

Alwin Nikolais i Murray Louis
**LA TÈCNICA DE DANSA
NIKOLAIS/LOUIS**

Una filosofia i un mètode de la dansa moderna
Inclou *El gest únic*

Traducció de Clàudia Brufau Bonet



Diputació
Barcelona

Institut del Teatre



Murray Louis ens obre les portes de la Playhouse de Henry Street de Nova York on van ensenyar durant anys amb Alwin Nikolais; quines premisses donaven en les seves classes? Com dirigien les improvisacions o les composicions? Com parlaven als seus alumnes? Aquest llibre, que inclou el manuscrit *El gest únic* de Nikolais, combina les veus individuals dels dos mestres, Nikolais (1910-1993) i Louis (1926-2016), i alhora projecta la seva visió compartida sobre la filosofia i el mètode de dansa moderna: la dansa com un enriquiment personal per a tota la vida.

Amb un llenguatge planer, Nikolais i Louis s'adrecen tant al ballarí com al professor, als quals transmeten la seva experiència, ja sigui en forma d'anàlisi, reflexió o anècdotes. Ambdós pedagogs aporten eines per a la comunicació recíproca entre professor i alumne, i també despleguen un vocabulari que reflecteix amb detall el moviment i que connecta l'experiència corporal amb l'intel·lecte i la imaginació. Des de la totalitat de l'art de la dansa, en aquest llibre Nikolais i Louis presenten un marc conceptual, en el qual «la tècnica utilitza el llenguatge no verbal de l'abstracció per ajudar a compassar l'enorme extensió de la comunicació humana».



Tots els drets reservats

Traducció autoritzada de l'edició anglesa publicada per Routledge,
membre del grup Taylor & Francis Group LLC.

[Aquesta disposició és part integral del contracte i la llicència per publicar
atorgada pel propietari està subjecta a la correcta publicació de la notificació
dels drets d'autor.]

**Institut del Teatre
de la Diputació de Barcelona**

Directora general: Magda Puyo

Comissió de publicacions:

Carles Batlle

Jordi Fàbrega

Roberto Fratini

Albert Mestres

Víctor Molina

Bibiana Puigdefàbregas

Bàrbara Raubert

Anna Solanilla

Carlota Subirós

Victoria Szpunberg

Anna Valls

Edició: Marta Borrás

Materials Pedagògics

Primera edició: abril de 2019

Títol original: *The Nikolais/Louis Dance Technique. A Philosophy and Method
of Modern Dance*

© Alwin Nikolais i Murray Louis

© de la traducció: Clàudia Brufau Bonet

© d'aquesta edició: Institut del Teatre de la Diputació de Barcelona

Plaça Margarida Xirgu, s/n. 08004 Barcelona

Telèfon: 932 273 900

i.teatre@diba.cat

institutdelteatre.cat

Disseny gràfic i maquetació: Moelmo, S.C.P.

Producció: Gabinet de Premsa i Comunicació de la Diputació de Barcelona

Il·lustració de la coberta

Detall de: *Bosc a la primavera*, de Joan Morales Mas, 1928. © Fons MAE.

Centre de Documentació i Museu de les Arts Escèniques

LA TÈCNICA DE DANSA NIKOLAIS/LOUIS

SUMARI

6

Prefaci

9

Biografia d'Alwin Nikolais

13

Biografia de Murray Louis

17

Introducció

21

Secció I. Definicions

22 Dansa bàsica

26 Visió d'una nova tècnica

29 Descentralització

35 Gra

37 Gravetat i verticalitat

41 La psique

45 Estasi

49 Dinàmiques i energies

55 Percepció sensorial

62 Gamma de moviments

64 Tres condicions d'energia

65

Secció II. Crear: Improvisació i composició

66 Definir la improvisació

75 *Gestalt*

77 Natura i art

80 El llenguatge crític

83 La composició

Secció III. El manual de classe

100	Introducció a les classes
107	El cos com a instrument
111	El concepte dimensional
114	Alineament
120	Estiraments
142	Amunt i avall, vertical, el <i>plié</i>
150	Al centre
157	Setmana 1. Locomoció i dimensions
172	Setmana 2. Aïllar parts del cos (aïllaments)
183	Setmana 3. Parts del cos (continuació)
187	Setmana 4. Nivells
194	Setmana 5. Les articulacions i accions d'articulació
201	Setmana 6. Acció giratòria
208	Setmana 7. Gra i densitat
213	Setmana 8. Gravetat i força de voluntat ascendent
218	Setmana 9. Balanceig (<i>swing</i>) i <i>momentum</i> centrípet i centrífug
226	Setmana 10. <i>Undercurves</i>
230	Setmana 11. <i>Overcurves</i> i acció mirall
237	Els principis fonamentals de la dansa (Els quatre grans)
240	Setmana 12. Espai: volum i perifèric
253	Setmana 13. Temps
266	Setmana 14. Forma (<i>shape</i>)
279	La moció
290	Setmana 15. Moció
297	Setmana 16. Abstracció
307	Setmana 17. Repàs de la tècnica
310	Setmana 18. Del realisme a l'abstracció
316	Setmana 19. Diagonals
320	Setmana 20. Cercles
325	Setmana 21. Caigudes
328	Setmana 22. Punts de suspensió
333	Setmana 23. Percussió i l' <i>attrezzo</i> com a extensions
339	Setmana 24. Lirisme
342	Complements a la tècnica coreogràfica i interpretativa
351	Setmana 25. La mostra, la representació
363	Consonància i suma
368	Repàs breu
372	Postdata

LA TÈCNICA DE DANSA NIKOLAIS/LOUIS

PREFACI

La tècnica de Nikolais/Louis és una tècnica compositiva. Té implicació amb la totalitat de la persona —física, mental i espiritual—, que és qui ha de dir quina part té més facilitat d'aprendre o quina té més importància. Els últims cinquanta anys, els principis i el vocabulari d'aquesta tècnica han esdevingut una part de l'estàndard d'ensenyar dansa arreu del món. Com a resultat, molts lectors trobaran que ja estan familiaritzats amb la tècnica de Nikolais/Louis. Alguns potser hi entraran en contacte per primera vegada. Lectors, ballarins i professors han de sentir-se lliures per utilitzar aquest llibre i aplicar-lo a la seva situació particular.

6

Ensenyar dansa no és una ciència exacta. No obstant, quan parlem de les característiques del moviment, la tècnica és exacta. En l'ensenyament de la frase de moviment més simple hi intervenen molts factors. Aquests inclouen la manera i el caràcter de la veu ensenyant, la claredat de les idees, la utilització d'elements per estimular la motivació, la necessitat d'una crítica interna, i la conservació de l'espontaneïtat i de l'energia durant la repetició de les correccions. A més de tenir en compte aquestes coses, el professor també ha de tenir present la part física i el temperament dels diferents alumnes. Tots aquests factors es posen en joc a la classe, i sovint de manera simultània.

Descriure verbalment una improvisació o una dansa és complex, i sovint és una tasca desesperant. Quan, després de la mort de Nik, em vaig trobar amb la perspectiva d'escriure un llibre per oferir una guia de la tècnica de Nikolais/Louis, el propòsit em va semblar inassolible. Tenia el pensament de la dansa de Nik, *El gest únic (The Unique Gesture)*, un manuscrit, però un estudi complet que també demanava un manual pas a pas. Volia ser fidel a la visió de Nik i també destacar la naturalesa de la nostra col·laboració, tant pel que fa a la nostra tècnica de la dansa com a la nostra pedagogia. Per aconseguir-ho, vaig mantenir intactes les paraules de Nik, però intercalant-hi el meu punt de vista quan em sentia inspirat o cridat a fer-ho. Vaig organitzar els capítols temàticament, però de manera que permetés establir un diàleg suggerit per ell mateix, només mantenint les dues veus úniques dels narradors. Així, per no confondre el lector,

els dos narradors estan simplement indicats pel disseny del llibre. Al llarg d'aquest llibre, el tipus de lletra indica l'autor. La lletra negreta indica les seccions escrites per Nikolais, mentre que les seccions escrites per Louis s'han compost en una lletra més fina. D'aquesta manera, espero que les nostres veus individuals sonin clares, també en la nostra aproximació compartida a la dansa.

Un mètode que Nik i jo utilitzàvem a classe per superar la dificultat inherent de parlar sobre dansa era fer servir diverses notes escrites que els alumnes havien fet per a ells mateixos. Normalment consistien en comentaris i crítiques fetes a classe per nosaltres com a professors, després d'haver passat per la ment de l'alumne i d'haver-los anotat al seu quadern. Així era com els alumnes recordaven i recreaven els estudis de dansa per a ells mateixos. Com que aquestes notes i crítiques estaven al seu servei, he utilitzat aquí el mateix sistema amb l'esperança que puguin evocar al lector una comprensió palpable similar.

Cada classe tenia un equilibri propi dels elements. L'exactitud física que demanaven els estiraments, els alineaments i els *pliés*, tot plegat es nodria d'una font imprecisa, però també urgent, de motivació i d'imaginació. El professor havia de proveir tot això a l'alumne. Fora de les fotografies per il·lustrar els estiraments, els materials visuals que acompanyen aquest llibre —el DVD i les fotografies— no retraten específicament les premisses creatives. Limitar la creativitat il·lustrant-la amb una fotografia específica del moviment podria alterar la riquesa suggerida per la tècnica. Deixeu que el DVD i les fotografies, tant com les històries i les crítiques, us suggereixin una certa exploració creativa. Deixeu divagar lliurement la vostra imaginació.

Els espais de l'estudi que fèiem servir a Henry Street no eren els usuals: els miralls hi eren rarament permesos, i si n'hi havia, eren en un costat, mai a la part frontal de la sala, perquè els ballarins no quedessin absorbits per la seva imatge. Els miralls s'utilitzaven per a l'assaig, d'aquesta manera els ballarins podien revisar el conjunt amb atenció. De nou, el focus s'havia de posar en la dansa per ella mateixa.

Les classes estaven plenes de moltes històries i cites d'experiències professionals. El que també feia que l'estudi fos un entorn especialment productiu era la presència de gats, que ens recordaven constantment i de manera calmada una altra forma de vida que compartia l'espai amb nosaltres, i que es miraven la vida des d'un altre punt de vista.

Sobretot, el plantejament d'aquest llibre no segueix una línia rígida, sinó que, per contra, aspira a abordar un camp ampli i inclusiu. Pot ser considerat un llibre de referència per consultar informació específica, fins i tot si només es fa servir més àmpliament, com un lloc on anar a consultar i remenar de tant en tant quan es busca inspiració. És, sens dubte, un manual que no pretén de ser llegit tot de cop.

No té ni un inici ni un final precís sobre aquesta tècnica. La preparació és feta per utilitzar-la tota la vida. És contínua i avança sempre. Aquesta tècnica intenta ampliar la

definició i el vocabulari de l'art del ballarí; com s'executa tècnicament un moviment és tan important com el moviment en ell mateix. El propòsit principal d'aquest llibre és crear l'habilitat d'experimentar al màxim la meravella del moviment del cos, i donar una veu i un vocabulari a aquest esforç. Vol parlar al ballarí com una totalitat: com a professor, com a alumne, coreògraf i intèrpret.

Un advertiment final: m'haig de disculpar d'avançada per utilitzar el gènere masculí com a únic pronom. Soc plenament conscient que la majoria d'estudiants de dansa són dones, però la limitació de la sintaxi gramatical fa difícil adreçar-me a tots dos sexes alhora i mantenir la claredat del pensament. Volia claredat per sobre de tot. Podeu estar segurs que tot va dirigit a vosaltres, ballarins d'un sexe i de l'altre, de cada grup, de cada mida, que heu estat sempre al meu pensament quan escrivia.

Murray Louis
Nova York
Gener 2005

LA TÈCNICA DE DANSA NIKOLAIS/LOUIS

BIOGRAFIA D'ALWIN NIKOLAIS

Alwin Nikolais (Nik) va néixer la mitjanit del 25 de novembre de 1910 a Southington, Connecticut. Geogràficament, s'hauria convertit en un ianqui de Connecticut, però va rebre els atributs tant de la seva mare, alemanya, com del seu pare rus, i ell, per torna, es va convertir en un metòdic i un extravagant.

9

La primera vegada que Nikolais es va manifestar artísticament va ser amb el piano. La seva mare, que no tenia inclinacions artístiques pròpies, va sentir el deure que tots els seus fills toquessin el piano, i una vegada la setmana el «professor» de música anava a casa seva i els nens tenien el seu torn «al piano». Això va fer que més tard ell mateix esdevingués un bon organista i durant un temps treballés tocant en silencioses sales de cinema. La seva feina era fer música que coincidís amb l'acció de la pel·lícula, cosa que li va permetre desenvolupar l'habilitat de la improvisació. També es va relacionar amb petits grups de teatre de la seva ciutat, on era més valorat com a dissenyador escènic que no pas per les aptituds com a actor.

El 1934, per pura casualitat, Nikolais va anar en espectacle de Mary Wigman, la gran ballarina alemanya moderna. El va impressionar profundament i, amb aquesta experiència impactant, es va forjar el seu destí. En aquell moment, la paraula *dansa* amb prou feines s'utilitzava en el llenguatge habitual de l'Amèrica rural, i molt menys com a forma d'art. No obstant, la presència de Wigman, des del punt de vista coreogràfic, i, sobretot, per la percussió que l'acompanyava, va ser un estímul per a ell i va alliberar la seva imaginació. Per sort, aquest descobriment va arribar en un moment que els seus instints creatius ja estaven desperts.

Sovint anava a Hartford i allí va conèixer Truda Kaschmann, una deixeblla de Wigman. Truda, en conèixer el seu interès per a la percussió, li va dir: «Molt bé, però també hauràs d'estudiar dansa per aprendre aquest acompanyament musical», i així va començar la seva formació en dansa. Poc després, amb dos joves més, va debutar en un espectacle d'història industrial que es feia sobre el riu Connecticut (enmig d'un

gran cor de noies vibrants revestides amb uns vels blaus molt llargs, que representaven el riu).

En una d'aquestes anades a Hartford, va trobar el director del Departament de Parcs, que li va demanar si coneixia algú que volgués dirigir la seva nova companyia de teatre de titelles. Nik de seguida es va recomanar a ell mateix i va aconseguir la feina. Amb aquestes noves perspectives, va deixar Southington i es va traslladar a Hartford. Nikolais va ampliar llavors les seves experiències teatrals, que incloïen música, drama, dansa i titelles. Aquest aprenentatge primerenc el va preparar per a les seves posteriors incursions multimèdia.

El 1937, va assistir al seu primer curs d'estiu al Bennington College, on va entrar en contacte directe amb els grans innovadors de la dansa moderna: Martha Graham, Doris Humphrey, Charles Weidman, Hanya Holm, Louis Horst i John Martin. Gràcies a aquests magnífics referents, el seu enfocament cap a la dansa va quedar clarament reformat. El 1939, amb Truda Kaschmann i el compositor Ernst Krenek, va rebre l'encàrrec de crear un nou ballet modern. *Eight Column Line* va ser molt ben rebut i va donar un impuls a la seva carrera. Va començar una escola i va formar una companyia de dansa a Hartford.

10

Els anys de la Segona Guerra Mundial, de 1942 al 1945, el van convertir en el Sergent Nikolais de l'exèrcit dels Estats Units. Després del servei, es va traslladar al Lower East Side de Nova York. The Playhouse era un teatre molt ben dissenyat, però estava quasi en ruïnes quan hi va arribar. Amb l'ajuda dels joves que ell mateix hi va atreure, va rejuvenir i restaurar l'edifici i el va retornar al prestigi internacional que havia tingut.

Aquí, els següents vint anys, Nik i la seva companyia jove i compromesa van revitalitzar el teatre i van crear una escola de dansa més gran, dedicada tant a infants com a professionals. Encara que era conegut com «els pares del *mixed media*» (pare de la barreja de mitjans), el seu interès principal era la dansa. I en dansa, va ser un purista. L'aprenentatge a l'escola se centrava en la dansa, no pas en el teatre-dansa, que va escollir per al seu propi camí creatiu.

Durant aquest temps, les seves teories sobre la definició del moviment van evolucionar i hi va incloure el seu principi de donar al moviment la seva intel·ligència sensible i la identificació interna, i, amb la pràctica de la improvisació, dotar el ballarí d'habilitats per a l'actuació. Va crear un vocabulari pertinent a les seves teories. Els judicis i la sol·licitud durant la preparació tècnica implicaven conceptes com *descentralització*, *totalitat*, *immediatesa*, *presència en quietud*, *criteris intuïtius*, *sensacions*, i, *gra*, conceptes als quals va aportar nous significats.

La seva primera obra a la Playhouse eren programes per a nens i nenes, i el seu talent per desenvolupar la teatralitat en la dansa va començar a agafar forma. Més tard, la

seva utilització del color, el vestuari i la llum va esdevenir una de les seves millors contribucions a la dansa. Va fer que la dansa fos visual com a art cinètic.

El 1956, Nikolais va crear *Kaleidoscope*, basat en els principis de la dansa en termes d'espai, temps, forma i *moció*. L'èxit aconseguit el va catapultar en l'àmbit de la dansa en un camí ascendent que no es va aturar mai. Va seguir *Prism* (1956), que ell tractava amb aspectes d'il·luminació i de llum. Altres grans obres que va crear a la Playhouse van ser *Allegory* (1959), *Totem* (1960), *Imago* (1963), *Sanctum* (1964), *Galaxy* (1965), *Somniloquy* (1967), i *Echo* (1969). Durant aquest període, els seus experiments amb la llum per a la dansa van anar avançant gradualment. Va crear nous aparells per il·luminar i isolar la figura dansant. Va manipular projectors per transformar l'escenari amb llum i color. Va crear una gamma de focus per estimular l'ull i destacar el moviment, i va pintar l'escenari d'atmosfera i misteri.

El 1964 i de nou el 1967, va rebre una ajuda de la Fundació Guggenheim. Això li va permetre adquirir l'equip electrònic i el sintetitzador que necessitava per crear els marcs sonors que requerien les seves produccions. La primavera del 1993 es van editar les seves peces en un disc compacte de Composers Recording Inc. a Nova York.

11

El 1970, quan va canviar l'administració de la Settlement House, Nikolais va deixar la Playhouse. En aquell moment, el seu treball ja era conegut i sol·licitat per tot el món. Les seves produccions d'*Imago* i *Tent* a París el 1968 li va fer guanyar el Grand Prix, i es va convertir en una estrella internacional. Feia gires regulars per Europa, Àsia, Amèrica del Sud i Àfrica, a més dels Estats Units, i la seva companyia va esdevenir una de les més importants d'Amèrica en les gires internacionals. Va rebre la Legió d'Honor francesa i les claus de gairebé cinquanta ciutats d'arreu del món.

Durant els anys setanta, va crear programes de televisió per a canals britànics, americans, alemanys, italians, suecs, danesos, francesos i iugoslaus. També va continuar creant per a la seva companyia: *Scenario* (1971), *Foreplay* (1972), *Crossfade* (1974), *Tribe* (1975), *Guignol* (1977), *Arporisms* (1977) i *Gallery* (1978). El 1980, l'Òpera de París li va encarregar de crear *Schema*, una obra per a la seva companyia que durava tota una nit. Després van venir més creacions: *Pond* (1982), *Mechanical Organ* (1982), *Persons and Structures* (1984), *Crucible* (1985), *Blank on Blank* (1987), *Intrados* (1989) i *Aurora* (1992). Nikolais va rebre cinc doctorats honorífics d'universitats americanes, el premi Scripps, el premi Capezio, el Kennedy Honors i la Medalla Presidencial de les Arts, entre d'altres.

Alwin Nikolais no va ser únicament un filòsof/pedagog sinó també un artista polifacètic. Era un viatger del món colorista amb un gran sentit de l'humor. Era un apassionat dels bons vins i de la bona taula, i fins i tot un gran cuiner. Tenia criteri sobre moltes coses. Dissenyava el vestuari, els decorats, l'escenografia i la il·luminació i era compositor i mestre. Com a observador dels canvis polítics i socials, va tenir un paper important en la política de la dansa a Amèrica.

Compartia taula amb presidents i amb treballadors. Podia tocar sonates de Beethoven i compondre música electrònica. Veia sortir el sol sobre el Taj Mahal o ballava en una discoteca a Los Angeles.

Era generós i auster i sentia l'eufòria tant com el desesper. Era ingenu i sofisticat, seriós i juganer. Va viure els anys de la Gran Depressió, la Segona Guerra Mundial, i les extraordinàries descobertes de l'espai. Va viure els finals de tot, també el del segle XX. Però, el més important és que va viure plenament.

Durant cinquanta anys, el talent d'Alwin Nikolais va contribuir a la dansa moderna a Amèrica, a la qual donà una base pedagògica articulada per a la preparació i la creació d'una abstracció escènica fonamentada en el teatre multimèdia.

LA TÈCNICA DE DANSA NIKOLAIS/LOUIS

BIOGRAFIA DE MURRAY LOUIS

Murray Louis va néixer a Nova York el 4 de novembre del 1926. A causa de la mort prematura de la seva mare durant els anys de la Depressió, va ser portat a un orfenat amb el seu germà gran i la seva germana petita, mentre que dues germanes més grans van mantenir el que quedava de la casa familiar. A l'orfenat, construït com un petit palau amb torreta, va passar alguns dels dies més feliços de la seva vida.

13

Gràcies a un germà gran que el va cuidar, i a Frances, la germana que li va fer de mare amorosa i atenta, els anys a l'orfenat van acabar essent una aventura més que no pas una experiència traumàtica. L'orfenat tenia una biblioteca molt gran i ben catalogada, que Louis es va fer seva immediatament. La va organitzar i durant anys va llegir ben bé la meitat dels llibres que contenia. Va llegir-ho tot: l'enciclopèdia, llibres de ciències, clàssics, històries de misteri. Les paraules l'atreïen com un imant. La vida social a l'orfenat incloïa el que anomenaven «les nits de talent», en les quals guanyava invariablement un premi amb la seva dansa improvisada i deixada anar d'un estil lliure. El diumenge, les seves germanes el portaven als museus i actes culturals. Una visita inoblidable va ser a la mostra d'una granja a Macy's, a la cinquena planta dels grans magatzems, on per primera vegada va veure una vaca. Va ser un amor a primera vista. Aquella visita també va ser la seva primera experiència amb jardins i flors, que més tard esdevindrien una de les seves passions.

Les «pel·lícules» van ser una influència encara més gran durant aquell període. En aquest art es va tornar addicta a l'estil i l'enginy del ball de Fred Astaire, que Louis imitava en aquells espectacles de talent. Com que la seva germana gran feia de secretària del Writer's Project de la WPA, Louis podia veure les actuacions del teatre de la WPA i els programes de dansa. D'aquesta manera es va introduir en la dansa moderna. A setze anys, baixava al fossat dels músics i girava els fulls en els concerts de Helen Tamiris. Va veure altres representacions de dansa moderna, però cap no li va produir el mateix impacte que l'habilitat i l'estil que tenia Fred Astaire. Durant els anys a l'orfenat, la biblioteca alimentava la seva ment i la dansa d'Astaire nodria el seu cos.

A l'edat de divuit anys, va haver d'anar a l'exèrcit i nou mesos després, quan la Segona Guerra Mundial va acabar, es va trobar a San Francisco, lliure, finalment, de decidir la seva vida. Es dedicaria a l'arqueologia o faria d'explorador? El seu germà li va assegurar que no hi havia res a descobrir, però potser encara hi havia algun reis antic enterrats i per descobrir. Es faria escriptor o compositor? La música va ser una ambició que va durar poc. Estava bàsicament familiaritzat amb Beethoven, Mozart i Txaikovski, però el solfeig va posar punt final a aquesta idea. La llista d'opcions va créixer: jardiner o científic? Tot li interessava. No tenia ningú que li insistís a decidir-se per una carrera o una altra, i finalment va optar per dedicar-se a una professió que pogués fer-lo gaudir, una que li fos fàcil: la dansa. Ballar era natural per a ell: hi tenia facilitat i l'apassionava. «Per què no gaudir de la feina?», va pensar. Va ser una decisió de què no es va penedir mai.

El temps que li quedava a San Francisco es va matricular al San Francisco State College per graduar-se en dansa i va treballar amb Anne Halprin per a un curs d'estiu. El 1949, Louis es va posar en marxa per tornar a la ciutat de Nova York i a Broadway. Pel camí, es va apuntar al curs d'estiu de Holm, a Colorado Springs. Allí, el destí va fer que conegués Alwin Nikolais. Hanya Holm arribava amb retard aquell estiu i, per això, va estar dues setmanes senceres amb Nikolais. Va ser prou temps per descobrir el seu geni. La trobada va causar una forta impressió a tots dos. Allí hi havia un jove ple d'energia i un cap madur per canalitzar-la.

Nikolais acabava de ser nomenat director de la Playhouse en el Henry Street Settlement, al Lower East Side de Nova York. Va convidar Louis a sumar-se a la nova empresa. Louis va mirar-se aquest noi del camp de New England, ros i d'ulls blaus, i va pensar: «Algú se n'ha de fer càrrec. No pot tornar tot sol al Lower East Side», i va acceptar d'anar-hi.

Els primers cinc anys (1949-1954), el treball a la Playhouse va ser feixuc i sovint extenuant. Però la visió que apareixia al capdavant era tan brillant i prometedora, que la tasca física de restaurar l'edifici i posar en marxa l'escola, que va arribar a tenir cinc-cents estudiants joves i professionals, ja era prou recompensa. Louis va contribuir a l'evolució de la filosofia i als mètodes de Nikolais mentre modulava el seu cos i trobava la seva orientació creativa. Va debutar el 1953 juntament amb Gladys Bailin. El 1957, amb un grup reduït va presentar *Journal*, una obra de trenta minuts que posava de manifest el seu nivell d'interpretació i creativitat. Així va néixer la companyia Louis Dance Co.

Als anys seixanta, cada any va anar presentant unes creacions més i més grans: *Entre-Acte* (1959), *An Odyssey* (1960), *Calligraph for Martyrs* (1961), *Facets* (1962), *Interims* (1963), *Landscapes* (1964), *Junk Dances* (1964), *Chimera* (1966), *Go 6* (1967) i *Proximities* (1969). Abraçava un registre considerable: del còmic a l'abstracte, del dramàtic al líric; la seva tècnica formidable i el seu enginy li servien per a qualsevol propòsit.

En aquest punt, va ser el primer ballarí de la companyia de Nikolais; però, per l'èxit i la rellevància de la seva companyia de dansa, tant ell com Nikolais van decidir que es concentrés en l'obra pròpia. Durant els anys setanta, l'escola, que s'havia traslladat de la Henry Street Playhouse al Mid-Manhattan, s'havia convertit en un gran centre nacional i internacional. Una gran part de l'ensenyament depenia d'ell, mentre que Nik s'ocupava de les gires internacionals. La seva capacitat com a professor de dansa creativa va aconseguir un nivell molt alt.

Al llarg dels anys següents, va fer gires pels cinc continents, i va actuar en cada estat de la Unió. Al principi dels anys setanta, va realitzar una sèrie de vídeos composta de cinc capítols, *Dance as an Art Form*, que va esdevenir una referència dels departaments de dansa de tot el país. El govern dels Estats Units li va demanar de fer un programa pilot de dansa per a joves. El resultat va tenir tant d'èxit, que el dugué a crear el programa «Artists-in-Schools». Va continuar fent produccions, com *Personnae* (1970), *Continuum* (1971), *Hoopla* (1972), tot *Scheherazade* (1973), *Index* (1974), *Geometrics* (1975), *Porcelain Dialogues* (1976), *Four Brubeck Pieces* (1984), *The Station* (1986), *Sinners All* (1996) i *Tips* (1997). En total, va compondre 130 obres. El 1989 va fer el vídeo *Murray Louis in Concert*.

15

Louis va rebre dues beques Guggenheim, i dues més de Ford, Rockefeller i de la Mellon Foundation. Va estar becat per la National Endowment for the Arts des del 1969. El 1984, va unir forces amb Dave Brubeck i junts van fer gires pels Estats Units i per l'estranger durant quatre temporades. Amb Rudolf Nureyev va compartir temporada a Londres, París, Madrid i Nova York. Va escriure articles mensuals a *Dance Magazine*, que el va portar a publicar l'assaig *Inside Dance* (Dins de la dansa, St. Martin Press) i després *On Dance* (Sobre la dansa).

Les dues companyies de dansa es van unir quan la salut de Nikolais va començar a fallar; el 1993, la seva mort va acabar amb una relació que havia durat quaranta-quatre anys. Al capdavant del treball de la companyia, el 1996, Louis va ser un dels lectors de la gira «El lector distingit», de Phi Beta Kappa, present en dotze universitats i instituts, i va tornar als escenaris amb l'aclamada *Sinners All* i va completar el vídeo de cinc capítols *The World of Alwin Nikolais* (El món d'Alwin Nikolais).

El 1999, en el cinquantè aniversari de l'inici de la seva col·laboració de tota una vida, l'extens arxiu Nikolais/Louis va trobar espai a la Universitat d'Ohio. El treball dels arxius, que va continuar uns quants anys més, es van fer accessibles a tot el món. La gran col·lecció de pel·lícules, vídeos, fotografies, música, dissenys, fulletons, cartells i manuscrits són actualment digitalitzats per penjar-los al web.

Murray Louis va rebre un Doctorat Honoris Causa d'Arts Escèniques per la Universitat d'Ohio, a Athens, Ohio, el 1999, i un Doctorat Honorífic en Art per la Rutgers University de New Brunswick, New Jersey, el 2000. El novembre del 2001 va estar

marcat per l'estrena de la seva obra més recent, *Isle*, amb la companyia Jose Limon Dance Co.

Com va dir d'ell Hanya Holm en la presentació del premi Dance Magazine, «Murray Louis és un ballarí, un coreògraf, un mestre, un escriptor. Totes aquestes facetes són la suma d'una energia enorme que ha anat consumint generosament al servei de la dansa».

LA TÈCNICA DE DANSA NIKOLAIS/LOUIS

INTRODUCCIÓ

La tècnica de Nikolais/Louis es basa en la filosofia que pressuposa que la pràctica de la preparació de la dansa no és un fet simple o singular, sinó una inversió i un enriquiment personal per a tota la vida. En principi es presenta com un curs de tres anys a la Playhouse de la Henry Street de Nova York. Sempre hem presentat els principis de la tècnica amb diferents combinacions i reptes, i els hem ajustat segons el canvi dels temps i de l'escena social. Alwin Nikolais va concebre un curs per començar amb una classe de tècnica de dues hores, seguida d'una hora d'improvisació i, després d'una pausa de mitja hora, d'un període de composició, percussió o pedagogia. L'èxit consistia en l'assoliment de la premissa presentada cada dia a classe. Totes les classes exigien una participació absoluta del professor. La finalitat era que l'estudiant desenvolupés les habilitats de l'interpret, del coreògraf i del professor, ja que, a la pràctica, el ballarí les necessita totes tres per guanyar-se la vida professionalment. És més, el mestratge o, com a mínim, la familiarització amb totes les vessants de la dansa donava una comprensió de la professió més enriquidora a l'alumne.

L'èxit de la Playhouse va ser únic en molts aspectes. L'escola tenia la seu en un teatre en molt mal estat però molt bonic; com a director hi havia Nikolais, un home que tenia un geni destinat a florir en aquest entorn. Va atreure una multitud de possibles alumnes, centenars de nens que vivien a una raonable distància a peu i per això no necessitaven que els pares els hi acompanyessin. També tenia una orientació professional d'àmbit nacional i internacional per als adults que es matriculaven. Tots aquests factors va permetre a Nikolais, juntament amb la seva escola de dansa, de constituir en poc temps una escola gran de professionals i per a nens i nenes. A la Playhouse, es feien concerts, es presentaven produccions per a infants, tant a càrrec de la companyia de dansa com dels mateixos nens; el teatre va ser restaurat i —després de set anys i d'un treball visionari però dur— va construir una escola i una companyia de dansa que es va guanyar el reconeixement general.

La pedagogia que es va ensenyar durant vint anys a la Playhouse de la Henry Street i, després, els següents vint-i-cinc anys, en diferents estudis de dansa de Nova York, va

formar ballarins solistes i coreògrafs, no simples còpies d'un plantejament rígid i singular. La tècnica de Nikolais/Louis es va ensenyar a tot el món, i encara s'ensenyà.

Avui dia, la seva pedagogia i els seus principis es troben en molts programes de dansa d'universitats nord-americanes. Molts dels ballarins francesos contemporanis es van nodrir d'una formació de tres anys a l'escola que Nikolais va crear a Angers el 1978 a petició del govern francès.

Encara que s'anomeni «tècnica de Nikolais/Louis», s'hauria d'ensenyar com a tècnica bàsica, que sigui aplicable a qualsevol forma de dansa. La tècnica no es limita únicament al perfeccionament tècnic, sinó que també inclou la improvisació, la creació, la coreografia i la interpretació. És un plantejament que comprèn molts aspectes al moviment de la dansa.

La tècnica de Nikolais/Louis està basada en moltes dècades de prova i error. El llegat abasta més de cent anys, partint de Rudolph von Laban a Mary Wigman, de Hanya Holm, d'Alwin Nikolais a Murray Louis i més enllà. Aquests artistes han contribuït a la tècnica com a mestres, intèrprets i creadors. Cadascun ha ensenyat i ha creat de manera diferent, però han compartit una comprensió molt rica —i una gran dedicació— a l'art de la dansa. Es van estimular l'un a l'altre i es van formar amb les idees de cadascun, encara que es mantinguessin com a artistes únics i incomparables.

La tècnica cobreix quatre àrees amb les quals els ballarins han d'estar familiaritzats i que estan relacionades amb totes les facetes de la professió: l'entrenament tècnic, la improvisació, la coreografia i la interpretació. La carrera d'un ballarí inclou la interpretació, la coreografia i l'ensenyament, o més aviat la combinació de tots tres aspectes.

La interpretació és l'habilitat de presentar la coreografia de la manera més excel·lent per al públic. En la tècnica de Nikolais/Louis, tot explorant i examinant la naturalesa interna i externa de la dansa, s'ensenyà com plantejar i analitzar el moviment i la coreografia de manera rigorosa. Una consciència plena de la qualitat del moviment dona a la interpretació intel·ligència i riquesa: tal com un actor dissectiona i analitza un paper, el ballarí aborda la coreografia a través de la claredat espacial, temporal i amb una comprensió escultòrica. La responsabilitat de l'intèrpret és afegir sentit i profunditat al gest. Amb aquesta tècnica, adquireix una comprensió molt rica del moviment, i el ballarí es prepara per afrontar les exigències de la disciplina. La tècnica va ser creada i perfeccionada per revelar la totalitat i la claredat de la forma, no pas per interpretar-la, ja que la interpretació pertany principalment al domini del públic.

De la mateixa manera que per a un músic és important entendre la nomenclatura del seu instrument musical, també és important que un ballarí estigui familiaritzat amb l'instrument que utilitzarà per fer el seu art: el cos. El cos és una estructura increïble que conté tot un món d'una complexa bellesa. Els components tangibles, com els ossos, els músculs, les cèl·lules i els nervis es barregen amb els misteris intangibles de la

intuïció, la imaginació, el talent i l'emoció. No hi ha una sola definició del cos humà, com tampoc n'hi ha una per a una obra de dansa. El cos està dissenyat amb diverses formes i mesures i està carregat d'un registre inimaginable d'emocions que garanteixen que dues persones no siguin iguals. Amb aquest equipament tan complex, el ballarí comença la seva preparació. D'altra banda, el fet que els alumnes siguin únics i variats obre un gran repte per al professor.

Encara que això pugui fer molta impressió tant al ballarí com al professor, no és tan difícil com sembla. Es pot resoldre sempre que el professor i l'alumne parlin el mateix llenguatge —el llenguatge de la dansa— i no el llenguatge concret de l'ego i la personalitat.

Aquest llibre, que tracta els principis de la dansa bàsica, està enfocat per ser aplicable en qualsevol preparació o classe de creació, perquè té relació amb els professors i els alumnes i en la manera com es comuniquen entre ells. Com que la dansa és principalment un art no verbal, és important que el professor i l'alumne desenvolupin una relació: un espai de contacte obert i clar. Aquest llibre vol fer més clar aquest espai i donar perspectiva a tot el que pot ser confús i sovint mal entès del procés de l'ensenyament.

Ensenyar, el procés d'impartir informació d'una persona a una altra, significa un repte per a tots dos, professor i alumne. Implica l'intel·lecte i la imaginació, encara que en dansa la preparació física habitualment predomina per sobre de la mental. La dansa requereix destresa real en molts àmbits: afinar les capacitats sensibles, posar atenció a la resposta dels músculs i posar en joc la imaginació en un espectre ampli i variat. Al mateix temps, els ballarins necessiten confirmar el que el professor els demana, i els professors necessiten estar segurs que els ballarins entenen allò que els estan dient. La comunicació efectiva és tan necessària en l'ensenyament de la dansa com en qualsevol altra relació profitosa.

La tècnica de Nikolais/Louis és un mètode tècnic i creatiu enfocat a la producció d'aquesta comunicació recíproca. Amb l'objectiu de centrar-se en la totalitat de l'art del ballarí, la tècnica no defineix models de moviment, sinó que presenta el material en un marc conceptual. En aquest sentit, la tècnica utilitza el llenguatge no verbal de l'abstracció per ajudar a compassar l'enorme extensió de la comunicació humana. La tècnica de Nikolais/Louis crea un vocabulari que permet la comunicació entre l'alumne i el professor de manera precisa i alhora flexible.

La comprensió mútua dels comentaris crítics és essencial a l'hora d'aprendre i d'ensenyar, i l'habilitat verbal de l'instructor, el seu ús del que és literal i del que és figuratiu ha de ser molt exacta per minimitzar la vaguetat i l'ambigüitat que sovint enterboleix els comentaris crítics. Les paraules poden significar coses diferents per a persones diferents, i és difícil desmentir del tot una paraula inadequada. Una crítica confusa o poc clara s'enganxa com la pega i fa perdre tot el valor d'una classe. Per al professor, és tan

important veure i ajudar l'alumne que no ha tingut èxit, com reconèixer i encoratjar el que ha aconseguit un triomf. Per aquest motiu, el llibre recull una col·lecció de comentaris crítics que vam conservar dels nostres anys passats a l'aula. Llegint-los, es pot tenir una noció de la variada extensió verbal que es pot intentar utilitzar per esperonar la imaginació i els músculs de tota mena d'alumnes, si es comprometen tots ells amb la mateixa premissa.

Secció I
DEFINICIONS

DEFINICIONS

DANSA BÀSICA

L'home no va ser la primera criatura que va ballar. Molt abans d'aparèixer l'home en l'escenari de l'evolució, alguns éssers animats es van sentir vius i es van moure únicament per expressar el seu èxtasi. Mitjançant el seu propi moviment van ser conscients de la vida més enllà de les funcions més ordinàries. És el que anomeno dansar.

Al principi de la seva evolució l'home també va reconèixer el do de la vida i de la *moció*¹ (*motion*) i de formar part de l'engranatge de la natura.

Amb tota certesa ho va fer simplement i directament per a aquest propòsit. No tenia cap intenció de demostrar la seva habilitat, astúcia, o les seves condicions físiques per al sexe o la guerra. Tampoc no ho va fer com a catarsi ni per expressar-se a si mateix. Era una manera d'estirar els músculs, d'escalfar-los. No era tampoc la manera de sotmetre's humilment a un home o a un déu.

La dansa era una simple manifestació psicobiològica de la seva vida, una presència en moviment en la qual va descobrir una força comuna en totes les funcions universals que circulaven pel seu cos. D'aquesta manera va reconèixer el seu vincle amb tots els éssers vius. En aquest acte elemental hi havia màgia. Hi havia un sentit místic de pertinença amb la natura, un sentit més enllà del raonament intel·lectual.

No és d'estranyar, doncs, que, de totes les arts, la dansa esdevingués l'acte més vital del culte primitiu. A través de la dansa, l'home podia convertir-se en el sol, la lluna, la terra, el foc i tots els fets impredecibles que l'envoltaven. A partir d'aquesta identificació va sentir una unió amb la natura, que d'una altra manera el desconcertaven.

1. N. de la T. Com que A. Nikolais diferencia *motion* de *movement* i a més atorga uns valors a aquest terme que expliquen bona part de la seva filosofia de la dansa —de fet, és un dels quatre grans principis de la dansa per a Nikolais—, he optat per traduir *motion* per *moció*.

En aquest primer estadi de la dansa, tant per als primers éssers com per l'home, no hi havia art. Es tractava d'accions que passaven directament en el temps i l'espai. Si sorgia bellesa —com devia ocórrer—, no era pas una bellesa intencionada. No hi havia abstracció o idealització per al propòsit conscient de crear bellesa; no hi havia una traducció o reproducció en un artefacte o acció que pogués contenir aquesta meravella; per tant no hi havia art. Ara bé, aquesta dansa bàsica posseïa un poder elemental que podia ser utilitzat per servir de sinapsi o catalitzador del qual pogués emanar l'art.

En aquest estadi primari, la dansa es pot separar de l'art. Tot i això, l'art de la dansa ha de conservar el seu lligam amb els actes *mocionals*² únics, que tracen un vincle continu des de la primera criatura que va ballar.

Al pol oposat d'aquestes exhibicions estàtiques, trobem danses de moviments violents, difícils de diferenciar de les escaramusses del futbol americà. Al llarg de la història i, fins i tot en les formes existents actualment, trobem un ventall sorprenent de *mocions* que considerem dansa, des d'antigues cerimònies ètniques fins a les voltes dels balls socials d'avui. Podríem suposar que s'ha arribat a la inventiva màxima de les *mocions* humanes. Tanmateix, el futur continuarà aportant noves dimensions a l'art.

És en aquesta era de la «dansa art» que la inventiva és més freqüent, i és aquí on hi ha la tendència d'oblidar la base sobre la qual s'ha construït aquest art. Sovint hi ha una reacció negativa quan apareix una nova forma artística. L'afirmació «això no és dansa» és molt comuna en els escrits crítics quan emergeix un nou moviment.

Cada període artístic crea el seu propi argot i els seus paràmetres analítics. Tendeixen tenaçment a establir regles, formes, mètodes, temes i altres aspectes molt delimitats, que inevitablement han de ser trencats o rebutjats pel pròxim creador revolucionari. Aquest ho fa per sobrepassar les limitacions perifèriques a fi de trobar la qüestió essencial que mou aquest art. Així doncs, crea noves estructures d'acord amb el seu temps i temperament. En efecte, redescobreix i reafirma el poder pur de les seves experiències, sobre el qual construeix el seu art, tot i que en la seva forma primària encara no sigui art, sinó més aviat uns mitjans a partir dels quals l'art pot sorgir. A més, en la dansa, la primera matèria no és art, però sense l'ingredient bàsic no es pot garantir que l'art que en resulti es pugui dir que sigui dansa. La base de la dansa encarna factors altament volàtils. Per aquest motiu, si un perd el contacte sensitiu amb aquests factors, la definició —malgrat ser comprensible— esdevé superficial.

2. N. de la T. De la mateixa manera que es tradueix el nom *motion* per moció, es tradueix l'adjectiu *motional* per *mocional*. Es podria traduir amb els adjectius motriu o mòbil, però com que l'adjectiu en anglès utilitzat per Nikolais es refereix a allò relacionat o caracteritzat per *motion*, aquest adjectiu inventat, *mocional*, pot adoptar els matisos que se li confereix en anglès, com pot ser la contraposició a l'adjectiu emocional.

En la seva pura essència, la dansa és la moció d'un cos dotat neurològicament i cinèticament en el qual l'objectiu, el significat i el valor de la moció és inherent a la moció. En una situació ordinària el moviment és el mitjà per a una altra finalitat, i no capta l'atenció sobre si mateix, sinó sobre un element d'interès o un propòsit més enllà de si mateix. L'únic tret de la dansa és que la moció és la finalitat; la raó de ser és intrínseca, més que fora o enllà. La dansa es realitza a si mateixa.

El mot moció tal com s'utilitza aquí significa quelcom diferent del moviment. És utilitzat en el sentit que 'moviment' implica el desplaçament d'un objecte d'un lloc a un altre; mentre que moció s'atribueix a la naturalesa específica de l'acció en ella mateixa. És una distinció qualitativa. Podríem dir, per exemple: «L'objecte es mou a través de l'espai en moció espiral». Llavors, el que voldríem dir és que, en aquesta definició, la dansa es refereix bàsicament a la moció com el matís interior del moviment, implicant contingut qualitatiu i un itinerari determinat.

24

El que diferencia la dansa d'altres accions és la contenció de la funció o el propòsit dins de l'acció. Pot ser que un braç es mogui per ser col·locat en un altre lloc. Tanmateix, quan la moció s'imposa com la finalitat per damunt del canvi de posició, llavors podem parlar de dansa: és quan la dansa té lloc. Si un braç descriu un cercle només amb l'objectiu de descriure un cercle, no es pot qualificar de dansa en el sentit estricte de la paraula. Però, si l'acte posa en valor el contingut interior i conscient de la cinètica implicada durant l'execució circular, llavors la dansa té lloc. La moció és una acció conscientment participativa.

En els esports, l'acció es dirigeix cap a l'assoliment d'una meta a la qual la moció és subordinada. Tant se val la cura i l'habilitat amb què es practiqui l'acció, perquè està relegada a la funció d'aconseguir un objectiu més enllà de si mateixa.

La dansa bàsica requereix una actitud diferent respecte a la moció, un estat mental de l'interpret en què tots els altres factors implicats esdevinguin subordinats a la moció. Des del punt de vista de la definició, no importa que el resultat sigui monòton o poètic. La dansa és una categoria de l'acció indiferent al nivell d'interès o creativitat. Com el menjar, que pot ser bo o dolent, però malgrat tot, sempre és menjar!

Quan un nen saltironeja corrent per un carrer, segurament hi veiem la descàrrega d'un excés d'energia, però això no és necessàriament dansa. Però, quan el nen salta en un estudi de dansa, deliberadament i a consciència, realitza la moció com a finalitat, llavors els salts es converteixen en dansa.

En l'art del mim, les *moció*s i els gestos poden estar altament ordenats i tenir molt de sentit. Tanmateix, el mim es diferencia de la dansa en el fet que se centra en la moció com a eina descriptiva, és a dir, se centra en l'expressió figurativa més que no pas en el valor de la moció en ella mateixa. Si anés més enllà d'aquest objectiu, es podria convertir en dansa. De la mateixa manera, el ballarí que recorre al gest figuratiu, manlleva de l'art del mim.

Des de dos punts de vista oposats, si una persona aixeca un braç —de pressa o a poc—, si la finalitat és la consciència cinètica, llavors l'acció pot ser definida com a dansa. Així mateix, si un es mou a gran velocitat conscient que aquesta és la causa, l'objectiu i la finalitat, sigui artística o no, això també es converteix en dansa. La dansa comença amb la consciència de la moció.

En l'anàlisi més estricta, la dansa bàsica en el seu sentit més complet i pur es veu ben poc; els seus exemples ideals encarnarien les coincidències intrínseques de les lleis bàsiques de la moció com a llenguatge directe. S'hi implicaria l'activació de la qüestió del temps i l'espai, que inclouria la gravetat, la força centrífuga i centrípeta, i els infinits equilibris interns de tots aquests factors relacionats.

Tots aquests factors, altament volàtils quan són canalitzats a través del cos humà, creen el que anomenem dansa.

Dansa bàsica

La dansa bàsica és arribar a un equilibri des del qual la creativitat pugui començar, trencant aquest equilibri en primer lloc. La dansa bàsica és l'estat d'equilibri i totalitat que és considerat una regla o un punt de partida. Des d'aquest punt, es poden i s'haurien d'emfatitzar i utilitzar l'estil, la tensió, la distorsió i altres desequilibris. La dansa bàsica no té característiques personals.

DEFINICIONS

VISIÓ D'UNA NOVA TÈCNICA

El tret més distintiu de la dansa moderna americana és el concepte que he anomenat *gest únic* (*The Unique Gesture*). Irònicament, aquesta distinció ha estat el seu gran obstacle: la idea d'originalitat podria eliminar la pràctica d'un vocabulari preestablert de les múltiples formes de moviment, que inclouen les nombroses varietats de dansa. Especialment durant els primers anys, i encara avui, s'ha suposat de manera equivocada que la tècnica de ballet era el requeriment bàsic de la dansa artística. La tècnica de ballet és el concepte contrari del gest únic, especialment quan la tècnica es basa en la pràctica de rituals *mocionals*, que reprimeixen la llibertat muscular o deriven cap a un atletisme prefabricat. Una tècnica de dansa moderna és possible, però no es pot basar en les formes d'uns models (*patterns*) de moció. Es pot aconseguir analitzant la moció humana com a art i a través d'un estudi pràctic del potencial estètic d'aquest mitjà.

26

Un dels records més vius que tinc de quan estudiava dansa és un moment amb l'enginyós John Martin, llavors crític del *New York Times*, que en una classe al Bennington College va declarar que en aquell moment de la història de la dansa ja s'havia descobert tot el potencial del cos humà. Per a mi, el 1937, aquesta afirmació era sorprenent. Feia temps havia cregut que aquesta teoria era ben antiga. Però encara havia d'aprendre que la dansa moderna es basava en aquesta nova comprensió o nou descobriment —no sobre formes del passat— que la dansa moderna el 1937 era una forma contemporània, just al principi de la seva construcció.

Per tal que la dansa aflorés necessitava una tècnica que no imposés estils o models rígids que bloquegessin el cos amb una indigestió *mocional*, sinó retornar-lo cap a un estudi de la moció, com a base del seu art. D'aquesta manera és possible que s'estableixin tècniques que equiparin la formació en dansa a l'altura d'altres arts més disciplinades, com la música, la pintura o l'escultura.

Avui dia sembla que els models dominen per sobre l'estètica. Les definicions continuen essent vagues i hi ha una manca d'entrenament precís per formar-se en dansa moderna.

Quina perspectiva de la dansa hauria de prendre un estudiant aspirant per assegurar-se la tècnica per expressar-se? Ballet, jazz, danses ètniques o tècniques de dansa moderna? La majoria d'estudiants les proven totes, i el poti-poti que en surt deixa només un repertori de salts, espagats, girs i gestos indefinits obvis sense cap mena de relació.

El primer quart del segle xx els Estats Units es van trobar amb una allau d'una ocupació que no havia existit mai: la dansa professional. Aquest excés no es deu tant a la quantitat, sinó a la varietat. El ballet començava a arrelar-se, i Isadora [Duncan] va deixar una empremta.

La Denishawn va omplir l'olla d'ingredients de tot el món: Espanya, Indonèsia, la Xina, el Japó i Mèxic, a part de les fusions d'estils que no es coneixien o que fins aleshores no s'havien vist.

La dansa americana va aflorar des de la cuina de la Denishawn. Martha Graham, Doris Humphrey i Charles Weidman van fer gires com a membres de la companyia Denishawn i van interpretar-ho tot, des dels pomposos rituals asteques fins a les danses d'espases japoneses, de rituals xinesos a musicals de Broadway glamurosos. Molt d'art barrejat amb el negoci de l'espectacle, i un no sabia ben bé on acabava una cosa i en començava una altra. El que va ser un miracle és que d'aquest estofat esbojarrat en sorgís un únic idealisme centrat. Succeí sense que ningú tingués una intenció premeditada. Va aparèixer tan net de l'aiguamoll com quan Artús va treure Excàlibur del llac. Amb una innocència increïble es va formular un precepte que podia servir a la dansa. Aquest precepte era la idea del *gest únic*.

27

La gent lliure i les ments creatives no són susceptibles de seguir models. Els patrons preconcebuts pels altres són la xarxa de seguretat dels menys intrèpids, la tímida dels quals necessita la protecció de les formes preconcebudes.

En encunyar l'expressió *gest únic*, he descrit un principi que s'oposa al procés existent que obligava el creador a escollir entre tècniques i models de moviment existents. A diferència del ballet, per exemple, en què un *arabesque* pot ser forjat en el crit violent d'una bruixa tant com en l'èxtasi amorós d'una princesa, la dansa moderna, en la seva màxima expressió, rebutja seguir una pauta. En comptes d'això, va escollir modelar la moció directament a partir dels impulsos de les emocions del creador, adaptant-les especialment a la seva visió. Només podia servir a un mestre.

La idea del *gest únic* no es va concebre deliberadament; sinó que, senzillament, va néixer.

L'única premissa era imaginar un camí en el paisatge de la ment per guiar indirectament l'espectador cap aquella visió. Els artistes individuals van fer drecera a través dels seus boscos místics, amb els seus matxets precaris, i van crear *mocions* per ajustar-se a aquests camins i a aquestes visions individuals. Cada viatge era diferent, i malgrat que es creessin estils de moviment, aquests eren característics del dictat de ments singulars,

en comptes de ser unes tècniques generals. Aquest individualisme va crear confusió, frustració i dificultats pedagògiques.

La tècnica, bàsicament, remet a un mètode que s'utilitza per arribar a una finalitat. Com que cada resultat de la dansa moderna era dedicat a un projecte únic i singular creat per un artista individual, una tècnica general sempre estava en un estat d'incertesa.

Cada artista intentava crear les seves formes de moció, derivades directament dels recursos singulars de l'individu. Era el casament de la ment i la moció. L'extensa inventiva de moció era tan infinita com les múltiples cares de la ment. Hi havia una tècnica? Rotundament, sí. La tècnica consistia en l'habilitat d'alliberar el cos per posar-lo al servei de la ment estètica, tot evitant les temptacions narcisistes de l'ego i les rutines dels hàbits musculars.

Els conceptes inherents en aquest ideal contenen una clau en el significat de l'humanisme. L'ésser humà tenia al seu servei la font il·limitada del seu propi llegat genètic. Això situa la responsabilitat i la glorificació de la vida en l'esperit i la vitalitat de l'individu. Aquesta afirmació *mocional* de la vida és l'única expressió de l'ésser humà, ja que les forces de la vida la travessen i involucren la seva immensa acumulació de referències personals. Això no era un simbolisme imprecís ni uns models copiats, sinó gestos de tal revelació que podien afirmar el mer fet de la vida mateixa. Això era la dansa moderna en la seva màxima expressió.

28

També era un temps en què els artistes barrejaven l'activisme polític i social amb l'art. Sovint, les protestes polítiques s'acabaven convertint en projectes artístics. Algunes van tenir èxit perquè els impulsos de produir art també són forces primordialment moralistes.

La idea del *gest únic*, tal com es va practicar originalment a Bennington en el programa de dansa d'estiu, va canviar completament el concepte de la dansa escènica. Concretament, separava la dansa de les demostracions virtuoses lligades a un fil argumental pobre. Les noves tendències musicals es van convertir en uns grans companys de la dansa moderna. La dissonància i les erràtiques conglomeracions de la pulsació i el compàs s'integraven fàcilment en la comprensió de l'estètica de la dansa moderna.

Per sobre de tot, el concepte del *gest únic* és idealment un concepte de dansa profund perquè combina el cos humà, la ment i l'esperit. Aquest és un vincle molt fràgil. El repeteix a mantenir la força moral requerida per romandre totalment fidel als impulsos de l'ésser interior. L'atracció de l'ésser humà per a la vida fàcil —la tendència de recaure en models— té tanta força i és tan contagiosa, que cal estar en alerta constant.

Totes les grans afirmacions vitals sorgeixen d'aquesta convicció profunda. Un pot beneficiar-se del geni d'un altre, però el geni en si mateix no es pot compartir. És un tot: dividir-lo és destruir-lo.

DEFINICIONS

DESCENTRALITZACIÓ

La dansa moderna alemanya no va estar tan afectada per les personalitats com la dansa moderna americana; era més a prop de la tècnica i les habilitats generals. Principalment això va ser gràcies a les anàlisis impersonals promogudes per Rudolph von Laban. Tanmateix, la seva tècnica també se «centralitzava» en unes orientacions espacials i arquitectòniques concretes que envoltaven el cos, sobre les quals va basar el seu sistema de notació.

29

Als Estats Units, la dansa moderna es va establir com un procés creatiu lliure. Els genis de la dansa moderna van generar estils potents, que emanaven dels seus propis cossos. En efecte, les seves «tècniques» eren estils personals, i tot i amb això van estar, d'alguna manera, científicament basades, imposades sobre qüestions de moviment.

En el concepte de descentralització, l'ego és a la dansa el que la nota de partida «do» és a la música. L'ego esdevé massa sovint el punt d'atenció de descentralització, i la moció queda subordinada. En conseqüència, el primer objectiu de la pràctica de la descentralització és aconseguir mètodes d'alliberació del cos del vòrtex restrictiu de l'ego, del jo.

Per a un art dominat per l'exhibició del cos humà, aquest objectiu no és fàcil. El mètode per aconseguir-ho consisteix a distreure l'ull de l'espectador del jo escènic, tot convertint el cos en l'instrument d'altres visions a través dels artificis coreogràfics i escènics. Aquest procés de desplaçar l'atenció de l'espectador és el que anomeno descentralització. Amb això em refereixo al procés de traslladar la pròpia força dinàmica fora del jo deixant que s'estengui i procurant altres paràmetres de control. Aquest procés presenta moltes dificultats, i la idea de descentralització provoca sistemàticament resistència, especialment perquè els nostres instints naturals sempre desperten els reflexos de protecció, els nostres instints atàvics.

Un constant estat d'atracció cap endins, de centralització, pot servir de refugi del frenesí de la societat que ens envolta, però quan domina totes les nostres respostes esdevé

restrictiu. La descentralització és necessària per conèixer els nostres temps, i això significa estendre enfora el nostre centre, que ens ha ofert un gran avanç en les nostres llibertats per experimentar. Potser no ens aportarà un nivell sòlid de creativitat, però sí que ens oferirà una infinitat d'aventures fascinants per explorar.

En la centralització, la força més tenaç és l'egocentrisme, i la força més tenaç de l'egocentrisme és la sexualitat; per tant, crec que en una classe, primer de tot, cal remarcar aquesta situació. Hem progressat fins a un punt que som conscients que la qüestió essencial de la dansa ja no és la guerra entre sexes.

Trencar l'oposició polaritzada entre home i dona, per exemple, em va portar a començar a utilitzar vestuari unisex el 1953. També em va permetre la llibertat per assignar rols en les danses. En molts casos, en el meu treball, els rols d'homes i de dones són completament intercanviables; poques vegades he destacat els sexes.

Lliure d'èmfasi excessiu sobre les diferències sexuals, em vaig concertar més en les nocions de la moció. La moció podia convertir-se en el tema central més que no pas ser un tema annex al ballarí. El resultat més positiu de treballar d'aquesta manera va ser l'aparició d'una definició més contundent de dansa: la dansa es va convertir en l'art de la moció, lliure de temes figuratius. La moció ja no era la servidora de l'individu, sinó la seva mestressa. Quan dirigeixo una classe n'observo atentament l'activitat. Implanto una motivació i després examino detalladament la ruta del seu resultat. Després repasso els resultats, començo activitats per corregir les trajectòries d'interferències físiques o parts del cos que no responen. La idea és molt senzilla, però és realment complexa d'aconseguir. El factor «jo» centralitzador és extraordinàriament dominant, i els intèrprets són reticents a renunciar a l'«ego» a favor de l'acció.

En la recerca d'un nou plantejament de la tècnica, gradualment vaig desenvolupar una nova definició de la dansa i vaig començar a concebre una nova direcció creativa per a mi mateix. En la meua investigació, l'objectiu principal era d'identificar el rol del ballarí i la naturalesa de la seva motivació. Després vaig buscar una manera d'ensenyar que pogués desenvolupar de la millor manera l'habilitat tècnica del cos com a instrument.

A diferència dels pintors o els músics, el ballarí porta en si mateix un força important de la forma en la seva presència material. No sols és rellevant la seva presència física, sinó també la seva força física i la tendència pronunciada a imposar la seva presència sobre el que mira.

Com més a prop intentava observar la moció del cos, més impacient em posava amb la intrusió de l'ego sobre l'acció. Em vaig trobar utilitzant tota mena de mecanismes per eliminar, o almenys minimitzar, el predomini de l'ego.

Les teories alemanyes em van servir molt, en particular els conceptes de Laban sobre la dimensió. Com Laban, vaig concebre el cos com una entitat tridimensional controlada

per la ment. Des d'aquesta perspectiva, una motivació abstracta, com pot ser «endavant», «endarrere», «amunt», o «avall», revelava ràpidament la mancança de qualsevol part del cos o de tot el conjunt del cos per participar plenament.

Ràpidament es revelaven amaneraments, idiosincràsies negatives, timideses, agressivitat, i tots els obstacles a l'hora de portar a terme una acció, i s'iniciaven els processos de correcció per a la descentralització. Les teories de Laban eren precises: indicaven que de la centralització emanen radiacions arquitectòniques específiques. Malgrat la meua oposició a la centralització, les teories de Laban aportaven una excel·lent correcció inicial per a l'estudi tècnic. La precisió arquitectònica del disseny revelava amb claredat les mancances de l'estudiant a l'hora de controlar la unió entre la intenció i el resultat. En conseqüència, oferien pautes per millorar les habilitats orientades a seguir les exigències de la descentralització. El sistema de notació de Laban també era d'una gran ajuda a l'hora d'observar la moció objectivament en comptes de subjectivament. La consciència i la claredat de l'estructura de la dansa van millorar.

31

Arribat en aquest punt del desenvolupament de les meves idees a la Henry Street Playhouse, en Murray Louis havia creat una nombrosa secció de nens i nenes. Gràcies a ell, els nens i nenes de quatre a onze anys adoptaven els meus mètodes; també eren meravellosament eloqüents en les seves expressions creatives. Encara no havien arribat a la pubertat, així que no estaven condicionats pel sexe. Per tant, no els era difícil d'explorar la moció abstracta com un tema mereixedor de la màxima atenció. La seva manera de fer «directa» m'ajudava a assegurar que els gestos primaris encara existien inherents en nosaltres, sense que importés com havia arribat a ser sofisticada la societat. Els preadolescents accepten amb naturalitat l'abstracció i imaginen de manera no figurativa. La pubertat és l'aula de la centralització i la fixació sexual de la qual molts no s'arriben a graduar.

Deslliurar-se de la centralització permetia que la moció s'obris a una àmplia nova àrea d'expressió metafòrica. Clarament aquest era el camí que jo volia emprendre. Vaig trobar que aquest nou món de dimensions fora de l'ull que veu era realment un món contemporani que havia de ser experimentat per si mateix. Finalment, vaig concloure que el missatge rau en la moció. Llavors, vaig fixar la meua definició de la dansa: la dansa és l'art de la moció, no de l'emoció, i porta la seva pròpia intel·ligència en ella mateixa.

El 1953 vam presentar el nostre primer espectacle en aquesta nova línia de desbloqueig del jo i la pròpia imatge com a centre. Vam titular la peça *Village of Whispers* (Vila de murmuris). Es componia de moltes danses —grups, solos, o duets— que vam preparar en les classes de composició. El tema principal es basava en imatges que es detenien per sobre o per darrere de la façana de la vila. Vam titular les danses amb aquests noms: *Glade, Creech, Dark Corner, Styx, Hex, Gemini, Tournament, Tensile Involvement, Evil Eye, Monarch, and Lorilei* (Clariana, Cantonada Fosca, Styx, Hex, Gèminis, Campionat, Implicació elàstica, Ull diabòlic, Monarca i Lorilei). La dansa intenta realitzar una

manifestació íntegra per mitjà d'una estructura abstracta, en comptes d'aconseguir-ho a través de la caracterització o la situació. El concepte està més relacionat amb una elaboració musical, que no pas amb una de dramàtica.

Jo era conscient que aquest procés era comú en la interpretació. Però, en la interpretació s'utilitzava com a mecanisme per desenvolupar la caracterització; en canvi, jo pretenia desenvolupar una coreografia abstracta. Llavors encara no estava gaire satisfet amb l'assoliment de descentralització dels ballarins, que vaig suggerir que només s'encarnaven a si mateixos. I jo volia que es transcendissin totalment a si mateixos.

La descentralització rebutja diferents teories de la moció, que afirmen que la moció sorgeix de la regió del plexe solar. Amb la nova consciència de la descentralització, podem situar l'origen de la força dins o damunt qualsevol superfície del cos, fins i tot situar-la amb precisió sobre la pell. El concepte va desenvolupar ràpidament un potencial per al detall en l'expressió *mocional*. El gran avantatge és que allibera el coreògraf/ballarí de la centralitzada acció instintiva, que havia lligat intensament el ballarí a la caracterització i la situació.

32

La descentralització va atreure elogis i interès, però també va rebre la mateixa quantitat de reaccions negatives des del sistema. La crítica va venir sobretot d'aquells que, per la identificació amb arquetips de la dansa moderna, quedaven sense els fils d'on penjar els seus egos.

Crits de: «deshumanització», «fredor», «titelles», «mecànics». Les protestes recorden els inicis de la pintura abstracta. Sense una visió figurativa o representacional presentada com un portal a la pintura, les persones que pensen de manera literal no van saber entendre el missatge. L'abstracció requereix un marc de referència multifacètic i actiu tant de part del creador com de l'espectador. La profunditat de la percepció estètica es mesura pel grau al qual un respon a l'abstracció. El detall dels components abstractes d'una obra defineixen estèticament la seva qualitat. En aquesta visió de descentralització, la persona menys orientada estèticament vacil·la per la forma externa evident, i la personalitat del ballarí hi està subordinada.

Desencadenar la dansa de la forma centralitzada no ha permès només de fer aparèixer el nucli de força més petit en qualsevol lloc de dins o sobre el cos, sinó que podria provocar que es generés una força de qualsevol font de l'espai que envolta el cos. No es tracta pas d'eliminar el centre, sinó de reubicar-lo cap a altres parts del cos o punts en l'espai. Quan ens alliberem de la centralització, som més conscients de qualsevol entorn infinit.

El ballarí, que ja no estava dominat per la seva personalitat o per l'ego, podia fusionar-se en un entorn del qual formava part. Es va trobar que era un membre col·laborador en comptes del resident dominant. L'espai va esdevenir més que un forat on xutar o girar, un company arquitectònicament fluid. El temps ja no era una pulsació

mètrica que reiterava i restringia el pas del ballarí, sinó una mesura mal·leable que s'adaptava al seu subjecte artístic, fluïnt amb les necessitats del subjecte en comptes de convertir l'acció en passos rígids. La moció va esdevenir el pols vital de l'estructura humana, no pas un posat clàssic decoratiu o una cadència de moviment destre que merament decorava la figura. La forma ja no era tampoc una actitud estàtica o una posició; transcendia la seva funció figurativa per convertir-se en allò que el coreògraf proposava.

Soc ben conscient que la pràctica de descentralització sembla contradir el principi essencial d'asseveració personal. Al cap i a la fi, les arts escèniques demanen molt de l'ego humà. Tot i això, l'artista ha d'anar més enllà d'ell mateix. Els grans intèrprets desitgen transcendir-se a ells mateixos per viure dins de la substància del seu art.

En la descentralització, el ballarí encara va més enllà d'això; el seu cap podria no ser un cap, un braç podria no ser un braç. El ballarí podria haver de renunciar a la seva identitat per posar-se al servei d'una cosa que no s'assembla a la seva fisicitat. A través de la màgia de la moció, ell il·luminarà la substància poètica d'una cosa completament nova. Desencadenant-lo de la seva identificació carnal, el cos podria transforma-se en el portaveu *mocional* eloqüent de tot allò que hi ha a l'abast de les visions més místiques d'una persona. Ens podria informar d'allò que va més enllà de les visions o la comprensió ordinàries. Ens pot parlar dels misteris de la vida mateixa, més enllà de qualsevol cosa percebuda o observada prèviament, tot arribant als límits més llunyans de la imaginació.

33

* * *

Per vigoritzar àrees que no tenen mitjans per envigorir-se soles el ballarí ha de projectar el seu sistema neuromuscular en punts d'interès al voltant d'aquestes àrees. Això demana una alta habilitat conceptual i una voluntat desinteressada per compartir. Amb una font de generació fluida el ballarí pot avivar tot qüestions espacials i temporals i donar-hi identitat. Els seus dissenys en l'espai, les seves formes esculturals, ara poden existir pel seu propi mèrit, perquè ja no necessiten estar principalment dominades o infundades per l'ego.

Ser capaç de cobrir abstraccions amb les pròpies forces vitals amplia enormement el ventall dels intèrprets. També permet que el ballarí aconseguixi proporcions heroiques. Ja no es veu limitat al que permet el seu cos, sinó que pot desplegar tot el que la ment imagina. En canvi, fent-ho així, podia tractar amb altres àrees d'ell mateix. L'interior també s'expandeix com a matèria d'estudi.

Això va donar al ballarí una imatge més gran. Contemplar-se el melic ja no era la seva limitació. La seva imaginació podia operar lliurement, tot creant paisatges i vistes tot desafiant-lo i impulsar-lo a l'expansió i el creixement personal. La tasca que el ballarí tenia per endavant era guanyar la destresa i la precisió per donar vida a aquestes noves

idees. Abordar l'espai com a matèria viva, esculpir la forma del cos a voluntat, fixar i alliberar el temps, sentir la naturalesa de la moció. Tot això dona a la dansa un objectiu i una responsabilitat augmentats, així com capacitats més grans.

Nikolais va dedicar la seva vida pedagògica a la tasca de compartir la seva nova visió de la dansa. Dalt de l'escenari, la seva vida creativa es va consagrar a fer que la dansa fos un art tant visual com cinètic. Tanmateix, com a professor es va dedicar amb passió a la puresa de la dansa.

Va aportar una definició bàsica de la descentralització com a procés d'«identificació amb». Un es podia identificar amb un color, amb l'aroma d'una rosa, les entremaliadures esbojarrades d'un gat o la posta de sol. Intuïció, imaginació i les capacitats sensorials ja no es dirigien soles. La descentralització va permetre que la ment viatgés lliurement sobre un llenç universal.

La descentralització aporta mitjans per abordar l'abstracció i és el cor de les exploracions en dansa i la pedagogia creativa de Nikolais. Ell va reunir els principis que definien l'art de la dansa (espai, temps, forma i moció) i els dirigí per donar un significat a l'abstracció de l'art.

Hi ha un procés sensorial involucrat en la descentralització, una manera gràcies a la qual el ballarí té l'habilitat de ressituar el centre del cos en qualsevol part del cos o punt en l'espai on ell o ella posi el focus. Això és un tema de concentració. També implica fer convergir el gra i la participació de la psique per facilitar aquest trasllat.

Descentralització

La centralització és un control personal, una base central segura, que acostuma a limitar l'abast total d'una acció. És un filtre personal, un filtre impregnat d'ego i per tant limitador i coaccionador de la identitat del moviment.

La descentralització deixa anar la influència de l'ego central i permet que el cos i la ment canviïn el focus i el centre de moviment a qualsevol punt del cos o de l'espai circumdant. La descentralització permet que l'espai, el temps i la forma relacionin la seva contribució amb el conjunt del moviment. La descentralització és la manifestació neutral de l'acció.

* Nikolais no donava classes a infants a la Playhouse. Tot i això, la seva oficina era a la mateixa planta que les aules, i sovint venia a veure els estudis d'improvisació i composició. Els nens i nenes de sis anys componien els uns per als altres.

DEFINICIONS

GRA

Quan parlem del gra de la fusta, ens referim als diversos canals de força que mostren visiblement la direcció de la vida lineal de la fibra de la fusta. El cos humà també pot produir *gra* (*grain*)³ direccional, però d'una manera més complexa. Quan accentuem la direcció, el gra afegeix coloracions estètiques a la cinètica. Sense gra, la moció és, en certa manera, insulsa.

Un exemple de fer convergir (*graining*)⁴ el gra és imaginar que aguantem horitzontalment un dibuix de paper del cos. El ruixem de grànuls de metall i després, a sota, hi posem un imant en un sol punt. El cos i l'interior tindran, tant com sigui possible, un focus comú visible, que causarà canvis de textura subtils en l'actitud corporal.

Els principis del gra són fonamentals a l'hora de controlar la qualitat de la moció. Òbviament, han de ser mimètics, però també direccionals. Per exemple, un braç estenent-se directament endavant podria semblar una senyalització inerta, si no és imbuït a través del gra amb una vitalitat intensa. El mateix braç en la mateixa posició pot fer convergir el gra cap avall o cap amunt en comptes de dirigir-lo endavant sense perdre el seu lloc en l'espai.

Aquest principi també s'aplica al braç en moció: un pot apujar el braç però fer convergir el gra cap avall, per tant posant atenció en l'espai de sota. Per donar la impressió d'ingravedesa, el ballarí ha de convergir el gra cap amunt malgrat la força de la gravetat. Per altra banda, si volem donar a un gest cap avall la qualitat de pes excessiu, llavors hem ha de fer convergir el gra cap avall en el cos per accentuar la tracció de la gravetat, la qual cosa crea la il·lusió de pes extra.

3. N. de la T. Nikolais anomena *grain* el procés en què el ballarí escull un punt o una zona vers la qual es focalitza la resta del cos. Per mantenir en la traducció al català la idea o la imatge de *grain* s'ha optat per la paraula *gra*.

4. N. de la T. El verb *graining* ha estat traduït pel verb *convergir* o la paraula *convergència*.

El ballarí pot projectar la força del gra en l'espai com en el cos, transmetent als espectadors les múltiples qualitats direccionals subtils i abstractes de la moció. D'aquesta manera quan el ballarí fa convergir el gra segons la intenció del moviment pot atreure la mirada de l'espectador cap a la subtileza i direcció de l'acció. També fa visible la continuïtat interna i el sabor (*flavour*)⁵ de la coreografia.

Permetent que la fluïdesa interna substitueixi la duresa restrictiva del focus concentrat, la convergència del gra serveix com a factor principal per aconseguir la descentralització.

5. N. de la T. Nikolais utilitza la paraula *flavour* en la seva pedagogia per designar 'allò que emana d'una certa moció'.

DEFINICIONS

GRAVETAT I VERTICALITAT

De totes les forces físiques, la gravetat és una de les més rellevants en la dansa. El *momentum*,⁶ la força centrífuga i la centrípeta depenen de la gravetat, i la llibertat del ballarí està circumscrita dins dels seus límits. El ballarí és suspès entre dues forces: una de creada des del seu propi control de l'energia, i l'altra exercida per les lleis físiques externes.

D'aquesta voluntat d'elevant-se i distanciar-se de la gravetat, el ballarí contraresta la pesantor i crea un equilibri d'ascens, la pesantor que exigeix la gravetat contrarestada per una força d'ascensió, que és generada per aquesta voluntat. El ballarí respon a aquesta voluntat de manera conscient o inconscient. La manera de controlar i la manipulació intencionada d'aquestes dues línies d'energia aporten al ballarí una vertical fonamental o una disposició bàsica.

Descendir és una direcció, no una emoció. Tot i això, estem tan acostumats a associar el descens amb emocions i comportaments negatius que és difícil sentir el descens com un simple acte *mocional*. Ho hem de separar de les conductes que hi associem sovint. Tristesa, melangia, fragilitat, o altres sentiments passius s'han d'arraconar per examinar la gravetat per si mateixa. Quan parlem de pujar o baixar, el que diem és que la moció té lloc en aquestes direccions concretes.

Amb la definició de verticalitat i la teoria arquetípica de l'alçada —les seves accions d'ascendir i descendir— ens encarem amb la qüestió de la moció entre aquests dos

6. N. de la T. *Momentum* és una paraula derivada de *movimentum* del llatí, encunyada a final del segle XVII per a l'ús científic en mecànica. El *momentum* és una força cinètica, una velocitat adquirida per un cos físic (pel ballarí o per una part del seu cos) en desplaçament com a resultat de la continuació del seu moviment. Nikolais l'inclou dins de les forces naturals del moviment. En termes científics, *inèrcia* i *momentum* són dos termes relacionats entre si, però no són sinònims i com que Nikolais utilitza aquesta paraula i no *inèrcia*, així com s'utilitza en la majoria de casos en la dansa moderna i contemporània, hem optat per mantenir la paraula *momentum* (en cursiva).

punts. El que interessa al ballarí són les qualitats de moviment que es deriven del control de temps específic entre la posició vertical i prostrada. Quines sensibilitats es presenten entre aquestes dues postures? Quins controls existeixen?

Les dues decisions òbvies són les que ens permeten aixecar-nos i baixar a una certa velocitat. Hem de considerar les articulacions múltiples del cos que permeten aquesta acció, i el seu acatament a les dues energies implicades: l'energia física humana i l'energia física de la natura. L'una subministra l'energia ascendent, l'altra, la descendent. En aquest recorregut cap amunt i cap avall, el desplegament d'aquestes accions oposades entra en joc.

Crec que és millor explorar cada direcció per ella mateixa, encara que estiguin interrelacionades. Quan estem drets, hem d'oferir força ascendent per contrarestar la força descendent de la gravetat. D'altra banda, en descendir en contraposició a caure, hem de reduir i afluixar la força ascendent a un ritme continu. En aixecar-nos, els esforços musculars són grans, ja que no hi ha cap força ascendent comparable a la força de gravetat. Hem de proveir la nostra.

38

Es pot experimentar millor la gravetat mitjançant la pràctica d'aïllar les extremitats (braços, cames i cap). Normalment començo amb l'exercici següent durant l'escalfament dels ballarins a terra. Demano als ballarins que aixequin cada extremitat, una per una, i que sentin el seu pes en oposició a l'atracció de la gravetat.

Les dues paraules que suggereixen els punts oposats per comprendre el control complex del pes són *suspendre* (penjar de), i *caure* (caure pel propi pes, desplomar-se). No hi ha dificultats amb les paraules *caure*, *caure pel propi pes (drop)* o *desplomar*; n'hi ha algunes, tanmateix, amb *suspendre*. Agafeu el braç, per exemple. Quan l'aguantem verticalment sobre el cap, en realitat no el suspenem. No hi ha la corda d'un titella o un ganxo del cel del qual pengi el braç. En canvi, gràcies a un sistema de palanques musculars, s'aguanta en equilibri vertical, en una posició ascendent. Per deixar que caigui, hem de deixar anar les palanques musculars per tal que es desplomi per la força de la gravetat. Això obre una àrea molt àmplia de pràctica i exploració tècnica. De nou, trobo que les extremitats són les millors parts amb què explorar aquest lliurament (*release*). Trobo que almenys el deu per cent dels ballarins són incapaços de deixar anar les seves tensions musculars ràpidament, perquè es resisteixen a la gravetat posant tensió.

Una bona manera de comprovar-ho és demanar a l'estudiant que col·loqui un braç transversalment sobre els teus braços estesos. Com a professor, digues a l'estudiant que afluixi els músculs i, de cop, treu el suport que li oferies. Comprovaràs que el cos ha desenvolupat una tensió per assegurar la prevenció de lesions que es puguin produir amb la caiguda. No seran gaires els que seran incapaços de deixar-lo anar de cop i volta fins al cap d'uns quants intents. Aquesta prova també es pot aplicar a les cames,



Alt nivell de voluntat d'ascens. Taller de dansa, a Boston.
Fotografia cortesia de la Nikolas/Louis Foundation for Dance.

el cap i al tronc i tot. Evidentment, en aquest últim cas, hem d'anar en compte a rendir-nos a la gravetat, per no lesionar-nos. Deixar anar diferents parts del cos en seqüència és una pràctica excel·lent i es pot intentar en la locomoció amb resultats *mocionals* interessants. Normalment és més convenient pensar en el descens com una direcció, en comptes de fer-ho com si es tractés de la sensació en què el pes és dominat per la gravetat.

Tot i que la gravetat és una força descendent directa, es pot utilitzar eficaçment quan dirigim la rendició descendent en una direcció concreta, i això podria derivar en un balanceig que implicaria *momentum* i força centrífuga. Aquestes qualitats *mocionals* s'estudiaran més endavant.

També és necessari practicar la tècnica d'amollar o deixar anar (*release*) els músculs i l'energia a favor de la gravetat instantàniament pel que fa a l'articulació del maluc. Una altra pràctica essencial consisteix a deixar anar diferents zones de la columna vertebral. Una àrea que normalment generalitzem és la part superior de les vèrtebres que aguanten el cap. Deixar anar els músculs petits que envolten les vèrtebres de prop del crani és bastant diferent de deixar anar els músculs del voltant de les articulacions més pronunciades de la zona del coll. Cal estar atent a aquesta diferència subtil.

Quan tornem una part del cos d'una altra posició a la verticalitat és importat discernir quant de pes i d'energia s'utilitza per alliberar aquesta part del cos de l'efecte de la gravetat, i determinar si l'energia que sobri d'aquest ajust és utilitzada o no per provocar

una tensió excessiva. Aleshores la part del cos s'encarcara, es torna rígida, sense qualitat cinètica. De nou, l'activitat de restaurar l'equilibri vertical hauria d'evitar la sensació d'aixecar cap amunt a favor del sentit d'enlairament o d'allunyar-se de la gravetat. D'aquesta manera es manté la sensació dins del context de reconeixement de la gravetat.

En referència a qüestions ja abordades anteriorment pel que fa a la percepció sensorial, se'ns recorda que la ment pot rebutjar certes percepcions per tal d'il·luminar-se més intensament amb unes altres. Descartar sensacions *d'ascens* tot i anar en aquesta direcció en sentir la moció com un *allunyar-se del descens*, és possible. Això requereix un control subtil, però és bàsic aprendre com fer-ho, i és una tècnica que tant es pot utilitzar en una expressió abstracta com representacional.

DEFINICIONS

LA PSIQUE

La paraula original grega que s'utilitza per a *psique* també significava 'ànima'. Al llarg dels segles següents s'identificà i se li van reconèixer altres qualitats. Actualment, utilitzem la paraula *psique* per referir-nos a la ment, una part complexa del cos que revela més i més informació i motivacions, una evidència de la nostra persona interior. No sabem què és la psique. És un terme convenient per a una dimensió mística que ens ha aportat la psicodinàmica, però sovint utilitzem el terme com si estigués separat del cos. Moltes vegades, quan ensenyem, ens referim a la psique com si precedís o estigués darrere el gest, en comptes d'estar amb el gest. Només podem veure el cos físic, però d'alguna manera, a través de la voluntat i la direcció del gra, podem veure la psique.

41

A la llarga, potser la ciència mèdica, que continua avançant en l'exploració del cervell, trobarà l'estructura específica de la psique o la seva composició química. Pel que ens ocupa, establirem que el cervell és el contenidor de la psique amb totes les seves funcions extraordinàries.

La psique alberga la voluntat, l'instint i el desig: la nostra persona interior, motivació, intuïció i imaginació. Tracta tots els aspectes de l'espai interior, com el gra i la densitat. Tradueix l'abstracte, interpreta els reflexos instintius, i aconsegueix l'equilibri o consonància. Per tant, és important reconèixer conscientment la psique com una entitat essencial.

Cal que el ballarí cridi aquesta persona interior per consultar i actuar, perquè ha de reconèixer i reforçar la psique com a part activa i funcional del conjunt del seu cos. Intentem connectar la idea de la ment i el cervell de la mateixa manera que cerquem les dinàmiques de la psique que treballen en el cos. Aquestes diferències no són de blanc o negre; sinó una qüestió de matisos.

Quan sentim la qualitat característica d'un moviment, la psique arriba a l'interior del cos i ens ajuda a detectar-ne la característica. La psique també aprèn i interpreta coreo-

grafia. En aquest sentit, és una personificació del jo extern sense les habilitats o les restriccions físiques de la carn. Pot marcar uns objectius, que després el cos intenta assolir.

* * *

Energia física i ascendent (presència i motivació)

Malgrat les exploracions de la «salvatge i blava llunyania», l'estratosfera, la nau espacial i l'home a la lluna, el nostre vincle diari amb l'espai és bàsicament en pla horitzontal. L'experiència de l'home d'aquest nivell normal és remarcada diàriament, per tant sovint no és conscient de què hi ha per damunt seu. Ara bé, l'ocupació tridimensional en l'espai de l'home requereix la participació de la seva presència sensorial per damunt seu.

Una teoria de la dansa moderna alemanya ensenya que de cintura en avall el ballarí ha de dirigir-se cap avall i, de cintura en amunt, s'hauria de projectar cap amunt. Tanmateix, jo aconsello projectar-se un mateix cap amunt des del punt de contacte amb el terra, a través del cos vertical i penetrant de manera ascendent en l'espai. Per tant, el cos tot sencer, com el braç aixecat enlaire, s'erigeix i s'estén de manera estructurada cap a l'espai que hi ha per dalt.

Quan remarquem la moció ascendent, canviem el nostre sentit de gra. Ja no sentim que ens allunyem de la gravetat, sinó que ens aixequem cap amunt sense referència de descens. De nou, utilitzem les millors percepcions. Si descendim, no descendim a favor de la gravetat; ens desviem de l'ascensió. En comptes de sentir el pes, sentim una sensació contínua de lleugeresa, malgrat el descens.

Aquest procés de controlar la sensibilitat direccional està vinculat amb la nostra psicologia. A través dels nostres porus i la nostra sensibilitat tàctil ens podem centrar en direccions específiques. Les superfícies del cos vinculades a la direcció del nostre interès estan més alerta, més calentes i sensiblement més atentes a aquesta direcció, tot i que podrien anar lluny d'aquesta. Un braç que baixa tant podria sentir el pes del descens com la lleugeresa de l'ascens. Com hem descrit en el capítol anterior sobre la gravetat, podria semblar que el braç ascendent vagi cap amunt, lluny de la gravetat, en comptes de simplement aixecar-se. Aquestes opcions subtils a la llarga s'aprenen a dominar per la interpretació o l'ús creatiu.

L'elevació no es defineix com el plaer de l'elevació. Tal com anar cap avall és una moció i no pas una emoció, anar cap amunt, també, és una acció per si mateixa que no fa cap referència específica a una emoció. Més endavant ho podem qualificar com una emoció, que pot ser qualsevol cosa, des d'eufòria fins a repugnància. Però, en l'estudi inicial, volem alliberar el moviment d'associacions, igual com els colors verd o vermell són neutres abans d'haver estat utilitzats per pintar un espàrrec o una poma.

L'energia ascendent és una força *mocional* elemental generada per la voluntat i la psique. Total rendició a la gravetat (en la mesura que puguem) ens porta a un estat de passivitat i s'aconsegueix millor amb una posició prostrada a terra. La gravetat empeny totes les parts del cos cap avall i cap a la passivitat. En conseqüència, qualsevol moció del cos s'ha d'aconseguir per mitjà d'una força fora del control de la gravetat.

La font d'aquesta força que pressiona la moció és la voluntat de l'individu. La ment d'una manera o una altra disposa el cos a moure's. La força d'aquesta voluntat contraresta la força gravitatòria, i la moció apareix. L'habilitat d'aquesta voluntat és el que generalment caracteritza les aptituds d'un ballarí. En una base purament física, és la voluntat el que fa que el ballarí aconseguixi proeses de treball aeri com és ara acabar assajos llargs i arduos.

L'energia ascendent o qualsevol altra energia que provoqui una acció en qualsevol direcció que no sigui descendent, és altament complexa. És complexa a causa de l'estat mental que la controla i la projecta. Per tant, l'energia física és un factor clau en la dansa. Aquesta energia que lluita contra la gravetat pot determinar on, com, per què i quan apareix la moció.

43

La maquinària de la ment permet una llibertat vasta més enllà dels límits del cos físic. Normalment funciona amb independència del cos físic, com en els somnis en que l'individu fa viatges fantàstics traçats per la ment. També somiem desperts; el cos pot ser està ocupat en una tasca rutinària mentre la imaginació busca altres quefers fora d'aquell temps i lloc. Hi ha la ment, i hi ha la realitat.

En la pràctica de l'estudi, el ballarí ha d'obligar la ment a ser del tot present. La realitat és la situació real i el que hi està fent. Coordinar-los requereix disciplina mental i física alhora. Pot ser que en altres moments se li demani que representi *mocions* imaginàries, la qual cosa requereix que projecti la seva presència en aquestes situacions. Converteix una realitat imaginària en una situació real. Tot i que d'ara endavant en podríem parlar com d'una presència real i d'immediatesa, el que crea l'estat de versemblança és l'actitud de l'intèrpret.

En la tasca més extensa de la direcció i de la pràctica tècnica, el procés principal és la correcció i la pràctica correcta de la presència física de l'intèrpret en una estructura coreografiada. Això és un procés abstracte. Aquí l'intèrpret no s'imagina una nostàlgia emocional (com l'amor), sinó que és una acció directa exempta de cap discrepància entre ment, cos i entorn. El ballarí busca un equilibri entre ell mateix i el que fa.

Cal estendre's més sobre la dinàmica de l'espai o l'entorn, ja que contribueixen en la «presència» de l'intèrpret. Podem concebre l'aura física de l'intèrpret com l'espai afectat per la ment de la persona present. Si una energia real és expulsada de l'individu, això no importa. Certament, una bona part de la il·lusió de la projecció psíquica deriva de l'individu. A aquestes altures és convenient descriure l'aura espacial com a projecció.

En efecte, podem concebre una aura que es percep i es projecta activa envoltant el cos tan lluny en l'espai com els sentits poden pressionar-lo eficaçment. Quan estem drets, tots els sentits focals estan en equilibri, sense cap energia que es projecti enllà del punt normal d'alerta. Hi ha un sentit de consonància amb l'assoliment. Malgrat la nostra manca de coneixement sobre com percebem l'espai, la direcció i el temps, sabem, però, que l'acte de presència ha d'incloure una consciència de totes aquestes coses.

DEFINICIONS

ESTASI

Entre les tres fases de la moció, trobem que la primera, la passivitat, la quietud o *estasi*, és la més relacionada amb la presència de l'interpret. En aquesta fase de l'*estasi*, el que ens interessa és la dinàmica de l'estat del volum del ballarí, el seu instrument corporal.

Per a l'espectador, aquest estat és visible en la manera com l'interpret està dret. Es percep en el conjunt del to del cos. La qual cosa no es pot aconseguir tan sols amb una postura física correcta. Necessita la il·luminació de la ment que activa els detalls subtils que d'una altra manera no serien presents. Per una altra banda, si l'estat mental és correcte, però el cos no aconsegueix posseir el pensament, per debilitat física, per nervis o per l'antagonisme subconscient desavinent en l'acte, llavors es posarà en risc l'estadi d'*estasi*.

Des dels temps de les civilitzacions antigues, l'home ha reconegut un volum perifèric no físic a l'home. D'aquí n'han sorgit múltiples expressions que descriuen els comportaments; entre altres trobem: «fora de si», «estret de mires», «banal», «de gran cor», «mesquí», «fet pols», «profundament desesperat», «esclatant d'alegria», «independent», etcètera.

Aquestes descripcions són hiperbòliques, però alhora curiosament reals. Podem dir que la constitució física d'una persona és així d'alta, ampla o de grassa. També podem dir, en un sentit no físic, que és una persona banal, que és estreta de mires, o bé que és una persona molt o poc enèrgica. Una persona sana és equilibrada en tots sentits. És una persona equilibrada i completa.

El cos com a instrument és una estructura principalment axial. Tanmateix, com una marioneta amb els fils tallats, pot ser una massa inerta de carn i ossos, amuntegada a terra. Es rendirà a la gravetat inevitablement llevat que alguna motivació faci que estigui dret i s'aixequi fins a la seva alçada potencial.

No hi ha cap motivació que la ciència, l'antropologia, la psicologia i altres «logies» hagin trobat adequada per explicar la posició erecta de l'home.

Arribats en aquest punt, hem d'establir una posició des de la qual el ballarí es posi en moció, sigui assegut, fent la vertical, sobre una espatlla o ajagut en terra. Cal tenir un començament, i tant se val la forma que tingui. La forma més convenient és l'erecta. Llavors caldrà descriure la naturalesa de la quietud des de la qual sorgeix la moció.

Estar dret i quiet no és fàcil de fer. Però sí que és un esforç bàsic que cal emprendre. En la pràctica de l'*estasi* hem de concebre un *status quo* des del qual ens posarem en acció.

En les definicions científiques, la quietud s'etiqueta com un estadi inert. En el cas del ballarí, però, aquest estadi és lluny de no tenir vida. L'anomenarem *estasi* o estat de presència vertical. La presència vertical implica la consciència del ballarí de la seva existència en un espai i un temps definits. L'espai i el temps són energies constants que transpiren a través i al seu voltant. Per ser-hi present, el ballarí les ha d'ajustar constantment. Una mica com a Alícia al País de les Meravelles, el ballarí ha de mantenir en moviment el seu estat de consciència per continuar quiet al mateix lloc.

46

L'*estasi* té una qualitat d'immediatesa. Immediatesa en l'*estasi* significa fer actuar la quietud amb la vitalitat de la presència. Gràcies a la seva imaginació, el ballarí, pot impregnar l'*estasi* a consciència amb la vitalitat de la presència.

La presència no és només una realitat física. L'interpret ha d'aprofitar la seva imaginació per concentrar-se totalment en l'estat de presència. Ho ha de fer amb una tal força, que les seves capacitats es mantinguin íntegres. Són allí i enlloc més.

La incapacitat d'obtenir presència en una *estasi* vertical pot ser deguda a la varietat infinita de deficiències físiques i psíquiques. Les físiques són la majoria, i poden ser corregides. És així sobretot si les causes psicològiques que les han creades han desaparegut, però romanen els hàbits musculars. Els hàbits físics es poden corregir; en canvi, si les condicions psicològiques encara són actives, llavors la correcció esdevé més difícil. M'he trobat, tanmateix, que sovint, si la posició física es corregeix, en efecte, no deixa espai perquè el detriment psicològic s'instal·li. Si la condició psicològica no és molt severa, és molt probable que vagi desapareixent amb el temps i s'esborri de la pissarra física.

