

## L'EFFORT DI LABAN\*

### **BREVE STORIA DEL CONCETTO DI EFFORT**

---

Rudolf Laban (1879-1958) comincia a indagare i principi dell'eucinetica sin dagli anni Venti tracciandone una prima classificazione in *Choreographie*<sup>1</sup> e *Gymnastik und Tanz*<sup>2</sup>. Questi concetti trovano una più organica sistematizzazione in *Effort*<sup>3</sup>, scritto da Laban nel 1947 insieme al consulente industriale Frederick Charles Lawrence (1895-1892). La loro collaborazione ha inizio ufficialmente nel gennaio 1942, quando entrambi furono chiamati per supervisionare la produzione agricola degli Elmhirst, una facoltosissima famiglia inglese residente nel Devon che aveva preso sotto la sua protezione Laban, dopo che questi aveva lasciato la Germania nel 1938. Dopo aver lavorato per Dartington Hall, così si chiamava la proprietà dei suoi mecenati, per indagare su metodi di lavoro che alleggerivano dalla fatica le raccogliatrici di ciliege, sia Lawrence che Laban si trovano a fianco ancora nel 1943 nella Mars Company. Lawrence, precedentemente al loro incontro, aveva usato nelle sue ricerche metodi simili a quelli sperimentati da Frank Gilbreth e da sua moglie Lillian sui processi ergonomici del movimento lavorativo, ma era rimasto insoddisfatto di queste procedure che puntavano esclusivamente a valorizzare i fattori di tempo e velocità del movimento operaio, piuttosto che favorire l'apprezzamento e la consapevolezza del movimento. Grazie a questi studi entrambi cominciano a considerare, in aggiunta al fattore tempo, altri elementi che sono necessari per la manipolazione dei materiali e l'uso degli strumenti e cioè il flusso o il grado di controllo, la forza o i diversi gradi di pressione da esercitare sugli oggetti e il percorso rettilineo o flessibile che si richiede al movimento durante il lavoro. Grazie all'integrazione di una maggiore varietà di ritmi di effort i

---

\* Il saggio è stato pubblicato in origine con il titolo di "Principi di Rudolf Laban applicati all'analisi coreografica. Un'esperienza didattica", in F. Falcone (a cura di), *La danza tra il pubblico e il privato. Studi in memoria di Nadia Scafidi. Atti della Giornata di Studi AIRDanza, 2009*, Aracne, Roma 2013, pp. 151-174.

<sup>1</sup> Rudolf Laban, *Choreographie*, parte I, Eugen Diederichs, Jena 1926.

<sup>2</sup> Rudolf Laban, *Gymnastik und Tanz*, Gerhard Stalling Verlag, Oldenburg 1926.

<sup>3</sup> Rudolf Laban, Frederick Charles Lawrence, *Effort*, Macdonald & Evans, London 1947.

due studiosi trovano la chiave per aumentare l'efficienza lavorativa, rendendo soddisfacente il lavoro e diminuendo per quanto possibile la fatica. Laban e Lawrence dal 1941 al 1946 applicano le loro sperimentazioni a diversi operai inglesi, a partire dalle metodiche di incartamento manuale delle tavolette di cioccolato Mars sino alle operazioni di funzionamento delle gru e delle macchine di carico e scarico nel porto del canale di Manchester.

Se poi questo aspetto, che Laban definì come «ricerca del movimento industriale», sarà portato avanti principalmente da un allievo di Laban, Warren Lamb (1923-2014), che si occuperà più esattamente di profili manageriali, Laban con *Modern Educational Dance*, pubblicato nel 1948, e poi con *The Mastery of Movement*, ovvero la seconda edizione di *The Mastery of Movement on the Stage* (1950), pubblicata postuma nel 1960, applicherà le sue ricerche sull'effort in ambito creativo ed espressivo<sup>4</sup>. Come afferma Laban:

Il pensare-in-movimento [...], a differenza del pensare in parole, non serve a orientarsi nel mondo esterno, ma piuttosto perfeziona l'orientamento dell'uomo nel suo mondo interiore, dal quale sorgono continuamente impulsi che cercano uno sbocco nell'agire, nel recitare e nel danzare.<sup>5</sup>

Qualsiasi movimento umano implica dunque il coinvolgimento di quattro fattori motori – spazio, peso, tempo e flusso –, in combinazioni diverse e modi più o meno visibili e definiti. Secondo Laban, inoltre, l'enfasi particolare conferita a uno di questi quattro fattori di moto determina la caratteristica dominante del performer, servendo a definire un modello di effort o macrostruttura che costituisce la risultante di microstrutture caratteristiche di combinazione di effort stesso. Se accade di rado che una sola qualità possa manifestarsi isolatamente per dare senso a uno studio di un movimento o di una composizione coreografica, è necessario mettere sempre in relazione una serie di microstrutture di enfasi di effort o di combinazioni di effort con ciò che segue o precede l'evento di movimento. Laban ha cercato di comprendere i fattori di movimento che sono percepiti dall'osservatore e che trasmettono un contenuto espressivo indipendentemente dal gesto specifico eseguito.

