

## **Rudolf Laban**

Rudolf Laban blev født i Bratislava i 1879. Hans tilgang til krop og bevægelse var baseret på den naturlige krops bevægelser i hverdagssammenhænge. Hans forskellige erfaringer som kunstner, kunstmaler, danser, koreograf og underviser udgjorde hans baggrund for at arbejde med menneskekroppens bevægelsesmønstre, og han skabte med tiden egne bevægelsesakademier.<sup>1</sup> Han var således meget optaget af bevægelse og på hvilken måde, man kunne karakterisere bevægelser. Som følge heraf udarbejdede han et bevægelsessprog, der kan bruges som værktøj til at analysere de kropslige bevægelser.

..

Labans bevægelsessprog tog udgangspunkt i det såkaldte **BESS**-koncept;

**Body/krop:** Bevægelsens kropslighed; hvad bevæges? Hvor starter bevægelsen? – *centralt/distalt? Isoleret/helkropsbevægelse?*

**Effort/dynamisk udtryk:** bevægelsernes dynamiske udtryk i forhold til faktorerne; *tid, rum, vægt og flow*. Se uddybning næste side.

..

**Shape/form:** Bevægelsens formændring. Kan handle om den måde kroppen bevæger sig på i rummet; *bløde bevægelsesspor* (som svingende bevægelser) eller mere *kantede bevægelsesspor* (som f.eks. karate). Det kan også handle om *kroppens plastiske former*; pind, bold, væg eller skrueform. Sluttelig kan man også tale om *positiv og negativ form*, hvor positiv form er det rum, som kropsformen optager, mens negativ form er det rum, som ikke er fyldt ud af kroppen.

---

<sup>1</sup> Man kan i dag få en uddannelse i Labans bevægelseslære i New York.

**Space/rum:** Bevægelsens kvantitative rumlighed. Ifølge Laban taler man om *det generelle rum*; hvordan man bevæger sig i rummet og *det personlige rum*; det rum, som er indenfor rækkevidde uden at flytte fødderne. En anden måde at arbejde med rum på er at arbejde med forskellige planer og bevægelsesniveauer - f.eks. de tre niveauer;

- 1) Dybt niveau (f.eks. bevægelser liggende på gulvet)
- 2) Mellem niveau (bevægelser omkring personens center)
- 3) Højt niveau (øvelser på tå eller så højt, som man kan række)

### **Uddybelse af "Effort":**

**Effort/dynamisk udtryk** kan betegnes som den indre tilskyndelse, der ligger bag bevægelsen, og som kommer til syne i bevægelsens dynamiske udtryk i forhold til faktorerne; vægt, flow, tid og rum.

*Rum* - kan bruges til, hvordan man forholder sig i rummet. Man kan bruge rummet meget direkte og fokuseret eller indirekte og ufokuseret.

*Tiden* - kan bruges pludseligt, dvs. med hurtige hastighedsændringer i selve bevægelsen, eller bevægelsen kan foregå langstrakt, i samme hastighed og uden de pludselige ryk

*Flow* - beskriver bevægelsesrytmen. Bevægelsen kan foregå uden kontrol og styring og dermed være i en form for frit flow. Modsat kan bevægelsen også foregå kontrolleret, så den kan stoppes på ethvert tidspunkt = bunden flow

*Vægt* - hvis bevægelsen udføres med stærk tyngde, stor kraft og tunge bevægelser taler man om stærk vægt. Det modsatte er lethed og dermed let vægt.

### **Kilder:**

Maletiv, V. (1998) "Laban Movement Analysis"

Susanne Ravn (2001) "Med kroppen som materiale"