

## VOCI DI APPROFONDIMENTO

### § ASSI MEDIANI ANATOMICI

Il termine si riferisce alle **linee immaginarie** che attraversano il corpo e le articolazioni, utili per definire e descrivere alcuni movimenti. Si distinguono in **assi mediani del corpo** e **assi mediani articolari**.

#### • ASSI MEDIANI DEL CORPO<sup>1</sup>

Per convenzione si immagina il corpo nella sua posizione anatomica attraversato da tre assi corrispondenti alle tre dimensioni dello spazio (altezza, larghezza e profondità) e perciò ottenuti dall'intersecazione dei piani dimensionali:

##### –*Asse mediano verticale*

Si tratta della linea verticale immaginaria perpendicolare al pavimento che attraversa centralmente il corpo in **direzione alto-basso** (dimensione dell'altezza) ed è ottenuta dall'intersecazione dei due piani dimensionali verticali (frontale e sagittale). I movimenti che si svolgono intorno a questo asse avvengono sul piano orizzontale trasversale e sono detti di **torsione** nel caso del rachide<sup>2</sup> e di **rotazione** nel caso della testa;

##### –*Asse mediano trasversale*

Si tratta della linea orizzontale immaginaria parallela al pavimento che attraversa centralmente il corpo in **direzione sinistra-destra** (dimensione della larghezza) ed è ottenuta dall'intersecazione dei due piani dimensionali verticale frontale e orizzontale trasversale. I movimenti che si svolgono intorno a questo asse avvengono sul piano verticale sagittale e sono detti di **flessione** e di **estensione**.

##### –*Asse mediano sagittale*

Si tratta della linea orizzontale immaginaria parallela al pavimento che attraversa centralmente il corpo in **direzione avanti-indietro** (dimensione della profondità) ed è ottenuta dall'intersecazione dei due piani dimensionali verticale sagittale e orizzontale trasversale. I movimenti che si

svolgono intorno a questo asse avvengono sul piano verticale frontale e sono detti di **inclinazione**.

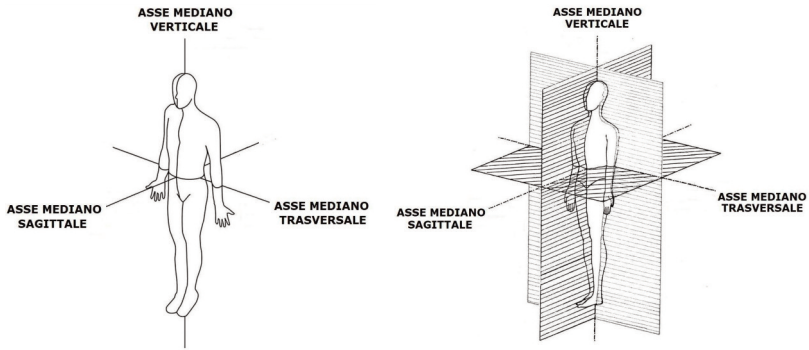


Fig. 1 – A sinistra: illustrazione dei tre **assi mediani del corpo**.  
A destra: i tre assi visti nell'intersecazione dei piani dimensionali.  
Immagini elaborate da Demy Giustarini.

#### • **ASSI MEDIANI ARTICOLARI**

Per convenzione si immagina ogni articolazione nella sua posizione anatomica attraversata da tre assi:

##### – **Asse longitudinale**

Si tratta della linea verticale immaginaria perpendicolare al pavimento che attraversa centralmente l'articolazione in **direzione alto-basso**. I movimenti che si svolgono intorno a questo asse avvengono sul piano orizzontale trasversale e sono detti di **rotazione esterna** e di **rotazione interna** nel caso delle articolazioni delle spalle e delle anche e di **prono-supinazione** nel caso dell'articolazione dei gomiti;

##### – **Asse trasversale**

Si tratta della linea orizzontale immaginaria parallela al pavimento che attraversa centralmente l'articolazione in **direzione sinistra-destra**. I movimenti che si svolgono intorno a questo asse avvengono sul piano verticale sagittale e sono detti di **flessione**, di **estensione** e **piegamenti**;

##### – **Asse antero-posteriore**

Si tratta della linea orizzontale immaginaria parallela al pavimento che attraversa centralmente l'articolazione in **direzione avanti-indietro**. I movimenti che si svolgono intorno a questo asse avvengono sul piano verticale frontale e sono detti di **abduzione** e di **adduzione**.

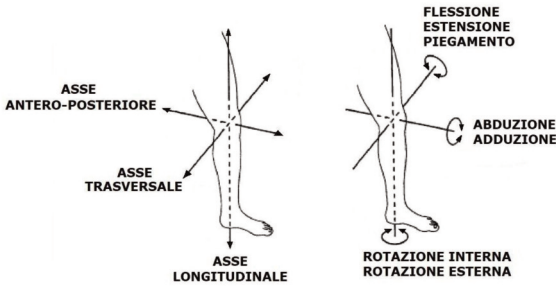


Fig. 2 – Illustrazione degli **assi mediani articolari** del ginocchio. Immagine elaborata da Demy Giustarini a partire da *La mobilità del corpo umano*, ASPHI e Politecnico di Torino, A.A. 2011-2012, p. 56.

(vedere anche le voci nel libro: ABDUZIONE-ADDUZIONE, DIMENSIONI, ESTENSIONE, FLESSIONE, FUORI ASSE, INCLINAZIONE, PIANI DIMENSIONALI, PIEGAMENTO, PRONO-SUPINAZIONE, ROTAZIONE, TORSIONE)

## § CANONE

Termine usato nel linguaggio musicale per indicare una **composizione in cui un tema melodico viene imitato** una o più volte in modo progressivo da una o più voci e le imitazioni si sovrappongono a determinati intervalli di tempo e di altezza, creando una **scrittura contrappuntistica**.

Nel linguaggio della danza il termine riveste lo stesso significato, quindi definisce una struttura compositiva in cui **un medesimo frammento coreografico viene ripetuto da più danzatori** collocandolo nel tempo in modo diverso, di solito a intervalli regolari.

Si possono distinguere quattro tipi di canone (negli esempi che seguono le lettere indicano i movimenti dei frammenti coreografici).

1) **Con sovrapposizione**: il frammento coreografico viene ripetuto a intervalli regolari, in modo che alcuni movimenti di un danzatore si sovrappongono a quelli di un altro e così via.

ESEMPIO 1	ESEMPIO 2
1° danzatore A B C	1° danzatore A B C D E F G H
2° danzatore A B C	2° danzatore A B C D E F G H
3° danzatore A B C	

2) **Senza sovrapposizione:** il frammento coreografico viene ripetuto a intervalli regolari senza che i movimenti di un danzatore si sovrappongano a quelli di un altro.

ESEMPIO	
1° danzatore	A B C D E F G H
2° danzatore	A B C D E F G H

3) **Simultaneo:** tutti i danzatori iniziano e terminano il frammento coreografico contemporaneamente, ma ciascuno di essi comincia col movimento successivo rispetto al danzatore precedente, facendo così slittare l'ordine di esecuzione dei movimenti.

