naudoja viso pasaulio džiazinio šokio meno kritikai iki šiol.

Kaip teigia G. Giordano džiazio atlikėjas muziką ir jos impulsus jaučia visame kūne - pilve, klubuose, krūtinėje, tuo metu kai klasikinio šokio atstovai muzikos ir ritmo vibraciją jaučia per savo kaulų struktūrą - reikia labai laikyti savo stuburą atliekant judesius Džiaziniam šokiui reikia klasikinio

ir moderniojo šokio technikos kaip pagrindo šokėjo kūnui paruošti. Na o šiandieninis šokėjui reikia būti įvaldžius įvairias šokio technikas.

Šiandieninis džiazinis šokis priešingai negu klasikinis nėra apie jausmus, grožį, emocijas, jis reiškia fizinių savybių, raumenų tvirtumo, greičio naujumo ir artistiško demonstravimą. Džiazinis šokis peraugo į šou pasirodymus, kur naudojami pramoginių, sportinių, hip hop, modernaus šokių technikos. Tai patobulintas debiutas naudojant šokio judesius ir ne tik džiazinio bet šiuolaikinę populiarią šių dienų šokių muziką.

2.2. Literatūros ir video pristatymai susipažindinantys su džiazinio šokio istorija

1. Texas Educational Theatre association. Annie Dragoo. Jazz & Musical Theatre Dance A Brief History.2020.

<https://www.youtube.com/watch?v=OXc5SHVLMPI>

3. Amanda Michell. History of Jazz dance. 2018.

<https://www.youtube.com/watch?v=Nrewu6r4ZwA>

4. Giordano, G. (1978). *Antology of American Jazz Dance*. Evanston: Orion Publishing House. 2nd edition
5. Noisette, P. (2021). *Šiuolaikinio šokio vadovas*. Lietuvos šokio informacijos centras

3. ŽYMIIAUSI DŽIAZINIO ŠOKIO ATLIKĖJAI, CHOREOGRAFAI

- Gus Giordano,(1923-2008) - <https://www.youtube.com/watch?v=nb6JPpGY2aA>
- Jack Cole,(1911-1974) - <https://www.youtube.com/watch?v=O0ZkDBvwcF4>
https://www.youtube.com/watch?v=Q3s3-_kJRrs
- Jerome Robinson,(1918-1998) - <https://www.youtube.com/watch?v=VPXLF5DH56E>
- Lester Horton,(1906-1953) - <https://www.youtube.com/watch?v=iBpyC5TjqWQ>
- Bob Fosse, (1927-1987) - https://www.youtube.com/watch?v=uA9q8dJ_sRo
- Katherine Dunham (1909-2006) <https://dancepoise.com/most-famous-jazz-dancers-ever>
- Gene Kelly, (1912-1996) - <https://www.youtube.com/watch?v=9jEArV9xip0>
- Matt Mattox (1921-2013) - <https://www.youtube.com/watch?v=y3OwKqNQTYw>
- Eugene Louis Facciuto or Luigi (1925-2015)
<https://www.youtube.com/watch?v=KNRsgl671kk>
https://www.youtube.com/watch?v=KRMeiRS_4w0
- Gwen Verdon, (1952-2000) - <https://www.youtube.com/watch?v=rV8ygdepnhM>
- Frank Hatchett(1935-2013) - <https://dancepoise.com/most-famous-jazz-dancers-ever>
- David Winters (1939) - <https://dancepoise.com/most-famous-jazz-dancers-ever>
- Michael Bennett (1943-1987) - <https://www.youtube.com/watch?v=GbaZLear2jY>
- Lynn Simonson (1943) - <https://www.youtube.com/watch?v=6N386mgVTNc>
- Michael Peters (1948-1994) - <https://www.youtube.com/watch?v=dB8twTW7AuY>
- Mia Michaels (1966) - <https://www.youtube.com/watch?v=upvmEZNoJ3o>
<https://dancepoise.com/most-famous-jazz-dancers-ever>

4. ŽYMŪS KINO FILMAI, MIUZIKLAI, KURIUOSE NAUDOJAMAS DŽIAZINIS ŠOKIS

- „Grease“,
- „A Chorus Line“,
- „Saturday Night Fever“,
- „Footloose“
- „Jesus Christ Superstar“,
- „Phantom of the Opera“,
- „Broadway Musical Cats“,
- „Staying Alive“,
- „Flashdance“,
- „Fame’, and of course“,
- „Dirty Dancing“,
- „Chicago“,
- „Pulp Fiction“,
- „Moulin Rouge“,
- „The greatest showman“.

