



Mednarodna konferenca o medicini plesa v Sloveniji

11. – 13. marec 2011, Center kulture Španski borci, Ljubljana, Slovenija

Predavatelji in trenerji:

1. **dr. Liane Simmel**, direktorica Organizacije plesne medicine, zdravnica in bivša plesalka, München
2. **Srdjan Djordjević**, atletski trener in raziskovalec, Ljubljana
3. **Snežana Kocijančič**, dr.med, Ljubljana
4. **Ingrid Kerec**, cert. Roling terapevtka in plesalka, Dunaj
5. **Katra Kodela**, plesalka in pedagoginja Franklin metode, Ljubljana
6. **Nevenka Koprivšek**, pedagoginja Feldenkrais metode, Ljubljana
7. **Eva-Maria Kraft**, nutricionistka in plesalka, Dunaj
8. **Špela Perc**, športnica in trenerka Gyrotonic metode, Ljubljana
9. **Anna Schrefl**, trenerka pilatesa in in plesalka, Dunaj

Ideja in koncept: Ingrid Kerec

Poročilo

Konferenca o medicini plesa se je pričela z nagovorom Iztoka Kovača (direktor Španskih borcev), nagovorom Nine Meško (organizatorka dogodka in svetovalka za ples na JSKD), Ingrid Kerec (programska vodja konference) in Igorja Teršarja (direktor Javnega sklada za kulturne dejavnosti).

Medicina plesa je po njihovem mnenju eno izmed pomembnih področij, ki niso sistematično urejena v RS in ki predstavljajo enega izmed pomembnih premikov na poti k institucionalizaciji sodobnega plesa.

Sledilo je predavanje **Liane Simmel - Plesna medicina. Zdravstvena oskrba in podpora plesalcev.** (doktorica medicine, baletna plesalka in direktorica Inštituta za plesno medicino in članica komiteja Mednarodnega združenja za plesno medicino in znanost IADMS), ki je predstavila področje plesne medicine, pomen področja za obstoj in izboljšanje pogojev sodobnega plesa ter predstavila razvoj področja v mednarodnem kontekstu.

Plesno medicino se pogosto zamenjuje s terminom plesna terapija. Plesna terapija uporablja ples kot terapevtsko metodo, medtem ko je plesna medicina holistična praksa, ki združuje različne pristope, ki plesalcem skušajo omogočiti daljšo, bolj zdravo in bolj učinkovito plesno kariero.

V tej točki se plesna medicina navezuje na institucionalizacijo sodobnega plesa na način, da s svojim obstojem in z vlaganjem v nadaljni razvoj in raziskovanje na tem področju lahko pripomoremo k preprečevanju poškodb pri plesu in hkrati zmanjšujemo stroške okrevanja, ki lahko nastanejo. V primeru ustanovitve Centra sodobnega plesa tako

govorimo o preventivni zaščiti redno zaposlenih plesalcev, saj se tako predhodno izognemo morebitnim stroškom njihove bolniške odsotnosti, ki nastane ob poškodbah.

Plesna medicina je posebna medicina za plesalce. Gre za povezovanje med medicinskim osebjem in plesalci. Plesalci, performerji, umetniki si na prvem mestu želijo nastopati, biti na odru in nimajo časa okrevati, ko nastopi poškodba. Zato se izogibajo obiskom pri zdravnikih, ker ti niso tako hitro odzivni in si ne vzamejo dovolj časa za zdravljenje poškodb. Plesalci so v tem smislu posebna kategorija, saj zahtevajo takojšnjo obravnavo pri zdravnikih in ne pristajajo na dolge čakalne vrste. Ravno tako pa pri zdravniških pregledih zahtevajo strokovnjaka, ki pozna plesne prakse in gibe, saj tako lažje locira mesto nastanka poškodbe in glede na zaznane postavi diagnozo.

Plesalci so posebna kategorija, ki

- je hipersenzitivna
- potrebuje hiter odziv medicinskega osebja
- je dovzetna za posebne poškodbe (majhne, ki pa lahko vplivajo na stil plesanja) - npr. hiperfleksibilnost
- razvija posebne mišične skupine, ki jih druge vrste športa in fizične aktivnosti ne razvijejo
- je na prvem mestu umetniška in šele nato atletska
- uporablja drugačna obuvala kot druge športne discipline (baletni čevlji, bosa stopala...)
- mora obvladati različne plesne tehnike (raznovrstnost gibov)- hitre telesne transformacije- težko slediti razvoju telesne mišične mase, ker se hitro menja in je zelo variabilna
- ne trenira telesa v namene tekmovalnosti, temveč ustvarjalnosti in performativnosti (odrska umetnost)

Plesna medicina je pomembna, ker podaljšuje plesalčevo kariero in skrbi za boljše zdravje plesalcev.

Pri plesalcih je ogromna stopnja akutnih poškodb, ki lahko pomenijo konec plesne kariere. Zato plesna medicina pomaga pri prepoznavanju in preventivni obravnavi poškodb.

Plesna medicina si med drugim prizadeva tudi za ustrežnejše izobraževanje na področju plesa, ki mora vsebovati osnovna načela uporabne anatomije in biomehanike plesa. Neprimerna vadba lahko namreč povzroči nadaljne simptome prekomerne obrabe kar lahko privede do še resnejših poškodb ter blokade tehničnega in umetniškega razvoja.

V drugem delu predavanja je Liane Simmel predstavila svoje delovanje v organizaciji Tamed, kjer upravni odbor deluje po principu zdravstveni delavec (zdravnik) - učitelj plesa-fizioterapevt. Le tako se namreč lahko strokovna znanja med sabo prepletajo in tvorijo pomembno celoto za uspešno delovanje organizacije in za razvoj področja. Sodelujejo in se povezujejo tudi z drugimi organizacijami na področju plesa - s plesnimi šolami, s festivali, s plesnimi kompanijami...

Liane Simmel je slovensko plesno skupnost tudi spodbudila k ustanavljanju podobne organizacije v Sloveniji in ponudila svojo strokovno pomoč.

Zapisnik pripravila in sestavila Sandra Đorem, 20. marec 2011, Ljubljana

