

BORILAČKI POKRETI IZRAŽENI POMOĆU GLAZBE I PLESA

Glazba osvježava, oživljava i olakšava pokret

Pokret i glazba čine neraskidivu simbiozu u borilačkim vještinama, gdje se zvukovi pretvaraju u fizičku akciju, a tijelo postaje instrument koji interpretira ritam i melodiju kroz izvođenje borilačke tehnike. Ova veza je prisutna od najranijih oblika ljudskog izražavanja, gdje glazba, kroz frekvenciju i ritam, direktno utječe na pokret u borilačkim vještinama



David "Sensei" Stainko,
prof. kineziologije

U PRADAVNA vremena, kada su ljudi živjeli onako kao što i danas žive neka nerazvijena plemena, u pojedinim džunglama i stepama, plesu se je pripisivala čarobna moć. Vjerovalo se da se plesom može djelovati na prirodne pojave kao izazvati kiša u vrijeme suše, otjerati bolest ili imati sreću u lovu ili ratu. Plesom su nastojali steći naklonost bogova ili otjerati zle duhove.

Razni narodi imaju i svoje različite narodne plesove, a i mnoge su junačke bitke ostavile traga u narodnom plesu. Osnovni element svake borilačke vještine i sporta je pokret, a uzajamni odnos pokreta i glazbe star je koliko i ljudski rod, poput plesova s mačevima u zemljama Europe: Španjolskoj, Engleskoj, Francuskoj, Korzici, Italiji, Flandriji, Hrvatskoj. Štoviše, u borilačkim vještinama glazba i pokret imaju snažnu zajedničku komponentu, a to je ritam. Svaka borilačka vještina izgrađena je na ritmu. Za tu zajedničku vezu je još i Shakespeare znao da postoji: "Mačuje se kao što ti pjevaš po notama – pazi na takt, intervale, ritam", govorio je Merkucio za Tibalda. Odlomak je iz poznate drame "Romeo i Julija".

Sredstvo za postizanje potpune harmonije duha i tijela

Glazba osvježava, oživljava i olakšava pokret u borilačkim vještinama i sportu, te dolazi do neposrednog stapanja elemenata glazbe i pokreta. Glazba od davnina prati borilačke vještine kao izravni impuls ili kao dopuna te potpora pokretu. Zato ne čudi činjenica da su jedni od najvećih glazbenih klasika svih vremena nastali na osnovi inspiracije i nadahnuća iz tema pojedinog borilačkog umijeća, kao djela:"Sabre dance" iz Gayaneh baleta Arama Khachaturiana (1903. - 1978.); "William Tell", Gioachinoa Rossinija (1792. - 1868.); Prelude Act I – "The Toreadors" iz opere Karmen Georgesa Bizeta (1837. - 1875.). I poznate marševe, odnosno

jurišnu borbenu glazbu komponirali su neki od najvećih skladatelja svijeta, između ostalih i March No1, opus 39, naziva "Land of hope and glory", Sir Edwarda Elgara (1857. - 1934.); "Alla Marcia -Karelia Suite", Jeana Sibeliusa (1865. - 1857.); "Radetzky March", opus 228, Johanna Straussa I (1804. - 1849.)… Primjera radi i poznata francuska "Marseljeza", koja je nastala u vrijeme Francuske revolucije 1792. u gradu Marseille, bila je skladana kao jurišna glazba, a kasnije postaje francuskom himnom.

Kod svih starih naroda i kultura: Kineza, Japanaca, Grka, Rimljana, Asiraca, Afrikanaca ili Indijanaca, glazba i tjelesni pokret služili su kao osnovno sredstvo u odgoju za postizanje potpune harmonije duha i tijela. Od dubokog zvuka snažnih bubnjeva u pojedinim hramovima do tihog ritma disanja , zvuk i pokret isprepliću se stoljećima. U borilačkim vještinama i sportu određeno ritmičko izražavanje pojedinca s pomoću glazbe slijeva se u kolektivni ritam, što uvelike pojačava sigurnost, odlučnost i plastičnost pokreta, a kod gledatelja izaziva snažan dojam. Taj "borbeni" dojam, koji ostavlja glazba, koristio se još za vrijeme gladijatora, viteških turnira (fanfare), ali i kasnije na mnogim bojištima, u ratovima širom svijeta, kada su se najčešće koristili bubnjari i trubači. Primjerice, u Americi, u ratu Sjevera i Juga kada su moral podizali bubnjari, te u 1. i 2. svjetskom ratu gdje su Britanci za istu svrhu koristili škotske gajdaše, pa sve do danas gdje se glazba koristi na raznim borilačkim turnirima. Za uvođenje ritmičko-glazbenih elemenata u sportu, naročito su zaslužni J. H. Pestalozzi, koji je sredinom 19. st. uveo glazbenu pratnju kod obuke u sportu, te J. Dalcroze koji je dao pobudu za daljnji razvoj glazbe pri sudjelovanju u sportu, te R. Laban koji je često isticao unutarnju vezu između glazbe i pokreta.