ESEMPIO	
1° danzatore	A B C D
2° danzatore	B C D A
3° danzatore	C D A B
4° danzatore	D A B C

4) **Cumulativo:** ciascun danzatore inizia con un diverso movimento del frammento rispettandone il momento temporale originale, ma tutti terminano all'unisono (con lo stesso movimento e nello stesso momento), perciò l'ordine di esecuzione dei movimenti non viene alterato.

ESEMPIO 1	ESEMPIO 2
1° danzatore	A B C D E
2° danzatore	B C D E
3° danzatore	C D E
4° danzatore	D E

(vedere anche le voci CONTRAPPUNTO e UNISONO.  
Nel libro: COREOGRAFIA E COREOGRAFO/A, LINGUAGGIO, TEMPO)

## § CONTRAPPUNTO

Il termine è usato in ambito musicale per indicare la **sovrapposizione** “nota contro nota” **di due o più linee melodiche** indipendenti tra loro che formano accordi consonanti, risultando così armonicamente coerenti.

Nella danza il contrappunto è dato dalla sovrapposizione dei movimenti e si verifica sia quando **due o più parti del corpo agiscono simultaneamente usando una metrica diversa**, per cui risulta un'apparente differenza di velocità tra le parti che si muovono, sia quando **due o più frammenti coreografici** vengono **eseguiti contemporaneamente con un uso diverso dello spazio o del tempo**, come avviene ad esempio nelle varie forme del canone.

(vedere anche la voce CANONE.

Nel libro: ARMONIA, COREOGRAFIA E COREOGRAFO/A,  
SPAZIO, TEMPO, VELOCITÀ)

## § CORE

A partire dagli anni '80 del Novecento nel campo delle scienze motorie si è sviluppato il concetto di **core** (nucleo), secondo il termine coniato nel 1982 da Bob Gajda e Robert Dominguez nel libro *Total Body Training* per indicare una **zona del corpo preposta al controllo del tronco**. Tale zona è formata da «una sorta di corsetto muscolare che lavora come un'unità per stabilizzare il corpo e la colonna vertebrale in presenza o assenza di movimenti degli arti, fungendo da “centro” delle catene muscolari<sup>3</sup>, centro dal quale partono i movimenti. Questo “corsetto muscolare” è composto dal trasverso addominale, il multifido, gli obliqui interni ed esterni, il diaframma, i muscoli del pavimento pelvico (Fig. 3). La stabilizzazione si ottiene grazie all'interazione dinamica delle parti, in cui gli elementi rigidi sono tenuti in sede dalla tensione applicata da corde e tiranti, come può essere fatto in una tenda da campeggio, un ponte o un'imbarcazione a vela<sup>4</sup>.

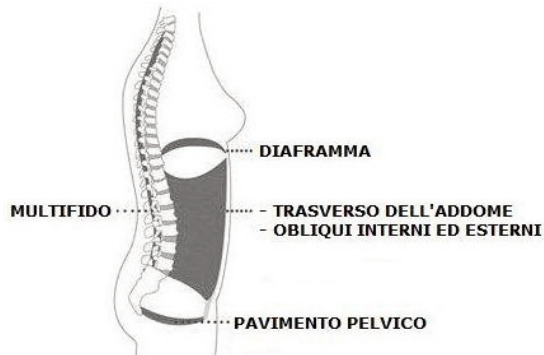


Fig. 3 – Il “corsetto muscolare” che costituisce la zona del **core**.

## § DISCIPLINE SOMATICHE

Il termine si riferisce ai metodi e/o tecniche che mirano a sviluppare la **consapevolezza interiore del proprio corpo** tramite il movimento. Il vocabolo *soma* deriva dal greco col significato di “corpo vivente”, perciò definisce una **percezione “viva” di sé**, profonda e interiorizzata, contrapposta alla percezione esteriore di quello che in genere è chiamato semplicemente “corpo”. Infatti «l'unicità degli esseri umani sta nel fatto che sono contemporaneamente soggetti e oggetti. Gli umani sono soggetti autoconsapevoli e semoventi ma, allo stesso tempo, sono osservabili e passibili di essere mossi. Per te stesso sei un *soma*, per gli altri sei un corpo. Solo tu puoi percepirti come un *soma* – nessun altro può farlo»<sup>5</sup>.

Le discipline somatiche sono entrate a far parte dell'**allenamento dei danzatori** sia perché si sono rivelate un valido aiuto nel superamento di traumi e problemi funzionali, sia perché migliorano la sensibilità verso il proprio corpo facilitando così lo sviluppo della flessibilità e il rafforzamento muscolare. Inoltre alcune di queste discipline si basano su **principi olistici**<sup>6</sup>, secondo cui l'essere umano va considerato nella sua totalità di corpo, mente ed emozioni, fattore questo che le avvicina al mondo della danza.

Fanno parte delle discipline somatiche i metodi **Pilates**® di Joseph Pilates e **Feldenkrais**® di Moshé Feldenkrais, la **Klein Technique**™ di Susan Klein, la **tecnica Alexander** di Frederick Matthias Alexander, gli esercizi di Thomas Hanna, il **Body Mind Centering**® di Bonnie Bainbridge Cohen, i metodi **Gyrotonic Expansion System**® e **Gyrokinesis**® di Juliu Horvath, il **Rolfing**® di Ida Pauline Rolf e alcune discipline orientali come lo Yoga, il Tai Chi Chuan e il Qi Gong. Vi è poi anche il **metodo Laban-Bartenieff**, ideato da Irmgard Bartenieff sulla base degli studi sul movimento di Rudolf Laban.

(vedere anche la voce PRINCIPIO.

Nel libro: METODO, TECNICA)

## § INTERPRETAZIONE

Il termine deriva dal sostantivo latino *interpres* col significato di mediatore o intermediario e presenta diverse accezioni. In generale indica un **passaggio da una situazione a un'altra** come avviene con la traduzione linguistica, operata da professionisti chiamati appunto “interpreti”. L'interpretazione quindi può riferirsi al cercare di intendere e spiegare ciò che sembra poco chiaro o dubbio, oppure al dare un significato preciso a un concetto, un'azione o un accadimento.

In ambito artistico l'interpretazione riguarda sia il **creatore dell'opera** (l'autore), sia il **fruitore dell'opera** stessa (colui che la osserva), sia l'**intermediario tra i due** (l'eventuale esecutore). L'autore si trova a interpretare una propria visione, reale o immaginaria, per renderla fruibile ad altri; chi osserva l'opera accoglie il messaggio dell'autore e a sua volta ne

interpreta il significato secondo la propria sensibilità. La figura dell'intermediario tra il creatore e il fruitore è presente solo nel campo delle arti performative (teatro, musica, danza, cinema) ed è costituita dall'**esecutore**, chiamato appunto "**interprete**" secondo il significato etimologico della parola sopra menzionato. Questo rende le intenzioni dell'autore interpretandone le ragioni più profonde e trasmettendone il senso tramite la forma comunicativa dell'espressione. L'esecutore è quindi il responsabile della resa concreta dell'opera, ma l'atto di transizione da lui compiuto è comunque filtrato dalla sua sensibilità e dal modo col quale egli l'ha interiorizzata.

Nella danza la figura dell'autore (coreografo) talvolta coincide con quella dell'esecutore (danzatore) e in ogni caso l'interpretazione riguarda sia la modalità con cui è resa l'espressione di un'idea, sia il modo col quale ciascun spettatore intende il senso dell'opera coreografica.

