

KU NOWEJ CHOREI. O RYTMICE WE WSPÓŁCZESNYM ŚWIECIE

Na przełomie XIX i XX wieku nastąpił wzrost zainteresowania fenomenem ruchu ciała ludzkiego. Nauki o człowieku – psychologia, pedagogika i antropologia zajęły się „odkrywaniem” tajemnic ciała ludzkiego. Inspiracją i punkt odniesienia stanowiła dla nich filozofia i kultura starożytnej Grecji.

Zainteresowanie ruchem wyrastało z lęku przed nadmierną automatyzacją i mechanizacją, postępowaniem technologicznym i trybem życia nastawionym bardziej na konsumpcję i pasywność niż na twórczość i aktywność. Dlatego też w tamtym czasie doceniono wagę sportu i rekreacji, popularnością zaczęły się cieszyć różne formy gimnastyki, wskrzeszono idee olimpijskie. „Odkrycie” fenomenu ruchu wpłynęło również na zmianę koncepcji wychowawczych. Powstały w tym czasie ruch Nowego Wychowania uznawał ruch za naturalną potrzebę rozwojową człowieka.

Na rozwój kultury europejskiej w tamtym czasie olbrzymi wpływ wywarli: Pierre de Coubertin, Isadora Duncan i Emil Jaques-Dalcroze. Bliskie im były idee wychowawcze starożytnych Greków. Coubertin i Dalcroze podkreślali rolę ruchu ciała ludzkiego dla pełnego i prawidłowego rozwoju człowieka. Coubertin postulował wprowadzenie sportu do szkół. Szwajcarski pedagog muzyczny, Emil Jaques-Dalcroze, także dostrzegał potrzebę ruchu, za równie ważne uznawał stwarzanie uczniom możliwości swobodnej ekspresji artystycznej. W jego koncepcji muzyka stanowiła element zasadniczy w całości kształcenia i nauczania, to właśnie ona pobudzała i scalała człowieka: jego ciało, ducha, umysł i energię. Dalcroze występował przeciwko rozdźwiękowi tańca i muzyki, automatyzacji ruchów (zwłaszcza w balecie¹). Uważał, że tancerzom (i nie tylko im) należy przywrócić wrażliwość na muzykę, jej walory emocjonalne.

¹ Dalcroze zauważył, że w balecie „Muzyka pełni jedynie rolę akompaniamentu i nie ma tu miejsca na istotną współpracę. (...) Oto dlaczego taniec zwany „klasycznym” nie stanowi już pełnej sztuki i nie przyczynia się do jej rozwoju. W istocie bowiem tancerz baletowy nie posiadał ani rytmów intelektualnych, ani też naturalnych rytmów ciała, skoro jego wirtuozostwo opiera się na zestawieniu automatyzmów, zaś jego wrażliwość nie jest w stanie porzucić ich, by w razie konieczności zostały zastąpione spontanicznymi przejawami rytmiczności” E. Jaques-Dalcroze (1992): *Pisma wybrane*. Warszawa, s. 67.

Podstawę reformy tańca stanowiły poglądy Delsarte'a. Twierdził on, że ruch jest formą przekazu wewnętrznych stanów psychicznych człowieka. Jego idee miały przemożny wpływ na sztukę Isadory Duncan, uznawanej za prekursorkę tańca współczesnego. Duncan poszukiwała naturalnego sposobu poruszania się w tańcu, zerwała z konwencją estetyczną tańca klasycznego. Stworzyła taniec wyzwolony, który cechowały dynamizm, wyrazistość gestów, swobodny przepływ energii, a przede wszystkim powiązanie ruchów z muzyką. Duncan, podobnie jak Dalcroze, nawiązywała do idei greckiej *chorei*². Fascynująca była dla niej powszechna obecność tańca w życiu starożytnych Greków, jego powiązanie z muzyką i przyrodą. Twierdziła, że „Prawdziwy taniec jest objawieniem energii świata poprzez medium ludzkiego ciała”³.