Procederò successivamente con l'analisi di enfasi di movimento relative ai singoli fattori di moto. È riscontrabile la predilezione che hanno diversi performer per alcuni particolari fattori di moto, mentre per altri mostrano indifferenza. Questo serve a individuare lo stile o la caratteristica dominante del performer. È ovvio che infinite sono le gamme espressive tra le due polarità estreme che, procedendo dallo stadio indefinito a quello definito, possono visualizzare i passaggi da attività non pratiche a quelle pratiche.

---

<sup>4</sup> Rudolf Laban, *The Mastery of Movement on the Stage*, London, Macdonald & Evans, 1950 e Rudolf Laban, *The Mastery of Movement*, 2<sup>o</sup> ed. riveduta e ampliata da L. Ullmann, Macdonald & Evans, London 1960.

<sup>5</sup> Rudolf Laban, *L'arte del movimento*, E. Casini Ropa e S. Salvagno (a cura di), Ephemeria, Macerata 1999, p. 21.

L'indagine ha a che fare con procedimenti che valutano la qualità del movimento, piuttosto che con i suoi aspetti misurabili, evidenziando quella che Bartenieff (1890-1981) definisce come il «colore dell'espressività»<sup>6</sup>.

Dopo l'analisi di un singolo fattore passerò agli «stati», o combinazioni di due diverse qualità, che sono visibili particolarmente nelle transizioni da un movimento a un altro e poi alle combinazioni di tre qualità di movimento, o «motivazioni», in cui il dato espressivo e funzionale è più intenso. Lascero fuori da questo studio la combinazione di quattro elementi di effort in quanto presente in situazioni di funzionalità e di espressione estreme.

Per ciò che riguarda il legame di Laban tra i fattori di moto, spazio, peso tempo e flusso con la partecipazione interiore della persona che si muove in termini di attenzione, intenzione, decisione e adattamento o progressione è implicito il riferimento alle quattro funzioni mentali percepite da Carl Gustav Jung nel suo *Psicologia dell'inconscio* (1912), ovvero le funzioni del pensare, percepire, intuire e sentire. John Hodgson nel suo *Mastering Movement The Life and Work of Rudolf Laban*<sup>7</sup> sostiene che i concetti junghiani sono stati tacitamente assorbiti da Laban alla fine degli anni Quaranta senza che i due abbiano mai avuto uno scambio diretto. Hodgson ha intervistato Irene Champernowne, che assieme al marito ha diretto il Withymead Centre, un istituto basato sull'approccio junghiano alla psicanalisi. Per questo centro alla fine degli anni Quaranta Laban viene invitato a tenere dei corsi di terapia del movimento, ma a causa della sua salute malferma alla fine delega i suoi collaboratori a insegnarvi in sua vece. In quell'occasione sembra possibile che Champernowne abbia potuto parlare con Laban delle funzioni della coscienza di Jung. Hodgson poi menziona un manoscritto incompleto compilato da William Carpenter, un paziente del Withymead Centre che collaborò con Laban sino alla sua morte avvenuta nel 1954<sup>8</sup>. Tuttavia la relazione tra gli stati interiori e i fattori di moto sono evidenziati sin dalla seconda edizione di *The Mastery of Movement on the Stage*, pubblicata postuma con il titolo di *The Mastery of Movement*, a cura dell'assistente e compagna di Laban Lisa Ullmann. Molti di questi aspetti sono stati ampliati successivamente dai collaboratori di Laban, Marion North e Warren Lamb<sup>9</sup>.

<sup>6</sup> Irmgard Bartenieff, in collaborazione con Dori Lewis, *Body Movement. Coping with the Environment*, Routledge, London 2002, p. 53.

<sup>7</sup> John Hodgson, *Mastering Movement. The Life and Work of Rudolf Laban*, Routledge, London 2001, pp. 72-78.

<sup>8</sup> Ibidem, pp. 156-163.

<sup>9</sup> Marion North, *Personal, Assesment Through Movement*, Macdonald & Evans, London 1972, pp. 231-243 e per ciò che riguarda Lamb cfr. C-L. Moore, *Movement and Making Decisions: The Body-Mind Connection in the Workplace*, Dance and Movement Press/Rosen Publishing Group, New York 2005.

