

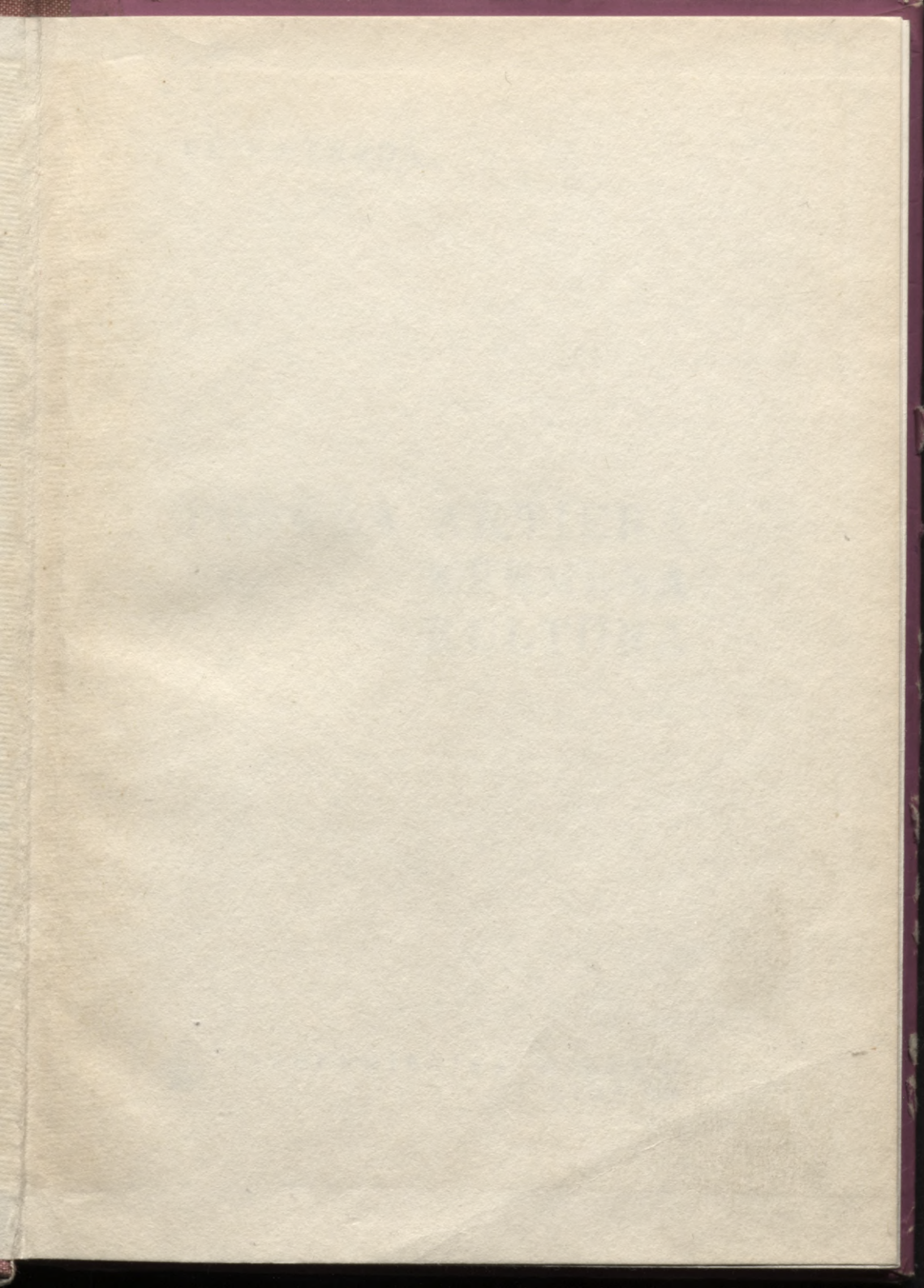
~~68-3~~

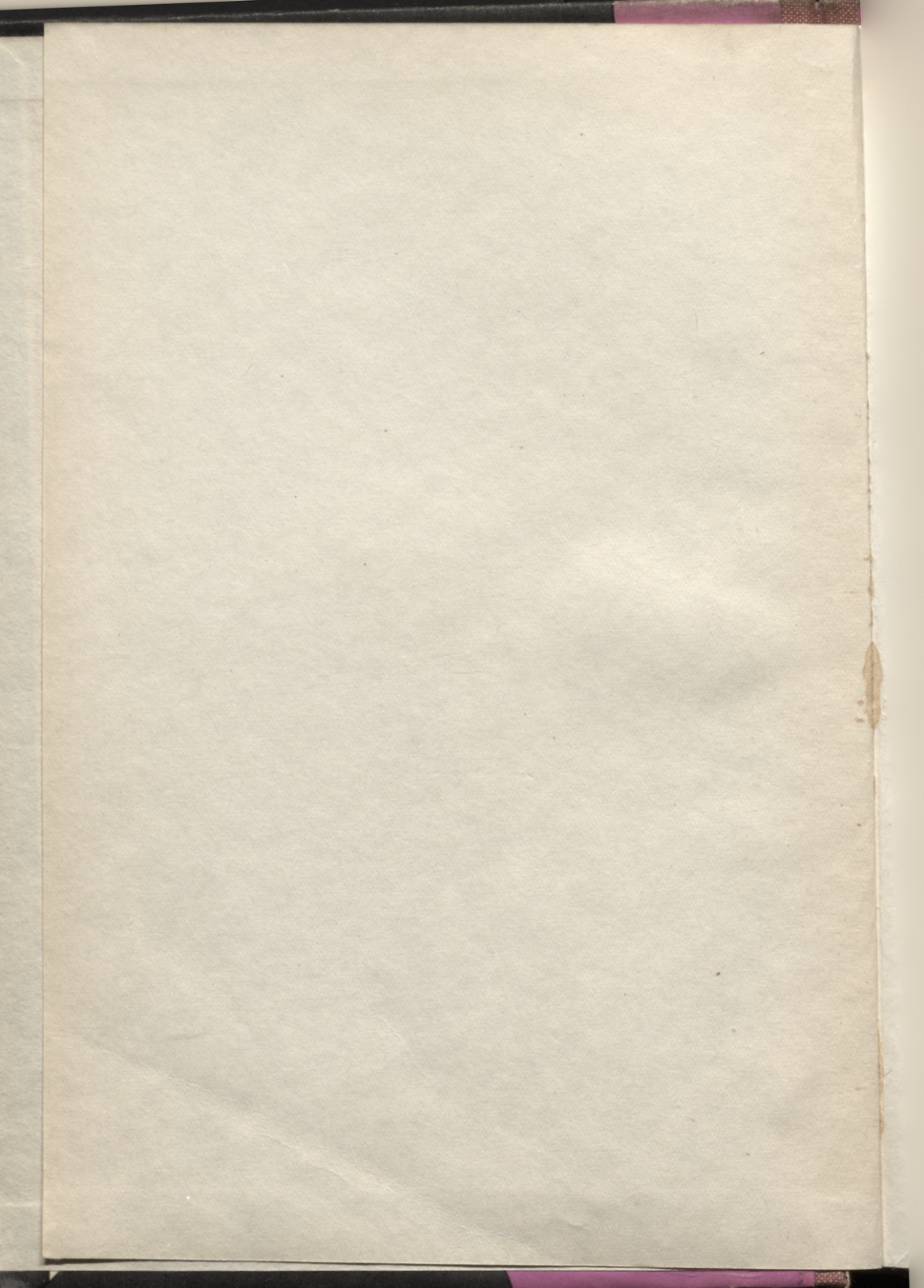
L 251



**T**  
**TOPOŠA** AKTIERA  
KERMENA  
KULTŪRA







~~68-3~~  
~~257~~

Bulst  
L  
79

ĒRIKA FERDA

TOPOŠA AKTIERA  
ĶERMEŅA  
KULTŪRA



IZDEVNIECIBA «LIESMA»  
RIGĀ 1968

792L  
Fe650

Vija Lāča Latv. PSR

Valsts bibliotēka

68 - 51.450

0304085620 16y.

TOPOŠA AKTIERA  
KERMENA  
KULTURA

*Mākslinieks L. Merkmanis*

8-1-4  
1968-15

-16

## PRIEKŠVārds

Ērikas Ferdas grāmata vēršas pie tiem jaunažiem skatuves māksliniekiem, kas tic darbam, nepaļaujas tikai uz jūsmu vai iekšējo nojautu un saprot, ka aktiera mākslā nepieciešama prasme un zināšanas.

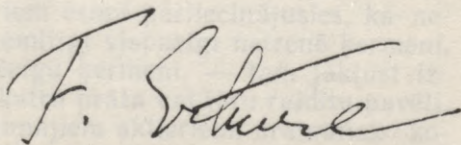
Grāmata sen gaidīta, jo aktieru audzināšanā un veidošanā svarīga nozīme ir ne vien teorētiskām atziņām, bet arī praktiskiem norādījumiem ķermeņa kultūras apgūšanā. Tieši to mums līdz šim ir trūcis.

Ē. Ferdas grāmata palīdzēs jaunažiem aktieriem izprast ķermeņa skaistumu un neierobežotās izteiksmes iespējas. Šai darbā uzmanība veltīta galvenokārt ārējiem izteiksmes līdzekļiem, kas aktierim jāapgūst, lai atklātu cilvēka iekšējo pasauli.

Cilvēka ķermenis slēpj sevī lielu izteiksmes bagātību. Tā, piemēram, pilnīgi bez vārdiem — tikai ar rādītājpirksta kustību vien var bridināt, aicināt, aizliegt, norāt, pazemot utt., utt.

Autore ieteic pētīt apkārtējo dzīvi un cilvēku raksturus, lai pilnīgāk izprastu pats sevi un citus. Viņa bridina no sastinguma, ieteic nekad nesamierināties ar sasniegto, bet nemītīgi smelties bezgalīgajās cilvēka garīgās dzīves dziļēs.

Ar savu lielo pieredzi Ē. Ferda grib palīdzēt aktieriem atrast īsto ceļu uz daudzšķautņainās dzīves un neizsmeļamo cilvēka domu un jūtu bagātību atklāsmi. Aktierim jāprot ar mazu enerģijas patēriņu izteikt lielas domas un dziļas jūtas. Lai to spētu, jaunažiem aktieriem sistemātiski jāapgūst plašs tehnisko vingrinājumu komplekss, jo tikai tad viņi kļūs pilntiesīgi skatuves saimnieki.



Latvijas PSR Tautas skatuves  
māksliniece

054 13-2  
1961

TRIKSVARDS

Trīkšvarde ir viens no svarīgākajiem transporta līdzekļiem, kas ir izstrādāta, lai nodrošinātu drošu un ērtu pārvietošanu. Šīs mašīnas ir izveidotas, lai nodrošinātu drošu un ērtu pārvietošanu.

Trīkšvarde ir izveidota, lai nodrošinātu drošu un ērtu pārvietošanu. Šīs mašīnas ir izveidotas, lai nodrošinātu drošu un ērtu pārvietošanu.

Trīkšvarde ir izveidota, lai nodrošinātu drošu un ērtu pārvietošanu. Šīs mašīnas ir izveidotas, lai nodrošinātu drošu un ērtu pārvietošanu.

Trīkšvarde ir izveidota, lai nodrošinātu drošu un ērtu pārvietošanu. Šīs mašīnas ir izveidotas, lai nodrošinātu drošu un ērtu pārvietošanu.

Trīkšvarde ir izveidota, lai nodrošinātu drošu un ērtu pārvietošanu. Šīs mašīnas ir izveidotas, lai nodrošinātu drošu un ērtu pārvietošanu.

Trīkšvarde ir izveidota, lai nodrošinātu drošu un ērtu pārvietošanu. Šīs mašīnas ir izveidotas, lai nodrošinātu drošu un ērtu pārvietošanu.

Trīkšvarde ir izveidota, lai nodrošinātu drošu un ērtu pārvietošanu. Šīs mašīnas ir izveidotas, lai nodrošinātu drošu un ērtu pārvietošanu.

Trīkšvarde ir izveidota, lai nodrošinātu drošu un ērtu pārvietošanu. Šīs mašīnas ir izveidotas, lai nodrošinātu drošu un ērtu pārvietošanu.

## IEVADS

Kas pamudināja mani apkopot sava pedagoģiskā darba pieredzi skatuves kustību jomā? Vēlēšanās pievērst jauno, topošo aktieru uzmanību izteiksmes līdzekļu izkopšanai. Mūsdienu skatītājs izvirza aktieriem arvien augstākas prasības. Radot tēlu, aktierim jādarbojas skaidri, loģiski, ar patiesu, dziļu emocionālītāti un augstu ķermeņa kultūru.

Katrā mākslas nozarē — mūzikā, dejā, glezniecībā — daudzos gadu simteņos radusies sava nopamatota teorija. Aktiera mākslā diemžēl dažkārt vēl ir spēkā «dievišķās dzirksts» teorija. Šad tad dzird runājam: «Ja tev ir talants, tu kļūsi aktieris, ja nav — nekāda skola nepalīdzēs!» Taču nav jāaizmirst, ka talants nerodas pats no sevis, — to veido neatlaidīgā darbā, nemitīgi izkopjot savas dotības. Savukārt lieki būtu apgalvot, ka cilvēks bez dotībām nevar kļūt aktieris. Tomēr, tikai attīstot šīs dotības, pilnīgi atplaukst talants.

Aktiera talanta izkopšanai plaši durvis atvēris K. Staņislavskis, atstājot aktieru mākslā dzīves pieredzē izkristalizējušos mācību. To vajadzētu ņemt par pamatu katram topošam aktierim.

Kas tad ir aktiera darbs? Radīt tēlus? Bet kā pierādīt, ka tev var uzticēt lomu? Jāapgūst aktiera meistarība, citiem vārdiem, aktiera iekšējā un ārējā tehnika. Tātad aktierim jāveic priekšdarbi, lai vēlāk uz skatuves, sadarbojoties ar režisoru, viņš varētu radīt pilnasinīgu tēlu.

Darbā ar jaunajiem aktieriem esmu pārliecinājusies, ka nevar gūt labus rezultātus, ja nemitīgi vispusīgi netrenē ķermeni. Nepietiek tikai ar vingru, spēcīgu ķermeni, — tam jāklūst izteismīgam, lai spētu uztvert katru prāta vai jūtu raidītu pavēli.

Īpaši gribas vērsties pie jaunajiem aktieriem, dramatisko kolektīvu dalībniekiem — dažādu profesiju pārstāvjiem, kas jūt aicinājumu izprast autora iecerētos tēlus, dzīvot daudzas dzīves, iepazīt dažādu cilvēku raksturus, izpētīt viņu rīcību un atveidot šos tēlus uz skatuves.

Vārdā «pašdarbība» jau it kā ietverta aktīva darbība, sevis audzināšana, virzīšana uz noteiktu mērķi. Paveiktais darbs sava garīgā un fiziskā «es» pilnveidošanā nes augļus — rodas dziļāka pieeja skatuves mākslai, lielāka skaistuma izpratne.

Franču mākslas teorētiķis Fransuā Delsarts (1811—1871) izdarījis zinātniskus pētījumus izteiksmīgas skatuves kustības un žesta meklējumos un izveidojis savu teorētisko sistēmu. S. Volkonskis uzrakstījis vairākas grāmatas par šiem jautājumiem. Mana skolotāja — Dailes teātra ilggadējā kustību konsultante režisore Felicita Ertnere savā darbā bieži izmantojusi šo autoru principus. Arī mūsu laikmeta skatuves kustību pedagogi — M. Gevorkjans, I. Ivanovs, E. Šišmareva publicējuši savus pētījumus šai jomā. Smeļot ierosmi viņu darbos, esmu apkopojusi arī savu pieredzi. Ceru, ka tā palīdzēs topošajiem aktieriem ķermeņa kultūras apgūšanā.

Viss, ko mēs domājam, pārdzīvojam un jūtam, atspoguļojas mūsu sejā, ķermenī un kustībās.

Mēdz teikt — «viņa seja runā», «viņa ķermenis ir ļoti izteiksmīgs». Tas nozīmē, ka seja arī bez vārdiem spēj paust cilvēka domas un emocijas, ka cilvēka ķermenis katrā kustībā un kustību pārtraukuma momentā spēj atspoguļot cilvēka iekšējo pasauli.

Paraugieties, cik brīvi cilvēki dzīvē runā, kustas un darbojas, cik spilgti un izteiksmīgi atstāsta un attēlo piedzīvotos notikumus, bieži pat imitējot cita cilvēka balsi, vai arī klusējot atdarina viņu kustības un žestus! Tāpat apbrīnojami izteiksmīgi kļūst cilvēki, klausoties savā partnerī, ne vārda nerunājot, — viņu sejas izteiksme un viss ķermenis reaģē uz katru partnera domu.

Kāpēc tas nepadodas uz skatuves? Mēs kļūstam kokaini — kustības kļūst stūrainas, asas, neveiklas. Pazudusi kustību harmonija, koordinētība, atbrīvotība. Mūsu rokas un kājas neklausa mūsu iekšējā «es» pavēlēm. Ārējais «es» — viss mūsu ķermenis it kā pretojas, nepakļaujas mūsu iekšējam «es» — domu un jūtu pasaulei. Dzīvē šie abi «es» saplūst, viens otru papildina. Uz skatuves ārējais «es» pārvēršas mūsu ienaidniekā, neklausa iekšējā «es» pavēlēm. Kāpēc tas tā?

Tāpēc, ka cilvēka ķermenis ir ļoti komplicēts, tas jāiepazīst visos sīkumos, jāizpētī sava ķermeņa kustību mehānisms, jānokļūst pie paša kodola — jāapgūst tehnika.

Mēdz runāt par aktiera iekšējo un ārējo tehniku. Vai tās būtu divas atsevišķas disciplīnas? Līdz zināmai robežai — jā.

Var analizēt lomu garīgajā plāksnē, izsekojot tās psiholoģiskajam risinājumam, bet, sākot darboties konkrēti, aktieris tūdaļ iesaista skatuves darbībā savu ķermeni. Izrādās, ka aktiera ķermenis ne vienmēr spēj uztvert un izpildīt sava garīgā «es» **pavēles**. Daudz kas ir atkarīgs no cilvēka fiziskajām dotībām. Ja ķermenis nav pietiekami sagatavots — trūkst vajadzīgās stabilitātes, spēka, veiklības un citu kustību iemaņu, t. i., ja **kustību iemaņu krātuve** nav pietiekama, domas un emocijas neraisās brīvi. Augsta ķermeņa kultūra palīdz atslogot prāta darbību. Šo divu «es» atbilstība vai neatbilstība nosaka tēla risinājumu.

Apgūstot aktiera meistarības elementus, mēs attīstām savu fantāziju, emocionalitāti, priekšstatu spilgtumu, domu asumu — iedarbīgumu. Tāpat ar specifisku vingrinājumu palīdzību jāattīsta arī ķermeņa izturība, veiklība, kustību atbrīvotība un izteiksmīgums — jāapgūst ķermeņa tehnika. Par to tad arī galvenokārt būs runa šai grāmatā.

Aktierim jāiemācās pakļaut kustības savai gribai, citādi tās sāk valdīt pār domu — rodas sasprindzinātība, izteiksmes vienveidīgums, apsūkums.

Speciālajās mācību iestādēs jaunie aktieri savā meistarībā sasniedz zināmu sagatavotības pakāpi, bet vēlāk, darbojoties teātrī, bieži neturpina ķermeņa tehnikas izkopšanu, tāpēc rodas apsūkums tēla ārējā izveidojuma meklējumos. Gadu gaitā aktieri zaudē agrāk apgūto ķermeņa tehniku un ierasto stāju vai manieri kustēties un žestikulēt sāk uzskatīt par savas personības neatņemamu iezīmi.

Kas tad ir skatuves kustība? Tā nav kustība, kas eksistē pati par sevi. Tā nav arī tikai ansambļa kustība uz skatuves uzveduma vai dejas laikā. Tā ir jebkura kustība, kas notiek uz skatuves, kustība, ko izdara aktieris, darbojoties tēlā un veidojot mizanscēnu. Skatuves kustība ietver sevī aktiera stāju, gaitu, visu viņa izturēšanos, darbojoties skatuves apstākļos.

Katrā solī uz skatuves mēs saduramies ar īpatnējiem apstākļiem — sienas, durvis un logi veidoti no papes, finiera, tilla vai arī tikai uzzīmēti, vai pat to vispār nemaz nav. Grīda ne vienmēr ir līdzena, bet bieži vien izveidota no dažāda augstuma un platumu podestiem. Lai īpatnējos skatuves apstākļos aktieris varētu darboties tikpat brīvi un mērķtiecīgi kā dzīvē, viņam vispirms jāzina, kā cilvēks darbojas dzīvē.

Dzīvē katru mūsu kustību nosaka divi faktori: **acumērs** un **pieredze**. Lai izdarītu kaut mazāko kustību, jūs vispirms paskatāties vajadzīgajā virzienā, aptverat, kā rīkieties, un jau pavēle steidz uz attiecīgajām muskuļu grupām. Tas notiek ļoti ātri un automātiski, tāpēc dzīvē šīs kustības gandrīz nemaz nemanām. Tā, piemēram, ja jums dzīvē kādam cilvēkam jāpiedāvā krēsls, jūs, jau no pieredzes zinot tā smagumu, pacelsiet un noliksiet krēslu ar minimālo muskuļu piepūli, turklāt šī darbošanās nepārtrauks jūsu domu gaitu. Tā būs mehāniska kustība. Uz skatuves novietotais krēsls var neatbilst jūsu pieredzei un var būt par iemeslu neatbilstošai, neveiklai kustībai, kas tūlīt pārtrauks jūsu domu darbību. Kaut arī mēģinājumu gaitā, pamazām pierodot pie īpatnējiem skatuves apstākļiem, aktieris iegūst vajadzīgās kustību iemaņas, tomēr izrādēs mūsu ķermenis nereti nevajadzīgi sasprindzinās, acumērs — šis dzīvais kontrolieris — zūd un mēs sākam darboties neveikli, aizķeramies aiz priekšmetiem, klūpam, pagrūžam partneri, paši to pat nemanot.

Dzīvē lielāka vai mazāka satraukuma brīžos parasti mēs dodam sev pavēli nomierināties un piespiežam sevi normāli redzēt, dzirdēt un saprast ap sevi notiekošo. Tāpat jārikojas arī uz skatuves. Pārvarot nevajadzīgo satraukumu, jācenšas normāli darboties. Mehāniskajām kustībām dzīvē mēs tomēr veltījam vairāk vai mazāk uzmanības. Uz skatuves mūsu uzmanību saista galvenokārt iekšējās pasaules atklāsme, tāpēc savas kustības mēs pietiekami rūpīgi nekontrolējam. Gribas vēlreiz atkārtot lielā pedagoga K. Staņislavska vārdus: «Cilvēka daiļrades centrs ir viņa uzmanība.»

Katra kustība ir saistīta ar attiecīgu muskuļu darbību. Tāpošajam aktierim jāvingrinās ātri aptvert jaunas, neierastas kustības, jācenšas momentā saprast, kā ķermenim vismērķtiecīgāk darboties. Aktieris nedrīkstētu teikt — «to es nevaru izdarīt», jo reizē ar šiem vārdiem viņš sev jau it kā devis pavēli — nedarīt. Vienmēr jā mēģina rast atbildi uz jautājumu — *kāpēc* es nevaru to izdarīt? Jābūt ieinteresētībai, jānoskaņo sevi izpildīt attiecīgo kustību.

Pedagoga vadībā mācoties jaunu kustību, uztveram to gan ar redzi, gan ar dzirdi, jo pedagogs parasti kustību parāda un paskaidro. Tā nonāk mūsu apziņā, mēs to **saprotam** un, dodot pavēli attiecīgām muskuļu grupām, **izpildām**. Nedrīkst tikai ārēji atdarināt jaunu kustību, pareizāk ir kustību vispirms saprast un tad apzināti raidīt pavēles attiecīgajām muskuļu grupām.

## I. ĶERMEŅA KOREKCIJA

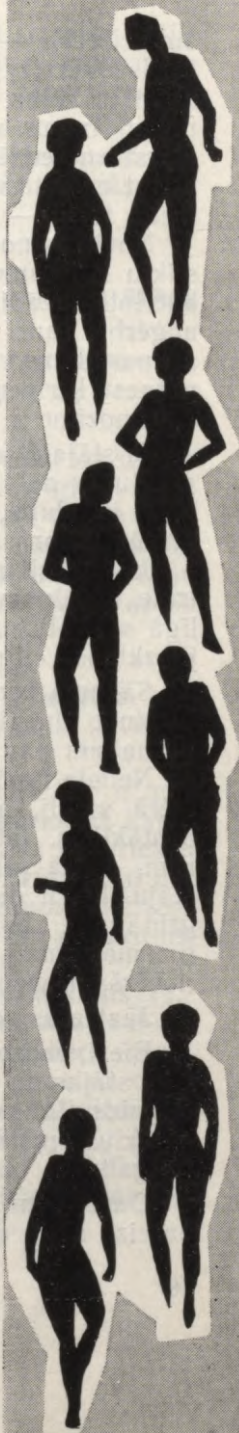
Vārds «korekcija» cēlies no latīņu valodas (*correctio* — izlabošana).

Kāpēc aktierim būtu jākorrigē savs ķermenis vai jālabo stāja? Tāpēc, ka viņam jāklūst par daudzu citu cilvēku stājas un kustību atveidotāju.

Zinātnieki apgalvo, ka dzīvē neesot sastopami divi pilnīgi vienādi cilvēki, kaut arī tie būtu dvīņi. Katra cilvēka sejā, augumā, stājā, gaitā, uzvedībā ir bezgala daudz atšķirību.

Kādi tad ir galvenie faktori, kas veido cilvēka ārieni?

Jāņem vērā **fiziskās dotības**, attīstības gaitā iemantotie **ieradumi**, apzinīgi izveidotās **iešanas, maniere** tieši tā stāvēt, kustēties, **apģērbs**, **sabiedriskās uzvedības normas un raksturs**. Cilvēka ārīnē spilgi izpaužas arī viņa raksturs, bet aktiera uzdevums ir pēc iespējas izteiksmīgāk un dziļāk to atklāt. Tādēļ topošajam aktierim vispirms jāiepazīstas ar sava ķermeņa uzbūvi un īpatnībām. Ja aktiera kustības un stāja atbilst atveidojamam tēlam, darbā nerodas grūtības, bet, tiklīdz tēla rakstura atklāsmei nepieciešamas neierastas kustības un stāja, rodas lielas grūtības. Tāpēc jau laikus jāatbrivojas no visa liekā stājā un kustībās. Jāizkopj pareiza stāja un gaita, kas atbilstu cilvēka ķermeņa uzbūvei. Mūsu mērķis tātad ir izkopt neitrālu, pareizu stāju un dabisku gaitu, ko nekropļotu nepatīkams defekts vai kaitīgs ieradums. Nereti tas prasa lielu piepūli un gribasspēku. Mēs paši bieži esam apmierināti ar savu ārīni un esam ļoti iecietīgi pret saviem trūkumiem, turpretim



otra cilvēka — sevišķi aktiera ārieni mēs uztveram asi un kritiski. Dažreiz glēvas rokas, ar kurām aktieris neprot rīkoties, neglītas kājas, nevižīga gaita, šķībi pleci vai kūkums mugurā neļauj mums uztvert dziļu un patiesu tēlojumu. Aktieris nedrīkst «neredzēt» savus trūkumus, nezināt savus ieradumus, nedrīkst cerēt, ka skatītājs tos nepamanīs. Trūkumi ir jālabo, kā mēdz teikt — «jāprot pārvērst savus defektus par efektiem».

Novirzes no pareizas stājas rodas gan objektīvu iemeslu, gan sliktu ieradumu dēļ. Vispirms jānoskaidro šie *iesmesli*. Tie var būt ļoti dažādi, piemēram, vienveidīgas kustības darbā, neērts apģērbs, šauri apavi, ieradums nepareizi sēdēt, stāvēt, iet, kā arī paradums vienā un tai pašā rokā nest priekšmetus vai stāvēt pārņest ķermeņa svaru uz vienas un tās pašas kājas. Protams, liela nozīme ir arī cilvēka vecumam.

Ja stāja deformējusies fizisku trūkumu, slimības vai nelaimes gadījumā dēļ, jākonsultējas ar ārstu. Ja deformāciju radījuši slikti ieradumi, defektus var likvidēt pats. Taču korigējošie vingrinājumi prasa lielu gribasspēku, pacietību un neatlaidību.

Ja iesmesli noskaidroti, jāsāk darboties — jāattīsta **paškontrole**. Jāsāk sevi novērot visur un vienmēr: mājās — ņemot palīgā spoguļi, uz ielas — vērojot savu attēlu skatlogā. Obligāti jāuzklausā citu cilvēku norādījumi attiecsmē uz stāju un gaitu.

Sākumā korigēšanas darbs liksies nogurdinošs, bet ar laiku, turpinot vingrinājumus, radīsies patīkamāka sajūta un reizē ar pirmajiem panākumiem atgriezīsies arī ticība saviem spēkiem.

Neliela novirze no pareizas stājas un gaitas likvidējama samērā viegli, bet lielāki defekti stājā, kuri saistīti ar darba apstākļiem, jālabo, sistemātiski vingrinoties mājās. Ja, piemēram, darbā jāizdara vienveidīgas kustības, kas slikti ietekmē stāju, katru dienu mājās jāveic attiecīgi pretēja rakstura vingrinājumi. Lai nepārpūlētos, cenšoties sasniegt vēlamos rezultātus maksimāli īsā laika sprīdī, jākontrolē pašsajūta. Trūkumi novēršami vienīgi sistemātiskos treniņos.

Jāatceras, ka stāja un gaita ir jūsu vizītkarte.

Bieži, redzot kādu cilvēku pirmo reizi, mēs uzreiz uztveram viņa stājas un gaitas īpatnības, sevišķi, ja tās ir spilgtas. Gūtais iespaids ilgi paliek atmiņā, un, tiklīdz runa ir par šo cilvēku, kā dzīvs viņš nostājas mūsu acu priekšā ar savu īpatnējo stāju un gaitu.

Dažreiz mēs ļoti vēlamies atstāt labu iespaidu. Vienkārša, pareiza stāja un gaita šādā gadījumā ir visiedarbīgākā.

Nav arī jāaizmirst, ka, izkopjot un ievērojot pareizu stāju un gaitu, var saglabāt savu veselību un aizkavēt novecošanos. Ne tikai uz skatuves, bet arī ikdienā patikami vērot cilvēkus ar staltu, pareizu stāju un gaitu.

Pareizas stājas un gaitas izveidošana rada drosmi un ticību saviem spēkiem, kā arī stiprina gribasspēku. Jāvingrinās tikmēr, kamēr **iemaņa pārvēršas paradumā**.

## PAREIZA STĀJA

Cilvēka ķermeņa pamatā ir **skelets** (*1. att.*), kas sastāv no dažāda veida un lieluma kauliem.

Skeleta pamatu veido **mugurkauls**.

Mugurkaulam ir piecas daļas: kakla, krūšu, jostas, krustu un astes daļa. Krustu un astes kauls sastāv no nekustīgiem, kopā saaugušiem skriemeļiem, turpretim kakla, krūšu un jostas daļā atrodas brīvi, kopā nesaauguši dažāda veida un lieluma skriemeļi, kas piešķir mugurkaulam kustīgumu un lokanību.

Mugurkaulā ir **tris izliekumi**: kakla, krūšu un jostas daļas izliekums.

Pirmais jeb **kakla izliekums** ir vērst **uz priekšu**.

Otrais jeb **krūšu daļas izliekums** priekšpusē ir **ieliekts**.

Trešais jeb **jostas daļas izliekums**, tāpat kā pirmais, ir vērst **uz priekšu** (*2. att.*).

Sie mugurkaula izliekumi nosaka cilvēka **stāju** un ir par cēloni dažādām novirzēm. Tā, piemēram, no mugurkaula kakla izliekuma ir atkarīgs, vai galva izvirzīta par daudz uz priekšu vai arī pārāk atgāzta atpakaļ. Cēlonis iekritušām krūtīm vai uzmetam kūkumam parasti ir nepareizs krūšu izliekums, bet jostas daļas izliekuma defekti ir par cēloni uz priekšu izvirzītam vēderam vai atpakaļ atstieptai muguras lejasdaļai.

Tātad **pareizu stāju** rada normāli veidots **mugurkauls** (*4., 5., 6. un 7. att.*). Tas dod iespēju **galvu** turēt taisni, **krūtis** mazliet izvirzīt uz priekšu it kā ieelpojot; līdz ar to **vēders** ieņem normālu stāvokli, ja paceļ diafragmu. **Pleciem** pareizā stājā jābūt vienā līmenī. Tie nedrīkst būt ne uzrauti, ne nošļukuši, ne izvirzīti uz priekšu, ne arī atrauti atpakaļ. **Rokām** jābūt brīvi nolaistām gar sāniem, plaukstas virspusei uz priekšu un ikšķim pret ķermeni, **kājām** — taisnām, **ceļiem** nostieptiem, **pēdām** ar mazliet uz āru izvērstiem pirkstgaliem.

Ja ieņemta pareiza stāja, visā ķermenī jābūt *ērtai*, atbrīvotai sajūtai, it kā jebkuru brīdi varētu sākt vēlamo darbību vai kustību. Nedrīkst būt sasprindzinājuma nevienā ķermeņa daļā, ne arī pārmērīgas atbrīvotības, kas rada ķermeņa pasivitāti.

Sava ķermeņa fiziskās dotības vēlams pārbaudīt treniņa vai vingrošanas tērpā, lai varētu labāk konstatēt novirzes no normas un izdarīt attiecīgus secinājumus.

### Stājas pārbaude pie sienas (8. att.)

Jānostājas cieši pie līdzenas sienas tā, lai **papēži, mugura** un **galva** skartu sienu. Mugurkaula **kakla** izliekumā jāieliek labās rokas plauksta un **jostas** daļas izliekumā — kreisās rokas plauksta. *Normāls* mugurkaula izliekums ir tad, ja šais vietās var brīvi izvīrīt cauri *tikai plaukstu*. Ja vienā vai otrā izliekumā *iet cauri dūre*, mugurkaula izliekums ir pārāk liels, bet, ja *nevar* izbīdīt cauri pat plaukstu, mugurkaula izliekums ir pārāk mazs.

Atkarībā no tā, kur konstatēta novirze, jāizvēlas vingrinājumi, lai novērstu radušos defektus. Sai pārbaudē vēlams iesaistīt arī otru cilvēku.

### Stājas pārbaude pie spoguļa

Šī pārbaude jāizdara, skatoties spogulī no priekšas un no sāniem.

Skatoties spogulī *no priekšas*, galvai jāstāv taisni, tā nedrīkst būt piešķiebta, pleciem jābūt vienā līmenī, tie nedrīkst būt ne uzrauti, ne nošķukuši. Pēdām jābūt mazliet izvērstām uz āru.

Skatoties spogulī *no sāniem*, galva nedrīkst būt nokārusies, izvīrīta uz priekšu, atgāzta atpakaļ vai ierauta plecos. Pleci nedrīkst būt ne izvīrīti uz priekšu, ne arī atrauti atpakaļ. Krūtis nedrīkst būt pārāk izgāzta vai iekritušas. Mugurā ap lāpstiņām nedrīkst būt uzests kūkums. Vēders nedrīkst būt ne ierauts, ne arī izgāzts. Muguras lejasdaļa — dibens nedrīkst būt stipri atstiepts. Kājām jābūt taisnām, brīvi nostieptām. Ceļi nedrīkst būt ieliekti, ne arī izliekti atpakaļ.

Veidojot pareizu stāju, svarīgi ir noteikt **ķermeņa svara atbalsta punktu**. Pareizā stājā ķermeņa svaram jābūt uz abām kājām. Tiklīdz ķermeņa svars pārnests uz vienas kājas, attiecīgais gurns tūlīt pavirzās uz augšu, sāns iekrīt, plecs nošļūk un otras kājas celis ieliecas. So pārbaudi var izdarīt, skatoties spoguļi no priekšas.

Staltuma sajūtu ķermenī rada iedomātā ass, kas it kā iet cauri visam ķermenim, sākot no pakauša, gar mugurkaulu līdz papēžiem un simetriski sadala ķermeni divās pusēs.

### Stājas deformācijas pazīmes:

nokārta galva,  
uz priekšu izvīrīta galva,  
piešķiebta galva,  
uzrauti pleci,  
nošļukuši pleci,  
atpakaļ atrauti pleci,  
uzmests kūkums,  
iekritušas krūtis,

izgāztas krūtis,  
izgāzts vēders,  
uz priekšu izvīrīti gurni,  
atpakaļ atstiepts dibens,  
ieliekti ceļi,  
uz iekšu vērsta pēdas,  
uz āru izvērsta pēdas.

### Biežāk sastopamie stājas defektu apvienojumi:

nokārta galva, nošļukuši pleci, iekritušas krūtis, kūkums mugurā (9. att.),  
uz priekšu izvīrīta galva, atpakaļ atrauti pleci, izgāztas krūtis (10. att.),  
sānis noliekta galva, uz iekšu vērsta pēdas (11. att.),  
piešķiebts plecs un sāns (12. att.),  
izvīrīta diafragma un vēders (13. att.),  
izvīrītas krūtis un atpakaļ atstiepts dibens (14. att.),  
ieliekti ceļi (15. att.),  
uz iekšu vērsta pēdas (16. att.),  
uz āru izvērsta pēdas (17. att.).

### Vingrinājumi stājas koriģēšanai

Tie izdarāmi patstāvīgi, attīstot paškontroli, kā arī sadarbībā ar partneri vai grupu nodarbībās.

Ja pārbaudē konstatēts, ka mugurkaula pirmajā izliekumā — starp galvu un pleciem respektīvi **kakla** daļā — neiet cauri plauksta, tas nozīmē, ka šādā stājā zods ir piespiests pie kakla, turpretim, ja šai izliekumā iet cauri dūre, zods ir pārāk izvīrīts uz priekšu. Abos gadījumos jāizdara kakla vingrinājumi.

Vispirms jāpārbauda kakla kustīgums:

1. Pagriezt galvu uz vienu un uz otru pusi, it kā skatoties atpakaļ.

2. Noliekt galvu uz priekšu un atliekt atpakaļ.

3. Noliekt galvu sānis uz vienu un uz otru pusi.

4. Zodu gan izvīrīt uz priekšu, gan ieraut.

5. Izdarīt aplveida kustību ar galvu uz vienu un uz otru pusi.

Vingrinājumi izpildāmi vienmērīgi, vidējā tempā.

Ja pārbaudē konstatēts, ka mugurkaula otrajā jeb **krūšu** izliekumā — mugurā izveidojies kūkums un krūtis ir iekritušas, jāsāk ar muguras elastīguma pārbaudes vingrinājumiem.

Vingrinājumi izdarāmi šādā secībā:

1. Vingrināt mugurkaula augšdaļu — izgāzt krūtis un pēc tam uzvest lielu kūkumu. Atkārtot to vairākas reizes.

2. Vingrināt muguras lejasdaļu — ieraut vēderu un pēc tam atstiept atpakaļ dibenu — gurni ieliecas un izliecas. Atkārtot to vairākas reizes.

3. Sasaistīt abus iepriekšējos vingrinājumus, t. i., izgāzt krūtis, atstiepjot dibenu, un uzvest lielu kūkumu, ieraujot vēderu. Šo vingrinājumu izdarīt lēni, labi izlokoties, it kā staipoties. Atkārtot to vairākas reizes.

4. Nostāties pie spoguļa, uzmanīgi no sāniem vērot savu **parasto stāju** un censties, lai tā būtu pareiza, piemēram, likvidēt kūkumu, izcelt iekritušās krūtis, ieraut izgāzto vēderu un iztaisnot atstiepto dibenu. Labi iegaumējiet *jauno* sajūtu, kas tagad radusies, turot ķermeni pareizi, un, paejot tālāk no spoguļa, saknūpot atbrīvojiet ķermeni. Tad **pēc atmiņas** atkal ieņemiet pareizu stāju un, pieejot pie spoguļa, to pārbaudiet.

Ja pārbaudē konstatēts, ka mugurkaula trešajā izliekumā — jostas daļā neiet cauri plauksta, tas nozīmē, ka šādā stājā ir uzrauts vēders, uz priekšu izvīrīti gurni un iekritušas krūtis; ja turpretim šai izliekumā iet cauri dūre, šādā stājā par daudz uz priekšu izvīrīta diafragma un atpakaļ atstiepts dibens.

Sai gadījumā jāsāk ar mugurkaula lokanības pārbaudes vingrinājumiem.

1. Ar taisnām kājām noliekties uz priekšu, ar rokām skart grīdu un iztaisnoties. Mazliet pietupstoties, atbrīvojot ceļus un iztaisnoties. Atkārtot to vairākas reizes.

2. Stāvot soļa atstatumā no sienas, atliekties atpakaļ, mazliet ieliecot ceļus, ar rokām skart sienu un virzīties uz leju un uz augšu vairākas reizes, tad, noliecoties uz priekšu, atbrīvojot muguru un iztaisnoties.

3. Stāvot taisni un neizkustinot plecus, ar gurniem izdarīt apļveida kustības gan uz vienu, gan otru pusi.

4. Stāvot žāklstājā, izdarīt apļveida kustības ar ķermeņa augšdaļu — noliekties uz priekšu, sānis, atpakaļ, sānis un atkal uz priekšu, veidojot apli uz vienu un uz otru pusi.

Ja pārbaudē konstatēts, ka mugurkauls veidots normāli, t. i., kakla un jostas daļas izliekumā iet cauri plauksta, izdarāmi šādi vingrinājumi mugurkaula nostiprināšanai:

1. Nostāties pie sienas tā, lai papēži, mugura un galva skartu sienu, un, ceļot rokas sānis, saliekt tās elkonī — vienu uz augšu, otru uz leju — un reizē bīdīt abas plaukstas — vienu caur kakla, otru caur jostas daļas izliekumu pārmaiņus ar abām rokām, turklāt **neatraujot elkoņus** no sienas. Pēc vingrinājuma atbrīvojot plecus, tos izpurinot.

2. Nostāties pie sienas un, **neatraujot plecus** no sienas, izdarīt ar rokām dažādas kustības — pacelt un nolaist tās sānis, uz augšu, uz priekšu, saliekt un iztaisnot elkonī ar abām rokām vienādi vai dažādi. Beidzot vingrinājumu, brīvi izpurināt plecus.

Ja pārbaudē konstatēts, ka **pleci nav vienādā līmenī**, izdarāms šāds vingrinājums:

1. Nostāties pamatstājā pie spoguļa, uzmanīgi vērojot plecus un, lēni ceļot rokas sānis un **neizkustinot plecus**, noteikt to slīpumu, jo roku pagarinātajā līnijā plecu līmeņa dažādība būs labāk redzama. Ja viens plecs bijis augstāks par otru, roku pagarinātā līnija būs nevis taisna, bet slīpa. Pēc tam sānis paceltās rokas *iztaisnot* abas vienā augstumā un lēni nolaist, neizkustinot plecus. Atkārtojot vingrinājumu, pacelt rokas plecu augstumā, *uzreiz* ieņemot pareizo plecu stāvokli.

Lai pārbaudītu plecu kustīgumu, izdarīt šādus vingrinājumus:

1. Uzraut plecus pēc iespējas augstāk un strauji tos atbrīvojot. Atkārtot to vairākas reizes.

2. Vienmērīgi izdarīt apļveida kustības uz priekšu un atpakaļ ar abiem pleciem reizē un atsevišķi.

3. Izdarot ar katru plecu *pēc kārtas* vienmērigas apļveida kustības uz priekšu un atpakaļ, veidot vijīgu pāreju no viena pleca uz otru.

4. Ar katru plecu *pēc kārtas* izdarīt asu kustību uz priekšu sākumā lēnā tempā, tad tempu paātrināt, līdz kustība pāriet sīkā plecu drebināšanā — purināšanā.

Attīstot paškontroli pareizas stājas veidošanā, ieteicams šāds vingrinājums **staltuma sajūtas** nostiprināšanai.

Nostāties taisni, aizvērt acis un domās skaitīt sava mugurkaula skriemeļus, sākot no pakauša ar skaitli «1» un turpinot līdz «14». Tā kā skriemeļi pēc veida un lieluma ir dažādi, precīzi tos izskaitīt nav iespējams, bet, domās vienmērīgi skaitot uz leju, skaitli «14» it kā sasniegsim **jostas** daļas izliekuma sākumā iepretī diafragmai. Ja izjutīsim šai punktā it kā sava ķermeņa **centru un stingru pamatu** un visā ķermenī mums būs brīva, kustīga sajūta, ķermenis kļūs stalts un arī atbrīvots. Ja šo vietu mugurkaulā izliec uz āru, viss ķermenis sašļūk (sk. 3. att.).

Attīstot šo staltuma sajūtu, jāiemācās *uzreiz*, bez skaitīšanas noteikt 14. skriemeļa atrašanās vietu mugurkaulā, — tas palīdzēs turēt muguru taisnu.

Ja vairākas reizes pie sienas un pie spoguļa pārbauda, vai stāja ir pareiza, rodas *jauna* sajūta. Tā nonāk ķermeņa kustību **iemaņu krātuvē** un ar laiku pāriet *p a r a d u m ā*.

