

Técnicas de Danza: Huellas en el cuerpo

M^a Teresa Sánchez Martín-Sauceda

Índice

1. Introducción: Mis Propias Huellas

2. La Danza y su Técnica: ¿Porqué Pensar en Huellas?

3. Tras las Huellas de la Danza en Occidente, un Recorrido por sus Principales Disciplinas

3.1. La Danza Clásica: el Cuerpo Ordenado

3.1.1. Marco Histórico de la Danza Clásica: los Orígenes de una Disciplina

3.1.2. Características del Ballet

3.1.3. Las Huellas del Clásico

3.2. La Danza Moderna: Re-Conocer el Cuerpo, Romper la Línea

3.2.1. Marco Histórico de la Danza Moderna: Revolucionar la Forma

3.2.2. Pioneros de la Danza Moderna: la Re-Evolución del Movimiento

3.2.3. Características Técnicas de la Danza Moderna

3.2.3.1. Técnica Graham

3.2.3.2. Técnica Humphrey

3.2.3.3. Técnica Limón

3.2.3.4. Técnica Cunningham

3.2.3.5. La Danza Expresionista

3.2.4. Las Huellas de la Danza Moderna

3.3. Danza Contemporánea, Posmoderna o Nueva Danza: Cuerpos Libres, Cuerpos al límite

3.3.1. Marco Histórico: La Actualidad

3.3.2. Características Técnicas de la Danza Contemporánea, las Nuevas Disciplinas

3.3.2.1. La Improvisación: ¿una Técnica?

a. Release y Contact-Improvisation. Nuevos Métodos, Nuevas Técnicas

b. Flyng Low, Passing Through. Volar Bajo, Pasar a Través

c. Danza Gaga, Ampliar las Posibilidades

3.3.3. Las Huellas de la Danza Contemporánea

4. Conclusiones: Revisar Mis Huellas

5. Bibliografía

1. Introducción: Mis propias Huellas

El placer y el interés personal me han llevado al estudio y la práctica de la actividad física, concibiendo, finalmente, la danza como la posibilidad más «pura» de la misma. Así, después de seis años dedicada a la formación en Danza Contemporánea dentro de un conservatorio me ha resultado imprescindible cuestionarme sobre las implicaciones que conlleva el hecho de integrar y adaptar mi cuerpo a unas técnicas de danza concretas, ya que la experiencia me dice que el aprendizaje no ha ocurrido sólo en un plano físico. Cuerpo, emoción y mente se han visto implicados a lo largo del proceso creciendo de forma paralela.

Este pensamiento tiene una posible base en el hecho de que cualquier técnica nos dota de una serie de herramientas que constituyen una parte esencial de nosotros mismos puesto que podemos «apoyarnos» en ellas para desarrollarnos y relacionarnos dentro de nuestro entorno, definiendo de alguna manera nuestra personalidad.

Pero no quiero decir con esto que exista un modelo único que define a un bailarín ni que todos los bailarines tengan un pensamiento, un cuerpo o una emoción unificada, cada individuo es irrepetible y al igual que una persona puede evolucionar para integrar una nueva forma de expresión en su cuerpo (como lo es la danza), cualquier forma de expresión evolucionará en base a los individuos que la desarrollen. Así, históricamente, la danza ha evolucionado junto con sus protagonistas, generando nuevos cuerpos, nuevas visiones y nuevas técnicas.

Esto podemos observarlo especialmente en las danzas que se practican a nivel escénico en Occidente, puesto que la profesionalización de las mismas ha hecho del cuerpo humano y su movimiento un «producto» que debe tener unos acabados concretos para poder ser «consumido» por el público que lo «adquiere». Es pues en estas personas (entre las que me incluyo), los profesionales de la danza escénica de occidente, en las que se puede observar una huella más profunda y más marcada de la técnica en sus cuerpos y consecuentemente en sus personalidades.

Sobre esta huella que me ha quedado, sobre la inquietud de encontrar las bases de pensamiento, el entorno socio-cultural e histórico en el que se han «producido» las técnicas que he integrado con tanto esfuerzo y tantas horas de dedicación y que son, ahora, el nuevo mapa que configura mi «cuerpo», sobre todo ello se basan las siguientes líneas.

2. La Danza y Su Técnica: ¿Porqué Pensar en Huellas?

La definición más básica de la danza nos habla de la acción de movilizar el cuerpo generalmente siguiendo un patrón rítmico, estético y/o representativo con el objetivo de expresar y con un carácter lúdico, social y/o religioso. La danza se considera una de las manifestaciones artísticas más antiguas de la humanidad, siendo una modalidad de comunicación no verbal entre los hombres.

Hay autores que consideran esta actividad como algo natural e instintivo y por lo tanto anterior al hombre de forma que puede observarse en todos los planos del reino animal, pero hoy en día son muchos los antropólogos que coinciden en que el cuerpo no es sólo un objeto natural o biológico. El reconocimiento de las interrelaciones entre el cuerpo, la sociedad, la historia y la cultura han sido grandes aportes para las ciencias sociales. Partiendo de estos estudios como los de Marcel Mauss o Robert Hertz podemos afirmar que la danza y el habla constituyen las dos actividades básicas diferenciadoras entre el hombre primitivo y el animal.

Con el desarrollo del hombre y por lo tanto de la cultura, la danza ha ido adquiriendo complejidad y diferentes sentidos dando lugar a cuatro tipos generales de danzas: la danza mágico-religiosa, la danza tradicional y folclórica, la danza artística y la danza educativa/creativa/terapéutica, cada una de ellas recogiendo y ampliando el sentido de las anteriores. En todas ellas existen en mayor o menor medida factores que hacen de su práctica un acto socio-cultural y en todas ellas la herramienta principal es el propio cuerpo.

Para bailar, el ser humano ha necesitado desarrollar habilidades específicas que en algunos casos han llegado a generar una disciplina con una técnica determinada. El caso más significativo a este respecto se da en las danzas de

carácter artístico, que aunque tienen en su mayoría un origen popular, han devenido en muestras de “movimiento del cuerpo por el propio movimiento” para transmitir, expresar o transformar dentro de una cultura y un entorno social concretos, en los que ha llegado a generarse un entorno profesional al respecto.

Pero ¿qué entendemos por disciplina y/o técnica? y sobre todo ¿a qué ámbitos del ser humano afecta? El concepto de técnicas corporales que planteó Marcel Mauss es a la vez interesante y limitado. Por un lado, las concibe como actos que son físicos, con habilidades específicas que son socialmente aprendidas y determinadas. Pero las distingue de los actos rituales, mágico-religiosos o simbólicos, dando a entender que las técnicas corporales son esencialmente físicas, en las que lo simbólico se expresa solamente en el hecho de que son aprendidas y compartidas socialmente. De este modo, en ellas el cuerpo no es más que una herramienta y un medio técnico, y los sujetos las experimentan como movimientos físico-mecánicos, sin impacto en su subjetividad. Aunque la dimensión social y simbólica de las técnicas del cuerpo no es totalmente negada por Mauss, el cuerpo es visto como un objeto en el que se imprimen cuestiones sociales, y que no es en sí mismo productor de experiencias y de subjetividad.

Según esta visión, el cuerpo de un bailarín o bailarina solamente se vería afectado a nivel fisiológico por la práctica de la danza. Delimitando estos cambios, principalmente, al sistema locomotor y pudiendo afirmar que toda la gente que danza tendrían un mayor desarrollo muscular, una mejor coordinación, más flexibilidad y resistencia y una mayor memoria motriz, pero sin verse afectados (o afectar) al entorno social, cultural y simbólico que les rodea.

Para ampliar, definir y legitimar esta información deberíamos remitirnos al tipo de danza en cuestión que se estuviera practicando y número de horas que se invirtieran en ella. Igualmente deberíamos preguntarnos cuáles son las danzas que implican un desarrollo del cuerpo específico y cuáles son aquellas danzas que pueden bailar casi en su totalidad cualquier persona que se proponga hacerlo sin «invertir un esfuerzo extra».

Así por ejemplo, prácticamente todos seríamos capaces de bailar un Branle (danza circular propia del norte de Europa en la que se realizan una serie de

pasos rítmicos siguiendo el sentido del círculo) mientras que sólo aquellos que hayan sido entrenados para ello podrán representar una pieza de Kathak (Sur de la India), en la que los movimientos de los ojos y la posición corporal obligan al ejecutante a tener una coordinación extrema y un gran desarrollo y flexibilidad de la zona lumbar y de las caderas. En ambos casos la importancia social y simbólica de estas danzas es digna de mención. Ambas aparecieron hace siglos y han ido transformándose en base al desarrollo de las zonas donde se practican. El Branle, que actualmente tiene numerosas versiones y variables, es una danza festiva con numerosos significados simbólicos dependiendo del lugar y el momento concreto dónde se realice pero no conlleva una práctica constante ni una adquisición de técnica por parte del individuo que la realiza, por lo tanto su subjetividad y su físico no se verán transformados. Mientras que el Kathak es un baile que narra historias de la mitología india con la intención de perpetuar una moral y una ética propias de la zona, se representa durante horas en teatros y festivales indios y sus bailarines dedican su vida por completo a esta práctica adquiriendo dimensiones «sagradas».

