

Spis treści

Przedmowa	13
Laban	14
Kilka pożytecznych terminów i wyrażeń	20
Kroki	22
Dlaczego Platon?	27
I. ZASTOSOWANIE PIĘCIU KRYSZTAŁÓW	31
Sześcian	33
Czworościan	44
Ośmiościan	49
Dwunastościan i dwudziestościan	52
Krzyż wymiarów i płaszczyzny trzech wymiarów	54
Poziomy i strefy	61
Łuki i okręgi	63
Notacja	66
2. SKALE RUCHU	68
Skala trójwymiarowa	68
Skala diagonalna	79
Skala A	88
Skala B	98
Iglice i spirale	109
Brakujące przekątne	113
Budowa skali podstawowej	115
3. PRZESTRZEŃ, CZAS, CIĘŻAR I PRZEPŁYW	121
Przestrzeń	121
Czas	124
Ciężar	128
Przepływ	137
4. OSIEM PODSTAWOWYCH WYSIŁKÓW	140
Naciskanie: wysiłek bezpośredni, długotrwały, silny	141
Strzępywanie: ruch elastyczny, nagły, lekki	143
Wykręcanie: ruch elastyczny, długotrwały, silny	145
Dotykanie: ruch bezpośredni, nagły, lekki	146
Cięcie: ruch nagły, silny, elastyczny	148

Ślizganie się: ruch długotrwały, lekki bezpośredni	149
Popychanie lub uderzanie: ruch bezpośredni, nagły, silny	151
Unoszenie się: ruch elastyczny, długotrwały, lekki	152
Dynamosfera	154
Skala wysiłku	163
Wykres wysiłku	165
5. RUCH, DŹWIĘK I GŁOS	184
Aparat głosowy	185
Tworzenie słów: samogłoski i spółgłoski	192
Mowa i śpiew	197
Rezonans: pożytek z mruczenia	198
6. WYSIŁKI NIEPEŁNE	202
Wysiłek umysłowy poprzedzający działanie: skupienie uwagi, powzięcie zamiaru, podjęcie decyzji i precyzja wykonania	204
7. CZTERY IMPULSY	213
Impuls działania	213
Impuls widzenia	215
Impuls chwili	216
Impuls namiętności	218
Znaczenie muzyki	220
8. DLA TYCH, KTÓRZY UPRAWIAJĄ AKTORSTWO	227
Wykorzystanie ośmiu podstawowych rodzajów wysiłku w budowaniu postaci	229
Wykorzystanie czterech impulsów	241
Komedia dell'arte	242
9. DLA TYCH, KTÓRZY TAŃCZĄ	246
Wariant „płynnej” skali A	250
Wymachy po pierścieniu z trzech ogniw w dwudziestoscianie	257
Sekwencje kroków do układów rytmicznych (sekwencje ruchu i rytmu)	259
Choreografia i muzyka	261
Stworzyć taniec	263
10. DLA TYCH, KTÓRZY UCZĄ	273
Postscriptum	275
Jak zrobić własny dwudziestoscian	277
Bibliografia	279