

KONTAKT IMPROWIZACJA W POLSCE

ZESZYT ĆWICZEŃ I



KONTAKT IMPROWIZACJA W POLSCE

ZESZYT ĆWICZEŃ I

KONCEPCJA I REDAKCJA: dr Klara Łuczniak i Paulina Święcańska

KOORDYNACJA: dr Klara Łuczniak, Paulina Święcańska i Natalia Osiatynska

REDAKCJA JĘZYKOWA I KOREKTA: Joanna Targoń

FOTOGRAFIA NA OKŁADCE: Piotr Janowczyk

W sesji fotograficznej na potrzeby niniejszej publikacji udział wzięli:

Zuzanna Bukowski, Tomasz Domański, Natalia Klamann, Klara Łuczniak,

Natalia Osiatynska, Kamila Zięba, Julian Zubek

ILUSTRACJE FOT.: Piotr Janowczyk

PROJEKT GRAFICZNY: Piotr Janowczyk

SKŁAD: Daniel Nowakowski

DRUK I OPRAWA: SOWA druk

Copyright © 2024 Fundacja Artystyczna PERFORM

Fundacja Artystyczna PERFORM

ISBN 978-83-951444-6-2

WYDAWCA:

PERFORM
FUNDACJA ARTYSTYCZNA

WSPÓŁFINANSOWANIE:



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa

PARTNER:

MAZOWIECKI
INSTYTUT
KULTURY

DYSTRYBUCJA:

www.sciezkimocy.pl



Ścieżki
Mocy

*Ważne jest, abyśmy pamiętali, że forma [kontakt
improvizacja]... to drobnostka. Nie jest czymś teoretycznym,
akademickim, nie ma jej na papierze. Istnieje tylko wtedy, gdy
tworzą ją dwie osoby (albo trzy lub cztery). Jest jak piosenka;
można powiedzieć, że muzyka istnieje na papierze lub na płycie,
ale w tak naprawdę żyje tylko wtedy, gdy jest śpiewana;
i tworzona może być jedynie przez żywych ludzi.*

Steve Paxton, 1997, *Paxton's Fireside Chat*
(podczas konferencji CI 25)

Spis treści

WSTĘP	7
<i>Klara Łuczniak, Paulina Święcańska</i>	
CZĘŚĆ I eseje o praktyce	15
PRZYGOTOWANIE WARSZTATÓW	17
<i>Filip Wencki</i>	
RAMY PRAKTYKI, RAMY DŻEMOWANIA	33
<i>Klara Łuczniak</i>	
WPROWADZANIE DOTYKU	47
<i>Hanna Jurczak</i>	
CZĘŚĆ II ćwiczenia, praktyki, partytury	53
PAULINA ŚWIĘCAŃSKA – biogram	55
MOJE CENTRUM WSZECHŚWIATA	59
<i>Paulina Święcańska</i>	
HANNA JURCZAK – biogram	79
CISZA POMIĘDZY	85
<i>Hanna Jurczak</i>	

ZUZANNA BUKOWSKI – biogram	101
PODUSZKI DO LĄDOWANIA	105
<i>Zuzanna Bukowski</i>	
KLARA ŁUCZNIK – biogram	119
TRIO	125
<i>Klara Łuczniak</i>	
IWONA OLSZOWSKA – biogram	143
PLYNY KOMÓRKOWE – PLYNNOŚĆ CIAŁA	149
<i>Iwona Olszowska</i>	
FILIP WENCKI – biogram	169
TAŃCZ (PRZEZ) PARTNERA	175
<i>Filip Wencki</i>	
TOMASZ DOMAŃSKI – biogram	195
MIEKKOŚĆ W KONTAKCIE, POZYCJE ODWRÓCONE	199
<i>Tomasz Domański</i>	
WERONIKA PELCZYŃSKA – biogram	215
PRAKTYKOWANIE SIOSTRZEŃSTWA	219
<i>Weronika Pelczyńska</i>	
ZAMIAST ZAKOŃCZENIA	229

CZĘŚĆ II
ćwiczenia,
praktyki, partytury



MOJE CENTRUM WSZECHŚWIATA

Paulina Święcańska

Celem pracy z centrum (obszarem miedniczno-lędźwiowym) w niżej opisanych ćwiczeniach jest wzmocnienie i zwiększenie elastyczności ciała oraz poszerzenie zakresu ruchu. Świadomość centrum i praca z nim równoważą nasze emocje, dzięki czemu stajemy się zrelaksowani, spokojni i pewni siebie. Silne centrum fizyczne ciała przekłada się także na stabilną i zrównoważoną psychikę. Każdy trening fizyczny buduje w nas dyscyplinę, pozwala wyjść ze strefy komfortu i uświadomić sobie zarówno słabsze, jak i mocniejsze strony, a także określić punkt, w jakim się obecnie znajdujemy.

Ważnym elementem treningu będzie praca z kręgosłupem – wzmocnienie kośćca i mięśni stabilizujących sylwetkę. Elementy treningu obejmują spirale, rotacje, wygięcia do przodu i do tyłu, co jest ważne dla rehabilitacji kręgosłupa, będącego naszym centrum energetycznym.

Mięśnie, które aktywujemy podczas świadomej pracy z ciałem, szczególnie skupiając się na centrum, to przede wszystkim:

- mięsień poprzeczny brzucha (tworzy pas wokół talii),
- mięśnie dna miednicy (wyścielają miednicę od dołu),
- mięsień wielodzielny (głęboki mięsień przykręgosłupowy),
- mięsień skośny wewnętrzny brzucha (położony na mięśniu poprzecznym),
- przepona (oddziela jamę brzuszną od jamy klatki piersiowej).

