

Beszámoló a „Laban Bartenieff Movement System” kurzusról

2026. február 19-21.

Készítette: Szivós Kata

Az Erasmus+ KA122 ADU pályázatnak köszönhetően utazásom első állomása Eindhoven volt február 18-án, ahonnan egy belvárosi séta után tovább utaztam Maastricht-be. A történelmi kisváros lenyűgöző látvánnyal fogadott, amit egy múzeum látogatás követett a Bonnefanten Museum-ban. Az utazás előtt már tanulmányoztam miről is fog szólni a kurzus, amit alább összefoglalok, hogy érthetőbb legyen a beszámoló tartalma olyanok számára is, akik nem jártasak a mozgásművészet világában és még nem találkoztak a Laban Bartenieff Movement System (LBMS) mozgáselméleti rendszerrel.

A Laban Bartenieff Movement System bemutatása

A Laban Bartenieff Movement System (LBMS) Rudolf von Laban (1879–1958) és Irmgard Bartenieff (1900–1981) által fejlesztett átfogó rendszer, amely az emberi mozgás mintázatait figyeli, írja le és érti meg. Négy alapvető komponenst ír le – Test (Body), Erőfeszítés (Effort), Forma (Shape) és Tér (Space) –, valamint ezek kölcsönhatásait, ezzel gazdag mozgásnyelvet biztosítva a hatékonyság optimalizálásához, készségek finomításához és kifejezőképesség növeléséhez. A rendszer elméleti keretet ad a mozgás megfigyeléséhez, elemzéséhez, dokumentálásához és integrálásához, alkalmazható táncművészetben, színjátszásban, táncterápiában, zenében, sportban, antropológiában és más területeken; erősíti a megfigyelési és koreográfiai készségeket, miközben improvizációt és tisztán mozgásról szóló nyelvet teremt.

Csütörtök, február 19.

A kurzus 9:30-kor kezdődött egy 30 perces köszöntővel és ráhangolódással, ahol bemutatkoztam és megismerkedtem a többiekkel. Ezután könnyed mozgásos feladatok következtek. 12:00–13:00 között az LBMS-t mint rendszert tárgyaltuk, hangsúlyozva a komponensek közötti összefüggéseket. Délután 14:00–15:45 között a tér bevezetését tapasztaltuk meg gyakorlati élményekkel a belső gömb (innersphere), kineszféra és külső gömb (outersphere) témakörben, majd 15:45–17:30 között a forma (shape) komponenssel foglalkoztunk, fókuszálva a test-tér viszonyára.

Péntek, február 20.

9:30–11:15 között a test Bartenieff Fundamentals (BF) elemeit fedeztük fel, különös tekintettel a súlyszerkezetre (weight support) és elmozdulásra (shift). 11:15–13:00 között az erő/dinamika (Effort) komponens bevezetések ismerkedtünk, beleértve az Effort Graph-ot, faktorokat és kvalitatív aspektusokat gyakorlati élményekkel. Délután 14:00–15:45 között a tér egy- és kétdimenziós aspektusait vizsgáltuk (1D, 2D térdimenziók, síkok, oktaéder, ikozaéder), majd 15:45–17:30 között a test BF ritmusait, kapcsolatait és ringató mozdulatait (rhythms, connections, rocking actions) gyakoroltuk.

Szombat, február 21.

A zárónap 9:30–11:00 között a BF magtámogatásával (core breath support) folytatódott és légzés gyakorlatokat végeztünk. 11:00–12:30 között a forma (shape) kvalitatív tulajdonságait és változásait (Shape Qualities, Modes of Shape Change) fedeztük fel. Ebéd után, 13:30–14:30 között a BF forgást segítő elméleteit (rotary support) gyakoroltuk. Végül 14:30–16:30 között a tér háromdimenziós aspektusába tudatosan mozogtunk és a kocka diagonáljait (3D Space, Diagonals in Cube) is értelmeztük mozgással. A képzés ön-és csoportos értékeléssel zárult. Ez után több résztvevővel folytatódott a szakmai diskurzus, akikkel lehetséges a jövőbeli kollaboráció.