

THE RHYTHM OF NATURE

RYTMY OBIEKTÓW
RYTMY DESZCZU
RYTMY POWIETRZA

Skrypt z warsztatów

THE RHYTHM OF NATURE

Autorzy:

Rytmy Obiektów:

Paweł Michno

Adrianna Michno

Michał Przybyła

Rytmy Deszczu:

Tatjana Christelbauer

Rytmy Powietrza:

Felix Arjona

Edycja:

Po:ruszeni Stowarzyszenie Artystyczne

Projekt:

Sabina Strzelecka



Wolno:

Dzielić się – kopiuj i rozpowszechniaj utwór w dowolnym medium i formie dla dowolnego celu, także komercyjnego.

Adaptować – remiksuj, zmieniaj i twórz na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego.

Licencjodawca nie może odwołać udzielonych praw, o ile są przestrzegane warunki licencji.

Na następujących warunkach:

Uznanie autorstwa – Utwór należy odpowiednio oznaczyć, podać link do licencji i wskazać jeśli zostały dokonane w nim zmiany. Możesz to zrobić w dowolny, rozsądny sposób, o ile nie sugeruje to udzielania przez licencjodawcę poparcia dla Ciebie lub sposobu, w jaki wykorzystujesz ten utwór.

Brak dodatkowych ograniczeń – Nie możesz korzystać ze środków prawnych lub technologicznych, które ograniczają innych w korzystaniu z utworu na warunkach określonych w licencji.

Uwagi:

Warunki licencyjne nie muszą być przestrzegane w odniesieniu do tych fragmentów licencjonowanych treści, które znajdują się w domenie publicznej, lub w przypadku sposobów korzystania dozwolonych przez odpowiednie wyjątki lub ograniczenia prawa autorskiego.

Licencjodawca nie daje żadnych gwarancji. Licencja może nie zapewniać wszystkich niezbędnych zgód dla niektórych użycí utworu. Dotyczy to w szczególności innych praw, takich jak ochrona wizerunku, prywatności czy autorskie prawa osobiste. Mogą one ograniczać możliwości wykorzystania utworu.



Pytania do przemyslenia



Ćwiczenia dla tancerzy



THE
RHYTHM
OF NATURE

RYTMY OBIEKTÓW

Contents

Wstęp	6
Rytm	9
Rytmy obiektów	10
Harmonia	12
Architektura ciała w przestrzeni	16
“Rytmy Obiektów” i Analiza Ruchu Rudolfa Labana	18
Recycling ruchu	25
Recykling w tworzeniu materiałów	26
Recykling ruchu w odniesieniu do budowy anatomicznej człowieka	29
Recykling ruchu w odniesieniu do etapów recyklingu	31

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 przedmi-



otów. 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 doświadczenie 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 słyszymy 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 rytmami 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 rytmami 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 Keersmaeker, który miał premierę w 2009 roku. W tej choreografii De Keersmaeker 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 niezwykłych 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/śląd/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

“Ciało Rzeźba” (20 minut).

Grupa siedzi w dużym kole, jedna osoba jest w środku - tancerz wewnątrz koła stanie się ruchomą rzeźbą/ruchomym obiektem. Poprzez 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

“Ciało. Rzeźba. Przestrzeń”

Trzecie ćwiczenie warsztatowe 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, konfrontowany 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)

„Rytm 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 ciała 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 ciała 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, rytmami, 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.

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

Recycling 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 recycling 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 recycling 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. Taniec 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 umożliwi 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.



THE
RHYTHM
OF NATURE

RYTMY DESZCZU

Wprowadzenie

Fragmenc scenariusza "Rytm deszczu" oraz sesje warsztatowe dotyczące ogólnego tematu projektu "Rytm natury" zostały stworzone i zaprojektowane przez Tatjanę Christelbauer. Prezentowane pomysły, oparte na badaniach i praktyce dotyczącej interakcji tańca i sztuk pięknych z humanistyką poznawczą, pedagogiką relacyjną i stosunkami międzynarodowymi, zostały kontynuowane i testowane w ramach działań projektu E+ z udziałem członków zespołu projektowego, w tym odpowiedzi uczestniczących studentów, nauczycieli tańca, badaczy, uczniów niewidomych szkół średnich oraz profesjonalnych tancerzy podczas wirtualnych spotkań i warsztatów stacjonarnych "Let's Rain" w Wiedniu w latach 2022-2024. Scenariusz łączy edukację artystyczną w dziedzinie tańca z Agendą 2030 Organizacji Narodów Zjednoczonych dotyczącą zrównoważonego rozwoju (17 Celów Zrównoważonego Rozwoju). Ogólny scenariusz proponuje skupienie się na jakości relacji międzyludzkich oraz między ludźmi a różnymi środowiskami, bez powodowania szkód ani pozostawiania ich. W wizjonerskim sztuce austriackiego artysty i aktywisty środowiskowego Friedensreicha Hundertwassera, który opowiadał się za życiem w harmonii z prawami natury, można znaleźć inspirujące pomysły na kierowanie działalnością ekologiczną oraz zaangażowanie artystyczne w politykę zrównoważonego rozwoju. Podejście do rytmu jako wbudowanego systemu opartego na indywidualnym doświadczeniu życiowym (Margaret H'Doubler) w różnych współistniejących środowiskach, wpisuje się w cel zapewnienia wytycznych dla przyszłych badań oraz praktycznych narzędzi dla zaangażowania międzypokoleniowego i międzysektorowego w edukację środowiskową opartą na badaniach za pomocą sztuki. Słownictwo ruchu dla ćwiczeń tanecznych obejmuje zarówno nowoczesny taniec (Graham), austriacki Ausdruckstanz (Bodenwieser), balet klasyczny, jak i style taneczne współczesne, takie jak improwizacja kontaktowa i praktyki oddechowe. Scenariusz obejmuje 3 jednostki, z których każda składa się z wiedzy teoretycznej na temat problemu środowiskowego, z którym się zmagają, z pytania prowadzącego do eksploracji, zaangażowania, refleksji i wymiany doświadczeń, a następnie współtworzenia i komponowania przedstawień choreograficznych oraz innych form prezentacji poprzez dwugodzinne lub tygodniowe warsztaty. Dołączone są odnośniki z linkami internetowymi umożliwiające pogłębienie badań.

Rytm deszczu jako globalna metafora świadomości relacyjnej będzie eksplorowany poprzez sesje w trzech etapach, jak opisano poniżej:

1. Rytm natury w człowieku i jego otoczeniu, ze szczególnym uwzględnieniem zdrowia psychicznego i dobrostanu.
2. Rytm deszczu w ich symbolicznych formach, w wielojęzycznym środowisku, skupiając się na ich kulturowo zróżnicowanym uciesnieniu, odzwierciedlonym poprzez prowadzone wyobrażenia;
3. Rytm deszczu jako źródło dla kompozycji choreograficznych i zajęć interpretacyjnych.

Ćwiczenia obejmują prowadzoną wyobraźnię, ćwiczenia fonetyczno-artykulacyjne, improwizowane i prowadzone sekwencje ruchowe, ćwiczenia oddechowe towarzyszące przepływowi głosu oraz kompozycję choreograficzną. Treść została opracowana dla studentów sztuk tańca, choreografów i nauczycieli tańca, ale także dla profesjonalistów z różnych dziedzin zainteresowanych badaniami i praktyką artystyczną, dyplomacją kulturalną i edukacją międzykulturową. Dołączone są pomysły dla stworzenia konferencji performance oraz międzynarodowej konferencji jako odpowiednich form oceny poprzez multimedialną prezentację dzieł sztuki stworzonych podczas serii warsztatów, mających na celu zwiększenie zaangażowania w proces zrównoważonego rozwoju i komunikację polityczną, promując dziedzictwo praktyk artystycznych. W załączniku znajdują się odnośniki do dodatkowej literatury oraz naukowe opracowanie na temat tej serii warsztatów napisane przez Dr. Michaela Kimmela, recenzenta naukowego.

Wiedeń, 14 stycznia 2024 r., Tatjana Christelbauer MA

1. Strona internetowa Friedensreicha Hundertwassera: <https://hundertwasser.com/en/ecology>

2 Źródło: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.866805/full>

Kompozycja pomysłów i treści

Doświadczenie wprowadzające	37
Wstęp	40
Część 1 Rytm deszczu: symboliczne interakcje, wielojęzyczne środowiska	48
Część 2 Rytm natury w człowieku i środowiskach: relacyjne wpływy, aktywizm środowiskowy.	55
Część 3 Narzędzie oceny: Konferencja, prezentacja: Rytm deszczu	59

Doświadczenie wprowadzające

Wyobraź sobie, że pada...

Co widzisz w swojej wyobraźni? Jak opisałbyś dźwięk deszczu i jego rytm? Weź udział, słuchając nagranych dźwięków deszczu w różnych modalnościach. Skorzystaj z poniższego linku, aby znaleźć więcej dźwięków deszczu.

https://soundcloud.com/search?q=rain%20sound&query_urn=-soundcloud%3Asearch-autocomplete%3Ad997d124cb8140f7a0585cdf67a7f344

Teraz wyobraź sobie, że jesteś kroplą deszczu. Jak się tworzysz?

Niech pada

W tym eksperymencie umysłowym zanurzymy się w kreatywny świat kropli deszczu, chmur i rytmicznych tańców opadów. "Let's rain" to wezwanie do jedności, podczas gdy eksplorujemy, jak stać się częścią większego systemu w cyklicznym rytmie natury.

ĆWICZENIA

Prowadzenie wyobraźni (10-15 minut).

Cztery etapy:

Wyobraź sobie, że jesteś kroplą deszczu:

Zamknij oczy i wyobraź sobie, że jesteś kroplą deszczu wysoko na niebie. *Jak jesteś ukształtowany? Kręcisz się w powietrzu, jakim rytmem się poruszasz?* Odkryj swobodę ruchu jako samotna kropla deszczu.

Tworzenie chmury:

Teraz poszukajmy innych kropli deszczu wokół ciebie, tworząc chmurę. *Jakiego rodzaju chmurę tworzysz? Synchronizujcie rytmicznie, twórcie pulsujący system. Jakie uczucia towarzyszą tworzeniu tej chmury, gdy się coraz bardziej zbliżają do siebie?* Teraz wykonaj ruchy intensywniej, zacznij padać deszcz.

Tworzenie deszczu:

Jako kropla będąca częścią chmury, zsynchronizuj swoje ruchy, dzieląc przestrzeń z innymi kroplami i odkryj przejście z chmury do deszczu. *Jak zaczyna się deszcz? Co dzieje się, gdy zaczyna padać każda kropla deszczu?* Przemyśl swoje emocjonalne doświadczenia jako indywidualna kropla deszczu, podczas gdy poruszasz się razem z innymi kroplami jako deszcz (lekki lub intensywny).

Wybór miejsca do lądowania:

Jako indywidualna kropla deszczu, wybierz miejsce, aby się osiedlić. Wyobraź sobie, jaki wpływ mógłbyś mieć odświeżając i odmładzając



ziemię. Jakie uczucia towarzyszą wkładaniu w odżywianie ziemi? Lub możesz spaść w inne miejsce, na przykład na parasol, głowę osoby, ucho kota... istnieje nieskończona liczba możliwości do eksperymentowania.

Zatrzymaj się na chwilę, aby zanurzyć się w znaczenie podróży twojej kropli.

Przemiana w powietrze:

Teraz wyobraź sobie, jak ponownie przemieniasz się w powietrze. Wznos się ku niebu, czując energię, która cię unosi. Jakie uczucia towarzyszą ponownemu wznoszeniu się w atmosferę?

Powtarzaj i odwracaj podróż, zmieniaj tempo i dynamikę, intensywność i głośność swoich ruchów i zastanawiaj się, jak wpływa to na występ grupowy. Twórz różnorodne frazy i wzory ruchu na spadanie, unoszenie się w powietrzu, twórz chmury, bądź padającym deszczem... Odkrywaj nowe krajobrazy, odkrywaj nowe tereny...

Refleksja

Spotkajcie się na końcową dyskusję, podzielcie się swoimi poglądami, doświadczeniami i refleksjami na temat rytmicznej eksploracji deszczu i jego symbolicznego doświadczenia zarówno w indywidualnym, jak i grupowym występie. Przemyśl swoje doświadczenie, rysując, pisząc historię o deszczu, tworząc piosenkę, kompozycję muzyczną... Zbadaj cykl wodny, jak tworzą się krople deszczu i chmury, twórz własne eksperymenty, łącząc naukową wiedzę ze sztuką wyrażania.

