

TEKST: Rudolf Labans bevægelseslære, BESS-konceptet

Skrevet på baggrund af bogen: "Med kroppen som materiale" af Susanne Ravn (2000)

Rudolf Laban

Rudolf von Laban (1879-1958) var slovakisk danser og koreograf inden for moderne dans. I bogen "Med kroppen som materiale" beskriver Susanne Ravn, hvordan Rudolf von Laban (1879-1958) arbejdede med at udvikle en bevægelseslære, der kunne bruges til at forstå og analysere alle former for bevægelse. I stedet for at fastholde sig til bestemte teknikker, som fx i ballet, ville Laban skabe et redskab, hvor den enkelte selv kunne udforske sin egen bevægelsespraksis. Dette redskab kaldes BESS, og står for Body, Effort, Space og Shape. BESS giver os et fælles sprog til at beskrive og analysere bevægelse – både vores egen og andres.

Body / Krop

Body handler om kropsbevidsthed i bevægelserne. Hvilke dele af kroppen er i bevægelse – og hvordan hænger de sammen? Er det totalbevægelser, hvor hele kroppen arbejder på én gang, eller isolerede bevægelser, hvor kun én kropsdel er aktiv? Foregår bevægelserne samtidig eller som en bølge igennem kroppen?

Body handler desuden om rytmisk forståelse. Dvs. at kunne bevæge sig i takt til musik og skabe en kropslig fornemmelse af tid.

Effort / Bevægelses kvalitet

Effort beskriver dynamikken og kvaliteten i en bevægelse. Er den kraftfuld eller let? Hurtig eller langsom? Blød eller hård?

Effort hjælper os til at forstå, at den samme bevægelse kan få vidt forskelligt udtryk, alt efter hvor meget kraft, vægt, flow og tid der lægges i den. Der kan altså arbejdes med **tid** (fx langsomme, hurtige, accelererende bevægelser eller stop/breaks), **vægt** (fx kraftfulde, spændte, stærke, lette, afspændte eller svage bevægelser) og **flow** (fx øvelserne er frie og impulsive, eller bundede i et mere fastlagt bevægemønster)

Space / Rum

Space handler om, hvordan vi bruger rummet. Space kan deles op i det personlige rum og det generelle rum. **Det personlige rum** er det rum lige omkring kroppen, som man kan række ud i med arme og ben, uden at flytte fødderne fra gulvet. Man kan bevæge sig op og ned i det personlige rum og dermed arbejde i forskellige planer: Det dybe plan i gulvniveau, mellem plan eller det høje plan, hvor der kan rækkes opad eller sættes af fra gulvet i et hop. **Det generelle rum** er bevægelsernes retning i lokalet, altså hvor man bevæger sig hen i rummet. Det kan fx være bevægelser frem, tilbage, i diagonalen, til siderne, cirkulære bevægelsesretninger osv. Man har altid det personlige rum med sig, når man bevæger sig i det generelle rum.

Shape / Form

Shape handler om kroppens form og ifølge Laban, er bevægelser en formforandring: Hvordan ændrer kroppen form, fx fra åben til lukket, og fra rund til kantet? Hvilke 'usynlige' bevægelsesspor efterlades i rummet undervejs i kroppens formændring? Desuden kan der form skabes i samspillet med andre via relations bevidsthed. Hvordan skabes mønstre og relationer, når man bevæger sig med andre? Her kan arbejdes med spejling, kanon, kontraster eller synkrone bevægelser; både parvist og i en gruppe.

Hvorfor arbejde med BESS?

Labans BESS-koncept kan bruges til at udvikle sin egen koreografi. For at en koreografi bliver seværdig og spændende er det en fordel at bruge varierede bevægelsesudtryk. Man kan fx variere ved at arbejde i alle tre planer, lave både kraftfulde og bløde bevægelser, arbejde individuelt og sammen med andre, bevæge sig forskelligt i rummet osv. BESS-konceptet kan også bruges, når du skal vurdere andres bevægelser/koreografier og give feedback, idet vi nu har et fælles sprog til analyse af bevægelser.

BESS Skema (udviklet af Katrine Andersen, Zahles Gymnasieskole):