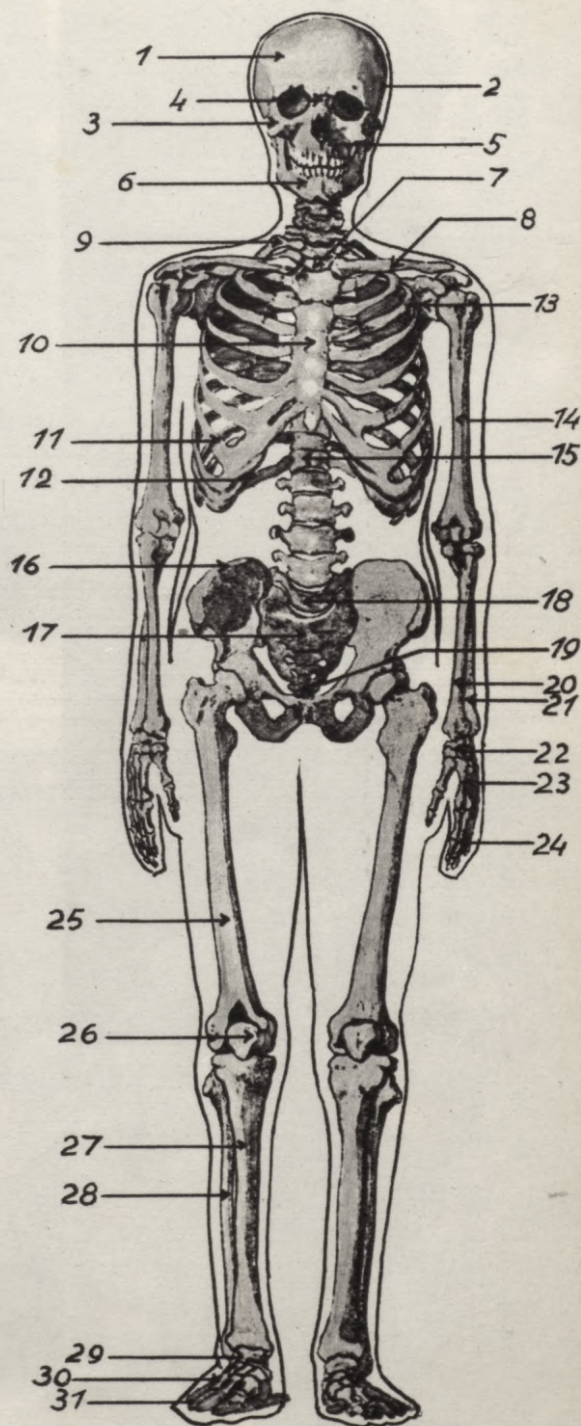
## PAREIZA GAITA

Cilvēka gaitu ietekmē daudz dažādu apstākļu. Gaitā atspoguļojas cilvēka pārdzīvojumi un garastāvokļa nianses.

Katram cilvēkam izveidojas sava **pamatgaita**.

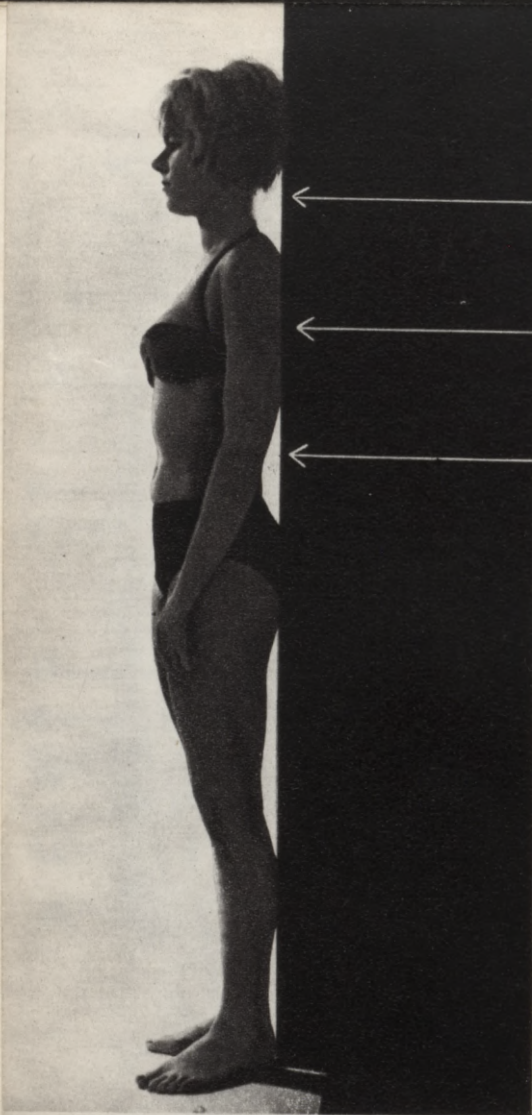
Gaitu, tāpat kā stāju, pirmām kārtām nosaka **fiziskās dotības**. Svarīga nozīme ir arī jau bērnībā iemantotiem **paradumiem** un apzinīgi izveidotām kustību manierēm, **apgērbam, apaviem** un, protams, arī **raksturam**.

Lai izkoptu pareizu gaitu, vispirms ir jāapgūst pareiza stāja. Jāatceras, ka jebkura novirze no pareizas stājas ietekmē arī gaitu. Tā, piemēram, uz sāniem noliekta galva, šķībi pleci, uz-mests kūkums, izgāzts vēders, ieliekti ceļi, uz iekšu vērstas pēdas — katrs no šiem defektiem atsevišķi vai apvienojumā ar kādu citu rada novirzi no pareizas stājas, tātad arī no pareizas gaitas (18., 19. un 20. att.).



1. att.

1 — Pieres kauls. 2 — Deniņu kauls. 3 — Vaiga kauls. 4 — Deguna kauls. 5 — Augšžoklis. 6 — Apakšžoklis. 7 — VII kakla skriemelis. 8 — Atslēgas kauls. 9 — I riba. 10 — Krūšu kauls. 11 — VII riba. 12 — XII riba. 13 — Lāpstiņa. 14 — Augšdelma kauls. 15 — XII krūšu skriemelis. 16 — Gūžas kauls. 17 — Krustu kauls. 18 — V jostas skriemelis. 19 — Astes kauls. 20 — Spieķa kauls. 21 — Elkoņa kauls. 22 — Plaukstas pamats. 23 — Delna. 24 — Rokas pirkstu kauli. 25 — Ciskas kauls. 26 — Ceļa skriemelis. 27 — Liela kauls. 28 — Mazais liela kauls. 29 — Pēdas pamats. 30 — Plezna. 31 — Kājas pirkstu kauli.

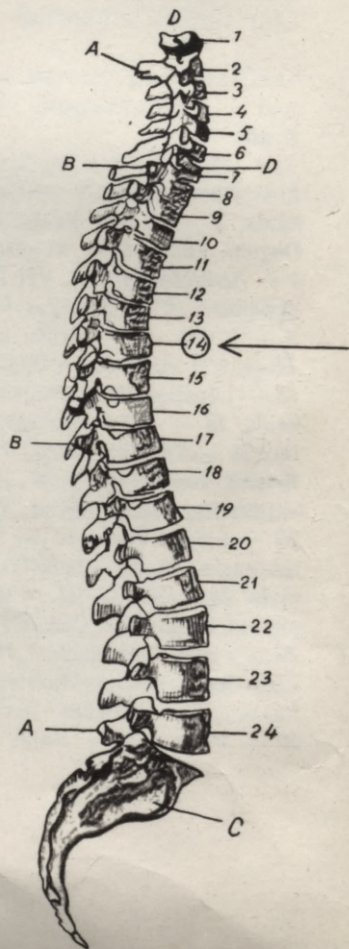


2. att.

Pirmais jeb kakla izliekums  
vērsts uz priekšu.

Otrais jeb krūšu izliekums  
priekšpusē ieliekts.

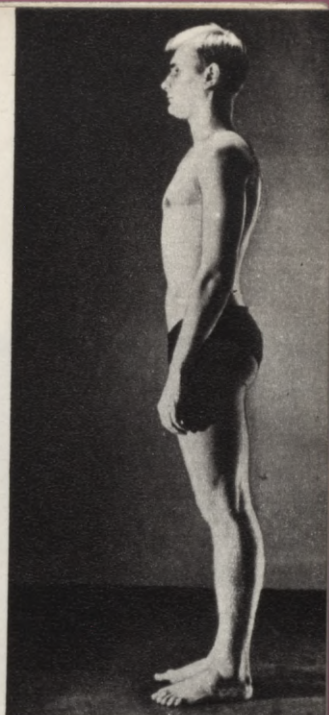
Trešais jeb jostas daļas izlie-  
kums, tāpat kā pirmais, vērsts  
uz priekšu.



3. att.



4. att.

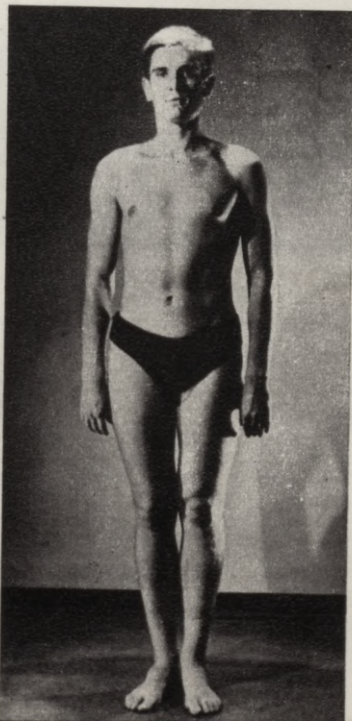


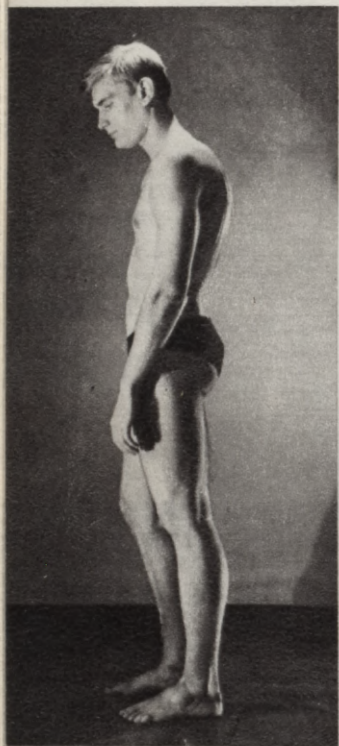
5. att.

6. att.

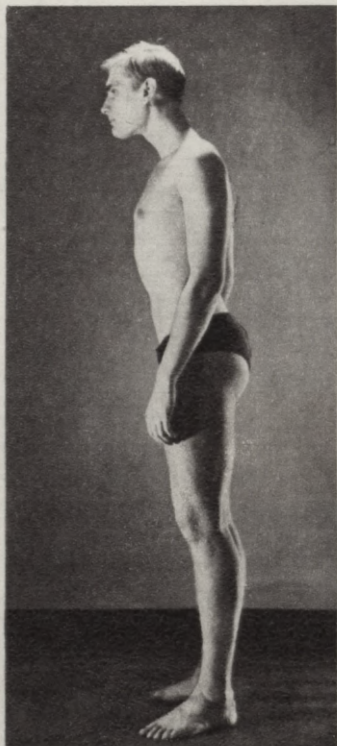
7. att.

8. att.

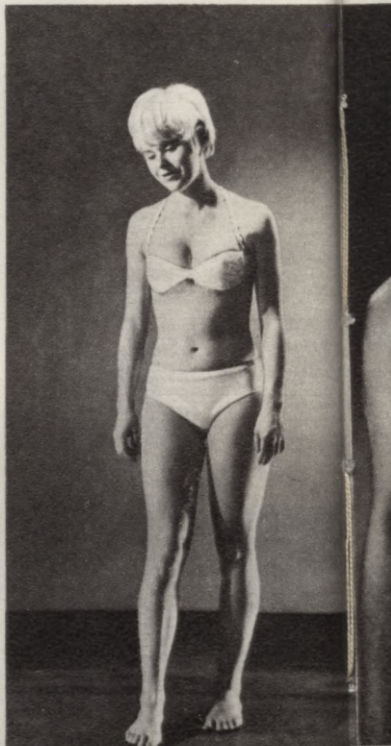




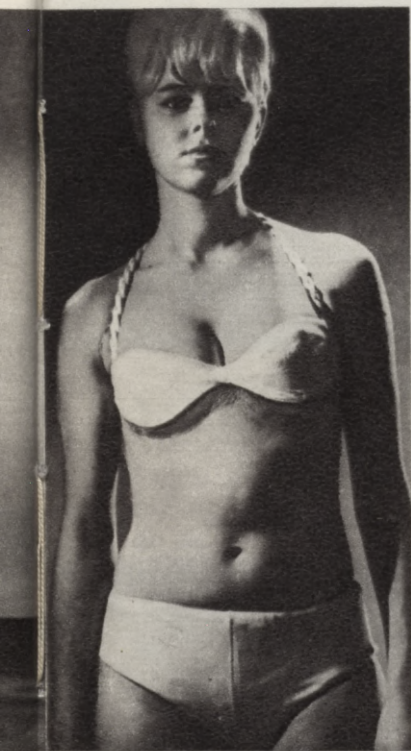
9. att.



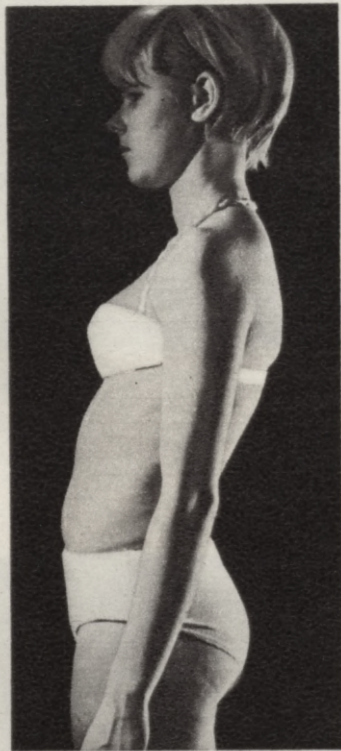
10. att.



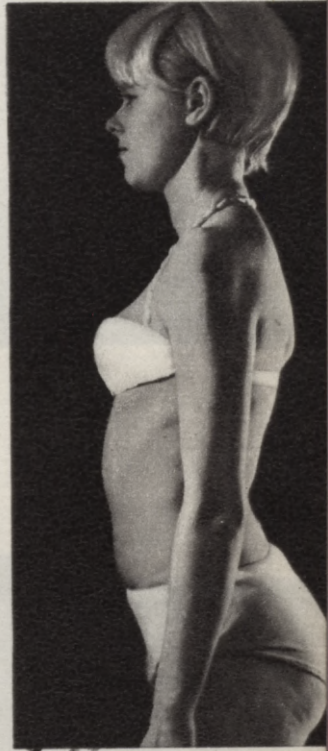
11. att.



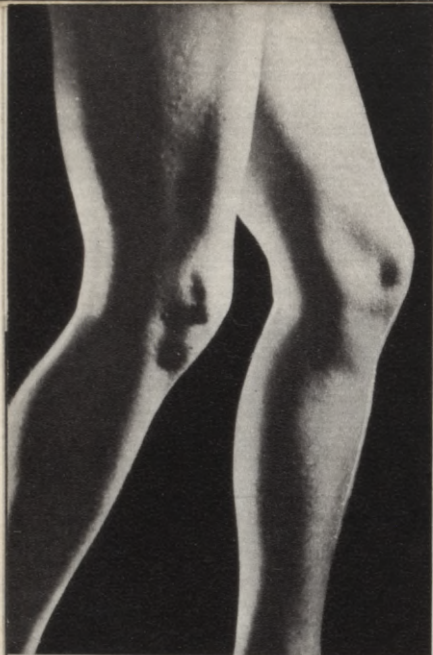
12. att.



13. att.



14. att.

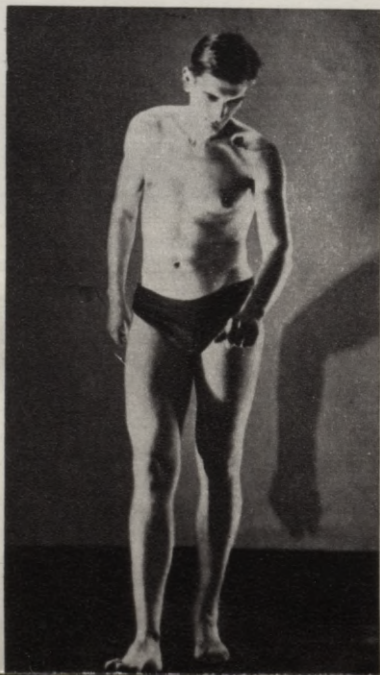


15. att.



16. att.

18. att.



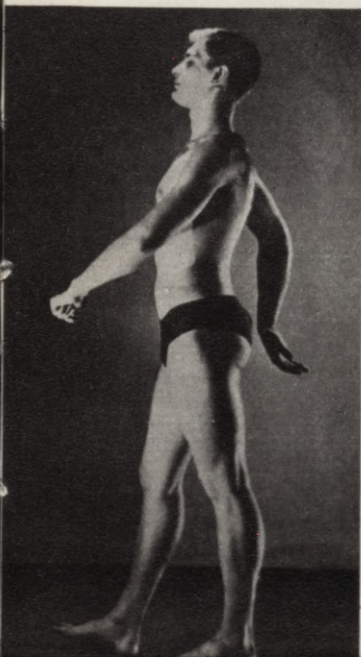
19. att.



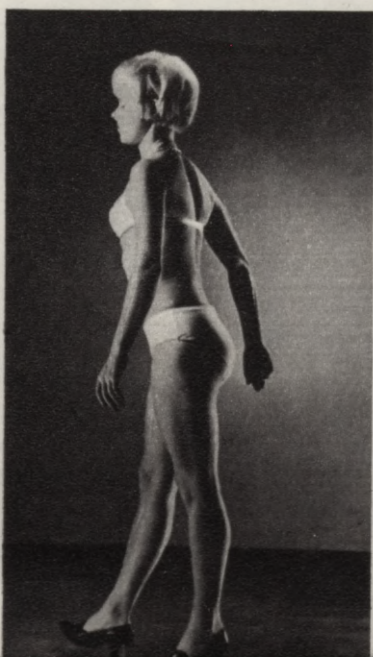


17. att.

20. att.

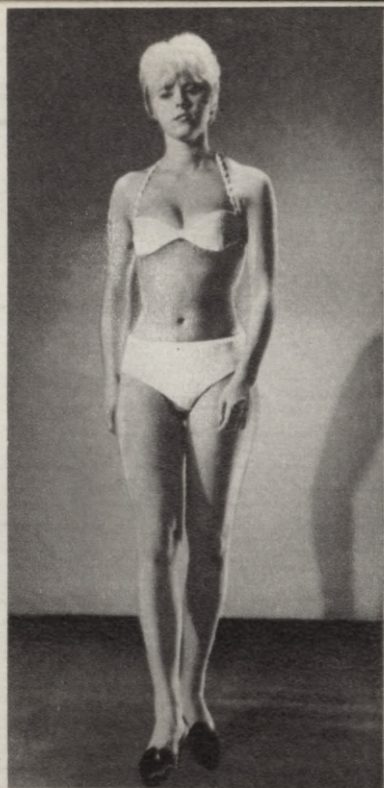


21. att.

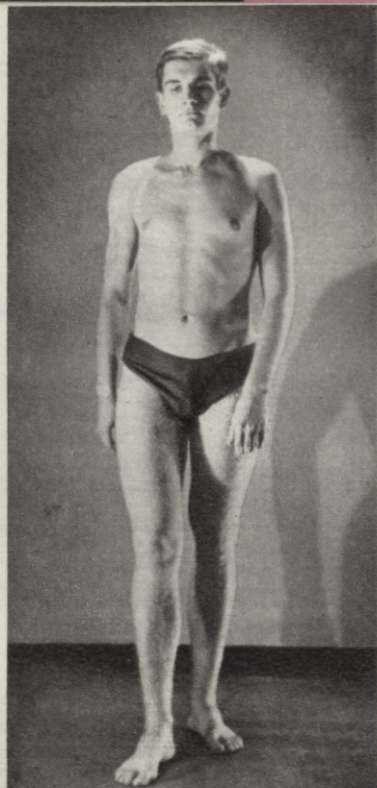


22. att.





23. att.



24. att.

25. att.



26. att.

Veidojot pareizu gaitu, svarīga ir **ķermeņa svara pārnešana**. Pareizi ejot, ķermeņa svars tiek pārņemts no papēža uz pirkstgalu *vienmērīgi, plūstoši*, nevis grūdienveidīgi, viļņveidīgi, cilājoši, lēkājjoši, nirstoši utt. **Gurnu** kustības nedrīkst būt lodzīgas, **pleci** nedrīkst grozīties, **ceļi** nedrīkst būt ne stipri ieliekti, ne arī stīvi nostiepti, **pēdas** nedrīkst būt ne lēnganas, ne arī sašprindzinātas, **rokas** nedrīkst stipri vicināt.

Dabiskai, vieglai gaitai nepieciešams minimāls spēka patēriņš un neliela muskuļu piepūle. Pareizai gaitai raksturīgas mazliet uz āru pavērstas pēdas, kas atstāj aiz sevis skujveida zīmējumu. Kājas nedrīkst likt plati, ne arī krustot. Soļu garumam jāatbilst augumam, lai, ejot lieliem soļiem, ķermenis nebūtu jāpaliec uz priekšu vai, ejot sīkiem soļiem, jāatgāž atpakaļ (21. un 22. att.). Jāiet tā, lai ķermeņa svars būtu *tieši zem sevis* (23., 24., 25. un 26. att.). Lai izveidotu pareizu gaitu, jāizpētī sava parastā gaita. Pēdu stāvokli var pārbaudīt pēc smiltis vai sniegā atstātā zīmējuma. Sava ķermeņa stāvokli var kontrolēt, vērojot savu gaitu skatlogos vai arī uzklausot savu biedru aizrādījumus. Ķermeņa svara pārņemšanas kustību var izpētīt, atīstot paškontroli, vērojot un atdarinot citu cilvēku gaitu un salīdzinot to ar savējo. Ļoti svarīgi ir konstatēt, *kur un kā* jālabo kustību ieradumi.

### Vingrinājumi gaitas koriģēšanai

Vingrinājumi pareizas stājas un gaitas iegūšanai ir cieši savstarpēji saistīti. Vēlams, lai partneri vai pedagogs pakontrolētu, vai vingrinājums tiek izpildīts pareizi.

1. Nostāties pie sienas tā, lai galva, pleci un papēži skartu sienu, izjust ķermenī staltumu, kas līdzīgi asij iet no pakauša gar mugurkaulu līdz papēžiem, atkāpties no sienas un virzīties taisni uz priekšu un atpakaļ, *vienmērīgi, plūstoši pārņemot ķermeņa svaru* no vienas kājas uz otru. Pieiet pie sienas un pārbaudīt, vai ķermeņa stāvoklis ir pareizs.

Atkārtot vingrinājumu vairākas reizes, lai uzkrātos jaunas kustību iemaņas. Izdarot šo vingrinājumu, ieteicams turēt uz galvas nelielu priekšmetu — grāmatu vai laikrakstu.

2. Vairākas reizes atkārtojot pirmo vingrinājumu un arvien vairāk fiksējot pareizas gaitas **sajūtu**, var turpināt vingrinājumu, ejot dažādos virzienos un laiku pa laikam pārkontrolējot stāju pie sienas.

Praksē bieži sastopama tieksme ātri pāriet no pirmā vingrinājuma uz otro, t. i., sākt staigāt pa telpu dažādos virzienos, kamēr vēl nav īsti fiksēta stāja un gaita, kustoties tikai vienā virzienā un katru reizi pārbaudot stāju pie sienas. Tāpēc ieteicams nesteigties, bet vērigi «ieklausīties» sevī, lai pareizi uzvertu jaunās kustību iemaņas. Lai gan uzdevums liekas vienkāršs, tas nav tik viegli izpildāms, jo, veidojot vienmērīgi plūstošu kustību, ķermenim sākumā būs tendence *sasprindzināties*. Vingrinot šo kustību, jāpanāk, lai ķermenī būtu ērtības un atbrīvotības sajūta. Kad jaunās kustību iemaņas būs iegūtas, radīsies drosmē un ticība kustību pareizībai. Kad tas sasniegts, šo vingrinājumu var pārnest no telpas uz ielu. Tas dos iespēju *ilgstoši* izdarīt vienmērīgi plūstošu kustību, ievērot pareizu stāju un ļaus iemaņai pāriet paradumā.

Sākumā laiku pa laikam jāatbrīvo atsevišķas muskuļu grupas — brīvi jāizkustina kakls, pleci, sāni, mugura, gurni, ceļi un pēdas, neļaujot tiem saspringt, un atkal jāturpina soļošana, ievērojot pareizu gaitu. Vienmēr jākontrolē pašsajūta, lai likvidētu sasprindzinājumu. Jāattīsta **paškontrolē!**

Lai apgūtu pareizu stāju un gaitu, jāizpētī savi **sliktie ieradumi** un jāatbrīvojas no tiem, piemēram, no ieraduma šķībi sēdēt, sēdēt ar sakumpušu muguru (27. un 28. att.), stāvot balstīties vienmēr uz vienas kājas (29.—36. att.), ejot nest priekšmetus vienmēr vienā un tai pašā rokā (37. att.), nest somu vienmēr uz viena un tā paša pleca (38. att.). Tāpat nav ieteicams pārņemt tā dēvēto «moderno» stāju (39. un 40. att.) un gaitu (41. un 42. att.), kas raksturīga daļai jauniešu, proti — uzmet kūkumu, turot rokas bikšu kabatās, un izvīrīt galvu uz priekšu, iet ļodzīgā solī, nevīžīgi liekot kājas. Nav skaisti pārāk šauru svārku dēļ iet it kā sapītiem ceļiem vai pārāk augstu papēžu dēļ iet kā ar koka kājām. Arī modē jāprot saskatīt skaisto un veselīgo.

Ieteicams pārkontrolēt savu stāju un gaitu no šāda viedokļa:

1. **Kā es turu galvu?** Uz leju? Uz sāniem pieliektu? Atpakaļ atsliektu? Uz priekšu izvīrītu? Plecos ierautu?

2. **Kādā līmenī man ir pleci?** Abi vienā līmenī? Viens augstāks par otru? Uz priekšu izvīrīti? Atpakaļ atrauti? Uz augšu uzrauti? Nošļukuši?

3. **Kāda man ir mugura?** Taisna? Ar kūkumu? Lokana? Stīva?

4. **Kāds ir mans krūškurvis?** Iekritis? Izvērsts?

5. **Kā es turu ķermeņa vidusdaļu?** Vēders izvirzīts uz priekšu? Gurni padoti uz priekšu — vēders ierauts? Lejasdaļa atstiepta? Viens gurns augstāks par otru?

6. **Kā es turu kājas?** Ceļi stīvi nostiepti? Ieliekti? Pēdas paralēlas? Vērstas uz iekšu? Uz āru?

7. **Kā es turu augumu?** Vai ķermeņa svars sadalīts vienmērīgi uz abiem gurniem un kājām? Uz vienas? Vai ķermeņa augšdaļa izvirzīta uz priekšu? Atpakaļ?

8. **Kādas kustības es izdaru ejot?** Galvu turu mierīgi vai klanu? Pleci cilājas? Grozās? Vai vicinu rokas? Vai viduklis un gurni grozās? Vai ceļos šūpojos? Vai pēdas ir pārāk vaļīgas vai stīvas? Vai es lieku tās paralēli, uz iekšu vai uz āru? Abas vienādi? Katru savādāk? Ceļi brīvi vai sasaistīti?

9. **Kāda ir mana gaita?** Cilājoša? Grūdienveidīga? Viļņveidīga? Nirstoša? Slidoša? Gāzelējoša? Plūstoša?

Šādā pārbaudē jāmēģina *atveidot* minētie stāvokļi un kustības, cenšoties atbildēt uz katru jautājumu atsevišķi un visu laiku kontrolējot savas sajūtas, proti, ja kustība vai poza liekas *neērta*, tā jānoraida.

Šim vingrinājumam ir divējāda nozīme — tā iespējams pamatīgāk un sīkāk iepazīt sevi, ne tikai uzburot priekšstatu domās, bet arī ķermeniski mēģinot atrast tā atveidojumu, piemēram, nirstošai kustībai.

Šai nodaļā atrodami norādījumi domāti galvenokārt **uzmanības saasināšanai pašam uz sevi**. Laba stāja un pareiza gaita vajadzīga ne tikai uz skatuves, bet arī ikdienas dzīvē. Atkarībā no veicamā uzdevuma mūsu ķermenis atrodas dažādos stāvokļos, piemēram, rakstot, ēdot, lasot grāmatu vai laikrakstu, klausoties mūziku, skatoties kino, šujot, mācoties utt. (43.—49. att.). Svarīgi, lai ķermenis vienmēr ieņemtu pēc iespējas pareizu stāvokli, lai nedeformētos augums. Šai nolūkā jāattīsta paškontrolē un gribaspēks, neļaujot ķermenim kļūt kūtram. *Ikdienā mēs nodarām sev ļoti lielu ļaunumu, nedomājot par to, kā mēs sēžam, kā stāvam, kā kustamies.*

Tātad stingru kontroli pār savu darbošanos ikdienas apstākļos! Jāprot atpūsties, nekropļojot savu ķermeni.



## II. ĶERMEŅA TEHNIKA

Aktiera ķermeņa tehnika ir **māka pārvaldīt savu ķermeni**. Zinātnieki nāk mums talkā, sniedzot savus zinājumus šai laukā.

Mūsu organisms ir ļoti sarežģīts mehānisms, kas jākopj un jatur nevainojamā kārtībā. Te sākas **darbs ar sevi fiziskā jomā**.

Diendienā attīstot savu garīgo «es», nedrīkstam atstāt novārtā savu fizisko «es».

Gadi, dzīves veids un apstākļi nepārtraukti veido mūsu stāju, gaitu un kustības — mūsu fizisko «es». Nemitīgi jācenšas pārvarēt ķermeņa inertumu, kūtrumu, nogurumu utt. Jābūt vērīgiem, ja vajadzīgs, pat nežēļīgiem pret sevi, bezgala neatlaidīgiem un izturīgiem darbā ar sevi.

Cilvēka kustību amplitūda veidojas *ikdienā* — darbā, sadzīvē. Ja muskuļus pietiekami nenodarbina, tie pamazām zaudē elastīgumu, spēju saspringt un atslābt, spēku un izturību un ar laiku atrofējas. Iestājas muskuļu atrofija, rodas aptaukošanās. Ja pietiekami nenodarbina saites, kas nostiprina locītavas, tās kļūst īsākas, neelastīgākas. Locekļu kustīgums savukārt atkarīgs no to muskuļu un saistaudu stipruma un elastīguma, kas aptver attiecīgo locītavu.

Tātad vienīgi neatlaidīgā treniņā panākama ķermeņa izturība, stabilitāte, lokanība, veiklība utt.

Šīs pamatīpašības jāapgūst vispirms, lai sagatavotu ķermeni galvenajam uzdevumam — izteiksmīguma izkopšanai. Bet, lai varētu ķerties pie šī sarežģītā darba, vispirms

jāsagatavo tam augsne — *vispusīgi jāattīsta ķermeņa muskulatūra.*

Aktiera ķermeņa tehnikā ietilpst dažādi vingrinājumi.

**Vispārattīstošā vingrošana** veicina ķermeņa izturību, stabilitāti, lokanību utt., nostiprina visa ķermeņa muskulatūru.

**Koordinācijas** vingrinājumi sekmē dažādu muskuļu grupu sadarbību, izkopj spēju ātrāk uztvert jaunas, neierastas kustības, citiem vārdiem, attīsta ķermeņa «attapību».

**Muskuļu atbrīvošanas** vingrinājumi palīdz izvairīties no ķermeņa lieka sasprindzinājuma un konvulsīvas muskuļu darbošanās. Paškontroles ceļā var iepazīt muskuļu darbību un iemācīties to vadīt.

**Dabisku kustību** izkopšanas vingrinājumi piešķir ķermenim lielāku veiclību un vieglumu. Šīs īpašības ļoti nepieciešamas uz skatuves, kur jāprot pārvietoties — iet, skriet, lēkt, list un pārvarēt dažādus šķēršļus bez lieka sasprindzinājuma.

Jāizpilda arī vingrinājumi, lai apgūtu **kritiena** tehniku un prasmi cilvēku pacelt un nest pa skatuvi.

**Akrobātikas** elementu vingrinājumi padara ķermeni lokanāku, attīsta līdzsvara izjūtu un rada **drosmi**.

**Ķermeņa vijīguma** izkopšanas vingrinājumi palīdz attīstīt ķermeņa plastiku, panākt kustību harmoniskumu un iepazīstina ar klasiskā baleta pamatelementiem, kas nepieciešami turpmākajā darbā.

Cilvēka ķermenī nav muskuļu grupas, ko nevarētu pakļaut savai gribai. Aktierim ir sevišķi svarīgi iegūt šo prasmi. Viņam jāprot atveidot viss, ko vien viņš grib. Tāpēc jāsāk ar gribas audzināšanu.

Izpildot jebkuru aktiera ķermeņa tehnikas vingrinājumu, vispirms jābūt **gribai** to veikt, jābūt ieinteresētībai. Jācenšas nevis vingrināties *mehāniski*, bet vienmēr jāapzinās, *kāpēc* es to daru un *ko es gribu* ar šo vingrinājumu panākt (lielāku ķermeņa stabilitāti, atbrīvotību, lokanību, veiclību, kustību plūdumu utt.).

## VISPĀRATTISTOŠĀ VINGROŠANA

Arvien plašāk mūsu valstī ieviešas fiziskā kultūra. Katrā darba vietā tai veltī daudz vērības, tāpēc vēl jo vairāk duras acīs vienaldzība, ar kādu jaunie aktieri dažkārt izturas pret savu ķermeni. Nedrīkst apmierināties ar reiz iegūtu «sportisko

formu». Katru dienu nespodrināta, tā taču apsūbēs un drīz vien piederēs pagātnei.

Sava ķermeņa tehniku var izkopt dažādi: gan ar rīta rosmi, gan ar jebkura sporta veida palīdzību — ar mākslas vingrošanu, volejbolu, tenisu, peldēšanu, slēpošanu, gan arī ar modernajām deļām utt.

Jau skolā visi iegūst pirmās iemaņas vingrošanā. Taču vēlāk interese bieži apstājas, jo izplatīts uzskats, ka vingrošana vajadzīga tikai bērnībā un jaunībā. Tas nav pareizi. Jāvingro arī brieduma gados un vecumā, sevišķi aktierim!

Kā sākt darbu fiziskās attīstības jomā?

Vispirms ar vispārattīstošu vingrinājumu palīdzību jāpārbauda sava ķermeņa fiziskās spējas. Atkarībā no tā jā sastāda vingrinājumu komplekss **savai rīta rosmei**. Pastiprināti jāveic korigējošie vingrinājumi, it īpaši, ja konstatētas novirzes no pareizas stājas un gaitas. Izvēloties rīta rosmei vajadzīgos vingrinājumus, svarīgi vispirms ir *attīstīt* attiecīgo muskuļu grupu, *nostiprināt* to un *saglabāt iegūto attīstības pakāpi*. Tāpat jāievēro vingrinājumu **pakāpenība** un **ilgums**. Vingrinājuma ilgstoša iedarbība rada muskuļu pārpūli. Lai vingrošana attīstītu ķermenī ritma izjūtu, ieteicams rīta rosmi izdarīt radio mūzikas pavadījumā, piemērojot vingrinājumu dažādiem ritmiem un tempiem. Var arī rīta rosmi izdarīt bez mūzikas, vadoties pēc savas ritma izjūtas. Mainot vingrinājumu tempu, jākontrolē pašsajūta — jebkurā vingrinājumā stingri jāievēro **pareizas elpošanas noteikumi**. Jākontrolē ieelpa un izelpa, t. i., atliecoties ieelpot, pieliecoties izelpot. Elpošanas ritmam visu laiku jābūt vienmērīgam. Nedrīkst aizmurt elpu, izdarot grūtāku vingrinājumu. Ieteicams vingrināties svaigā gaisā vai labi izvēdinātā telpā. Elpošana ir svarīgs faktors kustību izkopšanā. Elpošanas normālajā ritmā izšķir trīs fāzes: ieelpa, izelpa, pauze. Ja kādā fāzē elpošanas ritms tiek traucēts, piemēram, tiek aizmurēta elpa, tūlīt rodas kļūme — traucējumi asinsritē un sirds darbībā; tas savukārt ietekmē smadzeņu darbību. Elpošana notiek mehāniski, mēs par to nedomājam, taču jāprot *regulēt* elpu. Pēc katra grūtāka vingrinājuma jāizdara *dziļa elpošana*, t. i., jāelpo lēnāk — pēc iespējas dziļāk jāieelpo, lēni jāizelpo, un jāievēro pauze. Šis vingrinājums jāatkārto vairākas reizes.

Vispārattīstošā vingrošana jā sāk ar sava ķermeņa kustīguma, lokanības, spēka, izturības un līdzsvara *pārbaudi*.

Vispirms uzmanīgi jāpārbauda **locītavu kustīgums**: pirksti, plaukstas, elkoņi, pleci, kakls, mugura, viduklis, gurni, ceļi, pē-

das un kāju pirksti. So pārbaudi ieteicams izdarīt mērenā tempā, izpildot apļveida kustības uz abām pusēm ar katru locītavu atsevišķi.

Ieteicams rūpīgi pārbaudīt arī **ķermeņa lokanību**. Ķermeņa augšdaļu noliekt uz priekšu, uz sāniem un atpakaļ tikai tik tālu, kamēr tas izdarāms viegli. Katrs vingrinājums pakāpeniski jāpastiprina, lai panāktu maksimālu ķermeņa lokanību. Pakāpenība sevišķi jāievēro kustību amplitūdā un vingrinājumu tempā.

Arī **ķermeņa spēka** un **izturības** pārbaudē tāpat jāievēro pakāpenības princips. Attīstot un nostiprinot kādu muskuļu grupu, jāsāk ar vieglāku vingrinājumu, pēc tam pakāpeniski jāpāriet uz grūtāku. Arī šeit jāņem vērā pašsajūta. Vingrinājumu beidzot, nedrīkst būt slikta sajūta, piemēram, galvas reiboņi vai sirdsklauves.

Arī **ķermeņa līdzsvara** vingrinājumos jāievēro pakāpenība. Pirms nav iegūta ķermeņa stabilitāte vingrojumā, nedrīkst pāriet pie sarežģītiem līdzsvara vingrinājumiem.

Nevienā vingrinājumā nav pieļaujama *steiga*.

Parasti visi minētie ķermeņa tehnikas elementi — kustīgums, lokanība, spēks, izturība un līdzsvars vispārattīstošos vingrinājumos ir savstarpēji saistīti. Tos izdarot, reizē tiek nodarbinātas vairākas muskuļu grupas.

Lai sastādītu vingrinājumu kompleksu, jāpazīst sava muskulatūra un jāzina, kādu muskuļu grupu grib attīstīt vai kādu kustību izkopt. Jāņem vērā, ka vēzienvēda kustības veicina muskuļu darbību. Lai attīstītu līdzsvara izjūtu, vispirms jānostiprina vidukļa un kāju muskulatūra. Nedrīkst aizmirst, ka kustību koordinācijas precizitāte samazinās pēc spraiga fiziska un garīga darba.

Kustības padara plūstošas un koordinētas tikai vairākas reizes atkārtots vingrinājums. Jo labāk attīstīta būs ķermeņa muskulatūra, jo labāk tas paklausīs intelekta un emociju raidītajām pavēlēm kustību jomā.

Rīta rosmei katru reizi ieteicams izraudzīties ne vairāk kā pāris vingrinājumu katrai atsevišķai muskuļu grupai.

## Vingrinājumi rokām un pleciem

1. Sākuma stāvoklis — rokas paceltas sānis plecu augstumā. Soļojot uz vietas vai uz priekšu, veidot apļveida kustības uz priekšu ar plaukstu, elkoņu un plecu locītavām. Pēc tam

veidot apļveida kustības uz āru, sākot ar plecu locītavām, pārejot uz elkoņu locītavām un beidzot ar plaukstu locītavām. Vingrinājumu laikā kustību amplitūda pieaug: vispirms mazi apli ar plaukstām, tad vidēji apli ar elkoņiem un kulminācijā — lieli apli, krustojot rokas sev priekšā. Izdarot apļveida kustības uz āru, kustību amplitūda samazinās: vidēji apli ar elkoņiem un nobeigumā mazi apli ar plaukstām.

2. Sākuma stāvoklis — rokas saliektas elkonī pie krūtīm.

Izdarīt divus enerģiskus rāvienus ar elkoņiem atpakaļ, pēc tam, iztaisnojot rokas, izdarīt divus enerģiskus plaukstu vēzienus atpakaļ. Vingrinājumu atkārtot vairākas reizes.

3. Sākuma stāvoklis — rokas gar sāniem taisni nostieptas un savilkta dūrēs (dūres virspuse uz priekšu).

Divi vēzienuveida rāvienī atpakaļ pārmaiņus ar abām rokām; otra roka augšā. Vingrinājumu atkārtot vairākas reizes, mainot rokas.

4. Sākuma stāvoklis — rokas paceltas sānis plecu augstumā.

Saliekt rokas elkonī ar plaukstām aiz pakauša un atkal izstiept sānis, tad saliekt rokas elkonī ar plaukstām zem lāpstiņām un atkal izstiept sānis. Vingrinājumu atkārtot vairākas reizes.

5. Sākuma stāvoklis — rokas paceltas sānis plecu augstumā.

Saliekt vienu roku elkonī aiz pakauša, otru — zem lāpstiņas un ar pirkstu galiem censties aizsniegt otras rokas pirkstu galus, tad atkal izstiept abas rokas sānis. Vingrinājumu atkārtot vairākas reizes, mainot rokas.

6. Sākuma stāvoklis — rokas paceltas sānis plecu augstumā,

saliektas elkonī 45° leņķī uz augšu un stingri savilkta dūrēs.

Izdarīt divus spēcīgus rāvienus ar dūrēm atpakaļ, tad pagriezt elkonī saliektās rokas uz leju un atkal izdarīt divus spēcīgus grūdienu ar dūrēm atpakaļ. Neiztaisnojot rokas, vingrinājumu atkārtot vairākas reizes, mainot virzienu, t. i., vienlaikus saliekt vienu roku uz augšu, otru uz leju.

7. Sākuma stāvoklis — rokas stipri nostieptas un paceltas sānis plecu augstumā stingri savilkta dūrēs.

Taisni nostieptās rokas plecu locītavās enerģiski pagriezt uz vienu un uz otru pusi. Vingrinājumu atkārtot vairākas reizes.

8. Sākuma stāvoklis — rokas saliektas elkonī aiz pakauša.

Noliecot galvu uz priekšu, salikt elkoņus kopā, galvu atliecot atpakaļ, atlikt elkoņus pēc iespējas vairāk atpakaļ. Vingrinājumu atkārtot vairākas reizes, lēni un pareizi elpojot — atliecoties ieelpot, noliecoties izelpot.

9. Sākuma stāvoklis — rokas piespiestas cieši pie sāniem, saliektas elkonī, pirkstu gali pie pleciem.

Pacelt elkoņus sānis, neatraujot pirkstus no pleciem, un apļot plecus uz vienu un uz otru pusi.

10. Sākuma stāvoklis — rokas saliektas elkonī pie krūtīm, plaukostas saliektas kopā.

Virzot plaukostas sānis gar vidukli uz aizmuguri, censties salikt ar delnām kopā arī aiz muguras. Vingrinājumu atkārtojot, censties plaukostas salikt aiz muguras kopā tikpat cieši kā uz krūtīm.

Pēc katra vingrinājuma atbrīvojot plecu, elkoņu un plaukstu locītavas, noliecoties uz priekšu un viegli izpurinot rokas.

Visi minētie roku un plecu vingrinājumi izdarāmi stāvot, soļojot uz vietas vai uz priekšu.

Vingrinājumu laikā elpošanai jābūt vienmērīgai.

### **Vingrinājumi mugurai un viduklim**

1. Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokas gar sāniem.

Noliekties uz priekšu un censties ar rokām aizsniegt grīdu, nesaliecot ceļus, tad atliekties atkal taisni un, atbrīvojot ceļus, mazliet pietuities — paknīksēt un ieņemt sākuma stāvokli. Turpinot vingrinājumu, noliekties uz priekšu arvien vairāk, sākumā skatot grīdu ar pirkstu galiem, pēc tam ar saliektiem pirkstiem un ar visu plaukstu. Vingrinājumu izdarīt vidējā tempā. Noliecoties izelpot, iztaisnojoties ieelpot.

2. Sākuma stāvoklis — žāķstāja, rokas gar sāniem (kājas platāk par pleciem).

Noliecoties uz priekšu, ar pirkstu galiem skart grīdu. Kājas neizkustinot, virzīt pirkstu galus pa grīdu pēc iespējas tālāk uz priekšu un atpakaļ. Neatliecoties atkārtot vingrinājumu vairākas reizes. Nobeigumā pieceļoties atbrīvojot kājas, tās viegli izpurinot.

