

Ples je izvanredna manifestacija fizičkih veština kojima istovremeno mogu da se izraze sirova energija i elegantni pokreti. Izvajane poze, inovativne koreografije i zapanjujući prizori zaštitni su znak plesa kao umetničke forme. Savremeni plesači zaista mogu da se smatraju srećnicima. Mogućnost da se takmičite, igrate u predstavama na Brodveju i budete članovi profesionalnih baletskih trupa zaista postoji ako ste snažan i talentovan plesač. Ples odslikava besprekornu ravnotežu, intenzivnu kontrolu nad mišićima, eleganciju, ritam i brzinu pokreta. Šta bi moglo biti uzbudljivije od toga da vas reditelj izabere da igrate glavnu ulogu u predstavi? Međutim, morate biti fizički i psihički spremni da biste mogli da budete konkurentni na tržištu vrhunskih igrača. Publika više no ikada zahteva da bude impresionirana; ekstremne koreografije su ono zbog čega se prodaju karte za predstave i pobeđuje na takmičenjima.

Plesne škole, studija i akademije veoma su užurbana mesta. Raspored časova, proba, predstava i takmičenja veoma je gust i naporan. Ulažete više truda nego ikad da biste dali sve od sebe i da biste se ponašali u skladu sa datim instrukcijama. Vaši instruktori i profesori plesa veoma se trude da vas nauče da savladate tehniku plesa, steknete osećaj za muziku i izborite se sa zahtevnim koreografijama, dok istovremeno reklamiraju svoju delatnost. Ponekad može da se dogodi da se na časovima plesne tehnike previde detalji. Plesna tehnika se decenijama prenosila sa generacije na generaciju uz veoma malo detaljne analize anatomske strukture. Ta tradicija bila je zadovoljavajuća za prethodne generacije plesača, ali da bi biste mogli da se istaknete u savremenoj konkurenciji plesača, morate da znate osnove anatomije ljudskog tela i da trenirate na visokoprofesionalnom nivou.

Svaka vežba na rukohvatu ili na sredini sale mora da ima tačno određenu svrhu. Vežbe na rukohvatu ne služe samo da se izvede niz vežbi za *plié* i *tendu* već da naučite da sinhronizujete sve pokrete svog tela. Na časovima tehnike pažnja treba da se usmeri na razvoj mišićne snage da biste mogli da kontrolišete i zaštitite zglobove. Morate da shvatite koje se grupe mišića kontrahuju da biste zauzimali različite kombinacije plesnih položaja. Na primer, mišići koji opružaju neki zglob moraju da se kontrahuju tokom izvođenja čitavog obima pokreta. Ako niste sigurni koji mišići učestvuju u opružanju, kako ćete moći uspešno da izvedete kombinaciju pokreta? I dalje ćete prekomerno da angažujete pogrešne mišiće, tako što ćete bespotrebno povećavati mišićnu masu ili ćete izazvati povredu usled preteranog naprezanja.

Knjiga *Ples: anatomija* će vam pomoći da otkrijete efikasniji način da poboljšate svoju plesnu tehniku. Unapredićete izvođenje pokreta jer ćete tačno znati koji se mišići kontrahuju da bi se pokret dogodio. Ova knjiga sadrži više od 100 ilustracija vežbi koje će vam pomoći da steknete vizuelno razumevanje anatomije ljudskog tela. Videćete šta se događa unutar telesnih struktura pri izvođenju pokreta *tendu*, *passé* i *arabesque*, a to će vam pomoći da izvodite pokrete pravilnim obrascem.

U svakom poglavlju bavimo se ključnim principima pokreta da bismo vam pomogli da unapredite svoju plesnu izvedbu. Prvo poglavlje je kamen temeljac cele knjige; u njemu smo prikazali tri divna plesna položaja tela koji nam služe da pokažemo strukture i mišićnu strukturu celog tela. U tom poglavlju je takođe istaknut značaj osnovnog poznavanja principa prema kojima ljudsko telo funkcioniše, a to smo takođe opisali pomoću anatomske strukture, ravni pokreta i mišićnih aktivnosti.