5. ŽYMIŲ ŠOU ATLIKĖJŲ PASIRODYMAI, KURIUOSE NAUDOJAMI DŽIAZINIO BEI ŠOU ŠOKIO ELEMENTAI

<https://www.lamar.edu/fine-arts-communication/theatre-and-dance/news/top-three-music-videos-influenced-by-jazz-dance-masters.html>

- Michael Jackson,
- Madonna,
- Ricky Martin,
- Beyonce,
- Kyle Minouge
- Kate Perry;
- Jenifer Lopez ir kitų, dar labiau įkvepia jaunąją kartą mokytis, tobulėti ir žavėtis išlaikyti šią gražią džiazinio šokio formą.

6. UNIVERSITETAI, ŽYMIOS ŠOKIO MOKYKLOS

Trylika geriausių šokio mokyklų/universitetų/koledžų pasaulyje pripažinti 2021 m pagal: <https://worldscholarshipforum.com/it/miglior-mondo-di-scuole-di-danza/>

- Brenau Università – Breno (JAV)
- Vanderbilt University – Nešvilis (JAV)
- Skidmore College - Niujorkas (JAV)
- Università di Rochester – Niujorkas (JAV)
- Fordham University – Niujorkas (JAV)
- Elmhurst Ballet School – Birmingamas (JAV)
- La scuola di Hammond – Hamondas (Anglija)
- Università di Cumbria – Londonas, (Anglija)

- La Juilliard School – Niujorkas (JAV)
- Columbia University – Niujorkas (JAV)
- New York University – Niujorkas (JAV)
- Butler University – Vašingtonas (JAV)
- Università di Buffalo, SUNY – Niujorkas (JAV)

7. DŽIAZINIO ŠOKIO ATLIKIMO TECHNIKA

7.1. Modern Jazz šokio elementai .pagal Cohan, R. (1990). *Il libro della danza. Guida pratica e completa per conoscere tecniche e segreti della danza, per imparare a ballare.* Lyra Libri.

Pirmą kartą susiduriant su šokio studijomis, svarbu suprasti, kokius elementus ar priemones šokėjas turėtų išmokti pirmiausia. Šiame skyriuje išanalizavau aštuonis, pagal Robert Cohan svarbiausius šokio elementus: **koncentraciją, gravitaciją, pusiausvyrą, laikyseną, gestikuliaciją, ritmą, judėjimą erdvėje ir kvėpavimą.**

Pirmasis elementas – **koncentracija**, tai yra gebėjimas suvokti savo kūno centrą, tuo pat metu vientisai judant. Pamažu, kai jūsų koncentracija sutvirtės, išmoksitė judėti laisvai ir grakščiai.

Antrasis elementas – **gravitacija** – tai jėga, kuri mus traukia prie žemės, jėga, nuolat slopinanti judesius, su kuria turėsite išmokti dirbti. Vienas iš būdų kontroliuoti šią jėgą yra įgauti **pusiausvyros**, mūsų trečiojo šio skyriaus elemento. Šokio tikslas yra pasiekti ir nuolatos išlaikyti vidinę kūno pusiausvyrą. Turime omenyje tokį balanso tipą, kai, pavyzdžiui, kalbant apie kambarį, kuriame baldai išdėstyti harmoningai, sakome, kad jis gerai subalansuotas. Būtent įtampa tarp įvairių kūno dalių palaiko jį išskirtinai vientisą.

Laikysena arba teisingas visų kūno dalių išdėstymas yra glaudžiai susijęs su koncentracija, gravitacija ir pusiausvyra. Nors laikysena reikalauja ypatingo dėmesio ir darbo, ji, žinoma, gerės pamažu tobulinant prieš tai minėtus tris elementus. Norint įgauti gražią laikyseną šokyje, turėsite pakeisti savo kūno suvokimą, nes labai dažnai skiriasi tai, ką jaučiame, nuo to, kas matoma išorėje.

