

Labans bevægelseskvaliteter

• AF JOHN FRIIS

Rudolf Laban (1879-1958) står som en af vor tids største pionerer, når det gælder bevægelse og dans. Han viede hele sit liv på at studere bevægelse og inspirerede til nytænkning på mange områder inden for dans, undervisning, pædagogik og også terapi. Hans hensigt var i første omgang at finde frem til en danseform, som var naturlig for alle, og hvor man ikke behøvede specielle teknikker, som vi finder i bl.a. klassisk ballet og mime, men hans tanker har haft betydning i arbejdet med idræt, krop og bevægelse i langt bredere forstand.

Artiklen opridser Labans tanker om bevægelsens mangfoldighed og udtryk. Sidst i artiklen skematiseres Labans bevægelseskvaliteter med det formål at fremstille et lettilgængeligt arbejdsredskab for enhver underviser, hvad enten der arbejdes med udtryksmæssige aktiviteter, dans, drama, bevægelsesdramatiseringer, kropsteater, gymnastik eller med leg, redskabsaktiviteter, løb-spring-kast og boldspil. De to såkaldte "Labanskemaer" har forskellig anvendelsesgrad afhængigt af, hvilket indholdsområde der arbejdes med. Labanskema 2 beskæftiger sig således med den mere konkret udtryksmæssige side af bevægelsen, og skal som sådan derfor først og fremmest tænkes anvendt i arbejdet med de førstnævnte indholdsområder.

Laban grundlagde "Laban Art of Movement Centre", som ligger lidt uden for London. De sidste år af sit liv viede han til forskning omkring bevægelsens indflydelse på personligheden.

Labans teorier er baseret på mange års observationer, nedtegnninger, analyser og bevægelser. Laban konstruerede et

system der skulle kunne anvendes til beskrivelse af alle tænkelige bevægelser - en såkaldt "Labanotation", der skulle være en slags bevægelsens nodelære. Systemet er meget kompliceret og ikke anvendeligt i almindeligt pædagogisk arbejde.

I sine observationer fandt Laban frem til sin teori om, at alle bevægelser er opbygget af de fire bevægelsesfaktorer: Rum (space), tid (time), tyngde (weight) og flow, hvor bevægelsens kvalitet er afhængig af kvantiteten af de forskellige faktorer. Dette gjorde det muligt systematisk at analysere bevægelser i såvel det pædagogiske som det terapeutiske arbejde.

Centralt i Labans arbejde er forståelsen af forholdet krop/psyke, og forståelsen af, hvordan bevægelse danner grundlaget for oplevelse og udtryk. Labans syn på bevægelsen var, at denne afspejlede menneskets personlighed, indre følelser og holdninger. Han mente, at indre forhold kan påvirke bevægelsen, og at bevægelsen kan påvirke personligheden.

Årsagen til at Rudolf Labans arbejde fik så stor betydning er ikke mindst, at han formåede at sætte i system og lægge grund for en videre forskning på et så abstrakt område som bevægelse. Ifølge Laban havde al bevægelse egentligt sit udspring i det psykiske, og da ingen mennesker er helt ens, findes der ingen, som bevæger sig helt ens. Han skabte altså en forståelse for en helhedsopfattelse af mennesket.

På Laban Art of Movement Centre arbejdes videre ud fra Labans teorier med kroppen som udtryksmiddel.

De fire centrale begreber rum, tid, tyngde og flow er opstået ud fra en grundlæggende forståelse og et studie af alle former for bevægelse.

Laban ønskede for den enkelte, at han/hun skulle blive i stand til at opfatte, værdsætte, vurdere og erkende sin krop med dens muligheder og begrænsninger. Han var af den opfattelse, at man burde kende begrænsningen for sin egen kropslige udfoldelse, før man kunne begynde at udvide dem. Dette er ikke specielt for det ekspressive område, men gælder i alle bevægelses-sammenhænge.

De 4 faktorer/bevægelseskvaliteter kan man kæmpe imod eller give efter over for, og hvilken af mulighederne man vælger, giver et billede af karakter eller indre liv.

Rum:

Laban sonderer mellem 2 forskellige opfattelser af rum.

Rummet kan deles op i det personlige rum og det generelle rum.

Det personlige rum er det rum, der omgiver den enkelte, som man uden at flytte sig kan nå ved at række fremad, til siden, bagud, opad eller nedad. Nærmest at sammenligne med de bevægelsesmuligheder der er til stede, når man befinder sig i en telefonboks. Det generelle rum er det rum, man bevæger sig rundt i, det omgivende rum



med dets mange muligheder for udnyttelse af forskellige retninger og planer.

Begge rum kan inddeles i forskellige planer:

Frontale plan (dørplanet),

sagittale plan (hjulplanet),

horisontale plan (bord-planet).

Rummet kan også inddeles i niveauer.

Man kan forestille sig rummet stykket op i mange horisontale planer med 3 basisniveauer *højt - mellem - lavt*.

Man kan tale om afstand: En fornemmelse af samme afstand, længere borte, nærmere etc., såvel som volumen: Store pladskrævende bevægelser eller små indskrumpede bevægelser.

