

Primjena Balanchineove metode u rekreaciji

Moćan, Mira

Master's thesis / Diplomski rad

2015

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:086437>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-28**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

studij za stjecanje visoke stručne spreme

i stručnog naziva: magistar kineziologije

Mira Moćan

**PRIMJENA BALANCHINEOVE METODE U
REKREACIJI**

diplomski rad

Mentor:

doc. dr. sc. Jadranka Vlašić

Zagreb, studeni 2015.

PRIMJENA BALANCHINEOVE METODE U REKREACIJI

Sažetak

Cilj je prezentirati program za rekreativno vježbanje koji koristi plesnu metodu Georgea Balanchinea, začetnika neoklasičnog (modernog) baleta. Uz specifičnosti Balanchineovih pokreta, program je osmišljen prvenstveno u rekreativne svrhe. Za profesionalne plesače može se koristiti kao dodatni trening, a za rekreativce kao program koji kroz novi način stvaranja zdrave navike vježbanja i oblikovanja tijela.

Ključne riječi: balet, Balanchine, pilates, rekreacija, program, vježbanje

IMPLEMENTATION OF THE BALANCHINE METHOD IN RECREATIONAL WORKOUT

Summary

The goal is to present a program of recreational workout which implements the dancing method of George Balanchine, the originator of neoclassical (modern) ballet. With specific Balanchines moves, the program is thought out to primarily have a recreational purpose. For professional dancers it can be used as an additional training, and for the recreational trainees as a new program which creates healthy workout habits and body shaping.

Key words: ballet, Balanchine, pilates, recreation, workout program, exercise

SADRŽAJ

1. UVOD	4
2. GEORGE BALANCHINE	6
2.1. BIOGRAFIJA.....	6
2.2. BALANCHINE I NEW YORK CITY BALLET	11
3. BALANCHINEOVA METODA	12
3.1. TEHNIKA KLASIČNOG BALETA.....	12
3.2. NOVA DIMENZIJA POKRETA – NOVA DIMENZIJA PLESA.....	20
3.3. STVARANJE NEOKLASIČNOG (MODERNOG) BALETA.....	23
4. SPECIFIČOSTI BALANCHINEOVE METODE	26
4.1. PROFESIONALNI PLESAČI	26
4.1.1. SPECIFIČNOSTI BALETNOG TRENINGA	26
4.1.2. ZAHTJEVNOST BALANCHINEOVE METODE	32
4.2. POTREBE REKREATIVACA.....	34
4.2.1. POVEZANOST BALANCHINEOVE I PILATES METODE	36
4.2.2. MOGUĆNOST KORIŠTENJA BALANCHINEOVE METODE U REKREATIVNE SVRHE	37
5. BALANCHINEOVA METODA KAO REKREATIVNI PROGRAM	39
6. ZAKLJUČAK.....	54
7. LITERATURA	55

1. UVOD

George Balanchine kao začetnik neoklasičnog (modernog) baleta je zbog svojih specifičnosti u koreografiranju, zatim načinu na koji je slušao i interpretirao glazbu, mijenjao pokrete klasičnog baleta, stvarao nove poglede na mogućnosti ljudskog tijela i nove mogućnosti plesa, osmislio novu metodu klasičnog baleta, tzv. Balanchineovu metodu. George Balanchine rođen je u Rusiji. Kao sin skladatelja stekao je glazbeno znanje već kao dijete što mu kasnije daje u koreografskoj karijeri veliku prednost nad ostalim koreografima njegovog doba. Nakon studija baletne umjetnosti i nastupa u *Marjanskom kazalištu*, godine 1924. kao dvadesetčetverogodišnjak dobiva priliku napustiti SSSR kao plesač u baletnoj trupi *Ballets Russes* koju prihvaća i nikada više se ne vraća u Rusiju. Tijekom rada u Londonu Balanchine odlazi na sastanak koji će promijeniti ples 20-og stoljeća. Mladi američki umjetnički pokrovitelj Lincoln Kirstein želio je formirati baletnu kompaniju u Sjedinjenim Američkim Državama koja će biti za američke plesače i sa novim repertoarom koji nije ovisan o europskom stilu. Želja je bila osmisliti američki baletni stil. Godine 1933. Balanchine odlazi u New York. Kao velika podrška kroz cijelu Balanchineovu karijeru Kirstein je bio spreman podržati njegove ideje, te je prvi ishod njihove suradnje bila škola, *Škola američkog baleta*, osnovana 1934. godine u kojoj se dan danas stvaraju plesači klasičnog baleta sa specifičnom metodom koja se u ostatku svijeta ne koristi.

Zbog svoje specifičnosti i zahtjevnosti, plesači posežu za dodatnim treninzima kako bi održavali svoje tijelo i smanjili mogućnost ozljeda kako bi svoje vještine i Balanchineove koreografije mogli prenijeti publici. Balanchineova metoda nadahnula je stvaranje ideje o programu za vježbanje koje bi profesionalnim plesačima bio dodatni trening, a rekreativcima program koji kroz novi način stvara zdrave navike vježbanja i oblikovanja tijela, te je prilagođen kako bi svatko mogao sudjelovati u ovakvoj vrsti rekreativnog vježbanja. Naime, Balanchineova metoda specifična je za američke plesače, a na ovaj način moguće je približiti njegovu tehniku i razmišljanje o pokretu, a također i njegovu plesnu estetiku. Podloga i načela preuzeta su iz Pilates metode. Pilates metoda logičan je izbor povezivanja Balanchineove metode i treninga za profesionalne plesače i za rekreativce. Taj sustav jača i oblikuje mišiće, ispravlja držanje tijela, daje gipkost i ravnotežu, ujedinjuje tijelo i um, te usavršava oblik tijela; što su jedna od osnovnih načela klasičnog baleta, pa tako i Balanchineove metode.

Najveća kvaliteta i prednost njegovog rada je što je klasičnu baletnu tehniku, koja je kroz povijest usavršena do najmanjeg detalja, savršeno poznavao te ju unaprijedio i modernizirao. Njegove koreografije u sebi sadrže tzv. *moderni zaokret*.

Plesač klasičnog baleta da bi mogao plesati Balanchineove koreografije, mora biti treniran u njegovom stilu plesa. Balanchineov stil plesa postao je i sama tehnika plesa, a time i stil plesa zato što je Balanchineova metoda prvenstveno nastala zbog koreografija. No sama ta spoznaja daje nam uvid u kompleksnost, ali i specifičnost njegovog stila i što kao takva pretvara stil plesa u plesnu tehniku.

Tehnika koju je razvio George Balanchine prvotno se koristila u *New York City Balletu*. Metoda zahtijeva ekstremnu brzinu, vrlo duboke čučnjeve, nekonvencionalne ruke i dlanove, te naglasak na linijama. Glavna iluzija ove metode je da koristi više prostora u manje vremena; brzina, širina, dužina i glazbena podudarnost također su bitne karakteristike ove metode.

Ono što je zanimljivo u baletnim tehnikama jesu brojni sitni detalji koji čine savršenstvo. Kod Balanchinea, veličina njegovog stila plesa je u tome što je pomaknuo granice plesa, tj. ljudskog tijela. Takvi ekstremi dovode i do pitanja o zdravstvenom aspektu, te što je sve potrebno kako bi se tehnika usvojila pravilno. Također, Balanchineovi pokreti su vrlo *čisti* ali i izazovni, te zahtijevaju visoku spremnost plesača.

Takav način rada potaknuo me na stvaranje specifičnog programa gdje bi profesionalni plesači svoje tijelo pripremili na izazove koje nosi Balanchineova tehnika ne samo kroz *baletni klas* već i kroz kineziološku aktivnost po načelima Pilates metode kao dodatnu pripremu. Isto tako, kako bi rekreativci upoznali granice svojeg tijela i novi način oblikovanja tijela.

Balanchineova metoda je zahtjevna, no vrlo korisna za razvoj i održavanje kondicije, a isto tako efikasna u estetskoj komponenti oblikovanja tijela što je motivirajuće za rekreativce kao korisnike programa.

2. GEORGE BALANCHINE

2.1. BIOGRAFIJA

George Balanchine, izvorno Giorgij Melitonovič Balančivadze (rođen 22. siječnja 1904. godine u St. Petersburgu, Rusija – umro 30. travnja 1983. godine u New Yorku, SAD) je koreograf koji se smatra prethodnikom modernog baleta. Kao devetogodišnjak primljen je na baletnu sekciju u petrogradsku strogu i rigoroznu školu *Carskog kazališta*, te je zajedno s ostalim mladim studentima vrlo rano stao na poznatu pozornicu *Marijanskog kazališta* i plesao u sjajnim predstavama kao što je *Uspavana ljepotica* (njegova najdraža). Diplomirao je 1921. godine kao najbolji student, te iste godine priključio u *Marijansku baletnu trupu*, koja je kasnije preimenovana u *Državno kazalište opere i baleta*.

Kao sin skladatelja, Balanchine je stekao glazbeno znanje već kao dijete što mu je kasnije u koreografskoj karijeri davalo veliku prednost nad ostalim koreografima njegovog doba. Počeo je svirati klavir sa pet godina, a u razdoblju od 1919. - 1921. godine, uz ples, upisao je i *Petrogradski glazbeni konzervatorij*. Tamo je tri godine studirao klavir i teoriju glazbe, uključujući kompoziciju, harmoniju i kontrapunkt i tako sam počeo skladati. To su bila teška vremena tijekom ruske revolucije kada je novac bio beznačajan, pa je Balanchine znao svirati u kavanama i kao narator u njemim filmovima u zamijenu za kruh. Veliko glazbeno znanje omogućilo je Balanchineu kao koreografu izvrsnu komunikaciju sa velikim skladateljima poput Igora Stravinskog, ali isto tako omogućilo mu je da velike orkestralne partiture odsvira na klaviru što mu je uvelike pomoglo u prenošenju glazbe u pokret, tj. u stvaranju koreografije (Taper, 1996; vlastiti prijevod).

Balanchine je počeo koreografirati još kao mladi student, te se smatra da je njegova prva koreografija nastala 1920. godine ili čak ranije. Bio je to *pas de deux*¹ *La nuit*, plesao je zajedno s kolegicom na glazbu Antona Rubensteina. Zatim je napravio duet *Enigma*, koreografiju koja se plesala bosih stopala. Godine 1923., zajedno sa kolegama osnovao je malu trupu nazvanu *Mladi balet* za koje je skladao par dijela koja su bila eksperimentalna i za ono doba neprihvaljiva, te su vlasti zabranile nastupe i zaprijetile plesačima otkazom ako će nastaviti sudjelovati u takvim dijelima. Zatim se dogodilo nešto sudbonosno, u ljeti 1924. godine, Balanchineu i još trojici plesača dopušteno je da napuste tek oformljeni SSSR i oni odlaze na turneju po zapadnoj Europi i više se nikad ne vraćaju u Rusiju. Sa

¹ *pas de deux* – ples u paru, duo (Grant, 1982)

Balanchineom bili su Tamara Geva, Aleksandra Danilova i Nikolaj Efimov, kasnije vrlo uspješni plesači i poznati u Europi. Kada su plesali u Londonu ugledao ih je tada najuspješniji inovativan menadžer toga doba, Sergej Djagiljev. Pozvao ih je na audiciju za svoju poznatu i cijenjenu tupu *Ballets Russes*, i bili su primljeni.

Djagiljev je odmah primijetio Balanchinea i kao koreografa, te odlaskom Bronslava Nižinskog, zaposlio ga kao balet majstora (glavnog koreografa). Balanchineova prva samostalna koreografija bila je *L'Enfant et les Sortilèges* na glazbu Mauricea Ravela 1925. godine. Zatim je obnovio *Le Chant du Rossignol* od Stravinskog u kojoj je debitirala tada 14-godišnjakinja Alicia Markova. Od tada pa do 1929. godine kada se trupa raspala zbog Djagiljeve smrti, Balanchine je stvorio još devet baleta (uz još puno kratkih koreografija), uključujući najpoznatiji i najvrijedniji balet *Apollon Musagète* (1928) i *Prodigal Son* (1929). Tijekom tog perioda Balanchine je teško ozlijedio koljeno što je ograničilo njegovo plesanje i vjerojatno ga nagnalo da se u potpunosti posveti koreografiranju.

Godine koje su slijedile bile su neizvjesne za Balanchinea. Radio je na filmu s balerinom Lidijom Lopokovom kad je čuo za smrt Djagiljeva. Ubrzo nakon toga radio je kao balet majstor u Kopenhagenu u *Kraljevskom danskom baletu (Royal Danish Ballet)*, te je surađivao s osnivačem novog *Ballets Russes de Monte Carlo*, Renéom Blumom i koreografirao tri nova baleta *Cotillon*, *La Concurrence* i *Le Bourgeois Gentilhomme*.

Zbog ne slaganja s novim vlasnikom *Ballets Russes* (pukovnik W. de Basil) Balanchine i Boris Kočno su 1933. godine osnovali vlastitu trupu *Les Ballets*. Kočno je bio Djagiljevov privatni tajnik i umjetnički savjetnik. Za prvu ali i zadnju sezonu napravio je šest novih baleta u suradnji s vodećim umjetnicima kao što su Berlot Brecht i Darius Milhaud (The George Balanchine Foundation, 2002). Iako se trupa raspala unutar par mjeseci, tijekom tog rada u Londonu Balanchine odlazi na sastanak koji će promijeniti ples 20-og stoljeća. Mladi američki umjetnički pokrovitelj Lincoln Kristein želio je formirati baletnu kompaniju u Sjedinjenim Američkim Državama koja će biti za američke plesače i sa novim repertoarom koji nije ovisan o europskom stilu. Želja je bila osmisliti američki baletni stil. Preko Romola Nižinskog upoznao je Balanchinea nakon predstave trupe *Les Ballets* 1933. godine i tako započeo realizirati svoj san. Smatrao je da je Balanchine ključan za stvaranje američkog baleta. Balanchine je bez puno razmišljanja pristao i otišao u Sjedinjene Američke Države,

točnije u New York u listopadu 1933. godine i izrekao poznatu rečenicu: „*No prije svega, škola*“ (Gottlieb, 2004:115).

Kristein je bio spreman podržati Balanchineove ideje, te prvi ishod njihove suradnje je i bila škola, *Škola američkog baleta*, osnovana 1934. godine uz pomoć Edwarda M.M. Warburga, te su prvi *klasevi*² održani 2. siječnja iste godine. Škola dan danas stvara nove plesače, trenirajući plesače za *New York City Ballet* i trupe diljem svijeta.



Slika 1: Škola američkog baleta, New York.

Prvi balet koji je Balanchine koreografirao u Americi je *Serenade* na glazbu Čajkovskog za studente i doživio svjetsku premijeru na otvorenome u Warburgovom ljetnikovcu u New Yorku 1934. godine. Tijekom te godine Balanchine i Kristein su osnovali profesionalnu trupu *Metropolitan Opere*. Međutim, Balanchine nije bio zainteresiran raditi koreografije za opere niti je *Met opera* obraćala pozornost na baletne točke. Stoga mu je tijekom tri godine suradnje s *Met operom* bilo dopušteno napraviti samo dva potpuno plesna programa. Godine 1936. pripremio je plesno- dramsku verziju Glukove *Orfeja i Euridike*. Kontroverza je bila u tome što su tijekom predstave pjevači potjerani s pozornice kako bi plesači preuzeli scenu. Slijedeći program 1937. godine posvetio je Stravinskom i oživio *Apolona*, te napravio još dva dijela *Le Baiser de la Fée* i *Card Game*.

