

Laban Movement Analysis.¹

Una eina per a la teoria i la pràctica del moviment

Agustí Ros

Parlar del moviment és com parlar d'allò que ens diferencia de les coses inanimades. Al cos humà li és estranya la immobilitat. Vivim constantment en moviment per assolir les nostres necessitats tal com deia Laban «Man moves in order to satisfy a need. He aims by his movement at something of value to him».²

Però com arribem a ser-ne conscients? Fonamentalment pels sentits del tacte i de la vista i per l'esquema mental que es configura en el nostre cervell en forma de patrons neuromusculars. També la reflexió i el pensament sobre el fenomen del moviment acaben per articular un tot que permet fer-nos-en una representació global.

El fenomen del moviment ha estat tractat al llarg de la història del pensament per filòsofs, pensadors, astrònoms, teòlegs i físics. Posem per cas Heràclit, Plató, Aristòtil, Ptolomeu, Copèrnic, Tomàs d'Aquino, Galileu, Newton, Einstein, Merlau Ponty, entre d'altres. La visió del moviment segons l'etapa històrica ha afectat d'una manera decisiva la concepció del món.

La teoria de Laban recollida en la seva globalitat pels seus deixebles, en el *Laban Movement Analysis (LMA)*, és una eina poderosa per analitzar i comprendre el moviment, per aprofundir les nostres reaccions en la interacció constant amb l'entorn, així com també per a la seva pràctica.

L'estructura del nostre cos està feta per moure'ns. Els ossos, els músculs, els tendons, els nervis, etc s'articulen entre ells com una gran varietat de palanques. No obstant, de quina manera es connecten? Quina és l'organització corporal? Quins són els esquemes de funcionament? Amb quina qualitat de moviment agafem un llapis o enroquem un tirabuixó en el tap de l'ampolla de vi? Quina forma pren el cos quan ens movem per abraçar algú? Quina direcció pren el braç per agafar una maleta del terra?

1. <http://upload.wikimedia.org>

2. «L'home es mou per satisfer una necessitat. Amb el seu moviment, té per objectiu trobar alguna cosa de valor per a ell mateix». LABAN, *The Mastery of Movement*, (1988) Plymouth, Northcote House.

El *Laban Movement Analysis (LMA)* és un llenguatge per entendre, observar, descriure i anotar totes les formes de moviment. A partir de les bases teòriques creades per Rudolf Laban com foren la *Kinetography/Labanotation*: notació del moviment; l'*Effort Shape*: estudi de la dinàmica del moviment, i el *Choreutics*: estudi de l'espai. Els deixebles de Laban van aprofundir i ampliar molts dels conceptes creats per ell. En destaquen les figures d'Irmgard Bartenieff i Warren Lamb.

El *Laban Movement Analysis (LMA)* és un sistema capaç de descriure les connexions del cos, la dinàmica del moviment produït per l'esforç muscular, la forma, la interpretació i la documentació del moviment humà.

És una eina usada per ballarins, atletes, fisioterapeutes i és un dels sistemes més usats en l'anàlisi del moviment del cos humà d'una manera parcial o global.

Estès pel treball de Irmgard Bartenieff, el sistema és conegut també com a *Laban/Bartenieff Movement Analysis* o *Laban Movement Studies*. Hi comprèn:

Bartenieff Fundamentals

1. Laban Movement Analysis
2. Anatomia i Kinesiologia
3. Kinetography/Labanotation

El *Laban Movement Analysis (LMA)* té quatre categories.

1. Cos

Aquesta categoria descriu les característiques físiques del moviment del cos humà. És la responsable de la descripció de les parts del cos en moviment: quines parts estan connectades, quines parts estan influenciades per d'altres així com els principis generals sobre l'organització del cos.

La majoria d'aquestes categories no van ser desenvolupades pel mateix Laban, però sí que van ser determinades pels seus estudiants. El treball d'Irmgard Bartenieff va ser decisiu en la creació d'aquesta categoria.

S'hi inclouen encara diverses subcategories:

1. Iniciació del moviment començant des d'una part específica del cos (conduccions).
2. Connexió entre les diferents parts del cos.
3. Seqüenciació del moviment entre les parts del cos.

4. Esquemes d'organització del cos i de la seva connectivitat, anomenat també *Patterns of Total Body Connectivity*, *Developmental Movement Patterns*, o *Neuromuscular Patterns*.

