

Piotr Bielecki

Laban Movement Analysis – Labanowska Analiza Ruchu

LMA jest systemem służącym do obserwacji, opisu i notacji ruchu. Zainicjowany przez Rudolfa Labana w początkach XX wieku był i jest wciąż rozwijany przez używających go ludzi – antropologów, choreografów, instruktorów jogi i sztuk walki, aktorów, terapeutów, psychologów, tancerzy a nawet konsultantów politycznych. W świecie tańca dziedzictwo Labana widoczne jest w twórczości choreografów takich jak Mary Wigman, Kurt Jooss, Hanya Holm, Pina Bausch czy William Forsythe.

Laban opracował język notacji (tzw. Notacja Labana) pozwalający szczegółowo opisywać ruch ciała ludzkiego w czasie i przestrzeni. Jedną z zalet stosowania analizy i zapisu ruchu jest fakt, że wymuszają one niezwykle uważną obserwację ruchów ciała przez różne pryzmaty oraz próbę zrozumienia jak te ruchy odnoszą się do kontekstu interakcji. Zapytałem kiedyś choreografkę holenderską Joan van der Mast dlaczego w swojej pracy nie zastąpiła pracochłonnej notacji nagraniami wideo. Odpowiedziała, że w nagraniach widoczny jest jedynie ruch – w notacji natomiast, widać zestaw konkretnych intencji, które ten ruch generują.

Fundamentami LMA są 4 pryzmaty przez które patrzymy na ruch – **Ciało, Wysięk, Kształt i Przestrzeń (Body, Effort, Shape, Space)**. Co ciekawe, te cztery elementy mogą być wykorzystane nie tylko do analizy ruchu, ale również do świadomego poszukiwania nowych możliwości ruchowych. Zanim zagłębimy się w poszczególne elementy przyjrzyjmy się z grubsza wszystkim czterem:

Ciało

- Z jakich części zbudowane jest nasze ciało i w jaki sposób te części się łączą?
- Jakie są stałe procesy podtrzymywane przez ciało?
- Gdzie w ciele jest inicjowany ruch?
- W jaki sposób ruch rozprzestrzenia się przez ciało?

Wysięk

- Jakie są dynamiczne cechy ruchu?
- Jakie są uczucia, emocje związane z tym ruchem?
- Jaka jest tekstura?

Kształt

- Jakie kształty przybiera ciało?
- Czy kształt zmienia się w stosunku do samego ciała czy do otoczenia?
- Jak zmienia się kształt?
- Jaka jest główna cecha lub element wpływający na zmianę kształtu?

Przestrzeń

- Jak duża jest moja kinesfera?
- Jak można ją odkrywać?
- Dokąd zmierza ruch?

Ciało (Body)

Obserwując ruch przez pryzmat **Ciała** myślimy o tym, które części ciała się poruszają, które są połączone, jak jedne części ciała wpływają na pozostałe. Większość wiedzy w tym zakresie nie była owocem pracy samego Labana, lecz pochodzi od jego studentki/współpracownicy Irmgard Bartenieff, która rozwijając pracę Labana opracowała własny system znany jako „Bartenieff Fundamentals”.

W ramach tej kategorii można analizować:

- Inicjację ruchu poszczególnymi częściami ciała
- Wzajemne połączenie różnych części ciała
- Uporządkowanie/Sekwencjonowanie ruchu pomiędzy częściami ciała
- Wzorce organizacji i łączności ciała (schematy system nerwowo-mięśniowego nabyte w wyniku rozwoju na wcześniejszych etapach życia)

U podstaw BF (Bartenieff Fundamentals) leżą następujące zagadnienia:

1. **Total body connectivity:** całe ciało jest połączone, wszystkie części ciała pozostają w związku z innymi. Zmiana w jednej części powoduje zmianę całości.
2. **Utrzymanie oddechu:** oddech daje życie i ruch. Stanowi fizjologiczne wsparcie dla wszystkich procesów życiowych, również ruchu. Oddech ożywia.
3. **Uziemienie:** ziemia zapewnia podparcie, przestrzeń do życia i ruchu. Ludzie poruszają się w relacji względem ziemi i grawitacji.
4. **Postęp rozwojowy:** podstawowe połączenia w ciele powstają etapami przez postępy w rozwoju we wczesnym etapie życia.
5. **Zamiar:** zamiar/intencja organizuje system nerwowo-mięśniowy. Jasność i klarowność zamiaru/intencji pozwala ciele odnaleźć odpowiednie mechanizmy by wypełnić ten zamiar.
6. **Złożoność:** ruch ma wiele aspektów. W każdym zdarzeniu ruchowym dzieje się zawsze więcej niż jedna rzecz.
7. **Wewnętrzne-Zewnętrzne:** wewnętrzne impulsy objawiają się w zewnętrznej formie. Przebywanie w świecie zewnętrznym wpływa na doświadczenia wewnętrzne. W skrócie – wewnątrz odzwierciedla otoczenie i otoczenie odzwierciedla wewnątrz.
8. **Funkcja-Ekspresja:** funkcjonalne i ekspresyjne elementy pozostają w głębokim związku. Ich integracja w danym kontekście nadaje ruchowi znaczenie
9. **Stabilizacja-Ruchliwość:** elementy stabilizujące i poruszające współpracują nieustannie tworząc efektywny ruch.

