

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE
HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

Taneční umění
Pedagogika tance

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**VYUŽITÍ LABANOVY ANALÝZY POHYBU
V TANEČNĚ-POHYBOVÉ VÝCHOVĚ**

Edita Burešová

Vedoucí práce: Mgr. Lucie Dercsényiová, Ph.D.

Oponent práce: Mgr. Marie Fričová, Ph.D.

Datum obhajoby: 6. 6. 2017

Přidělovaný akademický titul: BcA.

Praha, 2017

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE
MUSIC AND DANCE FACULTY

Art of Dance
Dance Pedagogy

BACHELOR'S THESIS

**APPLICATION OF LABAN MOVEMENT ANALYSIS IN
DANCE-MOVEMENT EDUCATION**

Edita Burešová

Thesis advisor: Mgr. Lucie Dercsényiová, Ph.D.

Examiner: Mgr. Marie Fričová, Ph.D.

Date of thesis defense: 6. 6. 2017

Academic title granted: BcA.

Prague, 2017

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma

Využití Labanovy analýzy pohybu v tanečně-pohybové výchově

vypracovala samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím uvedené literatury a pramenů.

Praha, dne

.....
podpis

Upozornění

Využití a společenské uplatnění výsledků diplomové práce, nebo jakékoliv nakládání s nimi je možné pouze na základě licenční smlouvy tj. souhlasu autora a AMU v Praze.

Dovolte mi vyjádřit poděkování za inspiraci, rady a cenné připomínky, které obohatily nejen tuto práci, vážené paní Mgr. Lucii Dercsényiové, Ph.D.

Abstrakt

Tato bakalářská práce stručně představuje osobnost tanečního umělce a teoretika Rudolfa Labana a vybrané aspekty Labanovy analýzy pohybu. Pojednává o možnostech využití této analýzy v tanečně-pohybové výchově dětí a mládeže. Představuje také Labanovy názory na tanečně-pohybovou výchovu dětí různých věkových skupin a základní pohybová témata, se kterými lze ve výuce tance a pohybu pracovat. Stručně prezentuje Labanovy publikace týkající se pedagogické činnosti. Autorka reflektuje vlastní zkušenost s aplikací Labanovy analýzy pohybu, kterou absolvovala v rámci svého studia na HAMU v Praze a uvádí konkrétní návrhy aplikace Labanovy analýzy pohybu v edukační činnosti.

Klíčová slova

Taneční výchova, pohybová výchova, Labanova analýza pohybu, Rudolf Laban

Abstract

This bachelor thesis deals with the dance artist and theorist Rudolf Laban and the selected parts of Laban Movement Analysis (LMA). It focuses on the possibilities of using LMA in dance and movement education of children and youth. It introduces Laban's ideas on dance and movement education of children of different ages along with basic movement themes which can be applied in education of dance and movement. The thesis briefly presents Laban's publications related to education. The author further describes her own experience with application of LMA (which she studied at Academy of Performing Arts in Prague) and gives particular examples of applying LMA in education.

Key words

Dance education, movement education, Laban Movement Analysis, Rudolf Laban

Obsah

1	Úvod	1
2	Rudolf Laban	3
3	Labanova analýza pohybu	10
3.1	Systém BESS	10
3.1.1	Tělo (Body)	11
3.1.2	Dynamika (Effort)	14
3.1.3	Prostor (Space).....	16
3.1.4	Tvar (Shape)	17
3.2	Frázování pohybu	17
3.3	Základní dynamické akce (Basic Effort Actions)	18
4	Labanova práce o taneční pedagogice	20
4.1	Taneční výchova podle věku dětí.....	22
4.2	Dynamické kvality u dětí	23
4.3	Pohybová témata.....	24
5	Vlastní zkušenost s LMA	33
6	Aplikace poznatků LMA v taneční a pohybové výchově dětí.....	35
6.1	LMA jako diagnostický nástroj pedagoga.....	35
6.2	LMA jako základ pro hledání dalších možností pohybu	37
6.3	Příklady pohybových zadání s využitím LMA	38
7	Závěr	43
8	Prameny a literatura	44
9	Přílohy	47
	Seznam Labanových prací a publikací	47

1 Úvod

Tanečně-pohybová výchova je velice důležitou součástí českého vzdělávacího systému ve školních i mimoškolních zařízeních. Pomáhá k celostnímu rozvoji dětí a mládeže nejen po stránce tanečního a pohybového projevu, ale učí je také vnímat umění jako součást vlastního života, působí na jejich emocionální a sociální vývoj i tříbení jejich hodnotového systému.

Součástí tanečně-pohybové výchovy je také poznávání a uvědomování si vlastního těla a různých druhů pohybu. Proto je důležité, aby si jich sám pedagog byl vědom, znal je a měl s nimi i praktickou zkušenost. Neboť bez porozumění všem kvalitám pohybu si jen těžko může uvědomit všechny pohybové možnosti těla a jeho vyjádření, a nemůže je proto ani zprostředkovat svým žákům.

V tomto ohledu je přínosnou metodou, která umožňuje systematicky popsat pohyb a porozumět jeho jemným nuancím, Labanova analýza pohybu – Laban Movement Analysis (dále LMA). Přestože ji Rudolf Laban vytvořil již v 1. polovině 20. století, je nepřetržitě používána a je rozvíjena její aplikace v různých oborech, zejména v tanci, herectví a tanečně-pohybové terapii. Kromě analýzy pohybu se Laban ve svých knihách vyjadřoval také k taneční výchově dětí. Rovněž tyto jeho názory mohou být pro pedagoga tanečně-pohybové výchovy zajímavé a obohatit jeho práci.

Je zajímavé, že se Labanovy poznatky do Čech dostaly již brzo po svém vzniku prostřednictvím jeho přímé žákyně Milči Mayerové¹, která v Praze ve 30. letech

¹ Milča Mayerová (Milada) (1901 – 1977). Česká avantgardní tanečnice, pedagožka a choreografka. Studovat začala ve třinácti letech v Praze rytmickou gymnastiku dle metody Émila Jaques-Dalcroze. Hodiny vedla Anna Dubská. Po první světové válce studovala tuto metodu v Hellerau u Drážďan. Po dvou letech odešla do Hamburku, do školy Rudolfa Labana, který byl poté jejím celoživotním inspirátorem. V roce 1927 působila v pražském Divadle Dada. O rok později získala v Berlíně tzv. velký choreografický diplom. Ve 30. letech otevřela v Praze taneční školu pro dívky. Byla jedinou představitelkou Labanovy školy v Čechách, také se zajímala o Labanovu taneční notaci – kinetografii. Mayerová byla součástí české avantgardy, spolupracovala například se Sašou Machovem či Voskovcem a Werichem. (Milča Mayerová. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2017-04-27]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Mil%C4%8Da_Mayerov%C3%A1&oldid=14927429)

vedla školu na základě Labanovských principů. Nikdo z jejích žáků však na její práci nenašel. Obecně tak nepatří znalost Labanovy práce mezi standardní výbavu učitelů.

Ani běžně dostupná literatura v českém jazyce náš zájem nepokrývá. Informace nalzáme zejména v literatuře zaměřené na tanečně-pohybovou terapii, neboť ta používá tuto metodu jako základní teoretický koncept k popisu a hodnocení pohybu. Ačkoliv tedy existuje několik prací zabývajících se Labanovou analýzou, specializují se zejména na její aplikaci v terapeutické praxi. Její využití při edukaci dětí v rámci českého prostředí je ojedinělé².

Cílem této práce je alespoň částečně přispět k rozšíření povědomí o možnosti využití LMA v tanečně-pohybové výchově a uvést konkrétní příklady její aplikace.

Vycházím při tom z vlastní zkušenosti, kdy jsem se teoreticky i prakticky seznámila s definicemi a možným využitím LMA coby student v rámci výuky předmětu „Labanova analýza pohybu/ Tanečně-pohybová terapie“ pod vedením Lucie Dercsényiové na taneční katedře HAMU v Praze. Zároveň tuto zkušenost propojuji se svou pedagogickou praxí na Základní umělecké škole.

Po stručném představení autora LMA Rudolfa Labana charakterizují základní kategorie jeho analýzy. Neuvádím jejich plný výčet, vybrala jsem jen ty kategorie, se kterými jsem se prakticky seznámila v rámci studia a které jsou z mého pohledu využitelné právě v taneční a pohybové výchově dětí a mládeže.

Na základě studia Labanovy knihy *Modern Educational Dance* jsem se rozhodla ve své práci zmínit také jeho myšlenky týkající se taneční a pohybové výchovy u jednotlivých věkových skupin dětí a představit šestnáct pohybových témat, která Laban formuloval a rozdělil do dvou skupin podle věku dětí, jimž jsou určena.

Druhou část své práce věnuji nejprve stručnému uvedení vlastních zkušeností ze studia LMA na HAMU v Praze a v následujících kapitolách uvádím možnosti využití LMA pro pedagogickou práci včetně konkrétních příkladů její aplikace v taneční a pohybové výchově.

² Např.: magisterská práce Moniky Lichtágové – Labanův systém a jeho výuka u nás.

2 Rudolf Laban

Choreograf, tanečník, pedagog a teoretik, tvůrce analýzy pohybu a taneční notace Rudolf Laban byl velice všestrannou a významnou osobností pro tvůrčí východiska taneční moderny v 1. polovině 20. století, která hledala nové výrazové prostředky a pohybové elementy, jež balet konce 19. století nenabízel.³

Rudolf (či maďarsky Reszö) Laban de Váraljas se narodil 15. 12. 1879 v Pressburgu, tedy dnešní Bratislavě, která byla v té době součástí rakousko-uherské monarchie. Jeho otec byl vojenský velitel, a proto se často se svou rodinou stěhoval po celém mocnářství.

Na malého Rudolfa měl celoživotní vliv zejména jejich pobyt v oblasti Bosny a Hercegoviny, kde se seznámil nejen s místními lidovými tanci, ale i s venkovskými slavnostmi, lidskou pospolitostí a způsobem života, který kontrastoval s probíhajícím technickým rozvojem a industrializací, jež kromě pozitiv postupně odhalovala i své negativní stránky. Ve svých pamětech Rudolf Laban zmiňuje také impuls setkání s tancem náboženské sekty tzv. vířivých dervišů.⁴

V mládí spolupracoval s Bratislavským divadlem, kam se dostal prostřednictvím svého strýce, který zde byl zaměstnán.

Vzdělání

Labanův otec očekával, že ho bude jeho syn následovat ve vojenské kariéře a Rudolf se zpočátku skutečně snažil naplnit otcovy ambice. Brzy však zjistil, že to není jeho životní cesta. V roce 1900 se tedy vzdal vojenské kariéry a začal studovat architekturu a malířství v Paříži. Stal se výtvarníkem a až do roku 1927 se živil jako grafik a ilustrátor. Architektura a výtvarné umění s novými impulzy, které na počátku 20. století přinášely, byly pro Labana důležitým zdrojem inspirace – zejména dílo zakladatele abstraktní malby Vasila Kandinského, ale

³ GREMLICOVÁ, Dorota. Taneční moderna: „nové pohyby“ pro tanec. *Taneční listy*. 6/2000, ročník 37, s. 14.

⁴ GREMLICOVÁ, Dorota. Taneční moderna: „nové pohyby“ pro tanec. *Taneční listy*. 6/2000, ročník 37, s. 15.

i impresionistů, fauvistů a představitelů dalších výtvarných směrů formujících se počátkem 20. století. V Paříži také navštěvoval taneční studia, zajímal se o anatomii a věnoval se klasické taneční technice. Ve svém životopisu zmiňuje, že se zde seznámil s Delsartovou metodou⁵ a později také poznal metodu Émila Jaques-Dalcroze⁶. Mezi vlivy svého rozvoje je však neřadil, neboť se s nimi příliš neidentifikoval.⁷

V roce 1910 se přestěhoval do Mnichova a založil zde studio pro tanec a jevištní umění – Atelier für Tanz und Bühnenkunst Rudolf von Laban-Varalja. Vedl a inspiroval své žáky, ale i přes určitou snahu nebyl schopen organizovat a vést pravidelnou výuku.

