

ÍNDICE

1. ¿QUE ES LA DANZA?.

2. LA DANZA Y EL CUERPO HUMANO.

- ◆ La danza en la antigüedad.
- ◆ La danza en la edad media.
- ◆ El renacimiento y el nacimiento del ballet.
- ◆ La danza en el siglo XX.

3. ¿QUE ES EL LENGUAJE CORPORAL?

- **BREVE HISTORIA DE LA DANZA.**
- **DE LO MODERNO A LO CONTEMPORANEO EN LA DANZA.**
- **PIONEROS DE LA DANZA MODERNA.**

- Isadora Duncan.
- Ruth Saint Denis
- Mary Wigman
- Martha Graham
- Doris Humphrey.
- Merce Cunningham.
- Jose Arcadio Limon.

- **TECNICA RELEASE.**
- **TECNICA CONTACT.**

1. ¿QUE ES LA DANZA?

La danza, el primer impulso de comunicar, de expresar, existe mucho antes del lenguaje hablado; relaciona al ser humano con la naturaleza en donde animales, mamíferos, aves, insectos, peces... danzan con finalidades específicas de cortejo, de señalización de peligros, de ubicación de alimento, de luchas territoriales... y danzan con coreografías y códigos transmitidos por generaciones.

La danza son movimientos corporales rítmicos que siguen un patrón, acompañados generalmente de música y que sirven como forma de comunicación o expresión. Todo ser humano tiene la cualidad de expresarse a través del movimiento. La danza es la transformación de funciones normales y expresiones comunes en movimientos fuera de lo habitual para propósitos extraordinarios, por ejemplo, una acción tan normal como el caminar, al realizarse en la danza de una forma establecida, en círculos o en un ritmo concreto y dentro de una situación específica.

La danza puede incluir un vocabulario preestablecido de movimientos, como el ballet y la danza folklórica, o pueden utilizarse gestos simbólicos o efectuar determinadas acciones comunes como mímica, es decir, sin hablar, sólo con el lenguaje del cuerpo, un ejemplo de esta es la danza proveniente de lugares tan lejanos como China o Japón. Asimismo, la danza se manifiesta de diferentes maneras de acuerdo al lugar de donde proviene, y es por eso que usualmente revelan mucho sobre su forma de vivir.

2. LA DANZA Y EL CUERPO HUMANO

El cuerpo puede realizar acciones como rotar, doblarse, estirarse, saltar y girar. Si combinamos estas actividades físicas con una dinámica distinta, los seres humanos podemos crear un número indeterminado de movimientos, y es ahí donde es importante la cultura, ya que es el cuerpo el elemento que permite distinguir los distintos tipos de danzas.

Siempre el cuerpo alcanzará un mayor nivel en los movimientos de este arte, para lo que es necesario largos períodos de entrenamiento especializado. Por ejemplo, en el ballet, el bailarín se ejercita para rotar o girar hacia afuera las piernas a la altura de las caderas, haciendo posible el movimiento conocido como arabesque.

En la India, algunos bailarines lo hacen incluso con los ojos y cejas de su rostro. El vestuario también aumenta las posibilidades físicas: zapatillas de puntas, zancos y arneses para volar, son algunos de los elementos que se usan para bailar, y que además otorgan un atractivo visual al espectáculo.

3. ¿QUE ES EL LENGUAJE CORPORAL?

El lenguaje corporal humano es una forma de expresión que abarca múltiples planos. Es comunicación espontánea e instintiva, pero al mismo tiempo calculada. El lenguaje corporal es un paralenguaje y acompaña a toda expresión verbal. El lenguaje del cuerpo puede ser independiente del lenguaje de las palabras cuando actúa conscientemente con gestos mímicos en la vida cotidiana o en el ámbito artístico; también puede hacer las veces de acción intencionada o movimientos que hace abstracción del gesto mímico, como en la danza.

En la vida diaria a veces se utilizan los gestos mímicos esquemáticos, técnicos, codificados o simbólicos. El lenguaje corporal es material informativo real y ficticio, al mismo tiempo. Por una parte, es físicamente concreto, pero también puede desprenderse del cuerpo. Los elementos fundamentales del lenguaje corporal: espacio, tiempo, energía, comunicación, se efectúa en un momento determinado y no es recuperable con un gasto energético en el espacio.

