

Laboratorium  
Pedagogiki  
Teatru



# Broszura edukacyjna

część 4

TEATRZAGLEBIA.PL

**Ruch jest językiem, którym mówimy wszyscy. Ruch jest językiem uniwersalnym, językiem każdego człowieka, jeśli tylko otworzymy nasze zmysły i będziemy chcieli postuchać. Musimy tylko słuchać.**

Karima Mansour, orędzie na Międzynarodowy Dzień Tańca 2019, przekład z angielskiego – Olga Spirewska.

## Laboratorium Pedagogiki Teatru

Broszura edukacyjna powstała jako efekt warsztatów prowadzonych przez Tomasza Rodowicza podczas Laboratorium Pedagogiki Teatru – kursu rozwijającego umiejętności w zakresie edukacji teatralnej organizowanego w 2019 roku przez Teatr Zagłębia i Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Sosnowcu. Celem projektu jest dostarczenie uczestnikom i uczestniczkom wiedzy teoretycznej z obszaru pedagogiki teatru oraz wyposażenie ich w szereg praktycznych umiejętności, możliwych do wykorzystania w codziennej pracy. Zajęcia skierowane są do artystów, pracowników teatrów, nauczycieli(-ek) czy animatorów(-ek) kultury, którzy i które w swojej działalności zawodowej tworzą i realizują autorskie programy edukacyjne i animacyjne.

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.



Redakcja: Agata Kędzia

Korekta: Julia Niedziejko

## RUCH W PRACY TEATRALNEJ

Każdy aktor, który traktuje swój fach poważnie, powinien opanować umiejętność sprawnego posługiwania się własnym ciałem. Oczekuje się, aby na scenie było ono przekonujące oraz pełne energii. Ciało aktora powinno być jego partnerem i sojusznikiem w realizacji zadań scenicznych. Jeśli tresowane jest do posłuszeństwa i traktowane jak wróg, którego trzeba pokonywać (albo jeszcze gorzej, jako narzędzie potrzebne do realizacji idealistycznych wyobrażeń o sobie), wówczas należy przemyśleć swoje nastawienie i zacząć pracować nad świadomością własnego ciała.

Podczas warsztatów prowadzonych w Sosnowcu w ramach Laboratorium Pedagogiki Teatru, wszystkim uczestnikom udało się dojść do tego etapu pracy, kiedy ćwiczenia sprawiają wyłącznie szczerą przyjemność, radość i satysfakcję. Co jednak najważniejsze – wspólnie odkryliśmy nieznanie wcześniej możliwości własnych ciał. Na podstawie tego doświadczenia dzielę się jednym z kilkudziesięciu modułów treningowych, którym można rozpoczynać zajęcia indywidualne i grupowe.

# Rozgrzewka



Rozgrzewka jest najważniejszą częścią każdego treningu aktorskiego. Dobrze jest rozpocząć od niej ćwiczenia, niezależnie od tego, czy odbywamy profesjonalne warsztaty aktorskie, czy działania animacyjne z grupą uczniów albo pasjonatów teatru. Rozgrzewka pomaga zapoznać się z kondycją własnego ciała. Ćwicząc, dowiadujemy się, które części ciała są zmęczone, niewystarczająco rozciągnięte lub słabsze. Z czasem umiejętność rozumienia własnego organizmu będzie coraz skuteczniejsza. Rozgrzewka stanie się rodzajem rytuału, który może służyć jako miernik kondycji. Dzięki niej, łatwiej jest porównać swoje obecne możliwości z poprzednimi dniami.

Świadomość własnego ciała pomaga w procesie konstrukcji postaci scenicznej, nawet jeśli kreacja stworzona ma być tylko na rzecz jednorazowej etiudy. Każde działanie na scenie wypada lepiej, jeśli rozum i emocje wsparte są adekwatną reakcją ciała. Aby tak się stało, organizm musi być w pełni gotowy do pracy. Nawet najbardziej statyczne zadanie aktorskie osiąga zupełnie inną jakość przy obudzonym, aktywnym ciele. Nie jest nowością, że lepiej dotleniony i ukrwiony organizm jest po prostu wydajniejszy. Co więcej, stan fizycznego zmęczenia bywa często źródłem wspaniałych oraz zaskakujących rozwiązań w pracy nad spektaklem. Jak zatem powinno przebiegać skuteczne uruchomienie ciała?

