



TUKAN IN ZMAJ
MEŠANI PEVSKI ZBOR

ODRSKA PREZENCA PEVSKEGA ZBORA

PRIROČNIK Z VAJAMI

Uredil: Žan Rojc

Odrska prezenca pevskega zbora – priročnik z vajami

Prva izdaja

Uredil: Žan Rojc

© Tukan in zmaj 2025

Založnik: Tukan in zmaj, Društvo za razvijanje čuječnosti

Naslov: Cankarjeva cesta 9, 1000 Ljubljana

Telefon: +386 69 955 754

Elektronski naslov: info@tukaninzmaj.si, info@cuječnost.org

Spletna stran: www.tukaninzmaj.si, www.cuječnost.org

Jezikovni pregled: Vesna Vajović

Oblikovanje in grafična podoba: Urša Medven

Fotografija na naslovnici: Dejan Udovč

Fotografija na strani 5: Marijo Županov

Fotografiji na straneh 12, 28: Dejan Udovč

Datum izdaje: oktober 2025

© Založnik Tukan in zmaj, Društvo za razvijanje čuječnosti. Vse pravice so pridržane.

Noben del publikacije se ne sme reproducirati brez predhodnega dovoljenja založnika.

Publikacija je dostopna v elektronski obliki na spletnih straneh založnika.

VSEBINA

1. UVOD	6
1.1 Perspektiva pevca	7
1.2 Perspektiva dirigenta	8
1.3 Perspektiva dramaturga	9
2. PRAKTIČNE VAJE ZA PEVCE	13
2.1 Kako se naravnati?	13
2.2 Primeri vaj	16
2.2.1 Vaje v tišini	17
a) Čuječno opazovanje predmeta	17
b) Čuječnost telesa	17
c) Čuječno poslušanje	17
č) Drevo in veter	17
d) Odkrivanje prostora	18
e) Odkrivanje giba in premika	18
f) Hoja kraljev in kraljic	18
g) Pozdravi	18
h) Skupinski scenarij	19
i) Postavitev v vrsto	19
j) Kiparjenje	19
k) Vodenje	20
l) Vse v paru	20
m) Izmišljena folklor	20
n) S stolom po krogu	20
o) Prepoznavaj original	21

p) Mimika na sprehodu	21
r) Skupni pogledi – jata ptic	21
s) Tihotapljenje	21
š) Impulz v krogu	22
t) Skok nad žogico	22
u) Nogoritem	22
v) Skupinska fotografija	22
2.2.2 Vaje z govorom in petjem	23
a) Napev – odmev	23
b) Kar vidim, to povem	23
c) Zvok na dotik – nevronska mreža	23
č) Verižna zgodba	23
d) Spontano večglasje	23
e) Zvočna soba	24
f) Zvočna pokrajina	24
g) Ozvočenje scene	24
h) Ples med petjem	24
i) Glej zborovodjo	25
2.2.3 Refleksija	26

LITERATURA IN VIRI27



»Glasba je družbeno lepilo,
ki ljudi povezuje v skupno izkušnjo.«
Christopher Small

1. UVOD



Ko govorimo o odrski prezenci, pogosto pomislimo na »karizmo« ali »magnetizem« nastopajočega. Toda v primeru pevskega zbora je največja moč prezence v skupnosti, ki jo zbor na odru uteleša. Posameznik je lahko prepričljiv, toda prav skupina, ki diha in poje kot eno, ustvarja podobo povezanosti, po kateri hrepenimo vsi. Za občinstvo zbor ni le skupek glasov, temveč projekcija ideala: raznolikost je lahko združena v en glas in eno telo.

Občinstvo ima pri tem ključno vlogo. Vsak poslušalec v nastopajoče projicira lastne želje, spomine in čustva. V pevcu, ki deluje avtentično in prisotno, lahko prepozna samozavest, ki si jo želi tudi sam, ali izraz občutka, ki ga sam težko ubesedi. Odrska prezenca je zato vedno tudi zrcalo občinstva – gledalcu je privlačno tisto, kar odseva njegov notranji svet. V skupini pa se ta projekcija še poveča: ljudje v zboru pogosto vidijo idealizirano podobo skupnosti – usklajenost, povezanost in harmonijo, ki jo iščemo tudi v vsakdanjem življenju.

Takšno hrepenenje ima globoke korenine. Skupinsko petje je bilo v vseh kulturah del obredov, praznovanj, žalovanj in skupnega dela. Pesem je prenašala zgodbe, oblikovala identiteto in krepila vezi med ljudmi. Tudi danes se ta funkcija nadaljuje – vsak koncert je priložnost, da zbor s svojim nastopom izživi vlogo nosilca spomina, vrednot in pripadnosti.

Pri izdelovanju skladb smo pogosto osredotočeni zgolj na zvočno sliko zbora, toda na odru se razkrije celovita podoba: telesa pevcev, njihova drža, izrazi na obrazih in medsebojni odnosi. Občinstvo ne sliši le harmonije, temveč vidi skupnost v akciji. Prav ta vizualna in telesna dimenzija dajeta koncertu moč, da preseže zvočno izkušnjo in postane tudi gledališka umetnost. Peter Brook je v knjigi *The Empty Space* (1968) zapisal: »Lahko vzamem vsak prazen prostor in ga imenujem oder. Človek gre čez ta prostor, nekdo drug ga opazuje – to je dovolj, da se vzpostavi dejanje gledališča.«

Če sledimo tej misli, je tudi vsak zborovski nastop gledališki dogodek: v trenutku, ko pevci stopijo na oder, se vzpostavi prostor srečanja. Odrska prezenca zbora je zato večplastna – je umetniški izraz, družbeni simbol in človeška izkušnja, ki svojo največjo moč črpa prav iz ideje skupnosti. V nadaljevanju se bomo osredotočili na tri ključne perspektive – pevca, dirigenta in dramaturga – ki nam pomagajo razumeti, kako se ta prezenca oblikuje in kako jo lahko zavestno razvijamo na različnih ravneh.

