

LA REQUETEAPORTACIÓN DE RUDOLF VON LABAN AL MOVIMIENTO EXPRESIVO

**Pilar Cachadiña Casco.
MECD. Madrid.**

De origen húngaro, nacido en Bratislava en 1879, fue uno de los pioneros e iniciadores de las nuevas concepciones sobre el arte del movimiento expresivo y de la danza. Su obra se desarrolló primero en Alemania (1920) y luego en Inglaterra, país donde vivió hasta su muerte (1958). Intentó en todo momento comunicar y compartir sus conocimientos.

Hijo de un oficial de carrera del ejército, a los 21 años se traslada a París a desarrollar sus tendencias artísticas y se inscribe en la Escuela de Bellas Artes. Sentía la necesidad de encontrar un medio a través del cual comunicarse con los demás, descubriendo un día que debía hacerlo con su propio cuerpo.

Personalidad de actividad desbordante, Laban es conocido a través de su obra como coreógrafo, escenógrafo, teórico, escritor, filósofo y pedagogo. El fruto de sus trabajos ha interesado a diversas personalidades tanto de mundo de la danza como gimnastas, terapeutas, psicólogos y antropólogos. En el mundo de la danza ha influido en personalidades como Mary Wigman, Kurt Joos, Sigurd Leedor, Lisa Ullmann, y Albert Knust.

Profundamente apasionado por sus investigaciones sobre el movimiento, le llevan a estudiar este arte durante cuarenta años. Su enseñanza reposa sobre el principio de devolver al movimiento expresivo y a la danza toda su importancia en el plano educativo y terapéutico, así como su consideración como medio de despertar sensaciones agradables de orden estético.

Dos son los sistemas complementarios que constituyen el pilar de su obra: la *Labanotación* y la *Danza Educativa Moderna*, también llamada *Danza Expresiva*, *Danza Libre* o *Danza Creativa*.

El movimiento es pensamiento, es emoción, acción, expresión... Está presente en todas las artes y en todo aquello que forma el

mundo externo e interno del hombre. Concibe el movimiento como un arte.

Deseoso de comprender los secretos del movimiento expresivo, su intención era liberarlo de codificaciones que lo aprisionaban y devolverle así su valor, identificándolo con lo más esencial del hombre: la forma de pensar y la forma de actuar. Se lanzó a la búsqueda laboriosa de un sistema de transcripción escrita de todas las formas de movimiento imaginables, a partir de un análisis cuidadoso de los principios del movimiento y del espacio: cuerpo, dinamismo, espacio, flujo... y de sus infinitas combinaciones. Surge así la *Labanotación*, también llamada *cinetografía*. Este exhaustivo estudio está recogido en su obra *El dominio del movimiento*.

Su segundo sistema está más relacionado con el aspecto filosófico, pedagógico y artístico del arte del movimiento y de la enseñanza de la danza. Se le denominó *Danza Educativa Moderna*, *Danza Expresiva*, *Danza Libre* o *Danza Creativa*.

Lejos de ser un inventario de ejercicios técnicos codificados que impone un estilo a seguir, ofrece un conjunto de principios y conceptos sobre el arte del movimiento, con la finalidad de servir como guía de investigación y de reflexión sobre la manera de efectuar y concebir el movimiento. A partir de unos temas específicos, el individuo ha de explorar y familiarizarse con el movimiento, llegando a descubrir su propia técnica y elaborar su propio lenguaje gestual para que el movimiento nunca esté desprovisto de sentido, vacío. Vive así lo que es el aprendizaje del movimiento con una vivencia creativa de un arte inteligente.

Esta metodología basada en el conocimiento y la exploración de temas de movimiento –a partir de la concienciación corporal, la utilización del espacio o de la forma y el dominio del esfuerzo– permite a nivel práctico fomentar una actitud de auto independencia, en la que el individuo desarrolla su propia iniciativa, la reflexión, la creatividad y la comunicación, al mismo tiempo que el dominio de su cuerpo.