Til sidst skal nævnes mønstre, dels mønstre i luften og dels ved forflytninger henover gulvet, hvorved der dannes gulvmønstre. Orienteringen og bevægelserne i rummet kan foregå i lige linier, kurver, cirkler, buer etc.

Ligeledes kan kroppen inddeles i en række *rumlige figurer*. Kroppen kan enten være *stor* eller *lille*. Herunder kan man skelne mellem to kropsformer: *Stor - lang, spids, bred*. *Lille - rund, vredet, twistet*. Disse former kan igen inddeles i *symmetriske former*, der opfattes eller udtrykker balance i kroppen - kroppen fornemmes stabil - og *asymmetriske former*, hvor kroppen opfattes som værende ude af balance - kroppen fornemmes ustabil, hvilket giver mulighed for mere fri bevægelsesudfoldelse.

Laban viste stor interesse for det kvalitative indhold i bevægelsen og kom frem til, at indenfor hver af de 4 bevægelsesfaktorer kan bevægelsen beskrives med to kontraster eller basiskvaliteter. Ved denne vurdering er der taget hul på begrebet "*effort*". Direkte oversat betyder ordet "at stræbe/en stræben". Laban forklarer ordet ved "den eller de indre impulser, der sætter en bevægelse i gang". Der er altså tale om, at arbejde med psykofysiske sammenhænge i forbindelse med bevægelse.

Rummets *effort-kvaliteter* er knyttet til måden at bruge rummet på. Der skelnes mellem "*direkte bevægelser*" - bevægelser, hvor den direkte måde at bruge rummet på, er karakteriseret som værende absolut retningsvedholdene og målrettede bevægelser. Bevægelserne fornemmes, som sparsom brug af rum og uden særlig interesse i omgivelserne

omkring sig. Og "*fleksible bevægelser*" - karakteriseret som bevægelser, der kommer vidt omkring, slynger sig og er plastiske og kurvede i deres forløb. Bevægelserne fornemmes, som en ødsel brug af rum, en legen og nydelse af omgivelserne og dets muligheder.

Tid:

Bevægelser set i forhold til tiden, kan være *kurtig* eller *langsom* og *accelerende* eller *decelerende* i tempo.

Ligesom stilstand i bevægelsen også kan karakteriseres som en væsentlig tidsfaktor. Bevægelsesfaktorer/effort-kvaliteter der er tilknyttet tiden er pludselig og behersket. Ved en pludselig bevægelse forstås en eksplosiv bevægelse, et øjeblikkeligt energiforbrug udtrykt gennem en aktiv handlen, en pludselig igangsætten eller standsning af et bevægelsesforløb.

Ved en behersket bevægelse får man fornemmelse af en vedvarende, langsom, blød og uforstyrret bevægelse.

Et behersket bevægelsesforløb, en gradvis og behersket skiften fra en situation til en anden opleves, som uden hastværk og som en form for given sig hen til tiden.

Tyngde:

Den kvalitative beskrivelse af tyngdefaktorens effort er kontrasterne *kraftige bevægelser* og *lette bevægelser*.

Laban taler om kroppens "tyngdecener" (The center of gravity), der kan opfattes som det center i kroppen, hvorfra kræfterne enten hjælper os til at etablere en stabil grundflade at arbejde ud fra, eller til at hæve kroppen væk fra gulvet. Kraftige bevægelser er kraftfulde og stærke, og der arbejdes bevidst med tyngdekraftens retning. I lette bevægelser arbejdes der mod tyngdekraften og Laban forestillede sig et center, der modsvarer tyngdeceneret, nemlig løftepunktet (the center of levity), som udgår fra brystbensregionen og trækker eller løfter kroppen fremad og opad. Ord som blid, varsom, optimistisk, opløftet, opadgående og vægtløs er karakteristiske for effort-kvaliteten "let".

Flow:

Flow er den bevægelsesfaktor, der bestemmer helhedsopfattelsen af bevægelsen eller bevægelsessammensætningen. Begrebet anvendes ved karakteristik

af den måde mennesket får sine bevægelser til at hænge sammen på gennem brugen af rum-, tid- og tyngdefaktorerne. Effort-kvaliteterne for "the flow of movement" ("movement" = skabende bevægelse), kaldte Laban "*free flow*" og "*bound flow*".

Free flow karakteriseres som bevægelser, der er vanskelige at standse, fordi bevægelsesstrømmen er fri - d.v.s. delvis uhæmmet og ukontrolleret. Free flow bevægelser føles eller opleves, som flydende eller løbende af sted, givende sig hen til, vedblivende, uforbeholden og frigjort. De fornemmes som bevægelsesforløb ingen eller intet forsøger at standse. Man er "free in flow".

Bound flow derimod karakteriseres som bevægelser, der uden vanskelighed kan standses i forløbet, fordi bevægelsesstrømmen er bundet - d.v.s. delvis hæmmet og kontrolleret. Bound flow bevægelser føles eller opleves som begrænsede, tilbageholdte, forsigtige og varsomme. Bevægelserne er under kontrol, og vil kunne standses når som helst man ønsker det.

