

TANGO FLOOR TEC TEHNIKA KOT PODLAGA ZA VARNEJŠO IN BOLJ UČINKOVITO IZVEDBO ELEMENTOV V ARGENTINSKEM TANGU

TANGO FLOOR TEC TECHNIQUE FOR BETTER AND SAFER PRACTICE IN ARGENTINE TANGO

Avtor: Andreja Podlogar, Akademija za ples Alma Mater Europaea

1 UVOD

Ples je gibanje na glasbo in je eden izmed primarnih načinov človeškega izražanja. Različni plesi so v preteklosti nastajali organsko, kot posledica fiziološkega odziva na glasbo. Kasneje so se določene plesne zvrsti stilizirale, predvsem z namenom performansa, nekatere so iz tega razloga tudi nastale.

Ples je vsekakor gibanje, ki koristi zdravju, vendar pa lahko ob nepravilnih obremenitvah sklepov povzroči tudi škodo. V sodobnem času večji del populacije večino časa presedi, posledica česar je izguba primarnega občutka za naravno gibanje. Učenje plesa je zato brez strokovnega vodstva tvegano, odgovornost plesnih strokovnjakov pa s tem še večja, saj ni dovolj le prikaz korakov, bistveno je podajanje mehanike giba pri izvajanju plesnih elementov in analiza učenčeve izvedbe. Le tako lahko skozi ples pomagamo prebujati in ozaveščati telo in gibanje.

Argentinski tango je organski ples, ki se je razvil na ulicah in tako nima opredeljene gibalne tehnike. Bistvo argentinskega tanga je komunikacija v paru, zato so principi komunikacije relativno dobro definirani, vsaj pri enostavnejših elementih. Podlaga izvajanja tango elementov je fiziološki gib. Problematika izvira iz neozaveščenosti le-tega pri večjem delu populacije. Kopiranje giba, brez razumevanja mehanike, ponavadi privede do težav, ki se večinoma kažejo v težji in seveda tudi slabši izvedbi giba, lahko pa tudi v bolečinah in poškodbah. V zadnjem času dodatno predstavlja velik problem stiliziranje giba, ki nima pravilne tehnične osnove. Posledica tega se kažejo v nepravilni drži in slabem ravnotežju, pa tudi v bolečinah v ledvenem in ramenskem predelu.

Pisni viri so večinoma omejeni na zgodovinsko, filozofsko, sociološko, politično, filozofsko in terapevtsko področje. V knjigi *Tango in politična ekonomija strasti* (Savigliano, 2007) je tako npr.

predstavljen vpliv tanga na politiko in ekonomijo, v knjigah *Tango, The Dance, The Song, The Story* (Collier, idr., 1995), *A Century Of Dance* (Driver, 2006), *El Tango y sus protagonistas* (Romay, 2000), *The Temptation to Tango* (Thomas & Sawyer, 2005) predvsem zgodovina tanga, v knjigah *Tango Lessons for Life* (Potts, 2007) in *Tango Terapia*, (Trossero, 2010) terapevtski učinki tanga, itd. Relativno dobro je predstavljena glasba, predvsem tista iz zlate dobe tanga, kar se tiče samega plesa pa večinoma najdemo le nenatančne opise tipičnih elementov in sekvenc (Bottomer, 1996; Pellicoro, 2002). Tudi video zapisi plesa so relativno skopi, poučevanje tanga preko video posnetkov pa večinoma ne zadošča minimalnim standardom. Osebno sem mnenja, da tudi sicer poučevanje kakršnekoli gibalne veščine preko video posnetkov ne prinese želenih rezultatov, predvsem pa se nikakor ne more primerjati s klasičnim poučevanjem.

Poučevanje tanga je večinoma omejeno na prikaz korakov in različnih sekvenc le-teh. V več kot dvajsetih letih delovanja na področju argentinskega tanga in izobraževanja pri najbolj priznanih učiteljih, s partnerjem Blažem Bertonecljem, nisva slišala razlage, ki bi vključevala natančno razlago gibanja pri določenem elementu, velikokrat pa poučevanje ni presegalo bolj ali manj kvalitetne demonstracije korakov.

V nasprotju z argentinskim tangom in drugimi plesi, ki so se razvili v naravnem okolju, imajo stilizirane oblike plesov kot so npr. klasični balet, športni plesi, itd., natančno definirano tehniko. Baletna tehnika je osnova baletnega gibanja in forme. Obvladovanje pravilne tehnike je pomembno tako iz vidika baletne estetike kot zaradi preprečevanja poškodb. Baletna estetika vključuje postavitev telesa, "turnout", čisto stopalno tehniko, graciozno gibanje rok, pravilne pozicije telesa, itd. Del baletne tehnike predstavlja tudi tehnika plesanja na popolnoma iztegnjenem stopalu (Shook, 1977). V literaturi s področja baleta najdemo poleg zapisane baletne tehnike tudi strokovne knjige, ki se ukvarjajo z anatomijo baletnega gibanja (Grieg, 1994). Tudi tehnika pri športnih plesih je jasno definirana (Laird, 1983; Moore, 1939). Ruud Vermey v svoji knjigi *Latin - Thinking, Sensing and Doing in Latin American Dancing* (1994) poglobljeno raziskuje gibanje, akcijo, prostor, ritem in dinamiko ter podaja karakteristike posameznih tekmovalnih latinsko-ameriških plesov.

Definirana tehnika kljub vsemu nujno ne pomeni koristi, če je v nasprotju z zakoni biomehanike. Tako npr. v športnih plesih estetika prevladuje nad funkcionalnostjo giba – kot primer: iztegnjeni nogi z hkratno uporabo bočnega gibanja, odprta stopala, ki niso posledica odpiranja kolkov, kar lahko privede do poškodb v kolenskem sklepu, itd.

Glede na zgoraj povedano, smo mnenja, da je optimizacija giba v smislu fiziološkega giba pomembna pri vseh plesnih tehnikah, saj preprečuje poškodbe in hkrati omogoča optimalno izvedbo plesnih figur.