4.BREVE HISTORIA DE LA DANZA

La danza ha formado parte de la Historia de la Humanidad desde el principio de los tiempos. Las pinturas rupestres encontradas en España y Francia, con una antigüedad de más de 10.000 años, muestran dibujos de figuras danzantes asociadas con ilustraciones rituales y escenas de caza. Esto nos da una idea de la importancia de la danza en la primitiva sociedad humana.

Muchos pueblos alrededor del mundo ven la vida como una danza, desde el movimiento de las nubes a los cambios de estación. La historia de la danza refleja los cambios en la forma en que el pueblo conoce el mundo, relaciona sus cuerpos y experiencias con los ciclos de la vida.

En la India, entre los hindúes, el Creador es un bailarín, Siva Nataraj hace bailar el mundo a través de los ciclos del nacimiento, la muerte y la reencarnación. En los primeros tiempos de la Iglesia en Europa, el culto incluía la danza mientras que en otras épocas la danza fue proscrita en el mundo occidental. Esta breve historia de la danza se centra en el mundo occidental.

La Danza en la Antigüedad

Desde el Egipto de los Faraones hasta Dionisio, los legados escritos, los bajorrelieves, mosaicos.. nos permiten conocer el mundo de la danza en las antiguas civilizaciones egipcia, griega y romana. En el antiguo Egipto, las danzas ceremoniales fueron instituidas por los faraones. Estas danzas, que culminaban en ceremonias

representando la muerte y la reencarnación del dios Osiris se fueron haciendo cada vez mas complejas hasta el punto de que solo podian ser ejecutadas por profesionales altamente calificados. En la Grecia antigua, la influencia de la danza egipcia fué propiciada por los filósofos que habían viajado a Egipto para ampliar sus conocimientos. El filósofo Platón, catalizador de estas influencias, fué un importante teórico y valedor de la danza griega. Los rituales de la danza de los Dioses y Diosas del Panteón Griego han sido reconocidos como los orígenes del teatro contemporáneo occidental. Alrededor de Dionisio, el dios griego del vino y la embriaguez (conocido también como Baco), grupos de mujeres llamadas ménades iban de noche a las montañas donde, bajo los efectos del vino, celebraban sus orgías con danzas extásicas. Estas danzas incluían, eventualmente, música y mitos que eran representados por actores y bailarines entrenados. A finales de siglo V antes de Cristo estas danzas comenzaron a formar parte de la escena social y política de la antigua Grecia.

Entre los romanos, la aceptación de la danza por parte de los poderes públicos fué decayendo. Hasta el 200 a.c. la danza formó parte de las procesiones romanas, festivales y celebraciones. Sin embargo, a partir del 150 a.c. todas las escuelas romanas de baile cerraron sus puertas porque la nobleza romana consideró que la danza era una actividad sospechosa e incluso peligrosa. De todos modos, la fuerza del movimiento no se detuvo y bajo el mandato del emperador Augusto (63 a.c. 14 d.c.) surgió una forma de danza conocida actualmente como pantomima ó mímica en la que la comunicación se establece sin palabras, a través de estilizados gestos y movimientos y se convirtió en un lenguaje no verbal en la multicultural Roma. La cristianización del Imperio Romano introdujo una nueva era en la que el cuerpo, la sexualidad y la danza resultaron unidas y fueron objeto de controversia y conflictos.

La danza en la Edad Media

La actitud de la Iglesia Cristiana hacia la danza, a partir del Siglo IV y durante toda la Edad Media fué ambivalente. Por un lado encontramos el rechazo de la danza como catalizadora de la permisividad sexual, lascivia y éxtasis por líderes de la Iglesia como S. Agustín (354–430) cuya influencia continuó durante toda la Edad Media. Por otro lado, antiguos Padres de la Iglesia intentaron incorporar las danzas propias de las tribus del norte, Celtas, Anglosajones, Galos.. en los cultos cristianos. Las danzas de celebracion estacional fueron a menudo incorporadas a las fiestas cristianas que coincidían con antiguos ritos de fin del Invierno y celebración de la fertilidad con la llegada de la Primavera. A principios del siglo IX Carlomagno prohibió la danza, pero el mando no fué respetado. La danza continuó como parte de los ritos religiosos de los pueblos europeos aunque camuflados con nuevos nombres y nuevos propósitos.

