

THE RHYTHM OF NATURE

RYTMY OBIEKTÓW

Skrypt z warsztatów



THE RHYTHM OF NATURE

Autorzy:

Paweł Michno
Michał Przybyła
Adrianna Michno

Edycja:

Po:ruszeni Stowarzyszenie Artystyczne

Projekt i skład:

Sabina Strzelecka

Spis treści

Wstęp	4
Rytm	6
Rytmy obiektów	7
Harmonia	9
Architektura ciała w przestrzeni	12
“Rytm Obiektów” i Analiza Ruchu Rudolfa Labana	14
Recycling ruchu	21
Recykling w tworzeniu materiałów	22
Recykling ruchu w odniesieniu do budowy anatomicznej człowieka	24
Recykling ruchu w odniesieniu do etapów recyklingu	26

Wstęp

Warsztaty pt. "Rytmy Obiektów" stanowiły drugą z trzech części warsztatowych w ramach projektu "Rytmy Natury" współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej.

Warsztaty pt. "Rytmy obiektów", zostały podzielone na trzy części tematyczne:

- Rytmy Obiektów (prowadzący - Paweł Michno) - ok 6h
- Architektura Ciała jako obiektu (prowadzący - Michał Przybyła) - ok. 6h
- Recycling ruchu (prowadzący - Paweł Michno)- ok 6h

Wprowadzeniem do tego etapu prac projektowych była wizyta w Centrum Nauki Kopernik w Warszawie.

Centrum Nauki Kopernik (CNK) w Warszawie jest interaktywnym muzeum nauki, które oferuje wystawy, eksperymenty, prezentacje i warsztaty, mające na celu edukację i popularyzację nauki wśród odwiedzających.

Wewnątrz Centrum Nauki Kopernik znajduje się wiele interaktywnych wystaw, które obejmują różnorodne dziedziny nauki, takie jak fizyka, chemia, biologia, astronomia, matematyka i wiele innych. Wystawy są zaprojektowane w taki sposób, aby zachęcać do eksperymentowania, badania i odkrywania różnych zjawisk naukowych poprzez praktyczne doświadczenia. Postanowiliśmy wykorzystać interaktywne wystawy do eksperymentowania z ruchem, tak, aby bodźce odbierane za pomocą zmysłu wzroku, słuchu, czy dotyku przechodziły naturalnie przez ciała tancerzy. Taki zabieg sprawił, że doświadczenie ekspozycji przybrało zupełnie nowego wymiaru.

Ekspozycje prezentowane w Centrum Nauki Kopernik były inspiracją do podejmowania dalszych działań przez tancerzy i choreografów podczas warsztatów na sali tanecznej.

Tancerze i choreografowie biorący udział w warsztatach projektowych badali wybrane przedmioty pod kątem kształtu, struktury powierzchni jak i właściwości fizycznych poszczególnych przedmiotów. Analizowali geometryczne wzorce, linie, proporcje i tekstury przedmiotów, aby wykorzystać je w tworzeniu oryginalnych ruchów, sekwencji i kompozycji tanecznych. Przedmioty pozwalały im zdefiniować granice przestrzeni tanecznej, tworzyć punkty fokusowe, zaznaczać kierunki ruchu lub stanowić wyzwanie do eksploracji przestrzeni wokół nich. Kształt i struktura przedmiotów wpływały na kreowanie relacji przestrzennych między tancerzami, przedmiotami i przestrzenią. Przedmioty służyły im jako przeszkody, punkty połączenia, elementy interakcji lub elementy, które definiowały przestrzenne relacje między tancerzami w powstałej kompozycji tanecznej.

Zadania, które otrzymywali tancerze podczas warsztatów wpływały na proces somatyczny tancerzy, a co za tym idzie na ich ruch i powstawanie kompozycji tanecznej.

Każdy przedmiot może inspirować unikalne odczucia, interakcje i kreatywność ruchową tancerzy. Eksploracja i badanie tych możliwości może dać nowe narzędzia nauczycielom i choreografom do pracy nad kompozycją w tańcu.

Praca z tymi przedmiotami podczas warsztatów miała również na celu poszukiwanie rytmów w tych przedmiotach, gdyż rytm jest sekwencją powtarzających się elementów w czasie i może występować zarówno w dziedzinie dźwięku, jak i wizualnej formy przedmiotów.

W kontekście dźwięku, przedmioty takie jak instrumenty muzyczne, maszyny, narzędzia czy przedmioty codziennego użytku mogą generować dźwięki o określonym rytmie. Na przykład, bicie bębna, stukanie maszyny do pisania, brzęczenie telefonu lub odgłosy powstające przy uderzeniu w różne przedmioty mogą tworzyć rytmiczne sekwencje dźwiękowe.

Podobnie, wizualne przedmioty mogą również posiadać rytm w swojej strukturze lub powtarzających się wzorach. Na przykład, powtarzające się linie, kształty, tekstury lub motywy w danym obiekcie mogą tworzyć wizualny rytm. Przykładami mogą być rytmiczne powtarzające się wzory na tkaninach, wzory architektoniczne lub powtarzające się elementy w designie przedmiotów.

Rytm w przedmiotach może wpływać na nasze postrzeganie i doświadczanie ich. Może wywoływać wrażenie porządku, powtarzalności, harmonii lub dynamicznego ruchu. Przedmioty o rytmicznej strukturze mogą również wpływać na naszą percepcję czasu i przestrzeni. Te wszystkie doznania i impulsy mogą posłużyć jako narzędzie do budowania i poszukiwania unikatowego ruchu tancerzy oraz budowania kompozycji tanecznej.

Rytm

Zacznijmy od zdefiniowania podstawowego pojęcia - czym dla nas jest rytm?

Rytm to regularna sekwencja powtarzających się elementów lub zdarzeń, które tworzą strukturę w czasie. W naturze obiekty mogą wykazywać rytmiczne wzorce. Postrzeganie rytmu często zależy od ludzkiej percepcji i interpretacji. Możemy dostrzegać rytm w różnych obiektach i zjawiskach, ale nie oznacza to, że obiekty same w sobie posiadają świadomość rytmu. Chociaż pojęcie rytmu jest często związane z muzyką i ludzką percepcją dźwięku, można je również zastosować do innych dziedzin. Każdy obiekt ma właściwą dla siebie strukturę, kształt oraz właściwości fizyczne. Badając te przedmioty możemy w nich dostrzec pewnego rodzaju charakterystykę w której to możemy dostrzec rytm, który może być inspiracją do kreowania ruchu. Nie chodzi nam o rytm, który słyszemy a rytm, który pojawia się w strukturze i kształcie badanego przedmiotu. Tak jak każda figura geometryczna (okrąg, kwadrat czy trójkąt) ma swój rytm, tak samo każdy badany przedmiot może dostarczać nam inspiracji rytmicznej. Może się to przejawiać poprzez zbliżenie kształtem do jakiejś figury geometrycznej lub poprzez charakterystykę struktury powierzchni tego przedmiotu, która może dostarczać inspiracji rytmicznej.

Artyści związani na co dzień z różnymi dziedzinami sztuki, posługiwali się rytmem jako źródłem inspiracji przy tworzeniu swoich dzieł. Inspiracje pochodzące z rytmów obiektów dostrzec możemy w pracach architektów, scenografów, choreografów, artystów plastyków, rzeźbiarzy oraz innych twórców sztuk wizualnych.

