

D a n z a

**La técnica ilustrada
de José Limón**

Daniel Lewis



**Serie Investigación y Documentación de las Artes
Segunda Época**



Daniel Lewis se graduó de la Preparatoria de Artes Escénicas de la Escuela Juilliard; fue miembro de la José Limón Dance Company de 1962 a 1974. Bailó en el elenco original de *Ofrenda coreográfica*, *Leyenda*, *Salmo*, *Los alados*, *Comedia* y *Los olvidados*. Fue asistente de José Limón durante siete años y ha montado las obras de José Limón y de Doris Humphrey para compañías como el Ballet Real de Suecia, Alvin Ailey American Dance Theatre, American Ballet Theatre, el Ballet Nacional de Canadá, la Escuela de Danza Contemporánea de Londres, la Escuela Juilliard y la José Limón Dance Company. Asumió el cargo de director artístico de la Compañía Limón en 1973. En 1975, Lewis terminó la coreografía *La sonata de Waldstein*, obra inconclusa de José Limón.

Como coreógrafo, Lewis ha sido comisionado por la National Endowment of the Arts, el New York State Council of the Arts, la Ópera Cívica de Dallas, la Gran Ópera de Houston, el American Opera Center del Lincoln Center, Amherst College, la Universidad de California en Los Ángeles y la Escuela Juilliard y por compañías de América del Sur e Inglaterra, para crear obras. Actualmente es el director artístico y coreógrafo de Daniel Lewis Dance, una compañía de repertorio. Ha servido en el Comité de Selección Fulbright. Es profesor adjunto de la Universidad de Nueva York y fue profesor de Amherst College durante seis años, cuando residió allí su compañía. Ha enseñado la técnica Limón en todo el mundo y ha sido miembro de la facultad de la Escuela Juilliard desde 1967.



Foto de portada: Edward Efron
Foto de contraportada: Martha Swope
Diseño de la serie: Juan Carlos Burgoa

Primera edición en español, 1994
DR © INBA/Centro Nacional de Investigación,
Documentación e Información
de la Danza José Limón
Campos Elíseos 480, México, D.F.

ISBN: 968-29-4733-2

Impreso y hecho en México
Printed in México

Este libro está dedicado a mis
padres: Jerome y Louise Lewis, y
es para mis padres artísticos:
José Limón y Martha Hill

La técnica ilustrada de José Limón

Daniel Lewis



Texto descriptivo escrito en colaboración con Lesley Farlow
Anotación Laban de Mary Corey
Dibujos de Edward C. Scattergood
Traducción al español de
Kena Bastián, Ofelia Chávez y Lin Duran
Revisión de Margarita Tortajada

Serie Investigación y Documentación de las Artes
Segunda Época

índice

Agradecimientos
Prefacio por Martha Hill

El inicio
El arte de José Limón

Las bases
El estilo de Limón
Definiciones y ejercicios preparatorios

La clase
Sobre las cuentas, medidas, el fraseo y el *tempo*
Ejercicios al piso
Ejercicios al centro
Ejercicios de desplazamiento
Para finalizar la clase

Repertorio
De *Missa brevis*

Apéndice
Obras coreográficas de José Limón
Anotación Laban
Bibliografía

Agradecimientos

Quiero expresar mi deuda hacia mi esposa, Jane Carrington, por su ayuda en la realización de este libro, por sus sabios comentarios sobre el trabajo técnico dancístico, por modelar para las ilustraciones y por su apoyo y tolerancia brindados a lo largo de este proyecto; a Lesley Faarlow, por ayudarme a expresar mis pensamientos con palabras y con otros datos invaluable; a Edward C. Scattergood por su excepcional habilidad para darle vida a un dibujo inherente; a Nancy Scattergood Jordan, mi asistente y brazo derecho desde hace ocho años; a Mary Corey, por su excelente anotación de los ejercicios; a Reed Hansen, mi pianista acompañante desde hace dieciséis años, por su consejo y por la anotación del acompañamiento musical; a Sandra Dorr, por su ayuda en la investigación histórica; y a June Dunbar, Laura Glenn y Lucy Venable.

Quisiera agradecer a los miembros de la Daniel Lewis Dance, compañía de repertorio, por ayudarme a llevar adelante mi trabajo en la enseñanza y a mis alumnos de Juilliard por ser bailarines con cuerpos tan capaces, y profesionales tan trabajadores.

