

Latvijas Kultūras akadēmija
Teātra un audiovizuālās mākslas katedra

SKAITĀM LĪDZ 100‘ LAI NOMIERINĀTOS

Bakalaura darbs

Autore:

Akadēmiskās bakalaura
Augstākās izglītības programmas „Mākslas“
Laikmetīgās dejas horeogrāfijas apakšprogrammas
4. kursa studente Karīna Lapšina

Zinātniskā vadītāja:

Prof., dr.phil. Daina Teters

Rīga

2015

SATURS

IEVADS	3
1. IDEJAS TEORĒTISKAIS PAMATOJUMS	6
1.1. Cilvēka robežpiederzes.....	6
1.1.1. <i>Attēls</i>	7
1.1.2. <i>Āda</i>	7
1.1.3. <i>Ķermeņa robežu aizstājēji</i>	8
1.2. Iekšējās un ārējās telpas jēdzieni, to pārdzīvojums	9
1.2.1. <i>Ārējais pieskāriens un pieskāriena jēdziens</i>	10
1.2.2. <i>Pieskāriens tiešā un pārnestā nozīmē</i>	11
1.2.3. <i>Iekšējā pieskāriena dzīve - atmiņa</i>	11
1.3. Ķermeņa atmiņas mehānisms	12
2. IDEJAS RADOŠAIS RISINĀJUMS.....	15
2.1. Izrādes “Skaitām līdz 100’ lai nomierinātos” struktūra	15
2.2. Dejas izrādes mākslinieciski aspekti	17
2.3. Mākslinieciskie paņēmieni un jaunrades darba īstenojums.....	18
KOPSAVILKUMS.....	21
IZMANTOTO AVOTU UN LITERATŪRAS SARAKSTS.....	22
SUMMARY	23
PIELIKUMS.....	24
1. Pielikums : The Lovers - Rene Magritte	25
2. Pielikums: Bill Viola, note, 1 January 1987.....	26

IEVADS

Laikrites straujums 21. gadsimtā cilvēku bieži vien nostāda afekta stāvoklī, kurā viņš bez jebkāda pamatojuma sāk modelēt vēl neesošu notikumu attīstības perspektīvu, radot sev un citiem lieku satraukumu. Satraukums ir sagaidāmo notikumu prognozēšanas procesa loģisks pavadonis, un bailes radošo sajūtu tikai uztur tam piesaistītās domas un attēli. Potenciālās katastrofas un iespējamie traumatiskie notikumi, pat ja tie iestājas, tiek izmēģināti atkārtoti¹. Vienlaicīgi tas ir gan mērķtiecīgs, gan arī bezmērķīgs process, kurā tiek radīti risinājumi situācijām, kuras pirms laika tā vai citādi nav iespējams ietekmēt, vienīgi vizualizēt savā prātā, konstatējot iespējamības, bet ne realitāti. Par vienīgo realitāti tad kļūst iedomātā katastrofu pasaule.

Nonākot jaunā situācijā, cilvēku reakcija vienmēr ir neparedzama, neplānota, to iespaido dažādi esoši un neesoši blakus faktori, vissīkākā detaļa var izmainīt notikumu attīstības gaitu. Piemēram, neesošu notikumu iznākumus ir iespēja plānot, izmantojot matemātiskās varbūtības principus, bet, ja situācija ir īsta un nav plānota, tā jau nokļūst atmiņā un vēsturisko notikumu attīstības plauktā.

Matemātisko varbūtību lieto, lai izskaitļotu kāda notikuma realizēšanās vai nerealizēšanās ticamības pakāpi, izveidojot atbilstošu matemātisko aparātu, kas ir objektīvs, nevis konkrētu novērojumu rezultāts², savukārt „vēsture“, kas pēc franču sociologa Morisa Halbvaha apgalvojuma tiek ietverta vairāku paaudžu piedzīvotajos, hronoloģiski kārtotajos notikumos, ir vizualizēta kā tilts starp tagadni un pagātņi. Aprakstot jebkuru vēsturisku personu vai notikumu, tam ir jābūt apliecinātam, jo par šiem notikumiem ir saglabāta konkrēta atmiņa. Jēdzienu „vēsture“ un „atmiņas“ saistības pamatideja M. Halbvaha darbā „Kolektīvās atmiņas“ ir šāda: vēsturiskā atmiņa pastāv tikai tad, ja atcerēšanās objekts, indivīds vai cilvēku grupa savās atmiņās nepārtraukti atgriežas.³ Tādējādi rodas sava veida rezonanse starp jēdzieniem „vēsture“ un „atmiņas“, jo tie noteikti neveido vienu un to pašu skaidrojumu, bet papildina viens otra nozīmi.

Jāņem vērā fakts, ka mūsdienu cilvēka izvēles iespējas pārsniedz jebkādas

¹ Worry and its Psychological Disorders Theory Assessment and Treatment. Gerald Matthews and Gregory J. Funke, “Worry and information - processing”. Chapter 4.

² Varbūtību jēdziens, klasiskā varbūtība. Pieejams: <http://www.uzdevumi.lv/p/matematika/11-klase/varbutibu-teorijas-elementi-2675/re-0e324e6d-3cd4-4752-813b-b1389fd14a3d>

³ Maurice Halbwachs, The Collective Memory, Transl.: Francis J. Dittce, Jr., Vida Yazdi Dittce Intro.: Mary Douglas. New York: Harper Colophon Books, 1980, 1950. 78-84. lpp.

pieņemtās vai uzstādītās neredzamās robežas un normas. Kas notiek ar cilvēku tad, ja viņš nevar neko ietekmēt un izplānot, piemēram, kas notiek situācijā, kurā viņš pret paša gribu ar svešiem cilvēkiem ir iesprostots šaurā telpā - liftā, kurā jebkuram dalībniekam piespiedu kārtā jāsaskaras ar apstākļiem, kuru atrisinājumu nav iespējams paredzēt? Kāda ir viņa prāta un ķermeņa reakcija? Kāda ir varbūtība, ka cilvēkā parādīsies līdera spējas un saglabāsies skaidrs prāts, vai, pilnīgi pretēji, - tiks izprovocēta panikas lēkme un parādīsies fobijas? Esot iesprostotam bez izejas uz ārpusi, ideja mums jāmeklē sevī, jo, tikai nomierinot sevi, iespējams atrast ceļu, kas izvedīs no bezizejas. Bet to darīs abi prāts un ķermenis. Horeogrāfam būtiski ir novērojumi, kā cilvēka ķermenis ar kustības palīdzību reaģē neparedzētās situācijās, it īpaši, ja tā ir šaura telpa. Visspilgtāk šo sajūtu vizualizē "Tureta" sindroms, kas izpaužas kā ātras, no gribas neatkarīgas muskuļu kontrakcijas visā ķermenī.⁴ Lai veicinātu šī sindroma mazināšanos, sākotnēji ir jāpārvar iekšējās barjeras. Līdz ar to ir svarīgi spēt kontrolēt savu iekšējo telpu, lai nomierināšanās process būtu izteikts balsts, nevis cilvēku no līdzsvara izsītošs satricinājums.

Bakalaura darba nosaukums "Skaitām līdz 100' lai nomierinātos" atspoguļo ne tikai bakalaura darba idejas attīstības procesu, bet arī mērķi. Bakalaura darba idejas pamatā ir situācijas iedomājums jeb izdejojums šaurā telpā starp četrām sienām, no kurām ir viena izeja, patiesībā - bezizeja. Divos liftos pilnīgi nejauši nonākuši pieci dažāda rakstura, konstitūcijas, pasaules uzskata un psiholoģiskā tipa cilvēki, kuri pēkšņi nevar tikt no tā laukā.