Preludium bez wstępnej zapowiedzi: Dziedzictwo sztuki w ekologii środowiskowej

Warsztat wprowadzający do dziedzictwa artystycznego ekologii środowiskowej

W tej części, zatytułowanej Dziedzictwo sztuki w ekologii środowiskowej, uczniowie uczą się rozumieć, w jaki sposób sztuka może być zaangażowana w edukację ekologiczną. Oprócz fragmentów dokumentów politycznych UNESCO i Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dla szerszego zrozumienia relacyjnego wpływu między ludźmi a środowiskiem, ta jednostka obejmuje idee oparte na ekologii środowiskowej austriackiego artysty i aktywisty środowiskowego Friedensreicha Hundertwassera, oferując nam konkretny i inspirujący przykład, jak sztuka może przyczynić się do świadomości ekologicznej. Pomysły mogą być wprowadzane na dwugodzinnych warsztatach, ale mogą być rozszerzone jako projekt długoterminowy.

Źródła nauki: dokumenty polityczne, sztuka Hundertwassera, badania internetowe

Ogólne pytania kierunkowe:

Jak można zintegrować edukację ekologiczną w nauczanie, badania

i praktykę sztuk tanecznych? Dlaczego ważne jest zaangażowanie i uwzględnienie różnych podmiotów i praktyk w edukacji i polityce dotyczącej zrównoważonego rozwoju?

Wstęp

W obliczu zmian klimatycznych i degradacji środowiska naturalnego istotne jest uznanie wzajemnego powiązania między ludźmi a środowiskiem oraz jego relacyjnych konsekwencji dla zdrowia i dobrostanu. Dlaczego to ważne? Konstytucja Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) stanowi: "Zdrowie to stan kompletnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu, a nie tylko brak chorób lub niedomagań". Ważną implikacją tego zdefiniowania jest to, że zdrowie psychiczne to więcej niż tylko brak zaburzeń lub niepełnosprawności psychicznych. Konkretnie rzecz biorąc, zdrowie psychiczne jest fundamentalne dla naszej zdolności, zarówno zbiorowej, jak i indywidualnej, jako ludzi do myślenia, emocjonowania, interakcji, zarabiania na życie i cieszenia się życiem. Na tej podstawie promowanie, ochrona i przywracanie zdrowia psychicznego mogą być uważane za istotny problem osób, społeczności i społeczeństw na całym świecie. Zdrowie psychiczne to stan dobrego samopoczucia, w którym jednostka zdaje sobie sprawę ze swoich własnych możliwości, potrafi radzić sobie z normalnymi życiowymi stresami, może pracować produktywnie i jest w stanie przyczynić się do społeczności społecznej. Rozpoznając głęboką współzależność między wszystkimi gatunkami a środowiskiem naturalnym, podkreślamy znaczenie zrozumienia, że nasze wspólne przetrwanie i dobrobyt są ze sobą ściśle powiązane, we wszystkich geograficznych półkulach, poprzez kulturowo i politycznie wyznaczone granice. Degradacja środowiska naturalnego spowodowana zmianami klimatycznymi i zanieczyszczeniem przemysłowym ma istotne konsekwencje dla zdrowia ludzkiego, powodując choroby układu oddechowego, problemy sercowo-naczyniowe, problemy zdrowia psychicznego i inne dolegliwości. Zmiany klimatyczne coraz bardziej i trwale wpływają na ludzi, mogąc bezpośrednio i pośrednio wpływać na ich zdrowie psychiczne i dobrostan psychospołeczny, jak to wynika z Raportu WHO o politykach z 2022 roku.

Ta zmiana w naszej perspektywie, która przechodzi od eksploatacji i lekceważenia natury do głębokiego szacunku i świadomości opieki, ma głębokie konsekwencje dla zdrowia i dobrobytu ludzkiego. Udział w wysiłkach mających na celu ograniczenie wpływu ludzkiego na zmiany klimatyczne i ochronę środowiska naturalnego promuje poczucie celu, połączenia i znaczenia w naszym życiu. Sprzyja głębokiemu poczuciu odpowiedzialności za zdrowie i dobrobyt przyszłych pokoleń, zachęcając nas do podejmowania decyzji zgodnych z długoterminową zrównoważonością ludzi, planety i wszystkich gatunków.

Profil Hundertwassera, dzieła sztuki. Strona internetowa:

<https://hundertwasser.com/en/ecology>

Źródło: Strona internetowa Światowej Organizacji Zdrowia (WHO):

<https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>

Raport WHO dotyczący wpływu zmian klimatycznych na zdrowie psychiczne: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/354104/9789240045125-eng.pdf?sequence=1>

Trzy filary zrównoważonego rozwoju łączą wymiary ekologiczne, społeczne i ekonomiczne we wszystkich działaniach, skierowanych ku osiągnięciu 17 Celów Zrównoważonego Rozwoju, jak ogłoszono w Agendzie 2030 ONZ. Agenda 2030 ONZ, która stała się globalną kompasem wartości po ogłoszeniu jej w 2015 roku, wzywa wszystkie jednostki do zaangażowania się i przyczyniania się do utrzymania aktualnych wyzwań oraz zapobiegania dalszym szkodom, związanym z różnymi formami przemocy, jak to zostało zbadane w kierunku świata ludzkiego i przyrody. Oprócz wyzwań związanych z zmianami klimatycznymi, uznano optymalizację kultur relacyjnych opartych na płci oraz nierównościach ekonomicznych jako priorytet. Różnorodność kulturowa odgrywa kluczową rolę w relacjach międzyludzkich, obejmując różne aspekty tożsamości, takie jak język, płeć, status społeczno- ekonomiczny, wykształcenie i zawód, a także sposób politycznego myślenia. Pomimo ogromnych postępów technologicznych i innowacji, obecne katastrofy spowodowane przez człowieka, takie jak wojny i wzrost przemocy wobec kobiet, sygnalizują pilną potrzebę zatrzymania, wytrwania i ponownego przemyślenia wszystkich praktyk i punktów widzenia, które tylko powodują większe szkody. Ekologia, jako nauka o relacjach między organizmami a ich środowiskiem, została zastosowana w różnych dziedzinach naukowych i obszarach badań, takich jak nauki kognitywne i sztuki, skupiając się na związkach między ludźmi a różnymi środowiskami. W raporcie WHO "Sztuka i zdrowie 2019", korzystny wpływ sztuki na zdrowie i dobre samopoczucie można wzmocnić poprzez uznanie rosnących praktyk artystycznych opartych na dowodach i odpowiednie działania. "Wprowadzenie sztuki do życia ludzkiego poprzez działania takie jak taniec, śpiew, wizyty w muzeach i na koncertach oferuje nowy wymiar w poprawie zdrowia fizycznego i psychicznego", stwierdza dr Piroska Östlin, pełniąca obowiązki Regionalnej Dyrektorki WHO dla Europy.

Czego możemy się nauczyć od natury, aby zoptymalizować nasze relacje w różnorodnych środowiskach? Jak świadomość ekologiczna może pomóc w kształtowaniu świadomości ekologicznej społecznej? Jak sztuka może przyczynić się do rozwiązywania obecnych globalnych wyzwań?

Przykładem świadomej praktyki artystycznej i aktywizmu ekologicznie odpowiedzialnego jest dziedzictwo międzynarodowego artysty austriackiego Friedensreicha Hundertwassera. Ekologia stanowiła punkt wyjścia dla wrażliwości Hundertwassera na sztukę jako kwestię życia w zgodzie z prawami natury. Jego ogromny szacunek dla przyrody wzbudził w nim pragnienie ochrony jej przed atakami ze strony człowieka i przemysłu. Hundertwasser rozpoczął swoje zaangażowanie jako aktywista ekologiczny poprzez manifesty, ese-



je i manifestacje, po których nastąpiły później modele architektoniczne, które wykorzystał do ilustrowania swoich koncepcji sadzenia drzew na dachach, mieszkańców drzew i prawa do okien, oraz form architektonicznych, takich jak domy z oknami w kształcie oka, dom łąki o dużych wysokościach, dom spiralny czy dom rowek. Oprócz publicznych nasadzeń drzew na całym świecie, zasadził ponad 150 000 drzew w swojej dolinie w Nowej Zelandii przy wsparciu rolników i firm budowlanych, zaprojektował znaczki pocztowe dla ONZ z okazji 35. rocznicy Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka, zainicjował i wspierał wysiłki przeciwko proliferacji broni nuklearnej, między innymi inicjatywy aktywistyczne. W swojej sztuce Hundertwasser promował świadome życie w zgodzie z naturą i przekazywał "drogi do rozwoju twórczego potencjału każdego człowieka". Napisał liczne manifesty artystyczne, wygłosił wykłady i zaprojektował plakaty ekologiczne na rzecz ochrony przyrody, przeciwko energii jądrowej, na rzecz ratowania mórz i wielorybów, oraz na rzecz ochrony lasów deszczowych. W 1983 roku, we współpracy z norweskim Ministerstwem Środowiska, Hundertwasser zaprojektował plakat dla Norges Naturvernforbund (Norweskiego Stowarzyszenia Ochrony Przyrody) w ramach kampanii "Kwaśne deszcze - skutki dla lasów i ryb", mającej na celu zwrócenie uwagi na zagrożenia dla przyrody związane z "kwaśnym deszczem", który uszkadza przyrodę i środowisko naturalne oraz prowadzi do obumierania lasów.

Linki do informacji:

Agenda2030 ONZ: <https://sdgs.un.org/2030agenda>

Raport WHO Arts & Health 2019 do pobrania: <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289054553>

Źródło: Film na YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=rUQIFZJySYA&t=3s>

Przeczytaj biografię i więcej informacji o Hundertwasserze: <https://hundertwasser.com/en/ecology> oraz tutaj: <https://www.hundertwasserartcentre.co.nz/about/hundertwasser/hundertwasser-biography/>

Pełny tekst na plakacie brzmi: "Ratujmy deszcz. Każda kropla deszczu to pocałunek z nieba." Plakat został przedstawiony w norweskiej telewizji 13 października 1983 roku. Za ten plakat Hundertwasser otrzymał nagrodę "Ekoplagat 84" w 1984 roku.

Jaką inspirację możemy czerpać z przykładu ekologicznego aktywizmu Hundertwassera, aby zaangażować się w sztukę tańca i wykorzystać kreatywność tancerzy do podnoszenia świadomości na temat problemów środowiskowych?

Dowody na obecność tańca w dyskursie dotyczącym zrównoważonego rozwoju zostały uznane przez UNESCO i zostały uwzględnione w dokumencie UNESCO „Kierunek 2030: Kreatywność ma znaczenie dla zrównoważonego rozwoju”.

Weź udział w badaniach i dyskusji na temat zrównoważonego rozwoju, poszerzaj swoją wiedzę, wymieniając wnioski i punkty widzenia. Stosuj to w praktyce i zainspiruj się do stworzenia projektu artystycznego, który porusza problem środowiska i zwiększa świadomość na jego temat.

ĆWICZENIA

Zaangażuj się:

Uzupełnij cytat Hundertwassera swoimi myślami:

Każda kropla deszczu...

Zapisz swoją myśl na kartce papieru lub w formie cyfrowej.

Stwórz plakat artystyczny na podstawie zebranych notatek o kroplach deszczu i zrób zdjęcia sekwencji ruchów tanecznych inspirowanych deszczem i jego wpływem na zdrowie ludzkie i środowisko.

Zobacz więcej obrazów Hundertwassera z motywem kropli deszczu:

EIN REGENTROPFEN, DER IN DIE STADT FÄLLT
A RAINDROP WHICH FALLS INTO THE CITY
UNA GOTTA DE LLUVIA QUE CAE EN UNA CIUDAD

https://hundertwasser.com/en/paintings/227_ein_regentropfen_der_in_die_stadt_faellt_166

Jak powstają krople deszczu?

Jaki rytmiczny wzór możesz znaleźć w kompozycji dzieła?

Narysuj, zatańcz swoją kroplę deszczu, stwórz piosenkę, dźwięk, nadaj swojemu dziełu nazwę i poświęć je którejś z twoich etycznych związków z naturą.

Otwarte pytania do dalszych badań i dyskusji, zadania dla zaangażowania artystycznego:

Jak praktyki artystyczne, zainspirowane ekologicznym aktywizmem Hundertwassera, mogą wpływać na świadomość publiczną i obronę środowiska?