1.1 PERSPEKTIVA PEVCA

Pevec je posameznik in del celote obenem. Njegova odrska prezenca izhaja iz telesa, ki je poglavitni vir prisotnosti. Medtem ko misli lahko tavajo v preteklost ali prihodnost, je telo vedno tukaj in zdaj. Prav zato je zavedanje telesa ključno: občutek stopal na tleh, zavedanje diha in drže telesa so sidrišča, ki pevcu omogočajo, da postane avtentično prisoten.

Pri tem se pevec pogosto sooča s tremo in tesnobo, ki se še posebej izrazito pojavita v koncertni situaciji. Vaje čuječnosti in zavedanja telesa omogočajo lažje soočanje s tesnobo. Namesto da bi bila trema ovira, jo pevec lahko uporabi kot energijo, ki okrepi intenzivnost izraza.

Odrska prezenca pevca se ne gradi le navznoter, temveč tudi skozi povezovanje z drugimi pevci. Skupno dihanje, medsebojno poslušanje in pogledi ustvarjajo energijo skupnosti, ki jo občinstvo zazna kot toplino, povezanost in usklajenost. Zbor v teh trenutkih deluje kot eno telo, čeprav ga sestavljajo različni posamezniki. Vsaka skupina potrebuje čas, da njeni člani drug ob drugem razvijejo domačnost, z namenskimi vajami pa lahko ta proces pospešimo. Čas, ki ga bomo na vajah posvetili za spoznavanje in povezovanje med člani, se bo zrcalil tudi na odru.

Enako pomembna je povezava z občinstvom. Odrska prezenca je vedno dvosmerna – pevec s svojim glasom, obrazom, telesno držo in odprtostjo nagovarja ljudi v dvorani, ki se na to odzivajo s svojo pozornostjo, tišino ali energijo. Avtentičnost je tu prepričljivejša od brezhibnosti, saj publika bolj kot tehnično popolnost začuti resničnost in iskrenost izraza. Stati na odru za večino pomeni neobičajno socialno situacijo, zato ni samoumevno, da lahko na njem izkušamo suverenost, tvegamo osebni izraz in delujemo v službi umetnosti. Pogosteje kot bo pevec imel priložnost spoprijemanja s tremo, sramom in neobičajnimi socialnimi situacijami že na vajah, lažje bo to kapaciteto udejanjil na odru.

Včasih pa petje preseže posameznika in ustvari izkušnjo, ki jo lahko opišemo kot transcendentno. Pevec začuti, da ni več le on sam, ampak del večje celote – zbor in občinstvo dihajo kot eno telo, glasba pa postane skupna izkušnja, ki presega osebne meje. To so trenutki, ko se razkrije prava moč zborovske glasbe.

1.2 PERSPEKTIVA DIRIGENTA

Dirigent predstavlja most med posamezniki in celoto zbor, pa tudi most med zborom in občinstvom. Njegova prezenca določa okvir, v katerem se zbor izraža, saj se v njegovem delu prepletajo skupinska, umetniška in procesna raven. Zato dirigentova vloga presega zgolj tehnično usmerjanje izvedbe.

Dirigent je prvi, ki gradi skupnost in zaupanje. Le v varnem okolju se lahko pevec zares odpre, tvega izražanje in prispeva svoj glas k celoti. S svojo držo, besedami in energijo dirigent ustvarja prostor, v katerem se vsak posameznik čuti sprejetega in povezanega, obenem pa usmerja skupino k dolgoročnemu cilju.

Na notranji ravni je dirigentov glavni jezik komunikacija z zborom. Vsak pogled in vsaka kretnja sta signal pevcu, usmeritev, ki oblikuje zvok in energijo skupine. To ni zgolj tehnično usmerjanje, temveč subtilno vodenje skupinske pozornosti, diha in intenzivnosti. Tako dirigent prevaja svojo glasbeno vizijo v skupinsko dejanje.

Obenem pa dirigent komunicira tudi navzven. Njegovo telo, obraz in energija so neposredna povezava z občinstvom, ki zaznava več kot le zvočne signale. Občinstvo bere njegovo prezenco, njegovo usmerjenost in notranjo naravnost. Tako dirigent postane posrednik med zborom in poslušalci, saj zunanji vtis, ki ga ustvari, močno vpliva na to, kako občinstvo doživi glasbo.

Prezenca dirigenta se pogosto najbolj jasno pokaže ob nepredvidenem. Prav v trenutkih napak, negotovosti ali motenj pride do izraza njegova sposobnost, da ostane miren in povezan. Če dirigent napako sprejme z notranjo stabilnostjo in jo spremeni v del skupnega izraza, s tem ohranja pretok energije in omogoči, da se zbor na izzive odzove ustvarjalno, ne defenzivno.