Koordinacija temeljnog glazbenog ritma s ritmom pokreta

U mnogim zemljama svijeta danas se znanstveno istražuje veza između pokreta i glazbe kao i djelovanja glazbe u borilačkim vještinama i sportu, kao i to kako opći elementi glazbe i pokreta uzajamno utječu jedni na druge. Glavna je briga kod spajanja glazbe i pokreta ta da koordinira temeljni glazbeni ritam s ritmom pokreta. Za stvaranje borbene atmosfere glazba je vrlo važna i kao zvučna kulisa, primjerice za zastrašivanje protivnika, ali i za pojačavanje borbenog duha te veću motivaciju za borbu vlastitih vojnika. Primjera za to možemo naći u ratničkim plesovima nekih afričkih plemena, kao Vatusa, Zulua i Vahaga. Sličnost postoji i u ratničkim plesovima sjevernoameričkih Indijanaca, poglavito plemena Sioux, Pawnee i Cherokee. Takvi ratnički plesovi mogu se vidjeti na danima okupljanja Indijanaca, zvanim Pow Wow u državama Dakoti i Montani. Među ratničkim plesovima od poznatijih u svijetu zasigurno je i tradicionalni ratnički maurski ples zvan haku s Novog Zelanda. Godine 1741. u Hrvatskoj je oformljen prvi vojni orkestar naziva Turkisch band, koji je bio dio postrojbe Trenkovih pandura.

Poznato je iz povijesti ratovanja Sjeverne Amerike, da je čak i čuveni general Custer zatražio posebnu jurišnu muziku (oko 1840.), koja bi se izvodila pri jurišima njegovog slavnog 7. konjičkog korpusa. Također, interesantan je i podatak da su za čitavo vrijeme opsade utvrde Alamo (1836.), Meksikanci svake noći svirali istu tradicionalnu melodiju, naziva "Deguello" (Pjesma umrlih). Interesantan je i znak naziva "chamade" koji je pozivao na prekid borbe na bojišnici a dat je trubom ili bubnjevima, a danas u sportu zvukom gonga (box, kick boxing, MMA).

U novije vrijeme glazba u borilačkim vještinama i sportovima služi uglavnom za davanje ritma koji pomaže vježbaču pri pokretu ili služi kao ugodna kulisa za gledatelje. Povijesno gledano,borilačke vještine rijetko su se prakticirale u tišini. U kineskoj borilačkoj tradiciji koristili su bubnjeve, gongove i flaute. Japanska i okinavska tradicija borilačkih vještina bile su pod utjecajem određenog ceremonijalnog ritma. Filipinske borilačke vještine integrirali su ritam u rad i vježbanje s oružjem. I na jugoistoku Azije borilačke vještine su se često vježbale uz glazbu i ples. Glazba je tako čuvala tempo, podučavala strukturu borilačkih tehnika i prenosila kulturni identitet. Glazba se koristi u boksu i kick-boxingu, karateu, savateu, kao i pri izvođenju različitih kata, u capoeiri i nekim folklornim oblicima hrvanja ali i u drugim sportovima. Glazba i borilački pokreti danas se često stapaju i u glazbenim spotovima, kao na primjer brazilska capoeira u spotu C. Santane (Maria, Maria), a također kao česta tema u mnogim spotovima koristi se boks i tajlandski boks.

