

Krop

Kropsdele, led (bøje/strække/vride/rottere), åndedræt, sansning, isoleret, total, inkluderet, ekskluderet, lede med kropsdel, initiering, symmetri, forskudt symmetri, asymmetri, åbnende, lukkende, vægtoverføring, rækkefølge (samtidig, bølge, afløs)

Sfære (rum)

Kinæsfære (rækkevidde, "løbekugle", "ækvator", foran/bagved), generel sfære, bevægelsescenter, retninger, niveauer, planer (bord, dør, hjul)

Form

Formforandring, positur (snæver/spids, bred, vreden, rundet), fylde kroppen ud (forstørre/krympe, udvide/centrere), symmetrisk, asymmetrisk, volumen, samlende, spredende, torsoforbindelse, holdning, virtuel bevægelse (fra/mod/forlænge), Lige/bøjet spor, rumveje/mønstre, mellemrum

Dynamik

Tid, rum, kraft og flow: Pludselig-udstrakt, hurtig-langsom, direkte-fleksibel, let-kraftfuld, bunden-fri, acceleration, varighed, puls, tempo, rytme, basishandlinger (presse, vride, støde, piske, glide, flyde, prikke, vifte – skubbe/trække/skodne i vand)

Relation

Kroppens orientering, lede og følge kropsdele/andre, efterligne, vægtdeling/overførsel, timing, kropsdele i forhold til hinanden, kropsdele i kontakt, kroppen i forhold til det fysiske rum, jord-vand-ting-redskabs-kropsforbindelse

© 2023. Bevægelsesprincipper.

Frit efter Johan Borghälls bog:

Rudolf Laban og jeg – en genial bevægelseslære i teori og praksis. 2011

Fornemmelse.dk
-til lands, til vands og til dans