

Rudolf Labans bevægelseslære (BESS)

Baggrund

Rudolf Laban (1879-1958) var danser og koreograf. Han blev født i Ungarn, men rejste rundt i hele Europa og forskede i dans, bevægelse og koreografi.

Laban gør op med faste stilarter, som f.eks. ballet. Der findes derfor ikke korrekte Laban-øvelser, men kun idéer til udforskning af bevægelsesprincipper.

Labans hovedidé var at den enkelte selv skulle finde vej til sin egen dans.



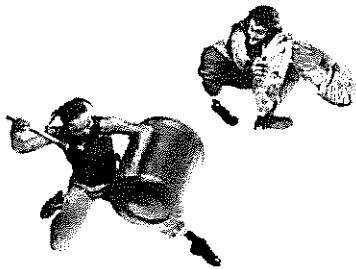
BESS-konceptet

Labans bevægelseslære kan bruges til at udvikle egne koreografier og til at analysere og vurdere andres.

Labans bevægelseslære er organiseret i fire kategorier: Body, space, effort, shape. Nedenfor beskrives hver enkelt kategori.

Body

Kropsformer: spids, snoet, rund, bred...



Effort

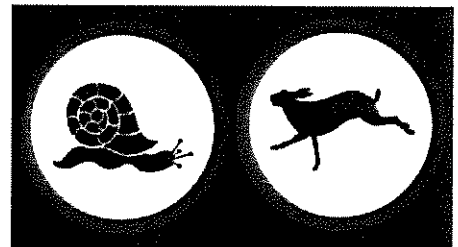
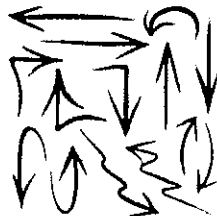
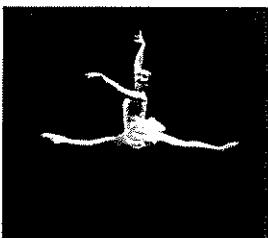
Bevægelsens impulser, følelsesudtryk og kvaliteter.

Han taler om fire efforts: Rum (Er bevægelsen med et direkte/kurvet forløb?)

Tid (Hurtige/langsomme bevægelser)

Vægt (Bevægelsen kan arbejde med eller mod tyngdekraften. En bevægelse kan have kraftfuld/let tyngde)

Flow (Frit/bundet flow)



Space

Det personlige rum: det bevægelige rum der konstant er omkring danseren.

Det generelle rum: det store rum der omgiver danseren og de øvrige deltagere.

Man kan bevæge sig i forskellige retninger, niveauer og planer.



Shape

Den måde hvorpå kroppen ændre form i bevægelse: i forholde til kroppens eget centrum og i forholde til til ting eller mennesker i omgivelserne.