Idee, które głosili Duncan i Dalcroze, są w wielu miejscach zbieżne. Badacze wskazują, że Dalcroze (choć otwarcie się do tego nie przyznawał) inspirował się tańcem wyrazistym Duncan, zaczerpnął od niej ćwiczenia wykonywane na rozluźnionych mięśniach swobodnego ciała. Podkreślał jednak, że stworzona przez niego metoda nie jest tańcem. Jednocześnie marzył o powrocie do greckiego ideału chorei, w której ruch (będący tańcem właśnie) byłby zjednoczony z muzyką. Zastrzegając jednak: „Wszelka technika musi być dopełniona poznaniem tańca tego, który żyje w nas i który rytmizuje nasze uczucia i wzruszenia”⁴.

Narodziny idei rytmiki datuje się na lata 1892-1902. Emil Jaques-Dalcroze w pierwszym wystąpieniu na temat nowej idei w 1902 roku podczas Kongresu Muzyków Szwajcarskich w Arrau użył określenia „gimnastyka rytmiczna”⁵ (zastąpił je później metodą rytmiki, a w końcu – rytmiką). Kolejne lata zaowocowały kolejnymi prelekcjami i pokazami „gimnastyki rytmicznej” w całej Europie (Austria, Niemcy, Anglia, a także Rosja i Polska). Dzięki wsparciu mecenasów, w 1911 roku w Hellerau pod Dreznem powstał Instytut Emila Jaques-Dalcroze'a; specjalnie wybudowany gmach był przystosowany do realizacji wszystkich planów artystycznych i pedagogicznych twórcy rytmiki. Instytut nie działał długo – władze niemieckie zamknęły go, gdy wybuchła I wojna światowa. Dalcroze przeniósł się do Genewy i w założonym tam w 1915 roku Instytucie, stanowiącym do dziś światowe centrum metody Emila Jaquesa-Dalcroze'a, pracował do końca życia. W 1924 roku powstał

2 Wyrazem tego była też rezygnacja ze zdobnych kostiumów na rzecz prostych tunik i tańczenie na boso.

3 I. Duncan (1983): *Moje życie*. Kraków, s. 210.

4 E. Jaques-Dalcroze, op. cit., s. 113. E. Zwolski (1978): *Choreia. Muza i bóstwo w religii greckiej*. Warszawa, s. 11, napisał: „Sama choreia (...) narodziła się ze zgodności ruchu ciała i ruchu głosu jako odbicia ruchów duszy. Tak określił ją Platon, i nie wydaje się, by nowożytna teoria muzyki mogła pod tym względem dorzucić coś nowego”

5 Dzisiaj termin ten może być mylący, gdyż odsyła do innej dyscypliny sportu – gimnastyki artystycznej, nazywanej też gimnastyką rytmiczną. W pismach Dalcroze'a pojawia się jeszcze inna nazwa jego metody: gimnastyka specjalna.

w Paryżu Instytut Jaques-Dalcroze'a, w którym obok lekcji dla dzieci i młodzieży, organizowano specjalne sesje dla nauczycieli, animatorów życia społecznego i muzyków. Zainteresowanie rytmiką było tak duże, że Emil Gos nakręcił film dokumentalny o „gimnastyce rytmicznej” W 1926 roku odbył się I Międzynarodowy Kongres Rytmu w Genewie. Dalcroze przerwał pracę artystyczną i pedagogiczną w 1939 roku. W ostatnim etapie życia zajął się pisaniem. Zmarł w 1950 roku.

Rytmika narodziła się ponad 100 lat temu. Wydaje się jednak, że wiedza na jej temat jest znikoma. Z sondażu przeprowadzonego przeze mnie na przełomie roku 2008 i 2009 wśród studentów różnych poznańskich uczelni (państwowych i prywatnych) wynika, że większość respondentów termin „rytmika” kojarzy jedynie z zajęciami muzyczno-ruchowymi w przedszkolu, formą zabawy. Studenci nie potrafili podać najprostszej definicji rytmiki i ocenić przydatności „gimnastyki rytmicznej” dla innych grup wiekowych. Większość badanych osób, zwłaszcza pochodzących z mniejszych miejscowości, nigdy nie brała udziału w tego typu zajęciach. Paradoksem jest, że nawet studenci Akademii Muzycznej w Poznaniu, uczelni, która kształci przyszłych nauczycieli rytmiki, nie mają orientacji w założeniach metody Dalcroze'a, mimo że rytmika stanowi ważną część kształcenia w ramach szkolnictwa artystycznego.

