

## LABANOVA TEÓRIA EFFORT

Vo svojej teórii *Effort* (slovenský ekvivalent je *nasadenie*) Laban definoval štyri dynamické faktory pohybu a súhrnne ich nazval *effort*. Teória *Effort* umožňuje analyzovať a pochopiť dynamické vlastnosti pohybu z hľadiska kvality pohybu a jeho výrazového obsahu.

*Nasadenie* je pre Labana vnútorným impulzom, ktorý dáva podnet k vzniku pohybu. Charakteristika pohybu z hľadiska jednotlivých zložiek *nasadenia* je pre každého človeka jedinečná a prejavuje sa v nej kombinácia vrodených vlastností a vplyvu prostredia. Prejavuje sa v každej aktivite človeka veľmi konzistentne, či ide o funkčný, výrazový alebo oddychový pohyb. *Nasadenie* sa prejavuje v každom vôľovom alebo mimovoľnom pohybe, preto je pochopenie charakteristiky *nasadenia* kľúčové pre pochopenie pohybu človeka.

Laban definoval štyri základné zložky *nasadenia*: *tiaž (Weight)*, *priestor (Space)*, *čas (Time)* a *plynutie (Flow)*. Každá z nich nesie výrazovú informáciu, ktorá je nezávislá od vlastného pohybu či gesta. Podľa Labana, expresívna sila nie je len črtou určitého gesta (napríklad úderu či pohladenia), ale súvisí predovšetkým so spôsobom, akým je gesto vykonané. Určité kombinácie jednotlivých kvalitatívnych zložiek pohybu dávajú pohybu jeho špecifickú výrazovú silu.

Charakteristika *nasadenia* je viditeľná najmä v rytme pohybu človeka. Pre Labana je špecifické, že nevnímal rytmus z pohľadu hudby, na ktoré sme pri tanci zvyknutí, ale z hľadiska kombinácie jednotlivých zložiek *nasadenia*.

*„Nasadenie v pohybe človeka je zjavné v rytme pohybu. Preto pri štúdiu rytmu pohybu musíme pozorovať a presne v nich rozlišovať jednotlivé elementy, ktoré nám pomôžu zostaviť systematický prehľad vlastností, ktorými sa môže nasadenie v pohybovej akcii prejavovať.“<sup>1</sup>*

*„Rytmus sa môže skladať zo silného, rýchleho a priameho pohybu. Ľudí, ktorí sú silní, rýchli a priami, môžeme ľahko odlíšiť od tých, ktorí majú ľahký dotyk, zadržívanú rozvážnosť a flexibilný prístup k rozhodnutiam a k akcii. Títo vyzerajú a aj sa pohybujú odlišne od silných, rýchlych a priamych ľudí.“<sup>2</sup>*

*„Tejto dojem vyplýva zo skutočnosti, že rytmus k nám prehovára nezávisle od úlohy, na ktorú je použitý. Môžeme do pohybu zahrnúť význam a predsa bude ťažké vyjadriť ho presne slovami. Rytmus nesie niečo, čo nás ovplyvňuje: môžeme byť rozrušený, stiesnený, alebo upokojený.“<sup>3</sup>*

Nasadenie v pohybe je vo svojom prejave veľmi variabilné a sa skladá z niekoľkých prvkov kombinovaných navzájom v nespočetných kombináciách.

*„Stupeň vyjadrenia nasadenia v pohybe rovnako ako schopnosť ich odčítať je individuálne odlišná. Niektorí ľudia prejavujú vo svojom nasadení udivujúcu rôznorodosť a intenzitu, iní naopak sa môžu vyhýbať nadbytočnému pohybu, ktorý nie je potrebný z hľadiska praktického zámeru pohybu.“<sup>4</sup>*

---

<sup>1</sup> R. Laban: *Effort – Economy of human movement*

<sup>2</sup> tamtiež

<sup>3</sup> tamtiež

<sup>4</sup> R. Laban: *Effort – Economy of human movement*

## Praktické využitie teórie Effort

Laban podrobne rozpracoval svoju teóriu *nasadenia* v knihe *Effort – Economy of human movement*, kde podrobne vysvetľuje kvalitatívne vlastnosti pohybu vo vzťahu k jeho funkcii. Táto kniha vznikla ako teoretická i praktická príručka uplatnenia Labanovej analýzy za účelom dosiahnutia efektívnosti pohybu vo vzťahu k jeho praktickej funkcii. Laban svoju teóriu *Effort* podrobne rozpracoval ako aplikáciu svojich pozorovaní pohybu na prostredie priemyselnej výroby, ktorej cieľom bolo zefektívnenie manuálnej práce robotníkov v továrňach.