## UN FATTORE DI MOTO: LO SPAZIO

L'enfasi nel fattore di moto dello *spazio* è associabile alla facoltà cognitiva del *pensare*. La partecipazione interiore collegata a questo fattore di moto è relativa alla fase dell'*attenzione* che si manifesta con una qualità multi-focale generale e allargata o con una focalizzazione specifica e ristretta. Le sue polarità di *indiretto* e *diretto* sottendono ai due atteggiamenti di *accettazione* o *resistenza* alla tridimensionalità o plasticità dello spazio.

La caratteristica principale di questo fattore di moto è nel *dove* orientarsi e organizzarsi nello spazio (qual è il mio approccio allo spazio?). Il danzatore conferisce *nitidezza* all'azione sia nell'allineamento dei propri segmenti articolari sia nel rapporto con l'orientamento direzionale e con l'ambiente.

Va tenuto conto della distinzione delle componenti quantitative, misurabili dello spazio e cioè della forma e della dimensione. Nella polarità dell'*indiretto* possono trovare luogo movimenti tridimensionali, plastici e in quella del *diretto* i lineari o unidimensionali.

Per sollecitare gli studenti a concentrarsi sul fattore di moto dello spazio ho suggerito loro di esercitarsi sulle combinazioni di movimenti curvi, rotondi e a spirale (spazio indiretto) e in linea retta (spazio diretto).

Le osservazioni riportate nella tabella riguardano sia gli atteggiamenti interiori sia le azioni:

<i>Flessibile</i>	<i>Diretto</i>
Abbraccia con lo sguardo il paesaggio dall'alto della montagna	Punta con il cannocchiale la vetta della montagna
Ha una visione d'insieme delle cose	È concentrato solo su quell'argomento
È attento a non urtare i numerosi oggetti disseminati nello spazio	Si allunga a terra distendendo tutte le articolazioni
Sa esplorare lo spazio con tutto il proprio corpo simultaneamente	Mantiene sempre la stessa direzione

### Laboratorio

Viene creata estemporaneamente una istallazione formata da sedie issate una sull'altra, in equilibrio precario. Gli studenti a turno interagiscono con la struttura concentrando la loro improvvisazione esclusivamente sul fattore spazio. Gli altri studenti annotano le loro osservazioni su un quaderno.

Tra tutte abbiamo scelto le note di Clelia B. sull'improvvisazione di Valentina V.:

Valentina accetta la tridimensionalità nel movimento, con una resistenza alla tridimensionalità nello sguardo che è, per contrasto, mono-focale. Utilizza nei movimenti della parte centrale del corpo uno spazio prevalentemente

flessibile, mentre con gli arti inferiori opta per movimenti lineari in successione. Nella sua improvvisazione tiene conto di tutto lo spazio interno ed esterno della struttura.

### **UN FATTORE DI MOTO: IL PESO**

L'enfasi nel fattore di moto del *peso* è associabile alla facoltà cognitiva del *percepire*.

La partecipazione interiore collegata a questo fattore di moto è relativa alla fase dell'*intenzione* che si manifesta con una qualità di tocco sensibile e delicato o solido e fermo. Le sue polarità di *leggero* e *forte* sottendono ai due atteggiamenti di *accettazione* o *resistenza* alla gravità del peso.

La caratteristica principale di questo fattore di moto è focalizzata su *cosa* utilizzare, attraverso le diverse gradazioni di peso dal leggero al forte («in cosa consiste il mio impatto?»). Il danzatore conferisce una *misura* ai movimenti esprimendo un'azione o un pensiero con disinvoltura o con determinazione.

Va tenuto conto degli aspetti misurabili e quantitativi del peso come il debole/leggero o il forte, a seconda cioè di quanta energia sia necessaria dispiegare o del minore o maggiore impegno muscolare. Nella polarità del *leggero* possono trovare luogo movimenti che utilizzano una minore spinta alla gravità e in quella del *forte* una maggiore resistenza alla gravità.

Per sollecitare gli studenti a migliorare nelle proprie performances il fattore peso ho suggerito loro di esercitarsi sulle combinazioni di movimenti che si svolgono sulle transizioni periferiche, impegnando la parte superiore del corpo come braccia o torace per il peso leggero; su combinazioni di movimento che si svolgono su transizioni centrali, impegnando il centro del corpo come bacino o zona pelvica per il peso forte.

Le osservazioni riportate nella tabella riguardano sia gli atteggiamenti interiori sia le azioni:

<i>Leggero</i>	<i>Forte</i>
Si sente leggero come una piuma	Si sente a terra
Non sostiene le sue tesi	Insiste sempre sullo stesso punto
Tiene in mano delicatamente un foulard	Si afferra al mio braccio
Esegue un morbido port de bras	Esegue successioni di affondi sulle ginocchia

## Laboratorio

Viene creata estemporaneamente una installazione composta di scatole di cartone, alcune pesanti, altre leggere issate in modo casuale una sull'altra, in equilibrio stabile. Gli studenti a turno interagiscono con la struttura concentrando la loro improvvisazione esclusivamente sul fattore peso. Gli altri studenti annotano le loro osservazioni su un quaderno.