En estudios recientes, se han realizado derivaciones de las teorías de Mauss y de su noción de técnicas corporales que incluyen las dimensiones social y simbólicas en los procesos de danza. Podríamos decir que «somos y tenemos un cuerpo» (A.S. Mora, 2008). Por un lado, nuestra existencia es siempre corporal, y a la vez, somos sujetos que construimos nuestro cuerpo en relación al sistema cultural, social y simbólico en que estamos insertos en un momento histórico determinado.

Estudiar la danza desde una perspectiva técnica puede ser de utilidad si lo que se quiere es conocer la relación entre los movimientos corporales concretos y su contexto histórico y social de producción. Pero si sólo hacemos esto pasaremos por alto lo que los sujetos piensan, sienten y experimentan durante el ejercicio de una técnica corporal específica. Como dice el coreógrafo Cesc Gilabert, «bailar es habitar el cuerpo con el corazón y la mente».

La danza podría considerarse como huellas. La primera de ellas en el imaginario colectivo de lo que es considerado como tal, una serie de movimientos poco objetivables, difíciles de asir y efímeros. Se transmiten, se aprenden, se experimentan y se transforman con y desde la sociedad o el

grupo que los realiza. La segunda huella sería la que toda práctica corporal deja en el cuerpo del individuo, el desarrollo concreto que adquieren sus músculos, o su complexión esquelética si la actividad comienza en edades tempranas, la expresividad de sus gestos, la calidad de su propia movilidad, etc. Y por último la tercera huella, que apela a lo subjetivo del individuo y que afecta a su manera directa de «habitar» su propio cuerpo para relacionarse con su entorno. Es la huella que deja un movimiento que nos permite expresar sin la necesidad de palabras, que nos genera sensaciones y por lo tanto emociones, y que «modela» el cuerpo que tenemos pero sobre todo el cuerpo que «somos».

3. Tras las Huellas de la Danza en Occidente, un Recorrido por sus Principales Disciplinas

3.1. La Danza Clásica: el Cuerpo Ordenado

«El ballet es vestir con movimientos ordenados, un pensamiento de ensueño. Unir a la poesía del desarrollo lineal la pasión de la estructura llevada a la realidad escénica».

Dora Kriner. Ensayos sobre el ballet.

3.1.1. Marco Histórico de la Danza Clásica: los Orígenes de una Disciplina

El ballet tomó su nombre del «ballo», una danza italiana del siglo XV, aunque se considera que su cuna es la corte francesa de Luis XIV (1.643-1.715), ya que fue este monarca en el año 1.661 quién fundó la Real Academia de la Música (en la que se impartía música, danza y tragedia lírica), dónde se codificó el ballet clásico sentándose las bases de la danza académica en general. A partir de este momento la danza comenzó a ser objeto de estudio, de pensamiento, de sistematización y de profesionalización.

En la Real Academia de la Música se creó un código formado por una serie de pasos, colocaciones y movimientos pautados, que pretendía establecer al máximo las posibilidades de movilización de los diferentes segmentos corporales. Este código estableció posiciones básicas para piernas, brazos, torso y caderas, delimitó y definió pasos concretos (incluyendo giros y saltos)

y dio nombres a cada uno de ellos que aún hoy son reconocidos y usados por bailarines, maestros y coreógrafos; es decir, en la actualidad, en todas las academias del mundo se sigue usando el francés para nombrar las posiciones y los movimientos del ballet. Podemos observar que el inicio de codificación de la danza académica coincide con la pretensión de conocimiento científico sobre el cuerpo.

Las elevaciones y los giros de Pierre Beauchamp (coreógrafo e intendente de la Real Academia de la Música y maestro de danza de Luis XIV), fueron las bases de las técnicas actuales de la danza clásica. Beauchamp formuló cinco posiciones básicas de pies y brazos, que permitían desglosar y definir posiciones estáticas y/o en desplazamiento; estableció diferentes tipos de saltos que describían tanto su preparación y su recepción como su calidad de ejecución; describió y analizó las diferentes direcciones de los giros, su punto de partida y su punto de llegada y delimitó tres posiciones que hacían referencia a la posición del cuerpo frente al espacio. Toda esta técnica la diseñó fundamentalmente en «dehors» que significa «hacia afuera», magnificando la posición anatómica natural y buscando una mayor rotación externa de piernas y brazos de forma que el cuerpo del bailarín se encontrara la mayor cantidad de tiempo posible de frente a la audiencia, ofreciéndole a ésta con su apertura un máximo de legibilidad de su cuerpo.

En el marco de la Real Academia de la Música tuvo lugar la creación de un código sistemático que institucionalizó la danza, definiendo su método de práctica y aprendizaje y un lenguaje que pudiera ser transmitido de modo universal. En ella el arte se encontraba sometido a reglas absolutas, como las que se aplicaban a cada aspecto de la vida, incluyendo una vigilancia permanente del artista. Se trataba de un ballet concebido para divertir al rey absolutista y a su corte, una danza para poner en escena la legitimación de su poder y su dominio en todas las esferas de lo social.

Desde este punto, y a través de su desarrollo durante los siglos XVII, XVIII y XIX, en el ballet se condensan y se expresan una serie de principios del pensamiento de aquella época, vigentes en gran medida aún hoy. Desde el siglo XVII hasta el siglo XX, de la mano de las academias y escuelas de danza, se mantuvieron, se profundizaron y se perfeccionaron los principios derivados del neoclasicismo y del racionalismo, con el agregado del romanticismo

posterior. La creación del ballet, y sus concepciones de cuerpo, tiempo y espacio, están enlazadas al pensamiento de la Edad Moderna.

Según la interpretación de Ana Sabrina Mora: *«en sus «Meditaciones Metafísicas» [1642] René Descartes sienta las bases del dualismo moderno dando la primera explicación sistemática de la relación entre mente-cuerpo. En esta obra, define al cuerpo como «aquello de lo que puedo dudar, como dudo de todo aquello a lo que accedo desde los sentidos; frente al espíritu o al intelecto, que es aquello de cuya existencia no tengo duda y que constituyen mi yo, lo que soy». Estas dos dimensiones, cuerpo y alma, o cuerpo y mente, están para Descartes constituidas por sustancias distintas, y tienen diferentes características: el primer término, divisible y cambiante; el segundo, indivisible, imperecedero y no sujeto a cambios. Este tratamiento que se hace del cuerpo como cosa y/o materia desconectándolo de la comunidad, la naturaleza y del cosmos, incluye su desvalorización. Aún así, considera que ambos componen “una cosa misma”, de distinta esencia, pero estrechamente unidos. Se denota una relación de exterioridad con respecto al propio cuerpo, cuyas leyes procederían directamente de Dios. Esto implica entender el cuerpo como un mecanismo, una máquina que ocupa un lugar en el espacio-tiempo y que obedece a las leyes de la matemática y la geometría. Es decir, un cuerpo extenso, mecánico, espacial y geométrico» (Mora).*

En el periodo Romántico se anexionaron a estos principios la exaltación de los sentimientos y la libertad como distintivo entre el ser humano y el animal, concediéndole al primero un estatus de superioridad. En el ballet podría traducirse en la pretensión de combatir la gravedad que se propuso con el uso de las zapatillas de punta, el ligero vestuario de tul, los grandes saltos y «portes» y la transmisión de la sensación de ausencia de peso y de esfuerzo.

3.1.2. Características del Ballet

La posición de rotación externa de piernas nació para que los cortesanos pudieran mostrar sus zapatos en las prácticas danzadas, estos eran un signo de la posición social y económica de sus portadores que incluso llevaban joyas incrustadas en los tacones. Con su uso y perfeccionamiento se observó que el «dehors» permitía una mayor elevación de piernas y una consecución de líneas más largas en el cuerpo, además de activar el eje vertical que es el que prima en la danza clásica. Es por ello que el dehors se ha ido profundizado con el

tiempo, desde una rotación de 45 grados en piernas en sus inicios hasta los 90 grados que se buscan en la actualidad. En una Gramática de la danza clásica se lo describe de la siguiente manera: *“la pierna y el pie deben presentar su faz interna al espectador, es decir que la pierna debe hacer una rotación de 90o hacia el exterior, en relación con la posición normal”* (Guillot y Prudhommeau, 1974). Tal como se explica en el mismo texto *“si levantamos la pierna lateralmente en posición normal, la cadera se levanta al mismo tiempo produciendo una joroba sin ninguna gracia. Al contrario, si la pierna está en dehors, la cadera baja y la línea del cuerpo queda perfecta”* (Ídem). La búsqueda de líneas puras que incluyen las distintas partes del cuerpo es otra de las constantes del ballet.

