

Miriam Górska - Zajęcia Studia Rytmiki i Tańca „Miraż” w okresie kwarantanny.
Lekcja nr 10 **Gesty ciała - ćwiczenia przygotowujące do choreografii " Ptaki"**
oraz rozwijające świadomość ruchu cz. 2

Dzień dobry,

Dzisiaj kolejna część zajęć dotycząca aktywności ciała tj. otwieranie, zamykanie, pójście naprzód oraz cofanie się.

Otwieranie -

otwieram swoje ciało z zamiarem wyciągnięcia się tak daleko, jak daleko sięgają moje ręce i podkreślam przy tym najbardziej zewnętrzne punkty moich ramion; przeżywam tym samym rozległość mojego ciała.

Zamykanie -

przeżywam ściąganie się, zwijanie ciała. Przeżywam moje ciało w formie, w której wszystkie jego części są bardzo blisko siebie.

Pójście naprzód -

moje ciało kieruje się do przodu, wszystkie moje myśli dążą do przodu, gesty rąk pomagają mi przy tym.

Cofanie się -

ruch ten oznacza powrót do mnie samej, do środka mojego ciała, cofanie się do tyłu.

Poszczególne działania ciała należy wypróbować bez muzyki, z położeniem akcentu na wewnętrzne przeżycia.

Następnie wykonajcie wszystko przy wolnej muzyce:
Jóhann Jóhannsson – 'Flight From The City' from Orphée

<https://www.youtube.com/watch?v=AlftMNmDH00>

Usiądź na podłodze w pozycji, która pozwala na łatwe wstanie, takiej jak ćwiczyłaś w poprzedniej lekcji. Ćwicz teraz różne zamknięte ruchy: od siebie, do siebie i w przestrzeń. Na początku ruchy powinny być bardziej zwarte, blisko ciała, później coraz dalej i dalej, z większym rozmachem, tak żeby włączyło się w to całe ciało, a gesty wykonywane były w pozycji stojącej. Ruch narasta tak, że gesty prowadzą nas po całej przestrzeni, którą dysponujemy stając się bardziej rytmiczne. Te podstawowe formy można spotęgować przez ekspresję. Ćwiczysz tak dalsze gesty, uzupełniając je kombinacją ruchu: "od siebie - do siebie", przygarniania i odpychania, włączając w to również obroty, małe skoki.

Napiszcie proszę, czy ćwiczyacie dla relaksu, by się trochę odprężyć, rozciągnąć, lepiej się poczuć, rozluźnić trochę mięśnie.

Pozdrawiam Was i Rodziców oraz życzę dużo zdrówka.
Miriam Górska

