

"Incorporando las Acciones LABAN en el ensayo"- Capítulo extraído de "Música para el estudio de dirección" de James Jordan

Título original: **"Incorporating Laban Actions in the Rehearsal"**
 From: **James Jordan's *Music for Conducting Study***
 (Copyright © 2009 GIA Publications, Inc. All rights reserved. Used by permission)
 Capítulo extraído de *"Música para el estudio de dirección"*, de James Jordan

Autora: **Giselle Wyers** (All rights reserved), University of Washington.

Introducción

Las principales contribuciones de Rudolf Laban fueron en el campo de la danza y la coreografía. Sin embargo, su visión fue crear un lenguaje escrito para describir cualquier movimiento físico en la experiencia humana. La amplitud del enfoque de Laban permite un extenso rango de uso, incluyendo el campo de la dirección. Los ocho *Efforts* (Esfuerzos) de Laban en combinación, que son llamados *Actions* (Acciones), proveen un abordaje simple y directo hacia el movimiento que puede ayudar a los directores de todos los niveles a lograr más variedad gestual.

La relación entre música y baile fue estudiada cuidadosamente por Laban, quien usó notación musical como una guía cuando estaba creando su propia notación de danza. Vera Maletic, un historiador de Laban, escribió que "él consideraba la notación musical un modelo importante, porque daba la imagen de movimiento musical por medio de sus símbolos con respecto a la relación armónica de los sonidos, mediante secuencias rítmico-dinámicas y ejecución expresiva"¹.

La conexión entre danza y música no es una disputa. Sin embargo, hasta la fecha poco ha sido explorado entre estas formas de arte: danza y dirección. Esto es sorprendente de alguna manera, considerando que las dos, danza y dirección, comparten el rol de proveer comunicación a una audiencia a través de una forma de arte con un alto matiz kinestésico.

Obviamente, existen importantes diferencias entre danza y dirección. La danza incorpora el movimiento del cuerpo entero; la dirección usa principalmente movimientos de la parte superior del cuerpo, particularmente manos y brazos. La danza toma lugar dentro de un abanico relativamente amplio de espacio físico, mientras que los directores (al menos en presentaciones) permanecen en el podio. La danza puede comunicar efectivamente con o sin música; la dirección está ligada a la música por naturaleza. Lo más importante, la danza es coreografiada principalmente para la comunicación hacia una audiencia, mientras que la dirección es un lenguaje físico designado para la comunicación con el ensamble, y posteriormente con la audiencia.

Esta responsabilidad -comunicar conceptos a una agrupación a través del gesto silencioso- para un director puede sentirse de dos formas, como un privilegio y como un desafío desalentador. No importa cuánto tiempo un director pueda gastar puliendo su gesto en frente del espejo de un cubículo de estudio, la verdadera prueba de efectividad solo se ejecuta en frente de una agrupación. Familiarizar un coro con el significado de un gesto es un pre-requisito necesario para la efectividad en el concierto. Se deduce, entonces, que los directores que escogen incorporar en su dirección las Acciones Laban serán más exitosos cuando sus coros también tengan un entendimiento básico de cómo lucen las Acciones – y el significado representativo de las mismas.

Este documento da a conocer tanto a cantantes como a directores las posibilidades de explorar las Acciones Laban en el salón de clase. Inicia con una serie de ejercicios físicos, de respiración y vocálicos acomodados a cada una de las Acciones para ser usados como ejercicios de calentamiento. Dichos ejercicios de calentamiento no solo ayudan a los estudiantes a conectarse vocalmente con cada uno de los ocho Esfuerzos, además permiten a los directores experimentar cómo sus gestos promueven varias ideas sonoras entre sus cantantes.

Considere este documento como complemento de "El potencial de tus movimientos y la dirección" (*Your Movement Potential and Conducting*)(Evoking Sound, segunda edición, GIA, G-7359), el cual ofrece un historial más detallado de la biografía y filosofías de Laban, igualmente que numerosos ejercicios kinestésicos para ayudar a los directores a familiarizarse con la sensación física de las ocho Acciones.

Ocho Esfuerzos en Combinación (Acciones)

Los elementos Tiempo (T), Peso (P) y Espacio (E) trabajan juntos para crear las ocho Acciones-Laban que verá a continuación. Un compendio más detallado de los ejemplos físicos de cada Acción podrá ser encontrado en "El potencial de tus movimientos y la dirección" (*Your Movement Potential and Conducting*) (Evoking Sound, segunda edición, GIA, G-

7359).