Las cinco posiciones fundamentales, todas en «dehors», son la base de la danza académica en occidente en general y especialmente de los movimientos de las piernas. En la primera posición los talones se tocan y los pies se abren hacia fuera hasta formar una línea recta de una punta a otra; esta misma posición pero con los pies paralelos y pegados ha sido llamada sexta posición por el neoclásico y la danza moderna. En la segunda las piernas se separan lateralmente a partir de la primera posición dejando entre ambos talones el largo equivalente a un pie. En la tercera un pie se mueve desde la posición que tenía en la segunda hasta que su talón llega a la mitad del otro pie. En la cuarta se realiza una separación de los pies moviendo la pierna hacia delante dejando un espacio del largo de un pie, siempre con los dedos de los pies hacia fuera; esta postura es la que más asegura el equilibrio, por lo que es la que más se utiliza para preparar los giros; tiene variaciones como la cuarta abierta (propia de las «grandes poses») y la cuarta cruzada; en el neoclásico la cuarta con los pies paralelos forma la séptima posición. En la quinta la punta de un pie se apoya contra el talón del otro, se utiliza constantemente en la danza clásica por ser la posición de partida de la mayor parte de los pasos. Están acompañadas por cinco posiciones de brazos que compensan (a nivel biomecánico) la posición del torso respecto a las piernas y una posición más que es la preparatoria o de partida. La cabeza y el torso se mantienen en todos los casos erguidos, alineando siempre los hombros con las caderas, como si se llevara puesto un «corsét» pero se contemplan pequeñas variaciones de inclinación o de posición también compensatorias.

Otra característica llamativa de la danza clásica es el uso de los pies «on pointe» que reduce al mínimo el contacto del cuerpo con el suelo. El objetivo

de bailar sobre las puntas de los dedos de los pies es doble: aligeramiento por reducción del polígono de sustentación y desaparición de los ángulos; el efecto de la pierna con el pie en punta es el de una línea continua y flexible. Además de la punta clásica las variantes que se utilizan son la media punta (utilizada por los bailarines y por las bailarinas en entrenamiento), la punta oblicua (que fue la usada en las primeras versiones de zapatillas de punta, que permite sólo elevarse y bajar enseguida pero no mantenerse sobre ellas) y la punta neoclásica (que hace apoyar los dedos de los pies prácticamente sobre las uñas).

En la Danza Clásica existe un entrenamiento del cuerpo (y por ende del carácter) del bailarín y la bailarina cada vez más intenso. Esto da como resultado un conjunto de movimientos normalizados, y cuerpos que se reconocen a simple vista como formados por y para el ballet, incluso cuando no están bailando; la postura, la posición de la cabeza, la rotación de los pies, son las huellas que imprime el entrenamiento riguroso que da al cuerpo una configuración que no es la de la vida cotidiana. En el Ballet profesional existe un solo modelo de cuerpo apto para su práctica, es decir, un cuerpo que responde a parámetros físicos y estéticos determinados y sobre el que podrán imprimirse las técnicas para el movimiento que los bailarines deben reproducir. Sin ese cuerpo dotado de un conjunto específico de condiciones anatómicas y biomecánicas, no se considera posible incorporar la técnica en su totalidad. Las condiciones incluyen las proporciones generales de tronco, miembros, cuello y cabeza; la elongación y la elasticidad; la gracilidad y la musicalidad; la fuerza de tobillo y empeine. Constituyen una dimensión corporal que se supone que no puede ser enseñada ni construida, sino que son características puntuales que se tienen o no se tienen. Al bailarín clásico no se le escoge por su aspecto físico, si no por sus posibilidades biomecánicas, ya que no todo puede enseñarse en el ballet profesional, y es completamente necesaria la presencia de unas condiciones físicas determinadas para poder, lentamente, ir incorporando la técnica. Según Noverre en 1801: *“La primera consideración que debe hacerse el que se dedica a la danza a una edad en que por lo menos se es capaz de reflexionar; será sobre su conformación física. Si los vicios naturales que se observan son tales que escapan a todo remedio, es necesario perder inmediata y totalmente la idea previamente concebida de que se podría contribuir al placer de los demás. Si estos vicios de conformación pueden reformarse por una aplicación y un estudio constantes y por los consejos y preceptos de un maestro sabio e ilustrado, desde ese momento es muy*

importante no descuidar ningún esfuerzo que pueda poner remedio a las imperfecciones”.

3.1.3. Las Huellas del Clásico

El movimiento del ballet fue creado para satisfacer las leyes de la razón, obedeciendo a una racionalidad técnica. El cuerpo en la danza clásica podría ser entendido como una máquina, como un objeto frente a un sujeto que le impone las leyes de la razón y lo organiza según un ideal de belleza clásica y perfección. Un cuerpo «libre y ligero» que se despegaba de la tierra y reproduce formas etéreas. Un cuerpo abierto y centrado en la verticalidad que se posiciona casi siempre «de frente» para poder ser leído sin misterios. Se trata de un cuerpo *“perfectamente acabado, severamente delimitado, joven, visto desde el exterior, individual, una imagen sin falla, un cuerpo de donde se eliminaban todas las expresiones de su vida interna”* (Tambutti, 2004). Debemos tener en cuenta la conexión del ballet con determinados ideales de belleza de la antigüedad clásica. Este modelo no sólo está presente en la danza, sino que se aplicó en general a las clases altas de la Edad Moderna. Así, en los ideales de belleza de las bailarinas clásicas, se mezclan concepciones de género y valores de clase.

La concepción racionalista mecanicista del cuerpo se expresa aún hoy en *“la minuciosa artificiosidad de los movimientos, la idea de que la zona más importante del escenario es su propio centro, la necesidad de diseños armoniosos que no admiten el desorden, la rotación hacia fuera de las articulaciones de caderas, rodillas y pies, la distribución de los bailarines en distintos niveles de una estructura jerárquica, el concepto de gran espectáculo, incluso el vocabulario de pasos en idioma francés”* (Falcoff, 1999). El romanticismo recogió el legado y le aportó a la danza clásica una nueva estética y un ideal de belleza y de mujer basado en su liviandad y en su condición etérea.

El ballet tiene un criterio anatómico selectivo particular, legitimado por *“una estrecha relación entre la estructura física de la bailarina y las exigencias mecánicas de la técnica académica”* (Betancourt y Díaz, 2004). De esta forma la danza clásica desarrolla una técnica de acuerdo a ciertos ideales, y eso determina cuál es el cuerpo que se adapta a ella y a ellos. Está pensada para

esos cuerpos a la vez que los construye y les da forma. La idea de cuerpo perfecto y de técnica perfecta se retro alimentan.

El cuerpo que experimenta hoy una bailarina clásica, en gran parte es el cuerpo racionalista, tal como era entendido en el contexto del surgimiento del ballet. Este cuerpo ha sido revisado con los ideales del romanticismo y con otras concepciones que le han proporcionado diferentes matices. Se trata de un cuerpo que moviliza aparentemente de forma fluida y «libre» sus extremidades pero que mantiene el torso y la cadera alineados y sostenidos constantemente, un cuerpo dirigido a la elevación y la verticalidad, un cuerpo que sólo contempla la expresividad en el tren superior y el arraigo, la fuerza y la potencia que se mantienen en el tren inferior; es decir un cuerpo que trabaja desde una perspectiva dualista en todos sus planteamientos.

En la actualidad las instituciones depositarias de este saber perpetúan estas concepciones del cuerpo, y aunque son muchos los matices que van cambiando (especialmente a nivel metodológico) podríamos afirmar que quienes aprenden y practican ballet se vinculan con tradiciones artísticas que conllevan visiones del cuerpo, del movimiento y del sujeto, acordes con tradiciones filosóficas racionalistas y románticas: el cuerpo al servicio de la mente, la búsqueda de la libertad ordenada y apoyada en estructuras sólidas, la sublimación de las emociones, el modelo de belleza único, la aceptación de las jerarquías, etc.

3.2. La Danza Moderna: Re-Conocer el Cuerpo, Romper la Línea

“La libertad para un bailarín significa disciplina. Para eso es la técnica, para la liberación”... “La danza es comunicación, y por lo tanto el gran reto es hablar claramente, hermosamente, y con certeza”... “La danza aparenta ser glamourosa, fácil y encantadora. Pero el camino al paraíso del logro no es el más fácil. Hay una fatiga tan grande que el cuerpo puede llorar, hasta en el sueño. Hay momentos de pura frustración, hay pequeñas muertes a diario”.

Martha Grahams

“La danza no es solo transmisión de una técnica sino también de un impulso vital profundo”... «Una vez fuiste salvaje... No permitas que te domestiquen”.

Isadora Duncan

«Cuanto más ordenada es nuestra vida, más libres nos sentimos. Cuantas más palabras tenemos en nuestro vocabulario, más rico es nuestro pensamiento. Si podemos enseñar a nuestros cuerpos a trabajar automáticamente, nuestras mentes tendrán más tiempo y más libertad para cosas más elevadas. El propósito de mis enseñanzas es hacer que mis alumno puedan decir al final de sus estudios no «yo se», sino «yo siento», y también crear en ellos el deseo de expresarse así mismos».

Émilie Jackes Dalcroze, (1929).

