

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