Durante esta época surgió una danza secreta llamada la danza de la muerte, propiciada por la prohibición de la iglesia y la aparición de la Peste Negra. Nacida como danza secreta y extásica durante los siglos XI y XII la danza de la muerte comenzó como respuesta a la Peste Negra que mató a mas de 50 millones de personas en 200 años. Esta danza se extendió desde Alemania a Italia en los siglos XIV y XV y ha sido descrita como una danza a base de saltos en la que se grita y convulsiona con furia para arrojar la enfermedad del cuerpo.

El Renacimiento y el nacimiento del Ballet

El advenimiento del Renacimiento trajo una nueva actitud hacia el cuerpo, las artes y la danza. Las cortes de Italia y Francia se convirtieron en el centro de nuevos desarrollos en la danza gracias a los mecenazgos a los maestros de la danza y a los músicos que crearon grandes danzas a escala social que permitieron la proliferación de las celebraciones y festividades. Al mismo tiempo la danza se convirtió en objeto de estudios serios y un grupo de intelectuales autodenominados la Pléyade trabajaron para recuperar el teatro de los antiguos griegos, combinando la música, el sonido y la danza. En la corte de Catalina de Medici (1519–1589), la esposa italiana de Enrique II, nacieron las primeras formas de Ballet de la mano del genial maestro

Baltasar de Beauyeulx. En 1581, Baltasar dirigió el primer ballet de corte, una danza idealizada que cuenta la historia de una leyenda mítica combinando textos hablados, montaje y vestuario elaborados y una estilizada danza de grupo. En 1661, Luis XIV de Francia autorizó el establecimiento de la primera Real Academia de Danza. En los siglos siguientes el ballet se convirtió en una disciplina artística reglada y fué adaptándose a los cambios políticos y estéticos de cada época. Las danzas sociales de pareja como el Minuet y el Vals comenzaron a emerger como espectáculos dinámicos de mayor libertad y expresión.

En el siglo XIX, la era del ballet romántico refleja el culto de la bailarina y la lucha entre el mundo terrenal y el mundo espiritual que trascende la tierra, ejemplarizado en obras tales como Giselle (1841), Swan Lake (1895), y Cascanueces (1892). Al mismo tiempo, los poderes políticos de Europa colonizaron Africa, Asia y Polinesia donde prohibieron y persiguieron las danzas y los tambores por considerarlos bastos y sexuales. Esta incomprensión de la danza en otras culturas parece cambiar al final de la Primera Guerra Mundial y las danzas de origen africano y caribeño crean nuevas formas de danza en Europa y en América.

La Danza en el siglo XX

Después de la I Guerra Mundial, las artes en general hacen un serio cuestionamiento de valores y buscan nuevas formas de reflejar la expresión individual y un camino de la vida mas dinámico. En Rusia surge un renacimiento del ballet propiciado por los mas brillantes coreógrafos, compositores, artistas visuales y diseñadores. En esta empresa colaboraron gentes como: Ana Pavlov, Claude Debussy, Stravinsky, Pablo Picasso... Paralelamente a la revolución del Ballet surgieron las primeras manifestaciones de las danzas modernas. Como reacción a los estilizados movimientos del ballet y al progresivo emancipamiento de la mujer surgió una nueva forma de bailar que potenciaba la libre expresión. Una de las pioneras de este movimiento fué Isadora Duncan. A medida que la danza fué ganando terreno, fué rompiendo todas las reglas.

Desde los años 20 hasta nuestros dias nuevas libertades en el movimiento del cuerpo fueron los detonantes del cambio de las actitudes hacia el cuerpo. La música con influencias latinas, africanas y caribeñas inspiraron la proliferación de las salas de baile y de las danzas como la rumba, la samba, el tango ó el cha cha cha. El renacer del Harlem propició la aparición de otras danzas como el lindy-hop ó el jitterbug. A partir de la década de los 50 tomaron el relevo otras danzas mas individualistas como el rock and roll, el twist y el llamado free-style; luego apareció el disco dancing, el breakdancing... La Danza, con mayúsculas, sigue formando parte de nuestras vidas al igual que lo hizo en la de nuestros antepasados. Es algo vivo que evoluciona con los tiempos pero es consustancial con la naturaleza humana.

5. DE LO MODERNO A LO CONTEMPORANEO EN LA DANZA

Los cambios en la ciencia, tecnología y el devenir histórico propician una constante transformación, y la danza no es la excepción.

Estos aspectos han sido brevemente discutidos. ¿Qué es la danza y porqué de dar nombres a sus diferentes manifestaciones? Abordemos el tema principal en cuestión. Aparte de las expresiones de danza popular, que se han mantenido vivas en forma de tradición, existen otras que son de carácter formal, académico y artístico.

