

## Expresivita pohybu cez Labanova Effort Theory 1

sprievodný text k video ukážke

<https://youtu.be/Xhw8dSeKGBs>

Schopnosť ovládať svoje telo v pohybe trénujú tanečníci i herci prostredníctvom rozličných praktík pohybového tréningu. Ten sa zameriava predovšetkým na zvládnutie „technických“ parametrov či štýlotvorných prvkov rôznych tanečných a pohybových štýlov či hereckých techník. Využitie Labanovej Effort Theory ponúka možnosť rozvíjať širokú škálu expresivity pohybu. Vyučuje sa vo vzdelávacích inštitúciách predovšetkým v Anglicku, USA a Južnej Amerike. Ide o tréning zvyšovania citlivosti vnímania kvalitatívnych vlastností pohybu, ktoré sú základom jeho expresívneho využitia v performatívnom umení. Proces pozorovania, analyzovania a rozpoznávania odtieňov kvalitatívnych vlastností pohybu a hlasu podopretý využívaním Labanových teoretických konceptov umožňuje intuitívne rozlišovanie cielene a kreatívne rozvíjať. Pomocou Labanových konceptov sa tanečník či herec učí lepšie sa orientovať v premenlivosti a prchavosti pohybového a hlasového prejavu, čo veľmi pomáha v procese zámerného stelesňovania určitých expresívnych kvalít pohybu a hlasu a zvyšuje precíznosť tanečného a hereckého prejavu.

Základom praktického výskumu je oboznámenie sa s teoretickými konceptmi pomocou ich stelesnenia, teda transformovaním myšlienky, pocitu a predstavy do telesnej akcie.

### Pojem „effort“ a štyri hlavné pohybové faktory

Pojem *effort* Laban chápal v zmysle základného predpokladu uskutočnenia pohybu – ako energetický výdaj nevyhnutný na uskutočnenie pohybu.

V bežnom živote máme pojem *úsilie* spojený s námahou, ktorá stojí za každou realizáciou nejakého zámeru alebo za dosiahnutím určitého cieľa. Často hodnotíme dosiahnuté výsledky podľa toho, či nás stoja veľa alebo málo námahy, naopak, niekedy si tento aspekt našej činnosti vôbec neuvedomujeme až do chvíle, keď pocítíme únavu. Laban chápal úsilie nielen v zmysle fyzických, ale aj mentálnych výkonov.

*„Význam slova úsilie nezahŕňa iba neobvyklé a prehnané formy vynaloženého úsilia, ale samotný fakt výdaja energie. Aj najnepatrnejšia námaha si vyžaduje určité úsilie.“* (Laban, *The Mastery of Movement*, s. 169)

*„Úsilie je súčasťou každého pohybu: spôsobuje pohyb a zároveň je nepretržitým aspektom každého pohybu.“* (Evan, Sagovsky: *Laban's Efforts in Action*, s. 26)

Effort ako základný predpoklad pohybu je nielen motorom pohybu, ale určuje aj rôzne VLASTNOSTI POHYBU. Kvalitu nasadenia sily v pohybe v každodennom živote automaticky prispôbujeme tomu, s akým predmetom manipulujeme. Kvalita s akou

narábame s malým a ľahkým predmetom je veľmi odlišná od kvality, s akou narábame s ťažkými alebo veľkými predmetmi. Nasadenie sily potrebnej pri manipulácii s určitým predmetom odhadujeme podľa toho, aký odpor od daného predmetu očakávame. Laban si všimol, že kvalita nasadenia sily do pohybu sa mení aj v závislosti od VZŤAHU, ktorý máme k určitému predmetu/objektu, s ktorým narábame. S ľahkým predmetom narábame oveľa precíznejšie, pokiaľ má pre nás veľkú cenu.

Ako Laban identifikoval tieto rozličné „effort“ kvality? (Pojem effort prekladáme do slovenčiny ako „nastavenie“ sily.)

