

MARY WIGMAN

EL LENGUAJE DE LA DANZA



927.923
W335
e.2



EDICIONES DEL AGUAZUL

N - Reg 21103
01283

921
W33
e2

EL LENGUAJE DE LA DANZA



MARY WIGMAN

EL LENGUAJE DE LA DANZA

Traducción de Carlos Murias Vila



EDICIONES DEL AGUAZUL

Título original: *Die Sprache des Tanzes*

Primera edición 2002

© 2002 Ediciones del Aguazul

Francesc Tàrraga 32-34

08027 Barcelona

Impreso en España

Depósito legal B-22.744-2002

Impresión: Tallers Gràfiques Soler

ISBN 84-923551-1-5



SUMARIO

INTRODUCCIÓN, Carlos Murias	7
PREFACIO, Jacqueline Robinson	9
EL SECRETO DE LA DANZA	15
El lenguaje de la danza	18
Las formas de la danza	22
La danza, un arte aplicada	28
PERSONAJE DE CEREMONIA (<i>Zeremonielle Gestalt</i>)	37
MONOTONÍA	40
DANZA DE LA BRUJA (<i>Hexentanz</i>)	43
PAISAJE FLUCTUANTE (<i>Schwingende Landschaft</i>)	49
Invocación (<i>Anruf</i>)	50
Rostro de la noche (<i>Gesicht der Nacht</i>)	50
Pastoral	52
Ritmo de fiesta (<i>Festlicher Rhythmus</i>)	54
Danza de verano (<i>Sommerlicher Tanz</i>)	57
Canto de la tempestad (<i>Sturmlied</i>)	61
Canto seráfico (<i>Seraphisches Lied</i>)	61
SACRIFICIO (<i>Das Opfer</i>)	64
CANTO DEL DESTINO (<i>Schicksalslied</i>)	69
DANZAS DE OTOÑO (<i>Herbstliche Tanze</i>)	72
DANZA DE NIOBE (<i>Tanz der Niobe</i>)	75
ADIÓS Y GRACIAS (<i>Abschied und Dank</i>)	79
DANZAS DE GRUPO Y DANZAS CORALES	80
PEDAGOGÍA DE LA DANZA	96
LA OBRA DE MARY WIGMAN	101
Solos	101
Obras para grupo	104



INTRODUCCIÓN

Hace doce años, asistí de oyente a una clase de composición de Jacqueline Robinson, en su célebre estudio de «L'Atelier de la Danse» de París. Entonces ignoraba que de este encuentro nacería una gran amistad. Leí su fabuloso libro *El niño y la danza* y comenzamos a escribirnos, a intercambiar ideas, artículos, dudas...

Poco a poco me sentí envuelto por el espíritu de Robinson ¿o, tal vez, fuera el de Wigman? Las dos mujeres se me confundían. Ciertamente conocí a Mary Wigman a través de Jacqueline Robinson, quien me propuso traducir a partir de su versión francesa el libro de su maestra. Fascinado por el mundo expresionista, acepté. Pero también porque si Mary Wigman fue desconocida para Francia, más desconocida aún lo era para España.

Este libro no es una novela, como tampoco un ejercicio de estilo, sino un ensayo coreográfico. Un libro de arte. Un libro de imágenes, de experiencias... Un diario

donde Wigman expone enérgicamente su necesidad de mover el espacio creando danzas.

Asistido por María Elena Monrás Sender, respetando el sentido de las ideas y el estilo, a veces barroco y expresionista, he querido mantener latente su vitalidad de creadora de movimientos más que de palabras.

A medida que avanzaba en la traducción, notaba como si Mary Wigman, hubiera concebido un monólogo. *El lenguaje de la Danza* parece haberse escrito para ser escuchado o más bien para leerse mediante una voz interior.

Para Mary Wigman no hay secreto en bailar, desde el momento en que la danza se conciba como una experiencia de vida, por lo que irremediabilmente a muchos les pondrá manos a la obra.

Carlos Murias, Barcelona, 2002



Mary Wigman, Jérôme Andrews, Karin Waehner, Jacqueline Robinson

PREFACIO

¿Cómo hablar comedida de esta mujer, sin que surja de nuevo esta profunda emoción, este entusiasmo que no ha cesado de motivarme desde hace más de treinta años...?

Hay personas que iluminan su época, que cambian el curso de las cosas y dejan una huella en todo lo que tocan. Así era Mary Wigman.

Haber tenido este privilegio, haber sido personalmente tocada por una de estas personas excepcionales, eso es lo conmovedor.

Entré en la danza a su sombra tutelar. Al principio la conocí a través de escritos, fotos, testimonios. (Di mis primeros pasos en Irlanda, al lado de Erina Brady, quien fue bailarina en su célebre compañía, y profesora en su escuela de Dresde; parecía que Mary Wigman ya estaba presente desde mis comienzos.) No paraba de soñar con ir a beber a esta fuente maravillosa. Lo pude hacer años más tarde, ya en plena carrera, habiendo trabajado con Wigman en Berlín. Los momentos que pasé con ella, nutriéndome de su saber, abierta al fervor y la verdad que ella tan bien sabía emanar, fueron para mí uno de los más brillantes, los más destacados de mi vida.

No la conocí como bailarina, pero sí pude apreciar la fuerza y la riqueza de su forma tan sutil de moverse cuando, aun a

su avanzada edad, todavía seguía enseñando. (Vi su «Consagración de la Primavera»... sublime...)

Hay ese libro sorprendente que revela a la artista y la creación de sus obras. Hay testimonios, escritos sobre ella, fotos, unos metros de película, el recuerdo vivo todavía para muchos enamorados de la danza, y sobre todo esa presencia que no se puede borrar.

En 1955, en Berlín escribía: «...¿Mediante qué sortilegio esta extraordinaria mujer consigue reunir a todas estas personas [cursillistas] dispares de nivel y de estilo, y organizar un grupo homogéneo, movido por un solo impulso, animados por el mismo hálito e investidos por la dignidad del coro antiguo?»

«Al crepúsculo de una larga carrera, Mary Wigman, a quien se la ha llamado 'la gran sacerdotisa de la danza moderna', quien ha inspirado a tantos bailarines y artistas en todo el mundo, parece haber alcanzado una extraña sabiduría, nacida de una fe apasionada y de una obstinada búsqueda. Es más joven que nosotros cuando baila, majestuosa, tierna o diabólica. Con ese cuerpo maravillosamente expresivo es como la sacerdotisa que guarda el secreto del fuego divino.

«Es fascinante verla trabajar con un alumno, hacerle sentir un matiz, analizar

un mecanismo, extraer de un cuerpo adormecido la chispa de la danza. Descubrir este instrumento mediante la elocuencia de su propio gesto, a través de una frase gráfica, persuasiva, por el contacto irresistible de su mano que parece modelar los músculos, los nervios del alumno: ¡un milagro!

«¿Cuál es pues este estado de gracia en que nos sumerge? Me parece que es una concentración total del ser, atento a los mínimos impulsos interiores, como a los exteriores – es una consciencia agudizada, una movilización de todas las fuerzas dispuestas a encarnarse en el torbellino más violento, el salto más vigoroso, el gesto más delicado. De esta fuerza de concentración, nace un sentimiento de fortaleza y disponibilidad nunca experimentado. El cuerpo ocupa una nueva dimensión. Se mueve más libre en un espacio más vital.

«Con una severidad implacable y salvable, Wigman cuestiona las queridas costumbres motrices, desecha los clichés, los estereotipos manidos, barre los prejuicios y rechaza el miedo. Es entonces cuando discreta, vigilante, ayuda al alumno a forjar su propia libertad y a construirse. Lo lanza a las aguas profundas del *acto* donde se debatirá, pero de donde emergerá cuando haya aceptado vivir plenamente la experiencia motriz, dinamizante. O bien lo hará doblegarse bajo el yugo de la disciplina, con una exigencia feroz, un control de lo más sutil, hasta el momento en que será consciente de su propio valer y de la intensidad de su deseo...»

Para comprender el importante papel que ha desempeñado Mary Wigman en el arte del siglo xx (no solamente en el ámbito de la danza, ya que su talla y su impacto fueron tales que traspasaron este único

marco), hay que examinar el contexto de la época en que comenzó a producirse y a darse a conocer.

Después de la guerra del 14-18: Alemania está exhausta aunque una generación de artistas crea innovadoras y portentosas corrientes, la fundación de la Bauhaus, el apogeo del expresionismo, un mundo en transformación desde todos los puntos de vista.

La danza: en Europa, la danza clásica está afincada en todas partes, la llegada de los Ballets Rusos, el considerable interés por la gimnasia y el deporte, y los primeros investigadores en el campo del movimiento: Jaques-Dalcroze y la Rítmica (en la realidad, un estudio, bastante dogmático para la época, del lenguaje musical a través del movimiento) y Rudolf von Laban, filósofo, hombre de ciencia, artista y teórico. Ambos fueron los jefes de fila e inspiradores de un gran número de otros hallazgos.

El vínculo entre la vieja Europa y la joven América: Isadora Duncan, la gran liberal, quien, volviendo a los orígenes, devolvía a la danza su primera vocación: la expresión del alma humana. Y siguiendo sus pasos, de los dos lados del Atlántico, una multitud de jóvenes mujeres, ávidas de «liberación» y de «Expresión». En los EE.UU. también estaba Ruth St. Denis, la Escuela Denishawn, la alta esfera de investigaciones eclécticas, cantera de donde tuvieron que salir Martha Graham, Doris Humphrey, etc, ...

En estos años cruciales para Europa, la danza no clásica (a la que todavía no se le había atribuido etiqueta oficial), se cuestiona, se apoya en la gimnasia, la música, la pantomima y el exotismo. Evidentemente refleja las sacudidas, los descubri-

mientos y las profundas transformaciones sociales, económicas, culturales de la época.

Pero, como dirá un poco más tarde, en los años treinta, el gran crítico americano John Martin:

«...Con Wigman la danza se manifiesta por primera vez en su especificidad; no es una historia que se cuente, ni una pantomima, ni una escultura en movimiento, ni una geometría en el espacio, ni virtuosismo acrobático, ni ilustración musical, sino solamente danza, un arte autónomo, totalmente ejemplar en lo que encarna el ideal del modernismo: el eficaz y magistral empleo de un material propio (a este arte) y que desemboca en la abstracción. Esto no implica de ninguna manera un estado de cristalización, ni de finalidad, sino más bien una afirmación específica de identidad y establecimiento constantemente de los mismos principios que permiten abrir y rechazar fronteras...

«... Para Wigman, el espacio es una entidad definida, como una presencia tangible en una manifestación motriz. De la misma forma que el hombre y el mundo exterior se influyen mutuamente, modificando y construyendo recíprocamente su carácter y su destino, el movimiento y su entorno, el espacio, juegan el uno contra el otro, el resultado es la danza. El bailarín ha dejado de ser un «yo» en un vacío, pero es la encarnación del individuo en su universo... Por primera vez la danza creativa abordaba el campo de la forma, capaz entonces de producir alguna cosa que tuviera existencia propia. Hasta entonces lo mejor de la danza era la emancipación de una persona, como cuando Isadora, por su capacidad irresistible de despertar una reacción, conseguía pro-

yectar directamente en la mente de su público un concepto emocional. La danza, por fin, había adquirido las dimensiones de una obra de arte objetiva, ya que proponía un universo de relaciones. En vez de ser lírica, es decir de dejarse llevar por una emoción tan profunda o intensa como fuera, se volvía dramática y proponía el conflicto entre dos fuerzas.... La emoción no basta: hay que establecer relaciones; una parte de la responsabilidad del artista es definir lo que son estas relaciones con bastante claridad para dar un sentido a su emoción. Con el sentido del espacio de Wigman, símbolo tangible de las fuerzas exteriores, le es dado al bailarín una cosa externa a sí mismo, que puede modificar a su gusto, y en la que puede canalizar sus reacciones emocionales, hasta el punto en que se manifiesta su más subjetiva vivencia... En sus propias danzas, Wigman ha reflejado la tendencia filosófica general del espíritu alemán; son danzas de introspección más que de acción, reveladoras de estados interiores. Pero vista la intensidad de su pasión, los estados que traduce no son de ningún modo estáticos o distantes, sino vibrantes, vitales, excitantes. Pasa del lirismo más tierno al grotesco y a la obsesión demoníaca, para encontrar la parquedad, y la nobleza de la tragedia. La vitalidad y la tremenda expresividad de su cuerpo, la profundidad y la veracidad de su emoción, su facultad de comunicar sus sensaciones en el campo de la experiencia no intelectual, confieren a su danza un poder constante de evocación y la consideran una de las más grandes figuras del arte moderno...» (in *Introduction to the Dance*, 1939, ed. Dance Horizons.)

Mary Wigman intenta, varias veces, escribir su autobiografía, pero la presión de

lo cotidiano le impide llevar a cabo su tarea.

Escribe: «He nacido el 13 de noviembre de 1881 (en Hannover) hija del comerciante Heinrich Wiegmann y de su mujer Amélie, nacida Jacobs. «Mis padres me llamaron Marie ¿Qué se sabe realmente de uno mismo?» Cuenta que su familia se opone a su deseo de estudiar una carrera artística; que recibió una sólida formación musical y hasta pensó en ser cantante.

A la edad de veintidós años, vio por primera vez el trabajo de Dalcroze y se escapó a Dresde para estudiar con él, viviendo a salto de mata. Descubre que la danza sería su medio de expresión, a pesar de no estar del todo satisfecha con el método de Dalcroze, que consideraba demasiado limitado. Comenzó sus propias búsquedas y a bailar en público. Fue entonces el encuentro decisivo, primero con el pintor Nolde y luego a través de éste con Laban. De este último primero fue alumna y luego asistente, de 1913 a 1919 en Ascona, Suiza. Compartió sus primeros trabajos, la elaboración de nuevos conceptos espaciales, el análisis del movimiento, las investigaciones en el campo de la anotación, de la pedagogía y de la puesta en escena.

Luego, sola, alzó el vuelo, conmoviendo al público alemán con sus danzas, sus primeras puestas en escena y creando un entusiasmo entre la juventud por esta nueva «Ausdrückstanz» (danza de expresión) y la «Tanzgymnastik», que miles de jóvenes empezaron a practicar como aficionados. En 1920, abre su primera escuela en Dresde. Más tarde, se crean sucursales en otras grandes ciudades alemanas; sus trabajos pedagógicos fueron hasta subvencionados y se encontró al mando de

un movimiento de dimensiones casi nacionales.

Sin embargo, Dresde era su puerto de amarre y durante los años veinte, los bailarines que más tarde triunfarían internacionalmente, fueron a formarse a su lado: Hanya Holm, Gret Palucca, Max Terpis, Yvonne Georgi, Harald Kreutzberg, Margharita Wahlmann, por citar sólo unos cuantos. Todos ellos pioneros e innovadores de esta nueva danza muy joven y por lo tanto eterna... Mary Wigman forma por supuesto una compañía y no cesa de componer en toda su vida, solos para ella misma y obras de todas las dimensiones. (Inútil decir más sobre las obras, puesto que encontraremos las más importantes en este libro tan emocionante.)

Wigman se presenta sola o con su compañía en toda Europa; de 1930 data su primera gira americana que será verdaderamente destacada, seguida de otras. Va de triunfo en triunfo, suscita polémicas, está asociada a diversas corrientes artísticas (entre otras, en París, al dadaísmo). Su influencia se hace sentir cada vez más. Hanya Holm dirige a partir de 1931, en Nueva York, lo que se llamará durante unos años, la Escuela Wigman.

A partir de 1936, Wigman es casi metida en la lista negra del Partido Nazi. Su escuela está vigilada oficialmente, su obra decretada decadente. Decide no marcharse de Alemania, pero debe interrumpir su carrera de solista y vivir en la sombra durante aquellos oscuros años. Al final de la guerra se la encuentra enseñando en Leipzig, en unas condiciones morales y materiales deplorables, de donde emigra una vez más, para instalarse definitivamente en Berlín Oeste. Hace aún un viaje a los Estados Unidos en 1958, para dictar

unas conferencias, algunas puestas en escena en Alemania, y enseña durante varios veranos en Suiza. De esta época datan las grandes coreografías del final: «Carmina Burana», «Catulli Carmina», «Saúl», «Alcestes», «La Consagración de la Primavera», «Orfeo».

Durante veinte años su escuela de Berlín estuvo siempre llena, reuniendo a jóvenes bailarines de todos los países, que trabajaban con devoción. Fueron asimismo muy numerosos los amigos y visitantes que venían de los cuatro puntos cardinales para sentir el calor de esta hoguera siempre ardiente, esta personalidad prodigiosa, cuya hospitalidad, humanidad, humor eran legendarios. Sus fuerzas declinaron, cesa de enseñar en 1968, a la edad de ochenta y dos años. Los últimos años de su vida fueron penosos: consumida por la enfermedad, finalmente perdió la vista. Murió el 18 de septiembre de 1973 en Berlín.

«Tenemos que aprender a soportarlo todo. Esto no tiene nada que ver con la humildad. Hasta nuestras deficiencias son dignas de amor. Y tenemos que ser siempre fieles a nosotros mismos, porque esto —podría casi decir *únicamente* esto— nos enriquece y fortifica nuestros esfuerzos y nuestras inquietudes por satisfacer unos hechos auténticos. Los momentos de éxtasis y las maldiciones tienen su lugar. Lo sé: así como la gratitud, la enfermedad y la trivialidad. De nuestros problemas nace la realización. Eso es todo.» Mary Wigman escribía estas palabras poco antes de morir —palabras características, ejemplares... Cuando se le preguntaba «Qué será de su escuela, de su obra cuando ya no esté?», recuerdo haberla oído contestar: »Après moi le déluge!» (*Después de mí el diluvio*)

(Hablaban muy bien el francés, y el inglés como si fuera su lengua materna, por haber estudiado en Inglaterra).

A menudo me he preguntado sobre el sentido de esta frase, y le pregunté. Contestación cariñosa y socarrona: la entenderás un día... Más allá del orden personal, del camino hacia una cierta indiferencia que llega con la sabiduría de la vejez, creo necesario considerar simplemente el contexto inquieto de la vida de Wigman. La rueda gira, es cierto —había comenzado su carrera en el agitado mundo de la postguerra del 14-18, y la terminó en un mundo aún, una vez más, patas arriba... No resultaba fácil olvidar la guerra en el Berlín de los años cincuenta... Nunca dejó de interesarse por los jóvenes y las nuevas corrientes de la danza en el mundo. En 1968 escribía a propósito de la «Ausdrückstanz»: «Sólo la distancia histórica podrá determinar el papel que ha jugado la danza moderna en el marco de la danza europea... Pasaron bailarines extraordinariamente dotados por mi escuela de Berlín, en los últimos años. Que no se hayan quedado forma parte del «destino pedagógico» del cual ningún profesor se escapa. Pero poder despertar un talento latente y nutrirlo, ésta es la recompensa del profesor... El gran talento es raro y necesita tiempo para desarrollarse y madurar. Nuestra época se acelera, el consumo y el derroche de talento en los campos artísticos son preocupantes. Pero no debemos ni entristecernos ni desesperarnos. Avanzamos... El ballet del siglo xx ha aprovechado algunas de las ideas y de los medios de la danza moderna, y por esto mismo se ha elevado a otro nivel. La consciencia de nuevo adquirida del espacio y del ritmo se advierten en todo el teatro de hoy, tanto

en la ópera como en el teatro dramático. La danza moderna ha dejado sus huellas en todas las demás artes.

«Aun si no vemos por ahora creaciones artísticas sorprendentes, el trabajo sigue constante y silenciosamente. Pienso especialmente en el alumno-bailarín, para quien la danza es un «hobby» y no tiene la intención de hacer carrera... ¡Qué maravillosa responsabilidad para los pedagogos de la danza! Tienen por objetivo preparar el futuro de la danza. El bailarín no profesional no está sometido a los riesgos a los que el profesional debe hacer frente: la competencia a veces cruel, la exacerbada ambición, la carrera sin cuartel para superar a los demás. Estos bailarines bailan en nombre de la danza. Lo que se hace en estas condiciones está hecho por amor a la danza y por el amor del hombre.»

En cuanto a nosotros, sus discípulos, nos ha encomendado la responsabilidad del futuro. Es quizás el mejor regalo que ella nos pudo haber hecho, aunque el más peligroso: «Protege el fuego del arte, amigo mío», dice al joven bailarín en su famosa «carta»... «matened alta la llama!».

A Mary, que fue mi maestra y amiga, debía pagarle una deuda: Francia se retrasaba en otorgar a la danza moderna su derecho de ciudadanía. Hoy que está mejor comprendida y su práctica es amplia y

diversa, se considera necesario que sean conocidos los itinerarios de los pioneros, nuestros antepasados y el papel que han jugado para hacer de nosotros, bailarines, lo que somos; y que el público aficionado a la danza pueda reconocer una afiliación, las etapas de un desarrollo.

Parece que Mary Wigman no haya sido comprendida ni apreciada en su justa medida en la época de su llegada a París en 1931, y más tarde, por diversas razones, su influencia y su obra no fue conocida más que por unos pocos.

Llenar este vacío con la publicación de este libro era uno de mis deseos más anhelados.

Quisiera pues dejar la última palabra a Tatiana Gsovsky, bailarina y coreógrafa (y poeta); son los últimos versos de un poema que figura en la monografía de Mary Wigman, publicada en 1956, por Georg Zivier, «Harmonie und Ekstase»:

«Podríamos tomar su medida,
deberíamos tomar la medida de la
resaca del amor,
de la simplicidad de la compasión,
y aún más íntimo,
de la profundidad del silencio
que llamamos soledad.»

Jacqueline Robinson



EL SECRETO DE LA DANZA

Mis amigos me piden que escriba un libro, «el libro de mi vida», dicen. ¿Qué puedo contarles? ¿Mi vida? La vida plenamente vivida es como un globo. Más vale dejarla consumir antes que trocearla como una tarta de cumpleaños.

Hoy soy ya una anciana y, a pesar de algunos malestares que pesan sobre la vida cotidiana, me considero una anciana feliz. He llegado a esa edad dulce de la vejez. Es agradable sentarse a la mesa de trabajo tranquilamente a reflexionar y dejar que las ideas emprendan su vuelo libremente, permitiéndoles deslizarse hacia el sueño, siguiendo todo lo lejos que se pueda con los ojos el azulado humo de un cigarrillo.

De pronto pienso en ese maravilloso estudio en que Marcel Marceau, en un minuto, demuestra el cambio de las diferentes etapas de la vida humana - juventud - madurez - vejez y muerte. Las conozco todas y ahora me acerco hacia esa salida donde la Muerte nos espera a todos, la última coronación de la vida. No le tengo miedo. Porque donde la encuentre, la silueta imperiosa, el gesto sombrío, impaciente y amenazador, siempre estará envuelta por la magnificencia del más allá y la majestuosidad de esos silencios indecibles a los que rendimos homenaje, aun cuando, deshechos por el dolor, nos debamos a su merced. Conozco el miedo; conozco el miedo que precede a la muerte, a la enfermedad y al sufrimiento duradero que

resulta una carga para los demás. Pero también a ello debemos enfrentarnos, como lo hemos hecho con éxito frente a tantos otros problemas menos penosos en la vida. Sin embargo, esta vez, se aceptará con la seguridad y el consuelo de que, por fin, ya no tendremos que volver a empezar de nuevo.

Sólo Dios sabe cuán grato debe ser volver a empezar, volver una vez más al punto de partida. Por nada del mundo hubiera querido perderme el más mínimo detalle que la vida me ha ofrecido y quitado. No me arrepiento de los errores que he podido cometer. Al final de la carrera, la vida presenta siempre su factura. Hay que pagarla en su integridad. No, la muerte no me asusta. ¿No dicen que es la más fiel compañera de la vejez y, a su hora, el último acto de purificación por el que se ha de pasar?

Me miro al espejo. Éste me devuelve la edad de mi rostro, surcado de arrugas, envejecido y familiar como el paisaje en donde se ha vivido; no se trata de saber si os gusta. Cada experiencia ha dejado su huella, y cada huella presente ha tapado la huella anterior, una capa sobre otra, cada cosa encuentra su sitio. Es extraño pensar que todavía mi rostro pueda cambiar. Y si debo vivir hasta entonces, ¿cómo será el longevo rostro de una anciana?

Pues bien, aquí me tenéis sentada en mi escritorio desde donde trato de deci-

dirme por lo que debo contaros. Vivir, conocer, esto no pasa más que una sola vez. Mirar hacia atrás, dejar del pasado emerger estos recuerdos significa verlo a través del espejo del presente y desde este punto de vista, ajustar la imagen. Siempre me atrajo el presente, y me apasioné por el instante, por lo que no me ha sido fácil recuperar imágenes, visiones y acontecimientos de la vida.

Amigos míos, ¿os conté, alguna vez, aquel cuento del patito feo que, por milagro, se convirtió en cisne? Es cierto que no se hubiera podido predecir que la niña tierna que fui en la infancia se convertiría, con el tiempo, en una bailarina de renombre mundial. Una metamorfosis que roza el milagro. Sin embargo, para mí no había nada milagroso en el hecho de crecer. Solamente requería demasiado tiempo, era demasiado duro, y a pesar de todas las contraindicaciones, demasiado convencional. Por supuesto, me encanta hablar y contar historias. Ahora que estoy sentada a mi mesa, las imágenes se van revelando y puedo fácilmente imaginar que van a surgir unos recuerdos divertidos y llenos de color. Pero, ¿es ésta mi tarea? No soy escritora, como tampoco sabría inventar un guión apropiado, ni poner en escena personajes y situaciones que me dieran un cierto mérito literario. No hubo nunca más que un tema en torno al cual mis pensamientos volaran como las mariposas alrededor de una lámpara: la Danza.

El medio creativo que se me ha dado es éste, la danza siempre y para siempre jamás. Pude crear, inventar, encontrar mi poesía, dar forma a mis visiones, fabricando y construyendo, obrando y trabajando a partir de seres humanos. Con ellos y para ellos. Es muy posible que ame tan

intensamente la danza como la vida, a pesar de sus metamorfosis y porque, tal vez, ésta se nos escapa.

Mil veces me exalté por el «morir y renacer» de la vida. Hacer frente a la vida de la manera en que se presente y aceptarla aun cuando parezca insoportable, ser fiel a sí mismo y obedecer a la ley que nos ha creado, contribuyendo a los cambios que nos han sido predestinados, de tiempo, espacio y forma. ¿No es así como debemos progresar? ¿Vivir la vida, afirmar la vida en el acto de creación, alzarla y glorificarla? Es sobre todo esto sobre lo que quisiera escribir.

Para vosotros amigos míos, para vosotros alumnos, y también para vosotros que vendréis después y para todos los que amáis la danza; aun si el mensaje danzado, en la unión de su forma convertida en revelación, no se deja atrapar en la palabra o en la escritura —porque se prescinde de las palabras— debe ser posible todavía compartir, aunque sólo sea un poco, esta pura y profunda felicidad, como una bendición alcanza a quien, en un momento de plenitud, amplía su experiencia personal para darle forma. Del mismo modo que traté de encauzar a mis alumnos a los caminos que llevan al fondo de sí mismos, de conducirlos allá donde la experiencia y la creatividad se descubren mutuamente. Y ahora voy a tratar de contar con imágenes escritas algunas de las más importantes etapas de mi trabajo. El resultado no será un libro didáctico. Sin embargo, puede que este libro llegue a algunos de vosotros y os ayude a comprender, a acercaros al sentido profundo de la danza.

¿Su secreto? Lo que surge escondido en el aliento del que vive, el secreto mismo de la vida.

El lenguaje de la danza

La danza es un lenguaje vivo que habla del hombre —un mensaje artístico que se lanza al más allá de la realidad a fin de hablar, por así decirlo, a un nivel más elevado, con imágenes y alegorías, de las emociones más íntimas del hombre y de su necesidad de comunicar. Porque el hombre es a la vez emisor e intermediario, ya que el medio de expresión es el cuerpo humano; porque el movimiento natural de éste es el material de la danza, el único material que es suyo, y también el único empleado. Por esto la expresión de la danza está absolutamente ligada al hombre y a su capacidad de moverse. Cuando ésta deja de manifestarse, la danza se encuentra frente a sus límites de posibilidades creativas y ejecutivas.

¡Parece tan poca cosa! Y, sin embargo, en esta parquedad, se encuentra el lenguaje de la danza en sus múltiples facetas, susceptibles de ser constantemente modificadas. Ciertamente es que el movimiento del cuerpo en sí no es todavía danza. Pero es la base elemental e indiscutible sin la que no existiría la danza. Cuando la emoción del hombre que baila libera el deseo de hacer visibles imágenes todavía invisibles, es a través del movimiento del cuerpo que estas imágenes manifiestan su primera forma de expresión. Del movimiento del gesto que va a nacer es de donde toma el soplo de vida su energía rítmica.

El movimiento natural da un sentido y un significado al lenguaje gestual estéticamente concebido y estructurado. Porque la danza no es comprensible hasta que respeta y preserva su sentido en relación con el lenguaje gestual del hombre. Más allá de la interpretación personal que

alega el gesto del bailarín, hay siempre la responsabilidad y el deber de aclarar el significado universal, supra-personal, que



Danza de la bruja I
Hexentanz I

éste no sabría cambiar ni sustituir arbitrariamente, sin poner en peligro la validez de su mensaje. Es por esto que yo no puedo llamar a la tierra «cielo», si quiero que signifique tierra.

Al igual que la música, la danza es un arte del tiempo. Esto es cierto en la medida que se refiere a las partes rítmicas compasadas y regulables en el tiempo. Pero eso no es todo. No sería nada más que una teoría mañida si debiéramos determinar únicamente el ritmo de la danza según los criterios del tiempo. Es cierto que para nosotros los bailarines, la cuenta de tiempos es primordial. Nos servimos de ella para el trabajo coreográfico, durante el proceso de creación y los ensayos de las escenas de grupo (tanto clásicas como modernas). La necesitamos como recurso para asociar la estructura de estos dos lenguajes artísticos concurrentes que son la danza y la música, a fin de hermanarlos en el tiempo y unirlos en una interpretación armoniosa. Necesitamos la cuenta de tiempos para definir las pulsaciones, para aclarar las transiciones de un tema a otro, para precisar los acentos, los momentos de respiración y de suspensión. Siempre se ha de contar. Los músicos cuentan y los bailarines también. A veces están en desacuerdo porque los músicos cuentan según la línea musical mientras que los bailarines cuentan según el ritmo del movimiento.

De la misma forma que el tiempo, interviene, más pudiente aún, la energía: la fuerza dinámica, mover y ser movido, ya que éste es el motor de la danza. Porque el hálito es el gran misterioso maestro que reina desconocido y sin nombre por encima de todas las cosas; el que dirige silenciosamente las funciones musculares y arti-

culares; el que sabe avivar la pasión y restablecer la calma, excitar y retener; el que frena la estructura rítmica y dicta el enunciado de los momentos transcurridos; el que, por encima de todo, modula la expresión en su relación con el color rítmico y melódico. Está claro que esto no tiene nada que ver con un método de respiración normal. El bailarín debe poder respirar en todas sus posiciones y situaciones. Es apenas consciente de su respiración orgánica. Está sometido a la ley de la fuerza dinámica de su respiración que se revela en el grado de intensidad y de tensión del momento. Cuando el bailarín cruza el espacio con paso medido y solemne, su respiración tranquila y profunda da a su presencia y a su movimiento la apariencia del dominio y de la más grande plenitud. Cuando, mediante impulsos, se lanza a un estado de agitación febril que lo posee no tan sólo corporal sino enteramente, entonces no es más que una cuestión de respiración tranquila. Su respiración es una vibración que llena y agita todo su ser.

No hay prácticamente ningún otro movimiento de danza en que la fuerza de la respiración dinámica, aumentando el efecto y la ejecución, se haga sentir tanto como en el salto. Cuando el bailarín despegga, recoge de un soplo la corriente de aire que lo atraviesa como un rayo de pies a cabeza, a fin de retener su aliento desde el momento que deja el suelo hasta llegar al apogeo del salto y aun más allá. Durante estos segundos de intenso esfuerzo, reteniendo la respiración, desafía efectivamente la fuerza de la gravedad, al convertirse en una criatura aérea que parece volar o flotar en el espacio. Sólo en la curva descendente la respiración reencontrará el cuerpo distendido al volver el

bailarán a su punto de partida después de un breve vuelo.

Tiempo, energía, espacio: he aquí los elementos que dan vida a la danza. De esta trinidad de fuerzas elementales, es el espacio el reino de la actividad real del bailarín, le pertenece porque al mismo tiempo es quien lo crea. No se trata de un espacio tangible, limitado y limitante de la realidad concreta, sino del espacio imaginario, irracional, de la dimensión danzada, este espacio que parece borrar las fronteras de lo corporal y puede transformar el gesto fluido en una imagen de apariencia infinita, perdiéndose a semejanza de rayos y riachuelos y como en el mismo hálito. Altura y profundidad, largo, delante, detrás, de lado, horizontal y diagonal, no son para el bailarín términos técnicos o nociones teóricas. Las siente en su propio cuerpo, y se convierten en su propia vivencia porque, a través de todo esto, ensalza su unión con el espacio. Tan sólo en este abrazo espacial, la danza logra su fin. Sólo entonces los signos evanescentes están comprimidos en una imagen-reflejo legible y duradero en el que el mensaje de la danza deviene lo que debe ser: el lenguaje vivo y artístico de la danza.

¡Y ahora bajemos la voz y seamos prudentes! Porque vamos a entrar en el campo de la creación, ese espacio en el que la forma oculta y la forma que se busca giran una alrededor de la otra, entrelazándose y esperando en la penumbra de su sueño la llegada de la luz que les dará color y forma, e iluminará aquello que se ha convertido en «imagen». Aquel que tema entrar en este mundo, ardiendo de curiosidad, no encontrará más que un mezcla borrosa de nebulosas imágenes. Porque este espacio no permite un acercamiento directo. No

responde a una exigencia concreta. No conoce ni estructura, ni nombre, ni número. No se someterá a nadie y es sordo a toda autoridad. Es el espacio de la espera creativa y es un santuario. Por consiguiente, bajemos la voz y escuchemos los latidos de nuestro corazón, el susurro y murmullo de nuestra propia sangre, que es el sonido de este espacio. Este sonido desea convertirse en canto. Pero sus alas están como atadas, les falta la fuerza para desplegarlas y hablar en su vuelo ascendente. Así recae en esta especie de limbo, reabsorbe su propia inercia y vuelve preñado de sueños y de imágenes al nivel donde puede ser percibido y tomar forma.

La facultad creativa pertenece al campo de la realidad y al de la fantasía. Siempre hay dos corrientes, dos círculos de tensión que se atraen magnéticamente, se abrazan y oscilan juntos hasta que, completamente acordes, se acoplan. Por una parte, la espera creativa que evoca la imagen, y por otra la voluntad de accionar, exaltada hasta la obsesión, esta voluntad que poseerá la imagen y transformará su materia todavía evanescente en una sustancia maleable, con el fin de darle su forma final en el crisol de la composición.

Componer significa construir. Una obra de arte no se le presenta terminada en sueños al artista. El tema de la danza se le puede presentar al bailarín en el bullicio de la calle igual que contemplando el cielo. La idea, hasta en el momento de su concepción, es un regalo del cielo. Pero la obra de arte es creación, un acto de creación artística donde el creador es responsable y es también testimonio de su ser.

No hay tan sólo los momentos excitantes de la concepción de la imagen, hay también el éxtasis del trabajo serio.

¡Cuántas obras no ven el día! Probablemente porque se ha pasado al lado del tiempo de gracia; puede ser también porque la voluntad de dar forma se ha agotado o porque la imagen estuviera todavía muy confusa e indefinida en nuestra imaginación para ser elaborada en su contenido y sustancia. Aun cuando, embriagados por el delirio creador, nos creamos próximos a la realización de nuestra visión; tan próximos como el tiempo de un suspiro para captarla definitivamente y puede ser aun que el esplendor de las cascadas luminosas se disipe: la luz que estaba en nosotros no es más que una luciérnaga que nos embauca, nos engaña, antes de apagarse.

Sin embargo, ¿no he visto, conocido y vivido ya todo esto? Me obsesioné durante días, semanas y meses. Me acompañaba de noche y me poseía de día. Siempre estaba ahí presente y clandestino. No se lo comenté a nadie, lo guardaba conmigo como un tesoro, protegiéndolo de las miradas. ¿Sería una ilusión? ¿Por dónde debería empezar? ¿Qué decidir? Y si fracasara la primera tentativa ¿entonces qué? ¿Mantendría el coraje y podría continuar, a pesar de todo? Uno duda, se desespera por todo hasta de sí mismo. Pero, al final, se consigue. Porque hay una fuerza que no cesa de empujarnos y una voz que no puede ser callada: debes, debes, debes,... ¿No es éste tu deseo? Esta lucha, esta obsesión ¿no son tu mayor gloria, tu mayor pasión? «¡No te soltaré, hasta que tú me hayas consagrado!»...

Puede que la forma y la imagen, lo vivido y la estructura se inflamen mutuamente como rayos y se compenetren de tal forma que la ejecución y el cumplimiento de la obra prosiga sin encontrar

obstáculos. Pero en la mayoría de los casos, las primicias del material de la danza son demasiado confusas dentro de su abundante variedad, como para poder permitir, consolidar y concluir sin colisionar de una forma definitiva. Si esto funciona, si la idea está completamente ajustada en cuanto a su composición, esta versión final no corresponderá exactamente jamás, muy a pesar de ello, a su imagen original. Encontraremos siempre algo que desear entre la obra tal como ha sido concebida y la que surge del creador; una gota de tristeza se mezcla a la pura felicidad de crear.

Desgraciadamente, llegamos a la espantosa pregunta que nos hacemos en el curso del trabajo. ¿Voy a lograrlo? ¿Saldrá esta vez perfecto? Y si esta confesión está sometida al público ¿podrá resistir la prueba de fuego? Durante el tiempo que esté dentro del estudio, está bajo mi protección y es invulnerable; pero cuando se ha dado el último paso, cuando el gesto final trace el fin y que no deba cambiar nada más sino satisfacerme de lo que he realizado, es cuando estoy confrontada a la obra acabada e interpelada por la imagen original que me pide cuentas: «¿Qué has hecho de mí? Prisionera por cientos de velos he venido hacia ti. Cada velo tenía un sentido. ¿Lo has tejido en tu trama para que la imagen surgiera igual que mi reflejo? ¿Soy yo en este reflejo?» Y si la respuesta es un sí indeciso o evasivo, debiera de todas maneras ser que sí, ya que esta criatura fantástica, recién nacida, quería vivir, debiera vivir, podría vivir quizás... No obstante, detrás de todo esto se agita, una vez más, una consciencia oscura y profunda de lo que es imperfecto, inacabado.

Por otra parte, saber que cada obra creada no es más que un paso en el cami-

no de la perfección, pero que no puede suceder jamás, esto no es francamente penoso. Porque la certidumbre de la continuidad de toda la fuerza creativa que se movilizará frente a la próxima tarea a realizar está ahí, en lo más profundo de nosotros. Ante el umbral del paraíso de la última perfección se encuentra el ángel con su espada de fuego: dada su magnífica incorruptibilidad coloca en su justo lugar a cada ser que pida entrar. Tenemos que estar agradecidos por ello. Porque su rechazo nos protege de la miseria, de la autosatisfacción estúpida y de la vanidad, de la saturación de un combate ganado fácilmente y de la ilusión de grandezas. El deseo de perfección es innato en todo ser creativo, en todo artista, y le acompaña en todas las fases de su vida y de su trabajo. Para él es el motor y la alarma, el indicador y la meta. Ciertamente es que puedo alcanzar la meta que me he fijado; pero no es más que una meta pasajera, una etapa, nunca el objetivo final.

Si fuéramos dioses o superhombres, no tendríamos que luchar para tender a la perfección. La poseeríamos desde siempre, incluso sin saberlo. Pero un ser humano ¿alguna vez ha sido autorizado a cruzar el umbral que lo separa del campo inimaginable e ilimitado para realizarse en la perfección? No lo sabemos. Nuestra imaginación no sabe todavía cómo abarcar este campo. ¿Cómo nos sería posible respirar, vivir, o también trabajar en él?

Nuestras estrellas brillan a lo lejos en la oscuridad. ¿No son mil veces más bellas, más seductoras y misteriosas porque están fuera de nuestro alcance? ¿Qué sería la creación si no hubiera el deseo, el sueño lejano y nostálgico que nos empuja hacia delante, y nos abre el camino sobre el

movimiento perpetuamente renovado, transfigurado?

Llamamos a Goethe el olímpico y de Beethoven decimos que es un titán. Esto los pone en el rango de semidioses. A pesar de todo son considerados humanos y su obra no está regida por los dioses sino confiada a nuestra guardia humana.

Hemos dado rasgos humanos a los dioses y Prometeo, plenamente consciente de su fuerza creadora, no dudó que podría rivalizar con ellos, pero se le rechazó la plenitud del cumplimiento perfecto. Hay tantas imágenes conmovedoras y fantásticas, tantos ejemplos poéticos y filosóficos que testifican este deseo eterno que tiene el hombre de expresar la perfección, que jamás dejamos de hacernos preguntas. Pero, cuanto más se acercan nuestras preguntas a la génesis de todas las cosas, más se desnudan y se vuelven confusas. Nadie encontró todavía en sus semejantes una respuesta a las preguntas últimas.

Porque, a las puertas del paraíso de la perfección, está siempre el ángel con su espada flamígera prohibiendo el acceso. A su lado el indulgente genio del hombre parece decir con una sonrisa indefinida, el dedo en los labios: hasta aquí, sin ir más lejos... Sin el secreto, ¿qué sería la creación artística? ¿Porqué la fuerza creativa no ha sido repartida equitativamente entre todos los hombres? ¿Porqué son tan pocos los llamados y aún son menos los elegidos?

Secreto. Hay que aceptarlo y resignarse. En el secreto, sin embargo, se encuentra una promesa. Y si el hombre creador no sintiera más que la caricia fugitiva, en algunas horas álgidas de su larga vida, creo verdaderamente que este hombre sería benedecido.

Las formas de la danza

La danza es un arte de la representación. En su realidad teatral, la danza depende de su legítimo intérprete, el bailarín. Y como el bailarín no puede expresarse más que durante los breves instantes de la representación, la realización artística de la danza está limitada en el tiempo y vinculada al instante. Cuando cae el telón, no tan sólo desaparece la fuerza de proyección de la representación, sino que también la obra parece disiparse bajo los ojos del espectador. Es verdad, el cine puede captarla, pero aun en este caso, no es más que una débil repetición de la secuencia escénica. Para encontrar su concepción y sus estructuras de composición no se puede utilizar un libro como se haría para una obra de teatro, ni tampoco de una partitura o un arreglo para piano como se haría para una ópera. La obra coreográfica deviene inmediatamente una imagen de la memoria, que no puede ser resucitada y preservada más que hasta un cierto punto. Desaparecerá más o menos rápido según el nivel de excelencia de la obra y la calidad de la realización.

Me han preguntado a menudo si no resultaba pesado experimentar este sentimiento de lo efímero en mis obras. Pues bien, después de todo, puedo ver a mi espalda el impresionante número de creaciones personales, realizadas con éxito, ciclos de danzas, danzas de grupo, coreografías para teatro, y obras corales; he de confesar que jamás me faltaron ideas. Éstas se integran al pasado. La unicidad pasajera del proceso de creación —esta fugacidad, este carácter efímero propio de la danza— me ha parecido estar siempre condicionada y calificada por su propia naturaleza.

Por ejemplo, jamás hubiera querido bailar mis danzas de juventud en la madurez de la vida, y además, sin duda alguna, tampoco lo hubiera podido hacer; porque otras cosas más importantes tomaron su lugar en las diversas etapas de la vida, por lo que sería inútil y, aun más, superfluo retroceder al pasado.

La danza quiere y debe ser vista. Sólo entonces se convierte en una fiesta para los ojos y en su última perfección, una experiencia emotiva, mágica y atractiva. Huelga recordar que la primera condición para sugerir un impacto tan fuerte es el talento, un don de la naturaleza que puede ser despertado, motivado, desarrollado, pero que no puede ser forzado, y aún menos creado. Tampoco necesito añadir que se debe aprender y dominar el oficio a fondo. Las exigencias físicas y técnicas impuestas al bailarín son enormes. Es cierto que cuando a la técnica se la venera por sí misma, el arte deja de existir. Terpsícore se cubre el rostro y vuelve la cabeza al niño de sus amores negándole entonces la gracia de sus dones.

Los talentos de la danza más sus variados matices son múltiples. Por lo general podemos distinguir dos clases de talento, a saber: el creativo y el instrumental.

El caso ideal sería aquel en que los dos talentos coincidieran en un solo ser cuya fantasía creativa, el sentido de las estructuras, la técnica perfecta y una fuerte presencia escénica, le permitieran forjar una expresión, un estilo e imprimir su «sello» personal artístico. Asimismo, en danza es cierto que los aspirantes son pocos y raros los elegidos. Después de todo, sólo hay algunas personalidades de primer orden, los que son verdaderamente dotados y bendecidos y que, mediante la rea-

lización de una creatividad inteligente, dan a la danza el estímulo necesario para su renovación y contribuyen a los cambios necesarios de forma y de estilo.

Si contemplamos la historia de la danza europea, observaremos que en cada época, desde que la danza ha sido aceptada como arte, se han impuesto los nombres de grandes bailarines y coreógrafos, brillando como astros. Su considerable aportación al presente, y llena de promesas para el futuro, es ejemplar convirtiéndose en un punto de referencia para varias generaciones. Sin embargo la herencia de la tradición ha tenido que ser sacudida y desmantelada cada vez que una personalidad de la danza aparecía y daba una imagen familiar al nuevo rostro de su tiempo.

Hay bailarines con una habilidad creativa que encuentran su mayor realización en la formación de solos, lo cual no quiere decir estar limitado ni empobrecido. Significa que no tienen el dón de volcarse con sus fuerzas creativas a los ramificados canales que alimentan las formas más amplias de la danza. Pero ¡cuántas riquezas puede ofrecer el privilegiado solista! ¡Cuánto encanto puede suscitar si sabe presentar un programa con una proyección escénica de alta calidad! El solo es la forma más condensada de un mensaje bailado. Que el carácter de su tema sea dramático, alegre o burlesco, que esté formulado de forma abstracta, más o menos definido como una pantomima, contemplativo o resignado, de una intensa alegría o de una extremada tristeza, discurre siempre como un diálogo que se presenta al espectador, una conversación entre el bailarín y él mismo o con una pareja invisible.

He vivido esta clase de relación irracional conmigo misma cientos de veces y

cada vez me ha fascinado. Me pregunté, a menudo en qué consistía esta relación a dos, y lo que ello provocaba. En algunas de mis danzas, por ejemplo en *Diálogo* o *Canción de amor*, era evidente que desde el principio me volvía hacia una pareja invisible, perfectamente presente en mi imaginación: el amante ideal que ocupaba el lugar del amante real. Esta pareja era igualmente perceptible en *Diálogo con un demonio* que comprendía otros temas y formas más abstractas; por consiguiente menos evidente, pero sin embargo presente.

En el marco de un ciclo de solos, compuesto de seis danzas agrupadas bajo el título *Sacrificio (Opfer)*, estaba *La llamada de la Muerte (Todesruf)*. Cuando concebí esta danza no partí en ningún momento de la imagen de la muerte. Esta relación —a partir del título— no fue establecida más que en la última fase de su concepción coreográfica. Pero desde el principio había algo, la sensación de ser llamada de muy lejos, emergiendo de una profunda oscuridad y de una pesada exigencia. Esto forzaba a bajar mi mirada y volverla hacia las profundidades y a extender mis brazos como una barrera, como para rechazar un asalto. Quería precipitarme hacia delante, lanzarme contra esa fuerza. Pero ya después de los primeros pasos, tuve que pararme como si me hubieran atravesado y petrificado por una orden mágica. ¿Qué era? ¿Quién me llamaba y me paraba? ¿Una voz, un espectro, un recuerdo? Nada de esto. Había un polo opuesto, un punto en el espacio, paralizando el pie y la mirada. Esta tensión creada sin duda en mí misma, y reflejada en el espacio, forzaba, sin embargo, mi cuerpo a volverse bruscamente arqueando lejos hacia atrás la espalda, los brazos de nuevo separados,

impotente y desesperada. Ahora esa forma estaba encima de mí, se dilataba como una sombra inmensa que ya no me permitiría escapar. Pero nada de flaqueza. Porque no quería por nada escaparme, sino al contrario penetrarla. Quería comprender, abrazar, conocer. Luego inmensos estandartes comenzaron a desplegarse y a susurrar —ni amenazadores ni siniestros: un gran balanceo acompasado al ritmo de estos estandartes, los pies inmóviles podían moverse y desplazarse en una secuencia de pasos muy grandes. Así la danza se desenvolvía en una sucesión de figuras estáticas, monumentales, y de grandes desplazamientos a través del espacio.

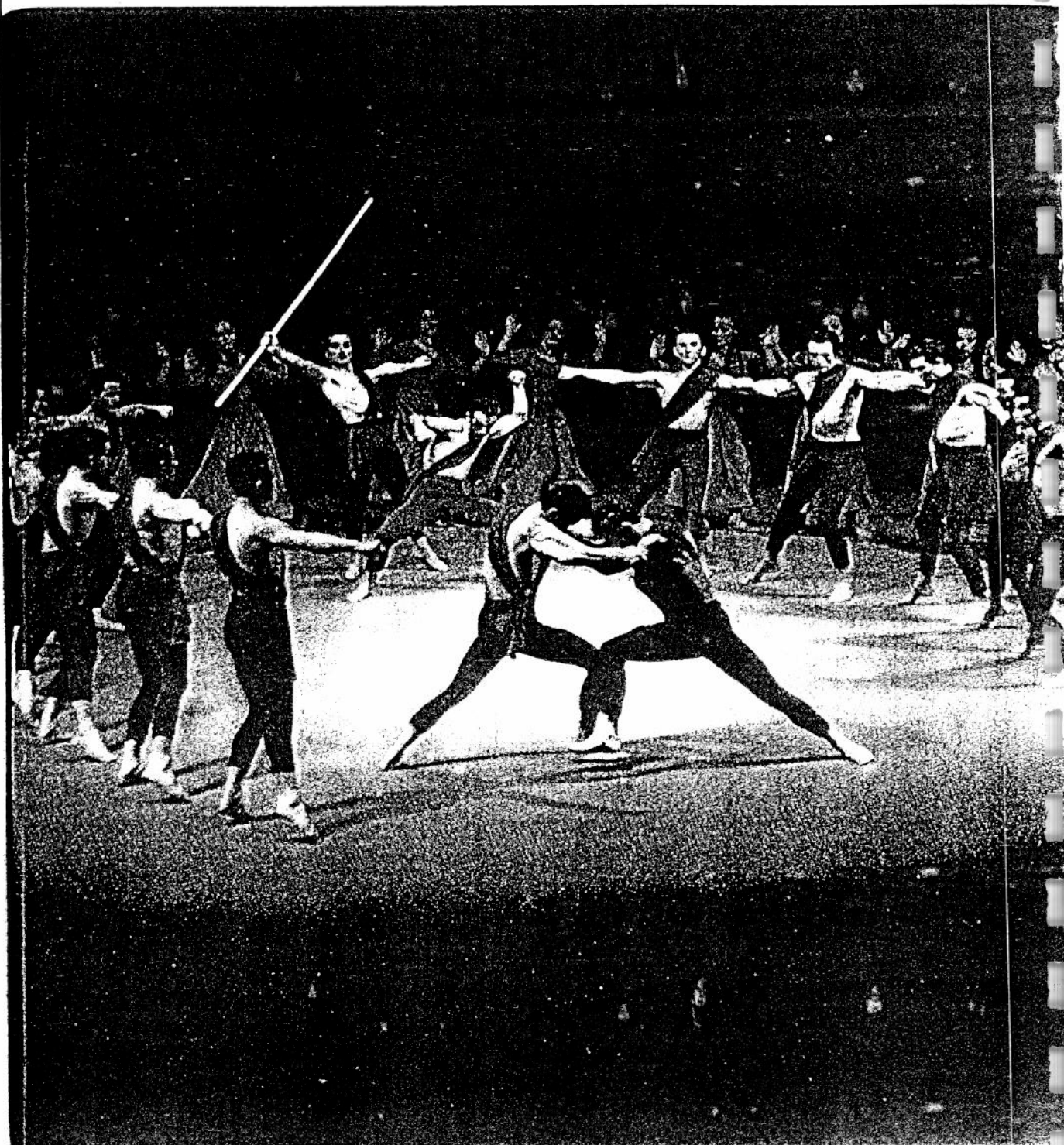
¡Pregunta, respuesta! Las dos se enuncian simultáneamente en mí. Era «la que llama» y «la llamada» todo a la vez. En un momento de la danza me puse a temblar. Y supe de repente: la Muerte te habla. No mi muerte, ni la de otro, sino como si una ley de la vida quisiera imponerse, una orden que, hasta entonces, jamás había recibido. Tuve una primera intuición de todo lo que hay escondido detrás de la vida, dándome cuenta por primera vez de todo lo irrevocable, de toda finalidad y extinción. Y así es como se acababa la danza, en la aceptación consciente y el reconocimiento de esta gran ley que nos domina a todos y llamamos muerte.

La pareja invisible entra también en juego en la danza pantomima, hasta imponer su identidad cuando se define el medio y la situación ocasionada por la metamorfosis del bailarín en un personaje de rasgos nítidos y juiciosamente circunscritos. En ese momento en que la pareja imaginaria toma cuerpo y se confronta al bailarín en cuanto a realidad, he ahí el dúo, el paso a dos. El acto danzado se sitúa al

nivel de una intriga: los papeles están distribuidos personificados siguiendo el desarrollo de la acción. Está claro que lo relacionado con la pareja invisible no se limita tan sólo al dúo. Se extiende a todas las formas del recital de un solo a las obras para grupos importantes.

La mayoría de los bailarines tienen un talento de intérprete y pueden ser tratados como instrumentos. Aunque sus posibilidades creativas sean limitadas, son para el coreógrafo y el escenógrafo un material maleable de gran valor, unos instrumentos ideales de expresión, a través de los cuales éste puede dar cuerpo a sus ideas coreográficas. Algo de extrañamente apasionante tiene lugar durante esta comunicación de hombre a hombre, del creador de la danza al ejecutor. Aunque la forma dada sea idéntica, aunque su contenido haya quedado sin modificación alguna, ha sido sin embargo transfigurada por la imagen que da el ejecutor. Sería como un eco que nos devuelve nuestra propia llamada, palabra por palabra; pero el timbre ha cambiado y nos parece venir de otra dimensión. De esta forma la idea creativa cambia de registro instrumental a través de la aportación del bailarín y se convierte en un simple sustento de representación; hasta el punto que se llega a olvidar la paternidad de la obra.