Jakie wyzwania środowiskowe mogą wpływać na twoje zdrowie i dobre samopoczucie? W jaki sposób sztuki tańca mogą przyczynić się do rozwiązywania problemów środowiskowych?

Na podstawie raportu WHO na temat "Sztuki i zdrowie 2019", w jaki sposób praktyki artystyczne przyczyniają się do zdrowia fizycznego i psychicznego? W jaki sposób taniec może być potężnym narzędziem poprawy ogólnego dobrostanu, zarówno indywidualnego, jak i zbiorowego?

Omów wyzwania środowiskowe na podstawie swojego doświadczenia w twojej lokalnej społeczności i ich wpływ na zdrowie i dobrostan. Wsparcie dla kampanii lokalnych i światowych, które rezonują z twoimi wartościami. Podpisz petycję, stwórz projekt artystyczny



z lokalnymi i międzynarodowymi partnerami, który wspiera świadomość i przynosi efektywny rezultat.

Źródła:

https://hundertwasser.com/oekologie/690_a_apa106_save_the_rain_-_each_raindrop_is_a_kiss_from_heaven_1742

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000246746>

Tworzenie, łączenie, komponowanie

Instrukcje dla Wyzwania Środowiskowego

Tworzenie plakatów:

Współpracuj w grupach lub indywidualnie, aby stworzyć plakat, który podkreśla wyzwania środowiskowe w twojej lokalnej społeczności lub szkole tańca, dodając swoje odpowiedzi na to, jak sztuka tańca może pomóc poprawić warunki lub podnieść świadomość na temat omawianych problemów środowiskowych.

Dodatkowa uwaga:

Włącz tematy dyskusji w następujących działaniach, poszerz badania na temat wyzwań środowiskowych w twoich lokalnych społecznościach, uczestnicz, twórz dzieła sztuki, aby pomóc w podniesieniu świadomości. Poprzez łączenie idei dokumentów politycznych z wyrazistą siłą sztuki, uczestnicy nie tylko zyskują głębsze zrozumienie kwestii środowiskowych, ale także zbadają swoją rolę jako obrońców pozytywnych zmian. Jednostka ta promuje zmianę perspektywy od eksploatacji do czci, rozwijając poczucie odpowiedzialności za zdrowie i dobrostan obecnych i przyszłych pokoleń. Poprzez ekspresję artystyczną uczniowie i nauczyciele stają się agentami zmiany, promując świadomość, łączność i trwałe działania.

„Chcę tylko znaleźć wyjście dla wszystkich bez niszczenia niczego, stworzyć rodzaj ewolucji, która nikomu nie zaszkodzi, opierając się na tym, co już istnieje, i stopniowo znajdując swoją drogę ku czemuś lepszemu.” Hundertwasser

Referencje, linki do dalszych badań:

Agenda 2030 ONZ: <https://sdgs.un.org/2030agenda>,

Filmy: <https://www.un.org/development/desa/indigenouspeoples/focus-areas/post-2015-agenda/the-sustainable-development-goals-sdgs-and-indigenous/videos-2030agenda.html>

Kolumna, Spirala, Kropla

Sesja wprowadzająca do motywów sztuki Hundertwassera dla dialogów tanecznych opartych na badaniach w edukacji środowiskowej *Jakie są główne przyczyny zmian klimatu? Jak ma to zastosowanie w relacjach międzyludzkich, umieszczając przyczyny w dialogach tanecznych?*



Wprowadzenie

Hundertwasser inspirował się różnorodnością krajobrazów naturalnych i kulturowych z całego świata do swoich dzieł sztuki i stylu życia. Oprócz niemieckiego, swojego języka ojczystego, Hundertwasser nauczył się angielskiego, francuskiego i włoskiego, mówił też trochę po japońsku, rosyjsku, czesku i arabsku, i projektował plakaty ekologiczne w dwóch lub trzech językach. Jego projekty często zawierają spirale, fale i inne dynamiczne elementy, które tworzą wizualnie atrakcyjną i harmonijną kompozycję różnych materiałów, motywów, struktur, kolorów i kształtów. Z różnorodności jego dzieł i motywów obrazów, Kolumna, Spirale i Krople wydają się być trzema, które najlepiej rezonują z tematem komunikacji w tym scenariuszu, ponieważ te motywy są symbolicznie powiązane z podstawowymi elementami: rytm wzorca, ruch i kompozycja wielojęzyczna. Idea „punktów odpoczynku i spotkań” w dziełach sztuki Hundertwassera rezonuje symbolicznie z ogólnym celem wprowadzonych idei i ćwiczeń przewodnich w tym scenariuszu, aby dostarczyć narzędzi do świadomości sensorycznej w różnych środowiskach i równowagę w ruchu, które mogą mieć imponujący wpływ na kultury relacyjne pod względem pokojowego współistnienia i dobrostanu. W filozofii architektonicznej Hundertwassera kolumny pełnią wielofunkcyjną rolę, zapewniając wsparcie „opierając się” podczas trzymania się przez chwilę... Te wybitne elementy stylowe jego architektury są jak drzewa, które wyrosły z ziemi. Projekty często zawierają spirale, fale i inne dynamiczne elementy, które tworzą wizualnie atrakcyjną i harmonijną kompozycję różnych materiałów, motywów, struktur, kolorów i kształtów

Źródło: Film wideo „Dzień deszczowy” na YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=OZnq9074Mb>

Spirala roślinna, rozwinięta przez Hundertwassera, reprezentuje naturalną i organiczną formę, która można znaleźć w wielu organizmach żywych, takich jak muszle morskie i wzory wzrostu roślin. Często używana jest jako symbol wzrostu i odnowy. Każda spirala zawiera „miejsca odpoczynku”, a otwarte przestrzenie wewnątrz spirali wypełniono małymi polami, które sumują się, tworząc krzyż wewnątrz spirali. W słowach Hundertwassera: „W spirali dochodzi się do wypukłości przypominających jeziora lub polany”. Spirala, jak ja ją widzę, to spiralna forma roślinna, z wypukłościami, gdzie linie stają się grubsze i cieńsze, podobnie jak pierścienie pnia drzewa, ale z tą różnicą, że nie są one wewnątrz siebie, lecz tworzą spiralę”.

Ten motyw spirali roślinnej Hundertwassera może być przeniesiony do komunikacji na różne sposoby. Na przykład może być używany do reprezentowania osobistego wzrostu, rozwoju lub odnowy w rozmowie lub prezentacji wizualnej. Wzory rytmiczne na obrazie można odkryć w falujących i powtarzających się kształtach spirali, które mogą sugerować płynny i harmonijny ruch. Rytm w spirali roślin-

nej manifestuje się w powtarzaniu się kształtów i linii, które tworzą poczucie płynności i ciągłości.

ĆWICZENIE

W ćwiczeniu dialogu tanecznego zainspirowanym spirala roślinną, uczestnicy mogą eksplorować ruchy w formie spirali, najpierw wyobrażając sobie, a następnie wykonując ruchy w duecie, takie jak chodzenie, obracanie się i skakanie. Mogą podążać za własnym wewnętrznym rytmem podczas poruszania się, tworząc wrażenie płynności i harmonii. Ponadto mogą wprowadzić na swojej drodze wyobrażone jeziora lub kolumny, tworząc momenty odpoczynku i refleksji, odzwierciedlając tym samym potrzebę przerw i odnowy w systemach naturalnych i interakcjach międzyludzkich.

Aby rozwinąć to ćwiczenie, uczestnicy mogą szukać motywów spiralnych w swoim otoczeniu i tworzyć ćwiczenie taneczne wykorzystujące ten motyw. Mogą także bawić się w "kolumnę" ze swoimi kolegami, praktykując improwizację kontaktową, podczas gdy jeden z nich reprezentuje kolumnę w przestrzeni pośredniej, co sprzyja kreatywności i współpracy.

Rozwijaj: Szukaj motywów spiralnych w otoczeniu, które cię otacza. Stwórz ćwiczenie taneczne wykorzystujące motyw spiralny. Ćwiczcie w parach contact improwizację, podczas gdy wyobrażasz sobie, że jeden z was gra w "kolumnę" w przestrzeni pośredniej.

ĆWICZENIE

Sprechtropfentanz ^ Speechedropsdance

Ćwiczenie jest inspirowane dziełami sztuki z wielojęzycznymi tytułami Hundertwassera i jego komentarzami.

Cel: bawić się z patternami rytmicznymi w wielojęzycznym dialogu, rozwijać kinestetyczną wyobraźnię, wspierać kreatywność i naukę języków obcych, służyć jako przewodnik dla przyszłych badań poprzez ruch ciała na temat wbudowanych wzorców rytmicznych, które znajdują się w fragmencie komentarza Hundertwassera do swojego dzieła sztuki 922 DROP INTO GRID podczas czytania tytułu dzieła w trzech językach i cytatu: "W każdej kropli wody jest nieskończoność życia".

Tytuł dzieła w oryginale: DROP INTO GRID TROPFEN INS RASTER
UNA GOTA EN LA REJILLA

ĆWICZENIE

Przeczytaj cytat Hundertwassera: "W każdej kropli wody jest nieskończoność życia".

Zinterpretuj znaczenie, zainspiruj się do dialogu tanecznego.
Teraz przeczytaj tytuł dzieła w trzech językach, tak jak jest podany.



Powtórz czytanie w każdym języku i stwórz rytmiczne wzorce i sekwencje ruchów.

Zabaw się z rytmicznymi wzorcami i sekwencjami ruchów, tworząc je dla każdego języka.

Skomponuj historię razem z kolegą w dialogu, podczas gdy każdy z was wykonuje sekwencję, następnie razem stwórzcie dłuższe zdanie, łącząc trzy części waszych historii.

Refleksja nad doświadczeniem: W jakim języku czytanie i tworzenie rytmicznych wzorców i ruchów było bardziej inspirujące, a w jakich językach było wyzwaniem? Jeśli tak, to dlaczego? Opisz swoje doświadczenia z tworzenia sekwencji ruchów: w którym języku mogłeś się swobodniej poruszać, a w którym języku doświadczyłeś napięcia. Podziel się innymi obserwacjami i zastanów się nad swoim dialogiem z partnerem.

Dokumentuj swoje twórczości: Nagrywaj ruchy, wykonuj zdjęcia, szukając detali oddających rytm, pisz historię...

Źródła i odnośniki do dalszych informacji:

Wilson JM i Henley M (2022) Doświadczenie rytmu w tańcu. *Front. Psychol.* 13:866805. doi: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.866805/full#:~:text=Ritmo%20jest%20przepływem%20infor,przestrzeń%20tworzy%20tancerza>

Część 1

Rytm natury w ludziach i środowiskach

WARSZTAT

Rytm deszczu, rytm dobowy.

Kwestie dotyczące środowiska: deszczowa pogoda, rytm dobowy.

Cele: Eksploracja rytmu deszczu jako zjawiska naturalnego cyklicznego i jego wpływu na rytm dobowy. Uczniowie będą refleksyjnie rozważać i badać związek między pogodą (deszczową), rytmem dobowym oraz ich wpływem na rytm codziennego życia i samopoczucie. Eksploracja ruchu cyklicznego i wzorców rytmicznych deszczu jako zjawiska naturalnego zostanie zastosowana w sekwencjach ruchu ciała i synchronizacji różnych wzorców rytmicznych, tempa i dynamik.

Materiał dydaktyczny: pomysły i pytania orientacyjne: wideo, dźwięk, media mieszane

Eksploruj:

Czym jest rytm dobowy?

Jak natura realizuje rytm? Podziel się przykładami.

Obejrzyj wideo z OxfordSparks na temat rytmu dobowego: <https://www.youtube.com/watch?v=2BoLqgNuqWA> oraz z NASA "Cykl wodny i jak powstają deszcz i chmury": <https://www.youtube.com/watch?v=zBnKgw7i4>, <https://climatekids.nasa.gov/cloud-formation/>

Wymiana:

Wstępne pomysły do dalszej dyskusji. Pogoda może wpływać na wewnętrzny zegar ciała człowieka, czyli rytm dobowy, który reguluje sen i wpływa na nastrój. Charakter cykliczny rytmu dobowego. Deszczowa pogoda może mieć różne skutki dla rytmu codziennego życia człowieka. Hundertwasser opisał swoje uczucia wobec deszczu: "W deszczowy dzień kolory zaczynają błyszczeć; dlatego dla mnie pochmurny dzień - deszczowy dzień - to najpiękniejszy dzień. (...) Kiedy pada deszcz, jestem szczęśliwy. I kiedy pada deszcz, wiem, że zaczyna się mój dzień...".

