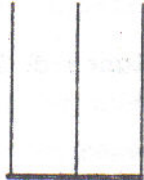
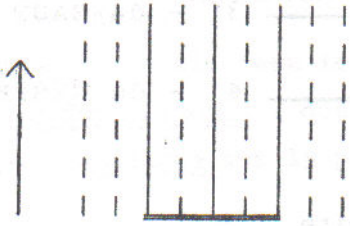
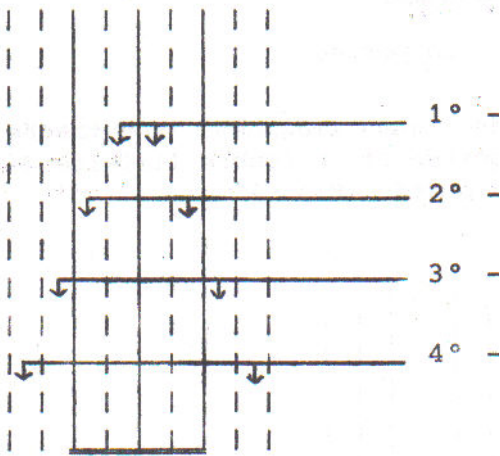


RUDOLF VON LABAN La Labanotación o Cinetografía.

<http://notation.free.fr/labani/index.html>

1- EL PENTAGRAMA.

|   |  |
|---|--|
| <p>Los signos que sirven para escribir el movimiento se colocan en un pentagrama formado por 3 líneas verticales, paralelas y equidistantes. La línea mediana corresponde a un trazo hipotético que divide el cuerpo humano, verticalmente, en dos partes simétricas: lado izquierdo y derecho.</p>   |  <p>Lado Izquierdo      Lado derecho</p>   |
| <p>El pentagrama se completa por líneas imaginarias (no se dibujan), de las cuales dos líneas se encuentran dentro del pentagrama, el resto (de un número ilimitado) por fuera. La lectura del cinetograma se hace verticalmente, desde abajo hacia arriba, en el sentido de la marcha, como visto desde arriba. Los espacios formados por las líneas trazadas o imaginarias se llaman columnas, en éstas se inscriben los signos.</p>  |   |
| <p>Cada columna está reservada para los movimientos de una parte determinada del cuerpo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- las dos primeras columnas (las que están colocadas justo a un lado y otro de la mediana) sirven para inscribir los signos de apoyo y de cambio del peso. En estas columnas se escriben todos los pasos (a tierra) y los apoyos del cuerpo</li> <li>2- las dos siguientes columnas (todavía dentro del pentagrama) sirven para los signos de gestos de piernas (no hay cambio de peso, se trata del movimiento de la pierna libre).</li> <li>3- Las terceras columnas se</li> </ol> |  <p>partie gauche      partie droite</p> <p>1° -<br/>2° -<br/>3° -<br/>4° -</p> <p>5- Los movimientos de codos, muñecas,</p> |

|   |   |
|---|---|
| <p>corresponden con los movimientos de la parte superior del cuerpo (torso).</p> <p>4-La cuartas columnas representan los movimientos de los brazos (gestos de los brazos).</p> | <p>cabeza.....se inscriben en otras columnas paralelas.</p> |
|---|---|

## 1- LOS SIGNOS DE DIRECCIÓN.

Cualquier movimiento del cuerpo humano se caracteriza por la asociación de tres elementos fundamentales:

- 1- la dirección en la cual se efectúa,
- 2- la duración de la acción,
- 3- la parte del cuerpo en movimiento.

