

Rudolf Labans bevægelseslære¹

En af de personer der har haft stor indflydelse på, hvorledes man kan beskrive bevægelser er ungareren Rudolf Laban (1879 – 1958).

Det er ofte svært for os at se objektivt og neutralt på bevægelser, fordi vi altid er vant til at fortolke bevægelser (familie, venner, dansere mm) – kroppens udtryk tager vi med i vores kommunikation. Men det er vigtigt at adskille beskrivelse og fortolkning, eller sagt på en anden måde, det er vigtigt at vide, hvornår det er tale om en objektiv og en subjektiv vurdering. Selve bevægelsesbeskrivelsen skal være objektiv og så klar, at andre mennesker kan udføre bevægelsen efter den beskrivelse, der gives. Fortolkningen er helt jeres egen subjektive fortolkning – hvordan ser I dansen? hvad giver dansen udtryk for hos jer? osv., Og måske er det den samme som andre har - måske ikke. I dansefaget – som i alle andre fag – kræves en argumentation ud fra fakta for at fortolkningen kan accepteres videnskabeligt. Dvs. beskrivelse af dans er basis for jeres diskussion, fortolkning, vurdering mm. Præcis som citater fra en roman eller data fra en undersøgelse af fx blodtryk.

Labans bevægelseslære er bl.a. fortolket i Amerika, og organiseret i **BESS** konceptet, der består af fire indbyrdes forbundne kategorier. BESS står for:

- B for **Body**-kategorien
- E for **Effort**-kategorien
- S for **Shape**-kategorien
- S for **Space**-kategorien

Body-kategorien omhandler menneskets udviklings proces fra barn til voksen. Processen kan ses i menneskets bevægelsesmønster. Dvs. at alt det vi oplever som barn, sætter sig rent fysisk i kroppen. Ved at gå i kropsterapi senere i livet, kan man ved at vende tilbage til ”barnet i os selv” genopdage ”det der gik galt” og rette op på vores forhold til kroppen og omverdenen. Denne kategori henvender sig især til krops-, danse- og bevægelsesterapi.

Effort-kategorien beskriver den ekspressive og følelsesmæssige tone i bevægelsen – den dynamiske kvalitet. Laban udviklede fire basale efforts, som hver har to modsat rettede kvaliteter i sig. De fire efforts er: *Rum, Tid, Vægt, Flow*

¹ ”Fodfæste og himmelkys” side 124 – 133 af Helle Winter.

Rum

- Den direkte bevægelse.
- Den fleksible bevægelse.

Den direkte bevægelse beskriver et lige/direkte forløb og kan sammenlignes med en pil, der bevæger sig lige mod sit mål. Hele opmærksomheden er på målet, og derfor er bevægelsen og brugen af rummet økonomisk og effektivt. Den fleksible bevægelse beskriver et kurvet/bugtet forløb. Den fleksible bevægelse er ødsel i brug af rummet. Hip hop er en bevægelsesstil, som typisk benytter sig af kontrastvirkningen ved at arbejde både med fleksible bevægelser og direkte bevægelser, mens aerobics er mere direkte i bevægelsernes kvalitet.

Danse-analyse er et sammendrag af diverse komponenter, der meget gerne skulle give ophav til en "hel" danse analyse af et værk, således at hele værket gennemarbejdes lige fra selve bevægelserne til perspektivering til historien/samfundet o.l.

Tid

- Hurtig (sudden) bevægelse
- Langsom (sustained) bevægelse

Laban skelner her mellem hurtige og langsomme bevægelser. Han arbejder med hastigheder uden en præcis og afgrænset definition - tidsfaktoren er derfor en **relativ** tidsangivelse, og er baseret på en **oplevelsesorienteret beskrivelse** af bevægelse i tid. Tiden fortæller hvor hurtige bevægelserne er i en bevægelsessekvens/frase. Forholdet mellem det hurtige og det langsomme er ofte det, der skaber overraskelser i bevægelsernes dynamiske udtryk. Butohdans er med dens østlige udgangspunkt en af de eneste danseformer, hvor der arbejdes virkelig koncentreret med den langsomme kvalitet. Næsten alt andet der danses i den vestlige verden består af bevægelser der er hurtige, pulserende og effektive.