(vedere anche le voci nel libro COREOGRAFIA E COREOGRAFO/A  
ed ESPRESSIONE)

## § KINETOGRAPHIE

Il termine, in italiano traducibile come **Cinetografia**, è composto dai vocaboli greci *kínēsis* (movimento) e *grafia* (scrittura) ed è il nome attribuito da **Rudolf Laban** al sistema di **notazione del movimento** da lui elaborato all'interno della disciplina chiamata *Coreografia* e sulla base degli studi che compongono la disciplina della *Coreologia*.

Questo sistema, chiamato anche **Kinetographie Laban**, è costruito su **quattro domande** utili a determinare e descrivere le azioni corporee in base ai tre fattori di movimento fondamentali peso, spazio, tempo:

- 1) Quale parte del corpo si muove?
- 2) Con quale grado di energia viene eseguito il movimento?
- 3) In quale direzione o in quali direzioni spaziali si compie il movimento?
- 4) Quanto tempo richiede il movimento?

I movimenti sono indicati per mezzo di una serie di segni grafici, o **cinetogrammi**, posti su di un **rigo verticale** chiamato **rigo cinetografico** (o anche **pentagramma**<sup>7</sup>) che si legge dal basso verso l'alto ed è costituito dall'unione di tre linee parallele ed equidistanti (Fig. 4 a sinistra). La linea centrale rimanda all'asse mediano verticale del corpo, perciò richiama la condizione di verticalità e il legame con la gravità del corpo stesso, oltre a dividerlo in lato sinistro e lato destro. Il rigo si completa con alcune **linee immaginarie** (non tracciate) due delle quali si trovano al suo interno e un numero illimitato all'esterno. Gli spazi tra queste linee, tracciate o immaginarie, sono chiamati **colonne** e ognuno di essi è riservato a una determinata parte del corpo. Le prime cinque colonne a sinistra della linea centrale si riferiscono alla metà sinistra del corpo, così come le prime cinque colonne poste a destra si riferiscono alla metà de-

stra. A queste ultime se ne aggiunge una sesta che riguarda la testa. Le colonne adiacenti alla linea centrale riguardano i supporti e i trasferimenti del peso, ossia tutti i possibili appoggi al suolo, mentre quelle accanto a esse sono dedicate ai gesti delle gambe, ossia ai movimenti di queste quando non sostengono il peso. Infatti il termine “gesto” è usato per identificare i movimenti degli arti (dunque anche delle braccia) che non supportano il carico gravitazionale (Fig. 4 a destra). Per i gomiti, i polsi, le mani, le ginocchia, i piedi e tutte le varie sezioni delle parti del corpo vi sono poi diverse colonne supplementari.

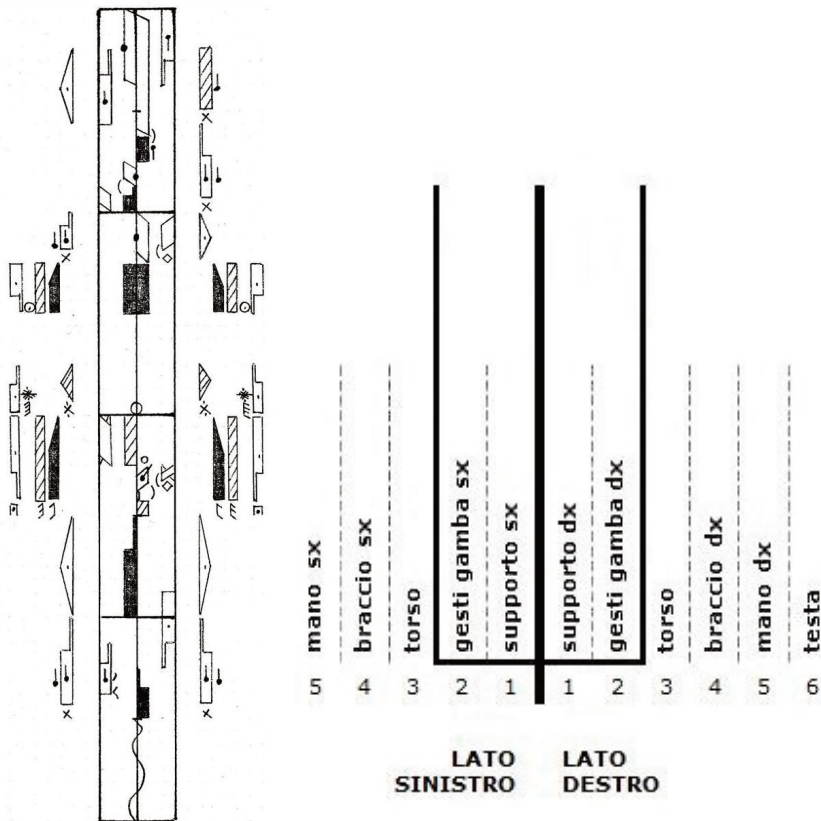


Fig. 4 – A sinistra: **rigo cinetografico** (o pentagramma) tratto dalla trascrizione della coreografia di Merce Cunningham *Septet* (1953) annotata da Sandra Aberkals nel 2011 (©Merce Cunningham Trust e Dance Notation Bureau).

A destra: il rigo con le **linee immaginarie** e la collocazione delle parti del corpo nelle **colonne** (rigo standard creato da Ann Hutchinson Guest e rielaborato da Demy Giustarini).



I cinetogrammi principali per la notazione delle azioni corporee sono improntati sulla **figura del rettangolo**, che in base alle sue varianti in termini di collocazione, forma, colorazione e lunghezza rappresenta complessivamente tutti gli aspetti principali di un movimento, indicando la **parte del corpo** che lo esegue, la **direzione**, il **livello** e la **durata**.

La **parte del corpo** che esegue il movimento si identifica **in base alla colonna in cui è collocato il cinetogramma** (Fig. 4 a destra) e all'occorrenza anche tramite un simbolo situato accanto a questo che specifica nel dettaglio la sezione e/o l'articolazione interessata (Fig. 5). Ciò risponde alla domanda "Quale parte del corpo si muove?".

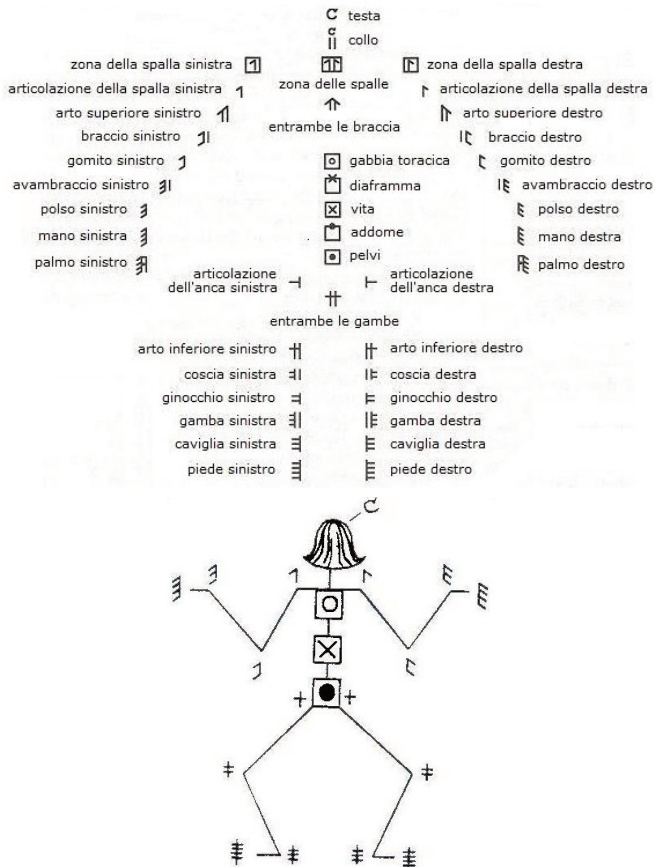


Fig. 5 – I simboli che indicano nello specifico ogni singola **parte del corpo**.