Seguint els principis generals d'organització corporal es pot veure com la iniciació del moviment és un concepte que explica l'encadenament de parts del cos que es posen en funcionament quan responen a un determinat estímul. Moltes vegades quan agafem un objecte, és la mà qui pren la iniciativa i la resta del cos segueix. No obstant la conducció implica que les parts del cos estan connectades entre elles.

En aquestes conduccions és possible descobrir patrons d'organització corporal. Peggy Hackney³ que ha recollit el treball d'Irmgard Bartenieff, planteja les connexions fonamentals següents: connexió respiratòria (interior, intercel·lular), connexió centre-extremitats (radial, del centre cap a les extremitats), connexió cap-sacre (a través de la flexibilitat de la columna vertebral), connexió dalt-baix (homòloga, del cap i peus), connexió entre parts del mateix costat (homolateral), connexió creuada lateral (contra lateral, oposició).⁴

2. Esforç

Esforç, o allò que Laban havia descrit com a dinàmica del moviment, és un sistema per observar, analitzar i entendre les qualitats més subtils respecte a la intenció interior del moviment. Laban va definir quatre factors que són sempre presents en tot moviment. Els factors són: temps, pes, espai i flux. A cada factor corresponen dues polaritats. El sistema, definit així, és força eficaç ja que és capaç de valorar el grau de qualitat del factor.

Les polaritats són:⁵

Temps: sobtat / sostingut

Pes: fort / suau

3. Peggy Hackney va ser convidada a l'Institut del Teatre per fer un curs sobre les connexions corporals, el setembre del 2006.

4. HACKNEY: *Making connections, total body integration through Bartenieff Fundamentals*. Nova York: Routledge, 2002.

5. La traducció dels termes anglesos a les llengües llatines, sovint no s'han ajustat gaire a l'original. Per aquest motiu tradueixo al català a partir de la traducció al francès. Vegeu LABAN: *La maîtrise du mouvement*. Arles: Actes Sud, 1994.

Espai: directe / flexible

Flux: controlat /lliure

El *temps* és el factor que descriu la nostra actitud interior respecte a la durada o la continuació del moviment. Les qualitats són les de sobtat (urgència, sorpresa), i sostingut (allargament, continuïtat, persistència).

El *pes* mostra l'actitud interior del qui es mou amb la gravetat o contra. No es tracta de mesurar el pes en termes quantitativus sinó qualitativus. Les qualitats són les de ferm (fort, resistent) o bé suau (delicat, lleuger).

L'*espai* descriu l'actitud interior del qui es mou envers l'entorn. Les qualitats de l'espai són les de directe (direcció rectilínia), o bé flexible (direcció ondulada).

El *flux*, és el responsable de la continuïtat dels moviments. Sense el flux, els moviments contindrien simples indicacions de l'esforç. Les qualitats del flux són controlat (tens) o bé lliure (fluid, relaxat).

Sorgeixen així diverses possibilitats de catalogar la qualitat de l'esforç segons la combinació dels elements.

Tot moviment es produeix amb els quatre factors però sovint n'hi ha un o varis que hi tenen més relleu.

Quan l'esforç és producte d'una combinació de dos factors s'anomena «estat» (*state*). Aquesta categoria és molt comuna en el moviment quotidià. Se'n consideren sis caràcters: *despert* i *somidor*; *llunyà* i *proper*, i *estable* i *mòbil*.

Quan l'esforç és producte de tres factors es tracta d'«elements motors»⁶ (*drive*). Els elements motors produeixen estats altament expressius. Es consideren quatre categories d'estats: *acció*, *apassionat*, *embruixat* i *visionari*.

Els «elements motors de l'acció» (*action drive*) donen peu als famosos vuit esforços producte dels tres factors (temps, pes i espai) i s'anomenen: picar, fuetejar, picar lleugerament, sacsejar, prémer, retòrcer, relliscar i flotar.⁷

Els «elements motors de l'apassionat» (*passion drive*), és la combinació dels factors del temps, pes i flux.