## PLANUJĄC OWOCCY TRENING, NALEŻY SKUPIĆ SIĘ NA:

- **rozbudzeniu układu oddechowo-krążeniowego,**
- **„naoliwieniu” wszystkich stawów,**
- **przygotowaniu ścięgien i powięzi (delikatne rozciąganie),**
- **pobudzeniu i wzmocnieniu mięśni (szczególnie tych partii, które będą najmocniej obciążone w trakcie realizowania zadań).**



# Trening Ósemkowy



Poniżej prezentujemy prostą rozgrzewkę i „trening ósemkowy” stworzony przez członkinię teatru Chorea – [Elinę Tonevą](#). Zestaw może stanowić podstawę codziennej praktyki treningowej. Nawet jeśli pracujecie dynamicznie, starajcie się, by działania były płynne, pozbawione szarpnięć i gwałtownych napięć. Rozpoczęcie zajęć teatralnych od krótkiej, ale intensywnej rozgrzewki pomoże osiągnąć koncentrację i skupienie zespołu.

Ta propozycja treningu została oparta na kształcie cyfry 8, ustawionej pionowo lub poziomo jak znak nieskończoności. Jest to naddana zasada ruchu przyjęta ze względu na jej wartość dla rozgrzewki całego organizmu i aparatu twórczego aktora, a więc także umysłu. **Praca z przyjętą zasadą, zadaniem, z utrudnieniem, które można dodatkowo sobie narzucić, uruchamia wyobraźnię, zapobiega rutynie w treningu i jest tym elementem, który odróżnia trening aktorski od treningu sportowego.** Naddane zadania mogą być bardzo różne, mieć walor estetyczny i wynikać z opracowywanego właśnie materiału do spektaklu. Nie bójcie się eksperymentować w tej dziedzinie.

**Uwaga!** Jeśli stosujesz „trening ósemkowy” jako rozgrzewkę, pamiętaj, że każda partia stawów powinna zostać rozgrzana najpierw za pomocą ruchu liniowego, który uruchomi staw tylko w jednej płaszczyźnie, a następnie okrężnego. Dopiero potem możesz przejść do bardziej skomplikowanych ruchów ósemkowych. Wszystkie poniższe ćwiczenia należy wykonać symetrycznie dla obu stron ciała.

## Postawa wyjściowa:

W pozycji stojącej ustaw stopy i kolana tak, by „patrzyły” do przodu. Stopy powinny być równoległe do siebie, rozstawione na szerokość bioder. Kolana utrzymuj proste. Jeśli masz tendencję do przeprostów w kolanach lub do ich nadmiernego naprężania i blokowania, postaraj się utrzymywać je w małym, niewidzialnym ugięciu. Pomoże to schować nieco kość ogonową pod siebie. Z tego ustawienia miednicy wyprowadź prosty kręgosłup w górę, do samej głowy. Wyobraź sobie, że cała sylwetka nie stoi na ziemi, ale jest zawieszona w powietrzu, że utrzymuje ją nad ziemią niewidzialna nić przytwierdzona do czubka głowy. To zawieszenie powoduje, że barki i biodra opadają w dół, ale mostek i głowa wyciągają się do góry. Utrzymuj spokojną twarz i rozluźnione dłonie. Wszystkie te ruchy mogą być niewidoczne na zewnątrz, najważniejsza jest świadomość i nastawienie, z jakim myślisz o kolejnych elementach ciała. Ustawienie ciała w pozycji wyjściowej służy świadomemu sprawdzeniu kondycji (w miarę nabywania doświadczenia i samoświadomości) oraz natychmiastowemu skupieniu uwagi na ciele i na „tu i teraz” treningu.

