

Laban voor zangers

Willemijn van Gent

De Laban Movement Analysis (LMA) gebruikt 8 woorden verbonden aan een actie. Ieder van aan die woorden verbonden bewegingen bestaan uit 4 elementen: ruimte, tijd, gewicht en beweging. Een element kan zwaar zijn of licht, snel of langzaam, direct of indirect, gebonden of vrij.

Dit zijn de kenmerken:

D = Direct **I = Indirect**
Q = Quick **S = Slow**
H = Heavy **L = Licht**
B = Bound **F = Free**

LEGATO			Non - legato	
Float L I S F	Optie 1: grote maar lichte golf/duikbeweging naar de grond en weer op. Optie 2: kleine, lichte, indirecte maar doorgaande golfbewegingen.	Lichtst	Dap: D Q L B	lichte tamponeer bewegingen, of typen: licht, gebonden, direct.
Glide: L D S F	Kan gedaan worden met een horizontale armbeweging van links naar rechts alsof je handen door het water gaan. Het is licht, meer gericht, en meer direct. Het is iets zwaarder, heeft meer gewicht dan float.	Licht	Flick: I Q L F	Vluchtige korte bewegingen: alsof je je handen droog slaat: het is licht, vrij, en indirect.
Press: D S H B	Alsof je een kast naar voren duwt. Of een bal onderwater. Zwaar, direct en gebonden.	Zwaarder	Slash: I Q H F	Als ongericht zwaaien met een zwaard of hoog gras maaien met een zeis: zwaar, vrij en indirect.
Wring: I S H B	Alsof je een natte handdoek stevig uitwringt: indirect, zwaar en gebonden.	Zwaar	Punch: D Q H B	is een soort boks beweging: het is zwaar, gericht en direct en gebonden

Doel van de bewegingen is dat je ze in je hele lijf voelt, en dat daaruit de klankkleur kán veranderen. Dus niet andersom!