Flotar/ Sostenido (T), Ligero (P), Indirecto (E)

Delinear una imagen con un lápiz
Usar una barita de burbujas

Deslizar/Sostenido (T), Ligero (P), Directo (E)

Suavizar tela sobre una mesa
Desempolvar

Presionar/ Sostenido (T), Fuerte (P), Directo (E)

Planchar una camisa
Empujar un niño en un columpio

Retorcer/ Sostenido (T), Fuerte (P), Indirecto (E)

Usar un destornillador
Apretar la tapa de un frasco

Tocar/ Rápido (T), Ligero (P), Directo (E)

Dibujar puntos de pintura en un lienzo
Dar un toque a alguien con el dedo índice

Sacudir/ Rápido (T), Ligero (P), Indirecto (E)

Sacudir pelusa de su chaqueta
Espantar una mosca

Atacar/ Rápido (T), Fuerte (P), Indirecto (E)

Golpear una pelota de golf
Ejecutar movimientos de defensa personal

Golpear/ Rápido (T), Fuerte (P), Directo (E)

Ablandar una almohada
Golpear una cosa

LABAN EN EL SALÓN DE CLASE

Un director expresivo inspirará un coro a responder a su gesto en un nivel instintivo. Sin embargo, beneficios adicionales podrán producirse por medio de la familiarización de su coro con especificidades inherentes a las Acciones-Laban. Los ejercicios **2** a continuación están diseñados para ser usados al principio del ensayo, como parte de la rutina normal de calentamiento. Recomiendo que los directores sigan fielmente las indicaciones metronómicas específicas, con el fin de combinar el tempo con el carácter de cada Esfuerzo.

En la música coral, las Acciones-Laban enlistadas como Flotar, Deslizar, Presionar, Tocar, y Sacudir tienden a aparecer más constantemente que las Acciones Atacar, Retorcer, y Golpear. Sugiero que los directores primero lleven a un nivel profesional las cinco Acciones fundamentales. Altamente recomiendo que los cantantes ejecuten alguna clase de movimiento con sus manos, brazos, o cuerpo entero mientras cantan cada ejercicio de calentamiento.

EJERCICIOS**FLOTAR/**Sostenido (T), Ligero (P), Indirecto (E)**Cuerpo**

Imagine que sus brazos son plumas, o que son las ramas de un árbol balanceándose bajo un viento calmado. Haga curvas con sus manos, luego con sus antebrazos, y luego con la extensión completa del brazo, notando el cambio en la sensación mientras expande el tamaño de su gesto. Deje el torso moverse tanto como sea necesario, lo cual fomentará una caja torácica amplia. Mantenga los hombros y omoplatos relajados- no bloquee el gesto. Revise que no haya tensiones en su cuello. Intente doblar sus rodillas, luego muévalas de vuelta a un apropiado alineamiento en una posición sin bloqueos.

Respiración

Tan pronto como su cuerpo este conectado al Esfuerzo "Flotar", empiece a trabajarlo con su respiración.

1. Inhale despacio a través de un pitillo imaginario o real, luego exhale con sus labios ligeramente en forma de "U", como si estuviera soplando bombas de jabón. Ahora exhale en tres conteos con "uu". Trate de expulsar la mayoría de su aire

durante los tres conteos en una exhalación relajada pero rápida, luego inhale de nuevo para repetir el ciclo. Mantenga su caja torácica amplia y flotante; resista la tentación de colapsar su esternón en la exhalación.

Ejemplo 1

2. Empiece a calentar de manera perezosa, velada, con glissandos relajados hacia arriba y hacia abajo en un ritmo que combine el movimiento arriba y abajo de sus brazos, y con una vocal de su preferencia. Los glissandos pueden ser con sonidos en tono exacto o inexacto.

Directores

Pregúntese a sí mismo en qué parte del cuerpo siente la concentración de su gesto. Usted puede encontrar que el centro se siente más alto o más bajo de lo normal, más maleable y complaciente.

