

▶ **RUCH**



RUCH - wprowadzenie

Uwaga skierowana na ciało: co się porusza?

Analizując to, jak porusza się nasze ciało, możemy opisać wzajemne relacje i połączenia między poszczególnymi częściami ciała. Czy wszystkie poruszają się jednocześnie, czy też ruch przepływa przez nie kolejno, na zasadzie domina? Które części ciała poruszają się często i w dużym zakresie, a które pozostają nieruchome?

Postawy / Gesty / Działania

Nasze ciało często powraca do określonych postaw, gestów i działań. Czy potrafisz wskazać te, do których ciągle wracasz?

Postawa: Całe ciało przyjmuje określoną pozycję / kształt

Gest: Któraś część ciała (często są to ręce lub głowa) realizuje jakiś charakterystyczny gest

Działanie: Całe ciało wykonuje jakieś działanie (np. przemieszczanie się, siadanie, wyciąganie określonych części ciała, obracanie się, rozgarnianie włosów, poruszanie nogą w powtarzalnym rytmie...)

Uwaga skierowana na jakość ruchu: jak się poruszamy?

Aby zrozumieć, jak się ruszamy, możemy posłużyć się pojęciami „dynamiki” i „wysiłku” wykorzystywanymi przez Laban Bartenieff Movement System. Odnoszą się one do jakościowych aspektów ruchu. Dynamika jest tym, co nadaje „tonu”, „zabarwienia”, „konsystencji” czy odczucia związanego z tym, jak postrzegamy ruch. Jest kluczem do zrozumienia nastawienia osoby, która się porusza, jej zamiarów i tego, jak dystrybuuje własną energię.

Możemy wyróżnić cztery czynniki, które mają wpływ na jakość działania:

- Przepływ: Czy czujesz, że twoje ciało porusza się swobodnie i z łatwością, a może masz wrażenie, że coś ogranicza Twój ruch?
- Czas: Czy Twój ruch jest ciągły? A może wybijają się z niego nagłe impulsy? Czy masz poczucie, że „czas jest Twoim sprzymierzeńcem”, a może działasz pod presją i w stresie? Czy Twoje ruchy mają początek i koniec? Czy każde działanie da się wyodrębnić?
- Waga: Czy Twój ruch jest solidny i mocny, a może lekki i delikatny ?
- Uwaga: Czy skupiasz swoją uwagę na jednym wąskim punkcie, a może ogarniasz otoczenie szerokim spojrzeniem?

Dlaczego to jest istotne z punktu widzenia edukacji dorosłych?

Prowadzenie zajęć dydaktycznych dla dorosłych w znacznej mierze polega na komunikowaniu: wiedza lub informacje, jakie mamy do przekazania, musi zostać zakomunikowana, a znaczna część komunikacji zachodzi w przestrzeni niewerbalnej. Preferencje dotyczące gestów, postaw, powtarzalnych sekwencji działań i naszego zaangażowania dynamicznego będą miały wpływ na to, jak komunikujemy. Często powtarzamy utarte wzorce ruchów w sposób bezwiedny, przez co stają się nieświadomą częścią tego, jak nauczamy. Czasami możemy nie wiedzieć nawet, co te wzorce faktycznie komunikują. Nie chcemy jednoznacznie wyróżniać „dobrych” i „złych” gestów i postaw, ani też przedstawiać psychologicznej analizy mowy ciała. Zamiast tego chcemy dać zarys terminologii i perspektyw pozwalających ocenić, na ile nasze ruchy wspierają nasz przekaz i obecność, a na ile mogą odwracać od nich uwagę.

Postawy i kształty

Wśród postaw i kształtów, jakie przyjmować może człowiek, są takie, które występują na tyle często, że doczekały się własnych nazw. System Labana wyróżnia np. poniższe cztery kształty.



Korkociąg

Ściana

Pinezka

Piłka

Warto podkreślić jeszcze raz, że obiektywnie żaden z tych kształtów nie jest całkowicie poprawny bądź niepoprawny. Niektóre mogą wydawać nam się znajome, inne obce; jednych używamy częściej, innych rzadziej. Jednak w zależności od kulturowego kontekstu, w którym się obracamy, mogą mieć odmienne znaczenia. Typowym oczekiwaniem względem osoby uczącej jest to, że jej postawa powinna wyrażać otwartość, stabilność i uwagę skierowaną na innych. Niektóre kształty realizują to oczekiwanie w większym stopniu, inne w mniejszym.

Dlaczego to jest istotne z punktu widzenia edukacji dorosłych?