Godine 1938. suradnja s *Met operom* je završila, te Balanchine odvodi neke svoje plesače u Hollywood. Zajedno s Kirsteinom iste godine formira novu baletnu trupu pod nazivom *Ballet Caravan* kada stvara dva nova baleta *Concerto Barocco* i *Ballet Imperial* (kasnije preimenovan *Piano Concerto No. 2* na glazbu Čajkovskog). Amerika je u tom razdoblju

² *lekcija*; franc. *leçon*; eng. *class* – svakodnevni trening plesača kroz cijelu karijeru kako bi učili i zadržali tehničku vještinu (Grant, 1982)

upoznata s većinom Balanchineovih najvažnijih ranih djela preko trupe koja je bila na turneji devet mjeseci u godini. Godine 1941. trupa mijenja ime u *American Ballet* (The George Balanchine Foundation, 2002; vlastiti prijevod).

Zatim su Balanchine i Kirstein 1946. godine oformili *Ballet Society* (baletno društvo) i predstavili uskom krugu nova djela kao što su *Četiri temperamenta* iz 1946. godine i *Orfej* iz 1948. godine. Tijekom izvedbe *Orfeja* 11. listopada 1948. godine, Morton Baum, predsjednik *Centra glazbene i dramske umjetnosti* u New Yorku izjavio je da je *Orfej* kulturološki događaj godine, te pozvao Balanchinea da se pridruži *Gradskom baletu (City ballet)*. Taj prijelomni trenutak predstavlja rađanje *New York City Balleta* što Balanchineu postaje dom do kraja života (Encyclopaedia Britannica, 2013; vlastiti prijevod).

Od tog trenutka do njegove smrti 1983. godine, Balanchine je kao balet majstor *New York City Balleta* stvorio većinu iz produkcije i programa koji je aktualan i danas (Taper, 1996; vlastiti prijevod).

Balanchineov opus je impozantan, čini ga 425 djela, počevši od *La Nuit* do *Varijacija za orkestar* iz 1982. godine. Neki od cjenjenih baleta su *Firebird and Bourrée Fantasque* (1949); *La Valse* (1951); *Scotch Symphony* (1952); *The Nutcracker* (prvi cjelovečernji balet), *Western Symphony*, i *Ivesiana* (1954); *Allegro Brillante* (1956); *Agon* (1957); *Stars and Stripes* i *The Seven Deadly Sins* (1958); *Episodes* (1959, suradnja s Marthom Graham); *Pas de Deux* i *Liebeslieder Walzer Čajkovskog* (1960); *A Midsummer Night's Dream* (1962); *Bugaku* i *Movements for Piano and Orchestra* (1963); *Don Quixote* i *Harlequinade* (1965); *Jewels* (1967); *Who Cares?* (1970).

Godine 1975. Balanchine je tijekom *Festivala New York City Balleta* odao počast slavnom skladatelju Mauriciu Ravelu, te je iz tog razdoblja proizašlo čak šesnaest koreografija, uključujući *Tzigane*, *Le Tombeau de Couperin* i *Sonatine*. Tijekom sljedećih sedam godina, Balanchine je stvorio desetak koreografija za repertoar *New York City Balleta*. Najprije je nastao *Union Jack* 1976. godine, zatim *Vienna Waltzes* 1977. godine. Godine 1980. Balanchine stvara svoje zadnje veliko i važno dijelo, novu verziju *Mozartiane* (baleta koji je originalno koreografirano za *Les Ballets* 1933. godine) za *Čajkovski Festival* 1981. godine. Uz karijeru kao baletnog koreografa, Balanchine je radio na mjuziklima na *Broadwayju* i filmovima. Preko filmova i televizijskih emisija milijuni diljem su svijeta vidjeli *New York City*

Ballet i tzv. *Balanchineove koreografije*. Neke od predstava su *A Midsummer Night's Dream*, *Apollo*, *Orpheus*, *Mozartiana*, and *Who Cares?* (Encyclopaedia Britannica, 2013).

Balanchine je bio i ostao cijenjen diljem svijeta, te primio mnogobrojne nagrade i priznanja. Godine 1975. postao je članom *Entertainment Hall of Fame* u Hollywoodu u društvu velikana Fred Astairea, Walt Disneya i Bob Hopea. Iste godine primio je priznanje *Légion d'Honneur* u Francuskoj. Zadnje veliko priznanje dobio je in absentia 1983. godine *Predsjedničku medalju slobode* od samog predsjednika Sjedinjenih Američkih država Ronalda Regana koji je jednom rekao da je Balanchine inspirirao milijune svojim koreografijama, i uspio zadiviti i najzličitiju publiku svojim taletnom. George Balanchine umro je u New Yorku 30. travnja 1983. godine u 79 godini života (The George Balanchine Foundation, 2002).

Jednom je Balanchine napisao: „*Najprije moramo shvatiti da je ples samostalna umjetnost, a ne samo sekundarna i popratna. Vjerujem da je jedna od najvećih umjetnosti... Najvažnija stvar u baletu je sami pokret. Balet može sadržavati priču, ali vizualni doživljaj... to je osnovni element. Koreograf i plesač moraju zapamtiti da do publike dopiru svojim očima. Takva iluzija koja uvjerava publiku jednaka je iluziji mađioničara.*“ (Taper, 1996:447).

Pedesetogodišnja suradnja Balanchinea i Stravinskog je ono što je posebnost 20-og stoljeća i stvorilo novi tijek i novi oblik baleta. Stravinski je opisao njihov rad tijekom rada na *Balustrade* 1940. godine: „*Balanchine bi skladao koreografiju kada bi slušao moje snimke, a ja bi ga promatrao kako gestama stvara pokrete, kombinacije i skladbe. Rezultat toga bi bio niz dijaloga koji su zajedno savršeno usklađeni i koordinirani s dijalogima glazbe*“ (Taper, 1996:237).



Slika 2: George Balanchine i Igor Stravinski na probi.

2.2. BALANCHINE I NEW YORK CITY BALLET

Danas je *New York City Ballet* glavna baletna trupa *New York State Theatre* u sklopu Lincolnovog *Centra za kazališnu umjetnost*. Trupa se prvoimeno zvala *Ballet Society (Baletno društvo)*, osnovana 1946. godine. Umjetnički direktor George Balanchine i glavni direktor Lincoln Krstein kroz trupu promovirali su tzv. *lirsko kazalište (lyric theatre)*. Bila je to trupa preteča *American Ballet Company (Američkoj baletnoj trup)*. Godine 1948. *Ballet Society* imao je premijernu izvedbu u kazalištu *Center Theater* u New Yorku i tada promijenio ime u *New York City Ballet*. Danas je to vrlo ugledna i najveća trupa u Sjedinjenim Američkim Državama zahvaljujući Balanchineu (Encyclopaedia Britannica, 2013).

New York City Ballet u potpunosti odiše Balanchineovim stilom. Svojim obilnim repertoarom s preko 150 dijela samo za ovu trupu, specifičnim stilom, razvijenom novom plesnom metodom, sjajnim suradnjama s nekim od najvećih skladatelja u povijesti glazbe, te savršenim smislom i osjećajem za ljudski pokret stvorio je neprocijenjeni umjetnički opus. Često je radio na modernu glazbu toga doba i birao jednostavne teme kako bi potaknuo maštu i originalnost u svakoj koreografiji. Njegova trupa, *New York City Ballet*, je i danas vodeća plesna trupa u Sjedinjenim Američkim Državama, ali i jedna od najvećih plesnih kompanija svijeta. Osnovna stvar uspjeha njegove baletne trupe je u samom obrazovanju i treningu plesača, čije je napredovanje nadgledao od kako je osnovao *Školu za američki balet* 1934. godine. Odlučio je pronalaziti talentirane lokalne plesače koji su ga inspirirali u stvaranju specifičnih linija i pokreta za njegove sada prepoznatljivije koreografije. No Balanchine je osim modernih koreografija uspješno stvarao i klasična dijela koja su bila jednako svježja i inventivna. Zbog takvog pristupa američki ples postao je bogat i cijenjen diljem svijeta (Encyclopaedia Britannica, 2013; vlastiti prijevod).

Lincoln Krstein je nakon Balanchineove smrti jednom rekao: „*Gospodin B. je Mozart i Čajkovski i Stravinski. Ali nismo izgubili Balanchinea – ne onog esencijalnog Balanchinea, koji živi kroz veliki opus remekdjela koja su toliko oblikovala i usavršila naše razumijevanje baleta i podarila im život. I nismo ostali bez drugog esencijalnog dijela: njegova škola i metoda treniranja koja je učinila tijela Amerikanaca u idealnim tijelima za njegovu viziju pokreta. Nikad ne možemo biti bez Balanchinea.*“ (Taper, 1996:446).

3. BALANCHINEOVA METODA

3.1. TEHNIKA KLASIČNOG BALETA

Postoje razne definicije, no bit baleta je da je to umjetnost, *plesna forma kojom koreograf izražava svoju ideju ili priču kroz solo i grupne postavne plesane od strane plesača klasičnog baleta uz glazbu, te je sve popraćeno kostimima i scenografiji primjerenim plesu* (Ballet Hub, 2011).

Balet je jedna od najstarijih plesnih tehnika i temelj je svim ostalim tehnikama plesa. Balet se u klasičnom smislu razvio u Francuskoj u 17. stoljeću. Tijekom 18. stoljeća u prvi plan dolaze pokreti, a ne više toliko gluma i maske. Razvija se tehnika, točno je pobrojano svih pet pozicija, sve je veći naglasak na otvorenosti, pa se sada stopala postavljaju tako da tvore pravi kut. Skokovi postaju sve češći i pojavljuje se mnoštvo pirueta³. U 19. stoljeću tehnika dobiva veliki značaj, te je sve sličnija baletnoj tehnici koja je poznata danas. Balerine tog doba počele su plesati na vrhovima prstiju. Iako su se špice⁴ pojavile mnogo kasnije, balerine su opšivale svoje papučice kako bi učvrstile vrhove. Isto tako, noge se otvaraju do punih 180 stupnjeva, a *baletni klas* postaje metodički utemeljen kao progresivan niz vježbi, počevši od jednostavnih pokreta, pa sve do najsloženijih skokova i okreta.

Takvo sistematično vježbanje ubrzalo je razvoj tehnike i stila plesa, te zbog svoje stroge strukture balet postaje najzahtjevniji ples, pa time vrlo specifičan sa fizičkog i estetskog aspekta. Koreografi oduvijek pokušavaju ispričati priču ili prikazati emocije kroz ljudsko tijelo, koje postaje njihovo platno na kojem stvaraju svoja umjetnička dijela. Baš zbog tog umjetničkog stvaranja razvile su se mnoge tehnike i metode (Russian Ballet History Collection, 2014).

Baletna tehnika je ključna plesačima klasičnog baleta. *To je skup temeljnih principa i metoda, forma i funkcionalnosti korištenja pokreta u baletima kako bi plesači mogli učiti i nastupati.* Tehnika klasičnog baleta je skup koraka i termina pomoću kojih se opisuje određeni pokret, a koreograf stvara i spaja te pokrete (New World Encyclopedia, 2012).

³ *pirouette* – vrtnja ili okret oko vlastite osi (Grant, 1982)

⁴ *pointe shoes* – baletne papučice napravljene od satena pomoću kojih balerine plešu na vrhovima prstiju. Vrh papučice učvršćen je ljepilom i slojevima papira kako bi balerinama dalo dodatnu podršku (Grant, 1982)

Osnovne karakteristike i kako tijelo funkcionira u klasičnom baletu s anatomskeg stajališta važno je za svakog baletnog majstora, koreografa, ali i plesača. Tijelo je plesačev alat kojim stvara umjetnost, no brizi i poimanju tijela s znanstvenog i anatomskeg stajališta često se ne pridodaje dovoljna pažnja (New York City Ballet, 2015; vlastiti prijevod).



Slika 3: George Balanchine koreografirao je i mnoge klasične balete.

Prije svega, tijelo se sastoji od kosti i zglobova što čini okosnicu i pasivna je struktura. Mišićni sustav je taj koji manipulira i kontrolira kostur te tako proizvodi pokrete, a njime upravlja živčani sustav. Zglobovi i spojevi među kostima ostvaruju stabilnost, uz istodobnu gibljivost i elastičnost pojedinih djelova i cijelog kostura, a prema pomičnosti ih dijelimo na nepomične spojeve i pomične zglobove (Keros, Pećina, Ivančić- Košuta, 1999). Za plesača i izvedbu plesnih pokreta najvažniji su pomični zglobovi (Grieg, 1994). Pomični dijelovi zgloba su sveze, zglobni koluti i srpovi, masni jastučići, zglobni mišići i sluzne vreće koje štite kost, smanjuju trenje i olakšavaju gibanje (Keros, Pećina, Ivančić- Košuta, 1999).

Kaže se da je koljeno plesačev najveći neprijatelj. Najveći i najkompliciraniji zglob u tijelu, dizajniran kako bi pružio stabilnost i mobilnost (Grieg, 1994). Koljeni zglob ima dvije osi gibanja. Oko poprečne osi obavljaju se pregibanje i ispružanje potkoljenice. U ispruženom položaju koljena oko uzdužne osi moguće je i djelomično okretanje potkoljenice prema unutra i van (Keros, Pećina, Ivančić - Košuta, 1999).

Zbog teških treninga, ozljede su česte. Zahtjevi koljena tijekom klasičnog baleta nisu jednostavni. Plesač skače, vrti se, rotira i sve to u pozicijama narušene ravnoteže što od

koljenog zgloba zahtjeva snagu i mobilnost. Pošto se nalazi između zdjelice i stopala, ovisi o njihovom ispravnom postavljanju kako bi koljeno zadržalo stabilnost. U klasičnom baletu specifično je otvaranje nogu iz zdjelice sve do supinacije stopala, te tako otvoreno bedro i stopalo svakako će stvarati probleme u stabilizaciji koljena. U *plié*⁵ koljeno mora u svakom trenutku biti otvoreno i u projekciji sa stopalima. Također, pravilna raspodjela težine kroz gležanj do stopala od velike su važnosti. Tijekom vrtnje stopala događa se neugodna rotacija u koljenu što s vremenom uzme svoj danak. Fleksibilnost kralježnice i zgloba kuka su potrebni kako bi rasteretili koljeni zglob u plesnim pokretima koji zahtjevaju okrete (Grieg, 1994).

Za stabilizaciju tijela, što je temelj tehnike klasičnog baleta, zadužene su sveze (ligamenti) (Grieg, 1994). Sveze tvore usporedni snopovi čvrstog veziva s kolagenim i elastičnim vlaknima. Sveze se nalaze i izvan zglobne čahure, te povezuju i međusobno učvršćuju kosti ili pak tetive mišića pritežu uz kost, a tako pritegnute tetive mogu prenositi mišićnu snagu na udaljeni zglob; na primjer, tetive mišića koje ispružaju ili pregibaju prste stopala (Keros, Pećina, Ivančić - Košuta, 1999).

