

Ruch rozwijający – Metoda Weroniki Sherborne

1 stycznia 2026

Weronika Sherborne (1922–1990) przez całe swoje życie zawodowe pracowała z dziećmi, a także zajmowała się kształceniem nauczycieli zarówno w swojej ojczyźnie, Wielkiej Brytanii, jak i poza jej granicami. Z wykształcenia była nauczycielką wychowania fizycznego oraz fizjoterapeutką. Fundamentem jej działalności stała się twórczość Rudolfa Labana, u którego pobierała nauki tańca i ruchu w założonym przez niego studiu. Rudolf Laban był choreografem i propagatorem tak zwanego tańca wyzwolonego, wylansowanego przez Isadorę Duncan. Jako inicjator gimnastyki twórczej uważał, że najważniejszymi potrzebami człowieka są potrzeba ekspresji, ruchu oraz tworzenia. Według Labana taniec jest przestrzenią, w której można zaspokoić wszystkie te pragnienia, co tłumaczy powszechną chęć ludzi do tańca.

Przez wieki podejmowano próby zapisu ruchu, między innymi w liniaturze. Rudolf Laban, studiując ludzki ruch, doszedł do wniosku, że należy go opisywać w trzech wymiarach na osiach: przód-tył, prawo-lewo, góra-dół oraz w trzech płaszczyznach. Połączenie tych elementów tworzy sześcian, będący uproszczonym modelem ruchów człowieka. Jednak większość możliwości ruchowych zawiera się w bardziej złożonej bryle – dwudziestościanie, który jest najbardziej zbliżony do kuli obudowanej wokół ludzkiego ciała i obejmuje cały repertuar ruchów. Rezultaty badań Labana stały się bazą dla metody Weroniki Sherborne. W latach osiemdziesiątych wykorzystała ona w pracy z dziećmi upośledzonymi doświadczenia zdobyte przez lata praktyki w studiu Labana. Dzięki ciągłemu doskonaleniu ćwiczeń i poszerzaniu wiedzy, Sherborne stała się nie tylko kontynuatorką metody swojego mistrza, ale także twórczynią własnego, unikalnego systemu.

Genialność metody Weroniki Sherborne tkwi w jej prostocie i naturalności. Ruch Rozwijający wywodzi się z instynktownych zabaw ruchowych dzieci z rodzicami, popularnie zwanych baraszkowaniem. System ten znajduje zastosowanie we wspomaganiu i stymulowaniu rozwoju dziecka oraz w terapii zaburzeń rozwoju emocjonalnego, umysłowego, ruchowego i fizycznego. Główne założenia metody obejmują kształcenie świadomości własnego ciała i usprawnianie ruchowe, budowanie świadomości przestrzeni i działania w niej, a także dzielenie tej przestrzeni z innymi ludźmi i nawiązywanie z nimi bliskiego kontaktu. Dziecko poznaje więc własne ciało i otaczającą je przestrzeń, spotyka w niej drugiego człowieka i uczy się z nim współpracować – najpierw z jednym partnerem w parach, potem w trójkątach, a wreszcie z całą grupą. Podczas kontaktu z drugim człowiekiem uczy się także opiekuńczości.

W systemie tym wyróżniamy ćwiczenia z partnerem i z grupą, a także ćwiczenia przeciwko partnerowi i grupie, które pozwalają poznać własną siłę, by następnie wykorzystać ją do współpracy. Ostatnią kategorią jest ruch kreatywny. Terapeuta proponuje gotowy scenariusz zajęć, ale modyfikuje go, podążając za inwencją dzieci. W ten sposób dziecko poznaje siebie i świat, zdobywa zaufanie do siebie i innych, a czując się bezpiecznie, może wyzwolić swój potencjał twórczy.

Ćwiczenia rozwijające świadomość własnego ciała, przestrzeni oraz obecności innych osób realizowane są w określonej kolejności: najpierw z partnerem, a następnie z grupą, co buduje wzajemne zaufanie oraz wiarę we własne możliwości. Inny podział wyróżnia ćwiczenia „z...” oraz ćwiczenia „przeciwko...”. Każde zajęcia kończy zestaw ćwiczeń zwanych „razem”, w czasie których dochodzi do pełnego współdziałania uczestników.

Rozwijanie świadomości ciała i przestrzeni rozpoczyna się od poznawania imion, co polega na głośnym przedstawianiu się kolejnych uczestników siedzących „po turecku” w kręgu. Następnie następuje poznawanie przestrzeni poprzez przemieszczanie się na pośladkach po całej sali w różnych

kierunkach. Kolejnym krokiem jest wykonywanie tego samego ćwiczenia w dwójkach, gdzie uczestnicy siadają jeden za drugim, niczym na sankach. Ważnym elementem jest ćwiczenie relaksujące polegające na leżeniu na plecach, co bywa bardzo trudne dla dzieci z zaburzeniami emocjonalnymi i opóźnionych w rozwoju, mających problem z wyciszeniem. Serię tę kończą obroty wokół własnej osi w pozycji siedzącej na podłodze, wykonywane w obu kierunkach.

