



Labans bewegingsleer

*Hoe beïnvloed je je persoonlijke presentatie?*

## De bewegingsleer van Laban

Peter Meijer

Rudolf Laban (1879-1958) was als jongetje al gefascineerd door de prachtige bewegingen in de natuur van bijvoorbeeld paarden en katten. De soepelheid en het optimale gebruik van de spieren vond hij indrukwekkend. Hij werd erdoor gegrepen en begon naar de bewegingen van mensen te kijken. Hij zag vrouwen die met gemak een zware last op hun hoofd konden dragen en toch gracieus bleven. Maar hij ontdekte ook dat we als moderne mensen eigenlijk maar weinig doen met ons bewegingsarsenaal.

Laban ontwikkelde een bewegingsleer die de standaard werd in de danswereld. Maar zijn bewegingsleer vond ook een weg naar andere gebieden. Acteurs gebruiken de leer om hun emoties meer te laten zien in het vertolken van hun rol, zonder in het gevoel zelf te hoeven duiken. Begeleiders kunnen de leer gebruiken om mensen hun persoonlijke presentatie aan de buitenwereld te laten ontdekken en te leren hoe je die met 'Laban' kunt beïnvloeden.

### Lopende kubus

Labans bewegingsleer gaat uit van een fysiek model dat je het beste kunt omschrijven als een 'lopende kubus'. Die kubus is zo groot als de ruimte die een mens kan innemen: zo breed als de armen wijd zijn, naar boven, naar voren, naar beneden. Dit is de eigen maximale ruimte die een mens kan innemen en waarin hij beweegt. Door allerlei invloeden in de loop van ons leven nemen mensen echter vaak steeds minder van die ruimte in – een 'beslissing' die op jonge leeftijd vaak al genomen is en die de mogelijkheden van bewegen en presenteren inperkt. Denk maar aan een jongste uit een gezin die zich breed maakt om mee te komen met de oudere broers en zussen. Of aan een kind dat zich smal maakt om niet op te vallen. Deze ingesleten patronen zijn te zien voor anderen, maar zelf zijn we ons steeds minder bewust van onze houding en lichaamsbewegingen. We laten ruimte om in te bewegen liggen. Om in de analogie van de kubusruimte te blijven: we gebruiken maar een klein deel van de kubus.

De lopende kubus van Laban heeft als uitgangspunt zes vlakken: een voorkant, een achterkant, een boven- en onderkant en twee zijkanten. Elk vlak heeft een betekenis, een functie. Het vlak aan de voorzijde heeft een andere invloed op je 'beweging' dan het vlak aan de zijkant. 'Voor' staat voor open, vriendelijk, 'achter' voor achterdochtig en vluchten, 'beneden' voor zwaar en moe, 'boven' voor licht en luchtig, 'breed' voor aanwezig, dominant. De bewegingsleer van Laban gaat over het ontdekken van je persoonlijke presentatie aan de buitenwereld en hoe

je die kunt beïnvloeden door deze vlakken allemaal te gebruiken.

### Zichtbaar worden

Door het ontdekken van iemands 'dominante vlak van de kubus' en met andere mogelijkheden te experimenteren kan men leren om op nieuwe manieren te gaan communiceren vanuit het lichaam, ongeacht leeftijd of lenigheid. Door een 'open houding' aan te nemen, naar voren gericht met open armen en handen, gaat de aandacht van anderen automatisch naar iemand toe. Een oefening met gaan zitten aan een vergadertafel zonder te praten, laat dit zien. Als iemand het lichaam richt op het achtervlak, hoofd en rug achterin de stoel gedrukt, geeft dat de indruk dat hij liever niet mee wil doen. Smalle schouders en over elkaar geslagen armen, doen iemand verdwijnen. Het is verrassend om te zien hoe iemand zichtbaar wordt door een open, naar voren gerichte houding aan te nemen. Bij een sollicitatiegesprek is de houding belangrijk voor de indruk die men achterlaat én voor de mentale kracht die je daardoor krijgt.

Door het uitproberen van nieuwe houdingen en bewegingen ervaart men het mentale effect daarvan

Iemand kan voelen welk vlak dominant is en vooral wat er gebeurt als dat dominante vlak verlaten wordt en een ander vlak meer aandacht krijgt. Wat gebeurt er met de kijker als iemand gaat experimenteren? Elk vlak is een uitgebreid onderzoek waard.

### De training

Hoe onderzoek je nu alle vlakken? De eerste stap is het leren 'lezen' van houdingen. Hoe komt iemand over op anderen? Waar ligt dat aan? Zien andere mensen hetzelfde als wat men denkt over te brengen? Om dit te ontdekken laat ik mensen in mijn kleine theater oefenen met het analyseren van