2 ARGENTINSKI TANGO

2.1 KRATEK ORIS ZGODOVINE TANGA

Izvorna oblika tanga je nastala okoli leta 1880, na področju reke Plata, to je na področju Buenos Airesa (Argentina) in Montevidea (Urugvaj) in je splošno znana kot argentinski tango (Thomas & Sawyer, 2005; Collier, idr., 1995).

Na nastanek tanga so vplivale različne kulture, in sicer tako plesni koncepti Centralne Afrike (predvsem Konga in Angole) kot posledica vpliva afriških in argentinskih črncev kot plesi iz Evrope, ki so jih prinesli evropski priseljenci (Thomas & Sawyer, 2005).

Za visoko argentinsko družbo je bil ples, ki se je začel razvijati v revnih predelih Buenos Airesa, predvsem na ulicah, v bordelih, temačnih kavarnah in barih, popolnoma nesprejemljiv (Thomas & Sawyer, 2005; Collier idr., 1995).

V začetku 20. stoletja si je tango utrl pot v Evropo in sicer najprej v Pariz. Argentinska visoka družba je v tistih časih preživela polovico leta v Buenos Airesu in polovico leta v Parizu. Kljub temu, da le ta tanga, plesa revnih množic, ni odobraval, je ples preko mladeničev visoke družbe, ki se niso dosti zmenili za mnenje staršev, prišel v pariške nočne klube, kjer je postal pravi hit (Thomas & Sawyer, 2005; Collier idr., 1995). Iz Pariza se je tango bliskovito razširil po Evropi in tudi Združenih državah Amerike. Angleški pisatelj H.G. Wells je leto 1913 razglasil za leto tanga. Vpliv tanga je bil močno opazen v umetnosti, glasbi, operi in tudi modi (Collier idr., 1995).

Popularnost tanga v svetu je povzročila popularizacijo tudi v Argentini, saj ga je sprejela visoka argentinska družba, ki je posledično začela z vlaganjem finančnih sredstev v razvoj tanga. Od tu naprej se je tango razvijal v več smereh. V Argentini kot oblika, ki jo danes poznamo pod imenom argentinski tango, v Evropi in Ameriki pa je šel popolnoma svojo pot (Collier idr., 1995).

Posledica popularizacije je bila poplava plesnih učiteljev, ki so tango interpretirali zelo različno. To je najverjetneje tudi vzrok za nastanek različnih verzij tanga, ki pa s samim izvornim tangom niso imele veliko skupnega. Na razvoj tanga so vplivali popularni plesi tistega časa, po nekaterih virih *One Step*, ki naj bi ga tedanji učitelji vzeli kot bazo za tango.

Kakorkoli, v Evropi in Ameriki so tango razvijali na svoj način in tako vnašali vanj svojo kulturo, svoj način razmišljanja in plesanja. Angleži so z namenom lažjega podajanja v plesnih šolah svojo različico tanga standardizirali, jo izvorno poimenovali angleški tango ter kasneje preimenovali v internacionalni tango. Kot posledica angleške standardizacije tanga je ameriški plesni učitelj Arthur Murray standardiziral različico, ki se je uveljavila kot ameriški tango.

Če se vrnemo k tako imenovanemu argentinskemu tangu, je sprejetje tanga s strani visokega sloja argentinske družbe povzročilo razcvet tanga. Trideseta in štirideseta leta poimenujejo tudi zlata doba tanga. Nastajali so veliki orkestri, plesni saloni v središču Buenos Airesa so bili nabito polni, večina najbolj znane tango glasbe je nastala v tem obdobju, itd. (Thomas & Sawyer, 2005; Collier idr., 1995).

Ponoven vzpon argentinskega tanga zasledimo po letu 1985 kot posledica spektaklov argentinskega tanga na Broadwayu. Ponovno je najprej na področju ZDA in nato drugod po svetu vzplamtelo navdušenje nad izvorno obliko tanga. Tango se je ponovno začel popularizirati tudi v Buenos Airesu, čeprav še zdaleč ne v taki meri, kot v zlati dobi tanga. Predvsem je Buenos Aires postal meka za vse navdušence nad tangom. To pa so v precejšnji meri začeli izkoriščati Argentinci, predvsem po ekonomskem zlomu leta 2001. Pred tem so bile v Buenos Airesu milonge (večeri in prostori, kjer se pleše tango) izjemno redki, prav tako učitelji tanga. Po letu 2002 je število milong močno naraslo, ravno tako število tango šol. S tem pa se je na žalost tudi bistveno zmanjšala kvaliteta poučevanja, kar je v veliki meri razlog za slabšo kvaliteto plesa.

2.2 OSNOVNE KARAKTERISTIKE IN ELEMENTI V TANGU

V argentinskem tangu je bistvena medsebojna komunikacija v paru. Ta med plesalcema poteka neprekinjeno – oba podajata in sprejemata informacije in jih usklajujeta z glasbo. Dobra komunikacija med plesalcema je podlaga za improvizacijo.

Vsak premik v prostoru ima med plesalcema sproti dogovorjeno smer in dinamiko. Plesalec vsako akcijo predlaga in počaka na reakcijo plesalke.

Osnovni strukturni element v tangu je korak. Ta je sestavljen iz treh faz, ki omogočajo natančno komunikacijo v paru:

- nastavek (iztegnitev proste noge v smeri nadaljnjega gibanja), ki določa smer premika (naprej, vstran, nazaj) v prostoru
- prenos teže
- nevtralna pozicija, kjer teže ne prenašamo, temveč samo sprostimo prosto nogo ob stoječi; omogoča nam nadaljevanje gibanja v katerikoli smeri, rotacije na stoječi nogi, izvajanje okrasnih elementov, itd.

Nadgradnja osnovne komunikacije so manipulacije, ki jih izvaja plesalec in so podlaga za dobro izvedbo določenih tipičnih elementov, ki zahtevajo asinhronost gibanja plesalca in plesalke.

