

GIBANJE PRI POUKU GLASBE

Cilji glasbene vzgoje na različnih stopnjah izobraževanja tako pri nas (*Osnovna šola. Učni načrt. Glasba*, 1998) kot v tujini niso več omejeni le na glasbene vsebine, temveč vključujejo razumevanje povezanosti glasbe z drugimi umetnostmi in disciplinami zunaj umetnosti ter razumevanje glasbe v povezanosti z njimi. Z integracijo glasbenih vsebin z drugimi disciplinami se odprejo nove poti k doživljanju in razumevanju glasbe. Gibalne aktivnosti povečajo sposobnosti predstav in vodijo k višji ravni razumevanja glasbe. S pomočjo gibanja učenci lahko raziskujejo koherentnost glasbe in gibanja ter se v večji meri poglobijo v glasbene elemente in strukturo glasbe. Z glasbenimi deli se lažje identificirajo in ob njih sproščeni uživajo.

Pionir glasbenega poučevanja in učenja s pomočjo gibanja telesa je bil švicarski glasbeni pedagog, skladatelj, dirigent in pisec Emile Jaques-Dalcroze (1865-1950). Bil je zgrožen nad konceptualnim, neeksperimentalnim in neilustrativnim poučevanjem celo pri umetnostnih predmetih. Delitev učenja na pomembnejšo konceptualno - racionalno abstrakcijo in manj pomembno telesno gibanje, je izhajala iz tipičnega zahodnjaškega mišljenja kartezijancev, ki so ločevali mišljenje od telesnega razumevanja. (Seitz, 2005) Ta defekt v glasbenem izobraževanju je želel Dalcroze odpraviti z glasbenim učenjem in razumevanjem, ki temeljita na telesnih izkušnjah, saj je ugotovil, da je »glasba brez izkušenj pridobljenih z gibanjem telesa mehanično predstavljena, brez čustev in ekspresivnosti.« (Nye, Nye, 1985, 202) Po vsej verjetnosti je Dalcroze pri svojem delu izhajal iz filozofskih idej Maurice Merleau-Ponty-a (1908-1961), ki je trdil, da je telo primarni način spoznanj in da je tisto, kar spoznamo skozi telesno izkušnjo razumljeno na globlji ravni.

Da so mediji razumevanja lahko različni, je potrdil tudi Howard Gardner s Teorijo multiple inteligence. Glasbo, gibanje in vizualne predstave je opisal kot specifične poti spoznanja, enakovredne in edinstvene kot lingvistično in matematično razumevanje. (Gardner, 1995) Menil je, da so vse inteligence potrebne za celovit razvoj človeka in komunikacijo ter da je edukacija brez umetnosti nesprejemljiva. S teorijo multiple inteligence je Gardner spodbudil kurikularno integracijo. S pomočjo interdisciplinarnih zvez je mogoče pojasniti nerazumljeno ali pa poglobiti razumevanje. Tako npr. lahko eno predmetno področje (npr. gibanje) pojasni ali obogati drugo (npr. glasbo).

Glasbeno gibalne igre pomagajo otrokom pridobivati glasbene izkušnje, razumeti strukturo napevov, ki jih slišijo, in izražati njihovo vedenje po poti, ki je fundamentalno naravna in jim vzbuja zadovoljstvo. Uporabljamo jih lahko v vseh fazah učnega procesa za uresničevanje različnih ciljev.

SODOBNE TEORIJE O VLOGI TELESNA PRI POUČEVANJU IN RAZUMEVANJU GLASBE

Čeprav otroci zelo hitro dojamejo ekspresivni značaj glasbe in ga spontano izražajo z gibanjem telesa, med učitelji glasbe ni enotnega mnenja o uporabi gibanja pri pouku glasbe. Mednarodno znani glasbeni pedagogi, kot Dalcroze, Kodaly, Orff, Suzuki, Carbo-