de eigen en andermans houding aan de hand van opdrachten op het toneel. De cursist komt op uit de coulissen van het theater, loopt naar voren, laat naar zich kijken en noemt zijn naam. Het is confronterend en tegelijkertijd heel veilig want de groep is klein, iedereen moet hetzelfde doen en verder hoeft hij niks. Het is in feite de opkomst die men dagelijks doet, maar nu onder het oog van de trainer en de medecursisten met hun analytische blik. Dat kan heel 'naakt' voelen. Samen beschrijven we wat we zien, hoe het lichaam spreekt: de lichaamstaal. Vervolgens krijgt iemand aanwijzingen om een ander deel van de 'kubus' te gebruiken en kijkt de groep welk effect dit heeft. De kracht van de groep is daarbij cruciaal. Men helpt elkaar bij het vinden van de effecten op de lichaamshouding; met het zoeken naar nieuwe houdingen. Samen ontdekken we welk effect het gebruik van 'een ander vlak' heeft op anderen. Naast het effect op anderen heeft een houding ook effect op hoe iemand zich voelt. Een gebogen hoofd en rug en neerwaartse schouders, een houding gericht naar het benedenvlak van de kubus, geeft een 'zwaar' gevoel, terwijl huppelen, een beweging gericht naar het bovenzvlak van de kubus, een 'licht' gevoel geeft. De beweging en de houding hebben dus ook invloed op iemands stemming.

## Tot slot

Door het uitproberen van nieuwe houdingen en bewegingen ervaart men het mentale effect daarvan. Door deze vaardigheden op een geschikt moment in te zetten, de goede houding aan te nemen, kan iemand het gewenste effect bij anderen en bij zichzelf oproepen. Het doel is bewust te worden van het positieve effect van het herontdekte lichaamsbewustzijn.

Het lichaam liegt niet. Iemand kan zich anders presenteren en zijn ware gevoel maskeren, maar niemand houdt dat lang vol. Het is vergelijkbaar met iemand vragen harder te praten: dat lukt meestal wel even maar al snel vervalt de spreker in de vertrouwde zachte stem. Werken met Laban betekent veel kijken en 'lezen'; samen de lichaamstaal ontdekken en maximale ruimte leren gebruiken. Pas als je alles hebt uitgeprobeerd, kun je je 'eigen ruimte' innemen en jezelf laten zien. ■

## Referentie

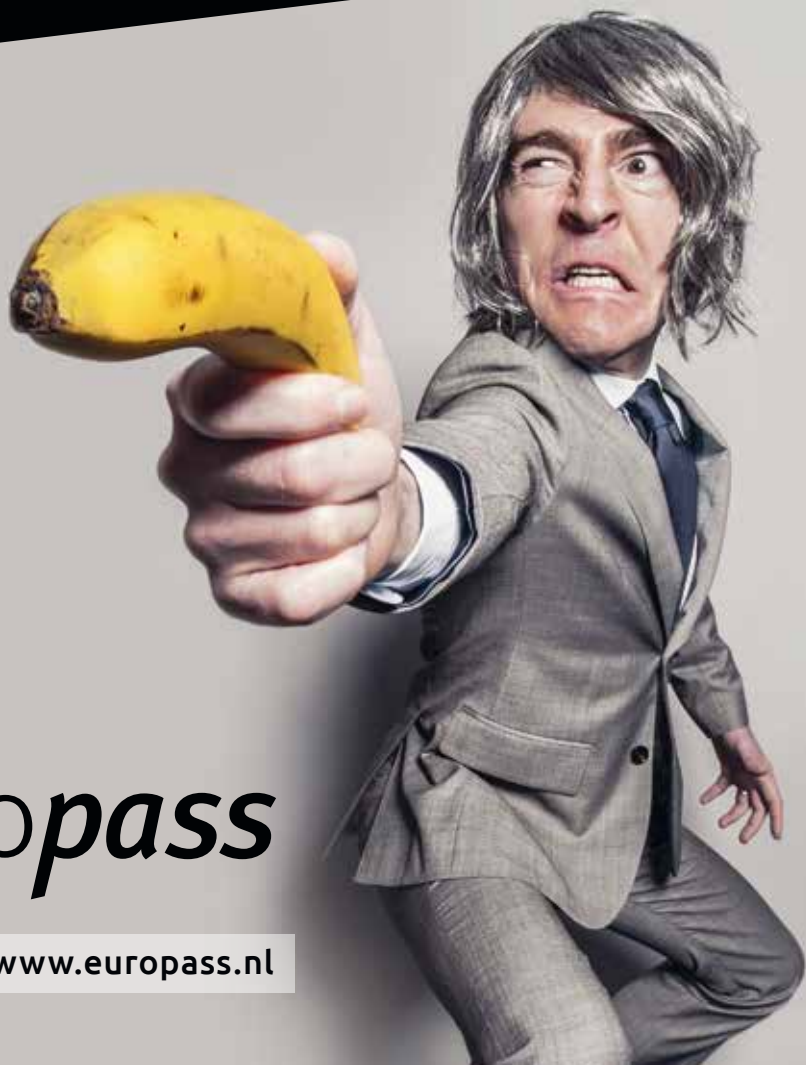
Newlove, J. (1993). *Laban for Actors and Dancers: Putting Laban's Movement Theory Into Practice*. London: Nick Hern Books.



Peter Meijer

Peter Meijer is theatermaker en communicatieadviseur. Veiligheid, vertrouwen en een rotsvast geloof in een altijd positieve benadering zijn de sleutelwoorden in zijn manier van regisseren, trainen en coachen. [www.labantraining.nl](http://www.labantraining.nl)

# Maak online je cv



Helemaal gratis via [www.europass.nl](http://www.europass.nl)