Primeri plesalčevih manipulacij:

- plesalec prenese težo na način, da informacije ne poda plesalki (nujno pri prehodu iz paralelnega sistema v križni sistem, itd.)
- plesalec vodi plesalko v eno smer, sam z zamikom potuje v drugo (pri izvajanju elementov *sacad*, *tomad*, itd.)
- plesalec plesalko z vodstvom navzdol ustavi v določeni poziciji in ji ne podaja informacij o svojih premikih

V nadaljevanju navajamo kratke opise nekaterih tipičnih elementov in sekvenc v tangu. V literaturi so podani različni opisi za isti element. Hkrati obstaja tudi več različnih imen za isti element. Tu podajamo svoje opise, ki po našem mnenju najboljše orišejo element iz tehničnega vidika.

Tomada – dotik plesalčevega in plesalkinega stopala; izvaja se lahko samostojno, kot okrasni element, pogosto pa je izhodišče za drug element (*pasada*, *sacada*, *gancho* itd.)

Pasada – plesalkin prestop preko plesalčeve noge

Ocho – tradicionalni element v tangu; korak naprej z rotacijo v nevtralni poziciji (*ocho* naprej) ali korak nazaj z rotacijo v nevtralni poziciji (*ocho* nazaj)

Medialuna – tradicionalna sekvenca v tangu; plesalec vodi plesalko v gibanje okoli sebe, pri tem plesalka naredi polkrog oziroma tri korake okoli partnerja (nazaj, vstran, naprej)

Giro - tradicionalna sekvenca v tangu; ali krog (koraki: naprej-vstran-nazaj-vstran), v katerem plesalka potuje okoli partnerja ali oba potujeta okoli skupne osi

Gancho – element v tangu, kjer se plesalkina prosta noga ovije okoli plesalčeve noge (*gancho* za plesalke)

Sacada – ali *displacement* - plesalec stopi na mesto plesalkine noge, akcija zglada kot odbijanje plesalkine odhajajoče noge, to je noge, s katere teža odhaja in mora biti v trenutku izvajanja *sacade* že prosta (*sacada* plesalca) oziroma plesalec vodi plesalko v *sacado*, to je v korak na mesto svoje odhajajoče noge, ki je v trenutku izvajanja *sacade* iztegnjena in brez teže (*sacada* plesalke)

Llevantada - dvig partnerjevega stopala

Soltada – obrati, ki zahtevajo prekinitve drž

Planeo/Rond – rotacija na stoječi nogi s prosto nogo iztegnjeno naprej, vstran ali nazaj

Lapiz/Rulo – tipičen okrasni element, kjer s prosto nogo naredimo enega ali več fluidnih krožnih gibov

Adornos – okrasni elementi

Colgadas – element visenja, kjer si partnerja delita os

Volcadas – elementi nagibanja, kjer se partnerja nagibata drug proti drugemu in z lastnim nagibom podpirata težo drugega

V nadaljevanju podajamo izraze, ki temeljijo na strukturi tanga. Struktura tanga se ne nanaša na izvedbo giba, temveč daje podlago za improvizacijo v tangu. Ker to ni tematika tega članka, tu podajamo le osnovne izraze.

Struktura tanga poleg enega koraka kot osnovnega gradnika tanga dodatno definira pozicije korakov, ki jih določa položaj enega partnerja glede na drugega:

1. Odprti korak (odprta pozicija koraka proti partnerju; usmeritev potovanja v prostoru je lahko naprej, vstran ali nazaj)
2. Križni korak naprej (križna pozicija koraka proti partnerju pri izvajanju koraka naprej)
3. Križni korak nazaj (križna pozicija koraka proti partnerju pri izvajanju koraka nazaj)

2.3 POUČEVANJE TANGA

Kot drugih plesnih zvrsteh je hitrost napredovanja posameznika izjemno odvisna od kvalitete poučevanja. Pri argentinskem tangu je kvaliteta učenja posameznega učitelja še posebej vprašljiva, saj je prisotno splošno mnenje, da dejstvo, da je nekdo argentinske narodnosti, potrjuje njegovo kvaliteto. Hkrati pa se ljudje premalo zavedajo socialno-ekonomskih in političnih vplivov na kulturno dogajanje.

Osnova poučevanja argentinskega tanga v obdobju zadnjih dvajsetih let načeloma ostaja ista, a se je žal spremenila kvaliteta tistih, ki znanje podajajo. Osebnost sva s partnerjem imela srečo, da sva se začela učiti tango še pred ekonomskim zlomom v Argentini. V tistem obdobju so bili učitelji tanga redki. Večina učiteljev je bila rojena pred ali v zlati dobi tanga, tako da so tango resnično obvladovali, drugi so bili predstavniki mlajše generacije, ki so se res posvetili tangu in poučevanju le-tega. Problem starejše generacije učiteljev je bil predvsem ta, da so gib naravno obvladovali, a večinoma niso znali tega razložiti. Učenje je temeljilo na tem, da so pokazali korake. Ker je njihovo gibanje temeljilo na organskem gibu, je bilo mogoče razbrati pravilno akcijo. Vendar pa njihovo podajanje ni bilo strukturirano in razlage večinoma ni bilo. Kljub vsemu je bila demonstracija korakov in giba večinoma dosti jasna in dobra. Po ekonomskem zlomu v Argentini je število tango učiteljev izjemno naraslo, saj je na eni strani marsikdo ostal brez dela, na drugi strani je zanimanje za tango po svetu naraščalo. Tako je marsikdo po letu ali dveh plesanja tanga pričel poučevati. Ker velja dogma, da so vsi Argentinci dobri plesalci in učitelji tanga, so nekateri postali tudi znani učitelji. Zato ni presenetljivo, da se

predvsem v zadnjem času poleg drugih problemov pojavljajo na plesiščih nenormalni gibalni vzorci, ki se večinoma opravičujejo s trditvijo, da je to avtentični ali tradicionalni tango. Tako se nepravilni gibalni vzorci velikokrat pojavljajo že pri učiteljih, ne le pri njihovih učencih. Prav tako so pred leti učitelji poudarjali pravilno izvedbo koraka, ki omogoča komunikacijo v paru in tudi izvedbo marsikaterega elementa v tangu. Danes to zasledimo le še pri redkih učiteljih, zato ni presenetljivo, da se na učnih urah večinoma podajajo le še sekvence, kjer se ni potrebno dotakniti niti elementa komunikacije.