El ballet o danza clásica, la danza moderna y postmoderna y la danza contemporánea clasifican en este género.

Históricamente, **el ballet** se desarrolló en las cortes francesas del siglo XVII y subsecuentes, donde se estableció su técnica, nomenclatura, diseño y ejecución.

La danza moderna desarrollada a principios del siglo XX nació como contrapropuesta artística al ballet. De similar manera, a mediados de la misma centuria, la nueva generación de bailarinas y bailarines se reveló en contra de la danza moderna. A esta génesis de artistas de la danza se les denominó **postmodernos**. Sin embargo, éstos se revelaron únicamente en contra de los conceptos coreográficos de los modernos, que se

basaban en temas de la psiquis humana y siguieron con el tipo de experimentación de movimientos corporales que la danza moderna había planteado originalmente.

Estas expresiones dancísticas norteamericanas fueron importadas a Latinoamérica a través de las giras que realizaban esas compañías de danza o bailarines y bailarinas con experiencia y conocimiento de estas expresiones. Se mantuvo el término de moderna para denotar la una o la otra, ya que no fue a la filosofía personal del artista que se denominó sino al campo general de trabajo en donde se desarrollaba este arte.

Aunque la danza moderna propiamente dicha no logró el grado de desarrollo que tuvo en México o Cuba, lo importante es que los nuevos artistas de la danza en el país lograron apropiarse de los conceptos básicos que ésta ofrecía. De esta apropiación y de la necesidad personal de expresión de los y las artistas, que a la vez enfrentaban la realidad inestable del país, nació la **danza contemporánea**.

No se sabe con exactitud cuándo y dónde se originó el término danza "contemporánea". El término 'contemporáneo' denota aspectos de progreso y actualidad, además de una inmersión casi absoluta para el entendimiento de tales procesos. Para esto se necesita el desarrollo sensible de la observación activa de los hechos que se estén dando en ese lugar, espacio y tiempo.

Algunos estudiosos de la danza siguen disertando sobre si el empleo de contemporáneo es el término adecuado o no, ya que significa lo actual.

Por lo pronto mundialmente está reconocida como danza contemporánea y constituye una nueva forma dancística.

La danza contemporánea surgió como una reacción en contra de las posiciones y movimientos estilizados del ballet clásico, alejándose de su estricto criterio tradicional y romántico, de cualquier código y regla académica. Fue conocida después de la I Guerra Mundial y ha sido la portadora de una importante función: la comunicación.

Según muchos, esta danza se define más a través de lo que no es que de lo que es. En la danza contemporánea la dinámica del cuerpo proviene de la energía de la persona haciendo que el movimiento alcance cada parte del cuerpo. El espacio es utilizado como una vía natural de expresión a través de cada gesto y del dinamismo del movimiento.

Influenciada por diferentes estilos que fueron desarrollados durante el último siglo en América y Europa, sólo uno de ellos es permanente en la danza contemporánea de hoy: la libertad.

Su ejecución no sólo se desarrolla en posición vertical, es tan rica que se pueden usar diferentes posiciones y niveles. La forma en la que ocurre es siempre caracterizada por la simplicidad y elegancia de su técnica.

La técnica de la danza contemporánea es la fusión de destreza física, un estilo a través de formas determinadas y propuestas de movimientos personales para obtener mayor expresividad. Fluye la exactitud dramática y se alimenta de diferentes técnicas como algunos estilos de danzas españolas, clásicas, modernas y la actuación dramática. Se utilizan movimientos originales que transmiten la emoción interna del bailarín. La suma de todos estos elementos dan como resultado intensidad en la interpretación escénica. La versatilidad es otro elemento en la composición o en el diseño corporal, y en los pasos, la técnica contemporánea muestra con el movimiento que lo caracteriza, una secuencia lógica del cuerpo; cuando éste obedece a la naturalidad de la expresión se ejerce la correcta posición del cuerpo, el equilibrio acondiciona la elasticidad, la utilización del

piso para los movimientos que ello requiera y domina el eje central del esquema corporal como fuente de energía.

La práctica se empieza a llevar a cabo casi al año de entrenamiento constante, y donde los alumnos empiezan a experimentar inventando sus propios movimientos que desarrollan de la naturaleza o de temas subjetivos a los que ellos van dando forma a través de un lenguaje más universal y rompiendo con lo establecido para dar mayor énfasis a los valores que tiene el género humano; la danza contemporánea como acción nos plantea una relación profunda del hombre con el todo.