Flotar es una buena Acción que puede ser útil al principio del calentamiento para estimular la relajación corporal. Éste es un Esfuerzo excelente a ser usado cuando usted esté "recibiendo el sonido" de su coro, en lugar de intentar influenciar o controlar el sonido. *Flotar* también ayuda a los coristas a liberar su respiración y abrirse hacia una conciencia emocional. Asegúrese de usar una exhalación constante mientras dirige, con el fin de ayudarse a sí mismo y a sus cantantes a permanecer conectados con la respiración.

7, Ejemplo 8, Ejemplo 9, Ejemplo 10, Ejemplo 11, Ejemplo 12, Ejemplo 13, Ejemplo 14, Ejemplo 15, Ejemplo 16, Ejemplo 17, Ejemplo 18, Ejemplo 19, Ejemplo 20, Ejemplo 21, Ejemplo 22, Ejemplo 23, Ejemplo 24, Ejemplo 25, Ejemplo 26, Ejemplo 27, Ejemplo 28, Ejemplo 29, Ejemplo 30, Ejemplo 31, Ejemplo 32, Ejemplo 33, Ejemplo 34, Ejemplo 35, Ejemplo 36, Ejemplo 37, Ejemplo 38, Ejemplo 39, Ejemplo 40, Ejemplo 41, Ejemplo 42, Ejemplo 43, Ejemplo 44, Ejemplo 45, Ejemplo 46, Ejemplo 47, Ejemplo 48, Ejemplo 49, Ejemplo 50, Ejemplo 51, Ejemplo 52, Ejemplo 53, Ejemplo 54, Ejemplo 55, Ejemplo 56, Ejemplo 57, Ejemplo 58, Ejemplo 59, Ejemplo 60, Ejemplo 61, Ejemplo 62, Ejemplo 63, Ejemplo 64, Ejemplo 65, Ejemplo 66, Ejemplo 67, Ejemplo 68, Ejemplo 69, Ejemplo 70, Ejemplo 71, Ejemplo 72, Ejemplo 73, Ejemplo 74, Ejemplo 75, Ejemplo 76, Ejemplo 77, Ejemplo 78, Ejemplo 79, Ejemplo 80, Ejemplo 81, Ejemplo 82, Ejemplo 83, Ejemplo 84, Ejemplo 85, Ejemplo 86, Ejemplo 87, Ejemplo 88, Ejemplo 89, Ejemplo 90, Ejemplo 91, Ejemplo 92, Ejemplo 93, Ejemplo 94, Ejemplo 95, Ejemplo 96, Ejemplo 97, Ejemplo 98, Ejemplo 99, Ejemplo 100

DESLIZAR/Sostenido (T), Ligero (P), Directo (E)

Cuerpo

Imagine que es un violinista halando el arco a través de una cuerda. Su muñeca está flexible, pero la línea de su brazo tiende a estar bastante horizontal. El torso tenderá a permanecer inmóvil, porque el punto focal del gesto es más específico. Evada colapsar los codos; permitirlo puede causar que los codos abracen las costillas, cortando el acceso a la respiración.

Ahora imagine que está alisando tela sobre una mesa. Note que con *Deslizar*, sus dedos tienden a mantenerse juntos mucho más de lo que lo hacían en *Flotar*. La sensación será de energía concentrada, pero tenga cuidado en mantenerse relajado, especialmente evadiendo tensión en el cuello y cara (tales como labios apretados o cejas flexionadas).

Respiración

1. Inhale a través de su pitillo, luego exhale en la consonante "f". Tómese su tiempo en exhalar; note que una reducida corriente de aire toma más tiempo de liberar que una corriente floja y abierta, como en "fhh". Imagine las moléculas de aire saliendo de su boca. Véalas moviéndose en una corriente deliberada. Note que la velocidad de la inhalación es también lenta gracias a la naturaleza sostenida de esta Acción.

2. Cante un *glissando* hacia arriba y hacia abajo en las zonas cómodas de su rango, en vocales cerradas tales como "u" o "i", lo cual estimulará un sonido más enfocado. Permita que el *glissando* sea completamente en *portamento*, a una dinámica *mezzo forte* o *forte*.

3. Cante una serie de cinco notas en intervalos descendentes con los labios cerrados como haciendo zumbidos. Mantenga la corriente de aire que está siendo exhalada de manera estable y enfocada.

