

Miriam Górska - Zajęcia Studia Rytmiki i Tańca „Miraż” w okresie kwarantanny.  
Lekcja nr 2-3 **Ćwiczenia improwizacji ruchowej - The Arrival of the Birds**

Dzień dobry,

nasze dzisiejsze spotkanie tak jak wspominałam będzie dotyczyło wybranych zagadnień z zakresu tańca i muzyki.

"Każdy ruch taneczny istnieje w Naturze już przedtem. Ujawnia się on najpierw w ruchach ciał niebieskich, później obejmuje życie zwierząt. Ryby, ptaki, płazy, czworonogi poruszają się naśladowując nieświadomie rytm wszechświata. To samo czyni człowiek. Każdy wolny i naturalny ruch podporządkowuje się prawu falowania, które rządzi wszechświatem. Aby odkryć rytm tańca musimy wyczuć puls świata." - pisała Isadora Duncan - pionierka tańca współczesnego. Kubański pisarz, muzykolog, kompozytor Alejo Carpentier, w swojej powieści " Podróż do źródeł czasu" tłumaczy narodziny pierwszej ekspresji rytmicznej człowieka chęcią naśladowania kroku zwierząt lub śpiewu ptaków. Twierdzi, iż pierwsze rytmy były rytмами kłusu, galopu, skoku, wolnego kroku zwierząt, świergotania i trylu. My w naszej choreografii też czerpiemy inspirację naśladowując ruchy skrzydeł ptaków. Dzisiaj skupimy się na ćwiczeniach relaksacyjnych kształtujących poczucie zmienności napięcia i odprężenia mięśni ramion ( robimy wdech nosem i unosimy ręce w górę rozwijając je - unosząc w górę kolejno bark, łokieć, dłoń po bokach następnie robimy wydech ustami i opuszczamy ręce w dół delikatnie odkręcając łokcie i dłonie i znowu w górę by wzlecieć tak jak ptaki) oraz ćwiczeniach kształtujących poczucie kierunku ruchu rąk w przestrzeni. Będą to również ćwiczenia improwizacji ruchowej do muzyki:

The Crimson Wing: Mystery of the Flamingos: The Arrival of the Birds

[https://www.youtube.com/watch?v=79\\_phbfE4R4](https://www.youtube.com/watch?v=79_phbfE4R4)

- a) rozpoczynanie i prowadzenie ruchu w różnych kierunkach określoną częścią ciała ( prowadzimy ruch prawą dłonią, lewą dłonią , łokciem, barkiem potem całą ręką) z dowolnej pozycji ( stojącej bądź siedzącej - izolowanej )
- b) " rysowanie" ornamentów w przestrzeni prowadząc ruch dowolną częścią ciała włączając do ruchu również stopę (point), kolano a następnie całą nogę wraz z ruchem okrężnym biodra.
- c) prowadzenie ruchu w różnych płaszczyznach ( przechodzimy płynnie prowadząc ruch z dołu do góry lub odwrotnie) odzwierciedlając kształt linii melodycznej

Jest to dla nas wszystkich nowość w prowadzeniu zajęć w ten sposób ( myślę, że nie będzie to długo trwało)

Napiszcie, czy ćwiczenia wam się podobają i podzielcie się waszymi doświadczeniami jak wam poszło

Pozdrawiam cieplutko,  
Miriam Górska