

# Taniec tradycyjny

## Warsztaty programu Przestrzenie Sztuki Taniec Katowice 2023

**Kiedy:** piątki, godz. 18.00

**Gdzie:** Katowice Miasto Ogrodów - sala 211

**Prowadzenie:** Bartłomiej Mieszczak

Uwaga! Zapraszamy również na wspólne **potańcówki**. Raz w miesiącu (8 września, 6 października, 24 listopada) organizujemy bezpłatne spotkania taneczne w Strefie Centralnej. Start: godz. 20.00. Wodzirej: Bartłomiej Mieszczak

### SZCZEGÓŁOWY HARMONOGRAM SPOTKAŃ

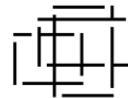
#### 25.08

Zajęcia wprowadzające do programu tanecznego warsztatów z polskich tańców tradycyjnych na których uczestnicy poznają zakres materiałów, które będziemy wspólnie przerabiać. Opiszę również moje podejście do kultury tradycyjnej oraz formę w jakiej będzie przekazywana technika taneczna. Wskażę uczestnikom źródła oraz miejsca w których będą mogli dowiedzieć się więcej o poszczególnych regionach, tańcach oraz utworach muzycznych, do których będziemy wspólnie tańczyć. Muzyka, którą będą mieli szansę usłyszeć w trakcie zajęć będzie pochodziła różnych polskich regionów etnograficznych.

Następnie przejdziemy do podstawowych pojęć rytmicznych (trioli, synkopy, łączeniu ćwierćnut z półnutami oraz ósemkami) oraz osłuchując się z muzyką będziemy pracować nad osadzeniem ciała w podstawowym rytmie za pomocą rytmicznego chodu. Zajęcia zakończymy krótką improwizacją, podczas której uczestnicy spróbują zastosować przerobione narzędzia rytmiczne na swój własny sposób.

#### 01.09

Zajęcia będą poświęcone wprowadzeniu do tańca w parze, przerobię z uczestnikami poszczególne rodzaje trzymań w zależności o formy tańca (chodzone, obrotowe, wirowe), oraz pokażę, jak zmieniać się pomiędzy nimi. Jeśli uczestnicy sprawnie podołają temu zadaniu przejdziemy do nauki tańców korowodowych/chodzonych, ze względu na niski poziom ich trudności.



W zakresie tańców które poruszymy będzie to środkowopolski „Chodzony” oraz południowo polskie „Koło” oraz „Krzyżok”. Nauczę uczestników podstawowych figur pełniąc rolę wodzireja - osoby prowadzącej taniec korowodowy.

### **08.09 + Potańcówka**

Lekcję rozpoczniemy od przypomnienia sobie materiału, który zrobiliśmy ostatnio, by w dalszej części zajęć kontynuować poznawanie podstawowych figur tańców korowodowych i przejść do ich bardzo ważnego aspektu - wodzirejki - lidera/liderki, którzy prowadzą dany taniec zakrzykując figury dla reszty tańczących. Podczas tych zajęć uczestnicy będą mieli szansę wejść w tą rolę i po raz pierwszy poprowadzić całą zgromadzoną grupę.

Zajęcia będą podzielone na pół, by w drugiej części wprowadzić warsztatowiczów do kroku podstawowego tańców obrotowych: sztajerka oraz polki. Postanowiłem się dokonać takiego podziału by przed pierwszą potańcówką tancerze mieli szansę nie tylko sprawnie zatańczyć wspólny taniec korowodowy, ale spróbowali wykonać pierwsze kroki w tańcach parowych do muzyki na żywo.

### **15.09**

Zajęcia będą poświęcone bardziej złożonym figurom tańców korowodowych, takich jak roszady, mosty czy zamiany w parach. Tymi figurami zakończymy nasz proces nauki tego podtypu tańców polskich. W dalszej części lekcji skupimy się nad polką, tańcem który uczestnicy mieli szansę poznać na poprzednich zajęciach. W celu stworzenia szerokiego zakresu kroków tanecznych sięgniemy po polki z regionu Łowicza, Lachów Sądeckich i Krakowa Wschodniego. Zajęcia zakończymy dłuższym setem improwizacji poświęconym tematyce polki.

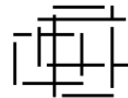
### **22.09**

Zajęcia rozpoczną się od przypomnienia przerobionego wcześniej materiału, by w dalszej części lekcji skupić się nad możliwością działań grupowych podczas tańca polki. Korzystając z poprzedniego doświadczenia zdobytego przy nauce tańców korowodowych, uczestnicy poznają zawołania oraz sposób komunikacji w parze, by sprawnie zmieniać kroki oraz zapraszać do wspólnego tańca inne pary tańczące we wspólnej przestrzeni.