Tra tutte abbiamo scelto le note di Martina T. sull'improvvisazione di Benedetta M.:

Benedetta avvia l'improvvisazione sdraiata supina a terra. Nella prima parte osservo una forte intenzione di spostare una delle scatole con i piedi passando attraverso tutte le gradazioni del peso, dal più lieve al più forte. L'alternanza di passaggi da lieve a forte crea nella sua performance un accento ritmico, che sposta l'oggetto della sua ricerca su un altro fattore di moto, il tempo. Poi si concentra sul gesto del sostenere una grande scatola sul ventre che solleva gradatamente, rimanendo con il peso appoggiato sui piedi e sulle mani, alternando in questa posizione movimenti di accettazione del peso a movimenti di resistenza. Noto che è visibile anche l'elemento flusso, evidente nel controllo esercitato da Benedetta nel mantenere in equilibrio la scatola sul ventre. Dà inoltre molta evidenza alla forza impressa nell'appoggio delle mani a terra.

## UN FATTORE DI MOTO: IL TEMPO

---

L'enfasi nel fattore *tempo* è associabile alla facoltà cognitiva dell'*intuire*. La partecipazione interiore collegata a questo fattore di moto è relativa alla fase della *decisione* che si manifesta con un'azione che perdura nel tempo o viene presa improvvisamente.

Le sue polarità di *sostenuto* e *improvviso* sottendono ai due atteggiamenti di *accettazione* o *resistenza* alla durata del tempo.

La caratteristica principale di questo fattore di moto è focalizzata sul *quando* intervenire, se in un intervallo di tempo più lungo o più breve («quando devo completare l'azione?»). Il danzatore sceglie di manifestare un'azione o un pensiero con calma o con tempestività.

Va tenuto conto degli aspetti misurabili e quantitativi del tempo in contrasto con il tempo cronometrico che va dal lento al veloce. Nella polarità del *sostenuto* possono trovare luogo movimenti dalla qualità calma e prolungata nel tempo e in quella dell'*improvviso* quelli con una qualità eccitata e immediata.

Per dare risalto nelle performances degli studenti al fattore tempo ho suggerito di eseguire movimenti ampi ed espansi per il sostenuto e movimenti piccoli o gesti isolati per l'improvviso.

Le osservazioni riportate nella tabella riguardano sia gli atteggiamenti interiori sia le azioni:

<i>Sostenuto</i>	<i>Improvviso</i>
Prende tutto il tempo che vuole Scioglie lentamente i suoi capelli Esegue un relevé lent in avanti Sdraiata a terra passa gradatamente a percepire tutti gli elementi del suo corpo	Adesso è il momento di intervenire Estrae fulmineamente un sasso dalla tasca e lo scaglia con foga Esegue una serie di petits battements sur le cou-de-pied Improvvisamente comincia a girare su se stesso

### **Laboratorio**

Gli studenti si dividono in due gruppi per lavorare sul fattore tempo. Gli altri studenti annotano le loro osservazioni su un quaderno.

Tra tutte abbiamo scelto le note di Alessandro S. sull'improvvisazione di Ester P.:

Ester inizia la sua improvvisazione con estrema calma. Sembra aspettare il momento opportuno per dare avvio al movimento. Ripetendo poi sempre la stessa sequenza, comincia ad accelerare l'esecuzione sino a frammentare il movimento in moduli staccati e veloci. In quest'ultima parte della sequenza sono evidenti anche elementi di peso, in particolare per ciò che riguarda il movimento improvviso che acquisisce una qualità secca e scattante.

### **UN FATTORE DI MOTO: IL FLUSSO**

L'enfasi nel fattore *flusso* è associabile alla facoltà cognitiva del *sentire*. La partecipazione interiore collegata a questo fattore di moto è relativa alla fase della *progressione* che, in relazione con l'azione del movimento, fa sì che questo possa fluire liberamente o essere vincolato.

Le sue polarità di *libero* e *controllato* sottendono ai due atteggiamenti di *accettazione* o *resistenza* al flusso di movimento.

La caratteristica principale di questo fattore di moto è focalizzata sul *come* far fluire il movimento, se in modo fluente o vincolato («come devo lasciar andare?»). Il danzatore conferisce al movimento un carattere disinvolto ed estroverso o preciso e controllato.

Va tenuto conto degli aspetti misurabili e quantitativi del flusso e cioè del fatto che si possa manifestare una tendenza alla continuità o alla fermata del movi-

mento. Nella polarità del flusso *libero* possono trovare luogo movimenti connotati da una progressione esuberante e disinibita; in quella del *controllato* movimenti sui quali si esercita sempre un'attenta verifica.

