

Nadja Černe,
Petra Zaletel



Balet – estetski šport ali gibalna umetnost?

Izvleček

Plesalke in plesalci baleta se srečujejo s težko nalogo združevanja estetske in fizične komponente: od njih pričakujemo določeno obliko telesa, vsakodnevno vadbo in vrhunsko tehniko, izjemno gibljivost, uniformiranost v izgledu ter lahkotnost gibanja. Na drugi strani želimo na odru videti umetniški izraz, ki nas kot gledalce prepriča, torej bi lahko rekli, da balet kljub temu predstavlja bolj umetniško zvrst plesa, saj je njegov primarni namen izražati razpoloženja, čustva, zgodbo skozi gib. Gledališki igralec se izraža z besedo in mimiko, operni pevec manipulira z glasom, risar s črto. Baletni plesalec pa za izrazno sredstvo uporabi gib. Baletna tehnika in vrhunske gibalne sposobnosti so za uspešnega baletnika izjemnega pomena, vendar so same po sebi premalo, da bi predstavljale celoten pomen baleta. Če se spustimo v globino in tudi raziščemo zgodovino, odkrijemo, da izvor, namen in bistvo balet vežejo bolj na umetnost. Balet namreč izvira iz gledaliških predstav in dvornih plesov ter še danes ohranja njihovo tradicijo. Baletnik je tako nosilec vsebine – zgodbe in jo v povezavi z glasbo interpretira. Od poklicnega plesalca se poleg dobre tehnike zahteva tudi pozornost, izražanje čustev, prezenca, ustvarjalnost, umetniškost, komunikacija in odnos z občinstvom. Plesalci so veliki esteti in njihova vloga na odru je biti privlačen za gledalce. Gledalci, ki spremljajo baletne plesalce na odru, so v pričakovanju, empatično uživati v predstavi ter občudujejo lepoto, strast in karizmo posameznega plesalca.

Ključne besede: filozofija plesa, estetski športi, balet, umetnost, izraz, zanos



Foto: Jaka Mojškerc

Ballet – esthetic sport or art of movement?

Abstract

Ballet dancers face the difficult task of combining aesthetic and physical components; from them, we expect a certain body shape, daily exercise and top technique, exceptional mobility, uniformity in appearance and ease of movement. On the other hand, we want to see an artistic expression on stage that convinces us as spectators, so we could say that ballet is still a more artistic form of dance, as its primary purpose is to express moods, emotions, story through movement. Ballet technique and superior motor skills are extremely important for a successful ballet dancer, but they are not enough themselves to represent the full significance of ballet. The theatrical actor expresses himself with words and facial expressions, the opera singer manipulates the voice and the cartoonist the line. The ballet dancer uses movement as a means of expression. If we dig deeper and explore the history, we discover that ballet's origin, purpose, and essence are more tied to art. Ballet originates from theatrical performances and court dances and still preserves their tradition. The ballet dancer is thus the bearer of the content – the story – and interprets it in connection with the music. In addition to good technique, a professional dancer is also required to pay attention, express emotions, have presence, creativity, artistry, communication and relationship with the audience. Dancers are great aesthetes and their role on stage is to be appealing to spectators. The audience, watching the ballet dancers on stage, is in a state of anticipation, empathising with the performance and admiring each dancer's beauty, passion, and charisma.

Key words: dance philosophy, aesthetic sports, ballet, art, expression, flow.

■ Uvod

V današnji družbi ima tehnološki napredek vse večji pomen: avtomatizacija, ekonomičnost in perfekcija postajajo atributi ne samo za delovanje strojev, ampak tudi naših teles in uma. V zahodni kulturi postaja telo osrednji element človekove identitete, saj daje pomembne podatke o nas, naši samozavesti in vedenju (Škof, 2010). Spletna omrežja in elektronizacija naših življenj pripomoreta k čedalje manjši zasebnosti, nič več ni skrivnost, nič več ni povsem intimno. V javnem elektronskem in vsakdanjem življenju tako ostaja vtis »popolnega življenja«, saj prevladujejo objave, ki kažejo (vrhunske) dosežke posameznika. Ob tem človek sklepa, da je lahko srečen le, če je izjemen in uspešen.

Težave predvsem zahodne družbe so tako po večini povezane s preobiljem in s tem, da je treba doživeti uspeh na vsak način, saj v sodobnem mišljenju cilj vendarle opravičuje sredstva. Podobno dogajanje opazamo v vrhunskem športu. Rekordni se dosegajo vse redkeje in krivulja maksimalnih človeških gibalnih zmognosti pridobiva podobo logaritemske funkcije, katere vrednosti se vse bolj približujejo njeni limiti (Epstein, 2015). Šport po Slovarju slovenskega knjižnega jezika (v nadaljevanju SSKJ) pomeni po ustaljenih pravilih izvajano telesno dejavnost za krepitev telesne zmogljivosti, predvsem pa tekmovalanje. Zato še naprej iščemo tehnologijo, metode, naprave in strategije, ki bi izboljšale športnika in njegove sposobnosti. Je premikanje meja zgolj človeškega telesa (brez uporabe dopinga) še napredek v športu, torej tak, kot so ga zastavili antični Grki ob začetku olimpijskih iger? Tudi v plesu se zdijo rezultati in vrhunskost v gibanju vse pomembnejši. Uprizoritvene umetnosti prav tako kot ostale športne zvrsti zahtevajo dolgotrajno in večletno vadbo, potekajo pred občinstvom, zahtevajo notranjo motivacijo in mentalne spretnosti, kot so koncentracija, obvladovanje tesnobe in nadzor misli (Panebianco-Warrens, 2014). Razlog za obravnavanje plesa kot športa leži tudi v čedalje zahtevnejši tehniki in koreografiji (Ward, 2012).

Fizična zahtevnost in tekmovalnost sta pomemben razlog uvrščanja umetniških plesov pod šport: pojav tekmovalnosti v plesu – na primer v resničnostni oddaji Zvezde plešejo – kaže na tipično »športno-tekmovalno« primerjanje med plesalci (Guarino, 2015). Zagotovo so nekatere ple-

sne zvrsti bolj nagnjene na športno stran, na primer športni ples (latinskoameriški in standardni plesi), breakdance, navijaški plesi, lahko bi dodali še akrobatski rokenrol in nekatere moderne tekmovalne ples (hip hop), vendar obstajajo tudi vrste umetniškega plesa, ki sicer po svoji naravi in bistvu niso tekmovalni, vseeno pa imajo pomemben, jasno opredeljen tekmovalni kontekst, npr. balet (Holt, 2017). Že vrsto let namreč potekajo različna baletna tekmovanja, kot je Prix de Lausanne, na avdicijah je tekmovalno vzdušje, pri potegovanju za različne solistične vloge se plesalci med seboj primerjajo in tekmujejo za status v baletnih ansamblih. Iz tega je razvidno, da je v baletnem svetu še kako prisotno tekmovalanje med plesalci, čeprav je končni namen prenos sporočila skozi izdelek – koreografijo na odru. Pri prej naštetih vrstah tekmovalnega umetniškega plesa vse dejavnosti izpolnjujejo merilo za »biti šport« – kot »tekmovalni dogodki, ki vključujejo različne telesne (običajno v kombinaciji z drugimi) spretnosti, pri katerih se ocenjuje, da je boljši udeleženec te spretnosti pokazal na superiorni način« (Holt, 2017).

