

Marta Poláková:

Filozofia pohybu a tanca Rudolfa Labana v kontexte súčasnej performatívnej a edukačnej praxe

(fragment štúdie)

Štúdiá sa venuje mapovaniu hlavných vplyvov a zdrojov, ktoré Labanovi pomáhali vytvoriť si vlastný pohľad na miesto tanca v živote človeka, ktorý podoprel komplexne rozpracovaným systémom teoretických konceptov a taxonómie pohybu. Labanova práca prejavuje takú mieru komplexnosti a konzistentnosti celostného názoru na význam pohybu, že môžeme, podobne ako iní autori, nazvať jeho odkaz *filozofiou*. Nedá sa poprieť, že nejde o filozofický systém na úrovni akademického rozpracovania. Aj keď Labana môžeme bezpochyby považovať za najvýznamnejšieho bádateľa v oblasti pohybu a tanca 20. storočia, nebol akademik pretože žiadny takýto post v oblasti tanca v jeho dobe neexistoval, naopak v priebehu svojho života sám založil dve výskumné inštitúcie: Choreografický inštitút vo Würzburgu v Nemecku (1926) a výskumné centrum *Art of Movement Studio* blízko Addlestone v Surrey v Anglicku (1953). Jeho nadpriemerný rozhľad získaný štúdiom veľkého množstva zdrojov z rôznych oblastí (umenie, história, antropológia, psychológia, estetika, filozofia, kryštalografia a i.) a jeho mimoriadny pozorovací talent a celoživotné skúmanie fenoménu pohybu ho viedli k formulovaniu komplexného pohľadu, ktorý sám nazval *myslenie z hľadiska pohybu*.

Vývoj Labanovej filozofie pohybu je úzko spojený s jeho životným príbehom a príležitosťami, ktoré ho v živote postretli. Svoju umeleckú kariéru začal ako študovaný výtvarník (Kunstakademie v Mníchove, Academie des Beaux Arts v Paríži), avšak približne po desiatich rokoch sa rozhodol zmeniť orientáciu svojej kariéry a preorientoval sa na tanec. Pred druhou svetovou vojnou musel z Nemecka utiecť pred nacistami do Anglicka, kde prežil ďalších dvadsať rokov, pričom sa jeho kariéra choreografa a tanečného teoretika presmerovala na teoretika pohybu, čo mu umožnilo rozvíjať svoje skúmanie pohybu v kontexte pracovnej činnosti (stal sa poradcom v oblasti manažmentu priemyselnej výroby). Tancu sa ďalej venoval v pedagogickej oblasti, bol prizývaný aj ku konzultáciám v oblasti divadla a psychoterapie. Vývoj jeho filozofie pohybu odzrkadľuje jeho schopnosť rozšíriť uplatnenie svojich konceptov a teórií pôvodne vytvorených pre tanečný pohyb na ich širšie – univerzálnejšie – uplatnenie v akomkoľvek pohybe ľudského tela.

Labanova *choreozofia* – tak nazýval svoju filozofiu tanca – vychádzala z idey univerzálnych harmonických zákonitostí, ktorých hlavnými parametrami bola trojrozmerná priestorová schéma a anatomická stavba tela, ktorá tiež podlieha priestorovým a proporčným (matematickým a geometrickým) zákonitostiam. Pokiaľ tanečník porozumel týmto zákonitostiam, t. j. porozumel a dokázal využívať vzťah medzi priestorovým cítením, gravitáciou a stavbou svojho tela, mohol vytvárať akékoľvek tvarové formy, teda *voľný tanec* (*Freie Tanz*) ako esteticky a expresívne rešpektovaný tanečný prejav bez potreby kodifikovaného pohybového slovníka (akým je

napríklad tvaroslovie klasického tanca, alebo viacerých štýlov amerického moderného tanca.) Na tomto základe vznikol moderný európsky tanec.