Stopalo je vrlo specifično kod klasičnog baleta. Jako je i gipko, ali i osjetljivo, te stopalo čini osnovnu razliku plesača klasičnog baleta od bilo koje druge plesne tehnike. Plesaču je stopalo najvažnije. Ono što osjećaju tijekom plesa u stopalima, reflektira se na cijelo tijelo. Stoga je pokret plesača direktno povezan s razinom osjetljivosti stopala, te ako se ispravno koristi i pokret će biti pravilno izveden. Kvalitetan trening postupno jača stopalo i čini ga gipkim (Sparger, 1949).

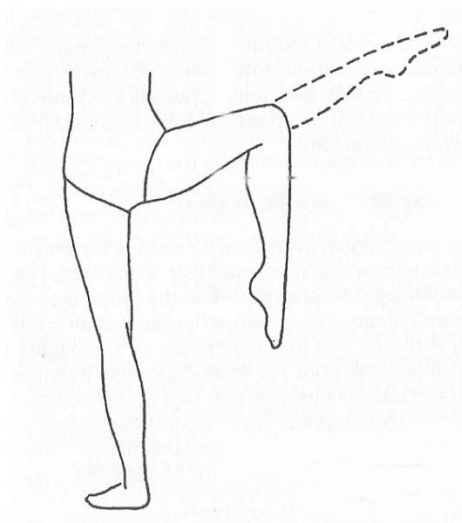
Ples na špicama dolazi nakon što mlada plesačica kroz godine ojača strukturu stopala. Kad stane na špicu, pozicija stopala mora biti učvršćena, otvorenost utvrđena i mišići stopala ojačani. Rist plesača je izražen, dobro razvijen luk stopala plesači dobivaju kroz vježbe na poluprstima (kada je stopalo oslonjeno na prste i jastučice stopala, gdje je gležanj u projekciji s vrhovima prstiju) (Severy Fitt, 1988).

Uloga mišića i njegova primarna funkcija je da pokreće kosti. Početni dio mišića nazvan je mišićna glava, a dio s najviše mišićnih vlakana i mjesto gdje je presjek mišića najveći jest trbuh. Završetak je većine mišića tetiva koja mišićno djelovanje prenosi u kost. Pri tome

⁵ *plié* – saviti, fleksija u koljenu ili oba koljena (Grant, 1982)

tetiva svu mišićnu snagu usredotočuje na razmjerno malo područje vezanja i to omogućuje obavljanje velikih napora (Keros, Pećina, Ivančić - Košuta, 1999).

Mišići uvijek rade grupno, nikad odvojeno. Tijekom pokreta postoje dvije grupe mišića koje rade simultano na zglobu. Mišići koji obavljaju kretnju nazivaju se *agonisti*, te tzv. suradni mišići koji rade istovrsnu kretnju *sinergisti*. Mišići suprotnog djelovanja nazivaju se *antagonisti* koji svojim istežanjem stvaraju pokret, uz istodobnu mišićnu kontrakciju *agonista*. Ista grupa mišića može djelovati različito, ovisno o pokretu. Na primjer, tijekom *battementa*⁶ naprijed i natrag rade suprotni mišići. Uloge mišićnih skupina su: proizvesti, stabilizirati i kontrolirati pokret. Oni djeluju kao kontrakcije koje mogu biti izometrične i izotonične. Pri izometričkoj kontrakciji mišić se ne skraćuje, ali se povećava njegova napetost. Izotonička kontrakcija je dinamična te se mišić skraćuje. Kod ekscentrične kontrakcije mišići se pod opterećenjem izdužuju ili istežu, a kod koncentričke mišić se skraćuje. Plesači konstantno koriste sve tipove mišićne akcije, npr. kada plesač radi *developpé*⁷.



Slika 4: Prikaz *developpé*; izmjena izometričke i izotoničke kontrakcije.

Osim snažnih i kontroliranih pokreta, u baletnoj umjetnosti vrlo važna je i fleksibilnost tijela. Plesači se često istežu, pogotovo prije treninga kako bi utvrdili svoj opseg pokreta, opustili eventualne ukočene dijelove tijela, mobilizirali tijelo za daljnje napore. Danas se smatra da

6 *battement* – izbačaj; nagli pokret ispružene ili pogrčene noge (Grant, 1982)

7 *developpé* – razvijanje; noga se podiže do visine koljena stojne noge i polako se istegne do otvorene pozicije u zraku i tamo zadrži uz potpunu kontrolu (Grant, 1982)

se plesači moraju istezati poslije *barrea*⁸, ali često je primjećeno kako *hladni* rade istezanja i time povećavaju mogućnost ozljede (Grieg, 1994).

Fleksibilnost je diktirana koštanom strukturom i dužinom ligamenata, opuštanjem mišića i istezanjem ligamenata povećava se opseg pokreta. Važno je prvo zagrijati tijelo, raditi spore i nježne pokrete istezanja te ostati u tom položaju što duže kako bi se antagonisti prilagodili i na kraju spriječili refleks vraćanja i ponovnog skraćivanja mišića. Prijedlog trajanja istezanja je 90 sekundi ili duže, tj. minimalno 30 sekundi (Severy Fitt, 1988). Isto tako važno je da se plesači mogu osloniti na vlastiti osjećaj, što je i Balanchine naglašavao tijekom svojih klaseva (Gottlieb, 2004).



Slika 5: Prikaz istezanja balerine prije *barrea*.

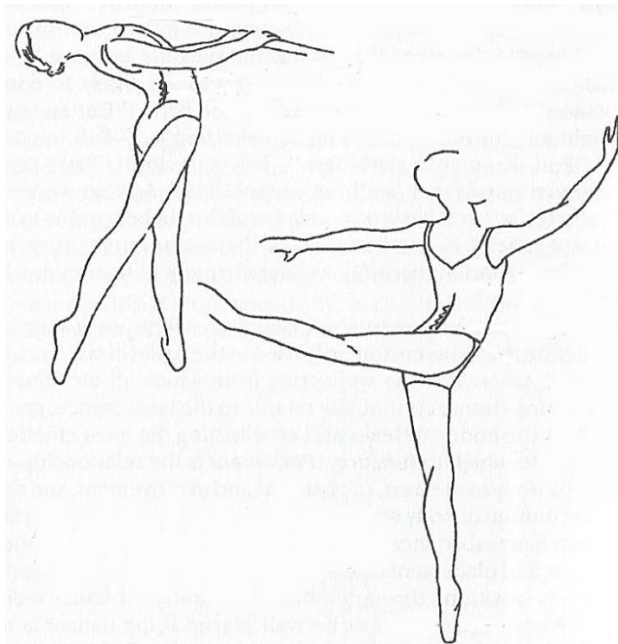
Rijetko je koji pokret u kojem kralježnica ne igra glavnu ulogu, a to se odnosi na tehniku klasičnog baleta, ali i ostalih stilova plesa. Iako ekstremiteti započinju pokret i daju bitnu podršku, nisu noge i ruke te koje plesači drže u ravnoteži, rotiraju, mjenjaju smjer i daju nijanse u izvođenju pokreta. U plesu, i u svakodnevnici, glavna funkcija kralježnice je da daju oslonac glavi, prsnom košu i ramenom pojasu, te težinu trupa prenosi do zdjelice (Grieg, 1994). Kralježnicu oblikuju 32 ili 33 kralježaka, i to: 7 vratnih, 12 prsnih, 5 slabinskih i 3 ili 4 trtična (Keros, Pećina, Ivančić - Košuta, 1999). Kralježnica se može savijati, rotirati, te zaobljenost kralježnice i pokreti su međusobno zavisni. Kod plesača se uvijek traži da se kralježnica izduži, pa uz jake međukralježničke mišiće i mišiće leđa, kao i fleksibilnost, ozljede kralježnice su vrlo rijetke.

Položaj zdjelice direktno utječe na zaobljenost lumbalnog (slabinskog) dijela kralježnice, što također utječe i na položaj torakalnog (prsnog) i cervikalnog (vratnog) dijela kralježnice. Također utječe na poziciju femura (bedrene kosti) na mjestu zglobne čašice kuka, što se dalje proteže kao lančana reakcija preko koljena, gležnja i stopala. Položaj

⁸ *barre* – štap za koji se plesači drže kao podršku. Svaki sat započinje vježbama na štapu (Grant, 1982)

zdjelice, ili kukova izraz koji češće plesači i balet majstori upotrebljavaju, utječe na funkcionalnost cijelog tijela (Grieg, 1994). Stoga je vrlo važno imati snažnu i stabilnu posturu (stav) koji nije posve biomehanički prirodan, pogotovo u nekim ekstremima Balanchineove metode (Gottlieb, 2004).

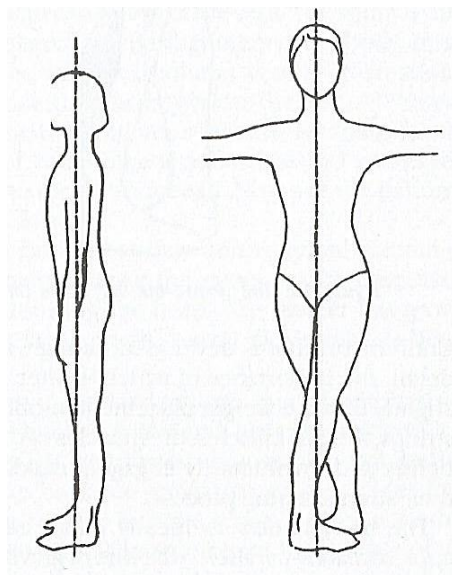
Ono što se također veže uz područje zdjelice je težište tijela. Viši centar težišta plesaču daje kvalitetnu mobilnost i osjećaj lakoće pokreta, dok niži centar težišta daje prozaičan dojam. Centar težišta tijela tijekom plesa kontstantno se mijenja, te plesač instiktivno manipulira centrom i tako kontrolira svaki pokret. Također, jaki torakalni mišići i fleksibilnost torakalnog dijela kralježnice (koji je najmanje fleksibilan), uz čvrste abdominalne mišiće bitni su svakom plesaču kako bi rasteretio i tako osigurao lumbalni dio kralježnice. Rotacija je skoro pa odsutna u lumbalnom dijelu kralježnice, no savijanja (pretklona i otklona), tj. hiperekstenzije lumbalnog dijela kralježnice prisutne su u svakoj ekstenziji noge nazad. Duboki zakloni i visoke *arabeske*⁹ kod balerina znaju biti razlozi ozljeda, iako amplituda pokreta nije ograničena. Zbog toga je izduženost kralježnice u svakom pokretu vrlo važna kako bi plesači izbjegli bilo kakav oštar kut u kralježnici, pogotovo tijekom oštrog i brzog podizanja noge nazad (Severy Fitt, 1988).



Slika 6: Prikaz dubokog zaklona (*port du corpe derriere*) i visoke arabeske.

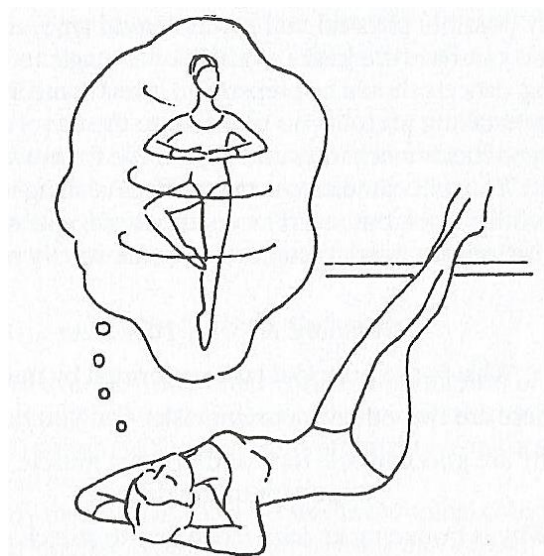
⁹ *arabesque* – jedna od osnovnih baletnih pozicija, predstavlja poziciju tijela s potporom na jednoj nozi. Postoje više varijacija pozicija, a cilj je stvoriti što izduženiju poziciju do samih vrška prstiju (Grant, 1982)

Postura (stav), kao što je već spomenuto, ključna je za tehniku klasičnog baleta, kao i za eleganciju koju balet donosi kroz svoje pokrete. Najčešća upozorenja kada se plesači postavljaju na početku treninga kod štapa su da izravnavaju leđa, zategnu mišiće stražnjice (time zdjelicu postavljaju u pravilan položaj), privuče mišiće bedra, uvuku trbuh, spuste ramena, podignu rebra i prsa, izvuku vrat (time izdužuju kralježnicu). Tako postavljeno tijelo nije imobilizirano, to su samo korekcije koje bi trebale biti individualne. Termini koji se na baletnom *klasu* stalno spominju su: *postura* kao plesačev stav iz kojeg proizlaze svi pokreti; te *postava tijela* što se odnosi na povezivanje svakog dijela tijela, u pozicijama i u pokretima. Ukratko, postura se koristi kada se objašnjava statičan položaj, dok se postava tijela odnosi na pokrete. Osnovne pozicije moraju biti dobro svladane i tehnički napravljene kako bi kroz izmjene pokreta plesači zadržali kontrolu tijela (Grieg, 1994).



Slika 7: Pravilna postura (stav) plesača klasičnog baleta.

Prema Sweigard (1974:54) vizualizacija kao plesačev čarobni alat je važna sa psihološke strane. Osim poznavanja mehaničke strane funkcioniranja tijela, *ideomotorička metoda gdje se misaono reproducira zadana motorička aktivnost, što znači da „u glavi“ nastoji ponavljati motorički zadatak koji uči* (Milanović, 2010:284) vrlo je korisna jer je dizajnirana da hrani CNS (središnji živčani sustav). Živčani sustav se tada može osloniti na ispravnost odabrane koordinacije mišića za pravilno izvođenje pokreta (Sweigard, 1974).



Slika 8: Vizualizacija pokreta.

Iako je balet univerzalan, postoje različite metode pa time i specifičnosti pokreta i same pripreme i treninga plesača. To su *Cecchetti metoda* (talijanski balet), *Vaganova metoda* (ruski balet), *Škola kraljevske akademije* (engleski balet) te *Francuska škola* (francuski balet) te *Balanchineova metoda* (američki balet) (Ottawa Ballet School, 2011).

Cecchetti metoda koju je osmislilo Enrico Cecchetti je zanimljiva jer se sastoji od strogog treniranja, u kojoj je specijalna pozornost poklanja razvoju anatomije (koristeći klasične tehnike) i razvija bitne karakteristike plesača kroz rigidne treninge. Cilj je naučiti plesati učenjem svoje anatomije i osnovnih principa, kako bi plesač bio u stanju sam osmisliti pokrete, a ne samo ih oponašati. Ova metoda je drugačija od ostalih po tome što ima manje satova plesa, a više znanosti (anatomije). Agripina Vaganova osmislila je tzv. *Vaganova metodu* koja razvija plastičnost ruku, rastezljivost kralježnice kao i opću fleksibilnost i snagu. Ima precizne pokrete u kojima su linije čiste i mekane, a unatoč toj mekoći pokreta plesači moraju biti jaki što je jedan od razloga zašto su ruski plesači najbolji u svijetu. Specifičnost *Škole kraljevske akademije* je u tome što uključuje učenje klasičnog baleta, karakternih plesova, gimnastike, irskog i škotskog plesa, te kasnije baletni repertoar, solaže i *pas de deux*. Dok *Francusku školu* karakteriziraju preciznost i elegancija, te je poznata i ako *Nurejeva škola* po poznatom baletanu Rudolfu Nurejevu koji je koreografirao brojne klasične balete (*Bajaderu, Labuđe Jezero, Romea i Juliju*,

Pepeljugu, Trnoružicu, Raymond...) i bio direktor *Pariške Opere i Baleta* (Russian Ballet History Collection, 2014).