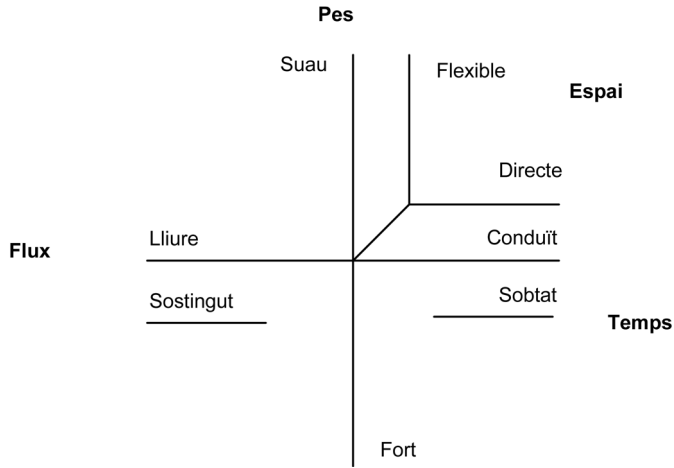
Els «elements motors de l'embuixat» (*spell drive*) és la combinació del pes, espai i flux.

Els «elements motors del visionari» (*vision drive*) és la combinació del temps, espai i flux.

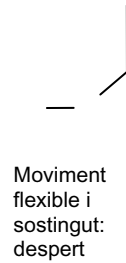
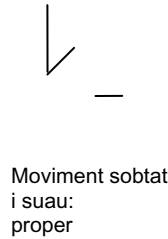
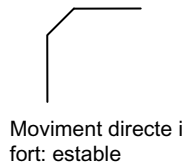
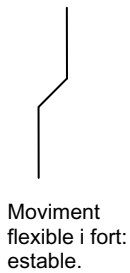
És conegut el gràfic creat per Laban per explicar la teoria de l'esforç:

6. Vegeu nota 5.

7. Ídem.



A cada una de les combinacions els correspon un gràfic determinat. Per exemple els gràfics de dos factors o estats:



Les accions de l'esforç han estat usades extensivament en moltes escoles de teatre i dansa, a fi de formar l'habilitat de canviar ràpidament entre les manifestacions físiques de l'emoció. El procés es basa en desenvolupar una acció física amb la característica corresponent per així ser receptiu al tipus d'emoció que genera. La possibilitat de seguir un guió a partir de considerar les qualitats contràries de cada un dels factors, facilita la mesura de l'esforç muscular i en conseqüència el canvi d'emoció mitjançant el canvi de l'activitat física. Aquest procés genera un canvi de color en el moviment.

3. Forma

Així com la categoria del cos és responsable de les parts del cos i de les connexions internes, també és possible parlar de la manera com el cos canvia de forma durant el moviment. La categoria de l'anàlisi de la forma té a veure

amb aquesta qüestió. La forma, mostra el cos quan aquest adopta una o altra posició. Les qualitats de la forma, descriuen la manera com el cos canvia (d'una manera activa) cap a algun punt de l'espai. Es poden descriure d'una manera senzilla els termes que fan referència a les accions específiques del canvi com ara obrir (extensió, ampliar) o tancar (flexió, reduir). Hi ha termes més específics com ara: alçar-se/enfonsar-se, estendre's/flexionar-se, envoltar/retrocedir.⁸

A la categoria de la forma s'inclouen diferents subcategories:

Figura

Descriu les posicions estàtiques que el cos pot adoptar. Aquestes posicions segons si són d'una, dues o tres dimensions són catalogades com a forma llapis, forma paret o forma bola. El cos pot transitar d'una forma a l'altra, estirant-se o encongint-se, a la vegada que crea espais buits entre les seves parts.

Es pot descriure la figura a partir de la manera com canviem d'una a l'altra. Aquests canvis tenen a veure amb la manera amb què el cos interactua amb l'entorn. És el que s'anomena «modes de canvi de figura». N'hi ha tres.

– Figura *flux*

Representa la relació del cos amb ell mateix. Són figures que varien amb la simple acció del respirar, o bé a partir del plegar i desplegar els membres del cos. Poden ser moviments d'accions quotidianes com encongir-se, tremolar, fregar-se, estirar-se, etc. Són figures que tenen a veure amb un mateix i no amb l'entorn.