Gestikuliacija pasitelkia kūną kaip priemonę išreikšti emocijas ir idėjas per tam tikrą judėjimo schemą. Pyktis, pavyzdžiui, išreiškiamas visai kitokiomis schemomis negu džiaugsmas arba liūdesys.

Ritmas, pasak manęs, tai kažkas, ką turime mes visi, nors kai kurie žmonės yra mažiau jam jautresni arba nežino jį turintys. Iš tikrųjų mūsų gyvenimas apipintas sudėtinga ciklų ir ritmų raizgalyne: mūsų širdis plaka vienu ritmu, mūsų plaučiai kvėpuoja kitu, o mūsų galūnės seka dar kitą ritmą. Ritmo esmės suradimas daugiausia priklauso nuo mūsų gebėjimo skirti jam dėmesio.

Septintasis elementas yra tas, kurį vadinu **judėjimu erdvėje**. Kai šokame, reikia suvokti mus supančią aplinką taip, kaip paprastai tai daro katės. Katė niekada nebus abejinga aplinkai, kurioje randasi, bet juda visada nuovokiai ir sumaniai, atidžiai matuodama aplinką.

Paskutinis šokio elementas - **kvėpavimas**. Iš pradžių jums atrodo sudėtinga suderinti kvėpavimą su šokio judesiais, tačiau jis yra būtinas ne tik dėl savo savybės atnešti į kūną didesnį deguonies kiekį, bet ir dėl to, kad suteikia judesiui harmonijos ir sklandumo.

Kai žiūrime į kokį nors porcelianinį daiktą arba gražų papuošalą, žinome, kad norint išgauti kokybę, dėl kurios mes tą daiktą vertiname, reikėjo mokslo ir pastangų. Ir tai yra būtent ta pati kokybė, kurią norime parodyti savo kūnu, tai, kas vadinama „technika“ - visų kitų šokio elementų suma.

2.1.1. Koncentracija.

Jeigu reiktų vienu žodžiu apibūdinti visą šokio metu su savimi atliktą darbą, negalėtų būti kitokio pasirinkimo kaip tik „koncentracija“, tai yra gebėjimas judėti, išlaikyti ir suburti save aplink kūno centrą. Kaip ir pasaulis savo mase orientuojasi į išmatuojamą centrinį tašką, taip ir mes turime aiškų tašką, kuriame gimsta mūsų judesiai – tai mūsų fizinis centras. Tik aiškiai jį suvokiant, galima išmokti bet kokį dalyką, kitu atveju, galėsite išvystyti estetiškai gražias rankas ir kojas, bet niekada nemokėsite gražiai jų judinti.

Savo kūno suvokimą galite palyginti su vietos ar namų, kuriuose gyvenate suvokimu. Nors jūsų kelionės jus nuneša labai toli, namų prisiminimas ir atvaizdas sukuria solidų pagrindą, ant kurio pastatytas jūsų santykis su likusiu pasauliu. Tačiau dažnai būtent „teritorija“ mūsų pačių kūne mums lieka nepažįstama. Jeigu norėtume pabandyti pasverti mūsų kūną kaip sūpynes su dvejomis sėdynėmis ir vienu atramos tašku per vidurį, atrastume, kad pusiausvyros taškas yra šalia fizinio kūno masės centro, dažniausiai kelis centimetrus žemiau bambos.

Norint išmokti „pajusti“ kūno masės centrą, pirmiausia reikia suprasti, kad rankų ir kojų judesiai kyla iš to paties taško nugaros centre. Uždėkite vieną ranką ant raumenų, esančių nugaros apačioje, šiek tiek žemiau liemens, o kita ranka mosuokite ir pajusite, kaip juda raumenys po jūsų ranka. Net jei sumažinsite rankos mostus iki kelių centimetrų amplitudės, jausite, kad raumenys ir toliau juda. Pakartokite tą patį ir su kojomis: vis dar laikant ranką ant nugaros apačios, eikite mažu ratu ir mojuokite laisvąją ranka. Tokiu būdu jūsų ranka gebės atskirti sudėtingą raumenų žaidimą, vykstantį nugaros centre. Dabar sustokite ir pabandykite pakelti laisvąją ranką pradedant judesį nuo to paties taško nugaros viduryje. Iš karto suprasite, kad judate sąmoningai ir su didelėmis pastangomis.

Kai pradėsite jausti judesius, kylančius iš jūsų kūno centro, taps lengviau ir juos kontroliuoti.