Jakie mogą być skutki deszczowej pogody dla twojego rytmu dobowego i nastroju?

Promowanie auto-refleksji i wymiany doświadczeń związanych z deszczową pogodą i jej wpływem na nastrój, poziomy energii i codzienne rutyny oraz badanie, w jaki sposób natura realizuje wzorce rytmiczne, skupiając się szczególnie na rytmie deszczu w różnych modalnościach i tempach.



Źródła do dalszego badania, czytania, słuchania, oglądania, eksplorowania:

Rytm dobowy: <https://www.sleepfoundation.org/circadian-rhythm>

Dźwięki deszczu: <https://www.youtube.com/watch?v=H-JVp-sVndwQ>



Zdjęcia fotograficzne nr 7 i 8 "Sesja deszczowa z tancerzami, uczestnikami projektu E+ "Rytm natury" DSCHUNGEL Wien

SESJE WARSZTATOWE

z prowadzonymi ćwiczeniami oddechowymi:
Heartbreath, Lungwings, Featherflow

Cele

W tych sesjach warsztatowych eksplorujemy rytm natury w ludziach i środowiskach poprzez ćwiczenia oddechowe, wspierane wyobraźnią prowadzoną. Doświadczenie żywej anatomii poprzez wyobrażeniową wizualizację wewnętrznego krajobrazu ciała pozwala na połączenie z wewnętrznymi organami odpowiedzialnymi za oddychanie i wzmocnienie połączenia z niewidocznymi częściami ciała, oraz rozwija globalne doświadczenie siebie w otaczającym środowisku.

Ćwiczenia oddechowe wprowadzone w tej sesji mają na celu inspirację do dalszej praktyki i zainteresowań, a także dalsze badania w neuronaukach, dla pełniejszego zrozumienia działania naszego układu oddechowego.

Wprowadzenie

Przewodnik z cytatami dwóch pionierek tańca nowoczesnego, Gertrud Bodenwieser (1890-1959) i Marthy Graham (1894-1991), które uznały oddech za ruch życiowy w swoich technikach tańca:

"Oddychanie, ciągła rytmiczna komunikacja naszego ciała z otaczającym światem, jest używane jako środek wyrazu, a każdy nasz ruch musi być prowadzony przez oddech. Ożywia ono życie torsu,



w którym osadzone są serce, starożytny symbol miłości i bólu.” (Bodenwieser & Cuckson, 1970, s. 81)

“Taniec to oddech uczyniony widzialnym.”

(...) “W końcu, wszystko sprowadza się do sztuki oddychania.”

Martha Graham

Zreflektuj na swoje doświadczenia z oddychaniem, jak opisan o w powyższych cytatach.

W cytacie Bodenwieser, oddychanie opisane jest jako “ciągła rytmiczna komunikacja naszego ciała z otaczającym światem” i używane jako środek wyrazu.

Jak rozumiesz pomysł, że każdy ruch jest prowadzony przez oddychanie? Jak bardzo ta wizja oddychania jako komunikatora odpowiada twoim doświadczeniom w tańcu?

Według Marthy Graham, “taniec to oddychanie uczynione widzialnym”, i podkreśla, że “w końcu, wszystko sprowadza się do sztuki oddychania”.

Jak perspektywa Graham wpływa na twoje zrozumienie bliskiego związku między tańcem a oddychaniem? W jaki sposób myślisz, że oddychanie staje się widoczne w tańcu?

Według Gertrud Bodenwieser, “oddychanie ożywia życie torsu, w którym osadzone jest serce, symbol miłości i bólu”.

Jak te obrazy wpływają na twoje zrozumienie torsu, serca i oddychania?

Biorąc pod uwagę nacisk, jaki Martha Graham kładła na “sztukę oddychania”, w jaki sposób postrzegasz oddychanie jako element artystyczny w twojej praktyce tańca? Jak skupienie się na twoim oddychaniu wpływa na jakość artystyczną i ekspresję twoich ruchów?

Oba cytaty podkreślają kluczową rolę oddychania w tańcu.

Jak integrujesz pojęcie oddychania w kreatywne i ekspresywne aspekty swojej praktyki tanecznej? Podziel się doświadczeniami i dobrymi praktykami z ćwiczeniami oddechowymi, stwórz projekt trwający kilka tygodni na temat oddychania, stwórz choreografię taneczną inspirowaną cytatami Marthy Grahama i Gertrud Bodenwieser.

PROWADZONE ĆWICZENIA ODDECHOWE

Lungwings, Heartbreath

sztuka-nauka-polityka: medytacja w tańcu, ćwiczenia oddechowe, medycyna, polityka zdrowotna i edukacja



Wprowadzenie

Oddychanie jest spontanicznym działaniem, ale praktyka świadomego oddychania może pomóc regulować poziomy stresu, poprawić koncentrację i promować uczucie spokoju i relaksu. Praktyka obejmuje oddychanie zewnętrzne, oddychanie wewnętrzne i regulację oddychania poprzez zatrzymywanie oddechu za pomocą prowadzonej wyobraźni. Istotne jest zatrzymanie przepływu oddechu między sekwencjami inhalacji i ekshalacji (od 5 do 10 sekund), aby aktywować wewnętrzne oddychanie - wentylację - co zwiększa uwagę i zdolność do "zwolnienia" w obliczu odczuwania stresu i napięcia. Zgodnie z naukami Hatha Jogi, "jeśli oddychanie jest pobudzone, umysł jest niespokojny, ale jeśli oddychanie jest spokojne, umysł również jest spokojny, a jogin uzyskuje moc spokoju. Dlatego powinieneś zatrzymać oddech". (Pradipika Hatha Jogi).

Poprzez wyobrażenie sobie wewnętrznych narządów, takich jak: Lungenflügel ("skrzydła płuc"), pęcherzyki płucne, Heartbreath... prowadzi się wizualizację wewnętrznego krajobrazu ciała. Utrzymywanie aktywności umysłowej poprzez prowadzoną wyobraźnię zapobiega lub redukuje napięcia, które mogą wystąpić w ciele podczas zatrzymywania oddechu.

Eksploruj:

Tempo oddechu mierzy się za pomocą Częstości Oddechowej (FR) od 12 do 20 oddechów na minutę. Częstość akcji serca w spoczynku wynosi od 60 do 100 uderzeń na minutę. Normalne tempo akcji serca nazywane jest rytmem zatokowym. Nazwa "zatokowy" wynika z faktu, że normalne tempo akcji serca pochodzi z węzła zatokowego, naturalnego stymulatora serca. Zastanów się nad swoją częstością oddechową:

Ile oddechów (wdechów i wydechów) możesz policzyć w ciągu minuty? Czy słyszysz bicie serca? Jak się czujesz?

ĆWICZENIE

Zacznij siedząc lub stojąc, najpierw zamknij oczy, a następnie powtórz ćwiczenie z otwartymi oczami, aby poszerzyć doświadczenie i zastanowić się nad różnicami w świadomości związanymi z wyobraźnią słuchową i wizualną z lub bez percepcji wzrokowej. Oddychaj głęboko przez nos od 4 do 6 razy, wyobrażając sobie, że powietrze porusza się wewnątrz twojego mózgu, rozszerza się na oba półkule mózgu, a następnie podróżuje przez skrzydła twoich płuc. Umieść dłonie na płucach i zatrzymaj oddech na 4 uderzenia.

Źródło: Heart Foundation:

<https://www.heartfoundation.org.nz/wellbeing/managing-risk/how-to-check-your-pulse-heart-rate>, <https://www.hrsonline.org/>

Uwaga: W tym ćwiczeniu istotne jest zatrzymanie przepływu oddechu między sekwencjami inhalacji i ekshalacji, aby aktywować



wewnętrzne oddychanie - wentylację - co zwiększa stan czujności i zdolność do "zwolnienia" w obliczu odczuwania stresu i napięcia. Pozostanie aktywnym podczas zatrzymywania oddechu przez 3-4 sekundy poprzez aktywną wyobraźnię uniknie napięć w ciele, które mogą spontanicznie pojawić się podczas "blokowania" cyklu oddechowego wewnątrz ciała. Wyobraź sobie, jak powietrze przemieszcza się przez lewe i prawe skrzydło płuc, przechodząc przez 150 000 000 pęcherzyków płucnych podczas zatrzymywania oddechu. Wyobraź sobie, jak pęcherzyki płucne zaczynają przyjmować wybrany przez Ciebie kolor.

Teraz wydychaj przez usta, licząc do 8 razy. Posłuchaj swojego rytmu serca: Czy zwalnia się podczas wydechu? Lekko rozłóż ramiona na boki, zaciskając dłonie, wyobrażając sobie, że na Ciebie spadają krople deszczu. Teraz ponownie wdychaj, licząc do 4, zegnij kolana, zatrzymaj oddech na 4 sekundy i wyobraź sobie krople deszczu na dłoniach, łącząc ramiona i dłonie. Teraz złóż ramiona i dłonie, zakończ ćwiczenie, rozluźnij dłonie i pozwól kroplom deszczu tańczyć...

Dostosuj, poszerz: Zastanów się nad swoim doświadczeniem z ćwiczeniem oddechowym, zwłaszcza nad tempem oddechu: jakie tempo i jaką objętość osiągnąłeś, licząc do 4 podczas wdychania i zatrzymywania oddechu oraz do 8 podczas wydechów? Zagraj z różnymi rytmami i tempami, używając własnej wyobraźni, aby zlokalizować przepływ powietrza wewnątrz ciała i skoncentruj się na tej części szczególnie. Przemieszczaj powietrze z jednej strony na drugą, śledź wyimaginowaną trasę. Włącz swoje wyobrażenia w jakieś ćwiczenie taneczne.

Obejrzyj wideo z ćwiczeniem oddechowym w spiralę stworzonym przez Marthę Graham i wykonanym przez tancerzy szkolonych w technice nowoczesnego tańca Grahama, klikając w link do wideo na YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=E8p9Fpyv4ng>

Referencje do dalszej lektury i badań w neuronaukach:

Płuca, oddychanie: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/lungs/breathing-benefits>

Jak nasz mózg tworzy rytm oddechowy jest unikalne dla każdego oddechu Artykuł neuronauki UCLA: <https://newsroom.ucla.edu/releases/how-brains-create-breathing-rhythm>

Artykuł badawczy w neuronaukach: Jak oddychanie kształtuje nasz mózg: <https://neurosciencenews.com/breathing-brain-21796/>

Wideo na YouTube o funkcjach mózgu: <https://www.youtube.com/watch?v=pRFXSjpkKWA>

Dokument badawczy: Mózg tancerza: Strukturalne i Funkcjonalne Sygnatury Treningu Tanecznego Eksperta: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2017.00566/full>

Co oddychanie robi dla ciała? Artykuł: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/lungs/breathing-benefits>

ĆWICZENIE ODDYCHANIA UCIELEŚNIONEGO

Ćwiczenie Featherflow



Wprowadzenie i cele:

Prowadzona medytacja oraz ruch z wyimaginowanym lub rzeczywistym piórem w dłoni uwalniają energię kreatywną, ale także skupiają uwagę, zachęcając uczestników do łączenia się poprzez wysyłanie i odbieranie pióra jako formy dialogu twórczego. W zależności od miejsca, potrzeby, dostępnego czasu, celu itp., ćwiczenie to może trwać od kilku sekund do kilku godzin. Stworzone w 1990 roku jako narzędzie do nierycerzowej komunikacji między dziećmi imigrantów w przedszkolach Dolnej Austrii, później rozszerzone jako rytuał oddechowy i ćwiczenie początkowe na warsztatach tanecznych.

Ćwiczenie Featherflow może być praktykowane indywidualnie lub w grupie przez osoby w każdym wieku i o różnym profilu zawodowym.

Materiały: lekkie pióro (z kaczek) do dmuchania z dłoni, rzeczywistej lub wyimaginowanej, używanej do wizualizacji oddychania ucieleśnionego i służącej jako źródło samodzielnie prowadzonego ruchu, zabawne ćwiczenie oddechowe do praktyki indywidualnej i grupowej.

Eksploatacja opcjonalnie: Przejdź się nad rzeką i poszukaj pióra na brzegu lub trawie. Zazwyczaj w miejscach zamieszkania kaczek i łabędzi łatwo znaleźć zgubione pióra z ich ciał.