W 2005 roku sprowadzono do Polski wystawę „Emil Jaques-Dalcroze – Muzyka w ruchu”⁶. Była prezentowana w różnych miastach, m.in. we Wrocławiu, Katowicach, Gdańsku, Warszawie, a także w Poznaniu. Towarzyszyły jej koncerty z interpretacją ruchową wybranych utworów muzycznych w wykonaniu rytmiczek, seminaria, wykłady, lekcje otwarte i warsztaty poświęcone tematyce związanej z dziełem i działalnością Dalcroze'a. Wystawa miała na celu przybliżenie szerszemu gronu tej metody, pokazanie, jakie są możliwości jej zastosowania. Pedagodzy nie zawsze wiedzą, jakie efekty pracy z grupą można uzyskać dzięki rytmice. Nie bez znaczenia w tej sytuacji jest brak odpowiednich materiałów w polskim piśmiennictwie i wyczerpujących informacji.

Warto zatem przypomnieć najważniejsze założenia metody Dalcroze'a. W niniejszym szkicu zwrócę baczniejszą uwagę na aspekt ruchu. Muzyka w ruchu doczekała się wielu fachowych opracowań⁷ Rytmikę uważa się za metodę ruchową, trening słuchowo-ruchowy, którego narzędziem jest rytm⁸

6 I. Kalinowska, A. Sorsa (2008): Polskie tournée genewskiej wystawy. *Wychowanie Muzyczne w Szkole* nr 4, s. 77-78.

7 M.in. M. Stępień (2008): *Muzyka – ruch – forma. Interpretacja ruchowa w metodzie Dalcroze'a jako środek przekazu formy dzieła muzycznego*. Warszawa.

8 Aspekt ten szczególnie mocno został wyakcentowany w pracy B. Turskiej, A. Gronau (1992): *Podstawy metody rytmiki – wybrane zagadnienia i doświadczenia*. Warszawa, s. 76-77.

Oznacza to w praktyce, że umiejętność słyszenia muzycznego musi być powiązana z określonymi umiejętnościami wykonawczymi – ruchowymi.

W koncepcji Dalcroze'a podmiotem jest człowiek w swej indywidualności i złożoności; człowiek, który został wyposażony w zdolność do spostrzegania rytmu i harmonii. Dalcroze, uważający się za spadkobiercę idei starożytnych Greków, podkreślił w swoim programie, jak ważne są trzy aspekty:

– idea działania w zespole, we wspólnocie (podobnie jak w przypadku chóru greckiego);

– troska o cel nadrzędny: zrównoważony i harmonijny rozwój całego organizmu ludzkiego;

– gest i ruch jako środki przekazu i wyrazu⁹.

Dalcroze był świadomy istnienia współzależności między ruchem i dźwiękiem. Podkreślał, że „wszystkie rytmiczne elementy muzyki zostały początkowo zapożyczone z rytmów ciała ludzkiego”¹⁰. Poglądy Dalcroze'a na związki muzyczno-ruchowe można streścić, podając trzy prawa:

„1. Rytm jest ruchem,

2. Ruch ma charakter czysto fizyczny,

3. Wszelki ruch wymaga przestrzeni i czasu”¹¹.

Konsekwencją tych praw są następujące dezyderaty:

„4. Fizyczne doświadczenie kształci świadomość muzyczną.

5. Praca nad doskonaleniem środków fizycznych zwiększa wyrazistość postrzegania.

6. Praca nad doskonaleniem sposobu wykonywania ruchów w czasie rozwija świadomość rytmu muzycznego.

7. Praca nad doskonaleniem sposobu wykonywania ruchów w przestrzeni rozwija świadomość ruchu plastycznego.

8. Doskonałość wykonywania ruchów, zarówno w czasie, jak i w przestrzeni może być osiągnięta jedynie dzięki ćwiczeniom gimnastycznym, zwanym rytmiką”¹².

