



## Ples umesto fitnesa, zumbe, pilatesa i aerobika.

### BENEFITI PLESA U ODNOSU NA FITNES, AEROBIK, ZUMBU I PILATES (FAZIP)

Ples je veština koja se uči i vredni za ceo život. Uživajte dok ga učite a naročito kad ga naučenog primenjujete. U društvu ste omiljeni jer plesom zabavljate i sebe i druge. Kraj časa plesa nije kraj plesu već od tada počinjete primenjivati ples na nekom drugom mestu i u drugom društvu, tako da za veče možete promeniti više plesnih podijuma, dok je fitnes vezan za matičnu salu i termin vezbanja. Ples je idealan za večernje izlaske, u gradu, na moru ili na planini, dok fitnes nema primenu po završetku treninga. Nije poznat slučaj provoda fitnesom na večernjim izlascima.

Ples je igra u paru a fitnes, aerobic, zumba i pilates (u daljem tekstu FAZIP) je fiskultura uz muziku za koju ne trebate upisivati časove već je možete vežbati samostalno kod kuće, jer nema tehniku pošto je bukvalno obično skakanje uz muziku. Šta više to su tipični kardio programi osmišljeni da opterete srce, umore organizami i iscrpe ga kako bi stekli osećaj da ste nešto pametno radili. Međutim, poslednja istraživanja govore da su ta trčanja i milionski puta ponavljana skakanja vrlo štetna po ceo organizam a pogotovu srce koje trpi strašna, nepotrebna, opterećenja pod izgovorom skidanja kilograma, a u stvari gubi se skoro samo voda koju ćete kasnije nadoknaditi pijući je. Većina srčanih udara su posledica upravo pomenutog preopterećenja srca. Ako tome pridodamo da se FAZIP kao takav vid fiskulture odvija uz muziku koja nema ama baš nikakve veze sa pokretima tela predviđenim za tu vrstu muzike tj. nije u predviđenom ritmu, niti su zastupljeni koraci za taj ritam. Na primer, pusti se muzika uz koju je predviđen korak čačaća a skače se izvodeći trenutno i samoinicijativno osmišljene korake koje nemaju veze sa pomenutim plesom. Tako da je onaj ko vežba FAZIP pored toga što mu to besomučno skakanje, obično uz izuzetno jaku muziku, kasnije ničemu ne služi ostaje zauvek uskraćen učenja pravog plesnog koraka baš uz tu istu muziku. To znači da vežbajući FAZIP gubimo vreme i vodu, preopterećujemo srce i ostale delove tela, ne učimo ništa što bi kasnije negde primenili, bez potrebe plaćamo časove, ne skidamo efikasno kilograme na ovaj način, vežbamo ne u paru tj. vežbamo sami pa se ne družimo se, jer posle časa svi što pre idu kući. Rekao bih da za ovakvim vidom rekreacije nema nikakve potrebe ići organizovano na časove jer ništa ne učimo korisno za naše telo a to ako baš želimo možemo raditi kod kuće kao i vojnici koji imaju svako jutro fiskulturu uz muziku. Ples je škola a FAZIP to nije.

Parovi u plesu stoje u plesnom stavu jako blizu dok plešu, tako da se navikavamo na prisutnost osobe suprotnog pola, i na sve ono nezamenljivo što ta prisutnost donosi sa sobom, esencijalno važno za život. Ples podstiče druženje i sticanje najboljih drugova i prijatelja kroz časove plesa, takmičenja, zabavno-plesne večeri, izbegavajući ulicu, gde vrlo često cirkuliše alkohol, droga, sekte, prostitucija, već u sportskoj sali baveći se plesom kao sportom gde je najjače piće sok.

Plesom: skidamo kilograme, zatežemo telo, postajemo vitkiji, psihofizički smo spremniji, samopouzdaniji, motivisaniji za svakodnevne obaveze, sportski se osećamo, vedrije razmišljamo, u boljoj smo formi. Ples je zasigurno najplemenitija ljudska aktivnost, i treća pismenost (a po nekim autorima druga). Opisaćemo Vam deo osnova **Engleskog Valcera** (standardni ples), koji se pojavljuje krajem XIX veka u Bostonu pod imenom Vals Boston. Do 1934 godine se uveliko u svetu pleše pod imenom vals hozištejn, da bi kasnije engleski koreografi standardizovali korake i koreografije uvodeći ga sve više u balske dvorane kao

#### ENGLESKI VALCER.

**Muzika** je  $\frac{3}{4}$  takta, **tempo** 30-32 takta/minuti, 3 udarca na jedan takt.

Prvi korak je veći i naglašen, druga dva nenaglašena i kraća. Nakon prvog koraka se dižemo na prste. Prva tri koraka su aktivna a druga tri pasivna. Dužina koraka je 60-ak cm.