– Figura *direccional*

Representa un tipus de figura, en què el cos es dirigeix cap a alguna part de l'entorn seguint una direcció determinada, amb la intenció d'arribar a una destinació. Aquesta categoria es divideix en: figura direccional de radi (punxar, assenyalar, etc.) i figura direccional d'arc (balancejar una raqueta de tennis, fer esgrima). Les diferències entre aquestes dues categories rau en la forma del trajecte que fa la part del cos a l'aire. En el primer cas el trajecte és

8. La dansa moderna localitzava un punt del cos com a suport del canvi de la figura. Aquest lloc era el tors que suporta els moviments de la resta del cos. El tors era considerat com la part central on s'insereixen els membres superior i inferiors. Això es veu clarament en les tècniques de dansa moderna de Doris Humphrey, Mary Wigman, Martha Graham, José Limon, Karin Waener, entre d'altres.

clarament recte. En el segon cas és corbat. Els trajectes en l'espai van ser anomenats per Laban *formes-traç*.

– Figura *modelada*

Representa la relació en la qual el volum del cos interacciona activament amb les tres dimensions i amb l'entorn. Un exemple pot ser pastar la massa de pa o escórrer una tovallola. En aquesta categoria el moviment fa canviar la figura del cos sense una destinació concreta. El cos va passant d'una forma a l'altra com si esculpís l'espai. Podem observar com les mans en pastar la massa del pa, van canviant de forma. En aquest cas el moviment no busca una destinació, sinó que l'objectiu està en el procés.

Amb termes *labanians*, es parla de *motion* en contraposició a *destination*. La distinció radica en la definició del mode com el moviment s'executa, ja sigui en funció del procés *moció*,⁹ o de l'objectiu final *destinació*.

4. Espai

Una de les principals contribucions de Laban al *Laban Movement Analysis* és l'anàlisi de l'espai. Aquesta categoria inclou el moviment del cos en connexió amb l'entorn: esquemes espacials, recorreguts i línies de tensió espacial.

El trajecte que realitza el cos o una part del cos a l'aire, són línies de tensió que si bé estan en el pensament de l'executor també poden estar en la de l'espectador. Tanmateix són recorreguts inexistents. Apareixen a la ment de l'espectador gràcies a la memòria. Quan el trajecte ha estat realitzat per un mòbil, aquest ha deixat d'existir. El trajecte, com el moviment, només existeix en el present.

Per descriure els trajectes, Laban defineix una sèrie de figures geomètriques al voltant del cos humà, basades en formes cristal·logràfiques dels sòlids platònics: l'octaedre, el cub, l'icosaedre i l'esfera.

Així assenyala una sèrie de punts coincidents amb els vèrtexs dels cossos. La xarxa de punts organitzats successivament fan de referents de la forma dels *traç-forma*.

En organitzar el moviment en funció dels punts situats a l'entorn del cos humà, Laban considera que la forma del *traç-forma* és forçosament harmònica, plaent i té efectes terapèutics pel cos ja que els vèrtexs dels cossos platònics són equidistants.

9. «Moció: acció de canviar de lloc o posició (oposat a repòs)», *Diccionari de la Llengua Catalana*, Institut d'Estudis Catalans, Barcelona, Ed. 62, 1995.

No només això, sinó que la successió de punts pot ser entesa com una escala musical. Considerant una escala de vint-i-set punts, el cos pot moure's d'una manera refinada seguint patrons específics com és el cas de l'escala dimensional inscrita en un octaedre, o bé les escales A o B inscrites en un icosaedre.

L'abstracció i la profunditat teòrica d'aquesta part dels sistema *LMA*, és considerada molt més gran que la resta.

En aquesta categoria apareixen, doncs, els conceptes de *kinesfera*, que és la suma de tots els punts i que forma una àrea volumètrica dins la qual el cos es mou.

La teoria de l'espai es fonamenta en l'organització de la forma dels traços en l'espai de les parts del cos en moviment. Segons si els *traç-forma* són rectes o corbats, van cap endarrere, o cap a la dreta-baix, per exemple, l'expressió del moviment serà diferent.

Catherine Allard diu que el moviment és com si els dits dels peus i de les mans del ballarí fossin pinzells que pintessin en l'espai.