Laban sa vo svojich publikáciách snažil postihnúť široké spektrum pohľadov na tanečné umenie (historický, fyziologický, psychofyzický, etnologický) a jasne artikulovať svoje objavy v tejto oblasti. Jeho mimoriadne schopnosti intuitívne „čítať“ pohyb a chápať jeho primárny význam v živote človeka ako aj široký záber relevantnej literatúry z rôznych oblastí, ho viedli k pomenovaniu zásadných konceptov, ktoré presahujú svojím významom oblasť tanečného umenia a týkajú sa všetkých oblastí činnosti človeka, kde je pohyb prítomný – a to nielen fyzický, ale aj duševný. Laban totiž svoju filozofiu postavil na základnej premise neoddeliteľnosti tela a mysle.

Labanova teória pohybu vyrástla z jeho túžby dostať tanečné umenie na rovnakú úroveň spoločenského rešpektu, akú požívali ostatné druhy umenia. Za najväčší problém považoval skutočnosť, že tanec nedisponoval zápisom, v ktorom by mohol byť zaznamenaný, respektíve z ktorého by mohol byť rekonštruovaný. Snaha takýto zápis vymyslieť nevyhnutne viedla Labana k detailnému analyzovaniu pohybu z rozličných uhlov pohľadu, čo viedlo následne k definovaniu základných konceptov teórie pohybu. Labanovi sa tak podarilo vytvoriť dielo, cez ktoré jasne presvitajú základy jeho filozofie harmonického pohybu, hoci prepojiť dve oblasti jeho celoživotného teoretického bádania – priestorovú a dynamickú teóriu – sa mu úplne nepodarilo.

V nasledujúcom texte stručne zhrnieme základné myšlienky Labanovej filozofie pohybu a tanca, ktoré zároveň poukazujú na šírku a komplexnosť jeho myslenia o pohybe.

1 Pohyb je fundamentálny základ života a existenciálna skúsenosť človeka

„Naše vlastné pohyby a tie, ktoré vnímame okolo nás, sú naše základné skúsenosti.“ (Laban, 1974 s. 3) Východiskom pre porozumenie pohybu bolo pre Labana rozvíjanie vnímavosti človeka, t. j. dokonalejšieho rozpoznávania kontinuálneho toku stimulov, ktoré prichádzajú z vonkajšieho prostredia, a uvedomením si vlastných reakcií na ne. Vnímanie vlastného pohybu a pozorovanie pohybu iných boli nástroje, ktoré ho viedlo k definovaniu hlavnej tézy jeho celoživotného úsilia: štúdium pohybu sa v zásade týka človeka vo vzťahu k svetu a ľuďom okolo neho.

2 Pohyb ako výraz fyzického a psychického potenciálu človeka prejavuje jeho vnútornú motiváciu a úmysel

„[...] aby sme pochopili vonkajší pohyb, musíme pochopiť vnútorný úmysel.“ (Laban in McCaw, 2011, s. 198) Laban poukazoval na to, že spôsoby pohybu, ktoré sme si osvojili, prenikajú celým naším správaním, hoci si to uvedomujeme len málo, ak vôbec. Na druhej strane každý človek intuitívne číta správanie iného človeka nielen zo slov, ale aj z jeho pohybu, pretože pohyb jednoznačne prejavuje náš vnútorný postoj. Bežne však človeku chýba dostatočná zručnosť jasne odpozorovať rôzne charakteristiky telesného správania, ktoré sú trénovanému oku zjavné. V pohybovom vzdelávaní a terapii sa psychofyzický vzťah využíva v prospech rozvoja tých vlastností pohybu a pohybových zručností, ktoré sú nedostatočne rozvinuté, čo smeruje k nastoleniu väčšej psychofyzickej rovnováhy človeka.

