



***Perspektywa rozwoju psychoruchowego człowieka
 na przykładzie metody Laban Bartenieff Movement System
 The Perspective of Human Psychomotor Development
 Through the Example of the Laban Bartenieff Movement System***

ABSTRACT

RESEARCH OBJECTIVE: The aim of the article is to present the main principles of the Laban Bartenieff Movement System model and analyze the constitutive factors of the method from the perspective of the integral development of the human being in the psychophysical dimension.

THE RESEARCH PROBLEM AND METHODS: The main research problem boils down to the question of how the Laban/Bartenieff model organizes the process of self-observation, observation and movement analysis in a body-mind approach.

THE PROCESS OF ARGUMENTATION: The issue is introduced by presenting the fundamental categories – development and movement – in the context of the human life cycle, as well as indicating the relationships between them. The main area of argumentation is the analysis of the assumptions of the LBMS method, which consists of Laban Movement Analysis and Bartenieff Fundamentals.

RESEARCH RESULTS: The LBMS model offers a framework and language for understanding and perceiving human movement. Four main categories are distinguished: Body, Effort, Shape, and Dynamic Qualities of Movement, as well as six developmental movement patterns. The model enables detailed movement analysis by identifying changes in detail, sequence, phrasing, organization of kinetic energy, and by defining their psychological functions.

CONCLUSIONS, RECOMMENDATIONS, AND APPLICABLE VALUE OF RESEARCH: Movement is a phenomenon that represents the psychological functions of an individual. It is concluded that LBMS can constitute another exemplification of the concept of human development from a psychomotor perspective. The LBMS method has educational and therapeutic potential. The theoretical explanations of the model have general social significance and constitute an original contribution to existing research in this area. At the national level, LBMS is primarily analyzed in movement practice, while there are few publications that present this issue from a cognitive perspective.

→ **KEYWORDS:** **LABAN BARTENIEFF MOVEMENT SYSTEM, PSYCHOMOTOR CONCEPT OF HUMAN DEVELOPMENT, MOVEMENT EDUCATION, DANCE AND MOVEMENT THERAPY, KINESTHETIC AWARENESS**

STRESZCZENIE

CEL NAUKOWY: Celem artykułu jest przedstawienie głównych założeń modelu *Laban Bartenieff Movement System* oraz analiza czynników konstytutywnych metody w perspektywie integralnego rozwoju człowieka w wymiarze psychofizycznym.

PROBLEM I METODY BADAWCZE: Główny problem badawczy sprowadza się do pytania, w jaki sposób model Labana/Bartenieff organizuje proces autoobserwacji, obserwacji oraz analizy ruchu w podejściu ciało-umysł.

PROCES WYWODU: Zagadnienie wprowadzone jest prezentacją podstawowych kategorii rozwoju oraz ruchu w kontekście cyklu życia człowieka, a także wskazania związków między nimi. Główny obszar wywodu stanowi analiza założeń metody LBMS, na którą składają się *Laban Movement Analysis* oraz *Bartenieff Fundamentals*.

WYNIKI ANALIZY NAUKOWEJ: Model LBMS oferuje ramy i język do rozumienia i postrzegania ruchu człowieka. Wyróżnione zostały cztery wiodące kategorie: Ciało, Przestrzeń, Kształt, Dynamiczne Jakości Ruchu oraz sześć rozwojowych wzorców ruchowych. Model umożliwia szczegółowe badanie ruchu poprzez identyfikację zmian w zakresie detalu, sekwencji, fraz, organizowania energii kinetycznej oraz określa ich funkcje psychologiczne.

WNIOSKI, REKOMENDACJE I APLIKACYJNE ZNACZENIE WPŁYWU BADAŃ: Ruch jest zjawiskiem, które stanowi reprezentację funkcji psychicznych jednostki. Wnioskuje się, że LBMS może stanowić kolejną egzemplifikację koncepcji rozwoju człowieka z perspektywy psychoruchowej. Metoda LBMS ma potencjał edukacyjny oraz terapeutyczny. Eksplicacje teoretyczne modelu mają znaczenie ogólnospołeczne i stanowią oryginalny wkład w dotychczasowe badania w tym zakresie. W Polsce model LBMS jest analizowany przede wszystkim w praktyce ruchowej, natomiast niewiele jest publikacji ujmujących prezentowane zagadnienie w perspektywie poznawczej.