Rozpocznij ćwiczenie siedząc lub stojąc, złącz ramiona przed klatką piersiową, trzymając obie dłonie lekko razem (wyobrażając sobie), że trzymasz pióro między dłońmi (jak podczas modlitwy); Wdychaj nosem i zacznij dmuchać, śledząc jego trajektorię z jednej ręki do drugiej, w górę i w dół.

Wariant: Featherflow z grupą

Każdy uczestnik otrzymuje własne pióro i porusza się po przestrzeni, dmuchając i śledząc trajektorię... Wymieniając pióra i poruszając się razem...

Ćwiczenie z ustrukturyzowanymi krokami:

1. Zacznij trzymając pióro jedną ręką, z wyciągniętym ramieniem na bok. Wdychaj głęboko i skup się na piórku trzymanym w dłoni, zwracając uwagę na jego teksturę i wagę.
2. Powoli zacznij poruszać ramieniem w okręgach, pozwalając piórku ślizgać się przez powietrze. Wyobraź sobie, że malujesz wielki krąg w przestrzeni wokół siebie z piórem.
3. Podczas poruszania się, delikatnie przechylaj ciało z boku na bok, pozwalając, by pióro kierowało twoimi ruchami. Wyobraź sobie, że pióro to twoje oddychanie ucieleśnione, a ty zaczynasz i podążasz za jego ścieżką.

4. Po kilku minutach ruchów okrężnych, przejdź do poruszania piórem w kształcie ósemki. Wyobraź sobie, że tkasz piękną tkaninę z pióra i pozwól swojemu ciału podążać za ruchem. Zmiana wzorca ruchu może obejmować zmianę tempa ruchu, jednocześnie zmieniając objętość oddechu poprzez ruch wydechu.
5. Na koniec, trzymając pióro obiema rękami, zbliż je do twarzy. Wdychaj głęboko i skup się na jaskrawym kolorze i delikatnej teksturze pióra. Powoli poruszaj piórem z jednej strony na drugą, czując jego wagę i teksturę.

To ćwiczenie powinno być łagodne i relaksujące, pozwalając także niewidomym uczniom eksplorować ruchy poprzez korzystanie z pióra. Może być dostosowane w razie potrzeby, aby dostosować się do różnych poziomów mobilności i zdolności.

Więcej informacji na temat ćwiczenia Featherflow znajdziesz pod następującym linkiem:

<https://www.tatjana-christelbauer.com/en/newpageeee571b45>

Część 2

Rytm deszczu, wielojęzyczne scenariusze

WARSZTAT

Chmura L: Deszcz ^ deszcz ~ rain ≠ deszcz = kiša ...

Kwestie środowiskowe: społeczne otoczenie, różnorodność językowa

Cele:

W tym warsztacie będziemy eksplorować różnorodność metaforycznych znaczeń "deszczu", przesiąkniętych humorem i pamięcią, które wywołuje się, wymawiając to słowo w różnych językach. Temat deszczu angażuje eksplorację, która zostaje uwolniona, słuchając lub wyobrażając sobie rytmy deszczu, podczas gdy wymawia się słowo "deszcz" w różnych językach jako bodziec do tworzenia sekwencji ruchów ciała w różnych dynamikach. Eksplorowana jest świadomość sensoryczna "deszczu" w jego różnorodnych dynamikach, formach, składnikach (takich jak krople), cyklach i elementach w ich potencjalnych zdolnościach do komunikacji międzyludzkiej. To eksperymentowanie ma na celu późniejsze poinformowanie procesu twórczego zespołu, w którym grupa tancerzy tworzy nowatorskie formy choreograficzne. Ponadto wykorzystuje się aspekty skojarzeniowe i emocjonalne, takie jak stany emocjonalne lub wspomnienia związane z deszczem i symboliczne konotacje terminów w różnych językach, aby poszerzyć potencjał kreatywny uczestników w odniesieniu do ich ekspresji i komunikacji z innymi. Punkt widzenia języka wcielonego wyjaśnia, dlaczego ciało jest wrażliwe na wyrażenia językowe i może być nasączone znaczeniem. Na przykład może wyjaśnić, dlaczego mówienie o deszczu może wywołać pełne zanurzenie wyobrażeń o deszczu i rzucać światło na to, dlaczego słowa są wykorzystywane bardzo skutecznie do instruowania ruchów, w kontekstach tańca i innych. Wiele praktyk somatycznych pracuje z obrazami, które są zamknięte w instrukcjach werbalnych i które "rozwijają się" w miejscu ciała. Fragmenty naukowego eseju napisanego przez dra Michela Kimmela, recenzenta naukowego projektu

Wstęp

Badanie cielesności w tańcu może pomóc zrozumieć, w jaki sposób ciało wpływa na procesy poznawcze, takie jak pamięć i zrozumienie języka, zwłaszcza w środowisku wielojęzycznym. Poprzez eksplorację artykulacji i gestów ciała w związku z językiem mówionym i pamięcią tancerze mogą lepiej zrozumieć wzajemne powiązania między ciałem a umysłem. W ostatecznym rozrachunku może to prowadzić do większej oceny roli cielesności w tańcu i jej potencjału do wpływania na adaptacyjne zachowania w różnych obszarach życia. Ta jednostka pozwala uczestnikom badać dźwięki "deszczu" w wielojęzycznym śro-



dowisku, jednocześnie rozwijając systematyczną werbalizację tego, co intuicyjnie wiedzą lub co ich ciała "wiedzą". Ćwiczenia fonetyczne pomagają pogłębić ich związek z ruchem i dźwiękiem, wzmacniając świadomość ich własnych wrażeń cielesnych i wrażeń innych członków grupy. Ćwiczenie skupia się na badaniu, jak można poszerzyć poznawcze ujęcie ciała, przechodząc na inny język w wielojęzycznym środowisku, w celu przypomnienia sobie i rekonceptualizacji osobistych wspomnień, czy to traumatycznych, czy przyjemnych.

Dodatkowo, badania mają na celu zbadanie aspektów samoregulacji napędzanych emocjami w wbudowanej kognicji, nabytej poprzez rytm i dźwięk, które mogą pozytywnie wpływać na zachowania adaptacyjne, takie jak zapobieganie urazom i relacje społeczne.

Pytania orientacyjne:

Podczas gdy myślisz o "deszczu", jakie obrazy pojawiają się w twojej głowie? Jak się czuje twoje ciało?

Eksploruj:

Wymów termin "deszcz" w różnych językach.

Przemyśl swoje odczucia cielesne, emocje i obrazy związane z deszczem, gdy jest wymawiany w różnych językach.

Stwórz sekwencję ruchów ciała rozpoczynając się od wymówienia terminu "deszcz". Powtórz sekwencję ruchów w różnych tempach (wolnym, średnim, szybkim) i różnych dynamikach (łagodnej, umiarkowanej, ostrych).

Przemyśl, jak zmiana tempa (wolnego, średniego, szybkiego) i dynamiki (łagodnej, umiarkowanej, ostrych) zmienia wyraz twojej historii deszczu.

Podsumowanie:

Badanie cielesności w tańcu może pomóc zrozumieć, w jaki sposób ciało wpływa na procesy poznawcze, takie jak pamięć i zrozumienie języka, zwłaszcza w środowisku wielojęzycznym. Poprzez eksplorację artykulacji i gestów ciała w związku z językiem mówionym i pamięcią, tancerze mogą lepiej zrozumieć wzajemne powiązania między ciałem a umysłem.

Ćwiczenie zostało stworzone w celu eksperymentalnej nauki i badania, jak pamięć i emocje ludzkie zmieniają się w różnych krajobrazach językowych, zależnie od doświadczeń związanych z danym językiem i wydarzeniem.

Więcej informacji na temat projektu sztuki i nauki z wielojęzycznymi krajobrazami "deszczu" znajdziesz pod następującym linkiem: <https://www.tatjana-christelbauer.com/en/newpage1c6522bc>

ĆWICZENIE



Wprowadzenie

Metafora "kwaśnego deszczu" może być używana do eksploracji sposobów, w jakie negatywne lub szkodliwe wzorce komunikacji mogą niszczyć i szkodzić relacjom. *Co można zidentyfikować jako zatrucie w komunikacji? Jak to się odnosi do ruchu ciała?*

Cele:

Konsekwencje symboliczne terminów takich jak "krople kwaśnego deszczu" lub "chmura kwaśnych kropel" są wykorzystywane do zbadania sposobów, w jakie negatywne lub szkodliwe wzorce komunikacji mogą niszczyć i szkodzić relacjom. Podejście językowe wcielone może wyjaśnić, dlaczego rozmowa o kwaśnym deszczu jako metaforze konfliktów w komunikacji może rzucić światło na to, jak metafory mogą być skutecznie wykorzystane do instruowania ruchów, w kontekstach tanecznych i innych. Dostosuj temat kwaśnego deszczu do ekspresji ciała i komunikacji werbalnej, wykorzystując "kwaśny deszcz" w sposób symboliczny, aby zbadać, co oznacza zatrucie w komunikacji werbalnej i niewerbalnej, oraz jak można zwiększyć świadomość identyfikowanych "cząsteczek trujących". Praca ze znaczeniami symbolicznymi może poszerzyć arsenał narzędzi twórczych i otworzyć nowe przestrzenie wyobraźni dla eksperymentów twórczych, co może prowadzić do nowych odkryć w celu poprawy jakości wyrazu i artykulacji w praktyce komunikacji, takiej jak sztuka tańca, choreografia aktorska i inne formy praktyk zbiorowych.

Refleksja nad doświadczeniami w komunikacji, zgodnie z pytaniami przewodnimi: *Jakie są przyczyny konfliktów w komunikacji według twojego doświadczenia? Co jest identyfikowane jako "zatrute" i co może służyć jako "oczyszczacz"?*

Jeśli chodzi o połączenie tych idei z interakcją symboliczną w tańcu, metafora "deszczu" może być włączona w ruchy tańca i choreografię, aby badać tematy oczyszczania i czyszczenia. Poprzez wcielenie tych koncepcji w ruch, jednostki mogą lepiej zrozumieć wpływ swojej komunikacji i znaczenie świadomości różnorodności.

Eksploracja, zaangażowanie, poszerzanie:

Uczestnicy dzielą się na 2 grupy, w przeciwległych rogach przestrzeni, z sygnałem początkowym (może to być wykonane za pomocą kijów drewnianych, klaskania lub innych instrumentów według wyboru). Dwóch tancerzy biegnie przez przestrzeń, a następnie spotykają się w centrum, gdzie "atakują" się nawzajem ruchem zainspirowanym przez kwaśny deszcz, po czym obaj tancerze upadają na ziemię. I tak dalej, aż cała grupa uczestników znajdzie się na ziemi.

Wariant: jeden jako truciciel, drugi jako oczyszczający, kontakt improwizacja, otwarte zakończenie...



Zbadaj idee, które chcesz bliżej poznać, podążając za linkami do artykułów naukowych i filmów, znajdź swoje własne odpowiednie wyjaśnienia.

Odniesienia i linki do dalszych badań:

Zasoby na temat obiegu wody od NASA: <https://gpm.nasa.gov/education/water-cycle>

Dane na temat kwaśnego deszczu ze strony Safe Water org: <https://www.safewater.org/fact-sheets-1/2017/1/23/acid-rain-fact-sheet>

Część 3

Instrumenty oceny: Konferencja: Rytm deszczu

Pytania ogólne:

Jak zintegrować edukację ekologiczną w nauczaniu, badaniach i praktyce sztuki tańca?

Dlaczego ważne jest zaangażowanie i uwzględnienie różnorodnych podmiotów i praktyk w edukacji i polityce zrównoważonego rozwoju? W jaki sposób można poprawić kultury relacji międzyludzkich w różnorodnych środowiskach poprzez praktyki artystyczne?

W swoim przemówieniu z 1949 roku w Schloss Leopoldskron w Salzburgu Hundertwasser wyraził swoje poglądy na temat misji sztuki w następujący sposób: Sztuka powinna walczyć z nami; sztuka powinna być sojusznikiem ludzkości. Świat nigdy nie był tak burzliwy jak teraz, a sztuka nie powinna uciekać ani uciekać od tego świata". Jakiego znaczenia ma zrównoważony rozwój w sztukach tanecznych?

Źródło: Artykuł: <https://www.architectural-review.com/essays/reputations/friedensreich-hundertwasser-1928-20>





THE
RHYTHM
OF NATURE

RYTMY POWIETRZA

Techniczne i metodologiczne podejście do pedagogiki tańca i kompozycji w kontekście ochrony środowiska, zmian klimatycznych i zrównoważonego rozwoju.