¡Cuántas veces he conocido este fascinante proceso! Cuánto he sufrido al ver mis propias ideas quedar por debajo de sus promesas en función de lo que había concebido; pero cuánto me alegré también de verlas exaltadas en la representación. Estoy profundamente agradecida a los muchos bailarines que trabajaron conmigo en el curso de mi larga vida creativa. Ya que ellos fueron y siguen siendo toda-



La Consagración de la primavera

no. Así pues tenía que dejar la música en un primer plano y subordinar la creación coreográfica. Esto significaba, evidentemente, descartar por completo toda veleidad de ilustrar las sutilidades y los matices de color de la música por la danza. Pero la obra globalmente ganaba. Porque en la concepción final simplificada, en una gran danza coral, la danza se coordina a la obra musical, como una forma espacial movible que puede también vivir y confirmarse en cuanto a «acontecimiento escénico».

La danza, un arte aplicada

La ópera, la opereta, la comedia musical y el teatro se sirven de la danza accidentalmente, con vistas a crear una atmósfera o para aligerar la acción escénica y servirse de ella como adorno.

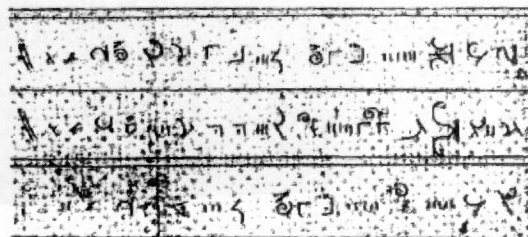
Es raro en la ópera clásica que la danza esté considerada como parte orgánica del libreto musical, salvo, por ejemplo, con Gluck quien rompe con la tradición. Ya que vendí mi alma a la danza, no podía darle otro lugar más importante que el simple «interludio bailable» del teatro lírico. Claro está, que no se puede generalizar. Pero las obras teatrales de Gluck, Haendel y algunos otros compositores que tienden más hacia el oratorio escénico que hacia la ópera, permiten la elaboración de eloquentes escenas a través de la danza.

Así trataba —con un efecto escénico extraordinario— de desterrar el coro de cantores haciéndolo pasar del escenario al foso de la orquesta; ocupando su lugar el coro de bailarines. Su misión: dar forma al espacio y crear ambiente. Su misión: dar vida a la acción, o a la contemplación. Los acto-

res-cantores que quedaban en el escenario sacaban provecho de esta forma de fondo móvil dramático o lírico que se realizaba; personajes de silueta propia, contrastaban sus efectos sorprendiendo por el carácter muy estilizado y la cuenta rítmica del coro expresivo.

En el último acto de la ópera «Alceste» de Gluck, el reino de la muerte está construido, evocado, sólo por la danza. Era un espacio infinitamente sombrío, amenazador, cuya arquitectura estaba estructurada por las siluetas petrificadas de los bailarines como piedras grises y las que grupos de sombras tejidos como velos de bruma entre ellos, daban una vibración rítmica. Un efecto particular, único, nacido de la utilización de la danza, enraizado en la irreal metamorfosis, en la mortal solididad de un paisaje olvidado o perdido, inexorablemente alejado de toda realidad humana.

Atraída, exhortada por esta aparición espacial, Alceste cruza el umbral que la separa para siempre del reino de los vivos. Aceptada en su reino por el dios de los muertos, guiada por él y protegida por todos los lados por las sombras móviles, es conducida paso a paso y como en una progresiva transparencia corpórea, hacia su destino, hacia la extinción de su propia vida, que sacrifica voluntariamente a fin de preservar la de otro, la del hombre que ama sin límites.





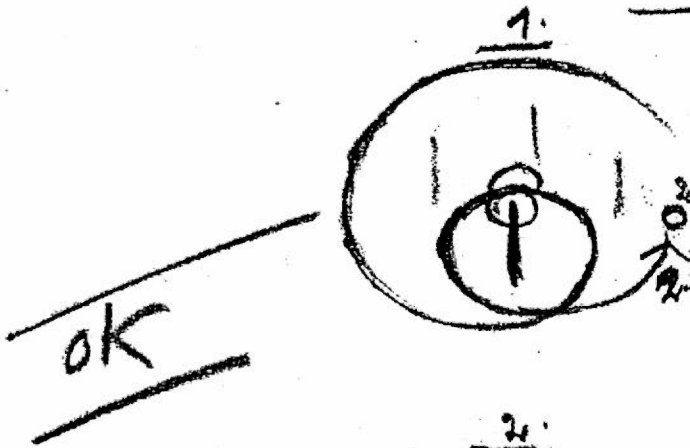
La Consagración de la primavera



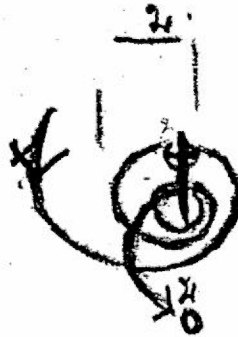
La Consagración de la Primavera,
la elegida acordonada.

glorification

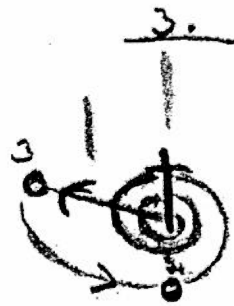
Fesselung der Saktsalfigur



Fr. 1
die Schlinge
perfekt!
mit nach Fr. 2
mit Sprung vom
von S. 1



Fr. 2
SF. oben einwickeln
mit rechts Seit =
wärts kriechen



Fr. 3
SF
links
ein-
wickeln
mit Fessel,
gespannt,
festhalten

Chaconne

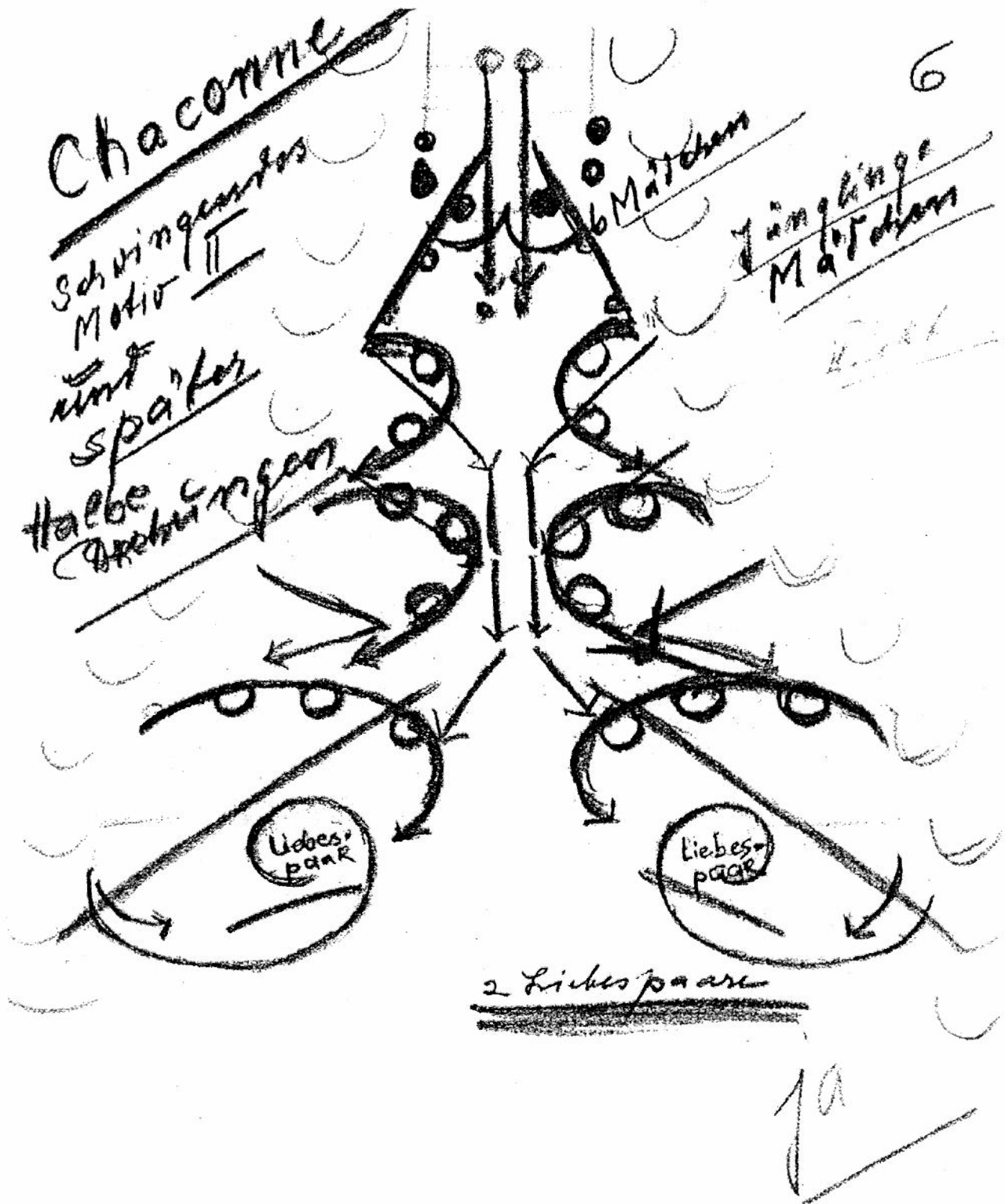
grosser Kreis,
von dem aus es in
den Schluss geleitet
werden könnte. —

Liebes schaukel — Waldor 2

4



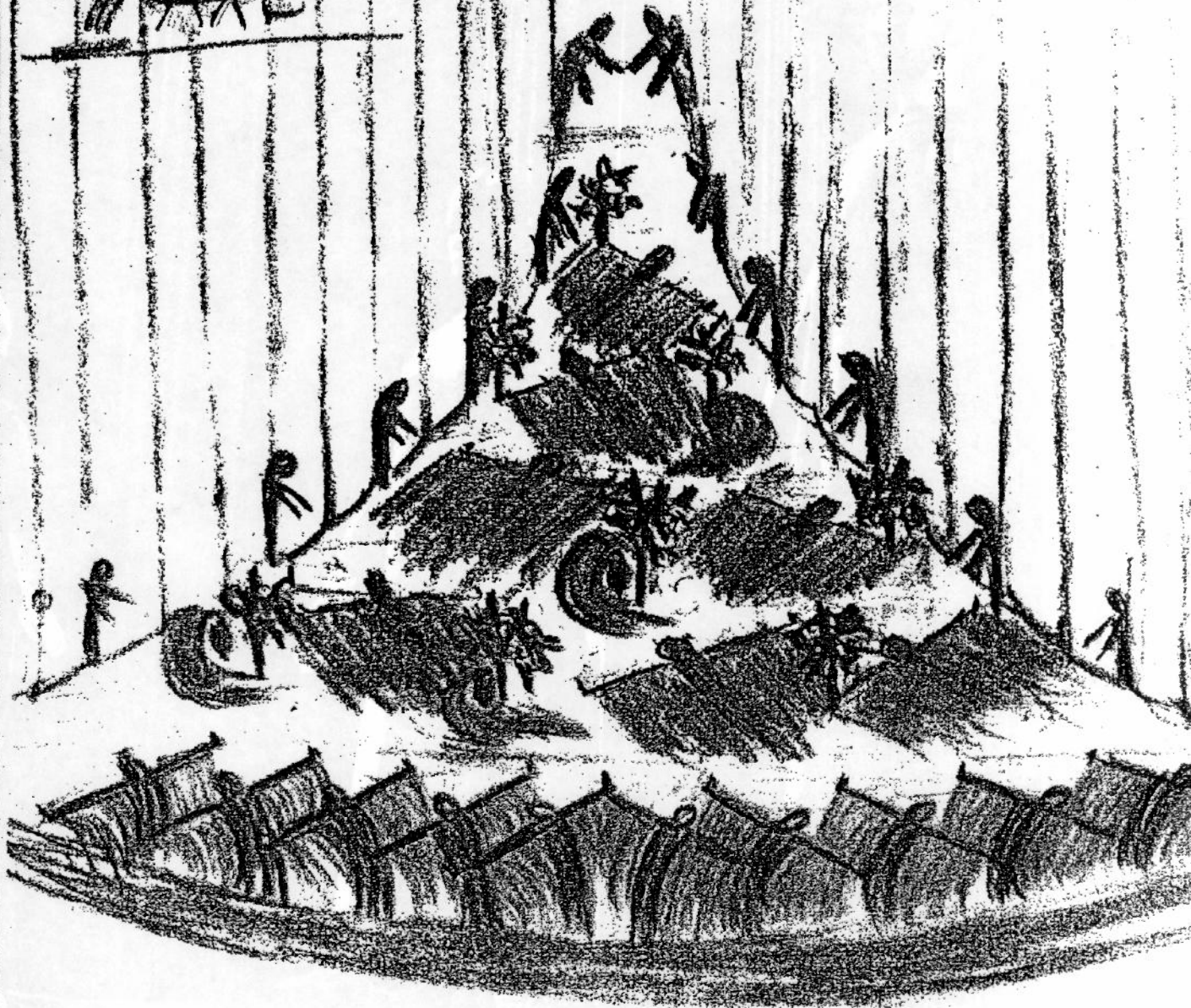
hübsch —
aber nicht
genügend Tänzer
Paare
dafür —



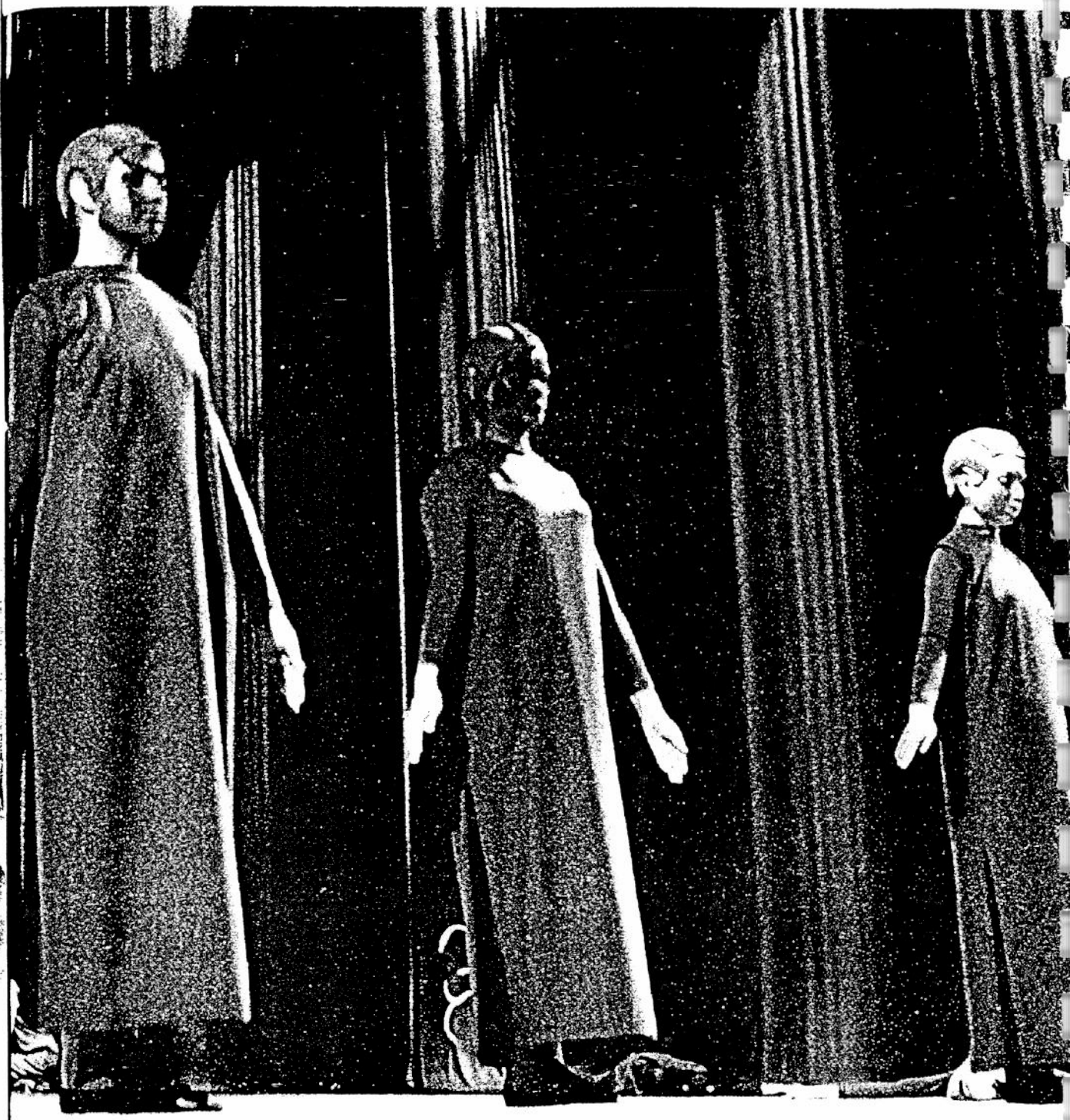
Croquis para «Alceste» de Gluck.

Alkestis
TRAC

OVERLURE



Der Todesha'm.



Alceste en el Reino de la muerte.



PERSONAJE DE CEREMONIA

ZEREMONIELLE GESTALT

De una gira por los Balcanes traje una canción que me dio un músico húngaro al terminar una de mis actuaciones en Budapest. Era una melodía clara como el cristal, caprichosa y completamente bailable y no pedía más que ser bailada.

Y como de costumbre, cuando algo me daba vueltas en la cabeza y pedía salir, me encerraba en mi habitación dorada y apoyaba la cabeza en un gong siamés, que me cantaba dulcemente en mi interior. Lo seguí haciendo hasta que una forma surgía de esta meditación y se proyectaba en un gesto estilísticamente correspondido y de ahí en un primer paso debidamente meditado que liberara el cuerpo ahora despierto y lo lanzara al espacio. Por banal que fuera, el motivo tenía su fin. Empezaba a trabajar. Pero fue necesario darle muchas vueltas antes de que el «personaje de ceremonia» surgiera del motivo de base y del desarrollo de éste. Por ejemplo, estaba molesta por el hecho de que mis pies se pudieran mover con demasiada libertad y buscaba una posibilidad de obstaculizarlos y de imponerles los límites espaciales que exigían. Algunas de las pruebas fueron en balde. Y, luego, tuve la idea de coger uno de esos aros de colores con los que juegan los niños en la calle, y coserlo en el dobladillo de mi larga falda de casa. Y he aquí que formaba una especie de campana. Y, en este marco limitado, el movimiento encontraba su adecuada dimensión. Cada

pequeño paso hacía balancear la campana... era el paso correcto. Pero cada paso demasiado vigoroso la hacía balancear de una manera demasiado amplia... no era el paso correcto.

Era evidente que el ritmo de los pies debía adaptarse al ritmo de esta campana y, en el crescendo cada vez más acentuado, la actitud y el gesto se debían también adaptar. El personaje de ceremonia se iba viendo cada vez más claro y se sometía a un estilo homogéneo, sin compromiso, en el que yo dejaba de ser el organizador para convertirme en el simple ejecutor.

¡En qué contratiempos me metía! ¡Qué tortura tener que reprimir la propia fuerza expresiva —que no paraba de querer manifestarse— en una forma absoluta que parecía vivir independientemente de mí! Pero este agobio no era todavía suficiente... porque tenía aún el rostro humano, a pesar de la disciplinada inmovilidad, conservaba los rasgos de Mary Wigman, y rechazaba subordinarse a las propias leyes del «personaje de ceremonia».

¿Qué hacer? La única salida, el único exilio sería y fue la máscara. Pedí ayuda a un joven fabricante de máscaras que, en el seno del grupo de mis alumnos, experimentaba las máscaras del *Nô* japonés. Todos los días se sentaba en un rincón del estudio y observaba la evolución del personaje coreografiado. Por así decirlo, se proyectaba en el personaje. Después desa-

parecía en los bosques de Moritzburg a buscar la madera más adecuada para esculpir-la. La máscara que trajo era como una reproducción demoniaca de mi propia cara. Me sedujo al instante. Pero cuando me la puse sobre el rostro, sentí una sensación muy extraña: en vez de tranquilizarme, me turbaba. Resaltaba mi personalidad cuando tenía que despersonalizarme.

De nuevo mi fabricante de máscaras desapareció dejándome con mi aprehensión. ¿Cuál sería la segunda versión? Sin embargo, cuando posó delicadamente en mis manos la nueva máscara, mi entusiasmo no conoció límites. ¡Aquí estaba al fin el rostro que esperaba el «*personaje de ceremonia*»! De una finura de porcelana, la madera finamente esculpida, como traspasada a una forma oblonga, de rasgos humanos apenas sugeridos. La boca y las cejas pintadas a pinceladas gris azul sobre la madera marfileña... dos hendiduras para los ojos... nada más. Pero hasta en esta abstracción había como una remembranza del rostro personal de la danza.

Llevar una máscara era una tortura. Como un cuenco achatado, una segunda piel yacía sobre el rostro; los rasgos esculpidos impresos en la madera, marcaban mi propio rostro.

Cuando me la quitaba después del baile, no podía eludir la sensación de que la máscara se había identificado conmigo —o yo a ella— a tal punto que estuve poseída por el miedo de jamás poderme deshacer de este rostro—máscara. Con el fin de poder respirar, debía quitármela varias veces a lo largo de la creación de esta danza. De lo contrario me hubiera ahogado. El único orificio por donde entraba el aire eran las ranuras que formaban los ojos que no permitían visión alguna; apenas

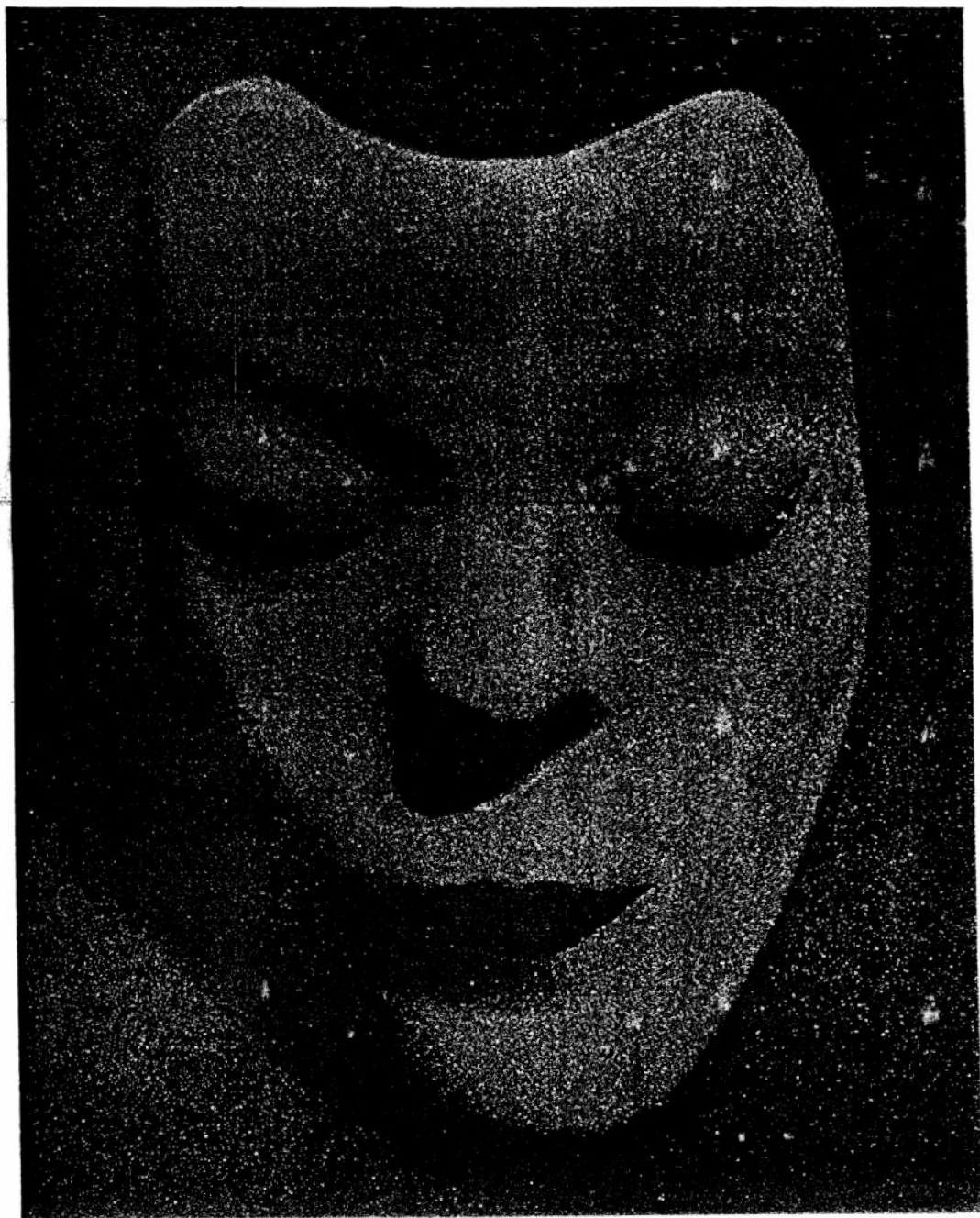
llegaba a saber si me movía en la luz o en la oscuridad. A fin de preservarme de todo peligro en el escenario, estaba obligada a bailar en un espacio estrechamente redu-



cido a un centímetro aproximadamente; tortura absoluta.

Pero qué felicidad, qué triunfo el haber podido realizar esto y que, a pesar de

todo, este personaje exótico pudiera ser más grande, más noble, como una inaccesible y lejana llamada y se proyectara con orgullo en escena.



Personaje de ceremonia
Zeremonielle Gestalt
La máscara

MONOTONÍA

El gong chino tenía su propia habitación, desde la que reinaba sobre todo su entorno. Parecía un caldero de bronce, tripudioso, pero no parecía poseer poderes mágicos. Para hacerle confesar su secreto, sería necesario conocer la fórmula que, sola, la haría resonar.

De hecho, había magia en el infinito y delicado gesto de la mano que debía

moverse con el mayor dominio para lograr la sonoridad. El sonido no sería producido golpeando el gong con una maza, sino por un movimiento lento y constante de un palillo recubierto de cuero, que acariciaba el interior del pulido reborde. Es lo que se hace con un vaso para que vibre. Y lo mismo que el vaso no suena hasta que vibra en su totalidad, había que esperar un tiempo antes de que el profundo murmullo del gong se escapara de su caparazón de metal. La sala entera parecía esperar, en un extraño estado de tensión, el aumento de sonido. Yo también lo esperaba, todos los sentidos al acecho como antes de una aparición. Entonces se produjo lo inesperado. No es el cuerpo de bronce del gong que resonó, sino la sala entera que vibró. Como si la tierra se hubiera abierto envolviéndolo todo su tibio aliento. Por todas partes, desde todas las direcciones, un murmullo, un zumbido embriagadores se apoderaban de mí. El aire parecía relucir, las luces opalescentes danzaban y también su destello, oleadas de suave calor se sucedían llenando la habitación.

Tenía la sensación de asistir a un parto. Ahora, de este cuchicheo, de este murmullo, de esta reverberación y de este centelleo, el sonido convertido en tonalidad emergía en toda su pureza.

Su belleza inmaculada seguía su curso, completándose con una rotación sin fin.



Monotonía: Rotación
Monotonie: Drehend

Plena, cálida, sombría era la voz del más allá, alegremente animada en todas sus inflexiones. Alcanzaba toda su potencia con una insistencia que cortaba el aliento, voz de bronce que cantaba y mugía y os abrazaba hasta que el latido de vuestra propia sangre pareciera determinar el ritmo de esta rotación vibrante. Las paredes giraban y el techo como el suelo giraban también. ¿Cómo distinguir el sonido, el espacio y el movimiento? ¿Quién conocería la fórmula mágica que ordenara la inmovilidad? ¿De dónde procedería la liberación de este estado doloroso y al mismo tiempo extático?

El sonido fue victorioso. Luego, con una calma imperial, pareció de repente inmovilizarse; y como si obedeciera un orden majestuosa, la disposición natural de las cosas se restableció. Se podía entrar en sí mismo, respirar de nuevo, sentir, ver y ser el testigo de un emocionante adiós.

De la misma manera que este sonido había nacido, desapareció. Probablemente fuera el más bello: sentir esta sonoridad nacida de la tierra y volver a través de la puerta secreta por la que había entrado, al corazón de la tierra que la encerraba de nuevo para protegerla. Sólo quedaba la ternura y dulzura de un silencio hermético. Hubiéramos querido reposar, dormir y soñar.

Sé que esta experiencia quedó durante largo tiempo en mí y le estoy agradecida por varios motivos; pero no fui consciente de esto hasta mucho más tarde. *Monotonía*, un solo dentro del marco de la obra de grupo *Celebración (Feier)*, nació de esta «experiencia sonora» que me fue dada por el gong chino. Sólo tiempo después de la génesis de esta obra, me di cuenta de hasta dónde me había arraigado en

esta experiencia. *Monotonía* siguió conmigo durante muchas etapas de mi desarrollo artístico, desde 1927 a 1942, y se convirtió en cierta manera en la precursora de todas las danzas de rotación creadas desde entonces por otros bailarines. Jamás tuve la intención de cambiarlas u olvidarlas. Estaba tan segura que arrancaba del más profundo sueño, las habría bailado sin equivocarme ni tener que pensar en las diversas secuencias de esta compleja coreografía.

A pesar de todo me sentía aterrorizada. Y cuando me disponía a salir a bailar, en esos pocos segundos antes de entrar en escena y oír el ruido familiar del telón izarse, era presa, cada vez, de un temblor que no podía calmar.

La razón de este miedo ¿era saber que debía aceptar morir una vez más, esa muerte irreal y extraña que la obra de arte creada por el cuerpo que danza exige a quien la baila?

Era como si me hubiera puesto a caminar por un sendero peligroso, con destino desconocido, de donde no sabría probablemente volver jamás. Pero después del primer encuentro solemne, después de los primeros pasos inciertos, me sentía arropada por un estado de quietud al mismo tiempo que por un sentimiento inevitable, que por lógica era sinónimo del acto de liberación de una carga demasiado personal.

La forma musical de esta danza era de lo más simple: en acompañamiento a las secuencias coreográficas —piano y tambor— la repetición constante de un corto motivo ligeramente oriental caracterizado por dos acentos desplazados. Añadidos a esto, los redobles ininterrumpidos, urgentes, excitantes, de los golpes de tambor

con sordina, monótonos, insistentes, cambiando de volumen y de «tempo» como la danza. A grandes pasos y por encima de los gestos acompasados y giratorios de los brazos, había el gran círculo del espacio, lanzado como un arco, estrechándose en espiral y concentrándose en un solo punto que se llamaba, convertía y era: centro. Después nada más, tan sólo la rotación implacable alrededor de su propio eje. Fijado en el mismo punto y girando en la monótona rotación, me perdía poco a poco, hasta que los giros parecían desprenderse de mi cuerpo y el mundo exterior comenzaba a girar. No girar uno mismo, sino ser girado, ser el centro, ser el epicentro sereno en el torbellino de la rotación.

Arco y cúpula, sin cielo encima de mí —sin dirección, sin fin—, un suave balanceo, los brazos estirados, doloroso y extático, en un aumento de pasión autodestructiva, flujo y reflujo; más alto, más rápido, aún más rápido, el torbellino me poseía, el agua subía, el remolino me aspiraba; más bajo, más alto, más deprisa, perseguida, arrastrada, azotada... ¿no se parará nunca todo esto? ¿Porqué no decimos la palabra redentora que pondría fin a esta

locura? En un último y desesperado esfuerzo volvía a encontrar el control de mi voluntad.

Un espasmo atraviesa el cuerpo, incrementando la fuerza de la inmovilidad; ahora el cuerpo está estirado, sobre la punta de los pies, los brazos levantados como si se fueran a aferrar a un soporte inexistente. Una pausa, el aliento suspendido, largo como la eternidad, algunos segundos... y después una brusca relajación, el cuerpo distendido cayendo en la profundidad, con la única sensación de estar completamente separado de su cuerpo y en este estado un solo deseo, no tener que salir jamás, poder quedarse así hasta la eternidad.

Pero tras un momento de silencio, la gente, el público aplaudiendo. Había aprendido a controlarme, que la sala girara alrededor mío, que mi cabeza estuviera llena de zumbidos, el corazón retumbando y la respiración anhelante; desde el momento en que el telón volvía a levantarse tenía y además quería estar de nuevo presente y saludar. ¡Una vez más lo había conseguido! ¡Una vez más aún, me había escabullido!



Con Mary Wigman, el vestuario se convierte en una prolongación dramática del cuerpo

LA DANZA DE LA BRUJA HEXENTANZ

Una día limpiando un armario en mi escuela, encontré un trozo de lamé usado. Había servido a generaciones de alumnos como traje de estudio y amenazaba con desintegrarse completamente. Iba a deshacerme de él cuando de repente me acordé de lo que esta tela había sido: el traje de la danza de la bruja, uno de los «grandes» solos de mi carrera. Me veía de nuevo en ese comercio de sedas en Suiza, de pie, perdida en la contemplación de esta esplén-

dida tela que se me había desplegado ante mí: de atrevidos dibujos confeccionados en hilos de metal, un fondo rojo cobrizo, con reflejos dorados y plateados, un trazado negro; era excitante, salvaje, bárbaro. Estaba como hipnotizada, y contra toda razón, compré la tela. Era ultrajantemente cara y ya sabía que no le sacaría utilidad alguna. Me revolvía la conciencia, y es por esta razón que este espléndido trozo naufragó en el cajón de telas de mi armario de



Danza de la bruja
Hexentanz



Danza de la bruja
Hexentanz —

trajes y quedó oculto durante muchos años. Creé nuevas danzas, solos y de grupo: los diversos personajes de «Visiones» comenzaban a dibujarse. La necesidad de crear se apoderó una vez más de mí. Cuál era la intención, o a dónde conduciría todo esto, no lo veía claro. Pero estaba nerviosa y sentía en las manos una especie de apetencia maligna. Se incrustaban como garras en el suelo, como si quisieran echar raíces. Tenía la sensación de estar a punto de reventar y próxima a la desesperación. Estaba convencida de que debía ser posible dar cuerpo a este «no sé qué» que me llenaba de una angustia insuperable.

A veces de noche, me escapaba al estudio y trataba de provocarme un estado de intoxicación rítmica que me acercara a este personaje que se despertaba lentamente. Sentía que todo conducía hacia un personaje muy definido. Me sumergía en la riqueza de las ideas rítmicas. Pero algo se oponía a que se aclararan y organizaran, algo que forzaba veinte veces mi cuerpo a tomar una postura sentada o en cuclillas, en la que mis ávidas manos podían poseer el suelo.

Cuando una noche entré en mi habitación, completamente enloquecida, me miré por casualidad en el espejo. Reflejaba una imagen de posesa, salvaje y lasciva, repugnante y fascinante. Desmelenada, los ojos hundidos en las órbitas, el camión del revés, el cuerpo sin forma: he aquí la bruja, esta criatura de la tierra con los instintos al desnudo, desenfrenados por su insaciable apetito de vida, mujer y animal al mismo tiempo.

Temblando ante mi propia imagen, jamás había dejado desvelar y aparecer de manera tan cruda y desvergonzada esta faceta de mí misma. Pero a pesar de todo,

¿no se esconde algo de bruja en toda mujer, mujer de verdad, en la que poder materializarse?

Lo que faltaba por hacer era apoderarse de esta criatura elemental, darle forma y trabajar su cuerpo como si de una escultura se tratase. Era maravilloso abandonarse al maléfico deseo de empaparse de las fuerzas que osan manifestarse apenas bajo nuestra civilizada apariencia. Pero todo ello debía obedecer a las leyes de la creación, leyes que se fundan en la esencia y el carácter de la forma coreográfica, con el fin de definirla y apresarla de una vez por todas. Debía considerar todo esto y ser muy prudente para no debilitar o bloquear el impulso creador original en el proceso de la puesta a punto.

La fuerza, la magnificencia de la creación artística no son de esta índole: ¿de saber forzar el caos se ha de llegar al orden? Una forma que, como idea, símbolo, llegó a esta evidencia que existe como obra de arte de alto nivel. La forma artística no tiene un fin en sí, no está hecha para encerrar o neutralizar el fermento de donde ha salido. Es el receptáculo que no cesa de calentarse, atizado por el contenido viviente hasta que en el mutuo proceso de fundición se haya completado; es cuando, solamente entonces, el acto de creación artística nos habla.

Mi personaje de bruja tenía que llegar también a este punto, ser una entidad y asumir su perfil en su propia manifestación exterior y plástica. Se me abrieron los ojos: ¡el trozo de lamé! Esta tela en su belleza bárbara, su suntuosa rigidez ¿no tenía algo que correspondiera al carácter tremendista de la danza? Y por tanto, también había la primera máscara, la del *Personaje de ceremonia*, cuyos rasgos eran los

míos, traspasados a lo demoniaco. Supe de inmediato que la tela y la máscara iban juntos; que habían tenido que esperar, de esta forma, su vuelta del exilio a fin de que, juntos, dieran a la *Danza de la bruja* su auténtico rostro, su propia imagen teatral. La creación de la danza fue más rápida de lo que yo me hubiera imaginado: los motivos que había descubierto se pusieron en su sitio y resistieron a las exigencias de la composición. Sólo la máscara me agobiaba. A diferencia del personaje de ceremonia que conservaba una expresión plana, inmaculada a través de todas las fases de la danza, al revés también de los personajes de máscaras espantosas de la *Danza de la muerte* (obra de grupo que se creó más tarde), la máscara de la *Danza de*

la bruja poseía una vida personal propia. Cada movimiento del cuerpo evocaba un cambio de expresión del rostro; según la posición de la cabeza, los ojos parecían abrirse o cerrarse. Además alrededor de la boca apenas indicada por una pincelada, parecía flotar una sonrisa que, impenetrable, recordaba a la de la esfinge. El cuerpo también, en su pesadez, tenía algo de un animal al acecho, apenas sugerente, como la enigmática esfinge.

«Guarda el secreto...!» ¡Qué descubrimiento! Con este elemento que se encarnó en el gesto de advertencia de la mano tapando la boca, en esta alternancia de pregunta respuesta que intervenía entre el fondo lejano proyectado en la penumbra y la acción sobre el proscenio del esce-



nario considerablemente iluminado, el carácter de la danza, tumultuoso en sí mismo, encontró su polo opuesto que había buscado, en vano, durante tanto tiempo. Sólo ahora la *Danza de la bruja* estaba verdaderamente acabada.

Creo que la *Danza de la bruja* fue el único solo que no me hizo poner nerviosa antes de cada representación. ¡Cómo me gustaba entrar en la pasión de este universo! ¡Cómo trataba en cada representación de profundizar intensamente en el estado original de la creación y de volver a dar vida a la forma vibrante, de volver al mismo punto de partida, donde todo esto había empezado!



Danza de la bruja
Hexentanz



Paisaje fluctuante: Invocación
Schwingende Landschaft: Anruf

PAISAJE FLUCTUANTE *SCHWINGENDE LANDSCHAFT*

El cielo estaba cubierto de nubes. Había habido múltiples tempestades y las alas desplegadas en un vuelo ascendente parecían perderse en su envergadura.

Lo que más me hizo sufrir fue la necesidad de disolver mi primera compañía, cuyos miembros, sin excepción, habían pasado por mi escuela. En cinco años de trabajo, los había transformado en un instrumento, un cuerpo armonioso, ejemplar en todos los aspectos. Habíamos elaborado juntos varios programas diferentes (el más reciente y el más bello: *Celebración (Feier)*), y estábamos coordinados maravillosamente. Hicimos varias giras, vivimos juntos buenos y malos días, y en todas partes donde nos presentábamos, en casa o en el extranjero, preparábamos y conquistábamos el terreno para «la nueva danza alemana».

He aquí que los que me eran queridos y fieles se dispersaron a los cuatro vientos, así como también mi más antiguo acompañante. Fue una penosa separación que coincidía con el final de mis diez primeros años de trabajo artístico independiente. Más de una vez estuve a punto de tirar la toalla, temiendo volver a empezar de cero.

Luego las nubes parecieron disiparse de nuevo. La nueva generación comenzaba a ensayar; podía osar ponerme a trabajar en la primera gran obra coral de mi vida, la coreografía de escenas bailadas,

intensamente dramáticas, de *Totenmal*, una obra de Albert Talthoff. Sería presentada más tarde (1930) en Munich. Había firmado un contrato para mi primera y larga gira americana.

Por vías oficiales y privadas, se me había asegurado una suma considerable de dinero que hacía posible la creación de una nueva compañía. Acabábamos de terminar un curso internacional de verano en Dresde; los alumnos avanzados de mi escuela obtuvieron, sin excepciones, el diploma. Ahora ya podía irme de vacaciones, el espíritu ligero y disponible. Viajé hacia el sur de Francia en el coche de un amigo, el sol brillaba, el mundo era grande y la vida bella. Hasta el sentimiento de tierna melancolía que me causaba una separación inminente –y que acompañaba todo momento de felicidad– no me causaba ninguna tristeza. Era más bien la alegría de vivir; cada nuevo día parecía confirmar este sentimiento. El paisaje era a mis ojos extensiones llanas como la cinta brillante de la carretera que iba desenrollando, una subida suave, pendientes empinadas, el valle de los ríos que dibujaban meandros, vastos lagos enmarcados por la sierra, la bahía de Vizcaya, los Pirineos, la huerta fértil de Francia: La Provenza - Carcassonne, Lourdes, Marsella, la costa mediterránea...

Todo cambiaba constantemente, pero sin prisa, sin agobio. Estar sola era mara-

villosa, igual que estar con él resultaba armonioso. Era muy feliz. Porque era el tiempo de las promesas y de la realización —de mi realización.

Paisaje fluctuante fue el ciclo de danzas (solos) nacidas durante este viaje de verano. Las visiones y las formas se combinaban sosegadamente, encontrando pronto su estructura. Las danzas se formaron como un ramo de flores multicolor, guardando la cálida luz de los días soleados y felices, el secreto de las noches estrelladas y el sueño lánguido de las horas grises y lluviosas...

Invocación *Anruf*

Estaba ahí, derecha y estirada, lanzando el primer gesto imperioso. Brazos y piernas recorrían el espacio dibujando arcos regulares, a ritmos cadenciosos, fue el primer motivo de una invocación que, a pesar de moderado, tenía un carácter heroico. Es la misma emoción que sentía cuando, por primera vez, tras la guerra, la Gran Guerra, puse el pie en suelo francés. Había tanta simpatía y adoración en todo lo que Francia significaba para mí, la cultura, el espíritu francés. Pero también mis propias raíces en todo lo que es alemán, y todo aquello que constituía mi sentir se reencontraba. Era como un redescubrimiento, como una invocación hacia lo que está lejos, una llamada que me era devuelta.

Ahora lo inexplicable, lo indefinido trataba de convertirse en danza y encontrar su expresión visual en esta coreografía: *Anruf*, la primera danza del ciclo *Schwingende Landschaft*.

En cuanto a la segunda danza, *Canto seráfico* (*Seraphisches Lied*), la catedral de

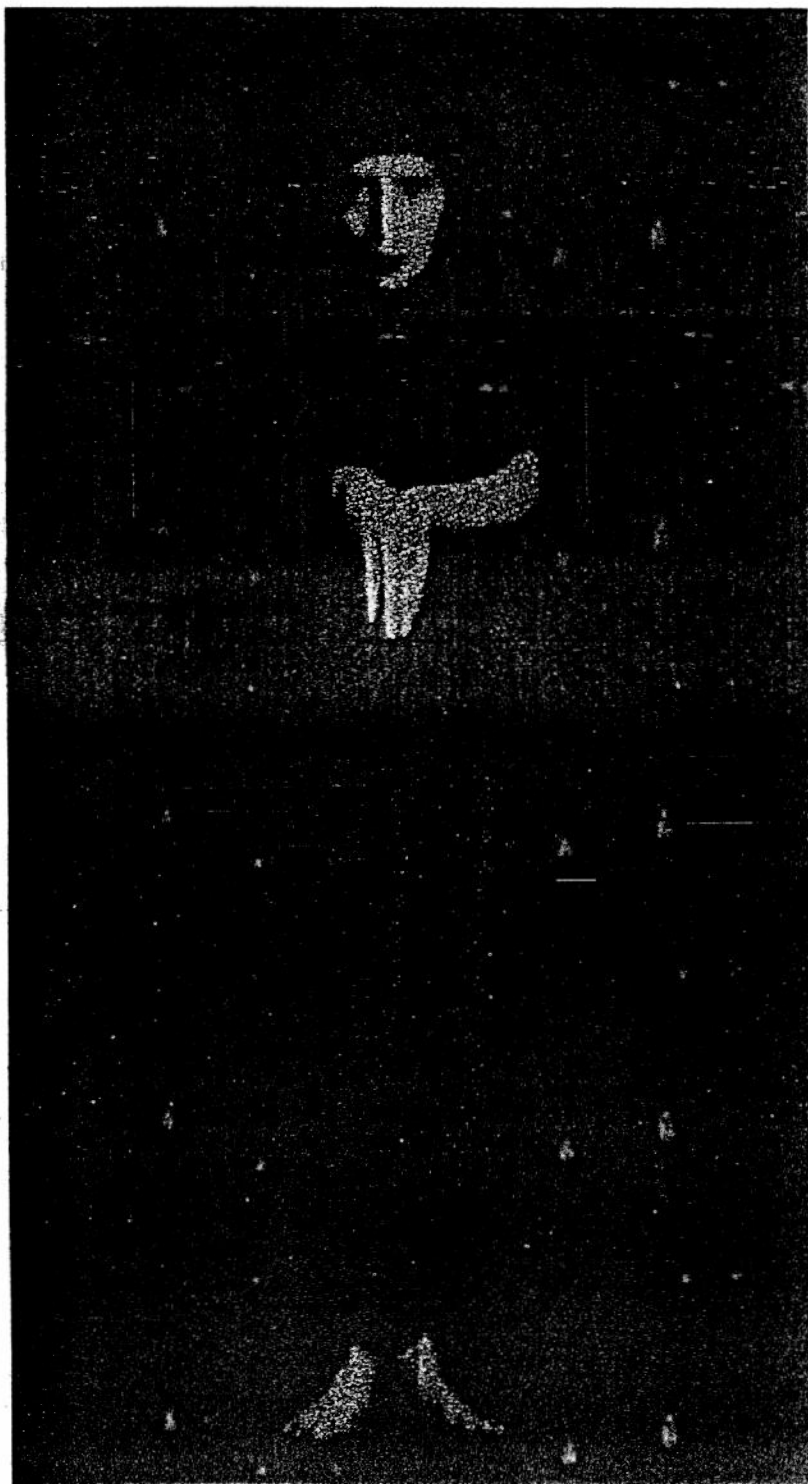
Estrasburgo y el altar de Issenheim fueron los padrinos.

Rostro de la noche *Gesicht der Nacht*

Pero cuando sentí la necesidad de crear la tercera danza del ciclo, supe que la guerra, una vez más, jugaría un papel; y esta vez sería lúgubre, terrorífico, fantasmagórico y muy solitario. La danza ya estaba bien esbozada y casi terminada, a grandes rasgos, cuando me di cuenta de que la idea fundamental que sostenía su arquitectura era una cruz vertical.

Volví a ver la imagen desgarradora del cementerio de soldados alemanes en los Vosgos —cruz sobre cruz, toda la pendiente de la montaña llena de cruces negras, los nombres casi borrados debido a la intemperie— y más arriba las cruces sin nombres, las tumbas de masas: «Cementerio de guerra de los soldados alemanes» ... enmarcado por algunas piedras de los campos. Nada más. Ningún ser humano en duelo, abatido de dolor, ni tampoco una sola flor marchita como testimonio de una mano querida. No hay árboles, ni arbustos ni tan sólo una brizna de hierba. Hasta la naturaleza parecía haberse retirado de este lugar de silencio inviolable y desmesurada soledad.

He aquí desnuda y sin piedad esta terrorífica finalidad de la muerte. Contratados para morir, alineados para morir, sesgados y atropellados por el pulso ciego de la máquina de la guerra impía. Hasta el lugar del último descanso estaba organizado, y ahora estaban tendidos ahí como si hubiera habido, hace mucho tiempo, un cataclismo natural. Y sin embargo era la obra del hombre.



Paisaje fluctuante: Rostro de la noche
Schwingende Landschaft: Gesicht der Nacht

El sol estaba más alto en el cielo de verano, pero yo tiritaba como si estuviera en una gruta subterránea.

A unos pasos bajando el camino sinuoso, nos encontramos frente al cementerio de soldados franceses. El mismo cuadro, pero mucho más aceptable. Las cruces eran blancas, rodeadas de una tapia de protección; de una capilla elevada llegaba al oído la letanía de las oraciones; flores plantadas y cuidadas con amor al lado de las tumbas. Y sin embargo este cuadro no hacía olvidar el sentimiento de horror evocado por el cementerio descuidado de los soldados alemanes.

Ahora sabía por qué *Rostro de la noche* no podía nacer más que de la imagen rígida de la cruz; sabía también de dónde venía el concepto que daba una unidad final enlazando todos los temas coreográficos, numerosos pero que guardaban una relación. No era necesario conocer la experiencia desde el fondo, porque probablemente nadie la conocía. Pero el mensaje de la danza estaba claro a juzgar por las aclamaciones del público. Era un gran «yo acuso...» que fustigaba el horrible terror de la última soledad.

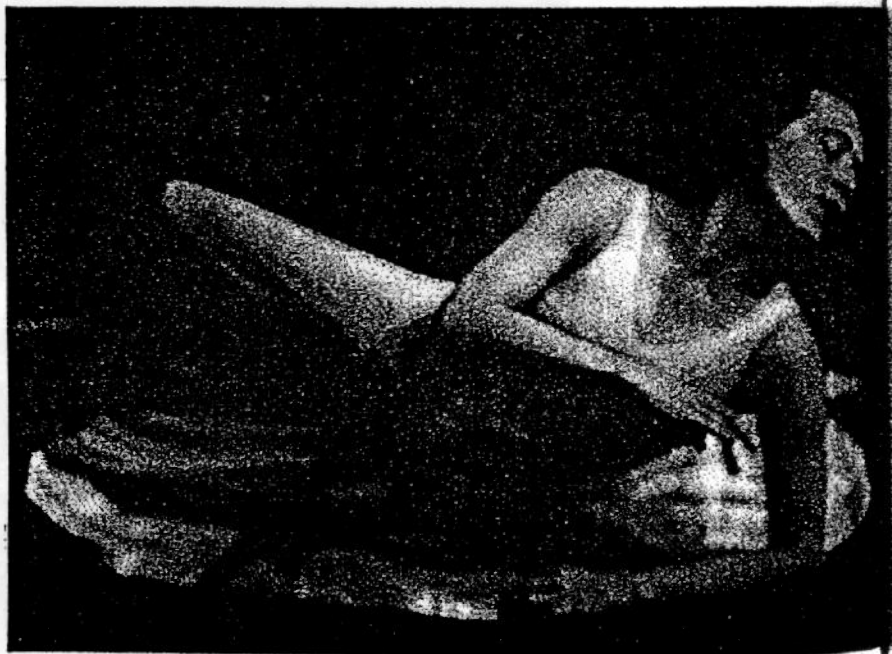
Pastoral

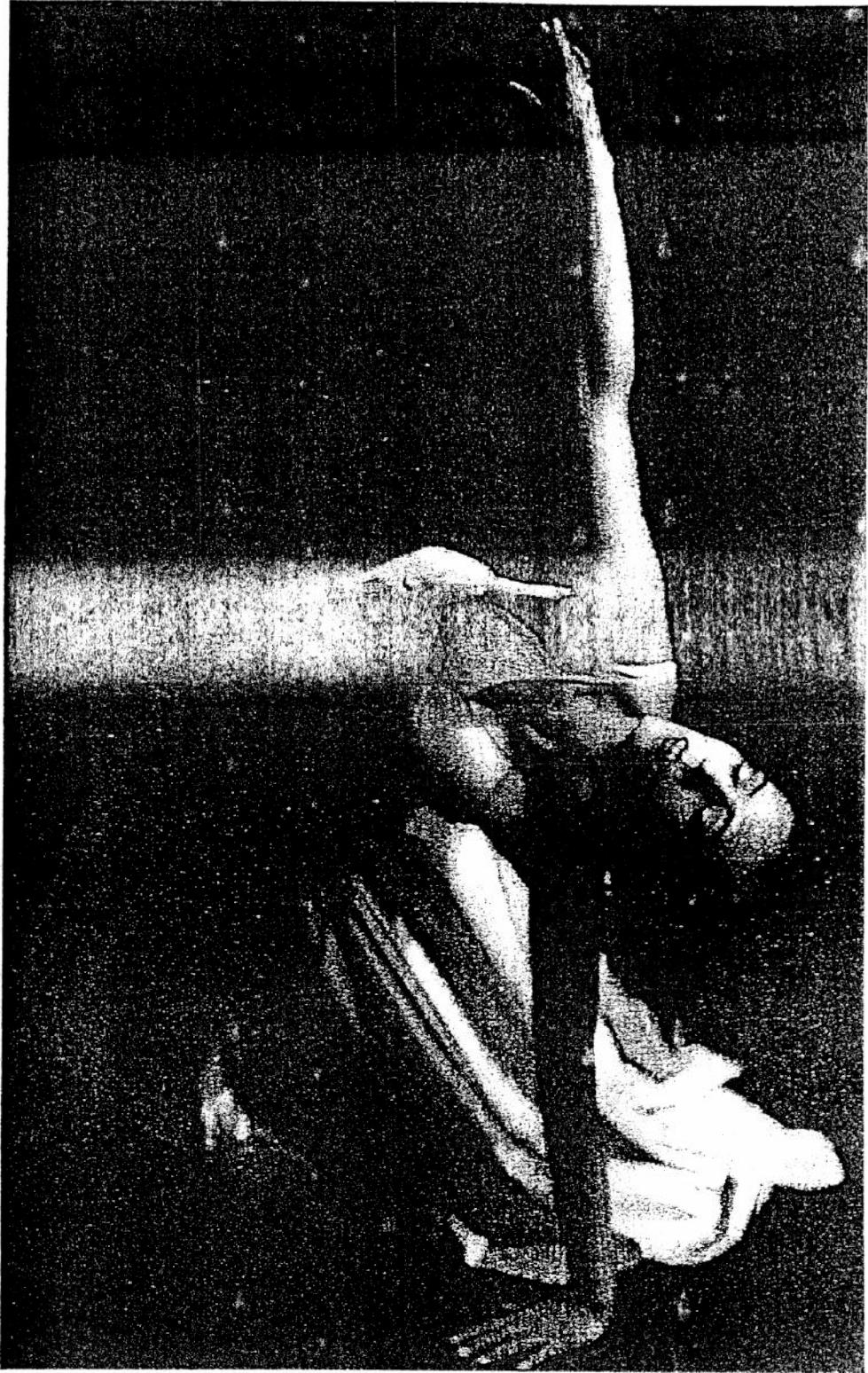
Estaba tumbada en la playa, presa de una sensación de tranquilidad, sin hacer nada, sin pensar en nada, sin responsabilidad, abandonada por completo al instante. El cielo estaba azul encima de mí.

Pero regularmente las olas sonoras rompían esta monotonía feliz y soleada. A lo lejos, las olas medían sus fuerzas contra las rocas cubiertas de conchas y proyectaban su espuma muy alto, como fuentes plateadas en el aire cambiante. Estar ausente, lanzarse a la espuma centelleante, abandonándose de nuevo, renovada, a la deliciosa pasividad de la playa soleada.