## Skupienie - wibracje

Stań swobodnie na stabilnych nogach. Rozstaw stopy na szerokość bioder i upewnij się, że są ustawione równoległe do siebie. Zamknij oczy. Rozluźnij brzuch. Zrób długi wdech przez nos i wydech przez lekko rozchylone usta. Wydłuż kręgosłup, „wysyłając” czubek czaszki do góry i podnosząc do góry mostek, który powinien dać uczucie, jakby wraz z dolnymi żebrami oddalał się od kości miednicy. „Schowaj ogon”, czyli podwin pod siebie miednicę, by poczuć wydłużanie dolnej części kręgosłupa. Oddychaj swobodnie. Przez chwilę obserwuj swój oddech. Prześledź drogę, jaką w twoim ciele pokonuje powie-

trze, upewnij się, że dociera wszędzie. Uruchoom palce stóp. Poruszaj kolanami na przemian w przód i w tył tak, aby pięty stuknęły lekko o podłogę. Pozwól, by te wibracje przeszły dalej na uda i pośladki, a po chwili także na tułów i barki. Po chwili uspokój wibracje. Uruchoom palce dłoni, zaciskaj i otwieraj pięści. Nadgarstkami zacznij wykonywać ruch jak przy tańcu flamenco – w jedną i drugą stronę. Okrężnymi ruchami obudź barki, potem kręgosłup i biodra. Podczas całej serii ćwiczeń zwracaj uwagę na swój oddech – spraw, by był długi i płynny lub rytmiczny i energetyzujący, nie zatrzymuj go i nie rwij.

## Biodra w jedną - barki w drugą

Zacznij podskakiwać na obu nogach, odbijając się z palców obu stóp stopniowo coraz wyżej. Niech głowa ciągnie cię do góry, jakbyś był startującym Supermanem. Ląduj miękko i cicho na palcach, nie blokuj kolan. Spróbuj znaleźć rytm dla odbić od ziemi, by były lekkie i wymagały od ciebie jak najmniej energii, jak odbijająca się piłka. Przejdź do niedużych skoków na boki, na jedną nogę z dostawianiem drugiej. Skacząc, poruszaj się do przodu i do tyłu. Wróć do podskoków na obu nogach i zacznij skręcać się w talii. Nogi lądują raz na lewo, raz na prawo,



co ustawia barki i całą górną połowę ciała prostopadle do dolnej połowy, czyli do miednicy. Podnieś łokcie na wysokość barków, otwórz klatkę piersiową i zacznij na przemian prostować przedramiona (prostuje się ramię przeciwstawne do kierunku, w którym zwraca się miednica).

## Łokieć do kolana

Nie zatrzymując podskoków, wyciągnij obie ręce na boki. Podnoś raz jedno, raz drugie kolano i synchronicznie zginaj kolejno ramiona, prowadząc łokieć do podnoszącego się kolana po przekątnej. Nie pochylaj tułowia, by zetknąć łokieć z kolanem za wszelką cenę, raczej staraj się podnieść wyżej kolano. Jeśli podskoki stanowią problem, można to ćwiczenie wykonywać w wersji „spacerowej” – podnosząc tylko jedną nogę i stojąc na drugiej



## Sekwencja w podskokach

Nie przerywając podskoków, przejdź do „pajacyka”: nogi szeroko – ręce do góry, nogi wąsko

– ręce na dół. Po chwili, nie zmieniając ruchu rąk, zmień ruch nóg na nożycowy przód – tył. Pilnuj, by w ruchu tym lądować jednocześnie na obu nogach. Po chwili, pozostawiając nożycowy ruch nóg, zmień ruch rąk – od dołu prawa ręka idzie do boku, a lewa do przodu, następnie obie do dołu, i potem odwrotnie, czyli lewa do boku, a prawa do przodu.