4. Cante el mismo ejercicio, pero esta vez sosteniendo las notas en "nn" o "ng". Este ejercicio es excelente para estimular un sonido enfocado con una cantidad apropiada de resonancia nasal.

Directores

Deslizar es útil para crear un centro de enfoque en el sonido. Puede ser usado para centrar el enfoque en una frase, para aumentar intensidad y para arreglar problemas de fonación. También es útil para construir el sentido de línea en un *Legato*, porque el énfasis horizontal de los gestos tiende a ayudar a los cantantes a evadir el "sube y baja" mental con respecto a las alturas de las notas.

16, Ejemplo 17, Ejemplo 18, Ejemplo 19, Ejemplo 20, Ejemplo 21, Ejemplo 22, Ejemplo 23, Ejemplo 24, Ejemplo 25, Ejemplo 26, Ejemplo 27, Ejemplo 28, Ejemplo 29, Ejemplo 30, Ejemplo 31, Ejemplo 32, Ejemplo 33, Ejemplo 34, Ejemplo 35, Ejemplo 36, Ejemplo 37, Ejemplo 38, Ejemplo 39, Ejemplo 40, Ejemplo 41, Ejemplo 42, Ejemplo 43, Ejemplo 44, Ejemplo 45, Ejemplo 46, Ejemplo 47, Ejemplo 48, Ejemplo 49, Ejemplo 50, Ejemplo 51, Ejemplo 52, Ejemplo 53, Ejemplo 54, Ejemplo 55, Ejemplo 56, Ejemplo 57, Ejemplo 58, Ejemplo 59, Ejemplo 60, Ejemplo 61, Ejemplo 62, Ejemplo 63, Ejemplo 64, Ejemplo 65, Ejemplo 66, Ejemplo 67, Ejemplo 68, Ejemplo 69, Ejemplo 70, Ejemplo 71, Ejemplo 72, Ejemplo 73, Ejemplo 74, Ejemplo 75, Ejemplo 76, Ejemplo 77, Ejemplo 78, Ejemplo 79, Ejemplo 80, Ejemplo 81, Ejemplo 82, Ejemplo 83, Ejemplo 84, Ejemplo 85, Ejemplo 86, Ejemplo 87, Ejemplo 88, Ejemplo 89, Ejemplo 90, Ejemplo 91, Ejemplo 92, Ejemplo 93, Ejemplo 94, Ejemplo 95, Ejemplo 96, Ejemplo 97, Ejemplo 98, Ejemplo 99, Ejemplo 100

PRESIONAR/Sostenido (T), Fuerte (P), Directo (E)**Cuerpo**

Haga una serie de sentadillas a un tiempo lento. Sienta que el centro de su cuerpo es bastante bajo, en el hueso pélvico. Sienta sus pies plantados firmemente en el suelo. Tan pronto como retorne a su postura normal, tenga cuidado de mantener desbloqueadas las rodillas. No eleve hacia afuera el gesto; manténgalo centrado. Con sus brazos, imagine que usted está nadando en el océano, proporcionando una presión constante a través de la resistencia de la corriente. Ahora imagine que usted está sosteniendo una cuerda elástica entre sus manos. Hale de las esquinas, sintiendo la resistencia estable de la cuerda. Luego junte sus manos, imaginando que está tocando un acordeón, empujando los pliegues hacia el centro para crear sonido.

Respiración

1. Inhale a través de un pitillo, luego exhale en un sonido de "tch" fuerte e intenso. Aplique presión a la exhalación y mantenga amplia su cavidad torácica y esternón.

2. Use canto llano en notas graves y resonantes en un sonido de "jmm" cerca al límite inferior de su rango vocal, manteniendo un espacio donde pueda producir buena cantidad de sonido. Perciba la cualidad bien fundamentada de este sonido y cómo estimula inhalaciones bajas y centradas. Mueva sus brazos mientras usa el canto llano percibiendo la presión que los mismos tienden a invocar en respuesta a las notas cantadas.

Directores

Presionar ayuda a producir intensidad en un ensamble, especialmente en su uso de la respiración y el fraseo. Use esta Acción para incrementar volumen, incentivar el canto con fraseo y energía, y en llevar al coro hacia una intencionalidad emocional más profunda, especialmente cuando se están reflejando ideas introspectivas o serias. *Presionar* tiende a estimular un sonido oscuro o más maduro; si esto no es lo deseado, intente usar *Deslizar* como un sustituto similarmente enfocado, pero más brillante.