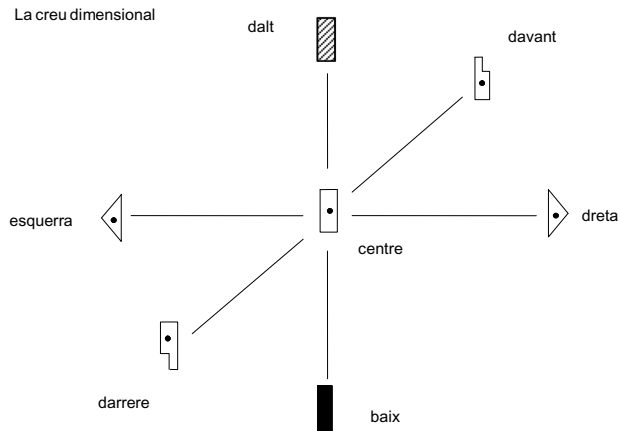
Són aquestes pinzellades les que configuren la forma del moviment (*traç-forma*).

La forma del *traç-forma*, però, és efímera ja que només existeix en la intenció de qui l'executa i en la memòria de qui ho mira. És per això que l'executant necessita imprimir una intenció o caràcter determinat (esforç, dinàmica), a fi que el moviment quedi dibuixat en l'espai, com a mínim durant una fracció mínima de temps perquè sigui recordada.

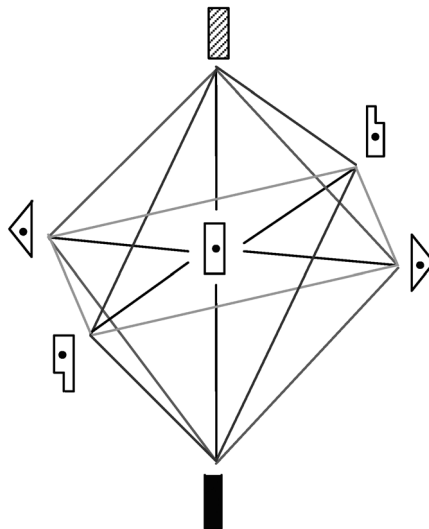
L'associació de la teoria de l'esforç amb la teoria de la *kinesfera*, dóna com a resultat la *dinamosfera*, que és el conjunt de totes les dinàmiques possibles de l'esforç muscular d'acord amb les direccions en l'espai. A cada esforç li correspon una direcció afí.

Per arribar a estructurar la *kinesfera* Laban comença per definir la creu dimensional, en la qual tres eixos conflueixen en un punt i que coincideix amb el centre del cos. Aquesta creu està formada per tres dimensions: dalt-baix, dreta-esquerra, davant-darrere.¹⁰

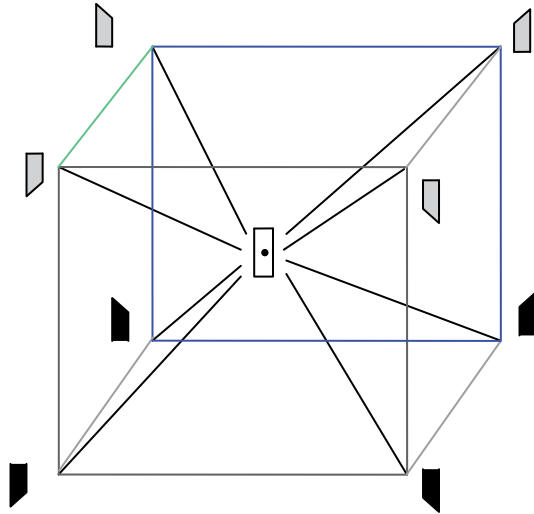
10. A cada direcció li correspon una forma pictòrica que apunta cap a la direcció a la qual fa referència.



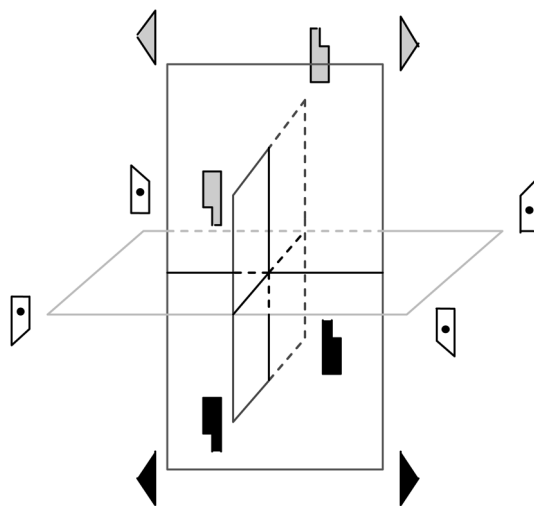
Si s'uneixen els sis punts, s'obté un primer cos platònic: l'octaedre. La unió dels punts ens dóna els recorreguts en l'espai que poden ser recorreguts que passin pel centre (moviment central) o per la perifèria (moviment perifèric).