2.1.2. Gravitacija.

Tai jėga, kuri mus traukia į apačią tokiu lygiu, kad tik labai stengdamiesi galime pašokti į viršų daugiau negu kelis centimetrus. Iš tiesų stebėtina jau vien tai, kad mums pavyksta stovėti stačiai ant dviejų kojų! Natūraliai linkstame pamiršti, kad prireikia daugiau nei metų, kol mūsų raumenys ir sausgyslės išmoksta tiesiai laikyti mūsų kaulus ir palaikyti galvos pusiausvyrą. Tačiau jeigu norite tapti šokėjais, svarbu vėl suvokti gravitacijos jėgą ir išmokti nugalėti jos spaudimą. Gravitacija išties yra nuolatinis elementas, kurį visada reikia turėti omeny. Žinoti, kaip ją išnaudoti ir kaip pasipriešinti jos energijai – tai kiekvienam šokėjui būtina savybė. Išmokti suvokti jūsų kūne esantį spaudimą. Kol skaitote šias eilutes, į kokias vietas remiasi daugiausia jūsų kūno svorio? Ar jas spausdami jaučiate, kaip galite atsikelti ir galbūt užimti taisyklingesnę padėtį? Stebėkite aplink jus esančius žmones ir padėtis, kurias jie yra linkę užimti. Pagalvokite, kokią naštą gravitacija užkrauna pagyvenusiems žmonėms, kurių raumenys nebeturi jėgos, reikalingos pasipriešinti spaudimui į apačią. Pabandykite imituoti jų laikysenas, kad konkrečiai savo kūne suprastumėte gravitacijos spaudimą.

Kad patobulintumėte savo gebėjimus išnaudoti gravitacijos spaudimą, pabandykite atlikti šį pratimą trimis skirtingais tempais. Lėtai, po žingsnelį, lipkite laiptais, jausdamiesi neįtikėtinai sunkūs. Visas kūno svoris iš pradžių yra palaikomas ant vienos kojos, po to – ant kitos. Pasilenkite į priekį ir

vienu metu remkitės tik ant vienos kojos, leisdami kūno svoriui kristi į apačią. Tai jums leis pajusti gravitaciją. Dabar lipkite tiesia nugara, šlaunų ir nugaros raumenis laikant sutrauktus, o krūtinę pakelkite, kol spaudžiate žemyn vieną koją po kitos. Tokiu būdu išnaudojate raumenų jėgą, kad nugalėtumėte gravitacijos jėgą. Galiausiai vis dar naudodami raumenis kaip prieš tai, lipkite laiptais dar kartą, įsivaizduodami šįkart kažką, kas jus stumia į viršų iš atraminės kojos sėdmens lyg jūsų stuburas nukreiptų savo energiją viršun per krūtinkaulį link laiptų pabaigos. Taip darydami panaudosite savo raumenis ir įveiksite gravitacijos spaudimą.

2.1.3. Pusiausvyra.

Pusiausvyra šokyje ne tik parodo gebėjimą išsilaikyti ant vienos kojos, bet tai taip pat ir menas sukurti vidinį santykį tarp visų įmanomų suvokti kūno taškų. Tai nėra lengvai pasiekiamą finišo linija, sunkiausia dalis yra vienu metu susikoncentruoti į vidinę pusiausvyrą ir į šokį ar judesį, kuris tuo metu yra atliekamas.

Pabandykite ištiesti ranką priešais jus ir įsivaizduoti, kad ji plūduriuoja ant jūros paviršiaus. Leiskite rankai reaguoti į vandens judesius – išilgai tekant mažoms bangoms, pakilti ir lengvai nusileisti. Pajusite, kad jūsų raumenyse pasklis atpažįstamas vidinės pusiausvyros jausmas. Dabar ištieskite ir kitą ranką ir pakartokite ką tik atrastą pojūtį. Tačiau šį kartą bandykite suprasti vidinį santykį tarp raumenų, kaulų, sąnarių, venų ir nervų. Jei pavyksta aiškiai suvokti šį pojūtį, galite pabandyti paskleisti jį po visą kūną. Kol skaitote, įsitaisykite į sudėtingą padėtį, pavyzdžiui, sukryžiuokite kojas, palinkite į šoną ir užverskite galvą. Dabar pabandykite pajusti vidinį santykį tarp įvairių kūno dalių. Kuriose vietose jaučiasi spaudimas ir atsiremia svoris? Jūsų stuburas išlenktas? Į kurią pusę atsveriate savo galvos svorį? Koks atstumas tarp jūsų dešinės pėdos ir kairės alkūnės? Sugebėtumėte įsidėmėti šią padėtį ir vėliau ją pakartoti? Išlaikote pusiausvyrą? Jeigu ne, šiek tiek pakeiskite padėtį, kad pajautumėte vidinę harmoniją. Visiškai subalansuota padėtis neturi būti simetriška, ją apibūdinantis elementas yra tos padėties suvokimas.