En les seves percepcions, el ballarí ha de reconèixer l'acció de l'espai i el temps; si no, se'n distanciarà i acabarà sortint de l'abast de la seva consciència immediata. Una part de la seva actuació de la quietud és equilibrar les energies i percepcions per poder conduir el temps, sense avançar-se ni quedar-se enrere. Amb el temps passa el mateix. Mentre un està dret, hi ha les radiacions tridimensionals que mantenen viva la presència del jo en l'espai i el temps. L'*estasi*, en aquest sentit, és multifocal: és en part temps, espai i jo.

El ballarí està dret com una arpa eòlica mentre el temps i l'espai passen a través seu, deixant la seva naturalesa al seu pas.

L'espai que envolta el cos també serveix com a atmosfera per a la ment. Quan l'ésser humà és en *èstasi* hi ha un volum implicat que va enllà dels límits de la seva forma física real. El ballarí és capaç d'aconseguir una mida física proporcionalment més gran quan el seu volum físic projectat s'afegeix a les seves dimensions corporals. En efecte, aquesta dimensió ampliada addicional és una aura física.

El comú acord entre el cos i la ment és essencial. Un intent de la ment cap a un sentit que no està d'acord amb l'activitat del cos només pot crear confusió.

La major part de la direcció tècnica i la formació és un procés de correcció per aconseguir aquest acord entre el cos i la ment en l'actuació. Aquest procés concret és abstracte, clàssic i equilibrat. L'intèrpret no s'imagina un estat emocional o un entorn condicionat com la por, l'odi, la nostàlgia, l'amor o altres coses semblants. Es tracta d'una acció directa exempta de desacord entre ment, cos i entorn. La resposta del moviment aporta la naturalesa del moviment.

La immediatesa no és un estat normal, però es fa possible a partir d'una projecció sobre-carregada del jo. Això fa necessària l'habilitat de projectar la pròpia presència amb molta intensitat perquè esdevingui realitat. Tot i que aquesta immediatesa pot semblar una presència real, en realitat, allò que la crea és el control mental de l'intèrpret, i per tant, és un estat imaginari de realitat actuada.

El mot emoció és confús. Tota moció humana s'hi troba encarnada fins a un cert punt. El que generalment anomenem emoció té a veure amb la incapacitat d'actuar com a resultat directe de l'estimulació sensorial. Això adopta la tonalitat de la frustració, el disgust i altres formes de malestar, fins i tot arriba a la ràbia, la por l'odi, o altres estats més passius, com el desig, la nostàlgia o altres estats similars. També ens podem trobar en un estat de passions excessives, estimulades més enllà de la capacitat del cos per donar-hi resposta. Això també provocarà desequilibris. L'aspecte clàssic de la moció és lliure d'aquestes condicions; en canvi, demostra consonància entre la ment, el cos, l'entorn, l'espai i el temps. És un estat de presència equilibrada.

La força de la ment revela que és vida a través del cos. El cos és l'intermediari entre la ment i l'espai del voltant. El cos, mitjançant l'expansió i la contracció físiques, revela en l'espai la dimensió creada en la ment. Com més gran serà la concepció de l'alçada en l'espai, més gran serà el cos. I el mateix succeirà amb altres projeccions físiques espacials.

Com a nota addicional, també hi ha una relació entre la salut mental i la sensibilitat, com n'hi ha entre la bogeria i la insensibilitat. La salut mental està vinculada amb una participació raonable en un entorn, que requereix una percepció sensorial de l'entorn

concret i el seu efecte sobre nosaltres. Si ens n'allunyem, o l'«abandonem» per qualsevol motiu involuntari, la nostra habilitat de viure plenament és interrompuda. La totalitat no es recupera fins al moment que tornem a establir contacte amb l'entorn.

Des d'un punt de vista tècnic, la rellevància d'això per al ballarí és en el seu control i habilitat per manipular el cos perquè reflecteixi la relació entre la ment amb l'entorn o l'espai.

És fàcil d'imaginar com una dimensió mental conflictiva pot afectar una dimensió del cos físic i trencar la claredat i la totalitat de l'*estasi*.

DEFINICIONS

DINÀMIQUES I ENERGIES

Quan tractem de les dinàmiques, s'ha de considerar l'experiència artística total: les manipulacions coreogràfiques del cos, la totalitat de la interpretació del ballarí i la visió fidedigna que en té el públic. Aquests tres elements s'han de centrar per aconseguir un resultat comú. En aquest cas, el nostre interès rau en el coreògraf i el ballarí, la claredat i la tècnica dels quals ajudarà a dirigir el públic cap a una experiència cinètica.

Les dinàmiques són energies cinètiques creades pels canvis d'altres energies, que inclouen el temps, la forma i les seves juxtaposicions. Són definides per la manera com un escull utilitzar les energies i les forces disponibles i com contrasta aquestes energies entre elles. Això brinda moltes oportunitats de dinàmiques.

Les dinàmiques també exigeixen un cert factor de sorpresa en referència als contrastos i quan es realitzen els contrastos. Les dinàmiques són necessàries perquè mantenen l'expectació del públic, avivant la coreografia amb l'inesperat. Les dinàmiques són els gustos sorprenents de la bona cuina. Són les energies que deriven del canvi.

Malgrat que la inèrcia sovint desencadena més reacció que una aproximació violenta, la mobilitat encara és un principi dominant de la dansa i ha de quedar a la vista.

* * *

Els artistes que no utilitzen el llenguatge verbal o figuratiu es preocupen per les respostes sensibles. La seva feina és controlar les dinàmiques de les energies, no pas l'energia real o la força, sinó, també, energies perceptives o metafòriques. Per exemple, hi ha certes energies vibratòries que emanen del color vermell, i la juxtaposició amb un altre color podria afegir relacions de dinàmiques a l'ull i la ment que no existeixen en l'energia real i fàctica.

El mot *verd* no serà mai tan eficaç com l'experiència sensorial del color mateix. Fins i tot quan els mots qualificatius sembla que aportin la definició exacta, el mot continua essent una forma de comunicació inexacta necessitada d'interpretació. Mentre que el

treball no representacional d'artistes necessita interpretació, en gran part es rep a través dels sentits més que no pas de la forma simbòlica. La comunicació no verbal redueix o elimina el procés de traducció d'un objecte a símbol, i després del símbol al subjecte; per tant, prevé la pèrdua de significat que s'esdevé en els processos de traducció enrevessats.

A través del procés de representació simbòlic que coneixem, les representacions pictòriques i figuratives tendeixen a pal·liar bona part de la responsabilitat sensible de l'observador. Només cal seguir una visita guiada en una gran galeria d'art per comprendre fins a quin punt la dimensió estètica d'una obra d'art és ignorada a favor de la seva canalització figurativa i representacional.

Quan la pintura i l'escultura es tornen abstractes (no literals), abandonen la imatge figurativa i es defineixen directament elles mateixes per mitjà de sensacions de colors i forma.

De tota la comunicació no verbal, la música ha estat la més pròspera. El so mateix és font de comunicació, i no hi ha necessitat d'una traducció intermediària.

50

Les arts de la poesia i la literatura, que estan dominades pel simbolisme literal expressat amb paraules, arriben al nivell de comunicació sensorial a través d'altres mitjans. De vegades l'escriptor destrueix el que és específic tractant-ho amb absurditat, tot reordenant les connotacions escrites per formar un sense-sentit controlat. D'aquesta manera, el significat és destruït, i per tant els símbols verbals són duts al reialme de la comunicació sensitiva (*sentient*) directa, com és el cas de les obres de Gertrude Stein.

El que interessa a la comunicació no verbal és un flux lliure en comptes de la representació pictòrica o figurativa d'un imaginari. Idealment, implica el contacte directe amb l'experiència sensitiva del públic. Aquesta condició és possible quan acaben connectant-hi i els espectadors s'adonen bàsicament de les dinàmiques que els permeten experimentar les essències i poders de les relacions i el canvi.

El músic toca una successió de notes, i en fer-ho controla una quantitat inicial de l'esforç que hi posa. L'energia en el sentit real i el seu control és essencial. Per sota aquesta energia hi ha una juxtaposició de sons i silencis concebuts pel compositor, que després són interpretats pel músic; això dona lloc a l'estimulació auditiva, que al seu torn, provoca una reacció en la ment de l'oient. Per tant, de compositor a músic o a oient, hi ha una implicació i una comunicació de l'energia física.

Malgrat que des del punt de vista científic no sabem gran cosa sobre la realitat del poder físic, en l'art existeixen diferents formes d'acció que provoquen una activitat dinàmica en la ment que va més enllà del comú, definicions tangibles de l'energia. Un exemple evident és l'estat cataclísmic que pot evocar el llenç, relativament petit, d'un pintor en el cervell del que mira. El llenç no conté de cap manera l'energia del fet real, però sí que reté el potencial de crear la il·lusió de la dinàmica en la ment de

l'observador. Les connotacions de temps, espai, el poder de la metàfora, les insinuacions de situacions i les excursions fantàstiques en la imaginació són potencials dins la ment de l'observador.

Com que l'energia física és limitada per la ment, aquest poder roman segur en una distància física i al mínim. Per tant, podem experimentar indirectament una situació microcòsmica cataclísmica, sense témer per cap perill personal.

L'art juga tant amb la visió microscòpica com amb projeccions macroscòpiques, i es revela i reacciona a les dinàmiques dels detalls més ínfims tant com de les panoràmiques colossals.

Per a la ment això s'obre a l'abstracció, la força de l'art abstracte és poderosa dinàmicament. En una obra figurativa normalment trobem que el que li dona poder és la insinuació abstracta.

Aleshores, les dinàmiques en sentit general es refereixen a nivells d'energia, tant reals com suposats, imaginats o provocats per ser imaginats.

Les dinàmiques inclouen tot el que s'oposa a la quietud de l'*èstasi*. Dins nostre tenim una font d'energia que ens impulsa a moure'ns fora de l'estat de passivitat. També tenim les dinàmiques de l'espai i el temps, així com la gravetat, el *momentum*, i la força centrífuga i la centrípeta. Tenim les reaccions psíquiques humanes i les energies compulsives de la motivació, així com l'habilitat de crear il·lusions d'energia.

Els impulsos motivacionals del ballarí activen les seves fonts de poder físic i, per tant, porten el seu cos cap a l'acció. Combina aquestes energies motivacionals amb els transcursores del temps, l'espai, la gravetat, tots els quals existeixen al seu voltant, i els altres fenòmens que governen les lleis de la moció. El disseny de l'artista d'aquestes dinàmiques canviant és el que desencadena que les energies il·lusòries apareguin en la ment de l'observador. Així que les habilitats de l'artista rauen bàsicament en la manipulació i el disseny de les dinàmiques.

Les dinàmiques són percebudes a través dels nostres mesuradors sensorials. Les sensacions són provocades per la relativitat i el canvi. Si ens situem en una habitació pintada de vermell, al cap d'una estona sentirem que la sensació de vermell es perd i que hi ha una suspensió de color. Les dinàmiques no són només energies reals, sinó que són tan efectives com la percepció de canvi. La sensació de dinàmiques pot ser imaginada, fàctica o il·lusòria. L'artista intenta dominar-les, la fàctica i la il·lusòria, controlar energies reals així com les que són insinuades o projectades. La seva destresa artística és definida per l'habilitat a manipular i provocar els fenòmens de canvi segons els seus preceptes estètics.

La dansa utilitza un ventall dinàmic que, excepte l'energia física real, potser no és diferent de les altres arts. Però la definició del seu ventall de forces sorgeix del seu èmfasi sobre la moció, que revela un ús complex de l'energia.

L'energia és el pal de paller del compromís estètic i és la referència essencial de totes les arts.

En la seva història espiritual, l'home ha estat conduït cap a una utopia metafísica en la qual tots els esforços s'han dedicat a l'alliberació del dolor i de la submissió corporal. En aquest afany hi ha la seva raó de ser. Els seus grans moments són els de l'esperit. L'art és el triomf sobre el fet físic. El que la ciència és per al cos, l'art ho és per a l'ànima, i l'èxtasi de l'evolució moral de l'home cap a un pla més elevat rau en l'art i la seva resposta. En el moment que mirem una obra artística, només hi ha misteri per a la ment conscient, en canvi en el jo interior hi ha convicció i claredat.

El misteri és tant l'origen de la ciència com el de l'art. La ciència dissipa el misteri tan aviat com pot; l'art l'atresora. Fins i tot l'art elimina el fet concret per tal d'emfatitzar les forces místiques subjacents perquè siguin més accessibles a les percepcions sensorials. Quan l'art recorre a la raó conscient és més fàcil que s'equivoqui.

52

Tot i que desconeixem la naturalesa real de la psique d'una persona, sabem que la psique és el que domina el seu comportament. L'energia de la psique —sigui el que sigui, i el poder que atresora, que dirigeix en direccions únicament humanes— són les primeres dinàmiques de l'art. Es defineixen com a «motivacions». Per tant, les dinàmiques són una força essencial, que aborda els instints de l'home. El sentit de la força i la direcció de l'artista és el que qualifica el seu art. La creació de l'artista ha d'encaixar en el corrent d'aquesta força, i és la referència que ell en fa el que dona validesa i profunditat a la seva obra. Aquesta força el guia. Hi ha de fer referència constantment, de manera conscient o subconscient, durant tots els seus esforços creatius.

Juntament amb la força que impulsa la psique, el que serveix més a l'artista és el poder de la imaginació. La imaginació també és una forma de les dinàmiques, ja que a partir de la imaginació l'artista fa les seves eleccions creatives. En la ment, un pot partir àtoms sense alteracions físiques indegudes. I mitjançant la imaginació, l'artista també pot experimentar i predeterminar la seva obra. L'obra de l'artista és «retraduïda» i la comunicació té lloc en la imaginació de l'espectador, sigui a través de l'empatia, metacinesi, o de la interpretació estètica.

De les forces dinàmiques precedents el ballarí procedeix cap a les energies físiques, el moviment del cos real segons els principis de les seves premisses estètiques. És més fàcil mesurar les forces; però, continua essent necessari manipular el cos com un instrument abstracte i no pas d'una manera físicament reconoscible.

Una vegada les entitats físiques es posen en acció, les lleis externes de la moció entren en joc: gravetat, *momentum* i les forces centrífuga i centrípeta.

En resum, trobem que les dinàmiques es produeixen mitjançant diferents processos, cadascun dels quals comporta bé energia real o bé una insinuació física de la força.

Les dinàmiques representen el poder motivacional que l'home porta cap a la seva idealització i l'impulsa a exhibir aquests ideals a través de l'art.

Representen el poder físic que sorgeix de la motivació, que alhora guia la imaginació i dona peu a la decisió d'actuar.

Representen energia física, que és motivada pel potencial físic.

Impliquen lleis de la moció, incloent-hi gravetat, *momentum* i les energies centrífugues i centrípetes amb les quals el cos ha de ser coherent per tal de mantenir-se en bones condicions respecte a les forces naturals externes.

Impliquen les dinàmiques del temps i l'espai, que qualifiquen les lleis de la moció, però que s'estenen més enllà seu en participació i finalment en l'estètica.

L'art cerca el seu criteri per mitjà de definicions específiques i demostrables. El control de les dinàmiques no és pas un acte de consciència plena. Una obra es compon en gran part a partir de la sensibilitat a les dinàmiques de l'artista, a través de la consideració de percepcions, més que no pas de criteris matemàticament conscients.

Ens preocupa la destresa de l'artista a l'hora de controlar el ventall de dinàmiques i implicacions dins de la seva tècnica o mitjà. El mitjà no és el missatge artístic. El missatge sorgeix del que l'artista provoca que succeeixi a través de la tècnica. En l'escena d'art contemporani, la tendència és eliminar la imatge figurativa o literal: el pintor ha de trobar el sentit a partir dels seus colors. Sense arbres, vaixells o retrats, es veu obligat a crear amb colors. Si no és sensitivament eloqüent en aquest sentit, la seva comunicació serà limitada.

El mitjà del ballarí és el cos físic, el seu instrument. El seu art sorgeix dels valors *mocionals* que ell provoca que el seu cos representi.

Els valors dinàmics també existeixen en el mateix mitjà. Per exemple, *L'ocell en l'espai*, de Constantin Brancusi, seria molt diferent si s'hagués esculpit en fusta o marbre en comptes de metall polit. I certament, l'alt desenvolupament del so i les propietats acústiques dels instruments musicals d'avui en dia formen part del valor dinàmic de les mateixes obres acabades.

El cos és el mitjà més complex de tots. A part del valor de l'energia directa i en viu, les característiques del cos també defineixen les característiques dels seus rols. Tanmateix, el poder de «transcendència» i transformació del ballarí poden canviar i redissenyar màgicament la seva imatge corporal. Les dinàmiques de la il·lusió poden ser més significatives en la producció de l'art que no pas els valors dinàmics continguts en el cos mateix.

L'artista ha de coordinar totes aquestes formes de dinàmiques. Cada pas successiu deriva i evoluciona dels esforços aplegats per revelar el seu tema o intenció. Per crear la

seva dansa com la llavor d'una planta, el seu numen⁷ inicial conté la naturalesa del producte madurat. Ha de sentir com vol créixer la llavor i quines energies hi participen. Després ha de construir l'itinerari en l'espai i el temps que permetrà que aquesta evolució es produeixi sense interferències.

En essència, el criteri i les dinàmiques de l'artista defineixen el seu progrés, i és la percepció sensorial refinada de l'artista el que estableix el criteri. A través dels seus mesuradors sensorials, controla el nivell necessari de les dinàmiques per crear una estructura o forma coreogràfica, representacions del seu pensament estètic.

Els grans intèrprets del període tradicional de la dansa moderna sovint combinaven les arts de dansar i actuar. El ballet també utilitza recursos figuratius i no representacionals. Molts dels primers coreògrafs, en comptes de barrejar l'abstracció amb la representacionalitat, aturaven deliberadament la secció de la dansa abstracta i procedien amb una acció totalment literal i mimètica, només per retornar una altra vegada a la dansa més pura. Cada nivell donava suport a la comprensió de l'altre més en una exposició seqüencial que no pas simultània.

Qualsevol procés requereix la fe del ballarí en la força comunicativa de l'abstracció *mocional*.

7. N. de la T. *Numen*, paraula encunyada pel filòsof Immanuel Kant a partir de la paraula grega *nooumenon*. En la filosofia de Kant és el concepte problemàtic que proposa per referir-se a un objecte no fenomènic, és a dir, que en comptes de pertànyer a una intuïció sensible, pertany a una intuïció intel·lectual o suprasensible.

DEFINICIONS

PERCEPCIÓ SENSORIAL

De manera molt simplificada, podem dir que les arts interpretatives normalment consisten de tres components: el mitjà, l'instrument i el missatge. Primer de tot, és essencial establir unes definicions precises, com ara què és l'instrument, què és el mitjà i on trobem el missatge. En la música, aquests tres components són fàcilment discernibles: el piano és l'instrument, el so que emet el piano és el mitjà, i les característiques del so, produïdes per la manipulació estètica de l'intèrpret, són el missatge. Tanmateix, en la dansa, hi ha confusions i conceptes absurds sobre aquests tres factors. La gran diferència, i certament la més complexa, és que l'instrument i l'intèrpret són un de sol i el mateix. Cal discernir els límits i els àmbits de cadascun. El cos humà és un conjunt complex d'ossos, músculs, tendons i neurones sensorials, i també un cúmul d'altres materials biològics. Tot això es comunica amb el cervell que forma el centre del sistema nerviós i la seu de la consciència i la voluntat.

55

Si intentem produir un canvi en la pràctica tècnica i estètica de la dansa hem d'evitar deliberadament d'admetre en els nostres cervells les sensacions que vagin més enllà de la comprensió de la moció. El cervell té un poder enorme de selecció i rebuig. Pot disminuir unes formes de receptivitat o en pot emfatitzar d'altres en excés; i també conserva hàbits que s'introdueixen indegudament en accions *mocionals*. La col·locació de restes indesitjades en la trajectòria *mocional* desdibuixa la definició cinètica.

El propòsit principal d'ensenyar el procés hauria de ser l'aclariment de la motivació i la claredat del seu resultat *mocional*. És a dir, l'ensenyament aclareix la raó del moviment i la identitat *mocional* que sorgeix d'aquesta experiència.

Podem tornar a orientar intencions *mocionals* a través del control de la nostra percepció sensorial. Podem redirigir els sentits per centrar-nos en la moció com a afirmació bàsica, abstracta i autònoma, en lloc de fer-ho en la condició o circumstància emocional de l'intèrpret. La moció, en aquest procés, elimina la referència a l'ego o la personalitat del ballarí i redirigeix tota la sensibilitat al mateix fet *mocional* en si mateix.

No fa gaire vaig ensopegar amb un programa de televisió sobre un dels pianistes més brillants que he sentit mai. Estava tan immers en el so musical, que semblava que tant ell com el piano havien desaparegut. Era com si el so aflorés sense obstacles, i existís per si mateix. Evidentment, podíem veure com el pianista tocava. Però, el seu cos i els seus dits no mostraven cap esforç quan passaven per frases musicals extraordinàries. Era com si la part física de l'acció fos un mecanisme invisible adreçat a una finalitat superior: la música. La seva destresa estètica i el control en passar d'un acord a un altre, el canvi de velocitat, de densitat i color, feien que el flux fos tan impecable que et deixaves emportar pel context brillant del so en si mateix.

Amb la tècnica de la dansa no es tracta d'eliminar la caracterització o despersonalitzar, sinó de reajustar el pensament d'un mateix per centrar-se en una comprensió més profunda, en la pràctica de la investigació *mocional*. Això serveix per ampliar el camp estètic del ballarí, no solament com un destí, sinó també com una base artística més àmplia i substancial per a qualsevol forma que prengui la dansa: figurativa, abstracta o qualsevol combinació d'ambdues.

56

Pot fer-ho, això, el ballarí? Pot reestructurar el seu focus i dirigir-lo cap al valor aïllat de la moció, i fer d'això la base de la seva tècnica? Afortunadament els éssers humans tenim l'equipament més complex i extraordinari per fer-ho a través de la nostra percepció sensorial.

La percepció cinètica se situa bàsicament en els òrgans sensorials dels músculs, tendons i teixits. Aquests òrgans responen als nivells de flexió, extensió, torsió i col·locació de totes les parts del cos. Però aquests no són els límits del nostre potencial perceptiu. No fa més que uns milers d'anys que ens referim als cinc sentits d'Aristòtil: vista, oïda, tacte, gust i olfacte. Ara la ciència reconeix l'existència de moltes més percepcions, potser unes trenta. Per esmentar-ne algunes, hi ha el sentit de l'espai, el temps, la direcció, l'equilibri, la gravetat, la temperatura corporal, la velocitat, i la pressió, així com la cinestèsia i moltes altres que defineixen la qualitat de moció i la presència. Totes aquestes participen en la consciència del fer i el ser.

Hi ha sentits que informen el cos de la seva condició física: la temperatura de la sang, el contingut de diòxid de carboni, la gana, la set, el dolor, etc. El nostre cervell també té certs sentits ocults, dels quals encara no s'ha trobat cap òrgan específic. En algun d'aquests casos, pot ser que no hi hagi cap òrgan específic vinculat amb una percepció específica. Diverses percepcions derivades de més d'un òrgan són coordinades automàticament per informar d'una circumstància concreta.

Aquesta abundància de percepcions no pot ser processada conscientment alhora. Hem de seleccionar les que ens serveixen per al nostre objectiu més immediat i relegar les altres en un estat d'emmagatzematge, del qual es puguin extreure més endavant. Això no vol dir que no puguin funcionar, sinó que la seva funció és temporalment inactiva.

La capacitat per reprimir no ha d'amagar la percepció que no s'utilitza, però sí que cal assegurar-se que les percepcions que participen en l'acció desitjada són presents proporcionalment i de manera adequada.

La clau de tot això és que el ballarí, mentre balla o assaja, no es permeti a si mateix de realitzar cap moció sense experimentar percepcions conscients. No hi ha un significat per a una moció fins que es realitza i se centra en una percepció concreta. L'acció d'aixecar un braç, per exemple, es pot manipular conscientment de moltes maneres diferents, com és ara sentir l'ascensió, o el pes, la baixada, o la direcció del gra cap enfora mentre puja. Perquè el cos és tan volàtil i fluid que la percepció pot ser canviada ràpidament i a voluntat.

Els òrgans sensorials són com un càmera de televisió que rep missatges i enregistra un esdeveniment. Darrere seu hi ha els mecanismes que transmeten els resultats a l'observador. Aquests, al seu torn, no són rebuts llevat que l'interpret i l'observador sintonitzin el mateix canal. La consciència és el factor clau. La percepció no sorgeix fins que la ment no està concentrada en l'esdeveniment per mitjà del seu òrgan sensorial. Podem mirar però no veure, escoltar i no sentir, moure'ns però no ser conscients del moviment.

57

L'instrument humà alberga una multitud d'òrgans sensorials que participen indirectament en diverses experiències. Per exemple, la vista i l'olfacte influeixen en el gust del menjar tant com les sensacions derivades de les nostres papil·les gustatives. Menjar puré de patates verd o all perfumat amb una aroma dolça difícilment serà un plaer per al paladar.

Sovint ens equivoquem en pensar que una percepció deriva d'un sol òrgan o d'un tipus d'òrgan. Podem atribuir als ulls una percepció en què també participin les orelles o el nas. Moltes de les nostres percepcions, que deriven principalment d'un tipus d'òrgan concret, també reben suport dels altres òrgans, que afegeixen evidència, comprensió i profunditat a l'esdeveniment.

És el que passa amb la moció en la dansa. La dansa bàsicament implica sensibilitat humana per la moció. Percebre i interpretar les impressions de la moció a través dels sentits és imperatiu per al ballarí. Però, com que molts dels nostres òrgans cinestèsics són als músculs, tendons, articulacions i teixits, només ens informen de les nostres accions físiques: flexions, extensions, torsions i col·locació. I en canvi, no ens informen de la condició de l'espai en el qual ens movem, o del temps, la direcció, l'equilibri, la gravetat i els aspectes visuals i auditius de l'entorn; no ens informen tampoc de molts altres factors necessaris per qualificar i identificar la moció en detall des del punt de vista estètic.

Les característiques dels detalls de l'acció donen claredat estètica a la dansa. Sense aquest detall sensorial i interpretatiu, només es fa visible un esbós general, que expressa poc més que una estructura visual. La moció requereix, en aquesta definició, els valors detallats del seu itinerari. Això vol dir que, quan el moviment implica la forma

de l'acció, la moció implica la manera en què l'acció es porta a terme. Molts ballarins es mouen amb una facilitat física brillant, però a part de l'interès per a l'habilitat acrobàtica, el nivell comunicatiu és escàs. Aquesta manca de transmissió dels valors *mocionals*, primer cap a ell mateix, i després cap al públic, és el motiu fonamental d'aquesta incapacitat per comunicar.

Per tant, és dins dels processos sensorials on trobem les sensibilitats per distingir l'artista.

El procés de refinament, però, requereix consciència i criteri. La ment té un control i una fluïdesa considerables en el procés de percepció. Podem mirar fixament l'espai i no percebre res. L'ull pot estar ple d'impressions sobre l'espai, però el cervell pot decidir ignorar-les. El cervell pot escollir desviar-se de les impressions a través del subconscient, el qual pot censurar-les i utilitzar a nivell conscient només les pertinents a les seves necessitats actuals. Els pares moltes vegades tenen aquesta experiència. Aborts en una tasca específica en què ignoren la majoria dels sons que els envolten, el plor del seu fill els alerta. En aquest cas, la ment subconscient actua com una mena d'alarma donant instruccions a la ment conscient d'allò a què ha de prestar atenció.

58

L'eficàcia sensorial pot incrementar amb l'exercici físic. Un bon exemple il·lustratiu per al ballarí és l'obertura de les cames. Mitjançant la rotació externa cap enfora guanyem una major mobilitat tridimensional en l'espai. Malgrat que les cames no són un òrgan sensorial, contenen sensors discrets que detecten l'orientació espacial. L'obertura de la cuixa exposa una superfície més gran de la zona sensible. Només cal que ens col·loquem amb els genolls rotats cap endins o les cames en paral·lel per sentir la diferència tàctil a l'espai. Podem recordar l'expressió general de l'avergonyiment, en la qual les cuixes giren cap endins com per negar la pròpia presència. Però, quants ballarins practiquen per aconseguir l'obertura màxima sense percebre la sensació distintiva a l'espai derivada de la rotació?

L'obertura de les cames és un exemple molt flagrant comparat amb la infinitat de posicions i accions minúscules del cos que poden col·locar parts del cos en unes actituds sensorials favorables, els resultats de les quals aportaran detalls expressius a un gest.

Molt més complexa és la capacitat de la ment de variar les dinàmiques perceptives en relació amb l'òrgan o els òrgans sensorials. Un sentit concret pot rebre la impressió d'una escena en conjunt. En canvi, la ment pot escollir adreçar o fixar la seva percepció en un detall de tot el conjunt. Pot intensificar l'experiència perceptiva tot bloquejant deliberadament la consciència de totes les zones que no interessen. Això es pot notar fàcilment en sentits com la vista, el gust, l'oïda, o l'olfacte.

Els òrgans del sentit tàctil (o tacte) tenen una multitud d'òrgans receptors al seu servei. Aquests estan distribuïts per tot el cos, i tant per separat com junts poden revelar el paisatge tàctil que es troben. Així la ment també pot concentrar-se en una única part d'aquest paisatge. Pot bloquejar la consciència d'una part del cos per intensificar la sensació

d'una altra. Aquest procés de percepció és molt rellevant en la cinètica, en el qual un pot destacar o reduir certs aspectes de la moció per fer que d'altres siguin més evidents.

La ment és el centre de coordinació dels sentits. Pot agrupar-los en una acció conjunta per realitzar una tasca determinada. Sovint, aquesta acció consisteix a sotmetre la funció d'un sentit per donar més poder dinàmic a un altre. Fixeu-vos en els ulls d'algú concentrat escoltant una audició. Veureu que estan desenfocats, o tancats, per tal que no hi hagi una interferència visual amb el que escolta. Per altra banda, l'ull pot assistir l'oïda en la seva interpretació tot aportant proves visuals. El ballarí molt sovint ha d'utilitzar la tècnica d'atenuar una sensació per augmentar els valors d'una altra. Potser l'exemple més obvi és ignorar el sentit del pes i la gravetat per tal de donar la il·lusió de lleugeresa.

Mitjançant els sentits coordinats podem arribar al que sovint anomenen «un sentit de». Aquesta «sentit de» no té cap òrgan receptor propi. Parlem «d'un sentit de» moció, però en realitat perquè aquest hi sigui es necessita la cooperació d'uns quants sentits. D'una manera semblant també parlem «d'un sentit de» justícia, un «sentit» mecànic, el «sentit» comú, i fins i tot del «sentit del» bon gust. Podem parlar del «sentit de» forma, temps o espai sense haver de referir-nos a les reaccions d'un òrgan determinat, però més que la coordinació de moltes potencialitats de percepció, això permet el reconeixement més afinat del factor desitjat.

59

Tenim el costum de considerar que la consciència i la subconsciència estan dividides de manera dràstica com àrees de blanc i negre, i no com una unitat fins a un cert punt controlable. Parlem de la facilitat de la ment per enfosquir certes àrees de percepció o intensificar-ne unes altres. A més, tenim l'habilitat de confinar àrees de percepció al subconscient, amb la instrucció d'alertar la consciència quan les necessitem. Aquest control del grau de consciència és especialment valuós per a l'artista. Té una importància inestimable per al ballarí, que, a més del sentit de la cinètica, compta amb l'ajuda de molts altres sentits per donar una dimensió al seu art.

Tot i que el ballarí estigui principalment interessat per la moció, ha de tenir un gran sentit de la forma escultural del cos en acció. Ha de tenir un concepte de forma, perquè la seva acció es duu a terme en l'espai i el temps, i també n'ha de tenir un sentit afinat. De vegades predominaran els conceptes *mocionals*. El ballarí ha de tenir l'habilitat d'atenuar un sentit per emfatitzar el valor d'un altre. El control de les subtils sensorials és una part molt rellevant del seu art.

No podem pretendre que tots els sentits funcionin de la mateixa manera. Cadascun d'ells té valors únics que afegeixen dimensions determinades de comprensió. Els diversos òrgans no tenen tan sols estructures psicològiques diferents, sinó que també poden variar considerablement l'empremta psicològica que deixen en la ment. Això funciona en diversos nivells comunicatius. Podem observar-ho fàcilment en diferències de percepció psicològica entre els sentits de la vista i l'oïda.

«Veure és creure» i «Mostra-m'ho, que soc de Missouri»⁸ són expressions que subratllen la noció comuna que veure una cosa dona validesa de la seva existència. En general, però, aquest fenomen té els seus graus, l'ull tendeix a un grau més alt d'acceptació de la realitat que l'orella.

Escoltar fomenta un procés activament més interpretatiu i imaginatiu. Lliure de la responsabilitat de la realitat visual, l'oïda aporta a la ment una obertura més gran als nivells abstractes d'una acció que la vista. Té el potencial de submergir l'oient en un nivell d'associacions més lliure. No hi ha dubte que la música sempre ha estat, i encara continua essent, un art més abstracte que les arts visuals o la dansa.

L'ull és capaç de provocar en la ment un nivell similar d'acceptació abstracte; quan troba alguna cosa que no pot ser concebuda en un nivell realista, automàticament busca una altra forma de comprensió. Tanmateix, sovint una ment altament orientada cap a una realitat material no pot canviar un nivell abstracte de realitat o enfrontar-s'hi. La fixació de «veure és creure» exigeix la literalitat, i mentre aquest criteri esdevé l'essencial es perden els altres nivells de comunicació.

Hem de considerar que cada sentit té la seva manera única i una particular entrada psicològica en la ment.

Un sentit concret pot tenir diferents vies d'entrada psicològica. L'ull n'és l'exemple més clar. Quan mirem una pintura, l'estímul psicològic al·ludeix sobretot a les nostres experiències amb el color i la pintura. L'escultura cinètica convida l'ull a captar tant la forma com la moció. En la dansa, l'accés psicològic és canalitzat a través de la sensació *mocional* i cinètica.

Un aspecte de la dansa que jo he explorat creativament emfatitza intensament les formes esculturals i el color. No és pas que no s'hagués fet abans, o que ordinàriament no es dugui a terme en la dansa, sinó que és més aviat una qüestió de grau. En el meu propi treball creatiu, he plantejat el recurs al color i a l'escultura en la dansa a un nivell equitatiu, sovint major, en importància comunicativa, que els valors cinètics de la dansa. Qualsevol desviació cap a dinàmiques tan diferents tendeix a confondre la mirada del purista. Però això no ha de preocupar l'artista. Si l'espectador és incapaç de copsar l'esquema dinàmic de l'artista, es queda sense un marc de referència per jutjar el seu treball. La seva percepció sensorial i trajectòria psicològica no són obertes o lliures de funcionar plenament en aquest mitjà.

Tot i que el sentit de moviment cinètic sigui cabdal en la dansa, el sentit de la moció és el més important. A més de la cinètica, la moció inclou el sentiment, l'escolta, l'equilibri,

8. N. de la T. Traducció d'una expressió popular dels Estats Units d'Amèrica que denota el caràcter escèptic dels habitants de l'estat de Missouri.

la gravetat, el so, i la resposta a la llum, els colors i la forma; tot això, en conjunt, afegeix suport i dimensió semàntica, i sense això la dansa com a art seria, en efecte, més pobre.

Per norma general, la formació en dansa gira al voltant d'una coordinació física genèrica sense cap sensibilitat per al detall *mocional* intern. Els ballarins milloren certs valors cinètics, però sovint només s'ocupen de l'espai, el temps i la gravetat fins al punt estrictament necessari per portar a terme els seus interessos cinètics. Les altres percepcions es deixen a l'atzar o a l'experiència subconscient.

Els ballarins haurien de persistir a dirigir la seva atenció a les experiències sensibles i a les percepcions que se'n deriven que puguin sorgir d'un esquema de moció concret. Els ballarins es poden centrar expressament en uns sentits pertinents i concrets per explorar el ventall més ampli de l'experiència. En l'entrenament, la facilitat de canviar la percepció d'una exploració a una altra pot desenvolupar fluïdesa de la consciència. Per exemple, el braç pot dibuixar un cercle a l'espai de moltes maneres, cadascuna de les quals tindrà un valor concret. Es pot emfatitzar la perifèria perquè la línia circular externa destaquï, o bé desviar la consciència cap a la línia que limita l'espai que inclou. A la perifèria d'un cercle vertical, es pot emfatitzar la corba gravitatòria de l'arc inferior o la suspensió altament ascendent. Aquests exemples tot just comencen a suggerir diverses variacions possibles, cadascuna de les quals es diferencia de l'altra per la diferència en el focus sensorial i perceptiu.

61

Les possibilitats són considerables i no necessiten ser induïdes per cap situació representacional. En realitat, s'hauria d'aclarir des del principi que l'art del ballarí és la moció, i la formació en dansa ha de subratllar els valors comunicatius de la moció, no pas els del mim i l'emoció en un sentit menys habitual. Bàsicament, el ballarí no practica la tristesa, la bogeria, l'alegria o altres emocions per l'estil. En canvi, el llenguatge del ballarí el formen les textures de lleuger, feixuc, compacte, prim, suau, dur, gran i petit. Amb aquests components, el ballarí teixeix un itinerari *mocional* tot convidant l'espectador a viatjar a través seu. Aquests moviments poden evocar tant al ballarí com a l'espectador el sentit de qualsevol cosa en l'univers que sigui d'una naturalesa *mocional* semblant o que pugui ser comunicada amb una metàfora.

No coneixem l'abast de les nostres facultats perceptives que puguin ser importants per a la dansa. El ballarí ha de permetre que les forces perceptives del cos i la ment funcionin de tal manera que puguin ser receptives als detalls més petits del propòsit de l'artista.

Tot i que, fins a un cert punt, no podem reformar els nostres sentits, sí que podem incrementar notablement les nostres habilitats de percepció. Sabem que una sensació sorgeix com a resposta a un canvi en el cos o en l'entorn. Els sentits registren les diferències de grau que, en essència, són dinàmiques. L'habilitat de l'artista de percebre i respondre són dues de les seves funcions principals que s'haurien de practicar diàriament a classe amb una implicació sensorial completa.

DEFINICIONS

GAMMA DE MOVIMENTS

Hi ha tres tipus de moviment que el cos, gràcies a la seva estructura física, pot interpretar amb comoditat. Tots tres operen d'acord amb la manera de funcionar del cos en l'espai que ocupa. És senzill identificar-los i és simple de fer-los actuar i, per tant, creen un vocabulari que poden compartir el professor i el ballarí.

62

Locomotor

El cos sencer o parts senceres del cos es mouen com una unitat dins d'un espai nou. No es deixa res enrere: totes les parts es posen en marxa i arriben alhora a la seva nova destinació. La qualitat *mocional* rau en el viatge i l'arribada a un nou espai.

Flexió i extensió

Normalment, les articulacions es troben a les parts del cos connectades amb el tors o entre elles. La flexió i l'extensió contreen i estenen el cos o la part del cos a l'espai. També canvien l'espai que ocupa el cos. L'espai va de dins cap enfora, de gran a petit, de prop a lluny. Una de les funcions principals de les articulacions en la dansa és aquest canvi de mida.

Acció perifèrica

El cos o la part del cos connecta amb un punt, i la resta es mou lliure en l'espai del seu voltant, tot dibuixant tota mena de dissenys lineals. Les extremitats fan un ús considerable d'aquesta gamma de moviments. Entre aquestes extremitats trobem el cap, les espatlles, els braços, els colzes, les mans, les cames, els genolls i els peus.

L'acció perifèrica fa un gran ús de l'espai de l'entorn com un llenç encara per pintar. Escriure en un paper és una analogia adequada. Per poder fer una marca, s'ha d'aplicar un grau de pressió com també amb una acció perifèrica del cos. Perquè el disseny es vegi, cal estendre el punt del cos a l'espai. No veiem la part del cos movent-se com

una part del cos, sinó com una marca perifèrica que grava el seu disseny en l'espai que l'envolta.

Quan el maluc s'inclina —es plega per sota— descriu un moviment perifèric. El sostre de la pelvis fa de frontissa perquè la secció inferior pugui moure's endavant o endarrere. Un comentari bàsic o aclariment que s'ha de fer sobre l'estructura del maluc és subratllar la diferència entre el maluc quan es mou en unitat endavant cap al seu lloc com una acció locomotora i el que implica el balanceig perifèric de «plegar-se per sota».

Gràcies a les articulacions frontissa, l'acció de balanceig és una forma creada comuna, però el balanceig només és una possibilitat de moviment i el seu disseny circular no hauria d'amagar dissenys rectes o altres de lineals intricats possibles.

Quan es du a terme l'acció perifèrica, el focus i el gra dirigeixen l'atenció de l'espectador cap al patró (*pattern*)⁹ i el disseny fets pel punt més llunyà. El focus i el gra dirigeixen la mirada del públic cap al disseny, no a la part del cos que el fa. La paraula escrita, no pas el llapis que escriu la paraula, és el que es fa visible.

63

Una línia espacial pot ser contínua, com un indicador porta cap a un altre, o pot ser processada a través del cos i recollida per un altre indicador. La línia transitòria a través del cos es pot fer visible contínuament.

És important comprendre que l'acció perifèrica és lineal i contínua i necessita estar en moviment constant. Si s'atura i la línia desapareix, l'ull es fixarà en la forma del cos o la identitat de la part que es mou en comptes de fixar-se en l'acció perifèrica. Amb l'aturada del moviment, la parada també es pot registrar com una pausa en el temps, i llavors el temps esdevé visible.

Giratori

El moviment giratori es refereix a girar en l'espai ocupat pel cos o la part del cos. El tipus giratori és important en les accions giratòries definides en la sisena setmana del manual de classe (d'aquest llibre).

9. N. de la T. Nikolais i Louis utilitzen la paraula *pattern* per referir-se a patró, frase, model i exercici de moviment. Segons el context s'ha optat per una paraula o una altra en català.

DEFINICIONS

TRES CONDICIONS D'ENERGIA

Entenem les condicions d'energia amb els termes de tensió, relaxació, *release*.¹⁰

64

Per demostrar-ho prenem, per exemple, un braç estès cap endavant. Trobem:

- el braç,
- l'extensió cap endavant com a moviment,
- l'energia que flueix en el braç que manté la forma viva en l'espai.

Amb la **tensió**, la col·locació elevada del braç en l'espai es fa visible, però l'energia en el braç està blocada i no hi ha cap moció interior visible. El braç és rígid, sense vida i tens.

Amb la **relaxació**, el braç deixa anar la seva tensió a favor de la gravetat i, com a resultat, cau avall, per tant canvia i destrueix la seva forma estesa en l'espai. La relaxació canvia el moviment.

Amb el *release*, l'energia blocada és alliberada per permetre el flux d'energia en el braç. Però la forma es manté visible i definida, i la vitalitat del braç pot dirigir el gra cap a qualsevol direcció que el ballarí vulgui.

A l'hora de demanar que s'afluixi la musculatura, els professors, per anar ràpid, sovint indiquen «Relaxeu». Dient això malmeten la forma del moviment. Quan l'estat del *release* s'entén i s'assoleix, equilibra les energies d'actuació interiors amb el disseny exterior del cos o el moviment sense esgotar l'energia necessària per suportar el moviment des de dins.

10. N. de la T. La paraula anglesa *release* es pot traduir al català com 'alliberament', 'relaxació', 'descàrrega' o 'llançament', 'afluixament', etc., segons el context. Però, per la semàntica àmplia i específica del terme anglosaxó i l'ús que se'n fa en dansa moderna i contemporània, opto per mantenir la paraula anglesa *release* per designar l'acció de 'deixar anar', 'amollar', 'afluixar', 'alliberar' o 'llançar'.

Secció II
**CREAR: IMPROVISACIÓ
I COMPOSICIÓ**

CREAR: IMPROVISACIÓ I COMPOSICIÓ

DEFINIR LA IMPROVISACIÓ

La tècnica Nikolais/Louis és una tècnica creativa, i com a tal es basa en bona part en la pràctica de la improvisació. En totes les arts creatives la improvisació és un dels mitjans principals a través dels quals un pot explorar els materials de diferents arts. No és tan sols una recerca en profunditat sobre els materials, sinó també sobre l'originalitat i la imaginació de l'artista.

De la classe d'improvisació, Nikolais en deia «teoria». El seu propòsit era investigar teòricament, per mitjà de la improvisació, les diverses facetes dels principis de la dansa. Les habilitats s'acaben desenvolupant per explorar aquests detalls i profunditats, que es dirigeixen cap al desenvolupament d'una tècnica interpretativa sòlida i sensible.

La improvisació posa en joc la part intuïtiva de l'artista. La intuïció guia l'habilitat d'inventiva i marca la singularitat de l'artista. La intuïció pren unes decisions instantànies. Aquestes decisions són els mitjans del cos per avaluar-se a si mateix i a la seva acció interior. En la dansa, la improvisació és alhora coreografia i interpretació instantànies. La feina del ballarí consisteix a obrir tots els canals receptors i escoltar el que dicta el cos i la seva xarxa sensorial. Aquest criteri intuïtiu és un actiu extraordinari, perquè dicta l'estructura, la inventiva, l'actuació i marca els trets creatius.

Criticar el moviment en una classe de tècnica és relativament simple en comparació als comentaris crítics que es poden fer sobre la improvisació. En una classe tècnica, el repte del moviment és definit i tangible. També és visible, clarament demostrat i descrit pel professor i els altres ballarins de la classe. En la improvisació el moviment és únic i no té una forma preestablerta a partir de la qual avaluar-ne la desviació. El gran inconvenient és que el ballarí no pot veure què està fent, ja que, si es mira al mirall, no improvisa plenament el moviment. Per tant, ha de recórrer a altres sensibilitats per dirigir-se i guiar-se ell mateix mentre improvisa. Gairebé sempre es guia pel seu criteri intuïtiu. Aquest criteri és el mitjà que té el cos per avaluar-se a si mateix i a la seva acció interior.

Una persona interior forta dirigeix el desenvolupament del material creatiu. Aquesta observació no és tan mística com sembla. La persona interior generalment és la versió no desinhibida de la persona exterior.

La persona interior alimenta la voluntat, la inventiva, el sabor, el misteri i la màgia que caracteritzen la creativitat i la interpretació. La persona interior té el seu propi llenguatge de les sensacions, que és el mitjà a través del qual el llenguatge cru i literal del món exterior es tradueix al llenguatge ambigu i abstracte de l'art.

Quan vaig emprendre aquest manual, tenia una gran preocupació: com es pot verbalitzar el que no és no verbal? Com es pot criticar la intuïció, especialment quan a l'hora d'improvisar els ballarins poques vegades saben què faran? El ballarí s'adona que ha passat el clímax del moviment quan ja ha passat. Escoltar premisses d'improvisació per desenvolupar habilitats era simple. Però com podia el professor dirigir el procés de la improvisació quan molt sovint el ballarí no sabia què feia fins que havia acabat? I com podia descriure el moviment quan passaven tantes coses alhora?

67

La meua solució a aquest dilema va ser dividir la classe en dos, d'aquesta manera la meitat podia mirar mentre l'altra meitat actuava. Així podia dirigir els meus comentaris als que observaven. Mentre la meitat de la classe improvisava, preguntava a l'altra: «Allà..., ho heu vist, això?», així iniciava els observadors a veure els moments mentre «allò» passava, quan tot plegat confluïa i la premissa transcendia en un moment estètic únic.

Desgraciadament, els ballarins a l'escenari no tenien ni idea del que jo havia vist o de què els parlava. Simplement assaborien els compliments dels observadors, quan els compliments eren favorables. Sabien que ho havien aconseguit, però no sabien exactament per què ni quan.

Així doncs, com s'ha de fer, la crítica? Com es dirigeix una improvisació quan el ballarí no sap cap on va amb un moviment fins que gairebé acaba? Quan no sap quin aspecte té el seu moviment? A part d'orientacions molt generals, com «fes servir els braços», «canvia els valors del temps», «aixeca't, has estat prou estona a terra», les quals en tot cas reflecteixen escassament una indicació creativa, el talent per l'imaginari verbal esdevé important.

Un professor aprèn de seguida que el gran obstacle a superar es troba en el moment de criticar l'ego del ballarí. «Era això, el que volia fer, això és el que he sentit», diran els ballarins per defensar-se. Abans que els seus egos es tornin hostils, el professor ha d'aplicar el seu talent per les paraules i les analogies. El professor ha de recordar constantment als ballarins la premissa, si no és una improvisació lliure, i, si és possible, fer-los veure totes aquelles oportunitats que han desaprofitat. Com que el ballarí no sap què ha fet o què ha vist el professor, la facilitat descriptiva del professor entra en joc. Una altra vegada, el repte consisteix en la manera d'utilitzar el llenguatge verbal per referir-se a allò que no és no verbal.

Revisant mitja dotzena d'apunts dels estudiants, em vaig adonar que utilitzaven els meus comentaris crítics o els de Nikolais per descriure la improvisació per tal de poder-la recordar. Per tant, he utilitzat el mateix recurs en aquest manual per descriure diferents improvisacions. Els comentaris crítics descriuen els estudis, però també el «sabor» general de la classe.

Presentar una introducció a la improvisació als estudiants nous pot ser tant una experiència traumàtica com un moment de triomfs emocionants, tant per a l'estudiant com per al professor. Ens endinsem en aigües pantanoses. Com a introducció el professor ha d'explicar la profunditat dels criteris intuïtius als estudiants.

Els gens dels estudiants contenen milers d'anys d'experiència i coneixement, i la seva tasca consisteix a penetrar aquesta font de riquesa abundant i explorar el que ja saben els seus cossos. El professor hauria d'insistir que intentin que el seu cos i les parts del seu cos responguin als estímuls sensitius interns, sense reserves, pors o cohibicions. Per exemple, si el ballarí utilitza un braç en la improvisació d'una part del cos, anima'l a deixar que el braç respongui als seus estímuls sensitius interns, en comptes de preestablir la seva forma intel·lectualment. Per començar, podries proposar el gest més petit per encoratjar els estudiants a veure que el braç té la seva pròpia ment, i seguir-la en qualsevol disseny espacial o temporal que desitgin fer. Això és un gran primer pas perquè els estudiants guanyin confiança a l'hora de moure's.

Començar a improvisar és un gran repte tant per a l'estudiant com per al professor. No és pas que no hi hagi regles per l'assoliment, sinó que també hi ha una invasió distintiva en la privacitat i les inseguretats del ballarí. Jo començo amb tothom assegut i explico la història dels 10.000 anys de llegat que ells porten dins i com penetraran en aquesta singularitat, en la seva psique, la seva imaginació, la seva intuïció i les seves habilitats sensitives. Tot allò que defineix qui són i com pensen es posarà en joc.

Després convé que tothom s'aixequi i caigui a terra pel propi pes (*drop*). En els números hi ha seguretat. Els ballarins han de ser conscients que hi entraran en contacte i seran guiats per la intuïció estètica que porten dins. Començaran a entendre les dues persones que habiten el seu cos: la «persona pedestre» i la «persona artística». Comenceu la improvisació fent que el ballarí assumeixi una forma corporal estranya per a ell. Deixeu que torcin un mica el cos per provocar un sabor més afinat del cos, que no sigui tens o blocat.

Feu que escoltin el cos i espereu el primer moviment per començar. Sentiu i mireu com es mou la primera part del cos. Pot ser qualsevol part i el primer moviment pot ser gairebé imperceptible. Ara comencen a ser sensibles al moviment de la persona interior. Probablement no serà el que els estudiants esperaven. Deixeu que el moviment guïï i que el cos el segueixi. No es desenvoluparà gaire. Torneu a començar, però amb una forma d'inici més interessant, com plantar-vos dret davant seu amb un braç estès

en disseny. Espereu que comenci el primer moviment. Expliqueu-los, per exemple, que no intimidin el braç pensant: «Doncs, ensenya'm on vas, si ets tan llest». El braç es congelarà i no farà res. Espereu que la tímida persona interior guanyi confiança. El braç potser baixarà en alguna direcció, s'alçarà, es plegarà, o potser el colze o els dits començaran a moure's. Noteu com altres parts del cos es relacionen amb el braç.

Aquest exercici preliminar és l'inici. Llavors heu de tenir almenys la meitat de la classe mirant mentre l'altra meitat actua. Mirar i veure són els millors professors d'improvissació. El professor indica a l'observador el que funciona.

La meitat que està dreta comença. Va bé acompanyar-los amb una mica de percussió constant per omplir el que seria un silenci ofuscant, però la percussió no els guia rítmicament. El ballarí es mou i nodreix el desenvolupament tot afegint altres parts del cos que es mouen per l'espai. Llavors, el professor pot suggerir possibilitats que el ballarí no ha sabut veure.

La invenció està íntimament lligada a l'originalitat, que al seu torn té la seva base en la creativitat. L'habilitat per improvisar ofereix un canal cap a la invenció, i no crec que hi hagi gaires coreògrafs que no mirin els seus ballarins amb atenció quan coreografien per veure on «vol anar» el moviment.

El ballarí ha d'escoltar el seu cos per deixar que li dicti els termes i el guiï. El ballarí ha de començar aquest procés reconeixent i respectant la saviesa i la capacitat del cos.



Classe de composició amb infants.

Fotografia: David Berlin



Improvisació de grup amb la meitat de la classe mirant

Observació a classe

Quan s'ensenyen les danses, normalment la part de la classe que està asseguda i que observa aprèn molt més de les crítiques que no pas aquells que ballen. L'observador pot veure el que s'està fent i què critica el professor, mentre que el ballarí necessita treure l'entrellat de les connexions a través del seu intel·lecte, a poc a poc i amb cura, abans que el seu cos senti què ha de canviar per fer les correccions. L'observador pot ser estimulat i desafiat tant per a la interpretació d'exemples satisfactoris com també pot treure profit dels intents menys reeixits.

Els professors haurien de presentar aquest material al nivell dels estudiants, escollint l'imaginari verbal i el nivell de repte tècnic que creguin que els escau.

A causa de la integració d'aspectes estètics, creatius i tècnics d'aquesta tècnica, és important trobar un ordre amb el qual presentar els diversos materials. Treballar en la confiança i la coherència en un estudiant és tan rellevant com desenvolupar una base tècnica forta i una imaginació creativa.

Tota crítica hauria de ser de naturalesa positiva. Hauria d'indicar tant l'èxit i la realització com assenyalar on s'ha desviat l'estudi i on pot encaminar-se. Els esforços inútils sorgeixen sobretot quan els estudiants perden de vista la premissa, llavors els altres factors es tornen més dominants.

A l'estudiant

Comença per confiar en el teu cos. Tingues fe en el teu instrument. Ara només tens vint o trenta anys d'experiència, però la naturalesa intuïtiva del teu cos és molt antiga. Quan un artista treballa, penetra en aquest recurs, el gran univers que descansa dins seu: ni el pensament occidental ni l'oriental van més enllà de qualsevol cultura. Un penetra en els vincles universals, allò que ens fa iguals. Treballa cap aquesta universalitat comuna.

Comença amb una posició, una forma que sigui estranya al cos. Llavors posa't alerta i ajusta't al primer moviment que faci el teu cos. El moviment pot començar allà on sigui: el genoll, un canvi de pes, la caiguda de l'espatlla. No excloguis cap gest: aquí és on comença la dansa. Deixa que el moviment continuï el seu propi camí i fes que el cos estigui completament disponible per anar on vulgui el moviment. Pot ser que et porti cap a terra, et pot fer girar; però, faci el que faci, ves amb ell. Aprèn a comprendre que el cos coreografia per si sol davant teu, com un coreògraf, remodela'l i desenvolupa'l perquè encaixi en les teves idees. Quan improvises amb un company o en grup, el teu company canviarà constantment el seu moviment. La manera de relacionar-te amb el teu company dependrà del teu criteri intuïtiu. Fes entrar en funcionament el teu enginy *mocional*, la cinètica i la velocitat.

El ballarí ha d'aprofitar el que succeeix. Un comença a identificar els fils *mocionals* i els segueix. La teva feina ara és ser-ne conscient, sentir quan comença una forma. El moviment es posa totalment disponible allà on el moviment el duu.

Generalment la classe d'improvisació continuarà les mateixes idees exposades a la classe tècnica, però ara, en comptes de tenir una estructura, el professor et demanarà d'explorar les teves pròpies idees. Partint del teu propi bagatge produiràs diferents manifestacions de la mateixa premissa. El que és fantàstic de l'art. La història única que et construeix farà que el teu art sigui únic.

En la classe sovint es trobaran diferents nivells de tècnica i habilitats innates. Els ballarins amb aptituds físiques i sense por de moure's brillaran. En canvi, els indecisos per culpa de l'ego o amb menys aptituds necessitaran que els persuadeixin i els guiïn més.

Quan Nikolais va introduir la teoria en una classe de definició que després es va convertir en les classes d'improvisació, a una gran part del seu treball li mancava la base que ha adquirit des de llavors. Més endavant la improvisació amb la seva coreografia i interpretació instantànies han esdevingut una altra característica d'aquesta classe.

És en aquest punt que m'agradaria fer una distinció bàsica entre la tècnica, la improvisació, la composició i l'actuació. Breument, a la classe tècnica el professor posa les regles i és qui mana. En la improvisació, el criteri intuïtiu del ballarí posa les normes, i el cos mana. En la composició, la forma mateixa dicta com vol créixer, i l'art mana, i en l'actuació, amb la suma de la contribució del públic, es combinen tots els factors i s'interpreta i entrega la dansa. En aquest sentit global, l'artista escènic és qui mana.

En la improvisació, el ballarí, que comprèn que cal involucrar totes aquestes sensibilitats, assumeix la responsabilitat per fer evolucionar el que és únic en ell mateix i treballa per arribar fins als seus creatius. Conscient que no se li demanarà recordar el que el fa en plena improvisació, es pot deixar anar mentre segueixi la premissa de la improvisació i no utilitzi aquesta oportunitat per ser indulgent amb si mateix.

La improvisació i la composició sovint anaven després de la part del treball al centre (*across the floor*) de la classe tècnica.

72

Després de l'escalfament i el desafiament tècnic dels patrons de moviment, el cos del ballarí acostumava a estar prou calent per moure's lliurement i seguir la improvisació tal com aquesta el guiava. L'espontaneïtat de les improvisacions deixava poc temps per anticipar o preparar el moviment de reacció, per tant era necessari no enganxar el cos per sorpresa; ja que el ballarí es podia autolesionar si no s'havia escalfat prou.

Depenent del nombre d'alumnes, normalment divideixo la classe en dos o tres grups. Mentre un grup és «a l'escenari», l'altre mira i té l'oportunitat única de practicar observar i «llegir» la dansa. De la mateixa manera que hi ha coreografia —que literalment és l'escriptura de la dansa—, també hi hauria d'haver una paraula per mirar o llegir la dansa.

Quan els observadors fan comentaris crítics en les classes d'improvisació, ells han estat mirant i poden veure com els moviments plasmen aquestes crítiques. Els estudiants que acaben de ballar s'asseuen i es meravellen amb les converses, sense recordar gaire que han fet allò que s'està discutint de la seva actuació; ells recorden el funcionament intern, no pas l'actuació (*performance*) física externa.

Durant la improvisació, no hi hauria d'haver cap acompanyament elaborat que forçés el ballarí a seguir una estructura de temps. Els ballarins es proporcionen a si mateixos la seva pròpia qualitat temporal.

La creativitat no es pot ensenyar, però es pot crear un ambient en què els estudiants puguin sensibilitzar-se per aprendre el procés de creació. La invenció en la improvisació depèn tant de la perspicàcia verbal i crítica del professor com de la facilitat i la inventiva de l'estudiant.

Comentaris crítics sobre la improvisació

La improvisació té poques regles. És una experiència atrevida i els resultats abasten un gran ventall. Sobretot, és un viatge cap a l'origen, una revelació de la capacitat creativa d'un mateix. Aquí teniu uns quants comentaris que el professor hauria d'oferir durant els experiments bàsics amb la improvisació:

Comença en un punt d'inici i segueix el teu moviment. En altres paraules, simplement segueix el corrent.

Espera que el cos faci el primer gest i segueix-lo. Escolta el moviment mentre ell et respon. Executa el moviment sentint quines qualitats conté, sentint-ne el sabor *mocional*. Si fas un moviment i no saps què diu, parlarà per si mateix si es fa del tot i trobarà la seva pròpia identitat. No arribis abans de sentir cap on vas.

Comprova que cada detall importa. Un floc de cabell que et cau sobre la cara... de cop i volta notes que estàs més alerta a altres detalls. Però vés amb compte amb els cabells que volen. Els cabells tenen un valor *mocional* propi que pot interferir en la dansa. Lliga-te'ls perquè no es moguin, si no és que realment vols que es moguin.

La improvisació és actuar manera ingènua i confiada. Té una naturalesa elemental que pot passar fàcilment desapercebuda. La passió impregna el cos i els sentits. És l'oxigen del sistema respiratori de la moció. El ballarí no s'hi centra si no comprèn i confia en les capacitats de l'art. Aquest oxigen podria manufacturar-se en el cos de manera biomecànica perquè varia en cossos diferents.

Primer grup, veniu i seieu, i no us desespereu. Heu de començar en algun lloc.

Hi ha milers de punts de vista per a les improvisacions. Pràcticament cada crítica que us faig sobre què no s'ha de fer és la base del que cal fer en una nova improvisació.

A un ballarí que improvisa entusiasmat, però sense seguir la premissa: «Era molt bonic, però no tenia res a veure amb la premissa. La meva feina consisteix a comprovar que entens la premissa. Torna-ho a provar, però amb la premissa».

La rapidesa de reacció és essencial. Les coses passen de pressa al teu voltant. Estar al cas i reflexionar-hi és primordial. La ment ha d'estar desperta i atenta, i el cos, dúctil i receptiu. Amb els principiants, el professor hauria de facilitar molta motivació eficaç i direcció verbal. Amb el temps, després d'observar i aprendre de veure l'èxit dels altres principiants, les coses comencen a fluir.

Trobareu altres criteris d'improvisació distribuïts al llarg del manual en alguns plans de lliçons concrets. Els criteris són rellevants a premisses específiques, i esperem que transmetran idees i un imaginari útil.

Improvisar en duets: *contact improvisation*

La premissa d'improvisar en duets sempre era un problema amb els principiants. No passava res. Es mostraven tímids els uns amb els altres i cap dels dos no sabia mai quan arrencar. Quan els principiants comencen amb un company nou per primera vegada, normalment es miren fixament i mútuament. Si l'un començava a moure's, l'altre ho repetia amb poca traça. En canvi, quan estaven en contacte físic, fluïen. Quan se'ls separava, s'aturaven tots dos. Així que finalment, la idea de mantenir un punt de contacte i fer que el contacte fos inventiu es va convertir en una tàctica d'improvisació bàsica. Mantenint un punt de contacte feia que d'alguna manera les ments dels estudiants es concentrassin a veure com el cos prenia les decisions per ell mateix.

Partnering

El *partnering* és bàsicament una situació de confiança, o d'identificació amb l'altre. Hem de saber on és el pes del nostre company, la seva respiració i el seu ritme, l'objectiu coreogràfic comú, i l'energia necessària per controlar.

Partnering també vol dir que dues persones assumeixen la mateixa responsabilitat. He vist un *partnering* tan exquisit que la compenetració era més emocionant que la coreografia. També he vist treball de suport ingenu amb un company que no oferia cap resistència a la pressió pel suport del seu company. A aquest ballarí no li havia explicat ningú que la resistència que oferia la seva companya contra seu era com ella se sostenia. La seva companya desafortunada va haver de trobar l'equilibri i sostenir-se tota sola durant tota la dansa.

CREAR: IMPROVISACIÓ I COMPOSICIÓ **GESTALT**

75

El significat de la paraula *gestalt* tal com s'utilitza en aquesta tècnica no prové de la psicologia del comportament *gestalt*, sinó de la definició de «la suma o el tot reflectit en les seves parts».

Gestalt és la naturalesa de la totalitat recognoscible i perceptible, la identificació d'una entitat inefable. Aquesta nova identitat és percebuda i transmesa en cada part del cos, la qual cosa es transmet pertot arreu. Les antenes de tots els terminals nerviosos, les papil·les gustatives de tot l'equipament sensorial del cos i la sinapsi de la ment, tot treballa al mateix temps per guiar la moció cap a la revelació d'una nova vida. Establert, aquest germen serveix de guia per a la composició estenent la llavor del seu fruit.

En termes contemporanis, es pot considerar l'ADN com l'abstracció de la *gestalt* recognoscible. És un tret comú que relaciona totes les parts de l'entitat. Això implica tant la participació física interna com l'externa de l'intèrpret.

Els apunts de classe d'estudiants descriuen bé la *gestalt*:

- Sent el moment en què alguna cosa que fas esdevé identificable, quan, de la massa de material que crees, alguna cosa es converteix en una entitat, una identitat, una vida.
- Deixa-ho lliure per trobar el seu propi creixement. Utilitza el que sigui per permetre que creixi. Observa-ho.
- Has dissenyat una cosa que entra en cohesió i ordre perfectes. És sencer, complet i total.

La *gestalt* està relacionat amb la coreografia orgànica. Deixa que una llavor prengui vida. Té una vida diferent de la teva: una identitat tan potent, que des dels primers gestos et fa sentir la seva presència. Treballa cap a una sensació definida, una sensació d'identitat. Sovint una composició necessita ser treballada una vegada i una altra

perquè no hi ha un tema identificable per tractar. Utilitza un test Rorschach¹ estètic que provocarà una reacció imaginativa i unes associacions a l'observador.

Pots començar-lo des de qualsevol punt de vista: temps, espai, forma o moció. Però al principi és més fàcil veure la forma des del punt de vista de la *forma*. El cos és un vehicle de moció mal·leable. Gràcies a la nostra imaginació i destresa per transcendir podem esdevenir altres coses.

Fins ara hem treballat en la visibilitat *mocional*. Ara ens fixarem en l'aura estètica, que és difícil i implica una destresa interpretativa subtil. La transcendència és l'elaboració d'una cosa que extreus de dins teu o que t'atreu. És més gran que tu, i per tant tu t'has de fer més gran que tu mateix per omplir-la per arribar a allò a què aspirem.

La prerrogativa coreogràfica permet obstruir la coherència de qualsevol desenvolupament orgànic. Quan deliberadament s'ignora la lògica o la *gestalt* i es redirigeix el desenvolupament, sovint resulta ser el tret distintiu o la signatura del coreògraf. Però primer cal aconseguir la lògica o la *gestalt*, abans de «jugar-hi» o modificar-lo.

1. N. de la T. El test Rorschach és una tècnica i un mètode projectiu de psicodiagnòstic creat per Herman Rorschach (1884-1922). Es va publicar per primera vegada el 1921 i va tenir una àmplia difusió no solament entre la comunitat psicoanalítica. Consistent en una sèrie de 10 làmines, en blanc i negre o policromes, que reproduïen (llevat d'una que és en blanc) taques de tinta sense cap significat i que el subjecte ha d'interpretar, el qual fa així palesos els trets fonamentals de la seva personalitat. Font: *Enciclopèdia Catalana* [en línia] <<http://www.enciclopedia.cat/EC-GEC-0056780.xml>> [Consulta: 2 juliol 2018].

CREAR: IMPROVISACIÓ I COMPOSICIÓ

NATURA I ART

77

Natura i art

Aquesta anècdota es refereix a Isadora Duncan. Se n'han explicat diverses versions. Quan era jove, vaig conèixer dues persones que en van ser testimonis (almenys això és el que em van dir).

Quan Isadora va actuar a Boston, a principis del segle XX, ella era jove, atractiva i ballava amb un vestuari molt revelador. Òbviament, aquesta combinació va dividir el seu públic: va rebre un aplaudiment fred i reservat de la vella guàrdia, i una ovació desbordant de part dels estudiants. Molt molesta per la fredor del públic, l'última vegada que va sortir a escena a saludar, va caminar endavant i es va adreçar al públic. Després d'advertir-lo, va exhibir un pit i va proclamar: «Això és art». Davant d'aquesta declaració, una veu entre el públic va refutar: «No, estimada senyora, això és natura».

Avui dia un cert nivell de nuesa és força comú sobre els escenaris. Exhibir un pit a l'escenari ja no és tan impressionant com ho era abans, i tot i amb això, la seva forma i bellesa són creades per la natura. És la composició i l'expressió de la natura. La natura té el mèrit de la seva composició.

Tanmateix, pel que fa a mi mateix, acceptaré tot allò que va dir Isadora com a veritat.

Hi ha una diferència molt marcada entre el que és natural i els que és artificial o fet per l'home. La natura crea la seva bellesa amb materials naturals i seguint les seves pròpies normes de composició. Per exemple, pot ser que dissenyi una serralada a través dels eons del temps o cobrir-ho tot amb gel i la blancor de la neu: el seu període de blanc sobre blanc.

Mentre l'home, amb el seu temps limitat a la Terra i els seus recursos mecànics —per necessitat— ha d'accelerar les seves habilitats per crear bellesa, la naturalesa anomena naturals els seus esforços, i l'home dels seus esforços en diu art.

Per crear el seu art, la humanitat ha desenvolupat l'ofici d'ampliar les habilitats personals. Els instruments musicals són elaborats amb perfecció per servir el músic, que en gran part crea el seu art mitjançant un desenvolupament extraordinari dels dits. Els artistes utilitzen pintura, llenços i altres materials per esculpir el metall, el vidre, el formigó, etc., la major part dels quals són manufacturats. La paraula impresa, a més de l'alfabet, necessita una educació per desxifrar la llengua i una impremta per passar al paper. La veu i el cos són desenvolupats i entrenats per superar les seves capacitats naturals a un nivell antinatural.

L'instrument del ballarí es redefineix a si mateix. El cos altera les seves capacitats i funcions més enllà del ventall natural, segons com; distorsiona i desenvolupa habilitats, que són treballades per l'home. Salts, extensions de les cames, equilibris i una flexibilitat poc ordinària han esdevingut part de les habilitats del ballarí. La coloratura i un sol sobre un do agut, els trenta-dos *fouettés*, la pintura geomètrica *Nu baixant per una escala*, el detall de l'ou de Fabergé, tot això ha traslladat la natura a la gamma antinatural o alterada per l'home, i per tant, al camp de l'art.

Els instruments per crear art no són naturals. Són fets per l'home o bé alterats per l'home, i l'instrument de l'home per a la dansa, el cos, també és alterat.

El ballarí comença la seva evolució transformant-se a si mateix en un instrument de força, flexibilitat i gamma *mocional* excepcionals i millora les seves habilitats sensitives, tàctils i perceptives.

Al llarg de la seva formació, al ballarí també se li demanarà que expandeixi les seves habilitats creatives a través de reptes constants. Aprenem la tècnica de ballar ballant i guanyem força a còpia de repetir.

Fent, fent i fent, el cos guanyarà força i destresa, proporcionant al ballarí un instrument versàtil per revelar criteris intuïtius en tota la seva subtileza. A partir de la repetició, aquestes habilitats artificials esdevenen naturals per al cos del ballarí. Totes aquestes tècniques interpretatives poden esdevenir naturals gràcies a la repetició, l'assaig i les funcions. Es crea una naturalitat artificial, creada per l'home. Les tècniques que el ballarí força acaben essent naturals en el seu funcionament vital. Es crea una nova naturalitat selectiva creada per l'home. Podem alterar i reestructurar la natura tot alterant els nostres cossos amb el que abans eren tècniques o habilitats antinaturals. En altres paraules, l'entrenament del ballarí és la preparació per a l'art.

El ballarí se sotmetrà a un període de formació per remodelar i desenvolupar el cos. Aquest període posarà l'accent sobre la perseveració, la concentració, i l'habilitat per

metamorfosar el jo en un imaginari abstracte, entre altres transformacions. Ara el ballarí donarà forma i tècnica a un instrument per tractar i interpretar l'art de la dansa.

Quan el cos parla, fa que se'l senti amb tanta claredat com la que fem servir per articular el moviment. De la mateixa manera, hi ha moviments i reaccions que són naturals i altres de dissenyats amb destresa i qualitat. Eructar és natural i la veu de coloratura és una habilitat adquirida. Un escultor no pot signar amb el seu nom sobre un tros de fusta erosionat i dir que és mèrit seu. Molts grans moments de la natura són seus. Els coreògrafs han de trobar la pròpia inventiva. La qual cosa no vol dir que els coreògrafs amb ofici no puguin emprar moviment natural en el seu vocabulari, però si el moviment no és prou alterat per comunicar una nova identitat, la natura s'hauria d'emportar el mèrit, i no l'artista.

Crear és diferent de descobrir. Descobrir significa trobar el que ja existeix, mentre que crear és l'habilitat i la tècnica de donar vida a una cosa que abans no existia. La natura ja existeix; l'art és creat.

CREAR: IMPROVISACIÓ I COMPOSICIÓ EL LENGUATGE CRÍTIC

La tècnica Nikolais/Louis és una tècnica creativa, que procura desenvolupar simultàniament les habilitats tècniques i el criteri artístic respecte al moviment.

80

Trobar un llenguatge verbal escaient per tractar una activitat tan complexa com la dansa és una tasca admirable. El nostre repte és escollir paraules que expressaran molt més que el seu significat concret i barrejar-les amb altres definicions. Intentem crear un entorn d'imatges que ressoni. En la secció de manual del llibre, he abocat una llista de comentaris crítics fets a classe per oferir un panorama de la diversitat de la presentació creativa i també per recrear els estudis presentats.

Els professors de dansa afronten una responsabilitat més gran quan només ensenyen passos. Quan tenen un estudiant al davant, l'estudiant presenta molt més que braços o cames; presenta una persona sencera. El professor també ha d'adreçar-se a la persona. La crua realitat d'aquesta professió és que només un petit percentatge de la gent que es forma en dansa acabarà ballant professionalment. Un nombre més gran ballaran com a amateurs, però la majoria d'estudiants es beneficiaran de la formació de moltíssimes maneres. El més important és que les seves vides s'enriquiran pel fet de respondre estèticament al món que els envolta, la qual cosa és un benefici d'un valor inestimable.

Quan preparava la planificació de les classes per a aquest manual, em vaig adonar que sovint presento les mateixes qüestions, però de manera diferent. La reiteració és una gran part de l'ensenyament i l'aprenentatge. Com sap prou qualsevol professor, cada classe presenta un ambient completament diferent. El temps, l'assistència o el dia de la setmana afecten la presentació d'una premissa. Segons el dia, un vocabulari és més efectiu que un altre, i els estudiants són més receptius a certes imatges en certs moments concrets.

Una part essencial de la pedagogia és estimular la persona interior a participar en l'acció física. Presència, totalitat, consciència sensitiva i una riquesa imaginativa entren en

joc constantment per completar la plenitud de l'acció, i conduir el ballarí cap a la seva participació total és responsabilitat del professor.

En la classe de tècnica, el vocabulari crític normalment és específic i tangible; en canvi, en les parts d'improvisació, creatives i interpretatives de la classe s'ha d'emprar un llenguatge més metafòric. Però, a mesura que s'avança, els dos llenguatges es fusionen, de manera que el metafòric esdevé específic, i el tècnic, ambigu. Tots dos són necessaris per a la claredat.

Crítica verbal per a l'abstracció i d'allò no verbal

La crítica, normalment, es deixa en mans del coreògraf o el professor, però la capacitat de corregir-se i millorar del ballarí és igualment important. Tractar el que sovint és una àrea intangible pot ser una experiència enganyosa, que pot ser tan confusa com la diversitat de llengües de la Torre de Babel. La literalitat s'expressa amb paraules, mentre que l'abstracció es comunica a través de les sensacions. Utilitzem tant les definicions exactes com l'imaginari verbal per expressar-nos.

Com que l'ensenyament de la dansa és fet en part d'explicacions verbals, en part de demostracions i en part de consciència, el coreògraf o el professor han de ser molt eloqüents en tots aquests aspectes. Per tal de transmetre la plenitud de la dansa, el professor ha d'ensenyar el llenguatge de l'abstracció als seus ballarins. Si aquest aspecte del llenguatge flaqueja, llavors l'ensenyament es torna limitat, i la coreografia, incoherent.

Per abordar millor les crítiques i la definició dels aspectes creatius com la improvisació i la composició, he inclòs els comentaris crítics que es van fer en aquelles classes. Vaig pensar que aquests comentaris donaven unes descripcions variades i sensibles, i definien molt bé les qualitats dels estudis mostrats. Segons com, aquests comentaris evocuen el sabor de les improvisacions realitzades en la classe de dansa. Una vegada acabats els estudis i eradicades de la nostra vista, les crítiques semblaven irrellevants i sense cap vincle amb què relacionar-les. Tanmateix, els comentaris crítics sí que van oferir una impressió verbal del que s'havia realitzat.

Vaig creure que si els estudiants recordaven les danses per mitjà d'aquestes crítiques descriptives, potser els mateixos comentaris també podrien evocar al lector una imatge de les improvisacions i les danses. Els mateixos comentaris poden servir de dansa a dansa. Les paraules són relatives, com també ho són les reaccions i respostes al moviment, les reaccions personals dels ballarins i allò sobre què es balla, la qual cosa ens deixa amb unes definicions molt flexibles.

Presentar estudis reeixits resulta poc oportú perquè no hi tenen gran cosa a criticar o comentar. Per tant, es dedica molt de temps a corregir les danses més fluïxes, mentre que es passen per alt les satisfactòries. Conscient d'aquesta negligència, dedico el mateix temps a elogiar, de vegades arribo a fer tornar vermell el coreògraf. Això, m'ha

ajudat a desenvolupar un vocabulari per elogiar. En classes amb diferents nivells s'ha de tenir en compte que la crítica és relativa al nivell tècnic i creatiu amb què s'està tractant. Les crítiques esdevenen rellevants per a alguns exemples específics. No es tracta pas de què és correcte o incorrecte, perquè una frase de moviment que pot ser perfecta per a una tasca, podria ser inadequada en una altra. És per això que la continuïtat de les classes és important. Al llarg d'un temps, s'hauran observat molts exemples, i s'hauran fet moltes crítiques i verbalitzacions, que hauran ofert més informació del ventall ampli de la creativitat i la individualitat proporcionades a través d'una premissa en una classe.

Per fer-les específiques, les abstraccions necessiten més d'una descripció verbal. Per afinar una abstracció calen força descripcions.

Contracte professor-estudiant

Ensenyar les composicions a classe és un contracte simple convingut pel ballarí i el professor. Consisteix en el següent: em mostraràs el que fas, i jo t'indicaré com, potser, podries fer-ho millor, més potent o més ric.

CREAR: IMPROVISACIÓ I COMPOSICIÓ

LA COMPOSICIÓ

L'objectiu de la composició és ordenar els materials de la dansa de la manera més coherent i articulada possible per tal de comunicar la intenció del coreògraf. El coreògraf dona pautes a l'artista per arribar a una estructura congruent que inclou una noció intuïtiva de l'ordre i del temps.

Hi ha estructures musicals com ABA —tema i variació— que poden servir de pautes bàsiques per practicar la forma; tanmateix, l'èxit de qualsevol coreografia, al capdavant, dependrà de l'originalitat del vocabulari temàtic creat pel coreògraf.

Les composicions són valorades per aquests barems: primer, la inventiva; segon, l'estructura, i tercer, la interpretació. Sovint un dels barems sobresurt més que els altres. La invenció creativa del moviment és primordial, la qual cosa no disminueix la importància i l'efecte de la destresa d'estructurar el material. Completa la definició de composició: estructurar la inventiva en un tot coreogràfic i després donar-hi vida amb una interpretació sensible i cinètica.

Moció, temps, espai i forma, dinàmiques, energia, l'instrument dels ballarins, el cos, la psique, gammes emocionals i *mocionals*, intel·ligència i control de l'ego, entre d'altres, són principis que constitueixen l'art creatiu del ballarí. La mobilitat és el pegament que uneix tots aquests factors. La mobilitat és l'estat d'esdevenir, de possessió *mocional*. És l'estat de participació fàcil i disposada.

Els elements de la composició tenen un sentit comú en totes les arts. Els principis de totes les arts estan, segons com, vinculats. L'escultor utilitza la forma; el músic, el temps; el poeta, les al·literacions, i el pintor, espai i color. El coreògraf, que ha limitat la seva estètica en la dansa, s'ha divorciat d'un gran coneixement, perspectiva, i experiència sobre els mètodes compositius perquè no està familiaritzat amb les altres arts.

Ens podríem fer aquesta pregunta: «com van pintar això Rembrandt o Picasso?», o, «com van compondre això Beethoven o Debussy?». En efecte, ni Bach ni Mozart no



Component per a un grup. Columbia College, Chicago, 1974.
Fotografia cortesia de la Nikolas/Louis Foundation for Dance.

van ser revolucionaris. Van desenvolupar el seu art partint dels materials del passat. Les seves composicions utilitzaven bàsicament mètodes estàndard, però en canvi van produir amb una gran riquesa inventiva i imaginativa. De nou, no hi ha normes per a la creativitat.

La intenció de la composició pot variar: d'específic a vague, de narratiu a abstracte o no objectiu. El que serà decisiu per reeixir és el nivell de comunicació amb el públic. Per tant, la sensibilitat de la interpretació és essencial per revelar la intenció. En arribar en aquest punt no cal respondre la pregunta habitual: «Què significa?». Assumirem que tenim un públic sensible i intel·ligent.

El que ens agradaria fer és presentar-te les possibilitats perquè identifiquis el teu treball, i intentar donar-te una tècnica per fer-ho.

Si la ment falla, el cos també fallarà. La tasca del professor és identificar les discrepàncies i fer correccions o idear altres maneres d'aconseguir la unió entre l'una i l'altre, així que el que projectes en la ment s'esdevingui en el cos i viceversa.

Ballar és una activitat que desperta sensacions, el moviment provoca reaccions, i el que dona la claredat de les sensacions a la dansa és la seva lògica.

Quan utilitzem la paraula *contingut*, ens referim a una suma de sensacions, d'impressions, que segons com, a través de l'estructura que hàgiu creat, proporcionen a l'espectador una visió de la vida.

I la imaginació? La imaginació la porta el públic, i l'artista porta l'estímul per revelar la visió estètica del públic. La narrativa abstracta és una exposició no verbal, en aquest cas, una evolució de la coreografia o l'estructura.

No hi ha regles fixes sobre la composició, només n'hi ha de relatives a una creació específica. La paraula *regla* és espantosa perquè determina què és correcte o incorrecte, per tant codifica l'originalitat. Tanmateix, hi ha directrius que poden ser aplicades a fer que un treball coreogràfic sigui més lúcid i accessible a un públic, així com oferir una estructura bàsica per a la llegibilitat clara de la visualització.

Una noció molt estesa sobre allò en què consisteix la coreografia, malauradament, és teixir junts passos aleatoris. La dansa moderna, fins ara s'ha apropiat massa coses supèrflues i mancades de significat per a la seva definició. La generalització tendeix a afeblir, no a enfortir.

Alguns de vosaltres us en sortireu molt més amb els vostres estudis que d'altres. Produïreu estudis més trencadors i més provocadors que d'altres. Tots, tanmateix, teniu una afinitat específica en un aspecte de la visió que us farà brillar. Però aquesta substància bàsica ha de ser vàlida per si mateixa abans de començar a decorar-la amb capes sobreposades de so i llum. Aprens a enfortir la teva visió tot mirant i veient com els materials troben l'equilibri quan aflora un moment artístic. Si funciona, està bé. No hi ha regles.

Creeu des d'un punt de vista germinal, descobriu en què radica en el vostre material i deixeu-lo créixer. Creeu una entitat... una *gestalt*, una llavor. Aquesta llavor que hauréu creat indicarà com vol créixer. Heu de sentir a què heu donat vida i ara això ha de créixer tot sol. Qui sap què heu engendrat. Sempre heu d'estar preparats per a allò a què heu donat vida. Una palmera en un test de flors pot ser una sorpresa gran i inoportuna.

Cada dansa porta dins seu la llavor de la dansa següent. No us distragueu i compongueu dues danses simultàniament. Reserveu la nova llavor per desenvolupar-la més endavant.

Els estudis són un preludi a la composició de les classes més llargues. En un estudi, el professor normalment defineix la premissa i estableix els límits de la comunicació. Però amb una dansa, l'estudiant ha d'identificar la premissa i formular tota l'estructura necessària per revelar la intenció.

La improvisació s'aconsegueix espontàniament, però la composició us permet el temps per establir i reajustar la dansa. L'espai per coreografiar és sovint molt precari. Els ballarins aprenen de treballar on sigui. Aquesta continuïtat fragmentada tendeix a trencar la fortalesa de la motivació constant. És important tenir una *gestalt* forta per mantenir la motivació. Allà on sigui que hàgiu trobat espai per treballar, hauréu de conferir

la qualitat i el sabor del vostre estudi. Així doncs, com a intèrprets, us enfrontareu al repte de reproduir la mateixa qualitat cada vegada que interpretareu l'estudi o la dansa. El millor artista no varia la qualitat de l'assaig a la funció. Ser-ne consistent forma part de la professionalitat.

Compondre s'ha d'acabar convertint en un hàbit, una segona naturalesa.

Establiu una estona per crear cada dia i cenyiu-vos-hi.

Al ballarí que observa, mirar li aporta una oportunitat especial de comprovar com se'l veu ballant un rol. En totes les altres arts, un pot veure o sentir el treball que creen els altres, una vegada i una altra, però en dansa les actuacions no permeten mai una visualització profunda o que es pugui repetir. No hi ha un botó per rebobinar. Tot el que tens és una sola visualització sobre un escenari ple d'acció. Una vegada la dansa s'ha acabat, s'ha acabat. Aprendre a observar dansa és una habilitat molt especial, que només es pot desenvolupar veient-ne amb regularitat. Les mostres de composició són extremament valuoses.

Que la dansa trobi la seva pròpia veu, trobi el seu sentit, bellesa, i que canti la seva pròpia cançó. Que faci una cosa que encara no existia. Que trobi l'espai, la forma, el temps, la moció que qualificarà la dansa. Que trobi la lògica i el motiu per moure's. Qualsevol cosa que creïs té la seva pròpia vida. Així que la teva feina és estar a la teva pròpia altura.

Pots aprendre com crear dins teu el tipus d'aigua, la llum del sol i el fertilitzant necessaris per nodrir i fer créixer la teva llavor. El que no saps és quin tipus de llavor gestaràs. Sigui el que sigui, hi has de confiar i deixar-te endur. Una vegada l'hauràs identificada, llavors podràs modelar-la, o descartar-la, si és el que vols.

T'has d'imaginar que ets un director amb una càmera. Digues: «Vull veure aquest colze dret... aquest colze esquerre... tot jo sencer... l'espai darrere meu». Tens un aparell d'edició dins teu que, de fet, pot captar el meu ull i dir-me cap on he de mirar i quan. Saps que pots manipular els espectadors tot dirigint el gra i seleccionant delicadament on vols que mirin.

Abans de coreografiar has d'afrontar la idea de la selecció de material. I abans també s'ha de traduir tot al vocabulari de la dansa. Tens un sentit de consonància inherent que detecta quan hi ha equilibri i quan has aconseguit del tot el que t'havies proposat sense obstruccions. Quan l'espectador percep una cosa per la seva bellesa intrínseca, això vol dir que el seu criteri estètic treballa. La bellesa és part d'una línia eterna; la bellesa estimula el sentit de consonància i implica un ús assenyat dels materials.

La creativitat és una cosa molt privada. Penetrar i escorcollar dins d'aquell món dels records acumulats, pensaments i sensacions per motivar un acte creatiu, això no pot

ser ensenyat. Com a màxim, hi podem ser instats mitjançant un procés que abordi la imaginació.

Les paraules i les seves definicions són els grans obstacles per a la comprensió. Fins i tot la definició més literal i concreta pot ser mal interpretada. (No hi ha dubte, que quan fem una definició poètica ens endinsem en un terreny pantanós, un terreny insegur, que trontolla per idees errònies.)

El llenguatge al qual l'artista respon millor és el llenguatge de les respostes sensorials. Fins i tot hi ha una fonètica per ensenyar coreografia. Els ballarins tenen un llenguatge de ballarí. És un argot de sons, ritmes, melodies, que sonoritza qualsevol cosa que distingeix o explica un moviment o com s'ha d'interpretar el moviment.

Escollir com utilitzar les respostes sensorials és una elecció del ballarí, i estarà bé sempre que el ballarí sàpiga que aquestes són les seves eleccions. També estarà bé sempre que sàpiga com desviar-se de la pràctica bàsica. Un pot cantar desafinant a propòsit sempre que sàpiga com afinar. Desafinar a propòsit requereix una gran destresa. Però, ara practiquem cantar afinant.

87

Possible material per a estudis de composició

- Pulsació
- Mètrica [musical]
- Interacció rítmica
- Toc de parts del cos
- Dibuix perifèric a l'espai
- Volum de l'espai proper
- Línia dinàmica
- Torsió i centre
- Punts de suspensió
- Acció circular
- Trepig
- Fixació en l'espai
- Motius de *momentum*
- Sortides i entrades
- Dansa de 30 segons

Dinàmiques de texturals

- Efecte del cos en l'espai
- Efecte de l'espai en el cos

Estructures espacials de l'entorn

- Lineal: unidimensional
- Planar: bidimensional
- Cúbica: tridimensional

Gestalt

- Subjecte
- Objecte

88

Orígens del subjecte (tema)

- Sons sense sentit
- Paraules literals
- Associacions
- Sons propis (picar de mans, petjades)
- Kabuki
- Insults i afalacs
- Adjectius: atroç, abandonat, etc.
- Traducció metafòrica d'una història personal
- Dadà²
- Simetria
- Uníson

2. N. de la T. Alwin Nikolais va ser un dels artistes que van formar part de la nova onada dadaïsta de la dècada dels seixanta del segle XX. L'ús que fa Louis en aquesta llista del concepte dadà es refereix a l'aleatorietat, a deixar el curs de les accions a la seva sort.

Abstraccions i efectes

- Gruixut-prim
- Feixuc-lleuger
- Ràpid-lent
- Gran-petit
- Salvatge-domesticat

Configuració del subjecte

- Animal general
- Animal concret
- Atmosfera: carnaval, casa encantada, etc.
- Conceptes: bruixeria, monarca, avarícia etc.
- Parelles: vellesa/ joventut, etc.

Ús de material verbal

- Anuncis de diaris
- Poesia
- Frases de paraules com a títols

Coreografiar els uns pels altres a classe

Per introduir la coreografia durant les improvisacions:

- Convideu tothom a seure a terra per experimentar les característiques de la premissa de la improvisació del dia.
- Assigneu duets. Escolliu un tercer ballarí per fer de coreògraf per a cada duet. Pregunteu qui vol coreografiar. A la llarga tothom voldrà coreografiar. Aquesta tasca de coreografiar acabarà evolucionant en quartets.
- Deixeu trenta minuts perquè es compongui una coreografia. Els estudis generalment són d'un o dos minuts de durada.
- Doneu-los, com a avís, un temps de cinc a deu minuts per revisar el material abans d'ensenyar-lo.
- Advertiu que tots els coreògrafs són el cap. No es poden discutir. Es permeten suggeriments, si se'n demanen.

- Per a la interpretació de l'estudi, el coreògraf pot marcar un ritme amb un timbal, picar de mans o comptar.

Ens fixarem en la capacitat creativa del coreògraf i el nivell interpretatiu del ballarí. Tots dos han de treure a la llum les seves habilitats. Els coreògrafs demostraran la seva capacitat per transmetre el moviment. El coreògraf s'ha d'encarregar de treure a la llum les habilitats del ballarí i aprendre de verbalitzar i també d'avaluar les seves pròpies capacitats a l'hora de construir la forma. Els coreògrafs s'acostumen que se'ls doni la culpa, i els ballarins a emportar-se el mèrit. La vida és així! El públic empatitza amb els ballarins, no amb els passos.

Durant el període en què es compon la dansa, el professor es passeja per la classe i ajuda allà on hi ha problemes i insta els ballarins a implicar-se plenament en la interpretació assenyalant els detalls que el coreògraf pot haver passat per alt.

Els últims deu o quinze minuts s'utilitzen per mostrar els estudis. Tothom mira. El professor indica què ha reeixit i què no. Ho corregeix i els ballarins ho repeteixen. Segurament, les correccions milloraran els estudis.

No espereu gran cosa. Al capdavant, s'han de considerar les limitacions i els terminis de temps. Utilitzeu les sessions coreogràfiques quan vegeu que van bé, però espereu-vos que les dues parts dominin prou vocabulari. Cap a la vuitena setmana podeu començar a utilitzar part del temps creatiu de la improvisació per a la coreografia. Assegureu-vos que tothom arriba a coreografiar. Demaneu qui no ha coreografiat encara, i a aquests assigneu-los la tasca, però sense pressionar ningú. Es decidiran en el seu moment.

El canvi significa creixement, i el creixement significa estirament, i els estiraments, al principi, sovint fan mal. Sempre hi ha alguna cosa incòmoda en el canvi, però el canvi és creixement i l'assoliment consisteix en el creixement. Estirar tant la ment com la musculatura és un repte que provoca canvi. Tant se val com ho mireu, perquè us superareu vosaltres mateixos. Canviareu.

Convé que recordeu que el desenvolupament de la tècnica, les habilitats d'improvisació, i les competències coreogràfiques sempre impliquen alguna millora. Les habilitats d'improvisació aprofundeixen en la psique personal, i l'exposició que se'n deriva és penetrant i perspicaç. Les habilitats coreogràfiques expandeixen els criteris i la interpretació quan ens exposem davant del públic. Tots aquests reptes estiraran el ballarí fins a un cert punt.

