



## **DELAVNICA ZA DUŠO IN TELO – DELAVNICA ORIENTALSKEGA PLESA**

Orientalni ples izvira iz tradicionalnih ženskih plesov Bližnjega vzhoda in severne Afrike. Zelo popularen naziv teh plesov je tudi trebušni ples, ki se je največkrat izvajal na raznih družabnih srečanjih. Ženska lahko ples uprizori sama ali v skupini. Ples je primeren za ženske vseh starosti, lahko ga plešejo mlade in malo manj mlade. Tako ples ponuja ženski druženje, dvig njene samozavesti in ne na kocu tudi oblikovanje njenega telesa.

Značilnost orientalskega plesa je, da so gibi osredotočeni na zgornji del telesa in ne na noge, kot je to značilno za zahodne plese. Orientalna plesalka se pri plesu zanosno prepusti melodiji. Melodija izvira iz njenega telesa in ona sledi ritmu ali pa poudari melodijo pesmi.

Zelo zmotno je mnenje, da je orientalski ples namenjen le zabavi moških. Iz družabnega plesa se je razvila odrska plesna oblika in danes je vedno več skupin in posameznic, ki odrsko uprizarjajo ples.

Članice društva medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Gorenjske smo se že nekaj časa poigravale z mislijo, da bi se spoznale s to obliko plesa. Tako se nas je zbralo nekaj radovednic v Klubu zdravja in športa Lesce.

Z učiteljico Anjo smo pridno vadile posamezne gibe, ki smo jih na koncu združile in zaplesale v ritmu glasbe. Anja je imela veliko potrpljenja z našo, ne več tako mlado skupino in uspelo ji je. Sestavile smo kratko, toda za nas, najlepšo plesno koreografijo.

Zadovoljne smo ob koncu delavnice posedle v krogu in uživale ob Anjinih plesnih veščinah.

Čeprav je bila pustna sobota, nas kurenti niso preganjali. Smo pa s toliko večjim užitek, dopoldansko izgubljeno energijo, nadoknadile z malico in pustnim krofom za katere je poskrbela Mimi.

Sklenile smo, da so delavnice sproščanja še kako dobrodošle in koristne. Napolnjene z novo energijo.  $\frac{1}{2}$ e zbiramo ideje za naslednjo. Dobrodošle bodo tudi vaše, zato nam pišite in se nam pridružite. Pomlad je že pred vrati.

Utrinke iz delavnice pa smo zbrali tudi v galeriji.

Katica Zlatar