El brazo se levanta lentamente y se balancea en el aire, sin poner resistencia, los dedos ágiles se mueven al ritmo de las olas y de la marea. Todo era tan suave y cálido, tan agradablemente ligero, todo tenía la frescura del alba.

Una pequeña melodía me vino entonces a la memoria. La había oído tocar por un pastor con su caramillo, en un altiplano de los Pirineos. Se quedó en mi memoria y resonaba en mis oídos cuando comenzaba la coreografía de *Pastoral*. De hecho se convirtió en el «leitmotiv» de la danza.





Paisaje fluctuante : Pastoral
Schwingende Landschaft: Pastorale

Una flauta, un gong chino, campanillas indias, dos tambores, uno africano y otro indio, fueron los instrumentos que al unísono acompañaban la estructura melódica y rítmica de esta danza.

El vestido, azul pálido, estaba salpicado de grandes volutas plateadas y la falda forrada de un rojo resplandeciente. Era



muy larga y envolvía el cuerpo estirado en el suelo, como la valva de una concha anacorada. Se adaptaba al cuerpo, ondulaba con los movimientos rápidos de los pies y se desplegaba en la amplitud de los gestos. Era como una sonrisa cuando el rojo se mezclaba al azul y centelleaba el plateado. Esta danza tenía un carácter puramente lírico. La línea melódica se apoyaba en intervalos regulares mediante un suave motivo rítmico.

Mediante un delicado balanceo, poco a poco el cuerpo abandonaba su posición horizontal hasta enderezarse, y los pies una vez libres jugaban en la arena. En un «crescendo» de placer se trenzaban múltiples pasos y giros rápidos y ligeros, resbalando el uno por encima del otro como el delicado y espumoso reflujo de las olas que se retiran. Los pasos se alargan y el cuerpo estirado en la proyección de grandes giros abre el espacio, luego tranquilamente vuelve a recobrar la deliciosa calma del principio, el balanceo pasivo, hasta que este también se apaga en un último gesto de la mano, como un soplo; la danza se ha terminado.

Ritmo de fiesta *Festlicher Rhythmus*

¿Qué hay que decir sobre *Ritmo de fiesta*, la quinta danza del ciclo? Para mí, significaba la esencia de las vacaciones de verano y la experiencia de una corrida de toros en Pamplona.

¡Un día de fiesta para los hombres! Porque no se podía percibir a casi ninguna mujer española y solamente algunas turistas en medio del barullo de la gente en el mercado, o en la masa de espectadores

en las gradas de la plaza. La tensión, casi insoportable, aumentaba. Advertía que cuanto más se acercaba la hora del combate, la multitud, como jamás la había visto antes, estaba más digna en esta clase de espectáculo popular.

Mezclado al murmullo de voces humanas, el chirrido penetrante de las guitarras y mandolinas: un canto ronco se enciende, y luego lo apaga el estridente ruido de los metales de la fanfarria. Un ruido ensordecedor, de ningún modo cacofónico, sino

al contrario regido por un ritmo básico, uniforme. Las camisas y los pañuelos de los jóvenes brillan en todo su colorido: rojo, amarillo, naranja, azul; estaban reunidos como en grandes ramos, o navegaban como islotes alegres entre las ropas negras de la gente de mayor edad. Todo esto, los ramos, las manchas movedizas, lo colorido y lo sombrío mezclándose aquí y allá en medio de una vibración excitada y excitante.

Yo también me sentía atraída por esta excitación y esta espera. Apenas el ojo



Paisaje fluctuante: Ritmo de fiesta
Schwingende Landschaft: Festlicher Rhythmus

podía absorber todas estas imágenes. Quedarme inmóvil, sentada en medio de esta agitación turbulenta, arracimada, se convertía en una tortura. A mis pies, el círculo vacío de la arena, también a la espera, formaba parte de esta tensión que subía, calentada al rojo vivo.

Y llegó el momento de empezar —un poco como una ópera muy espectacular— con una cierta seguridad bravía en la vestimenta de los protagonistas, que se presentaban según la costumbre con su traje tradicional. El ruido se apaciguó un instante, cesó completamente, aun cuando en una fiebre anticipada miles de ojos se habían clavado en una puerta ahora abierta. El toro entró en escena. Lo que no era más que un juego para los espectadores españoles, que conocían las reglas y que los lanzaba a un estado de embriaguez e inspiración, me lanzaba a mí a un estado de pánico: la confrontación entre el hombre y el animal.

No el hombre contra el animal ni el animal contra el hombre, sino criatura contra criatura, iguales en un juego de lucha a vida o muerte.

La sombra del dios Pan se materializó y no paró de estar ahí, por encima de los acontecimientos que presidía. La fuerza original, los demonios de instintos telúricos milenarios se agrupaban a un lado, las pezuñas golpeando el suelo, el morro bajo y amenazador, la curva peligrosa de los portentosos cuernos, el cuerpo macizo, la piel negra y salvaje sudorosa y reluciente al sol, la cinta de roja sangre como una fuente de perlas deslizándose por el lomo del animal hasta derramarse sobre la arena... las patas separadas, en esa posición que le asegura el poderse recuperar de nuevo —el furor vengativo con el que la

bestia acorralada se dispone a atacar una vez más, sus flancos anhelantes y temblorosos, astuto y amenazador... y se lanza a un nuevo asalto, sin otro fin: aniquilar al adversario.

Y al otro lado, el hombre, el torero, quien con su superioridad intelectual se ha forjado sus armas mediante un severo aprendizaje y el control de su cuerpo. La elegancia forjada de sus actitudes, los brincos ágiles, los giros y vueltas coloreados de seducción, con los cuales esquivo el ataque, lo convierten en un bailarín ideal: elevan el sangriento combate al nivel de juego, es arrogante en el desafío, sutil y escurridizo como un lagarto, y de una belleza extraordinaria en esos momentos en los que se queda repentinamente inmóvil, frente al ataque de su enemigo ciego de rabia. Como para cortar el aliento.

El griterío de la multitud lanzando insultos o estímulos, mostrando su desprecio o aprobación, no hacen ninguna distinción entre los dos luchadores. Temía por la vida del hombre, aun cuando me inquietaba la suerte del animal que se defendía hasta el final con todas las armas que la naturaleza le había dado.

Todo esto dejaba de ser un espectáculo y reveló una faceta de mí ser de la que hasta entonces no era consciente. Antiguamente, había tribus indias que hacían del toro, del búfalo, el auténtico rey de la pradera, el ancestro de su tribu. Comprendí todo aquello al instante y el dios Pan sonrió... Luego se terminó y nos marchamos al anochecer que refrescaba las sienes ardientes y calmaba nuestra sangre febril.

Inmediatamente supe que me acordaría de esta experiencia y la manifestaría en una danza. Quería aprender esgrima, recibir clases de danza española... Pero esta

experiencia no fue ni corrida, ni danza española. Fue *Ritmo de fiesta*, en el que el paisaje inundado de sol danzaba asimismo y la atmósfera embriagada de la arena y donde yo añadí quizás esa gota de aroma que daba a ese día su perfume típicamente español.

Tuve que trabajar mucho para encontrar una forma que conviniera a esta danza; porque el tema, muy denso, no permitía ninguna grandiosidad épica. Ni siquiera un gesto final que se fuera desvaneciendo en silencio. La danza era limpia y dura como un cristal en el dibujo de las formas, de un brío rítmico en la estructura métrica, ardua en las variaciones y ataques rápidos como el rayo, sofisticada; radiando victoria y, sin embargo, en el mínimo detalle era vibrante, ardiente, una mezcla de colores y de formas, el insoportable calor del sol en pleno verano.

Los pies plantados con fuerza en el suelo, levantados a un ritmo percutante o en un arco, proyectados hacia delante como la punta de un puñal afilado, las piernas dobladas o estiradas al máximo de tensión, extática, dando una mayor envergadura al torso. Los brazos con gestos cortos, en ángulos agudos, o estirados horizontalmente. Acentuaban el ritmo de las piernas con gestos desafiantes o de cortesía. Horizontal contra vertical—dimensión contra dimensión. Y sin embargo no era una lucha, y menos aún la imitación de una corrida. Se había convertido más o menos en una forma de homenaje, en un canto de gloria a este día de fiebre y alegría.

Esta danza fue extenuante durante su génesis y sus representaciones, pero era como un desafío, maravilloso de bailar; la fanfarria de trompetas entre la *Pastoral lírica* y el capricho de *Danza de estío*. Estas

tres piezas se presentaban en el programa siguiendo el mismo orden de su concepción.

De hecho esta danza terminaba el ciclo. Pero, en fin... su exuberancia era todavía muy fuerte... Es así como nacieron las *Tres danzas gitanas* como un punto de exclamación final. Expresión constante de la alegría de vivir, desbordantes de vitalidad, técnicamente brillantes, pasando del dolor a la felicidad, de la alegría a la melancolía, eran conmovedoras y exaltantes al mismo tiempo.

Era maravilloso bailar—saber bailar—sí, resultaba maravilloso entusiasmar a la gente por la danza. Ningún otro programa de solos fue dado con tanta regularidad como *Paisaje fluctuante*. Lo bailé en Berlín, Viena, Zurich, Londres, París y Nueva York. No tenía el dramatismo del siguiente ciclo: *Sacrificio*, ni más tarde la sabiduría resignada de las *Danzas de otoño*, pero mostraban una riqueza desbordante, una fuerza radiante y sugerente, que no se otorgan al hombre más que una sola vez en la vida, tal como cuando el sol de verano llega al zenit de su fuerza creativa.

Danza de verano *Sommerlicher Tanz*

Danza de verano era mi danza preferida y, curiosamente, también se convirtió en la predilecta del público americano, que no paraba de pedírmela.

«¿Quién será el afortunado elegido?» se me preguntó un día tras un ensayo. Pues sí, era un canto de amor y había una tierna travesura en la promesa llena de seducción, en el rechazo y el abandono. Pero, ¿estaba destinada a un solo ser? ¿No esta-



CENTRO DE INVESTIGACIÓN
CIDI-IUDANZA
DOCUMENTACIÓN E INFORMACIÓN



Paisaje fluctuante: Danza de verano
Schwingende Landschaft: Sommerlicher Tanz

ba dedicada igualmente a este verano en el que el viento me traía la canción y, a escondidas, saludaba agradecida?

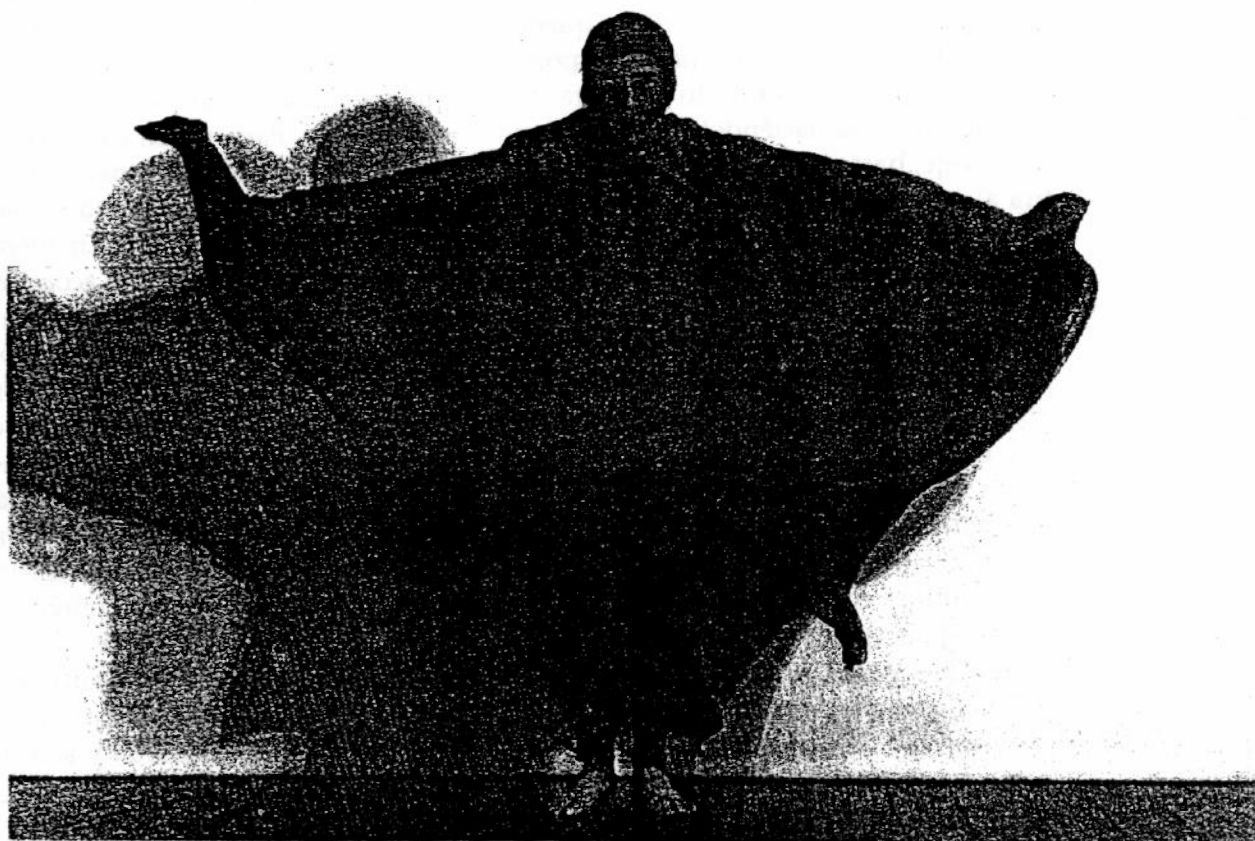
Era tan cálida –plenitud–, y, también este primer presentimiento de cambios venideros, con una pizca de burla a mi propio respeto. De vez en cuando una pequeña sonrisa irónica a floraba en mis gestos como diciendo: no me tomes muy en serio, no vamos a durar, no somos más que uno de los mil reflejos en el espejo de tu vida y sólo brillamos durante el tiempo que nos queme el sol de verano.

¡Cómo me gustaba el vestuario de esta danza! El terciopelo de seda que me acariciaba lentamente, amarillo oro como un campo de trigo maduro, por encima del

fino brocado de plata que susurraba suavemente en contacto con el calor del cuerpo: a cada movimiento parecía apagarse como el sol de verano cediendo su lugar a la incandescente luna plateada.

La danza era un tango cuya fisonomía, sin embargo, era tan discreta que no quedaba más que una vibración rítmica en su delicada organización, y el baile tenía una transparencia física con un toque de erotismo igual que una mariposa, la caricia de una suave brisa de verano.

Los pequeños gestos de las manos tejían en el aire palabras de amor apenas audibles; era un murmullo secreto, el balanceo de una amapola sobre su tallo, cuando los «crescendos» como un con-



Paisaje fluctuante: Canción de la tempestad
Schwingende Landschaft: Sturmlied

cierto de cigarras, chirriando al mediodía, tapando todos los demás ruidos de la naturaleza, en el calor del verano, el aire inmóvil comienza a vibrar y a bailar sin otro fin que el de entregarse a una felicidad sin límites, porque no dura más que un instante.

Canción de la tempestad *Sturmlied*

Los pies corriendo por el suelo... atrapan-do las alargadas sombras del cuerpo a través del espacio... como si estuviera azotada por el viento, propulsada por la tempestad. El cuerpo ciego se lanza a un ritmo implacable y estrepitoso. Tratando de protegerse, se acurruca, es vapuleado de aquí a allá, sacudido, se levanta y se desploma como un árbol fulminado. Durante breves pausas, el cuerpo se queda anhelante; luego, una vez más, se *expone* a la furia del viento que lo desgarrá, lo abofetea, lo lanza haciéndolo girar sobre su propio eje, hasta que una última ráfaga lo tira al suelo como un objeto indiferente, abandonado...

El vestuario: una inmensa capa roja brillante, que borra y oculta los contornos del cuerpo. También el rostro completamente despersonalizado bajo la fina máscara de velo rojo.

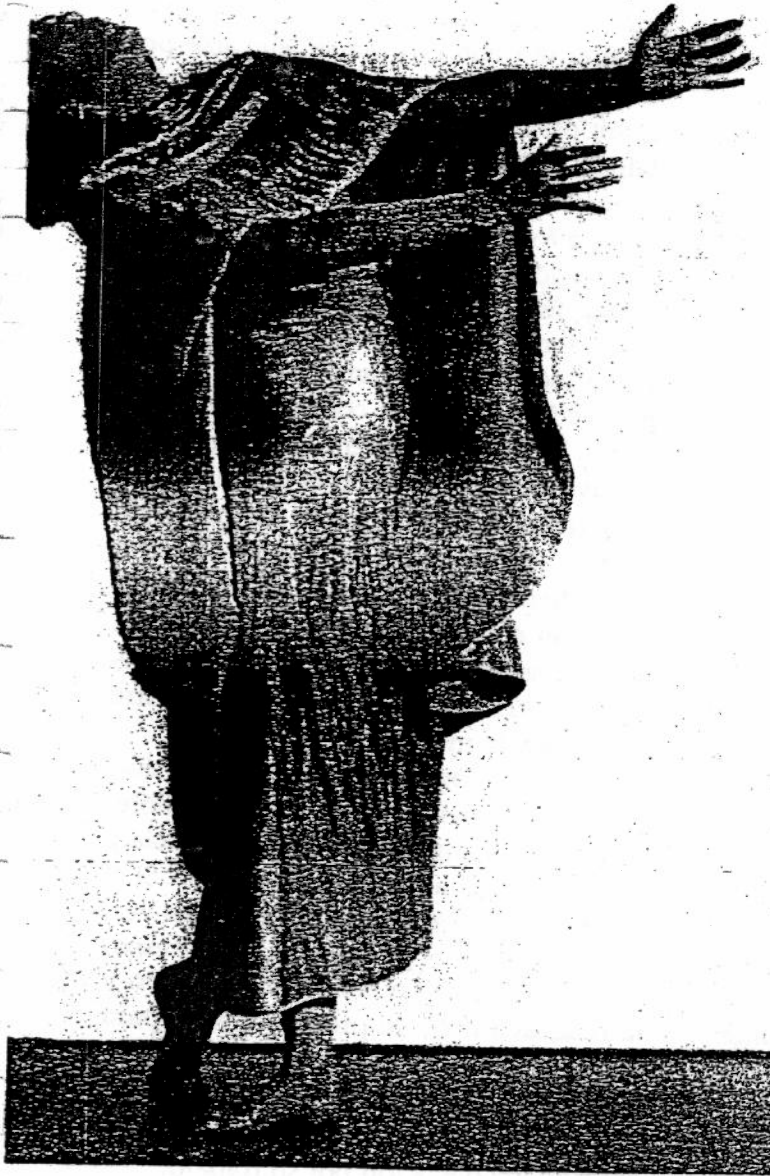
La ligera tela se hincha por encima de los movimientos simples de los brazos transformándose en nebulosas, flotando y girando antes de bajar rápidamente arremolinándose como un torrente y se alisa contra el cuerpo que, durante breves instantes de sosiego, encuentra sus proporciones humanas y tiritá bajo la llegada de la tempestad. Los címbalos resuenan sor-

damente, los tambores vibran, el martilleo enloquece.

Furioso, una bacanal, el grito de deseo de esta criatura abandonada a los elementos desencadenados -una experiencia vivida en el éxtasis de otros tiempos, en la cima de una montaña- y ahora recreada, ardiendo, transformada por el fenómeno de la creación en una imagen alegórica: una lanza de fuego, el canto de la tempestad.

Canto seráfico *Seraphisches Lied*

Dos experiencias musicales, cada una a su manera, acabaron en creaciones de danza. Dos instrumentos representando dos universos sonoros: un piano de vidrio europeo y un gong chino -Europa y Asia. Música de las esferas y música nacida de la tierra. Cuando oí esta música por primera vez, me parecía asistir al nacimiento de la propia música. Pero, no en cuanto a su organización y estructura, sino a su razón de ser, a su origen o sea, al sonido original. En esta habitación revestida de madera, construida específicamente para acoger el piano de vidrio, había una atmósfera acústica particular. Como si su única función fuera la de servir de inmensa caja de resonancia. Como el músico levantaba la tapa del instrumento con un cierto afecto, me entusiasmé con la belleza de las campanas de vidrio, su colorido delicado y la gracia rítmica de su disposición. Pero no estaba preparada del todo al encantamiento que me sedujo la primera vez que oí su sonido. Algo me pasaba que hasta entonces no lo había conocido más que a través de la danza, cuando extasiada y abandonada



Paisaje fluctuante: Canto seráfico
Schwingende Landschaft: Seraphisches Lied

por completo a las esferas aéreas, donde parecías flotar, perdía toda sensación de gravedad. La voz de las campanas de vidrio no era de este mundo; era la voz de un serafín, de un ángel transfigurado en luz, quien con una trompeta de plata en los labios, se eleva y desaparece en los cielos... Así se elevaba el sonido al infinito, se convertía en luz, y caminábamos ingravidos a través de espacios luminosos.

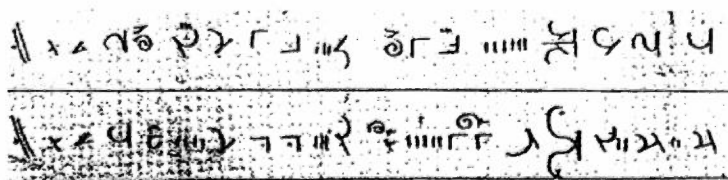
Unos años antes, delante de la catedral de Estrasburgo, conocí al ángel músico que flota ahí arriba, en su esplendor de piedra, parte integrante de la arquitectura, y sin embargo liberado de ella, anhelando el cielo donde se encuentra su mundo y el eco de su canto.

La luz de la tarde de verano daba a las torres de la catedral una apariencia irreal y esta sensación era más intensa cuando yo entraba en el templo. No era más que frescura difusa, la luz entraba por todas partes, por rayos, a bocanadas, en masa, volviendo la materia permeable y movediza. Y he aquí que bruscamente oí de nuevo ese sonido olvidado como el aliento, tan suave como hebras de vidrio, celeste, seráfico, etéreo, que me cogía de la mano, me atraía, me llevaba a un largo viaje en donde la gravedad estaba ausente. Es así como vino al mundo *Canto seráfico*, una parte del ciclo *Paisaje fluctuante*. Durante la composición me tenía que confrontar no tan sólo a la puesta en forma temática de una danza, sino también al resumen de este amplio tema en su forma

más condensada. La búsqueda de la desnudez no debe convertirse en pobreza. Caminar, flotar, la adoración y la transformación; todo esto simultáneamente. La mente debe esfumarse, elevarse por encima del cielo y el murmullo de las alas luminosas, hacia una transparencia cristalina, vivificada por el soplo que une la forma al canto.

La forma musical de este *Canto seráfico* nació al mismo tiempo que la coreografía. Ésta, al igual que el mensaje danzado, tenía que crear un ambiente, crear una atmósfera. Unos raros acordes de arpeggios se funden en un coro que subraya y aclara los discretos acentos del principal motivo de la danza. Con el fin de ilustrar e incrementar la sonoridad del piano de vidrio, añadimos un «glockenspiel» con sus siete notas afinadas, lo cual se convirtió en el elemento unificador, mecedor, un diálogo armónico: canto de las esferas entre el sonido y el movimiento, entre la danza y la música.

No sé si logré dar forma a esta visión y conferir al lenguaje gestual inevitablemente físico, algo de esta transparencia y de esta sonoridad luminosa vibrante. Si el artista pudiera, aunque sólo fuera una vez, tender un puente por encima de este espacio que separase en el hombre la visión y la realización de su proyecto, sería para sentirse orgulloso. Es la recompensa de un momento divino, que no se podrá justificar más que por la lucha valiente y una apasionada devoción por su trabajo.



SACRIFICIO

OPFER

Regresé de mi primera gira americana llena de todas las impresiones y tensiones que este continente, tan diferente, me había dejado: esta manera de vivir tan distinta, esa variedad de gentes, esas ciudades ruidosas y las inmensas distancias que separan paisajes impresionantes. Fueron unos meses muy difíciles en los que toda cuestión personal tuvo que sacrificarse por la vida profesional. Meses de lucha sirviendo a la danza y también a victorias y triunfos. Sólo me fue permitido olvidar por un día mis obligaciones profesionales, para entregarme por completo a esta experiencia del drama de los elementos que la naturaleza nos revela mediante las cataratas del Niágara.

Más tarde en la tranquilidad de mi estudio, en casa, comencé a trabajar en la coreografía, *Sacrificio*. Estaba casi aterrorizada por la fuerza que me impulsaba a trabajar. Pero no tuve la idea ni antes, ni durante el tiempo de la creación, de asociar el tema coreográfico de *Sacrificio* a la experiencia de las cataratas del Niágara.

Sin embargo, de este frágil tema por el que luchaba ferozmente, nació el belicoso *Canto de la espada*, al que le siguió la solemne y ritual *Danza para el sol* y luego vino la *Danza hacia la muerte*, el oscuro tema cuyo impacto dramático toma la forma y el recorrido de gestos muy amplios, además de *Canto para la tie-*

rra, nacido del apasionado deseo de establecer un contacto carnal con las fuerzas telúricas.

Después vino *Lamentación* que apareció como un sueño en el que todo dolor



es transfigurado en el abandono a una profunda felicidad; sueño de una belleza inexplicable. Desde el punto de vista coreográfico esta danza no presentaba ningún interés en particular, no era brillante, no daba la oportunidad de explotar ninguna condición técnica: pasos lentos, una suave flexión, una lenta caída al suelo y eso era todo.

Y sin embargo amaba particularmente esta danza; puede ser quizás, porque en su forma desnuda representaba el primer paso en la vía de esta especie de sobriedad

que es la ambición y la finalidad del artista que madura.

Todas estas danzas tenían en común esta llamada a la pasión: una vez más, una última vez... Asimismo en todas había una línea espacial claramente definida hasta convertirse en la última danza del ciclo: *Danza hacia la muerte*, el tema dominante de la estructura, una gran diagonal que cortaba el espacio.

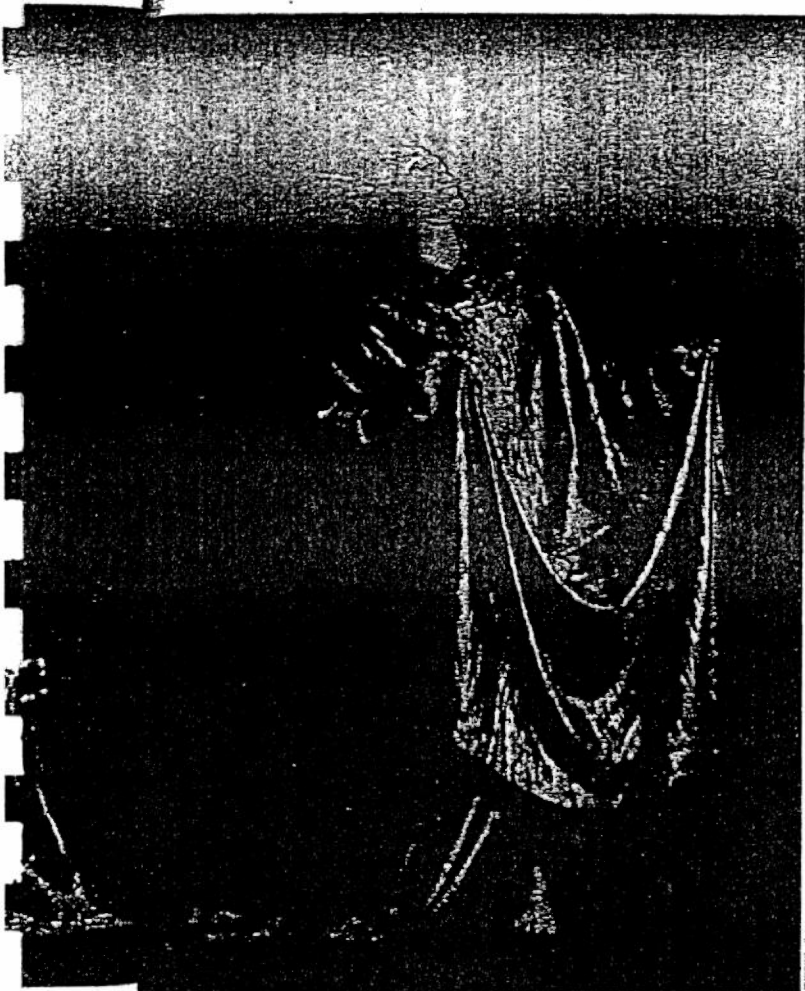
He presentado más de una vez *Sacrificio* y siempre le tuve un poco de miedo a esta última danza. Cada vez, antes de dar el primer paso en esta diagonal, fatídica por así decirlo, me invadía un miedo casi físico en esta inevitable progresión.

Y luego, un día, sucedió que el telón imaginario que hasta entonces separaba la creación de la danza de su realidad se desgarró. Cuando me preparaba para el estreno, para este viaje que tenía que cumplir en diagonal, sobre la escena aún oscura, de repente sentí y supe con una vehemencia que me sofocaba: «tú has conocido esto ya, en otra parte!». Y como en un resplandor, encontré las imágenes de este fenómeno natural que me habían embrujado sin que me diera cuenta.

Vi el río delante de mí, fluyendo perezoso y tranquilo en su lecho real como si le fuera predestinado su final, este río que se aproximaba confiado a su fatal caída ineludible. Sentía a mi alrededor la fuerza aplastante de las aguas, encima, a mis pies, recordé la frase que me dije en el momento que contemplaba este fenómeno conmovedor: las aguas exigen un sacrificio!

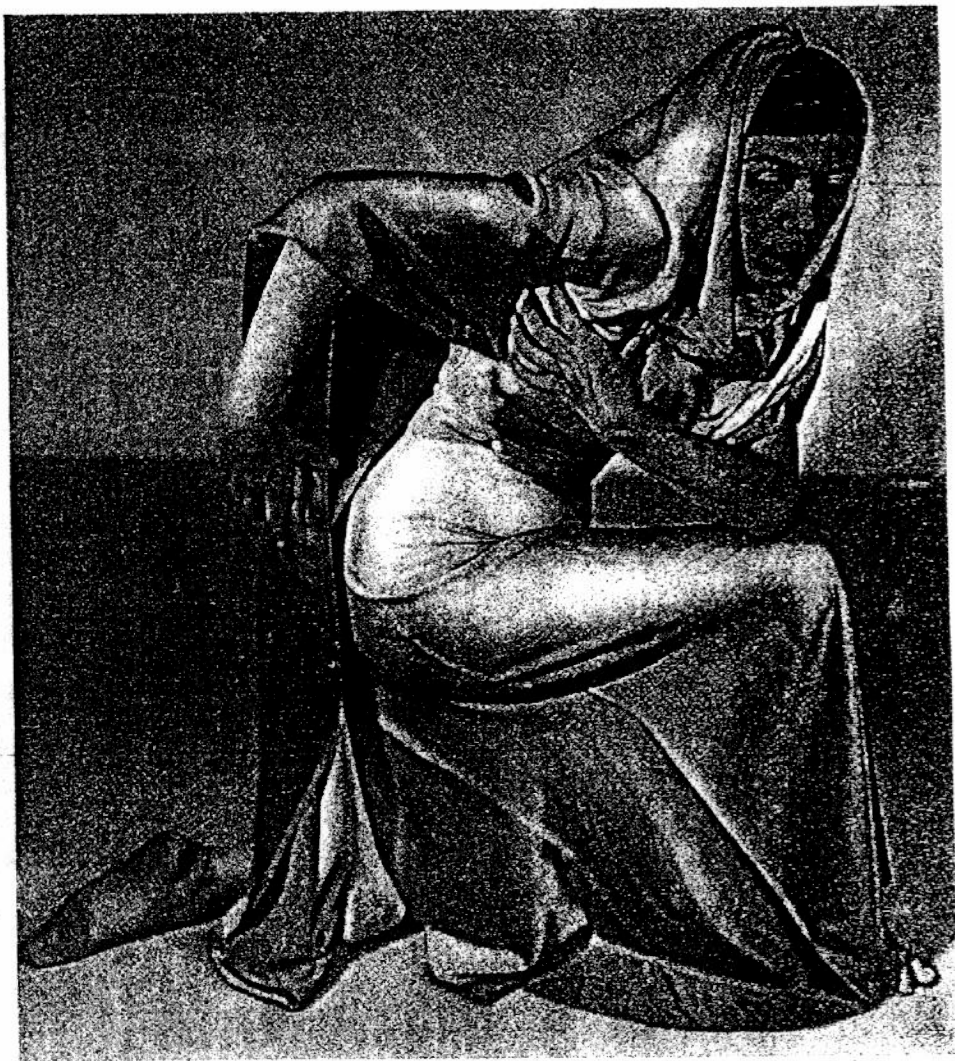
Así se cerraba el círculo en torno a la génesis y la creación de *Sacrificio*...

El Sacrificio: Danza para el sol
Das Opfer: Tanz für die Sonne





Sacrificio: Lamentación
Das Opfer: Klage.



Sacrificio: Danza hacia la muerte
Das Opfer: Tanz in dem Tod



Sacrificio: Danza hacia la muerte
Das Opfer: Tanz in dem Tod

CANTO DEL DESTINO *SCHICKSALSIED*

Esta danza fue compuesta en sólo unos días, pero necesitó algunos meses para que se convirtiera realmente en *Canto del destino*. Lo que tuve presente en la mente y en el corazón desde mucho tiempo era un *Canto de las Nornas**, danza que hubiera tenido su lugar en una coreografía de grupo más importante: *Cántico*.

«Tejemos la materia del tiempo...», esta frase me obsesionaba e imaginé tres

personajes femeninos, tres edades: una mujer joven, una mujer madura y una anciana. Las veía moverse solas, de dos, de tres; sentía los ritmos de los gestos de las manos anudando los hilos de la vida, tejiéndolos, rompiéndolos. Estaba segura de que estos personajes debían ir con máscaras a fin de borrar la personalidad de las bailarinas que tuvieran que interpretarlos, pero también para dar a la danza ese rostro atemporal que deseaba.

Un joven escultor, docto en la materia, deseaba hacerme las máscaras. Como sabía por experiencia que una danza de

* «Nornas»: equivalente a las Parcas en la mitología teutona(N. de T.)



este tipo debería elaborarse llevando las máscaras desde el principio, esperé a que fueran terminadas antes de empezar la coreografía. Las máscaras salieron espléndidas. Cuando contemplé el de la mujer joven, me di cuenta: se trataba de un rostro de danza. La segunda que tenía los rasgos de una mujer madura me inquietaba ¿no sería demasiado dura y amarga para justificar los movimientos que imaginaba para este personaje? Viendo la máscara de la anciana que yo misma tenía que llevar, me horroricé: porque todo lo que emanaba de este rostro, no podía hacerlo todavía, y quizás no pudiera hacerlo jamás. El personaje a quien pertenecía este rostro dejaba de ser el símbolo de una anciana. El rostro que me miraba era arcaico, milenario, de una viejísima mujer tan completamente retirada de la vida, que su lenguaje no podía ser otro que el del silencio y la inmovilidad. Esta mujer no podía ni levantar el pie, ni la mano, mortalmente extenuada, para consumar el simbólico gesto final: cortar el hilo de su propio destino.

Traté varias veces de moverme con esta máscara y no perdía la esperanza de conseguir encender la chispa de la vida y del movimiento. Pero en vano. Tuve que admitir que esta máscara no podía ser conjurada por el poder de la danza y la tuve que abandonar.

Y he aquí que *Canto del destino* se creó ante mí de repente, inesperado, fruto de una insoportable tensión en todo mi ser: mi mano tomó el abrigo que cubría mi cuerpo, mi brazo se alzó y en tres grandes pasos crucé el espacio vacío y oscuro; un ritmo que estira mi brazo hacia arriba y así nacía, implacable, el tema motor de *Canto del destino*. Podía oír dentro de mí este grito de desesperación –y más allá, el

orgulloso desafío: pese a todo– la revuelta contra lo que parecía dictar el destino, escondido, insostenible... aún más allá, la humilde sumisión a una fuerza superior que, más sabia que yo, sabía lo que era necesario y lo que se podía aguantar. Era una lucha entre la aceptación y el rechazo, donde triunfaba la aceptación.

Apenas pude esperar a la mañana siguiente para volver al trabajo, a esta tarea de dar forma, estructurar, componer. La danza fue terminada en unos días, nunca tuve que cambiar nada. Parecía como si dormitara en mí; que no tuviera más que abrirme, dejar correr el chorro de la creación, como si esta danza no hubiera tenido más que esperar para tomar cuerpo y realidad. Más tarde, me preguntaba si esta situación exterior la hubiera motivado o bien si esta ya fuera un compromiso –el éxito... Pero no, ése no era el caso. *Canto del destino* debía ser creado.





Canto del destino
Schicksalslied

DANZAS DE OTOÑO

HERBSTLICHE TÄNZE

El ciclo de *Danzas de otoño* nació también de una necesidad interior. El mismo título indicaba la estación en la que fueron concebidas. Pero, ¿por qué no pude crear estas danzas más que en un determinado año? ¿no había conocido, en otra ocasión, esta dejadez de la naturaleza con la misma intensidad? Sin embargo fue precisamente en aquel momento cuando el otoño se me presentó como una revelación, porque esta experiencia coincidía con la necesidad que tenía de adentrarme en el otoño de mi vida, y aquel otoño era hermoso.

He aquí lo que cantaba y moldeaba la naturaleza: el cántico de la última floración y maduración, el dulce recuerdo de que todo es efímero, la claridad, la felicidad, la lucidez transfiguradas, el esplendor del fuego de los bosques, el fuerte olor de la tierra, pero también este pequeño escalofrío a la puesta de sol; y la danza salvaje, alegre de las hojas arremolinadas cuando la tempestad dobla los árboles, las noches estrelladas y el profundo silencio roto tan sólo por la llamada de los ciervos en celo: todo ello bullía en mí, plenamente, tan fuerte, tan ardiente que debía expresarse como un himno.

Así pues la primera de las cinco danzas otoñales vio el día: *Danza del recuerdo*. Era ciertamente una acción de gracias, un saludo al pasado, un adiós al verano apenas transcurrido.

Cuánto me había llenado este verano,

vertiendo su cuerno sobre mí abundancia multicolor. Ahora se alejaba y su cálido centelleo se transfiguraba en la belleza otoñal. La madurez, la cosecha. Era una bendición.

La segunda danza otoñal fue también una acción de gracias por los frutos de la tierra. ¿No estaría yo también bendita por la Gran Madre Naturaleza? Porque, a decir verdad, la vida y la creación se complementaban armoniosamente.

De pronto surgió un largo y estruendoso acorde, un sonido potente: *La novia del viento*. Era maravilloso proyectarse una vez más en el espacio, envuelta por las espirales de una inmensa falda, que, más amplia que el movimiento del cuerpo, se hinchaba y crepitaba como un velo al viento. Resultaba maravilloso dejarse llevar, entregarse con entusiasmo, llevada por el viento, esposada al viento, disolviéndose en medio del alboroto como una hoja arrancada al árbol, caer al suelo en un último esfuerzo, una última respiración.

Luego, *Canto de caza* estalló como una fanfarria, en un brioso ritmo de 6/8: los pies revoloteaban rápidos sobre el suelo y bruscamente se pararon: escuchar, mirar, erguida como una estatua; Artemisa cruza el bosque corriendo salvajemente, alegre y amarga la persecución, propagando con fiereza la llamada a la caza.

Como final, *Danza del silencio*: desplazarse sin ruido, escucharse a sí mismo,



Danzas de otoño: Danza del silencio
Herbstliche Tänze: Tanz in der Stille

seguir paso a paso todo lo que fluye. Y al mismo tiempo, la búsqueda vacilante de lo que encubre el futuro, levantando muy lentamente los velos que la oscurecen.

Estas danzas fueron creadas en una época de agitación política. El anatema «arte degenerado» me lo habían estampado desde hacía mucho tiempo. Tenía que

ser prudente en todo. Nunca he sido «prudente» en mi trabajo y seguí mi camino como yo lo entendía. Todavía me pregunto cómo *Danzas de otoño* pudieron quedar impolutas de toda marca y tribulación externa, además de conservar su inocencia y pureza, tanto en su concepción como en su realización.



Danzas de otoño: La novia del viento
Herbstliche Tänze: Windsbraut

LA DANZA DE NIOBE

TANZ DER NIOBE

En la *Danza de Niobe*, este personaje de la leyenda griega se me apareció como el símbolo de la madre dolorosa, a quien le arrancaron los hijos aún adolescentes, uno tras otro y heridos por las mortales flechas del dios.

Esta reina de Tebas quien, según la leyenda, era una mujer hermosa y orgullosa, se entregó en el gozo de su maternidad al Sol, suerte a la que ninguna otra mujer del país podía aspirar. Estos chicos y estas chicas fueron concebidos, mantenidos, traídos al mundo y crecieron desarrollando una belleza sin igual; más bellos que la propia Niobe. Eran de su sangre y carne, de raza real y a través de ellos conservaba su inmortalidad.

¿Quién la desafiara? ¿No tenía ella también derecho a ser adorada al igual que una diosa del Olimpo? Por eso, cuando las mujeres de su país con sus ornamentos de fiesta vinieron a danzar alrededor del altar de la diosa de la fecundidad trayéndole sus sacrificios, en muestra de su humilde amor, Niobe se rebeló. Con una arrogancia temeraria, desafió a la venerable diosa: «Madre ¿con qué derecho aceptas aquello que a mí me fue atribuido? ¿qué tienes tú que mostrar y ofrecer que valga el poder de crear y renovar la vida?» Pero la diosa condenó la impiedad de Niobe imponiéndole un solo castigo que pudiera herirla de lleno en el corazón, mortalmente: la muerte de sus hijos inocentes.

No era tan sólo el personaje trágico de Niobe lo que me motivaba su creación. No era, sin duda, más que una simple sugerencia, un pretexto, su símbolo fue lo que posiblemente me hizo expresar aquello que me atormentaba y trastornaba tanto: la loca arrogancia, la temeridad sin límites con la que —nosotros que somos impotentes— compartimos esta culpabilidad colectiva que abasteció un destino fatal y cuya única salida es la guerra.

Había la terrible noche roja de las primeras incursiones de terror. Las gentes se apresuraban a resguardarse, forasteros que compartían el mismo destino. Dos ancianas que, hasta la primera bomba, discutían vehementemente por fruslerías iban ahora cogidas de la mano, cabizbajas, removiendo los labios en silenciosas oraciones. El pequeño Pedro, con el rostro iluminado, acompaña cada explosión con un «¡bum!» alegre.

Esta mujer de avanzado embarazo, el vientre pesado y prominente, apoyada en la pared de la bodega, dice con una voz entrecortada «Quédense conmigo, no me dejen sola —el niño— puede venir de un momento a otro —mi marido está en el frente— y no tengo noticias...».

La muerte estaba detrás de todos nosotros. Pero había cambiado, había perdido su majestad y también su soberanía, ya no quedaba más que el instrumento de una ciega crueldad. Nosotros que vivimos esto



y sobrevivimos, estamos marcados. No podemos olvidar, no queremos olvidar, no debemos olvidar.

La agonía, la miseria, la pena, el miedo, la inquietante espera y la desesperación absoluta de las madres durante la guerra... como si todas quisieran poner su dolor entre mis brazos, implorándome: «¡Dilo tú, no tenemos más voz ni lágrimas...!» No olvidaré jamás cómo este tema comenzó a preocuparme y a consternarme; cómo a menudo me sorprendía sosteniendo mis manos contra el cuerpo en un gesto de acongojada protección; cómo la tierna melodía de una nana fluía de mis labios; estaba llena de felicidad y orgullo, pues me había tragado la angustia, un miedo sin nombre, hasta que los ojos se dilataron de horror, el grito se ahoga en la garganta, el cuerpo fulminado yace en el suelo; se alza el lamento y el dolor no puede todavía conocer las lágrimas bienhechoras. Los brazos ágiles que-





rían apretar a este único niño para protegerle del tiro de gracia —me golpeé el pecho con los puños en un acto de auto-inmolación: «¡Elijame a mí, elijame a mí, pero déjelo a él, es mi único hijo!» No queda más que este cuerpo vacío que ya no me pertenece, como una jarra quemada, hueca...

danza, donde canto vuestro dolor y creerme que es la sangre de mi propio corazón la que la alimenta. Porque vuestro dolor es el dolor de todos nosotros; y para mí es sagrado.»

Cada vez que terminaba de bailarla, me parecía haber envejecido sin medida durante unos minutos y me costaba reponerme. A menudo, antes de ponerme a bailar, me envolvía una especie de pudor desconocido hasta entonces: ¿no era demasiado audaz osar evocar un tema de esta índole? ¿la forma simbólica que había creado era lo bastante pura? ¿mi fuerza emocional lo suficiente fuerte para mecer el dolor, o bien no haría más que abrir de nuevo heridas apenas cicatrizadas? Quería gritar a estas mujeres afligidas: «Perdonarme esta



La danza de Niobe
Tanz der Niobe



Adiós y gracias
Abschied und Dank

ADIÓS Y GRACIAS ABSCHIED UND DANK

Me vino a la mente un pequeño motivo que luego se desvaneció, como sucede con las cosas nacidas de improviso. Aleida que me acompañaba mientras ensayaba se hizo con este motivo y le dio forma musical. Entonces podía ser repetido. Era poca cosa, sin embargo parecía como si me fuera hecho a medida. Cada vez que se repetía, me sentía como iluminada por un rayo de sol. Una sonrisa lo recorría, una sonrisa tolerante; o ¿era más bien una sonrisa de resignación?

Era un motivo hecho de movimientos oscilantes alargándose en el espacio, de un gesto palpitante que ascendía listo para disolverse en la diagonal, pero en el momento álgido llegaba un balanceo de la pierna, para acabar en un discreto desplazamiento, casi inapreciable de la cadera. Era igual que el canto de un pájaro tal como lo oiríamos al crepúsculo, de una sonoridad plena: una llamada a la noche. Un día me di cuenta de que mi motivo era portador de una idea, de una estructura y que podía desarrollarla en una danza. De esta manera llegaría el dibujo de base de la danza que titulé *Adiós y gracias*.

Fue la danza final del último programa de solos que presenté en público. Era el año 1942 -la guerra-, resultaba difícil viajar. Tenía que dejar en casa gongs y tambores. Tampoco se podían llevar los grandes baúles. Los trajes que siempre cuidaba celosamente tenían que ir apretados en las maletas para llevarlos más fácilmente.

Las líneas férreas estaban obstruidas; los trenes estaban en las vías fuera de servicio. Me siento y espero, callada, inmóvil. Escucho inquieta el zumbido de los aviones: ¿Amigo o enemigo? ¿Había ciertamente una diferencia? Estos espléndidos pájaros plateados, concebidos para romper las distancias, para unir, para comunicar. Hoy convertidos en medios de destrucción.

Hacía frío en los compartimentos. Ya no quedaba ni calefacción ni luz. Cuando el brillo del último cigarrillo se apagaba, parecía que la vida también se apagaba en este lugar abarrotado de gente. No era tan sólo el frío que nos hacía tiritar sino también el pensar que quizá no llegaríamos a tiempo a nuestro destino. ¿Llegaría, al menos, al principio del espectáculo? Quizás todo esto me ayudara a mantener la promesa que me había hecho: no esperar a la decadencia, sino retirarme estando en la plenitud de mis capacidades personales.

Mantuve mi promesa. Fue duro. Más duro de lo que me había pensado, porque después de todo estaba en plena posesión de mis facultades físicas. Mis fuerzas creativas aún pedían manifestarse y la danzarina que yo era no podía apagarse.

Adiós y gracias, justificaba lo que su título prometía. Mi pequeño motivo volvía periódicamente, dando a esta danza una sensación de ingravidez mientras la sombra de una sonrisa expresaba la renuncia, no la resignación.

DANZAS DE GRUPO Y DANZAS CORALES

¿Por qué la idea de *Totenmal* (*Monumento a los muertos*) me viene tan a menudo a la mente? Esto queda ya tan lejos, que desde entonces ya no he vuelto a preocuparme. ¿Será porque tengo que colaborar en la coreografía y puesta en escena de *Orfeo* con Sellner y debido a los problemas que esto conlleva, he topado con el recuerdo de las circunstancias y las imágenes que presidieron la creación de *Totenmal*?

Pero, ¿qué tenían en común la ópera de Glück y el *Totenmal* de Albert Tallhoff? La primera era una clásica obra maestra del teatro lírico, la otra una obra experimental, propia de una época que cayó en el olvido. La única analogía era que en ambos casos no había sido la única responsable de la realización. Casi todo lo que hice antes de *Totenmal*, y todo lo que realicé después, excepto *Orfeo*, lleva mi sello personal.

1928, el Congreso de la Danza de Essen (bailarines de Alemania y del extranjero reunidos para discutir sobre el ballet clásico y la danza moderna) provoca sonadas peleas.

En una sesión extraordinaria, el poeta suizo Tallhoff presentó su *Coro ritual* (*Zelebrierenden Chor*): grupos de personajes cuyos gestos y actitudes estaban muy cerca de la danza y que, mediante una refinada técnica de luces, se desplazaban en una atmósfera casi mística. Me fascinaron las posibilidades que aquí se ofrecían del de-

sarrollo escénico de un teatro del movimiento. El resultado de este breve encuentro fue un intercambio de cartas, seguido de una visita a Tallhoff.

En el desván de su casa había acondicionado un taller propio de un brujo. Manipulaba figuras como un mago, proyectaba sobre los individuos o los grupos una claridad mágica, que después los devolvía a la oscuridad. Parecían moverse y estar iluminadas desde el interior, se desplazaban en un primer plano, para luego desvanecerse en el espacio indefinido del segundo plano, oscilar, elevarse y desaparecer. Su apariencia de otro mundo era subrayada por un «sonido espacial» producido por los acordes prolongados de un armonio, que llenaban el taller de sonoridades.

Resultaba imposible no dejarse cautivar por estos efectos. Cuando Tallhoff comenzó a describirme su idea para *Totenmal*, fue como si lo hubiera creado yo. Esbozaba una obra coral, utilizando la danza, el sonido, la palabra y en la que las luces, de la misma manera que en su *Coro ritual*, jugaban un papel igual de importante. Sin embargo la idea que sustentaba la concepción de Tallhoff era la siguiente: un monumento viviente en memoria de todos aquellos que sucumbieron en la Gran Guerra —y este monumento sería la creación y la representación de *Totenmal*— la Llamada y la Contra-Llamada, espacio del

olvido y espacio del recogimiento. Es lo que vivieron las mujeres, las madres, inmóviles, soportando el peso de este sufrimiento impuesto por una acusadora rebelión y un desespero mudo. La visión del espacio de una catedral, dividido en columnas de luz intensa -visión de muros de bruma derruidos por efectos rítmicos de luz. Imágenes exaltadas por el poder de la imaginación que piden ser creadas, realizadas por los bailarines. Era como si me dejara llevar por un torrente, no quedaba nada por preguntar. Qué bien sabía Tallhoff encender la imaginación. Os arrastraba consigo lanzándose él mismo a las llamas. Las dudas que pudieran concebirse en cuanto a la realización del proyecto eran barridas al momento. Todo escepticismo acerca de los fantásticos efectos de luces destinados a sostener la obra caía en saco roto: «Esto ya había sido hecho por Zeiss en Iena, hacía años»

De vuelta a Dresde y de nuevo sumergida en el ambiente diáfano y neutral de mi propio taller, podía librarme del hechizo creado por la intensidad conmovedora de Tallhoff; podía ver más claro en mi tarea y reflexionar pausadamente en soluciones necesarias. Lo que me preocupaba, los textos, el altar para los recitadores, el coro de celebrantes, los narradores pasaría a un segundo plano. Sólo quedaba la idea de las escenas danzadas y de las amplias dimensiones espaciales en las que tenían que tomar forma. Y luego la reconfortante idea que, por primera vez, podía «ver en grande»; reunir a cincuenta bailarines y bailarinas a fin de realizar con ellos este himno a la vida y a la muerte.

He aquí al fin esta obra coral a la que ya había aspirado anteriormente, sin poder del todo decidirme entre la concepción

para un grupo o para la de un coro. Es cierto que hubo antes una preparación aunque rudimentaria con *Himnos en el espacio y Celebración*.

Fue sin duda esta última obra la más madura y la más original de mis composiciones de grupo. Estaba construida sinfónicamente: danza pura, sin depender de nada más. Se componía de tres movimientos: solemne - oscuro - exaltado -, diferenciados por su coloración esencial y contrastados por su energía espacial y expresiva. El primer movimiento que en el programa llevaba por título *El templo*, se componía de cuatro danzas sin solución de continuidad, cuyo carácter monótono estaba basado en un dibujo coreográfico en consonancia con el mensaje solemne. Una clase de *ostinato* que daba a cada danza un matiz, un *tempo*, una variante del elemento rítmico, diferente. Era la cuádruple paráfrasis de un tema que, globalmente, daba la impresión de una celebración, de un culto. La solemnidad estaba además acentuada por la rotación estática de mi propio solo *Monotonía*. Porque aquí también me daba un papel de solista, como una voz única que recorría el tejido de la obra como un hilo rojo para darle unidad.

El melancólico movimiento *Al signo de las tinieblas (Im Zeichen des Dunkeln)* estaba en completa consonancia con el componente rítmico y dinámico. El contorno de los grupos claramente perfilado y cuya ajustada estructura daba una impresión arquitectónica, tenían su lugar exacto en el espacio y expresaban una tensión creciente mediante ritmos de pies muy elaborados. El principio de una trayectoria en diagonal dominaba el espacio, en relación con la posición de las piernas abiertas, la hendidura hacia delante, acen-





tuada por el constante martilleo de las piernas, proyectándose al fin en vertical, dividiendo el grupo, rompiendo el espacio, llenándolo, abriendo abismos, dominándolo y conduciéndolo hacia un nuevo detonante. La danza estaba construida según una concepción contrapunteada que culminaba en un tema tratado como una fuga y acababa en una armonía espacial total, como un largo acorde.

El vestuario de los bailarines correspondía al aspecto más oscuro e inquietante de la obra dramática: un negro mate, un lamé gris acero con reflejos plateados y, como único punto de color, un sordo rojo granate. He aquí los colores. En cuanto al corte, unos abrigos con una caída desde los hombros con largos pliegues hasta las rodillas que realzaban el dibujo horizontal del movimiento; haciendo contraste, los personajes se caracterizaban por la vertical con estrechas túnicas, recubiertas apenas por una larga casulla que se abría por delante.

Recuerdo todavía lo impresionante que era el desarrollo de la danza, con esta parquedad de colores, esta austeridad casi espartana, delante de un telón de fondo azul oscuro, enmarcado por unas cortinas negras. Pocas veces volvería a crear una armonía tan absoluta de colores, formas, líneas, ritmos físicos y espaciales como en esta obra.

Repercusión festiva (Festlicher Ausklang), el tercero y último movimiento empezaba con cinco bailarinas que llevaban címbalos y se desplazaban en zig-zag dando medias vueltas bruscamente hasta llegar a su sitio. Allí estaban como pilares dividiendo el espacio asimétricamente, para esbozar, con los motivos rítmicos de sus instrumentos de resonancias metáli-

cas, la conmemoración de la fiesta. De esta forma constituían unos momentos estáticos, acompañando el espacio movido que había sido creado por el vaivén de los desplazamientos ligeros, aéreos; las demás bailarinas se entrelazaban alrededor como guirnaldas, girando en círculos, saltando, oscilando en una vibración creciente, que al final estallaba en un júbilo embriagador.