Na drugi strani bi lahko rekli, da balet, sodobni ples in modern predstavljajo bolj umetniške zvrsti plesa, saj je njihov primarni cilj izražati razpoloženje, čustva in zgodbo prek giba in je telo »le« medij notranjega izraza. Spet druge plesne zvrsti poleg estetske komponente višje vrednotijo včasih pomembnejšo tehniko izvedbe, gibalne sposobnosti (eksplozivna moč, aerobna in anaerobna kapaciteta, gibljivost, koordinacija itd.) ter druge pomembne plesne veščine, ki opredeljujejo ples bolj kot šport. Vsekakor je pri slednjih pomemben rezultat. Med modernimi tekmovalnimi plesi se je lani breakdance kot prvi uvrstil med olimpijske športne discipline. V svoje koreografije združuje vrhunske gibalne spretnosti in atraktivne akrobatske trike, ki so med seboj povezani s plesom. Pri plesalcih breakdancea je glede na športne ples, balet in sodobne plesne tehnike najvišja povprečna poraba kisika (Wyon, 2018). Prav tako se z visoko intenzivnostjo, vse težjo akrobatiko in zahtevo po moči akrobatski rokenrol nagiba bolj na športno kot umetniško stran, plesalci pa so bolj usmerjeni v tekmovalno komponento motivacije (Zaletel, 2020). Na drugi strani klasični balet in sodobne plesne tehnike vztrajajo s tradicijo plesno-gledaliških predstav, ki jih imajo za glavno os napredka oziroma glavni namen, seveda s podporo večstoletne zgodovine. Zaletel idr. (2020) ugotavljajo,

da baletni plesalci ples bolj kot za tekmovalanje jemljejo za poklic, poslanstvo, zato tekmovalna komponenta pri njih verjetno ni med pomembnejšimi motivacijskimi prijemi. V zadnji polovici stoletja niti balet ni ostal imun za sodobne težnje po rezultatu; čedalje večji vpliv baletnih tekmovanj namreč pripomore k oblikovanju plesalcev z večjimi fizičnimi in manjšimi umetniškimi sposobnostmi (Morris, 2008).

Najmočnejši odpor proti poimenovanju plesa kot športa najverjetneje izhaja iz institucionalizma. Institucionalna teorija športa zahteva, da šport ni le igra, ki vključuje fizične spretnosti, temveč da ima tudi široko in precej stalno skupino privrženec ter bogato zgodovino (Holt, 2017). Čeprav ima balet širok in stabilen krog privrženec, je to le v njegovi netekmovalni umetniški obliki, v tekmovalnih različicah tega nima (Holt, 2017).

Izvor baleta

Za boljše razumevanje baleta kot gibalne umetnosti oziroma meje med umetnostjo in športom, je pomembno poznavanje njegovega razvoja. Balet, po SSKJ umetniški ples ali gledališko plesno delo, se je vzporedno razvijal po dveh poteh, z razvojem družabnih dvornih plesov in razvojem gledališča z začetkom v 15. stoletju v Italiji. Družabni plesi so bili ena izmed oblik zabave na plemiških dvorih in so s časom prešli iz proste oblike plesa in namena, da se pleše samo zaradi plesanja, v strukturiran ples. Katarina Medičejska je navdušenje nad plesom iz Italije s poroko pripeljala na francoski dvor. Uprizarjala je razkošne ples, kjer so dvorne dame plesale na sredini dvorane in z nežnimi gibi spreminjale položaje v prostoru ter tvorile različne geometrične oblike, s tem pa vzbujale občudovanje pri gledalcih (Otrin, 1998). Prva baletna predstava *Ballet comique de la reine* (1581) je bila izvedena kot druge odrske predstave (npr. gledališka, operna), torej na odru in je vključevala vsebinsko logiko in dramaturški lok z ekspozicijo, razvojem, vrhom in zaključkom (Otrin, 1998). Omenjeno ustreza kriteriju baletne predstave kot gledališke, plesalca pa na neki način naredi gledališkega igralca, ki namesto z besedo sporoča z gibom in mimiko. Tehnika plesa takrat seveda še ni bila podobna današnji in vsebina še ni bila izražena s plesom, temveč z besedami in petjem, ples je bil vključen le kot vložek ali v obliki pantomime.



Slika 1. Primer gibov iz baletne pantomime

Vir: Ballet Mime Guide – The Poses Of Ballet Mime (7. 11. 2021). <https://fridaystuff.com/product/ballet-mime-guide-the-poses-of-ballet-mime/>

Izražanje v baletu se je spremenilo s pojavom baleta akcije (17.–18. stoletje), kjer vsebine niso več predstavljali petje, govor in kostum, temveč gib (Otrin, 1998). Gib pri plesu takrat ni bil uporabljen le v smislu pantomime oziroma da določen gib označuje določen namen, temveč je bilo izražanje vsebine kombinacija mimike, gibanja in glasbe. To idejo je v svetu razširil Jean-Georges Noverre, ki je pravil, da mora biti prikaz zgodbe zmes plesa, dramatike in značaja (Ward, 2012). Ta princip izražanja oziroma prenosa zgodbe velja tudi za današnji balet.

Tehnika, kot jo poznamo danes, je bila definirana pozneje v letu 1661, ko je Ludvik XIV. ustanovil Kraljevsko akademijo za ples, kjer so definirali baletno izrazoslovje, pet pozicij nog in odprto pozicijo nog – *en dehors* (Otrin, 1998). Dodelali pa so jo poznejši baletni koreografi in pedagogi, ki so od plesalcev zahtevali čedalje večjo natančnost, virtuoznost ter izpopolnjevanje gibalnih sposobnosti in spretnosti. V času romantike so se plesalke povzpele na konice prstov, pojavil se je ples na špicah – *en pointe*.

Po zatonu baleta ob koncu 18. stoletja v zahodnoevropskih državah, predvsem Franciji in Italiji (izvornima državama baleta), se je njegova aktivnost naglo začela krepiti v Rusiji. Oblikoval se je ruski carski balet, ki ga danes poznamo pod imenom klasični balet in za katerega je najbolj zaslužen koreograf

Marius Petipa. Sestavil je več kot 50 baletov – med njimi Labodje jezero, Trnuljčico, Don Kihota, Hrestača in Bajadéro.

V Rusiji je vzporedno izpopolnjeval baletno tehniko Enrico Cecchetti, ki je uvedel popolno odprtost stopal – *en dehors*, ki je v odprtosti v kolku prešla na 180°. Pod vplivom Cecchettija in Agripine Vaganove se je ob koncu 19. stoletja oblikoval nov tip baletne plesalke, ki so jo predstavljale dolge tanke okončine in vitek trup. Plesalke in plesalci so noge dvigovali nad 90° oz. so jih dvigovali do glave, saj so bile postavljene zahteve po maksimalnih linearnih ekstenzijah (Ward, 2012).