→ **SŁOWA KLUCZOWE:** **LABAN BARTENIEFF MOVEMENT SYSTEM,**
PSYCHORUCHOWA KONCEPCJA ROZWOJU CZŁOWIEKA,
EDUKACJA RUCHOWA, TERAPIA TAŃCEM I RUCHEM,
ŚWIADOMOŚĆ KINESTETYCZNA

Wprowadzenie

Ruch = rozwój

Człowiek jest istotą ruchową – powstałą w wyniku połączenia się komórek, w akcie opartym na ruchu. Ruch jest zatem immanentnie wpisany w rozwój człowieka i posiada funkcję informacyjną o jego kondycji na poziomie fizycznym oraz psychicznym. Już w życiu prenatalnym człowiek za pomocą ruchu komunikuje się ze światem. Dziecko w brzuchu mamy reaguje na bodźce zewnętrzne, wysyłając informacje w postaci kopnięć. Jednym

z markerów rozwoju człowieka monitorowanym w trakcie badań prenatalnych jest częstotliwość i jakość ruchów dziecka. Gdy człowiek przychodzi na świat, oczekuje się na pierwszy krzyk – ruch łączący oddech z pracą strun głosowych jest informacją, że płuca prawidłowo podjęły pracę. W pierwszych miesiącach życia dziecka bada się odruchy, które w odpowiednim momencie rozwoju pojawiają się, a z czasem powinny zanikać (np. odruch Moro). Pierwszych kilkanaście miesięcy to osiąganie przez dziecko kolejnych kroków milowych, które są podstawą oceny rozwoju psychoruchowego. Wraz ze zwiększoną aktywnością ruchową człowieka rozwijają się funkcje poznawcze, perspektywa odbierania informacji ze świata oraz sfera emocjonalna i społeczna (Kielar-Turska i Białecka-Pikul, 2000).

Perspektywa rozwoju psychoruchowego to również dostrzeganie okresów zwiększonej aktywności w późniejszych latach życia człowieka, jego kulminacja w okresie dorosłości i następnie stopniowe jej wygaszanie. Inną aktywność psychoruchową wykazuje spieszący się na tramwaj dwudziestolatek, który zbliżając się do przystanku, widzi zamykające się drzwi pojazdu, a inną czterdziesto- czy pięćdziesięciolatek.

Ten pierwszy z dużym prawdopodobieństwem, motywowany koniecznością osiągnięcia celu, przyspieszy maksymalnie swoje tempo, inaczej zmobilizuje organizm do zwiększonego wysiłku, aby zdążyć wsiąść do pojazdu. Osoba starsza najpewniej pomyśli, że zaczeka na kolejny tramwaj i nie zwiększy znacząco swojej dynamiki. Im starsze osoby, tym większe prawdopodobieństwo podjęcia takiej decyzji warunkowanej również wewnętrzną oceną swoich fizycznych możliwości. Zmieniająca się dynamika fizycznej sfery rozwoju człowieka jest *de facto* odzwierciedleniem myślenia, emocji, doświadczeń, postaw, a więc rozwoju psychicznego. Warto zauważyć, że w momencie kiedy sytuacja losowa (np. złamanie nogi) wyklucza człowieka zdrowego z dotychczasowego trybu funkcjonowania fizycznego, dostrzegalne są stany destabilizacji psychicznej. Człowiek nawet czasowo „unieruchomiony” odczuwa brak możliwości realizowania się na wielu poziomach. Wreszcie moment, w którym ruch wewnątrzorganiczny zatrzymuje się definitywnie, jest końcem życia człowieka. Taka ilustracja biegu życia jednostki jest fundamentem eksploracji wzajemnego współtętnienia rozwoju oraz ruchu. Ruch i rozwój są wobec siebie komplementarne, a wspólnym mianownikiem obydwu jest zmiana. Szeroko rozumiany rozwój człowieka w wymiarach psychicznym i fizycznym jest eksponowany za pomocą złożonego zjawiska dynamicznego, jakim jest ruch.

Główne założenia *Laban Bartenieff Movement System*

Laban Movements Analysis

Ruch opowiada tyle, ile ma „słów” – różnorodności w ruchu. Każdy z nas posiada swój indywidualny podpis ruchowy, który jest oparty na zgromadzonych doświadczeniach, utrwalonych wzorcach ruchowych oraz emocjach zapisanych w ciele. Związek ten – tak oczywisty – sprawia, że sztuka ruchu jest dziedziną spójną i logiczną (Laban, 1966).