Pero al principio de cada nueva fase temática, los personajes estáticos se desplazaban en una nueva posición desde la que, por los continuados acentos de sus címbalos, volvían las secuencias coreográficas polifónicas. Estaba francamente contenta con esta idea. Esto me daba la posibilidad de modificar el espacio de la danza, desde el área de juego, hasta el núcleo de la acción misma, evitando así el peligro de caer en la monotonía, en una excesiva complejidad o en la rigidez del desarrollo.

Estos cambios tuvieron lugar tres veces y en el crescendo de la última fase subieron fortísimo, luego, por partes, iban disminuyendo hasta un tema pastoral. En líneas, en curvas, en círculos, deslizándose, unidos, dispersos, de rodillas, sentados, acostados, los grupos se formaban y deshacían ágilmente. Algunos personajes se separan de los grupos para abarcar un espacio mucho más amplio, se encuentran un instante en un suave balanceo de los cuerpos, en un ligero juego de manos. La calma después de la tempestad en la que las siluetas estáticas juegan también un papel. Luego, una vez más, la batiente llamada de los tímboles. De nuevo, el espacio está delimitado por las columnas, listo para resonar en esta inmensa unidad, esta *Jubilate de Feier (Celebración)*.

Pero en esta obra de gigantescas dimensiones la disposición de los personajes solitarios y su relación entre sí era muy importante y no cristalizaba más que en cortas secuencias en el interior del conjunto del discurso coral.

No había más que un paso de la danza de grupo a la danza coral. Pero este paso era determinante y debía darlo. Ya no se trata de un juego de fuerzas, aliadas o antagónicas, fuerzas que tejen el material diverso de la danza de grupo en un discurso personal. Aquí el elemento potencial del conflicto ya no tiene que resolverse en el seno mismo del grupo. De lo que se trata es de la unificación de un grupo de seres humanos en un solo cuerpo en movimiento, que represente el pasado y el presente al mismo tiempo y se dirija hacia un fin común con el consentimiento de todos, según un punto de vista único; la división de acciones separadas ya no es posible, pero suscita, mediante la participación colectiva en activo, la intromisión en el conflicto del destino que se juega; o más bien, en la contemplación, un apoyo sobre este conflicto para integrarlo en lo vivido y lo conocido.

Una carga similar requiere por parte del coreógrafo saber renunciar. Renunciar a una última exploración de su material coreográfico en cuanto a elemento de interés técnico porque la exigencia primera del principio coral es la simplicidad tanto en la estructura espacial, como en el contenido rítmico, el movimiento, la actitud, el gesto, las tensiones dinámicas, sus crecendos y sus resoluciones. Todo lo que podría estar de más, o demasiado detallado, es una ofensa para la concepción coral provocando rupturas casi imposibles de reparar.

De la misma forma que una creación coral exige un antagonista, que esté materializado o bien identificado por el mismo tema, en la mayoría de los casos se necesita a un dirigente elegido por el coro, el portavoz responsable quien con el apoyo de todo el coro hace avanzar la idea temática y la lleva a su cometido final.

Cuando comencé a trabajar en *Totenmal*, no era consciente de estas particulares exigencias. Las reconocí solamente durante el proceso de creación y más de una vez no las supe reconocer. Cada vez debía retroceder cuando fracasaba. Fue una difícil lucha conmigo misma; nadie me podía ayudar.

En las escenas de *Totenmal*, dos coros se enfrentaban: las mujeres amantes que, en el tormento de su soledad, avanzaban hacia el umbral de la muerte, obsesionadas por la loca idea de poder borrar la finalidad de esta separación, recordando a su amado en su forma primera. Y frente a ellas, el coro de hombres como fantasmas, símbolo de los muertos en la guerra, más grandes que al natural, en un silencio petrificado; se defendían dolorosamente, resignados y finalmente se rebelaban contra la intrusión de las mujeres en este entorno crepuscular, poblado de sombras, de las que ya no se podían desprender.

Es cierto, la danza puede expresar lo trascendente y darle forma. Pero aquí me encontré con dificultades absolutamente imprevisibles: mis propias inhibiciones. No se trataba de evocar la fantasmagoría en sí; se tenía que preservar la dignidad, el temor respetuoso frente a su majestad la muerte, aun cuando fuera incomprensible su poder, guardiana inaccesible de los secretos de su propio reino.



El Monumento a los muertos
Das Totenmal. In memoriam



El Monumento a los muertos: las mujeres.
Das Totenmal: Die Frauen

El miedo, el horror, el terror, el dolor y el desconsuelo de la muerte; las mujeres habían llevado el peso de todas las imágenes de la guerra, mientras el coro de hombres estaba en el reino de los desamparados, de los olvidados, de aquellos que ya no podemos alcanzar. Ya no quedaba ni amor ni comprensión por las necesidades humanas. Sin embargo, no bastaba con situar el coro de hombres a un nivel escénico, donde surgieran como apariciones. A pesar de su distanciamiento, a pesar de su insinuada existencia, reducidos al estado de sombras, tenían que entrar en acción, personificar al antagonista.

No llegaba a equilibrar lo real con lo irreal. Tras varios intentos, un día recordé ese canto de la *Odisea* en el que el gran vagabundo celebra el ritual de la expiación y el sacrificio de la sangre a fin de encontrar las sombras pálidas del reino de la muerte, dialogando con ellas para compensar la pérdida de su propio pasado y así borrar los sufrimientos de su largo error. Me pareció *ver* que estas sombras indefinidas encontraban un poco de sus rasgos humanos al contacto de la sangre aún caliente de vida, recobraban sustancia e identidad y que podíamos hablarles y que, sin embargo, quedaban fuera de alcance. Aunque no pude utilizar inmediatamente esta visión, ella encendió en mí una lucecita que me ayudó a aventurarme en este reino entre dos mundos, hasta entonces inaccesible.

Excepto un solo personaje femenino (papel que me atribuí), todos los bailarines de *Totenmal* tenían que ir con máscara. Confusa, estaba delante de cincuenta rostros de madera. ¿Las podría integrar en este paso a la abstracción que representa la creación de la danza? ¿Las máscaras de los

hombres, en razón del grabado a grandes trazos y de la expresión dolorosa y severa, como guardando las distancias, podían convertir este discurso en algo espectral? Al contrario, los rostros desencajados y desnudos de las mujeres estaban demasiado cerca de un cierto realismo, espectros también, pero a otro nivel. Por eso los primeros intentos fracasaron deslizándose hacia lo grotesco. ¿Qué hacer? No lo sabía. Sin embargo, había que encontrar un medio para identificarse con estas máscaras.

Probamos hacer «ejercicios de meditación». Las bailarinas se sentaron en el suelo, la espalda en la pared, los ojos fijados sobre las máscaras acostadas sobre las rodillas —uno, dos, cinco minutos... ni una palabra. Una muy suave melodía a partir del gong llenó la estancia. La tarde siguiente lo mismo. Pero esta vez las bailarinas llevaron la máscara puesta y se miraron en los espejos que habían traído. De esta manera poco a poco pudimos hacer nuestro el estilo y el carácter de las máscaras.

Más tarde empecé a modelar cada uno de los personajes. Pedía a cada bailarina acercarse al espejo grande del estudio para enseñarle dónde se hallaba la contradicción entre la máscara y la forma humana. Me acuerdo particularmente de una bailarina que llevaba la máscara de la anciana. Su cuerpo estaba completamente en contradicción con los rasgos atormentados de la máscara, surcado de arrugas, con la expresión de un ser próximo a la muerte. Con infinitas precauciones conseguí dar a este joven cuerpo la actitud, el andar, el gesto, el sello mismo de la decrepitud de la vejez. Fue un trabajo largo y difícil durante el cual me preocupaba no tan sólo de crear una armonía entre la máscara y la persona que la llevara sino también de

aportar un estilo a los personajes salvaguardando el toque individual de cada uno de ellos. Sólo a este precio podía realizarse la colaboración de todas las bailarinas en el discurso coral. Aunque las «columnas de luz» de Tallhoff no pudieran realizarse en «el espacio-catedral de convocatoria», la primera entrada del coro de mujeres producía una impresión sorprendente. Del fondo oscuro, se destacaba una silueta femenina, un instante violentamente iluminada, en un círculo de luz y luego entraba en una zona de sombra, dando paso a las siguientes: la joven obrera se abría camino con gestos duros, angulosos; la ciega con su mirada vacía en las órbitas de la máscara, el paso incierto; la joven todavía una niña, tomando a penas contacto con el sufrimiento, corriendo de aquí a allá; la loca, titubeante, perdida; la anciana tan frágil y la mujer llorando descompuesta, anonadada por el dolor, pero resignada, maternal, aún dispuesta a consolar. Esta sucesión de personajes, visión de una rareza sorprendente, parecía desfilar indefinidamente.

Así formaban una entidad coral, la procesión de una suma de duelos. Ahí fue donde comenzó mi batalla personal a fin de dominar la gran estructura coral. Cada ruptura de la formación en bloque, independientemente de un discurso individual, paralelo o contrapunteado, no debía romper por eso la acción global, sino hacerla progresar y exaltar. A fin de cuentas, lamento, duelo, deseo, revuelta debían sonar como un único grito: reclamar desesperadamente la vuelta de los muertos. Los cuerpos amontonados se estremecen de dolor como bestias heridas, las mujeres no son más que una masa de sufrimiento, como una colina sobre la que se alza la

visión crepuscular de los muertos. Agrupados como los tubos macizos de un órgano dispuestos en apretadas filas bajo un fondo de luz pálida, los cuerpos levantan, con una infinita lentitud, el brazo derecho como único gesto de defensa y de rechazo.

El coro de mujeres sin embargo no se inmoviliza; sacudido por el terror, el grupo se disgrega y de nuevo las mujeres solas, separadas, huyen delante de las apariciones que conjuraron, las cuales entre tanto están fuera de su alcance. La escena se oscurece y sobreviene un silencio tenebroso que rompe el coro hablado, situado a un lado y a otro del proscenio como dos altares, que comenta la acción danzada a través de un diálogo, preguntas y respuestas, y asegura así la transición a la escena siguiente.

Los ensayos bajo la dirección de Tallhoff nunca se sucedieron sin que pasara alguna contrariedad que, a veces, llegaba al drama. Así, por ejemplo, la música de acompañamiento ya compuesta en Dresde y desarrollada enteramente desde el punto de vista de la danza, no le gustó y las escenas de baile fueron entonces acompañadas de un montaje de efectos sonoros orquestales que dirigió él mismo. Pero las acciones bailadas, compuestas siguiendo el mínimo detalle, no permitían ninguna arbitrariedad. Por sus dimensiones precisaban un soporte sobre el cual apoyarse, independientemente de los demás elementos de la puesta en escena. Finalmente, nos pusimos de acuerdo sobre el procedimiento siguiente: dos tambores africanos darían la pulsación métrica, su penetrante sonido llegaba al rincón más recóndito del escenario pero sin poder ser oídos en la sala.



Celebración: Bajo el signo de las tinieblas
Die Feier: Im Zeichen des Dunklen

Resultó difícil tener que prescindir de una música apropiada para la coreografía, pero a fin de cuentas, resultó un desenlace acertado. De hecho, las articulaciones rítmicas y melódicas de Tallhoff no estaban concebidas para la danza. Tenían un carácter sonoro pintoresco que hubieran más bien embrollado que perfilado las formas de la danza. Los tambores africanos nos salvaron. Aun cuando oleadas de sonido se abalanzaban sobre la escena, no interferían en la estructura de la danza, sino al contrario, parecían encerrarse en una ciudadela sonora. Las escenas bailadas hacían frente al verbo y al sonido. Por razones técnicas, tuvimos que prescindir de las columnas de luz, así como también de las rítmicas pulsaciones de señales luminosas de las que yo tanto esperaba; pero la danza no perdió nada por ello.

Fueron demasiado disparatadas las fuerzas aplicadas para realizar el sueño de Tallhoff, una obra de arte total, colectiva. A pesar de todo, *Totenmal* fue un proyecto único, un proyecto dibujado de tal envergadura que el efecto global fue inolvidable. La impresión de la obra fue y quedó sorprendente.

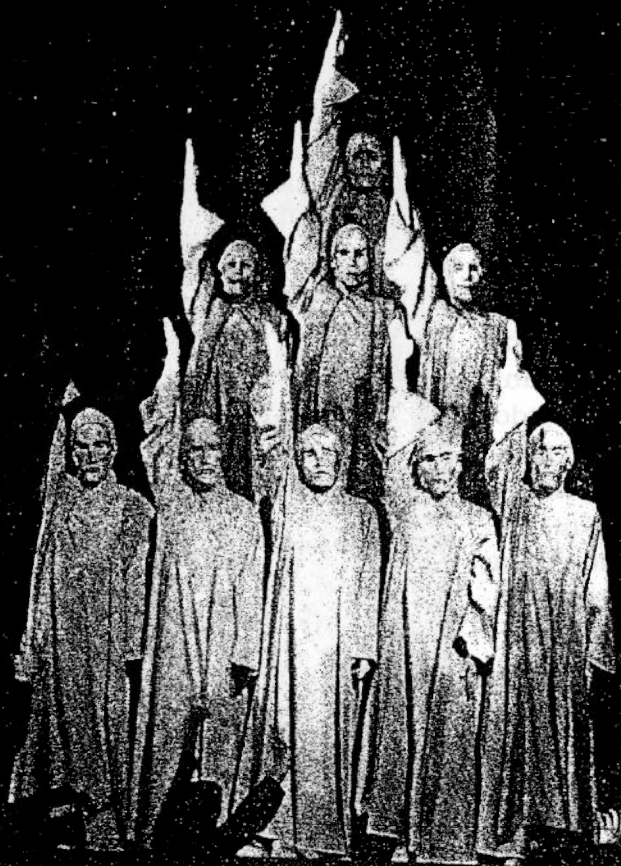
Noche tras noche, la enorme sala construida especialmente para acoger *Totenmal* estaba llena de un público profundamente conmovido. Había momentos extraordinarios en que desde los palcos había quienes leían cartas escritas por estudiantes muertos en la guerra. Momentos en los que se contenía la respiración, en un silencio que parecía inundado por enmudecidas lágrimas.

Había el andar de las mujeres, que transfiguradas por el dolor, emergían del foso de la orquesta, como si estuvieran fuera de sí, sublevadas, para entablar el

diálogo con los muertos en el espacio del olvido que también era el espacio del eterno recuerdo. El carácter fúnebre de esta escena era dado por el coro de hombres: estelas fúnebres realizadas por coturnos o practicables, estaban como inmóviles en la lejanía, el silencio de una profunda paz. Esta vez, ninguna revuelta por parte de las mujeres. El ardor, la humildad, la oración surgía en ellas —una fuerza que parecía llamar la atención de los hombres—, una inclinación de la cabeza, un gesto muy suave de la mano. Ya no más amenazas; no había más que resignación y duelo frente al cumplimiento de lo inevitable.

Luego venía la escena de la «contra-llamada» en la que el coro de hombres se enderezaba para resistir a esta nueva invasión de su terreno y elevaban su protesta contra la guerra. Según la concepción de Tallhoff, los bailarines tenían que desgarrar el espacio y llenarlo de tinieblas, como abanderados del reino de los muertos.

Compuse una danza, un estudio preliminar para esta parte del trabajo, que titulé *Forma en el espacio (Raumgestalt)*. Agotaba tanto, que sólo pude incluirla en mi programa de solos durante un periodo relativamente corto. Una larga tela de terciopelo gris plata forrado de seda roja, estaba cosida a lo ancho de la falda de mi traje. Este trozo de tela medía cuatro metros y estaba unido a un bastón sobrecargado de plomo que pesaba en mis manos. Era la única manera posible de manipular este extraño material y de dominarlo coreográficamente. Tirarlo, balancearlo en el aire, envolverlo alrededor de sí y apretándolo tanto que el cuerpo se convertía en un pilar, desenvolviéndolo a lo lejos, abajo, arriba, como un ala que llena tumultuosa el aire y el suelo. Era un trabajo de hom-



bre y de hecho superaba mis posibilidades físicas, pero que me permitió indicar a los bailarines de *Totenmal* cómo zafarse con elegancia y competencia de este problema técnico. Hubiera sido fácil dejar la escena final girar en torno al infernal alboroto, dar un tono demasiado espectacular a la avalancha venida del más allá, de los que se lanzaban con odio al asalto de una realidad humana, destruyéndola con un furor ciego. Era precisamente lo que no se debía hacer. El criterio que se había aplicado a las escenas anteriores era todavía aceptable: un monumento en conmemoración a los muertos en combate, levantado a una hora consagrada, un recuerdo para los vivos y los supervivientes también. Una vez más las mujeres tratan de acercarse a los muertos; una vez más la invocación y la oración se elevan en un grito de amor ardiente. Parecía como si el escenario fuera a hundirse bajo el retumbar sórdido de los timbales, el seco martilleo de los tambores, el zumbido ininterrumpido de los acentos de la orquesta. Filas de columnas, pisoteando pesadamente en el mismo sitio, el coro de hombres parecía ir al asalto, rehusar a las mujeres—clavadas de terror en su sitio frente a esta visión—derribarlas tirándolas al suelo con el fin de apropiarse de la suma de los dolores humanos. Por encima, la oleada y chasquido de las banderas, como las inmensas alas del ángel de la muerte, los estandartes se desplegaban en el aire por encima de la cabeza de los bailarines.

La rebelión de los muertos, se enaltece y vuelve a caer. No se percibía más que el crujir de sus pasos que se apagaban a lo lejos, dejando poco a poco el escenario abandonado al silencio, al vacío; una pausa, un minuto de silencio durante el



Celebración: Bajo el signo de las tinieblas
Die Feier: Im Zeichen des Dunklen
 Coro de hombres y mujeres



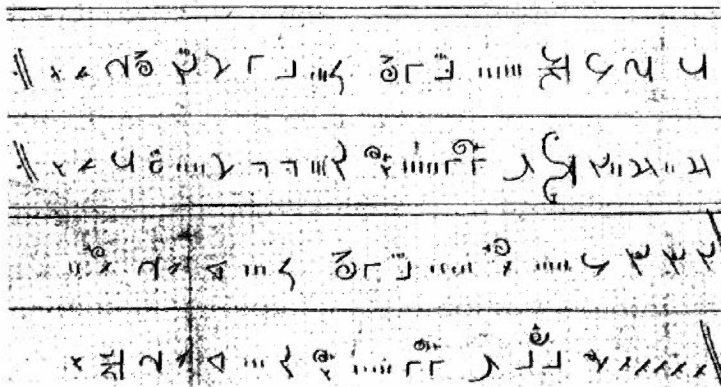
Visión VII: Forma en el espacio
Raumgestalt

cual, sola en la escena, debía hacer este último gesto con el que terminaría *Totenmal*. Corifeo, había compartido todas las fases de la experiencia de las mujeres y me venía a reconciliar el espacio de los muertos, librado al tumulto, restituyéndole esta serenidad a la que el hombre no debe acercarse más que en un estado de total recogimiento.

A partir de un máximo estiramiento del cuerpo me deslizaba lentamente, increíblemente lenta, por el gran arco del «puente». En sí, esto no es nada, además es muy normal en todos los bailarines. Pero, en un extremado ralentí, el cuerpo parece romperse y los segundos se vuelven eternos.

Probablemente sea uno de los fenómenos más fascinantes de la danza: con unos medios puramente físicos, ésta puede alcanzar una completa desencarnación en la expresión. Era lo que se precisaba en este último gesto. Cuanto más se doblegaba la espalda y más la cabeza se acercaba al suelo —los brazos que rehusaban cualquier apoyo se ponían a vibrar en el aire como ramas temblorosas—, más me sentía desposeída de mi cuerpo.

¿Piedad, recogimiento? Sí, pero el tema ya lo había dejado atrás. Este continuado descenso era ciertamente doloroso, pero esto no se acercaba a lo que tenemos por costumbre llamar «expresión». Ya no me quedaba más voluntad consciente como tampoco ninguna posibilidad de incorporarme al discurso personal; era simplemente la consecuencia ineludible de una acción en la que abatido, se llega al gesto del sacrificio. Veía manchas negras delante de los ojos, la sangre me latía en los tímpanos, me zumbaban los oídos; pero no me sentía desvanecer. Me sentía más bien como si estuviera transportada a otra dimensión de la consciencia, supra-temporal, supra-física donde la tierra misma tomara posesión de la existencia física y tratara de absorberla mediante una extraña fuerza de atracción cada vez más lenta, cada vez más profunda. Hasta que la cabeza toque el suelo, la tensión casi sobrehumana no se puede relajar. Entonces la espalda cede, los brazos caen. Con un profundo suspiro me libero de este estado de trance que voluntariamente me había impuesto. Las luces se apagan. Es el final de *Totenmal*.



PEDAGOGÍA DE LA DANZA

CARTA A UN JOVEN BAILARÍN

Demasiadas preguntas, mi querido amigo. Y si contestara a su cuestionario como Ud. desearía, punto por punto, con explicativos titulares, esto se convertiría en lo que nunca he deseado hacer, ni deseo hacer ahora: un manual, un breviario, o incluso un método pedagógico.

No, no le voy a poner las cosas tan fáciles. Y si me quiere considerar como su consejera en los inicios de su carrera de profesor, entonces no tiene por qué esperar que le respondan preguntas que se refieran exclusivamente, la mayoría de las veces, al dominio de situaciones tan técnicas como obvias.

Después de todo, el dominio de una profesión en todos sus aspectos técnicos es una condición previa a toda actividad artística. Recuerde, no olvide jamás que la pedagogía de la danza es una tarea orientada hacia el arte.

Además usted ha vivido con su propio cuerpo lo que se conoce por técnica de la danza. Esto se ha convertido en algo natural, es lo que usted posee. Si me permite darle un consejo le diré: descubra todo esto, a partir de su propia experiencia y contribución de hombre a hombre.

¿Puede resignarse a no ser más que un imitador? Exprésese con su propio lenguaje y trate de comunicar a sus alumnos algo que le haya empujado hacia la danza, su entusiasmo, su obsesión, su fe; y la obstinada resistencia con la que trabajaba

cuando todavía era un alumno. Tenga el valor de ser sí mismo, y también de ayudar a sus alumnos a encontrar el camino hacia ellos mismos.

Pero probablemente también tengamos que hablar de amor, de esta disponibilidad interior para el *hombre* que hay en el bailarín, antes de dirigirse al bailarín que se halla en el hombre; para este ser donde todo es fermento y rebelión, que no ha tomado todavía últimas decisiones y en quien todavía su talento no se ha manifestado de una manera que presagie irrevocablemente su futuro.

Una generosa disponibilidad; esto no tiene nada que ver con el amor del maestro por su alumno en cuanto individuo, y aún menos con este amor romántico por la humanidad y su prójimo, que lo ensombrece todo, creando confusión en lugar de claridad, volviendo como un boomerang hacia su punto de partida, porque en realidad no concierne más que a sí mismo.

Podríamos hablar de un «Eros pedagógico», de esta condición de pertenencia mutua y fluctuante, en la que el movimiento humano y las obligaciones artísticas se unen en un intercambio vivo; el alumno y el maestro se acercan y alejan el uno del otro en un movimiento perpetuo renovado, alrededor de un solo centro que nos preocupa, la danza.

Me pregunta cuál es el secreto del éxito pedagógico. Y a mi vez pregunto:

¿existe? Si el maestro se atribuye el éxito de un alumno, es que no es un pedagogo.

Debería más bien preguntar cuál es el secreto del talento pedagógico. Igual que todos los talentos, es un don que no se puede pagar como tampoco podrá conseguirlo a través del trabajo; un don que exige más a quien lo posea, ya que impone una responsabilidad que es una superación y cuestiona a los demás. ¿Qué sería la creatividad artística si no hubiera el secreto de la selección? ¿Por qué el talento ha sido dado a éste y no a aquél?

Tratamos de explicarlo todo. Podemos explicar prácticamente cualquier cosa. Si no lo conseguimos en nuestra jerga profesional, podemos recurrir a la comparación. Pero cuando creemos que todo se ha explicado, llegamos a los interrogantes, donde las ideas y las imágenes se mezclan y donde todo lo que ha sido enseñado y aprendido hasta ahora da lugar a aquello que solamente puede ser adivinado.

¿De dónde viene esta felicidad de formar, el amor del jardinero por el crecimiento de lo vivo? El deseo de enseñar –la necesidad de enseñar, de hecho– ¿no beben de la misma fuente que la creación artística? Impulsos que nacen quizás en diferentes niveles, pero ¿no es cierto que tienen la misma necesidad inexorable de comunicar, la inexorable necesidad de crear?

Considero la educación de la danza como una responsabilidad de formación en la que la mayor importancia será siempre dada al ser humano en toda su corporalidad.

¿Es, pues, la formación del cuerpo? Sí, puesto que es un fenómeno de crecimiento en el que el movimiento físico, la agilidad espiritual y la flexibilidad mental deben estar equilibradas a fin de llevar

a bien esta metamorfosis del cuerpo del hombre en instrumento. Lo que importa es revelar al joven bailarín toda la gama de posibilidades del movimiento, acercándole a este esmerado discurso que sonaría como un acorde largo e intenso. En cierto sentido, es el trabajo del escultor a lo largo del cual, bajo el ojo vigilante del pedagogo, el cuerpo en movimiento se vuelve un instrumento de la danza, perfectamente dominado y vibrante de sensibilidad, una lámpara encendida que revela en transparencia el contenido agitado y fluido de la danza en una armoniosa orquestación, en la condensación de la forma purificada. ¡Esto es! Obrar en este sentido –y llegar a la cima si es posible– son las tareas y el fin que maestro y discípulo deben resolver y realizar juntos, en un contrato tácito.

Es una maravillosa aventura, son descubrimientos fascinantes durante los cuales usted ayuda a su alumno a lo largo de los años; una misma experiencia que se presenta siempre con un contenido nuevo y una forma cambiante. Pronto hará cincuenta años que vivo esta aventura y todavía no me he cansado.

Todo principio es difícil, pero todo principio es hermoso. Cuánto me gustan las primeras tímidas revelaciones que un joven bailarín saca de su cuerpo todavía poco consciente y obstaculizado por los problemas del movimiento y del mensaje de la danza, por las leyes rítmicas y dinámicas, y el análisis funcional de la realización. No privéis a vuestros alumnos de esta expresión en sus comienzos. Porque en ellos, usted se encontrará a sí mismo. Y así aprenderá mejor y más deprisa lo que ellos son, porque hablarán de sí mismos y dirán la verdad.

Los alumnos vienen y se van. Usted los acepta y cuando comiencen a sostenerse sobre sus dos pies con seguridad, los dejará marchar. Es el destino pedagógico. No espere gratitud por parte de los alumnos. Se preocupan demasiado de sí mismos para comprender, darse cuenta de cómo han sido guiados y lo que han recibido. La gratitud, el tributo consciente vendrá diez años más tarde, puede usted estar seguro de ello.

Enseñe a los alumnos a ver y a absorber con los ojos abiertos la plenitud de la vida cotidiana. Ahí se encuentra más que lo que uno pueda percibir siguiendo simplemente su camino. Enséñeles a pensar en grandes dimensiones. Las relaciones espaciales no soportan limitaciones estrechas; exigen una expansión espiritual con la misma intensidad que el gesto danzante que se proyecta hacia un espacio infinito.

Enseñe a sus alumnos a trabajar concentrados e incansables. Consolídeles en la lucha a la que deben ellos mismos librarse. La profesión de bailarín es inexorable y el joven bailarín no tiene tiempo que perder. En lo que le concierne, el tiempo de sus posibilidades de ejecución es breve y limitado. Puede sobrevivir, pero no puede poner su obra en el congelador con la esperanza de encontrarla fresca y volverla a trabajar años más tarde. Ha pasado el tiempo.

Hay que tener paciencia, mucha paciencia y no perder el buen humor que, mejor que nadie, puede iluminar estos momentos oscuros en que la relación del maestro con el alumno se atiranta en torno a un problema pedagógico. La risa liberadora purifica el aire e inmediatamente vuelve a conectar con el proceso de trabajo normal.

Claro está que se precisa saber un poco de la naturaleza humana, una mano suave que, imperceptiblemente, guía y contribuye a la formación y al conocimiento del joven ser humano.

Dar clases y enseñar no son sinónimos; un buen entrenador no es necesariamente un buen pedagogo. El análisis y el control de los procesos del movimiento forman parte de la profesión y son el pan de cada día del bailarín.

Sin embargo enseñar significa iluminar todos los aspectos del material pedagógico, transmitirlo tanto en el plano funcional como en el plano de una compenetración espiritual y de una experiencia afectiva.

La danza no es un lenguaje cotidiano, aunque su material sea el mismo movimiento con el que el hombre se expresa vida día tras día. La danza es, como la poesía y la música, la concentración intensa de múltiples oscilaciones interiores que tienden a unirse para cristalizarse, para que nazca y se desarrolle la forma. Y lo que se encuentra «entre líneas» no es menos significativo de la forma que lo que se expresa con claridad. Aun en la desnuda pureza del gesto abstracto, el fondo espiritual y mental se perfila en una vibrante filigrana y le confiere perfume y color, en este juego de luces y sombras —clima en el que la creación coreográfica se desarrolla espacialmente y se convierte en experiencia artística. Es maravilloso el momento en que el sudor baña los cuerpos, en que los rostros son ardientes, en que la realización física sobrepasa lo que se creía posible y cuando el esfuerzo se convierte en alegría. Pero también he visto cómo un grupo de jóvenes se ilumina por dentro e irradia una

fuerza que ya no es física, sino el signo de una espiritualización que lleva la creación de la danza al nivel del encantamiento y de la transfiguración.

«Un pie que sonríe, una mano que puede llorar...» Pues sí, la danza no es tan sólo un arte del tiempo y del espacio, es también el arte del momento conscientemente vivido y consumado, en el estudio o en el escenario. Dividir el programa de enseñanza en términos de: actitud, movimiento, espacio, estructura, no tiene valor más que en un afán de organización; porque si falta una de estas cualidades elementales, todo cojeará. Por usted y sus alumnos, abra los sentidos a este momento de la creación donde hierve la savia de la vida.

¡Ni una palabra en contra del virtuosismo! Es exigible a todo bailarín de una cierta talla. Sin embargo, el bailarín que no brille más que por el esplendor de la técnica y se mueva en escena con vacía mecánica no pertenece a los elegidos. Y aquellos que no hablan más que de sí mismos en un espejo narcisista y no saben ya que se mueven sobre la superficie helada de la soledad allá donde nada respira, éstos tampoco han recibido la chispa divina. Ellos son su propio obstáculo.

He aquí que hemos llegado al límite de toda eficacia pedagógica. Porque la naturaleza manda y no permite que se le arrebatase su secreto.

Es cierto que podemos hacer muchas cosas cuando se trata de formar, de hacer progresar y desarrollar. Pero no está a nuestro alcance el crear ese gran talento tan ardientemente deseado. Ni siquiera podemos determinar ni el grado ni la naturaleza del talento. Porque si la naturaleza no ha sembrado la semilla del talento artístico

del hombre, ninguna fuerza, ningún deseo, ninguna voluntad podrá encender esta llama que se convertirá en el fuego generoso de la potencia creadora, en cuyo seno el lenguaje de la danza halla su expresión suprema en *la obra de arte* y donde el bailarín es portador y mensajero del *arte de la danza*. El talento es una gracia. El talento pedagógico de la danza igualmente. Nuestra misión en todo caso es la de servir. Servir a la danza, servir a la obra, servir al hombre y servir a la vida.

¡Proteja el fuego del arte, amigo mío!
¡Mantenga en alto la antorcha!



Mary Wigman en Danza maternal
(*Mütterlicher Tanz*), 1935



LA OBRA DE MARY WIGMAN

COREOGRAFÍAS PRESENTADAS

AL PÚBLICO 1914-1961

Con la finalidad de preservar los matices de un idioma y de otro, se ha optado por dejar al lado de la traducción el título original de las danzas, por su intrínseco valor poético (nota del traductor).

SOLOS

- 1914 DANZA DE LA BRUJA I
(*Hexentanz I*)
LENTO
EL DÍA DEL ELFO (*Ein Elfentag*)
- 1917 EL JUGLAR DE NOTRE-DAME
(*Des Tänzer unserer lieben Frau*)
- 1918/19 MARCHA ORIENTAL
Scherzo
Serenata
Yaravi

- DANZAS EXTÁTICAS
(*Ekstatische Tänze*)
1. Oración (*Gebet*)
 2. Sacrificio (*Opfer*)
 3. Idolatría (*Götzendienst*)
 4. Danza del Templo (*Tempeltanz*)

- CUATRO DANZAS HÚNGARAS
(según Brahms)
HEROICA
VALS

- 1920 POLONESA (Liszt)
SUITE DE DANZAS (Dvorak)

1. Preludio
2. Juego
3. Vals
4. Allegro con brío

CUATRO DANZAS SOBRE MOTIVOS ORIENTALES

1. Arabesco
2. Ímpetu
3. El símbolo
4. El centro

- DANZAS DE LA NOCHE
(*Tänze des Nacht*)
Sombras (*Schatten*)
Sueños (*Traum*)

- EL ESPECTRO (*Der Spuk*)

VISIÓN

- 1920/23 RITMOS DE DANZA I
(*Tanzrhythmen I*)
Triste (*Triste*)
La Triste llamada (*Der Ruf*)

- RITMOS DE DANZA II
(*Tanzrhythmen II*)
Canto de la espada (*Schwerlied*)
Lamento (*Klage*)
Zamacueca (*Zamacueca*)

- SUITE AL ESTILO ANTIGUO
(*Suite im alten Still*)
Polonesa

	Gavota Zarabanda Rigodón		«VISIONES» (<i>Zur Gestaltreihe der «Visiones»</i>) I Personaje de Ceremonia (<i>Zeremonielle Gestalt</i>) II Personaje enmascarado (<i>Verhüllte Gestalt</i>) III Personaje espectral (<i>Spunkhafte Gestalt</i>)
	SUITE ESPAÑOLA Canción Allegro airoso Malagueña		
	DOS DANZAS DEL SILENCIO (<i>Tänze des Schweigens</i>)	1926	PRELUDIO DE FIESTA DANZA RAPSÓDICA DOS MONOTONÍAS (<i>Zwei Monotonien</i>) a) sofrenada (<i>Verhalten</i>) b) rotativa (<i>Drehend</i>)
	SUITE DE DANZAS SOBRE CANCIONES RUSAS		
	EL GRITO (<i>Der Schrei</i>)		
	EL CAMINO (<i>Der Weg</i>)		PARA LA SECUENCIA DE «VISIONES» VISIÓN IV – DANZA DE LA BRUJA (danza con máscara)
	VARIACIONES SOBRE UN TEMA HEROICO		
	DOS DANZAS A AÑADIR A LA SUITE ESPAÑOLA Romanza Seguidilla	1927	CANCION BAILADA PARA «CELEBRACION II» OSCILACIONES CLARAS (<i>Helle Schwingungen</i>) 1. con gran fuerza (<i>Im grossen Schwung</i>) 2. tierno y fluido (<i>Zart fließend</i>) 3. ligero y travieso (<i>Leicht spielend</i>)
1923/24	APPASSIONATO		
	DOS CANCIONES BAILADAS		
	DOS RITMOS DE DANZA DANZA FINAL DE LA RAPSODIA (Liszt) a) alla marcia b) all'improvisato c) allegretto zingarese		PARA «VISIONES» VISIÓN V – PERSONAJE DE SUEÑO (<i>Traumgestalt</i>) CUATRO DANZAS SOBRE CANCIONES BALCÁNICAS BALADA I
1924	DANZAS DE LA TARDE (TRES ELEGÍAS) (<i>Die abendlichen Tänze</i>)	1927	
1925	OTRAS DOS DANZAS PARA LA SUITE ESPAÑOLA PARA LA SECUENCIA DE		PARA «VISIONES» VISIÓN VI – PERSONAJE RITUAL (<i>Feierliche Gestalt</i>)

VISIÓN VII – PERSONAJE
ESPECTRAL (*Gespentstiche Gestalt*)

1928 PARA «VISIONES» VISIÓN VIII –
FORMA EN EL ESPACIO
(*Raumgestalt*)
(Estudio para *Totenmal*)

1929 PAISAJE FLUCTUANTE (ciclo)
(*Schwingende Landschaft*)
1. La llamada (*Anruf*)
2. Canto seráfico
(*Seraphisches Lied*)
3. Rostro de la noche
(*Gesicht der Nacht*)
4. Pastoral (*Pastorale*)
5. Ritmo de fiesta
(*Festlicher Rhythmus*)
6. Danza de verano
(*Sommerlicher Tanz*)
7. Canción de la tempestad
(*Sturmlied*)

EN MODO ZÍNGARO
(*Zigeunerweise*)
(tres canciones danzadas)

1930 DANZA DEL DOLOR
(*Tanz des Leides*)

1931 EL SACRIFICIO (ciclo)
(*Das Opfer*)
1. Danza de la espada
(*Schwerlied*)
2. Danza para el sol
(*Tanz für die Sonne*)
3. La llamada de la muerte
(*Todesruf*)
4. Danza por la tierra
(*Tanz für die Erde*)
5. Lamento (*Klage*)
6. Danza hacia la muerte
(*Tanz in dem Tod*)

POLONESA
RONDÓ
CUATRO DANZAS SOBRE
CANCIONES POPULARES
HÚNGARAS

1934 DANZA MATERNAL
(*Mutterlicher Tanz*)
DANZA DE LA ALEGRÍA
SILENCIOSA
(*Tanz der stillen Freude*)
(para el ciclo de Danzas de mujeres)

1935 CANTO DEL DESTINO
(*Schicksalslied*)
CANTO DE LA LUNA (*Mondlied*)
Para el ciclo Canciones de danza
(*Tanzgesänge*)

1937 DANZAS DE OTOÑO
(ciclo)(*Herbsliche Tänze*)
1. Danza del recuerdo
(*Tanz der Erinnerung*)
2. Bendición (*Segen*)
3. La novia del viento
(*Windsbraut*)
4. Canto de caza (*Jagdlied*)
5. Danza en el silencio
(*Tanz in der Stille*)

1938/41 BALADA II
JUEGO
DANZA DE LA REINA DE LA
LUZ
(*Tanz der lichten Königin*)
DANZA DE LA REINA DE LAS
TINIEBLAS
(*Tanz der dunklen Königin*)
LA LLAMADA
TRES DANZAS SOBRE
CANCIONES POLONESAS
DIÁLOGO (*Zweisprache*)

- 1942 SOSIÉGATE, MI CORAZÓN
(Sei stille, mein Herz)
 REGOCÍJATE, MI CORAZÓN
(Freue Dich, mein Herz)
 DANZA DE BRUNILDA
(Tanz der Brunhild)
 DANZA DE NIOBE
(Tanz der Niobe)
 ADIÓS Y GRACIAS
(Abschied und Dank)

Mary Wigman termina su carrera de bailarina solista.

- Danza de la nostalgia
(Tanz der Sehnsucht)
 Danza del amor
(Tanz der Liebe)
 Danza del deseo
(Tanz der Lust)
 Danza de la pena
(Tanz des Leides)
 Danza del demonio
(Tanz des Dämons)
 Danza de la muerte
(Tanz des Todes)
 Danza de la vida
(Tanz des Lebens)

OBRAS PARA GRUPO

- 1920/23 Obras para solista y pequeño grupo

- CELEBRACIÓN I *(Die Feier)*
 1. Saludo *(Gruss)*
 2. Maleficio *(Der Bann)*
 3. Consagración *(Die Weihe)*
 4. Canto *(Lied)*

- 1920/23 SUITE DE DANZAS (Bizet)

1. Intermezzo
 2. Minué
 3. Farandola

- DANZA MACABRA (Saint-Saëns)
 GROTESCO
 DOS RITMOS DE DANZA
 LA FUGA *(Die FLucht)*

- LAS SIETE DANZAS DE LA VIDA
 Poema danzado para solista y
 pequeño grupo de Mary
 Wigman. Música: Heinz
 Pringsheim. Estreno en la Ópera
 de Frankfurt.
 Preludio *(Auftakt)*

- 1923/24 Obras para grupo numeroso

- DANZAS AISLADAS
 Marcha
 Polonesa I
 Rapsodia II (Liszt)
 Polonesa II
 Siluetas (Arensky)

- 1923/24 ESCENAS PARA UN DRAMA
 DANZADO

1. Llamada *(Aufruf)*
 2. Vagabundear *(Wanderung)*
 3. Círculo *(Kreiss)*
 4. Triángulo *(Dreieck)*
 5. Caos *(Chaos)*
 6. La Vuelta *(Die Wende)*
 7. Visión *(Vision)*
 8. Encuentro *(Begegnung)*
 9. Saludo *(Gruss)*

- CANTO DE GRUPO
(Gruppengesang)

- UN CUENTO DE HADAS
(Ein Tanzmärchen)

- Personajes: la luna *(Der Mond)*,
 tres muchachas cambiadas en
 flores *(Drei zu Blumen verzauberte*
Mädchen), el muchacho *(Der*

Jungling), los guardias (*Die Wächter*), el gran demonio (*Der grosse Dämon*), el mago (*Die Magier*), el mago mayor (*Der Obermagier*), los tambores (*Die Trömmler*).

- 1926 DANZA DE MUERTE (danza con máscara)
CÁNTICO EN EL ESPACIO (*Raumgesänge*)
Preludio de fiesta (*Feierlicher Auftakt*)
Líneas ondulantes (*Schwingende Reihe*)
El rayo (*Der Strahl*)
Ritmo (*Rhythmus*)

- 1926 SUITE SEGÚN CANTOS Y RITMOS RUSOS
El pasadizo oscuro (*Dunkler Zug*)
El bloque (*Der Block*)
Canto danzado (*Tanzlied*)
Variaciones sobre un tema rítmico

- 1927 CELEBRACIÓN II (primera versión)
Parte 1: El Templo
Parte 2: En el signo de las tinieblas (*Im Zeichen des Dunklen*)
Parte 3: Polonesa. Canto danzado. Tarantela

- 1928 CELEBRACIÓN (versión definitiva).
Parte 1: El Templo (Monotonías)
Parte 2: En el signo de las Tinieblas
Parte 3: Resonancias de fiesta (*Festlicher Ausklang*)

- 1929 TRES ESTUDIOS DE MOVIMIENTO CORAL

- 1930 EL MONUMENTO A LOS MUERTOS (*Das Totenmal*)
Puesta en escena y búsqueda para las escenas dramáticas danzadas, basadas en el poema y la partitura de Albert Tallhoff. Creación del papel principal.

- 1932 EL CAMINO (*Der Weg*)
Obertura heroica (*Heroischer Aufklang*)
Canto nocturno (solo MW) (*Nachtgesang*)
Pájaros de ensueño (*Traumvögel*)
Sombras (sombras amenazadoras y sombras huidizas) (*drohende und fliehende Schatten*)
Pastoral (*Pastorale*)
Final heroico (*Heroischer Ausklang*)

- 1934 DANZAS DE MUJERES
1. Ronda de bodas en tres partes (*Hochzeitlicher Reigen*)
2. Danza maternal (*Mutterlicher Tanz*)
3. Lamento a los muertos (*Totenklage*)
4. Danza de la felicidad silenciosa (*Tanz der stillen Freude*)
5. La profetisa (*Die Scherin*)
6. Danza de la bruja (*Hexentanz*)

- 1935 CÁNTICOS DE DANZA
1. Canto de alabanza (*Lobgesang*)
2. Canto del destino (*Schicksalslied*)
3. Camino de suplicación (*Bittgang*)
4. Canto de la luna (*Mondlied*)
5. Danza del fuego (*Feuertanz*)
6. Danza de homenaje (*Huldigungstanz*)

- | | | | |
|------|---|------|--|
| 1936 | <p>LAMENTO A LOS MUERTOS
(<i>Totenklage</i>)
Gran obra coral en el marco de las Olimpiadas de la Juventud en el Olympia Stadium de Berlín.</p> | 1953 | <p>ESCENAS CORALES
1. La Profetisa (<i>Die Scherin</i>)
2. El Templo (<i>Der Tempel</i>)
3. La calle (<i>Die Strasse</i>):
crepúsculo, pasos que resuenan, peligro, espectro.
(<i>Zwielicht, Drohnende Schritte, Gefahr, Spuk</i>)
4. El camino (<i>Der Weg</i>)
Mary Wigman Studio, Berlín.
Ofrecidas en el Festival de Recklinghausen.</p> |
| 1943 | <p>Coreografía y puesta en escena de <i>Carmina Burana</i> de Orff.</p> | | |
| 1946 | <p>TRES ESTUDIOS CORALES SOBRE LA MISERIA DE LOS TIEMPOS
(<i>Aus der Not der Zeit</i>)
1. La huida (<i>Die flucht</i>)
2. Los que buscan (<i>Die Suchenden</i>)
3. En recuerdo de los amados
(<i>In liebenden Gedenken</i>)
Ofrecida por los alumnos de la Escuela Wigman en Leipzig.</p> | 1954 | <p>Puesta en escena y coreografía del oratorio <i>Saül</i> de Händel.
Teatro Nacional de Mannheim.</p> |
| 1947 | <p>Puesta en escena y coreografía de la Ópera <i>Orfeo y Eurídice</i> de Gluck, Ópera Municipal de Leipzig.</p> | 1955 | <p>Puesta en escena y coreografía de <i>Catulli Carmina</i> y <i>Carmina Burana</i> de Orff. Teatro Nacional de Mannheim.</p> |
| 1952 | <p>ESTUDIOS CORALES
Los que esperan (<i>Die Wartenden</i>)
Los sin patria (<i>Die Heimatlosen</i>)
Denuncia y acusación (<i>Klage und Anklage</i>)
Ofrecido por los alumnos del Mary Wigman Studio, Berlín.</p> | 1957 | <p>Puesta en escena y coreografía de <i>La Consagración de la Primavera</i> de Strawinsky. Ópera Municipal de Berlín, Festival de Berlín.</p> |
| | | 1958 | <p>Puesta en escena y coreografía de <i>Alceste</i> de Gluck. Teatro Nacional de Mannheim.</p> |
| 1953 | <p>DANZAS DE GRUPO
Zarabanda del adiós según Honneger (<i>Abschieds-Sarabande</i>)
El lamento por Orfeo según Strawinsky (<i>Klage um Orpheus</i>)
Ritmo estático según Honneger (<i>Ekstatischer Rhythmus</i>)
Ritmo de ménade según Borries (<i>Mänadischer Rhythmus</i>)
Mary Wigman Studio, Berlín.</p> | 1961 | <p>Coreografía para la ópera <i>Orfeo y Eurídice</i> de Gluck, puesta en escena para G.R. Sellner. Ópera de Berlín, Festival de Berlín.</p> |



36-39
56-57

611
B571
Q.4

Apuntes
para
una
Anatomía
aplicada
a la DANZA
Dr. JUAN BOSCO
CALVO

SEGUNDA EDICIÓN

611
B571
Q.4

Un libro básico y sencillo para los que quieren conocer los fundamentos corporales que ponemos en marcha durante el movimiento y, especialmente, en la danza.

Fruto de 12 años de estudios, clases, cursillos, talleres sobre la Anatomía, el Cuerpo y la Danza, este libro está dirigido a profesionales que quieran conocer el cuerpo humano y quieran disponer de un material didáctico claro y fundamental para sus alumnos y, de manera muy especial, a los alumnos de danza que ya se incorporan a un nivel de trabajo mayor (a partir de 10 horas semanales) ya que una explicación de cómo y cuánto podemos mover facilita enormemente muchos pasos del aprendizaje y la práctica de la Danza.

Este libro se inscribe en un proyecto editorial de próxima aparición que incluye:

- Apuntes para una Anatomía Aplicada a la Danza (libro básico)
- Anatomía y Kinesiólogía de la Danza (libro del profesional)
- Video "Análisis de los Pasos de la Danza"

Con la participación de Maestros de la Danza en España y pedagogos internacionales.

Como unos apuntes, este libro se verá enriquecido con los retoques de los lectores. Para ello se proponen varios sencillos y útiles ejercicios:

Libros Primero y Segundo:

- Remarcar en negro algunas siluetas y el contorno de los huesos y los músculos.
- Colorear con un mismo color los cartílagos, ligamentos y zonas de contacto articular (se proponen colores azuados).
- Colorear las fibras de los músculos (colores rojizos).
- Reforzar con color los tendones (color amarillo) y sus vainas (pág. 77).
- Pág. 57: colorear las arterias en rojo y los nervios en amarillo.
- Págs. 60, 66 y 67: los cartílagos de las costillas hasta el esternón, en azul.

Libro Tercero:

Dedicado especialmente a los profesores de danza, pero también a los alumnos; pueden compararse fotografías de bailarines y buscar la localización y la acción en los puntos que se nombran en el texto.

- Señalar en las fotografías los puntos de mayor interés.

**APUNTES PARA UNA
ANATOMÍA APLICADA
A LA DANZA**

Juan Bosco Calvo

PROLOGO

Los alumnos de las Escuelas de Danza que han asistido a mis Cursos a menudo me han solicitado unos apuntes sencillos y claros de la Anatomía Aplicada a la Danza. Sus comentarios siempre han coincidido en que les hubiera beneficiado mucho haber conocido antes esa información para su aprendizaje (a partir de los 14 años). Para ellos me animé a escribir este Libro de Apuntes. Pero, por otra parte, el profesor de danza que trata de conocer más y mejorar las explicaciones sobre estos temas necesita una información fundamentada para sus clases. Es para ellos el tercer libro.

Es muy importante que los profesores sepan escoger sus instrucciones verbales. No se trata de nombrar los términos anatómicos pero sí de saber dónde están y cómo hacen mover el cuerpo para así construir mejor y facilitar cada gesto.

Este libro está dirigido de una manera especial a los alumnos de danza que ya empiezan a entrenar con cierta intensidad, tanto en el texto como en la sencillez de los dibujos. Se trata pues de aportar información clara, directa, aplicada y sencilla para construir una sólida base que contribuya a mejorar tanto la práctica como la enseñanza de la danza.

La enseñanza de la danza se ha caracterizado desde siempre por ser empírica pero el que existan unos músculos aquí o allá no es un capricho, no es una casualidad. El bailarín como laboratorio del movimiento humano que es, puede sacar enorme provecho de su conocimiento, de saber cómo mueve cada una de sus partes, hasta dónde puede hacerlo....etc. Pero además, las ciencias del movimiento pueden explicar claramente cómo debe estirarse un músculo para obtener su máxima flexibilidad, cuándo hacerlo y cómo...etc

Aunque sólo sea por cultura general, todos los que trabajan con el cuerpo humano deben conocer los distintos elementos y utilizar las mismas palabras para definirlos, saber de qué se está hablando y saber qué es qué. No es necesario memorizar cada nombre pero sí que es esencial saber que existe ese elemento que ha merecido un nombre y que ha evolucionado con nosotros para producir movimiento o para facilitarlo: entender el movimiento para poder ser explicado a los alumnos.

Por ello, el aprendizaje de la anatomía es esencial. El conocer un mínimo de Anatomía, para algunos pocos profesores es algo excesivo. Pero la experiencia demuestra que para la mayoría de los que enseñan danza al cabo de un tiempo es algo sencillo, clarificador y muy beneficioso para su trabajo.

Queda prohibida la reproducción en fotocopia, en otros medios o por cualquier otro sistema de almacenamiento e información, así como la difusión del texto o dibujos, sin la autorización del autor.

Copyright de los textos y los dibujos:
Juan Bosch Calvo Minguez.

Copyright de la segunda edición:
Sanart y Librerías Deportivas Esteban Sanz, S.L.

Impreso por:
M.G. Comunicación Gráfica
Aldea del Fresno, 27 - 28045 Madrid
Telf y Fax: 91 473 60 00

Distribución: Librerías Deportivas Esteban Sanz, S. A.
Paz, 4 - 28012 Madrid
Teléfs.: 91 521 38 68 y 91 522 78 73 - Fax: 91 522 78 73

Maquetación por ordenador: José Manuel Marín
Programación: Raúl Pedraz
Fotocomposición de textos y paginación: Soledad Pedraz
Formateado de Gráficos: Angel Molini
Correcciones de texto para la segunda edición: M.G. Comunicación Gráfica

Diseño y Portada: Pepe Calvo
Coordinación del proyecto editorial: DRAC Producciones

ISBN: 84-605-7145-9
Depósito Legal: M-10.747-2001

Para cualquier información:
SANART-Arts Medicine
Fernan Gonzalez, 51. 28009-Madrid
Tfno: 622.511.221 y 91.504.55.15
www.artsmedicine.com/sanart
artsmedicine@navegalia.com

Este libro ha sido posible gracias a la colaboración de:



INTRODUCCION

"Además de conservar el arte del ballet clásico y los rasgos básicos del estilo: es necesario fijarlo teóricamente y entenderlo científicamente". (Vaganova)

La Danza es ante todo un Arte y grande. Pero además es el Arte de la Expresión por el Movimiento. A los que nos apasiona la Danza siempre nos ha intrigado cómo puede el Cuerpo Humano ser capaz de mover como lo hacen los privilegiados artistas de la escena, los grandes bailarines.

No es mucha la información fiable a la que puede acceder un profesional interesado. Realmente hay poco escrito y apenas nada en imágenes que proporcionen una idea reproducible de lo que ocurre cuando se hace mover el cuerpo.

El gran auge de las Ciencias del Deporte ha propiciado una ventaja a estos profesionales del deporte en sus posibilidades de realizar trabajos ordenados, con la aplicación de análisis de movimientos que también son perfectamente aplicables a la ejecución de un músico, un bailarín o en cualquier actividad física cinética.

La aplicación que esto tiene en el campo de la danza es enorme, y poco a poco se va conociendo con mayor seguridad parcelas de esta disciplina, la Anatomía aplicada a la Danza. Para tener un buen conocimiento es esencial la transmisión que de ella hacen los grandes Maestros en sus clases diarias: hay que escucharles primero, antes que a nada ni nadie. Como la Danza es un Arte hay mucho en ella que depende de la "musa" de cada uno. Bailar bien depende sobre todo de la aptitud natural de uno pero también del correcto desarrollo que consiga cada cual de esas condiciones innatas.

Hoy en día hay una corriente que además de la técnica se fija sobre todo en potenciar la preparación física del bailarín, lo cual es un gran camino de desarrollo, pero no el único, ya que se está dejando de lado el por qué y para qué de cada paso, de cada ejercicio. En algunos casos incluso el razonamiento que da el profesor para explicar una determinada acción no suele coincidir con lo realmente buscado.

En una experiencia tajante que recomiendo a todos los que lean esta introducción, y que demuestra el conocimiento real que se tiene del cuerpo humano, sugiero que prueben a señalar con un dedo el lugar donde piensan que ocurre realmente el movimiento de la cadera, no ya en la danza clásica sólo (que también es), sino en general: dónde está la cadera!. Después de mirar, observar, escribir notas en este libro....confío en que el lector haya localizado el verdadero lugar; si hace la experiencia con sus alumnos, valore cómo han respondido la mayoría de ellos y comprenderá la importancia de situar a cada cosa en su sitio.

La mayoría de practicantes de danza ha tomado o toma clases de Clásico más que de otras disciplinas (lo que en algunos casos es falta de versatilidad para "moverse" y en otros casos responde a una situación de superespecialización del gesto, como en determinados bailarines).