Poniżej proponuję zestaw podstawowych ćwiczeń, które są wykorzystywane nie tylko w tańcu, ale także w fizjoterapii i prawidłowym rozwoju psychoruchowym dzieci. Ćwiczenia te są naturalną konsekwencją naszej mechaniki ruchu. Każde z ćwiczeń może być zarówno samodzielnym tematem na lekcję, jak i jednym z elementów dłuższej sesji. W grupie początkującej proponuję ten materiał przedstawić jako przykład pracy z centrum, a w kolejnych spotkaniach rozwijać go jako niezależne lekcje. W grupach zaawansowanych każde ćwiczenie można traktować jako oddzielną lekcję, skupiając się na detalach i umożliwiając głębszą analizę materiału oraz jego wariantów we współpracy z grupą.

ROZGRZEWKA

Rozgrzewka jest kluczowym elementem każdej pracy z ciałem, zarówno na poziomie fizycznym, jak i mentalnym, przygotowującym do pracy z ciałem. W swojej praktyce preferuję model dziesięciu-piętnastu minut pracy własnej z ciałem, wykonywanej przez wszystkich uczestników przy utworach muzycznych, które proponuję ja lub sami uczestnicy zajęć. Dzięki temu mogę obserwować grupę. Jeśli jest to nowa grupa, taka rozgrzewka daje czas na indywidualne oswojenie się z przestrzenią i innymi osobami, wyciszenie emocji oraz spokojne dołączenie do zajęć nawet przez osoby spóźnialskie, bez stresu i niepotrzebnej ekspozycji.

Jako prowadząca mogę w ciągu tych dziesięciu-piętnastu minut obserwować, jak uczestnicy rozgrzewają ciała, co pozwala mi ocenić:

- świadomość ciała uczestników (czy są to osoby ćwiczące, tańczące, czy też początkujące, jeśli grupa jest mieszana),
- poziom energii i zaangażowania w danym momencie (czy z entuzjazmem podchodzą do rozgrzewki, czy są wycofani i zmęczeni),
- możliwości ruchowe i zakresy ruchu (z jaką grupą będę pracować i jakie ćwiczenia mogą dobrze),
- pomysłowość i znajomość improwizacji ruchowej (czy uczestnicy są kreatywni, czy mają doświadczenia ruchowe i proponują rozgrzewki w stylu sportowym).

Nie wszystko da się zaobserwować w tak krótkim czasie, a także nie wszyscy uczestnicy ujawniają wszystkie swoje umiejętności. Mimo to można uzyskać ogólny obraz poziomu grupy, szczególnie w przypadku nowych osób.

Czasami, aby wprowadzić element integracji grupowej, proponuję, by każdy zaczął wykonywać rozgrzewkę wybranej przez siebie osoby, a następnie wprowadził własną wariację tego ćwiczenia. Ten komunikat pobudza uczestników do wyjścia poza własny świat i przestrzeń, pozwala na obserwację grupy oraz wprowadza element humoru w momencie naśladowania innych. Uczestnicy bardzo lubią tę krótką, trzy-cztero minutową zabawę na zakończenie własnej rozgrzewki.

Uelastycznienie

*wzmocnienie i zwiększenie elastyczności
poszerzenie zakresu ruchu*

Opisane poniżej ćwiczenia będą odbywać się w trajektorii ruchu poziomego, od jednego końca sali do drugiego. Dlatego najlepiej zebrać całą grupę w jednej części sali i wypuszczać osoby parami lub

w trójkach, w zależności od wielkości sali. Po skończonym ćwiczeniu uczestnicy wracają na koniec kolejki, po zewnętrznej stronie sali, aby nie przeszkadzać ćwiczącym na środku i unikać niebezpiecznych sytuacji.

Poniższe trzy ćwiczenia wykonujemy na podłodze: miednica będzie dotykała podłogi, podobnie jak pozostałe kończyny – pierwszy poziom ruchu.

Czas: Czas trwania zależy od grupy, z którą pracujemy, naszej dokładności oraz indywidualnego podejścia każdego z uczestników.

Strój: Do wszystkich ćwiczeń na podłodze zalecam długie spodnie oraz koszulki z długim rękawem, zwłaszcza dla osób początkujących. Dzięki temu zmniejsza się tarcie skóry o podłogę. Ćwiczenia wykonujemy w skarpetkach lub boso, nie narzucając uczestnikom naszych preferencji.

WARIANT PIERWSZY, POZYCJA DZIECKA

- a. Zaczynamy od pozycji „zwiniętego dziecka” – łokcie i nogi dociśnięte do brzucha, leżenie na boku, twarzą do grupy, tyłem do kierunku ruchu.
- b. Stopniowo, w wolnym tempie, zaczynamy otwierać równocześnie klatkę piersiową i biodra tak, aby przykleić je do ziemi w kierunku ruchu. Aktywne ręce i nogi pozostają wyciągnięte w kierunku grupy. Dopiero gdy całe ciało przylega do ziemi, to znaczy leżymy na plecach w pozycji „banana”, z maksymalnie naciągniętym jednym bokiem ciała, zmieniamy ułożenie rąk i nóg, wyciągając je w przeciwnych kierunkach. Ruch wychodzi z centrum ciała, angażując wszystkie mięśnie głębokie. Ręce i nogi są przedłużeniem ciała, wydłużając się od kośćca, a nie siłą mięśni, co jest kluczowe w ćwiczeniach rozciągających, w odróżnieniu