Cada pla de classe es detalla al llarg de vint-i-cinc setmanes. A base de repetir constantment material bàsic, la tècnica del ballarí creixerà considerablement i ajudarà el professor a desenvolupar frases de desplaçaments al centre més difícils.

«Llegir» la dansa

Quan estructurarem una dansa, el coreògraf i l'interpret han de preocupar-se per fer-la accessible al públic. La llegibilitat consisteix en l'accessibilitat. L'articulació i la claredat de la intenció és la preocupació del ballarí en aquesta operació. En la peça també hi ha factors com el fraseig, l'enfocament i la puntuació, que són una ajuda addicional per al públic a l'hora de «llegir» l'estructura. L'estructura llarga i complicada d'una frase pot funcionar en una novel·la, però sobre l'escenari el ballarí no es pot permetre el luxe de prendre's aquesta llicència.

La dansa no permet reproducció. El ballarí ha de saber què està «dient» (ballant) i ha de «dir-ho» (ballar-ho).

91

El privilegi del fracàs

Hem d'admetre des del principi que ningú ha aconseguit dominar tots els reptes de la formació de la dansa creativa. Alguns han excel·lit en una àrea i han tingut dificultats en altres. Hem de tenir en compte que cada artista té la seva àrea de fracàs, que no és necessàriament fracàs; més aviat punts dèbils en què la seva congenialitat no respon a la situació, en què la seva àrea de congenialitat és massa petita. Aviat veurem que cada artista té les seves limitacions i les seves febleses.

Podem comparar els creadors de dansa amb les plantes en creixement, de les quals esperem que produeixin cada temporada. I com passa amb les plantes en floració, de vegades la collita és pobra i de vegades espectacular.

Els artistes creatius haurien de poder gaudir del privilegi ocasional del fracàs. El seu historial d'èxits hauria d'assegurar els seus assoliments futurs.

Comentaris crítics

No hi ha un ordre específic per a les crítiques següents, més aviat evocuen un tapís del que passava o que es comentava en les classes durant les mostres de diferents estudis.

- La peça hauria de ser més clara i potent. Veig on vol anar, però hi estàs interferint i confons el seu desenvolupament. Per què no t'ho mires des de fora un moment i ho escoltes? Si no t'agrada cap on va, canvia-ho. No ho forçis.
- Per començar, «identificar-se» és saber qui ets i com invertir el teu coneixement en el moviment que estàs interpretant. No et pots identificar amb un moviment fins que no t'esforces i el sents en la seva plenitud. Tot no va sobre rodes.
- Tens aquesta tasca immediata de traslladar-te a l'acció, que de moment potser preferiries no fer. Però senzillament, per la teva inclinació cap a la dansa com a obra vital i com a art, ho portaràs a terme, com un actor es compromet a convertir-se en un personatge. Això construeix la fortalesa de la disciplina, un element vital per a la pràctica de qualsevol art.
- Hi ha massa material en aquesta dansa. Has d'aprendre a saber quan has de parar d'estimular-te, o et tornaràs boig! Només hi ha caos... hi ha tants punts de vista, l'un darrere un altre. El caos significa que passen massa coses potents alhora i no es resolen prou per fer-les coherents. Ets com el ballarí que s'aixeca per mostrar com balla i diu: «Tinc una dansa meravellosa que et vull explicar», i després en parla extensament.
- Pensa: «Ho he creat. Soc responsable de la vida d'aquell moviment. Aquest és el meu fruit, el meu bebè».
- No hi ha regles, cap en absolut. El treball en si dicta la seva pròpia forma. És essencial que estiguis accessible al teu propi art. Uneix-t'hi.
- La teva entrada és massa llarga. Fas massa coses massa temps i de la mateixa manera.
- Si has de treballar en aquests tons tan pàl·lids, necessites una estructura per recolzar-ho. Tal com està, és massa indefinit. Necessita una base més substancial.
- No s'ha resolt per si sol. No ha arribat a una conclusió. No has acabat la frase. Ens has fet esperar que caigués l'altra sabata. Recorda que el teu públic només és humà. Així que, distreu-nos. O potser hauria de dir: «humanitza'ns». Deixa caure la sabata.

• Ha estat un peça macabra meravellosament recollida. Una distorsió preciosa. La bellesa de la repugnància. Ha fluït, no s'ha desenvolupat amb dificultat. L'inici presenta tots els materials per desenvolupar una cosa singular. Gràcies. *Bravo!*

- Tingues una idea general de com començaràs i acabaràs les coses.
- Has d'intimar amb el teu material. T'hi has obsessionat, i has fet que el material s'obsessioni amb tu. Converteix-te en un amb ell. No et continguis. Tant se val si et sents molt estrany.
- No trenquis les coses tan de pressa. Pren consciència del temps que necessita la forma per viatjar visualment per l'espai, arribar a l'espectador. Si ho precipites, el teu sentit del temps és erroni.
- Has de tenir un germen dinàmic, si no no passarà res. Seria com intentar fer un pastís en un forn fred. Ja hi podries posar molts ingredients, que s'ha d'escalfar per a la interpretació.
- El que has mostrat és el primer que ha sortit. El procés total de la coreografia és bàsicament una selecció. Tu t'has quedat senzillament amb el teu primer esbós. Quan arribis a tenir tanta tècnica com Picasso, llavors tot el que facis serà or; i podràs presentar el teu primer esbós com a producte acabat.
- Abans de cantar una cançó, hauries de saber les notes. Comprova si pots aprendre les notes més de pressa... i memoritzar més ràpid.
- Oi que és fantàstica, la natura! No m'has explicat res de nou.
- No aguantis la teva mà sense vida d'aquesta manera. Es veu estrany.
- La repetició es torna tediosa ... i després monòtona. Llavors, et preguntes quan s'acabarà. Et comença a parlar. Monotonia. Si vols monotonia, l'has de patir a través de les seves etapes tedioses.
- Si creus que no pot fer una bona interpretació perquè la teva coreografia no és bona, fixa-la. Posa-t'hi i desenvolupa-la.
- No utilitzis formes de la classe tècnica ni posicions d'estiraments. Les posicions identificables evoquen imatges conegudes al que mira, la qual cosa és lamentable.
- Les teves transicions eren massa llargues, pràcticament eren frases de moviment en si mateixes.

- No m'importa el que facis mentre ho facis amb dignitat! Per exemple, no pots sotmetre la dignitat d'un gat. Has de funcionar amb la dignitat d'un animal. No et distreguis, no pensis en les musaranyes. Comporta't.
- Massa llarg. He començat a buscar altres significats.
- En una classe de nivell avançat: «En compondre, una de les vostres habilitats consisteix a saber com fer ressaltar les parts millors. Sempre heu de detectar on són les parts millors! Recordeu, que també us esteu formant per ser ballarins professionals. Doneu-vos reptes nous».
- Establir una sèrie de materials preconcebuts és com seguir un patró de ball de l'Arthur Murray.¹⁵ Si realment estiguessis ballant un vals, gairebé no faries mai el que indica el patró.
- Ha tocat moltes àrees només provant-ho. Ara, ha d'aprendre a reflexionar i seleccionar.
- Curiosament, pots sortir de l'estat de la dansa, si la concentració amb el teu material és més intensa que la teva sensibilitat per aquest.
- Ho has sobredimensionat. Has traçat molts dissenys que no hi tenen res a veure. Ha estat interessant, ha estat bonic de veure, però moltes coses no tenien res a veure amb el tema inicial.
- Jugues amb el problema en comptes d'encarar-lo. No té el volum complet d'una dedicació estètica.
- Una vegada ho has fet, ja és fet. Hauries d'haver fet el disseny amb una intensitat tan meravellosament gran que, una vegada fet, poguessis allunyar-te i dir: «Mira, aquesta línia en l'espai!».
- Bé. Això ha estat més provocatiu.
- No intentis fer-ho. Fes-ho!
- Repeteixes massa cada cosa; tendeix a perdre interès. Has presentat un tema i després l'has repetit una vegada i una altra, com si escrivint una redacció repetissis la mateixa frase una vegada i una altra.
- Assegura't que, si fas repeticions, siguin necessàries. Comprovaràs que la limitació és gran part de l'art i del disseny: què no s'ha de fer, què s'ha de deixar fora, quin excés se n'ha de treure.

3. N. de la T. Arthur Murray va ser un ballarí dels Estats Units especialitzat en balls de saló que es va fer famós a partir dels anys vint per ensenyar lliçons de ball a partir d'un sistema de «petjades».

- Això és el que s'hi aproxima més. Està bé, té un disseny potent i molt ben narrat. Narrat de manera abstracta, no a través d'una història literal. L'estructura del temps sembla que ha ajudat, i fins i tot també l'aspecte *mocional*. M'agradaria que et fixessis en la forma amb una mica més d'intensitat, però en general gairebé has aconseguit el que s'hauria de veure. Gràcies.
- L'estructura hi era, però no està prou afinat tècnicament. Ara bé, es pot veure com un bon ballarí ho podria ballar perfectament. De bon principi treballlem en la composició, per tal que, quan la tècnica del cos s'anivella a la capacitat creativa, puguin fer-se justícia l'una a l'altra. La capacitat creativa no hauria de ser retinguda per un instrument tècnicament dèbil.
- En l'abstracció, l'emoció és inherent a la moció.
- Ha estat bonic de veure. És una cosa que també s'utilitza sovint en noves àrees de la dansa contemporània, especialment en grups en què tens gent que no són ballarins. Un tipus de moviment molt natural... no tan altament tècnic, bastant, bastant vàlid. Ho podem acceptar com una exploració.
- Això ha estat interessant. Tens una bona estructura en el sentit coreogràfic, però crec que has apartat el material de la perspectiva del «temps». Potser has volgut fer algunes coses una mica massa a poc a poc —una mica més delicadament—, degustant-ho a mesura que passava. Era massa simplista. Aquest és un d'aquells casos en què has de distingir entre l'estructura de la peça i la interpretació, com sents el moviment i com el «jugues».
- L'elegància del cos és extraordinàriament limitada en les seves possibilitats.
- Bàsicament era insensible, tens i complicat. Has de tenir molta tècnica per fer que les coses semblin naturals! Ser incòmode o estrany a propòsit és molt difícil.
- No demanis que el públic miri una cosa que saps que serà un intent fallit.
- Semblava més «fantasmagòric» que fantasmal. Malauradament, no ho has aprofitat. Intenta visualitzar en la teva ment el que veu l'espectador. És una eina que has de desenvolupar, sobretot si has de compondre tu mateix, la qual cosa en un moment o altre tots haureu de fer, esperem que amb èxit.
- Com saps què fas? Pregunta't tu mateix: «Què és el que es veu?» i senzillament imagina-t'ho. No et miris el melic, estigues més obert, llavors ho veuràs amb més objectivitat, claredat.

- Forma, espai i temps ja no seran els misteris que eren, i *la* moció i la forma ja no seran actituds i moviment.
- L'elecció de «què fer a continuació?». Em sorprendria a mi mateix saber com explicar-te el que has de fer. Algú pot decidir com anar d'un punt al següent, i a un tercer, i ens fascinarà. Algú altre farà el mateix i no funcionarà.
- No us poseu còmodes quan estigueu a terra. Mantingueu la forma cinètica.
- La cosa més senzilla és la més innocent de fer: adreçar-se al problema directament.
- Estic segur que et dutxes amb les sabates posades. No t'adones del que fan els teus peus.
- Poses obstacles entre tu i les teves sensacions.
- Aneu a visitar les Watts Towers, a Los Angeles. El creador de les Watts Towers va dir: «La història només et recorda si ets “bo-bo” o “dolent-dolent”. Aquest quartet és “bo-bo”».
- Els manerismes són molt subconscients. Esgoten la mirada del públic, perquè mostren que el ballarí no sabia què feia. Com a professor, en lloc d'ensenyar els teus manerismes, que sovint són inconscients, ensenya principis. No evitis aquest tema.
- En Nikolais feia ballar vint-i-cinc estudiants durant trenta segons amb uns moviments molt intensos i cinc entrades i sortides juxtaposades. Era molt divertit!
- Aquest és el Teatre de l'Absurd. Parla a través del llenguatge de les irrellevàncies, banalitat o absurditats. La juxtaposició els aporta les seves irrellevàncies. Riem de les relacions. És difícil verbalitzar les irrellevàncies.
- Un gatet no deixa de créixer quan li grates la panxa. I et demanes: «D'on surt, tant de gatet?». Dona'm aquesta qualitat d'expansió.
- El teu sentit d'alçada està molt bé. Has aguantat la teva verticalitat perfectament. No has deixat anar el coll per manca de voluntat. Un material molt afilat.
- Toca el sostre, arriba fins on puguis... *relevé*... eleva't.
- Ira, depens massa de tu mateixa. Entrega't totalment al que estàs fent.
- Pots aprendre només mirant. Com que no pots veure el teu treball, has de dependre de les sensacions. Has de tenir l'energia bàsica en funcionament tota l'estona. Assegura't que el que utilitzes és energia, no pas la teva personalitat.

- S'han començat a veure manerismes de dansa. Comença a polir-ho, posa-hi vernís. Conserva la matèria primera amb què has començat.
- Està creant un llenguatge metafòric. Ella s'ha transformat, no has vist un cos físic. L'arquetip, els superhomes, el bruixot i l'artista, tots parlen amb metàfores. La teva ambició ha d'anar d'acord amb el que pots aconseguir, per tal que sempre puguis assolir l'objectiu que et marques. El desconegut tortura els artistes, que tenen una curiositat increïble i un plaer inestable per les experiències increïbles. El desconegut els enganxa, no paren de provar, bojos!
- Has d'aprendre de descartar tot allò que has après sobre la dansa. Agafa una gran pala i engega de la teva ment tot allò que pensis que és la dansa. La teva imatge ha esdevingut massa banal i superficial. No és rica en substància. Aquí tens un cos que té un poder expressiu, no el pots menysprear. El degrades quan fas certes coses. No hi ha prou dignitat interior.
- Bé! Aquí hi havia un anhel subjacent i una necessitat subjacent de moure's.
- Haver de ballar pertot arreu i tota l'estona és una idea equivocada. Molta gent pensa que si no treballen cada múscul, si no suen per cada porus i s'egoten a si mateixos, no estan ballant.
- Ella transcendeix tota la seva fisicalitat. Ha estat molt imaginatiu. *Bravo!* Com pots pensar de manera tan global?
- Has d'entendre que la forma, el temps, l'espai i la moció són ingredients presents simultàniament. Constitueixen un tot.
- Tot i que els quatre grans principis són presents alhora, pots emfatitzar-ne un i eliminar els altres de la nostra vista.
- Ves directament al problema, no indirectament. No tinguis una actitud supèrflua amb això, no intentis interpretar-ho... deixa que sigui el seu propi missatge. En altres paraules, expressa el seu propi missatge, no cal que n'expressis un per sobre.
- T'has d'adreçar al problema de la manera més clara i neta possible. T'has de posar a treballar amb aquesta idea al cap. Deixes que altres pensaments interfereixin amb aquesta manifestació.
- No facis cap altra cosa més important que el que ens vols mostrar. Has de ser el jutge del que fas.
- No siguis tan inventiu que t'inventis a tu mateix des del problema. Durant una estona, fes-ho senzill. Sigues senzill per poder acostumar-t'hi. Intentar aconseguir

els dissenys senzills. Després tindràs molt de temps per fer tots els dissenys excèntrics del món, però per ara sigues senzill i directe. Deixa'm saber què fas.

- Hi ha una gran diferència entre art i pretendre ser artístic... entre la dansa i pretendre ser ballarí. Una cosa és fer-ho, i l'altra és fer-ho veure.
- No pensis que les subtiletes boniques solucionen res en l'art.
- Els principis no signifiquen res si els disperses.
- A un estudiant de nivell mitjà: «Has avançat massa per anar enrere, no tens l'habilitat professional per anar enrere. Estàs atrapat en el teu aprenentatge; ara bé, les bones notícies són que estàs creixent. Anar endavant és la teva única direcció».
- Els hàbits són tan fàcils! Desafia't a tu mateix, allibera't de la teva indulgència.
- Quan ballem del tot cap enfora, hem d'aprendre d'omplir els pulmons i fer llargues respiracions sense agitar i destruir la nostra vertical i alineació.
- No deixis que vegi que totes les teves transicions es produeixen amb un impuls instintiu; no ho facis tot espàstic.
- El millor de tot això és que la teva mandíbula està relaxada. Ha estat un gran pas endavant per a tu.
- No he vist mai que el teu motor donés cops. Només he vist que empenyies el cotxe pel carrer.
- És com si diguessis: «Si no t'agrada aquest abric de bisó, què et sembla aquest de mostela?». Afegeixes una capa darrere l'altra, fins que es converteix en un munt de pells. I no t'hi podem veure enterrat a sota.
- Estudiant: «He perdut l'equilibri». Murray Louis: «Està bé, podries haver fet aquest moviment estirat a terra. Si tornes a caure, sigues inventiu. Potser el teu cos t'estava indicant com havies de desenvolupar la frase».
- Has de superar aquest to de drama que crees amb cada cosa que fas.
- Quan et demano: «Fes-ho senzill», no vull dir que hakis de ser avorrit!

Secció III
EL MANUAL DE CLASSE

EL MANUAL DE CLASSE

INTRODUCCIÓ A LES CLASSES

La dansa i els estiraments han esdevingut part de gairebé qualsevol entrenament físic i mètodes de tonificació del cos, des de la disciplina del ioga a la dansa aeròbica. Davant de tantes fusions de disciplines, és necessari conferir a la dansa la seva identitat única. Aquesta identitat implica el seu objectiu: revelar els valors estètics inherents al moviment.

L'objectiu essencial de la dansa és la realització del fet per si mateix; no es tracta de moviment al servei d'una altra funció. En l'esport, per exemple, el moviment generalment s'enfoca cap a un altre objectiu: xutar una pilota, fer anar una màquina, muntar un animal, fer un gol, competir en una cursa de velocitat, etc. Aquests objectius ajuden a definir els diferents esports. Les activitats de les disciplines mentals de relaxació, contemplació o estiraments lents serveixen un altre propòsit.

Les activitats aeròbiques dedicades a accelerar la freqüència cardíaca i cremar calories consisteixen a guanyar un cert equilibri en la salut. A més, d'aquestes activitats físiques principals, també hi ha les ramificacions de la dansa. És molt natural que la gent que ensenya estigui estimulada pel que han après i per allò en què excel·leixen; si és que ensenyen, ensenyaran aquestes especificitats. Variacions, ramificacions i elaboracions són afluents de la font principal.

Idealment, la formació en dansa s'hauria de desenvolupar sense la intromissió de l'ego; tanmateix, hi ha el perill d'eliminar tot l'ego i les intromissions i acabar obtenint un resultat insuls. La puresa no és gaire resolutive a l'hora d'estimular els sentits. Per atreure el públic és important d'«explorar els límits», com es diu en el món artístic.

Les classes del principi serveixen a molts propòsits, un dels quals és l'oportunitat que l'instructor i els estudiants es coneguin entre si. L'energia de la classe, el temperament creatiu i sobretot la relació entre l'instructor i la classe s'haurien d'establir en poques classes.



«Eixampla el pit.»

Murray Louis impartint classe a Eugene, Oregon.
Fotografia cortesia de la Nikolais/Louis Foundation
for Dance.

101

S'han de proveir alhora la riquesa de la informació i el vocabulari necessari. Aquesta tècnica requereix que tant la ment (psique) com les sensibilitats cinètiques participin en el desenvolupament de les habilitats físiques necessàries per a la tècnica.

El material que s'ha d'ensenyar en les primeres classes pot semblar força considerable; però, de fet, aprendre les beceroles de qualsevol disciplina sempre ho és. Al principi pot semblar massa difícil de processar, però durant aquestes primeres setmanes la tècnica i la composició aviat funcionen per si soles i la classe avança més ràpid.

Assegura't que el cervell ensenyarà al cos i que el cos aclarirà el moviment, i aviat notaràs el desbloqueig de la complexitat i la riquesa del moviment.

Res no té una sola definició, excepte un fet científic concret. Com que el cos humà no és un fet, sinó una amalgama de varietat infinita, observem que tractar la individualitat dels estudiants és una qüestió important a l'hora d'ensenyar dansa.

En aquest planeta es parlen moltes llengües, i la llengua anglesa admet una infinitat de paraules noves en el seu vocabulari. A mesura que les classes evolucionen, la definició de les paraules haurà de ser més flexible. Intentar traduir en paraules un assoliment abstracte pot ser un malson. Descriure experiències sensorials i reaccions estètiques pot ser aclaparador. Però a classe, veure, fer i sentir contribueix a una clarificació tridimensional. No és necessari que sigui exclusivament verbal, l'eloqüència física i sensorial també serveixen, i potser més i tot.

Un ha de comprendre la complexitat del cos i reconèixer el fet que hi ha diverses entitats que ocupen i utilitzen un sol cos que coneixes com a «tu». Entre aquestes entitats hi ha el «tu pedestre» i el «tu ballarí». L'encarregat del cos és el «tu tu», com ho és el qui regula i pren la decisió final, qui utilitza i controla el cos en diferents moments.

El «tu pedestre» i el «tu ballarí» pensen diferent sobre molts aspectes com ara el menjar, el repòs, la disciplina o el desordre. I molt sovint el «tu tu» s'hi ha de ficar pel mig i posar pau sobre conflictes com, per exemple, qui utilitza el cos, i sobretot com.

102

El ballarí sent la verticalitat, el pedestre es desploma; el ballarí manté el pes endavant, el pedestre camina sobre els talons. El ballarí inclina els malucs cap endavant, el pedestre es deixa anar endarrere. Amb el temps, mitjançant la persistència i la disciplina el ballarí pot sortir-se'n i entrenar el cos a moure's i aparèixer de la millor manera possible. Amb persistència, el ballarí posa en forma el pedestre i el fa semblar decent.

Totes aquestes decisions les pren la psique, aquest control central allotjat en alguna part del cervell. És imprescindible que el pedestre i el ballarí aprenguin a cooperar perquè el cos pugui moure's i realitzar el moviment en un sentit global.

Quan comença l'estudi del moviment, el ballarí es preocupa principalment per dues àrees. La primera són els «passos» o la forma: la tècnica, la realitat física del propi moviment. La segona és la qualitat *mocional* inherent a aquell moviment i com la natura transcendeix la forma física. Bàsicament, Nikolais definia la teoria de la dansa de la següent manera: el moviment com la forma externa, i la moció com a experiència interna. Com a purista, va anar més enllà i va separar els dos fets. A classe, ell tractava la moció en la mesura que podia ser viscuda com la part sensorial de l'art de la dansa. Simultàniament, va explorar l'ús del cos a l'hora de definir altres principis de la dansa. Aquests consistien en la varietat de l'espai, tant l'intern com l'extern, el temps i el ventall que va de la immobilitat a la velocitat, i també esculpir i crear l'instrument físic necessari per al moviment. Per manifestar la intenció física, va desafiar la ment i la psique per motivar el seu funcionament imaginatiu amb l'objectiu de nodrir el cos amb l'energia necessària per interpretar la complexitat d'una coreografia determinada. Els ballarins ho practicaven a la classe tècnica. Després d'haver exposat amb claredat els fonaments tècnics i de definir l'objectiu coreogràfic, el professor s'ha de responsabilitzar de desenvolupar un vocabulari propi amb el qual se senti còmode, i alhora dirigir la classe i proporcionar orientació i crítica.

L'espai es converteix en un llenç. El temps se sent i la seva duració es calibra. El cos ha de ser malleable per transformar-se en qualsevol forma que se li requereixi. Aquesta experiència aporta noves identitats als estudiants i defineix la naturalesa de la moció. I motiva la moció, aquella vida volàtil en l'interior del moviment.

La manera amb la qual el ballarí dirigeix les seves sensibilitats cap aquests principis abstractes requereix una alliberació potent respecte a la centralització, sobre la qual l'ego persisteix. Amb l'objectiu d'eliminar la limitació d'enfocar-se en si mateix, la tècnica duu el ballarí a descentralitzar les seves motivacions i fer funcionar la fluïdesa que li permet experimentar la profunditat de l'ampli ventall de moviment.

L'aula és l'espai per aprendre i els seus reptes proveeixen els mitjans per augmentar la gamma interpretativa. En certa manera, la tècnica Nikolais/Louis és una tècnica interpretativa i també una tècnica creativa, perquè les classes se centren a donar vida al moviment.

103

L'objectiu de la tècnica és coordinar el moviment per arribar a la plenitud de la realització. La creació no és necessàriament un procés sistemàtic, ni tampoc ho és l'aprenentatge. Aquest manual reflecteix la lògica contradictòria que implica l'ensenyament. Un pensament pot portar a un altre, afegint-se a la seva complexitat i mística mentre evoluciona.

La formació a la Henry Street Playhouse i més endavant al Nikolais/Louis Lab consistia en un període de tres anys, de quatre hores de classe el dia, cinc dies la setmana. Era una formació en dansa integral. El material d'aquest llibre cobreix aquest curs d'estudi concentrat, que sovint també incloïa un curs d'estiu de quatre a sis setmanes.

S'ha de tenir en compte que entendre una premissa o principi intel·lectualment no és el mateix que ser capaç de realitzar-lo. El cervell pot arribar ràpidament a unes conclusions, mentre que el cos sovint necessita setmanes o mesos per absorbir material. De la mateixa manera, doncs, un pot llegir tot el manual en qüestió d'hores, però en canvi necessitarà mesos o anys per poder aplicar-lo a la dansa.

En cada classe hi ha quatre elements essencials que tenen un rol fonamental. El primer és **el professor**, que en certa manera és el «cap» durant la classe tècnica. El professor defineix la premissa i és responsable d'oferir crítiques lúcides per portar a terme les correccions.

En segon lloc, ha de tenir en compte **el cos**, que durant la improvisació és el «cap». El ballarí, que té una gamma de sensibilitats i respostes sensorials que decideixen com i quins moviments evolucionen, té una imaginació perspicaç i viva, i una immediatesa de resposta. Bona part de la resposta intuïtiva resideix en la psique.

En tercer lloc, pel que fa a l'estructura, **l'art** mateix és «el cap». Al llarg de la coreografia, l'ordre inherent del coreògraf entra en joc. L'evolució i l'estructura de la forma i la

continuitat corresponen a les seves habilitats coreogràfiques. L'aparador artístic rau en les seves concepcions. El coreògraf s'ha d'encarregar de fer que un ballarí bo ho sembli encara més. La seva destresa teatral és necessària per fusionar els elements de la producció en un esdeveniment escènic total.

I finalment, aquest cos misteriós i identificat que anomenem públic juga l'última carta. Amb la fusió de l'escenari i el públic sorgeix la màgia de la funció. **La funció** és el focus de tots els elements. La funció també és «el cap». Desglossada en aquests quatre elements a tenir en compte, l'art de la dansa cobreix una àmplia gamma de responsabilitats i contribucions, des de la classe fins a la funció.

A classe els escalfaments poden variar, però es recomana que tinguin un patró i un ritme similars per tal que l'objectiu dels escalfaments, que és escalfar, estirar i fer que el cos sigui més flexible, es pugui assolir sense gaires interrupcions intel·lectuals.

Els escalfaments bàsics els van desenvolupar Hanya Holm i Joseph Pilate a la dècada del 1930. Tots dos coneixien i entenien la mecànica del cos. Aquells escalfaments, amb modificacions, són inclosos en aquest manual. Tot i que es poden explicar millor en vídeo, els he presentat aquí a través de fotografies i explicacions escrites. Les classes diàries inclouen i introdueixen la gravetat, dimensions, fixacions, acció giratòria i perifèrica, aïllaments de parts del cos, balanceig, successió de moviments, valors de temps i matisos escultòrics. Una vegada els ballarins els han après, juntament amb els *pliés*, es conforma una seqüència que es porta a terme de manera continuada de quaranta minuts aproximadament. Els professors recalquen el valor *mocional* dels escalfaments quan s'assemblen a les premisses tècniques del dia. Aquestes similituds aporten una profunditat extra a l'hora de realitzar els escalfaments.

Durant l'estona d'escalfament, els ballarins, si volen, poden dur posada la roba d'escalfament mentre els seus cossos comencen a suar. Després la classe s'aixeca i es lleva aquesta roba perquè el professor pugui observar els seus cossos i fer correccions i també perquè els ballarins puguin sentir millor la seva pròpia acció i línia.

Com que el primer principi que s'explora són les dimensions del cos, cal establir una «arquitectura de l'aula» i l'orientació frontal, tot mantenint-la al llarg de la classe. L'orientació frontal del cos i l'aula no són sempre les mateixes. L'orientació frontal de l'aula (o amb el temps, de l'escenari) es pot canviar, però el cos sempre manté una direcció constant cap endavant. Una vegada establerta l'orientació arquitectònica frontal, el cos s'hi pot vincular. Això també serveix per començar la pràctica de direcció escènica. Les direccions i l'orientació de «l'escenari» a l'aula depenen de com les vol el professor.

Després de l'alineació al lloc, el professor repassa els exercicis de *pliés* i *relevés*. Els ballarins executen els moviments projectant cap enfora d'acord amb les dimensions de l'aula o l'escenari, es projecten a través de la paret del davant i cap enfora imaginant el públic i, fins i tot, les últimes files de la sala.

Els *pliés* oberts es modulen en l'espai, i les posicions tancades es realitzen des de les posicions «a lloc». Després del *pliés* els ballarins segueixen amb salts des de la posició de *plié*. Arribat aquest punt, el professor explica als ballarins la premissa de la classe i ells l'exploren tècnicament. Balanceigs, girs, *overcurves*¹ i *undercurves*,² i qualsevol part que necessiti una anàlisi més detallada s'aclareix abans de desenvolupar-la a nivell espacial al centre.

El treball al centre s'adapta a la premissa del dia. El professor ho explica, ho aclareix i desenvolupava l'espai, el temps, la forma i les qualitats *mocionals* mentre que els ballarins es mouen a través de l'aula. El professor també introdueix la direcció del gra durant els *pliés*.

La classe es divideix en línies, segons el nombre d'alumnes. Es canvien els líders cada dia. Els comptes rítmics de les frases indiquen quan comencen els grups següents. La frase comença sobre el peu dret cap a una direcció i l'esquerre anant endarrere. Aquestes directrius tan senzilles ajuden a mantenir una harmonia en la classe i que les ments més indisciplinades es concentrin. També facilita al professor veure on cal fer correccions bàsiques d'orientació.

Considero que és molt recomanable aprendre el nom de pila dels alumnes, perquè així se'ls poden fer correccions mentre estan en moviment. Quan no recordo el seu nom ràpidament, sovint els crido pel color de la seva roba o qualsevol altre tret distintiu.

És important recordar que els estudiants no saben quin aspecte tenen quan ballen. No saben el que veuen els altres. Les correccions són més adequades si es fan mentre el ballarí es mou. Ajuda alertar el ballarí del que fa malament i com corregir-se a si mateix quan es mou. Fer correccions en marxa pot ser molt més efectiu que pensar-hi després.

Un moviment només està malament si és aplicable a una premissa o si és contrari al que s'ha demanat. El mateix moviment equivocat pot ser perfecte en un altre context; tanmateix, els termes correcte i incorrecte són relatius.

La frase de moviment es desenvolupa amb una acció locomotora bàsica. S'afegeixen direccions, nivells, *undercurves*, *overcurves*, girs, cercles, treball de l'aire, parades i arrencades, ritmes o variacions de les parts del cos per oferir reptes i interès. Els patrons al centre creixen en complexitat a mesura que la forma es desenvolupa i el professor hi afegeix més material. Cal proposar-se trobar la cinètica de les frases de moviment.

1. N. de la T. Moviment de la dansa moderna en què es canvia de pes d'una cama a l'altra mentre s'aixeca el pes del cos al punt alt de la corba creada en l'espai.

2. N. de la T. Moviment de la dansa moderna en què es canvia de pes d'una cama a l'altra mentre es deixa caure el pes del cos al centre de la corba creada en l'espai.

Moure's al centre en cada classe aclimata l'estudiant a la sensació de moure's a través de l'espai, i en conseqüència el ballarí desenvolupa una atenció automàtica per l'espai a mesura que la frase de moviment es desenvolupa.

Al principi, abans d'haver adquirit competències, els ballarins se sentiran una mica fora de lloc només en caminar com a prova de les seves aptituds «dansístiques». Però se'ls ha d'ensenyar que la repetició i la claredat en l'execució són la base de la claredat comunicativa. També haig de recordar als professors que les classes han de suposar un repte en cada nivell tècnic.

Generalment, les classes acaben amb corredisses, salts i bots, deixant els alumnes amb els cossos calents, agitats i estimulats.

Gest únic

Aquest llibre no mostra «com» fer les coses. És una investigació en profunditat de la misteriosa amalgama dels factors físics i sensorials que conformen l'instrument del ballarí. La investigació és escalonada i a mesura que s'arriba a cada etapa, els resultats permeten aprofundir i assolir la següent.

Únic significa això: únic en la seva espècie, és a dir, tots aquells factors —físics, psicològics, emocionals, la imaginació, educació, l'entorn social, etc.— que formen part de la identitat d'un individu combinats en diferents nivells i que creen una persona singular amb una ment i una imaginació singulars.

EL MANUAL DE CLASSE EL COS COM A INSTRUMENT

Molt abans que l'home desenvolupés el llenguatge verbal, abans de començar l'impàs d'artefacte a art, abans de parlar del significat de la vida, o abans de percebre el seu talent per crear bellesa o bé avançar en les seves teories sofisticades sobre l'art, ell ja actuava com un artista. La vida que duia dins ja creava miracles de bellesa abstracta.

La cèl·lula, el prodigi de la lògica i la bellesa, operava en un camp no verbal d'assoliment abstracte.

Totes les arts de l'home són extensions d'ell mateix, tant si és en el camp conscient com inconscient. En el cas de la música, el recorregut de la sang a través de les vàlvules del cor és la base dels ritmes més complexos i del vers més senzill del *blues*. La dansa és urgent i inquieta com ho són els colors, cridaners o relaxants, del pintor. El cromosoma porta a terme un ritual tan fascinant i complex com una cerimònia religiosa.

El cervell, amb el seu pobre desenvolupament latent, ha passat el temps des del seu endarrerit ascens posant-se al dia amb la saviesa de la resta del cos i, fent tant d'aldarull, sovint fa ombra a molts aspectes que el cos ja coneixia de si mateix, tant a nivell sensorial com inherent.

Posem per cas, per recalcar-ne la importància, que el cos té 1.000.000 d'anys. El cervell va iniciar el seu desenvolupament distintiu fa 100.000 anys; la història documentada va començar fa 30.000 anys, i la ciència de la ment fa 5.000 anys. Una persona arriba a un cert grau de maduresa intel·lectual a vint-i-cinc anys. La nostra experiència vital és insignificant comparada amb els 100.000 anys d'experiències que carreguem en els nostres cossos, per tant és molt presumptuós pensar que sabem molt més sobre qualsevol cosa que el nostre cos. La història de l'home és escrita a les seves cèl·lules, la qual cosa representa una base de dades individual enorme d'experiències per recórrer-hi a nivell creatiu.

Les pors, els instints, els plaers, la intel·ligència —la seva personalitat potencial— es troben dins seu, esperant de ser formades i desenvolupades pel destí, la sort i la societat.

També s'hi troben allò que els és conegut i desconegut. A classe s'investigarà tot això d'una manera i fins a un cert grau.

El cos ve equipat amb una estructura, l'esquelet, que, malgrat els seus defectes, és una proesa d'enginyeria.

El cos té un sistema nerviós que permet que l'home es comuniqui amb altres éssers vius, dins seu o fora, visibles o invisibles, coneguts o desconeguts. Estimula el cervell tant com el confon. El sistema muscular del cos aporta la màxima mobilitat amb el mínim d'esforç, quan l'home aprèn a utilitzar la màquina corporal. El sistema li permet sostenir-se a si mateix i sostenir els altres. I enterrats profundament enmig d'aquests sistemes, principalment albergats en algun indret de l'estructura cel·lular, trobem els sentits. La nostra singularitat humana consisteix en el fet que les nostres percepcions han reunit els sentits. Cada persona ha integrat en ella mateixa un llegat d'història sensitiva tan antiga com la vida mateixa. Una persona que pensa i respon a través dels seus sentits és una persona sensitiva.

108

El seu recel a la nit, la seva confiança durant el dia, la repugnància pel que li és desconegut per la vista o pel tacte, la reacció al color i al so, tot són respostes sensibles. La majoria dels plaers i les aversions, i bona part de la confusió en la vida de l'home, sovint rau en la discrepància entre l'intel·lecte i les seves percepcions.

* * *

Val a dir que no s'ha inventat mai cap màquina que no imiti la facilitat mecànica del cos humà.

El cos humà consisteix en una nomenclatura bàsica. Hi ha el pit i els malucs, que constitueixen el tors central i poderós. D'aquest centre en surten les extremitats del cap i el coll, que aporten la seva fluïdesa; els braços, units per les espatlles al tors; els braços, units al tors per les espatlles. Els braços són la suma total del braç superior, del colze, de l'avantbraç, el canell, la mà i els dits. I les cames són la suma de: les cuixes, genolls, tibia, i peus. Les cames surten de la cavitat de la pelvis.

Aquest és aproximadament el material físic general amb el qual ha de treballar el ballarí.

Completen aquestes parts del cos les capes següents de músculs, lligaments, ossos, òrgans, i el cervell.

La imaginació allotjada al cervell i als bancs de memòria, que es troben dins dels músculs i les cèl·lules, aporta una riquesa major. Encara podem buscar més endins per trobar el potencial estètic que hi ha dins del cos. Aquesta és l'àrea profunda que ens ocupa en l'art de la dansa.

L'adequació del cos a l'art de la moció és altament dependent de la seva estructura com a instrument axial. El cos, amb els seus eixos i articulacions, ens permet portar a terme

la major part de les funcions vitals. Rudolph von Laban va classificar la mecànica d'aquestes articulacions i eixos en tres categories: perifèrica, giratòria i locomotora.

En la perifèria, la unitat del cos connectada a una punta permet que l'altra punta dibuixi una perifèria en l'espai. En la giratòria, l'estructura axial del cos i les altres unitats permeten una rotació com de pal de barberia, és a dir, una rotació al voltant del propi eix. En l'acció locomotora tot el cos podria desplaçar-se cap a un espai nou, o en aïllament, pot canviar d'un costat a un altre, endavant o endarrere. També del pit als malucs. La notació de Laban analitza el moviment en aquesta base utilitzant símbols per registrar-los.

Això només és l'inici incipient d'una implicació *mocional* estètica. La dansa és considerada un art cinètic. En les articulacions, els tendons i els teixits, els òrgans de la cinètica, senten i ens informen del grau de flexió, extensió o rotació de les parts afectades del cos. La qual cosa pot no semblar tan sorprenent, excepte quan veiem que un gran pianista que toca una sonata de Beethoven aixeca, ataca i pressiona les tecles no tan sols a gran velocitat, sinó també en diferents graus d'intensitat, aportant subtileses de to que transcendeixen el concepte general de *mecànica*. Però, el ballarí presta molt poca atenció a aquests detalls. Fins i tot nosaltres tot just comencem a explorar el cos com a instrument de moció estètica.

109

És obvi que hi ha una intercomunicació entre ment i cos, que gairebé sempre donem per suposada: la ment envia instruccions de dansa al cos. Tenim molt menys en compte el procés revers: quan una acció física envia una resposta sensorial al cervell. Aquest és el procés que normalment no es té en compte en els mètodes de formació de dansa.

La ment estimula el cos perquè actuï. També poden impedir l'acció la reserva o censura social. Tanmateix, és igualment important el procés revers, en què en una acció realitzada pel cos o per qualsevol de les seves parts, i sentida intensament, pot estimular el banc de la memòria de la ment i provocar una revelació que d'una altra manera no sorgiria.

Entre aquests processos, de la ment al cos i del cos a la ment, hi ha una xarxa extensa de sentits i controls. Per comprendre aquesta xarxa complexa, hem de tenir present que la ment és un espai d'emmagatzematge enorme dels bancs de memòria, no solament del bagatge de les experiències i el coneixement de l'individu, sinó també del seu llegat genètic. Tot aquest coneixement i experiència condiciona les seves accions i la conducta general. L'artista de la dansa ha de tenir accés a aquest banc de memòria, segurament amb més profunditat que en altres professions artístiques. L'entrada es fa possible mitjançant múltiples processos per recuperar la memòria. Tanmateix, cal diferenciar entre l'accés estrictament de la selecció del material que es fa del banc de memòria, i la seva adaptació sobre el cos per comunicar en l'àmbit estètic.

El cos humà ens pot sorprendre com quan Isadora Duncan, en una funció en què ballava *La Marsellesa* al Carnegie Hall de Londres, va desenvolupar un moviment

d'una posició inclinada a terra a estar dreta amb els braços aixecats. Quan va baixar el teló, el públic va esclatar en ovació i es va precipitar cap a l'escenari per veure de prop el miracle, és a dir, per estar a la vora i absorbir els últims moviments de la seva actuació increïble. Ens demanem quin grau de flexions i rotacions, i de quina manera els va coordinar ella per fer aixecar tot el públic en aquest estat tan eufòric. Evidentment, a més dels anatòmics, hi van influir molts altres factors.

EL MANUAL DE CLASSE

EL CONCEPTE DIMENSIONAL

El cos humà pot tenir tota mena de formes i mides: n'hi ha d'alts i prims, altres de baixos i robustos, i així successivament. Excepte en casos extraordinaris, normalment podem descriure els cossos aproximadament, podem dir que són tan alts, tan amples o profunds (en el sentit de cap endavant o enrere, no de profunditat). Podem dir el mateix d'un cartró de llet, una casa o un transatlàntic. Tot i això, quan apliquem aquests paràmetres al cos humà, estem oferint a l'estudiant i al professor un vocabulari mutu amb el qual l'estudiant i el professor es puguin entendre, i mitjans per corregir i millorar la tècnica del ballarí.

111

Per tal romandre erecte i aconseguir la màxima alçada, el ballarí ha de construir una energia ascendent que contraresti la gravetat. El ballarí s'ha de projectar a si mateix per sobre la gravetat tot traçant amb la imaginació una força ascendent que l'estira. Ha construït un mecanisme —un sentit innat de benestar, un esperit, una vitalitat— que pot utilitzar per aconseguir aquesta alçada. Cal no considerar-ho com si fos un poder místic, sinó com un *status quo* que l'ajuda a assolir l'alçada. Ja he parlat de l'aura del cos, que requereix que el ballarí es projecti a si mateix en l'espai que té per sobre seu.

Aquesta projecció s'ha d'assolir a través de l'estèrnum, que sosté l'esquelet del cos. Si l'estèrnum no assoleix aquesta funció, probablement l'assumiran les espatlles. Quan es dona el cas, apareixen posicions contraproductes, que provocaran problemes de mobilitat als braços. El més important és la projecció de la línia vertical que comença als metatarsos i que continua a través de les cames, els malucs, el pit i el cap i, més amunt, per damunt el cap.

Arribat en aquest punt, el ballarí hauria de començar a sentir una línia en el seu cos, una forma molt simplificada de la línia escultural del cos que posarà en pràctica més endavant. Es tracta d'una línia imaginària que no existeix fins que el ballarí l'estableix. La importància de l'espai per sobre el cap del ballarí no s'ha d'emfatitzar massa. La

manca de projecció ascendent provoca que l'espai de dalt es mori, la qual cosa significa perdre molta projecció cinètica.

L'alçada com a dimensió és fonamental per al ballarí. Si no se li dona la importància necessària, el més segur és que hi intervindrà la gravetat. El ballarí ha d'aprendre a utilitzar la gravetat per agafar impuls i com una crossa en comptes de fer-la servir d'àncora o força contraproduent.

El concepte dimensional no acaba amb la verticalitat. L'horitzontalitat també entra en joc. Parlem d'aquesta dimensió com a amplada i profunditat. L'amplada s'estén del lateral dret al lateral esquerre; i la profunditat consisteix en endavant i enrere.

En la posició dreta d'*estasi*, totes aquestes direccions estan igualades. Si una d'aquestes direccions pren més importància que les altres, sorgeixen tensions restrictives, o s'empeny la figura cap aquella direcció. El control del ballarí sobre aquestes direccions múltiples contribueix al seu desenvolupament tècnic.

112

En una postura vertical, el ballarí irradia per igual en totes direccions. En la locomoció, el ballarí deixa anar forces oposades d'energia radial a propòsit, que fan que es mogui en qualsevol direcció que ell esculli.

La dansa com a art de la moció és, entre altres coses, el disseny arquitectònic de les direccions.

El control de direcció més simple és l'acció d'anar endavant. Endavant és l'operació horitzontal en l'espai. A continuació explicaré un exemple de la facilitat amb què es pot confondre l'horitzontalitat d'acord amb les condicions. Tenia una estudiant jove a classe que era força menuda. Quan havíem d'anar endavant, ella insistia a aixecar el cap enlaire i mirar cap a l'espai uns quants pams més amunt de la seva destinació horitzontal. Vaig tardar uns dies a descobrir el perquè d'aquest error de càlcul. Aquesta noia jove tenia molt de talent; volia ser organista i es passava cinc hores el dia practicant en una enorme consola d'orgue, en la qual el faristol estava a una distància considerable per damunt del seu cap. Cinc hores el dia d'un exercici visual així..., això em va convèncer que en el seu cervell la direcció ascendent i l'horitzontal eren la mateixa.

Qualsevol desalineació en la postura vertical des de qualsevol part del cos és visible. Podem abordar aquest problema utilitzant un mètode vinculat amb el nostre llenguatge ordinari de les dimensions. El cos pot estar ben convençut de ser un volum rectangular tridimensional que té pes, amplada i profunditat. Aquesta forma rectangular té una cara frontal, sobretot per la disposició dels ulls, el nas i la boca, i les àrees sensibles del tors, que alhora aporten un factor psicològic a la cara i l'esquena. Aquestes dimensions i les direccions proporcionen un marc específic de referència per relacionar tant la forma física del cos com l'espai que l'envolta.

Com que el cos físic també és l'instrument de la ment, podem començar a comprovar la capacitat d'acord amb l'interpret en aquestes dimensions. És a dir, ara ens podem demanar si la idea d'alçada en la ment d'un interpret concorda amb la seva alçada física real. Als inicis de la formació, aquesta concordança és poc freqüent.

Les altres dimensions es poden comprovar de la mateixa manera. El fracàs de la concordança en una dimensió normalment repercuteix sobre les altres. Un error en l'alçada també afectarà l'amplada i la profunditat.

Aquesta és la base del guió abstracte de l'interpret: abstracte, però alhora específic. Hem d'adquirir l'habilitat d'encaixar o adaptar el cos i l'espai a la ment.

Trobem molts més matisos en el concepte d'adaptació dimensional sobre els quals ens estendrem més endavant. Ara ens preocupa l'*statu quo*, un punt neutral seleccionat que podem mesurar d'una manera específica. Aquest punt neutral és l'*estasi* dret.

113

Quan estem drets en *estasi* ens esforcem per completar la dimensió. Evitem la visió estreta, unilateral o semblant: busquem la totalitat, la qual implica la projecció total de l'alçada, l'amplada i la profunditat, de part de la ment i a través del cos en l'espai. Des del punt de vista de l'interpret, significa la presència total de la ment en un cos completament vivificat en un espai tridimensional enriquit. De fet, aquesta projecció total irradia en totes direccions. No tan sols profunditat, alçada i amplada, sinó també en diagonal i en inclinació. Els termes dimensionals són els convenients per utilitzar com a marc de referència.

S'ha d'investigar més sobre les dinàmiques de l'espai o l'entorn, ja que influeixen en la «presència» de l'interpret. Podríem concebre l'espai que envolta l'interpret com una aura espacial física, ja que és el volum de l'espai afectat per la ment de la persona que hi és present.

La ment que practica aquest control espacial s'estimula amb molta més precisió tenint en compte la projecció externa que no pas tenint en compte l'escolta interna.

En efecte, podem concebre una aura activa a nivell perceptiu o de projecció que envolti el cos en l'espai tant com els sentits el puguin penetrar realment.

Malgrat la nostra manca de coneixement sobre com percebem l'espai, la direcció, i el temps, sabem que l'acte de presència implica la seva consciència.

L'alineament total del cos

El cos és un objecte tridimensional que té alçada, amplada i profunditat. L'objectiu de l'alineació és mantenir la plenitud d'aquestes proporcions. L'afebliment d'aquestes proporcions indica la disminució de la força interior. La ment o la participació física és necessària per vivificar completament el cos. Al llarg d'aquest procés d'alineació, els factors interns, com la voluntat, nodreixen el cos constantment per guanyar la seva tridimensionalitat completa.

Les cames

Comencem amb les cames per aconseguir una alineació ràpida. Hem de sentir la diferència entre cames en paral·lel i cames enfora, les sensacions distintives inherents en el grau d'obertura de la cuixa.

La col·locació dels peus en la posició en paral·lel ha de ser la posició natural que prendrien les cames si pengessin soltes dels malucs. Però com que estem preparant el cos per a una aventura artística, hem de preparar-lo de manera artificial i rotar les cuixes enfora per facilitar una base ampla sobre el terra per a un equilibri addicional i unes extensions més elevades de les cames. Aquest grau de rotació cap enfora ajudarà el ballarí a treballar cap endins o enfora. La rotació externa també permet que els malucs empenyin més cap endavant i s'obrin més.

L'«obertura» és una acció rotativa de les cuixes. Les cames assoleixen el grau màxim de rotació operativa amb el primer gest cap enfora. Els peus no forcen més cap enfora quan les cuixes arriben al seu punt màxim. La cuixa només guanyarà obertura gradualment mitjançant la pràctica constant i la força adquirida.

A partir d'aquí els genolls, els arcs dels peus i els metatarsos es responsabilitzen de l'acció de les cames. Els genolls connecten amb els metatarsos, i els arcs dels peus s'aixequen com a resultat de la rotació externa dels genolls.

Per tal de sentir i enfortir la musculatura dels arcs, practiqueu la rotació endins i enfora dels genolls mentre els dits dels peus pressionen el terra, i comproveu i sentiu com els genolls controlen l'elevació i el descens dels arcs. El professor hauria de recordar constantment als estudiants d'aixecar els arcs dels peus.

Els malucs

Els malucs són una part essencial i vital de la potència i la força del tors del ballarí de dansa moderna. S'ha afirmat que l'abdomen i els malucs són el seient de les emocions. A l'època de Shakespeare, també ho era el fetge. Evidentment, els temps canvien.

Els malucs, per la seva estructura, no tenen una cara frontal ni posterior definida, costat i costat. El que compon la cavitat dels malucs hauria de ser primer definit pel que sent el ballarí. Per definir la part frontal dels malucs, demano al ballarí que col·loqui el taló de la mà sobre l'os de la pelvis i estiri els dits cap avall. Aproximadament el punt on arriben les puntes dels dits és la part frontal del maluc. La zona que cobreix la mà inclou l'articulació que uneix el maluc i la cuixa, que amb la pràctica s'estira, s'allarga, i «s'obre» per facilitar la plenitud del maluc frontal.

115

Quan el maluc és pressionat del tot endavant, sorgeix la rotació externa, que vincula el maluc amb la rotació de la cuixa, de manera que la rotació de la cuixa i l'obertura dels malucs es produeixen simultàniament.

La cara posterior del maluc requereix un tipus de consciència diferent. En aquest cas, la part inferior de l'esquena crea i controla la part del darrere del maluc. Per tal de sentir i aïllar aquesta part inferior de la columna, hauríem de dedicar una estona diària a l'aïllament de les vèrtebres inferiors, és a dir, de la zona lumbar.

Comencem a treballar aquest aïllament durant els estiraments, ben estirats a terra, tot pressionat la columna inferior a terra sense inclinar els malucs cap amunt. Quan estirem la columna inferior, les vèrtebres del maluc es poden aïllar. Aquest estirament també es pot practicar de peu dret contra una paret. Guanyar fluïdesa pressionant enrere la zona inferior de la columna sense inclinar els malucs és vital a l'hora d'aïllar la part posterior del maluc. Aixecar l'abdomen també pot facilitar l'aïllament de la columna inferior.

Movent-se de costat, el ballarí hauria d'anar en compte de no trencar i aixecar la col·locació del maluc i inclinar-lo cap amunt o avall. Per assegurar un moviment lateral precís, el maluc sempre ha de tenir una pressió cap endavant, per tal que el maluc pugui canviar amb facilitat en el forat de costat a costat mentre pressiona cap endavant.

En les diagonals frontals, el maluc pressiona tant endavant com de costat per aconseguir diagonals intermèdies. I es fa el mateix amb les diagonals posteriors.

Quan els malucs es mouen enrere, els músculs en la zona abdominal s'aixequen i es permet que el maluc tingui el seu ventall locomotor posterior. El maluc no es plega, sinó que es mou com una unitat en un espai posterior.

L'abdomen

L'abdomen connecta el pit amb els malucs i per tant també s'ha de considerar igualment essencial.

Quan els malucs són pressionats cap endavant, l'abdomen s'aixeca, tot inflant el pit.

Els músculs abdominals aporten suport a l'elevació del pit.

Gràcies a la seva elasticitat, els abdominals, que són connexió entre els malucs i el pit, també poden ajudar a separar aquestes parts perquè es moguin independentment l'una de l'altra.

Cal utilitzar aquests músculs sense bloquejar-los. La respiració és essencial. La premissa en aquest cas és «aixecar els abdominals», no pas aguantar la respiració. Sovint quan els ballarins intenten contreure els abdominals, premen la panxa en comptes d'aixecar-la.

El pit

La identitat dimensional és força sensible comparada amb la del cap i dels malucs. La part posterior del coll i el cap contenen certes tensions, i la columna inferior, que forma part de la cara posterior dels malucs, conté un altre bagatge. Els dos extrems de la columna s'han d'estirar i allargar, i també s'han d'alliberar les tensions acumulades dels extrems per deixar que el cos tingui una veu més clara, lineal i oberta.

La part frontal del pit i l'estèrnum tenen altres responsabilitats. L'estèrnum, en particular, ha de proporcionar l'ànima i la força de voluntat per mantenir el cos elevat; si no, pot col·lapsar i rendir-se a la força descendent de la gravetat. L'estèrnum sosté el cos, i la força de voluntat —que és part de la psique— es reflecteix en la confiança ascendent.

La part superior de la caixa toràctica, no pas la caixa toràctica inferior prominent, conforma les dimensions del pit. Aquesta zona superior és coronada per l'estèrnum, que determina la seva qualitat ascendent, i en la locomoció és la seva qualitat frontal. La qualitat posterior s'escampa equitativament per tota la superfície cap enfora des de la columna superior.

Les diagonals cap endavant són una mica més complicades, i els músculs pectorals entren en joc. Mentre l'estèrnum s'eleva, els pectorals es despleguen o s'obren per presentar una ampla taula de ressonància pectoral —en la qual molts detalls d'acció es reproduiran, particularment durant l'acció en diagonal— i els punts de suspensió.

El moviment lateral requereix que els braços s'aixequin lleument i que exposin una mica d'espai perquè que els costats del pit siguin visibles quan es moguin en lateral sense que els braços interfereixin o tapin l'acció.

El cap

El cap és la part amb més dificultats per aconseguir orientació direccional perquè conté les característiques peculiars de la cara. S'han d'ignorar les intromissions de les emocions i les tensions que distreuen, i pensar en el cap com la part del cos que troba l'equilibri en la columna i el coll sobre els quals recolza.

Els ulls no són la part superior del cap, ni ho són tampoc el front o les celles. La part superior del cap és la coroneta. L'allargament de la columna quan entra al crani ajuda a identificar la part superior tot aportant al cap un sentit de la seva llargada posterior. Per demostrar-ho, s'ha de deixar anar la musculatura de la part posterior del coll i deixar que el cap caigui enrere, la qual cosa fa que el mentó s'aixequi. Després s'ha de baixar el mentó, mentre els músculs posteriors s'aixequen i el cap torna a lloc. Els ulls fan un paper importat en la claredat de la col·locació del cap. Deixem que el cap caigui una altra vegada i sentim que l'ull mira endavant i avall, cap al nas, mentre les parpelles baixen. De nou, baixem el mentó per col·locar i sentir que forcem les parpelles cap amunt per permetre que l'ull miri endavant. Mentre l'ull s'obre, notem que tota la cara s'obre i que les temples s'estiren cap enrere. Estirar la parpella aixecada és essencial per a una cara desperta.

117

Les orelles representen les parts laterals del cap, i amb la cara frontal tenim el conjunt dimensional del cap. Equilibrar el cap no és una qüestió senzilla d'alineament direccional, sinó més aviat el repte de trobar l'equilibri de la ment i l'esperit en el cap.

Al llarg d'aquests anys de formació, el professor recordarà constantment al ballarí que ha de «baixar el mentó», «aixecar les parpelles» i «obrir la cara».

Per tenir la sensació tàctil de la part superior del cap estenent-se cap amunt, l'exercici típic d'aguantar en equilibri un llibre sobre el cap ajuda a identificar ràpidament aquesta direcció.

Per evitar que els ulls i els focus empenyin el cap massa endavant, hem d'imaginar-nos que l'ull és a la part posterior del cap i que per arribar a la part frontal de la cara mirem través de dos passadissos llargs. Aquesta imatge dona a l'ull una cosa a fer, així que no es queda atrapat o fixa't en un lloc.

Pes en vertical

Tot i que la posició vertical sembli sempre erigida, de fet, ofereix tres possibilitats:

1. Dempeus deixant caure el pes sobre els talons en una posició pedestre, en la qual l'únic que importa és estar dret. El cos s'inclina lleugerament cap enrere.
2. Dempeus amb el pes ben repartit entre els dits dels peus i els talons: a lloc.
3. Dempeus amb el pes cap endavant, preparat per moure's.

Les persones amb molta fisicitat, com és el cas dels boxejadors, els ballarins o els tenistes han d'estar preparats per moure's ràpidament i tenen un sentit molt agut de la temporització i de la velocitat. Passar el pes dels talons als peus ens pot fer perdre gairebé la meitat d'una pulsació i fer que el ballarí vagi fora de temps. Mantenir el pes endavant demostra que el cos està despert, preparat per anar de seguida en qualsevol direcció.

Per aixecar i obrir la cara, s'han de connectar els arcs dels peus amb la cara. Els arcs dels peus s'aixecaran i, en paral·lel, els músculs de la cara. Aquesta connexió serveix d'engranatge per tot el cos com a unitat per obrir i presentar la part frontal del cos.

118

Col·locació del pes

Amb el cos alineat i en vertical arribem a un factor essencial en la preparació de la dansa: la col·locació del pes.

En posició vertical, concedirem a l'estèrnum un punt de la part superior del cos que subjecta la columna, com si fos un collaret de perles. L'estèrnum se subjecta a si mateix, i si ens imaginem una plomada penjant d'un punt, la línia podria caure just entre els metatarsos dels peus.

Penseu que el peu té tres zones de col·locació: 1, la frontal (metatarsos i dits); 2, la central (quan el pes està centrat), i 3, la posterior (el pes sobre els talons).

El que resulta tan simple com un canvi de pes, representa la diferència entre un cotxe amb el motor aturat, engegat o amb la primera marxa posada esperant que es premi l'accelerador. El canvi de pes de la part posterior a la frontal pot incidir moltíssim en la temporització. Amb el pes endavant, executem el pas seguint la pulsació; amb el pes enrere, es perd mitja pulsació en canviar el pes cap endavant abans que es pugui fer. La ment també pot anar enrere del moviment si el pes no està endavant.

El pes es manté cap endavant amb els talons prement cap avall. El cos està preparat i alerta esperant moure's.

Per aquest motiu els ballarins, boxejadors, tenistes o altres persones atlètiques que depenen de la temporització mantenen els pes endavant quan practiquen la seva activitat. Quan estan en un estat pedestre com el de la gent en general, caminen amb el pes sobre els talons. En un estat ordinari no ens preocupa sincronitzar els passos amb la pulsació, però als ballarins, sí.

Quan un ballarí comprèn la complexitat de rotar les cames enfora, empènyer els malucs endavant, aixecar els abdominals, obrir el pit, allargar el cap amunt amb el cap, totes aquestes direccions s'haurien d'aconseguir amb una paraula: obertura. El cos irradia en totes direccions i el ballarí afirma: «Aquest soc jo». Conscient, alerta, amb claredat i preparat per arrencar.

Un cop el professor ha presentat aquesta disposició detallada del cos, s'hauria d'incloure a la classe un repàs diari per preparar el cos per als *pliés*, la plenitud dimensional i la locomoció en l'espai.

119

Per no aclaparar tot d'una l'estudiant amb tota aquesta col·locació complicada, cada classe hauria d'oferir una mica més d'observacions i matisos sobre el ventall i l'elasticitat del cos. La comprensió i l'assoliment gradual de la gamma *mocional* del cos és segurament allò de què tracta la formació de la dansa.

La formació de la dansa depèn del ritme i la velocitat de creixement del cos, i de la maduresa mental. Forçar fins a un cert punt és necessari, és a dir, ser persistent. Els ballarins, com els músics, es caracteritzen per la disciplina.

Amb els *pliés* el ballarí començarà a moure's en l'espai, pressionant sobre l'espai al seu voltant, que és definit per l'extensió de la mida de les seves dimensions físiques, amunt i avall, cap a l'esquerra i la dreta, cap endavant i enrere.

Recordatoris

S'aconsella llegir a consciència tot el pla de la classe per comprendre totes les ramificacions de la premissa. Cada setmana, les indicacions es poden aplicar de manera similar a la tècnica, la improvisació i la composició. El conjunt d'aquests tres aspectes configura el plantejament de Nikolais/Louis.

Quan el patró de moviment s'ha establert, cal seguir-lo fil per randa. La precisió amb el temps, l'espai i la forma són un repte tècnic constant per a la classe. Interpretar una frase repetides vegades desenvoluparà la tècnica i la sensibilitat. El professor ha de repetir crítiques i suggeriments d'una classe a l'altra.

Si el professor no ho demostra, hauria d'assenyalar quins estudiants executen satisfactoriament una frase de moviment. La demostració visual és important i pot agilitzar les explicacions.

EL MANUAL DE CLASSE

ESTIRAMENTS

120

L'objectiu dels estiraments és escalfar, guanyar flexibilitat i estirar el cos per preparar-lo per ballar. L'actitud del ballarí en aquest esforç és molt diferent de quan treballa a terra, improvisa, coreografia o actua. L'atenció es dirigeix a les parts del cos i com funcionen. Després, l'espai, la forma, el temps i la moció juguen una part més important a l'hora de matisar el moviment i descentralitzar el pensament.

Originalment, Hanya Holm i Joseph Pilate van dissenyar els estiraments, però al llarg dels anys la tècnica s'ha anat definit i n'hem afegit, els hem reordenat i elaborat més.

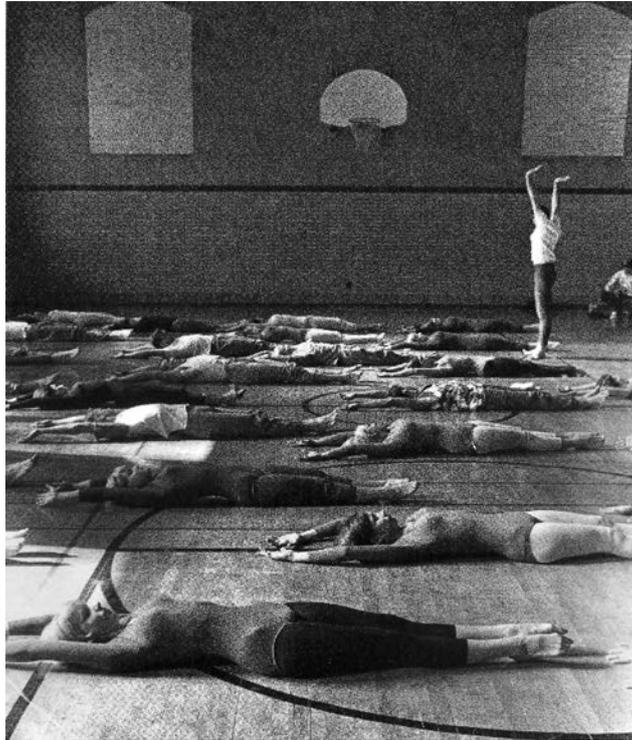
El que presentem a continuació és la versió més recent dels estiraments. De nou, els presentem amb l'objectiu d'escalfar, guanyar flexibilitat i estirar, i el seu ordre pot variar segons el propòsit del professor.

Aquests estiraments formen part de la naturalesa de la tècnica Nikolais/Louis. La tècnica es defineix per aportar la totalitat a través de la forma, l'espai, el temps i la plenitud cinètica *mocional* al moviment. Una característica dels estiraments en aquesta tècnica és el procés d'allargament: comes fora dels malucs, abordar i allargar-se en l'espai, i sempre tenir consciència de l'espai en què es fan els estiraments.

El material que es presenta en aquesta secció d'estiraments és flexible i hauria de servir per a qualsevol estil tècnic o interpretatiu que utilitzi el ballarí.

Els estiraments d'escalfament són la primera part d'una classe tècnica. Cal tenir en compte que la classe de dansa està lligada a un marc de temps, i els estiraments i els *pliés* no haurien d'excedir quaranta minuts d'una classe d'una hora i mitja. Si els estiraments s'allarguen, llavors la classe es converteix en una classe d'estiraments, la qual cosa és perfectament vàlida de tant en tant, perquè permet explorar la forma i els detalls *mocionals* dels exercicis, especialment en dies molt calorosos quan els músculs estan molt calents i relaxats, i els ànims molt relaxats.

Estirar requereix diferents *tempo*s. Alguns són lents i sostinguts i els altres segueixen una pulsació persistent. Les classes d'en Nik anaven acompanyades de sons de percussió,



Allargar-se en l'espai.
 Artistes a les escoles, St. Louis, 1968.
 Foto: Mike Fletcher

generalment de tambors. Els professors els tocaven per controlar millor el *tempo* de la classe. Podien parar els exercicis immediatament per fer comentaris i donar noves indicacions, i podien insistir, conduir i empènyer la classe. Podien ser rítmicament captivadors i concisos sense la necessitat de les textures harmòniques i el fraseig del piano, que tendeixen a suavitzar els valors energètics. Jo, en canvi, explicava els estiraments i picava de mans per portar la pulsació mentre caminava per l'aula tot fent correccions físiques, recordant a la classe les subtileses dels estiraments. No utilitzava els tambors fins als *pliés*.

Els escalfaments consisteixen en força i estirament. Hi ha qui té una musculatura tensa, mentre la de l'altre és laxa. La gent amb una musculatura laxa ha de treballar la força per controlar els estiraments, mentre que els ballarins amb la musculatura contracta han d'aconseguir destensar-la. Els ballarins amb la musculatura tensa treballen per aprendre a alliberar la tensió, i a còpia de constància, guanyar elasticitat.

Ajuda força que el professor i l'alumne comparteixin un vocabulari anatòmic semblant: abdominals, pectorals, estèrnum, tendons d'Aquil·les, glutis, etc. Els professors que ensenyen als principiants haurien de comprovar-ho.

Allargar el cos: les cames haurien d'estar sempre allargant-se i estirant cap enfora de la cavitat del maluc. Braços i cap llargs i estirant fora cap a l'espai. Pensem en músculs llargs, no en gruixuts, curts, ni tampoc tensos. Aquesta projecció per allargar enfora afavoreix la descentralització, en contra de l'atenció centralitzada i gruixuda. Cal pensar sempre en l'espai que hi ha al voltant del cos que s'estira.

Aquests estiraments es fan a terra per tal que el ballarí no hagi de pensar en la força omnipresent de la gravetat; s'estira sobre l'esquena, començant per aixecar la part del cos lluny de la gravetat, estirant i empenyent per sentir la totalitat de la part del cos. Després es continua amb una sèrie d'estiraments més llarga.

Estar estirat a terra també és una manera de sentir com la força descendent de la gravetat és activa en tota la superfície del cos. Això ajuda que el gra d'allargament de la vertical a través del cos alineat flueixi sense obstacles del cap als peus a través de la columna. D'aquesta manera les correccions de la columna es fan amb més facilitat i un dels recursos que es pot utilitzar sempre és estirar el dit del peu.

Jo començava d'una manera molt simple i física. Asseguts, començàvem tot bufetejant-nos la cara, el cap, el coll, el tors i l'interior de les cuixes per despertar el cos i posar l'atenció en el moviment i la classe, tot cridant la presència de les sensibilitats del cos i deixant les preocupacions quotidianes.

Aquests estiraments resulten més una sèrie d'escalfaments del que m'atreveixo a afirmar. En algunes classes es corria al començar, algunes amb una sèrie de balanceigs. L'ordre de l'escalfament era bastant variat.

Escalfament: els estiraments

Les sèries d'estiraments són bastant complexes. Introdueix i explica gradualment els estiraments. Cal recordar que les sèries d'estiraments i *pliés* tenen un temps límit de 40 minuts, i s'ha de pensar bé com s'organitza el temps.

Comencem asseguts amb les cames doblegades i les plantes dels peus tocant-se.

Bufeteja la cara, el coll, el pit, etc., per despertar les parts del cos sensibles i centrar la ment i dirigir l'atenció en el procés d'escalfament.

Cada gest en tres temps:

1. La part inferior de la columna s'inclina endarrere i es deixa portar per la gravetat, i a la inversa.
2. Aixeca el tors cap amunt en vertical i després per sobre els peus.



Il·lustració 1

3. Mantingues-te cap avall pressionant la columna inferior, estirant en vertical.
4. Arqueja la columna i prem les espatlles enrere, forçant la part frontal del pit a obrir-se. Torna a la vertical.
5. Arrodoneix la columna a la dreta i torna a la vertical; arrodoneix-la a l'esquerra i torna a la vertical.

Repeteix-ho (4 vegades)

Quan el peu estigui lliure, mantén els dits estirats.

Per fer més estiraments, torna a la vertical tot fent canvis de direcció. La vertical és el teu punt de partida i arribada. En tots els casos, vertical significa allargar el cap enfora, ja sigui cap amunt o en una posició horitzontal.

123

Sèries de rebot (*bounce*)

Utilitzem la paraula *rebot* per definir l'acció de la recuperació del gest. Quan rebotem, recuperem la posició d'inici del cos, de manera que l'acció, sigui quina sigui, es pugui repetir. Rebotar com a tal no estira el múscul, però fins a un cert punt pot escalfar-lo.

Com amb totes les accions físiques, s'ha de ser intel·ligent i tenir precaució amb els estiraments. Torçar de manera violenta qualsevol part del cos pot lesionar-lo. Forçar un múscul fred en una acció física extrema segurament acabarà amb una lesió. Les sèries d'escalfament s'han de dur a terme amb cura i intel·ligència.

Cada gest té tres temps:

(1 conjunt) El cap rebotava endavant, a la dreta, enrere i cap a l'esquerra. El cap es balanceja endavant i en cercles. Repeteix cada costat a partir de cada punt.

(1 conjunt) L'esquena superior cau endavant, rebotava i es recupera en vertical. El pectoral dret pressiona cap amunt, l'èsternum pressiona a través, el pectoral esquerre pressiona cap amunt. La part superior del tors es balanceja en un cercle complet passant per cada punt.

Cap a l'altre costat.

(Aquests punts també són els punts de suspensió del pit.)

(1 conjunt) Tota l'esquena cau endavant des de la cintura; utilitzant el pes rebota tres vegades en cada punt: la part inferior de la dreta (el braç dret per sobre el cap, cap al costat esquerre), cos arquejat enrere, la part inferior esquerra (braç esquerre per sobre el cap, cap al costat dret).

Cap a l'altre costat.

Tot el tors balanceja cap a la dreta en cercles, en quatre temps, passant per cada punt (els braços també es balancegen) i llençant el pes endavant per guanyar força centrífuga.

Cap a l'altre costat.

Asseguts, allarguem els braços sobre el cap i lentament deixem anar el tors cap endavant (il·lustració 2).

Dos temps per a cada posició:

1. Deixa't caure endavant amb l'esquena en rodó.
2. Balancegem els braços amunt i estirem l'esquena des de les lumbar fins al cap amb els braços rectes sobre el cap.
3. Pressionem amb els braços oberts i les mans a terra i arquegem l'esquena (il·lustració 3).
4. Cap endarrere forçant l'estèrnum cap amunt (repetir ×4).
5. Acaba amb posició oberta.

Amb els malucs, balanceja amunt i avall amb el pes als peus i a les mans, balanceig amb els malucs amunt i avall, estirant la caixa toràcica. (×2) Un últim balanceig mantenint els malucs a sota i la part inferior de l'esquena a terra. Amb cura, baixa les lumbar cap a terra, vèrtebra a vèrtebra. Acabem amb els braços al costat —els genolls també— i les plantes dels peus juntes. Suaument fem rebotar els genolls, mantenint la part inferior de l'esquena pressionant cap avall.

Sèries de flexió-extensió

Mantenint l'esquena recta, estenem les cames avall i les fem rotar cap enfora. La columna inferior a terra, els dits dels



Il·lustració 2



Il·lustració 3

peus cap enfora. Flexionem i allarguem tot el cos (dins 2, enfora 2). Cal ser conscient d'on tenim els flexors i les articulacions: turmells, genolls, articulacions dels malucs, i colzes. La qualitat consisteix a sentir que la moció flueix de flexionar i fer convergir el gra a través del cos per estendre i allargar enfora i estirar cap a l'espai. (x4) (il·lustració 4)



Il·lustració 4

Amb el cos llarg i allargat, estirem la part dreta i després l'esquerra, exagerant la corba del costat del tors. Ajuntem (il·lustració 5).



Il·lustració 5

Cames esteses enfora i estirades, rotades cap enfora; la cara de darrere, en contacte amb el terra.

Acosta el genoll dret al mentó mentre la cama esquerra continua estirada.

125

Sèries remolc (tug)

Preparació: porta el genoll dret al mentó mentre la cama esquerra continua estirada. (il·lustració 6)



Il·lustració 6

Ves amb compte a l'hora d'estirar des de l'articulació del maluc al llarg de tota la sèrie.

Cada gest en quatre temps:

1. Agafa el genoll dret i porta'l cap al pit.
2. Agafa la cama i porta-la per sobre el pit, mantén les lumbar a terra, en oposició al genoll (il·lustració 7).
3. Agafa el genoll i porta'l al costat dret, sota el braç dret, en oposició a la cama esquerra rotada enfora.
4. Col·loca la cama dreta doblegada sobre l'alçada del genoll de la cama esquerra i rebota (il·lustració 8).
5. Continua rebotant, eleva el genoll esquerre amunt i, mentre tant, continua el rebot amb la cama dreta doblegada (il·lustració 9).
6. Prem els malucs amunt, continua el rebot dels genolls al llarg de la sèrie.
7. (Canvia el temps per sostenir els quatre temps.) Estén la cama dreta amunt i llença-la cap al cap. (x4) (il·lustració 10)



Il·lustració 7



Il·lustració 8



Il·lustració 9



Il·lustració 10

8. Empeny amunt amb la cama dreta estirada, baixa-la avall i endavant estirant de manera circular perifèrica, mentre els malucs pressionen amunt (Toca lleugerament amb el peu estirat el terra ×4) (il·lustració 11).



Il·lustració 11

Aixeca la cama esquerra cap al sostre, en dos temps. Baixa l'esquena a terra a través de la columna, en dos temps. Obre la cama dreta al costat, en dos temps, i projecta-la intensament en un quart de cercle perifèric fins al lloc, en quatre temps. Nota la llargada nova de les cames estirades.

Aixeca el genoll esquerre i repeteix la sèrie a l'altre costat.

Vint-i-quatre

Alterna les cames vint-i-quatre vegades; genolls cap al cap, i després estira'ls projectant cap enfora (il·lustració 12).

Estén la cama estirada a terra, un temps.

Els dos genolls amunt cap al mentó, dos temps, i estén-los en dos temps, en extensió les mans darrere el cap per aguantar-lo, mentre les cames baten, quatre temps. Repeteix aquesta acció quatre vegades. A la cinquena, braços, cap i la part superior de l'esquena s'alcen fins a no tocar el terra i els abdominals aguanten el pes durant setze batudes de cames (il·lustració 13).



Il·lustració 12



Il·lustració 13

Gran respiració i desplomar-se. Girar cap al costat esquerre en preparació per a les sèries de flexió-extensió de les cames-malucs.

Prepara la sèrie de maluc-cama (il·lustració 14).

Recolza el pes sobre el costat dret; el cos estirat i pla. Doblega les dues cames a 90 graus.

Rota enfora la cama esquerra, doblega el genoll amb el peu davant del genoll dret doblegat enrere.



Il·lustració 14

Sèries d'empènyer els malucs

1. Empeny els malucs endavant. La part superior del cos es manté allargada i la mà esquerra prem el terra per mantenir l'equilibri.

2. Vuit temps, empènyer els malucs endavant. Vuit temps, el genoll esquerre pressiona endarrere i s'obre forçant els malucs més cap endavant. Vuit temps, empenyent els malucs, rota les cames enfora; malucs endavant. Vuit temps, lent i a poc a poc, empeny per obrir els malucs una mica més.

3. El braç esquerre s'impulsa endavant i passa sobre el cap per tocar la planta del peu dret. El cos es torça proporcionalment, quatre temps. El braç s'impulsa cap enrere sobre el cap i torna a lloc; el braç esquerre dibuixa la corba inferior perifèrica al terra, quatre temps. (x2) (il·lustració 15)



Il·lustració 15

4. El genoll esquerre rota cap endins i fa rebotar enfora el genoll dret, dos temps (il·lustració 16). El genoll esquerre rota enfora i el genoll s'aixeca amunt cap al cap, dos temps. (Repeteix les sèries x4) (il·lustració 17)



Il·lustració 16

5. La cama esquerra s'aixeca des del genoll i s'estén amunt de costat, quatre temps. La mà esquerra aguanta la cama rotada cap enfora i estira la cama recta x4 mentre pressiona el maluc endavant.



Il·lustració 17

6. Repeteix sèries de set temps a doble temps, cada gest a un temps.

La cama esquerra es doblega i els dits dels peus toquen el genoll dret (per treballar la qualitat de *pizzicato*) (il·lustració 18)



Il·lustració 18

La cama esquerra s'estén (amunt).

La cama esquerra es doblega; els dits dels peus toquen el genoll dret.

La cama esquerra rota doblegada, genoll amb genoll.

La cama esquerra gira enfora doblegada enrere.

La cama esquerra s'estén rotant enfora i enrere mentre el braç dret s'estira cap enfora.

(il·lustració 19)



Il·lustració 19

La cama es doblega, genoll amb genoll.

Repeteix

Roman al costat. Aguanta la cama esquerra estesa amunt tot agafant la zona del turmell per forçar que la cama s'aixequi i s'elevi. Assegura't que la cama està rotada enfora des del maluc (il·lustració 20).



Il·lustració 20

Aquesta és una manera molt simple per demostrar la relació dels malucs i les articulacions de les cames en la rotació externa de la cama:

- L'os de la pelvis té ranures en els dos costats. Intenta col·locar la cama en aquestes ranures per aconseguir que la cama aixecada no topi contra l'os pelvià i l'inclini. Quan la cama opera lliurement en la ranura, es pot elevar bastant més.
- Mou la cama fins que trobis la ranura on la cama encaixa per aixecar-la sense esforç. Anatòmicament, l'*acetabular tossa* (maluc) i el cap del fèmur (cama) estan vinculats.
- Estira la cama recta, en vuit temps.

Drop³ kicks⁴

Deixa caure pel propi pes (*drop*) la cama recta i llença (*kick*) la cama amunt.

Mantén el tors col·locat de costat. (x4) (il·lustració 21)

Braç i cama es balancegen en oposició.

Tot mantenint la col·locació de costat:

- La cama esquerra s'impulsa endavant; braç dret enrere. El tors en torsió; les cames es balancegen des de baix cap enrere (il·lustració 22), quatre temps.
- La cama es doblega enrere i el balanceig continua endavant mentre els dits del peu esquerre passen pel genoll dret i s'estenen endavant (repeteix). El braç esquerre comença



Il·lustració 21



Il·lustració 22

3. N. de la T. La paraula *drop* en aquest context significa 'caure' o 'deixar caure pel propi pes, sense oferir resistència'. En aquesta traducció s'utilitza sovint la paraula *drop* perquè és una expressió més curta que «deixar caure pel propi pes».

4. N. de la T. La paraula *kick* en dansa moderna s'utilitza per descriure el llançament d'una cama en balanceig, sovint *kick* es reserva per aquesta acció al terra.

enrere i es balanceja avall cap endavant arribant a l'esquena per damunt del cap. (Repeteix $\times 4$, emfatitzant el primer temps com a llançament.)

Sèries de flexió-extensió de costat

Preparació: flexiona el genoll i, mentre la cama s'estén, empeny els malucs endavant. Com a norma general cada vegada que la cama s'estén de costat, els malucs que pressionen endavant roten la cama cap enfora.

Fes quatre conjunts a doble temps (il·lustració 23).



Il·lustració 23

Sèries enrere

Gira en quatre temps sobre l'abdomen amb la cama esquerra, que continua flexionant i estenent. Tingues flexionats els dits del peu dret per fer *kicks* amb la cama esquerra (il·lustració 24).



Il·lustració 24

Fes *kick* amb la cama esquerra recta amunt quatre vegades; doblega el genoll i fes quatre *kicks* mentre la part superior del cos s'arqueja enrere (il·lustració 25).



Il·lustració 25

Intenta tocar el cap amb els dits dels peus. Les mans pressionen la part superior del cos enrere (il·lustració 26).



Il·lustració 26

La part superior del cos s'encara a terra, braços al costat, la cama dreta es manté estesa. Fer torsió i tocar els dits del peu esquerre amb la mà dreta que s'estira. ($\times 4$) Torsió profunda a l'esquena inferior.

Transició: gira enrere sobre l'esquena, alineant el cos, i gira enfora la cama esquerra estesa amunt i projectant enfora des del maluc.

Sèries endavant

Cama en flexió-extensió amunt ($\times 4$ i després a doble temps $\times 4$) (il·lustració 27)



Il·lustració 27

Doblega la cama dreta sobre la marxa, i fes *drop-kick* amb la cama esquerra.

Drop-kick. ($\times 4$) (il·lustració 28)



Il·lustració 28

Agafa la cama des de la part inferior del panxell al final de la sèrie. Mantén la cama elevada rotada enfora a la segona, estenent la cama dreta.

De costat flexiona-estén la cama esquerra, estirant-la a través dels dits dels peus (×4). A l'acabar la quarta vegada aguant la cama esquerra estenent-la mentre els dos braços obren a la segona i el cap s'eleva del terra (il·lustració 29). Aguant la cama estesa amb la musculatura abdominal i les rotacions de la cuixa de les dues cames.

Aguanta en aquesta posició quatre temps. Una cama s'estira lentament i descendeix oberta i enfora tot ajuntant-se amb l'altra cama, allargant des del maluc, quatre temps; quan toca la cama dreta hauria de ser dos dits i mig més llarga.

Sacseja les cames i gira cap al costat esquerre.

Repeteix tota la sèrie al revés, cap al costat esquerre.

Balanceig (swing) de cames

El balanceig és una acció de tres temps.

1. Sobre l'esquena amb els braços a la segona per evitar que la part superior del cos es mogui massa durant els balanceigs, aixeca la cama esquerra. Els braços estesos al costat indiquen l'inici i el final del balanceig.
2. Deixa que la cama dreta recta caigui per tocar el braç esquerre estès. (*Drop*) (il·lustració 30)
3. La cama cau avall, toca a terra i s'impulsa per tocar la mà dreta, tot mantenint els malucs a lloc i oberts. (Balanceig)
4. Des del punt d'arribada de la cama-dreta dibuixa una línia perifèrica d'un quart de cercle mentre s'aixeca aquesta cama en preparació per repetir la caiguda. (×4) (Aixeca.) (il·lustració 31)

Repeteix-ho amb la cama esquerra.

Fes les tres accions de *balanceig* diferent: (1) deixa caure la cama aixecada, (2) balanceig.

Al voltant, i (3) aixeca-la fins al punt d'arribada. Cama amunt.



Il·lustració 29



Il·lustració 30



Il·lustració 31

Repeteix: canvia les cames a l'altre costat.

Balanceig al revés:

- La cama dreta cau oberta a la mà dreta.
- Es balanceja cap a la mà esquerra.
- S'aixeca la cama per deixar-se caure pel propi pes (*drop*).
(×4)

Preparació per als aixecaments de pit

Cos alineat sobre el terra, braços a la segona.

El pit és molt mal·leable, però intenta concentrar-te per aixecar-lo des de l'estèrnum i no des de la part inferior de la caixa toràcica.

Amb un gest sec, aixeca el pit tot recolzant la coroneta a terra. Deixa que els braços mantinguin l'aixecament (il·lustració 32), dos temps.

Aixeca el cos i començant per la part inferior de la columna, abaixa el pit a terra i allarga el coll per darrere.

Aguanta l'últim aixecament i balanceja els braços des de baix, per sobre el pit i després per sobre el cap, amunt i amb amplitud: (×4) (il·lustració. 33)

Recol·loca't i alinea el cos sobre el terra.

Aixecaments de pit i tors per sobre les cames (cada acció en tres temps):

- Esquena rodona sobre les cames (il·lustració 34).
- Els braços i el pit s'estiren endavant, les lumbar empenyen (il·lustració 35).
- L'esquena baixa en rodó a terra.
- Tres temps, la part inferior estira el tors cap avall al terra; cada vèrtebra pressiona el terra en el moviment de descendir. (4 conjunts) Acabar en posició asseguda.

Estira les lumbar sobre les cames.

- L'esquena en rodó rebota endavant, quatre temps.



Il·lustració 32



Il·lustració 33



Il·lustració 34



Il·lustració 35

- Esquena recta endavant; abaixa la columna pressionant endavant; els braços s'estiren enfora, quatre temps.
- Amb suavitat fes rebotar l'esquena rodona sobre la cama dreta. Estira en diagonal el costat esquerre de l'esquena. (×4)
- El braç esquerre s'estira en diagonal tot estirant l'esquena recta en diagonal. (×4)
- Balanceja cap al costat esquerre i repeteix els passos 3 i 4, dos temps.

Repeteix cada indicació dues vegades, una vegada amb les lumbar, fent-se més fluida amb cada repetició.

Sent que els músculs de les lumbar s'estiren en diagonal.

Els malucs es mantenen a terra i l'allargament comença des de la columna inferior cap endavant.

Torsió de la part inferior de l'esquena

El braç esquerre creua les cames i agafa el genoll dret mentre el braç dret s'impulsa endavant i enrere, en torsió sobre les lumbar. Els malucs queden a terra oferint resistència en una acció de quatre temps.

Drop (il·lustració 36).

Impulsa't amunt, obre el braç cap al sostre (il·lustració 37).

Pressiona el pit amunt.

Amb el braç i el pectoral obert al costat —pit pla—, estira des del costat (il·lustració 38).

Canvia de costat. (×2)

Balanceigs des de la columna

Tots dos braços amunt al costat dret. Quan caus pel propi pes (*drop*), per impulsar-te cap a l'altre costat, la columna es deixa caure (*release*) i s'eleva des de les lumbar cap amunt, mentre els braços arriben al límit, per impulsar-se cap a l'altre costat (en tres temps, ×4, il·lustració 39).



Il·lustració 36



Il·lustració 37



Il·lustració 38



Il·lustració 39

Respiració en el *release* i les contraccions

Preparació: seient amb els braços a la segona.

Deixa caure la columna recta avall i enrere. Permet que l'exhalació de la respiració se senti mentre l'esquena estigui baixa.

Aixeca el tors amunt, repeteix la caiguda, *drop*, etc.

Temps: *drop*, *drop* i aixecar.

Repetir ×4.

Sobre les espatlles

Gira enrere (esquena rodona), tira les cames amunt, enlaira, i col·loca les mans al costat de la part inferior del tors per aguantar-te, tors i cames rectes cap amunt. Malucs pressionant endavant per sobre el cap (il·lustració 40).

Els estudiants que tinguin els ossos sobresortits haurien d'utilitzar una tovallola per fer de coixí.

Les cames baixen a poc a poc per sobre el cap per tocar a terra (il·lustració 41) i amunt per arribar a la vertical. Els malucs pressionen amb les cames amunt. En l'últim descens les cames es queden a baix (il·lustració 42). Les mans mantenen les cames avall i pressionen la columna cap a terra (és el que anomenem *washboard*;⁵ una tovallola sota l'esquena pot ajudar).

Tornem sobre les espatlles.

Tornem a la posició *washboard* (×4).

Tireu les cames endavant. Allargueu per sobre les cames, estirant cap enfora. Quatre temps. Ens porta cap a l'estirament següent.

Sèries de rodolar i tocar

Rodola enrere i toca el terra, i rodola endavant amb les cames rectes i els braços estirant enfora (×2) (il·lustració 43). Per sobre, toca el terra una altra vegada impulsa les cames a la segona i els braços endavant (×2). L'última vegada aguanta



Il·lustració 40



Il·lustració 41



Il·lustració 42



Il·lustració 43

5. N. de la T. Un *washboard* és una rentadora: una llosa o fusta, sobre la qual es pica la roba que es renta.

les cames en l'angle en què han quedat i ajusta la posició dels braços i les cames a la segona. Flexiona per obrir-les més.

Mans a terra darrere el cul; només flexiona l'articulació del turmell i empeny els malucs endavant mentre el peu s'estira i les cames guanyen més obertura. (×4)

Atura't per estirar fins on puguis.

Recol·loca el tors entre les cames. Queda-t'hi un moment, i després avança de puntetes amb les puntes dels dits. Mantén l'obertura de les cames mentre el tors baixa i s'estira endavant. Arriba a l'estirament màxim. Relaxa't en l'estirament; llavors, avall i enrere de nou. Plega les cames amunt en cada costat.

Prepara't per al pont.

134

Pont

Preparació. Comença ajagut a terra de panxa enlaire. Les cames doblegades de costat. Si és possible, les mans agafant els turmells; si no, amb els palmells de la mà pressionant el terra tan a prop dels turmells com sigui possible. (1) Prem els malucs i les cuixes amunt (il·lustració 44). Assegura't que la caixa toràctica no s'infla amunt, descendeix amb la columna inferior i col·loca i prem successivament les vèrtebres contra terra. (Repeteix ×3). (2) En la quarta vegada, deixa anar i estira la caixa toràctica pressionant amunt, tan lluny com sigui possible (il·lustració 45). (3) Porta les mans amunt i col·loca-les al costat de les orelles. (4) Passa el pes a les mans i als peus, arqueja el cos amunt. Canvia el pes de les mans als peus. (5) Centra el pes i aixeca la cama dreta cap al sostre. Flexiona i estén el genoll (il·lustració 46), col·loca la cama avall i aixeca la cama esquerra; repeteix. (6) Baixa el cos a terra i abraça els genolls tot portant-los cap al pit. Allarga la columna. Estira endavant i rodola boca avall.



Il·lustració 44



Il·lustració 45

Aquest estirament és un pas de dansa que està gravat en les tombes i temples de l'Antic Egipte. Et fas una idea dels segles que els ballarins han estat practicant aquest estirament?

Sèries de rodolar, tocar, balanceigs i projectar

Comença amb el cos de bocaterrosa amb les cames estirades. La cama dreta s'aixeca per rodolar i tocar.

Sèries de vuit temps; cada gest en dos temps.

1. Porta el pes sobre la cama esquerra. Deixa caure el tors per doblegar la cama tocant a terra amb el colze dret doblegat i recolzat a terra. Empeny els malucs enrere (il·lustració 47).
2. Balanceja el braç dret dibuixant un cercle perifèric, mentre empenys els malucs amunt i et recolzes amb el braç esquerre. (il·lustració 48).
3. Els malucs baixen a terra tot estirant l'abdomen i el pit, i col·loca els colzes a terra davant del genoll dret (il·lustració 49).
4. Gira i canvia amb el tors baix i els malucs empenyent endavant. Mentre els malucs i el tors miren cap a terra, canvia les cames. Doblega la cama esquerra enrere per fer el canvi.



Il·lustració 47



Il·lustració 48



Il·lustració 49

135

Repeteix a l'altre costat i repeteix la sèrie $\times 2$.

Repeteix la sèrie $\times 2$ a doble temps. Continua amb la mateixa velocitat d'execució.

Assegura't que tot el tors és actiu durant l'estirament, en especial els malucs, i que el colze arriba prou endavant per tocar a terra davant del peu de la cama doblegada.

També podem pensar en aquest estirament com: maluc darrere seure, maluc empeny, maluc darrere seure, maluc rodant.

La cama dreta es plega enrere i el tors mira la cama esquerra.

(1) Els braços s'estiren endavant (quatre temps), el braç dret s'impulsa endavant i amunt mentre el braç esquerre llisca al costat. (2) Baixa el cos a terra, aguanta-hi vuit temps. (3) Gira cap a l'altre costat. (4) Gira cap a la segona amb el tors centrat. (5) Braç dret sobre el cap. Toca la cama esquerra, el braç esquerre creua el cos; rebotà amunt cap a la vertical. Repeteix $\times 4$. Repeteix amb els dits de les mans avançant enfora i endavant. Mantén els dits enganxats a terra per allargar el

tors i la columna. Aguanta la posició i deixa anar la tensió dels músculs dels tendons.

Prepara't per a un estirament llarg de costat.

Estirament llarg de costat

Cames a la segona, fes rotar la cama esquerra amunt i cap a la cama dreta. Col·loca el braç dret dins de la cama dreta i aguanta el turmell dret, inclinant el cos recte sobre la cama dreta. Col·loca la mà esquerra darrere el cap (il·lustració 50).



Il·lustració 50

Frase de vuit temps; cada gest en dos temps.