Kakorkoli, če poskušamo na kratko povzeti situacijo na področju poučevanja tanga: večinoma tudi, kadar je gibalni prikaz korakov verodostojen, učenje ne vsebuje razlage izvedbe giba pri določeni akciji, še manj pa popravkov gibalnih akcij posameznikov, kar bi jim omogočilo lažjo izvedbo določenega elementa. Vzrok za to je na eni strani nerazumevanje mehanike giba, na drugi strani pa tudi ne-zavedanje dejstva, da je učiteljeva odgovornost učenca naučiti. Posledice takšnega načina učenja je seveda nepravilna izvedba elementa, ki ob velikem številu ponovitev lahko privede tudi do bolečin in poškodb, vsekakor pa do zasidranja nepravilnega gibalnega vzorca v telesnem spominu, ki ga je izjemno težko odpraviti.

Prav tako do težav pripelje stilizacija plesa brez pravilne tehnične osnove. Učenje ni usmerjeno v tehniko, ki bi izboljšala stabilnost in omogočila pravilno izvedbo giba, pač pa v učenje določenega stila plesa. Trenutno je izjemno popularen stil milonguero, ki se označuje tudi kot avtentični ali tradicionalni stil plesa, čeprav se je razvil šele v petdesetih letih, ko je tango pravzaprav že začel zamirati. Tu sta torza partnerja v tesnem stiku, plesalka je v rahli inklinaciji. Stil je izjemno težek in zahteva dobro kontrolo telesa, pomanjkanje le-te se rešuje s tesnim primežem partnerjev, posledica česar so nenormalne pozicije ramenskega obroča in hrbtenice (predvsem povečana vratna in ledvena krivina).

3 BA TANGO BIOMECHANICS

3.1 DEFINICIJA IN NAMEN

Pomanjkljivo podajanje znanja in tehnike tanga s strani učiteljev naju je s partnerjem prisililo v analizo gibanja v tangu in tako privedlo do marsikaterega spoznanja. Med drugim sva spoznala, da je za napredek ključno raziskovanje svojega gibanja in poznavanje osnov funkcionalne anatomije.

Tako sva razvila gibalni koncept BA Tango Biomechanics, ki temelji na biomehaniki in omogoča optimalno izvedbo gibalnih akcij v tangu. Ključno dejavniki so zavedanje svoje osi, zavedanje izvora posameznih akcij, pravilne pozicije ter fiziološka uporaba sklepov in mišičnih sklopov.

Na takšen način lahko bistveno pripomoreva k plesno-gibalnemu napredku svojih učencev. Vendar pa se hkrati zavedava, da je pravilne gibalne vzorce na delavnicah oziroma tečajih izjemno težko ponotranjiti, saj so učenci preobremenjeni z ostalimi dejavniki, ki so novi elementi, komunikacija in glasba.

3.2 GIBALNE ZNAČILNOSTI ARGENTINSKEGA TANGA IN ZNAČILNE NAPAKE

V tangu je bistvena improvizacija na podlagi osnovnih gradnikov, ki jih omogočata kontrola gibanja posameznega plesalca in dobra komunikacija v paru.

Običajno definiramo kot osnovni gradnik tango korak, ki pa je pravzaprav sestavljena enota treh zgoraj opisanih osnovnih gradnikov (nastavek, prenos teže, nevtralna pozicija). Osnovni gradniki tango koraka se tehnično pojavljajo v večini drugih elementov. Razlike med različnimi elementi z enakimi osnovnimi gradniki so predvsem v komunikaciji oziroma manipulaciji, v različni smeri gibanja partnerjev, v asinhronosti gibanja (plesalec izvaja druge akcije kot plesalka) in v različnih akcijah proste noge. Osnovni gradniki, ki še definirajo tango so disociacije, rotacije na eni nogi in akcije proste noge.

Drugo, kar definira tango, je komunikacija v paru, tehnično gledano prenos gibalnih informacij iz telesa enega partnerja na drugega. Ločimo linearno in rotacijsko vodenje. Linearno se izvaja pri izvajanju linearnih gibov obeh partnerjev obeh partnerjev (npr. korak naprej, vstran, nazaj), rotacijsko pa pri potovanju partnerja okoli osi drugega partnerja, potovanju okoli skupne osi (kroženje) ali rotacijah partnerja okoli lastne osi. Vzroki za težave pri izvedbi osnovnih gradnikov so lahko posledica slabega prenosa informacij v paru ali slabe kontrole lastnega telesa.

V nadaljevanju na kratko podajamo nekaj osnovnih in izjemno pogostih težav v tangu:

Slaba postavitev telesa: ta je lahko posledica slabe postavitve posameznika ali slabe oziroma stilizirane drže (brez bio-mehanične podlage); kaže se v povečani vratni in ledveni lordozi ter zategnjenosti ramenskega obroča in predela vratu; posledice so težja izvedba večine osnovnih gradnikov v tangu,

predvsem disociacij in rotacij ter slabša komunikacija v paru, privedejo pa lahko tudi do bolečin in poškodb.

Slaba kontrola ravnotežja na eni nogi – posledica so težave pri izvedbi vseh elementov, saj zahtevajo vzdrževanje ravnotežja na eni nogi, medtem ko se s prosto nogo izvaja različne akcije (iztegnitev proste noge v smeri gibanja pri nastavku, iztegnitev proste noge nazaj s fleksijo pri figuri *gancho*, itd.).

Nepravilno izvedene disociacije – disociacija trupa je rotacija hrbtenice glede na medenico, predvsem v prsnem in vratnem delu (struktura vretenc tu rotacijo hrbtenice omogoča, v ledvenem predelu pa je ta minimalna); plesalci v želji, da bi dosegli večjo disociacijo, v rotacijo potegnejo še medenico, kar privede ali do spremenjene smeri gibanja ali pa do notranje rotacije v kolčnem sklepu, posledično nepravilnih obremenitev stopal in težav z ravnotežjem, težav pri izvajanju rotacij na eni nogi, itd.

Nezaveščene akcije stopal in gležnjev – vzrok za težave pri prenosu teže, slabše ravnotežje na eni nogi in slabo izvedene akcije okraskov.

