



UNA CONCEPCIÓ DEL MOVIMENT I DE LA DANSA CREATIVA: Rudolf Von Laban

Eric Thamers, llicenciat en expressió corporal i dansa creativa per l'Institut de Ritmica Jacques Dalcroze de Bèlgica, en l'especialització de tècniques del moviment

Establint les bases d'un procediment obert d'experimentació del moviment en el domini pedagògic, von Laban ens inicia a la dansa presentada no com l'aprenentatge d'un estil, sinó com l'aprenentatge d'una tècnica susceptible de ser adoptada en tots els nivells d'edat o competència (sentit interior de la dansa creativa).

Qui és Rudolf Von Laban?

D'origen hongarès, nascut el 1879 a Bratislava, Laban va ser un dels pioners i iniciadors de les noves concepcions sobre l'art del moviment i de la dansa.

La seva obra es desenvolupà primer a Alemanya (1920) i després a Anglaterra, país on va viure fins al moment de la seva mort (1958).

Una personalitat

Personalitat d'una activitat desbordant, Laban és conegut a través de la seva obra com a coreògraf, escenògraf, teòric, escriptor, filòsof i pedagog. El fruit dels seus treballs ha interessat a diverses personalitats tant del món de la dansa com gimnastes, terapeutes,

psicòlegs i antropòlegs. En el món de la dansa Laban ha influït en personalitats de renom mundial, i entre elles Mary Wigman, Kurt Joos, Hanya Holm, Alwin Nikolais.

Profundament apassionat per les seves investigacions sobre el moviment, Laban va intentar en tot moment comunicar i compartir els seus coneixements. Tant a Alemanya com a Anglaterra va crear escoles, centres de recerca i formació, va formar grups coreogràfics d'afeccionats, va publicar les seves idees, organitzà curssets i conferències, etcètera. I si encara avui R. Laban és poc conegut en la majoria dels països, el fet s'explica per la reduïda difusió que s'ha fet de les seves obres i de les dels seus col.laboradors. Tanmateix cal assenyalar que un nom-

bre remarcable de publicacions fan menció de les seves idees.¹

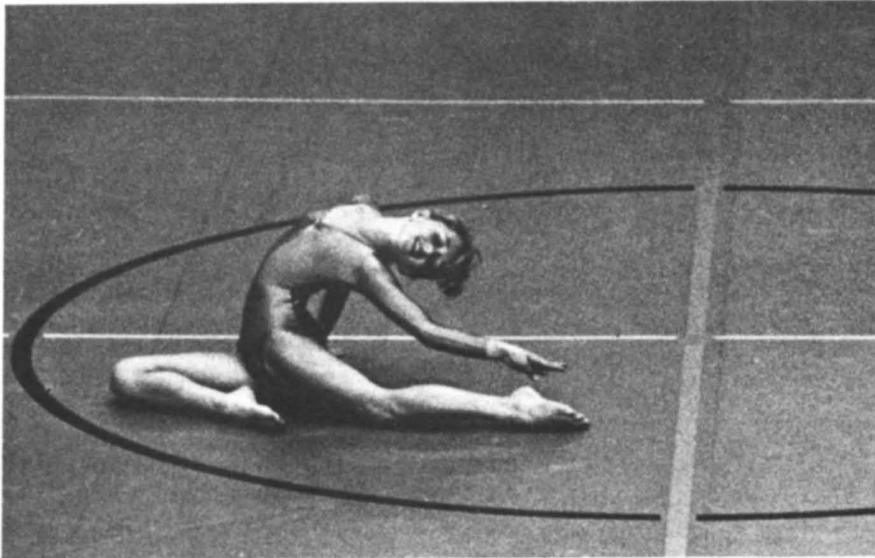
Aportació de dos sistemes

El nom de R. Laban evoca sobretot el concepte de dos sistemes complementaris que fonamenten el pilar de la seva obra: la labanotació i la dansa educativa moderna.

