

Radio študent

Učenje plesa in motnje hranjenja

Četrtek, 3. 3. 2005

avtor/ica: LukaH

Na prvi pogled gre za temo, ki ne sodi v Univerzitetni okvir, vendar to ne drži. Motnje prehranjevanja se namreč pogosto pojavljajo pri mladih plesalcih, pa tudi drugi pripadniki študentske vrste jim niso imuni. Govorimo predvsem o ženskem delu študentske populacije. In povod današnji temi je obisk plesne pedagoginje Julie Buckroyd iz Velike Britanije, ki je v Ljubljano prišla v okviru plesnega festivala Gibanica. (Vivian H.)

Med najbolj pogoste bolezni oziroma motnje prehranjevanja prištevamo anoreksijo in bulimijo. Za anoreksijo je značilno stradanje, saj so osebe, ki se poslužujejo gladovanja prepričane, da so zelo debele, čeprav v resnici tehtajo manj, kot bi bilo iz zdravstvenega stališča potrebno za normalen razvoj in delovanje. Gre torej za moteno doživljanje svoje telesne teže. Posledično mladenke izgubijo menstruacijo, lahko se pojavi tudi izpadanje las, nizek krvni pritisk in znižanje kostne mase, ki pripelje do kasnejšega tveganja za osteoporozo.

Mladi z anoreksijo se ponavadi, misleč da so debeli, poslužujejo pretirane vadbe, ki je usmerjena v izgubo teže. Hkrati imajo slabo samospoštovanje, ponavadi se tudi socialno izolirajo in so depresivno razpoloženi.

Bulimija je druga skrajnost, ki ji lahko enostavno rečemo tudi prenajedanje. Oseba v določenem časovnem obdobju poje bistveno večjo količino hrane, kot bi jo pojedla večina ljudi. Hkrati tudi čuti, da ne more nadzirati hranjenja. Pojavlja se neustrezno kompenzacijsko vedenje, s katerim poskuša mladenka oziroma mladenič preprečiti pridobivanje teže, največkrat tako, da sama/sam sproži bruhanje ali jemlje odvajala.

Oba navedena primera motenj hranjenja se najbolj pogosto pojavljata pri plesalcih. Statistika kaže, da naj bi vsaka peta študentka plesa zbolela za anoreksijo ali bulimijo. Če pogledamo širše, se problem anoreksije pojavi približno pri enem odstotku populacije mladostnic in mladih odraslih žensk, diagnosticirani primeri bulimije pa zajemajo od enega do treh odstotkov populacije mladih žensk. V več kot 90 odstotkov primerov gre za ženske, čeprav raziskave kažejo, da postaja bolezen vse pogostejša tudi med moškimi. Zopet so kritična točka predvsem plesalci.

O problematiki anoreksije in bulimije smo se pogovarjali s plesno pedagoginjo Julio Buckroyd iz Velike Britanije, ki je imela v okviru plesnega festivala Gibanica na British Councilu in na Pedagoški fakulteti različna predavanja o plesu, uporabi prehrane in motnjah hranjenja.

Julia Buckroyd velja za plesno pedagoginjo in svetovalko, ki je ovrгла tradicionalni način učenja plesa in preko osebnih pogovorov s plesalci začela odkrivati njihove čustvene vidike učenja plesa. Vsakodnevno treniranje, hudi pritiski s strani plesnih šol in vaditeljev ter želja, da bi prekosili konkurenco, so pogosti razlogi za osebne težave mladih plesalcev. Na žalost motnje prehranjevanja nimajo le fizičnih vzrokov, pač pa so velikokrat skupek različnih psihičnih problemov. Za razvoj anoreksije ali bulimije je potrebna vrsta pogojev, eden izmed pomembnejših je seveda današnja kultura, v kateri je vitka oseba vrednejša, sprejemljivejša in bolj zaželena.

Preprost primer današnje družbe se odraža že v prvi reviji, ki jo vzamemo v roke in v kateri srečna poplesujejo popolna dekleta brez grama odvečne maščobe, z nasmehom, belim kot sneg in poltjo, ki je retuširana vsaj tolikokrat, kot je popravljen Bushev javni govor.

Razlog za pojav anoreksije ali bulimije je tudi slabo zavedanje samega sebe in premajhna koncentracija samospoštovanja. Prav tako ima posameznik, ki oboleva za motnjami prehranjevanja, slabo razvito sposobnost izražanja svojih občutkov. Ravno zato namreč tudi zlorablja hrano, namesto, da bi svoje travme zdravil na drugačne načine. Do bolezni lahko privede tudi nenaden stres ali posebna kriza v človekovem življenju, kot so na primer izguba tesnega prijateljstva, smrt ljubljene osebe, posilstvo, odhod od doma ali celo izpiti na faksu, ki

so za nekatere prevelik stresni zalogaj.

In zakaj so motnje prehranjevanja nekaj, kar največkrat doleti ravno študente plesa? Od njih se v plesnih institucijah že tako ali tako pričakuje, da bodo vitki, vitkejši od ostalih. To logično, če hujšanja ne nadzorujemo, vodi v odvisnost. Nekatere plesalke imajo celo posebne zvezke, v katere vpisujejo svojo težo in njene spremembe. Njihov glavni cilj je postati še bolj suha, pri čemer pa se ne zavedajo, da so že zdavnaj dosegle idealno težo in se že nagibajo k podhranjenosti.

Julie Buckroyd vse skupaj komentira takole: »Naša kultura že sama po sebi zahteva vitkost in lepoto, na žalost samo zunanjo, saj se ta bolje prodaja. Ravno plesalke, igralke, gimnastičarke ter manekenke spadajo v tisto skupino žensk, ki služijo denar s svojim talentom, ki pa ga izkazujejo skozi svojo postavo. Motnje hranjenja se pri plesalkah pojavijo kot poklicna bolezen. Neetično je zahtevati od učenk tolikšno vitkost, da je ogroženo njihovo blagostanje.«

Kljub temu se mnoge plesne šole nedvomno podrejajo trenutnim plesnim, estetskim in tehničnim trendom in zelo pritiskajo na učenke, naj bodo vitke. Če učenka ne ustreza tem merilom, se lahko zgodi, da se mora izpisati iz plesne šole oziroma plesne fakultete, kar zelo nazorno kaže na to, da je njena vrednost res odvisna od njene vitkosti. Na mnogih šolah pogosto tehtajo učenke, določajo, koliko morajo shujšati in komentirajo njihovo težo. Žaljive pripombe na račun tistih, ki so po mnenju pedagogov "predebele", so nekaj vsakdanjega. Julia Buckroyd meni, da bi morali v plesnih šolah in plesnih kolidžih učencem omogočiti redno svetovanje o psiholoških aspektih plesne kariere.

To je vse v današnji nekoliko drugačni oddaji Kaj pa Univerza. Zaplešite v sončen dan, a pri tem ne pozabite na zdravje!

O plesu in njegovih stranskih učinkih je poizvedovala Vivian H.