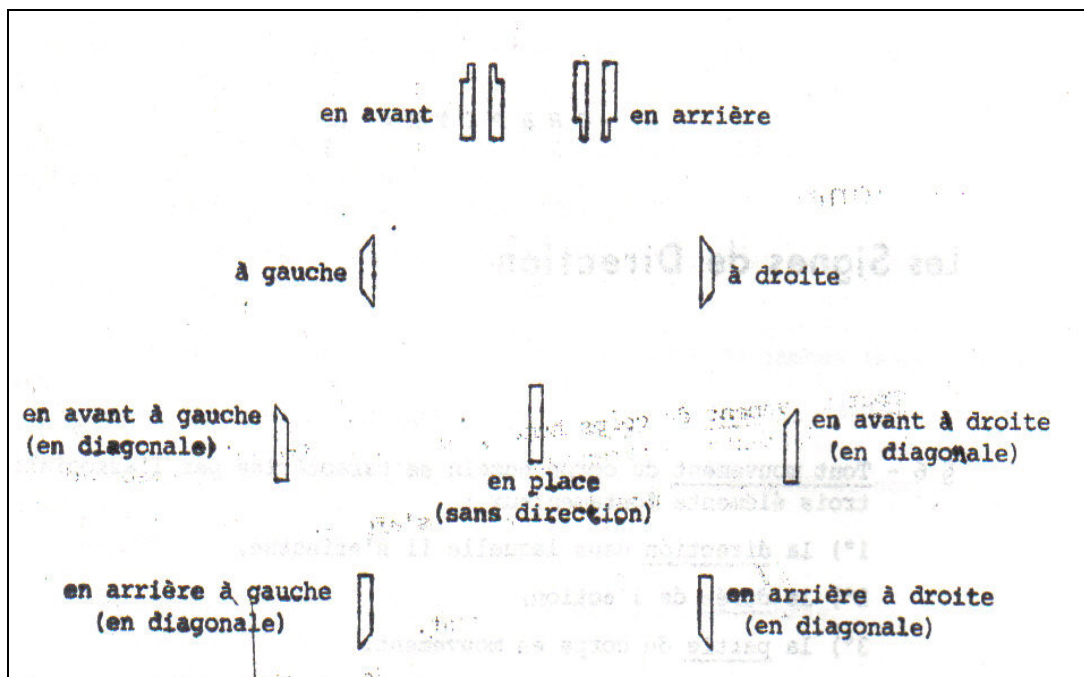
El signo de base, del cual derivan todos los signos de dirección es un rectángulo: ■

- Si modificamos su forma y su coloración, nos indicará una dirección y un nivel.
- Si modificamos su longitud, nos indicará la duración del movimiento.
- Por la elección de la columna en la que lo vamos a colocar, nos indicará que parte del cuerpo está en movimiento.

### 1-La dirección.

La dirección se entenderá siempre en función de la propia persona, esté donde esté, siempre habrá un delante, atrás, arriba.....




Los signos representan las siguientes direcciones:



- hacia delante
- a la izquierda
- diagonal izquierda delante
- diagonal izquierda atrás
- hacia atrás
- a la derecha
- diagonal derecha delante
- diagonal derecha atrás.

## 2-El Nivel.

Cualquier movimiento de cada una de las partes del cuerpo puede ejecutarse en cualquier plano o nivel:

|   |  |
|---|--|
| -Nivel medio indicado por un punto en el centro del signo base. |   |
| -Nivel alto indicado por "estrías" en el signo base.            |   |
| -Nivel alto, el signo base esta sombreado.                      |  |

Los signos de dirección del cuadro de la página 2 según estén sombreados, estriados o con un punto nos indicarán también en nivel en el que se ejecuta el movimiento.

## 3-La Duración.

El signo será más largo o más corto en función de lo que dure el movimiento. Al principio del pentagrama se especifica una escala que puede ser la que uno quiera. Normalmente se toma el valor de la negra = 1 cm. de longitud. En similitud con la música la división de compases se señala con líneas divisorias horizontales y perpendiculares al pentagrama. Del mismo modo una variación empieza y concluye con una doble barra (también horizontal y perpendicular).

