

Miriam Górska - Zajęcia Studia Rytmiki i Tańca „Miraż” w okresie kwarantanny.  
Lekcja nr 8-9

### **Gesty ciała - ćwiczenia przygotowujące do choreografii " Ptaki" oraz rozwijające świadomość ruchu cz. 1**

Dzień dobry,

dzisiaj chciałabym skupić uwagę na charakterystycznych aktywnościach ciała tj. opadanie, podnoszenie się, otwieranie, zamykanie, pójsie naprzód oraz cofanie się.

#### **Podnoszenie się –**

z dowolnej pozycji leżącej odrywam stopniowo ciało od podłogi krótkim, zdecydowanym szarpnięciem.

Następnie podnoszę się z podłogi powoli i płynnie, wbrew sile grawitacji odciągając swoje ciało od podłogi osiągając możliwie największy dystans od podłogi.

Teraz przy muzyce: Eric Babak - Amazonien

<https://www.youtube.com/watch?v=AY18cKnp3eI>

przykucnijcie na podłodze - jesteście pnąciami bluszczu; każde z pnączy pragnie urosnąć; splatając się z innymi. Każdy zaczyna - prowadzony swoimi palcami u rąk - rosnąć, najpierw dookoła, wspinając się, potem - bardzo powoli, coraz to wyżej unosimy ręce, ramiona i rośniemy w górę; Wypróbuj to kilkakrotnie z różnych pozycji.

#### **Opadanie –**

ciało poddaje się sile grawitacji - z pozycji stojącej opuszczam stopniowo i powoli, bez gwałtownych ruchów swoje ciało ku dołowi: głowa opada na piersi, górna część ciała chyli się ku ziemi, ciało osuwa się na ugięte kolana, a następnie powoli i delikatnie przechyla się na prawy bądź lewy bok ciała. Ćwiczenie to należy wykonać kilkakrotnie coraz szybciej i płynniej, tak żeby każdy nabrał odwagi do opadania na ziemię z pozycji stojącej.

Teraz połączymy obie czynności: podnoszenie się i opadanie:

Każdy klęczy bądź kuca na podłodze tak, żeby mógł łatwo wstać, nie tracąc równowagi. Następnie podnosimy się powoli i harmonijnie do góry: czubki palców dłoni kierują Twoim ruchem i pomagają znaleźć idealnie prostą linię dla wstającego ciała. Pod koniec Twoje ciało ma kształt spiczasty, podłużny, jest wyciągnięte wysoko, jednakże nie zbyt napięte, pomyśl że jesteś luźno skierowana ku górze. To samo ćwiczenie wykonaj teraz w dół - także w linii prostej, zachowując wyprostowaną górną część ciała. Osuwaj się do pozycji wyjściowej, biodra skieruj w dół, harmonijnie i powoli. Powtórz to jeszcze raz, aż poczujesz, że twoje ciało tworzy linię prostą. Rozluźnij się przy tym.

Ćwiczenie to może być rozbudowane w różnych kierunkach: przy podnoszeniu się patrzymy w dół, a przy opadaniu w górę; oba warianty wywołują inne wrażenia i odczucia. Podczas wykonywania tych ćwiczeń proszę zwrócić szczególną uwagę na układ ciała, rąk i dłoni.

Pozostałe aktywności ciała ( otwieranie, zamykanie, pójście naprzód oraz cofanie się) omówimy w kolejnych zajęciach.

Życzę miłej zabawy oraz bardzo proszę o potwierdzenie mailowe otrzymanych zajęć, napiszcie kilka słów o Waszych doświadczeniach.

Pozdrawiam serdecznie,  
Miriam Górka