

Jean Newlove e John Dalby

Laban per tutti

A cura di
Francesca Falcone

Traduzione
Francesca Debelli



Dino Audino
editore

© 2018 Dino Audino

srl unipersonale

via di Monte Brianzo, 91

00186 Roma

www.audinoeditore.it

Laban for all

Published in Great Britain in 2004 by

Nick Hern Books Limited

The Glasshouse, 49A Goldhawk Road,

London W12 8QP

Published in the United States and Canada in 2004 by

Routledge

29 West 35th Street

New York, NY 10001

www.routledge-ny.com

© 2004 Jean Newlove and John Dalby

Jean Newlove and John Dalby have asserted

their moral right to be identified as the authors of this work.

First published in English by Nick Hern Books, London

Illustrazioni di John Dalby

Cura redazionale

Alice Crocella

Vanessa Ripani

Stampa: Pubblimax – via Leopoldo Ruspoli 101, Roma

Progetto grafico: Duccio Boscoli

Logo di copertina: Pablo Echaurren

Finito di stampare gennaio 2018

È vietata la riproduzione, anche parziale, di questo libro,
effettuata con qualsiasi mezzo compresa la fotocopia,
anche ad uso interno o didattico, non autorizzata dall'editore.

Indice

| | |
|---|------|
| Introduzione all'edizione italiana di Francesca Falcone | p. 5 |
| Alcuni termini ed espressioni utili | 9 |
| I passi | 11 |
| Perché Platone? | 14 |
| Capitolo primo | |
| L'uso dei cinque cristalli | 18 |
| <i>Il cubo</i> | 18 |
| <i>Il tetraedro</i> | 24 |
| <i>L'ottaedro</i> | 27 |
| <i>Il dodecaedro e l'icosaedro</i> | 29 |
| <i>La Croce Dimensionale e i tre Piani Dimensionali</i> | 30 |
| <i>Livelli e zone</i> | 34 |
| <i>Archi e cerchi</i> | 35 |
| <i>Notazione</i> | 37 |
| Capitolo secondo | |
| Le scale di movimento | 40 |
| <i>La Scala Dimensionale</i> | 40 |
| <i>Le tre croci: Dimensionale, Diametricale e Diagonale</i> | 44 |
| <i>La Scala Diagonale</i> | 45 |
| <i>La Scala A</i> | 49 |
| <i>La Scala B</i> | 53 |
| <i>Guglie e volute</i> | 57 |
| <i>Le diagonali mancanti</i> | 60 |
| <i>La composizione della Scala Primaria</i> | 61 |
| Capitolo terzo | |
| Spazio, tempo, peso e flusso | 66 |
| <i>Spazio</i> | 66 |
| <i>Tempo</i> | 69 |
| <i>Peso</i> | 72 |
| <i>Flusso</i> | 78 |
| Capitolo quarto | |
| Gli otto effort di base | 80 |
| <i>Premere: diretto, sostenuto, forte</i> | 81 |
| <i>Scrollare: flessibile, improvviso, leggero</i> | 82 |

| | |
|--|-----|
| <i>Torcere: flessibile, sostenuto, forte</i> | 83 |
| <i>Picchiettare: diretto, improvviso, leggero</i> | 84 |
| <i>Frustare: improvviso, forte, flessibile</i> | 85 |
| <i>Scivolare: sostenuto, leggero, diretto</i> | 87 |
| <i>Colpire o Punzonare: diretto, improvviso, forte</i> | 87 |
| <i>Fluttuare: flessibile, sostenuto, leggero</i> | 88 |
| <i>La dinamosfera</i> | 90 |
| <i>Scoprire gli otto effort fondamentali</i> | 90 |
| <i>La scala dell'effort per il lato destro del corpo</i> | 96 |
| <i>Il grafico dell'effort</i> | 96 |
| <i>Le mutazioni dell'effort: ranghi e gradi</i> | 101 |
| <i>Gradi di intensità</i> | 102 |
| Capitolo quinto | |
| Gli effort incompleti | 112 |
| <i>L'effort mentale che precede l'azione:</i> | |
| <i>Attenzione, Intenzione, Decisione e Precisione</i> | 114 |
| Capitolo sesto | |
| Le quattro motivazioni | 122 |
| <i>La motivazione di azione</i> | 123 |
| <i>La motivazione di visione</i> | 124 |
| <i>La motivazione di incanto</i> | 125 |
| <i>La motivazione di passione</i> | 126 |
| Capitolo settimo | |
| Per chi danza | 128 |
| Capitolo ottavo | |
| Per chi insegna | 138 |
| Post scriptum | 140 |
| Come costruire un icosaedro | 141 |
| Principali tappe della vita e dell'opera di Laban | |
| a cura di Patrizia Veroli | 143 |
| Bibliografia | |
| a cura di Francesca Falcone | 147 |