3. Sākuma stāvoklis — nostāties žāķstājā soļa atstatumā no sienas, rokas gar sāniem.

Atliecoties atpakaļ, ar rokām skart sienu un virzīt pirkstu galus pa sienu uz leju un uz augšu, neizkustinot kājas. Atkārtojot vingrinājumu, atliekties arvien vairāk. Nobeigumā atbrīvojot muguru, vairākkārt saknūpot uz priekšu un izšūpojojoties, pietuipenā atbrīvojot arī ceļus.

4. Sākuma stāvoklis — žāķstāja, rokas gar sāniem.

Noliekties uz priekšu taisnā leņķī, turot muguru taisnu, galvu paceltu un rokas izstieptas sānis. Četras reizes ar straujiem vēzieniem krustot taisnas rokas virs galvas, pēc tam atbrīvotas rokas un muguru četras reizes izšūpot uz priekšu. Vingrinājumu atkārtot vairākas reizes, nesaliecot ceļus. Iztaisnojoties atbrīvot ceļus, viegli izpurinot kājas.

5. Sākuma stāvoklis — žākļstāja, rokas paceltas sānis plecu augstumā.

Noliekties uz priekšu, nesaliecot ceļus, ar labās rokas pirkstiem skart kreisās kājas pirkstus un iztaisnoties; pieliekties, ar kreisās rokas pirkstiem skart labās kājas papēdi un iztaisnoties. Turpinot vingrinājumu, var palielināt kustības amplitūdu, savienojot noliekšanos uz priekšu ar tūlītēju atliekšanos atpakaļ, proti — noliecoties uz priekšu, ar labo roku skart kreisās kājas pirkstgalu, tūlīt liekties atpakaļ un ar labo roku, veidojot gaisā pusloku, atliecoties skart kreisās kājas papēdi. Tāpat arī izpildāms vingrinājums, izdarot kustību ar kreiso roku un skarot labās kājas pirkstgalu sev priekšā un labās kājas papēdi aiz muguras. Vingrinājumu beidzot, viegli izpurināt kājas.

6. Sākuma stāvoklis — žākļstāja, rokas brīvi gar sāniem.

Noliekties uz priekšu taisnā leņķī. Nesaliecot ceļus, sākt ar ķermeņa augšdaļu apļveida kustību uz labo pusi, veidojot apli. Atkārtot vingrinājumu, izdarot apļveida kustību uz kreiso pusi; rokas brīvi gar sāniem. Iztaisnojoties viegli izpurināt kājas, lai atbrīvotu ceļus.

7. Sākuma stāvoklis — sēde ar saliektām un sakrustotām kājām, rokas aiz pakauša saliektas elkonī.

Noliekties uz priekšu, neatraujot roku no pakauša, ar labo elkoni skart kreiso celi un iztaisnoties; ar kreiso elkoni skart labo celi un iztaisnoties. Turpinot vingrinājumu, ar labo elkoni skart grīdu starp abiem ceļiem sev priekšā un iztaisnoties; ar kreiso elkoni skart grīdu sev priekšā. Nobeigumā piecelties, izpurināt kājas un brīvi izkustināt muguru.

8. Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokas brīvi gar sāniem.

Pagriezīt ķermeņa augšdaļu pēc iespējas vairāk uz labo pusi un, neizkustinot kājas, ar abām rokām reizē izdarīt vēzienvēda kustību uz labo pusi un aptvert vidukli (it kā palīdzot to vēl vairāk pagriezt); galva pagriezta atpakaļ, skatiens uz mugurpusi. Ar brīvu vēzienu mainīt ķermeņa stāvokli, pagriežot augšdaļu un galvu stipri pa kreisi. Nobeigumā brīvi izkustināt kaklu, plecus un muguru.

9. Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokas nolaistas uz leju, pirksti saņemti kopā, delnas izvērstas uz āru.

Noliekties uz priekšu un vispirms ar labo, pēc tam ar kreiso kāju pārkāpt pāri rokām uz priekšu un atpakaļ, neatlaižot vaļā pirkstus. Vingrinājumu atkārtot vairākas reizes lēnā tempā.

10. Sākuma stāvoklis — žākļstāja, rokas aiz pakauša.

Noliekties uz priekšu taisnā leņķī. Nesaliecot ceļus, pagrieziet ķermeņa augšdaļu pēc iespējas vairāk uz labo pusi, lai paskatītos griestos, tad ar šūpojošu kustību nostāties taisni, pagriezies uz kreiso pusi, lai paskatītos griestos, un ar šūpojošu kustību noliekties atkal uz priekšu. Vingrinājumu atkārtot vairākas reizes vienmērīgi, vidējā tempā. Nobeigumā iztaisnoties, izpurnāt plecus, kaklu, muguru un kājas.

### Vingrinājumi vēdera un iegurņa muskuļiem

1. Sākuma stāvoklis — nogulties uz muguras, rokas gar sāniem.

Pacelt abas kājas augšā un izdarīt apļveida kustības uz priekšu ar katru kāju atsevišķi, — it kā braucot ar velosipēdu. Vingrinājumu atkārtot vairākas reizes, paātrinot un palēninot tempu. Neaizturēt elpu.

2. Sākuma stāvoklis — atgulties uz muguras, rokas gar sāniem.

Pacelt abas kājas augšā un nolaist lejā, neskarot grīdu, atkal pacelt augšā un nolaist. Vingrinājumu izdarīt lēnā tempā, turklāt, laižot kājas lejup, censties noturēt tās dažādā slīpumā. Nobeigumā atbrīvojot vēdera muskuļus: saliecot kājas celī un atbalstot pēdas pret grīdu, ar rokām viegli masēt vēderu pulksteņa rādītāja kustības virzienā.

3. Sākuma stāvoklis — nogulties uz muguras, rokas gar sāniem.

Piecelties sēdus, noliekt galvu, ar rokām censties aizsniegt kāju pirkstgalus un atkal atlaisties guļus. Vingrinājumu atkārtot vairākas reizes, neaizturot elpu. Atpūsties.

4. Sākuma stāvoklis — nogulties uz grīdas, rokas gar sāniem.

Ar strauju kustību uzrauties sēdus, aptverot ar rokām ceļus un atraujot pēdas no grīdas. Izstiept gaisā abas kājas un atlaist rokas vaļā, izstiepjot tās sānis; noturēties šādā stāvoklī un atkal aptvert ceļus, ar pēdām neskarot grīdu. Vingrinājumu

atkārtot vairākas reizes. Nobeigumā brīvi atlaisties uz grīdas — atpūsties.

5. Sākuma stāvoklis — nogulties uz muguras, rokas gar sāniem.

Pacelt abas kājas augšā un veidot apļus ar katru kāju uz savu pusi — uz iekšu un uz āru, tad salikt abas kājas kopā un veidot lielus apļus vienā virzienā uz vienu un uz otru pusi. Neaizturēt elpu.

6. Sākuma stāvoklis — nogulties uz vēdera, rokas izstieptas uz priekšu.

Ceļot rokas augšā, pacelt ķermeņa augšdaļu pēc iespējas augstāk un atkal nogulties. Spraigi izstiept kājas, abas reizē pacelt un nolaist. Turpinot vingrinājumu, rokas un kājas celt augšā reizē un reizē arī nolaist.

7. Sākuma stāvoklis — nogulties uz sāniem, rokas izstieptas virs galvas.

Reizē celt augšā rokas un kājas, cenšoties atrauties no grīdas. Vingrinājumu izdarīt vairākas reizes, neaizturot elpu un pirms katra atkārtojuma atpūšoties.

8. Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokas brīvi gar sāniem, mazliet ieliektas elkonī.

Izdarīt apļveida kustību ar gurniem uz vienu un uz otru pusi, nekustinot līdzī plecus. Vingrinājumu izpildīt vidējā tempā, neaizturot elpu.

### Vingrinājumi sānu un vidukļa muskuļiem

1. Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokas gar sāniem.

Noliekt ķermeņa augšdaļu sānis pa labi; labās rokas plaukstu, cieši piespiežot pie ķermeņa, virzīt uz leju pēc iespējas zemāk; kreisās rokas plaukstu virzīt uz augšu līdz krūtīm, it kā piepalīdzot spiest ķermeņa augšdaļu vēl vairāk sānis pa labi; kājas neizkustināt. Lēni iztaisnojoties, turpināt roku kustību gar ķermeni — kreiso uz leju, labo uz augšu, līdz ķermeņa augšdaļa noliekta pa kreisi. Vingrinājums izdarāms lēnā tempā, vienmērīgi plūstošā kustībā. Nobeigumā saknupt uz priekšu, atbrīvojot muguru un rokas un izdarīt mazus pietupienus.

2. Sākuma stāvoklis — žāķstāja, rokas brīvi gar sāniem.

Pārnest ķermeņa svaru no vienas kājas uz otru it kā iešūpojoties, vēzējot līdzī abas rokas; pēc tam, pārneseši ķermeņa svaru uz vienas, piemēram, labās kājas, zemu noliekties pa

kreisi, izstiept sānis kreiso kāju, labo roku vērēt pa kreisi pāri galvai, kreiso roku saliekt sev priekšā uz krūtīm un kādu brīdi palikt nekustīgi. Turpinot vingrinājumu, ritmiski pārnest ķermeņa svaru no vienas kājas uz otru un, noliecoties pa labi, pārtraukt vienmērīgo kustību. Vingrinājumu izpildīt plūstoši, viendējā tempā.

### Vingrinājumi kāju un gurnu muskuļiem

1. Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokas brīvi paceltas sānis plecu augstumā.

Izdarīt dziļu pietupieni, ceļi izvērsti, papēži kopā, ķermeņa svars uz puspēdas jeb, kā mēdz teikt, «peciņas». Pietupstoties ar rokām veidot apli, laižot tās lejup gar sāniem un ceļot priekšā uz augšu, pieceļoties virzīt rokas atkal sānis, līdz tās nonāk sākuma stāvoklī. Vingrinājumu atkārtot vairākas reizes lēnā tempā, pareizi elpojot — pirms pietupiena dziļi ieelpot, pietupstoties izelpot, pieceļoties ieelpot. Lai arvien vairāk nostiprinātu kāju muskuļus, pietupieni skaitu pakāpeniski palielināt.

2. Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokas uz gurniem.

Izdarīt dziļu pietupieni *grūdienveidīgi* — stakato, palēninot kustību pietupstoties un pieceļoties. Atkārtot vingrinājumu, mainot stakato veida pietupieni ar plūstošu — legato rakstura pietupieni. Nobeigumā brīvi izpurināt kājas.

3. Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokas uz gurniem.

Plūstoši, lēni celt uz priekšu un nolikt zemē labo, pēc tam kreiso kāju, izdarīt lēnu, dziļu pietupieni un iztaisnoties. Vingrinājumu atkārtot vairākas reizes vienmērīgā, lēnā tempā.

4. Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokas brīvi paceltas sānis.

Celt labo kāju pēc iespējas augstāk uz priekšu un, veidojot gaisā lielu pusluku, nolaist aiz muguras zemē. Pēc tam pacelt kāju no mugurpuses augšā un, veidojot gaisā lielu pusluku, nolaist atkal sev priekšā zemē. To pašu kustību atkārtot arī ar kreiso kāju. Vingrinājumu izdarīt vienmērīgi, plūstoši, lēnā tempā.

5. Sākuma stāvoklis — notuities uz ceļiem, rokas brīvi paceltas sānis.

Nolaisties uz labā gurna — piecelties uz ceļiem; nolaisties uz kreisā gurna — piecelties uz ceļiem. Vingrinājumu izdarīt

vairākas reizes vienmērīgi, vidējā tempā. Nobeigumā, piecēlušies stāvus, brīvi izpuriniet kājas.

6. Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokas brīvi paceltas sānis.

Celī saliektu labo kāju pacelt augšā un atbrīvot pēdu. Ķermeņa svars uz kreisās kājas. Izdarīt apļveida kustību ar labās kājas pēdas locītavu uz vienu un uz otru pusi; nenolaizot kāju zemē, izdarīt apļveida kustību ar ceļa locītavu uz vienu un uz otru pusi; pēda atbrīvota. Turpinot vingrinājumu, ar kāju izdarīt pusloka vēzienu atpakaļ, iesaistot kustībā arī gurna locītavu, un ar pusloka vēzienu atkal no mugurpuses nolikt kāju sākuma stāvoklī. To pašu kustību izdarīt arī ar kreiso kāju. Ievērot pareizas elpošanas noteikumus — neaizturēt elpu, kad vingrinājumu izdarīt jau grūtāk.

7. Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokas brīvi paceltas sānis.

Celī saliektu labo kāju (pēda izstiepta) pacelt un ar pusloka vēzienu nolikt aiz muguras, pēc tam pacelt un nolikt kreisajai kājai priekšā, pēdu stipri pavēršot uz iekšu. Turpinot vingrinājumu, iztaisnotu labo kāju pacelt sānis un izdarīt apļveida kustību ceļa locītavā uz vienu un uz otru pusi, nenolaizot kāju zemē. Tā pati kustību kombinācija ar kreiso kāju.

8. Sākuma stāvoklis — pamatstāja, ar vienu roku pieturēties pie sienas, otra brīvi pacelta sānis.

Spēcīgi izšūpot kāju. Pacelt mazliet celī saliektu labo kāju, atbrīvot pēdu un enerģiski izspert kāju atpakaļ. Atkal kāju saliekt celī, izdarīt spērienu atpakaļ, kāju pusloka veidā virzot uz leju un uz augšu. Vingrinājumu atkārtot vairākas reizes. To pašu kustību izdarīt ar kreiso kāju. Ievērot pareizu elpošanu. Temps vidējs.

9. Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokas brīvi paceltas sānis.

Ķermeņa svars uz labās kājas, kreisā iztaisnota un pacelta augšā. Izdarīt dziļu pietupieni ar labo kāju, iztaisnoties, nenoliekot kreiso kāju zemē, atkal pietupties un iztaisnoties. Tas pats ar kreiso kāju.

10. Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokas brīvi paceltas sānis.

Soļojot ritmiski četras reizes pacelt pēc iespējas augstāk labo, tad kreiso kāju, soļot tupus četrus soļus, pēc tam četras reizes strauji izspert uz priekšu taisnu kāju pēc iespējas aug-

stāk. Pēc tam soļot atkal *tupus*, atkal *izcelt* kāju, atkal soļot *tupus* un atkal *izspert* kāju. Neaizturēt elpu.

11. Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokas brīvi paceltas sānis.

Soļojot ritmiski četras reizes celt uz priekšu taisnu kāju un četras reizes pieraut to ceļi saliektu sev cieši klāt.

### Kombinētie vingrinājumi visam ķermenim

1. Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokas gar sāniem.

Nesaliecot ceļus, noliekt ķermeņa augšdaļu uz priekšu, ar rokām aptvert ceļus no mugurpuses un pieraut galvu pie ceļiem, iztaisnoties; pēc tam izdarīt dziļu pietupienu, ceļi cieši kopā, rokas nolaistas gar sāniem, pirkstu gali skar papēžus, mugura pilnīgi taisna; atkal piecelties. Vingrinājumu atkārtot vairākas reizes lēnā tempā, pēc tam atbrīvot ķermeni.

2. Sākuma stāvoklis — pamatstāja, pēdas cieši kopā, rokas sakrustotas uz krūtīm.

Izdarīt dziļu pietupienu, ceļi cieši kopā, mugura taisna; pārnest ķermeņa svaru no puspēdas uz priekšu, ar ceļiem skart grīdu; noliekties uz priekšu, apsēžoties uz papēžiem, un ar galvu skart ceļus. Iztaisnot ķermeņa augšdaļu, pārnest ķermeņa svaru uz papēžiem, izdarīt asu atgrūdienu no grīdas un piecelties.

3. Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokas gar sāniem.

Virzīties uz priekšu ar dziļiem izklupieniem, katrā izklupienā stipri pagriežot ķermeņa augšdaļu atpakaļ un reizē skart ar pretējo roku aizmugurē esošās kājas papēdi; izklupiens uz labās kājas, ķermenis pagriezts pa labi, labā roka pie kreisās kājas papēža. Vingrinājumu izdarīt lēnā, vienmērīgā tempā, brīvi šūpoļoties priekšējās kājas ceļi. Nobeigumā atbrīvot ķermeni, brīvi izkustoties.

4. Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokas gar sāniem.

Ar vēzienu pacelt rokas gar sāniem augšā, noliekt ķermeņa augšdaļu taisnā leņķī, nesaliecot ceļus, ar rokām skart grīdu, tad ar vēzienu atpakaļ un sānis pacelt taisnas rokas sev priekšā, iztaisnot ķermeni un izdarīt dziļu pietupienu; ceļi izvērsti, papēži kopā, ķermeņa svars uz puspēdām, rokas izstieptas uz priekšu. Paceļoties nolaist rokas uz leju, ieņemot pamatstāju, un atkal celt rokas ar vēzienu uz augšu, reizē noliecot ķermeni uz leju. Vingrinājums jāizdara spraigi, fiksējot čet-

rus ķermeņa stāvokļus: 1) noliecoties uz priekšu, rokas pie grīdas, 2) atliecoties taisni, rokas izstieptas uz priekšu, 3) dziļš pietupiens, rokas paliek priekšā, un 4) atkal pamatstāja, rokas gar sāniem. Noliecoties un atliecoties ar rokām izdarāmi spēcīgi, plaši apļveida vērzeni. Temps lēns.

5. Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokas brīvi paceltas sānis.

Strauji izspert labo kāju uz priekšu, vienlaikus noliecot ķermeņa augšdaļu uz priekšu, ar abām plaukstām skart izstieptās kājas pēdu, nolaist kāju, rokas izstiept sānis. Vingrinājumu izdarīt vidējā tempā, vienmērīgi, pārmaiņus ar abām kājām. Iztaisnojoties ieelpot, noliecoties izelpot.

6. Sākuma stāvoklis: ķermeņa svars uz labās kājas, kreisā taisna atstiepta atpakaļ, pirkstgals skar grīdu. Labā roka izstiepta sānis plecu augstumā, kreisā roka izstiepta uz priekšu plecu augstumā.

Izdarīt strauju spērienu ar kreiso kāju uz priekšu, vienlaicīgi virzot tai pretīm labo roku, lai saskartos kreisās kājas pirkstgals ar labās rokas pirkstu galiem. Pēc spēriena kāja un rokas ieņem sākuma stāvokli. Līdz ar kājas spērienu jāizdara arī vidukļa grieziens. Vingrinājumu atkārtot ar otru kāju, ieņemot attiecīgo sākuma stāvokli — ķermeņa svars uz kreisās kājas, labā izstiepta aiz muguras, kreisā roka sānis, labā roka priekšā.

7. Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokas brīvi gar sāniem.

Ritmiski soļojot uz vietas vai uz priekšu, sasist plaukstas: virs galvas, aiz muguras, priekšā, aiz muguras, pa labi, izdarot pusloka kustību ar kreiso roku pāri galvai un noliecot ķermeņa augšdaļu stipri pa labi, pa kreisi, izdarot pusloka kustību ar labo roku pāri galvai (noliecot ķermeņa augšdaļu stipri pa kreisi), zem labās kājas, virs galvas, zem kreisās kājas, virs galvas.

### **Pāru vingrinājumi visam ķermenim**

1. Sākuma stāvoklis — pamatstāja, partneri pagriežas viens pret otru un sadod rokas.

Izdarīt apļveida kustību, griežoties abi vienā virzienā sānis, atmuguriski, sānis, viens pret otru, neatlaižot vaļā rokas, veidojot apli uz vienu un uz otru pusi. Vingrinājumu izdarīt vienmērīgi, plūstoši, vidējā tempā.

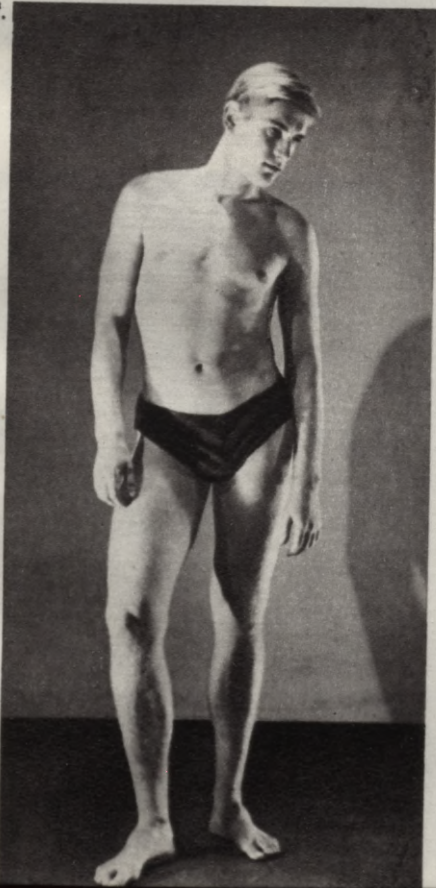


27. att.

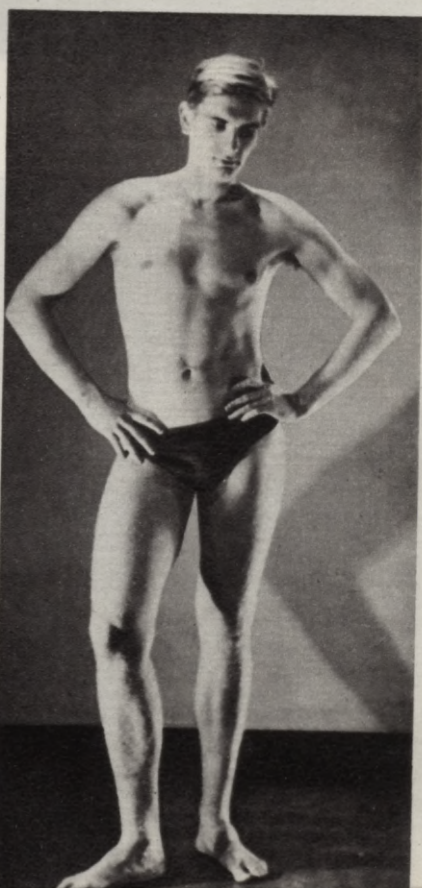


28. att.

29. att.



30. att.





31. att.



32. att.



33. att.

37. att.



38. att.

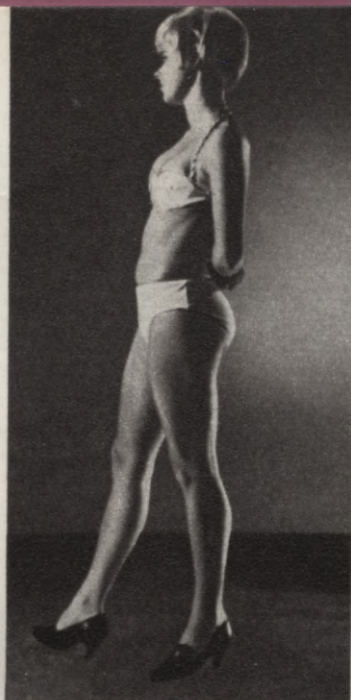


39. att.





34. att.



35. att.

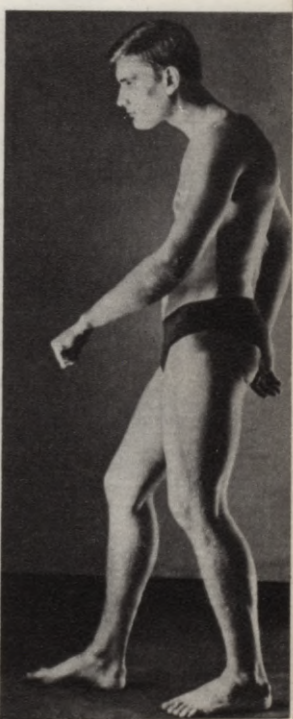


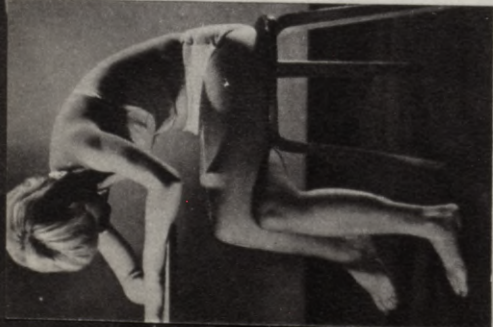
36. att.

40. att.

41. att.

42. att.

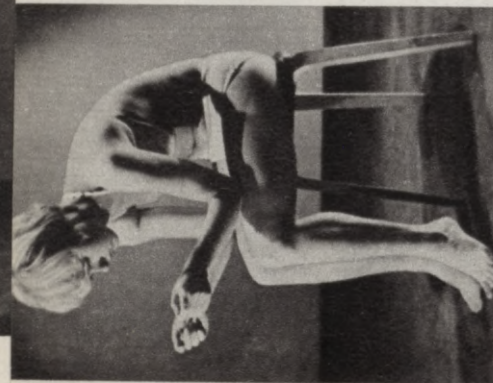




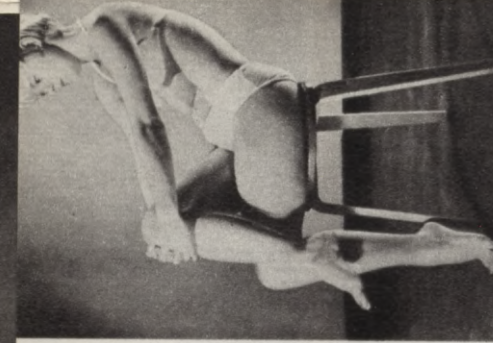
43. att.



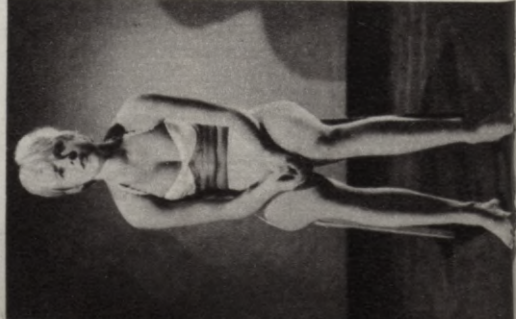
44. att.



45. att.



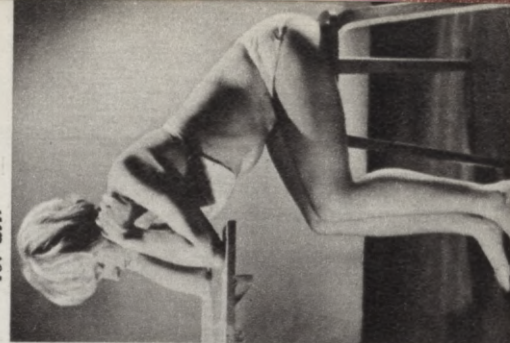
46. att.



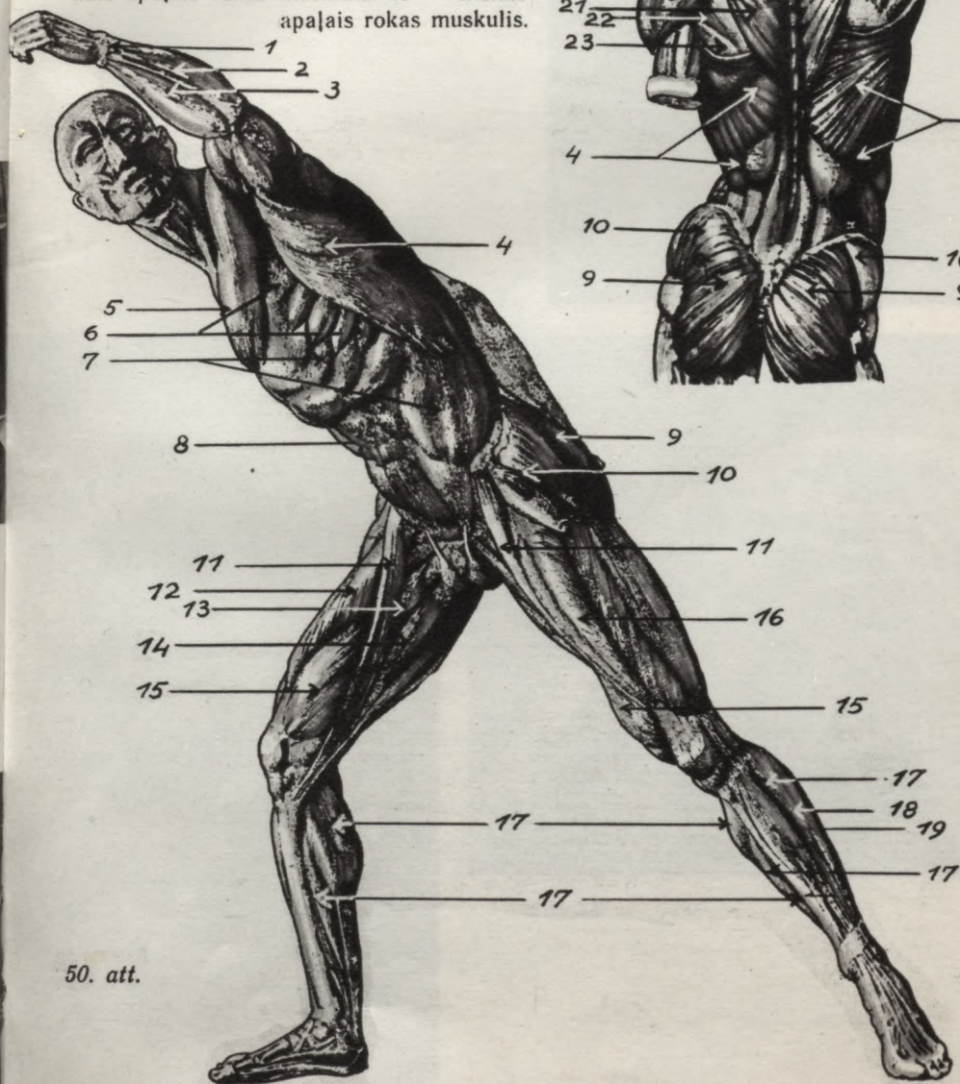
47. att.

48. att.

49. att.

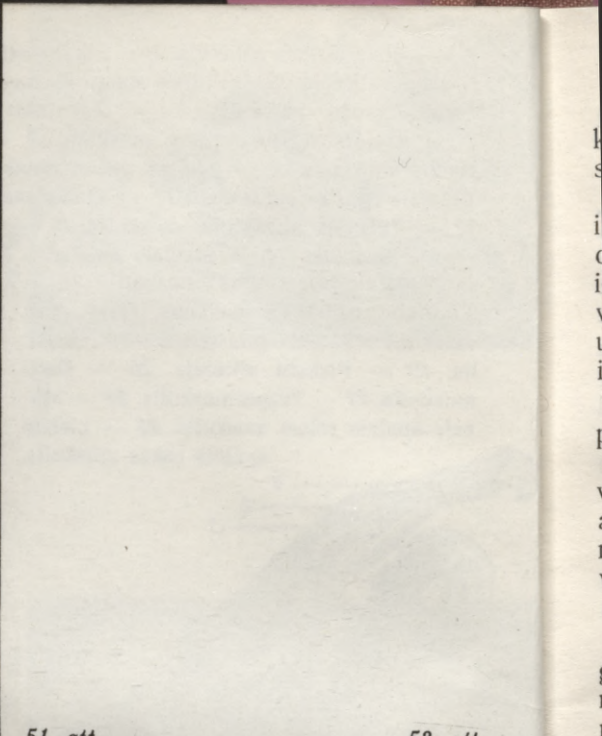


1 — Lielais pirkstu atliecējs. 2 — Elkoņa atliecējs. 3 — Elkoņa saliecējs. 4 — Platais muguras muskulis. 5 — Lielais krūšu muskulis. 6 — Zobainais muskulis. 7 — Ārējais slīpais vēdera muskulis. 8 — Taisnais vēdera muskulis. 9 — Lielais gūžas muskulis. 10 — Vidējais gūžas muskulis. 11 — Drēbnieka muskulis. 12 — Taisnais augšstilba muskulis. 13 — garais pievilcējs muskulis. 14 — Slaidais muskulis. 15 — Iekšējais platais augšstilba muskulis. 16 — Taisnais augšstilba muskulis. 17 — Iku muskulis. 18 — Garais iku kaula muskulis. 19 — Pirkstu atliecējs. 20 — Deltamuskulis. 21 — Trapecmuskulis. 22 — Mazais apaļais rokas muskulis. 23 — Lielais apaļais rokas muskulis.





51. att.



53. att.



52. att.



2. Sākuma stāvoklis — pamatstāja; partneri stāv cieši blakus, iekšējās rokas sadotas un nolaistas uz leju, ārējās rokas sadotas un paceltas pār galvu.

Izdarīt dziļu izklupienu ar ārējo kāju sānis, iekšējā kāja izstiepta; neatraujot pēdu no pēdas, noliekt ķermeņa augšdaļu sānis, sadotās rokas izstiepjot uz iekšpusi, iztaisnojoties ieņemt sākuma stāvokli. Vingrinājumu atkārtot vairākas reizes vidējā tempā, neatlaižot vaļā rokas, pagriezties uz otru pusi un turpināt izklupienu ar otru kāju. Atbrīvojot ķermeni, brīvi izkustoties.

3. Sākuma stāvoklis — apsēsties vienam pret otru ar izplestām kājām — ceļi taisni, pēdas kopā, rokas sadotas.

Vispirms viens, tad otrs sākumā mazliet, pēc tam arvien vairāk pavelk otru uz savu pusi, neizkustinot kājas, ar ķermeņa augšdaļu pieliecoties partnerim klāt un aļļiecoties nost. Vingrinājumu beidzot, atbrīvojot kājas, paceļot tās gaisā, izpurinot un viegli pamasējot.

4. Sākuma stāvoklis — apsēsties vienam pret otru.

Kājas saliekt ceļi, pieraut sev klāt un salikt kopā pirkstgalus; papēži balstās pret grīdu, rokas sadotas. Neatlaižot vaļā rokas, censties pacelt un iztaisnot gaisā vispirms vienu kāju — nolaist; pēc tam pacelt otru kāju — nolaist, beigās pacelt reizē abas kājas un reizē nolaist. Vingrinājumu atkārtot vairākas reizes.

5. Sākuma stāvoklis — apsēsties ar mugurām kopā, kājas izstieptas taisni, rokas saņemtas elkoņos.

Vispirms viens, tad otrs noliecas stipri uz priekšu, pavelkot partneri sev uz muguras; atsperoties ar pēdām, tas cenšas izliekt pēc iespējas vairāk muguru. Vingrinājumu izdarīt ļoti uzmanīgi, nepārpūloties.

6. Sākuma stāvoklis — apsēsties ar mugurām kopā, ceļi pierauti klāt, rokas saņemtas elkoņos.

Atspiežoties ar muguru vienam pret otru, piecelties un atkal apsēsties. Vingrinājumu izdarīt vienmērīgi, nesteidzoties.

Nobeigumā iesakāmi šādi vingrinājumi rīta rosmei:

1. Sākuma stāvoklis — pamatstāja, ieelpojot celt rokas uz augšu un izžāvājoties labi izstaipīties.

2. «Ieelot» locītavas, labi izšūpojojoties, stāvēt uz vietas, t. i., katrā nākošajā kustībā ritmiski šūpojojoties ceļos.

Sākuma stāvoklis — ķermenis nelielā pietupienā mazliet saliekts uz priekšu, abas rokas ar ieliektiem elkoņiem un atbrīvotām plaukstām pastieptas uz priekšu.

Izdarīt lielu vēzienu ar abām rokām atpakaļ un uz priekšu, it kā gatavojoties lēcienam no vietas, visu laiku mazliet šūpojoties ceļos. Kustību nepārtraucot, pārmaiņus ar vienu un ar otru roku atdarināt plašu, enerģisku soļojumu (tikai ar ķermeņa augšdaļu); rokas vēzēt augsti, atbrīvojot paduses muskuļus; turpināt kustību, strauji veidojot ar abām rokām lielu apli uz priekšu, saliecot uz priekšu arī visu ķermeni, un pāriet uz lēniem, plūstošiem apliem no mugurpuses uz priekšu (kad rokas atrodas aiz muguras, ķermenis iztaisnojas, bet, kad rokas atkal no augšas veido apli uz leju, ķermenis saknūp); pēc tam rokas izstiept sānis, lai pārmaiņus ar katru roku izdarītu lielus apļveida vēzienus gan uz savu pusi, gan pretējā virzienā, izdarot kustību tieši sev priekšā. Veidojot apli ar labo roku uz leju, ķermeni paliekt stipri uz kreiso pusi, bet, izdarot apli ar kreiso roku, paliekt ķermeni stipri pa labi. Tā nepārtrauktā kustībā tiek izvingrināta visa ķermeņa muskulatūra.

3. Brīvi izšūpot kāju gurna locītavā, pieturoties pie krēsla vai pie sienas. Sākuma stāvoklis — svars uz vienas kājas, otra kāja priekšā saliekta ceļi; pēda atbrīvota.

Izspert kāju atpakaļ brīvi gaisā un atkal saliekt ceļi sev priekšā. Tā vairākas reizes atbrīvojot iegurni. Tas pats ar otru kāju.

4. Sākuma stāvoklis — rokas paceltas sānis plecu augstumā.

Izdarīt apļveida kustības — četri apli ar plaukstu, elkoņu un plecu locītavām uz vienu un uz otru pusi. Ja vingrinājumu veic mūzikas pavadījumā  $\frac{3}{4}$  ritmā, vienā taktī veido vienu apli. Kustība vingrinājumā sākas no plaukstas, pāriet uz plecu un no pleca atpakaļ uz plaukstu.

5. Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokas paceltas sānis. Izdarīt dziļus pietupienus ar taisnu muguru, lēni laižot rokas lejā, tad virzot uz priekšu un sānis; pirms kustības ieelpot, pietupstoties izelpot, pieceloties pauze.

6. Sākuma stāvoklis — žāklstāja, rokas brīvi gar sāniem. Noliekties taisnā leņķī, nesaliecot ceļus, ar ķermeņa augšdaļu izdarīt apļveida kustību uz labo pusi, veidojot veselu apli, un uz kreiso pusi, veidojot veselu apli.

7. Sākuma stāvoklis — nogulties uz muguras, rokas gar sāniem.

Pacelt abas kājas gaisā un izdarīt aplveida kustības uz priekšu pārmaiņus ar katru kāju, it kā braucot ar divriteni. Vingrinājuma laikā mainīt tempu — to paātrināt un palēnināt.

8. Sākuma stāvoklis — apsēsties uz krēsla.

Veidojot apli, vispirms izkustināt pēdas uz vienu un uz otru pusi, tad brīvi izdarīt aplveida kustības ar galvu uz vienu un uz otru pusi.

9. Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokas saņemtas priekšpusē kopā.

Noliekties uz priekšu, izstiepjot uz priekšu arī rokas un izvēršot delnas uz āru; pēc tam, noliecot galvu, krietni pastiept muguru.

10. Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokas gar sāniem.

Vairākas reizes pacelties uz pirkstgaliem, tad palikt brīvi stāvēt; rokas izplest sānis un lēni, noturot līdzsvaru, izcelt uz priekšu vienu kāju un nolikt zemē; vēl arvien stāvēt uz pirkstgaliem, izcelt uz priekšu otru kāju un nolikt zemē, it kā nolīdzsvarojot ķermeni.

## KUSTIBU KOORDINĀCIJA

Uz skatuves un arī dzīvē ļoti svarīga ir tā dēvētā «ķermeņa attapība» — spēja ātri un veikli izpildīt jebkuru intelekta rādītāju pavēli kustību jomā. Cilvēks ar vāji koordinētām kustībām neierastos apstākļos parasti apmulst, darbojas neveikli, gausi, traucē citus un arī pats sevi. Nereti sastopami cilvēki, kas aizbildinās ar to, ka viņiem esot «lēnā domāšana», turklāt viņi uzskata to par raksturīgu savas personības iezīmi un nemaz necenšas no tās tikt vaļā. Aktieris nedrīkst samierināties ar lēnu aptveršanu, viņam jāprot labi orientēties, pielāgoties jebkurai sarežģītai situācijai un ātri jāapgūst jaunas kustības. Ja topošais aktieris nespēj ātri aptvert doto uzdevumu kustību jomā, viņam ieteicami dažādi uzmanības koncentrēšanas vingrinājumi kustību koordinēšanai.

1. Koordinēt roku kustības noteiktā secībā, darbojoties ar abām rokām reizē — vienā virzienā un dažādos virzienos.

Kustību virziens — *uz augšu, uz priekšu, sānis, uz leju.*

Starpstāvoklis — rokas saliektas elkonī, pirkstu gali pie pleciem.

a) Abas rokas reizē vienā virzienā:

- 1 — starpstāvoklis,
- 2 — izstiept rokas uz augšu,
- 3 — starpstāvoklis,
- 4 — izstiept rokas uz priekšu,
- 5 — starpstāvoklis,
- 6 — izstiept rokas sānis,
- 7 — starpstāvoklis,
- 8 — nolaist rokas uz leju.

b) Abas rokas reizē dažādos virzienos:

- 1 — labā roka pie pleca — kreisā uz leju,
- 2 — labā roka augšā — kreisā pie pleca,
- 3 — labā roka pie pleca — kreisā augšā,
- 4 — labā roka uz priekšu — kreisā pie pleca,
- 5 — labā roka pie pleca — kreisā uz priekšu,
- 6 — labā roka sānis — kreisā pie pleca,
- 7 — labā roka pie pleca — kreisā sānis,
- 8 — labā roka uz leju — kreisā pie pleca.

Vingrinājumu atkārtot.

Sākuma vingrinājumu izdarīt lēni, fiksējot katru roku kustību, tad iekļauties mūzikas ritmā, izdarīt kustību arvien ātrāk, līdz beidzot kustību kombinācija plūst brīvi, netraucējot pat sarunāties ar partneri.

2. Koordinēt roku un kāju darbību *pretēja rakstura* kustībā.

Sākuma stāvoklis — pamatstāja, abas rokas *izstieptas* uz priekšu plecu augstumā.

Vingrinājums izdarāms, soļojot uz vietas vai uz priekšu.

Uz katru soli izpildāma viena rokas kustība ar katru roku pēc kārtas, bet *ne ar abām reizē*.

Sperot soli ar labo kāju, *pacelt* augšā labo roku, sperot soli ar kreiso kāju, *nolaist* labo roku sākuma stāvoklī, sperot soli ar labo kāju, *pacelt* augšā kreiso roku, sperot soli ar kreiso kāju, *nolaist* kreiso roku sākuma stāvoklī.

Turpinot soļošanu un paceļot vai nolaižot gan labo, gan kreiso roku, otra roka vienmēr paliek sākuma stāvoklī — izstiepta uz priekšu plecu augstumā. Atskanot pavēlei «hop», soļot, pieraujot ceļus sev klāt; roku kustības paliek tās pašas:

paceļot vienu celi — *pacelt* taisnu roku uz augšu,

paceļot otru celi — *nolaist* roku sākuma stāvoklī blakus otrai priekšā izstieptai rokai.

Sākumā rokas un kājas darbosies reizē. Vingrinājums jāturpina, kamēr roku un kāju kustības pakļaujas mūsu gribai un kustību kombinācija izpildīta pareizi.

3. Koordinēt roku darbības *virzienu maiņā*.

Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokas saliekta elkonī, pirkti pie pleciem.

Soļot uz vietas vai uz priekšu. Abas rokas darbojas *reizē*, pēc katras kustības atgriežoties sākuma stāvoklī. Vingrinājums jāturpina, nepārtraukti mainot rokas, līdz atskan jauna pavēle. Izpildīt šādas pavēles:

- a) viena roka uz priekšu — otra sānis,
- b) viena roka uz augšu — otra sānis,
- c) viena roka uz priekšu — otra uz leju,
- d) viena roka sānis — otra uz leju,
- e) viena roka uz augšu — otra uz leju,
- f) viena roka uz priekšu — otra uz augšu.

Katra no šīm kustību pavēlēm jāizpilda soļojot. Pavēles jānodod otram cilvēkam, lai tās būtu negaidītas un lai varētu vingrināties tās ātri aptvert.

4. Kustība rokām un kājām, *veidojot apli* dažādos virzienos. Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokas gar sāniem.

Ar katru roku atsevišķi veidot gaisā apli gan uz vienu, gan uz otru pusi (uz savu pusi un pretējā virzienā).

Ar katru kāju atsevišķi veidot uz grīdas apli gan uz vienu, gan uz otru pusi (uz savu pusi un pretējā virzienā).

Ar labo roku un ar labo kāju veidot apli uz iekšu un uz āru — reizē ar roku un ar kāju.

Ar kreiso roku un ar kreiso kāju reizē veidot apli uz iekšu un uz āru.

Ar labo roku un ar kreiso kāju reizē veidot apli uz iekšu un uz āru uz savu pusi un pretējā virzienā.

Ar kreiso roku un labo kāju reizē veidot apli uz savu pusi un pretējā virzienā.

Ar labo roku veidot apli uz savu pusi, ar kreiso kāju veidot apli pretējā virzienā. Roka un kāja darbojas *reizē*.

Ar kreiso roku veidot apli uz savu pusi, ar labo kāju veidot apli pretējā virzienā. Roka un kāja darbojas *reizē*.

Ar labo roku veidot apli uz āru, ar kreiso kāju veidot apli uz iekšu. Roka un kāja darbojas *reizē*.

Ar kreiso roku veidot apli uz āru, ar labo kāju veidot apli uz iekšu. Roka un kāja darbojas *reizē*.