Wszystkie ćwiczenia w metodzie rytmiki mają na celu rozwijanie umiejętności koncentracji, przyzwyczajania ciała do prawidłowej postawy, wykształcenia się licznych nawyków motorycznych i nowego rodzaju reakcji. Metoda opiera się na zasadzie mówiącej, że praktyka winna poprzedzać studia teoretyczne, nie należy uczyć reguł, zanim uczeń nie doświadczy zjawisk, które przyczyniły się do ustalenia owych reguł. W nauczaniu rytmiki istotne jest, by uczeń potrafił wykorzystywać wszystkie swoje możliwości. Nadrzędnym celem jest umuzykalnienie dziecka i nauczenie go słuchania dźwięków i od-

9 M. Brzozowska-Kuczkiewicz (1991): *Emil Jaques-Dalcroze i jego rytmika*. Warszawa, s. 22.

10. E. Jaques-Dalcroze, op. cit., s. 66.

11 Op. cit., s. 18.

12 Op. cit.

czuwania rytmu całym swoim ciałem. Dalcroze tłumaczył: „Celem nauczania rytmiki jest doprowadzenie uczniów najpierw do takiego stanu, w którym każdy z nich, po zakończeniu nauki, będzie mógł stwierdzić, że nie tyle „wie” co raczej „odczuwa”, a następnie kształcenie w nich potrzeby wypowiedzenia się. (...) I jeśli cały system edukacji poprzez rytm oparty jest na muzyce, to dlatego, iż muzyka jest znaczącą siłą psychiczną, wynikiem oddziaływania pobudzającego i ekspresywnego. Właśnie przez swoją zdolność pobudzania i porządkowania jest ona w stanie uregulować działanie wszystkich naszych funkcji życiowych”¹³.

Zajęcia z rytmiki mają na celu pobudzenie całego organizmu – zmysłu rytmicznego ciała i zmysłu rytmicznego słuchu. W pracach Dalcroze’a można znaleźć wiele propozycji ćwiczeń ruchowych. Zostały one podzielone na pięć grup:

- ćwiczenia inhibicyjno-incytacyjne (czyli ćwiczenia szybkiego hamowania i pobudzania ruchu), integrujące grupę i rozwijające kreatywność,
- ćwiczenia ruchowe odzwierciedlające przebiegi dynamiczne, agogiczne i artykulacyjne w muzyce,
- ćwiczenia ruchowe odzwierciedlające kształt linii melodycznych, frazowanie i inne elementy formalne,
- ćwiczenia improwizacji ruchowej,
- ćwiczenia kształcące niezależność ruchów¹⁴.

Rytm jest tą najbardziej elementarną i charakterystyczną cechą nauczania rytmiki. W pierwszym etapie nauki kształtuje się świadomość poczucia ciała, akceptacji swojej osoby, organizacji przestrzennej. W drugim etapie wprowadzany jest tzw. „ruch funkcjonalny”¹⁵, opierający się na fizycznych i anatomicznych podstawach kształtowania ruchu ciała. Nauczyciel dąży do doprowadzenia uczniów do zrozumienia i odczucia ruchu, a nie do zdobywania coraz to wyższych stopni sprawności fizycznej, wyczynu sportowego¹⁶. Istotne są tu ćwiczenia relaksacyjne, rozluźniające, pozwalające kontrolować napięcie mięśni całego ciała lub grup mięśni. Odpowiednio dobrana muzyka sprzyja wyciszeniu i uspokojeniu¹⁷.

Udział w zajęciach rytmiki ma też udoskonalić indywidualną orientację przestrzenną, dać możliwość rozwoju poczucia przestrzeni i orientacji w niej podczas pracy z innymi osobami. Obiektem poszukiwań uczestni-

13 Op. cit., s. 40.

14 M. Brzozowska-Kuczkiewicz, op. cit., s. 33.

15 „Ruch funkcjonalny” jest metodą wychowania fizyczno-ruchowego stworzoną przez uczennicę Emila Jaques-Dalcroze’a, Rozalię Chladek. Metoda ta nie była akceptowana przez Dalcroze’a. Por. M. Brzozowska-Kuczkiewicz, op. cit., s. 65.