1. La cama esquerra i el maluc roten enfora i avall cap a terra.
2. El pit i la mà esquerra i el cap en torsió s'obren cap al sostre. El colze obre per estirar el pit (il·lustració 51).
3. La cama esquerra i el maluc s'aixequen i roten endins (il·lustració 52).
4. Tors i cap giren enrere en la posició cap avall. (Repeteix x3)
5. Transició; rota la cama esquerra amb cura cap enfora i a la segona posició. Prepara't per l'altre costat. Repeteix cada estirament; obre a la segona i prepara't per un balanceig de tors i braços.



Il·lustració 51



Il·lustració 52

Fes aquest estirament tot donant-te prou temps per arribar a la complexitat de l'acció, particularment el pit en torsió cap al sostre.

Balanceig i projecció

Seu amb el pes equilibradament distribuït sobre les dues cames obertes. Els braços en paral·lel s'estiren per sobre la cama dreta (il·lustració 53) i balancegem endavant al voltant de la cama esquerra. Aixeca el tors amunt en vertical i impulsa't enfora fent un semicercle des de la cama esquerra a la cama dreta (il·lustració 54). Mantén el tors baix. Dos conjunts complets. Dos temps.



Il·lustració 53



Il·lustració 54

Flexiona i empeny per obrir més.

Cames a la segona, mans a terra darrere el tors, peus en *flex* i, mentre s'estiren els peus fins als dits utilitza les mans per empènyer els malucs endavant (il·lustració 55). Repeteix-ho fins a aconseguir la màxima obertura de cames. Assegura't que les cuixes estan rotades cap enfora i el pes del tors és elevat amunt i endavant, i que no descansa sobre les lumbar. Atura't aquí, després sacseja les cames enfora mentre s'ajunten tot arrossegant el cul enrere entre les mans.



Il·lustració 55

Estirament de cames en posició asseguda

Preparació: seu amb l'esquena dreta i les cames plegades davant. Arrodoneix l'esquena i amb la mà dreta agafa el turmell dret (il·lustració 56).



Il·lustració 56

Fases a vuit temps; cada gest en dos temps.

1. Mà esquerra darrere el taló; simultàniament aixeca i estén la cama dreta i estira el tors. La cama s'estira amunt i endavant i l'estèrnum s'aixeca mentre la mà esquerra aixeca el clatell (il·lustració 57).
2. Arrodoneix l'esquena i canvia el pes sobre el genoll esquerre. El maluc dret s'aixeca, la cama dreta s'obre al costat i rota endins (il·lustració 58).
3. Aixeca el pit i la cama una altra vegada mentre la cama rota enfora (il·lustració 57).
4. Doblega't endins. Repeteix l'estirament de la cama endavant i de costat (x2).
5. Col·loca les dues mans al clatell i repeteix l'estirament de la cama i el tors sense que les mans suportin les cames. (il·lustració 59) (x4)



Il·lustració 57



Il·lustració 58



Il·lustració 59



Il·lustració 60



Il·lustració 61

Canvia les cames

Repeteix tota la sèrie a l'altre costat (il·lustració 60 i 61).

Prepara't per al pròxim estirament: rodola sobre els genolls. Tota la classe mira cap al mateix sentit.

Sèrie d'ondulació de l'esquena i els genolls

Arrodoneix l'esquena seient sobre els talons; el cap sobre els genolls i braços estirats al costat.

(Il·lustració 62) Fes aquestes sèries com una ondulació contínua de l'esquena, tot i que hi ha força variacions que emfatitzen aquest estirament. Intenta mantenir un flux continu des dels malucs.

Cada gest en tres temps.

1. Malucs avall i empenyent endavant. Les mans s'adaptin per suportar el pes (il·lustració 63).
2. Empeny els malucs amunt i la part superior de les cuixes endavant. Mans a terra. Aixeca el cos amunt (il·lustració 64).
3. Seu sobre els talons, amb els malucs sobre els talons. Mantén el cap i la part superior de l'esquena a lloc i infla les costelles tant com puguis.
4. Arrodoneix cap enrere i avall a la postura inicial.

(Repeteix ×4)

Sèries «navalla» (*jackniffe*)

Sobre les mans i els dits dels peus. Dits dels peus estirats amb les empenyes estirades a terra, aixeca els malucs amunt i pressiona sobre les empenyes; baixa sobre els genolls. (Assegura't que les empenyes estan estirades i pressionen a terra. El pes sobre el dit gros del peu.) (×4) (il·lustració 65)

Flexiona els dits del peu tot passant el pes sobre les mans.

Trepitja sobre els talons tot estirant els tendons d'Aquilles i els panxells. (×8) Puja els talons amunt i avall tot accelerant (×8) (il·lustració 66).

Camina amb les mans enrere fins que el pes del cos cau sobre les cames estirades, amb el tors encara doblegat endavant (il·lustració 67). Amb les cames juntes, rebotja perquè els talons toquin a terra (×4).

Doblega els genolls, aguanta els turmells i toca el cap amb els genolls (il·lustració 68).



Il·lustració 62



Il·lustració 63



Il·lustració 64

138



Il·lustració 65



Il·lustració 66



Il·lustració 67



Il·lustració 68

Aixeca el cul i estira els genolls. (Pensa d'aixecar el cul tot estirant els tendons de les cames.) (×4) (il·lustració 69)

Deixa anar les cames i aixeca't gradualment cap a la vertical amb els braços per sobre el cap. Queda-t'hi fins que trobis l'equilibri.

Deixar caure balanceigs (*drop swings*)

1. Deixa caure al cos avall, balanceja els braços enrere aixecant lleugerament els colzes.
2. Deixa caure el balanceig del cos. Braços endavant, projecta'ls amb el cos lluny cap enfora. (Esquena recta a noranta graus.) (il·lustració 70) Repetir ×3.
3. La quarta vegada, repeteix-ho. Salta amunt aixecant els colzes enrere (il·lustració 71). Repeteix ×3. Al final de l'últim salt fes *relevé* amb els braços amunt.

Col·loca el pes sobre la cama dreta i aguanta l'equilibri (il·lustració 72), canvia a la cama E, aguanta l'equilibri. Baixa. En els exercicis d'equilibris sigues flexible amb els temps. Desafia el temps tot aguantant l'equilibri en *relevé*. Practica el *relevé* amb una sola cama alineada en equilibri.

Escalfaments de cames

Mirant endavant, costat dret, cames rotades enfora.

1. Peu dret flexiona sobre els dits, taló amunt i avall (×8); força els dits del peu: tota l'acció sobre el dit gros i els metatarsos (il·lustració 73).
2. Empeny els dits amunt tot estirant les empenyes. (×8)
3. Els dits dels peus es desplacen ràpid al genoll esquerre i avall (il·lustració 74). (Estira els dits tant com puguis.) (×8)
4. El genoll s'eleva de costat (×8), llança la cama amunt (il·lustració 75).
5. La cama dreta descendeix enrere i estira el tendó d'Aquilles (il·lustració 76).



Il·lustració 69



Il·lustració 70



Il·lustració 71



Il·lustració 72



Il·lustració 73



Il·lustració 74



Il·lustració 75



Il·lustració 76

6. Tira la cama amunt i de costat (il·lustració 77), tan amunt com puguis; no moguis els malucs. Empeny enrere i estira el tendó d'Aquilles per preparar-te cada vegada. (×4). L'última empeny en diagonal enrere, per llançar la cama endavant.
7. Tira la cama dreta endavant (il·lustració 78). Braç a la segona per aconseguir elevació (×4).
8. El cos es deixa caure sobre la cama dreta. La cama dreta empeny enrere (×4).

Canvia a l'altre costat i repeteix la sèrie.

Balanceig de cames

Col·loca el pes sobre la cama esquerra; la cama dreta s'aixeca enrere amb el genoll plegat (il·lustració 79). El repte al llarg dels balanceigs de cames consisteix a mantenir els malucs fixats. La cama que es balanceja s'allarga des del maluc quan descendeix. Cada vegada que es deixa anar la cama en balanceig, s'hauria d'allargar més i estirar enfora des del maluc. El ritme del *balanceig* és ternari.

1. Deixa caure (*drop*) la cama.
2. Impulsa la cama per balancejar-la.
3. Aixeca i suspèn, arriba a un punt alt.

La cama dreta es balanceja endavant i enrere amb el genoll doblegat (×4) (endavant i enrere = 1 balanceig). La cama dreta balanceja (il·lustració 80) oberta cap al costat dret tot tancant el costat esquerre (il·lustració 81) (×4).

1. Col·loca el pes al costat dret, canvia de costat, i desplaça el pes.
2. Aixeca la cama esquerra, dos temps.

Repeteix al costat esquerre i balanceja la cama esquerra.

Repeteix la sèrie amb la cama recta en el balanceig.

Preparació per als *pliés*. Els ballarins s'haurien de treure la roba suada per tal que cos pugui tenir una consciència hàptica de l'espai que els envolta i fer visible la direcció dimensional del seu gra.



Il·lustració 78



Il·lustració 79



Il·lustració 80



Il·lustració 81

Escalfaments «d'estalvi»

Hi havia dies que fer tots els exercicis resultava insuportable, així que feia fer uns escalfaments «d'estalvi», especialment en lloc dels *pliés*. Aquest escalfament consistia a mantenir els braços doblegats pel colze i balancejant mentre corríem sense moure'ns del lloc mentre el *tempo* accelerava. L'única directriu que utilitzava era «més de pressa, més de pressa!». Un minut d'aquest exercici era suficient per entrar en calor i seguir amb la classe al centre. De vegades el cos s'ha de mirar.

La disciplina de practicar estiraments amb la motivació qualitativa necessària és, en certa manera, una preparació per al treball professional de repetir amb qualitat les representacions una vegada i una altra.

EL MANUAL DE CLASSE AMUNT I AVALL, VERTICAL, EL *PLIÉ*

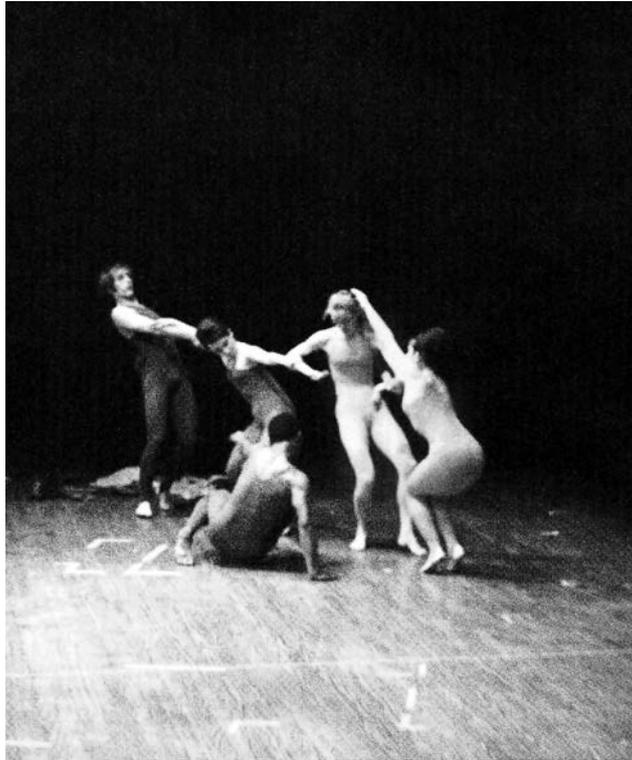
Els estiraments i els *pliés* constitueixen la preparació bàsica per al ballarí com a instrument físic. Amunt i avall són les dues direccions principals que defineixen la dimensió vertical. En l'acció pedestre deixem que els nostres cossos es comportin amb comoditat quan utilitzem aquests sentits. Deixem que els malucs s'inclinin enrere, que les costelles caiguin, que els genolls rotin endins, i en general no pensem com estem fent l'acció, però estem agraïts de no haver caigut o haver fet gaire esforç per anar amunt o avall. Però això no té res a veure amb el *plié* de la dansa i els mecanismes implicats.

Primer de tot parlarem del nou espai a través del qual viatjarem i que ocuparem amb el propòsit de no veure'l com un buit o com una àrea buida, sinó com un entorn amb els seus trets distintius.

Comencem drets, a lloc, en *estasi*. L'*estasi* presenta el cos en un estat de quietud equilibrada, en estat d'alerta i vibració desperta, totalment i immediatament receptiu a la motivació, però en una posició immòbil. Hi ha dues energies fortes implicades en el *plié*: la gravetat i la voluntat de la psique humana.

La gravetat és una força física, que és essencial en la nostra existència a la Terra. És una atracció descendent que evita que sortim disparats per l'espai. També és l'amfitriona d'altres qualitats beneficioses. Desafortunadament, hem donat a la força descendent unes connotacions negatives: tristesa, desesperació, derrota, abatiment, etc. Des de l'inici, hem de veure la gravetat com un força direccional, no pas com una condició negativa.

L'energia més forta és la voluntat humana. La voluntat no ens motiva només en les nostres accions diàries, sinó que també serveix com un impuls ascendent contraposat a l'atracció descendent de la gravetat. La voluntat també és part de la motivació, que habita igualment en la psique; a més, també aporta l'energia o la força per desencadenar l'acció.



Improvisació lliure. Ballarins: Lynn Levina, Frances Tabor, Michael Balard, Raymond Johnson i Sara Shelton. Cortesia de Nikolais/Louis Archives

Aquestes són les dues energies que s'utilitzen en el *plié*: l'una es deixa endur cap avall i l'altra té la voluntat d'anar amunt. És obvi que hem de treballar més per aixecar-nos, perquè no hi ha cap força física que ens hi ajudi; tanmateix amb la gravetat tampoc no controlem pas el descens: el terra esdevé la nostra destinació.

Resulta evident que el ballarí ha de proveir l'energia per controlar el descens i l'energia per aixecar-se, i això demana un ús muscular apropiat de les cames, i especialment de les cuixes.

El *plié* és un exercici bàsic en la dansa. Conté gairebé cada principi per preparar el cos per a la dansa. Durant les sèries de *pliés* un pot introduir la premissa de la classe, per exemple; les dimensions, les parts del cos, la forma, les flexions, l'espai, etc.

Per distingir les direccions dimensionals utilitzem el principi de dirigir el gra (*graining*.)

El gra és el principi de l'imaginari conceptual per dissenyar trets *mocionals* distintius en el moviment. Imagineu que el cos és buit i que està farcit amb unes quantes partícules, poques, les quals tenen una fletxa direccional que apunta enfora. En un estat despreocupat, aquestes partícules floten aleatòriament sense posar gaire atenció sobre

la direcció o la destinació. Però una vegada la ment es focalitza en una direcció o un punt que li interessa, totes les fletxes apunten cap aquest objectiu com una unitat total, o s'hi orienten internament.

Quan anem cap avall, els peus es flexionen cap enfora per permetre que el cos descendeixi entre els peus. Les partícules o les molècules dirigeixen les seves fletxes cap al sentit descendent.

Després d'arribar al nivell baix, la ment canvia l'objectiu i la voluntat és d'ascendir. Les fletxes pivoten i es dirigeixen amunt. La ment demana a la voluntat que s'aixequi per aportar l'energia per elevar-se. El cos no tan sols s'ha d'elevant, sinó que s'ha d'elevant en termes de dansa.

Això significa que el cos ha d'estar recte. Els malucs empenyent endavant, mantenint els genolls rotats enfora sobre els metatarsos. Mentre la voluntat eleva el cos i els genolls forcen l'obertura de les cames, les cames s'estiren i aconsegueixen el mecanisme necessari per elevar-se. Aquest procediment només manipula el cos físic, la qual cosa demana que l'artista-intèrpret entri en joc.

Formen part del *plié* tant la respiració i l'elevació del moviment ascendent com l'alliberament de la tensió muscular per descendir amb consciència de la gravetat. El ballarí hauria de fer visible el canvi de gra de la gravetat física a la voluntat-ascendent física. Aquest canvi de sentit és clarament visible si la direcció del gra de baix a dalt s'aconsegueix. És molt impactant veure tota una classe aixecar-se i baixar alhora: sembla que l'espai de l'aula s'elevi i descendeixi. Es converteix en un moment transcendent per al cos quan múltiples aures eleven i baixen en una aula, l'escenari o l'espai.

El valor del temps és complert amb rigor. Totes vuit notes en el compàs de 2/4 tenen valor. Hi ha moviment per a tot el temps assignat a aquest anar amunt i avall. No s'hi arriba en la primera pulsació, i s'ha de mantenir la resta del temps. El *tempo* del *plié* i l'ascens és un *legato* continu.

La forma i la direcció cap a la forma són la doble intenció de cada sèrie de *pliés*. Quan el ballarí entén l'estructura tècnica de l'acció, la seva responsabilitat consisteix a aportar el sabor o l'aroma apropiat. El moviment, per tant, està impregnat d'una identitat *mocional*: l'anada, l'arribada i el canvi de sentit. També està impregnat de la compatibilitat i el control del descens, i la respiració i l'ascens de l'elevació. El ballarí condueix aquests dos sentits amb facilitat i energies equilibrades.

Més endavant, la pràctica de la identitat *mocional* ajudarà a comprendre i reconèixer la *gestalt* i la totalitat dels altres moviments. La distinció entre el moviment obert i la identitat *mocional* és una de les grans contribucions que Nikolais ha aportat a la claredat de l'art de la dansa.

Pliés

Les sèries de *pliés* es basen en les dimensions del cos i la seva extensió en l'espai. Primera posició: a lloc en vertical, amunt i avall. En la segona: en amplitud del costat dret a l'esquerre. En la tercera: a lloc i en diagonal. En la quarta: en obertura i en diagonal. En la cinquena: a lloc, i en la sisena, profunditat, endavant-endarrere.

Entre les posicions obertes, retorn a la vertical (a lloc) amb una arribada apropiada dels braços i les cames en posicions tancades, de manera que l'acció vagi de dins enfora, de tancada a oberta, del lloc a l'espai. El pes del cos és sempre repartit entre els dos peus, amb els malucs alineats endavant.

El *plié* s'executa amb el pes repartit equitativament entre les dues cames. La tendència en la quarta, la cinquena i la sisena posició és passar el pes a la cama del darrere. Cal corregir aquesta descompensació.

Feu quatre *pliés* en cada posició.

145

Primera posició (dimensió vertical): amunt i avall

Les cuixes continuen amb la seva rotació enfora amb els genolls alineats sobre els metatarsos. Aquesta rotació del genoll sobre els metatarsos fa aixecar els arcs dels peus. La resta del tors manté la seva col·locació. Els malucs pressionen endavant durant l'itinerari d'anar amunt i avall. La part del darrere dels genolls s'hauria d'estirar del tot quan s'arriba a dalt. Assegureu-vos d'arribar a cada punt de destí. Allargueu els braços des de les espatlles.

Mocional. La dimensió del lloc es deixa anar i el flux *mocional* interior descendeix. Arriba al seu punt baix dictat per l'habilitat tècnica del cos del ballarí. El límit és la llargada total del tendó d'Aquilles; després es canvia de sentit. L'energia descendent cessa i el flux allibera l'ascendent. S'ha d'emfatitzar la visibilitat *mocional* en la forma durant la sèrie de *pliés*. En el *plié* profund en la primera, la tercera i la cinquena posició el pes es reparteix equitativament sobre els dits flexionats.

No deixeu que la cara reflecteixi les dificultats personals. Potser per dins feu un gran esforç, però l'espectador no vol veure els problemes del ballarí. No oblideu quina cara feu. Sempre tindreu algun problema, però no deixeu que l'espectador el vegi.

Segona posició (obertura): estendre el cos en amplada, costat dret i esquerre

En la segona i en la quarta, que són les posicions en *plié* que permeten més obertura i profunditat, els talons es mantenen en contacte amb el terra per posar a prova el tendó d'Aquilles.

Mentre deixeu anar la projecció focal endavant i enrere, el cos arriba a la seva amplada màxima. Manteniu la posició dels malucs, els genolls i els arcs com estaven en la

primera posició, i el pas al costat permetrà guanyar amplada quan el cos descendeix. Els braços, oberts al costat quan sou a lloc, s'estiren més cap enfora en el descens.

El gra es dirigeix cap als costats del cos, en especial a través dels dits i els genolls. Allibereu el focus frontal dels ulls, perquè sembli que mireu a través de les orelles. Quan ascendiu a la vertical a lloc, el gra canvia del costat cap enfora a la coroneta del cap tot elevant-se amunt. L'absorció dels canvis d'energia és molt evident, i l'estudiant hauria de veure i reconèixer el fenomen meravellós de la moció viatjant en lateral i enfora en el *plié*, i després amunt en l'ascens.

Comprovació tècnica

Les dimensions d'alçada i profunditat són alliberades per permetre anar al costat. Assegureu-vos d'arribar al final de cada moviment al costat abans que no comenci el viatge cap amunt o avall.

146

No forceu la rotació dels genolls enfora, però persistiu en la rotació des de les cuixes. La rotació externa rau en la capacitat de la cuixa i del genoll, no dels peus ni dels turmells. Pivotar un turmell no significa rotar la cama.

L'estudiant ha d'actuar pensant «soc així d'ample»; d'aquesta manera aconseguirà l'amplada amb determinació.

Tercera posició (tancada): preparació per a les diagonals

La tercera posició s'aconsegueix tot col·locant el taló del peu dret còmodament sobre l'arc del peu esquerre. El braç dret es corba endavant, les puntes dels dits en línia amb l'estèrnum, i el braç esquerre es corba lleugerament al costat. Aquesta és una posició en diagonal a lloc. I el repte tècnic continua en el pit, els malucs i les cames; intenteu aguantar els malucs en orientació frontal tot empenyent el maluc esquerre endavant per alinear-se amb el maluc dret.

El cos fa els *pliés* amb l'alineació adequada.

Quarta posició (oberta): diagonals en l'espai

La quarta posició traça la cama dreta enfora en un pas en diagonal. La diagonal és equidistant entre les direccions frontal, lateral o posterior i lateral per la diagonal del darrere.

Fer *pliés* en la quarta posició oberta fa estendre el cos en sis direccions simultàniament. Endavant (braç dret), cap al costat (braç esquerre), diagonal frontal (cama dreta), diagonal posterior (cama esquerra), el cap amunt i el sòl pelvià avall. Totes aquestes direccions es projecten des del centre del cos. Braços i cames projecten un gra multi-direccional equitativament en les sis direccions al descens, i després dirigeixen el gra cap

al cos per elevar-se a la vertical, amb el cap guiant el cos amunt en l'espai. Amb la quarta oberta, el cos està en la seva extensió màxima en l'espai. De nou, un pot notar el canvi en el camí *mocional* i les diferències des de descendir a anar enfora, a anar endins o cap amunt.

Comprovació tècnica

Quan es baixa, el pes ha d'estar repartit equitativament entre les dues cames. Els genolls segueixen l'alineació dels dits dels peus; els arcs s'eleven contra la pressió dels genolls rotats enfora. El maluc de la cama del darrere té un repte addicional: empènyer endavant per evitar que el maluc es torci contra el genoll rotat enfora. El flux de l'acció cap enfora es troba en l'estat més expansiu durant el descens.

Cinquena posició: preparació per a la dimensió profunda (posició tancada)

147

El taló dret a lloc entre el dit gros i els metatarsos del peu esquerre. Braços endavant en mig cercle a l'estèrnum, al nivell del pit.

De nou, hauríeu de tenir el màxim de cura per mantenir l'alineació del cos. En el *plié*, el tors dirigeix el gra avall amb descens, al revers, i s'aixeca sense canviar la seva alineació. Els braços dirigeixen el gra amunt i avall, respectivament, sense canviar la seva posició en l'espai.

En les dues posicions tancades, la tercera i la cinquena, la cama esquerra tendeix a tòrcer el maluc una mica enfora de la seva alineació frontal. Haureu d'empènyer constantment una mica més endavant.

Notes

La cara ha d'estar oberta amb els ulls nítidament oberts; la boca i la mandíbula haurien d'estar relaxades. La cara haurà de dirigir l'ull del públic. Assegureu-vos que no us centreu en l'esforç tècnic, sinó en l'alliberament de l'acció. «No intenteu fer-ho: feu-ho.»

Amb aquesta disposició, es crea una equalització dimensional. Totes les direccions cap endavant s'equilibren amb les que van endarrere: l'alçada del cap pel contacte dels talons a terra, i el costat D per l'E.

Això és només una disposició tècnica. La dansa és el que es destil·larà a través d'aquesta forma física. El gra, el flux *mocional* direccional, la gravetat, la voluntat, la presència, el valor del temps, la totalitat, i l'espai estan enmig dels elements que s'absorbiran a través dels *pliés* com el material introduït a classe.

Per guanyar un sentit de totalitat vertical, s'ha de crear una relació entre l'arc aixecat i la cara oberta. Practicar-los tots dos alhora ajuda a visualitzar el cos com a forma total, de cap a peus.

Comprovació tècnica

Els braços envolten un volum espacial circular. En el descens l'espai entre braç i braç baixa sense canviar la col·locació dels braços. Els braços no canvien de posició i es mouen amunt i avall, però per fer-ho dirigeixen el gra en l'espai contingut.

Sisena posició, profunditat, posició oberta

La cama dreta es mou directament endavant, de la cinquena posició a mig pam o més de distància, per tal que el maluc de darrere pugui mantenir una pressió equitativa endavant. El pes es reparteix entre les dues cames. Els braços, en paral·lel i per damunt el cap; l'energia es deixa anar a través d'ells perquè rotin lleugerament endins; no miren cap enfora. El tors i els braços dirigeixen el gra cap avall sobre el *plié* i quan s'aixequen dirigeixen el gra amunt a través dels braços. Hauríeu d'utilitzar l'elasticitat de l'abdomen per completar la plenitud *mocional* d'anar amunt i avall. Col·loqueu els braços amunt per tal que siguin visibles en la visió lateral.

La quarta i la sisena posició inclouen una separació de les cames (depenent de la capacitat de rotació), que desafia la col·locació de malucs. El maluc de darrere treballa per mantenir la seva col·locació frontal. El tors ajuda a expandir, estirar i condensar per completar l'alçada i la profunditat.

I. *Plié* – Sèries *relevé*

Feu *plié* per baixar.

Les empenyes empenyen endavant —forçant l'arc— el tors baixa una mica mentre els arcs pressionen.

Feu *relevé* amb els genolls estirats.

Utilitzeu els talons per arrossegar el cos avall i recte (heu de sentir l'esquena i els genolls estirats).

(Sèries al revés): amunt en *relevé* amb les cames estirades.

Baixeu el genoll flexionat a la segona posició mantenint l'arc forçat en el *plié*.

Baixeu els talons a terra.

Estireu els genolls per estar dret a lloc.

Repetiu amb totes les posicions als dos costats, amb les col·locacions de braços adequades.

II. *Pliés* amb quarts de gir

(En un *tempo* més ràpid) gireu a la dreta, pivoteu sobre el peu esquerre; la cama dreta camina cap a cada posició.

Mireu endavant: feu *plié* amb la primera posició.

Reboteu cap a la segona amb un quart de gir en *plié*. Reboteu amunt i gireu un quart en tercera; reboteu un quart de gir en *plié* a la quarta. Quart de gir, *plié* en cinquena —mirant endavant de nou—, *plié* en sisena frontal a lloc. Torneu a la primera posició en *plié*; repetiu la sèrie en una altra direcció i un altre nivell, girant sobre salts.

(Reguleu el *tempo*.)

Salts en sisena posició —a tots dos costats— repetiu amb quarts de gir.

III. Sèries de caminar

Quatre passos endavant, quatre passos endarrere, tres passos al costat dret, tres passos al costat esquerre; gireu a la dreta fent un cercle amb tres passos; gireu a l'esquerra fent un cercle amb tres passos. En l'últim pas enllaceu a l'altre costat. Guieu-vos amb el pes del cos en totes direccions i els arcs del cos en cercles giratoris. El pes es col·loca al peu del davant en cada pas.

149

La roba folgada de l'escalfament

El cos és l'instrument del ballarí, i la seva eloqüència es veu amortida si es cobreix amb roba folgada i sense forma. Quan fa fred a l'aula —generalment s'entra d'hora al matí—, és comprensible que s'utilitzi roba folgada i gruixuda per escalfar el cos. Però quan els ballarins s'aixequen per fer els *pliés*, les sèries de terra o els desplaçaments al centre, és important que es vegin el tors i les cames. No cal dir, que en les *performances* no s'ha de portar la roba folgada, només si es tracta del vestuari de la coreografia. Portar roba sense formes indica una actitud despreocupada respecte a la classe (i desafortunadament a la *performance*).

Si el professor s'ha d'esforçar a veure si els genolls estan estirats o les cames rotades o si la col·locació dels malucs és correcta o l'abdomen està elevat, no es molestarà a fer correccions i en conseqüència la classe serà una pèrdua de temps per a l'estudiant.

El ballarí hauria d'oferir una aparença tan professional com sigui possible durant la classe. Les malles i els cabells recollits ajuden a crear aquesta imatge. Quan els músculs i les extremitats no han d'amagar res, esdevenen molt més sensibles al moviment i la *moció* al moviment.

Durant els anys que vaig estudiar dansa moderna a Bennington, la tècnica Holm era considerada una tècnica de l'«espai» perquè el ballarí no es movia tan sols amb coneixement en l'espai, sinó que també projectava i s'allargava cap enfora. Nikolais va continuar aquest principi bàsic de la consciència de projectar enfora.

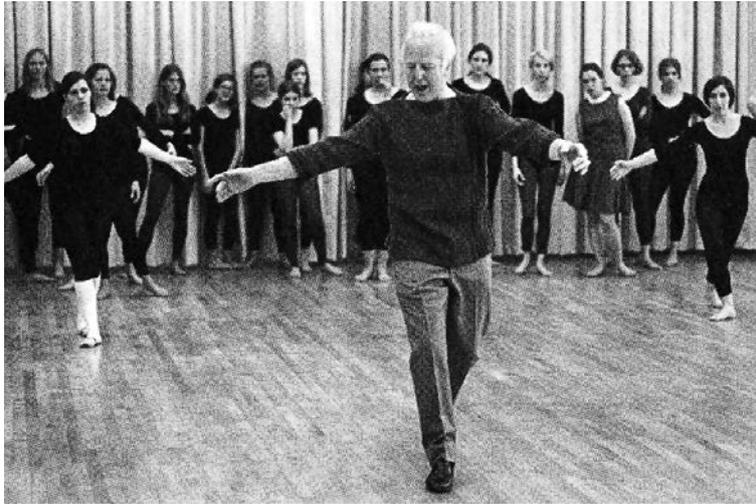
Al centre (*across the floor*) es tracta, bàsicament, de moure el cos tridimensional a través de l'estructura de l'espai i el temps. La identificació de l'orientació frontal de l'aula s'estableix des de l'inici de la classe. D'aquesta manera també aclarim les direccions del cos. Hi ha l'orientació frontal de l'aula i la del cos. L'orientació frontal de l'aula és molt modificable, mentre que la frontal del cos és bastant estacionària. L'orientació frontal del cos ens indica la direcció endavant; en canvi, en el cas de l'escenari són el coreògraf o el professor els qui decideixen quina és la direcció d'endavant.

Esquema general de la classe

Amb un grup d'estudiants diferents que treballen plegats resulta bàsic establir una organització i un marc bàsics, i començar amb l'alineació per anar al centre. Depenent del nombre d'alumnes de la classe, s'estableixen dues o tres línies. Els ballarins mantenen el seu lloc durant tota la classe i es familiaritzen amb els patrons en cada costat. Aquesta consciència també és l'inici de la formació en grup. Començar tots plegats i treballar a l'uníson permet que tant el professor com el ballarí tinguin una referència comuna de la precisió i les correccions.

La motivació

Abans que el ballarí estableixi una frase de moviment, ha d'estar motivat. No hi ha temps per tenir els ulls apagats, uns cossos letàrgics o cames pesants. Els ulls vius reflecteixen la ment viva. El pes s'inclina endavant a la punta dels peus, i la cuixa es prepara per alçar-se i començar el primer pas. Sense aquesta automotivació, no hi pot haver moció, només moviment.



El ventall d'atenció i de tipus de cossos en una classe de principiants. Alwin Nikolais ensenya als estudiants com desenvolupar un moviment al centre a la Universitat de New Hampshire.

Foto: Vach Adams.

151

Dimensions

En la dansa bàsica, la locomoció estén les tres dimensions del cos en l'espai. En aquestes dimensions, un pot moure's en deu direccions clares. A més, s'ha de donar forma al cos en la preparació dels girs.

1 i 2: profunditat, operant en la ranura frontal i posterior.

3 i 4: amplada, anar de costat, dreta i esquerra.

5 i 6: alçada vertical, acció a lloc: amunt i avall.

Punts en l'espai

Geomètricament hi ha 350 punts en l'espai que envolten el cos humà en el pla horitzontal; però, pel gruix del cos, només se'n poden definir clarament vuit d'horitzontals i verticals. Aquests punts són: darrere, davant, lateral dret i esquerre, les quatre diagonals, i dalt i baix. Les cames es mouen amb molta claredat en aquests punts direccionals portant el tors amb elles. La claredat d'aquests punts en l'espai són en certa manera les beceroles de l'orientació espacial. Per al ballarí és essencial articular-los bé per assolir una comunicació espacial bàsica. Tanmateix, podem trobar molts punts addicionals quan inclinem el cos.

7 i 8: diagonal, un camí dividit equitativament entre la dimensió de profunditat i amplada, i endavant i enrere.

9 i 10: girar a la dreta i l'esquerra, i «girar a la cantonada».

El ballarí hauria de col·locar els peus amb precisió; si no les direccions en l'espai poden resultar enterbolides i confoses. En caminar enrere, ha d'insistir en executar els passos amb determinació, sense cap canvi de nivell ni inseguretat.

Si no es demanen variacions, caminar enrere hauria de ser tan segur com caminar endavant. També hi ha tres col·locacions del pes del cos en la dimensió vertical: central, endavant i endarrere. Aquestes definicions són importants per poder definir amb claredat les variacions. En la locomoció bàsica hi ha un gran espectre de matisos *mocionals* i espacials. La combinació de les direccions aplicades dona peu a reptes espacials constants.

Els desenvolupaments espacials al centre acabaran incloent canvis de nivell, girs, pauses, anades, més o menys velocitat, cercles, treball en l'aire, canvis de sentit, canvis de forma, conduint diferents parts del cos, etc., les quals creixeran amb més reptes a mesura que les classes i les premisses es desenvolupin.

A mesura que s'aprenen habilitats, combineu-les (si és possible) amb les que s'han après abans, que el ballarí identificarà i adaptarà ràpidament. També, l'interès en les frases de moviment i els reptes cinètics haurien de ser visibles. Cada frase locomotora es construeix a partir d'una premissa diària. Amb aquesta tècnica, podem construir i alterar frases gairebé a diari mentre s'afronten diferents reptes.

Construir patrons al centre

Crear patrons al centre és la responsabilitat més important del professor. No solament requereix la creativitat del professor, sinó que també desafia la versatilitat del ballarí i la seva capacitat per adaptar-se a interpretar diferents frases de moviment a diari.

Pot semblar més difícil del que és en realitat. El vocabulari del moviment és precís, perquè, a mesura que s'afegeix a la dansa cada dia, l'habilitat del ballarí creix.

Generalment, l'instructor comença la classe amb una frase locomotora que inclou direccions i girs seguint la pulsació, que es pot doblar o alentir. Una manera senzilla de començar la classe és amb una frase bàsica de terra. Després, a aquesta forma s'afegeix la premissa del dia.

La frase es desenvolupa mentre diferents parts del cos s'afegeixen a aquesta forma bàsica, la qual cosa aporta més detall a la frase. El professor introdueix dissenys espacials, volums, perifèries, nivells i corbes per sota i per sobre, i a través d'aquestes variacions locomotores es procedeix. Els valors del temps i els detalls de textures són decoracions addicionals.

L'exercici de cinc dits

Com que una gran part de la tècnica corporal, també en el cas de la dansa, es guanya a base de repetició, els exercicis s'han organitzat per desenvolupar certes habilitats. Jo anomeno aquest exercici l'exercici dels cinc dits perquè prepara i fa assequible el cos de moltes maneres, igual com els exercicis de cinc dits preparen els dits dels pianistes.

L'exercici dels cinc dits que he desenvolupat té una estructura molt simple, però es pot adaptar des de molts punts de vista. S'utilitza per a l'espai, el temps, les parts del cos, i diverses locomoció, etc., en diferents combinacions. D'una manera molt simple, movia tota una classe sense complicacions. Feia continuar i mantenir el flux de l'energia entre els escalfaments i l'acció al centre amb una introducció familiar a un patró d'espai i moviment.

La forma consistia en quatre passos endavant —mig gir—, quatre passos —mig gir—, tres passos de costat —revers—, tres passos a l'altre costat. El pes del cos sempre estava sobre els metatarsos, tant quan anava endavant i endarrere com de costat.

Els estudiants feien la frase bàsica al centre en tots dos sentits per escalfar en l'espai i la locomoció. De vegades tota la classe es desenvolupava en aquesta frase bàsica.

La forma pot ser variada i desenvolupada amb:

- canvis específics d'orientació:
- precisió específica de cames i peus: la cama que es mou passa davant del turmell de la cama de suport;
- temps d'arribada i variacions precises;
- variacions del tors, desplaçaments de pit i malucs, conduint diferents parts del cos;
- l'afegit d'extensions de la cama i girs addicionals,
- l'extensió de la frase a temps 4-4-3-3 per crear frases rítmiques més llargues.

La complexitat de patrons de moviment no és l'objecte de les classes tècniques; tanmateix, sí que ho són la claredat de moviment i l'habilitat tècnica. Això requereix repetició i correccions fetes amb atenció. De vegades les correccions poden acabar formant part de la frase. El contrast entre un gest del braç poc precís seguit per un de precís, pot ser tan interessant com desafiador. El que resulta essencial en la frase de moviment

ideada és que serveix com a mitjà tant per al ballarí com per al professor per determinar el progrés i el que s'assoleix.

La classe hauria d'oferir una progressió de reptes; una sèrie de girs, salts-girs, una intrusió mètrica, un canvi d'espai, un equilibri, retenir l'extensió de les cames, uns patrons de treball de peus complicats o canvis sobtats de direcció. Molt sovint els reptes sorgeixen tots sols, per exemple, fent el revers o l'oposat del que ja s'ha fet. Aquests canvis i evolucions aporten interès dinàmic.

El que cerquem per sobre de tot són respostes ràpides i destresa, de manera que el cos i l'objectiu siguin clars, vius i cinètics. Les habilitats per canviar i contrastar el moviment aporten tot d'espècies essencials al moviment, ja que les dinàmiques es creen a través dels canvis i els contrastos.

Al llarg de la classe el ballarí hauria de ser conscient dels principis següents:

- totalitat (el cos i la psique enfocats de manera similar)
- presència (la immediatesa d'actuar)
- descentralització (alliberar l'ego o el jo, per tal que la personalitat o l'actitud no s'imposi i l'interior de la forma es vegi amb més claredat).

154

Altres variacions locomotores bàsiques⁶

Caminar (*walking*): transferir el pes equitativament d'una cama a l'altra sobre un sol nivell.

Saltar amb una sola cama (*hopping*): locomoció sobre la mateixa cama, transferint el pes en l'aire sobre la mateixa cama.

Transferir el pes a través d'una *overcurve*⁷ i una *undercurve*.⁸

Saltar (*jumping*): locomoció sobre totes dues cames. Transferir el pes a les dues cames. Girs complets en l'aire, propulsar i aterrar des de les dues cames.

Saltar d'un punt a un altre (*leaping*): transferir el pes d'una cama a l'altra enlaire, creant un desplaçament horitzontal en comptes d'una *overcurve*. Els salts d'un punt a un altre varien segons la manera de viatjar en l'aire.

6. N. de la T. Sovint la llengua anglesa ofereix un vocabulari més específic pel que fa a les accions locomotores, com és el cas dels salts. A més a més, en alguns casos com *skip* o *hop* s'han integrat arreu en el vocabulari de la dansa moderna.

7. N. de la T. Moviment de la dansa moderna en què es canvia de pes d'una cama a l'altra mentre s'aixeca el pes del cos al punt al de la corba creada en l'espai.

8. N. de la T. Moviment de la dansa moderna en què es canvia de pes d'una cama a l'altra mentre es deixa caure el pes del cos al centre de la corba creada en l'espai.

Skipping.⁹ oposats als 3/4 de l'*undercurve*, els *skips* poden fer-se a un compàs binari o un compàs ternari posant l'accent a la propulsió cap amunt en comptes del canvi de pes.

Construir per finalitzar la classe

Comencem amb petites *overcurves*. Allarguem les *overcurves* en salts amb desplaçaments (*leaps*) per accentuar l'orientació endavant en horitzontal. La cara, el pit o els malucs poden guiar endavant o poden canviar per accentuar l'anar amunt o l'alçada vertical del salt (*leap*) amb la coroneta del cap. Els dos casos aporten qualitats de moviment curioses al salt amb desplaçament.

Saltar amb desplaçament i amb poca precisió, sense intentar aconseguir alçada, sinó només emfatitzant el moviment cap endavant, converteixen aquest salt en *grands jetés* de poca alçada.

155

Combinacions a nivell baix i *overcurves*, córrer, córrer i salt amb desplaçament

Un detall sobre el salt amb desplaçament (*leaping*). El salt amb desplaçament és una *overcurve* i, en conseqüència, quan el ballarí hi pensa pot utilitzar les cames per guanyar alçada per «navegar» per la forma de la corba. En punt alt, la cama del darrere afegeix un aixecament addicional, que suspèn l'elevació de la figura enlaire, donant al cos una aparença d'estar-hi «navegant». Aquesta vida addicional normalment agafa al ballarí per sorpresa si no està preparat per a la suspensió que aporta l'elevació de la cama del darrere. En aquest moment el ballarí ha de projectar en la seva ment un moment de suspensió, així com en el seu cos, per poder «aixecar el vol». Ser capaç de conduir el salt mentre la cama del darrere afegeix un aixecament addicional és una experiència de la plenitud del treball aeri suspès.

Córrer al centre

Correu tan ràpid com pugueu amb el pit conduint el cos endavant. El tambor es toca amb un redoble, no amb la pulsació. Cada grup surt cada quatre temps. Els estudiants poden utilitzar la veu i cridar quan corren endavant. L'objectiu en aquest cas és l'alliberació o descàrrega vocal i física en l'espai.

Salts al centre

Quatre salts a lloc.

Quatre salts a la segona.

9. N. de la T.: L'*skip* és una combinació de pas i *hop*. És semblant al galop.

Quatres salts creuant les cames, canviant a la cinquena posició.

Quatre salts de lluïment escollits pel ballarí, que incloguin girs amb les variacions del cos i la cama. Alentiu la pulsació per aconseguir més alçada.

Les classes tècniques haurien d'acabar amb treball aeri i grans patrons al centre, per tal que hi hagi un alliberament cinètic físic. A vegades, la classe també hauria de fer el contrari, recollir l'energia.

Fer convergir el gra

Fer convergir el gra en la locomoció permet una totalitat de l'acció al centre. Fer convergir el gra és l'habilitat de fer convergir l'atenció del cos cap a un punt de dins o fora del cos. És un focus intern. El focus de l'ull es relaxa i els múltiples ulls interns miren vers el punt de referència. Un es deixa anar totalment en l'acció. Si aquest punt és el colze, les cames i els malucs miren a través del cos per convergir vers el colze. Si l'acció és el descens, el cos sencer porta el gra a convergir cap avall, i al revés, en ascens, cap amunt. Podem dirigir o fer convergir el gra en totes direccions tot obrint l'ull interior per focalitzar i mirar en l'interior del cos.

EL MANUAL DE CLASSE

SETMANA 1. LOCOMOCIÓ I DIMENSIONS

Introducció

La locomoció és bàsicament la transferència del cos en la seva totalitat d'un espai a un altre. Això també s'aplica a les parts del cos, però per ara només tractarem del cos sencer en locomoció, l'acció de caminar i les seves variacions.

157

Preparar-se per a la tècnica de caminar

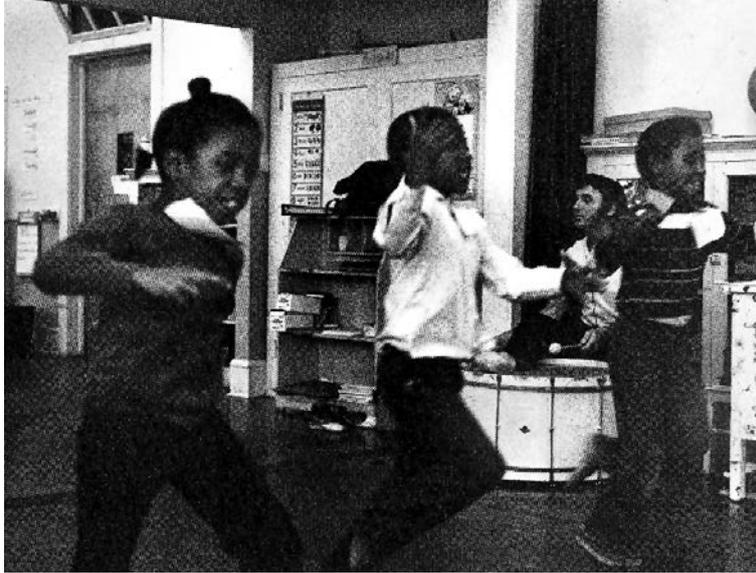
El que constitueix la longitud d'un pas és la longitud de la cama del ballarí i la distància a què arriba amb un sol pas sense flexionar la cama de suport. Al llarg d'un pas, a mesura que la cama que avança toca el terra, el pes es transfereix cap a aquesta direcció, i el cos arriba a una nova col·locació tot alineant-se. L'esperit de l'estèrnum empeny el tors endavant per arribar a una acció d'alineació immediata mentre la cama posterior s'aixeca per iniciar el pas següent.

Quan estem drets en posició vertical hi ha tres col·locacions del pes: darrere, centre, davant.

En l'acció de caminar de la dansa bàsica, el pes està sempre davant, perquè el ballarí no vagi darrere la pulsació quan transfereix el pes dels talons als metatarsos. Això permet que el ballarí segueixi la pulsació, en comptes d'anar endarrere o endavant: crea una immediatesa física. Quan el temps o el càlcul del temps és important, com en certs esports o accions de dansa, la col·locació del pes al davant és essencial. En les activitats pedestres en les quals el càlcul del temps no és essencial, és determinant que un camini amb el pes sobre els talons.

Caminar endavant

Abans de caminar pel centre, heu de permetre que la classe noti aquesta transferència del pes per si mateixa, en adonar-se del temps que es perd a transferir el pes del darrere cap al davant abans de fer un pas, i de la diferència en la immediatesa quan el pes



Final d'una classe a Troy, Alabama.
Fotografia cortesia de Nikolais/Louis Foundation.

és al davant. Aclariu que aquesta és la raó per la qual s'ha de caminar amb el pes davant, i que no s'ha de caminar de puntetes. En fer un pas, els metatarsos pressionen el terra, la recepció del pes ha de ser segura, tàctil i amortida amb una base prou ampla.

La locomoció s'aconsegueix en qualsevol direcció. Quan es viatja en locomoció és necessari mantenir el tors alerta i motivat per mantenir el pes del cos sobre els metatarsos. En la locomoció la cama s'estira i s'allarga des dels malucs. L'aixecament de la cuixa col·loca la cama en l'espai. Aquest aixecament és només la respiració de la cuixa, que aporta una respiració al caminar. El ballarí aixeca la cama des de la cuixa per dur-la a la locomoció. Aquest és el mateix aixecament que s'utilitza en fer *developé*. El peu s'estira automàticament per arribar a terra mentre fa el pas. Aquesta acció d'estirament succeeix ràpidament. El peu hauria de fer-ho automàticament.

El peu que avança passa prop del peu de suport. Qualsevol variació d'aquests passos a poca distància esdevé una variació de moviment, com pot ser un balanceig circular.

El pes arriba al davant de la base ampla del peu, mantenint el cos viu i contínuament endavant o orientat endavant.

Amb l'espai, una entitat vibrant davant nostre, hem de fer que la nostra presència sigui igual d'important mentre ens hi movem. La col·locació del cos es descol·locarà. Aquest canvi de posició desperta la motivació i la voluntat. Aquesta transferència del pes d'un peu a l'altre amb aquests límits interpretatius aporta tant al ballarí com al professor el mateix marc de referència pels objectius a assolir i les correccions.

Alguns dels límits de caminar endavant són:

- la longitud del pas per mantenir el nivell pla de l'acció al centre;
- sostenir un grau d'energia necessària d'un pas a un altre;
- seguir la pulsació i els valors rítmics;
- mantenir la col·locació de cos per mantenir l'orientació necessària dels factors trobats en un caminar bàsic;
- fer convergir el cos sencer cap a la direcció,
- els ulls oberts i clarament centrats.

Gairebé un 60% de la coreografia és construïda d'alguna forma de locomoció o moviment a través de l'espai, especialment l'acció de caminar i les seves variacions. La importància de la simple acció de caminar quan s'entra o se surt de l'escenari reflecteix l'autoritat del ballarí. L'acció bàsica de caminar en totes direccions i sentits esdevindrà l'estructura locomotora de moltes de les variacions en una classe de tècnica.

159

A l'instructor

No vulguis explicar molts detalls en les primeres classes. Tanmateix, persisteix en el repàs diari i els objectius. La repetició ajudarà a aclarir i corregir. Centra't en els estudiants que tendeixen a deixar caure el seu pes endarrere.

Caminar endarrere

Caminar endarrere és una pràctica precària evident i el cos ho sap. El fet de no poder veure cap on vas requereix tenir fe en el fet que el teu camí és clar, que els sots estan anivellats i que no hi ha claus o ganxos amb què poder-se entrebancar o que et puguin fer caure.

Ara bé, després d'encarar els reptes inicials, sempre hi ha, especialment amb els principiants, una por bàsica de caminar cap on no es veu el camí, la qual cosa es reflecteix en les cames doblegades per caminar amb cautela. Hi ha una creença natural que com més a prop de terra serem, menys mal ens farem si caiem; per tant caminar amb un petit *plié* escurçarà la distància entre nosaltres i el terra.

La por té la seva forma. Posar els frens i caminar enrere amb cautela amb els genolls flexionats és part d'aquesta forma. La qüestió és construir la confiança, el coratge i, és clar, estirar els genolls.

Caminar endarrere

Anar enrere, com anar avall, carrega unes connotacions negatives. Entre les limitacions de l'anar enrere hi ha el retraïment i la por. Encara que sembli molt senzill, feu que els estudiants travessin l'espai. Assegureu-los que a terra no hi ha forats ni mans que els agafaran i arrossegaran per terra. Quan aquestes pors s'hauran esvaït, hauran de tractar l'acció d'anar enrere amb tanta confiança com la d'anar endavant. Haurien de caminar amb confiança i sense vacil·lar. Anar enrere és una direcció simple i en la dansa bàsica s'hauria de realitzar amb simplicitat.

Fer convergir el cos per anar enrere és una qüestió de revertir la sensació d'anar endavant. Un no s'inclina enrere o s'estira enrere, sinó que deixa anar tot el cos enrere, com també passa quan el cos va endavant o en qualsevol altra direcció. L'àrea posterior guia el cos en l'espai, no tan sols la porció superior que s'inclina enrere. La cama fa un pas enrere en el temps per rebre i transferir el pes suaument. La por d'anar enrere es plasma en un petit *plié*. El ballarí se sent més segur si és a prop de terra, per si cau o l'agafen per sorpresa. Cal posar el focus a estirar l'esquena i els genolls quan es camina.

Quan la classe travessa l'espai enrere, feu que la primera línia s'aturi en arribar al punt final i miri el grup que surt. Cal fer uns passos endavant i tenir les mans endavant per prevenir que la línia del grup següent no xoqui amb la paret, i també per donar suport als ballarins perquè no vagin més a poc a poc a mesura que arriben a prop de la paret. Cada línia avisa el grup següent. Quan toquin els ballarins que caminen enrere els han de fer aturar. Curiosament, això els prepara per cooperar quan ballin tots junts. Amb aquest exercici podreu començar a veure quins ballarins tindran problemes a l'hora de treballar plegats.

Locomoció lateral

L'estructura del cos humà no és compatible amb l'acció de caminar en lateral; de fet, és més fàcil girar el cap i el cos i caminar endavant pel recorregut lateral. Tanmateix, la lateralitat és part de la dimensió d'amplada del cos i amb l'entrenament es pot incorporar al vocabulari de la locomoció.

Tal com l'acció d'anar endavant travessa un buit al davant definit per l'amplada del cos, això mateix succeeix amb el recorregut lateral definit per la profunditat del cos. Aquesta profunditat estreta del cos mesura el buit lateral, que esdevé la limitació de caminar en lateral. Qualsevol intromissió tant endavant com enrere transforma l'acció de caminar en lateral, en caminar en un recorregut en diagonal. Aquesta limitació plana és un altre repte per a la rotació enfora del ballarí i desenvolupa la precisió de l'orientació espacial.

El braç que guia i el pit es decanten cap al costat i s'emporten el cos. La cara perd la seva orientació frontal i el costat corresponent del cap convergeix i avança de costat sense inclinar-se.

La locomoció d'anar de costat és senzilla. Per exemple, la cama dreta avança oberta cap al costat, i la cama esquerra creua davant seu sense separar-se gaire de l'altra. Aquest és el punt crític de caminar de costat: que el maluc no es torci ni tan sols s'inclini quan la cama que creua passa per davant. De nou, aquest maluc col·locat que no es torça plasma la claredat de la locomoció lateral. La cama dreta s'obre un altre cop cap al costat per continuar caminant de costat. Aquesta vegada la cama esquerra creua per darrere.

La primera cama que creua per davant empeny el cos una mica enrere, però la segona cama que creua per darrere equilibra la dimensió lateral. En donar al ballarí un recorregut direccional, cal especificar si és en referència al ballarí o a l'arquitectura de l'aula. Per al ballarí, anar endavant és molt fluid, perquè fa que es mogui cap al punt al qual el cos està encarat, mentre que la frontalitat de l'arquitectura d'un escenari o una aula és fixa, si no es canvia deliberadament, per exemple, dient que un costat és el «fons de l'escenari».

161

La lateralitat és relativa a la frontalitat. Un exercici per comprovar-ho: de cara al costat esquerre de l'aula, els ballarins caminen cap al costat dret, convertint el costat esquerre de l'aula en la cara frontal. Tres passos al costat dret, mig gir, tres passos a l'esquerra. (El gir es pot fer enrere o endavant segons la variació.) Es continua cap al centre i, després, amb diferents combinacions, es va de costat i amb mitjos girs i quarts de gir, tenint sempre en compte que el cos mantingui la precisió del nivell pla quan passa per la segona posició. Encara que la frase sembli senzilla es nota ràpidament la dificultat de mantenir l'orientació i els passos adequats. Les frases al centre es practiquen precisament per assolir i corregir aquests reptes.

Els girs en patrons bàsics s'aconsegueixen amb el peu passant a prop i en vertical. El ballarí surt fora del centre del gir en la direcció que travessa.

Caminar en diagonal

En la preparació de caminar en diagonal s'ha de practicar al lloc la posició oberta i tancada del *plié* en tercera i quarta. Després, caldria acordar l'arquitectura de l'aula o l'escenari. L'orientació frontal de l'aula és més important que mai.

Caminar en recorreguts en diagonal endavant requereix una orientació del pit molt activa i precisa. Com si fossin quatre rajos en diagonal en l'espai, jo utilitzo els pectorals endavant, i els extrems de les espatlles per a les diagonals enrere. Aquests punts pressionen l'espai i condueixen el cos en diagonal, endavant o endarrere. Heu de tenir ben present la prominència d'aquests punts, si no el pit acabarà essent una part massa dominant.

El cap convergeix cap a diagonals a través dels pòmuls, i la diagonal de l'esquena amb la diagonal del clatell es projecten cap a les diagonals del darrere.

El recorregut de la cama també té una orientació en diagonal. Des de la col·locació del peu dret en tercera arriba a la línia diagonal per obrir la quarta posició. El peu esquerre creua per davant, el taló pressiona endavant per continuar la línia en diagonal en caminar. S'ha d'anar amb compte que el cos no es torci quan la cama creua.

PLA DE CLASSE

Tècnica

Premissa: locomoció en direccions dimensionals.

Establir una tècnica de caminar. Establir les dimensions: endavant, endarrere, costat dret, costat esquerre, i a lloc. Transferir el pes d'un peu a l'altre a través de l'espai.

Dilluns:

Combinacions de locomoció endavant i enrere.

Mitjos girs, diferents orientacions endavant, desenvolupar patrons per anar endavant i enrere.

Temps: negres i corxeres (doble temps).

Introduir la tècnica de caminar. Canviar el pes. Tècnica de cames. Repetiu la tècnica de caminar durant tot el procés i insistiu-hi, sobretot a l'inici del curs. Des del principi introduïu el temps, la forma i l'espai del moviment relatiu, sentint la qualitat *mocional* equilibrada. Per als ballarins, això és el que podran tastar del retorn que els aporta el moviment i també la qualitat que comunicaran a l'espectador. Cal evitar transferències de pes abruptes i interrompudes. És essencial sentir l'espai sobre el cos, com un vaixell quan navega; també s'ha de sentir un nivell horitzontal normal. No aneu amunt o avall, o d'un costat a un altre.

Córrer: el pit condueix, els braços estirats endavant condueixen el cos. Contrastar els dos.

Salts: a lloc, en segona posició. Creuar i canviar a la cinquena posició. grans salts individuals girant enlaire.

Dimarts:

Introduïu els costats dret i esquerre amb les combinacions de davant i darrere.

De cara al costat de l'aula, es camina de costat cap a l'orientació frontal de l'aula. Practiqueu la tècnica de caminar de costat. Creueu les cames per davant i darrere mentre es manté l'horitzontalitat del cos en l'espai lateral. Cama dreta, tres passos, mig gir, cama esquerra, tres passos, mig gir, etcètera.

Desenvolpeu aquest conjunt de passos caminant endavant i enrere. Esteneu els braços endavant i de costat, respectivament. Feu mitjos girs i incloeu negres i corxeres.

Continueu amb salts al centre i a lloc: quatre amb les cames juntes a lloc, quatre amb les cames a la segona, quatre canviant la cinquena posició del davant al darrere, quatre tan amunt i espectaculars com es pugui. Important: apunteu una alçada vertical, manteniu la forma enlaire, sense doblegar-vos en aterrar; aterreu amb el pes davant. S'ha de posar l'èmfasi en la precisió lateral i accentuar el treball lateral de peus.

Exercicis de cinc dits: un exercici de locomoció diari

Introduïu el que es convertirà en l'exercici locomotor per fer treballar la precisió espacial al ballarí i preparar el treball de cames següent. També serveix per guanyar velocitat del canvi de focus i el gra. Passos bàsics: quatre endavant, mig gir, quatre enrere, mig gir, tres al costat dret, i canviar el pes en tres al costat esquerre. Repetiu-ho.

163

Comproveu que la cama que avança (horitzontalitat quan es va de costat), canvieu de pes (precisió en la direcció dels passos i el recorregut).

Afegiu un canvi de ritme a les caminades, de 3/4 a 4/4. Noteu el ritme, en lloc de comptar-lo.

Els ballarins han d'aprendre a visualitzar patrons al terra.

Dimecres:

Costat dret i esquerre, endavant i enrere.

Col·locats a lloc i, després, deixeu-vos anar en locomoció.

Quarts i mitjos girs. Temps: notes negres i corxeres.

Saltirons a peu coix en vertical, amunt els saltirons alts, i després desplaçament endavant amb un pas a nivell horitzontal.

Els *hops* es fan amb un sol peu. Els salts són una variació de caminar amb dos peus; s'atterra amb els dos peus. No perdeu la col·locació del cos o l'orientació en l'espai, especialment en els salts. El cap es projecta amunt i els peus s'estiren, allarguen i baixen. Romaneu verticals i enlaire.

Dijous:

Continueu amb diferents frases a terra i les estructures rítmiques.

Persistiu en les accions precises. Col·locació a lloc.

Treball de peus ràpid, en sèries.

Hops, accentuant el desplaçament horitzontal i vertical en els saltirons.

Córrer, seguint la direcció, moveu els peus ràpidament i aguanteu el ritme.

Salts.

Divendres:

Continueu la pràctica de les frases de terra més complicades.

Aquestes frases difícils no haurien de ser excessivament frustrants.

Córrer, córrer, saltar, saltar. Elaboreu-ho amb salts amb girs enlaire.

Recordatoris tècnics

Tècnica de cames bàsica: agafar aire en aixecar la cuixa abans de fer un pas.

Sostenir el nivell horitzontal. Els estudiants encara no han de començar a practicar les dimensions d'amunt i avall, o laterals per anar endavant. Els professors han d'evitar els manierismes personals.

Mantenir una transferència anivellada de pes. Trepitjar amb constància.

Participació total del cos: cara, ulls ben oberts i llavis relaxats.

Paràmetres rítmics: arribades i inicis precisos.

En locomoció: les cames no carreguen un tors inert, sinó un cos direccionalment en convergència i motivat.

Hops: caminar, aterrant i impulsant amb la mateixa cama.

Salts: transferir el pes dels dos peus als dos peus, aterrar i impulsar-se.

Salts amb desplaçament horitzontal (*leaping*), petits per als principiants. Transferir el pes enlaire (córrer, córrer, salt amb desplaçament, etc.) Alternar cames. Tenir en compte la variació rítmica entre córrer i saltar.

Girs: quarts, mitjos i sencers, amb arribades precises en l'espai.

Estasi, immobilitat (viva i activa) a lloc.

Fer visibles la motivació i la base motora.

Release (deixeu-vos anar) des del lloc a la locomoció.

Consciència del recorregut a través de l'espai.

Sentir les característiques de l'energia definirà el caràcter *mocional* del moviment.

Totalitat de la psique i l'orientació física.

En la pausa vertical, el pes es distribueix equitativament entre davant i darrere del peu.

Quan el pes canvia endavant, el cos ja està en moció, en una pausa activa: *Estasi*.

Improvisació

Dilluns:

La immediatesa de la resposta al so.

Tota la classe a peu dret, s'imagina una forma individual sense mirar el professor. El professor tocarà una sola nota inesperada amb el timbal (és clau que sigui inesperada). El repte és la rapidesa de resposta del ballarí. La resposta exigeix un canvi complet de velocitat i nivell. Assegureu-vos que el ballarí no queda blocat amb la tensió que posa per voler anticipar-se. La psique (la ment i la voluntat) continuen en sincronització amb el canvi d'espai. El que és evident és la velocitat del seu uníson: coordinant i estimulants el cos sencer per a una motivació i una resposta.

Resposta al so (timbal): el ballarí sent el so, però no en veu l'origen.

Comença amb tota la classe dreta i sobre el terra.

La meitat de la classe seu per mirar l'altra meitat.

Els ballarins canvien la forma com a resposta ràpida al so del timbal.

Resposta ràpida a les instruccions de veu donades amb paraules d'accions: *ja, para, deixa't caure, corre, lent, ràpid, riu*, etc. Mitja classe dempeus.

Els ballarins desenvolupen frases de moviments, i els sons nous canvien immediatament el seu desenvolupament.

Dimarts:

La immediatesa de la resposta al contacte.

En duets: el que toca i el ballarí. El que toca pressiona lleument una part del cos del ballarí, intentant que el ballarí no el vegi, que només senti que el toca. El ballarí respon tot convergint cap al contacte amb un moviment que surt d'aquest punt de contacte. El moviment sorgeix tot sol fins que es toca un altre punt, que interromp i redirigeix l'acció. El que toca dirigeix l'acció i el ballarí convergeix d'un punt a un altre. El que toca dirigeix les dinàmiques a través de la pressió exercida. El contacte ha de ser sensible, no pas un cop de karate. El que toca també comença a trobar el seu estil de moviment. Finalment, a mesura que la tècnica evoluciona, sembla que el duet estigui coreografiat. Canvi de llocs i rols. Podem dictar el moviment de l'altre per la manera de tocar-lo: pressionar/estirar, canvi direccional, circular, velocitat, etc. El que toca pot aixecar el ballarí en la posició en què es troba i conduir-lo creant noves posicions sobre l'escenari.

Treballant en duets, que el company us toqui sis punts diferents del cos. Cal recordar la seqüència i improvisar canviant la reacció del gra. Feu el procés al revés amb el company. Després treballeu sols. Intenteu fer-ho a diferents velocitats. Ràpid i lent, i combinant. Repetiu les frases unes quantes vegades.

Resposta al contacte (amb un company)

Escolliu un company i que us toqui diferents parts del cos. Quan ell us toca l'espatlla, l'espatlla es mou cap al contacte. Si us toca el maluc, el maluc es mou. La part s'ha de moure cap al contacte. No us n'aneu del punt; aneu cap on us toquen. De tant en tant, durant un moment, no us mogueu, quedeu-vos a lloc. No canvieu els punts de contacte massa de pressa, o podria ser que el vostre company no es pogués corregir. No retrocediu mai i continueu sempre cap al gest següent.

El company s'està sempre darrere el ballarí. El ballarí sempre reacciona al contacte, però no el veu i va cap al punt. El que toca mou ràpidament la seva mà, al punt següent. El que toca ha de fer que el moviment sigui interessant, i finalment tots dos creen un duet.

El que toca hauria d'evitar que l'evolució d'un contacte fos massa llarga. Interrompeu el flux amb un contacte que conduirà el moviment cap a una altra direcció. Jogueu amb interès coreogràfic.

166

El que és tocat fa cada acció més ràpida, gradualment, però les fa visibles. Deixeu que el cos sigui molt lliure.

Canvieu el punt de contacte en diferents parts del cos.

Com a solo d'improvisació, sense un company, podríeu intentar respondre a contactes imaginaris.

Aquest exercici requereix l'habilitat de fer que el públic vegi el que voleu que vegi. Utilitzeu totes les partícules diminutes del cos, feu convergir el gra per dirigir l'atenció al que voleu que vegin.

No us distraigueu amb pensaments al marge de l'activitat.

Deixeu que les frases de moviment siguin tan llargues com vulgui el que toca.

El que toca coreografia la improvisació.

Dimecres:

Direcció del grup.

Col·loqueu un grup de cinc en una posició d'estrella per tal que, a mesura que el moviment gira, l'orientació frontal del grup canviï. Canviarà la persona que està al davant. El grup segueix qui està davant. El moviment ha de ser fluid i continu quan evoluciona d'una persona a una altra. El líder sempre ha tenir en compte que n'hi ha uns altres que el segueixen, per tant no s'ha de moure gaire ràpid. El canvi de torn d'un líder a un altre hauria de ser ràpid. La qualitat d'uníson i *ensemble* haurien de ser visibles. El líder del grup hauria de mantenir la convergència del gra del cos visible, de manera que el grup pugui anticipar la direcció del moviment.

Comentaris sobre la improvisació de contacte

Les classes i els comentaris no són escrits amb un registre formal, més aviat com a instruccions orals. Sovint seran curtes i brusques.

No és un encontre antagonista, sinó cooperatiu. No hauria de ser una baralla de gats. Hauria de ser una interrelació estàtica més que una confrontació dramàtica.

No et moguis gaire. Queda't aturat si veus que embrutes el moviment amb reaccions exagerades i palla irrellevant.

Intenta utilitzar una resposta *mocional* motivada i no un gest emocional.

Sigues específic, realment volem veure quin punt pressiones en l'espai. Tampoc no hauria de tenir una qualitat lànguïda quan calgui alentir. Pot ser lent sense ser lànguïd. La languïdesa és una condició de la *lentitud*, significa que estàs descansant o que sents mandra amb el gest.

Ves amb compte: un gran gest podria distreure i ser més dominant que el punt que interessa.

Concentra't amb un gest, però no pressionis constantment. Hi ha la mateixa diferència entre una energia sostinguda i una de percussiva. Combina-les. Intenta desenvolupar energies percussives.

No reaccionis massa a poc a poc: comprova que no hi hagi un lapsus entre el moment del contacte i el de reacció: ha de ser ràpid.

La totalitat del cos ha de convergir cap a un punt d'interès específic.

Assegura't de no mirar massa fixament al focus, perquè fa que l'acció sigui dramàtica i personal.

El gra del cos convergint cap a una direcció atraurà la mirada de l'espectador.

Unes quantes coses a recordar i corregir: (1) reflexos ràpids; (2) el gra del cos convergeix cap al punt; (3) la vitalitat de tot el cos en el gra. Cal que l'acció es faci energèticament, no pas amb letargia.

Dijous i divendres:

Caminades corals en grup.

La intenció és dominar la locomoció dimensional (davant-darrere; costat esquerre-costat dret).

Caminant en grup de manera coral, el corrent dels ballarins flueix i segueix les direccions i les contradireccions. El grup ha de mantenir els seus espais dimensionals al davant i al costat.

Independentment del nombre de ballarins, dividiu la classe en grups, perquè sempre hi hagi un grup que pugui mirar. Mirant se n'aprèn molt, com per exemple saber apreciar la qualitat i l'assoliment del moviment. El fet d'observar ajudarà els ballarins a corregir-se a si mateixos i s'hauria d'utilitzar sempre com una eina d'autocrítica.

El professor toca una pulsació suau amb el timbal. De tant en tant s'atura perquè el grup mantingui la seva pròpia pulsació. Aviseu els estudiants amb antelació de que ho fareu; si no, quan ho feu, potser s'aturaran per veure per què heu deixat de tocar. Grups de cor, primer en un grup petit i després en un de gran (la meitat de la classe). Afegiu-hi quarts i mitjos girs, doble temps, pauses.

Trebal·leu per aconseguir un flux d'acció locomotora.

Dissenyeu l'acció per a l'espai de la representació.

Centreu-vos en la immediatesa de la resposta i els canvis direccionals quan un ballarí passa o s'acosta molt a un altre ballarí. Sovint els dos ballarins escolliran la mateixa direcció; encoratgeu aquests unísons i feu que el flux locomotor es mantingui viu.

Assenyalau seqüències efectives als que miren.

Eviteu tenir massa gent separada o ballarins que vagin sols sobre l'escenari sense relacionar-se amb el grup. Veureu que aquests «solitaris» són els egoistes que no volen renunciar a les seves «personalitats». Recordeu-los que en aquesta improvisació han de formar part del grup.

La psique ha d'estar amb el moviment i no anar-hi al darrere.

Quan us moveu enrere, no retrocediu davant de res sinó que aneu enrere vers un altre punt.

Sigueu molt precisos amb la pulsació. Potser semblarà que esteu molt entrenats a seguir la pulsació, però heu de tenir un sentit de presència amb el temps. Això és el primer, perquè seguir la pulsació no significa ser present en el temps, amb la pulsació; és una qüestió tant psíquica com física.

En aquest punt hauríeu de caminar sense pensar-ho a nivell espacial. Cada vegada que passeu pel costat d'algú que va en qualsevol direcció, heu de sentir el seu recorregut com una motivació. Potser provoca que canvieu de direcció o feu un altre tipus de canvi. No gireu només per girar. Gireu per canviar de direcció, no pas per fer una petita *pirouette*.

Fi de les improvisacions

Quan el temps assignat per a una improvisació s'acaba, aviseu-ho: «Aneu acabant», posareu final a la pulsació que toqueu amb el timbal. El ballarí ha de practicar els «finals». Potser deixeu que continuï un final amb un silenci, si és el cas, però no l'encoratgeu. Deixeu que el grup acabi quiet abans no es trenqui la concentració. A mesura que la classe progressa, podeu substituir l'estona d'improvisació per unes tasques de composició.

Recordatoris

La locomoció implica crear i definir una estructura per acollir la locomoció dimensional, per tant també canvis:

Direcció: davant i enrere, costat dret, costat esquerre.

Temps: lent, mitjà, ràpid, pausa.

Girs: mitjos i quarts.

Recorda els diferents estats d'energia durant els estiraments: tensió, relaxació i *release*; per tant relaxació no s'entén com un col·lapse. En el nostre cas investiguem la base del moviment a través de la improvisació, és a dir, coreografia i interpretació instantànies. Continueu allargant i desenvolupant la qualitat orgànica del material, sentint on vol anar el moviment i seguir-lo. Atureu-vos quan no passa res i torneu a començar. Heu d'establir la frontalitat d'acord amb l'arquitectura de l'aula, la seva orientació. Prepareu la classe per a l'escenari i per a la consciència sobre l'escenari i el públic.

Per norma, la classe tècnica hauria d'acabar amb treball aeri i grans patrons en l'espai, al centre. Això satisfarà els ballarins amb afanys per moure's molt i suar, i desenvoluparà força i resistència.

Cal afinar la imaginació. Els ballarins haurien de començar a saber què estan fent, però també han de desenvolupar una imatge objectiva interna de com són i què veu el públic.

Quan la premissa de la classe s'indica durant els estiraments, feu-ho palès. Així es podrà aplicar en els escalfaments següents. Per exemple: giratori-perifèric, etc. Tots aquests punts s'han de reiterar cada dia. Molts són aplicables al vocabulari del moviment que presentareu.

Recordeu la immediatesa. Manteniu una alerta i presència general. Mostreu com vol evolucionar un moviment, la disponibilitat física, el focus i la participació total.

En una classe tècnica s'ha d'accentuar el desenvolupament de la tècnica, l'anàlisi de la premissa; en la improvisació, la riquesa de la invenció, la composició i la realització sensorial d'una estructura inventiva. Tots els esforços haurien de conduir a identificar



Alumnes compartint una tovallola.
 Artistes a l'escola, St. Louis, 1968.
 Fotografia T. Mike Fletcher

170

la naturalesa del moviment, plasmar una abstracció llegible. Existeix la dansa de la ment o de la psique també. En efecte, la manera que té el ballarí de tractar la relació entre ment i cos és el que el distingeix com a artista. Aquesta relació també diferencia la tècnica que només es concentra en les habilitats físiques i la tècnica mateixa d'aquella que integra la unió del cos amb la ment per desenvolupar l'habilitat de la comunicació poètica de la dansa.

Composició

La primera setmana no s'ha de demanar cap tasca de composició.

Notes per a l'instructor

Treballa amb conceptes dimensionals quan la classe estigui a lloc i a peu dret. S'ha d'estar dret amb presència, amb el temps, irradiant vibracions en totes direccions. Intenteu introduir el concepte del dia durant els estiraments. Distingeix entre una extremitat i estendre's en l'espai. L'obertura de la cama no significa que les cames no girin mai endins.

En els desplaçaments al centre, són possibles tota mena de variacions, especialment canvis d'espai i temps. No siguis massa físic o analític. Intenta que els estudiants entenguin els principis simples de:

1. Consonància o presència en el context d'una forma desitjada.
2. Alteració obstinada d'aquesta presència i el moviment resultant.
3. Arribada total a la nova presència desitjada.

Les dinàmiques sorgeixen de la juxtaposició d'energies: temps ràpids, lents, pauses; nivells alts i baixos; canvis de forma i qualitat, anant de suau a contundent. Els contrastos són part de les dinàmiques.

Introducció

Com que la dansa pot servir per expressar múltiples intencions, és necessari entendre com es col·loca el cos físicament per servir més eficaçment la varietat d'accions demanades. Una vegada el ballarí ha completat els seus escalfaments i sèries d'estiraments, i abans que es presenti la premissa de la classe, els professors haurien de considerar i redreçar la col·locació o l'alineació del cos i el focus de la ment.

El cos humà és una forma tridimensional: té alçada (amunt i avall), amplada (costat dret i esquerre) i profunditat (endavant i enrere). El cos es compon de diverses parts estructurades en un marc de 206 ossos. El tors, que és la part més gran del cos, incorpora el pit i els malucs. D'aquest mecanisme central en surten les extremitats i les articulacions que connecten amb el tors:

- El coll uneix el cap.
- Les espatlles uneixen els braços.
- Les cavitats dels malucs uneixen les cames.
- L'elasticitat de l'abdomen permet separar i moure independentment el pit dels malucs.
- El cap és format bàsicament per la cara i les seves faccions, altament mòbils i expressives.
- Els braços són formats per braç, colze, avantbraç, canell i dits.
- Les cames es componen de cuixa, genoll, panxell, turmell, peu, arc i talons.
- Els músculs i els tendons uneixen totes aquestes parts i fan que el cos sigui un instrument de movió. Tot i que caldria estudiar amb profunditat l'anatomia humana per entendre'n tota la complexitat, per al que necessita saber el ballarí, les parts del cos es poden sintetitzar en: ossos, músculs, tendons i articulacions.

Una definició molt general de la primera posició és alinear el cos verticalment al lloc. L'alineació significa posar el cos en una línia amb una frontalitat comuna. El cap, el pit i els malucs tenen la seva pròpia orientació, endavant i enrere, en sentit lateral, i amunt i avall. Totes aquestes orientacions són el que l'alineia. És difícil de reconèixer la disposició de les direccions d'aquestes parts, però el que s'hauria d'accentuar a classe són els seus mecanismes.

Podeu explorar l'extremitat (braços i cames) d'una manera més conscient que no pas simplement centrant-vos en la part del cos.

Les articulacions que uneixen el tors i les parts.

Les parts mateixes (braç, cama, etc.) com a unitat.

La part més perifèrica (puntes dels dits, peus, nas, etc.), que permetrà de dissenyar en una línia perifèrica, en l'espai al voltant.

173

El professor hauria de fer que l'estudiant fos conscient d'aquesta delineació tan aviat com fos possible per poder practicar-la des del començament de la seva formació. Aquesta consciència és l'inici de la definició i potenciació d'un vocabulari abstracte (no verbal) tot indicant al ballarí de què tracta la naturalesa del moviment. Capes innecessàries d'emocions es poden reemplaçar per respostes sensorials abstractes.

L'esquena

El ballarí ha de percebre l'esquena com tot allò que passa a través de la columna vertebral, per tant inclou malucs i cap. Quan el cos s'arrodoneix endavant, la part inferior de l'esquena i el coll participen en aquest moviment, i també l'elasticitat dels genolls. Utilitzar el tors amb totalitat crea l'arc del cos, que sempre provoca cercles. L'arc del cos modula la part superior del cercle, tant endavant com endarrere o de costat.

Cames

En la tècnica bàsica, la cama s'inclou en totes les seves accions: doblegar genolls, estendre'ls, locomoció, balanceig, amb una respiració a la cuixa. La respiració aixeca i rota la cama, que gira la cuixa endins i enfora. La respiració donarà vida a la resta del moviment. La cama que s'eleva es mou independentment del maluc, i d'aquesta manera aquest no es mou involuntàriament amb la cama.

Els peus

Quan el ballarí aixeca la cama, els dits dels peus s'estiren i toquen amb energia a terra, peus en punta. L'explicació de la instrucció mecànica «Estira els peus» és que s'han d'estirar per arribar a terra i pressionar-hi i, alhora, han de continuar la línia de la cama. Els arcs s'aixequen a causa de la rotació dels genolls enfora. Practiqueu la coordinació

que sorgeix quan es mouen els genolls endins i els arcs cauen, després moveu-los enfora tot aixecant els arcs.

Els malucs

Tractem els malucs com una unitat, la part frontal dels quals comença a la part superior de l'os pelvià i continua uns centímetres avall fins al cap de la cuixa. I en la part del darrere comença a la part inferior de la columna i continua al voltant dels glutis. La part frontal dels malucs es pot obrir cap endavant i amunt en acció giratòria, sense utilitzar una posició plegada cap avall o inclinada amunt. La part posterior es deixa anar avall i té una pressió lleugera cap enrere. Darrere, dins els glutis, hi ha dos punts que treballen per començar una acció giratòria de la cuixa. Aquests dos punts empenyen el maluc endavant i roten enfora del maluc sota les cuixes. Si es pressionen les natges per rotar enfora es bloca el moviment dels malucs i la part superior de les cuixes. Les natges han d'estar fermes, no comprimides, la qual cosa s'aconsegueix trobant els dos punts que uneixen els glutis i les cuixes, i que poden empènyer les natges endavant, sense comprimir-les.

174

Zona abdominal

Aquesta part s'aixeca amunt cap a la zona del pit, sense pressionar endins o bloquejar com s'acostuma a fer per mostrar un abdomen pla. Aquesta zona permet l'acció d'estirament i allargament del tors. També separa els malucs i el pit i permet moure'ls independentment.

Pit

El pit és format per l'estèrnum, els pectorals i la caixa toràtica. Els pectorals treballen amb amplitud i cap avall per permetre que l'estèrnum es mogui. La caixa toràtica es fixa a lloc, sense permetre que la part inferior caigui fora de l'alineació.

Espatlles

Les espatlles són una part independent del cos; sovint són considerades part dels braços i el pit perquè aquestes dues parts les utilitzem molt, però només com una força accessòria. Juntament amb els braços, les espatlles pressionen els omòplats avall a l'esquena; i, amb el pit, les espatlles pressionen els pectorals per eixamplar-se al davant. Les espatlles també tenen un ventall complet d'acció, particularment circular i en una dimensió alta i profunda. El ventall de moviment de les espatlles s'ha de mantenir independent del pit, si no és que es vol fer amb el pit expressament. També s'han d'assenyalar els punts de suspensió de les espatlles.

Braços

Els braços operen des de darrere. Les espatlles pressionen avall i fan de frontissa per aixecar els braços. Quan s'estenen en una acció de costat, les espatlles pressionen avall, els colzes s'aixequen lleument, els canells tenen una lleu pressió cap avall, i els dits s'estenen per continuar la direcció del braç en l'espai. En l'entrenament sovint s'ignoren els músculs de la part superior del braç. La força d'oposició de l'espatlla pressionant avall i amunt del colze ajuda a estirar aquesta zona, com també hi ajuda fer convergir el gra en la tridimensionalitat del braç. Hauríeu de pensar en la part superior del braç com si tinguéssiu la mateixa complexitat muscular que la cuixa, així com també una força similar.

A més, el braç pot dirigir l'atenció a un ventall més ampli de moviment que si només s'utilitza com a braç. Per exemple, el braç té l'habilitat d'afegir densitats (compacitat i soltesa, duresa i suavitat), gra (flux direccional interior). El braç no és només una part del cos, sinó un component mòbil del cos eloqüent, versàtil i tridimensional, com les altres extremitats.

175

El cap

El cap s'uneix al tronc mitjançant el coll. S'ha de mantenir equilibrat i evitar que el mentó s'aixequi i que el cap s'inclini enrere. En aquest cas el mentó intenta compensar un front i unes parpelles gandules o abaixades. Practiqueu aixecar el mentó i deixar que el cap caigui enrere mentre els ulls miren més avall del nas, i després, quan baixeu el mentó fins al seu lloc, noteu com les parpelles s'aixequen i s'estiren per obrir els ulls. El coll s'allarga com a part de la columna. Per a colls fluïdors, hi ha un punt d'un múscul de darrere del coll que quan el coll es redreça es pot pressionar enrere, i que ajudarà a enfortir el coll.

La cara

La cara acostuma a atreure la mirada de l'espectador, per tant és importat obrir el front, els ulls i relaxar la boca i la mandíbula per centrar l'atenció en el moviment, en comptes de deixar veure els esforços tècnics. Els estudiants de totes les edats tendeixen a concentrar els seus esforços en la cara, llavors sembla que l'alegria inicial de ballar s'hagi convertit en un esforç tens. Sovint aturo la classe i recordo als estudiants el plaer de ballar i els recomano que no el perdin mai: «Obriu la cara, deixeu les preocupacions per als malucs i les cuixes. No m'ensenyeu les dificultats. Aixequen els pòmuls. Obriu els ulls. Sé que ara mateix us està matant, però intenteu aprendre a sublimar aquestes mirades intenses. Deixeu-me veure com brilla la persona interior. Mostreu-me la part interior de vosaltres que gaudeix de moure's i compartiu-ho amb mi».

El focus

El focus direccional de l'ull és un gest potent, com ho és un dit que assenyala. Per fer convergir el gra cal utilitzar tots els ulls del cos del ballarí. L'espectador està molt alerta als diferents focus del ballarí, especialment el dels ulls. Si el ballarí canvia de sobte el focus dels seus ulls, l'espectador ràpidament dirigirà la seva atenció des del cos del ballarí a l'espai on mira el ballarí.

Segurament el moviment més ràpid que pot fer un ballarí és el canvi de focus dels ulls. Es pot comprovar mirant la punta dels dits i després, la lluna. La velocitat per assolir aquest canvi és inconcebible. El ballarí sempre hauria de ser responsable de cap on mira l'ull. L'ull, com qualsevol altra part del cos, ha de «respirar» per evitar semblar congelat o bloquejat.

176

PLA DE CLASSE**Tècnica****Premissa:**

Connecteu diferents parts del cos.

Camineu amb una part del cos que us guiï d'una manera diferent. Sentiu la diferència d'energia i impuls de cada part. Pit, potència dels malucs, cap.

Introduïu una frase de locomoció simple per dur les parts del cos al centre. Diferents parts del cos guien el tors, remodelant el cos amb cada canvi.

Nota

La part del cos combinarà i alterarà la direcció locomotora del cos. No veurem més la simplicitat d'una caminada dimensional, sinó que veurem com es barregen els moviments i s'influencien els uns als altres, per exemple moure el pit de costat mentre caminem endavant.

Accentuareu parts del cos constantment en cada classe al llarg d'aquesta setmana.

Aconseguir aïllar les parts més grans del cos serà tot un repte.

Al centre

Dilluns:

Introducció de les parts del cos per guiar la locomoció: el pit.

Detecció de l'estructura i la flexibilitat del pit.

Pit guiant el cos en totes direccions.

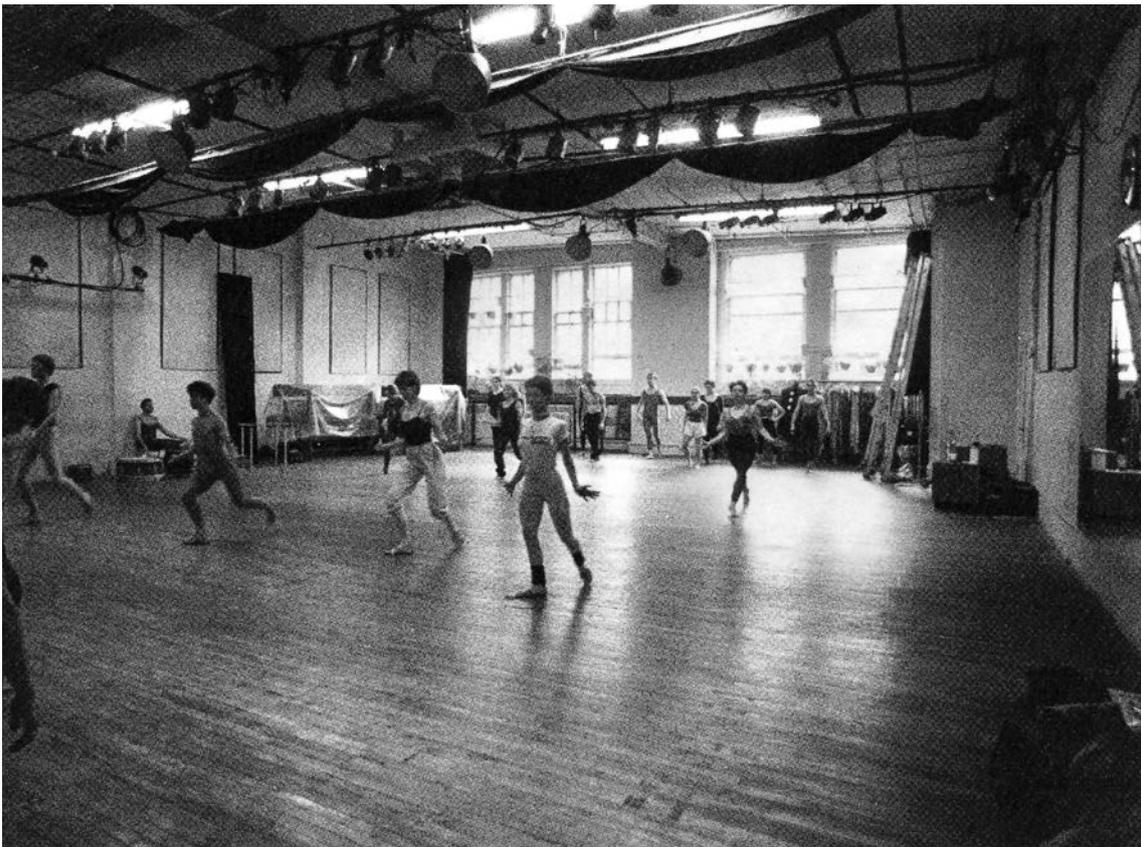
Caminada enrere: pit guiant, desplaçament cap al costat esquerre i el costat dret. Control de l'energia en aquests canvis.

(Exercici dels cinc dits) Realitza una frase al centre amb diferents parts del cos.

Orientació cap al costat de l'aula: el costat dret del pit, tres passos i canvi al costat esquerre, mig gir. Repetició d'aquests passos.

Aixequen el braç lleugerament per fer visible l'acció lateral del pit.

177



Caminades amb el pit guiant el cos. Classe al 18th Street, Nova York.
Fotografia cortesia dels Arxius Nikolais/Louis.

Notes per a l'instructor

Els estudiants es confondran, però persisteix i desenvolupa la seva coordinació. No aturis els exercicis quan es desplacin a través de l'espai; deixa que practiquin la coordinació quan s'esperen per sortir a fer l'exercici.

El pit guia en totes direccions en caminar. Davant, darrere i laterals.

Detecta i remarca l'elasticitat de la zona abdominal per estirar els costats i aïllar l'acció del maluc de la del pit.

Utilitza un patró rítmic, començant amb dosos, després tresos i, després, combinant accents.

Comença amb una frase de locomoció, després afegeix-hi una estructura rítmica.

Inclou direccions del pit en passos, *hops*, girs i salts amb desplaçament (*leaps*).

178

Dimarts:

Parts del cos: malucs.

La pressió del maluc endavant requereix una convergència del gra endavant i en lateral. No deixeu que el maluc s'inclini avall com en un balanceig perifèric i pressioneu-lo equitativament endavant com en locomoció.

Noteu la força i la potència de l'impuls dels malucs endavant, que es diferencia del pit i del cap.

Empenyeu els malucs endavant amb una pressió frontal, i després amb soltesa lliscant d'un costat a l'altre costat.

Hops: accents dels malucs en l'aire. Corre i canvia el maluc que lidera.

Dimecres:

Combinació del pit i el maluc.

No introduïu accions perifèriques o giratòries.

Dirigiu l'atenció a cada tret i potència característica de cada part del cos. Només aclariu cada part del cos i la seva mobilitat.

Canvieu d'una part a una altra caminant.

Desenvolpeu el moviment en girs. Els malucs guien el gir a la dreta i el pit guia el gir a l'esquerra.

Canvieu i varieu parts del cos durant el gir endavant.

Ensenyeu les transicions *mocionals*.

Dijous:

Braços, colzes i mans senceres.

La frase al centre es farà més detallada com indica el canvi entre aquestes tres parts.

Afegiu a la locomoció: girs, córrer, i salts amb desplaçament (*leaps*).

Divendres:

Cames, genolls i peus.

De nou, el patró reflecteix el canvi d'una part a una altra.

Les cames guien a través de l'espai amb la respiració i l'elevació de la cuixa.

Aprofiteu els canvis d'energia en les transicions.

Notes

Al llarg de la setmana l'ús del temps com a pulsació ràpida o lenta i les pauses haurien de ser una part important i conscient de la classe.

Una part del cos té dos extrems i una part central. De les parts del cos volem veure la unitat sencera amb la seva habilitat tridimensional.

No deixis que l'acció d'una part del cos s'arrossegui i sense voler influèncii les altres parts del cos.

Sigues conscient de la flexibilitat de la columna, que connecta gairebé totes les parts.

Insisteix en l'horitzontalitat de la part frontal dels malucs i del pit.

Experimenta les diferències de temps de les diferents parts. Algunes poden moure's més ràpid, i n'hi ha d'altres de més lentes. Algunes tenen molta més potència que les altres.

Aïlla la part del cos per reconèixer-la i sentir-la independentment.

Sigues conscient de com una part del cos pot influir sobre el cos sencer. Per exemple, quan el pit va enrere, en caminar endavant alterarà la intensitat frontal.

La claredat de les parts del cos és tan important com la locomoció.

La direcció de la part del cos i la direcció de la locomoció fan diferents combinacions.

La descentralització del cos. Canvia el focus al centre de les diferents parts del cos ràpidament i amb claredat.

La resta del cos convergeix cap a una acció multifocal de descentralització.

Les parts del cos són com els diferents instruments d'una orquestra: els fas sonar diferent si els conceps de manera diferent.

Sent i comunica la mida, el pes i altres característiques de cada part del cos.

En les classes de l'inici, passa sempre la transició d'una part del cos a una altra a través del cos. Més endavant les transicions poden seguir recorreguts més originals.

Improvisació

Dilluns:

Pit (solos, i després en duets). Converses entre diferents pits.

Dimarts:

Malucs (solos, i després en duets). Converses entre diferents malucs.

180

Notes

«Sol» sempre significa un solo, però en grups. Quan es tracti de duets, assigna una part del cos a cada persona, per exemple, conversa entre el pit i les cames, etc.

Un cop introduït un concepte, exercici o frase en una classe, continua utilitzant-lo en les classes següents.

Introdueix la consciència corporal durant els *pliés*.

Assegura't que s'aplica la inventiva, la motivació i la participació total en totes les accions.

Allò que s'improvisa s'ha de relacionar amb la premissa present.

No es tracta de crear un nou vocabulari per amagar-s'hi al darrere, sinó per desenvolupar la fluïdesa necessària per a la descentralització efectiva.