3 Harmónia ako základný princíp existencie človeka a sveta

Laban ako spirituálne založený človek vnímal vzťahy smerujúce k harmonickému súzvuku ako zmysluplný zámer existencie. Bol hlboko presvedčený, že zmyslom určitého poriadku, ktorý dokážeme sledovať na mikroskopickej rovnako ako na makroskopickej úrovni je vytváranie a udržiavanie harmónie. Veril, že rovnako ako na úrovni tela, ktoré je komplexným organizmom zloženým z miliárd buniek – individuálnych miniatúrnych jednotiek – zjavne existuje určitý poriadok, na základe ktorého dosahuje organizmus rast a prosperuje v zdraví, tak aj na úrovni vesmírnych systémov, existuje poriadok, ktorý odzrkadľuje vzťahy a vzájomné vplyvy tak, aby systém fungoval v rovnováhe.

Vzťah medzi makrokozmosom a mikrokozmosom videl Laban práve v princípe harmonického poriadku. Stabilita a rovnováha vesmíru existovala dávno pred človekom a ako univerzálny princíp sa prejavuje aj v jeho tele. Znamená to, že harmonické zákonitosti nemôžu byť iniciované človekom, a teda nepodliehajú jeho kontrole. Z tohto predpokladu Laban odvodil aj svoje presvedčenie, že zákonitosti harmonického pohybu sú dané mimo vôle a vplyvu človeka, že svet prírody je na nich postavený, a človek, ktorý má istú mieru slobodnej vôle, má možnosť tieto zákonitosti harmónie pochopiť a umožniť ich fungovanie, čo prispieva k jeho zdravému a harmonicky vyváženému životu, ale rovnako aj nerešpektovať, čo vedie k chaosu a deštrukcii v jeho tele-mysli. Túžba po harmónii v živote (ako prejav prirodzeného smerovania živého organizmu k rastu a prosperite) je preto podľa Labana človeku vrodená a vedie ho k seba-poznávaniu, seba-rozvoju, rozlišovaniu dobrého a zlého správania a vzájomnej spolupráci s inými ľuďmi.

Harmóniu pohybu však Laban nechápal len ako vyladenie funkčnosti pohybu, čo sa viditeľne prejavuje na kvalite pohybu (harmonicky vyvážené telo produkuje pohyb, ktorý je na prvý pohľad príjemný). Na základe svojho presvedčenia o psychofyzickej jednote človeka chápal harmóniu pohybu v súlade s psychickým „fungovaním“ človeka. *„Pretože pohyb je jav, v ktorom sú silne zastúpené všetky kvality mysle, srdca a sily vôle, dá sa povedať, že štúdium harmónie pohybu je možno jedným z najlepších spôsobov ako sa zaoberať podstatou samotnej harmónie.“* (Laban in McCaw, 2011, s. 322)

4 Pohyb je tok zmien, ktorý sa prejavuje univerzálnymi rytmami

V pohybe človeka Laban hľadal prirodzene harmonické rytmy, ktoré by boli odrazom rytmov, ktoré udržiavajú planetárne systémy a celý vesmír v harmonickom poriadku. Tento poriadok, ako je známe z tisícročných pozorovaní, sa vyznačuje na jednej strane pevnými vzťahmi, ktoré sa však zároveň dokážu ako celok prispôbiť akejkoľvek zmene v určitej časti systému využívajúc kompenzáciu a novú konšteláciu v priestore. Je zrejmé, že Laban zahrnul do svojich úvah súdobé objavy fyziky, predovšetkým objav kvantového poľa, kde sa pohyb prejavuje ako vlnenie. Prirodzeným znakom vlnenia sú rytmické vzorce, čo viedlo Labana k myšlienke vnímať rytmy nielen ako časový, ale aj ako priestorový fenomén.

5 Pohyb je najprirodzenejším spôsobom osvojenia si prirodzených univerzálnych rytmov, ktoré umožňujú celostný zážitok.

Precítenie prirodzeného toku a rytmov v tele-mysli na základe porozumenia harmonických princípov, ktorými sa riadia, umožňuje človeku zakúsiť mimoriadne uspokojujúcu slobodu. Takúto slobodu a silný zážitok, ktorý v deväťdesiatych rokoch minulého storočia opísal americký psychológ Mihaly Csikszentmihalyi ako *flow*, pri ktorom sa človek cíti hlboko prepojený s centrom univerzálneho diania, Laban identifikoval s dvoma činnosťami: prácou a tancom.