Balet danes

Kot že prej omenjeno, ima balet po Holtu (2017) dolgo zgodovino v netekmovalni umetniški obliki. Petipajevi in romantični baleti se še danes izvajajo v skoraj enaki obliki, kot so bili koreografirani na svojem začetku. Tudi temeljne tehnične značilnosti klasične baletne tehnike so se od začetka 20. stoletja le malo spremenile, povečal sta se intenzivnost in zapletenost gibov, kar je predvsem posledica posebnih učnih načrtov in metod usposabljanja v različnih regijah sveta (Ward, 2012). Plesalci v današnjem času čedalje več časa namenijo treningom. Nizka intenzivnost na delovni dan baletnikov zavzema $271,9 \pm 71,7$ minute, zmerina intenzivnost $173,5 \pm 56,2$ minute, visoka intenzivnost $28,4 \pm 23,3$ minute in zelo vi-

soka intenzivnost $6,5 \pm 9,08$ minute (Kozari idr., 2020).

Plesalci baleta se srečujejo s težko nalogo združevanja estetske in fizične komponente (Liiv idr., 2013). Od plesalca se zahtevajo določena oblika telesa in določene telesne značilnosti (Hamilton idr., 1992). Estetske zahteve plesa lahko povzročijo visoko stopnjo plesalčevega nezadovoljstva s telesom in povečujejo motivacijo, da bi bili vitki, kar povzroča konflikt med doseganjem »sprejemljive« telesne podobe in pridobivanjem optimalne aerobne vzdržljivosti in mišične moči (Wyon idr., 2013). Tako je pri plesalcih pogost nizek energijski vnos in nižji bazalni metabolizem (Doyle-Lucas idr., 2010), s tem pa tudi nizka energijska razpoložljivost ter zdravstvene težave, ki lahko sledijo (Keay idr., 2020; Logue idr., 2020).

Trenažni proces baletnih plesalk in plesalcev se sicer s kronološko starostjo in specializacijo plesalca začne ločevati v nekaterih elementih (plesalci izvajajo več skokov, baletne plesalke plešejo *en pointe*) in vlogah v plesu (baletnik kot podpora balerine), vendar še vedno najdemo skupne značilnosti, ki posledično razvijajo zahtevane gibalne sposobnosti pri obeh spolih. Taka je predvsem gibljivost. V baletni tehniki so namreč vključena gibanja, ki niso vsakdanja, na primer *en dehors* – zunanja rotacija, ki je pomembna zaradi gibljivosti primikalk in moči odmikalk kolka, *pointe* – plantarna fleksija, ki krepi mišice, odgovorne za



Slika 2. Plesalka ima hiperekstenzijo v kolenih in stopalih, nogo ima visoko zanoženo – predstavlja idealne telesne proporce balerine

Vir: Gramilano (2021). Interview with Svetlana Zakharova: I was afraid of gaining weight. <https://www.gramilano.com/2021/07/interview-with-svetlana-zakharova/>

gibanje gležnja in stopala, *flex* – dorzalna fleksija. Stopalo tako prehaja iz *flex* v *pointe* prek *demie pointe* – polprstov, kar razvija mišičevje okoli gležnja in v stopalu ter pripomore k večji stabilnosti gležnja v celotnem razponu giba. Povečuje se tudi gibljivost v trupu s *port de bras derriere* – različnimi vrstami zaklonov trupa, z *arabesque*, *developpe* in *grand battement* – kar so različne vrste noženj.

Baletni plesalci imajo boljše statično ravnotežje v primerjavi z netreniranimi posamezniki in športniki različnih vrst športa, vendar so plesalci bolj vizualno odvisni pri ohranjanju statičnega ravnovesja zaradi specifičnosti njihovega vadbenega procesa (Costa idr., 2013). Klasični baletni plesalci imajo v primerjavi z drugimi športniki s podobnimi obremenitvami običajno nižjo aerobno sposobnost in moč (Wyon idr., 2013; Bennell idr., 1999; Calé-Benzoor, 1992; Koutedakis idr., 2004). Omejena aerobna zmogljivost prisili izvajalce, da med plesno akcijo delujejo anaerobno (Twitchett idr., 2011; Malkogeorgos idr., 2013), kar pomeni, da potrebujejo več časa za okrevanje (Twitchett idr., 2011). Številni plesalci so kot eno od najizrazitejših težav za slabšo zmogljivost navedli utrujenost in poškodbe (Twitchett idr., 2011). Plesalci ne namenja dovolj poudarka razvoju moči, saj med njimi ne velja kot nujen pogoj za uspeh v plesu, poleg tega pa je pričakovano, da uniči estetske značilnosti plesalčevega telesa (Koutedakis idr., 2004). Tako se plesalci še vedno izogibajo sistematičnemu in rednemu športnemu trenažnemu procesu, največkrat prav zaradi strahu pred izničenjem njihove estetske vrednosti.

Poškodbe pri baletu se kažejo v obsegu 1,4 poškodbe na 1000 ur plesa (Novosel idr., 2019). Akutne poškodbe so manj pogoste in so večinoma povezane z izgubo ravnotežja med vadbo ali nastopom (Novosel idr., 2019). Najpogostejše so poškodbe stopala in gležnja (Zaletel idr., 2017). Pogostejše poškodbe so posledica sistematične preobremenitve (tj. poškodbe zaradi čezmerne uporabe) in vključujejo poškodbe spodnjih okončin in spodnjega dela hrbta (Arendt idr., 2003; Zaletel idr., 2017; Allen idr., 2012).

Vadbena ura baleta kot sredstvo za razvoj plesalca

Vadbo baletne tehnike ali baletni trening v žargonu imenujemo baletni klas. Pomeni zaporedje baletnih vaj, ki so razporejene postopno glede na intenzivnost in teh-

nično zahtevnost. Namenjen je razvoju tehnike gibanja in specifičnih gibalnih sposobnosti, izraznosti in muzikalnosti (ki pa se preverijo že pri sprejemnih postopkih v baletno šolo). Pravilna tehnika in ustrezne gibalne sposobnosti so pri baletu zelo pomembne. Tako kot mora igralec jasno izgovarjati besede in pevec zadeti pravilne tone, mora baletnik izvesti gibe pravilno, da so lahko podlaga izraznosti vsebine. Zato je pri baletnih plesalcih na začetku njihove baletne poti in pri otrocih ključno, da so baletni klasi usmerjeni v avtomatiziranje gibanja, razvoj gibljivosti (v občutljivem obdobju) in izpopolnitev tehnike gibanja. Vrhunskost v tehniki se kaže v zmožnosti dosledno pravilnih ponovitev posameznega tehničnega elementa (Hopper idr., 2018). Zahtevnost tehnike povečuje dejstvo, da je tehnika precej nevsakdanja – ni podobna naravnim oblikam gibanja.

Ko plesalci osvojijo določeno raven profesionalnosti, se začne povečevati količina vadbenih enot, neposredno povezanih z umetniškim izrazom ali artizmom (po SSKJ: »popolno, zlasti oblikovno obvladanje umetniškega izražanja«), npr. repertoar in ples v paru, sodobne plesne tehnike, karakterni plesi, poznavanje baletne zgodovine in koreografov in igranje inštrumenta, ki dodatno razvija muzikalnost, ritem in razumevanje sporočila glasbe. Baletni klas postaja prostor in čas za razvoj izraznosti



Slika 3. Zaljubljenca Kitri in Basil v objemu

Vir: Pullinger, M. (19. 2. 2019). *Núñez and Muntagirov light up Don Quixote*. <https://bachtrack.com/review-don-quixote-nunez-muntagirov-royal-ballet-february-2019>

in povezavo le-te z glasbo, gibalnimi sposobnostmi in veščinami. Izvajanje baletne tehnike lahko postane bolj individualno, z različnimi »okraski« in dinamikami giba (še vedno v tehničnih okvirjih). Osredotočenost le na tehniko pa je v nasprotju z namenom gibanja v smislu plesa kot odrske umetnosti (Morris, 2008). Tehnika je le okostje tega, kar vidimo pozneje na odru. Z baletnimi klasi morajo učenci oblikovati lastne metafore in uporabiti svojo domišljijo, da bi lahko vzpostavili osebno povezavo z gibanjem in tako presegli dualizem med tehniko in izrazom (Spohn idr., 2012).