Według Weroniki Sherborne i jej współpracowników, w pracy z dziećmi upośledzonymi umysłowo oraz z zaburzeniami emocjonalnymi bezpośredni kontakt wzrokowy często bywa czynnikiem blokującym. Dlatego relację należy budować najpierw poprzez mowę ciała. Służą temu ćwiczenia w parach, gdzie uczestnicy siedzą tyłem do siebie, oparci plecami, i rozpoczynają tak zwane „poznawanie pleców” przez wzajemne pocieranie, przepychanie i siłowanie się, po czym następuje zmiana partnera. Relaks w tej pozycji polega na odchyleniu głowy do tyłu i oparciu jej na ramieniu partnera. Innym ćwiczeniem budującym kontakt jest sytuacja, w której jeden uczestnik przyjmuje pozycję klęku podpartego, a drugi oklepuje mu plecy, podczas gdy klęczący powtarza swoje imię; po pewnym czasie następuje zamiana ról.

Wszystkie te ćwiczenia najlepiej wykonywać siedząc, leżąc lub klęcząc bezpośrednio na podłodze, co wynika z potrzeb edukacyjnych. Dzieci opóźnione w rozwoju często charakteryzują się złą koordynacją ruchową, co nie wynika z fizycznej niemożności, lecz z ogólnych zaburzeń koordynacji. Często chodzą one na sztywnych nogach, co jest efektem zbyt małej świadomości posiadania kolan. W terapii tych zaburzeń Weronika Sherborne zastosowała zestaw ćwiczeń indywidualnych, takich jak unoszenie kolan wysoko (raz prawe, raz lewe) z jednoczesnym dotykiem ich dłonią, stukanie kolanem o kolano przy lekko ugiętych nogach ustawionych w kształcie litery X, a także jednoczesne oklepywanie kolan dłońmi. Stosuje się również chód po obwodzie koła z wysokim unoszeniem kolan oraz

chód „kaczy” ze złączonymi kolanami i stopami zwróconymi do siebie. W parach ćwiczy się chód po obwodzie koła, gdzie jedna osoba unosi wysoko kolana, a druga idzie chodem kaczym, po czym następuje zamiana ról. Całość kończy relaks w leżeniu na plecach.

Kategorię ćwiczeń „z...” reprezentują zadania budujące bliskość i zaufanie. Przykładowo, dwójka uczestników siada naprzeciwko siebie, a trzeci w środku; para delikatnie popycha środkowe dziecko w swoje objęcia, kołysząc je. Ćwiczenie to pozwala na przeżywanie różnorodnych emocji. Innym wariantem są ćwiczenia w parach, gdzie jedna osoba leży na plecach, a druga kołysze ją na boku, lub tzw. „wycieczka”, polegająca na ciągnięciu leżącego partnera. Stosuje się też rolowanie partnera jak dywanu przez dwójkę siedzących naprzeciw siebie uczestników. Każdy etap kończy się relaksem w leżeniu na plecach.

Z kolei ćwiczenia „przeciwko” pozwalają na pozytywne wyładowanie energii. Należą do nich: „walka kogutów” (odpychanie się dłońmi w przysiadzie), przepychanie stojąc, gdzie jeden popycha, a drugi stawia opór, czy przepychanie się plecami w siadzie na podłodze. Można też przepychać się biodrami, stojąc obok siebie ze złączonymi stopami. Ciekawą formą jest zabawa, w której wszyscy leżą na plecach z rozpostartymi kończynami, a jedna osoba biega między nimi i straszy, skacząc nad leżącymi. Innym przykładem jest „odklejanie”, gdzie jeden uczestnik leży „przyklejony” do podłogi, a drugi próbuje go oderwać.

Zajęcia wieńczą ćwiczenia „razem”, wymagające ścisłej współpracy. Uczestnicy siadają naprzeciw siebie i robią „wagę”, utrzymując stały kontakt wzrokowy. Ćwiczenie „wahadło” w trójkach, gdzie środkowa osoba bezwładnie opada w ramiona stojących naprzeciw partnerów, wymaga ogromnego zaufania. Inne zabawy to „szukanie domku” (jeden w klęku podpartym, drugi pod nim), kołysanie na plecach partnera będącego w klęku podpartym, czy wędrowanie po sali w czwórkach, gdzie jedna osoba leży w poprzek na plecach trzech idących na czworakach.

W trójkach wykonuje się też podskoki z asekuracją, „wahadło” w siadzie bokiem, czy powolne podnoszenie siedzącej osoby do pionu i prowadzenie jej na „spacer”. Popularny jest „tunel”, gdzie uczestnicy ustawiają się w rzędzie na czworakach, a pozostali czołgają się pod nimi lub po ich plecach. Na zakończenie stosuje się masaż w siadzie „na sankach”, relaks w siadzie podpartym tyłem oraz zabawę w „niedźwiadka”, polegającą na wzajemnym oklepywaniu pleców w parach.

Jeśli potrzebujesz pomocy w pisaniu nowej pracy z pedagogiki, to polecamy serwis [pisanie prac z pedagogiki](#) - fachowa pomoc w pisaniu prac.