Bakalaura darba mērķis ir ieraudzīt cilvēka refleksijas ķermenī, vizualizējot vienīgo, kas šādā situācijā cilvēkam neatņemams - ķermeniskās un prāta atmiņas, kuras uzjundī un provocē tā brīža sajūtas, fobijas, parastas ķermeniskās reakcijas, sindromi, savstarpējā komunikācija, lēkmes un nomierināšanās procesi. Vienīgais, ko šie pieci tipāži var darīt, ir nezaudēt veselo saprātu un skaitīt līdz 100, lai nomierinātos. Bakalaura darbā 30 minūšu ilgajā dejas izrādē, kurā redzams piecu cilvēku ikdienas skrējieni, kas apstāties liftā, prāts un ķermenis tiks provocēti izraisīt simptomus, ar kuriem tie ikdienā saskaras citos apstākļos, jeb radīt situāciju, kurā apkārtējo faktoru un psiholoģiska spiediena ietekmē uztraukums rodas un pāriet, lai pēc brīža atkal rastos.

⁴ Skat. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25772380>

Bakalaura darba dejas izrādes pamatkonceptu veido skaitļa 100 iedalījums sīkākās vienībās, modelējot to no 10 elementiem, kas savukārt veidoti uz konkrētas struktūras un uzdevumu bāzes. Dejas izrādes pamatpētījuma objekts ir ķermeņa atmiņas mehānisms, tādēļ arī izrādes pamatuzdevums ir noskaidrot, vai dažādu ārējās telpas izraisītu apstākļu ietekmē iespējams saglabāt kā vadošo ķermeņa atmiņas mehānismu, nepieslēdzot prātu? Kā arī, vai mainot emocijas, iespējams saglabāt jau esošo ķermeņa kustības kvalitāti? Šie divi pamatjautājumi arī ir teorētiskās daļas un praktiskās (dejas izrādes) daļas pētījuma pamatā, mēģinot pieskarties cilvēka iekšējai un ārējai telpai un to mijiedarbībai, analizējot cilvēka visu maņu iedarbību uz ķermeņa atmiņas mehānismu, secinot, ka visu teorētisko pētījumu pielietošana ir jāpārbauda praksē, lai pārliecinātos, ka ķermenis darbojas kā prāts.

Bakalaura darbs sastāv no divām galvenajām daļām:

1. Teorētiskajā daļā tiek apskatīts ķermeņa atmiņas mehānisms un to veidojošie elementi, tādi kā cilvēka robežpiederdes (attēls, āda un robežu aizstājēji), cilvēka iekšējās un ārējās telpas, to pārdzīvojums, pieskāriena jēdziens, kā arī iekšējā pieskāriena dzīve – atmiņa.
2. Radošā risinājuma daļā tiek detalizēti apskatīta dejas izrādes “Skaitām līdz 100” lai nomierinātos” struktūra, mākslinieciskie paņēmieni un jaunrades darba īstenojums.

Darbā izmantotas galvenās atmiņas teorijas, kā arī periodiskie izdevumi un plaši tiešsaistes resursi par ķermeņa atmiņas mehānismu raksturojošajiem pamatelementiem un darbības principiem.

1. IDEJAS TEORĒTISKAIS PAMATOJUMS

1.1. Cilvēka robežpiederdes

Katra dzīvības forma attīstās no paaudzes paaudzē, un katra nākamā paaudze kopējam cilvēces evolūcijas procesam pievieno savu specifisko pieredzi. Rezultātā šo paaudžu glabātā informācija katru dienu palielina cilvēces kopīgo informācijas daudzumu. Tas sarežģī cilvēka uzdevumu veidot laikmetam un sev atbilstošu ārējo un iekšējo telpu, pielāgot un strukturēt to savam pasaules redzējumam. Piemēram, starp 18., 19., 20. un 21. gadsimta cilvēkiem ir redzamas ne tikai vizuālas atšķirības, bet atšķiras arī viņu pasaules uztveres.

21. gadsimta cilvēkam ir ļoti raksturīga nemitīga tendence attīstīties – izzināt jaunākās tehnoloģijas, vienlaicīgi radot tajās inovācijas, eksperimentēt medicīnā, meklēt slimību ierosinātāju un slimību likvidētāju atklāšanas veidus, nodarot pēc iespējas mazāku kaitējumu cilvēka organismam. Ne vienmēr ir viegli saglabāt motivāciju *attīstīšanās un izzināšanas* tendenču saglabāšanai ilgākā laika posmā, bet svarīgi ir apzināties, ka *attīstība un izzināšana* ir faktori, kas veido cilvēka iekšējo un ārējo telpu. Jēdzieniem *attīstība un izzināšana* pievienojas arī jēdziens *pieredze*, kas atspoguļojas cilvēka domāšanā, valodas lietojumā un ķermeņa atmiņā. Paaudžu paaudzēs cilvēks iegūst pieredzi, tās principiāli neierobežotais raksturs ik dienas izmaina viņa uzskatus par pasaulē notiekošajiem procesiem. It īpaši tas raksturīgi 21. gadsimta cilvēkam, viņa funkcionalitātei un neierobežotajām iespējām. Lai arī mūsu gadsimta cilvēks brīvi var teikt savu viedokli un viņa rīcībspēju neapspiež kādi režīmi, tomēr, veicot jebkuru ceļa posmu, šķēršļi bieži vien uzrodas nevis pašu notikumu laikā, bet cilvēku nepārlicinātībā par to, ko viņi dara. Šķēršļi veido robežas, bet šīs robežas savukārt veido pieredzi, kura ietver informāciju, ko uztver cilvēka maņas – redze, dzirde, smarža, tauste, garša. Jau minētajām cilvēka maņām pieskaitīsim arī intuīciju. Lai arī intuīcija darbojas abstraktā veidā, tomēr tā ir reāla un iedrošina cilvēku vairāk paļauties uz sevi. Savukārt redze ir viena no spēcīgākajām maņām, jo visu, ko cilvēks neredz, viņš vizualizē un iedomājas. Līdzīgi ir arī ar robežām, jo tās ne vienmēr ir reālas, bet kā tādas tiek iedomātās un vizualizētas. Tādējādi var secināt, ka jēdzieni *robeža* un *pieredze* savstarpēji mijiedarbojas. To savstarpējās mijiedarbības rezultātā tiek aktivizēta cilvēka smadzeņu

darbība un cilvēka ķermeņa atmiņas mehānisms, kuri darbojas kā cilvēka robežu pieredze. Cilvēka robežpieredze nepakļaujas konkrētiem uzstādījumiem, tā var būt neparedzama, bet vienmēr ļaus cilvēkam piedzīvot jaunas emocijas un notikumus ar jau vai bez esošās pieredzes klātesamības. Tā kā robežpieredze tiek uztverta ar dažādām maņām un visaktīvākā no maņām ir redze, tad pirmo no redzes pieredzes izraistītājiem jāaplūko tādu fenomenu kā attēls.

1.1.1. Attēls

Griežoties ap sevi, cilvēks uztver bezgalīgu attēlu skaitu, kuri ir vienreizēji un to atkārtotāšanā praktiski ir neiespējama. Kuras maņas tad attēlu uztverē ir visaktīvākās? Vai tā ir redze vai dzirde, tauste, garša, smarža vai varbūt intuīcija? Visspēcīgākās no sešām maņām ir redze un tauste, savukārt mazāk aktivizēta ir intuīcija, kuru tikai mūsdienās dēvē par sesto maņu.⁵ Intuīciju var uzskatīt par reakciju uz notikumu laikā, vietā un telpā, kas norisinās cilvēka iekšējā telpā ar parādīšanos ārējā telpā. Savukārt redze darbojas kā pirmā maņa attēla uztverē, jo tā uztver gaismu un analizē apkārtni, nosakot objektu formas un virzienus, no kuriem nāk gaisma. Gaismu uztver uz gaismu jūtīgas šūnas, kas uz to reaģē, radot nervu impulsus. Šīs šūnas parasti ir sakopotas tīklenē, kas atrodas acs aizmugurējā daļā. Smadzenes tālāk apstrādā šos impulsus, lai interpretētu redzēto.⁶ Tādējādi skatiena virziens maina mūsu redzēto attēlu. Attēls ne vienmēr ir statisks, tas var būt arī kustīgs, ar dažādiem ierosinātājiem, piemēram, gaita aizsākas cilvēka iekšējā telpā, kurā notiek impulss starp smadzenēm un muskuļiem, bet vizuāli tā turpinās un notiek ārējā telpā. Šī procesa sākumu un beigas var atrast iekšējā telpā un, atkarībā no cilvēka novietojuma, kustības amplitūdas, virzieniem, līmeņiem, leņķiem u.c., redzēt kustībā ārējā telpā. Savukārt jebkura kustība liek cilvēka ķermenim saskarties ar dažādām virsmām. Viena no spēcīgākajām virsmām, ar ko saskaramies ikdienā, ir āda.