Mientras dirige en un esquema, note que su gesto tiende a ser muy horizontal; sin embargo, puede intentar usar un poco de peso vertical en el primer tiempo para adicionar ímpetu o *momentum*. No bloquee sus brazos o muñecas en este gesto, pero tampoco tenga miedo de usar un poco de resistencia.

Ejemplo 19, **Ejemplo 20,** **Ejemplo 21,** **Ejemplo 22,** **Ejemplo 23,** **Ejemplo 24**

TOCAR/ Rápido (T), Ligero (P), Directo (E)**Cuerpo**

Rebote una pelota-loca. Sienta la ligereza de este gesto, la precisión, y note que el impulso rítmico que siente internamente es pequeño y preciso. Use una acción ligera en su muñeca. Note que si usted genera demasiado rebote, esto agrega peso, cambiando su gesto hacia un Esfuerzo más pesado. El gesto es ligero, juguetón, despreocupado. Tenga cuidado y evada bloquear sus muñecas al intentar ser más claro; deje a su mente controlar la clara intención del tiempo, mientras permite flexibilidad en su cuerpo. Continúe liberando su respiración, pero en pequeños chorros que combinen con el ritmo de su mano rebotando.

Respiración

1. Mientras rebota su pelota imaginaria, diga "ti, ti, ti" o "dut, dut, dut" rítmicamente, manteniendo la articulación de las consonantes de manera ligera y crespá. Sienta cuán enfocada es esta experiencia física en la respiración.

Ejemplo 25

2. Ríase ligeramente, diciendo "ji, ji, ji" con un estilo tonto hablado. Evite el excesivo control de la exhalación del aire. Permítase a usted mismo ser tonto y juguetón.

Directores

Tocar es una Acción excelente para conseguir claridad en el pulso, dicción, y agilidad en la voz. No está destinada a generar intensidad, sino por el contrario, a ayudar a los coristas a concentrar su foco todos juntos como grupo. Puede energizar un coro adormecido y es efectivo para aligerar y dar brillo al tono coral.

31, Ejemplo 32, Ejemplo 27, Ejemplo 28, Ejemplo 29, Ejemplo 30, Ejemplo 33

SACUDIR/ Rápido (T), Ligero (P), Indirecto (E)

Cuerpo

Imagine que usted está sacudiéndose pelusa de su chaqueta, o agitando un matamoscas. Permita que los brazos varíen en su peso, dirección y orientación (vertical, horizontal, o sagital). *Sacudir* empieza con un punto enfocado, pero es más flexible en su ubicación final. Compare *Sacudir* con *Tocar*. Note que *Tocar* va a permanecer "tenso" durante todo el gesto, mientras que *Sacudir* tiende a "liberarse" más al final del movimiento.

Respiración

Exhalar con "fww" pequeñas y fuertes ráfagas. Ahora experimente con otro grupo de consonantes, percibiendo cómo cada una funciona con el aire de una manera ligeramente diferente.

Ejemplo 34, Ejemplo 35

Voz

Mientras está moviendo sus brazos en *Sacudir*, diga en voz alta y en un estilo ligero y animado, "sacudir! Sacudir! Sacudir!". Observe cómo esta Acción posee una cualidad onomatopéyica, con el sonido concentrándose en sí mismo con un foco alrededor de la "s", luego explotando hacia adelante con energía en la siguiente vocal y consonantes.

Directores

Use *Sacudir* para soltar y liberar la respiración de un coro, para incentivar lo relajado y lúdico en la expresión, y para conducir a los cantantes hacia una exposición más extrovertida en los conciertos. Mientras que *Tocar* tiende a concentrar energía, la naturaleza indirecta del gesto *Sacudir* tiende más a dispersar energía, el cual puede ser útil con un coro que está trabajando o pensando de manera excesiva en su técnica de interpretación.

