

Obsah

	Předmluva	10
	Laban	11
	Některé užitečné termíny a výrazy	16
	Kroky	18
	Proč Platón?	21
1	Užívání pěti krystalů	24
	KRYCHLE	25
	ČTYŘSTĚN	33
	OSMISTĚN	36
	DVANÁCTISTĚN A DVACETISTĚN	39
	Dimenzionální kříž a tři dimenzionální roviny	41
	Úrovně a zóny	46
	Oblouky a kruhy	48
	Notace	50
2	Pohybové škály	52
	DIMENZIONÁLNÍ ŠKÁLA	52
	Dimenzionální škála pro pravou stranu	53
	Plynulá verze pro pravou stranu	56
	Dimenzionální škála pro levou stranu	58
	Plynulá verze pro levou stranu	59
	Tři kříže: dimenzionální, diametrální a diagonální	59
	DIAGONÁLNÍ ŠKÁLA	61
	Diagonální škála pro pravou stranu	62
	Plynulá verze pro pravou stranu	66
	Diagonální škála pro levou stranu	66
	Plynulá verze pro levou stranu	68
	„A“ ŠKÁLA	68
	„A“ škála pro pravou stranu	69
	Plynulá verze pro pravou stranu	75
	„A“ škála pro levou stranu	76
	Plynulá verze pro levou stranu	77
	„B“ ŠKÁLA	78
	„B“ škála pro pravou stranu	79
	Plynulá verze pro pravou stranu	85
	„B“ škála pro levou stranu	85

	Plynulá verze pro levou stranu	87
	ŠPIČKY A VOLUTY	87
	Špičky	87
	Voluty	88
	CHYBĚJÍCÍ DIAGONÁLY	90
	SLOŽENÍ PRIMÁRNÍ ŠKÁLY	91
	Polární trojúhelníky	92
	Shluk	92
	Pás	93
	Primární škála na pravou stranu	94
3	Prostor, čas, váha a plynutí.	96
	PPROSTOR	96
	ČAS	98
	VÁHA	101
	Tělesná váha a tíha gravitace	103
	Váha, kterou nese naše tělo: kinetické cítění	104
	Odolnost těla: tahání a tlačení	106
	PLYNUTÍ	108
	Volné a vázané plynutí	108
4	Osm základních úsilí.	110
	Tlačení (Pressing): přímé, zadržené, silné	111
	Oprašování (Flicking): nepřímé, náhlé, lehké	113
	Kroucení (Wringing): nepřímé, zadržené, silné	114
	Ťukání (Dabbing): Přímé, náhlé, lehké	115
	Švihání (Slashing): náhlé, silné, nepřímé	116
	Přímé klouzání (Gliding): zadržené, lehké, přímé	117
	Udeření (Thrusting): přímé, náhlé, silné	118
	Vznášení (Floating): nepřímé, zadržené, lehké	119
	DYNAMOSFÉRA	120
	Objevte osm základních úsilí	121
	Změna jednoho elementu	122
	Změny jednoho elementu	124
	Změny dvou elementů	124
	Změny tří elementů	125
	ŠKÁLA ÚSILÍ	126
	GRAF ÚSILÍ	127
	Variace úsilí: Řazení (Ranks) a Stupně (Grades)	132
	Stínové pohyby (Shadow Movements)	135
	Konvenční gesta (Conventional gestures)	136
	Efekt pocitů na pohyb	136
	Objektivní funkce	137
	Pohybové cítění (Movement Sensation)	137
	Vliv pohybu na dech	140
	Vliv emocí na dech	141

5	Pohyb ve zvuku a hlasu.	143
	Vokální mechanismus	143
	Tvoření slov: Samohlásky a souhlásky	150
	Mluvení a zpívání	153
	Rezonance: přínos broukání	154
6	Neúplné úsilí.	157
	Mentální úsilí předcházející činnosti: Pozornost, záměr, rozhodnutí a přesnost.	159
7	Čtyři motivace (Drives).	168
	MOTIVACE K AKCI (ACTION DRIVE)	168
	MOTIVACE VIZE (VISION DRIVE)	170
	MOTIVACE KOUZLA (SPELL DRIVE).	171
	MOTIVACE VÁŠNĚ (PASSION DRIVE).	172
	VÝZNAM HUDBY	173
	Hraní na hudební nástroje	176
8	Pro ty, kdo hrají.	179
	Používání osmi základních úsilí k předvedení charakteru	180
	Používání neúplného úsilí, módů a motivací.	184
	Využití prostoru.	185
	Užití času.	185
	Užití váhy	186
	Použití Plynutí.	186
	Použití Módu bdění (Awake Mode)	187
	Použití Módu snění (dream Mode)	187
	Použití Vzdáleného módu (Remote Mode).	188
	Používání Blízkeho módu (Near Mode)	188
	Používání Stabilního módu (Stable mode)	188
	Používání Mobilního módu (Mobile mode)	189
	Použití čtyř Motivací.	189
	COMMEDIA DELL'ARTE	191
9	Pro ty, kdo tančí.	194
	Variace plynulé „A“ Škály	197
	Pohyb po diametru	201
	Dvacetistěnné 3-Ring Swings (kroužení po 3 vrcholech).	202
	Dvacetistěnné 5-ring Swings (kroužení po 5 vrcholech)	203
	Krokové sekvence na rytmický vzorec (rytmus a koordinační sekvence).	203
	CHOREOGRAFIE A HUDBA	206
	Tvorba tance	207
10	Pro ty, kteří učí	215
	Dovětek	217
	Jak si vyrobit vlastní dvacetistěnné.	218
	Bibliografie	221