Laban Bartenieff Movement System (LBMS, Laban/Bartenieff) jest praktyczną i teoretyczną metodą doświadczania, obserwacji, analizowania i szukania znaczeń ruchu. Model LBMS wielowymiarowy fenomen, jakim jest ruch, ujmuje zarówno w perspektywie poznawczej, jak i empirycznej. Integralne podejście „ciało-umysł”, stanowiące rdzeń metody, umożliwia identyfikację elementów ruchu oraz relacji pomiędzy nimi, organizuje patrzenie na ruch innych, a także ma potencjał do głębokiego wglądu w to, jak psychika wyraża się w ruchu.

Inspiracją do powstania modelu LBMS była praca eksperymentalna i publikacje węgierskiego choreografa, tancerza, reżysera, architekta, filozofa i pedagoga Rudolfa Labana. Koncepcja Labana jest jednak udziałem wielu jego przyjaciół, współpracowników i jest „konstruowana” do dziś. W latach dwudziestych XX wieku wykrystalizował się całościowy system *Laban Movement Analysis* zakładający, że sposób, w jaki się poruszamy, jest odzwierciedleniem sposobu, w jaki przeżywamy swoje życie (Pędzich i Wiśniewska, 2013). Niezwykle interesujące jest zagadnienie samego powstania koncepcji, która jest obrazem biografii Labana – jego dzieciństwa, studiowania architektury, fascynacji geometrią, mistycyzmem, zaangażowaniem w sprawy społeczne oraz skomplikowanymi związkami intymnymi. U podstaw filozoficznych jego koncepcji leży przekonanie, że ludzkość wchodzi w wielowymiarowe relacje ze światem istot żywych, przedmiotów, fantazji, prawdy i piękna, wyobraźni i doświadczenia poprzez ciało poruszające się w przestrzeni (ilustracją koncepcji jest ikosaedr, na podstawie którego Laban konstruował swoje skale ruchu).

Laban badał zjawisko ruchu w czasie i przestrzeni w warunkach życia codziennego (Laban, 1966). W 1912 roku zorganizował formę letniej szkoły doświadczania ruchu w Asconie, gdzie zaprosił przyjaciół reprezentujących różne aktywności zawodowe, w tym tancerzy. Wspólne doświadczenia codziennego funkcjonowania, obserwacje i badanie możliwości ekspresji ciała stanowiły niejako żywe laboratorium ruchu. Powstało wówczas coś, co ostatecznie Laban nazwał chórem ruchu (Bradley, 2019) Była to społecznościowa, niesolistyczna forma performatywna oparta na impulsach improwizacyjnych, teorii muzyki (z filozofią Platona i Pitagorasa u źródła) oraz strukturach projektowania wizualnego. Współcześnie można określić tę formę jako taniec integracyjny, w którym poczucie wspólnotowości, przynależności społecznej budowane jest indywidualnym zaangażowaniem każdego tańczącego. Podróże Labana związane głównie z sytuacją polityczną I połowy XX wieku umożliwiły mu rozpowszechnianie koncepcji również w formie szkoleniowej. Laban wraz z tancerką Mary Wigman stworzyli program nauczania dla tancerzy, który oparty był na trzech głównych systemach klasyfikacji ruchu, które konstrytuują jego teorię (Wojnicka, 2011):

1. Kinetografia inaczej Notacja Labanowska – ogólna analiza i graficzny opis ruchu.
2. Choreutika lub Harmonia Przestrzenna – obejmująca przestrzenną strukturę ruchu i tańca.
3. Eukinetyka/*Effort* – ukierunkowana na dynamikę ruchu i tańca.

Istotnym elementem teorii Labana jest integracja tego, co umiejscowione na dwóch różnych biegunach (zamiast „albo/albo” jest opcja „oba” i „pomiedzy”). Przeciwieństwa są

skrajnymi częściami kontinuum. Dają człowiekowi perspektywę wyboru z możliwością zmiany kierunku (myślenia, stanu, działania itd.). Jest to tak zwana koncepcja jednoczonoj polaryzacji (Bradley, 2019). Uwidoczniona jest zarówno w skali makro – w jego postrzeganiu świata, jak i w skali mikro – w podstawowych kategoriach jego Analizy Ruchu.