16 Op. cit., s. 65.

17 R. Ławrowska (2005): *Rytm, muzyka i taniec w edukacji. Podręcznik dla studentów i nauczycieli pedagogiki przedszkolnej i wczesnoszkolnej*. Kraków, s. 17-19.

ków zajęć jest rytm naturalny i przekształcenie go na język muzyczny ćwiczeń Dalcroze'a¹⁸. Z rytmem naturalnym spotykamy się podczas ćwiczeń reakcji, ekspresji ruchu, czyli tam, gdzie mamy do czynienia z nastrojem, zmianą sytuacji, pozycji itp. Ekspresja ruchowa jest formą aktywności, pozwalającą wyrazić ruchami całego ciała różne uczucia, odczucia fizyczne, otaczającą przestrzeń (z wysokością, szerokością, kierunkami, formami, liniami), czynności, a przede wszystkim sztukę – muzykę, taniec, teatr i rzeźbę. Ruch powinien być instynktowny i estetyczny oraz zgodny z muzyką. Podstawowym środkiem ekspresji stało się 20 gestów, których wzory Dalcroze zaczerpnął z ceramiki i rzeźb starogreckich¹⁹. Gesty te stanowią kanon, są pewną stylizacją, a zatem – zaprzeczeniem naturalnej ekspresji ruchowej człowieka powstającej pod wpływem przeżywania muzyki²⁰. Początkowo uczniowie ćwiczyli w tunikach, co było też odwołaniem do starożytnych tradycji.

Podczas zajęć rytmiki ekspresja ruchu jest ściśle związana z muzyką. Stosuje się tu wiele środków dydaktycznych, by uczestnicy zajęć nauczyli się różnicować tempo (przyspieszać i zwalniać), regulować dynamikę, wyrażać nastroj. Ważnym elementem w rytmice i w ćwiczeniach ekspresji ruchowej jest improwizacja, zwana dziś kształceniem kreatywnym. Ta metoda Dalcroze'a nie wymaga żadnej „techniki” Ruchy są dowolne, ale funkcjonalne, tzn. wynikają z możliwości anatomicznych i psychomotorycznych ćwiczących²¹. W improwizacji poszukuje się ruchu odpowiedniego dla wyrażenia emocji zawartych w słyszanej muzyce. Tak rozumiane kształcenie rytmiczno-ruchowe jest podstawą nauki muzyki, jak i tańca, a jego celem rozwijanie wyrazistości postrzegania, świadomości muzycznej, poczucia rytmu i udoskonalenie ruchów „w relacji do siły, przestrzeni i czasu”²². O tańcu Dalcroze mówił: „Zawsze wydawało mi się, że nauka tańca powinna stanowić integralną część wychowania człowieka. Nasze ciało powinno być pięknym, pełnym ruchu domem, zamieszkałym przez nasze uczucia i pragnienia, którego ściany wibrują pod wpływem naszych wzruszeń, pragnienia piękna i dobra oraz naszych sił życiowych”²³

Rytmikę traktuje się jako propedeutykę tańca i baletu²⁴. Adeptci tych dziedzin przechodzą kurs rytmiki, by opanować umiejętność słuchania i odtwa-

18 M. Brzozowska-Kuczkiewicz, op. cit., s. 127.

19 Op. cit., s. 23.

20 Na tę sprzeczność w założeniach Dalcroze'a zwraca uwagę M. Stępień, op. cit., s. 73.

21 M. Brzozowska-Kuczkiewicz, op. cit., s. 202.

22 E. Jaques-Dalcroze, op. cit., s. 18.

23 Op. cit., s. 112.

24 Zob. T. Kaczmarek, *Rytmika przedmiotem kształcenia tancerzy w szkole baletowej*, praca licencjacka napisana pod kier. prof. M. Berent-Kupsik, Wydział Kompozycji, Dyrygentury, Teorii Muzyki i Rytmiki Akademii Muzycznej w Poznaniu, Poznań 2006. Autorka przytacza wypowiedź Pauliny Wycichowskiej, tancerki z Polskiego Teatru Tańca – Baletu Poznańskiego:

rzania różnych odcieni muzyki poprzez ruch. Nauczanie rytmiki wspomaga pracę ucznia na lekcjach tańca, zapewnia nie tylko zgodność ruchu ze słyszana muzyką²⁵, kształci także poczucie ciała i przestrzeni pod kątem ruchu scenicznego.

