

# WSTĘP

Taniec jest jedną z najstarszych sztuk pięknych, towarzyszących człowiekowi od początku jego istnienia. Przechodził on ewolucję – od wyrażania ludzkich emocji pod wpływem zjawisk przyrody i wierzeń, poprzez formy obrzędowe, kultowe, obyczajowe, społeczne do widowisk tanecznych. Bez względu na to, czy był związany z magią i wierzeniami, czy był wyrazem emocji, środkiem komunikacji międzyludzkiej, czy zaspokajał potrzeby estetyczne, zawsze wyrażał jakieś treści.

Rozważając rolę tańca i szukając jego miejsca we współczesnym świecie trzeba stwierdzić, że taniec był, jest i będzie formą fizycznej i emocjonalnej realizacji człowieka.

Z chwilą pojawienia się nauczycieli tańca (XVII w.), formy taneczne bardziej wyspecjalizowane ujęto w określone kanony. Tym sposobem powstały różne techniki taneczne, z których każda stanowi własną specyfikę, a wszystkie zmierzają do bogatej prezentacji wyuczonych elementów tańca.

Najstarszą techniką taneczną jest technika tańca klasycznego, która przy rozwijających się nowatorskich trendach tanecznych, wymaga uzupełnienia o inne techniki taneczne takie jak taniec wyzwolony, taniec wyrazisty, taniec nowoczesny, taneczna technika wolna itp.

Technika wolna może być wykorzystana w różnorodnych zajęciach ruchowych przy akompaniamencie muzycznym, prowadzonych w grupach dziecięcych, młodzieżowych i z dorosłymi. W technice wolnej następuje kompilacja dwóch sztuk: tanecznej i muzycznej, z których pierwsza wzbogaca ćwiczących o walory fizyczne, ułatwiające wypracowanie cech motorycznych i koordynacji ruchowej, druga wkracza w zakres wychowania estetycznego, wpływając na piękno ruchu poprzez wrażliwość na muzykę, świadomość jej elementów oraz przeżywanie emocjonalne jej charakteru, mające odzwierciedlenie w wyrazie i ekspresji ruchu.

Ruch i muzyka jako formy niezależne od siebie, są jednak bardzo sobie bliskie i mogą stanowić ciekawą, piękną, a zarazem pożyteczną całość.

W obecnej dobie człowiek poddany jest wielkiej próbie egzystencji w specyficznych warunkach, pełnych emocjonalnych przeżyć i stresów. W celu ich pokonania poszukiwania idą w kierunku nowych metod oddziałujących na harmonijny rozwój psychofizyczny człowieka poprzez jego udział w różnorodnych formach ruchowych, które są jednym ze sposobów aktywnego życia. Szczególną rolę mogą tu pełnić zajęcia ruchowe prowadzone przy muzyce, która pobudza do więk-

szego zaangażowania w zadania ruchowe, rozwija wrażliwość na piękno muzyki i estetykę ruchu, ułatwia wykonanie ćwiczenia przez rytmiczno – akordyczne impulsy, a wyrównując procesy pobudzenia i hamowania, wpływa korzystnie na psychikę ćwiczących, likwidując stres i wprowadza w stan relaksu.

Technikę wolną można polecić choreografom, nauczycielom wychowania fizycznego i instruktorom, prowadzącym w grupach wiekowych, różnorodne zajęcia ruchowe przy muzyce.

Dla realizujących zajęcia muzyczno-ruchowe taneczna technika wolna (wybrane elementy) jest propozycją uzupełniającą inne techniki taneczne, a wykorzystywana w całości może stanowić podstawę treningu tanecznego. Nauczycielom wychowania fizycznego sugeruje się wprowadzanie tej techniki do działu „Taniec, Rytm, Muzyka”, zawartego w szkolnym programie wychowania fizycznego.

W niniejszym opracowaniu pragniemy zachęcić choreografów, nauczycieli i instruktorów do wykorzystania ćwiczeń z zakresu techniki wolnej, proponowanych w kolejnych rozdziałach podręcznika. Z naszych wieloletnich doświadczeń zawodowych wynika, że technika wolna jest doskonałą metodą, umożliwiającą ćwiczącym uzyskanie wysokiej sprawności fizycznej, estetyki ruchu, wykształcenie wrażliwości na piękno muzyki, a z ich połączenia wypracowanie elegancji ruchu i taneczności.

Autorki