Švýcarsko

V květnu 1913 poprvé navštívil Monte Verita poblíž Ascony na úpatí švýcarských Alp, kde vznikalo centrum pro experimentální žití v souladu s duchovními

⁵ François Alexandre Nicolas Chéri Delsarte (1811 – 1871), francouzský hudebník a pedagog. Vyvinul metodu nazývanou *Delsarte gymnastics*, v níž propojoval emoční zkušenost se systematizovaným souborem gest a pohybů vycházejících z pozorování lidského chování. (François Delsarte. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2017-04-27]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Fran%C3%A7ois_Delsarte&oldid=769918586)

⁶ Émile Jaques-Dalcroze (1865-1950). Dalcroze vytvořil pohybovou metodu, tzv. *rytmickou gymnastiku*, kterou cílil hlavně pro hudebníky. Do taneční podoby ji převedli až jeho žáci. Snažil se pomocí jednoduchých pohybů vyjádřit hudbu – její výšku či hloubku, rytmus, dynamiku, barvu, harmonii a podobně. Základ tvořily chůze, poté poskoky, běhy, pohyby paží či improvizace. Dalcroze předpokládal, že když studenti prožijí hudbu v pohybu, lépe ji pochopí. Hudební produkce té doby měla velmi nepravidelné rytmy a Dalcrozovy lekce měly umožnit, aby žáci uměli takovou hudbu zahrát. (ČIŽMÁRIKOVÁ, Monika. Émile Jaques-Dalcroze – hudebník, který ovlivnil taneční svět. *Tanečníaktuality.cz* [online]. 2015, [cit. 2017-03-22]. Dostupné z: <http://www.tanecniaktuality.cz/emile-jaques-dalcroze-hudebnik-ktery-ovlivnil-tanecni-svet/>)

⁷ PRESTON-DUNLOP, Valerie. *Rudolf Laban: an extraordinary life*. 1. vyd. London: Dance books, 1998, ISBN 1-85273-060-9. str. 15.

a uměleckými principy podporující alternativní způsob života a myšlení, přírodní léčitelství, vegetariánství i nový náhled na tělo. Byla zde založena umělecká škola Schule für Kunst a Labanovou rolí zde bylo utvářet a kultivovat duchovní život skrze umělecké prostředky. Mohl tak činit i na základě vlastního náboženského smýšlení, které bylo formováno mnoha faktory. Labana inspirovaly a ovlivnily súfismus, myšlenky rosenkruciánů, theosofistů či antroposofie Rudolfa Steinera⁸. Téhož léta v Monte Verita spolupracoval na první letní škole s výukou tance, zpěvu, hudby a malby. Mezi jeho žáky se zde zařadila německá tanečnice a choreografka Mary Wigmanová⁹, s níž poté dlouhodobě spolupracoval.

Po návratu do Mnichova založil svou, nyní již dobře fungující, školu za pomoci Suzanne Perrottetové¹⁰.

⁸ Rudolf Steiner (1861-1950). Rakouský filozof, literární kritik, pedagog, umělec, dramatik, sociální myslitel, esoterik. Byl zakladatelem antroposofie, waldorfského školství, biodynamického zemědělství, antroposofického lékařství a nové umělecké formy, eurytmie, pracující s propojením hlasu a pohybu. Eurytmické pohyby jsou odvozené z pohybových forem, které vypracoval Steiner na základě podstaty řeči a hudby, proto je eurytmie nazývána viditelná řeč – viditelný zpěv. Každá jednotlivá pohybová forma znázorňuje některou ze souhlásek, samohlásek nebo tón. (Rudolf Steiner. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2017-04-27]. Dostupné z:

https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Rudolf_Steiner&oldid=14920531)

⁹ Mary Wigmanová (1866-1973). Německá tanečnice, choreografka, významná představitelka tanečního expresionismu a tzv. absolutního tance, tance nezávislého na hudbě či příběhu. (Mary Wigman. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2017-04-27]. Dostupné z:

https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Mary_Wigman&oldid=772413131)

¹⁰ Suzanne Perrottetová (1899-1983). Švýcarská tanečnice a pedagožka. Původním vzděláním houslistka, později diplomovaná učitelka rytmické gymnastiky. Úzká spolupracovnice Rudolfa von Laban v Curychu během 1. světové války. Poté převzala řízení Labanovy školy, kde též učila. (Suzanne Perrottet. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2017-04-27]. Dostupné z:

https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Suzanne_Perrottet&oldid=163483480)

V průběhu druhé letní školy v Monte Verita propukla první světová válka. Laban se rozhodl zůstat ve Švýcarsku, zatímco jeho žáci kromě Mary Wigmanové se narychlo před uzavřením hranic vrátili do své vlasti. Za války se Laban potýkal s finančními problémy, věnoval se publikační, pedagogické a výzkumné činnosti.

Přesídlil do Curychu, kde navázal kontakty s dadaisty. V tomto období formoval svou pedagogickou metodu i choreografický styl. V letním období opět působil v Monte Verita, kde tvořil komunitní představení v přírodní scénérii např. *Sang an die Sonne* (Píseň slunci) nebo *Die Wunderblumen* (Zázračné květiny). V nich použil svou koncepci tzv. pohybových sborů, jež se později stala velmi populární.

V roce 1918 těžce onemocněl, a proto předal svou školu Suzanne Perrottetové, která učila děti a amatérské tanečnický společně s Käthe Wulffovou¹¹. Umělecké vedení a péči o profesionální umělce převzala Mary Wigmanová. Laban se ocitl ve velice tíživé finanční situaci, kdy nebyl schopen ani hradit vlastní léčbu.

Meziválečné působení v Německu

Po 1. světové válce se vrátil do Německa, pobýval v Norimberku a později ve Stuttgartu, kde založil školu, v níž se jeho žákem stal Kurt Jooss¹², budoucí významný choreograf. Jooss se stal nejen interpretem Labanových představení, ale i asistentem a pedagogem v dalších Labanových školách v Mannheimu a Hamburku.

Když Laban přesídlil do Mannheimu, působil zde jako hostující choreograf. S baletním souborem mannheimské opery nastudoval *Bakchanále* z opery

¹¹ Käthe Wulffová, (1890 – 1992). Tanečnice a taneční pedagožka. Žačka Rudolfa Labana. Zakladatelka „Školy eurytmie“ v Curychu a taneční školy „Taneční skupina Wulff“ v Basileji. (Katja Wulff. *Ticinarte* [online]. [cit. 2017-04-27]. Dostupné z: <http://www.ticinarte.ch/index.php/wulff-katja.html>)

¹² Kurt Jooss (1901-1979). Slavný tanečník a choreograf, který propojoval klasický tanec s divadlem. Je pokládán za zakladatele tanečního divadla (tanztheater). Založil několik tanečních skupin včetně nejznámější Folkwang Tanztheater v Essenu. (Kurt Jooss. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2017-04-25]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Kurt_Jooss&oldid=773013561)

Tannhäuser Richarda Wagnera. Dostal zde také příležitost prezentovat svou samostatnou choreografickou tvorbu.

Pořádal letní školu v Gleschendorfu, které se také účastnily děti a teenageři. Jejich výuce se věnovala Hertha Feistová¹³. Laban sám děti neučil, ale jasně vyjádřil své názory na taneční pedagogiku dětí.

Ve 20. letech 20. století se Labanova pedagogická metoda rychle rozšířila po celém Německu. Byly zakládány další školy, některá stávající zařízení zase měnila své osnovy v souladu s Labanovým konceptem – v roce 1927 počet těchto škol dosáhl počtu sedmadvaceti. Osobně se věnoval školení tanečních pedagogů a také pořádal kurz pro státní tělovýchovné zaměstnance.

S velkou skupinou tanečníků přešel do Hamburku. Uvedl zde některé ze svých stěžejních děl – Kývající se chrám (Der Schwingende Tempel) a Don Juan. Právě v Hamburku u něj studovala také tanečnice Milča Mayerová, která se stala jeho následovnicí v Čechách. S Rudolfem Labanem rovněž hostovala 15. ledna 1926 v Praze ve Vinohradském divadle. V roce 1928 získala v Berlíně na Choreographisches Institutu tzv. velký choreografický diplom a ve třicátých letech otevřela v Praze taneční školu, kde vyučovala podle Labanových principů.

Cesta do Ameriky

V roce 1926 Rudolf Laban podnikl cestu do Ameriky za účelem etnografického výzkumu. V New Yorku měl také přednášku, kde představil svou práci, koncept výuky a taneční notaci a vzbudil o ně velký zájem. V Arizoně se účastnil indiánských rituálů, které ho velmi inspirovaly, neboť vztah člověka a přírody byl jeho dlouhodobým zájmem. V San Franciscu navštívil představení čínského divadla. Studoval také africkou, mexickou a indickou kulturu. Vliv jeho pobytu v Americe se v následujícím roce odrazil v jeho choreografii Titan.

¹³ Hertha Feistová, (1896-1990). Německá expresionistická tanečnice a choreografka. Založila v Berlíně svou vlastní školu, v níž kombinovala tělesná cvičení s tancem a nudismem. (Hertha Feist. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2017-04-27]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Hertha_Feist&oldid=727833568)

Návrat do Německa

Po návratu zpět ho čekalo těžší životní období, když mu zemřela matka. On sám se zotavoval ze zranění zad, které mu nedovolovalo aktivně se věnovat tanci. Obrátil tedy svou pozornost více na teoretickou práci.

Ve Wurzburgu otevřel výzkumný ústav – Choreographisches Institute, který později přesídlil do Berlína. Otevření této instituce výrazně přispělo k rozvoji Labanovy taneční notace, kinetografie, jejímu testování a širšímu rozšíření.

Rudolf Laban byl velkým obdivovatelem Richarda Wagnera, a proto velmi uvítal spolupráci s jeho synem Sigfriedem v Bayreuthu, kde se stal šéfem tanečního souboru a choreografem Wagnerových oper, například Tannhäusera.

Od roku 1930 vedl baletní soubor Berlínské opery. Josef Goebbels, který vedl Ministerstvo propagandy, pověřil Labana prací na rozvoji tanečních a pohybových aktivit v Německu. Laban nevstoupil do nacistické strany, neboť nesouzněl s jejími idejemi. Nicméně přijal německé občanství, čehož později velmi litoval. Když se v roce 1936 konaly v Berlíně Olympijské hry, bylo Labanovým úkolem vytvořit velké taneční představení k této události. Po návštěvě Josepha Goebbelse na generální zkoušce se však představení zrušilo, protože bylo v rozporu s nacistickou ideologií. Brzo nato se Labanovy knihy i jeho taneční notace staly nežádoucími.

Anglie

S pomocí Kurta Joosse a Lisy Ullmannové se Labanovi podařilo prchnout přes Paříž do Anglie, v té době už na něj byl gestapem vypsán zatykač. Díky mecenášům Leonardu a Dorothy Elmhirstovým získal zázemí v Dartington Hall v Devonu společně s mnohými dalšími umělci.

Spolu s Lisou Ullmannovou¹⁴ učil na školách v oblasti Yorkshiru a začal své názory a výukovou metodu prosazovat také zde, a to nejprve v oblasti vzdělávání

¹⁴ Lisa Ullmannová, (1907 – 1985). Německo-britská taneční pedagožka, která dlouhodobě spolupracovala s Rudolfem Labanem. (Lisa Ullmann. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2017-04-27]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Lisa_Ullmann&oldid=748248154)

a později i v průmyslové výrobě ke zvyšování výkonnosti dělníků. Také tyto zkušenosti zahrnul do své publikační činnosti. V roce 1946 založil s Ullmannovou Art of Movement Studio v Manchesteru.

Zemřel 1. července 1958 ve Weybridge v Anglii.



Obr. 1 Rudolf Laban¹⁵

Rudolf Laban byl bezpochyby zajímavou a inspirující osobností, která se velmi zasloužila o rozvoj taneční moderny v Evropě. Jeho práce je neuvěřitelně rozsáhlá a zahrnuje obrovskou šíři témat v oblasti praktické i teoretické. Zřejmě největšího ocenění a užití dosáhla jeho analýza pohybu a taneční notace, kinetografie. Na jeho dílo navázala celá řada významných osobností a dosud je inspiračním zdrojem pro další generace umělců, pedagogů i tanečních teoretiků. Laban byl zároveň mimořádně charismatickým člověkem, který pevně věřil, že jeho práce může přinést důležité změny i mimo taneční obor.

¹⁵ Dramatic Corporeal Mime Technique - Dynamorhythms. *Dramatic Corporeal Mime Technique Studio* [online]. [cit. 2017-04-15]. Dostupné z: <http://dcmstudio.blogspot.cz/2012/09/rudolf-laban.html>

3 Labanova analýza pohybu

Labanova analýza pohybu – Laban Movement Analysis (dále LMA) je jasně definovaný a detailně propracovaný systém, který od svého vzniku v roce 1928 procházel kontinuálním vývojem a lze jím detailně analyzovat a popsat jakýkoliv pohyb. Definuje a zkoumá jednotlivé elementy pohybu, ale také způsob, kterým se jednotlivé kategorie ve značné variabilitě propojují do pohybového celku.

Je založena na obsáhlém studiu pohybu, jemuž se Rudolf Laban věnoval od roku 1910 až do své smrti.¹⁶ Stanovil jednotlivé kategorie pohybu a terminologii pro obecný popis i detail pohybu, popsal prostorovou strukturu. LMA vnímá a umožňuje zachytit pohyb jako proces změny. Laban si uvědomoval, že pohyb zrcadlí také naše vnitřní prožívání i kognitivní pochody. Proto se také věnoval vztahu myšlení, vnitřního prožívání a tělesného vyjádření.

LMA nachází široké uplatnění v mnoha oborech: v tanci, herectví, fyzioterapii psychodiagnostice, psychoterapii a dalších. V českém kontextu nalézáme informace o LMA zejména v literatuře zaměřené na Tanečně-pohybovou terapii, která ji využívá jako své teoretické východisko při popisu pohybu.

Jelikož je dostupná literatura nekonzistentní v překladu názvů jednotlivých kategorií pohybu, uvádím v závorce také anglický ekvivalent.