3.2.1. Marco Histórico de la Danza Moderna: Revolucionar la Forma

La Era de las Revoluciones (mediados del S. XVIII hasta principios del S.XIX) trajo consigo un periodo de cambios políticos y sociales que acabaron por disolver el Antiguo Régimen para dar paso, lentamente, a una sociedad preindustrial en la que paulatinamente fue adquiriendo poder político y económico una nueva clase: la burguesía. La Revolución Liberal, la Revolución Burguesa, La Revolución Industrial, las Guerras de la Independencia Hispanoamericana, la Revolución por la Independencia Norteamericana, etc., crearon un nuevo paisaje socio-político y fueron la cuna de una revolución cultural tanto en Europa cómo en Norte América. Debemos recordar que a principios del S.XX estallaron las dos Grandes Guerras Mundiales que afectaron prácticamente a todos los países del mundo, incluyendo claro está a las principales potencias, convulsionando a la sociedad y allanando los caminos para realizar grandes cambios nunca antes vistos en las naciones involucradas.

Todos estos cambios afectaron directamente al ámbito cultural y artístico dónde comenzó a florecer una nueva forma de ver el arte, dando lugar a numerosas corrientes en Europa y Norte América conocidas como «Ismos». Estas nuevas líneas de creación tienen un factor común: romper con el pasado y todo aquello que fuera considerado como una «ley» en el arte.

Según Danto lo que distingue al arte moderno de los otros estilos artísticos que lo precedieron, es que el arte moderno marca “el ascenso a un nuevo nivel de conciencia” con una profunda “reflexión acerca de los sentidos y los métodos de la representación”. Antes de este último período, los pintores se dedicaban a la representación del mundo tal como se presentaría a la vista,

pero con el modernismo adquieren más importancia las condiciones y la expresión de la representación. Más allá de las novedades estéticas, el modernismo es un estilo que forma parte de la Historia del Arte, debido a que construyó un relato, un conjunto de interpretaciones de la realidad, dentro del cual el arte "no moderno" quedaba fuera del arte legítimo o era considerado una regresión a alguna forma anterior del arte.

La intención de evolucionar y romper con el pasado, y la elaboración de «definiciones» de lo que es el arte son las principales diferencias entre el arte moderno y el arte contemporáneo. *"El modernismo es sobre todo la Era de los Manifiestos"* (Danto), manifiestos que acompañan y apoyan filosofías que sustentan una «única verdad artística». La danza en esta época también se vio implicada en un proceso de evolución y cambio. Tanto en la vieja Europa como en la nueva América surgieron técnicas que proponían la ruptura de la ideología clásica y de sus líneas integrando nuevos movimientos de la pelvis, del torso y de los pies; caídas y recuperaciones, contacto con el suelo de todo el cuerpo, etc. Aparecieron en escena por primera vez los pies descalzos y nuevos vestuarios que amplificaban los movimientos del cuerpo o lo transformaban. El uso del espacio escénico también se vio afectado, descentralizándose las coreografías y apareciendo la asimetría. Por último, durante el S.XX, comenzó a concebirse la danza como un medio de expresión más allá de la música, es decir, los coreógrafos comenzaron a experimentar con la rítmica y los silencios como cúlmén y transición de la Danza Moderna a la Danza Contemporánea.

La filosofía en el paso de la Edad Moderna a la Posmodernidad trató de proveer de un marco teórico a aquello que estaba aconteciendo en el campo de lo cultural y lo artístico. Así fueron muy numerosas las corrientes que surgieron buscando una explicación a la condición humana, proponiendo «una verdad» y plasmándola en ensayos o incluso instaurándola en la vida política de un pueblo. Los teóricos y filósofos de finales del S.XIX y principios del S.XX dejaron también su legado en forma de manifiestos y, aunque entre ellas hubiera opiniones dispares, todas evolucionaban su punto de vista a un nivel en el que el ser humano ya no era sólo razón y cuerpo, sino que estaba construido por otros muchos factores como el social, lo emocional, lo cultural etc. En lo que a danza se refiere fue Nietzsche el pensador que más influyó en las personalidades de finales del XIX y principios del S.XX.

En la misma línea, los principales coreógrafos de la danza moderna describieron la danza cómo un medio de expresión del bailarín, desde lo subjetivo, de su espiritualidad y de sus emociones, tratando de recuperar el movimiento natural del cuerpo. Estos nuevos pensadores del movimiento se sumaron al colectivo de artistas integrales de la época, investigando en otras esferas que pudieran ampliar su visión sobre la danza y reinventándose los escenarios donde esto ocurría. La expresión danzada pretendía convertirse en «un estado del ser», que en ocasiones se daba en momentos y espacios lejanos del acto escénico. En líneas generales la inspiración se buscaba en lo humano y en la naturaleza, tanto a nivel de movimiento cómo a nivel espacial, en un intento de incluir, re-describir y re-definir el cuerpo y sus posibilidades. A este hecho se sumaron también profesionales de otras ramas dedicadas al movimiento y al entrenamiento surgiendo técnicas corporales que aún hoy tienen vigencia, como la Gimnasia Rítmica, el Método Pilates, el Método Feldenkrais o la técnica Alexander. Incluso las nuevas composiciones de Danza Clásica se vieron afectadas por aires más expresivos y realistas.

La indumentaria de las nuevas creaciones pasó a formar parte de las señas identificativas de sus creadores, de forma que en sus obras la estética guarda una línea, un matiz que los identifique. Comienzan a usarse vestidos largos de vuelo y tela elástica, sedas, etc. También aparece el uso de apliques como varas sujetas a las mangas del vestido que amplifiquen el movimiento del mismo. El resultado visual de esta tendencia son cuerpos definidos, más curvos y ondeantes, más amplios y al mismo tiempo más sencillos.

3.2.2. Pioneros de la Danza Moderna: la Re-Evolución del Movimiento

Se suele hablar de dos grandes «escuelas» de movimiento surgidas en esta época, la Europea y la Americana. Ambas fueron muy cercanas y con un cierto paralelismo en el desarrollo y en el estudio de la movilidad, pero debemos tener en cuenta que en este momento de evolución y expansión de la cultura las influencias e inspiraciones de los coreógrafos y bailarines de la época, venían de todas partes, comenzaron a estudiarse y a tenerse presentes técnicas orientales como el Yoga y las Artes Marciales. Incluso dentro de estas dos principales potencias (América-Europa) existieron corrientes más

afines a otras por lo que bailarines nacidos en Europa culminaron su trabajo en América y viceversa, llevando consigo lo que ya conocían.

La principal pionera de la Danza Moderna fue Isadora Duncan. *«Liberó a la danza de corpiños, zapatillas, música, e incluso de la coreografía propiamente dicha. Para esta mujer la danza había de surgir en el momento en que la comunión entre el alma del artista y la música establecían contacto».* (Ana Abad Carlés, 2004) Siendo la primera artista que utilizó música no compuesta específicamente para la danza en sus presentaciones. Otro de los ejes centrales de la Danza Moderna lo encontramos en los estudios y teorías sobre el movimiento que describió Rudolf Laban en su intento de crear una base científica para la danza y diseñar un método de notación que permitiera crear partituras de las coreografías similares a las partituras musicales. El trabajo de ambos, y de otros teóricos como Delsarte que dividió el cuerpo humano en tres zonas (cabeza-brazos, torso y abdomen-caderas) y les asignó una relación emocional; o Dalcroze, músico y coreógrafo que investigó la relación de la fisicalidad con el aprendizaje y la interpretación musical; sembraron el germen en el que se apoyaron los principales coreógrafos de la Danza Moderna: entre ellos destacan Martha Grahams, Doris Hupmhrey, Mary Wigman, Lester Horton, José Limón, Merce Cunningham, etc. Todos ellos dejaron una herencia riquísima para la danza, bien en forma de técnica académica, bien en ensayos y libros autobiográficos, bien en coreografías innovadoras y arriesgadas, y de alguna manera también ellos nos dejaron sus «manifestos sobre el arte de danzar».

3.2.3. Características Técnicas de la Danza Moderna

Para hacer justicia al hablar de las características técnicas en la Danza Moderna, deberíamos plantear las diferentes propuestas de cada coreógrafo. Todas ellas tienen una concepción más completa y por lo tanto más compleja del movimiento humano a pesar de que se apoyan (generalmente) en la observación de los movimientos naturales del mismo. Estas nuevas técnicas incluyen, como ya hemos dicho, el uso del torso y la ruptura de los ejes y las líneas clásicas, definiendo los «redondos (de torso o completos)», las diagonales y/o espirales, los movimientos laterales, el «arch», los desplazamientos de caderas en «decalés» o «tildes», etc. También piernas y brazos aumentan su rango de movimiento con las posiciones del paralelo, la

posibilidad de flexionar en diferentes grados pies, rodillas, codos, etc. Además, con el nuevo uso del suelo, se abre un gran abanico de posibilidades que configuran , inevitablemente, todo un nuevo lenguaje de movimiento basado en él. Veamos un breve resumen de algunas de las propuestas técnicas que hemos heredado de esta época:

3.2.3.1. Técnica Graham

Apoyándose en la idea de que «en la expresión nace la forma», basó su trabajo en los principios de contracción-relajación, tiene todo un lenguaje codificado para expresar el abanico de las emociones humanas. El torso y la pelvis son los principales motores del movimiento y de la expresión, apoyándose en la respiración cómo punto de partida de las contracciones. La calidad de movimiento de esta técnica tiene acentos definidos en contrapunto a momentos de expansión. Brazos y piernas rompen definitivamente con el clásico flexionando codos, rodillas y pies de manera que aparezcan ángulos claros en el cuerpo, y la relación con el suelo cobra importancia ya que muchos movimientos se enraízan o caen o se suspenden desde él.