Zajęcia zakończymy sesją improwizacji, na której uczestnicy będą improwizować na podstawie tańca polki oraz próbować zamieniać pomiędzy improwizacją w parze a improwizacją grupową. Opcjonalnie, jeśli wyłoni się liderka/lider, będą mogli zawołać o zmianę tańca na korowodowy.

### **29.09**

Lekcja rozpocznie się od krótkiego przypomnienia poprzednio przepracowanego materiału. Po zakończeniu, przejdziemy do głębokiego omówienia powolnych tańców trójkowych: walczyków, sztajerków oraz kujawiaków. Ze względu na bardzo wiele



cech wspólnych, tańce te będą od razu omawiane w połączeniu, ale z uwzględnieniem dokładnego rozróżnienia, które kroki pochodzą z którego tańca.

Uczestnicy w trakcie tej lekcji poznają kroki podstawowe każdego z tych trzech tańców oraz nauczą się jak sprawnie zmieniać się pomiędzy nimi. Tradycyjnie już lekcja zakończy się czasem przeznaczonym na wolną improwizację, skupioną wokół tańców trójdzielnych.

### **6.10 + Potańcówka**

Lekcja rozpocznie się od przypomnienia tańców korowodowych, polki oraz przerobionych na ostatnich zajęciach tańców trójkowych. Głównym tematem zajęć będzie poznanie się z działaniem w grupie podczas wykonywania walczyka, sztajerka oraz kujawiaka oraz poznanie ich bardziej zaawansowanych figur. Ze względu na duży zakres ilości rzeczy do zapamiętania podczas tej lekcji nie będziemy skupieni nad niczym innym. Pod koniec zajęć zanim rozpocznie się potańcówka, uczestnicy spróbują swoich sił w secie improwizacyjnym poświęconym poznanym tańcom trójkowym.

Po zakończonej lekcji rozpocznie się druga planowana potańcówka, podczas której uczestnicy będą już w stanie zatańczyć wspólny taniec korowodowy oraz sprawnie odnaleźć się rytmie parzystym (za pomocą polki) i nieparzystym (za pomocą walczyka, sztajerka i kujawiaka) podczas improwizacji parowej.

### **13.10**

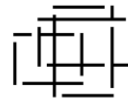
Upraszczając: do tej pory uczestnicy nauczyli się jak tańczyć do szybkiej muzyki parzystej i wolnej muzyki nieparzystej, więc by poszerzyć ich kompetencje taneczne, skupimy się na tańcach odwrotnych tempem względem metrum muzycznego do tych obecnie poznanych.

Nauczę Mazurka jako szybkiego tańca do muzyki nieparzystej oraz Tramelki jako wolnego tańca do muzyki parzystej. Zajęcia będą poświęcone zdobyciu umiejętności wykonywania ich podstawowych kroków, by na koniec uczestnicy mogli wypróbować to, czego się nauczyli podczas dłuższego setu improwizacji, nie skupionego wokół jednego rytmu czy jednego tańca, lecz otwartego na potrzeby oraz chęci uczestników.

### **20.10**

Zajęcia rozpoczną się od powtórzenia przedstawionych kroków mazurka oraz tramelki by w trakcie tej lekcji, przejść do zaawansowanych kroków tych dwóch tańców. Dzięki dużemu osłuchaniu się z polską muzyką tradycyjną podczas procesu nauki na tych warsztatach, po raz pierwszy wystawię uczestników na niejednorodne utwory muzyczne: takie, które w trakcie ich trwania zmieniają znacząco swoje tempo bądź zmieniają swoje metrum muzyczne z parzystego na nieparzyste i vice versa.

Zajęcia zakończą się sesją improwizacyjną skupioną wokół czułości na zmianę muzyki oraz jej relację z tancerzem.



### **27.10**

Ta lekcja będzie poświęcona tańcom wirowym. Do tej pory uczestnicy poznali tańce korowodowe oraz obrotowe, stąd w celu poszerzenia ich perspektywy na różnorodność polskich tańców tradycyjnych, zajęcia poświęcimy nauce takich tańców wirowych jak: Obyrtka, Zielono czy Polka od Luszowic. Głównym czynnikiem zmiennym tych tańców jest fakt, że obrót jest wykonywany z jednym punkcie odniesienia. Para nie przemieszcza się po sali, lecz wiruje wokół wspólnego centrum znajdującego się pomiędzy nimi. Zajęcia zakończymy setem improwizacyjnym skupionym wokół tej nowo poznanej formy tańca.