También quisiera agradecer a Charles Tomlinson por su ayuda y entusiasmo; a la Colección de Danza de la Biblioteca Pública de las Artes Escénicas de Nueva York, por el uso de sus ins-

talaciones para la investigación; a la familia Limón, por su ayuda y estímulo; a Carla Maxwell de la Fundación de Danza José Limón, y a todos los innumerables bailarines, coreógrafos y amigos de la tradición Limón, quienes directa o indirectamente contribuyeron con su tiempo y energía a este proyecto.

Sobre todo quisiera agradecer a Martha Hill por su guía y su entusiasmo, y a José Limón por compartir su trabajo conmigo, trabajo que era su vida.

Prefacio

Entra en un salón donde Daniel Lewis está dando clase o dirigiendo un ensayo —en Nueva York, Londres, Los Angeles— y notarás un empuje callado pero insistente, una vivacidad constante que reflejan compromiso y una dirección clara. Positivo. Una mirada fresca, y que revela su herencia del gran José Limón.

José Limón ha sido registrado, tanto en fotografías como en artículos, como un ejecutante extraordinario; uno de los más grandes de todos los tiempos.

Tiene una reputación internacional *como* el coreógrafo de una obra perfecta: *La pavana del moro*, que ha sido bailada por compañías de ballet y de danza moderna de primera en todo el mundo, y suele considerarse como una de las grandes obras de este siglo.

Pero el José Limón que habla elocuentemente de la danza, el José Limón maestro e innovador de una nueva manera de pensar en la danza y del estilo dancístico, el José Limón, campeón del "hallazgo" del movimiento en vez de la "invención" del movimiento; a este José se le conoce poco. Sólo aquellos pocos afortunados que estuvieron cerca de él y de su trabajo diario como artista pueden delegar la "manera" de José a las genera-

ciones futuras. Un bailarín y coreógrafo dotado, Daniel Lewis, es uno de esos pocos afortunados, y el mejor equipado para registrar el acercamiento técnico al movimiento que José desarrolló para formar a jóvenes bailarines en instrumentos que pudieran cargar, no sólo su visión que era extraordinaria, sino la suya propia.

¿Cómo puede comunicarse un arte tan complejo, su artesanía y su enseñanza?

Daniel Lewis ha enfrentado este problema mediante cinco vías: fotografías relacionadas que sugieren el estilo y el ambiente, dibujos que reducen el movimiento a su esencia anatómica, sin descuidar la belleza del mismo, descripciones verbales de las secuencias y sus detalles, anotación Laban que brinda "notas" correctas y definidas (como en una partitura musical) y, finalmente notas para los maestros, tan importantes para humanizar el matiz analítico del trabajo. No conozco obra en nuestra rama que haya "rodeado" este tema y lo haya contemplado a través de tantos marcos de referencia.

Aquí hay líneas de comunicación para "quienes gusten" como decimos en la contradanza inglesa. Agradecemos a Daniel Lewis su dedicación a una idea y los años de experiencia que hacen que todo esto sea posible. José Limón nos diría, a él y a mí: "Sáquenlo del papel y báílenlo".

Martha Hill

*Directora de la División de Danza
Juilliard School*

El inicio

Los bailarines son en parte soldados, en parte gladiadores, y en parte matadores. Poseen el valor disciplinado del primero, la osadía bruta del segundo, y la fineza del último.

José Limón, "Sobre la constancia".

El arte de José Limón: una breve historia

¿Qué podría recordarse de este bailarín? La primera vez que lo vi bailar tenía 48 años de edad y todavía estaba, supongo, en su mejor momento. Su forma de bailar poseía una cualidad que podría definirse como de fervor moral. Tenía una cabeza magníficamente esculpida y un cuerpo sensible. En cuanto a su presencia, tal vez sólo podría compararse, en nuestros días, con la del bailarín clásico Leonide Massine: era hipnótica y poderosa.

Clive Barnes: "Como bailarín, águila".

Cuando José Limón recibió en 1964 el prestigiado Premio de Danza Capezio, el comité de selección se refirió a él como "un gran bailarín-coreógrafo cuyos años de intensa lucha por ser reconocido han culminado en la posición del más indiscutible y valioso bailarín de su generación (la tercera) en el campo de la danza moderna estadounidense".