Pri uplatňovaní svojej teórie nasadenia pre dosiahnutie efektívneho pohybu pri pracovných úkonoch Laban spozoroval, že ľudia majú prirodzenú schopnosť pre istý typ pracovnej činnosti. „Ak dostanú pridelenú prácu, ktorá sa zhoduje s ich prirodzenými vlohami, preukážu obdivuhodnú účinnosť nasadenia v pohybe, toto je prvý predpoklad ich zručnosti. Ak budú konfrontovaní s pracovnou úlohou, ktorá si vyžaduje kvality mimo ich prirodzeného potenciálu, môžu byť naopak rovnako nešikovní ako väčšina ľudí, ktorí sa nedokážu ľahko prispôbiť nijakému typu práce.“<sup>5</sup>

Počas svojho pôsobenia v oblasti manažmentu ľudského potenciálu v priemyselnej výrobe, Laban dospel na základe svojho predchádzajúceho dlhoročného výskumu k úspešnej definícii základných princípov dosahovania efektívnosti pri manuálnej práci. Sú nimi: 1. správna voľba pracovníka na istý typ pracovného úkonu, 2. inštruktáž pracovníkov, ako využívať efektívnym spôsobom telesnú silu. Hromadná aplikácia týchto princípov do priemyselnej výroby zvýšila efektivitu práce dovedy nevídaným spôsobom.

Avšak tieto Labanove výskumy nachádzajú svoj význam a uplatnenie aj v oblasti performing arts. Schopnosť analyzovať, aké musí mať pohyb kvalitatívne vlastnosti, je predpokladom jeho efektívnej a výrazovo uspokojivej realizácie, čo je cieľom tanečníka rovnako ako herca.

*„Každý vie, že dlhá skúsenosť umožňuje človeku vykonávať určitú činnosť s akceptovateľným stupňom účinnosti v pohybe. Učenie je založené na tejto skutočnosti. Vhodná inštrukcia však môže skrátiť dobu učenia sa určitej zručnosti, a to je žiaduce, pretože je mrhaním ľudského úsilia nechávať človeka netrénovaného dlhšie, ako je potrebné.“*<sup>6</sup>

Pri zisťovaní účinnosti vykonaného pohybu sa všímame najskôr, či človek pri pohybe používa príliš veľa, alebo príliš málo sily. Absencia kontroly sily prejavujúca sa takýmto spôsobom, môže mať veľa príčin. Teória *Effort* ponúka nástroje, pomocou ktorých je možné tieto príčiny analyzovať a korigovať z hľadiska štyroch zložiek nasadenia: tiaže, priestoru, času a plynutia. Podstatou účinnosti a zmysluplného výrazu pohybu je zmysel pre proporcionálne vyváženie zainteresovaných zložiek nasadenia vzhľadom k zámeru pohybu. Toto proporcionálne vyváženie je možné dosiahnuť cez vhodný rytmus pohybovej akcie, preto zdokonaľovanie rytmického čítania považoval Laban za dôležitú súčasť výchovy k účinnému pohybu.

*„Rytmický pohyb je pociťovaný ako príjemný čiastočne preto, lebo šetrí energiu, ako aj preto, lebo zdokonaľuje vykonanie pohybovej akcie. Skreslené a křčovité vykonanie rytmického pohybu odpudzujú nielen preto, lebo sú škodlivé, ale aj preto, lebo vyvolávajú pocity frustrácie. Spokojnosť sprevádzaná krásou dobre rytmizovaných, a preto zručných pohybov, zohráva významnú úlohu v efektívnosti ľudského nasadenia.“*<sup>7</sup>