W ciągu 100 lat zajęcia muzyczno-ruchowe metodą Dalcroze'a musiały przejść ewolucję, znalazły dzięki temu zastosowanie w różnych dziedzinach kształcenia muzycznego i ogólnego, w szkolnictwie teatralnym i baletowym, w pracy z tancerzami i sportowcami, którzy poruszają się w rytm jakiejś muzyki (np. gimnastyka artystyczna, jazda figurowa na lodzie, pływanie synchroniczne), w kształceniu specjalnym oraz w wielu nowoczesnych systemach terapeutycznych.

W zależności od przyjętych założeń i celów rytmika jest realizowana w różny sposób. W profesjonalnym kształceniu muzycznym chodzić będzie o rozwój uzdolnień muzycznych. Stosuje się trzy specjalistyczne formy nauczania: rytmikę (opartą na słuchaniu i kształceniu ruchowym), solfeż (kształcenie słuchu) i improwizację – działania kreatywne (w ruchu, grze na instrumentach, za pośrednictwem głosu)²⁶. W ogólnorozwojowych zajęciach muzyczno-ruchowych w szkołach bez profilu muzycznego wybierane są najatrakcyjniejsze (i z reguły prostsze) elementy rytmiki: umuzykalniające, aktywizujące ruchowo i pobudzające twórczo. Ich walorem jest to, że uczą dyscypliny w ruchu. Tego typu zajęcia adresuje się do różnych grup wiekowych – najczęściej do dzieci (w edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej, w klasach integracyjnych), ale także dla młodzieży, dorosłych i seniorów. Gimnastyka rytmiczna z powodzeniem jest prowadzona na Uniwersytetach Trzeciego Wieku, gdzie stanowi istotny element profilaktyki gerontologicznej²⁷. Ostatnim pomysłem prowadzenia edukacji rytmicznej jest praca z kobietami w ciąży (w szkołach rodzenia).

Od dawna elementy rytmiki (zredukowanej do podstawowych składników) są stosowane w pedagogice specjalnej i rehabilitacji²⁸. W nowoczesnych

„Ćwiczenia stosowane na lekcjach rytmiki niewątpliwie pomogły mi w lepszym rozumieniu i odbiorze muzyki – szczególnie jeśli chodzi o warstwę rytmiczną. (...) Oprócz poczucia rytmu kształciły również koordynację muzyczno-ruchową ciała, co wpłynęło na umuzykalnienie tańca” – s. 46.

25 Pisze o tym O. Kuźmińska (2002): *Taniec w teorii i praktyce*. Poznań, s. 81. Ćwiczenia rytmiczne są prowadzone w początkowym etapie nauczania w kierowanym przez nią Zakładzie Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych AWF w Poznaniu.

26 M. Brzozowska-Kuczkiewicz, op. cit., s. 32-42.

27 M. Kisiel (2006): Wykorzystanie muzyki, zabawy i tańca w pracy ze słuchaczami Uniwersytetu Trzeciego Wieku. W: L. Kataryńczak-Mania (red.) *W kręgu edukacji artystycznej i terapii*. Głogów, s. 181-185; B. Czajka (2006): *Rytmika jako forma aktywności muzyczno-ruchowej na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Poznaniu*, praca magisterska pisana pod kier. prof. M. Berent-Kupsik, Wydział Kompozycji, Dyrygentury, Teorii Muzyki i Rytmiki Akademii Muzycznej w Poznaniu,

28 E. Dalcroze stosował rytmikę w terapii głuchoniemych i niewidomych. Zob. M. Brzozowska-Kuczkiewicz, op. cit., s. 43-44.

programach terapeutycznych uwzględnia rytmikę (pod postacią: rytmikoterapii, choreoterapii, logorytmiki²⁹), gdyż daje ona możliwość korekcji zaburzeń psychofizycznych w zakresie motoryki, pamięci, uwagi, a nawet wymowy. Podkreśla się jej dobroczynne oddziaływanie na pacjenta w dwóch aspektach: psychologiczno-emocjonalnym i ruchu fizycznego zmierzającego do kształtowania prawidłowych postaw i reakcji motorycznych.