Nezaveščenost in slaba aktivnost mišic trupa in hrbtnih mišic – vzrok za vrsto težav v tangu, med drugim vzrok za slabši prenos informacij v paru, slabša sposobnost reakcij na vodenje, slabša izvedba akcij s prosto nogo, itd.

Nepravilna uporaba stopalnih in nožnih akcij – akcija noge ali stopala ne izhaja iz kolka, tako stopala in kolena niso poravnana, prihaja do forsiranih torzij kolena; posledica so težave pri izvedbi akcij, lahko tudi bolečine in poškodbe

3.3 GIBALNI KONCEPT BA TANGO BIOMECHANICS SKOZI UČENJE TANGA

Gibalni koncept BA Tango Biomechanics se pri izvajanju osnovnih gradnikov in tudi povezovanju teh v kompleksne elemente osredotoča na odpravljanje zgoraj omenjenih težav oziroma na tehnično pravilno izvedbo akcij, ki so v skladu z fiziološkim gibom.

Skozi poučevanje skozi gibalni koncept BA Tango Biomechanics se osredotočamo na fiziološko postavitev telesa posameznega plesalca, fiziološko držo posameznika v paru, pravi prenos teže, zavedanje svoje osi in vzdrževanje te pri stoji na eni nogi, zavedanje osi vrtenja pri rotacijah, uporabo

disociacij (rotacij v hrbtenici) kot uvod v rotacije na stojni nogi, pravilno uporabo stopal in gležnjev, odpiranje stopal kot posledica zunanje rotacije v kolčnem sklepu ter funkcionalno uporabo mišic prsnega koša pri komunikaciji (prenosu informacij v paru).

V poučevanju gibalni koncept dopolnjuje ostale dejavnike poučevanja, ki so pedagoški pristop, razgradnjo vsakega elementa na osnovne gradnike in zaporedno izvajanje posameznih osnovnih gradnikov (brez prekrivanja akcij).

4 TANGO FLOOR TEC

4.1. DEFINICIJA IN NAMEN

V iskanju rešitev za najbolj optimalen razvoj plesalcev in plesalk tanga in ob dejstvu, da učenci pravilne gibalne vzorce na klasičnih tečajih izjemno težko ponotranjijo, saj so preobremenjeni z ostalimi dejavniki v procesu učenja, sem razvila tehniko izvajanja tango elementov na tleh, imenovano TangoFloorTec, ki temelji na gibalnem konceptu BA Tango Biomechanics.

Osnovni princip vadbe TangoFloorTec je podoben talni vadbi baletnih elementov, imenovani Floor Barre (Martins, 1997), le da je tu vadba vezana na akcije v tangu. Namen TangoFloorTec vadbe je izboljšanje tango tehnike, ravnotežja in koordinacije gibov ter preprečevanje poškodb, ki lahko nastanejo kot posledica nepravilne uporabe sklepov in mišic.

TangoFloorTec tehnika pomaga pri razvoju pravilne postavitve telesa ter omogoča optimalno izvedbo gibov, ki se sicer izvajajo v stoječem položaju. Temelji na ozaveščanju pravilnih pozicij telesa, ozaveščanju izvora posameznega giba, fiziološki uporabi sklepov ter ozaveščanju in razvoju mišičnih skupin, pomembnih pri vzdrževanju ravnotežja in komunikaciji s partnerjem.

Vadba na tleh nam omogoča, da razbremenimo sklepe, ki sicer pri vadbi v stoječem položaju trpijo, tako lahko vajo ponovimo večkrat, hkrati pa se lahko izolirano posvetimo izvedbi posameznega giba ali ozaveščanju posameznih mišičnih skupin. Na ta način posamezno gibalno akcijo lažje pravilno ozaveštimo in s pomočjo večjega števila ponovitev shranimo v telesni spomin.

Pomembna razlika med vadbo TangoFloorTec tehnike in drugimi vadbami, ki se izvajajo na tleh, kot npr. pilates (Dillman, 2001) in pripomorejo k razvoju posameznih mišičnih sklopov, je vzpostavitev povezave med posamezno vajo in elementom v tangu. Ugotavljamo, da je izjemno pomemben prikaz posamezne vaje v stoječem položaju oziroma prikaz uporabne vrednosti talne vaje pri izvajanju določenega elementa ali različnih elementov v tangu. Pri TangoFloorTec vadbi dodatno vadimo horizontalno projekcijo elementov, ki se sicer izvajajo v stoječem položaju, specifične pozicije za tango in specifično uporabo določenih mišic (pri rotacijah, vodenju, itd.), specifično stopalno in nožno tehniko (npr. pri izvajanju okrasnih elementov tangu), itd.

4.2 TANGO FLOOR TEC TEHNIKA SKOZI VADBENO URO

V nadaljevanju bomo podali krajši opis strukture vadbene ure. Namen ni podroben opis vaj in posameznih mišic in njihovih funkcij, ampak le hiter pregled ključnih sklepov in delovanja nekaterih mišičnih sklopov ter njihov pomen pri gibanju, predvsem pri izvajanju gibov v tangu.

4.2.1 Ogrevanje posameznih sklepov in mišic

Posamezne sklepe ogrejemo z nežnimi krožnimi gibi.

4.2.2 Ozaveščanje in krepitev mišic trupa

Mišice trupa imajo ključno vlogo pri vzdrževanju pokončnega položaja in stabilnosti ter so odgovorne za izvajanje gibov trupa v različnih smereh. Zato je njihova vloga izjemnega pomena pri izvajanju katerekoli fizične dejavnosti.

Delovanja mišic je pomembno ozavestiti, saj nam to nam omogoča optimalno izvajanje gibov. Tako med drugim preprečujemo nepravilno uporabo hrbtenice in se s tem izognemo bolečinam in poškodbam.

Ozaveščenost teh mišic nam v tangu omogoča fiziološko postavitev telesa, večjo stabilnost, zavedanje izvora posamezne akcije in kontrolo nad izvedbo posameznega giba, bolj tekoče in mehkejša gibanja ter boljšo odzivnost na partnerjeve akcije in s tem boljši prenos informacij v paru.

