

Laban Movement Analysis (Una herramienta para la teoría y la práctica del movimiento)

Agustí Ros

Hablar del movimiento es como hablar de lo que nos diferencia de las cosas inanimadas. La inmovilidad es algo extraño para el cuerpo humano. Vivimos constantemente en movimiento para alcanzar nuestras necesidades, tal y como decía Laban «Man moves in order to satisfy a need. He aims by his movement at something of value to him...»¹

¿Pero, cómo llegamos a ser conscientes de ello? Fundamentalmente por los sentidos del tacto y de la vista, y por el esquema mental que se configura en nuestro cerebro mediante patrones neuromusculares. La reflexión y el pensamiento sobre el fenómeno del movimiento también acaban por articular un todo que nos permite hacer una representación global.

El fenómeno del movimiento ha sido tratado a lo largo de la historia del pensamiento por filósofos, pensadores, astrónomos, teólogos y físicos. Pongamos por caso Heráclito, Platón, Aristóteles, Ptolomeo, Copérnico, Tomás de Aquino, Galilei, Newton, Einstein, Merlau Ponty, entre otros. La visión del movimiento en cada etapa histórica ha afectado de forma decisiva la concepción del mundo.

La teoría de Laban recogida en su globalidad por sus discípulos, en el *Laban Movement Analysis (LMA)*, es una poderosa herramienta para analizar y comprender el movimiento, para profundizar nuestras reacciones en la interacción constante con el entorno, así como para su práctica.

La estructura de nuestro cuerpo está hecha para movernos. Los huesos, los músculos, los tendones, los nervios, etc. se articu-

1. «El ser humano se mueve para satisfacer una necesidad, con el fin de alcanzar, con su movimiento, algo valioso para él».

lan entre ellos en una gran variedad de palancas. No obstante, ¿de qué manera se conectan? ¿Cuál es la organización corporal? ¿Cuáles son los esquemas de funcionamiento? ¿Con qué calidad de movimiento cogemos un lápiz o enroscamos un sacacorchos en el tapón de la botella de vino? ¿Qué forma toma el cuerpo cuando nos movemos para abrazar a alguien? ¿Qué dirección toma el brazo para coger una maleta del suelo?

El LMA es un lenguaje para entender, observar, describir y anotar todas las formas de movimiento. A partir de las bases teóricas creadas por Rudolf Laban, como fueron la Kinetography/Labanotation: anotación del movimiento, el Effort Shape: estudio de la dinámica del movimiento, y el Choreutics: estudio del espacio; los discípulos de Laban profundizaron y ampliaron muchos de los conceptos creados por él. De entre éstos destacan las figuras de Irmgard Bartenieff y Warren Lamb.

El LMA es un sistema capaz de describir las conexiones del cuerpo, la dinámica del movimiento producido por el esfuerzo muscular, la forma, la interpretación y la documentación del movimiento humano.

Es una herramienta usada por bailarines, atletas, fisioterapeutas y es uno de los sistemas más utilizados en el análisis del movimiento del cuerpo humano de una manera parcial o global.

Divulgado por el trabajo de Irmgard Bartenieff, el sistema es conocido también como *Laban/Bartenieff Movement Analysis* o *Laban Movement Studies*. Incluye:

Bartenieff Fundamentals

1. Laban Movement Analysis
2. Anatomía y Kinesiología
3. Kinetography/Labanotation

El LMA tiene cuatro categorías:

1. Cuerpo

Esta categoría describe las características físicas del movimiento del cuerpo humano.

Es la responsable de la descripción de las partes del cuerpo en movimiento: qué partes están conectadas, qué partes están influenciadas por otras, así como los principios generales sobre la organización del cuerpo.

La mayoría de estas categorías no serían desarrolladas por el mismo Laban, pero sí serían determinadas por sus estudiantes. Irmgard Bartenieff fue decisiva en la creación de esta categoría.

Diversas subcategorías incluyen:

1. Iniciación del movimiento empezando desde una parte específica del cuerpo (conducciones).
2. Conexión entre las diferentes partes del cuerpo.
3. Secuencialización del movimiento entre las partes del cuerpo.
4. Esquemas de organización del cuerpo y de su conectividad, llamado también *Patterns of Total Body Connectivity, Developmental Movement Patterns*, o *Neuromuscular Patterns*.