Por ello el libro toma como punto de partida el posicionamiento de la danza clásica. Sin embargo, los otros estilos de danza, suelen participar de los mismos códigos, igual de válidos salvo diferencias muy concretas.

El análisis desde un punto de vista kinesiológico de la danza es muy sencillo y a la vez perfectamente discutible. Si se plantean 4 tipos de danza mayoritariamente practicadas en nuestro entorno europeo y americano podrían ser:

- Danza Clásica y Danza Española Bolera.
- Danza Contemporánea y derivados en danza Teatro
- Flamenco y otras danzas Etnicas y/o Folklore
- Jazz, Moderno, y derivados de Salón.

La diferencia kinesiológica entre cada grupo es más manifiesta cuando se considera la diferente atracción que tienen cada una con la fuerza de la gravedad.

- En el grupo A (Ballet....) hay un continuo "hacia arriba": estilizados, saítos, expansión hacia afuera de los ejes corporales, Puntas....y además la rotación afuera de cadera.
- En el grupo contemporáneo, su "juego" con la fuerza de gravedad hace que muchos de sus trabajos ocurran en el Suelo y en relación con él. Incluidas acrobacias, inversiones arriba/abajo-abajo/arriba...
- Flamenco es suelo, es tierra y fuego. La fuerza visual va hacia abajo, hacia lo profundo. Los brazos y el torso abrazan, recogen. Los pies y piernas marcan el tiempo.
- En Jazz y Moderns hay una direccionalidad claramente en sentido lateral, transversal, sobre un plano horizontal. Cuello, pelvis, brazos.....

Los grandes bailarines y los grandes Maestros de danza han intuitido el correcto uso de los cuerpos y lo han elevado para crear Arte. Desgraciadamente, la información que se puede obtener de ellos es empírica, y mucha se pierde al transmitirse, aunque se trate de sus alumnos directos.

Cada vez se saben más cosas acerca del movimiento y, aún mejor, de su facilitación a través de Técnicas Corporales, ejercicios específicos....etc

Por otra parte, el aprendizaje de la danza desde la perspectiva del alumno necesita de más información visual, verbal y práctica de cómo funciona su cuerpo, para hacer más fácil el hallazgo de la solución a sus conflictos posturales.

Para el profesional de la danza, se hace imprescindible conocer suficientemente las aptitudes psicomotrices en cada alumno. Adentrarse en este fascinante mundo es llegar a entender muchas de las claves del movimiento de la danza; cada profesor tendrá que encontrar después la unión entre sus experiencias bailadas, o sus experiencias como alumno y así poder trabajar con objetivos más seguros en la enseñanza de la danza. Este libro pretende ser unos apuntes para todo ello.

Cualquiera que ha tomado clases con distintos profesores ha comprendido que su conocimiento del propio cuerpo puede ser planteado de múltiples formas. Pero al cabo del tiempo uno aprende a escoger las vías más lógicas para mover fluida y fácilmente; cuando el maestro es bueno esto ocurre pronto. Pero a menudo este aprendizaje es demasiado duro para los resultados que se obtienen. Una cosa es aprender la necesaria disciplina que implica trabajarse a través de la danza y otra seguir una rutina estéril e incluso, en ocasiones, perjudicial.

La búsqueda de un lenguaje comunicativo, que permita "entender" y "transmitir" imágenes válidas del movimiento...está todavía en sus balbuceos. La Anatomía, como ciencia, puede aportar mucho desde su conocimiento atávico del cuerpo humano. Pero es la Kinesiología la que ha permitido llamar la atención sobre el detallado estudio de cómo nos movemos y cómo producimos el movimiento en cada zona.

Un gran abismo separa lo que uno ha sentido al bailar de cuando uno quiere transmitirlo con palabras. No por haber bailado se es pedagogo ni por ser profesor se consigue hacer bailar. Es el dilema entre lo verbal y lo no verbal. Da lo mismo: para empezar a hablar hace falta lenguaje, sea corporal o verbal. Y en este libro sólo se pretende establecer un apunte sobre el cual construir un lenguaje que, ante todo, sea realista con lo observado en la práctica para que, a partir de ese punto cada uno pueda construir su propia frase de lo corporal, bien como alumno, como bailarín o como profesor.

Si uno se quiere adentrar en el enorme campo que se le abre a un profesional de la danza, tiene que conocer con claridad los elementos fundamentales que cimentan las bases del movimiento humano. Y el camino, aún siendo largo, es apasionante. Sólo falta empezar...

Libro Primero:

LOS FUNDAMENTOS

EL MAPA DEL CUERPO HUMANO

La Anatomía Humana estudia el Cuerpo Humano tanto en posición estática como en movimiento. Para ello son necesarias 2 cosas:

- 1º Dejar claro cómo llamamos a cada elemento. Para lo cual hace falta saber cómo se acepta universalmente cada nombre de cada lugar del cuerpo, a qué llamamos arriba/abajo, fuera o dentro...etc
- 2º Describir como si fuera un mapa nuestras partes del cuerpo: los relieves, surcos, salientes, tejidos, lo que nos encontramos cuando nos movemos en una zona....etc

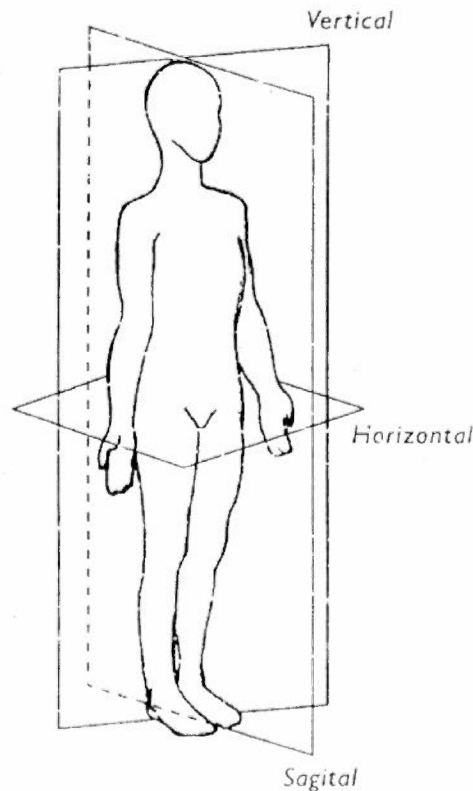
Si queremos situar cada una de nuestras partes con relación a las otras tenemos que partir de una **POSICION ANATOMICA** de referencia, como en la figura. Las palmas de las manos se dirigen adelante, por ello el dedo pulgar es lateral.

EJES Y PLANOS

Para describir en qué dirección se produce cada movimiento también debemos situarnos en una determinada perspectiva como espectadores y poder referirnos a lo mismo cuando decimos que un bailarín se mueva hacia un lado, adelante, atrás, arriba,... y de esa necesidad surgen los conceptos de PLANOS.

En 3-Dimensiones hay también 3-Planos:

Sagital
Vertical
Horizontal

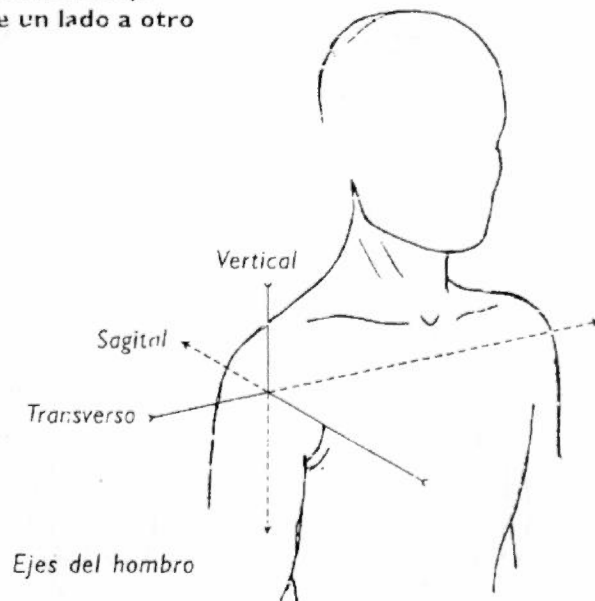


Ahora bien, como cada una de nuestras partes está unida a la otra de diferente manera (tipos de articulación diferente), para entender su movimiento debemos considerar especialmente el **EJE DE MOVIMIENTO**. Es como si atravesáramos la articulación con una larga aguja y moviéramos esos huesos, como en las marionetas y títeres. Por eso hablamos de 3-Ejes principales:

Sagital: de delante a atrás, como atravesado por una flecha ("sagitta")

Vertical: de arriba a abajo

Transverso: de un lado a otro



Cuando se estudia el **Cuerpo Humano** en movimiento también se pueden tomar otras posiciones en consideración como cuando tratamos de los movimientos en una clase de "Suelo". Las posiciones más habituales que adoptamos se conocen con los siguientes nombres:

De pie= Bipedestación (literalmente "bi: 2, pedes: pies")

Sentados= Sedestación

Tumbados boca arriba= Decúbito Supino

Tumbados boca abajo= Decúbito Prono

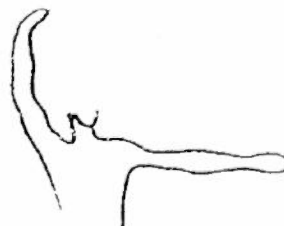
POSICIONES DE LA DANZA CLASICA



1ª Posición



2ª Posición



3ª Posición

(brazos variables según Escuelas)



4ª Posición

(brazos variables según Escuelas)



5ª Posición

TEJIDOS CORPORALES

Tenemos un Cuerpo y nuestro cuerpo ocupa un volumen. Si nos paramos a estudiar de qué material estamos hechos notaremos que tenemos puntos duros, otros elásticos, otros blandos, o en definitiva simplemente diferentes en sus propiedades (desde el color hasta su comportamiento).

Los **TEJIDOS** están constituidos por **CELULAS**, **FIBRAS** alrededor y entre ambos hay una **SUSTANCIA INTERCELULAR**.

Las **CELULAS** son las unidades "inteligentes": construyen, reparan, saben qué tienen que hacer; incluso aceptan crecer lo justo y hasta morir para que la vida siga. Para procurar sobrevivir y ayudar al desarrollo de todo el individuo fabrican un entramado de **FIBRAS**, diferentes según el cometido que hayan de desarrollar. Los músculos tendrán fibras elásticas en mayor medida y calidad que el hueso..... etc.

Para rellenar el espacio que queda en esta "red inteligente" se va a utilizar principalmente agua, agua mezclada con otras sustancias, más o menos resistentes o flexibles debido a su composición. El hueso, por ejemplo, opta por acumular placas sobre todo minerales que le proporcionen dureza ante las presiones, tracciones, torsiones.... que tendrá que soportar. Cuando se debilita, como en la vejez, habrá perdido bastantes de estas "placas" (como en la osteoporosis) y podrá romperse con mayor facilidad.

Los principales **TEJIDOS CORPORALES** podemos clasificarlos en:

PIEL: Las células se colocan en varias filas formando un primer muro de defensa; las de la capa más profunda son las que se dividen para crear a otras: es la capa germinativa de otras células. Una membrana las separa de las que ya hay debajo: la **Dermis** y más abajo la **Hipodermis**. La piel es nuestra comunicación con el exterior: necesitamos pues de poros que comuniquen desde bajo la piel al exterior (y viceversa, como al sudar o la absorción cuando nos aplicamos una crema), antenas como los pelos... para que informen de nuestro movimiento al rozar el aire hasta las múltiples terminaciones nerviosas en la piel que reaccionan sobre todo a: Presiones, cambios de Temperatura y Dolor. Además tenemos como una "funda" fibrosa bajo la piel, como un vestido ajustado: es la **Fascia Superficial**.

CONJUNTIVO: Es principalmente un tejido universal de relleno y de adaptación a las necesidades de otras texturas mas finas.

CARTILAGO: Una transición entre la dureza y rigidez, entre el tejido conjuntivo y el hueso, es el cartilago. Las células disponen a su alrededor de una sustancia intercelular que se nutre bien del agua. Por eso van a colocarse en los lugares precisos de presión y fricción entre 2 huesos (las articulaciones), formando parte de prolongaciones de nuestros órganos de comunicación (la laringe para la voz, los cartilagos nasales para la olfacción y respiración, el pabellón auricular para la captación de los sonidos), y sirviendo como un excelente material para la construcción de hueso...

OSEO: En su composición destaca la solidez que proporcionan los minerales que componen su sustancia intercelular.

MUSCULAR: Su capacidad de contraerse y estirarse va a permitir el desplazamiento de nuestros huesos, articulaciones, miembros...o sea: el movimiento.

NERVIOSO: Las células nerviosas (neuronas) y sus múltiples interconexiones son las que controlan toda la maquinaria corporal. Determinadas acciones más complicadas requieren que se reúnan un mayor número de neuronas en determinadas zonas: en ganglios nerviosos y sobre todo en la corteza cerebral, llamada "consciente".

OTROS:

Tejido GRASO: Almacén de energía y perfecto aislante bajo la piel. Su proporción entre las bailarinas y bailarines es inferior a la de la población, pero en las bailarinas a veces puede llegar a límites incompatibles no sólo con la danza sino incluso para desarrollarse y crecer.

Tejido HEMATOPOYETICO: es el formador de la sangre, que va a permitir llevar el alimento y oxígeno para la respiración a todas las células. En los jóvenes es un tejido más fértil y abundante; en algunos huesos se encuentra en mayor cantidad/proporción (esternón, coxal en la pelvis,...) que en otros.

APARATOS Y SISTEMAS

Cuando varias unidades se integran para una función común, las agrupamos dentro de un APARATO o SISTEMA. A los estudiantes de danza les interesan sobre todo:

LOCOMOTOR: encargado del sostenimiento del edificio del cuerpo y de permitir trasladarlo y trasladarnos. Lo componen huesos, articulaciones, músculos, y sus conexiones entre ellos y al sistema nervioso.

NERVIOSO: Cerebro, Cerebelo, Médula...son partes "centrales" protegidas por los huesos de la columna vertebral y por los del cráneo. Las prolongaciones desde el Sistema Central son los Nervios, cableado que permite llevar y traer información a una velocidad muy alta.

Al principio de nacer es su potencia genética la que consigue hacer que nos movamos. A partir de lo que nuestro sistema nervioso percibe de esos movimientos va construyéndonos un escenario interior para empezar a movernos. Además, en lo más profundo tenemos una parte de este sistema nervioso encargado de regular nuestras necesidades básicas.

RESPIRATORIO: No sólo los Pulmones, que es donde se realiza el intercambio de gases (oxígeno que captamos del exterior y anhídrido carbónico que expulsamos de nuestras combustiones internas), sino también el "tubo" de aire desde la nariz pasando por la faringe, laringe, tráquea hasta los pulmones, y el músculo diafragma como activador de la respiración.

CIRCULATORIO: El motor central del Corazón bombea sangre a una frecuencia y una presión que se adapta bastante a nuestras necesidades en reposo y en acción. Su límite de contracción viene a suponer el límite de nuestra resistencia y aguante de movimiento. La red de distribución de sangre incluye las Arterias, que llevan sangre desde el corazón a los Capilares, donde se produce el cambio de sangre oxigenada a sangre venosa y vuelve ésta al corazón por la Venas.

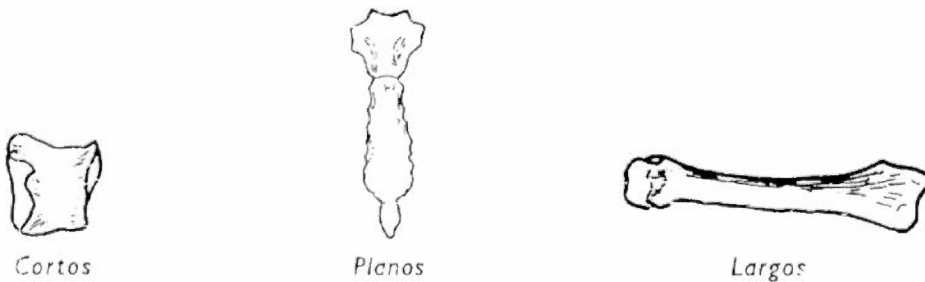
DIGESTIVO: Los procesos de la digestión y de la alimentación son interesantes para los profesores de danza sobre todo, pero también los alumnos deben conocer en qué les puede afectar para su futura profesión, su desarrollo corporal y también su desarrollo sexual, una alimentación mejor o peor. Los trastornos de la alimentación (anorexia, bulimia, obesidad...) aún siendo algo más frecuentes en la danza que en otros colectivos, hay que decir claramente que sólo suponen un muy pequeño porcentaje de alumnas de danza.

EL HUESO.

Está compuesto por:

Células (osteocitos), escasas fibras y abundante sustancia intercelular mineralizada, formada por Calcio y Fósforo principalmente.

Los huesos son los anclajes de los músculos y las columnas de apoyo del peso del cuerpo. Según su tamaño los podemos agrupar en:



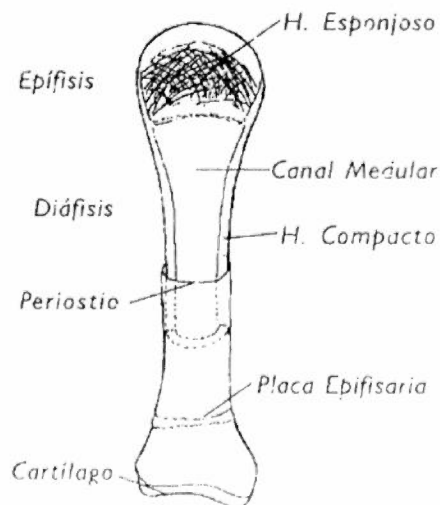
Los Huesos Cortos están constituidos por un núcleo de tejido esponjoso rodeado por una fina capa de tejido compacto. Por ejemplo los del carpo (muñeca-mano) y tarso (pie).

Los Huesos Planos, como los de la cabeza, escápula, esternón.....tienen 2 capas de tejido compacto y en medio tejido esponjoso.

Los Huesos Largos podemos estudiarlos en sus partes: un cuerpo alargado y 2 extremos. Por su forma podemos identificarlos ya que su diseño obedece a su función, al movimiento que realiza y al lugar y lado que ocupa en el cuerpo.

El Cuerpo central es la Diáfisis. Los extremos son las Epífisis; según su proximidad al tronco una será distal (lejana) y otra proximal (cercana)

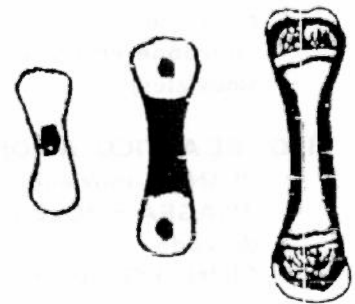
Las Epífisis se articulan con otros huesos, por eso se cubren en esas zonas articulares con una superficie cartilaginosa lisa y resistente al desgaste, lo que permite un movimiento con buena fricción y presión.



Si los huesos fueran compactos, un mazacote de hueso, pesarian tanto que para moverlos harían falta unos músculos tan grandes que nuestra figura no tendría nada que ver con la actual: seríamos muy voluminosos. Por ello podemos distinguir un vaciado a lo largo de la diáfisis (el Canal Medular), mientras que en sus extremos (epífisis) hay un relleno de un tejido esponjoso, con estructura de una gran red o malla construida para favorecer la resistencia del hueso ante las cargas que recibe... pero más ligera.

CRECIMIENTO Y OSIFICACIÓN

En la mayoría de los huesos ocurre que sobre una matriz cartilaginosa se va formando hueso. En los huesos largos el crecimiento parte de 3 centros de osificación: uno en la parte central de la diáfisis y otros 2 en los extremos o epífisis. A los 12 años ya están bien desarrollados. El cartilago que queda entre la diáfisis y la epífisis es por donde se continúa creciendo y se llama por eso Placa de Crecimiento o placa epifisaria. Cuando se osifica, cesa el crecimiento. En las mujeres esto ocurre un poco antes que en los hombres (18 años frente a 24).



Fases de la Osificación

FUNCIONES de los huesos

1. Permiten que los tejidos tengan puntos fuertes de sujeción
2. Permiten movernos, al actuar de palancas de los músculos.
3. Protegen los órganos más delicados.
4. Son un almacén de calcio y fósforo.
5. Fabrican sangre gracias a la médula ósea roja que contienen entre su tejido esponjoso.

PERIOSTIO Y CARTÍLAGO

La membrana firme adherida alrededor del hueso es el PERIOSTIO, con vasos capilares que nutren al hueso y con abundantes terminaciones nerviosas.

RELIEVES (terminología)

Crestas, surcos, tuberosidades, tubérculos, fosas, espinas, agujeros, apófisis.....

LAS ARTICULACIONES

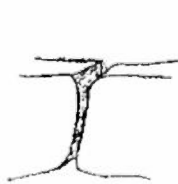
Podemos definir a la articulación como la unión de 2 ó más huesos para permitir y controlar el movimiento.

Cuando 2 o más huesos se articulan entre sí, lo hacen de 3 formas posibles:

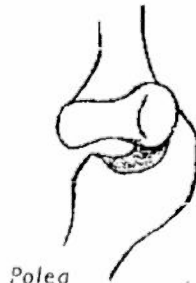
1. contactando directamente uno con el otro (como los huesos del cráneo)
2. interponiendo entre ellos tejido fibroso o conjuntivo (como ocurre entre el cuerpo de una vértebra encima de otra, con el disco intervertebral en medio)
3. rodeándose de una cápsula sinovial que segrega el líquido sinovial que se interpone entre las superficies cartilaginosas de los 2 huesos (articulaciones sinoviales)

TIPOS DE ARTICULACIONES SINOVIALES:

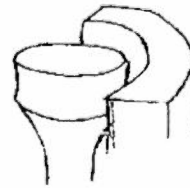
- **PLANAS**, moviendo por deslizamiento. Ej: Clavícula con acromion
- **BISAGRA o POLEA**, con movimiento sobre 1 eje, como la flexión y extensión del codo
- **CILINDRO DE GIRO**, moviendo en el eje del cilindro, como en los giros del antebrazo.
- **EN SILLA DE MONTAR**, deslizándose sus superficies en 2 ejes. Ej: la clavícula con el esternón.
- **ESFEROIDALES**, permitiendo amplios movimientos: la que más, el hombro.



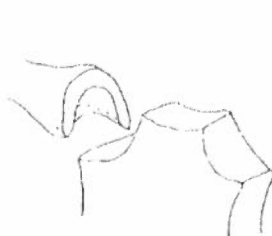
Plana



Polea



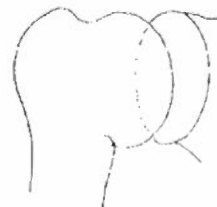
Giratoria



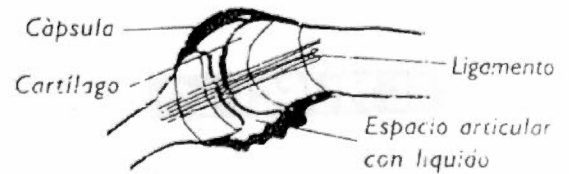
Silla de montar



Esferoidales



Esquema de una articulación sinovial



FISIOLOGÍA ARTICULAR

Los extremos óseos de los huesos que articulan están recubiertos por el cartílago articular. Este cartílago no se nutre directamente de la sangre, sino que lo hace del líquido sinovial, embebiéndolo como una esponja. Por ello cuando movemos la articulación favorecemos que el cartílago se nutra de líquido sinovial, aumente así su espesor y que aumente la protección del hueso. Eso ocurre en el Calentamiento.

CÁPSULA SINOVIAL

Envolviendo los extremos óseos, se encuentra la cápsula sinovial. Por fuera es fibrosa y laxa y tiene zonas más reforzadas. Por dentro es la Membrana sinovial, un tapizado interno que segrega el líquido sinovial al interior de la articulación.

La cápsula posee numerosas terminaciones nerviosas para captar los estiramientos y presiones que ocurren en la zona y los lleva al Sistema Nervioso Central. Con ese mecanismo sabemos en parte nuestra posición y también la situación de la articulación. Si se produce un estiramiento brusco y excesivo, la membrana sinovial reacciona segregando más líquido sinovial, que se reabsorbe muy lentamente, por lo que se hincha la articulación.

LIGAMENTOS

Los ligamentos son tejido conjuntivo fibroso resistente a la tracción, por eso se sitúan uniendo los 2 extremos óseos, reforzando la cápsula articular. Este refuerzo se hace para sujetar los huesos pero también para limitar ciertos movimientos. Por eso, los ligamentos no se pueden contraer, y tampoco se dejan estirar demasiado pues entonces no cumplirían con su función.

Durante el crecimiento hay un momento desde los 6-7 hasta los 11-12 años en los que se puede conseguir su mayor flexibilización.

PRODUCCIÓN DEL LÍQUIDO SINOVIAL

El líquido sinovial es producido por la Membrana sinovial, que recubre todas las paredes internas de la articulación, menos el cartílago.

PROPIOCEPCIÓN

La información que transmiten los receptores nerviosos de la cápsula articular permite hacernos una "imagen interna" de nuestra postura y colocación, y sobre todo si la unimos a la que procede de los tendones y los músculos. Es un factor clave tener una buena propiocepción para un movimiento armónico.

EL MÚSCULO

El tejido muscular se distingue por las propiedades de sus FIBRAS Musculares. Es nuestro tejido capaz de contraerse (acortarse) y por lo tanto de acercar o alejar 2 huesos articulados, lo que produce el movimiento. Una vez se ha contraído el músculo, sus fibras elásticas lo devuelven a su longitud original.

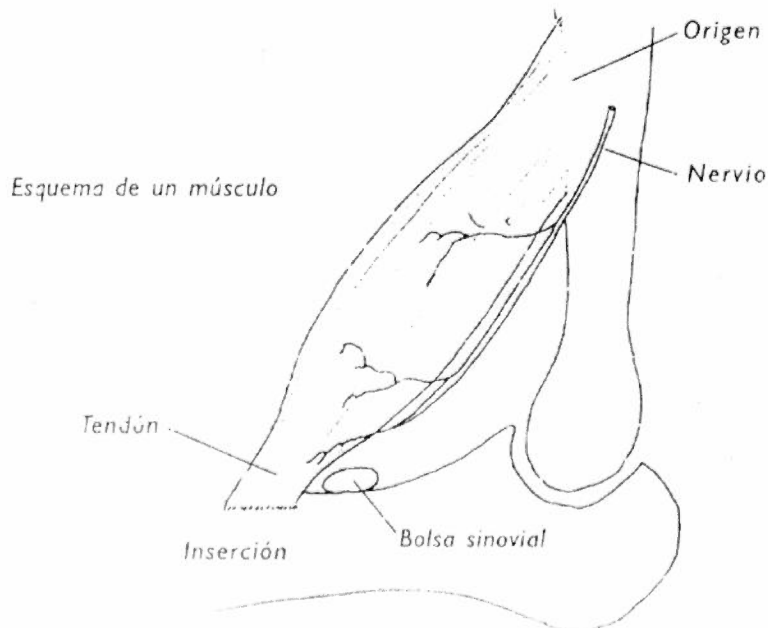
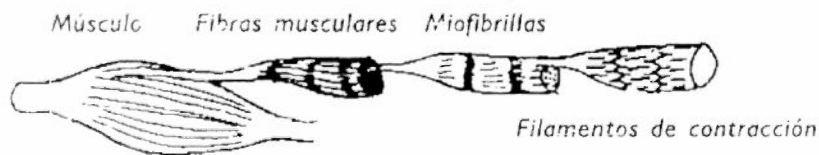
TIPOS de músculos por su estructura:

LISO: fibras de contracción involuntaria, situadas en vísceras, arterias...

CARDIACO: fibras musculares del corazón

ESTRIADO: al microscopio presenta franjas estriadas. Es el músculo que mueve el esqueleto. Su contracción puede ser voluntaria.

ESTRUCTURA del músculo estriado o del esqueleto



TERMINOLOGÍA USADA EN OTRAS CLASIFICACIONES DE LOS MÚSCULOS

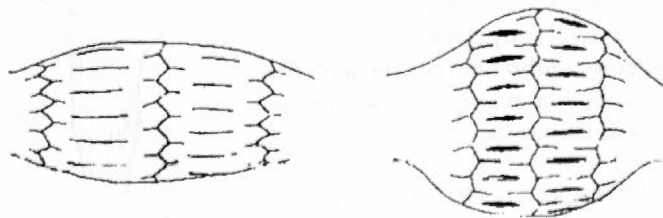
Por su forma: cuadrado, redondo, fusiforme....

Por el número de orígenes de sus fibras: 2 (Bi-ceps), 3 (Tri-ceps), 4 (Cuádriceps)

FISIOLOGÍA DE LA CONTRACCIÓN

Los mensajes del cerebro, en forma de corriente eléctrica llegan al músculo y allí provocan unos cambios eléctricos y químicos que provocan el acercamiento (contracción) de las estriaciones musculares. El resultado es que el origen y la inserción son traccionadas para aproximarse. Si la innervación no existe, no hay contracción posible.

Los movimientos son una secuencia de estimulaciones nerviosas sobre grupos de músculos y de fibras musculares. La perfecta sincronización entre todas ellas da lugar a un movimiento fluido y con la apariencia de ligero y fácil.



Los filamentos, al recibir el estímulo se atraen y se aproximan

PEQUEÑO DICCIONARIO LESIONAL

CONTRACTURA: contracción involuntaria del músculo para tratar de evitar un daño mayor. Es la respuesta a un estímulo negativo: desde una irritación del nervio que lo inerva (como en las torticolis) hasta una reacción al sobre-esfuerzo mantenido y en malas condiciones (como cuando contraemos un músculo estando acortado: por ejemplo al hacer fuerza para doblar la rodilla, a partir de que pasa de los 90° y estando nosotros boca abajo -prono-).

DISTENSION: dolorimiento general del músculo tras haber sido estirado un poco más allá del máximo pero sin que se produzca rotura fibrilar.

DESGARRO: estiramiento excesivo que provoca ruptura de fibrillas musculares más o menos extensa.

BIOMECANICA MUSCULAR

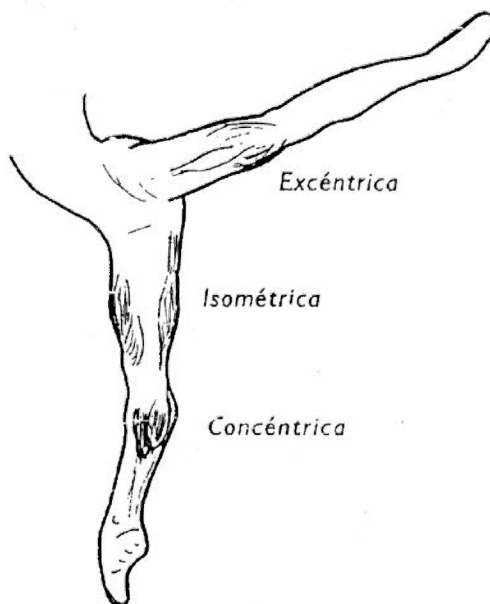
TIPOS DE CONTRACCIÓN

El músculo puede contraerse de 3 formas:

CONTRACCION CONCENTRICA: En la cual el origen y la inserción se aproximan, como cuando los gemelos suben el talón en el Relevé.

CONTRACCION ISOMETRICA: en ella el músculo se contrae pero apenas modifica su longitud durante la contracción, como ocurre con la pierna de apoyo por la acción del cuádriceps y los isquiotibiales.

CONTRACCION EXCENTRICA: el músculo aumenta su tono y nivel de contracción mientras va estirándose. Es el tipo de trabajo muscular que proporciona más potencia de contracción y que en la danza se suele expresar con la frase de "alarga el músculo mientras lo contraes". El resultado es un músculo más grácil, delgado y largo a la vez que potente.



Según el movimiento se pueden clasificar a los músculos en

AGONISTAS: realizan ese movimiento de la mejor manera posible. Son los mejores ejecutantes.

ANTAGONISTAS: Se oponen al movimiento del agonista. Representan al grupo muscular que tiene una acción contraria. Son necesarios para frenar la excesiva amplitud de los movimientos provocados por los agonistas.

SINERGISTAS: son músculos que ayudan a la acción del principal. Suelen ser varios. Por esa razón hay profesores y alumnos que saben dirigir la atención hacia el grupo más favorable en cada momento. Por el contrario, intentar hacer un movimiento sólo con la musculatura sinergista provocará en algún momento del paso dificultades insalvables y bloqueos. Por eso es tan importante conocer las direcciones de nuestras potentes fuerzas musculares y sus límites.

También se clasifican los músculos por su tipo de trabajo. Así, los que sujetan las articulaciones en la profundidad de cada zona son los que permiten que los músculos largos puedan realizar su acción con facilidad y con el mínimo esfuerzo. Unos son músculos **POSTURALES** y otros son músculos **DINAMICOS**.

Los músculos posturales tienen en su composición un mayor porcentaje de fibras que se contraen lenta pero mantenidamente. Crean zonas de resistencia.

Los músculos dinámicos tienen amplio recorrido, potencia de contracción....pero se fatigan pronto. Son más superficiales.

En los bailarines se observa en sus músculos un mayor porcentaje de fibras lentas y acostumbradas a trabajar en resistencia más que en velocidad.

En el cuello y la zona lumbar predominan las fibras tipo I (músculos de la estática), mientras que en los Glúteos, Peroneos, Abdominales....predominan las de tipo II (músculos dinámicos).

EFFECTOS DEL EJERCICIO SOBRE EL MÚSCULO

La actividad continuada del músculo provoca un aumento de la circulación sanguínea en la zona y un aumento de la temperatura.

Cuando un Músculo está caliente:

Da más de sí, se estira más

Tiene más resistencia a la rotura

La capacidad contráctil (relacionada con la velocidad) es mayor.

Con el tiempo el músculo se adapta aumentando el volumen de sus fibras. Si el aumento de volumen es excesivo hablamos de hipertrofia.

En la parte contraria, si no lo utilizamos, (como cuando está inmovilizado por una escayola), se va atrofiando, perdiendo volumen, en el transcurso de 1 semana. Por ello conviene, en general, hacer contracciones "isométricas" de los músculos que por causa mayor han tenido que ver limitada su actividad.

CONTRACCIÓN AERÓBICA Y ANAERÓBICA

El músculo dispone de reservas energéticas para contraerse de inmediato, aunque no haya oxígeno durante el trabajo urgente (ejercicio anaeróbico), pero la máxima eficacia energética la consigue cuando hay oxígeno en el medio: cuando el ejercicio es aeróbico. En el ejercicio anaeróbico, el músculo se contrae sin presencia de oxígeno y tiene un aguante, una duración, limitado a poco más de 25-30 segundos.

FACTORES EN EL RENDIMIENTO

Es importante para un buen rendimiento:

1. Tener una buena palanca de acción, como cuando su brazo ejecutor parte de un mayor alargamiento.
Lo contrario es muy importante: **EL TRABAJO DE UN MUSCULO CUANDO ESTA ACORTADO LO CARGA DE TENSION** en sus inserciones y en su volumen. El resultado es que se agota pronto, se "rigidifica" y se hace más duro después, más contracturado, y finalmente se "acorta" o se hipertrofia.
2. **LA ACCION MUSCULAR ES MAS EFICAZ CUANDO UNO DE LOS PUNTOS DE INSERCIÓN ESTA ESTABILIZADO.** Para que un movimiento sea fácil la pieza ósea que ofrece punto de apoyo debe estar bien fijada por los respectivos grupos musculares.
3. Usar el agonista de ese movimiento, aunque haya otros que le ayuden, pero no basar la acción en el uso de los sinergistas.
4. Eliminar las tensiones inútiles en los músculos que no están actuando.

FACTORES A TENER EN CUENTA

Los **MUSCULOS TIRAN, ARRASTRAN** pero **NO EMPUJAN**

Los **MUSCULOS SE CONTRAEN EN EL CENTRO** y estiran igual de los 2 finales. Por eso, cuando un músculo se contrae:

- a) ambos niveles (origen e inserción) mueven salvo que uno de ellos esté estabilizado, fijado.
- b) cuando un nivel se estabiliza todo el poder contráctil se traslada al otro nivel que mueve y menos unidades motoras se necesitan para la acción: **EL MOVIMIENTO ES MAS FACIL.**
- c) cuando se piensa en la dirección real del movimiento se facilita el mismo.

PARA NO HIPERTROFIAR UN MÚSCULO:

Hay que evitar trabajarlo en acortamiento: hacerlo en alargamiento
Estirarlo después de haberlo contraído.

No agotarlo con repeticiones constantes: procurar variar los ejercicios.

PARA FACILITAR EL MOVIMIENTO EN LA DANZA

1. Cuando un movimiento se hace con el número indispensable de fibras, es más Claro, Fácil y Fluido.
2. La fuerza de la gravedad y la Fuerza muscular se oponen: si las tenemos en cuenta, facilitamos el movimiento.

Por ello,

1. EL MOVIMIENTO SE HARA CON EL MINIMO DE NUMERO DE FIBRAS CONTRAYENDO COMO SEA POSIBLE

- La eficiencia de la contracción permite identificar los grupos musculares activos para ese movimiento.
- Es posible utilizar más músculos de los necesarios para una determinada acción: por debilidad del responsable o por una necesidad de control.
- La ganancia de la HABILIDAD en la danza, como también ocurre en otros deportes de élite, es el PROCESO DE REDUCCION GRADUAL DE LAS CONTRACCIONES utilizadas para la contracción principal.

Cuando un bailarín o atleta ha reducido el número de músculos activos al mínimo el Movimiento es FLUIDO, UTIL, POTENTE y EFICIENTE: se vé FACIL.

2. Hay que TENER EN CUENTA LA ACCION DE LA GRAVEDAD

El movimiento no ocurre en el vacío. Antes de identificar al músculo que acciona se puede identificar la acción de la gravedad en la articulación mueve.

TENDONES

Son como cables de fibras muy resistentes que prolongan la parte fibrosa del músculo hasta su inserción en el hueso.

Muchos bailarines dicen "estirar los tendones", pero si eso fuera cierto, no podrían cumplir con su función pues los tendones serían entonces "como de goma":

La estructura flexible es el músculo; el tendón es la parte firme que "tira", que arrastra el hueso.

APONEUROSIS

Son membranas fibrosas que envuelven tejidos. Cuando envuelven a músculos se llaman **FASCIAS**. También hay envolturas globales que forman **Fascias Superficiales** cubriendo todo el cuerpo bajo la piel, y **Fascias Profundas** que independizan a los huesos de otros grupos de músculos.

La prolongación de los músculos anchos se hace en forma de **APONEUROSIS**, similarmente a los tendones.

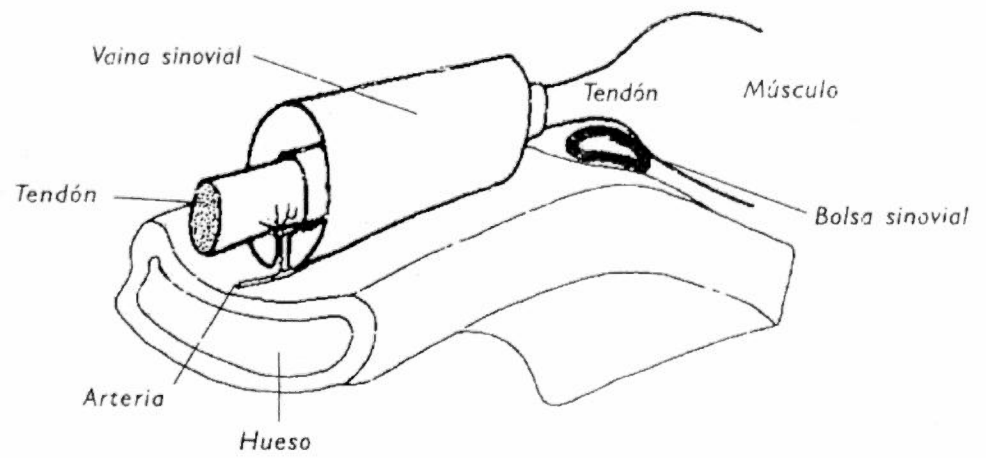
BOLSAS SINOVIALES. BURSAS.

En las zonas de rozamiento o de deslizamiento frecuente e intenso hay almohadillados entre el tendón y el hueso: son las **Bursas** o **BOLSAS SINOVIALES**, pequeñas bolsas con líquido sinovial para favorecer la fricción.

Cerca de la rótula y en el hombro, sobre todo, son abundantes. También son numerosas en la cadera, en el tendón de Aquiles y en el codo.

VAINAS SINOVIALES.

En su trayecto, los tendones que atraviesan juntas las articulaciones de la mano y el tobillo especialmente están envueltos por vainas sinoviales que favorecen su deslizamiento.



Esquema de un tendón envuelto por su Vaina Sinovial cuando cruza la zona de máximo rozamiento sobre el hueso

Libro Segundo:

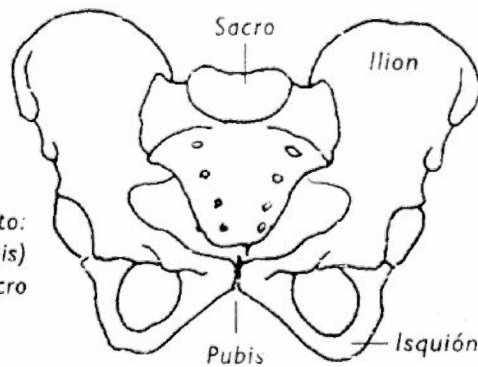
ANATOMÍA HUMANA
Funcional y Topográfica

LA PELVIS

Cuando nos referimos a la pelvis nos estamos refiriendo a la conjunción de 3 huesos entre sí: 2 amplios coxales y 1 cuña entre ellos que es el Sacro. Las articulaciones y el reparto del peso entre ellos han moldeado cada hueso como integrantes de una CINTURA PÉLVICA que supone:

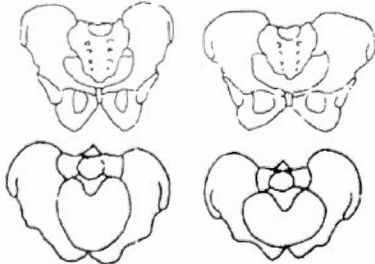
- El suelo del tronco
- La zona y centro del equilibrio
- La báscula sobre 2 piernas
- La inserción de los músculos que nos permiten desplazarnos.

Pelvis en conjunto:
2 coxales (ilíon, isquión y pubis)
y un sacro



Masculina

Femenina



Las dimensiones y forma del anillo óseo de la pelvis es diferente según se trate de un hombre o una mujer. En los hombres los diámetros son más igualados. En la mujer predomina el diámetro lateral al antero-posterior para permitir el paso de la cabeza fetal en el parto, por eso tiende a ser más ancha.

Movimientos aislados de la pelvis

Cuando se desplaza adelante y abajo es una ANTEVERSION

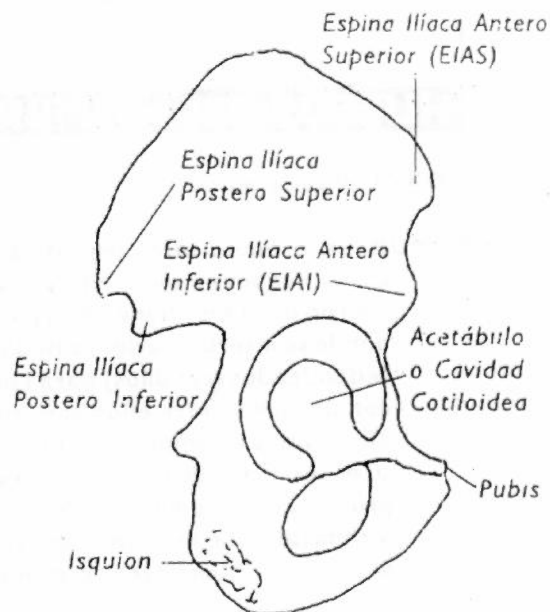
Cuando gira hacia atrás se habla de RETROVERSION



HUESO COXAL

Es la suma de 3 huesos:
Ilión Isquión y Pubis.

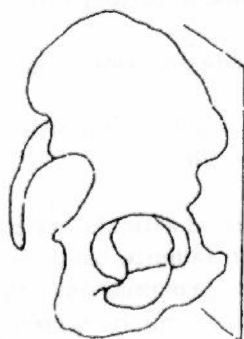
Tiene forma de hélice: la parte superior y plana es el Ilión; la de atrás y abajo es el Isquión: lo notamos al sentarnos, y el límite anterior lo marca el Pubis. El Acetábulo o Cavity Cotoilodea es una cavidad que recibe a la cabeza del fémur, formando ambos la cadera.



Al palpar las 2 EIAS (ver dibujo), visto de frente podemos valorar no sólo la línea transversal más o menos horizontal entre las 2 EIAS, lo que nos informa de la longitud de las 2 piernas, sino su relación con el pubis (visto de lado), lo que nos marcará la situación correcta:

Cuál es la colocación correcta de la pelvis:

Se acepta que la pelvis está "centrada" cuando la EIAS (espina antero superior) está alineada con el Pubis en un plano vertical.



Pelvis alineada en un plano vertical

Ejercicio: situar ambas manos desde el pubis a los salientes superiores de las espinas. Notar si tienen inclinación y si es así, llevar ese alineamiento al plano vertical. Luego, tratar de mantener un alargamiento hacia arriba, sin tensión, desde cada zona de apoyo: desde los pies, tobillos, rodillas, cadera, pelvis, columna lumbar, dorsal-omóplatos, columna cervical y cuello, y hombros. (y en su caso, codos, muñecas y dedos)

HUESOS DEL MIEMBRO INFERIOR

COXAL: Ilion, Isquión y Pubis.

FEMUR: es el hueso más largo de todos. En su extremo proximal tiene forma de esfera (cabeza), un cuello y 2 salientes llamados trocánter mayor y menor. El cuerpo del fémur tiene en su parte posterior una larga línea rugosa (línea áspera) donde se insertan varios músculos. El extremo distal presenta 2 ensanchamientos redondeados (cóndilos) para rodar sobre la tibia cuando doblamos las rodillas y con un surco entre ellos para permitir el deslizamiento de la rótula.

Si miramos el fémur de frente podemos observar que desde un extremo al otro su eje es inclinado respecto a la vertical. Cuando su inclinación es excesiva puede provocar las "rodillas en X" o "genu valgo". Las mujeres suelen tener mayor inclinación que los hombres, acentuado por la pelvis más ancha. Visto de lado no es completamente recto sino que es algo convexo hacia delante.

ROTULA: pequeño hueso de forma triangular. Se encuentra en el tendón del potente músculo cuádriceps, permitiendo la extensión de la rodilla cuando se contrae este músculo (como ocurre en el developpée).

Su cara posterior es articular y presenta una cresta central para un mejor deslizamiento entre los cóndilos femorales.

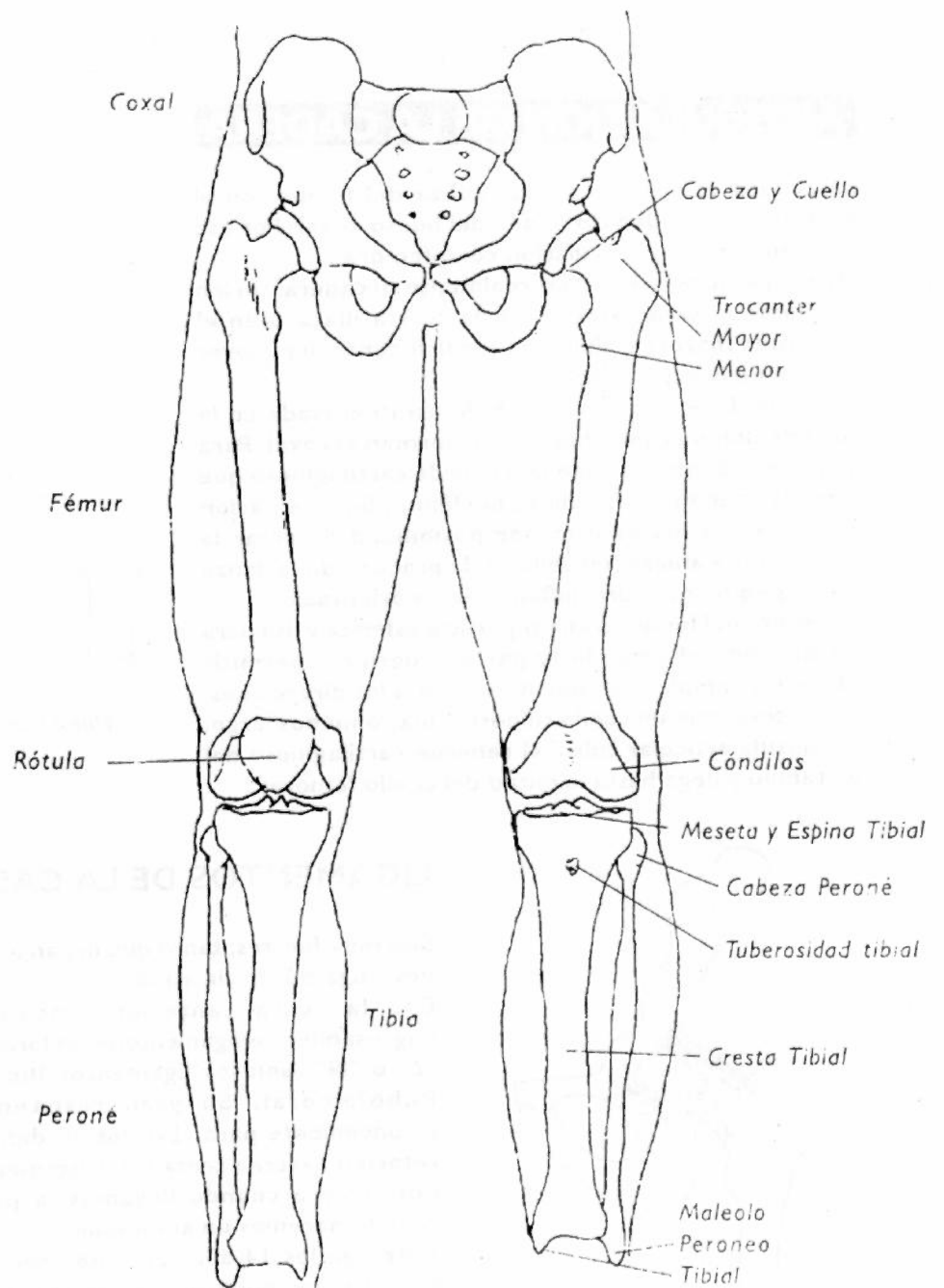
TIBIA: con forma de columna en capitel, o de trompeta ("tuba"). Su extremo proximal sirve de apoyo a los cóndilos del fémur; es más aplanado ("meseta tibial"), con 2 salientes en el centro (espina). Por delante la inserción del tendón rotuliano provoca un saliente muy palpable (tuberosidad tibial anterior) que a veces se inflama durante el crecimiento.

La diáfisis tiene una sección triangular, con un borde anterior afilado (cresta tibial).

El extremo distal forma parte de la articulación del tobillo; el saliente óseo que palpamos en la cara interna del tobillo es el maléolo tibial.

PERONE: hueso alargado en forma de aguja ("fibula"), que se articula arriba y abajo con la tibia y también forma parte del tobillo; es el saliente óseo de la parte externa del tobillo (maléolo peroneo). En su parte proximal está la cabeza, palpable en la zona externa y posterior de la rodilla, aunque no forma parte de la articulación de la rodilla.

HUESOS DEL PIE: (ver página 34)



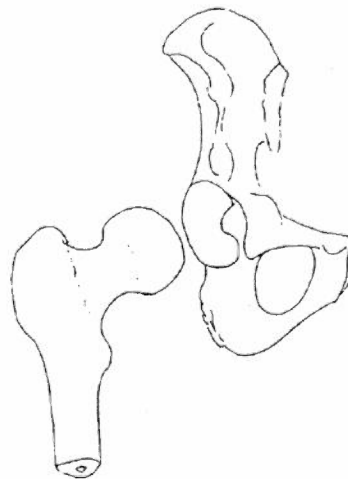
ARTICULACIÓN DE LA CADERA

La cadera es la unión de la cabeza del fémur con el acetábulo o cavidad cotiloidea del hueso coxal. Por eso se llama también articulación coxo-femoral.

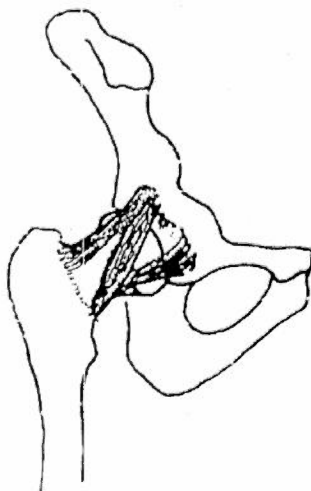
Mucha gente no sabe situar realmente su cadera; suelen señalarse la cara externa (en la cresta ilíaca o en el trocánter mayor) y ahí es muy difícil conseguir mover porque no hay articulación.

La cavidad cotiloidea o acetábulo está excavada en la zona de unión de los 3 huesos que forman el coxal. Para mejorar el contacto tiene un reborde cartilaginoso que envuelve aún más a la cabeza del fémur. Su orientación influirá en la mayor o menor posibilidad de rotar la cadera hacia afuera (en dehors); la práctica de la danza desde pequeños podría influir en esta orientación.

La cabeza del fémur es una superficie esférica y lisa para recibir todo el peso de la parte superior y permitir además un amplio movimiento en todas las direcciones. Se continúa con un cuello cilíndrico más o menos largo. La cápsula articular cubre el reborde cartilaginoso del acetábulo y llega hasta la mitad del cuello femoral.



Huesos de la Cadera



Ligamentos de la Cadera

LIGAMENTOS DE LA CADERA

Son muy fuertes; tanto que llegan a impedir que nos caigamos hacia atrás.

En la cara anterior encontramos 3 engrosamientos ligamentosos en forma de la letra "Z" o "N". Son los ligamentos Iliofemorales y Pubofemorales. Su gran resistencia es un inconveniente para abrirnos en dehors, pues la rotación externa tensa estos ligamentos al igual que ocurre cuando llevamos la pierna atrás cuando hacemos un arabesque.

Antes de los 14 años permiten ser alargados y flexibilizados, por lo que es hasta esa edad cuando mejor se trabaja el dehors de cadera. Más tarde es más difícil mejorar su flexibilidad.

MOVIMIENTOS DE LA CADERA

Es conveniente llamarlos por su nombre pues cuando uno dice "abrir la cadera" a veces se está refiriendo a la rotación externa (dehors) o bien a la separación (a la segunda).

FLEXION: el fémur y la pelvis se aproximan por delante (battement delante, penchée...)

EXTENSION: el fémur y la pelvis se aproximan por detrás (arabesque)

SEPARACIÓN: el fémur se mueve al lado (a la segunda)

APROXIMACION: el fémur se mueve hacia la línea media (al cerrar la quinta posición)

ROTACION EXTERNA: giro de la cadera en dehors (turn-out en los ingleses)

ROTACION INTERNA: giro de la cadera en dedans

CIRCUNDUCCION: combinación de varios movimientos, como la trayectoria en un grand rond de jambe.