Desitjós de comprendre els secrets del moviment, Laban ha volgut alliberar-lo de les codificacions estèrils que l'empresonaven i retornar-li el seu valor, identificant-lo amb allò més essencial en l'home: la forma de pensar i la forma d'actuar. Va llançar-se a una recerca laboriosa a fi d'oferir la possibilitat d'una transcripció escrita de totes les formes del moviment imaginables, sense la qual les impulsions crea-

El moviment concebut com un art ha estat la principal preocupació de Laban durant tota la seva obra, fins al punt que ha arribat a considerar-lo part integrant i inseparable de l'existència mateixa de l'home.

La dansa ha de poder enriquir-se de tot el que és moviment.



tives o de recerca del ballari quedaven limitades.

Laban deia: “empresonant els nostres moviments empresonem els nostres pensaments”. Perseguint aquesta idea va voler crear un codi que no limités, una tècnica del moviment que no es codifiqués. El ballari podia deixar de ser el guardià de la seva presó i alliberar-se del llegatge encorsetat del qual no sabia sortir, per por de no poder memoritzar la riquesa infinita dels seus moviments.

Pel fet de prendre una actitud objectiva i científica, Laban va aconseguir establir una tècnica de llenguatge escrit i fiable dels moviments, dels dinamismes, de l'espai i de totes les accions motrius del cos, i així anava molt més lluny del que fins al moment havien aconseguit tot altre tipus de transcripcions coreogràfiques.

Aquest sistema, anomenat cinetografia o labanotació va ser realitzat a partir d'una anàlisi acurada dels principis del moviment i de l'espai: cos, dinamisme, espai, flux... i de les seves infinites combinacions.

Més tard, ja a Anglaterra (1938), Laban aprofundeix en les seves investigacions sobre la labanotació i comença a definir el seu segon sistema, més relacionat amb l'aspecte filosòfic, pedagògic i artístic de l'art del moviment i de l'ensenyament de la dansa.

Aquest segon sistema, anomenat a vegades dansa-expressiva, dansa lliure, dansa-creativa o bé dansa educativa moderna, es fonamenta en els nous conceptes sobre la dansa moderna que ell mateix havia definit.

Lluny de ser un inventari d'exercicis tècnics codificats, que imposa un estil a seguir, la dansa educativa moderna ofereix un conjunt de principis i conceptes sobre l'art del moviment, amb la finalitat de servir com a guia de recerca i de reflexió sobre la manera de fer i de concebre el moviment.

La riquesa d'aquest sistema educatiu resideix en el fet que, a partir d'uns temes específics, l'individu ha d'explorar i familiaritzar-se amb el moviment, arribant a descobrir la seva pròpia tècnica i elaborar el seu propi llenguatge gestual; viu així el que és l'aprenentat-

ge del moviment com una vivència creativa d'un art intel·ligent.

Aquesta metodologia, basada en el coneixement i l'exploració de temes de moviment –a partir de la conscienciació corporal, la utilització de l'espai o de la forma i el domini de l'esforç...– permet a nivell pràctic fomentar una actitud d'autoindependència, en la qual l'individu desenvolupa la seva pròpia iniciativa, la reflexió i la creativitat al mateix temps que el domini dels seu cos.

Pensada inicialment per a substituir o complementar els cursos de gimnàstica arcaica practicada en aquella època en les escoles d'Anglaterra, la dansa educativa moderna va destacar ràpidament com una formació bàsica, accessible a tothom, que permet potenciar la consciència creativa del cos i del moviment.