Nazadnje je dirigent tudi vodja procesa v najširšem pomenu. Njegova naloga je, da zbor vodi skozi vse faze – od priprave pred koncertom, vstopa na oder in zbranosti v tišini pred začetkom, do samega poteka izvajanja, zaključka ter poznejše refleksije. Prav v tem celostnem vodenju se pokaže njegova sposobnost, da umetniški, človeški in organizacijski vidik preplete v harmonično celoto.

1.3 PERSPEKTIVA DRAMATURGA

Dramaturgija v zborovski praksi pomeni načrtno oblikovanje poteka koncerta kot celostne umetniške izkušnje. Ne gre le za zaporedje skladb, temveč za preplet razmerja med posameznimi deli programa, čustveno dinamiko, prehodi med skladbami, prostorsko postavitve ter stopnjevanje napetosti in sprostitve. Dobro dramaturško zasnovan koncert deluje kot zaokrožena pripoved z uvodom, razvojem, vrhom in sklepom. Naloga dramaturga (ali dirigenta, ki to vlogo prevzame) je, da poveže glasbeni, vizualni in prostorski vidik, ter interakcijo z občinstvom, v koherentno celoto.

Koncert je vedno tudi vizualna izkušnja. Občinstvo ne zaznava le zvoka, temveč tudi podobo zbora na odru: držo pevcev, njihovo razporeditev, gibanje, osvetlitev in arhitekturo prostora. Ti elementi so pomembni nosilci pomena, saj oblikujejo doživetje in podpirajo dramaturški lok. Dramaturg zato razmišlja tudi o tem, kako prostor, svetloba in vizualna podoba pomagajo pričarati celovitost koncertne izkušnje in s tem odrsko prezenco zbora.

Etnomuzikolog Thomas Turino razlikuje med dvema vrstama glasbene prakse:

- **Participatorna praksa** temelji na soustvarjanju. Meja med izvajalci in občinstvom se zabriše, pomembna je vključenost vseh, ne brezhibnost.
- **Prezentacijska praksa** pa predpostavlja ločnico: izvajalci nastopajo, občinstvo posluša. Tu se poudarjajo kakovost, interpretacija in estetski vtis.

Zborovski koncert običajno združuje obe razsežnosti: za pevce je to participatorna izkušnja, za poslušalce pa prezentacijska. Prav ta dvojnost daje koncertu moč – je hkrati skupnostna praksa in javna predstavitev.

Dramaturg lahko to dvojnost še poglobi, če participatorno razsežnost razširi tudi na občinstvo. To je mogoče na različne načine:

- **Prostorska postavitve**
Pevci se lahko med nastopom razporedijo med publiko, jo obkrožijo ali se premikajo skozi dvorano. Posamezni glasovi se lahko pojavijo iz različnih kotov prostora, kar ustvari vtis, da glasba prihaja od vsepovsod. Zbor se lahko deli na manjše skupine, ki se odzivajo druga na drugo, pri čemer publika sedi vmes. Na prostem je možno, da se zbor razprši po okolici, občinstvo pa se premika med »postajami«.
- **Vključevanje poslušalcev v izvajanje glasbe**
Poslušalce je mogoče povabiti k preprostim glasbenim dejanjem, ki ne zahtevajo posebnih veščin, a močno povečajo občutek skupnosti. To vključuje izvajanje ritma

(ploskanje, topotanje, udarjanje po telesu), petje refrena ali ponavljanje motivov, izvajanje kanona, ustvarjanje zvočnih efektov (šumenje, šepet, vzdih, žvižgi) ali soustvarjanje zvočne slike (npr. skupna »deževna pokrajina« s prsti, ki tolčejo po dlani, in udarci, ki postanejo grom). Možno je tudi razdeliti občinstvo na več skupin, ki so vključene v večglasje.

- **Vključevanje poslušalcev v potek koncerta**

Dramaturg lahko uvede trenutke, ko publika vpliva na potek koncerta. To je lahko žrebanje vrstnega reda skladb, glasovanje o nadaljevanju programa, pisanje misli ali sporočil, ki jih zbor nato vključi v izvedbo (npr. s petjem besed, izgovarjanjem, improvizacijo). Interaktivnost lahko vključuje tudi skupinske igre – npr. poslušalci z gibanjem telesa (vstajanje, obračanje, gibanje rok) postanejo del vizualne slike koncerta. Tako koncert preseže vlogo predstave in postane dogodek skupnosti, kjer se meja med izvajalci in občinstvom zabriše.

- **Digitalne oblike interakcije**

Sodobne tehnologije ponujajo še dodatne možnosti. Mobilni telefoni se lahko uporabijo kot vir svetlobe, kot projekcijsko orodje za prikaz sporočil ali kot naprava za glasovanje o glasbenem toku. V program koncerta je mogoče vključiti QR-kode, ki vodijo do interaktivnih vsebin ali dodatnih zvočnih posnetkov.

- **Organizacija pred- in pokoncertnega druženja**

Predkoncertno druženje ustvarja prostor za pripravo vzdušja. Lahko vključuje sprejem občinstva s toplim pozdravom, glasbenim uvodom v preddverju, krajšimi informacijami o programu ali celo majhnimi participativnimi dejavnostmi (npr. občinstvo dobi droben rekvizit, ki ga kasneje uporabi v koncertu). Takšne geste gradijo most med pričakovanjem in začetkom nastopa. Publika se počuti dobrodošla, koncert pa se že od začetka oblikuje kot skupno doživetje.

