



IN MREŽA IN BURZA VIJESTI SPORT MODERNA VREMENA LIFE&STYLE KULTURA EU KUTAK IN METROPOLA

TERAPIJSKA SNAGA UMJETNOSTI

TAMARA BRAČUN Ples pokazuje da različitost nije ograničenje



Objavljeno Prije 3 mjeseca / 29/08/2025
Napisao/la: IN-PORTAL



Foto: Erik Kučić i Sandro Donda



Tamara Bračun je plesačica suvremenog plesa koja ruši barijere i pokazuje koliku ples može imati moć osnaživanja i inkluzije



Svoj plesni put započela je prije 19 godina kroz radionicu u Udruzi osoba s cerebralnom paralizom iz Rijeke, a na inicijativu članova iz radionice je nastala plesna grupa Magija u kojoj i danas aktivno sudjeluje.

Bračun je kroz godine završila niz edukacija i surađivala s brojnim umjetnicima nezavisne scene te se na kraju ostvarila i kao koreografkinja te voditeljica samostalnog projekta Plesna meditacija. A svega toga ne bi bilo da nije bilo Tamarinog talenta, ljubavi prema plesu i upornosti.



NAJNOVIJE



OSOBE S
Varaždi
najljepi



IZ SVIJE
KATY P
osobu s



ZNANOS
Može li



Vre



Disabi



Arhi

Ipak, svemu treba dodati da na početku ni ona sama nije vjerovala da je to sve moguće. S ovom inspirativnom umjetnicom razgovarali smo o njenom plesnom putu.

– Plesom sam se počela baviti 2006. godine kada nam je u Udruzi osoba s cerebralnom paralizom iz Rijeke ponuđena ta prilika. Počele su se održavati plesne radionice i ja sam ih rado prihvatila jer me oduvijek zanimao pokret i ples. Ples za mene znači život, istraživanje, slobodu, neverbalnu komunikaciju i improvizaciju. Kroz ples izražavam emocije, povezujem se s ljudima i otkrivam sebe – ispričala nam je Bračun istaknuvši i terapijsku snagu plesa.



– Vjerujem da ples ima snažnu terapijsku moć jer kroz pokret povezuje tijelo, emocije i misli te oslobađa unutarnje potencijale. Vodim samostalni projekt Plesna meditacija, to je svojevrsno putovanje u kojem tijelo kroz slobodan pokret postaje glas duše. U ritmu se oslobađa sve što sputava, a ples prerasta u moćan izvor snage i iscjeljenja. To je trenutak kada nestaje vrijeme, a ostaje samo čista prisutnost i radost postojanja – objasnila je.

Dodala je i kako je ples koristan jer potiče oslobađanje potisnutih emocija te jača prisutnost u trenutku.

Za Bračun ples je puno više od terapije. Na pozornici je našla svoje mjesto za kreativno ispunjenje, a ne čudi da su joj posebno važne one predstave koje autorski potpisuje.

– Svaka predstava ima svoju težinu, ali nekoliko mi je posebno upečatljivo. Predstava ‘Što želimo’ bio je moj prvi veliki iskorak u koreografiji i kroz njega sam shvatila koliko tijelo može pričati priče i povezivati ljude. ‘Treptaj tišine’, duet s plesačicom u kolicima, istražuje psihofizičko stanje u trenucima kada nam nedostaje fizički kontakt i pokazuje kako ples može biti prostor slobode i prihvaćanja različitosti. Predstava ‘Druga koža, treće žene’ nastala je u izazovnim uvjetima pandemije i potresa. Radili smo zatvoreni u svojim sobama, improvizirali i stvarali pod maskama, a upravo je ta kreativna borba učinila predstavu posebnom i pokazala koliko tijelo, mašta i zajedništvo mogu premostiti prepreke – rekla nam je Bračun otkrivši i odakle crpi inspiraciju za koreografije.

– Motiviraju me osobne priče i iskustva, kada kroz ples mogu prenijeti nečiju životnu priču ili emociju, to me ispunjava i daje energiju. Svaka izvedba je prilika da kroz tijelo ispričam nešto važno i dodirnem publiku – istaknula je umjetnica koja pomiče granice.

– Vjerujem da ples ne poznaje fizičke prepreke. Otvara prostor inkluzije i daje glas tijelima koja nisu standardna u plesnom svijetu. Ples može pokazati da različitost nije ograničenje nego snaga – dodala je.

Ipak, prostora za napredak inkluzivnog plesa u Hrvatskoj itekako ima.

– U Hrvatskoj su Rijeka i Zagreb predvodnici inkluzivnog plesa kroz kolektive poput Magije i DIVERT-a. Situacija u ostatku zemlje se polako razvija, ali svijest i mogućnosti rastu. U Europi je inkluzivni ples već duboko ukorijenjen, postoje festivali, mreže i produkcije koje uključuju plesače svih tjelesnih sposobnosti. To nas nadahnjuje da i kod nas inkluzivni ples postane prepoznatljiv i cijenjen – naglasila je Bračun koja se okušala i kao voditeljica plesnih radionica za osobe s invaliditetom.

– Rad s osobama s invaliditetom je nadahnjujuć. Zbog vlastitog iskustva s cerebralnom paralizom dobro poznajem granice i mogućnosti tijela. Kada radim s polaznicima trudim se izvući maksimum iz svakog tijela, potaknuti kreativnost i osloboditi izražaj. Svako tijelo može plesati, samo treba prepoznati njegovu snagu i potencijal – istaknula je i za kraj otkrila na čemu sada radi.

– Trenutno razvijam nove koreografije koje istražuju inkluziju i različitost. Moj dugoročni cilj je raditi s osobama s invaliditetom kako bih svijetu pokazala koliko one zaista mogu, kroz pokret, kreativnost i scenski izraz. Želim da publika vidi snagu, ljepotu i potencijal različitih tijela i da inkluzivni ples postane prepoznatljiv, motivirajući i prirodan dio plesne scene – zaključila je.



Ivana Perković Rosan

Članak je objavljen uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije temeljem Programa ugovaranja novinarskih radova u elektroničkim publikacijama.

POVEZANE TEME: #AEM #AGENCIJA ZA ELEKTRONIČKE MEDIJE #INMREŽA #ISTAKNUTO #IVANA PERKOVIĆ ROSAN #OSOBE S INVALIDITETOM #PLES #TAMARA BRAČUN #TERAPIJSKA SNAGA UMJETNOSTI



IN-PORTAL

In-Portal vlasništvo je svih onih kojima je bolji život svih osoba s invaliditetom, kako u Hrvatskoj tako i u svijetu, primarna briga.

MOŽDA ĆE VAM SE SVIDJETI