**Stav:** sastavljeni prsti i pete, kolenima malo klecnemo napred, stomak uvučen, prsa podignuta na gore, ramena spuštena na dole a lopatice sastavljene, glava za  $\frac{1}{8}$  kruga zakrenuta na levo, kičma potpuno prava.

**Plesni smer:** smer obrnuto kretanju kazaljke na satu ili matematički smer, tj D ruka partnera je do oboda sale. Sredina sale je prazna.

**Odeća i obuća:** partneri u frakovima a partnerice u haljinama balskim. Cipele sa visinom pete od 2.5 cm za partnere, a oko 6 cm za partnerice. Čas počinje zagrevanjem: vratnih mišića, mišića ruku, leđa, mišića nogu (butnih, zadnje i prednje lože, listova) uz razgibavanje zglobova šake, ruku, kukova, kolena, skočnih i ostalih zglobova.

Nakon toga pokaže se novi korak (početnicima), a jačoj grupi cela koreografija i uvežbava do kraja časa tj do istežanja tela zadnjih 2 -3 minuta.

Dok plešemo vežbamo sve mišiće a najviše treniramo mišice nogu (listovi i butine), i leđne mišiće forsirajući ispravljenju kičmu.

Najnovija istraživanja vršena na Mašinskom Fakultetu, u našoj plesnoj sali, prošlog meseca, za potrebe Ecotrib 2011 u Beču juna 2011 godine, pod vođstvom Prof.dr. Aleksandra Marinkovića i mene koatura, radeći test od po 2 minuta standardnog plesa, pokazuju da se gubi oko 15 Cal, a za 1 čas plesa gubite preko 400 Calorija.

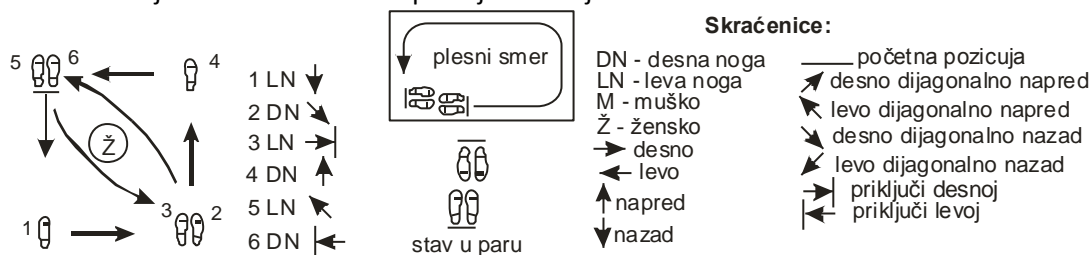
Prednosti ovakvog redovnog vežbanja su: ispravljanje kičme, sinhronizacija, balans, poboljšanje opšte kondicije, popravka držanja tela, sticanje samopouzdanja, jačanje optimizma, koordinacija pokreta, razvoj emocija, stalno istraživanje u načinu izražavanja osećanja, poboljšanje koncentracije i kreativnosti, svesnost svoga tela i tela partnera, ispravan put kreiranja zdravog duha u zdravom telu tj. zdrave ličnosti, pobuđuje fizičke, mentalne i emocionalne aspekte stvaraoca i plesača.

Jednom naučen ples ostaje u primeni ceo život, a ne kao fitness, aerobik, zumba i pilates koji vredi samo dok ste na času.

Posle časa pleas idete kući veseli, puni energije, znajući da ste naučili nešto što ćete primenjivati ceo život. Na nekim od časova uči se plesni bonton, koji služi lepom ponašanju polaznika u plesnim dvoranama.

Partnerkama za vežbu kod kuće opisujemo najlakši korak u Engleskom Valceru, kvadrat u mestu.

Partneri imaju isti korak samo što počinju od broja 4.



Sastavite noge, levom nogom nazad, desnom dijagonalno u stranu, levu priključimo desnoj, desnom nogom napred, levom dijagonalno u stranu, desnu priključimo levoj. Partner isto to radi samo počinje drugom polovinom koraka.