Amélie Holellering uważa, że wychowanie rytmiczne jest metodą holistyczną. Wszystkie ćwiczenia, gry i zabawy mają wpływać na ucznia w sposób całościowy – zarówno na jego ciało, jak i psychikę. Holellering posługuje się specjalnym diagramem³⁰, mającym uzmysłwić integralność działań. Ćwiczenia rytmiczne można uznać za udane, jeśli zachodzi równowaga między biegunami ciało – dusza oraz zdolnością do adaptacji a samodzielnością (niezależnością).

Nauczyciele rytmiki winni wykazywać troskę o wszechstronny rozwój uczniów. Taki styl pracy wpływa nie tylko na rozwijanie zdolności muzycznych, ale także kształci wiele innych dyspozycji fizycznych i umysłowych. Udział w ćwiczeniach rytmicznych metodą Dalcroze'a wymaga aktywności słuchowej, ruchowo-przestrzennej, intelektualnej i emocjonalnej. Konsekwencją tego jest wpływ na rozwój pamięci i wyobraźni, koncentracji, słuchu, poprawa sprawności fizycznej, rozwinięcie układu kostno-mięśniowego.

Przedstawiając założenia metody rytmiki, trzeba uwzględnić jej związki z innymi dziedzinami wiedzy: pedagogiką ogólną, pedagogiką specjalną, pedagogiką korekcyjno-wyrównawczą, pedagogiką zdrowia, pedagogiką muzyki i muzykoterapią, psychologią (a zwłaszcza neuropsychologią) i medycyną³¹. W tym zestawie brakuje jeszcze szeroko rozumianej kultury fizycznej, tym bardziej, że rytmika opiera się na ruchu, jest metodą kinezylogiczną. Warto przywołać w tym miejscu przykład bardzo udanego połączenia edukacji muzycznej z wychowaniem do ruchu.

Anna Ignatowicz-Glińska opisuje pewien eksperyment przeprowadzony w Szkole Podstawowej nr 143 w Warszawie³². W II klasie w ramach jednej z czterech przewidzianych w tygodniu godzin zajęć wychowania fizyczne-

29 A. Walencik-Topińko (2005): Współczesne oblicze logorytmiki. W: B. Ostrowska (red.) *Rytmika w kształceniu muzyków, aktorów, tancerzy i w rehabilitacji*. Łódź, s. 275.

30 A. Hoellering (1971): Kommt der Rhythmiklehrer ohne Kenntnis der Tiefenpsychologie aus? W: H. von Tauscher (red.) *Die rhythmisch-musikalische Erziehung in der Heilpädagogik*. Berlin-Charlottenburg, s. 10.

31 Te związki wymienia W. Sacher, Elementy rytmiki szkolnej i przedszkolnej edukacji muzycznej jako forma wspomaganie procesów terapeutycznych, W: B. Ostrowska, op. cit., s. 271. Warto ten rejestr uzupełnić jeszcze o pedagogikę zabawy. Pedagodzy zabawy uczą się od nauczycieli rytmiki i odwrotnie.

32 A. Ignatowicz-Glińska (2008); Rytmika w klasach I-III szkoły podstawowej. *Wychowanie Muzyczne w Szkole* nr 4, s. 62-64. Zajęcia były prowadzone w roku szkolnym 2004/2005. Por.

go odbywały się zajęcia umuzykalniania z rytmiką. Lekcje prowadzone były na szkolnym korytarzu, na którym stało pianino. Nauczycielka opracowała autorski program zajęć. Zaletą metody rytmiki jest to, iż dostarcza urozmaiconych form aktywności, które można wykorzystać do realizacji każdego tematu, w różnych warunkach.