Trebušne mišice ne potekajo le spredaj na trebuhu, večina obdaja trebušno votlino tudi s strani in zadaj. Opravljajo različne funkcije kot so stabilizacija trupa, lateralna inklinacija trupa, fleksija trupa, rotacija trupa, itd. (Calais-Germain, 2007).

Med najpomembnejšimi mišicami trupa je globoka trebušna mišica (*transversus abdominis*), ki je najgloblja od trebušnih mišic. Poteka prečno okrog hrbtenice in medenice in zagotavlja oporo ter zaščito sklepom hrbtenice in medenice. Pomembno je, da mišico ozavestimo na začetku vadbe in jo zavestno aktiviramo sočasno z mišicami medeničnega dna pred izvajanjem katerekoli vaje, saj nam stabilizira trup in tako preprečuje nepravilne pozicije ledvene hrbtenice med izvedbo vaj. Vajo za krčenje globoke notranje mišice lahko izvajamo v različnih položajih (na hrbtu, na boku, itd.). Vaje za ostale trebušne mišice izvajamo večinoma leže na hrbtu, pri kompleksnejših vajah, ki vključujejo tudi druge mišične sklope pa tudi v drugih položajih.

Globoka notranja mišica nam stabilizira trup in je tako pomembna pri vseh fizičnih aktivnostih. V tangu moramo ves čas vzdrževati ravnotežje na eni nogi, zato je stabilnost trupa ključnega pomena.

Hrbtne mišice globoke plasti držijo hrbtenico v pokončnem položaju in uravnavajo medsebojni položaj vretenc. Imajo majhno moč, a so zelo natančne. Na vrhu vratu, v istem nivoju kot hrbtne mišice globoke plasti, ležijo vratne mišice globoke plasti. Skupaj z mišicami vratu spredaj uravnavajo položaj glave glede na vrat (Calais-Germain, 2007).

Ostale mišice hrbta in vratu so odgovorne za izvajanje gibov trupa, ki jih omogoča gibljivost hrbtenice (fleksija, ekstenzija, lateralna inklinacija, rotacija in translacijsko gibanje). Vaje za ekstenzijo, rotacijo, lateralno inklinacijo in rotacijo trupa izvajamo leže na hrbtu ali v sedečem položaju. V tangu so posebej pomembne akcije vrtenja hrbtenice okoli svoje vzdolžne osi, to so rotacije trupa. Pomembno je, da pri rotaciji trupa ne potegnemo v rotacijo tudi medenice. Vaje v sedečem položaju nam stabilizirajo medenico in onemogočajo obračanje le te v smeri rotacije. V tangu pogosto vidimo, da se v smeri rotacije obrne tudi medenica, posledica česar je izvajanje korakov v napačni smeri, s tem povezano zapiranje kolčnega sklepa, nepravilna uporaba gležnja, nepravilna obremenitev stopala, itd. Lateralna inklinacija trupa in translacijsko gibanje se v tangu uporabljata predvsem v elementih visenja in nagibanja, ki jih izvajamo izven svoje osi.

Dolga vratna mišica (v primeru delovanja mišic na obeh straneh hkrati) vzravnava vratno lordozo. Dolga mišica glave (če delujeta obe mišici hkrati) vzravnava vratni del hrbtenice in glavo upogne nekoliko naprej). Velika ledvena mišica deluje nasprotno ledveni lordozi (Calais-Germain, 2007). V tangu vidimo velik pomen v osveščanju zadnjih treh mišic, saj zaradi nepravilne postavitve telesa in nepravilne drže v paru velikokrat prihaja do bolečin v vratnem in ledvenem predelu zaradi povečevanja vratne oziroma ledvene lordoze.

4.2.3 Ramenski obroč, mišice prsnega koša za ramenski sklep in ramenske mišice

Glavni ramenski sklep je stik med lopatico in nadlahtnico. V sklepu ločimo dve funkcionalni področji: lopatica v odnosu s prsni košem in lopatica v odnosu z nadlahtnico (Calais-Germain, 2007).

Gibi ramena glede na prsni koš: elevacija (dvig), depresija (spust), abdukcija (odmik ramena od hrbtenice), addukcija (priklučitev ramena k hrbtenici), rotacija navznoter (pomik spodnjega dela lopatice navznoter), rotacija navzven (pomik spodnjega dela lopatice lateralno) (Calais-Germain, 2007).

Gibi nadlakta gled na lopatico: fleksija (navzpred), ekstenzija (navzad), abdukcija (navzven), addukcija (navznoter), notranja rotacija in zunanja rotacija (Calais-Germain, 2007).

Gibanje ramenskega obroča glede na prsni koš: elevacija (lopatica se premakne nekoliko navzpred in proč od prsnega koša), depresija (lopatica se povesi in pritegne k prsnemu košu), addukcija (lopatica se približa hrbtenici), abdukcija (lopatica se oddalji od hrbtenice), notranja rotacija (lopatica se vrtili okoli osi, ki gre pravokotno skozi lopatični greben navznoter) in zunanja rotacija (Calais-Germain, 2007).

Mišice ramenskega sklepa stabilizirajo ramenski sklep, kar je pomembno tako iz vidika fiziološke postavitve v drži, kot prenosa informacij v paru. Plesalec preko ramenskega obroča plesalki podaja ključne informacije o premiku. S pomočjo mišic prsnega koša za ramenski sklep in ramenskih mišic informacije prehajajo iz telesa plesalca preko rok v telo plesalke in obratno.

Vadba TangoFloor Tec tehnike v precejšnji meri zajema vaje za mišice ramenskega sklepa. Izvajamo vaje, ki jih sicer izvajamo v stoječem položaju, med drugim akcije, pomembne za prenos informacij v

paru. V nadaljevanju bomo izpostavili le tiste mišice ramenskega sklepa, katerih delovanje je po našem mnenju v tangu ključnega pomena.:

Trapezasta mišica izvira iz zatilnice, vratnih in prsnih vretenc in tvori tri mišične snope. Če je vratno-prsni del fiksiran, vsa mišična vlakna pritegnejo lopatico k mediani liniji prsnega koša (addukcija). Zgornja vlakna mišice dodatno dvignejo lopatico in jo rotirajo navzven, spodnja pa lopatico povesejo in jo rotirajo navznoter (Calais-Germain, 2007).