Deixa flotar el pit, mantenint-lo aixecat a mesura que l'abdomen elevat l'aixeca.

En un punt inicial de la locomoció, fes notar com l'ús d'una part del cos aporta el seu sabor a la locomoció. Per exemple, caminar endavant mentre el pit o els malucs es mouen en altres direccions.

Dimecres:

Pit i malucs (en duets), cada company amb una part diferent.

Dijous:

Braços, colzes i mans (sols, i després en duets). En duets, cada company amb una part diferent, i que després intercanviïn i canviïn les parts de lloc.

Divendres:

Cames, genolls i peus (sols, i després en duets). En duets, cada company amb una part diferent.

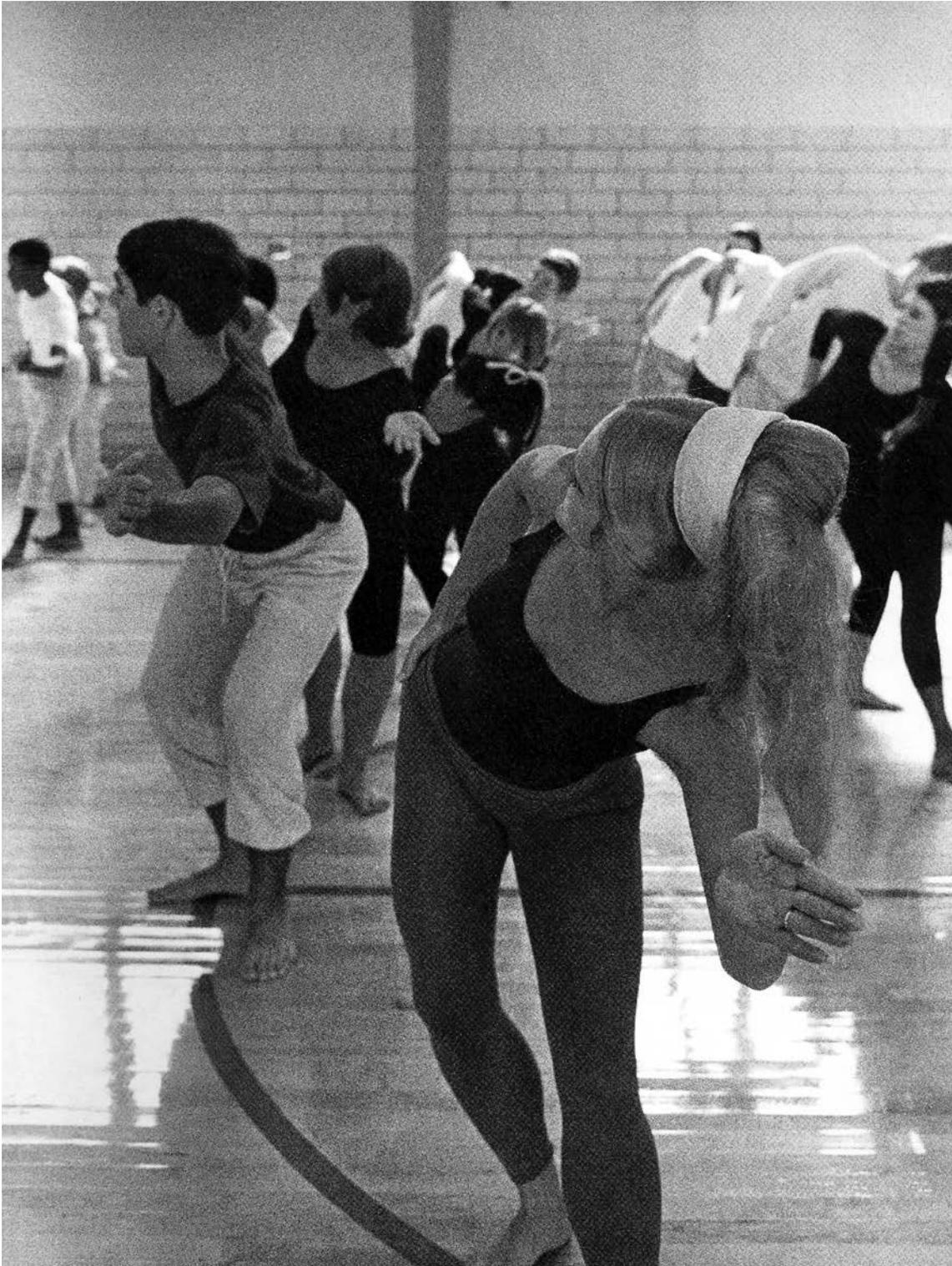
Composició

Dirigiu l'atenció cap a dues parts del cos separadament.

Inventiva, frases dinàmiques (canvi d'energia i de ritme).

Desenvolupament: principi, mig, final.

Focus en l'estructura.



Desenvolupant una frase de moviment al centre.
Fotografia T. Mike Fletcher.

EL MANUAL DE CLASSE

SETMANA 3. PARTS DEL COS (CONTINUACIÓ)

PLA DE CLASSE

183

Tècnica

Premissa

Al centre

Totes les evolucions al centre es basen en la locomoció, parts aïllades i frases de moviment. Desenvolpeu noves frases de moviment cada dia. No les feu gaire complexes, només afegiu-hi canvis de ritme, forma, espai i disseny de moviment per donar un sabor diferent a les parts del cos.

Dilluns:

Repàs de les parts del cos.

En una caminada endavant, cada gest en quatre temps.

Malucs endavant, enrere i del costat dret al costat esquerre. Noteu com en compartir direccions en l'espai i parts del cos canvia la qualitat del moviment.

Repetiu la frase, dos passos, en cada acció.

Combineu dos temps amb un temps.

Amb un mig gir: dos temps caminant cap a cada direcció, mitjos girs caminant enrere, dos temps cada direcció. Repetir.

Combinar la direcció de la locomoció amb els canvis de les parts del cos. Afegim mitjos girs. Desenvoluparem la destresa de la classe.

Combinació de pit, malucs, braços i cames.

Utilitzeu l'energia de transició (connectant moviment). Desenvolpeu frases cinètiques utilitzant energies distintives de parts individuals del cos, per exemple, el gruix de l'impuls dels malucs en contraposició a l'acció lineal del braç o la cama.

Combinacions rítmiques de les parts del cos.

Repetiu i desenvolpeu classes prèvies.

Familiaritzeu la classe amb combinacions insòlites de les parts del cos.

Dimarts:

Cap o colzes i altres connexions.

Dimecres:

Combinació de diferents parts del cos.

Dijous:

Distinció de les espatlles i braços.

Divendres:

Combinació de diferents parts del cos.

Córrer, córrer, salt amb desplaçament (*leaping*) i gir des del pit enlaire. Aneu amb compte a l'hora d'aterrar.

Notes

Recorda la descentralització. No utilitzis una part del cos per a l'expressió emocional, sinó per a un interès *mocional*.

Fes convergir el gra internament per crear una totalitat.

En el cos tot s'entrega al que és predominant.

Pensa espontàniament quan escullis un canvi de part del cos.

No utilitzis el sabor d'una part del cos en una altra.

Nota quan un moviment s'acaba i quan sents que s'acaba totalment.

Aïllaments: un terme utilitzat en dansa per descriure la utilització de les parts del cos per separat.

Improvissació: descentralització

Col·loqueu el centre amb fluïdesa en qualsevol punt dins del cos o fora.

Dilluns:

Seguiu la persona del davant. Repetiu l'exercici de la primera setmana, però posant èmfasi en les parts del cos.

Reconeixement ràpid de qui lidera i una continuació suau del moviment.

Fins i tot quan el focus dels grups canvia, el moviment manté un flux continu.

Dimarts:

Grups en cercle mirant endins. El moviment comença i es passa a la persona següent sense interrupció. Inevitablement el que rep el moviment l'ornamenta una mica, però no perd mai el ritme o la forma general. Tothom veu el moviment a mesura que passa.

185



Improvissació d'esquena.
Fotografia: T. Mike Fletcher.

Feu que tothom es giri i miri cap enfora. Només veuran el que envia i rep el moviment. Els ballarins noten quan el moviment que reben és per «anar» o per desenvolupar la velocitat.

Grups en línia recta quan es passa un moviment simple. S'incrementa la velocitat. La primera persona comença de nou quan és passada per l'última.

Dimecres:

Improvisacions lliures de parts del cos, sols, en grups. Les parts del cos canvien durant la locomoció en duets i en grups.

Dijous:

Contacte en duets.

Un sol punt de contacte físic entre els ballarins; el punt canvia constantment canviant la forma.

S'han d'imaginar els dos cossos com una sola forma. Convergir cap al punt de contacte.

Canvi de velocitat de contacte. Sense aplicar actituds amb el contacte.

La confiança d'una sola unitat. Consciència d'una forma combinada.

Com en totes les improvisacions, la inventiva és important.

186

Divendres:

Locomoció-contacte

En locomoció és difícil de mantenir un punt de contacte. Els dos ballarins han de ser ràpids, estar alerta i no deixar anar el punt de contacte al mateix temps.

Composició

Aquí s'han de distingir les característiques de les diferents parts del cos. El ballarí escull la part.

Parts del cos

El cos és una criatura de confort, que detesta que la molestin. Totes les parts del cos (cap, malucs o pit) busquen el mètode més fàcil de funcionar. L'activitat quotidiana no vol que la desafiïn. Tanmateix, la feina del ballarí consisteix a adaptar-se a qualsevol coreografia, i en conseqüència ha d'estendre les seves habilitats físiques per servir allò que està interpretant.

Un dels objectius de les parts del cos i dels aïllaments és experimentar la varietat de les combinacions de moviment i els sabors cinètics que produeixen aquestes combinacions. Sovint són estranyes, divertides, difícils i sempre interessants de veure.

Tastar les curioses combinacions de les parts del cos amb diferents ritmes i espais dona peu a revelar el potencial únic del ballarí. Cal aplicar una gran inventiva a l'hora de juxtaposar diferents parts del cos i ritmes.

EL MANUAL DE CLASSE

SETMANA 4. NIVELLS

Introducció

Un nivell es crea amb una acció lineal que es manté paral·lela a terra. Es pot crear amb una acció perifèrica lineal sempre que sigui paral·lel a terra. Un avió té un gruix, mentre que el concepte «lineal» implica la finesa d'una línia. Però quan s'utilitza com a nivell, els avions i les línies són paral·lels al terra. La flexió i l'extensió de les cames de suport ajuden a crear i mantenir uns canvis de nivell precisos.

Per evitar complicacions, feu que els alumnes es concentrin en una simple pràctica de tres canvis de nivells:

- Nivell alt (en *relevé*)
- Nivell horitzontal (cames estirades, posició normal)
- Nivell baix (en un *plié* poc profund)

Qualsevol part del cos que pot crear un recorregut d'acció que es manté paral·lel a terra pot crear nivell, com és el cas del cap o els dits dels peus. Tanmateix, si el moviment continu s'interromp, la línia deixa de ser la forma del cos i llavors es fa visible que s'ha aturat el temps. Per mantenir un nivell és necessari dibuixar contínuament la línia i fer-la convergir cap a la línia de nivell creada constantment.

Nivells en locomoció

Repasseu la flexió i la locomoció.

Els nivells són compostos, combinacions de l'alçada i la profunditat d'accions lineals. La coroneta del cap crea la línia de nivell. Amb el nivell baix, el pit pressiona endavant per arribar sobre els metatarsos. En el nivell alt (*relevé*) la cama s'alça des de la cuixa per adaptar-se al nivell alt, o augmenta la pulsació per sostenir el nivell alt.

Per veure com els nostres cossos ajusten les seves alçades i identifiquen els graus de nivell, utilitzarem aquest exemple:

Amb l'alçada de l'estar dret, a nivell normal, esteneu el peu. La longitud del pas d'una persona a nivell normal és on els dits dels peus toquen a terra. Cada ballarí té una llargada diferent de cames; per tant, el pas plasmarà la llargada de les seves passes i no les de la persona més alta o baixa del seu costat.

Des del nivell normal, *plié* per baixar nivell (que no sigui profund), torneu a fer estendre la cama dreta i mireu fins on arriba, que és el que forma la llargada de la passada més baixa i llarga.

Al mateix temps, mentre s'estira la cama, pressiona el pit endavant perquè arribi sobre els dits dels peus per assolir un pas a nivell baix. No feu el pas amb el pes darrere o sobre el taló. El nivell baix té un impuls endavant en el pit per assolir un pas més llarg.

Ara tornem a lloc en *relevé*, el nivell alt.

Esteneu la cama endavant i comproveu la petitesa del pas. Hi ha un repartiment entre el gra ascendent i l'anar endavant. L'arc del peu s'utilitza més, mentre que en un nivell baix el genoll sembla que posi la cama endavant. L'arc aixecat en *relevé* s'ha de pressionar i el pes s'ha de col·locar sobre el metatars del peu de suport. La cama que s'enlaira exagera l'aixecament de la cuixa quan camina per emfatitzar l'acció ascendent. L'aixecament en la cuixa també pot ocupar més temps, a diferència de la rapidesa d'un pas més petit. No exagereu amb els genolls i manteniu la línia de nivell que dibuixa el cap.

Quan caminem, la línia del nivell no hauria d'oscil·lar mai amunt ni avall. Tanmateix, amb el cos paral·lel a terra, el cap pot crear un nivell addicional en lateral quan es mou endavant. Es tracta d'un nivell perceptible en la línia paral·lela a terra. Un ballarí hauria de guanyar destresa amb les transicions de nivells a través de la vertical. En la pràctica de canvis de nivell, el cos atura la seva progressió locomotora i canvia l'alçada amunt o avall, a través de la vertical, i després continua cap a l'espai nou. Quan el cos es mou no va de dalt a baix. Això crea una transició en diagonal, que altera la línia de nivell. Aixecar i baixar el cos a lloc a través d'una acció del genoll o el turmell crea una transició neta entre nivells; en canvi, caure en picat de dalt a baix o pujar també en picat de baix a dalt provoca una acció corbada i, en conseqüència, trenca la línia de nivell. Les transicions de nivells són tallants, angulars, ràpides i perceptibles. Aquestes restriccions no són normes, sinó reptes perquè el professor i l'estudiant tinguin uns objectius comuns a assolir. És important guanyar una acció fàcil d'articulació en el genoll i el turmell.

Notes a l'instructor

Primer, treballa en un nivell normal, assenyalant que el nivell es manté, en part, controlant la llargada del pas. Quan el caminar és normal, si el pas és massa llarg el pes del cos tendeix a caure sobre el pas següent, la qual cosa provoca un trastorn. Tot i que es poden fer passos més petits, al nivell normal hi haurà una tendència a donar a la caminada un aspecte circumstancial.

Comprova que el ritme dels malucs i el pit coincideix amb la recepció del pes, que donarà una sensació de totalitat i presència en el moment.

Tingues en compte com s'aixeca la cama des de l'articulació dels malucs perquè l'articulació també percebi el sentit de la direcció i actuï en conseqüència.

Recorda a l'estudiant que el cos sempre s'inclina lleugerament cap a la direcció de la línia del recorregut. Si el ritme és més ràpid, hi haurà més inclinació. Ves amb compte de no inclinar per inclinar.

Queda't una estona en cada direcció i nivell. Ves en totes direccions en nivells diferents.

No desenvolupis patrons gaire complexos massa d'hora. Si ensenyes patrons complexos massa d'hora, els estudiants se saltaran el treball de sensibilització entorn de l'acció.

No deixis que els estudiants utilitzin la mateixa qualitat en cada canvi de direcció en caminar.

La cuixa aixeca i inicia cada passada de la cama. Però encara que sembli subtil i imperceptible, aquest aixecament ha d'anar acompanyat d'una respiració per donar-hi vida.

Assenyala el canvi dimensional d'anar cap a un nivell diferent. Un nivell alt escurça la passada i, per tant, disminueix l'espai horitzontal, tant en profunditat com en amplada. N'estén l'alçada, però s'ha de realitzar amb la projecció de l'acció ascendent.

En canvi, quan es treballa en un nivell baix, la llargada es perllonga. L'alçada disminueix i l'espai horitzontal s'estén. Mantén el pes endavant. No caminis amb el pes enrere com en Groucho Marx.

En locomoció, la coroneta del cap crea la línia de nivell, i la consciència d'aquesta línia fa que el cap sigui important a l'hora de comunicar el nivell. Com que mantenir la línia d'acció en paral·lel és un gran repte per al ballarí, l'estabilitat i el gra del cap són essencials.

Plans

Els plans es poden considerar nivells espacials, espais tridimensionals en comptes de lineals. Tot i que només el pla horitzontal està tècnicament anivellat al terra, l'amplada del pla és l'amplada de la dimensió del cos, que pot ampliar-se amb l'extensió lateral dels braços.

- Alçada: vertical, espai d'amunt i avall.
- Amplada: horitzontal, espai dels laterals.
- Profunditat: espai frontal i del darrere.

Quatre espais diagonals.

Quan decanem el cos, podem inclinar els plans. Geomètricament, si col·loquem el cos en qualsevol posició a terra, cap per avall, etc., podem crear múltiples jocs de plans. Però, per al que ens proposem, les variacions d'alçada, profunditat, amplada i diagonals són suficients per al pla horitzontal. Introduïu sempre els plans després d'haver investigat prèviament els volums espacials.

190

PLA DE CLASSE**Tècnica****Premissa**

Treballar nivells de diferents tipus (baix, mitjà i alt) i aplicar variacions de velocitat.

Els nivells només es poden aconseguir a través de formes de locomoció. Quan s'atura la locomoció, l'ull se centra en la forma del cos o el que sigui visible. Això passa amb qualsevol acció perifèrica lineal. Un nivell és un recorregut d'una acció que roman paral·lel a terra. En caminar el cap reflecteix el nivell del cos.

Al centre en un nivell baix, sosteniu la línia de nivell.

Exercici de cinc dits en nivell baix, després en nivell alt; finalment, barregeu nivell alt, baix i normal.

Els canvis de nivell succeeixen en vertical amb *pliés* i *relevés* sobtats, per no interrompre gaire el recorregut visual.

Dilluns:

Nivell normal i baix. Consciència de l'acció del *plié*.

A lloc. Practiquem la llargada de la passada per crear tres nivells: baix, normal i alt.

Es considera que el nivell baix coincideix amb la profunditat del *plié* en primera posició del ballarí.

Caminant a nivell baix, tinguem en compte que la cama del darrere, en avançar estableix el nivell de la línia mentre passa prop de la cama de suport. Practiqueu les passades en cercles i per l'espai, amb compte de mantenir el nivell respecte al terra; potser cal ajustar els genolls i les articulacions.

Desenvolpeu una frase locomotora al centre.

Dimarts:

Nivell alt.

Creeu una frase locomotora nova, però simple.

Caminant a nivell alt, assegureu-vos de no ser bruscos amb l'acció ascendent. Manteniu constant la línia que dibuixa la coroneta del cap.

Preneu més temps quan camineu aixecant les cuixes a més alçada, però mantenint constant la línia del cap.

El nivell alt és l'alçada del *relevé* i cada passada força tant com sigui possible l'arc del peu.

Dibuixeu línies perifèriques amb els braços i les cames.

Utilitzeu amb cura les cames estenent-se cap a la línia del darrere.

Com que en el nivell alt no hi ha tanta locomoció, procureu projectar la coroneta del cap endavant, amunt i amb intensitat i ferma. Manteniu l'elevació física en el cos viu i amb la presència d'estar en un nivell alt.

Dimecres:

Nivells alt i baix.

Aneu amb compte amb la flexió de la cama de suport en el canvi de nivell.

Girs, canvi de nivell a través de la vertical en el gir.

Passades i girs. Una passada amb la cama dreta endavant en el nivell desitjat, la cama esquerra va enrere i fa mig cercle a nivell baix. Passada enrere amb la cama esquerra mentre la cama dreta va endavant i continua en una línia de nivell baix. Repetiu-ho dues vegades. Quatre passades endavant i repetiu els girs a nivell alt, etc.

Desenvolpeu-ho amb mitjos girs continus amb cada cama.

Desenvolpeu-ho baixant i pujant en vertical en cada gir.

Dijous:

Nivells més ràpids.

Braç flexionant el colze i cama flexionant el genoll per crear un nivell horitzontal en oposició.

La coroneta crea un nivell en cercles, després traspassa els cercles al pit i malucs, sempre en paral·lel al terra.

Passades a peu coix. Impulseu el salt a peu coix perquè amb la velocitat el cap creï una línia de nivell més ferma que l'anar amunt i avall dels saltirons. Manteniu la línia horitzontal al centre. Aquests nivells requereixen una pulsació més ràpida.

Divendres:

Creeu una frase de moviment interessant.

Nivells laterals de pit i malucs mantenint els braços i el nivell estables.

Nivells en cercles de pit i malucs mantenint els braços i el nivell estables.

Exemple de combinació: passades girant, amb els peus plans i flexionant en tres temps cap a la dreta i canvieu en tres temps cap a l'esquerra ($\frac{6}{4}$). Seguiu amb el pit a la dreta i nivell circular endavant, passades girant (quatre temps), després braços cap al costat dret i balancejant en el nivell cap al costat esquerre mentre caminem endavant en quatre passades (quatre temps, $\frac{4}{4}$). Regularem el ritme. Ritmes de les frases: $\frac{3}{4}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$, $\frac{4}{4}$. Canviant de les cames, al pit i als braços.

192

Improvissació

Seguiu la premissa diària de la descentralització que es pugui fer, perquè l'atenció és completament fora del cos.

La línia o el nivell ha de ser visible. Tot el cos es projecta i se centra en l'alçada i la profunditat de la línia de nivell.

La qualitat inherent a cada nivell es projecta en l'estilització de l'alt i la profunditat del baix, així com en la col·locació equilibrada.

Composició

Nivells: baix, mig, alt.

També utilitza parts del cos per crear nivells. Tingueu cura amb la precisió dels peus i les cames, especialment mentre el peu avança.

Creeu un nivell ininterromput d'acció per assolir lirisme, un fluir ininterromput que canvia d'una part del cos a una altra.

Notes

Transició en vertical sense corbes ni diagonals en les transicions.

L'acció lineal s'atura quan s'atura el moviment; llavors l'atenció visible canviarà cap a un altre lloc.

Distingeix una part del cos que funciona «a lloc», una àrea que no hi participa, d'una altra part que pressiona l'espai per crear una acció lineal. Exemple: el pit per desplaçar-se d'un costat a l'altre es mou com una unitat per crear locomoció; no deixis que s'inclini.

La locomoció implica la totalitat de la part del cos que es mou; al llarg de la seva trajectòria el nivell està en paral·lel a terra.

Ves amb compte quan el focus del cos convergeix a la línia.

Comprova la llargada de la passada.

Mantén la precisió lineal amb la coroneta i els braços.

El pes està sempre endavant, especialment en un nivell baix. Si els braços estan a la segona, assegura't de no oblidar-te'n i deixa que el seu nivell baixi.

Els nivells poden ser exasperants perquè requereixen molta meticulositat. Queda-t'hi. Donarà a les cames especialment una habilitat clara per articular.

EL MANUAL DE CLASSE
**SETMANA 5. LES ARTICULACIONS
I ACCIONS D'ARTICULACIÓ**

Les articulacions es troben entremig i connecten les principals parts del cos amb les extremitats. Aporten una mobilitat considerable al cos i són fàcils de localitzar.

Els agents de la cinestèsia es troben en els músculs, els tendons i els teixits. Aquests agents ens informen sobre la nostra flexió, extensions, torsions. Aquestes accions es produeixen per tota l'estructura axial del cos. Ens movem sobretot gràcies a les accions frontissa i esfèriques (el moviment de la bola dins la cavitat) de les articulacions.

La delimitació precisa d'una part del cos amb una altra pot ajudar molt el ballarí des del punt de vista tècnic. Per exemple, la relació entre els braços i les espatlles es pot determinar tot separant l'activitat de l'un i de l'altre.

Cada ballarí ha d'explorar i experimentar la complexitat del sistema d'articulacions del seu propi cos. Aquest estudi s'hauria de dur a terme amb una concentració intensa en les sensacions cinètiques. Els òrgans de la cinestèsia han d'estar en relació constant amb la ment i la seva memòria cinètica per crear un llenguatge abstracte de la moció, del qual pot sorgir una intel·ligència abstracta. La gran varietat de les experiències *mocionals* vinculades a les articulacions s'hauria d'explorar i desar les troballes sensorials al cervell per recordar-les i controlar-les quan sorgeixi la necessitat de fer-ne un ús creatiu o per a la *representació*.

Això es porta a terme nodrint experiències aïllades en memòria cinètica. Algunes seran molt bàsiques, com localitzar els músculs, tendons i articulacions, és a dir, definir la llargada d'una part del cos.

Una de les articulacions més importants són els malucs. El procés de caminar s'ha convertit en una acció tan automàtica —en la majoria de casos—, que la referència als malucs a l'hora de caminar es passa per alt. Tanmateix és una articulació molt sensible, el coneixement i control sensorials de la qual són essencials per al ballarí, especialment en el procés de locomoció. Del meu propi aprenentatge, recordo el dia que vaig

descobrir d'on sortia la meua cama del maluc. Aquesta descoberta em va donar un sentit de l'acció de la cama completament diferent. Les *moció*s perifèriques i giratòries es van definir millor i la sensació cinètica va esdevenir molt més específica.

L'exploració *mocional* que el ballarí entén amb més facilitat és el funcionament de les articulacions. Una bona manera de començar una avaluació sensorial és l'aïllament de les articulacions mòbils, començant per les extremitats, el cap, els braços i les cames.

Les articulacions permeten que el cos canviï la seva mida: estenent-se i flexionant, de gran a petit, de baix a d'alt, de prop a lluny, etc.

El pròxim pas consisteix a veure com l'atenció de la resta del cos pot ampliar l'experiència. Quan s'aconsegueix, aquesta ampliació esdevé bastant visible. Per exemple, si aïllem el canell dret en una zona de prop del maluc dret, aquest punt esdevindrà el centre cap al qual la resta del cos adreçarà el seu focus. La qual cosa implica el concepte de convergència del gra. El cos sencer convergeix per ajustar-se al punt d'interès en el canell. Com que el canell és al nivell del maluc, la resta del cos convergeix cap aquell punt. El focus fort de l'ull també es concentrarà cap aquest punt.

La premissa en aquest cas és la comunicació total en l'acció conjunta, no solament cap a un mateix, sinó de manera *metaquinètica*, que és el procés de comunicar la moció a l'espectador. En conseqüència, aquesta acció es converteix tant en un exercici d'interpretació com de control tècnic del ballarí. Cal tenir en compte que les altres parts del cos són negligents a l'hora de dirigir la seva atenció a l'articulació interessada. Aquesta elasticitat del cos de modular-se ràpidament mentre un va d'una articulació a una altra reflecteix la intel·ligència del cos amb el seu objectiu. També és recomanable practicar les accions conjuntes centrant-nos en les articulacions sense que estiguin a prop entre elles.

Un problema comú és la tendència d'algunes parts del cos de no deixar, involuntàriament, un focus previ; en conseqüència, aquestes parts enterboleixen la claredat de l'articulació. Quan decidim un nou punt focal, tota l'estructura del cos s'ha de divorciar del centre o focus d'interès previ i centrar-se inevitablement cap al nou punt.

La improvisació amb moció axial és necessària especialment en aquestes accions conjuntes, que són sobretot diferents de les experiències ordinàries. Amb la concentració, els sentits responen amb més precisió a la definició estètica d'una acció específica. Aviat descobrim que els moviments desenfrenats, desorganitzats i abandonats —tot i ser agradables— porten ràpidament a punts morts; per tant, l'estudiant comprèn la importància de l'articulació ben sentida. Comença a emanar una intel·ligència i el significat de la dansa comença a aclarir-se.

Tot això es pot explorar tant en classes tècniques com també durant les improvisacions, i finalment en la composició, la part en la qual el professor observa amb més atenció les qualitats de la *performance*. Tingueu en compte que l'objectiu és intensificar tant la

sensibilitat focal com la del gra perquè l'experiència cinètica i sensorial puguin retransmetre al cervell la descripció qualitativa de la moció de l'articulació.

Quan ens preguntem com un gran pianista pot controlar els seus resultats estètics extraordinaris a través dels dits, ens adonem que no hi ha cap part prou insignificant que es pugui deixar d'explorar.

PLA DE CLASSE

Tècnica

Premissa

Consciència de l'articulació, la frontissa i l'acció axial.

Les articulacions són les frontisses que uneixen les parts del cos i permeten que el cos alteri la seva mida en l'espai. Aquestes articulacions també poden crear una acció frontissa amb el terra o amb punts creats en l'espai del voltant:

Articulacions:

- Del cap al coll
- Del braç al tors
- De la cintura-pit al maluc
- Del maluc a la cama
- Genoll
- Turmell
- Dits dels peus
- Colze
- Canell
- Dits de les mans.

L'objectiu important d'aquesta acció d'articulació és dirigir l'atenció a la moció de flexionar i el seu moviment de recuperació de la postura de peu dret. El que ha de ser visible és l'obertura i el tancament i el canvi de mida, no pas la part del cos que fa el gest. Quan es domina aquesta claredat, llavors la totalitat del cos, quan va endins i enfora, o amunt i avall, pot deixar-se ajudar per l'acció frontissa. Per exemple, els braços s'obren per crear referències espacials més grans i les cames es dobleguen per l'acció de descens.

Demostreu on es troben les articulacions en el cos i la seva capacitat per doblegar-se. Torneu a definir què és un *plié*: cames en rotació cap enfora, la flexió de les cames, genolls sobre els metatarsos i arc aixecat. Intenteu aconseguir pujar l'arc com més amunt millor quan s'estira el genoll.

Fixem-nos com s'articula el cos. Es poden crear articulacions unint una part del cos a una altra o a un punt de l'espai, a terra o a una altra persona. Però pel que ens interessa, els usos més comuns per canviar la mida del cos són: flexionar, estendre, doblegar i redreçar el cos.

L'estirament o redreçament del cos s'ha de pensar com l'allargament del cos cap a l'espai. Flexionar va directament lligat a doblegar l'articulació. Els *pliés* consisteixen a flexionar i estendre en vertical, fent visible el canvi de mida per mitjà de la locomoció d'ascens i descens.

Assegureu-vos d'incloure la flexió en totes les articulacions quan dissenyeu patrons de moviment. Tot i que el genoll i el braç siguin dominants, no oblideu el cap, el pit i els malucs.

197

Dilluns:

Flexió triple del genoll amb l'extensió oposada de les cames.

Les dues cames es flexionen i s'estenen juntes. Estireu en l'extensió, després flexioneu. Drets a lloc, amb el pes sobre una cama, cama lliure flexionada. Aneu endavant i flexioneu. Aneu al costat i flexioneu. Enrere i flexioneu. Quatre passades endavant, l'altra cama flexiona per preparar-se per al pas següent i repetir l'acció triple.

Combineu-ho amb caminades a nivell i canvis verticals de nivell.

Presteu atenció a l'articulació que flexiona i s'estén per redreçar.

Feu variacions de direcció, gir i temps.

Afegiu els braços flexionats i estenent-se en la direcció de la cama (o en el sentit oposat) o endavant, amunt o en un moviment més ample.

Canvieu l'alçada de les extensions de les cames.

Establiu un límit de repeticions al centre, perquè els patrons poden cansar.

Utilitzeu la cuixa que flexiona per rebre el pes adequadament. El genoll rotat enfora sobre el metatars i l'arc s'aixeca.

Dimarts:

Afegiu els braços a les flexions de les cames; endavant, costat, amunt.

Qualitat *mocional*: d'endins cap enfora, d'obert a tancat, canvieu el focus i el gra.

Modulació de la forma en flexionar, el tors plega els malucs.

Atenció a la flexió i no a la forma, tot i que la forma és òbviament més visible.

Dimecres:

Repetiu i varieu les combinacions.

Girs amunt i avall.

Canvi de direccions amb un *plié-relevé* i extensions lliures de les cames.

Variacions de ritme. Pulsació regular i a doble temps.

Variacions de braços.

Creeu variacions interessants de ritmes i temps.

Dissenyeu patrons de terra a partir de la premissa.

Flexioneu i esteneu enlaire.

Dijous:

Vibracions (vegeu a la pàgina següent).

Pliés dobles.

Manteniu la vibració contínua en les transicions de les cames.

Afegiu variacions de direccions.

Girs.

Divendres:

Qualitats *mocionals* de flexió-extensió.

Variacions de temps: de *legato* a *pizzicato*.

Girs, treball d'aire, gestos estesos.

Serviu-vos de la flexió-extensió per realitzar les qualitats *mocionals* en:

- Dins i fora
- De petit a més gran
- Alt i baix
- Amunt i avall
- A prop i obert.

Notes

Totes les classes han d'acabar amb carreres per alliberar tensions i frases de salts girant.

Compte amb la manera de col·locar els braços i la flexió-extensió per donar forma al moviment.

Granula els braços per aportar una percepció extra a la forma del cos en flexió.

Pensa en l'estil de dansa pop «vogue-ing», que utilitza dissenys de braços en flexió al voltant del cap.

Quan els braços estan en moció, mou-los bàsicament amb flexió-extensió.

199

Vibracions

Les vibracions impliquen petits *pliés* dobles al caminar. Les accions dels genolls permeten aquesta elasticitat. Les vibracions són contínues, de manera que el moviment de caminar endavant no s'atura ni es percep com a brusc. El genoll en *plié* es col·loca amb cura sobre el metatars. L'acció d'amunt i avall aviat es converteix en una manera de caminar automàtica i característica.

Una vibració

En una entrevista, Hanya Holm va descriure l'origen de la vibració com un desenvolupament del *plié*. A principi de la dècada de 1920, quan a Alemanya la inflació va pujar els preus del menjar i del petroli i els pobres ballarins treballaven en llocs sense calefacció, un dia ella es va asseure en un matalàs amb altres ballarins. Van començar a botar per escalfar-se i això va crear una vibració. Després ho van fer evolucionar a una reverberació constant en el caminar i moure's i ho van ensenyar a Mary Wigman, que ho va transformar en una locomoció de doble *plié*.

Avui la vibració que va resultar del rebot original és un doble *plié* continu, que és un moviment que requereix un genoll i un tendó d'Aquil·les molt flexibles. L'acció de vibració pot continuar en caminar i en les transicions. Tècnicament el taló s'ha de mantenir a terra i les flexions es limiten al genoll i al turmell. Apareix una qualitat de moviment molt sostinguda i el ballarí «condueix» la reverberació suau.

El factor de temps s'ha de tenir compte, perquè, en cas contrari, amb una *moció* massa ràpida o lenta la part del cos esdevindrà massa dominant.

Doble flexió amb el genoll.

Porteu tot el cos amb vosaltres.

Suavitzeu el descens. Sense xocs al tors.

Poseu el pes sobre la cama de suport.

El *plié* i la passada es fan simultàniament.

L'empenya de la cama que es mou passa a prop del turmell en les transicions de caminar.

Redreceu la cama entre *pliés*. Arribeu a l'extensió completa de les cames estirant totalment els genolls durant un moment entre *pliés*.

Improvisació

Seguiu la premissa del dia.

Cada vegada, tres ballarins en solo. Flexió-extensió.

Definiu amb claredat l'acció de l'articulació.

Invenció amb totes les articulacions.

Al llarg de tota la setmana, preneu molta consciència dels braços (colzes i canells).

Eloqüència de la disposició de la mà i el braç.

Consciència constant de la disposició del braç i l'acció.

Creeu una frase amb els braços com a factor dominant.

Feu evolucionar les transicions dels braços.

Feu que el gra convergeixi constantment amb els dissenys d'articulacions de braços.

Composició

Presteu atenció a l'acció d'articulació.

Punts axials al terra i en l'espai

Ampliant la idea de l'acció d'articulació, ara podem ancorar l'articulació a terra o a un punt imaginari en l'espai i quan ens mourem cap al punt o lluny del punt, practicarem una acció de flexió.

EL MANUAL DE CLASSE

SETMANA 6. ACCIÓ GIRATÒRIA

L'acció giratòria és la tercera gamma de moviment de les accions del cos. L'acció giratòria té quatre possibilitats:

- La **locomoció**, que porta el cos o una de les seves parts com una unitat completa d'un espai a un altre.
- L'acció **perifèrica**, que manté una part del cos ancorada en un lloc mentre l'altra punta es mou amb llibertat dibuixant un disseny lineal.
- L'acció **giratòria** permet que el cos o la part del cos es mogui sobre ella mateixa, la qual cosa pot derivar en girs.
- L'acció de **flexió-extensió** o d'articulació, finalment, que estén o comprimeix el cos en l'espai.

L'acció giratòria bàsica és la rotació: una part individual del cos que gira sobre si mateixa, que, després d'arribar al seu límit, desfà el gir o retrocedeix. La sensació de la rotació s'hauria de practicar per experimentar-ne el sabor únic. Aquest sabor s'hauria d'infondre en tots els girs, per evitar que la locomoció, en afegir-la, no sigui dominant sobre els girs o els cercles.

Tot i que el gir és un moviment giratori també implica locomoció. El ballarí aconsegueix el gir fent un pas en l'espai que el cos ocupa i donant al cos la seva definició giratòria en el seu propi espai. La qual cosa significa que sempre hem de ser conscients de l'espai limitat disponible en què podem girar i moure'ns. La locomoció fora d'aquest espai esdevé un pas amb un gir; estenent la locomoció també es transforma la forma en un cercle.

Girant en un lloc al costat o a la dreta es mou la línia central i vertical del ballarí. El ballarí arqueja la part superior del cos lleugerament a la dreta o a l'esquerra. Els braços i la part superior del cos i el cap convergeixen i s'ajusten en el sentit del gir.

L'acció de la cama en els girs implica tant rotar enfora com rotar endins. La cama rota enfora en el primer pas en el sentit del gir, i l'altra cama el completa fent un pas rotant endins. Quan la cama rotada endins completa el gir també es produeix una acció de fuetejar (*whipping*) i de girar sobre el propi eix (*whirling*). El gir hauria de conduir aquesta acció i continuar de manera que fes unes voltes constants. La part del pit, que és la més llunyana del centre del gir, necessita un impuls complementari per seguir el gir. El centre del cos es desplaça lleugerament al costat del cos sobre el qual s'inclina el gir.

El nivell del gir s'hauria de mantenir en un pla horitzontal si no és que s'ha dissenyat d'una altra manera. El cos s'hauria de moure en una sola unitat, i s'ha d'evitar sacsejar el cap bruscament en mantenir la mirada fixa en un punt (*spotting*). Mantenir la mirada fixa en un punt és una variació del gir.

L'acció giratòria combinada amb la locomoció dona peu a desplaçaments amb girs i cercles. La rotació d'una part del cos, en especial les cames, és essencial per entendre i sentir l'acció giratòria. Les tècniques complexes de caminar i girar s'assoleixen simultàniament. Un pas amb gir pot ser complicat perquè implica realitzar les dues accions de manera equitativa. S'ha d'equilibrar el grau del gir amb el temps de la locomoció, és a dir, coordinar l'acció de caminar amb la de girar. Si se separen, l'acció deriva en una variació de desplaçament i després de gir.

202

Girs locomotors

Girar en un desplaçament combina el criteri tècnic de les dues formes d'acció. El sentit de la direcció de locomoció que viatja a través de l'espai s'uneix amb l'acció giratòria del gir. La gran diferència és que el gir elimina una orientació estàndard del cos cap a la línia direccional. En canvi, se selecciona una sincronia d'orientacions; per exemple, en girar a la dreta, es pot guanyar control de l'acció perquè la superfície frontal del cos miri cap al sentit del recorregut en cada pas sobre el peu dret. També es poden seleccionar com a punt relatiu les superfícies laterals, posteriors o diagonals. Els girs locomotors més comuns, i aparentment més fàcils, són els que s'orienten en diagonals frontals. Girant a la dreta, el marge diagonal del cos s'alinea en aquell sentit quan el pes aterra sobre el peu dret.

En la pràctica inicial dels girs amb desplaçament, s'hauria d'evitar la manera de mirar al punt habitual, perquè és l'acció que fa que el cap se sacsegi per davant del cos per mantenir fugaçment l'orientació del recorregut de l'acció. Tot i que aporta una brillantor espurnejant a l'acció, el fet de mirar a un punt resta qualitat giratòria a la continuïtat del gir. També tendeix a un hàbit *mocional* del cap, que fa que les altres variacions siguin difícils. S'hauria de ser capaç de variar el sentit del gir quan es desitgi, així com només enfocar la mirada (*spot*) amb el cap, sinó també amb altres parts del cos.

En els girs amb desplaçament, la cama segueix dues línies d'acció. La cama rota enfora i endins com es fa amb els girs «a lloc», o com es fa en la locomoció en fer un pas en el sentit de la línia del recorregut. L'alternança entre la rotació interior i exterior de les cames afavoreix l'acció giratòria. Fer passos en l'espai condueix el cos cap a la direcció desitjada. La cama lliure, quan passa, hauria de fer que els dits del peu tracin la línia locomotora de l'acció. La tendència habitual és d'impulsar-la enfora, causant una força centrífuga excessiva en la cama inferior. El gest cap enfora és una variació del pas amb gir bàsic. També hi ha una tendència al caminar en locomoció en què la cama rotada endins fa el pas més curt que la cama rotada enfora. S'han d'equilibrar els passos per tal que l'acció locomotora sigui constant i no pas brusca. Més endavant, quan la tècnica bàsica ja s'ha assolit, es poden realitzar variacions i evolucions.

Per la forma i l'estructura del cos, s'han d'incloure unes forces necessàries a l'hora de descriure girs i cercles, que disminueixen la postura vertical del cos, com pot ser inclinar-se a la dreta o l'esquerra seguint el sentit del gir.

203

Pivotar

Girar sobre un peu és dels girs més complicats. Aquests girs impliquen una energia física molt forta. L'equilibri requereix una verticalitat molt clara i la seguretat per mantenir-la. De la mateixa manera, la psique i la voluntat han d'aportar un impuls suficient per completar el moviment en l'equilibri precari. El tors pot canviar el seu punt de suspensió al pit o a l'esquena o una variació d'aquests punts conduint aquesta energia forta d'impuls, sempre que mantingui el *relevé*. Per aconseguir la velocitat necessària per als girs dobles, els braços s'arrapen al tors per estirar el centre vertical.

Girs a lloc

Un gir pivot sobre un peu en què el pes roman constant sobre un punt es pot realitzar en vertical. Tanmateix, quan el ballarí desplaça el seu pes d'un peu a l'altre, el gir es distorsiona amb el desplaçament d'un centre a un altre. Per tant, per executar un gir real amb canvi de peus, el ballarí s'hi ha d'ajustar. Un peu assumeix la responsabilitat del centre, mentre que l'altre roda més lleugerament i dibuixa un cercle petit al voltant de la cama que pivota. El resultat és una acció locomotora petita i circular. Una part del cos esdevé el centre, mentre que l'altra escombra al voltant del cercle i forma la perifèria.

Un dels motius principals de no fer els girs ben fets és calcular malament la velocitat necessària per la part de fora del cos. Normalment això passa perquè la part de fora no es mou prou de pressa i s'arrossega enrere la resta del cos.

Els braços també contribueixen al gir prenent una forma arrodonida que coincideix amb la mida del cercle perifèric que es descriu. Si el braç de la part centrífuga no s'arrodoneix prou o no es mou amb prou velocitat, frenarà l'acció.

El caràcter i la sensació del gir consisteixen a girar amb una continuïtat lineal ininterrompuda. Les variacions d'orientació i el control centrípet i centrífug permeten un nombre infinit de possibilitats *mocionals*.

PLA DE CLASSE

Tècnica

Premissa

Girs d'acció giratòria i rotatòria.

Moveu-vos en l'espai ocupat pel cos o per la part del cos. Mostreu totes les parts del cos en rotació en el seu propi lloc.

Introduïu l'acció giratòria durant els estiraments, rodant o rotant les parts del cos endins i enfora.

Dissenyeu frases de girs bàsics. Abans de començar els desplaçaments al centre, repetiu els que feu a les sèries d'escalfament de peu dret amb tot el grup.

Gireu a l'esquerra i a la dreta, amb un pas de transició per canviar el peu i la direcció.

Per assegurar l'acció de gir sobre l'eix, comprovarem que tot el pit pressiona el pes del tors ràpidament cap al gir. No hem de deixar que el tors es quedi enrere dels passos.

Repasseu els quatre tipus de moció: perifèrica, locomoció, flexió-extensió i giratòria.

Repetiu la part de girs cada dia per superar el mareig i adaptar-vos-hi.

Per superar el mareig, aguantarem un dit a una distància d'un pam llarg dels ulls. A poc a poc, portem el dit a prop del cap i deixem que els ulls es creuin. Aquest exercici ajuda a guanyar estabilitat. Intenteu-ho també sense el dit, senzillament creuant els ulls ràpidament.

Dilluns:

Rotarem parts del cos: cap, braços, cames, malucs i pit.

Creeu una frase a terra i desenvolueu-la amb girs a lloc i girs amb passos.

Es comença amb la rotació de les parts del cos; per exemple, caminant endavant, rotant les cames —endins en tres passos, i enfora tres passos—, tot avançant a través de l'espai. Braços rodant endins i enfora.

Creeu variacions.

Afegiu-hi la locomoció en direccions i en girs a lloc.

Tècnica de girs: rotarem els peus ben a prop l'un de l'altre, enfora i endins, per assimilar la sensació giratòria. Manteniu el pit conduint el tors sobre el peu que marca la direcció.

Dimarts:

Girs amb passos i girs a lloc.

Construiu un exercici combinant girs i locomoció amb una distribució equitativa del temps.

Gireu tot el cos a lloc. Gireu més ràpid amb la cama de fora, que roda lleugerament al voltant de la cama interior per tenir sensació de girar.

Comproveu que la coordinació sigui equitativa entre la direcció de locomoció i el grau circular del gir.

Acabarem les frases amb girs en pivot.

Dimecres:

Les parts del cos inicien girs.

Construiu un exercici per incloure diverses parts del cos que vagin a «girar per les cantonades».

Noteu el canvi d'energia i qualitat del cap i els malucs. Gireu només el pit, deixeu anar els malucs per seguir-lo. Després, gireu només els malucs i que el pit els segueixi.

Deixem que la part interior de la columna giri en girs en pivot secs enrere. Tot seguit, canviem de la part interior de la columna enrere als malucs endavant.

Canvi de nivell, sentint l'espiral. Moveu-vos de d'alt a baix en girs i creeu espirals.

Dijous:

Creeu i desenvolueu variacions de girs.

Girs en locomoció. Intentarem fer passos en desplaçament i girs en desplaçament a través de l'espai.

Estirem endins i girem al voltant del centre estret convergint amunt. Després ens deixarem anar cap a un centre més ample.

Al final de la classe, incloeu algunes accions giratòries enlaire. Girs complets enlaire, estirant el centre del cos endins i amunt.

Notes

Cal dedicar temps a la tècnica de girs tot començant amb el treball dels estiraments a terra.

Nota el moviment d'anar «al voltant de la cantonada» amb la part superior del cos i els braços.

Fixa't en la diferència entre la torsió per a la torsió i la torsió per al focus.

En els girs, un eix central en vertical i fluid pot desplaçar-se de dreta a esquerra, passant pel centre.

Divendres:

206

Creeu una frase de girs.

Utilitzeu totes les àrees: girs amb passos, giravolts ràpids, espirals, girs complets en l'aire.

Gireu a lloc per provar la sensació *mocional* de girar o giravoltar ràpid.

Improvisació

Dilluns: desenvoluparem la rotació de les parts del cos en girs impulsats des del tors.

Dimarts: girs a lloc i girs amb passos amb canvi de nivell. Espiral amunt i avall.

Dimecres: ho combinarem en quartets.

Dijous: nova combinació en quartets.

Divendres: duets coreografiats.

Composició

Utilitzeu rotacions i girs, combinacions de nivell alt i baix, espirals i pivots.

Incloeu una acció «al voltant» (que giri sobre si mateixa).

Pareu compte a l'acció de les cames en els girs.

Girar i rodar

Girar (*turning*), donar voltes ràpid sobre l'eix (*whirling*) i giravoltar o rodar (*spinning*). Quan tots els factors relatius al gir es coordinen, sorgeix un estat de transcendència. Al principi de l'entrenament Wigman-Holm, l'acció de girar era una part important de cada classe. Després de superar tots els efectes secundaris, el mareig i les nàusees, els girs es convertien en una manera meravellosa d'equilibrar els sentits físics i estètics. Els instructors inclouen danses amb girs en gairebé cada programa. Mirar fixament un punt (*spotting*) i fuetejar (*whipping*) es practiquen com a variants de l'acció de girar. En giravoltar ràpid (*spinning*) el cos està destensat i l'acció és sostinguda.

EL MANUAL DE CLASSE

SETMANA 7. GRA I DENSITAT

Introducció

208

Gra

La convergència del gra descriu el paisatge interior del cos, perquè dirigeix l'energia interna i traça l'itinerari de la mobilitat. El gra és un indicador visible de la vivor del cos i la seva participació en el desenvolupament del moviment, que tradueix el moviment en moció. La participació interna és una part molt important de la moció i s'ha d'introduir i practicar de manera continuada, en cada classe i en cada premissa.

Per crear una imatge pictòrica potent de l'activitat de fer convergir el gra, ens hem d'imaginar el cos ple de molècules, totes les quals tenen una fletxa que assenyalen enfora. Quan el cos no està dirigit cap a una acció específica, però està en estat de resposta, les fletxes d'aquestes molècules assenyalen aleatòriament. Quan el cos esdevé *mocionalment* conscient, sigui movent-lo cap a un punt, una part del cos o qualsevol focus d'atenció fora del cos, totes les fletxes s'adrecen o fan convergir la seva atenció cap a la zona d'interès.

Per tant, la convergència del gra és un procés en què el cos atreu fluidament i amb rapidesa l'atenció de l'espectador a l'interès del ballarí i el coreògraf. La part més ràpida del cos és el múscul de l'ull, i en fer convergir el gra s'ha de seguir aquesta velocitat.

El procés de fer convergir el gra és la font d'on surt cada moviment direccional i també té un paper en punts de suspensió aïllants específics. Tant pot irradiar cap enfora del cos vers punts d'interès exterior com sensibilitzar la superfície de la pell des de dins.

La convergència del gra dona visibilitat a la consciència de moció del cos; al seu torn, aquesta visibilitat qualifica la moció. Aquesta consciència molecular haurà de participar en cada moviment. Des de l'alineació bàsica del cos, a la seva extensió dimensional cap enfora, fins al moviment més complex, fer convergir el cos cap a la seva acció designada situa el ballarí en un ric estat de participació sensitiva amb l'acció que se li requereix.

Aquesta participació no s'ha de confondre amb la indulgència deliberada en l'actuació. Per diferenciar la descentralització de la centralització també cal comprendre l'actuació interior del cos en oposició a la seva capa emocional. L'habilitat per descentralitzar ofereix al ballarí unes percepcions més profundes per comprendre la dansa. Aquesta habilitat s'afegeix a la definició més elaborada de la diferència entre moció i moviment. La diferència entre la qualificació general i l'específica emmiralla la diferència entre centralització i descentralització.

Densitat

Si un pensa en l'espai del cos com a equivalent a l'espai que hi ha fora seu, les comparacions són fàcils. Cal pensar en l'acció molecular del cos com a vincle entre l'espai bidimensional (el moviment en un pla) i l'espai tridimensional (omplir un volum). Aquestes són les imatges interiors de l'espai: el gra funciona en plans i la densitat suggereix volum.

Compactant o dispersant el nombre de molècules en el cos o en una part del cos, es creen diverses densitats, com ara dur o suau. D'una manera semblant, també es pot aconseguir gra orientant l'atenció interna del cos a un punt dins o fora del cos. Aquesta consciència interior vivifica i enriqueix la pràctica de la dansa i és essencial en l'ensenyament de la dansa com a art interpretativa (*performing art*). Identificar la condició de l'espai interior també aporta claredat al procés d'abstracció.

209

PLA DE CLASSE

Tècnica

Premissa

Comprendre gra i densitat

Introduïu aquest vocabulari:

- Descentralització
- Gra
- Densitat
- Espai interior
- Mobilitat interior
- Imatge molecular.

Fer convergir el gra mostra les dimensions espacials del cos i els dissenys perifèrics.

Per qualificar la densitat s'utilitzen graus de compacitat molecular, com dur o suau, etc.

La descentralització implica canviar el focus d'un nucli centralitzat a una intenció de moviment, d'aquesta manera es crea un centre fluid i mòbil.

Dilluns:

Feu convergeix el gra amb diferents parts del cos.

Experimenteu amb diferents patrons de caminar amb diverses parts que guien com a gra: nas, pit, espatlla, malucs, etc.

Noteu la diferència entre la qualitat de gra fluida i lineal d'una part del cos i la gruixuda d'una altra.

El pit porta el gra a convergir en diverses dimensions.

Feu convergir el gra en l'espai: desplaçar-se i transitar.

Allibereu *grans* oposats: per exemple, deixeu anar el vertical per anar cap a l'horitzontal.

Feu que el cos convergeixi en patrons direccionals: endavant, enrere, en lateral, amunt i avall.

Descentralitzeu el desplaçament del centre del cos de si mateix, cap enfora i cap a punts d'interès específics.

Relacioneu-ho amb improvisacions prèvies de contacte i resposta.

Dimarts:

Combinacions de pulsació, ritme, accents i velocitats.

Feu convergir parts del cos cap direccions espacials, vertical i horitzontal.

Diverses densitats, de condensada a dispersa, de pesant a lleugera. Proveu de fer un patró de caminar en el qual el cos sigui pesant en tres temps, deixeu anar la densitat cap a quatre temps lleugers, etc. Proveu el joc de densitats i dinàmiques que creen els contrastos.

Dimecres:

Feu convergir el gra cap a punts distintius en l'espai i en punts dins del cos.

Dissenyu diferents distàncies com a punts de focus i convergiu-hi.

Variu la intensitat a convergir.

Transició a través del cos quan es convergeix des d'una part del cos a una altra, o quan es va de dins enfora.

Pressioneu l'energia enfora cap a destinacions espacials.

Dijous:

Combineu gra lineal intern amb densitat tridimensional: pesant, lleuger, suau i dur.

Variació d'estats de compacitat del cos.

Divendres:

Combineu gra i densitat amb córrer.

Combineu densitat (volums) amb gra (línies) de patrons al centre corrent i treball aeri.

Segons la intenció, es produeix un canvi interior d'espai.

A l'instructor

A l'hora de presentar densitats, no utilitzis condicions amb una textura semblant com a contrast, com pot ser suau i lleuger, perquè farà que sigui innecessàriament difícil deixar clar el que vols ensenyar.

Les qualitats de gra i densitat començaran a substituir la necessitat del ballarí d'imbuir de «drama» el moviment. Aquestes qualitats esdevindran el «guió».

Els ballarins començaran a practicar la comprensió de la qualificació *mocional* del moviment.

211

Improvisació

Utilitzeu el contingut de la tècnica diària de la classe en les improvisacions de cada dia.

Feu convergir els punts en el cos i l'espai: sensació lineal.

Porteu densitat a qualitats com dur en oposició a suau, relaxat en oposició a rígid, etc.

El gra és una estructura direccional clara. La tensió és una energia contrària que bloca i interromp la claredat.

Treballeu en l'espai interior: feu convergir el gra, dinàmiques interiors, energia, intensitat i direcció.

Si feu convergir el gra cap a aquesta articulació, què passa amb la resta del cos? Què passa amb les altres parts? No deixeu descarrilar els vostres interessos. De fet, les parts difícils d'incloure perquè se centrin en l'objectiu són les altres.

En una extensió de la cama endavant, per exemple, tot i que la cama s'estira endavant, el tors convergeix amunt per vivificar la cama, que convergeix endavant i cap a l'espai. Aquesta oposició de convergències crea una presència efervescent.

Composició

Contrasteu densitat i gra.

Introducció

La gravetat i la força de voluntat ascendent són visibles a través de la convergència del gra. La gravetat és una llei bàsica de la física, una presència tan forta que l'home ha hagut de desenvolupar una força interna per combatre la seva tracció descendent: la força de voluntat ascendent.

La gravetat és una força natural que en termes de dansa s'ha d'enfrontar. Les qualitats de la gravetat són la força descendent i el pes, i també forma part del balanceig, del *momentum*, de les caigudes, dels punts de suspensió, etc. És una força permanent que s'ha de tractar i regular per compensar la seva atracció descendent. La psique humana genera una força de voluntat o força vital per combatre la tracció descendent amb una acció ascendent.

Per anar cap avall es necessita poc esforç: n'hi ha prou de deixar-se anar. El que requereix esforç és l'exercici ascendent. L'equilibri entre la gravetat i la voluntat és en certa manera un drama condensat entre la vida i la mort sobre el cos.

Quan es practica la gravetat, es practica controlar la ràtio de tracció descendent. Per controlar la gravetat s'utilitza considerablement la musculatura de les cames; les cuixes actuen de fre per controlar el descens. Cada part del cos pot demostrar la tracció de la gravetat. Gràcies a la convergència del gra, el cos pot utilitzar la gravetat com un sabor en qualsevol moviment.

La tracció ascendent, la força de voluntat, és un indicador bàsic de la força vital de l'individu. La força ascendent no és tant una resistència conscient a la gravetat com un reflex del desig i la urgència de viure. El que motiva la força de voluntat és una qüestió complicada. Per poder trobar unes directrius positives al llarg de la vida, el ballarí ha d'acabar comprenent i encoratjant les complexitats de l'automotivació. Havent establert aquesta visió general i de llarg recorregut, tornem al camí més curt i immediat per dir que la força de voluntat és necessària per resistir a les forces naturals de la gravetat. El ballarí fa d'aquesta acció ascendent la seva simple motivació.

Una eina per viure

De David Kaufer, professor d'anglès a la Carnegie Mellon University:

«El 1967, a l'institut, feia atletisme i jugava a futbol americà i no vaig qüestionar mai la masculinitat dels homes que ballaven. Pel que recordo, aquests eren els meus millors incentius per participar en la classe especial del Sr. Louis a la University City High School, en un barri residencial de St. Louis. Després del primer dia de classe, em sentia ansiós perquè no podia classificar ni etiquetar el que veia o sentia. De seguida, al diccionari, vaig consultar les paraules: «lithe» (àgil), «limber» (flexible) i «pliant» (elàstic). Eren paraules que no formaven part del vocabulari d'un noi de quinze o setze anys que aspirava a tenir un físic ben rígid, dur i inflexible. Amb el futbol americà havia après a ser un escut i un projectil. Del Sr. Louis vaig aprendre com fluir en el moviment, com un llapis elegant que dibuixava l'espai amb lletres de *moció*. El Sr. Louis ensenyava amb paraules compostes, precises, eloqüents, enginyoses i reflexives. Ensenyava amb *moció*. Les paraules i el cos es fusionaven perfectament. Creia que si aprenia a dir les seves paraules el meu cos podria connectar i escoltar tant com el seu. Uns anys després d'aquesta experiència, vaig saber que l'ensenyament del Sr. Louis havia sobreviscut, fins i tot havia arribat més enllà de la dansa. Trobar les paraules per relacionar la ment amb el moviment, per a mi, es va convertir en una eina per viure».

214

Reconèixer aquestes dues forces forma part de l'habilitat de descentralitzar i no deixar que un ego centralitzat s'interposi enmig de cap direcció. L'acció ascendent no és una lluita ni tampoc una agressió, sinó l'habilitat d'arribar a l'equilibri i a la verticalitat. Assolir i mantenir una postura vertical requereix un grau significatiu de força de voluntat. Fer convergir aquest equilibri de «sostenir-se un mateix» és una de les recompenses de la formació de la dansa.

Aquesta voluntat ascendent és generada pel conscient, el subconscient i probablement també pel superconscient. El ballarí se suspèn entre dues forces: una de creada pel seu control de l'energia, però també per l'energia que existeix fora de si mateix.

El pes físic en la moció de dansa és un flux constant. Només la immobilitat i la total inanimació del cos i la ment s'aproximen a una estabilitat del pes. La ment pot alterar la condició del pes del cos.

L'actitud envers la gravetat representa la gran diferència entre el ballet i la dansa moderna. El ballet s'orienta essencialment a l'elevació. La negació física del pes en el ballet va ser una de les causes de l'evolució de la dansa moderna. Es diu que la dansa moderna «ha descobert el terra».

Notes

Contrasta fer convergir avall i el pes pesant. Recorda el gra i la densitat. La gravetat és el sentit d'anar avall, no pas una mostra de negativitat. Les dues forces amb què l'home ha de negociar són la natura i ell mateix: gravetat i voluntat. La voluntat forma part de la psique, que es genera en la ment. Ves, doncs, amb compte amb el focus ennuolat de la mirada.

PLA DE CLASSE**Tècnica****Premissa**

Equilibrar les energies ascendent i descendent.

Tingueu compte amb la voluntat ascendent, la tracció de la gravetat i l'equilibri de la suspensió entre les dues (no un punt de suspensió, que és un sol punt i requereix una tracció ascendent concentrada).

Dilluns:

Diferents parts del cos es deixen emportar per la gravetat.

Locomoció amb el pes que gradualment s'emporta el cos cap avall, i aixecar-se amunt.

Frases de locomoció interessants amb compassos i accents rítmics.

Descarregar (*releasing*) i aixecar-se amb ritmes. Controlar els descensos amb un ús conscient del *plié*.

Afegiu girs en els descensos i els ascensos (espirals).

Dimarts:

Cap, braços i pit.

Al centre. Combineu valors de temps en les frases de moviment.

No caiguen sobre el moviment ni us hi recolzeu; deixeu anar l'energia avall.

La tracció de la gravetat s'ha de veure.

Convergir és essencial i s'ha de visualitzar.

Aixecaments i preparacions controlades per a *release* cap avall.

Dimecres:

Frases inventives al centre.

Èmfasi en les dinàmiques com a resultat dels contrastos dràstics entre descensos i ascensos.

*Tilts*¹⁰ en els girs en descens.

De *release* cap avall a fer esclats enlaire.

L'energia ascendent intensa estimula els salts.

Dijous:

Dissenyeu frases de locomoció noves fent variar parts del cos: braços, pit, cap.

Fem visible la intenció ascendent de la voluntat i la tracció descendent de la gravetat. 216

Controleu i gradueu el temps dels descensos.

La voluntat d'ascens feta visible. Es tracta de sostenir el cos enlaire en els salts amb desplaçament i el treball aeri en general.

Traduïu el moviment en combinacions d'ascensos i descensos, i girs per crear espirals.

Divendres:

Combinacions, locomocions i espirals.

Releases sobtats amunt. *Releases* enlaire.

De girs baixos a disparar amunt en vertical amb girs complets enlaire.

Improvissació

Improvissacions lliures durant tota la setmana prenent de premissa la gravetat i la força de voluntat.

Utilitzarem variacions de la classe tècnica. Seguiu la classe diària.

Manteniu la gravetat i la voluntat fluida i en moviment. No les subjecteu o deixeu en un lloc: porteu-les dins la locomoció.

Assegureu-vos d'afegir un equilibri o posició recta entre descens i ascens, com un punt de centre per contrastar.

10. N. de la T. És un moviment de dansa moderna. Un *tilt* és una inclinació del tronc, des dels malucs fins a les espatlles, cap a qualsevol direcció.

Fer convergir el gra a través del cos és essencial per mantenir el flux visible amunt i avall.

El cos no bloca ni frena el flux del gra direccional.

Componeu solos de gravetat i voluntat.

Composició

Contrasteu la gravetat i la voluntat ascendent.

EL MANUAL DE CLASSE

SETMANA 9. BALANCEIG (SWING) I MOMENTUM CENTRÍPET I CENTRÍFUG

Introducció

El *balanceig* és una acció en tres parts:

- Una força inicial que s'impulsa en l'espai.
- Un recorregut.
- Una suspensió en el punt d'arribada.

Hi ha balanceigs que es descarreguen vers la gravetat i balanceigs que es descarreguen vers enfora en trajectòries centrípetes i centrífugues. La gravetat és una força de la natura, com ho és un dels seus resultats: el *momentum*.¹¹ La gravetat opera constantment. El ballarí ha de practicar el control més que no pas la força bruta quan tracta amb aquest principi. En els balanceigs, envieu l'esforç avall deixant-lo anar. La gravetat crea la tracció descendent. L'energia que se'n desprèn és el *momentum* derivat del *release*. L'acció total és la base dels balanceigs. Un es deixa emportar per la gravetat i condueix el *momentum*.

Els balanceigs de la gravetat són els més comuns, que es realitzen amb qualsevol part del cos que tingui un ventall de moviment perifèric. Per exemple: deixar anar la cama en una acció de balanceig lateral. Orientat de cara al públic amb el cos alineat:

Temps 1:

La cama lliure comença aixecada en un costat. Amb la primera anacrusi, aixequieu-la i deixeu-la caure. Aquesta acció també allibera la cama de la seva connexió amb el maluc; només la cama participa en el balanceig i el maluc queda fixat. La força descendent allarga la cama fora del maluc.

11. N. de la T. Força cinètica, velocitat adquirida per un cos físic (o, per al ballarí, pel cos o part del cos) en el desplaçament, i que dona continuïtat al seu moviment.

Temps 2:

El *release* del pes dispara el *momentum* en un balanceig a través de la cama de suport (si aquesta és la seva destinació i per tant la seva trajectòria).

Temps 3:

La cama arriba a la destinació de cama creuada després de dibuixar el seu trajecte circular cap avall i queda suspesa.

Durant la segona part, a través de la força del *momentum* sorgeixen variacions del balanceig: girs, treball de cama, etc., que per operar utilitzen la força que se'n deriva. El ballarí ha de calcular la força necessària en el primer pas per permetre que el segon es completi sol; es tracta de la complexitat del resultat. Ha d'assolir la tercera part, la suspensió a l'arribada que enllaça amb l'anacrusi de la força que inicia un balanceig nou.

219

Amb els balanceigs centrípets i centrífugs, la força es troba en el cos que llença la part del cos enlaire com si fos un pes lligat a una corda. Això crea el *momentum* fins al punt d'arribada. Aquests balanceigs estimulats des del tors ofereixen un repte i una experiència cinètica diferents.

Notes

Encara que els balanceigs s'assemblen a l'*undercurve*, tenen uns objectius diferents en les seves definicions i execucions. En la corba per sota es dibuixa la corba baixa d'un cercle, mentre que en un balanceig es deixa anar el pes en la força *momentum* i la gravetat. Amb el *release* i el llançament l'energia crea el recorregut desitjat.

Mantén-ho constant. No deixis que la cama lliure o el balanceig *molestin*.

Deixa que el gra del cos reflecteixi la respiració del balanceig.

PLA DE CLASSE**Premissa**

Balanceigs i *momentum*.

Dilluns:

Locomoció amb balanceigs a nivell normal. Balancegem la cama lliure, en tres passos: endavant, enrere, endavant. Canviem les cames.

Balanceigs a tres quarts. Assegurem-nos que les tres parts del balanceig són clarament visibles.

Aixecarem la cama.

Alliberarem el pes de la cama i la deixarem caure.

Recorregut circular.

Aixecament i arribada en un punt específic.

Balanceigs endavant i enrere. Desplaçament endavant i enrere amb mitjos girs. Balancegem la cama dreta endavant, enrere, endavant; pas, pas, pas; mig gir; repetir del revés. Cama esquerra enrere, endavant, enrere; pas, pas, pas; mig gir enrere; repetir.

Els laterals són balanceigs que creuen el cos, que s'obren a un costat i es tanquen a l'altre. Noteu la diferència entre els balanceigs tancats i els oberts. Orientació de costat, comença obert, creuat, obert; de costat pas, pas, pas. Repetiu-ho amb l'altra cama.

Variació: orientació endavant, la cama dreta es balanceja: endavant, enrere, endavant; quart de gir a l'esquerra, cama dreta de costat pas, creuat, pas. Quart de gir (mirant al fons de la sala) la cama esquerra es balanceja enrere, endavant, enrere; quart de gir a l'esquerra; obrir costat, creuar costat, obrir costat; quart de gir i mira endavant.

Pas, pas, pas.

Calibrem l'energia segons el grau del gir.

Dimarts:

Balanceigs de cames.

Comproveu que els malucs no es moguin en tots els balanceigs. Variacions:

A lloc, balancegeu endavant, enrere, endavant; pas, pas. Alterneu la cama.

Costat dret orientat al costat frontal de l'aula. Cama dreta balanceja en lateral: obert, creuat, obert; de costat pas, pas, pas; mig gir i alternar la cama.

Balanceig de cama: endavant, enrere, endavant; mig gir enrere, enrere; mig gir del revés. Endavant pas, pas, pas.

Desenvolueu-ho en treball aeri.

Feu pivotar els malucs per a noves orientacions sobre un aixecament de cama. Davant i darrere.

Dimecres:

Braç, pit i part superior del tors.

Una part del cos dirigeix el balanceig en locomoció amb girs i canvi de direcció.

Variacions amb locomoció. Llançament de braç i cama en *momentum* horitzontal. Girs centrípets.

Centrípet i centrífug són una forma de llançament horitzontal. La millor manera de demostrar-ho és amb girs (ja que el braç o qualsevol altra part de moviment estan unides al cos i se l'emporten).

Contrasteu fora i en balanceig. Girs al revés.

Dijous:

Colzes i genolls.

Distingiu els balanceigs entre parts del cos més grans i petites pels canvis dinàmics d'energia.

Exemple: el colze es balanceja creuant, balanceig obert, estirar endavant, caminar, caminar, caminar. Repetiu: balanceig creuat, balanceig obert, girar mentre el colze es balanceja creuant, torneu a girar i el colze es balanceja obrint amb el braç obert. Tot a $\frac{3}{4}$.

221

El colze condueix els girs, el braç estén el gir a mesura que la força augmenta.

Distorsioneu els efectes dels cercles, esteneu els balanceigs per arribar a destinacions de nivell i canvis.

Allargueu i elaboreu variacions.

Divendres:

Disposeu-ho tot en frases de moviment interessants.

Sentiu el *tilt* i la respiració del balanceig.

Noteu els efectes interessants del balanceig.

Intenteu girar a l'alçada dels balanceigs de la cama.

Balanceigs *butterfly* i *barrel roll* enlaire. En els girs *butterfly* el cos pla queda en paral·lel a terra boca avall. Llancem les cames per tenir el cos pla. Enlaire, empenyem els malucs. *Barrel rolls*: amb l'esquena de cara a terra dibuixem una *overcurve* amb el cos enlaire.

Practica preparació per a girs *butterfly* i *barrel rolls*. Balanceigs per preparar els dos girs.

Notes

La gravetat no s'hauria d'utilitzar com una energia descendent amb una qualitat negativa. El sentit descendent hauria de tenir la mateixa validesa que qualsevol altre sentit.

Controla la força que es deixa anar amb la gravetat.

Condueix el *momentum*.

Amb els balanceigs de les cames, deixa caure la cama fora de la cavitat del maluc.

Defineix els punts d'arribada per aclarir i indicar l'inici d'un nou balanceig.

Les variacions es produeixen al llarg del recorregut fins als punts d'arribada (girs, etc.).

Balanceigs en locomoció i en l'espai.

Centrípet: llançament cap al centre. Centrífug: llançament cap enfora.

Els balanceigs es poden incorporar en les sèries després dels *pliés*, com a sèries d'anar endavant i enrere amb braços i cames.

Deixa anar el pes.

El resultat del balanceig.

El punt d'arribada.

Enlaire intenta girar l'alçada del balanceig de la cama.

Es pot crear *momentum* en qualsevol direcció o sentit.

Improvisació**Dilluns, dimarts i dimecres:**

Tothom dempeus, sols explorem els principis, i després, en grups reduïts, intentarem el següent:

Balanceigs i variacions del *momentum*.

Girar ràpid sobre el llançament de l'energia.

Dijous i divendres:

En grups, coreografiar frases inventives curtes.

Seguiu la tècnica en el material de classe.

Gravetat, *momentum*, balanceig. Conduïu el *momentum* i seguïu-ne la velocitat i recorregut espacial. Incorporeu-ho en el treball aeri.

Composició

Balanceig.

Release avall, deixar-se portar pel *momentum*.

Energies físiques complementàries

MOMENTUM

El *momentum* és el resultat de la força provocada per la propulsió. És l'anar i venir del moviment mateix. Per tant, és la substància bàsica de la dansa, perquè defineix la condició cinètica que apareix entre l'inici de la propulsió i el resultat final.

223

La força de la propulsió amb la velocitat resultant de l'acció estableix el *momentum*. També ens hi podem referir com el resultat de la naturalesa de la força propulsora. Un dels punts excel·lents del control tècnic estètic que s'ha de dominar és el càlcul de l'energia necessària per portar l'impuls a un punt de terminació.

En aquest aspecte del *momentum*, la concentració del ballarí es dirigeix sovint al resultat d'una acció en comptes d'orientar-se a la naturalesa del trajecte que es produeix entremig.

Per experimentar el *momentum*, jo suggereixo propulsar el cos aleatòriament per aconseguir una millor sensació del *momentum* en si, en comptes d'utilitzar-lo com a eina per aconseguir un resultat específic. Des d'una posició dreta, propulseu el cos d'una manera percussiva cap a direccions aleatòries per sentir què passa realment durant el *momentum*. En improvisar, experimentareu amb llibertat, amb el *momentum* i gradualment, tot utilitzant variacions de força, us conscienciareu de les múltiples possibilitats de resultats i com es poden controlar millor.

Practiqueu la propulsió percussiva amb diferents parts del cos per tal que pugueu aconseguir una gran varietat de possibilitats i sentir l'experiència d'impulsar-vos d'una forma del cos a una altra. Establiu algunes d'aquestes seqüències per poder-les repetir, la qual cosa consolidarà el vostre coneixement del procés del *momentum*.

La sensibilització i el control del *momentum* haurien de formar part dels exercicis tècnics del ballarí al llarg de la seva formació.

Més endavant, us adonareu que la velocitat del *momentum* no és constant; la moció comença a una gran velocitat i disminueix a mesura que continua, tant fins a arribar al seu resultat final com fins a ser recarregada amb forces complementàries al llarg del trajecte.

El canvi de velocitat també es produeix per uns altres motius; per exemple, la fricció amb el terra pot alentir el *momentum*, mentre que una superfície relliscosa pot augmentar la velocitat. Una paret o altres superfícies poden necessitar un canvi sobtat. L'aerodinàmica de les peces de roba folgades o el pes d'alguns materials amb textures pesants afegeixen velocitats qualitatives al *momentum*.

Una comprovació breu i sensitiva de les diverses qualitats del *momentum* sota circumstàncies ben diferents consolidarà el ballarí tant en l'aspecte tècnic com en l'estètic. Recordeu que el *momentum* no és només un aspecte de la moció, sinó que en si mateix conté la substància essencial de l'estètica de la dansa. El que diferencia un artista d'un ballarí comú és l'habilitat d'escollir entre les múltiples variacions possibles els dissenys sensitius més efectius per controlar el *momentum*.

En la pràctica per aconseguir un resultat de *trastorns* i *momentum* hi ha un moment molt breu en què l'energia esgotada dona lloc a una altra qualitat: la moció sostinguda.

224

Forces centrípeta i centrífuga

El ballarí indulgent es delecta en les forces centrífuga i centrípeta, el que anomenem «síndrome del vals vienès». Però aquestes són dues de les forces naturals més importants que cal controlar i utilitzar amb discreció disciplinada. Totes dues són productes derivats del *momentum* quan implica acció circular i a través d'elles es defineixen les formes dels balanceigs, els girs, els cercles i algunes elevacions.

Les dues estan vinculades amb un punt central d'ancoratge i a les forces que atreuen i allunyen les dues energies del punt central. La millor manera per comprendre-ho és analitzar i practicar l'acció del balanceig.

Els balanceigs més simples es fan amb els braços i les cames perquè estan connectats des d'un extrem, mentre que l'altre es deixa anar en acció perifèrica. Els balanceigs verticals de dalt a baix són bàsics. El braç, en una suspensió alta sense cap flexió, pot balancejar cap avall. Si es deixa lliure, sobrepassarà el punt de gravetat, i el seu *momentum* el portarà fins al final del trajecte del *release* del pes i el retornarà al punt de partida, repetint el balanceig fins que l'energia s'esgoti.

Quan sucumbim a la força de la gravetat, el *release* cap avall es converteix en una energia percussiva, i l'alçada resultant del balanceig es completa quan la força s'esgota. Els balanceigs perden força successivament a causa de la tracció gravitatòria, i s'arriba a un punt d'immobilitat vertical. Si un vol seguir amb el mateix balanceig i evitar la disminució de l'energia, cal afegir energia percussiva complementària a l'inici del balanceig. Una propulsió més gran pot donar lloc a una forma circular completa.

Els ballarins sovint utilitzen impulsos complementaris per augmentar l'alçada de l'elevació. Els braços realitzen un nombre considerable de trajectes perifèrics.

Quan el ballarí afegeix les habilitats *mocionals* de la cama, les variacions es multipliquen. També hi podem afegir perifèries del tors. El pes del tors en balanceig enlaire pot aixecar el cos a proeses acrobàtiques extraordinàries. Els *barrel rolls* (en paral·lel a terra, panxa enlaire) i *butterfly turns* (en paral·lel a terra, de boca terrosa) són exemples de girs emocionants. Altres parts del cos connectades poden afegir la seva força a la part que es balanceja; per exemple, el maluc pot impulsar la cama, l'espatlla propulsar el braç. Aquestes poden ser forces poderoses i si som ineptes o descuidats a l'hora de tractar amb les lleis naturals de les forces centrífuga i centrípeta, ens podem lesionar.

Quan s'executen moviments centrífugs i centrípets cal localitzar el punt de pivot. L'estudi curós de les articulacions —on comença la cama al maluc, on comença el braç a l'espatlla— és bàsic i essencial. Hem de controlar i estudiar la tensió i el *release* en aquestes àrees i en totes les articulacions del cos.

No tots els balanceigs es produeixen en el pla vertical; també es poden dirigir horitzontalment enfora o inclinar-se en un angle en diagonal. Quan el ballarí s'inclina, la força centrífuga li pot fer perdre l'equilibri molt més fàcilment que quan es troba en vertical, la qual cosa requereix destresa de gir. De fet, veiem virtuosismes acrobàtics en les demostracions de ballet: grans salts *en tournant* que semblen desafiar el pes del cos mentre les forces centrífuga i centrípeta s'equilibren entre si.

EL MANUAL DE CLASSE

SETMANA 10. UNDERCURVES

226

Introducció

L'*undercurve* (corba per sota) és concebuda com la meitat inferior d'una esfera, un mig cercle continu. La locomoció de l'*undercurve* implica una acció triple de la cama: *plié*, transferència del pes i aixecament. La fluïdesa del genoll flexionat és tant la base tècnica de les formes de l'*undercurve* com de l'*overcurve* (corba per sobre).

Moviment bàsic

La cama de suport flexiona per baixar el nivell.

El pes és transferit a l'altra cama, que rep el pes en el nivell baix.

El cos s'eleva en vertical a la posició erecta normal o al nivell de *relevé* i en la mateixa vertical (1) descendeix al nivell baix de nou (2) i transfereix el pes a l'altra cama que llavors s'aixeca (3).

El moviment implica una acció triple fluida que crea una forma circular suau i continuada. Durant la transferència del nivell baix, l'*undercurve* es passa per un punt inferior immòbil en la forma circular, que li dona la forma corbada cap avall. Aquesta acció triple del genoll i la cama ha d'esdevenir automàtica i fluida. La flexibilitat de la cama en el descens ajudarà enormement en la preparació per descendir del treball aeri.

Les *undercurves* són la base de l'acció *skip* (saltar d'un peu a l'altre amb un bot), que és més ràpida, i es fa en un valor de temps de $\frac{3}{8}$. Tanmateix, el vals d'*undercurve* a $\frac{3}{4}$ s'ha de controlar perquè no s'allargui ni esdevingui sentimental. El ballarí no ho hauria de confondre amb un *step hop*¹² a compàs binari, que els principiants sovint substituiran

12. N. de la T. Una combinació de pas i *hop*. Normalment es fa amb un ritme regular amb canvis de nivell.

per l'*skip undercurve* a compàs ternari. Si estenem el *relevé* o l'impuls ascendent aixecant-nos enlaire però aterrant amb la mateixa cama per fer *plié* i transferir el pes a l'altra cama, estarem fent *skipping*.

En l'*undercurve* bàsica o *skip*, la cama lliure de pes hauria d'estar sempre en el trajecte cap a la seva funció següent, i en conseqüència en acció constant. La tendència és col·locar la cama lliure darrere o impulsar-la ràpidament cap a una posició frontal. Tot això són variacions legítimes de l'acció bàsica, però abans de començar amb les variacions s'ha de practicar l'acció *undercurve* bàsica.

De nou, s'ha d'anar amb compte de no caure en indulgències sentimentals, com caure en la sensació submissa de la corba. El ballarí ha de sentir i experimentar l'*undercurve* amb el cos sencer.

La corba de l'*undercurve* hauria de produir-se i experimentar-se com una forma de *release*. Per continuar el sentit del flux de l'*undercurve*, repetiu l'*undercurve* amb els braços a la segona. Els braços haurien de tenir el mateix grau de corba, gra, sensació i disseny visual que el tors.

Un altre model per a la precisió de l'*undercurve* pot ser comprovat en locomoció al centre. Agafeu-vos les mans amb una altra persona —des de qualsevol costat— i experimenteu junts les dinàmiques de l'*undercurve*, sentint la mateixa corba en descens i el trajecte en ascens.

Malgrat que el trajecte de la corba és fluid, un *release* extra cap avall en el descens pot afegir un balanceig *momentum* a l'*undercurve*.

Notes

La coroneta ha de mantenir-se en el punt més alt de la corba dibuixada, definint la forma de la corba.

Comprova i vigila que el cap i el coll no es deixin emportar.

No caiguis de la vertical a la corba i, amb compte, transfereix el pes després del descens.

Mantén sempre en ment una imatge arquitectònica de la forma semicircular que descriuiu.

PLA DE CLASSE

Premissa

Dominar l'acció triple amb la cama i combinacions amb *undercurve*.

Definir l'acció triple amb els genolls abans d'anar al centre.

Dilluns:

Establir l'acció triple amb la cama.

Plié, avall en vertical.



Transferir pes a través de les *undercurves*. Durant aquesta transferència de pes es defineix l'*undercurve*.

Amunt, arribar a lloc i fer *plié* amb la mateixa cama, etc. Endavant i endarrere, i de costat amb mitjos girs. Desenvolpeu-ho en *skips* aeris. Els descensos en vertical són importants.

228

Dimarts:

Repetiu i afegiu variacions amb la cama lliure i desplaçament en lateral. La cama fa el seu gest en el tercer temps, elevar en vertical.

Cama lliure endavant i enrere.

Mitjos girs i girs sencers enlaire. Rotació del gest de la cama en la cavitat del maluc en els girs.

Precisió en les orientacions o els temps d'arribada.

Dimecres:

Afegim *undercurves* esteses: direccions i girs, i treball aeri (*undercurves* desnivellades).



Utilitzarem dos passos per transferir el pes, mantenint evident la corba amb el seu punt més baix. A ⁴/₄, avall dreta, pas esquerra, pas dreta, aixecament dreta, repetir avall cama dreta.

Dijous:

Combineu-ho amb caminades a nivell baix i alt.



Combineu l'acció semicircular de les *undercurves* amb la línia de nivell en totes direccions. (Exemple de temps: ³/₈ *undercurve*, ²/₈ nivell.)

Divendres:

Variacions.

Skips enlaire amb mitjos girs al punt alt. Noteu i guanyeu l'alçada vertical enlaire.

Amb la cama estirada endavant o endarrere, sentiu com la totalitat del cos i la ment defineixen l'*undercurve*. *Release* avall. Arribeu al punt alt.

Penseu a anar sota el punt més baix del cercle per arribar a la corba.

A l'instructor

Cal insistir en la transferència circular de l'*undercurve* i l'acció del pes.

Emfatitza un aterratge en vertical adequat en els *skips* i el treball aeri.

La col·locació del genoll hauria de ser sobre els metatarsos.

Els malucs s'haurien d'empènyer constantment endavant.

L'ull no es queda fixat mirant només endavant, sinó que també es deixa emportar per la gravetat i els aixecaments.

Calcula la velocitat amb què la classe pot seguir el treball aeri.

229

Improvissació

Dilluns i dimarts:

Utilitzeu material de les classes en grups de quatre.

Dimecres, dijous i divendres:

Coreografies dels estudiants avaluades per la classe. Cada coreògraf disposa de dos ballarins.

Els coreògrafs haurien de ser valorats per com ensenyen i dissenyen el moviment, n'articulen les frases i corregeixen el moviment interpretat.

Els ballarins es valoren per com reben i interpreten el moviment.

De la interpretació la classe valora principalment l'execució de l'*undercurve*.

Composició

Creeu un estudi utilitzant les *undercurves*.

Introducció

L'*overcurve* (corba per sobre) és la base del salt amb desplaçament (*leap*), tal com l'*undercurve* és la base de l'*skip*. L'acció consisteix a anar amunt i passar per sobre, la qual cosa esdevé ràpidament treball aeri: s'ajusta el *tempo* perquè encaixi amb l'acció. Sostenint l'acció de passar per sobre cap amunt, pot ser difícil, així que s'ha de considerar el temps i la velocitat assignats a aquesta forma.

És difícil sostenir la transferència en l'*overcurve* del pes. El temps s'ha de doblar perquè una frase d'*undercurve, overcurve, overcurve, overcurve* es pugui comptar com 1-2-3, 1-2-3, 1-2, 1-2.

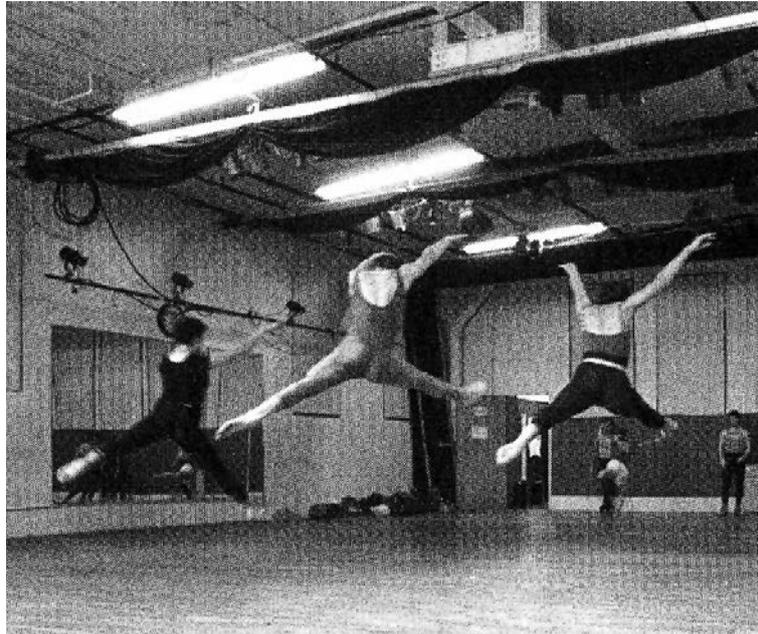
L'acció de la cama en *overcurve* també es fa en tres parts (no pas en tres temps):

- La cama de suport s'aixeca a nivell alt.
- L'altra cama s'aixeca i passa per damunt la corba del cercle.
- Baixa en *plié* i el pes es transfereix.

Repetiu (1) la mateixa cama en *relevé*, (2) transferiu el pes portant l'*overcurve* a l'altre peu, (3) cama avall per rebre el pes.

El ballarí combina els gestos 1 i 2, amunt i avall, en un temps i el descens (gest 3) dura dos temps. El tors i la coroneta s'allarguen i passen per sobre per definir l'*overcurve*. Enlaire, el ballarí hauria de pensar a anar amunt i per sobre, i aixecar el vol sense por ni reserves.

Tot el que fa referència al tractament de les energies tal com s'indica en l'*undercurve* també es pot aplicar aquí, però al revés. Del *relevé* (1) podem estendre la forma enlaire com un salt amb desplaçament movent-nos lluny de terra, impulsant el cos amunt i endavant o cap al sentit desitjat. La cama del davant s'aixeca immediatament per dibuixar l'*overcurve* del pas per sobre, allargant i arribant avall i enfora del maluc cap al punt d'aterratge.



Enlaire. Classe al 18th Street, ciutat de Nova York.

Notes

Combina negres amb punt amb negres. Pica els ritmes de mans abans de començar.

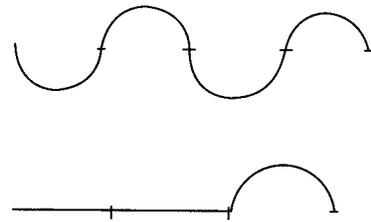
Comprova i practica l'acció doble i triple del genoll.

Combinacions

Recordem que en l'*undercurve*, la transferència del pes és sempre a un nivell baix. En l'*overcurve* la transferència sempre es fa a nivell alt. Fem una analogia senzilla: en l'*undercurve* sembla que pugem a l'ascensor a planta baixa, creuem el *hall*, anem a un altre ascensor i ascendim. El mateix ascensor descendeix immediatament a la planta principal i, de nou, un torna a creuar el *hall* per repetir el procés. L'*overcurve* és al revés. Un comença a la planta principal, va amunt, creua, i baixa amb l'ascensor oposat. Repetim l'elevació i creuem a l'altre costat i avall; tornem-ho a repetir.

Les dificultats tècniques que sorgeixen són degudes a la transferència inadequada del pes en el mateix nivell. Per exemple, en una *undercurve* sovint no es baixa el pes sobre la mateixa cama abans de transferir-lo; això es reflecteix en una acció cap avall en la qual la cama rep el pes. El pes no s'hauria de baixar i transferir el pes a la cama que el rep per tal que pugui impulsar el pes amunt i no sobrecarregar-se.

La combinació *under-overcurve* és una forma freqüent. Del *relevé* en *undercurve*, en comptes de descendir sobre la cama, el ballarí fa una transferència en *relevé* a l'altra cama, tot creant una *overcurve*. El descens passa per una *undercurve*, que podria culminar de nou en una forma d'*overcurve*.



Una altra forma freqüent és la caminada doble a nivell baix seguida per l'*overcurve*. És la coneguda com a «córrer, córrer, salt amb desplaçament»; els dos passos corrents formen una preparació doble per guanyar l'alçada i la distància del salt.

Hi ha moltes variacions de la forma, i l'acció de les cames enlaire ofereix un gran ventall de desafiaments tècnics. El perill de l'execució d'aquestes formes rau bàsicament en les afectacions i actituds comunes vinculades. Tots els manerismes de la dansa i la sentimentalitat s'han d'evitar a l'hora d'explorar aquests valors. L'execució *mocional* del moviment del salt amb desplaçament consisteix a estar segur enlaire i ser conscient de l'espai. Aixecar la cama de darrere estirada enlaire abans del descens pot ajudar a sostenir més l'alçada enlaire.

232

Combinacions al centre

Combinarem nivells, *undercurves* i *overcurves*, mitjos girs i girs en transicions verticals. El ballarí pot fer moltes combinacions divertides i més complicades d'aquests moviments.

PLA DE CLASSE

Tècnica

Premissa

Overcurves

Emfatitzeu l'acció de flexionar i allargar el genoll de suport com l'articulació de la línia de l'*overcurve* de mig cercle. L'*overcurve* es realitza en negres o en corxeres.

Dilluns:

Overcurves

Exercici de cinc dits amb les *overcurves*. Fixem-nos que aquestes són *overcurves* laterals.

Caminarem per sobre amb la cama al punt alt de la corba i arribarem a terra.

Compte amb la col·locació exacta del pes i les cames.

Creu *overcurves* petites enlaire al centre. Repetiu-les sovint al final de les classes tot emfatitzant anar endavant o l'alçada amb el cap i el pit.

Overcurve girant al centre: emfatitzeu l'alçada i la cama projectant enfora del maluc.

Dimarts:

Undercurves i *overcurves*

Cal una acció precisa de la cama, genoll i turmells; la voluntat d'aixecament descriu la forma.

Distinció de nivell entre línies rectes i corbes.

Variem les combinacions de temps. Per exemple, una *undercurve*, tres *overcurves* (1-2-3, 1-2, 1-2, 1-2), alternant la cama.

Overcurve, *overcurve*, salt, salt. Els salts, en vertical.

Afegiu-hi salts, girs complets enlaire, anar amunt i aterrar al mateix lloc.

Dimecres:

Variacions d'*under-overcurve*.

Practiqueu la respiració amb la cama aixecada i acció de voluntat ascendent.

En el punt alt, afegiu-hi girs.

Repasseu les *undercurves* amb les variacions de cames. (Gestos davant i darrere amb la cama lliure.)

Notes

D'aquest moment endavant, hem de repetir les *overcurves* endavant amb mitjos girs al final de cada classe.

Cal assegurar-se que la pulsació no s'alenteixi; si no, l'efervescència del salt es perdrà.

La combinació d'*under-overcurves* es fa a $\frac{3}{4}$; 1-2 sobre, 3 sota. Comença sempre amb la mateixa cama.

Treballeu les *overcurves* enlaire tant per a la propulsió per guanyar alçada com per anar endavant. Noteu la diferència de la convergència del gra de les dues, i utilitzeu-la per a la distinció de la qualitat de moviment.

Treballeu les *overcurves* enlaire: varieu el *tempo* i les direccions.

Variacions de salts amb desplaçament. La cama del darrere, estirada, s'aixeca per mantenir l'alçada.