Cone, Ward in drugi, so v svoje glasbene (koncepte) pristope k glasbeni vzgoji vključili gibanje in uporabo kretenj. Kodály je uporabljal gibanje kot spremljavo k petju. Otroke je spodbujal, da se gibajo ob višinskih in ritmičnih elementih glasbe. (Choksy, 1981). Njegova pentatonska roka prikazuje gibanje višinske dimenzije glasbe. Orff je o glasbi govoril vedno v povezavi z gibanjem, plesom in govorom. Suzuki je uporabljal različne gibalne vaje za sproščanje napetosti, ki se ustvari ob igranju inštrumentov. (Milles; Murphy, 1973) Carabo-Cone (brez letnice) gibanje uporablja za zanimivejše, bolj atraktivno razvijanje glasbene pismenosti. Ward uporablja gibanje za kultiviranje ritmičnega čuta, ekspresivne geste pa za utrditev pravilnih tonskih višin pri petju. (Berry, 1976) Ne glede na osnovno vlogo glasbe in gibanja je za glasbene pedagoge, ne glede na metodo in pristop, ki ga pri delu uporabljajo, gibanje večinoma uporabljeno za *spodbujanje otrok pri razvijanju senzitivnega odzivanja na glasbo ter razvijanje čuta za ritem in ekspresivni značaj glasbe.*

Opisane ideje gibanja so bile sprejete kot glavno ali vsaj pomembno vodilo glasbenega kurikulumu v številnih državah že v obdobju med leti 1930 in 1950. V Angliji je npr. leta 1937 Ministrstvo za šolstvo izdalo *Knjigo priporočil* z natančnimi navodili za uporabo gibanja pri glasbenem pouku v osnovnih šolah. Ritmično gibanje in ljudski plesi so imeli specifično mesto v kurikulumu. Pomen glasbe in gibanja pri učenju glasbe je bil jasno definiran: "...Ritmično gibanje pomaga otrokom pridobivati glasbene izkušnje, razumeti strukturo napevov, ki jih slišijo, in izražati njihovo vedenje po poti, ki je fundamentalno naravna in jim vzbuja zadovoljstvo." (povzeto po Shiobara, 1994, str. 114) Avtorji priporočil so navajali ritmično gibanje kot praktično in pomembno za glasbeno presojo, saj otroke spodbuja k inteligentnejšemu poslušanju glasbe ter k asimilaciji in izrazu tistega, kar so slišali.

Na Japonskem je Ministrstvo za šolstvo leta 1951 sprejelo modificiran učni načrt, v katerem je gibanje vključeno kot "ritmični odgovor" v štiri komponente glasbenih vsebin: petje, igranje inštrumentov, razumevanje in kreativne sposobnosti. Ritmični odgovor pomeni fizično oz. ritmično odzivanje na glasbo.

V približno istem času ??? je bilo gibanje kot..... uvedeno tudi v učni načrt za glasbo v osnovni šoli tudi na Slovenskem.

V omenjenih letih je prišlo do množičnega uvajanja gibanja v glasbeno poučevanje. Ta pristop je temeljil na prepričanju, da temelji glasbeno razumevanje na *telesnem* razumevanju. To razumevanje narave glasbe ima osnovni izvor v delu Jacques-Dalcrozeja, čigar pristop so poveličevali v številnih glasbenih delih tedanjega časa, svoje pogoste citiranosti in uporabe pa ni izgubil vse do današnjih dni.

SODOBNE TEORIJE O VLOGI TELESA PRI POUČEVANJU IN RAZUMEVANJU GLASBE

Sodobna teorija Lakoffa in Johnsona poudarja definicijo metafore kot "procesa, pri katerem uporabljamo vzorce naših fizičnih izkušenj, da organiziramo bolj abstraktno razumevanje".(1980, 1999???str. 76) Metafora dopušča v tem smislu videnje podobnosti

in razlik v situacijah; difference dovoljujejo videnje idej v novi luči in služijo kot most k novim informacijam, glasbenim ali ne glasbenim. Mišljena je kot miselni proces.