La coreografía se realiza con mayor libertad ya que muchas veces los coreógrafos ocupan en lugar de música, sonidos, ruidos, un solo instrumento musical, percusiones o en el mayor silencio al sonido musical, también se ocupa la música electrónica, moderna o clásica; algunas veces algún tema determinado, o es la improvisación natural del movimiento siguiendo el tema musical espontáneo.

Su historia se puede definir en tres períodos:

1900: Período marcado por los movimientos libres de las bailarinas Isadora Duncan, Ruth Saint Denis y Mary Wigman, quienes buscaron darle a la danza un sentido más comunicacional, apoyándose en fuentes de inspiración más antiguas a las de occidente.

1930: La segunda ola de bailarines modernos surgió en Nueva York, entre los que se cuentan Martha Graham, Doris Humphrey y Charles Weidman. Para estos bailarines la fuente del movimiento era más interna que externa, recurriendo a acciones naturales como el respirar o el caminar.

1945: Este período comenzó al finalizar la II Guerra Mundial y aún posee vigencia. Bailarines como Alwin Nikolais, Merce Cunningham, entre otros, fusionaron técnicas provenientes de la danza social, el ballet y la danza moderna.

6. PIONEROS DE LA DANZA MODERNA

Isadora Duncan

Dio origen al movimiento a través de la escultura griega. Prefirió bailar descalza, dejando de lado a las convencionales y clásicas zapatillas de ballet. Usaba una sencilla túnica como atuendo. Localizó el origen del movimiento en el chakra del plexo solar y creó danzas en las que se alternaba la resistencia y el abandono a la ley de gravedad.

Se cuenta de ella que a los cinco años anunció a su familia que quería ser bailarina y revolucionaria. Y las dos cosas las consiguió. Leyenda de la danza, Isadora Duncan sentó las bases de un movimiento muy particular alejado de todo clasicismo. Encontró en la Grecia clásica una fuente inagotable de inspiración. Estudió las danzas griegas y se cambió su nombre original, Ángela, por el de Isadora. Su madre la envolvió desde pequeña en un exquisito ambiente de poesía, pintura y música contemporáneas. Y todo ello se refleja en el hacer de Isadora Duncan, reacia a las técnicas de enseñanza tradicional. A los 19 años se marchó a Nueva York y conoció al dramaturgo Augustín Daly, que le brindó la oportunidad de poder actuar en varios escenarios. El escándalo estaba servido. Una Isadora descalza, ataviada con túnica y sin maquillaje, bailando apasionadamente, dejaba atónito a público y crítica. Hubo asombro, pero también éxito. Y la joven revolucionaria de la danza comenzó un periplo por teatros europeos que aumentó su fama y creó escuelas en Francia, Alemania y Rusia. Fue para este país para quien realizó su danza *The march slav*, inspirada en la

revolución bolchevique.

Con una vida dedicada casi exclusivamente a la investigación del movimiento, Isadora Duncan se presenta como una pionera en la danza moderna. Murió en 1927 en Niza, donde llevaba recluida unos años y donde escribió su obra póstuma *El arte de la danza*, cuando conducía su coche y se le enredó en él la bufanda que rodeaba su cuello. Otra obra de la bailarina es *Mi vida*, publicada en 1926

Ruth Saint Denis

Sus composiciones estuvieron basadas en el estilo de las danzas de la India, Egipto y Asia. Comenzó su carrera como bailarina solista, formando posteriormente la compañía Denishawn con su marido Ted Shawn.

Mary Wigman

Su coreografía estuvo inspirada en el mundo asiático y oriental. En sus trabajos, ya fuesen en grupo o como solista, utilizó muchas veces máscaras.

Martha Graham.

Su técnica estuvo basada en la relajación y contracción de la respiración (inhalar y exhalar). Sus primeros trabajos eran bastante abstractos ya que se centraban en movimientos del cuerpo, como por ejemplo el iniciado en el torso. Creaciones e interpretaciones posteriores narraron temas místicos y psíquicos.