Laban Movements Analysis obejmuje cztery główne kategorie – Ciało, Przestrzeń, Kształt oraz Dynamiczne Jakości Ruchu (*Effort*), które są wzajemnie ze sobą powiązane (Pędzich i Wiśniewska, 2013). Ostatnia kategoria złożona jest z czterech komponentów, które zwracają uwagę na różne aspekty ruchu: Ciężar (rodzaj organizacji i sposób wydatkowania energii), Uwaga na przestrzeń, Czas oraz Przepływ. Ruch w obrębie każdej z nich może być wyrażony na osi pomiędzy dwoma biegunami. Ciężar może być zatem silny, kiedy jesteśmy ugruntowani, korzystamy ze wsparcia podłoża, lub lekki, związany jakby z dryfowaniem nad ziemią. Uwaga na przestrzeń może być jednokierunkowa, kiedy skupiamy się na konkretnym obiekcie, lub wielokierunkowa, gdy obejmujemy nią wiele elementów przestrzeni naraz. Mówi się o przyspieszonym lub zwolnionym czasie w zależności od tempa, w jakim odbywa się ruch. Przepływ, który dotyczy napięcia mięśniowego podczas ruchu, może być zwarty lub swobodny (Bradley, 2019; Pędzich i Wiśniewska, 2013). Każdy komponent rozwijany jest w wielości detalicznych elementów i połączeń pomiędzy nimi. Wszystkie stanowią reprezentację psychiki człowieka manifestowaną w ruchu. W komponencie Ciało wyraża się odczuwanie, Ja cielesne; w Przestrzeni strategię myślenia, w Kształcie relacje, a w Dynamicznych Jakościach Ruchu emocje. Człowiek, poruszając się, podejmuje nieustannie niejawne wybory. Wzmacnia te komponenty, które wyrażają to, co jest w danym momencie istotne, ważne, co jest jego intencją. W sytuacji spotkania z bliską osobą prawdopodobnie zmieni kształt, który „uruchomi” motywowany jakością relacji.

Tabela 1. Podstawowe kategorie Laban Bartenieff Movement System

Komponent ruchu	Jaki aspekt ruchu obejmuje?	Do jakich podstawowych sposobów bycia się odnosi?
CIAŁO	Co jest w ruchu?	Odczuwanie
PRZESTRZEŃ	Gdzie? Dokąd zmierza ruch? Jakimi ścieżkami?	Myślenie
KSZTAŁT	Jak zmienia się relacja ciała do przestrzeni i jej elementów?	Relacje
DYNAMICZNE JAKOŚCI RUCHU	Jak się porusza? Jaki jest ruch?	Emocje

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Wahl, 2019.

O teorii Labana/Bartefieff mówi się, że jest to model języka ruchu. Bada elementy ruchu po to, by uchwycić jego esencję i nadać znaczenia. Te z kolei mogą przynieść głębsze zrozumienie własnego Ja. Odkrywając swój „podpis ruchowy” przez eksplorację nowych dla siebie artykulacji, można zwiększyć swoje możliwości ekspresji i działania. Korzystając z potencjału wzajemnego wpływu ciało-umysł, poprzez ruch można wzmacniać różne aspekty sfery osobowości, przeżywanych stanów, relacji i działania.

Tabela 2. Zestawienie komponentów ruchu w LBMS

Ciało – co? co robi?	Co się porusza?	Detale: ręka, noga, głowa	
		Obszary: dół ciała, góra ciała	
		Miejsca inicjacji ruchu: łopátka, palec, centrum	
	Akcje ciała – co robi?	Lokomocyjne: skakanie, czołganie, bieganie	
		Nielokomocyjne: zginanie, skręcanie, ekstensja, fleksja	
	Jakie połączenia realizuje?	Nos – kolano, biodro – łokieć, prawa dłoń – stopa	
Kształt – w jaki sposób się kształtuje (proces)?	Podstawowe kształty: zwiększanie – zmniejszanie się; otwieranie – zamykanie; rozwijanie – zwijanie się		
	Jakości kształtu: rośnięcie – zapadanie się, rozszerzanie – zwężanie się; wypuklanie – wklęsanie		
	Sposoby zmiany kształtu (modalności, tryby)	Przepływ kształtu: ja do ja	
		Kształt ukierunkowany: ja do ty	
		Kształtowanie: my	
	Cechy kształtu: obły, symetryczny, ostry		
Stałe formy kształtu: kula, śruba, szpilka, piramida, ściana			
Inspiracje: zdjęcia, elementy architektury, przedmioty, tworzenie kształtów w glinie, modelinie			
Przestrzeń – gdzie?	Przestrzeń generalna (kontekst ruchu)	Ścieżki: proste, kręte, spirale, zygzaki	
		Architektura sali: środek, kąty, obrzeża, wyposażenie	
		Inni poruszający się jako element architektury	
		Przestrzeń relacyjna: za, obok, przed, wokół, blisko daleko, wokół kogoś	
	Kinesfera (przestrzeń w zasięgu ciała w ruchu)	Zasięg ruchu: bliski ciała (mała kinesfera), średni, daleki (duża kinesfera)	
		Wymiary ruchu: wertykalny (górá-dół), horyzontalny (prawo-lewo), strzałkowy (przód-tył)	
Poziom ruchu: najniższy (przy podłodze), średni, najwyższy			
Dynamiczne Jakości Ruchu – jak? jaki ruch?	Ciężar – informuje, jak dana osoba używa wpływu na otoczenie	lekki	
		silny	
	Przepływ – informuje, jak osoba organizuje energię, kontroluje ją i rozluźnia	swobodny	
		zwarty	
	Czas – informuje, jakie osoba ma nastawienie do czasu	zwalniający	
		przyspieszający	
	Uwaga na przestrzeń – informuje, jak dana osoba skupia lub rozprasza swoją uwagę	jednokierunkowa	
wielokierunkowa			