Pozorovaním pohybu ľudí v rozličných situáciách (každodenných, performatívnych, pracovných) a detailnou analýzou pohybu Laban dospel k rozpoznaniu štyroch dynamických zložiek pohybu, tzv. pohybových faktorov (Motion Factors), ktorých účinky sú kľúčové pri identifikácii dynamickej kvality pohybu. Sú nimi:

**Tiaž,**  
**Čas,**  
**Vzťah k Priestoru a**  
**Plynutie pohybu** (respektíve jeho kontrola).

Tieto štyri pohybové faktory sa prejavujú najvýraznejšie vo svojich maximálnych kontrastoch:

Tiaž: **Silná** ↔ **Ľahká**  
Čas: **Rýchly** ↔ **Zadržavaný**  
Vzťah k Priestoru: **Priamy** ↔ **Nepriamy**  
Plynutie: **Viazané** ↔ **Voľné**

Štyri faktory nasadenia sily môžeme vnímať z hľadiska stupňa:

**tlaku** (tiaž),  
**tempa** (čas),  
**kontroly** (plynutie),  
**zamerania pozornosti v priestore** (vzťah k priestoru).

Rozvíjanie schopnosti porozumieť a osvojiť si kvalitu pohybu prejavujúcich tieto pohybové faktory a ich kombinácie, umožňuje tanečníkom a hercom dostať sa za hranice svojich zaužívaných možností a objaviť širšiu škálu výrazových možností pohybu.

Pri skúmaní jednotlivých kvalít pohybu je veľmi efektívne pracovať s predstavami, ktoré vyjadrujú danú kvalitu a stimulujú k jej stelesneniu.

### **Ľahká Tiaž**

V pohybe prevláda relaxácia svalov. Ak si predstavíme, že sme sa preniesli na Mesiac, kde pôsobí na naše telo menšia gravitácia, môžeme získať pocit celkovej ľahkosti tela, pretože prekonávame oveľa menší odpor. Podobne, si môžeme predstaviť, že sme pierko alebo balón, ktorému stačí k pohybu celkom malý impulz. Pohyb s Ľahkou Tiažou nebýva rýchly, pretože

vyššia rýchlosť si vyžaduje viac svalovej sily (hoci môže ísť len o jemný rozdiel). Ľahká Tiaž inklinuje k smerovaniu pohybu nahor (ľahké látky stúpajú: para, dym, balón).

### **Silná Tiaž**

V kontraste k Ľahkej Tiaži je v pohybe s kvalitou Silnej Tiaže zjavné svalové napätie, akoby sme pri pohybe prekonávali veľký odpor. Pre rýchlejšie pochopenie tejto kvality je vhodné vyskúšať si tlačiť veľmi ťažký predmet, aby sme reálne pocítili odpor, ktorý v pohybe musíme silou svojich svalov prekonávať. Táto kvalita pohybu je náročná – vyžaduje si veľký výdaj energie. Sústredenie sa na prekonávanie odporu (pomáha napríklad predstava, že sa pohybujete v mede alebo tuhnúcom bahne) prirodzene spomaľuje pohyb, ale nie je to nevyhnutné, avšak pri príliš rýchlom pohybe už nedokážeme udržať silné svalové napätie konštantne, čo znamená, že nám bude kolísať, a tak sa v našom pohybe budú objavovať aj momenty Ľahkej Tiaže. Silná Tiaž inklinuje k smerovaniu pohybu nadol, pretože gravitácia podporuje kvalitu Silnej Tiaže.

Pri oboch kvalitách pohybu, kde dominuje faktor Tiaže, je veľmi dôležité pracovať s aktívnym uvedomením si centra tela, pri Ľahkej Tiaži je potrebné ho ustavične nadľahčovať (aby aj dolné končatiny prejavovali kvalitu Ľahkej Tiaže) a pri Silnej Tiaži je potrebné centrum tela cez dolné končatiny uzemňovať (Silná tiaž si vyžaduje aktívne spojenie tela s zemou).

### **Rýchly Čas**

Pohyb s kvalitou Rýchleho Času je krátky, akoby jedna akcia bola prerušovaná a uskutočňoval sa v rýchlom slede viacerých akcií. Akoby pohyb mal začiatok a koniec, ale chýbal mu stred: len čo pohyb začne, hneď sa aj skončí. Táto kvalita dáva pohybu istú nepredvídateľnosť. Rýchly pohyb môže byť cítený ako okamžité uvoľnenie energie s pocitom naliehavosti. Náhle zmeny v pohybe sa môžu javiť aj ako nepokoj. Pri praktizovaní tejto kvality pohybu si môžeme pomôcť tak, že ustavične meníme svoj zámer, akoby nás niečo súrilo vykonať okamžite nový pohyb s iným zámerom.