Pozostawiając ruch rąk, zmień ruch nóg tak, by naprzemiennie dotykać piętami do pośladków, po chwili zaś zamień to na wyrzuty prostych nóg do przodu niczym w kankanie. Po całej serii zmian powróć do skoków szeroko – wąsko. Wciąż nie przerywając podskoków, zrób ćwiczenie na orientację: po cztery podskoki na każdy ruch nóg (nożyce, pięty, kankan, szeroko – wąsko). Przy kolejnej serii wykonaj po dwa podskoki, a potem po jednym. Zatrzymaj się, stań stabilnie, uspokój oddech. Rozwibruj kończyny jak w ćwiczeniu 2., a następnie strzepnij zmęczenie z całego ciała. To ćwiczenie uruchomi system sercowo-naczyniowy oraz rozgrzeje stawy skokowe, kolanowe i biodrowe.



# 1. Trening ósemkowy

Wyciągnij do przodu jedną rękę i zaciśnij pięść. Zakreśl małe ósemki samymi piętami uruchamiając nadgarstki. Jeśli chcesz, żeby odczucie było mocniejsze, możesz prowadzić ruch wyprostowanymi, sztywnymi dłońmi. W następnej kolejności wyciągniętą ręką zakreśl przed sobą pionową ósemkę. Najpierw ósemka jest mała, potem można ją powiększyć i zmienić kierunek zakreślania, czy wreszcie zakreślić poziomy znak nieskończoności. Następnie można ósemkę powiększyć do ogromnych rozmiarów w pionie i w poziomie, używając całego zakresu ruchu ramion. Dwoma rękami wyciągniętymi do przodu zakreśl równoległe pionowe, a potem poziome ósemki. Jeżeli teraz powiększysz zakres ruchu, zaczną pracować biodra. Jeśli ruch jest dynamiczny, a ręce sztywne – poczujesz pracę brzucha. Sięgaj najdalej jak to możliwe na boki i zwiększ tempo, dzięki czemu mocniej będą pracować barki. Nie usztywniaj nóg – biodra pracują, pięty mogą odrywać się od podłogi; skręcaj ciało, jeśli tak prowadzi ruch.



## 2. Izolowana ósemka ramieniem

Wyciągnij ręce na boki na wysokości barków i zacznij kreślić małe, pionowe, a potem poziome ósemki całymi ramionami. Stopniowo zwiększ tempo ruchu. Po chwili wyhamuj ruch, a następnie rozpocznij od nowa zwiększając rozmiar wykonywanych ósemek. W tym ćwiczeniu pracuje mięsień najszerzy grzbietu i łopatki.



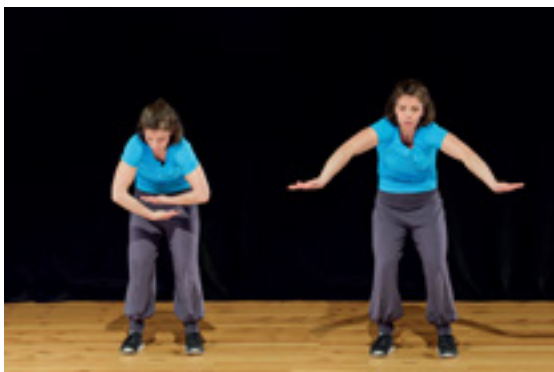
## 3. Ósemka ze „szklanką wody”

Stań stabilnie na nogach rozstawionych na szerokość bioder. Wyobraź sobie, że na twojej dłoni stoi szklanka z wodą. Możesz też położyć na dłoni prawdziwy przedmiot – zakrętkę od butelki lub piłeczkę. W ćwiczeniu chodzi o to, by wyobrażona woda nie wylała się, a niesiony przedmiot nie spadł z dłoni. Jej wnętrze musi być zatem zawsze skierowane ku górze. Zatocz dłonią spiralną ósemkę, zaczynając od ruchu ku sobie. Na początku pracuje nadgarstek, potem zaś łokieć i bark. Ruch jest nieduży, ale już uruchamia łopatki.