## Funkcia & Výraz

<sup>5</sup> tamtiež

<sup>6</sup> tamtiež

<sup>7</sup> R. Laban: *Effort – Economy of human movement*

Z pohľadu jednej z tém Labanovej analýzy pohybu *Funkcia & Výraz* sa teória Effort významne dotýka oboch konceptov. Z hľadiska výrazu je dôležité porozumieť faktu, že *nasadenie* vyjadruje **motiváciu a postoj** hýbajúceho sa človeka k jednotlivým činiteľom pohybu. To znamená, že ide o vzťah pohybujúceho sa človeka k tiažovej sile, priestoru, času a plynutiu pohybu. Tento postoj sa ustavične mení, pretože je závislý od temperamentu jedinca, situácie, okolia a mnohých iných faktorov. Zmena kvality nasadenia v pohybe je preto spojená so zmenou nálady alebo emócie, a je teda úzko spojená s výrazom pohybu. Intenzita jednotlivých elementov *nasadenia* môže mať rozličné stupne medzi dvoma protipólmi.

*„Nálada človeka ovplyvňuje to, akým spôsobom používa svoju tiaž a ako využíva priestor, čas a plynutie, čo sa viditeľne prejavuje cez jeho pohyb. Kým Laban nezačal študovať tieto prejavy, vedeli sme len veľmi málo o tom, ako sa nálada prejavuje pohybom, avšak vďaka jeho pohybovej analýze dokáže trénovaný pozorovateľ veľa postrehnúť. Laban objavil, že nálada je vyjadrená špecifickými kombináciami faktorov nasadenia a priestorovou lokalizáciou pohybu. To znamená, že keď človek vedome používa určité kombinácie nasadenia a priestorovej lokalizácie pohybu, bude vyjadrovať určitú náladu. Toto má pre tanečníka mimoriadny význam a ak chce byť dostatočne expresívny, musí o týchto kombináciách niečo vedieť.“<sup>8</sup>*

Charakteristika *nasadenia* sa prejavuje v kontrastných kvalitách podľa toho, či ide o poddávanie sa určitému faktoru – vtedy hovoríme o „žičlivých“ faktoroch, alebo odolávanie určitému faktoru – vtedy hovoríme o „zápasiacich“ faktoroch.

Žičlivé faktory nasadenia:	tiaž ľahká čas zadržovaný priestor nepriamy
Zápasiace faktory nasadenia:	tiaž silná čas rýchly priestor priamy

### Kombinácie faktorov nasadenia

Kombináciu dvoch faktorov *nasadenia* nazval Laban *Inner state* (vnútorný stav) a definoval šesť základných vnútorných stavov:

1. kombináciou faktorov priestor + čas vzniká tzv. **prebudený stav** (Awake State)
2. kombináciou faktorov plynutie + tiaž vzniká tzv. **snový stav** (Dream state)
3. kombináciou faktorov priestor + plynutie vzniká tzv. **vzdialený stav** (Remote State)
4. kombináciou faktorov tiaž + čas vzniká tzv. **rytmický stav** (Rhythm State)
5. kombináciou faktorov priestor + tiaž vzniká tzv. **stabilný stav** (Stable State)
6. kombináciou faktorov čas + plynutie vzniká tzv. **mobilný stav** (Mobile State)

Názvy jednotlivých stavov sú len približným vymedzením kvality danej kombinácie, ale môžu slúžiť ako vodidlo na skúmanie výrazového obsahu pohybu. Pohybový výskum je veľmi bohatý, pretože pri každej kombinácii je možné používať oba póly „žičlivý“ alebo „zápasiaci“.

<sup>8</sup> V. Preston-Dunlop: A Handbook for Modern Educational Dance

Kombináciu troch faktorov *nasadenia* nazval Laban *Drive* (motivácia) a definoval štyri motivácie:

1. **Motivácia Akcia** (Action Drive) vzniká kombináciou faktorov: priestor + čas + tiaž (postráda plynutie)
2. **Motivácia Vášeň** (Passion Drive) vzniká kombináciou faktorov: plynutie + čas + tiaž (postráda priestor)
3. **Motivácia Čaro** (Spell Drive) vzniká kombináciou faktorov: priestor + plynutie + tiaž (postráda čas)
4. **Motivácia Vízia** (Vision Drive) vzniká kombináciou faktorov: plynutie + čas + priestor (postráda tiaž)

Mgr. Marta Poláková ArtD., CMA