Veidot aplus viegli, bez piepūles, gan uz iekšu, gan uz āru.

Sākumā roka un kāja veido aplus vienā virzienā, bet pēc tam kāja — pretējā virzienā. Vingrinoties panākt vieglu pāreju.

5. Koordinēt legato un stakato rakstura kustību rokām.

Sākuma stāvoklis — stāvēt vai sēdēt, rokas ar rādītājpirkstiem balstot uz galda malas.

Izdarīt vienmērīgi plūstošu legato rakstura kustību uz vienu un uz otru pusi, virzot pa galda malu labās rokas rādītājpirkstu, vienlaikus ar kreisās rokas rādītājpirkstu uz vietas izdarīt ātru stakato kustību pa galda malu. Pēc pavēles «hop» strauji pāriet uz pretēja rakstura kustību, t. i., ar kreiso pirkstu sākt lēnu, plūstošu horizontālu kustību pa galda malu, bet ar labo pirkstu izdarīt ātru vertikālu kustību, sitot pa galda malu. Svarīgi ir ātri un veikli, ar nelielu muskuļu piepūli, bez lieka sasprindzinājuma pāriet uz otru kustību. Pavēle «hop» jānodod otram cilvēkam, lai tā nāktu negadīti.

6. Koordinēt kustību pa apli ar kustību pa taisni loģiskā saistījumā.

Sākuma stāvoklis — pamatstāja, viena roka pie pieres, otra uz vēdera.

Izdarīt vieglus, ātrus piesitienus ar labās rokas pirkstiem pa pieri, it kā domājot — «tas man jāiegaumē», bet ar kreisās rokas pirkstiem veidojot vienmērīgu apli uz vēdera, it kā domājot — «tas bija garšīgs». Atskanot pavēlei «hop», strauji mainīt rokas — kreiso pie pieres un labo uz vēdera — un *uzreiz* sākt pareizo kustību — piesitiens pie pieres un aplis uz vēdera, nevis otrādi, lai neiznāktu, ka man galvā griežas, bet vēders ir pilns. Pavēle «hop» jānodod citam cilvēkam.

## MUSKUĻU ATBRĪVOŠANA

Aktiera ideāls ir atbrīvots, gribai pakļauts ķermenis. Muskuļu darbība vairāk vai mazāk padota mūsu gribai un ir atkarīga no mūsu centrālās nervu sistēmas. Centrālā nervu sistēma sastāv no galvas un muguras smadzenēm un nervu šķiedrām, kas sasaista mūsu perifēriju — maņu orgānus ar centru — apziņu. Aktierim jāiegūst māca pārvaldīt savu ķermeni ar apziņas un gribas palīdzību. Simpātiskā nervu sistēma liek darboties mūsu iekšējiem orgāniem — sirdij, plaušām, kuņģim — un nav padota mūsu gribai, bet gan darbojas patstāvīgi. Jau nākā psiholoģija māca, ka ar gribasspēku var regulēt pat sirds muskuļu un smadzeņu darbību.

Ja cilvēks elpo pareizi, viņam nomierinās nervu sistēma. Pareiza elpa regulē asins pieplūdumu smadzenēs, novērš spazmas sirdī, kuņģī utt.

Mūsu uzdevums ir iepazīt savu ķermeni miera stāvoklī un kustībā.

Katru dienu mēs izdarām daudz sīku, ierastu kustību — mehāniski, nedomājot par tām. Tās ir dažādas kustību **iemaņas**. Ja gribam apgūt kādu jaunu kustību, mēs dodam attiecīgas pavēles muskuļu grupām visā ķermenī. Kad šī kustība apgūta, mēs atkal izdarām to mehāniski. Jo vairāk kustību iemaņu iegūstam, jo bagātāka kļūst mūsu **ķermeņa kustību iemaņu krātuve**. Viss kādreiz apgūtais nogulstas **zemapziņā**, lai vajadzīgā brīdī uzpeldētu apziņā.

Ikdienas dzīvē, kā jau ievadā minēts, mēs lietojam vajadzīgo muskuļu spēku, vadoties pēc **acumēra** un **pieredzes**. Mēs lieki neizšķiežam savus spēkus, bet vajadzības gadījumā, piemēram, sacensībās, maksimāli sasprindzinām muskuļus.

Uz skatuves aktierim jāprot sevi **kontrolēt**, lai vienmēr lietotu tikai nepieciešamo muskuļu spēku un novērstu **lieku** sasprindzinājumu. Muskuļiem vajadzīga atpūta — atbrīvojums. Muskuļi dabiski atbrīvojas miegā, mākslīgi — ar masāžas palīdzību.

Noguruma sajūta ķermenī signalizē par muskuļu sasprindzinājumu — piepūli. Jāprot apzinīgi dot pavēli attiecīgai muskuļu grupai atbrīvoties. Dzīvē šī atbrīvošanās notiek mehāniski un ļoti ātri. Ja sēžot rodas sasprindzinājums kādā muskuļu grupā, cilvēks tūlīt ieņem citu stāvokli. Brīdī, kad uzmanība pievērsta kādam uzdevumam, ķermeņa signālizācija vairs netiek uztverta tik precīzi. Tā, piemēram, sēžot un lasot interesantu grāmatu, cilvēks nemaz nemana, ka notirpusi kāja. Tikai pēc laba brīža viņš dod sev pavēli atbrīvot attiecīgo muskuļu grupu un izpurināt notirpušo kāju.

Uz skatuves aktieris nokļūst sarežģītā situācijā. Visu uzmanību veltīdams tēla iekšējai pasaulei, viņš nereti sasprindzina ķermeni — rokas un kājas viņam it kā kļūst par traucēkli jūtu un domu lidojumam. Aktierim ir sevišķi svarīgi dot pavēli ķermenim atbrīvoties.

Lai iemācītos atbrīvot muskuļus, jāiepazīst to darbība. Kā zināms, cilvēka ķermeņa pamatā ir skelets, kas sastāv no kauliem, kurus ietver muskuļi. Muskuļi sastāv no īpašiem audiem — muskuļaudiem, kam piemīt spēja mainīt formu — savilkties parasti patvaļīga kairinājuma rezultātā. Muskuļi aktīvi

piegalās ķermeņa kustībās, turpretim kauli ir pasīvi. Muskuli pie kauliem piestiprina cīpslas, kas nespēj savilkties. Muskulim strauji savelkoties, var rasties cīpslu sastiepumi. Tāpēc muskuļi jātrenē *pakāpeniski*, lai novērstu pārpūli.

Muskuļus grupē pēc **formas un stāvokļa**.

Pēc formas: garie — delma, dilba, ciskas, liela, īsie — plaukstas, pēdas, kā arī sejas, platie — krūšu, trapeceveida, platais muguras muskulis.

Pēc stāvokļa: virsējie un dziļie.

Virsējo muskuļu darbību mēs parasti vadām mehāniski, dziļie muskuļi darbojas patstāvīgi, bez mūsu aktīvas līdzdalības.

Muskuļus grupē arī pēc to atrašanās vietas: galvas, kakla, vidukļa, pie kuriem pieskaita plecu un paduses apvidus muskuļus, augšējās ekstremitātes — rokas, iegurņa joslas un apakšējās ekstremitātes — kāju muskuļus. Galvas muskuļi iedalāmi košanas muskuļos, kas kustina apakšžokli, un mīmikas muskuļos. Košanas muskuļi, tāpat kā citi muskuļi, savelkoties kļūst redzami, bet mīmikas muskuļus nevar redzēt — tie maina tikai sejas izteiksmi. Tie ir īpaši sejas ādas muskuļi, kas ar vienu galu piestiprināti pie galvaskausa kauliem, ar otru — pie ādas.

Ar ķermeņa muskulatūru iepazīstina 50. attēls (sīkāk sk. M. Divala grāmatu «Anatomija māksliniekiem». LVI, Rīgā, 1951).

Muskuļus var atbrīvot izstaipot, izpurinot, kā arī kontrastējošā darbībā.

**Izstaipot** maksimāli izstiepj zināmu muskuļu grupu; tam seko dabisks atbrīvojums.

**Izpurinot** brīvi izpurina attiecīgo muskuļu grupu; tam seko dabisks atbrīvojums.

**Ar kontrastējošu darbību** maksimāli sasprindzina muskuļus; tam seko dabisks muskuļu atbrīvojums.

Muskuļu atbrīvošanas veidus var lietot pēc vajadzības. Tā, piemēram, no rīta pamodušies, mēs parasti atbrīvojam muskuļus izstaipoties; kad, ilgi rakstot, piekususi roka, atbrīvojam to izpurinot; kad uztraukuma brīžos jūtam visā ķermenī muskuļu sasprindzinājumu, tos vēl vairāk sasprindzinām un pēc tam atbrīvojam (nereti pirms uzstāšanās mēdzam iesaukties: «Vai, man bail!» — tā vēl vairāk sasprindzinot muskuļus, un saraujamies). Tam seko dabisks muskuļu atbrīvojums.

Muskuļus var atbrīvot *strauji* un *pakāpeniski*. Pakāpeniski pārejot no sasprindzinājuma uz atbrīvojumu, var likvidēt *lieko sasprindzinājumu*. Ar muskuļu atbrīvošanas vingrinājumu palīdzību var iegūt **muskuļu atbrīvojuma sajūtu**, lai vajadzīgā brīdī, dodot sev pavēli atbrīvot muskuļus, izraisītu sevi šo sajūtu.

Katram muskuļu atbrīvošanas paņēmienam ir **sākums, kulminācija** un **nobeigums**. Tas pašam jāizjūt; piemēram, lēni ievēlot elpu, sākt staipīties, tad, aizturot elpu, vēl vairāk pastiepties un izelpojot strauji beigt staipīšanos. Muskuļu atbrīvošanās vingrinājumus var izdarīt guļus, stāvus, sēdus, kā arī ejot.

### **Vingrinājumi muskuļu atbrīvotības sajūtas iegūšanai**

1. Nogulties uz grīdas vai matrača un pilnīgi atbrīvot ķermeni — viegli pacilājot galvu, to brīvi nolaist uz grīdas, tāpat viegli pacilāt katru roku un kāju un brīvi nolikt atpakaļ uz grīdas. Pievēršot uzmanību katrai muskuļu grupai, censties atbrīvot to pēc iespējas vairāk, lai visā ķermenī rastos pilnīgas atbrīvotības sajūta. Lai pārkontrolētu šo stāvokli, ieteicams pieaicināt partneri: ja pacilājot roka vai kāja pilnīgi brīvi atšļūk atpakaļ uz grīdas, muskuļu grupa ir atbrīvota.

2. Stāvot atbrīvot atsevišķas muskuļu grupas. Vispirms jāatbrīvo kakla muskuļi (galva noslīd uz leju, it kā cilvēks būtu iesnaudies), tad pleci, krūtis (mugura izliecas, rokas brīvi nokarājas), viduklis (visa ķermeņa augšdaļa nosveras uz priekšu, ceļi ieliecas un liecas arvien zemāk, līdz noliekšanās ziņā sasniegts maksimālais ķermeņa stāvoklis — saknupšana un notupšanās uz grīdas). Atbrīvojot muskuļus pakāpeniski, pa atsevišķām muskuļu grupām, iegūstam arī mākslu saknupt *kamoliņā*.

3. Pulsācija — kontrastējošā muskuļu darbībā sasprindzināt un atbrīvot kādu muskuļu grupu. Atkārtojot pulsāciju vairākas reizes pa atsevišķām muskuļu grupām, var labāk iepazīt sava ķermeņa muskulatūru, piemēram, strauji sasprindzināt un atbrīvot paduses muskuļus (kur visvairāk patveras baiļu sajūta), krūšu, vēdera, sānu un muguras muskuļus, kā arī roku un kāju muskuļus pa atsevišķām locītavām.

## Vingrinājumi muskuļu atbrīvošanai izstaipties

Vingrinājumus izpildīt *guļus*.

1. Rokas aiz pakauša — izstaipties kā pēc miega.
2. Rokas dūrēs — izstaipties, vēzējot rokas uz augšu un izliecot muguru.
3. Atsperoties ar vienu kāju, pagriezt ķermeni uz sāniem, attiecīgo roku, dūrē savilkto, izstiept uz augšu un izstaipties.
4. Brīvi no jebkura guļus stāvokļa, dažādi pagriežoties, izstaipties vairākas reizes.

Vingrinājumus izpildīt *stāvus*.

1. Dūrēs savilkta rokas ar vēzienu celt sānis uz augšu un izstaipt visu ķermeni, sākumā balstoties uz visas pēdas, pēc tam paceļoties uz pirkstgaliem. Nobeigumā rokas brīvi nolaist. Kulminācijā vidukli mazliet pagriezt uz vienu vai uz otru pusi. Kustību sākot, ieelpot; kulminācijā izjust maksimālo diafragmas pacēlumu un, strauji izpūšot elpu, atbrīvoties (labi izžāvāties!):

2. Pastaipt kaklu uz augšu — pleci virzās uz leju. Pastiept kaklu uz labo pusi — labais plecs tiecas tam pretī, tad uz kreiso pusi — kreisais plecs tiecas pretī. Atskatīties atpakaļ uz pretējās kājas papēdi. Nobeigumā iestājas dabisks muskuļu atbrīvojums.

3. Strauji izplest un atbrīvot visus pirkstus uzreiz (51. un 52. att.).

4. Pārmaiņus stiept uz augšu rokas, it kā cenšoties skart griestus, paceļoties arī uz pirkstgaliem. Ļaut rokām brīvi krist lejup.

5. Staipt rokas uz vienu un uz otru pusi, it kā cenšoties aizniegt sienu. Staipties ar abām rokām reizē (katru uz savu pusi) un ļaut rokām strauji atbrīvoties un ķermeņa augšdaļai sakrist uz priekšu.

Vingrinājumus izpildīt *sēdus*.

1. Lēni staipties, celt dūrēs sažņaugtas rokas uz augšu pāri galvai un atliekt atpakaļ muguru, neskarot krēsla atzveltni.

2. Rokas aiz pakauša; staipties atliekties atpakaļ pāri krēsla atzveltni.

3. Atbalstoties pret grīdu ar labo gurnu, stiept kreiso kāju un kreiso roku sānis, ar labo roku pieturoties pie krēsla atzveltnes. Tāpat arī izstaipt labo kāju, roku un sānu.

4. Ar rokām atmuguriski aptverot krēsla atzveltni, izstaipt

gan vienu, gan otru kāju dažādos virzienos, cenšoties it kā aizsniegt kādu tālu uz grīdas guļošu priekšmetu.

*Ejot* izstaipīt visu ķermeni un atbrīvot izžāvājoties. Sākt kustību pakāpeniski, ieelpojot sākt staipīšanos, sasniegt kulmināciju un, brīvi saknūpot, turpināt soļošanu izelpojot, kā arī aizturot elpu. Vingrinājumu var izdarīt arī mūzikas pavadījumā: astoņās taktīs pakāpeniski izstaipīties un, pēkšņi saknūpot, astoņās nākošajās taktīs soļot saknupušiem, labi atbrīvojot visu ķermeņa muskulatūru.

### **Vingrinājumi muskuļu atbrīvošanai izpurinot un izšūpojot**

Jāatceras, ka, izpurinot kādu locekli, piemēram, roku plauksta locītavā, tā kļūst *pasīva*, bet locītavai *grūdienu* dod muskuļu grupa, kas atrodas augstāk.

Muskuļu atbrīvojuma pārbaudē, izpurinot un izšūpojot locekļus, ieteicams iesaistīt partneri vai grupas vadītāju.

1. Ar **pirkstu galiem** it kā notraukt no sevis kaut kādu gruzīti, ar pirkstiem dodot triecienu uz ārpusi un uz iekšpusi. Pastiprināt kustību ar visu plaukstu, dodot triecienu ar plauksta locītavu, it kā notraucot no sevis sniegu vai ūdeni.

2. Vingrinājums **visai rokai**. Noliekties uz priekšu, izklupienā pārnesot ķermeņa svaru uz labās kājas. Ar labo roku atbalstīties uz labā ceļa, kreisā roka pilnīgi brīva. Ar *visu ķermeni iešūpot* pilnīgi atbrīvoto kreiso roku arvien augstāk, brīvi kustoties plauksta, elkoņa un pleca locītavām. Pēc tam ķermeņa kustību pārtraukt un ļaut rokai kustēties pēc inerces, kamēr tā apstājas. Vingrinājumu izpildīt arī ar otru roku.

2. Vingrinājums **pleciem**. Vairākas reizes pacelt pēc iespējas augstāk abus plecus un ļaut tiem brīvi atkrist atpakaļ, it kā kratoties smieklos vai raudās. Izpurināt vienu un otru plecu, it kā noņemot nost kādu kukaini. Vienu pēc otra izpurināt abus plecus uz priekšu un atpakaļ ļoti strauji, kā mēdz darīt čigāni dejojot.

3. Vingrinājums **kājām**. Nostāties uz vienas kājas, otru kāju, saliektu ceļi, pacelt uz priekšu un ar abām rokām aptvert zem ceļa. Vispirms brīvi izpurināt pēdū un kāju līdz celim, ar rokām viegli papurinot ikrus, pēc tam visu kāju līdz gurnam viegli pašūpot un lēni nolaist. Vingrinājumu izpildīt arī ar otru kāju.

4. Vingrinājums **mugurai**. Pakāpeniski atbrīvojot kakla, plecu un muguras muskuļus, ļaut ķermenim sakrist uz priekšu;

rokas brīvi izstieptas gar sāniem. Partneris uzliek roku uz muguras un mazliet pašūpo muguru, lai pārlicinātos, vai mugura tiešām pilnīgi atbrīvota. Tas pats vingrinājums, ļaujot ķermenim sakrist uz sāniem un atpakaļ.

5. Vingrinājums **visam ķermenim**. Pārnēsot ķermeņa svaru no vienas kājas uz otru vieglā lēcienā, visu laiku nemitīgi kustīnot un cilājot, pārbauda katru muskuļu grupu atsevišķi — kakla, plecu, krūšu, muguras, sānu, vidukļa, gurnu, vēdera, roku un kāju muskuļus, tad ieņem pareizu stāju un fiksē radušos sajūtu.

6. Ejot atbrīvot atsevišķas muskuļu grupas, pēc kārtas viegli izpurinot kāju (pēdas, ceļa, gurnu) un roku (delnu, elkoņa, plecu) locītavu.

### **Vingrinājumi muskuļu sasprindzināšanai un atbrīvošanai kontrastējošā muskuļu darbībā**

1. Nogulties uz grīdas un pakāpeniski sasprindzināt visu ķermeni, sākot no kāju pirkstiem: cieši saspiež kopā pirkstus, potītes, ceļus, gurnus, ierauj vēderu, piespiež paduses ar dūrēs sažņaugtām rokām pie ķermeņa, pierauj klāt zodu, sasprindzinot kakla muskuļus. Tāpat pakāpeniski atbrīvot visu ķermeni, sākot ar kakla muskuļiem. Elpot vienmērīgi, neaizturot elpu. Atkārtojot vingrinājumu, uzreiz strauji sasprindzināt visu ķermeņa muskulatūru un strauji to atbrīvot. Elpa uz brīdi tiek aizturēta. Pēc tam atpūšoties izlīdzināt elpu. To pašu vingrinājumu var izpildīt arī stāvus.

2. Vingrinājumi **rokām**. Pēkšņi vai pakāpeniski sasprindzināt pirkstus, tos saliecot un atliecot. Visus pirkstus reizē vai pakāpeniski savilkt dūrē un atbrīvot. Savelkot pirkstus dūrē un saliecot elkoni, sasprindzināt un atbrīvot visu roku. Fiksēt radušos sajūtu.

3. Sasprindzināt visa ķermeņa muskulatūru dažādās pakāpēs un atbrīvot, piemēram, tikai mazliet sasprindzināt visa ķermeņa muskulatūru vai atsevišķu muskuļu grupu un atbrīvot, tad sasprindzināt to stiprāk un atbrīvot, pēc tam sasprindzināt to pavisam stipri un atbrīvot. Vingrinājumu var izdarīt dažādos stāvokļos — guļus, sēdus, stāvus vai kustībā uz priekšu.

4. Atbrīvoties no *lieka sasprindzinājuma*. Pēkšņi sasprindzināt visu ķermeni vai atsevišķu muskuļu grupu, piemēram, savilkt pirkstus dūrē, tad pakāpeniski atbrīvot plaukstas mus-

kulatūru, *nemainot ārējo formu* — pirksti vēl arvien savilkti dūrē (53. att.).

5. Soļojot atbrīvot ķermeni kontrastējošā muskuļu darbībā, pakāpeniski sasprindzinot un atbrīvojot muskuļus. Pēkšņi sasprindzināties un soļot stīvi, tad pēkšņi atbrīvoties un soļot lēngani.

### Kombinētie muskuļu atbrīvošanas vingrinājumi

1. Nogulties uz grīdas, labi izstaipties un pēc tam pēkšņi savilkties kamolā un atbrīvoties, tad piecelties un izpurināt locekļus.

2. Iedomāties, ka ķermenis **vertikāli** sadalīts divās daļās — labajā un kreisajā. Pārnest ķermeņa svaru uz labās kājas un sasprindzināt visu labo pusi — pirkstgalus, ikrus, cisku, gurnu, sānu, padusi, roku, dūri, bet kreiso pusi pēc iespējas vairāk atbrīvot, to pamatīgi izkustinot un izpurinot. Kontrolēt gan vienu, gan otru ķermeņa pusi, koncentrējot uzmanību gan uz sasprindzināto, gan uz atbrīvoto ķermeņa daļu, tad strauji mainīt muskuļu stāvokli, t. i., pēkšņi sasprindzināt kreiso pusi un atbrīvot labo pusi. Vingrinājumu atkārtot vairākas reizes, pārnesot sasprindzinājumu un atbrīvojumu no vienas puses uz otru.

3. Iedomāties, ka ķermenis vidukli sadalīts **horizontāli** uz pusēm. Sasprindzināt ķermeņa augšdaļu — kakla, paduses, krūšu, sānu, roku un plaukstu muskuļus, bet pilnīgi atbrīvot ķermeņa apakšējo daļu — vēdera, gurnu un kāju muskuļus, lēngani pārnesot svaru no vienas kājas uz otru. Tad pēkšņi sasprindzināt ķermeņa apakšējo daļu un pēc iespējas vairāk atbrīvot ķermeņa augšdaļu, to brīvi pagriežot gan uz vienu, gan uz otru pusi. Vingrinājumu atkārtot vairākas reizes, fiksējot dažādos stāvokļus, pēc tam atbrīvot atsevišķas muskuļu grupas un ieņemt pareizu stāju.

### Vingrinājumi grupās

1. **Parāde.** Dalībnieki nostājas ierindā, un nodarbību vadītājs pieņem parādi. Kad vadītājs paskatās uz kādu dalībnieku, tas nostiepjas pilnīgi taisni, kad pagriež muguru, ierindā stāvošie ieņem brīvāku stāju. Vadītāja skatiens nepārtraukti slīd pāri ierindai, krītot te uz vienu, te uz otru. Visi ierindā stāvošie veikli manevrē, ieņemot stingrāku vai brīvāku stāju.

2. **Soļošana uz vietas.** Kad vadītājs skatās, visi soļo braši, enerģiski, augsti cilājot kājas, kad neskatās — mīnājas uz vietas, nemaz nepaceļot kājas un atbrīvojot visu ķermeni.

3. **Lempis un brašais karavīrs.** Dalībnieki stāv lempīgi, izlaidīgi, pārāk atbrīvojuši ķermeni. Kad atskan mūzika, visi soļo braši un enerģiski.

4. **Spītīgais soļotājs.** Kad skan mūzika — dalībnieki stāv uz vietas, kad mūzika apklust kaut vai pusfrāzē — visi tūlīt sāk soļot un atkal apstājas, līdzko atskan mūzika. Vingrinājumā jāpanāk maksimāli ātra reakcija.

### Iztēles vingrinājumi

1. **Koka vīriņš un zutis.** Guļot uz grīdas, sasprindzināt visu ķermeņa muskulatūru tā, lai partneris, stāvot pie galvas, varētu palikt plaukstas guļošajam zem pakauša un pacelt sasprindzināto gulētāju augšā (guļošais atbalstās sākumā uz papēžiem, vēlāk pārnēs ķermeņa svaru uz visas pēdas). Tiklīdz gulētājs piecelts, — viņš izšļūk cēlējam kā zutis no rokām, tūlīt atbrīvojot visu muskulatūru, un ļauj atkal sevi stīvi piecelt. Vingrinājumu atkārtot vairākas reizes.

2. **Grūstīt koka vīriņu.** Viens dalībnieks sasprindzinājies stāv vidū, divi pārējie viņu lēni pagrūž katrs no savas puses. Grūstīt viņu var arī četri dažādos virzienos vai arī vairāki pa apli.

Ar vingrinājumu palīdzību jācenšas izprast, kā uz muskulatūru iedarbojas klimatiskie apstākļi. Vingrinājumi izdarāmi vienatnē, lai nekas nemudinātu uz uzspēli.

1. Pakāpeniski pārņem **aukstums**. Censties iztēlē izraisīt spilgtus priekšstatus — uzpūš auksts vējš, sāk snigt, salst arvien vairāk, locekļi sastingst. Nobeigumā atbrīvojot muskuļus, krietni izkustoties.

2. Pakāpeniski pārņem **karstums** — saulītē kļūst silti, arvien karstāk, sāk dedzināt. Muskulatūra arvien vairāk atbrīvojas. Nobeigumā strauji sasprindzināt un atbrīvojot muskuļus.

Kombinēt abus iepriekšējos vingrinājumus, pastiprinot un mazinot sajūtas atkarībā no priekšstata. Sajūtu nevis *rādīt*, bet spilgti izjust.

Kā iedarbojas emocionālie pārdzīvojumi?

1. Pakāpeniski pārņem **bailes** un atkal zūd. Etīde. Ogojot mežā dzird lapu čaboņu, tuvojas soļi, parādās suns, vai arī pārņem pēkšņas **izbailes** — gandrīz uzkāpu odzei!

2. Pakāpeniski pārņem **prieks**. Etīde. Laba, priecīga sajūta — jāiet uz viesībām, kur būs patikami cilvēki; gribas draiskoties ar kaķēnu. Pēkšņš prieks — atbraucis ilgi neredzēts, mīļš cilvēks.

3. Pakāpeniski pārņem **nogurums**. Etīde. Jālabo skolnieku mājas darbi, bet nogurums māc arvien vairāk. Cīnīties ar nogurumu, padoties tam vai arī saņemties un to pārvarēt.

Visas etīdes jāizpilda patiesi, iejūtoties tajās un izraisot sevī attiecīgus priekšstatus.

Izpildot dažādus muskuļu atbrīvošanas vingrinājumus, ķermenī var radīt atbrīvotības sajūtu un iegūt spēju kontrolēt savu ķermeni jebkurā stāvoklī un kustībā. Jūtot kādā muskuļu grupā sasprindzinājumu, tūlīt var dot pavēli attiecīgajām muskuļu grupām un atbrīvot tās. Muskuļi jācenšas atbrīvot ne tikai mājās vai nodarbībās. Sevi kontrolēt var arī darbā, lekcijā vai koncertā, sēžot teātrī vai kino, uz ielas. Laiku pa laikam viegli pakustinot galvu, izkustinot plecu un paduses muskuļus, pastaipot muguru vai sānus, izpurinot pēdu vai celi, mēs vienmēr varam panākt ķermeņa atbrīvotību.

#### DABISKU KUSTĪBU IZKOPŠANA

Aktierim jāiegūst māka ātri, veikli un viegli, bez lieka muskuļu sasprindzinājuma iet, skriet, lēkt, list un pārvarēt dažādus šķēršļus: dažāda augstuma podestūru, sētas, žogus un citus priekšmetus. Šī māka sevišķi nepieciešama aktierim, jo skatuves īstenība vēl nav dzīves īstenība. Zedeņu sēta bieži ir tikai uzzīmēta, bet tai viegli un ātri jāpārlec pāri, it kā tā būtu īsta. Skatītāji labi zina, ka sēta nav īsta, bet, ja to apgāzīs, izgaisīs ilūzijas.

Neprasmē pārvarēt ķermeņa smagumu aktierim ir liels trūkums. Aktierim jāprot pārņest ķermeņa svaru no soļa soli, lai solis būtu kluss, jāspēj mobilizēt ķermeņa muskulatūra spraiģam skrējienam, lēcienam vai straujai virziena maiņai, jāprot tikt galā ar kustību inerci, pēkšņi apstājoties gājienā, skrējienā vai straujā pagriezienā.

Svarīgi ir trenēt dažādu ķermeņa stāvokļu un kustību virzienu *pēkšņu* maiņu (stāvus, tupus, rāpus), kā arī kustības uzsākšanas un nobeigšanas *precizitāti*, straujus pagriezienus un apgriezienus (piruetes) uz vienas kājas un uz abām, veidojot virpuļojošu kustību virkni.

Jāmācās atšķirt kustības — lēciens un palēciens, izklupiens un pietupiens, apgrieztiens un pagrieztiens.

Jāvingrina ķermeņa «attapība», jāmācās ātri un pareizi izprast rīkojumu un pilnīgi pārvaldīt savu ķermeni — precīzi raidīt pavēles katrai muskuļu grupai.

Lai izkoptu veiklas un vieglas kustības, nepieciešama *elastīga pēda*. Tāpēc jāizpilda dažādi pēdu vingrinājumi.

1. Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokas gar sāniem.

Stāvot uz vietas, lēni celties pirkstgalos, pārtraucot kustību dažādā augstumā, un sasniegt maksimālo augstumu; tad, tāpat dažādā augstumā pārtraucot kustību, lēni laisties arvien zemāk, tomēr ar visu pēdu *neskarot* grīdu. Pēc tam atkal celties pirkstgalos utt. Vingrinājumu atkārtot vairākas reizes. Pēc vingrinājuma izpurināt pēdas.

To pašu vingrinājumu izdarīt, pārnesot ķermeņa svaru uz vienas kājas.

2. Pārnēst ķermeņa svaru no vienas pēdas uz otru ar apļveida kustību. Lēni celties uz vienas kājas pirkstgala, pārnēst ķermeņa svaru uz otras kājas pirkstgala, laisties uz leju pēc iespējas zemāk, tomēr neskarot grīdu ar visu pēdu. Atkal pārnēst ķermeņa svaru uz otras kājas puspēdas un turpināt apļošanu vairākas reizes. Nobeigumā izpurināt pēdas.

3. Soļojot mainīt pēdas stāvokli — soļot uz pašiem pirkstgaliem, uz papēžiem, uz pēdu ārējām malām, uz pēdu iekšējām malām, uz visas pēdas. Plūstoši pārnēst ķermeņa svaru no papēžiem uz pirkstgaliem, ejot cilājošā gaitā un katrā solī pēdu aiz muguras izpurinot.

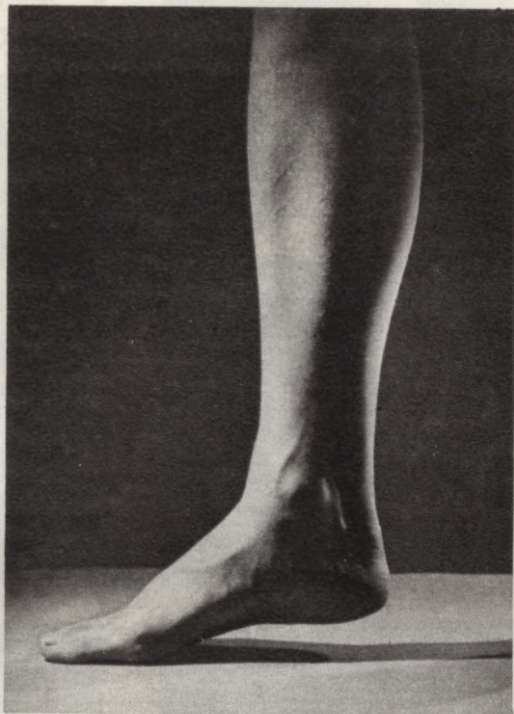
4. Iztēles vingrinājums — iekāpt darvā.

Mīnāties it kā pa darvu. Stāvot uz vietas, pārnēst ķermeņa svaru no vienas kājas uz otru, neatraujot tās no grīdas. Vingrinājumu turpināt, pamatīgi nodarbinot visu pēdu muskulatūru, pagriežot tās sānis, uz pirkstgala, uz papēža un neatraujot no grīdas.

Pēdu stāvoklis mainās, cilvēkam ejot parastajā solī, dejas solī vai klusinātā skatuves solī. Jāiegaumē atšķirība pēdu stāvokļos.

**Parastais solis** — skart grīdu vispirms ar papēdi, tad pārnēst ķermeņa svaru uz pirkstgalu un ar to atgrūsties no grīdas (*55. att.*).

**Dejas solis** — skart grīdu vispirms ar izstieptu pirkstgalu, tad pārnēst ķermeņa svaru uz visas pēdas un ar pirkstgalu atgrūsties no grīdas (*56. att.*).



54. att.

55. att.

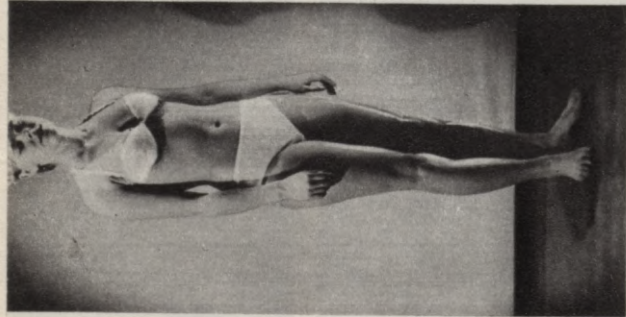


56. att.



57. att.





58. att.



59. att.



60. att.



61. att.



62. att.

63. att.

64. att.

**Klusināts skatuves solis** — skart grīdu vispirms ar atbrīvotas pēdas priekšējo daļu — «peciņu» (54. att.), tad klusi nolikt uz grīdas visu pēdu un ar «peciņu» atgrūsties no grīdas (57. att.).

Lai izkoptu vieglu, klusu gaitu, jāzdzara neuzkrītoša pāreja no parastā soļa uz skatuves soli, t. i., pēc dažiem parastiem soļiem likt pēdu klusinātā skatuves solī — ar «peciņu» pa priekšu. Vingrināties, soļojot dažādos virzienos un tempos.

Vingrināt pēdu dažādu soļu pārejā — parastais solis, dejas solis un klusināts skatuves solis. Mainīt tos ik pēc diviem soļiem.

**Vingrinājums ātrai virziena maiņai** jāizpilda kopā ar partneri, lai pavēle nāktu negaidīti. Soļojot jāizpilda šādas pavēles: uz priekšu, tai pašā virzienā atpakaļ, tai pašā virzienā uz priekšu, atpakaļ utt., turklāt jāreaģē uz pavēli momentā.

Lai nostiprinātu ķermeņi *drosmi* izdarīt attiecīgas kustības, jāvingrinās kustēties aizvērtām acīm tikpat veikli kā atvērtām acīm, t. i., jāsoļo uz priekšu, atpakaļ, jāmaina virziens, droši uzticoties partnera pavēlēm.

Jāvingrina spēja precīzi ievērot virzienu. Ar acīm noskatīt virzienu, kurp iet; aizvērt acis un doties šai virzienā; atverot acis, pārkontrolēt, vai virziens pareizs un vai attālums novērtēts precīzi. Grupu etīde — sarīkojumā nodziest gaismā, un visi bez panikas aizvērtām acīm dodas uz izeju.

Vingrinājums — *ar dzirdi* uztvert pavēli par kustību virzienu un iet šai virzienā aizvērtām acīm. Skaņu signāli var būt dažādi; vēlams, lai tie būtu pilnīgi negaidīti, piemēram, kājas piesitiens, čuksti, klepus, šķavas, smieklī utt.

Sākuma stāvoklis — visi dalībnieki nostājas aplī, viens ieiet vidū aizvērtām acīm. Apkārtējie pēc vadītāja norādījuma dod dažādus signālus, bet dalībnieks, kas atrodas vidū, iet skaņas virzienā, līdz atskan cits signāls. Vingrinājums attīsta *drosmi* kustēties tumsā (izrādē dekorāciju maiņas laikā).

Meklējot tēlam raksturīgu gaitu, topošajam aktierim būtu lietderīgi apgūt dažādu ķermeņa svara pārnesanu no soļa soli:

slīdoši — vienmērīgi, plūstoši pārnest ķermeņa svaru;

cilājoši — katrā solī pacelties uz pēdas priekšējās daļas — «peciņas»;

lodzīgi — katrā solī kustību akcentēt ar gurnu;

stīvi — nelokot ceļus;

grūdienveidīgi — katrā solī akcentēt grūdienveida kustību;  
viļņveidīgi — kustību akcentēt viļņveidīgi;  
grozoties — katrā solī pretējais pleca un gurna pagrieziena;  
nirstoši — katrā solī akcentēts pietupiens;  
gāzelējoši — katrā solī ķermeņa nosveras sānis.

Turpināt vingrināšanos, pētījot dzīvē dažādas gaitas. Tā, piemēram, iereibis cilvēks ejot ļogās ceļos, — ķermeņa svārs viņu it kā velk sānis. Dzīvē vērojot interesantu gaitu, jāanalizē, kādas kustības to padara īpatnēju, lai vēlāk tās varētu atdarināt.

Ja pagarināts solis pāriet lēcienā, veidojas **skrējiens**.

**Vingrinājums** — pakāpeniski pagarinot soli kā izklupienā, pāriet uz lēcieniem, līdz izveidojas skrējiens, un atkal pāriet uz zemiem lēcieniem un gariem izklupieniem, līdz izveidojas soļošana.

**Iztēles vingrinājums** — «kumeļa» skrējiens (augsti uzrauti ceļi); «strausa» skrējiens (augsti atpakaļ atmesti ceļi un plašs solis); «kazlēna» skrējiens (augsti lēcieni); «teļa» skrējiens (palēcieni ar abām kājām reizē).

Gatavojoties lielam vai mazam lēcienam, cilvēks parasti pirms tam izdara **pietupienu**, lai atgrūstos; arī piezemējoties cilvēks mazliet pietupstas, lai mazinātu triecienu.

Izkopjot dabiskas kustības, svarīgi atšķirt lēcieni no palēciena. Lēcieni jāizdara, lai kaut kam pārlēktu pāri, palēcieni, lai kaut ko aizsniegtu. Gan lēciena, gan palēciena laikā ķermeņa muskulatūra īslaicīgi sasprindzinās un atbrīvojas. Lai lēcieni būtu klusi un viegli, piezemējoties grīda vispirms jāskar ar «peciņu» un pietupienā jāpārnes ķermeņa svārs *uz visas pēdas*. Nedrīkst palikt uz puspēdas, jo, gatavojoties nākošajam lēcienam, atkal vajadzēs atgrūsties no grīdas.

**Palēcienų vingrinājumi** — palēkties ar abām kājām reizē uz vietas vairākas reizes viegli, klusi, pirms un pēc tam izdarot attiecīgus pietupienus. Atpūsties, dziļi elpojot. Lēciena laikā vairākas reizes mainīt ķermeņa svāra pārnēsumu no abām kājām uz vienas kājas un no vienas kājas uz abām kājām.

Veidot kustību virkni — solis ar labo kāju, palēcieni, solis ar kreiso kāju, palēcieni utt.

**Kombinētais vingrinājums** palēcieniem un lēcieniem. Četri soļi, četri lēcieni, četri soļi, četri palēcieni. Sākumā izdarīt vingrinājumu lēnā tempā, tad arvien straujāk. Kombinēt kustību virkni tikai no palēcieniem un lēcieniem ar straujām pāriejām.

**Vingrinājumi lēcienu izkopšanai.** Klusi, viegli, pareizi piezemējoties, nolēkt no krēsla vai no galda. Veikli, ar vajadzīgo atgrūdienu uzlēkt uz krēsla vai uz galda. Klusi, veikli pārlēkt pāri solam, pāri sētai, atbalstoties un neatbalstoties ar rokām.

**Uztakts lēciens.** Sākot kustību, ar abām kājām mazliet pietuities un palēkties, turklāt ķermeņa svars pēc lēciena pāriet tikai uz vienu kāju, otra paliek izstiepta gaisā, it kā sākot pirmo soli.

**Ātrais lēciens no vienas kājas uz otru.** Sākt lēcienu ar labo kāju, kreiso lēciena laikā veikli aizlikt priekšā labajai kājai.

Uztakts lēciens un ātrais lēciens kombinējumā ar soļošanu rada paātrinātu kustību ar komisku raksturu.

**Apgrieziena lēciens** — liekot ar labo kāju soli uz priekšu, izdarīt pusapgriezienu uz labo pusi, vienlaikus izdarīt lēcienu no labās kājas uz kreiso; turpināt pagrieziena uz labo pusi līdz pilnam apgriezienam, ķermeņa svars uz kreisās kājas; ar labo kāju atkal soļot uz priekšu.

**Galops** — nepārtrauktu lēcienu virkne sānis. Solis ar labo kāju sānis, tūlīt solis ar kreiso kāju, it kā izsitot labo no ieņemtas vietas un pārņemot ķermeņa svaru.

**Liela lēciens.** Sākt kustību ar labo kāju, uzraujot ķermeni lēcienā pēc iespējas augstāk, un piezemēties uz tās pašas kājas, pārnesot uz tās ķermeņa svaru, turklāt kreisā kāja izstiepta aiz muguras un neskar grīdu. Svarīgi ir noturēt līdzsvaru pēc lēciena, piezemējoties uz vienas kājas, un mazināt trieciena spēku ar pietupieni. Lēcienam jābūt augstam un tālam — it kā lecot pār lielu grāvi.

**Liela apgrieziena lēciens.** Sākt kustību ar labo kāju un pagriezt ķermeni pa labi — pietuities uz labās kājas un atgrūžoties veidot lielu apgrieziena lēcienu gaisā, pārnesot ķermeņa svaru uz kreisās kājas, labā paliek augšā ķermenim priekšā. Ieteicams trenēt apgrieziena lēcienus, ievadot to ar diviem galopa palīgsoļiem, lai sagatavotu ķermeņa muskulatūru lēcienam — straujam ķermeņa uzrāvienam gaisā.

Liela apgrieziena lēciens *atpakaļ* sākas ar kustību atpakaļ, pagriežot ķermeni pret kāju, ar kuru sāk kustību; otra kāja ar vēzienu uzrauj ķermeni gaisā.

**Liela apgrieziena lēciens kopā ar partneri.** 1. Sākuma stāvoklis — partneri nostājas viens pret otru, labās rokas sadotas.

Pēc kārtas izdarot apgrieziena lēcienus, partneri mainās vietām, virzīdamies pa apli uz priekšu un neatlaizdami vaļā sadotās labās rokas.

2. Sākuma stāvoklis — meita uzliek puisim rokas uz pleciem, puisis satver meitu ap vidukli. Meita izdara apgrieziena lēcieni, puisis viņu šai laikā paceļ vēl augstāk gaisā. Svarīgi ir koordinēt **pietupieni** abiem reizē: meitai — atgrūžoties no grīdas, lai palēktos, puisim — lai paceltu meitu.

**Dzirkļu lēciens.** Sākt kustību ar labo kāju, paceļot to uz priekšu, un pietupties uz kreisās kājas, tad labo ar spēcīgu vēzienu uz leju nolikt uz grīdas, kreiso uzraujot gaisā un lēcienā pārnesot ķermeņa svaru uz labās kājas. Izdarīt dzirkļu lēcieni arī aiz muguras, gaisā mainot kājas.

Sākumā ieteicams trenēt katru lēcieni atsevišķi. Iemācīties pareizi izpildīt uztaks lēcieni, ātro lēcieni no vienas kājas uz otru, apgrieziena lēcieni, galopu, lielo lēcieni no vienas kājas uz otru, lielo apgriezieni un dzirkļu lēcieni. Vēlāk patstāvīgi sastādīt vingrinājumu, kombinējot šos lēcienus ar soļošanu. Vispirms izveidot kustību kombināciju, tad saistīt to ar kādu *uzdevumu* etīdē, piemēram: cilvēks iet pa pļavu, viņam iedzel bite; atvairot biti, viņš izdara apgrieziena lēcieni un bēg, bet viņam priekšā grāvis.

Līdztekus citiem kustību veidiem jāiegūst arī prasme veikli *pārvietoties rāpojot — lietot*. Rāpus var pārvietoties dažādi: četrpārus, balstoties uz plaukstām un pēdām; četrpārus, balstoties uz plaukstām un uz ceļiem; guļus, balstoties uz viena gurna, ar rokām pievelkoties un ar kājām atgrūžoties; guļot uz vēdera, ar rokām pievelkoties un ar kāju pirkstiem atgrūžoties (kājas izstieptas).

Lai nostiprinātu kāju muskulatūru, vēlams soļot dažādos pietupienos — pakāpeniski pāriet uz dziļāku pietupieni, līdz kustība pāriet rāpošanā.