Autor: Félix Arjona

Tancerz i choreograf. Nauczyciel tańca współczesnego i improwizacji kontaktowej. Terapeuta Gestalt i Psychoterapeuta Ruchu. Instruktor jogi. Dyrektor Andaluzyjskiej Szkoły Tańca i Kontakt Improwizacji.

Spis treści

Wprowadzenie	62
Ćwiczenia dla tancerzy	63
Ciało · Dźwięk · Mapping - Część 1	63
Ciało · Dźwięk · Mapping - Zastosowanie urządzenia BDM - Część 2	64
BDM - Zastosowanie urządzenia BDM - Część 2 / Faza 1	66
BDM - Zastosowanie urządzenia BDM - Część 2 / Faza 2	68
BDM - Zastosowanie urządzenia BDM - Część 2 / Faza 3	69
BDM - Zastosowanie urządzenia BDM - Część 2 / Faza 4	71
Zasoby badań ruchowych dla wykonawczej i choreograficznej kompozycji	72
Mały taniec czyli podróż napięcie-uwaga. Ekologia ruchu	72
Ciało mutant	74
Wachlarze	75

WPROWADZENIE

Warsztaty o nazwie "Rytmy Powietrza" są trzecią z 3 sesji w ramach projektu "Rytmy Natury", współfinansowanego przez Unię Europejską. Ta trzecia sesja odbywa się we współpracy z Agencją Andaluza de Instituciones Culturales z Sewilli.

Jako koordynujący choreograf sesji w Sewilli, wydawało mi się to konieczne, a oczywiście z uwagi na temat projektu, aby stworzyć przestrzeń łączności z naturą. A tym bardziej, gdy jedna z propozycji warsztatów odbywa się w ramach badań prowadzonych w naturze.

Dla mnie było oczywiste, że aby poznać potrzeby natury i jak ta potrzeba musi być usłyszana, aby mogła służyć jako silnik zmiany, niezbędne było nawiązanie kontaktu z nią i poczucie się jej częścią. Aby uzyskać dostęp do tej wiedzy nie jako do czegoś zewnętrznego dla nas, ale jako do czegoś zintegrowanego z naszą świadomością i naszym doświadczeniem natury, naturalnego, które już jest w nas.

W ten sposób, aby rozpoznawać i doświadczać rytmów natury, a w tym przypadku rytmów powietrza, nie jako czegoś obcego, co musi zostać włączone, ale jako coś, co jest dostępne i może być doświadczane w naszym codziennym życiu.

Interesowało mnie stworzenie przestrzeni, w której rytm jest częścią naszego całkowitego i kompozycyjnego doświadczenia, ponieważ nasza percepcja i zmysły są czujne i wrażliwe i w bezpośredniej relacji z otoczeniem naturalnym.

Aby to zrobić, uznałem za konieczne zarysowanie kontekstu propozycji za pomocą serii pytań, które mogłyby pomóc grupie tancerzy w refleksji i zastanowieniu się nad tym, jaka jest ich relacja z tematem projektu i naturą w ogóle.

Na początku projektu użyłem następujących pytań, aby wprowadzić grupę tancerzy w treść projektu:

- *Co rozumiemy przez Rytmy Natury?*
- *Jakie rytmy można rozpoznać i uczynić widocznymi w naturze?*
- *Jakie elementy tworzą te rytmy?*
- *Jak myślicie, jaki może być związek artysty/choreografa z rytmem natury? W jaki sposób się do nich odnosi? Jak na nie wpływają?*
- *Jak tancerz/choreograf odpowiada na rytm natury?*
- *Jak reaguje na rzeczy znane lub nieznanne?*
- *Jak czyta i reaguje na wskazówki otoczenia?*
- *Jaki jest dialog ciała z tym doświadczeniem?*
- *Jaki jest proces twórczy lub kompozycja w relacji do otoczenia?*
- *Jakie kanały wykorzystuje tancerz/a / choreograf/a w odniesieniu do atmosfery, w której się znajduje i porusza?*
- *Jakie praktyki wynikają z naszej relacji z naturą i jak mogą prowadzić do większego zrozumienia naszej relacji z ciałem, ruchem i samym środowiskiem?*



ĆWICZENIA DLA TANCERZY



Od momentu, gdy zdawałem sobie sprawę z mojego udziału w tym projekcie, jednym z moich największych pragnień było to, aby przynajmniej część aktywności w Sewilli mogła odbywać się w naturze. Dlatego też rozpoczęliśmy działalność w Parku Alamillo, tuż obok Centro de Creación Coreográfica de Andalucía, gdzie mogliśmy realizować propozycje zaplanowane w parku.

Ta propozycja została podzielona na 2 dni warsztatów:

DZIEŃ 1. Mapowanie ciała i dźwięku (około 6 godzin).

DZIEŃ 2. Zasoby badań ruchowych do kompozycji scenicznego i choreograficznego (około 6 godzin).

DZIEŃ 1

Ciało·Dźwięk·Mapping + Katsugen Undo

Część 1.

Rozgrzewka poprzez energetyczną praktykę i ruch. Katsugen Undo.

Na pierwszy dzień aktywności postanowiłem rozpocząć od rozgrzewki ciała i ruchu na świeżym powietrzu, korzystając z praktyki Katsugen Undo - Ruchu Regenerującego. Ta praktyka pochodzenia japońskiego, oparta na kulturze Seitai, koncentruje się na uwalnianiu zablokowanej energii w ciele poprzez spontaniczne i naturalne ruchy.

Wybór tej praktyki w tym kontekście wynika z relacji tej praktyki z pewnymi aspektami, które wydawały mi się fundamentalne dla kontekstu, w którym odbywa się propozycja.



Niektóre z nich to:

- Uwalnianie blokad i ograniczeń.
- Naturalny i spontaniczny ruch.
- Ruch instynktowny.
- Relaksacja.
- Oddychanie.
- Nieświadome nieinterferowanie podczas praktyki.

Celem uwzględnienia Katsugen Undo przed praktyką Mapowania Ciała i Dźwięku było przygotowanie ciała do bardziej czystego i uczciwego rodzaju sensorycznej odpowiedzi na bodźce słuchowe odczuwane w danym momencie.

W tym celu uwolnienie psychofizycznych blokad, stan relaksacji poprzez oddychanie oraz fizyczna dostępność, którą ta praktyka przynosi, są fundamentalne dla późniejszego wejścia w bardziej czysty i neutralny stan percepcji, ze wszystkimi zmysłami aktywnymi, zwłaszcza zmysłem słuchu.

Wszystko to, w połączeniu z możliwościami ruchowymi wynikającymi z ruchomości kręgosłupa proponowanej przez Katsugen, pozwoliło nam zanurzyć się w jakość ekspresji, która łamała zwykłe wzorce, oferując nam głębokie zrozumienie naszego ciała i jego potencjału do reakcji, samoregulacji i adaptacji do potrzeb otoczenia.

Część 2.

Rozwój metodologii wykorzystanej w propozycji "Rytmy powietrza" w Sewilli. Zastosowanie urządzenia Body-Sound-Mapping.

Aby stworzyć specyficzną metodologię dla propozycji Ritmos del Aire w Sewilli, oparłem się na doświadczeniach zdobytych w ciągu ostatnich 4 lat w zarządzaniu i organizacji wydarzenia "**SOMA&Play. Badania i tworzenie poprzez ruch, kontakt i improwizację**" (S&P).





Foto: Alesa Papa for SOMA&Play 2022

Od samego początku tego wydarzenia proponowaliśmy przestrzeń badawczą w naturalnym środowisku, Ria Formosa, Tavira (PT), co pokrywa się z cechami tego projektu, Rytmów Natury. To właśnie w kontekście S&P narodził się później główny propozycyjny i badawczy sposób działania dla projektu Rytmów Natury w Sewilli, Rytmów Powietrza.

W ciągu tych 4 lat S&P skoncentrowaliśmy się i pogłęбилиśmy w 4 różnych tematach, takich jak **"trwałość"**, **"transit"**, **"wzajemność"**, **"regeneracja"** i potencjalny temat dla 5. edycji **"symbioza"**. W każdej z tych propozycji celem było stworzenie serii eksperymentalnych propozycji w formacie laboratorium dla spotkania artystów, którzy chcą badać i zadawać pytania o ciało i ruch, w granicach łączących tworzenie i sztuki performatywne ze związkami osobistymi symbiotycznymi, odpowiadając na potrzebę interakcji i wzajemnego wsparcia, które dążą do zrównoważonego i sprawiedliwego rozwoju dla obu stron, i w związku z naturą.

To właśnie w wyniku tych corocznych wydarzeń i zdobytego doświadczenia z grupami uczestników oraz różnymi propozycjami badawczymi, które eksperymentowaliśmy, doszedłem do stworzenia urządzenia Body-Sound-Mapping.

W pierwszej definicji Body-Sound-Mapping (BSM) działa jako urządzenie do natychmiastowej kompozycji o organicznym i sensorycznym charakterze, które wykorzystuje dźwięk jako główny wyzwalacz impulsów i silników ruchu in situ, używając ciała i relacji ze dźwiękiem otoczenia oraz przestrzeni wewnętrznej-zewnętrznej do tego ciała, jako mapy, gdzie można wyznaczyć trasy w obrębie terytorium ciała, które rozwija się w przestrzeni jako terytorium sceniczne.

Po przeprowadzeniu go kilkakrotnie, zaktualizowaliśmy jego definicję jako **“Body-Sound-Mapping to eksperymentalne urządzenie do natychmiastowej kompozycji w ruchu, które działa poprzez percepcję słuchową dźwięków natury i ich rezonans w ciele”**.

Złączone postrzeganie tych dźwięków tworzy losowe atmosfery dźwiękowe, które manifestują się w naturalnym (i wyobrażonym) terytorium fizycznym, które działa jako bypass w kierunku improwizacji ruchu i kompozycji w przestrzeni. Ten wibracyjny przepływ dźwięków jest tłumaczony na procesy somatyczno-sensoryczne ciała, które prowadzą do impulsów ruchowych. Ciało działa jako pudło rezonansowe dla dźwięków natury, generując efekt somatyczny, który jest przekładany na ruch przez wykonawcę.

Podczas doświadczenia BSM kompozycja sceniczna i dramaturgia to dwie stałe, które zachodzą jednocześnie poprzez wykonawców (w zależności od tego, czy odbywa się w naturalnym czy scenicznym kontekście). Fizyczne ciało działa jako rezonans wibracyjny dla częstotliwości dźwięków słyszanych w sąsiedniej przyrodzie, generując jakościowy efekt ruchu i stan umysłu.

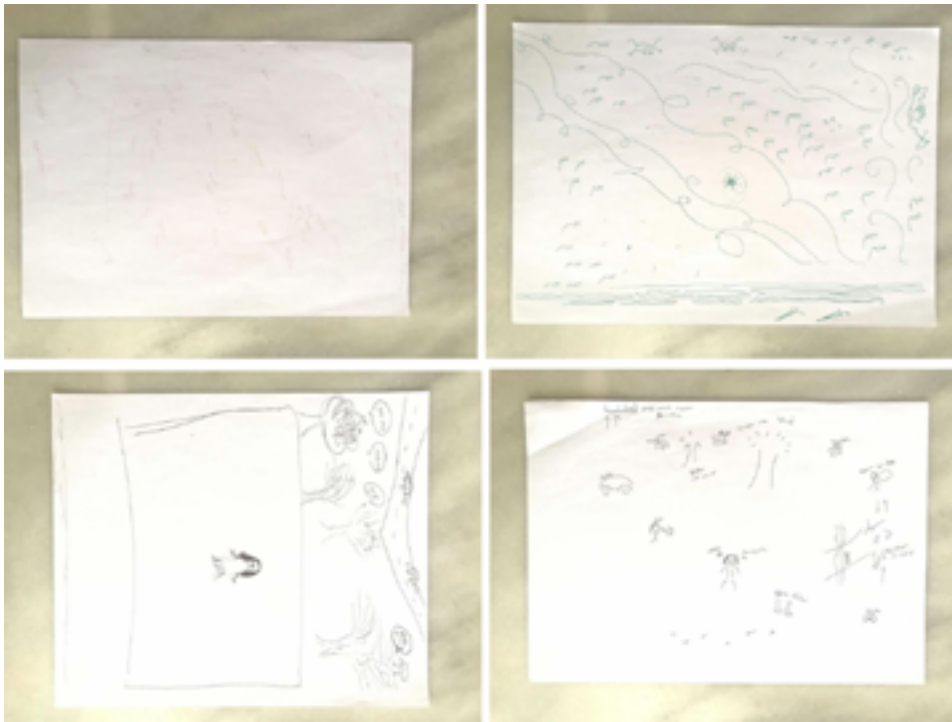
Oznacza to improwizowaną twórczość choreograficzną i kompozycję, która zależy od lokalizacji wykonawcy w (ograniczonej) przestrzeni, zdolności słuchowej w postrzeganiu dźwięków, propriocepcji i relacji przestrzennych, mieszanki dźwięków (głośność - intensywność - harmonia) oraz zdolności sensorycznej i ekspresywnej tancerza do “interpretacji” dźwięków i kompozycji na scenie.