3.2.3.2. Técnica Humphrey

Contraria a la opinión de Grahams, Dorys Humphrey creía que de la forma debía surgir la expresión. De Nietzsche tomó la idea de que el hombre desea alcanzar el arte puro, el equilibrio entre belleza y forma pero que su naturaleza le hace perder ese equilibrio en pos del placer momentáneo. Es de esta dicotomía entre el equilibrio y su pérdida sobre la que construyó su técnica «Fall and Recovery», recuperación y caída, que también podría aplicarse a la necesidad del ser humano de crecer y mantener el equilibrio dentro de su propia especie.

3.2.3.3. Técnica Limón

Discípulo de D. Humphrey, le dio una nueva dimensión a la idea de la caída y la recuperación propuesta por su maestra. Su investigación se dirigió a reconocer y controlar el peso de cada parte del cuerpo haciendo un trabajo aislado de las mismas. El resultado es un movimiento fluido y en ocasiones «flotante», donde la zona que adquiere más peso (o más caída) moviliza al resto del cuerpo, creando movimientos amplios y suspendidos o pesados y

pendulantes. El torso expresa como consecuencia directa del uso de los brazos y de la flexión/extensión de la columna, pero sin retener su movimiento ni acentuarlo. Las manos cobran una gran expresividad y también la cara.

3.2.3.4. Técnica Cunningham

Merce Cunningham fue bailarín de la compañía de Graham hasta 1942 en el que presentó su primer solo. A partir de entonces continuó una línea de trabajo en la que integró las fortalecidas piernas de la danza clásica con los expresivos torsos de la danza moderna en pos de un cuerpo de baile más perfecto y recuperó los principios de ligereza que se daban en el ballet. Junto con el músico John Cage exploró las posibilidades que ofrecía el caos y la casualidad dentro de las coreografías siendo este uno de los puntos de ruptura entre la Danza Moderna y la Contemporánea.

3.2.3.5. La Danza Expresionista

El movimiento Expresionista nacido en la Alemania de finales del XIX y que afectó a todos los ámbitos artísticos merece una especial mención por nuestra parte ya que será la cuna del salto cualitativo que de la danza en pleno S.XX. Este tipo de danza centrado totalmente en la expresión del individuo y forjado en fundamentos en los que el contenido prima sobre la forma pareció romper irremediabilmente el ideal de armonía y equilibrio que hasta entonces había propuesto la danza.

Su principal exponente, Mary Wigman, fue influenciada por la libertad con la que Duncan encaraba la escena y formada por Dalcroze y Laban. Con este último sentaron las bases de «La Danza Absoluta» acabando con la idea de que «la danza representa» para partir de la premisa de que «la danza es». Mientras que Laban continuó con sus estudios teóricos sobre la danza, Wigman llevó estos principios a la práctica y les sumó todo lo aprendido con Dalcroze. En su investigación acabó por eliminar toda servidumbre de la danza hacia la música, separando así su trabajo del de sus maestros. Acentuó el lado oscuro en un intento de alejarse del preciosismo que hasta entonces había caracterizado la obra danzada y se vio en el deber de concienciar y denunciar la realidad que le había tocado vivir, es decir la de las Grandes Guerras,

aunque esta fuera fea y descarnada. Sus coreografías se mantuvieron al margen de lo que hasta entonces se consideraba la danza escénica presentando cuerpos angustiados, angulosos, imperfectos y conscientes de la emoción interna.

3.2.4. Las Huellas de la Danza Moderna

Las técnicas de danza moderna son sumamente variadas y permiten al bailarín entrar en contacto a través del movimiento con la expresión de emociones y valores que nada tienen que ver con los ideales del Clásico. Su fuerza, su pasión o su agarre al suelo son matices que le confieren al cuerpo del artista un aspecto más humano y enraizado. A pesar de todos estos avances, la idea que presenta Dalcroze en la cita expuesta al principio de este capítulo es lo que la Danza Moderna heredó sin tener conciencia de ello, del dualismo mente/cuerpo que planteó Descartes. Los coreógrafos y pensadores de aquel momento seguían dándole un papel primordial a la base argumentativa sobre la que sentaron sus prácticas. Es decir, el plano mental continuaba considerándose de alguna manera superior al plano físico, la razón debía seguir gobernando al cuerpo y éste era el transmisor de elevados ideales sobre la sociedad y la cultura de su época. De esta forma los principales coreógrafos modernos generaron nuevas técnicas que volvieron a convertirse en «formas», propuestas para bailar en posiciones, energías y calidades, determinadas, al igual que en la danza clásica pero aportando imágenes nuevas. La gran mayoría de estos «filósofos del movimiento» tenían formación previa en Danza Clásica, es decir, habían heredado el mecanicismo y el rigor con el que se aplicaba la técnica, y si bien fueron capaces de romper sus líneas, la estructura de base, la metodología sólo fue modificada en corrientes como la Expresionista Alemana o por Isadora Duncan que se negó a someterse a cualquier entrenamiento clásico.

Los coreógrafos modernos buscaban innovar, generar movimientos naturales y transpolar a la danza todo el avance que se estaba dando en otros campos. Para poder compartir su evolución fijaron y pautaron sus propuestas y «redactaron sus manifiestos». Con el paso de los años sus seguidores y alumnos sistematizaron estas técnicas y sus metodologías de forma que la enseñanza de las mismas también quedó pautada y medida. Se formaron escuelas en las que impartían, con una metodología similar a la de la danza

clásica, sesiones en las que se ejercitaban repetitivamente los movimientos que proponían como la expresión «del ser interno», pero que curiosamente eran aprendidos de la misma forma por un amplio número de bailarines capaces de reproducir fielmente los mismos movimientos que sus maestros.

Hoy en día la danza moderna se plantea desde un enfoque revolucionario por el choque cultural que supuso en su época, pero aplicado a la práctica, el cuerpo que genera este tipo de entrenamiento tiene bastantes similitudes al del bailarín de Ballet, no tanto en su fisionomía cómo en sus capacidades físicas básicas. Como diferencias sustanciales podemos señalar el uso de los pies descalzos que permite un desarrollo más profundo de la musculatura plantar; la columna y el torso ganan flexibilidad (comparativamente) especialmente a la altura de la zona dorsal (que Delsarte propuso cómo el centro emocional del cuerpo) y fuerza en la zona lumbar (centro físico para Delsarte); el trabajo en paralelo desarrolla más la musculatura anterior de la piernas «acortándolas» en cierta medida, etc.

En líneas generales el bailarín de danza moderna habita un cuerpo preparado para expresar la emoción y lo más salvaje del ser humano pero de nuevo filtrado y refinado por la metodología academicista que heredamos del clásico, un cuerpo que se apoya o que se rebela en y contra las leyes de la gravedad en su búsqueda de nuevos ejes, un cuerpo consciente de sus direcciones, de sus curvaturas y de sus apoyos, un cuerpo que «se cuestiona», que es estudiado e investigado tanto en su forma como en su respiración y su peso, pero que una vez más es uniformado para realizar los movimientos que exija la «escena».

3.3. Danza Contemporánea, Post-Moderna o Nueva Danza: Cuerpos Libres, Cuerpos al Límite

«La perfección es algo que deberías intentar alcanzar y a la vez rechazar. Te roba algo del espíritu».

Merce Cunningham.

«...No hay historias en ninguno de los bailes de «Dance at a Gathering» , no hay argumentos y no hay personajes. Los bailarines son ellos mismos bailando unos con otros con esa música en ese espacio...»

Carta al director de la revista Ballet Review de Jerome Robbins.

"[La improvisación] La encuentro una muy buena compañía para la técnica, en el sentido de que, en combinación, construyen una mente más compleja. La improvisación lleva a una mayor profundidad de investigación porque es muy fácil frenarse ante las respuestas recibidas por la técnica. Una vez que puedes hacer algo correctamente, una vez que tienes la técnica en tu cuerpo, quizás alguna parte del proceso de investigación termine. Pero con la improvisación las preguntas no terminan nunca."