Per dare risalto nelle performances degli studenti al fattore flusso ho suggerito agli studenti di effettuare corse, giri, oscillazioni e movimenti che dal centro partono verso la periferia, per il flusso libero; movimenti di equilibrio su piccole superfici o movimenti che partono dalle estremità degli arti per arrivare al centro, per il flusso controllato.

Le osservazioni riportate nella tabella riguardano sia gli atteggiamenti interiori sia le azioni:

<i>Libero</i>	<i>Controllato</i>
Sente di poter esprimere tutta se stessa Corre all'impazzata Gira come una trottola Rotola giù da una collina di erba	Si sente impacciata Sta verificando il suo movimento Nel port de bras dalla posizione di preparazione alla I le dita delle mani devono passare esattamente lungo l'asse centrale del corpo Solleva il braccio allungato in arabesque portandolo precisamente davanti al suo naso

### **Laboratorio**

Gli studenti si dividono in due gruppi lavorando sul fattore flusso. Gli altri studenti annotano le loro osservazioni su un quaderno.

Tra tutte abbiamo scelto le note di Sergio D. sull'improvvisazione di Stefania P.:

Stefania comincia a girare vorticosamente su se stessa. Sembra in preda a una frenesia inarrestabile. Poi si ferma bruscamente riprendendo il controllo del suo movimento. Partendo dal centro del corpo allunga la mano destra obliquamente in avanti, quasi a voler coprire il proprio viso. Questo gesto, che denota insicurezza e timore, sembra frenare il suo entusiasmo.

### **COMBINAZIONE DI DUE FATTORI DI MOTO: GLI STATI**

I movimenti acquistano nuove qualità grazie alla combinazione di due fattori di moto osservabili nelle transizioni tra due azioni. Vi sono secondo Laban sei combinazioni di effort incompleto che sono la variazione espressiva di stati interiori. La combinazione di spazio e tempo crea uno stato "vigile", o di allerta, mentre l'opposta combinazione di peso e flusso genera uno stato "sognante", o di inconsapevolezza.

La combinazione di spazio e flusso genera uno stato “remoto”, o astratto, mentre l'opposta combinazione di peso e tempo genera lo stato “vicino”, o ritmico. La combinazione di spazio e peso produce uno stato “stabile”, o atteggiamento tenace, mentre l'opposta combinazione di tempo e flusso, crea un atteggiamento “mobile” o adattabile.

### 1) Stato “vigile”

Per ciò che riguarda lo stato “vigile”, ovvero la combinazione di spazio e tempo nelle sue quattro variabili, rivela un carattere tipico della persona pratica, con un atteggiamento in cui predomina uno stato di allerta e di consapevolezza.

*Spazio e tempo: stato “vigile”*

Polarità di spazio e tempo	Atteggiamento mentale	Atteggiamento corporeo
Diretto/improvviso	Localizzazione breve	Proiezioni rapide in fuori
Diretto/sostenuto	Localizzazione prolungata	Percorsi lineari lenti
Indiretto/improvviso	Adattarsi immediato alle situazioni	Volteggiare
Indiretto/sostenuto	Considerare da più punti di vista	Girare o avvatarsi lentamente

Per esercitare lo studente a riconoscere questo stato nelle transizioni di azioni ho preso in esame alcune sequenze tratte da *Amelia* di Édouard Lock e da *Biped* di Merce Cunningham.

### 2) Stato “sognante”

Per ciò che riguarda lo stato “sognante”, ovvero la combinazione di peso e flusso nelle sue quattro variabili, rivela un carattere e un atteggiamento di qualità sognante e creativa o dubbiosa e raffrenata.

*Peso e flusso: stato “sognante”*

Polarità di peso e tempo	Atteggiamento mentale	Atteggiamento corporeo
Forte/controllato	Forzata limitazione	Strisciare proni a terra evitando i corpi degli altri danzatori sdraiati a terra
Leggero/controllato	Leggera apprensione	Salire sulla mezza punta equilibrandosi
Forte/libero	Forte emissione	Oscillare
Leggero/libero	Fragile disinvoltura	Sospendere

Per esercitare lo studente a riconoscere questo stato nelle transizioni di azioni ho preso in esame alcune sequenze tratte da *Körper* di Sasha Waltz, in particolare nei duetti ove era utilizzata per lo più il Contact Improvisation.

### **3) Stato “remoto”**

Per ciò che riguarda lo stato “remoto”, ovvero la combinazione di spazio e flusso nelle sue quattro variabili, rivela un carattere e un atteggiamento distaccato dalle cose pratiche.