Gesty i mimika

Gesty i mimika także obarczone są oczekiwaniami kulturowymi: w kontekście europejskim zazwyczaj oczekujemy, by pedagodzy uśmiechali się i używali gestów świadczących o otwartości. Jednak jeśli chodzi o liczbę, skalę czy też częstość występowania tych gestów, zdania są podzielone nawet w samej Europie. Np. nauczyciel muzyki zauważył, że często krzyżuje ręce i zastanawiał się, czy to nie jest „coś złego”. Inny pedagog z domeny sztuki wyrzucał sobie, że „za mało się uśmiecha”. Bardzo łatwo jest popaść w osąd własnego repertuaru ruchów. Chcemy zachęcić Cię do tego, by zamienić osąd na świadomość i zastąpić wewnętrzny głos krytyki ciekawością pozwalającą uzyskać autentyczność i lekkość.

Działania

Sekwencje ruchów mogą stanowić przeszkodę w procesie nauczania w sytuacji kiedy nie są zgodne z naszym przekazem i gdy nie jesteśmy ich świadomi. Wystarczy pomyśleć o tzw. „odruchowych” lub „pasożytniczych” ruchach, takich jak uporczywe dotykanie włosów lub innej części ciała, bądź nieustanne przenoszenie ciężaru ciała z jednej nogi na drugą. Jednak sekwencja ruchów może także być dla nas furtką prowadzącą z powrotem do bardziej wcielonej obecności. Nawet ruchy polegające na dotykaniu jakiejś części ciała lub przenoszeniu balansu, niekoniecznie muszą być jednoznacznie „złe” i równie dobrze mogą pomóc nam zachować połączenie z samymi sobą i z podłożem. W ten sposób, korzystając z fizycznych środków, możemy powrócić do naszego ciała i zachować podłączenie do „tu i teraz”.



Dynamika i wysiłek w służbie połączenia i przekazu.

Dynamika naszego ruchu może pomóc nam stworzyć połączenie między nami a słuchaczami i przekazać naszą wiadomość. Rozłożenie ruchów w czasie może wspomagać rytm naszej mowy. Precyzyjne gesty mogą pomóc w odczytywaniu werbalnego komunikatu, a ciało wykorzystane być do wzmocnienia ważnych elementów naszego przekazu werbalnego. Wszystko to może pomóc nam znaleźć połączenie ze słuchaczami (zob. kartę pt. „Nawiązywanie kontaktu”). Zazwyczaj jednak nie chodzi o używanie jednego konkretnego rytmu bądź stylu, ale o uświadomienie sobie tego, co robimy po to, byśmy mogli swobodnie wybierać takie rytmy i style, które będą właściwe i autentyczne w danej sytuacji.

Pytania do autoanalizy

Pytania, na które należy odpowiedzieć przed obejrzeniem wideo

Pytania otwarte

- Czy są jakieś wzorce ruchów, które powtarzasz w codziennym życiu? Jakie są to ruchy?
- Czy są jakieś wzorce ruchów, które często powtarzasz podczas swojej pracy? Jakie są to ruchy?
- Czy stres wpływa na Twoją postawę, gesty i dynamikę? W jaki sposób?

Pytania pozwalające dokonać oceny ilościowej

Odpowiedz, używając skali od 1 do 5, gdzie 1 to „w żadnym stopniu”, a 5 to „w wielkim stopniu”.

- W jakim stopniu jesteś świadoma / -y swoich gestów?
- Do jakiego stopnia pojawiają się u Ciebie nawracające schematy ruchów i gestów?
- W jakim stopniu Twoje gesty i ruchy sprawiają Ci przyjemność?
- Do jakiego stopnia uważasz, że Twój sposób poruszania i dynamiczny aspekt Twojego ruchu są w harmonii z tym, co chcesz przekazać swoim studentom?
- W jakim stopniu stres zmienia Twoje ruchy, gesty, postawę i dynamikę?

Po obejrzeniu wideo

- Czy widzisz jakieś konkretne schematy? Które części Twojego ciała ruszają się bardziej, a które mniej? Czy widzisz jakieś nawracające gesty i postawy?
- Czy jest coś, co chciałbyś / chciałybyś zmienić jeśli chodzi o swoje postawy, ruchy, gesty lub dynamikę? Co?

Projekt został sfinansowany dzięki wsparciu Komisji Europejskiej.

Niniejsza publikacja odzwierciedla wyłącznie poglądy jej autorów, a Komisja nie może odpowiadać za jakiegokolwiek użycie zawartych w niej informacji.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union