1.1.2. Āda

Āda ir lielākais orgāns, kas klāj visu cilvēka ķermeni. Tā aizņem 1.8 kvadrātpēdas, piešķirot katram cilvēkam savu identitāti. Tā darbojas kā iekšējo orgānu darbības spogulis, atspoguļo emocijas, norobežo un vienlaicīgi savieno cilvēka iekšējo un ārējo

⁵ Sk. <http://www.philos.lv/definicijas.html>

⁶ Sk. <http://lv.wikipedia.org/wiki/Redze>

telpu. Ādas galvenās funkcijas ir:

1. Aizsargfunkcija - āda aizsargā iekšējos orgānus no ievainojumiem;
2. Āda ir ķermeņa termostats, kas saglabā siltumu un svīstot atdziest;
3. Āda aizsargā ķermeni no iespējamajiem kairinājumiem;
4. Āda rada pieskārienu sajūtu, kas ļauj sazināties ar apkārtējo pasauli, tajā ir daudz jušanas receptoru, kas sūta impulsus caur muguras uz galvas smadzenēm, tādējādi nodrošinot sāpju, pieskāriena, spiediena un temperatūras jušanu;
5. Āda veido barjeru pret ķermeņiem svešiem, mikroorganismiem un infekciju ierosinātājiem;
6. Āda pilda termoregulācijas funkciju, kuru kontrolē nervu sistēma, iespaidojot asins pieplūdi ādai un sviedru dziedzeru sekrēciju; ādas termoreceptori uztver apkārtējās vides temperatūru, impulsi no tiem sasniedz nervu sistēmu un tālāk tiek novadīti uz termoregulējošajiem orgāniem;
7. Āda pilda informācijas funkciju - tās jutīgie receptori uztver siltumu, aukstumu, spiedienu, sāpes, niezi un citas sajūtas;
8. Āda pilda barjeras funkciju, no vienas puses, aizsargājot organismu no kaitīgo vielu iekļūšanas tajā, no otras puses, āda uzņem, deponē, transformē gan kaitīgās, gan ārstnieciskās vielas. Caur ādu organisms uzņem arī skābekli.⁷

Āda darbojas arī kā faktors, kas spēj ietekmēt lēmumu pieņemšanu, piemēram, ar vienkārša pieskāriena palīdzību, jo tā satur sevī ļoti lielu informācijas apjomu. Kā jau minēts, āda ir robeža starp cilvēka iekšējo un ārējo pasauli, un tā pilda dažādas funkcijas, lai arī ne vienmēr izdodas pasargāt cilvēku no ārējās telpas apstākļu ietekmes. Līdz ar to ādai palīgā nāk citi robežu aizstājēji.

1.1.3. Ķermeņa robežu aizstājēji

Lai pasargātu cilvēka ārējās un iekšējās telpas robežu ādu, cilvēks ir radījis dažādus robežu aizstājējus vai cilvēku aptverošus slāņus. Izplatītākās cilvēku aptverošās robežas un to funkcijas ir šādas:

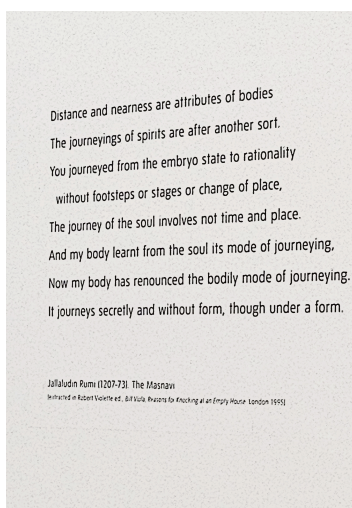
1. apģērbs, kas pasargā cilvēku no dažādu laikapstākļu ietekmes;
2. auto, kas nodrošina cilvēka nokļūšanu no viena galapunkta līdz nākamajam;

⁷ Sk. <http://www.irlaiks.lv/health/beauty/article.php?id=26993>

3. ēkas, kas rada drošības sajūtu;
4. pilsētas, kas nodrošina dzīves vidi u.t.t.

Robežu aizstājēji cilvēkam rada pasargātības sajūtu. Vienmēr iespējami nepārvaramās varas apstākļi, bet būtība šiem slāņiem nemainās – robežu aizstājēji pilda aizsargfunkciju, nodrošinot cilvēka komfortu un arī psiholoģisko drošības sajūtu attiecībā pret ārējās telpas ietekmējošajiem faktoriem.

1.2. Iekšējās un ārējās telpas jēdzieni, to pārdzīvojums



1.2. att., Ekspozīcija laikmetīgās mākslas galerijā “Tate”

“Distance un tuvums ir ķermeņa atribūti” (Skat. 1.2. att.*). Ar šo *Jallaludin Rudi* (1207 – 73) ekspozīcijas pirmo rindu, kā arī daudzām citām pasaulē zināmu un mazāk pazīstamu mākslinieku ekspozīcijām var iepazīties Londonas Laikmetīgas mākslas galerijā “Tate”. Tā ne tikai liek aizdomāties par to, ka cilvēkā ārējā un iekšējā telpa nevar pastāvēt viena bez otras, bet arī liecina, ka iekšējā telpa ir kļuvusi ārēja un ārējā ir kļuvusi iekšējā. Šīs telpu paralēles ir vēl izteiktākas cilvēku ikdienas darbībās, piemēram, kad cilvēki kāpj kalnos, brauc ar jahtu apkārt zemeslodei, šķērso tuksnešus un dodas uz Ziemeļpolu, tad viņi cenšas sagādāt sev pēc iespējas lielāku un ilgstošāku neirotransmiteru devu. Staigājot pa mežu, nopeldot dažus simtus metru vai paslēpojot, cilvēks ir tikai un vienīgi ieguvējs – muskuļi un iekšējie orgāni gūst sev vajadzīgo treniņu, bet nervu sistēma – iespaidus un atslābumu. Šī ir tā iepriekš minētā mijiedarbība,

kad ārējā pasaule ietekmē iekšējo un otrādi. Tikai iemācoties iepazīt sevi, savu ķermeni un savu smadzeņu darbību, iespējams tos regulēt - ierobežojot, vadot, veidojot un mainot.⁸

Tātad ķermeņa darbības pamatā ir divu savstarpējo telpu ietekme. Raksturojot abas telpas, varam nonākt pie šādiem secinājumiem: iekšējā telpa nodrošina dzīvībai svarīgu orgānu funkcionēšanu un vienlaicīgi atbild par sajūtām un emocijām, ļaujot cilvēkam darboties ārējā telpā, savukārt ārējā telpa veido attēlu, kas cilvēkam apkārt, to tieši transponējot caur ādu uz cilvēka iekšējo telpu.

Ķermeņa iekšējo telpu raksturo:

1. Anatomija, kas pēta visa organisma vai tā daļu uzbūves likumsakarības, kā arī izmaiņas dzīves laikā;⁹
2. Iekšējās pasaules “iemītnieces” - emocijas, sajūtas, katra indivīda iekšējās pasaules “centra” stabilitāte un komforts, esot vienotam gan ķermenī, gan garā.

