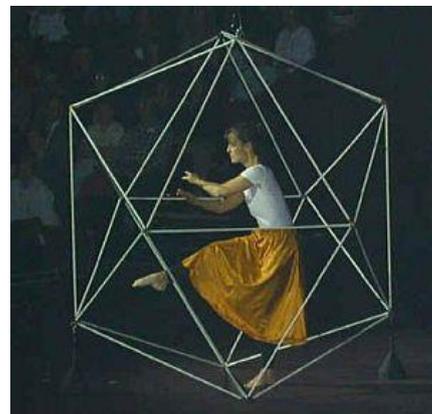


## Тело в трехмерном пространстве. Икосаэдр Рудольфа Лабана

Диана Добродий (образовательная программа «Медиакоммуникации»)

В этой работе будет предпринята попытка раскрытия философии, культурного значения и технической стороны изобретения теоретика танца и хореографа Рудольфа Лабана – так называемого икосаэдра.

Интерес к данному предмету обусловлен вневременной значимостью таких фундаментальных категорий, как движение, гармония, природа, самопознание, микрокосм, макрокосм, которые являются основой философии Лабана. Помимо теоретических оснований, в данной работе будет рассмотрен и объективный результат исследований Лабана – уже упомянутый выше икосаэдр.



Рудольф фон Лабан (1879–1958) – радикальный пионер свободного танца. Он основал «экспрессивный» танец, который стал предшественником танца модерна (*свободного танца – в противовес предыдущим формам «официального» танца – строгим, академическим, крайне формализованным*). Более того, он создал искусство «движущихся хоров» (подробнее об этом в части «культурный резонанс») и, наконец, изобрел икосаэдр.

На протяжении всей своей жизни танцор размышлял о движении, его природе и значении, принципах его работы и о перспективах облечения всех этих умозрений в словесную форму. Лабан даже разработал свою систему записи движения тела человека – лабанотацию.

В сущности, он заложил основу свободного танца, которому было присуще проявление индивидуальности (что в целом характеризует эпоху модерна), тяготение к природе, естественности, а также противопоставление себя классическому танцу<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Усачев Ю.Ю., Бугаев А.В. Специфика техники Рудольфа фон Лабана в системе современного танца // Санкт-Петербургский образовательный вестник. 2019. №. 1–2. С. 82–85.

## Философия Рудольфа Лабана

*«Преследуя свою цель, он проводил со своими студентами длинные классы. Иногда весь день был посвящен одному движению: чтобы понять, что происходит с человеком, когда он его исполняет. Это исследование. Например, подумайте о движении вниз и вверх. Как чувствует себя ваше тело? Или о более сложном: как тело раскрывается и закрывается? А если скомбинировать: что вы почувствуете, закрываясь и двигаясь вниз? В результате Лабан разработал целый словарь, чтобы говорить о том, как тело меняется и двигается в пространстве»<sup>2</sup>.*

Хореограф полагал, что человеку необходимо познать природу движения, «вернуться к своему телу», и тогда он обретет гармонию и единство со Вселенной.

Лабан разработал систему паттернов, которые стали плодами его размышлений, наблюдений и экспериментов, и, в сущности, данная система и стала его философией.

Рудольф Лабан утверждал, что «...вся видимая вселенная – это Движение»<sup>3</sup>. Человек – часть единого космоса движения. Волны, горы, растения, облака – все природные сущности находятся в движении, и человек также не является исключением. Поэтому представляется важным изучить индивидуальные движения человека.

Следующий принцип, который он обнаружил, – повторяющиеся и родственные паттерны движения. Немного забегаая вперед, можно заметить, что, например, форма кристалла идентична форме протеина (из которого строятся мышцы человека). Изобретение Лабана, икосаэдр, имеет именно форму кристалла. Но об этом позже.

Вращения вокруг центра тела, воссоздание форм и структур, которые идентичны структуре клеточной материи, – проявление повторяющихся в природе двигательных паттернов. В конечном итоге, все состоит из атомов, которые, по-разному группируясь, образуют разные материи. Опыты Лабана в этой области привели его к выводу о необходимости разграничения движения, которое запускается извне, и движения, которое исходит изнутри.

Третий паттерн – это проявление качества жизни в движении. Растения, животные и люди имеют разный диапазон движений. Например, набор движений животного более сложен, чем у растения (оно ограничено ростом и репродукцией). У животного могут быть специфические движения для коммуникации, игр и прочее. Что касается человека, то его диапазон движений

---

<sup>2</sup> Почему Рудольф Лабан – одна из самых значимых фигур в современном танце? // Журнал «Ballettristic». 14.05.2018 (<https://ballettristic.com/rudolf-laban/>). Просмотрено: 05.02.2020.

