

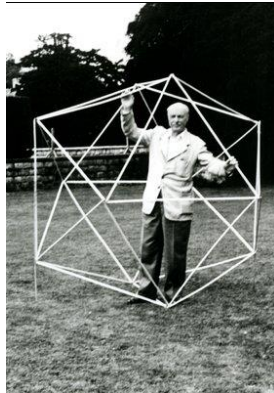
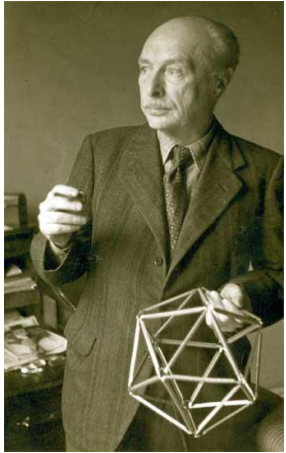
Ciało myślące i czujące



Paulina Wycichowska

I Mind The Step

Rudolf Laban – wizjoner, architekt ruchu, twórca teorii ruchu i tańca



- *Rudolf Laban (1879-1958) był choreografem tancerzem oraz teoretykiem tańca. Pod wpływem prowadzonych przez siebie obserwacji ruchu człowieka, stworzył teorię, która dzieli tenże ruch na trzy elementarne części: czas, energię oraz przestrzeń. Energia to inaczej siła mięśni, zaś przestrzeń to otoczenie. Laban przypisał ruchom człowieka konkretne wartości, dzięki temu uwolnił siłę wyrazu, która występuje w każdym z nich.*
- (źródło: „Laban dla wszystkich”, Kined)
- (zdjęcia: dancearchives.ac.uk)

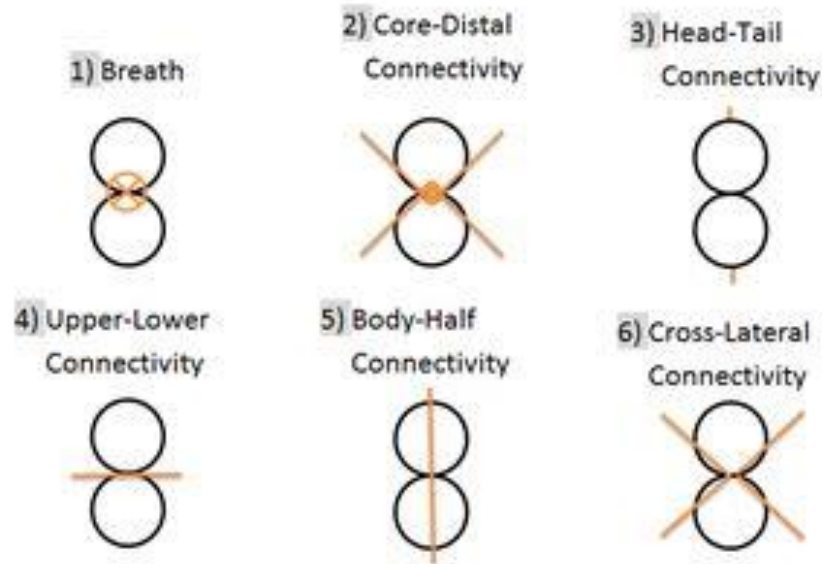
Irmgard Bartenieff – kontynuatorka myśli Rudolfa Labana, pionierka terapii tańcem



- Irmgard Bartenieff (1900–1981) była tancerką, fizjoterapeutką i pionierką w obszarze terapii tańcem i ruchem. Kobieta Renesansu, która uwielbiała łączyć dyscypliny nauki i badała ruch w kontekście różnych dziedzin – włączając w to studium rozwoju dziecięcego, tańców etnicznych, komunikacji niewerbalnej i rehabilitacji.
- (źródło: Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies)

Laban Bartenieff Fundamentals

- prymarne wzorce motoryczne



1. Oddech
2. Połączenie: rdzeń – dystalne części ciała
3. Połączenie: głowa – ogon
4. Połączenie: górna - dolna połowa ciała
5. Połączenie: lewa – prawa połowa ciała
6. Połączenie: skrzyżowanie poprzeczne

AKCJA - DZIAŁANIE

- Sygnały niewerbalnej komunikacji (mowa ciała):

- Spojrzenie - optyka
- Zmiana postawy
- Zmiana orientacji
- Zmiana dystansu (przestrzeń osobista) - proksemika
- Gest
- Ruchy głowy
- Wyraz twarzy – mimika
- Dotyk - haptyka
- Niewerbalny aspekt mowy
- Prezencja