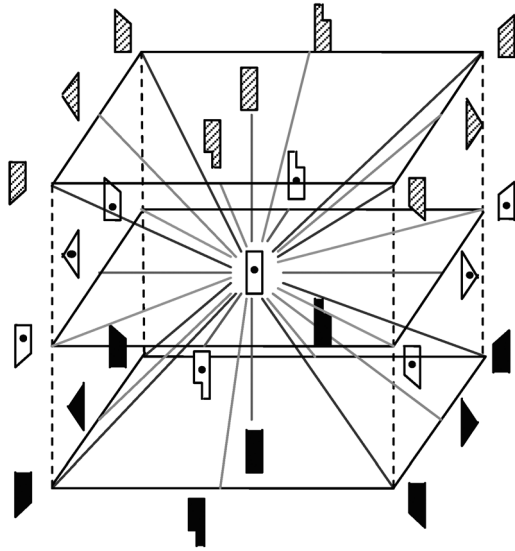
De la mateixa manera, si imaginem els eixos que, passant pel centre del cos, s'inclinen cap als vèrtexs d'un cub imaginari que conté el cos i fem que els moviments tinguin aquesta direcció podrem construir un tipus de moviment menys estable que l'anterior:



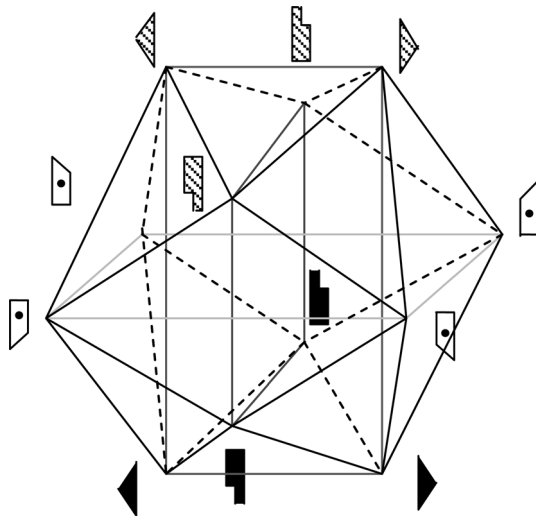
Si a partir dels tres eixos inicials imaginem que hi passen tres plans (vertical, sagital i horitzontal), i que són els referents dels moviments bidimensionals (paret), n'obtidrem una sèrie de punts nous que podrem afegir als punts que ja teníem:



Ajuntant tots els punts: els set de la creu dimensional, els nou del cub, i els tretze dels tres plans, arribem a sumar un total de vint-i-set punts que formen el cub següent:



Finalment escollint aquells punts que conformen l'icosaedre, tindrem el dibuix següent:



A tall d'exemple, si imaginem una seqüència que segueix els punts de l'icosaedre, podem tenir el següent:



Aquests serien els punts per on transcorreria el *traç-forma* del moviment als quals caldria sumar els esforços dinàmics afins, per tal de crear la seqüència amb les qualitats corresponents.

Conclusió

En un moment de replantejament dels Estudis Superiors de Dansa de l'Estat espanyol, de canvi del pla d'estudis per adequar-nos a la confluència europea, em sembla important no perdre de vista el *Laban Movement Analysis (LMA)* com a pedra de toc. El *Laban Movement Analysis (LMA)*, és una eina teòrica i pràctica que permet abordar la qüestió del moviment des de múltiples facetes. Sabem que una de les característiques dels ensenyaments artístics és l'equilibri entre la teoria i la pràctica. El sistema d'anàlisi del moviment segons Laban, ens ofereix i potencia aquesta doble opció. No és en va que en algunes escoles superiors de dansa hagin adoptat el sistema amb resultats òptims des del punt de vista pedagògic, interpretatiu i creatiu.