3.1 Systém BESS

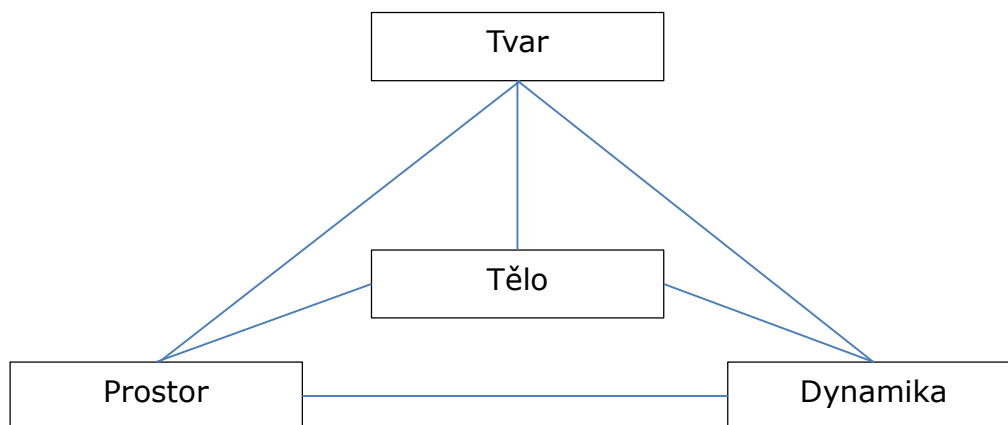
Labanova analýza pohybu definuje tyto primární kategorie: Tělo, Dynamiku, Prostor a Tvar – označované zkratkou BESS (z angl. Body, Effort¹⁷, Space, Shape).

¹⁶ CRAINE, Debra. *The Oxford dictionary of dance*. 2nd ed. Oxford: Oxford University Press, 2010. vi, 502 s. ISBN 978-0-19-956344-9. str. 98

¹⁷ Effort bývá v české literatuře zabývající se LMA překládán též jako „Úsilí“.

Kedzie Penfield a Judith Steelová¹⁸ používají pro znázornění kategorií BESS čtyřstěn, kterým zachycují jednak rovnocennost všech kategorií, jednak v něm Tělo, umístěné uprostřed, zastupuje oba své významy – kategorii v BESS i fyzický aspekt naší existence.¹⁹

Jednotlivé složky jsou identifikovatelné jednotlivě, ale důležité je i poznání jejich vzájemných vztahů.



Obr. 2 Primární kategorie BESS a jejich propojení dle Penfielda a Steelové

3.1.1 Tělo (Body)

Tato kategorie popisuje, které části těla se pohybují, jak jsou propojené a jak se vzájemně ovlivňují.

Díličními kategoriemi jsou:

- Iniciací pohybu
- Propojení různých částí těla

¹⁸ Kedzie Penfield a Judith Steelová, lektori pohybu a tance hereckého programu Queen Margaret University (Edinburg, Skotsko) a School of the Arts Virginia Commonwealth University (Richmond, Virginia). (*EReSearch* [online]. [cit. 2017-04-28]. Dostupné z: <http://eresearch.qmu.ac.uk/72>)

¹⁹ *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe*. 1. vyd. Editor Iveta Zedková. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012, 239 s. ISBN 978-802-4431-857. str. 64

- Pohybové sekvence
- Pohybová koordinace

Iniciace pohybu

V této kategorii si všímáme, kde je pohyb iniciován, odkud vychází. Na základě toho rozlišujeme iniciaci:

- centrální (central initiation), když pohyb začíná v centru těla
- střední (mid-limb), pokud pohyb začíná mezi centrem a periferií
- distální čili periferní (distal), je-li pohyb iniciován v periferii

„Iniciace z centra je typická pro důvěrné situace, prožívané jako bezpečné. Z centra iniciované pohyby působí autenticky, centrovaně a přítomně (přítomnost ve smyslu skutečného a plného „bytí zde“). Střední iniciace se vyznačuje největší flexibilitou – umožňuje jak přiblížení, tak stažení se z kontaktu s prostředím či člověkem. Vytváří meziprostor, otevřené pole pro komunikaci a vyjednávání. Distálně iniciované pohyby vytvářejí dojem rezervovanosti, odstupu, opatrnosti, zároveň jsou nejbezpečnější (a nejméně vypovídají o našem vnitřním rozpoložení). Poskytují nám více prostoru (vnějšího i vnitřního) a jsou typické pro začátek kontaktu s neznámým prostředím.“²⁰

Propojení různých částí těla

V kategorii Tělo sledujeme také napětí a uvolnění v těle, propojení dechu a pohybu, případné preference pohybujících se částí těla. Všímáme si, zda není pohyb těla blokován a také jaké je propojení a „komunikace“ jednotlivých částí těla a tělesného centra.

²⁰ *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe*. 1. vyd. Editor Iveta Zedková. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012, 239 s. ISBN 978-802-4431-857. str. 65

Pohybové sekvence

Pozornost věnujeme také pohybovým sekvencím, které jsou tvořeny iniciací, průběhem a zakončením pohybu. Na základě toho rozlišujeme tři způsoby, kterými se pohyb šíří v těle:

- Simultánní (Simultaneous) – kdy se aktivní části těla pohybují najednou.
- Následný (Sequential) – pohyb postupuje z určité části těla do jiné, anatomicky navazující např.: pohyb je iniciován v rameni, prochází přes loket a zápěstí do ruky a prstů.
- Postupný (Successive) – pohyb postupuje z jedné části těla do jiné, ovšem anatomicky nenavazující.

Pohybová koordinace

Rudolf Laban se ve své práci věnoval také přirozeným ontogenetickým pohybovým vývojem dítěte a způsoby, kterými jej lze podpořit. Touto tematikou se zabývá například v knize *Modern Educational dance* v kapitole *Dancing throughout the age groups*. Pedagogům zde radí:

„Předtím, než začnete s jakýmkoli systémem tanečního tréninku ve školách, je prospěšné snažit se porozumět instinktivnímu úsilí dítěte ve vlastním vývoji.“²¹

Tento předmět Labanovy práce dále rozvíjela Irmgard Bartenieffová²², která sestavila vývojová stadia koordinace pohybu těla. Ty tvoří podstatu její metody Bartenieff fundamentals (Základy podle Bartenieffové). Vývoj koordinace pohybu rozčlenila do šesti stadií:

²¹ LABAN, Rudolf von a Lisa ULLMANN. *Modern educational dance*. 3rd ed. London: Macdonald and Evans, 1975, ISBN 0712113819. str. 14

²² Irmgard Bartenieffová, (1900-1981). Labanova žákyně a následovnice, taneční teoretička, tanečnice, choreografka, fyzioterapeutka a zakladatelka taneční terapie v USA. (Irmgard Bartenieff. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2017-04-22]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Irmgard_Bartenieff&oldid=755344866)

1. Dýchání (Breath)
základní životní pohyb, souvisí s pocitem jistoty a důvěry, ovlivňuje plynulost a tvarování pohybu
2. Propojení centra a periferie (Core-distal connectivity)
interakce mezi vlastním nitrem a vnějším světem a udržování jejich propojení
3. Propojení hlavy a kostrče (Head-tail connectivity)
vztahuje se k vnímání vertikální osy těla, uvědomování si sama sebe, sebe prezentace
4. Propojení horní a dolní části těla (Upper-lower connectivity)
stadium důležité pro vytvoření vlastní síly, přináší uzemnění, umožňuje odtlačení se (push), přitažení (pull), dosažení, natažení (reach) se zachováním zapojení centra těla
5. Propojení pravé a levé poloviny těla (Body-half connectivity)
souvisí s rozhodováním se mezi dvěma možnostmi či protiklady, vyvážení polarit
6. Propojení těla ve složitějším trojrozměrném chápání diagonálních linií, protipohybu, schopnost spirálového pohybu, komplexním způsobem vyjádřená integrace dualistických tendencí

3.1.2 Dynamika (Effort)

Dynamika je kategorií, která vystihuje pohyb z hlediska dynamických kvalit, emoční náboj, expresi vnitřních pohnutek. Zahrnuje čtyři faktory: Plynutí, Váhu, Čas a Prostor. Každá z těchto definic rozlišuje vždy dvě kontrastní polohy, které specifikují pohyb v rámci dané dynamické kategorie:

Plynutí (Flow) označuje míru kontroly pohybu a tělesného napětí, úzce se pojí dechem. Tato kategorie souvisí s otevřeností a vnímavostí vůči okolí. Rozlišujeme plynutí volné a vázané:

Volné (Free flow) – je vyjádřeno plynulým pohybem, volně vedeným.

Vázané plynutí (Bound flow) – představuje kontrolovaný pohyb.

Váha (Weight) vypovídá o našem egu, uvědomění, sebevědomí, o našem vlivu na okolí. Definuje se lehkostí nebo silou.

Lehkost (Light) – překonává váhu těla a gravitaci, pohyb se vyznačuje jemností, beztížností, vzcností, bezstarostností.

Síla (Strong) – je označení pro silný, důrazný, energický, intenzivní pohyb. V mentálním obrazu vypovídá o využívání síly ve vztahu k okolí.

Čas (Time) – označuje chybějící či přítomnou naléhavost, absenci nebo přítomnost spěchu, odráží náš vztah k rozhodování a vnitřní pohotovosti k akci.

Zadržovaný pohyb (Sustained) – nepřetržitý tok pohybu, aktivní užívání si času – soustředěné pozastavení, uvážlivost, prodlévání, vleklost, ale v extrému budí dojem, že je člověk odpojený od okolí.

Náhlý pohyb (Sudden) – rychlá reakce na impuls, pohotový, rychlý, mrštný, úlek, překvapení, vytváří dojem rozhodnosti, efektivity, ale až překotnosti.

Prostor (Space) – vyjadřuje postoj k vnějšímu světu, jako veličina kategorie dynamiky souvisí s pozorností, myšlením a schopností organizovat sebe a okolí. Důležitý je záměr pohybové akce, podle něhož rozlišujeme:

Přímý pohyb (Direct) – rovný, neodchýlený, nepřizpůsobivý, zjednodušující. Vyjadřuje zaměřenost, soustředěnost, pohybová akce je jasná a precizní.

Nepřímý pohyb (Indirect) – odchýlený, spirálovitý. Může ho představovat rozhlížení se v davu, těkání po prostoru, proměnlivost, ale až roztržitost.

Vždy dochází buď k poddání se, anebo rezistenci vůči určité kvalitě pohybu. Každý jedinec má vlastní kombinaci pohybových kvalit, které podléhají osobnostnímu, ale i kulturnímu vlivu.

3.1.3 Prostor (Space)

Kategorie, v níž sledujeme vztah těla k prostoru, všímáme si:

- úrovně pohybu, která může být:
 - nízká – pohyb při zemi
 - střední – pohyb ve střední poloze
 - vysoká – pohyb ve stoji
- směru pohybu (nahoru, dolů, dopředu, dozadu, doprava, doleva)
- roviny pohybu:
 - horizontální – která se uplatňuje už od počátku života, probíhá v ní komunikace s okolím, využívá se v pohybu do stran – např. Shrnování (Gathering), Rozsévání (Scattering), Zužování (Narrowing), Rozprostírání (Spreading) apod.
 - vertikální – tuto rovinu začne dítě používat zejména, když se posadí a postaví, souvisí s prezentací sebe sama, toho, kdo jsem – pohyb zdola nahoru a naopak – Stoupání (Rising), Klesání (Sinking)
 - sagitální – rovina vstupování do prostoru, je spojena s rozhodováním, jednáním, ovlivňováním okolí – předozadní rovina, iniciace nebo ukončení kontaktu – Přibližování (Advancing), Vzdalování (Retreating)

„Prostor, který naše tělo v pohybu zaplňuje, je v LMA označován jako Kinesféra (Kinesphere). Kinesféra je sféra vytvářená pohybujícím se tělem. Jelikož je Kinesféra kolem našeho těla, nikdy ji nemůžeme opustit, vždycky si ji při pohybu ‚nese‘ s sebou.“²³

Pohyb může probíhat v Kinesféře blízkého, středního nebo vzdáleného dosahu (Near reach kinesphere, Mid reach kinesphere a Far reach kinesphere).

²³ *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe*. 1. vyd. Editor Iveta Zedková. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012, 239 s. ISBN 978-802-4431-857. str. 67.

Dále rozlišujeme:

- Obecný prostor (General space) - prostor, který je vně Kinesféry
- Interpersonální prostor (Interpersonal space) – v němž se odehrává mezilidská interakce.

3.1.4 Tvar (Shape)

Tato kategorie se zabývá příčinou změny tvaru, vnějšími i vnitřními okolnostmi, které pohyb formují. Mohou to být předměty nebo lidé, které do vlastního prostoru člověk přijímá, nebo je naopak odmítá.

Existují tři způsoby, kterými tělo vyjadřuje vztah k okolí:

- Plynutí tvaru (Shape flow) – je pohyb, který se odehrává pouze na základě vnitřních pohnutek bez vlivu vnějšího světa, odráží se v něm vztah k sobě samému, souvisí s dechem, který může volně plynout, neboť není rušen zevními okolnostmi.
- Tvarování (Shaping) – jímž člověk vstupuje do vztahu s okolím tak, že se přizpůsobuje prostředí a lidem v něm.
- Zaměřený pohyb (Directional movement) – je cílený pohyb směrem k okolí a jeho objektům, nebo také ve směru od nich, je to jasné vyjádření vztahu k prostředí a schopnost ho ovlivňovat nebo měnit.