Por otra parte Laban es el primero en señalar la importancia de la danza en el mundo de la educación y la sitúa al mismo nivel que las otras materias. Defiende el movimiento como un arte fundamental por el que se educa la integridad del ser como unidad sensitiva, emocional e intelectual. Ofrece no sólo un terreno para descubrir y experimentar el movimiento, sino que propulsa un medio de formación, de expresión y de comunicación que favorece el espíritu crítico y las facultades globales del ser.

En la danza creativa, se ha de aprender a usar la música bajo forma de diálogo y que el alumno cree sus propios ritmos, aprender a jugar con el soporte sonoro, entrando o saliendo del esquema musical según su deseo e inspiración. Se aconseja dosificar su uso a fin de permitir al máximo un enriquecimiento del vocabulario rítmico. Ha de servir para despertar la música interior del movimiento, para educar el sentido musical y las posibilidades rítmicas del cuerpo, aprendiendo a diferenciar muscularmente dinamismos.

Para enseñar la técnica de la danza creativa hay que haberse interesado por diversas disciplinas que tocan el movimiento: expresión corporal, mimo, acrobacia, danza moderna, danzas étnicas, técnicas marciales, deporte y técnicas de relajación entre otras. En principio, la formación de los profesionales de la Educación Física parece la idónea a la hora de comprender e impartir conocimientos de movimiento expresivo.

Cada una de estas disciplinas (expresión corporal, mimo, acrobacia, danza moderna, danzas étnicas, técnicas marciales, deporte y técnicas de relajación entre otras) desarrolla una cierta forma y tecnicidad del movimiento, que puede ser interesante y asimismo ayudar a crear un vocabulario gestual más rico y estimulante. La danza y el movimiento expresivo han de poder enriquecerse con todo lo que es movimiento. Después, a cada uno le corresponde definir su propia danza, según la época, el día o el instante. Puede haber tantas danzas y movimientos como cuerpos hay; la danza ha de ser una forma de expresión corporal, de un individuo o de un grupo y constituye un reflejo de su manera de pensar.

La enseñanza de la danza y del movimiento expresivo ha de posibilitar una técnica libre del individuo y de sus gestos, con lo que éste refuerza su personalidad. El interés de esta concepción de la técnica del movimiento reside principalmente en educar la percepción, la estilización y la creatividad, al mismo tiempo que intenta desvelar una sensibilidad y el dominio del cuerpo.

Los principios elaborados por Laban para su danza educativa moderna son muy amplios, constituyen una verdadera ciencia del movimiento. Se encuentran publicadas en Danza Educativa Moderna.

Vamos a considerar aquí las bases esenciales del sistema. Estas son:

I. EL ESPACIO.

Lo concibe a partir del cuerpo de la persona que baila y de sus límites, estando estos delimitados por el radio de acción normal de los miembros del cuerpo en su máxima extensión a partir del cuerpo inmóvil. A este espacio le denomina "Kinesfera", y es el espacio en que el cuerpo puede moverse. Las tres dimensiones de este espacio son: vertical, horizontal y transversal, y corresponden respectivamente a la altura, a la anchura y a la profundidad del mismo.

Las doce direcciones

Los gestos se dirigen y se orientan en este espacio: vertical siguiendo doce direcciones. Estas se obtienen mediante la combinación dos por dos de las tres dimensiones: vertical (arriba-abajo), horizontal (izquierda-derecha), transversal (delante-detrás). De este modo se obtienen las direcciones: 1. arriba-derecha; 2. abajo-detrás; 3. izquierda-delante; 4. abajo-derecha; 5. arriba-detrás; 6. derecha-delante; 7. abajo-izquierda; 8. arriba-delante; 9. derecha-detrás; 10. Arriba-izquierda; 11. Abajo-delante; 12. Izquierda-detrás.

Laban elige como contenedor del cuerpo humano una esfera imaginaria en el centro del cual se encontraría el ejecutante. Los puntos de intersección de las direcciones forman las cúspides del cuerpo que posee algo de la esfera y del cubo al mismo tiempo, y que se llama icosaedro (el poliedro regular más cercano a la esfera).

En el interior del icosaedro el hombre puede moverse, ejecutar gestos (movimientos en el espacio que no desplazan peso) y pasos (movimientos que desplazan el centro de gravedad) siguiendo tres direcciones: de delante a detrás, de abajo arriba (imaginando unos pasos que no sean los ejecutados con los pies) y de derecha a izquierda.