Este premio no sólo honra al primer bailarín sino al primer artista que se presentó en el extranjero bajo los auspicios del Departamento de Estado, apenas hace diez años... Al conferir este honor al señor Limón, el Comité de Capezio reconoce al hombre que ha luchado por el arte de la danza como fuerza creativa... que introdujo los grandes valores de su herencia latinoamericana en el teatro de danza estadounidense y que, como descendiente de los primeros americanos, ha enlazado por medio de su arte nuestro pasado más antiguo con nuestro venturoso presente.¹

Durante su vida, José Limón, quien recibió también un premio de *Dance Magazine* por su contribución al arte de la coreografía y tres doctorados honorarios de universidades estadounidenses, realizó 74

coreografías. Veinte de ellas, incluyendo algunas tan famosas como *La pavana del moro*, *Missa brevis*, *Los olvidados* y *Los exiliados*, todavía existen en los repertorios actuales de la Compañía Limón, de la Compañía Daniel Lewis y de compañías como el Ballet Sueco, el Ballet Real de Dinamarca, The American Ballet Theater, el Ballet Joffrey, el Ballet de Pennsylvania y Les Grands Ballets Canadiens.

Pero José Limón dejó al mundo de la danza más que una colección de maravillosas coreografías y el recuerdo de su poderosa actuación como intérprete: desarrolló una técnica; un estilo específico de bailar que puede ser un legado para las futuras generaciones de bailarines y coreógrafos.

Durante su carrera, Limón impresionó a múltiples auditorios con danzas que expresaban una comprensión profunda y un gran respeto por la alegría y el dolor humanos. Decía que en sus coreografías buscaba dar forma a "demonios, santos, mártires, apóstatas, locos y otras visiones apasionadas y apasionantes".² Para Limón, la danza era algo más que una serie de movimientos bien ejecutados e ingeniosamente organizados: era la expresión inevitable del espíritu humano. Louis Chapín escribió que "el artista sacude como árboles los temas de rebeldía y encuentra en la coreografía su esperanza de esclarecerlos".³ Los bailarines de su compañía aprendieron a rebasar el entrenamiento técnico riguroso para encontrar su propia motivación emocional y dramática. En particular, los hombres reaccionaban con más interés a la forma de bailar de José porque en ella encontraban libertad, pasión y fuerza masculina, lo que les permitía escapar al destino tan limitante de *partenaire* de ballet y encontrar una profundidad que estaba ausente en la mayoría de los espectáculos de Broadway (la otra alternativa). Las coreografías de Limón buscaban ofrecer un amplio abanico expresivo para los cuerpos masculinos y femeninos: desde la fuerza física y la simple motricidad hasta la ternura y la gentileza.

Cuando José Limón llegó por primera vez a Nueva York, en 1928, no tenía intenciones de convertirse en bailarín ni coreógrafo. Había abandonado su casa, su familia y sus estudios universitarios para dedicarse a la pintura.

Nacido en Culiacán, Sinaloa, México, en 1908, José Arcadio Limón fue el mayor de once hijos. Su padre, Florencio Limón, era músico de ascendencia francesa y española, y su madre, Francisca, provenía de una familia de ascendencia mayo. La Revolución mexicana y el consiguiente cierre de la Academia de Música, donde trabajaba el padre de José, obligaron a la familia a emigrar al norte en 1918. Estos primeros años en Estados Unidos fueron difíciles y la familia Limón iba de sitio en sitio hasta que, finalmente, se estableció en Los Ángeles, California.

Las dotes musicales de José se evidenciaron desde muy temprana edad. Su padre le enseñó a tocar el órgano desde niño y, a partir de allí, continuó sus estudios de música hasta la adolescencia. Cuando llegó el momento de entrar en la universidad, con el estímulo de su maestro de artes plásticas, José decidió que quería ser pintor. Por un corto tiempo cursó la licenciatura de artes plásticas en la Universidad de California, en Los Angeles, pero su ambición pronto lo decidió a continuar estudiando en Nueva York.

Con algunos amigos de la universidad, entre ellos Perkins Harnley y Don Forbes, el aspirante a pintor —de 20 años de edad— llegó al mundo artístico de Nueva York en el momento en que Bracque, Matisse y Dufy eran los modelos a seguir, y muchos pintores estadounidenses se disponían a ir a estudiar a Europa. Pero como los ídolos de José eran El Greco y Miguel Ángel (por ser un romántico incorregible), José no encajaba en ese medio y lo que se inició con espíritu juvenil de aventura, pronto se convirtió en decepción. José se ganaba la vida trabajando en todo tipo de actividades, desde modelar para sus compañeros pintores hasta manejar un elevador. Entre pincelada y pincelada, combatió su creciente frustración leyendo historia y poesía, y corriendo a lo largo de River Side Drive, mucho antes de que esto se pusiera de moda.

