

## IZRAZNI PLES

### KAJ JE IZRAZNI PLES?

Izrazni ples je veja sodobnega plesa, ki temelji na ustvarjalnosti. **Plesalec izraža čustva in občutja skozi gibanje.**

Začetnica sodobnega plesa je bila **Isadora Duncan** (1877 - 1927). Ona je plesala drugače kot so pred njo plesale ženske, ki so v utesnjujočih steznikih in copatih bolj ali manj ponavljale naučene gibe. Isadora je plesala bosa, v lahkih oblačilih v stilu grške tunike. Plesala je naravno, svobodno in uporniško. Menila je, da je balet grd in v nasprotju z naravnim gibanjem. Je prva plesalka, ki je bila obravnavana kot umetnica.

Pomemben napotek: pomembno je **občutiti** glasbo in svoje občutke in jih izraziti z gibom - plesom.

Pri tem ni pomembno, da so gibi popolni, ni treba biti "lepa", ni se potrebno prisiljeno smehljati v kamero... se pa kar iskreno zasmejete, če se smeh sam zbudi v vas 😊.

### Navodila za delo:

- najдите primeren prostor (lahko je dnevna soba, terasa, travnik...)
- zavrtite si pesem: [https://www.youtube.com/watch?v=keYc4S\\_CND4](https://www.youtube.com/watch?v=keYc4S_CND4)



[Annésie Rene Aubry](https://www.youtube.com/watch?v=keYc4S_CND4)

Annésie Rene Aubry

[www.youtube.com](https://www.youtube.com)

- najprej ji samo prisluhnite, zaprite oči in začutite, kako vpliva na vaše telo ali kam vam "zapelje" misli.

- zavrtite si pesem ponovno; dovolite telesu da začuti glasbo in ji sledi...  
(jo začuti nežno ali močno, sproži v njem manjše ali večje gibe, se želi premikati bolj na mestu ali potrebuje iti v prostor, "si vzeti" prostor?); v katerem delu pesmi se počutite najbolj domače?  
(ni nujno, da uporabite celo telo, mogoče vas glasba napelje - na primer - h koreografiji dlani in prstov ali kakšnega drugega dela telesa);
- postavite telefon - kamero tako, da bo ujel-a vaše gibanje, še enkrat zavrtite tisti del pesmi, ki vam je najbolj všeč in se posnemite - posnetek naj ne bo daljši od 1 minute! (tu boste potrebovale 2 napravi - eno za predvajanje glasbe, drugo za snemanje - upam, da to ne bo težava; pazite, da ne snemate proti viru svetlobe);
- lahko posnamete tudi kakšen naravni motiv, za katerega mislite, da bi se lepo umestil v naš "videospot";
- posnetek/posnetka(če boste posnele tudi naravo) mi pošljite - če je mogoče - do srede, 6.maja, zvečer preko wetransferja: <https://wetransfer.com/>