Sprednja nazobčana mišica (abduktor) deluje sinergistično s srednjimi vlakni trapezaste mišice (adduktor). Njuno nasprotno delovanje fiksira lopatico pri vseh aktivnostih zgornje ekstremitete z izvajanjem ali absorpcijo sile (Calais-Germain, 2007).

Sinergistično delovanje teh dveh mišic pomaga plesalki preko rahlega povečanja upora sprejeti impulze s strani plesalca, ki so del vodenja pri nekaterih elementih v tangu (plesalkin korak nazaj, linearni bolei, elementi so-odvisnosti, itd.). Vaje za osveščanje zgoraj omenjenih mišic izvajamo leže na trebuhu, v sedečem položaju in v pozicijah, kjer so roke in noge v stiku s tlemi in tla uporabimo kot "partnerja" (pozicije "mize", "strehce", "na vseh štirih").

Mišice rotatorne manšete predstavljajo naslednje štiri mišice globoke plasti ob ramenskem sklepu: subskapularna mišica, supraspinatna mišica, infraspinatna mišica in mala okrogla mišica. Njihova glavna naloga je premikanje nadlahtnice glede na lopatico. Funkcija subskapularne mišice je notranja rotacija nadlahtnice, supraspinatne abdukcija, infraspinatne zunanja rotacija in abdukcija ter male okrogle mišice zunanja rotacija (Calais-Germain, 2007).

Supraspinatna, infraspinatna in subskapularna mišica so pomembne pri vzpostavljanju drže v tangu, kjer sta potrebni abdukcija in majhna notranja rotacija nadlakti. Izogibamo se pretirani aktivnosti deltoidne mišice, saj lahko tako drža postane rigidna in otežuje ali pa celo onemogoča vrsto akcij v tangu. Za prenos informacij v paru sta pomembni infraspinatna in mala okrogla mišica, ki povzročata zunanjo rotacijo nadlahtnice in tako poleg mišic, ki omogočajo rotacijo hrbtenice in nekaterih adduktornih mišic (trapezasta mišica) sodelujeta pri "odpiranju" prostora, tj. pri vodenju plesalke v rotacijsko gibanje. Zunanja rotacija nadlahtnice je pomembna tudi pri sprejemanju partnerjevih impulzov in pri vzpostavljanju stičnih površin v pozicijah so-odvisnosti. Vaje za ozaveščanje teh mišic izvajamo sede, na trebuhu in poziciji "na vseh štirih".

4.2.4 Kolk in koleno

Kolk povezuje stegnenico z okostjem stegenice. Glede na obliko in sestavo sklepa so v kolku možni gibi v številnih smereh.

Če je fiksna točka medenica, v kolku izvajamo gibe fleksije, ekstenzije, addukcije, abdukcija ter zunanje in notranje rotacije stegenice. Ekstenzija v kolčnem sklepu je zelo omejena, občutek večje ekstenzije lahko daje povečana ledvena lordoza. Abdukcija stegenice v položaju nevtralne ali notranje rotacije je zaradi strukture kolčnega sklepa majhna, zunanja rotacija stegenice pa omogoča večjo amplitudo abdukcije (Calais-Germain, 2007).

Ob fiksirani stegnenici, se medenica lahko premika navzpred (anterverzija medenice), navzad (retroverzija medenice), navzven in navzdol (zunanja lateralna inklinacija), navznoter in navzgor (notranja lateralna inklinacija), se obrača navznoter (notranja rotacija) in navzven - zunanja rotacija (Calais-Germain, 2007).

Kolenski sklep predstavlja stik treh kosti in sicer stegenice s pogačico ter stegenice z golenico. V kolenskem sklepu so možni gibi fleksije (gib, ki približa zadajšnji površini goleni in stegna), ekstenzije (gib, ki skrčeno koleno povrne v anatomske položaj – ekstenzija kolena pred anatomske položaj ni možna), rotacijski gibi, ki so zelo omejeni, možni so le ob hkratni fleksiji v kolenu (Calais-Germain, 2007).

Nekatere figure v tangu zahtevajo zunanjo rotacijo kolčnega sklepa, zato je pomembno, da plesalci ozavestijo mišice, ki stegnenico v kolčnem sklepu rotirajo navzven. To so predvsem mišice globoke plasti ob kolku, adduktorne mišice in velika zadnjična mišica. Vaje za zunanjo rotacijo kolčnega sklepa izvajamo leže na hrbtu ali na boku.

Abdukcija stegenice v kolčnem sklepu zaradi oblike in strukture le tega majhna, zato plesalci v tangu to nemalokrat kompenzirajo z zunanjo lateralno inklinacijo medenice (dvigovanjem boka), kar povzroči izgubo stabilnosti in kontrolo nad izvedbo gibanja (predvsem pri abdukciji stegenice v rotaciji na eni nogi, ki je v tangu pogosta). Zato na tleh izvajamo vaje za abdukcijo stegenice, ki ji dodamo zunanjo rotacijo stegenice, ko amplituda v nevtralni poziciji doseže maksimum, s čimer

povečamo amplitudo abdukcije. V stoječem položaju je natančno ta akcija pomembna za dobro izvedbo nekaterih elementov – npr. pri plesalčevi sacadi na plesalkin odprt korak).

Ekstenzijo stegenice uporabljamo predvsem pri izvedbi nastavka nazaj in pri elementih, kjer iztegnitev proste noge nazaj pomeni izhodišče akcije. Amplituda ekstenzije v kolku je majhna. Iztegnitev noge nazaj lahko podaljšamo s fleksijo v kolenskem sklepu ali s povečanjem ledvene lordoze. Vaje za ekstenzijo stegenice izvajamo na boku, trebuhu ali poziciji "na vseh štirih". V zadnji poziciji izvajamo tudi kombinirano akcijo ekstenzije stegenice v kolčnem sklepu in fleksije kolena, ki jo v stoječem položaju izvajamo v elementu *gancho* na križni korak nazaj.