Pokoncertno druženje ima enako pomembno vlogo. Ko koncert doseže sklep, poslušalci običajno potrebujejo prostor za refleksijo, pogovor in deljenje vtisov. Zbor lahko to omogoči z neformalnim druženjem ob pogostitvi, odprtim pogovorom z izvajalci ali kratko okroglo mizo, kjer poslušalci delijo svoje misli. S tem se energija koncerta ne razblini, temveč se pretvori v osebne in skupnostne vezi. Pevci ob takem srečanju začutijo odziv poslušalcev neposredno, publika pa vstopi v dialog z izvajalci.

Odrska prezenca pevskega zbora ni zgolj vprašanje umetniškega vtisa, temveč vprašanje celovite človekove izkušnje. Vsak nastop nas spominja, da petje presega tehnično pravilnost. Ko zbor stoji na odru, je ta ogledalo odnosov, ki jih gojimo drug z drugim. Naša telesa, naši pogledi, naša prisotnost – vse to občinstvu sporoča, kdo smo. Glasba tako

postane most: med preteklostjo in prihodnostjo, med posameznikom in skupino, med izvajalci in poslušalci.

Toda odrska prezenca presega koncertni okvir. Je vaja za življenje: **kako biti tukaj in zdaj, avtentičen in povezan**. Tako kot na odru tudi v vsakdanjem življenju ne moremo vedno nadzorovati okoliščin, lahko pa se učimo, kako ostati prisotni v telesu, kako se odpreti drug drugemu in kako ranljivost spremeniti v moč.

Zato je odrska prezenca pevskega zbora več kot umetniška veščina – je praksa človeškosti. Vsak nastop in vaja sta priložnost, da vadimo to, kar je bistveno: prisotnost, avtentičnost in povezanost. To je dar, ki ga prinašamo sebi, svoji skupnosti in občinstvu, ki nas posluša in gleda.



»Ne bodi drugje:
tukaj je vse, kar obstaja.«
Thích Nhất Hạnh

2. PRAKTIČNE VAJE ZA PEVCE

2.1 KAKO SE NARAVNATI?

Razvoj odrske prezence se ne začne šele na odru, ampak že v načinu, kako izvajamo vaje. Pomembno je, da se vsak pevec ali umetnik naravna tako, da vadbo jemlje kot priložnost za raziskovanje in ozaveščanje. Vaje niso zgolj tehnična ponovitev, ampak prostor, kjer se učimo, kako biti prisotni v telesu, kako obvladovati energijo in kako razvijati avtentičen izraz, ki ga nato prenesemo na oder.

Že vnaprej se lahko zavedamo, da bomo med vajami ali na odru naleteli na določene ovire, ki pa so lahko priložnost za osebno rast:

- **Trema in samokritičnost:** Trema pred nastopom je običajen pojav, ki pa lahko ovira samozavest umetnika ter njegov nastop. Strah pred kritiko ali pretekle negativne izkušnje lahko vplivajo na samozavest in željo po nastopanju. Umetniki se lahko ujamejo v spiralo samokritike, kar jih odvrča od uspešne izvedbe nastopa.

Prvi korak k zmanjševanju treme so pozitivne predstave o publiku – zaupajmo, da si gledalci želijo, da nam koncert uspe, in nas podpirajo pri tem, kar počnemo. Tudi če med publiko prepoznate osebe, ki so morda »samo prišle pogledat«, »ocenjujejo konkurenco« ali »mrko gledajo«, se lahko naravnate tako, da je koncert namenjen tistim, ki so zanj odprti, da ga doživijo.

Tudi na vajah je bistveno, da razvijamo prostor, ki je za vse udeležence dovolj varen, da lahko raziskujemo nekaj novega. Spomnimo se na kvalitete igre – preizkušanje, spontanost, radovednost – medtem ko lahko ocenjevanje izvedbe preložimo na kasneje.

- **Sram:** V vsaki socialni situaciji, ki je za nas nevsakdanja, se poveča verjetnost za doživljanje sramu. Sram je pokazatelj, da nam je pripadnost skupini pomembna in da ne želimo doživeti občutka izločenosti, ponižanosti ali manjvrednosti. Vendar lahko prav ta zadržek pri osebni izrazu zmanjša prenos čustev na publiko in občutek vključenosti v skupino.

Če se pojavi pretirano samozavedanje in presojanje samega sebe, se lahko učimo pozornost preusmerjati navzven. Občutek, da smo opazovani in ocenjevani, preusmerjamo v to, da opazujemo.

- **Pomanjkanje izkušenj:** Mnogi umetniki na začetku svoje kariere se lahko počutijo negotovo zaradi pomanjkanja izkušenj na odru. Vaja dela mojstra in vsak umetnik potrebuje svoj čas, da se razvija in udomači v svojem delovanju.
- **Nezmožnost povezovanja s publiko:** Umetniki se lahko borijo z vzpostavljanjem stika s publiko, še posebej kadar je publika manj angažirana oz. hladna. To lahko vodi do občutka oddaljenosti. Pomembno je, da nas takšna zaznava ne ustavi pri umetniškem izražanju, ampak jo vzamemo kot del izkušnje – in zagotovo ne drži v celoti in za vse posameznike v publiku.