Pionir glasbenega poučevanja in učenja s pomočjo gibanja telesa je bil švicarski učitelj glasbe Emile Jaques-Dalcroze (1865-1950). Kot mlad profesor harmonije, solfedža in kompozicije na Ženevskem konservatoriju je pred sto leti ugotovil, da se študenti učijo glasbe s pomočjo teoretičnih pravil in pisanja, namesto z zvokom. Bil je zgrožen nad konceptualnim, neeksperimentalnim in neilustrativnim poučevanjem celo pri umetnostnih predmetih. (Juntunen; Hyvönen, 2004) Delitev učenja na pomembnejšo konceptualno - racionalno abstrakcijo in manj pomembno telesno gibanje, je izhajala iz tipičnega zahodnjaškega mišljenja kartezijancev, ki so ločevali mišljenje od telesnega razumevanja. Ta defekt v glasbenem izobraževanju je Dalcroze želel odpraviti z glasbenim učenjem in razumevanjem, ki temeljita na telesnih izkušnjah, saj je ugotovil, da je glasba brez izkušenj pridobljenih z gibanjem telesa mehanično predstavljena, brez čustev in ekspresivnosti. Danes je ideja uporabe telesnega gibanja pri poučevanju glasbe znana kot Dalcrozejeva euritmija. "Euritmija razvija otroka celostno, kar pomeni razvoj na psihičnem področju, kontrolo mišic, razvoj mentalnih sposobnosti, zavedanje socialne komponente, emocionalnega zdravja kot tudi razumevanja in vrednotenja glasbe." (Nye, Nye, 1985, 202).). Njegova metoda obsega ritmično gibanje, slušni trening in improvizacijo. Ritmični odgovor telesa na glasbo, ki se danes uporablja v številnih šolah, je del Dalcrozejeve strategije poučevanja glasbe. Učenci reagirajo na glasbo z enostavnimi gibanji nog, rok in telesa. Verjel je, da otroci, ki predstavljajo glasbo s pomočjo mišic in teles, postanejo bolj muzikalni kot tisti, ki mirno sedijo med učenjem glasbe. Po njegovem mnenju se muzikalnost razvija s pomočjo zavestne uporabe gibanja telesa v povezavi z asociacijami globoko občutene poslušanja. (Črčinovič-Rozman, ...) Dalcrozejeva teorija je predstavljena v dveh knjigah: *Ritem, glasba in izobraževanje* (1921) in *Euritmija, umetnost in izobraževanje* (1930). Inštitut, ki ga je ustanovil v Ženevi, pa deluje še danes. Čeprav je vloga gibanja v glasbenem učenju zelo aktualna, je bila do danes le malo raziskana. Ameriški učitelji so v intervjuju izrazili globoko prepričanje, da je pristop poučevanja glasbe s *pomočjo* gibanja telesa uspešen. (Juntunen, 2002a) V raziskavi vpliva gibanja na zaznavanje glasbene mere, ki smo jo izvedli ????, smo ugotovili pozitivne učinke gibanja na omenjeno glasbeno sposobnost. (Črčinovič Rozman, 2002)

Po vsej verjetnosti je Dalcroze pri svojem delu izhajal iz filozofskih idej Maurice Merleau-Ponty-a (1908-1961), ki je trdil, da je telo primarni način spoznanj in da je tisto, kar spoznamo skozi telesno izkušnjo in pogosto ni mogoče izraziti z besedami, razumljeno na globlji ravni. Merleau-Merleau-Ponty je v *Fenomenologiji percepcije* (1962) kritiziral kartezijanski intelektualizem. Izražal je dvom nad Descartovo dualistično delitvijo mišljenja in telesa. Merleau-Ponty je dokazoval, da vso teoretično mišljenje in dosežki v znanosti temeljijo na izkušnjah pridobljenih s telesnim stikom s svetom. Opozarjal je, da telo nikoli ne more biti videno le kot objekt, ker ne moremo izključiti mišljenja iz telesa. To zanikajo naše življenjske izkušnje. (Merleau-Ponty, 1962: 27-29, 144, 206) Po njegovem je razumevanje najprej na telesni, pred-reflektivni ravni; nato sledijo vsi intelektualni procesi. (Merleau-Ponty, 1968: 28,35) V zadnjih desetletjih 20. stoletja sta Lakoff in Johnson v teoriji utelešene metafore razpravljala, da je telesno ali eksperimentalno znanje osnova, na kateri je zgrajeno novo znanje. (1980, 1999) Tudi filozof Polanyi je pisal o utelešeni naravi resnično učinkovitega učenja. Zanj je telo

instrument vsega zunanjega znanja, tako intelektualnega kot praktičnega. (Polanyi, 1966:15)

TELESNO RAZUMEVANJE V GLASBENI AKCIJI

Dalcroze je pri načinih učenja razvijal telesno spoznavanje in ozaveščanje fizičnih potreb izvajanja. (Juntunen, 2002b) Ideja po razvijanju telesnih spretnosti pri vadenju omogoča študentu uspešno opravljanje gibanja v aktivnostih, kot so igranje inštrumenta, petje in dirigiranje.

Pristop telesnega razumevanja zasledimo tudi v Polaniy-evem *tihem vedenju* (1966,16), ki je sinonim Merleau-Pontyevoga *pred-reflektivnega vedenja*, ki je implikacija, da vemo več kot lahko povemo.(1966: 16) Parviainen (2000) opisuje tiho vedenje z vidika gibanja telesa pri igranju klavirja. FOCAL?? vedenje se nanaša na telo, ki se premika. Pri igranju klavirja bi to pomenilo, da prsti udarjajo na tipke in nam dajejo povratno informacijo o našem gibanju z zvokom. Pri spretnostnem gibanju sta focal?? in tiha dimenzija izenačeni.