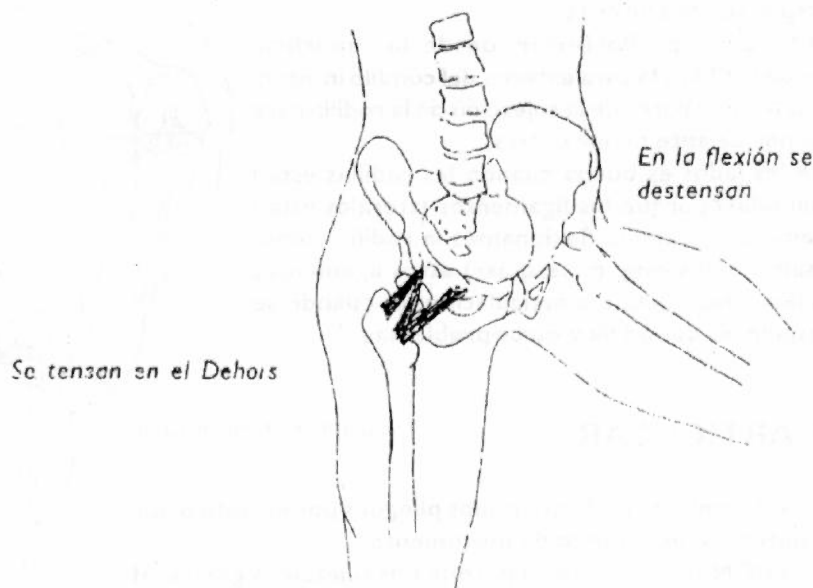
Según el movimiento de la cadera, los ligamentos que la protegen se tensan o se destensan.

En la flexión están destensados, lo que permite girar más en rotación externa (passée, attitude devant...).

Por el contrario, en extensión están tensados por lo que el movimiento es más limitado.

En la separación se tensa el pubofemoral

En el dehors (rotación externa) se tensan los 3. Por eso hay una tendencia a inclinar la pelvis hacia delante ("volcarla en anteversión") para así hacer más fácil la rotación externa.



ARTICULACIÓN DE LA RODILLA

La rodilla la forman 3 huesos: el Extremo distal del FEMUR con sus cóndilos, el Extremo proximal de la TIBIA y la ROTULA. Habrá pues una articulación femoro-tibial y otra femoro-rotuliana.

Los cóndilos del fémur descansan sobre la meseta tibial de una manera estabilizada por la forma de ambos pero sobre todo por la presencia de los MENISCOS.

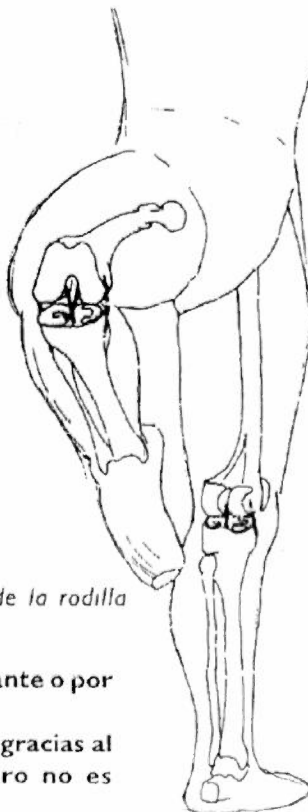
Los meniscos son cartílagos que al situarse entre la superficie redondeada del cóndilo femoral y la superficie más aplanada tibial permiten un buen calzado para esta articulación. Son como almohadillas en forma de C y casi una O, más elevadas por el borde exterior. Al ser cartílago, si se desgarran tienen una pobre cicatrización por lo que si se es un profesional hay que buscar un buen momento para solucionar la lesión lo más rápido y eficazmente posible.

Para asegurar más la unión entre los huesos de la tibia y el fémur se sitúan unas cuerdas ligamentosas, que siguen trayectorias cruzadas: los **LIGAMENTOS CRUZADOS**

- Ligamento Cruzado Anterior: desde la superficie anterior de la tibia hacia atrás, arriba y afuera: al cóndilo externo (por su cara interna)
- Ligamento Cruzado Posterior: desde la superficie posterior de la tibia a la cara externa del cóndilo interno.

Estos ligamentos forman parte de la sujeción de la rodilla para que no se salga por delante ni por detrás.

La sujeción de los lados es buena cuando las rodillas están estiradas (extendidas) porque los ligamentos laterales están tensados. Sin embargo, cuando flexionamos la rodilla (como al caer de un salto, o el swing, o....esquiar) estos ligamentos están destensados y no sujetan la articulación: es cuando se producen los esguinces de rodilla y otros problemas.



Ligamentos de la rodilla

CAPSULA ARTICULAR

Es laxa. Permite estiramientos al formar unos pliegues por delante o por detrás que permiten un buen rango de movimiento.

La **HIPEREXTENSION** resulta cómoda porque nos sujetamos gracias al estiramiento de la parte posterior de la articulación, pero no es recomendable forzarla.

MOVIMIENTOS

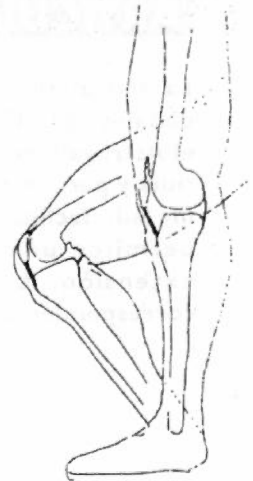
FLEXION: doblar la rodilla. Podemos hacerlo voluntariamente, pero también ocurre si nos atrae la fuerza de la gravedad, como cuando perdemos el sentido.

Durante un Plié, los cóndilos del fémur ruedan y resbalan sobre la superficie de la tibia mientras se va descendiendo

EXTENSION: la contracción del músculo cuádriceps tira de la rótula, ésta del tendón rotuliano que va a la tibia y como consecuencia se alinean rectos el muslo y la pierna.

La rótula se desliza entre los 2 cóndilos femorales.

ROTACIONES: Tiene muy poca rotación cuando está estirada. La rodilla tiene su mayor rotación cuando se encuentra flexionada; es por ello que en el Plié se aprovecha para forzar el dehors en esta zona, pero eso lleva a lesiones.



*Cápsula de la Rodilla
en flexión y en extensión*



*Ligamentos que
unen la rótula*

La rótula presenta unos refuerzos laterales para que no se desplace demasiado a los lados durante la flexión y extensión y otros que la unen a los meniscos por delante.

En la parte posterior de la rodilla se forma por los tendones de los músculos del muslo y los gemelos una especie de rombo: el ROMBO POLITEO, por cuya profundidad pasan los vasos entre el muslo y la pierna, junto a una rama del nervio ciático.

El alineamiento entre el fémur y la tibia, vistos desde frente, presenta en la rodilla una angulación. Si esta angulación es excesiva se habla de "Genu Valgo" y si es en sentido contrario (rodillas en "paréntesis") es un Genu Varo

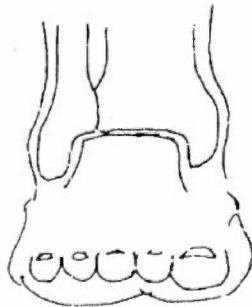
ARTICULACION DEL TOBILLO

La articulación del tobillo la forman las superficies distales de la Tibia por dentro y el Peroné por fuera y el Astrágalo debajo de ellos. Es como una pinza de la tibia y peroné sobre el astrágalo de manera que por un lado facilitan la transmisión del peso y por otro permiten una buena movilidad en flexión y en extensión. Los relieves óseos del tobillo se corresponden a los maléolos tibial y peroneo.

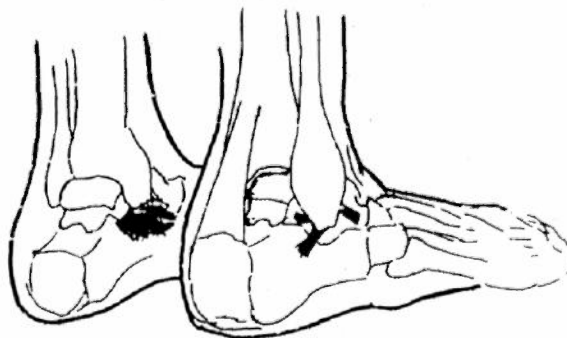
Articulaciones del tobillo y del talón del Pie



La sujeción principal la proporcionan los ligamentos laterales: el de la cara interna es amplio como un abanico y une al maléolo tibial con el calcáneo, el astrágalo y el escafoides. Por la cara externa hay 3 bandas ligamentosas que unen el maléolo peroneo con el astrágalo y el calcáneo.



Tobillo visto de frente



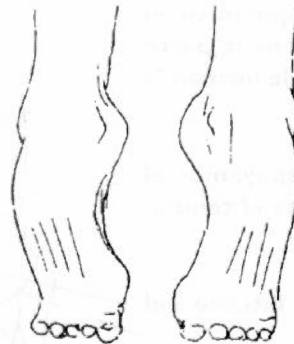
Principales ligamentos del tobillo

BIOMECANICA DEL TOBILLO

Los movimientos principales del tobillo son 2:

Flexión: cuando aproximamos el dorso del pie a la tibia. Es una Flexión Dorsal

Extensión: cuando se alejan o desciende el pie, como cuando las puntas. Se puede llamar también Flexión Plantar.



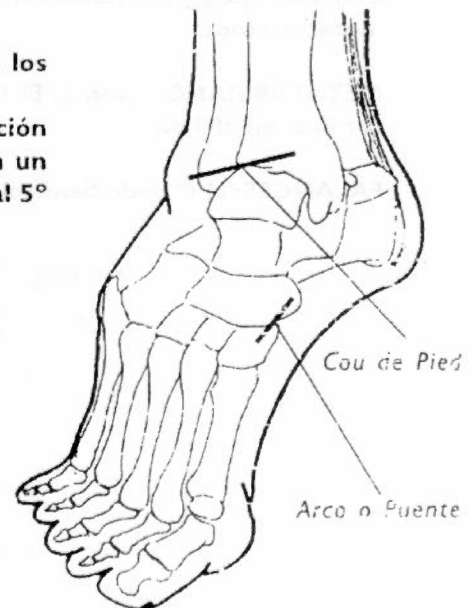
Inversión de los tobillos

Debido a la forma de la cúpula del astrágalo, cuando el tobillo está en "flex" (flexión dorsal) está más encajado entre la pinza tibioperonea y por ello es más estable. En "relevé" (flexión plantar) tiene más movilidad lateral. Si a eso añadimos que en relevé o puntas hay menor base de apoyo, se entiende que los esguinces de tobillo (la patología más frecuente no sólo en bailarines sino también en la población general) ocurran con mucha más frecuencia en la cara externa, con el pie en flexión plantar.

El ángulo máximo de estos movimientos es amplio en los bailarines, especialmente la flexión plantar.

Si combinamos los movimientos del tobillo con los del pie hablamos de:

- Inversión del tobillo: flexión plantar, supinación y aproximación del pie. (Como cuando en un relevé se desplaza el peso excesivamente al 5º dedo)
- Eversión: flexión dorsal, pronación y separación del pie. Como cuando en un plié se "vuelcan" los pies apoyando y aplanando el arco interno del pie.



Huesos del tobillo y del pie durante un Relevé

Cou de Pied

Arco o Puente

EL PIE

HUESOS:

ASTRAGALO: recibe todo el peso y aún así permite el movimiento necesario para la marcha; por ello tiene la parte superior convexa para articular entre la pinza que le forman la tibia y el peroné.

CALCANEANO: transmite el peso al suelo cuando apoyamos el talón. Es robusto y en su parte posterior se inserta el tendón de Aquiles.

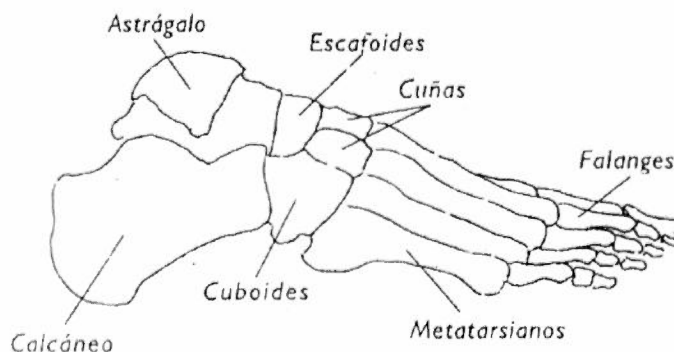
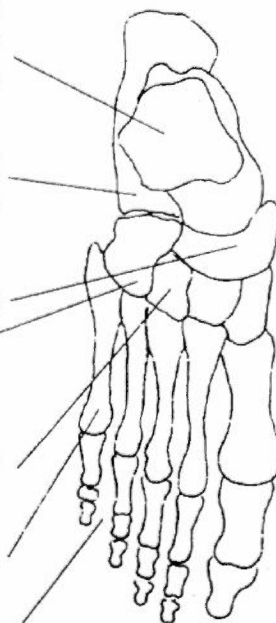
ESCAFOIDES: sobresale en el arco longitudinal interno del pie.

CUBOIDES: al lado externo del escafoides.

CUÑAS: 3 pequeños huesos entre el escafoides y los 3 primeros metatarsianos.

METATARSIANOS: son 5. El 1º es el más grueso. El 2º actúa como el eje del pie.

FALANGES: el 1º dedo tiene sólo 2 falanges. Los demás tienen 3.



ARTICULACIONES DEL PIE

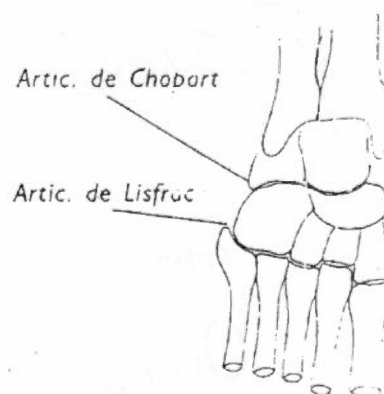
Para la danza interesa conocer las siguientes:

- **SUBASTRAGALINA:** entre el astrágalo y el calcáneo.
- Entre el calcáneo-astrágalo y la primera línea de huesos del tarso (llamada de Chopart)
- Entre los huesos del tarso y los metatarsianos (llamada de Lisfranc)
- Metatarso-falángica del 1º Dedo. Es la que soporta más carga y su movilidad es esencial para un completo Relevé. La aparición de juanetes (desviación lateral del dedo y pronación del 1º metatarsiano) es relativamente frecuente en algunos bailarines, pero también lo es en la población que no baila.
- Entre los huesos contiguos se establecen articulaciones sinoviales, con sus ligamentos.

Es importante saber que para conseguir una buena "punta" se pueden flexibilizar en muchas articulaciones en lugar de subir sólo "con el tobillo".



Articulación subastragalina
«vólcada» (pronada)



BIOMECANICA DEL PIE

El apoyo se realiza sobre el talón y se reparte hacia la cabeza del 5º dedo y al 1º dedo, por los arcos Interno y Externo. Entre las cabezas del 1º y el 5º metatarsianos se forma el Arco Transverso. Si esta superficie es amplia, el equilibrio es mayor.

En el ballet los ligamentos de los huesos del tarso pueden presentar una mayor flexibilidad en su parte dorsal lo que permite un buen "puente". Algunos profesores llaman a esta curvatura "el cou de pied" (imagen de abrazar un pie al otro tobillo) pero no es así:

- Cou de pied: "garganta anterior del tobillo" o zona entre los dos maléolos.
- Puente: curvatura del arco longitudinal interno del pie.

PIE EN CONJUNTO

Cuando juntamos los pies se forma una bóveda entre los dos. Esta disposición en arcos le da al pie una mayor estabilidad, aguantar el peso y tener una buena amortiguación, y transferir el peso al suelo.

Cuando se aplanan los arcos transversales, las cabezas de los metatarsianos impactan en exceso sobre el suelo y duelen: es el "pie abierto" o metatarsalgia.

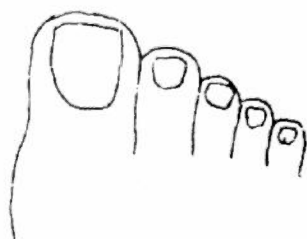
Según la relación entre las longitudes de los dedos se habla de:

Pie Egipcio: cuando el 1º dedo es más largo que los demás. Es el más frecuente

Pie Griego: cuando el más largo es el 2º dedo

Pie Cuadrado: cuando los 2 primeros dedos son iguales.

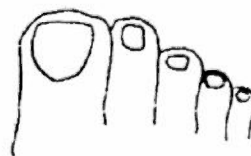
Si el 1º dedo es demasiado largo puede presentar problemas cuando las puntas, ya que la presión la recibirá él sólo.



Egipcio



Griego



Cuadrado



LA HUELLA PLANTAR

Si observamos la marca que deja un pie sobre la arena o mejor, sobre un papel colocado bajo de una tela con tinta, se observa que hay una zona ensanchada, correspondiente al apoyo del antepié, una más estrecha, por la altura de la bóveda plantar, y otra alargada que corresponde al talón.

La relación entre ellas define el tipo de pie: normal, plano o cavo.

La prevalencia de pies planos entre bailarines es menor que en la población, aunque también hay bailarines con pies planos.

La danza bien practicada puede ayudar a mejorar los pies plano-valgos flexibles, ya que los ejercicios en relevé y el tono de los músculos del pie mejoran el arco longitudinal interno.

MUSCULATURA DEL MIEMBRO INFERIOR

MUSCULATURA DE LA CADERA

El estudio de los músculos no va a ser exhaustivo. Se trata de conocer los más importantes para la danza. Para una descripción más detallada se pueden consultar los estupendos libros que se relacionan en la bibliografía del final.

Para no ser excesivamente detallistas sólo se refieren las acciones fundamentales de ellos, pero en la parte del estudio de los pasos de la danza se comentan las actuaciones conjuntas de varios músculos para conseguir un correcto paso de danza.

Vamos a seguir un orden en la descripción de los músculos del miembro inferior clasificándolos según la acción principal que tienen y su localización.

MUSCULOS QUE MUEVEN LA CADERA

En general se cumple la ley mecánica de que los músculos que se sitúan detrás de una articulación mueven sus inserciones hacia atrás, los de delante, delante..... y la de que la acción de un músculo puede efectuarse o bien tirando de la inserción o bien haciéndolo tirando del origen: en cada caso moverá uno de los 2 huesos.

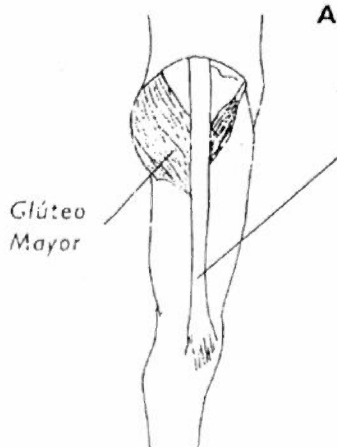
Rodeando la cadera y dando forma a esta región encontramos de detrás a delante los siguientes:

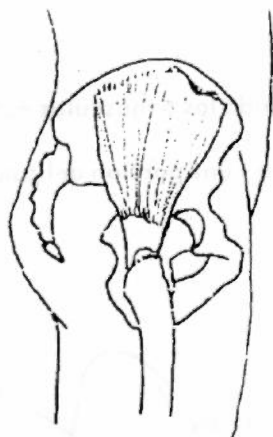
GLÚTEO MAYOR

Potente y grande, se origina en el sacro y parte posterior de la cresta ilíaca y se inserta detrás del fémur (fibras profundas). Las fibras superficiales se continúan en la fascia lata.

Acciones:

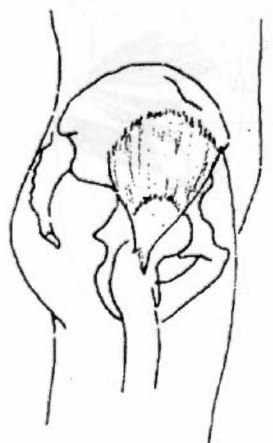
- 1- Lleva el fémur atrás (extensión de cadera) y además en rotación externa (dehors). Por lo tanto participa activamente en el Arabesque.
- 2- Al tirar de la fascia lata (que va desde la cresta ilíaca hasta la tibia), ayuda en la separación de la pierna cuando la llevamos a la segunda y sobre todo en el grand rond de jambe.
- 3- Si su acción se centra en la pelvis, la lleva hacia atrás, abajo (retroversión).
- 4- En la vida cotidiana nos ayuda a levantarnos de una silla, subir escaleras, subir una cuesta, saltar....





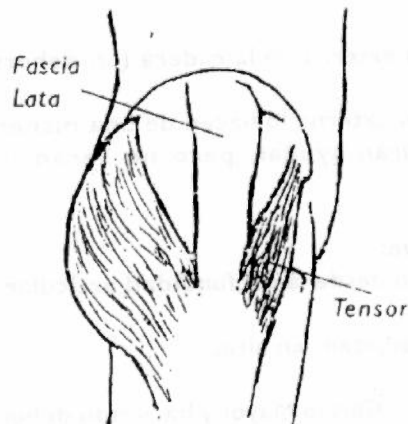
GLÚTEO MEDIANO

Desde debajo de la cresta iliaca se dirige al trocánter mayor del fémur y al tirar de él produce la separación del fémur (posiciones al lado). Pero también interviene sujetando la pelvis de ese lado cuando nos apoyamos sólo en esa pierna (en un retiro con la pierna derecha estará sujetando la pelvis el glúteo mediano izquierdo). Compruébalo poniendo los dedos debajo de la cresta iliaca -el hueso de la cintura- y levantando una pierna: observa qué lado se pone más duro por la contracción de este músculo.



GLÚTEO MENOR

Se origina por debajo y algo más adelante del origen del glúteo mediano y se inserta por un potente tendón en la cara anterior del trocánter mayor. Dirigirá al fémur hacia fuera, delante y en dedans.



TENSOR DE LA FASCIA LATA

La fascia Lata es una banda fibrosa, plana y dura que va de la cresta iliaca hasta la parte externa de la tibia. En los muslos musculados la podemos observar en la parte lateral, entre el cuádriceps delante y los isquiosurales detrás.

El músculo Tensor tiene forma triangular y su vértice se origina por fuera de la espina iliaca antero superior (EIAS), dirigiéndose hacia atrás y abajo hasta la fascia lata. Cuando se contrae y la tensa provoca una rotación interna (dedans) y separación de la cadera.

Detrás de la cadera encontramos en un plano más profundo los 6 músculos rotadores externos. Más atrás y abajo: los isquiosurales.

Por delante de la cadera: el psoas ilíaco y pectíneo, sartorio y una porción del cuádriceps (recto anterior)

Per dentro: los aductores y el recto interno

MUSCULOS DEL DEHORS

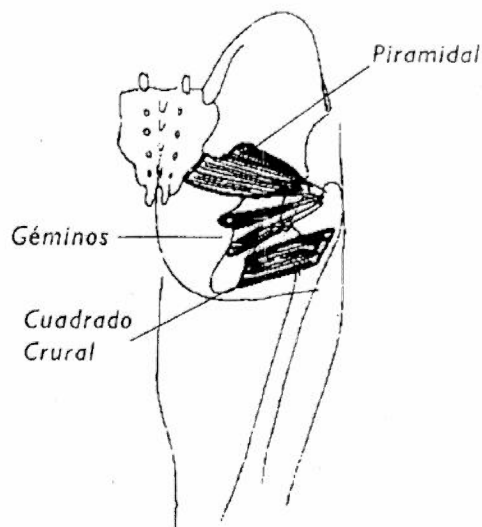
Es el grupo de los Rotadores Externos profundos. Están debajo del Glúteo mayor.

PIRAMIDAL: de la cara anterior del sacro al trocánter mayor.

GEMINOS: son 2: superior e inferior.

OBTURADORES: Externo e Interno.

CUADRADO CRURAL: desde el isquión a detrás del trocánter mayor.



Los 6 músculos son los responsables de la rotación externa de la cadera (en dehors) directa y mantenida.

Los demás músculos que también realizan rotación externa lo hacen de una manera colaboradora (sinergista), por lo que nos podrán ayudar, pero no serán los indispensables.

Su acción es esencial en la danza porque son los que:

- producen el dehors pero, sobre todo, lo mantienen desde la profundidad articular y así facilitan el trabajo a los demás.
- facilitan las posiciones máximas de la cadera y la "sujetan" en alto.

Se deben sensibilizar ("entrenar"), sintiéndolos bajo el Glúteo Mayor y haciendo dehors sin que el glúteo se contraiga...notando que el trabajo del dehors ocurre fácil en el fondo de la zona (por detrás de la cadera).

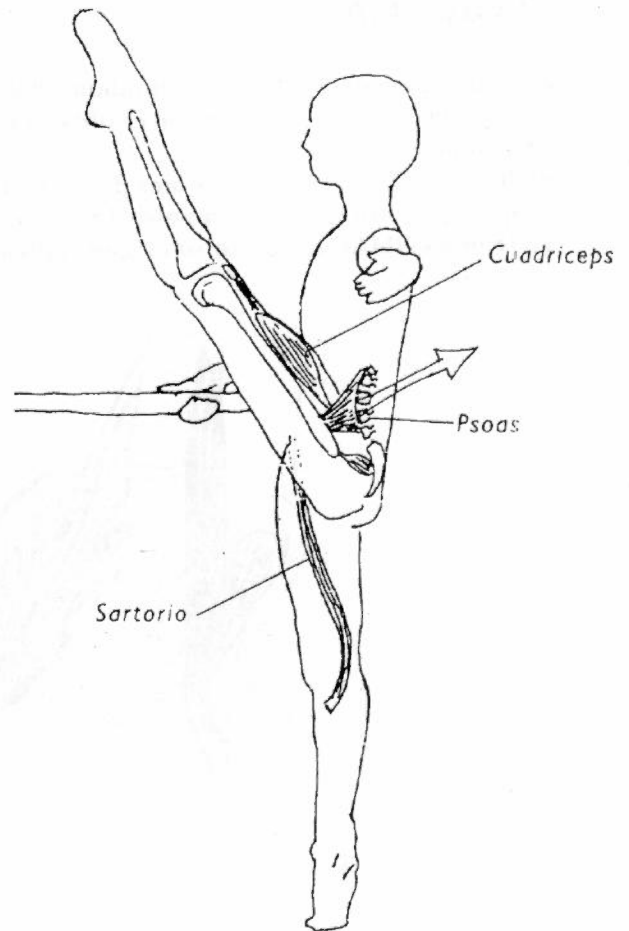
SARTORIO

Es un músculo fino, largo y plano que cruza el muslo de arriba a abajo, de fuera a dentro y se arrolla en el muslo desde la espina anterior-superior de la pelvis hasta la parte interna proximal de la tibia.

Al ser un músculo bi-articular modifica sus acciones según se mueva una de esas articulaciones:

Si estamos en primera posición, el sartorio ayuda al dehorso desde la cadera hasta la rodilla.

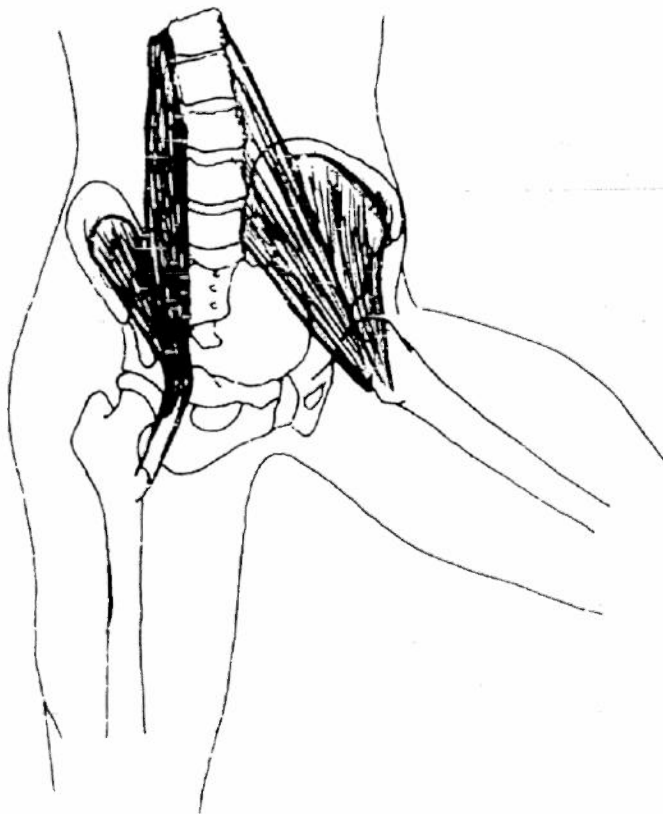
Si se contrae y aproxima sus extremos el movimiento del miembro inferior será muy similar al retiré: separación y rotación externa de la cadera y flexión de la rodilla.



PSOAS ILIACO

Aunque se encuentra en la profundidad del abdomen su acción más amplia la ejerce sobre el miembro inferior. Son en realidad 2 músculos que se unen antes de su inserción en el fémur.

PSOAS: Se origina en los laterales de las vértebras lumbares, desde allí se dirige hacia abajo y adelante cruzando la pelvis hasta insertarse en el trocánter menor del fémur. Se le une el **ILIACO**, que en su origen tapiza por dentro al hueso ilíaco.

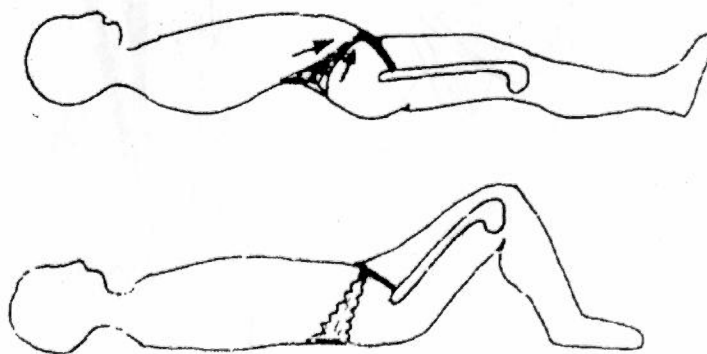
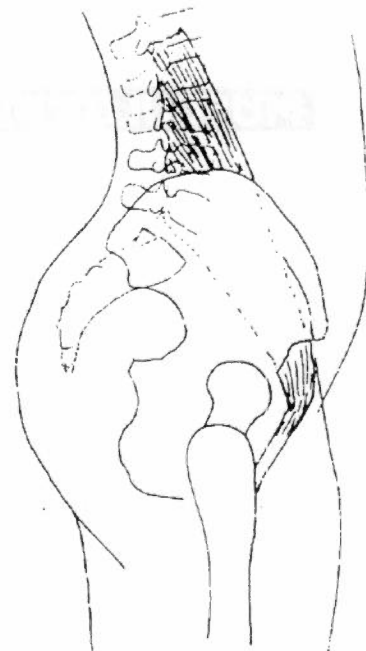


Acciones y Situación del Psoas Iliaco

Por su disposición va a ser un potente flexor de la cadera en dehoris: será un músculo agonista en los movimientos de la pierna delante (developpée, battement...). Levanta el muslo y lo hace en dehoris.

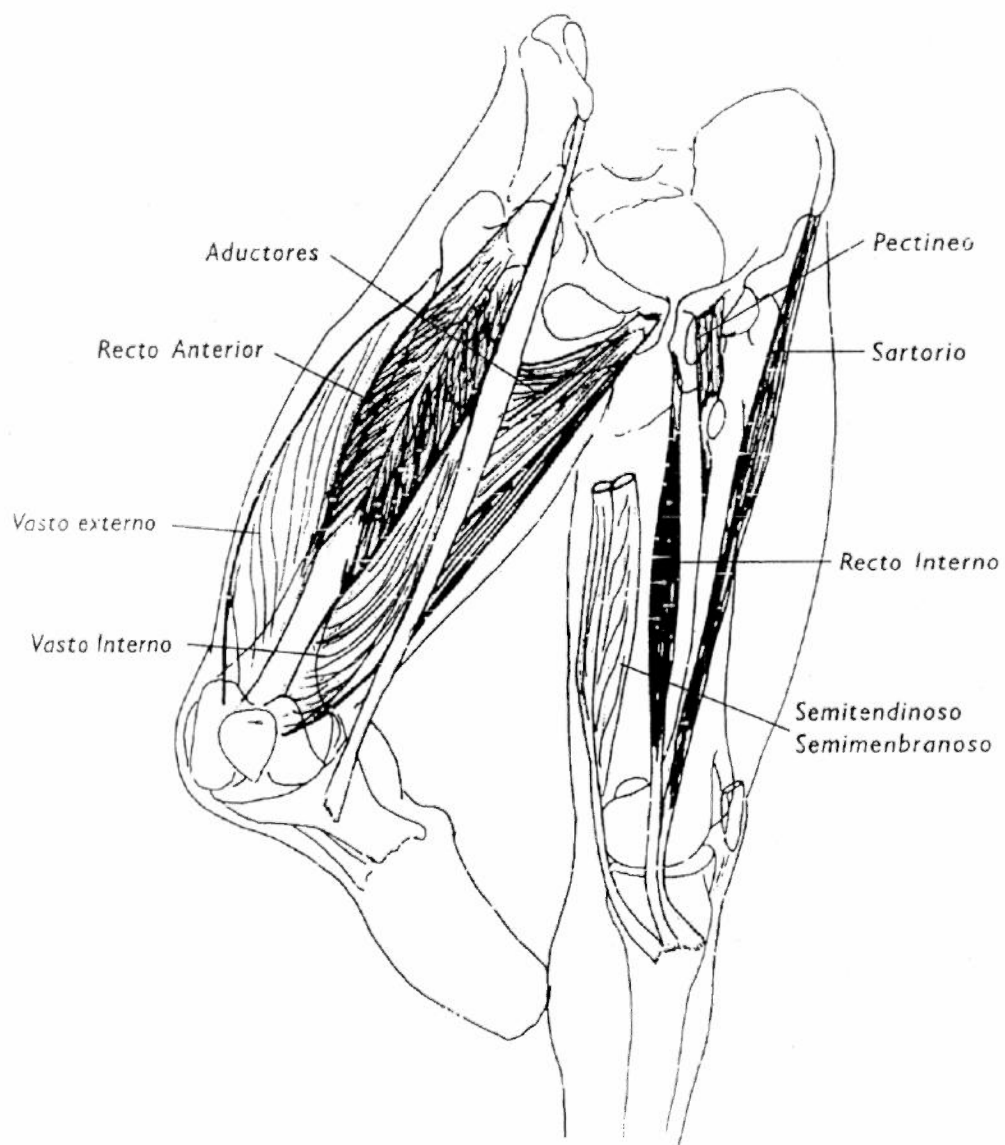
Pero también va a tener una influencia muy importante sobre la lordosis lumbar: si este músculo está tenso, acortado, aumenta la lordosis de la columna lumbar. Cuando estamos tumbados boca arriba nos ayuda a sentarnos tirando de las lumbares.

Por ello, cuando hacemos ejercicios en el suelo con las rodillas rectas, notamos la falta de contacto lumbar; el profesor dice que doblemos las rodillas y entonces sí que solemos notar el apoyo lumbar, pero no es por flexionar las rodillas sino porque hemos flexionado la cadera y por lo tanto el psoas iliaco no tira tanto de las vértebras lumbares.



Diferente tensión del Psoas

MÚSCULOS DEL MUSLO



Se disponen en 3 regiones: Anterior, Interna y Posterior
En el esquema, el Sartorio derecho provoca un pie en «dedans»

CUADRICEPS

Formado por 4 fascículos musculares que desde sus inserciones proximales van a dirigirse hacia abajo hasta coincidir en la rótula y se continúan después con el tendón rotuliano hasta la tibia (tuberosidad anterior). Son los extensores de la rodilla.

3 de ellos se originan en el fémur:

Desde atrás del fémur lo abraza por fuera el **VASTO EXTERNO**

Desde atrás lo abraza por dentro el **VASTO INTERNO**

Por delante el **CRURAL** además de tirar de la rótula, un vientre muscular distal tira de la cápsula articular para que no sea pinzada durante el movimiento de extender la rodilla.



Vastos y Crural

El cuarto "cep" es el **RECTO ANTERIOR** que se origina por encima de la cadera, en la pelvis (en la espina ilíaca antero-inferior). Esta inserción le hace actuar además de como potente extensor de la rodilla, como flexor de la cadera. La sensación de levantar el miembro inferior con la rodilla extendida (*grand battement*) no es función principal del cuádriceps del muslo aunque al notar su tensa contracción así lo parezca.

La fuerza para "levantar" se facilita cuando la pelvis está estabilizada y hay lo que los ingleses llaman "pull-up", que sería el alargamiento del espacio entre las costillas en el tórax y la pelvis.



Recto Anterior

MUSCULOS EN LA REGION INTERNA:

Se disponen en abanico desde la rama horizontal del pubis hacia abajo, atrás y afuera hasta insertar en el fémur en su parte posterior, en la línea áspera.

PECTINEO

Con origen en la rama horizontal del pubis se inserta bajo el trocánter menor. Es un músculo que inicia los pasos adelante a terre.

ADUCTORES (APROXIMADORES)

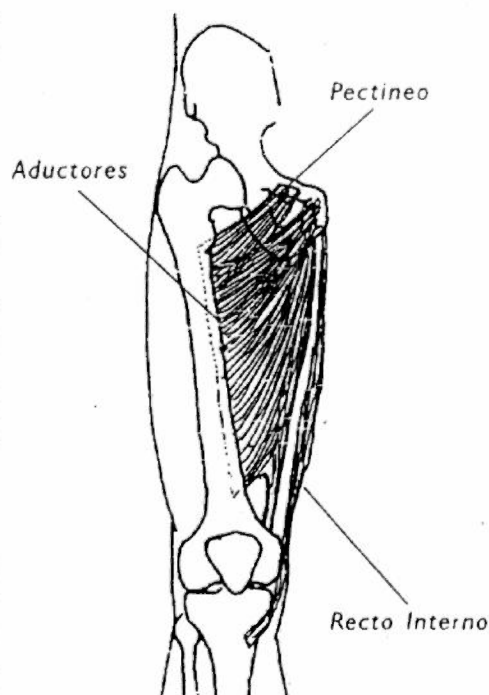
Son 3: mediano, menor y mayor.

Son aproximadores: llevan el fémur hacia adentro, hacia la línea media. También ayudan posturalmente y de forma eficaz al deors. Intervienen en el salto, en el cierre de la 5ª posición, y en fases del plié. También es el responsable de mantener el deors de la pierna soporte. Su flexibilidad es importante para permitir los pasos hacia afuera y las grandes aperturas.

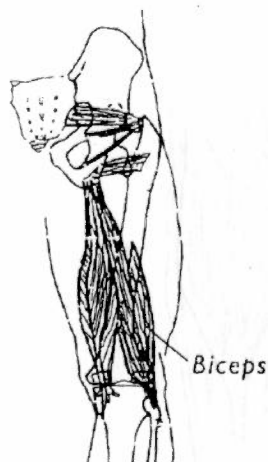
RECTO INTERNO

Va desde el pubis a la cara interna proximal de la tibia, detrás de la inserción del músculo sartorio. Por ser el más interior da forma al contorno interno del muslo: es el que da la gracilidad y por eso también se le conoce como GRACILIS.

Es biarticular: cruza la cadera y la rodilla. Su acción principal ocurre con la rodilla extendida: está estirado y equilibra movimientos; su falta de flexibilidad también se nota, sobre todo al abrir en grand écart a los lados, mientras que esta sensación de tirantez desaparece cuando flexionamos las rodillas (la rana).



ISQUIOSURALES



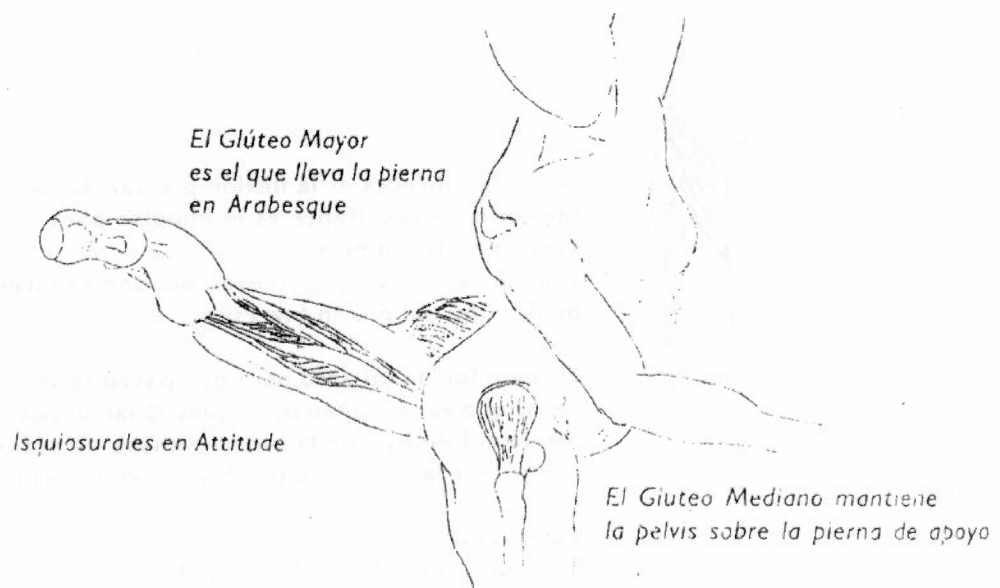
Son llamados por muchos "isquiotibiales" pero la realidad es que se originan todos en la tuberosidad del Isquión y descienden por la región posterior del muslo: 2 de ellos a la cara interna de la tibia (desde atrás) y el tercero a la cabeza del peroné. Por lo tanto los internos (**SEMITENDINOSO** y **SEMIMEBRANOSO**) además de provocar la flexión de la rodilla, producirán la rotación interna de la pierna. El externo compensa su inferioridad duplicándose en sus orígenes: es un **BICEPS FEMORAL** (un origen en el isquion y otro en la parte posterior inferior del fémur) y además de flexión hace rotación externa de rodilla.

Por eso en lugar de referirse a ellos como "isquiotibiales" es más exacto hacerlo como "isquiosurales" ("sural"= "de la pierna").

Además de la flexión de la rodilla contribuyen (ya que están detrás) a la Extensión de la cadera. En el arabesque y sobre todo en Attitude arrière.

Su flexibilidad permite los movimientos amplios de la cadera adelante y al lado.

Si no están flexibles llegan a provocar que la pelvis se "siente" cuando levantamos la pierna.



MÚSCULOS DE LA PIERNA

Para el relevé se precisa tirar hacia arriba del calcáneo con el tendón de Aquiles. Los músculos que forman este tendón son 3:

2 iguales y superficiales= **GEMELOS**, que se originan encima y detrás de los cóndilos del fémur, por lo que su acción se verá muy influenciada por la situación de la rodilla (según esté en flexión, extensión o hiperextensión)

1 **SOLEO**, aplanado como la suela de una zapatilla de esparto, que no llega a cruzar la rodilla y por lo tanto su acción sólo será ejercida por y para el tobillo.

Los tendones de estos 3 músculos se unen para formar el tendón de Aquiles (por eso se les conoce también como el Tríceps Sural) que se inserta en la cara posterior del calcáneo.



Gemelos



Popliteo y Sóleo

Su acción directa es la flexión plantar del tobillo. El movimiento resultante es el impulso para caminar, el relevé y las puntas,....

Cuando están muy potentes pueden favorecer la inclinación del pie en Inversión

El sóleo forma un arco para que pasen las arterias y venas que van y vienen de los pies. Cuando se contrae ayuda al bombeo de la sangre venosa de retorno al comprimir las venas contra los músculos profundos.

POPLITEO

Pequeño músculo profundo y detrás de la rodilla. Inicia la flexión. "Cierra" la rodilla en extensión.

MUSCULOS PROFUNDOS

Los músculos profundos de la pantorrilla se van a insertar en el pie pero colaboran en la flexión plantar del tobillo y son:

TIBIAL POSTERIOR:

de la parte posterior de la tibia y peroné desciende por detrás del maléolo interno y se inserta en el escafoides. Su acción es la inversión del pie.



FLEXOR LARGO DEL DEDO GORDO:

de la cara posterior del peroné cruza por detrás del maléolo interno y llega a la falange distal del dedo gordo. Es muy importante en la fase del despegue del pie cuando andamos; interviene también en las puntas.



FLEXOR COMUN DE LOS DEDOS:

desde la cara posterior de la tibia, por detrás del maléolo tibial se divide al llegar al pie en 4 tendones, 1 para cada dedo del 2º al 5º, y llega a las falanges distales. Su contracción flexiona los dedos y los pone "en garra".



CARA ANTERIOR

En la parte anterior de la pierna se encuentran 3 músculos:

TIBIAL ANTERIOR:

por fuera de la cresta tibial se dirige hasta el borde interno del pie (base del 1º metatarsiano y 1ª cuña). Al contraerse lleva el pie en "flex" (flexión dorsal) y en inversión. Es pues un importante músculo para mantener el arco interno y para corregir el valgo de los pies.



EXTENSOR COMUN DE LOS DEDOS:

Desde el peroné, por delante del tobillo, se divide en 4 tendones para las falanges medias y distales de los dedos 2º al 5º.



EXTENSOR DEL DEDO GORDO:

Desde el peroné a la falange distal del dedo gordo.

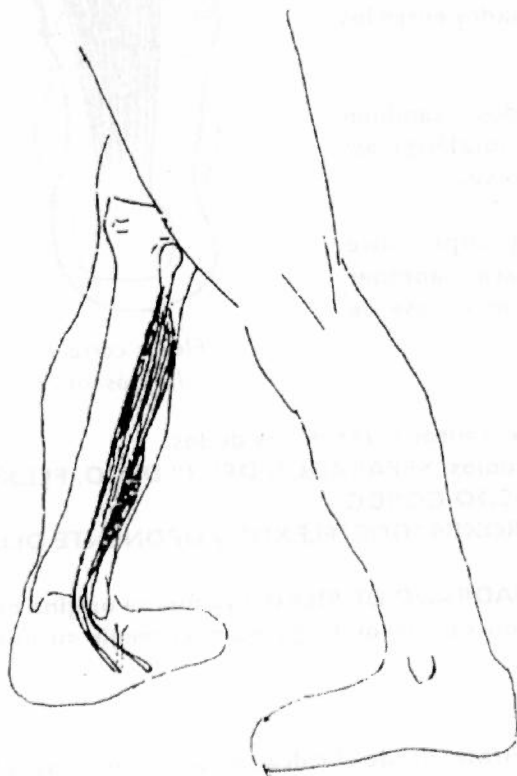
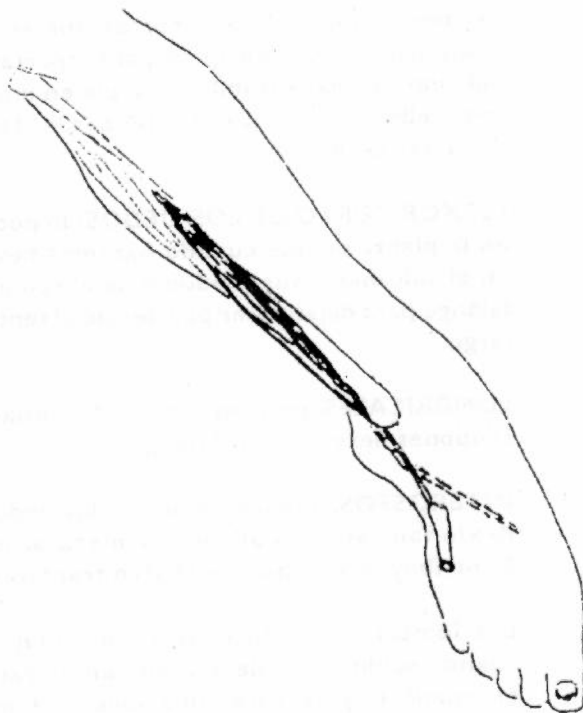
Estos 2 músculos producen la extensión de los dedos y también ayudan en la dorsiflexión del tobillo (flex)

CARA EXTERNA

En la cara externa de la pierna se encuentran abrazando al peroné 2 músculos:

PERONEO LATERAL LARGO: su tendón cruza por detrás del maléolo peroneo, cruza por la profundidad de la planta del pie y se inserta en la base del 1º metatarsiano.

PERONEO LATERAL CORTO: nace debajo del anterior y su tendón también pasa por detrás del maléolo externo pero se inserta en la base del 5º metatarsiano. Aumenta el deors del pie.



Sus acciones son la de llevar el pie hacia afuera, tanto en punta como en flex. El peroneo largo además provoca la elevación del arco externo (eversión y pronación del pie), desplazando el peso al 1º dedo (es el que "vuelca" los pies)

MÚSCULOS DEL PIÉ

Existen varios músculos cortos que se encargan de mantener los arcos de apoyo para soportar todo el peso del cuerpo y dar estabilidad al pie en movimiento. De todos ellos los más interesantes desde el punto de vista de la danza son:

FLEXOR CORTO DE LOS DEDOS: lo podemos palpar en la planta del pie cuando hacemos flex.. Se origina en el calcáneo y sus tendones se abren en la segunda falange para dejar pasar por debajo al tendón del flexor largo.

LUMBRICALES: pequeños músculos situados entre los tendones flexores y las falanges.

INTEROSEOS: separan y juntan los dedos y también flexionan las articulaciones metatarsofalángicas. Contribuyen a mantener el arco transversal.

Los lumbricales e Interóseos son muy importantes cuando subimos a relevé o en puntas para mantener el equilibrio y asegurar una sólida y fuerte base de apoyo.

OTROS MÚSCULOS

PEDIO: en el dorso del pie. Es como un extensor corto de los dedos.

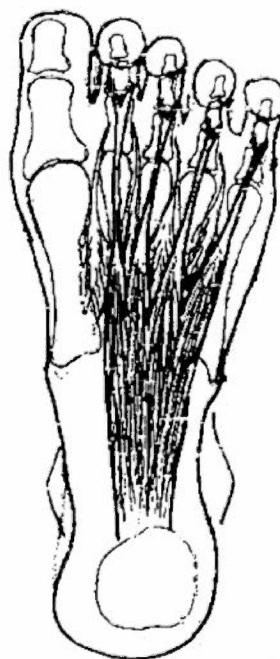
El dedo gordo tiene 3 músculos propios: **SEPARADOR DEL 1º DEDO, FLEXOR CORTO y APROXIMADOR DEL DEDO GORDO**

El quinto dedo también tiene 3: **APROXIMADOR, FLEXOR y Oponente del 5º**

ACCESORIO DEL FLEXOR LARGO o CUADRADO DE SILVIO: ya que se origina en el Calcáneo y se inserta en el tendón del flexor largo para corregir su inicial trayectoria oblicua hacia los dedos.

FASCIA PLANTAR SUPERFICIAL

Gruesa banda fibrosa bajo la piel. Firme. desde el calcáneo se extiende hasta los dedos. Ayuda a mantener la bóveda plantar. Al bailar descalzos o tras zapateado puede inflamarse: es la fasciitis.

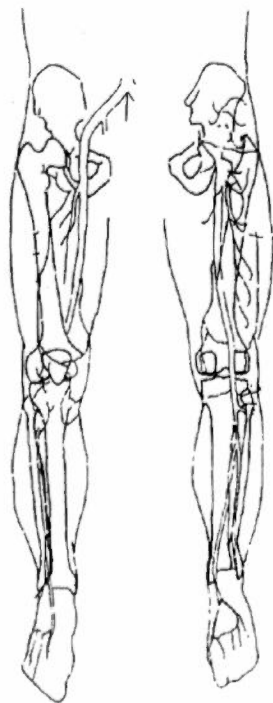


*Flexor corto e
Interóseos*

IRRIGACION E INERVACION DEL MIEMBRO INFERIOR

ARTERIAS:

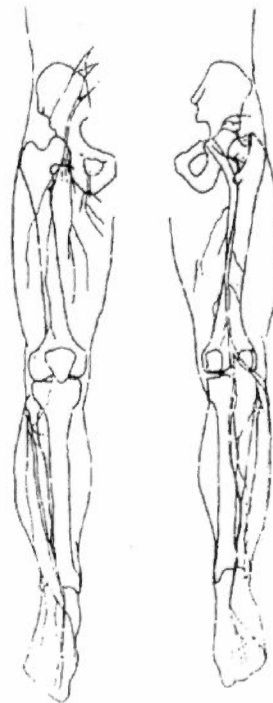
La arteria femoral pasa bajo el ligamento inguinal (y se puede palpar su pulso). En seguida es cubierta por el sartorio. Se hace posterior gracias al anillo que le forma el aductor mayor. Detrás de la rodilla se llama Poplíteo. La rama que llega al dorso del pie se llama Pedia.



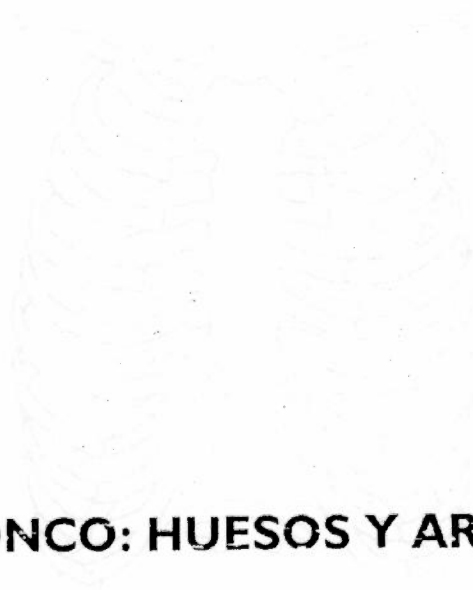
NERVIOS:

El nervio más largo es el Ciático Mayor, que sale del plexo sacro y pasa bajo el músculo Piramidal. A veces es comprimido por este músculo postural del deors y puede provocar un dolor de "ciática" (como ocurre a veces en bailarinas).

A nivel del rombo poplíteo (detrás de la rodilla), se divide en 2 ramas y una de ellas cruza tras la cabeza del peroné. A veces la comprimimos al cruzarnos de piernas durante un rato y se nos "duerme" la pierna por fuera.