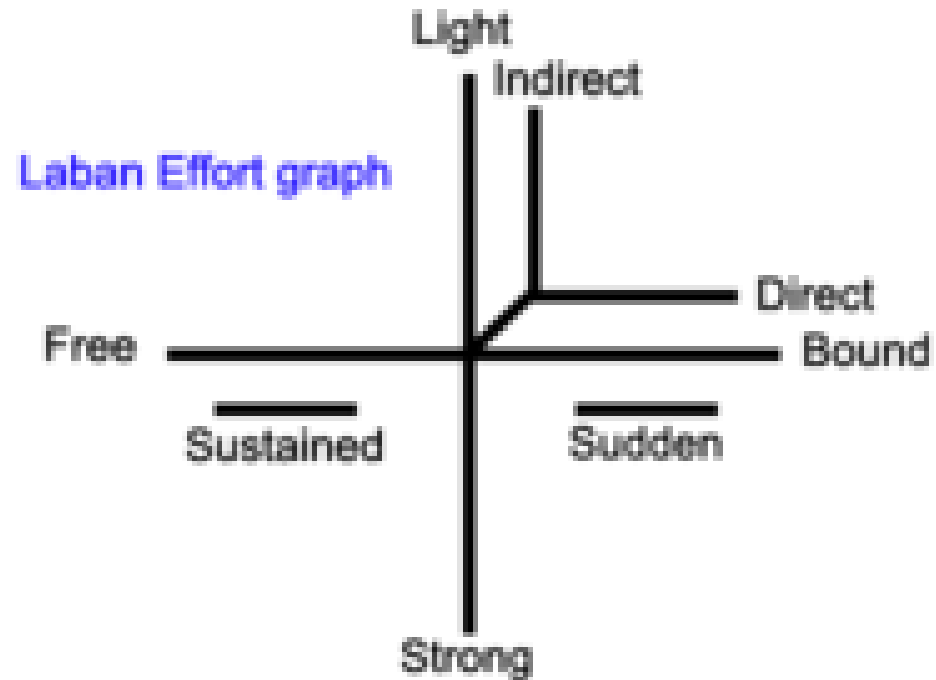
Źródło: Michael Argyle „Psychologia stosunków międzyludzkich”

- Akcje formalne:

- Gest
- Skręt
- Przeniesienie ciężaru ciała
- Podróż w przestrzeni
- Obrót
- Skok
- Przechylenia poza oś
- Upadek
- Kurczenie się/zamykanie
- Ekspansja/otwieranie się
- Bezruch
- Niesprecyzowana akcja