No Balanchineova metoda otvorila je vrata modernom baletu., te se zbog toga ističe od ostalih. George Balanchine je začetnik posebnog pravca u baletu, koji se naziva *apstraktnim baletom*. Riječ je o tome da je koreografija zasnovana na pokretima bez radnje, a poanta je sama ljepota plesa i pokreta (Gottlieb, 2004).

3.2. NOVA DIMENZIJA POKRETA – NOVA DIMENZIJA PLESA

Plesač klasičnog baleta da bi mogao plesati Balanchineove koreografije, mora biti treniran u njegovom stilu plesa. Balanchineov stil plesa postao je i sama tehnika plesa. Isto tako, zbog toga što je Balanchineova metoda prvenstveno nastala zbog koreografija kaže se da je to i stil plesa. No sama ta spoznaja daje nam uvid u kompleksnost, ali i specifičnost njegovog stila i što kao takva pretvara stil plesa u plesnu tehniku (The George Balanchine, 2011; vlastiti prijevod).

Balanchine je veliku pozornost pridavao samom izgledu tijela, što je i karakteristično za baletnu umjetnost, elegancija i vizualni doživljaj plesača. Osim sluha, ritmičnosti i muzikalnosti, plesaču je potrebna i vrlo razvijena stabilnost i fleksibilnost tijela.



Slika 9: George Balanchine na probi

Tehnika koju je razvio George Balanchine prvotno se koristila u *New York City Balletu*. Metoda zahtijeva ekstremnu brzinu, vrlo duboke *pliée*, nekonvencionalne ruke i dlanove, te naglasak na linijama. Glavna iluzija ove metode je da koristi više prostora u manje vremena: brzina, širina, dužina i glazbena podudarnost također su bitne karakteristike ove metode. Plesači moraju biti iznimno mršavi i fleksibilni. Balanchineova metoda se podučava samo u nekoliko škola u Sjedinjenim Američkim Državama (The George Balanchine Trust, 2011).

Bio je poznat po tome što je koreografirao tek na prvoj probi, inspirirali su ga plesači, njihovi karakteri i njihov plesni izričaj, zatim glazba koju je studiozno proučavao, te tek nakon rasprave s plesačima nastala bi koreografija.

Karakteristika Balanchineove metode je u samoj prezentaciji na pozornici koja je promijenila pogled i razmišljanje o plesu (Schorer, Lee, 1999).

George Balanchine stvorio je neke od najpoznatijih neoklasičnih baleta (modernih baleta). Često ih nazivaju *leotard ballet* tj. *balet u tajicama*¹⁰ zato što je kostimografija nerijetko vrlo jednostavna. Plesači nastupaju u uskim kombinezonima ili tajicama, s eventualno kratkom prozračnom suknjom ili tankim remenom. Preferirao je da njegovi plesači budu vrlo vitke građe i da djevojke imaju kosu u visokim punđama kako bi vizualno izdužile svoj vrat (Gottlieb, 2004).

Većini njegovih baleta nedostajala je konkretna priča, Balanchine je želio da ples priča sam za sebe. Iz tog razloga scenografija i kostimografija su bile minimalističke i jednostavne. U njegovim koreografijama često se mogu pronaći elementi jazza i nekonvencionalnih podrška¹¹ kakav se još nije vidio u svijetu baleta. Specifične su forme i isprepletanja plesača uz teške i zahtjevne podrške (Dance Spirit Magazine, 2013).

Naime njegove moderne koreografije i način kretanja plesača su se razvile u samu tehniku. Balanchine je znanje temeljeno na ruskoj školi (prije utjecaja Vaganove) uz osnovne pokrete kao što su *tendue*¹², *pirouette*, *port de bras*¹³ i *arabesque* preradio na način na koji je smatrao da estetski najbolje izgledaju publici (forma i sami pokret). Čak i

10 *leotard* – osmislio francuski akrobat Jules Leotard sredinom 19. stoljeća; pripijeni kostim za probe ili nastupe (Grant, 1982)

11 *podrške* – eng. *partnering lifts* - podizanja partnerice tijekom izvođenja koreografije (Grant, 1982)

12 *tendue* – pokret radne noge prema van klizeći stopalom po podu, na kraju je noga ispružena, stopalo pruženo na vrhovima prstiju (Grant, 1982)

13 *port de bras* – pokreti rukama kroz razne pozicije (Grant, 1982)

jednostavni pretklon nije smatrao istezanjem već u potpunosti umjetničkim pokretom gdje je estetska komponenta kretanja tijela u prostoru bila najvažnija. Pete tijekom prizemljenja nakon skokova jedva su ili uopće nisu doticale pod zbog brzine samih skokova i prijelaza. Balanchineove koreografije prepoznatljive su i zbog pokreta kao što su zamahivanje kukovima prema naprijed i ruke i dlanovi postavljeni na specifičan način što do tada u klasičnom baletu nije bilo viđeno. Jedan od osnovnih pokreta u baletu je *port de bras* čiji je izgled u svojim koreografijama također izmjenio tako da se ruke isprepliču tijekom mijenjanja pozicija dok su prsti svaki u specifičnom položaju.

Također specifičnost Balanchineove metode je u tome što je poprilično kontroverzan stil u kojem su, kako tradicionalni balet majstori smatraju, skokovi vrlo nesigurni. Mnogi od njih smatraju da je *port de bras* prekičast, dok su strogi kutevi u *arabeskama* pregrubi (Ballet Scoop, 2010).

Balanchine je stvorio prepoznatljiv stil baletne tehnike kako bi ju prilagodio svojoj koreografiji. Veliku pažnju je pridodavao glazbi i korištenju glazbe tako da bi naglašavao fraze i sinkope¹⁴ (Dance Spirit Magazine, 2013). Prema Schorer i Lee (1999:98) *fondue*¹⁵ se ne radi u jednakom ritmu, a naglasak je na *frappéu*¹⁶ i *ballonneu*¹⁷.

Balanchine je tražio od svojih plesača da zaokupe prostor i daju klasičnoj tehnici više aerodinamičan izgled. Također, tražio je duže linije, duže iskorake i otvorenije *arabeske* (Pointe Magazine Online, 2011).

Balanchine je tako stvorio novu dimenziju pokreta, te se nerijetko kaže da je sposobnosti plesača istegnuo do maksimuma, misleći na tijelo plesača, al i sami pogled i mogućnosti korištenja plesa u umjetničke svrhe. Naime, brzina pokreta i muzikalnost su najteži elementi Balanchineove tehnike. Zbog te brzine pokreta, centar težišta tijela je uvijek naprijed preko stopala kako bi plesač bio spreman na brzu promjenu smjera, a time i na sljedeći pokret. Zanimljivo je i to što plesači nisu smjeli kretati u *piruetu* kao što je u klasičnom smislu određeno, iz polučučnja (*pliéa*) obaju noga, već je stražnja noga morala biti ispružena kako publika ne bi znala da slijedi okret (element iznenađenja). Isto tako,

14 *sinkopa* – karakteristična ritamska figura, čije je glavno obilježje naglašavanje tona na nenaglašenom dijelu takta ili dobe (Hrvatski leksikon, 1997)

15 *fondue* – tonuti, termin koji opisuje spuštanje tijela tako da se savije koljeno stojne noge (Grant, 1982)

16 *frappé* – udarac, termin koji opisuje nagli pokret potkoljenice iz fleksije u ekstenziju i obrnuto (Grant, 1982)

17 *ballonne* – odskakivati, predstavlja laganu, elastičnu kvalitetu skoka kojom plesač odskake od poda, radi pauzu u zraku, pa se spusti laganu i nečujno) su obrnuto od klasičnog načina (Grant, 1982)

tijekom okreta po dijagonali, plesači nisu klasično okrenuti prema smjeru kretanja, prema kutu pozornice; nego prema naprijed, prema publici, kako bi im vidjeli lica. Sve su to sitnice koje čine razliku i ovu tehniku posebno elegantnom i uzbudljivom (Schorer, Lee, 1999; vlastiti prijevod).

Ono što je zanimljivo u baletnim tehnikama jesu brojni sitni detalji koji čine savršenstvo. Svaka tehnika ima svoje zakonitosti, neke manje ili veće promijene u pokretima i izričaju koje ju čine posebnom, a opet klasičnom i tradicionalnom. Kod Balanchinea, veličina njegovog stila plesa je u tome što je pomaknuo granice plesa, tj. ljudskog tijela. Takvi ekstremi dovode u pitanje i zdravstveni aspekt, te što je sve potrebno kako bi se tehnika usvojila pravilno. Također, Balanchineovi pokreti su vrlo *čisti* ali i izazovni, te zahtjevaju visoku spremnost plesača (Gottlieb, 2004; vlastiti prijevod).

3.3. STVARANJE NEOKLASIČNOG (MODERNOG) BALETA

George Balanchine je stvorio neoklasični balet i jedan je od najutjecajnijih baletnih koreografa i pedagoga u povijesti klasičnog baleta. Obilježio je jedno cijelo novo razdoblje u povijesti baleta. Najveća kvaliteta i prednost njegovog rada je što je klasičnu baletnu tehniku, koja je kroz povijest usavršena do najmanjeg detalja, savršeno poznao te ju unaprijedio i modernizirao (Contemporary Dance Org, 2010).

Važno je znati razliku između modernog plesa i modernog (neoklasičnog) baleta. Moderni balet koristi sve elemente i tehniku klasičnog baleta, ali u sebi sadži taj *moderni zaokret*¹⁸. Na primjer, pozicija ruku je vrlo specifična za klasični balet, vrlo je stroga i zatvorena, dok je Balanchine zahtijevao veću *prozračnost*, lakat i ručni zglob su opušteniji, a prostor između prsta je veći, kao i već ranije spomenute naizgled male promjene i nadopune u pokretima klasičnog baleta (The History of Dance, 2011; vlastiti prijevod).

18 *modern twist* – često se koristi u literaturi u opisu Balanchineovog stila plesa (Gottlieb, 2004)



Slika 10: Balanchine s plesačima, proba za balet Apolon.

Tijekom 20. stoljeća, George Balanchine i njegov dolazak u Sjedinjene Američke Države obilježilo je razvoj i razdoblje neoklasičnog, odnosno modernog baleta. Sve je počelo 1946. godine kada je zajedno s Lincolnom Krustinom oformio trupu *Ballet Society*, koja je prerasla u *Školu američkog baleta (The School of American Ballet)* gdje su trenirali plesače kako bi postali profesionalci. Nakon toga oformljen je i *New York City Ballet* uz koji je Balanchine stvorio mnogobrojne koreografije, klasične i moderne. Bio je poznat po tzv. dekonstrukciji klasičnog baleta. Fokusirajući se na tehniku i virtuoznost samog plesa, koristio je samo plavo svijetlo i munje kao scenske efekte, te ogolio cijelu scenografiju.

Primarna karakteristika i fokus modernog baleta je struktura pokreta. Balanchine je tako nadogrudio baletnu tehniku, a dramske postavne pozornice, priče, haljine i sve ostalo je izbacio i prikazao minimalistički, kako bi tehnika plesa bila u prvom planu (Contemporary Dance Org, 2010; vlastiti prijevod).

Koreografije modernog baleta uz sebe vežu i specifičnu glazbu. Njegove suradnje s Sergejem Prokofjevom, Mauriceom Ravelom, Igorom Stravinskim itd. također su mu uvelike dale inspiraciju za stvaranje novog pokreta, tj. novog načina plesanja klasičnog baleta. Plesati u modernom baletu najčešće znači plesati na glazbu ekstremno brzog tempa što zahtjeva bolju tehniku i čistoću pokreta. Također, Balanchine je vjerovao da što je plesač tanji, to je linija pokreta bila istaknutija u plesu (National Public Radio News, 2013; vlastiti prijevod).

Apolon (u originalu *Apollon musagète*) se smatra prvim neoklasičnim, modernim baletom na glazbu Igora Stravinskog. Pretpremijera je održana 1928. godine kada je George Balanchine imao dvadeset i četiri godine. Kao tipičan primjer modernog baleta Balanchine je dekonstruirao klasičnu baletnu tehniku. U priči se radi o Apolonu, grčkom bogu glazbe, kojega posjećuju tri muze; Terpsihora, muza plesa i pjesme, Polihimnija, muza mimike i Kaliopa, muza poezije (The George Balanchine Trust, 2012). Za naizgled jednostavnu koreografiju potrebna je visoka koncentracija plesača od samog dolaska na pozornicu zbog svoje tehničke zahtjevnosti i kompliciranih promjena u ritmu tijekom izvođenja pokreta. Predstava *Apolon* je minimalističko i moderno remekdjelo ispred svojeg vremena (Bull, Jennings, 2004).



Slika 11: Scena iz baleta Apolon.

4. SPECIFIČOSTI BALANCHINEOVE METODE

4.1. PROFESIONALNI PLESAČI

Profesionalni plesači klasičnog baleta svakodnevno se izlažu napornim treninzima specifičnim za njihovu profesiju. Često su to stereotipni pokreti, vježbe kojima se razvijaju specifične mišićne skupine. Balanchineova metoda specifična je po brzini izvođenja pokreta, a opet vrlo je protočna i linije tijela su izdužene. Klasični baletni *klas* nije dovoljan, pogotovo sa strane prevencije ozljeda. Balanchineova metoda je vrlo zahtjevna i agresivna, te se nerijetko plesači odlučuju na alternativne i dodatne programe kao što su pilates i joga. Prema Siler (2003) pilates i joga gdje je osnovno načelo koncentracija, tj. povezivanje uma i tijela, također daje na kvaliteti održavanja kondicije profesionalnim plesačima. Balanchine je tražio od svojih plesača da plešu s umom, da razmišljaju i promišljaju o pokretima i glazbi.

Također plesači klasičnog baleta sve više daju pozornost i na aerobni način treninga kao što je trčanje s utezima kao trenažnim pomagalom koje imitira baletne podrške, aqua cycling itd. (New York City Ballet, 2015). Prema Milanović (2010:338) uvrštavanje aerobnog načina treninga osim razvoja jednog vida funkcionalnih sposobnosti, znatno utječe i na oporavak nakon treninga utjecajem na brže otklanjanje metabolita. Takav dodatni trening omogućava plesaču brži oporavak, uz pravilnu prehranu i dovoljno sna.

4.1.1. SPECIFIČNOSTI BALETNOG TRENINGA

Prema Schorer i Lee (1999:21) glavne karakteristike Balanchineovih plesača postignute su kroz rad na njegovoj tehnici, počevši na klasu, vježbama na štapu. Nema drugog načina za razvoj živosti; brzine; snage; jasnoće geste; potpune artikulacije svakog koraka; nježne reakcije na svaki dio glazbe; prirodnog i otvorenog izraza lica; te individualnih nijansi unutar plesa. Balanchine je smatrao da detalji poput ovih čine ples zanimljivim.