Bevægelsesudtrykket er altid afhængigt af de omtalte 4 faktorer indbyrdes forhold, herunder kroppens form og bevægelsesernes dynamiske indhold udtrykt gennem "effort".

Man kan endvidere betragte bevægelser som bestående af fraser. En frase har en begyndelse, et indhold og en slutning. Fraseringen af et bevægelsesforløb kan sammenlignes direkte med den frasering man anvender under en oplæsning.

De 4 bevægelsesfaktorer og deres effort-kvaliteter kan kombineres på utallige måder og derved danne forskellige rytmer, følelser, stemninger eller liv. Enhver bevægelseskombination har sit eget specifikke effortudtryk, eller sagt på en anden måde, enhver effort kan siges at indeholde elementer af de 4 faktorer rum, tid, tyngde og flow. ■

John Friis

Seminarlærer på Hjørring Seminarium

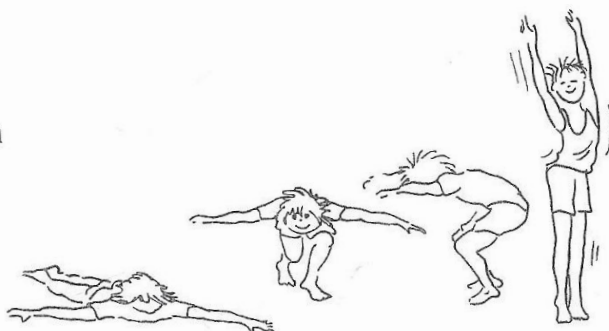
Bæktoften 31,
9800 Hjørring

Labans bevægelseskvaliteter:

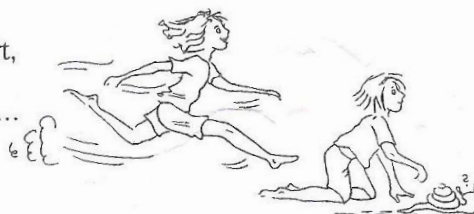
RUM: Det personlige rum Opad, nedad, fremad, baglæns, venstre, højre,
Det generelle rum Diagonalt, lige linjer, bølger, cirkler, zig zag,

PLAN: Højeste plan
Mellemste plan
Laveste plan

Frontalt
Horisontal
Sagittalt



TID: Hurtig, langsom, tiltagende i fart,
aftagende i fart, pludselig,
vedvarende, starte, slutte



KRAFT: Stor kraft / stor styrke.
Ringe kraft / ringe styrke

**KROPS-
FORMER:** Stor, lille, lang, bred, rund,
drejet, kantet, spids



**SAMSPIL/
RELATIONER:** Imitation, spejl, ekko, kontrast, symmetri, asymmetri,
spørgsmål / svar, forbi hinanden, over hinanden, på hinanden

Grundlæggende bevægelseselementer:

Gå, løbe, hoppe, springe, balancere, rulle, krybe, kravle, klatre, svinge, trække, skubbe,
glide, strække, bøje, vrid

Kropselementer:

Hænder, fødder, arme, ben, krop, hoved, pande, næse, ører, albue, skuldre, knæ,
hofter, hæl, numse, lår, mave, ryg

**Bevægelses-
kvaliteter:****RUM:****TID:****TYNGDE:****FLOW:****Effort-
kvaliteter:****Direkte:**

lige, retlinet, opmærksomheden rettes direkte mod målet, en tilbageholden anvendelse af rum

Fleksibel:

plastisk, bøjelig, elastisk bølgende følelse, en følelse af at udnytte rummet til fulde.

Langsom:

smygende, tøvende, stille, lavmælt følelse.

Hurtig:

skarp, stacato, ophidset, hastig, livlig følelse, en følelse af stress, begejstring eller glæde.

Let:

delikat, kærtegnende følelse, en følelse af at svæve, opadstræbende.

Kraftfuldt:

tungt, stærk følelse, stor muskelkraft, nedadstræbende.

Bunden:

kontrolleret, eftertænksom følelse af beredskab, at kunne standse bevægelsen når som helst.

Fri:

en uophørlig bevægelse, som er svær at stoppe pludseligt.

Når fx tre bevægelsesfaktorer som *rum*, *tid* og *tyngde* er tydelige i en og samme bevægelse, bliver resultatet en artikuleret bevægelse – en bevidst handling.

Laban har opstillet 8 basishandlinger. De kaldes "basis", fordi de danner fundamentet ud fra hvilke mere spidsfindige kvaliteter kan udledes.

Støde	-	puffe, stikke, gøre et udfald		(direkte - kraftfuld – hurtig)
Piske	-	slå omkring sig, smække til		(fleksibel - kraftfuld – hurtig)
Glide	-	smyge sig, rutche		(direkte - let – langsom)
Flyde	-	drive, svæve		(fleksibel - let – langsom)
Presse	-	trykke ned, tvinge		(direkte - kraftfuld – langsom)
Vride	-	knuge, dreje		(fleksibel - kraftfuld – langsom)
Hakke	-	slå let, klappe		(direkte - let – hurtig)
Vifte	-	flagre, vippe		(fleksibel - let – hurtig)