Estas doce direcciones determinan tres planos:

Horizontal: derecha-delante, derecha-detrás, izquierda-delante, izquierda-detrás.

Vertical: arriba-derecha, arriba-izquierda, abajo-derecha, abajo-izquierda.

Transversal: arriba-delante, arriba-detrás, abajo-delante, abajo-detrás.

Las diagonales del icosaedro corresponden a la estructura anatómica de cuerpo humano y a su simetría. De este modo el icosaedro permite al sujeto situar el punto a partir del cual se

desplaza, o hacia el cual se desplaza, y, así, definir con exactitud el movimiento en el espacio.

Las dos categorías de formas del movimiento.

Laban caracteriza los movimientos según la acción de recoger o de dispersar.

Recoger. Es la ejecución de movimientos centrípetos que parten de las extremidades de los miembros (brazos-piernas) y confluyen hacia el centro del cuerpo en un movimiento de repliegue sobre sí mismo.

Dispersar. Es la ejecución de movimientos centrífugos que parten del centro del cuerpo y fluyen hacia las extremidades de los miembros (brazos-piernas) hacia el exterior (espacio alrededor). Un movimiento de danza es el paso de una posición a otra, no es una sucesión de posiciones.

La figura del ocho.

Para Laban la forma del movimiento continuo adopta la forma de ocho, figura que encontramos en la danza de todas las razas. Partiendo de este principio, establece una serie de impulsos procedentes del centro del cuerpo que se describen de dos en dos en cada dirección (vertical, horizontal, lateral).

Esos impulsos pueden ser directos o contrarios, si son ejecutados en sentido inverso. Cada impulso posee sus propias características, con la amplitud (espacio), la rapidez o la lentitud (tiempo), la ligereza o la fuerza (energía).

II. EL TIEMPO.

Con el fin de imprimir al movimiento desarrollado en el espacio una gama de expresión, Laban dota al movimiento de duración, velocidad y ritmo. La combinación de estos tres factores contribuye a la riqueza de la expresión.

III. LA ENERGÍA

Laban considera también la energía (fuerza o peso) como un elemento esencial para la expresión del gesto. La toma de conciencia del peso permite al ejecutante vencer la fuerza de la gravedad y variar así la calidad del dinamismo del movimiento.

Las variaciones del movimiento respecto a los tres factores primordiales: espacio, tiempo, energía, confieren a los movimientos su variedad de expresión.

IV. LAS COMBINACIONES DE LOS ELEMENTOS DEL MOVIMIENTO Y LAS ACCIONES DE BASE: LAS CALIDADES DEL MOVIMIENTO.

En cuanto a su análisis del movimiento, Laban establece ocho acciones de base relacionadas con las acciones de: apretar, rozar, golpear, flotar, torcer-doblar, golpear, azotar, deslizar, y sus variantes.

Cada una de estas acciones contiene tres de los seis elementos del movimiento, que son:

Para el espacio: movimiento directo y flexible.

Para el tiempo: movimiento repentino y prolongado.

Para la energía: movimiento fuerte o ligero.

La combinación de los tres elementos tomados, uno del espacio, el otro del tiempo, y el tercero de la energía, determina su acción. Por ejemplo, la combinación de un movimiento directo, prolongado y fuerte engendra la acción de apretar. La de rozar es el resultado de un movimiento flexible, repentino y ligero.

La aplicación de todos estos principios al conjunto de todos los movimientos procedentes de cualquiera que sea la parte del cuerpo y ejecutados en cualquiera que sea la posición (de pié, sentado, acostado, de rodillas, etc.) le permite al ejecutante realizar con precisión un movimiento mediante un ahorro de energía.

Independientemente de que utilicemos o no los conceptos que Laban nos transmite, creo necesario que los profesionales de la Educación Física conozcamos de su existencia. Además, bajo mi punto de vista, basado en el concepto que Laban tiene del movimiento expresivo, creo que estamos capacitados para realizar una buena labor en este sentido. Desde aquí os animo a conocerlo.