

Expresivita pohybu cez Labanova Effort Theory 2

(sprievodný text k video ukázkam na You Tube)

<https://youtu.be/BQNB5fal2M>

Laban zistil, že základné faktory pohybu (tiaž, čas, plynutie a vzťah k priestoru) sa v pohybe rôznym spôsobom navzájom kombinujú, čím vzniká osobitá kvalita pohybu. Zdefinoval kombinácie dvoch faktorov pohybu (nazval ich *stavy*) a tiež kombinácie troch faktorov. Trojkombinácie pohybových faktorov nazval *motivácie* (anglicky *Effort Drives*) a definoval štyri: *Motivácia Akcie*, *Motivácia Vášne*, *Motivácia Vízie*, *Motivácia Kúzla* (anglicky *Action*, *Passion*, *Vision*, *Spell Drive*). *Motivácia Akcie* je kombináciou troch faktorov pohybu: Tiaže, Času a Vzťahu k Priestoru. Laban spozoroval, že tvoria súčasť najmä pracovných pohybov, t. j. praktických pohybov, ktorých účelom je vykonať veľmi presnú pohybovú akciu z hľadiska primeranosti sily, priestorového zacielenia a časovania pohybu. Preto ich nazval aj *základné dynamické akcie* (anglicky *Basic Effort Actions*).

Trojkombinácia faktorov Tiaž, Čas a Vzťah k Priestoru umožňuje vytvoriť osem základných dynamických akcií, ktoré Laban nazval *Vznášanie*, *Kĺzanie*, *Ťukanie*, *Švihanie*, *Udieranie*, *Bičovanie*, *Skrúcanie* a *Tlačenie*, ktorých ukážky môžete vidieť na videu.

Akčné motivácie s ľahkou tiažou

Vznášanie (ľahké, zadržované, nepriame). Táto kvalita sa vyznačuje nekonečnou schopnosťou ustavične sa meniť, pričom je jemné až zmyselné. Ľahká Tiaž znamená, že pohyb popiera ťah gravitácie. Vznášanie podporuje Nepriamy vzťah k Priestoru svojimi špirálovými a točivými dráhami, ktoré akoby nemali svoj cieľ. Zadržávaný Čas prináša do tejto kvality nekonečný vývoj – neexistuje zastavenie, len ustavičná zmena smeru. Náročnosť tejto kvality spočíva v ustavičnej mobilite – ťažisko tela je potrebné ustavične premiestňovať – mimo vertikálnej osi, avšak bez možnosti pádu (ktorý by zdôraznil Silnú Tiaž). Keďže Ľahkosť možno nájsť v periférnych častiach tela, je výhodné začať Vznášanie týmito časťami tela a postupne ho dostávať do centrálnej, masívnejšej časti tela. Výzvou je stelesniť Vznášanie v polohách na podlahe, kde je potrebné nájsť ľahkosť pre prenášanie hmotnosti tela, cez rôzne časti tela. Najväčšou výzvou je poprieť ťah gravitácie v obrátených polohách, keď sa Vznášajú vo vzduchu ťažšie časti tela – panva a dolné končatiny. Vznášanie nemá žiaden cieľ, kam sa chce v priestore dostať (Nepriamy Vzťah k Priestoru), môže tak pripomínať meditatívny stav.

Kĺzanie (ľahké, zadržované, priame). Svojou Ľahkou Tiažou a Zadržávaným Časom sa podobá na vznášanie, čo znamená, že túto kvalitu pohybu prirodzene nájdeme v periférnych častiach tela, kde je menej masy. Pri kĺzaní tiež platí, že keď sa raz pohyb začne, stále pokračuje v pokojnom toku bez náhlenia. Na rozdiel od Vznášania je však dráha pohybu Priama, čo podporuje stabilitu pohybu, avšak kombinácia so Zadržávaným Časom môže byť v určitých pohyboch s prenesením váhy tela výzvou pre udržanie rovnováhu. Ľahkosť si zároveň vyžaduje delikátnu kontrolu svalovej koordinácie (avšak bez akejkoľvek sily), ktorej výsledkom je popretie gravitácie. Táto kvalita pôsobí veľmi pokojne, čisto, vznešene, až nadpozemsky. Má tendenciu k expanzii a pre svoju stálosť asocjuje víziu nekonečnosti. Práve pre tieto vlastnosti však môže pôsobiť aj odtážito a chladne.

