

## PROPRIOCEPCIJA – ČUTNO ZAZNAVANJE LASTNEGA TELESA

Človek naj bi svet zaznaval s petimi čuti: vidom, sluhom, vohom, okušanjem in tipom. Le redko kdo pa ve, da imamo tudi čut za zaznavanje položajev in gibanje svojega telesa oziroma njegovih delov. Ste se kdaj vprašali, kateri čut vam pomaga pri tem, da tudi miže najdete svoj nos? Ali da veste, kdaj se morate skloniti pred vrati, ko nosite klobuk? Ali pa, s kakšno silo morate dvigniti kozarec, da ne polijete njegove vsebine? Prav ste slutili – pri vsem tem vam pomaga propriocepcija.

Propriocepcija je v ožjem pomenu opredeljena kot sposobnost organizma za zavestno in podzavestno prepoznavanje položajev delov lastnega telesa (tako udov kot položaja notranjih organov) in kot čut za zaznavanje gibanja delov telesa v prostoru in času (kinestetika), pri čemer telo ni njegova zunanja meja. Termin propriocepcija se uporablja v medicini in psihologiji. V medicini propriocepcija označuje kompleksen sistem zbiranja senzoričnih informacij različnih perifernih receptorjev (v sklepih, mišicah, kitah, koži ter vestibularnem aparatu), ki svoje impulze prek hrbtenjače pošljejo v možgane (senzorični korteks). V možganih se ti impulzi pretvorijo v sliko o poziciji (dela) telesa. Proprioceptorji posredujejo občutek sklepa (statično), občutek gibanja v sklepu (dinamično) in občutek sile (mišic).

V psihologijo je termin propriocepcije uvedel angleški nevropsiholog Charles Scott Sherrington leta 1906. Opisal ga je kot osnovni občutek sebe oziroma percepcijo telesnega zavedanja. Razvoj občutja jaza na podlagi razvoja telesnih spretnosti so trenutno zelo aktualne smernice pri vzgoji otrok. Otrok prek gibanja razvija občutek za sebe.

V baletu si s propriocepcijo v prvi vrsti pomagamo pri avtomatiziranju gibanja oziroma telesnemu praktičnega znanja. Človek mora svoje gibanje gledati toliko časa, dokler zanj ne postane avtomatsko/samodejno. Tako pri učenju vožnje s kolesom opazujemo svoja stopala, kako potiskajo pedala, sčasoma, po nešteti ponovitvah, ko vozimo kolo na ravni propriocepcije, pa nam nog ni več treba opazovati. Takrat gibanje postane del nas. Podobno se dogaja tudi v baletu. Splošna praksa je, da se plesalci v baletni dvorani gledajo v ogledalo oziroma je učitelj tisti, ki presodi, kdaj bo ogledalo zastrto ali odgrnjeno. Vsekakor je gledanje v ogledalo koristno v času avtomatiziranja giba, torej v fazi učenja. Če giba v plesu ne bi postali avtomatizirani, bi se med plesom morali ves čas gledati v del telesa, s katerim plešemo. Že sama baletna praksa zahteva ogromno miselne koncentracije, ki jemlje prostor srčnosti plesa -- kako bi se balet lahko kadarkoli razvil v umetnost, če bi zatajila še propriocepcija?

Sicer do lažje oblike izgube propriocepcije v baletu pride, če plesalec na hitro izgubi ali pridobi telesno maso, nenadoma poveča razteznost svojih vezi ali v zelo kratkem času zraste, če naštejemo le nekaj razlogov; takrat se obvladovanje telesa, ravnotežje in orientacija v prostoru poslabšajo, včasih celo do te mere, da se jih mora plesalec ponovno naučiti.

Avtomatizacija gibanja nam torej omogoči ples »s srcem in dušo« in posledično, da balet postane umetnost. S čimer se strinja tudi prva slovenska poklicna balerina Lidija Sotlar: *»Prepričana je bila (njena učiteljica Lidija Wisiak, op. a.) da mora imeti baletni plesalec ne samo talent, temveč tudi telo, um in srce za balet. Če tega ni, plesalec izpuhti, je večkrat rekla. In to je resnica, ki drži za vse večne čase.«*

Ali kot opozarja Julia Buckroyd v knjigi *Učenec plesa*: *»Nobena poklicna šola ne želi izobraževati telovadcev, vendar se prav to zgodi, če se preveč posvetimo tehniki na račun izražanja. Učiteljeva naloga je torej, da vedno spodbuja, prepozna, priznava in omogoča izražanje občutkov, tako da plesalčevo telo ni zgolj tehnično sredstvo, temveč tudi sredstvo človeške rahločutnosti.«*

Ali variacija na isto temo pod taktirko Miha Mazzinija v knjigi *Rojeni za zgodbe*:

»Spomnimo se slabih igralcev in kako nas spravijo v slabo voljo. Zakaj? Zamerimo jim, ker napravijo igro vidno. Pokažejo nam obrt, ki razbije iluzijo. 'Ars est celare artem!' -- umetnik mora skrivati svojo obrt.«

Ko gib enkrat telesimo, lahko z njim in skozi njega izražamo svoje občutke, čutenja, ideje, sporočila, svoje bistvo in svojo notranjost. Dokler pa se z gibom ukvarjamo zavestno, je to obrt in ne umetnost. Za razliko od športne dejavnosti velja balet za področje lepote in človekovega (čustvenega in čutnega) izražanja. Brez propriocepcije tako ne bi imeli profesionalnih baletnih plesalcev, niti pianistov, slikarjev in tako dalje.

Propriocepcija igra ključno vlogo tako pri učenju kot pri nastajanju individualnih razlik v izgradnji osebnosti vsakega izmed nas.

Vir in literatura:

- Mazzini, Miha, 2012, *Rojeni za zgodbe*. Ljubljana: eBesede.
- Liutsko, N. Ludmila, 2013, *Proprioception as a basis for individual differences*. Psychology in Russia: State of the Art. 6(3): 107–119.
- Pezdir, Zala, 2007, *Moški in balet – misija mogoče?* Diplomsko delo. Ljubljana: Oddelek za etnologijo in kulturno antropologijo.
- Andželevski, Aleksandar, 2004, *Vpliv prodajnega okolja na vedenje porabnikov*. Magistrsko delo. Ljubljana: Ekonomska fakulteta.
- Buckroyd, Julia, 2004, *Učenec plesa: Čustveni vidik poučevanja in učenja plesa* Ljubljana: En Knap.
- Bojc, Saša, 2011, *Ne samo talent, tudi telo, um in srce*. Delo, 27. 1. 2011.
- Johnson, Elizabeth O, *Proprioception*. International encyclopedia of rehabilitation.
- Šarabon, Nejc, *Proprioceptivni trening in šport*.

Maja Repe, učiteljica baleta