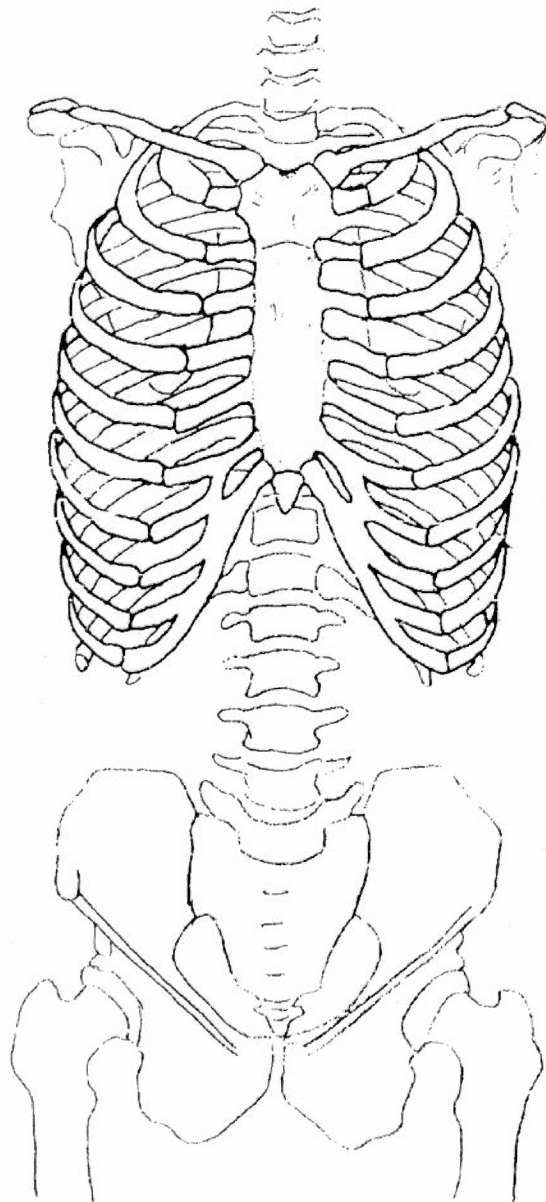


EL TRONCO: HUESOS Y ARTICULACIONES



EL TRONCO: HUESOS Y ARTICULACIONES

ESQUELETO DEL TRONCO



COLUMNA VERTEBRAL

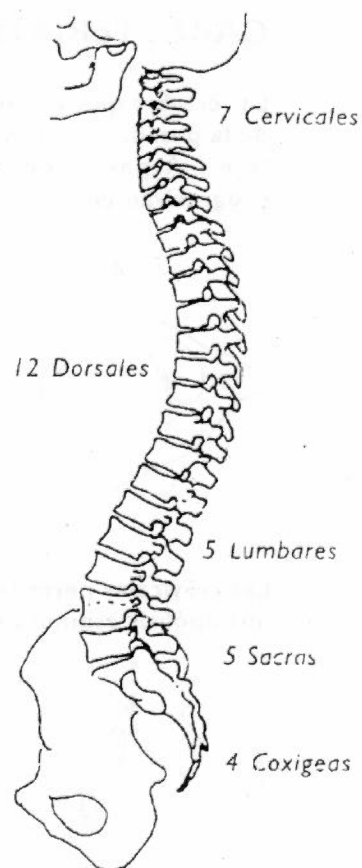
El esqueleto del tronco tiene una COLUMNA ósea que da estabilidad y a la vez tiene movilidad gracias a estar formada por la unión de muchas vértebras, y una CAJA TORACICA con huesos curvos (costillas) que se unen por delante al esternón. Para mantener mejor la posición de pie, la columna va evolucionando hasta formar varias curvas en el adulto. Hay 2 tipos de curvas:

Cifosis cuando la parte convexa es posterior.

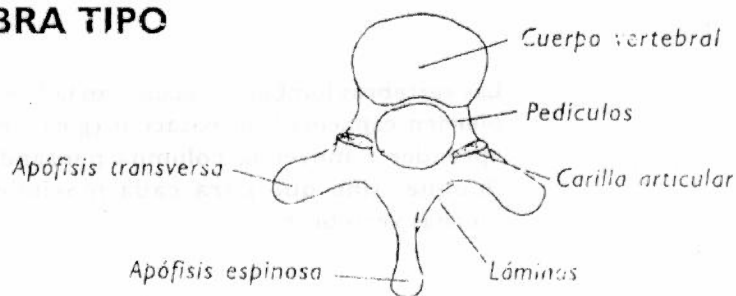
Lordosis cuando hay concavidad posterior.

La columna sigue una compensación entre las curvas: lordosis cervical, cifosis dorsal, lordosis lumbar y cifosis sacro-coxis.

Al observarla en conjunto destaca el apilamiento de los cuerpos vertebrales, como una columna con almohadillas entre cada bloque para soportar mejor el peso. Por detrás se encuentran los puntos de enganche de los músculos a las vértebras: las apófisis, y también las articulaciones entre las vértebras. Hay pues una zona encargada del soporte del peso y otra encargada de la movilidad. Entre ellas dejan un conducto para proteger a la médula espinal, parte tubular del sistema nervioso encargada de recoger, ordenar y transmitir casi todos los estímulos que van a llegar a nuestro cerebro y devolver su respuesta, a través de los nervios. Entre dos vértebras se forma un "agujero de conjunción" por donde salen los nervios.

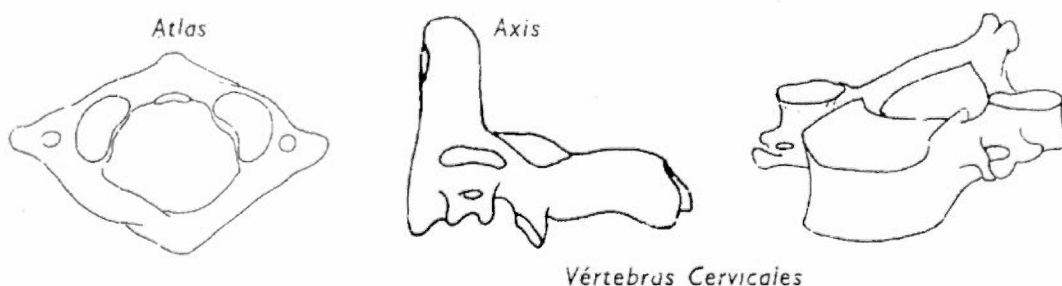


VERTEBRA TIPO



CARACTERÍSTICAS DE LAS VERTEBRAS POR ZONAS

La vértebra que aguanta nuestra cabeza (el Atlas) está aplanada y permite movimientos de la pesada cabeza y también del cuello al girar sobre la vértebra inferior: el Axis o "eje". A partir de aquí las vértebras adoptan una forma similar, variando progresivamente hasta la siguiente zona.



Las cervicales permiten una buena flexo-extensión (delante a atrás). La 7ª (C7) tiene una apófisis espinosa que destaca bajo de la piel: es la vértebra "prominente".

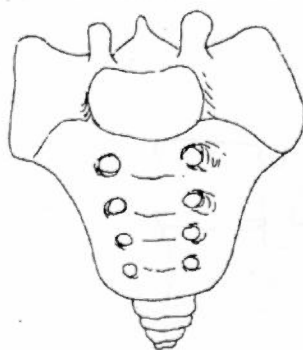


Las vértebras dorsales tienen unas apófisis espinosas dispuestas como las tejas de un tejado. Además articulan con las costillas, lo que les dificulta la movilidad. El trabajo de la danza suele disminuir la cifosis dorsal normal e incluso pueden llegar a que se apilen casi verticales; esta excesiva verticalización puede dar molestias en la zona dorsal.

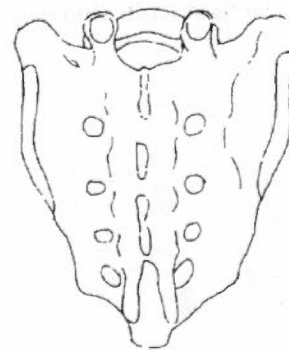


Las vértebras lumbares recuperan la flexo-extensión pero pierden capacidad de rotación (giro). Por ello hay que aprender a mover la columna pensando que no es un "bloque" sino que para cada movimiento participan muchas vértebras.

El sacro es un conjunto de 5 vértebras soldadas. Eso le permite transmitir mejor el peso a la pelvis, en la que está encajado como una cuña. Tiene una cresta media, dorsal y palpable. En algunos es muy prominente y suele doler cuando se hacen ejercicios directamente sobre el suelo. El sacro se continúa con 3-4 vértebras pequeñas que constituyen el cóccix. Al ser el último punto de referencia ósea de la columna, es utilizado por los músculos del suelo de la pelvis y además nos proporcionan seguridad en el alineamiento correcto de la pelvis y tronco.



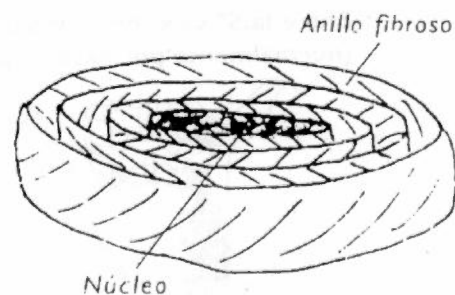
Visión anterior del Sacro



Visión posterior del Sacro

DISCOS INTERVERTEBRALES

El almohadillado entre los cuerpos vertebrales lo constituyen unos DISCOS fibrocartilaginosos, formados por un ANILLO de varias capas fibrosas (dispuestas como varias mallas resistentes) y un centro « NÚCLEO » que reparte la carga. Cuando un excesivo esfuerzo empuja al núcleo fuertemente contra el anillo fibroso, puede desgarrarlo y provocar incluso una hernia discal.

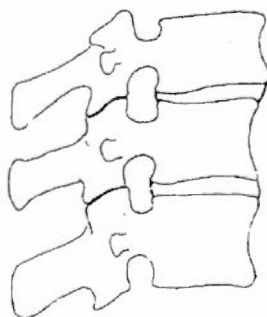


ARTICULACIONES DE LA COLUMNA

Entre los pedículos de una vértebra superior y otra inferior se forma un agujero "de conjunción" por donde aprovechan los nervios para salir y entrar a la médula. Inmediatamente detrás, los procesos articulares de una vértebra y otra se unen en una articulación sinovial.



Articulación entre
vértebras



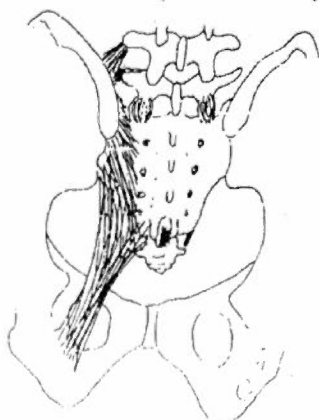
Vista lateral mostrando
los agujeros de conjunción



Ligamentos que
unen las vértebras

ARTICULACION LUMBOSACRA

Entre la 5ª vértebra lumbar y la 1ª sacra hay una gran angulación que si se exagera (normalmente por hacer hiperlordosis) provoca dolores en esa zona lumbar baja.



Ligamentos de la articulación
sacroiliaca (por detrás)

ARTICULACION SACROILÍACA

Aunque tiene poco movimiento recibe y transmite grandes cargas. Los ligamentos que la sujetan son fuertes pero tienen que soportar muchos movimientos en la danza que, si no están bien realizados, provocan dolor.

MOVIMIENTOS

FLEXION DE COLUMNA: es un penché.

Si se realiza "en redondo" se trabaja la flexión de cada segmento de vértebras. Si se hace en "recto" lo que hay es una flexión de la cadera (con una gran tensión en la zona lumbosacra)

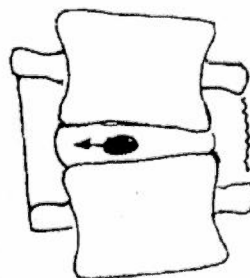
EXTENSION: cambrée o back-bent.

La columna se curva hacia atrás. Cuanto más se reparta el movimiento, más amplio y ligero es. Si por el contrario, se realiza entre unas pocas vértebras, el contacto posterior entre ellas y el forzado de sus ligamentos provoca problemas en varios puntos de la vértebra.

FLEXION LATERAL O INCLINACION LATERAL: Su límite es el choque de las costillas contra la pelvis. El movimiento de los brazos puede aumentarla.

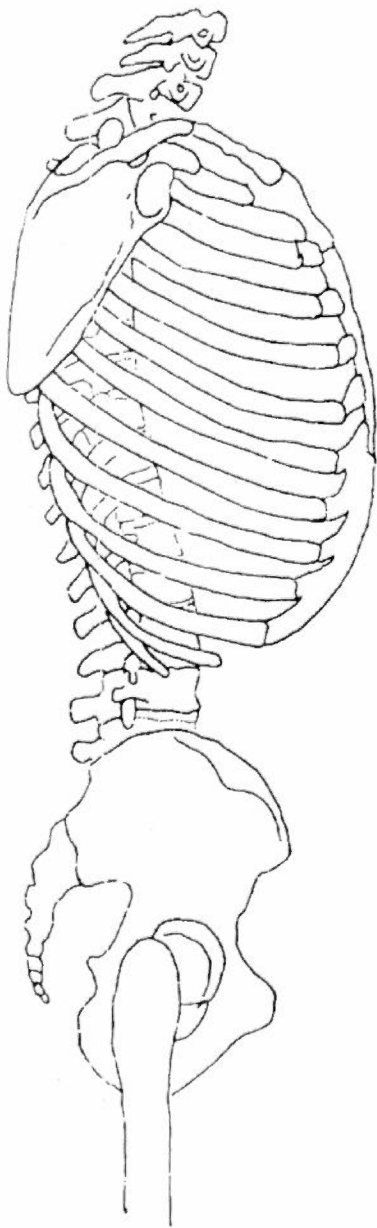
ROTACIONES: limitadas a determinadas zonas.

Aunque no son considerados en los textos de biomecánica ni kinesiología, podríamos considerar otros interesantes movimientos de las vértebras. Por ejemplo las traslaciones delante o al lado en un plano horizontal, alargamientos hacia arriba.....

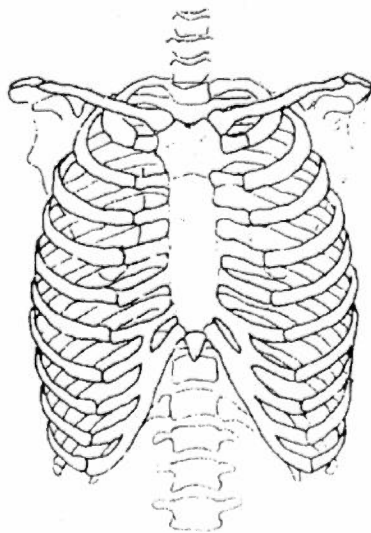


Desplazamiento del núcleo del disco en una inclinación lateral para repartir mejor las cargas

CAJA TORACICA



A semejanza de las vértebras, el tórax presenta varias filas de huesos que se unen, por detrás a la columna dorsal y por delante al esternón. Protegen a los pulmones y el corazón pero al ser éstos los órganos más móviles, la separación entre las costillas permite que todo el tórax se adapte al ciclo respiratorio. De todas formas, si no tomamos en cuenta su peso, en algunos momentos puede desequilibrarnos mucho, y más aún cuando se utilizan los "port de bras".

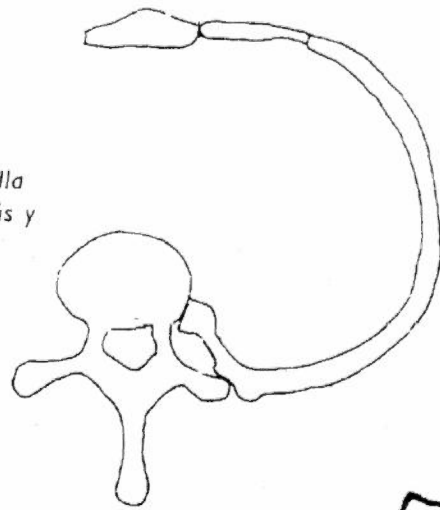


Tórax óseo visto por delante

COSTILLAS

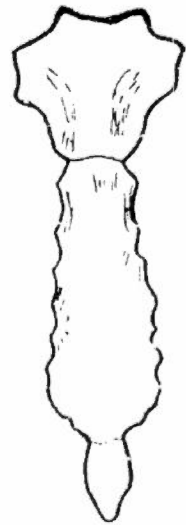
Hay 12 a cada lado, desde cada vértebra o disco dorsal. 7 de ellas llegan directamente al esternón mediante cartílago. La 8, 9 y 10 también alcanzan a unirse a la 7ª para llegar al esternón. La 11 y 12ª son las "flotantes": no articulan por delante. Durante el crecimiento, el esqueleto cartilaginoso de las costillas permite ser moldeado con más facilidad que otras partes. Por ello es importante conocer pronto si se presentan alteraciones de la forma para evitar preocupaciones innecesarias o para intentar mejorarlas en el estudiante antes de su desarrollo.

*Articulación de una costilla
con la vértebra por detrás y
el esternón por delante*



ESTERNON

Hueso plano en forma de espada, guardada delante del cinto escapular, entre las clavículas. Protege el tórax por delante y da apoyo a las costillas, a la musculatura abdominal y a músculos del cuello y hombro.



MUSCULATURA DEL TRONCO

MÚSCULOS DORSALES

DORSALES

ERECTOR ESPINAL, enderezador del dorso que impide que nos caigamos adelante y que en danza favorece la "cambrure" o extensión dorsal.

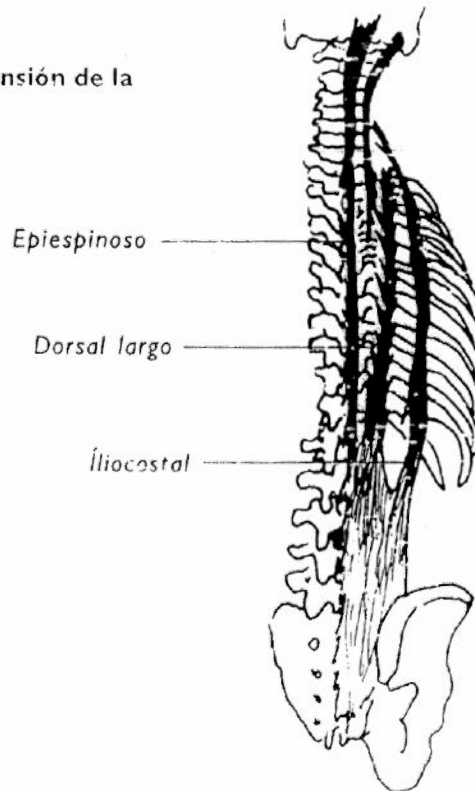
Son 4 grupos:

1. En la línea central, entre las apófisis espinosas: el **EPIESPINOSO**.
2. En la profundidad, entre las apófisis transversas y las espinosas: **TRANSVERSO-ESPINOSOS**
3. Paracentra!, saltando entre apófisis transversas o costillas, hacia arriba, el **DORSAL LARGO**
4. Más lateral, con mayor desarrollo en la zona costal: el **ILIOCOSTAL**.

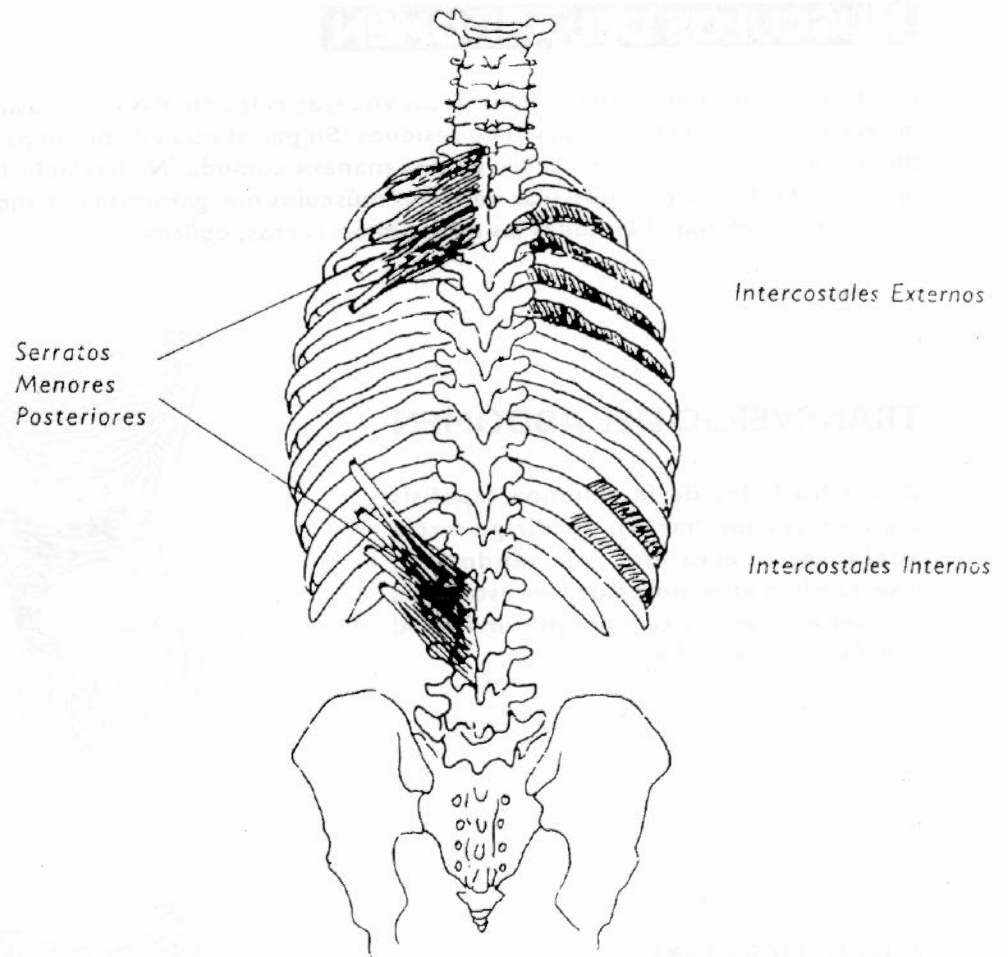
Los 4 tienen una acción que provoca extensión de la columna hacia atrás.



Músculo Transverso-Espinoso



MÚSCULOS DEL TORAX



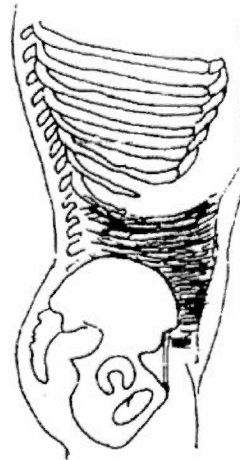
Los serratos menores y los intercostales son músculos respiratorios que aumentan o disminuyen el tamaño de la caja torácica durante la inspiración y la espiración. Es interesante para un alumno de danza notar el espacio entre las costillas y darse cuenta de cómo varía esta distancia durante la respiración y según cómo la haga, para hacerla efectiva desde la zona bajo las axilas.

MUSCULOS DEL ABDOMEN

En el abdomen se encuentran numerosas vísceras relacionadas con la asimilación de los alimentos y con la eliminación de residuos. Su pared no es de hueso para permitir que el ciclo respiratorio se realice de una manera cómoda. No hay pues huesos sino que se trata de una faja muscular de varios músculos que garantizan un movimiento y un cerrado abdominal en todas las direcciones: rectas, oblicuas,....

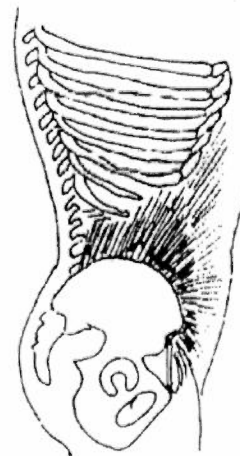
TRANSVERSO DEL ABDOMEN

Desde los lados de la columna (apófisis transversas lumbares), se dirige hacia adelante, cerrando el abdomen, insertándose en el borde de la cresta ilíaca por debajo y en las costillas por arriba. Al contraerse "mete el vientre".



OBLICUO MENOR

De la Cresta ilíaca por detrás y se dirige de forma radiada a las costillas, por encima y al ligamento inguinal delante. Inclina el tórax a los lados.



OBLICUO MAYOR

Desde las costillas, interdigitando con los dientes del Serrato Anterior, está el Oblicuo Mayor o Externo. Lleva al tórax hacia la pelvis del lado contrario, como cuando nos enrollamos adelante en diagonal (danza contemporánea). También tirará de la pelvis del otro lado hacia arriba.



RECTO ANTERIOR DEL ABDOMEN

Desde la 5ª costilla, a ambos lados del tronco atraviesa recto el abdomen hasta el pubis. Las intersecciones con la aponeurosis de los oblicuos le forman unos cordones fibrosos que separan varios vientres musculares.



La combinación entre el Transverso y el Recto Anterior del abdomen es uno de los puntos claves para los ejercicios abdominales.

CUADRADO LUMBAR

Desde la última costilla hasta la cresta iliaca. Ayuda a estabilizar la pelvis cuando levantamos una pierna (ver dibujo pág. 97).

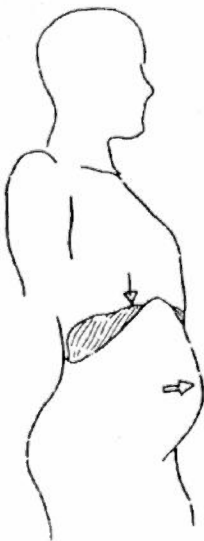
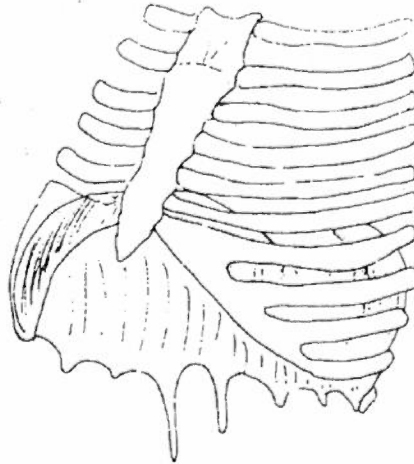
PSOAS ILIACO

(verlo en pág. 46)

DIAFRAGMA

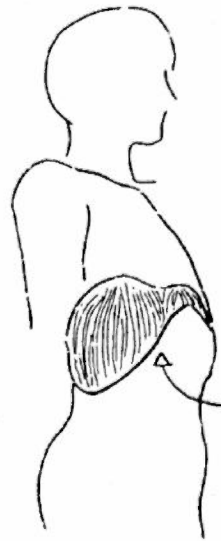
Es un músculo que separa el tórax del abdomen. Cuando se contrae empuja las vísceras abdominales hacia abajo y ello aumenta el volumen del abdomen; al aumentar entonces el espacio pulmonar, se acompaña de una Inspiración.

Cuando asciende provoca la exhalación del aire



Diafragma en la Inspiración

Respiración Abdominal



Diafragma en la Espiración

MEMBERSHIP

1967-68

MEMBERSHIP LIST

MEMBERSHIP LIST

MEMBERSHIP LIST

MEMBERSHIP LIST

MIEMBRO SUPERIOR

MEMBERSHIP LIST

MIEMBRO SUPERIOR.

HUESOS

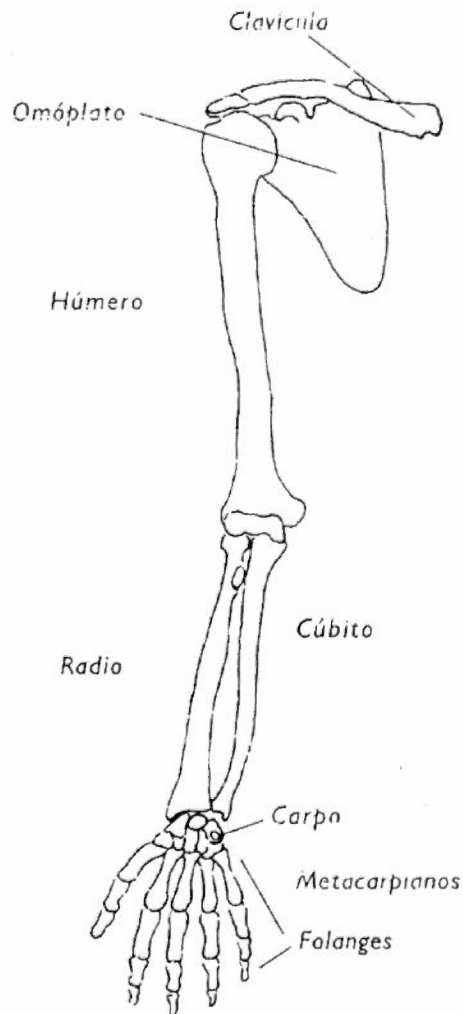
La raíz del miembro se sujeta gracias a un hueso plano: la escápula u omóplato. Este hueso tiene forma triangular y da inserción a casi 20 tendones, que lo mueven y a la vez lo deben mantener bien equilibrado.

La CLAVÍCULA da estabilidad al articularse entre la escápula y el esternón.

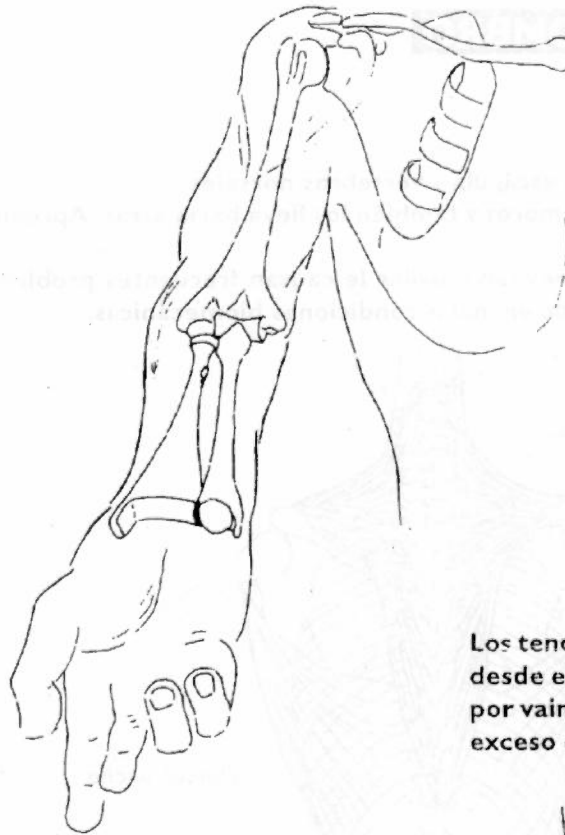
El HUMERO es el hueso largo del brazo, con una cabeza proximal y una polea distal.

El CÚBITO y el RADIO además de con el húmero, se articulan entre sí para permitir el giro del antebrazo (pronación y supinación).

La MANO contiene 2 filas de huesecillos con base convexa, una fila de 5 metacarpianos alargados y los dedos (formados por las falanges: 3 en todos menos en el pulgar o 1º, en el que hay 2)

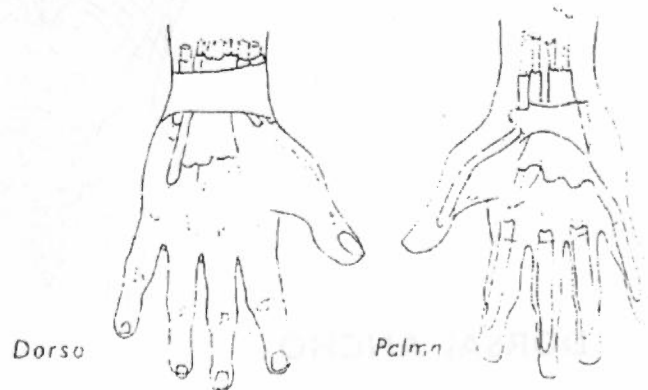


ARTICULACIONES



Los huesos del miembro superior se articulan para procurar el máximo movimiento posible, a diferencia del miembro inferior. Para ello se tiene que fijar fuertemente la base, la raíz: clavícula con el esternón/costillas/omóplato. Así se consigue que el hombro pueda ser la articulación más móvil del cuerpo.

Los tendones de los músculos que mueven la mano desde el antebrazo, cruzan la muñeca protegidos por vainas sinoviales que, a veces, se inflaman por exceso o por mal uso.



Vainas de los tendones de la muñeca

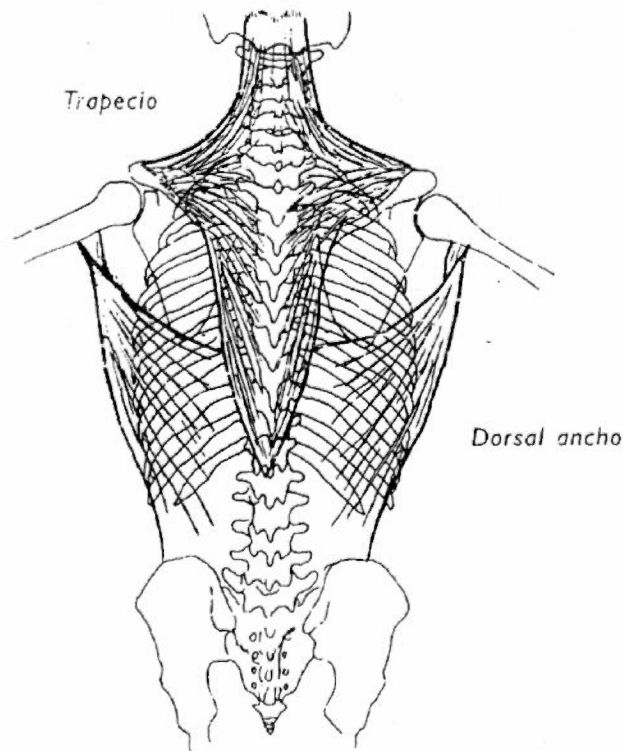
MUSCULOS DEL HOMBRO

TRAPECIO

Sus inserciones conectan cabeza, escápula y vértebras dorsales.

Da la forma al cuello. Eleva los hombros y también los lleva hacia atrás. Aproxima los omóplatos.

Su gran extensión y sus inserciones tan móviles le causan frecuentes problemas de sobrecarga por trabajar demasiado en malas condiciones biomecánicas.

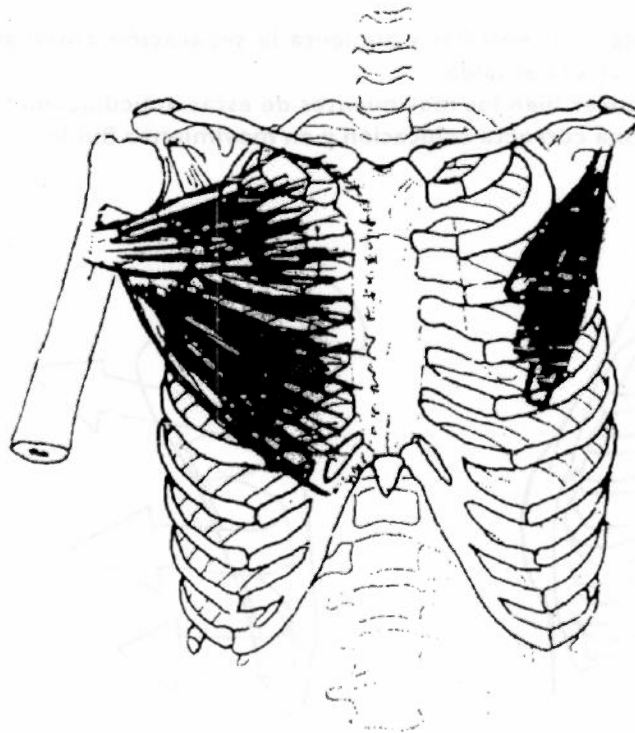


DORSAL ANCHO

Gran músculo aplanado que se origina en la cresta ilíaca, en toda la columna lumbar y las vértebras dorsales inferiores, y se lanza hasta el brazo, al surco anterior (corredera bicipital) del húmero: cuando más se pone de manifiesto es al subirnos cogiéndonos de una barra y en el port de bras.

DELANTE

PECTORAL MAYOR: entre clavícula, esternón y costillas, sus fibras se dirigen a concentrarse en una cresta delantera del húmero. La imagen del músculo es la de un abanico que, al contraerse, lleva el brazo hacia delante, adentro y en rotación interna: es el movimiento de abrazar.



PECTORAL MENOR: desde el saliente anterior de la escápula (apófisis coracoide) desciende a 3 costillas. Tiende a llevar los hombros adelante y levantar la escápula por detrás (escápulas aladas)

SERRATO ANTERIOR

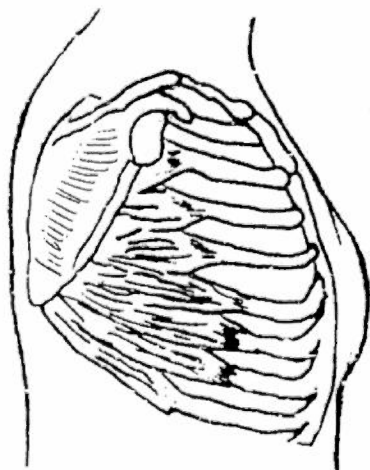
Muy importante en la danza pues permite 2 cosas: fijar el hombro para mover mejor los brazos y mejorar la respiración.

Se origina en el borde medial del omóplato y pasa entre la escápula y la pared de costillas para insertarse en 8-9 de ellas por delante.

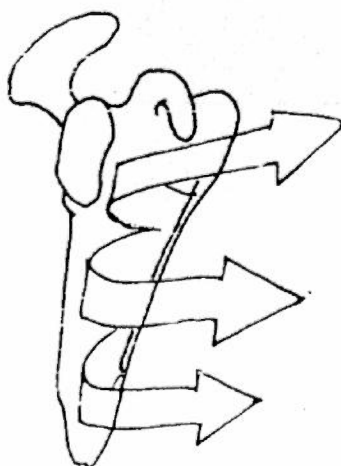
Si fijamos el omóplato favorecemos la respiración, como cuando apoyamos las manos en la cintura tras haber corrido mucho. Si lo fijamos en una buena colocación de los brazos, ayuda a "abrir" las costillas al lado: consigue el tipo de respiración ideal para la danza.

Además, aproxima la escápula a las costillas y aumenta la separación entre ambas escápulas hacia afuera: "ensancha la espalda".

De ahí la importancia de conocer bien los movimientos de estas articulaciones para tener un buen port de bras, una correcta colocación y en movimiento fluido.



Serrato Anterior

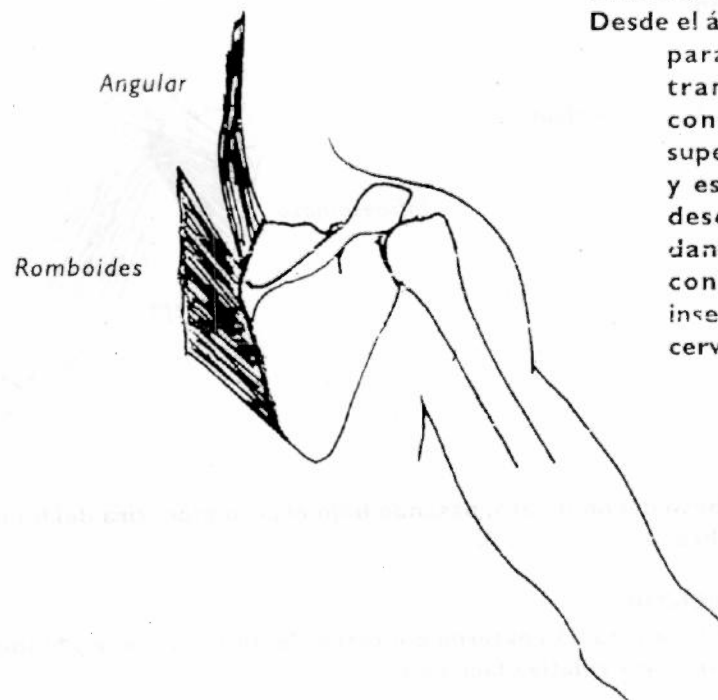


GRUPOS MUSCULARES PROXIMALES

A) QUE MUEVEN EL HOMBRO DESDE EL TRONCO

Trapezio, Dorsal ancho, Pectoral Mayor y menor, Serrato Anterior y Romboideos, Angular del omóplato.

Para sentir cómo se ensancha la espalda y cómo los brazos mueven libres, éstos 2 músculos (Angular y Romboideos), junto al Serrato Anterior, deben sujetar el omóplato.



ANGULAR DEL OMOPLATO

Desde el ángulo de la escápula asciende para insertarse en las apófisis transversas cervicales. Al contraerse tira de la parte superior e interna de la escápula y eso conlleva que los hombros descendan, como se busca en danza clásica. Es fácil que se contracture y duela en su inserción en el omóplato o en las cervicales.

ROMBOIDES

Va desde el borde interno de la escápula hasta las apófisis espinosas de las últimas cervicales y primeras dorsales.

Su acción es la de sujetar la escápula y aplicarla contra las costillas.

B) QUE SUJETAN O MUEVEN EL HÚMERO DESDE LA ESCÁPULA

Supraespinoso, Redondo Mayor y Menor

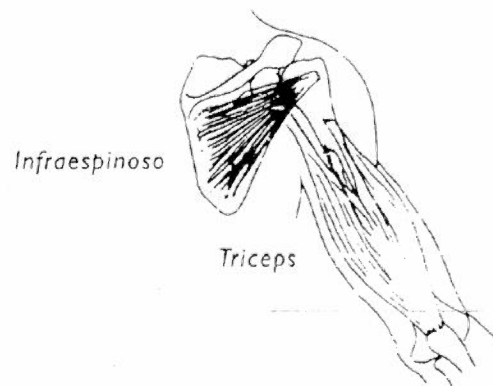
Subescapular, Infraespinoso y Deltoides

Bíceps, Coracobraquial, Tríceps

Siendo la articulación del hombro la más móvil del cuerpo, los músculos más próximos a ella tienen que comportarse a la vez que como músculos, como ligamentos activos que la protegen y sujeten.



Subescapular



Infraespinoso

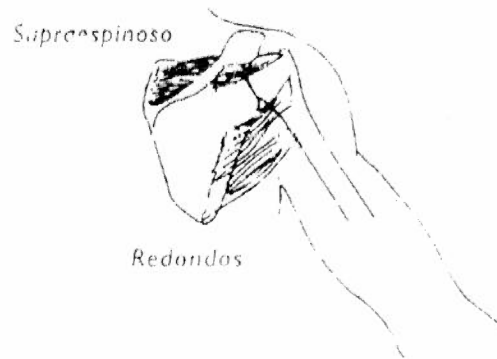
Triceps

SUPRAESPINOSO

Desde la fosa supraespinosa del omóplato, pasando bajo el acromion, tira del húmero e inicia la elevación del brazo.

REDONDO MAYOR Y MENOR

Dos músculos que realizan la rotación externa e interna del brazo y que en Moderno y Jazz suelen sobrecargarse con relativa facilidad.



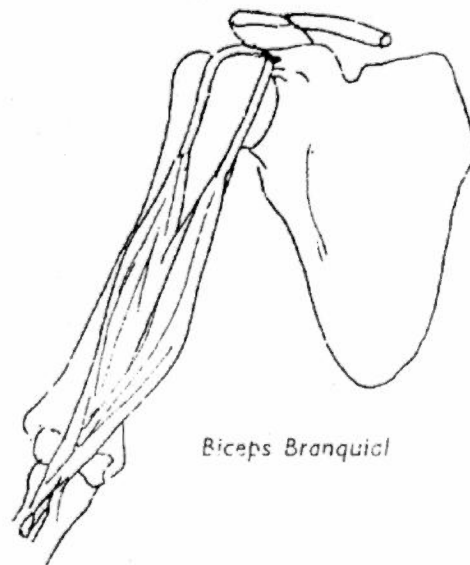
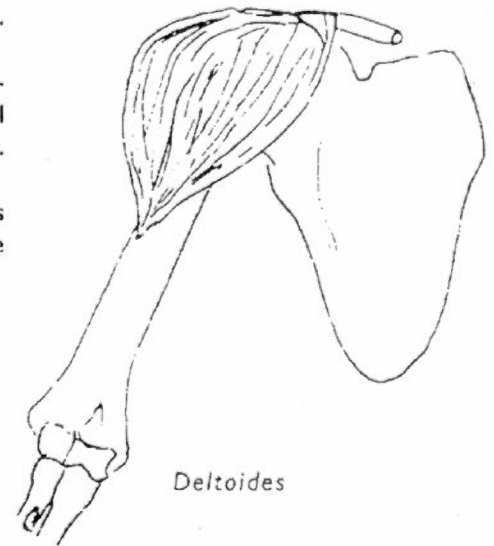
Supraespinoso

Redondos

El DELTOIDES es el principal elevador del brazo.

El movimiento principal del codo es la Flexo-Extensión, y de ello se encargan sobre todo el BICEPS y TRICEPS, y el BRAQUIAL ANTERIOR.

Los movimientos de la muñeca ocurren gracias a los músculos del antebrazo, que no se comentan en este libro.



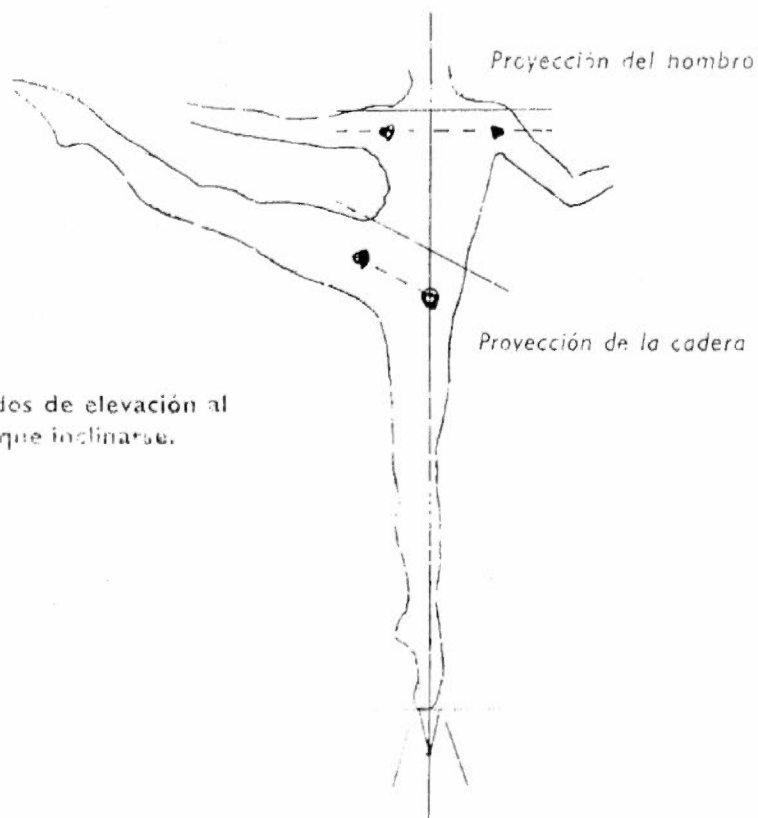
Libro Tercero:

DANZA Y ANATOMÍA
Kinesiología aplicada

LA COLOCACION

Para conseguir los mejores y más estéticos resultados en danza debe partirse de un buen alineamiento corporal. En un análisis de una colocación hay que considerar 3 ejes:

- EJE VERTICAL: desde la coronilla, pasando por el ombligo, pubis y cayendo en el punto medio entre los talones (visto por detrás recorre los salientes centrales de las vertebrae -apófisis espinosas- y el pliegue interglúteo). Si el apoyo es con una pierna, el eje que pasa por el centro de gravedad debe caer dentro del área de sustentación del pie.
- EJE TRANSVERSO SUPERIOR: línea horizontal entre ambos hombros.
- EJE TRANSVERSO PELVICO: línea horizontal entre ambas crestas ilíacas.



A partir de ciertos grados de elevación al tido (2ª) la pelvis tiene que inclinarse.

El foco principal de atención debe construirse en la pelvis: que no esté inclinada de lado, pero sobre todo que no esté "basculada" por delante o detrás. Para una correcta y fácil colocación de la pelvis deben alinearse la Espina EIAS y el Pubis.

El que sería el Centro de Poder corporal está situado entre el ombligo y el pubis y permite sujetar la pelvis sin bloquear la respiración ni los movimientos de brazos. Un buen trabajo de preparación del bailarín es el de localizarlo y entrenarlo para mantenerlo activo, con ejercicios de Técnicas Corporales, entre los que destaca aquí, en este punto, el Método Pilates. Las imágenes para conseguirlo son varias, según profesores: "contraer debajo del ombligo, hacia atrás...y me elevo", "engancha el pubis con el coxis, y para crecer, recojo el abdomen hacia la punta del esternón....". Muchos lo refieren como "meter la tripa", pero ello provoca un bloqueo respiratorio y una retroversión de la pelvis (se "sientan")

Esta retroversión suele ser por no alargar la columna, ya que al apretar los glúteos antes de colocarse se facilita la retroversión.

LA PELVIS

La pelvis se equilibra por los abdominales (entre otros), que la estiran hacia arriba por delante, alargando la musculatura lumbar por detrás y con la imagen de "juntar los isquiones" lo que hacemos es contraer el músculo más directo rotador externo: el Cuadrado Crural (ver pág. 44). No hay que forzar la contracción muscular, hay que hacerlo siempre en alargamiento desde los puntos de apoyo y resistencia. Si son los glúteos los que intervienen como ejecutores principales ("apretar glúteos") no se activan los que realmente interesa: los de la sujeción de la cadera y/o los profundos del deors.

Cualquier movimiento pélvico también afecta a la columna (lumbar) por arriba y a los pies por abajo.

Los niños, hasta los 7-8 años tienen un abdomen voluminoso. A partir de esa edad (8 años) ya puede trabajarse mejor la colocación pélvica. Hasta que el alumno no coloque bien la pelvis no debe proseguirse.

La pelvis, como estructura entre el tronco y el miembro inferior puede falsear la rotación externa en Clásico, al inclinarse adelante y acercarse pubis y fémur.

LA COLUMNA

La columna debe permanecer alargada y ensanchada entre los omóplatos. Todo ello sin sacar pecho, sin aumentar la caja torácica, ya que con su tamaño puede desequilibrar fácilmente un paso. Se consigue mejor con los músculos anchos de la espalda (trapecio y Dorsal Ancho), trabajándolos en alargamiento sobre sus ejes, y por la acción fundamental del Serrato Anterior Mayor.

El alargamiento de la columna hace que los bailarines tengan menos curvaturas vertebrales. Hay 3 zonas de especial interés:

- Lumbares: hay que evitar que sobresalgan por detrás en exceso cuando hacemos un "penché" devant. Tampoco deben estar hiperlordóticas por la acción muscular de la espalda.
- Dorsales: la presión de los omóplatos sobre las costillas para un buen trabajo de brazos hace que la columna tenga una menor cifosis dorsal, sin que llegue a ser excesivamente plana. La excesiva tensión (tracción) en estos puntos (D3-D7) provoca además que las costillas sobresalgan adelante, y que haya dolor en estas vértebras.
- La cabeza está equilibrada y libre para moverse. Las cervicales pierden lordosis. El cuello se alarga por detrás, pero no por ello debe haber tensión delante del cuello.

BRAZOS

Para que el hombro y brazos muevan libremente hay que "sujetar bien los omóplatos": pegarlos a las costillas y luego separarlos hacia los lados. Este punto entre los omóplatos es especial para el control de los giros.

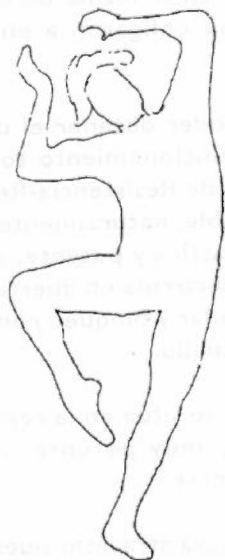
LOS PIES

Los pies reciben la carga y la reparten entre talón, calcáneo y las cabezas del 1º y 5º dedos (metatarsianos), al apoyarse en el trípode que forman los tres arcos (interno, externo y transverso); los dedos permanecen alargados. El eje de la bóveda de cada pie se sitúa a lo largo del 2º dedo y el 2º metatarsiano.

Los pies no están contraídos pero tampoco relajados: mantienen un tono de "preparación" para el cambio de peso.

CAMBIO DEL PESO

Sobre los pies se debe repartir el peso un poco más sobre la parte anterior (2/3 en el antepie y 1/3 en el retropie) para facilitar el trabajo de la musculatura posterior. La pierna de apoyo debe poder levantar el talón (llevar el peso a los dedos) pues si no es así hay motivos de hipertrofia de los muslos.



Si el peso cae en los talones sobre todo, se activan los músculos anteriores de la pierna, se pierde fuerza en allegros y disminuye la profundidad del plié.

Hay que evitar la contracción mantenida en el punto de apoyo. Para ello se usan los cambios de peso. En los tiempos lentos los movimientos deben ir ligados sin parar, y con la mínima tensión eficaz.

Justo antes de mover el pie de trabajo se produce un desplazamiento del cuerpo hacia el miembro de apoyo. La población lo realiza inclinando el tronco hacia el lado de apoyo, pero los bailarines aprenden a mantener la estabilidad usando una traslación (en lugar de una inclinación), manteniendo el tronco recto y ajustando con exactitud la intensidad del desplazamiento.

Hay pasos, como el grand rond de jambe, en los que hay que hacer multitud de ajustes del eje de equilibrio.

FUNDAMENTOS BASICOS DE LA TECNICA CLASICA

Desde el principio de los tiempos, el gesto y la postura corporal eran imagen "danzada" del sentimiento oculto. Poco a poco, el ser percibió un orden en el Universo y la Tierra y a partir de ese instante se inició una división básica en la forma de expresar las apetencias. Las danzas de carácter profano y religioso obligaron a enriquecer la alternancia entre lo vertical y horizontal.

EL EJE CORPORAL es un factor imprescindible para poder obtener el dominio del equilibrio en cualquier estilo danzado, poniendo en funcionamiento toda nuestra musculatura, dentro de una equilibrada forma conjunta de Resistencia-Relajación. Un bailarín cuyo eje es correcto ofrecerá una imagen noble, naturalmente elegante y descontracturada. Su musculatura general será alargada, elástica y potente, culminando con una correcta postura del Torso, en donde el oxígeno circula en libertad. Un Eje corporal incorrecto provocará una tensión muscular y bloqueo constante que incidirá principalmente en la zona superior del torso y cuello.

El protagonismo real en la búsqueda de un Eje correcto se sitúa en la región inferior del tronco, donde la musculatura profunda, corta y muy potente, ejercerá la importantísima función de "enganche" sujeción y resistencia.

El Eje corporal es un centro productor de energía que deberá atravesar nuestro centro de gravedad anatómico, desde la tierra hacia el infinito, encontrando en la natural estructura vertical de la columna la respuesta equilibradora en los anillos pélvico y torácico de sentido horizontal. El trabajo general de la musculatura corporal responde a los movimientos encadenados de Contracción-Relajación, en un continuo seguimiento de ida y vuelta.

Cuando el eje está presente, el peso se reparte sobre el pie sin presiones erróneas, teniendo como punto de encuentro del equilibrio el centro de la bóveda plantar.

En la zona pélvica existe el Centro de Resistencia básico, que cumple 2 principales cometidos. Primero, la continua elevación muscular. Segundo, la rotación hacia el exterior o "en-dehors".

Los grupos musculares más importantes para conseguir esta técnica son los abdominales que, a modo de faja hacia las costillas y la zona lumbar, ejercerán su control equilibrando la cadera y sosteniendo la caja torácica. Los glúteos, el cuadrado lumbar, poderoso y corto, en conjunción con el Psoas complementarán el trabajo del primer grupo muscular. La fuerza en Elevación-Resistencia será siempre transmitida desde la parte anterior a la posterior.

El trabajo de "elevación" es básico para poder liberar las piernas del peso en la ejecución del movimiento. Si analizamos la imagen del movimiento de los buenos bailarines y bailarines de cualquier estilo encontraremos un factor común en todos que es la sensación de falta de peso, la facilidad y el dominio en sus evoluciones. Esta técnica será iniciada en la "Barra", procurando en cada ejercicio elevar constantemente el apoyo de la pierna soporte, sintiendo el alargamiento muscular y la falta de peso en la misma. Esta constante será acompañada en la técnica Clásica por el movimiento de rotación "en dehors", que se iniciará desde el apoyo correcto plantar del pie, que irá colocando progresivamente la pierna hasta la cadera.