41, Ejemplo 42, Ejemplo 37, Ejemplo 38, Ejemplo 39, Ejemplo 40, Ejemplo 43, Ejemplo 44

ATACAR/ Rápido (T), Fuerte (P), Indirecto (E)

Cuerpo

Imagine que está cortando hierba con una guadaña en las profundidades de la selva, o golpeando un tapete contra el viento para liberarlo de polvo. Fíjese cómo la preparación para este gesto abarca más espacio que el utilizado en *Sacudir*, por lo tanto usted está apto para generar más intensidad en la liberación. Intente usando un brazo a la vez y variando la dirección del movimiento. Probablemente se verá a sí mismo gravitando en un movimiento de lado a lado, pero *Atacar* puede ser generado en cualquier zona (vertical, horizontal, etc.). Laban especifica una diferencia en su teoría del movimiento entre "combatir" y "complacer"³. Note cómo este movimiento tiende a ser más orientado al combate por sus gestos súbitos y firmes.

Respiración

Mientras ejecute las acciones arriba mencionadas, exhale en un *forte* "tch" en chorros rápidos y energizados. Permita que su respiración sea generada de manera suficientemente baja en el cuerpo, usando los músculos abdominales para expulsar el aire. Imagine que cada sonido que hace es acentuado. Usted notará que para diferenciar entre este ejercicio rítmico y *Sacudir*, usted puede retardar ligeramente para generar más énfasis en cada descarga.

Voz

Mientras mantiene sus brazos en continuo movimiento, diga en una dinámica *forte*, "Atacar! Atacar! Atacar!" como lo hizo

Directores

Atacar es una Acción útil para ser ejecutada cuando se está enseñando a un coro cómo cantar eficientemente piezas dramáticas con acompañamiento de orquesta. En muchos casos, la clave de la proyección es acentuar, por lo tanto, es ideal liberar sonidos en lugar de reprimirlos constantemente, pues esto tiende a crear una pared de sonido vocal que puede ser absorbida por la orquesta. *Atacar* permite que el acento ocurra mientras estimula en los cantantes la liberación de su aire y permanecen relajados en pasajes dramáticos con dinámicas *forte*. *Atacar* es especialmente efectivo en la demostración de acentos porque incentiva el movimiento de lado a lado que atraviesa el cuerpo.

Ejemplo 45, **Ejemplo 46,** **Ejemplo 47,** **Ejemplo 48,** **Ejemplo 49,** **Ejemplo 50**

GOLPEAR/ Rápido (T), Fuerte (P), Directo (E)

Cuerpo

Empiece por marchar en su puesto con pasos seguros. Permita a sus pies crear un ritmo percusivo, pero no bloquee el cuerpo; permita un poco de amortiguación en el movimiento de sus piernas. Apenas sienta que su cuerpo está conectado al ritmo que ha creado, permanezca quieto y transfiera el mismo ritmo a sus brazos. Utilice golpes simulados alternados, como si estuviera apuntando a un saco de boxeo directamente en frente suyo. Ahora, trate de imaginar que está martillando algo en una mesa, o simplemente golpeando hacia abajo con sus manos de manera alternada. Esta orientación vertical arriba y abajo, con acentos fuertes, es un ejemplo de cómo *Golpear* puede ser integrado en el gesto directriz.

Respiración

El ejercicio rítmico a continuación puede ser útil para conectar la respiración al sonido, pero es igualmente importante permitir a su respiración el permanecer relajada y desbloqueada a través de esta Acción intensa. De lo contrario, los cantantes tenderán a responder a la tensión del director trabajando demasiado con su garganta, cuello y mandíbula.

Ejemplo 51

Directores

Golpear es el movimiento físico más intenso que usted puede usar con un coro. Es importante usarlo solamente cuando la música lo amerite, porque tenderá a crear un enfoque bastante encasillado en el fraseo a causa de su orientación vertical arriba y abajo. En la mayoría de los casos, encontrará que *Golpear* rápidamente evoluciona en otra Acción; sea consciente de cuándo es tiempo de moverse hacia un nuevo Esfuerzo.

Ejemplo 52, **Ejemplo 53,** **Ejemplo 54**

Retorcer/ Sostenido (T), Fuerte (P), Indirecto (E)

Retorcer es comúnmente menos visto en dirección, a causa de que el movimiento físico tiende a girar de una manera menos compatible con los esquemas de dirección. Sin embargo, un ejemplo de cómo *Retorcer* puede proveer una mirada distinta que conecte correctamente el significado musical, es ayudando un coro a cerrar lentamente hacia una consonante final, o avanzar de un decrescendo hacia *niente*: imagine que está usando un destornillador, lentamente girando su brazo como el movimiento de las manecillas del reloj. Luego cierre su mano con lentitud, girando sus dedos juntos suavemente. Repita este movimiento, esta vez diciendo la palabra "A-men", con un cierre hacia el sonido final de la "n".