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Wahl, 2019.

Wykorzystując wiedzę z zakresu analizy ruchu, należy zawsze wziąć pod uwagę kontekst, w jakim ruch występuje. Gdy obserwujemy ruch, jego dynamikę i zmieniające się kształty, pojawiają się skojarzenia i obrazy, które nazywane są metaforą ruchową (Pędzich i Wiśniewska, 2013). Metafora może przyczyniać się do wglądu lub stanowić wskazówkę do dalszej pracy. W terapii tańcem i ruchem, której jednym z filarów jest właśnie LBMS, terapeuta ma możliwość pozbawionego oceny, opisowego sposobu obserwacji i notowania ruchu pacjenta. Klarowne stają się preferencje przestrzenne i wzorce ruchu w relacji. Dostarcza to dodatkowych informacji diagnostycznych i pozwala doprecyzować cele terapii, a także dobrać interwencje ruchowe.

Tabela 3. Funkcje psychologiczne komponentów ruchu

Wysiłek	Kształt/Przestrzeń	Funkcja psychologiczna
Ciężar	W górę/w dół	Intencje
Przestrzeń	Rozszerzenie/zawężenie	Uważność
Czas	Do przodu/do tyłu	Decyzje
Przepływ	Otwarcie/zamknięcie	Emocje i relacje

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Meekums, 2002, s. 32.

Zgodnie z koncepcją Labana kombinacje Dynamicznych Jakości Ruchu tworzą Dynamiczne Akcje Ruchowe. Są to ruchy funkcjonalne związane z określonymi działaniami wobec przedmiotów, obiektów i innych. Różnicują je sposoby wydatkowania energii czy też inaczej organizowania Wysiłku wobec Ciężaru, Czasu oraz Uwagi na przestrzeń. Laban wyróżnił osiem podstawowych Dynamicznych Akcji Ruchowych wśród których znalazły się: dryfowanie, cios, ślizg, cięcie, wyżymanie, dotknięcie, pstryk oraz naciśkanie. Uderzenie to ruch ukierunkowany, nagły i silny (wbijanie gwoźdźcia). Ślizg jest ruchem wymagającym zwolnionego tempa, lekkim i ukierunkowanym (malowanie farbami za pomocą opuszków palców). Dodając do tych kombinacji Przepływ oraz inne pośrednie wartości wszystkich podkategorii, można zbudować olbrzymią przestrzeń ruchów i nazwać je, uwzględniając ich dynamikę. Laban nadał nazwy ponad osiemdziesięciu ruchom. Stworzył trójwymiarowy wykres (model przestrzenny w sześciu osiach) obrazujący dynamikę ośmiu podstawowych rodzajów wysiłku oraz ich wzajemnych relacji w obrębie kinesfery, które stanowią ruchowy świat osoby. Tę wyobrażoną strukturę Laban nazwał dynamosferą (Newlove i Dalby, 2004).

Bartenieff Fundamentals i wzorce rozwoju ruchowego człowieka

Praktyka doświadczania koncepcji Labana na poziomie ciała – połączenia w ciele, sekwencjonowanie, wspierające ugruntowanie i organizacja ciała określane są jako *Bartenieff Fundamentals*. Obejmują zarówno doświadczenia związane z sześcioma wzorami rozwoju ruchowego, jak również Labanowską koncepcję *Body i Effort*. Irmgard Bartenieff była fizjoterapeutką, terapeutką tańca oraz uczennicą Labana, której sławę w latach 60.