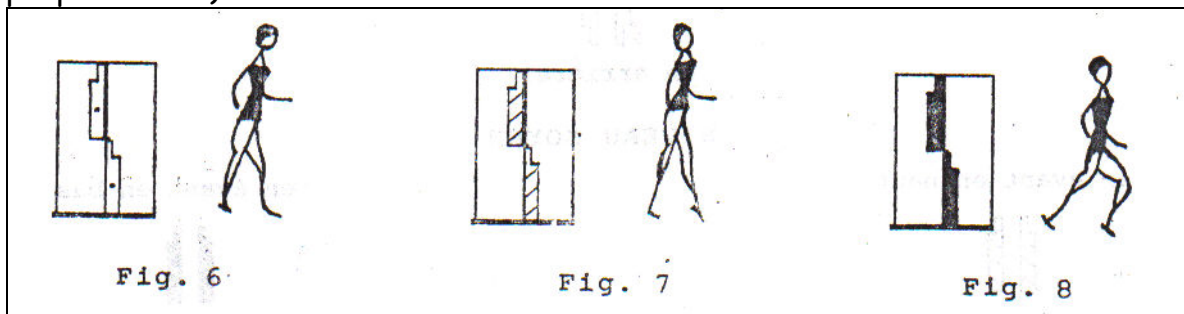


Fig. 6

Fig. 7

Fig. 8

A pie plano

2 Pasos  
En relevé

En demi-plié

### 3- EL APOYO Y EL DESPLAZAMIENTO.

El apoyo y el desplazamiento se escriben en la 1era columna pegada a la mediana por ambas partes (derecha e izquierda).

#### 1-El Desplazamiento.

Cuando el hombre se mantiene de pie, el peso de su cuerpo puede recaer sobre:

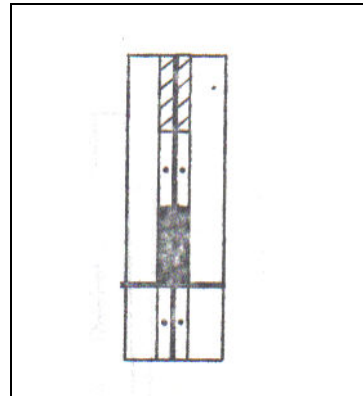
-sus dos pies,

Relever.....

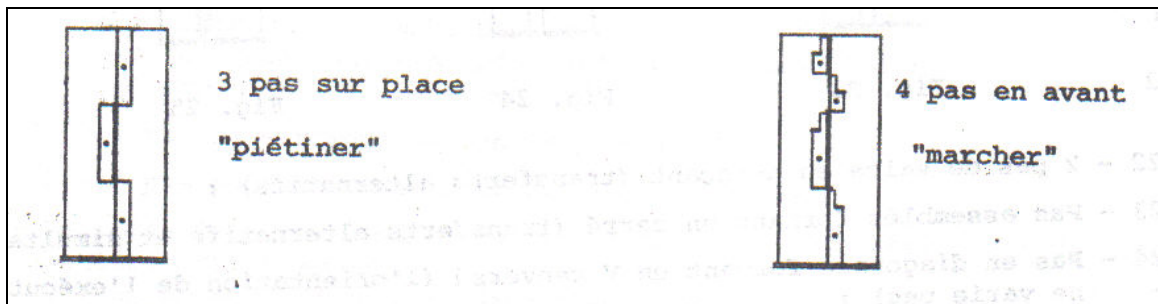
Estirar.....

Plier.....

Pies Juntos.....



-sobre un solo pie (por ejemplo andando),



3 pasos a pie plano en el sitio  
"pisotear"

4 pasos a pie plano andando

Vemos la relación con la música,  
2 pasos a tiempo, 2 en 1 tiempo

Cada nuevo desplazamiento anula el anterior.

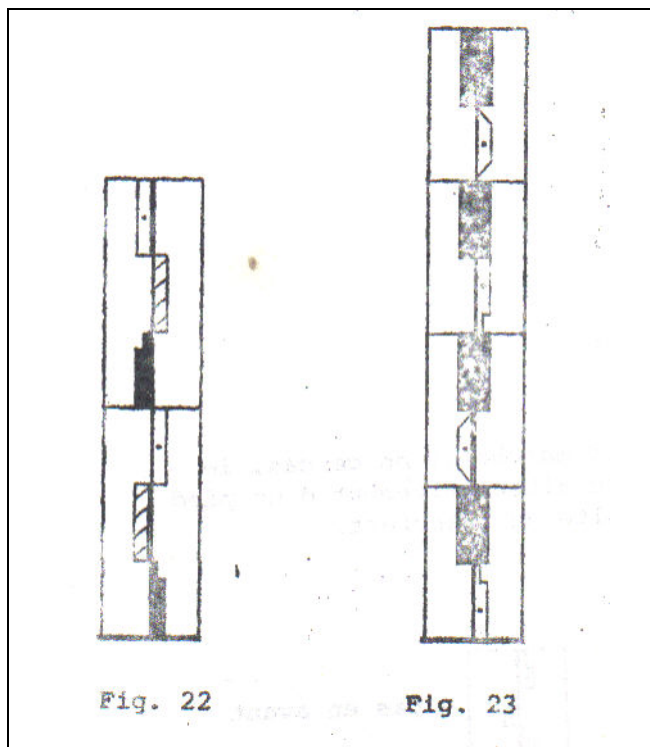
Un signo de desplazamiento indica el apoyo sobre 1 pie.