## **TANGO ARGENTINO**

Tango je veština – umetnost poimanja života. Puna interakcija partnera na podijumu. Preteča mu je ples Milonga. Iz Argentin je donešen u sve krajeve sveta. Postoje više od 10 vrsta Tanga, počev od salonskog pa sve do scenskog a toliko i plesnih stavova, gde su tela paralelna ili pod uglom, ali uvek u kontaktu gornji delovi tela a noge slobodne.

Muzika je raznolika: od tradicionalne (izvorne iz Buenes Airesa) pa do internacionalne, brza, spora, parnog 4/4 takta. Glavni instrumenat je Bandoneon. Pleše se na milongama. Koraci se izvode različito: preko pete ili prstiju ili čak celim stopalom, tokom kretanja unazad prednja noga je savijena u kolenu, naročito važi za partnerku.

Koraci ne bi trebali da se uče napamet već da budu vođeni, instiktivno, inspirisani muzikom tj analogiom sa prirodnim zvukom i emocijama tokom plesa. Partner partnericu vodi u korak. Konvencijalan način učenja Tanga podrazumeva učenje elemenata, figura i celih koreografija, dok najnaprednija metoda, po kojoj se uči u našem klubu Milonguero poznaje samo kretanja, elemente i idejne forme a nikako pamćenje figura i koreografija. Sloboda u Tango je na najvišem mogućem nivou. Igrajući Tango mi izražavamo svoje unutrašnje emotivno i psihološko stanje i ne jurimo ritam, jer emocije nisu vezane za ritam. Muzika daje impuls kretanju i ideju za njegov nastavak.

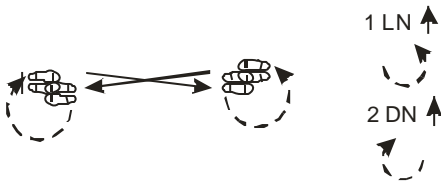
Čas počinje zagrevanjem (kao i kod standardnih plesova): vratnih mišića, mišića ruku, leđa, mišića nogu (butnih, zadnje i prednje lože, listova) uz razgibavanje svih zglobova šake, ruku, kukova, kolena, skočnih i ostalih zglobova, a završava se istežanjem tela.

Kako nema učenja figura i koreografija, prelazi sa na analizu kretanja i vođenja tog kretanja a u cilju savladavanja elemenata Tanga. Tokom časa razvijamo psihofizičke sposobnosti partnerice da isprati pokret tj. odziv a partnera učimo da je vodi.

Tango je fizički manje zahtevan ples ali se daleko više energija troši na rad mozga i emocije, tako da je ukupni utrošak energije za jedan čas skoro 400 Cal.

Plešući Tango najviše angažujemo mišiće nogu (listove i butine), manje mišiće gornjih delova tela.

Prednosti redovnog vežbanja na ovaj način su: popravljjanje držanja tela, samopouzdanje, koordinacija pokreta, sklad duha i tela, vezba koncentracije i osluškivanje partnera, prisebnost u svakom momentu, razvijanje emocija i maštovitosti. Plesanje razvija sposobnosti: praćenja i osećaja za partnera, snalaženje u plesnom prostoru, iskazivanje raspoloženja pokretom tela, stabilnost i balans tela, ravnoteža tela, finoća pokreta, sopstvena sigurnost. Retke su povrede u plesu. Opisaćemo partnerkama prednju osmicu (ocho adelante) kako bi kod kuće mogle same da uvežbaju.



Stanete pored zida, stavite ruke na zid tako da vam ramena budu paralelna zidu. Noge sastavljene, paralelne zidu tako da leva noga bude do zida. Iskoračite korak napred levom nogom, desnu priključite levoj, zarotirate se na prstima leve noge za 180 stepeni na levo, iskoračite desnom, levu priključite desnoj, zarotirate se na prstima desne noge za 180 stepeni na desno, i sve to ponavljate dok ne uvežbate, držeći ramena što paralelnija zidu.

Za plesni klub Milonguero na Mašinskom Fakultetu,

diplomirani koreograf za standardne i latinoameričke plesove Dragan Pejić , 063-372-171.

Treći u državi i deveti u Evropi 2002 god, u Argentinskom Tangu, sa licencom više od 14 godina.

Tvorac sofisticirane metode učenja Tanga, trener i jedan od osnivača plesnog kluba Milonguero.

web sajt :[www.plesnaskolabeograd.rs](http://www.plesnaskolabeograd.rs) ; fejs grupa: plesni klub Milonguero u Beogradu