Ko izvajamo vaje za odrsko prezenco, **je osrednjega pomena čuječnost** – sposobnost, da se zavedamo trenutnega doživljanja, ne da bi ga presojali, preden ga v polnosti izkusimo. Čuječnost pri odrski prezenci pomeni zmožnost umetnika, da je prisoten v trenutku, kar vključuje **zavedanje lastnega doživljanja** – telesnih občutkov, čustev, notranjih vzgibov in reakcij, mišljenja – **in okolice** – prostora, odnosov s sopevci, dirigentom in občinstvom.

Stanje ne-čuječnosti:

pasivno stanje zavesti
(»avtomatski pilot«),

pretekle izkušnje določajo
dojemanje situacije in ravnanje v
sedanjosti,

ujeti smo v posameznem pogledu
(dojemanju) situacije,

neobčutljivi na kontekst in
edinstvenost situacije,

vodijo nas pravila, rutina in
navade,

naše dojemanje situacije je lahko
napačno, redko pa vanj dvomimo.



Stanje čuječnosti:

aktivno stanje zavesti, ki
daje občutek udeležnosti in
povezanosti z okoljem,

zavedamo se edinstvenosti
dogajanja v sedanjosti,

občutljivi na kontekst in odprti za
nove informacije,

rutina in navade nas informirajo, a
ne določajo,

prepoznavanje novosti lahko
prinaša občutek negotovosti.

Povzeto po Ellen Langer (2000): The Construct of Mindfulness, Journal of Social Issues

Nekaj vodil za vzbujanje čuječnosti:

- **Občuti telo:** Vzpostavi stik z dihanjem, gibanjem telesa, občutkom drže, stikom s podlago – telo je vedno v sedanjem trenutku!
- **Opazi nekaj novega:** Opazuj, kot bi gledal prvič, zaznavaj novosti in spremembe, vzbujaj si radovednost in čudenje. Takšno naravnost lahko pri sebi vzpostavljamo neodvisno od tega, kako dobro poznamo določeno situacijo, način izvedbe ali vajo. Dolgčas ni lastnost tistega, kar opazujemo, ampak posledica našega odnosa do opazovanega. Vsak ustaljen vzorec delovanja nam v resnici omogoča, da se duševne kapacitete sprostijo za nekaj drugega. Uporabi to priložnost za vzbujanje čuječnosti, namesto da se prepustiš zamišljenosti in otopelosti – s tem bo tudi tvoja izkušnja zanimivejša.
- **Naredi nekaj drugače tako, da boš to opazil samo ti:** Raziskave so pokazale, da to preprosto vodilo za glasbenike v orkestrih izboljša njihovo izkušnjo izvajanja glasbe, poslušalci pa glasbo doživijo kot bolj prijetno in zanimivo za poslušanje, v primerjavi z izvedbo v ne-čuječnem stanju.

*Vir: Langer, Russell, Eisenkraft (2009): *Orchestral performance and the footprint of mindfulness, Psychology of Music**

Čuječnost je osrednja značilnost človeškosti – je izhodišče za spoštovanje edinstvenosti posameznika, medsebojno povezovanje in razmišljanje izven okvirjev, ki nam omogoča napredek in kreativno reševanje problemov. Vsako aktivnost lahko izvajamo čuječno ali na avtomatskem pilotu. Razvijanje čuječnosti se prične z namero – ko prepoznamo priložnost, izbirajmo, da smo tukaj in zdaj.

2.2 PRIMERI VAJ

Z vajami lahko razvijamo različne vidike odrske prezence, v splošnem bi jih lahko razvrstili po kategorijah glede na to, katero veščino z njimi razvijamo:

- **Zavedanje telesa:** Umetnik mora biti zavesten svojega telesa in načinov, kako lahko gibanje, položaj in mimika vplivajo na percepcijo publike.
- **Občutljivost na prostor:** Zavedanja svoje umeščenosti v prostor lahko umetniku pomaga izkoriščati celotno paleto možnosti telesnega izraza in usklajenost z drugimi nastopajočimi.
- **Delovanje z namero:** Vsako dejanje na odru naj bo smiselno in usklajeno z likom ter zgodbo. To vključuje izbiro gibov, misli in čustev.
- **Obvladovanje treme:** Mnogi umetniki se borijo s tremo, zato je pomembno razvijati tehnike za spoprijemanje s stresom. Tudi redno izvajanje nastopov pred različnimi občinstvi pripomore k samozavesti in zmanjševanju treme.
- **Samoanaliza in povratna informacija:** Po izkušnji naj sledi refleksija, v kateri udeleženci skozi pogovor ali lastni zapis komentirajo svojo izkušnjo. Umetniki lahko tudi posnamejo svoje nastope in jih pregledajo, da ugotovijo, kje lahko izboljšajo svojo prezenco.

Vsaka vaja naj bo prilagojena specifični skupini – starosti članov, stopnji izkušenosti, odprtosti za novosti. V nadaljevanju je nabor vaj, ki jih lahko po svoji presoji spreminjate, da bodo najbolj prilagojene vaši skupini in potrebam. Med izvajanjem vaj vedno znova opominjajte na osnovno naravnost: čuječnost, raziskovanje, ozaveščanje odporov.

Navdihovalci za vaje, opisane v nadaljevanju, so bili Meredith Monk, Jacque Lecoq, Rudolf Laban, Panda van Proosdij in Lone Larsen.

