

ŠTYRI TÉMY LABANOVEJ POHYBOVEJ ANALÝZY

Štyri témy Labanovej pohybovej analýzy

Vnútorňý & Vonkajší
Námaha (Výdaj) & Zotavenie
Mobilita & Stabilita
Funkcia & Výraz

sú koncepty (ďalej rozvíjané do princípov), ktoré pomáhajú vidieť špecifický jav respektíve pohybový problém zo širšieho uhla pohľadu tým, že ponúkajú možnosť chápať javy vo vzťahu ich protikladov.

Témy sú plne aplikovateľné, na ktorúkoľvek kategóriu Labanovej pohybovej analýzy (telo, sila, priestor, tvar).

Každú tému je možné vnímať z hľadiska mikro- a makro- prístupu k určitej problematike.

Vnútorňý & Vonkajší

Vzťah vnútorných a vonkajších aspektov určitého javu je fundamentálny pre pochopenie fungovania tela a sily v pohybe. Kategórie priestor a tvar z pohľadu tejto témy sa dotýkajú najmä zamerania pozornosti (dovnútra alebo von), a tiež podnetu, na ktorý reagujeme (odkiaľ podnet prichádza).

Vstúpenie do vonkajšieho priestoru potrebuje vnútornú podporu. Natiahnutie do priestoru potrebuje uzemnenie.

Námaha & Zotavenie

Aplikácia tejto témy sa dotýka predovšetkým kategórie sily – výdaja energie v pohybe. Prírodný rytmus svalovej práce je striedanie fázy stiahnutia a uvoľnenia. Je veľmi užitočné vnímať vzťah Námaha & Zotavenie v konkrétnej pohybovej fráze a uvedomiť si, ktorá časť frázy je charakterizovaná námahou (úsilím) a ktorá zotavením, keď telo naberá novú energiu do ďalšieho úsilia. Pomáha to zlepšovať zmysel pre rytmus pohybovej frázy, ktorý následne zlepšuje svalovú koordináciu, čím sa šetrí energetický výdaj.

V širšom spektre je zaujímavé pozorovať ako sa tá istá aktivita môže za určitých okolností stať vyčerpávajúcou, alebo naopak prinášajúcou relax. (Opakovanie určitej aktivity môže byť za istých okolností vyčerpávajúce, ale za iných okolností môže prinášať upokojenie a uvoľnenie. Téma Námaha & Zotavenie umožňuje citlivejšie vnímať určitú aktivitu v širšom kontexte situácie, čo má následne vplyv na efektívne využívanie životnej energie.

Vzťah medzi námahou a zotavením prezentuje aj dualitu nervového systému v dvoch protichodných funkciách: sympaticus / parasympaticus – aktivitu a cítenie. Oddych môže byť tiež aktívny a v úsilí môže byť cítená ľahkosť a uvoľnenosť.

Mobilita & Stabilita

Táto téma má významnú aplikáciu v kategórii tela. Z hľadiska vývoja pohybových vzorcov stabilita predchádza mobilitu. Odtlačenie predchádza natiahnutiu sa. Slobodný pohyb jednej časti tela potrebuje podporu (uzemnenie) inej časti tela.

Stabilita umožňuje rovnováhu, zastavenie (viditeľného) pohybu, reprezentuje symetriu.

Mobilita umožňuje zmenu, prechod, využitie priestoru, dosiahnutie cieľa, reprezentuje asymetriu.

Opakovanie určitého vzorca môže byť stabilizujúcim elementom. Jeho zmena naopak mobilizujúcim elementom.

Funkcia & Výraz

Funkcia je reprezentovaná činnosťou. Výraz je vnútornou skúsenosťou akcie. Podstatou funkcie je určitý mechanizmus.

Funkcia je spojená s cítením, nie však nevyhnutne s emóciou. Naopak výraz môže byť úzko spojený s emóciou, pretože zahŕňa celú osobnosť.

Funkcia má objektívnu podstatu, výraz je prejavom subjektívnej skúsenosti.

Z pohľadu pohybu môžeme funkciu chápať aj ako formu pohybu, vychádza totiž z funkcie štruktúry tela.

Prvotná je funkcia, respektíve forma a z nej vychádza výraz.

Z hľadiska tanca je zaujímavá otázka, či je výraz obsahom tanca.

Mgr. Marta Poláková, ArtD.
11/2008