Ta twórczość/choreografia odbywa się w kilku fazach, w zależności od naturalnego środowiska, w którym ma miejsce, oraz dostępności czasu. Poniżej przedstawiam najbardziej podstawowe i doświadczone do tej pory, ale mogą być zmodyfikowane i dostosowane do różnych kontekstów i/lub środowisk naturalnych:

Faza pierwsza: Aktywne słuchanie i mapowanie dźwięku.

W tej pierwszej fazie zbieramy grupę tancerzy w konkretnym punkcie środowiska naturalnego, w tym przypadku był to park (może to być park przyrodniczy, las, rzeka, ścieżka, dolina lub góra, itp.), który spełnia warunki sprzyjające aktywnemu, klarownemu i precyzyjnemu słuchaniu dźwięków płynących z natury, nawet jeśli mogą być one mieszaniną innych “nienaturalnych” lub sztucznych dźwięków, generowanych przez inne elementy spoza natury, takie jak dźwięk telefonu komórkowego, samochodów, samolotów, itp.

Jeśli to możliwe, przy pomocy mapy obszaru, zarówno na papierze, jak i za pomocą innego urządzenia (tablet lub telefon komórkowy), staramy się znaleźć naszą dokładną lokalizację na mapie, a stamtąd wznosimy się zenitalnie, aby rozpoznać terytorium wokół nas, obserwujemy, co stanowi naturalne otoczenie wokół nas, co widzimy



wokół nas na tym zdigitalizowanym obrazie, rzeka, laguna, plaża, drzewa, ścieżka, itp.; chociaż czasami znajdziemy także inne sztuczne elementy.

Może nam to pomóc w jakimś stopniu ograniczyć zakres tego terytorium bez konieczności korzystania z określonej odległości, wystarczy mieć pojęcie o najbliższym otoczeniu. Nasza zdolność słuchowa zależy od wielu czynników, więc jeśli chcemy być konkretni co do odległości pola słuchowego, które chcemy pokryć propozycją, sugeruję, abyśmy wzięli około 15 m, ponieważ w zależności od warunków, w jakich się znajdujemy, dźwięki bardziej oddalone zazwyczaj są trudniejsze do zlokalizowania w przestrzeni.

Część 1. Aktywne słuchanie (około 10 min).

Kładziemy się na plecach na ziemi, zamykamy oczy i oddychamy, skupiając się całkowicie na aktywnym słuchaniu dźwięków naszego otoczenia.

Zazwyczaj na początku napotykamy pewne zakłócenia dla aktywnego i pełnego słuchania dźwięków wokół nas. Zazwyczaj musimy uciszyć nasz umysł i wejść w stan pełnej świadomości, gdzie cisza umysłu również służy jako pusta kartka, na której pojawi się nuty dźwięków. Ta pełna uwaga jest szlifowana, gdy pogrążamy się w słuchaniu i jesteśmy w stanie rozpoznać szeroką gamę dźwięków, które występują zarówno w punktach terytorium przyległych do naszego ciała, jak i w odległych obszarach, od małych owadów, które zbliżają się lub mają kontakt z naszym ciałem, po dźwięk fal morskich czy wierchołków drzew poruszanych przez wiatr.

Szczególnie interesujące jest zauważenie, że podczas czasu, który poświęcamy na aktywne słuchanie tych dźwięków, niektóre z nich



nie pozostają w tym samym miejscu przez cały czas, ale mogą przemieszczać się do różnych miejsc i poziomów terytorium, co sprawia, że uczestniczymy w prawdziwej trójwymiarowości dźwięku i jego możliwości generowania losowego efektu w jego postrzeganiu i wpływie na nasze ciało.

Część 2. Mapowanie terytorialne dźwięku (około 10 min).

Po zakończeniu tego pierwszego słuchania, jako reprezentacja mapy, którą wyznaczyliśmy (choć na poziomie wyobraźni), staramy się narysować na kartkach papieru, które służą jako ramy terytorialne, naszą lokalizację oraz przybliżone położenie źródła tych dźwięków i nadawcy tego dźwięku.

Zazwyczaj jest to praktyka i zalecane jest, aby podzielić się z grupą wykonanymi rysunkami i porównać różnice między jednymi a drugimi, między różnymi uzyskanymi doświadczeniami, różnicami w zdolnościach słuchowych każdego ucznia i ich reprezentacją na papierze. Zazwyczaj to pierwsze doświadczenie okazuje się pierwszym zanurzeniem w głębiach naszej percepcji słuchowej, które przywraca nas do stanu spokoju i otwartości umysłu i duszy, otwiera drzwi do przebudzenia naszej wrażliwości w innych zmysłach, sprawiając, że stajemy się bardziej przepuszczalni na inne rodzaje doświadczeń, które wykraczają poza nasze codzienne życie.



Faza druga Aktywne słuchanie i włączenie dźwięku.

Część 1. Aktywne słuchanie (około 10 minut).

W tej fazie powracamy do początku poprzedniej fazy, kładąc się na plecach na podłodze, zamykając oczy i oddychając, rozpoczynamy aktywne słuchanie dźwięków, które pojawiają się wokół nas. Podczas tej części nasze słuchanie jest już bardziej wyostrzone, więc możemy postrzegać dźwięki otoczenia z dużo większą jasnością i precyzją niż w poprzedniej fazie.





Część 2. Włączenie dźwięku (około 10 minut).

W tej części 2 spróbujemy zlokalizować dźwięki w naszym ciele. Jakby to była mapa, teraz chcemy poczuć, w których częściach naszego ciała możemy zlokalizować różne dźwięki, które słyszymy. W tej nowej zadaniu nie próbujemy robić tego losowo, na nasz kaprys, ale wyostriamo nasze słuchanie, aby rozpoznać, w którym miejscu naszego ciała ten dźwięk może rezonować. Innymi słowy, nie tylko chcemy nadać mu fizyczne miejsce w naszym ciele, które może mieć orientacyjny związek przestrzenny względem miejsca pochodzenia dźwięku, ale ciało będzie działało jako pudło rezonansowe dla tych dźwięków także wewnątrz naszego ciała.

W ten sposób rozumiemy, że każdy dźwięk, który postrzegamy, może wywołać nastrój w naszym ciele, który wpływa na naszą psychikę, nasz stan emocjonalny, a więc wywoływać obrazy i możliwości ruchu.

Jest bardzo powszechne, że od tej części bariery fizyczne zaczynają zanikać, a studenci zaczynają mieć głębsze postrzeganie swojego związku z całością - środowiskiem. Różnica między wewnętrznym postrzeganiem ciała a zewnętrznym zaczyna się zacierać i nie jest już postrzegana jako oddzielna część terytorium, które jest postrzegane, ale jako jeden z elementów, które tworzą całość naturalnego zjawiska wokół.

Faza trzecia

Aktywne słuchanie, somatyczny dźwięk i badanie ruchu.

Za każdym razem, gdy posuwamy się trochę dalej w tej propozycji badawczej, zaleca się zatrzymać się, aby przyswoić doświadczenia, pozostawiając wystarczająco dużo czasu na powrót do stanu spokoju, gdzie możemy się znowu zbalansować, a jednocześnie nie zbyt długo, aby móc kontynuować odbieranie echa doświadczenia i dalej je pogłębiać. Jeśli otwieramy przestrzeń dla słowa i dzielimy się naszymi wrażeniami z grupą, będziemy starali się, aby ta przestrzeń nie trwała zbyt długo, aby nie przedłużać lub nie pobudzać zbyt aktywności umysłowej i pozostać jak najdłużej w uwadze naszej działalności sensorycznej. Później, na koniec całego procesu, możemy podkreślić szczegóły doświadczenia poprzez wymianę dialogu grupowego.

Część 1. Aktywne słuchanie.

W tej trzeciej fazie, jak to robiliśmy w poprzedniej fazie, powracamy do początku 1. części 1. fazy, do aktywnego słuchania. W tym przypadku, po powtórzeniu tej części dwukrotnie wcześniej, możemy skrócić czas spędzony na tej części, ponieważ łatwiej jest wejść w ten wzorzec, drzwi świadomości sensorycznej są już otwarte.





Część 2. Włączenie dźwięku i/lub somatyka dźwięku.

To samo dzieje się z 2. częścią, którą teraz możemy nazwać somatyką dźwięku. Po przeżyciu włączenia dźwięku w poprzedniej fazie, nasze ciało zachowuje pamięć sensoryczną, jesteśmy świadomi istnienia pamięci dźwięku, która pozostaje w ciele, i procesów psychosomatycznych, które zachodzą, kiedy włączamy dźwięki w ciało, lokalizujemy je w określonej części w wyniku efektu wibracyjnego, jaki dźwięk wywołuje w ciele, w tych częściach. Choć może to się różnić w każdej fazie, postrzeganie, które mamy, i odczucia cielesne są już obudzone i aktywne, więc dostęp do doświadczenia tych dźwięków nie wymaga takiego samego odstępu czasu jak w poprzedniej fazie, a możemy poświęcić więcej czasu, aby wejść w efekt na poziomie naszej psychiki, naszych stanów emocjonalnych i tego, co wywołują w naszej wyobraźni i możliwości ruchu. Jak to pobudza naszą chęć ruchu i jednocześnie, aby być poruszonym.

Część 3. Badanie ruchu.

W tej trzeciej i nowej części przystępujemy do badania ruchu. Jeśli już leżeliśmy na plecach w Części 1 podczas praktyki aktywnego słuchania, a następnie przeszliśmy do somatyki dźwięku w Części 2, w tej 3. części chcemy kontynuować proces badania mapowania ciała-umysłu, aktywując ruchy naszego ciała poprzez impulsy, które postrzegamy, czy to pochodzące bezpośrednio z reakcji na somatykę dźwięku (wibracyjne wrażenie dźwięku + wpływ na duszę) w naszym ciele, czy też z chęci do ruchu lub bycia poruszonym - reagując na wyobrażenie, sposób wywoływania ruchu, który odpowiada nucie dźwięków, które się pojawiają i postrzegamy z otoczenia naturalnego.

W tym momencie pozwalamy doświadczeniu rozwijać się, unikając interwencji aktywności intelektualnej i sprzyjając tancerzowi, aby stał się bardziej medium, kanałem tańca, który wyraża się poprzez swoje ciało, rodzaj „tancerstwa”, które występuje przez ciało. Oczywiście mogą pozostać zamknięte, a często tancerze zaczynają się poruszać i przemieszczać, zajmując inne poziomy ciała.

Pole badawcze zostaje rozszerzone, nie tylko na całe ciało w stanie spoczynku, ale również na nową sytuację ciała, gdzie pojawiają się inne naturalne zjawiska biomechaniki ciała, takie jak siła grawitacji. Typowe dla tej części procesu badawczego jest odkrycie przez tancerzy rodzaju mobilności różnej od zwykłej, a jednocześnie znajomej z mechaniki własnego języka ruchu. Dość często tancerze znajdują się w rodzaju transu, gdzie pojawia się nowa cielesność i nowa wiadomość do odczytania, która ma niewiele wspólnego z bardziej znajomą dynamiką tańca nowoczesnego czy współczesnego, ale staje się to ciałem badań, gdzie są oni pociągani przez ciekawość, obserwację, a nawet samopoznanie.



Faza czwarta

Aktywne słuchanie, somatyczny dźwięk, badanie ruchu i kompozycja natychmiastowa.