W sztukach wizualnych, rytm obiektów może być osiągnięty poprzez powtarzanie i sekwencjonowanie elementów, takich jak linie, kształty, kolory czy tekstury. Przykładowo, powtarzające się linie lub kształty mogą tworzyć rytmiczny układ, który przyciąga uwagę i nadaje kompozycji pewną energię. Rytm obiektów może być regularny, powtarzalny lub asymetryczny, tworząc różne efekty wizualne.

Rytmika obiektów w sztukach wizualnych i architekturze ma kluczowe znaczenie dla percepcji i odbioru dzieła. Tworzy ona dynamikę, porządek, harmonię i spójność, a także wpływa na sposób, w jaki odbiorcy odczuwają przestrzeń i kompozycję. Rytm obiektów może być subtelny, dynamiczny, monotony lub niesymetryczny, wprowadzając różnorodność w doświadczeniu wizualnym i architektonicznym.

Rytmy obiektów

Wykorzystanie metody w pracy z tancerzami:

ĆWICZENIA DLA TANCERZY:

Object improvisation

Podczas tej części warsztatów każdy z tancerzy miał za zadanie wykonać improwizację taneczną inspirowaną jedną z ekspozycji prezentowanych podczas wizyty w CNK. Improwizacja miała być odzwierciedleniem rytmu, budowy i struktury jaki dostrzegli w tym przedmiocie, oddawać poczucie dynamiki jakie dawał oraz jaki miał wpływ na ich samopoczucie i skojarzenia podczas pracy z tym obiektem.

Mindful_Perception

Tancerze pracując w parach mieli za zadanie dostrzeganie u drugiej osoby naturalnych rytmów, które miały być inspiracją do kreowania ruchu. Naturalnymi rytmami mogły być: rytm pracy serca, puls, rytm oddechu, rytm zamykania powiek, rytm dostrzegany w anatomicznej budowie ciała. Ćwiczenie to pobudza uważność i wrażliwość tancerzy na siebie nawzajem i rozwija umiejętność dostrzegania impulsów pochodzących z ich otoczenia. Ćwiczenia te sprzyjają integracji ciała i umysłu, co jest kluczowe w procesie somatycznym i przy twórczości ruchowej. Przebywanie dodatkowo na świeżym powietrzu, nawiązywanie kontaktu z naturą i bycie w harmonii z otaczającym środowiskiem może pomóc w integracji fizycznych, emocjonalnych i poznawczych aspektów ruchu. Wpływ natury na proces somatyczny, twórczość ruchową i tańczące ciało może być subiektywny i zależny od indywidualnych doświadczeń. Dla niektórych tancerzy natura może stanowić główne źródło inspiracji i głębszego połączenia z ruchem, podczas gdy dla innych może mieć to mniejsze znaczenie.

Geometric improvisation.

Tancerze w tym ćwiczeniu mieli wybrać jedną z figur geometrycznych, która charakteryzuje się określonym rytmem (np. koło, kwadrat, trójkąt równoboczny, trójkąt równoramienny, trójkąt prostokątny, prostokąt itd.). Rytm wybranej figury jest inspiracją do twórczości ruchowej i może stymulować różne części ciała, wywoływać różne reakcje kinestetyczne i wpływać na sposób, w jaki tancerz wchodzi w interakcję z przestrzenią, innymi obiektami i tancerzami. Podczas tego ćwiczenia możemy obserwować wpływ różnych rytmów na siebie nawzajem, obserwując interpretację ruchową tancerzy. Dodatkowo możemy badać również wpływ rytmów na siebie i możliwość ich współistnienia i współdziałania w jednym wspólnym obszarze.

Praca z rytmami była ciekawym wprowadzeniem do tej części warsztatów. Tancerze z różnych krajów szukali sposobu komunikacji między sobą, bez używania słów, a w oparciu o komunikację poprzez ruch, czyli język ciała. Każdy z nich, pracując w oparciu o wybrany przez siebie obiekt i jego rytmy, próbowali nawiązać wspólną dynamikę i jakość ruchu z pozostałymi uczestnikami warsztatów. W ten sposób tworzyły się unikalne kompozycje ruchowe, które niejednokrotnie były bardzo spójne i można w nich było dostrzec porozumienie i wspólny charakter. Pomimo różnych obiektów, które były źródłem inspiracji dla tancerzy, potrafili się zjednoczyć w ruchu ze sobą i czerpać od siebie nawzajem. Każdy z nich był w tym wszystkim unikatową jednostką, ale jednocześnie istotną częścią spójnej całości plastycznego obrazu utworzonego przez ludzkie ciała. Był to bardzo harmonijny obraz.

Użycie tych ćwiczeń w pierwszej części warsztatów pozwoliło zbudować atmosferę współpracy pomiędzy tancerzami z różnych krajów, operujących innymi językami ojczystymi i różnymi technikami tanecznymi. W ten sposób zrodził się pewnego rodzaju dialog międzykulturowy, który pomógł zbudować atmosferę zaufania i zrozumienia między tancerzami i choreografami.

Harmonia

Różne rytmy przedmiotów mogą tworzyć harmonię, szczególnie, gdy są odpowiednio zorganizowane i współgrają ze sobą. Harmonia w kontekście rytmu oznacza, że różne rytmy współbrzmiały ze sobą i tworzą spójną i zrównoważoną całość. W przypadku rytmu, harmonia może być osiągnięta poprzez synchronizację, kontrast lub zależność między różnymi rytмами przedmiotów. Na przykład, różne rytmy mogą być harmonijne, jeśli mają wspólny puls, tempo lub metrum. Mogą też tworzyć harmonię, jeśli są od siebie zależne i wzajemnie się uzupełniają, tworząc wrażenie kompletności. Harmonia w kontekście różnych rytmów przedmiotów może być osiągnięta poprzez kompozycję lub wspólną narrację. Różne rytmy mogą zostać zorganizowane w sposób, który tworzy strukturę, sekwencje lub interakcje między nimi. Mogą również tworzyć harmonię, jeśli wspólnie opowiadają pewną historię, temat lub nastroje. W tańcu, harmonia między różnymi rytмами przedmiotów może być wykorzystana do tworzenia zróżnicowanych i bogatych kompozycji ruchowych. Tancerze mogą eksplorować różne rytmiczne wzorce i relacje między nimi, co prowadzi do tworzenia harmonijnego ruchu w grupie lub w relacji z otoczeniem sceny. Jednak warto zauważyć, że pojęcie harmonii jest subiektywne i może się różnić w zależności od kontekstu i preferencji. Co jest harmonijne dla jednej osoby, może być inaczej postrzegane przez inną. W twórczości artystycznej istotne jest poszukiwanie własnej wizji harmonii i eksplorowanie, jak różne rytmy przedmiotów mogą współgrać ze sobą, tworząc spójne i piękne doświadczenia. Niewątpliwie, poszukiwanie harmonii (a także celowego jej braku) w pracy twórczej może stanowić wartość dodaną oraz stanowić cenne narzędzie dla choreografów oraz tancerzy.

Wielu choreografów korzysta z technik improwizacyjnych opartych na rytmach pochodzących z otaczających nas obiektów lub rytmów i kształtów scenografii teatralnej.