U borilačkim filmovima glazba se koristi za podizanje atmosfere i pojačavanje doživljaja borilačkog pokreta. U

Glazba kao partner vježbaču u treningu

Glazba može postati snažan saveznik u treningu borilačkih vještina. Kada se koristi a pravom namjerom, može poboljšati tehničke vještine i tehničku izvedbu te kondiciju. Isto tako, produbljuje unutarnju svijest i jača sam borilački duh koje borilačke vještine posebno njeguju. Instruktori borilačkih vještina trebaju znati kako koristiti glazbu za "pametniji", a ne samo "jači" trening. Kombinacije udaraca, obrasci rada nogu, kate (forme), rad s oružjem, pa čak i sparinzi slijede određene ritmičke strukture. Glazba jača unutarnji osjećaj za tempiranje kod vježbača, omogućujući vježbaču da izvodi tehnike koje kao da "teku" po određenom ritmu a ne da se osjeća kao da ih vježbač izvodi prisilno. S vremenom vježbači se stapaju sa ritmom i on postaje dio njih, omogućujući im učinkovito kretanje čak i u tišini. Ovo je posebno važno za početnike koji se često muče s tempom izvedbe neke od tehnika. Glazba pomaže vježbaču da usmjeri svoju pažnju prema unutra i zanemari ometanja iz okoline.

Različiti stilovi glazbe proizvode različita mentalna stanja. Tako određena pogonska ili dinamičnija glazba pojačava budnost i intenzitet vježbanja. Određena ambijentalna ili instrumentalna glazba podržava smirenu svjesnost i preciznost. Tradicionalna (folklorna) ili kulturna glazba jača vezu s porijeklom pojedine borilačke vještine,kao i samom namjerom vježbanja. Glazba, također, pomaže u regulaciji emocionalne energije, smanjujući tjeskobu prije sparinga, te pomaže smanjiti stres prije testiranja i povećati samopouzdanje kod vježbača. Glazba tako postaje alat za emocionalnu samoregulaciju kod vježbača, postaje partner vježbaču u treningu. Ljudski mozak prirodno povezuje pokret sa zvukom, zato se određene tehnike iz borilačkih vještina bolje zapamte, lakše se izvode i s manje grešaka te izgledaju prirodnije kada se izvode uz glazbu.

Glazba tako pretvara nešto što je vježbaču apstraktno u ono što vježbač ne samo da pamti već i osjeća. Borilačke vještine nisu mehaničke, one su ekspresivne. Glazba potiče vježbače da pronađu vlastiti ritam i osobnost unutar pojedine borilačke vještine. Kada se pokreti usklade sa zvukom, tehnike postaju više od običnih vježbi; one postaju osobnosti. Tekstovi u pjesmama mogu povećati intenzitet pojedinih vježbača i za njih biti motivirajuće dok neke druge vježbače ti isti tekstovi mogu ometati u radu. Stoga je vrlo važno da svaki vježbač (ili njegov instruktor) vode računa o tome da izaberu odgovarajuću glazbu.

narodnim svečanostima pri kojima se organiziraju i razna natjecanja u borilačkim vještinama, kao i pri natjecanjima u borilačkim sportovima širom svijeta. Danas su u svijetu poznati po svojem stapanju kombinacija glazbe s borilačkim pokretima u nekim borilačkim vještinama i sportovima, kao Pelivansko udaranje u bubanj na danima hrvanja, demonstracijski timovi capoeira, kod kung fua (forme), kod izvođenja karatea kate (forme), kod tae kwon doa (hyung), Mongolsko hrvanje (ples šampiona), borilački dani Havaja, poznati ples sumo boraca…

Jedan od najpoznatijih majstora u izvođenju glazbenih kata, odnosno formi je kanadski majstor Jean Frenette koji je peterostruki svjetski prvak u toj disciplini. Kasnije se također proširila u svijetu i jedna vrsta aerobika koja je nastala stapanjem plesa i borilačkih pokreta iz tae kwon doa, a nazvana je tae bo, a jedan od njenih začetnika bio je glumac i borilački majstor Billy Blanks. Tu vrstu aerobika propagirali su i poznati glumci Wesley Snipes i Jean Claude Van Damme. Mnogi poznati majstori borilačkih vještina imali su istančan osjećaj za ritam. Primjera radi, i Bruce Lee je bio odličan plesač plesa cha-cha. Poznati boksač Oscar de la Hoya proslavio se i kao pjevač u svojoj zemlji.