*Spazio e flusso: stato “remoto”*

Polarità di spazio e flusso	Atteggiamento mentale	Atteggiamento corporeo
Diretto/controllato	Borbottare in modo coatto	Delineare una forma rigorosamente lineare
Diretto/libero	Emettere	Lanciare lontano un oggetto in una delle direzioni
Indiretto/controllato	Indagare con attenzione	Sagomarsi in una forma rigorosamente plastica
Indiretto/libero	Profondere	Girare in fuori

Per esercitare lo studente a riconoscere questo stato nelle transizioni di azioni ho preso in esame alcune sequenze tratte da *La Sylphide* di Bournonville, in particolare per ciò che attiene al II atto e *Rain* di Anne Teresa de Keersmaeker.

### **4) Stato “vicino”**

Per ciò che riguarda lo stato “vicino”, ovvero la combinazione di peso e tempo nelle sue quattro variabili, rivela un carattere e un atteggiamento radicato in cose pratiche e terrene che si associano a una esperienza ritmica.

*Peso e tempo: stato “vicino”*

Polarità di peso e tempo	Atteggiamento mentale	Atteggiamento corporeo
Forte/Improvviso	Affermazione determinata	Battere un pugno sul tavolo
Leggero/Improvviso	Annuire delicatamente	Toccare
Forte/sostenuto	Forza di resistenza	Trascinare
Leggero/sostenuto	Perdurante sottigliezza	Scivolare

Per esercitare lo studente a riconoscere questo stato nelle transizioni di azioni ho preso in esame alcune sequenze degli Stomp e da *Sabores* di Sara Baras.

### 5) Stato “stabile”

Per ciò che riguarda lo stato “stabile”, ovvero la combinazione di spazio e peso nelle sue quattro variabili, rivela un carattere e un atteggiamento ben delineati con una propensione alle azioni stabili.

*Spazio e peso: stato “stabile”*

Polarità di spazio e peso	Atteggiamento mentale	Atteggiamento corporeo
Diretto/Forte	Focalizzazione ferma	Dirigersi con determinazione verso un punto
Diretto/Leggero	Focalizzazione leggera	Tracciare linee sottili
Indiretto/Forte	Esaminare con insistenza	Avvitare con forza
Indiretto/Leggero	Esaminare delicatamente tutto intorno	Avvolgersi delicatamente

Per esercitare lo studente a riconoscere questo stato nelle transizioni di azioni ho preso in esame alcune sequenze del Tango argentino

### 6) Stato “mobile”

Per ciò che riguarda lo stato “mobile”, ovvero la combinazione di tempo e flusso nelle sue quattro variabili, rivela un carattere volubile e instabile con una tendenza verso atteggiamenti e attività frenetiche e agitate.

*Tempo e flusso: stato “mobile”*

Polarità di tempo e flusso	Atteggiamento mentale	Atteggiamento corporeo
Improvviso/Controllato	Sussultare	Scattare
Sostenuto/controllato	Controllo sostenuto	Pedinare/spiare
Improvviso/Libero	Sorprendersi in modo piacevole	Gesti ripetuti e ondulati
Sostenuto/libero	Indugiare con disinvoltura	Procedere con calma

Per esercitare lo studente a riconoscere nelle transizioni di azioni questo stato ho preso in esame alcune sequenze tratte da *Falling Angels* di Jiří Kylián e dalla *Sagra della primavera* di Pina Bausch

Seguono qui alcuni esempi tratti dalle riflessioni e improvvisazioni degli studenti sugli stati. Come si può osservare la scelta è caduta perlopiù su esempi tratti dallo stato “sognante”.

Alessandro I. Spazio e tempo: stato “vigile” (indiretto/improvviso)	Al lancio improvviso di un oggetto del compagno reagire evitando di venire colpiti
Ester P. Spazio e tempo: stato “vigile” (diretto/improvviso)	Lanciare rapidi di sguardi
Sergio D. Peso e flusso: stato “sognante” (forte/libero)	Oscillare il braccio prima del lancio di un giavellotto
Valentina V. Peso e flusso: stato “sognante” (leggero/ controllato)	Prepararsi ad entrare sotto una doccia fredda
Irene L. Peso e flusso: stato “sognante” (leggero/libero)	Librarsi come una farfalla
Clelia B. Peso e flusso: stato “sognante” (forte/controllato)	Suonare a lungo il clacson di un’automobile
Ester P. Peso e flusso: stato “sognante” (forte/libero)	Starnutire
Benedetta M. Peso e flusso: stato “sognante” (forte/controllato)	Pedalarci in salita
Benedetta M. Peso e flusso: stato “sognante” (leggero/controllato)	Soffiare su un foglio di carta velina
Alessandro S. Peso e flusso: stato “sognante” (leggero/controllato)	Equilibrarsi su una corda
Bianca M. Spazio e flusso: stato “remoto” (diretto/controllato)	Portare le due braccia in avanti lungo un percorso parallelo
Sergio D. Spazio e flusso: stato “remoto” (indiretto/controllato)	Ruotare il torace con cautela, a causa di un fastidioso mal di schiena
Bianca M. Peso e flusso: stato “vicino” (forte/sostenuto)	Trascinare un sacco pesante
Valentina V. Peso e tempo: stato “vicino” (leggero/improvviso)	Un leggero sfiorarsi delle mani
Martina T. spazio e peso: stato “stabile” (diretto /forte)	Puntare in avanti verso un luogo preciso con ferma determinazione
Stefania P.: Spazio e peso: stato stabile (indiretto/forte)	Avvitare un tappo in una bottiglia
Irene L.: Tempo e flusso: stato mobile (sostenuto/controllato)	Inseguire una persona furtivamente
Santina L.: Tempo e flusso: stato mobile (improvviso/controllato)	Alzarsi con uno scatto da seduti