3.2 Frázování pohybu

Pohyb lze rozdělit do jednotlivých pozorovatelných fází. Jsou jimi:

- přípravná fáze
- iniciace pohybu
- akce
- dokončování
- zotavování

Na základě toho rozlišujeme frázování:

- a) Impulzivní (Impulsive) – kdy je důraz na počátku akce, po zbytek akce energie klesá a následuje pomalé doznívání, dlouhé dokončování pohybu

- b) Úderné (Impactive) – vyznačuje se dlouhou přípravou, krátkou akcí a důrazem na konec sekvence
- c) Houpavé (Swing) – důraz je uprostřed pohybové fráze
- d) Rovnoměrné (Even) – pohyb udržuje stejnou úroveň energie po celou sekvenci, akce je rovnoměrně rozložena

3.3 Základní dynamické akce (Basic Effort Actions)

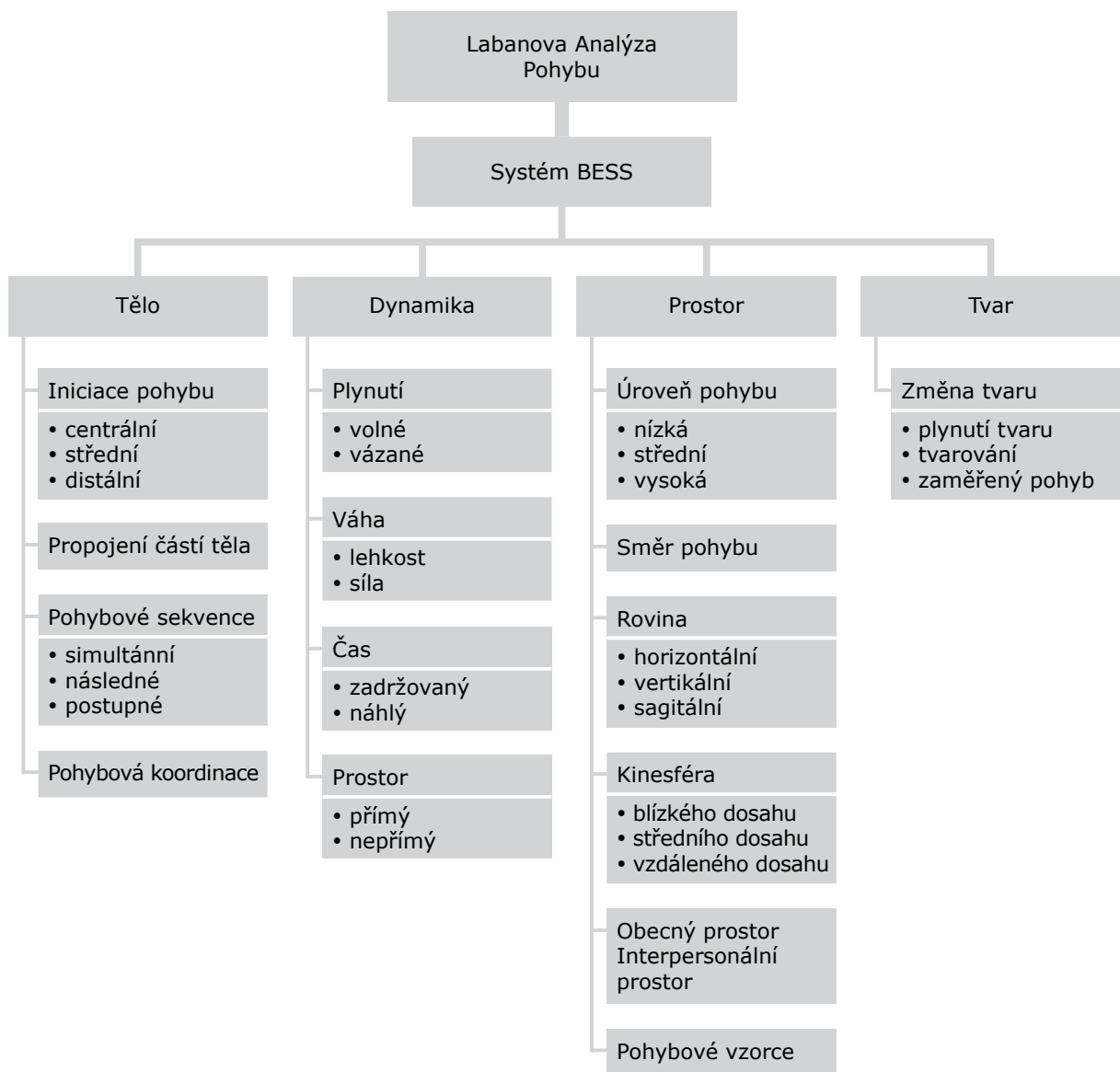
Kombinací vlastností popsaných výše pak vzniká 8 základních dynamických akcí, které jsou charakterizovány spojením elementů dynamiky.

	VÁHA (WEIGHT)	PROSTOR (SPACE)	ČAS (TIME)	PLYNUTÍ (FLOW)
ÚDER (PUNCH)	SILNÝ	PŘÍMÝ	NÁHLÝ	VÁZANÝ
ZATLAČENÍ (PRESS)	SILNÝ	PŘÍMÝ	ZADRŽOVANÝ	VÁZANÝ
SEKNUTÍ (SLASH)	SILNÝ	NEPŘÍMÝ	NÁHLÝ	VÁZANÝ
KROUCENÍ (WRING)	SILNÝ	NEPŘÍMÝ	ZADRŽOVANÝ	VÁZANÝ
ŤUKÁNÍ (DAB)	LEHKÝ	PŘÍMÝ	NÁHLÝ	VOLNÝ
KLOUZÁNÍ (GLIDE)	LEHKÝ	PŘÍMÝ	ZADRŽOVANÝ	VOLNÝ
MIHNUTÍ (FLICK)	LEHKÝ	NEPŘÍMÝ	NÁHLÝ	VOLNÝ
VZNÁŠENÍ PLUTÍ (FLOAT)	LEHKÝ	NEPŘÍMÝ	ZADRŽOVANÝ	VOLNÝ

Obr. 3 Přehled dynamických akcí²⁴

Pohyb: Silný (Strong), Lehký (Light), Přímý (Direct), Nepřímý (Indirect), Zadržovaný (Sustained), Náhlý (Sudden), Vázaný (Bound), Volný (Free)

²⁴ Laban effort elements. *Music with Mr. Monitz* [online]. [cit. 2017-04-22]. Dostupné z: <http://monizmusic.weebly.com/movement.html>



Obr 4. Přehled popsaných kategorií BESS

4 Labanova práce o taneční pedagogice

„Učitel je jako zahradník, nejenom tím, že vybírá prostředky, kterými zúrodňuje půdu a pečuje o své rostliny, ale také trpělivostí, se kterou nechává rostliny růst, aniž by vyžadoval změnu, která by odporovala přirozenému řádu růstu rostliny samé.“²⁵

Labanův široký zájem o pohybovou výchovu zahrnuje také práci s dětmi. Ačkoli se sám systematicky po praktické stránce taneční pedagogikou dětí nezabýval, s rozšířením jeho konceptu výuky a zakládáním nových škol, které aplikovaly jeho metodu, přibývali také pedagogové, kteří o tuto oblast vzdělávání jevíli zájem. Aby zodpověděl jejich otázky a poskytl jim vedení v této oblasti, ale také proto, aby ochránil svou práci před dezinterpretací a plagiátorstvím, shrnul své názory na taneční pedagogiku v rámci své publikační činnosti.

V jeho práci můžeme vysledovat dvě důležitá období, kdy se tímto tématem hlouběji zabýval. V roce 1926 vydal knihu *Des Kindes Gymnastik und Tanz*, v níž se zaměřil na taneční výchovu dětí a ve stejném roce vyšla i jeho práce *Gymnastik und Tanz*. Vzhledem k tomu, že Rudolf Laban psal v jiných jazycích, než byl jeho mateřský, spolupracoval s rodilými mluvčími, svými studenty a spolupracovníky, dobře znalými publikované tematiky.

V knize *Des Kindes Gymnastik und Tanz* formuloval svou filozofii taneční výchovy, která by měla usilovat o zachování přirozené tendence dítěte pohybovat se a čerpat z pohybu radost. Zabýval se v ní mnoha zajímavými otázkami například významem pohybu v životě dítěte a také rolí pedagoga. Na knize s ním spolupracovala Jenny Gertzová²⁶, která úspěšně vedla taneční školu pro děti.

²⁵ „The educator is the gardener, not only in his selection of the means by which he fertilises and cares for his plants, but also in the patience with which he allows his plants to grow without demanding any distortion of form, which would run counter to the natural growth pattern of the plant itself.“ (*The Laban sourcebook*. 1st pub. Editor Dick McCaw. New York: Routledge, 2011, ISBN 978-0-415-54332-3. str. 74)

²⁶ Jenny Gertzová, (1891-1966). Taneční pedagožka. Zástupkyně ředitele hamburského pohybového sboru Rudolfa Labana. Organizovala pohybové sbory pro děti, mládež a dospělé v Halle. Kvůli svému komunistickému přesvědčení byla pronásledována

V knize *Gymnastik und Tanz*, která se primárně zabývá vzděláváním dospělých, nalezneme také řadu důležitých, obecně platných informací. Kromě základních myšlenek týkajících se tance zde Laban podrobněji popsal systém BESS a zabýval se významem anatomie pro chápání pohybu.

Na knize pravděpodobně spolupracoval s Herthou Feistovou, která svou taneční školu založila v Berlíně. Výuce dětí a teenagerů se věnovala i na Labanově letní škole v Gleschendorfu, společně s dalšími tanečnicí, které si sám Laban vybral.

Rudolf Laban se později k tématu taneční pedagogiky vrátil za svého života v Anglii na konci 40. let v knize *Modern Educational Dance* (1948). Věnuje se v ní taneční výchově dětí různých věkových skupin a popisuje také 16 pohybových témat souvisejících s LMA, které dělí do skupin dle věku dětí, pro které jsou určena. Tyto informace mi připadaly natolik zajímavé a důležité, že se jimi zabývám samostatně v příslušných kapitolách.

Na této publikaci spolupracoval s Veronicou Tyndale-Biscoeovou.²⁷ Jeho další žákyně Valerie Preston-Dunlopová²⁸ aplikovala zde uvedené Labanovy myšlenky,

gestapem. Po zákazu její činnosti v roce 1933 odešla do Prahy (1934) a nakonec do Anglie (1939). Po válce se vrátila zpět do Halle (1947), kde vedla do roku 1953 Dětský klub Jenny Gertz. (*Google.books.: Repräsentationen von Arbeit: Transdisziplinäre Analysen und künstlerische...* [online]. [cit. 2017-04-26]. Dostupné z:

https://books.google.cz/books?id=P8HJBAAAQBAJ&pg=PA125&lpg=PA125&dq=jenny+gertz+laban&source=bl&ots=HytS0_xnPy&sig=HAhE0KNb5kBbWRgmEa4HBSdRv4s&hl=cs&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjZkpfZycvTAhUmD8AKHaQVDR4Q6AEIODAH#v=onepage&q=jenny%20gertz%20laban&f=false

²⁷ Veronica Tyndale-Biscoeová, (1922-1990). Taneční pedagožka a fyzioterapeutka. V letech 1946-47 studovala u Rudolfa Labana a Lisy Ullmann v Art of Movement Studios v Manchesteru. (*Developmental movement: Veronica Sherborne* [online]. [cit. 2017-04-22]. Dostupné z: <http://www.sherbornemovementuk.org/>)

²⁸ Valerie Preston-Dunlop, (1931). Dosud činná taneční teoretička a pedagožka, autorka řady publikací, v nichž shrnuje svůj rozsáhlý výzkum díla a života svého učitele Rudolfa Labana. Je konzultantkou na Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance v Londýně. (Valerie Preston-Dunlop. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2017-04-26]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/Valerie_Preston-Dunlop)

přepracovala tuto knihu a vydala ji pod názvem *A Handbook for Modern Educational Dance* v roce 1963.

Z těchto výše zmíněných zdrojů můžeme vyčíst základní myšlenky, na nichž Rudolf Laban své pojetí taneční pedagogiky vystavěl.

Tanečně-pohybovou výchovu, kterou označuje termínem „Gymnastik und Tanz“, chápal Rudolf Laban v jejím nejširším kontextu. Je dobré si uvědomit, že termín „gymnastika“ měl odlišný význam od dnešního chápání tohoto termínu a ještě specifičtěji na něj nahlížel sám Laban, který v ní idealisticky spatřoval cestu k většímu životnímu štěstí a spokojenější společnosti.

Její cíl nevnímal jen v optimalizaci tělesného pohybu a udržení těla v dobré fyzické kondici, ale je pro něj prostředkem k nalezení rovnováhy vnitřního a vnějšího života a propojení tělesné schránky člověka s myslí a duší. Velký význam jí však přisuzoval také v etickém a morálním vývoji člověka a při formování sociálních dovedností.