Siguiendo los principios generales de organización corporal se puede ver cómo la iniciación del movimiento es un concepto que explica el encadenamiento de partes del cuerpo que se ponen en funcionamiento cuando responden a un determinado estímulo. Muchas veces, cuando cogemos un objeto, es la mano la que toma la iniciativa y el resto del cuerpo la sigue. Sin embargo, la conducción implica que las partes del cuerpo están conectadas entre ellas.

En estas conducciones es posible descubrir patrones de organización corporal. Peggy Hackney, que ha recopilado el trabajo de Irmgard Bartenieff, plantea las conexiones fundamentales siguientes: conexión respiratoria (interior, intercelular), conexión centro-extremidades (radial, del centro a las extremidades), conexión cabeza-sacro (a través de la flexibilidad de la columna vertebral), conexión arriba-abajo (homóloga, de la cabeza y los pies), conexión entre partes del mismo lado (homo-

lateral), conexión cruzada lateral (contra lateral, oposición).

2. Esfuerzo

Esfuerzo, o aquello que Laban había descrito como dinámica del movimiento, es un sistema para observar, analizar y entender las cualidades más sutiles con respecto a la intención interior del movimiento. Laban definió cuatro factores, siempre presentes en todo movimiento. Los factores son: tiempo, peso, espacio y flujo. A cada factor le corresponden dos polaridades. El sistema así definido es bastante eficaz en tanto que es capaz de valorar el grado de calidad del factor.

Las polaridades son:

Tiempo: repentino/sostenido
 Peso: fuerte/suave
 Espacio: directo/flexible
 Flujo: controlado/libre

El tiempo es el factor que describe nuestra actitud interior con respecto a la duración o a la continuación del movimiento. Las cualidades son lo repentino (urgencia, sorpresa) y lo sostenido (alargamiento, continuidad, persistencia).

El peso muestra la actitud interior del que se mueve con o contra la gravedad. No se trata de medir el peso en términos cuantitativos sino cualitativos. Las cualidades son lo firme (fuerte, resistente) o lo suave (delicado, ligero).

El espacio describe la actitud interior del que se mueve hacia el entorno. Las cualidades del espacio son lo directo (dirección rectilínea), o lo flexible (dirección ondulada).

El flujo es el responsable de la continuidad de los movimientos. Sin el flujo, los movimientos tendrían simples indicaciones del esfuerzo. Las cualidades del flujo son lo controlado (tenso) o lo libre (fluido, relajado). Surgen así diversas posibilidades de catalogar la calidad del esfuerzo según la combinación de los elementos.

Todo movimiento se produce con los cuatro factores, pero a menudo hay uno o varios que tienen más relevancia.

Cuando el esfuerzo es producto de una combinación de dos factores se denomina estado (*state*). Esta categoría es muy común en el movimiento cotidiano. Se consideran seis caracteres: despierto y soñador; lejano y próximo, y estable y móvil.

Cuando el esfuerzo es producto de tres factores se trata de elementos motores (*drive*). Los elementos motores producen estados altamente expresivos. Se consideran cuatro categorías de estados: acción, apasionado, embrujado y visionario.

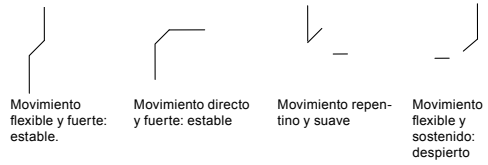
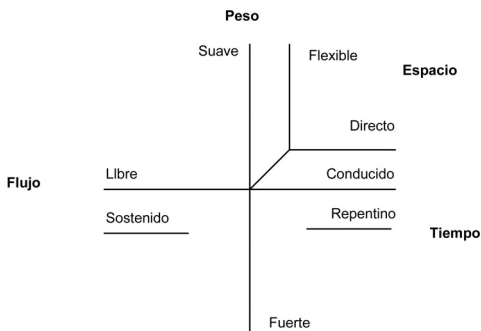
Los elementos motores de la acción (*action drive*) dan pie a los famosos ocho esfuerzos producto de los tres factores del tiempo, el peso y el espacio y se denominan: golpear, azotar, golpear ligeramente, sacudir, apretar, retorcer, resbalar y flotar.