10. **Wysiłek-Odzyskiwanie:** wysiłek po którym następuje powrót do sił jest naturalnym cyklem organizmu, który dzięki temu uzupełnia straty i utrzymuje witalność
11. **Frazowanie/Artykulacja:** Ruch odbywa się w frazach. Przygotowanie i inicjacja określa cały przebieg frazy. W momencie inicjacji powstaje łańcuch akcji mięśniowych – uporządkowanie akcji mięśniowych jest ważniejsze niż siła w procesie budowania skoordynowanego ruchu.
12. **Osobista niepowtarzalność:** każdy ma nieco inne wzorce ruchowe nabyte przez własne doświadczenia ruchowe.

Z punktu widzenia tancerza, świadomość budowy i funkcjonowania ciała stanowi doskonałe narzędzie do odkrywania nowych form ruchu. Można esperymentować z ruchem, używając np. tylko wybranych części ciała (głowa i ręce, reszta nieruchoma, bądź też ręce splecione za plecami, pracuje tułów i głowa itd.). Ten przykład pokazuje jak można zastosować LMA nie tyle do analizy ruchu, co do poszukiwań nowych ruchów.

Kolejnym za aspektów LMA jest rozróżnienie „ciała, które mam” od „ciała, którym jestem”. Ciało to nie tylko zestaw kości i tkanek, którymi można poruszać, ale również ucieleśnienie żywej istoty ludzkiej. Ma to odzwierciedlenie na scenie gdzie „ekspresyjne stanie w miejscu” ma również swój wdzięk.

Wysiłek (Effort)

Analizując **Wysiłek**, lub jak nazywał to również Laban dynamikę, staramy się zrozumieć bardziej subtelne sposoby wykonywania ruchu z uwzględnieniem wewnętrznej intencji/zamiaru. Zmiany Wysiłku są związane ze zmianą nastroju lub emocji i stanowią o ekspresji ruchu. Uderzenie kogoś w ataku gniewu i sięgnięcie po szklankę różnią się niezauważalnie w kategorii budowy ciała – obie czynności polegają na wyprostowaniu ręki. Różnica, nadająca im zupełnie inne charaktery, leży w sile ruchu, w jego prowadzeniu/kontroli oraz w przebiegu czasowym ruchu/taktowaniu. W ramach Wysiłku można wyróżnić cztery podkategorie zwane Właściwościami Wysiłku (Effort Qualities/Effort Elements):

Przestrzeń: Bezpośredni / Pośredni
Ciężar: Silny / Lekki
Czas: Nagły / Długotrwały
Przepływ: Ograniczony / Wolny

Poniżej znajdują się przykładowe synonimy każdej wartości:

PRZESTRZEŃ	
POŚREDNI	BEZPOŚREDNI
Wielogniskowy	Jednogniskowy
Dookoła	W punkt
Elastyczny	Liniowy
Plastyczny	Laserowy
Objemujący	Sztwywny

CIĘŻAR	
LEKKI	SILNY
Delikatny	Uderzający
Ulotny	Mocny
Słaby	Stanowczy
Miękki	Grawitacyjny
Czuły	Napięty

CZAS	
DŁUGOTRWAŁY	SZYBKI
Powolny	Pilny
Opóźniony	Szybki
Swobodny	Pośpieszny
Zwlekający	Natychmiastowy
Stopniowy	Stacatto

PRZEPLYW	
WOLNY	OGRANICZONY
Łatwy	Spięty
Szczęśliwy	Kontrolowany
Płynny	Ostrożny
Ekstrawertyczny	Powściągliwy
Strumieniowy	Wycofany

Laban wypisał i nazwał wszystkie kombinacje pierwszych trzech podkategorii (Przebieg, Ciężar i Czas):

Ciężar	Czas	Przebieg	Nazwa
Silny	Nagły	Bezpośredni	Uderzenie (Punch)
Silny	Długotrwały	Pośredni	(Wring)
Lekki	Nagły	Bezpośredni	Muśnięcie (Dab)
Lekki	Długotrwały	Bezpośredni	Szybowanie (Glide)
Lekki	Nagły	Pośredni	Wyrzut (Flick)
Silny	Nagły	Pośredni	Chłaśnięcie (Slash)
Silny	Długotrwały	Bezpośredni	Pchnięcie (Push/Press)
Lekki	Długotrwały	Pośredni	Dryfowanie (Float)

Dodając do tych trzech kombinacji Przebieg oraz inne pośrednie wartości wszystkich podkategorii można zbudować olbrzymią przestrzeń możliwych ruchów oraz nazwać je uwzględniając ich dynamikę. Laban nadał w ten sposób nazwy ponad 80 ruchom.