4.1 Taneční výchova podle věku dětí

V knize *Modern Educational Dance* nalezneme kapitolu *Dancing throughout the age-groups*. Laban v ní razí myšlenku, že pohyb má být rozvíjen způsobem přiměřeným věku dítěte.

Zejména v elementární pohybové výchově pak doporučuje, aby bylo dětem umožněno pohybovat se volně, než aby kopírovaly sled určitých pohybů. Zpočátku by je učitel měl vést prostřednictvím zadání. Měly by být povzbuzovány, aby využívaly své vlastní nápady a dynamiku, aniž by byly opravovány, aby vyhověly pohybovým standardům dospělých. Ty jsou podmíněny konvencemi a jsou tedy pro děti nepřírozené. Opravy a formální vedení přijdou na řadu později, až dítě bude moci pochopit a docenit plný význam toho, co se od něj požaduje.

Děti mladšího školního věku se učí poznávat základní pohybové elementy a jejich trénink již sestává ze skutečných tanečních cvičení. Děti se zajímají o praktické věci, pozorování a opakování předvedeného pohybu.

Taneční trénink dětí od dvanácti let se má více zaměřovat na duševní přístup k pohybu, není třeba popisovat vnější akci, ale spíše náladu, myšlenky utvářející jemné nuance pohybu z nitra.

Starší děti cítí potřebu dokončit tanec a vytvářet něco konečného, zatímco mladší děti vyžadují trénink založený na pohybových hrách.

Namísto studia každého jednotlivého pohybu musí být pochopen a cvičen princip pohybu. Tento přístup se uplatňuje v jednotlivých pohybových složkách. Laban zdůrazňuje, že ve školách uměleckého vzdělávání je třeba se zaměřit na prospěšný účinek tvořivé taneční aktivity na osobnost žáka, spíše než na snahu dosáhnout naprosto dokonalé interpretace.²⁹

4.2 Dynamické kvality u dětí

„Dítěti, které může být učitelem neškoleným v posuzování dynamiky nespravedlivě označeno jako líné, protože má sklon dopřávat si čas, musíme pomoci přijmout aktivní přístup k času tím, že zažije dynamické akce, jako je seknutí, úder, tukaní a mihnutí, které rozvíjejí rychlost. To se osvědčí mnohem více, než neustálé donucování, kárání a příkazy spěchat nebo nemarnit čas.“³⁰

Laban uvádí, že učitel může sledovat, jak dítě zachází s pohybovými faktory Času, Váhy, Prostoru a Plynutí. Nejprve se dítě nejvíce zajímá o rychlost, má rádo svižné akce a postupně se učí zadržovanému způsobu pohybu. Poté se v pohybu dítěte projevuje kategorie Váhy. Nejprve má silné pohyby, ale později rozvíjí v dynamice i odstíny Lehkosti. Učitel může podněcovat dítě k chápání vztahu pohybu k jeho okolí tím, že mu zadává pohybové úkoly související

²⁹ *The Laban sourcebook*. 1st pub. Editor Dick McCaw. New York: Routledge, 2011, ISBN 978-0-415-54332-3. str. 210

³⁰ „Child who may unjustly be termed lazy by the teacher unschooled in effort assessment. Because the child tends to indulge in time, he must be helped to take up an active approach to it by experiencing such efforts as slashing, thrusting, dabbing and flicking, which develop quickness. This will prove much more expedient than continual nagging, reproaches and injunctions to hurry, or not to waste time.“ (*The Laban sourcebook*. 1st pub. Editor Dick McCaw. New York: Routledge, 2011, ISBN 978-0-415-54332-3. str. 210-211.)

s prostorem. Například mu dává pokyny: „Doběhni k tamté stěně“ nebo „dojdi nejdál, kam můžeš“. Je zřejmé, že dítě si ještě není vědomo všudypřítomnosti prostoru, jelikož používá zejména přímé pohyby. Dítě se může také učit uvědomovat si těsnost a šíři a všechna různá místa kolem těla, ke kterým se může v pohybu vztahovat.

Taneční trénink dle Labana má už od své počáteční fáze učit dítě žít, pohybovat se a vyjadřovat sebe sama prostředky, které určují jeho život, z nichž nejdůležitější je vlastní Plynutí pohybu. Upozorňuje, že kvality Plynutí se rozvíjejí pomalu, a v mnoha případech se nerozvinou vůbec nikdy.

„Pokud má dítě kvalitu Plynutí, je v dokonalé harmonii se všemi pohybovými faktory a je mentálně a fyzicky šťastně srovnáno se životem, ale není tomu tak v případě, kdy toto přirozené plynutí není rozvinuto.“³¹

Eden Davies³² v knize *Beyond dance: Laban's legacy of movement analysis* ke kategorii Plynutí uvádí, že ji lze nejnáze vysledovat v pohybech dítěte před tím, než je na něj kladen požadavek usměrnění pohybů v sociální interakci. Postupně, jak člověk roste, má kontrolovanější pohyb a element Plynutí mizí. Pro člověka, který vyrostl ve vysoce sofistikovaném prostředí, kde byl důraz kladen na perfekcionismus a dodržování mnoha pravidel, se z pohybu a chování přirozené plynutí vytrácí. Plynutí dává pohybu flexibilitu a vznešenost a umožňuje originalitu.

4.3 Pohybová témata

„Namísto zadání standardizovaných cvičení se jako nejužitečnější prostředek učitele současného tance osvědčují základní pohybová témata a jejich kombinace a variace. Hlavní myšlenkou je, že by měl učitel nalézt svůj vlastní způsob, jak motivovat žáky k pohybu a později k tanci tím, že ze souboru základních

³¹ LABAN, Rudolf von a Lisa ULLMANN. *Modern educational dance*. 3rd ed. London: Macdonald and Evans, 1975, ISBN 0712113819. str. 23

³² Eden Davies je žákem Varena Lamba, Labanova spolupracovníka, který se zabýval využitím LMA k zefektivnění práce v průmyslu.

pohybových témat vybere takové varianty, které odpovídají aktuálnímu stupni a stavu vývoje žáka nebo většiny žáků ve třídě."³³

V knize *Modern Educational Dance* Rudolf Laban popsal šestnáct pohybových témat, které dále dělí na témata základní, vhodná pro děti do jedenácti let (téma 1 – 8), a na témata pokročilá pro děti nad jedenáct let (téma 9 – 16), přičemž spodní ani horní věkovou hranici neuvádí. Všechna základní pohybová témata jsou navzájem propojená a zaměřují se na pohyb všech částí těla a na kontrasty kategorií LMA – Váhy, Prostoru a Času.

Laban zde zmiňuje, že učitel má k těmto tématům přistupovat tvořivě, vybírat je a kombinovat podle potřeb žáků. Přestože jsou tato témata seřazena v určitém pořadí, nenavazují na sebe v tom smyslu, že by bylo nutné plně zvládnout určité téma, než započneme pracovat s tématem následujícím. Témata tedy můžeme rozvíjet paralelně, obměňovat způsob, kterým s nimi pracujeme. K tématům určeným primárně pro mladší žáky se lze vrátit i se staršími studenty s vyššími nároky na jejich porozumění.

Na základě Labanovy klasifikace uvádím stručný přehled šestnácti pohybových témat.

Základní témata:

1. Témata týkající se uvědomování si Těla

Dítě si uvědomuje možnosti hravého užití jednotlivých částí těla pro pohyb a tanec.

³³ „Instead of sets of standardised exercises, basic themes of movement and their combinations and variations have proved to be the most helpful tool for the teacher of the contemporary form of dance. The leading idea is that the teacher should find his own manner of stimulating his pupils to move, and later to dance, by choosing from a collection of basic movement-themes those variations which are appropriate to the actual stage and state of development of a pupil or of the majority of the class. (LABAN, Rudolf von a Lisa ULLMANN. *Modern educational dance*. 3rd ed. London: Macdonald and Evans, 1975, ISBN 0712113819. str. 28)

2. Témata týkající se uvědomování si Váhy a Času

Vedeme děti k tomu, aby si uvědomovaly, že pohyb jakékoli části těla může být Zadržovaný (Sustained) či Náhlý (Sudden), Silný (Strong) nebo Lehký (Light).

3. Témata uvědomování si Prostoru

Cílem těchto témat je chápání rozdílů mezi pohybem Úzkým (Narrow) a Širokým, rozprostřeným (Wide) a také uvědomování si těla v prostoru, jeho vztahu k podlaze, stěnám, stropu a pohyb základními směry.

4. Témata k uvědomění si Plynutí váhy těla v prostoru a času

Toto téma zahrnuje pohyb do prostoru po přímých i nepřímých drahách, pohyb směrem od centra těla do prostoru a pohyb směrem k centru těla s obměnami tempa a rytmu. A také uvědomování si plasticity těla a jeho první tvarování v různých pozicích, kdy je plynutí pohybu zastaveno a dítě vytvoří „sochu“.

5. Témata přizpůsobení pohybu partnerovi

Toto jsou veškerá témata, která směřují k posílení pocitu příslušnosti ke skupině, skupinovému naladění apod. V návaznosti na předchozí téma může jít o změnu vlastního tvaru „sochy“ jako reakce na tvar „sochy“ partnera. Poté Laban doporučuje jakýsi pohybový rozhovor, kdy se jedno dítě pohybuje a druhé mu svým pohybem odpovídá, což lze doplnit i o práci s kontrasty pohybu (rychle & pomalu, přímo & nepřímo, např. rychlá otázka & pomalá odpověď a naopak). Nebo může vést jedno dítě v pohybu celou skupinu. Vedoucí dítě tak rozvíjí pohybovou představivost, zatímco ostatní probouzí svou schopnost pozorovat a rychle reagovat.

6. Témata využívající končetiny jako nástroje

Tato témata rozvíjejí gestiku – ruce jsou používány jako kleště pro pevné uchopení, či jako lžice k nabírání apod., zatímco dolní končetiny slouží k pohybu do prostoru chůzí, během, poskoky a skoky. Nebo se naopak uplatňují pohyby nohou a chodidel (např. ke stírání, odkopávání) a paže pomáhají s nalezením rovnováhy při pohybu nebo se účastní lokomoce.

7. Témata k uvědomování si izolovaného pohybu

V těchto tématech se uplatňují základní dynamické akce, jako je Ťukání (Dab) a všechny další akce vyjmenované na straně 19. Každá tato činnost má svůj typický charakter, který se projevuje také v rychlosti. Rozvíjíme schopnost provést pohyb rychle a náhle, a naopak i pomalu a postupně, různými částmi těla a později i různě směrově orientované.

8. Témata vztahující se k pracovnímu rytmu

Zde pěstujeme vědomí střídání úsilí a odpočinku, který je zjevný u pracovních činnostech. Relaxace není vnímána jako ztráta energie, ale jako příprava na efektivní opakování činnosti.

Pokročilá pohybová témata:

9. Témata Tvarování pohybu

Práce s těmito tématy může obsahovat takové činnosti, jako je imaginární kreslení různě velkých a prostorově situovaných geometrických obrazců nebo písmen „do vzduchu“, čímž podpoříme plynutí pohybu a flexibilitu. Postupným zvětšováním „nápisu“ lze dosáhnout největší možné sféry pohybu. Zaměřujeme se na rozdíl mezi hranatým a zaobleným tvarem.

10. Témata kombinující osm základních dynamických akcí

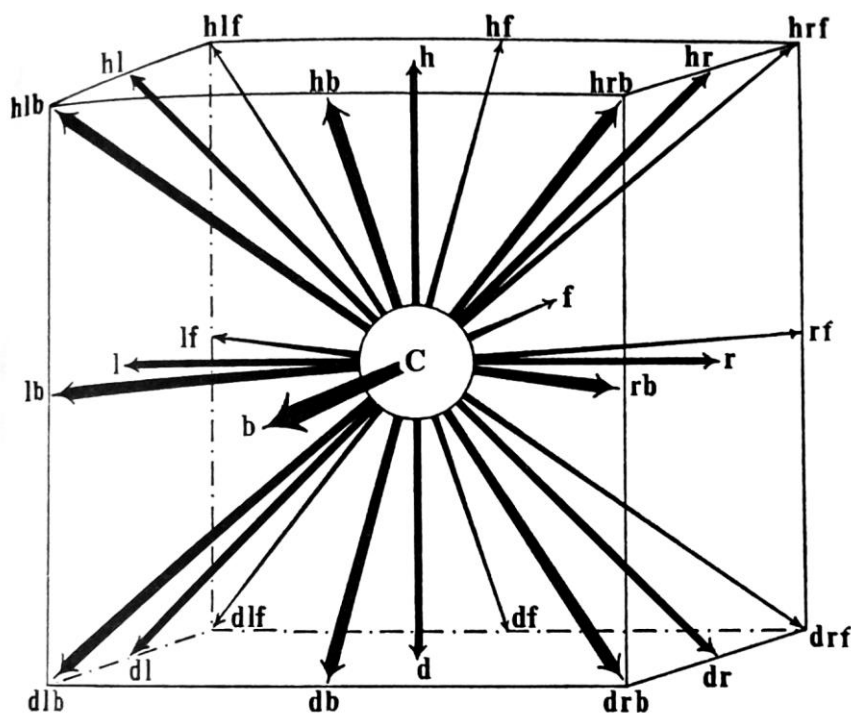
V těchto tématech je základem přechod mezi dvěma (či více) základními dynamickými akcemi, kterými jsou: Vznášení, Plutí (Float), Úder, Vtrhnutí (Punch, Thrust), Klouzání (Glide), Seknutí (Slash), Ťukání (Dab), Kroucení, ždímání (Wring), Mihnutí (Flick) a Zatlačení (Press). Nejtěžší je zvládnout přechod mezi dynamickými akcemi, které se liší ve více elementech Váhy, Prostoru a Času. Sled všech osmi dynamických akcí lze uspořádat do promyšlené sekvence.