Los elementos motores del apasionado (*passion drive*) es la combinación de los factores de tiempo, peso y flujo.

Los elementos motores del embrujado (*spell drive*) es la combinación del peso, espacio y flujo.

Los elementos motores del visionario (*vision drive*) es la combinación de tiempo, espacio y flujo.

Es conocido el gráfico creado por Laban para explicar la teoría del esfuerzo:



Las acciones del esfuerzo han sido usadas extensamente en muchas escuelas de teatro y danza para formar la habilidad de cambiar rápidamente entre las manifestaciones físicas de la emoción. El proceso se basa en desarrollar una acción física con la característica correspondiente y así ser receptivo al tipo de emoción que genera. La posibilidad de seguir un guión desde la consideración de las cualidades contrarias de cada uno de los factores facilita la medida del esfuerzo muscular y, en consecuencia, el cambio de emoción a través del cambio de la actividad física. Este proceso genera un cambio de color en el movimiento.

3. Forma

Así como la categoría del cuerpo es la responsable de las partes del cuerpo y de las conexiones internas, también es posible hablar de cómo el cuerpo cambia de forma durante el movimiento. La categoría del análisis de la forma tiene que ver con esta cuestión. La forma muestra el cuerpo cuando éste adopta una u otra posición. Las cualidades de la forma describen la manera en que el cuerpo cambia (de una manera activa) hacia algún punto del espacio. Se pueden describir de una manera sencilla los términos que se refieren a las acciones específicas del cambio, como son abrir (extensión, ampliar) o cerrar (flexión, reducir). Hay términos más específicos como por ejemplo: levantarse/hundirse, estirarse/flexionar, rodear/retroceder.

En la categoría de la forma hay varias subcategorías. La categoría de la figura es la más importante de ellas. Ésta describe las posiciones estáticas que el cuerpo puede adoptar. Estas posiciones según si son de una, dos o tres dimensiones son catalogadas

A cada una de las combinaciones le corresponde un gráfico determinado.

Por ejemplo los gráficos de dos factores o estados:

como forma lápiz, forma pared o forma bola. El cuerpo puede transitar de una forma a la otra, estirándose o encogiéndose, a la vez que crea espacios vacíos entre sus partes.

Se puede describir la figura a partir de la manera en que cambiamos de una a otra. Estos cambios están relacionados con la manera en la que el cuerpo interactúa con el entorno. Es lo que se denomina Modos de cambio de figura. Son tres:

– Figura *flujo*

Representa la relación del cuerpo con sí mismo. Son figuras que varían con la simple acción de respirar, o bien a partir de doblar y desdoblar los miembros del cuerpo. Pueden ser movimientos de acciones cotidianas como encogerse, temblar, frotarse, estirarse, etc. Son figuras que tienen que ver con uno mismo y no con el entorno.

– Figura *direcciona*

Representa un tipo de figura en la que el cuerpo se dirige hacia alguna parte del entorno siguiendo una dirección determinada, con la intención de llegar a un destino. Esta categoría se divide en: Figura direccional de radio (pinchar, señalar, etc.) y Figura direccional de arco (balancear una raqueta de tenis). Las diferencias entre estas dos categorías están en la forma del trayecto que dibuja la parte del cuerpo, en el aire. En el primer caso el trayecto es claramente recto. En el segundo caso es curvado. Los trayectos en el espacio serían llamados por Laban formas-trazo.

– Figura *modelada*

Representa la relación en la que el volumen del cuerpo interacciona activamente con las tres dimensiones y con el entorno. Un ejemplo puede ser amasar la masa de pan o escurrir una toalla. En esta categoría el movimiento hace cambiar la figura del cuerpo sin un destino concreto. El cuerpo va pasando de una forma a otra como si esculpiera el espacio. Podemos observar como las manos, al amasar la masa del pan, van cambiando de forma. En este caso el movimiento no busca un destino, sino que el objetivo está en el proceso.