XX wieku przyniosła praca z dorosłymi chorymi na polio. Wykorzystując swoje umiejętności w połączeniu z praktyczną wiedzą na temat teorii przestrzeni i wysiłku Labana, zajęła się reedukacją – mobilizowała swoich pacjentów do pracy nad sobą w zupełnie nowatorski sposób. W broszurze *Notes from a Course in Correcives* (1977) Bartenieff przedstawiła możliwości eksplorowania ruchu przez jego odczuwanie, percepcję, obrazowanie, świadomość kinestetyczną. Celem ćwiczeń było korygowanie wad postawy, usprawnianie narządu ruchu, rozwijanie mobilności ciała. Bartenieff opisywała wykorzystanie idei Labana dotyczących przestrzeni i wysiłku jako kluczowych dla osiągnięcia swoich założeń. Nie pracowała bezpośrednio nad wzorcami rozwoju motorycznego, ale prawdopodobnie studiowała je w trakcie szkolenia jako fizjoterapeutka i brała je pod uwagę w swojej praktyce (Wahl, 2019). Wzory opisała Peggy Hackney, uczennica Bartenieff, która podczas zajęć z mentorką uczyła się podstaw *Basic Six*. Ruchy Podstawowej Szóstki są osadzone w szerszych ramach Wzorców Całkowitej Łączności Ciała (PTBC). Dostarczają sposobów patrzenia na to, jak ruch jest organizowany w ciele (Wahl, 2019). Współpraca wielu osób studiujących i praktykujących metodę Labana i Bartenieff zaowocowała wykrystalizowaniem się ruchowych wzorców rozwojowych, które można zaobserwować na początkowych etapach rozwoju człowieka. Z kolei dorosły, praktykując *Basic Six*, wspiera rozwój funkcji poznawczych, a także inteligencję kinestetyczną. Ta przyczynia się do rozwoju samoświadomości, empatii, motywacji oraz relacji intra- oraz interpersonalnych, czyli inteligencji emocjonalnej (Goleman, 1997). Wśród ruchowych wzorców rozwojowych wymienia się:

1. Oddech.
2. Centrum–peryferia.
3. Głowa–ogon.
4. Góra–dół (wzór homologiczny).
5. Połówki ciała (wzór homolateralny).
6. Naprzemienność (wzór kontrlateralny).

Oddech jest podstawowym wzorcem ruchowym, procesem, który wymusza ruch w całym organizmie. Eksplorowanie go jest według Labana i Bartenieff odkrywaniem pierwotnego wzoru poruszania się (Wojnicka, 2011). Oddech zwany też inaczej ruchem organicznym jest płynny, spójny, umożliwia poczucie wewnętrznej integracji oraz zwiększenie świadomości niezależności istnienia. Umożliwia łączenie się ze światem i powrót do własnego Ja. W swojej publikacji Bartenieff wskazała różne podejścia w pracy z oddechem: podczas zmieniającej się aktywności ruchowej (spacer/bieg), podczas zmiany kształtu ciała (tai chi), w sytuacjach zmiany temperatury ciała, stanu pobudzenia i uspienia i innych (1977).

Połączenie centrum–peryferia oznacza w teorii Labana/Bartenieff przenoszenie ruchu z centrum ciała w kierunkach dystalnych jak dłonie, stopy, głowa, kość ogonowa i odwrotnie. Wokół centrum ciała organizuje się ruch i rozkłada ciężar ciała człowieka. Centrum ulokowane jest w tułowie – tym obszarze ciała, w którym mieszczą się najważniejsze dla życia organy i w którym najbardziej odczuwalny jest oddech. W neuropsychologii istnieje pojęcie czucia trzewnego (Pąchalska i in., 2020), a potocznie mówi się o odczuwaniu

czegoś z wnętrza. Zmysł trzewny nazywany jest drugim mózgiem, ponieważ sieć zakończeń nerwowych w ścianie jelit wysyła sygnały do mózgu za pomocą nerwu błędnego. Impulsy docierają głównie do wyspy, układu limbicznego, kory przedczołowej, ciała migdałowatego, hipokampu. Są to obszary odpowiedzialne za przetwarzanie emocji, odczuwanie lęku, motywację, w których generowane jest „homeostatyczne poczucie Ja” (Pąchalska i in., 2020). W modelu Labana/Bartenieff połączenie centrum–peryferia jest odzwierciedleniem potencjału działania. Ten wzorec ruchowy nawiązuje do wczesno-dziecięcych doświadczeń, kiedy dziecko wykonując ruchy od siebie i do siebie, zaczyna kontaktować się ze światem zewnętrznym. Eksploracja wzorca umożliwia poszerzenie kinestetycznej percepcji ciała w przestrzeni. Dorosły człowiek manifestuje w nim relacje Ja–świat.