Ejemplo 55, **Ejemplo 56**

Ejercicios de calentamiento combinados

Use los ejercicios a continuación para practicar la rápida transición entre las Acciones, las cuales ocurren constantemente dentro del desarrollo de las frases musicales. Para alargar los ejercicios, continúelos hacia arriba y hacia abajo por medios tonos.

[Ejemplo 58,](#)
[Ejemplo 59,](#)
[Ejemplo 60,](#)
[Ejemplo 61,](#)
[Ejemplo 62,](#)
[Ejemplo 63,](#)
[Ejemplo 64,](#)
[Ejemplo 65,](#)
[Ejemplo 66](#)

Aplicando los esfuerzos LABAN en el contexto musical

Las Acciones Laban estarán cambiando constantemente a través de una obra, y con frecuencia dentro de una sola frase. Es esta variante flexible entre Acciones la que refleja de mejor manera la inherente sutileza en la música. Antes de escoger una Acción Laban para usarla en dirección, vale la pena revisar los elementos que, al ser combinados de diferentes maneras, construyen las ocho Acciones Laban.

Elemento No. 1: Tiempo (Sostenido vs. Rápido)

El elemento tiempo está presente tanto en el movimiento como en la música. En la música se manifiesta a través de tempo, pulso, ritmo, y articulación. En la notación Laban, el elemento tiempo existe en un continuo entre dos extremos: Sostenido y Rápido.

Tempo

La música de tiempo lento tiende a evocar un gesto más sostenido. Música de tiempo rápido tiende a inspirar un gesto más rebotante.

Ritmo

Valores rítmicos largos (una serie de redondas o blancas, por ejemplo) tienden a inspirar un gesto más sostenido que música con valores rítmicos cortos (tales como series de corcheas).

Articulación

La articulación informa qué tanto tiempo es gastado en las notas individuales. Notas en *Staccato* requieren un gesto más seccionado o rápido que las notas en *Legato*, las cuales requieren un gesto más sostenido. La música contiene una gran cantidad de sincopación o acentos que llaman a un gesto más separado.

Pulso

Pulso y tempo son elementos entrelazados, y la decisión de cuál esquema usar en un compás dado es importante gracias a sus efectos en la cadencia general de una obra. Dirigir cuatro negras requiere una ejecución más rápida del gesto que dirigir dos blancas al mismo tempo, porque existe el doble en cantidad de ictus.

Elemento No. 2: Peso (Ligero vs. Fuerte)

En la notación Laban, el elemento peso existe como un continuo entre dos extremos: Ligero y Fuerte. Otros expertos de baile han interpretado el concepto de peso en Laban como la cantidad de fuerza o firmeza en el gesto. Los directores están altamente familiarizados con las virtudes de variar el peso del gesto, basados en la variedad de entrelace de los elementos musicales.

Armonía

El nivel de disonancia y/o densidad armónica puede inspirar en los directores el entendimiento de cuánto peso es necesario en el gesto. Música altamente disonante o armónicamente densa tiene más probabilidades de requerir un gesto más pesado.

Articulación y ritmo

Marcas de articulaciones tales como acentos, *tenuto* y *staccato* incorporan variedad de niveles de peso o fuerza. Los valores rítmicos predominantes en una frase también pueden guiar al

director a determinar el peso adecuado. Una serie de corcheas consecutivas en un tempo rápido puede aligerar el gesto, una serie de ritmos sincopados en cualquier tempo puede agregar peso súbito inmediatamente antes de las sincopaciones, y una serie de notas de gran valor (una frase de blancas, por ejemplo) puede agregar peso al gesto. El desarrollo motivico juega gran rol en la determinación del peso adecuado; por ejemplo, un motivo melódico cantado tres veces de forma consecutiva puede exigir más peso en cada repetición para enfatizar.

Significado del texto

Música con texto solemne conducirá hacia un gesto más pesado que un texto alegre y juguetón. La acentuación adecuada del texto ayuda al director a lograr un balance apropiado del peso en el gesto; sílabas tónicas (acentuadas) requieren más peso que sílabas atónicas (sin acento), las cuales deben ser dirigidas ligeramente.

