

La técnica de Martha Graham

Por Rossana Filomarino*

La danza es una composición animada en el espacio. El acto de bailar es dar sentido al movimiento; la técnica se utiliza para expresar el contenido intelectual en una manera inteligible.

Martha Graham.

A través de los tiempos, la danza ha adquirido muy variados aspectos; sin embargo nunca ha cambiado en su función esencial que es la de comunicar ideas y experiencias.

En sus orígenes, la danza moderna se fundamentó en la expresión y comunicación de los fenómenos psíquicos del mundo consciente y subconsciente, creando así un lenguaje kinético apto para explorar los dramas psicológicos del individuo; se buscó el origen del movimiento en los instintos y en las reacciones primarias del hombre. Se desechó el principio universal del ballet de mantener el centro de gravedad con la espalda muy recta, centro del cual se derivan movimientos de piernas y brazos muy brillantes y a veces espectaculares. En cambio, se empezó a considerar cada parte del cuerpo como un poderoso medio de expresión y se creó un nuevo lenguaje dancístico a partir de la observación de los fenómenos biológicos, llevados a sus extremas consecuencias: apareció un nuevo vocabulario que incluyó los principios de tensión y relajamiento, contracción y expansión, caída y recuperación. Todos estos tipos de movimientos fueron prácticamente descubiertos por necesidades

* Rossana Filomarino nació en Roma, Italia. Desde 1966, después de trabajar como maestra y bailarina en Nueva York, radica en México. Tuvo a su cargo, entre 1975 y 1981, la Compañía de Danza Contemporánea de la Universidad Veracruzana. Actualmente es maestra, coreógrafa y bailarina del Ballet Nacional de México.



Sesión de vals para seis... Coreografía: Rossana Filomarino

Foto: Ricardo Magaña



Foto: Renzo Gastali

De pastores y rebaños. Coreografía: Jaime Blanc

expresivas de las obras coreográficas; y sólo posteriormente fueron incorporados y organizados en una nueva técnica, que es lo que hoy llamamos danza contemporánea. Hoy, la danza contemporánea es la forma dancística que más adecuadamente permite la expresión dramática (entendida ésta como acción escénica) de las ideas y sentimientos del hombre contemporáneo, primordialmente por las siguientes razones:

- 1) requiere de una estructura de conocimiento de los sistemas formales de movimiento, es decir de un dominio técnico absoluto; saldría sobrando mencionar este punto si, tristemente, no estuviera tan difundida todavía la idea de que la danza contemporánea consiste en cualquier movimiento mal ejecutado y que se puede prescindir de la técnica en aras de la "expresión". Al contrario, un profesional de la danza contemporánea debe conocer y explorar a fondo todas las posibilidades de movimiento del cuerpo humano.
- 2) a diferencia de otras disciplinas

dancísticas, requiere de una constante invención de formas, en las cuales se hallen contenidos los significados que se desea expresar; la forma de los movimientos debe nacer de los impulsos interiores, sean físicos o intelectuales-emocionales, y responder de una manera lógica a un determinado tipo de estructura. En síntesis, cada obra coreográfica plantea la creación de su propio lenguaje de movimientos.

3) se inserta en la tendencia general del arte contemporáneo que vuelve la vista hacia la abstracción. La búsqueda constante de nuevos lenguajes que involucran la totalidad del cuerpo humano, unida a la utilización global de los medios escénicos, han liberado a la danza de la dominación de lo concreto y reforzado su capacidad de expresión abstracta.

Más arriba señalé que la función de la danza es la comunicación de experiencias, no simplemente la narración de una historia o la proyección de una idea; esto debe suceder, pero la comunicación debe darse siempre por medio de la acción y debe ser percibida

a través de la acción, a un nivel sensorial a través del cual habla al intelecto.

Citando a Martha Graham: "La danza es un momento de acción apasionada y completamente disciplinada, que comunica participación a los nervios, a la piel, a la estructura misma del espectador", podemos afirmar que no hay nada más falso que la creencia de que bailar es un acto espontáneo. Es cierto que todo mundo baila y puede moverse pero la danza escénica es un acto totalmente artificial. La danza necesita de una completa dedicación y de muchas horas de arduo trabajo. Un bailarín debe tener un temperamento que lo impulse a expresar sus sentimientos e ideas a través del movimiento del cuerpo en el espacio; pero este instinto debe ser secundado por un riguroso entrenamiento, por la obtención de un instrumento perfecto —su propio cuerpo— absolutamente coordinado con los impulsos vitales interiores: los sentimientos y las reacciones internas deben ser trasladados a dinámicas musculares, a ritmos, a un constante flujo de energía.



De pastores y rebaños. Coreografía: Jaime Blanc

El bailarín debe educar su cuerpo para hacerlo obediente a su voluntad y entrenarlo con varios objetivos: obtener fuerza, flexibilidad, coordinación, equilibrio, elevación, velocidad y, finalmente, exactitud en la dinámica de la ejecución. En una palabra, debe llegar al dominio de la técnica. Ahora bien, dentro del panorama tan variado que ofrece la danza contemporánea en cuanto a estilos, creemos que la técnica de Martha Graham es la única realmente formativa para el bailarín porque proporciona un cuerpo organizado de conocimientos estructurados en un sistema de enseñanza. Existen ejercicios fijados en rutinas, cuya complejidad aumenta progresivamente, y que proporcionan la base física para un desarrollo correcto del sistema óseo y del sistema muscular. Simultáneamente al avance del trabajo muscular, se requiere el aprendizaje del sentido dramático (entendido en este caso como matiz y énfasis en el movimiento) a raíz de un estímulo intelectual contenido en los ejercicios. La técnica Graham, a nuestro juicio,

tiene como base fundamental los siguientes principios teóricos, cuya aplicación, investigación y desarrollo son imprescindibles en cualquier estilo de danza contemporánea:

- 1) El uso de la articulación conjunta de la pelvis y de la espalda con concentración y descarga de energía, produce un motor de enorme potencia: es la contracción (o concentración de energía) y el *release* (o descarga de energía). Es el acto natural de la respiración llevado a sus extremas consecuencias: la inhalación puede producir una máxima elevación del torso y una fuerza centrífuga, mientras la exhalación se transforma en un volumen y en una forma redonda de toda la espina dorsal, y una fuerza centrípeta. Ambas fuerzas parten del centro del cuerpo y pueden generar una cantidad increíble de movimientos: son impulsos motores para girar, para sostener o detener una posición, para levantarse del piso o para elevarse más en la ejecución de un salto.
- 2) El principio de la espiral. Con un casi imperceptible movimiento de los músculos dorsales escapulares se

pueden lograr movimientos en espiral que armonizan la línea del cuerpo y que facilitan el mantener el equilibrio en casi todas las posiciones sostenidas en una sola pierna. Además con el uso de la espiral, es posible girar sin que sea necesaria una preparación visible: el impulso interno y la realización del giro ocurren al mismo tiempo.

- 3) La sistematización del uso de fuerzas opuestas tendientes hacia el exterior, balanceadas por una fuerza interna de resistencia. Por ejemplo, el centro de gravedad puede ser desplazado momentáneamente si se aplica una fuerza de resistencia en la dirección opuesta al punto natural de caída. Esto da un resultado técnico: la posibilidad de mantener el cuerpo en posiciones fuera del eje de equilibrio natural y de prolongar el momento de suspensión de los movimientos.

- 4) El uso del piso como nivel de acción dramática. En la técnica Graham existe una gran variedad de caídas —con sus respectivas recuperaciones— que pueden ser ejecutadas en todos los niveles: a partir del piso mismo, desde

las rodillas, desde la posición vertical o desde el aire. El piso ya no es simplemente el lugar donde nos paramos o nos desplazamos, es ya parte del espacio escénico; se vuelve la dirección opuesta a la elevación, es la raíz de la cual surge todo movimiento y a la cual siempre se regresa.

Ahora bien, la enseñanza de la danza contemporánea en México se ha desarrollado siempre en dos niveles: uno, en el interior de las principales compañías; otro en las escuelas dependientes del Estado. En ambos casos hay deficiencias justificables: las compañías entrenan y forman bailarines exclusivamente con el objetivo de reclutar ejecutantes aptos en su repertorio, y así están obligadas a cerrar las puertas a un gran número de personas que no cumplen con los requisitos establecidos por ellas. Las escuelas oficiales, por otro lado, no ofrecen un punto de llegada al finalizar la carrera de bailarín, ni una meta artística: ¿dónde va a trabajar un estudiante que, después de muchos años de entrenamiento, no ha tenido ninguna experiencia significativa en presentaciones públicas y que, por lo tanto, es deficiente en su preparación? Es lógico que trate de organizar funciones, de improvisar coreografías, hacerlas al vapor, etc., hecho que, al no existir la experiencia ni los conocimientos necesarios, conduce en la mayoría de los casos a resultados que

no aportan ningún avance al desarrollo de la danza contemporánea.

La utilización de la técnica Graham en México también se ha dado dentro de dos corrientes. Una es la que se ha desarrollado principalmente en el Ballet Nacional de México y que ha tenido influencias en algunas instituciones de danza en provincia y en el Distrito Federal. Dentro del Ballet Nacional, la técnica se ha mantenido en forma vital porque se utilizan los principios fundamentales, anteriormente analizados, como punto de partida para la exploración, investigación y experimentación de los lenguajes coreográficos. De ahí que la técnica sea un material vivo y en constante renovación tanto para bailarines como para coreógrafos.

La otra corriente es la que maestros poco preparados o alejados del quehacer artístico han generado con sus enseñanzas superficiales del material técnico; ésta ha desembocado en una mezcla del ballet clásico y de ciertas formas de la danza contemporánea, así como en un hibridismo coreográfico. También de aquí ha nacido la errónea creencia de que la danza contemporánea no es suficiente para el desarrollo del bailarín: ante el desconocimiento evidente de la técnica Graham, se suplía el "vacío" del entrenamiento con la técnica del ballet clásico. Se piensa que la técnica moderna no fortalece las piernas, ni permite un buen salto: nada

de esto es cierto. Un bailarín de contemporáneo alcanza el mismo grado de virtuosismo, en su entrenamiento, que un bailarín clásico; la diferencia es que este virtuosismo se somete a necesidades de expresión de la obra coreográfica y no es una meta en sí mismo, como sucede en el ballet. Mucho se ha pretendido que las técnicas "importadas" no son adecuadas a los cuerpos latinoamericanos, y que se debería formar para éstos una nueva técnica. En lo personal, opino que esta posición encubre un aspecto demagógico del arte y una actitud subdesarrollista. Se dice que los mexicanos tienen un cierto tipo de cuerpo generalmente de baja estatura y de piernas cortas, que no es apto para la danza; pero esta afirmación corresponde al principio estético del ballet romántico. (Además, estas características ya no se encuentran con frecuencia: la juventud —por lo menos la que llega a los estudios de danza— se está desarrollando de otra manera.) El cuerpo humano siempre es uno: cualquier técnica a la que se someta bajo una vigilancia pedagógica capacitada, hará de él un medio de expresión capaz de responder a las exigencias coreográficas correspondientes a la técnica aplicada, pues resulta evidente que cada técnica, en su método de entrenamiento, comprende la sensibilización artística hacia la estética que la genera. ◇



Foto: Antonio Gutiérrez

Pasatiempo. Coreografía: Rossana Filomarino