Filozofija plesa

Ples kot neposredno sredstvo izražanja velja za prvo umetnost (Bresnahan, 2020; Ellis, 1992; Csikszentmihalyi, 2019). Po SSKJ (2021) je umetnost dejavnost, katere namen je ustvarjanje, oblikovanje del estetske vrednosti; ples pa je zaključeno zaporedje (predpisanih) gibov, premikov, navadno ob določeni glasbi. Ples je nekoč naredil ljudi pobožne – divjak ni izpovedoval svoje religije, jo je plesal: v ritmu narave, telesa, veselja; ples je povezoval s temeljnimi tradicijami človeštva – vojno, delom, užitkom, vzgojo (Ellis, 1992).

Današnji ples ni več le religiozne narave, sredstvo dvorjenja in socializacije, je izraz človekove notranjosti in izraz človeka kot celote (Ellis, 1992). Že Mark Avrelj in Nietzsche sta enačila življenje in ples. Ali kot pravi Ellis (1992) z drugimi besedami: ples ni samo najbolj sublimna, senzitivna in lepa preslikava življenja, je življenje samo. Nasprotno govori rek *Ars gratia artis* – umetnost naj bo narejena s funkcijo oziroma namenom umetnosti same, je svoj izvor in namen. Vprašamo se lahko, ali lahko človek izolirano ustvarja umetniško delo, ne da bi vložil dela sebe? Marcel Proust (1975) umetnost vidi kot iskanje izgubljenega časa in svoje delo (zbirko) tako tudi poimenuje. Sporočilo zbirke je, da lahko le umetniško ustvarjanje reši človeka pred minljivostjo in življenju da smisel (Predan, 2020). Naslednje vprašanje, ki se pojavi, je, kaj potem definira smisel življenja? Čustva, svobodna miselnost in ustvarjalnost nas delajo edinstvene (Gazzaniga, 2008). Umetnost pa nas dela brezčasne (Kranjkar, 2020). A če želimo razumeti, kaj pomeni izraznost v plesu, moramo razumeti, kaj pomeni izražanje čustev v vsakdanjem življenju. Čustva – na fiziološki ravni hormonski odziv – so bistvo naše človečnosti. Če pogledamo ostale živalske vrste, je ta mehanizem nagon, če

pogledamo skupek informacijsko-tehnoloških naprav, pa so to storilnostno usmerjeni programi. So vrednotenje naših dejanj in odnosov. So mehanizem, ki drži obstoj človeške vrste skupaj, in ta mehanizem je značilen le zanjo. Ples je tako izrazno sredstvo, transcendenca, ki lahko premakne gledalca brez racionalnega razloga (Guarano, 2015). Je ekstaza za gledalca in plesalca, slednjo pa najlažje opišemo s pojmom preplavljanja čustev ali zanos – *flow* (Csikszentmihalyi, 2019). Tako pri umetnosti ni cilj zmagati, ampak komunicirati (Guarano, 2015).

Psihološki fenomen preplavljanja oziroma »flow«

Po Csikszentmihalyiju (2019) je *flow* oz. po slovensko zanos stanje, ko se posameznik tako vživi v dejavnost in nanjo popolnoma osredotoči, da ga zunanji dražljaji, njegovi problemi ter nepomembne misli ne zmotijo, pri tem doživlja zadovoljstvo in izvaja dejavnost zaradi nje same. Avtor navaja, da se zanos lahko doseže le v ciljno usmerjenem družbenem okolju, ki ponuja posamezniku izzive, od njega zahteva veščine, hkrati pa je omejeno s pravili (Csikszentmihalyi, 2019). Je najčistejša oblika intrinzične motivacije, kjer je glavni namen zagotavljanje prijetnih in zadovoljivih izkušenj. Caillois (1965) je razdelil prijetne dejavnosti ali »igre sveta« v štiri kategorije: *agon* (igre, za katere je značilna tekmovalnost, npr. vse športne igre), *alea* (naključne igre, npr. igre na srečo), *ilinx* (aktivnosti, ki spreminjajo stanje zavesti, zaznavanja, npr. vrtoglavica, droge) in *mimikrije* (skupinske aktivnosti, pri katerih nastajajo alternativne stvarnosti, npr. ples, gledališče, umetnost na splošno, igra vlog). *Mimikrije* najbolje označuje slavni izrek Martina (2012) – da bralec živi tisoč življenj, preden umre, in da oseba, ki ne bere, živi le eno. *Flow* posamezniku zagotavlja občutek odkrivanja in ustvarjanja, ga ponese v alternativno stvarnost, ga potisne na višjo raven izvedbe – stanja zavesti, ki si ga prej ni znal niti predstavljati; preobrazijo občutek samega sebe in ga naredi bolj kompleksnega (Caillois, 1965). Lahko pa predstavlja tudi sprostitev od omejujočih vsakdanjih vzorcev vedenja.

Baletnik kot subjekt in objekt

Zanos v plesu (in tudi ples sam) se razlikuje od športnega, saj je ples kompleksnejša dejavnost. Vrhunski športniki med najkorektnostnejsše motive za športno vadbo uvrščajo uspeh, storilnost in telesno rekreacijo ter

zdravje (Tušak, 1997). Guarano (2015) pravi, da je v baletnem svetu sicer tekmovalno vzdušje, vendar v smislu tekmovalnosti v vloge, službe. Ne pa v smislu končnega cilja. Baletni plesalci med motivi za udeležbo v plesu na prvo mesto postavljajo samoobvladovanje, šele nato storilnostne oziroma tekmovalne kategorije; slednjo baletniki nižje vrednotijo kot plesalke in plesalci športnih in modernih tekmovalnih plesov (Zaletel idr., 2006). Pri baletnih plesalcih je cilj vadbe nastop – gledališka predstava, ne tekmovalnost. Pri plesalcih na splošno je pomembno tudi vživljanje v ples, čutenje in izražanje čutenja. Verjetno je, da je plesalčeva široka senzorna izkušnja zanosu ukoreninjena in prepletena v kompleksni interakciji s fizičnim in slušnim okoljem (Panebianco-Warren, 2014). Zanos pri baletnih plesalcih in športnikih na splošno predstavlja stapljanje izvedbe in zavedanja, izgubo samozavedanja in izkušnjo, da je oseba popolnoma potopljena v občutek energične osredotočenosti, polne vključenosti in uživanja v procesu dejavnosti (Panebianco-Warren, 2014; Csikszentmihalyi, 2019). Seveda ima glasba pomembno vlogo pri plesalčevem doživljanju zanosu, tako da dodatno obremenjuje plesalčovo koncentracijo, kar predstavlja edinstven vpogled v njihovo doživljanje zanosu.

V baletu bi lahko čutenje razdelili na štiri komponente (prirejeno po Csikszentmihalyiju, 2019):

- užitek v gibanju,
- gledališka komponenta (povezava z zanosom je v *mimikrijah*),

- zanos ob vidnem zaznavanju in
- zanos v/ob glasbi.