Steve Paxton (Texto extraídos de Begnoit, Agnes, Nouvelles de Danse, Bruselas, 1997)

3.3.1. Marco Histórico: la Actualidad

Desde mediados del siglo pasado las intenciones de renovación y cambio fueron dando paso a una renuncia de las utopías sociales y de las verdades absolutas en ciencia, las grandes religiones fueron cuestionadas, la economía de producción pasó a ser una economía basada en el consumo mezclada (aunque parezca incomprensible) con una revalorización del medio ambiente, las ideologías fueron reemplazadas por la imagen de sus líderes y el poder fue pasando a manos de la industria de consumo masivo y de los medios de comunicación. Los significados de los mensajes perdieron fuerza mientras que la ganó la forma en la que se transmiten, la política se desmitificó y la información, hoy día, fluye de tal manera que se ha convertido en un entretenimiento alejándose y alejándonos en ocasiones de la realidad. Los avances tecnológicos ponen al alcance de muchos la cultura, propia o ajena, que también se convierte en un objeto de consumo. Y las ciencias avanzan a pasos agigantados en sus descubrimientos a pesar de que hoy ya se sabe que la base de cualquier demostración empírica sea la intención de «demostrarlo».

Al Arte se le cuestiona «¿qué es el arte?» y desde este punto de vista generalizado en el que las verdades totales no tienen cabida, la respuesta aparece clara: «todo puede ser arte». Ya no existe la intención de romper con el pasado, ni de definir lo que es válido o lo que no lo es, el visión dualista del

mundo que ha existido hasta mediados del S.XX desaparece. El «arte» lo elige su público, lo comprende, lo comparte, lo admira y lo consume o no lo hace. El arte es y no es al mismo tiempo. Desde este punto de vista, la libertad del artista aumenta, pero también su responsabilidad, las creaciones pueden alimentarse de todo lo que heredamos, de todo lo que nos rodea e incluso de lo que aún no haya sido creado; pero al mismo tiempo debe «gustar», debe estar dirigido a un público que lo aprecie, a una crítica que lo acepte como tal, o a un consumidor que lo «necesite».

La danza como el resto de las artes hoy en día, se alimenta de todo. Las nuevas tendencias recogen los estilos «populares» y de «calle» como el Hip Hop para mezclarlos con el Clásico o la Danza Moderna dando lugar a nuevas líneas como la Danza Lírica. Tradiciones como el Flamenco, la Danza Africana, el Butho, o la Danza Oriental son puestas a su servicio y mezcladas con otras Técnicas (no siempre de danza) en la constante exploración de las posibilidades motrices y rítmicas del cuerpo. Y si bien el resultado es una «forma concreta y puntual» de moverse, este puede generar o no una nueva técnica dependiendo del público que lo requiera.

Los conocimientos sobre Anatomía, Fisionomía, Fisiología y Biomecánica del cuerpo humano no han parado de enriquecerse y de apoyar las novedades en la danza. Durante las últimas décadas las técnicas empiezan a tener un soporte teórico-científico gracias al interés de profesionales del movimiento y/o de las terapias corporales que han dejado constancia de cuales son (según su criterio) las formas más beneficiosas de utilizar nuestro cuerpo: Gerda Alexander con su técnica «Eutonía»; Blandine-Calais con su método «Anatomía Para el Movimiento» o Phillipe Souchart con «La Reeducción postural Global» son buenas muestras de ello.

3.3.2. Características Técnicas de la Danza Contemporánea, las Nuevas Disciplinas

Las nuevas técnicas no tienen interés en sentar las bases de una forma ni argumentar sobre ella, si no que pretenden generar un proceso, abrir un camino realmente nuevo en el que no sea la mente o la emoción la que movilice al cuerpo, si no que el ser humano se retro alimente de todas sus facetas para explorar su movilidad, de esta forma se pueden dar nuevas

oportunidades de placer o crecimiento a aquellas personas que practican o admiran la danza. Los procesos, los caminos que recorre el cuerpo para llegar a un estado de conciencia del mismo y de aquello que lo rodea, de forma que pueda hacerse un uso óptimo de su energía, son los objetivos generales de la Nueva Danza. Las técnicas que han surgido en la actualidad basan sus premisas en el «aquí y el ahora», en preparar al bailarín para que su cuerpo esté disponible al movimiento, para que sea capaz de jugar con el espacio, para que pueda reinterpretar los ritmos y las melodías, para que la interacción con otros cuerpos (objetos o humanos) sea posible, para reconocer en la movilidad la base de toda vida y sobre todo la de la vida propia, la de su propio cuerpo.

Técnicas como el Release, el Contact Improvisation o el Flying Low son las que han ganado más adeptos en el mundo de la danza (incluso académica) dentro de la última mitad de nuestro siglo. Y curiosamente son técnicas que no tienen nada que ver con lo que hasta este momento se consideraba «académico», podemos afirmar que más bien se tratan de metodologías para que cada cual pueda desarrollarse dentro de ella sin plantear copias o repeticiones si no accionando con nuestro propio cuerpo, único, y encontrando nuestra propia movilidad en cada acción. La Danza Académica Contemporánea es un «saco enorme» en el que se recogen, se estudian y se practican una gran cantidad de técnicas diferentes, incluyendo aquellas que vienen del pasado, a modo de herramientas para hacer del bailarín un «todoterreno», una persona consciente de sí misma, del espacio y del tiempo que le rodea.

Quiero remarcar el hecho de que hoy en día la danza ha crecido (como el resto de las artes) convirtiéndose en un camino para el crecimiento personal más allá de los escenarios, es decir, se han generado técnicas con fines terapéuticos específicamente diseñadas para el bienestar de cualquier persona, sea bailarín profesional o no, y estos métodos también son utilizados por los coreógrafos y profesionales de la escena actual.

3.3.2.1. La Improvisación: ¿una Técnica?

Si nos centramos en lo que ocurría a nivel escénico en la segunda mitad del S.XX observaremos que autores como Cunningham (punto 3.3.4.) estaban introduciendo cada vez con más fuerza, elementos improvisados en sus piezas

y aunque muchos coreógrafos continuaron por el camino de sus predecesores (Jerome Robbins o Paul Taylor) generando nuevos lenguajes técnicos y escénicos, comenzó a emerger una nueva generación de investigadores que se apoyaron en la Improvisación para regenerar la escena.

«Improvisar es un pensar y expresar en el cual el tiempo de inspiración, diseño, estructuración, ejecución y comunicación suceden a la misma vez. La comunicación es parecida a lo que sucede durante una conversación, en la cual cada persona participa espontáneamente, expresando ideas en el mismo instante en que son concebidas. Improvisar es un acto de pura creación en tiempo real, en el que existe un perpetuo estado de cambio que facilita un salto hacia lo desconocido. En los márgenes de la creación espontánea, el producto resulta ser el propio proceso. (...) Irónicamente, la improvisación resulta ser más libre cuanto más denso, definido y regulado esté el punto de referencia. (...) En esencia, la improvisación y la composición son la misma cosa, sólo que una se efectúa más rápidamente que la otra.»

Hablando de Jazz. Brenda Hopkins Miranda. No 16 de Noviembre de 2007.

Los inicios de la Danza Improvisación son difusos (o muy claros si aceptamos que la primera danza del ser humano fue improvisada). Si bien los principales coreógrafos de la Danza Moderna usaron improvisaciones para crear sus técnicas y para coreografiar sus obras, no sentaron las bases metodológicas para llevar a cabo improvisaciones que fueran un fin en sí mismas o, cuanto menos, una exploración de las infinitas posibilidades de movilidad del cuerpo. Todos ellos le dieron un lugar secundario al acto de improvisar en su afán de definir y dar forma a su danza. La excepción otra vez fue Isadora Duncan que sí improvisaba sus danzas esperando el impulso interno auténtico que le permitiera danzar desde su espiritualidad y desde su esencia. En cuanto a Improvisación se refiere deberíamos destacar nombres como Rudolf Laban (de nuevo), cuya forma de notación del movimiento donó nuevas herramientas a los métodos que posteriormente utilizaría la Danza Improvisación; Merce Cunningham que introdujo el azar como elemento creativo y el juego libre con el espacio y con el tiempo; Patricia Stockoe, bailarina y pedagoga que sentó las bases metodológicas para la enseñanza de la Expresión Corporal como actividad educativa y por último Joan Skinner (bailarina y pedagoga también) , que junto a Bárbara Clark (entrenadora y fisionomista) formularon las primeras teorías que darían forma posteriormente a la Técnica Release.

La Danza Improvisación es la suma de los gestos naturales del individuo, más las técnicas adquiridas, más la conciencia puesta en el entorno y la situación que lo rodea para generar una composición danzada de forma instantánea . En su aprendizaje se tienen presentes aspectos temporales y rítmicos, espaciales, interpretativos y energéticos. Su fin es artístico y aunque las herramientas que se utilizan para su práctica no tienen porqué serlo, coexisten para crear una pieza completamente efímera e irrepetible. Plantear la Danza Improvisación cómo una técnica sería equiparable a comparar «El Aire» con un globo aerostático... Más bien es la Improvisación la que nos ha abierto la posibilidad de explorar nuevos caminos y generar nuevas rutas en el cuerpo que nos conducen a nuevas posibilidades técnicas.