Ārējo pasauli veido ar maņu orgānu palīdzību uztverts attēls, un to piedzīvo ar iekšējās telpas palīdzību. Abas telpas viennozīmīgi darbojas gan kā emociju pārnēsātājas, gan arī kā fiziski procesi, piemēram, ķermeņa kustību ierosinātāji un veicēji, jo katra telpa mums rada konkrētu sajūtu konkrētā brīdī, vai tas būtu pārdzīvojums, vai laimes sajūta. Šo telpu savstarpējā komunikācija un ietekme pilnveido cilvēku, līdz ar to starp šīm abām telpām ir jānotur balanss, kas veido stabilu enerģiju plūsmu, tai pārvietojoties no vienas telpas uz otru un atpakaļ.

1.2.1. Ārējais pieskāriens un pieskāriena jēdziens

Jēdziens *pieskāriens* neatspoguļo tikai divu personu savstarpējo roku kontaktu. Pieskāriens ir tas, ko cilvēki ikdienas rutīnā nepamana, piemēram, sēžot krēslā un abas rokas novietojot uz roku balstiem. *Pieskāriens* nenorisinās vienmēr konkrētā ķermeņa daļā, pieskārienā apzinātā un neapzinātā veidā var iesaistīties viss ķermenis. Psiholoģiski izpētot pieskārienu, pierādīts, ka pat īslaicīgām pieskāriena formām var būt spēcīga ietekme uz emocionālo un sociālo funkcionēšanu. Piemēram, pieskāriens var būt terapijas vai veselības veicināšanas līdzeklis. Gadsimtu gaitā dažādu veidu starppersonu kontakts ir kļuvis mazāk izplatīts, jo jauno kultūras vērtību un tehnoloģiju uzbrukums ir izskaudis savstarpējo kontaktu. Pieskārienu uztver kā nehigiēnisku un pat agresīvu, pat kā seksuālu

⁸ Robert Write, *The Moral Animal*, Vintage books, New York, 1994, p. 243.

⁹ Sk. <https://lv.wikipedia.org/wiki/Anatomija>

uzmākšanos, tādēļ cilvēki bieži izvēlas sevi izolēt aiz telefonu un klēpj datoru ekrāniem. Tā kā pieskāriens kļūst nepamanāms, ir svarīgi nezaudēt interesi par tā ietekmi uz cilvēku dzīvi.

Pieskāriens - vai tas būtu draudzīgs uzsitiens uz muguras, juteklisks glāsts vai mīloša cilvēka skūpst - var būt ziņojums divos virzienos - starp iekšējo un ārējo telpu. Ādas sastāvā ir receptori, kas tieši izvilina emocionālas reakcijas, stimulējot erogēnās zonas ar nervu galiem, kas reaģē uz sāpēm.¹⁰ Ārējā pieskāriena zinātniskā izpēte norāda uz to, ka ārējais pieskāriens ir tikai emociju sākumstadija, jo tam piemīt multisensoriska pieredze. Multisensoriska pieredze izpaužas, stimulējot tausti, veicinot siltuma apmaiņu, kas attiecīgi ietekmē redzi, dzirdi un arī smaržu. Šie pētījumi ir izstrādes stadijā, līdz ar to tuvākajā laikā iespējami jauni pavērsieni ārējā pieskāriena izpētē.

1.2.2. Pieskāriens tiešā un pārnestā nozīmē

Pieskāriens tiešā un pārnestā nozīmē funkcionē kā tas, ko cilvēks pieredz – tie ir *pieredzējumi* un tas, ko cilvēks jūt – *sajūtas*.

Pieredzējumi ir tie, kas ķermeniski saglabājas paaudžu paaudzēs, atspoguļojot to darbības sajūtās. Tā ir ķermeņa vēsture, kuru katru dienu papildina jauna informācija. Pieskāriena spēka intensitāte maina pieskāriena nozīmi, jo sajūtas, kas rodas pieskāriena laikā, ir unikālas. Pieskāriens ir vienreizējs, viena un tā paša pieskāriena atkārtotāšanās nav iespējama.

Savukārt sajūtas raksturo emocijas, jo sajūtu ne vienmēr var izteikt vārdos, bet to var atspoguļot kustībā, līdz ar to, ja pieredzējumus ir uztvert vieglāk, tad sajūtas ir abstraktākas un paliek katra objekta uztverē tieši tādas, kādas pieredzētas pirmo reizi.

1.2.3. Iekšējā pieskāriena dzīve - atmiņa

Iekšējā pieskāriena dzīve veidojas, balstoties uz atmiņām. Atmiņa ir centrālās nervu sistēmas process, kas nodrošina informācijas atcerēšanos, uzglabāšanu un reproducēšanu. Atmiņa sniedz iespēju uzkrāt pieredzi, tas ir viens no nosacījumiem personības un individualitātes veidošanās procesā. Atmiņas izšķir pēc uztveres veida: dzirdes atmiņa, redzes atmiņa, taustes atmiņa, smaržas atmiņa un garšas atmiņa,¹¹ kā arī

¹⁰ Auvray, Myin, & Spence, 2010; Hertenstein & Campos, 2001; Hertenstein, Keltner, App, Bulleit, un Jaskolka, 2006.

¹¹ Sk. <http://lv.wikipedia.org/wiki/Atmiņa>

pēc:

1. *spējas mācīties un atcerēties jauno* – tā ir deklaratīvā atmiņa un atrodas citā smadzeņu struktūrā nekā pārējie atmiņas paveidus pārstāvošie bloki;
2. smaržas, kas ir spēcīgs atmiņas kairinātājs;
3. jauniem savienojumiem, kas katru reizi, kad kaut kas tiek atsaukts atmiņā, veido jaunus neironālos savienojumus;
4. asociāciju rašanās, kas atmiņā veidojas no asociācijām, tādēļ, apgūstot jaunu informāciju, to saista ar esošo savā pieredzē;
5. miega, jo smadzenes saglabā atmiņas miega laikā;
6. bezmiega, kas var nozīmīgi samazināt jaunu atmiņu radīšanas spējas;
7. īstermiņa atmiņas, kas rodas ķīmisku un elektrisku impulsu rezultātā un saistāmas ar strukturālām izmaiņām par ilglaicīgo atmiņu atbildīgajos smadzeņu reģionos.

Atmiņas veidi liecina par to, ka pilnībā tā funkcionē tikai visa ķermeņa vienotas darbības rezultātā. Katra konkrētā situācija nosaka to, vai informācija saglabāsies ķermenī vai smadzenēs. Atmiņu pārnēsātāji var būt dažādas ķermeņa daļas, piemēram, visdažādākās virsmas skarošie un ļoti daudz informāciju glabājošie roku pirksti. Tādējādi roku pirksti ikdienā veic atkārtotas kustības, kuras jau ir pieredzētas, līdz ar to atmiņas pamatā darbojas atkārtotāšanās process. Šī atkārtotāšanās procesa cikliskos atkārtojumus garantē nevis smadzeņu darbība, bet ķermeņa atmiņas mehānisms ar mērķi dot vietu jaunām atmiņām, kas vēlāk, iespējams, pāraugs jaunā kustībā ķermeņa atmiņas mehānismā.

1.3. Ķermeņa atmiņas mehānisms

Ķermeņa atmiņas mehānisma pamatā ir atkārtotāšanās princips, kas darbojas kā regulārs vienas vai dažādu ķermeņa daļu kustību atkārtojums, savukārt atkārtotāšanās princips tieši aizsācies un ietekmējies no pagātnes, kas pēc franču filozofa Anrī Bergsona domām liecina par to, ka šis mehānisms balstās uz dažādām jau izdzīvotām pagātnes formām. Tās veido motormehāniskā atmiņa un neatkarīgā atmiņa, kam seko arī funkcionālā atmiņa, kas tagadnes darbībā izmanto pagātnes pieredzi. Dažreiz svarīgāka ir pati darbība un mehānisma automātiskā pielāgošanās apstākļiem, bet citreiz tā rada izteiktu prāta piepūli, meklējot atbildi atmiņās, pielietojot to tagadnē, un galarezultātā piemērojot to pašreizējai situācijai. Tādējādi parādās vēl viens atmiņas veids, kurā

kustība ietekmē tagadnes objektu. Tas nozīmē, ka minētajā gadījumā no paša objekta kustības sākuma turpinās tagadne, bet šīs kustības ierosinātājs ir subjekts.