Sopra: immagine elaborata da Demy Giustarini. Sotto: immagine tratta dal volume *Labanotation* di Ann Hutchinson Guest, terza edizione, Routledge, New York 1991, p. 500 (disegno di Doug Anderson).

La **direzione** e il **livello** del movimento si identificano **in base alle forme e alle colorazioni assunte dal cinetogramma**, il quale nella sua forma di base (rettangolo regolare) rappresenta i movimenti che avvengono in assenza di direzioni e sul posto, ossia lungo l'asse mediano verticale del corpo. Quest'ultimo, poiché corrisponde alla dimensione dell'altezza, identifica i tre livelli spaziali, a loro volta segnalati con differenti colorazioni del cinetogramma stesso (Fig. 6 in alto). Quindi il rettangolo regolare in tutti e tre i livelli rappresenta il centro attorno al quale sono raggruppate le otto direzioni considerate di base (avanti, indietro, sinistra, destra e le diagonali avanti-sinistra, indietro-sinistra, avanti-destra e indietro-destra)<sup>8</sup>, le quali vengono indicate con i tagli di alcune sue parti (Fig. 6 in basso e Fig. 7 in alto). Così uno stesso cinetogramma in base alla sua forma rappresenta la direzione del movimento e in base al suo colore ne identifica il livello (Fig. 7 in basso). Ciò riguarda il **fattore spazio** e quindi risponde alla domanda "In quale direzione o in quali direzioni spaziali si compie il movimento?"

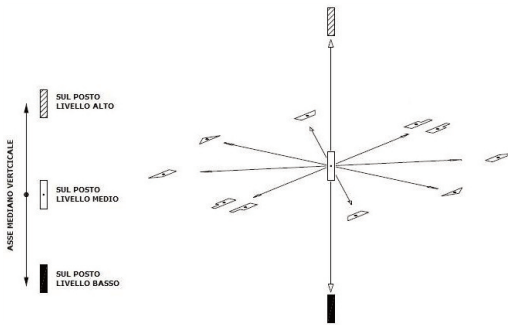
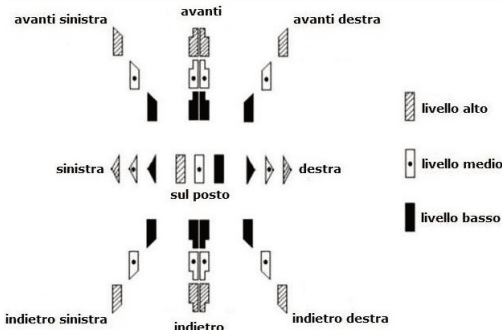


Fig. 6

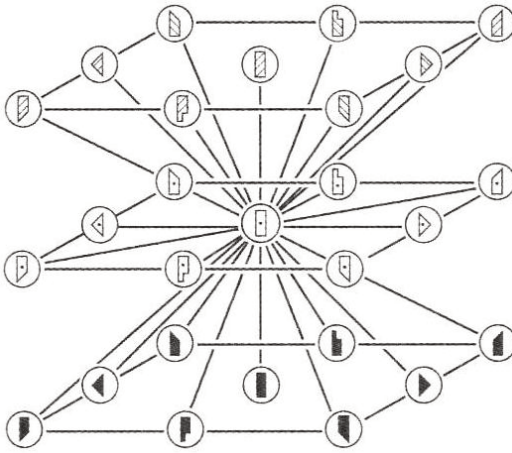
In alto: i cinetogrammi che rappresentano il **movimento sul posto** lungo l'asse mediano verticale sul quale si identificano i tre livelli dello spazio.

Immagine elaborata da Demy Giustarini a partire dal saggio di János Fügedi, *Basics of Laban Kinetography for Traditional Dancers*, Budapest 2016.



In basso: i cinetogrammi relativi alle **otto direzioni di base** per i lati sinistro e destro del corpo con le diverse colorazioni dei tre livelli dello spazio. Immagine elaborata da Demy Giustarini a partire dalla tavola del volume *Labanotation* di Ann Hutchinson Guest (terza edizione, Routledge, New York 1991, p. 499).

Fig. 7



In alto: i cinetogrammi delle direzioni posti nel diagramma dei **ventisette punti dell'orientamento spaziale** ottenuto dall'intersecazione delle tre croci labaniane (dimensionale, diagonale e diametricale) in relazione ai livelli. Il cinetogramma centrale, oltre a indicare il movimento sul posto nel livello medio, corrisponde al centro della *cinesfera* e del corpo, perciò costituisce la ventisettesima direzione da cui partono e in cui convergono tutte le altre. Immagine tratta da *Choreutics* di Rudolf Laban (1966, p. 16) riportata in Vera Maletic, *Rudolf Laban. Corpo spazio espressione*, L'Epos Palermo 2011, p. 209.

 <b>avanti basso</b>	 <b>avanti medio</b>	 <b>avanti alto</b>	 <b>sul posto alto</b>
 <b>di lato basso</b>	 <b>di lato medio</b>	 <b>di lato alto</b>	 <b>sul posto alto</b>
 <b>avanti basso</b>	 <b>avanti medio</b>	 <b>avanti alto</b>	 <b>sul posto alto</b>
 <b>di lato basso</b>	 <b>di lato medio</b>	 <b>di lato alto</b>	 <b>sul posto alto</b>

In basso: i cinetogrammi delle direzioni e dei livelli applicati ad alcuni movimenti del braccio e della gamba destri, chiamati "gesti" in quanto riferiti all'arto che non sostiene il peso del corpo. Immagine tratta dal volume *Labanotation* di Ann Hutchinson Guest (disegni di Doug Anderson), rielaborata da Demy Giustarini.

La **durata** del movimento, che dipende dalla sua velocità, si identifica **in base alla lunghezza del cinetogramma**, definita in rapporto ai valori musicali. Per fissare questo rapporto Laban ha stabilito una scala di corrispondenza a partire dalla semiminima, il cui valore di  $1/4$  è rappresentato dal cinetogramma nella sua lunghezza regolare. Di conseguenza il valore della minima ( $2/4$ ) è raffigurato dal cinetogramma raddoppiato e così via. Quindi più il movimento è lento, più il segno corrispondente

sarà lungo, più il movimento è rapido più il segno corrispondente sarà corto (Fig. 8 a sinistra). Ciò riguarda il **fattore tempo**, infatti risponde alla domanda “Quanto tempo richiede il movimento?”