11. Témata orientace v prostoru

Naplněním těchto témat je pohyb směřovaný do určitého místa v prostoru kolem těla a plynulý přechod do jiného směru. Uspořádáním těchto pomyslných bodů v prostoru do určitého sledu vznikají tzv. pohybové vzorce či pohybové škály.

Pro snazší představu o prostoru kolem těla Rudolf Laban používal různá trojrozměrná geometrická tělesa, která nazýval krystaly. Jejich úkolem bylo v mysli vybudovat jakousi mapu, díky níž člověk dosáhne větší přesnosti a dokonalosti při směřování pohybu.³⁴

V tanečně-pohybové výchově nám nejlépe poslouží využití představy krychle, neboť ta dětem pomůže zvládnout základní směřování pohybu. Je důležité, aby děti tento tvar znaly a dokázaly si ho představit, proto je toto téma zařazeno mezi pokročilá pohybová témata a je určeno pro děti od 11 let výše. Žáci mohou nejprve pažemi a později i jinými částmi těla směřovat pohyb do jednotlivých bodů krychle (obr. 5). Později lze tyto jednotlivé body také propojovat libovolným způsobem nebo na základě instrukce pedagoga. Ten může pohybové vzorce sám tvořit nebo používat některé ustálené vzorce, pokud je s nimi obeznámen.



Obr. 5. Orientace prostoru³⁵

³⁴ NEWLOVE, Jean a John DALBY. *Laban for all*. Illustrated by John Dalby. London: Nick Hern, 2004. ISBN 9780878301805. str. 16

³⁵ LABAN, Rudolf von a Lisa ULLMANN. *Modern educational dance*. 3rd ed. London: Macdonald and Evans, 1975, ISBN 0712113819. str. 37

h = high (vysoko), d = deep (hluboko), l = left (vlevo), r = right (vpravo),

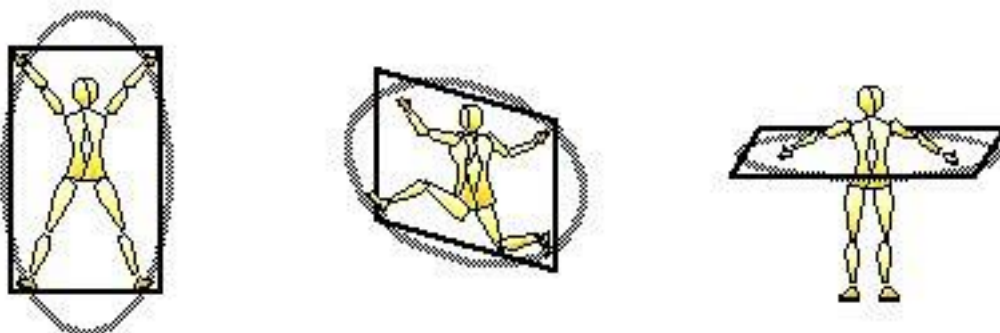
b = backward (vzad), f = forward (vpřed), c = centre (centrum, střed)

např.: Základními pohybovými vzorci jsou:

„Dveře“ dl – hl – hr – dr – dl

„Stůl“ lb – lf – rf – rb – lb

„Kruh“ db – hb – hf – df – db



Obr. 6 Základní pohybové vzorce³⁶

Práce s tvarováním pohybu, kdy používáme „kreslení písmen a obrazců do vzduchu“, jak je popsáno na str. 28, nám poskytuje prostor k přechodu od volného tvarování k tématu prostorové orientace. Rudolf Laban doporučuje pojmenovat pohybové vzorce např.: „Dveře“ (dl – hl – hr – dr – dl), abychom nezatěžovali mysl dětí názvy bodů a směrů.³⁷

³⁶ *Bing.com* [online]. [cit. 2017-04-19]. Dostupné z:

https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=flm7eDde&id=ECA0BC486ED678FEA99986D3256A4EC949E193A2&thid=OIP.flm7eDdeS3LzD2iPK6EO_wEsBl&q=rudolf+laban&simid=608016088916102262&selectedIndex=163&ajaxhist=0

³⁷ LABAN, Rudolf von a Lisa ULLMANN. *Modern educational dance*. 3rd ed. London: Macdonald and Evans, 1975, ISBN 0712113819. str. 36

Provádění jakéhokoli tvaru nebo pohybového vzorce by mělo být postupně zautomatizováno. Každý vzorec zpočátku představíme tak, že se při pohybu vzad (backward) otáčíme do zadaného směru i čelem. Později se všechny pohyby vzad uskutečňují se zachováním orientace těla vpřed, tedy beze změny a vzad se pohybuje pouze příslušná část těla. Můžeme celý vzorec provést rameny, lokty atd., nebo se pohybu mohou účastnit různé části těla v rámci jednoho pohybového vzorce.

Všechny tvary a pohybové vzorce se mohou uskutečňovat také zpětně např. vzorec „Dveře“ (dl – hl – hr – dr – dl) postupuje v opačném směru (dl – dr – hr – hl – dl).

Témata orientace v prostoru mohou být prováděna také volným tvarováním (téma 9) v blízké, střední a vzdálené Kinesféře dosahu.

Rytmus si každý volí sám, nebo můžeme pracovat s pravidelnými časovými intervaly pro každý pohyb.

12. Témata týkající se Tvarování a Dynamiky s využitím pohybu různých částí těla

Jakýkoli tvar nebo pohybový vzorec, jak byly představeny v předchozích bodech 9. a 11., je možné provádět různou dynamikou. Například pohybový vzorec „Kruh“ je možné provádět celý dynamickou akcí zatlačení (Press) nebo jakoukoli jinou, anebo je možné pro každý pohyb tohoto vzorce volit jinou dynamiku.

13. Témata odpoutání od země

Tato témata se týkají všech druhů poskoků a skoků. Hlavním úkolem je zde vypěstování zadržetí (suspension) těla v nejvyšším bodu pohybu a také prostorová orientace při skocích. Horní část těla je relativně bez napětí a buď následuje směr pohybu, kterým je směřován skok, nebo tvoří vlastní tvar či pohybový vzorec.

14. Témata probouzející skupinové cítění

Do tohoto tematického okruhu patří skupinové činnosti, při nichž skupina netvoří žádný konkrétní útvar. Laban doporučuje začít společným vstáváním ze země a návratem do sedu nebo kroužením skupiny kolem společného bodu. Navrhuje

zadat pro všechny stejnou dynamickou akci, protože společná dynamika přispívá ke sjednocení skupiny, ale každý tanečník se pohybuje vlastním směrem a vlastním způsobem. Nebo si naopak účastníci volí vlastní dynamiku a na základě ní mohou vytvářet skupinky, které po určitý čas pracují společně a její členové se vzájemně ovlivňují v pohybu. Zařadit lze také činnosti, při nichž jedna skupina pozoruje druhou a případně vedou jakýsi „pohybový rozhovor“. To vše buduje skupinové naladění.

15. Témata týkající se skupinového uspořádání

Toto téma zahrnuje zejména práci s nejjednoduššími skupinovými uspořádáními, jakými jsou řada a kruh. Ty lze při pohybu prostorem vytvářet a rušit. Řadu můžeme zkracovat a prodlužovat, pracujeme tedy se zvětšováním nebo zmenšováním rozestupů mezi jedinci. Kruh zmenšujeme směrem do jeho středu, nebo ho naopak zvětšujeme směrem opačným. Dále pokračujeme plynulým přechodem z řady do kruhu a naopak.

Činnost obohatíme také představením různých pohybových drah (čtverce, obdélníku, trojúhelníku a dalších), po kterých se skupina pohybuje. Zapojíme i pohyb v různých úrovních – vysoké, střední a nízké pro pohyb celé skupiny.

16. Témata vztahující se k výrazovým vlastnostem nebo náladě pohybů

„V tanci můžeme rozpoznat organizovanou spolupráci našich mentálních, emočních a tělesných sil, které nás vedou ke zkušenosti, která je nanejvýš důležitá pro rozvoj dětské osobnosti... Tanec lze chápat jako snahu integrovat pravidla plynulé koordinace v úkonech těla a mysli prostřednictvím praktické zkušenosti v mnohých kombinacích jejich složek.“³⁸

³⁸ We can recognise in dancing an organised co-operation of our mental, emotional, and bodily powers resulting in action the experience of which is of the greatest importance to the development of the child's personality. Dancing can be understood as an attempt to assimilate the rules of the fluent co-ordination of the operation of body and mind through the practical experience of the many combinations of its constituents. (LABAN, Rudolf von a Lisa ULLMANN. *Modern educational dance*. 3rd ed. London: Macdonald and Evans, 1975, ISBN 0712113819. str. 45)

Zde Laban upozorňuje, že výraz pohybu není jen emoční záležitostí, ale závisí na mnoha faktorech – na umístění akce v prostoru, na tvaru těla, dynamice pohybu apod. a jejich sloučení. Zde mohou tanečnímu oboru prospět poznatky divadelních studií, které se výrazovým vlastnostem těla věnují.

V souvislosti s tímto tématem je třeba si rovněž uvědomit, že teenageři mají velkou potřebu zkoumat emoce a určité poznávání v tomto směru jim pomůže lépe se orientovat ve vlastních pocitech a pocitech druhých.

5 Vlastní zkušenost s LMA

S LMA jsem se seznámila v rámci studia předmětu Labanova analýza pohybu/ Tanečně-pohybová terapie vyučovaném Lucií Dercsényiovou³⁹ na katedře tance Hudební a taneční fakulty Akademie múzických umění v Praze (předmět je vyučován v rozsahu dvou semestrů jako volitelný). Výuka se zaměřovala na praktické i teoretické poznání vybraných kategorií LMA. Bez vlastní fyzické zkušenosti nelze naplno porozumět jednotlivým kategoriím LMA, které nám v hodinách byly prezentovány v rámci struktury, jež využívá tanečně-pohybová terapie. Každá lekce tak měla, kromě teoretického ukotvení, danou strukturu, s níž pedagožka pracovala.⁴⁰ Vyučující nás vedla k uvědomění nenahraditelnosti tělesné zkušenosti. Jen skrze ni jsem mohla nacházet propojení pohybové akce s emocemi, které pedagožka pokaždé neuváděla během zpracovávání daného tématu. Přesto se každý z posluchačů o svých pocitech zmiňoval v závěrečné fázi hodiny, kdy každý z nás ve skupině slovně sdílel právě zažitou zkušenost, a tato část tvořila nedílnou součást výuky. Toto poznání mě ovlivnilo nejenom v rovině osobního, emočního a tělesného prožitku, ale obohatilo také mou práci pedagogickou.

V rámci výuky LMA na HAMU jsme byli vedeni k pohybu přes vnitřní představu vytvořenou na základě slovní instrukce vyučující nebo „jen“ přes zadání konkrétní pohybové kvality. Jelikož nešlo o přesně zadaný pohybový materiál, neupírali

³⁹ Mgr. Lucie Dercsényiová Ph.D. Choreoložka, taneční kritička, taneční terapeutka, šéfredaktorka Tanečních listů a redaktorka Tanečních aktualit.cz. Absolvovala výcvik v TPT (taneční a pohybové terapie) pod ADTA a TANTER (2005-2007), vedla seberozvojové semináře TPT na Taneční konzervatoři I. V. Psoty a pracovala se skupinami seniorů v občanském sdružení Život 90. Vedla workshop na mezinárodní konferenci expresivních terapií Space for Art Therapies II. Je jednou ze spoluautorek publikace Tanečně-pohybová terapie, teorie a praxe (Univerzita Palackého v Olomouci, 2012). (Lucie Dercsényiová. In: *Hamu* [online]. [cit. 2017-04-27]. Dostupné z: <https://www.hamu.cz/katedry/katedra-tance/katedra/pracovnici;/mgr.-lucie-dercsenyiova-ph.d>)

⁴⁰ V hodinách tanečně-pohybové terapie rozlišujeme následující fáze: fáze zahřátí (warm up), fáze uvolnění (release), fáze tématu (theme), fáze soustředění (centering), uzavírání (closure).

jsme pozornost na technické zvládnutí jednotlivých pohybů a jejich návaznost. Mohli jsme tak pohyb utvářet na základě vnitřních impulzů.

Jedno z praktických cvičení bylo například zaměřeno na uvědomění si centra a periferie a vizualizace jejich propojení. Hledali jsme a nalézali možnost, jak a kde iniciovat pohyb – což mě konkrétně vedlo k velmi jasnému poznání, nakolik si uvědomuji toto propojení, které části těla spolu „snadno komunikují“, a u kterých je naopak propojení obtížnější. Během hodin byly eliminovány jakési „vnitřní překážky“, které spojení bránily.