Este proceso necesita complementarse con el control muscular de la parte superior del tronco, cuya relajación aumentaría enormemente su peso, descontrolando todo movimiento. La espalda actúa como una especie de vela de barco y, al perder su colocación, su peso queda enormemente aumentado, provocando en los giros y saltos una pérdida de Eje, cuyo resultado más común es la inclinación hacia atrás en los giros "en-dehors" y hacia delante en los giros "en-dedans", en una imagen global de espalda convexa y cóncava, perdiéndose la **UNIDAD DE MOVIMIENTO** entre cadera-tronco.

La respiración, tema de gran importancia, deberá realizarse en consonancia con la iniciación, apogeo y fin de cada movimiento, formando con el ritmo musical y sus acentos un Uno, conjunto e inseparable.

Las direcciones corporales en el espacio:

En orden de prioridades, las direcciones del cuerpo y cabeza en el espacio es un tema de capital importancia, sea cual fuere el estilo de danza que se realice.

La Danza Académica tiene un estricto método, cuyo abanico se libera en la técnica Moderna-Contemporánea.

Para comprender realmente el valor e importancia estética de las posiciones debemos sentirnos dentro de las mismas y "ser nosotros mismos la dirección" en la posición deseada. Muchas veces no existe conciencia de la exigencia, rigor y exactitud del movimiento. Tenemos que sentir, por este motivo, que toda nuestra anatomía está implicada y no solamente parte de ella.

Recordemos la columna vertebral, como elemento central, como vehículo de control y dinamismo en cada posición. La generación constante de Energía desde la región pélvica situará el cuerpo dentro del eje en cada cambio de dirección.

Hacer la posición es algo que vamos a cumplir pero, posiblemente no estemos en disposición de realizar siempre con toda exactitud. "Ser la posición" nos obliga de inmediato a tomar desde el propio pensamiento una postura de necesidad dinámica visto que "soy yo" la propia imagen de la creatividad de esa posición, que se inicia dentro de mí y voy a proyectar hacia el exterior. El Arte Clásico, en general, en todas sus diversas manifestaciones, es el mensaje histórico de una época en la que la razón dictó medidas, bases y fundamentos que, con el paso de los siglos, todavía sigue alimentando la evolución continua de los tiempos Modernos. La falta de obediencia a estas bases (en este mundo estético) no alterará la perfecta proyección de este estilo, pero será negativo para los ejecutantes bailarines. La libre elección del movimiento y el conocimiento de las exigentes leyes del clásico serán necesarias para alimentar el deseo íntimo de continua perfección.

ADAGIO:

El ADAGIO tiene la función de desarrollar el control del movimiento, musicalidad y sensibilidad en la forma de enlazar el final precedente con el siguiente encañamiento.

Para permitir la libertad de movimiento de la pierna dinámica protagonista serán imprescindibles el equilibrio y la resistencia de la pierna soporte, y la coordinación entre los movimientos de los brazos-cabeza entre sí y con las extremidades inferiores. En el Adagio se hace patente la dificultad musical, más que en las otras modalidades (Allegro, Tours...), porque el tempo musical, generalmente pausado (de 4/4 o vals lento...) poseen respiraciones que el ejecutante deberá saber interpretar con el movimiento.

ALLEGRO:

El ALLEGRO es la expresión y la imagen corporal del ritmo exacto y el dominio durante el ataque, apogeo y final de la velocidad del encadenamiento.

Generalmente se juzga el grado técnico y calidad de un ejecutante sobre la interpretación y dominio del ALLEGRO porque durante su ejecución se demuestran las posibilidades de reacción muscular, el fondo físico y la resistencia, así como la gracia y elegancia personal, dentro de un campo en donde las correcciones sobre la marcha no tienen lugar.

El alumno está obligado a ofrecer una imagen de ligereza, ingravidez y brio que transportará al espectador (profesional o no) a un mundo imaginario, ausente de la pesadez de la gravedad.

El control general sobre toda la estructura muscular y su dominio entrarán en función, pero serán las zonas aductoras y dorsales así como la zona del torso entre omóplatos, donde existirá un marcado protagonismo.

TOUR

El TOUR es sobre todo la expresión palpable del reto al equilibrio. Como sabemos, el giro se realiza generalmente sobre una pierna, a excepción de los Soutenue y Chaînés. La base de apoyo sobre la que se desarrolla este movimiento es mínima (ya sea en media punta o en punta) de forma que, mediante un correcto apoyo sobre los metatarsianos y dedos se repartirá equilibradamente la carga del peso corporal.

El control para conseguir lo antes mencionado ha de venir siempre por la RESISTENCIA y el EN DEHORS de la pierna soporte y la continuada "elevación muscular".

También es imprescindible el control torácico en toda su estructura, ya que no debemos olvidar que durante los giros el tronco tiene una función similar a la de la vela de un barco que si está descontrolado, hará imposible el seguimiento y final correcto del tour.

El ataque de este movimiento, que se inicia desde un Demi-Plié en la posición escogida, será el responsable de la colocación muscular que se seguirá durante el giro.

GRANDES SALTOS:

La palanca elevadora del salto debe estudiarse desde su apoyo anterior al gran salto para potenciar su elevación y controlar el final.

*Este Capítulo de Fundamentos de la Danza Clásica
es una colaboración de la Maestra Ana Lázaro.*

EN DEHORS O TURN-OUT.

DEFINICION Y FINALIDAD

Según los manuales clásicos se trata de la rotación de piernas y de pies a 90°. Pero, como veremos en este capítulo, esa apertura de pies no es necesariamente el resultado de un buen trabajo "en dehors" sino que muchas veces se trata de posiciones forzadas que suponen un peligro y una fuente de lesiones.

Por ello prefiero otra definición: El "en dehors" o "turn out" es la **ROTACION EXTERNA DE LA CADERA** que se continúa en todo el miembro inferior (rodillas, piernas y pies). Supone una puesta en tensión de los ligamentos de la parte anterior de la cadera, lo que implica un esfuerzo para el correcto mantenimiento del alineamiento de la pelvis.

La apertura del miembro inferior es común en varias danzas, pero es en el ballet donde alcanza su máxima expresión. Con ello se consigue que cuando separamos la pierna al lado, el choque entre el cuello del fémur y el reborde de la cavidad cotiloidea de la pelvis se produzca más tarde: con los pies en paralelo (6ª posición) el choque ocurre a los 45°; a partir de esos grados empieza a "abrirse" desde la otra cadera. Cuanta mayor rotación externa haya en la cadera, la pierna asciende más, hay mayor elevación a la segunda.

La danza hindú también utiliza posiciones abiertas. Estéticamente se consigue así una mayor utilización del espacio visual, al trabajar en el plano frontal del espectador



FACTORES QUE CONDICIONAN EL DEHORS

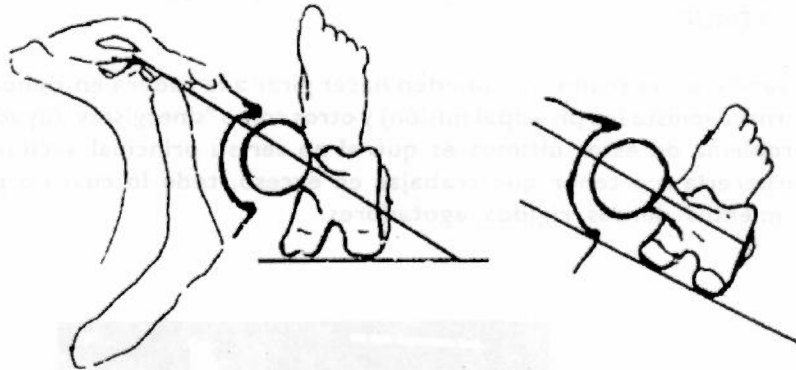
Desde el punto de vista anatómico podemos hablar de 3 condicionantes del en-dehors para que éste resulte fácil y amplio o, por el contrario, forzado y dificultado.

- **FACTORES RELACIONADOS CON LA FORMA DE LOS HUESOS DE LA CADERA (fémur y coxal):**

A) ángulo de orientación de la cavidad cotiloidea en la pelvis para recibir la cabeza del fémur. También su profundidad: cuanto más cabeza femoral abarque, menos movilidad de cadera, aunque más estabilidad.

B) cuello del fémur:

Si está poco angulado hacia delante (anteversión) habrá una mayor rotación externa-dehors natural. Otros factores menos importantes son la longitud que tenga ese cuello y la inclinación del cuello con respecto al cuerpo (diáfisis) del fémur.



Ángulo de anteversión del cuello femoral: cuanto mayor sea el ángulo entre el eje del cuello femoral y la línea entre los cóndilos del fémur (figura de la izquierda), menor será el grado de dehors

- **FACTORES RELACIONADOS CON LA FLEXIBILIDAD DE LAS ARTICULACIONES** (cadera, rodilla, tobillo y pie)

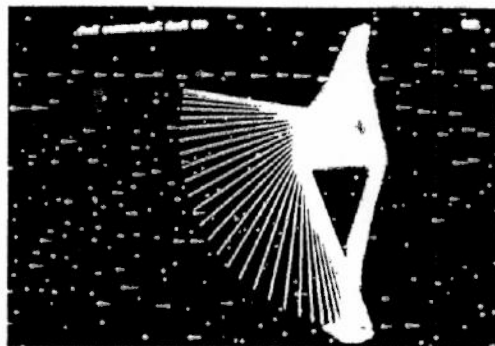
Los elementos ligamentosos que limitan los movimientos de la cadera son:

- **LIGAMENTO ILIOFEMORAL:** en rotación externa está tirante. El trabajo constante y en edades jóvenes ayuda a flexibilizarlo y alargarlo.
- **LIGAMENTO PUBOFEMORAL:** su tirantez es más evidente en los movimientos de separación lateral (a la segunda)

A partir de los 12-14 años disminuye el desarrollo de la flexibilidad como capacidad global. A partir de esa edad, la mejora de la flexibilidad es más por cambios musculares que ligamentosos (articulares). Una buena imagen es la de no pensar que los ligamentos de la cadera se "estiran" sino que se puede pensar en "alisarlos como si los plancháramos" (B. Calais).

- **FACTORES RELACIONADOS CON EL TRABAJO MUSCULAR PARA GIRAR EL FÉMUR.**

Son varios los músculos que pueden hacer girar a la cadera en-dehors. Unos lo hacen de forma agonista (su principal misión) y otros como "sinergistas" (ayudando a la acción). El problema de éstos últimos es que al no ser su principal acción pueden llegar a entorpecerla o a tener que trabajar en exceso, todo lo cual no provoca más que movimientos densos, rígidos, agotadores.



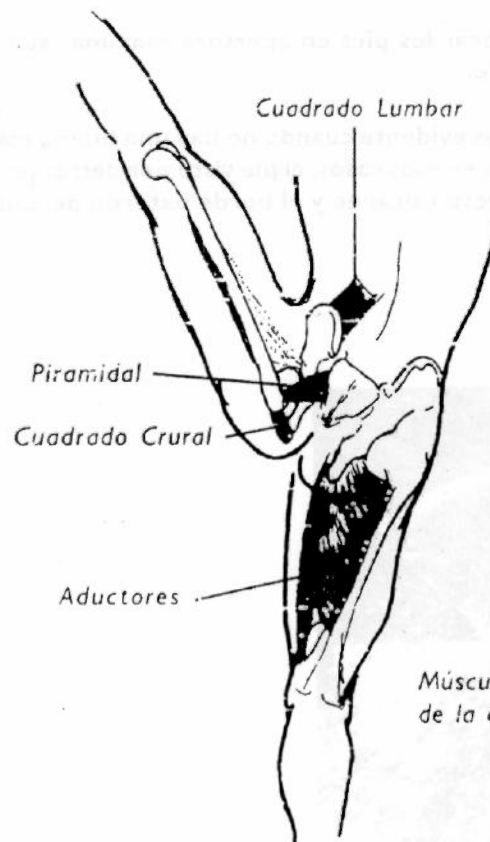
Trayectoria de la elevación del pie a la segunda mostrando los momentos en los que se inclina la pelvis para conseguirla

MÚSCULOS QUE INTERVIENEN EN EL DEHORS

Los principales músculos del dehors son los rotadores externos profundos, por debajo del glúteo mayor, músculos posturales directos y resistentes a la fatiga. Se pueden notar y se pueden trabajar directamente, con lo que se llega a aumentar 15-20° de dehors.

Los principales "sinergistas" (que ayudan) son:

- **Glúteos Mayores:** importantes en posición estática (1ª, 5ª...) pero que trabajan mejor y más potentes en movimientos de la pierna que mueve (arabesque, paso atrás de la pierna en el grand rond de jambe, saltos, entrechats,...)



- **Aductores:** su faceta postural facilita el dehors durante los movimientos a terre, en un círculo limitado. A partir de cierto grado de separación al lado, atrás...su elasticidad tenderá a arrastrar al fémur hacia delante e hacia adentro (en pliés); cuando toman el mando de la elevación adelante de la pierna provocan que ésta se cierre hacia la línea media y además, a partir de los 90°, debido a su origen en el pubis, bloqueará la subida.

Cuando sí que intervienen decisivamente es para cerrar la 5ª posición o para mantener el dehors de la pierna soporte.

Músculos que «sujetan» la separación de la cadera vistos por detrás

-El Sartorio con la rodilla extendida es rotador externo.

-Psoas Iliaco: relaciona la columna, la pelvis y la cadera. Su acción sobre el dehors es importante cuando el fémur lleva varios grados de elevación; podríamos decir que actúa de forma natural cuando el pie se separa del suelo para los movimientos adelante y al lado.

-Bíceps Femoral: ayuda a la rotación externa pero en este caso actuando sobre la pierna (tira del peroné hacia atrás). Su influencia será más notable con la rodilla flexionada, manteniendo el dehors en la pierna durante los plié.

-Peroneos Largo y Corto: ayudan a colocar los pies en apertura máxima; aunque el PLL provoca el volcado (eversión) del pie.

-Separador del 5º dedo: su trabajo es más evidente cuando no hay una buena rotación externa en la cadera y se fuerza el dehors; en esos casos, el pie visto por detrás presenta un marcado ángulo entre la línea del hueso calcáneo y el borde externo del antepié.



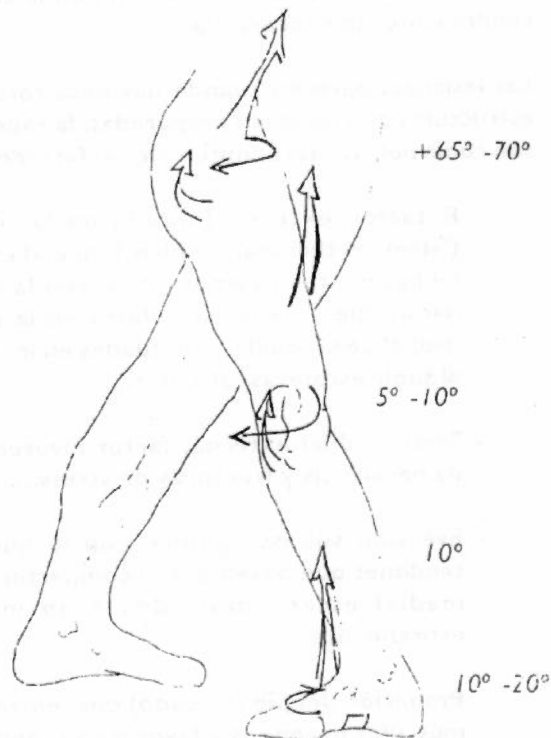
¿DE DONDE SE OBTIENE EL DEHORS?

La mayoría de los investigadores coinciden en afirmar que la cadera tiene una rotación externa máxima de 60-70°. Así pues para llegar a 90° tendremos que sumar las posibilidades de todas las articulaciones del miembro inferior (cadera, rodilla, tobillo y pies) así como las torsiones externas de los huesos largos (fémur y tibia).

De ahí que haya profesores que hayan insistido en la apertura de los pies como metodo para alcanzar un buen dehors (por ejemplo Raoul Geiaherth). Pero esta manera no es aconsejable por los graves riesgos que entraña: si la cadera no es la que arrastra al miembro inferior se producen lesiones. El en-dehors debe nacer en la cadera e ir hacia abajo y no al revés.

Podríamos concluir que para conseguir una apertura de 180° de los miembros inferiores en posición de pie el 65% debe provenir de la cadera y el 35% restante repartido entre la rodilla, pierna y pie.

Es importante mantener el dehors en la pierna de movimiento, también en la de apoyo y no hay que olvidar tampoco mantenerlo en la pierna que mueve durante su regreso al suelo.



Rotaciones para el dehors

¿PROVOCA LESIONES EL EN-DEHORS?

La técnica en si no lesiona. Los movimientos básicos son seguros.

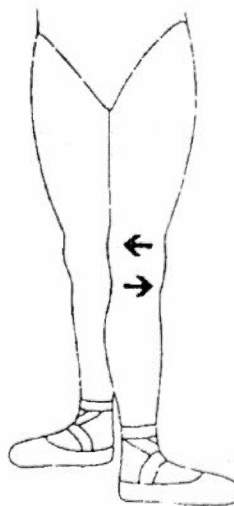
Si se trabaja con buen alineamiento y dentro de las posibilidades de cada uno no hay lesiones.

Aunque no se llegue a la apertura completa hay que hacer coincidir la línea rótula-2º dedo del pie. Si la cadera y el pie están alineados correctamente, la rodilla está protegida.

Si el trabajo del dehors se obtiene en la cadera, la musculatura obtiene su máximo rendimiento sin sobrecargas.

Las lesiones aparecen cuando hay poca rotación externa de cadera y se fuerzan otras estructuras que no están preparadas: la cadera es esférica pero la rodilla y el tobillo no, son como poleas y no admiten bien el forzado en dehors. La adaptación forzada conduce a:

- Rotación externa forzada de la rodilla ("stress rotacional crónico"), que al estirar los ligamentos internos y desplazar la rótula hacia afuera provoca dolores en la parte medial de la rodilla, acentuados en los plié, al subir escaleras, al saltar....
- Torsión tibial externa, factor favorecedor de periostitis y fracturas de stress....
- Eversión subastragalina, con lo que los tendones que pasan por el compartimento medial están sometidos a un mayor estiramiento....
- Pronación del pie (volcado) que, entre otros problemas, altera el trabajo de los músculos peroneos y favorece su tendinitis....
- Anteversión de la pelvis para disminuir la tirantez de los ligamentos iliofemoral y pubofemoral (es decir, falseando el trabajo correcto) lo que tiene como consecuencias más directas: aumento de la lordosis lumbar y alteración de las longitudes de los músculos que se insertan en la pelvis y la zona lumbar....
- Obtener la 5ª posición partiendo de pies fijos a 90º y rodillas flexionadas para luego estirarse...que puede provocar lesiones ligamentosas y de meniscos...



MEDICIÓN

En la posición de la rana boca arriba (supino) se mide la flexibilidad de los aductores (fig. A), que es diferente a cuando las rodillas están estiradas en la que se miden otros músculos, como los que se estiran en el grand écart.

Ei en-dehors se mide bien cuando se coloca uno boca abajo, con la rodilla flexionada en ángulo recto y desplazamos a un lado y a otro la pierna (haciendo rotar el fémur) para notar los topes elásticos. Mediremos el ángulo entre la horizontal y la pierna. (fig. B)

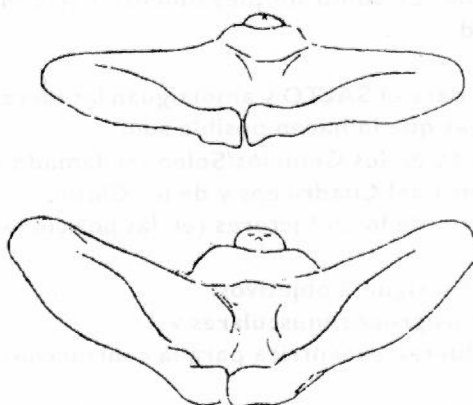


Fig. A) Medición de la flexibilidad de los aductores.

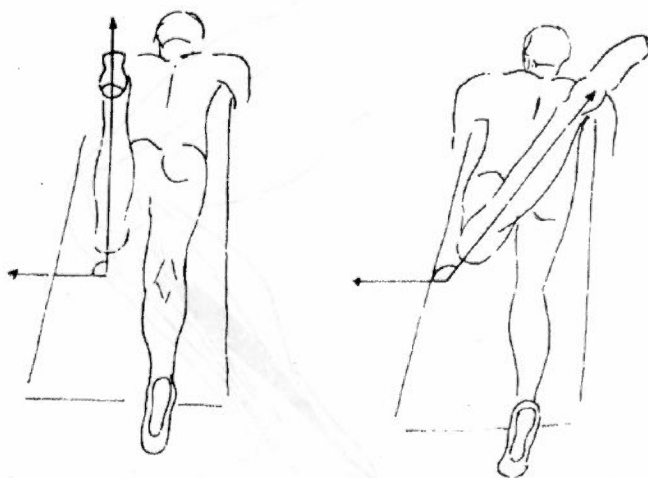


Fig. B) Medición del grado de de hors de cadera.

EL PLIE

CONCEPTO Y FUNCIONALIDAD

El Plié supone una flexión de la rodilla, manteniendo el alineamiento entre la pelvis, cadera, rodilla y pie. Es como un plegamiento hacia el suelo siguiendo el eje de la fuerza de gravedad.

Los plié preparan para el SALTO y amortiguan las fuerzas de las caídas de saltos. Las estructuras elásticas que lo hacen posible son:

- El estiramiento de los Gemelos/Sóleo (el llamado Triceps Sural)
- El estiramiento del Cuádriceps y de los Glúteos
- El estiramiento de los Aductores (en las posiciones abiertas)

Este estiramiento consigue 2 objetivos:

- flexibiliza estos grupos musculares y
- aumenta su fuerza excéntrica para la contracción.

Es importante la alternancia entre los movimientos Plié/Relevé para prevenir sobrecargas.



*El gemelo está relajado
El límite muscular del plié lo marca el Sóleo*

FASES DEL PLIE

El "plegado" del miembro inferior puede ser analizado en multitud de secuencias desde su partida hasta su finalización. La manera más sencilla es la de subdividirlo en 4 fases:

- 1- Posición de partida
- 2- Bajada del PLIE: FLEXION de rodilla, cadera y tobillo. Procurar abrir rodillas afuera.
- 3- Tope o Límite por la elasticidad de los músculos o por el tope anatómico óseo.
- 4- Subida del PLIE: EXTENSION de rodillas (o Fase Propulsiva si se trata de un salto). En la subida empujar el interior de los muslos hacia el pubis. Empujar los talones contra el suelo



ERRORES FRECUENTES

Si analizamos el desarrollo del plié con cámaras de video a imágenes cada 1/25 segundos podemos concluir que en el plié se produce

- Valgo de Rodilla
- Eversión del pie
- Valgo del Hallux

aunque todo ello dentro de unos límites fisiológicos.

Algunos de estos errores frecuentes son:

- Si se lleva el peso al 1º dedo se puede provocar un Hallux Valgus. Así pues, **LA PRONACION ES UN FACTOR DE LESION.**
- **SENTARSE** en la profundidad del plié, con lo que aumenta la sobrecarga de las rodillas (sobre todo el rozamiento de la Rótula sobre los cóndilos femorales)
- Levantar los talones del suelo prematuramente hace que los Gemelos se contraigan en acortamiento, con la consiguiente tendencia a la hipertrofia.
- Otras faltas son la consecuencia de: relajar el tronco y abdominales, adelantar los talones para incrementar el dehors....
- Si **FALTA ROTACION EXTERNA** de la cadera durante el plié:
El Vasto Externo del Cuádriceps se activa más y ello aumenta la presión externa de la rótula
Para mantener la apertura del dehors se provoca un aumento de la abducción (separación) del pie
Por la activación del peroneo lateral largo ocurre una pronación del pie
La anteversión de la pelvis disminuye la longitud entre los puntos de apoyo de los músculos del muslo y además provoca una mayor "cambrure" lumbar.

Todo ello tiene como consecuencia un **FALLO DE LA FASE PROPULSIVA** que se manifiesta entre otras cosas en la acción sutil de adelantar las rodillas al subir (por la acción de los Aductores y del Pectíneo) lo que puede provocar lesión en los ligamentos internos de la rodilla y aletas rotulianas. Este valguismo, en la caída de los Saltos puede provocar meniscopatías y luxaciones de la rótula hacia afuera.

PREVENCIÓN DE ERRORES Y PUNTOS DE ESPECIAL INTERÉS

Como prevención hay que procurar:

- Subir y bajar en la MISMA TRAYECTORIA
- Iniciar el Plié en la cadera e ir girando en espiral hacia afuera similar a la apertura de las alas de una mariposa.
- Mantener los talones el máximo tiempo en el suelo (especialmente en el Grand Plié)
- No avanzar los talones
- La rodilla debe mirar al 2º dedo del pie
- Si el movimiento ha empezado, el esfuerzo para corregirlo distorsionará el movimiento: mejor empezar de nuevo.

El demi-plié debe tener siempre un ritmo continuado, aunque a veces sea necesario acentuar las bajadas; pero no por ello debe existir corte o colapso del movimiento antes de la subida, porque ello provocaría una contracción muscular.

A medida que se desciende, la columna vertebral deberá alargarse verticalmente. Los hombros y clavículas se alargarán horizontalmente, relajadamente.....

RELEVÉ

CONCEPTO

Flexión plantar del tobillo, desplazando la carga de apoyo a las cabezas de los metatarsianos.

FASES

1° POSICION DE PARTIDA. Se produce una activación de la cadena posterior para desplazar el peso adelante.

2° SUBIDA: por la acción del Tríceps y de los Peroneos.

El Tríceps da el impulso balístico inicial para levantar el calcáneo y lo hace al mismo nivel que los peroneos. Con ello, el efecto supinador-inversor del tríceps se compensa con el pronador de los peroneos durante la subida. Si predomina uno de ellos se produce un desplazamiento hacia afuera o hacia adentro.

3° PROPULSION O EQUILIBRIO:

Zonas propulsivas:

- La palanca del calcáneo por acción del tríceps aumenta con la rodilla extendida.

La condición ideal es la de un pie CORTO, tobillo ALTO, calcáneo LARGO y Aquiles LARGO como parece ser que tenía el pie de Nijinski.

- Los dedos, por la acción de los flexores de los dedos, se agarran al suelo y propulsan.

En la fase propulsiva juega un importante papel el flexor largo del dedo gordo, ya que es la última parte en abandonar el suelo.

En el equilibrio influye la disminución de la superficie de sustentación: si al tiempo que el arco anterior del pie (entre el 1° y el 5° dedos) se ensancha y los músculos interóseos están entrenados, se crea un efecto de prensión natural sobre el suelo que aumenta el equilibrio.

4° BAJADA. En la bajada, los desequilibrios se hacen más peligrosos y menos controlados. Es bueno observarse cada uno en el espejo como se baja del relevé, primero de frente con los pies paralelos y de perfil en primera posición después. Hay que procurar hacerlo sobre un eje que pasa por el segundo dedo, sin que ocurran desplazamientos laterales.

LÍMITES DEL RELEVÉ:

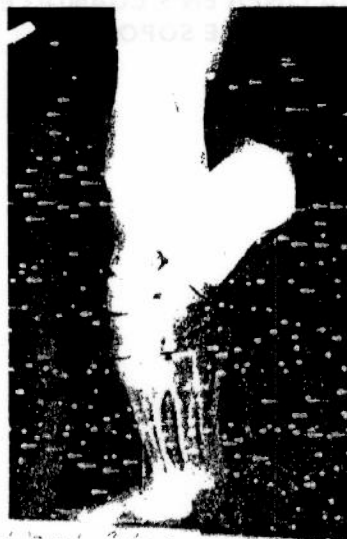
FLEXION PLANTAR DEL TOBILLO: el tope del calcáneo sobre la tibia, con la interposición de la cola del astrágalo es el límite al relevé y puntas; debido a que durante el crecimiento se pueda favorecer la formación de una osificación en el astrágalo que vaya disminuyendo la flexión plantar (los alumnos se quejan de que "no pueden estirar las rodillas del todo"), mi recomendación es que la obtención de un buen "puente", empeine, "cou de pied", rise, relevé....se reparta entre todas las articulaciones del tobillo y el pie.

FLEXION DORSAL METATARSO-FALANGICA: El primer dedo forma con su metatarsiano un ángulo de 90° o más. La integridad de esta articulación es básica para toda la "elevación" sobre los pies. Merece especial cuidado ante sus molestias. Además, influye la longitud del 1º metatarsiano. Si es muy largo, en esa articulación se producirá todo el apoyo y gran parte del movimiento del relevé. Si es muy corto, o rígido, obligará a desplazarse el centro de carga a los demás dedos.

FLEXIBILIDAD DE LIGAMENTOS DEL TARSO:

Las llamadas articulaciones de Lisfranc y de Chopart pueden flexibilizarse para mejorar la línea curva tanto por su función estética como por su función biomecánica de amortiguación.

FLEXIBILIDAD del ligamento anular para el cou de pied.



Para obtener la máxima fuerza del tríceps se debe extender la rodilla completamente, para que los gemelos actúen con su mayor potencia al estar alargados. Cuando no se hace así, trabajan acortados y tienden a la "hipertrofia de pantorrillas".

Es importante compensar los relevés con estiramientos de esos músculos en los plié. Si se han tomado clases de folklore regional hay que mantener una buena flexibilidad y elasticidad en esta zona, tanto con un buen calentamiento como con estiramientos tras las clases.

El uso de tacón alto también influye en el trabajo del tobillo y pie.

La fuerza del alargamiento hacia arriba desde los muslos y la pelvis recae en los Glúteos y el Cuádriceps, estos últimos para estirar bien la rodilla.

Las rodillas hiperextendidas suponen una excesiva tracción del cuádriceps. Suele asociarse a una pelvis en anteversión. En muchas Escuelas de Danza es una figura que se busca o fomenta. Las cuestiones a plantear son:

- Si es un alumno hiperflexible será normal esa hiperextensión. Se deberá potenciar el trabajo abdominal y en alargamiento, así como un reajuste del eje.
- Cuando hay hiperextensión, las rodillas en 1ª posición chocan y provocan una separación de los talones. Cuando hay que mover una de las piernas, el traslado del eje de gravedad hasta el otro pie provocará mayores ajustes cuando los talones están previamente separados que cuando están juntos.

LO IDEAL ES QUE LA RODILLA DESCRIBA ESA LÍNEA EN S CUANDO ES LA QUE TRABAJA, Y SE APOYE MÁS RECTA CUANDO ES LA DE SOPORTE.



EL PIE EN EL FLAMENCO

Las bailarinas de flamenco tienen aumento de juanetes y deformidades en los dedos. También hay aumento de callosidades en el talón. Si analizamos las características del calzado en el flamenco podremos destacar 2 factores importantes:

El zapato flamenco es excesivamente duro y rígido lo que aconseja buscar un tipo de calzado que se adapte al pie y no al revés.

El tacón aumenta la inclinación del pie y por lo tanto la carga sobre los dedos. Es pues importante solventar el apoyo del talón sobre el tacón para repartir mejor estas cargas.

El patrón de presiones en la planta es diferente durante la marcha normal que durante el baile.

En la marcha normal las máximas presiones se dan en un eje que une el borde externo del talón y el 1º dedo. Durante el baile las máximas presiones se reciben en una línea que recorre el borde interno del talón, arco interno y 1º dedo. Por ello la huella plantar en el flamenco es más aplanada que en otros tipos de danza.

La forma en la que se golpea en el zapateado se puede analizar según:

- la trayectoria del impacto.
Cuando el golpe se realiza verticalmente se amortigua más que cuando "se viene de atrás".
- la fuerza del impulso.

En la danza en general, pero en el Flamenco en particular hay que disponer de un suelo apropiado, para evitar problemas.



PUNTAS

EL PIE EN PUNTAS

El pie debe poseer a la vez Flexibilidad y Fuerza

FASES DE LAS PUNTAS

1. SUBIDA A LAS PUNTAS

El impulso inicial es por el Tríceps para elevar al máximo el calcáneo. Se **DESPLAZA** el Centro de gravedad y hay que **FRENAR LA PROPULSION** sobre un reducido apoyo y en un calzado rígido.

"Es el pie y no el calzado el que sube a puntas" dice Rose Marie Laane al hablar de la "fuerza sutil" de la subida a puntas.

2. EQUILIBRIO EN LAS PUNTAS

Ocurre sobre el eje Tibia-Astrágalo-Tarso-Metatarso-Dedos

El factor clave es la **FLEXION PLANTAR DE TOBILLO**

Si es poca obliga a curvarse excesivamente el pie

- la flexión forzada ocurre a nivel del escafoides-cuñas metatarsianos
- Se fuerza a actuar al flexor corto, que además lo tiene que hacer con un calcáneo bajado con lo que trabaja acortado....se calambrea la planta del pie.

Si la flexión es excesiva

- se produce un stress posterior, en el trígono
- obliga a una hiperextensión de las falanges de los dedos, o sobre las uñas.



El alineamiento de la rodilla también es importante:

Si está hiperextendida obliga a una mayor flexión plantar de tobillo

Si está algo flexionada dificulta la fuerza del tríceps

LA RODILLA ESTABLE (bien estirada) ES LA 1ª CONDICION PARA UNAS BUENAS PUNTAS

Los dedos dentro de la zapatilla se reparten el peso entre los 3 primeros, siempre más el dedo gordo. Para facilitarles el trabajo los dedos deben estar estirados hacia abajo.

3. BAJADA DE LAS PUNTAS

Hay que pasar por todo el pie, manteniendo la apertura del dehors y el alineamiento alargado de todo el cuerpo.

EDAD Y TRABAJO EN PUNTAS

El trabajo en puntas no debe iniciarse demasiado pronto porque:

- El peso que actúa sobre los huesos del pie en las puntas es excesivo antes de los 9 años.
- Las rodillas no consiguen una extensión completa hasta esa edad.
- Para subir y bajar hace falta fuerza y control de la misma, lo que no se consigue hasta los 11 años.
- Las puntas son un paso en el aprendizaje de la danza que supone un entrenamiento previo y un lenguaje corporal que no se manifiesta hasta un mínimo de 2-3 años desde el inicio de la enseñanza.

Todo lo cual hace que un trabajo consciente sobre las puntas no deba empezar antes de 3 años de danza y, como mínimo, a los 11 años.

COLUMNA

EXTENSION DE COLUMNA (CAMBRÉE)

Con la extensión de la columna los 3 diámetros del tórax aumentan: longitudinal, transversal y antero-posterior. Por ello este movimiento se asocia a la **INSPIRACION**.

La estabilización de la pelvis y, en general, del tronco la proporciona el ligamento de Bertin. Por ello, a partir de cierto grado de arabesque o cambrée, la pelvis bascula sobre el fémur.

Si durante el cambrée conseguimos mantener la pelvis colocada, aumentan los grados de extensión de la columna.

En este movimiento se estiran los músculos anteriores: los abdominales trabajan en elongación. Aumenta la presión lumbar y sostienen la caja torácica.

La acción corresponde a la contracción del Erector Espinal (pág. 70) para evitar la compresión de los discos.

Por todo ello es conveniente la imagen previa de **ALARGAR**, de estirarse y crecerse antes de mover.



Para corregir la lordosis hay que "entrar los abdominales y luego montar el busto y alargar la espalda", o mejor, tirar de isquiones abajo y dorso arriba y luego buscar el punto de control abdominal.

ARABESQUE

La elevación de la pierna ocurre por la contracción muscular de los extensores de la cadera. Principalmente intervienen el Gluteo Mayor y los Isquiosurales.

Los abdominales resisten la tendencia a la basculación de la pelvis, sujetando desde el pubis.

Los aductores son estirados: su elasticidad dará estabilidad a las dos piernas en movimiento. La contracción de los espinales es excéntrica ya que al mismo tiempo se estira la columna.

LA ELEVACIÓN DE LA PIERNA ATRÁS TIENE COMO LÍMITES:

- El ligamento de Bertin
- El Tensor de la Fascia Lata
- La flexibilidad del Recto Anterior del Cuádriceps, el Pectíneo y el Psoas

Si la flexibilidad de estas estructuras no es buena se provoca una anteversión pélvica y un aumento de la lordosis lumbar.

El trabajo consiste en **RETARDAR AL MAXIMO LAS COMPENSACIONES**. Para ello será importante la contracción del Gluteo Mayor y de los Abdominales. Si intervienen de forma importante los espinales, aumentará la lordosis lumbar.

En el arabesque el esfuerzo es para mantener el torso vertical, partiendo de una cadera en su máxima extensión y de una pelvis bien colocada.

El control implica que cuando se levanta lentamente la pierna no se altera el torso.

En **ARABESQUE** hay diagonal desde el esternón hasta el pubis, no una curva.

En **PENCHE** devant evitar que el hombro se quede atrás

Evitar hinchar las costillas; simplemente vale la sensación de estar adelantado.



líneas de fuerza y de expansión

LOS BRAZOS

Hay numerosas posiciones de los brazos tanto en Ballet como en Flamenco. La movilidad fluida o no de los mismos puede dar al traste con una interpretación. Por ello es importante conocer algunas cuestiones anatómicas básicas sobre los mismos.

Es este un capítulo difícil en el que muchos profesores no consiguen una metodología eficaz en su aprendizaje. La mayor diferencia entre las escuelas de danza se dan en los brazos. Su soltura de movimiento son la marca de un movimiento claro y preciso.

El estudio en profundidad debería incluir toda la cadena anatómica que se inicia en la cabeza-cuello-dorso y se continúa con la cintura escapular, el hombro, codo y mano.

FUNCIONES DE LOS BRAZOS EN LA DANZA

- La colocación de los brazos **AUMENTA EL EQUILIBRIO**
- Dirigen el **MOVIMIENTO**, como ocurre en las diagonales.
- **AUMENTAN LA ESPACIALIDAD DEL GESTO**. No sólo aumentando el entorno espacial sino incluyendo motivaciones psicológicas según la arquitectura del gesto con los brazos.

Determinadas técnicas de contemporáneo han indagado sobre la expresión de los brazos y han desarrollado patrones propios como en Cunningham (trabajo lineal), Limón (suelos)...La coordinación de los brazos con las piernas y el cuerpo es difícil.

- Toda expresión de fuerza en los brazos o la mano es por falta de resistencia desde el tronco.
- Está unida a la respiración. El port de bras debe nacer donde se comienza a sentir la respiración, bajo la axila, y se desarrolla hasta la yema de los dedos.

La coordinación respiratoria permite una mejor sujeción de los omóplatos.

El mantenimiento de los brazos a la segunda es una contracción isométrica

La elevación de los brazos es obra del Trapecio y Deltoides. El rendimiento de este músculo se verá afectado por la colocación previa de la cabeza.

En un primer estudio del movimiento de los brazos se pueden establecer varias conclusiones importantes:

- La fuerza es sólo la fuerza necesaria para sujetar con control y sensación de ingravidez todo el miembro superior desde su raíz en los omóplatos.
- El apoyo de la posición ocurre por los músculos que fijan los omóplatos al torax y que a la vez separan ambos omóplatos.
- El codo no es el que dirige el movimiento, sino el que "lo aguanta" (Merche Esmeralda)
- Las manos tienen una función estética y expresiva.

Los brazos tienen en el Flamenco uno de sus mayores encantos de movimiento. Todas las articulaciones de la mano y la muñeca son trabajadas en todas sus posibilidades y cadencias. Si se hace sin tensión y sin "machacar" el mismo movimiento de muñecas reiteradamente, ganarán en expresión; si no, pueden llegar a provocar molestias variadas.

Los brazos y manos son, aparte del rostro, las partes que más posibilidades tienen de transmitir la emoción del movimiento.



BIBLIOGRAFIA

- "Anatomie Appliquée à la Danse". Georgette Bordier. Ed. Amphora. Paris.
"Cuadernos de Fisiología Articular". Kapandji. Ed. Toray-Masson.
"Anatomía para del Movimiento". Blandine Calais. Ed. La Liebre de Marzo.

Otros libros recomendados:

- "Habilidad atlética y anatomía del movimiento". Rolf Wirhed. Panamericana
"Dance Kinesiology". Sally Fitt. Schirmer Books.
"The Physics of Dance". Kenneth Laws. Schirmer Books.
"Dance Medicine: a comprehensive guide". A.Ryan-R.Stephens. Pluribus Press. Chicago.
"Medicina de la Danza". Daniel Arnhem. Masson.
"Anatomía Humana" (Aparato Locomotor). W.Platzer. Omega S.A.

Asociaciones interesadas en el tema:

- Asociación Española de Medicina de la Danza. (91) 593.10.24. www.asemeda.com
- International Association for Dance Medicine and Sciences. www.iadms.org
- Federación de Asociaciones de Profesionales de la Danza. (91) 420.30.32

AGRADECIMIENTOS

Ministerio de Educación y Cultura

Instituto de las Artes Escénicas y de la Música (INAEM)

Departamento de Ciencias Morfológicas y Cirugía de la Universidad de Alcalá de Henares (Prof. Gómez Pellico).

Maestros de Danza a los que he tenido la suerte de ver enseñar y de disfrutar de su sabiduría.

Al Conservatorio Profesional de Danza Clásica de Madrid.

A la Maestra Ana Lázaro. A los asistentes a mis Cursos, que con su interés y preguntas me han ayudado a conocer más.

A mi familia por su paciencia y a mi hermana bailarina, Ana, por la que me introduje en este apasionante mundo.

Y a mi padre....al que dedico este libro.

INDICE

INTRODUCCION	1
--------------------	---

Libro Primero: LOS FUNDAMENTOS

El mapa del Cuerpo Humano	6
Posiciones de la Danza Clásica	8
Tejidos Corporales. Aparatos y Sistemas	9
El Hueso. Crecimiento y Osificación	12
Las Articulaciones. Fisiología articular	14
El Músculo. Fisiología de la contracción muscular	16
Biomecánica Muscular. Tipos de contracción	18
Efectos del ejercicio sobre el músculo	19
Contracción aeróbica y anaeróbica. Factores en el rendimiento muscular	20
Para no hipertrofiar un músculo. Para facilitar el movimiento en la danza	21
Tendones. Aponeurosis. Bolsas. Vainas Sinoviales	22

Libro Segundo: ANATOMIA HUMANA

La Pelvis	26
Huesos del Miembro Inferior	28
Articulación de la CADERA	30
Articulación de la RODILLA	32
Articulación del TOBILLO	34
EL PIE	36
MÚSCULOS DEL MIEMBRO INFERIOR	41
Músculos que mueven la cadera	
Glúteo Mayor	42
Glúteo Mediano, Glúteo Menor, Tensor de la Fascia Lata	43
Rotadores externos profundos	44
Sartorio	45
Psoas Iliaco	46
Músculos del Muslo	
Cuádriceps	49
Aductores, Pectíneo y Recto Interno	50
Isquiosurales	51
Músculos de la Pierna	
Gemelos y Sóleo, Poplíteo	52
Tibial Posterior, Flexor Largo del Dedo Gordo, Flexor Largo Común de los dedos	53
Tibial Anterior, Extensor Común de los Dedos, Extensor del Dedo Gordo	54
Peroneo Lateral Largo, Peroneo Corto	55
Músculos del Pie	
Flexor Corto de los Dedos. Lumbricales, Interóseos	
Pedio, Separador del 1º, Flexor Corto y Aproximador del 1º, Separador del 5º	
Flexor y Oponente del 5º, Cuadrado de Silvio, Fascia Plantar	56
Irrigación del Miembro Inferior. Inervación	57

EL TRONCO	
ESQUELETO DEL TRONCO	60
Columna Vertebral	61
Características de las vértebras por zonas	62
Discos Intervertebrales	63
Articulaciones de la columna. Articulaciones lumbosacra y sacroiliaca	64
Movimientos	65
CAJA TORACICA	66
Costillas. Esternón	67
MUSCULATURA DEL TRONCO	69
Músculos del Tórax. Dorsales	70
Serratos menores, Intercostales	71
Músculos del Abdomen	72
Transverso del Abdomen. Oblicuo interno o menor	72
Oblicuo externo o mayor, Recto Anterior del abdomen, Cuadrado Lumbar	73
Diafragma	74
MIEMBRO SUPERIOR	75
HUESOS	76
ARTICULACIONES	77
MUSCULATURA DEL HOMBRO	78
Dorsal Ancho, Trapecio	78
Pectoral Mayor, Pectoral menor	79
Serrato Anterior	80
Angular del Omóplato y Komboïdes	81
Subescapular, Infraespinoso, Tríceps, Supraespinoso y Redondos	82
Bíceps, Deltoides	83

Libro Tercero: KINESIOLOGIA DE LA DANZA

LA COLOCACION	86
Cambio de Peso	89
FUNDAMENTOS DE LA DANZA CLASICA (Ana Lázaro)	90
Adagio	92
Allegro, Tour, Saltos	93
EN DEHORS	94
PLIE	102
RELEVE	106
PUNTAS	110
LA COLUMNA	112
BRAZOS	114

OBRAS DEL FONDO EDITORIAL DE «LIBRERÍAS DEPORTIVAS ESTEBAN SANZ, S. L.»

COLECCIÓN LUDUS

Esta colección de libros de fútbol, baloncesto y otros deportes, ofrece una metodología básica de trabajo en el aspecto técnico-táctico, pero con un amplio «dossier» de ejercicios en aplicación del deporte que nos ocupa. Falkowski y Enriquez son sus autores.

1	Ejercicios por trios	1 500
2	Ejercicios con diferentes móviles	1 000
3	Minigimnasia con todos los elementos (2 tomos)	2 000

COLECCIÓN HANDBALL

Esta colección está basada en el deporte del balonmano y ofrece una metodología básica de trabajo en el aspecto técnico-táctico, pero con un amplio «dossier» de ejercicios en aplicación del deporte que nos ocupa. Falkowski y Enriquez son sus autores.

4	Aprendiendo a jugar, 149 juegos dirigidos y explicados (2ª edición)	1 950
5	Estudio monográfico de los jugadores de campo. Volumen I. Met. Lineal	1 950
6	Estudio monográfico del portero	1 000
7	Estudio monográfico de las reglas de juego	536
8	Metodología Lineal-El argumento de una posibilidad. Vol. II	3 000
9	Mini-Handball	650
10	Monografía actualizada de las reglas de juego: (interpretación básica y síntesis esquemática). Nueva edición 1990-1994 (Impresión)	850
11	Táctica ofensiva individual	1 350
12	Táctica ofensiva colectiva	3 750
13	Los sistemas defensivos. P. fundamentos teóricos con exposición gráfica de procedimiento y metodología práctica	3 400
14	Los sistemas ofensivos. P. fundamentos teóricos con exposición gráfica de procedimiento y metodología práctica	536
15	Vademecum. Terminología teórico-práctica del balonmano	3 180
16	Balonmano. Reglas de juego 1992. Comentadas y explicadas	

OTROS DEPORTES

FÚTBOL

17	El árbitro de fútbol, guía práctica, educación física, de J. Muñoz	650
18	El fútbol, teoría y práctica de la técnica individual, de Nieto y Martínez	1 750
19	Fútbol base aplicado a todos los niveles, de Vázquez Folgueira	1 350
20	Fútbol: concepto de la técnica, de Vázquez Folgueira	1 800
21	Las escuelas de fútbol. Buen estudio, de A. Wanceulien	1 350
22	Fútbol: iniciación a la técnica y la estrategia, de A. López Ramos (agotado).	
23	La logística del fútbol actual, de Pedro Otto Sumbal	1 200
24	Medicina deportiva para entrenadores de fútbol, doctor Benavides	1 350
25	Periodización y planificación del entrenamiento del futbolista, de J. A. Seguí	650
26	Preparación física en el fútbol para juveniles, de C. Martínez	1 600
27	Reglamento de fútbol, comentado por Pedro Escartín (agotado)	
28	Preparación física en el fútbol para regionales, de C. Martínez	1 600
29	El portero de fútbol, técnica, entrenamiento, preparación física, de Vázquez	2 500
30	«De la Ley de Fútbol a Barcelona 92», de Antonio Ricoba	2 000
31	Fútbol sala, de Felipe Gavito	750

EDUCACIÓN FÍSICA - GIMNASIA - RECREACIÓN

32	Bases para una educación física en los centros de enseñanza, de L. de la Vieta	65
33	Manual de gimnasia artística, de Kurt Knipph	1 600
34	Educación física escolar. Temario oposición IGB-PP-MV	500
35	Cultura física para niños de 3 a 7 años, de E. Yari-Javan	200
36	Gimnasia Plástica Deportiva, de Aurora Fernández del Valle	400
37	Educación del ocio y tiempo libre con actividades físicas alternativas, de Mariano Martínez Gamero	1 500
38	Deporte y calidad de vida, de Jesús Martínez del Castill. (completo)	2 500
39	Aerobic y Fitness, de Zaira Marín	2 750
40	Esgrima con espadas de espuma, de J. María González	750

HOCKEY HIEBA Y PÁLA

41	Aproximaciones teórico-tácticas al hockey hierba y sala	650
42	Fundamentos del hockey sobre hierba, de S. Román	650

ATLETISMO - ENTRENAMIENTO

43	Nº 8 medio fondo II	
44	Nº 9 acondicionamiento físico deportivo	
45	Nº 10 acondicionamiento físico deportivo	
46	Nº 11 velocidad II	
47	Nº 12 medio fondo y fondo III	1 000
48	Nº 30 Endurance Running	1 100
49	Fundamentos del entrenamiento deportivo, de J. Martínez	
50	Teoría básica del entrenamiento deportivo, de Vinuesa y Coll	750
51	Tratado completo del atletismo, con tablas de puntuación de Vinuesa y Coll	2 500
52	La fuerza en el deporte. Sistemas de entrenamiento con cargas, de Miguel Vidal Barbier	2 500

MONTAÑISMO

53	De Guadarrama al Pirineo, de Juan L. Salcedo	1 000
54	Guadarrama paraíso olvidado, de Benítez y Carriés	1 000
55	Guía de los Galayos, de L. Lupión	750
56	Huellas profundas. Una vida en la montaña, de Agustín Faus	1 000
57	Mis primeras montañas. Itinerarios fáciles por las principales montañas de nuestra geografía, de Agustín Faus	1 000
58	Travesía de la Cordillera Central, de Juan Luis Salcedo	750

ARTES MARCIALES

59	Agenda memoria del judoka, de Enrique Azcarate	350
60	Las armas del Kung Fu, por José María Fraguas y Tony Rossell	1 200
61	Cinturón negro de judo. Programa para cinturón negro y monitor de judo, de Fernando Franco de Sarabia, Jor. Dan	1 000
62	Defensa personal para vigilantes jurado, guardas, etc., por José Mª y J. V. Ruano. (Según Decreto ley Formación)	1 250
63	Full Contact. Todo un texto sobre el sistema de Bill Wallace. Todas las secuencias del autor, sus técnicas, su entrenamiento etc. explicadas por Raul Gutiérrez. 6º Dan, en castellano	1 200
64	Hug-gar kung-fu. El tigre y la grulla del shao-lin, de J. Mª Fraguas, T. Rossell	400
65	Judo aplicado a la defensa personal, de Pedro Rodríguez Dabauza	1 000
66	Judo para niños. Su metodología, de Díaz Martínez (agotado)	1 500
67	Kajukenbo, por José Mª Fraguas y A. García	1 500
68	Kempo karate (koshu-shore ryu kempo). Historia, teoría, filosofía, katas. Programa oficial para cinturón negro. Defensa personal de Raul Gutiérrez	1 000
69	Kempo karate. El libro del cinturón negro, de Luis González	1 000
70	Ninjas artes secretas, de Ryu San	1 000
71	Los 11 estilos de shao-lin, por José Mª Fraguas	1 000
72	¿Qué es la defensa personal? kempo jiu jitsu. Todo a la grande gran maestro James M. Motose. Traducido y adaptado por Raul Gutiérrez	1 000
73	Los secretos del Kung-fu, Shaolin, de José Mª Fraguas y Tony Rossell	1 200
74	Shito ryu karate do. Katas superiores, de José Mª Fraguas	1 000
75	Técnica del full contact. Entrenamiento de Diego Calancha	750
76	Win tsun, kuen, kung-fu, de Leng Ting (traducción y adaptación por José Mª Fraguas y constituye su primer tomo)	1 400
77	Win tsun, kuen, kung-fu, de Leng Ting (segundo tomo y último de esta obra, traducido por José Mª Fraguas. En este tomo se incluye la utilización y el entrenamiento de las armas)	1 750
78	Pedagogía del karate infantil, de Juan J. Díaz (agotado)	
79	Nin Jitsu. Las escuelas tradicionales, de J. M. Collado Valencia	1 500
80	Jiu Jitsu. La herencia de los Samurais, de C. Alba Alonso	1 000
81	Técnicas de Sambo, D. P., de Abilio Navarro y Angel Carralero. Federación Española de Lucha	1 000
82	Manual Práctico del Cuchillo, de Germán Domínguez	1 000
83	«Fu Jitsu». Método moderno defensa personal, de M. Delgado Sánchez	1 000

TIRO CON ARCO

84	Tiro con arco: técnica, mecánica y planificación del entrenamiento, de Edoardo Gómez Álvarez	1 000
85	Iniciación al tiro con arco, de Mariano González	750

DANZA Y AFINES

86	Ballet: Nacimiento de un arte, de N. de la Vieta	1 000
87	Historia de la danza desde sus orígenes, de A. de la Vieta	1 000
88	Diccionario biográfico de la danza, de A. de la Vieta	1 000
89	Mis cartas a María. Resumen de las célebres cartas de Noverre sobre danza, de R. de España	1 000
90	La Danza Española. Su aprendizaje y conservación, de R. de España	1 000
91	El baile flamenco, de Ángel de la Vieta	1 000
92	Mi cuaderno de Ballet, de J. de la Vieta	1 000
93	El clarín, de J. de la Vieta	1 000
94	Apuntes para una anatomía aplicada a la danza, de J. de la Vieta	1 000
95	Danza y Medema, las Actas de un encuentro, de J. de la Vieta	1 000

Pedidos a: LIBRERÍAS DEPORTIVAS ESTEBAN SANZ, S. L. (E. S. M. S. L.)

Calle 1, 28001 Madrid. Tel.: 91 501 1001, 91 501 1002, 91 501 1003, 91 501 1004



Juan Bosco Calvo es Médico, especializado en el tratamiento, rehabilitación y estudio de los problemas de los artistas de la escena (Danza, Música y Teatro).

Es Profesor de Anatomía Humana en la Facultad de Medicina de Alcalá de Henares (Madrid). En 1985 convocó el 1º Curso Nacional de Medicina de la Danza y desde entonces organiza cada año encuentros multidisciplinares, como **MOVERS** (Encuentros Internacionales de Técnicas y Terapias Corporales) y otras Jornadas sobre temas relacionados con el Arte y la Medicina (Música y Medicina, Lesiones de la Danza, Taller de Anatomía práctica....) así como Talleres prácticos y Cursos que imparte en Conservatorios, Escuelas de Danza y en Asociaciones de toda España. Ha presentado varias investigaciones y estudios en Congresos y en revistas sobre el Flamenco, los bailarines de Clásico y Contemporáneo, los alumnos de danza y su desarrollo, tratamientos para músicos... y desde 1990 dirige en Madrid el primer Centro Médico especializado en los problemas médicos de los artistas: **SANART- Arts Medicine**, donde también se imparten clases de Técnicas como Pilates, Feldenkrais, Alexander, Tai-Chi...