Kilku choreografów, którzy pracowali w oparciu o rytmy przedmiotów, to:

Merce Cunningham

Cunningham eksperymentował z różnymi źródłami dźwięku i rytmu w swoich choreografiach, w tym z rytmem generowanym przez przedmioty. W jednym z jego znanych dzieł, "RainForest" z 1968 roku, Cunningham wykorzystał instalację zrobioną z foliowych kopuł stworzoną przez artystę Andy'ego Warhola. W choreografii tańca wykorzystano dźwięki generowane przez ruch folii i innych przedmiotów w przestrzeni scenicznej, co wpływało na rytm i kształt ruchu tancerzy. Cunningham eksplorował również współpracę z muzykami, którzy wykorzystywali różnorodne instrumenty perkusyjne, w tym przedmioty codziennego użytku, do generowania rytmów w

swoich kompozycjach muzycznych. Te rytmiczne improwizacje miały wpływ na tworzenie ruchu i kompozycję choreografii Cunninghama. Wprowadzenie rytmu przedmiotów do procesu twórczego Cunninghama miało na celu odkrycie nowych źródeł dźwięku i rytmu, które mogły inspirować tworzenie ruchu i kompozycji tanecznych.

Martha Graham.

Ta Amerykańska choreografka i tancerka była jedną z najważniejszych postaci w historii tańca nowoczesnego. Jej prace niejednokrotnie opierały się na abstrakcyjnych formach i kształtach, które miały wpływ na jej twórczość. Graham często czerpała inspirację z abstrakcyjnych i organicznych form występujących w naturze oraz z kształtów i struktur przedmiotów. Jej choreografie często odzwierciedlały te kształty i formy poprzez używanie gestów, pozycji ciała i kompozycji przestrzennej. Przykładem choreografii, w której Graham wykorzystywała kształty przedmiotów, jest jej znane dzieło "Lamentation" z 1930 roku. W tej choreografii Graham użyła specjalnego elastycznego stroju, który obejmował ciało tancerza i wydłużał je, tworząc abstrakcyjny kształt. Kształt tego stroju i jego wpływ na ruch tancerza były istotnym elementem choreografii, który wyrażał emocje i temat przedstawiony w tańcu.

Pina Bausch

Niemiecka choreografka słynęła z tworzenia choreografii, które były oparte na abstrakcyjnych formach i kształtach. Jej prace często inspirowane były przez kształty przedmiotów i ich interakcję z ciałem tancerza. Bausch eksplorowała różne ruchy i gesty, które odzwierciedlały te kształty i tworzyły wizualne kompozycje na scenie.

"Woodland" - spektakl choreografki Piny Bausch, który miał premierę w 2002 roku. W tej choreografii Bausch eksploruje rytmy i kształty związane z naturą, w tym z drzewami i ich częściami. Tancerze używają drewnianych rekwizytów, takich jak gałęzie czy pnie, aby tworzyć rytmiczne kompozycje taneczne.

"Structure and Sadness" - spektakl choreografki Piny Bausch, który miał premierę w 1989 roku. W tej choreografii Bausch eksploruje rytmy i formy budowania przedmiotów oraz ich związek z emocjami i stanami wewnętrznymi. Tancerze korzystają z różnych rekwizytów, takich jak drewniane belki czy konstrukcje metalowe, aby tworzyć ruchy i kompozycje, które odzwierciedlają te struktury.

William Forsythe

Amerykański choreograf, często eksploruje kształty przedmiotów i ich wpływ na ruch tancerzy. Jego choreografie często angażują abstrakcyjne formy i geometryczne kształty, które wpływają na kompozycję ruchu. Forsythe zachęcał tancerzy do eksploracji różnych kształtów, linii i proporcji, tworząc dynamiczne i niekonwencjonalne kompozycje.

“Paper Concert” - spektakl choreografki Anne Teresa De Keersmaecker, który miał premierę w 2009 roku. W tej choreografii De Keersmaecker eksploruje rytmy i formy papieru jako budulca dla ruchu tanecznego. Tancerze korzystają z papierowych arkuszy, wycinają, składają i manipulują nimi, tworząc rytmiczne kompozycje

“ReWire” - spektakl choreografki Crystal Pite, który miał premierę w 2014 roku. W tej choreografii Pite wykorzystuje rytmy i struktury elektrycznych przewodów i kabli jako inspirację do tworzenia kompozycji tanecznej. Tancerze manipulują i integrują z tymi przewodami, tworząc ruchy i gesty, które odpowiadają ich rytmom i formom.

Ohad Naharin

Izraelski choreograf, znany jest ze swojego twórczego podejścia do ruchu, które nazywa “Gaga”. W swojej pracy wykorzystuje różnorodne kształty i formy, zarówno wizualne, jak i kinestetyczne, jako inspirację do tworzenia ruchu. Tancerze Naharina są zachęceni do eksploracji różnych kształtów ciała, linii i przestrzeni, co prowadzi do tworzenia niezwyklej kompozycji.

Wymienieni artyści są zaledwie kilkoma przykładami twórców, którzy eksplorowali rytmy kształtów przedmiotów w swoich pracach. Różne podejścia i style mogą wpływać na to, jak artyści integrują kształty przedmiotów w swoje choreografie i kompozycje, co prowadzi do różnorodnych wizualnych i kinestetycznych doświadczeń zarówno dla tancerzy, jak i publiczności.

Rytmy budowy przedmiotów mogą stanowić podstawę dla tworzenia kompozycji tanecznej w spektaklach teatru tańca. Wykorzystywanie form i struktur tych przedmiotów do generowania ruchu i kompozycji tworzy unikalne doświadczenia wizualne i kinestetyczne, które wzbogacają spektrum możliwości w sztuce tańca.

Architektura ciała w przestrzeni

Warsztaty poświęcone były kwestii architektury ciała w przestrzeni, traktując ciało jako obiekt przestrzenny, ruchomy i statyczny. Grupa pracowała pod nadzorem nad improwizacją poprzez wizualizacje oraz na podstawie praktyk ruchowych Mary Overlie dotyczących relacji ciało-ciało, ciało-architektura, ciało-kształt/ślad/wzór.

Podczas warsztatów grupa korzystała z analizy ruchu według Labana, aby wprowadzić kwestie czasu, dynamiki i rytmu. Przeglądano narzędzia choreograficzne oraz praktyki somatyczne, aby tworzyć ruchy indywidualnie, w parach i w grupie. Ostatni etap warsztatów to praca nad improwizacją, w której tancerze skupiali się na tworzeniu przestrzeni, wykorzystując wszystkie wcześniejsze zadania.

Na początku warsztatów rozpoczęliśmy od kręgu wstępnego, aby krótko porozmawiać na temat głównego tematu warsztatów i dać grupie ogólny obraz przed nami. Ważne jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni, w której ludzie czują się zaangażowani, mogą dzielić się swoimi refleksjami i pomysłami, a także proponować nowe zadania i współtworzyć warsztat (15 minut).

Ciało w kontekście tańca i ruchu często jest postrzegane jako rzeźba, z tym że jest to rzeźba żywa, dynamiczna i ekspresyjna. Ruch i taniec wykorzystują ciało jako narzędzia artystyczne do tworzenia piękna, dodatkowej komunikacji i wzmocnienia.