En términos labanianos, se habla de *motion* en contraposición a *destination*. La distinción radica en la definición del modo en que se ejecuta el movimiento, ya sea en función del proceso *moción*, o del objetivo final, destino.

4. Espacio

Una de las principales contribuciones de Laban al *Laban Movement Analysis* es el análisis del espacio. Esta categoría incluye el movimiento del cuerpo en conexión con el entorno: esquemas espaciales, recorridos y líneas de tensión espacial.

El trayecto que realiza el cuerpo o una parte del cuerpo en el aire son líneas de tensión que, si bien están en el pensamiento del ejecutor, también pueden estar en la del espectador. Sin embargo son recorridos inexistentes. Aparecen en la mente del espectador gracias a la memoria. Cuando el trayecto ha sido realizado por un móvil, éste ha dejado de existir. El trayecto como el movimiento sólo existe en el presente.

Para describir los trayectos, Laban define una serie de figuras geométricas en torno al cuerpo humano, basadas en formas cristalográficas de los sólidos platónicos: el octaedro, el cubo, el icosaedro y la esfera.

Así señala una serie de puntos coincidentes con los vértices de los cuerpos. La red de puntos organizados sucesivamente sirven de referentes de la forma de los trazo-forma.

Al organizar el movimiento en función de los puntos que estaban situados en torno al cuerpo humano, Laban considera que la forma del trazo-forma es forzosamente armoniosa, placentera y tiene efectos terapéuticos para el cuerpo, ya que los vértices de los cuerpos platónicos son equidistantes. No sólo eso sino que una sucesión de puntos puede ser entendida como una escala musical. Considerando una escala de veintisiete puntos, el cuerpo puede moverse de una manera refinada siguiendo patrones específicos como es el caso de la escala di-

mensional inscrita en un octaedro, o bien las escalas A o B inscritas en un icosaedro.

La abstracción y la profundidad teórica de esta parte del sistema LMA se considera mucho mayor que el resto.

En esta categoría aparecen pues los conceptos de Kinesfera, que es la suma de todos los puntos y que forma un área volumétrica en cuyo interior el cuerpo se mueve.

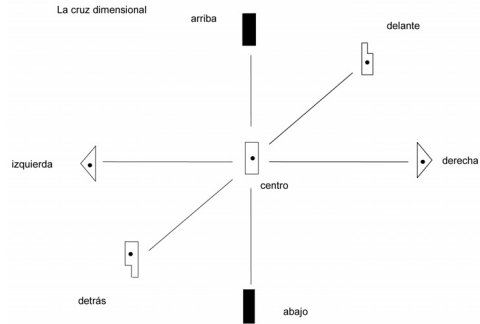
La teoría del espacio se fundamenta en la organización de la forma de los trazos en el espacio de las partes del cuerpo en movimiento. Según si los trazo-forma son rectos o curvos, van hacia atrás, hacia la derecha-abajo por ejemplo, la expresión del movimiento será diferente.

Catherine Allard dice que el movimiento es como si los dedos de los pies y de las manos del bailarín fueran pinceles que pintaran en el espacio. Son estas pinceladas las que configuran la forma del movimiento (trazo-forma).

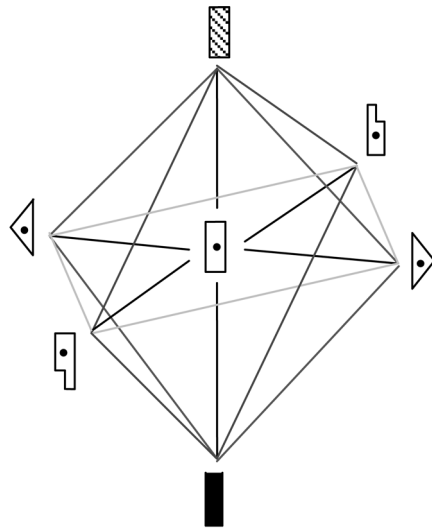
Pero la forma del trazo-forma es efímera ya que sólo existe en la intención de quien lo ejecuta y en la memoria de quien lo mira. Es por eso que el ejecutante necesita imprimir una intención o carácter determinado (esfuerzo, dinámica) para que el movimiento quede dibujado en el espacio como mínimo durante una fracción muy breve tiempo para que sea recordada.