Sākumā iemācīties katru rāpošanas veidu tehniski pareizi, veikli. Vēlāk patstāvīgi sastādīt lišanas kustību virkni, noslīpēt to tehniski, pēc tam saistīt to ar kādu *uzdevumu* etīdes veidā, piemēram, doties uzbrukumā: soļot klusi, viegli, ar pagarinātu soli, pāriet izklupienos un nogulties, balstoties uz viena gurna, turpināt lišanu uz gurna, pēc tam uz vēdera, tad strauji piecelties un skriet uz priekšu. Otra etīde — jāveic slepens *uzdevums*: pārlēkt pāri sētai, rāpot aiz sētas četrpārus uz ceļiem, pēc tam tupus; pārliecināties, vai kāds neseko, piecelties un klusi, veikli aiziet.

Pārvietošanās pa dažāda augstuma podestiem aktierim neti sagādā grūtības, tādēļ ieteicams vingrināties, konstruējot tos no galda, krēsliem, soliem utt., pārliekot tiem pāri kādu dēli,

lai tie būtu pēc iespējas grūtāk pārvarami. Sākumā izpētīt, kā labāk pārvietoties — izlīst pa galda apakšu, uzlēkt uz krēsla, noiet pa dēli, uzlēkt uz galda utt. Tehniski apgūt izveidoto kustību kombināciju — izdarīt kustības veikli un klusi, pēc tam saistīt darbošanos ar kādu uzdevumu — etiādi.

Etiādes palīdz izkopt dabiskas kustības. Ieteicams sastādīt etiādi pašam, jo tas attīsta iztēles spējas un gribasspēku.

**Ritma izjūtas attīstīšana.** Noklausīties mūziku un pēc tam soļot attiecīgajā ritmā (maršs, valsis, polka, polonēze).

Noklausīties mūziku un pēc tam soļot attiecīgajā tempā pēc iespējas ilgāk, lai vēlāk, atkal atskatot mūzikai, varētu pārlicināties, vai temps bijis pareizs.

Patstāvīgi sastādīt dažādu kustību virkni, ietverot to mūzikas formā, piemēram, mūzika  $\frac{4}{4}$  taktī — astoņas taktis:

pirmā taks	— četri soļi,
otrā „	— ātrais lēciens no vienas kājas uz otru,
trešā „	— pietupiens,
ceturta „	— piecelšanās,
piektā „	— četri palēcieni,
sesta „	— liels palēciens ar abām kājām,
septītā „	— pauze,
astotā „	— četri soļi.

Sākumā precīzi apgūt kustību kombināciju, tad saistīt to ar kādu uzdevumu, piemēram: cilvēks iet pa ceļu, pārlec pāri mazam grāvim, pietupstas, noplūc ziedu, pieceļoties to pasmaržo, priecīgi palēcies, iet tālāk, ierauga ziedošu ievu — palecas, lai nolauztu zaru, apstājas to pasmaržot un aiziet projām.

### Tehniski vingrinājumi pirkstu un plaukstu locītavām

1. Sākuma stāvoklis — pirksti izplesti, roka saliekta elkonī. Saliekt pirkstus pa vienai locītavai un atlikt.

2. Sākuma stāvoklis — plauksta brīva, roka saliekta elkonī. Izdarīt apļveida kustību ar katru pirkstu atsevišķi uz vienu un uz otru pusi.

3. Sākuma stāvoklis — plauksta atliktā, pirksti cieši kopā. Atplest un saspiest kopā katru pirkstu atsevišķi.

4. Ar katru pirkstu atsevišķi sist knipi pret ikšķi — ar rādītāju, ar lielo, ar vidējo un ar mazo pirkstu. Knipji ar visiem

pirkstiem, izdarot strauju, asu kustību pret īkšķi un no mazā pirkstiņa līdz rādītājam.

5. Iebērt pirkstus kā zirņus sauļā.

Sākuma stāvoklis — plauksta pagriežta uz augšu, roka ieliekta elkonī.

Pakāpeniski saliekt mazo, vidējo, lielo pirkstu un rādītāju, tad plaukstu atkal atliekt un sākt kustību no jauna. Vingrinājumā jāpanāk liela veiklība. Šī kustība vajadzīga spāņu dejās, atdarinot kastaņetes. Pakāpeniski saliekt mazo, vidējo, lielo pirkstu un rādītāju, tad tāpat pakāpeniski pirkstus atkal atliekt, tikai otrādā secībā — vispirms rādītāju, tad lielo, vidējo, mazo pirkstu.

Arī šai vingrinājumā jāsasniedz liela veiklība.

6. Sākuma stāvoklis — plauksta izstiepta. Visus pirkstus vienlaicīgi ar asu kustību savilkst dūrē, it kā kaut ko satverot, tad plaukstu izstiept.

7. Sākuma stāvoklis — pirksti savilkti dūrē. Pirkstus vienlaicīgi strauji iztaisnot.

8. Viegla apļveida kustība plauksta locītavā uz vienu un uz otru pusi; plauksta pilnīgi brīva.

### Iztēles vingrinājumi visam ķermenim

1. **Futbols.** Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokas brīvi gar sāniem. Soļojot izdarīt straujas kustības — pagriezienus, pietupienus, palēcienus, kritienus, ar kājām it kā atsitot bumbu dažādos virzienos un dažādā augstumā. Pēc katra spēriena ķermenis kustas brīvi, elastīgi, gaidot nākošo bumbas lidojumu.

2. **Volejbols.** Sākuma stāvoklis — rokas elkonī ieliektas, ceļi ieliekti.

Ar rokām izdarīt asu kustību uz priekšu, it kā atsitot bumbu dažādos virzienos, dažādā augstumā, no dažādiem stāvokļiem (stāvus, tupus, guļus, palecoties, nepārtraukti kustoties ar ieliektiem, atsperīgiem ceļiem).

3. **Kauja ar zobeniem uz zirga.** Sākuma stāvoklis — neliels izklupiens ar ieliektiem ceļiem, rokā it kā satverts zobens.

Izdarīt asus cirtienus it kā ar zobenu, vēzējot gan ar vienu, gan ar otru roku, gan ar abām reizē, veidojot gaisā pusloku un loku, vienmērīgi šūpojoties ceļos, it kā jājojot ar zirgu.

4. **Kauja ūdenī.** Sāk draiskoties ar iedomātu partneri ūdenī — šļakstināt viņam ūdeni virsū gan ar plaukstām, gan ar pēdām

dažādos virzienos un dažādā stāvoklī (pieliecoties, pa kājstarpi, atmuguriski, sāniski utt.). Visi vingrinājumi izdarāmi strauji un spraigi. Atpūsties, dziļi un vienmērīgi elpojot.

### **Vingrinājumi ar uzdevumu iejusties dažādos dzīvniekos**

«**Ezītis**». Notuptions un ar rokām skart grīdu. Veikli rāpot pa grīdu, izdarot ātras, sīkas kustības; jūtot iedomātu pieskārienu, sarauties kamolā un ripot pa grīdu.

«**Kaķis un suns**». Nomesties četrpāpus. Iedomāties, kā kaķis met kūkumu: noliekt galvu uz leju un pēc iespējas vairāk izliekt muguru; pēc tam iedomāties suni ar lepnu stāju — pacelt galvu un stipri ieliekt muguru. Vairākas reizes atkārtot vingrinājumu, iztēlojoties gan suņa gaitu, gan kaķa aizstāvēšanās pozas.

«**Dzērve**». Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokas aiz muguras sadotas kopā ar delnām uz āru.

Pieraut labo celi sev klāt, ķermeņa svars uz kreisās kājas, rokas vienlaikus virzīt pa muguru uz lāpstiņām, galvu zemu noliekt; spert soli uz priekšu, iztaisnojot labās kājas celi un pārnēsot uz tās svaru, nostiept rokas aiz muguras uz leju, atliecot ķermeņa augšdaļu un galvu stipri atpakaļ, un uz brīdi sastingt šai pozā. Nākošo soli sākt ar kreiso kāju.

«**Gulbis**». Sākuma stāvoklis — apsēsties uz saliektas kreisās kājas, labā kāja priekšā izstiepta, ķermeņa augšdaļa līdz ar galvu un rokām pieliekta tai klāt. Pārnest ķermeņa svaru uz priekšējās — labās kājas, veidojot dziļu izklupieni uz priekšu; kreisā kāja aizmugurē balstās uz ceļa; izplest rokas plaši sānis un atliekt ķermeņa augšdaļu stipri atpakaļ, it kā gribētu pacelties lidojumam, un izdarīt ar rokām dažus brīvus viļņveida vēzienus; atkal pārnest ķermeņa svaru uz kreisās kājas un pieliekties pie priekšā izstieptās labās kājas. Vingrinājumu izdarīt lēni, it kā atdarinot gulbja cēlās, lēnās kustības.

«**Zivtiņa**». Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokas brīvi gar sāniem.

Nelielā pietupienā ar abām kājām reizē atgrūsties no grīdas, vienlaikus vēzējot abas rokas uz priekšu un uz augšu un atliecot muguru līdz ar galvu stipri atpakaļ; pēc tam klusi piezemēties, ar nelielu pietupieni mazinot trieciena spēku. Iedomājoties zivtiņas zibenīgo kustību virs ūdens, izdarīt lēcieni ātri, viegli un elastīgi. Starplaikā atpūsties, dziļi un vienmērīgi elpojot.

Ķermeņa kustīguma, veiklības un «attapības» vingrināšanai ieteicamas arī dažādas spēles.

1. **«Lakatiņš vai cepure galvā».** Sākuma stāvoklis — dalībnieki sastājas divās jauktās kolonās: meita un puisis vai arī puisis un meita. Katrai kolonai priekšā apmēram 10 soļu attālumā uz krēsla sēž puisis vai meita. Ja kolonā pirmā ir meita, uz krēsla sēž puisis — un otrādi. Abās kolonās vienāds dalībnieku skaits.

Uzdevums — kurš ātrāk izdarīs šādas darbības: meita pieskrien pie sēdošā puīša un uzsien viņam galvā lakatiņu, atskrien atpakaļ pie kolonā stāvošā puīša un paspiež viņam roku; tas tūlīt steidzas pie sēdošā puīša, noņem viņam lakatiņu un uzliek galvā cepuri, atskrien atpakaļ un iedod lakatiņu kolonā stāvošajai meitai; viņa savukārt steidzas pie sēdošā puīša, noņem viņam cepuri un uzsien lakatiņu utt.

2. **«Aplamās pavēles».** Sākuma stāvoklis — dalībnieki izveido apli, vadītājs ieiet centrā.

Vadītājs dod pavēles: «Soļos, marš!», «Stop!», «Hop!», «Tupus!». Izdzirdējuši pavēli, dalībnieki izpilda pretēja rakstura darbību, piemēram, ja atskan pavēle «Hop!», jāiet tupus, ja atskan pavēle «Tupus!», jāizdara palēcieni, pēc pavēles «Stop!» jāsoļo, pēc pavēles «Soļos, marš!» jāapstājas. Vadītājam jācenšas attapīgi dot pavēles, lai izpildītājiem būtu grūtāk pārslēgties uz pretējo darbību. Ja kāds no dalībniekiem neizpilda pareizi doto pavēli, tam jāizstājas no spēles, līdz beidzot paliek viens uzvarētājs.

3. **«Pieklājīgie vingrotāji».** Sākuma stāvoklis — dalībnieki izveido apli, vadītājs ieiet centrā.

Vadītājs dod dažādas pavēles, piemēram, «Soļos, marš!», «Rokas sānis!», «Pietuities!», «Piecelties!», «Skriešus!», «Stop!» utt. Ja pavēles nobeigumā neatskan vārds «lūdzu», dalībniekiem pavēle nav jāizpilda, bet jāpaliek iepriekšējā stāvoklī vai jāturpina iepriekšējā kustība, līdz atskan pavēle ar «lūdzu» nobeigumā. Dalībniekam, kas bijis neuzmanīgs un klausījies pavēli bez «lūdzu», no spēles jāizstājas. Vadītājam asprātīgi jākombinē pavēles, veidojot dalībniekiem grūtākas, komiskākas situācijas. Spēle turpinās, līdz paliek viens uzvarētājs — visuzmanīgākais, vispieklājīgākais dalībnieks.

4. **«Izpildi atbilstošu kustību!».** Tas attīsta spēju ar redzi uzvert kustību ārējo formu. Pēc ārējās formas kustības var sadalīt šādi: dabiskās kustības — iet, skriet, lēkt, līst, sadzīves kustības — nomazgāties, sasukāties, ēst utt., darba kustības —

mazgāt, rakstīt, vārit utt., sportiskās kustības — vingrot, slēpot, peldēt utt., dejas kustības — dejojot valsi, tautas deju, baleta kustības utt. Vadītājs centrā izdara kādu no šīm kustībām, bet dalībniekiem jāsaprot, kāda **rakstura** ir šī kustība, un jāsāk analogiski kustēties, tieši neatdarinot parādīto kustību. Vadītājs, piemēram, sāk cirst malku — dalībnieki vāra, šuj utt., vadītājs sāk dejojot valsi — dalībnieki sāk kādu citu deju. Jāievēro tikai kustību raksturs un jādarbojas brīvi pa visu telpu. Spēles laikā nedrīkst sarunāties — viss jāizprot un jāuztver tikai ar redzi.

## KRITIENS

Kritiens ir vienlaicīgs visa ķermeņa muskuļu grupu atbrīvojums. Kritienu trenējot, pakāpeniski jāatbrīvo visas muskuļu grupas.

Vispirms jāprot savilkties *kamoliņā*, maksimāli saliecot katru locītavu un pilnīgi atbrīvojot atsevišķas muskuļu grupas.

Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokas brīvi gar sāniem.

Atbrīvot kakla muskuļus — galva noslīgst uz priekšu; atbrīvot plecu un roku muskuļus — pleci un rokas nosveras uz leju; atbrīvot vidukļa muskuļus — ķermeņa augšdaļa noslīgst līdz viduklim uz priekšu, atbrīvot ceļus — dziļā pietupienā viss ķermenis it kā saritinās kamoliņā. Pēc tam kamoliņš jāatritina vaļā: pakāpeniski iztaisnot ķermeni — vispirms ceļus, tad vidukli, krūtis, plecus un kaklu. Vingrinājumu atkārtot vairākas reizes.

Kritiena tehnika jātrenē pakāpeniski — trīs fāzēs: sēžot uz grīdas, tupot uz ceļiem un stāvot pie sienas.

**Pirmā fāze.** Apsēsties uz grīdas tā, lai kājas būtu taisni izstieptas, elkoņi klēpī, delnas uz augšu. Lēni nogulties uz grīdas, it kā atritinot mugurkaula skriemeļus pa vienam, galvu lēni noliekot uz grīdas *pēdējo*; tikai pēc tam rokas brīvi noslīd uz grīdas. Atkal piecelties sēdus un atkārtot vingrinājumu, fikšējot sajūtu, kas rodas, pakāpeniski atbrīvojot muguras muskuļus.

**Otrā fāze.** Notupesties uz ceļiem, rokas brīvi gar sāniem. Atbrīvot kaklu, plecus un rokas. Izvirzīt labo gurnu uz āru un lēni nolaisties uz tā, pakāpeniski skarot grīdu ar labā sāna un pleca muskulatūru; iztaisnojot kājas, novelties uz muguras; pēdējā grīdu skar galva, tikai pēc tam labā roka atšļūk uz grīdas.

Kritiena laikā jācenšas neskart grīdu ar roku. Lai nesasistu elkoni, rokas mazliet jāpiespiež pie ķermeņa.

Tā pati kustība jāizdara arī uz kreiso pusi.

**Trešā fāze.** Jānostājas pie sienas, rokas brīvi gar sāniem. Pakāpeniski atbrīvojot muskuļus, ļaut ķermenim slidēt uz leju, līdz tas nonāk dziļā pietupienā. Kustībai jābūt *perpendikulārai*, nepieļaujot novirzes sānis. Turot ceļus cieši kopā, pavirzīt mazliet labo celi uz priekšu un sāniski skart ar to grīdu. Tālāk kritiens veidojas tāpat kā no pietupiena, t. i., grīdu vispirms skar sāna un pleca muskulatūra. Pēc tam pagriezties ar muguru pret grīdu, vienlaikus iztaisnot kājas un ļaut visam ķermenim noslidēt uz grīdas tā, lai galva skartu grīdu pēdējā.

Kad apgūtas visas trīs fāzes, kritiena tehnika jānoslīpē kopā ar partneri, sadodot rokas. Viens izdara kritienu, otrs regulē kustību, neļaujot ķermenim kritiena sākumā novirzīties slīpi sānis. Vingrinoties vēlams aizvērt acis, lai labāk atbrīvotu muskulatūru un to kontrolētu. Vingrinoties ar partneri, var brīvāk izpildīt kustību, pārvarēt bailes no kritiena un attīstīt drosmi.

Sevišķi svarīgi ir apgūt precīzu kustību, slidot pret grīdu tieši perpendikulāri. Katra novirze rada ķermenī nevēlamu triecienu, kas savukārt izraisa bailes no kritiena un neļauj pilnīgi atbrīvot muskuļus. Bailes sasaista muskulatūru, veidojot sasprindzinājumu atsevišķās muskuļu grupās; tas savukārt var būt par iemeslu triecieniem un sāpēm.

Sākumā ieteicams kritienu trenēt uz matrača.

### Vingrinājumi kritiena sagatavošanai

1. Saļimt, turot partneri aiz rokām.
2. Saļimt, stāvot pie sienas vai kolonas aizvērtām acīm.
3. Saļimt no nespēka, pakāpeniski atbrīvojot visu ķermeņa muskulatūru (58.—64. att.).

### Dažādi kritieni

**Samaņas zaudēšana.** Šis kritiens līdzīgs saļimšanai — aizvērt acis, pakāpeniski atbrīvot kaklu, plecus, vidukli, ceļus, slidēt *tieši* pret grīdu, izvirzīt vienu vai otru plecu, sānu un gurnu ar celi uz priekšu, pārnest ķermeņa svaru uz celi, noslidēt ar muguru uz grīdas un iztaisnot kājas, neļaujot tām cel-

ties gaisā. Vingrinājumu izpildīt lēni, labi izjutot sākuma stāvokli. Līdzīgi krīt arī cilvēks, kas iedzēris stipru indi.

**Kritiens, ko izraisījis šāviens.** Strauji sasprindzināt muskulatūru, it kā uztverot šāviena triecienu, mazliet sastingt šādā stāvoklī, tad vai nu saļimt, pakāpeniski atbrīvojot muskulatūru, vai arī strauji krist uz priekšu vai atmuguriski atkarībā no šāviena virziena.

**Kritiens uz priekšu.** Sasprindzināt visu muskulatūru un, izgāžot krūtis, krist uz priekšu, skarot grīdu vispirms ar plaukstām. Galvu pagriezt sānis.

**Kritiens atpakaļ.** Sasprindzināt muskulatūru un, kritienā izliecot uz āru muguru, mazināt trieciena spēku.

Kritienu ar sasprindzinātu muskulatūru uz priekšu vai atmuguriski ieteicams vingrināt pieredzējuša trenera vadībā.

Kritienus uz priekšu un atpakaļ uz skatuves parasti izdara, pagriezienā saļimstot, turklāt grīdu vispirms skarot ar sānu un vienu plecu.

**Kritiens ejot un skrienot.** Ar kustības inerci strauji noslidēt guļus uz grīdas.

**Kritiens pār šķērslī.** Ķermenim veikli jāpiemērojas šķērslim un, atbrīvojot muskuļus, jāpārveļas tam pāri.

**Kritiens no krēsla vai no galda.** Ķermenis jāpagriež mazliet sānis un jāatbrīvo muskuļi. Grīdu skart vispirms ar sānu un plecu un tikai pēc tam novelties uz krūtīm vai uz muguras.

**Kritiens lēcienā.** Ar kustības inerci pakāpeniski saļimt pietupienā un tikai pēc tam pakrist.

**Kritiens, ko izraisījis sitiens vai grūdiens.** Sākumā muskulatūru sitienu vietā sasprindzināt — sarauties, saņemot triecienu, pēc tam pakāpeniski atbrīvojot ķermeni atkarībā no sitienu vai grūdienu spēcīguma, — kritiens var būt straujāks vai lēnāks. Ja sitiens izdarīts *pa ceļiem*, jāatbrīvo muskuļi un jākrīt strauji.

**Klupiens** — viena kāja it kā aizķeras aiz otras. Krītot uz priekšu, grīda vispirms jāskar ar rokām; inerci pastiprinot, var arī apvelties apkārt.

## Dažādu kritienu tehnika

**Kritiens, ko izraisījis šāviens.** Vispirms jāpanāk, lai atsevišķas muskuļu grupas momentāni konvulsīvi reaģētu uz šāvienu. Ja šāviens trāpījis krūtīs — asi sarauties, sasprindzināt

visu krūšu muskulatūru. Tāpat jāvingrina muguras, sānu un vēdera muskulatūra, izdarot asas, konvulsīvas kustības attiecīgajās muskuļu grupās, tās sasprindzinot un atbrīvojot, pēc tam kritienā saļimstot.

**Kritiens, ko izraisījis dūriens.** Attiecīgās muskuļu grupas konvulsīvajām kustībām jāatbilst dūriena asumam. Ja dūriens ir straujš, kustībai jābūt asai, straujai; ja dūriens ir lēnāks, arī kustībai jābūt lēnākai. Ja kustība neatbilst dūriena asumam, rodas komisks iespaids. Šo nesaskaņu var izmantot, lai radītu komisku situāciju. Šāvienu un dūriena izraisītos kritienus ieteicams vingrināt vienatnē, ar partneri vai grupās. Svarīgi ir iemācīties pareizi reaģēt uz šāvienu vai dūrienu, iepriekš *neziņot*, kuru vietu ķermenī tas skars. Tāpēc vēlams vingrināties kopā ar partneri vai grupās.

Partneris vai grupas vadītājs pēkšņi skaļi sasiit plaukostas, pārsteidz dalībniekus dažādos ķermeņa pagriezienos vai stāvokļos. Dalībniekiem jāreaģē ar asu muskuļu sasprindzinājumu attiecīgajā muskuļu grupā.

Kritiens, ja cilvēks nozāļojies, līdzīgs kritienam, zaudējot samaņu. Pakāpeniski atbrīvojot muskulatūru, ķermenis lēnām saļimst. Ja aktieris, reaģējot uz iedzertajām zālēm, pēkšņi sasprindzina kakla un vēdera muskuļus, rodas komisks iespaids.

## Vingrinājumi

1. Nespēkā saļimt — stāvot, ejot.
2. Zaudēt samaņu — sēžot uz krēsla, stāvot.
3. Kritiens pēc grūdienu — stāvot, ejot.
4. Paklupšana.
5. Nozāļošanās.
6. Noduršanās — dūriens krūtīs, vēderā; ar vienu un ar abām rokām.
7. Kritiens pēc dūrienu — mugurā, sānos utt. (arī ar partneri).
8. Nošaušanās — šāviens galvā, krūtīs (stāvot).
9. Kritiens, ko izraisījis šāviens — stāvot, no priekšas, no muguras (arī ar partneri).
10. Kritiens, ko izraisījis šāviens (ejot, skrejot) no muguras, no priekšas.

Kritiena tehnikas izkopšanai labi noder dažādi iztēles vingrinājumi un etiādes.

1. «Koncentrācijas nometne» — ieslodzīto gājiens. Visi nespēka pārņēmti un kustas ļoti lēni, cits pie cita turēdamies. Viens krit, pakāpeniski aizraujot sev līdzīgi citus.

2. «Uzbrukums». Negaidīti atskan šāvieni, cilvēki pakāpeniski cits pēc cita nokrīt zemē, no dažādām pusēm saņēmuši šāvieni. Svarīgi ir neuzkrist otram virsū, bet gan noslidēt zemē strauji vai lēni, nesasitoties un nenodarot sāpes citiem.

3. «Šķēršļots apvidus». Konstruēt dažādu podestūru — galdu, krēslus, solus, kas veidotu pakalnus un stāvas kraujas; vingrināties krišanā no dažāda augstuma: a) skrienot — ejot uzbrukumā; b) lienot — bēgot; c) negaidīti saņemot šāvieni no dažādām pusēm.

#### CILVĒKA PACELSANA UN NESANA

Uz skatuves bieži rodas situācija, kad jāpaceļ vai jānes partneris. Lai atvieglinātu šo darbību aktierim un padarītu to ticamu skatītājam, teātrī izveidojušies dažādi paņēmieni, kā pacelt un nest cilvēku.

Te jāizšķir trīs momenti: **pacelšana**, **nešana** un **nolikšana**. Pacelšanas moments uz skatuves vienmēr jāsaskaņo abiem partneriem — kā nesējam, tā arī tam, kas tiek nests.

Pacelšanas brīdī svarīga ir tā saucamā atkustība — *atgrūdiens moments*.

Ceļot partneri, atgrūžas ar mazāku vai lielāku pietupieni, ko izdara abi partneri *reizē*, taču paceļamais to izdara nemanāmi, it kā nespēkā saļimstot.

Bez tam, lai atvieglinātu nešanu, uz skatuves pieņemts celšanas momentā ātri apmest sev ap kaklu limstošā partnera roku; tas savukārt var piepalīdzēt nesējam, stingri pieturoties ar elkoņa locītavu viņam pie kakla; plauksta paliek brīva.

Partneris jānoliek zemē ļoti uzmanīgi: ne tikai nesējam, bet arī nestajam jāpiemērojas apkārtnei, taču tā, lai skatītāji to nemanītu.

Ir dažādi paņēmieni, kā nest cilvēku. Šo paņēmieni izvēli nosaka darbības apstākļi lugā — vai šis cilvēks ir ievainots, zaudējis samaņu, miris utt.

Ja cilvēks zaudējis samaņu, viņu parasti nes uz abām rokām sev priekšā.

Ja uz skatuves jāpaceļ un jānes cilvēks, kas miris tikko, skatītāju acu priekšā, parasti viņu paceļ uz abām rokām un nes, turot sev priekšā.

Ja jārada iespaids, ka mirušo nes jau ilgi, viņu nes pār vienu plecu vai arī uz abiem pleciem.

Ja nesējs pats jau nespēka pārņemts, viņš uzvel mirušo sev mugurā, apņēmot viņa rokas sev ap kaklu.

Pacelt no zemes mirušo var viens, divi vai vairāki cilvēki.

Lai paceltu viens, jānometas uz viena ceļa labi tuvu pie guļošā, jāapliek viņa roka sev ap kaklu (tā guļošais piepalīdz nesējam, pats turoties), viena roka jāpaliek zem abām kājām, otra — mugurpusē zem lāpstiņām, tad ar spēcīgu atgrūdienu, atbalstoties uz ceļa, piecelties kājās un reizē pacelt guļošo sev uz krūtīm.

Ja uz zemes guļošs cilvēks jāpaceļ diviem, abi nometas uz viena ceļa pie guļošā, viens apņem viņu no vienas puses ap pleciem, otrs no otras puses ap gurniem un, saskaņojot kustības, reizē paceļ guļošo tā, lai varētu nest viņu, it kā turot sev padusē ar galvu pa priekšu. Guļošajam mazliet jāsasprindzina muskulatūra.

Ja uz zemes guļošs cilvēks jāpaceļ četriem, divi katrā pusē nometas uz viena ceļa, apņem guļošo ar rokām un visi reizē paceļ, izslienoties visā augumā divos paņēmienos.

Tātad, lai viens vai vairāki aktieri uz skatuves paceltu un nestu partneri, jābūt skaidram uzdevumam un jāpārvalda tehnika. Jāzina, kā *uzcelt* partneri uz krēsla, uz galda, uz kāpnēm, uz sētas.

Lai atstātu vieglu, rotaļīgu iespaidu, ceļot partneri uz krēsla, svarīgi ir abiem reizē izdarīt nelielu pietupienu: vienam — atgrūdienu veidā, otram — sagatavojoties smaguma uztveršanai.

Arī *noceļot* kā vienam, tā otram partnerim mazliet jāpietupstas.

Ja partneris zaudē samaņu uz skatuves skatītāju acu priekšā, otrs viņu *uztver uz rokām, neļaujot nokrist* līdz zemei. Vispirms aptver līmstošo ap vidukli, uzliekot viņa roku sev uz kakla; pēc tam abiem jāsaskaņo pacelšanas moments pietupienā: cēlētājs liek roku samaņu zaudējušajam zem ceļiem un pieliecas, bet partneris šai brīdī nemanāmi atgrūžas no zemes un ar roku, kas aplikta ap kaklu, pieraujas cēlētājam pie krūtīm.

## Vingrinājumi

1. Uzcelt partneri uz krēsla, uz galda un nocelt zemē.
2. Uzcelt partneri uz augstas podestūras, piemēram, uz sētas, sakrustojot plaukstas priekšā vai aiz muguras, lai partneris varētu atbalstīties uz tām ar kāju.
3. Pacelt partneri, sniedzot atbalstam saliektu muguru.
4. Nest partneri uz muguras.
5. Nest partneri jāteniski uz pleciem.
6. Nest partneri pār vienu plecu.
7. Nest guļošu partneri pār abiem pleciem.
8. Nest partneri uz abām rokām.
9. Pacelt stāvošu partneri uz abām rokām.
10. Pacelt guļošu partneri uz abām rokām.
11. Nest partneri padusē.
12. Divi sakrusto rokas un nes partneri «uz krēsliņa».
13. Divi nes partneri uz divām nūjām.
14. Divi paceļ un nes guļošu partneri, aptverot viņu no abām pusēm.
15. Divi paceļ un nes partneri, turot viņu zem padusēm no mugurpuses un aiz kājām.
16. Četri paceļ un nes partneri uz pleciem.
17. Četri paceļ un nes partneri uz augstu paceltām rokām.

## AKROBĀTIKAS ELEMENTI

Akrobātika palīdz aktierim attīstīt lielu dinamiku darbībā.

Akrobātika attīsta spēju koncentrēties, audzina drosmi, ticību saviem spēkiem, māca precizēt kustības, orientēties dažādos ķermeņa stāvokļos, trenē muskuļu strauju sasprindzinājumu un atbrīvojumu, attīsta partnera un ansambļa izjūtu, māca aprēķināt savus spēkus un iespējas, veido kustību tīrību un disciplinētību.

Akrobātikas elementus izmanto uz skatuves, lai radītu spilgtas, izteismīgas situācijas gan komēdijās, gan arī drāmās, piemēram, kaujas momentos.

Akrobātikas elementi jāapgūst ļoti uzmanīgi — vēlams piedzējusā trenera vadībā fizikultūras grupās. Grupu nodarbībās var labāk pārbaudīt savas kļūdas.

Pirms akrobātikas nodarbībām jāsaģatavo muskulatūra — jānostiprina ar vispārattīstošas vingrošanas palīdzību, citādi

radīsies traumas: mežģījumi, sastiepumi, muskuļu pārpūle utt. Jāsāk ar vienkāršiem, jau zināmiem vingrojumiem. Nedrīkst rīkoties pārgalvīgi un pavirši. Katrs akrobātikas elements jāapgūst atsevišķi — pamatīgi un pareizi, lai jebkuros apstākļos to varētu izpildīt droši un pārliecinoši.

Akrobātikas elementu apgūšana jāsāk uz matrača vai paklāja ar sagatavojošiem vingrinājumiem — sākumā uz vietas, vēlāk kustībā. Neatkārtot vingrinājumus vairākas reizes no vietas un ievērot pareizu elpu. Ja reibst galva, pārtraukt vingrinājumu. Nodarbības jābeidz ar vieglākiem elementiem, nomierinošām kustībām. Akrobātikas elementi jāvingrina zināmā secībā, piemēram, kūlenis, tiltiņš, stāja uz rokām, ritenis utt. Pārmetieni un salto prasa lielu meistarību, tāpēc tie apgūstami pieredzējušu treneru vadībā.

Šai grāmatā sniegti tikai daži vingrinājumi pašu vienkāršāko akrobātikas elementu apgūšanai.

### **Vingrinājumi ar partneri kakla muskuļu nostiprināšanai**

1. Viens cenšas noliekt otra galvu uz priekšu, otrs turas pretī. Jāvingrinās ļoti uzmanīgi, kustības nedrīkst būt straujas.

2. Viens sēž uz grīdas, otrs stāv aiz muguras un paliek sakrustotas plaukstas sēdošajam zem pakauša. Sēdošais sasprindzina visu ķermeņa muskulatūru, atspiežas uz papēžiem, iztaisnojas un atkal atlaižas sēdus.

### **Vingrinājums kāju muskuļu stiprināšanai**

Dziļš pietupiens uz vienas kājas, otra izstiepta taisni. Abi partneri saliec labo kāju ceļi un saķeras ar tām kopā; katrs cenšas kāju sev pievilkt tuvāk klāt un iztaisnot partnera kāju.

### **Vingrinājumi roku muskuļu stiprināšanai**

1. Balsts pret sienu vai pret grīdu.

2. Balstā pret grīdu apgriezties apkārt uz vienu un uz otru pusi.

3. Kritiens balstā pret grīdu: sasprindzināt visu muskulatūru, izvīrīt uz priekšu krūtis un krist taisniem ceļiem uz matrača, vispirms skarot to ar elkoņos ieliektām rokām.

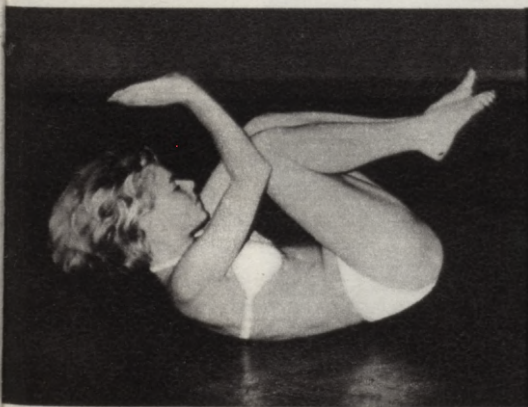
65. att.



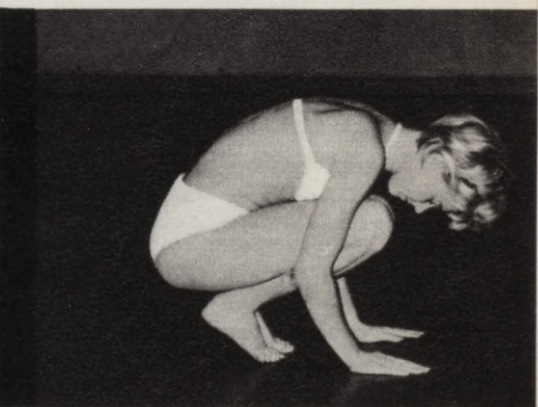
66. att.



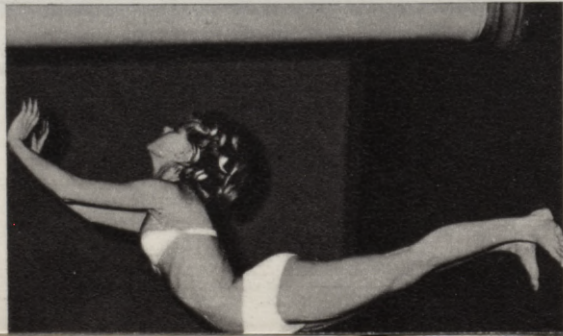
67. att.



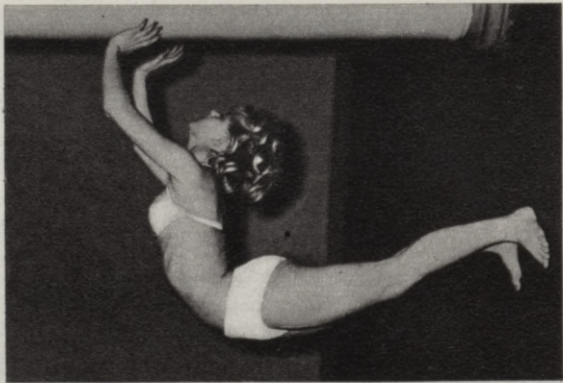
68. att.



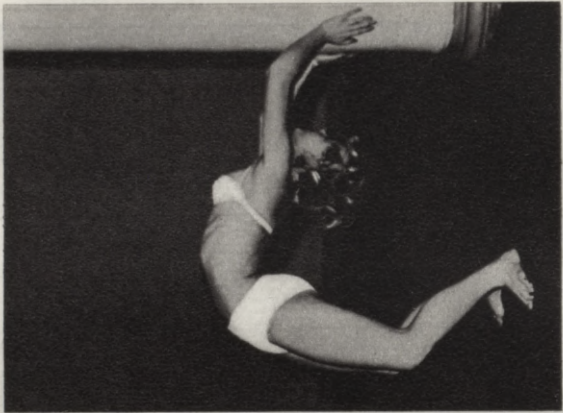
69. att.



70. att.



71. att.



72. att.



## Vingrinājumi viduklim

1. Platā žāklstājā noliekties uz priekšu; nesaliecot ceļus, skart grīdu ar elkoņiem, atbalstoties ar rokām pret grīdu, skart to ar galvu.

2. Stāvot pie sienas, atlikties atpakaļ un rokas virzīt uz leju un uz augšu. Atbrīvojot muguru, noliecoties uz priekšu un izšūpojojoties.

## Vingrinājumi līdzsvara sajūtas attīstīšanai

1. Strauji uzlēkt uz krēsla un palikt uz vienas kājas.
2. Pēc apgrieziena lēciena palikt uz vienas kājas.

## Vingrinājumi sievietēm

1. Notupties uz ceļiem un atlikties atpakaļ, ar rokām skarot grīdu. Tas pats vingrinājums, tikai rokas uz gurniem.

2. Apgulties uz vēdera, atlikties atpakaļ un ar labo roku saņemt kreiso kāju, kas sālīkta celī un pacelta uz augšu. Tas pats ar otru kāju un roku.

3. Stāvot uz vienas kājas, saņemt otru kāju no iekšpuses aiz papēža (labo kāju ar labo roku) un to iztaisnot, izstiepjot sānis. Tas pats ar otru kāju un roku.

4. Svecīte. Nogulties uz grīdas un pacelt abas kājas gaisā, ar rokām atbalstot gurnus un paceļot muguru pēc iespējas augstāk, lai grīdu skartu tikai pleci un kakls.

5. Nogulties uz sāniem, izstiepties un velties apkārt vairākas reizes.

6. Kūlenis. Saritināties kamoliņā un mest kūleni uz priekšu notupstoties, stāvot un ejot (65.—68. att.).

7. Tiltiņš. Gulot uz muguras, pacelties balstā, iztaisnojot rokas un kājas. Stāvot atlikties atpakaļ un atbalstīties ar rokām pret grīdu. Sākumā ieteicams vingrināties ar partnera palīdzību, pieturot vienam otru un palīdzot piecelties (69.—72. att.).

8. Stāja uz rokām. Stāvot uz rokām, ar kājām skart sienu. Sākumā kājas var pieturēt partneris.

9. Ritenis — pārmetiens uz rokām un kājām sānis (73.—78. att.).

## Vingrinājumi vīriešiem

1. Balsts divatā. Viens dalībnieks noguļas zemē ar seju pret grīdu, otrs viņam virsū, uzliekot rokas apakšējam uz potītēm un kājas uz pleciem (kur vienam galva, tur otram kājas). Abi reizē paceļas balstā, iztaisnojot rokas.

2. Stāja uz rokām — kopā ar partneri vai pie sienas (79. att.).

3. Stāja uz rokām — bez partnera palīdzības, nebalstoties arī pret sienu.

4. Apgulties un vairākkārt velties apkārt.

5. Kūlenis — pietupstoties, stāvot un ejot.

6. Kūlenis pa divi — lielais ritenis (viens otru saņem ap potītēm).

7. Kūlenis pa trim — kāpurķēde (viens otru saņem ap potītēm).

8. Tiltiņš — apgulties uz muguras un iztaisnot rokas un kājas.

9. Tiltiņš. Stāvot atliekties atpakaļ.

10. Ritenis — pārmetiens uz rokām un kājām.

Akrobātikas elementu apgūšanu var saistīt arī ar dažādām **sacensībām**.

**Stafete.** Divās kolonās nostājas vienāds dalībnieku skaits. Visi pēc kārtas izpilda kādu akrobātikas elementu vai kombināciju, piemēram, pieskrien pie matrača, apmet kūleni utt. Uzvar komanda, kuras dalībnieki pirmie izpildījuši savu uzdevumu.

Dažādas sacensības dod iespēju noslīpēt tehniku, ātri, veikli un asprātīgi piemērojoties dažādiem apstākļiem. Vispirms labi jāapgūst akrobātikas elementi un tikai pēc tam tie jāiesaista sacensībā, citādi var gadīties kļūmes un traumas.

Akrobātikas elementu **kombinācijas** var izpildīt viens, divi un vesels ansamblis. Garāku akrobātikas elementu virkni sauc par frāzi. Sasaistot kombinācijas un frāzes, veido akrobātisku etīdi. Tajā savukārt var iesaistīt dejas elementus, piemēram, valša soļus, lēcienus utt. Veidojot muzikāli akrobātisku etīdi, akrobātikas elementiem jāatbilst mūzikas raksturam: lēnai kustībai — lēns valsis, straujam pārmetienam — valsis ar spilgtiem akcentējumiem.

Muzikālas etīdes attīsta kustību un ansambļa izjūtu.

Parasti pēc grūtāka akrobātikas elementa jāizpilda vienkāršāks vingrinājums, lai noregulētu elpošanu. Kustību kombinācijai vai etīdei jāveidojas viegli, brīvi, plūstoši, nepiespiesti, lai skatītājam nebūtu jānervozē par iespējamo neizdošanos.

### Kombinācijas pāriem

1. Sākuma stāvoklis — partneri stāv viens aiz otra, rokas sadotas — labā ar labo, kreisā ar kreiso.

Meita atmuguriski uzkāpj puisim uz ceļiem un stipri atliecas atpakaļ, puisis ieliec ķermeni, iztaisnojot rokas.

2. Sākuma stāvoklis — puisis izdara izklupieni uz priekšu, turot rokas aiz muguras, meita stāv viņam aiz muguras.

Atbalstoties ar vienu kāju puisim uz plaukstām, meita ar rokām pieturas viņam pie pleciem, ar otru kāju izdara strauju atgrūdienu no zemes, izslienas taisni, ar celi balstoties puisim uz muguras, otru kāju paceļ augšā iztaisnotu un brīvi izpleš rokas sānis, it kā atdarinot putna lidojumu (81. att.).

3. Sākuma stāvoklis — partneri stāv viens aiz otra, meita priekšā. Puisis aptver meitu ap vidukli, meita uzliek rokas puisim uz plaukstām.

Koordinējot pietupienus, abi reizē mazliet ieliec ceļus un izdara strauju atgrūdienu, — puisis paceļ meitu uz viena pleca. Kreisās rokas atlaiž vaļā (80. att.).

Kaut arī šie akrobātikas elementi ir paši vienkāršākie, tomēr tos vēlams apgūt pieredzējušu treneru vadībā.

### ĶERMEŅA VIJĪGUMA IZKOPSĀNA

Aktierim ļoti svarīgi iegūt ķermeņa vijīgumu. Tas rada skaistu, atbrīvotu stāju un plūstošas, harmoniskas kustības.

Lai izkoptu visa ķermeņa vijīgumu, jāsāk trenēt atsevišķi rokas, kājas un viduklis.

### Vingrinājumi ķermeņa vijīguma attīstīšanai

**Plaukstu vilnis.** Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokas izstieptas taisni uz priekšu, delnas uz leju, pirksti kopā.

Noliekt plaukstas pēc iespējas vairāk uz leju, reizē saliecot

visus pirkstus tā, lai pirkstu gali pieskartos plaukstu iekšpusei un slīdētu gar to, kamēr pirksti pilnīgi iztaisnojas, tad stipri atliekt atpakaļ visu plaukstu. Vingrinājums jāz dara vairākas reizes, rokas nesaliecot elkonī, bet darbojoties tikai ar plaukstām. Nobeigumā plaukstu brīvi jāizpurina.

Lai apgūtu vijīgu roku kustību, vispirms jāzvingrina katra rokas locītava: 1) pacelt roku sānis, atbrīvojot plaukstu locītavu — plauksta brīvi nokarājas — un nolaist roku; 2) pacelt roku sānis elkoņa locītavā — roka no elkoņa līdz plaukstai brīvi nokarājas — un nolaist roku; 3) pacelt roku tikai pleca locītavā — visa roka brīvi nokarājas — un nolaist roku. Vingrinājumu atkārtot ar katru roku atsevišķi un ar abām rokām reizē, fiksējot muskuļu atbrīvojuma sajūtu.

### **Brīva, vijīga rokas kustība**

Celt roku tieši priekšā uz augšu, atbrīvojot un nolaižot plaukstu un viegli ieliecot elkonī. Kad sasniegta kulminācija — augstākais stāvoklis, roku lēnām nolaist, ieliecot elkonī un iztaisnojot plaukstu. Pēc tam kustību atkārtot. Ceļot roku augšā, plauksta ir noliekta uz leju, nolaižot lejā, plauksta ir atliekta. Vingrinājumu izdarīt ļoti uzmanīgi ar katru roku atsevišķi un ar abām rokām reizē dažādos virzienos.

**Roku vilnis** — celt roku sānis plecu augstumā ar atbrīvotu plaukstu, tuvināt plaukstu plecam, ar vieglu kustību it kā atbīdot no sevis gaisa vilni. Ceļot roku atkal sānis, plauksta mazliet jāatliec un jāztaisno. Kustību atkārtot vairākas reizes. Lai pastiprinātu kustību, līdzī darbojas arī pleca locītava un lāpstiņas (82. un 83. att.).