Aun cuando los artistas europeos de la plástica y las artes escénicas atraían toda la atención y el apoyo del público de Estados Unidos, en 1928 tres coreógrafos comenzaron a hacer historia en el campo de la danza moderna. Dos de ellos, Doris Humphrey y Charles Wiedman, acababan de abandonar la compañía De-

nishawn, junto con la pianista y diseñadora de vestuario Pauline Lawrence. La tercera, Martha Graham, había dejado Denishawn cinco años antes y presentaba conciertos en su propio estudio.

La compañía Denishawn, formada por Ruth St. Denis y su compañero y esposo, Ted Shawn, era conocida por sus espectáculos folclóricos con bellos trajes auténticos y elaborados montajes escénicos. Los bailes incluían movimientos de las danzas folclóricas de todo el mundo, sobre todo de Oriente, España y África. St. Denis y Ted Shawn establecieron juntos la Escuela Denishawn, en la que se entrenaba a los bailarines de la manera más ecléctica, en estilos que abarcaban tanto el ballet como las danzas étnicas y "primitivas". En sus extensas giras a través de Estados Unidos, Europa y Oriente, Denishawn proporcionó una alternativa ampliamente reconocida, distinta del ballet en tanto que danza de concierto. Aun cuando el trabajo era ecléctico y relativamente mixtificado (su erotismo reflejaba aspectos del *art nouveau*), Denishawn era una compañía seria, profesional e innovadora, y quedó ampliamente reconocida como la primera compañía de danza "moderna" en Estado Unidos.

Martha Graham, Doris Humphrey y Charles Widman sentían que había otras alternativas aparte del ballet. Creían que la danza podía expresar temas conectados de manera más directa con su vida y con su propia herencia como "americanos". Abandonaron Denishawn para buscar sus ideales personales, así como para desarrollar nuevos temas de coreografía y nuevos lenguajes de movimiento.

De esa segunda generación de danza moderna, el nombre de Martha Graham es el más conocido hoy en día. Aun cuando sus primeras obras mostraban la influencia de Denishawn, conforme experimentaba y adquiría independencia artística, se preocupó por la estructura y las funciones del cuerpo: efectos fisiológicos de la acción respiratoria y la función de la contracción y la expansión de los músculos, sobre todo los de la espalda y el abdomen. Una fuerza física vigorosa apareció en su lenguaje corporal y se convirtió en un sello específico. Como dice Don McDonagh: "El público asociaba a los bailarines con criaturas ligeras y etéreas, pero

Graham prefirió tomar un grupo de mujeres fuertes y vigorosas que golpeaban el piso, rebotaban y marchaban, de tal modo que ninguna se deslizaba con suavidad. Creó danzas que lanzaban a estas mujeres como arietes contra los convencionalismos escénicos del momento. El *glamour* quedaba definitivamente fuera".⁴

El estilo austero Graham, extraordinariamente angular y percusivo, era su declaración de independencia del exotismo oriental de Denishawn y un claro repudio a los aspectos decorativos del ballet, a pesar de que sus obras con el tiempo se ampliaron para incluir "solos", danzas de hombre y expresiones más suaves y líricas. El sello de Graham, no obstante, era la concentración del movimiento por medio de un grupo de bailarinas actuando simétricamente, con ella como figura central. "El aspecto del grupo era de colonizadoras con gran determinación. Y tal como las puritanas abrieron el espacio salvaje para vivir en él, así la Graham y su grupo limpiaron el espacio artístico para las futuras generaciones".⁵

Cinco años después de que Graham abandonara la Compañía Denishawn, también se fueron Doris Humphrey, Charles Weidman y Pauline Lawrence, ansiosos por trabajar en sus propias ideas artísticas. Para ello establecieron el estudio Humphrey-Weidman. En términos teóricos, Doris veía la danza como el movimiento del cuerpo a través del espacio, desde la posición erguida hasta la horizontal, como reacción a la fuerza de gravedad. La emoción dramática provenía del desafío de la gravedad, en el momento de suspensión, cuando el cuerpo parece quedar libre de sus límites físicos. Doris llamó a esta gama de movimientos: "El arco entre dos muertes".

Al estudiar la acción de inhalar y exhalar, y su efecto sobre el movimiento, Doris se hizo consciente del sentido de los ritmos naturales del cuerpo y exploró la acción de "dejar caer y recuperar", que es también una manifestación de estos ritmos. Con tales principios, Doris construyó un estilo de movimientos que era fluido, rítmico y teatral. Por su parte, el ingenio de Weidman y su brillante talento para la improvisación y la mímica, agregaban realismo, gestos cotidianos y humor al estilo más formal y lírico de Doris. El grupo exploró, en conjunto, el ritmo, el acompañamiento, los gestos y las posibilidades de comunicación dramática.