Prva oblika zanosu, ki se nanaša na baletne plesalce, je zanos v gibanju, ki ga posameznik čuti v gibalnem napredku in občutku telesa, ko je v gibanju. Posameznik si mora v gibalni aktivnosti zadati cilje, pridobivati veščine in biti popolnoma osredotočen nanjo – ne na dokazovanje, primerjanje z drugimi (Csikszentmihalyi, 2019).

Gledališka komponenta predstavlja baletnika kot igralca, ki s svojimi igralskimi sposobnostmi in vplivanjem življenjske energije v vlogo prepriča gledalce. Noice (1992) o procesu vstopanja v lik razlaga, da je proces sporočanja v teatru obrnjen – v vsakdanjem življenju impulzu sledi miselni proces, ob koncu slednjega pa misel. Avtor nadaljuje, da v teatru izvajalec najprej dobi misel, za katero mora odkriti njen izvor, zakaj je prišlo do impulza, ki je generalizacija to misel (pogosto so v ozadju čustva). Torej, ob upoštevanju misli, impulzov in čustev lahko igralec oz. plesalec vlogo učinkovito »odigra in odpleše«. Bistvo izvedbe je, da zajame odnos med izvajalcem, glasbo in občinstvom (Holmes idr., 2012).

Užitek ob videnemu izhaja iz vizualne harmonije opazovanega in ga najpogosteje zastopa red – urejenost (Csikszentmihalyi, 2019). V baletu ta red označujejo tanke, pravilne in neprekinjene linije (rok, nog in telesa), estetsko oblikovani kostumi in pravilno geometrično postavljen zbor plesalcev. Zaznamujejo ga očesu prijazni, nežni, tekoči, mehki gibi in mimika, skratka vse je



Slika 4. Baletni zbor, postavljen v urejeni obliki: plesalke stojijo v identični pozi in so oblečene v identične kostume

Vir: Herat, G. (7. 8. 2019). WHAT MAKES 'Corps De Ballet' SO IMPORTANT. <https://www.dailynews.lk/2019/08/07/tc/193269/what-makes-%E2%80%99corps-de-ballet%E2%80%99-so-important>

izvedeno po estetiki lepega – matematični in naravni.

Zanos ob glasbi se vzpostavlja, ko jo poslušamo. Takrat urejamo zvok na načine, ki so prijetni za uho, zaradi izboljšanja kakovosti življenja (ob zanosu) in za usmerjanje pozornosti na vzorce, ki ustrezajo določenemu razpoloženju – glasba za ples, romantične trenutke, pogrebe, slovesnosti itd. (Csikszentmihalyi, 2019). Avtor navaja, da za doseganje znanos ob glasbi kot slušatelj glasbe ne smemo le slišati, ampak jo moramo poslušati, da se nam ob zaznamem zvoku pojavijo občutki in podobe (ob čutilnih in pripovednih elementih) ter da zaznavamo njeno harmonijo (prek struktur in sredstev).



Slika 5. Plesalka, vživeta v tragično vlogo bajadere Nikije na dvoru princa, ki ga ljubi. A kaj, ko se bo princ poročil z drugo, ki mu je enake krvi

Vir: Marriot, B. (6. 4. 2013). Royal Ballet – La Bayadere – London <https://dancetabs.com/2013/04/royal-ballet-la-bayadere-london/>

Baletnik je tako nosilec vsebine – zgodbe in jo v povezavi z glasbo interpretira. Interpretira hkrati tudi glasbo samo, pri tem so pomembni plesalčeva muzikalnost, posluš in širina njegovega doživljanja glasbe. Od poklicnega plesalca se ne zahtevajo več le dobra tehnika, ustrezna psihološka priprava in pozornost, zahteve za poklicnega plesalca so številne, na primer izražanje čustev, prezenca, ustvarjalnost, umetniškost, komunikacija in odnos z občinstvom (Panebianco-Warrens, 2014). Plesalci so veliki esteti in njihova vloga na odru je biti privlačen za gledalce (Zaletel idr., 2020). Vrsta in kvaliteta giba, dinamika plesa in glasbe,

plesalčeva izraznost in čustvenost predstavljajo celovitost njegove vloge oziroma koncepta. Zaplesano oziroma zaigrano je v harmoniji z natančno izbrano glasbo (ali v tišini) in zgodbo. Gledalci, ki spremljajo baletne plesalce na odru, so v pričakovanju, empatično živeti v predstavo, v vlogo. Doživljajo t. i. kinestetični odgovor telesa na gledano, na primer tapkanje z nogo, zastajanje diha, pojav tenzije v telesu in vzravnavna trupa (Bresnahan, 2020). V solističnih vlogah spremljajo lepoto, strast in karizmo posameznega plesalca. Gledalci spremljajo ples skupine, kateri je posameznik (plesalec) podrejen. Skupina tudi izraža skupni cilj, in to v harmoniji, da vsi delujejo kot eno – socialna unifikacija (Ellis, 1992). Doživljanje znanos največkrat omogočajo ali zavirajo samozavest, glasba in koreografija, rutina pred nastopom, kostumi in ličenje, scenska postavitve ter odnosi z drugimi (Panebianco-Warrens, 2014). Vsaka predstava vključuje značilnosti, ki so edinstvene za posameznika, in ta idiografska podlaga je v središču predstave (Holmes idr., 2012). V predstavi se zgodi transfer – igralci/plesalci interpretirajo in izvedejo vlogo, ki jo gledalci nato podoživijo. Mogoče bi se lahko strinjali s Proustom (1975), da gre za beg iz minljivosti ter iskanje smisla življenja, in to za plesalca in gledalca, le da plesalec doživlja zanos ob gibanju in glasbi, nekoliko manj vizualno.

Poleg baletnega plesalca in gledalca je v baletno umetnost umeščena še tretja pomembna vloga: stvaritelj ali koreograf. Telo plesalca je po Kunst (1999) hkrati objekt in subjekt umetniškega dela, avtonomni avtor predstave pa je koreograf. Ta določi zgodbo, glasbo, koreografijo ter scenografijo in kostumografijo – vse to naredi predstavo interaktivno in avtentično. Včasih se gradnja predstave začne z izborom glasbe, drugič koreograf najprej sestavi koreografijo, tretjič pa zgodbo, na katero prilagodi vse ostalo. Plesalec je podrejen predstavi, interpretira in izraža se lahko le v danih okvirjih. Glavna kritika baleta in razlog za razvoj sodobnega plesa je omejevanje plesalca kot subjekta in pristnega umetnika (Otrin, 1998). Baletna tehnika, tradicija in koreografija naj bi zmanjševala izraznost plesalca kot ustvarjalca umetnine. Forma in gibanje naj bi izvirala iz notranjega nagiba, in ne obrnjen.