3.3.2.1.a. Release y Contact-Improvisation: Nuevos Métodos, Nuevas Técnicas

En líneas generales el Release es un término bajo el cual se reconoce una aproximación al movimiento desde la improvisación que tiene presente elementos de la meditación, y la psicología del desarrollo. El resultado es un movimiento fluido y relajado. Esta fluidez no sólo se refiere a una fluidez física, sino también mental y emocional del sujeto. El «mover» (persona que practica esta técnica) se mueve con todo su ser, integrando emociones y pensamientos en el movimiento, componiendo su danza en un estado presente, en el «aquí y el ahora». En esta técnica se aprovechan al máximo los impulsos que el peso del propio cuerpo nos ofrece cuando está movimiento, permitiendo que se use el mínimo esfuerzo imprescindible. Además se reconocen los apoyos como zona de descarga del peso dándole un papel principal al uso del suelo y a la organización del sistema esquelético.

Actualmente el Release tiene una fuerte presencia en el lenguaje dancístico y coreográfico de la danza escénica, y gracias a su metodología clara y bien estructurada, podemos afirmar que sus propuestas pueden aplicarse a una gran cantidad de técnicas diferentes. Así mismo debemos recordar que fue junto al Release que nació y se desarrolló la Danza Contact-Improvisation.

Joan Skinner, bailarina en las compañías de M.Graham y de M. Cunningham, decidió dar un salto cualitativo a su carrera y aprovechó sus estudios de Técnica Alexander y su colaboración con Barbara Clark, para probar sus

nuevos conocimientos en la danza. En 1978 participó en la creación del centro de danza «Movement Research» donde pudo practicar, compartir y ordenar su nueva técnica a la que bautizó como Skinner Release Technical. Dentro de este grupo de exploradores del movimiento se encontraban, entre otros Esteve Patxon, alumno de Erick Hawkins (coreógrafo y seguidor de Barbara Clark) y que es considerado actualmente cómo el «padre del Contact».

El Movement Research, como su propio nombre indica, fue un centro de desarrollo e investigación del movimiento dónde tuvieron cabida numerosas y diferentes técnicas aportadas por los bailarines responsables del centro y por otros invitados. Su interés se centró en el desarrollo de una nueva fisicalidad que expresara los cambios que vivían a su alrededor. Una de las principales preguntas que abrió un nuevo camino en el movimiento fue ¿qué pasaría si en lugar de construir un vocabulario predefinido apoyándonos en los movimientos naturales, consideramos todo movimiento humano como material potencial para la danza?. De esta forma la danza se liberó de todo virtuosismo técnico guiándola hacia un nuevo sistema de valores acerca de lo que es y de quien puede ejecutarla. En su búsqueda por un cuerpo natural, algunos coreógrafos trabajaron deliberadamente con personas sin preparación previa.

Se introdujeron nuevas fórmulas de entrenamiento, y aunque los primeros "movers" venían del campo de la danza moderna, decidieron poner en práctica elementos de las nuevas propuestas de entrenamiento físico como la Antigimnasia, Postura Natural, Técnica Alexander, etc. que concebían al hombre de forma holística. Incluyeron en sus prácticas disciplinas orientales tales como el Tai chi Chuan, el Aikido, y el Yoga y partieron del estado «meditativo» cómo premisa para bailar. Antes de 1970 nadie se preparaba para una clase de técnica respirando en el suelo en posición de descanso constructivo, ni se planteaba un calentamiento desde los masajes o «movilizando la sinovial» . Esta nueva aproximación a la danza amplió el concepto del cuerpo del bailarín que normalmente era un cuerpo altamente entrenado para el coreógrafo, para situarlo en un cuerpo como herramienta de aprendizaje consciente para probar en sí la naturaleza del movimiento y la vida. Desde esta perspectiva de crítica estética y social, el Contact Improvisation, se construyó como una práctica radicalmente heterogénea desde los puntos de vista de los participantes (edad, género, habilidad) y de los ámbitos de intervención (artístico, recreativo y terapéutico).

Desde el punto de vista de las técnicas motrices, la metodología del Contact nos da la posibilidad de probar e incorporar apoyos, volteos y caídas propios de las artes marciales o la acrobacia pero partiendo de la improvisación libre. En palabras de Paxton, *«los deslizamientos, los volteos, y los aterrizajes sobre toda la superficie del cuerpo que reparten el impacto sobre la mayor superficie muscular posible son tan útiles en Contact Improvisation como en las artes marciales»* (Patxon, S. 1999). Todos estos aspectos forman parte de las características técnicas que hacen del Contact una actividad con tintes acrobáticos. La mente se centra en los pequeños movimientos del cuerpo producidos por la gravedad de forma que el cuerpo realiza un constante ajuste para impedir, adaptarse o transformar las caídas, este es el punto de partida como preparación para interactuar, de forma aún más compleja, con otro cuerpo que a partir de una zona de contacto explorará el modo de tratar el impulso y la gravedad. Cada movimiento en Contact implica una serie de decisiones instantáneas que estimulan y producen los movimientos del otro. Este diálogo se establece desde sutiles toques hasta dar y/o recibir el peso total del compañero. *"El placer de moverte y el placer de usar tu cuerpo, el placer de bailar de un modo imprevisto y espontáneo, donde se es libre de crear" Steve Paxton.*

Resumiendo, el Contact-Improvisation es una forma de danza cuyos contenidos técnicos se abastecen del contacto con «el /lo otro» y cuya estructura se basa completamente en la improvisación colectiva. El origen del Release y del Contact afectaron al concepto dualista de la danza en la medida en la que los opuestos (mente/cuerpo, masculino/femenino, estructura/espontaneidad, cultura/naturaleza, coreografía/proceso, pensamiento/acción, jerarquía auto organización, etc.) desaparecieron de su base al no estar contemplados en su metodología.

3.3.2.1.b. Flyng Low y Passing Throug: Volando Bajo, Pasando a Través

«Amamos el suelo. Entramos y salimos de él (...) cómo si éste se hubiera convertido en una piscina y nosotros en agua (...) desde lo estático hasta lo frenético. Solos y acompañados. Como células, como moléculas, como una marea, como una bandada de pájaros»

(David Zambrano, creador del Flying Low y Passing Through).

Passing Throug y Flying Low son una técnica, un conjunto de improvisaciones que han dado lugar a una serie de gestos que permiten al practicante entrar y salir del suelo a la máxima velocidad posible sin hacerse daño a nivel articular. Su creador, David Zambrano, se planteó a raíz de sus problemas con las rodillas, varias cuestiones que le llevaron a un proceso de búsqueda a través de Improvisaciones en las que poco a poco se fue forjando su propio estilo.

¿Cómo podía desplazar su centro en todas las direcciones sin sobrecargar las rodillas?, especialmente hacia arriba y hacia abajo, que son los puntos más delicados y de máxima riesgo para la articulación. ¿Podía ayudarle la respiración y el sonido?, ¿qué es lo que le permite al cuerpo alcanzar su velocidad máxima?, ¿cómo se puede improvisar en grupo sin que parezca un baile de discoteca?....

Zambrano, que había comenzado estudios de Informática en Venezuela, para luego cambiar a la danza, aplicó algunos de los principios de sus primeros estudios al cuerpo humano: refiriéndose al centro (abdomen y cadera) diría: «aquí podés traer tus articulaciones muy cerca de tu centro y desde allí podés explotar fuera» como si de una terminal computerizada se tratase. Lo mismo ocurría con la velocidad, sus conclusiones fueron que para que el cuerpo pudiera funcionar en su punto máximo la mente debía estar totalmente clara para liberar al cuerpo de tensiones.

En Flyng Low todo «pasa a través de», el movimiento pasa través de ti, tu pasas atravesando el espacio, etc. Como aire que pasa través de los pulmones, fluido, sin principio ni fin. Y aunque existen movimientos y formas definidas dentro de esta técnica es imprescindible que las hagas «pasar» por ti, que la adaptes para poder usarla al mayor rendimiento posible sin restarle velocidad a tus gestos. En Flying Low no se corrige el ángulo en el que elevas el brazo o desplazas la cadera, pero sí se exige que mantengas la misma velocidad que el grupo, sin contar tiempos musicales y tratando de ir lo más deprisa posible, así pues si tus caminos de movimiento no son óptimos es muy fácil que te quedes rezagado, es decir, también «se pasa» a través del grupo.

El nombre de la técnica nos aporta una imagen muy clara del tipo de movimiento que se ha generado con esta técnica, deslizadas de piernas, caderas y cuerpo completo por el suelo, volteretas y volteos en todas direcciones, carreras, saltos, caídas, cambios de nivel radicales, prácticamente

todos los movimientos podrían explicarse y secuenciarse desde las posibilidades de espiral que nos ofrece el cuerpo. No hay interés en cómo se eleva una pierna o en la expresividad del torso o las manos, si no en cómo el cuerpo puede invadir el espacio y transformarse en él manteniendo la energía, por ello las prácticas colectivas cobran gran importancia, porque ayudan a mantener una alerta, un nivel de escucha que nos empuja a estar abiertos, un nivel de energía que nos impide decaer y una conciencia espacial que nos permite pasar a través del espacio como si fuéramos un sólo cuerpo o una manada.