Po chwili zwiększ ósemkę; zacznij cofać biodra, kiedy ręka idzie do wewnątrz, i odchyłać się bardziej do tyłu, prostując łokieć, kiedy idzie ponad głowę. Łokieć prowadź prosto najdłużej, jak to możliwe. Możesz dodać też ruch stóp, małe kroki, kiedy nie da się już mocniej cofnąć barków i bioder. Ten sam ruch wykonaj drugą ręką, a potem dwiema rękami na raz. Ręce krzyżują się z przodu, poniżej bioder, potem otwierają i znów krzyżują, proste, nad głowę. Pracują biodra – przód, tył. Delikatnie ugięte kolana ułatwią ciągły, płynny ruch. Rozpocznij

ruch w drugą stronę - na zewnątrz, jakbyś chciał zaszerwować dwie tace albo otworzyć wielkie, dwuskrzydłowe drzwi.



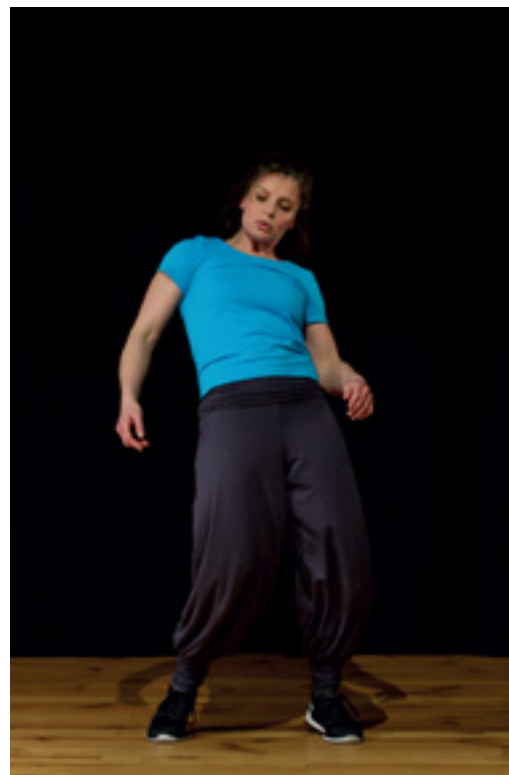
Kolejne zadanie - to rozpocząć ruch jedną ręką do wewnątrz, a drugą na zewnątrz. Zrób to jednocześnie, jakbyś gładził dwie kule. Barki w tym ruchu pracują trochę asymetrycznie - jeden z nich prowadzi. Po chwili wykonaj to samo działanie w drugą stronę.



Jeśli masz kłopot z wykonaniem tego ruchu, wyobraź sobie, że obiema rękami trzymasz kij, a na nim zawieszony jest ciężki materiał, który trzeba zarzucić za plecami. To jest ten sam ruch, jaki wykonuje torreador, kiedy macha muletą. Jeżeli już zdecydujesz się na taką wizualizację, to pamiętaj, że to jest kij, że odległość uchwytu między dłońmi jest stała i że cały kij się porusza. Przekładając go przed sobą, musisz, na przykład, cofnąć biodra, żeby uniknąć uderzenia. Po chwili wykonaj ruch także w drugą stronę. Niech energia ruchu przeniesie się także na nogi – małe kroki pomogą dodatkowo go zdynamizować. To ćwiczenie doskonale rozgrzeje nadgarstki, łokcie, barki, biodra i kręgosłup.

#### 4. Ósemka ze „szklanką wody”

Stań w wygodnym, nieco szerszym rozkroku na lekko ugiętych, amortyzujących kolanach. Zaczynaj poruszać w przód i w tył biodrami, jakbyś miał ogon i chciał go rozhuścić pomiędzy nogami. Powiększ amplitudę ruchu, by zaczęły pracować stopy, aż do momentu, kiedy palce i pięty będą się odrywać od podłoża. Uspokój ruch. Zaczynaj zakreślać ósemki jakby za pomocą końca kości ogonowej. Szczyty ósemek są z przodu i z tyłu. Zaczynaj od małego ruchu, uruchom stawy biodrowe. Taki ruch przyczynia się do masażu wszystkich organów wewnętrznych. Po chwili powiększ zakres ruchu, a potem przejdź do zakreślania ósemki, której szczyty są na bokach.