L'aspetto temporale è indicato anche nei termini della **simultaneità** e della **successione** dei movimenti, perché la disposizione dei segni sul rigo cinetografico va letta in orizzontale per decifrare le azioni eseguite da più parti del corpo nello stesso lasso di tempo (simultaneità) e in verticale dal basso verso l'alto per individuare i movimenti che avvengono uno dopo l'altro (successione) (Fig. 8 a destra).

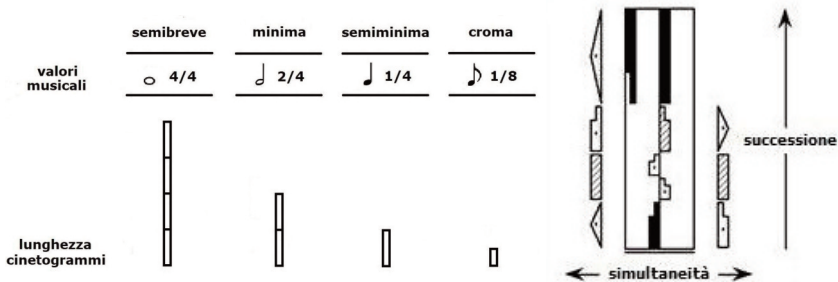


Fig. 8 – A sinistra: la scala di corrispondenza tra le **lunghezze dei cinetogrammi** e le durate dei valori musicali (immagine elaborata da Demy Giustarini a partire da quella presente in Jacqueline Challet-Haas, *Grammaire de la notation Laban. Cinétographie Laban Volume 1*, Centre National de la Danse-Cahiers de la pédagogie, Paris 1999, p. 20). A destra: la lettura del rigo cinetografico nei termini della **simultaneità** e della **successione** dei movimenti.

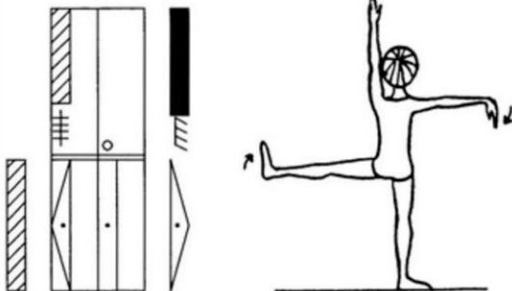


Fig. 9 – Esempio della notazione di un movimento con i simboli relativi alle parti del corpo, alle direzioni, ai livelli, alla durata e alla lettura secondo la simultaneità e la successione. Rigo tratto dal volume *Labanotation* di Ann Hutchinson Guest, quarta edizione, Routledge, New York 2005, p. 23 (disegno di Doug Anderson).

Vi sono poi dei cinetogrammi specifici relativi agli **accenti** e all'**intensità della tensione** che li determina, poiché l'accento è l'enfasi posta su di un movimento quando la tensione oltrepassa il grado di un'esecuzione "normale". Il simbolo dell'accento consiste in un triangolo che in base a una diversa colorazione indica se esso è **forte o debole**, mentre il simbolo dell'intensità della tensione è formato da una sorta di "ricciolo" che secondo la sua marcatura ne indica il grado in termini di **leggero o pesante**. Ciò riguarda il **fattore peso** e risponde alla domanda "Con quale grado di energia viene eseguito il movimento?" (Fig. 10).

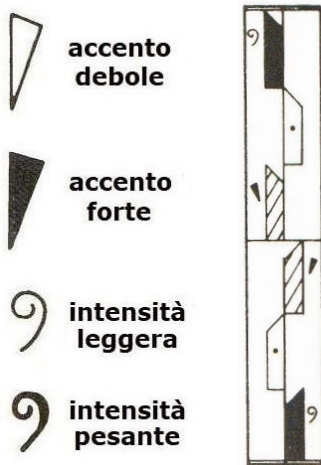


Fig. 10 – A sinistra: i simboli degli **accenti** e dell'**intensità della tensione** (immagine elaborata da Demy Giustarini). A destra: rigo cinetografico che mostra come vengono utilizzati questi simboli (immagine tratta dal volume di Rudolf Laban, *L'arte del movimento*, a cura di Eugenia Casini Ropa e Silvia Salvagno, Ephemeria, Macerata 1999, p. 47).

I giri, i salti, le distanze, le relazioni con altre persone o con oggetti, i disegni degli spostamenti al suolo e tutti gli altri aspetti del movimento sono indicati con dei cinetogrammi specifici. Infine, le qualità dinamiche dei movimenti identificate dal concetto di *effort* sono segnalate tramite cinetogrammi basati sull'*Effort Graph* (nel libro, vedere la Fig. 12 a p. 41 e la Fig. 13 a p. 42).

La *Kinetographie* è stata poi rifinita e perfezionata da **Albrecht Knust**, un allievo di Laban che aveva collaborato con il maestro alla sua definizione e ne è divenuto il principale notatore in Germania. Questo sistema di notazione, essendo basato su principi spaziali, anatomici e dinamici, consente di trascrivere ogni tipo di movimento umano e quindi ogni genere o stile di danza, perciò è considerato uno dei più completi tra quelli esistenti. La sua conoscenza è promossa in Europa dal **Kinetografische Institut**, creato da Knust presso la Folkwang Hochschule di **Essen** (Germania) e dal **Laban Center for Movement and Dance** di **Londra**.

La *Kinetographie* in Italia è conosciuta anche col nome di **Labanotation** (notazione Laban). Il termine originale viene usato prevalentemente in Germania, passando nel Regno Unito come *Kinetography* e in Francia come *Cinétographie*.

Indirizzo internet di riferimento per i simboli cinetografici:

[https://shodhganga.inflibnet.ac.in/bitstream/10603/71949/16/16\\_appendix.pdf?fbclid=IwAR1kt354kFZ\\_PSQuCUP16arzQdt6ImGutGu74yL-NWBpoAPOOzriAUi-0I3w](https://shodhganga.inflibnet.ac.in/bitstream/10603/71949/16/16_appendix.pdf?fbclid=IwAR1kt354kFZ_PSQuCUP16arzQdt6ImGutGu74yL-NWBpoAPOOzriAUi-0I3w)

(vedere anche le voci ASSI MEDIANI DEL CORPO e LABANOTATION.

Nel libro: ACCENTO, APPOGGIO, CINESFERA, COREOGRAFIA E COREOGRAFO/A, COREOLOGIA, CROCI LABANIANE, DINAMICA, DIREZIONE, EFFORT, ENERGIA, FATTORI DI MOVIMENTO, GENERE, GESTO, GIRI, GRAVITÀ, INTENSITÀ, LIVELLI, MOVIMENTO, ORIENTAMENTO SPAZIALE, PESO, SPAZIO, STILE, TEMPO, TENSIONE, VELOCITÀ, VERTICALITÀ)

## § LABANOTATION

Il termine si riferisce al nome con cui è conosciuta la *Kinetographie Laban* negli Stati Uniti, coniato all'interno del **Dance Notation Bureau** di New York e poi approvato dallo stesso Laban. Il Dance Notation Bureau è un'organizzazione no-profit fondata nel 1940 con lo scopo di diffondere gli studi sulla Cinetografia, utilizza la *Labanotation* per documentare danze e coreografie e possiede la più grande collezione al mondo di spartiti della notazione Laban. Tiene anche corsi sul sistema e organizza la messa in scena delle danze ricostruite tramite esso.