Trzecim opisanym przez Labana i Bartenieff wzorcem ruchowym jest połączenie głowa–ogon. Kręgosłup człowieka stanowi zasadniczą oś ciała zakończoną z jednej strony głową, z drugiej kością ogonową. Głowa stanowi ośrodek odbierania bodźców sensorycznych z uwagi na zlokalizowany w niej mózg. Wzdłuż kręgosłupa przebiega rdzeń kręgowy, który przekazuje informacje z mózgu do reszty ciała i z powrotem (ścieżka somatosensoryczna). W rozwoju człowieka wzorec głowa–ogon eksplorowany jest najintensywniej, gdy niemowlę znajduje się w fazie pełzania, przewracania się z brzucha na plecy i odwrotnie. Gdy dziecko przechodzi do fazy raczkowania, zwiększa się zakres jego ruchu, zatem gdy chce się „obejrzeć lub zmienić kierunek ruchu, zwiększa ruchliwość części ogonowej kręgosłupa, naprzemiennie siadając i wstając. W tej fazie najlepiej widać u dziecka świadomość dwóch zakończeń głównej osi ciała” (Wojnicka 2011, s. 35). W modelu Labana/Bartenieff praktyka wzorca głowa–ogon wzmacnia świadomość kręgosłupa i struktury całego ciała. Eksploracja ruchu przez cały kręgosłup, inicjowanie ruchu od głowy lub kości ogonowej stwarza możliwość doświadczenia siebie, swojego rdzenia na głębszym poziomie. Pobudza obecność, zaangażowanie, dostęp do wewnętrznej energii. Elastyczne połączenie początku i końca kręgosłupa umożliwia płynny ruch w pozostałych stawach i zwiększa zakres ich działania. Wzorec ten wspiera elastyczność, adaptacyjność i związaną z tym kreatywność.

Połączenie góra–dół, które kształtuje się w trakcie osvajania się ciała z grawitacją, ma potencjał organizowania całego ciała, angażując naprzemiennie jego górne i dolne partie. W ten sposób umożliwia harmonijny, zintegrowany rozwój, jak również specyfikację górnej lub dolnej połowy ciała do wykonywania różnych zadań. Konieczność oderwania się od podłoża buduje siłę mięśni jednostki, a także przekłada się na wzmocnienie cech psychologicznych, takich jak tożsamość, ugruntowanie, stabilność emocjonalna. Umiejętność przemieszczania się według wzoru góra–dół to również działanie w celu zdobycia tego, co jest dostępne w przestrzeni (Wojnicka, 2011). Eksploracja tego wzorca umożliwia rozwój funkcji fizycznych w zakresie mięśni posturalnych, ogólnej mobilności, a w wymiarze psychicznym stanowi podłoże fizyczne dla treningu motywacji.

Połączenie połówek ciała to ruchowy wzorec rozwojowy, w którym jedna strona jest ustabilizowana (*stability*), a druga mobilna (*mobility*), przez co w tym samym czasie możliwa jest zróżnicowana aktywność funkcjonalna (np. w jednej ręce trzymam papier,

w drugiej nożyczki i mogę wykonywać dwa działania naraz). W teorii i praktyce ruchu doświadczanie ruchu tylko prawej lub tylko lewej strony umożliwia odnajdywanie porządku rzeczy (Wojnicka, 2011). *Half-body* to także rozwój układu mięśniowego, który wspiera balans ciała, a także rozwój mózgu polegający na integracji funkcji lewej i prawej półkuli. Praktykowanie wzorca homolateralnego eliminuje u człowieka psychiczne poczucie bycia „podzielonym, niecałym” (Wojnicka, 2011, s. 37). W efekcie ułatwia konsekwentne działanie jednostki. Praktyka połączenia połówek ciała wspomaga umiejętność ustalania priorytetów oraz przekazywania jasnych intencji w komunikacji społecznej.

Najbardziej zaawansowany jest naprzemienny wzorec (*cross-lateral*) rozwoju ruchowego – kontrlateralny, diagonalny, przekątny lub inaczej ukośny. Obejmuje on pełne zaangażowanie wszystkich głównych czterech stawów wraz ze spiralnym skrętem w kręgosłupie i może być połączony ze zmianą poziomów i lokomocji (Wahl, 2019). Zaawansowany typ ruchu kształtuje wielowymiarowość myślenia o relacjach z otoczeniem oraz zaangażowanie w działanie. Eksplorowanie tego wzorca ruchowego wykształca połączenia diagonalne między półkulami mózgowymi, przez co mogą one w zależności od sytuacji „przejmować prowadzenie”, łącząc zdolności symboliczne z analitycznymi, odczuwanie z konstruowaniem, ugruntowanie Ja z działaniem w świecie (Wahl, 2019). Umysł zintegrowany w ten sposób jest wielkim zasobem w obecnej rzeczywistości, w której dynamicznie rozwijają się ścieżki możliwości oraz wielopoziomowe współzależne relacje społeczne.