Jindy jsme zase pracovali s uvolněním váhy těla do podlahy a opětovným nacházením tělesných opor, které přecházelo do odtlačení se (pushing), natažení (reaching) a přitažení (pull) s přirozeným zachováním kompaktnosti centra a periferií. Tedy principy využívané současným tancem, se kterými jsem se opakovaně setkávala, ale zde mi byl dán dostatečný prostor pro jejich nalézání skutečně od samotného základu pohybu, kdy se podlaha stala jakýmsi „živým partnerem a spolutvůrcem“ vznikajícího pohybu.

V hodinách LMA jsem měla možnost poznat a uvědomit si různorodost pohybu lidského těla, nacházet nové pohybové vyjádření, utřídit si získané poznatky o LMA a následně je aplikovat v mé pedagogické praxi, k čemuž nás vyučující také směřovala.

6 Aplikace poznatků LMA v taneční a pohybové výchově dětí

6.1 LMA jako diagnostický nástroj pedagoga

Jako pedagogové taneční výchovy neustále pozorujeme pohybový projev žáků, vyhodnocujeme ho a hledáme způsoby, jak změnit pedagogické působení na žáka na základě zjištěných skutečností, abychom dosáhli lepší kvality jeho pohybu. Sledujeme také dovednost uplatnit tvořivé schopnosti, zvládnutí prostorové orientace, vědomosti, pohybovou paměť, zájmy, nadání, estetickou vnímavost i sociální vztahy ve třídě. Smyslem celého tohoto procesu didaktické diagnostiky je určit výchovně vzdělávací postupy a navrhnout pedagogická opatření, abychom zajistili harmonický rozvoj osobnosti dítěte.

Při pozorování pohybového projevu žáka je LMA důležitým nástrojem k vyhodnocování konkrétních jevů a kategorií pohybu. Pozorovaný pohyb lze prostřednictvím LMA systematicky analyzovat i zaznamenat a tudíž sledovat pohybový vývoj i v dlouhodobějším hledisku. To pedagogovi umožňuje sledovat účinnost zvolených postupů u jednotlivých žáků a zkvalitnit individuální přístup v jeho práci.

Učitel si všímá zejména:

- absence či naopak zdůrazňování jednotlivých kvalit pohybu
- napětí v těle
- zda je pohyb v některé části těla blokován, různých druhů nepohyblivosti
- propojení jednotlivých částí těla a tělesného centra
- jestli dochází k zadržování dechu nebo dech plyne volně
- kde je pohyb iniciován
- komplexnosti prostorových vztahů – zda určité prostorové směry nepůsobí dětem potíže (některé děti například mohou mít strach z pohybu vzad)
- prostorové zaměřenosti, nebo zda je pohyb prostorově nezaměřen (těkavý pohyb)
- nakolik je koordinován pohyb různých částí těla

- jak je pohyb frázován – např. hyperkinetický pohyb, kdy je frázování bez jakýchkoliv pauz
- dynamické složky pohybu – nediferencovaný pohyb např. probíhá na stále stejné dynamické úrovni, je velmi kontrolovaný a usměrněný, chybí jakákoli spontaneita⁴¹

Pedagog následně vhodnými a věkově přiměřenými pohybovými úkoly dává žákům příležitosti k obohacení kvalitativního pohybového rejstříku a nenásilnému odstranění případných bloků.

Při průpravných či technických cvičeních například žákovi opakovaně opravujeme postavení paží. Při práci s LMA vyhodnotíme, že pohybuje horními končetinami pouze v oblasti Kinesféry středního dosahu, nevyužívá tedy pohybu celých paží, pohybuje jimi pouze od zápěstí k loktům. Připravíme tedy pohybovou činnost, v níž žák dospěje k pohybu paží i v oblasti Kinesféry vzdáleného dosahu, kdy pohyb není blokován a zapojuje paže v celé jejich délce. Tento zážitek postupně zpracuje a přijme ho do svého pohybového vyjádření. V tomto konkrétním případě můžeme pohyb motivovat představou housenky, která se zakuklí (pohyb končetin tak probíhá v Kinesféře blízkého dosahu – bezprostředně kolem těla), poté, co se z ní stane motýl, se dostává z kukly ven (přejdeme k užití Kinesféry středního dosahu), až nakonec zcela rozvine křídla a může se volně pohybovat (dosažení Kinesféry vzdáleného dosahu).

Ve své pedagogické praxi jsem se například zabývala pohybem sedmileté žákyně, u níž v kategorii Váha převažoval silný pohyb, který působil těžkopádně. I při běhu a poskocích se jen zřídka odpoutávala od země. Vhodnou motivací, hravými činnostmi a cílenými cvičeními, kdy jsem u ní záměrně rozvíjela kategorii Lehkosti (Light), se tato její potíže postupně eliminovala.

⁴¹ DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, Psyché (Grada). ISBN 978-802-4737-119. str. 96

6.2 LMA jako základ pro hledání dalších možností pohybu

Při aplikaci materiálu LMA v tanečně-pohybové výchově pro práci s dětmi a mládeží pokládám za velmi vhodné využít postup pohybové improvizace vedoucí k spontánnímu pohybovému vyjádření na základě konkrétních zadání imaginace. Neboť při takto vedené práci se děti mohou plně soustředit na samotnou kvalitu pohybu a na její objevování ve vlastním těle, aniž by jejich pozornost byla rušena snahou o zapamatování si zadaného pohybového materiálu. Nacházejí zcela vlastní pohyby. Nekopírují, ale tvoří. Skutečnost, že nezáleží na výsledném tvaru, umožňuje žákům zaměřit se na jednotlivé principy pohybu a poznávání jejich vztahů. Vede je to k překonání vlastních pohybových stereotypů a hledání nových možností pohybu. Zároveň se nezaměřují na to „jak v danou chvíli vypadám“, ale poznávají pohyb jako součást sebe samých, což se odráží v autenticitě jejich pohybového projevu.

Pokud pedagog pracuje s taneční nebo pohybovou improvizací, je důležité, aby vytvořil bezpečnou a tvůrčí atmosféru. K tomu napomáhají jasné a snadno pochopitelné instrukce před nebo během činnosti. Pedagog musí jasně definovat danou pohybovou činnost, její konkrétní zaměření a vést celou improvizaci tak, aby citlivě reagoval na průběh činnosti a nezasahoval do ní nevhodným způsobem.

Je důležité vybudovat důvěru, že „nic není špatně“ a že jakákoli snaha o naplnění zadání bude pozitivně přijata. To žákům dodá odvahu zpracovávat stále nová témata a hledat nové možnosti tance a pohybu.

Je třeba si uvědomit, že děti přibližně do 11 let věku nemají rozvinuto abstraktní myšlení, a proto je nutné všechny představy, kterými je do činnosti uvádíme vystavět na imaginaci věcí, postav, dějů či situací, které jsou jim známé. Důležité je vytvořit konkrétní představu, o kterou se mohou děti v improvizaci opřít, např. představu pohybu v určitém prostředí, pohybu zvířete, bájně postavy apod.

„Je třeba si uvědomit, že improvizaci musí vždy předcházet pocit, představa, pak teprve následuje pohyb. Dodržáním této zásady předejdeme všem vnějškovostem a pohyb bude pravdivý.“⁴²

Je nutné se také zaměřit na časové naladění improvizující skupiny. Uvědomit si, že v plném soustředění je čas vnímán jiným způsobem. Je dobré upozornit na blížící se konec improvizace a pak ponechat ještě určitý čas na její dokončení.

V praxi se mi osvědčilo jako velmi přínosné ponechat prostor pro společné sdílení zážitků a vyzdvihnout při něm taková vyjádření, která mohou být pro všechny inspirující.

6.3 Příklady pohybových zadání s využitím LMA

Pro ilustraci konceptů popsaných výše uvádím v následující části příklady pohybových činností pro děti, jež slouží k uplatnění a rozvoji konkrétních kategorií pohybu dle LMA a které jsem vytvořila a aplikovala v rámci své pedagogické činnosti s dětmi na ZUŠ. U všech příkladů uvádím dominantní kategorii pohybu, na kterou se primárně ve cvičení zaměřuji, ale je důležité si uvědomit, že se jednotlivé kategorie pohybu prolínají a propojují.

S dětmi jsem pracovala formou improvizace, která byla vedena slovním zadáním před činností nebo i průběžným vedením během samotného pohybu. Improvizace se vždy opírala o konkrétní imaginaci přizpůsobenou věku dětí.

Improvizací založenou na jednotlivých kategoriích LMA jsem pracovala s žáky tanečního oboru ve věku 7 – 12 let a s žáky pohybové průpravy pro literárně-dramatický obor ve věku 10 – 15 let. Věnovala jsem jí asi čtvrtinu až polovinu výukové lekce, tedy přibližně 10-20 minut u mladších dětí a 20-30 minut ve skupině starších žáků.

⁴² JERÁBKOVÁ, Jarmila. *Taneční průprava: odborná příručka pro učitele tanečních oborů lidových škol umění*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1979. Odborná literatura pro veřejnost. Str. 150

Uvedené věkové rozpětí u jednotlivých příkladů je pouze orientační, záleží na individuální vyspělosti dětí i na jejich zkušenostech s pohybovou improvizací.

Prostor (Space): Přímý (Direct), Nepřímý (Indirect),

Váha (Weight): Síla (Strong), Lehkost (Light)

Plynutí (Flow): Vázané (Bound)

Tvar (Shape): Tvarování (Shaping)

Děti vedeme k pohybu na základě představy loutky, která je ovládána loutkářem. Kromě výše zmíněných kategorií pracujeme s Tématem přizpůsobení pohybu partnerovi.

Věková skupina: 8-12 let

Při následující činnosti je důležité, aby se děti ve svém pohybu na sebe navzájem naladily, proto je vhodné, aby učitel nejprve zklidnil atmosféru a děti na tuto formu práce připravil. Děti vytvoří dvojice, jedno se stane „loutkou“ – položí se na záda a nejprve vnímá váhu těla na podlaze. Druhé dítě opatrně „naváže provázek“ – dotkne se hřbetu ruky „loutky“ a naznačí délku nitě. Potom začne pomalu skrze toto pomyslné vlákno ovládat její pohyby. Pokračuje navázáním vlákna k druhé ruce a cvičení opakuje. Při dalším opakování, pokud to žáci zvládají, mohou manipulovat oběma horními končetinami najednou (samozřejmě lze pokračovat pohyby nohou, hlavy, trupu). Vodič musí volit natolik citlivý pohyb, aby se „vlákno nepřetrhlo a loutka se nerozbila“.

Činnost může být doprovázena hudbou, její ztišení je pro děti znamením, že mají navázat nový provázek k jiné části těla. To je důležité zejména u menších dětí, aby nedošlo k přetížení dítěte v roli loutky. Pak si děti role vymění. Když žáci toto zadání zvládají, je možné rozšířit hru o pohyb v sedu, ve stoji nebo za pohybu z místa. Následovat může také pohyb dítěte (coby loutky) už bez pomoci partnera, je vedeno „neviditelným loutkářem“. Dítě si vytvoří představu na základě předchozí pohybové zkušenosti a z této představy vede pohyb.

Čas (Time): Zadržovaný (Sustained), Náhlý (Sudden)

Činnost motivujeme představou dvou odlišných světů – pomalého a rychlého.

Věková skupina: 8-15 let

Místnost rozdělíme na dvě části, v jedné části je „pomalé království“, kde se vše pohybuje zpomaleně (zadržovaným pohybem), v druhé části naopak zrychleně. Děti začínají pohyb uprostřed, poté mohou libovolně mezi světy přecházet. Zpočátku je přechod z jedné části do druhé náhlý. Při dalším opakování, kdy žákům toto cvičení nečiní potíže, odstupňujeme pohyb od nejpomalejšího po nejrychlejší. Tato činnost nám umožňuje pozorovat preference dítěte vzhledem k časové kvalitě pohybu i jeho ochotu opustit komfortní zónu zvoleného světa. Důležité je vybrat vhodný hudební doprovod, který umožní dětem pohyb v obou zónách.

Plynutí (Flow): Plynutí vázané (Bound flow), Plynutí volné (Free flow)

Činnost je inspirována pohybem mořských vln. Na počátku je moře klidné a téměř bez hnutí, postupně zesiluje vítr, a tak se i vlny zvedají, nabývají na síle, dosahují svého vrcholu a potom opět postupně utichají.

Věková skupina: 8-12 let

Děti začínají v klidové poloze v lehu na zemi, stupňují velikost a dynamiku pohybu a poté ji opět navrací zpět do klidu. Postupně do pohybu zapojují celé tělo, pohyb se mění komplexně z hlediska různých kategorií (Plynutí, Váhy, Úrovně pohybu, Kinesféra dosahu). Děti se pohybují samostatně v individuálním tempu.

Děti také můžeme rozdělit do dvou skupin – jedna představuje moře, druhá podmořský svět – mořské živočichy nebo rostliny, které na pohyb moře reagují.

Obměnit cvičení můžeme také tím, že jedno dítě hraje „královnu moří“. Na začátku spí, postupně se probouzí a začíná tančit, ostatní děti hrají vlny a pohybem reagují na tanec královny, řídí se její dynamikou pohybu.