Antrasis pusiausvyros elementas yra faktinis gebėjimas be problemų išstovėti ant abiejų ar tik ant vienos kojos, kaip dažnai nutinka šokyje. Jeigu jau būsite išmokę surasti vidinę pusiausvyrą, šis tikslas bus ranka pasiekiamas. Tam, kad išlaikytumėte pusiausvyrą stovėdami ant vienos kojos, visa tai, ką jums tereikia padaryti, yra tik sutraukti priešingus raumenis, reikalingus padėčiai išlaikyti. Tik savo viduje suvokiant pusiausvyros poreikį ir gebant jį pajusti, galėsite lengvai išspręsti šią problemą.

Atsiminkite: pusiausvyra yra aktyvi būseną, nuolat vykstantis procesas. Jei tai pamiršite, nukrisite.

2.1.4. Laikysena.

Šis elementas būtinas norint garantuoti pusiausvyrą, vadinasi, ir patį judesį. Pozos, kurias esate linkę daryti, ne tik gali atskleisti jūsų charakterį, bet netgi teikia jums tam tikras emocijas. Jei, pavyzdžiui, stovite lengvai sulenkę kelius, dubuo išstumtas į priekį, pilvas išpūstas, pečiai išlenkti į priekį, kaklas įtemptas, galva palinkusi pirmyn, tai gan greitai pradėsite jaustis nepatogiai. Įsitikinkite patys, atsistodami į šią, ką tik apibūdintą, padėtį ir pabandykite pavaikščioti.

Ką galima padaryti, kad ištaisytume šias dažnas laikysenos klaidas?

Išmokite atsistoti į taisyklingą vertikalią padėtį pradėdami nuo pėdų. Pakelkite pėdos skliautą ir leiskite, kad kūno svoris pasiskirstytų per tris vietas: pirštus, kulną ir išorinį pėdos kraštą. Įsitikinkite, kad kulkšnys yra tiesios, kulnų kraštai statmeni žemei. Kiek galima labiau ištieskite kojas, kad šlaunys būtų išstumtos į viršų, o dubuo atremtas į šlaunikaulio kaulų viršų. Stenkitės didinti atstumą tarp

juosmens šonkaulių ir viršutinės dubens kaulo dalies: skrandis suplokštės, taip pat turėtumėte jausti, kad visas stuburas bei kaklas ištįsta. Po to atpalaiduokite pečius ir leiskite, kad šie „pakibtų“ ant stuburo. Kiek galėdami į viršų išstumkite viršugalvį. Ši poza jums leis sąmoningai pajusti savo kūną.

Sėdėjimo būdai yra lygiai taip pat svarbūs. Pabandykite atsisėsti ant kietos kėdės krašto ir lenkitės atgal, kol nugara išsilenks ir atsirems į kėdės atlošą. Po to elkitės visiškai priešingai: atsisėskite laikydami nugarą vertikaliaje padėtyje, atremkite du dubenį formuojančius kaulus ir įsivaizduokite, kad tai yra plati taurė, iš kurios kyla visas jūsų kūnas.

Išsitempkite į viršų palei vidinę stuburo dalį ir ištiesinkite pilvą. Kaklą laikykite tiesiai, o galvai leiskite judėti laisvai. Dabar, vis dar laikydami stuburą tiesų, leiskite pečiams nukristi prie šonų tuo pačiu metu pakeldami rankas virš galvos. Laikydami rankas viršuje trumpam pakelkite pečius ir vėl nuleiskite. Kartokite šį judesį, kad suprastumėte, kiek atsipalaidavę jūsų pečiai. Nors iš pradžių atrods keista judėti tokioje būsenoje, bėgant laikui, ankstesnioji padėtis atrods dar labiau kaustanti.