La asociación de la teoría del esfuerzo con la teoría de la kinesfera da como resultado la dinamosfera, que es el conjunto de todas las dinámicas posibles del esfuerzo muscular según las direcciones en el espacio. A cada esfuerzo le corresponde una dirección afín.

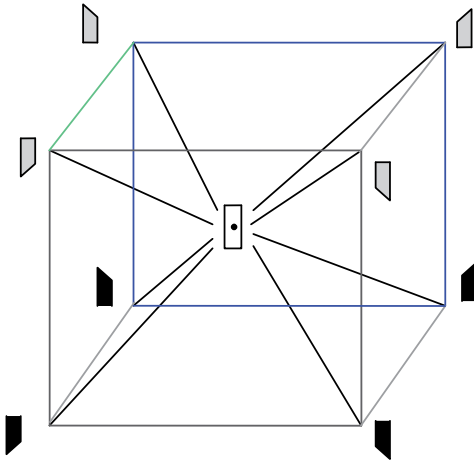
Para llegar a estructurar la kinesfera, Laban empieza por definir la cruz dimensional, en la cual tres ejes confluyen en un punto, que coincide con el centro del cuerpo. Esta cruz está formada por tres dimensiones: arriba-abajo, derecha-izquierda, delante-detrás.



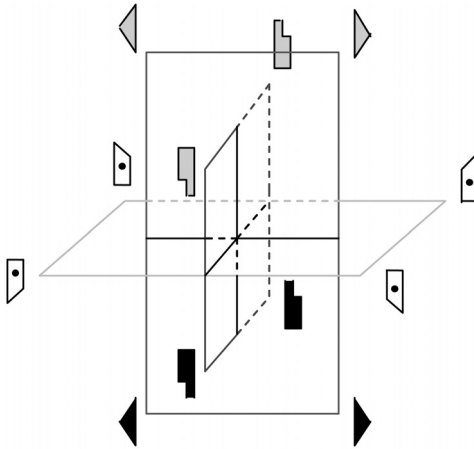
Si se unen los seis puntos, se obtiene un primer cuerpo platónico: el octaedro. La unión de los puntos nos da los recorridos en el espacio. Pueden ser recorridos que pasen por el centro (movimiento central) o por la periferia (movimiento periférico).



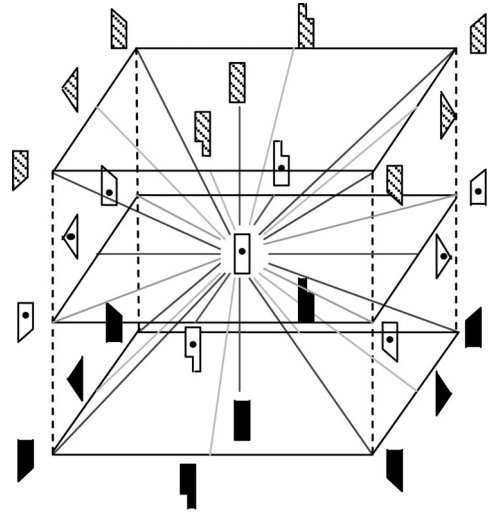
De la misma manera, si imaginamos los ejes que, pasando por el centro del cuerpo, se inclinan hacia los vértices de un cubo imaginario que contiene el cuerpo y hacemos que los movimientos tengan esta dirección, podremos construir un tipo de movimiento menos estable que el anterior:



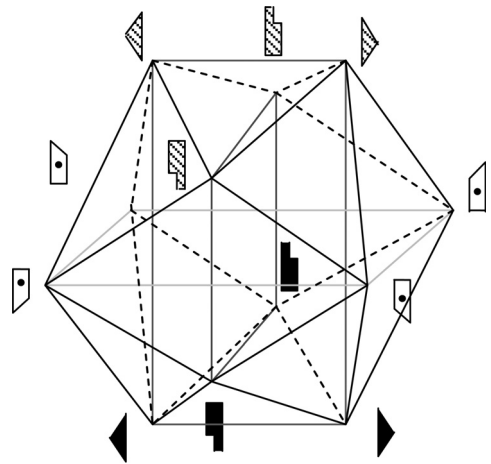
Si a partir de los tres ejes iniciales imaginamos que pasan tres planos (vertical, sagital y horizontal), y que son los referentes de los movimientos bidimensionales (pared), obtendremos una serie de puntos nuevos que podremos añadir a los puntos que ya teníamos:



Juntando todos los puntos: los siete de la cruz dimensional, los nueve del cubo, y los trece de los tres planos, llegamos a sumar un total de veintisiete puntos que forman el cubo siguiente:



Finalmente, escogiendo aquellos puntos que conforman el icosaedro, tendremos el siguiente dibujo:



Como ejemplo, si imaginamos una secuencia que sigue los puntos del icosaedro, podemos obtener lo siguiente:



Éstos serían los puntos por los cuales transcurriría el trazo-forma del movimiento, a los que habría que sumar los esfuerzos dinámicos afines, con el fin de crear la

secuencia con las cualidades correspondientes.

Conclusión

En un momento de replanteamiento de los Estudios Superiores de Danza de España, del cambio del plan de estudios para adecuarnos a la confluencia europea, me parece importante no perder de vista el *Laban Movement Analysis* (LMA) como piedra de toque. El LMA es una herramienta teórica y práctica que permite abordar la cuestión del movimiento desde múltiples facetas. Sabemos que una de las características de las enseñanzas artísticas es el equilibrio entre la teoría y la práctica. El sistema de análisis del movimiento de Laban nos ofrece y potencia esta doble opción. No en vano en algunas escuelas superiores de danza han adoptado el sistema con resultados óptimos desde el punto de vista pedagógico, interpretativo y creativo.

Son muchas las referencias directas o indirectas al LMA. Son muchos los fragmentos teóricos que se utilizan en los ámbitos en los que el movimiento es objeto de estudio. Actores, bailarines, coreógrafos, maestros de danza, maestros de expresión corporal, preparadores físicos han adoptado sus conceptos teóricos y no han dejado de encontrar nuevas aplicaciones y nuevos métodos. La teoría Laban reunida en el LMA ha sabido inspirar a propios y extraños. ¿Por qué no dotar los Estudios Superiores de Danza de una base fundamental como el LMA, que aglutine sin más todos los fragmentos teóricos de Laban dispersos en nuestro entorno educativo?

El sistema, lejos de encerrarse en una visión monolítica, unilateral, propicia un diálogo abierto y transversal entre técnicas, disciplinas, estilos, métodos, procesos compositivos y procesos de enseñanza basados en el movimiento. Gracias a las categorías definidas en la Kinetografía/Labanotation (escritura del movimiento), en la teoría del cuerpo, en la teoría de los esfuerzos, en la

teoría de la forma y en la teoría del espacio, el sistema de análisis se hace útil por su versatilidad.

Al ser una materia efímera es difícil dotar el movimiento de unas categorías que lo puedan definir en toda su complejidad. A menudo no es posible realizar un estudio analítico.

El análisis del movimiento LMA permite observarlo con una mirada científica. Los conceptos que se utilizan se adaptan con amplitud de criterios a cualquier técnica o estilo.

Al tomar como objeto de estudio el movimiento del cuerpo humano y no la danza, la coreografía, el ballet o el baile (términos demasiado particulares), es decir, el material sobre el que trabaja la danza, se abre una perspectiva transversal que ayuda a encontrar los denominadores comunes de las técnicas o estilos, sean propios o genéricos, así como las propiedades de cada uno de ellos. De la misma manera que la música es el territorio del sonido, la pintura del color, y la forma lo es de la escultura, el movimiento marca el territorio de la danza y todas aquellas disciplinas artísticas o científicas que están relacionadas con el movimiento.

El LMA no es una técnica determinada, como tampoco un estilo. Es un análisis que busca explicar el fenómeno del movimiento. Los encadenamientos lógicos que se derivan de este proceso metódico son aplicables a cualquier territorio donde el movimiento está presente. No obstante, lejos de buscar una posición dogmática o universal, las categorías de pensamiento generadas por el LMA no dejan de inspirar y fecundar nuevas aplicaciones del sistema. No es un campo de trabajo exclusivo sino que abre opciones a múltiples perspectivas.