Dos signos de desplazamiento simultáneos indican el apoyo sobre 2 pies.

Un signo de desplazamiento "en el sitio" (el rectángulo solo) indica que un pie viene a colocarse al lado del otro.

Un signo de apoyo que contiene dos niveles distintos indica que el paso de un nivel a otro será progresivo.

A continuación os ponemos un par de ejemplos.



Dib. 22 Dos pas de valse avanzando. (3/4).

Dib. 23 Pasos "Assemblés" formando un cuadrado. (2/4).

## ***2-La Parada o pausa.***

El término "parada" está empleado cuando se mantiene en una posición dada el peso del cuerpo sobre la pierna portante.

La parada se representa con el signo "o". Se inscribe en las columnas de desplazamiento, justo por encima del signo de dirección.

El efecto del signo parada dura hasta que aparezca una nueva indicación de desplazamiento o gesto de la pierna en cuestión.

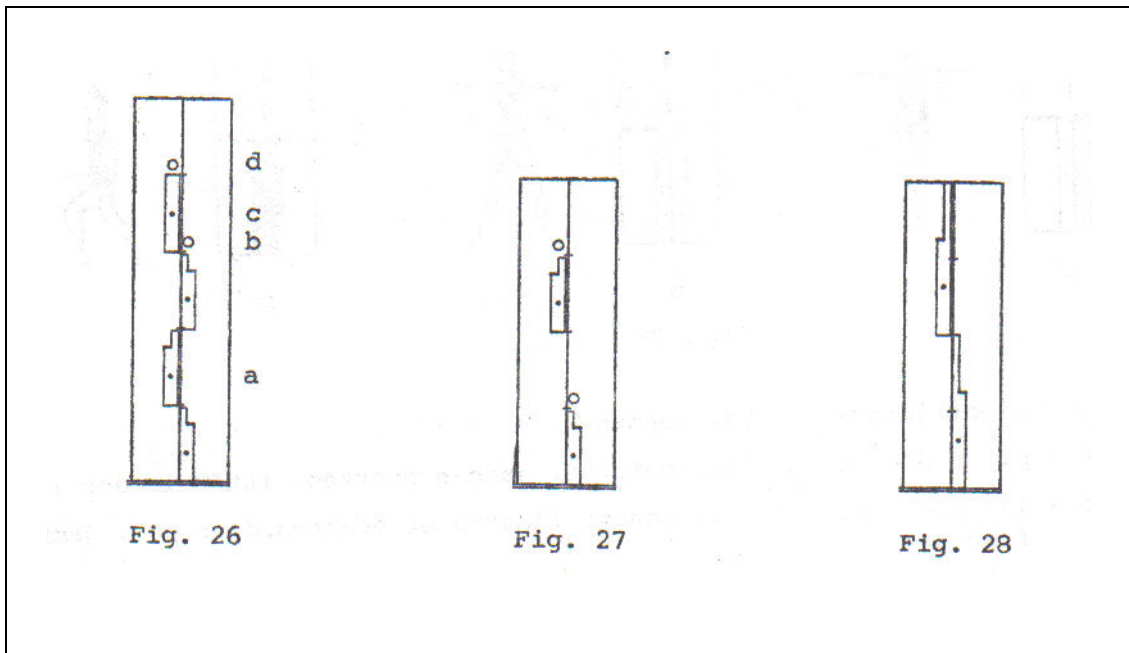
Cada cambio del peso del cuerpo libera automáticamente la otra pierna, pero si esta pierna debe continuar soportando parte del peso, un signo de parada será necesario.