<sup>3</sup> *Laban R.* The three R's of the art of movement practice // *Laban Art of Movement Guild Magazine*. 1955. № 14 (March). P. 12–17.

представляется наиболее сложным и разнообразным, а также практически ничем не ограниченным (кроме законов физики, разумеется; хотя и тут порой возникают вопросы).

Следующие три паттерна похожи друг на друга. Движение – это базовый инструмент познания. Через движение света, например, информация доходит до сетчатки глаза, звук доходит до уха через движение звуковых волн. Все, что мы узнаем в жизни, доступно через движение. Движение – это утверждение и подтверждение жизни. По сути, движение является объединяющим опытом для всего живого, общим знаменателем.

Лабан указал на следующие методы понимания движения: наблюдение за движением, его анализ, двигательная память и двигательное воображение. Они могут быть применены именно в той последовательности, в которой перечислены (для достижения наилучшего результата).

Также он указывал на значимость мышления в терминах движения, чтобы лучше понять, какие именно действия создают определенную деятельность, что они значат в разных контекстах.

В своей системе Лабан указывал на силу и значимость движения – например, набор коллективных движений перед боем распяляет и делает более агрессивными бойцов, в другом контексте совокупность определенных движений может привести к религиозному экстазу. В другом случае гипнотические состояния, вызванные движениями, могут помочь переносить боль (например, уколы иглами) без каких-либо ощущений или последствий.

Следующий элемент философии – двунаправленность движений. Основной тезис состоит в том, что, как движения влияют на внутреннее самоощущение, так и внешние обстоятельства влияют на набор движений. Тело в системе Лабана – как инструмент выражения, так и инструмент восприятия. Движения влияют на разум, тело и дух, в то же время разум и дух влияют на движения.

Следующий элемент – имитация. Именно через имитацию, повторение определенных движений младенец обучается у взрослых. Также влияние имитации отчетливо проявляется, когда человек стремится идентифицировать себя с какой-либо группой или вдохновляющим его человеком, например, кумиром или авторитетом. Опять же, инструментом для этого (порой бессознательным) является именно движение. Следование или заимствование двигательных паттернов окружающих оказывает сильное воздействие на двигательные привычки человека.

Универсальный элемент теории Лабана состоит в том, что на движение оказывает влияние масса факторов, и в основе этого лежит адаптация. Эпоха, статус, пространство, одежда, состояние сознания, возраст, атмосфера, среда, личность, ситуация задают то, каким будет то или иное движение. Оно рождается на пересечение разных контекстов: физического, психологического, метаболического и эмоционального.

Функции движения также очень разнообразны: это могут быть практические цели (что-то сделать), понимание (через мысли и опыт), экспрессия (придать форму чувству) и, наконец, танец (выразить невыразимое).

Далее Лабан говорит<sup>4</sup> о теневых движениях. Это те движения, которые человек совершает бессознательно, непреднамеренно. По ним внимательный наблюдатель может понять неочевидные характерные черты человека, его реакции, внутреннее отношение, реальные побуждения, бессознательную волю. Теневые движения – это особенности движения человека, которые сам он может и не осознавать.

В своей философии Лабан рассуждал о смысле мира и утверждал, что необходимо понимать, как работает тело и движение, поскольку именно через них человек познает время, пространство, текстуру, размер. Через тело человек познает внутренний и внешний миры. То есть, когда человек познает себя, он сможет понять Вселенную и воссоединиться с ней.

На развитие философии и мировоззрения Лабана повлияло и то, что он получил архитектурное образование. В теле человека, его вертикалях и горизонталях Рудольф Лабан заметил некоторые закономерности и архитектурную симметрию. Трехмерность опор и арок может быть выражена правильными движениями тела, тело в этом контексте представляет собой устойчивую архитектуру.

Лабан рассуждал о важности дыхания (в том числе для постижения различных состояний ума и тела), о важности гибкости и осанки (в настоящее время это особенно актуально, поскольку индустриализация привела к сидячему образу жизни, который сказывается на осанке и, соответственно, самоощущении человека), о базовых принципах движения (где происходит движение, как, какие есть ограничения и почему оно происходит). Лабан подробно поясняет, по каким параметрам можно оценить движение, но описание этого увело бы нас слишком далеко от рассматриваемого предмета, поэтому для более углубленного изучения представляется полезной книга Джона Ходгсона «Жизнь и работа Рудольфа Лабана» (2016)<sup>5</sup>.