2.2.1 VAJE V TIŠINI

a) Čuječno opazovanje predmeta

- Svojo pozornost usmerjamo na izbrani predmet in med tem opazujemo dogajanje v celoti doživljanja: tavanje pozornosti, porajanje misli, spreminjanje razpoloženja (dolgčas, radovednost, nemir ...) in občutke v telesu.
 - Za opazovanje lahko izberemo: lastno roko, obraz sopevca, vidne zaznave v prostoru, stopala med hojo ipd. Ne gre zgolj za vajo v koncentraciji. Izbrani predmet opazovanja je zgolj sidro, ki nam olajša opazovati celoto doživljanja, ki je v nenehnem spreminjanju.
-

b) Čuječnost telesa

- Osredotočanje na občutke v telesu v različnih položajih: stoje, leže ali v gibanju.
 - Ni potrebno, da takoj težimo k sprostitvi napetosti – v prvi vrsti želimo občutke spoznati, šele nato lahko raziskujemo možnosti za njihovo preoblikovanje.
-

c) Čuječno poslušanje

- Podobno kot pri vaji opazovanja predmeta si lahko kot sidro izberemo zvoke.
 - Vajo lahko priključimo k drugim vajam, pri katerih nastaja zvok.
-

č) Drevo in veter

- Eden od udeležencev je drevo, drugi veter. Veter izvaja vpliv z rahlimi ali intenzivnejšimi dotiki in porivi na različnih mestih drevesa, drevo pa se vrača v ravnovesje.
- Vaja spodbuja čuječnost telesa, zaupanje v prožnost telesa in gradi odnos med pevcema.

V določenih skupinah je primerno nagovoriti udeležence k spoštljivosti dotika ali člane v pare razporediti po spolu.

d) Odkrivanje prostora

- Raziskovanje dimenzij prostora:
 - višina (zgoraj, spodaj, sredina),
 - premik (naprej/nazaj, levo/desno, diagonala),
 - oddaljenost (blizu, normalno, daleč).
 - Spodbujati želimo različne perspektive, s katerih lahko spoznamo prostor in lastni gib v njem.
-

e) Odkrivanje giba in premika

- Preizkušanje različnih načinov gibanja: sunkovit, tekoč, kaotičen, krčevit, tog, lahkoten, težek, tresoč, odločen.
 - Pevci se bodo med vajo gibali na precej nenavadne načine, česar v običajni socialni situaciji ne bi počeli. Vaja je tako priložnost za ozaveščanje sramu in odporov. Preizkušamo lahko tudi, kaj nam prinese naravnost »opazujem«, namesto »sem opazovan«.
-

f) Hoja kraljev in kraljic

- Izvajamo hojo v pokončni, a prožni telesni drži. Ob ukazu »stop« se pevci ustavijo in naredijo sproščen izdih (namesto zamrznitve). Med hojo ozaveščamo odprtost prsnega koša (prsnica kot »prižgano stikalo«), položaj ramen, sproščenost čeljusti.
- Dodamo lahko ukaze: hoja naprej, hoja nazaj, priklon, sumo (pevci izrečejo globok »ha!« in hkrati skočijo v položaj z rokami na kolenih v rahlem počepu), pobiranje jabolk z drevesa ali s tal.

V nevtralni hoji naj pevec vsakič znova vzpostavlja dobro telesno držo – pokončno, a prožno.

g) Pozdravi

- Skupina se sprehaja po prostoru. Ob srečanju se osebi pozdravita na način, kot ga

določi vodja.

- Variacije: tlesk rok, dotik stopal, trebuha, čela, zadnjice, hrbta, nosu, objem ipd.

h) Skupinski scenarij

- Vnaprej določimo scenarij, ki ga bo izvedla skupina, vendar nihče skupine ne vodi, da bi določil, v katerem trenutku se bo skupina premaknila po scenariju naprej. Proces se odvija v samoorganizaciji.
- Preizkušamo lahko različne dinamične in statične postavitve ter načine gibanja:
 - hoja, ustavitev, tek, padec, pobiranje
 - dve vrsti se približujeta in oddaljujeta
 - krog, razpršitev, diagonala, vrsta, čreda, kaos

Scenarij lahko izvajamo tudi med petjem enostavne pesmi.

i) Postavitev v vrsto

- V prostoru določimo premico, po kateri se bodo udeleženci razporedili glede na določeno lastnost. Eden izmed udeležencev lahko nato vrsto pregleda in vnese morebitne popravke.
- Lastnosti, ki jih lahko uporabimo kot kriterij razporeditev: barva oči, dan rojstva v letu, družabnost, utrujenost, svetlost nogavic ipd.

j) Kiparjenje

- Skupina stoji v krogu. Prvi posameznik stopi na sredino, s telesom ponazori kip in ga na glas poimenuje (npr. »sem drevo«). Pridruži se naslednji in glede na nastajajoč prizor s telesom doda svoj kip in ga poimenuje. Ko so na sredini že štiri osebe, se prve tri odstranijo in proces se lahko nadaljuje od četrte naprej.
- Kot variacijo lahko na koncu vse povabimo k oblikovanju skupinskega kipa na določeno temo, ki se je pojavila med vajo.

k) Vodenje

- Eden v paru vodi drugega po prostoru. Slednji naj ima zaprte oči. Vodenje poteka preko držanja za eno dlan in bok na drugi strani telesa.
- Vodenje lahko poteka tudi preko držanja glave ali nakazovanja, kateri deli telesa naj se premikajo korak za korakom. Vaja lahko vključuje vodenje osebe do predmetov, da jih otipa.