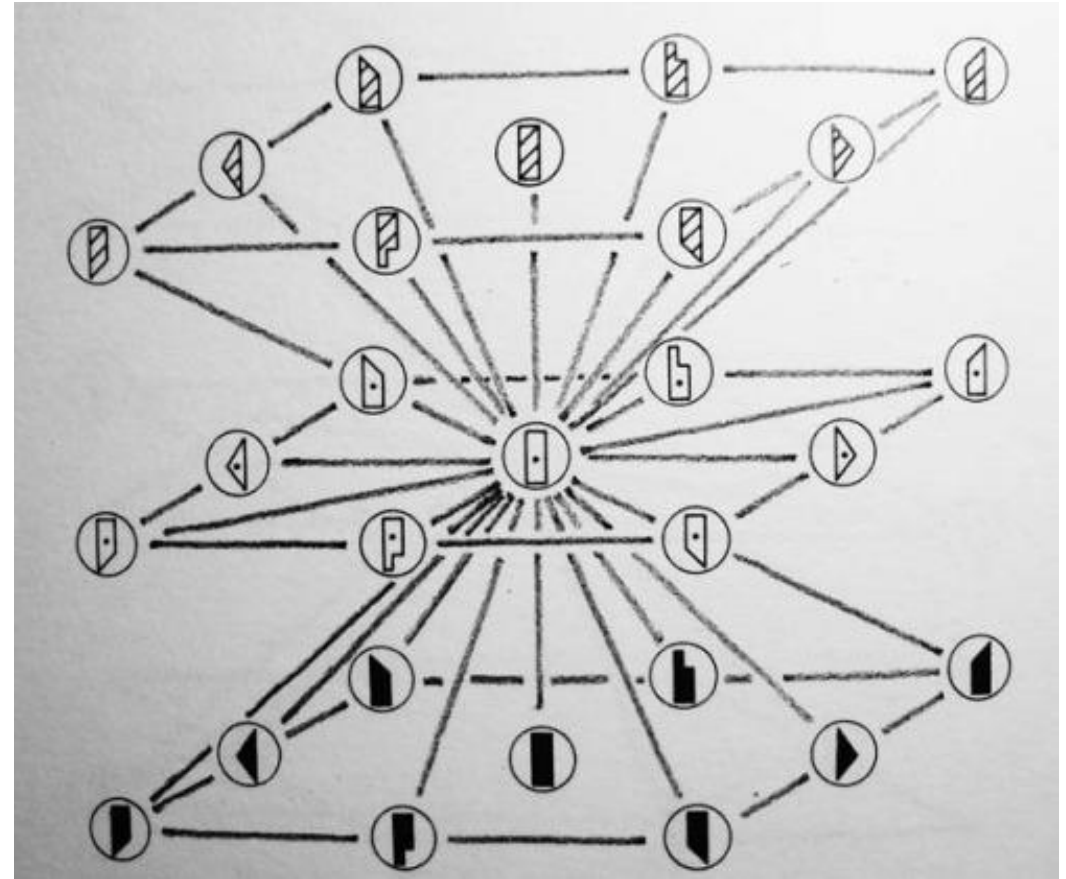
DYNAMIKA

- Rytm ruchu:
 - Impuls
 - Impakt
 - Swing
 - Rytm stały, niezmienny
 - Sprężynowanie, odbicie
- Jakość ruchu
- Frazowanie

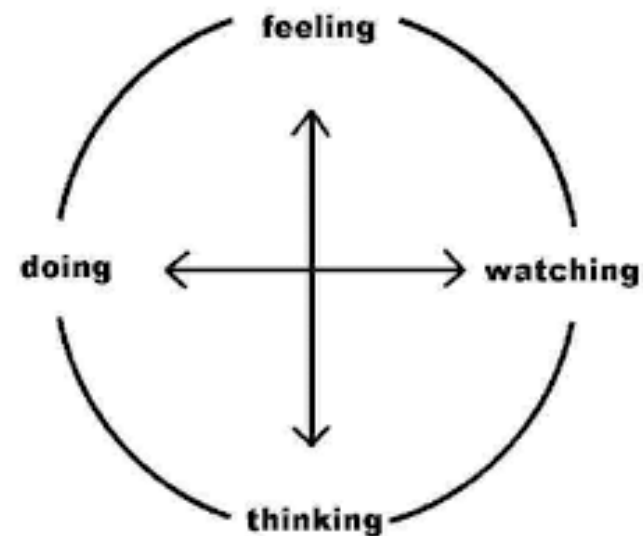
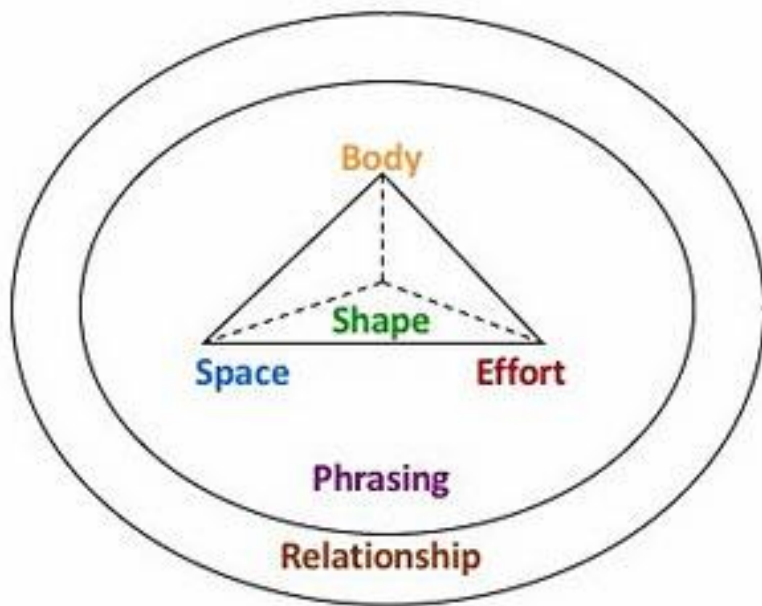


PRZESTRZEŃ

- Oś
- Płaszczyzna
- Kierunek
- Kształt > linia prosta i linia krzywa
 - Poza (linia ciała)
 - Progresja (linia ruchu)
 - Projekcja (linia wzroku)
 - Napięcie w przestrzeni (kształt zamknięty pomiędzy elementami)



Wszystko się łączy...



Istnienie jest ruchem. Działanie jest ruchem. Istnienie jest zdefiniowane poprzez rytm sił w naturalnej równowadze. (...) To właśnie nasze docenienie tańca pozwala nam widzieć przejrzystość rytmu natury i przełożenie tego naturalnego rytmu na dobrze zorganizowaną sztukę lub społeczeństwo.” Rudolf Laban

Existence is movement.
Action is movement.
Existence is defined by the
rhythm of forces in natural
balance. (...) It is our
appreciation for dance that
allows us to see clearly the
rhythms of nature and to
take natural rhythm to a
plane of well-organised art
and culture.

Rudolf von Laban

www.rudolfvonlaban.com