Kultiváciou vnímania, počúvaním a vycit'ovaním princípov pohybu tela-mysle sa človek môže dostať do súladu s rytmami, ktoré sám pri činnosti generuje, alebo na ktoré musí reagovať (pretože fungujú mimo jeho kontroly). Laban tvrdí, že harmóniu rytmov môže človek dosiahnuť zvýšením citlivosti k vnímaniu všetkých elementov a vzťahov, s ktorými rytmy – ako vzorce fungovania – súvisia.

6 Pohyb je dynamický proces prebiehajúci medzi protipólmi

Hlavným protipólom pohybu je nehybnosť (ktorá je relatívna). Z hľadiska pohybu tela je nehybnosť jednotou všetkých pohybových zložiek – rovnovážnym stavom. Vzťah medzi pohybom a nehybnosťou sa prejavuje kontinuitou zmien prebiehajúcich medzi dvoma pólmi *mobilitou* a *stabilitou*. Tá sa deje neustále, pretože pri akomkoľvek jemnom pohybe jednej časti tela reaguje telo vždy ako celok, pretože musí zabezpečiť svoju rovnováhu – stabilitu. Vzťah *stability* a *mobility* považuje Laban za kľúčový princíp pri uvažovaní o pohybe a tanci.

Za ďalšie kľúčové protiklady v pohybe, ktorých harmonický vzťah je základom dobrého rytmu pohybu, považoval Laban námahu a oddych – musia sa v pohybe dynamicky striedať, aby telo dokázalo zdravo fungovať. Tento vzťah chápal Laban v pohybe ako prirodzenú krivku vlnenia: príliv – odliv, ktorá zodpovedá prirodzenému rytmu svalovej činnosti: kontrakcia – uvoľnenie. Ide však aj o širší koncept kompenzácie jednostrannej činnosti protikladnou činnosťou, ktorá nastavuje v tele-mysli zdravé vyváženie. Cez protiklady Laban zdefinoval aj kvalitatívne aspekty pohybu vo svojej dynamickej teórii (Effort Theory).

7 Pohyb sa prejavuje integrovaným vzťahom dvoch aspektov: formy (tvarový a priestorový aspekt) a kvality (dynamický aspekt) pohybu

Laban spozoroval, že „*tanečník sa pohybuje nielen z miesta na miesto, ale aj od nálady k nálade*“ (Laban in Moore, 2009, s. 109) Ako píše Moore, v tomto krásne úspornom vyjadrení, Laban uchopil nielen psychologickú podstatu tanca, ale aj dve hlavné oblasti svojej taxonómie pohybu: priestorový aspekt pohybu, ktorý pozorujeme vo vonkajšom priestore, a dynamický aspekt pohybu, ktorý odzrkadľuje vnútorné pohyby myšlienok a pocitov človeka. Oba aspekty sú neoddeliteľné, preto v každom telesnom pohybe Laban rozlišoval dva odlišné druhy napätia. Hlavné (primárne viditeľné) napätie vytvára priestorové smerovanie pohybu, či jeho odklon od vertikály, vedľajšie napätie súvisí s dynamickou kvalitou pohybu, ktorá vonkajší pohyb ovplyvňuje. Toto „vnútorné“ napätie je dôležité pri čítaní významu pohybu, pretože prejavuje postoj, respektíve osobnú motiváciu, pohybujúceho sa človeka. (McCaw, 2011)

8 Priestor ako pole, na ktorého napätie živé telo ustavične reaguje pohybom

„Priestor je skrytým znakom pohybu a pohyb je viditeľným aspektom priestoru.“ (Laban, 1974, s. 4) Laban zdôrazňoval, že je potrebné vnímať priestor ako potenciál – hoci sa nám javí ako prázdny, v skutočnosti je plný pohybu, je vytváraný pohybom. Vzťah tela a priestoru chápal v zmysle cítenia a využitia priestorového napätia, ktoré pri organizácii tela a jeho častí stimuluje z hľadiska rovnováhy a koordinácie prirodzene harmonickú reakciu tela. Na tomto základe vytváral svoje špecifické pohybové sekvencie, tzv. *stupnice*. Ich cieľom je rozvoj priestorového cítenia, ktoré pozitívne rozvíja koordináciu pohybu tela.