W tańcu ciało stanowi główny środek wyrazu. Ruchy ciała, takie jak linie, kształty, dynamiczne przestrzenie, gesty i mimika, są używane do wydobycia narracji, innowacji i pomysłów. Ciało tancerza staje się instrumentem, przez który artysta tworzy prezentację lub komunikuje się z publicznością.

Tworząc jak rzeźba, ciało tancerza to trójwymiarowa figura, którą można kształtować, modelować i manipulować w przestrzeni. Tancerze używają swojego ciała, aby tworzyć różne kształty, wymiary, środki i linie, stosując swoje działania artystyczne.

Ciało tancerza jest również trenowane i doskonalone, aby umożliwić kontrolę, precyzję i płynność ruchu. Poprzez szkolenie fizyczne i techniczne tancerze rozwijają aktywność swojego ciała, siłę, elastyczność, koordynację i wytrzymałość, co pozwala im dalej doskonalić się i skutecznie poruszać.

Ważnym aspektem rzeźby ciała w tańcu jest również jego relacja do przestrzeni i innych ciał. Tancerze eksplorują przestrzeń wokół nich, używając ruchu i gestów, aby współdziałać z otoczeniem i innymi tancerzami. Poprzez choreografię i improwizację tworzy się obraz stopniowego rozwoju i wzorców, w których ciała oddziałują ze sobą i z otoczeniem.

Ciało jako rzeźba w tańcu i ruchu nie jest więc tylko nośnikiem techniki i unoszenia, ale także medium, które tworzy piękno, komunikuje się z zainteresowaniem i odkrywa nowe formy artystycznej realizacji.

“Rytmy Obiektów” i Analiza Ruchu Rudolfa Labana

Pierwsze ćwiczenie w ramach laboratoriów tańca “Rytmy Obiektów” opierało się na Analizie Ruchu Rudolfa Labana oraz improwizacji poprzez wizualizację. Metoda Labana to kompleksowy system badania, opisu i analizy ruchu. Laban opracował tę metodę w latach 20. XX wieku, starając się zrozumieć i zarejestrować różnorodność ludzkich ruchów oraz ich związek z emocjami, myślami i intencjami.

Wizualna improwizacja to metoda, w której tancerze używają wyobraźni i wizualizacji do generowania spontanicznego ruchu i tworzenia choreografii na żywo.

W tej formie improwizacji kluczową rolę odgrywa wizualizacja. Tancerze korzystają z obrazów mentalnych, wyobrażając sobie różne obrazy, sceny, emocje lub koncepcje, które inspirują ich ruch. Mogą wizualizować kształty, linie, przestrzenie, tekstury, kolory lub inne elementy wizualne, które stanowią bodziec do tworzenia ruchu.

Improwizacja ruchowa przy użyciu wizualizacji może odbywać się zarówno indywidualnie, jak i w grupie. Tancerze mogą używać muzyki lub dźwięków jako dodatkowego bodźca do wzmocnienia ich wizualizacji i kreatywnej wyobraźni.

Ta forma improwizacji może być używana jako narzędzie do eksploracji ruchu, odkrywania nowych środków wyrazu, rozwijania technik i kreatywności jednostkowej. Daje tancerzom swobodę do eksperymentowania, odkrywania własnego stylu i wyrażania siebie poprzez ruch. Improwizacja ruchowa z użyciem wizualizacji jest także często stosowana jako metoda szkoleniowa i pedagogiczna. Może być wykorzystywana w procesie twórczym, przy tworzeniu nowych choreografii, podczas warsztatów i zajęć tanecznych do rozwijania wyobraźni, intuicji, spontaniczności i umiejętności interpretacyjnych tancerzy.

Ta forma improwizacji może być bardzo osobista i subiektywna, ponieważ opiera się na wewnętrznych przeżyciach, wizjach i interpretacjach tancerza. Jest to sposób rozwijania wrażliwości artystycznej, głębszego połączenia z własnym ciałem i wyrażania autentyczności poprzez ruch.

ZADANIE I

Pierwsze ćwiczenie improwizacji ruchowej, łączące wizualizację z kontekstem rytmów natury (45 minut)

Znajdź przestrzeń: Znajdź spokojne i otwarte miejsce do ćwiczeń, gdzie będziesz mógł swobodnie poruszać się. Może to być park, las,

plaża, a nawet przestronne wnętrze lub sala do ćwiczeń.

Otwórz zmysły: Zaczynaj od chwilowego skoncentrowania się na swoich zmysłach. Zamknij oczy i wsłuchaj się w dźwięki natury, poczuj dotyk wiatru lub słońca na skórze, odczuj zapachy w otoczeniu. Pozwól sobie całkowicie zanurzyć się w swoim zmysłowym doświadczeniu. Jeśli jesteś w zamkniętym pomieszczeniu, przypomnij sobie te doznania z pamięci.

Wizualizuj rytm natury: Kiedy będziesz gotów, zacznij delikatnie przenosić wagę ciała między prawą a lewą stroną oraz między przodem a tyłem. Może to przywołać różne elementy rytmiczne natury. To może być dźwięk fal, szmer liści poruszanych przez wiatr, śpiew ptaków, stukot deszczu lub bicie serca natury. Wyobraź sobie te dźwięki jako rytm, który przenika twoje ciało i inspiruje ruch.

Wprowadź ruch: Zaczynaj od stóp i powoli poruszaj się zgodnie z wyobrażonym rytmem natury. Możesz eksplorować różne tempo: naturalne, swobodne ruchy, ruchy słowo-ruchu, szybki ruch, impuls i uderzenie, siłę i linie ruchu, w zależności od tego, jak interpretujesz rytm. Wyobraź sobie, że jesteś jednym z elementów natury rezonującym z jej rytmem.

Rozwijaj improwizację: Poszerzaj swoje ruchy i eksperymentuj z różnymi częściami ciała. Stwórz mapę swojego ciała, w której każdy element może poruszać się indywidualnie i autonomicznie lub wspólnie, tworząc kolaż ruchowy. Śmiało interpretuj rytm natury, tworząc własne sekwencje ruchowe. Użyj wizualizacji jako siły napędowej swojego ruchu i pozwól sobie na spontaniczność i twórczą wolność.

Eksploruj przestrzeń: Wykorzystaj przestrzeń do tworzenia różnych dynamicznych kompozycji ruchu. Możesz wędrować, kręcić się, układać się w różne kształty lub reagować na otaczające elementy natury. Pozwól sobie na głębokie połączenie z naturalnym kontekstem otaczającym cię. Bądź otwarty na energię i ruch innych osób w grupie.

Kolejnym krokiem w ramach pierwszego ćwiczenia jest skoncentrowanie się na czynnikach ruchu jako narzędziu kształtowania ciała jako obiektu. Skorzystaj z Analizy Ruchu Labana, a konkretnie z jego 4 czynników: czasu, przestrzeni, wysiłku i płynności. Czynniki te odnoszą się do jakości i charakteru ruchu, takich jak prędkość, siła, kierunek, wielkość, napięcie i płynność. Analiza tych czynników pozwala na studiowanie różnych stylów ruchu i ekspresji. Pozwól tancerzom eksplorować każdy z tych elementów osobno, a następnie jako kolaż i dowolne kombinacje stworzone z nich, moderując ćwiczenie, dodając nowe elementy stopniowo. (15 minut).