La Técnica

El punto de referencia central de la técnica es el acto de la respiración. Esta como proceso fisiológico implica enteramente la parte central del cuerpo: tórax y abdomen. La región abdominal es fuente de energía en cuanto a zona de conexión de las dos fuerzas fundamentales creadoras de vida: el sexo y la respiración. Es por esto que el cuerpo del bailarín para llegar a ser plenamente expresivo debe hacer visible todo gesto proveniente de esa zona central, rica en energía. De aquí que el ejercicio basal de esta técnica sea la contracción (exhalación) y relajación (inhalación), movimiento de oposición de dos fuerzas opuestas y complementarias que simboliza el flujo de la respiración. El "contraction-release" produce una curva cóncava de la parte final de la espina dorsal, mediante el empujón de la pelvis hacia delante. Se establece un circuito vital entre el muslo y la pelvis, que sube por el torso y se cierra sobre sí mismo. No hay que olvidar que en la relajación no se pierde el dominio del cuerpo. Justamente es el dominio de la zona abdominal lo que permite al bailarín tener un equilibrio en toda posición y un centro del cual se desprende toda la energía. Este centro permite incorporarse de cada caída sin aparente punto de apoyo. Otra característica del entrenamiento es el constante contacto con el suelo. El pie se estira desde el talón, elemento que extrae de otras culturas, fundamentalmente indígenas. Otro movimiento característico lo constituyen los espirales: el cuerpo se torsiona sobre sí mismo. Los espirales, los cambios de dirección, los saltos: todo tiene su origen en el centro de energía: la pelvis. Marta Graham tomó elementos del ballet y las danzas orientales pero estos fueron fundidos y elaborados con originalidad y en relación a intereses completamente alejados de la técnica clásica. Su técnica de movimiento se basa en la antítesis: apunta al desarrollo de un cuerpo que pueda afirmar los contrarios en un movimiento.

Doris Humphrey

Su técnica se basó en la caída y recuperación de la dinámica natural de la pisada humana y de la influencia de la fuerza de la gravedad. Las danzas humorísticas, de contenido social y de musicales se hicieron presentes en sus repertorios, tomando los gestos y las palabras como fuentes coreográficas en lugar de sus experiencias obtenidas en la investigación del movimiento.

Merce Cunningham

Localizó el movimiento en la columna vertebral y causó una revolución al mezclar la técnica de Graham con el ballet tradicional

El término danza moderna encierra una variedad de estilos, lenguajes y tendencias individuales que desde sus comienzos, a principios de siglo, ha sufrido una multitud de cambios y rupturas. La importancia de lo personal en este género hace posible que una diferencia de concepto, en técnica o en teoría, dé lugar a una revolución. El rol del coreógrafo es fundamental; la tradición de " lo nuevo " exige que cada bailarín sea un coreógrafo potencial. Merce Cunningham fue solista de Marta Graham entre 1939 y 1945. Desde 1944 presentó sus trabajos de una forma radicalmente diferente a lo hasta entonces conocido en danza moderna. Trabajó en forma paralela con John Cage en la música, donde las mismas innovaciones tuvieron importante magnitud. También incursionó en el cine y el video como colaborador y/o co-productor del cineasta Charles Atlas y Elliot Caplan. Por su estudio pasaron creadores y maestros tales como: Simone Forti, Steve Paxton, Ivonne Rainer, Trisha Brown, etc. Su labor dió un gran impulso al movimiento posmoderno en danza. Cunningham formuló bases totalmente revolucionarias en la danza:

- Cualquier movimiento puede ser material para una danza.
- Cualquier procedimiento es válido como método para componer (utiliza métodos de azar para determinar el orden de los movimientos, el número de bailarines, etc.
- El azar modifica el hábito y permite nuevas combinaciones, Música, vestuario, escenografía, iluminación y coreografía tienen su propia identidad y su propia lógica cada uno por separado.
- Cada bailarín en la compañía debe ser el solista.
- Cada espacio debe ser bailado