Balet in estetski športi

Ali lahko balet kategoriziramo kot estetski šport kot na primer umetnostno drsanje,

športno in ritmično gimnastiko ter druge? Pri estetskih športih prav tako kot v baletu najdemo gibanje po ritmu, glasbo, kostume in zgodbo. Kobiela (2016) definira estetske športe kot tiste, za katere doseženi cilj ne more biti ločen od načina, na katerega ga dosežemo, npr. cilj preskoka konja ni samo to, da športnik omenjeno stori, pomembno je tudi, kako – s kakšnimi gibi – to stori ter kako te gibe izvede. Pri vseh je značilno elegantno, lahkotno gibanje z določenimi pozicijami rok, trupa in nog, na primer plantarno fleksijo stopal – »špičke«. Gibanje si je podobno, saj je v trenažni proces pri ritmični gimnastiki in umetnostnem drsanju vključena tudi baletna tehnika. Vključena je za izboljšanje gibalnih sposobnosti, baletne gibe in njihovo poimenovanje pa uporabljajo tudi v koreografijah (Dos Reis Furtado idr., 2020). Kobiela (2016) primerja umetnostno drsanje – za katerega trdi, da je med športnimi disciplinami najbolj podobno umetnosti – in balet, ki je med umetniškimi disciplinami najbolj podoben športu, in ugotavlja, da uporabljajo drsalci umetniško dimenzijo kot sredstvo za prikazovanje gibalnih spretnosti, baletniki pa ravno obratno. Baletnik tako ne izvaja gibalnih spretnosti z namenom dokazovanja vrhunskosti oz. prikazovanja gibalnih spretnosti, temveč kot izrazno sredstvo vloge, ki jo pleše. Wright (2003) piše, da v tistem trenutku, ko začnemo baletno gibanje razumevati kot zahtevno tehniko, ples izgubi iluzijo. S poudarjanjem tehnike ples postane le mehansko gibanje in izgubi kvalitete, ki ga ločijo od estetskih športov (Gard, 2006). V primerjavi gledališča in baleta kot umetnosti je pomembna razlika, ki plesalce loči od gledaliških igralcev, ta, da dajejo večji poudarek tehničnim sposobnostim in diha zastajajočim gibom, seveda poleg tega, da uporabljajo za izrazno sredstvo gibanje brez govora. Potemtakem bi lahko balet na lestvici, ki določa, koliko spada pod umetnost postavili višje kot druge estetske športe in nižje kot gledališko umetnost.

Koreografija v estetskih športih je podrejena številu točk, poenostavimo jo na osnovno matematično operacijo seštevanja. Predstavitev mora vsebovati določene gibe, da se doseže ustrezna tehnična zahtevnost, interpretacija in predstavitev (v umetnostnem drsanju) ter umetniška vrednost (v ritmični gimnastiki) so sekundarnega pomena. Pri ocenjevanju umetniške komponente pa je treba omeniti, da je v nasprotju s tehnično pravilnostjo elementov in gibalnimi sposobnostmi ni



Sliki 6 in 7. Primer istega elementa v ritmični gimnastici in baletu

Vir (Slika 6): #vertical split Tumblr posts (7. 11. 2021).

Vir (Slika 7): <https://www.tumblr.com/tag/vertical%20split>

mogoče objektivno izmeriti in vrednotiti. Je stvar subjektivne zaznave in interpretacije sodnika tako pri estetskih športih kot pri plesu na splošno in baletu. Je transfer intuitivnih in nezavednih čustev, ki se jih ne da izraziti verbalno in so intelektualno neoprijemljiva – mogoče je začutiti, ne pa definirati (Foster, 1986). Pri tem je treba povedati, da ni nujno, da se izraz umetniška vrednost uporablja v pravem pomenu be-

sede – artizma, temveč se izraz uporablja kar kot sinonim za estetiko lepega. Estetika po SSKJ preučuje lepo in človekov odnos do lepega. Lepo je, kar je matematično in naravno pravilno, vendar je brez izrazne oziroma komunikacijske vrednosti. Morris (2008) daje za primer naravne fenomene, npr. sončne zahode, razglede, ki so lahko opisani kot estetski – lepi, ne morejo pa biti artistični. Izraza tako lahko uporabimo za razlikovanje plesa (kot umetnosti) od športa. Estetika lepega je del umetniške vrednosti pri estetskih športih, pri baletu pa sta prisotna estetika lepega in artizem. Kljub nekaterim podobnostim med estetskimi športi in baletom sta izvor in namen različna (če ne že skoraj nasprotna).

Tekmovanja v baletu

Čeprav se balet največkrat prikazuje na baletnih predstavah, tudi v baletnem svetu izvajajo tekmovanja. Njihov cilj je izkušnja plesalca na odru, izpopolnjevanje baletnika, ki je bolj individualno obravnavan kot med študijem, ko je baletnik vključen v skupino. Cilj baletnih tekmovanj je prav tako izkušnja profesionalne predstave – priprava nanjo, ples na velikem odru, prepoznavanje perspektivnih plesalcev in podeljevanje štipendij ter vključevanje plesalcev v profesionalne baletne ansamble, predvsem v tujini. Nekateri avtorji so prepričani, da so tekmovanja pretirano prežeta z gimnastičnimi kvaliteta, kar pa nakazuje, da je treba začeti ločiti med atletičizmom in plesom (Morris, 2008).

Na baletno tekmovanje (na odru) so vključeni le najbolj gibljivo sposobni plesalci. Izbor tekmovalcev poteka v obliki vnaprej pripravljenih posnetkov baletne tehnike in koreografije baletnega tekmovalca ali pa v živo, kjer tekmovalci sodelujejo na seriji t. i. baletnih *klasov*, pri tem se vrednotita tehnika in prikaz veščin. Nato se tekmovalci predstavijo v treh kategorijah: s koreografijo iz sodobnega plesa, koreografijo iz klasičnega baleta – *pas de deux* oziroma plesa v paru ter sola, razdeljeni so po starostnih skupinah. Na baletnih tekmovanjih se tudi dogaja, da pod izrazom »sodobna koreografija« na glasbo in v kostumu, ki sicer nista značilna za balet, izvajajo gibe, povezane z baletno tehniko. Sodobne koreografije vključujejo tudi elemente modernih tekmovalnih plesov, jazza, ljudskih plesov, pantomime ter akrobatskih elementov. Osrednja razlika v primerjavi s klasičnim baletno koreografijo je v ideji, plesni tehniki in vsebini plesnega dela (Morris, 2008). V

večini so klasične koreografije že vnaprej postavljene, plesalec pa si jo lahko izbere iz nabora za posamezno kategorijo, glede na njegove karakterne, telesne značilnosti in veščine, ki jih najbolj obvlada, izjema se pojavlja le pri sodobni koreografiji, ki je največkrat koreografsko prirejena za določenega plesalca.



Slika 8. Tekmovalci med baletnim klasom na mednarodnem tekmovanju Prix de Lausanne – prikazati morajo vrhunske sposobnosti

Vir: Prix de Lausanne (25. 10. 2021). <https://www.facebook.com/PrixdeLausanne/photos/pcb.10159486583912264/10159486571307264/>

Pogost kriterij izbora koreografije je tudi težavnost ali zahtevnost korakov, vključenih v koreografijo. Velikokrat to pomeni, da baletno tekmovanje sestavljajo izvedbe oziroma kopije iste koreografije z enakimi »pompozni« koraki. Drugi razlog za nastalo kopiranje leži v učenju baletne koreografije – na nekaterih baletnih tekmovanjih se plesalci učijo koreografije iz posnetih nastopov zmagovalcev prejšnjih let, kar spodbuja njihovo imitiranje, brez poglobitve v slog koreografa in posledično individualno, lastno kreativno interpretacijo dela (Morris, 2008). Kriterij ocenjevanja je sicer v večjem delu sestavljen iz ocenjevanja umetniških kvalit: artističnosti, individualnosti, domiselne in čuteče interpretacije glasbe, telesne ustreznosti (glede predispozicij in telesnih razmerij), tehnične lahkotnosti, kontrole in koordinacije giba (Morris, 2008). A način izbire koreografije in tekmovalcev še vedno vodi v večji vpliv gibalnega (športnega) kriterija, ne pa umetniškega. Morris (2008) se sicer sprašuje, kako je mogoče ocenjevati umetniško vrednost brez ple-

salčevega poznavanja koreografske interpretacije.

