

Miriam Górska - Zajęcia Studia Rytmiki i Tańca „Miraż” w okresie kwarantanny.
Lekcja nr 6-7 Ćwiczenia z zakresu orientacji przestrzennej

Dzień dobry,

serdecznie dziękuje Wszystkim, którzy potwierdzają otrzymane zestawy ćwiczeń i proszę o każdorazowe potwierdzanie zleconych zadań. Dobrze by było gdybyście skomentowały i ewentualnie przesłały zdjęcia z wykonywanych ćwiczeń.

Dzisiaj chciałabym się skupić na takim zagadnieniu z zakresu tańca jakim jest orientacja przestrzenna.

Obserwujemy różne kierunki, w których możemy się poruszać:

Możemy **podnosić się i osuwać**

- kierując swój ruch do góry- WYSOKO
do dołu - GŁĘBOKO

otwierać i zamykać

- poruszam się na PRAWO
i na LEWO

iść naprzód i cofać się

- poruszam się NAPRZÓD
i DO TYŁU

Ćwiczenia do muzyki: Yiruma - River Flows in You

<https://www.youtube.com/watch?v=7maJOI3QMu0>

1. Przy powyższej muzyce ćwiczymy te kierunki. Należy przy tym zwrócić uwagę na odczucia ciała, uwzględniając je w ćwiczeniu.
2. Przybież prostą, luźną postawę ciała i skieruj spojrzenie na jakiś punkt w pomieszczeniu znajdujący się blisko twojego ciała np.: obraz na ścianie, krzesło, komputer. Połącz ten punkt wyraźną, prostą linią z twoją ręką. Użyj do tego mało siły. Zwracaj bardzo uwagę na wyraźną niewidoczną linię. Za ręką podąża teraz twoje ciało idąc naprzód w linii prostej do wyznaczonego punktu, wykonując ruch zgodny z charakterem muzyki, następnie zatrzymaj się, poszukaj oczami nowego punktu, połącz go znowu. Punkty mogą znajdować się coraz dalej i na różnych płaszczyznach (wysoko, nisko oraz pośrodku).
3. Teraz rozbudujemy to ćwiczenie poprzez dodanie drogi powrotnej do punktu wyjścia. Popatrz i połącz punkt bezpośrednio w linii prostej, dojdź do do tego punktu. Następnie wróć do pozycji wyjściowej dowolnym ruchem improwizowanym wykorzystując ruchy płynne rąk, obroty dookoła siebie, tak by nie przerywając płynności ruchu dojść do punktu początkowego.

W związku z nadchodzącymi Świątami Wielkanocnymi chciałam życzyć Wam i Waszym Bliskim dużo,dużo zdrowia, sił, rodzinnego ciepła i radości.