l) Vse v paru

- Skupina se razdeli v pare. Naloga para je preživljanje časa drug z drugim brez besed.
- Vaja ponuja povsem nestrukturirano socialno situacijo in je kot taka priložnost za opazovanje negotovosti in tesnobe, ponuja pa tudi možnost igrivosti in raziskovanja.



m) Izmišljena folklor

- Udeleženci stojijo v krogu, razporejeni so v pare, tako da vsi stojijo na isti krožnici in gledajo drug proti drugemu. Z začetkom vaje si podajo roke in se nato pomikajo v smeri pogleda, drug mimo drugega. Z vsako novo osebo v paru, ki jo srečajo na poti po krogu, si podajo roke.
- Variacija: polovica oseb stoji, druga polovica se premika okrog stoječih oseb.

Skupina naj se uskladi s tempom, ritmom in načinom gibanja.

Namesto stiska rok se lahko izvede drug način interakcije (roka na ramenu, stik z boki ipd.)



n) S stolom po krogu

- Posamezniki sedijo na stolu v krogu, usmerjeni v smeri krožnice, vsi v enaki orientaciji. Skupina usklajeno vstane, vsak pomakne lastni stol pred sabo in se nato ponovno usede na novi stol, ki se pojavi za njim.
- Skupina razvija usklajenost in občutek za tempo.

o) Prepoznaj original

- Izbrani posameznik pokaže gib ali izraz, skupina ga posnema. Drugi izbrani posameznik mora prepoznati, kdo je original. Vaja poteka do trenutka, ko je original prepoznan.
- V pripravi naj oseba, ki bo iskala original, miži ali zapusti prostor, da se skupina dogovori, kdo bo v vlogi originala.

p) Mimika na sprehodu

- Udeleženci se sprehajajo po prostoru in izražajo čustva glede na navodila vodje: jeza, veselje, začudenost, samozavest, otopelost, žalost ipd.

Izvajajo gibe: praskanje po obrazu, zehanje in brisanje potu.

- Kot dodatek lahko na ukaz vodje v nekem trenutku vsi zamrznejo položaj telesa in izraz na obrazu ter dodajo glas, ki ustreza vzdušju.

Z vajo lahko pevci bolje ozavestijo vse, kar tudi gledalci med nastopom opazijo na njihovih obrazih.

r) Skupni pogledi – jata ptic

- Skupina je razpršena po prostoru. Smer pogleda posameznika naj se ves čas blago spreminja, obenem pa naj se vsak poskusi uskladiti z najbližjimi sosedi okoli sebe.
- Vaja krepi usklajenost skupine preko samoorganizacije, saj nihče skupine ne vodi od zunaj, podobno kot se samoorganizira jata ptic.

Namesto statične pozicije lahko dodamo tudi počasno gibanje po prostoru.

s) Tihotapljenje

- Vsa skupina je zbrana na eni strani prostora. Prva oseba se neslišno premakne in se prične tihotapiti na drugo stran. Sledi ji druga in tako naprej do zadnjega.
- Variacija: V določenem trenutku tihotapce »odkrijejo«, takrat se razpršijo vsak v svojo smer.

š) Impulz v krogu

- Udeleženci v krogu si podajajo impulz s pogledom, predmetom, gibom ali zvokom.
- Dodatno navodilo za boljši potek: »Vedno najprej vzpostavi stik z drugo osebo, nato pošlji impulz.«



t) Skok nad žogico

- Domišljajska žogica kroži po prostoru, vsak jo mora preskočiti ob pravem trenutku.
- Vajo lahko kombiniramo s še eno vajo, tako da mora skupina spremljati dva signala hkrati.



u) Nogoritem

- Skupina med hojo ustvarja ritem z nogami.
- Pozornost na skupinski zvok. Variacija: pospeševanje ali upočasnjevanje tempa.



v) Skupinska fotografija

- Skupina ustvari prizor, ki je primeren letom njihove starosti.
- Določimo lahko leta od 1 do 120. Dodatno lahko obrazložimo okoliščine fotografiranja (praznovanje, šolska fotografija/obletnica, kosilo, počitnice ...)

2.2.2 VAJE Z GOVOROM IN PETJEM

a) Napev – odmev

- Posameznik zapoje lastno ime, ustvari zvok ali melodični motiv, skupina ga ponovi kot odmev.
 - Vaja za kratek čas ponudi več izpostavljenosti pred drugimi, kar je lahko učinkovito za premagovanje treme in vadbo spontanosti.
-

b) Kar vidim, to povem

- Udeleženci opisujejo, kar opazijo okoli sebe med gibanjem po prostoru.
 - Vadba spontanosti in premagovanja sramu. Lahko je dober uvod v vaje, ki vključujejo več izpostavljenosti in petja pred drugimi.
-

c) Zvok na dotik – nevronska mreža

- Posamezniki so razpršeni po prostoru, dotikajo se ramen dveh drugih oseb in prenašajo impulze, ki sprožijo zvok.
 - Variacije: ena ali dve roki prenašata impulz, eden ali več izvorov.
-

č) Verižna zgodba

- Eden v krogu začne zgodbo z besedo ali zvokom, naslednji jo nadaljuje.
 - Vadba poslušanja, spontanosti in domišljije.
-

d) Spontano večglasje

- Udeleženci improvizirajo večglasno petje na zlog [m] ali [a].
- Možno je ustvarjati konsonančne ali disonančne akorde.

e) Zvočna soba

- Skupina stoji v krogu. Prvi posameznik stopi na sredino in ustvari ponavljajoč ritmično-melodični motiv. Vsak nadaljnji doda novo plast in obogati nastajajoč zvočno-glasbeni pojav.