Jakby to był naturalny fenomen, w tej czwartej fazie zagłębiamy się jeszcze bardziej w eksperymentowanie z tańcem, z tym urządzeniem badawczym ruchu, które jest Body-Sound-Mapping z ekocentrycznego punktu widzenia. Oznacza to, że jako tancerze w doświadczeniu bliskim stanowi naturalnemu, pozbawionym celowej aktywności umysłowej, tracimy swoją uwarunkowaną ludzką tożsamość, aby stać się częścią czegoś większego, co jest Naturą otaczającą nas, i w ten sposób nawet przekraczamy naszą cielesność.

W miarę jak możemy słuchać grupy i jak rozwija się ten proces badawczy, zobaczymy, czy konieczna jest przerwa między 3. a 4. fazą, czy też możemy kontynuować 3. fazę, aby osiągnąć opisaną poniżej 4. fazę, bez przerywania i ponownego rozpoczynania całego procesu.

W przypadku przerwy, która mogłaby nam pomóc zintegrować to, co przeżyliśmy, kolejność realizacji byłaby taka sama jak w poprzednich fazach, mogłaby być nieco krótsza w każdej części, ponieważ teraz tancerze byliby o wiele bardziej wrażliwi i aktywni dla udziału w każdej z części, treść do zbadania jest o wiele świeższa niż na początku, a drzwi świadomości sensorycznej są już otwarte od dłuższego czasu.

W takim przypadku pominiemy opis 3 części, które zostały podane w poprzedniej fazie, aby skupić się na 4 części tej 4., ostatniej fazy, czyli natychmiastowej kompozycji.

Część 4. Kompozycja natychmiastowa.

Gdy tancerze przeżyją 3. część i zbadają możliwości ruchu wynikające z niej, a nawet z zamkniętymi oczami, tancerze zaczynają badać ruch, możliwe, że wielu z nich już włączyło i eksplorowało mobilność na innych poziomach przestrzeni. Z tego powodu, ze względu na stan percepcyjny i psychosomatyczny, w którym znajdują się tancerze, spontanicznie i losowo wytworzyli pewnego rodzaju natychmiastową kompozycję, która nadal skupia się na percepcji słuchowej i tym stanie kontemplacji, do którego dochodzimy, pozostając w tej badawczej pracy przez dłuższy czas.

Ale, ta eksploracja ruchu i dźwięku nie kończy się tutaj, chcemy zagłębić się trochę głębiej w możliwości natychmiastowej kompozycji, która pozwala nam opracować propozycję twórczą, która przemieszcza się między koncepcjami działania scenicznego i która wyraża miłość do natury, zrównoważonego rozwoju lub regeneracji ekosystemów.



Dlatego, jeśli posuniemy się trochę dalej w propozycji, i aby nie stracić tego stanu kanałowania, do którego tancerze doszli, sugerujemy, aby mogli otwierać oczy stopniowo, być może aż do momentu, kiedy będą wystarczająco wytrenowani, aby zacząć postrzegać swoje otoczenie (teraz dodając zmysł wzroku), ale nie na tyle, by odciągnąć ich od ich cielesnych i słuchowych doznań. Innymi słowy, wzrok nie odgrywa głównej roli wśród zmysłów stymulujących ruch, a jednocześnie wystarczająco dużo, by mogli dokonać szerszych przemieszczeń w przestrzeni, unikając zderzeń z innymi towarzyszami. Co więcej, ten stonowany sposób patrzenia obejmuje percepcję otoczenia, która nadal tworzy to uczucie połączenia ze wszystkim, co nas otacza, które osiągnęliśmy wcześniej słuchając. W ten sposób możliwość stworzenia swoistej natychmiastowej kompozycji choreograficznej w związku z grupą i postrzeganiem otoczenia naturalnego nadal utrzymuje tę „jedność z całością”.

Uwaga: Bardzo możliwe jest, że z czasem i przestrzenią potrzebną do powtórzenia tej propozycji lub do przedłużenia jej trwania w każdej z faz, zauważymy, że powstają wzorce i jakości ruchu wspólne dla wszystkich tancerzy. Możliwości stworzenia propozycji natychmiastowej kompozycji choreograficznej są wzmocnione, a także jej potencjał do pokazania jej publiczności jako projektu scenicznego. Ten potencjał scenicznego aktu jest zatem wizualizowany jako akt symbiotycznej wymiany i wzajemnego wsparcia między tancerzami a ich tańcem w doskonałym związku z naturą.

DZIEŃ DRUGI

Zasoby badawcze ruchu dla komponowania wykonawczego i choreograficznego

Mały taniec (czyli podróż napięcia-uwagi), mutujące ciało (tańczenie źle lub ruch, którego byś nie zrobił), oraz element wachlarza.

Wszystkie poniższe propozycje badawcze zostały zastosowane w celu uzyskania ostatecznej próbki wszystkich tancerzy, którzy uczestniczyli w zajęciach.

Część 1. Mały taniec czyli podróż napięcia-uwagi.

Ekologia ruchu.

W tej pierwszej propozycji badawczej próbujemy stworzyć rodzaj cielesności różniącej się od zwykłej. Rozpoczynając od świadomości naszego oddychania, pionowości ciała i siły grawitacji, chcemy obserwować nasze ciało i struktury, które wspierają tę pionowość, oraz jak ta struktura pozwala ciału nie ulegać wadze, nie tracąc równowagi i nie upadając na ziemię.

W tym sensie chcemy osiągnąć niemal kontemplacyjny stan naszego ciała i sytuacji, jaką zajmuje w danym momencie, i skupić naszą uwagę na napięciach, które w tym momencie występują.

Jeśli rozumiemy, że aby stać na nogach, konieczne jest zachowanie pewnego napięcia fizycznego, które pozwala nam utrzymać strukturę pionowości, i że to napięcie oznacza określone wykorzystanie energii, szukamy sposobu, aby to wykorzystanie energii odbywało się z taką organicznością, która pozwalałaby nam zachować równowagę, bez konieczności noszenia się i zużycia, ale także służyłoby jako energetyczne przetwarzanie.

W tym celu proponujemy być uwrażliwionym na kilka elementów, takich jak:

- Oddychanie.
- Napięcie mięśni, powięzi lub więzadeł.
- Struktura kości, która zajmuje każdą sytuację ciała.
- Połączenie 2 poprzednich, tensegracja.

Biorąc pod uwagę te elementy naszej fizyczności, eksploracja rozpoczyna się od uwolnienia tych napięć, które są obecne w naszym ciele i których nie musimy utrzymywać, aby utrzymać strukturę pionowości ciała w danym momencie. Poprzez oddychanie i wykonywanie bardzo małych ruchów, które uwalniają napięcie w ciele, możemy uwolnić różne części ciała. Doprowadzamy to napięcie do przeniesienia się do innej części ciała, aby zostać uwolnionym, i odzyskać równowagę w pionowości dzięki nowej strukturze.

Na początku te ruchy, które wykonujemy, są bardzo małe, niemal niewidoczne, ale gdy odkrywamy nowe napięcia w naszym ciele i w trakcie podróży, gdzie napięcie przechodzi z jednego punktu do drugiego, możemy odczuć potrzebę, by te ruchy uwolnienia były



szersze, generując napięcia w różnych częściach ciała, które mogą przypominać inne, bardziej codzienne, takie jak te, które wykonujemy, gdy budzimy się rano.

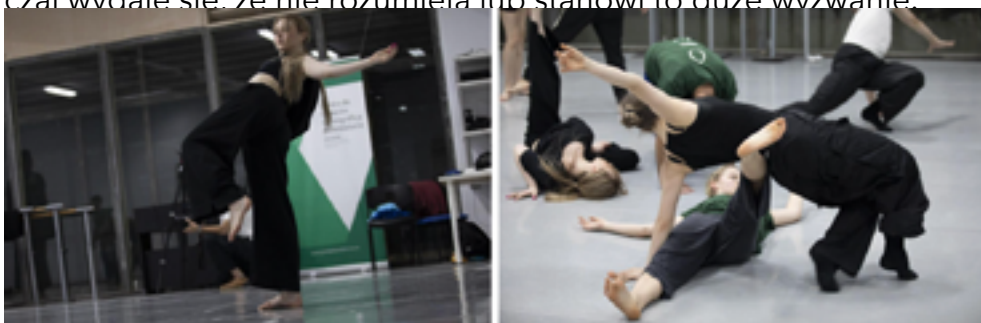
Bardzo często podczas tego ćwiczenia stopniowo zwiększamy prędkość wykonywania każdego ruchu uwolnienia, i pojawiają się inne reakcje, takie jak ziewanie czy westchnienie, co zwykle oznacza, że tancerz wchodzi w stan głębokiego połączenia ze swoim ciałem, z potrzebą uwolnienia napięcia i znalezienia równowagi oraz organiczności ruchu, który bardziej odpowiada odczuciom cielesnym niż wcześniej zamierzona akcja.

Możemy powiedzieć, że w skrócie wchodzimy w somatyczny taniec dźwięku, który odsłania swoją własną naturę poprzez wyrażenie ciała poprzez wynikową ruchliwość.

Część 2. Mutujące ciało.

Po zbadaniu mobilności w ramach parametrów zaproponowanych przez Mały Taniec, mutujące ciało proponuje eksplorację ruchu na podstawie 2 konkretnych wytycznych: źle tańczyć i wykonać ruch, którego nie chciałbyś zrobić.

W pierwszej z nich wytyczna, mimo że wydaje się prosta, proponuje miejsce badań, które kwestionuje nasze pojęcie tego, co jest dobrym lub złym tańcem, w 2 aspektach, idei, jaką mamy o tym, co jest dobrym lub złym tańcem (dla innych, publiczności, jury, itp.), i naszej idei tego, co jest dobrym lub złym tańcem, dla nas. W obu przypadkach propozycja próbuje znaleźć sposób na ominięcie wewnętrznej autorytetu, który ocenia, co może być dobrym lub złym tańcem zgodnie z naszymi kryteriami. W tym przypadku jest zwykle tak, że tancerz potrzebuje chwili refleksji, aby zrozumieć sens propozycji, i zazwyczaj wydaje się, że nie rozumieją lub stanowi to duże wyzwanie.



W drugim, ten wzorzec, który również wydaje się prosty, zachęca nas do doświadczenia innej ruchliwości, która pomaga nam wyjść z naszych typowych wzorców ruchu, wykracza poza naszą strefę komfortu naszego cielesnego wyrażenia i zmusza nas do odkrycia innej ruchliwości, bardziej spontanicznej i nowatorskiej, rzucając nas w przestrzeń wyrazu, która może oscylować między pustką, komedią a dziecinadą.

W obu przypadkach i w połączeniu obu jest łatwo wejść w improwizację ruchu, która może być zaraźliwa poprzez rezonans z innymi ciałami-tancerzami, i pojawiają się nowe zasady gry improwizacyjnej i scenicznego, oraz formy relacji, które przekształcają ciała, jakby mogły mutować i zmieniać nie tylko swoją formę lub wygląd, ale także ich ekspresję dramatyczną i cielesną.

Część 3. Wachlarze

W tej ostatniej części warsztatów wprowadziłem element, wachlarz. Jeden z najbardziej typowych i tradycyjnych dodatków w naszym regionie, wachlarz służy nam do ochłodzenia, gdy jesteśmy w gorącym środowisku. To uzupełnienie było idealne, aby towarzyszyć tematowi naszej aktywności w Sewilli, Rytmowi Powietrza.

Po eksperymentowaniu z poprzednimi propozycjami i osiągnięciu konkretnej cielesności i mobilności, wachlarz wprowadził nową warstwę w kompozycji dramatycznej, gdzie tancerze grali, by budować nowe role ekspresji i interakcji między nimi.

Wprowadzenie tego nowego elementu stało się zabawnym, a nawet komicznym sposobem dla grupy tancerzy, by ułatwić relacje między potencjalnymi postaciami, które pojawiały się podczas interakcji z elementem i między sobą. Ten element wachlarza, który dodaliśmy spontanicznie, dał początek interesującej mieszance podczas tańczenia i komponowania w przestrzeni, cielesności wynikającej z połączenia tradycyjnego i nowoczesnego, która zamieszkiwała różnorodność kulturową grupy i stopniowo ujawniała swój własny rytm powietrza, z którym zakończyliśmy tę ostatnią sesję w Sewilli.



THE RHYTHM OF NATURE

po:ruszeni
STOWARZYSZENIE ARTYSTYCZNE


Junta de Andalucía
Comunidad de Turismo,
Cultura y Deportes
Agencia Andaluza de
Medios Culturales


ACD
Agency for Cultural Diplomacy


Funded by
the European Union