**COMBINAZIONI DI TRE FATTORI DI MOTO****Motivazione all'azione**

Dalla combinazione di tre fattori motori l'espressione di movimento acquista una qualità più intensa e motivata.

Laban parte dalla "motivazione all'azione" in cui si combinano i fattori di moto spazio, tempo e peso, mentre il flusso rimane latente. Questa cellula costituisce la base per l'individuazione delle otto azioni di movimento: colpire, fluttuare; torcere, picchiettare; scivolare, frustare; premere, scrollare. Queste sono le azioni che egli ebbe modo di studiare negli anni Quaranta in campo industriale<sup>10</sup>.

EFFORT DI BASE	Azione mentale	Azione di movimento
Colpire (Diretto/forte/improvviso)	Forte intenzione	Battement frappé
Fluttuare (Indiretto/leggero/sostenuto)	Esitazione	Librare le braccia sopra al capo
Premere (Diretto/forte/sostenuto)	Persistente ostinazione	Premere una puntina da disegno sul muro
Scrollare (Indiretto/leggero/improvviso)	Passare rapidamente da un concetto all'altro	Togliere la polvere da un vestito con le dita
Scivolare (diretto/leggero/sostenuto)	Perseguire con leggerezza	Glissade
Frustare (Indiretto/forte/improvviso)	Esprimersi con una forza non indirizzata	Fouetté
Picchiettare (Diretto/leggero/improvviso)	Focalizzazione leggera	Tamburellare le dita
Torcere (indiretto/pesante/sostenuto)	Indagare approfonditamente	Strizzare un asciugamano

<sup>10</sup> Come si può osservare ho inserito le azioni in coppie di opposti. Generalmente la transizione da un estremo all'altro non è immediata anche perché, come si osserva ad esempio nel caso del passaggio tra il colpire e il fluttuare, il colpire è la somma di tutti gli elementi che implicano l'idea del lottare contro e il fluttuare è quella che riunisce gli elementi dell'indulgere.

## Laboratorio

Gli studenti si dividono in due gruppi lavorando sulla motivazione d'azione. Tutte le otto azioni devono essere lavorate in successioni di frasi che conferiscono un senso compiuto “da sequenza lavorativa” all'improvvisazione. Gli altri studenti annotano le loro osservazioni su un quaderno.

Tra tutte abbiamo scelto le note di Benedetta M. sull'improvvisazione di Stefania P.:

Partendo dalla stazione eretta Stefania comincia a *torcersi* su stessa sino a sedersi a terra mentre esegue con la testa un leggero *picchiettare* che colora l'improvvisazione di un effetto straniante. Poi, scioltasi improvvisamente da questa posizione ritorta con una serie di *frustate* delle braccia, facendo *scivolare* un braccio di lato al corpo si sdraia a terra su di un fianco. *Premendo* su un avambraccio si rimette seduta e comincia a *fluttuare* con le braccia in aria per poi *colpire* con un pugno in avanti un immaginario aggressore che scaccia poi con uno *scrollare* delle mani.

## Motivazione di passione

La motivazione di “passione” è così chiamata metaforicamente per caratterizzare il fatto che, venendo a mancare lo spazio, con la sua tendenza alla forma e all'orientamento (pensare), prende il sopravvento il flusso che «ancora gli stati di Peso/tempo [...] a sensazioni forti, appassionate o teneramente delicate»<sup>11</sup>. Come afferma Maletic ciò accade in momenti in cui si manifestano improvvise emozioni. Secondo la studiosa slava ciò è riscontrabile con una certa frequenza nelle danze tribali e nel Flamenco<sup>12</sup>. Nella motivazione di “passione” il flusso, nelle sue polarità di libero e controllato, si associa al peso e al tempo nelle loro rispettive polarità di forte e leggero e di sostenuto e improvviso generando otto combinazioni di azioni di effort.