2.1.5. Gestikuliacija.

Žmogus sugeba išreikšti savo sudėtingas mintis naudodamas ir „judesių kalbą“. Pasitelkę subtilių gestų žaidimą ir kūno kalbą, išties galime atskleisti bendradarbiavimą, pasitikėjimą draugais arba agresiją priešams. Žinoma, galime naudotis ir žodine kalba, bet šiomis dienomis egzistuoja daugybė skirtingų kalbų ir akivaizdu, kad ir praelyje situacija nebuvo kitokia.

Viso pasaulio šokių trupės atlieka savo pasirodymus skirtingose šalyse ir dažniausiai būna suprasti, kad ir kur bebūtų. Retų išimčių pasitaiko, kai šokis pavirsta ekstremaliai formalių gestų virtine, susijusių su religija, kaip kai kurie japonų šokiai, arba be religinių įgavo ir pantomimos elementų, kaip kai kuriose Indijos šokių mokyklose, kur privalu išmokti mimų kalbą. Tačiau ir šiais atvejais galima suprasti didžiąją šokio turinio dalį, nors, be abejo, būtų daug paprasčiau, jei judesiai sietųsi su visiems pažįstamu įprastu gyvenimu.

Pavyzdžiui, ant krūtinės sukryžiuotos rankos rodo apsauginį barjerą. Rankos ant liemens reiškia „parodyk man“, o ant liemens suspausti kumščiai reiškia dar labiau grasinantį „įrodyk man tai!“. Rankos ištiestos į priekį atskleidžia, kad žmogus yra pasiruošęs kažką duoti arba priimti. Sveikinimosi forma, kai paspaudžiama dešinė ranka tikriausiai buvo reikalinga parodyti, kad susitikimo su kitu žmogumi metu rankoje nebuvo laikomi ginklai.

Galvos ištiesimas į priekį išreiškia godumą, o palenkimas į šoną - susidomėjimą. Ranka ant veido parodo dalyvavimą arba dėmesį, o kumštis - susirūpinimą. Pakeliant pečius norima pademonstruoti, kad kažkas yra nežinoma arba tai nerūpi. Stovėti visu kūno svoriu tik ant vienos kojos palinkus į šoną reiškia laukimą, o trypciojimas šioje padėtyje atskleidžia nekantrumą arba nuobodulį.

Stebėdami save pačius bei tuos, kurie jus supa, išmoksime atpažinti kūno siunčiamas žinutes. Beveik kiekvienas judesys išreiškia mintį, emociją ar labai aiškų požiūrį. Tai ir yra šokio elementai, kurie gali būti naudojami kuriant judesių sekas, pasakojančias įvairias žmonių patirtis bei istorijas.

2.1.6. Ritmas.

Geras ritmo jausmas šokėjui yra būtinas, nors jį įgauti gali būti ir sunku. Ritmo mokymasis dažniausiai vyksta pirmaisiais gyvenimo metais. Kontaktas su muzika ir skatinimas reaguoti į ritmą ir į šokį nuo mažų dienų, be abejo, gali būti naudingas ateityje, bet jei šių kontaktų ir neturėjote, nesijaudinkite, ne viskas prarasta. Ritmo jausmo įgavimas daugiausiai priklauso nuo noro tam skirti dėmesio. Pasiklausykite kokios nors liaudiškos dainos, lotyniškų ritmų dainos lengviausios,

pabandykite atskirti vyraujantį ritmą, dažniausiai jis būna palaikomas mušamųjų instrumentų. Kai pavyksta išskirti šį ritmą, pabandykite atpažinti „sunkesnius“ taktus (tuos, kurie išsiskiria labiau už kitus). Suskaičiuokite kiek silpnesnių kirčių yra tarp dviejų sunkesniųjų, vėliau bandykite sekti ritmą plodami rankomis: viens, du, trys, keturi, viens, du, trys, keturi. Kai gebate aiškiai atskirti ritmą, pabandykite pagal jį judėti. Judėkite su kiekvienu taktu paprasčiausiai perkeldami kūno svorį nuo vieno šono į kitą, pėdas laikydami vietoje. Koncentruokitės tik į ritmą, nekreipdami dėmesio į kitus muzikos elementus. Kai jau būsite išmokę judėti į kiekvieną taktą, nė akimirka anksčiau ir ne vėliau, pabandykite judėti, pavyzdžiui, pirmus tris taktus, o ketvirtą - sustokite. (Žinoma, taip pat galite pritaikyti savo judesius pagal tai, ar pasirinkta muzika turi daugiau ar mažiau nei keturis taktus.) Po to pabandykite judėti tik per pirmą ir antrą taktą, sustodami trečio ir ketvirto takto metu. Vėliau judėkite per pirmą ir ketvirtą taktą, o galiausiai pasirinkite patys per kurį vieną taktą norite judėti, tačiau niekad neprarasdami ritmo.