Līdz ar to ķermenis kalpo par augstāka līmeņa robežu starp nākotni un pagātņi. Šis process līdzinās aplim ar nepārtrauktām secīgām darbībām. Šajā principiāli bezgalīgajā procesā tiek izietas dažādas kustību ietekmētas atmiņu fāzes. Mainīgas sekas var izraisīt vienīgi smadzeņu darbības bojājumi, kas neietekmē atmiņu, bet gan kustību.

Pagātne veidojas līdz ar dzīvības formu attīstību un attīstības gaitā arvien attiecināma uz *atmiņām* un *vēsturi*. Minēto jēdzienu saistības pamatideja parādījās franču sociologa Morisa Halbvaha darbā “Kolektīvās atmiņas”: vēsturiskā atmiņa pastāv tikai tad, ja atcerēšanās objekts, indivīds vai cilvēku grupa nepārtraukti savās atmiņās atgriežas. Neskatoties uz faktu, ka domas un izrunātais vārds mirst, tas saglabājas atmiņā.¹² Tādējādi rodas sava veida rezonanse starp jēdzieniem *vēsture* un *atmiņas*, jo tie noteikti neveido vienu un to pašu skaidrojumu, bet papildina viens otra nozīmi. Lai minētie jēdzieni varētu piedzīvot laikmeta izmaiņas, ķermeņa atmiņas mehānismam jādarbojas kā prāta mehānismam. Ķermenim ir jābūt kā prātam – strukturētam, aktīvam un vienmēr gatavam iesaistīties iekšējās un ārējās telpas notikumos. Prāta kapacitātei ir robežas, tādēļ bieži vien par informācijas nesēju kļūst ķermeņa mehānisms, tas raksturīgs, piemēram, dažādās regulārās ikdienas darbībās. Tās tiek veiktas tik bieži, ka cilvēki tās vairs nepieņems. Tā var būt, piemēram, automātiska virtuves skapīša atvēršana, lai izņemtu no tā laukā kafijas krūzi, vai mājas dzīvokļa durvju atvēršana, veicot vienas un tās pašas roku kustības, pat nepieņemsējot, ka ātrums, lai pagrieztu atslēgu durvju caurumā, katru reizi ir nemainīgs. Ir ļoti daudz līdzīga tipa darbību, kuru nozīme ir palikusi sekundāra, jo cilvēks tās veic nepiedomājot un aizmirstot par detaļām. Līdzīgi ir ar pieskārienu dažādām virsmām, tas savas regularitātes dēļ zaudējis pievilcību. Varbūt tas ir tāpēc, ka šo darbību ierosinātājs vairs nav prāts, bet gan ķermeņa atmiņas mehānisms. Ķermeņa atmiņas mehānisma aktivizēšanos izraisa gan labvēlīgi, gan mazāk labvēlīgi apstākļi. Par galvenajiem aktivētājiem kalpo domas, valoda, ķermeņa kustības un visas cilvēka maņas, kā arī dažādas neprognozējamas situācijas.¹³

Ķermeņa atmiņas mehānismu apzināti izkopj sportisti un ārsti, piemēram, sportisti -

¹² Maurice Halbwachs, *The Collective Memory* [1950], trans. Francis J. Dittes, Jr and Vida Yazdi Dittes intro. Mary Douglas (New York: Harper Colophon Books, 1980)

¹³ Henri Bergson, *Matter un Memory*, trans. NM Paul un W. Scott Palmer (New York: Zone Books, 1991).

pārvarot barjeras, ārsti - veicot operācijas.

Lai parādītu ķermeņa atmiņas mehānismu un tā funkcionēšanu praksē, cilvēkam ir jārada apstākļi, kurus tieši nevar paredzēt. Piemēram, cilvēka nejauša iestrēgšana liftā ir neparedzams process ar neparedzamu atrisinājumu. Atrašanās šaurā telpā izraisa dažādas fobijas, satraukumu, kas ir sagaidāms, bet nezināms notikumu loģisks pavadonis. Šī procesa pavadones ir bailes uzturošas domas un attēli un cilvēku noteiktos pagātnes apcirkņos atgriezošas atmiņas. Šaurā telpā skaidri aktivizē cilvēka iekšējo un ārējo telpu, jo, lai pilnvērtīgi atrastos ārējā telpā, sākotnēji ir jānomierina iekšējā.

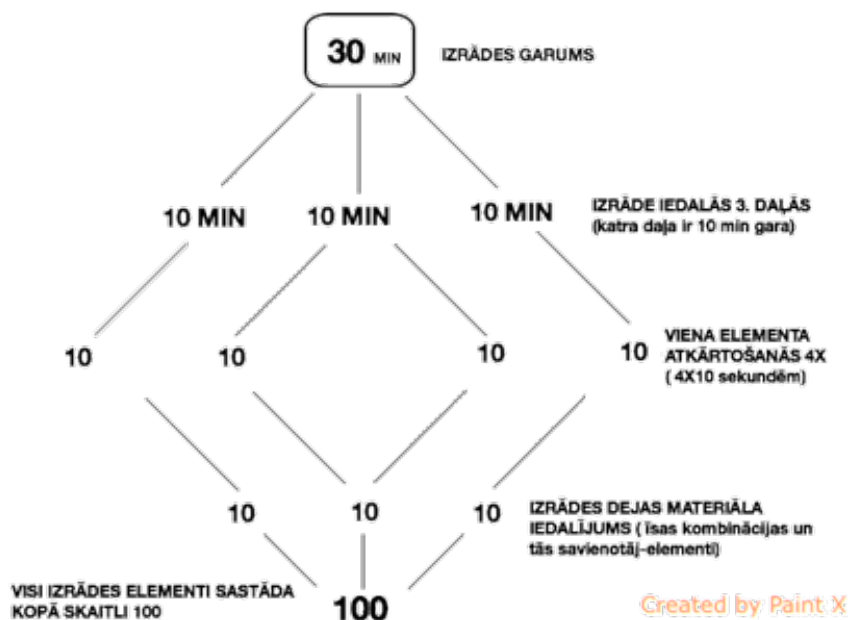
Ķermeniski cilvēks šādā situācijā izdzīvo daudz vairāk, nekā tas ir ārēji redzams. Tas izraisa "Tureta" sindromam līdzīgas muskuļu kontrakcijas, proti, katru nākamo muskuļu kontrakciju nav iespējams ne paredzēt, ne kontrolēt.

Kamēr ķermeņa mehānisms izdzīvo dažādu sajūtu kopumu, prāta mehānisms tiek vai nu aktivizēts, vai tieši pretēji- paralizēts. Šajā brīdī tiek ierosināts ķermeņa atmiņas mehānisms, kas atrod savas iekšējās un ārējās telpas balansu. Lai arī ķermeņa atmiņas izraisītāji ne vienmēr ir labvēlīgi, jo tā parasti funkcionē, kad prāta mehānisms nav vadošais tālāko notikumu regulēšanā, tomēr cilvēka iekšējā un ārējā vide ir veidota tā, lai cilvēkam palīdzētu izmantot ķermeņa atmiņas mehānismu sev par labu. Ķermenis strādā pie tā kvalitātes, piemēram, dejojot, ķermenim kustoties, meklējot jaunus kustību materiālus un attīstot dažādas kustību tehnikas. Tas ir laikietilpīgs process, bet, ja cilvēki gadu gaitā ir spējuši veikt regulāras ikdienas kustības, nepiefiksējot to veikšanas faktu un procesa īpatnības, tad dejas ir lielisks veids, kā ķermeņa atmiņas mehānisma kvalitāti izpētīt jaunā līmenī.

2. IDEJAS RADOŠAIS RISINĀJUMS

2.1. Izrādes “Skaitām līdz 100’ lai nomierinātos” struktūra

Deju izrāde “Skaitām līdz 100’ lai nomierinātos” ir iedalīta trijās daļās, kuru saistelementi ir atspoguļoti attēlā:



2.1. att. Deju izrādes struktūras uzbūve

Shematiski atspoguļotās izrādes ilguma un tā sekvenču shēma nav absolūta, proti, uzvedumā ir iespējamas arī mazas laika nobīdes. Izrādei atvēlētās 30 minūtes. Ja tās sadala sīkākās daļās, kopā veidos desmit desmitniekus, kas ietverts izrādes nosaukuma skaitlī 100.