9 Napätie, úsilie a rytmus – esenciálne atribúty pohybu

Laban jedinečným spôsobom rozpoznával za viditeľným pohybom častí tela viaceré vrstvy tvoriace esenciu pohybu, pretože ho čítal ako spojenie medzi zámermi človeka a ich uskutočnením prostredníctvom jeho konania. Laban zdôraznil fakt, ktorý je taký prirodzený, že naň ľahko zabúdame: základom viditeľného aj neviditeľného pohybu, ktorý v nás ustavične prebieha (pripomeňme si, že aj myšlienky v našej mysli nepretržite prúdia), je jeho *plynutie* (anglicky *flow*).

Za základ pohybu Laban označil napätie, ktoré vnímal v okolitom priestore, rovnako ako v našom tele. V spise *Der Welt des Tänzers* píše, že napätie umožňuje: „... spájanie, bdelosť všetkých zmyslov, naladenie sa na to, čo sa deje okolo, vytvorenie väzby, spojenie vnútrajška a vonkajška“. (Laban in Hodgson, 2001, s. 184) Človek potrebuje napätie k tomu, aby vybudoval fyzickú silu nielen vo svaloch, ale rovnako aj svoju mentálnu a emocionálnu silu. Možno teda povedať, že intenzita napätia je jadrom sebvýjadrenia človeka. Pointa však spočíva v odhadnutí množstva zdravého napätia, ktoré je potrebné na primerané zvládnutie výkonu, pre ktorý sa rozhodneme. Neprimerané napätie vyvoláva na jednej strane stuhnutosť, na opačnej strane ochabnutosť.

Každý výkon (telesný či mentálny) si vyžaduje určitú investovanú námahu. Jej miera úzko súvisí so schopnosťou dobrého psychofyzického fungovania človeka, t. j. so súčinnosťou operácií, ktoré pri výkone prebiehajú, a tiež od psychického nastavenia. Každý výkon, ktorý človek realizuje s vnútorným prijatím a s radosťou, spotrebuje menej námahy, pretože vnútorný odpor (hoci často nevedomý) vyžaduje energiu navyše.

Pojem *úsilie* (anglicky *effort*) má v Labanovom ponímaní aj sofistikovanejší význam, ako je primárny význam slova „námaha“. Týmto výrazom označil Laban vnútorný *impulz*, ktorý nás podnecuje k pohybu. Považoval ho za esenciu vnútorného pohybu, ktorý je cvičenému oku pozorovateľa zjavný vo vonkajšom pohybe prostredníctvom rozličných kvalitatívnych vlastností pohybu.

Rytmus definuje Laban ako „striedanie opačných dejov“ – organizovaného napätia a uvoľnenia napätia vo vzťahu k nasadeniu sily v pohybe. Uvedomenie si a nastavenie prirodzených rytmov je dôležitou súčasťou každej pohybovej činnosti. Špecifické a vhodne volené rytmy prinášajú do pohybovej činnosti rovnováhu a harmóniu, čo je obzvlášť dôležité pokiaľ trvá pohybová činnosť dlhšiu dobu. V športovej činnosti je tento fenomén zjavný – športovec musí vyladiť rytmus svojho pohybu s vonkajšími stimulmi. v tanci ho môže niekedy „zakryť“ snaha nasledovať rytmus hudby bez jeho „prežitia“.

10 Funkčný a expresívny pohyb

V spise *Choreographie* (1926) Laban diferencoval pre potreby tanečného zápisu dva druhy pohybu podľa účelu: každodenný alebo *funkčný pohyb* (nemecky Zweckbewegung) a *umelecký pohyb* (nemecky Kunstbewegung). „Nie sú to ani tak dve formy, ale lepšie sa koncipujú ako dva rôzne súčasne existujúce obsahy.“ (Laban in McCaw, 2011, s. 109) Funkčný pohyb vnímal Laban ako fundamentálny alebo konkrétny, ako taký môže byť súčasťou aj umeleckého prejavu.