ČUTNE KVALITETE SKOZI KINESTEZIJO

Eden od osnovnih principov v Dalcrozejevem pristopu je bil, da dober glasbenik lahko v glasbi reflektira notranji fizični čut oz. zvezo med časom, prostorom in energijo. (Jaques-Dalcroze, 1921/1980:38-40) S pomočjo kinestetične empatije lahko razumemo gibanje drugih ljudi (Parviainen, 2000) Tako kot npr. ne moremo videti kaj se dogaja v telesu, lahko le poskusimo čutiti in imitirati dogajanje v telesu drugega človeka. Dalcroze je venomer opozarjal na zavedanje kinestetičnih vtisov (občutkov). Cilj je bil prikazovanje slišanih in občutenih glasbenih kvalitete s pomočjo telesnega gibanja. Z namenom, da bi v učencih razvil večjo senzitivnost in zavedanje kinestetičnih občutkov, je vnašal v gibanje variacije.

GLASBENO RAZUMEVANJE KOT NAČIN GLASBENE AKCIJE

Dalcroze je svoj pristop zasnoval na principu empirične izkušnje, ki so ji sledili koncepti in pravila. Izkušnje z ritmičnim gibanjem so bile vključene v glasbeno učenje in konceptualno razumevanje glasbe je baziralo na teh izkušnjah. S pomočjo gibanja je telo raziskovalo glasbeni svet. (1921/1980: 39). Telesna izkušnja je bila zanj primarna pot do glasbenega znanja. Razpravljal je, da je glasbeno zavedanje rezultat fizične izkušnje. Tudi Merleau- Ponty je ugotavljal, da je telo generalni instrument razumevanje (dojemanja) (ibid: 235) Zanj razumevanje pomeni izkušnjo harmonije med namerom in predstavo. To pomeni npr., da telo razume glasbeno frazo v praksi in je sposobno to frazo predstaviti vokalno, instrumentalno ali z gibanjem. Glasbena akcija ne pomeni le prikaz glasbenega razumevanja, je telesno razumevanje glasbenega fenomena.

OD FIZIČNE METAFORE DO GLASBENEGA RAZUMEVANJA

O fizični metafori sta razpravljala v teoriji utelešene metafore George Lakoff in Mark Johnson. (1980, 1999). Ugotovila sta, da spoznanje (kognicija) ni ločeno od telesne izkušnje, temveč od nje odvisno in da metafora zagotovi zvezo med konkretnim, telesnim področjem dejavnosti in abstraktnim, konceptualnim področjem dejavnosti. (1980) Pri Dalcrozejevem učenju učenci raziskujejo svet, ki jih obdaja in s senzorno percepcijo prebudijo aktivna gibanja, v katerih se ritmi spontano razvijajo. Ko posnemajo gibanje živali, dobijo slušno in vizualno ritmično izkušnjo. Fizična, vizualna in slušna, ritmična izkušnja gibanja (hoje, teka...) živali je povezana z glasbeno funkcijo kot telesna metafora za razumevanje, kako se ritmični vzorec občuti in kaj pomeni. Glasbeni parametri in kvalitete, kot npr. glasno/tiho, hitro/počasi ali tiho/glasno so lahko

reflektirane z analognimi gibanji telesa in utelešenje teh abstraktnih glasbenih kvalitete prispeva k enostavnemu razumevanju, ki temelji na telesni izkušnji. Telesna realizacija glasbenih kvalitete omogoča učencu njihovo izražanje brez poimenovanja. Ta raven vedenja (razumevanja) je umeščena med pred-reflektivno in konceptualno razumevanje. Ko se kasneje učenci zavedo zveze med telesno izkušnjo in zapisanim ritmičnim vzorcem, je dosežena konceptualna raven znanja, ki temelji na predhodni izkušnji. Telesna metafora za glasbeni koncept, ki je lahko slušne narave, je raziskana skozi telesno gibanje in postavljena v glasbeni kontekst.

