

Moduł 6: Dokumentowanie procesu pracy i porządkowanie materiału do dalszego rozwijania

W poprzednich modułach uczestnik wypracował materiał ruchowy oparty na powracających wzorcach własnego ciała, następnie sprawdził reakcje somatyczne na zapisy ruchów zbiorowych, przeniósł uwagę na obserwację realnych sytuacji codziennych, a potem pogłębił pracę nad czasem i rytmem, aby w module piątym zbudować własną, indywidualną interpretację materiałów archiwalnych. Szósty moduł porządkuje to wszystko w praktyce, którą da się utrzymać w dłuższym procesie: dokumentowaniu oraz selekcji materiału, tak aby uczestnik potrafił wracać do wcześniejszych wersji, rozpoznawać zmiany i rozwijać formę bez gubienia wątków.

Dokumentowanie w tym ujęciu służy pracy, a nie prezentacji. Uczestnik uczy się zapisywać to, co daje się sprawdzić i porównać, przy czym zapis nie ma przyjmować postaci rozbudowanego dziennika. Chodzi o prosty porządek: co dokładnie zostało zrobione, co się zmieniło, co zostało zauważone w ciele, które fragmenty warto zachować jako rdzeń, a które odkłada się na później.

Cel modułu:

Celem modułu jest rozwinięcie umiejętności prowadzenia dokumentacji pracy ruchowej w sposób zrozumiały, oszczędny i powtarzalny, tak aby:

- uczestnik potrafił odtworzyć własną drogę pracy po kilku dniach lub tygodniach przerwy
- materiał wypracowany w modułach 1–5 został uporządkowany jako zestaw wersji i decyzji, a nie jednorazowe „doświadczenie”
- uczestnik potrafił wybrać fragmenty, które realnie pracują jako materiał do dalszego rozwijania, zamiast kolekcjonować wszystko naraz

Znaczenie modułu:

W praktyce ruchowej najłatwiej zgubić to, co było konkretne: które tempo zostało sprawdzone, co dokładnie zmieniło napięcie, gdzie pojawił się moment zawahania, kiedy w ciele uruchomiła się reakcja na obraz ruchu zbiorowego, w jakiej przestrzeni forma zaczęła się „układać”. Ciało pamięta część tych rzeczy, jednak pamięć procesu bywa wybiórcza, a po kilku dniach wiele rozróżnień znika.

Ten moduł wprowadza prostą metodę: trzy krótkie zapisy wykonywane w trakcie jednej sesji pracy oraz porządek wersji, dzięki któremu uczestnik potrafi rozróżnić „wariant A” od „wariantu B” i zachować ślad decyzji. Zapis ma wspierać pracę indywidualną w projekcie, gdzie każda osoba buduje własną drogę, własne rozpoznania i własny materiał, a późniejsza rozmowa z edukatorem albo praca w instytucji kultury wymaga choćby minimalnego porządku, aby dało się sensownie wracać do wcześniejszych etapów.

Ćwiczenie: „Trzy zapisy jednej sesji” (wersje, decyzje, obserwacje)

Czas pracy:

60–90 minut w wariancie pełnym albo 35–45 minut w wariancie skróconym.

Materiały:

- kartka i długopis lub notatnik w telefonie
- stoper (wystarczy zegar w telefonie)
- opcjonalnie: jedno krótkie nagranie wideo (maksymalnie 1 ujęcie), wyłącznie jako pomoc pamięciowa

Ujęcie wideo pozostaje opcją, ponieważ moduł ma działać także w warunkach minimalnych. Jeżeli uczestnik korzysta z nagrania, obowiązuje zasada: jedno ujęcie na sesję, bez multiplikowania wersji.

Przygotowanie (5–8 minut):

Uczestnik wybiera materiał do pracy, przy czym wybór ma być konkretny:

- forma z modułu 1 (30–60 sekund) lub z modułu 4 (60–90 sekund)
- sekwencja z modułu 5 (1–3 minuty)
- fragment z modułu 3 oparty na wzorze z obserwacji przestrzeni

Wybrany materiał otrzymuje roboczą nazwę, prostą i techniczną, aby dało się go odróżnić od innych: „Forma 1”, „Sekwencja 5A”, „Rytm 4”, „Obserwacja 3”.

Następnie uczestnik ustala jeden parametr, który będzie dziś sprawdzał. Parametr ma być pojedynczy i mierzalny w doświadczeniu:

- tempo (wolniej / szybciej)
- skala (mniejszy zasięg / większy zasięg)
- trasa w przestrzeni (inna orientacja)
- pauza (dłuższe przerwy pomiędzy fragmentami)
- punkt ciężaru (bardziej w stopach / bardziej w klatce / bardziej w miednicy)

Zapis 1: „Start sesji” (2–4 minuty)

Uczestnik zapisuje cztery krótkie informacje, w jednym bloku, bez rozwijania:

- co dziś wybieram jako materiał (nazwa robocza)
- co dziś sprawdzam (parametr)
- jaki jest stan ciała na starcie (jedno zdanie faktu, bez metafor)
- na co zwrócę uwagę w trakcie (jedno krótkie zdanie)

Przykład formy zapisu (jako wzór konstrukcji, a nie gotowa treść do powielania): „Sekwencja 5A. Sprawdzam tempo. Na starcie ciężar mocniej w piętach i krótszy oddech. Skupiam się na przejściach pomiędzy zatrzymaniem a ruszeniem.”

Etap pracy 1: „Wersja bazowa” (8–12 minut)

Uczestnik wykonuje wybrany materiał 4–6 razy w wersji, która jest mu aktualnie najbliższa. Chodzi o to, aby ustawić punkt odniesienia: ciało ma wejść w rytm pracy, a uczestnik ma zebrać pierwsze obserwacje, zanim zacznie wprowadzać zmiany.