Hemos visto que la longitud del signo de dirección indica la duración del movimiento. Cuando hay interrupciones en la sucesión de cambio de peso o desplazamiento, éstos deberán indicarse con el signo parada. De lo contrario daría lugar a pensar en un salto.

- Dib 26: a) 3 pasos hacia delante,  
 b) parada sobre la pierna derecha,  
 c) la pierna izquierda se coloca al lado de la derecha,  
 d) parada sobre las dos piernas.

Dib. 27: Dos pasos con parada entre uno y otro.

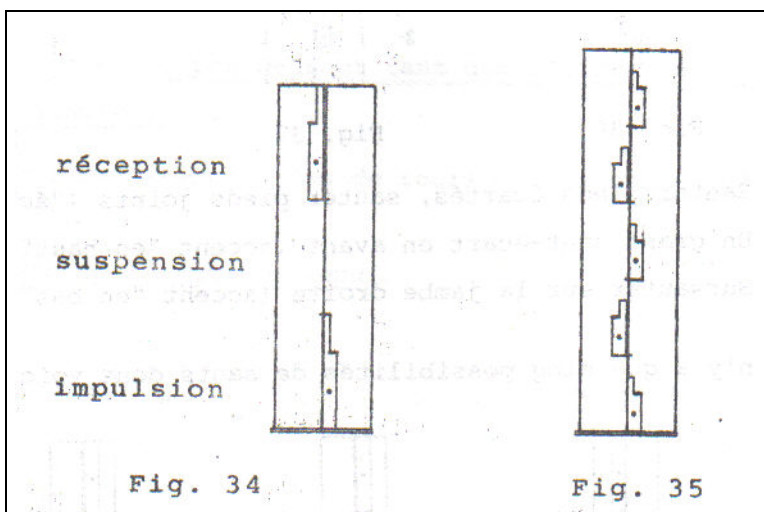
Dib 28: Dos pasos seguidos (también más lentos).



#### 4. EL SALTO.

Por regla general, un espacio vacío en las columnas de desplazamiento/apoyo indican un salto. El salto consta de 3 fases:

- a) impulso,
- b) suspensión/elevación
- c) recepción.



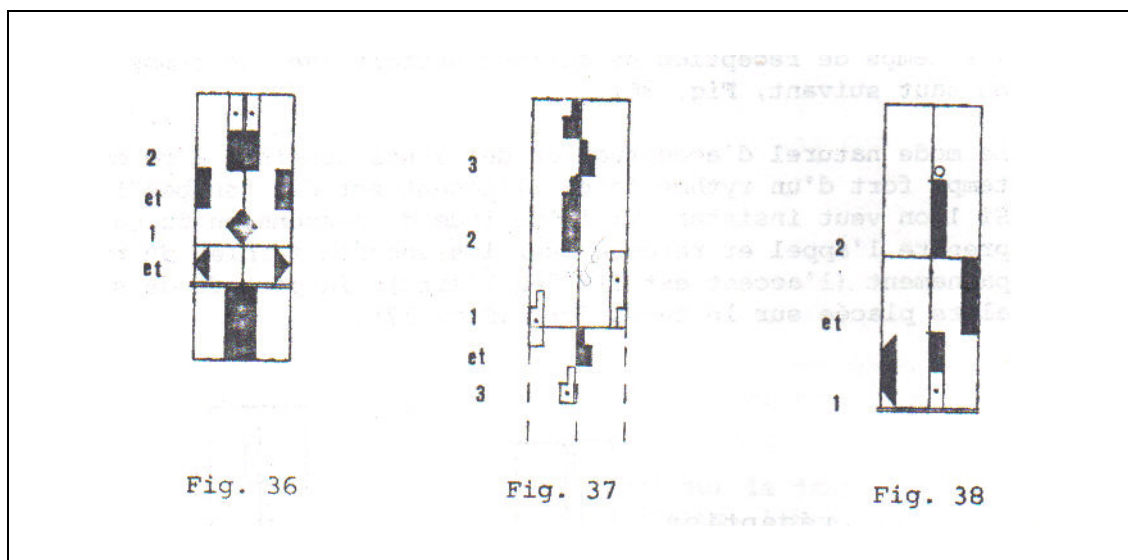
El espacio vacío representa la segunda fase del salto y por lo tanto también su duración. En ocasiones el tiempo de recepción se confunde con el momento del impulso del salto siguiente (Dib. 36).