Лабан также разработал классификацию усилий и говорил о важности экономии усилий для совершения определенного действия. Он призывал учиться искусству исполнения действий экономным образом и отсекал все лишнее, использовать тело оптимальным образом.

Также в системе фон Лабана движение может стать инструментом развития и терапии.

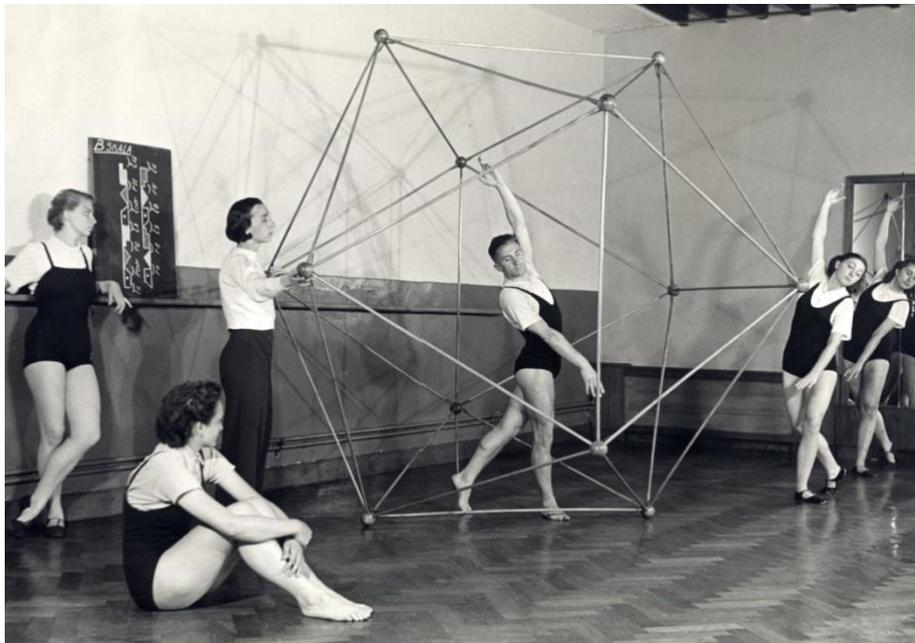
В его философии одну из ключевых ролей играет гармония. Движение должно быть в гармонии с пространством – Лабан обнаружил, что выразительность танцу придает

---

<sup>4</sup> *Hodgson J. Mastering movement: the life and work of Rudolf Laban. Routledge, 2016.*

<sup>5</sup> *Ibid.*

пространство, а не тело как таковое. Освободившись от заученных движений, тело должно искать собственные ритмы и «упиваться пространством».



Исследуя гармонию, Лабан также пришел к тому, что гармонично связанные эмоции тесно связаны с гармоничной связью движений. Более того, движения человека соответствуют геометрическим фигурам и телам, что создает еще большее чувство гармонии человека и Космоса. Совокупность наблюдений,

исследований и размышлений последовательно приводит Рудольфа фон Лабана к его изобретению – икосаэдру.

### **Икосаэдр как микрокосм**

*«Люди, вне зависимости от различий в расе и уровне жизни, обладают чем-то общим в их двигательных паттернах»б.*