DO REFLEKTIVNE RAVNI RAZUMEVANJA Z BESEDAMI

Predreflektivna raven razumevanja vključuje intuitivno iste elemente kot reflektivna raven. V glasbi glasbeno obnašanje reflektira glasbeno znanje, npr. smo sposobni peti, ne da bi vedeli za intervale med toni. Izkušen poslušalec lahko spozna stile in strukturo glasbe na osnovi kulturne intuicije. (Juntunen, Hyvönen, 207)

POSLUŠANJE S TELESOM

Dobro slišanje je za Jaquesa-Dalcrozeja ena najpomembnejših kvalitete glasbenika. (1945/1981:227) Pri njegovih vajah sta telo in uho dinamična partnerja. Gibanje telesa je uporabljeno za poglobitev glasbene izkušnje in potrditev glasbenega slišanja. Pri Dalcrozejevih vajah so učenci spoznavali dur z razširitvijo rok in mol s prekrizanimi rokami na prsih. Vključitev gibanja telesa omogoča učencem telesno reakcijo. Telesna reakcija daje učencem možnost koncentrirane dejavnosti, istočasno pa razjasni in poglobi poslušanje in razumevanje glasbenega fenomena. Na tak način učitelj vidi odgovore vseh učencev istočasno.

Glasbeni trening naj bi po Jaques-Dalcrozeju razvil notranji posluš, ki omogoča glasbene predstave, ki so osnova za branje in pisanje glasbe.

Eden od razlogov za integracijo gibanja v pouk glasbe je, da glasba vibrira v celem telesu in povzroča telesne reakcije. To je vidno zlasti pri majhnih otrocih, ki poslušajo s celim telesom. Juntunen in Hyvönen trdita, da učenci postanejo bolj senzitivni in se zavedajo kinestezičnih občutij in postanejo bolj sposobni v prepoznavanju kvalitete slišane glasbe.

"Slišanje je zelo fizična stvar: forma vibracije se začne kot kinestetični občutek (vtis)." (Juntunen, H..., 209)

Jacques-Dalcroze (1920) se strinja s Merleau-Pontyem (1962: 234), da glasba ni le intelektualna, deluje na čute in vpliva z vibracijo zvoka na celotno senzorno bitje. Poslušanje glasbe s celoto ni le fizična reakcija telesa, temveč tudi telesno razumevanje slišane???

Če razumemo glasbeno poslušanje kot sprejemanje in občutenje skozi celo telo, najdemo v poslušanju reciprociteto v smislu dvojne pripadnosti. Telo vidi samo videno, . Glasba je simultano slišano in občuteno.

Dalcrozejev pristop k poslušanju pomeni razvijanje poslušanja sebe. Gre za poslušanje reakcij telesa, njihovo povezavo z glasbo in reagiranjem na njo. Takšno poslušanje je značilno za notranje poslušanje in sposobnostjo telesa v ontološki celoti. Dalcroze je učil senzitivnejšega poslušanja reakcij telesa, čutenjem psiho-psihološkega sebe, vključujoč prakso sebe???. Spoznanje in proces spoznavanja postaneta pri telesnem eksplorativnem svetu nedeljiva.

POSLUŠANJE IN EKSPRESIJA

Dalcrozejevo učenje je temeljilo na glasbenem izzivu pazljivega (pozornega) poslušanja in iskanja poti kako izraziti, najpogosteje z gibanjem ali glasom, kar je slišane, občutenega, razumljenega in spoznanega. Gibanje je videno kot prevod misli. Misli in ekspresije so prenesene v telesno govorico, so eno in isto. Gre za integracijo mišljenja in delovanja. Sheet-Johnstone (po Jutunen, Hyvönen, 210) poimenuje "mišljenje v gibanju" v improvizacijskem plesu. *Mišljenje v gibanju* (thinking-in-movement) je pravzaprav telesni fenomen. Telo stanuje v gibanju v literarnem smislu. V mišljenju v gibanju je percepcija prepletena z gibanjem do te mere, da ni mogoče reči, kdaj se percepcija začne in kdaj gibanje konča in obratno. Pri Dalcrozejevem poslušanju učenci poslušajo glasbo in v improviziranem gibanju izražajo slišano. Poslušanje glasbe je mišljenje, gibanje telesa pa so dopolnjene emocije ali misli. Oba procesa sta sočasna in informirata drug drugega. - sta integrirana.

O pomenu interdisciplinarnega učenja je govoril tudi Gardner v Teoriji multiple inteligence. Glasbo, gibanje in vizualne predstave je opisal kot specifične poti spoznanja, enakovredne in edinstvene kot lingvistično in matematično razumevanje. (Gardner, *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York, 1995) Menil je, da so vse inteligence potrebne za celovit razvoj človeka in komunikacijo ter da je edukacija brez umetnosti nebranjiva.