Švihanie (ľahké, rýchle, nepriame). Táto akcia má jemnú a náhlu kvalitu pohybu najčastejšie v periférnych častiach tela, ktoré môžu aj nemusia zobrať celé telo do živého a ľahkého pohybu či skoku. Švihanie najlepšie pochopíme cez uvedomenie si reflexných reakcií, ktorými naše telo reaguje pri neočakávaných situáciách. Reflexy sú veľmi rýchle a zároveň ľahké pohyby, ktoré môžu mobilizovať telo v priestore (napríklad keď odháňame okolo nás lietajúci hmyz). Rýchly Čas znamená, že švihanie má náhly začiatok aj koniec, preto ide o pohyb malého rozsahu iniciovaný najmä v periférnych častiach tela. Ľahkosť dodáva pohybu presnosť. Švihanie je v skutočnosti *rozptyľovanie* (dráha pohybu smeruje od centra tela von) a Nepriamy vzťah k Priestoru ho tvaruje v kruhových dráhach, najčastejšie v stolovej a kolesovej rovine. Rýchlosť a Nepriama dráha mu dáva pomerne veľkú mobilitu, a preto pôsobí vitálne, alebo aj ľahkovážne, nekontrolovane až chaoticky.

Poznámka: hoci na video ukážke vidíte akciu iba v hornej časti tela, skúmajte aj možnosti vyjadrenia tejto kvality aj dolnou časťou tela, čo bude náročnejšie, pretože je prirodzene silnejšia.

Ťukanie (ľahké, rýchle, priame). Táto akcia sa prejavuje podobne ako švihanie v menšom rozsahu pohybu. Je iniciovaná najmä periférnymi časťami tela, ktoré inklinujú k ľahkosti a zároveň dokážu „vypichnúť“ konkrétne miesto (prsty na rukách a nohách, nos, lakte, kolená). Jedným z príkladov tejto kvality pohybu v každodennom živote je žmurknutie očí, je ľahké, rýchle a priame. Podobnú kvalitu majú kvapky letného dažďa dopadajúce na hladinu vody. Priamy vzťah k priestoru robí túto pohybovú akciu presnou – musíme vedieť, kam ju v priestore smerujeme. Rýchly čas dáva tejto kvalite pocit náhlosti, sotva ju postrehneme, už skončí. Pre svoju ľahkosť sa akcia jednoducho začne aj skončí, zároveň sa môže ustavične

opakovať bez vyčerpania. Hoci by pre svoju ľahkosť mohla táto kvalita pôsobiť opatrne, nie je to tak, pretože si vyžaduje pružnosť a hoci je delikátna, má svieži charakter.

Poznámka: podobne ako pri švihaní vidíte na video ukážke akciu iba v hornej časti tela, skúmajte však možnosti vyjadrenia tejto kvality aj dolnou časťou tela, hoci je silnejšia.

Akčné motivácie so silnou tiažou

Skrúcanie (silné, zadržované, nepriame). Táto kvalita mobilizuje všetky kĺby tela v nikde nekončiacej postupnosti. Sila vychádzajúca zo stredu tela sa rozvíja po Nepriamych, špirálových a stočených dráhach ku končatinám a sťahuje telo nadol v asymetrických, veľmi rôznorodých tvaroch. Telo sa nekonečne a akoby bez jasného zámeru do seba zavíja a znova odvíja s objavovaním stále nových možností, zároveň sa môže rozvinúť široko do priestoru, preto môže pôsobiť veľmi expresívne. Znížená poloha tela a Zadržávaný Čas umožňujú telu udržiavať rovnováhu aj pri Silnej zaangažovanosti svalov. Vďaka svojmu Nepriamemu vzťahu k Priestoru je skrúcanie akoby všade a nikde zároveň. Skrúcanie v sebe nesie krásu špirálového pohybu, ktorý dokáže jednoducho meniť smer bez zastavenia pohybu. Avšak práve preto sa môže javiť aj ako ustavične sa zaplietajúce a nesmerujúce nikam. Skrúcanie totiž nemôže naraz zmeniť miesto v priestore, pretože musí zachovávať Zadržávaný Čas. Jeho intenzita a akási vnútorná sebestačnosť cez Silné spojenie s centrom tela môže asociovať aj negatívne emócie (zúfalstvo, strach), avšak na druhej strane má aj veľký potenciál slobody, ktorý mu dáva nekonečne plynúci tok, akoby mohlo existovať jednoducho všade.