El programa del LMA es sencillo: crear una taxonomía del movimiento a partir de la observación sistemática y así idear las categorías que se deducen de ésta. A partir de aquí, la aplicación de los conceptos genera un análisis que revela el mayor número posible de aspectos e inicia con facilidad

una línea de trabajo basada en la práctica. Una vez diseccionado el movimiento, al ser revelados los elementos y las conexiones, se pueden desarrollar nuevas técnicas, nuevos estilos o nuevas líneas de investigación ya sea en la danza, el teatro, la música, la robótica, la kinesiología, el deporte, la creación cinética, la animática, el cine, etc.

Cada uno de los campos del LMA puede dar pie a un programa de estudios capaz de alimentar un trabajo en profundidad, basado en la teoría y la práctica, en diálogo permanente con otras materias afines.

Bibliografía

- DELL, Cecily: *A primer for movement description*. Nueva York: Dance Notation Bureau, 1977.
 —*Space Harmony*. Nueva York: Dance Notation Bureau, 1977.
 HACKNEY, Peggy: *Making Connections. Total body integration through Bartenieff Fundamentals*. Nueva York: Routledge, 2002.
 LABAN, Rudolf: *The Mastery of Movement*. Plymouth: Northcote House, 1988.
 —*La maîtrise du mouvement*. Arles: Actes Sud, 1994.
 —*Choreutics*. Londres: MacDonald & Evans, 1966.
 CASCIERO, Thomas: *Laban Movement for the actor*. Baltimore: Towson University, 1998.



Moción | Stasis | Percepción sensorial

Alwin Nikolais



Alwin Nikolais (1910-1993) es de sobra conocido como para extendernos en su biografía. Ahora bien, hay que recordar su extensa obra, ya que, desde el año 1936 hasta 1992, cuando firmó su último trabajo, creó más de

un centenar de coreografías, de muchas de las cuales compuso también la música.

Son muchos los artículos, ensayos, textos, entrevistas, que se han escrito desde diversos ámbitos del conocimiento sobre este coreógrafo, pero en cambio, son poco conocidos los del propio Nikolais. Los escritos que ahora presentamos forman parte de *The Unique Gesture*, un compendio de textos, manuscritos, inéditos hasta el año 2005, en los que el coreógrafo expone su pensamiento sobre diferentes aspectos del arte de la danza, y que recopiló, después de su muerte, su compañero Murray Louis. Estos textos se publicaron en el libro *The Nikolais/Louis Dance Technique. A Philosophy and Method of Modern Dance*.

Con la esperanza de ayudar a conocer el legado del coreógrafo y de deshacer malentendidos entorno a la interpretación del pensamiento de Nikolais, se han traducido estos escritos por primera vez al catalán y al castellano, aunque, desgraciadamente, por cuestiones de espacio, sólo podemos ofrecer una pequeña parte.

Además de *The Unique Gesture*, hay que destacar también los siguientes escritos del coreógrafo, cuya relación recoge Francesca Pedroni, crítico de danza e historiadora del teatro y del espectáculo, en el libro *Alwin Nikolais*:

- 1938 (dir.), *Index to Puppetry, A Classified List of Magazine Articles Published between 1910-1938*, 1938. Índice compilado bajo la supervisión de Nikolais en la época del Hartford Parks Marionette Theatre. Se puede encontrar en la Dance Collection de la New York Public Library. <http://catnyp.nypl.org>
 —1948, «A New Method of Dance Notation», en *Theatre Arts*, xxxii, núm. 2, pp. 63-66; nueva edición en M.H. Nadel y C.G. Nadel, *The Dance Experience, Readings in Dance Appreciation*, Praeger, Nueva York, 1970, pp. 145-170.
 —1957, «Dance Semantics - New Abstract Conceptions Qualify and Vitalize Modern Art Forms», en *The New York Times*, 18 de agosto.
 —1958, «The New Dimension of Dance», en *Impulse*, San Francisco, pp. 43-46.