Vsakemu posamezniku, ki ponudi nov motiv, moramo dovoliti dovolj časa, da vsi člani v skupini motiv spoznajo, preden dodajamo nove.

- Udeležence nagovorimo, da uporabijo celoten prostor in se ga udeležijo s telesom in gibom (ne le z glasom). Improvizacija je lahko prosta ali pa jo usmerja določena tema, izbrana na začetku. Spomnimo na možnosti improvizacije: govor, melodija, ritem, harmonizacija, zvočni efekti ipd.



f) Zvočna pokrajina

- Skupina ustvarja zvoke, ki posnemajo prizore v naravi ali v družbi. Med posameznimi prizori dovoliti nekaj tišine, ozaveščanje diha, telesa in razpoloženja.
- Možne teme: veter, dež, vrtec, džungla, tišina, žabe, ptiči, opice, dihanje, sopenje, vzdihovanje, slap, potoček, rjojenje, insekti, trgovina, menza, maša v cerkvi, zabava, železniška postaja, beli šum ipd.



g) Ozvočenje scene

- Udeleženci ustvarjajo zvočne efekte ob gledanju prizora pantomime. Postavljeni so v krog okoli »prizora«.
- Udeleženci lahko skupaj predlagajo možne teme pantomime. Pantomima se lahko pred vsemi izvaja posamično, v paru ali v manjši skupini.



h) Ples med petjem

- Udeleženci improvizirajo gibanje ali ples ob petju.
- Namen ni ustvarjanje koreografije, ampak raziskovanje lastne povezave med petjem in telesnim izrazom.

i) Glej zborovodjo

- Eden prevzame vlogo zborovodje, drugi sledijo njegovim znakom.
- Dirigiranje lahko usmerja improvizirano petje ali pa je vezano na pesmi, ki jih zbor že pozna.

2.2.3 REFLEKSIJA

Refleksija je eden ključnih procesov pri delu s skupino, saj omogoča, da pevci in dirigent ne ostanejo le pri izvedbi, temveč skupaj ozavešajo, kaj se je v določenem trenutku zgodilo, kako so se ob tem počutili in kaj se lahko iz tega naučijo. Refleksija spodbuja odprt dialog, krepi občutek povezanosti in omogoča, da člani bolje razumejo vpliv lastne prisotnosti na skupni zvok in podobo zbora.

Refleksijo lahko uporabimo v različnih trenutkih procesa: po izvedeni vaji ali koncertu, po konkretni izkušnji (npr. improvizacijski igri), kot del rednega zaključka srečanja ali pa kot pripravljalni uvod, ki skupino naravnava k večji zbranosti. Lahko poteka individualno (osebni zapis, razmislek), v parih ali v celi skupini (krog deljenja).

Za izhodišče refleksije lahko uporabimo vprašanja:

- Kdaj si se počutil/-a najbolj živega/-o? Kakšen občutek je bil to?
- Kaj je bilo zate zanimivo?
- Kakšne neprijetne občutke si opazil/-a (npr. sram, tesnoba, izgubljenost, izločenost, odtujenost, odpor, dolgčas ...)?
- Kam so te vodili neprijetni občutki in kako si ravnal/-a z njimi?

LITERATURA IN VIRI

Brook, P. (1968). *The empty space*. London, England: Penguin Books.

Grotowski, J. (1968). *Towards a poor theatre*. London, England: Methuen.

International HIV/AIDS Alliance. (2002). *100 ways to energise groups: Games to use in workshops, meetings and the community*.

Laban, R. (1950). *The mastery of movement*. London, England: Macdonald & Evans.

Langer, E. J. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1–9. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00148>

Langer, E. J., Russell, T. L., & Eisenkraft, N. (2009). Orchestral performance and the footprint of mindfulness. *Psychology of Music*, 37(2), 125–136. <https://doi.org/10.1177/0305735608097268>

Lecoq, J. (1997). *Le corps poétique*. Paris, France: Actes Sud.

Meisner, S., & Longwell, D. (1987). *Sanford Meisner on acting*. New York, NY: Vintage Books.

Nhất Hạnh, T. (1991). *Peace is every step*. New York, NY: Bantam.

Small, C. (1998). *Musicking: The meanings of performing and listening*. Hanover, NH: University Press of New England.

Turino, T. (2008). *Music as social life: The politics of participation*. Chicago, IL: University of Chicago Press.

van Proosdij, P. (2022). *Waking & warming up for singers and choirs: 49 everyday video exercises for voice & body*. Innsbruck, Austria: Helbling Verlag.

van Proosdij, P. (2014). *Voice & physique*. [Self-published].

Vang-Pedersen, A. (2017). *Concert design: An investigation into the potential of classical concerts as a creatively designed event* (Doctoral dissertation). Roskilde University, Denmark.



TUKAN IN ZMAJ
MEŠANI PEVSKI ZBOR

»Publika ne išče popolnosti,
temveč resničnost.«

Sanford Meisner