La cama del davant condueix l'*overcurve* a la seva alçada mentre que la del darrere s'aixeca més amunt per crear la sensació d'anar per sobre fins al punt alt i completar l'*overcurve* abans d'aterrar. Prepara't per a l'energia extra al punt alt quan la cama de darrere s'aixeca. Condueix la forma i enlaira't. Mantén la forma enlaire.

La cama del davant hauria d'avançar endavant des del maluc en el moment d'aterrar.

Dijous:

Under-overcurves amb variacions de cames.

Repasseu tot el material previ.

234

Mitjos girs i *overcurves* enlaire. El maluc gira enlaire ràpid i net mentre la cama es balanceja.

Divendres:

Undercurves, *overcurves* i variacions de cames.

Variacions de salts amb desplaçaments. Separeu les cames en els salts amb desplaçament.

Grans salts amb desplaçament final: córrer, córrer i salt. Baix, baix, *overcurve*.

Treball aeri. Emfatitza l'alçada i la llargada.

Improvisació: acció mirall

L'acció mirall consisteix a emmirallar instantàniament els moviments de l'altre. No guia ningú, ningú segueix. Els dos ballarins estan alerta i han de reaccionar immediatament. Aquesta improvisació comença amb dos ballarins, després amb dues parelles i després s'acaba fent coneguda com una premissa i s'ha de dominar fins a un punt en què hi pugui participar qualsevol nombre de parelles alhora.

Dibuixa una línia al centre de la classe perquè el ballarí pugui tenir una referència de les distàncies, com la que té amb precisió del temps i del moviment. La simetria de la línia del centre és evident per a les correccions i és un bon exemple de descentralització. El centre del ballarí es projecta en la persona oposada.

Repetiu al llarg de la setmana amb grups de totes les mides. Al final els ballarins oposats haurien de realitzar frases complexes simultàniament.

Notes

T'encararàs a un ballarí que et fa de mirall. No guiarà ningú, ningú no seguirà ningú. Tots dos us moureu a l'uníson.

Pots veure com es mou la persona fins i tot quan pensa que no es mou.

Pots veure el detall més petit quan mires l'altre.

Quan mires l'estèrnum de l'altre, pots veure la intenció del seu braç o del tors i saber què farà el teu company, de la mateixa manera que ell també podrà veure la teva intenció.

Podeu reflectir ràpidament aquest detall quan us mireu l'un a l'altre.

Variació: mentre improvisen, agafa un duet en mirall i crea duets dins dels duets.

235

A mesura que el moviment es desenvolupa, afegiu altres ballarins a l'escenari per crear grups més grans i complexos.

Composició

Frases *under-overcurve* amb variacions de girs, aire i altres locomocions.



Improvisació mirall.
Fotografia: T. Mike Fletcher.

Comentaris de la improvisació mirall

Vas amb massa miraments, vas com de puntetes. Has jugat sobre segur.

No assenyaieu. Per què us doneu l'esquena? Com us podeu veure l'un a l'altre? Sigueu sensats: alineeu-vos amb l'arquitectura de la sala per poder-vos veure.

La simetria és essencial.

Manteniu unes distàncies equitatives tota l'estona.

Entreu en un estat d'efervescència, energètic, de control i immediatesa.

No deixeu que el cos s'apagui; si ho feu, perdreu la connexió.

No penseu què us mou o com us moveu. Poseu el centre en la vostra imatge oposada tan aviat com comenci el moviment. Desafieu el vostre cos. Mireu, penseu i responeu instantàniament. No deixeu que la vostra resposta es perdi o es retardi en la vostra ment.

No intenteu parar trampes al vostre company amb moviments sobtats i ràpids que sabeu que li seran impossibles de seguir. Creeu un flux unit.

Assegureu-vos que afegiu detalls de parts del cos: braços, cap, etc.

EL MANUAL DE CLASSE
**ELS PRINCIPIS FONAMENTALS DE LA DANSA
(ELS QUATRE GRANS)**

237

Cadascú de nosaltres no és només un individu únic sinó un entramat idiosincràtic de complexitats. Com que aquests principis bàsics funcionaran a través del criteri de l'individu i no a través d'instruments produïts en massa, hem de posar en joc constantment els criteris físics interns i sensitius, que varien fins a un cert punt segons la persona.

Al llarg d'aquest manual repetim definicions i conceptes perquè siguin recalcats a classe. Qualsevol persona quan ensenya s'adona que es tracta d'una tasca àrdua a causa precisament de la repetició. Un professor amb experiència sap com persistir i repetir sense perdre l'interès o l'esperit de la classe. L'articulació imaginativa és fonamental en la carrera de l'ensenyament.

Abans de prendre cap de les responsabilitats tècniques del cos en la locomoció, hem de tractar els principis fonamentals de l'art del ballarí, és a dir, espai, temps, forma i moció. Aquests principis definiran i enriquiran tot el que faci el ballarí.

Els quatre grans principis de la dansa són: espai, temps, forma i moció. Nikolais els anomenava principis fonamentals per la seva importància a l'hora de facilitar i aclarir la seva teoria de descentralització. Aquests, però, no rebaixen la importància d'altres principis, com la mobilitat, la dinàmica, la base motora, l'energia, la motivació i altres, però sí que permeten centrar-se en el moviment sense afegir superposicions, manerismes o actituds. Van esdevenir el principi fonamental de l'anàlisi de la dansa. Ens hi referim constantment en aquest manual, perquè a les seves definicions s'afegeixen noves dimensions sense parar.

* * *

L'espai que ens envolta és un llenç viu. És invisible a l'ull, per això el repte del ballarí consisteix a transformar aquesta matèria amorfa i fer-la visible per a l'espectador.

A l'hora de tractar l'espai és millor no pensar-hi com si fos un buit, sinó com un llenç viu, vibrant amb ones sonores i lluminoses, i bombardejat per partícules invisibles. El

ballarí ha de pensar en allò que pressiona a través de l'espai, com un nedador talla l'aigua mentre neda. Amb la seva imaginació, fa que aquesta matèria invisible sigui material tangible, que ell pot modelar i aportar-hi textura.

L'espai és altament volàtil. Si no persistim a concentrar-nos i centrar-nos-hi ràpidament revertirà en la seva condició invisible i amorfa. Per fer que l'espai que ens volta ens serveixi hem de projectar-hi la nostra energia, les nostres habilitats metafòriques perquè allò que no té forma en prengui.

Si, per exemple, perdem de vista l'espai d'un volum o la línia dibuixada en l'espai, o la claredat de les direccions, ens trobarem que el cos o la part del cos en el punt de mira es mou sense rumb en l'espai.

Podem demostrar la creació de «volums» d'una manera molt simple, amb un gest dels braços que pot descriure una forma «gran». Els braços defineixen la frontera de l'espai o un suggeriment o projecció que indica una mida tridimensional. L'espai indicat és abstracte, és a dir, la forma creada no representa un element literal, sinó que manifesta un valor arquitectònic dinàmic.

238

Podem treballar amb espai en molta proximitat al cos o amb espais exteriors projectats. Es pot començar amb la percepció de les formes d'àrees utilitzant les nostres parts físiques i atorgar-los límits, és a dir, crear-hi volums. En aquest exercici esdevenim més conscients de les formes de l'espai que poden existir entre els braços i el tronc, o entre el cap i les espatlles, o entre les cames. Després es poden explorar els paràmetres en expandir i disminuir les mides, tot sentint els canvis de dinàmica en les mides diferents. D'aquest punt es pot passar a indagar en les accions dels braços i les cames que formen o defineixen límits en l'espai en comptes de tractar-los com indicadors perifèrics de dissenys lineals. El cos com a unitat també pot projectar una forma espacial, com ara transformar-se en una forma rodona locomotora o una forma circular. Aquestes accions s'han d'interpretar amb persistència i concentració per fer que aquestes formes espacials es mantinguin vives i visibles, fins i tot havent acabat l'acció.

La nostra habilitat per a la descentralització és necessària per crear efectivament aquestes formes percebudes. Observem aquestes formes espacials. Amb l'ús del gran control de la ment podem projectar les forces motrius del cos cap al centre de la forma espacial de manera que el tors pot esdevenir part del límit en comptes de seguir essent el centre de la forma. Aquesta nova forma espacial pot proporcionar la font *mocional* motriu. Per il·lustrar millor aquest principi podem dir que el ballarí pot crear un volum esfèric de la mida d'una pilota grossa de platja davant del cos, just a l'altura de l'estómac. El braç o els braços definiran part de la frontera, mentre l'àrea de l'estómac, pit i cuixes definirà la resta. Aquestes parts del cos, com el braç, reflectiran el sentit tàctil de la seva funció com a límit i li donaran forma degudament.

Una pràctica fonamental de la tècnica és posar-se a prova un mateix tot inventant volums de diferents frases espacials arquitectòniques i atorgar-los vida escènica.

També podem visualitzar l'espai com un llenç en blanc. Amb l'extrem perifèric més detallat de les parts del cos, podem traçar dissenys lineals en aquest llenç. Es necessita la concentració escènica total del ballarí per fer visible i clara la marca que es dibuixa a consciència. Totes les disciplines de la descentralització, el focus de l'ull i la convergència del gra són necessàries per atorgar vida pròpia al disseny lineal. Qualsevol debilitat en aquestes projeccions minvarà seriosament la força del disseny perifèric i dirigirà de nou l'atenció cap al cos.

A través d'aquesta força o projecció, el ballarí organitza l'espai **de l'espai** per ajustar-se a la pròpia referència dimensional. L'espai adquireix unes senyalitzacions direccionals que demanen que el ballarí adquireixi la força de pressionar enfora per arribar-hi.

Cal tenir en compte que en les nostres vides som especialment disciplinats fins a tal punt que temem la llibertat espacial. Hem estat tancats en habitacions, passadissos, carrers..., per tant hem de superar la nostra por de l'espai. Els nostres primers intents consistiran, sobretot, a caminar endavant, finalment incorporarem girs, cercles i angles. Anar de costat, amunt o avall no és tan inquietant, però anar enrere és molt arriscat. Si demanem a un grup d'infants que corrin enrere, de cop i volta sorgirà una excitació nerviosa pel risc que suposa.

Moure's per l'espai amb qualsevol locomoció requereix formar una obertura de visió i destinació del ballarí. Es pot dir que el cos perd l'ancoratge. El ballarí sent la tangibilitat de l'espai a mesura que el talla. Com si un recorregués els corrents d'aire com l'àguila en un vol alt: una experiència forta. Al final d'aquest abandó hi ha el detall de la convergència del gra per definir els volums.

La potència del gra i la sensació tàctil estan profundament relacionades amb la forma. Per exemple, la sensació d'un braç estès endavant per a la projecció lineal endavant és molt diferent del mateix braç disposat com un límit espacial de l'àrea que hi ha a sobre o a sota. Si el ballarí utilitza el braç endavant com un límit de l'espai entre el braç i el terra, llavors la superfície tàctil de la totalitat sota la part i la palma de la mà esdevé hipersensible a l'espai que hi ha sota. El gra, en comptes de convergir endavant com ho fa en un gest de projecció lineal endavant estenent el braç enfora en una línia horitzontal, es distribueix en l'amplada del braç i convergeix en el sentit descendent.

L'espai és comú en tot el que existeix, tant si és animat com inanimat. Tampoc és limitat en el present, el passat ni el futur. Pot esdevenir una àrea en què l'artista pot provocar que existeixin coses que poden revelar i sostenir el coneixement que no s'ha percebut fins a aquell moment. Podem abordar l'espai en un instant i atorgar-li un límit, gravar-lo, i formar volums que abans no existien. I amb la mateixa facilitat podem eliminar aquests volums de la nostra vista amb la mateixa velocitat.

Quan es tracta dels quatre grans principis de la dansa, de cadascun en trobem les mateixes observacions, però òbviament amb algunes diferències. En la seva forma bàsica, l'espai és amorf, sense forma, textura ni identitat. Per la seva presència constant i ubiqüitat, es dona per descomptat i, per tant, ens passa per alt. Ara bé, per a l'art del ballarí l'espai és un element essencial.

L'espai és un llenç en el qual els ballarins inscriuran la seva marca, però abans no ho puguin fer, han de concebre'l com una massa tangible, viva i amb diverses energies. En redirigir el seu propi centre i invertir aquesta intensitat en l'espai i al seu voltant, poden dirigir la mirada de l'espectador en l'espai com una realitat.

Una vegada dominen l'habilitat de projectar-se enfora en l'espai, poden atorgar-li textures, com calent, espinós, opressiu, elàstic, etc. Es poden servir de l'espai com un antagonista o com un protagonista. Amb una projecció focal es poden mirar la punta del nas o mirar lluny, a la lluna, fent viatges d'una a l'altra més ràpids que la velocitat de la llum.

Com que l'espai és invisible, la tasca dels ballarins és de convertir en visible l'espai que ocupen; ho fan amb la imaginació en la qual projecten el sabor i la dimensionalitat.

L'espai com a qualitat és un aspecte que està totalment en les mans del ballarí. Si el ballarí l'ignora, pot desaparèixer i tornar a la condició amorfa inicial. Es pot reconèixer l'espai amb el moviment a través de l'espai, es pot sentir sobre el cos caminant ràpid o corrent. Una altra manera de reconèixer'l és variar la densitat de l'espai, d'espès i dens a obert i diàfan. A aquesta massa se li poden atorgar diferents textures, líquida o gelatinosa, però també pot ser resistent, carregada d'electricitat, etc.

Espai i direcció

En els *pliés*, les dimensions del cos s'utilitzen aquestes extensions en l'espai: amunt, avall, dreta, esquerra, endavant, enrere, diagonal endavant dreta i esquerra, diagonal

enrere dreta i esquerra. Tot i que ens envolten 360 graus direccionals, com que el cos humà és massa dens, només en distingeix clarament deu. Aquests deu punts són les direccions espacials en el pla horitzontal del ballarí. Aquestes direccions es practiquen en *pliés* i s'estenen en l'espai al llarg de la formació. En moure's dimensionalment, el cos sencer es mostra cap a la direcció que li interessa. La claredat d'aquestes direccions és fonamental en la bona comunicació entre el ballarí, el professor, el coreògraf i el públic.

Quan vas a un punt d'interès en l'espai, el cos, de fet, es dirigeix i pressiona cap a aquella direcció. Si vull parlar amb tu, m'inclinaré lleugerament cap a tu. El cos respon molt millor quan ens entreguem completament a l'acció. En la interpretació aquesta precisió és extraordinàriament important.

Espai i volum

241

Ja hem parlat de l'espai amb caràcter general. En aquest manual tornarem a àrees d'interès espacial amb altres referències i punts importants. L'espai és un principi ric de la dansa i una part vital de cada tasca de la dansa, des dels estiraments fins a l'actuació. El ballarí existeix en l'espai i sempre ha de reconèixer la seva presència.

Quan tractem amb els volums, pensem en formes tridimensionals en l'espai. Pensem en els volums com si poséssim límits a l'espai. En un solo els moviments dels braços tenen un ventall considerable en el qual divisar els volums. Les extremitats, que estan connectades al cos, creen volums espacials i per necessitat inclouen el cos com a part de la delimitació. Per tant, el ballarí ha de vivificar el cos en la modulació de volums.

En treballs en grup, hi ha un ventall més ampli per crear volums. L'ús de moltes extremitats pot engrandir la forma d'un volum a qualsevol mida. Bàsicament, creant volums s'esculpeix i es delimita l'espai tridimensional. Per obtenir aquestes formes espacials tridimensionals, els ballarins poden utilitzar diferents parts del cos alhora.

Els volums no són necessàriament rodons. De nou, el volum espacial s'ha de fer visible, no solament les parts del cos utilitzades. Cal procurar que la forma del cos no esdevingui primitiva. La premissa és la forma de l'espai. El ballarí posa en joc el gra i la descentralització per aconseguir el focus. El que ens ha de preocupar és una delimitació tridimensional en l'espai. Els volums són contenidors espacials.

Focus a través de l'espai

Per assenyalar o traçar en l'espai un punt o trajecte amb l'ull cal una convicció de projecció i concentració, no pas una tensió dramàtica. El punt focal és específic, no pas un punt que vagament «no hi és». Intenteu que el vostre focus no es dispersi abans d'arribar a l'espai imaginat, i també intenteu no anar més enllà de l'objectiu que us heu proposat.

L'espai com a il·lusió

Perquè l'espai tingui una identitat i un sabor propis —espinós, resistent, etc.—, li heu d'atorgar una textura. Podeu aportar la textura a l'espai o bé us podeu deixar influir per la textura de l'espai que us envolta.

Plans

En la dansa, els plans tenen una certa densitat que normalment va relacionada amb la mida dels ballarins. Això hauria de ser presentat com una superfície plana, no necessàriament paral·lela a terra, sinó plana. Els plans poden ser a nivell (horitzontals), inclinats (diagonal) o verticals (amunt/avall).

Acció perifèrica

Per crear un disseny perifèric en l'espai que ens envolta de manera lineal calen dos factors. El primer és la part del cos, que dibuixa la línia, i el segon, l'espai on es dibuixa. El que s'ha de veure sobretot és la línia mateixa, no pas el llapis o el paper. L'ull ajuda a traçar la línia perifèrica.

242

La línia pot continuar en l'espai i retornar per tornar a ser recollida per altres punts perifèrics del cos. La transició també pot viatjar a través del cos. El cos porta el gra a convergir en un trajecte lineal que connecta les dues línies exteriors. Aquestes transicions exteriors i interiors s'han de projectar com una continuació ininterrompuda i clara de la línia perifèrica. L'acció perifèrica no es pot interrompre perquè, quan la línia d'acció cessa, l'atenció es redirigeix al cos, al temps o al que sigui prominent.

El punt que dibuixa la línia hauria de ser un punt petit susceptible de ser pressionat enfora, a l'espai que l'envolta: dits del peu, genolls, part del darrere de l'articulació del maluc, dits, colze, espatlla, nas, cap, etc. La part del cos ha de pressionar-se enfora entre dos i quatre dits en l'espai, de manera que literalment deixi marca en la línia en l'espai del voltant. No hi hauria d'haver dubte de quin és el punt de creació, la marca perifèrica que fa, i quin és l'espai que s'hi dibuixa.

La paraula *perifèria* designa una línia feta pel punt més a l'extrem del cos o d'una extremitat. L'acció lineal perifèrica és bidimensional. Les perifèriques també defineixen trajectes específics d'accions circulars creades per les parts del cos. Connectat a un punt l'altre extrem del cos pot balancejar-se com un pèndol. La part del cos és ancorada a l'articulació, i la part lliure pot balancejar-se des d'aquest punt; tanmateix el que s'ha de veure és la línia perifèrica i no l'acció de balanceig. El balanceig normalment implica *momentum* i gravetat.

Com que les parts del cos estan connectades al cos en un punt, l'acció perifèrica pot tendir a tenir una naturalesa circular, però no és necessàriament el cas de l'acció lineal. En l'espai es pot dibuixar qualsevol disseny o patró. Quan el braç està estirat, la línia



Volums: Esculpir amb l'espai. Ballarins: Bob Small, Richard Haisma, Michael Balard i Helen Kent. Univeristat de Delaware, 1976. Fotografia cortesia dels arxius Nikolais/Louis.

perifèrica tendirà a ser circular, però amb la flexió del colze i el canell el patró circular es pot trencar i el disseny lineal pot anar a qualsevol lloc. El cos ha d'estar alerta per seguir la línia que guia i moure's per ajustar-se a la línia perifèrica.

Com que la descentralització és fonamental en l'acció perifèrica, és millor que el ballarí mantingui la mirada sobre la línia que es dibuixa, forçant d'aquesta manera el focus fora de si mateix i dirigint al públic el disseny perifèric que vol que es vegi, no com el cos es modula, tot i que el ballarí sigui conscient de la forma que pren el cos.

PLA DE CLASSE

Tècnica

Premissa

Espai

Volum: formes tridimensionals; definir i donar límits a les formes espacials.

Accions perifèriques: frases lineals que graven l'espai al voltant.

Es desenvolupa el gran principi de la descentralització fent que el ballarí col·loqui el seu centre fora en l'espai que l'envolta.

Dilluns:

Volums.

Creeu una frase de braços simple rellevant pels volums.

Definiu volums i moveu-los. Moveu els volums de costat a costat, amunt i avall.

Manteniu el tors implicat com a part del límit del volum.

El focus del cos i el gra canvien fluidament amb canvis de volum.

Assegureu-vos que el volum sigui viu; no porteu volums inerts.

Doneu vida als volums des de l'origen generador central del cos. Descentralització.

Els volums no són sempre rodons. Vegeu diferents formes amb una sensació tridimensional.

Dimarts:

Perifèriques.

Comenceu a lloc escrivint un nom en l'espai.

Torneu-hi i fixeu l'atenció en la puntuació quan escriviu; marqueu l'apòstrof amb precisió.

Graveu l'acció amb intensitat perquè quedi en l'espai.

Utilitzeu diferents punts del cos per dibuixar: el nas, el dit, el genoll, el colze, etc.

Creeu una frase de terra rellevant per a les perifèriques.

Acció bidimensional lineal perifèrica.

Pressioneu cap a cada lloc per gravar un disseny lineal en l'espai.

Dimecres:

Creeu una frase al centre.

Volum i espai perifèric: cal contrastar l'espai bidimensional amb el tridimensional.

Braç dret arriba endavant i enfora per anar al costat en una línia perifèrica; tres temps. Després, de costat, es corba per crear un volum amb el maluc dret, a l'hora que el maluc convergeix per completar la forma circular; tres temps. Repetim-ho. (La perifèrica es projecta enfora i el volum convergeix endins.) Afegirem girs i canvis direccionals.

245

Dijous:

Creeu ara una frase al centre en el qual l'espai tingui una textura atmosfèrica.

Dissenyarem una frase de moviment simple i després la interpretarem com si ens moguéssim a través d'una matèria densa i resistent, caminant en una atmosfera inhòspita i després a través d'una matèria que no oposa resistència, com el fum.

No feu l'acció de manera dramàtica. No donem cap «actitud» al cos.

Utilitzem les superfícies del cos per sentir les condicions de l'espai.

Divendres:

Combineu, però definint amb claredat.

Volums, accions perifèriques i massa amb textures.

El tors esdevé part de la frontera o límit del volum.

Les línies perifèriques es difonen ràpidament; la profunditat de gravar sosté els dissenys.

La mirada del ballarí segueix el trajecte de la línia.

Torneu a explicar la naturalesa amorfa de l'espai i com el ballarí li atorga una identitat a partir de la projecció.

El ballarí impregna l'espai amb la seva pròpia intensitat.

Recordatori

El ballarí ha d'impregnar l'espai de vida i amb una intensitat que ressonarà amb la seva acció. L'espai del voltant, malgrat que sembli buit, en realitat és viu i carregat de partícules. Les ones lleugeres emanen de diferents orígens, fan rebotar objectes i porten la seva imatge als nostres ulls. Les ones de so transporten veus i sons de la seva font a les nostres orelles. L'espai també transporta la humitat. Les aromes també hi flueixen assaltant constantment el nas. Aquest món espacial que sembla tan calmat en realitat és una realitat carregada i activa amb ones i molècules que reboten. L'espai és una massa volàtil.

El ballarí ha de tractar l'espai com si tingués la densitat de l'aigua: tallant-lo, modulant-lo, respectant-lo, i essent-ne conscient sempre. El ballarí també ha de fer que aquesta matèria invisible sigui visible al públic. Només serà possible si el ballarí és capaç de conceptualitzar l'espai, veure'l com una matèria tangible. La capacitat de descentralització (transferir el focus d'ell mateix al que hi ha al seu voltant) és essencial en aquesta utilització de l'espai. A l'hora de tractar l'espai de dins del cos es relacionarà amb la convergència del gra, canvis de textura, il·lusions, densitat, i transicions *mocionals*. Mitjançant la capacitat de conceptualització (el procés de transferir la imatge abstracta a la realitat i viceversa), l'espai pot prendre múltiples formes i també, de tant en tant, actuar com a protagonista i antagonista creant drames espacials. Quan arribem als materials d'improvissació trobarem que l'espai és la mare dels ous de molts tresors creatius.

246

Improvissació

Dilluns:

Volums espacials.

En duets: un ballarí A crea volums en què l'altre B es mou. No cal que A s'esperï fins que B acabi el seu moviment en l'espai. B camina per un recorregut que permet que A creï un nou volum. L'acció dels dos no s'atura, canvien contínuament el ritme i l'energia. A es mou a prop i com a resposta a B, la qual cosa es transforma en un duet.

Un grup de 6 a 10 ballarins. La meitat del grup es mou A i l'altra meitat són els que fan de límit B. Els B es recolzen i s'agrupen per crear espai (arcs, forats) per on passen els A. Els A noten la forma de l'espai, quan hi passen s'adapten a l'espai sense tocar-ne els límits ni canviar-los, tot i que en algun moment els B poden refer la forma dels volums que fan els A, fins i tot poden aixecar un A i dotar-la d'una nova posició. Augmenten la velocitat i l'intercanvi de rols dels grups.

En un solo, talleu l'espai més proper al cos. Utilitzeu diferents combinacions de les parts del cos per indicar els volums. El volum és transportat com una forma viva gràcies a la locomoció. Mostreu la mobilitat del volum respirant en l'espai i canvieu amb

claredat la seva delimitació a mesura que el moveu. No deixeu que el volum i la seva forma perdin vida. Centreu-vos en el volum i manteniu-lo viu. Deixeu que us porti.

Combinacions.

Moveu un volum a través de l'espai per definir-ne un de més gran; per exemple, un túnel llarg d'espai creat per braços arrodonits es reconverteix en un volum més gran.

Definiu la delimitació amb diverses parts del cos.

Doneu-vos formes vosaltres mateixos per magnificar i intensificar el volum.

Definiu un volum espacial més gran, allunyeu-vos-en, noteu-lo i moveu-vos dins de les seves fronteres invisibles. Això també es pot fer dibuixant un límit perifèric.

Dimarts:

Perifèriques.

247

Com a preparació introductòria, feu que l'estudiant escrigui el seu nom en l'espai que hi ha davant seu, de manera que sigui tangible i visible, tant l'espai com el nom escrit. L'energia i la intensitat són molt importants a l'hora de tractar l'espai. La conceptualització de l'espai esdevindrà essencial quan es tracti de crear abstraccions.

Podem dir que escriure les lletres dels noms les unes sobre les altres o no posar una distància adequada entre una lletra i l'altra són indicadors de referències espacials dèbils.

Que la gent mantingui una correspondència. Escriviu donant l'esquena a la classe, perquè puguin llegir els vostres missatges. Un exercici introductori pot consistir a fer que un estudiant escrigui el seu nom en l'espai davant seu, anant amb compte de no escriure el que ja s'ha escrit i assegurant-se que les paraules es poden llegir. Comproveu que tothom ho pugui llegir. Amb diferents parts del cos podeu fer veure marcadors perifèrics. La descentralització i la fortalesa projectada de l'imaginari són especialment importants en aquest cas, com ho són la claredat de l'articulació i les transicions entre els indicadors del cos.

L'acció perifèrica lineal inclou totes les accions perifèriques creades per un sol punt situat a l'extrem de les parts del cos. Destaqueu la transició d'aquest punt de l'extrem a un altre punt, bé a través del cos o mitjançant l'espai del voltant, a mesura que segueix la línia i continua.

Drets i en files de cinc o sis ballarins, passeu la línia d'un a un altre quan arribi a l'extrem, i recupereu-la. Augmenteu la velocitat. Varieu el disseny lineal, però fent-lo arribar amb claredat. No deixeu aturar el moviment.

Dimecres:

Improvisació sobre l'espai com a matèria que envolta.

En comptes de concebre l'espai com una il·lusió individual, convertiu-lo en una il·lusió de grup d'un element atmosfèric. Comencem amb una premissa senzilla com estar sota l'aigua, com si tothom estigués en un aquari gegant. No ho tracteu com un ambient estrany o hostil. Senzillament és diferent del lloc on esteu acostumats a estar; per tant això afectarà el cos d'una manera diferent. La il·lusió que s'intenta captar és la de la pressió de l'aigua sobre el cos. La sensibilitat hàptica de la pell entra en joc.

No intenteu basar-vos en la manera com ens mouríem normalment sota l'aigua; no es tracta pas d'això, sinó de crear la il·lusió que aquesta atmosfera és diferent de la que coneixem normalment. Per tant aquesta il·lusió tindrà un efecte sobre les nostres decisions en les formes, l'espai, el temps i la moció.

Canvieu a una atmosfera on hi ha constants descàrregues elèctriques. Com us afectarà en la manera de moure-us per l'espai? I quin efecte tindrà sobre el temps? Quines són les qualitats *mocionals* implicades? No feu d'actor, no mireu les descàrregues tot demanant-vos: «Quan m'arribaran a mi?». Heu d'assumir que no us mataran ni us faran mal. És simplement una descàrrega elèctrica que viatja en l'aire, no fa mal. No és ni un element negatiu ni positiu, sinó neutre. Quan treballem en aquestes situacions hem d'acceptar la premissa de ser obès, sec o fràgil. En aquest cas només cal acceptar que hi ha càrregues elèctriques en l'atmosfera, i que afectaran les respostes del nostre cos. No es tracta pas de com hi reaccionem o de com ens sentim amb aquestes descàrregues que van a través de l'aire, sinó que senzillament hi són. Com afectaran la textura del moviment?

248

Dijous:

Improvisació lliure amb espai. Volums, accions perifèriques, textures d'espais.

Divendres:

Definirem tasques.

Improvisacions lliures amb espai. Volums, accions perifèriques, textures d'espais.

Estudiem l'espai, distingim entre espais lineals i tridimensionals, perifèrics o volums.

Definim l'espai relacionant-nos-hi sense fer pantomima.

Fem-ho visible per mitjà de la cinètica (excitació *mocional*).

No hi afegiu qualitats complementàries. Només volem veure l'espai d'interès. Utilitzeu la forma i el temps, però no els hauríem de veure dominant en cap cas.

L'espai és simplement relatiu fins que hi ha alguna cosa que el defineix, com el volum o la textura.

La lluminositat de l'espai envolta el cos tot sencer.



Estudi de volum a Troy, Alabama.

No assumiu cap actitud sobre l'espai.

No interpreteu el contingut de l'espai.

Comproveu la velocitat; és correcta per al gest o l'espai?

No confongueu el volum de l'espai amb la línia quan creu un límit o frontera per a l'espai.

Convertiu els vostres volums en formes abstractes, no pas suggeriments d'un objecte literal.

Composició

Afegiu acció perifèrica i matèria amb textura al volum. Que no sembli místic, no deixeu que la tensió en una altra part del cos creï línies inconscientment, no en feu un gra massa ni fugiu d'estudi: que sigui fàcil de veure i es percebi com a pur.

Descentralització: centreu-vos en la línia o volum fora del cos.

Apliqueu la força de la imaginació per denotar la força del disseny lineal.

El cos ha de ser flexible i dòcil per seguir la línia creada. Comproveu també que destaqueu la flexibilitat i l'elasticitat en els genolls i la part inferior de la columna en totes les accions cap avall i baixes.

No dissenyeu de més. El cos ha d'estar totalment sensible i convergir cap a la línia. Tot el cos hi hauria d'estar implicat d'alguna manera.

Volum espacial

En la nostra gira pel Deep South vam estar una setmana per Troy, Alabama. En aquestes classes teníem nens i nenes de deu anys i la premissa del dia era l'espai. Un ballarí havia d'oferir un límit per definir un volum d'espai, mentre que l'altre s'havia de moure en l'espai delimitat.

Dos nois que feien l'exercici em van demanar que no mirés mentre el preparaven. Em vaig tancar els ulls i vaig dir: «D'acord». Quan vaig tornar a mirar, hi havia en Bill a la paret i no em podia explicar com s'hi havia penjat. L'altre xicot va caminar cap a la zona de l'escenari, es va aturar i va mirar cap a la forma d'en Bill. Va caminar cap a l'espai de sota les cames d'en Bill i es va ficar dins del volum creat. Després va aixecar les mans per agafar les d'en Bill. En Bill va seure sobre el seu cap i va col·locar els peus sobre les espatlles del seu company. Amb en Bill ja ben segur sobre el segon noi, va caminar mig cercle i es va aturar de perfil davant de l'escenari. El segon noi va baixar a terra amb en Bill. Tots dos van fer un salt mortal i van acabar de cara al públic. Van saludar com uns nois (un braç sobre la cintura i l'altre a l'esquena). Es van incorporar i van sortir. Van rebre un aplaudiment entusiasta.

La inventiva, l'execució i el sabor performatiu es va descabdellar amb tanta seriositat, que, gràcies al fotògraf, aquesta classe m'ha quedat gravada en la memòria. Aquesta història va tenir un altre final feliç. El Programa de l'Artista a l'escola tenia un repte: només podia continuar si la comunitat contribuïa amb la meitat del cost del programa. De les cinc escoles del programa en aquesta gira, dues van continuar l'any següent, Los Angeles i Troy (Alabama). El pare d'en Bill treballava a l'ajuntament i va impulsar la continuació del programa, tot dient: «He vist aquests nois amb una altra llum. M'han sorprès».

Comentaris crítics

El moviment perifèric s'ha de seguir amb els ulls i la cara amb el ventall convenient. Quan la línia estigui al darrere, fes-la convergir a través de darrere del cap.

Adreça tota l'atenció a la moció i el trajecte perifèrics.

Canvia el gra del cos amb cada canvi del punt de gesticulació.

No et projectis enfora en l'espai més enllà de la línia, perquè altrament veurem la distància de l'espai i no la línia.

Cada nou punt de focus necessita un canvi de gra del cos tot sencer.

Varia la intensitat per variar el que es veu i se sent.

Aquesta línia és feta amb el punt més extrem del cos, la punta del colze, no pas l'avantbraç.

Ves amb compte amb el gruix de la línia. No ha de ser de l'amplada del palmell de la mà, per evitar que sembli una pintura de Rembrandt feta amb una brotxa de pintar parets. No hi haurà detall.

Si fixes la mirada i hi ha una tensió al coll, l'acció esdevé centrada i oposada a l'acció perifèrica i descentralitzada.

El balanceig no és perifèric, però la línia que el crea sí. Decideix què volem que es vegi, el balanceig o l'acció perifèrica.

Busquem matisos del cos per ajudar-nos a mirar i veure aquesta línia.

Per a aquesta tasca, dibuixa amb una sola part del cos cada vegada, no amb dues. Et serà més fàcil de fer d'aquesta manera i també per a nosaltres de veure-ho.

Deixa anar la línia en una part del cos quan comencis una línia amb una altra part del cos. No allarguis moviments anteriors.

Hem de ser conscients i desprendre'ns dels gestos estilístics. Evitem de tenir una «actitud» sobre la línia.

A l'hora de moure'ns, no hem d'empènyer l'espai ni recollir l'espai. Fem que sigui dominant la línia, no pas la manera en què la fem.

La línia és fàcil. Fer que tot el cos s'hi impliqui, això ja més és dur.

No deixis que les altres parts del cos se sorprenguin: tot el cos hi treballa.

Si utilitzes el nas, sigues conscient del focus exterior dels ulls. Que els ulls segueixin la línia que et condueix, encara que sigui estrany.

No deixis que les cames i els peus siguin pocatraces quan corres, perquè li restaran valor.

No siguis tan primmirat quan dibuixis, perquè la vacil·lació acaba essent més interessant que la línia.

Amb els braços, per exemple, s'ha de procurar no ser massa flonjo ni rígid.

Un estudiant va dir: «M'agrada més de l'altra manera» i Nikolais va respondre: «No t'has d'enamorar de coses que no t'interessin. El que has fet ha estat bé, però no seguia la premissa. Segueix-la perquè sapiguem tots dos què fas i com millorar-ho. Més endavant, quan podràs escollir tu mateix la premissa, pots fer-ho servir si vols».

Si el cap va massa avançat al cos, es veu agressiu. Si va massa enrere, es veu dèbil. Les línies no han d'expressar ni agressivitat ni debilitat.

Sobre el temps

L'instrument del ballarí és el seu cos, que és totalment individual i idiosincràtic. En la música, els instruments del músic s'ajusten, s'afinen i es calibren. Hi ha molta diferència entre la resposta al temps d'un instrument musical i la del cos del ballarí. Malgrat que el temps és invisible, com l'espai, el ballarí pot fer que en els seus materials hi hagi com un component tangible i visible. El temps és una activitat intuïda, així com un regulador de batec del cor i el pols. Aborda el picar de peus més primari a les subtils-tes de l'*èstasi* i la immobilitat. En la dansa, l'experiència més comuna amb el temps és el temps musical: pulsació, ritme, síncope, pausa, *diminuendo*, *acelerando*, etc. És fonamental gaudir d'aquestes variacions en la classe tècnica. El temps aporta més variacions dinàmiques al moviment que no cap altra qualitat. Aquestes variacions són les definicions musicals del temps. Però també hi ha el temps del ballarí, i això inclou el criteri sobre la duració. Com es farà de ràpid o lent el moviment següent, quant de temps ens esperarem, com continuarem. Totes aquestes decisions intuïdes més la combinació amb el temps musical atorguen a l'actuació i a la composició una gamma fascinant per jugar-hi.

A més, hi ha la possibilitat de sortir deliberadament de la consciència del temps, la qual cosa crea una despreocupada sensibilitat «fora de temps». Això no és anar fora de temps tal com ho coneixem, sinó ignorar-lo a propòsit.

Quan ets jove, el temps passa, quan ets gran mates el temps. El temps pot canviar el seu caràcter.

Passar de no preocupar-se pel temps a tenir una consciència del temps posa aquests dos estats en contrast i mostra el temps de diferents maneres. La temporització (*timing*) aporta un nou element de canvi que afecta el vocabulari creatiu. L'habilitat de tractar el factor del temps, entre tot d'altres coses, és una habilitat subtil per marcar la diferència entre interpretar la monotonia i ser monòton.



Murray Louis acompanyant amb el timbal.
Columbia College, Chicago.
Fotografia cortesia dels arxius Nikolais/Louis

Introducció

Generalment el temps s'ensenyava i s'utilitzava a classe com a temps musical, amb les disciplines estrictes de la música, com la pulsació i l'organització dels compassos, de ràpid i lent. Aquest és l'ús principal del temps en la dansa, i per tant primer caldria dominar-lo. La majoria de les coreografies es creen amb aquesta disposició del temps.

Ara bé, els darrers anys la dansa ha imposat la seva pròpia manera d'organitzar-lo; és el que anomenarem «temps de dansa». El temps musical necessita instruments de certes mides i naturaleses, mentre que el temps de dansa té un sol instrument, el cos individual, que és molt excèntric. Amb el temps musical hi ha dues unitats implicades: el músic i l'instrument. Amb el temps de dansa el ballarí és alhora l'instrumentista i l'instrument. Aquesta és la diferència fonamental a tenir en compte. En la música l'instrument no pensa per si mateix; però en la dansa, sí.

Aquesta habilitat d'autodeterminació del ballarí aporta una qualitat inesperada al moviment. Independentment de com sigui d'estricta el factor del temps, el ballarí té l'habilitat de jugar amb les estructures indicades. El ballarí desenvolupa aquest element d'impredictibilitat en la improvisació, que és part de la vitalitat i la inventiva de la dansa. Malgrat que el temps és inevitable, no el feu mai predictable. Recordeu també la immobilitat (*estasi*), perquè utilitzada de manera efectiva pot ser molt potent.

TÈCNICA

Premissa

Temps musical de la dansa

Pulsació: ràpida, lenta, rítmica

Parar i arrencar

Síncope

Sentiu la duració (llargada del temps).

Dilluns:

Creeu una frase utilitzant la pulsació ràpid i lent (frase de 8 temps).

Doble temps, a mig temps.

Parada (pausa activa), després arrencarem immediatament de la parada a la locomoció. Pes sempre endavant per tenir una presència ràpida i immediata.

Creeu una combinació interessant: una part del cos va ràpid i una altra, lenta, simultàniament.

255

Notes

Les parades i les arrencades necessiten els dits dels peus per poder-hi aterrar a sobre i que es puguin aferrar a terra per aguantar ràpidament i amb precisió uns moviments.

El cos sempre endavant per a la immediatesa de moviment, particularment amb parades i arrencades.

Dimarts:

Creeu una frase utilitzant temps sostingut (frase de 8 temps).

Líric, sense interrupcions.

Temps equilibrat o sostingut, ni ràpid ni lent.

Ompliu els moviments implicats amb canvis de tota mena (direccions, parts del cos), però sempre a un temps sostingut.

Controlarem la pulsació i mantindrem una velocitat equilibrada.

Dimecres:

Creem una frase utilitzant la duració (frase de 10 temps).

Es dissenya tot seguit una seqüència de moviments per ser realitzada al centre amb una pulsació establerta.

El ballarí té la llibertat de barrejar velocitats i la llargada de les pauses.

Les pauses entre moviments i els moviments mateixos no estan establertes —el temps és variable—, tot i que queden en duracions de 8 temps.

Si hi ha acompanyament musical hauria de ser constant i sense una pulsació accentuada.

Dijous:

Creem una frase utilitzant una pulsació establerta (frases de 8 temps).

Accents dèbils, síncope i ritmes precisos.

Divendres:

Creem una frase que pugui canviar amb el temps, la velocitat i la qualitat (frase de 8 temps).

Accelerando, decelerando: el sentit de la velocitat que augmenta i minva.

Tècnica amb qualitat de temps: *staccato* i *legato*.

Ritme: sentir el temps

Noteu les pulsacions accentuades en frases repetides. Jugueu amb el ritme i afegiu sorpreses per trencar la frase establerta. Vigileu de no destruir la repetició, que constitueix el ritme.

La consciència del temps és l'habilitat de deixar que el moviment dictamini el temps necessari i permetre-li la durada. El temps i el moviment funcionen molt estretament. Generalment, coneixem el temps en termes musicals. Pulsacions i combinacions de pulsacions. El pols i les mesures del *tempo*. $\frac{2}{4}$ i $\frac{3}{4}$ i combinacions d'aquests compassos. Ràpid i lent.

Improvisació

En grups i en unitats petites tota la setmana. Solos en un grup, quatre o cinc a la vegada.

Dilluns:

Parar i arrencar. Notem quan moure'ns i fins quan s'ha d'aguantar una pausa.

A temps i a destemps

Sense un rellotge o una eina per mesurar el temps, el temps també pot ser definit per l'atenció. Notem o sentim la presència del temps, movent-nos de pressa, a poc a poc o estant-nos quiets. En la dansa, aquesta consciència és instigada pel pols i el ritme. A part d'aquesta consciència, el ballarí també pot perdre la consciència del temps i entrar en un estat pedestre d'inconsciència. Això no vol dir que perdi la pulsació, sinó que no té en compte els límits ni la consciència del temps.

Aquest fenomen el podem observar quan la gent camina pel carrer ocupada en les seves activitats quotidianes, en les quals sovint no són conscients del temps. Aquest sortir fora del temps a consciència es manlleva del vocabulari pedestre i es pot utilitzar en coreografia, amb resultats impactants o subtils.

Aquestes mesures s'utilitzen després d'haver establert un moviment. Però, en el temps del ballarí, l'organització del temps té una definició molt menys restrictiva. És immediata i impredecible. La durada o la llargada del temps es pot mesurar de moltes maneres. Formen part de les habilitats del ballarí: crear i interpretar el temps sabent durant quant de temps s'ha de mantenir el moviment o quan s'ha d'aturar, quan s'ha de fer el següent, i com utilitzar velocitats variables. En la improvisació les velocitats se senten, no s'estableixen.

257

Dimarts:

Monotonia, repetició. La monotonia passa per una estona estranya d'avorriment i després sorgeix «l'experiència» de la monotonia.

Dimecres:

Duració: quanta estona ens hem de moure i quant ha de durar la pausa.

Dijous i divendres:

Improvisació a temps lliure: companys i grups amb consciència de «temps de ballarí».

Notes

El temps és molt més abstracte que la forma o la moció.

El temps en la seva essència és invisible fins que es relaciona amb alguna cosa. Exemples: una velocitat contra una altra, repetició contra pauses sobtades, moció lenta contra acció ràpida, acció de pèndol en el temps en oposició a fora del temps.

El temps pot ser absurd, surrealista i rítmic; es pot accelerar i desaccelerar.

Pot ser un estat de moció, però no hauríem de ser conscients de la qualitat de moció; només hauríem d'estar preocupats pel factor del temps. Volem estar sorpresos pel fet que l'acció que veiem fa que l'element del temps sigui més important que qualsevol altre element.

Si fossis un vianant que espera en una cantonada, en els gestos d'impaciència veuríem el teu ús del temps.

Els estudis de temps no són sempre lents, n'hi ha de ràpids i bons. No pensis que el temps només és sinònim de ritme. Centra't en un sentit de passatge i mou-t'hi en conseqüència.

Estem massa condicionats al temps de la música, la qual cosa pot ser un perill.

Nota l'essència del temps, no les seves divisions matemàtiques.

Evita de ser literal i esforça't a comprendre l'impacte abstracte del temps, que consisteix en la velocitat i la duració.

Sigues conscient de la consciència del pas del temps. Deixa que el sistema nerviós imposi el pas del temps, decidint quanta estona t'atures, quan comences un gest nou i de quina mena de gest es tracta.

Tingues sentit de la pausa. Quanta estona es pot estar fent una pausa abans no passi una cosa, abans que el moviment perdi la seva rellevància i comencem a mirar cap a altres coses?

Calibra el temps que necessita cada moviment i concedeix-li aquest temps.

Explora noves dimensions de temps que vagin més enllà de mesures de la pulsació estrictes.

La clau consisteix a moure's dins de la sensació de temps. Això implica un canvi de marxes mentals. T'has de concentrar moltíssim.

Potser no seràs capaç de veure el temps, però el pots sentir si aprens a escoltar-lo en silenci.

Deixa que el moviment o la frase dictamini la seva pròpia durada. Improvisa amb la quantitat de temps necessari per completar un gest. Dona uns valors de temps a l'espai, comença a córrer i parar de sobte en grups. No facis un gest fins que el temps el provoqui. Estableix una tensió ambiental fins que l'hagis de trencar i canviar. Deixa que el moviment d'algú altre influèncii el teu temps. Deixa que les decisions siguin intuïtives més que cerebrals. No ballis més del compte. No destrueixis el gra del grup, tret que això afegixi alguna cosa a la totalitat. Sigues simple i significatiu.

El temps està estretament relacionat amb l'espai (però no sabem com); el temps és com l'espai en el sentit que no existeix fins que hi posem fronteres.

El temps és molt més que ràpid o lent. Fes-lo gustós.

No deixis que la moció, l'espai, la forma, etc., s'imposin en el temps.

No pensis en el pols o el ritme, o el temps es tornarà quadriculat.

Pren-te el temps com l'element més viu de la teva ment.

Crea els reptes abstractes sobre la idea de la il·lusió de lent i ràpid. Transcendeix-te tu mateix; ves més enllà de les limitacions físiques.

Composició

Utilitzeu el que vulgueu per fer que l'espectador sigui conscient del temps i de com passa. Estudieu-ho durant dos minuts. El que és interessant és que no podem permetre que la forma destrueixi l'interès pel temps. No podem deixar que la moció destrueixi l'interès pel temps. La nostra forma, l'espai i la moció realcen el temps i hi donen suport, no n'aparten l'atenció. En aquest sentit, és millor que realcin el temps tan bé que esdevinguin invisibles. És a dir, no veiem l'espai, la forma o la moció; en canvi, veiem la consciència de temps que creen.

Podeu mantenir l'interès canviant velocitats i després canviant d'una part del cos a una altra de diferents maneres. I, és clar, mantenint-vos interessat a tastar les diferents velocitats i línies que podeu fer en l'espai, és molt probable que també l'espectador es mantingui interessat!

Les danses lentes són les que cansen més de controlar, són una prova per a l'artista. No parlem pas de temps en el sentit rítmic, sinó del temps com a llargada, durada i criteri de velocitat. No deixeu que aquests factors provoquin avorriment o la trivialitat de ritmes inesperats.

Movent el cap molt de pressa veiem velocitat però, quan el movem lentament, el cap esdevé visible. Quan ho feu decidireu què volem que vegin els altres.

Fer un estudi en temps «ràpid» ens donarà alguns problemes perquè correreu i ho comparareu amb «ràpid». Amb molta cura, no serà molt ràpid. Algú pot estar quiet i pot anar molt més ràpid que tu que corres per l'espai. Pel que fa a velocitat, no hi haurà res més impressionant que algú que faci moviments molts petits molt ràpidament sense moure's de lloc. La temporització és una clau per a la il·lusió.

Comentaris crítics

No facis com un rellotge. Un rellotge no és el temps, sinó un mesurador del temps.

No facis de persona que va lenta o ràpida; mostra el ràpid i el lent.

Cal la dimensió apropiada per actuar davant del públic; surt i mira-ho.

Sigues natural, no actuïs, no facis que el cos sigui tan important. El que mirem és el temps.

Sovint pensem en la moció lenta com a repetició o com unes pauses llargues. Mostra'm com pot arribar a ser eloqüent.

Les habilitats físiques fortes són importants.

Fes cinètica pura, no pantomima.

Atorga una qualitat cantable a la lentitud, no pas un pes lúgubre.

Les vibracions poden funcionar ràpides, però per ser visibles han de ser prou nítides.

El temps ràpid no ha de ser tens. No bloquis el cos.

Dissenya el temps ràpid i lent de manera interessant.

Quan tot el cos corre en l'espai és massa gran per donar la il·lusió de velocitat.

Alenteix la teva caiguda; funcionarà millor que si t'hi resisteixes.

No ho alenteixis massa, o l'energia *mocional* s'aturarà.

El temps és durada i és velocitat. Reconeix què és el temps en essència, sobretot en oposició a l'espai, la moció, la forma, etc. Com l'utilitzes, això és cosa teva. El temps consisteix en la llargada de la duració entre dos esdeveniments. Quant duren els gestos? I entre els gestos? Sent la musculatura, reconeix el temps en el teu cos. Després podràs utilitzar el temps com a vianant, de manera inconscient.

És fonamental utilitzar la temporització. No la ignoris. Aprèn de reconèixer-la.

El teu sentit del temps podria haver estat més elàstic, en comptes de «metronòmic». Deixa'l fer, que faci el que vulgui. Dona a cada moviment el temps que necessita, sigues part de la moció.

Ha estat tan controlat que s'ha convertit en moció lenta amb una mica de control.

El temps de la natura és constant, pur i sense presses, i per tant de vegades, avorrit. Som massa impacients per permetre aquest desequilibri. Seguim imposant-nos. És clar que aquestes intrusions ens ho fan més interessant.

La gata Schmutz

He d'explicar una anècdota en què veurem que una classe va ser testimoni de dos exemples dràstics del temps.

Un dia, mentre em posava còmode, em va caure una moneda de la butxaca i va rodolar pel terra de l'aula. La gent de la classe s'hi va fixar i es va demanar com la podien recuperar. Però, primer, la moneda havia de parar de moure's, i tots ens vam aturar per esperar i mirar. Sorprenentment, va continuar rodolant. La moneda va començar a fer un cercle. I tots vam començar a preguntar-nos quanta estona continuaria. De sobte, es va aturar i va canviar de direcció en un cercle més estret. Després va perdre el seu recorregut circular, va passar d'*accelerando* a *decelerando*. I finalment, després d'una sacsejada lenta, va caure. La moneda havia estat en acció més d'un minut mentre tots miràvem com jugava amb el temps. No recordo si la vam aplaudir, però realment va ser un bon estudi de temps. El temps pur de la física.

L'altre esdeveniment va ser durant una representació. A la nostra escola a Nova York, al 26th Street, teníem una gata a la que li dèiem Schmutz i que sovint em venia a visitar al tercer pis. Aquell dia, però, va ser el seu dia de sort perquè la classe estava treballant en el temps i com fer-ne conscient el públic. Schmutz va entrar i es va ajeure enmig de la classe, naturalment sota el raig de sol que entrava. Tots ens vam aturar i li vam prestar atenció.

Primer va girar el cap i després es va aturar; de sobte va fer una fuetada amb la cua. Vam esperar: i què més? Va aixecar la pota del darrere i, sense deixar de moure-la, es va aturar. Vam esperar: per què s'aturava? Després, molt a poc a poc, va començar a llepar-se; de tant en tant s'aturava per mirar-nos. Es va aturar, va caminar tres passes cap a nosaltres, i després va córrer de sobte per la sala i es va aturar, es va tornar a ajeure, es va tornar a llepar, va aixecar una pota i va parar l'orella. Va deixar anar la pota lentament, va arrodonir l'esquena. No sabia ningú què passaria. La gata va continuar d'aquesta manera, al seu aire, tres minuts més. Tres minuts. Imagineu-vos mantenir el públic atent durant tres minuts. Finalment, va començar a sortir de l'aula relaxadament. Vam dedicar un fort aplaudiment a la Schmutz i va acabar de sortir corrents de la sala. Ens sentíem contents i una mica avergonyits, perquè la gata, sense un entrenament formal, havia estat capaç de fer una dansa molt sofisticada. Després de comentar la jugada, vaig dir: «Aquí teniu la vostra definició de consciència del temps. Utilitzeu la Schmutz com a referència. Ara ensenyeu a la classe un estudi tan bo, sensible i detallat com aquest». Enyoro molt aquella gata. Aquell semestre ens va oferir el millor estudi. Quan vam haver de deixar aquell espai meravellós, també vam haver de deixar la Schmutz, perquè el conserge de l'edifici li havia agafat afecte i ens havia demanat de quedar-se-la. Així que la vam abraçar per dir-li adéu.

El temps és intangible i només sensorial; ens hem inventat mecanismes artificials per mesurar-lo, per no fer tard a la feina o a classe. Hem de superar aquestes definicions i limitacions estereotipades quan no són necessàries.

Gairebé sempre s'utilitza el temps en l'elaboració de dinàmiques de contrast. El «temps de dansa» sol ser avorrit.

El temps

El temps i l'espai penetren en tot l'engranatge de les dinàmiques *mocionals*. No hi ha una definició precisa del temps, però l'entendem bàsicament com un patró recurrent d'esdeveniments. Existeixen estructures naturals i artificials per mesurar-lo. Entre les artificials tenim el rellotge i el cronòmetre, i en la natura tenim l'alba i la posta. Experimentant l'existència també tenim la respiració i el batec del cor i la presència viva del cos.

Un ocell pot mirar i arribar allà on vol amb un horari realment precís. Sabem que altres animals i insectes també tenen percepcions acurades. Segurament, en aquest punt del procés de l'evolució de l'home, aquest sentit s'ha perdut força.

No tan sols podem relacionar el temps amb el so, amb la moció a l'espai, sinó que en realitat és un component integral de tots aquests elements. La seva presència no es pot eliminar. El temps flueix contínuament i, com que no és cap substància, no podem alterar la seva velocitat o presència. El temps és implacable, no es pot aturar. L'única manera de tractar-lo és fluïnt-hi.

Des de fa molt de temps la tradició musical i l'ús de la notació musical van establir un sistema d'anàlisi del temps i l'escriptura, i la dansa n'ha depès. Aquest sistema ha anat molt vinculat a la dansa per la relació mútua entre les dues arts. La dansa ha depès durant molt de temps del sistema de temps musical, que va ser concebut per a l'oïda més que no pas per a la vista.

La dansa és extensament definida en els diccionaris com a moviment rítmic, la qual cosa significa que el ritme n'és un ingredient essencial. Aquesta és la definició habitual feta «amb presses»; tanmateix, indueix a una concepció errònia.

En termes musicals, un ritme conté la repetició regular d'un èmfasi durant una successió de pulsacions. Una pulsació és senzillament una divisió real del temps per a qualsevol duració, com un centímetre, un metre o un quilòmetre poden designar una mesura lineal en l'espai. En el so, un èmfasi en cada segona pulsació és un compàs binari; un accent cada tres pulsacions és un compàs ternari. Hem de demanar-nos seriosament si aquesta dinàmica recurrent és fonamental en la definició de dansa.

La música contemporània ha intentat desprendre's d'aquesta limitació històrica, com ho fa la dansa. Tant la dansa com la música revisen el seu concepte de temps i experimenten en nous camps que no poden ser descrits, experimentats o concebuts en els

paràmetres musicals tradicionals. Com que estem acostumats a mesurar el temps segons els paràmetres de segons o pulsacions, oblidem que són mesures del temps i no pas definicions.

No vull pas dir que s'hagi d'ignorar el tractament musical del temps en la formació en dansa. Tot al contrari, considero que és fonamental. Tanmateix, hem d'anar amb compte en considerar i experimentar el pols com a paràmetre del temps. En l'estructura de ritmes i mesures musicals també hi hauria d'haver un sentit de fronteres del temps com a qualitats. L'estudiant hauria de comprendre per què s'escull un compàs de $\frac{3}{4}$, de $\frac{5}{4}$, $\frac{6}{8}$, o un $\frac{2}{4}$ i la musicalitat que representen. Tal com existeix la musicalitat, també existeix la musicalitat *mocional*.

El temps no té un pols; sinó un flux, que de fet atribuïm al pols, però no té una incidència regular en el temps. Actualment, així com la dansa revalua els conceptes del temps, la construcció de la coreografia s'està basant en la percepció del temps més que en la pulsació o els ritmes mecànics.

263

En la coreografia i la representació, el ballarí pot permetre que els seus moviments dictaminin el temps necessari per identificar-se i completar-se a si mateix. El pols no hauria de coaccionar la coreografia; el temps s'hi ha d'ajustar.

Entre 1957 i 1958 em vaig dedicar a explorar el temps: què compon o representa la rapidesa? Quina és la sensació que dona la lentitud? Vaig cercar el «quan» de la llargada d'una pausa, i després «quan» arrencava de nou. Ho vaig practicar a classe i en vaig percebre la identitat sensitiva.

Em vaig dedicar a treballar en qüestions de temps durant vint anys. Entre els experiments interessants que vaig fer, per exemple, vaig mostrar vint-i-quatre persones sobre l'escenari movent-se molt lentament perquè no es pogués percebre en absolut la moció. El públic només era conscient que hi havia canvis sobre l'escenari, però no veien la moció.

Per a l'artista el temps és bàsicament un sentit de la percepció del temps. Quan no hi ha la sensació o la realització de canvi, es percep la monotonia i que el temps transcorre lentament. Al pol oposat, la percepció de canvis ràpids pot alterar la sensació del temps.

Els càlculs matemàtics de totes les relacions del temps són massa amplis i subtils per practicar-los en límits de la pulsació i del temps. Per tant, els ballarins han de dependre de la seva habilitat per sentir el temps. Funcionem gràcies a la fe, ja que des del punt de vista científic se sap ben poc de com percebem el temps. No sabem si són uns determinats òrgans o la combinació d'òrgans el que provoca aquesta percepció. Només sabem que percebem el progrés del temps, alguns amb més agudeses que d'altres.

Artísticament un ballarí es pot desenvolupar més mitjançant una percepció del temps que no pas del ritme, encara que sembli paradoxal; un sentit del temps pot dirigir-se millor a detalls específics que no pas les delimitacions del ritme.

Per a la ment humana el temps és un dels aspectes de canvi i evolució, i com a tal és una sensació. Tot i que parlem d'un «sentit» del temps, encara som incapaços d'explicar —excepte en termes generals— quins òrgans sensitius contribueixen a aquesta percepció.

Hi ha una diferència entre moviment i moció, com també n'hi ha una entre pols i temps. La pràctica de la pulsació metronòmica i precisa no crea necessàriament una sensibilitat pel temps. El temps no és pulsació, ni un mesurador ni un ritme. El mesurador existeix, però la substància que es mesura no és revelada pel mesurament. Una distància de dues milles no descriu el viatge. Dos dits de corda no són el mateix que dos dits de cable, de fusta o de coure. «Tenir ritme» pot significar aquesta qualitat, i només això és insuficient per a l'artista.

La realitat ens coacciona a enfrontar-nos al repte de la immediatesa des del principi, és a dir, de situar-nos completament, a nivell sensorial, en el desplegament dels esdeveniments immediats. Ens ajustem al pas constant del temps.

264

Per estar immòbils —retornant a la quietud viva—, ens situem en el transcurs del temps com si flotéssim en el corrent d'un rierol, on no hi ha segmentació, ni pulsació, ni ritme, ni mesures. Només existeix el desplegament horitzontal del temps, que és l'essència de la dansa: un lirisme sostingut sense la interrupció d'uns èmfasis dinàmics. Interpretar el lirisme de la immobilitat significa aconseguir el sentit més pur de canvi, continuïtat i evolució.

En la percepció del temps ens adonem que dins nostre hi ha molts rellotges diferents. Afluïxem el rellotge de l'oïda per intensificar el de la vista. Revertim velocitats per equilibrar l'acció. Potser els nostres rellotges no es posaran mai en sincronia; però, segons les nostres necessitats, les nostres percepcions del temps poden ser intensificades pels òrgans sensorials vinculats a aquestes necessitats.

La manipulació del temps és l'essència del canvi, no pas el temps en el sentit mètric tradicional o en el sentit dels rellotges; però en la seva implacabilitat és un flux ininterromput, líric i monòton. Els nostres somnis i la nostra imaginació tenen molta més capacitat de modificar el temps que no pas el nostre cos.

El temps és un dels conceptes més imprecisos i abstractes, i per tant la manera com un l'estudia per afilar la percepció del temps no és pas una qüestió de coneixement universal. Sabem que l'artista amb talent té un sentit molt agut de la temporització, que li permetrà la llibertat d'ignorar la precisió matemàtica a favor d'una expressió més rica del temps en la seva interpretació.

Si en l'estudi del temps establim una frontera —una limitació de temps o un tipus de temps perquè sigui degustat—, la pràctica de repetir el mateix segment pot afilar la impressió que un té de l'experiència. L'artista es preocupa per la realitat que ha de

recrear en una visió o il·lusió. Fora de la realitat del temps, el ballarí ha de recrear aquesta il·lusió per donar substància dimensional al seu subjecte. En el meu treball creatiu, per exemple, quan vaig presentar *Prism* vaig tenir una gran experiència. Havia col·locat tres plaques negres al bell mig de l'escenari. Davant de cadascuna hi havia un focus amb un filtre que eliminava la post-luminescència quan s'apagava. Cada focus era controlat per una estructura rítmica rígida en paral·lel a l'estructura de la coreografia. Després d'aixecar-se el teló, apareixia una sola figura (un ballarí) que estava il·luminat al centre de la placa. El llum s'apagava. I de nou s'il·luminava la mateixa figura en la mateixa actitud. *Blackout*. En la foscor, la figura corria cap a una de les plaques dels extrems en què la llum el revelava de nou en la mateixa actitud. Un altre *blackout*, i en tres segons una altra figura (un segon ballarí) apareixia amb la mateixa posició que el primer, però amb unes malles d'un color diferent. Aquest fragment continuava amb aquest joc d'aparèixer i desaparèixer utilitzant aquests mateixos recursos: recol·locar els ballarins en la mateixa posició, però amb malles de colors diferents, i després canviant de posicions. Finalment vaig afegir motius *mocionals* a les seves aparicions i desaparicions.

265

Un crític va fer ressaltar que en aquesta part de la coreografia que tenia vuit escenes, aquest era l'únic moment que la cinètica era especialment visible. Del que no es va adonar és que en aquest fragment concret, els ballarins gairebé no es veien en movió. Amb aquesta peça vaig aconseguir destruir el concepte comú de temps, perquè vaig crear una il·lusió falsa de temps que s'esqueia amb la intenció coreogràfica. Va ser com si la barrera s'hagués trencat.

Més endavant, quan vaig conversar amb el psicòleg de *Gestalt* Rudolf Arnheim em va explicar un dels seus experiments. En una habitació totalment a les fosques va col·locar tres persones amb llanternes. Cadascuna encenia la llanterna en moments diferents. Es va convidar els que ho miraven a intercanviar les seves impressions. La impressió unànime va ser que tothom creia que hi havia una sola llanterna que es movia per la sala a gran velocitat. La temporització de les llanternes que s'encenien i s'apagaven va crear la il·lusió de moviment.

El temps com a realitat o il·lusió, estructurat o lliure, alentit o accelerat, és un element principal de la dansa. El temps evoluciona constantment, i ara mateix mentre parlem ja es troba en el passat. L'interpret pot alterar el temps existent de l'«ara», pot crear o recrear qualsevol temps concebible i necessari per il·luminar el material que tracta. Només podem registrar l'acció a través del temps.

EL MANUAL DE CLASSE

SETMANA 14. FORMA (SHAPE)

Introducció

266

De tots els principis de la dansa, la forma és el més fàcil i satisfactori d'explorar. Primer, perquè és el principi més visible i, en segon lloc, perquè el cos no s'ha de transformar en una cosa diferent del que és, si no és que l'estenguem amb altres propietats. Donar forma varia considerablement de ser entretingut a resultar molest, però gairebé sempre el principi de la forma és satisfactori. Malgrat que pugui semblar simple, hem de tractar-lo amb imaginació i amb claredat, ja que cal competir-hi en contra i superar els hàbits físics pedestres del ballarí.

La forma és específica. El que veus és el que hi ha. Per tant el ballarí necessita un ull intern aplicat per deduir què veu l'espectador. Aquí és on entra en joc l'habilitat del ballarí de conceptualitzar com se'l veu, quan l'habilitat per coordinar les diferents parts del cos totes alhora esdevé important. Dissenyar com relacionar els dits del peu amb les espatlles, o com la col·locació del cap i el genoll esquerre s'han de veure és intrínsec a la sensació de la totalitat de la forma.

Quan es dissenya i interpreta la forma, l'habilitat per enfocar i ajustar la forma requereix un ull intern per atreure el cos cap a un focus, com si fos la lent d'una càmera. Aquest focus s'aconsegueix gràcies al sentit d'harmonia del cos: el desig del disseny de trobar una totalitat o d'equilibrar-la. Quan el ballarí aconsegueix la forma, aconsegueix aquesta harmonia i la forma parla per ella mateixa. Quan una forma és definida, llavors l'objectiu següent és determinar la seva mobilitat en una altra forma o en locomoció.

La consciència de la forma és una habilitat estètica. Dissenyar formes tridimensionals amb el cos és una altra sensibilitat i desenvolupar la mobilitat de les formes és una altra tasca.



Creació de volums espacials.
Ballarins: Richard Haisma, Jerry Pearson i Sara Pearson.
Fotografia: Robert Shankar.

PLA DE CLASSE

Tècnica

Premissa

Aprendre a donar forma i esculpir el cos de manera imaginativa. Moure les formes amb eficiència.

Impregnar el centre de la forma amb una energia que irradii enfora i que vivifiqui tota la forma. Això implica utilitzar principis de descentralització.

Donar forma a tot el cos. Utilitzar la consciència total del cos. Fer convergir el cos en la seva totalitat.

Dilluns:

Comencem amb un exercici locomotor simple.

Establirem una forma (cada ballarí la seva) i la desplaçarem al centre. Deixeu que la forma influènci la naturalesa de la locomoció.

Comenceu amb una variació del braç i definiu la forma. Després afegiu-hi el pit i els malucs. Combineu-los.

Canvieu les formes cada quatre temps.

Canvieu la forma de lent a ràpid a mesura que us moveu al centre.

Genereu energia des del centre per donar vida a la forma.

Desenvolpeu la frase de la forma amb *undercurves* i *overcurves* i, després, locomoció.

Dimarts:

Desenvolpeu les frases de formes amb nivells, salts, girs, etc. La forma és una totalitat, no pas un aïllament d'una part del cos. La forma parla per si sola.

La forma implica la participació de tot el cos. Deixeu que la forma influencii la locomoció.

Una forma estreta no caminarà balderament; canvieu la forma durant les frases de córrer o saltar. Deixeu que la forma dicti el temps, l'espai i la qualitat *mocional* necessaris.

Dimecres:

Consciència de forma constant durant una frase lírica i continuada. Comproveu que les transicions siguin suaus.

La velocitat hauria de ser prou suau perquè pugueu veure com evolucionen les formes. Els ballarins creen les seves pròpies frases al centre. Els ballarins arrenquen cada dotze temps.

Dijous:

Contrastos: doneu forma a l'espai al voltant vostre amb volums; després passeu a concentrar-vos en formes escultòriques del cos. Aneu de l'espai fora del cos al cos mateix.

Dirigiu l'atenció a una sola part del cos; després, a tot el cos.

Deixeu que la locomoció variï amb cada canvi del cos.

Divendres:

Creeu una frase de forma utilitzant de tot, però sempre dirigint l'atenció a la forma de tot el cos.

No us mogueu massa ràpid o, en cas contrari, veurem el moviment.

Les formes amb base petita i mal equilibrades donen més sensació cinètica que les formes amb una base ampla.

Els *relevés* s'equilibren gràcies a la cinètica.

Les formes estables tenen una base segura a terra, com és seure o jeure a terra.

La il·luminació *mocional* de la forma irradia de dins cap enfora.

La forma es genera des del tors i és tridimensional. El disseny és perifèric.

Improvisació

Seleccionarem les improvisacions de la setmana d'aquesta llista de suggeriments. Desfeu-vos de la roba folgada que no deixa veure els torsos.

Dividiu la classe en dues meitats. Creeu quatre formes. Desenvolpeu una transició entre les formes. Desenvolpeu una locomoció com una transició que arriba clarament a cada una de les quatre formes. Repetiu tota la frase tres vegades, canviant els valors de temps de cada variació.

La meitat de la classe alhora: el grup es mou seguint la pulsació del timbal. El timbal s'alenteix quan els ballarins comencen a arribar a la forma final. El professor dirigeix: «Creeu una forma i concentreu-vos-hi per donar-li forma des de dins». Temps 1-2-3-4. Aguanteu. La resta de la classe mira el procés per veure les subtileses de la correcció. Com si fos a través de la lent d'una càmera, la forma esdevé més clara i enfocada. Repetiu el procés i creeu una nova forma.

269

Els estudiants en parelles. Un de cada parella dona forma física a l'altre en una sèrie de formes.

Creeu tres transicions de formes diferents. Aneu d'una forma a una altra sense fer cap pausa. De fet, passeu per milions de formes.

En grups de tres. La primera persona assumeix la forma, la segona intenta duplicar-la amb exactitud i la tercera els corregeix. Intercanvieu rols.

En grups de dos. Improviseu movent-vos en relació amb els altres de manera escultòrica; manteniu el sentit de la forma i no deixeu que esdevingui *mocional*. Penseu: una forma de cos més una altra forma de cos és igual a tres: una nova forma de cos. Els ballarins han de sentir la tercera forma tota l'estona.

Camineu en grups. Camineu primer amb consciència i canvi de forma i després camineu normalment. Alterneu-ho.

Camineu en quatre temps, esculpiu la forma en quatre temps. Repetiu-ho.

Camineu en quatre temps amb quatre formes diferents. Repetiu-ho canviant l'ordre de les formes.

Camineu amb un company, relacionant-vos «escultòricament».

Camineu en quatre temps; afegiu quatre formes giratòries.

Improvisació lliure en grups de quatre i sis. Sentiu com us heu de relacionar «escultòricament» per crear una totalitat estètica. Sembla que aquesta habilitat de sentir l'harmonia sigui inherent als humans. Assigneu quatre o cinc minuts a cada grup en aquesta improvisació. Feu-ho acabar amb un: «Aneu acabant» i deixeu que el grup senti el final sense cap acompanyament sonor. Aquesta improvisació sempre ha produït uns dels millors estudis de forma.

Comentaris crítics

Traça una manera o un camí que faci interessant la juxtaposició de formes.

El gra del cos convergeix equitativament cap a totes les zones de la forma.

Tota la figura té la mateixa energia i ha d'irradiar igual.

Omple les formes amb la seva elegància inherent i el seu interès.

La forma és tridimensional, tot i que pots insinuar una bidimensionalitat.

Esculpeix la forma amb atenció. El cos no ha de dissenyar només la forma, sinó que també hi ha de dirigir l'atenció.

No deixis que l'espai, el temps o la moció siguin massa prominents i interfereixin en el visionat de la forma.

No facis formes informals o banals. Cal molta traça de l'artista per meravellar-se amb una forma. Dissenya les teves formes de manera interessant. Recorda que has de reunir literalment totes les parts del cos: cap, braços, cames, etc.

Proposa't el repte de moure't ràpidament, tot i que arribar a la forma no significa necessàriament moció lenta per arribar-hi.

Cada forma té un temps específic per submergir-se en l'ull de l'espectador. Intenta sentir aquests temps, i la forma trobarà el seu temps.

Un escultor comença amb una armadura d'ossos amb la qual construeix la resta. Has de sentir l'esquelet com si fos una armadura.

Deixa que la forma del moviment evolucioni a mesura que passa per les transicions.

Deixa que les formes evolucionin en termes *mocionals*.

La projecció forta dels braços enfora dona una impressió de l'espai i del drama.

Algunes d'aquestes són ordinàries, per tant no ens captiven.

Sigues més atrevit.

Podem veure que ets encantador; ara, divorcia't de tu mateix i mostra'ns l'encant de les formes que produeixes.

En termes de forma, no s'aprèn contra la paret.

Que la idea de la forma o escultura et posseeixi. Implica-t'hi, fes que sigui penetrant i gustosa.

Duet: aprenen a parar en aquests llocs bonics. Doneu-me l'oportunitat de veure'ls. Mira si podeu trobar la manera d'arribar a la forma de manera que totes les parts del cos es moguin simultàniament. En aquesta realització de la forma, sigues conscient de quan una part del cos arriba aviat i descansa, mentre la resta del cos intenta arribar-hi. Tot el cos és la forma. Hauries de mirar el cos com una totalitat. No et centris en una sola part del teu cos, o només dirigiràs l'atenció vers aquella part.

Mou-te fora de la forma amb prou energia per incloure-la en el desenvolupament de la nova forma.

No hi ha res més molest que esperar un moviment nou i acabar veient-ne un de conegut.

Nota què es vol moure. Aquesta sensació determina el primer moviment del principi de la forma. Aprofita l'impuls *mocional* inherent que rau en les entitats acabades de crear. Deixa que et porti, segueix-lo, deixa't fer mal, cau i enlluerna't.

No tinguis pressa per sortir fora si saps que el company s'està movent. Queda't quiet i deixa que el company continuï creant formes. Recorda que tots dos sou part d'una suma.

No facis el punt de contacte massa gruixut o gran.

Esculpeix el cos: dona forma a les extremitats i al tors per iniciar imatges, i la seva juxtaposició constant crearà una continuïtat poètica. Una escultura amb la seva presència potent pot semblar primitiva comparada amb les complexitats flexibles contínues a què pot arribar el cos humà.

El cos és una forma tridimensional, mal·leable i bàsicament de caràcter axial. Es pot doblegar en múltiples posicions, i com a escultor pots fer milers de formes amb el cos. No és pas estrany en la dansa, ni tampoc per la forma, ni estrany tampoc en la vida en general. Dones forma al cos per fer certes coses. Estic assegut i he d'indicar al cos una manera de seure per poder estar còmode.

Fes formes que siguin abstractes més que amb connotacions literals. Encara que potser no penses literalment, les formes ho semblaran.

L'estil (la manera de fer) qualifica la forma i en dirigeix el significat.

La forma s'hauria de mirar a si mateixa, i no més enllà.

Ves amb compte amb les formes que tenen connotacions culturals o simbòliques.

Vigila que el moviment no sigui important; no estableixis un sabor *mocional*. Treballem la forma, i la forma només és una part de la moció.

Les dinàmiques de contrastos poden emfatitzar les formes.

Defineix la forma. No totes han de ser angulars.

No facis d'algú que fa formes; sigues tu mateix les formes.

Ho has inventat, però no ho experimentes. Si no ho experimentes, no sabràs com tractar-ho.

[A un estudiant en concret.] Gairebé ho aconsegueixes, però hi havia moments que feies cara de devoció. Mira, quan tens les mans enlaire i la mirada amunt, què sembles? La forma fortuïta es converteix en una altra cosa, potser en aquest cas en un sentiment de reverència, devoció per alguna cosa que hi ha allà dalt. Ves amb compte amb els missatges no intencionats.

Ella ha coreografiat bé les formes, però per desgràcia ha permès que el seu disseny de la moció i del temps disminuïssin els valors de la qualitat escultòrica.

Tenia una qualitat descartable, amb poca substància. Això no vol dir que no et puguis moure ràpid, però si et mous ràpid ha de ser per aquest tema en concret.

272

Composició

Una dansa de formes. Deixeu-nos admirar la intensitat de les formes i com evolucionen en la locomoció. Concentreu-vos a adreçar l'atenció a la forma física total. Tant us podeu moure evolucionant «escultòricament» com saltant d'una forma a una altra. Aquest canvi de velocitat contribuirà a l'efecte cinètic.

Jugueu a dues bandes: l'interpret de formes i el coreògraf. El primer actua i el segon mira. Heu de desenvolupar en l'ull l'habilitat de veure allò que la gent mirarà en les vostres formes. Assegureu-vos que la intensitat passarà per totes les extremitats.

Podeu donar forma a l'espai, podeu donar forma al temps i en podeu donar a la moció. Però el que fem és donar forma a la forma del cos, la qual cosa vol dir que modelem una massa. Quan sentim que utilitzem una forma deformada o lletja, no hem de pensar que té mal gust, mal sabor, sinó que l'hem d'omplir com ho fariem amb qualsevol forma. Doneu-li vida com a un tot. Torbarà la seva harmonia i revelarà la bellesa intrínseca de la forma que prengui.

Noteu com se us veu i atureu-vos quan arribeu a una forma interessant. Quan aparegui una cosa bonica, atureu-vos. Es necessita una estona perquè la forma es mostri del tot



273

Duet de forma.
Ballarins: Sara Shelton i Raymond Johnson.
Fotografia dels arxius Nikolais/Louis.



Improvissació de formes.
Ballarins: Sara Shelton i Raymond Johnson.
Fotografia dels arxius Nikolais/Louis.

i us ajudi a saber com s'ha de desenvolupar. No treballeu en el que representa la forma, sinó a donar vida a la forma mateixa. Sou intèrprets i per tant us ha de preocupar la forma. El missatge rau en la forma, així que heu d'excavar la forma i alliberar-ne la potència.

Figures esculpides: forma

La moció implica quatre factors diferents: forma, temps, espai i la mateixa moció. La percepció inadequada o el control en qualsevol d'aquests factors quedaran plasmats d'una manera més visible en l'art del ballarí. De fet, hi ha una infinitat d'altres factors de control que ha d'adquirir el ballarí, però aquests són els «quatre grans».

La forma és un terme que tant es pot aplicar a l'abstracció com a la concreció. Podem insinuar formes en l'espai, o podem parlar de forma del temps o fins i tot de la forma de la moció. Tanmateix, en aquest capítol la nostra referència és la forma física real del cos, la figura escultòrica. Ens preocupa el nostre sentit de la percepció de la mida, els contorns i la col·locació de diferents parts del cos en disseny escultòric.

Per aconseguir aquest focus estricte, hem de controlar les nostres percepcions per eliminar qualsevol consciència supèrflua que interfereixi en aquestes sensacions que ens informen de la forma física que ha assumit el cos o que ens en distregui. Hem de negar la percepció de nosaltres mateixos d'estar en la nostra figura del cos predominant i reconoscible de sempre, perquè ara ens centrem en els nostres poders de concentració en les formes recentment creades que dissenyarem amb el nostre cos.

274

Per una banda tenim noms bàsics per a les formes geomètriques, com cub, triangle, esfera i icosaèdre (la forma geomètrica que Laban va utilitzar per organitzar l'espai que envolta el cos). I per l'altra, hi ha formes molt més complexes que s'identifiquen amb formes identificables i reconoscibles. Una cadira, per exemple, és una peça de mobiliari, però també és una forma. Una taula també és identificable. Hi ha formes en la natura que són generades a partir d'una germinació comprensible, com les flors, els vegetals i la fruita. Podem diferenciar un lliri d'una rosa bàsicament per la forma, encara que tinguin el mateix color. Així que una poma es diferencia visualment d'una pera gràcies a la seva forma.

De la natura extraiem una gran varietat de figures escultòriques. La nostra resposta a la seva bellesa no és imbuïda per l'exposició narrativa o pel desig eròtic, sinó per la nostra resposta estètica a les figures escultòriques com a estructura. Una forma que s'ha generat per una sola força germinal encara que la seva estructura sigui molt complexa.

Les formes geomètriques també són entitats dinàmiques vinculades amb formes específiques d'energia; per exemple, les esfèriques es relacionen amb el vòrtex del poder i l'equilibri de les forces centrífugues i centrípetes que contenen. Hi ha insinuacions de *momentum* dins de les formes el·líptiques i potser també en sensacions líriques a causa de la manca de contorns angulars. Les formes esfèriques també poden suggerir equilibri entre els arcs inferiors d'una corba, el que hi ha dins i fora i els arcs superiors de la corba. Es pot pensar que algunes formes són tàctils (relacionades amb el sentit del tacte) i d'altres cinètiques (relacionades amb energies associades a la moció). Però el que desperta el sentit d'artístic en una forma en contraposició a les protuberàncies d'una

roca segueix essent un misteri. Podem dir que una forma té ordre o una estructura comprensible, i una altra no. Però aquesta observació no aporta res, ja que moltes obres escultòriques són tan tosques i complexes com les recopilacions més desorganitzades de rebuig.

Per començar, la figura del cos humà és una forma complexa, capaç de prendre variacions infinites. A més de les principals diferències entre mascle i femella, també tenim les varietats de gran i petit, gras i prim, d'ossos grans o petits, cames llargues o curtes, trets ètnics i totes les combinacions possibles. Alguns cossos són elàstics i flexibles, i d'altres només s'adapten a les activitats quotidianes.

L'elasticitat que pot aconseguir un ballarí permet fer milers de figures escultòriques. El seu cos es pot adaptar de moltes maneres per expressar sentiments específics, encara que en molts casos aquests sentiments no s'interpretin bé. Per exemple, abaixar el cap, doblegar el cos i permetre que les espatlles caiguin, connota tristesa inevitablement. En efecte, Charlie Chaplin tergiversava aquests senyals: en una pel·lícula en què la seva dona mor, el veiem d'esquena en una actitud abatuda, és a dir, sacsejant el cos lleugerament amunt i avall. La qual cosa immediatament interpretem com a sanglots. Però, després la càmera ens revela que Chaplin sacseja un còctel. L'efecte còmic que mostra el geni de Chaplin en aquesta escena consisteix a anticipar la interpretació del significat d'una posició escultòrica de part del públic i tergiversar-lo.

275

Quan ballem ens trobem en una disjuntiva. El ballarí té forma humanoide i la reconeixem com a tal. En aquesta forma hi ha moltes varietats mencionades abans. També hi ha el criteri de l'espectador que considera que algunes formes físiques humanes són més belles que unes altres.

Des del punt de vista de l'art de la dansa, el disseny de l'ús escultòric del cos humà és excepcionalment ampli. No ens han de preocupar les formes comunes de la bellesa humana, sinó els conceptes de disseny escultòric del cos per a propòsits estètics.

L'artista de dansa prepara el seu cos per provocar transcendència, que per un moment suspendrà immediatament la seva presència psicobiològica. Encara que no es produeixi un canvi extraordinari, quan simplement assumeix que és un ballarí, necessita l'habilitat d'esculpir una imatge en relació amb una imatge concreta de dansa.

Els diferents estils de dansa (ètnic, folklòric, d'entreteniment o artístic) despleguen un gran ventall de diferències en requeriments escultòrics i transcendents. Podem comparar el *legong* de Bali amb el seu disseny postural i angular peculiar amb la postura pesant de la dansa antílop de la serp de la tribu Hopi, i contrastar-les amb les actituds del *Llac dels cignes*. En molts casos, sobretot en les danses de l'Índia i de l'Àfrica, el vestuari ajuda a la transcendència de forma. Només a través del disseny escultòric podem reconèixer molts tipus de danses. L'habilitat del ballarí consisteix a adaptar la forma del seu cos a les necessitats d'estil de les característiques de qualsevol dansa.

A part d'aquestes habilitats, que són relativament òbvies, hi ha l'estudi estètic del cos en termes de disseny escultòric. El que ens ocupa en aquest cas és l'exploració del disseny tridimensional del cos, no pas de les representacions humanes, sinó en la mesura que puguin comunicar amb tota la vitalitat possible els termes escultòrics.

Sempre s'ha reconegut l'impacte cinètic de la dansa. Ara bé, també és un art visual i com a tal pot atreure l'ull i la ment a experimentar i reaccionar a les seves possibilitats escultòriques. Esculpir el cos pel seu propi valor més que com a factor complementari no significa utilitzar-lo per representar un gos o un gat. Podem esculpir la figura del cos que desperti l'interès per la bellesa de la forma com a tal. Modulem la forma de manera que l'espectador no espera un personatge, un estat d'ànim o una situació, sinó que l'impulsem a reaccionar a l'estètica de la forma perceptible en els seus propis termes.

Una forma escultòrica —bona o dolenta— existeix en qualsevol bocí de material; tanmateix, l'art de l'escultura, l'assoliment de l'estructura tridimensional, consisteix a despertar l'interès per mitjà de la qualitat expressiva de si mateixa. Si la forma assumeix una connotació literal en comptes de romandre en l'expressió d'ella mateixa, no encaixarà amb la definició de forma. Per exemple, si un crea una forma que comença a suggerir un gat és molt probable que l'espectador ho relacioni amb les seves experiències amb l'animal. En conseqüència es distraurà, almenys parcialment, de la reacció escultòrica pura. Això no vol dir que la representació escultòrica sigui mal art. Però, quan un aspecte representacional domina una escultura hi ha el perill que la persona que el mira perdi l'impacte de la forma pura. S'ha de sentir la vitalitat jacent en la forma bàsica que intensifica la creació realista si la finalitat desitjada és el realisme.

276

La paraula alemanya *gestalt* es va fer popular en llengua anglesa per la seva associació a la psicologia de Carl Jung. Utilitzo aquesta paraula per identificar la naturalesa d'una entitat abstracta o no verbal. Com l'ADN tots els materials de composició, com el temps, l'espai i la moció, contenen el seu gust, identitat i intenció. És fàcil de veure quan un aspecte de composició perd el fil de la seva intenció, llevat que l'objectiu del coreògraf sigui ser irracional o absurd.

A través dels ventalls d'exploració de la improvisació el ballarí pot guanyar l'habilitat d'identificar la *gestalt* o la identitat del seu treball creatiu. Per a molts artistes contemporanis l'abstracció és un aspecte que constantment els preocupa. Com que l'artista s'ha desprès de la representacionalitat, és a dir, ja no es veu obligat a recrear una mà o un animal, ara s'ha d'enfrontar al procés d'elecció contínua de dissenyar formes.

En la dansa, quan acabem de millorar el poder de la forma hauríem de dirigir l'atenció a aquesta forma. Hi pot haver tot tipus de distraccions; per exemple, alguns dissenys escultòrics —fins i tot els no literals— poden incorporar o suggerir projeccions en l'espai, tot convidant l'ull a retirar la mirada de la forma del moment del cos. No resulta

estèticament erroni, però en una classe on es treballa la forma es debilitarà l'experiència de sentir-la.

Una altra distracció que sovint sorgeix és el simbolisme no intencionat. Per exemple, potser dissenyem una forma que consisteix en unes mans tapant els ulls i la part superior del tors s'arrodoneix endavant. Tot i que, com a creadors, no tenim la intenció d'expressar abatiment, la posició en si mateixa és un símbol molt potent que atraparà l'espectador en aquesta possibilitat dramàtica.

Ens podem demanar com un ballarí equipat amb el cos humà —que en si mateix és un potent suggeriment literal— pot aconseguir dissenys escultòrics abstractes. Precisament gràcies a les qualitats metafòriques del cos aquests dissenys abstractes són possibles. De nou, és una qüestió del poder performatiu. Quan un intèrpret crea un disseny escultòric, ha d'il·luminar la forma. Ho fa concentrant-se en el disseny que ha d'il·luminar. El ballarí ho aconsegueix concentrant-se en el disseny, que al seu torn provoca que l'espectador s'hi centri de manera metacínètica. Si *l'intèrpret* fa convergir tot el seu interès cap a l'estructura, llavors la forma serà clarament visible.

277

El ballarí injecta tota la forma d'un gra irradiant que emana del centre de la forma, que magnifica la forma com una totalitat i li dona energia, estenent-la a la capacitat de la seva aura, però sense projectar-la enllà dels seus límits físics. Aquest centre de la forma és un centre físic fluid. Canvia d'acord amb el disseny de cada forma. Senzillament és un punt al voltant en el qual el cos s'equilibra. Per tant, a mesura que la forma canvia, aquest punt es tornarà a situar en un nou centre. És la màxima expressió de la descentralització.

La facilitat del cos per dissenyar formes escultòriques és realment admirable, i el ballarí pot fer la seva coreografia original a través de la seva imaginació creativa.

Una nota sobre la forma

La forma és l'habilitat d'esculpir el cos. Quan es té en compte que l'escultor només té una forma amb la qual expressar-se, és a dir, una forma que mostra el treball de setmanes o mesos de feina, la importància d'una sola forma escultòrica esdevé evident.

Tanmateix, gràcies a la seva mobilitat extraordinària, el ballarí pot moure la seva forma cada segon com una llum espectroscòpica. El gir del cap, aixecar el colze, el pit en torsió, aixecar la cama, tota l'habilitat del cos de modelar-se i remodelar-se és el somni d'un escultor, o potser un malson impossible, com podria ser en algun cas.

Ara bé, gràcies a la facilitat d'aquests canvis ràpids, el ballarí sovint dona el seu do per suposat. Les posicions més simples perden el seu gust a favor de la distorsió i del disseny extrem. La tasca en aquest cas consisteix a treballar la forma, sigui simple o complicada, amb un focus perquè l'atenció no es dirigeixi cap a qualsevol part de la forma,

sinó a la seva totalitat. De fet, aquesta és una bona manera de practicar la totalitat en la forma. Com una lent fotogràfica l'ajustament més petit pot fer que el focus sigui més nítid. Durant la improvisació, mentre la meitat de la classe mira i l'altra meitat actua, tots tenen l'oportunitat de veure i corregir incoherències de la forma fent ajustos simples. En el seu cos, el ballarí cerca tensions que interfereixen en l'equilibri i la identitat de les formes que es volen projectar i les alteren.

El moviment al centre, mantenir la forma del cos o les formes canviant en marxa, aporta variacions i valor *mocional* a la naturalesa de la locomoció.

Quan es trasllada la forma en mobilitat, la presència de la consciència de la forma continua. El ballarí sempre manté un èmfasi escultòric.

Normalment la forma és generada mitjançant el tors, mentre que en el disseny s'emfatitzen les extremitats i els objectius perifèrics. La forma és tridimensional, irradia des del centre del tors, alimenta la resta del cos i la forma que l'envolta, té pes i profunditat i és eloqüent.

278

Una vegada s'ha arribat a la forma, llavors el cos la interpreta i completa projectant-la des de dins. Una energia que es projecta pressiona la forma cap enfora a l'espai del voltant, que tant s'intensifica a si mateixa com intensifica l'espai envoltant de l'aura.

Una estàtua és tridimensional, un pot caminar-hi al voltant i veure-la des de diferents angles, normalment no afavoreix cap direcció sobre una altra. Per fer ressaltar un punt de vista, un angle, cal fer-ho expressament. A classe i sobre l'escenari el ballarí ha de pensar en l'espectador; per exemple, presentar la forma més interessant al fons de l'escenari és absurd.

També s'ha de considerar la consciència de la cinètica en aquest principi més immòbil. Com en els *mobiles* i *stabiles* de l'escultor Alexander Calder, les formes amb el contacte més restringit i precari amb el terra augmentaran l'agitació cinètica de la forma, mentre que les formes amb la base més ampla i segura no tindran tanta agitació cinètica.

Utilitzeu la mirada d'escultor per modular el cos, apliqueu-hi tot el cos i la consciència de la forma sencera. En el treball bàsic emfatitzem tota la forma i cada part del cos equitativament. Una vegada el ballarí domina aquesta habilitat, pot començar a practicar el desequilibri, la distorsió o l'èmfasi selectiu.

La moció, tal com Nikolais la distingia del moviment, té relació amb les capacitats sensibles del ballarí. Tenint en compte aquest fet, per poder experimentar la moció hi ha d'haver moviment, perquè la moció és una part inherent al moviment. Dit de manera més planera, la moció sent l'acció. Sentir, en el cas de la dansa, inclou sentir la forma, el temps i l'espai implicats, juntament amb les sensibilitats interiors del gra i la gravetat, tot el conjunt de principis de la física i les combinacions físiques del cos humà. Tots aquests factors defineixen la moció.

El ballarí ha d'entendre la realització *mocional* perquè només ell ho pot aconseguir. A Nikolais el preocupava la moció com a base de la formació en dansa, perquè és una responsabilitat que el ballarí ha d'assumir. Però abans que pugui assumir la totalitat de la moció, el ballarí ha de dominar les múltiples parts que constitueixen l'art de la dansa, almenys entendre-les fins a un cert punt.

Així doncs, vam abordar les diferents parts per separat a classe. Les definíem i identificàvem. A la classe tècnica les practicàvem amb profunditat, i després les exploràvem més en la improvisació. Després la moció va esdevenir l'acció més complexa. No incloïa tan sols tots els principis de l'art, sinó que també integrava les capacitats de la configuració física i psíquica de l'individu.

Per començar, la paraula *moció* és ambigua. Quan apliquem la moció al desplaçament d'un objecte inanimat ho fem usant un mot essencial en la física. Pel que fa a la forma humana animada, la definició és més complexa, especialment en la dansa. Cal matisar que Nikolais utilitzava el mot indistintament, de la física a l'estètica de la dansa. En aquest llibre tot està relacionat amb la definició de moció. Tot el que va ensenyar a classe s'adreçava a la totalitat i la integració que cercava.

Revelar la moció que existeix en el moviment significa revelar la força vital i la capacitat pel canvi que diferencia un objecte animat d'un d'inanimat.