Šo pašu kustību var izdarīt arī uz priekšu ar vienu roku, ar abām reizē vai arī ar abām rokām pēc kārtas (it kā tinot uz savu pusi dzīpara kamoliņu ar plaukstu virspusi pret sevi).

Sos vingrinājumus ieteicams izpildīt mūzikas pavadījumā — valša ritmā lēnā, vēlāk vidējā tempā.

**Roku astoņnieks.** Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokas brīvi gar sāniem.

Virzīt elkonī saliektas rokas ar plaukstu virspusi uz augšu sev priekšā, tad brīvi atliekt plaukstu ar iekšpusi uz āru un veidot apli uz leju, plaši izplešot rokas sānis un atkal pagriežot plaukstu virspusi pret ķermeni. Plaukstu it kā tiecas viena

pie otras, lai pēc tam atkal attālinātos, tā veidojot gaisā astoņnieku.

Lai izkoptu vijīgu kustību *ar kājām*, vispirms jāattīsta un jānostiprina kāju muskulatūra, pēdas, ceļa un gurna locītava.

1. **Vingrinājums pēdai.** Sākuma stāvoklis — pamatstāja. Izstiept kāju uz priekšu un ar spraiģi nostieptu pirkstgalu skart grīdu, tad pēdu atliekt un skart grīdu ar papēdi. Vingrinājumu atkārtot vairākas reizes ar vienu un ar otru kāju. Šis vingrinājums attīsta pēdas virspuses izliekumu.

2. **Vingrinājums pēdai, celim un gurnam.** Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokas brīvi paceltas sānis.

Svars uz vienas kājas, otru kāju ar nostieptu pirkstgalu virzīt gar to līdz pat celim, pēc tam kāju iztaisnot uz priekšu vai sānis un nolaist. Attīstīt kāju vijīgumu, izdarot apļveida kustību ar pirkstgalu dažādos virzienos ar vienu un ar otru kāju.

**Ķermeņa augšdaļas** vijīgumu attīsta gurnu un vidukļa apļojumi, kā arī liekšanās uz priekšu, atpakaļ un sānis.

**Muguras vilnis.** Šai kustībā iesaistīts viss ķermenis.

Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokas brīvi gar sāniem.

Sākt viļņveida kustību, mazliet ieliecot ceļus, noliecot galvu un uzmetot kūkumu; pakāpeniski virzot uz priekšu ceļus, vēderu, krūtis, atliekt galvu un ķermeni pēc iespējas vairāk atpakaļ un, atkal iztaisnojot, sākt vingrinājumu no jauna. Kustības jāizdara lēni, veidojot plūstošu pāreju, ķermenim ieliecoties un atliecoties (84.—86. att.).

**Brīva soļošana** valša ritmā. Vienā taktī izdara trīs soļus — vienu garāku un divus īsākus. Vingrinājumu izpildīt visos virzienos — uz priekšu, atmuguriski, griežoties, tā cenšoties pilnīgi izjust mūzikas ritmu.

**Visa ķermeņa vijīgumu** attīsta lēcieni četros virzienos — uz priekšu, atpakaļ, pa labi un pa kreisi.

Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokas gar sāniem.

Izdarīt četrus lēcienus, mainot kājas un virzienu — ar labo kāju lēcieni uz priekšu, stipri atliecoties un paskatoties atpakaļ, rokas brīvi paceltas augšā; lēcieni ar kreiso kāju atpakaļ, paliecoties ar visu ķermeni uz priekšu, rokas nolaistas; lēcieni ar labo kāju pa labi, ķermenis līdz ar rokām un galvu paliekts pa kreisi; lēcieni ar kreiso kāju pa kreisi, ķermenis līdz ar rokām un galvu paliekts pa labi. Vingrinājumu izdarīt valša ritmā: vienā taktī lēcieni, otrā taktī — atliekšanās, pieliekšanās, kā arī noliekšanās uz sāniem; viss ķermenis atbrīvots, ceļi mazliet ieliekti.

Topošajam aktierim jāzina arī klasiskās dejas (baleta) pamatelementi — roku un kāju pozīcijas, lai, saskaroties ar tām uz skatuves, varētu tās vieglāk apgūt.

### Roku pozīcijas klasiskajās dejās

Sagatavošanas pozīcija — rokas lejā, plaukostas pavērstas viena pret otru, elkoņi mazliet ieliekti, it kā veidojot apli (87. att.).

Pirmā pozīcija — rokas paceltas uz priekšu ne gluži plecu augstumā, plaukostas pavērstas viena pret otru, veidojot slaidu loku (88. att.).

Otrā pozīcija — rokas paceltas sānis ne gluži plecu augstumā, elkoņi mazliet ieliekti, plaukostas pagrieztas uz priekšu (89. att.).

Trešā pozīcija — rokas paceltas virs galvas mazliet slīpi uz priekšu, elkoņi ieliekti, plaukostas viena pret otru, it kā veidojot apli (90. att.).

### Vingrinājumi roku pozīciju apgūšanai

1. Virzīt roku no sagatavošanas pozīcijas uz 1. pozīciju (priekšā), uz otro pozīciju (sānis) un nolaist roku atkal sagatavošanas pozīcijā, veidojot lēnu, plūstošu kustību, turklāt, virzot no 2. pozīcijas uz leju, plaukstu pagriezt ar iekšpusi uz leju. Elkonis visu laiku mazliet ieliekts. Ja vingrinājumu izdara mūzikas pavadījumā —  $\frac{3}{4}$  ritmā, vienā taktī mainīt pozīciju, otrā — palikt šai pozīcijā, bet pēdējās divās taktīs mūzikas frāzes beigās palikt sagatavošanas pozīcijā, lai sāktu kustību atkal ar jaunu frāzi. Vingrinājumu izdarīt ar katru roku atsevišķi un ar abām rokām reizē vidējā tempā.

2. Virzīt roku no sagatavošanas pozīcijas uz 1. pozīciju (priekšā), uz 3. pozīciju (augšā), uz 2. pozīciju (sānis); pagriežot plaukstu uz leju, nolaist roku sagatavošanas pozīcijā. Ja vingrinājumu izpilda mūzikas pavadījumā,  $\frac{3}{4}$  ritmā, veidojas plūstoša kustība astoņās taktīs. Vingrinājumu izdarīt ar katru roku atsevišķi un ar abām rokām reizē vidējā tempā.

## Kāju pozīcijas klasiskajās dejās

1. pozīcija — papēži kopā, pirkstgali stipri izvērsti uz āru (91. att.).

2. pozīcija — abas pēdas atrodas vienā līnijā, pirkstgali stipri izvērsti uz āru, bet papēži nav kopā — starp pēdām paliek neliela atstarpe; ķermeņa svars uz abām kājām (92. att.).

3. pozīcija — kājas sakrustotas līdz puspēdai un izvērstas uz āru (93. att.).

4. pozīcija — viena pēda otrai priekšā, pirkstgali izvērsti uz āru tā, lai aizmugurē esošās kājas pirkstgals atrastos vienā līnijā ar priekšā esošās kājas papēdi un atstarpe starp abām pēdām nebūtu lielāka par sīku soli; ķermeņa svars uz abām kājām (94. att.).

5. pozīcija — abas pēdas cieši blakus krusto viena otru, pirkstgali pilnīgi izvērsti uz āru tā, lai vienas pēdas pirkstgals atrastos pie otras pēdas papēža (95. att.).

Klasiskās dejas pozīciju apgūšanu ieteicams sākt ar pietupieni (*plié*). Tas var būt mazs — *demi-plié* un arī liels — *grand-plié*. Lai izdarītu pareizu pietupieni visās pozīcijās, stingri jāievēro šādi noteikumi: jātur pilnīgi taisna mugura, un ceļi jāizvērs sānis, dziļā pietupienā ķermeņa svaru pārnēsot uz puspēdas — «peciņas».

Izdarot *grand-plié*, jāsavieno roku un kāju darbība.

Sākuma stāvoklis — kājām visas pozīcijas pēc kārtas, rokām vienmēr 2. pozīcija (sānis). Izdarot *grand-plié*, abas rokas reizē veido apli — uz leju, uz priekšu un sānis, nonākot atkal sākuma pozīcijā. Ja vingrinājumu izdara mūzikas pavadījumā  $\frac{3}{4}$  ritmā, četrās taktīs jāpietupstas un četrās taktīs jāpieceļas; temps vidējs.

Vēsturiskās salona dejās — menuetā, gavotē u. c. sastopamies ar diezgan sarežģītiem klasiskās dejas soļiem, tāpēc tie jāapgūst speciālistu vadībā. Vēlams iepazīties ar pašiem elementārākajiem dejas soļiem, kā *pas marche*, *pas chasse* un *pas balance*, kas sastopami gandrīz katrā dejā.

*Pas marche* — parastais solis, ar ko sāk deju; grīdu skart ar nostieptu pirkstgalu.

*Pas chasse* — parastais solis ar nostieptu pirkstgalu divas reizes no vietas ar vienu un to pašu kāju, veidojot pievilcienu. Ja šos dejas soļus izpilda mūzikas pavadījumā  $\frac{4}{4}$  ritmā, vienā taktī jāizdara četri *pas marche* un otrā taktī divi *pas chasse*. Vingrinoties šo soļu apgūšanā, jākombinē dažādi dejas zīmē-

jumi, kā, piemēram, divi *pas marche* — viens *pas chasse* nepārtrauktā virknējumā vai otrādi vai arī divi *pas chasse* un četri *pas marche* nepārtrauktā virknējumā un otrādi — gan uz priekšu, gan atpakaļ.

Veidojot šo soļu variācijas, jācenšas likt kājas viegli, klusi, nešvikājot grīdu.

*Pas balance* — solis sānis, divas reizes pārnesot ķermeņa svaru no kājas uz kāju un tā veidojot liganu kustību.

Sākuma stāvoklis — 3. pozīcija, labā kāja priekšā.

Uztaktī labo kāju izstiept sānis un ieņemt 2. pozīciju.

«Viens» — ar labo kāju skart grīdu, mazliet ieliecoties celī, un pārņest uz tās ķermeņa svaru; kreiso kāju saliekt celī un ar pirkstgalu no aizmugures skart labās kājas potīti.

«Divi» — ar kreiso kāju pacelties uz puspēdas, pārņemt ķermeņa svaru un atbrīvot labo kāju.

«Trīs» — ķermeņa svars uz labās kājas, ar visu pēdu skart grīdu un ieliekties celī.

Izpildot *pas balance* uz kreiso pusi, solis jāsāk ar kreiso kāju. Ja vingrinās mūzikas pavadījumā, *pas balance* izpildāms  $\frac{3}{4}$  ritmā, katrā taktī izdarot vienu *pas balance*.

Lai labāk apgūtu *pas balance*, ieteicams tos sasaistīt ar ritmisku gājienu valša ritmā, piemēram, divi *pas balance* uz vietas (viens uz labo un viens uz kreiso pusi), divās nākošajās taktīs gājiens uz priekšu, katrā taktī sperot uz puspēdām vienu garāku un divus īsākus soļus.

Lai panāktu saskaņotību dejiskās kustībās, kopā ar partneri ieteicams šāds vingrinājums.

**Grupās valsis.** Sākuma stāvoklis — puīši nostājas lielā aplī, meitas vidū ar seju pret partneri.  $\frac{3}{4}$  ritms, vidējs temps.

1. un 2. taktī meitas pieejo pie sava partnera. 3. un 4. taktī puīši paceļ meitas gaisā un nolaiž lejā, meitas uzliek puīšiem rokas uz pleciem, bet puīši ar abām rokām apņem meitas ap vidukli. Abiem pacelšanas momentā jāpietupstas, saskaņojot kustības. Nākošajās divās taktīs meita aizdejo pie nākošā puīša, un atkal divās taktīs puīši paceļ meitas gaisā un nolaiž lejā. Vingrinājums izpildāms vidējā tempā dejas ceļa virzienā.

### Vingrinājumi ar terisa bumbiņām

Izdarīt dažādus metienus ar vienu un ar otru roku: zem kājas no ārpuses un no iekšpuses, aiz muguras pār vienu plecu un pār otru plecu, iekļaujot kustību valša ritmā.

Arī vingrinoties kopā ar partneri, var izkopt ķermeņa vijīgumu un attīstīt ritma izjūtu. Ieteicams mest un ķert bumbuņus dažādos ķermeņa stāvokļos, kombinējot metienus ar valša soļiem un apgrīzieniem. Metieni jāizdara ar vienu vai ar divām bumbuņām (metot abi reizē).

### **Iztēles vingrinājumi ķermeņa vijīguma izkopšanai**

Vingrinājumus ieteicams izdarīt mūzikas pavadījumā, izvēloties atbilstošu skaņdarbu.

1. **«Niedre ezerā».** Stāvēt pilnīgi brīvi, rokas gar sāniem, mugura stalta. Spilgti iztēloties dažādu vēja iedarbību: stāvēt uz vietas, reaģēt ar visu ķermeni uz katru vēja brāzienu.

2. **«Čūska».** Stāvēt uz vietas, pēdas cieši kopā, rokas gar sāniem. Sākt vijīgu kustību no potītēm, pakāpeniski iesaistot ceļus, gurnus, vidukli, plecus, lāpstiņas un kaklu. Kustība turpinās nepārtraukti visā ķermenī, it kā atdarinot čūskas vijīgumu.

3. **«Zieds».** Ķermenis saknupis, galva noliekta. Sākt lēnu, plūstošu kustību, vispirms paceļot galvu, tad pakāpeniski izstiepjot sānis gan vienu, gan otru roku un iztaisnojot ķermeni (jāmēģina iztēloties zieda uzplaukšanu).

4. **«Lapa pie koka».** Stāvēt uz vietas, atbrīvojot ķermeni un reaģēt uz katru vēja brāzmu, iztēlojoties vēlu rudeni. Sākt kustēties — vējš beidzot lapu norāvis, un tā virpuļodama aizlido un pieplok pie zemes.

5. **«Liesma».** Sarauties kamoliņā. Iedomājoties liesmu mēles spēji izšaujamos no ugunsкура, censties tās atveidot: strauji celt augšā gan vienu, gan otru roku, gan arī abas reizē, iesaistot šai kustībā arī visu ķermeni, pēkšņi pieceļoties dažādā augstumā un atkal notupstoties.



### III. ĶERMEŅA IZTEIKSMĪGUMS

Ķermeņa izteiksmīgums aktierim jākopj visu mūžu.

Tāpat kā citu mākslas nozaru pārstāvji, piemēram, pianisti, kas diendienā vingrinās, lai izkoptu savu tehniku, arī aktieri nedrīkst novērtēt par zemu savas tehnikas pilnveidošanu. Diemžēl dažkārt jaunie aktieri domā, ka pilnīgi pietiek ar talantu vien. Taču netrenēts ķermenis nespēj izpildīt ne prāta, ne jūtu pavēles. Tēlojot jābūt pilnīgi skaidram, ko teikt un kā to izdarīt. Mērķis nosaka kustību izteiksmīgumu.

Ķermenis palīdz uzskatāmi izteikt domu.

Nedrīkst aizmirst K. Staņislavska padomu: aktierim jāspēlē tā, it kā puse skatītāju būtu kurlī un puse — neredzīgi, lai tie, kas nedzird, varētu no redzētā uztvert uzskatuves notiekošo darbību, bet tie, kas neredz, varētu skaidri saprast no teksta visas izrādes domu.

Skaidrība, vienkāršība, kaisle — šie trīs principi bijuši arī lielā skatuves meistara Eduarda Smiļģa daiļrades stūrakmeņi.

Vispirms jābūt skaidrībā par mākslas darbu, tad ar vienkāršākajiem līdzekļiem un ar lielu kaisli jāaizvada tas līdz skatītājam, aizstāvot savu tēlu ar sirds asinīm.

Grūtības tēlam atbilstošu kustību atveidošanā aktierim rodas nepietiekamas meistariības dēļ. Organiska darbošanās vienmēr būs izteiksmīga.

Kāds tad ir izteiksmīgs ķermenis? Vai tā ir kāda poza, noteikts ķermeņa stāvoklis vai žests, kas izpaužas tikai roku kustībā?

Ķermeņa izteiksmīgums izpaužas visā cilvēka stājā, gaitā, kustībās, katrā ķermeņa detaļā — galvas pagriezienā, skatiena utt.

Skaists, proporcionāls augums ne katreiz ir izteiksmīgs, bet *mērķtiecīga darbošanās* katru augumu padara izteiksmīgu.

Dzīvē cilvēki darbojas mērķtiecīgi un izteiksmīgi, bet skatuves apstākļos darbošanās nereti kļūst neista, izskaistināta vai piesārņota ar «stampiem».

Izteiksmīgs ķermenis spēj uztvert katru intelekta vai emociju raidītu pavēli.

Uz skatītāja redzi un dzirdi vienlaikus iedarbojas kustība un vārds. Tomēr parasti uzmanību saista uz skatuves notiekošā darbība, — skatītājs vispirms grib *redzēt*, kas notiek uz skatuves. Redze palīdz saprast domu arī tad, ja līdz skatītājam nonāk kāds neskaidri izrunāts vai svešā valodā teikts vārds. Augsta ķermeņa kultūra ļauj aktierim brīvi izpaust savu intelekta un emociju pasauli. Daiļrade sākas tur, kur ir garīga un fiziska harmonija — saskaņa.

Aktierim jācenšas sasniegt tādu meistarības pakāpi, lai pilnīgi pārvaldītu savu ķermeni, lai apziņa, nevis nejaušība noteiktu katru kustību. Lieka galvas kustība vai roku mētāšana liecina par nervozitāti un neļauj skaidri izteikt domu. Tiklīdz aktieris izpratis domu, ķermenis nomierinās, darbojas mērķtiecīgi, katra kustība un ķermeņa stāvoklis kļūst izteiksmīgi. Ķermenis it kā steidzas domai palīgā, kļūst aktīvs, sevišķi, ja prāts nodarbināts ne tikai ar to, ko teikt, bet it īpaši ar to, kā to pateikt. Rokas cenšas it kā ilustrēt domu ar dažādiem pirkstu un plaukstu stāvokļiem. Pavērojiet cilvēku, kas ar roku kustībām grib paskaidrot savu domu! Parasti tie ir primitīvi žesti. Domas būtību tie neatklāj, bet gan vienīgi saista skatītāja uzmanību. Bieži runātājs šīs kustības pat neapzinās.

Dažkārt cilvēki cenšas izlīdzēties ar ilustrējošiem žestiem, ja jāsazinās svešā valodā. Parasti vairāk žestikulē cilvēki, kam mazāk attīstīts intelekts; jo augstāk attīstīts intelekts, jo atturīgāki ir ārējie izteiksmes līdzekļi.

Tātad, lai atrastu tēlam visvairāk atbilstošās kustības un ķermeņa stāvokļus, jāpētī cilvēku raksturi un viņu darbošanās dzīvē. Jācenšas vērot sevi un citus dažādās situācijās, jāanalizē emociju ārējā izpausme visā to daudzveidībā, jo pieredze palīdzēs atrast pareizo formu tēla rakstura atklāšanai.

Staņislavskis atzīst, ka pareizā izteiksmes forma iekšējās pasaules atklāšanai izraisīs aktierī vajadzīgās emocijas.

Ja atrasts pareizais ķermeņa stāvoklis, nereti aktierī mostas arī tēlam nepieciešamās emocijas. Te varētu runāt par mijiedarbību.

Uz skatuves ir svarīgs katrs sīkums — pat pēdu stāvoklis. Tā, piemēram, ja Hamlets, runājot monologu «Būt vai nebūt», pavērsīs uz iekšu pēdas, radīsies komisks iespaids, jo šāda poza pauž glēvumu un nevarību.

Nepārtraukti darbodamies, cilvēks dzīvē ieņem dažādus stāvokļus un izdara dažādas kustības.

Vērojot cilvēka saskari ar apkārtējo pasauli — cilvēkiem vai dabu, — jāsecina, ka darbošanās, kustība ir vērsta vai nu *uz sevi*, vai arī *projām no sevis* atkarībā no tā, vai cilvēks raida vai uztver domu. Pieņemot, ka cilvēks ir *centrs* attieksmē pret apkārtni, viņa darbošanās ir vērsta vai nu uz centru, vai projām no centra. Sakarā ar to radies apzīmējums «koncentrisks» un «ekscentrisks».

Pavērojiet, kāds ir jūsu ķermeņa stāvoklis, kad jūs risināt kādu svarīgu domu! Vai tas nebūs koncentrisks? Tiklīdz gribas domu *uztvert*, ķermenis cenšas ieņemt koncentrisku stāvokli, līdzko gribas domu *izteikt*, ķermenis tiecas ieņemt ekscentrisku stāvokli.

Ķermeņa stāvokļa vai kustības izteiksmīgumu nosaka **mērķis**.

Neizsmeļamas ir ķermeņa stāvokļu un kustību nianšes, cilvēkam paužot savas domas vai jūtas.

Pavērojiet, kā darbojas ķermenis, cilvēkam pakāpeniski pakļaujoties kādai emocijai! Cilvēks sāk par kaut ko domāt, arvien vairāk ieinteresējas, iedegas — aizraujas, tad, interesei atslābstot, atkal nomierinās.

Katrs ķermeņa stāvoklis ir izteiksmīgs, ja iekšēji turpinās domu darbība.

**Poza** ir sastinguma stāvoklis ar tendenci tieši šādā veidā iedarboties uz partneri vai skatītāju.

**Pozēšana** ir apzināta, ilgstoša kustību aizture, kuras mērķis ir saistīt uzmanību.

**Maniere** ir iemīļots ķermeņa stāvoklis vai kustība, kas bieži atkārtojas. Tā veidojas gan apzināti, gan neapzināti.

Katrs ķermeņa stāvoklis uz brīdi pārtrauktā mērķtiecīgā kustībā ir izteiksmīgs.

Ķermeņa izteiksmi rada *viss* ķermenis — seja, galva, torss, rokas, kājas — visas ķermeņa detaļas, kas pauž vienu domu.

Lai izjustu ķermenī pakāpenisku pāreju no līdzsvarota miera stāvokļa uz maksimāli koncentrisku stāvokli vai uz mak-

simāli ekscentrisku stāvokli, ieteicams izdarīt šādus vingrinājumus, vērīgi «ieklausoties» sevī — kontrolējot savu pašsajūtu, pakāpeniski ieņemot koncentrisku un ekscentrisku stāvokli.

Sākuma stāvoklis — pamatstāja.

Mainīt ķermeņa stāju, sākot ar niecīgu kustību — noliekt galvu, saliekt plaukstas, ar rokām apņemt elkoņus, pieliekties, pietuption, apsēties, mainīt roku stāvokļus, aptverot ceļus, galvu, plecus, sakrustot pēdas, arvien vairāk saraujoties kamolā, līdz sasniegta augstākā pakāpe koncentriskā virzienā.

Turpinot vingrinājumu, ar nelielu kustību sākt atraisīt ķermeni — pacelt galvu, pakāpeniski izplest rokas un kājas, atlikt augumu, iztaisnoties, piecelties stāvus, nostāties žaklētājā, pārnest ķermeņa svaru uz vienas kājas (otra jau tiecas pacelties), līdz, plaši izplešot rokas un atliecoties atpakaļ, sasniegta augstākā pakāpe ekscentriskā virzienā.

Svarīgi ir izprast katras ķermeņa detaļas nozīmīgumu. Ko, piemēram, izsaka dažādi noliekta vai pacelta galva?

Jāzina, ka **skatiens** ir cieši saistīts ar galvas stāvokli.

Nākošajā vingrinājumā jauns ķermeņa stāvoklis jācenšas saistīt ar dažādiem uzdevumiem.

1. Galva nodurta, skatiens uz leju — cilvēks kaut ko meklē, kautrējas, dusmojas.

2. Galva pacelta, skatiens uz augšu — mēģina izpētīt, kāds laiks, atpūšas, ir laimīgs.

3. Galva nodurta, skatiens uz augšu — cieņas, piesardzības un aizdomu izpausme.

4. Galva pacelta, skatiens uz leju — neuzticēšanās, lepnuma izpausme.

Analizējot ķermeņa stāvokli, jāvēro pleci, krūtis, mugura, vēders, gurni un sāni. Pārbaudiet, piemēram, vai viegli teikt drosmīgus vārdus, aizraut citus un aicināt uzbrukumā, ja pleci ir nošļukuši un mugurā uzņemts kūkums. Vai jūs izjūtat bailes, augstu izslējuši galvu, izriezuši plecus, izgāzuši krūtis?

Ja būs interese par partneri, ķermenis tieksies uz partneri, ja partneris būs vienaldzīgs, ķermenis lieksies *nost* no partnera.

Arī **kājas** veicina ķermeņa izteiksmīgumu. Kāju stāvoklim jāatbilst atveidojamā cilvēka raksturam. Vai, piemēram, uz iekšu pavērstas pēdas un ieliekti ceļi paudīs enerģiskas domas? Pārbaudiet, vai neradīsies komisks iespaids, ja, runājot vārdus: «Biedri, man pakaļ!» — jūs pavērsīsiet pēdas uz iekšu un ielieksiet ceļus!

Ieņemot dažādu ķermeņa stāvokli, vērīgi kontrolēt, kādu pašsajūtu izraisa attiecīgais pēdu stāvoklis. Izpildīt šādu vingrinājumu: apsēties uz krēsla, pastiept pēdas uz priekšu, krustot pēdas, pievirzīt kājas tuvāk krēslam, pārlikt vienu celi pāri otram, pieraut abas kājas sev apakšā, katru kāju nolikt savādāk — atbalstot uz visas pēdas vai puspirkstiem utt. Turpinot vingrinājumu, meklēt arvien jaunu stāvokli.

**Pēdu** stāvoklis akcentē visa ķermeņa stāju. Ja pēdas pavērstas uz iekšu, rodas nedrošs, glēvs, nevižīgs iespaids. Kaut arī tas norāda uz koncentrisku stāvokli, tomēr nopietnu, dziļu domu šāds pēdu stāvoklis nepauž. Lai pārbaudītu, kā mainās pašsajūta, ieņemiet jebkuru ķermeņa stāvokli un pavērsiet tikai pirkstgalus uz iekšu un uz āru!

Sevišķi svarīga nozīme ķermeņa izteiksmīguma izkopšanā ir **rokām**. Neizsmeļamas ir roku stāvokļu nianšes. Katrs pirksts, katrs plauksts vai elkoņa pagrieziena spēj piešķirt domai savu nokrāsu.

Roku stāvoklī atspoguļojas raksturs, profesija, emocionālā noskaņa, ieradumi.

Aktiera uzdevums ir nepaļaut vienaldzīgi garām šim svarīgajam izteiksmes līdzeklim.

Saliekot kopā rokas, mēs it kā koncentrējam savu gribas spēku. Rokas došanās izpaužas gribas akts. Pavērojiet bērnu, — cik viņam grūti pasniegt roku, ja negribas! Lai apliecinātu savu vienotību, apņemšanos un kopīgo norunu, cenšamies sadot rokas.

Ar dažādiem plaukstu stāvokļiem mēģinām rast kontaktu ar partneri.

Pārbaudiet plaukstu stāvokli!

1. Uz augšu pavērsta plauksta izsaka lūgumu, jautājumu, aicinājumu būt atklātam.

2. Uz leju pagriezta plauksta vēstī par došanu, mierināšanu, norādīšanu.

3. Atpakaļ atliekta plauksta izsaka brīdinājumu, aizliegumu, noraidījumu.

4. Pret sevi pagriezta plauksta pauž vajadzību, apliecinājumu, noslēpumainību.

**Elkonis** ir mūsu pašsajūtas «termometrs» — tas it kā regulē drosmi un pašapziņu. Tiklīdz pārņem nedrošība un bailes, elkonis spiežas *pie* ķermeņa; ja cilvēkam raksturīga drosme, pašapziņa, ticība saviem spēkiem, elkonis atvirzās *nost* no ķermeņa. Pārbaudiet pašsajūtu, ieliekot rokas gurnos, nolaižot gar sāniem un piespiežot elkoņus pie ķermeņa!

Mazākais elkoņa pagrieziens niansē izjūtas. Tā, piemēram, pastiepjot plaukstu uz priekšu un ieliecot elkoni, radīsies sajūta, it kā jūs kaut ko izlūgtos. Ja pagriež elkoni mazliet sānis uz āru, lūgums vairs nav tik pazemīgs.

### Vingrinājumi roku stāvokļa un emociju mijiedarbības izpētei

1. Rokas brīvi gar sāniem, plauksta atbrīvotas.
2. Rokas gar sāniem, plauksta savilkta dūrēs.
3. Rokas saliektas un atbalstītas ar plauksta iekšpusi pret gurnu.
4. Rokas saliektas elkoņos un atbalstītas ar plauksta ārpusi pret gurnu.
5. Rokas saliektas elkoņos un atbalstītas ar dūrēm pret gurnu.
6. Rokas gurnos.
7. Rokas saliektas elkoņos, plauksta uzlikta viena uz otras.
8. Rokas saliektas elkoņos un saliktas kā lūgšanā, pirksti taisni.
9. Rokas saliektas elkoņos, pirksti saņemti.
10. Rokas saliektas elkoņos, plauksta ar izplestiem pirkstiem saliktas kopā.
11. Rokas saliektas elkoņos, viena dūre otras rokas plaukstā.
12. Rokas saliektas elkoņos, dūres viena uz otras.
13. Abas plauksta sakrustotas: uz krūtīm, uz pakrūtes, uz vēdera, aiz muguras.
14. Rokas saņemtas uz vēdera, viena plauksta apņem otras rokas dūri.
15. Rokas aiz muguras, viena plauksta apņem otras rokas dūri.
16. Abas plauksta aiz pakauša; elkoņi izvērsti, pēc tam piesisti pie krūtīm.
17. Rokas paceltas, delnas uz galvas, pirksti sakrustoti, elkoni uz priekšu.

Turpināt vingrinājumu, ieņemot ar katru roku *savādāku* stāvokli. Izanalizēt katru plauksta pagriezienu.

Rokas mūs saista ar apkārtējo pasauli. Tās aktīvi piedalās sadzīvē.

Jauns aktieris darbojas ar rokām *tikai sev ierasto* kustību jomā. Aktierim nemitīgi jāpēta, jābagātina sava iemaņu krātuve, no kuras varētu smelties vajadzīgo izteiksmes veidu.

Katram cilvēkam ir savi raksturīgi, iemīļoti žesti — īpatnējs plaukstu un pirkstu stāvoklis. Vispirms jāiepazīst **savi** ieradumi roku kustībās un jāprot tie pārvarēt, saskaroties ar tēlu. Tātad vispirms jāmacās sevi *kontrolēt*.

Dzīvē katrs **pirksts** iegūvis savu nozīmi. Tā, piemēram, ikšķis ir spēka un brutalitātes paudējs, rādītājpirksts saistīts ar griebasspēku, lielais jeb vidējais pirksts pauž intelekta darbību, zeltenešis — emocijas, mazais pirkstiņš — kautrīgumu un sevišķu «smalkumu».

Pārbaudiet, cik dažādas emocijas izraisa dažādu pirkstu darbība! Tā, piemēram, atbildot uz jautājumu «Kur aizgāja profesors?», norādiet ar vienu pirkstu — vispirms ar rādītājpirkstu, tad ar ikšķi, pēc tam ar mazo pirkstiņu un beigās ar visu roku. Kā mainīsies jūsu attieksme pret cilvēku, par kuru jūs runājat?

**Izteismīga kustība** saistās ar **loģisku darbošanos**. Tās pamatā ir šāda secība: doma — kustība — vārds.

Pavēle kustībai tiek dota, pirms izrunāts vārds. Tā, piemēram, ja gribam kādu izraidīt no istabas, norādot ar pirkstu uz durvīm, vispirms radīsies doma to darīt, un tikai pēc tam sekos rokas kustība un vārds «ārā!».

Ar vārdu «žests» nav jāsaprot tikai roku kustība — tas var būt arī skatiens, galvas kustība vai visa ķermeņa stāja.

**Žests** izsaka cilvēka iekšējo «es» un pauž domas. Topošajam aktierim jāiegaumē, ka

normālā stāvoklī kustība ir *reizē* ar vārdu;

satraukuma brīžos kustība ir *pirms* vārda;

iereibušā stāvoklī kustība ir *pēc* vārda.

Izšķir mehānisko, ilustrējošo un psiholoģisko žestu.

**Mehāniskais žests** ietver visu cilvēka darbošanos dzīvē. To izdarām, lai ko paņemtu, noliktu, apgērbtos, pārietu pār istabu utt. Kustības, kuras mēs izdarām diendienā, kļūst mehāniskas, mēs par tām vairs nedomājam.

**Ilustrējošais žests** ilustrē vārdu, darbību. Tā, piemēram, stāstot zēns rāda, cik lielu ābolu norāvis, kā paklupis, kā aizskrējis. Ja zēns saka vārdu «es», «man», viņš pieliek roku pie krūtīm.

**Psiholoģiskais žests** ir emociju paudējs. Tas izsaka *zemtekstu* un ne vienmēr atbilst vārdam. Tas var *aizstāt* vārdu,

73. att.

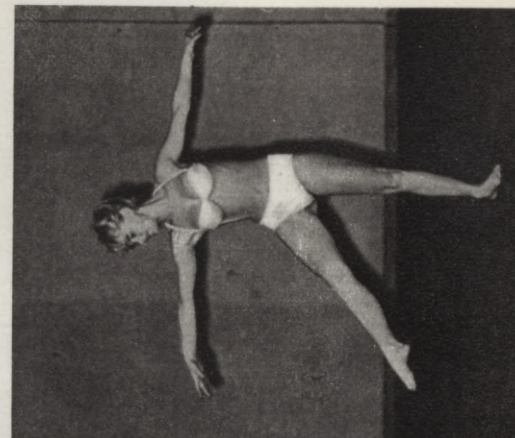
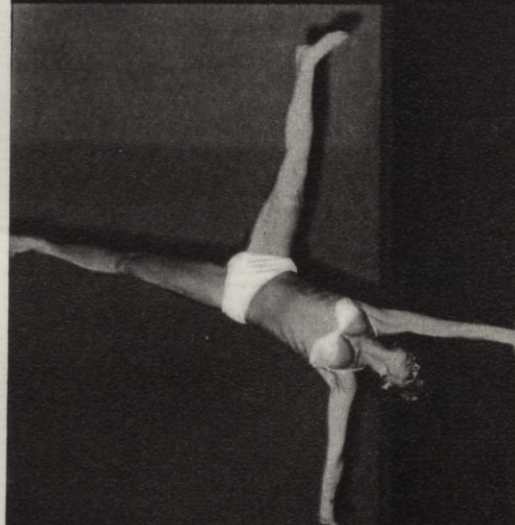
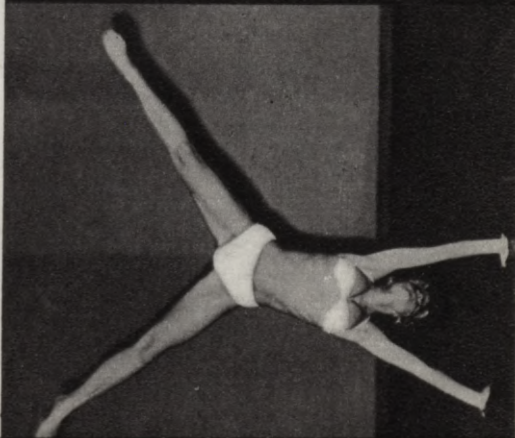
74. att.

75. att.

76. att.

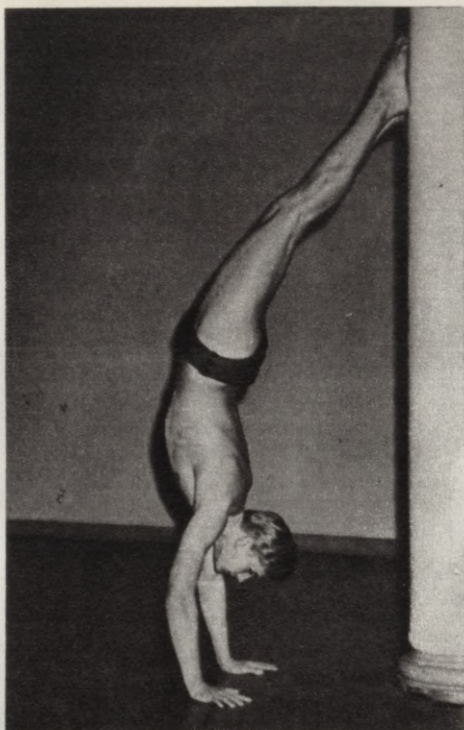
77. att.

78. att.

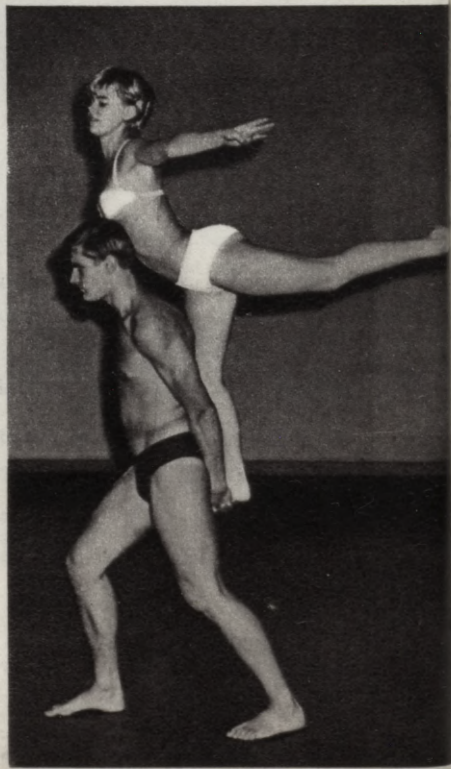
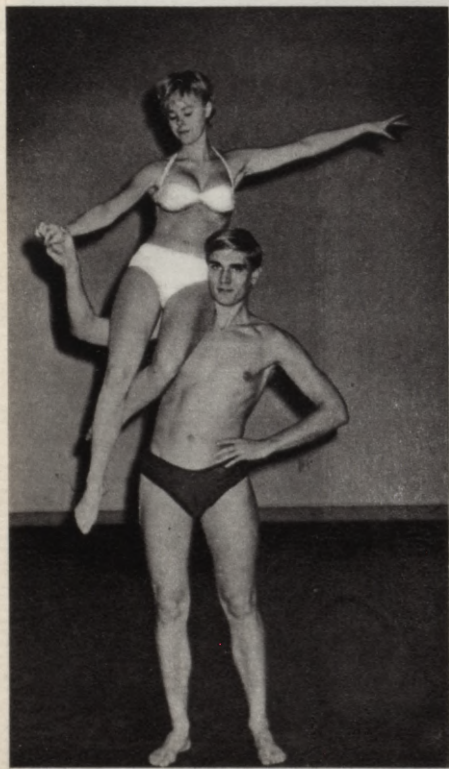


79. att.

80. att.



81. att.





82. att.



83. att.



84. att.



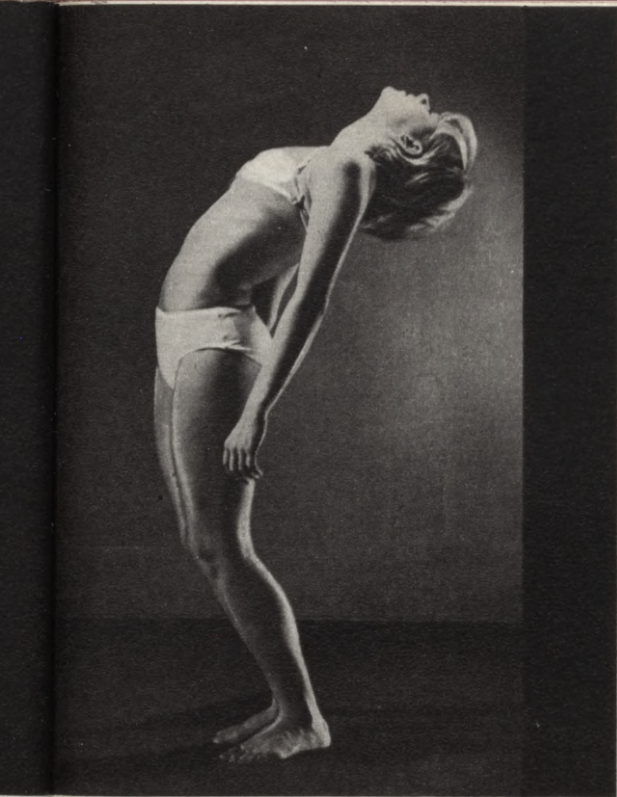
85. att.

87. att.



88. att.





86. att.

89. att.



90. att.





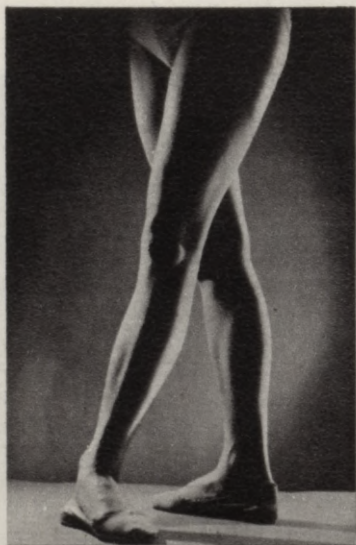
91. att.



92. att.



93. att.



94. att.



95. att.

var to *pastiprināt*, bet var arī izteikt *pretējo*. Tā, piemēram, bez vārdiem, vienīgi ar rokas mājienu var kādu pasaukt, ar galvas kustību var pastiprināt teikto, bet ar skatienu var izteikt pretējo.

Psiholoģiskais žests uz skatuves ir visvairāk nepieciešamais žests. Katru mehānisko žestu vajadzētu pārvērst par psiholoģisko žestu. Tā, piemēram, atvērt durvis, aizvērt logu, nolikt grāmatu, uzvilkt mēteli — visas šīs darbības jāsaista ar atbilstošu uzdevumu — domu.

Ilustrējošais žests jālieto pēc iespējas mazāk. Biežāk vajadzētu likt darboties vārdam, domai. Tikai naivam skatītājam nepieciešama vārdu un darbības ilustrēšana. Vienīgi komiskos momentos varētu lietot ilustrējošos žestus.

Pareizs žests pastiprina vārda nozīmību, nepareizs to mazina.

Vairumam tautu **apstiprinošs** žests ir *vertikāls*, **noraidošs** žests — *horizontāls*. Dažām tautām tas ir otrādi.

Paužot *noteiktu* gribu, kustība būs vertikāla, piemēram, ja sacīsiet «katrā ziņā», gribēsies kustību virzīt vertikāli uz leju. Paužot *nenoteiktu* gribu, piemēram, ja sacīsiet «varbūt», kustība tiks virzīta uz augšu (ar pleciem), sānis (ar roku).

Ja teiksiet «es negribu» un sitīsiet dūri uz galda, t. i., izdarīsiet vertikālu kustību, tas būs gribas apliecinājums, nevis noliedzošs žests, kam parasti atbilst horizontāla kustība.

Žesta nozīmība — spēcīgums slēpjas *vienreizībā*; katra kustības atkārtošana mazina tās spēku. Tā, piemēram, ja saka «nedrīkst» un tikai vienreiz pakrata ar pirkstu, šī kustība ir stingras gribas izpausme, katra nākošā kustība jau izsaka vājāku aizliegumu, bet nemitīga, vairākkārtēja pirksta kratīšana jau pieļauj iespēju neņemt vērā aizliegumu. Par to, cik dažādi var izteikt aizliegumu ar vienu kustību, mainot tikai kustības virzienu, liecina brīdinošs žests. Ar labās rokas rādītājpirkstu izdariat vienu lēnu kustību vertikāli no augšas uz leju, sakot «es brīdinu». Šis brīdinājums būs nopietns un stingrs. Izdariat vienu lēnu kustību horizontāli no sevis nost, sakot «es nepieļaušu». Šis brīdinājums būs nopietns, bet ne tik stingrs. Izdariat vienu lēnu kustību vertikāli uz sevi, sakot «nedrīkst». Tas būs viegls, it kā jokojot izteikts brīdinājums.

Žests jāsašķir ar *intonāciju*.

Sakiet, piemēram, «piedodiet, bet es jums to neatļaušu», rokas mazliet papeļot sānis, un sakiet tos pašus vārdus, stingri

uzsītot ar dūri uz galda; pirmajā gadījumā intonācija būs maiga, laipna, bet otrajā — stingra un asa.

Ja jau jūtas — emocijas izpaužas žestā, savukārt pareizs žests izraisa arī attiecīgas emocijas; piemēram, ar spēju kustību dzenot kādu prom, nevar izjust maigumu; turpretim, noglāstot kādu, rodas arī siltas jūtas pret partneri.

Enerģiska doma prasa enerģisku kustību. Ja aktieris kustas glēvi un nedroši, viņš nevar piešķirt vārdam asumu un noteiktību.

**Pabeigts žests** sākas ar domu un arī beidzas ar to. Tā, piemēram, ja kādam stāsta ceļu, kustība var būt īsa — parādot virzienu, kur jāiet, vai arī gara — aprakstot dažādas vietas, pagriezienus. Kustība beigsies tad, kad liksies, ka viss ir pateikts.