Podsumowaniem pierwszego ćwiczenia jest rozmowa na temat tego doświadczenia i dzielenie się refleksjami na temat ruchu, przestrzeni i relacji, które się rozwinęły (10 minut).

Jaki wpływ miały różne elementy natury używane w wizualizacji na ciało i jego ruch?

Jakie nowe obrazy natury pojawiły się podczas improwizacji swobodnego ruchu?

Jak zmieniła się przestrzeń wokół ciebie?

Jak wykorzystać czynniki ruchu do tworzenia choreografii?

ZADANIE II

Drugie ćwiczenie warsztatowe to "Ciało Rzeźba" (20 minut).

Grupa siedzi w dużym kole, jedna osoba jest w środku - tancerz wewnątrz koła stanie się ruchomą rzeźbą/ruchomym obiektem. Po przez oznaczenie punktu w przestrzeni ręką i komunikat werbalny, kilka osób z grupy ma za zadanie ukształtować tancerza w formę, w której musi się zatrzymać, np. osoba z grupy oznacza punkt w przestrzeni ręką blisko podłogi, mówiąc: prawy łokieć. Tancerz musi zbliżyć się jak najbliżej do tego punktu i zastygnąć w tej pozycji. Akcję powtarza się 3 lub 4 razy. Po ukształtowaniu zastygniętego tancerza zadajemy pytania: Kim jesteś? Jak się poruszasz? Co cię porusza?

Kształt ciała, jego forma i rzeźba tworzą obraz w głowie osoby i sugerują, jak się poruszać i korzystać z przestrzeni. Tancerz zaczyna poruszać się jak „coś”, co jest ukształtowane jak ciało. Ruch może być stymulowany dodatkowymi pytaniami i rozmową z tancerzem podczas jego improwizacji, wykorzystując aspekt rytmów natury lub właściwości tego "ciała-obiektu".

To ćwiczenie zachęca do wizualizacji ciała jako obiektu i wyrażania ruchu na podstawie tych wizji. Jest to sposób na połączenie się z naturą, poczucie jej energii i wyrażenie jej poprzez własne ciało. Pamiętaj, że improwizacja ruchowa to niezwykle osobiste doświadczenie, więc pozwól, by twoja wyobraźnia i intuicja prowadziły tancerza.

ZADANIE III

Trzecie ćwiczenie warsztatowe to "Ciało. Rzeźba. Przestrzeń" i składa się z kilku etapów, które będą rozwijane sukcesywnie: indywidualnie, w duecie, w grupach. (60 minut)

Do tego ćwiczenia potrzebny jest kawałek papieru i długopis.

Na lewej stronie papieru napisz 25 różnych części ciała w kolumnie. Mogą się powtarzać. Ważne jest, czy to na przykład łokieć prawy czy lewy. Mogą to być także bardzo konkretne części ciała, takie jak mały palec u nogi lewej, prawy gałka oczna, itp.

Dla każdej części ciała na prawej stronie napisz numer od 1 do 27. Mogą się powtarzać, ale trzeba użyć więcej niż jednej liczby. Nie jest konieczne użycie wszystkich numerów, ponieważ jest ich więcej niż wymienionych części ciała.

Narysuj schemat przestrzeni składającej się z 27 punktów. Zadanie dla każdej osoby: wpisz swoje ciało w przestrzeń, używając "mapy", którą stworzyłeś na swoim kawałku papieru; zrób to, łącząc punkty za pomocą swojego ciała.

Wykorzystując czynniki ruchu Labana, pozwól grupie wykorzystać różne rytmy, siły i dynamiki, aby ruch obiektu był dla nich atrakcyjny.

Każda osoba, po stworzeniu swojej ruchomej rzeźby, prezentuje materiał ruchowy przed grupą 2 lub 3 osób jednocześnie.

Podsumowaniem pierwszego etapu tego ćwiczenia jest prezentacja materiału i rozmowa na temat tego, co stworzyli, co zauważyli, jakie obrazy powstały w ich głowach i ciałach. (10 minut)

W drugim etapie "Ciało. Rzeźba. Przestrzeń", indywidualne materiały ruchowe zostaną skonfrontowane z innymi w działaniach duetów. Każda osoba znajduje partnera do współpracy, z którym tworzy duet na podstawie swojego indywidualnego materiału ruchowego. To spotkanie to forma rozmowy i dialogu ruchowego. Na tym etapie pracy można modyfikować rytm i dynamikę ruchu swojego materiału w zależności od potrzeb, które pojawią się podczas tworzenia. Możesz używać pauz i zatrzymań, przyspieszać, zwalniać lub używać organicznych elementów i obrazów natury. Ważnym aspektem tego zadania jest zwrócenie uwagi na to, jak te działania wpływają na siebie nawzajem, przypominając naturalne środowisko i procesy, które w nim zachodzą, tworząc spójną całość i cykl natury. (30 minut)

Ważnym elementem tego etapu jest również prezentacja duetów i rozmowa na temat działań, jakie podjęli, aby złożyć swoje indywidualne materiały ruchowe, a także jak komunikowali się między sobą, jakie strategie ruchowe wprowadzili w swoją koncepcję (10 minut).

W trzeciej części tego zadania ważne jest wypróbowanie nowej strategii ruchu z nowymi partnerami. W formie otwartej przestrzeni ruchowej, korzystając ze swoich własnych materiałów ruchowych, ludzie spotykają się i dialogują ze sobą poprzez improwizację. Te spotkania są dynamiczne, zmienne, swobodne. Przywołując obraz zmienności natury i jej nieprzewidywalności, pozwól grupie badać te spotkania i różne możliwości pracy z ich materiałem, który, skonfrontowany z innymi, tworzy za każdym razem nowe, unikalne schematy i obrazy. Do tego zadania można użyć zasad gry "speed dating", w której czas na rozmowę jest bardzo krótki i wcześniej ustalony. Cała grupa dialoguje w parach jednocześnie, wprowadzając zmiany i podejmując decyzje o tym, jak się poruszają, zmieniają partnerów i modyfikują swoje deklaracje ruchowe. (30 minut)

Jako podsumowanie tego ćwiczenia warto porozmawiać o różnicach między wszystkimi trzema etapami i o tym, w jaki sposób nowe zadania i strategie wpłynęły na ciało i ruch, a także na pracę indywidualną, w duecie i w grupie. Warto również przypomnieć temat elementu organicznego i nieorganicznego jako części składowych natury natury, jak człowiek wpływa na środowisko naturalne, a jak natura wpływa na człowieka. Dialogi, które pojawiły się podczas zadania, poruszają kwestię elementów natury, ich wzajemnych interakcji i zależności. Jeśli w trakcie rozmowy pojawiają się nowe pomysły na rozwinięcie tych materiałów ruchowych, podążaj za energią grupy i poszukujcie nowych strategii i rozwiązań razem. (15 minut)

„Rytmy Obiektów” & „Six Viewpoints”

ZADANIE IV

Ostatnie ćwiczenie tego warsztatu to poszerzenie percepcji przestrzeni za pomocą metody „Six Viewpoints” Mary Overlie. Metoda „Six Viewpoints” opiera się na identyfikacji i badaniu sześciu podstawowych aspektów ruchu i przestrzeni w tańcu. Są to: przestrzeń, forma, czas, emocje, stan i ruch. Overlie wierzyła, że świadomość tych punktów widzenia może pomóc tancerzom i wykonawcom w tworzeniu bardziej autentycznego i ekspresyjnego ruchu.