Izvođenje glazbenih kata započelo se širiti iz Amerike sredinom 70-ih godina prošloga stoljeća, da bi već početkom osamdesetih postale vrlo popularne širom svijeta. Danas su uz sportove poput ritmičke gimnastike, umjetničkog klizanja,modernog plesa ili baleta, i borilačke vještine i sportovi u svijetu poznati po stapanju svojih pokreta i muzike. Dapače, mnogi borilački pokreti danas se koriste i u mnogim vrstama plesa, kako modernog plesa tako i baleta, te su vrlo popularni u svijetu. Glazbu i borilačke vještine dijele duboke veze u ritmu, tempu i disciplini izvođenja pokreta, pri čemu glazba služi kao moćan alat za poboljšanje izvedbe treninga,regulaciju energije vježbača i bolje poboljšanje fokusa vježbača na treningu. Glazba svakako pomaže u razvoju ritma pri izvođenju tehnika, povećava izdržljivost vježbača iz razloga jer tempo utječe na fizički učinak, pojačava borbeni duh, a u velikoj mjeri pomaže i pri pravilnom izvođenju tehnike. Svakako da različiti ritam glazbe ima različiti utjecaj. Primjera radi, borilačke vještine poput Muay Thai koriste živu glazbu (naziva sarama) kako bi se uskladile s tempom borbe, dok u



mnogim folklornim oblicima hrvanja (pelivansko, Boh, sumo i druga), svirači bubnjevima daju ritam borcima. U brazilskoj capoeiri, pokreti vježbača se stapaju s ritmom i tako spajaju pokrete vježbača koji nalikuju svojevrsnom plesu s borbenom tehnikom . U današnjim modernim borilačkim centrima, moderna glazba zamjenjuje nekadašnje bubnjeve ali njen učinak ostaje isti. Glazba oblikuje tempo, izoštrava fokus vježbača, regulira emocije, i jača vezu između uma i tijela.

Pozitivno djelovanje na pojedine unutarnje organe

TX: Glazba regulira energiju vježbača kako prije samog vježbanja tako i za samo vrijeme vježbanja kao i sparinga ili borbe, pojačavajući borbeni duh i smanjuje anksioznost vježbača te podiže adrenalin. Mnogi stari narodi imali su saznanja da glazba i određeni ritam, svojim vibracijama, imaju pozitivno djelovanje na pojedine unutarnje organe u čovječjem tijelu. Glazba i ritam u borilačkim vještinama pomažu vježbaču u regulaciji ispravnog disanja, pomažu kod pravilnijeg rada nogu, odnosno utječu na pravilnije kretanje a i sami udarci koji se izvode u pojedinim tehnikama su bolje sinkronizirani. Uglavnom, mnogi vježbači - borci vole izmjene srednjeg s brzim tempom, a koji im onda postepeno pojačava ritam same izvedbe vježbe nameću i regulirajući time intenzitet svake pojedine vježbe. Brža glazba kod vježbača povećava broj otkucaja srca i poboljšava izvedbu udaraca na boksačkoj vreći. Korištenje glazbe u katama (formama /poomsae) pomaže vježbačima da sinkroniziraju svoje pokrete s vremenom izvođenja kate i njenog ritma. Suprotno tome, kod borilačkih vještina kod kojih vježbač želi potaknuti unutarnju energiju kao na primjer u Tai Chiju i Qigongu, sporija tj. laganija i melodična glazba potiče vježbača na meditativni fokus i pomaže mu kod lakše kontrole njegovog ispravnog disanja. Takva glazba smiruje, opušta i relaksira vježbača.

Bolji, napredniji vježbači znaju i za mogućnost brže i češće promjene ritma tijekom borbe koja se svodi na učenje udaranja ili izvođenja tehnike s prekidom ustaljenog ritma izvođenja, čime manevrom zbunjuju protivnika te time dobivaju na taktičkoj prednosti. U glazbi je to slično glazbenoj sinkopi - posebno naglašavanje nekog određenog ritma, u borilačkim vještinama je to posebno i drugačije izvođenje pojedine tehnike izvan uobičajenog ritma izvođenja. Svaki vježbač treba povezati glazbu koju sluša sa svojom svijesti ali i s trenutačnom situacijskom svjesnošću i stopiti ih s tehnikama koje izvodi. Većina ljudi se u borbi koristi s već predvidivim obrascem tempa te izvode tehniku udaraca obrascem ritma - lijeva, desna, lijeva, desna - ruka (ili noga), s promjenom ritma lijeva, desna te lijeva, lijeva, desna - ruka (ili noga), kao najčešći obrazac. Takav obrazac je često viđen kod slabijih i manje iskusnih boraca. U hrvanju i judu također se vrlo često koristi sličan, gotovo isti obrazac kretanja kojim se želi izbaciti protivnika iz njegove ravnoteže i poremetiti tempo kretanja odnosno iskoristiti njegovo predvidivo kretanje određenim tempom u svoju korist. ■