Dzieci chętnie brały udział w tych nietypowych lekcjach, reagowały żywiołowo. Ćwiczeniom towarzyszyła muzyka nadająca odpowiednie tempo i sprawiająca, że praca z ciałem stawała się przyjemniejsza. Na każdym zajęciach przeprowadzane były ćwiczenia stóp, mięśni, barków, grzbietu. Dzieci mają wiele zaburzeń motorycznych, które w ramach zajęć rytmiki mogą być wykryte i stopniowo niwelowane. Ćwiczenia inhibicyjno-incytacyjne miały na celu kształcenie zdolności natychmiastowej reakcji ruchowej, odpowiedniej do słyszanej muzyki albo polecenia nauczyciela, i umiejętności panowania nad sobą (w sensie psychicznym i fizycznym). Ćwiczenia realizowane w ramach rytmiki doskonaliły poczucie równowagi, sprawność koordynacji ruchowej i orientację ruchowo-przestrzenną. Dzieci uczone także „dysponowania oddechem” w śpiewie (bo w czasie lekcji także śpiewały). Przede wszystkim uczyły się dyscypliny rytmiczno-motorycznej. Zajęcia rytmiczne zakładają współdziałanie w grupie, uczą, jak przełamywać własną nieśmiałość i opory w stosunku do innych dzieci (np. poprzez tańce integracyjne)³³.

Zajęcia rytmiczno-ruchowe są bardzo potrzebne dzieciom i mogłyby być prowadzone w państwowych szkołach podstawowych (jak dzieje się od lat na Litwie). Należałoby przygotować jedynie odpowiednie programy zajęć rytmiki. Rolę edukatorów muzycznych mogliby z powodzeniem przejąć absolwenci kierunku rytmika na Akademiach Muzycznych.

Zajęcia z rytmiki mają wiele zadań do spełnienia³⁴ Małgorzata Sierszeńska-Leraczyk w prezentacji „Czy rytmika jest nam dzisiaj potrzebna?” przytoczyła wyniki badań przeprowadzonych wśród nauczycieli rytmiki. Za główne cele swoich zajęć uznali: aktywny kontakt z muzyką (45%), umuzykalnienie (45%), rozwój sprawności fizycznej (33%), rozwój koordynacji psychoruchowej (27%), uspołecznienie (27%), rozwój wyobraźni i pamięci (27%)³⁵

A. Pyda-Grajpel (2008): Elementy rytmiki i ruchu w edukacji wczesnoszkolnej. *Wychowanie Muzyczne w Szkole* nr 4, s. 41-49.

33 Możliwości te przedstawia R. Klöppel, S. Vliex (1995): *Rytmika w wychowaniu i terapii. Rozpoznawanie i korygowanie zaburzeń zachowania u dzieci*. Warszawa.

34 Na ten temat wypowiada się m.in. E. Wojtyga (2005): *Miejsce rytmiki we współczesnym świecie*. W: B. Ostrowska, op. cit., s. 13-22.

35 M. Sierszeńska-Leraczyk, *Czy rytmika jest nam dzisiaj potrzebna? Wartości rytmiki w świetle współczesnych badań*, 27-29.10.2006 r.: www.spimr.eu/spimr_dokumenty/czy_rytmika_sem_x-06.pps. Badania zostały przeprowadzone na grupie 33 osób (17 mężczyzn i 16 kobiet) uczących rytmiki na terenie woj. kujawsko-pomorskiego.

W tym rankingu uwagę zwraca wysokie miejsce poprawy kondycji fizycznej uczniów. Uwidacznia się tu jednocześnie odstępstwo od idei Dalcroze'a i dostosowanie rytmiki do potrzeb dzieci XXI wieku, nazywanych „generacją @”, biegłych w obsłudze komputera, ale nie umiejących śpiewać, tańczyć i bawić się z rówieśnikami, nie znających gier i zabaw ruchowych. Zygmunt Bauman w wykładzie o edukacji w epoce płynnej nowoczesności zauważył: „Potrzebujemy edukacji przez całe życie, abyśmy mieli możliwość wyboru. Potrzebujemy jej jeszcze bardziej, aby ocalić warunki, które ten wybór czynią możliwym i realnym”³⁶. Uwagę tę odnieść można także do rytmiki – metody holistycznej, wskrzeszającej ideał greckiej chorei, przywracającej równowagę ciału i duszy. Dalcroze mówi, że ten, kto zajmuje się rytmiką odczuwa „pewien rodzaj skończonej sztuki, ciągły stan życia i ruchu”³⁷. Odnajduje utraconą jedność.

36 Z. Bauman (2007): *Szanse etyki w zglobalizowanym świecie*. Kraków, s. 235.

37 E. Jaques-Dalcroze, op. cit., s. 64.