#### 5. Ósemka w stawie kolanowym i biodrowym

Stań na jednej nodze, unieś kolano drugiej nogi na wysokość stawu biodrowego. Pomyśl teraz, że nie stoisz na nogach, tylko jesteś podwieszony w powietrzu za głowę. Możesz położyć ręce na biodrach lub trzymać je wyciągnięte na boki, by pomóc sobie utrzymać równowagę. Najpierw wykonaj ruchy nogą w kolanie w płaszczyźnie przód – tył i prawo – lewo, potem wykonaj ruchy okrężne i dopiero wtedy przejdź do zakreślania ósemki stopą w powietrzu. Najpierw jest to ósemka pionowa, a później

pozioma. Biodro w tym ruchu pozostaje nieruchome, a kolano cały czas na tej samej wysokości. Palce stopy można wyciągnąć w dół (point). Jeśli natomiast zdecydujesz się na palce zadarte (flex), to mocniej pracować będzie łydka. W drugim etapie ćwiczenia postaraj się narysować w powietrzu ósemkę za pomocą kolana. Uruchom całe biodro przez jego otwieranie i zamykanie. To ćwiczenie dodatkowo trenuje balans. W zachowaniu równowagi pomoże ci lekkie ugięcie nogi postawnej.

**Uwaga! Zdolność zachowania równowagi jest jedną z ważnych umiejętności aktora, którą warto rozwijać na wszelkie możliwe sposoby. Spróbuj wykonać całą sekwencję ćwiczeń dla nóg z zamkniętymi oczami. Poczucie balansu zmieni się. Nie mogąc polegać na wzrokowym odniesieniu do otoczenia, będziesz bardziej uważnie odbierać sygnały pochodzące z mięśni. One także przekazują informacje dotyczące równowagi i położenia ciała w przestrzeni.**

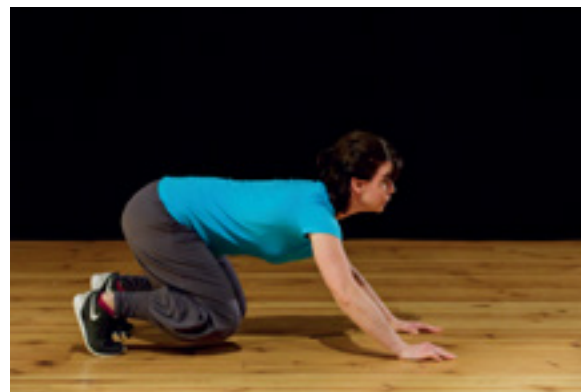
## 6. „Sikający pies”

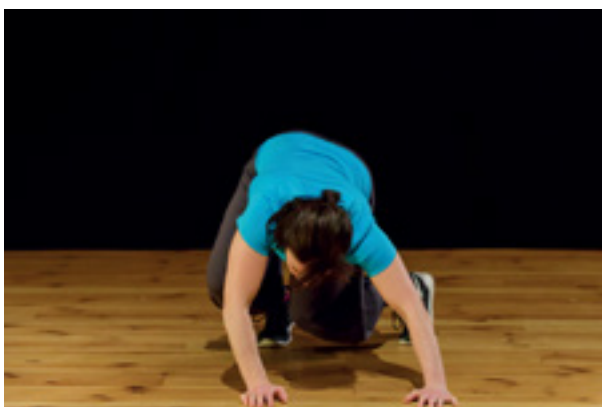
Ustaw się w kłęk podpartym i podnieś nogę na bok na wysokość stawu biodrowego, by tworzyła z drugą kąt prosty. Kolano pozostaw ugięte także pod kątem prostym. Zaczynaj od ruchu liniowego, prostując i zginając kolano. W tym ruchu palce stopy są zadarte w stronę kości piszczelowej (flex), by wzmocnić oddziaływanie ćwiczenia na pośladki. W następnej kolejności wykonaj wymachy góra - dół, a potem przejdź do zakreślania całą wyprostowaną nogą ósemki pionowej i poziomej. Ósemki możesz zakreślać piętą lub czubkami obciążonych palców (zwróć uwagę, jak zmienia się w związku z tym napięcie mię-

śni). Pilnuj, aby noga nie była podana zbyt do tyłu, gdyż to może obciążyć kręgosłup, a także by za bardzo nie ugiąć łokci.