Po tej serii pojawia się krótka pauza (30–60 sekund), bez rozmowy i bez oceniania, aby dać ciału chwilę na „dojście” wrażeń.

Zapis 2: „Co się powtarza, co się zmienia” (3–5 minut)

Uczestnik zapisuje trzy punkty:

- element powtarzający się w każdej próbie (konkret: miejsce, moment, przejście)
- element, który zmieniał się sam (np. oddech, napięcie, ciężar, tempo w środku sekwencji)
- moment, który warto sprawdzić w następnej serii (jeden fragment)

W tym zapisie liczy się precyzja, ponieważ to on ustawia dalszą pracę.

Etap pracy 2: „Dwie wersje porównawcze” (12–18 minut)

Uczestnik wykonuje dwie wersje materiału, wprowadzając zmianę zgodną z parametrem wybranym na początku. Każda wersja ma mieć swoją nazwę i jasną regułę.

Przykładowe układy do wyboru:

- Wersja A: spowolnienie całości o około 30%
- Wersja B: przyspieszenie całości w granicach komfortu

albo

- Wersja A: mniejsza skala ruchu (oszczędniej, bliżej osi ciała)
- Wersja B: większa skala (szersza praca w przestrzeni)

albo

- Wersja A: stała trasa w przestrzeni
- Wersja B: zmieniona orientacja (boki lub w innym kierunku)

Każdą wersję wykonuje się 3–4 razy, z krótką pauzą pomiędzy seriami. Zasada jest prosta: mniej wariantów, więcej powtórzeń, aby różnice miały szansę się ujawnić.

Zapis 3: „Decyzja na dziś” (4–7 minut)

Na koniec uczestnik zapisuje trzy rzeczy:

- którą wersję zabiera dalej i dlaczego (jedno zdanie, konkret)
- co odkłada i z jakiego powodu (jedno zdanie, konkret)
- jedno pytanie robocze na następne spotkanie (krótkie, sprawdzalne)

Przykłady pytań roboczych, które utrzymują dydaktyczną precyzję:

- „Co zmienia się w napięciu, kiedy pauza wydłuża się o dwie sekundy?”
- „Jak reaguje oddech, kiedy skracam przejście między dwoma fragmentami?”
- „Który moment sekwencji zawsze przyspiesza i w jakich warunkach przestaje?”

Efekt pracy:

Efektem modułu jest uporządkowany zestaw materiałów z jednej sesji:

- wersja bazowa + dwie wersje porównawcze (A i B)
- trzy krótkie zapisy tworzące ślad procesu
- jedna decyzja: „to rozwijam dalej” oraz jedno pytanie robocze na kolejny raz

Ten efekt ma być użyteczny w praktyce: uczestnik potrafi wrócić do pracy po przerwie, odtworzyć logikę zmian i kontynuować proces bez zaczynania od zera.

Warianty realizacji ćwiczenia w różnych warunkach edukacyjnych:

Wariant A: praca domowa w małej przestrzeni

Uczestnik wybiera materiał, który da się wykonać na powierzchni 2–3 metrów. Zmiana parametru dotyczy tempa, pauzy albo skali, ponieważ trasa w przestrzeni bywa ograniczona. Zapis koncentruje się na ciele i czasie, a opis przestrzeni sprowadza się do prostego rozróżnienia: bliżej ściany / bliżej środka / bliżej progu.

Wariant B: praca w instytucji, sala lub pracownia

Można włączyć wariant przestrzenny: stała trasa versus zmieniona orientacja. Ujęcie wideo pozostaje opcjonalne, przy czym utrzymuje się zasadę jednego ujęcia na sesję. Zapis ma nadal postać krótką, a ujęcie służy wyłącznie temu, aby uczestnik mógł sprawdzić, czy pamięta różnice pomiędzy wersjami.

Wariant C: krótki czas (45 minut)

Uczestnik realizuje wersję bazową 3 razy, następnie wykonuje tylko jedną wersję porównawczą, a zapis końcowy ogranicza do dwóch zdań: decyzja + pytanie robocze. W tym wariantcie ćwiczenie działa dobrze jako praca pomiędzy intensywniejszymi modułami.

Wariant D: praca w obecności innych osób, bez wchodzenia w tryb zespołowy. Kilka osób pracuje równolegle, każda z własnym materiałem. Na końcu następuje krótka runda, w której każda osoba podaje wyłącznie: nazwę materiału, wybraną wersję oraz pytanie robocze. Pozostali słuchają bez komentowania. Taki format daje edukatorowi możliwość sprawdzenia czy uczestnicy utrzymują porządek pracy, a jednocześnie nie wprowadza presji porównawczej.

Prowadzący dba tutaj o trzy rzeczy: prostotę, konsekwencję i porządek wersji.

— Na początku warto przypomnieć, że moduł służy utrzymaniu procesu w czasie, a więc zapis ma mieć formę roboczą, możliwą do powtórzenia.

— Prowadzący pilnuje zasady jednego parametru na sesję, ponieważ wielu uczestników ma tendencję do równoczesnego zmieniania tempa, skali, trasy i pauz, co zaciemnia obserwacje.

— W rozmowie po ćwiczeniu prowadzący prosi o konkrety: który fragment, który moment, co dokładnie się zmieniło, w jakiej wersji.

— Warto zachęcić uczestników, aby nadawali materiałom nazwy robocze i dopisywali datę, dzięki czemu po kilku tygodniach porządek pracy pozostaje czytelny.

— Zapis „pytania roboczego” można traktować jako podstawową miarę jakości procesu: pytanie sprawdzalne oznacza, że uczestnik rzeczywiście zauważył różnicę i potrafi ją dalej badać.