4.2.5. Gleženj

V gležnju izvajamo gibe fleksije ali dorzalne fleksije (gib stopala proti hrbtišču noge), ekstenzije ali plantarne fleksije (gib stopala proti podplatu), supinacije (gib, ki dvigne notranji rob stopala), pronacije (gib, ki dvigne zunanji rob stopala), abdukcije (gib, ki premakne sprednji del stopala navzven), addukcije (gib, ki premakne sprednji del stopala navznoter). Gib, ki povezuje abdukcijo, pronacijo in dorzalno fleksijo stopala, imenujemo everzija. Gib, ki povezuje addukcijo, supinacijo in plantarno fleksijo stopala, imenujemo inverzija (Calais-Germain, 2007).

Pozicija proste noge daje v tangu določeno mero estetike, iz tehničnega vidika je pozicija proste noge pomembna pri nenadni obremenitvi. Stopalo proste noge v nevtralni poziciji je v everziji, v poziciji nastavka vstran prav tako v everziji, v poziciji nastavka naprej in nazaj v plantarni fleksiji, v krožnih gibih in ostalih akcijah proste noge pa se gibanje stopala spreminja.

Na boku ali na hrbtu izvajamo vaje za dorzalno in plantarno fleksijo, za everzijo stopala in gibe stopala ob gibanju noge v različnih smereh in krožnih akcijah.

4.2.6. Specifične vaje

Specifične vaje v tangu so talne projekcije tango elementov, ki jih sicer izvajamo v stoječem položaju in pozicijske vaje, kjer poskušamo s telesom uravnotežiti telo pri različnih akcijah proste noge ali s sproščanjem določenih pozicij doseči rotacijo telesa okoli svoje osi (pri vajah na boku).

4.2.7. Raztezne vaje

Zadnji del vadbene ure je namenjen raztezanju in sproščanju z vizualizacijo.

5 ZAKLJUČEK

V sodobnem času smo, kot posledica načina življenja, izgubili stik s svojim telesom in primarnim gibanjem na glasbo. Ples je idealni način za ponovno vzpostavljanje stika s sabo, tako fizičnega kot psihičnega. Žal pa temu ni tako, če se pri poučevanju daje poudarek memoriranju različnih sekvenc namesto gibalni tehniki izvedbe.

Učenje tanga večinoma ne vključuje podrobnejše razlage giba. Zaradi slabega podajanja znanja učiteljev in nepoznavanja delovanja lastnega telesa in strukture giba plesalcev, se pogosto pojavljajo težave pri izvajanju posameznih elementov, kar ob velikem številu ponovitev lahko privede tudi do bolečin in poškodb, vsekakor pa do zasidranja nepravilnega gibalnega vzorca v telesnem spominu.

Osnovni problem izhaja iz tega, da velikokrat tudi plesni učitelji ne razumejo biomehanike giba in tako učencu ne morejo pomagati ali mu celo škodijo. Žal tudi celoten sistem ne podpira tega, saj za poučevanje družabnih plesov, kot je tudi argentinski tango, ni potrebno imeti nikakršne licence ali potrdila o obvladovanju določene plesne zvrsti, še manj biomehanike.

Področje argentinskega tanga je še posebej neurejeno, saj licenco zamenjuje potni list. Literatura oziroma zapisi tango korakov so redki, zapisov same tehnike pa pravzaprav ni. Literature s področja tanga je sicer veliko, a je večinoma omejena na področja, kot so zgodovina tanga, filozofija, glasba, itd.

Menimo, da lahko z razvojem gibalnih konceptov in tehnik, ki temeljijo na biomehaniki, bistveno pripomoremo k izboljšavi kvalitete poučevanja in s tem tudi k večji ozaveščenosti in obvladovanju telesa učencev. Tako ni ples le rekreacija in druženje, pač pa je ples tudi medij, skozi katerega lahko ljudi učimo pravih gibalnih vzorcev, kar pripomore k boljši koordinaciji in ravnotežju. Tako nenazadnje pripomoremo tudi k izboljševanju zdravja v družbi.

6 LITERATURA

1. Bottomer, P. (1996). *Tango Argentino, How to Tango: Steps, Style, Spirit*. Lorenz Books.
2. Calais-Germain, B. (2007). *Anatomija gibanja, Uvod v analizo telesnih tehnik (izvirnik: Anatomie pour le Mouvement)*, prevod: Alenka Zavratnik Čelan, dr. med.; Zavod Emanat.
3. Collier, S. idr. (1997). *Tango, The Dance, The Song, The Story*. London: Thames and Hudson Ltd.
4. Dillman, E. (2001). *The Little Pilates Book*. Warner Books.
5. Driver, I. (2006). *A Century Of Dance*. Bounty Books.
6. Grieg, V. (1994). *Inside Ballet Technique: Separating Anatomical Fact From Fiction in the Ballet Class*. Princeton Book Company.
7. Laird, W. (1983). *Technique of Latin Dancing*. IDTA: David Green Ltd.
8. Martins, P. (1997). *New York City Ballet workout: Fifty Stretches and Exercises Anyone Can Do For a Strong, Graceful, and Sculpted Body*. New York: William Morrow and Company, Inc.
9. Moore, A. (1939). *Ballroom Dancing*. Pitman.
10. Pellicoro, P. (2002). *Paul Pellicoro on Tango*. New Jersey: Barricade Books Inc.
11. Potts, J., M.D. (2007). *Tango Lessons for Life*. Cleveland: Cleveland Clinic Press.
12. Romay, H. (2000). *El Tango y sus protagonistas*. Buenos Aires: Bureau Editor S.A.
13. Savigliano, M. E. (2007). *Tango in politična ekonomija strasti*, prevod: Polona Mesec. Ljubljana: Založba Sophia.
14. Shook, K. (1977). *Elements of Classical Ballet Technique*. New York: Dance Horizons.
15. Thomas, I. D., Sawyer, L. M. (2005). *The Temptation to Tango*. Trafford Publishing.
16. Trossero, F. (2010). *Tango Terapia, Ediciones Continente*. Buenos Aires.
17. Vermey, R. (1994). *Latin - Thinking, Sensing and Doing in Latin American Dancing*. Kastell Verlag Ltd.