Dib. 34: Un salto hacia delante

Dib. 35: Una carrera.

El modo natural de acentuación de los saltos consiste en recaer sobre el tiempo fuerte de un ritmo dado (acento abajo) (Dib. 36). Si se quiere insistir sobre el periodo de suspensión/elevación, hay que tomar el impulso y caer sobre los tiempos débiles del ritmo (acento arriba), el periodo de suspensión coincidirá con el tiempo fuerte (Dib. 37).

A continuación le proporcionaremos algunos ejemplos.

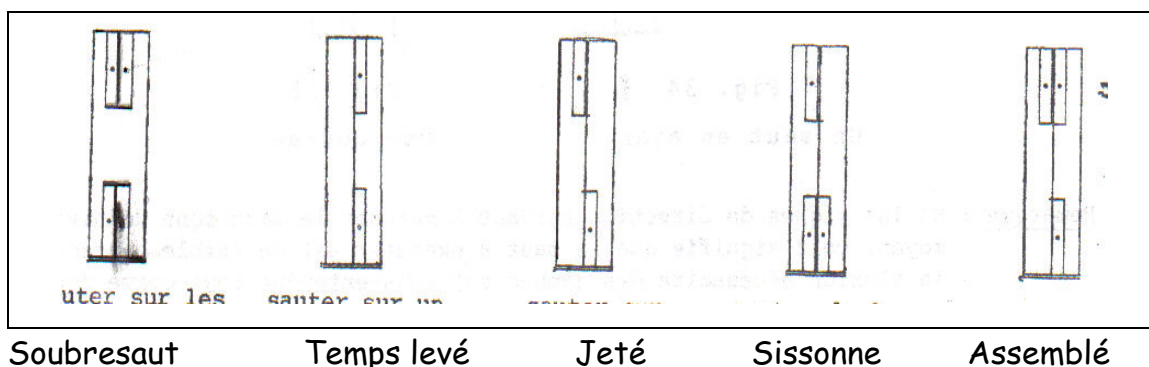


Dib. 36: Saltar con los pies separados, saltar pies juntos (échappé), acento abajo.

Dib. 37: U grand jeté avant con dos pasos de preparación, acento arriba.

Dib. 38: Temps levé sobre la derecha (la izquierda a la 2da a 45°), acento abajo.

### 5 Formas de Salto (esquemas simplificados).



Soubresaut

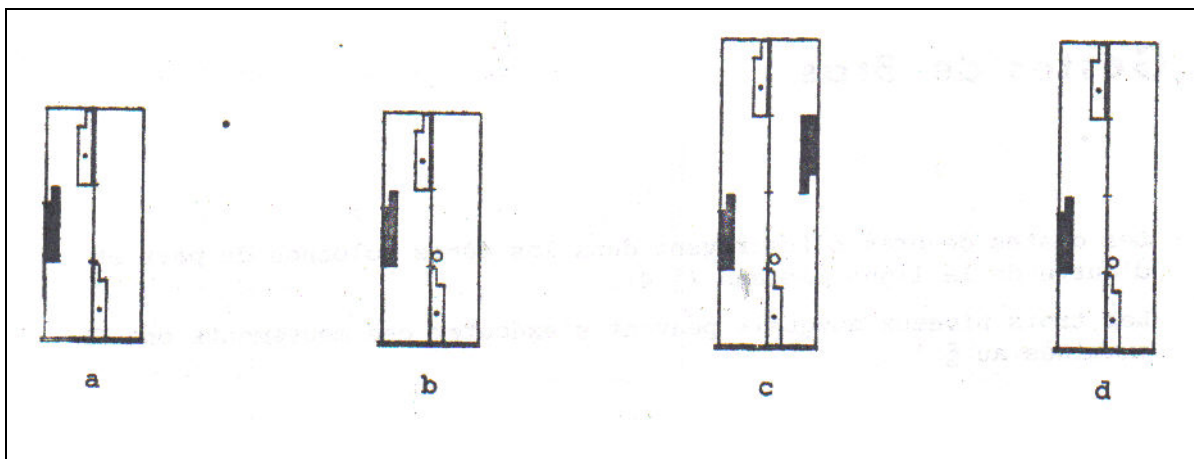
Temps levé

Jeté

Sissonne

Assemblé

Puede haber confusión con los espacios vacíos y saltos cuando hay el signo de parada "o". A continuación, lo ilustramos con unos ejemplos.