* * *

La moció, com a mitjà de la dansa, és el foment de la seva tècnica i del seu art. En la seva definició de moció queden incloses totes les dimensions relacionades amb el temps, l'espai, així com també les dinàmiques involucrades de les lleis físiques del moviment. Es poden explorar tots els components per separat. Es pot tastar la naturalesa de la gravetat i del *momentum*, les matemàtiques i la sensació del temps, el volum o la llargada de l'espai, i tots els seus valors coneguts o implicacions místiques. Però per ara ens ocupem del sentit mateix del concepte de moció.

Si poguéssim reduir les capacitats *mocionals* de l'instrument humà i relacionar-les amb el control més elemental dels estímuls físics que ens fan moure, probablement experimentaríem la significació directa i fonamental meravellosa de la naturalesa de l'acció.

Hem dibuixat el cos humà com un instrument predominantment axial. Els ossos, lligats per articulacions, són empesos a l'acció pels músculs, que reben l'energia dels nervis, que al seu torn reben la seva energia dels impulsos de missatges emesos pel cervell.

280

No podem prescindir de totes les censures motrius, perquè no seria segur. Hem après a estar dempeus rectes i caminar amb l'autocensura que ens aporta l'experiència. El nen, després d'aprendre dels desastres de les caigudes, aprèn allò que no ha de fer i allò que ha de fer. En efecte, moltes inhibicions motrius provenen de la por. No són restriccions cinètiques; són restriccions mentals i físiques, moltes de les quals han de ser desapreses pel ballarí.

Tanmateix, en aquesta exploració el que ens interessa són senzillament les seves sensacions bàsiques de mobilitat, lluny de drames literals com si soc «boig, trist o estic content». La mobilitat no és pas una acció senzilla. La propulsió del cos a través de l'espai és un esforç complex.

Atès que la dansa és l'art de la moció, està subjecta a les mateixes lleis físiques d'acció que els altres objectes mòbils, i no pot desafiar aquestes lleis. Malgrat que l'home gaudeix del privilegi únic de la motivació gràcies a les energies psicofisiològiques, la seva acció física està tan lligada a la gravetat, al *momentum*, la força centrífuga, la força centrípeta, l'aerodinàmica i la fricció com qualsevol altre objecte físic.

Des del bressol, l'infant aprèn, de manera inconscient o de manera conscient, a enfrontar-se a aquestes lleis del moviment. Les seves primeres passes són aventures precàries en què lluita per controlar i dirigir el seu cos en harmonia amb les forces externes.

Aprèn a inclinar-se en la direcció que li interessa, i automàticament doblega els peus en aquesta mateixa direcció per prevenir el desastre. Aprèn a aixecar els peus prou amunt per evitar els obstacles. Comença a calcular les accions segons les limitacions d'espai i temps. Millora les habilitats motrius fins que adquireix el nivell de maniobra

requerit en la seva societat. El seu procés d'aprenentatge implica les energies mentals que dirigeixen les energies del cos.

En la dansa, s'exigeix el grau més alt de l'habilitat de la moció, que va molt més enllà de les habilitats especials dels esports o la manipulació dels objectes externs al cos. Consisteix en l'habilitat de suportar el cos en l'acció. Finalment, el ballarí ha d'aprendre de servir-se de les forces del moviment i evitar que el dominin.

La moció, resultat de diverses lleis de la física, es produeix quan l'energia desplaça un cos material. La llei de la moció governa el canvi. Atès que les varietats de moció són infinites, la moció com a mitjà de la dansa ofereix un ventall infinit de possibilitats cinètiques.

La moció d'un cos material implica tres fases elementals: passivitat, trastorn i resolució. Aquests estadis també s'apliquen a la dansa.

281

Per al ballarí la passivitat significa immobilitat, pausa o *estasi*. La immobilitat, o la fase passiva, és predeterminada per l'estat mental i per tant varia considerablement en les seves qualitats i en la forma que el cos adopta.

Tots els cossos en la fase passiva tenen certes propietats que condicionen la manera de la seva moció potencial. Les propietats d'una bola de goma fan que la seva reacció a l'impacte d'un cop siguin diferents de la reacció d'una bola de fusta o un globus. La mida, la forma, el pes i la naturalesa de les propietats físiques determinen, fins a un cert punt, la naturalesa de l'acció de l'objecte.

Els trets físics, psicològics i biològics del cos humà són diferents i es perceben de manera diferent. Aquestes característiques complexes es transmeten a través dels músculs i afecten l'habilitat de canviar la textura del cos. Els músculs poden ser endurits o suavitzats. Gràcies a la capacitat axial, el cos canvia la seva forma. Com que l'objecte animat pot impulsar-se tot sol en la fase de trastorn, això és el que el diferencia d'un objecte inanimat. L'ésser humà es pot moure per pròpia voluntat, en canvi una roca no.

L'acció segueix el trajecte d'*estasi*, trastorn i resolució. El trastorn implica un grau d'impacte inesperat. El cos humà està subjecte a l'impacte com qualsevol altra matèria. Tot i que el cos pot proporcionar-se energia pròpia o motivació per moure's i sortir de l'*estasi*.

Com que l'estat d'*estasi* ha de rebre alguna forma d'energia que el posi en moviment, el ballarí normalment recorre al seu propi impuls... això sí, quan no és empès o arrossegat a l'acció per una energia externa. L'energia motriu sorgeix de la seva pròpia voluntat, de la seva psique.

El trastorn també inclou la direcció cap a la qual l'ha activat la força. La direcció és una progressió d'un punt a un altre, i fa referència a la trajectòria que va de l'impuls

a les conseqüències lògiques d'aquest. Amb l'objecte animat —el ballarí per exemple— el trastorn també es caracteritza més pel factor del temps que per la qualitat de la força, que pot percutir, empènyer o estirar, o bé pot ser sostinguda, retinguda o relaxada (*released*), depenent de si se'n desprèn immediatament o es deixa anar a poc a poc.

En una altra mena d'«acció que surti de la quietud», una posició es manté i després simplement s'amolla, es deixa anar, lliurada a la gravetat. No s'utilitza energia per produir l'acció, més aviat al contrari: es prescindeix de l'energia. Les accions de caure, desprendre's o balancejar-se són resultats d'aquesta mena. En aquest exemple, la gravetat és el que aporta la força motriu. El fet de deixar-se anar o alliberar-se (*release*) és el *trastorn*. La moció, especialment en la dansa, es defineix pel trastorn.

L'instrument humà, gairebé sempre, mostra el seu propi *trastorn*, allibera els seus impulsos a partir d'un ampli ventall de motivació.

282

Propulsar (*propel*) és un altre mot per descriure la fase de la moció en la dansa que és el trastorn. La propulsió pot ser ideada, imaginada o elaborada, però en qualsevol cas sempre provoca acció deliberadament. Fins i tot si desitgem interpretar aquesta propulsió com una sorpresa, haurà estat elaborada. La varietat de formes de propulsió que es poden utilitzar és considerable.

Podem reconèixer un bon intèrpret amb una tècnica refinada per la vitalitat i el control de la seva motivació explosiva. És capaç d'engegar l'impuls necessari exacte per propulsar els músculs; a més a més té la capacitat de controlar immediatament l'explosió de l'energia en els músculs. Hi ha d'haver un alliberament ràpid d'energia després de l'acció de trastorn, o bé la unitat corporal semblarà lenta en la realització de l'objectiu desitjat desencadenat pel trastorn.

Cada acció que realitza el cos (és a dir, a partir de l'automotivació) és en principi una acció percussiva. (La gravetat pot ser considerada un punt de partida percussiu, pel lliurament sobtat cap a la seva força descendent.)

El cos humà, especialment si està emocionalment trastornat, pot explotar gairebé en totes direccions i normalment ho fa en forma d'esclats emocionals. L'acció percussiva és explosiva i per tant projecta les seves forces cap a totes les direccions, llevat, és clar, de si és blocada i canalitzada per alguna barrera. En la dansa podem escollir aquesta barrera per tal que els resultats de les forces percussives vagin dirigits cap a la definició espacial que nosaltres escollim.

Quan comencem a posar en pràctica aquest principi, el que ens preocupa és el control de les destinacions focals específiques. Necessitem determinar el disseny arquitectònic del cos per establir què volen dir les direccions «endavant», «endarrere», «lateralment» i «en diagonal», o «amunt» i «avall» quan el cos és propulsat en una moció. Encara

que siguin simples, aquestes direccions arquitectòniques defineixen l'orientació del cos cap a destinacions específicament enteses. Per tant, les capacitats arquitectòniques són necessàries en la realització estètica i tècnica del ballarí.

El tercer estadi, la *resolució*, posa encara més en joc les lleis de la moció: gravetat, *momentum* (inèrcia) i les forces centrífuga i centrípeta. En el cas de l'objecte inanimat, la naturalesa d'aquest estadi queda predeterminada per les propietats de l'objecte més la direcció i el grau de l'origen del trastorn. És a dir, una pilota de goma respondrà a la fricció i al grau de força d'acord amb les seves propietats de resiliència, la seva mida, pes i forma, a part les lleis de la moció que governen aquest objecte.

En canvi, per la complexitat del mecanisme humà, el resultat pot ser completament impredecible. L'instrument humà amb la seva dotació psicofísica fa que aquesta fase sigui infinitament variable. El cos pot, pel camí, canviar de forma o propietats texturals d'acord amb les especificitats de la motivació. Aquestes variants poden afectar les accions en el cos, les quals, al seu torn, poden afectar el resultat global.

283

En el cas d'un objecte inanimat, el resultat és generalment predecible, però l'ésser humà és un instrument tan multidimensional que metafòricament pot adoptar tota mena de formes. Per tant, la primera decisió hauria de ser determinar quina forma ha d'adoptar el ballarí i quina és la naturalesa d'aquesta forma. El disseny del cos i les seves característiques derivaran de la seva *gestalt* identificativa. Aquesta *gestalt*, aquesta nova identitat, determinarà qualsevol acció que el ballarí emprengui.

En la quietud o l'estadi d'*estasi*, les característiques que el ballarí estableix en el seu cos no deriven necessàriament de l'estat d'ànim humà. En canvi, el ballarí pot idear una acció vinculada metafòricament a qualsevol tema. Podem ballar un concepte abstracte d'espai o temps, o qualsevol cosa que no sigui concreta, l'estat poètic del qual alterarà la resolució de l'acció.

En resum: en l'estadi de passivitat o en *estasi* el ballarí —que entenem com una figura metafòrica— no necessita representar el gènere humà ni de manera específica ni general. El ballarí pot dissenyar amb tota la llibertat les actituds físiques com psíquiques de la manera que ho decideixi.

Continuant amb la segona fase de la moció, la del *trastorn*, l'impuls motriu deriva de la identitat que el ballarí ha establert en l'estadi d'*estasi*. La naturalesa metafòrica del cos dictarà les característiques del trastorn.

La tercera fase de la moció, l'ajust o *resolució*, és determinada per la naturalesa de la *gestalt*. Les tensions d'origen emocional poden destruir fàcilment una metàfora delicada; hi ha moltes possibilitats que elimini un objecte il·lusori. Les manifestacions tensionals de l'emoció són molt poderoses i visibles, i la mínima aparició de qualsevol d'elles podria subjugar les altres qualitats de l'acció.

A partir d'ara, es fan possibles altres camps del llenguatge de la moció. En lloc de ser un ésser humà en un espai concret, el ballarí metafòric pot convertir-se en un espai determinat. En aquest cas, en comptes de dissenyar-se com una criatura humana en l'espai, el ballarí ha de generar els recursos per sotmetre la seva condició literal d'ésser humà. El seu cos es converteix en un instrument que revela directament la qualitat de la seva idea d'espai. Com si no veiéssim que algú toca un piano i només en sentíssim el so.

En la dansa, la figura pot transcendir la seva condició humana i, com la música, esdevenir alguna cosa. El ballarí pot ser abstracte i concret; pot ser tant l'essència d'un personatge com el personatge. Pot ser un so o un color. Pot ser una emoció sense ser qui s'emociona. Pot ser la qualitat d'un temps o un espai. Pot ser un element de la natura o de la imaginació. En l'acte de transcendir-se a si mateix, el ballarí utilitza l'aspecte més poderós i valuós de l'ésser humà: el poder de canvi, de transformació, de plena transcendència. Pot reduir-se en el microcosmos o expandir-se fins al macrocosmos. En lloc d'englobar només el món, també pot englobar l'univers.

284

Moció sostinguda

La dansa es manté viva i és propulsada per energies explosives produïdes dins del cos. Però la moció percussiva i explosiva i/o el trastorn no són els únics mitjans per propulsar la moció. En la descripció de la moció sostinguda ens aventurem amb un mètode d'acció diferent.

Quan parlem de moció sostinguda ens referim a una acció contínua i ininterrompuda: un procés en el qual la velocitat no s'altera per impulsos, sinó que crea la il·lusió d'una acció lírica sostinguda i constant.

En l'actuació de l'acció sostinguda, el ballarí tracta el *momentum* i la gravetat com si no existissin. El repte i la prova consisteix a sostenir l'acció de balanceig evitant la tendència a sucumbir a la gravetat.

En aquest cas, la gravetat és la força més difícil de controlar en el balanceig. La tendència a sucumbir a la gravetat és molt dominant en totes les accions perifèriques descendents. Aquest accent de lliurament cap avall produeix un balanceig més que no pas una acció circular perifèrica sostinguda.

Després de guanyar el control i dominar la qualitat de l'acció sostinguda, podem introduir canvis de velocitat i alhora mantenir la mateixa qualitat.

Un dels assoliments més bells de sostenir la moció s'aconsegueix col·locant el cos sencer en l'estat fluid de continuïtat mòbil. La coordinació i l'elasticitat de la columna són essencials per evitar l'acció disruptiva que tendeix a sorgir quan la qualitat d'una part del cos passa abruptament a una altra. Un repte a superar pel ballarí és aconseguir fer aquests canvis sense interrompre la sensació sostinguda constant.

En l'estudi de la moció sostinguda hi ha un factor de control necessari d'espai i temps que necessita una distribució equilibrada de la moció d'acord amb el temps que se li dedica. Per exemple, podríem veure un control erràtic en aixecar simplement el braç de baix a dalt en l'interval de temps de quatre pulsacions. Tot i que el ballarí potser no pot veure variacions de la velocitat, l'instructor sí que pot. Sovint veig una arrencada massa precipitada i l'alentiment conseqüent per arribar a la destinació al moment adequat.

Per mantenir un flux ininterromput de moció en un canvi de direcció, es necessita una petita acció circular en la transició per absorbir qualsevol brusquedat i evitar una pèrdua de continuïtat sostinguda. Per aconseguir un resultat satisfactori també és necessari eliminar actituds emocionals o mostres d'accions irrellevants i sensacions que ens distrauran de la qualitat bàsica del nostre propòsit. En tota acció sostinguda també existeixen la gravetat, la forma, el temps i l'espai; tanmateix, la seva existència és sotmesa a la il·lusió de la moció sostinguda a través de la tècnica i l'estètica de l'interpret i la màgia de la representació.

285

En les primeres exploracions hi ha la tendència d'associar la moció sostinguda amb la lentitud (que podria ser), però també es pot mantenir una moció sostinguda a gran velocitat.

Després d'aconseguir la qualitat d'acció sostinguda s'ha de practicar el control de diverses velocitats sense sacrificar la qualitat de l'acció sostinguda. Llavors podrem continuar amb l'excitació de l'*accelerando* i *decelerando*.

Suspensió

La gravetat és una força omnipresent. Funciona constantment, a punt per arrossegar cap avall qualsevol objecte físic que no té energia per sostenir-se.

La força que actua com a antídoto de la gravetat, que ajuda el cos o la part del cos a romandre en la posició conseqüent, s'anomena suspensió.

Parlem de suspensió com a qualitat de moció, no pas dels punts de suspensió del cos (que és una altra premissa), és a dir, una moció sostinguda. La suspensió requereix l'habilitat de mantenir la posició conseqüent o d'arribada amb el mínim d'esforç muscular.

La suspensió ignora la gravetat perquè el seu ús d'energia equilibra tant la verticalitat ascendent com la descendent, sense que ni l'una ni l'altra siguin dominants.

Quan aconseguim un punt de suspensió, una de les grans dificultats és l'arribada simultània de totes les parts del cos a la conclusió de l'acció. Això és molt difícil d'aconseguir quan el cos està dissenyat en una posició escultòrica i l'acció que ha de seguir l'ha de portar a una posició totalment diferent. Normalment, certes parts del cos arribaran a la suspensió, mentre que algunes parts hi arribaran tard. Algunes parts del cos poden estar més lluny de la destinació que d'altres, per tant és necessari el control de

les velocitats variables. En conseqüència, l'impuls percussiu ha de ser més fort en les parts més remotes que en les immediates, i d'aquesta manera el *momentum* produirà l'arribada simultània.

Els moments de suspensió poden servir com a punts de descans o pausa, com en la música sovint hi ha moments en què es desitja el silenci per permetre que els sons anteriors acabin de ressonar. El ballarí ha de practicar amb diligència el descans i l'arribada perquè la seva contribució a l'estètica de la temporització i del fraseig és essencial en l'art de la dansa.

Per aconseguir la qualitat de la suspensió cal sentir exactament quanta energia s'ha d'utilitzar. Si el ballarí fa massa esforç, certes parts del seu cos es tensaran i mostraran la sensació cinètica de «sobrecontrol», i el ballarí segurament adoptarà una mirada dramàtica. Però, si el ballarí hi posa poc esforç, llavors mostrarà el contrari: debilitat i poca vitalitat. Quan arribem a un equilibri idoni de les energies aconseguim un nou estadi de quietud o *estasi*, un nou punt de partida.

286

Aquests criteris de la duració temporal de la suspensió són les comes, els punts i els punts i coma de la dansa. Aquests moments fan que el gest quedi plasmat tant per al ballarí com per a l'espectador. Si el gest és simple, potser només fa falta un moment breu de suspensió per recalcar-lo. Però no importa que el resultat del gest sigui molt breu, també s'ha de mostrar la respiració completa i l'arribada suspesa.

La trajectòria de la moció

Determinar la trajectòria de la moció és una funció del disseny. Per exemple, si la mà dreta descansa sobre l'espatlla esquerra i la seva pròxima acció és portar el palmell al maluc dret, podria semblar que, geomètricament, una línia diagonal recta a la posició seria la moció correcta. Tanmateix, no és així. La trajectòria recta és la que dinàmicament es dispara passat el maluc. Com que el cos és tridimensional, la trajectòria més convenient és una corba; l'acció fa un arc perquè el seu punt final sigui al maluc. Això és així per a totes les velocitats. Quan fem la línia recta ràpidament, podem veure amb facilitat el *momentum* direccional que porta la mà més enllà del maluc o provoca que el braç es tibi o «freni» perquè no vagi més enllà del final desitjat.

No s'hauria de passar per alt el disseny de la trajectòria d'una acció o de qualsevol moviment, encara que sigui inintencionada o breu; el que sabem del cert és que es veurà.

Nota sobre la moció

La moció inclou molts factors i, per tant, val més fer-ne una definició simple. Bàsicament, és la qualitat i la naturalesa que existeix en el moviment i que l'identifica. No és res imposat sobre el moviment, sinó una revelació interna de la naturalesa del moviment.

Per obtenir la riquesa necessària per impregnar el moviment de vida i identitat, el ballarí ha de partir de totes les sensibilitats i referències estàtiques. Per tal de fer-ho i guanyar fluïdesa, riquesa i habilitat, el ballarí ha de practicar aquest procés tan diligentment com pugui, així com intentar dominar el moviment. Finalment, fins i tot el seu moviment pedestre esdevé sensitivament conscient de la moció. Hem de degustar cada moviment, sigui aixecar un braç o girar. Hem de ser conscients de cada moviment: com respira el pit, el moviment del temps que passa, com l'espai neda al voltant del cap. El ballarí viu sempre immers en la passió per la consciència, perquè per a ell la consciència ho és tot.

Tota moció conté l'emoció del seu moviment. La moció emana de l'emoció de l'abstracció: una emoció no literal, i d'aquestes n'hi ha moltes. En el lèxic musical indí hi ha centenars de *rasas*, qualitats que se senten però que no són necessàriament verbals: emocions delicades. Aquestes *rasas* són poemes musicals compostos sobre moments del dia, qualitats de la llum, la suavitat de l'aire, l'essència de les flors, els sentiments, moltes sensacions existents i que indiquen els aspectes de la vida. No estan limitades a les emocions fortes que es prefereixen a Occident, com la pena, la por, l'avarícia, l'odi, l'amor, etc. La bellesa és una combinació de totes les emocions, des de la felicitat a la desesperació més absoluta, i com que «la bellesa és als ulls que la veuen», la seva definició tant pot ser individual, singular, única, general com compartida. La moció és una paraula descriptiva que integra, que Nikolais emfatitza posant una atenció especial a la intenció *mocional* inherent que rau en el moviment i que caracteritza aquest moviment com a dansa. Quan es revela el sabor i la vitalitat d'un moviment podem veure millor la moció. És fonamental aconseguir aquests detalls excel·lents, ja que revelen la dansa com a art. Sense aquests detalls, el moviment esdevé una funció pedestre. Per tant, és essencial establir un vocabulari molt ben detallat, particularment entre estudiant i professor.

Des de l'inici de la formació s'hauria de comprendre la capacitat de l'instrument del ballarí i la seva habilitat per aconseguir aquesta condició sensitiva estètica per mitjà del seu cos. El cos esdevé la font generativa de la força *mocional* de la vida, que només dona vida a l'espai envoltant, però també a l'espai del cos. El valor del temps en l'acció i la quietud depèn de la naturalesa de la moció.

La vitalitat de les formes escultòriques adoptades pel cos i les característiques i el sabor del moviment coreografiat contenen la presència de la identitat *mocional*. La tècnica es basa en aquesta afirmació integral, perquè no es basa en patrons de moviment, sinó en la seva naturalesa. La participació *mocional* comença amb els primers estiraments, el primer contacte amb la dansa i continua fins que cau el teló.

La moció diferencia la dansa de la mera activitat pedestre, però si l'objectiu de la coreografia és l'activitat pedestre, llavors la moció d'aquesta activitat esdevé el propòsit artístic. Sense la naturalesa qualificativa de la moció només tenim moviment. La moció

conté el sabor i la vida que travessa tots els principis i aspectes de la dansa. Resulta evident quan la dansa pren vida i s'hi identifica.

La moció fa visible la base motriu i li dona sabor amb el seu objectiu i una naturalesa distintiva, dona característiques al moviment, l'acció general i la seva definició és el fonament de l'art de la dansa. Crea la intensitat i la vitalitat de l'art.

La moció ofereix a l'intèrpret un «guió» intern a seguir quan s'interpreta l'abstracció. És una manera de substituir la narrativa personal que pot utilitzar un ballarí quan interpreta un moviment abstracte. Permet que el públic tingui l'oportunitat d'assaborir la riquesa del moviment sense dosis dramàtiques irrellevants. En la dansa, la moció conté el missatge de l'abstracció.

Base motriu

La base motriu és l'energia física que la moció utilitza per impregnar l'espai o la forma del seu sabor i qualitat en el moviment. La base motriu principalment utilitza l'energia del cos físic, mentre que la moció també utilitza els factors interns de la imaginació, els sentits, la intuïció, la força de voluntat, la presència, la immediatesa, el gra, etc.

La base motriu és l'energia generadora bàsica, que injecta l'energia a tota l'acció. El desig del ballarí per moure's «engega» el motor. La base motriu sosté la vitalitat

288

Moviment i moció

Aquí teniu un exemple senzill de moviment i *moció*:

Si ara et demanés d'aixecar la mà i gratar-te el cap, i ho fessis, i si et demanés què fas, diries: «Em grato el cap». El cap et pica i els dits han rascat instintivament el cap. Aquest ha estat el teu moviment. Però si et demano que aixequis el braç mentre ho fas sentiràs els quilos que pesa el braç suspès davant teu.

Ara et demano que aixequis aquests quilos sense mirar-los i no dobleguis el braç en direcció al cap, i que sentis el pes que penja.

Després abaixa el pes fins que els dits toquin el cap i adona't d'aquest contacte. Mentre mantens el contacte amb el cuir cabellut, flexiona i estira els dits, i si ara et pregunto què fas, podràs dir que balles, perquè has sentit l'ús de la naturalesa de les parts del cos, l'espai, el temps i l'energia, i tots els factors de la *moció* que han estat involucrats en el gest.

Sentir tots aquests factors involucrats en un moviment significa sentir la *moció* del moviment, que inclou la temporització, la forma i l'ús de l'espai.

cinètica i també pot ser projectada en l'espai. Sovint en l'acció més simple, com caminar al centre, la base motriu s'aturarà com el motor d'un automòbil que s'atura i alenteix: el cotxe o el cos han de ser empesos cap a la seva destinació. Podem veure perfectament quins ballarins no poden sostenir el nivell d'energia d'un moviment perquè les seves motivacions no són capaces d'augmentar l'energia del cos.

No és necessari —de fet, és gairebé impossible— utilitzar tots els principis mencionats en cada dansa. Tanmateix, cal ser conscient tant d'allò que no utilitzem a propòsit, com del que sí.

EL MANUAL DE CLASSE

SETMANA 15. MOCIÓ

Tècnica

290

Premissa

Moció

Es tracta de tastar, experimentar i interpretar les qualitats que rauen en el moviment i d'aquesta manera identificar les característiques del moviment. Moció i moviment s'haurien d'experimentar per separat, si no es confonen. El moviment és la coreografia, i en canvi la moció és la responsabilitat de la interpretació del ballarí.

El ballarí utilitza tots els elements de la dansa per definir la moció. La moció dona qualitat al moviment, i aquestes qualitats defineixen la dansa. El repte tècnic d'aquesta setmana consisteix a idear frases de moviment que utilitzin diferents principis bàsics de l'abstracció: espai, temps, forma, dinàmiques, base motriu i altres.

La moció és una combinació molt rica. La seva totalitat s'identifica amb les característiques del moviment, l'objectiu de la interpretació. El resultat és més gran que l'interpret. Els intèrprets esdevenen secundaris del que actuen o interpreten perquè es concentren en la moció en comptes de fer-ho en ells mateixos. Descentralitzant les preocupacions de l'ego, donem una llum que vivifica el moviment.

La moció és el sabor o les característiques que existeixen en una frase de moviment, i totes les capacitats del ballarí hi contribueixen: gra, consciència sensitiva, el sentit d'espai i temps, la imaginació i la tècnica. En resum, la moció és l'habilitat de donar vida a la dansa i revelar la seva identitat. El repte en la coreografia és inventar frases de moviment interessants que poden contenir diferents qualitats *mocionals* com a preparació per a qualsevol coreografia que el ballarí hagi d'interpretar.

Dilluns:

Qualitats de moció

Desenvolpeu un exercici de terra i a poc a poc afegiu-hi detalls amb les parts del cos, relacions espacials, valors de temps i qualitats *mocionals*. Persistiu a revelar la qualitat o la moció de les frases de moviment.

Heu de ser específics sobre els detalls. Utilitzeu totes les competències i referències d'altres setmanes: densitat, gra, temps, parts del cos, etc.

Els professors haurien de crear i interpretar frases sobre aquestes qualitats:

pesant	ansiós	lent	dur
lleuger	suau	erràtic	ràpid
llis	lànguid	abrupte	etc.

291

Els ballarins hauran de seleccionar una qualitat que no han de traduir en termes literals. No s'ha d'explicar cap història. La moció és una sensació que s'experimenta, enriqueix-la com ho faria un *intèrpret*, perquè els espectadors també la puguin sentir.

Dimarts:

Interpreteu frases contrastant qualitats de temps.

Interpreteu frases de moviment per revelar identitats abstractes (com les de la llista anterior).

Dimecres:

Interpreteu frases amb qualitats de diverses parts del cos (exemple: diferents accions articulatòries amb el braç).

Frases per interpretar amb les qualitats de direccions en l'espai i acció giratòria.

Dijous:

Canvieu la identitat *mocional*. Experimenteu el flux en moviment de l'acció *mocional* a mesura que canvia d'un focus i un flux a un altre d'espacial a una part del cos, des de formes a velocitats canviants.

Divendres:

Per revelar qualitats *mocionals* a través de reptes tècnics, trieu qualitats *mocionals* que contrastin. La classe s'ha d'orientar cap a un treball aeri desafiant.

Improvisació *gestalt*

La totalitat del moviment es reflecteix en les seves parts.

La *gestalt* és la naturalesa reconscible de la totalitat, la identificació d'una entitat que no pot ser dividida. Aquesta nova identitat és percebuda i transmesa a cada part del cos perquè ho puguí expressar tot. Les antenes de totes les terminacions nervioses i les papil·les gustatives de tot l'aparell sensorial del cos treballen per impregnar la musculatura i la moció cap a la revelació d'una nova vida.

Una vegada establert, aquest sabor servirà de guia creativa i de posició per estendre la llavor del seu fruit. En termes contemporanis, es pot entendre la *gestalt* com l'ADN d'una abstracció, un caràcter comú que lliga totes les parts de l'entitat. Això involucra tant la participació física exterior com la psíquica interior de l'intèrpret.

Quan durant una improvisació es coreografia per a grups, el temps s'hauria de dividir en: 1) temps coreogràfic, quaranta minuts; 2) mostra, vint minuts. Durant un interval de deu a cinc minuts el professor avisa que el temps s'acaba.

292

Dilluns:

Treball individual: idear una estructura que sorgeix d'una llavor o una identitat incipient. Això són estudis breus. Repartiu el temps per incloure la coreografia, la mostra i els comentaris.

Tothom fa la mostra.

Dimarts:

Treball individual: concentreu-vos a desenvolupar formes específiques que revelin una identitat específica. Destaqueu la forma com un vehicle més gran per la *gestalt*.

Dimecres:

Quedeu-vos amb la *gestalt* més satisfactòria que hàgiu aconseguit en altres classes i amplieu-la per millorar-ne l'estructura. Havent vist altres estudis, treballeu en la inventiva. Intenteu enriquir l'interès *mocional*.

Tothom fa la mostra.

Dijous:

Creeu un nou solo *gestalt*.

La moció inclou tots els grans principis: espai, forma, temps i les dinàmiques dels elements a mesura que es contrasten i es donen suport. Treballeu en la inventiva.

Tothom fa la mostra.

Divendres:

Creeu un nou solo *gestalt* i desenvolueu-la del tot.

Quedeu-vos aquesta *gestalt* per desenvolupar-la en la tasca de composició.

Comentaris sobre la moció

No confonguis la moció amb la base motriu. La base motriu és part de la moció: és l'energia en moviment que propulsa el cos. La moció és allò que caracteritza el moviment, és allò de què tracta el moviment, ho inclou tot i dona una percepció interna a la coreografia. Requereix una *performance* acurada i revela la intenció.

La moció despulla el missatge. La interpretació és essencial per aclarir la moció.

No siguis informal en la representació. Idea-la, matisa la moció. La matisaràs aportant-hi una identitat.

Evita els moviments excessius o que distreuen.

No dramatitzis. La moció és allò que busques. No tibis massa ni desequilibris l'energia.

Estudia la teva forma i fes-la sortir sense una duresa excessiva.

Sembla que ho vulguis esclafar i mostrar ira. La ira no hi té res a veure.

Quan apliques més energia de la necessària per a una forma, el resultat es veu dramàtic.

Defineix la sensació, deixa que mostri la qualitat de la moció. És dura, suau, oscil·lant, afilada? Com és?

Dirigeix l'atenció a la manera com t'has escapolit. He vist que has retrocedit des d'un lloc. Combina les dues coses. Mostra'm com t'escapoleixes com a mitjà per sortir d'un lloc.

La moció rau en l'itinerari entre dos llocs. Com menys definida està, menys matisos té i funciona menys. Com més definida i matisada, hi ha més possibilitats per a la *gestalt*.

Troba el temps, la dinàmica i la forma correctes per definir la moció. Com més sentiràs que només hi ha una manera de fer-la, més intensa serà la moció. Si mentalment no la veus clara, no funcionarà. Normalment és cert que només hi ha una bona manera de fer una cosa. Intenta trobar-la. El gest únic.

És massa dur perquè la teva motivació és massa difusa. Fes que la moció sorgeixi innocentment. No la forçis.

La dansa és l'art de la moció.

La moció caracteritza el procés entre el principi i el final del moviment.

La mobilitat és un corrent, és la vida de la nostra acció. Torna-ho a començar, continua corrent. Alimenta-ho amb l'energia adequada i comprova que està lubricat en les àrees correctes per tal que no s'aturi.

Com més digui el cos: «No em miris, mira la moció», més visible seràs! És màgia.

Has enfilat un camí equivocat. Torna i troba on has perdut el fil *mocional* i recull-lo allí.

Hi ha ballarins que es mouen de manera brillant, però la seva arrencada *mocional* sovint no s'encén.

La moció és el corrent que encén la bombeta. En el cas de la dansa, il·lumina el cos en moviment.

La moció allotjada en el moviment té una identitat que es pot reconèixer. Quan parlem de la moció, parlem de les seves característiques recognoscibles, que es mostren en l'actuació.

Com que la moció tracta la naturalesa del moviment, és evident que primer hi ha d'haver moviment.

Per ensenyar moció, hauries d'ensenyar moció ràpida i lenta, que s'assembla al temps. Però la qualitat de la moció ho distingirà del temps.

Es tracta de la teva actitud, la teva actitud per tastar, sigui la moció o l'estructura de temps de la moció.

Per primera vegada ha resultat una cosa que no eres tu! El valor de la moció ha estat genial. Així com els pintors adoren el color, els ballarins han d'adorar la moció. Una vegada vaig parlar amb un pintor jove que em va dir: «Avui he comprat un magenta! És tan bonic que no m'he pogut estar de pintar tot el dia amb aquest color». El teu color primari és la moció.

Composició

Una dansa amb una identitat *gestalt* rica.

La *gestalt* hauria d'existir en la qualitat i en l'actitud. Hem de trobar una *gestalt* que ens afirmi, que ens identifiqui o que sigui autoexplicatiu.

Tres potencials de dansa són:

- Forma *gestalt*
- Moviment *gestalt*
- *Gestalt* amb una implicació dominant del temps i l'espai.

Trobeu dues *gestalts* cinètiques contrastades. Desenvolpeu-les, però no hi afegiu res que no hi sigui inherent. Assegureu-vos de poder-les desenvolupar. Haurien de tenir un origen motriu que evoqui continuïtat. Feu-les específiques, no difuses.

295

Comentaris crítics sobre la *gestalt*

Submergeix-te en una experiència sensitiva i una sensació de l'acció més profunda. Comença i desenvolupa la llavor de la seva identificació. Descobreix les seves característiques o *gestalt* com a raó de ser.

El que has fet només serveix per identificar l'inici, el punt on comences. Ara identifica allò amb el que et quedaràs. Però en termes d'estructura compositiva sigues selectiu amb el teu espai, forma, temps i moció.

Hauria de ser el principi d'un assaig poètic.

T'ha de captivar la ment i la imaginació.

Sigues honest amb la *gestalt*, no l'enderroquis o facis una altra cosa.

No repeteixis només perquè és fàcil.

Si fas una *gestalt* *mocional*, val més que sigui suculent. Hauries de poder-hi clavar la dent.

No t'atipis; la gent normalment s'afarta perquè no tenen mai prou passió al cos.

No tinguis por quan desenvolupis una cosa una bona estona. Canvies massa sovint d'una cosa a l'altra sense establir o tenir res per desenvolupar.

La naturalesa de la dansa comença a dictar de què es tracta. Una vegada comença a créixer, has de créixer i seguir-ho. Tracta una forma incipient com una

entitat, una llavor. Al principi no saps com creixerà aquesta llavor, no saps què crearàs.

Tots vosaltres sou materials diferents per la vostra mida i les vostres formes. Si sou llargs, utilitzeu-ho. Si teniu un cap gros, col·loqueu-lo, feu que sigui eloqüent. Defenseu-lo. Un artista explica, no pregunta.

Això ha estat un bon exemple de com has de treballar. Continua treballant amb el material fins que descobreixis on comença, on comença el seu caràcter. De sobte es defineix a si mateix, veus que sorgeix una entitat i aviat agafa les regnes.

Aquest és veritablement l'art de crear: quan del no-res crees una entitat, una *gestalt*, el fruit de la qual no saps prèviament que existeix. En certa manera ets un hivernacle, aquesta cosa s'ha covat dins teu. Deixaràs que prengui la seva forma i el seu curs. Encara no té identitat, perquè s'està creant una cosa que fins ara no existia.

La llavor pren vida sense cap motivació. Una vegada ha trobat la seva identitat, la teva motivació és reconèixer-ho i desenvolupar-ho; en cas contrari, «només t'estàs movent». Vet aquí la diferència entre natura i art: «bellugar-te» com et disposa la natura o prendre la idea de «bellugar-se» i analitzar-la i investigar els elements de «bellugar-se» i compondre amb aquests elements.

EL MANUAL DE CLASSE

SETMANA 16. ABSTRACCIÓ

297

Introducció

Generalment en la dansa, l'abstracció consisteix en allò que no és específic, en una cosa irreal, no verbal. És una essència, una il·lusió, amb el do i l'habilitat perquè el ballarí descentralitzi i utilitzi el cos per manifestar noves realitats formades d'espai, forma, temps i moció. Aquesta habilitat per transformar requereix un ventall addicional de sensibilitats i porta la comunicació a un altre nivell.

PLA DE CLASSE

Tècnica

Premissa

Abstracció i descentralització

En aquest punt de la seva formació, els ballarins han estat exposats a un vocabulari ampli de moviment. Els hem d'encoratjar a utilitzar aquest material constantment en la improvisació i la composició.

En els capítols anteriors hem exposat i tractat els principis d'espai, temps, forma i moció. En aquest integrarem l'abstracció.

Llegiu prèviament els comentaris sobre improvisació i abstracció.

La densitat de les molècules, graus de compacitat assoleixen textures pesants i lleugeres, dures i suaus, etc.

Trobeu els mitjans per crear i identificar moviments nous.

L'abstracció utilitza el vocabulari abstracte de l'espai, la forma, el temps i la moció. Tots aquests principis ajudaran a identificar la imatge percebuda i a donar-hi credibilitat. Per

sentir amb més profunditat la qualitat del moviment, utilitzeu els sons de la respiració equivalents al que estem fent. No es tracta de sons expressius. Recordem que l'acompanyament de la dansa primitiva devien ser grunys, esclafits vocals i picades de mans.

Dilluns:

Canviem densitats i experimentem com la força derivada dels canvis pot ser conduïda pel moviment.

Dimarts:

Contrastem les espatlles (lleugeres) i els malucs (durs). Invertim-ne les qualitats.

Dimecres:

Contrastem braços i cames amb temps *staccato* i temps sostingut.

Dijous:

Contrastem el tors, la columna i l'esquena amb qualitat baldera i *staccato*.

Divendres:

Contrastem les mans tocant les parts del cos i els peus percussius.

A l'hora de tractar l'abstracció, no la presenteu com una investigació sobre l'esterilitat. La passió sempre ha de ser evident en les qualitats de dur o suau, gruixut o prim, o intensitats energètiques. Com que les qualitats canvien, motiven les dinàmiques i moviments nous. Per exemple, anar endavant amb els braços rígids; quan es lliura la densitat hi ha un lliurament de l'energia; d'això en deriva una forma que pot prendre un trajecte descendent o cap enrere, abans de tornar a la rigidesa. Jugueu a crear patrons de moviments inusuals.

Improvisació

Dilluns:

Pesant i lleuger: feu servir frases de moviment inventives. En solo, duet i grup.

Dimarts:

Gruixut i prim: frases de moviment inventives. En solo, duet i grup.

Dimecres:

«Sense ossos» i trencadís: proposeu frases de moviment inventives. En solo, duet i grup.

Dijous:

Lliure (el ballarí decideix). En solo, duet i grup.

Divendres:

Lliure (el ballarí decideix). En solo, duet i grup.

Abstraccions, il·lusions, transcendència

Treballem en les qualitats específiques de l'acció, que són comunicades com a experiències sentides. Per exemple, coreografiar el pes com a forma, temps, espai i moció de tal manera que la il·lusió consegüent és o bé pesant o bé lleugera. Creeu la il·lusió de ser més pesants o lleugers que no sou en realitat.

No ens preocupa perseverar en l'ús obvi del temps, la forma, l'espai o la moció. Podeu aconseguir la lleugeresa mitjançant la moció i el pes, amb la forma. La manera de fer servir el temps és important. No cal utilitzar tots els principis per crear, mentre sapigueu què feu servir i què no, concentrar-vos en un principi concret és una decisió que heu pres deliberadament. No utilitzar un principi és tan efectiu com utilitzar-ne. Aclariu el camí per veure què utilitzeu.

Hem d'evitar traduir la premissa a altres exemples, com podria ser: «Una roca és pesant; per tant, seré una roca». Veuríem una roca, no pas que siguem pesants. Concentreu-vos en l'objectiu i no recorregueu a imatges com «soc una fulla que flota», perquè la vostra finalitat és flotar.

Estàs treballant la transcendència amb intensitat: reestructureu el cos per crear.

El procés d'abstracció és selectiu i forma part de la idealització. S'hi ha de trobar el sabor.

Hi ha molts tipus d'abstraccions, fins i tot l'art més literal en conté alguna forma.

La percepció de l'ull tendeix a no ser tan abstracta com la de l'orella. Veure és creure.

Possibilitats per a estudis d'abstracció amb l'ús de contrastos:

tens/balder	gruixut/prim	pesant/lleuger
trencadís/elàstic	ràpid/lent	suau/rígid
transparent/opac		

Hem d'arribar a conèixer la sensació del tema tan bé, que es converteixi en pròpia. Si la forcem a una forma aliena, morirà.

La narrativa o progressió no es pot mostrar en una seqüència il·lògica (llevat de en pintures cubistes de Picasso, amb diferents perspectives simultànies). Primer treballarem en la sensació, i més endavant, quan treballarem sobre l'absurditat o idees il·lògiques, es convertiran en la seva lògica.

Pesant i lleuger

Comprimí o dens en oposició a escampat, dur a suau i pesant a lleuger.

Imagineu compactar i disminuir el contingut molecular en el vostre cos. Aquí entra en joc l'habilitat de controlar la densitat molecular del cos. El nombre de molècules crea la densitat del cos, tant si estan molt comprimides com escampades. Com menys n'hi hagi, la sensació d'ingravedesa serà més gran.

Abstracció

L'abstracció no és una paraula gaire apreciada. La gent la tem, principalment perquè suggereix coses inconcretes, no verbals i, per tant, místiques, fredament matemàtiques o bé l'esterilitat dels àtoms. En canvi, per a un artista és impossible evitar-la, perquè és una força comunicativa essencial en totes les arts.

El significat més habitual de la paraula *abstreure* és seleccionar o treure. Per tant, si una cosa la fem abstracta en aquest sentit, aïllem un component d'una entitat formada per moltes parts.

Vist així, el pintor s'endinsa en l'abstracció quan elimina els detalls que són irrellevants, ineficaços o que enterboleixen els aspectes particulars del paisatge que vol mostrar. Fa més abstracció quan continua seleccionant i refinant. Per tant, abstrairà en l'abstracció una vegada i una altra, fins que no quedi res de figuratiu. Això pot ser que arribi a ser una sola essència. En conseqüència, en el procés d'abstracció també s'endinsa en la idealització: la recerca de la perfecció, de l'essència.

Una altra faceta de l'abstracció rau en el procés d'un símbol après. La creu cristiana, l'estrella de David o l'esvàstica, en són exemples. No tenen cap significat llevat del que hem après que representen. Les matemàtiques són l'expressió màxima d'aquest tipus d'abstracció. En aquest cas la comunicació s'ha aconseguit gràcies a l'aprenentatge de símbols escrits i verbals. Aprenem que dos i dos fan quatre i ho comuniquem verbalment o amb símbols escrits; tanmateix, és totalment abstracte fins que s'aplica a elements específics. «Dues pomes i dues pomes» no és cap abstracció, és concreció. Aquesta forma d'abstracció comunica mitjançant un procés d'aprenentatge, i no pas a través d'un de sensitiu.

En la dansa, un altre significat d'abstracció s'aplica al que és inconcret, però diferenciable a través dels altres sentits. Per tant el color, el so i la moció són abstractes, però els seus valors bàsics rau en la percepció sentida més que en els símbols apresos.

Els colors, per exemple, comuniquen d'una manera abstracta, fins i tot quan són específicament verds, blaus, vermells, etc. No importa com siguin de calidoscòpics; els colors continuen essent abstractes fins que la seva unió esdevé o suggereix quelcom de figuratiu. Una poma vermella, per exemple. En aquest moment, els processos comunicatius canvien. En comptes d'una resposta sensitiva abstracta, s'introdueix una representació visual

d'una cosa reconoscible, que suggereix la concreció. L'objecte concret provoca un procés associatiu en la ment de l'espectador que és més dominant que els valors dels colors.

Els professors poden ampliar les seves descripcions del moviment tant amb explicacions científiques com amb imaginaris estètics per obtenir qualitats interpretatives més riques. S'ha explorat i estudiat tant l'àtom intacte com el llenguatge de l'abstracció. Antigament l'abstracció pertanyia al món de la teologia, el món de l'inexplicable, però ara també és part del camp de la ciència.

L'abstracció batalla amb el ballarí. L'abstracció és la seva pròpia identitat i no es comparteix a si mateixa amb l'ego del ballarí. Un exemple senzill seria la representació del cel blau i com ens hi sentim; és a dir, és una sensació que experimentem en mirar-lo.

L'abstracció requereix la sensibilitat de l'espectador per definir-se del tot. L'abstracció és un llenguatge que, per completar i definir el seu significat, necessita tant l'art com l'espectador o l'observador.

301

Il·lusió i transcendència

Per a un ballarí, la il·lusió té un paper molt important fins i tot davant de les evidències científiques. Per exemple, els ossos no s'estiren, i tanmateix un ballarí treballa per allargar les extremitats. El batec del cor és regular, però un ballarí treballa per alternar-ne la regularitat per diferents motius artístics. Potser només són dits, però, sacsejats ràpidament, l'un darrere l'altre davant la cara, poden crear la il·lusió del pànic d'un cérvol espantat.

Podem pensar en la il·lusió com la impressió d'una cosa que sembla el que no és. L'art és l'expressió màxima de la il·lusió, l'habilitat de crear una realitat d'una manera imaginativa malgrat els fets.

La idea d'il·lusió és bàsicament d'abstracció. Abstracció i il·lusió. En aquest cas utilitzem la paraula *abstracció*, perquè parlem de transcendència. I parlem de transcendència en el sentit que amb les nostres habilitats adquirides per experimentar el temps, l'espai, la forma i la moció, podem treballar cap a la realitat de l'essència. Ara podem oblidar-nos de les sensacions específiques i en comptes d'això seguir aquests principis intel·ligentment per donar la il·lusió de ser allò que no som.

La il·lusió és tan essencial com l'acció mateixa. És impossible fer que el cos sigui prim, hem de crear una il·lusió. El que és més complicat és mantenir la il·lusió, ja que hi ha petites interrupcions constants que retornen a la realitat de la carn. Volem crear il·lusions tan meravelloses que es puguin il·luminar a si mateixes.

Potser hem esgotat moltes possibles posicions del cos humà, en especial els últims cinquanta anys, però no hem descobert en absolut totes les possibilitats de textures a les quals el cos és sensible i que poden despertar els observadors.

La il·lusió és la base de l'art, que no és la il·lusió del mag que entreté, sinó la transformació o la transcendència dels materials per crear un significat més enllà del factor físic.

La dansa com a art és un art de la il·lusió. La il·lusió és el procés de selecció a través del qual l'artista mostra al públic allò que vol que vegin, no el que realment costa de fer o que cal fer per aconseguir-ho. Per exemple, quan caiem d'un salt, intentem no aterrar deixant anar tot el pes de manera que es vegi la dificultat per als peus, els genolls o els malucs. Quan intentem subjectar l'estómac, no hem de fer carotes. Part de la il·lusió s'aconsegueix desviant l'atenció cap a una altra cosa, perquè el que mira no vegi com s'arriba a un punt.

Com a exemple, dibuixeu un 7 perifèric en l'espai davant els estudiants. Torneu-lo a dibuixar. I ara demaneu als estudiants: «Què heu vist?». I ells diran: «El número 7». I els respondreu: «El número 7? No, no he fet pas una forma de diamant. Heu vist la línia que ha fet la meua mà per començar el 7? En realitat no l'heu vista, perquè no volia que la veiéssiu. He creat aquesta il·lusió mitjançant el meu ús del gra i del focus. També puc fer línies invisibles en l'espai centrant-me en un altre lloc».

Ara intentarem posar-ho en pràctica. Intentarem prendre espai, forma, temps i moció a partir de maniobres astutes d'aquests quatre elements, i coreografiarem una forma que ens permeti crear les il·lusions d'un intèrpret (*performing artist*).

302

Comentaris sobre les qualitats de «pesant» i «lleuger»

Si l'estudi només és satisfactori parcialment, n'hem d'observar cadascun dels principis per comprovar què falla. El temps és el correcte? I l'espai, la forma o la moció?

Tenim *gestalt*? És específica? Reuneix tots els materials que donen la qualitat de pesant i després aplica la teua contribució interpretativa a la coreografia per mostrar l'estat de pesant.

Evita les emocions. No mostris la tristesa pesant. Quan actuem, alguna emoció es pot infiltrar en la imatge. Has vist mai alegria pesant? Intenta-ho, pot ser interessant.

Els dissenys suaus i durs han de ser contemporanis (el que per als victorians era suau, ara no funcionarà).

No has seleccionat els materials correctes per a la lleugeresa. Quan treballaves en la dimensió vertical has fet el treball més satisfactori.

Aguantes massa. He vist massa encarcament. Fes-ho més curt, talla-ho. Quan fas pa amb tomàquet, seques el tomàquet. No el talles pas a rodanxes, el seques perquè n'agafi el gust. L'has de desglossar, ofereix-nos-el de diferents maneres.

Ha estat bufó. Ha traduït el que li ha semblat bufó. Una cosa bufona o bonica pot tenir lleugeresa, però no passa a la inversa. La lleugeresa no és necessàriament bufona.

La reverberació pot ser important per representar el pes i fer que el terra tremoli.

Per trobar-te, t'has de perdre. Com més et divorciïs de tu mateix, més brillarà l'artista, i hi sortiràs guanyant.

«Pesant» és una característica de l'energia cap a la gravetat.

En l'estudi no deixis que res contradigui la pesantor.

Aquí és on comença la teva habilitat de transcendència. Peses X, però en l'estudi has de negar el teu pes real per crear la il·lusió de pesar més.

Has d'evocar més pesantor de la que creguis possible. Has d'utilitzar la teva habilitat de crear aquesta il·lusió: l'art no és la realitat.

Has anat endins i enfora. La lleugeresa, més que un factor de forma, ho és de qualitat. En canvi, la pesantor sí que té un element de forma. Pensar «lleuger» ajuda, però no vol dir ser lleuger.

Res no es resistia, i això t'ha permès donar la il·lusió de lleugeresa. Aquest ha estat l'estudi de forma de lleugeresa més satisfactori. El material s'ha escollit amb molt bon criteri.

Tradueix-te tu mateix en una condició metafòrica. Crea un estat de lleugeresa i ingravidesa. Transfereix-te en forma, moció, espai i temps lumínic. No es tracta pas d'una cosa intel·lectual, de dir «seré una mosca» (ser una mosca és ser petit i ràpid, etc.). Ves directe als teus materials, i a res més. Si els poses tots junts, veuràs que crees una il·lusió. Evita els obstacles naturals i les tendències massa suades. No ho transformis en el que creus que veurem. Troba «la llum de la lleugeresa».

No la interpretis, ni en treguis les teves conclusions. Deixa que els que et mirem interpretem la teva abstracció i la teva imaginació.

El temps del ballarí no és necessàriament mètric; el temps musical sí que ho és. El temps del ballarí pot ser murmurador, erràtic i tan il·lusori com ho pugui ser el seu tema.

No cal que l'espai de la lleugeresa estigui cap amunt; prova de veure si pots anar avall. De vegades les contradiccions funcionen, com és el cas dels hipopòtams de *Fantasia* de Disney: per a ells el pes no és cap problema.

Pensa en la flotabilitat.

L'has de coreografiar, perquè sou coreògrafs. No et pots quedar palplantat i pensar: «Soc pesant, soc pesant».

Aparentes el que no ets. Et transformes, metafòricament, en algú altre.

L'estudi de «pesant» i «lleuger» posa a prova la teva habilitat per a la transcendència.

En aquest estudi has de tenir una gran imaginació per poder mantenir junts la psique i el cos. Aquest és un dels reptes d'actuar.

Dissenya la teva moció per deixar que sorgeixi la il·lusió, no pensis tan intensament i que tot quedi enterrat en el cervell.

Si pots aconseguir l'essència d'aquestes qualitats d'il·lusió, hauràs aconseguit la química segons la qual es pot fer tot.

L'abstracció permetrà més llibertat creativa.

Juga una estona amb cada factor, com els valors de la forma, la manera com cauen els espais. Troba si tens una predilecció pel temps, l'espai i, per sobre de tot, descobreix el sabor *mocional*, perquè és la teva feina.

Ningú no ha creat res específic de forma o moció. Tot ha estat molt indefinit, i heu de ser exactes.

No repetiu clixés: el que ja heu vist, ja s'ha fet. Potser vosaltres no ho heu fet mai, però jo us puc dir que ja s'ha fet.

L'última forma ha estat impressionant. Hauries d'haver començat allí. L'ordre en què compons no és l'estructura final. En aquest cas hauries d'haver començat amb l'últim moviment, hauries d'haver establert un criteri per a la resta de la composició.

No siguis interpretatiu. La pesantor no és necessàriament tristesa. També podria ser estar content. Pensa en un elefant feliç.

Ens fas veure el que vols que vegem. Ens fas veure que ets pesant, i no ens distreus de la pesantor. És una argúcia, una argúcia estètica.

Una serp no es veu esmunyedissa, ni tampoc un conillet es veu bufó i adorable, però no ho descartaria del tot.

Comentaris sobre la qualitat de prim

Sigues més prim del que sigui possible. Dissenya la forma que t'aporti primesa.

La primera imatge ha estat genial. Però, llavors t'has posat de perfil i ho has perdut. Has de sentir el que el públic veu.

Un intent coreogràfic amb detalls bonics. No pensis en el cos a nivell emocional; transcendeix-ho. Volem la forma.

Bona qualitat de tors. Això podria ser més inventiu.

Al principi explicaves en comptes de transmetre la primesa. Després ha resultat més interessant. D'entrada només es veia decorativa, i després hi has donat més cos.

El focus de la teva mirada era massa dur. Això sempre atreu l'atenció, en lloc de dirigir-la al que estàs fent.

Quan anaves a terra el disseny ha estat pobre. No vagis a terra només per fer el que sigui.

És gratificant de veure com entreu en la coreografia i l'estructura.

La millor transició que he vist fins ara i la més difícil de fer.

Mira si la pròxima vegada pots emfatitzar més qualitats *mocionals*. Si queda una mica estàtic, seria millor que penséssis en termes d'horitzontalitat. La teva caiguda frontal ha acabat pesant i ha quedat fora de to.

Concentra't en la moció: deixa anar els braços i el tronc tensos. Posa't a prova amb més qualitats *mocionals* interiors i delicades.

Molts de vosaltres feu coses impressionants en improvisació, perquè la vostra intuïció funciona, però ho tenseu perquè esteu jutjant amb la ment. Intenteu ser capaços de fer cooperar ment i intuïció per estructurar la forma.

Has de tenir en compte la perspectiva d'una altra que no coincideixi necessàriament amb la teva. Col·loca't al seu lloc.

Si el teu inici no és clar, perds el públic i és molt complicat tornar-lo a atreure. Recorda que només tens un temps limitat per interessar-lo. El públic no pot tornar a un punt i rellegir, com ho podem fer amb un llibre.

Treballes en una forma artística que no és literal. Si vols verbalitzar-ho has de trobar les paraules adequades, i potser, fins i tot, les hauràs d'inventar.

Sigues clar. El gest és vertical o horitzontal? Torna a començar, perquè és molt confús.

Transcendeix l'acció; l'acció has de ser tu: converteix-t'hi. Les bones accions t'ho permeten. No estem fent autoexpressió. Excavar en tu mateix no és art, encara que sigui gustós; ho has de fer en la naturalesa. Tanmateix, pots combinar la naturalesa i l'art per crear un efecte. Seria interessant que fessis una abstracció sobre excavar i en fessis una dansa. Intenta-ho.

Si és possible, hauries d'experimentar en totes les disciplines, com ho fan tots els grans artistes. Pots nodrir-te i perseverar d'aquesta manera. Només quan ho veus saps què és l'art.

Es tracta d'aprendre les dinàmiques. L'agitació dels canvis i els contrastos, i ser capaç de sortejar-los.

306

Comentaris sobre la qualitat de «sense ossos»

Ara canvia-ho a «sense ossos», sense cap mena d'estructura rígida per aguantar-ho. Però no perdís les tensions de l'espai, el temps o la forma. Senzillament estàs matisant els valors *mocionals*.

Ara vull que matisis la moció com si fos completament trencadissa, tan trencadissa que si et donés un cop amb les meves baquetes et pogués fer miques. Fes-te a la idea de com afecta el temps i l'espai, i òbviament la forma. El resultat és un altre tipus de moció.

No és prou «sense ossos». Era més tou que «sense ossos». Les meduses es mouen en l'aigua sense ossos, però es poden moure ràpidament!

Ara pots començar a alternar trencadís i «sense ossos».

Quanta estona podem aguantar la tensió d'aquesta forma abans de fer res més? Aquesta estona, o més?

No tinguis por de provar de no moure't.

Continuem i comencem el pròxim pas. Has fet la forma. Has partit de la forma i has afegit l'espai entre les formes. Ara vull que estiguis més atent a afegir la il·lusió de temps. Com podem afegir l'element del temps perquè sigui més emocionant?

EL MANUAL DE CLASSE

SETMANA 17. REPÀS DE LA TÈCNICA

307

Aquesta setmana és per recapitular i repassar, per digerir l'apat contundent que s'ha servit. És un temps per veure el que s'ha absorbit i què cal aclarir. Aquesta setmana s'ha de portar amb simplicitat. L'instructor hauria de presentar la tècnica bàsica i el material creatiu d'una manera ben simple i clara. Arribats en aquest punt, els estudiants haurien de tenir l'habilitat de combinar els principis bàsics amb la totalitat requerida per a l'art.

Les contribucions prioritàries del cos físic, la psique, la intuïció i els sentits haurien d'impregnar el moviment. Els estudiants haurien de ser conscients dels principis bàsics de temps, espai, forma i moció. El moviment, com a resultat de la consciència *mocional*, s'enriqueix i millora. La dansa s'identifica com una entitat i un objectiu en si mateixa.

Continua amb la invenció i el repte tècnic de la setmana.

A mesura que es van desplegant els reptes teòrics, l'èmfasi en les habilitats tècniques a classe no hauria de minvar gens. Si és necessari, la classe tècnica es pot condensar per dedicar més temps a la improvisació.

Feu un repàs breu abans de cada classe, o feu-ne més sovint. Practiqueu tot el material de repàs amb un *tempo* energètic. Deixeu córrer la comprensió del cervell i concentreu-vos en la comprensió del cos.

DIMENSIONS

Durant el repàs del *pliés*: alçada, amplada i profunditat.

- **Conjunt bàsic.** Ajusteu la col·locació del pes.
- **Cames.** Rotació de les cuixes. Genolls sobre els metatarsos.
- **Malucs.** Com a unitat, pressioneu-los endavant.



308

Murray Louis ensenyant una forma al centre. Classe al 18th Street, Nova York.
Fotografia cortesia dels arxius de la Nikolais/Louis Foundation

- **Abdomen.** Eleveu-lo per separar malucs i pit. Aquesta àrea del mig és elàstica i flexible per crear la moció vertical amunt i avall o arquejar en totes direccions.
- **Pit.** Eleveu-vos i col·loqueu-vos sobre els malucs i els dits dels peus. Estèrnum amunt i ample, espatlles avall i fent convergir el gra enfora lateralment.
- **Coll.** Estireu-lo cap al cap.
- **Cap:** Projectant-lo amunt.

PLA DE CLASSE

Tècnica

Premissa

Repassar la tècnica.

Aquests períodes de revisió consisteixen a aclarir àrees que necessiten més reforç, les quals depenen del criteri del professor. Durant aquestes fases cal treballar en els detalls. Afegiu aquest tipus de classe quan ho necessiteu.

Dilluns:

Revisió: espai-volum, formes tridimensionals espacials, dissenys perifèrics bidimensionals en horitzontal, dissenys lineals.

Claredat de l'estructura a través de la claredat de l'articulació del cos.

Temps, forma i moció.

Dimarts:

Crearem frases utilitzant aquests materials bàsics i les interpretarem amb la comprensió del seu contingut *mocional*.

Dimecres, dijous i divendres:

Al llarg de les setmanes hem de prendre notes del que cal repassar. Sovint cal més temps per entrar bé en alguns punts que el cos té més dificultat a absorbir. Preneu notes d'això. Repetiu-ho, repasseu i domineu-los.

Comproveu on hi ha debilitats tècniques i corregiu-ho.

En aquesta classe cal posar reptes tècnics i creatius. No us embranqueu en sessions en què es parli massa. Sigueu dinàmics.

Feu que el cos aprengui, i respondrà als problemes. Treballeu per aconseguir un cos amb coneixements i experiència. S'ha d'entrenar el cos i la psique perquè parlïn simultàniament pel ballarí.

Improvisació

S'hauria de dedicar tota aquesta setmana a presentar la *gestalt*, la llavor, la identitat d'un inici i la naturalesa del moviment. Esteneu i desenvolueu aquests inicis, amb la consciència de les transicions, en solos, duets i grups petits.

Improvisació oberta

Obriu el tap i deixeu que passin coses: coreografia i interpretació instantànies. Treballeu-les conjuntament.

Composició

Escolliu una *gestalt* cinètica i desenvolueu-la en un estudi cinètic.

Tècnica

310

Premissa

Les classes de tècnica consisteixen en el desenvolupament de frases cinètiques i tècniques. Les classes d'improvisació consisteixen en la premissa de la «realitat de l'abstracció».

Dilluns:

Balanceigs de braços, cames i tors.

Dimarts:

Extensions de cames i parts del cos. Aïllament dels malucs i el pit.

Dimecres:

Passos de transició, canvis ràpids en les transferències de pes. Desequilibris, treball ràpid de peus.

Dijous:

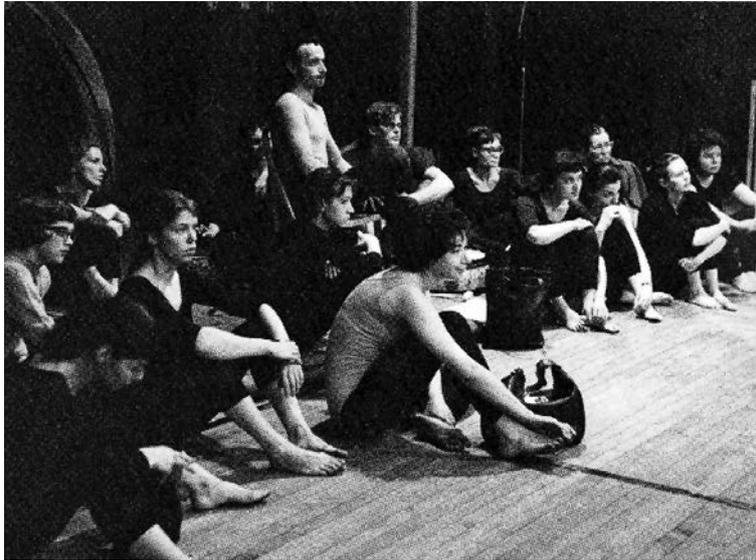
Moviment en l'espai: dimensions i cercles. Conduïxen el moviment dels malucs i el pit.

Divendres:

Girs, treball aeri, salts i salts amb desplaçament (*leaps*).

Improvisació

Al llarg d'aquest curs hem treballat en un àmbit abstracte, és a dir, ho hem traduït tot al llenguatge abstracte no verbal d'espai-temps-forma-moció. Ara, abordarem l'altre



Llegir la dansa. Taller de dansa. Boston, 1959

significat de l'abstracció per extreure l'essència d'un objecte literal o realista, o bé un estat, i per traduir aquests principis al llenguatge abstracte d'espai-temps-forma-moció.

Amb aquest exercici guanyarem un vocabulari *mocional* per a la composició.

Dilluns:

Abstracció de l'emoció.

Tota la classe dempeus.

Pas 1. Penseu una experiència interpretativa o de mim vinculada a un personatge, tema o emoció. Moveu-vos a través d'aquestes motivacions literals i emocionals. Tot seguit, atureu-vos en el punt àlgid de l'experiència. Atureu-vos en un marc en què tot el cos posseeixi aquesta emoció, subjecte o personatge. Després comproveu:

Quines d'aquestes parts del cos han estat dominants?

Quin espai era dominant? Obert i enfora, estret o tancat, o tots dos alhora? Quins volums o línies perifèriques s'han utilitzat?

Quin temps s'ha utilitzat: ràpid, lent, *staccato*, pausa, suspensió, erràtic?

Quines formes s'han utilitzat: angular, corbada, rodona, desequilibrada?

I quina qualitat *mocional*: prima, dura o lleugera?

Quin nivell d'energia: tensa o relaxada?

Pas 2. Allunyem-nos del mim i componguem amb aquests elements seleccionats que representen l'estat literal de l'emoció. Els hem de combinar, juxtaposar de manera interessant. Si tots han parlat de l'emoció individualment, encara l'expressaran amb més força quan els combinis.

Pas 3. Interpretem la dansa consegüent amb el sabor i el fervor original. Interpretem l'estudi amb l'emoció sense blocar el cos, sinó abocant-lo a través de la nova forma. Aquest és el mètode d'abstraure l'emoció. Perquè aquests elements provenen de la *gestalt* original, contenen les característiques de la *gestalt* o el sabor, però dins d'una estructura abstracta diferent.

Pas 4. Ajustem la coreografia i passem a la interpretació.

Temps per coreografiar un estudi curt: trenta minuts.

Temps per mostrar i comentar: quinze o vint minuts.

312

Dimarts:

Un animal específic.

Escolliu la mida i el pes d'un animal. Decidiu la velocitat i el temps de les seves accions i les seves preocupacions espacials, potser les seves parts del cos i naturalesa característiques. Seguiu el procés d'abstracció. Poseu-ho tot junt a nivell compositiu i creeu una *gestalt* animal. Deixem que l'estudi resultant impregni el personatge inherent i interpreteu-lo com a tal. No hi afegiu la qualitat ordinària de l'animal.

Dimecres:

L'abstracció d'un humà.

Creeu una pantomima d'un tipus de persona. Seguiu el procés d'abstracció. Cui-neu-lo: destil·la l'essència, les idiosincràcies de la persona, amb una personalitat molt rica. Un sempre pensa en les característiques literals de la gent, però també hi ha moltes característiques cinètiques. Trobeu-les. Trobeu el moviment, l'energia i les parts del cos inherents a aquesta persona.

Dijous:

Una peça de fusta.

Utilitzeu el procés d'abstracció, treballeu amb la forma, la densitat i el període (per exemple, el rococó) per jugar amb el paper del mobiliari. Per a què serveix? Per seure-hi, menjar-hi o aguantar un gerro elegant? No feu el paper de la persona que utilitza el moble, sinó el del moble. La transcendència, la referència física humana, crea una il·lusió a través de la descentralització i la imaginació.

Divendres:

Poètica: per exemple, la paraula *bellesa*.

Feu els estudis curts, però condensats i amb un missatge o objectiu simple.

Creeu a partir d'idees de la improvisació.

Comentaris sobre l'abstracció

Tenia una dignitat, una força i un estat d'alerta vibrant, que es percebia en l'aire. Comprova les seves qualitats espacials. Aquests dos ballarins han creat un estat de pànic animal, però no érem conscients que fossin ballarins. Eren allí, interpretant el que han coreografiat. Es tracta d'això. Treballem les habilitats de l'art professional per revelar la naturalesa de la coreografia.

Pensa en termes de l'imaginari poètic. Tot el que veiem que fas hauria de tenir un element de bellesa.

Fins els temes més insòlits haurien de ser estudis de gran bellesa.

Què constitueix la bellesa? En si mateixa, la bellesa té la *gestalt* més completa possible. L'artista elimina els materials superflus i permet que domini la coherència. L'harmonia és l'essència de la bellesa, i una interpretació sensitiva revelarà aquesta essència.

Està relacionada amb el nivell estimulants que seleccionis. Potser aconseguiràs una *gestalt* relativament comprensible, però hauries de trobar-ne una que desafíés la ment i la imaginació.

Justifica-ho en la teva manera d'interpretar la claredat i l'eloqüència.

Per a nosaltres no sempre és possible veure la bellesa en el context contemporani. On rau la bellesa enmig de la brossa o el material rebutjat? La natura pot trobar la bellesa en els fets més terrorífics o destructius.

Pensa en termes de bellesa. M'agradaria tenir un títol per a cadascun de vosaltres. Combinacions provocatives de paraules.

Comuniqueu a través de la moció i la passió, més que a través de l'emoció i la tensió de l'obstrucció.

La poètica està vinculada a la profunditat. Com més aprofundeixes en les capes, més detalls comuniquis.

Hem d'acceptar la dansa en els termes de l'interpret, no en els del qui mira, l'espectador, a qui pot *agradar* o *desagradar*, però que hauria de veure l'objectiu creatiu i estètic.

Què diries d'un actor que només plora? Hi hauria d'haver més profunditat vertical per endinsar-nos més enllà del que passa a la superfície per mantenir l'interès.

Has mostrat el missatge en el primer gest, però ho has deixat allí. Esperem que, com fa un escriptor amb un assaig, desenvolupis la teva premissa més enllà del títol.

No és que no tingui qualitat, però no té gaire interès. Segons com no hi ha originalitat.

El gest és molt ben fet, però amb clixé, com passa sovint en el ballet. Com si et passegessis esperant que el príncep dispari la fletxa.

És difícil dir si la premissa es pot portar a terme amb prou bellesa.

Hi ha un cert encant en el control del caminar, i en altres aspectes. Però seguim al mateix lloc. El que hem vist és que estaves dret, pensant, caminant, pensant. Allò que pensaves no se'ns ha revelat. A veure si et puc ajudar a corregir-ho. El més difícil és estar quiet innocentment i no fer res.

No confonguis poesia amb «pseudoart». Fins ara tothom ha estat molt elegant i educat, però la poesia també pot ser directa i grollera.

Estudiant: «Això ha estat la realització de la vida, la terra i el cel». Nikolais: «Mare de Déu! Això és voler abordar massa. No ets el primer que té grans pensaments nobles sense dir res. La idea és massa gran, i són temes literaris».

Els teus moviments són massa simbòlics.

Recorda que et col·loques en la posició d'artista, de ser un conversador brillant sobre el tema. Estigues al nivell. Almenys, no cometis el gran disbarat de ser avorrit.

Des d'un estat mental, has de manifestar alguna cosa en moviment.

Has de construir-ho, i ho pots fer de dues maneres: una motivació més gran des de l'inici que et continua empenyent, o bé mostrant diferents facetes del mateix subjecte.

Aquí és com si tinguessis la visió d'una cosa, ara tergiversa-la i mira'n una altra. Allunya-te'n, pren una altra perspectiva.

És curiós que en els teus intents d'aprofundir, acabes essent més banal.

Em fa l'efecte que, com a molts joves d'avui, t'agradaria treballar en un camp contemporani. Crec que es pot fer una cosa romàntica en un estil altament contemporani. Fixa't en el realisme d'Andrew Wyeth, en el qual ressonen el temps i l'espai, i en un grapat de les pintures abstractes de Pablo Picasso bàsicament romàntiques.

Quan coreografies, estàs sol, la qual cosa et pot fer sentir molt aïllat i que sigui difícil d'enfrontar-t'hi, ja que només pots comptar amb tu mateix.

Quan utilitzes un títol, tens el privilegi de determinar quina direcció prendrà la visió de l'espectador.

EL MANUAL DE CLASSE

SETMANA 19. DIAGONALS

Tècnica

316

Premissa

Establir el control de les diagonals.

Les quatre diagonals en el pla horitzontal són dreta i esquerra endavant, i dreta i esquerra enrere. Les diagonals del ballarí existeixen d'acord amb la seva frontalitat. Les diagonals arquitectòniques existeixen en relació amb la frontalitat de la sala.

Establiu una orientació frontal. (1) Les diagonals del cos canvien constantment d'orientació en relació amb la frontalitat de la sala mentre el cos es mou. (2) Les diagonals de la sala o l'escenari són permanents. (3) En moviment, les diagonals del cos es diferencien de les diagonals de la sala.

El repte de practicar diagonals és l'habilitat de canviar ràpidament l'orientació frontal de l'alienació corporal en diagonal. Moure's obliquament dona peu a una experiència curiosa en el ventall de moviments. Mantenir la diagonal del cos mentre es balla és un repte.

L'orientació corporal en diagonal en caminar en diagonal endavant a l'esquerra i la dreta:

- **Cap.** Pòmuls.
- **Pit.** Músculs pectorals.
- **Malucs.** Empenyent endavant i lateralment. La diagonal se centra entremig.
- **Cama.** Cuixa rotada enfora.
- **Peus.** Un peu es mou de la tercera posició tancada i obre a la quarta (posicions de dansa moderna). L'altra cama creua a prop per davant o darrere per continuar la línia diagonal.

L'orientació del cos en diagonal en caminar en diagonal enrere a l'esquerra i a la dreta:

- **Cap.** Part del darrere del cap en diagonal.
- **Pit.** Omòplats.
- **Malucs.** Rotats enfora.
- **Peus.** Els peus passen d'una tercera tancada a la quarta traçant una línia diagonal al terra. La cama que passa a prop per darrere per continuar en una línia en diagonal.

S'hauria de mantenir amb cura l'obertura de les cames i el cos en la quarta posició.

Moveu-vos fora de les posicions del *plié* tancades en tercera cap a la quarta oberta.

Feu convergir el gra en les diagonals orientant el pit, els malucs i les cames.

En la diagonal endavant en locomoció, la cama que creua sempre és al davant. Invertiu el caminar enrere.

317

Totes les tècniques de peus i cames s'apliquen també pressionant el cos en la direcció en diagonal.

Repasseu la locomoció en «Diagonals» de la setmana 1.

Establiu les diagonals del cap, el pit i els malucs i la direcció espacial en diagonal. Aquí el cos es mou amb les diagonals de les parts del cos que guien. Moveu-vos en la direcció diagonal del cos en oposició a quan camineu endavant en la diagonal de la sala. Aquesta és una diferència notable i cal mantenir-la. En moviment, la diagonal de l'escenari es diferencia de la diagonal del cos; per tant, cal estar atent constantment a les diagonals de la sala o de l'escenari.

Dilluns:

Determineu les quatre diagonals del cos.

Diagonal endavant dreta i esquerra, diagonal enrere dreta i esquerra.

Moveu-vos endavant en diagonal cap a la dreta, moveu-vos endavant en diagonal cap a l'esquerra, gireu enrere a la dreta, enrere a l'esquerra i mig gir. Repetiu al centre.

Siguem conscients de la manera com el cos ressegueix l'arquitectura de la sala en una trajectòria diagonal. Aquesta fluïdesa és essencial per transmetre precisió.

Projecteu la direcció del cos tan intensament com sigui possible.

Les transicions direccionals es fan passant a través de la vertical.

Feu evolucionar el treball en diagonal. *Hops*, *undercurves* i *overcurves*.

Dimarts:

Afegiu canvis de nivell i quarts de girs.

Insistiu en l'adequació de l'orientació i els punts de recolzament.

Construiu patrons i desafieu la precisió diagonal.

Augmenteu la velocitat del canvi en diagonal.

Dimecres:

Dirigiu amb la diagonal de les parts del cos: cap, pit i malucs.

Comproveu la diferència de les parts del cos: pit, cap i malucs.

Dijous:

Variacions: locomoció i formes en semicercle amb canvis de nivell.

Això és molt complex. No us desespereu si es torna caòtic i exasperant. Descanseu i torneu-ho a provar.

Divendres:

Variacions: afegiu canvis rítmics de les parts del cos.

318

Improvisació

Improvisacions lliures al llarg de tota la setmana fent èmfasi a les diagonals.

Procureu que el fet de centrar l'ull endavant no provoqui una disminució de la intensitat del moviment diagonal.

Dilluns:

Utilitzeu mitjos girs i quarts de gir. Els ballarins canvien la seva diagonal anant amb cada nova diagonal arquitectònica endavant. Això requereix pensar ràpid i molta orientació espacial.

Dimarts:

Diagonals amb canvis de nivell: *relevé*, baix i normal.

Procureu sentir la qualitat i els canvis de textures en el tors.

Dimecres:

Canvieu les parts del cos que guien: cap, pit i malucs. Cal que incloguin totes les direccions.

Notes

Mantenir un trajecte diagonal és complicat perquè s'opera amb dues orientacions: l'arquitectònica i la del cos.

La diagonal de la sala es pot canviar, però la diagonal del cos és estable. Aquestes dues diagonals es descoordinen constantment.

A classe treballarem especialment amb les direccions de la diagonal del cos.

El gra esdevé important en la direcció subtil de la marxa.

Sigues conscient de la col·locació dels braços.

Diferencia quan una part del cos guia de quan una part del cos es mou com una unitat.

Practica la preparació per caminar en diagonal. Totes les zones s'alineen i fan convergir el gra cap al cos en diagonal, no pas cap a la diagonal de la sala. Mai es reiterarà prou, perquè la relació del cos amb l'espai que l'envolta canvia amb el primer pas.

Quan es camina en diagonal hi ha una sensació obliqua fora de centre.

319

Dijous:

Lliure. La classe coreografia duets.

Divendres:

Lliure. La classe coreografia per a grups reduïts.

Composició

Diagonals

Introducció

Els cercles són una combinació de girs i acció locomotora. El ballarí no pot crear un cercle llevat que creï un centre o un eix amb el primer pas. El cercle és el perímetre o el límit al voltant de l'eix. El trajecte de la locomoció prescrit és circular. Un «camina pel cercle». Com a introducció als cercles, és recomanable treballar amb els quarts del cercle clars per poder calcular la llargada de les passades i la seva assignació de temps. L'amplada del cercle depèn dels passos assignats. Mitjos, quarts, terços, quarts de cercle són divisions matemàtiques de les assignacions dels passos. El ballarí practica el procés de la descentralització amb cercles. L'eix dels cercles es converteix en el centre, i el cos que segueix la força (centrípeta) s'inclina endins i s'adapta. Inclinar-se fora del centre (centrífug) és una altra gamma d'acció.

Durant un canvi de direcció circular i locomoció, s'inclou un gir al lloc o un pivot. El pivot es fa en vertical, durant el qual el cos s'arqueja cap a la seva nova direcció.

A l'hora de dissenyar cercles, les transicions són ràpides i precises. El cos s'inclina cap a l'eix i s'adapta a la part superior del cercle. Un arc en qualsevol direcció també forma part de la forma circular. Podem caminar dins del cercle en totes direccions: endavant, endarrere, de costat, i en diagonal, i a tots els nivells. Podem afegir mitjos girs i quarts de gir per canviar les direccions locomotores. També podem canviar els valors de temps i afegir més formes corporals complicades.

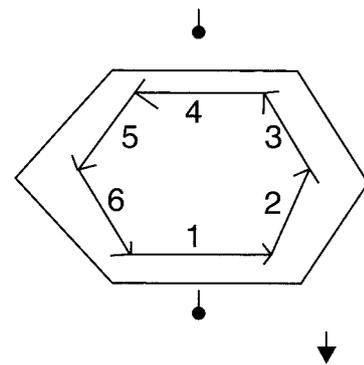
Comencem caminant en cercle amb una inclinació centrípeta cap a l'eix. La llargada del perímetre del cercle condiona la llargada del pas i el valor del temps. Els peus tracen la corba del perímetre; aquí cal que la cama externa faci les passades més llargues. Si canviem l'arc de la part superior del tors enfora de l'eix del cercle, també es pot dibuixar un cercle centrífug. Aquí, el maluc s'inclina cap a l'eix, i el cap dibuixa un cercle extern perifèric.

Quan caminem lateralment, la part frontal del cos s'encara a un punt axial central. L'exercici de caminar es diferencia de la manera normal de caminar de costat, ja que tots els passos curts creuen per davant per mantenir l'arc corporal del davant.

La locomoció circular porta el cos en rotació. Per exemple, quan un arriba a un quart de cercle caminant en un cercle, hauria de notar que el cos també ha rotat un quart. En la marca de mig camí el cos ha completat mig gir, així que està orientat cap al punt invers del principi. Això es diferencia d'una altra possibilitat en la qual el cos no rota, però continua donant voltes al voltant de l'eix. Es pot dir que aquest tipus de cercle té un eix estable.

L'eix estable del cercle és executat pels peus que caminen de manera circular al voltant de l'eix, mentre que el cos manté la seva orientació. El cos no gira. Aquí en tenim un exemple:

- Feu un pas cap al costat dret sobre el peu dret.
- Creueu en diagonal davant del peu dret amb el peu esquerre.
- Creueu en diagonal davant del peu esquerre amb el peu dret.
- Feu un pas cap al costat esquerre amb el peu esquerre. Ara teniu aquest eix al darrere.
- Creueu en diagonal darrere del peu esquerre amb el peu dret.
- Creueu en diagonal darrere del peu dret amb el peu esquerre.
- Feu un pas cap al costat dret amb el peu dret. Completeu el cercle.



321

Per fer un cercle enrere amb un eix estable, simplement invertiu el procés. Aquí, sense que el cos roti o canviï d'orientació, s'aconsegueix un cercle locomotor.

Com que el ballarí es torna més hàbil en crear cercles, pot canviar la seva forma en el·lipses i altres formes corbes allargades. Podem crear un angle agut, una vuitena part d'un cercle o un angle obtús de tres vuitenes parts de cercle, però hem de ser conscients que l'orientació frontal del cos canviarà. Aquests graus dels cercles són diferents de percebre i ofereixen massa problemes pel que realment serveixen. Els mitjos cercles, com els angles rectes i els mitjos cercles, primer s'han de practicar.

El ballarí ha de recordar sobretot que crea una forma circular amb el seu cos i que l'ha de corbar adequadament arrodonint els angles.

Mireu la gràfica de cercles de les possibles formes. Ideu nous patrons tota la setmana amb estudiants principiants i avançats. D'experiència en cercles no se'n guanya mai prou.

PLA DE CLASSE

Tècnica

Premissa

Combineu mitjos cercles i cercles sencers.

Inclineu-vos cap a l'eix i cap a fora de l'eix.

Eix estable.

Combinacions de caminar en cercles endavant i enrere.

Camineu de costat, mirant endins o enfora de l'eix.

Camineu en quarts de gir i mitjos girs en noves orientacions.

El cos sempre es corba per donar forma al cercle que es dibuixa: esquerra, dreta, davant o darrere, excepte en els cercles amb eixos estables.

322

Dilluns:

Camineu en mitjos cercles.

Mireu cap a la paret esquerra, que ara és una nova frontalitat; corbeu el cos cap a l'eix de la dreta. Heu de començar amb la cama dreta. Feu cinc passos per traçar mig cercle.

Arribeu a la paret oposada. Passeu el tors a l'esquerra i continueu caminant, tres passos petits que fan un recorregut de mig cercle.

Repetiu al centre.

Nou patró: camineu tres passos en un traç semicircular en forma de petxina. Endavant mig cercle, gir i endarrere mig cercle.

Alterneu tres i cinc passos en mitjos cercles, endavant i enrere.

Barregeu caminada endavant amb mitjos cercles i cercles sencers.

Dimarts:

Camineu de costat i en diagonal per dibuixar cercles davant i darrere.

Camineu en un patró lateral quan mireu cap a l'eix; la cama que creua de costat sempre passa per davant. D'esquena a l'eix, la cama que creua passa per darrere.

El cos arrodonit endavant o enrere d'acord amb el lloc de l'eix.

Inventeu nous patrons de terra. Insistiu en la precisió de l'execució i en els temps d'arribada.

Alterneu cercles endavant amb cercles laterals.

Durant les transicions el cos canvia l'arc. Aquestes transicions després poden portar a canviar el pes en el salt. (Girs en salts amb una sola cama.)

Calculeu la llargada del pas, la forma i el punt d'arribada.

Sigueu pacients i precisos. Per als ballarins és un gran repte. És una mica complicat. Sobretot a l'inici, apliqueu la precisió arquitectònica en els temps i doneu forma al cos.

Dimecres:

Combineu el caminar endavant i en lateral a nivell horitzontal amb cercles.

En caminar, canvieu els nivells: baix, alt, etc.

Insistiu en corbes corporals precises per indicar on hi ha l'eix.

Assegureu-vos que el grup es mou a l'uníson.

Al final la classe tindrà un flux circular líric.

Manteniu els ritmes en tresos i cincs, per alternar costats a l'hora de caminar en canviar els cercles.

Afegiu petites *overcurves* als patrons. Conserveu-ho per a l'estructura cinètica final.

Dijous:

Comenceu patrons bàsics de cercles simples mitjos i cercles sencers.

Continueu amb un desenvolupament de frases interessants.

Heu de descartar frases noves amb cura. Comproveu noves orientacions del cos i punts d'arribada. Comproveu on és el centre del nou cercle.

Correu i salteu amb desplaçament. Correu endavant i salteu amb desplaçament amb el tors corbat a la dreta o l'esquerra enlaire.

Divendres:

Endavant: nou patró circular amb variacions d'eixos estables.

Patró circular enrere amb variacions d'eixos estables.

Notes

Hi ha una petita respiració accentuada que aixeca el cos quan canvia a diferents costats i direccions, que ve de canviar direccions a través de la vertical.

Estableix sempre l'orientació de la sala endavant amb cada forma circular.

Estableix la mida del cercle, que determinarà la llargada del pas.

Marca amb cura els punts d'arribada i de sortida.

Al final de la classe assegura't de tornar als patrons locomotors i cinètics endavant, i patrons de descàrrega al centre.

El cercle és una forma geomètrica amb precisió matemàtica. Després d'haver aconseguit aquesta precisió, el ballarí pot dissenyar el cercle bàsic de la manera que vulgui.

* Si hi ha tarimes llargues a l'estudi, s'haurien d'utilitzar per fer de marques dels mitjos cercles. Si no és així, utilitza alguna marca visual a l'inici, com una línia marcada amb una cinta, que t'ajudi a assegurar la precisió.

Improvisació

Al llarg de la setmana: cercles en duets i grups petits.

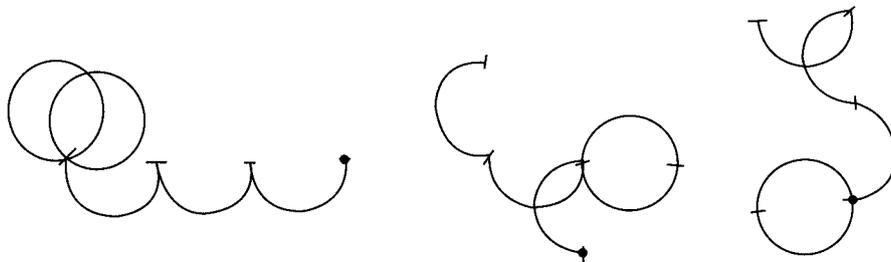
Coreografieu per a duets i tríos.

No podeu començar cap mena de cercle fins que sigueu conscients de la base on acabarà, i en els punts on arribareu. Els ballarins i coreògrafs han d'idear amb precisió les formes geomètriques: cercles, el·lipsoides, espirals i porcions de cercle, etc.

Composició

Componeu un estudi utilitzant tots els elements per fer un cercle. Com en totes les composicions, es valorarà la capacitat d'inventiva, l'estructura i la interpretació. Els cercles dels quals parlem en aquesta lliçó són els aconseguits en transformar una trajectòria recta en una corba.

En el capítol sobre la locomoció, expliquem que la direcció d'una locomoció endavant implica que totes les unitats del cos procedeixen en acció cap a l'espai directament frontal de la superfície frontal. Per tant, en un cercle, també es pot aconseguir caminar endavant dirigint les superfícies frontals a la línia desitjada i mantenir-les enfocades en aquesta línia. Ara, en comptes d'orientar les superfícies frontals en una línia recta, porteu la part dreta del cos en relació amb el centre del cercle mentre les zones frontals donen forma i gra a la circumferència.



EL MANUAL DE CLASSE

SETMANA 21. CAIGUDES

325

Introducció

Les caigudes poden intimidar i poden ser una mica perilloses si no es controlen. Els nens estan més a prop de terra i, per tant, no els fa tanta por de caure, però el cos d'un adult no es pot tractar de la mateixa manera. Pot ajudar molt a l'inici de la classe desglossar la caiguda i lliurar el pes amb molt de compte fins que el control del descens és transferit a la força que es desenvolupa a les cuixes.

Les caigudes poden ser molt imaginatives i, així mateix, una activitat que personalment motivi molt. El ballarí hauria de tenir la mateixa cura amb el descens que a l'hora d'aixecar-se. Caure no significa necessàriament deixar-se arrossegar per la gravetat, sinó un *release* cap a terra controlat, i sovint dissenyat.

El professor hauria de presentar les caigudes bàsiques de la dansa moderna com una operació triple: el descens cap a terra, l'acció a terra i la recuperació des de terra. Aquesta seria una caiguda bàsica, però hi ha tot un seguit de possibilitats.

El descens que es fa sobre una cama mentre l'altra cama es doblega enrere i darrere la cama de suport. (1) El cos arriba al seu nivell més baix en vertical i després (2) llisca cap enfora, cap a terra, en la direcció desitjada. Pel lliscament, el pes es porta sobre la cara externa del palmell de la mà, o de les mans. Des d'aquesta posició (3), es crea una transició que torna a posar dret el ballarí. La transició pot ser un gir baix o un *momentum* balanceig de la part superior del cos o el braç.

PLA DE CLASSE

Tècnica

Premissa

Caigudes: endavant, endarrere i de costat.

Una vegada a baix, desenvolpeu patrons de terra com una locomoció lenta amb braços i cames creant detalls de moviments.

Feu que el terra esdevingui un espai habitual per rodar-hi, etc.

Totes aquestes variacions es poden demostrar i explorar a lloc abans d'anar al centre. Dediqueu el temps necessari per fer-ho.

Utilitzeu protecció als genolls.

No aterreu sobre els genolls.

Dilluns:

Combineu caigudes amb patrons de terra que incloguin diverses locomoció, girs i nivells.

Controleu el *release* cap a terra. Eleveu el cos amunt per anar avall i comenceu a donar forma al cos per lliscar.

Desenvolpeu els aixecaments a petits salts abans de descendir.

No aterreu sobre els genolls o altres parts ossudes del cos.

Dimarts:

Gireu en espiral a nivell alt i baix cap a terra. Cames creuades i descans sobre el cul.

Invertiu per aixecar-vos. Tirar-se enfora amb força centrípeta ajuda a fer aixecar el tors.

Augmenteu la velocitat del descens i de les recuperacions.

No aterreu sobre els genolls.

Dimecres:

Exercici al centre amb caiguda i recuperació incloses.

Desenvolpeu un exercici d'acció sobre terra per incloure una manera d'aixecar-vos amb les cames i els peus empenyent els malucs.

No aterreu sobre els genolls.

Dijous:

Varieu els descensos cap a terra.

Els exercicis al centre preparen el cos per a les caigudes.

No aterreu sobre els genolls.

Divendres:

Si tothom no està massa masegat, treballeu en la velocitat del descens i la recuperació.

No aterreu sobre els genolls. La sordesa dels estudiants és sorprenent: se seguiran sentint cops de genolls picant a terra. No us canseu de repetir: «No aterreu sobre els genolls», i que ho repeteixin ells mateixos.

Improvisació

Seguiu el desenvolupament de la classe tècnica. Hauríeu de dedicar una part de cada classe a la coreografia, solos per a cadascú i duets. Sigueu inventius en els descensos i els aixecaments.

Durant la improvisació i per a la composició, deixeu que els ballarins, una vegada hagin promès ser prudents, inventin tota mena de caigudes. El ballarí ha d'entendre l'ús controlat del cos per a qualsevol acció violenta.

327

Regles

No aterris sobre els genolls, el cap o la cara. Utilitza la intel·ligència.

No et tiris sobre altres ballarins que no estiguin preparats.

Recorda que els ossos no es dobleguen i es poden trencar. No forcis els ossos.

Porta protecció als genolls.

Bona sort!

Intenteu no aixecar-vos des de les natges. Varieu la temporització en la caiguda. Varieu també la velocitat en aixecar-vos i recuperar-vos. Quan sigueu a terra, inventeu alguna cosa, no hi fa res l'estona que decidiu estar-hi; també s'ha de coreografiar la recuperació. No oblideu que no us heu d'acomodar a baix.

Les caigudes tenen una connotació diferent de la d'utilitzar el terra i el treball de terra. Assegureu-vos d'haver entès la diferència.

Composició

Ús imaginatiu de les caigudes.

EL MANUAL DE CLASSE

SETMANA 22. PUNTS DE SUSPENSÍO

328

Introducció

Un sol punt del cos és pressionat amunt, mentre la resta del cos cau d'aquest punt, donant al cos l'aparença d'estar-ne penjat o suspès. Tot i que el cos penja del punt, el que s'emfatitza és l'estirament de l'ascensió, no pas el penjar descendent. El que busquem en aquest cas és la qualitat d'alçar-nos de terra, la qual cosa requereix una intensa convergència del gra.