Como coreógrafa, Doris escogió temas que abarcaban tanto lo formal y abstracto *Armonía de color (Color Harmony)*, como las experiencias humanas *Los Shakers (The Shaakers)*. Se interesaba en descubrir cómo las experiencias generaban el movimiento: "de adentro hacia afuera", y animaba a sus estudiantes a expresar su imaginación y experiencias en sus danzas. Al mismo tiempo, Doris dio forma a sus ideas mediante su extraordinario sentido del diseño; la gama de construcciones formales posibles en un grupo de bailarines.

Estudio de agua (Water Study), coreografía de 1932, ilustra cómo usaba Doris los ritmos naturales de la respiración. En el programa hizo la siguiente anotación: "Quizá lo que distingue el ritmo musical de otros ritmos es el acento que se repite en lapsos métricos, así que en *Estudio de agua* eliminé este factor para que el ritmo fluyera en frases y con duración indeterminada. No existen cuentas para orientar a los bailarines, sobre todo en la parte lenta del principio: la única señal es el alargamiento que curva la espalda".⁶

Al iniciarse la obra, los bailarines estaban agrupados, hincados, y la respiración colectiva se hacía rítmica. La gradual elevación de sus espaldas se acentuaba más y más hasta que la fuerza de las respiraciones lanzaba los cuerpos de los bailarines a través del escenario.

- Las coreografías de estos grupos de danza moderna rara vez se presentaban en los teatros, ya que la renta de éstos era muy elevada para la danza experimental y generalmente se reservaban para los éxitos de taquilla: el ballet y los artistas extranjeros. Así, las funciones se realizaban en los mismos estudios en que se daban las clases y se hacían los ensayos. Las únicas funciones formales que podían ofrecer en los teatros eran las dominicales, cuando todo era más barato debido a las "leyes azules" neoyorquinas, que prohibían la presentación en domingo de actividades de entretenimiento, por lo que debían anunciarse como "conciertos sagrados". La intención de Ruth St. Denis de "bailar a Dios" hubiera proporcionado un precedente histórico muy útil para tratar este problema.

- . La nueva generación de bailarines estaba creando formas artísticas a partir de sus propias experiencias, y lo hacía sin el menor apoyo del público. Su idealismo los llevaría a la miseria...

Para los bailarines modernos... el ballet era frívolo y... europeo. No tenía sentido en el siglo xx. Lo moderno era serio, importante y estadounidense.

Desafortunadamente, el público de la época tenía poco interés en lo "americano" y, menos aún, en lo moderno. Cualquier artista o compañía del extranjero era mejor visto que un producto local... Como resultado, muchos pintores, músicos y cantantes partían hacia Europa para regresar con antecedentes prestigiosos que les permitieran mejorar su carrera en el país. Pero esta opción no existía para los bailarines modernos: el arte en el que trabajaban no se daba en ninguna otra parte. Denishawn se había presentado en Europa y las buenas críticas le permitieron emprender su gira americana. Esto sucedía dentro de un formato familiar a los públicos europeos que estaban acostumbrados a las danzas exóticas de Oriente... Desde el principio sin dinero, la danza moderna aprendió a vivir la pobreza.⁷

Lo cierto es que sí había alguna experimentación en Europa. Sobre todo en Alemania, y uno de los artistas del expresionismo alemán que obtuvo la admiración del público estadounidense fue Harald Kreutzberg, cuando llegó a Nueva York en 1928 y se presentó en el New Yorker Theater.

Kreutzberg era alumno de Mary Wigman, bailarina alemana de danza moderna, cuyas obras giraban alrededor de temas simbólicos y psicológicos. La danza de Kreutzberg combinaba la fuerza de un entrenamiento riguroso de ballet con una extraordinaria habilidad para transmitir emociones con los movimientos más sencillos. Para un joven pintor, al que los amigos habían forzado a asistir al concierto, la actuación del bailarín alemán fue electrizante. José nunca había visto a nadie moverse así. Con todo lo romántico e impulsivo de su carácter, José Limón tomó, allí mismo, la decisión de convertirse en bailarín.