- Salto en el 2do tiempo, las columnas de apoyo/desplazamiento están vacías, el signo de dirección en esta columna refuerza el movimiento ejecutado por esta pierna.
- No hay salto en el 2do tiempo, porque el signo de parada mantiene el peso del cuerpo sobre la pierna derecha.
- Salto en el 3er tiempo, el efecto del signo de parada queda anulado por el gesto de la pierna derecha anteriormente en apoyo.
- No hay salto en el 3er tiempo a pesar del vacío en las columnas interiores porque el efecto del signo de parada dura hasta el cambio de peso siguiente.

En resumen, no hay salto mientras que el efecto del signo de parada no esta anulado por:


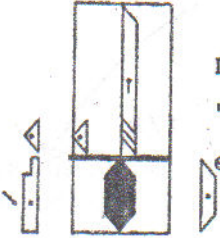
- un signo de dirección o de giro en una de las columnas de desplazamiento,
- un gesto de la pierna de apoyo.

#### 4- LOS GIROS.

|  |  |
|--|--|
| El signo del giro se inscribe en la columna de apoyo/desplazamiento de la pierna base con la ayuda de un signo derivado del rectángulo/base. |  |
| El giro a la derecha en el sentido de las agujas del reloj.  |  |
| El giro a la izquierda en el sentido contrario.  |  |

No hablamos de giro en-dehors ni en-dedans.

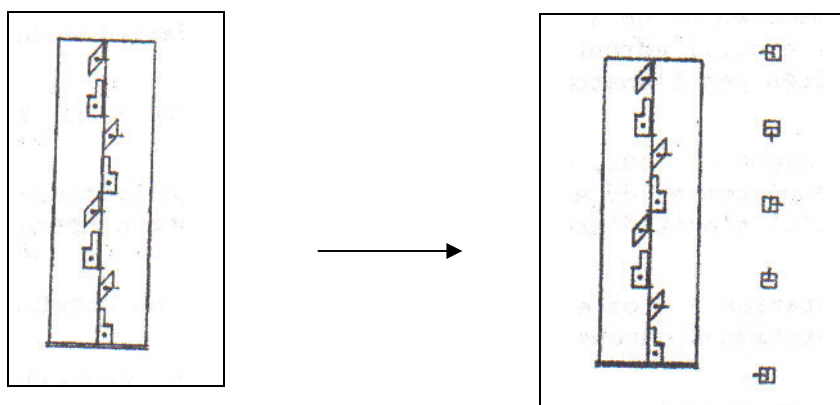
Para indicar el grado del giro se completará el signo del giro con una especie de alfiler negro colocado dentro del signo del giro.

|  |  |
|--|--|
| <p>Caminar en cuadrado</p>   |   |
| <p><math>\frac{1}{2}</math> giro en dehors a la 2da Posición (90°)</p> |  <p>Demi-tour<br/>"en-dehors"<br/>en 2° P.</p> |

Para completar el tema de la orientación, existe otro signo que se coloca debajo del pentagrama, y a su derecha, cada vez que hay un cambio. Se trata de un pequeño cuadrado donde se inserta un alfiler plano y que recoge las 8 orientaciones definidas por Vaganova.

|         |                   |              |         |        |         |               |                   |
|---------|-------------------|--------------|---------|--------|---------|---------------|-------------------|
|         |                   |              |         |        |         |               |                   |
| de face | demi-profil droit | profil droit | 3/4 dos | de dos | 3/4 dos | profil gauche | demi-prof: gauche |

De este modo el dibujo "Caminar en cuadrado" se completaría de la siguiente forma.



**Bibliografía:**

Manuel Elémentaire de Cinetographie Laban. Jacqueline Challet-Haas

Ed. ESEC/CNEM

Cinetographie Laban. Deuxième volume. Jacqueline Challet-Haas. Ed. CNEM