*Labanotation* è anche il titolo del libro col quale la studiosa statunitense **Ann Hutchinson Guest**<sup>9</sup> ha contribuito a diffondere la *Kinetographie* negli Stati Uniti e nel Regno Unito, pubblicandolo a Londra nel 1954 con la prefazione dello stesso Laban e in seguito rieditandolo col titolo *Labanotation: the System of Analyzing and Recording Movement*.

Indirizzo web di riferimento:

<http://www.dancenotation.org/lnbasics/frame0.html>

(vedere anche la voce KINETOGRAPHIE)

## § MIMO

Il termine proviene dal sostantivo greco *mimos*, legato a sua volta al verbo *mimēomai* che significa “imitare” e indica sia un **genere di spettacolo**, sia l'**attore che lo esercita**, sia l'**aspetto del lavoro dell'attore** relativo alla gestualità mimica definibile come “**arte del mimo**”.

Come genere di spettacolo il mimo presenta diverse sfaccettature, tuttavia la sua caratteristica dominante è quella di svolgersi in **assenza di parole** e di non basarsi su di un testo letterario o su di un racconto. Le sue origini sono molto antiche, essendo in uso già nel mondo greco e poi anche in quello romano. Il mimo delle origini consisteva nella semplice



imitazione di situazioni, figure e caratteri della realtà quotidiana **utilizzando unicamente i gesti** e senza alcuna base di testi scritti, che hanno iniziato a comparire soltanto nel V secolo a.C. ma come semplici tracce per le azioni.

Di solito il mimo si serve perlopiù di **gesti simbolici convenzionali**<sup>10</sup>, ossia fissati in modo definitivo in relazione a un determinato concetto, che viene così espresso sempre allo stesso modo consentendo al pubblico di comprenderne immediatamente il significato. L'arte del mimo è stata un elemento fondamentale del cinema muto, in quanto unica espressione comunicativa possibile data l'assenza delle parole.

Negli anni '40 del Novecento l'attore francese **Étienne-Marcel Decroux** (1898-1991) ha ideato una nuova forma di mimo, chiamata **mimo corporeo**, che si è posta in netta frattura con la tradizione mimica propria del genere della pantomima, perché mentre in quest'ultima i gesti hanno la funzione di sostituire le parole nel racconto di una storia e quindi di tradurre le situazioni in un linguaggio muto, nel mimo corporeo il gesto acquista un valore in se stesso.

Decroux ha abbandonato il carattere descrittivo della pantomima favorendo la **gestualità del tronco** piuttosto che quella del viso e delle mani, che a suo avviso avevano in prevalenza la funzione di raccontare. Per liberare il volto da ogni espressione stereotipata egli spesso lo copriva con stoffe velate o maschere inespressive, le cosiddette "**maschere neutre**" (Fig. 11). Decroux è così pervenuto a un'arte corporea paragonabile alla musica pura, che è libera dal canto, e quindi dalle parole e dalle storie, ma non per questo è priva di drammaticità e di sentimento. Poiché è

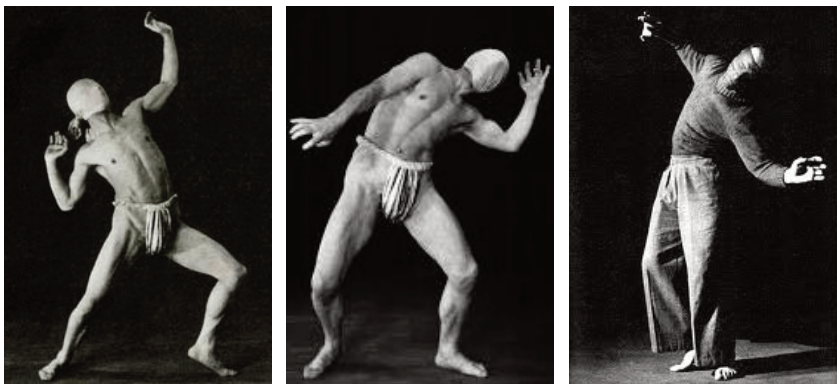


Fig. 11 – L'attore **Étienne-Marcel Decroux** in alcune sue creazioni di **mimo corporeo** col volto coperto. A sinistra e al centro: con la stoffa velata in *Sport* (1948). A destra: con la maschera neutra in *Improvisation masqué* (1950). Fotografie di Étienne-Bertrand Weill.

sprovvisto di un substrato narrativo e si avvale di un lavoro del corpo allo stato puro, il mimo corporeo è chiamato anche “**mimo astratto**” in analogia con la pittura astratta, che eliminando le forme riconoscibili e gli elementi figurativi, riporta l’arte del colore e del segno alla sua essenza.

Il mimo creato da Decroux si è poi evoluto con alcuni suoi allievi, tra cui i più celebri sono **Jean-Louis Barrault** (1910-1994) e **Marcel Marceau** (1923-2007), che ne hanno apportato alcune personali trasformazioni talvolta recuperando in parte l’elemento narrativo.

In Francia l’arte del mimo è legata anche all’attività dell’attore **Jacques Lecoq** (1921-1999), che nel 1956 ha fondato una scuola di teatro (École internationale de théâtre Jacques Lecoq) incentrata sul movimento e sulle potenzialità corporee degli artisti della scena, quindi tesa a formare mimi moderni e vicini all’arte della danza.

Nel corso del Novecento si sono poi sviluppate altre forme di mimo più danzate e coreografiche, come quella dell’attore, danzatore e regista teatrale inglese **Lindsay Kemp** (1938-2018).

(vedere anche la voce PANTOMIMA).

Nel libro: ASTRAZIONE, COREOGRAFIA E COREOGRAFO/A,  
ESPRESSIONE, ESPRESSIVITÀ, GENERE, GESTO)

## § PANTOMIMA

Il termine deriva dall’unione dei vocaboli greci *pan* (tutto) e *miméo-mai* (imitare), perciò significa “imitare tutto”.

Si tratta di un **genere di spettacolo** affine al mimo (da cui deriva), ma più articolato e complesso rispetto a questo, perché si configura come una vera **azione teatrale con un filo conduttore narrativo** che si svolge sulla base di un testo scritto, ma **non fa uso delle parole**. I suoi mezzi espressivi sono i **gesti** (perlopiù simbolici e convenzionali<sup>11</sup>), i **movimenti di danza** e i diversi **atteggiamenti del corpo**, che si svolgono **sempre assieme alla musica**, perché a differenza del mimo in essa la presenza di un accompagnamento sonoro è indispensabile.

La pantomima affonda le sue origini nel **mondo greco**, per poi passare a quello **romano**. Nel periodo dell’impero a Roma ha assunto una forma ben definita e compiuta ed è divenuta il genere spettacolare preferito con il nome di **fabula saltica** (racconto danzato). Nella pantomima romana il racconto era condotto da un solo interprete, che passava da un personaggio all’altro cambiando diverse maschere sul volto per consentirne l’identificazione. Poiché le maschere gli precludevano l’uso delle espressioni facciali, il pantomimo si serviva unicamente di posture, movimenti di danza e gesti simbolici convenzionali.