Norint išlavinti ritmo pojūtį, svarbu įsitikinti, kad viską atliekate tiksliai į ritmą, o ne šiek tiek vėluojate. Visas taktui atlikti reikalingas darbas iš tiesų pasibaigia tada, kai jūs išgirstate šį taktą. Taigi, kad išlaikytumėte ritmą, visas jūsų darbas turi tilpti į taktą ir būti atliktas laiku, iš tiesų net šiek tiek anksčiau. Įsivaizduokite, kad atliekate taktą savo kūnu, neapsiribokite šokti tik pagal ritmą, bet bandykite būti viena su juo.

Kai susidursite su judesių sekomis, pastebėsite, kad būtent ritmas ir tempas sukuria tas nematomas, bet egzistuojančias „virveles“, kurios jums padeda atsimentyti to šokio struktūrą.

2.1.7. Judėjimas erdvėje.

Mūsų kūnai yra sutverti judėjimui ir per šimtą tūkstančių metų evoliucionavo taip, kad galėtų atlikti visus išgyvenimui žemėje reikalingus judesius: bėgti nelygiais paviršiais, nueiti ilgus atstumus, lipti į medžius, išsitiesti į viršų ir pasilenkti į apačią, susirangyti, rinkti didelius vaisius ir mažiausias sėklas. Mūsų pėdos, kojos, stuburas yra neįtikėtinais sudėtingos struktūros ir gali prisitaikyti prie mažiausių pusiausvyros pokyčių. Tas pats galioja ir viršutinei nugaros bei rankų daliai, kuri turi būti ne tik stipri, bet ir atlikti labai subtilius veiksmus.

Mūsų kūnai evoliucionavo, kad galėtų judėti taip pat ir mus supančioje aplinkoje, kuri nėra tiesiog tuščia atkarpa, bet apčiuopiamas elementas, taip kaip žuviai yra vanduo. Rankos, kojos, kaklas ir galva yra kūno pratęsimas erdvėje, leidžiantis atlikti funkcijas, už kurias jis atsakingas.

Žiūrėkite į kokį nors objektą, padėtą nuo jūsų tokiu atstumu, kad ištiesus ranką, galėtumėte jį pasiekti. Galvokite, kad atstumas tarp jūsų ir šio daikto yra distancija, kurią turite pareiti ir įsivaizduokite, kad jūsų ranka ir delnas juda šia atkarpa. Dabar labai lėtai leiskite savo rankai pradėti iš tikro judėti link to daikto ir sąmoningai įveikite šį atstumą. O dabar išsirinkite objektą, kuris būtų žymiai toliau už pirmąjį ir kad norėdami jį pasiekti, turėtumėte eiti. Įsivaizduokite, kad šis atstumas yra milžiniškas ir bandykite suprasti, kas vyks jūsų kūne, kol jį pasieksite. Pirmiausia, turite pernešti svorį į jūsų kojas, po to priversti jas judėti, išlaikyti pusiausvyrą, vengti kitų objektų, sustoti reikiamu momentu ir galiausiai išsitiesti, kad galėtumėte paliesti šį daiktą. Dabar lėtai atlikite visus šiuos veiksmus ir įsivaizduokite, lyg ši užduotis būtų tarpplanetinė kelionė kosmose.

Mūsų kūnas evoliucionavo dėl grynai funkciinių priežasčių būtinų išgyvenimui, tačiau galima pasinaudoti jo nuostabia forma ir kitokiems tikslams: išreikšti savo mintis ir emocijas, parodyti savo jausmus bei atskleisti kitiems, kaip jaučiamės arba patenkinti mūsų poreikį judėti. Mūsų raumenys, be abejo, jaučiasi geriau, kai juos naudojame, o kai išmoksime juos judinti, visas kūnas harmoningai dirbs, kad galėtume bėgti, suktis, šokinėti ir šokti.