Tako se nadarjene mlade plesalce uči, da je pomembna le tehnična izvedba, kar pa se razlikuje od dinamike v profesionalni karieri in vodi v vzgajanje generacije klonov (enakih plesalcev po telesni postavi in stilu gibanja) s sicer vrhunskimi gibalnimi sposobnostmi in veščinami, a s čedalje manjšo izrazno in interpretativno sposobnostjo (Morris, 2008).

■ Zaključek

V literaturi redko najdemo uvrščanje baleta posebej na športno in posebej na umetniško stran. Raziskave, ki so na voljo o baletu, obravnavajo predvsem poškodbe plesalcev, kronične zdravstvene težave (anemičnost, stresni zlomi, amenorejo), njihov morfološki status ter njihove gibalne in fiziološke sposobnosti, kar balet dejansko uvršča pod šport. Na drugi strani pa so za uspeh in odličnost baletnika izjemnega pomena njegova umetniška izraznost, povezanost z glasbo, nežnost, eleganca, gracilnost, odnosi na odru – baletni plesalci so v prvi vrsti lepo gibajoči se gledališki igralci. Baletno vodilo so že od samega začetka gledališko-plesne predstave, kar nam prikazuje njegov izvor, okoli predstav pa se vrtil tudi namen. Tudi plesalci sami sebe bolj dojemajo kot umetnike in sploh ne kot športnike. Verjetno jih celotno šolanje utrjuje v tej smeri. Baletni plesalci velikokrat zanikajo pomembnost kondicijske priprave z drugačnimi oblikami treninga, kot je baletni klas. Športna stroka pa jemlje kondicijsko pripravo v baletu na zanje preveč rigorozen športni način, ki bi lahko izničil oziroma vsaj omejeval umetniško komponento tako baletnih plesalcev kot tudi celotne baletne predstave. Zakonitosti športa baletnikom kljub temu ostajajo podlaga, na kateri nadgrajujejo svojo artističnost. Zdi se, da je balet most med umetnostjo in športom, zato bi ga lahko poimenovali kot gibalno umetnost.

■ Literatura

- Arendt, Y. D. in Kerschbaumer, F. (2003). Verletzungen und Überlastungserscheinungen im professionellen Ballett [Injury and overuse pattern in professional ballet dancers]. *Zeitschrift für Orthopädie und ihre Grenzgebiete*, 141(3), 349–356. <https://doi.org/10.1055/s-2003-40088>
- Allen, N., Nevill, A., Brooks, J., Koutedakis, Y. in Wyon, M. (2012). Ballet injuries: injury incidence and severity over 1 year. *The Journal of orthopaedic and sports physical therapy*, 42(9), 781–790. <https://doi.org/10.2519/jospt.2012.3893>
- Bennell, K., Khan, K. M., Matthews, B., De Gruyter, M., Cook, E., Holzer, K. in Wark, J. D. (1999). Hip and ankle range of motion and hip muscle strength in young novice female ballet dancers and controls. *British Journal of Sports Medicine*, 33, 340–346.
- Bresnahan, A. (2020). *The Philosophy of Dance*. <https://plato.stanford.edu/entries/dance/?fbclid=IwAR2mluuRT7SjhcUyS35O7K4b7vd61NeadAjpUyCBOTvKeZTR3PlyrdhbepM>
- Calé-Benzoor, M., Albert, M., Grodin, A. in Woodruff, L. (1992). Isokinetic trunk
- muscle performance characteristics of classical ballet dancers. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 15(2), 99–106.
- Caillois, R. (1965). *Igre i ljudi: maska i zanos*. Beograd: Nolit
- Calvo-Merino, B., Glaser, D.E., Grezes, J., Passingham, R. E. in Haggard, P. (2005). *Action Observation and Acquired Motor Skills: An fMRI Study with Expert Dancers*. *Cerebral Cortex*, 15(8), 1243–1249. doi.org/10.1093/cercor/bhi007
- Csikszentmihalyi, M. (2019). *Zanos: Psihologija optimalnega izkustva*. Ljubljana: UMco.
- Costa, M., Ferreira, A. D. in Felicio, L. R. (2013). Static and dynamic balance in ballet dancers: a literature review. *Fisioterapia e Pesquisa*, 20, 299–305.
- Dos Reis Furtado, L. N., de Toledo, E., Antualpa, K. F. in Carbinato, V. (2020). BALLET Movements in rhythmic gymnastics routines: an analysis from the last two Code of points. *Science of Gymnastics Journal*, 12(3), 395–406. https://www.researchgate.net/publication/346680577_BALLET_MOVEMENTS_IN_RHYTHMIC_GYMNASTICS_ROUTINES_AN_ANALYSIS_FROM_THE_LAST_TWO_CODE_OF_POINTS/link/5fce701f45851568d1496e71/download
- Doyle-Lucas, A., Akers, J. in Davy, B. (2010). Energetic efficiency, menstrual irregularity, and bone mineral density in elite professional female ballet dancers. *Journal of dance medicine & science: official publication of the International Association for Dance Medicine & Science*. 14(4). 146–54.
- Ellis, H. (1992). *Filozofija plesa*. Zagreb: Naklada MD.
- Epstein, D. (2015). Športni gen: talent, trening in resnica o uspehu. Ljubljana: UMco.
- Foster, S. (1986). *Reading dance: Bodies and subjects in contemporary American dance*. California: University of California Press.
- Gard, M. (2006). Neither flower child nor artiste be: aesthetics, ability and physical education. *Sport, Education and Society*, 11(3), 231–241. doi.org/10.1080/13573320600813382
- Gazzaniga, M. S. (2008). *Human: The Science Behind What Makes Us Unique*. New York: Ecco/HarperCollins.
- Guarino, L. (2015). Is Dance a Sport?: A Twenty-First-Century Debate. *Journal of Dance Education*, 15(2), 77–80. doi.org/10.1080/15290824.2015.978334
- Hamilton, W. G., Hamilton, L. H., Marshall, P. in Molnar, M. (1992). A profile of the musculoskeletal characteristics of elite professional ballet dancers. *The American journal of sports medicine*, 20(3), 267–273. <https://doi.org/10.1177/036354659202000306>
- Holmes, P. in Holmes, C. (2013). The performer's experience: A case for using qualitative (phenomenological) methodologies in music performance research. *Musicae Scientiae*, 17(1), 72–85. [DOI:10.1177/1029864912467633](https://doi.org/10.1177/1029864912467633)
- Holt, J. (2017). Sport as art, dance as sport. *AUC Kinanthropologica*, 53(2), 138–145. <https://doi.org/10.14712/23366052.2017.11>
- Hopper, L. S., Weidemann, A. L. in Karin, J. (2018) The inherent movement variability underlying classical ballet technique and the expertise of a dancer. *Research in Dance Education*, 19(3), 229–239. [DOI: 10.1080/14647893.2017.1420156](https://doi.org/10.1080/14647893.2017.1420156)
- Keay, N., Overseas, A. in Francis, G. (2020). Indicators and correlates of low energy availability in male and female dancers. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), 906. [doi:10.1136/bmjsem-2020-000906](https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000906)
- Kobiela, F. (2016). The nature of sport and its relation to the aesthetic dimension of sport, *Acta Universitatis Carolinae Kinanthropologica*, 52(2), 75–84. doi.org/10.14712/23366052.2016.12
- Koutedakis, Y. in Jamurtas, A. (2004). The dancer as a performing athlete: physiological considerations. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 34(10), 651–661. <https://doi.org/10.2165/00007256-200434100-00003>
- Kozai, A. C., Twitchett, E., Morgan, S. in Wyon, M. A. (2020). Workload Intensity and Rest Periods in Professional Ballet: Connotations for Injury. *International journal of sports medicine*, 41(6), 373–379. <https://doi.org/10.1055/a-1083-6539>
- Kunst, B. (1999). *Nemogoče telo: telo in stroj: gledališče, reprezentacija telesa in razmerje do umetnega*. Ljubljana: Maska.
- Liiv, H., Wyon, M., Jürimäe, Saar, M., Mäestu, J., Jürimäe, J. in Jürimäe, T. (2013). Anthropometry, Somatotypes, and Aerobic Power in Ballet, Contemporary Dance, and DanceSport. *Medical problems of performing artists*. 28(4). 207–211. [DOI: 10.21091/mppa.2013.4041](https://doi.org/10.21091/mppa.2013.4041)
- Logue, D., Madigan, S., Melin, A., Delahunty, E., Heinen, M., McDonnell, S. in Corish, C. (2020). Low Energy Availability in Athletes 2020: An Updated Narrative Review of Prevalence, Risk, Within-Day Energy Balance, Knowled-