Simtnieku veidojošie elementi atspoguļo izrādes detalizētāku uzbūvi, tā parādot izrādes veidošanas principu. Izrādes izveides mērķis ir ķermeņa atmiņas mehānisma, cilvēka ārējo un iekšējo telpu, ādas nozīmes izpēte. Tas iecerēts izdomātas situācijas vizualizācijā, t.i., situācijā, kurā vairāki, savstarpēji nepazīstami, tātad - viens par otru neko nezinoši cilvēki iesprūst šaurā telpā - liftā nr. 1 un nr. 2. Šaurā telpā, kas parastos ikdienišķos apstākļos būtu cilvēka robežu dubultnieks un sargātājs, piespiedu apstākļos pārvēršas par viņa lamatām. Minētie apstākļi liek iedarbināt ķermeņa atmiņas mehānismus un savu līdzšinējo pieredzi ķermeniski pārreflektēt. Cilvēka darbības, emocijas un kustības kļūst nedabiskas, neautomātiskas un bieži pat absurdas.

Galvenie desmit izrādi veidojošie elementi ir:

1. Ievads (10 minūtes), kas paredzēts dejotāju ķermeņa iesildīšanās procesam. Tā mērķis ir sajūst un apzināties tā brīža iekšējo telpu un notiekošo ārējā telpā, kā arī vērst uzmanību uz šo telpu saistelementu - ādu. 10 minūšu ilgā cikla pamatā ir 10 elementu veikšana, kas ievadīs izrādē un tās turpmākajās daļās saistīs ne tikai dejotājus, bet arī skatītājus.
2. Izrādes 1. daļas (10 minūtes) pamatā ir situācija, kurā trīs dejotāji ir iesprūduši pirmajā liftā. Svarīga šai momentā nav cilvēku atrašanās vieta, bet gan viņu sajūtas, emocijas un „ķermeniskais apmulsums“, kuram pēkšņi zūd reference uz pazīstamām un piedzīvotām pieredzēm. Dejojāji to parādīs ar kustību un daļēji valodas palīdzību. Horeogrāfijas arhitektūrā paredzēti vēl divi dejotāji, kuri tiks “iemesti” situācijā, proti, otrajā liftā. Abos liftos iesprūdušo cilvēku kustības tiks saskaņotas, bet tās nebūs identiskas.
3. Izrādes 2. un pēdējā daļa (10 minūtes) veltīta ķermeņa atmiņas mehānisma pamatā esošā atkārtšanās principa iedarbināšanai. Šīs daļas pamatā ir trīs dejotāju, kas atrodas pirmajā liftā, kustību elementu un to savienojumu atkārtojums, kas jau ir noticis 1. daļā, kurā dominēja cita emocija. Horeogrāfes interese šajā daļā saistīta ar izmainītu emociju, deju kustības materiāla saistību ar ķermeņa atmiņas mehānisma pieslēgšanos vai nepieslēgšanos. Varbūt ieslēgsies prāta mehānisms, varbūt iestāsies vienkāršs nogurums? Otro divu dejotāju esība otrajā liftā tiks atspoguļota kustību materiāla savienojumā. Neskatoties uz šauru, viņiem apkārt esošo telpu, varbūt ir iespējams savu ārējo un iekšējo telpu savienot ar ādas palīdzību, „radot tajā interesi“ un attīstību un no bezizejas stāvokļa atdot izeju.
4. 4., 5., 6., un 7. elements izrādē veido viena elementa atkārtojumus 10 sekunžu laikā, četras reizes skaitot līdz 100 netradicionālā veidā. Minētais elements tiek balstīts uz valodas un kustības savienojumu un reakciju uz tā neregulāru atkārtošānu.
5. Izrādes 8. elements darbojas kā 10 pamatkustības, kuras veiks gan dejotāji pirmajā, gan otrajā liftā.
6. 9. elements veidots kā 10 pamatkustību savienotājs jeb dažādas intensitātes un ietekmes pārejas kustību pamatmateriālā.

7. 10. elements tiek izmantots kā divu cilvēku ārējās un iekšējās pasaules saspēle - ieklausīšanās iekšējā telpā un/vai ietekmēšanās no ārējās telpas.

10 savstarpēji saistītie elementi arī veido skaitli 100, kas ietilps mazākā skaitlī - 30 minūšu garā izrādē un kas savienos laiku un kustību dažādos skaitļa 10 formātos - minūtēs, reizēs un sekundēs.

2.2. Dejas izrādes mākslinieciski aspekti

Bakalaura darba nosaukums “Skaitām līdz 100’ lai nomierinātos” atspoguļo ne tikai bakalaura darba idejas un koncepta attīstības procesu, bet arī mērķi. Darba idejas pamatā ir situācijas iedomājums jeb izdejojums šaurā telpā starp četrām sienām, no kurām ir viena izeja, patiesībā - bezizeja. Divos liftos Nr.1 un Nr. 2 ir nonākuši dažāda rakstura, konstitūcijas, pasaules uzskata un psiholoģiskā tipa cilvēki, kuri pēkšņi nevar tikt no tā laukā. Situācija liftos tiek būvēta uz izrādes horegrāfes dejotājiem doto uzdevumu pamata - ievērojot kustību elementu secību, darbības vides ierobežojumus, mainot emociju un sekojot struktūrai, kas ietver kustību kopēšanu, dejotāju ietekmes vienam uz otru, kā arī iekšējās un ārējās telpas apguvi neparedzamās situācijās, kurā nenoteiktā laikā tiek pielietoti dejotājiem zināmi elementi. Tos dejotāji aktivizē kopējās struktūras kontekstā, bet iepriekš nenoteiktā laika momentā. Šādu momentu aktivizēšanas pamatā ir ķermeņa ārējās un iekšējās telpas reakcija, - tas, vai ķermenis, pilnībā neietekmējoties no prāta, bet sekojot ķermeņa atmiņas mehānismam, ir spējīgs funkcionēt.

Balstoties uz to, ka ķermeņa atmiņas mehānismu ietekmē atkārtotāšanās process, izrādes veidošanas mērķis ir, mainot cilvēku emocijas, konstatēt, vai, atkārtojot vienus un tos pašus elementus, ķermeņa atmiņas mehānisms darbojas primāri vai arī emociju ietekme ir tik spēcīga, ka prāts ņem virsroku pār ķermeni, un viss kustību materiāls kļūst mazāk nozīmīgs. Ķermenim darbojoties kā prātam, elementu atkārtotāšanās ir loģiska darbība.

Bakalaura darba uzdevums ir ieraudzīt cilvēka refleksijas ķermenī, vizualizēt vienīgo, kas šādā situācijā cilvēkam neatņemams - ķermeni un prātu vienojošās atmiņas, kuras uzjundī un provocē tā brīža sajūtas, fobijas, parastas ķermeniskās reakcijas, savstarpējo komunikāciju, lēkmes un nomierināšanas procesus.

Vienīgais, ko šie pieci tipāži var darīt, ir nezaudēt veselo saprātu un skaitīt līdz 100,

lai nomierinātos. Bakalaura darbā 30 minūšu ilgā dejas izrādē, kurā redzams piecu cilvēku liftā apstājies vai apstādināts ikdienas skrējiens, viņu prāts un ķermenis tiks provocēti ar mērķi izraisīt simptomus, ar kuriem tie ikdienā saskaras citos apstākļos. Citiem vārdiem sakot tiks radīta situācija, kurā apkārtējo faktoru un psiholoģiska spiediena ietekmē rodas un pāriet uztraukums, bet tas pāriet tikai tāpēc, lai pēc brīža atkal uzrastos.