Zakończenie

Podsumowując dotychczasowe rozważania, można stwierdzić, że wśród głównych założeń modelu *Laban Bartenieff Movement System* krystalizują się następujące twierdzenia:

1. Ruch jest procesem zmiany – w zaangażowaniu ciała, w relacji ciała z przestrzenią, zmiany energii.
2. Ruch jest intencjonalny. Czasem jest to intencja świadoma i funkcjonalna, czasem reakcja na potrzeby. Ruch przenosi te znaczenia, które wyrażają nasze bieżące wewnętrzne stany, które umykają naszej świadomości.
3. Ruch wyraża chwilowe stany i utrwalone wzory bycia w swoim ciele i wchodzenia w kontakt ze światem.
4. Podstawowe elementy ruchu mogą być nazwane i badane.
5. Aby zrozumieć naturę ruchu, należy go odbierać wieloperspektywicznie (empatia kinestetyczna, fenomenologiczne podejście – identyfikowanie cech ruchu i jego elementów, rezonans – odczucia, emocje, myśli, obrazy, które pojawiają się w reakcji na ruch innych).

Model Labana/Bartenieff opiera się na przekonaniu, że ludzkie ciało i umysł stanowią nierozzerwalną jedność. Rozwijanie artykulacji ruchowej ma wymiar edukacyjny i terapeutyczny. Świadomość istnienia języka ruchu, jego rozumienie i umiejętność wypowiedziania się poprzez ruch otwierają nowe kanały komunikacji zarówno z wewnętrznym Ja, jak

i z innymi ludźmi. Podstawą takiego procesu jest uznanie, że ruch każdorazowo niesie znaczenia pozawerbalne, ujawniające się w organicznym działaniu. Założenia Labana i Bartenieff można zatem określić jako psychofizyczną/psychoruchową koncepcję rozwoju człowieka. Dziedzictwo pozostawione przez Labana i Bartenieff jest ogromne i ma dalekosiężne konsekwencje dla nauki, sztuki, medycyny – w szczególności dla edukacji, terapii, tańca, teatru, występów publicznych, wychowania fizycznego, fizjoterapii, ale też dla przemysłu, rolnictwa i innych obszarów funkcjonowania człowieka. Największym osiągnięciem dzieła Labana i Bartenieff kontynuowanego przez kolejne pokolenia jest ponadczasowość koncepcji, możliwość powszechnego jej zastosowania i wskazanie, że wszyscy możemy znaleźć przyjemność, odkrywać nowe możliwości, a nawet osiągnąć *katharsis* dzięki naszej zdolności poruszania się.

BIBLIOGRAFIA

- Bartenieff, I. (1977). *Notes from a course in correctives*. Dance Notation Bureau.
- Bradley, K.K. (2019). *Rudolf Laban*. Routledge.
- Goleman, D. (1997). *Inteligencja emocjonalna* (A. Jankowski, tłum.). Media Rodzina.
- Kielar-Turska, M. i Białecka-Pikul, M. (2000). Wczesne dzieciństwo. W: B. Harwas-Napierała i J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*. T. 2: *Charakterystyka okresów życia człowieka* (s. 47–82). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Laban, R. (1966). *Choreutics*. Macdonald and Evans.
- Meekums, B. (2002). *Dance movement therapy: A creative psychotherapeutic approach*. Sage Publications.
- Newlove, J. i Dalby, J. (2004). *Laban for all*. Nick Hern Books.
- Pąchalska, M., Kaczmarek, B.L.J. i Kropotov, J.D., (2020). *Neuropsychologia kliniczna. Od teorii do praktyki*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Pędzich, Z. i Wiśniewska, M. (2013). Psychoterapia tańcem i ruchem. Podstawowe założenia, czynniki leczące i zastosowania. W: Z. Pędzich (red.), *Psychoterapia tańcem i ruchem. Teoria i praktyka* (s. 13–48). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wahl, C. (2019). *Laban/Bartenieff movement studies: Contemporary applications*. Human Kinetics.
- Wojnicka, I. (2011). *Rudolf Laban i Analiza Ruchu*. Academia.edu. https://www.academia.edu/36711432/RUDOLF_LABAN_I_ANALIZA_RUCHU

Copyright and License



This article is published under the terms of the Creative Commons Attribution – NoDerivs (CC BY- ND 4.0) License
<http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>

Source of funding

Lack of funding sources.

Disclosure statement

No potential conflict of interest was reported by the author(s).