Jose Arcadio Limon

Coreógrafo y bailarín mexicano cuyos trabajos se encuentran entre los más significativos de la danza moderna estadounidense. Nació en Culiacán, estado de Sinaloa y se trasladó a Estados Unidos a la edad de 7 años donde estudió pintura. Después de ver bailar a Doris Humphrey y Charles Weidman, estudió danza con ellos y en 1930 bailó en sus musicales de Broadway y en sus recitales de coreografías. Después de la II Guerra Mundial fundó su propia compañía de danza moderna, que pronto fue reconocida como una de las mejores en su género. Contrató a Humphrey, su mentora, como directora artística. En 1949 hizo la coreografía de su trabajo más famoso: La pavana del moro, inspirada en Otelo de Shakespeare. La compañía de Limón viajó a París en 1950 como la más importante formación de danza moderna americana que actuaba en Europa. La José Limón Dancer Company evolucionó durante la década de 1950, haciendo posible obras más complejas como Missa brevis (1958), que describe la supervivencia de la religión en tiempo de guerra. Los temas utilizados por Limón en sus trabajos se centraban en los dramas humanos, extraídos de la historia, la literatura o la religión. Sus trabajos incluyen obras como La Malinche (1949), Hay un tiempo (1956), obra que le consagró en Europa como uno de los bailarines y coreógrafos más importantes de la danza moderna, Orfeo y Carlota (1972).

7. TECNICA RELEASE

Relajación Activa del Cuerpo incorporando las nociones de conciencia corporal, armonía y optimización de la energía, esta disciplina ha influenciado el desarrollo técnico y estético de la danza.

Años 60. La danza contemporánea occidental está en las portas de un nuevo paradigma, que cambiará la comprensión del cuerpo y el movimiento gracias a la incorporación de un enfoque holístico, que integra el trabajo armónico entre mente, cuerpo y espíritu: el Release. Que significa soltar, liberar, relajar.

La necesidad de humanizar las exigencias y rigor extremo al que habitualmente se sometían los bailarines, provocándoles lesiones y resentimiento corporal, hizo que un grupo de jóvenes estadounidenses, entre los que destacan Trisha Brown y Steve Paxton, empezaran a explorar técnicas de expresión más libres, como yoga, bailes orientales y danza terapia. El resultado fue el nacimiento de metodologías como el Release y la Improvisación de Contacto, que rompieron con los academicismos de la danza tradicional al incorporar conceptos anatómicos y desarrollar una noción orgánica del movimiento.

Sus antecedentes están en planteamientos como la Idiokinesis, que utiliza la imaginación para estimular la conciencia kinésica; la técnica Klein, que postula la alineación de la pelvis con la columna en el movimiento; y la técnica Alexander, que permite detectar y eliminar tensiones o malos hábitos con el desarrollo de la conciencia corporal.

El Release se asocia con la neoyorkina Trisha Brown, una de sus principales exponentes. Sin embargo, quienes lo utilizan coinciden en definirlo como un enfoque donde confluyen diversas prácticas corporales, artes marciales, técnicas de meditación, terapia y corrientes de pensamiento, que cada intérprete desarrolla de acuerdo a su propio estilo.

Su fundamento básico es la conciencia profunda del cuerpo, a través del conocimiento de las estructuras ósea y muscular, para optimizar el uso de la energía y no sobre exigirlo al ejercitar.

Se trata de ser más efectivo con menos esfuerzo, saber cuándo tensar y cuándo relajar, contraer o soltar, y dejarse ir aprovechando la inercia del movimiento, permitiendo que éste simplemente aparezca. Para ello es imprescindible conocer cada articulación y relevar el trabajo de huesos y músculos internos, corrientemente ignorados.

Según la coreógrafa chilena Elizabeth Rodríguez "Tiene que ver con una comprensión más completa y evolucionada del cuerpo, descubrir que anatómicamente puedes hacer mucho más de lo que hacías y advertir que en la muñeca, en el codo, hay una movilidad que enriquece las facultades corporales. Uno hace un trabajo interno fuerte para sentir el propio cuerpo, adaptarse a él y no a modelos externos. Cada cual debe ser armónico con lo que tiene."

Otra de las claves de este enfoque es potenciar las alineaciones de la estructura ósea, desde la clavícula hasta la punta del pie, entendiendo que cada postura tiene una posición correcta que hace más fácil el trabajo. Y aunque parezca que en el Release los movimientos son laxos, en realidad son muy estructurados y utilizan puntos de dirección específicos. Para lograrlo, es esencial manejar la noción de peso corporal, potenciando el flujo en vez de la contracción o fuerza muscular. Por su parte, las evoluciones coreográficas crecen volumétricamente en forma tridimensional al incorporar la sensación espacial de esfera. Además, las secuencias de movimiento se trabajan como acumulaciones, es decir, construyendo frases con estructura propia que pueden reordenarse de diversas formas.

En definitiva, el Release es un planteamiento orgánico que permite hacer más eficiente y amable el trabajo con el cuerpo. Hoy se utiliza ampliamente, tanto en danza como en prácticas deportivas, pues propone un crecimiento integral de la persona, eliminando la noción del cuerpo como adversario para trabajar con él armónicamente.