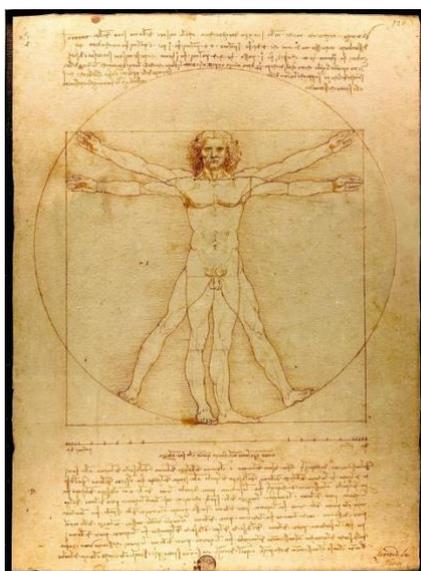
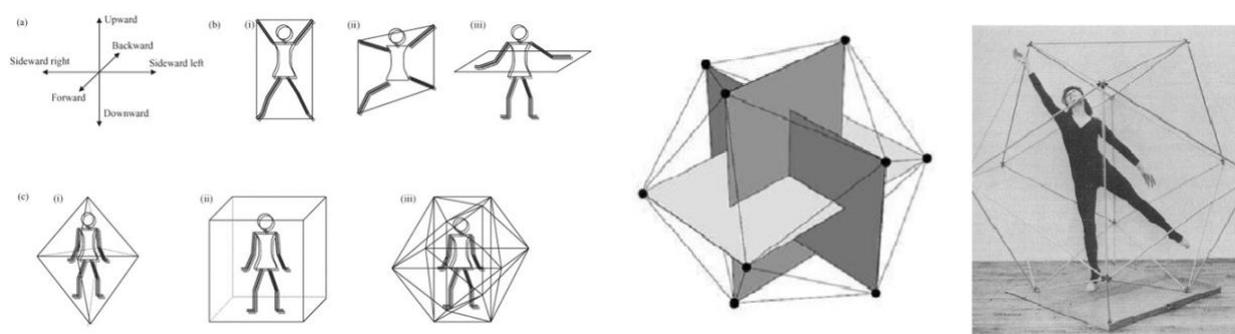
Лабан говорил о том, что вне зависимости от социальных и индивидуальных различий, у людей есть нечто общее, и этим общим являются двигательные паттерны. В сущности, они акцентируются на некоторых точках в пространстве и в итоге образуют форму кристалла.

Лабан сконструировал многогранник, чтобы показать, как человеческое тело существует в трехмерном пространстве – нечто вроде витрувианского человека да Винчи в расширенной форме. Икосаэдр – это три объединенные плоскости. Одна из них – вертикальная (движение вверх-вниз), другая – горизонтальная (вправо-влево), третья пересекает вторую и дает направление вперед-назад. Всего они содержат двенадцать точек.

---

6 Laban R. The three R's of the art of movement practice // Laban Art of Movement Guild Magazine. 1955. № 14 (March). P. 12–17.

## Тело в трехмерном пространстве. Икосаэдр Рудольфа Лабана



Леонардо да Винчи.  
Витрувианский человек. 1490  
Homo vitruviano  
34,3 × 24,5 см  
Галерея Академии, Венеция

Как уже говорилось ранее, Лабан обладал архитектурным мышлением. Объектом его размышлений было и то, как человеческое тело может исследовать геометрические формы: куб, октаэдр, икосаэдр. Он видел в этом новые возможности развития тела человека, его внутреннего мира и потенциала взаимодействия с внешним миром.

Впоследствии он обнаружил, что форма кристалла (которую имел икосаэдр) свойственна и протеину, из которого строятся мышцы, тем самым его исследования нашли свое подтверждение на уровне микрокосм-макрোকосм.

Задача икосаэдра – сориентировать тело в пространстве. Он полезен как инструмент диагностики и практики: например, человек может понять, как взаимодействовать с пространством вокруг, он может играть с этими двенадцатью точками и вдруг обнаружить, что совсем не задействует некоторые из них.

### Культурный резонанс

Культурное значение фигуры Рудольфа фон Лабана состоит в разработке основных принципов и паттернов танца модерна, изобретении икосаэдра, а также в создании «искусства хоров». Его система представляется любопытной как в техническом смысле, так и в концептуальном. Он облек в словесную форму искусство движения, а также создал





универсальную материальную форму для развития потенциала человеческого тела – икосаэдр. Свобода, гармония и естественность лежали в основе его работ.

В конечном итоге он полагал, что познание движения и тела ведет к самопознанию и гармонии со Вселенной.

#### Библиография

- Почему Рудольф Лабан – одна из самых значимых фигур в современном танце? // Журнал «Ballettristic». 14.05.2018 (<https://ballettristic.com/rudolf-laban/>). Просмотрено: 05.02.2020.
- Трускиновская Д. Рудольф Лабан // Сайт «Belcanto.ru» (<https://www.belcanto.ru/laband.html>). Просмотрено: 05.02.2020.
- Усачев Ю.Ю., Бугаев А.В. Специфика техники Рудольфа фон Лабана в системе современного танца // Санкт-Петербургский образовательный вестник. 2019. №. 1–2. С. 82–85.
- Bradley K.K. Rudolf Laban. Routledge, 2018.
- Hodgson J. Mastering movement: the life and work of Rudolf Laban. Routledge, 2016.
- Laban R. The three R's of the art of movement practice // Laban Art of Movement Guild Magazine. 1955. № 14 (March). P. 12–17.