Danas plesačima koji rade na Balanchineovoj estetici konstantno moraju raditi na tim kvalitetama. Standardi stalno rastu, konkurencija je teška za svaki posao, te zbog toga

plesači konstantno moraju raditi na svojoj tehnici koja mora prikazati ključne Balanchineove kakarakteristike.

George Balanchine je razmišljao o jasnoći, muzikalnosti, čistoći pokreta i jednostavnosti. Svako pretjerivanje u gestama i prikazivanjima osjećaja je pretjerano, a mjesta za glumu nema. Balanchine je svojim plesačima govorio da ne glume da plešu, nego da ples kroz glazbu govori sam za sebe. Rezultat toga može biti elegancija, strast, tuga, senzualnost, misterioznost, koketiranje, duhovitost, itd.

Balanchineovi klasevi imali su jednu svrhu: pripremiti plesače za njegove balete bolje i više kako bi zadržao estetiku plesa koju traži u interpretaciji svojih koreografija. U njegovo doba treninzi su izgledali nešto drugačije; nije bilo zagrijavanja i pripreme, čak ni *barrea*. Raspored trupe je bio toliko stisnut da nije bilo dovoljno vremena. Od plesača se očekivalo da su već zagrijani kada bi klas počeo, i da su potpuno spremni za intenzivne treninge klasičnog baleta. Svrha klasa je bila da plesači svojim pokretima daju potrebnu kvalitetu za lijepe i zanimljive izvedbe. Ciljevi su bili usavršavanje, kontrola, artikulacija i što veća razina vještine i finesa, u svrhu da tijelo prikazuje, barem na kratko, idealiziranu ljepotu.

Za Balanchinea jasnoća koraka, svih pokreta, bilo je jednako kao i dobra dikcija. Zbog toga je zahtijevao da plesači razumiju svaku gestu i svaki korak, koji je morao biti čitljiv kako bi publika vidjela i bila zahvalna na ljepoti pokreta u cjelini. Plesači su učili kako pokrete učiniti jasnima i lijepima, i to kroz mnogobrojna ponavljanja raznih varijanta i kombinacija u što širem spektru tempa (brzina pokreta). Često je koristio jednostavne kombinacije osnovnih klasičnih baletnih pokreta; na primjer, *échappé sauté*¹⁹. Tada bi ispravljao plesače koji ne bi imali čistu petu poziciju (noge prekrížene i spojene zajedno, prsti ne smiju viriti van, a noge moraju biti otvorene i koljena pružena), zatim je gledao da li je pravilan *plié*, te u skoku važno je bilo snažno, čisto i precizno doći do druge pozicije. Tako je iz jedne vježbe mogao vidjeti i ispraviti tehniku, jer se baletni trening i odnosi na usavršavanje detalja koje se kasnije povezuju u kombinacije. Isto tako, na pozornici je od većih pokreta i velikih skokova tražio jasnoću, a brzina i estetika da je skok što dulje u zraku bila je važnija od postavljanja peta svaki put na pod. Tako je dobio visoke, ali i brze skokove i okrete.

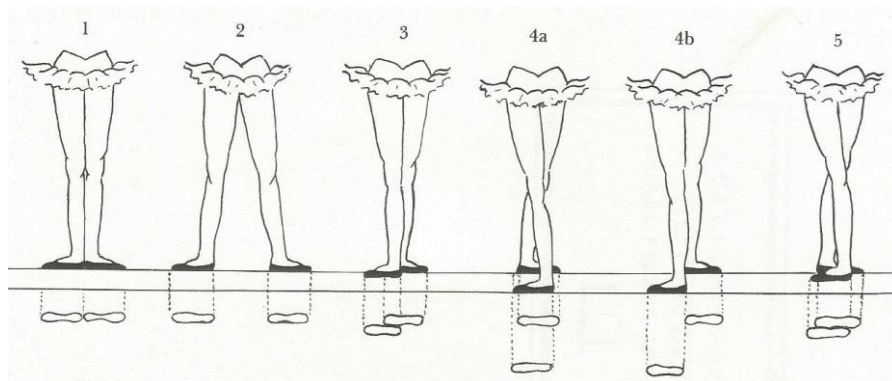
¹⁹ *échappé sauté* – jednakomjerno otvaranje stopala u skoku iz pete u drugu poziciju u polučučnju (Grant, 1982)

Balanchineova metoda traži od *pirueta* da budu svaki put do kraja izvedeni. Vježbe na barreu vrlo su korisne za svladavanje pirueta u obje strane, tj. na obje noge. Važno je radnu nogu potpuno rotirati i otvoriti (otvoreno koljeno i peta prema van) zato što tu nogu publika najbolje vidi (Schorer, Lee, 1999:21).

Balanchine je bio vrlo odlučan oko toga kako bi svaki korak i pokret trebao izgledati. Plesači su dostizali veće ekstenzije, dublje *pirées*, bolju kontrolu nad ekstremnim tempom, brzim ili sporim; dostizali su duže linije pokreta; više okreta; itd. (Schorer, Lee, 1999:32). Njegova metoda učenja je bila rad na detaljima: pokretu noge i stopala tijekom izvedbe *tenduée* iz pete pozicije, točno postavljanje stopala tijekom podizanja na prste, izvoditi pokrete s neobičnim brojanjem, itd. Radio je kako bi razvio u plesačima što višu razinu vještine. U tako tematskom klasu, plesači bi proveli 15 do 20 minuta samo radeći na malom detalju, na tehničkom elementu tako kratkom koje tijekom izvedbe ne bi bili ni svjesni. Također, jedan od ciljeva Balanchineu bio je tijekom klasa stvoriti i najzanimljiviju i najljepšu fluidnost pokreta na pozornici. A to se postiže mnogobrojnim treninzima na kojima se inzistira na detaljima (Schorer, Lee, 1999:32-33). Često je govorio kako je tijelo jako limitirano. Imamo samo dvije ruke, dvije noge i dva stopala. Plesači moraju biti svjesni svakog dijela tijela i mogućnosti kako bi izrazili pokret. Svakoj vježbi treba dati formu i život ne samo za glavne dijelove, već i za sve ostale. (Schorer, Lee, 1999:30).

Neke od specifičnosti Balanchineove metode (Schorer, Lee, 1999; vlastiti prijevod):

Postoji 5 pozicija nogu u klasičnom baletu; prva, druga, treća, četvrta i peta pozicija (Grant, 1982). Balanchine je smatrao da je peta pozicija najvažnija, i najčešće se koristi jer velika većina koraka počinje i završava u petoj poziciji. Najprilagodljivija je se plesač može kretati u bilo kojem smjeru puno lakše iz pete pozicije. Najprikupljenija je jer su noge spojene po liniji centra tijela. U petoj poziciji stopala su u potpunosti prekrivena, ni prsti ni pete ne smiju viriti van. Unutarnja strana bedra rotirana je prema naprijed, koljena i stopala su okrenuta u stranu, te noge potpuno čvrste kao da su zaljepljene jedna za drugu. Smatrao je da plesači moraju u petoj poziciji imati potpunu kontrolu jer je to pozicija u kojoj se linija centra težišta tijela spušta sve do prekrivenih koljena.



Slika 12: Pet klasičnih baletnih pozicija nogu.

Balanchine je preferirao da njegovi plesači prakticiraju *relevé*²⁰ kroz lagano podizanje zato što takvo podizanje zahtjeva veću snagu i kontrolu, i onemogućuje plesaču da se podiže i spušta u *relevé* prebrzo. Tijekom izvedbe *adagio*²¹ također mora imati polagana podizanja kako bi pokret bio komplementaran s glazbom.

Tehnika i čistoća pokreta karakteristični su za baletnu umjetnost, a sve počinje od vježba na štapu. Svrha *barre* vježba, prema Balanchineu, da plesači razviju vještinu korištenja nogu i stopala, iako ni druge dijelove tijela ne ignorira. Ali uz štap kao podršku, plesači se mogu u potpunosti koncentrirati na rad nogu i stopala. Tijekom vježba na *barreu* težina tijela je na stojnoj nozi, ne prebačena na štap; kukovi su prema gore i preko nogu; trbuh je stisnut; prsa podignuta (bez zaklona trupa); trup je izdužen; vrat je izdužen; brada visoko (ali glava ne nagnuta prema nazad); opušten izraz lica, širom otvorene oči; laktovi ne vise dolje; dlanovi ispravno postavljeni.

Jedna od najposebnijih elemenata u Balanchineovoj metodi se ruke, najviše položaj šake. Naime, palac je vani i zakrivljen, između svakog prsta koji su zaobljeni ima prostora, dok je srednji prst najzakrivljeniji, a prstenjak najmanje zakrivljen. Pozicije ruku su izraženije u svrhu estetskog izgleda na pozornici.

²⁰ *relevé* – podizanje; polako i kontinuirano podizanje stopala na poluprste ili na vrh prstiju; u nekim metodama za podizanje se koristi lagani poskok (Grant, 1982)

²¹ *adagio* – polagano; serija vježbi koja sadrži niz polaganih i elegantnih pokreta izvedenih fluidno i na izgled s lakoćom (Grant, 1982)



Slika 13: Balanchine objašnjava specifičan položaj šake.

Element poput *pliéa* također je jedan od najosnovnijih. Otvorenost je najvažnija za plie. Kada se plesač počinje spuštati, počinje otvarati kukove i savijati koljeno preko stopala. Tijekom spuštanja noge se otvaraju još više, do maksimuma, a centar težišta tijela ostaje u sredini između stopala. Pozicioniranje stopala je važno u svim pozicijama, ali Balanchine je posebnu pozornost davao ispravljanju druge pozicije. Mnogi baletni pedagozi dopuštaju širu drugu poziciju kako se pete ne bi odvojile od poda, no Balanchine je bio protiv toga. Više je preferirao malo podizanje peta kako bi plesači znali točnu drugu poziciju. A i tako lagano podigute pete plesaču su dopuštale brže reakcije i promjene smjera.

Linije tijela moraju biti potpuno ravne, a to zahtjeva otvorenost nogu i fleksibilnost tijela. Tako plesač mora zadržati maksimalnu otvorenost tijekom *tenduea* natrag kako bi se vidjela cijela unutarnja strana radne noge i stopala. Da bi postigli takav izgled, kuk radne noge mora biti opušten, što je suprotno od klasične baletne tehnike. Za Balanchinea je važnije bilo da je noga otvorena, nego da su kukovi u ravnini. On je prvi koji je na pozornici dopuštao i kod visoko podignutih noga u arabeskama tako otvoreni kuk kako bi linija noge bila izdužena, noga otvorenija i viša. Takav način izvedbe *arabeska* na pozornici jedan je od najviše korištenih *trikova* u baletu. Isto tako tijekom *passéa*²² obje noge se aktivno otvaraju, te stopalo radne noge nije pasivno naslonjeno na stojnu nogu. *Passé* se smatra i pozicijom i pokretom. Izvođenjem *passéa* plesači stvaraju mišićnu memoriju pozicije koja je jedna od najčešćih pozicija. Tijekom brzog tempa, stopalo često ne kliže po stojnoj nozi,

²² *passé* – prolazak; pokret u kojem radna noga stopalom prolazi po stojnoj nozi do koljena (Grant, 1982)

ali važno je da u krajnjoj poziciji što više iznad koljena kako bi *passé* zadržao svoj karakterističan izgled i energičnost.

Svijesnost prostora oko sebe i na pozornici, te smjerova pokreta izražen je tijekom izvedba okreta, ali i *developéa*. Balanchine je na pozornici uvijek *servirao* noge prema publici, neovisno o visini *developea* i u kojem smjeru je postavljen, pa se izraženije izbačeni kukovi ponovno primjećuju. *Arabeske* su također izražene, Balanchine je smatrao da kut između noge i trupa mora biti što oštriji. Izdužen trup i vrat jednako je važan kao i visoka izdužena noga.

Zbog često brzih pokreta u koreografijama skokovi ne smiju izgledati poput poskoka (nema kontrole). Plesači moraju usmjeriti energiju za skok u *pliéu*, zatim kroz kukove, bedra i stopala, odgurujući se od poda što snažnije. U skoku kukovi su prema gore, trup se podiže, šire se rebra i vrat je izdužen kako bi skok što duže trajao. Kod malih i brzih skokova poput *sautéa*, *changementa*, *glissadea*, *jetéa*, *chasséa* itd. važno je pružanje stopala u zraku i doskoci preko prstiju, a pete se tijekom koreografija gotovo ne spuštaju na pod. Kod skokova poput *grand jetéa*, *ballonea*, *sissonne grande*, *changement*²³, itd. također su važne otvorene noge, visoki trup, čiste pozicije i snažni i eksplozivni pokreti.

Uz tehniku, glazba i izražajnost na pozornici su davali posebnost neoklasičnom baletu. George Balanchine je vjerovao da su polagani pokreti nevidljivi publici, ali isto tako neovisno o tempu glazbe svakom pokretu dao je specifičan tajming i izražajnost kao nadopunu, a opet da plesači ostanu u ritmu glazbe koja je često bila puna zaokreta. Izražajnost se odnosila i na pokrete rukama i nogama. Kod laganijih i srednjih tempa plesač počinje brzo, zatim polako usporava, opet ubrzava pokret kako bi na kraju u izduženoj ili završnoj poziciji završio polako. Kod brzog tempa, plesač započinje brzo, kroz pokret još ubrza kako bi na kraju usporio u završnoj poziciji. Svaki završetak pokreta je kontroliran i jasan, što je i specifično za neoklasični, moderni balet danas, radilo se o Balanchineovoj metodi ili bilo kojoj koreografiji drugih koreografa.

23 *changement* – mijenjanje pozicije stopala tijekom skoka

4.1.2. ZAHTJEVNOST BALANCHINEOVE METODE

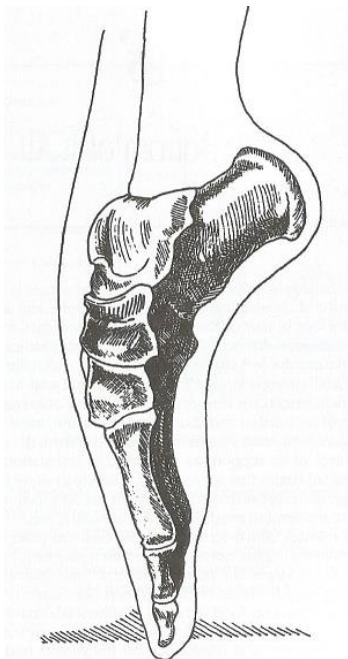
Svakodnevno tjelesno vježbanje pozitivno utječe na različite organe i organske sustave čovjeka, a kod prevencije različitih bolesti naglasak treba staviti i na usvajanje zdravijeg načina života od najranije životne dobi. Kada govorimo o mišićno skeletnom sustavu, visoka gustoća kostiju i dobra mišićna funkcija vjerojatno će se održati do starosti kod mnogih bivših sportaša, ali postoji povećani rizik od osteoartritisa, i osobito kod žena, osteoporoze (Sportski život, 2013).