## 7. Ósemki na czworakach

Ustaw się w kłęk podpartym. Podnieś kolana nieco ponad podłogę i ugnij delikatnie łokcie. Zaczynaj poruszać się w przód i w tył, próbując utrzymać plecy równoległe do podłogi. Można porównać ten ruch do stołu, który się toczy na kółkach do przodu i do tyłu. Pilnuj, żeby blat tego stołu cały czas był równoległy do podłogi i nie przechylał się. Po chwili podobny ruch wykonaj na boki. Łokcie są cały czas delikatnie ugięte. W tej pozycji zacznij zakreślać ósemki w przestrzeni. Najpierw ósemka płaska, równoległa do podłogi. Wyobraź sobie, że rysujesz tę ósemkę na podłodze markerem przytwierdzonym do twojego mostka.





Podczas tego ruchu kolejno obciążasz ręce i nogi. Po chwili zacznij ruch w drugą stronę. Uważaj, by głowa cały czas stanowiła przedłużenie kręgosłupa, a biodra i pośladki nie podchodziły do góry. Łokcie powinny być stale ugięte i elastyczne. Ważne, by ich nie blokować. Kiedy ten ruch będzie przychodził ci już z łatwością, zmień ósemkę z poziomej i płaskiej, jakby narysowanej na podłodze, na znak nieskończoności, który kreślony jest w przestrzeni, wciąż pamiętając, że wirtualny marker jest umieszczony na mostku. W tym ruchu mocniej pracuje szyja, a barki i biodra poruszają się jakby w synkopie.





## 8. Ósemka dla mięśni dna miednicy i brzucha

Położ się, ugnij kolana, postaw stopy na podłodze. Wciśnij lędźwie w podłogę. Palce stóp mogą być podniesione. Teraz wyobraź sobie, że twoja miednica leży na tarczy zegara. Wykonaj ruch lędźwiami w linii prostej – od godziny 12 do 6. Staraj się, by ruch przechodził przez kość krzyżową, cały czas lekko ją naciskając. W szczytowej pozycji na godzinie 6 kręgosłup powinien utworzyć łuk nad podłogą, przylegając do niej samą

końcówką kości ogonowej i potem dopiero wysokimi kręgami piersiowymi. Teraz ruch od godziny 9 do 3, czyli na boki. Staraj się przy tym skupić uwagę na biodrach, a nie na kolanach. Następnie przejdź od 12 do 3, potem do 6 i do 9, czyli przeprowadź ruch, jakby to było toczenie piłeczki po krawędzi talerza. Z tą samą intencją przeprowadź ruch odtwarzający kształt ósemki wyrysowanej na twoim wyimaginowanym zegarze – jej szczyty najpierw są na godzinie 12 i 6, a potem na 9 i 3. Po chwili zmień kierunek ruchu. W tych ćwiczeniach pracują wszystkie mięśnie miedniczne i mięśnie brzucha.