Són moltes les referències directes o indirectes al *Laban Movement Analysis (LMA)*. Són molts els fragments teòrics que es fan servir en els àmbits on el moviment és l'objecte d'estudi. Són moltes les persones com ara actors, ballarins, coreògrafs, mestres de dansa, mestres d'expressió corporal, preparadors físics que han adoptat els seus conceptes teòrics i que no han deixat de trobar-hi noves aplicacions i nous mètodes. La teoria de Laban reunida en el *Laban Movement Analysis (LMA)* ha sabut inspirar a especialistes i a més profans. Per què no dotar els Estudis Superiors de Dansa d'una pedra fonamental que aglutini sense embuts tots els fragments teòrics de Laban escampats dins del nostre entorn educatiu com ho és el *LMA*?

El sistema, lluny de tancar-se en una visió monolítica, unilateral, propicia un diàleg obert i transversal entre tècniques, disciplines, estils, mètodes, processos compositius i processos d'ensenyament basats en el moviment. Gràcies a les categories definides en la *Kinetografia/Labanotation* (escriptura del moviment), en la teoria del cos, en la teoria dels esforços, en la teoria de la forma i en la teoria de l'espai, el sistema d'anàlisi es fa útil per la seva versatilitat.

El moviment, com que és una matèria efímera, és difícil dotar-lo d'unes categories que el puguin definir en tota la seva complexitat. Sovint s'escapa a un estudi analític.

L'anàlisi del moviment (*LMA*) obre la porta per observar-lo amb mirada científica. Els conceptes que s'hi fan servir s'adapten amb amplitud de criteris a qualsevol tècnica o estil.

En prendre com a objecte d'estudi el moviment del cos humà i no la dansa, la coreografia, el ballet o el ball (termes massa particulars), és a dir: el material sobre el qual treballa la dansa; s'obre una perspectiva transversal que ajuda a trobar els denominadors comuns de les tècniques o estils, ja siguin propis o genèrics, així com les propietats de cada un d'ells. De la mateixa manera com la música és el territori del so, la pintura del color i la forma de l'escultura; el moviment marca el territori de la dansa i totes aquelles disciplines artístiques o científiques que tenen a veure amb el moviment.

El *Laban Movement Analysis (LMA)* no és una tècnica determinada, com tampoc un estil. Mitjançant l'anàlisi es busca explicar el fenomen del moviment. Els encadenaments lògics que es deriven d'aquest procés metòdic, són aplicables a qualsevol territori on el moviment hi és present. No obstant, lluny de cercar una posició dogmàtica o universal, les categories de pensament generades pel *Laban Movement Analysis (LMA)* no deixen d'inspirar i fecundar noves aplicacions del sistema. No és un camp de treball exclusiu, sinó que obre opcions a múltiples perspectives.

El programa del *Laban Movement Analysis (LMA)* és senzill: crea una taxonomia del moviment a partir de l'observació sistemàtica i d'aquesta manera idea les categories que se'n dedueixen. A partir d'aquí, l'aplicació dels conceptes genera una anàlisi que en revela el major nombre possible d'aspectes i endega amb facilitat una línia de treball basada en la pràctica. Un cop feta la dissecció del moviment, com que s'hi revelen els elements i les connexions, es poden desenvolupar noves tècniques, nous estils o noves línies de recerca ja sigui en la dansa, en el teatre, la música, la robòtica, la *kinesiologia*, l'esport, la creació cinètica, l'animàtica, el cinema, etc.

Cada un dels camps del *Laban Movement Analysis (LMA)* pot donar peu a un programa d'estudis capaç d'alimentar un treball en profunditat, basat en la teoria i la pràctica, en el diàleg permanent amb d'altres matèries afins.

Bibliografia

- DELL, Cecily: *A primer for movement description*. Nova York: Dance Notation Bureau, 1977.
- *Space Harmony*. Nova York: Dance Notation Bureau, 1977.
- HACKNEY, Peggy: *Making Connections Total body integration trough Barteneff Fundamentals*. Nova York: Routledge, 2002.
- LABAN, Rudolf: *The Mastery of Movement*. Plymouth Northcote House, 1988.
- *La maîtrise du mouvement*, Arles: Actes Sud, 1994.
- *Choreutics*, Londres: MacDonald & Evans, 1966.
- CASCIERO, Thomas: *Laban Movement for the actor*. Baltimore: Towson University, 1998.