Los amigos de José, conscientes de la frustración que éste experimentaba en sus intentos plásticos, lo alentaron a proseguir este nuevo camino. Perkins Harnley conocía a Charles Weidman de los días en que ambos iban a la escuela preparatoria en Ne-

braska, y esto fue una gran suerte para José, ya que en ese momento el estudio Humphrey-Weidman era el único que aceptaba estudiantes varones.

Cuando José entró al estudio de la Calle 10, le fue presentada Pauline Lawrence, la pianista acompañante, quien después fuera su esposa, así como su diseñadora y consejera. Él decía que Pauline era "su mejor amiga y más severa crítica". En Doris Humphrey y Charles Weidman encontró a las personas que le cambiarían la vida.

En esa época había pocos bailarines y José pronto se vio lanzado al foro, sin tener todavía suficiente formación. Iniciarse en la danza a los 20 años de edad es bastante tarde, pero gracias a las dotes naturales de José y a su desarrollo atlético, fue posible que se hiciera bailarín, particularmente si recordamos que la intensidad de su trabajo y la seriedad de su compromiso fueron sorprendentes incluso para sus compañeros, quienes se alarmaban con estos excesos. Debido a su gran estatura y construcción corporal robusta, José tuvo que aprender a controlar su fuerza y su peso en la técnica Humphrey-Weidman. John Martin (primer crítico de danza del *New York Times* y gran impulsor de la danza moderna), al ver a José en una clase lo describió como a un novato "parecido a un toro de lidia en una cristalería".

Su cuerpo tenía excesiva energía y no podía relajarse ni por un momento. Trabajaba todos los ejercicios con implacable intensidad y, por lo visto, estas dotes no pasaban inadvertidas al ojo entrenado, porque al mes siguiente, aunque no sabía casi nada, Limón ya estaba en las últimas filas de *Lisístrata*, bailando los números que la señorita Humphrey montó para la famosa producción de Norman Bel Geddes. Y allí se quedó los nueve meses que estuvo la obra en cartelera.⁸

José escribió lo siguiente sobre sus clases teniendo a Doris como maestra:

Con su extraordinaria lucidez y su voz suave pero enérgica, Doris nos enseñaba simultáneamente la teoría y la práctica. Ex-

ponía los principios en los que basaba sus ejercicios de técnica corporal: caída y recuperación, respiración, suspensión, tensión y rebajamiento, frase de respiración, ritmo de respiración. Siempre la respiración. Se movía como una gacela.

Para mí era una suerte que el compañero de la señorita Humphrey, Charles Weidman, fuera un artista tan diferente a ella; se podría decir que el extremo opuesto. Él se dedicó a crear ejercicios para las aptitudes y limitaciones propias del cuerpo masculino. Doris era formalista, Charles era expresionista y explotaba las posibilidades de la pantomima en su aspecto humorístico. Nos divertíamos mucho en sus clases. Era un mimo estupendo. Sus objetivos y métodos, sin embargo, me resultaban muy difíciles y contrarios a mi tendencia natural hacia lo trascendente. Así que en sus clases me sentía inepto y estúpido.

Limón continúa describiendo a Charles Weidman:

Estaba siempre interesado en las cualidades intrínsecas del bailarín, a diferencia de la bailarina. Dedicó entonces mucho de su esfuerzo a crear una gramática específica para los hombres. En el estudio se hablaba mucho del peso corporal y su sustancia. Ambos maestros... Doris y Charles, abandonaron el concepto tradicional de que el bailarín debía aparentar ser libre de la fuerza de gravedad y dar la impresión de moverse sin el menor esfuerzo. Pensaron, en cambio, que el peso del cuerpo se debía aceptar y explorar... Así tendría más impacto y significado la acción de lanzarse al aire. En lugar de un esfuerzo vergonzante, el salto sería un triunfo, una conquista.⁹-

En el proceso de resolver sus propios problemas técnicos, José concibió el cuerpo humano como una orquesta: cada parte del cuerpo sería un instrumento musical. Y este concepto permaneció siempre con él y le sirvió posteriormente en su actividad como maestro. El aprendizaje de moverse y bailar se hacía por segmentos. Primero por separado, después en conjunto armó-

nico, como en una orquesta. Así desarrolló Limón una serie de ejercicios que permiten controlar el peso de cada parte del cuerpo mediante el trabajo aislado. La conciencia del peso y la sensación de dominio que proporciona al cuerpo fue elogiada por los críticos durante toda la carrera de José. Era su sello original. El método, tal como lo enseñaba, consistía en la distribución proporcional del peso en las distintas partes del cuerpo, con lo que dio a la técnica de Doris y Charles una nueva dimensión.