### **Zadržovaný Čas**

Opakom pohybu s kvalitou Rýchleho Času je nepretržitý pohyb, ktorého zámerom je podržať prítomnú chvíľu, akoby „predĺžiť“ čas. Pohyb s kvalitou Zadržovaného Času možno opísať ako pomalý, pretrvávajúci, predĺžený, plynúci. Pocit z pohybu je postupná zmena z jednej telesnej situácie do druhej a zároveň akoby pohyb nikdy nekončil – akoby nemal začiatok ani koniec, iba stred. Tempo pohybu s kvalitou Zadržovaného Času je konštantné, preto ak začneme pohyb rýchlejšie, musíme toto tempo udržiavať stále rovnaké.

Vnútrotný stimul k faktoru Čas Laban opisoval v dvoch opačných situáciách: v jednej prevláda „boj s časom“ v druhej „oddávanie sa času“. Pokiaľ človek pokojne predlžuje svoje pohyby, znamená to, že sa nemusí ponáhľať, pretože má veľa času. Môže sa doslova kúpať, plávať či dokonca ponárat' v mori času. Podobne si človek, ktorý načerpáva telesnú energiu, „užíva

*svoju váhu a šťastne relaxuje, keď sa ponára do všeobecnej gravitácie prírody“.* (Laban, Lawrence, 1974)

### **Priamy Vzťah k Priestoru**

Faktor Vzťahu k Priestoru ponímal Laban z perspektívy kvality POZORNOSTI pohybujúcej sa osoby k priestoru (a tomu, čo sa v okolitom priestore nachádza). Ide teda, podobne ako pri všetkých dynamických faktoroch, o subjektívny postoj človeka k tomu, aký vzťah vytvára k priestoru, presnejšie k miestam, objektom či osobám v ňom. Vysvetlime si dve kontrastné kvality faktora Vzťahu k Priestoru na príklade z každodenného života. Pokiaľ má človek jasný cieľ, kam sa potrebuje dostať, vyberá si prirodzene priamu dráhu svojho pohybu – z tohto pohľadu sa Priamy vzťah k Priestoru (prejavujúci sa priamočiarym pohybom v priestore) môže chápať ako efektívny. Nepriamy vzťah k Priestoru sa naopak prejavuje v situácii, keď človek nemá presne stanovený cieľ a nepotrebuje sa nikam dostať rýchlo, užíva si samotný pohyb a prirodzene obracia väčšiu pozornosť aj k svojmu okoliu, napríklad pri oddychovej prechádzke mestom či parkom si dáva možnosť vnímať prostredie okolo seba. V takom prípade sa niekam dostane, ale dráha jeho pohybu sa bude rôzne vlniť a kľukatíť podľa toho, čo ho na ceste zaujme. Preto nemôžeme zovšeobecniť, že pohyb s Nepriamym vzťahom k Priestoru je menej efektívny ako pohyb s Priamym vzťahom k Priestoru, hoci dnešný životný štýl k takémuto hodnoteniu inklinuje. Ide jednoducho o dva rozdielne zámery a postoje.

Pri pohybe s Priamym vzťahom k Priestoru je pozornosť nasmerovaná k miestu (bodu v priestore), kam sa chceme dostať. Možno ho preto opísať ako rovný, vedený po priamej dráhe k cieľovému miestu, bez akýchkoľvek odbočiek. Vyjadruje vyhranené využívanie priestoru v pohybe. Tento zámer sa prejavuje aj v pohľade – je zameraný priamo na konkrétne miesto, predmet alebo osobu, ku ktorej pohyb smeruje. Náš pohľad sa správa podobne ako oko kamery pri fókuse na detail: zoomuje na vybrané miesto v priestore.

### **Nepriamy vzťah k Priestoru**

Kvalitu pohybu s Nepriamym vzťahom k Priestoru možno opísať ako kruhovú, vlnivú, plastickú, pôsobí ako „túlanie sa“ v priestore, nie však pasívne, ale naplnené aktívnym zámerom využiť priestor naplno. Pohľad odzrkadľuje túto dynamickú kvalitu rovnakým spôsobom, oči skenujú celý okolitý priestor, ale nefokusujú na žiadne konkrétne miesto či objekt – je to akoby „všeobjímajúci“ pohľad a pohyb, ktorým dokážeme obsiahnuť celý priestor, ale nezameriavame sa na žiadny detail.