## Laboratorio

Gli studenti si sono divisi in due gruppi lavorando sulla motivazione di passione. A turno hanno annotato le loro osservazioni su un quaderno.

Tra tutte abbiamo scelto le osservazioni di Alessandro S. sull'improvvisazione di Clelia B.:

Clelia mostrava uno stato di grande agitazione alzandosi dalla sedia improvvisamente, e altrettanto in fretta accasciandovisi. Per poco non rischiava di cadere dalla sedia che oscillava paurosamente sotto il suo peso instabile. Non riusciva a stare ferma come in preda a uno stato convulsivo: un po' tamburellava le dita sulle ginocchia, un po' accavallava le gambe agitandole, un po' si grattava la testa e si toccava nervosamente il mento.

---

<sup>11</sup> Irmgard Bartenieff, *op. cit.*, p. 61.

<sup>12</sup> Vera Maletic, *Dance Dynamics Effort Phrasing*, Gradeanotes, Columbus (OH) 2005, pp. 46-47.

### **La motivazione di visione**

Il peso è sostituito dal flusso per cui l'aspetto legato al forte e al debole della percezione sensoriale viene assorbita da un flusso controllato o libero, dallo stato di allerta dello spazio e dalla precisione nello scegliere se muoversi nella immediatezza o con ritardo. È chiaro che un'assenza di peso corporeo non può mai verificarsi del tutto, ma in questa combinazione il peso è minimamente percepibile. La sequenza acquista una sorta di immaterialità e di distacco, come se si appartenesse a una situazione sognata o comunque percepita come irreali.

### **Laboratorio**

Gli studenti si dividono in due gruppi lavorando sulla motivazione di visione. A turno hanno annotato le loro osservazioni su un quaderno.

Tra tutte ho scelto le osservazioni di Irene L. sull'improvvisazione di Martina T.:

Martina ha manifestato un notevole controllo e uno stato di allerta mentre eseguiva un passaggio in arabesque facendo attenzione a dirigere le braccia e le gambe lungo le dimensioni opposte avanti-dietro, secondo un disegno nello spazio esattamente delineato. Il suo tempo era sostenuto e si muoveva non tenendo conto della massa muscolare. Sicché la sua sostanza di movimento sembrava immateriale.

### **La motivazione d'incantesimo**

Il tempo «con il suo senso di urgenza e di ritardo nella decisione di perdere la stabilità»<sup>13</sup> è sostituito dal flusso controllato o libero, dallo spazio diretto o indiretto e dal peso forte o debole. La qualità del movimento risulta disancorata dal tempo con una sostanza ipnotica e irreali. La suggestione offerta da certe forme della danza Butō, ma anche da certe sequenze tratte da *Café Müller* di Pina Bausch sono tipiche di questa combinazione di effort.

### **Laboratorio**

Gli studenti si dividono in due gruppi lavorando sulla motivazione di incantesimo. A turno annotano le loro osservazioni su un quaderno.

Tra tutte ho scelto le osservazioni di Martina T. sull'improvvisazione di Alessandro I.:

Alessandro ha lo sguardo fisso e muove pochi passi in avanti con un senso di timore di dover fuoriuscire da una traccia segnata a terra che sta imponendosi di seguire. Si avverte il peso di una tensione indicibile nel suo muoversi, o forse nel suo non muoversi. La sua mancanza di decisione nell'intraprendere un incedere più aderente alla realtà lascia nell'aria un senso di attesa, un silenzio che toglie il fiato a me e ai miei compagni. Non ha fretta di muoversi, non si sa quando quella sua improvvisazione andrà a finire. È riuscito a dare una grande intensità senza tempo alla sua sequenza.

---

<sup>13</sup> Irmgard Bartenieff, *op. cit.*, p. 61.

## **CONCLUSIONI**

---

Lo studio dell'effort applicato all'analisi del movimento e della coreografia è una metodologia di indagine estremamente efficace che si è rivelata utilissima per il mio insegnamento di Teoria della danza ai corsi triennali e specialistici di contemporaneo presso l'Accademia Nazionale di Danza.

Ritengo inoltre che l'applicazione di tale metodologia sugli "stati" – o combinazioni di due elementi di effort – e sulle "motivazioni" – o combinazioni di tre elementi di effort – dia la possibilità allo studente non solo di individuare e/o riconoscere le proprie modalità di movimento ma di ampliare le proprie possibilità creative verso "altri" scenari di movimento. Queste procedure rivelano tutta la loro efficacia nell'analisi teorico-pratica di brani coreografici, classici e contemporanei, restituendo senso al corpo e al suo pensiero in movimento.