De nuevo las aportaciones del Flyng Low a la danza no son solamente en la forma si no también metodológicamente, ya que genera un tipo de entrenamiento que demanda a sus bailarines algo más que el plano físico, y aporta a la escena herramientas para pautar movimientos concretos sin necesidad de fijarlos.

3.3.2.1.c. Danza Gaga, Ampliar las Posibilidades

Otro de los coreógrafos que han marcado estilo es Ohad Naharin con su propuesta técnica: la Danza Gaga. El objetivo del Gaga es desbloquear el cuerpo mediante técnicas de improvisación y se sustenta en la idea de que toda corrección debe ser dada en función de cada cuerpo y subjetividad específicas, sin que existan formas bien o mal hechas, ya que, como Naharin afirma, el enjuiciamiento corresponde a «derechos de autor» que son contrarios a la libertad de expresión. Siguiendo esta línea de pensamiento Ohad Naharin apenas da apuntes sobre la técnica de modo que no pueda ser institucionalizada y no se anquilese en una teoría, forma o manifiesto.

El distintivo del Gaga es el uso de conceptos lingüísticos abstractos para facilitar el desarrollo de ideas creativas que activen y den soporte a un imaginario colectivo compartido. Así, en el trabajo de la técnica, se prepara previamente el enlazamiento del pensamiento y la corporeidad. Continuando con una línea pedagógica similar a la de Patricia Stockoe o María Fux el Gaga propone palabras que no definan el gesto pero que puedan dar una idea cualitativa del mismo. Y lo lleva aún más allá puesto que son palabras inventadas cómo el balbuceo «ga-ga» que le da nombre a la técnica. La abstracción del método Gaga aporta a sus practicantes nociones semánticas que pueden ser válidas y por lo tanto interpretadas por cuerpos muy diversos

y transmite una singularidad de pensamiento (la Ohad Naharin) sin caer en el ejemplo, la forma o la construcción de un «líder».

En Gaga los brazos, piernas y espalda, se mantienen absolutamente flexibles, mientras que el cuerpo se sostiene por un profundo arraigo al suelo, lo que le permite también movimientos explosivos y dinámicos. El principal objetivo para él es que sus bailarines sientan cada parte de su cuerpo y el movimiento desde dentro de sí mismos cuando bailan. De tal modo, no se ensaya ni se baila frente a espejos. Según Naharin el Gaga es *«pensar el movimiento como algo que puede curar. Darle a los bailarines la posibilidad de ir más allá de lo que les es familiar en el día a día (...) surge de sentir dónde estás en el espacio, las distancias entre cada parte de tu cuerpo, con tu cuerpo y con el universo (...) tiene que ver con los matices, con escuchar algo que está más allá de la parte atlética...»*

3.3.3. Las Huellas de la Danza Contemporánea

Desde la falta de perspectiva que nos da el tiempo es difícil hablar de «las huellas» que deja el presente en cualquier ámbito de la vida. Aún así, en cuanto a danza se refiere sí hay ciertas características generales que pueden darnos alguna pista de hacia dónde nos dirigimos cómo bailarines herederos de todo lo que nos precede y cómo investigadores, en primera persona, de lo que las nuevas técnicas nos están aportando.

Cómo ya he dicho en el punto 4.2 al bailarín académico de Danza Contemporánea, es decir a aquellos que aprenden la danza desde el punto de vista institucional generalmente en occidente, se les enseña la base de la mayor parte de técnicas que nos preceden y se va ampliando la información y el material con lo que nos rodea hoy día. Es decir, se parte de nuevo de una concepción clásica y dualista del cuerpo, se revisa toda la emocionalidad «contenida» de la Danza Moderna y se le va sumando, a pinceladas, los caminos de la Improvisación y sus nuevas técnicas.

Así, de una forma parcelada, se van desarrollando las diferentes habilidades que configuran el cuerpo del bailarín actual, personas con gran capacidad de adaptarse a la forma pero que tarde o temprano lo hacen desde el conocimiento y la conciencia sobre su propio cuerpo y su singularidad única.

Bailarines preparados para el trabajo en equipo pero con una marcada personalidad que denota el individualismo de la sociedad actual. Artistas que conciben el movimiento como parte integrante de un todo que es su propio «ser», y que se cuestionan, constantemente sobre cuáles son los límites propios y los límites en el contacto con el otro, llevando a sus cuerpos en ocasiones a la exploración de «zonas de riesgo» que pueden ser o no saludables. «Todoterrenos» que «consumen» la mayor cantidad de técnicas posibles para poder auto-expresarse de las más múltiples formas, incluyendo en esto el resto de artes escénicas, puesto que la danza de hoy puede venir acompañada de muchos «segundos nombres»: danza-teatro, vídeo-danza, danza-virtual, etc. Cuerpos que eligen sus objetivos y sus líneas de expresión dentro de una oferta cada vez más variada liderándose finalmente a ellos mismos.

4. Conclusiones: Revisar Mis Huellas

Después de todas estas líneas mi principal pensamiento es que la danza, a día de hoy no dista tanto de lo que fue en sus orígenes: una forma de expresión del ser humano en un momento, en un espacio y en un entorno determinados, con el objetivo de expresar y con la cualidad, como cualquier otra actividad social podría tener, de acercarnos aún más a la condición humana, tanto desde su práctica cómo desde su observación. Sus huellas no quedan sólo en el plano físico, mental y emocional de la persona que la practica, si no que pasan a formar parte del entorno social que le rodea, generando así una evolución en el medio. Lo que sí ha cambiado a lo largo de estos siglos de humanidad es la evolución y el punto de vista que los protagonistas de la danza han tenido sobre la misma, conceptualizando lo que ésta práctica genera y por lo tanto desarrollando y profundizando cada vez más en sus posibilidades.

Desde mi perspectiva, completamente contemporánea, soy consciente de que mi visión está ligada a mi experiencia y a mi visión únicas, por lo que no pretendo «sentar bases» de ningún tipo ni presentar «verdades absolutas» en lo referente a la danza, pero sí debo reconocer que este trabajo me ha ayudado a acercar dos mundos con un principio común pero con dos visiones opuestas como lo son la danza artística y la terapéutica. Y si bien he tenido la suerte de conocer y experimentar ambas visiones, hasta ahora no había encontrado las palabras e ideas justas que me permitan reconciliarlas.

La Danza exige de cualquier persona, sea profesional o no, el desarrollo del cuerpo físico, psíquico y emocional del individuo (debo apuntar que hay autores que también incluyen el cuerpo espiritual), así la forma en la que danzas, ya sea libre o técnicamente te condiciona, pero también lo hace el modo en el que percibes y usas las herramientas que adquieres cuando bailas. Las metodologías abiertas te permiten, generalmente, adentrarte sincera y profundamente en las posibilidades inherentes a tu persona, aunque este camino sea más largo y costoso a nivel de resultados técnicos, cuando estos llegan son más conscientes y arraigados. Por otra parte, el hecho de predisponer tu cuerpo a reproducir formas, es decir, usar metodologías cerrada como la que proponen las técnicas clásica y/o moderna, te lleva a reconocer facetas de ti mismo que ni siquiera intuyes, y aunque sus bases metodológicas no tengan en cuenta la individualidad de cada persona este es un hecho imposible de negar, inclusive para una «forma». El aprendizaje y la experiencia de trabajar con tu cuerpo cómo si fuera una máquina, o de tratar de plasmar y asociar una emoción a un gesto definido también son herramientas que tarde o temprano o bien deshechas o bien matizas para llegar a hacerlas tuyas. La evolución, el crecimiento y la libertad se sustentan en la posibilidad de esta elección.

5. Bibliografía

- . «Historia del Ballet y de la Danza Moderna», Ana Abad Carlés. Ed. Alianza
- . «Historia de la Danza I. Recorrido por la Evolución de la Danza desde sus Orígenes hasta el S.XIX», M^a José Alemany Lázaro. Ed. Piles
- . «El Cuerpo en la Danza desde la Antropología. Prácticas, Representaciones y Experiencias durante la Formación en Danzas Clásicas, Danza Contemporánea y Expresión Corporal», Tesis de Ana Sabrina Mora. Universidad Nacional La Plata.
- . «Cuerpo, Sujeto y Subjetividad en la Danza Clásica», Ana Sabrina Mora. Universidad Nacional La Plata.
- . «El Valor Pedagógico de la Danza», Tesis de Angel Luis Fuentes Serrano. Universidad de Valencia.
- . «Contact-Improvisation: Danza, Acrobacia y Pedagogía Corporal», M^a Paz Brozas Polo. Universidad de Castilla León.
- . «El Lenguaje Corporal», Günter Rebel. Ed. Improve.
- . «Anatomía para el Movimiento», Blandine Calais-Germain. Ed. La Liebre de Marzo.
- . "Streching Global Activo (I y II)», Philippe E. Souchard. Ed. Paidotribo.
- . Recortes, artículos y entrevistas de varias páginas de Internet.