- ge, and Impact on Sports Performance. *Nutrients*. 12(2). 835. 10.3390/nu12030835
28. Malkogeorgos, A., Zaggelidou, E., Zaggelidis, G. in Galazoulas, C. (2013). Physiological Elements Required by Dancers. *Sport Science Review*. 12(5-6), 343–368. https://www.researchgate.net/profile/Christos-Galazoulas-2/publication/274131876_Physiological_Elements_Required_by_Dancers/links/556d569808aefcb861d7eec0/Physiological-Elements-Required-by-Dancers.pdf
29. Martin, G. R. R. (2012). Pesem ledu in ognja. Knj. 5, Ples z zmaji. Ljubljana: Mladinska knjiga.
30. Morris, G. (2008). Artistry or mere technique? The value of the ballet competition. *Research in Dance Education*, 9(1), 39–54. doi.org/10.1080/14647890801924550
31. Noice, H. (1992). Elaborative memory strategies of professional actors. *Applied Cognitive Psychology*. 6. 417–427. DOI: 10.1002/acp.2350060506
32. Noice, H. in Noice, T. (2006). *Artistic Performance: Acting, Ballet, and Contemporary Dance*. https://www.researchgate.net/publication/232522405_Artistic_Performance_Acting_Ballet_and_Contemporary_Dance
33. Novosel, B., Sekulic, D., Peric, M., Kondric, M. in Zaletel, P. (2019). Injury Occurrence and Return to Dance in Professional Ballet: Prospective Analysis of Specific Correlates. *International journal of environmental research and public health*, 16(5), 765. <https://doi.org/10.3390/ijerph16050765>
34. Otrin, I. (1998). *Razvoj plesa in baleta*. Ljubljana: Debora.
35. Panebianco-Warrens, C. (2014). Exploring the dimensions of flow and the role of music in professional ballet dancers, *Muziki*, 11(2), 58–78. DOI: 10.1080/18125980.2014.966480
36. Plesna Zveza Slovenije (PZS). Plesna-zveza.si, dostop 17. 10.–5. 11. 2021.
37. Predan, B. (2020). Skozi zrcalo: iskanje smisla v jeziku oblikovanja. *Znanstvena konferenca: Transformacije v teoriji. Aktualne raziskave*. Univerze v Ljubljani, Akademija za likovno umetnost in oblikovanje, Katedra za teoretske predmete, 11. <https://www.aluo.uni-lj.si/wp-content/uploads/2020/12/Znanstvena-konferenca-Transformacija-v-teoriji-strani-A5.pdf>
38. Proust, M. (1975). *Iskanje izgubljenega časa*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
39. Russell, J. A., Kruse, D. W., Nevill, A. M., Koutedakis, Y. in Wyon, M. A. (2010). Measurement of the extreme ankle range of motion required by female ballet dancers. *Foot & Ankle Specialist*, 3(6), 324–330.
40. Slovar slovenskega knjižnega jezika, www.fran.si, dostop 17. 10.–5. 11. 2021.
41. Spohn, C. in Prettyman, S. S. (2012). Moving is like making out: developing female university dancers' ballet technique and expression through the use of metaphor. *Research in Dance Education*, 13(1), 47–65, DOI: 10.1080/14647893.2011.651118
42. Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje – za srečo in zdravje gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
43. Tušak, M. (1997). Razvoj motivacijskega sistema pri športnikih. Doktorska disertacija. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
44. Twitchett, E., Angioi, M., Koutedakis, Y. in Wyon, M. (2011). Do Increases in Selected Fitness Parameters Affect the Aesthetic Aspects of Classical Ballet Performance?. *Medical problems of performing artists*. 26(1), 35–8. 10.21091/mpa.2011.1005
45. Ward, R. E. (2012). *Biomechanical perspectives on classical ballet technique and implications for teaching practice (doktorska disertacija)*. Sydney: University of New South Wales: Faculty of Science.
46. Wyon, M. A., Hutchings, K., Wells, A. in Nevill, A. M. (2013). Body Mass Index, Nutritional Knowledge, and Eating Behaviors in Elite Student and Professional Ballet Dancers. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 24, 390–396.
47. Wyon, M. A., Harris, J., Adams, F., Cloak, R., Clarke, F. A. in Bryant, J. (2018). Cardiorespiratory Profile and Performance Demands of Elite Hip-Hop Dancers: Breaking and New Style. *Medical problems of performing artists*, 33(3), 198–204. <https://doi.org/10.21091/mpa.2018.3028>
48. Wright, L. (2012). Aesthetic Implicitness in Sport and the Role of Aesthetic Concepts. *Journal of the Philosophy of Sport*, 30(1), 83–92. doi.org/10.1080/00948705.2003.9714562
49. Zaletel, P. in Kajtna, T. (2020). Motivational structure of female and male dancers of different dance disciplines. *Acta Gymnica*. 50(2). 68–76. 10.5507/ag.2020.010
50. Zaletel, P., Sekulić, D., Zenić, N., Esco, M. R., Šajber, D. in Kondrič, M. (2017). The association between body-built and injury occurrence in pre-professional ballet dancers - Separated analysis for the injured body-locations. *International journal of occupational medicine and environmental health*, 30(1), 151–159. <https://doi.org/10.13075/ijom.1896.00818>
51. Zaletel, P., Tušak, M. in Zagorc, M. (2006). *Plesalec – športnik in umetnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport in ARRS.

dr. Petra Zaletel

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
petra.zaletel@fsp.uni-lj.si