8. TECNICA CONTACT

A principios de los años 70 en los Estados Unidos surge una nueva forma de danza denominada "Contact

Improvisation". Este hecho formó parte de las experiencias sociales de comunitarismo e igualitarismo que sucedieron simultáneamente en diversas organizaciones sociales y políticas.

En la danza occidental entran influencias de técnicas orientales. Especialmente en EEUU se introducen en la danza contemporánea elementos renovadores. Se trabaja con el centro de gravedad más bajo, localizado en la zona pélvica; varía el concepto de colocación, aprovechando más el peso y la fuerza de la gravedad que la tensión muscular, y la danza se acerca a movimientos más naturales; la relajación, la respiración y el contacto con el otro, potenciando una mayor comunicación entre los bailarines, adquieren gran importancia.

Steve Paxton, que se había enrolado en la compañía de Merce Cunningham en el año 1961 y permaneció en ella hasta 1965. Se interesó por las relaciones entre el cuerpo humano y el espacio, orientando sus investigaciones hacia la búsqueda de nuevas fuentes del movimiento, a partir de las cuales formula las bases de su propio método de expresión corporal y lo llama Contact improvisation .

Un grupo de hombres liderados por Steve Paxton comenzaron investigando la cualidad refleja del toque, los impulsos, las caídas, las roladas y los choques. Esta experiencia conocida por el nombre de "Magnesium" fue el inicio de una forma de danza que hasta el día de hoy esta en constante desarrollo, cambio y crecimiento. Tanto su creador, Steve Paxton como los primeros "contacters" venían del campo de la danza moderna, sin embargo, han tomado elementos e ideas de técnicas tales como el Tai chi Chuan y el Aikido. Muchos de sus participantes sentían que formaban parte un movimiento social mas amplio cuya ideología rechazaba los roles sexuales tradicionales y las jerarquías sociales. Los bailarines se concentraban mas en la percepción interna del movimiento y en el contacto con el otro más que en las formas y rutinas de movimiento definidas. Ellos consideraban que el contacto y la interacción con otra persona de igual o diferente sexo, tamaño, origen, etc. era una manera de construir y tener una nueva experiencia del Yo.

La manzana de Newton

Cuando una manzana cayó sobre su cabeza, Isaac Newton, se inspiró para describir las tres leyes del movimiento. Muchos años después un grupo de personas investigaría como se siente "ser la manzana". Los bailarines ponen en movimiento la masa corporal para ir mas allá del constante llamado de la gravedad hacia la oscilación y el orbitar invitante de la fuerza centrífuga. La esencia de la improvisación reside en descubrir que es posible superar la tercera ley de Newton descubriendo que para cada acción ejercida por un cuerpo existe no solo una reacción igual y opuesta en el otro cuerpo (ley de acción y reacción) sino que para cada acción son posibles varias y diferentes reacciones iguales y opuestas.

De La pequeña a la Gran Danza

Estar simplemente de pie en contacto con la tierra fue uno de los principales ejercicios de entrenamiento. La mente atenta en el aquí y ahora percibiendo los pequeños movimientos del cuerpo producidos por la gravedad. La tarea es observar los sutiles movimientos de ajuste constante que realiza el cuerpo para impedir su caída. Esta "Pequeña Danza" es una forma de meditación que calma y prepara al ser para las complejas interacciones con otro cuerpo a partir de una zona de contacto. A partir del toque, los cuerpos se comunican, juegan a moverse y ser movidos, exploran formas de tratar el impulso y la gravedad.

Cada danza implica una serie de decisiones instantáneas. La piel esta sensible, la mente alerta y atenta. Las percepciones se amplían. El calor aumenta y ambos cuerpos se adrenalizan. La gran danza comienza. Los propios movimientos son estimulados y producidos por los movimientos del otro. Esta es la base del dialogo cuyos códigos son desde los sutiles toques hasta el dar y recibir el peso de toda la masa corporal.

"Danza es construir, crear algo sólido desde donde contemplar y sondear el infinito. Danzar no es bailar. Bailar es dejarse arrastrar por un ritmo. Danzar es descubrir y hacer visible el movimiento dentro del ritmo. Danzar no es tan sólo seguir un esquema fijado en la mente. Danzar es dar libre curso a la danza.

Uno sigue el sentido. La coreografía es como el cauce de un río."