2.3. Mākslinieciskie paņēmieni un jaunrades darba īstenojums

Bakalaura darba kompozicionālo struktūru veido ģeometriskā telpa, kas iezīmē ne tikai precīzas telpiskas līnijas, bet nosaka arī dejotāju un skatītāju izvietojumu. Pēdējais rada konstruētas telpas efektu lielā telpā. Ģeometriski telpa tiek veidota no dažādu augstumu podestiem, tādējādi vizualizējot lifta konstrukciju un iezīmējot tā struktūru ar gaismas ķermeņu palīdzību. Liftu ekspozīcija veidota dažādos līmeņos, lai atdalītu un vienlaicīgi savienotu tos savā starpā un telpā. Tas ļautu skatītājiem vērot izrādi no jebkuras vietas zālē. Tradicionāli skatītāji veido kopumu, kas vienlaikus un kolektīvi piedzīvo un pārdzīvo izrādes darbību. Dejas izrādē „Skaitām līdz 100‘ lai nomierinātos“ skatītāju un mākslinieku loma mainās: skatītāji tiks izvietoti tā, lai viņi sajustu nevis sev blakus sēdošo, bet gan vienu no otra atdalošo distanci, savukārt dejotāji tiks iesprostoti šaurā telpā, kuru nav iespējams izmainīt. Šaurā telpa veidos „sabiedrības spoguļi“, uz kuru skatītājs varēs vērties viens vai tā, it kā būtu viens. Scenogrāfiskos risinājumus radīs arī skatītāji ar saviem ķermeņiem. No gaismas ķermeņu izmantošanas iespējām ir izvēlēts apgaismojums, kas iezīmē dejotāju apdzīvojamo telpu un ieskicē viņu siluetus, kā arī rada skatītājam ilūziju, ka situācija patiešām notiek liftā.

Dejas izrādes pamatpaņēmienus veido virzība dažādos līmeņos, leņķos, spirālēs, kustību amplitūdas maiņa ierobežotā telpā, refleksija par iepriekšējām kustībām, kustību atkārtošana, kas balstīta uz vesela kustību kompleksa savienojumu. Kustību savienojumiem piemīt dažāda sarežģītības pakāpe, savukārt ķermeņa kustības dejas izrādē balstās uz dejotāju un nedejotāju ķermeni un uz balsi. Īpaši tiek izceltas smalkas detaļas, tādas kā skatiens, precīzas un ātras roku kustības, ķermeņu savstarpējais attālums, ātruma maiņa kustību laikā no visminimālākās uz vismaksimālāko, kā arī viena ķermeņa daļas ietekme uz citu. Smalkās detaļas šaurā kompresētā telpā visprecīzāk liek

nolasīt “Tureta” sindromu, to, kā tas var veicināt kustību materiāla attīstību, jo ķermeņa muskuļu kontrakcijas šī sindroma gadījumā ir grūti kontrolēt. Pētot “Tureta” sindromu, kustību ceļam var atrast loģiku, jo tas attīstās pakāpeniski no vienas ķermeņa daļas uz otru, bet, savienojot pilnīgi pretējas ķermeņa daļas, kļūst nekontrolējams. Pilnīgi pretēju ķermeņa daļu savienošanās izraisa lielāku interesi to starpposma kustību izziņā, tas kļūst kreatīvāks un pilnvērtīgāks, jo rodas situācijas, kurām ne vien gribas meklēt atrisinājumu, bet arī radīt pilnīgi jaunu, vēl nebijušu rezultātu.

Dejotāji: Agate Bankava, Jānis Putniņš, Aija Andrejeva, Rūdolfs Kugrēns, Anastasija Lonšakova un Dainis Sumišķis. Muzikālo pavadījumu veidos Rūdolfa Kugrēna publiskā runa, kas precīzāk attēlos ieceri par situācijas izdejojumu liftā. Savukārt D. Sumišķis apdzīvos skatuvi ne tikai kā izpildītājs, bet arī kā telpas gaismotājs un skaņotājs.

Scenogrāfija: Vienlaikus viņš būs arī scenogrāfijas elements. Tā kā skaņas un gaismas cilvēki paliek aizskatuvē, tad šajā izrādē D. Sumišķa lomā vēlētos izcelt tās daudzfunkcionalitāti. Arī skatītāji zālē veido scenogrāfijas elementus, bez kuriem šī izrāde izskatītos pilnīgi citādāk. A. Bankava, A. Lonšakova, J. Putniņš, A. Andrejeva un R. Kugrēns iejutīsies piecu tipāžu lomā, kas ir iestrēguši liftā un kuru uzdevums ir skatītājiem pašiem sajūst nedabīgas iesprūšanas neomulību un ķermenisko nesaprotamību.

Tērpi: Tēlu raksturojums atspoguļosies ķermeņa kustību manierē un apģērbā, kas pielāgots mākslinieku kustību amplitūdai un tēla izteiksmes panākšanai. Dejotāju tērpiem izvēlēti jaunās Latvijas Mākslas akadēmijas modes dizaineres Anetes Agnetas Krišjānovas veidotie tērpi, kas iezīmē katra apģērba valkātāja ķermeņa līnijas. Kā scenogrāfijas elements, un vienlaikus tērpa sastāvdaļa ir veidoti milzīgi vairākslāņu svārki, kas izrādē darbojas kā robežu aizstājējs, tāda kā vairākslāņu āda. Tā var garantēt gan komfortu, gan veidot šķērsli tam. Svārki padara tā brīža valkātāju publiski redzamu un atkailinātu, bet tai pat laikā tie var kļūt par pilnīgi bezpersonisku scenogrāfijas elementu.

Skaņa un kustība: Izrādes tapšanas gaitā mēģinājumu process norisinājās kreatīvi un produktīvi. Dejotāji apguva deju materiālu, izmantojot ne tikai savu ķermeni, bet arī dažādtembrālas skaņas. Kustību materiāls veidots, gan tehniski strādājot ar dažādiem

vienkāršākiem un sarežģītākiem kustību elementiem, gan arī improvizējot konkrētus uzdevumus. Piemēram, dejojājiem tika dots uzdevums, saglabājot acu kontaktu, ar dažādām ķermeņa daļām pieskarties viens otram vai strādāt pie konkrētas kustības paātrinājuma, attīstīt mazas un lielas amplitūdas kustību. Minēto uzdevumu mērķis bija izpētīt ķermeņa iespējas un uztaustīt tā neprognozējamās reakcijas.

Ir reizes, kad viena elementa atkārtošana darbojas ļoti efektīvi, bet ir reizes, kad, neskatoties uz ķermeņa atmiņas mehānismu, atkārtošanas princips dažādu apkārtējas telpas faktoru ietekmē paliek sekundārs un neatbilst iecerētajam.

No horeogrāfiskā viedokļa bija interesanti darboties ar nedejojāju ķermeni, kurā slēpjas īpaša pievilcība. Sarežģītākas situācijas radās, meklējot savienojumus starp gataviem kustību materiāliem, jo šis process ir pietiekoši laikietilpīgs. Tādēļ, mazliet atkāpjoties no sākotnējās ieceres, tika meklēti dažādi risinājumi no dažādiem skatu punktiem. Viskreatīvāk un produktīvāk darba process norisinās tikai tad, kad dejojājs un horeogrāfs ir savstarpējā saskaņā, tikai tā var turpināt attīstīt iesākto, runāt par kustību kvalitāti, ātruma maiņām, savstarpējo komunikāciju, mijiedarbību un precīzu uzdevumu formulēšanu, līdz ar to precīzu tā izpildi. Un galarezultātā - par izrādi.