W wcześniejszych ćwiczeniach używane były elementy takie jak: ruch, forma, stan (rozumiany jako jakość ruchu), emocje (rozumiane także jako historia, logika, narracja), czas (rozumiany jako rytm, dynamika, prędkość). W tym etapie ważne jest skoncentrowanie się na przestrzeni, którą Mary Overlie rozumie jako 3 możliwości: relację ciało do ciała, relację ciała do architektury, ciało jako wzór w przestrzeni.

CIAŁO W RELACJI DO CIAŁA (10 MINUT).

Swobodnie poruszając się w przestrzeni, grupa tworzy obrazy i relacje.

Przestrzeń może być zmieniana w dowolny sposób, poruszając się w każdym rytmie i kształcie.

Można zmieniać poziomy, na których ciało się porusza.

Ważnym elementem jest zatrzymywanie się i pauzowanie, aby stworzyć nowe sytuacje, w których inni znajdują się i dostosowują do istniejącego.

Ten etap pracy pozwala uwolnić się od bardzo ograniczonego spojrzenia na przestrzeń, ponieważ istnieje nieskończoność możliwości, jakie tworzą relacje ciało do ciała. Ten etap przypomina ekosystemy,

które tworzą się i zmieniają, są żywą tkanką istniejącą we własnym czasie.

CIAŁO W RELACJI DO ARCHITEKTURY (10 MINUT)

Swobodnie poruszając się w przestrzeni, grupa tworzy obrazy i relacje.

Przestrzeń może być zmieniana w dowolny sposób, poruszając się w każdym rytmie i kształcie.

Można zmieniać poziomy, na których ciało się porusza.

Ważnym elementem jest zatrzymywanie się i pauzowanie, aby stworzyć nowe sytuacje, w których inni znajdują się i dostosowują do istniejącego.

Intencją w ruchu i zmianie miejsc jest to, co znajduje się wokół: podłoga, ściany, okna, sufit, lub jeśli jest to inne miejsce: przedmioty i obiekty wokół.

Ten etap pracy pozwala zilustrować zależność między tym, co organiczne w ciele, a tym, co nieorganiczne na zewnątrz. Ten rodzaj relacji przywołuje obraz zależności żywej tkanki, ruchomego obiektu od architektury, czyli czegoś sztucznie stworzonego przez człowieka. To zadanie staje się relacją człowiek-natura.

CIAŁO W RELACJI DO WZORU, KTÓRY TWORZY (10 MINUT)

Swobodnie poruszając się w przestrzeni, grupa tworzy obrazy i relacje.

Przestrzeń może być zmieniana w dowolny sposób, poruszając się w każdym rytmie i kształcie.

Można zmieniać poziomy, na których ciało się porusza.

Ważnym elementem jest zatrzymywanie się i pauzowanie, aby stworzyć nowe sytuacje, w których inni znajdują się i dostosowują do istniejącego.

Intencją w ruchu jest zwracanie uwagi na to, jakie wzory ciało tworzy w przestrzeni.

Przestrzeń jest określana przez ścieżki, jakie ciało przebywa podczas swojego ruchu.

Ten etap pracy pozwala stworzyć mapę tego, w jaki sposób wszystkie elementy natury przenikają się nawzajem, tworząc jedną całość, jak nasze działania w życiu codziennym pozostawiają ślad i jak wpływają na to, co się dzieje wokół, a także jak natura wpływa na nasze codzienne życie.

Wszystkie trzy etapy pracy z przestrzenią poprzez relacje stanowią podstawę kompozycji improwizowanej, czyli narzędzia do tworzenia poprzez improwizację. Podsumowanie to stworzenie otwartej przestrzeni ruchu w formie sesji jam, gdzie wszyscy mogą eksplorować dowolne relacje. W tym ostatnim etapie ważne jest powrót do wszystkich wcześniejszych elementów warsztatu: pracy z dynamiką, rytmem, ciałem jako rzeźbą i obiektem, spotkań i dialogów, indywidualnych materiałów ruchowych, relacji ciała w przestrzeni (10-15 minut).

Zakończenie rozmowy podsumowuje wszystkie ćwiczenia i etapy pracy, a także daje okazję do podzielenia się refleksjami uczestników, aby móc pogłębić doświadczenie z perspektywy innych (10 minut).

Warsztaty ruchu, podczas których eksplorowaliśmy tajniki rytmów natury i odkrywaliśmy ich potencjał w ruchu, były doświadczeniem pełnym wizualizacji, improwizacji i głębokiego połączenia z otaczającym światem. Podczas tych warsztatów badaliśmy potencjał, jak rytm natury może stać się przewodnikiem, inspirując ciała do tworzenia piękna i ekspresji. Poprzez wizualizację grupa zanurzała się w dźwiękach, zapachach i dotykach natury, aby odnaleźć ukryte rytmy. Korzystając z ciała jako instrumentu, grupa znajdowała się w przestrzeni, rzeźbiąc linie, kształty i dynamiczne kompozycje. Wykorzystywała czynniki ruchu, takie jak tempo, siła, kierunek

Recycling ruchu.

Recykling to proces przetwarzania i ponownego wykorzystywania materiałów, które pierwotnie byłyby uznane za odpady. Celem recyklingu jest zmniejszenie ilości odpadów, oszczędność zasobów naturalnych, a także zmniejszenie negatywnego wpływu na środowisko. Proces ten obejmuje zbieranie, przetwarzanie i przekształcanie używanych produktów lub materiałów na nowe produkty.

Podstawowymi etapami w procesie recyklingu są: sortowanie, rozdrabnianie, przetwarzanie i produkcja nowych produktów.

Recykling może dotyczyć różnych materiałów, w tym papieru, plastiku, metalu, szkła czy elektroniki.

Recykling ma kluczowe znaczenie dla zrównoważonego rozwoju i ochrony środowiska. Poprzez ponowne wykorzystanie materiałów, możemy zmniejszyć ilość odpadów składowanych na wysypiskach śmieci, ograniczyć zużycie surowców naturalnych, oszczędzić energię i zmniejszyć emisję gazów cieplarnianych związanych z produkcją nowych materiałów.

Recykling można podzielić na:

Upcycling to proces przekształcania używanych, zużytych lub zbędnych przedmiotów w produkty o wyższej wartości estetycznej lub użytkowej. W przeciwieństwie do recyklingu, który polega na przetwarzaniu materiałów na niższe jakościowo produkty, upcycling ma na celu zachowanie oryginalnej wartości materiałów i nadanie im nowego życia w formie, która jest bardziej wartościowa lub użyteczna. Upcycling często angażuje kreatywność, ponieważ projektanci i artyści starają się nadać nowe życie przedmiotom w oryginalny sposób, tworząc unikalne i nietypowe produkty. Przykłady upcyclingu obejmują przekształcanie starych ubrań w nowe projekty modowe, wykorzystywanie zużytych mebli do stworzenia nowych i unikalnych projektów, czy też przemianowanie rzeczy takich jak stare palety czy puszki na designerskie przedmioty użytkowe.