V umeleckom prejave sa uplatňuje najmä *formálny pohyb*, ktorý nesie vonkajšie znaky umeleckého zámeru a je opakom fundamentálneho pohybu. Laban však zdôrazňoval, že základom umeleckého pohybu je v skutočnosti pohyb fundamentálny.

11 Tanečník ako tvorca – každý človek je tanečník

Zmyslom celoživotnej práce Labana bolo maximálne prispieť k rozvoju tanca a zvýšiť rešpekt k nemu ako plnohodnotnému umeleckému druhu. Mnohými článkami v časopisoch a predovšetkým svojimi publikáciami sa snažil dokázať skutočnosť, že tanec nie je „ľahší“ druh umenia, ktorého úlohou je pobavenie publika, ale že jeho potenciál spočíva v zapojení všetkých schopností človeka vrátane dobre zaostreného myslenia, pretože si vyžaduje vytváranie nových a zmysluplných pohybových vzorcov, ktoré sú nielen vizuálne zaujímavé, ale schopné špecifickým spôsobom komunikovať vzťahy medzi človekom a svetom. To si vyžaduje prípravu, počas ktorej tanečník získava schopnosti porozumieť a uvedomene pracovať so všetkými elementmi pohybu (telom, priestorom, časom a silou) tak, aby ich dokázal využívať pomocou kinetických a iných výrazových prostriedkov ako odraz svojich myšlienok, pocitov, skúseností a životného pohľadu. Tanečník syntetizuje svoje osobné skúsenosti, aby vytvoril originálnu umeleckú expresiu svojho tela-mysle komunikovanú prostredníctvom média pohybu a tanca. Laban zdôrazňoval, že jedinečnosť tanca spočíva v skutočnosti, že tanečník nemá iný nástroj, ktorý musí majstrovsky zvládnuť, ako svoje telo-mysel'. Svoje videnie sveta komunikuje cez tvary vlastného tela, precítenie priestorových dráh a rytmov, postoje a gestá, ktorých expresívne kvality musí najprv spoznať, aby ich mohol kreatívne a zmysluplne využívať.

Tanec však Laban nechápal výlučne ako umeleckú expresiu profesionálov. Naopak bol presvedčený, že ako činnosť, ktorá komplexne zapája celú osobnosť človeka (fyzicky, mentálne, emocionálne a duchovne) je mimoriadne prínosná pre každého človeka, obzvlášť pre deti a mládež. Svoje edukačné princípy postavil na pozorovaní, že tanec využíva rovnaké typy pohybov ako každodenná ľudská činnosť či práca, čo ho privedlo k myšlienke vytvoriť taký tanečný vzdelávací systém, ktorý by túto bohatosť ľudského pohybového prejavu plne využíval na expresívne účely. Tanec sa tak môže pre deti, mládež aj dospelých v každom veku stať pohybovou aktivitou, ktorá ich udržuje v zdravej psychofyzickej kondícii tým, že ich nielen zbavuje nadbytočného napätia (zadržavaného plynutia), ale súčasne rozvíja a udržuje u nich citlivosť a presnosť (možno povedať hygienu) pohybu tela-mysle, ktorá sa nečinnosťou alebo naopak prílišnou aktivitou stráca. Tanec môže byť pre každého človeka zdraviu prospešným fyzickým cvičením a súčasne estetickým zážitkom. V skutočnosti Laban považoval tanec za najprirodzenejšiu tvorivú činnosť pre každého človeka bez rozdielu veku, pretože mu umožňuje naplno sa ponoriť do esenciálneho aspektu života (jeho plynutia) a rozvíja citlivosť k vnímaniu jeho jemných zmien.