Isto se naravno odnosi i na profesionalne plesače klasičnog baleta. Svakodnevno su izloženi velikim naporima te se balet kao i konvencionalno - estetske sportske aktivnosti ubrajaju u anaerobne sportove visokog intenziteta (Milanović, 2010:82; vlastiti prijevod). Kad govorimo o negativnim posljedicama treninga i vrhunskog sporta one se najčešće odnose na ozljede, koje rastu proporcionalno s ukupnim vremenom vježbanja. Raspon ozljeda kreće se od blagih, kao što su iščašenja i istegnuća pa do onih ozbiljnih u kojima je potrebna hospitalizacija. Ozljede se generalno mogu svrstati u ozljede preopterećenja i akutne ozljede (Mišigoj - Dukarović, 1999). Također, često u baletnoj umjetnosti zbog estetike dolazi i do poremećaja hranjenja (anoreksije, bulimije), kao i do većeg rizika amenoreje (izostanka menstruacije), osteoporoze zbog niske tjelesne težine i poželjnog postotka masti (Mišigoj - Duraković, 1999; vlastiti prijevod).

Balanchine je također pazio na estetski izgled plesača te tražio što tanje plesače dugih ekstremiteta. Na klasu su morali biti uredni, uvijek u uskim trikoima i tajicama kako bi vidio svaki njihov pokret. Svakodnevno su izloženi teškim treninzima, a od balerina se očekivalo da uvijek budu spremne na cjelodnevno plesanje u špicama (Schorer, Lee, 1999; vlastiti prijevod).

Stopalo kao najvažniji dio tijela svakog plesača svakodnevno je izložen mikrotraumama stoga su snažni mišići stopala i nogu od velike važnosti. Plesači od najranijeg djetinjstva pripremaju stopalo za velike napore i postupno ga jačaju releveima, pa kada balerina stane na špicu stopalo je već dovoljno jako i elastično da izdrži napore plesa na vrhovima prstiju. Mišići koji proizvode pokrete stopala su mišići potkoljenice, prednji goljenični mišić uz gastrocnemius koji utječe na rad i stopala i koljena. Mišići koji flektiraju gležanj i prste nalaze se na vanjskoj strani noge, te prelaze okolo prednje strane gležnja. Prednji goljenični mišić je u ekstenziji tijekom stajanja na prstima, te zbog čestih dizanja, spuštanja

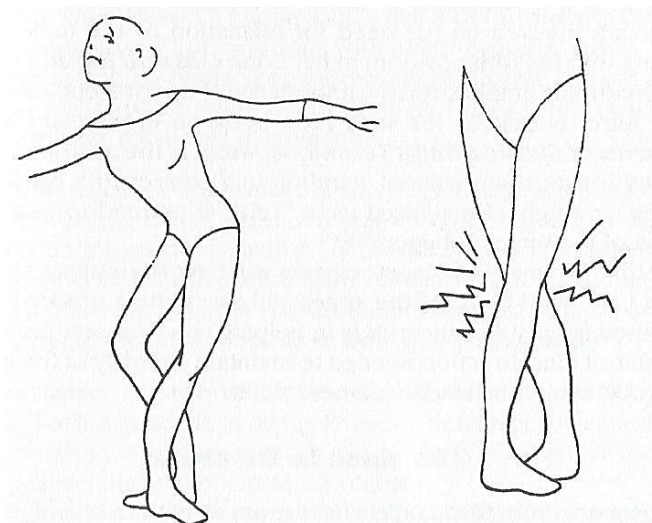
i skokova može doći do stres sindroma, tzv. trkačke potkoljenice (Grieg, 1994). Kao i ostali sindromi prenaprezanja, tako i trkačka potkoljenica nastaje zbrojem sila koje djeluju na hvatište mišića za kost, te ju povlače dovoljno dugo i dovoljno snažno, i na taj način nadilaze tjelesnu sposobnost oporavka (Mišigoj - Duraković, 1999; vlastiti prijevod). Također pojavljuju se ozljede gležnja, češće kod balerina zbog oslabljenje koštane strukture, te žuljevi i oteknuti prsti svakodnevni su problem balerina (Severy Fitt, 1988).



Slika 14: Prikaz stopala balerine.

Prema Grieg (1999:83) u trenutku neopreznosti, koljeno je prvo koje strada. Koljeno ovisi o stabilnosti gležnja i kuka, te bilo kakav sitan pokret kao na primjer spuštanje u *plié* a da koljeno nije u projekciji s stopalom, uz velike sile često dolazi do uganuća vanjskih (medijalnog i lateralnog kolateralnog) ili unutarnjih (prednjeg i stražnjeg križnog) ligamenata ili ozljeda meniskusa kod rotacija koljena. Simptomi su bol, izljev u zglob, nestabilnost zgloba (kod teških uganuća) i ukočenje (kod nekih ozljeda meniskusa) (MSD priručnik dijagnostike i terapije, 2014). Balanchineova metoda sastoji se od riskantnih i ekstremnih pokreta, pa je koljeno često izloženo riziku ozljeda (Schroerer, Lee, 1999; vlastiti prijevod). Stoga je vrlo važno da plesači zbog sigurnosti koljenog zgloba kod pivotiranih pokreta uvijek koljeno i stopalo imaju u pravilnoj poziciji. Poznate su nesreće iskrivljenja koljena prema naprijed i prema unutra kada plesač doskače iz skoka. Koljena preko prstiju

je stvar koju mladi plesači moraju naučiti do razine automatizacije, jer čak i tada, zbog umora ili trenutne nepažnje dolazi do iskrivljenja koljena i ozljede (Grieg, 1994:90).



Slika 15: Prikaz nepravilnog odlaska u plié što dovodi do mogućnosti ozljede koljena.

Zagrijavanje u baletu podrazumijeva vježbe na štapu i istežanje prije početka klasa, a često plesači znaju na hladne mišiće samo istegnuti prije klasa što može dovesti do ozljeda. Vježbe zagijavanja moraju biti jednostavne i lagane, s postupnim povećanjem intenziteta. Plesači lagano trče oko dvorane, zagrijavaju stopala kruženjem, te se postupno istežu prije vježba na štapu. Istežanjem povećavaju opseg kretnji, poboljšava se cirkulacija, omogućuje se slobodnije i lakše kretanje, a poslije klasa sprječava grčeve i opušta mišićnu napetost (Severy Fitt, 1988; vlastiti prijevod).

4.2. POTREBE REKREATIVACA

Današnje potrebe rekreativaca zbog stresnog načina života sve su veće. Naime, rekreacija podrazumijeva aktivan i kvalitetan način odmora koji je prijeko potreban svakom pojedincu nakon radnog dana. Rekreacijskim se aktivnostima zadovoljavaju osobne potrebe za onim sadržajima koji čovjeka čine potpunim u socijalnom, psihološkom, tjelesnom, duhovnom, intelektualnom, kreativnom ili kulturnom obliku.

Kineziološka rekreacija je primijenjena znanstvena disciplina u području kineziologije koja ustanovljava i definira načine primjene sportsko- rekreacijskih sadržaja i programa tjelesne

aktivnosti radi očuvanja i unapređivanja ljudskog zdravlja. Kineziološka rekreacija obuhvaća niz sadržaja, a između ostalih pilates i ples pripadaju pod osnovne kineziološke sadržaje sportske rekreacije. Ono što je karakteristično za sportsko - rekreativne programe je što mora pozitivno djelovati na zdravlje, što često nije slučaj u profesionalnom plesu. U sportskoj rekreaciji nisu dopušteni maksimalni fizički napori i opterećenja jer takav način vježbanja dovodi do rizika od ozljeda i kroničnog umora organizma. Isto tako rekreativni program mora biti dostupan svima, te kvalitetan uz stručno vodstvo kako bi motiviranost korisnika bila što veća.

Kako bi se bolje pojasnile karakteristike sportsko - rekreacijskog programa, postoje načela (principi) sportske rekreacije; *dobrovoljnost*: nema prisile, osoba bira vrstu aktivnosti te kada, kako i s kime će je provoditi; zatim *prilagodba*: prilagođava se sudionicima; *postupnost*: aktivnost treba postupno primjenjivati; *zdravstvena usmjerenost*: program mora pozitivno djelovati na zdravlje; *dostupnost*: pravo bavljenjem aktivnošću treba svima omogućiti; *informiranost*: korisnik programa mora biti informiran o utjecaju na njegovo zdravlje i ostalim bitnim elementima programa; *motiviranost*: kvalitetno i kontinuirano sudjelovanje u programu; *kontinuiranost*: učinci programa mogu se postići isključivo stalnim vježbanjem; *socijalizacija*: ostavrenje komunikacije; te *emocionalnost*: poštuje se pojedinac i njegov psihološki profil u oblikovanju i primjeni programa vježbanja (Andrijašević, 2010).

Ono što se također mora uzeti u obzir je i preventivni trening ne samo za profesionalce, već i za rekreativce. Preventivni trening, u smislu poštivanja dokazanih načina smanjenja rizika od ozljeda, vrlo je važan segment planiranja programa kako ne bi došlo do ozljede. Pojedinac je tada limitiran, dolazi do pada sposobnosti, tonusa mišića, a samim time i težeg dolaska do željenog izgleda koji je jedan od najvećih motivacijskih faktora rekreativaca. Popratne pojave očituju se u psihološkim problemima karakterizirano stresom, razdražljivošću, ponekad i depresijom. Nije rijedak slučaj niti da pojedinci koji su doživjeli ozljedu stvore potpunu averziju prema vježbanju te se u budućnosti niti ne žele ponovno aktivirati (Sportski život, 2013).

Novi oblici vježbanja konstantno se razvijaju. Motivacija za razvoj ovakvog programa proizašla je iz razmišljanja kako spojiti dvije tehnike koje su oprečne u svojim ciljevima i zahtjevima, pogotovo tjelesnim, te kako s zdravstvenog aspekta agresivni baletni program

za profesionalne plesače učiniti sigurnijim , a isto tako omogućiti rekreativcu razvoj putem iste te metode. Naime, Balanchineova metoda je vrlo efikasna i specifična, što ovaj program čini posebnim.

4.2.1. POVEZANOST BALANCHINEOVE I PILATES METODE

Obzirom da je Pilates metoda vježbanja dobro poznata rekreativcima, sportašima i plesačima dobro je navesti sličnosti i razlike ovih dvaju programa. Pilates metoda logičan je izbor povezivanja Balanchineove metode i treninga za profesionalne plesače klasičnog baleta, ali i za rekreativce. Pilates metoda oblikovanja tijela jedinstveni je sustav vježbi istezanja i snage koji je razvio Joseph Pilates. Taj sustav jača i oblikuje mišiće, ispravlja držanje tijela, daje gipkost i ravnotežu, ujedinjuje tijelo i um, te usavršava oblik tijela (Siler, 2003).

Kod pilates metode nema izolacije mišića i individualno vježbanje pojedinačnih dijelova tijela. Loše tjelesno stanje posljedica je neuravnoteženog izvođenja neučinkovitih vježbi koje izoliraju određene dijelove tijela, a zanemaruju druge (Ungaro, 2004).

Vježbe na prostirci, tj. bez rekvizita izvorni su sustav pokreta koji je stvorio Joseph Pilates i jednako su učinkovite kao i vježbe koje se izvode na spravama. Osnovao je prvi službeni *Pilates studio* u New Yorku 1926. godine. Zanimljivo je to što je i George Balanchine bio pobornik pilates metode, što je još jedna povezanost i logičnost u odabiru ovakvog programa (Siler, 2003).

Prema Siler (2003:15-18) načela vježbanja pilates metode:

- 1) *koncentracija* – najvažniji element u povezivanju uma i tijela
- 2) *kontrola* – kontrola mišića, ne bi smjelo biti nemarnih i slučajnih pokreta jer je to glavni uzrok ozljeda u drugim metodama vježbanja
- 3) *središte* – velika skupina mišića obuhvaća područje središta tijela (abdomen, donji dio leđa, kukovi, bedra, zdjelica, stražnjica), te svaki pokret treba krenuti iz središta
- 4) *fluidnost* – nema statičnih, izoliranih pokreta
- 5) *preciznost* – svaki pokret ima svoju svrhu, važno je kontrolirano i polako izvoditi pokret
- 6) *dah* – pravilno disanje pomaže u kontroli pokreta tijekom vježbanja

7) *mašta* – vizualizirati tijelo

8) *intuicija* – slušanje vlastitog tijela

9) *integracija* – sposobnost da se tijelo vidi kao razgranata cjelina, svaka vježba pokreće svaki mišić, nema izolacije i zanemarivanja određenih mišićnih skupina

Izrada rekreacijskog programa prema Balanchineovoj metodi spoj je načela pilatesa i specifičnosti Balanchineove tehnike; čistoća pokreta, mijenjanje tempa (brzi i spori pokreti), jednostavnost linija, rad na detaljima i muzikalnost, te elemenata iz klasičnog baleta s *modernim zaokretom*.

4.2.2. MOGUĆNOST KORIŠTENJA BALANCHINEOVE METODE U REKREATIVNE SVRHE

Profesionalni plesači imaju veće zahtjeve, te im rekreativni program daje dodatnu aktivnost izvan sezone ili dodatni trening kao prevencija od ozljeda. Sudionici u rekreativne svrhe prvenstveno biraju program prema motivaciji, te program mora biti prilagođen njihovim individualnim sposobnostima.

Balanchineova metoda je zahtjevna, no vrlo korisna za razvoj i održavanje kondicije, a isto tako efikasna u estetskoj komponenti oblikovanja tijela (Schorer, Lee, 1999; vlastiti prijevod).

Svaki trening sastoji se od učenja pravilne tehnike izvođenja jer je biomehanički pravilno izvođenje vježbi jedan je od prvih preduvjeta u prevenciji nastanka ozljeda. Zagrijavanje i istezanje je također sastavni dio svakog treninga, pogotovo na početku, kada su mišići kruti i skraćeni. Njihovim zagrijavanjem i istezanjem, povećava se prokrvljenost, fleksibilnost i elastičnost te uspostavlja bolja živčano-mišićna inervacija što se odražava na kvalitetniju koordinaciju pokreta. Doba dana je također jedan od važnijih čimbenika prilikom odabira načina zagrijavanja. Pojedinci čiji ritam života omogućuje vježbanje isključivo u ranim jutarnjim satima, svakako trebaju znati kako je tada fleksibilnost najniža stoga se neadekvatnim zagrijavanjem povećava rizik nastanka ozljeda. Zatim sprječavanje disbalansa jer se čestim i pretjeranim utjecajem na samo određene mišiće ili mišićne skupine zanemaruju ostale, pa može doći do različitih disbalansa koji se odražavaju na posturu čovjeka, te je i mogućnost ozljeđivanja samih mišića znatno veća. Također

rekreativni vježbači trebaju razmišljati o načinu oporavka nakon vježbaja što se odnosi na kvalitetnu prehranu i dovoljno sna (Sportski Život, 2013; vlastiti prijevod).

5. BALANCHINEOVA METODA KAO REKREATIVNI PROGRAM

Spoj pravila Balanchineove metode i načela Pilatesove metode čini glavne karakteristike ovog rekreativnog programa. Vježbače rekreativce potrebno je upoznati s pravilima izvođenja vježbi kako bi tijekom vježbanja zadržali pravilan stav (postav tijela) i linije poput profesionalnih plesača, te kako bi se vježbe izvodile pravilno.