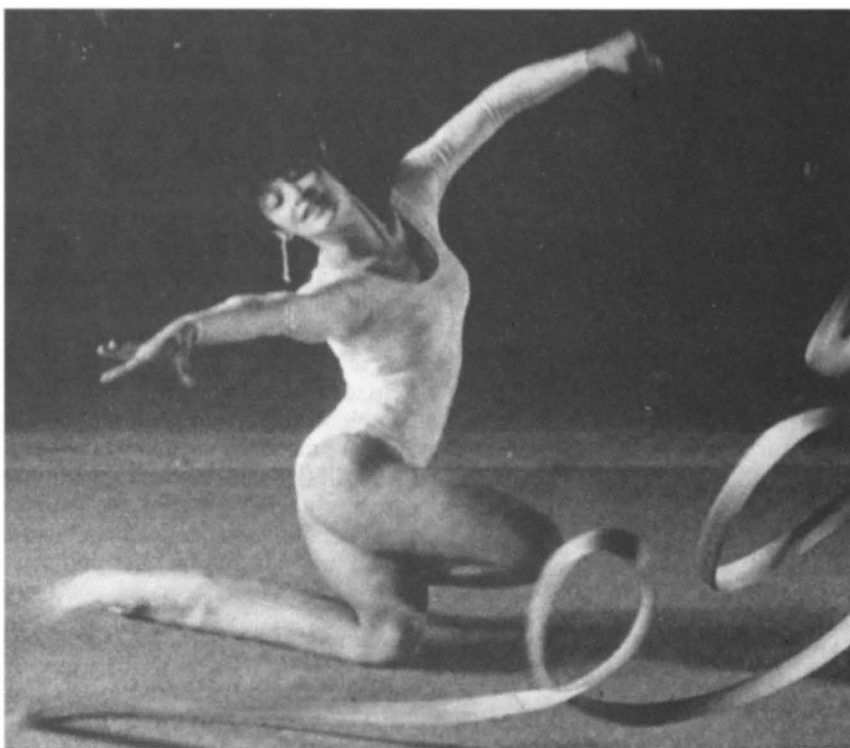
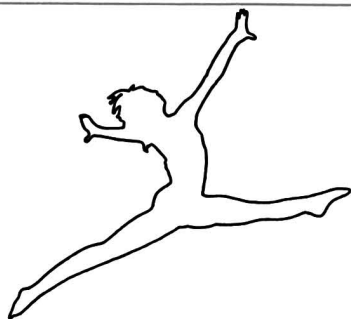
Filosofia de l'art del moviment i concepte educatiu

El moviment concebut com un art ha estat la principal preocupació de Laban durant tota la seva obra, fins al punt que ha arribat a considerar-lo part integrant i inseparable de l'existència mateixa de l'home.

El moviment és pensament, és emoció, acció, expressió... És present en totes les arts i en tot allò que forma el món intern i extern de l'home.

El moviment és una dansa, i a través d'aquesta dansa l'home aprèn a conèixer el món. “És gràcies a la dansa que l'home adquireix consciència dels fenòmens físics i espirituals, i augmenta el seu poder de conscienciació, de percepció i de comunicació”.²

La dansa suposa també un procés intel·lectual, és una forma de pensar, de significar i de comunicar. I és a partir d'aquesta actitud que flueix la justesa



dels moviments. Entre els dos punts que uneixen un moviment en l'espai per donar naixement a un gest cal que sempre sigui present una consciència intel·lectual i emocional; sense aquesta presència, el moviment esdevé insignificant, desproveït de sentit i buit.

La idea de dansa-creativa consisteix en la conscienciació del moviment pensat, viscut i recreat, el principi del qual pot inspirar-se en qualsevol element del món que ens rodeja: les formes captades per la vista o pel tacte, les ones sonores que s'escolten... Per a R. Laban qualsevol element pot suscitar una seqüència del moviment ballat. Un objecte, un pensament, un dibuix, un gest poden ser la base per a la construcció d'una dansa.

D'altra banda, Laban és el primer a assenyalar la importància de la dansa

en el món de l'educació, i la situa al mateix nivell que les altres matèries. La pràctica de la dansa a l'escola és, segons ell, un mitjà capaç de reforçar l'aprenentatge, al mateix temps que allibera el dinamisme i estimula la creativitat i la imaginació.

Laban defensa el moviment com a un art fonamental pel qual s'educa la integritat del ser com unitat sensitiva, emocional i intel·lectual.