Els punts de suspensió requereixen una gran força de voluntat i concentració. L'energia de la pressió ascendent permet moviments molt apassionants. Ens aixeca una corda creada per la voluntat.

Teòricament, els punts de suspensió haurien de ser la part més alta del cos. Evidentment hi ha algunes limitacions en posicions que no ho permeten, però amb una bona interpretació un pot superar les limitacions amb il·lusió.

Les transicions pels punts de suspensió es produeixen dins del cos. Quan es deixa anar un punt és com si es tallés la corda invisible que estira el cos cap amunt. El descens a la gravetat comença, i només s'aturarà amb el pròxim punt de suspensió que aixecarà el cos cap amunt. Fer convergir el gra per transferir aquests punts contrastats a través del cos hauria de donar al moviment d'anar amunt i avall una sensació *mocional* distintiva. Pel frenesí *mocional*, hem de provar el descens màxim del cos abans que el pròxim punt el reculli i l'estiri amunt. Això crea una gamma de punts de suspensió de la cinètica de caure, recollir i aixecar.

Variar els punts de suspensió de la part frontal del cos a l'esquena i incrementar la velocitat donen peu a la participació del tors.

Els aixecaments tenen una energia, que pot portar el cos enlaire, a fer salts, girs i altres variacions cinètiques. Mentre sigueu a terra, exploreu punts on, quan esteu drets, us costaria de quedar-vos suspesos, com és el cas dels malucs o parts de les cames.

Els punts de suspensió necessiten la convergència del gra que assenyali des de la resta del cos fins en aquell punt. El cap no aguanta un focus vertical, sinó que cau per revelar el punt de suspensió, llevat, és clar, que el cap estigui implicat en el punt d'aixecament.

PLA DE CLASSE

Tècnica

Premissa

Punts de suspensió.

Els punts de suspensió del pit segueixen les vuit direccions locomotores del cos.

Endavant trobem l'os de l'estèrnum; i endarrere, directament la part posterior de l'estèrnum, l'esquena s'arrodoneix adequadament per pressionar el punt de darrere cap amunt. Costats dret i esquerre: els pectorals fan convergir el gra a un costat del pit, i l'espatlla s'obre una mica enrere. Costat dret i esquerre enrere: l'espatlla s'arrodoneix una mica endavant per permetre que el costat sigui visible. Diagonal dreta i esquerra davant: l'espatlla s'arrodoneix enrere perquè un punt fort del pectoral pressioni amunt. Diagonal dreta i esquerra darrere: la part superior de l'omòplat pressiona amunt. Les diagonals són una combinació de davant o darrere i de costat. És important visualitzar les subtileses de lateral i diagonal.

329

En les transicions el cos es deixa anar i el nou punt recull i aixeca.

El ballarí necessita una gran força de voluntat per anar amunt en cada punt.

S'ha de fer convergir el gra cap als punts, però sense mirar-los. Deixeu que els ulls i el cap trobin la seva posició en lateral respecte al punt.

Practiqueu la suspensió de vuit punts abans d'anar al centre.

Dilluns:

El pit té vuit punts de suspensió: davant, darrere, dos costats i quatre diagonals.

Definiu els punts.

Trobeu la sensació del cos caient des del punt.

Suspensió des de les espatlles, colzes i punts dels dits.

Recordem la força física de la tracció cap amunt. Deixem caure el punt i, amb el cos, anem al nou punt.

Combinarem punts de manera inventiva.

Hem d'intentar elevar-nos i girar en un punt alt.

No deixeu que el projecte de locomoció suspesa sigui més intens que les suspensions. Quan les suspensions es fan des de terra, estan suspeses, no pas aguantades des del lloc. El gra ascendent es manté viu.

Noteu la diferència entre moviment suspès i punt de suspensió. «Suspès» és un moment sostingut, mentre que la «suspensió» brega amb la gravetat i els punts únics de la vertical.

Dimarts:

Amb *undercurves*, els punts de suspensió es pressionen amunt a l'alçada de l'*undercurve*. Afegiu altres punts del cos als punts alts de l'*undercurve*: espatlles, colzes, etc.

Girs en pivot a una suspensió alta.

330

Aixequen-vos des de terra amb diferents punts successius i descendiu canviant els punts.

Dimecres:

A terra, aixequen el cos a la vertical amb tres punts diferents. Interpreteu la força de la voluntat ascendent.

Deixen-vos caure i aixequen-vos ràpidament des dels punts. Treball aeri.

Dijous:

Punts de suspensió en el treball aeri: girar i aixecar simultàniament.

El fet d'aixecar-vos fins a l'alçada màxima iniciarà ràpidament una acció giratòria. Aproveiteu aquesta energia per fer girs interessants.

Investigueu variacions de girs de suspensió: girar amb suspensió des de la part inferior de l'esquena mentre els braços i les cames són llençats amb força centrípeta. Girs dobles. Amb mitjos girs transferireu punts durant el gir, de l'estèrnum a la part inferior de l'esquena. Visualitzeu imatges de gel que es trenca.

Divendres:

Amb l'estèrnum pressionant amunt, feu un pas i gireu al centre.

Canvieu les parts del cos durant el gir, pressionant els punts amunt amb cada gir.

Els punts de suspensió del pit a la part superior del pectoral estan envoltats de musculatura, i poden fer convergir el gra avall i lluny del punt per revelar els punts de suspensió.

En la tècnica quan es deixa anar el punt, el pròxim punt recull i aixeca el cos. Malgrat que aquestes transicions passen dins del cos, el ballarí les hauria de fer visibles.

Quan s'aixeca un punt de suspensió al màxim, sorgeix una acció giratòria perquè el moviment no pot anar enlloc excepte cap al seu propi voltant.

En les transicions, sentiu el flux espacial a través del cos i fora. Sentiu el lliurament (*release*) i recolliu els punts de suspensió.

Aixequeu-vos de terra a partir d'una sèrie de punts de suspensió.

Notes

El cos gira en rotació en el punt més elevat de la suspensió.

S'ha de descendir a terra estirant amunt els punts de suspensió.

Les caminades suspeses s'anivellen quan l'alçada del ballarí es porta al centre de manera equilibrada. Es destaca la suspensió, no pas el caminar.

Els punts de suspensió de tot el cos són molt similars als punts utilitzats per marcar l'espai en l'acció perifèrica. Però el seu objectiu és definitivament diferent.

331

Improvisació

Seguiu la premissa diària de la classe tècnica. Feu evolucionar i allargueu les frases.

Composició

Estudi dels punts de suspensió utilitzant idees presentades a classe.

Comentaris

Els punts de suspensió únics són el que et manté amunt. Ara, les cames no són l'únic suport del teu cos, sinó que també ho és el punt de suspensió. Fes que la teva imatge conceptual sigui prou forta per projectar aquest fet físic.

Tots ho heu articulat de manera molt educada, però no hi ha hagut ningú que m'hagi donat el missatge apassionat d'anar cap amunt, de suspensió!

Amunt significa directament amunt. No s'hi arriba fent un trajecte perifèric.

Allarga't fins al punt on puguis rotar.

Que el cul també senti la dinàmica de suspensió.

La paraula *suspensió* suggereix «penjar d'un punt», però no hi pensis d'aquesta manera. Pensa a pressionar amunt cap al punt.

Crearàs grans punts en el cos. Pressiona tota l'energia cap aquest punt i deixa que la resta en pengi.

És un problema del focus intern i del gra: la teva trajectòria de transició es fa dins teu, d'un punt a un altre.

Deixa caure i recull. Deixa anar aquest punt i recull l'altre ràpidament o el deixaràs caure a terra.

Aquests punts d'aixecament són continus. Quan no hi hagi punt de suspensió, el cos se't desplomarà.

Experimenta els punts de suspensió des dels braços, els colzes, les orelles i les espatlles. Imagina't un ganxo del cel que pot aixecar qualsevol punt del teu cos.

El teu cap té massa «actitud»: deixa'm veure només un punt d'aixecament.

EL MANUAL DE CLASSE
**SETMANA 23. LA PERCUSSIÓ I L'ATTEZZO
COM A EXTENSIONS**

Introducció

333

Percudir significa 'donar un cop', però donar un cop també vol dir produir un so. Jun-
tament amb la veu, picar de mans és un dels acompanyaments de percussió de la dan-
sa més primitius. La percussió en la dansa no consisteix només en la part del cos que
dona el cop, sinó que també és la força que s'inverteix en el cop. Qualsevol part del
cos pot donar un cop, algunes són més aptes que altres; les mans i els peus són les que
tenen més mobilitat.

La següent consideració en l'acció percussiva és la força darrere el cop, que pot variar
d'una carícia a un cop de gràcia. El control d'aquesta força reflecteix el ventall inter-
pretatiu del ballarí. Un cop suau, un de sec o bé un cop pesant formen part d'aquest
ventall de l'esforç.

El ventall brillant de grans ballarins de claqué, des de l'ús eloqüent i enginyós del
ritme fins al seu treball de cames, fascinant, demostra que la tècnica de percussió ha
esdevingut un art en si mateixa.

El ballarí també hauria de considerar la superfície sobre la qual es produeix el cop. El
terra o el contacte de la cama són factors bàsics. La duresa del contacte de la superfície
condicionarà el so. El ballarí també pot utilitzar les seves pròpies superfícies corpo-
rals, com picar de mans o altres parts del cos. Si utilitzem punts de contacte espa-
cials imaginaris per donar un cop, no produirà un so, però el gest del cop sí que serà
percussiu.

Tant les superfícies tangibles com les imaginàries poden servir per a l'acte percussiu.
L'habilitat del ballarí per suggerir una referència espacial, que pot ser colpejada, entra
en joc. El focus i la projecció també poden ajudar a fer que aquestes superfícies invisi-
bles siguin realitats. Aquestes forces invisibles espacials també poden donar un cop al
cos o una part específica del cos des de fora.



334

Improvisació amb *attrezzo*. UCLA, 1970.
Ballarins: Raymond Clay, Sara Shelton,
Michael Balard i Frances Tabor.
Fotografia cortesia dels arxius Nikolais/Louis

El *rebound*¹³ és un resultat d'un cop percussiu. El seu camí característic és una trajectòria que s'allunya del punt de contacte. Aquests cops poden redirigir l'acció cap a una altra direcció o poden repetir-se com en un rebot.

El *rebound* —amb recuperació— i el rebot (*bounce*) que canvia de direcció són variacions d'un cop percussiu, deixen anar diferents energies en els seus punts de contacte.

13. N. de la T. El *rebound* és un moviment amb rebot en què hi ha un canvi de direcció. És un moviment de la tècnica Limon.

Hi ha els *ricochets*,¹⁴ que reboten en un punt de contacte i donen un impacte contundent a un altre punt.

PLA DE CLASSE

Tècnica

Premissa

Percussiu, *rebound* i rebot (*bounce*).

Percussiu i *rebound*: heu de crear un *momentum* que rebotarà des d'una superfície real o imaginària. Tot seguit, creeu una superfície en l'espai com a superfície per al *rebound*. El punt de contacte i el grau de força han de ser visibles. Creeu una trajectòria distintiva per al *rebound*.

335

L'acció percussiva implica donar característiques al contacte, al tacte, al cop i a la torçada, entre altres, amb *rebound* o sense, però normalment s'associen amb el *rebound*.

El so del cop es pot desenvolupar en ritmes interessants.

Percussió implica donar un cop; el *rebound* és un tipus de rebot. El *bouncing* consisteix en una sèrie de rebots successius.

El cop requereix una energia única amb el contacte de la superfície.

L'energia utilitzada té un ventall d'intensitat o força que va de suau a dur.

Dilluns:

Afegiu accents percussius als patrons locomotors. Feu cops de peu (*kicks*), l'impuls dels salts, etc.

Diverses parts del cos (espatlles, colzes, cap) colpegen els accents sobre elles mateixes per crear un interès rítmic. Els peus copegen el terra; les mans, les cuixes, i els colzes, els malucs, etc.

Braços i cames creen superfícies espacials per donar cops o rebotar. Una part del cos crea una superfície, i una altra colpeja. El moviment consegüent pot ser excèntric i interessant.

Dimarts:

Creeu un patró utilitzant energia de cops i canvis de temps.

Les parts del cos colpegen i són percutides per forces externes imaginàries.

14. N. De la T. És un *rebound* en què el canvi de direcció és aleatori i descontrolat.

Dimecres:

Creeu un patró amb diferents parts del cos que copegen el terra i l'espai.

Rebot des de terra i de punts en l'espai.

Dijous:

Creeu patrons utilitzant tot el que ja heu introduït.

Destaqueu les trajectòries de les transicions entre els cops, per exemple, un *ricochet*.

Frases de reverberació (rebots continuats).

Divendres:

Crea una frase complexa a nivell tècnic i rítmic utilitzant tot el que ja s'ha introduït. Un dansa percutint amb els peus o les mans, etc.

336

Improvissació amb extensions (*attrezzo*)

Pensa en l'*attrezzo* (objectes) com si fossin extensions de la forma del teu cos. Digueu-vos a vosaltres mateixos: «Ara només puc moure'm de la manera com m'ho permeten aquestes formes». Heu de renunciar a una gran part del vostre jo centralitzat quan treballem amb extensions i us convertiu en una altra cosa, una nova *gestalt*, encara que la forma pugui semblar molt estranya.

No tracteu els objectes com *attrezzo* amb el qual no teniu cap vincle. Acaben formant part del ballarí, sent una extensió del seu cos.

1+1=3. Cadascú i la seva nova entitat no són únicament una combinació de dues coses, sinó que creen una nova tercera entitat.

Per a la descentralització, col·loqueu el centre en la nova entitat creada i inculqueu-hi una energia neuromuscular pròpia. Projecteu-la i feu que prengui vida. Per posar un exemple, no penseu en els teixits com una peça de roba o un vestit. Ara crearem una nova entitat amb una extensió. Donem-li vida pròpia.

Certs teixits són més vius que d'altres. El raió té una gran textura i pes, el punt també és fantàstic. Altres teixits són massa prims i inacabats i s'han de manipular constantment. Trieu una extensió amb potencial per tenir vida pròpia. Trobareu la vida d'un teixit o d'un suport i treballareu amb la seva capacitat *mocional*.

No tracteu la vostra extensió simplement com una decoració. Cal assumir les qualitats dominants de l'extensió, sigui la mobilitat, la fluïdesa, la duresa o la resiliència. L'extensió alterarà la condició de tot el cos.

Dilluns:

Faldilles.

No vestiu la faldilla: utilitzeu-la com un peça que us redefinirà la forma del cos i es convertirà en part de la identitat de la nova criatura. Us la podeu posar en qualsevol part del cos. Intenteu fer l'exercici amb tres solos alhora, i dos dels ballarins amb faldilles idèntiques. Escolliu un teixit que tingui una qualitat *mocional intrínseca*.

Dimarts:

Pals o objectes lineals durs.

L'objecte esdevé una extensió que modula el cos; no el feu servir com un complement, sinó gairebé com un nou braç o una altra cama. Tres solos alhora, que després es relacionen.

Dimecres:

Objectes trobats, que poden ser el que sigui: una sabata, una peça de roba, un paper rebregat, una escombra, etc.

De nou, la forma del ballarí es transforma en una nova entitat. Tres ballarins alhora.

Prepareu-vos per a qualsevol resultat estrany. Utilitzeu el que sigui que hàgiu portat a classe. Advertiu els ballarins que hauran de netejar el que embrutin o endreçar el que desordenin.

Dijous:

Combineu tres ballarins diferents i les seves extensions com a trio.

Divendres:

Grup (meitat de la classe), interacció amb extensions.

Composició

Agafeu qualsevol cosa vostra com a extensió per crear una nova entitat o il·lusió.

Comentaris sobre les extensions

No juguis amb l'extensió, utilitza-la.

No la portis com una faldilla, perquè és una relació ordinària que hem vist milions de vegades.

Intenta no aguantar els suports: són part de tu, com la trompa d'un elefant. Això atenuarà tot el teu moviment. Troba'n la naturalesa *mocional*; es tracta de

trobar la nova entitat, amb les noves limitacions i il·luminacions que pot oferir. Atenua el teu ventall *mocional* i equilibra'l amb el de l'extensió, en sorgirà una nova entitat.

Abans de començar, fusiona't amb la nova extensió com a part del teu cos. Transmet el teu sistema neuromuscular a aquesta extensió.

Estén-te fora de tu mateix, fora dels conceptes preconcebuts i aconsegueix noves imatges. El vestit no és per cobrir, sinó per ampliar la forma del cos. La llum i el so també poden ampliar una imatge.

EL MANUAL DE CLASSE

SETMANA 24. LIRISME

339

Introducció

El lirisme és l'epítom de la dansa, un compendi de tensions. L'actitud interpretativa és lírica, sense impediments. El pensament viatja amb l'itinerari del moviment. La psique i el cos intenten ser un. Canvi constant, evolució constant i moció constant: sempre constant. No intentem fer grans obres d'art en cada moviment, sinó descobrir el flux de moció ininterromput que és el lirisme, que no té pausa ni disrupció. És un esdevenir força estable i equilibrat, ni ràpid ni lent, sinó més o menys constant. Intenteu mantenir una velocitat constant que no variï. No podem descartar la repetició, però és millor que ho fem sense comunicar repetició. Tenim un gran problema: hem de moure el cos. Moveu-lo amb fluïdesa i amb una energia equilibrada. No sigueu lèngüids, perquè el lirisme ja conté una certa qualitat de calma. No deixeu mai els braços fora de la visió interna. Tot passa en relació amb l'espai i el temps. Els ulls i la cara els heu de tractar com si fossin un centre comú compartit amb els braços, el cos, la cara, etc. Si n'hi ha un que va fora de temps, els altres perdran la sincronització. El lirisme és un esdevenir ininterromput. Tot el que no flueix entra en conflicte amb la naturalesa de l'acció. El cos signa amb una veu clara i oberta.

PLA DE CLASSE

Tècnica

Premissa

Lirisme: una acció sostinguda sense cap interrupció del flux. Evolució constant, malgrat els canvis de temps, espai, forma i moció.

En aquest cas hem d'adquirir l'habilitat de poder recórrer a totes les dinàmiques de la dansa sense alterar el flux de l'energia. Arribar als clímaxs i cloure'ls sense disrupcions. Una mena de control de la conducció.

La qualitat de la moció i del moviment es fusionen. Es pot aconseguir un treball aeri sense que la preparació sigui visible.

De dilluns a divendres:

Ensenyeu a tota la classe una frase de moviment de quatre o vuit compassos utilitzant braços i tors. Qualsevol frase que hàgiu dissenyat en altres classes us pot servir. La frase ha d'incloure accents i canvis de dinàmica. Els ballarins haurien de ballar-ho amb una qualitat lírica, ininterrompuda i sostinguda. Accelerar sense precipitar-se. Matisar sense aturar-se. Fer pauses sense aturar-se. El control constant de l'energia és el gran repte del lirisme.

Després aquestes frases s'haurien d'ampliar i allargar al centre.

Improvissació

Improvissacions líriques al llarg de la setmana. Feu coreografies els uns per als altres. El coreògraf dirigeix i corregeix els ballarins perquè es moguin de manera lírica sense interrupcions visibles. També es posa a prova l'habilitat verbal del coreògraf a l'hora d'observar i fer correccions sobre el lirisme.

340

Composició

Estudi líric.

Comentaris sobre el lirisme

Massa dura a l'ull i al cos. Fes com si no hi hagués límits. Sembla que tinguis la mirada fixada en un punt, però que la moció va cap a un altre.

No cal un impuls quan la gravetat entra en joc en un canvi de direcció, especialment si és descendent.

Equilibra.

Comprova si pots sentir el flux *mocional*, com si fos una cançó.

Tens les espatlles massa encarcerades.

No deixis que la gravetat s'apoderi de tot. Controla-la.

Aplica la qualitat del balanceig i afegeix-hi una sensació de conduir una *undercurve*.

No t'aturis al final de la línia recta: afegeix una petita corba al final de les transicions. El lirisme no ha de parar.

Deixa anar la tensió. Utilitza només la quantitat d'energia requerida.

Primer ha realitzat una moció de braç i després una acció del tronc, la qual cosa està molt bé i a més ho ha fet amb molta suavitat.

Coreogràficament ha estat bé, però la interpretació era molt submisa. La teva psique anava per darrere de la moció.

Ens agradaria no veure l'origen de la moció. Sense impulsos.

Intenta aconseguir-ne la pura essència. La teva psique i el teu físic no s'han trobat.

Ha estat més com una dansa de la nostàlgia, una visita al passat. No ha estat immediat.

El cos hi està implicat com una entitat sencera. Recorda que no pots utilitzar cap part sense que les altres es vegin afectades.

Ella gairebé l'ha encertat. Era una mica més ràpida i més mòbil.

Hi ha tres fases en la moció: (1) passivitat, (2) trastorn, (3) resolució o ajustament. Fusiona-les en la continuïtat.

El cos és un element del pes i ha de respondre a les lleis *mocionals*. Les lleis internes són psique, força i control. Les lleis externes, gravetat, *momentum* i fricció aerodinàmica. El teu «cos» nou ha de ser igual.

EL MANUAL DE CLASSE

COMPLEMENTS A LA TÈCNICA COREOGRÀFICA I INTERPRETATIVA

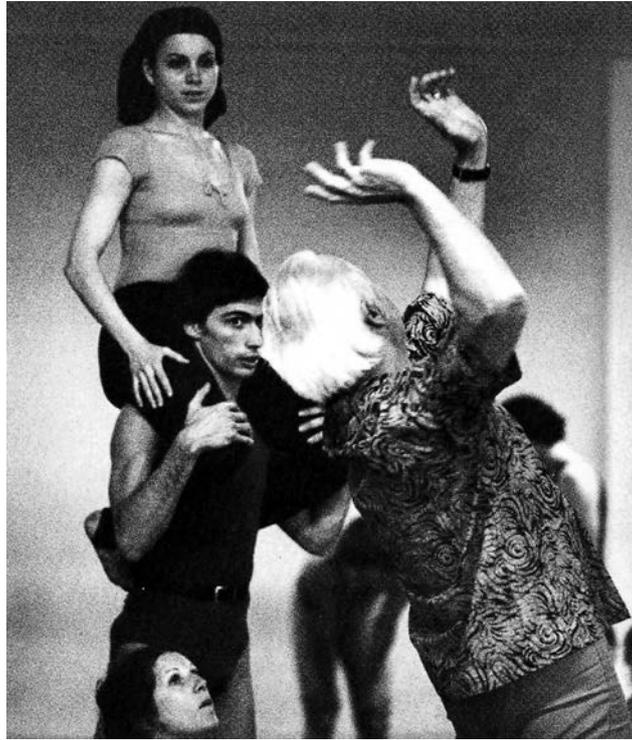
La fase d'exploració i l'aplicació

342

La disciplina normalment es refereix als límits que no s'han de transgredir. El seu propòsit és la millor comprensió del que existeix dins dels seus límits. Les nostres percepcions funcionen com un centenar de microscopis que miren l'escena *mocional* i que després emmagatzemem en el nostre banc de la memòria sensitiva. Aquests records es converteixen en la major part de la paleta de la qual escollim el nostre vocabulari *mocional*.

Fins i tot en aquest estadi preliminar, ja ens encarem a una gamma enorme i complexa de variables, com podria ser aixecar un braç. Quan el movem, hem tret el braç de l'*èstasi*, el primer estadi de la moció. En efecte, l'hem trastornat de la seva posició de quietud. Aquest trastorn és la segona fase de la moció. La tercera fase és la resolució, l'arribada a la posició final. Hem completat les tres fases de la moció: passivitat, trastorn i resolució. Tanmateix, tota sola, la definició física és incompleta. Hem d'explorar les percepcions sensorials necessàries requerides en aquesta experiència estètica i *mocional*. Hem d'establir límits, directrius per a aconseguir l'objectiu. Les eleccions poden ser arbitràries, però, una vegada seleccionades i estabilitzades, es converteixen en característiques inalterables que definiran el gest amb l'objectiu de centrar els records sensorials perceptius, tant dels ballarins com dels espectadors. Aquí tenim algunes de les decisions que hem de prendre per descriure les percepcions sensorials:

- Quina velocitat s'ha assignat al gest?
- Quina és la forma del braç durant el procés?
- La velocitat, canvia durant l'acte?
- Sentim el pes del braç?
- El braç és sensible al rastre perifèric?
- El braç és conscient del seu canvi tàctil en l'espai?



Nikolais coreografiant, 1976.
Ballarins, de dalt a baix: Susan McDermont,
Joseph Zina i Lizabeth Bagnold.
Fotografia: P. Berthelot

343

- El braç sent el progrés cinètic a través de l'espai?
- Hi ha consciència d'un objectiu **complet**?

Aquestes característiques poden seguir mentre consolidem la definició de l'acció. La qualitat es refereix a l'equilibri de tots els factors implicats perquè n'ergeixi una única sensació satisfactòria d'una combinació adequadament equilibrada de tots els factors sensitius implicats.

Quan aquesta percepció sensorial reconeix la sensació, pot col·locar la comprensió d'una moció en un banc de memòria perquè després es pugui utilitzar quan es vulgui. Una vegada fet, es pot passar a una altra experiència.

Ara, aquestes experiències amb el braç poden passar a altres parts del cos i començar a redefinir les qualitats cinètiques d'aquestes parts. Cal tenir en compte que com més meticulosament s'exploraran aquestes experiències, més precises seran i l'experiència sensorial i cinètica serà assaborida amb més exactitud en les nostres percepcions.

Òbviament, no ballem amb un sol braç. Hi ha correlacions entre aquest i altres parts del cos, cadascuna de les quals afegeix la seva unió i orquestració a l'altra. Cada nova

correlació arriba a una nova part o definició, relacionada, però qualificada per la nova semàntica introduïda per a cada incorporació. Algunes exploracions simples es podrien investigar de la següent manera:

- Simetria emmirallada amb el braç oposat.
- Successió: un costat seguit per l'altre.
- Successió trencada: parts de la frase intercanviades endavant i endarrere del braç dret al braç esquerre, i així successivament.

Un braç seguint la frase *mocional* contra una moció amb base a terra relacionada amb l'altre braç.

A l'hora de crear estructures de moviment, descobriràs que no tens imatges concretes en què basar-te. Les teves decisions dependran totalment del que entens per moció. Aquesta és la pràctica que has de començar a emprendre. La dificultat és que no tens cap punt concret de referència. Estàs obligat a cercar el contingut estètic de la sensació que deriva de la teva inventiva coreogràfica.

344

Tens un avantatge a més de tota la riquesa inclosa en el *gest únic*, el qual implica la percepció sensorial inusual d'aquest gest. Es grava una sensació intensa d'aquest gest en el banc de memòria, que ofereix un punt de partida molt fèrtil a la tècnica coreogràfica i a les habilitats tècniques.

Amb el *gest únic* no ens referim a un patró exòtic que no s'ha vist mai; ens referim a una textura, un descobriment de com fas el moviment, que li dona una sensació que altrament no tindria. La singularitat de les característiques del ballarí es revela sola i n'identifica el treball. És la signatura de la creació.

A partir d'aquest ampli espectre *mocional* és possible ser més específic. La teva decisió particular i les característiques del moviment faran que el moviment sigui específic.

Metacinesi: el procés de la comunicació de la moció

La nostra habilitat per percebre el comportament de manera sensorial és l'essència del nostre poder comunicatiu. L'èxit com a intèrprets rau en l'habilitat per invitar l'espectador a la nostra experiència sensitiva. Això s'ha de fer d'una manera tal que l'auto-complaença no estableixi una barrera borrosa entre l'intèrpret i el públic. Un gran intèrpret entén que compartir li permet controlar la reacció del públic. L'empatia, un mecanisme comunicatiu essencial en l'art, forma part de les nostres funcions sensorials i psicològiques. L'empatia permet que l'home senti el valor dels esdeveniments externs a través de la referència comparativa amb els seus propis sentiments. El dolor sentit per algú altre només el podem concebre a partir del nostre propi coneixement del dolor. Per tant, l'empatia és una experiència indirecta i causada per la nostra observació d'un esdeveniment que passa fora de nosaltres mateixos. Quan diem que algú és

especialment sensible, no ens referim al fet que aquesta persona pugui tenir una habilitat molt desenvolupada per percebre el seu propi malestar; volem dir que la seva reacció empàtica a condicions i esdeveniments externs és especialment desenvolupada. En la dansa, aquesta resposta empàtica l'anomenem metacinesi.

Els símls i les metàfores són empàtics perquè la qualitat d'una cosa es fa comprensible per mitjà de la comparació empàtica amb la d'una altra. Quan diem: «Correm com cérvols», «ell és fort com un roure», «ferm com una roca», «afilat com una agulla», «gran com una casa de pagès», «tan bo com l'or», «té el cor de pedra», estem relacionant els sentiments que tenim amb coses. Els sentiments deriven de les reaccions empàtiques que hem tingut en les nostres experiències.

Es pot provocar la resposta empàtica en qualsevol sentit. Aquestes respostes poden ser sinuoses, viatgen a través de múltiples associacions o fins i tot a través d'un trajecte subliminar més obscur. Intentem entendre l'essència del nostre món, els seus objectes, la gent, els animals, les plantes i convertir-nos en ells de manera indirecta. Com més plenament ho puguem fer, més augmentarà i s'ampliarà el nostre espectre de coneixements i sentiments.

La metacinesi s'aplica a la reacció de la moció de part de l'espectador. El públic comprèn l'abstracció *mocional* i entra de manera indirecta en l'acció interpretada pel ballarí. La metacinesi és l'experiència indirecta de la moció. Allò que sent el ballarí sobre la seva moció hauria de ser el que l'espectador sentirà.

Si el ballarí no té cap sensació sobre la seva moció, o bé si no transmet el que té en ment a la seva moció, pot ser que l'espectador es confongui. Llavors es veurà obligat a trobar-hi un significat, que pot no ser el mateix que el que l'intèrpret ha pensat.

Per interpretar amb efectivitat, el ballarí ha d'adquirir una habilitat metacinètica altament sensitiva. S'ha de transcendir a si mateix i esdevenir dos éssers que habiten un cos alhora: ell mateix, el seu instrument físic, i el que crea. Pot canviar la seva identitat en una cosa, una criatura o una abstracció; tanmateix, les *mocions* de la seva figura metafòrica es guiaran pel sentiment que, com a ésser real, ha adquirit i que ara projecta a través de la seva imaginació en el seu rol creat.

Sovint podem sentir dir a un ballarí: «Aquest moviment no em sembla correcte», i amb això vol dir, que en tastar l'acció, troba que, a partir d'una avaluació metacinètica, a la moció li manquen determinats aspectes que l'obliguen a fer-hi uns ajustos. Per corroborar els valors de qualitat, el ballarí dirigeix la seva línia narrativa de la dansa cap a si mateix, per sospesar-la des de la figura metafòrica.

A través d'aquesta prova i el judici de valors, la figura metafòrica creada creix més forta i identificable. Llavors l'intèrpret pot aportar a l'acció immediatesa i espontaneïtat en cada actuació. Amb l'abstracció, l'empatia és utilitzada d'aquesta manera com a

fonament del procés creatiu, sobretot durant la improvisació, en la qual els ballarins prenen decisions intuïtives ràpidament.

Sovint es demana als ballarins-coreògrafs que produeixin composicions fetes de molts elements: colors, sons, divisions de temps, estructures de l'espai, llums, etc. Creen aquestes habilitats a partir de les experiències empàtiques. Gràcies a la selecció i el control, l'artista és capaç de construir una entitat metafòrica completa en termes de dansa. Al seu torn, l'espectador respondrà de manera empàtica a l'estructura de l'art, «retraduint-la» en la seva pròpia àrea de significat i resposta.

L'artista s'ha d'assegurar que les seves experiències no siguin privades. Les seves associacions o experiències empàtiques han de ser conegudes per tothom si vol aconseguir un nivell d'universalitat.

Ens podem remetre a tota mena d'exemples de reflexos condicionats de Pavlov: si a un nen se li dona repetidament un tractament gustós i al mateix temps algú fa soroll amb un gibrell, aquest soroll es convertirà en una associació plaent per al nen. Si l'infant ara vol expressar-se musicalment, potser donarà un cop a una paella degut a la seva associació agradable. Tot i que el nen s'hagi expressat amb sinceritat, al públic li mancarà l'associació amb el plaer per poder percebre el soroll com el nen.

Aquestes associacions tan purament personals són comunes en tothom i són part del nostre món privat i obscur. Poden servir de condiment del «plat principal», però com a «plat principal» són massa privades.

El mitjà metafòric de la dansa és el principi integral de la moció. La resposta metacínètica de l'espectador deriva de la seva trajectòria indirecta dins de l'itinerari de l'acció del ballarí. La qualitat de l'acció l'omple amb la sensació de la moció específicament dissenyada pel creador. És una representació metafòrica de la intenció estètica de l'artista.

La tècnica del ballarí requereix un refinament ampliat de les seves sensacions de la moció i tots els múltiples elements que s'hi relacionen. El ballarí augmenta el seu coneixement *mocional* a partir d'experiències cinètiques i *metacínètiques* directes. Aquestes es converteixen en el seu llenguatge, els seus símbols sensitius de comunicació. La seva habilitat tècnica rau en el control d'aquests elements, perquè són el material amb què es construeix el seu art.

A més de la nostra preocupació del fet *metacínètic* en la dansa, hi ha un altre aspecte possible de la dansa que no es pot passar per alt. Tot i que parlem de la dansa principalment com un art *mocional*, també és un art visual. La música, òbviament, és sentida a través de la oïda, i per tant la sensació del so entra al cervell a través d'unes trajectòries i interpretacions psicodinàmiques relatives a un òrgan.

La vista és més complicada en la seva entrada psicològica en la ment. Es podria teoritzar que totes les sensacions deriven de la moció, que és principalment el sentit del canvi.

Sense canvi, la sensació deixa d'existir. Tant en l'art del color com en el del so, hi ha certes reaccions possibles que són properes a la interpretació cinestètica.

Però, quan un artista parla de moció en la seva pintura, no parla pas de la mateixa reacció metacinètica amb què s'experimenta la dansa. La moció en la pintura té un valor cinètic diferent del que té l'art de la dansa. En el so, també podem respondre picant amb els peus com a resposta al ritme, però tampoc és la mateixa resposta metacinètica a la resposta de l'acció de la dansa.

La dansa, encara que sigui un art que sigui vist i de vegades percebut en termes purament visuals, normalment és traduïda a una resposta *metacinètica*. En altres paraules, és possible que una dansa provoqui reaccions a través dels ulls d'una manera similar a la resposta al color pel que fa a la pintura. Es pot reduir tant com sigui possible la sensació cinètica, o eliminar-la i tot, i apel·lar directament als ulls. Amb aquesta recepció visual, la dansa pot coaccionar els ulls cap a l'àrea psicològica normalment vinculada amb la pintura. Aquest és un aspecte de la dansa que ha estat utilitzat innocentment i tot sovint des dels rituals primitius fins avui. Tanmateix, encara trobem problemes a l'hora de definir-lo.

347

La definició té el poder d'il·luminar, però també de desdibuixar el significat. Normalment associem la dansa a l'experiència cinètica; per tant un ballarí, utilitzant una gran quantitat de recursos visuals directes en comptes de cinètics, pot deixar confusa una bona part del públic. En certa manera, pot donar un resultat com quan esperem un gelat i, en canvi, tastem formatge. El formatge pot ser excel·lent, però el gust és inesperat. La paraula *dansa* prepara l'espectador per a una experiència cinètica. Pot ser que la manca de recursos cinètics molesti l'espectador, que, per a la seva anticipació, no apreciarà el valor estètic de l'experiència visual, serà incapaç de canviar la seva receptivitat a una altra àrea concreta de comprensió.

Tanmateix, aquest esdeveniment òptic de la dansa és legítim tant en la dansa com en l'art, malgrat l'esforç de posar límits a les seves definicions.

L'esdevenir de l'art és molt més important que el purisme de la definició.

Qualitat metafòrica

Hi ha certes tensions o forces que han de ser executades per donar èmfasi a una qualitat particular d'acció. En la dansa abstracta, una força extra com aquesta sovint caracteritza una acció. Em remeto a l'habilitat del ballarí de crear il·lusions, la seva habilitat a esdevenir quelcom que en la realitat no és. Es tracta d'una pràctica d'adjectius *mocionals* i metàfores. Podem pensar en el ballet clàssic, l'objectiu principal del qual és fer semblar que els ballarins són més lleugers que no són en realitat.

Crear la il·lusió és una de les funcions principals del coreògraf. La tasca en aquest cas consisteix a dissenyar frases *mocionals* que transmetin metàfores a l'espectador. La

consciència de les il·lusions *mocionals*, com pot ser dur, lleuger, gruixut i prim, aporta al coreògraf i al ballarí una habilitat tècnica i interpretativa complementària que enriqueix els resultats tècnics.

Una tasca que demano normalment a la classe de composició és crear un estudi sobre la velocitat. De manera sistemàtica, el ballarí s'esgotarà a si mateix corrent per l'estudi per expressar l'efecte. Tanmateix, el ballarí més astut es quedarà quiet en un racó i coreografiarà *mocions* ràpides i tallants de les parts del cos, les quals provocaran una il·lusió més gran de velocitat. Evidentment, tant la inventiva coreogràfica com la il·lusió interpretativa estan vinculades a la qualitat metafòrica.

Un altre exemple és l'estudi de «pesant». De nou, això és un repte coreogràfic i també interpretatiu. Pesant, en aquest exemple, es refereix a la moció que fa semblar que el ballarí és més pesant del que és en realitat.

O amb l'estat de «ferm» o «lleuger» per alterar la condició de la densitat en el cos, per sentir un augment o reducció d'una quantitat imaginària de molècules en el cos i donar la il·lusió de compacitat o flonjor.

En tots aquests casos, involucrem el control de la qualitat abstracta. No parlem sobre una persona ràpida o feixuga, de la fermesa o la lleugeresa, sinó de qualitats abstractes que es poden utilitzar en la invenció expressionista abstracta.

El ballarí ha d'aprendre a utilitzar les seves habilitats il·lusòries per emfatitzar la paleta cromàtica de la coreografia. El seu art és jutjat en aquests termes. El ballarí ha de tenir una percepció distintiva d'aquestes característiques il·lusòries, moltes de les quals no són verbals, sinó sentides. Només aleshores funcionarà el procés metacínètic.

Art i mitjans d'expressió

A l'art no li interessa la puresa del mitjà: el seu únic interès és la materialització de la comunicació estètica. Determinats contextos sociodinàmics poden crear la necessitat de combinar certes arts per poder produir un resultat efectiu. A final del Renaixement, per exemple, la combinació de la música, les arts escèniques, l'art dramàtic i el registre vocal van donar peu a l'òpera.

Recentment, hi ha hagut una gran necessitat de fusionar mitjans per dur a terme manifestacions estètiques contemporànies. El pintor comença esculpint el seu llenç; moltes vegades l'escultor fa una obra que no tan sols es mou sinó que també produeix sons. En les arts escèniques (excepte l'art dramàtic) és evident que totes les arts treballen per aconseguir una totalitat.

L'art no té un interès particular per les especialitzacions tradicionals o les limitacions que l'home imposa sobre si mateix. L'art no és en absolut pur. No exigeix que l'artista sigui ric o pobre; tampoc no imposa que sigui d'una religió, raça o que cregui en unes

idees polítiques en particular. No hi fa res que sigui home o dona, homosexual o heterosexual. Sobretot, l'art no imposa cap altra limitació en el mitjà de l'artista que no sigui la seva aptitud per complir amb l'objectiu final de l'art. En conseqüència, pot ser que el purista trobi que el seu purisme és una limitació per comprendre i evolucionar. Ara més que abans pot ser que el purista que titlla que això o allò no és dansa intercanviï diamants per grava, ja que a l'art només li interessa l'art i no el preocupa què s'utilitza, sigui la dansa, la pintura, l'escultura, la música o qualsevol altre mitjà. Només valora la lleialtat cap a si mateix, i aquest és un dels seus grans valors. Només es pot funcionar en el context de l'art a través d'aquesta dedicació absoluta sense coerció.

L'educació de l'artista consisteix en el refinament dels sentits i percepcions i en el desenvolupament d'habilitats per poder situar les seves troballes a través del mitjà de la seva elecció. Quan el seu mitjà és el color, podem dir que és un pintor. Quan és el so, el podem etiquetar de músic. La forma de les coses és el terreny de l'escultor, i el ballarí es comunica amb la moció.

349

La dansa s'ha associat sovint amb el domini de l'actor, i aquesta combinació entre la dansa i l'art dramàtic ha posat un límit a l'àmbit de la dansa com a art.

Tanmateix, els grans coreògrafs i intèrprets del període tradicional de la dansa moderna van fer un ús considerable de la combinació de l'art de la dansa i l'art dramàtic, com és el cas de l'obra *Clitemnestra*, de Martha Graham.

El ballet també se serveix de recursos figuratius i no figuratius. Molts dels antics coreògrafs, en comptes de fusionar l'abstracte amb el figuratiu, aturaven deliberadament la part de dansa abstracta i procedien a una acció literal i totalment mimètica, i després tornaven a la dansa més pura. En el cas del ballet, cada nivell de dansa es disposava de manera seqüencial, a diferència de la dansa moderna, que ho feia per mitjà de l'exposició simultània. Si mirem el context general, és evident que evolucionem cap a un nou teatre de l'abstracció.

En les arts, les regles, directes o implícites, són expressades diàriament a través de les crítiques tradicionals, en els processos pedagògics pràctics i teòrics que envolten l'artista incipient per totes bandes. Realment és un misteri com una pinzellada en una taula de treball o un gest en l'espai poden alliberar-se de l'estira-i-arronsa restrictiu causat per una conclusió crítica víctima dels impulsos bàsics que fan la sinapsi entre l'origen artístic i el mitjà d'expressió.

Competències

La definició està interessada principalment en els confins de l'enteniment. Estableix limitacions sobre els significats i simplifica la comprensió. Sovint salta per damunt d'aquests confins i admet les confusions tot afegint elements decoratius, que desdibuixen i redueixen els valors essencials de les arts.

La definició germinal és bàsica per crear un objecte artístic. La raó de ser sorgeix de l'origen fonamental, el qual és totalment original en la visió del creador.

Com s'arriba a trobar o crear una experiència artística singular i única? Recordo una anècdota que vaig tenir amb un amic pintor, un home vell i savi. Jo havia rebut un paquet de dibuixos fets per escolars. Els vam mirar un per un i en vam fer dues piles. Mentre els miràvem, ell deia: «Aquest sí, aquest no». Quan vam acabar, li vaig demanar: «Sí o no..., per què?». I em va dir: «Pots veure fàcilment que els d'aquesta pila són reaccions personals. En els altres, als nens els han ensenyat què havien de veure». Vist d'aquesta manera, les diferències es feien immediatament visibles.

Quan explorem la moció, també creem definicions. Però hem d'acabar fent les nostres pròpies definicions. És cert que les troballes dels altres artistes sovint ens donen les claus d'aquestes definicions. Els mètodes abunden en la professió. Els estudiants imiten les actuacions dels artistes amb l'esperança que, amb la proximitat al geni dels artistes, en retindran una part.

350

El procés més satisfactori és la riquesa de l'exposició al món: no es tracta pas de l'exposició a una sola cosa, sinó a moltes. Arribats en un punt s'ha de triar, però l'elecció serà més fructífera si un pot escollir entre una bona quantitat.

En aquest punt estem treballant en una experiència cinètica complexa, el procés de selecció; el reconeixement de les qualitats singulars quan es produeixen. Hi ha dos processos bàsics possibles: un el trobem quan l'artista especifica un tipus de moció, i l'altre quan l'artista permet que una moció es produeixi sota els seus propis criteris.

En qualsevol cas cal traspasar a l'experiència un criteri estètic. En tots dos casos hi hauria d'haver una experiència associativa o sensitiva, no necessàriament figurativa, però intuïtivament reconeixible, que ens permetrà de valorar si és aplicable i fer més eleccions. No cal dir que aquest procés no es durà a terme amb cada gest. Hi ha un procés possible, en què el ballarí té una imatge d'una percepció del que ell o ella vol que s'esdevingui. Un perill que s'ha d'evitar és implantar la percepció falsament en la moció quan aquesta no té cap afinitat amb el gest.

Moltes d'aquestes qualitats o competències es remetent a la metacinesi. La metacinesi es distingeix pel fet que no deriva de la percepció empàtica provocada per algú altre, sinó de la percepció que l'artista té d'ell mateix. En el cas de la moció, és el reflex sobre un mateix, un reflex que revela sensacions de la memòria, tant abstractes com figuratives.

Tant el ballarí com el coreògraf evolucionen a partir d'un coneixement i una experiència bàsics de la dansa artística. L'un cerca la interpretació de l'art; l'altre, la creació de la continuïtat estètica del seu disseny.

En la cerca per la diferència, un ha de cercar les seves definicions *mocionals* pròpies, a partir de les quals pot sorgir el *gest únic* que distingeix l'artista creatiu i l'interpret veritables.

EL MANUAL DE CLASSE

SETMANA 25. LA MOSTRA, LA REPRESENTACIÓ

Preparació

351

Prepara't amb un escalfament bo i constant. Després de l'escalfament, hi hauria d'haver-hi una mostra dels estudis i danses. Aquestes mostres són molt importants perquè marquen el progrés dels estudiants com a tècnics, coreògrafs i intèrprets.

A l'instructor

Fes els últims comentaris per ajudar a aclarir i millorar el material. Intenta fer la millor actuació possible.

Organitza unes danses per dissenyar un programa equilibrat.

Prepara una posada en escena amb un disseny de llums senzill, si és possible, i prepara l'escenari.

La preparació tècnica de la música i donar entrades demana un temps extra.

Una mica de cura personal: malles o mitges, el pentinat, una mica de maquillatge...

Si no hi ha escenari o un auditori disponible, utilitzeu la sala més espaiosa. Situeu la zona per ballar al fons de l'aula, i les cadires del públic de cara a l'«escenari». Deixarem l'espai tan obert com sigui possible entre la part per ballar i la del públic. Si el públic augmenta, podeu deixar que els espectadors seguïn sobre estores en aquest espai obert per tal de mantenir aquest sentit de distància entre el públic i els ballarins. Assegureu-vos que l'entrada i la sortida del públic queden darrere dels seients del públic, de manera que no s'hagi de creuar l'espai de ballar.

Com que es mostraran diferents nivells coreogràfics, cal idear un programa favorable a tots els participants. Nikolais va dissenyar una posada en escena que permetia que tots els estudiants poguessin mostrar el seu progrés, independentment del temps que feia que estudiaven. Els més nous actuaven primer. Tots els ballarins formaven part del cos de ball, que emmarcava l'escenari i presentava cada ballarí. El cos de ball es movia en grups i formava patrons arquitectònics durant aquesta secció, que exposava i assimilava els estudis més curts. D'aquest format va sortir l'estudi de quaranta segons, que va donar, per exemple, l'oportunitat de participar en una experiència de cinc a deu minuts sobre l'escenari. Una peça de música o una ambientació sonora idònia acompanyava l'acció sobre l'escenari.

Presentàvem els estudis que podien mostrar-se com a solos, utilitzant el so amb què s'havien creat. De tant en tant, un petit treball de grup del repertori d'en Nikolais o meu servia com a final.

352

La representació¹⁵

La representació és la promulgació d'un producte final. És el punt en què s'uneixen tots els elements de la producció. S'aixeca el teló i l'últim ingredient necessari és present: el públic, l'espectador. Ha començat i no hi ha marxa enrere. Evidentment, una vegada baixa el teló tot pot canviar de cara a la representació següent. La representació és el present, l'olla on es fusiona tot.

Per al ballarí és el moment de progrés en tots els nivells, perquè tant si és una bona representació com una mala representació, l'interpret avança. Hi ha una realització gran per a la coreografia, el moviment, un descobriment del control i l'habilitat. El cos ha actuat sota l'efecte de l'adrenalina, i la ment sota el de la claredat i la por. El ballarí ha tingut la primera experiència amb l'innombrable buit negre que és la quarta paret, el públic, de la qual emanen suport i silenci. Aquest nou àmbit transforma l'aula en un pati de jocs.

La paraula *transformació* sembla escaient per descriure el que es respira. Les llums de l'escenari t'enlluernen, la teva respiració és inesperadament entretallada, els músculs tremolen i els blancs coreogràfics et posen a prova i t'obliguen a trobar unes noves forces internes. Descobreixes un nou nivell de les teves capacitats que et condueix a

15. N. de la T. En aquest text, tradueixo la paraula *performance* per 'interpretació' o 'representació', segons el context. Una *performance* és la presentació d'una acció davant del públic. No s'ha mantingut la paraula anglesa per no crear confusió amb altres gèneres escènics. Trobem un problema semblant amb *performer*, que en anglès vol dir l'artista que actua o executa davant del públic. També s'ha optat per utilitzar la paraula *intèrpret* (el que explica el sentit) i no *performer* (el que executa un acció), que escauria més en el context de la filosofia de la dansa Nikolais, perquè, de nou, actualment en català ha pres un significat concret i no tan ampli com el que té la paraula en el context anglosaxó.

través dels graus de complexitat que encara no havies experimentat en el treball de l'aula. La representació finalment encamina el ballarí cap a la professionalitat, i amb la professionalitat sorgeixen nous reptes que s'han d'abordar i assolir. Però la representació és el primer pas.

En la representació d'una coreografia s'han d'abordar dos camps. El primer és la qualitat o l'objectiu del moviment i l'altre és l'estructura tècnica del propi moviment. S'hauria d'aprendre a dominar-los per separat i unir-los i representar-los com una experiència global en què la qualitat i l'estructura es fusionen i se serveixen l'una a l'altra. Representar-les l'una sense l'altra dona com a resultat una representació autocomplaent o àrida.

Com menys ambient teatral es desprengui en la mostra, més visibles seran l'estructura i la qualitat de la dansa. Defineixen la coreografia la forma, el contingut i la representació.

Projecció i aura

En cert sentit, la representació és una conversamocional entre el ballarí i el públic. Quan ballem per propi plaer la conversa és continguda i no cal que traspassi cap al que mira: en certa manera és com representar per a un espectador intern; tanmateix, el nostre propòsit és projectar i comunicar al públic.

Quan no hi ha públic, el ballarí ha de crear-ne un en la seva imaginació i *projectar* per arribar-hi. Per exemple, en les sèries de *pliés*, la paret (no el mirall) que mira el ballarí es converteix en el públic del teatre i el ballarí es projecta i estén el moviment no solament per tocar la paret, sinó per travessar-la. En tots els seus moviments el ballarí travessa aquestes barreres i s'expandeix en proporcions heroiques, utilitzant els corrents espacials perquè les seves accions omplin l'auditori imaginat. Sorprenentment, es necessita molta força física per portar-ho a terme.

Quan un ballarí trepitja un escenari nou ha de calcular l'energia interpretativa que exigeix l'espai, i llavors sabrà l'esforç que haurà de fer aquella nit. Projectar-se és expandir l'aura personal per omplir una casa. Però primer cal crear una aura, aquesta il·luminació meravellosa de l'espai al voltant del cos.

Comentaris generals

Vull que us concentreu, però no vull veure concentració.

El múscul de l'artista de la dansa ha d'estar connectat a la imaginació.

Si t'has d'equivocar, equivoca't molt! Sovint, és la intuïció que et diu «això és el que hauries d'haver fet», però la teva formalitat pensa que és un error.

Cada artista ha de témer el seu art. L'art és el monstre dels dubtes que a les quatre de la matinada se't menja de viu en viu.

La immediatesa és l'acte de presència.

La teoria d'Einstein afirmava que tota matèria conté energia. Quan s'altera una massa, s'allibera energia. Per tant, altera't tu mateix i allibera energia. Fes que Einstein s'enorgulleixi de tu.

La representació és la presentació al públic d'un producte final.

No siguis obvi. Sigues subtil, penetrant i perceptiu. No m'ensenyis el que ja sabem.

No donis gaires voltes als estudis, practica'ls, aprèn-los. Haurien de respirar diferent en cada mostra. Això els mantindrà vius. Assegura't que la dansa conté l'espurna del principi.

Quan estàs en harmonia amb el detall intern d'aquella moció, estàs en un estat de dansa.

Actituds, idiosincràsies i estil: l'estudiant encara no les domina. Practica la claredat del teu art. Més endavant podràs fer el que vulguis, perquè sé que hauràs volgut fer-ho.

Prefereixo que siguis excessiu que no pas tímid, perquè l'excés es pot reduir.

No t'he vist. No ha estat prou mordaç per haver-me arribat. Si puc arribar a veure-ho sense caràcter, i criticar-ho, deixa que respongui sol.

El moviment tradicional no és mordaç. Tampoc no ho és la tradició. Has d'anallitzar la tradició i infiltrar-hi motivacions fresques.

Una dansa no s'acaba mai fins que és representada. El cicle no es tanca.

No pensis emocionalment, sinó apassionadament. La passió no està restringida a l'emoció. La passió és la força per realitzar l'objectiu. L'emoció és una condició particular, un estat específic de resposta. La passió és una energia que encarna l'objectiu.

Tastes l'experiència tan profundament, amb tant de convenciment, que començaràs a entendre que la forma és un principi important de la dansa. Per tant, quan executes un moviment com a intèrpret o com a coreògraf, has de comptar amb el coneixement i la convicció que t'aporten aquests «tasts».

Recorda que el procés de l'espectador per comprendre què fa un ballarí és el procés de metacinesi. Una altra paraula podria ser *empatia*. Et comprenc gràcies al fet que quan et miro ocupo indirectament el teu cos. Per tant, el que sents, jo també ho sento. Si no sents la forma amb intensitat, no esperis que jo la senti amb intensitat.

De vegades pots insistir que entenguem el que fas. La teva convicció interpretativa pot compensar el valor de la coreografia.

La persistència amb què mostres la coreografia també és important. Puc mostrar el meu braç, però el meu cos ha de dir: «Mira aquest braç». Mentre ho fas, hi has de donar una importància que apel·li a les entranyes del qui mira, o almenys que n'atregui la mirada.

No és no que no s'hagi fet mai, però d'alguna manera has d'aportar un valor que ho faci important per primera vegada.

[Crítica a un ballarí de nivell professional] Divorcia't una mica de totes les teves habilitats i capacitat, de tots els valors interpretatius que tant t'ha costat d'aprendre. Ara et limiten, creen un vernís d'autoconsciència.

El tors ha de guanyar exuberància. L'has d'escoltar. No tens prou ressonància dins teu. Ha de ser una mena de delícia, una delícia teva en el moviment de la forma, en els sentits. Com si et capbussessis nu a la piscina a mitjanit. Et banyes en el sentit tàctil. Sobre teu brillen petits cristalls com si fossin il·luminats per les estrelles. L'arrodoniment del braç ha de ser més flexible i àgil. Amorteix el descens. No t'aturis mai... respiració suau... braços exuberants... lluna plena! Suspensió de tot el cos submergint-se en l'espai del tot voltant.

La intimitat es produeix quan el gest o la dansa es comparteixen amb el públic. Quan la dansa es reserva només per al ballarí, és personal, es manté el públic a distància, i això provoca que l'espectador se senti com un intrús. [Crítica: No siguis personal amb el teu moviment, comparteix-lo i reflecteix-ho.]

Quan un veu un estudi satisfactori per primera vegada, especialment si ha sortit de manera inesperada, té un cert neguit i esplendor que no tornarà a tenir. Perquè, com a espectador, mai no estaràs preparat. Per aquest motiu cal que cada representació sembli la primera.

Quan el ballarí perd la concentració en el que està representant, es trasllada de l'art de la moció a «executar» moviment. Traspasar aquesta línia fina és la diferència entre moció i moviment. Practiquem i aprenem la mecànica del moviment, i una vegada apresada, representem el moviment amb la seva qualitat *mocional*, que l'identifica i l'omple. «Executar» és moviment; «representar» és moció.

Els cossos poden tenir problemes; però no cal posar-se histèric. Menja regularment, cura't les butllofes. No facis classes sense haver menjat abans. Fes un bon esmorzar: necessites energia. Deixa't endur per una caiguda... fon-te, desploma't. No et forçis quan estiguis esgotat.

He vist com et preparaves per a la frase següent. M'has donat temps a anticipar cap on anaves.

Has fet els gestos i els has fet a temps, però no estic gaire convençut si hi havia l'interès necessari per a una representació. No he vist com t'impregnaves amb una idea per arribar al punt de convicció, el punt en què esdevé inevitable saber l'objectiu del gest per a l'espectador. I fins i tot si el gest no és meravellós, el ballarí hauria de tenir prou fe a interpretar-lo amb entusiasme.

No expliquis i entreguis al públic allò que espera o que ja sap.

Un artista de veritat ha de ser inquietant... amb discreció, d'una manera commovedora o demolidora.

«Veus» la dansa d'una manera única entre les arts. No t'entra tant a través dels ulls com a través del cor, com per tot el cos. Com a intèrpret projectes al públic un sentit cinètic, a través de la seva espina dorsal. També veuen la dansa a través de la seva columna vertebral.

Una vegada has posat en marxa la imaginació del públic, com a intèrpret tens la responsabilitat de continuar-ho. No pots aturar-ho, una vegada els has posat la mel als llavis. Quan comences amb un inici potent, la teva feina consisteix a continuar-ho. Si no pots continuar al mateix nivell, és millor deixar-ho córrer abans de destruir-ho. Reprèn-ho més endavant, quan ho puguis desenvolupar adequadament.

El públic passa una mala estona quan veu un intèrpret incòmode amb el seu material.

El públic no només veu el que fa el ballarí, sinó que també en percep la reacció que té sobre el propi públic. No perdís mai de vista el que fas. L'única manera en què el públic reacciona al que fas és per com ho fas.

[Estudiant] He tingut la sensació, mentre treballava a l'estudi, que el to i la tensió muscular té molt a veure amb el temps. Quan ho he fet, estava tan nerviós que m'he oblidat de respirar. He sentit una tensió que no em permetia que «lent» fos prou lent o «ràpid» fos prou ràpid o el temps que separa una cosa de l'altra. De cop i volta, quan actuava, la meua tensió muscular m'ha privat de la comoditat necessària per poder representar bé el temps.

[Comentari] Passa sempre quan et poses nerviós. Les emocions són com una tassa: només es poden omplir fins a un punt. Quan el sobrepassem, llavors es transformen en tensió. Però si omplies el que fas amb prou motivació, no deixaràs que la tensió aparegui. I sé que en el cas d'alguns intèrprets, no importa que estiguin molt nerviosos abans d'una representació, fins i tot que tremolin; si saben perfectament la qualitat del que busquen sobre l'escenari, neutralitzen la tensió.

En una coreografia en què treballes amb tensions, has de procurar no interpretar-les dramàticament.

En el moment en què pots crear una història dramàtica sobre la tensió, llavors se centralitza i et veiem en un conflicte.

Recordo que el comportament d'una noia de l'Oest Mitjà [dels Estats Units] semblava peculiar. Per exemple, els seus sentits de l'espai i dels volums eren diferents dels de la gent de Nova York. Vinguis d'on vinguis del país, pot ser que el teu treball tingui un sabor diferent.

El que havia de fer era representar-ho millor. El que pots fer un dia després d'haver fet una dansa és passar-la a algú altre perquè la representi. Llavors pots veure qui tasta millor el moviment, tu o els altres. És interessant veure la diferència en l'impacte de la mateixa estructura d'una dansa representada per dues persones diferents.

L'única comesa de l'intèrpret no és estar extraordinàriament absorbit pel que fa; també ha de ser conscient del que comunica. No m'importa que un intèrpret pugui ser molt bo o que estigui molt implicat; el que ha de tenir en ment és el que està comunicant. T'has de posar sota l'escrutini del públic, per assegurar-te que veuen el que tu et proposes que vegin.

T'has de fer aquesta pregunta quan coreografies: «Com es relacionen amb el que faig totes les parts sensibles de mi?». Aquestes àrees sensibles es comuniquen en el ventall dels detalls. Els detalls delicats i subtils sorgeixen quan comences a treballar en àrees inexplorades. Exposes les parts vulnerables,

desprotegides i tendres. Quan vols tons més grans i amples, treballes amb les parts més endurides... amb els ossos, potser. Comprova com, en el desenvolupament de l'instrument sensitiu, el cos, com cadascuna d'aquestes àrees afecten un timbre diferent. Pots orquestrar amb el teu cos, depenent de les parts que exposis. També treballes amb l'espai que t'envolta, que condueix i ressona en el que ensenyes a l'espectador.

Un intèrpret professional és algú que pot entregar els «béns» en cada representació.

També pots fer les danses del «JO»: «Aquesta és una dansa JO número 1... després canvia't de vestuari», «Aquesta és una dansa JO número 2. Canvi de vestuari», i així consecutivament. [Els estudiants van riure en veure's retratats.]

No sap amb quina profunditat s'hi submergeix. A mesura que madura com a artista, la seva profunditat se li revelarà. La maduresa proveeix respostes així com recompenses inesperades.

El pitjor moment d'una producció teatral és el disseny de la il·luminació. Et passes hores palplantat. T'has d'aguantar mentre el cos se't refreda i la ment es desvia, i de nou et demanes: «Per què ho faig, això?».

Els coreògrafs tenen múltiples responsabilitats. Han de postular la coreografia al públic, als ballarins i a si mateixos.

Practica d'entrar sempre en l'estat de la dansa. Especialment quan el teu cos es troba en un estat pedestre. Camina amb l'elevació d'una persona especial, d'un ballarí.

El cos ha desenvolupat certes tècniques relaxants per prevenir lesions de les caigudes.

Hi ha una musicalitat musical i una musicalitat de dansa. La musicalitat no pertany només al reialme del músic. En la dansa, des del lirisme de la frase, la qualitat de la textura fins a la claredat del temps impliquen musicalitat. La musicalitat és una de les gràcies de la dansa.

El conflicte és l'art dramàtic. La dansa és bàsicament un art abstracte. El moment en què adoptes el rol de l'actor hauries de canviar de formació.

[Estudiant] Però la música té tensió i conflicte. [Nikolais] Diguem que són dinàmiques. Utilitza la tensió i el conflicte, però els utilitza diferent. No els utilitza en una situació dramàtica. Els utilitza per crear canvis o dinàmiques diferents.

En el teu art, has d'aprendre què no has de fer, o el que no has de mostrar, així com què has de mostrar.

Has de saber quan estàs repetint alguna cosa per l'efecte de repetir. Has de saber quin és el propòsit de la repetició.

Bàsicament, treballes en un principi clàssic. I no em refereixo pas a un ballet clàssic. M'hi refereixo en un sentit estètic de la Grècia clàssica. Cada gest que fas és un esdevenir-se continu. No és un retrocés des de cap lloc, sempre es dirigeix al pròxim lloc. És equilibrat en tots els aspectes. No hi ha contingut emocional en el sentit de tornar-se boig, estar trist o content. Hi ha emoció, però és diferent del tipus que han identificat la psiquiatria i la psicologia fins ara. L'interès de la moció és la moció, no pas el contingut dramàtic. Consisteix en una excitació diferent. La sensació d'una moció particular esdevé part del teu magatzem d'imaginari i experiències. Quan mous el cap, ho has de sentir com una sensació més que com una activitat emocional o situacional, o bé un gest físic buit.

El teu cos sencer hauria de ressonar com quan pressiones una nota d'un Steinway, en el qual el teclat de tot el piano reflecteix la ressonància d'una nota en particular. Pots enviar vibracions amb tot el teu cos. Nega la cinesiologia i la fisiologia fins a un cert punt, però pot passar. Nota si ho pots fer. Envia vibracions empàtiques a través de tot el cos.

Les transicions són les unions subtils dels moviments. Aquesta responsabilitat normalment rau en el domini de l'intendent. És una habilitat de la interpretació.

Transicions

La manera d'enllaçar moviments i frases d'un ballarí diu molt del seu art interpretatiu. La subtileza del sentit interpretatiu del ballarí i com tracta la coreografia denoten la singularitat del ballarí. Els coreògrafs no sempre poden controlar aquestes singularitats físiques i depenen de la contribució del ballarí per donar vida al moviment. Per mitjà de les transicions el ballarí s'apropia de la coreografia. Amb aquests enllaços de temps, espai, forma i moció, el ballarí presenta el seu art.

Les transicions estan relacionades amb l'adaptació d'una dansa a un ballarí. Quan fa un gest amb el braç, el ballarí és conscient de com respondrà el cos al moviment, i com els teixits del seu cos s'hi ajusten.

El ballarí, en bona part, coneix millor les capacitats del seu cos i per tant ha de ser responsable de les transicions de manera eficient. Els camins de les transicions són

diferents en cada cos, perquè les proporcions i les característiques corporals són diferents. Quan s'intercanvien rols, el que fa evident les habilitats del ballarí és la seva capacitat per adaptar-s'hi, la seva habilitat per fer transicions subtils. Aquestes capacitats per fer transicions fan que el ballarí professional destaquí.

Emoció

L'emoció és un tema massa complex per tractar-lo aquí en profunditat, però en general en aquesta tècnica la tractem de la manera següent. Primer, hem de tenir en compte l'edat dels estudiants, que normalment són adults joves, amb una maduresa limitada, gràcies a la qual normalment substitueixen la frustració o la inquietud psicològica per l'emoció.

Com se sap comunament, l'emoció és una funció molt personal. No s'ensenya, és innata i normalment els seus orígens són opacs.

360

Les emocions són un bastió de l'ego, un bastió del jo. Tendeixen a dominar el moviment i, per tant, el sabor del moviment amb una capa de personalitat. La idea no consisteix a remoure la motivació emocional inherent, sinó a cercar la paleta *mocional* més amplia de la dansa inherent al moviment.

Cada moviment físic conté un grau d'emoció en si mateix. En la representació, quan el moviment és presentat en la seva totalitat, es tenyeix automàticament de la seva emoció inherent. L'emoció és la resposta al moviment, la qual normalment és de naturalesa abstracta.

Fusionar el paper de l'actor amb el del ballarí és una pràctica habitual. Tanmateix per interpretar de manera adequada calen formacions marcadament diferents. Amb tota certesa, si un rol requereix un caràcter marcat i una situació dramàtica, llavors els ballarins implicats han de rebre preparació per representar aquestes exigències complementàries. Interpretant un material amb càrregues emocionals, un ballarí sense formació en tècniques d'actor pot posar l'espectador en una posició incòmoda quan veu una actuació maldestra.

Al llarg de segles el ballet ha solucionat el problema de l'exposició narrativa amb tècniques de pantomima sòlides i clares. Amb el moviment abstracte no hi ha motius per entrenar el ballarí a adquirir habilitats verbals que aconseguixin un ventall emocional dramàtic. Quan el ballarí assoleix la totalitat de la moció, la qualitat emocional és part de la totalitat i aporta al moviment el seu propi color dramàtic.

La passió és millor que l'emoció per a l'ús de les arts abstractes, i la dansa n'és una. La passió és la intensitat que posseeix el cos per esculpir l'espai, fer evolucionar les subtils del temps i la duració, estilitzar la complexitat de la forma corporal i desprendre el sabor *mocional* del moviment. Es poden formular certes analogies, com Jackson

Pollock i la seva manera apassionada d'esquitxar la pintura com una tècnica expressio-nista abstracta.

Els actors utilitzen la seva eloqüència verbal per expressar l'emoció d'un personatge. En el mateix sentit, els ballarins aprenen a utilitzar l'eloqüència *mocional* per deixar anar l'emoció dins la moció.

Normalment, la relació «noi coneix noia» es pren com una moció. Les actituds sensu-als i de flirteig se substitueixen per emoció. Si els ballarins poden evocar passió, passió *mocional*, sense tensió o esforç visible, hauran obert la porta d'un ventall inter-pretatiu.

Les tècniques per construir un personatge o una emoció no són tècniques que s'apre-nen i es desenvolupen en la formació de dansa. Les habilitats sobre les característiques emocionals han d'existir en l'intèrpret. Imbuir moció i afegir-hi una capa emocional requereix una estructura coreogràfica específica.

361

En el procés d'extreure l'emoció, es pot prendre l'emoció literal, traduir-la en els seus components abstractes i coreografiar-la amb aquests elements.

Si en la coreografia hi ha un propòsit emocional ferm, el coreògraf selecciona el seu vocabulari de moviment per reflectir allò que es proposa. Però enganxar una capa emocional sobre un moviment que no conté aquella emoció necessàriament és com «clavar una rosa a una tomaquera».

* * *

Quan vaig exposar la idea del cos humà com una forma amb un potencial abstracte, vaig ser capaç de concebre l'acció d'aquella forma com una moció abstracta. Antigament, el ballarí adoptava un rol, com ho fa l'actor. Llavors les *mocions*, encara que no fossin mimètiques i per tant abstractes o bé gairebé pròximes a l'abstracció, il·lumina-ven la substància emocional del personatge que el ballarí representava. En el meu cas —perquè en teoria (i sovint en la pràctica) el ballarí no adoptava cap rol— va esdeve-nir un vehicle per a la moció. La moció en el meu concepte és el mitjà, i la comunicació total (o missatge) hi és continguda. Aquest concepte encaixa totalment amb la idea de descentralització.

La definició de la dansa en aquest concepte és clara. La dansa, bàsicament, és moció, i no té un altre propòsit més enllà d'ella mateixa. No és necessàriament una explica-ció de la figura que ho interpreta, i en conseqüència no inclou el mim o les activitats esportives. Com a tal es defineix a si mateixa amb la mateixa claredat que la música (l'art del so), la pintura (l'art del color) i l'escultura (l'art de la forma tridimensional). Cap d'aquestes arts no necessita dependre de la imatge figurativa per ser definida. La definició (en principi) és el mitjà mateix.

Tingues en compte que no estic defensant aquest purisme com el requisit de l'art. Hem de ser conscients que l'art no festeja el purisme. La definició és per a la identificació, la formació, els diccionaris, les enciclopèdies, els professors i els artistes que necessiten refermar una base de la qual poden partir cap a noves aventures i significats. Aquí hauria d'afegir que no tenim una afirmació científica o psicològica; jo crec que la condició de la moció és el que causa l'emoció. Tanmateix, com que la paraula *emoció* semànticament és tan àmplia —inclou des de la nostra reacció davant una fuga de Bach fins a les complexitats d'una relació amorosa— hauria d'escriure unes mil pàgines per expressar les meves experiències en aquesta àrea del pensament. Per exemple, la meua peça *Scenario*, amb els seus crits, riallades i esclafits esbojarrats, expressa la necessitat d'emoció que té l'home com un alleujament a l'avorriment de la vida i com un apetit bàsic necessari.

La natura, l'home i la moció junts formen un triumvirat. Estan integralment relacionats entre si, i el valor de la dansa rau en la síntesi de totes tres coses.

Com altres criatures l'home ha estat dotat amb el sentit de proporció. Aquest sentit de consonància també és el nostre sentit de bellesa. La bellesa que «és als ulls de qui mira» és un ideal o equilibri com l'entenien els grecs antics. Aquest procés de trobar proporció no és només un sentit, sinó també un instint fonamental. Partint d'aquest instint l'home s'esforça a corregir-se per guanyar harmonia amb la natura i amb el seu propi procés vital.

Troblem que la natura és tolerant amb molts elements que no encaixen en el seu ordre o el seu creixement. L'home, també, està sempre encaixant el seu comportament. Però, dotat com està d'aquest sentit de consonància, l'home posseeix els recursos per compensar les mancances, i fins i tot les estructures orgàniques correctes, la qual cosa suggereix que els sentits de consonància o bellesa són, en efecte, més que un sentit: una força. Fins i tot per sobre d'això potser trobarem que la consonància pot ser un aspecte o component característic de la naturalesa de l'energia. La consonància no és un aspecte passiu, ni que s'aconsegueixi (si és que mai s'aconsegueix). En l'aspecte de temps-espai hi ha un canvi constant i fins i tot la consonància no pot romandre estàtica sense destruir la seva naturalesa.

La necessitat de l'home per crear art també sorgeix de les seves mancances i negligències en relació amb la natura. El seu desig per la consonància el condueix a crear, artificialment i sovint ignorant les regles i materials de la natura, i crear la seva pròpia harmonia.

Retornant a la dansa primitiva, potser ara és possible veure-la amb una perspectiva millor. Comprendrem que és el resultat d'un instint bàsic impulsat per la necessitat d'experimentar l'abast de la nostra consonància individual amb la natura. Certament, no és patològic. Ho trobem en l'acte primitiu de la dansa, en el qual l'home es troba en el seu estat més lúcid, i per tant més plenament humà que mai.

En els capítols anteriors hem passat per l'espai, hem fet malabarismes amb el temps, modulats cossos en diferents formes i hem experimentat amb les característiques de la moció. Esperem que hi hagi hagut descobriments. I, amb la mateixa pertinença, hem començat a establir un llenguatge de la moció, de la dansa. Fet aquest camí, ara ens hem d'entrenar a servir-nos de les nostres visions de la dansa amb un focus més disciplinat a través dels binocles mentals, la qual cosa ens fa tornar al punt d'inici, a la consciència de l'espai, el temps i la forma a través dels quals la moció estètica pot tenir lloc. Així que tornem a la presència dempeus i continuem quiets.

Una multitud de punts germinals de la pràctica tècnica formen part del concepte de l'equilibri dimensional: estar dret en *estasi*. És impossible aconseguir aquesta presència interpretada practicant-la tota sola. Totes les àrees de les debilitats dinàmiques han d'enfortir-se i vivificar-se més enllà del punt d'equilibri perquè l'estat intermedi d'*estasi* sigui realment un punt intermedi o immòbil. Les dinàmiques de la consonància no es poden aconseguir sota pressió. S'ha d'adquirir la capacitat d'arribar en aquest punt intermedi perquè el to muscular s'acomodi en l'estat d'equilibri.

364

Fins que el ballarí ha desenvolupat una habilitat tècnica segura i general, assolir la idea d'*estasi* serà una idea teòrica. Malgrat que els principis d'*estasi* han estat descrits en termes de la posició dreta i recta, es poden traslladar a altres formes en *estasi*.

Passió, ànima, esperit, emoció i percepció tots són termes utilitzats per descriure l'energia vital de l'art. Però, en gran part, són termes amorfs que no ofereixen una definició real de l'acte interpretatiu, gairebé no fan ni referència a una força o un instint. Tant poden ser incorrectes com correctes, abundants com escassos. En realitat, quan els manca força normalment és per falta de voluntat del ballarí de ser present de manera sensitiva, la qual cosa es tradueix en debilitat en l'acció. Quan el professor o el coreògraf demanen més passió, esperit o emoció per donar vida a una acció, pot ser que el ballarí malinterpreti les instruccions i, al seu torn, el públic interpreti també incorrectament el resultat. No estan dient «sigues passional» en el sentit emocional, sinó que ho diuen en el sentit de «posa gasolina al cotxe per engegar el motor».

Podem veure amb facilitat que la passió o emoció irrellevant probablement desequilibra la qualitat d'immediatesa. En comptes de crear una figura consonant que ressoni, pot ser que més aviat acabem obtenint una criatura d'aparença pertorbada, a punt de ser presa d'un patiment físic inexplicable, en lloc d'una figura amb una presència ideal i viva.

L'*estasi* requereix motivació. La motivació és l'estimulació que l'interpret busca amb la voluntat, sense prendre partit, d'estar dempeus amb una presència vertical en l'espai i temps amb un sentit de voler ser allà i enlloc més.

La psique ha d'emparellar les seves energies amb l'energia del moviment. Una psique lenta agitarà qualsevol acció fora d'*estasi* a l'afanyar-se a ser present en l'acció.

El moment en què actuem més enllà de l'estat d'*estasi*, crearem una altra estructura en el temps i l'espai. Sigui ràpida o lenta, gran o petita, aquí o allà, en un lloc o d'una manera determinats, o amb qualsevol altra característica, la nova identitat estableix diferents òrbites d'esdeveniments de temps-espai que el jo després posa en marxa per activar i equilibrar amb les lleis de l'energia que governa la vida.

L'acció del ballarí en l'espai-temps és diferent de la de l'actor. Aquest últim, per crear una situació dramàtica necessita un element de conflicte. En canvi, l'objectiu del ballarí és una finalitat sense restriccions, una moció lliure de conflicte, tant per dins de si mateixa com fora.

Quan el seu desig per l'acció sigui dins del ventall possible del seu abast físic i psíquic, no hi haurà conflicte dramàtic entre ell i les forces externes. No hi haurà ni comèdia ni tragèdia en termes de fracàs o inadequació. La comèdia i el drama es creen amb juxtaposicions coreogràfiques que són interpretades amb una realització consonant. Les lleis de la natura es converteixen en protagonistes, no limitadores. El ballarí no desitja res que no pugui aconseguir. No s'enganxa a la ira, sinó a l'harmonia del que l'envolta. Les seves motivacions no són de segona mà: sorgeixen de la seva autodeterminació immediata per actuar i completar l'acció immediata.

365

El ballarí no practica el fracàs. El repte del ballarí és actuar efectivament dins dels confins de l'espai i el temps que se li han assignat específicament. La seva pràctica fonamental és assolir la consonància. L'impuls, la motivació per moure's, el seguiment i el final són una realització absoluta del seu desig.

En l'acció de la dansa bàsica no hi ha un interval de temps-espai visible ni una agressió entre impuls, motivació o acció. Un hauria de tenir immediatesa o presència en l'*estasi*, i immediatesa o presència en l'acció. Ser present en l'esdevenir demana una percepció intensa de la dansa en progrés. Al seu torn, això il·lumina l'itinerari de la coreografia, i per tant la naturalesa de la moció és comunicada. Aquesta és la diferència fonamental entre moció i moviment. En el moviment, preval l'objectiu final del moviment; en la moció, l'objectiu és la consciència sensitiva de la pròpia acció.

La dansa bàsica vol consonància dins l'acció, no pas un desig que vagi més enllà. Quan un ballarí corre, l'excitació no li ve de voler arribar a la meta abans que sigui massa tard; l'excitació existeix en l'acció mateixa de córrer. Quan les energies, tant la física com la psíquica, són exagerades en comparació amb la necessitat de l'acció desitjada, el resultat serà dramàticament emocional més que *mocional*, o bé tan emocional com *mocional*. La implicació consegüent és el desig més enllà de la realització. A l'altre extrem de l'escala de motivació, l'energia insuficient també reflecteix implicacions emocionals.

L'art del ballarí és la moció i, en conseqüència, el canvi físic. La presència de la psique fa que la interpretació sigui visible. El pensament ha d'impregnar la carn; si no, a la idea oculta i l'acció externa els mancarà l'aparença d'autodeterminació.

La mirada és la manifestació més intensa de la intenció, no necessàriament en el focus de l'ull, sinó en la seva atenció. Quan els ulls no dansen, sovint és perquè estan desconnectats d'allò que en realitat recorren al cervell per trobar la imatge mental de l'acció, en comptes d'aportar vitalitat a l'acció. La seva visió interna és una clau indicativa que altres parts del cos estan embolcallades en coses internes més que externes.

El procés del ballarí és molt més complex. No és pas el cos que dirigeix la seva ment; sinó que és la ment la que dona forma al cos, a l'acció, al temps i a l'espai en els quals l'acció s'esdevé. Com que el ballarí és un intèrpret, la seva motivació s'apodera del seu instrument i dirigeix el seu itinerari en el temps i l'espai, aportant a l'acció una realització completa. Si no ho fa, perdrà una gran part de la seva vitalitat *mocional* i cinètica. En aquesta acció d'apropiació, el cos només pot ser un símbol de moció. Metacinèticament, per a l'espectador, la figura en moviment no portarà en si mateixa les sensacions de la seva acció. Encara pitjor: el ballarí es perdrà un gran percentatge de les respostes a la sensació *mocional*. En conseqüència, l'àmplia gamma d'associacions amb el temps i l'espai —l'element més crucial del seu poder— es perdrà.

366

En la formació, només cal definir un patró senzill per observar el procés mentre el ballarí impregna el seu instrument amb l'habilitat per aconseguir-ho. La mirada atenta del professor detectarà les mirades amb massa zel, desinformades, inexpertes o dèbils, i intentarà corregir les zones apagades que apareixen.

L'ordre o l'exposició d'aquest llibre no dictamina cap ordre metòdic en la pràctica tècnica. És improbable que l'*èstasi* es pugui aconseguir practicant-la tota sola. L'*èstasi* és part de la suma total de la dansa.

En la segona fase de la moció, els trastorns, hauríem de substituir la paraula *canvi* perquè, fins i tot en l'acció més petita, tot ha de canviar. El ballarí es dedica bàsicament a provocar el canvi. Ha de canviar la seva orientació física, la seva forma física, tot el seu gra molecular, la seva aura. Tot canvia el seu adveniment en l'espai i el temps.

Malgrat que hem d'arribar a un sol resultat comprensible, el contingut d'aquest resultat o acte és fora de la concepció total, ja que hi ha molts factors en joc que ens són impossibles de comprendre. Ara bé, com s'explica en el capítol de la percepció sensorial, tenim la capacitat d'aïllar i explorar separadament bona part de tots aquests factors. El que és gratificant és que, com més entendrem aquests factors individualment, molt millor entendrem el conjunt.

La nostra pràctica bàsica consisteix a nodrir les energies motivacionals, des de l'abast de la seva absorció cap a l'acció. Ens hem de moure sense reticència, por, desitjos, arrogància, vacuïtat, ràbia, confusió, tendresa, amanerament o qualsevol passió excessiva, estat d'ànim o emoció, no importa com puguin ser de fascinants o autocomplaents. La satisfacció del ballarí ha de sorgir de l'equilibri de l'acció, perquè això és la pura

essència de la dansa artística. La seva raó de ser és independent. El ballarí revela el seu gra molecular viu, el seu flux d'acció sense obstacles. El seu resultat és una dignitat innocent inherent, on abunda la claredat de la presència, i transparent fins a les profunditats de l'individu. Mostra l'estat de vida en profunditat, sense que l'excés de passions o la boira de la reticència el difuminin. El ballarí és un element viu, amb la seva fanfarroneria innocent, bellament i harmònicament equilibrat en si mateix, el seu món, el seu univers.

EL MANUAL DE CLASSE

REPÀS BREU

368

La imaginació t'aporta la teva visió interna tant en l'acte de creació com de la interpretació.

L'art millora la sensibilitat per la vida; no tractis l'art com un element aliè a la vida.

No siguis predictable.

En els salts, aguanta els músculs amb elasticitat per aterrar.

El moviment sostingut ignora la gravetat i altres forces contradictòries.

Utilitza la passió en l'acció, però no com un missatge emocional.

Nodriu-vos els uns als altres, no dels altres.

Una regla de la improvisació: si no pots pensar en res, observa, mira i relaciona't amb el que passa al teu voltant. Com a artista, has de prendre allò que és ordinari i transformar-ho en extraordinari.

Sigues directe i segur. Les vacil·lacions fan sentir insegur el públic.

Quatre dedicacions:

- En la classe tècnica, fas el que et demana el professor. El professor és el cap.
- En la improvisació, el camp creatiu, el cap ets tu. El teu cos t'indica què has de fer.
- En la coreografia, l'art del que estàs creant t'indica què has de fer.
- La representació els uneix tots i els entrega al nivell de receptivitat del públic.

No facis perdre l'equilibri a ningú.

No mostris preocupació amb els moviments difícils.

Deixa't emportar pel moviment.

No vagis massa ràpid, ja que el teu company podria perdre el contacte amb tu i la teva intenció.

Assigna a la moció prou temps per registrar-se visiblement. Fes temps per permetre que el moviment penetri visiblement en els ulls dels espectadors.

Crea detalls relacionals interessants.

No t'acomodis amb l'energia.

Quan topeu, utilitzeu el xoc per desenvolupar el vostre moviment d'una manera inesperada. No trenqueu la vostra concentració o us disculpeu l'un amb l'altre; senzillament no permeteu que torni a passar.

Sentiu-vos els uns als altres sense mirar-vos. Utilitzeu els ulls del darrere i dels costats del vostre cap.

369

Intenteu investigar alguna cosa nova en els exercicis d'escalfament cada dia.

Quan hi hagi un canvi, sentiu-ne la dinàmica resultant.

L'equilibri precari aporta cinètica al moviment.

La cinètica manté el públic més despert que còmode.

Intenta fer que el temps sigui visible mentre et passa a través del cos.

Ara balles perquè estàs invertint qualitat en el moviment.

La immobilitat no s'ha de blocar: els fluxos interns segueixen fluïnt.

Dona elasticitat a la part superior de les cuixes quan aguanten el tors.

No cal aturar-se després de moure's ràpidament, encara que sigui convenient.

Un canvi ràpid de focus és una manera senzilla d'expressar que vas ràpid.

Recordatori constant sobre la rotació enfora: no forçis la rotació externa dels turmells, però persisteix en l'obertura de les cuixes.

El tors s'estén enfora a través de les extremitats.

La teva projecció vers el punt cap on et dirigeixes és sovint més intensa que el punt on te trobes. Sent una mica més on ets, i redueix una mica cap on vas. Fa sensació de llunyania.

L'estèrnum articula el pit i el fa eloqüent.

Permet que les teves reaccions et portin a l'espai i a la locomoció.

Elimina les formes tradicionals del teu sistema: inventa't noves formes de locomoció.

Al moviment se li ha de permetre crear la seva pròpia qualitat per arribar a la definició *mocional*.

Aprèn com cal veure i sentir el que funciona i el que no.

No hi ha fórmules per a un treball reeixit. Has de trobar el que, individualment, et funciona, sota la teva premissa.

Com més puguis allargar una frase, més hàbil seràs com a coreògraf.

No us boicotegeu limitant-vos els uns als altres.

No t'empassis el moviment sense degustar-ne el sabor: tasta'l, mastega'l i digereix-lo.

L'art de la dansa consisteix a revelar qualitat.

En la classe tècnica no t'aturis perquè et rendeixes. Continua fins a acabar la frase de moviment. És l'única manera de desenvolupar la perseverança.

Quan feu duets, pensa que sou animals de quatre potes: cada pota sap què fa l'altra.

El moviments suaus i dispersos no aporten cap suport des del qual el company pugui rebotar.

Dissocia't de l'hegemonia estilística del teu ego.

Has d'entendre cap on va un moviment i seguir-lo.

Sigues orgànic, nota com vol créixer el moviment.

Detecta els teus manerismes per no repetir-los tota l'estona.

Situa les teves parades en llocs inesperats, i no deixis que l'espectador anticipi el teu fraseig.

Hi ha una diferència entre aturar-se i estar quiet. Els moviments de la immobilitat s'haurien d'inserir en llocs impredecibles.

No passis per una dotzena de coses meravelloses sense degustar-les.

Lovercurve té una preparació animada: flota com una bombolla.

No vulguis posseir tant l'art que li impedeixis de respirar: deixa'l anar.

Assegura't que estàs dins de l'acció, i no fora, mirant-la.

Un focus fixat fa que sembli que els teus gestos expliquin el focus.

[Nikolais citant Mary Wigman] «És curiós que quan els poses malles s'obliden que són humans.»

La dansa sense imatges és devoció a la intel·ligència de la moció. La intel·ligència consisteix a saber per què es produeix un moviment; no es tracta d'un objectiu no literal.

Abstracció: ser l'essència de l'element, no pas l'element.

No deixis que sorgeixi una acció sense tenir tu mateix una imatge a la ment. Mantén-ho tot amb vida.

Sent la llargada del temps per a una improvisació. Sent com l'acabes.

En *estasi* es fa convergir el gra cap a la direcció de la immobilitat.

Dirigeix el públic cap allà on vols que mirin.

La dansa és una obsessió, no una elecció.

És important prendre's un temps per estudiar cada element a un nivell específic, limitar-te a aquest element. A través d'aquest procés augmentaràs la teva paleta de colors.

Mostra'm el pastís sencer, no pas els ingredients.

371

La naturalesa té tot el temps que necessita per crear bellesa i anomenar-la natura. Nosaltres tenim un temps de vida limitat per crear bellesa: en diem art. Tanmateix, amb el temps l'art esdevé conegut i pren una aparença natural.

No has de ser capaç de donar nom a la qualitat, només l'has de revelar.

La improvisació no és un desplegament irracional. Una part de tu controla cada moviment.

Quan creïs formes, no abandonis la forma inicial de manera abrupta. Desenvolupa-la!

Si la teva intuïció diu «funciona», és que funciona.

Descriu l'espai que hi ha al teu voltant i fes-lo tangible.

[Claudia G. citant Hanya Holm] «Ensenyar és cada vegada més difícil perquè la gent en sap massa.»

La idea de descentralització, que és l'oposada a l'egocentrisme —en el qual tot el cos és ple del propi centre—, és important en aquest estudi sobre dansa. Quan descentralitzes, no emfatitzes la idea de tu mateix sobre la cosa que fas. Una dificultat és que, atès que els ulls, el nas, les orelles i la boca (els principals mitjans de connexió amb el món que tenim) van tots en la mateixa direcció, tenim una tendència natural a fer èmfasi espacial en allò que tenim davant. La part del darrere del nostre cos esdevé menys sensible, malgrat que és igual d'important i es passa per alt amb facilitat. El passat és com això, també.

Escriure un llibre sobre una tècnica de dansa pot semblar una tasca bastant mundana, però escriure'n un sobre dansa creativa presenta un repte en si mateix. El parany de tractar la pedagogia és caure en la trampa de la pedanteria. Encara és molt més descoratjador el repte de copsar l'impuls creatiu. La creativitat està vinculada tant amb la psique de l'artista com amb la de l'espectador. Penetrar-les totes dues és un fonament ric per al camp de la psicologia. Però això, pot encaixar en un llibre?

No hi ha una progressió única a l'hora d'ensenyar la creativitat. La lògica d'una classe de salts sovint pot acabar de manera satisfactòria, però havent assolit una premissa diferent de la proposada a l'inici de la classe. La riquesa de la pròpia experiència i el caràcter del professor es farà valdre constantment amb les anècdotes, les històries i el bagatge professional que utilitza per desenvolupar la classe. La generositat és un requisit.

Tota aquesta ambigüitat condueix cap a la por de traduir malament quan es recull un tema com ensenyar dins els límits de les pàgines d'un llibre. Per a aquest llibre, que tracta principalment sobre la dansa creativa i la tècnica, va ser clau trobar un format. Com que les classes que vam professar Nikolais i jo van ser compartides amb personalitats actives i creativament volubles de la dansa i la coreografia, el temperament que imperava a les classes i la direcció espontània i desordenada que prenien ens van

estimular la imaginació. De manera semblant, molts de nosaltres vam aprendre molt dels estudis i les representacions que fèiem a classe, tant si eren reeixits com poc satisfactoris.

Com es posa ordre en tot això? A part de les lliçons de les classes, hi ha una voluntat de saltar l'ordre i la continuïtat de manera deliberada. Les idees es reiteren, ja que el cinquanta per cent de la docència és reiteració. Per aquest motiu he intentat expressar com es pot trobar el to adequat per a l'aula, i he inclòs els comentaris de classe com a suggeriment, no pas per aportar instruccions explícites.

Els records dels nostres cinquanta anys de docència són excepcionals, els resultats sovint són inspiradors i l'experiència realment és inoblidable. Només espero, d'alguna manera, haver transmès i reviscolat l'esperit, i que els coneixements apresos recollits en aquestes pàgines transmetran part d'aquesta passió a altres aules.

373

Què és la dansa?

Sovint, a l'inici de les classes creatives, Nikolais demanava: «Què és la dansa? Algú en té una definició? Cap idea?». Com més ho proveu, més complexa resultarà la resposta.

La dansa semblava definida en termes musicals. El ritme semblava més important que el pols. Pocs estudiants mencionaven «el missatge» en la seva definició. La sessió normalment acabava amb una sensació general d'averonyiment, perquè per a molts, encara que la pregunta fos simple, semblava que no podia aconseguir consens ni resposta.

Això obria els ulls dels estudiants al gran ventall que conté la dansa. Portava a una comprensió de la complexitat de l'art: de la identificació de les parts del cos com a instrument, a l'espai i el temps, a la invenció creativa, a tastar l'abast de l'art de la dansa. Quedava palès que la dansa té una definició integral i profunda.

COL·LECCIÓ MATERIALS PEDAGÒGICS

1. Javier Orduña, *Schiller, escrits dramaturgics*
2. Joan Casas, *Diderot i el teatre*
3. Joan Abellan, *Artaud i el teatre*
4. Marisa Siguán, *L'expressionisme i el teatre*
5. Ramon Simó i Vinyes, *Stanislauski. La tècnica de l'actor*
6. Nathalie Bittoun-Debruyne, *Jean Paul Sartre: per un teatre de situacions*
7. Clara Ubaldina Lorda Mur, *Jean Louis Barrault: teatre i humanisme*
8. Pere Sais, *Grotowski. Del teatre a l'art com a vehicle*
9. Marta Munsó, *Aportacions a una metodologia de la dansa*
10. AAVV, *Gramàtica de la notació Laban: Volum 1 i 2. La simbolització del moviment dansat*
11. Kristin Linklater, *Alliberar la veu natural. L'imaginari i l'art de la pràctica de la veu i el llenguatge*
12. Gemma Reguant, *Les olors per a la millora de la veu i la locució actoral*

Altres títols

Vito Pandolfi, *Història del teatre*. 3 vol.

Francis Reid, *Il·luminar l'escena: Experiències d'un dissenyador d'il·luminació*

Coralina Colom i Rosa-Victòria Gras, *Exercicis per al laboratori de veu i de dicció*

Josep Mallofré Noya, *Perspectiva i projecció escèniques: Manual pràctic*

Catàleg de publicacions de l'Institut del Teatre

www.diba.cat/l1libreria/institutdelteatre