Vježbe zahtijevaju potpunu koncentraciju i kontrolu tijela jer su istodobno uključeni svi mišići, uz posebnu pažnju na dodatno izoliranje pojedinog dijela tijela, tj. usmjeravanje pozornosti na određene skupine mišića. Takvo kontrolirano vježbanje, jačanje i istezanje mišića, profesionalnim plesačima daje dodatnu stabilnost tijela koje je kroz svakodnevne zahtjevne treninge izloženo mnogobrojnim neprirodnim pozicijama poput otvorenih kukova, koljena i stopala, također i ekstremna flaksibilnost u trupu i bedrima. Program je koncipiran tako da zadržava načela pilatesa gdje su sigurnost pokreta i pravilno disanje ključni elementi za izvođenje vježbe, stoga bi bio koristan pogotovo plesačima koji se nakon ozljede vraćaju u plesne dvorane, što je fizički ali i psihički vrlo kompleksno i zahtjevno. Često plesači izgube samopouzdanje, te vježbe koje su kontrolirane i sigurne pravi su put povratka kondicije i samopouzdanja.

Isto tako rekreativni vježbači kroz ovaj program upozaju se s elementima klasičnog baleta, neoklasičnog (modernog) baleta i glazbom koja je isto vrlo važna u svim Balanchineovim koreografijama.

Rekreativni program spoj je svih glavnih karakteristika Balanchineove metode kao što su postav tijela plesača klasičnog baleta, osnovne pozicije ruku i nogu, osnovni pokreti i poze, karakteristične *Balanchineove ruke*. Također, kontrola središta tijela jer svaki pokret u baletu kreće iz središta tijela. Kao najvažniji element u svladavanju baletne tehnike daje ravnotežu i kontrolu (Schrorer, Lee, 1999; vlastiti prijevod). Balanchine je vrlo veliku pažnju pridodavao i aerodinamičnom izgledu tijela, tj. pokreta gdje su linije izduženije, rade se veliki iskoraci, te su prijelazi vrlo protočni što vizualno daje eleganciju i estetsku komponentu pokretima (A Ballet Education, 2014; vlastiti prijevod). Balanchineova metoda ima i djelova koji su rizičniji, izolacija pokreta u neprirodnim pozicijama, brzina pokreta, te snažni skokovi i okreti pa se ti elementi u programu ne koriste.

Utjecaj programa je na razvoj motoričkih sposobnosti za očuvanje i unapređenje zdravlja, zatim kao estetska komponenta na oblikovanje tijela, te kao umjetnička komponenta uvid u glazbu i neoklasičnu baletnu umjetnost.

Prikazani set od trideset vježbi daje okvirni uvid u program vježbanja. Naime, svaka vježba ima i različite varijantne izvođenja, te se mogu unaprijediti.

Treba naglasiti da se kroz cijeli program prakticiraju specifične *Balanchineove ruke* koje su prepoznatljive za *New York City Ballet*; otvoren dlan i široki razmak između prstiju, te palac je odmaknut od dlana što nije prema tehnici klasičnog baleta. *Balanchineove ruke* najprepoznatljiviji su element Balanchineove metode (Dance Teacher Magazine, 2013; vlastiti prijevod). Također treba naglasiti da je postav tijela cijelo vrijeme pravilan prema baletnoj tehnici, te se u pojedinim vježbama teži za otvorenim pozicijama nogu i stopala. Tijekom izvođenja *port de brasa* i pretklona, leđa nisu ravna već obla te se svaki plié radi maksimalno duboko.



Slika 16: *Balanchineove ruke*

Unapređivanjem vježbi i glazba dobiva na većem značaju. Vježbe postaju povezanije te stvaraju koreografiju. Tempo tijekom izvedbi vježbi nije ujednačen, te se kao i u Balanchineovoj metodi radi na brzini pokreta, dužim linijama i protočnosti pokreta.

Program također može sadržavati vježbe s pilates rekvizitima kao što su roler, masažna loptica, mala i velika lopta, te traka koju profesionalni plesači često koriste tijekom zagrijavanja i razgibavanja tijela.

Primjer treninga:

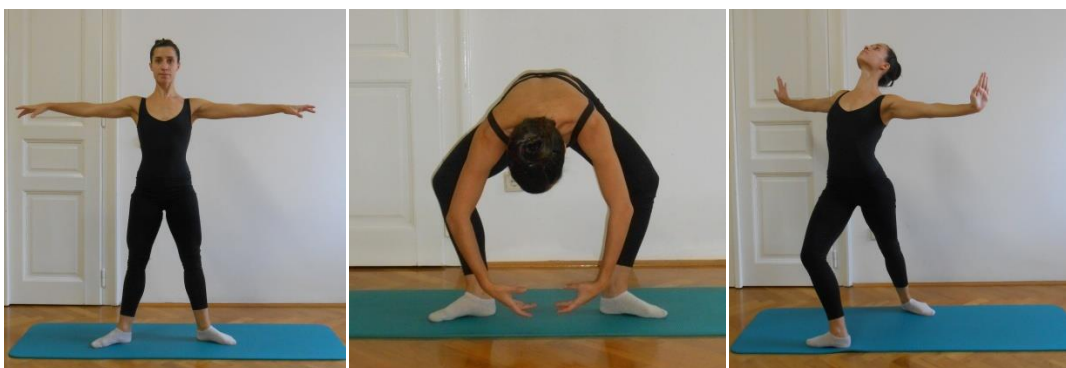
1. vježba: *Plié – relevé*



Slika 17

a) početni položaj: raskoračni stav, odručenje; b) plié (počučanj), odručenje; c) relevé (podizanje na poluprste), uzručenje

2. vježba: *Zaklon trupa*



Slika 18

a) početni položaj: raskoračni stav, odručenje; b) duboki preklon, plié; c) široka 4. pozicija dijagonalno, uzručenje; d) zaklon, odručenje

napomena: leđa su obla tijekom izvođenja dubokog pretklona

3. vježba: *Passé*

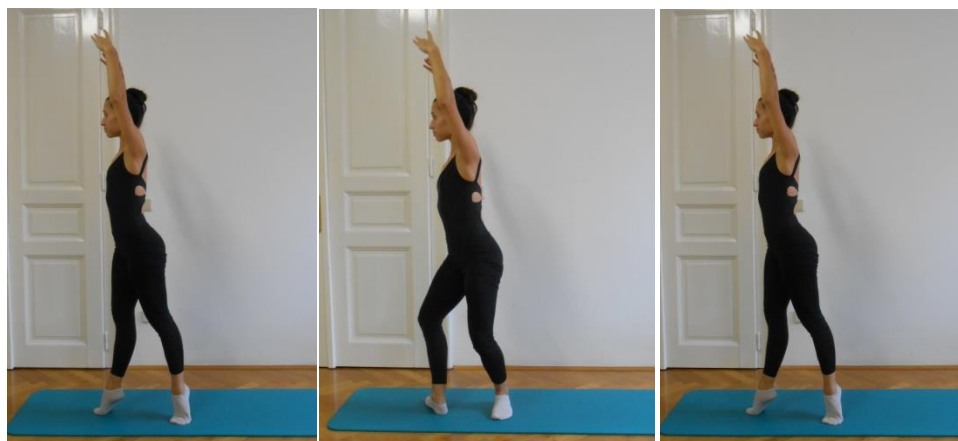


Slika 19

a) početni položaj: stav odnožni, odručenje; b) *passé*

napomena: izvođenje *passéa*: težinu tijela prebaciti na stojnu nogu, dok radna noga stopalom prolazi po stojnoj nozi do koljena

4. vježba: *Plié* u 4. poziciji



Slika 20

a) početni položaj: raskoračni stav desna naprijed na poluprstima, uzručenje; b) *plié* u 4. poziciji; c) *relevé* u 4. poziciji

napomena: kukovi ostaju paralelni, centar težišta tijela nalazi se između stopala

5. vježba: Vaga



Slika 21

a) početni položaj: spetni stav, port de bras do 3. pozicije, uzručenje ; b) zanoženje uz vodoravni pretklon; c) prinoženje, uskoln

napomena: paziti na izduženu liniju nogu, trupa, vrata i ruku, te tijekom izvedbe vage ruke prolaze kroz baletne pozicije (port de bras)

6. vježba: Otvaranje kuka

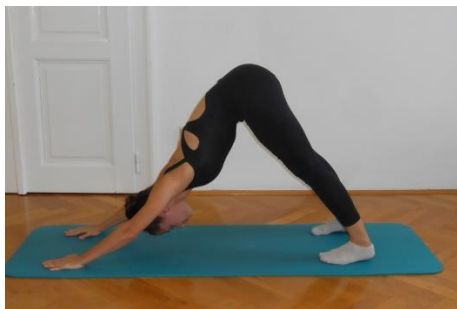


Slika 22

a) početni položaj: stav zanožni, uzručenje; b) zanoženje, duboki pretklon, otvaranje kuka radne noge; c) usklon

napomena: duboki pretklon ravnih leđa, spajati lopatice i izdužiti tijelo, noga je ispružena i izdužena

7. vježba: Piramida



Slika 23

a) početni položaj: upor stojeći

napomena: ruke su udaljenije od stopala, centar težišta tijela između nogu i ruku, spajati lopatice i gurati ih prema dolje, zdjelicu rotirati prema van, pete spuštati prema podu

8. vježba: Stražnje podizanje noge



Slika 24

a) početni položaj: upor prednji; b) prednoženje (battement)

napomena: tijekom početnog položaja i prinoženja radna noga je naslonjena na stojnu imitirajući baletnu poziciju pique kada je stopalo naslonjeno na stojnu nogu, tijekom izvedbe snažno se i eksplozivno podiže ispružena noga, te kontrolirano spušta (battement)

9. vježba: *Stražnje podizanje noge u passé*

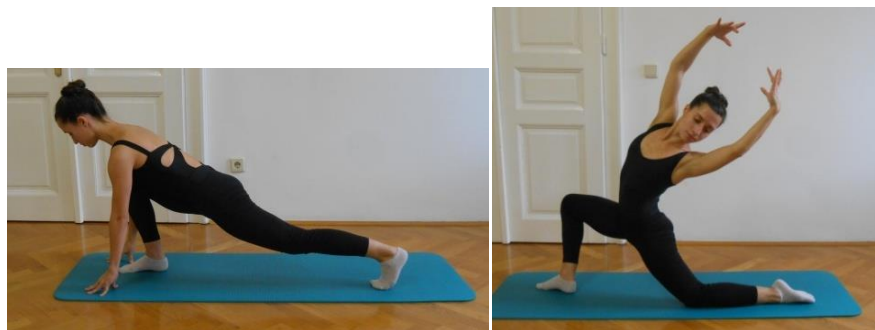


Slika 25

a) početni položaj: upor prednji; b) passé

napomena: tijekom izvedbe passéa radna noga podiže klizeći stopalom po stojnoj nozi do koljena stojne noge, koljeno cijelo vrijeme otvoreno, otvaranje zdjelice

10. vježba: *Istezanje opružene noge*



Slika 26

a) iskorak počučnjem naprijed, ruke ispred tijela na podu; b) zaklon, zaručenje

napomena: zdjelicu gurati prema dolje, ruke u 3. baletnoj poziciji u zaklonu

11. vježba: *Rad stopala i ruku iz sjeda*



Slika 27

a) početni položaj: sunožni sjed, predručenje, pruženo; b) sklonjeno; c) uzdignuto

12. vježba: *Rotacija trupa iz sjeda*



Slika 28

a) početni položaj: sunožni sjed, predručenje, dlanovi uzdignuto; b) zaklon uz rotaciju, zaručenje

13. vježba: *Podizanje noge u stranu iz sjeda*



Slika 29

a) početni položaj: sunožni sjed, uzručenje; b) odnožiti; c) snožiti

14. vježba: *Pila*



Slika 30

a) početni položaj: sjed raznožni, uzručenje; b) pretklon, rotacija trupa prema suprotnoj nozi (zasuk); c) usklon, odsuk, uzručenje

napomena: izdužiti ruke, leđa su u pretklonu lagano savinuta (obla) prateći liniju ruku, leđa su ravna u usklonu

15. vježba: *Prednje podizanje kukova*



Slika 31

a) početni položaj: upor sjedeći; b) upor stražnji

napomena: stopala su u početnom položaju spojena, a u uporu stražnjem otvorena, pete spojene

16. vježba: *Prednje podizanje noge kroz passé*



Slika 32

a) početni položaj: upor stražnji; b) passé; c) prednoženje

17. vježba: *Prednje podizanje noge – battement*



Slika 33

a) početni položaj: upor stražnji; b) prednoženje (battement)

napomena: snažno i brzo podiznanje ispružene noge, te kontrolirano spuštanje (battement)

18. vježba: *Changement iz ležaja na leđima*

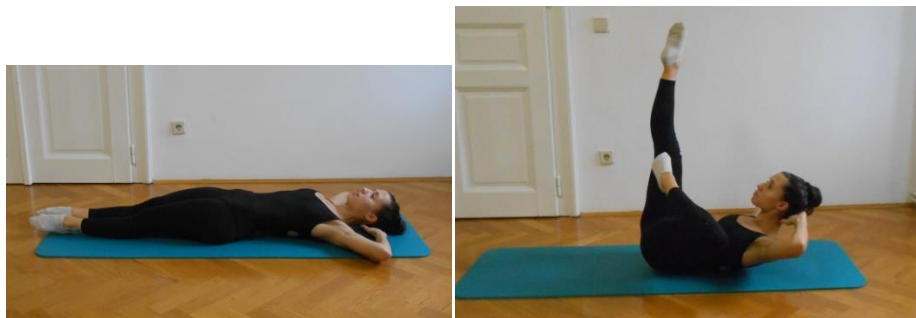


Slika 34

a) početni položaj: ležanje na leđima, priručenje; b) podizanje trupa i nogu, changement

napomena: brza izmjena stopala naprijed nazad (škarice), stopala su cijelo vrijeme otvorena, imitacija brzih i eksplozivnih pokreta iz skoka changement

19. vježba: *Podizanje trupa – passé*

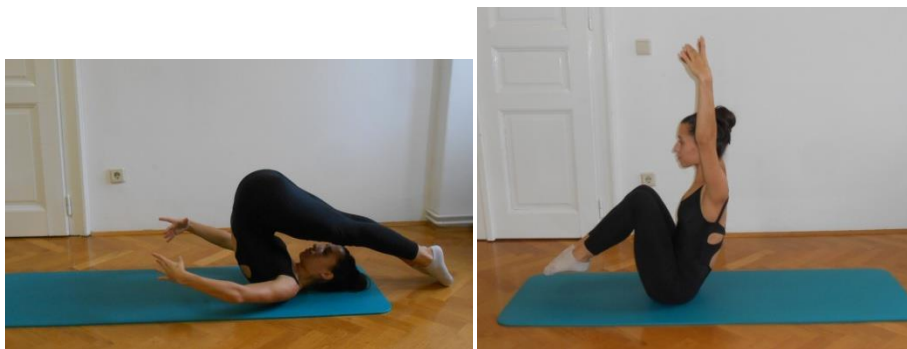


Slika 35

a) početni položaj: ležanje na leđima, ruke pogrčene iza glave; b) podizanje trupa i nogu visoko, passé

napomena: radna noga stopalom prolazi do koljena (passé)