KOPSAVILKUMS

Apkopojot veiktos pētījumus par ķermeņa atmiņas mehānismu un dejas izrādes “Skaitām līdz 100’ lai nomierinātos” struktūras, uzbūves un mēģinājumu procesu, veidojās šādi secinājumi:

1. Ķermeniski mums ir divējāda pieredze - kā iekšējam un ārējam ķermenim, kurus robežo āda;
2. Deja kā noteikumiem pakļauta un vienlaikus improvizējama kustību spēle ir labvēlīgākais ķermeņa atmiņas mehānisma ierosinātājs, kustinātājs un darbinātājs, tā neļauj kustībai zaudēt savu nozīmi un kvalitāti;
3. Teorētiskā pētījuma pieņēmumi par ķermeņa atmiņas mehānismu ir jāpārbauda praksē, lai pārlicinātos, ka ķermenis saglabā sevī jau esošo informāciju un tai pat laikā ir atvērta jaunas informācijas ieguvei un apguvei;
4. Ķermeņa atmiņas mehānisma pamatā ķermenis darbojas kā prāts - strukturēti un aktīvi. Robeža starp prāta un ķermeņa atmiņas mehānismu ir trausla, tādēļ cilvēki bieži nepamana, ka regulāras ikdienas darbības vairs nestimulē smadzeņu impulsus, bet tās aktivizē ķermeņa atmiņas mehānismus;
5. Katra ķermeņa kustība, kura tiek izdejota, ir unikāla, jo pirmreizējo sajūtu nav iespējams atkārtot, to iespējams saglabāt ķermeņa atmiņas mehānismā, ļaujot tai atkārtoties atkal un no jauna;
6. Regulāri strādājot pie konkrēta kustību materiāla atkārtošanas, uzlabojas ne tikai ķermeņa kustību kvalitāte, bet mūsu dvēseles māja arī operatīvāk pielāgojas dažādiem apstākļiem, adaptējoties, laikā, vietā un telpā kopumā;
7. Neizmainot kustību materiālu, bet gan izmainot emociju, kādā kustību materiāls tiek izpildīts, var novērot ķermeņa atmiņas darbības mehānisma aktivitāti un prāta mēģinājumus to iespaidot. Tiesa, pielāgošanās spēju dažādām situācijām un dažādiem apstākļiem ļoti daudz nosaka dejotāja profesionalitātes līmenis.

Lai ķermeņa atmiņas mehānisms funkcionētu dejā, ar to ir jāstrādā regulāri, palīdzot katram gan apjaust savas iespējas, gan ļaujot ķermenim, nevis prātam, izvirzīt jaunus mērķus, sasniegt tos un novērot, kādu ķermeņa atmiņas kustību kvalitāti tas var attīstīt.

IZMANTOTO AVOTU UN LITERATŪRAS SARAKSTS

1. Bergson Henri, Matter and Memory, trans. NM Paul un W. Scott Palmer (New York: Zone Books) 1991.
2. Graham C. L. Davey., Adriana Wells. Worry and its Psychological Disorders Theory Assessment and Treatment. Wiley Series in Clinical Psychology. John Wiley & Sons Ltd. 2006.
3. Maurice Halbwachs, The Collective Memory, Transl.: Francis J. Dittec, Jr., Vida Yazdi Dittec Intro: Mary Douglas. New York: Harper Colophon Books, 1980, 1950. 78-84. pp.
4. Robert Write, The Moral Animal, Vintage books, New York, 1994, p. 243.
5. Worry and its Psychological Disorders Theory Assessment and Treatment. Gerald Matthews and Gregory J. Funke, "Worry and information - processing". Chapter 4.
6. Atmiņa. Pieejams: <http://lv.wikipedia.org/wiki/Atmiņa> [skatīts 2015.g. 28. aprīlī]
7. Anatomija. Pieejams: <https://lv.wikipedia.org/wiki/Anatomija> [skatīts 2015.g. 29. aprīlī]
8. Kas ir āda? Pieejams: <http://www.irlaiks.lv/health/beauty/article.php?id=26993> [skatīts 2015.g. 28. aprīlī]
9. Redze. Pieejams: <http://lv.wikipedia.org/wiki/Redze> [skatīts 2015.g. 28. aprīlī]
10. Varbūtību jēdziens, klasiskā varbūtība. Pieejams: <http://www.uzdevumi.lv/p/matematika/11-klase/varbutibu-teorijas-elementi-2675/re-0e324e6d-3cd4-4752-813b-b1389fd14a3d> [skatīts 2015.g. 17. martā]
11. Sociopsiholoģijas asociācijas. Pieejams: <http://www.philos.lv/definicijas.html> [skatīts 2015.g. 28. aprīlī]
12. That human touch that means so much: Exploring the tactile dimension of social life Pieejams: <http://www.in-mind.org/article/that-human-touch-that-means-so-much-exploring-the-tactile-dimension-of-social-life> [skatīts 2015.g. 17. martā].
13. Selective dysfunction of basal ganglia subterritories: From movement to behavioral disorders. Centre de Neurosciences Cognitives-UMR 5229, CNRS-Université de Lyon 1, Bron, France. Pieejams: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25772380> [skatīts 2015.g. 17. martā].

SUMMARY

Summarising the studies on the mechanism of body memory and the structure, desing and rehearsal process of the dance performance "Count to 100' to Calm Down" the following conclusions are drawn:

1. The theoretical research assumptions about body memory mechanism should be tested in practice to make sure that the body maintains already existing information and is open to new information obtaining and acquiring.

2. Body memory mechanism is based on the body acts as the mind - structured and active. The boundary between the mind and body memory mechanism is fragile, so people often do not notice that regular daily activities no longer stimulate brain pulses, but they activate body memory mechanism.

3. The body has a dual corporeal experience - as internal and external body with the skin bordering.

4. Regular working on specific movement material repeating improves not only body movement quality but our spiritual state operatively adapts to different conditions, time, place and space in general.

5. Dance as subject to the rules and at the same time as an improvisation and movement game is favorable body memory mechanism initiator, mover, and runner, it does not allow the movement to lose its relevance and quality.

6. Each body movement, which is danced, is unique in that initial feeling that cannot be repeated, it is possible to keep the body memory, allowing it to repeat it again.

7. Not changing the motion material but changing emotions in performing movements, one can observe the body memory mechanism in action and the attempts of the mind to influence. Truly, the adaptability to various situations and different circumstances is very much determined by the level of professionalism of a dancer.

The body memory mechanism to function in dance should be worked with regularly, helping individuals to realize their potential, but also allowing the body rather than the mind to set new goals, achieve them and observe the movement of the body memory quality it can develop, keeping the existing sources of information within.

_____ darbs
Bakalaura, maģistra

“ _____ ”

tēmas nosaukums

izstrādāts Latvijas Kultūras akadēmijas _____ katedrā
katedras nosaukums

Ar savu parakstu apliecinu, ka _____ darbs izstrādāts patstāvīgi; izmantojot citu autoru darbos publicētus datus, definējumus un viedokļus, dotas precīzas norādes (atsauces) uz to ieguves avotu; iesniegtā darba elektroniskā kopija atbilst izdrukai.

Autors: _____ .2014.
Vārds, uzvārds Paraksts

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai

Vadītājs: _____ .2014.
Akadēmiskais amats, grāds, vārds, uzvārds Paraksts

Recenzents: _____
Akadēmiskais amats, grāds, vārds, uzvārds

Darbs iesniegts ____ . ____ .2014.

Studējošo servisa speciālists : _____
Vārds, uzvārds Paraksts

Darbs aizstāvēts LKA _____ gala pārbaudījumu komisijas sēdē
Bakalaura, maģistra

____ . ____ .2014. prot. Nr. _____ vērtējums _____

Komisijas sekretārs: _____
Vārds, uzvārds Paraksts

PIELIKUMS

1. Pielikums: The Lovers - Rene Magritte



1. att. The Lovers - Rene Magritte

2. Pielikums: Bill Viola, note, 1 January 1987

*The body as the unconscious.
The body as mind.
Landscape as the body.
The mind as landscape.
The dissolution of the self in the breakdown
of inside/outside.
The skin as conceptual membrane.*

*Pain as knowledge.
Pain as beauty.
Satisfaction as stupification (as catatonia).*

The mortification of the appetites.

Bill Viola, note, 1 January 1987
[in Robert Violette ed., *Bill Viola, Reasons for Knocking at an Empty House*, London 1995]

2.att. Bill Viola, note, 1 January 1987