Dal **Medioevo** in poi la pantomima ha conosciuto nuova vita e nuove forme, dapprima con i giullari e a partire dal **Cinquecento** con i Comici dell’Arte. Nella seconda metà del **Settecento**, sotto l’influenza del pensiero illuminista che metteva al bando l’eccesso di artifici in favore del-



l'**imitazione della natura**, nel teatro si è inteso rievocare la pantomima degli antichi greci e romani. In seguito all'importante riforma della danza teatrale attuata dai coreografi **Gasparo Angiolini** e **Jean-Georges Noverre**, la pantomima è divenuta parte integrante dei balletti, con il fine di esprimere sentimenti e passioni per mezzo dei movimenti. Tuttavia, quella del teatro settecentesco era diversa dalla pantomima dell'antica Roma, perché non costituiva uno spettacolo a sé stante, ma si svolgeva insieme a parti interamente danzate. Inoltre non era eseguita da un solo interprete e, poiché si avvaleva anche delle espressioni del viso, non faceva uso delle maschere.

La pantomima si è poi radicata nei balletti dell'**Ottocento**. Qui il gesto mimico rappresentava il "momento parlato", ossia l'azione di più facile comprensione per gli spettatori, tanto che è stato codificato al pari dei passi e dei movimenti della tecnica accademica, fissando un gesto prestabilito per ciascuna delle espressioni che si presentavano con maggiore frequenza nelle trame dell'epoca, come "lo giuro", "ti amo", "danzare", "vai via", "vieni qua", "ti prego", "ti sposo", e così via. La gestualità mimica del balletto romantico derivava da quella della Commedia dell'Arte, ma traeva anche spunto dai gesti codificati degli attori del teatro drammatico, la cui natura convenzionale ha fatto sì che fossero stabiliti con precisione al fine di esprimere determinati concetti o sensazioni. Nelle scuole di danza di alcuni dei maggiori teatri del mondo occidentale i gesti mimici così codificati vengono studiati in lezioni dedicate.

(vedere anche le voci INTERPRETAZIONE e MIMO.)

Nel libro: ESPRESSIONE, GENERE, GESTO, POSTURA, SCUOLA)

## § PLESSO SOLARE

Il termine si riferisce al più grande **centro nervoso autonomo** della cavità addominale, preposto al controllo della respirazione e delle funzioni addominali. Il plesso solare è collocato nel **torso**, tra l'ombelico e lo stomaco subito sotto il diaframma e precisamente nella zona dell'arteria celiaca, perciò è chiamato anche "plesso celiaco". Secondo le dottrine e le pratiche orientali si configura come un **centro psichico associato alle emozioni**, ma anche come il **centro dell'energia vitale**, come indica lo stesso aggettivo "solare".

Nella danza il plesso solare si collega soprattutto alla figura di **Isadora Duncan**, che lo considerava il luogo dove si concentrano le emozioni, e quale **centro propulsore dell'energia emozionale** attivata dalla musica, il **punto del corpo da cui nascono tutti i movimenti**.

(vedere anche le voci nel libro ENERGIA e RESPIRAZIONE)

## § POSIZIONE ANATOMICA

Per posizione anatomica (chiamata anche “**posizione neutra**”) si intende il **perfetto allineamento del corpo in stazione eretta**. Analizzandola sul piano verticale frontale si identifica con un corpo che guarda in avanti, le cui gambe sono unite e i piedi paralleli con le punte leggermente divaricate e le cui braccia pendono ai lati con il palmo delle mani rivolto in avanti. Se è analizzata sul piano verticale sagittale, la spina dorsale non risulta dritta ma presenta due curve concave e due convesse: **cervicale** (curva concava nella zona del collo), **toracica** (curva convessa nella zona superiore del dorso), **lombare** (curva concava nella zona inferiore del dorso) e **sacrale** (curva convessa nella zona del sacro) (Fig. 12).

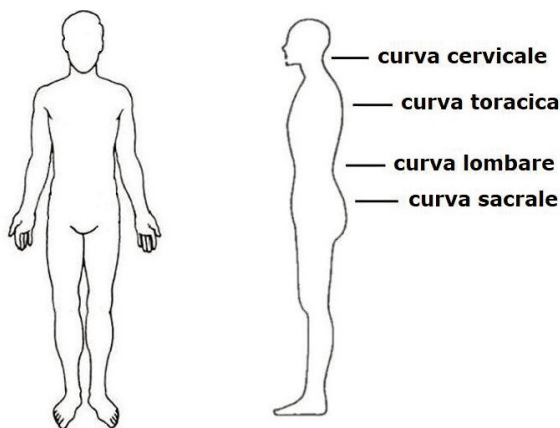


Fig. 12 – A sinistra la **posizione anatomica**, a destra le **curve** della spina dorsale.

(vedere anche le voci nel libro ALLINEAMENTO,  
PIANI DIMENSIONALI, POSIZIONE)

## § PRINCIPIO

Il termine si riferisce a uno dei **presupposti iniziali** su cui poggia una teoria, dai quali derivano tutte le norme che caratterizzano la teoria stessa. Nell'ambito delle arti il termine riveste il medesimo significato e nella danza indica **uno degli elementi fondanti** di un genere, di una teoria di movimento, di una tecnica, di un metodo, di uno stile, di una visione poetica.

(vedere anche le voci nel libro GENERE, METODO,  
STILE, TECNICA)

## § TEATRODANZA

Il termine si riferisce a un **genere di rappresentazione** che combina caratteristiche estetiche e metodi creativi ed espressivi appartenenti sia alla danza sia al teatro. Le coreografie, l'uso della voce, dei gesti e del testo, la drammaturgia<sup>12</sup>, l'improvvisazione e ogni altro elemento appartenente a questi due linguaggi artistici vengono combinati tra loro e utilizzati liberamente in base alle esigenze poetiche di ciascun progetto creativo.

### **Riferimenti storici**

Il termine "teatrodanza" è nato come traduzione (non proprio corretta) del vocabolo tedesco **Tanztheater**, il cui significato letterale peraltro è "teatro di danza". La nascita di questo genere infatti è da localizzare nella Germania degli anni '60 per opera dei danzatori e coreografi **Johann Kresnik** e **Gerhard Bohner**. Si è poi sviluppato nel decennio successivo grazie alle danzatrici e coreografe **Pina Bausch**, **Reinhild Hoffmann** e **Susanne Linke**, tutte provenienti dalla Folkwang Schule di Essen fondata da **Kurt Jooss**, il quale già negli anni '30 ne aveva creato un antecedente con il genere del *Tanzdrama* (dramma danzato). Oggi in Germania il genere del teatrodanza è rappresentato anche dalla compagnia berlinese "Sasha Waltz & Guest" della danzatrice e coreografa **Sasha Waltz**.