La compañía estaba integrada por diversos y complicados talentos. José era devoto de las tragedias, Charles se interesaba por la comedia y Doris tenía la determinación (como una Gertrude Stein) de crear su propio estilo de expresión emocional e intelectual. En el estudio estaban interesados en descubrir el potencial corporal dentro del movimiento y usarlo en sus ideas coreográficas, así que no le prestaban mucha atención al desarrollo de una "técnica"..Sin embargo, todos estos experimentos dieron como resultado una forma muy específica de emprender el movimiento, en la que se combinaban tanto la preocupación de Doris por analizar las relaciones del cuerpo con la fuerza de gravedad, como la inquietud de Charles por el uso de las dinámicas, el peso y el gesto. Esta combinación se conoce como la técnica Humphrey-Weidman. Pero los diferentes enfoques de Doris y Charles en realidad constituían dos técnicas separadas que ellos intercambiaban a la hora de hacer coreografías. Parte de la filosofía de ambos es que una obra nunca queda terminada; que se desarrolla y crece sin cesar al contacto con el público. Creían que lo mismo podría decirse sobre la técnica: que los movimientos enseñados en clase eran parte de un continuo proceso de descubrimiento y desarrollo. Por esta razón alentaron a sus alumnos para que, a su vez, hicieran sus propias aportaciones al estilo.

Después de dos años de haberse iniciado en la danza, José presentó sus primeras coreografías: *Estudio en re*, de Scriabin, un dúo interpretado por Leticia Ide y el propio José, y *Bacanal*, con música y percusiones creada por el coreógrafo y ejecutada por Ernestine Stodelle, Eleanor King y Leticia Ide.

Estos trabajos iniciales de estudiante —solos, dúos y tríos— se limitaban a la exploración formal del movimiento. Limón experimentaba con lo que su cuerpo comenzaba a lograr como bailarín. Su ojo de pintor componía las colocaciones de los grupos; su comprensión de las partituras era producto de su desarrollo musical infantil y el gran amor que sentía por esta manifestación artística.

Apasionado, talentoso y lleno de ímpetu, José encontró a la maestra ideal en Dorís Humphrey, quien lo guiaba con mano suave pero firme y lo estimulaba en la medida necesaria. Bajo su tutela, "Limón logró rápidamente prestigiarse como una presencia escénica poderosa que se movía con la precisión, la fuerza y la ligereza de un animal, así como por su sensibilidad y elegancia". Muy pronto fue aceptado en la Compañía Humphrey-Weidman como integrante de tiempo completo. Para entonces ya bailaban obras como *Nueva danza*, *Piezas sobre teatro* y *Passacaglia*, al mismo tiempo que iba a las giras y fungía como maestro.

En los veranos, la compañía iba a Bennington, Vermont, donde durante seis semanas se realizaba un festival de danza. Este evento fue el primero, y durante muchos años, el único de su clase. Fue resultado del esfuerzo de dos brillantes educadores: Martha Hill, exbailarina de la Compañía Graham, y Robert Devore Leigh, primer presidente del Bennington College.

El primer curso se programó en 1934, con clases de diversos estilos de danza moderna y cursos de música, historia de la danza, composición y coreografía. Los maestros eran seleccionados según su capacidad innovadora.

Es difícil ignorar el valor extraordinario de esta iniciativa en el mundo de la danza moderna. El Festival ofreció a los coreógrafos —que por cierto no tenían mucho trabajo durante el verano— la oportunidad de crear nuevas obras con sus grupos, cuyos integrantes tenían pagados los gastos de alojamiento y alimentación, y no tenían otra obligación sino bailar. No haría falta correr de una clase a otra, ni reorganizar horarios continuamente. Tampoco haría falta andar a la caza de teatros y lugares donde ensayar, ni tratar de conseguir el dinero para rentarlos.

El primer curso en Bennington se inauguró con una planta docente estelar: Martha Graham, Hanya Holm, Doris Humphrey y Charles Weidman, quienes darían clases de técnica dos semanas cada uno; Luis Horst era el maestro de música y John Martin el de historia de la danza. En esos inicios existía cierta rivalidad entre los maestros, pues cada uno consideraba que su estilo de bailar era el verdadero. No sería aventurado afirmar que muchos de los alumnos asistentes a los cursos, casi todos maestros de educación física, regresaron a sus casas en medio de cierta confusión. No obstante el Festival fue un éxito artístico y económico.