Uz skatuves nereti gadās, ka žests sācies reizē ar domu, bet palicis karājamies gaisā, t. i., kustība iestrēgusi pusceļā, piemēram, runājot par dabas skaistumu, izdara plašu kustību ar roku, bet to nenolaiž, kad runa jau ir par ko citu. Runājot garākus monologus, kustība bieži iestrēdz. Žests jāprot nobeigt līdz ar domu, lai roka nepaliktu sastingusi tādā stāvoklī, kas neatbilst vārdos ietvertajam saturam. Jauniem aktieriem runājot rokas bieži vien tikai paceļas un nolaižas, vienmēr atgriežoties sākuma stāvoklī — gar sāniem. Vispirms jāprot rokas *savaldīt*. Jācenšas, lai roku kustības sekotu domai — *pārietu* no vienas kustības otrā, pastiprinot domu.

Tiesa, dzīvē dusmu brīžos mēs dažkārt mēdzam runāt un darboties *reizē* — sviežam priekšmetus (grāmatu, krēslu) un šitam dūri uz galda. Atveidojot šādas emocijas uz skatuves, jācenšas sevi kontrolēt un *šķirt* kustību no vārda, lai troksnī nepazustu vārds.

Žests iegūst citu niansi, ja tas laika ziņā dažādi tiek saistīts ar vārdu, piemēram, ja sasveicinoties dod roku un *reizē* saka «labdien», ja roku dod, *pirms* izteikts vārds, un ja roku dod, *pēc* tam kad vārds jau pateikts.

Pavērojiet dzīvē, kā kustība *sasaucas* ar domu! Ja cilvēks runā par ikdienišķām lietām, arī kustības ir sīkas; tiklīdz runātājs skar dabas parādības (runā par visumu), arī kustības kļūst plašākas.

**Atkustība** (sagatavojoša kustība) padara kustību izteiksmīgāku. Dzīvē mēs neko nedarām bez šās kustības, tikai mēs to vairs nemanām. Pavērojiet, kā cilvēki darbojas pārsteiguma

brīžos! Lai kustība iegūtu lielāku spēku, mēs arvien sagatavojam to, piemēram, lai iesistu, lai kaut ko aizsviestu utt.

*Savaldīt* savas rokas ir liela māksla. Grūti ir atbrīvoties no ierastām roku kustībām. Dažkārt aktieris šīs kustības uzskata pat par savas personības neatņemamu sastāvdaļu. Ja arī tas tā būtu, nedrīkst aizmirst, ka aktierim jāattēlo citu cilvēku domas un pārdzīvojumi to daudzveidīgajā ārējā izpausmē, tādēļ viņa pašā personiskie žesti tēla radīšanas brīdī traucē, jo nemitīgi laužas uz āru. Vispirms jāsāk cīņa ar tiem.

Lai iegūtu pēc iespējas vispusīgākas roku kustību iemaņas, jāizmanto gan *tehniski* vingrinājumi, kas doti jau iepriekšējās nodaļās, gan arī iztēles vingrinājumi. Iztēles vingrinājumiem ir liela nozīme. Tie attīsta priekšstata spilgtumu, rada drosmi, atbrīvotību, pašāvēību.

Lai gūtu labus panākumus, nedrīkst nevienam vingrinājumam izdarīt *mehāniski*, kaut arī tas būtu jāatkārto vairākas reizes.

### Iztēles vingrinājumi rokām

1. Stakato kustība — notraukt skudras no ķermeņa, atrauties no nātrēm — sadzelties, atrauties no uguns — apdedzīnāties.

2. Legato kustība — notraukt no ķermeņa tīmekļus; braucīt sāpošu locekli; pirksti iekļuvuši darvā — nevar notīrīt vienu gar otru.

3. Dažādu putnu lidojums. Pacelties gaisā, lidot un nolaieties: kā vanagam — planējot plaši izplestām rokām, nesaliecot elkoņus, ar izstieptām plaukstām, plašiem roku vēzieniem; kā cīrulim — taisni nostieptām rokām, sīki tricīnot plaukstas; kā gulbim — izdarot lēnas, plūstošas kustības ar rokām, veidojot plašus vēzienus, ieliecot un iztaisnojot plaukstas un elkoņus; vingrinoties pāriet no viena putna lidojuma uz otru.

4. Atvadas aizbraucējam ar kuģi — izjust, kā kustība it kā «aiziet projām» pa pirkstu galiem. Sākumā, kad kuģis vēl tuvu un mīlais cilvēks vēl saredzams, plaukstas kustības ir sīki, mazi mājiņi; kuģim attālinoties, roka izstiepjas un plaukstas kustības kļūst lēnākas, it kā tiecoties pakaļ aizbraucējam; kuģis izzūd skatienam, roka iztaisnojas, kustība it kā «aiziet projām» pa pirkstu galiem.

5. Peldēt «suniski», kā «varde», peldēt uz sāniem, kraulā, uz muguras, mainīt dažādus peldēšanas veidus, nepārtraucot kustību un spilgti iztēlojoties un iejūtoties katrā kustībā. Mainīt arī uzdevumu, piemēram, peldēt gan kā sacensībā, gan it kā atpūšoties jūrmalā.

6. Dirīgēt orķestri — atsaucot atmiņā kādu melodiju un iztēlojoties sev priekšā orķestri, veidot attiecīgas kustības sašķaņā ar mūzikas raksturu — plašus, lēnus, asus, lielus vai mazus vēzienus vai arī vijīgi rotaļīgas viļņveida kustības.

### **Vingrinājumi brīvai improvizācijai**

(ar partneri vai ar iedomātu partneri)

1. Stakato kustība plaukstai — izdarīt ātras, asas kustības gan ar vienu, gan ar otru roku vai ar abām reizē, improvizējot dialogu (aicinot, norādot, aizdzenot, atsviežot, paķerot utt.). Izdarīt asas, ātras kustības tikai ar plaukstu, nodarbinot plauksta locītavu. (Rokas saliektas elkonī.)

2. Legato kustība plaukstai — izdarīt lēnas, plūstošas kustības gan ar vienu, gan ar otru roku un ar abām reizē, improvizējot dialogu (aicinot, norādot, piedāvājot utt.).

3. Improvizēt dialogu, sazinoties tikai ar žestiem, it kā uzrunājot partneri ar «tu» un «jūs». Pirmajā gadījumā izdarīt kustības ar pirkstiem — ar rādītājpirkstu, ikšķi un citiem pirkstiem, otrajā gadījumā izdarīt kustības ar visu plaukstu, turklāt ar vienu un ar otru roku.

### **Vingrinājumi kontrastējošai muskuļu darbībai**

1. Vertikālā virzienā — lēni pacelt roku ar brīvi nolaistu plaukstu it kā svinīgam mājienam, tad sažņaupt pirkstus dūrē un ar asu kustību nolaist roku lejā, it kā dodot stingru pavēli. Vingrinājumu atkārtot ar vienu un ar otru roku, mēģinot spilgti izjust pavēles asumu un mājiena atbrīvotību.

2. Horizontālā virzienā — ar asu vēzienu, izstiepjot rādītājpirkstu, dzīt kādu projām, tad it kā atvainojoties lēni pielikt roku pie krūtīm. Vingrinājumu turpinot, mainīt rokas, t. i., ar vienu roku dzīt projām, ar otru atvainoties.

## Klasiskais žests

Par klasisko žestu sauc roku kustības, kas izveidojušās senajā grieķu teātrī un saistītas ar antīko mākslu. Tās radušās amfiteātra apstākļos — skatītāji bija izvietojušies visapkārt tēlotājiem, turklāt lielā atstatumā. Kustībai bija jābūt plašai, ar lielu vērienu un lēnai, jo sīka un ātra kustība nenonāktu līdz skatītājam.

Klasiskā žesta princips — ar minimālu enerģiju sasniegt maksimālu rezultātu. Kustībai jābūt atbrīvotai, jāplūst brīvi gan lēnā, gan straujā tempā un jābūt akcentētai kulminācijā.

Klasiskā žesta īpatnība ir kustības pagarinājums, t. i., roka pāriet no viena stāvokļa uz otru nevis pa īsāko ceļu — taisnu līniju, bet gan veido pusapli, ieliecoties elkonī un plaukostas locītavā.

Lai apgūtu klasisko žestu, ieteicami dažādi vingrinājumi **trīs plānos**: zemajā, vidējā un augstajā.

Domās sadaliet visu apkārtni trīs plānos — līdz ceļiem, līdz krūtim, virs galvas.

Virziet kustību (norādot ar roku) cauri visiem šiem trim plāniem, iztēlojoties gan puķi, norādot uz to ar roku, gan sarunu ar partneri, pasniedzot viņam roku, gan putnu gaisā, norādot ar roku. Mēģiniet atrast ar visiem kontaktu, nonākot iztēles varā līdz pat pirkstu galiem (lai pirksti nepaliktu glēvi, neizteiksmīgi).

Paceļot roku taisni uz augšu klasiskajā žestā, tā mazliet jāiztaisno; liecas tikai plauksta, norādot uz mērķi.

1. Pacelt roku dažādā augstumā un virzienā (uz priekšu, sānis) ar iztaisnotu elkonī un atbrīvotu plaukstu, kulminācijā pret mērķi (partneri vai priekšmetu) *aizturot* kustību ar akcentētu plaukstas pagriezienu.

2. Pacelt roku ar iztaisnotu elkonī un atbrīvotu plaukstu sev priekšā plecu augstumā un pagriezt delnu uz augšu, it kā gribētu kādam sniegt roku vai aicināt sev klāt, tad pagriezt delnu uz leju un roku nolaist.

3. Pacelt roku ar iztaisnotu elkonī un atbrīvotu plaukstu sev tieši priekšā plecu augstumā, pagriezt delnu uz augšu un virzīt roku horizontāli sānis; pagriezt delnu uz leju un nolaist roku, it kā norādot uz apkārt stāvošajiem partneriem.

4. Ar vēzienuveida atkustību pacelt roku vidējā plānā un kulminācijā izdarīt akcentu ar plaukstu — iztaisnot pirkstus, it kā aicinot kādu vai sniegtot roku partnerim.

5. Ar vēzienvēda atkustību pacelt roku augšējā plānā un kulminācijā izdarīt akcentu ar plaukstu — iztaisnot pirkstus, it kā norādot uz debesīm.

Vingrinājumi izpildāmi ar katru roku atsevišķi un ar abām rokām reizē.

### STĀJA, GAITA UN UZVEDĪBA DAŽĀDOS LAIKMETOS

Katrā laikmetā izveidojušās savas īpatnējas ārējās uzvedības normas, kas cieši saistītas ar laikmeta sociālo iekārtu, nacionālajām īpatnībām, dabu, klimatu, reliģiju, parašām utt. Tā, piemēram, pēc parašām, kas sastopamas pie mazāk attīstītām tautām, var spriest, ka jau bezšķiru sabiedrībā — pirmatnējā kopienā bijuši stingri uzvedības noteikumi. Lielā cieņā bija veci cilvēki. Šī cieņa noteica arī ārējās uzvedības normas, piemēram, sākt maltīti drikstēja vienīgi vecākais, vecākā klātbūtnē jaunākais drikstēja apsēsties vai piedalīties sarunā tikai ar vecākā atļauju, satiekoties pirmajam bija jāsvēcina jaunākajam utt.

Katrā laikmetā valdošajai šķīrai bijusi liela ietekme ārējās uzvedības normu noteikšanā. Savukārt šķiras piederība agrākajos laikos stipri ietekmējusi atsevišķu cilvēku savstarpējās attiecības. Varas apzināšanās un padotības principi stingri ievēroti vergturu sabiedrībā, viduslaikos, feodālajā iekārtā un arī vēl tagad kapitālistiskajā iekārtā. Sociālistiskajā sabiedrībā cilvēku savstarpējo attiecību pamatā ir biedriskuma princips, cieņā ir katrs cilvēka paveiktais darbs jebkurā dzīves nozarē.

Mēdz teikt, ka laikmeta spogulis ir arī cilvēka stāja, gaita un uzvedība.

Senā Grieķija sasniegusi visaugstāko pakāpi ķermeņa kultūrā — atbrīvotas, spēcīgas, skaistas formas meklējumos. Tai laikā iemīļotās sporta spēles un dažādās sacensības attīstīja vingrošanu un akrobātiku. Ķermeņa vijīguma izkopšanā bija sasniegta liela meistarība, kas pazīstama vēl mūsu dienās kā grieķu plastika. Vieglais, bagātīgi krokotais apģērbs — hitons un apmetnis — ļāva harmoniski attīstīties ķermeņa muskulatūrai, veidojās brīva, stalta stāja, viegla gaita, dabiskas kustības.

Nereti mēdz runāt arī par katrai tautai kopīgām iezīmēm stājā un gaitā. Tā, piemēram, dienvidu tautām piedēvē plastisku, vijīgu gaitu, atbrīvotu stāju. Tas saistīts ar silto klimatu

un vieglo apģērbu, kas neierobežo dabiskas kustības. Arī dažādu tautu dejās atspoguļojas tai raksturīgā stāja un gaita. Tā, piemēram, spāniešu dejas saista ar lielu staltumu un spraigumu kustībās, ar asumu pagriezienos un izturētību miera stāvoklī. Angļiem raksturīgas apvaldītas, nosvērtas kustības, pat tāds kā zināms stīvums stājā utt. Tās, protams, ir ļoti vispārīgas iezīmes, kas zināmā mērā uz skatuves kļuvušas jau par «štampu», tomēr kopīgas līnijas nācijām var saskatīt.

Katra atsevišķa cilvēka stāju, gaitu un uzvedību nosaka

- 1) fiziskās dotības,
- 2) attīstības gaitā iegūtie paradumi — manieres,
- 3) apģērbs,
- 4) laikmeta ārējās uzvedības normas,
- 5) raksturs

un vēl citi faktori, kā, piemēram, profesija, konkrētie apstākļi, garastāvoklis utt. Meklējot *tēla* stāju, gaitu, uzvedību, katrs no šiem faktoriem ir ļoti svarīgs. Mazliet pakavēsimies tikai pie dažādu laikmetu apģērba (kostīmiem), kas ļoti ietekmē kustību ārējo zīmējumu un cilvēka uzvedību. Bez tam pieskaršimies arī uzvedības normām dažādos laikmetos, jo tās nereti aktierim sagādā grūtības klasiskās lugās.

Šis temats ir ļoti plašs, un sīki iztirzāt to nav iespējams. Gribētos dot tikai *ievirzi*, kā rīkoties ar apģērbu (kostīmu), atveidojot attiecīga laika tēlu uz skatuves. Katrs apģērbs saistīts ar konkrētu laikmetu. Jāmēģina to pēc iespējas sīkāk iepazīt. Tas sevišķi attiecas uz vēsturiskajām lugām.

Pirms kostīma uzvilšanas tas labi jāapskata, jāiepazīstas ar tērpa detaļām. Jācenšas uztvert *raksturīgākās*, un jāprot ar tām rīkoties, t. i., jāprot tās izcelt. Tā, piemēram, **augsta, iestīvināta apkakle** norāda, ka galvas kustībām šādā tērpā jābūt ierobežotām — galva jātur taisni un cēli.

Kuplas, krokotas **piedurknes** liek turēt elkoņus mazliet nost no ķermeņa, lai izceltos piedurkņu krāšņums, un vairāk darboties ar plaukstām, nevis ar roku. Turpretim īsas vai garas pieguļošas piedurknes ļauj rokām brīvi kustēties.

**Korsete** norāda, ka, valkātājas stājai jābūt taisnai, stingrai, kustībās jāievēro mērenība, jāvairās no straujām kustībām, jo viduklis nepadodas pagriezieniem, tāpēc jāgriežas ar visu ķermeni. Lai kaut ko paceltu no zemes, korsetē tērpta sieviete nevis noliecas, bet gan pietupstas.

Ja **svārki** ir gari, solis jāspēr mazāks. Lai ar ceļiem nespārdītu tērpu, tas ar vienu vai abām rokām mazliet pieturams.

Ja tērpam mugurpusē ir pagarinājums — «šlepe», pagriezienos jāizmanto kustību inerce, lai pasviestu svārkus vēlamā virzienā. Ar šauriem un īsiem svārkjiem jāliek mazāki soļi un jāiztaisno ceļi.

Ja zem kupli krokotiem svārkjiem ir stīpojums — **krinolīns**, ķermenim jāslīd uz priekšu plūstoši, nedrīkst atļauties straujus pagriezienus un pēkšņi pārtraukt kustību, jo tad stīpojums pasītiesies uz augšu, atsedzot apakšsvārkus.

**Kurpes ar zemiem papēžiem** nodrošina stingru, drošu stāju un ļauj brīvi spert soli, turpretim, ja kurpēm ir augsti papēži, ķermeņa svārs jāpārnes uz «peciņu».

Arī vīriešu stāja un gaita mainās atkarībā no kostīma.

Ja **bikses** ir īsas, kupli krokotas un kājās **triko**, kāju kustības un stāvoklis ir skaidri redzams. Tas norāda, ka attiecīgajā laikmetā sevišķu vērību veltīja kājām. Triko jābūt labi nostieptam un celim pēc iespējas iztaisnotam. Jāpiebilst, ka triko ir teātra izgudrojums — sadzīvē valkāja garās zeķes.

Arī vīriešu tēpa **augstā apkakle** norāda uz mierīgām galvas kustībām. Kuplas **piegurknes** liek turēt elkoņus mazliet nost no ķermeņa.

Vīriešu **vestes** uzdevums ir stingri saturēt vidukli.

**Zābakiem** ar lieliem atlokiem atbilst plata stāja un slaidis solis.

Ja kostīmu papildina plats **apmetnis**, jāatceras, ka tā uzdevums ir ne tikai pasargāt no aukstuma, bet arī izcelt kostīma krāšņumu un aizsargāt cīņā.

Sekojošas modes prasībām, apģērbs nemitīgi mainās, ietekmējot arī ārējās uzvedības normas un kustību zīmējumu. Pakavēsimies pie raksturīgākām uzvedības normām, kas saistītas ar sasveicināšanos un izturēšanos sabiedrībā, pieskaroties galvenokārt kostīmu ziņā spilgtākajam baroka, rokoko, ampīra stilam un mūsu dienām.

Raksturīga ārējās uzvedības forma ir **sasveicināšanās**. Vispirms jāatšķir sveiciena **forma** un **raksturs**. Sveiciena formu nosaka attiecīgā laikmeta uzvedības normas, apģērbs un atrašanās vieta (telpā vai uz ielas). Sveiciena raksturu ietekmē daudzi faktori, kā, piemēram, cilvēka personība, garastāvoklis, savstarpējās attiecības utt.

Bez tam izšķir vēl ceremoniālos sveicienus jeb sveicienus svinīgos gadījumos un sadzīves sveicienus.

**Sadzīves sveicienam** visos laikmetos raksturīgs galvas mājiens un saskatīšanās. Ar rokas spiedienu sasveicinās labi pa-

zīstamas personas, turklāt rokas sniegšanu iepriekšējos laikmetos uzskatīja par lielu godu, sevišķi galma aprindās. Uz ielas vai telpās vīrieši vienmēr sveicina pirmie, tāpat arī jaunākie sveicina pirmie vecākos. Uz ielas vīrieši sveicinot noņem cepuri. Pirmā roku sniedz sievietei vai vecākais cilvēks. Sieviete var cimdus nenovilkt. Roku skūpstīt uz ielas nemēdz.

**Ceremoniālajiem sveicieniem** katrā laikmetā ir savas iezīmes.

**Baroka laikmeta** smagie, bagātīgi krokotie vilnās, samta, brokāta auduma tērpi, kuplās piedurknes, stīvinātās mežģiņu apkakles, spalvām rotātās cepures platām malām ierobežoja kustību brīvību un ļāva iet vienīgi slidošā, vienmērīgā gaitā, sevišķi sievietēm, kas nereti vilka citus uz citiem pat līdz 10 svārkū!

**Sievietēm** šai laikmetā raksturīgs mazliet izcelts viduklis, rokas brīvi gar sāniem, pirksti paslēpti drēbju krokās, lai jebkurā brīdī varētu pacelt tērpu, galva noliekta, plakstiņi nolaisti. Galma ceremoniālais sveiciens sievietēm bija zems, dziļš piesēdiens ar soli uz priekšu, ķermeņa svars uz priekšējās kājas, galva noliekta.

**Vīriešu** tērpi raksturīgas kupli krokotas bikses virs ceļiem, triko, greznas, sprādzēm rotātas kurpes, virssvārki ar kuplām, garām piedurknēm, cepure ar spalvu rotājumu, plats apmetnis un zobens pie sāniem.

Vīriešu stājai šai laikmetā piemīt staltums; kreisā roka parasti atradās uz zobena, ko nenoņēma arī ballē, jo katru brīdī vajadzēja būt gatavam uz dueli vai zobenu cīņu. Raksturīga bija veikla, eleganta darbošanās ar apmetni. Sakarā ar to, ka šai laikmetā telpā bija atļauts uzturēties ar cepuri galvā, vīriešiem raksturīga sevišķi plaša sveiciena kustība — vispirms solis sānis, reizē pieliekot roku pie cepures, otra kāja aiz muguras, pārnesot uz to ķermeņa svaru, neliels piesēdiens, priekšējo kāju nesaliecot, ar plašu žestu un lielu vēzienu noņemt cepuri, turot to sānis izstieptā rokā. Ķermeņa noliekšanā uz priekšu saskatāmas sveicienu pozas iezīmes.

Militārajam tērpi raksturīgi zābaki ar atlokiem, kuriem atbilst plata stāja un lieli soļi. Militārs salūts iezīmējas ar kājas piesitienu un platu stāju.

**Pāži** pavadīja savus kungus, tāpēc viņu uzdevums bija ar savu stāju pasvītrot kunga iznesību. Reprēzentēšanās gadījumos pāžiem raksturīga stalta stāja un dažādas roku stāvokļa variācijas: viena roka uz gurna, otra brīvi gar sāniem; viena

roka uz gurna, otra uz krūtīm; abas rokas uz gurniem vai abas brīvi gar sāniem. Pāžu sveiciens — ar soli atkāpjoties noliekt galvu, ķermeņa svars uz aizmugurējās kājas, kas mazliet ieliekta ceļi; priekšējā kāja izstiepta, viena roka uz krūtīm, it kā liecinot par padevību vai dotā rīkojuma saprašanu.

No katra laikmeta augstāko aprindu sveiciena kalpojošais personāls saņēmis pašu raksturīgāko, vienkāršāko kustību ziņā, piemēram, kalpi sveicina kungus, noliecot galvu, atkāpjoties ar mazu piesēdienu uz vienas kājas, otra izstiepta uz priekšu; kalpones sveicienā noliec galvu un pakniksē.

Tauta vienmēr izpaudusi savu protestu pret ārējās uzvedības žņaugiem un samākslotām kustībām. Vienkāršie ļaudis savā starpā sasveicinājušies ar galvas pamājienu, sadodot rokas un arī apkampjoties.

16. gs. ceremoniālajos gājienos, kas izkārtoti stingrā secībā, meklējams sabiedrisko deju sākums. Stalta, svinīga gaita, bieža sasveicināšanās gan ar partneri, gan ar citiem, veido pirmos sabiedriskās dejas zīmējumus (pavana u. c.).

Baroka laikmetam bija raksturīgas spāņu galma ierašas. Galma uzvedībā valdīja stingra etiķete. Daudzās svinīgās ceremonijas vadīja galma ceremonijmeistars. Viņš izkārtoja sabiedrību pēc augstmaņu tituliem, norādot katram atbilstošu vietu.

Karaļa klātbūtnē sabiedrībā bija jāievēro sevišķi ārējās uzvedības noteikumi. Ienākot telpā, kurā atradās karalis, ienācējam bija tūlīt jāpievērš viņam uzmanība un jāizdara ceremoniālais sveiciens. Aizejot nedrīkstēja pagriezt karalim muguru, bet gan bija jāatkāpjas ar saliektu muguru līdz durvīm. Karaļa klātbūtnē sabiedrībā nemēdza sēdēt. Ja viņš uzaicināja apsēsties, to uzskatīja par sevišķa goda parādīšanu. Karaļa klātbūtnē atstāt cepuri galvā bija atļauts tikai ļoti tuviem karaļa radniekiem. Tā kā 16. gs. sabiedrībā bija atļauts telpā uzturēties ar cepuri galvā, tā tika sevišķi izgreznota, un cepures noņemšana tika uzskatīta par sevišķa goda un cieņas apliecinājumu.

**Roku stāvokļi** dažādu laikmetu ceremoniālajos svinību gājienos spilgti atspoguļo partneru savstarpējās attiecības. Tā, piemēram, 16. gs. vīrietis saņēma sievietes roku virs plaukstas locītavas, sievietes roka bija brīvi nolaista. Te it kā iezīmējas sievietes padotība, pakļāvība vīrietim. Karalis vai augstdzimušas personas parādes gājienā karalienei pasniedza taisni izstieptu roku ar delnu uz leju, bet karaliene savu roku viegli uzlika uz padotās rokas plaukstas virspuses vai mazliet aug-

stāk. Roku stāvoklis bija atkarīgs arī no attiecīgā laikmeta apģērbu modes — ja dāmām bija ļoti kupli svārki, kungi nevarēja sevišķi tuvu pieiet klāt savām partnerēm.

Nomesties *uz viena ceļa sabiedrībā* nozīmēja parādīt lielu godu un apliecināt cieņu. Uz viena ceļa nometās augstmaņi, kad viņus iecēla augstākā kārtā vai piešķīra kādu apbalvojumu, uz viena ceļa nometās virsnieki, nododot valdniekam svarīgus ziņojumus, uz viena ceļa izlūdzās iecerētās roku. Uz viena ceļa nometās sevišķi iznesīgi un veikli. Turpretim nometšanās *uz abiem ceļiem* sabiedrībā arvien saistījies ar lielu pazemojumu vai krišanu nežēlastībā.

**Skūpstis** kā cieņas apliecinājums sabiedrībā dažādos laikmetos izpaudies ļoti dažādi. Tā, piemēram, 16. gs. kungi dejās parādīja savām dāmām lielu cieņu, noskūpstot viņu tērpa svārku malu, eleganti nometušies uz viena ceļa. Arī garīdzniekiem un valdniekiem šai laikā tika skūpstītas drēbes.

**Rokoko laikmeta sievietes tērpiem** bija raksturīgs vieglums, čaukstēšana (zīds, tafts) un kustīgums, ko radīja krinolīns.

Sveiciena kustību — reveransu izdara, piesēdienā līgani pārnesot ķermeņa svaru uz aizmugurējās kājas un paliekot brīdi ar priekšā izstieptu kāju un noliektu galvu.

Rokoko laikmeta dāmām piemita cēla stāja un gulbja peldejumam raksturīga slīdoša gaita. Sevišķi uzmanīgi vajadzēja prast apsēties, viegli paceļot krinolīna malu. Ja apsēdās tieši uz svārkiem, piespiežot krinolīnu pie sēdekļa, otra puse pacēlās augšā, radot neglītu, komisku iespaidu. Tikpat veikliem pret dāmām bija jābūt arī kungiem — viņi nedrīkstēja pārāk tuvu tīties dāmām, lai nepiespiestu sev klāt krinolīna malu.

**Vīriešu kostīmam rokoko laikmetā** raksturīgas bikses līdz ceļiem, sasietas ar zīda lentu, sprādzēm greznotas kurpes, gara, brokāta izšuvumiem rotāta veste, plati (samta, zīda) virssvārki, kas atsedz vesti, žabo — mežģiņu un volānu rotājums pie kakla, piedurkne ar platām, izšūtām aprocēm un kreklis ar mežģiņu aprocēm. Šim laikmetam atbilda lepna stāja, ķermeņa svara pārnesums uz aizmugurējās kājas, otra mazliet priekšā, it kā rādot greznās kurpju sprādzes. Arī kungiem vajadzēja mācēt apsēties šādā tērpā, lai nesaburzītu garā virssvārka malu. Tā kā mugurpusē tam bija šķēlums, apsēžoties svārku malu veikli un eleganti pasita sānis.

**Sveiciena** kustība rokoko laikmetā vīriešiem nav vairs tik plaša — tikai neliels solis atpakaļ, mazliet piesēžoties uz aiz-

mugurējās kājas, otru izstiepjot uz priekšu un pieliecot galvu, turklāt viena roka it kā tiecas pie krūtīm.

17. gs. vidū Parīzē nodibinājās Dejas akadēmija, kas lika pamatus klasiskajam baletam. Šis notikums ietekmēja arī tā laika augstākās sabiedrības stāju un uzvešanos. Sevišķi izskaistināta, graciozām roku kustībām bagāta bija sasveicināšanās. Sasveicinoties rokas nesaskārās, tomēr roku kustībām piemita it kā ilustrējoša nozīme ar norādījumu — «mans sveiciens jums». Pēc sveiciena vīrietis nedrīkstēja tūlīt pagriezt muguru un aiziet, vispirms bija jāatkāpjas soli atpakaļ, lai neaizvainotu dāmu.

Galmā ieviesās garas sasveicināšanās ceremonijas. Izveidojās tā saucamais lielais reveranss, kuru mācīja speciāli skolotāji un kurš saistījās ar «priekšā stādīšanu» karalim un «ievēšanu» sabiedrībā. Arī tā laika dejas prasīja lielu meistarību.

Rokoko laikmetā modē bija grezni zilonkaula vādekļi, kas palīdzēja dāmām pārvarēt grūtības, kuras viņām sagādāja korsete un krinolīns. Nereti, izdarot daudzus reveransus sabiedrībā, no lielas piepūles seja kļuva sārta; bija nepieciešams atvēsināties, jo modē bija bālums — vajadzēja pieskaņot sejas krāsu baltajām parūkām. Lai veikli un graciozi darbotos ar vādekli, izkopa plaukstu un jo sevišķi pirkstu kustības, vingrinoties gan vādekļa atvēršanā un aizvēršanā, gan arī vēdināšanā un vādekļa turēšanā. Ja gadījās, ka vādekļis nokrita, kungi mēdza parādīt savu veiklību tā pacelšanā, nevis pieliecoties, bet it kā veikli noņemoties uz viena ceļa. Darbošanās ar vādekli sasniedza lielu meistarību — nereti tas «mēmi» piedalījās sarunās. Izveidojās speciāla «vādekļu valoda», kuras nozīmi saprata tikai partneri. Vādekļa turēšana, atvēršana vai nolaišana deva atbildi uz jautājumu, pieņēma kādu lēmumu vai noraidīja ierosinājumu.

Sai laikmetā modē bija dažādi greznuma priekšmeti — mežģinēm rotāti lakatiņi, dārgakmeņiem izgreznotas tabakas dozes, matu irbuļi, lornetes u. c. Arī te bija nepieciešama skaista un veikla darbošanās ar rokām — sevišķi ar plaukstām un pirkstiem. Gredzenoto pirkstu «spēlēšanās» ar aproču mežģinēm galmā kļuva par manieri. Šim laikam raksturīgas izskaistinātas roku kustības, tāpat arī asprātīgas, komplimentiem piebārstītas sarunas.

Sākot ar 17. gs., uzvedību Eiropā noteica Francija. Visi galmi sekoja Versaļas galmam. Franču valoda kļuva par salonu valodu. Ārējā greznība nemitīgi auga, līdz savus ziedu

laikus sasniedza 18. gs. — rokoko laikmetā. Viena tērpa vērība bija neiedomājama. Lai to pienācīgi demonstrētu, vajadzēja apgūt lielu meistarību tā valkāšanā. Speciāli skolotāji mācīja ne tikai tā laika diezgan komplikētās dejas (klasiskais menuets, alemanda u. c.), bet arī uzvedības noteikumus.

**Rokas došanā** šai laikā arī vērojamas savas īpatnības. Pirmais roku sniedza kungs, bet dāma savu plaukstu ar slaidu pusloka kustību ielika kunga plaukstā; elkoņi abiem bija mazliet ieliekti un nolaisti uz leju. Krinolīna dēļ kungiem bija jāievēro pietiekams atstatums, lai neuzkāptu dāmai uz tērpa, tāpēc zem elkoņa šai laikā vēl nemēdza iet.

Par sevišķas pateicības vai padotības zīmi tika uzskatīta augstākstāvošas personas aproces noskūpstīšana, vēlāk — pansiņtās rokas pirkstu galu noskūpstīšana. Paradums skūpstīt roku — plaukstu virspusi kā cieņas apliecinājums vispildtāk iezīmējās 19. gs. sabiedrībā. Vīrieši skūpstīja roku precētām sievietēm, bērni — vecākiem, jaunākie — vecākiem, padotie — priekšniecībai, kalpi — kungiem. Vecākas personas sabiedrībā sasveicinoties atļāvās jaunākos apveltīt ar skūpstu uz pieres. Sievietes savā starpā sasveicinoties mēdza pielikt viena otrai vaigu vai viegli ar lūpām pieskarties vaigam. Uz lūpām sabiedrībā skūpstīties drīkstēja tikai tuvi radnieki.

Pēc lielās franču revolūcijas 19. gs. sākumā kā protests pret galma greznību modē nāk **ampīra stils**, kas formas vienkāršības ziņā sasaucas ar antīko pasauli. Notiek lielas pārmaiņas sieviešu tērpos. Sievietes tiek atbrīvotas no korsetes un krinolīna. Ieviešas viegla, gaisīga auduma (zīds, atlāss, pans) tērpi. To īpatnība ir vienkāršās līnijas, īsas, pieguļošas piedurknes, liels dekoltē un viegls krokojums zem krūtīm. Laikmetam raksturīga vienkārša, stalta stāja un dabiskas kustības. Izzūd rokoko laikmeta izsmalcinātais rotaiļgums.

**Sveiciena reveranss sievietēm** ir viegls piesēdiens, pārtraucot soli; ķermeņa svars uz priekšējās kājas, galva mazliet noliekta. Vēlākā laikā no šā sveiciena izveidojās tā dēvētais kniksis. Ja reveranss bija jāizdara no statiska stāvokļa, ar vienu kāju izdarīja nelielu apļveida kustību pa grīdu, pabīdot nost svārku malu, lai varētu kāju nolikt aiz muguras un uz priekšējās kājas izdarīt nelielu piesēdienu.

**Vīriešu viesību tērpiem** joprojām raksturīgas bikses līdz ceļiem, garas, baltas zeķes, kurpes ar sprādzēm, plati virssvārki, augstas, stīvinātas apkakles ar platu kaklasaiti, kas sasieta taurenīti. Stāja un kustībās vēl no iepriekšējā gadsimta sagla-

bājas plastiskums, kas izpaužas arī sveicienā — neliels solis atpakaļ, otra kāja izstiepta uz priekšu, galva mazliet noliekta, viena roka pie krūtīm.

Visvairāk izplatītā salona deja bija gavote. Tā prasīja lielu meistarību izpildījumā, jo sastāvēja galvenokārt no klasiskā baleta soļiem. Sieviešu tērpa vienkāršās, pieguļošās līnijas ļāva kungiem tuvoties dāmām, un svinību gadījumos ieviesās jau gājieni zem elkoņa, t. i., kungs piedāvāja dāmai savu elkoni, mazliet ieliecot roku, bet dāma ar plaukstu apņēma kunga elkoni no iekšpuses.

Agrākajos laikmetos uzvedības noteikumu kodeksā bija ietverti noteikumi, kā izturēties pret karali, pret savas kārtas pārstāvjiem, pret priekšniecību, pret sievieti, pret saviem vecākiem, pret gados vecākiem utt. Privileģēto šķiru ģimenēs speciāli audzinātāji iepazīstināja bērnus ar šiem uzvedības noteikumiem. Labas manieres pašķīra ceļu dzīvē. Bieži no tām bija atkarīga karjera.

19. gs. muižniecības un inteligences aprindās labas manieres centās apgūt katrs, jo visa dzīve noritēja salonos, kur apsprieda dažādus jautājumus. Atkarībā no tā, kā cilvēks sasveicinājās un uzvedās sabiedrībā, viņu dēvēja par pieklājīgu, nepieklājīgu, elegantu, iznesīgu utt.

**19. gs. beigās sievietes sveiciens** ietvēra vieglu galvas mājīnu un laipnu paskatīšanos. Tikai jaunavas, kas tika ievestas sabiedrībā, savā pirmajā ballē vēl izdarīja reveransu — nelielu piesēdienu. Dāmas izdarīja reveransu tikai valdnieka klātbūtnē.

**Viriešu sveiciens** 19. gs. beigās radikāli mainījās. Pazuda atkāpšanās atpakaļ, tā vietā bija tikai solis sānis, pieliekot klāt otru kāju un noliecot galvu; rokas brīvi gar sāniem. Civilie salona sveicienā, pieliekot klāt otru kāju, celi mazliet atbrīvoja, tā it kā mīkstinot kustību, turpretim karavīri sveicienā centās demonstrēt savu stalto stāju un noteiktās kustības, sasitot papēžus. Sasveicinoties nemēdza kratīt un stingri spiest roku, bet katrā ziņā bija jāpaskatās acīs. Kungi parasti noskūpstīja dāmām roku, pieliecoties tai klāt, nevis ceļot dāmas roku pie lūpām. Jaunavām roku neskūpstīja.

Krievu tautiskajam sveicienam nelielā sabiedrībā raksturīga apkampšanās un saskūpstīšanās trīs reizes, katru reizi mainot vaigu. Tā sasveicinājās labi pazīstami cilvēki vai tuvi radnieki.

Krievu sveiciens («земной поклон») sastopams tikai tautā — zema noliekšanās uz priekšu līdz jostas vietai, stāvot

vienmērīgi uz abām kājām un ar vienu vai ar abām rokās skatot zemi. Tā zemnieks sveicināja savus kungus un arī cilvēkus, kam gribēja parādīt lielu godu. Mūsu dienās šis sveiciens saglabājies tikai uz skatuves.

Telpā uzturēties ar cepuri 19. gs. nebija pieņemts. Militāras personas, ieejot mājā, līdz ar virsdrēbēm noņēma arī zobenu.

Kā dāmām, tā kungiem ballē bija obligāti balti cimdi — dāmām gari, kungiem īsi. Ar dārgām rotaslietām un diadēmām ballē, teātrī vai viesībās greznojās tikai precētas sievietes, jaunavas valkāja tikai nelielus medaljonus, mežģines un lentas, matos ziedus.

Ieejot salonos, kungs vispirms pārlaida skatienu visai sabiedrībai un, paliekot pie durvīm, paklanījās, tad tuvojās namamātei, atkārtoja sveicienu un noskūpstīja pasniegto roku. Pēc tam notika sarokošanās ar namatēvu un sasveicināšanās ar klātesošajām dāmām un kungiem.

Sarunājoties sabiedrībā ar sievieti, vīrietis nedrīkstēja viņai aizskart elkonī vai aplīkt roku ap vidukli. Pēc sarunas ar dāmu kungs nedrīkstēja aizejot tūlīt pagriezt viņai muguru, bet atvadījās no tās ar vieglu mājienu un soli atpakaļ. Vīrietis nedrīkstēja atstāt dāmu vienu, bet gan kāda cita kunga vai dāmas sabiedrībā.

Aicinot uz deju, kungs piedāvāja dāmai roku, pasniedzot plaukstu, bet, vedot viņu pēc dejas atpakaļ uz vietu, kungs piedāvāja dāmai elkonī atbalstam, lai viņa varētu pēc dejas atpūsties. Raksturīgi, ka tikai uz mazurku kungs veda dāmu ar pilnīgi taisni izstieptu roku, turklāt abi sadevās plaukstās un gāja uz dejas laukumu cieši blakus, gandrīz saskaroties ar pleciem. Tas laikam tāpēc, ka mazurka 19. gs. ballē bija kulminācijas punkts un zināmā mērā ieguvusi priekšnesuma raksturu. Ar šādu parādes gājienu dejojāji it kā saistīja pārējo uzmanību. Šai dejā galvenā loma bija kungiem, — dāmas tikai demonstrēja savu grāciju.

Sēdēt sabiedrībā kungs drīkstēja tikai tad, ja visas dāmas bija apsēdušas. Ja salonā ienāca sieviete, visi kungi piecēlās un piedāvāja viņai vietu; tāpat arī kungi piecēlās, ja kāda dāma gāja projām. Vīrietis nedrīkstēja sēdēt dāmu sabiedrībā sakrustotām kājām. Jāpiebilst, ka sieviete nedrīkstēja sēdēt sabiedrībā ar sakrustotām kājām līdz pat 20. gs. sākumam. Atspiesies pret krēsla atzveltni nedrīkstēja ne kungi, ne jaunākas dāmas, ne jaunavas. Bija jāsež uz krēsla malas tā, lai jebkurā laikā varētu veikli piecelties. Arī atbalstīties uz krēsla sānu

atzveltnēm jaunāki cilvēki nedrīkstēja. Šī priekšrocība bija tikai vecākajiem sabiedrības locekļiem.

Salonā namamāte ievērojamāko viesi sēdināja sev līdzās uz divāna, pārējiem viesiem piedāvājot krēslus. Arī pie galdā namamāte ievērojamāko viesi sēdināja sev līdzās. Dzerot salonā tēju, dāmas mēdza garo vakara cimdu no labās rokas novilkīt. Ieejot vai iznākot no istabas, kungs atvēra durvis, ļaujot dāmai iet pa priekšu.

Kad viesis vēlējās aiziet, namamāte pavadīja viņu līdz durvīm. Namamāte un namatēvs atvadījās no katra viesā. Aiziet no viesībām neatvadoties nebija pieņemts. Ja namatēvs paturēja dāmai mēteli, to uzskatīja par sevišķu godu. Paturēt dāmai mēteli bija katra kunga uzdevums.

Mājas apstākļos bērni pēc katras maltītes noskūpstīja vecākiem roku.

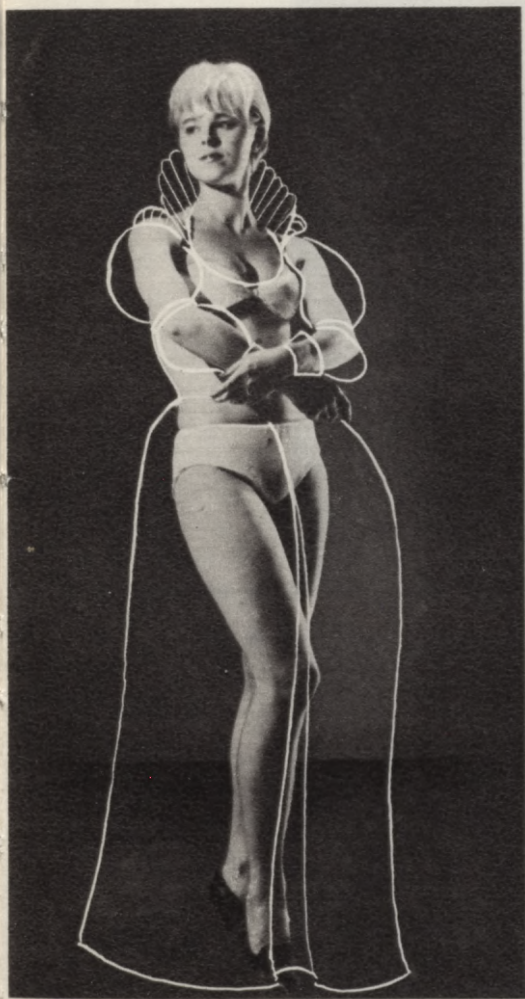
Pēkšņi iejaukties sarunā sabiedrībā nebija pieņemts, bija jānogaida, kamēr iepriekšējais beidz runāt. Tāpat arī nemēdza runāt sabiedrībā stiprā balsī.

Šais gados raksturīga stalta stāja, liela atturība kustībās un jo sevišķi minimāla darbošanās ar rokām. Dāmām bija pieņemtas vieglas plaukstu kustības, piemēram, iepazīstinot, aicinot, norādot vietu vai darbojoties ar vēdekli. Rādīt uz cilvēku vai priekšmetu ar pirkstu nebija pieņemts, — mēdza norādīt ar visu plaukstu.

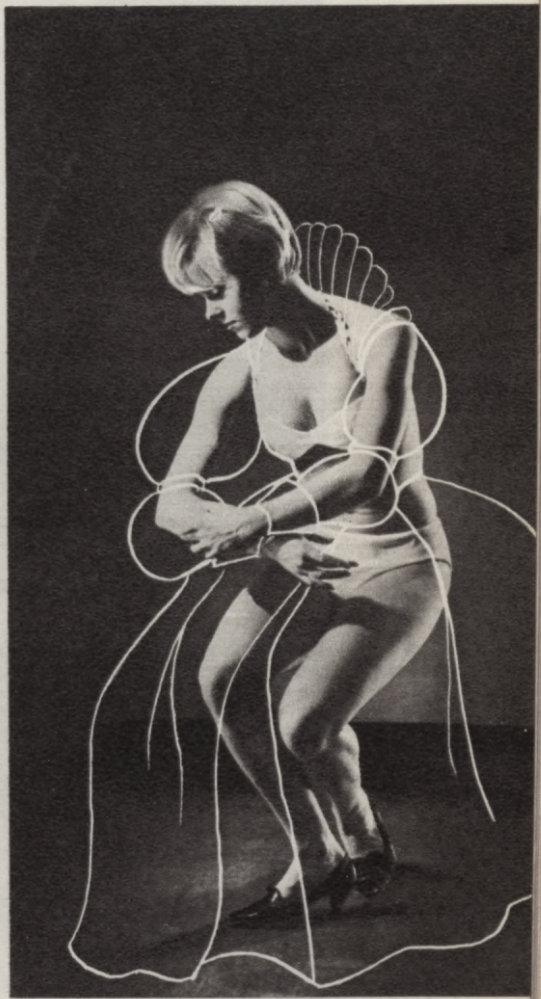
Vīriešu stājas staltumu pasvītvoja korsete, ko nēsāja zem mundiera. Salona stājā vīriešiem bija raksturīgas atturīgas kustības; rokas gandrīz vienmēr bija gar sāniem vai arī viena roka pie otras rokas aproces.