Vægt

- Tung bevægelse
- Let bevægelse

Vægt-faktoren er relateret til tyngdekraften. Enten arbejder man med tyngdekraften, og bevægelsen bliver tung (kraftfuld) og giver derved et nedadstræbende indtryk, eller man arbejder mod tyngdekraften, og bevægelsen bliver let og giver et opadstræbende indtryk. Vægtfaktoren er ligesom tidsfaktoren en relativ størrelse. Man måler altså ikke i kilo og gram, men ses kvalitativt i forhold til hinanden. Afrikansk mandedans er typisk meget kraftfuldt. Her arbejder man med tyngde, kraft og relation til jorden, i modsætning til balletdansere der bevidst arbejder med at løfte sig fra jorden i en mere svævende, graciøs og let kvalitet.

Flow

- Fri bevægelse
- Bunden bevægelse

En frit-flow bevægelse forløber udad fra kropscentrum og forplanter sig ”ubundet” til periferien. En frit-flow bevægelse forbindes ofte med en følelse af frihed, åbenhed og given slip. Bevægelsen har karakter af en helhjertet given sig hen til strømmen i dansen. En bundet-flow bevægelse er derimod hele tiden kontrolleret og ”bundet til” kropscentrum, og er ofte knyttet til en følelse og et udtryk af forsigtighed eller kamp. Bundet-flow bevægelser er kendetegnet ved, at de kan afbrydes når som helst.

Sammenhængen mellem de fire efforts

Kvantitativt betragtet forholder vi os altid mere eller mindre bevidst til hver af de fire efforts i enhver bevægelse. Selv i den mindste dagligdagsbevægelse vil der altid være et *vægt*-element forbundet med et *tids*-element, en retning i *rum* og en forbindelse til *flow*. Kvalitativt betragtet er det fra danserens indre oplevelsesmæssige synspunkt yderst sjældent, at de fire elementer optræder samtidigt i danserens opmærksomhed – det er for kompliceret.

Space-kategorien

- Det personlige rum
- Det generelle rum

Laban arbejdede med rummet som en geometrisk hemisfære. At angive rummets effort-faktor (den direkte og den fleksible bevægelse) er ikke nok, fordi disse bevægelser ikke dækker menneskets

brug af rummet. *Det personlige rum* er det bevægelige rum, der konstant er omkring danseren. Det personlige rum følger med, som en usynlig boble om den dansende. Bevægelse i det personlige rum, foregår ud fra et centralt punkt kaldet punktum fixum. *Det generelle rum* er det store rum, der omgiver danseren og de øvrige deltagere. Det generelle rum er, i rytmisk bevægelse, gymnastik og dans, ofte afgrænset af bevægelsesrummet eller senens vægge. Indenfor det personlige og generelle rum, kan man bevæge sig i forskellige

- Retninger
 - Kropsretning (forlæns baglæns, sidelæns, skråt)
 - Retningsmønster (lineært, snoet, buet, direkte, indirekte)
- niveauer
 - laveste
 - mellemste
 - højeste
- planer
 - vertikalt (op ned)
 - horisontalt (til siden)
 - saggitalt (dybden)

Shape-kategorien

Shape konceptet handler om den måde, hvorpå kroppen ændrer form i bevægelse. I forhold til *kroppens eget centrum* formes bevægelsen ved at blive længere, kortere, smallere eller bredere – rundere eller mere hul. På samme måde bevæger vi os i relation til ting eller mennesker i omgivelserne ved at bevæge os opad eller nedad, til den ene eller den anden side – fremad eller bagud. Kroppen kan også ændre form i nær kropskontakt ved at forme sig eller forme andre i rummet (shaping). Denne formning kan selvfølgelig også foregå i relation til objekter og rekvisitter som fx en stol. I denne formningsproces taler man om at rejse sig eller synke, at omslutte eller udsprede, at komme frem eller træde tilbage.

Shape-konceptet handler om opmærksomhed på og bevidsthed om bevægelsernes kvalitet og udtryk, der er to vigtige elementer i arbejdet med en koreografi og bevægelsesfortælling. Kvalitativ bevægelseslære handler ikke om hvad der er godt og dårligt, korrekt eller forkert, men bidrager til en dybere forståelse for mennesket i dansen.