Pewne właściwości Wysiłku są charakterystyczne dla poszczególnych technik tanecznych. W balecie dominuje lekkość (Ciężar) ruchu podczas gdy z tańców afrykańskich emanuje siła (Ciężar). Ruchy tańca

brzucha są raczej pośrednie (Przestrzeń) i długotrwałe (Czas) w porównaniu z bezpośrednim (Przestrzeń) i nagłymi (Czas) ruchami Hip Hopu.

Kształt

Obserwując ruch z uwzględnieniem kształtu, możemy myśleć na dwa sposoby: kształt zawarty w ciele – człowiek zwinęty w kulkę, bądź kształt stworzony poruszającym się ciałem w przestrzeni - ronde de jambe – obydwie nawiązują do kształtu kuli/ okręgu. Ogólnie w ramach tej kategorii możemy wyróżnić następujące podkategorie:

Formy

Kształty przyjmowane przez ciało: zwinęte w kulkę, rozpostarte jak ściana, wyciągnięte jak igła itd.

Właściwości kształtu

Opisują zmiany zachodzące wewnętrznie, „w ciele” np. otwieranie się (rośnięcie połączone z wyciągnięciem kończyn), zamykanie, wyciąganie, opadanie itd.

Sposoby zmiany kształtu

Opisują relacje pomiędzy ciałem i przestrzenią, sposób w jaki ciało oddziałuje na przestrzeń:

1. Przepływ kształtu
Opisuje relację ciała nie tyle do przestrzeni co do samego siebie (pocieranie się ,trzęsienie się)
2. Kierunkowe
Opisuje sytuacje kiedy ciało lub części ciała jest skierowana w jakąś część przestrzeni (uderzenie ręką, machanie rakieta tenisową)
3. Rzeźbienie
Z tą relacją mamy do czynienia gdy ciało w 3 wymiarach aktywnie oddziałuje na przestrzeń (ugniatanie ciasta, wyżynanie ręcznika)

Przestrzeń

Wiele z zagadnień LMA było w pełni rozwijane dopiero przez uczniów Labana, jednak jego praca nad Przestrzenią jest największym wkładem w LMA. Tak jak w muzyce uznaje się pewne schematy dźwięków za atrakcyjne i harmoniczne, tak i w ruchu doszukiwał się on harmonii. Eksperymentował z przestrzenią analizując zakres ruchu człowieka i wpisując go w struktury krystaliczne i bryły platońskie (czworościan, sześciąt, ośmiościan, dwunastościan, dwudziestościan). Budował w tym celu wielowymiarowe bryły przestrzenne w których umieszczał tancerzy, tak by namacalnie mogli poruszać się po danym modelu przestrzeni. W ramach danego modelu budował i ćwiczył wraz z uczniami nowe sekwencje ruchów.

Laban w swojej pracy używał pojęcia kinesfery (kinesphere) – ogólnie mówiąc, jest to przestrzeń wokół tancerza, która leży w jego zasięgu – pole jego ruchowego działania. Istotną rzeczą jest podejście do kinesfery, jej postrzeganie. Można ją postrzegać jako daleką (wymagającą sięgania) lub bliską (tuż przy ciele), można w niej myślowo zainstalować punkty, linie, kształty, figury i bryły z którymi można wejść w interakcję. Zalicza się do niej również przestrzeń zajmowaną w danym momencie przez nasze ciało (jeżeli cofnę ramię, mogę wypełnić powstałą przestrzeń ręką). Kinesfera przemieszcza się wraz z ruchem tancerza. Ćwiczenia ze świadomością własnej kinesfery dają niezwykle możliwości odkrywania nowych miejsc w przestrzeni, pozwalają nadać pewną wymyśloną strukturę nieskończonej przestrzeni będącej w naszym zasięgu. Ruchy człowieka poruszającego się po dobrze zdefiniowanej w przestrzeni strukturze, po konkretnej trajektorii nabierają czystości, precyzji i pewności.

Istotnym elementem jest postrzeganie przestrzennych relacji pomiędzy ludźmi. Z jednej strony można je traktować jako relacje czysto geometryczne – stoimy naprzeciw siebie, plecami do siebie. Z drugiej zaś strony, te same relacje geometryczne w ujęciu międzyludzkim mają inną wymowę – stoimy naprzeciw siebie patrząc sobie w oczy, plecami do siebie wzajemnie się podpierając.

Podsumowanie

Zrozumienie elementów tworzących LMA pozwala na:

- Zrozumienie ruchu jako całości
- Określenie i analizę różnych parametrów ruchu
- Zrozumienie przeplotu pomiędzy elementami Ciała, Wyśiłku, Kształtu i Przestrzeni
- Zrozumienie ekspresyjnego znaczenia ruchu
- Porozumiewanie się jasnym językiem
- Wspieranie wyborów choreograficznych
- Odkrywanie szerokiego zakresu możliwości i umiejętności ruchowych
- Zwiększenie różnorodności
- Tworzenie nowych fraz ruchowych