Apsēžoties kungi mēdza veikli pasist sānis sava virssvārka malas. Svārkus vēlāk nomainīja fraka.

Sievietes valkāja garas kleitas, viesībās un ballēs pat ar pagarinājumu — «šlepi» mugurpusē. Vidukli iežņaudza korsete. Ejot garā kleitā, nemēdza spert lielus soļus un cilāt augumu. Ja svārkī skāra grīdu, tos nedrīkstēja bīdīt ar ceļiem, bet viegli pieturēja ar vienu vai abām rokām, speciāli neakcentējot šo kustību ar atliktu plaukstu locītavu, vai arī viegli pabīdīja pie katra soļa svārku malu ar kurpes purngalu. Ja ar garo tērpu vajadzēja pagriezties, ar kurpes purngalu viegli pabīdīja tērpu sānis, pirms spēra soli. Tam bija nepieciešama rūpīga vingrināšanās, citādi dāma varēja «sapīties» pati savā tērpā. Ejot ar «šlepi», dāmai jau iepriekš bija jāizdomā, uz kuru pusi pagriezīsies, lai, piepalīdzot ar gurnu, ar kustības inerci



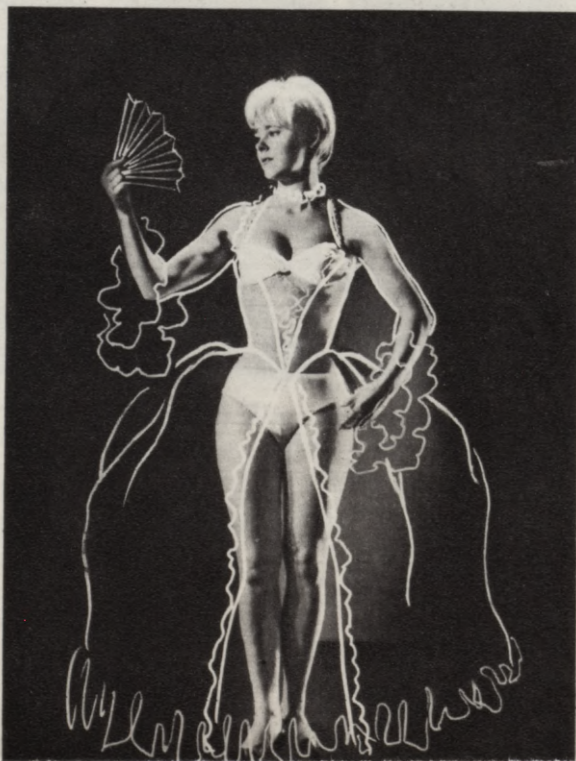
96. att.



97. att.



98. att.

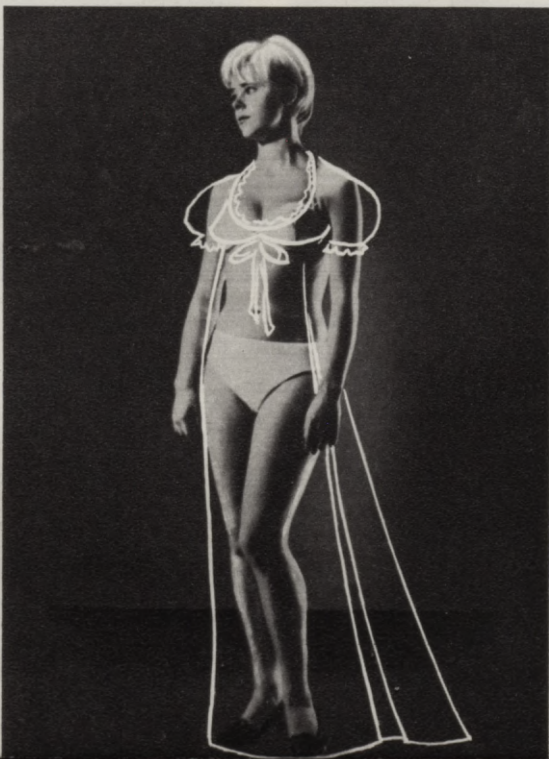


99. att.



*100. att.*

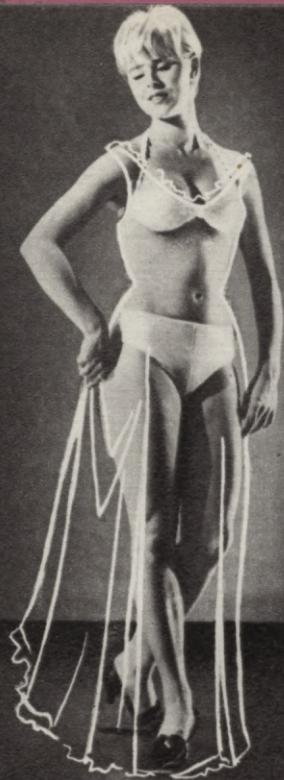
*101. att.*



102. att.

104. att.



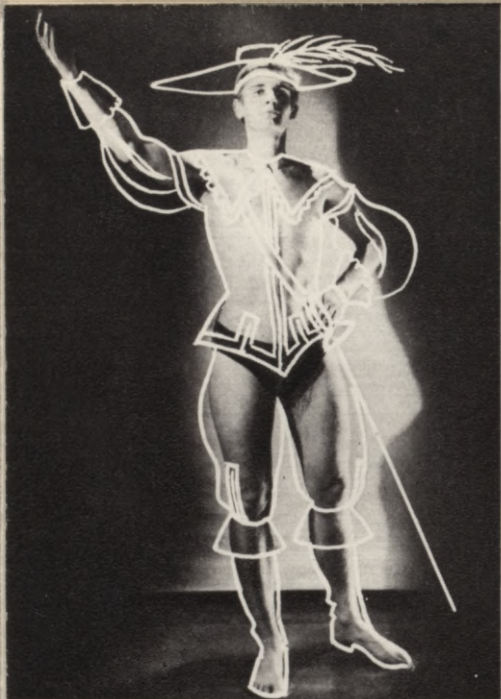


103. att.

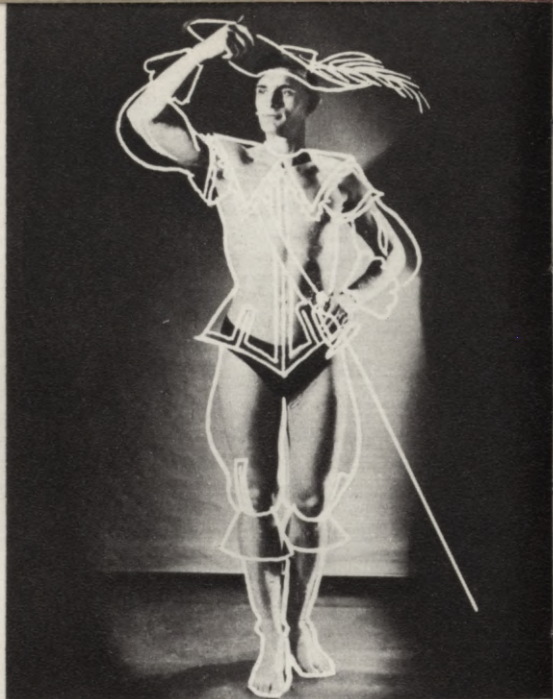
105. att.

106. att.





107. att.



108. att.

111. att.





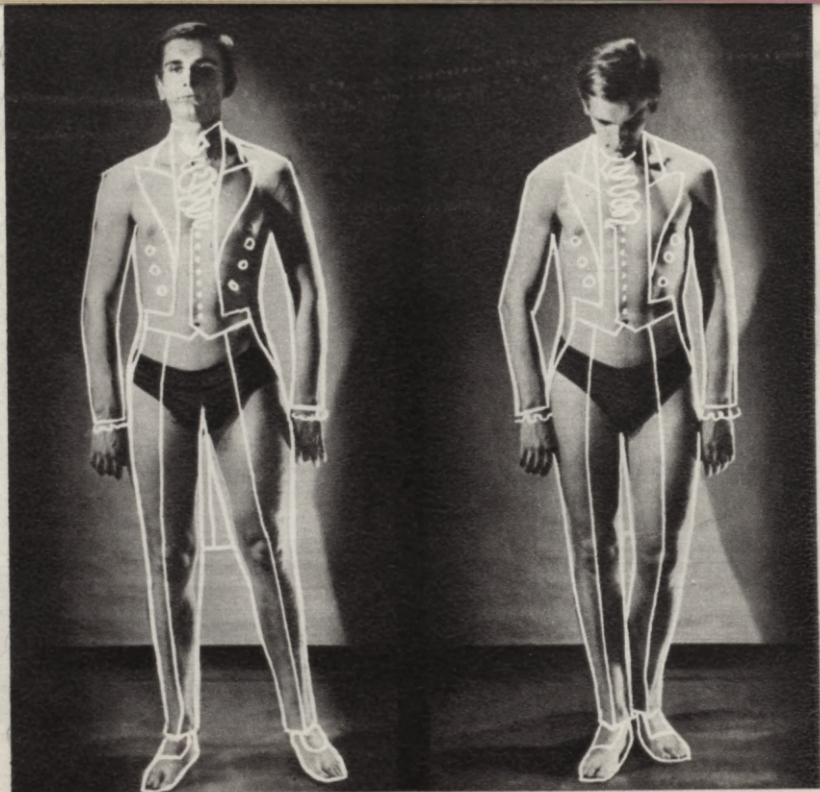
109. att.



110. att.

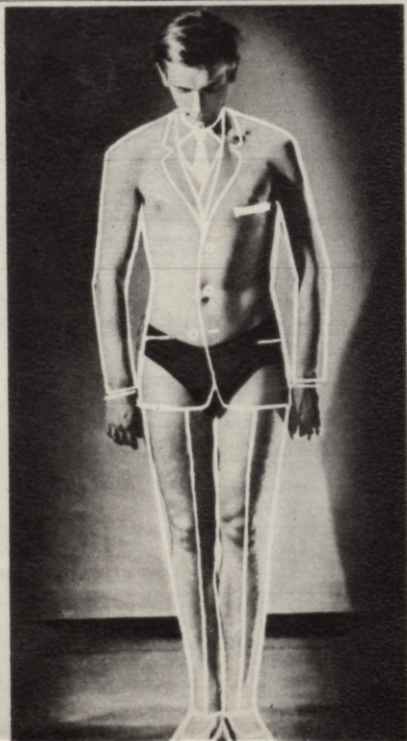
112. att.





113. att.

114. att.



115. att.

pagrieztu tērpu sev aiz muguras, tā atbrīvojot sev priekšā ceļu. Bija jāvairās arī no straujām kustībām, jo nedrīkstēja tērpu «švitināt». Ejot pa kāpnēm uz augšu, svārkus pieturēja ar vienu roku priekšpusē, ar otru roku — mugurpusē, pagriežot «šlepi» sānis. Ejot pa kāpnēm uz leju, ar vienu roku pieturēja «šlepi» mugurpusē. Tas bija jādara ļoti neuzkritoši un veikli. Arī kungiem bija jāuzmanās, lai neuzmītu dāmai uz «šlepes». Apsēžoties ar garu kleitu, bija atļauts to nemanāmi sakārtot, lai tā nesaburzītos un krokojums būtu glītāks.

Teatrī vai ballē sievietēm bija lieli spalvu vēdekļi, ar kuriem viņas atvēsinājās; aizsegt seju ar vēdekli, lai runātos ar ar savu partneri, nebija pieņemts. Tāpat neuzskatīja par «labu toni» visu laiku turēt vēdekli atvērtu, lai demonstrētu tā greznumu. Uz cimda nemēdza valkāt gredzenus.

Uz «labām manierēm» varēja pretendēt cilvēks, kas uzvedības noteikumus ievēroja brīvi, nepiespiesti, ar zināmu vieglumu, vienkāršību un eleganci. Savu «labo manieri» pasvīturošana sabiedrībā neraksturoja sevišķi labu toni.

Mūsu laikmets ir fiziskās kultūras un sporta laikmets. Tas spilgti iezīmējas arī apģērbā un stājā. Ērtas drēbes bieži no maina treniņa tērps. Tas ļauj brīvi ieņemt dažādus ķermeņa stāvokļus un neierobežo kustības.

Sieviešu svārku garums no 20. gs. sākuma līdz mūsu dienām nemitīgi mainījies — zem ceļiem, līdz ceļiem un virs ceļiem... Tā saucamā garā vakarkleita palikusi vienīgi svinīgiem reprezentēšanās gadījumiem. Lai glīti un pareizi valkātu kā īsus, tā garus svārkus, mūsu dienās sievietēm, it sevišķi aktrisēm, jāapgūst visu iepriekšējo gadsimtu pieredze. Jāprot piemērot sava stāja un gaita sporta apģērbam, īsajam ikdienas tērpam un arī garajai vakara tualetei. Tā, piemēram, jāatceras, ka garā tērpā nedrīkst spert lielus soļus un cilāt augumu, gaitai jābūt plūstošai, un nedrīkst vēzēt rokas. Tāpat arī ikdienā, valkājot īsu tērpu, jāpiemērojas kurpju papēžu augstumam, lai vienmēr būtu pareizais pēdu stāvoklis un iztaisnoti ceļi. Jāatceras, ka stalta stāja un pareiza muguras turēšana padara katru tērpu glītu.

Vīriešu apģērbā jau pagājušā gadsimta beigās parādās garās bikses, kas gadu gaitā mainījušās vienīgi platuma ziņā. Arī žakete bijusi gan šaura, pieguļoša, gan plata, ar polsteriem. Pazudušas stīvinātās apkakles un aproces. Vienīgi vīriešu reprezentēšanās tērpam — frakai ir cietināta krūteža, apkaklīte un aproces. Tas liek padomāt par piemērotu stāju un gaitu.

Stājai vienmēr vajadzētu būt staltai un brīvai, kustībām dabiskām.

Katrā laikmetā var saskatīt pārspilējumu stājā un gaitā. Dienžēl arī mūsu dienās, nekontrolējot savu stāju un gaitu, ieņemot pārāk atbrīvotus ķermeņa stāvokļus, kas robežojas jau ar vaļību, ar laiku izveidojas neglīta, pat kroplīga stāja. Tā, piemēram, neturot taisni muguru, izveidojas kūkums, nošļūk pleci, ļogās gurni. Nereti šādu stāju un gaitu uzskata par modernu, taču tā var domāt tikai cilvēki, kam nav attīstīta daiļuma izjūta. Nav ieteicams akli sekot arī citiem modes untumiem, piemēram, aukstā laikā nevalkāt cepuri, — tad gribas galvu ieraut plecās. Nav arī ieteicams valkāt ļoti augstus, tievus papēžus. Mūsdienu sievietes nereti valkā garas vai pusgaras bikses, — tas dod iespēju ieņemt platāku stāju un spert lielākus soļus. Taču, ja mugurā ir īsi, šauri svārki, nedrīkst nostāties platā stājā un izvīrīt uz priekšu vēderu — tas izskatās ļoti neglīti.

Mūsu dienās jēdzienam «laba uzvedība» ir daudz dziļāka nozīme. Pie mums savstarpējo attiecību pamatā ir patiesa cieņa. Ja būs šī cieņa, cilvēks arvien pratīs uzvesties labi. Patiesa cieņa vienmēr nosacīs arī pareizo stāju.

Jāatceras, ka sveiciens nozīmē vēltīt otram uzmanību, nevis parādīt savu attieksmi pret viņu vai arī likt viņam izjust savu labo vai sliktu omu. Sveiciens mūsu dienās saglabājis iepriekšējo gadsimtu formu — galvas mājieni saskatoties un sarošošanās.

Oficiālais reprezentēšanās sveiciens uz skatuves sievietēm — mazliet atkāpjoties, noliekt galvu un kāju priekšā iztaisnot. Nelielu piesēdienu — kniksi izdara vienīgi garā vakara tualetē — parasti uz skatuves.

Vīriešu reprezentēšanās sveicienā uz skatuves vai svinību gadījumos sastopamas 19. gs. sveiciena iezīmes — mazs solis sānis un brīvs akcents, noliecot galvu.

### **Dažādu laikmetu ceremoniālie sveicieni un stāja sievietēm**

**Baroka laikmetam** (16. gs.) raksturīgā stāja redzama 96. un 99. att. Reveranss — dziļš piesēdiens uz priekšējās kājas, otra saliekta celī aiz muguras (uz tās pārnests ķermeņa svars) un balstās uz puspēdas (zems kniksis); galva noliekta, rokas ar ieliektiem elkoņiem pie tērpa (97. att.).

**Rokoko laikmeta** (17. gs.) reveranss — vienmērīgs ķermeņa svara *pārnesums* piesēdienā no priekšējās uz aizmugurējo kāju; rokas pie tērpā, elkoņi *atvirzīti* no ķermeņa (98. att.).

**Grandreveranss** (18. gs.) — vispirms solis sānis, pārejot uz otro pozīciju, tad otra kāja caur 1. pozīciju iet uz aizmuguri, ar līganu piesēdienu pārnesot ķermeņa svaru no priekšējās uz aizmugurējo kāju un paliekošā kādu brīdi ar noliektu galvu un iztaisnotu priekšējo kāju; rokas pie tērpā, elkoņi *atvirzīti* no ķermeņa.

**Ampīra laikmetam** (19. gs. sākums) īpatnējā stāja redzama 101. att. Reveranss — viegls piesēdiens uz vienas kājas, ar otru veidot nelielu pusloku — it kā atbīdot tērpā malu — un nolikt to aiz muguras; rokas pie tērpā, galva mazliet pieliekta (100. att.).

**19. gs. raksturīga** 103. attēlā redzamā stāja. Reveranss parasti izdarīts tērpā ar «šlepi» — vispirms ar vienu kāju solis sānis, tad otru kāju nolikt aiz muguras, pārnesot ķermeņa svaru no priekšējās kājas uz aizmugurējo kāju. Ja izdara soli sānis ar labo kāju uz labo pusi, kreisā roka paņem tērpā «šlepi» aiz muguras un mazliet paceļ to uz kreiso pusi, ja solis uz kreiso pusi, ar labo roku pavirza no aizmugures tērpā uz labo pusi (102. att.). Kalpojošam personālam raksturīgais sveiciens ir kniķsis (104. att.).

**Mūsdienu** (20. gs.) reprezentēšanās sveiciens tiek izdarīts īsā tērpā — neliels solis atkāpjoties, mazliet noliekt galvu un pievilkt klāt uz priekšu izstieptu kāju; rokas brīvi gar sāniem (105. att.). Šim laikam raksturīgā stāja atrodama 106. att.

### Dažādu laikmetu ceremoniālie sveicieni un stāja vīriešiem

**Baroka laikmeta** (16. gs.) sveiciens. Sākuma stāvoklis — pamatstāja, kreisā roka uz zobena, labā brīvi gar sāniem. Solis ar labo kāju sānis uz labo pusi, labo roku tai pašā laikā ar plašu vēzienu paceļ sānis, ķermeņa svars uz labās kājas (107. att.), kreiso kāju ar pēdas priekšējo daļu pieliek aizmugurē klāt labajai, labo roku pieliecot pie cepures (108. att.), tad ar kreiso kāju sper nelielu soli atpakaļ, pārnesot uz šās kājas ķermeņa svaru; izdara mazu piesēdienu, labo kāju atstājot izstieptu, ar plašu lokveida vēzienu noņem cepuri un pieliek sev pie krūtīm (109. att.); atkal iztaisnojot roku, noliec galvu (110. att.).

**Rokoko laikmeta** (17. gs.) sveiciens. Neliels solis atpakaļ, piesēdiens uz aizmugurējās kājas, otra kāja izstiepta uz priekšu, vienu roku tuvināt krūtīm, mazliet noliecot galvu (111. att.).

**Rokoko laikmeta** (18. gs.) sveiciens. Solis ar vienu vai otru kāju sānis, pārnesot uz tās ķermeņa svaru, reizē paplešot sānis abas rokas, tad nolikt otru kāju aiz muguras, nelielā piesēdienā pārnest uz tās ķermeņa svaru un izstiept priekšējo kāju, ar vienu roku izdarīt nelielu kustību uz savu pusi, tad norādīt uz partneri, kuram sveiciens domāts, it kā ilustrējot domu — «es sveicinu jūs» (112. att.).

**19. gs. salona sveiciens.** Solis sānis, pielikt klāt otru kāju ar mazliet atbrīvotu celi, vienlaikus noliekt galvu, rokas brīvi gar sāniem, plaukstas virspuse pavērsta uz priekšu (113. un 114. att.).

**Mūsdienu** reprezentēšanās sveiciens. Solis sānis, otru kāju ar noteiktu kustību pielikt klāt pirmajai — ķermeņa svars uz abām kājām — un izdarīt enerģisku mājienu ar galvu; rokas brīvi gar sāniem, plaukstas virspuse pavērsta uz priekšu (115. att.).

## Vingrinājumi dažādu laikmetu stājas, gaitas un uzvedības apgūšanai

### Vingrinājumi grupu nodarbībām

1. Brīvi kustēties dažādos virzienos vienmērīgā, slidošā gaitā.

2. Gājiens dāmām ar «šlepi». Kustēties vienmērīgā, slidošā gaitā, pagriezienos izdarot nemanāmu gurnu kustību, lai ar inerci vadītu «šlepi» vajadzīgajā virzienā un izkārtotu to ar neuzkrītošām kāju kustībām.

3. Noskūpstīt dāmai roku, pieliecoties tai klāt, nevis ceļot to uz augšu.

4. Veikli pacelt no zemes kādu priekšmetu (kabatas laka-tiņu), it kā nometoties uz viena ceļa, tomēr ar celi neskarot grīdu, piemēram, ja kreisais celis liecas pret grīdu, ar kreiso roku jāpaceļ priekšmets.

5. Apsēsties uz krēsla, neatbalstot muguru pret krēsla at-zveltni; kājas zem sevis. Vairākas reizes viegli, neatgrūžoties no sēdekļa, piecelties un apsēsties.

6. Gājiens pa kāpnēm — nevis cilājot augumu, bet plūstoši, tāpat kā parastā gājienā, vienmērīgi pārnest ķermeņa svaru.

7. Pasniegt dāmai roku svinīgam gājienam — 16., 18. un 19. gs. stilā.

## Vingrinājumi etižu veidā

### 1. Improvizēt 19. gs. balli

Brīvi kustēties dažādos virzienos vienmērīgā, slidošā gaitā; satiekot pazīstamu cilvēku, sasveicināties vai iepazīstināt viņu ar partneri; ja iepazīstina ar dāmu — noskūpstīt viņai roku, parunāties, atvadīties vai piedāvāt viņai krēslu, atskatot mūzikai (polonēzei vai valsim), uzaicināt dāmu uz deju, mazliet padejot un aizvest dāmu atkal atpakaļ vietā. (Visu laiku dalībnieki savā starpā brīvi improvizē sarunas — dialogus.)

2. Improvizēt viesības kādā salonā — 18. vai 19. gs. stilā, darbojoties saskaņā ar attiecīgā laikmeta uzvedības noteikumiem.

Namamāte un namatēvs sagaida viesus, sasveicinās ar tiem. Viesi izkārtojas telpā un pēc namamātes uzaicinājuma ieņem vietas. Atskan mūzika — menuets vai valsis, polka vai mazurka. Kungi uzaicina dāmas uz deju, mazliet padejo, pateicas un, piedāvājot elkonī, aizved dāmu atpakaļ. Deju momentus var atkārtot vairākas reizes. Brīvi kustēties dažādos virzienos, iepazīties un sasveicināties ar visiem dalībniekiem, ievērojot attiecīgā laikmeta uzvedības normas. Improvizēt brīvas sarunas — dialogus. Pēc atvadīšanās no namamātes un namatēva pamazām izklīst.

## Vingrinājumi roku kustību apgūšanai rokoko laikmeta kostīmā

Roku kustības ņemtas no klasiskajām dejām, piemērojot tās rokoko laikmeta salonu dzīvei.

Sākuma stāvoklis: dāmām — ar rokām pieturēt tērpu, elkoņi mazliet atvirzīti no ķermeņa, veidojot apli; kungiem — rokas uz leju, plaukstas mazliet atliektas, elkonis ieliekts.

Šīs roku kustības atbilst 18. gs. klasiskās dejas uzplaukuma

laikmetam. Elkoņi jāizvērs tāpēc, ka dāmām piedurknes līdz elkonim rotātas ar mežģiņu volāniem, ko nedrīkst saburzīt, un tādēļ, lai labāk izceltu dāmām šmaugo vidukli; kungi savukārt nedrīkst nobružāt platās aproces un krekla mežģines. Roku kustības ir brīvas, rotaļīgas.

1. Pacelt roku ar izstieptu plaukstu 1. pozīcijā sev priekšā, pirkstu galos izjutot kontaktu ar partneri; elkonis *nemaina* stāvokli, t. i., nenolaižas uz leju, bet paliek pavērsts sānis uz āru. Vingrinājumu izpildīt ar vienu un ar otru roku; uzdevums — norādīt uz partneri, it kā teiktu «es lūdzu jūs...».

2. Pacelt roku 1. pozīcijā (sev priekšā), pirkstu galos izjutot kontaktu ar partneri, tad stiept roku horizontāli sānis 2. pozīcijā un palikt brīdi nekustīgi; uzdevums — piedāvāt partnerim vietu, it kā teiktu «es lūdzu jūs apsēsties šeit». Virzot roku sānis, elkonis paliek sākuma stāvoklī.

3. Darboties pārmaiņus ar abām rokām, t. i., ar labo roku izdarīt pirmā vingrinājuma kustību — pacelt roku 1. pozīcijā sev priekšā, norādot uz partneri, un ar kreiso roku izdarīt otrā vingrinājuma kustību, t. i., turpināt labās rokas kustību, virzot roku sānis 2. pozīcijā, it kā norādot partnerim, kurp iet. Vingrinājuma laikā jārisina iekšējs dialogs ar partneri, piemēram, labā roka it kā saka «jūs, lūdzul», kreisā roka — «ejiet uz šo pusī!». Atkārtojot vingrinājumu, maina rokas, gan norādot uz partneri, gan norādot virzienu, kurp jāiet, līdz visa sabiedrība izkārtota.

4. a) Izdarīt kustības ar plaukstu. Uzdevums — *paaicināt, paņemt* kaut ko no galda un *pasniegt* partnerim. Vispirms ar plaukstu veido apli uz savu pusī, lai kādu pieaicinātu klāt, tad plauksta pagriežas uz leju, lai kaut ko paņemtu no galda, pēc tam uz augšu, lai kaut ko partnerim pasniegtu. Vingrinājumu izdarīt ar vienu un ar otru roku, viegli, rotaļīgi, brīvi darbojoties ar plaukstu un ar plauksta locītavu; elkonis visu laiku ieliekts.

b) Brīvi pacelt plaukstu ar plauksta iekšpusī uz āru it kā mājienam, tad izdarīt nelielu apļveida kustību ar plauksta iekšpusī pret sevi, it kā aicinot kaut ko sākt. Plauksta darbojas brīvi, ar minimālu muskuļu piepūli.

Variēt dažādas plaukstu kustības, pārnesot darbību no vienas rokas uz otru un izvīzot dažādus uzdevumus — piedāvāt, aicināt, atturēt utt. Meklēt arvien jaunus plaukstu stāvokļus un kustības, brīvi darbojoties, it kā sarunājoties ar partneri.

## Vingrinājumi roku kustību apgūšanai 19. gs. kostīmā

19. gs. salonu dzīvei raksturīgas ļoti atturīgas roku kustības, kuras veido ar brīvu plaukstu, turklāt elkonis tikai mazliet atvirzīts no ķermeņa.

Sākuma stāvoklis: dāmām — plauksta viegli guļ viena otrā vai arī rokas tur vēdekli; kungiem — rokas gar sāniem vai saliktas priekšā, viena plauksta pie otras plauksta aprocēs.

Improvizēt dialogu ar partneri un apkārtējo sabiedrību, lietojot tikai plaukstu kustības, piemēram, piedāvājot vietu, aicinot sev klāt, lai iepazīstinātu, norādot virzienu uz dejas zāli, dodot mājienu sulainim utt. Kustībām jābūt pēc iespējas atturīgākām, ar minimālu muskuļu piepūli, turklāt visu laiku jādarbojas gan vienai, gan otrai rokai, gan arī abām reizē.

## Vingrinājums vēdekļa vēdināšanā

Parasti vēdekli tur labajā rokā. Mazie zilonkaula vēdekļi jāprot atvērt tikai ar vienu roku — labo, pasitot vēdekli tā, lai tas pats atvērtos. Ar mazo vēdekli var viegli un ātri vēdināt uz augšu un uz leju; beigās ar to pašu roku atkal vēdekļis jāaizver. Lielo — spalvu vēdekli palīdz atvērt arī kreisā roka, un kustība vēdinot ir lēna un plaša, *lokveidīga* — uz āru un tad uz savu pusi.

## ANSAMBLĀ KULTŪRA

Parasti jaunais aktieris savas skatuves gaitas sāk tā saucamajos masu skatos. Gadās arī, ka veseli kolektīvi apvienojas kādā lielā brīvdabas izrādes uzvedumā. Ne katrreiz ir pietiekami daudz laika mēģināt šos masu vai ansambļa skatus, līdz sasniegta vajadzīgā gatavība. Tāpēc, šķiet, nebūtu lieki iepazīstināt topošos aktierus ar dažiem noteikumiem, kas ir obligāti, darbojoties ansambli.

Masu skatos ir svarīgi atrast savu vietu uz skatuves. Ne vienmēr režisors var katru dalībnieku «ņemt pie rokas» un precīzi norādīt tam atrašanās vietu. Liekas, tas ierobežotu arī paša tēlotāja iespējas loģiski darboties līdzti notikumiem. Aktierim jāprot patstāvīgi orientēties attiecīgajos apstākļos, mērķtiecīgi iekļaujoties režisora dotā kopīgā uzdevuma risināšanā.

Vispirms aktierim jāatceras, ka viņam jāredz un jādzird viss, kas notiek uz skatuves, un ka arī skatītājs grib redzēt un dzirdēt visu, kas notiek uz skatuves. Masu skata dalībnieks nedrīkst nevajadzīgi saistīt skatītāja uzmanību ar liekām darbībām, bet vajadzīgajā brīdī viņam jāprot būt uzmanības centrā.

Darbojoties masu skatos, jāievēro noteikums — *neslēpties pašam un neaizsegt* otru. Arī pūlī jāprot izkārtoties tā, lai skatītājam katrs dalībnieks būtu redzams. Jāprot pārvietoties tā, lai netraucētu **galveno dialogu**, pārgrupējoties jāsadarbojas ar citiem dalībniekiem, lai katra kustība palīdzētu atrisināt uzdevumu.

Pirms ejat uz skatuves, apskatiet to no skatītāju vietām, iepazīstieties ar tās uzbūvi. Skatuves iekārtojumā izšķir trīs plānus — priekšējo, vidējo un dziļo plānu. Parasti lielos uzvedumos uz skatuves ar paaugstinājumiem (podestūru) izkārtoti dažādi spēles laukumi. Darbojoties priekšējā plānā, jācenšas neaizsegt vidējā plāna dalībniekus, proti, ja uzdevums atļauj, var apsēsties. Vidējā plāna dalībniekiem savukārt jāgrupējas tā, lai skatītājam būtu redzami nākošā plāna dalībnieki. Viņiem domāti skatuves paaugstinājumi. Nevar pieļaut, ka priekšējā plānā aktieri stāvētu kājās, bet aiz viņiem esošie dalībnieki sēdētu uz līdzenas grīdas.

Lai attīstītu ātru orientēšanos dažādos plānos, dramatiskajos kolektīvos ieteicami šādi vingrinājumi:

1) brīvi kustēties grupā pa skatuvi visos virzienos; atskanot signālam, ātri jāuztver, kurā skatuves plānā katrs atrodas, un jāieņem piemērots miera stāvoklis, lai skatītājam viss būtu pārredzams; vingrinājumu atkārtot arvien ātrākā tempā;

2) brīvi kustēties pūlī; atskanot signālam, ātri izkārtoties grupās ap noteiktiem cilvēkiem iepriekš norādītos spēles laukumos;

3) brīvi kustēties pūlī; atskanot signālam, pēc iespējas ātri atrast iepriekš norādīto partneri, nedrīkst citus grūstīt, jāprot veikli iziet cauri pūlim;

4) brīvi kustēties pa skatuvi; atskanot mūzikai (tas nozīmētu galveno dialogu), apstāties un klausīties, pareizi izkārtoties dažādos skatuves plānos. Tiklīdz mūzika apklust, sākt atkal brīvi kustēties pa skatuvi. Sai vingrinājumā jācenšas atskanot mūziku bieži un negaidīti, lai dalībnieki ātri iemācītos pareizi reaģēt (skanot mūzikai, apstāties, bet klusumā — kustēties).

Lai attīstītu drosmi arī tumsā kustēties veikli un ātri, ieteicams šāds vingrinājums:

brīvi kustēties pa skatuvi pūlī partnerim pie rokas; partneris aizvēris acis. Atskatot signālam, notiek maiņa — otrs aizver, bet pirmais atver acis, un abi turpina kustēties pūlī. Jāpanāk, lai arī «neredzīgais» kustētos tikpat brīvi un veikli kā «redzīgais». Bez tam jāprot arī partneri izvadīt tā, lai viņš neuzgrūstos virsū pārējiem. Jācenšas nesasprindzināt muskuļus, baidoties no tumsas, bet brīvi ļauties partnera vadībai.

Darbošanās masu skatos prasa lielu disciplīnu. Jāprot koncentrēties, lai pareizi saprastu režisora izvirzīto uzdevumu. Jācenšas to veikt ar lielu atbildības sajūtu. Jāatceras, ka lieka darbošanās, kas nav vērsta uz kopīgo mērķi — doto uzdevumu, neļauj skatītājam saprast uz skatuves notiekošo.

Ansambļa skatos jāprot ātri un veikli uziet uz skatuves un noiet nost. Arī te daudz kas atkarīgs no katra dalībnieka uzmanības, spējas pareizi izprast rīkojumu un mākas pārvaldīt savu ķermeņi. Kolektīva praktiskajās nodarbībās būtu ietverami dažādi vingrinājumi, piemēram, vadītājs vispirms norāda katram dalībniekam viņa spēles laukumu — atrašanās vietu uz skatuves, un pēc signāla visi dalībnieki iznāk no aizkulisēm un ieņem norādīto vietu pēc iespējas klusi un ātri, negrūstot citus. Tāpat var arī vingrināties aiziešanā no skatuves: sākumā ieņemt vadītāja norādītās vietas un, atskatot signālam, klusi un ātri atstāt skatuvi. Šos vingrinājumus var sasaistīt arī ar kādu citu uzdevumu etižu veidā, piemēram, ir svētki, visi dejo, pēkšņi uznāk liels lietus, un visi steidz meklēt patvērumu aiz kulisēm, vai arī atskan trauksmes signāls, visi no aizkulisēm steidzas uz skatuves, lai noskaidrotu trauksmes iemeslu, turklāt izkārtotās tā, lai redzētu, kas notiek skatītāju zālē.

Lai izkoptu ansambļa kustības izjūtu, ieteicami dažādi vingrinājumi.

Vienmērīgu, plūstošu kustību izkopšanai var izmantot jebkuru vispārattīstošo vingrinājumu, piemēram, nostāties vienā rindā, saķerties rokās un lēni izcelt vienu kāju sev priekšā, visiem turēt to vienā augstumā un reizē nolaist. Vingrinājumu var kombinēt arī ar komplicētāku uzdevumu, ar dažādiem pietupieniem un palēcieniem vai ķermeņa svara pārvešanu.

Katra dramatiskā kolektīva panākumi slēpjas vienotībā. Lai saliedētu dalībniekus, svarīgi ir dalīties savās zināšanās, jo tikai tad varēs rasties vienota, uz vienu mērķi virzīta darbība. Jo daudzveidīgākas būs praktiskās nodarbības aktieru meista-

rības un ķermeņa kultūras izkopšanā, jo plašāks kļūs dalībnieku zināšanu loks.

Katrā dramatiskajā kolektīvā ir dalībnieki, kas ātri orientējas un izprot dažādus uzdevumus. Tiem būtu ieteicams rūpīgi iepazīties ar šās grāmatas materiālu un uzņemties nodarbību vadību savā kolektīvā. Sākumā tie varētu veikt mazākus uzdevumus kustību jomā, vēlāk, konsultējoties ar speciālistiem, droši sākt visu kolektīva dalībnieku trenēšanu, palīdzot viņiem izkopt ķermeņa kultūru.

Grupu nodarbības ieteicams vadīt pēc šāda plāna:

1. Vispārattīstošā vingrošana.
2. Kustību koordinācijas vingrinājumi.
3. Muskuļu atbrīvošanas vingrinājumi.
4. Dabisku kustību izkopšanas vingrinājumi.
5. Ķermeņa vijīguma izkopšanas vingrinājumi.

6. Stāja, gaita un uzvedība dažādos laikmetos — etīdes ar dažādiem uzdevumiem.

Vērīgāk iepazīstoties ar katru šo nodaļu, viegli var sastādīt attiecīgus vingrinājumus. Ieteicams nepārslogot dalībniekus ar vienveidīgiem vingrinājumiem, bet izvēlēties no katras nodaļas tikai pāris vingrinājumu.

## Paraugš grupu nodarbībai

Dalībnieki nostājas taisnā līnijā, līdzinās pēc pirmā un sašveicinās ar nodarbību vadītāju.

Lai koncentrētu uzmanību un rastu labu kontaktu ar vadītāju, ieteicams izdarīt vingrinājumu «Parāde» (aprakstu sk. 45. lpp.).

1. Vispārattīstošā vingrošana. Vingrinājumus ieteicams izpildīt mūzikas pavadījumā. Soļojot apkārt vai stāvot uz vietas, izdarīt dažādus vingrinājumus šādā secībā: rokām un pleciem, kājām un gurniem, mugurai un viduklim, sāniem un viduklim, vēderam un gurniem, kā arī visam ķermenim.

2. Kustību koordinācijas vingrinājumi. Izdarīt vienu vai divus vingrinājumus sākumā bez mūzikas, vēlāk mūzikas pavadījumā.

3. Muskuļu atbrīvošanas vingrinājumi. Vispirms jāiepazīst muskuļu atbrīvošanas sajūta, apguļoties uz grīdas, tad stāvot, pēc tam pakāpeniski saraujoties kamoliņā — tupus. Izdarīt dažādus muskuļu atbrīvošanas vingrinājumus — staipoties, iz-

purinot, kontrastējoši — pa atsevišķām muskuļu grupām (rokas, kājas), kā arī visā ķermenī vienlaicīgi. Vingrinājumu rezultātā jāfiksē muskuļu atbrīvotības sajūta.

4. Dabisku kustību izkopšanas vingrinājumi. Sākt ar pēdas vingrinājumiem uz vietas un soļojot. Uzmanības vingrinājums, soļojot un klausot virziena maiņas pavēlēm: uz priekšu, tai pašā virzienā at muguriski, uz priekšu, atpakaļ utt. Dažādi skrējieni ar iztēli («kumeļa», «strausa»). Palēciens un lēciens no vienas kājas uz otru kombinējumā ar soļošanu. Soļot dažādos ritmos (maršs, valsis, polka, polonēze) atbilstoši mūzikas raksturam. Tehniski vingrinājumi pirkstiem — plaukstai. Iztēles vingrinājumi: futbols, volejbols, «ezītis», «kaķis un suns». Spēles — «Lakatiņš vai cepure», «Aplamās pavēles».

5. Ķermeņa vijīguma izkopšanas vingrinājumi. Plaukstu vilnis, roku vilnis, atbrīvota — vijīga roku kustība. Roku astoņnieks. Gurnu un vidukļa aplošana. Muguras vilnis. Brīva soļošana valša ritmā. Valsis uz vienu un uz otru pusi.

Vingrinājumi ar tenisa bumbiņām.

Iztēles vingrinājumi — «Niedre ezerā», «Čūska».

6. Stāja, gaita un uzvedība dažādos laikmetos. 19. gs. salona sveiciens vīriešiem, reveranss — sievietēm.

Brīvi soļot dažādos virzienos vienmērīgā, slīdošā gaitā, satiekoties sasveicināties, ja vēlas, noskūpstīt dāmai roku. Improvizēt viesības kādā salonā.

Nodarbību nobeigumā dalībnieki atsveicinās (ar dažādu laikmetu sveicieniem) un ar sveicienu pateicas nodarbību vadītājam.

Nākošās nodarbības ieteicams vadīt pēc tāda paša plāna, tikai jāliek izpildīt citus vingrinājumus no attiecīgajām nodaļām vai atkārtot tos, kas iepriekšējā reizē nav padevušies. Atkārtojumi nepieciešami arī, lai kādu kustību nostiprinātu un izkoptu.

Visi grāmatā atrodami vingrinājumi domāti tikai kā ierosinājums turpmākajam darbam sevis veidošanā.

Ķermeņa kultūra ir pareiza kustību izpratne. Jāprot saskatīt kustības līniju, formu, tempu, dinamiku, kompozīciju. Jāizjūt kustību simetrija un asimetrija, kā arī kustības raksturs — asa, plūstoša, stūraina, saraustīta utt.

Vingrinājumus nedrīkst vienkāršot un izpildīt visus pēc viena principa. Jācenšas izprast katra vingrinājuma būtību, t. i., ķermeņa trenēšana vienmēr jāsaista ar noteiktu uzdevumu. Jāzina, ko es daru, kāpēc es to daru un kā es to daru.

Mūsdienu spēles veidam raksturīga ķermeņa pilnīga atbrīvotība, kustību vienkāršība un mērķtiecīgums. Taču to nedrīkst sajaukt ar ķermeņa pasivitāti vai fizisku nevarību izdarīt attiecīgu kustību. Lai sasniegtu lielu lakonismu un izteiksmīgumu kustībās, topošajam aktierim nemitīgi jā rūpējas par sava ķermeņa kultūras attīstīšanu.

Gribas aicināt aktierus ticēt sev, savām spējām, audzināt savu gribasspēku, pacietību un izturību, gribas novēlēt gūt gandarījumu, ko sniedz apziņa — es v a r u!

## SATURS

Priekšvārds. <i>F. Ertnerē</i> . . . . .	3
Ievads . . . . .	5
<b>I. Ķermeņa korekcija</b> . . . . .	<b>9</b>
Pareiza stāja . . . . .	11
Pareiza gaita . . . . .	16
<b>II. Ķermeņa tehnika</b> . . . . .	<b>20</b>
Vispārattīstošā vingrošana . . . . .	21
Ķustību koordinācija . . . . .	35
Muskuļu atbrīvošana . . . . .	38
Dabisku kustību izkopšana . . . . .	47
Kritiens . . . . .	57
Cilvēka pacelšana un nešana . . . . .	61
Akrobātikas elementi . . . . .	63
Ķermeņa vijīguma izkopšana . . . . .	67
<b>III. Ķermeņa izteiksmīgums</b> . . . . .	<b>74</b>
Stāja, gaita un uzvedība dažādos laikmetos . . . . .	86
Ansambļa kultūra . . . . .	103

Э. Ферда  
КОМПЛЕКС  
ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ НАЧИНАЮЩЕГО АКТЁРА

Издательство «Лиесма»

На латышском языке

Ferda Erika Jūlija m.

TOPOSA AKTIERA ĶERMEŅA KULTURA

Redaktore R. Riekstiņa. Māksl. redaktore N. Sakirjanova. Tehn. redaktore V. Dārziņa. Korektore T. Pētersone. Nodota salikšanai 1967. g. 24. novembrī. Parakstīta iespiešanai 1968. g. 12. martā. Dobspiedes papīrs 100 g, formāts 60×84/16. 9 fiz. iespiedl.; 9 uzsk. iespiedl.; 8,69 izdevn. l. Metiens 10 000 eks. JT 03029. Maksā 65 kap. Izdevniecība «Liesma» Rīgā, Padomju bulv. 24. Izdevn. Nr. 21443-MM1120 Iespiesta Latvijas PSR Ministru Padomes Preses komitejas Poligrāfiskās rūpniecības pārvaldes 2. tipogrāfijā «Sovetskaja Latvija» Rīgā, Dzirnau ielā 57. Pasūt. Nr. 3506.

792L

Pauline Johnson

LONDON: ALBANY HOUSE, PATERNOSTER ROW, E.C. 4.

Published by the  
Albany House, Paternoster Row, London, E.C. 4.  
Printed by the  
Albany House, Paternoster Row, London, E.C. 4.  
The price of this book is  
1/6 net. Postage 1/6 extra.  
All orders should be sent to  
Albany House, Paternoster Row, London, E.C. 4.  
The name of the author is  
Pauline Johnson.

1911





LATVIJAS NACIONĀLA BIBLIOTEKA



0307085620

65 kap.