Tlačenie (silné, zadržované, priame). Táto akcia sa často začína gestom rúk vpred, musí však postupovať nepretržite ďalej do priestoru cez celé telo po priamej dráhe, aby sa Silná Tiaž postupom do priestoru v pohybe nestrácala, je nevyhnutné zapájať do pohybu silu centrálnej časti tela a využívať stabilizujúcu protisilu cez dolné končatiny aktívne podporujúce tlak horných končatín, či iných častí, uzemnením do podlahy. Jadro tela býva pri tlačení zväčša vo vzpriamenej a vycentrovanej polohe, čo mu umožňuje byť stabilné. Uzemnenosť pohybu spolu so Zadržávaným Časom – ustavične plynúci pohyb – núti telo pohybovať sa v mierne zníženej úrovni. Keďže Tlačenie má jasný smer – vie, kam sa chce v priestore dostať, je veľmi účelné a Silná Tiaž ho robí aj veľmi odhodlaným. Môže súvisieť s utláčaním, ale je aj prejavom mocnej, nezastaviteľnej sily, ktorá neuhne ničomu, čo jej stojí v ceste.

Bičovanie (silené, rýchle, nepriame). Ide o jednu z energeticky z najnáročnejších pohybových akcií kombináciou veľkej sily a zrýchlenia v pohybe. Pozornosť preto musí byť veľmi koncentrovaná. Pri opakovaní akcie je dôležité nezadržávať dych, ktorý naopak pri dobrom

využití podporuje rýchlosť a silu pohybu. Bičovanie má nepriamy vzťah k priestoru, čo znamená, že dráha pohybu je kruhová. Tento prudký, silno akcentovaný pohyb začína v končatinách, avšak jeho sila vychádza z centra tela, ktoré sa môže do pohybu zapojiť, takže celé telo sa vynesie v skoku či obrate, pričom sa chrbtica pružne ohýba v rotačných pohyboch. Výrazným rozmachom v priestore pôsobí pohyb veľmi plasticky. Jeho silná energia nesmie byť zadržovaná v tele, ale naopak vydaná von do priestoru. Pohyb sa môže zdať násilný, spurný, či nepoddajný. Má v sebe divokosť, ktorá môže pôsobiť dojmom chaosu, pretože mu chýba usporiadanosť a logika. Môže byť ako bojovník, ktorý sa chopí príležitosti ako víchrica a spustoší všetko okolo seba, aby uvoľnil svoj hnev.

Udieranie (silné, rýchle, priame). Túto akcia môže vykonávať len jedna časť tela a ostatok tela zostáva nehybný, alebo sa môže s danou časťou tela zapojiť do akcie celé telo. Sila úderu je smerovaná po priamej dráhe k svojmu cieľovému miestu a vyžaduje si vytvoriť v tele stabilnú symetrickosť, pretože akcia si vyžaduje jasnú koncovku. Opakovanie akcie si vyžaduje opätovné rozhodnutie a opätovné nasadenie, v prestávke medzi akciami nastáva uvoľnenie sily, aby mohla byť do pohybu opäť investovaná s dostatočnou dominanciou. Príkladom takejto akcie je činnosť piestov v motory, alebo otláčenie ťažkej pečiatky na listinu – tieto pohyby majú jasný účel. Táto silná, rýchla akcia s explozívnu kvalitou sa môže prejaviť ako dupajúce kroky alebo úderné gestá paží smerované k vlastnému telu, alebo do priestoru. Pohyb pôsobí energicky, rázne a rozhodne, ale môže mať aj hrozivé či povzbudzujúce zafarbenie.

Akčná motivácia	Faktor nasadenia Tiaže	Faktor nasadenia Času	Faktor nasadenia Vzťahu k Priestoru
Vznášanie	Lahká	Zadržovaný	Nepriamy
Kĺzanie	Lahká	Zadržovaný	Priamy
Švihanie	Lahká	Rýchly	Nepriamy
Ťukanie	Lahká	Rýchly	Priamy
Skrúcanie	Silná	Zadržovaný	Nepriamy
Tlačenie	Silná	Zadržovaný	Priamy
Bičovanie	Silná	Rýchly	Nepriamy
Udieranie	Silná	Rýchly	Priamy