Downcycling to proces przetwarzania materiałów na produkty o niższej jakości lub wartości niż oryginalne materiały. W przeciwieństwie do upcyclingu, który dąży do zwiększenia wartości materiałów podczas ponownego przetwarzania, downcycling może prowadzić do degradacji jakości materiałów i utraty ich wartości. Przykłady downcyclingu obejmują procesy przetwarzania papieru na niższej jakości papier lub karton, gdzie włókna papieru ulegają skróceniu, a także przetwarzanie plastików na produkty o niższej jakości i trwałości niż pierwotne materiały. Choć downcycling jest formą recyklingu, istnieje obawa, że może prowadzić do utraty wartości materiałów i zwiększenia ilości odpadów.

Recykling w tworzeniu materiałów

Recykling można wykorzystać w sztuce na różne sposoby, zarówno w kontekście tworzenia materiałów, jak i w przekazie artystycznym. Oto kilka przykładów, jak można wykorzystać recykling w tańcu i sztuce:

1. Tworzenie rekwizytów i kostiumów:

Zamiast korzystać z nowych materiałów, tancerze i artyści mogą wykorzystać materiały z odzysku do tworzenia rekwizytów i kostiumów. Mogą to być przedmioty znalezione w second-handach, materiały tekstylne z recyklingu, czy nawet przedmioty codziennego użytku, które można przekształcić w oryginalne rekwizyty lub elementy scenografii.

2. Integracja recyklingu w choreografii:

Choreografowie mogą inspirować się ideą recyklingu, tworząc kompozycje taneczne, które odzwierciedlają temat utylizacji i odnawialności. Może to obejmować ruchy, które symbolizują proces recyklingu, jak rozpad, odtwarzanie i przekształcanie się.

3. Projektowanie ekologicznych wystaw:

W sztuce wystawienniczej i instalacyjnej można wykorzystać materiały z recyklingu do projektowania ekologicznych wystaw. Przykładem może być używanie przedmiotów z recyklingu jako elementów scenografii lub tworzenie instalacji z materiałów odzyskanych, aby podkreślić znaczenie recyklingu i świadomości ekologicznej.

4. Wykorzystanie dźwięków z recyklingu:

Artyści dźwiękowi mogą wykorzystać nagrania dźwięków generowanych przez materiały z recyklingu, takie jak stłuczone butelki, metalowe przedmioty czy plastikowe opakowania. Można je przekształcać w interesujące dźwięki i kompozycje muzyczne, które mogą być użyte jako podkład dźwiękowy do tańca lub w sztukach multimedialnych.

5. Tworzenie instalacji ekologicznych:

Artyści mogą projektować instalacje z recyklingu, które podkreślają problematykę ochrony środowiska i recyklingu. Te instalacje mogą wykorzystywać różne materiały odzyskane, takie jak plastikowe butelki, opakowania papierowe czy metalowe elementy, aby stworzyć wrażenie i wpływ na widza.

Wykorzystanie recyklingu w tańcu i sztuce może być inspirujące i przyczyniać się do większej świadomości ekologicznej. Jest to również wyraz twórczej eksploracji, innowacji i zdolności artystycznych do przekazywania ważnych przekazów społecznych i środowiskowych.

Oto kilku znanych artystów tancerzy, którzy pracowali w oparciu o

recycling:

Pina Bausch

Niemiecka choreografka, znana z tworzenia innowacyjnych spektakli, często wykorzystujących elementy recyklingu w scenografii i kostiumach. Jej prace często łączą taniec, teatr i elementy wizualne, a recykling jest jednym z elementów, które wpływają na jej estetykę.

Akram Khan

Wielokrotnie nagradzany brytyjski tancerz i choreograf, który łączy tradycję tańców etnicznych z nowoczesnym stylem. W swoich spektaklach często korzysta z materiałów odzyskanych, takich jak tkaniny, przedmioty codziennego użytku czy rekwizyty, aby tworzyć kompozycje ruchowe o silnym przekazie społecznym.

Compagnie Kafig

Francuska grupa taneczna, założona przez Mourada Merzoukiego, która specjalizuje się w połączeniu tańca hip-hop z różnymi innymi stylami i technikami. Ich przedstawienia często wykorzystują recykling jako element scenografii i kostiumów, tworząc oryginalne i dynamiczne występy.

Urban Bush Women

Amerykańska grupa taneczna, założona przez Jawole Willa Jo Zollar, która skupia się na tematach społecznych i kulturowych w swoich spektaklach. Często wykorzystują recykling jako część ich pracy, zarówno w scenografii, kostiumach, jak i przekazie artystycznym.

Rosas

Belgijska grupa taneczna założona przez Anne Teresa De Keersmaeker, która słynie z innowacyjnych kompozycji tanecznych. W swojej pracy często eksperymentuje z różnymi elementami i technikami, w tym z recyklingiem, aby stworzyć niezwykle i wyraziste przedstawienia.

Recykling ruchu w odniesieniu do budowy anatomicznej człowieka

Można mówić o "recyklingu ruchu" w odniesieniu do budowy anatomicznej człowieka. Pojęcie to odnosi się do wykorzystywania i przekształcania naturalnych wzorców ruchowych, które są wbudowane w nasze ciała, w celu tworzenia nowych ruchów i kompozycji.

Podczas naszego życia i doświadczeń ruchowych, rozwijamy określone wzorce ruchowe, które są rezultatem naszej budowy anatomicznej, takich jak układ mięśniowy, stawowy, kostny i nerwowy. Te wzorce ruchowe są wykorzystywane do wykonywania codziennych aktywności, takich jak chodzenie, bieganie czy podnoszenie przedmiotów.

Recykling ruchu odnosi się do świadomego wykorzystywania i modyfikowania tych naturalnych wzorców ruchowych w celu tworzenia nowych ruchów. Może to obejmować eksplorację różnych aspektów ruchu, takich jak dynamika, tempo, siła i elastyczność. Poprzez eksperymentowanie z różnymi kombinacjami i modyfikacjami tych wzorców ruchowych, tancerze i artyści mogą tworzyć unikalne i innowacyjne kompozycje ruchowe.

Recykling ruchu z uwagi na budowę anatomiczną ma na celu wykorzystanie naturalnych zdolności ruchowych człowieka i adaptację ich w celu tworzenia nowych wyrazów artystycznych. Jest to także sposób na poszerzenie świadomości i zrozumienia własnego ciała oraz odkrycie potencjału ruchowego, który tkwi w naszej strukturze anatomicznej.

ĆWICZENIA DLA TANCERZY:

Tancerze nauczyli się tego samego fragmentu choreografii w technice tańca jazzowego. Tańiec jazzowy charakteryzuje się dużą ilością izolacji (policentryzm ruchu) w ciele oraz korzystaniem z różnorodności rytmicznej w ruchu (polirytmia). Mając do dyspozycji fragment choreografii mogli poddać go recyklingowi. W pierwszej kolejności poddali choreografię rozdrobnieniu na pojedyncze sekwencje ruchów. Mogli dzielić je ze względu na rytm, jak i umiejscowienie ruchu w ciele. W kolejnym etapie mogli poddać ruch czyszczeniu i nadać mu nową jakość przekazując go na swój naturalny ruch. Następnie tancerze łączyli na nowo te elementy we własny, niepowtarzalny sposób, tworząc w ten sposób nową kompozycję ruchową.