## 9. Ósemka na mięśnie ud i brzucha.

Położ się, ugnij kolana, postaw stopy na podłodze. Wciśnij lędźwie w podłogę. Wyprostuj jedną nogę nad podłogą i, utrzymując proste kolano, zacznij zataczać nią ósemki w powietrzu. To samo działanie wykonaj drugą nogą. Jeżeli przy tym ruchu głowa leży na ziemi – mięśnie brzucha są mniej zaangażowane, jeżeli zaś głowa jest oderwana od ziemi – praca mięśni brzucha i szyi jest dużo mocniejsza. Wyprostuj obie nogi nad podłogą. Podnieś je i opuść liniowo góra – dół, nie zginając w kolanach. Dbaj, by lędźwie były cały czas na podłodze i by kręgosłup nie wyginał się w łuk. Możesz podeprzeć się rękami o podłogę. Teraz spróbuj obiema nogami zrobić dość dużą, pionową, a potem poziomą ósemkę. Jeśli to zadanie jest za trudne, spróbuj na początek wyrysować ósemkę w przestrzeni, zginając nogi. Jest to bardzo siłowe ćwiczenie, dlatego po chwili ugnij kolana, przyciągnij je do klatki piersiowej i dociśnij (jedną ręką dociska jedno kolano), napierając lędźwiami na podłogę. Teraz puść jedno kolano i wyprostuj nogę. Kiedy dociskasz drugie kolano, wolna noga leży ciężko na ziemi. Zmień nogi. Po chwili znów dociśnij oba kolana do piersi. Złap każde kolano osobno i rozszerz je. Barki i głowa leżą na podłodze spokojnie. Tym sposobem pozwalamy na rozluźnienie napięć w okolicy kości krzyżowej, które są odpowiedzialne za ból i rwę kulszową.



## 10. Ósemka dla oczu

Bardzo często zapominamy, że spojrzenie jest jednym z najbardziej podstawowych narzędzi aktora. Oczami, jak wszystkimi innymi częściami ciała, rządzą mięśnie i one także powinny podlegać regularnemu treningowi, o czym doskonale wiedzą tradycyjne teatry z Azji. Na koniec „treningu ósemkowego” proponujemy więc ćwiczenie mięśni oczu. Usiądź lub stań z wyprostowanym kręgosłupem. Wyciągnij przed siebie rękę i umieść kciuk na wysokości oczu, w odległości około 30 centymetrów od twarzy. Skup wzrok na kciuku. Zataczaj kciukiem w przestrzeni ósemki, oddalając go od twarzy i przybliżając. Staraj się jak najdokładniej śledzić ruch kciuka wzrokiem, nie poruszając głową (co jakiś czas sprawdź, czy nie napinasz szyi przez wysuwanie głowy do przodu). Zataczaj także ósemki poziome, ćwicząc granice spojrzenia na boki, oraz pionowe, ćwicząc patrzenie do góry i do dołu. Przećwicz ósemki we wszystkich możliwych płaszczyznach



Zapis pełnego treningu przygotowanego w oparciu o metody pracy Teatru Chorea do znalezienia w publikacji Szkoły filmowej w Łodzi:

*Trening fizyczny aktora. Od działań indywidualnych do zespołu, red. Tomasz Rodowicz, Małgorzata Jabłońska, Elina Toneva, Adrian Bartczak, Adam Biedrzycki, wydawnictwo PWSFTViT 2015.*



## TOMASZ RODOWICZ

Aktor, reżyser, muzyk, pedagog, historyk filozofii, pszczelarz. Współzałożyciel pierwszego w Polsce ośrodka socjoterapii dla młodzieży uzależnionej od narkotyków. Współpracownik Teatru Laboratorium we Wrocławiu. Współtwórca Ośrodka Praktyk Teatralnych „Gardzienice”. Brał udział w spektaklach: „Spektakl Wieczorny”, „Gusła”, „Żywot protopopa Awwakuma”, „Carmina Burana”, „Metamorfozy”. W latach 1977-2004 współtwórca i uczestnik wszystkich przedsięwzięć artystycznych, badawczych i dydaktycznych OPT „Gardzienice”. W roku 2001 (z Maciejem Rychłym) utworzył tu projekt muzyczno-badawczy „Orkiestra Antyczna”, odtwarzający antyczne instrumenty i źródła muzyki europejskiej. Z „Orkiestry Antycznej” i „Tańców Labiryntu” Doroty Porowskiej i Elżbiety Rojek zostało utworzone w roku 2004 Stowarzyszenie Teatralne „CHOREA”, którego jest prezesem i liderem. Wykładowca w Państwowej Wyższej Szkole Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej im. Leona Schillera w Łodzi. Wykładowca na Uniwersytecie Łódzkim. Dyrektor artystyczny Międzynarodowego Festiwalu Teatralnego Retroperspektywy (od 2010).