Da so mediji razumevanja lahko različni, je potrdil Gardner s Teorijo multiple inteligence. V svoji teoriji je identificiral inteligence kot: lingvistične, glasbene, logično-matematične, prostorske, telesno-kinestetične, interpersonalne in intrapersonalne. Glasbo, gibanje in vizualne predstave je opisal kot specifične poti spoznanja, enakovredne in edinstvene kot lingvistično in matematično razumevanje. (Gardner, *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books, Harper Collins, 1993) Menil je, da so vse inteligence potrebne za celovit razvoj človeka in komunikacijo ter da je edukacija brez umetnosti nesprejemljiva. Menil je, da nekdo, ki ima npr. težave pri razumevanju matematičnega problema, lahko pride do razumevanja z alternativno potjo, ki uporabi druge inteligence kot medij razumevanja koncepta. (Kassel, MEJ, 1998, str. 30) S teorijo multiple inteligence je Gardner spodbudil kurikularno integracijo. S pomočjo interdisciplinarnih zvez je mogoče pojasniti nerazumljeno ali pa poglobiti razumevanje. Tako npr. lahko eno predmetno področje (npr. ples) pojasni ali obogati drugo (npr. glasbo).

Številni glasbeni pedagogi, med njimi Orff, Kodály in Dalcroze, so zagovarjali gibanje kot primarni korak v procesu poučevanja glasbe (Rohwer, 1998). Pionir glasbenega poučevanja in učenja s pomočjo gibanja telesa je bil švicarski učitelj glasbe Emile Jacques-Dalcroze (1865-1951), ki je v Ženevi ustanovil Inštitut, ki deluje še danes. Njegova teorija je predstavljena v dveh knjigah: *Ritem, glasba in izobraževanje* (1921) in *Euritmija, umetnost in izobraževanje* (1930). "Dalcroze je ugotovil, da je glasba brez izkušenj pridobljenih z gibanjem telesa mehanično predstavljena, brez čustev in ekspresivnosti. Njegova evritmija razvija otroka celostno, kar pomeni razvoj na psihičnem področju, kontrolo mišic, razvoj mentalnih sposobnosti, zavedanje socialne komponente, emocionalnega zdravja kot tudi razumevanja in vrednotenja glasbe." (Nye, Nye, 1985, 202). Njegova metoda obsega ritmično gibanje, slušni trening in improvizacijo. Ritmični odgovor telesa na glasbo, ki se danes uporablja v številnih šolah,

je del Dalcrozejevega strategije poučevanja glasbe. Učenci reagirajo na glasbo z enostavnimi gibanji nog, rok in telesa. Verjel je, da otroci, ki predstavljajo glasbo s pomočjo mišic in teles postanejo bolj muzikalni kot tisti, ki mirno sedijo med učenjem glasbe. Bil je prepričan, da se muzikalnost razvija s pomočjo zavestne uporabe gibanja telesa v povezavi z asociacijami globoko občutenega poslušanja.

Carl Orff (1895-1982), nemški skladatelj in pedagog, se je strinjal s pogledi Dalcrozeja na ritem in glasbeni razvoj. Razvil je izobraževalno strategijo, ki temelji na govorjenih ritmičnih imen otrok in starih rekah - s pomočjo njih se začne kreativen, improvizacijski učni proces. Orff je tako kot Dalcroze verjel, da se mora začeti učenje instrumentov po osvojenih spretnostih poslušanja, gibanja ob glasbi, izmišljanja in igranja osnovnih ritmov, izmišljanja in petja osnovnih melodičnih motivov in intervalov (Nye, Nye, 1985, 204).

Zoltán Kodály je uporabljal gibanje kot naravno spremljavo k petju. Otroke je spodbujal k gibanju ob višinskih in ritmičnih elementih glasbe. (Shiobara, 1994, 113)

Zavedanje pomena internaliziranega čuta za enakomeren pulz pri osvajanju osnovnih glasbenih in kinestetičnih spretnosti ter vloge gibalnih aktivnosti v njunem razvoju, je vodilo v prejšnjem stoletju k vključevanju gibalnih aktivnosti v učne načrte glasbenega pouka v številnih deželah, med njimi tudi v Sloveniji. Zlasti mlajši učitelji so začeli gibanje v vedno večji meri vključevati v pouk različnih predmetov, pogosto tudi glasbe.

