

**APPROFONDIMENTO: CHE RAPPORTO PUÒ AVERE LA POSIZIONE DEL CORPO NELLO SPAZIO CON LE DINAMICHE FONDAMENTALI?**

Q Prova a seguire ora attraverso questi esercizi le relazioni che Laban ha indagato tra spazio e dinamica, considerando che questo argomento sarà oggetto di attenzione del capitolo quinto.

1) Prova a salire verso l'alto e poi scendi verso il basso lungo una linea verticale. Fallo se vuoi tirando su entrambe le braccia o un braccio solo. Come aumenta o diminuisce il grado di intensità della tua forza? Normalmente la potenza fisica è correlata alla tendenza ad andare verso il basso e dunque la tua **forza** diminuisce man mano che sali verso l'alto.

2) Ora, partendo con entrambe le braccia aperte di lato, avvicina la mano destra sfiorando il petto a destra e poi, continuando il percorso, cerca di raggiungere un punto sempre più lontano di lato a sinistra. Prova a fare lo stesso movimento con il braccio sinistro. Ripeti questo movimento con entrambe le braccia che si incrociano davanti al petto, cercando di raggiungere con ciascun braccio un punto più lontano possibile nel lato opposto in cui è posta l'articolazione scapolo-omerale (Fig. 1 e Fig. 2). Questo movimento lo percepirai in modo certamente costrittivo. La sensazione è come quella di indossare una



Fig. 1 – Qui, come nella Fig. 2, puoi osservare un movimento limitato dei gesti delle braccia in evidente contrasto con il tilt effettuato con una grande elevazione della gamba libera.



Fig. 2 – R. Laban e la dimostrazione di un movimento incrociato delle braccia davanti al petto che provoca una sensazione di ristrettezza del movimento degli arti nello spazio.

camicia di forza. Ora apri entrambe le braccia di lato e distendile lontano. Avverterai un senso di liberazione e una piacevole sensazione data dal fatto che le braccia possono espandersi di lato (Fig. 3).

3) Quale reazione avresti se improvvisamente ti si parasse davanti una persona sconosciuta, mentre sei assorto in altri pensieri? Per lo spavento arretreresti bruscamente indietro. Dunque, i movimenti rapidi e improvvisi (in termini di **tempo**) sono associati istintivamente a un movimento indietro e quelli lenti sono connessi a un movimento concavo e diretto in avanti.

In questo modo Laban:

- a) Dava una spiegazione **organica** all'origine dei movimenti;
- b) collegava il movimento alla sua natura percettiva.

Hai praticato una sequenza di movimento lungo la croce dimensionale (alto/basso, sinistra/destra; dietro/avanti).



Fig. 3 – Il senso di ampiezza del movimento è dato dal fatto che le braccia si aprono ciascuna nella direzione dell'articolazione scapolo-omerale ad essa corrispondente.