### **3.11**

Powoli zmierzając do zakończenia warsztatów, ostatnim podtypem tańców, które poruszymy, będą tańce góralskiego pochodzenia, naznaczone wpływem kultury wałaskiej. Podczas tych zajęć skupimy się wokół tańca górali żywieckich: Hajduka oraz górali podhalańskich: Zbójnickiego. Uczestnicy zapoznają się innym systemem działania w parze niż do tej pory - tym razem rzadko opartego na trzymaniu w parze a raczej relacji opartej na wzajemnym wyczuciu w tańcu i niewerbalnych zmianach pomiędzy figurami i krokami. Tańce te cechuje bardzo wymagająca forma popisowa - tą zostawimy na kolejne zajęcia, by podczas tych wyrobić silne podstawy nowej formy pracy w parze oraz ich kroków znacząco różniących się od tych dotychczas poznanych.

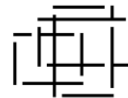
### **10.11**

Zajęcia rozpoczniemy od solidnego przypomnienia nowo poznanych kroków tańców góralskich, by w kolejnej części zajęć poszerzyć kroki podstawowe o nowe ich warianty. W zależności od formy uczestników oraz ich stanu zdrowia, przejdziemy do bardziej popisowych elementów tańca w których nauczą się obijania nóg oraz stóp, nauczą się kroków ozdobnych, kroków oraz figur popisowych (ubijany, żabka, niski, marionka itd.)

Zajęcia zakończymy sesją improwizacyjną skupioną wokół tańców góralskich, uczestnicy będą mogli wykorzystać szeroki zakres kroków podstawowych oraz w miarę swoich możliwości dodać kroki ozdobne/popisowe.

### **17.11**

Te zajęcia, również ze względu na stan zdrowia oraz formę uczestników będą w miarę możliwości poświęcone ostatniemu zagadnieniu tańców góralskich: działaniu z rekwizytem, ciupagą czy kijem. Wywodzące się z kultury pasterskiej elementy popisowe służące popisywaniu się młodych kawalerów przed swoją wybranką bądź przez znajomymi - ich pokaz siły oraz wysokiej sprawności będzie ostatnim i opcjonalnym elementem nauki podczas tego ciągu warsztatów. Po zakończeniu tej części rozpoczniemy szczegółowe i powolne powtarzanie całości zebranego materiału rozpoczynając od tańców korowodowych.



## 24.11 + Potańcówka

Ostatnie zajęcia będą poświęcone kontynuacji rozpoczętej powtórki kroków tanecznych. Jeśli na poprzednich zajęciach zakończymy powtarzanie tańców korowodowych przejdziemy do tańców parowych walczyka, sztajerka, kujawiaka, szerokiego rodzaju polek, tramelki, mazurka, obyrtki itd. Wykorzystując ten ostatni czas by pomóc uczestnikom w wykonaniu albo wyjaśnieniu elementów tańca z którymi nadal mają problem.

Lekcja zakończymy się w pełni otwartym setem improwizacji, który płynnie przejdzie w zwieńczającą proces nauki potańcówką, podczas której uczestnicy będą mogli skorzystać ze wszystkich zdobytych umiejętności i w ramach własnej chęci / ekspresji tańczyć do utraty sił.

**Bartłomiej Mieszczak** – aktywny uczestnik i propagator kultury ludowej w Polsce i za granicą, najpierw jako wykonawca i kontynuator, później instruktor, prowadzący oraz choreograf działający wokół szerokiego pojęcia polskich tańców tradycyjnych. W otoczeniu tradycyjnej kultury Górali Żywieckich żyje, od kiedy pamięta. Od 20 lat zajmuje się nią profesjonalnie. Absolwent Akademii Sztuk Teatralnych im. St. Wyspiańskiego w Krakowie (Wydział Teatru Tańca; specjalizacja: aktor). Ukończył liczne kursy doszkalające dla instruktorów tańców tradycyjnych. Jako choreograf współpracuje z licznymi zespołami ludowymi tj. m.in.: „Magurzanie”, „Ziemia Beskidzka” czy „Koszarawa”.

Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach Programu Przestrzenie Sztuki, realizowanego przez Narodowy Instytut Muzyki i Tańca oraz Instytut Teatralny im. Zbigniewa Raszewskiego.