Čeprav je bilo gibanje dokazano kot uporabna učna strategija (Leonhard, 1991), so posamezne eksperimentalne situacije dokazale različne rezultate. Nekatere študije niso ugotovile učinkovitost uporabe gibanja, saj so se učenci pri učenju ritma bolj koncentrirali na gibanje kot glasbo, zlasti mlajši otroci so imeli veliko težav pri sinhronizaciji gibanja z glasbo (Rohwer, 1998, 415).

Kinestetični odziv otrok na poslušano glasbo

PLES

Ples je že tisočletja del človeške kulture in ga poznajo vse znane kulture na svetu. Skozi gibanje, pesem in glasbo človek izraža svoja občutja, kot so veselje, žalost, bolečina, strast, hrepenenje in erotičnost. Ples predstavlja neverbalno govorico, ki s številnimi kretnjami in gibi, telesnimi držami in položaji, mimiko obraza in izrazov oči sporoča misli, zaznavanja, čustva, občutenja, doživetja, nagnjenja, hrepenenja in razumevanja. V sebi nosi kulturno poslanstvo, možnost za stik z umetnostjo, kot tudi razvedrilno poslanstvo. Je del splošne izobrazbe ljudi, pomeni pa tudi kakovost življenja in s tem vrednoto. Ima lahko tudi druge funkcije, kot npr. terapevtsko, religiozno itd. (Zagorc, 2001)

Pojavnih oblik plesa je neskončno veliko, saj je ples poskakovanje in rajanje otrok, ples širokih ljudskih množic, pa tudi vrhunski umetniški in športni ples. Uživamo lahko tako,

da ples izvajamo sami, ali pa ga občudujemo z gledanjem estetske dovršenosti gibov. Že majhni otroci uživajo v ritmičnem gibanju telesa, v vrtenju in pozibavanju. Pri tem spontano izražajo svoja čustva. Njihova vztrajnost je pri plesu dolgotrajnejša kot pri drugih, statičnih dejavnostih. Otroci si ob plesu in petju pesmi razvijajo tudi ritmični oz. metrični posluš in spoznavajo strukturne ter oblikovne značilnosti glasbe. Pri plesu torej ne gre le za delovanje mišičja, temveč za koordinacijo gibov, zaznavanje ritma glasbe ter usklajenost med gibom, prožnostjo telesa, čustvom, mišljenjem, ritmom in zvokom. Dreyden in Vosova (2001, 230) poudarjata pomen plesne aktivnosti na razvoj centra za ravnotežje v malih možganih in vpliva na natančno motorično koordinacijo, pisanje in branje. Ker glasba in ples zmanjšujeta stres, sproščata tesnobo in povečujeta energijo, ju lahko uporabimo za vplivanje na dobro razpoloženje skupine. Prav sproščenost in dobro razpoloženje pa imata močan pozitiven vpliv na uspešnost učenja. Bolgarski psihiater in začetnik pospešenega učenja, Lozanov, pravi, da nas okolje determinira za uspeh ali neuspeh. (Lozanov, 1978)

Otrok se pri plesu začne zavedati svojega telesa, raznovrstnosti gibanja, izrabe prostora in časa ter različnih možnosti izrabe svoje energije. Z razvojem motorike se razvija sposobnost obvladovanja telesa. Le-to je odvisno od telesnega, emocionalnega in mentalnega razvoja. Mnogi otroci odkrijejo v plesu pot za osvoboditev svojih čustev in občutij, ki jih z besedo ne znajo izraziti. Ples spodbuja tudi socialne stike, razvija sodelovanje, prilagodljivost, skupno reševanje problemov, upoštevanje pravil. V sodobni šoli, ki je močno razumsko usmerjena, pomeni ples protiutež racionalnosti, saj vnaša v pouk emocionalnost in motoriko. Pri plesu je pomembno tudi vključevanje ustvarjalnih procesov, umetniško dožemanje in vse druge dejavnosti povezane z desno možgansko polovico.