20. vježba: *Ljuljanje*



Slika 36

a) početni položaj: ležanje na leđima, noge u prednoženju, stopala iznad glave, priručenje;
b) njih do sjeda, noge pogrčene na prsima, uzručenje

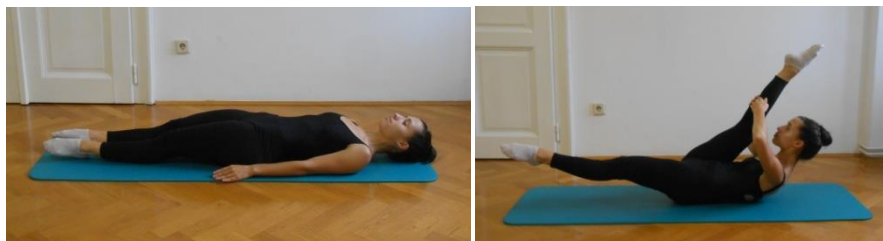
21. vježba: Škare



Slika 37

a) početni položaj: svijeća; b) raznoženje naizmjenično

22. vježba: *Istezanje opružene noge*



Slika 38

a) početni položaj: ležanje na leđima; b) prednoženje naizmjenično

napomena: pruženu nogu rukama privalčiti prema prsima, podizati gornji dio trupa i glavu

23. vježba: *Istezanje kralježnice u pretklonu*



Slika 39

a) početni položaj: sjed raznožni; b) preklon

24. vježba: *Bočni otkolni*



Slika 40

a) početni položaj: stav raznožni, jedna noga pogrčena; b) stav klečeći na jednoj nozi, otklon

napomena: podizanjem kukova do stava klačećeg, oslonac ruke koja je na strani pogrčene noge, druga ruka prolazi kroz 2. do 3. baletne pozicije

25. vježba: *Bočni udarci iz klečećeg stava*



Slika 41

a) početni položaj: stav klečeći na jednoj nozi, odnoženje, uzručenje; b) odnoženje, odručenje

napomena: ruka na strani stojne noge je dlanom oslonjena na tlo kao oslonac, druga ruka je u 3. baletnoj poziciji, podizanjem ispružene radne noge ruka se spušta do 2. baletne pozicije

26. vježba: *Bočni izdržaj*



Slika 42

a) početni položaj: upor ležeći bočno, uzručenje; b) iz uzručenja do priručenja

27. vježba: *Stražnje podizanje ruke*



Slika 43

a) početni položaj: upor prednji, uzručenje; b) bočni krugovi iz uzručenja natrag

28. vježba: *Sklekovi*



Slika 44

a) početni položaj: upor prednji; b) podizanje i spuštanje trupa iz upora prednjeg

29. vježba: *Changement iz ležaja licem prema tlu*



Slika 45

a) početni položaj: ležanje licem prema tlu, uzručenje; b) podizanje trupa i nogu, changement (škarice)

30. vježba: *Istezanje kralježnice*



Slika 46

a) početni položaj: sjed na pete, uzručenje

6. ZAKLJUČAK

Današnje potrebe rekreativaca zbog stresnog načina života sve su veće. Rekreacija podrazumijeva kvalitetan način odmora koji je prijeko potreban svakom pojedincu nakon radnog dana. Rekreacijski program koji koristi Balanchineovu metodu novi je način očuvanja i unapređivanja zdravlja, oblikovanja tijela i upoznavanja s ljepotom baletne umjetnosti, točnije glazbom i pokretima neoklasičnog (modernog) baleta.

George Balanchine je u suradnji s vrhunskim glazbenicima toga doba stvorio remek djela koja su danas jednako zanimljiva i moderna. Tehnika koju je razvio Balanchine prvotno su se koristila u *New York City Balletu*. Danas se pleše u američkom baletu, koji čuva vrijednu Balanchineovu ostavštinu, a samo ponekad trupe diljem svijeta izvode njegove balette. No Balanchineova metoda ima specifičnosti koje se ne koriste u svakodnevnim treninzima i baletima u ostatku svijeta. Zato je jedan od razloga ovog rekreativnog programa i upoznavanje i korištenje metode kao dodatnog programa za plesače kako bi usvojili novi način usavršavanja tehnike uz komponentu očuvanja zdravlja (bez stresnih, naglih i neprirodnih pokreta), zatim kao trening izvan sezone, te kao trening nakon ozljeda kako bi vratili kondiciju i samopouzdanje.

Pilates metoda je logičan izbor povezivanja Balanchineove metode i treninga za profesionalne plesače ali i za rekreativce. Pilates metoda oblikovanja tijela jedinstveni je sustav vježbi istezanja, jačanja koji oblikuje mišiće, ispravlja držanje tijela, daje gipkost i ravnotežu, ujedinjuje tijelo i um, te usavršava oblik tijela. Uz elemente klasičnog i neoklasičnog baleta i glazbe, vježbač dobiva potpuni doživljaj baletne umjetnosti, a istodobno stvara zdravu naviku za vježbanjem i aktivnim načinom života. Uz zdravstveni aspekt rekreativnog vježbanja, motivacija i samopouzdanje najvažniji su elementi Balanchineove metode kao rekreativnog programa.

7. LITERATURA

1. A Ballet Education (2014). *You know you trained Balanchine if.* /on line/. S mreže skinuto 3. rujna 2015. s adrese: <http://aballeteducation.com/2014/07/17/you-know-you-trained-balanchine-if/>
2. Andrijašević, M. (2010). *Kineziološka rekreacija*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
3. Ballet Hub (2011). *Ballet Terms Dictionary* /on line/. S mreže skinuto 3. rujna 2015. s adrese: <http://ballethub.com/ballet-terms-dictionary/>
4. Ballet Scoop (2010). *The Balanchine Technique: An Unprecedented Innovation* /on line/. S mreže skinuto 2. rujna 2015. s adrese: <http://balletscoop.com/2010/08/20/the-balanchine-technique-an-unprecedented%C2%A0innovation/>
5. Bull, D., Jennings, L. (2004). *The Faber Pocket Guide to Ballet*. London: Faber and Faber Limited.
6. Contemporary Dance Org (2010-2015). *Ballet History* /on line/. S mreže skinuto 7. rujna 2015. s adrese: <http://www.contemporary-dance.org/ballet-history.html>
7. Dance Spirit Magazine (2013). *Dance Balanchine* /on line/. S mreže skinuto 2. rujna 2015. s adrese: <http://www.dancespirit.com/how-to/ballet/dancing-balanchine/>
8. Dance Teacher Magazine (2013). *Hand Habits* /on line/. S mreže skinuto 29. rujna 2015. s adrese: <http://www.dance-teacher.com/2013/01/hand-habits/>
9. Encyclopaedia Britannica (2013). *George Balanchine, Russian- American choreographer* /on line/. S mreže skinuto 26. kolovoza 2015. s adrese: <http://www.britannica.com/biography/George-Balanchine>
10. Encyclopaedia Britannica (2013). *New York City Ballet* /on line/. S mreže skinuto 26. kolovoza 2015. s adrese: <http://www.britannica.com/topic/New-York-City-Ballet>
11. Gottlieb, R. (2004). *George Balanchine: The Ballet Maker*. New York: HarperCollins; 1st edition.

12. Grant, G. (1982). *Tehnick Manual and Dictionary of Classical Ballet*. New York: Dover Publications, Inc.
13. Grieg, V. (1994). *Inside Ballet Technique*. New Jersey: A Dance Horizons Book.
14. Hrvatski leksikon (1997). *Sinkopa - značenje /on line/*. S mreže skinuto 23. rujna 2015. s adrese: <http://www.hrleksikon.info/definicija/sinkopa.html>
15. Keros, P., Pećina M., Ivančić - Košuta, M. (1999). *Temelji anatomije čovjeka*. Zagreb: Naprijed.
16. Milanović, D. (2010). *Teorija i metodika treninga*. Zagreb: Društveno veleučilište u Zagrebu, Odjel za izobrazbu trenera, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
17. Mišigoj – Duraković, M. (1999). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
18. MSD priručnik dijagnostike i terapije (2014). *Uganuća koljena i ozljede meniskusa /on line/*. S mreže skinuto 21. rujna 2015. s adrese: <http://www.msd-prirucnici.placebo.hr/msd-prirucnik/ozljede-i-trovanja/prijelomi-iscasenja-uganuca/uganuca-koljena-i-ozljede-meniskusa>
19. National Public Radio News (2013). *Preserving Balanchine's Ballet Legacy, 30 Years Later /on line/*. S mreže skinuto 30. kolovoza 2015. s adrese: <http://www.npr.org/2013/07/27/185807882/preserving-balanchines-ballet-legacy-30-years-later>
20. New World Encyclopedia (2012). *Ballet /on line/*. S mreže skinuto 3. rujna 2015. s adrese: <http://www.newworldencyclopedia.org/entry/Ballet>
21. New York City Ballet (2015). *George Balanchine /on line/*. S mreže skinuto 2. rujna 2015. s adrese: <http://www.nycballet.com/Explore/Our-History/George-Balanchine.aspx>
22. Ottawa Ballet School (2011). *Ballet Methods /on line/*. S mreže skinuto 3. rujna 2015. s adrese: <http://www.ottawaballetschool.com/Ballet-Methods.html>

23. Pointe Magazine Online (2011). *The style debate* /on line/. S mreže skinuto 2. rujna 2015. s adrese: <http://www.pointemagazine.com/issues/aprilmay-2011/style-debate>
24. Russian Ballet History Collection (2014-2015). Ballet Training Methods /on line/. S mreže skinuto 3. rujna 2015. s adrese: <http://www.russianballethistory.com/balletteachingmethods.htm>
25. Schorer, S., Lee, R. (1999). *Suki Schorer on Balanchine Technique*. London: Dance Books.
26. Severy Fitt, S. (1988). *Dance Kinesiology*. New York: Schirmer Books.
27. Siler, B. (2003). *Pilates tijelo*. Zagreb: Biovega.
28. Sparger, C. (1949). *Anatomy and Ballet*. London: Adam and Charles Black.
29. Sportski život (2013). *Funkcija preventivnog treninga u rekreativnom vježbanju* /on line/. S mreže skinuto 8. rujna 2015. s adrese: <http://sportskizivot.com/index.php/sample-sites/sport-i-zdravlje/item/71-funkcija-preventivnog-treninga-u-rekreativnom-vjezbaji>
30. Sportski život (2013). *Vrhunski sport i zdravlje* /on line/. S mreže skinuto 18. rujna 2015. s adrese: <http://sportskizivot.com/index.php/sample-sites/sport-i-zdravlje/item/38-vrhunski-sport-i-zdravlje>
31. Sweigard, L.E., (1974). *Human Movement Potential*. New York: Harper and Row.
32. Taper, B. (1996). *Balanchine: A Biography: With a New Epilogue*. California: University of California Press.
33. The George Balanchine Foundation (2002). *Biography* /on line/. S mreže skinuto 26. kolovoza 2015. s adrese: <http://www.balanchine.org/balanchine/01/bio.html>
34. The George Balanchine Trust (2011). *About George Balanchine* /on line/. S mreže skinuto 26. kolovoza 2015. s adrese: <http://balanchine.com/george-balanchine/>
35. The George Balanchine Trust (2011). *Apollo* /on line/. S mreže skinuto 30. kolovoza 2015. s adrese: <http://balanchine.com/apollo/>

36. The History of Dance (2011). *Neoclassical Ballet* /on line/. S mreže skinuto 7. rujna 2015. s adrese: <https://sites.google.com/site/ugadancehistory/kin>
37. Ungaro, A. (2004). *Pilates obećanje*. Zagreb: Biovega.

POPIS SLIKA

1. Slika 1: *Škola američkog baleta, New York*. S mreže skinuto 29. rujna 2015. s adrese: http://www.nytimes.com/2009/05/24/arts/dance/24maca.html?_r=0
2. Slika 2: *George Balanchine i Igor Stravinski na probi*. S mreže skinuto 29. rujna 2015. s adrese: http://www.classicalsource.com/db_control/db_concert_review.php?id=5630
3. Slika 3: *George Balanchine koreografirao je i mnoge klasične baletе*. S mreže skinuto 29. rujna 2015. s adrese: <https://www.pinterest.com/franceseseattle/ballet-ii-balanchine-his-dancers-company-school/>
4. Slika 4: *Prikaz developpea; izmjena izometričke i izotoničke kontrakcije*. Preuzeto iz: Grieg, V. (1994). *Inside Ballet Technique*. New Jersey: A Dance Horizons Book.
5. Slika 5: *Prikaz istežanja balerine prije barrea*. Preuzeto iz: Grieg, V. (1994). *Inside Ballet Technique*. New Jersey: A Dance Horizons Book.
6. Slika 6: *Prikaz dubokog zaklona (port du corpe derriere) i visoke arabeske*. Preuzeto iz: Grieg, V. (1994). *Inside Ballet Technique*. New Jersey: A Dance Horizons Book.
7. Slika 7: *Pravilna postura (stav) plesača klasičnog baleta*. Preuzeto iz: Grieg, V. (1994). *Inside Ballet Technique*. New Jersey: A Dance Horizons Book.
8. Slika 8: *Vizualizacija pokreta*. Preuzeto iz: Grieg, V. (1994). *Inside Ballet Technique*. New Jersey: A Dance Horizons Book.
9. Slika 9: *George Balanchine na probi*. S mreže skinuto 29. rujna 2015. s adrese: <https://storify.com/crowedup/george-balanchine-1-22-1904>
10. Slika 10: *Balanchine s plesačima, proba za balet Apolon*. S mreže skinuto 29. rujna 2015. s adrese: <http://paulkolnik.photoshelter.com/image/I0000on7HLwWLaDU>
11. Slika 11: *Scena iz baleta Apolon*. S mreže skinuto 29. rujna 2015. s adrese: <http://paulkolnik.photoshelter.com/image/I0000on7HLwWLaDU>

12. Slika 12: *Pet klasičnih baletnih pozicija nogu*. Preuzeto iz: Grant, G. (1982). *Technical Manual and Dictionary of Classical Ballet*. New York: Dover Publications, Inc.
13. Slika 13: *Balanchine objašnjava specifičan položaj šake*. S mreže skinuto 29. rujna 2015. s adrese: <http://www.theguardian.com/books/2010/dec/05/apollos-angels-review>
14. Slika 14: *Prikaz stopala balerine*. Preuzeto iz: Grieg, V. (1994). *Inside Ballet Technique*. New Jersey: A Dance Horizons Book.
15. Slika 15: *Prikaz nepravilnog dolaska u plié što dovodi do mogućnosti ozljede koljena*. Preuzeto iz: Grieg, V. (1994). *Inside Ballet Technique*. New Jersey: A Dance Horizons Book.
16. Slika 16: *Balanchineove ruke*. S mreže skinuto 9. listopada 2015. s adrese: <http://baelanchine.tumblr.com/post/110037849692/would-you-mind-posting-a-picture-of-claw-hands>
17. Slika 17-46: osobne fotografije