2.1.8. Kvėpavimas.

Šokyje būtinas ne tik dėl jo visiškai fizinės funkcijos, bet ir dėl to, kad gali būti naudojamas kaip išraiškos forma. Pavyzdžiui, greitas ir paviršutiniškas kvėpavimas rodo susijaudinimą ar stresą, o ramus ir lėtas - sudaro įspūdį, kad žmogus turi savikontrolę.

Jeigu kvėpuosite tolygiai su savo daromais žingsniais, suteiksite judesiams sklandumo įspūdį. Natūralu, kad iš pradžių jums atrodys sunku kvėpuoti ir šokti tuo pačiu metu. Pagrindinės problemos yra dvi: kontroliuoti kvėpavimą nepertraukiant jo natūralios eigos ir laikyti krūtinę pakeltoje padėtyje. Keletas paprastų pratimų padės jums suvokti šią problemą. Pradėkite vaikščiodami gan greitu tempu ir skaičiuodami, kiek žingsnių padarote kiekvienu įkvėpimu. Ar žingsnių skaičius vienodas tiek įkvėpiant, tiek iškvėpiant? Pabandykite pakeisti kvėpavimo ritmą. Jeigu prieš tai įkvėpdavote kas tris ar keturis žingsnius, dabar pabandykite tai padaryti kas penkis ar šešis žingsnius. Galite pakeisti ir įkvėpimo bei iškvėpimo trukmę, pavyzdžiui, įkvėpkite per du žingsnius, o iškvėpkite per keturis. Kaip jaučiatės, turėdami padalinti savo dėmesį tarp vaikščiojimo ir kvėpavimo? Svarbu išmokti koncentruotis į du ar tris veiksmus vienu metu, nes šokant turėsite tai daryti dažnai.

Taip pat turite išmokti kvėpuoti giliau, išplečiant šonkaulių narvelį į nugaros pusę, o ne į priekį. Pabandykite sulenkti rankas už nugaros, suimant alkūnes delnais, ir giliai kvėpuokite siekdami išplėsti nugarą į šonus, tokiu būdu stumiant rankas į skirtingas puses. Arba galite pasilenkti į priekį stačiu kampu bei tiesia nugarą ir laikyti kūno svorį rankomis atsirėmę į kėdės atlošą. Įkvėpkite ištempdami nugarą. Jeigu teisingai atliekate pratimą, turėtumėte jausti judesį ne tik pečiuose, bet ir apatinių šonkaulių srityje. Taip pat viršutinė šonkaulių narvelio dalis turėtų būti įtraukta į šį judesį. Dabar sukryžiuokite rankas ant krūtinės delnus padėję netoli pečių abejose pusėse, giliai kvėpuodami pabandykite pajusti juosmens šonkaulius, kurie plečiasi į išorę. Judesys turėtų prasidėti nuo apatinės stuburo dalies, pakilti per visą nugarą ir galiausiai pasiekti šonkaulių narvelio viršutinę dalį, kuri pakils po jūsų delnais.

7.2. Stankevičienė, I. (2021). Džiazinio šokio technika. UAB Naujas veidas. Klaipėda

<https://www.sokis.upc.smm.lt/metodine-medziaga/menu-egzaminas/>

Šis metodinis leidinys suteiks Jums žinių, kaip naudojant džiazinio šokio atlikimo metodiką lavinti šokių atlikėjų raumenis, sąnarių judrumą, kūno lankstumą, judesių koordinaciją, taisyklingą laikyseną.

Metodiniame leidinyje surinkti ir nuosekliai aprašyti nesudėtingi kūno lavinimo pratimai, kuriuos šokių pedagogai ir šokėjai galės taikyti savo užsiėmimuose ir pamokose.

Tikimės, kad ši surinkta medžiaga bus naudinga tiek šokėjams, tiek mokytojams kuriant šokio pasirodymus, vedant šokio pamokas bei gilinant praktines bei teorines džiazinio šokio žinias.

Interpretuokite judesius ir pateiktą informaciją apie džiazinį šokį savaip!

Autorės

Klaipėda, 2021 m.