Dinámicas

Dinámicas *piano* tienden hacia un gesto ligero; dinámicas *forte* requieren más peso. Sin embargo, existen numerosas excepciones. Consideremos los primeros compases del *Christus Factus Est* de Anton Bruckner. En este caso, una dinámica en *Piano* aún requiere un gesto relativamente pesado, debido al peso gravitacional del tema textual de la crucifixión.

Ejemplo 67

Elemento No. 3: Espacio (Directo vs. Indirecto)

En notación Laban, la orientación del movimiento dentro del espacio existe en un continuo entre indirecto (periférico) y directo (central). Laban escribe: "El elemento de Esfuerzo "directo" consiste en una línea recta en su dirección y una sensación de movimiento *filiforme* extendida en el espacio, o una sensación de estrechez. El elemento de Esfuerzo "flexible" consiste en una línea ondulada en su dirección y una sensación de movimiento *dócil* medida en el espacio, o un sentimiento de "en cualquier lado".⁴

Ejemplos kinestésicos de movimiento directo pueden ser, por ejemplo, apuntar con un dedo para dar la entrada a una sección individual de forma enfática, o "caer" verticalmente en un acento del primer tiempo del compás. Un movimiento indirecto se evidencia en el flotante movimiento circular necesario en el arreglo de una sencilla canción folclórica, o en el acto de cambiar frecuentemente el foco a través de una agrupación mientras se están creando múltiples entradas.

Variables musicales que corresponden a los niveles de dirección directa o indirecta están enlistados a continuación.

Textura

Un motete polifónico con múltiples entradas requerirá un abordaje más completamente inclusivo, que el requerido en una melodía a unísono de un canto gregoriano o un coral homofónico.

Articulación

Articulaciones separadas requieren un gesto más directo que el necesario en frases *legato* y *portamento*.

Armonía

Cambios rápidos y contextos armónicos esquivos responden mejor a una orientación espacial indirecta/flexible, que una progresión simple de I-IV-V-I. Las cadencias demandan un movimiento más directo que las frases en medio de modulaciones armónicas o rítmicas. Las armonías del cierre cadencial de *Zadok the Priest* de Handel (Ejemplo 69) demandan un movimiento mucho más directo en el gesto que las entradas polifónicas que sobresalen rápidamente en la apertura del Salmo 96 (*Chantez a Dieu*) de Sweelinck.

Ejemplo 68,

Ejemplo 69

Elemento No. 4: Flujo (Limitado vs. Libre)

Laban define el Flujo como un continuo entre energía limitada y movimiento libre. Otros términos que han sido adoptados por los estudiosos de la danza para describir flujo son resistencia contra aceptación y enfocado contra disuelto. La sutileza de este concepto y su inhabilidad de ser clasificado fácilmente puede ser la razón por la cual Laban no lo incluyó en su tabla de los ocho elementos. Por el contrario, Flujo es usado como un término de clarificación para describir la composición de los elementos tiempo, peso y dirección.

La música está constantemente cambiando con respecto al grado de "rigidez" y libertad en el sonido. Descubrir sutilezas de flujo en el gesto sólo es posible al considerar variados elementos musicales al mismo tiempo (armonía, tempo, ritmo, significado textual, dinámicas, rango, timbre, etc.). Las marcas de expresión son indicadores útiles. Considere las manifestaciones físicas de los términos expresivos *risoluto* contra *scherzando*. *Risoluto*, con su nivel gravitacional y de seriedad, podría conducirnos a contener o apretar nuestro gesto más que *scherzando*, el cual siendo un estilo juguetón de baile, nos inspira a liberar o dejar libre nuestro gesto.

1. Vera Maletic, *Body-Space-Expression: The Development of Rudolf Laban's Movement and Dance Concepts* (Berlin: Walter de Gruyter and Co., 1987), 114.

2. All rights reserved by composer Giselle Wyers (Trad. Todos los derechos reservados por la compositora Giselle Wyers)

3. Rudolf Laban, *The Mastery of Movement*, 4th ed. revised and enlarged by Lisa Ullmann (Boston: Plays, 1980), 71.

4. Laban, 73.