



EN

7 Principles of Meyerhold's Biomechanics

OTKAS

literally - refusal

Otkas is the preparation movement preceding the actual intended movement.

Like reaching back or taking a swing before the throw.

This is where the idea or intention is born.

POSYL

literally - sending

Posyl is the realisation of the intended movement.

STOIKA

literally - stance

Stoika is the dynamic fixation at the end of a movement phrase with the perspective of a new Otkas.

TORMOS

literally - the brake

Tormos enhances the precision and musicality of a movement. It is often used at the end of a movement sequence.

RAKURS

literally - foreshortening (from the French word *raccourci*)

Rakurs means the perspective shortening. The actor offers the audience a various range of his body perspectives.

GRUPIROVKA

literally - the grouping

It is a physical concentration, often around the *point of command* (solar plexus) and in connection with the Otkas, which creates a dramatic tension in the body and in space.

KONTRAPUNKT

literally - counterpoint

While making a scenic movement, the actor includes a countermovement to generate a bigger impact of his initial movement and form.



FR

7 Principes de la Biomécanique de Meyerhold

OTKAS

Littéralement - le refus

Otkas est le mouvement préparatoire qui précède le mouvement voulu comme le mouvement en arrière avant une lancée. C'est dans Otkas que l'idée et l'intention naissent.

POSYL

Littéralement - l'envoi

Posyl est la réalisation du mouvement voulu.

STOIKA

Littéralement - la position

Stoika est la fixation dynamique à la fin d'une phrase de mouvements. Elle a en perspective un nouveau Otkas.

TORMOS

Littéralement - le frein

Tormos renforce la précision et la musicalité du mouvement. Il est d'habitude utilisé à la fin d'une séquence de mouvements.

RAKURS

Littéralement - le raccourci

Rakurs est le raccourcissement de la perspective. Le comédien offre à son public une gamme variée de perspectives de son corps.

GRUPIROVKA

Littéralement - le regroupement

Grupirovka est la concentration physique, souvent autour du *point de commande* (le plexus) et en connexion avec Otkas. Ensemble, ils créent une tension dramatique dans le corps et l'espace.

KONTRAPUNKT

Littéralement - le contrepoint

Quand le comédien réalise un mouvement scénique, il inclut un contre mouvement pour créer un impact plus grand avec son mouvement et sa forme initiale.

Tony De Maeyer

info@biomechanics-berlin.com

Traduit par Christine Robert

ES



7 Principios de la Biomecánica de Meyerhold

OTKAS

de forma literal - rechazo

Otkas es el movimiento de preparación que precede a la ejecución del movimiento intencionado.

Es como echar el brazo hacia atrás o hacer un balanceo antes del lanzamiento.

Es aquí donde nace la idea o la intención.

POSYL

de forma literal - envío

Posyl es la ejecución del movimiento intencionado.

STOIKA

de forma literal - posición

Stoika es la fijación dinámica al final de una frase de movimiento con la perspectiva de un nuevo Otkas.

TORMOS

de forma literal - el freno

Tormos refuerza la precisión y la musicalidad de un movimiento.

Se utiliza a menudo al final de una secuencia de movimiento.

RAKURS

literalmente - reducción de la perspectiva (del francés *raccourci*)

Rakurs significa acortar la perspectiva. El actor ofrece al público una gama variada de perspectivas de su cuerpo.

GRUPIROVKA

literalmente - la agrupación

Es una concentración física, a menudo alrededor del punto de mando (plexo solar) y en conexión con el principio del Otkas, que crea una tensión dramática en el cuerpo y en el espacio.

KONTRAPUNKT

literalmente - contrapunto

Cuando el actor realiza un movimiento escénico, incluye un contramovimiento para generar un mayor impacto de su movimiento y forma iniciales.

Tony De Maeyer
info@biomechanics-berlin.com



7 Zasad Biomechaniki Meyerholda

OTKAS

dosłownie - odmowa

Otkas to ruch przygotowawczy poprzedzający właściwy, zamierzony ruch.

Podobnie jak sięgnięcie do tyłu lub wzięcie zamachu przed rzutem.

To tutaj rodzi się pomysł lub zamiar.

POSYL

dosłownie - wysyłanie

Posyl to wykonanie zamierzonego ruchu.

STOIKA

dosłownie - pozycja

Stoika to dynamiczne zatrzymanie na końcu frazy ruchowej z nastawieniem

na nowy Otkas.

TORMOS

dosłownie - hamulec

Tormos wspomaga precyzję i muzykalność ruchu. Często jest stosowany na końcu sekwencji ruchowej.

RAKURS

dosłownie - skrócenie perspektywy (od francuskiego słowa raccourci)

Rakurs oznacza zabieg skracania perspektywy. Aktor oferuje widzom różne zakresy perspektyw swojego ciała.

GRUPIROVKA

dosłownie - zgrupowanie

Jest to fizyczne skupienie, często wokół punktu dowodzenia (splotu słonecznego)

i w połączeniu z zasadą Otkas, tworząc dramatyczne napięcie w ciele

i w przestrzeni.

KONTRAPUNKT

Dosłownie - kontrapunkt

Podczas wykonywania ruchu scenicznego aktor włącza kontraruch, aby wytworzyć większy wydzźwięk swojego początkowego ruchu i formy.



7 Principper for Meyerholds biomekanik

OTKAS

bogstaveligt talt - afvisning

Otkas er den forberedende bevægelse, der går forud for den egentlige planlagte bevægelse. Som at række tilbage eller tage et sving før kastet.

Det er her, idéen eller hensigten fødes.

POSYL

bogstaveligt talt - sende

Posyl er realiseringen af den tilsigtede bevægelse.

STOIKA

bogstaveligt talt - holdning

Stoika er den dynamiske fiksering i slutningen af en bevægelsesfrase med perspektivet af en ny Otkas.

TORMOS

bogstaveligt talt - bremsen

Tormos forbedrer præcisionen og musikaliteten i en bevægelse. Det bruges ofte i slutningen af en bevægelsessekvens.

RAKURS

bogstaveligt talt - forkortelse (fra det franske ord *raccourci*)

Rakurs betyder perspektivforkortelse. Skuespilleren tilbyder publikum en række forskellige perspektiver af sin krop.

GRUPIROVKA

bogstaveligt talt - grupperingen

Det er en fysisk koncentration, ofte omkring kommandopunktet (solar plexus) og i forbindelse med Otkærne, som skaber en dramatisk spænding i kroppen og i rummet.

KONTRAPUNKT

bogstaveligt talt - kontrapunkt

Når skuespilleren laver en scenisk bevægelse, inkluderer han en modbevægelse for at skabe en større effekt af sin oprindelige bevægelse og form.