La pràctica de la dansa a l'escola, com ell la concep, no solament ofereix un terreny per a la descoberta i l'experimentació del moviment, sinó que propulsa un mitjà de formació, d'expressió i de comunicació que afavoreix l'esperit crític i les facultats globals del ser.

Avui, principalment a Anglaterra, Alemanya i els Estats Units, la dansa

educativa moderna constitueix un centre d'interès particular per a professors d'educació física, professors de dansa i pedagogs interessats en la psico-motricitat, els quals han trobat en les idees i conceptes del sistema Laban, els pilars bàsics d'una educació pel moviment

Paper de la música en la dansa creativa

En la dansa creativa l'alumne ha d'aprendre a utilitzar la música sota una forma de diàleg i crear els seus propis ritmes; ha d'aprendre a jugar amb el suport sonor, entrant o sortint de l'esquema musical segons el seu desig i la seva inspiració.

Si bé la música pot constituir una preciosa ajuda a l'hora d'impulsar o reforçar el moviment, sovint presenta el perill de condicionar el vocabulari gestual i rítmic de l'alumne i també la seva creativitat.

Per tant, és aconsellable dossificar-ne la utilització i justificar-ne la necessitat; convertir el suport musical en un complement del moviment i intentar utilitzar diferents estils i fonts musicals a fi de permetre al màxim un enriquiment del vocabulari rítmic.

La dansa creativa ha de servir per a desvetllar la música interior del moviment, per educar el sentit musical i les possibilitats rítmiques del cos, aprenent a diferenciar muscularment els dinamismes.

A través de la dansa, el cos en moviment ha d'aprendre a explorar el joc dels contrastos i els matisos que li ofereix el seu propi instrument corporal.

Dansa i tècnica

L'ensenyament tècnic de la dansa creativa es basa sobretot en l'observació directa dels moviments; és per això que cal fugir de qualsevol imatge que

s'assembla a un recull d'exercicis "cui-nats", exercicis mecanitzats i estereotipats que sovint cansen i poden desmoralitzar el principiant que encara no ha descobert la "mecànica" i la sensació del moviment.

El principiant no domina ni l'esforç ni l'espai que ocupa amb els seus moviments, i el conjunt del seu cos li sembla sovint un obstacle pesat i desordenat.

Per ensenyar la tècnica de la dansa creativa cal haver-se interessat per diverses disciplines que toquen el moviment: expressió corporal, mim, acrobàcia, dansa moderna, danses ètniques, tècniques marcial, esport i tècniques de relaxació, entre d'altres. Cada una d'aquestes disciplines desenvolupa una certa forma i tecnicitat del moviment, que pot ésser interessant a l'hora de conduir el treball de la dansa, alhora que pot ajudar a crear un vocabulari gestual més ric i estimulants.

La dansa ha de poder enriquir-se de tot el que és moviment. Després correspon a cadascú de definir la seva pròpia dansa, segons l'època, el dia o l'instant. Hi pot haver tantes danses com cossos hi ha; la dansa ha de ser una forma d'expressió personal, d'un individu o d'un grup, i reflecteix la seva manera de pensar.

L'ensenyament de la dansa ha de permetre una tècnica lliure de l'individu i dels seus gestos, amb la qual cosa reforça la personalitat.

L'interès d'aquesta concepció de la tècnica del moviment resideix principalment a educar la percepció, l'estilització i la creativitat, al mateix temps que intenta desvetllar una sensibilitat i domini del cos.

Components d'una sessió de dansa creativa

Una sessió de dansa creativa es dibuixa



no solament a partir de les característiques personals del professor (temperament, estil, experiència i personalitat), sinó també d'aquelles que pertanyen al grup, el qual ha de trobar la seva identitat. De manera que no és estrany veure cursos de dansa creativa de diferents estils.

Dit això, s'imposa un procediment de treball. I aquest segueix generalment l'esquema següent:

I. Training corporal: és l'agencament mental i físic vers els moviments i actituds que haurà de pendre l'individu en l'estudi del moviment.