**Tvar (Shape): Plynutí tvaru (Shape Flow), Tvarování (Shaping),
Zaměřený pohyb (Directional movement)**

**Prostor (Space): Pohyb v kinesféře blízkého, středního a vzdáleného
dosahu (near reach kinesphere, mid reach kinesphere a far reach
kinesphere)**

Činnost s touto kategorií LMA může probíhat jako práce s konkrétní představou, na jejíž základě vzniká improvizovaný pohyb. Děti motivujeme představou housenky a její proměny v motýla.

Věková skupina: 7-10 let

Jako úvod je vhodné vyprávění nebo rozhovor s dětmi o procesu přeměny housenky v motýla doplněné obrazovým materiálem nebo videoukázkou. Děti se pak snaží takto vytvořenou představu převést do pohybu. Nejprve si naleznou místo v prostoru, kde je jim příjemně, položí se na podložku a podle svého uvážení si zavřou oči nebo je nechají otevřené. Nejprve napodobují pohyb housenky, všechny části těla se obvykle pohybují v bezprostřední blízkosti, v Kinesféře blízkého dosahu. Potom si kolem svého těla vytvoří „kuklu“ a čekají na svůj čas. Jediný pohyb, který probíhá, je dýchání. Pedagog může děti vést k tomu, aby si v tuto chvíli dech uvědomovaly. Když se dostává motýl z kukly ven, přecházíme postupně do pohybu v Kinesféře středního dosahu. Zde můžeme posílit představu, že to není snadné, což se projeví větší dynamikou pohybu. Jakmile se dostane motýl z kukly ven, roztahuje svá křídla a vystavuje je slunci. Touto představou vedeme děti k použití pohybu v Kinesféře vzdáleného dosahu. Proces kulminuje do volného pohybu v prostoru.

Před touto činností doporučuji pracovat s cvičením, které se zaměřuje pouze na pohyb v Kinesféře blízkého dosahu motivovaný například představou roztírání krému po těle nebo sprchování.

Při prvním provedení je vhodné, aby učitel slovně směřoval činnost i v jejím průběhu. Jakmile však už děti znají proces proměny, nejsou průběžné instrukce třeba.

Základní dynamické akce (Basic Effort Actions): Vznášení, plutí (Float), Úder, vtrhnutí (Punch, Thrust), Klouzání (Glide), Seknutí (Slash), Ťukání (Dab), Kroucení, ždímání (Wring), Mihnutí (Flick), Zatlačení (Press)

Také při práci s těmito aspekty LMA lze využít improvizovaný pohyb na základě vytvořené představy a také improvizaci s imaginárními předměty.

Věková skupina: 7-12 let

Pohyb můžeme motivovat sportovními nebo pracovními činnostmi, které jsou dětem dobře známé. Děti pohybově napodobují sporty nebo pracovní činnosti dle slovního zadání učitele. To nám umožňuje zacházet s celou řadou dynamických akcí, jež jsou vypsány v úvodu tohoto cvičení, ale také s mnoha pohybovými tématy (témata využívající končetiny jako nástroje, témata k uvědomování si izolovaného pohybu, témata vztahující se k pracovnímu rytmu, témata kombinující osm základních dynamických akcí). Nejprve se zaměříme pouze na jeden pohyb, později jednotlivé pohyby kombinujeme. Využít můžeme např. představu:

krasobruslení – klouzání (pohyb lehký, přímý, zadržný), otočky, skoky,

karate – seknutí (pohyb silný, nepřímý, náhlý),

vzpírání – zatlačení (pohyb silný, přímý, zadržný) apod.

tenis – mihnutí (pohyb lehký, nepřímý, náhlý)



Obr. 7 Využití LMA v tanečně-pohybové výchově, dynamické akce

7 Závěr

V této práci jsem se snažila přiblížit práci Rudolfa Labana a relevantní aspekty Labanovy analýzy pohybu v kontextu tanečně-pohybové výchovy dětí a mládeže, což je oblast, ve které je LMA v naší zemi relativně neznámá. S tímto cílem práce jsem představila Labanovy názory na tanečně-pohybovou výchovu dětí různých věkových skupin a základní pohybová témata, se kterými lze ve výuce tance a pohybu pracovat. Pro posílení praktického přínosu a větší přiblížení možností LMA pedagogům pracujícími s dětmi jsem krátce popsala též své praktické zkušenosti s aplikací LMA a doplnila text o příklady improvizčních cvičení přímo zapojujících principy LMA.

Věřím, že LMA má v tanečně-pohybové výchově velký potenciál, protože umožňuje pedagogům cíleně pracovat na rozvíjení jednotlivých kategorií pohybu u žáků, a tak rozšiřovat jejich pohybové možnosti. Je jim také nápomocným nástrojem v základní diagnostice pohybu dítěte, což jim pomáhá přesněji nasměrovat své výchovné působení a sledovat vývoj dítěte i v dlouhodobějším měřítku. V neposlední řadě je jim také inspirací k vytvoření nových činností, které žákům předkládají.

Touto prací bych ráda přispěla ke zvýšení obecného povědomí o LMA a možnosti jejího využití v tanečně-pohybové výchově. LMA nám umožňuje lépe porozumět pohybovým kvalitám, komunikačním a vyjadřovacím možnostem lidského těla. A právě s ním taneční pedagogové každodenně pracují.

8 Prameny a literatura

Knihy

The Laban sourcebook. 1st pub. Editor Dick McCaw. New York: Routledge, 2011, ISBN 978-0-415-54332-3.

LABAN, Rudolf von a Lisa ULLMANN. *Modern educational dance*. 3rd ed. London: Macdonald and Evans, 1975, ISBN 0712113819.

PRESTON-DUNLOP, Valerie. *Rudolf Laban: an extraordinary life*. 1. vyd. London: Dance books, 1998, ISBN 1-85273-060-9.

Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe. 1. vyd. Editor Iveta Zedková. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012, 239 s. ISBN 978-802-4431-857.

CRAINE, Debra. *The Oxford dictionary of dance*. 2nd ed. Oxford: Oxford University Press, 2010. vi, 502 s. ISBN 978-0-19-956344-9.

DAVIES, Eden. *Beyond dance: Laban's legacy of movement analysis*. New York: Routledge, 2006, 163 p. ISBN 9780415977289.

DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, Psyché (Grada). ISBN 978-802-4737-119.

HODGSON, John. *Mastering movement: the life and work of Rudolf Laban*. London: Methuen, 2001.

STUDD, Karen a Laura L. COX. *Každý jsme tělem: [kniha o lidském pohybu a vnímání z hlediska Labanovy analýzy a Bartenieff Fundamentals™]*. 1. vyd. v českém jazyce. Praha: Maitrea, 2014, 226 s. ISBN 978-80-87249-99-4.

ČÍŽKOVÁ, Klára. *Tanečně-pohybová terapie*. Vyd. 1. V Praze: Triton, 2005, ISBN 80-725-4547-7.

NEWLOVE, Jean. *Laban for Actors and Dancers: putting Laban's Movement, Theory into Practice A Step-by-Step Guide*. Jean Newlove. London: Nick Hern Books, 1993.

NEWLOVE, Jean a John DALBY. *Laban for all*. Illustrated by John Dalby. London: Nick Hern, 2004. ISBN 9780878301805. str.

JEŘÁBKOVÁ, Jarmila. *Taneční průprava: odborná příručka pro učitele tanečních oborů lidových škol umění*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1979. Odborná literatura pro veřejnost.

Článek v časopise

GREMLICOVÁ, Dorota. Taneční moderna: „nové pohyby“ pro tanec. *Taneční listy*. 6/2000, ročník 37.

Článek v online časopise

ČIŽMÁRIKOVÁ, Monika. Émile Jaques-Dalcroze – hudebník, který ovlivnil taneční svět. *Tanečníaktuality.cz* [online]. 2015, [cit. 2017-03-22]. Dostupné z: <http://www.tanecniaktuality.cz/emile-jaques-dalcroze-hudebnik-ktery-ovlivnil-tanecni-svet/>)

Elektronické zdroje

Katja Wulff. In: *Ticinarte* [online]. [cit. 2017-04-27]. Dostupné z: <http://www.ticinarte.ch/index.php/wulff-katja.html>

Rudolf Laban. In: *Dramatic Corporeal Mime Technique - Dynamorhythms. Dramatic Corporeal Mime Technique Studio* [online]. [cit. 2017-04-15]. Dostupné z: <http://dcmtstudio.blogspot.cz/2012/09/rudolf-laban.html>

Kedzie Penfield a Judith Steel. In: *EReasearch* [online]. [cit. 2017-04-28]. Dostupné z: <http://eresearch.qmu.ac.uk/72>

Veronica Tyndale-Biscoeová. In: *Developmental movement: Veronica Sherborne* [online]. [cit. 2017-04-22]. Dostupné z: <http://www.sherbornemovementuk.org/>

Milča Mayerová. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2017-04-27]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Mil%C4%8Da_Mayerov%C3%A1&oldid=14927429

Rudolf Steiner. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2017-04-27]. Dostupné z:

https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Rudolf_Steiner&oldid=14920531)

Mary Wigman. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2017-04-27]. Dostupné z:

https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Mary_Wigman&oldid=772413131

Suzanne Perrottet. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2017-04-28]. Dostupné z:

https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Suzanne_Perrottet&oldid=163483480

Kurt Jooss. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2017-04-25]. Dostupné z:

https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Kurt_Jooss&oldid=773013561)

Herta Feist. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2017-04-27]. Dostupné z:

https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Hertha_Feist&oldid=727833568)

Lisa Ullmann. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2017-04-27]. Dostupné z:

https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Lisa_Ullmann&oldid=748248154)

Irmgard Bartenieff. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2017-04-22]. Dostupné z:

https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Irmgard_Bartenieff&oldid=755344866

Valerie Preston-Dunlop. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2017-04-26]. Dostupné z:

https://en.wikipedia.org/wiki/Valerie_Preston-Dunlop

Jenny Gertz. In: Google.books: Repräsentationen von Arbeit: Transdisziplinäre Analysen und künstlerische... [online]. [cit. 2017-04-26]. Dostupné z:

<https://books.google.cz/books?id=P8HJBAAAQBAJ&pg=PA125>

Lucie Dercsényiová. In: *Hamu* [online]. [cit. 2017-04-27]. Dostupné z:

<https://www.hamu.cz/katedry/katedra-tance/katedra/pracovnici;/mgr.-lucie-dercsenyiova-ph.d>

9 Přílohy

Seznam Labanových prací a publikací

- (Undated). *Harmonie Lehre Der Bewegung* (German). (Handwritten copy by Sylvia Bodmer of a book by Rudolf Laban) London: Laban Collection S. B. 48.
- (1920). *Die Welt des Taenzers* [The world of Dancers] (German). Stuttgart: Walter Seifert. (3rd edition, 1926)
- (1926). *Choreographie: Erstes Heft* (German). Jena: Eugen Diederichs.
- (1926). *Gymnastik und Tanz* (German). Oldenburg: Stalling.
- (1926). *Des Kindes Gymnastik und Tanz* (German). Oldenburg: Stalling.
- (1928). *Schriftanz: Methodik, Orthographie, Erlaeuterungen* (German). Vienna: Universal Edition.
- (1929). "Das Choreographische Institut Laban" in *Monographien der Ausbildungen fuer Tanz und Taenzerische Koepferbildung* (German). Edited by Liesel Freund. Berlin-Charlottenburg: L. Alterthum.
- (1947). with F. C. Lawrence. *Effort: Economy of Human Movement* London: MacDonald and Evans. (4th reprint 1967)
- (1948). *Modern Educational Dance*. London: MacDonald and Evans. (2nd Edition 1963, revised by Lisa Ullmann)
- (1948). "President's address at the annual general meeting of the Laban art of movement guild". *Laban Art of Movement Guild News Sheet*. 1 (April): 5-8.
- (1950). *The Mastery of Movement on the Stage*. London: MacDonald and Evans.
- (1951). "What has led you to study movement? Answered by R. Laban". *Laban Art of Movement Guild News Sheet*. 7 (Sept.): 8-11.
- (1952). "The art of movement in the school". *Laban Art of Movement Guild News Sheet*. 8 (March): 10-16.
- (1956). *Laban's Principles of Dance and Movement Notation*. London: MacDonald and Evans. (2nd edition 1975, annotated and edited by Roderyk Lange)
- (1960). *The Mastery of Movement*. (2nd Edition of *The Mastery of Movement on the Stage*), revised and enlarged by Lisa Ullmann. London: MacDonald and Evans. (3rd Edition, 1971. London: MacDonald and Evans) (1st American Edition, 1971. Boston: Plays) (4th Edition, 1980. Plymouth, UK: Northcote House)
- (1966). *Choreutics*. Annotated and edited by Lisa Ullmann. London: MacDonald and Evans.
- (1974). *The Language of Movement; A Guide Book to Choreutics*. Annotated and edited by Lisa Ullmann. Boston: Plays. (American publication of *Choreutics*)
- (1975). *A Life For Dance; Reminiscens*. Translated and annotated by Lisa Ullmann. London: MacDonald & Evans. (Original German published 1935.)
- (1984). *A Vision of Dynamic Space*. Compiled by Lisa Ullmann. London: The Falmer Press.

(Rudolf von Laban. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2017-04-13]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Rudolf_von_Laban&oldid=776212997)