W kolejnym ćwiczeniu tancerze pracowali w 4 osobowych grupach, korzystając z własnych kompozycji ruchowych, które powstały w po-

przednim ćwiczeniu. Tancerze rozpoczęli to zadanie od nauki tej samej choreografii, jednak poddając ją "obróbce" każdy z nich uzyskał inny wyjątkowy rezultat w postaci własnej unikatowej kompozycji ruchowej. Ćwicząc w czteroosobowych grupach i zestawiając te kompozycje ze sobą, dostrzec w nich można było elementy wspólne. Osoby znajdujące się na sali w roli obserwatorów miały nieodparte wrażenie, że kompozycje te współgrały ze sobą, pomimo tego, że były zupełnie inne. Tancerze czuli się komfortowo w obecności innych tancerzy wykonujących swoje choreografie i nie zaburzało im to ich własnych kompozycji.

Recycling ruchu z uwagi na budowę ciała tancerza - tancerze mieli za zadanie tworzyć sekwencje ruchowe skupiając się na pracy poszczególnych części ciała. Dodatkowo mieli analizować pracę ich ciała z uwagi na pracę mięśni, układu szkieletowego, stawów lub ścięgien. Dzięki temu można było zaobserwować zachodzące zmiany w jakości ruchu i ich wpływ na samopoczucie tancerzy. Inaczej ich ruch wyglądał gdy skupiali się na pracy stawów, inaczej gdy ich uwaga była skierowana na mięśnie, ścięgna lub układ szkieletowy. Ćwiczenie to umożliwiło generowanie ruchu o zróżnicowanej dynamice, objętości i jakości.

W kolejnym ćwiczeniu badaliśmy zależność tancerzy ćwiczących w grupie. Jak wpływają na siebie wzajemnie gdy pracują na różnych jakościach w zależności od wybranego ośrodka ruchu. Ćwiczenie to pozwoliło wydobyć z tancerzy zróżnicowane wzorce i jakości ruchu, które były jednocześnie bardzo naturalne i spójne.

"Recyklingu ruchu" w tańcu z uwagi na budowę anatomiczną ciała tancerza, odnosi się do wykorzystywania i przekształcania naturalnych wzorców ruchowych wynikających z budowy anatomicznej ciała tancerza w celu tworzenia nowych ruchów i kompozycji. Ciało tancerza ma swoje unikalne proporcje, zakres ruchu, siłę i elastyczność. Budowa anatomiczna, takie jak długość kości, siła mięśni, elastyczność stawów czy specyficzne cechy morfologiczne, wpływa na możliwości ruchowe tancerza. Recykling ruchu w tańcu z uwagi na budowę anatomiczną ciała tancerza polega na świadomym wykorzystywaniu i przekształcaniu naturalnych możliwości ruchowych swojego ciała w celu eksploracji różnych stylów, technik i form ruchowych. Tancerze mogą eksperymentować z różnymi kombinacjami, adaptować ruchy do własnych proporcji ciała, rozwijać indywidualny styl i wyrażać się poprzez unikalne połączenia ruchu. Recykling ruchu w tańcu jest procesem odkrywania potencjału ruchowego, który tkwi w ciele tancerza i wykorzystywania go w twórczym procesie. Poprzez badanie swojej budowy anatomicznej, tancerze mogą lepiej zrozumieć swoje możliwości i ograniczenia ruchowe, a jednocześnie tworzyć nowe ruchy, które są wyjątkowe dla ich własnego ciała i wyrazu artystycznego.

Recykling ruchu w odniesieniu do etapów recyklingu

Wykorzystanie pojęcia recyklingu w tańcu i tworzeniu ruchu stanowi fascynujące pole eksperymentacji artystycznej. Przyporządkowanie poszczególnych etapów recyklingu do procesu tworzenia ruchu umożliwia twórcom skomplikowaną analizę i transformację naturalnych wzorców ruchowych. Oto, jak poszczególne etapy recyklingu mogą zostać przełożone na proces tworzenia ruchu:

Zbieranie (Collecting)

W kontekście tańca, zbieranie ruchów może odnosić się do obserwacji i zrozumienia naturalnych wzorców ruchowych. Tancerze mogą badać codzienne gesty, spontaniczne ruchy czy nawet tradycyjne techniki taneczne, aby zgromadzić różnorodne elementy do późniejszej transformacji.

Sortowanie (Sorting)

Ten etap może oznaczać analizę zebranych ruchów pod kątem różnych parametrów, takich jak dynamika, tempo, kierunek czy intensywność. Tancerze dokładnie segregują elementy ruchowe, identyfikując ich cechy charakterystyczne.

Ocena (Evaluating)

W kontekście tworzenia ruchu, ocena oznacza selekcję konkretnych ruchów, które wydają się najbardziej interesujące, wyraziste lub potencjalnie podlegające transformacji. To również moment, w którym tancerze mogą zastanawiać się nad znaczeniem ruchu i jego potencjalnym wpływem na widza.

Odnawianie (Renewing)

Proces odnawiania ruchu może obejmować modyfikację wybranych elementów. Tancerze eksperymentują z różnymi interpretacjami ruchu, dodając nowe akcenty, zmieniając tempo czy wprowadzając elementy improwizacyjne. Odnawianie ruchu to moment kreatywnego przekształcania.

Przekształcanie (Transforming)

Najważniejszym etapem jest przekształcanie ruchu. Tancerze modyfikują wybrane elementy w taki sposób, aby stworzyć coś zupełnie nowego. To może obejmować zmiany w strukturze sekwencji, eksperymenty z kształtami ciała, czy nawet integrację różnych stylów tanecznych.

Uwalnianie (Releasing)

Po przekształceniach następuje etap uwalniania, gdzie tancerze prezentują stworzone ruchy w sposób swobodny i autentyczny. To moment, w którym recykling ruchu przechodzi z procesu kreatywnego do fazy prezentacji, zachowując jednocześnie oryginalność i unikalność.

Poprzez zastosowanie etapów recyklingu w procesie tworzenia ruchu, tancerze mają możliwość eksploracji i tworzenia innowacyjnych form tanecznych, jednocześnie oddając hołd naturalnym wzorcom ruchowym i ich ewolucji.

W kontekście improwizacji i tworzenia kompozycji tanecznych, recykling ruchu staje się fascynującym obszarem eksploracji artystycznej. Improwizacja oparta na recyklingu ruchu umożliwia tancerzom swobodne korzystanie z istniejących wzorców ruchowych, jednocześnie poddając je modyfikacjom i transformacjom w czasie rzeczywistym. To dynamiczne podejście do improwizacji może prowadzić do spontanicznych i oryginalnych form wyrazu, które wywodzą się z naturalnych zdolności ruchowych, ale są jednocześnie unikalne i nieprzewidywalne.

W procesie tworzenia kompozycji tanecznych, recykling ruchu oferuje artystom możliwość eksperymentowania z strukturą czasową, przestrzenną i dynamiczną. Przy wykorzystaniu istniejących wzorców ruchowych jako punktu wyjścia, twórcy mogą manipulować elementami kompozycji, takimi jak sekwencje, rytm, tempo i kontrast. Recykling ruchu w tym kontekście staje się narzędziem do konstrukcji głębokich, wielowymiarowych narracji tanecznych.