Aquesta part es divideix en dues fases: una dedicada a la coordinació dinàmica i espontània (elevació, salt, balanç, etc.), i una altra dirigida a assolir un domini del cos (reforçament muscular, elasticitat, equilibri...). Durant aquesta preparació, la precisió i el rigor que poden exigir certs exercicis mantindran sempre una forma natural, respectant les possibilitats de cadascun.

II. Estudi del Moviment: aquesta part constitueix el centre de la sessió i serà reservada una part important del temps consagrat a l'experimentació de

En la danza creativa l'alumne ha d'aprendre a utilitzar la música sota una forma de diàleg i crear els seus propis ritmes.

temes específics, seguint unes consignes determinades que facilitin l'aproximació i l'estimulació del moviment. Aquests temes han de servir d'introducció o de reforçament de materials tals com el coneixement instrumental del cos, de l'espai, de l'esforç, de la relació, etc.

Aquesta fase de la sessió demana que l'alumne s'hi impliqui en la seva totalitat, a fi que pugui construir-se el seu vocabulari gestual (tècnic, rítmic, creatiu).

És important afavorir tant el treball individual, com en parelles i en grup.

III. Composició: després d'haver experimentat les consignes del tema objecte d'estudi, comença la fase anomenada de composició. Aquesta permet tant a l'alumne com al professor de verificar el domini i la justa utilització del tema anteriorment treballat. Segons les circumstàncies pot tractar-se de seqüències curtes, individuals o de grup, o bé desenvolupar-se una forma coreogràfica.

És important assenyalar que el desenvolupament de la imaginació, la creativitat i la memòria gestual són els principals objectius de la part de la sessió dedicada a la composició.

IV. Decontracció: aquesta part es dedica a l'observació d'algunes de les composicions realitzades pels alumnes, a fi de desvetllar-hi l'esperit crític i afavorir l'intercanvi d'idees i d'impressions.

Finalment es realitza una relaxació física i psíquica a partir d'exercicis de relaxació activa o passiva.

La duració d'un curs pot variar entre 1 hora 30 minuts i 2 hores, segons l'edat i la maduresa del grup.

Qui pot impartir un curs de dansa creativa?

La dansa educativa moderna o els conceptes i principis que la defineixen poden ser posats en pràctica per tot professional de l'ensenyament del moviment o de la dansa.

Tot i així, s'ha de considerar que per impartir el seu ensenyament d'una forma específica és aconsellable, si no obligatori, haver seguit una formació directa amb professors especialitzats i qualificats, o bé en les institucions reconegudes.

A Anglaterra hi ha l'institut de formació física de Liverpool, que posa en pràctica el sistema Laban i organitza regularment cursos de formació. D'altra banda, el Laban International Courses, fundat el 1942 i vigent encara avui, desenvolupa un programa permanent de formació i invita regularment professors especialitzats en el sistema Laban.

Notes:

1. A títol d'exemple: MATHO, PINOK.: *Op. Cit.* ROBINSON, J.: *Op. cit.* LIDSTONE, J., WIENER, J.: *Op. cit.*
2. ULLMAN, L.: The value I see in Laban's ideas. *The new era*, 1959, V. 40.

BIBLIOGRAFIA

LEESE, S., PARKER, M.- *Manual de danza: la danza en las escuelas, como enseñarla y aprenderla*. Madrid: EDAF, 1982.
MATHO, PINOK.- *Expression corporelle, mouvement et pensée*. Paris: J. Vrin, 1979.
ROBINSON, J.- *Elements du langage choreographique*. Paris: Vigot, 1981.

VON LABAN, R.- *Danza educativa moderna*. Barcelona: Paidós, 1984.
VON LABAN, R.- *The Mastery of Movement*. London: Mac Evan, 1960.
WIENER, J., LIDSTONE, J.- *Movimiento creativo para niños: un programa de danza para la clase*. Barcelona: Elicien, 1972.