Sul modello del *Tanztheater* tedesco si sono poi sviluppate altre forme di teatrodanza in diversi paesi europei, tra cui quello belga di **Alain Platel** (compagnia "les ballets C de la B"), quello francese di **Maguy Marin** ("compagnie Maguy Marin") e quello italiano della "compagnia Sosta Palmizi", che ha debuttato nel 1985 con *Il Cortile*, creazione collettiva dei danzatori **Michele Abbondanza**, **Francesca Bertolli**, **Roberto Castello**, **Roberto Cocconi**, **Raffaella Giordano** e **Giorgio Rossi**. Il teatrodanza italiano è oggi rappresentato da tutte le compagnie da questi fondate, ossia "Aldes" di R. Castello (Lucca), "Arearea" di R. Cocconi (Udine), "compagnia Abbondanza/Bertoni" di M. Abbondanza e Antonella Bertoni (Rovereto, TN), oltre che dall'associazione Sosta Palmizi di R. Giordano e G. Rossi (Camucia di Cortona, AR).

(vedere anche le voci nel libro COREOGRAFIA E COREOGRAFO/A, ESPRESSIONE, ESPRESSIVITÀ, ESTETICA, GENERE, GESTO, IMPROVVISAZIONE, LINGUAGGIO)

## § UNISONO

Termine usato nel linguaggio musicale per indicare l'**esecuzione simultanea** di due o più suoni di uguale altezza, anche se di timbro diverso.

Nel linguaggio della danza il termine è preso in prestito dall'ambito musicale e si riferisce all'esecuzione simultanea di un medesimo movi-

mento eseguito alla stessa velocità da parte di due o più danzatori. In ambito coreografico può riguardare anche una sequenza di movimenti, il cui risultato visivo è quello di un **insieme di corpi che si muovono sincronamente**.

(vedere anche le voci nel libro COREOGRAFIA E COREOGRAFO/A, LINGUAGGIO, VELOCITÀ)

## NOTE

- <sup>1</sup> Talvolta gli assi mediani vengono nominati come “linee mediane”.
- <sup>2</sup> Il termine “rachide” indica in generale la colonna vertebrale.
- <sup>3</sup> Pascal Izzicupo, Iris Cupa (a cura di), *Core Training, Functional Training e preparazione fisica*, dispensa per un seminario teorico-pratico tenuto dalla Scuola Regionale dello Sport d’Abruzzo in collaborazione con l’Università “G. D’Annunzio” di Chieti-Pescara, 2016, p. 3.
- <sup>4</sup> *Ibidem*.
- <sup>5</sup> Thomas Hanna, *Somatics: Reawakening the mind’s control of movement, flexibility, and health*, Da Capo Press, Boston 1988, riportato in Joshua Legg, *Introduzione alle tecniche di danza moderna*, Gremese, Roma 2016, p. 241.
- <sup>6</sup> Il termine “olistico” deriva dal greco *hólos*, che significa “totale”.
- <sup>7</sup> La denominazione di “pentagramma” è dovuta al fatto che Laban, nel definire la struttura su cui collocare i simboli della Cinetografia, ha cercato una rispondenza con la notazione musicale. Infatti, come nel pentagramma della musica sono poste le note e gli altri segni grafici riferiti ai suoni, così nel rigo cinetografico sono posizionati i simboli che indicano tutti gli aspetti dei movimenti in rapporto alle loro molteplici componenti.
- <sup>8</sup> Negli studi sulla *teoria dello spazio* Laban ha specificato che le direzioni sono infinite poiché vanno collocate anche tra una e l’altra delle 27 direzioni principali, da lui identificate tramite le tre croci inserite all’interno dei solidi platonici ottaedro, esaedro e icosaedro. Ai fini della *Kinetographie* è sufficiente considerare solo otto direzioni di base, perché il loro abbinamento con i livelli consente di rappresentare con un unico simbolo ciascuna delle 27 direzioni principali.
- <sup>9</sup> Ann Hutchison Guest è stata tra i fondatori del Dance Notation Bureau e poi presidente onorario del medesimo.
- <sup>10</sup> La convenzione in teatro è una sorta di patto implicito tra gli artisti della scena e gli spettatori, secondo il quale il significato di determinati gesti, di specifiche azioni o di alcuni elementi scenografici è reso comprensibile perché stabilito a priori e quindi immutabile.
- <sup>11</sup> Vedere la nota precedente.
- <sup>12</sup> Il termine “drammaturgia” deriva dal greco *dramaturgós* composto da *dráma*, azione, e *érgon*, opera, e indica in generale l’arte di comporre drammi, ossia testi destinati alla rappresentazione teatrale. Oggi però ha assunto un significato più ampio e può designare anche le varie connessioni interne tra gli elementi che compongono uno spettacolo.

## **BIBLIOGRAFIA DEI TESTI CONSULTATI E SITOGRAFIA**

- CHALLET-HAAS Jacqueline, *Grammaire de la notation Laban. Cinétopographie Laban Volume 1*, Centre National de la Danse-Cahiers de la pédagogie, Paris 1999.
- HUTCHINSON GUEST Ann, *Labanotation: the system of Analyzing and Recording Movement*, Routledge, New York and London 2005.
- LABAN Rudolf, *The Mastery of Movement on the Stage*, IV ed., Macdonald & Evans, Londra 1987, ed. italiana Eugenia Casini Ropa e Silvia Salvagno (a cura di), Silvia Salvagno (trad. di), *L'arte del movimento*, Ephemeria, Macerata 1999.
- LEGG Joshua, *Introduzione alle tecniche di danza moderna*, Gremese, Roma 2016.
- MALETIC Vera, *Body Space Expression: the Development of Rudolf Laban's Movement and Dance Concepts*, Mouton De Gruyter, Berlino-New York-Amsterdam 1987, ed. italiana Francesca Falcone (a cura di), *Rudolf Laban. Corpo spazio espressione*, L'Epoca, Palermo 2011.
- FÜGEDI János, *Basics of Laban Kinetography for Traditional Dancers*, Institute for Musicology, Research Centre for the Humanities, Hungarian Academy of Sciences, Budapest 2016,  
[http://real.mtak.hu/45567/1/Fugedi\\_Basics\\_of\\_Laban\\_kinetography.pdf](http://real.mtak.hu/45567/1/Fugedi_Basics_of_Laban_kinetography.pdf)
- IZZICUPO Pascal, CUPA Iris (a cura di), *Core Training, Functional Training e preparazione fisica*, dispensa per un seminario teorico-pratico tenuto dalla Scuola Regionale dello Sport d'Abruzzo in collaborazione con l'Università "G. D'Annunzio" di Chieti-Pescara, 2016,  
[http://abruzzo.coni.it/images/abruzzo/Materiale\\_Didattico\\_Seminario\\_Core\\_Training\\_Pascal\\_Izzicupo.pdf](http://abruzzo.coni.it/images/abruzzo/Materiale_Didattico_Seminario_Core_Training_Pascal_Izzicupo.pdf)
- MURGIYANTO Sal, *Labanotation: An Alternative System of Analyzing and Recording Movements*, testo presentato durante il workshop tecnico SPAFA per l'elaborazione di un sistema di documentazione del tradizionale "Dance and Dance Drama" tenuto a Jakarta (Indonesia) dal 18 al 28 luglio 1983,  
<http://www.spafajournal.org/index.php/spafadigest/article/view/430/422>
- SCHINO Mirella, *Mimo. La forza del gesto*, in Treccani Enciclopedia dei ragazzi 2006, [http://www.treccani.it/enciclopedia/mimo\\_%28Enciclopedia-dei-ragazzi-%29/](http://www.treccani.it/enciclopedia/mimo_%28Enciclopedia-dei-ragazzi-%29/)