Ljudje so se v preteklosti več družili in njihova druženja pri različnih opravilih in praznikih sta zelo pogosto spremljala ljudska pesem in ples. Pogosto so plesali ob petju, včasih pa ob instrumentalni spremljavi godcev. Slovenski ljudski ples ima po koreografskih značilnostih in funkciji na slovenskem prostoru razmeroma enotno podobo. Zanj je značilno, da od plesalcev ne zahteva posebnih spretnosti in plesne tehnike. Njegovi gibalni elementi, kot hoja, tek in poskakovanje, se med seboj poljubno prepletajo. Plesalci plešejo sami zase, nevezano (korant) ali v večji skupini (gibanje pustnih maškar). Med plesi najstarejšega izročila prevladujejo skupinski plesi. Najstarejši je *kačo zvijati*. V sklenjeni vrsti ali povorki oblikuje kačo ali polža. Kadar plešejo plesalci in plesalke v sklenjenem krogu, pravimo plesu *kolo*. Pogosto je to ples z izbiranjem *pojštertanc* (*povštertanc*) in *ples z metlo*. Pri *pojštertancu* je najbolj pogosta različica, pri kateri se plesalci držijo za roke in hodijo v kolu desno in levo, medtem ko eden v sredini kroga z blazino v roki izbira soplesalca. Ko ga izbere, vrže blazino predenj, nato oba poklekmeta nanjo, se poljubita in zaplešeta polko ali valček, drugi pa medtem tečejo po krogu naprej. Pri *plesu z metlo* je eden plesalec preveč za ples v parih, zato dobi v roke metlo. Na Štajerskem plešejo na ples z metlo polko. (Ramovš, 1998)

Močno razširjena je bila tudi mostna igra *kovtre šivat* - pod obokom visoko dvignjenih sklenjenih rok dveh plesalcev plešejo pari eden za drugim. Ti plesi so podobni otroški igri. Plesali so jih v pustnem času, na svatbah, ob praznikih (tudi cerkvenih) po končanem skupnem delu (ličkanje koruze, luščenje bučnih koščic, spravljanje stelje ipd.) (Ravnikar, 1993)

Starejše plesne so sredi 19. stoletja močno izrinili parni plesi. Med njimi se na slovenskem največ plešeta *polka* in *valček*. Za *polko* je značilen trikorak s poskokom ali brez njega. Za intenzivno vrtenje para na mestu ali po krogu je splošno znano ime *cvajšrit*. Po razširjenosti in priljubljenosti je polki enakovreden valček. Valček je znan tudi pod imenom valcer. Pleše se s trikoraki, enokoračno s prikorakom. (Prav tam)

Med otroškimi plesnimi igrami so na Štajerskem zelo razširjeni plesi oz. rajalne igre k pesmim Ringa raja, Ob bistrem potoku je mlin, Bela lilija in Rdeče češnje. Pri njih sta petje in ples nedeljiva celota. Zanje je največkrat značilna krožna prostorska oblika - *rej*. Pri rajalnih igrah z vlogami ima eden od otrok posebno vlogo, ki mu določa drugačno gibanje, npr. vrtenje v sredini kroga, hoja okrog kroga idr. V rajalnih igrah brez vlog pa se vsi otroci gibljejo enako.

Otroci še niso obremenjeni s tem, kaj je modno. Način plesa izbirajo intuitivno. Enako jim ugajajo balet, klasičen, moderen in ljudski ples. Kot vsebina je ples prisoten v učnem načrtu za glasbeno vzgojo že od prvega razreda osnovne šole dalje. Kot poseben predmet ga najdemo v nizu izbirnih predmetov v zadnjem triletju devetletne osnovne šole. Pri tem predmetu učenci spoznavajo ples, ljudske, starinske in družabne plesne. (Učni načrt, 2001)

PLESI, ki se jih učenci spoznajo oz. naučijo v prvem triletju:

- Kačo zvijati (Diradi čindara, Pesek, Glasba 1. št.9)
- Polka (Pesek, Glasba 2, št. 31)
- Valček (Pesek, Glasba 2, št. 33)

V 4. in 5. razredu:

- Zibenšrit oz. sedmorka ali sedemkorak (Pesek, Glasba 4, št.2, Drobljanc - Psiček nima repa več, Zajček al' se ne bojiš)
- Šamarjanka (Pesek, Glasba 4, št.22, Mujček drota prosi)
- Kovtre šivat (Pesek, Glasba 4, št. 33, Jaz pa pojdem na Gorenjsko)
- Štajeriš (Pesek, Glasba 5, št. 28, Ta luštna z Gorenjske)
- Ob bistrem potoku je mlin (rajalna igra) (Pesek, Glasba 5, št. 12, kmečki valček)
- Kolo (Pesek, Glasba 5, št. 21, Tribučko kolo)
- Šuštar polka (Pesek, Glasba 5, št. 17, Vleci, vleci, dreito)
- Točak (Pesek, Glasba 5, št. 39, Trzinka)

Naučimo lahko še druge rajalne igre in plesne, kot npr. Bela, bela lilija, ples s klobuki...