Tento výskum viedol k jednoznačnej odpovedi na jednu z otázok, ktoré si položila autorka na jeho začiatku: Môže mať filozofia, ktorú Laban formoval v prvej polovici 20. storočia, význam aj pre súčasnosť? Nepochybne. Labanova práca o pohybe je natoľko komplexná, že dnes neexistuje ucelenejší teoretický systém, ktorý by nám umožňoval porozumieť pohybu lepšie. Somatický základ Labanovej filozofie a teórií je rešpektovaným atribútom, o ktorý sa zásadne opiera aj súčasný výskum pohybu (nielen) v tanečnom umení. Labanove teoretické koncepty všeobecne uplatniteľné na akýkoľvek štýl a formu pohybu sú stále esenciálnym nástrojom analýzy ako pre tréningovú prax, tak aj pre kreatívne experimentovanie pri tvorbe. Nechceme tvrdiť, že všetko, čo Laban predkladal, má dnes rovnakú relevantnosť. Môžeme mu však celkom jednoznačne pripísať schopnosť vidieť a pomenovať esenciu pohybu a vytvorenie takej taxonómie, ktorej využitie v praxi je zatiaľ nezastupiteľné. Laban položil základ „materiálu“, na ktorý nadväzujú v podobe fascinujúcej komplexnosti výskumu pohybu ďalšie generácie bádateľov. Rozvoj tejto práce sa deje nepretržite na akademickej i neakademickej pôde po celom svete.

Bibliografia:

- Adrian, Barbara: *Actor Training the Laban Way*. New York : Allworth Press, 2008.
- Dörr, Evelyn: *Rudolf Laban – The Dancer of the Crystal*. USA : The Scarecrow Press, Inc., 2008.
- Dörr, Evelyn: *Rudolf Laban. Das choreographische Theater*. Nemecko : Books on Demand GmbH, Norderstedt, vydané pre Frankfurtký knižný veľtrh 2004.
- Fernandes, Ciane: *The Moving Researcher. Laban/Bartenieff Movement Analysis in Performing Arts, Education and Creative Arts Therapies*. London, Philadelphia : Jessica Kingsley Publishers, 2015.
- Hodgson, John: *Mastering Movement. The Life and Work of Rudolf Laban*. New York : Routledge, 2001.
- Laban, Rudolf: *Život pre tanec. Spomienky*. Bratislava : Divadelný ústav, 2012.
- Laban, Rudolf: *Modern Educational Dance*. London : MacDonald & Evans, Ltd., 1948.
- Laban, Rudolf: *The Language of Movement – A Guidebook to Choreotics*. Boston : Plays, Inc., 1974.
- Laban, Rudolf: *The Mastery Movement*. USA : Plays, Inc., 1975.
- Laban, Rudolf, Lawrence F. C.: *Effort. Economy of human movement*. MacDonald & Evans, Ltd., 1974.
- Ewan, Vanessa; Sagovsky, Kate: *Laban's Efforts in Action. A movement Handbook for Actors*. London, New York : Methuen Drama, 2019.
- Maletic, Vera: *Body – Space – Expression. The Development of Rudolf Laban's Movement and Dance Concepts*. Berlin, New York, Amsterdam: Mouton de Gruyter, 1987.
- McCaw, Dick: *The Laban Sourcebook*. London, New York : Routledge. 2011
- Moore, Carol-Lynne: *The Harmonic Structure of Movement, Music and Dance According to Rudolf Laban. An Examination of His Unpublished Writings and Drawings*. USA : The Edwin Mellen Press, Lewiston-Queenston-Lamperer, 2009.
- Preston-Dunlop, Valerie: *Rudolf Laban – An Extraordinary Life*. Great Britain : Dance Books Ltd, 2008.
- Preston-Dunlop, Valerie: *A Handbook for Modern Educational Dance*. London : MacDonald & Evans, Ltd., 1963.
- Preston-Dunlop, Valerie: *Rudolf Laban – Man of the Theatre*. Hampshire : Dance Books, Ltd., 2013.
- Thornton, Samuel: *Laban's Theory of Movement. A New Perspective*. Boston : Plays, Inc., 1971.