En los años subsiguientes, conforme los cursos en Bennington se afirmaban y crecían, y la población estudiantil se iba constituyendo más bien de bailarines, las compañías de danza moderna fincaron allí sus actividades de verano. Fue posible, también, ofrecer becas de coreografía a aquellos que mostraban mayor talento para la creación. Entre los premiados iniciales estuvieron José Limón, Anna Sokolow y Esther Junger, quienes en 1937 recibieron las primeras Becas Bennington.

Después, en 1940, transcurridos más de diez años de crecimiento y desarrollo con la Compañía Humphrey-Weidman, una diferencia personal entre Limón y Charles se profundizó hasta llegar al rompimiento, lo que obligó a Limón a dejar Nueva York e independizarse. Regresó a California y se alojó con viejos amigos de la universidad. Durante un tiempo se asoció con la bailarina y coreógrafa May O'Donnell. Juntos crearon obras con las que bailaron por toda la costa oeste de Estados Unidos. El esposo de May, el compositor Ray Green, creó las obras musicales de esas coreografías. Fue una feliz combinación de dos coreógrafos y un músico.

Paralelamente se incrementaba la correspondencia entre José y Pauline Lawrence. Después de un año, Pauline viajó a San Francisco a encontrarse con Limón. Se casaron el 13 de octubre de 1941. Una nueva fase de la carrera de José daba comienzo. A partir de la boda, Pauline dedicó sus esfuerzos y formidable talento a la carrera de José. Soñaba con formar una compañía y una escuela. Su primera meta fue convencer a José de regresar

al este de Estados Unidos, donde era conocido y respetado como bailarín. Es evidente que no tuvo mayor problema para convencerlo y para el siguiente otoño Pauline ya tenía localizado un departamento en Nueva York.

Doris le dio a José la bienvenida a la compañía, que todavía se llamaba Humphrey-Weidman, a pesar de que ya para esa época Doris y Charles habían tomado caminos separados. José quedó como bailarín principal e interpretó papeles antiguos y nuevos. En 1942 creó la obra *Chacona*, un "solo" inspirado en la "Chacona" de la *Partita No. 2 en Do menor, para violín sin acompañamiento*, de su compositor favorito, "el compositor tan enteramente coreográfico, ese incomparable bailarín del espíritu: J.S. Bach".¹¹ Y en ese año el *Dance Observer* publicó la siguiente nota respecto de los conciertos efectuados en el Studio Theater de Nueva York:

La *Chacona* de Limón que al principio parecía malabarista y presuntuosa, resultó ser una aventura extraordinaria y de gran éxito. Amplía el campo de la danza moderna. En realidad, el "solo" es un dueto, el primero (creo) de su clase, en que Robert Totenberg, violinista, y José Limón, bailarín, tienen la misma importancia, logrando una conjunción visual y dramática. Cuando las luces se encienden, se ve al violinista, a la izquierda, abajo, y al bailarín a la derecha, arriba. Entre ellos se establece una línea diagonal que es el eje de toda la danza, eje que se afirma triunfalmente en la conclusión final (Beiswanger). Nota: Beiswanger se equivoca en las colocaciones; en realidad el violinista se hallaba a la derecha, abajo, y el bailarín, a la izquierda, arriba.

Esta fue la primera vez que Limón puso en práctica la inventiva de los movimientos dentro de un contexto emocional y dramático de gran fuerza. Con ser una de sus más finas coreografías, *Chacona* marca el principio de su madurez creadora.

Sin embargo, el país estaba en guerra y José, nacionalizado estadounidense, fue reclutado y enviado a Fort Lee, en Virginia, para

incorporarse a los Servicios Especiales y trabajar con los combatientes. Siguió haciendo coreografía y organizando espectáculos. Uno de éstos, *Canto de las mielgas (Song of the Medies)*, incluía un número clásico llamado *Este es un machete, Eddie*. Cada vez que tenía licencia, José viajaba a Nueva York para continuar con su trabajo artístico.

En la época en que José fue dado de baja del ejército, Doris había dejado totalmente de bailar, debido a la grave artritis que la aquejaba. Tanto la escuela como la compañía estaban ahora en manos de Charles Weidman. Para José, cuyos problemas con Charles resultaban insolubles, ésa fue la oportunidad, apoyado por Pauline, de iniciar su propia compañía. Invitó entonces a la bailarina y coreógrafa Pauline Koner a trabajar con él; también invitó a Leticia Ide, Beatrice Seckler, Miriam Pandor, Lucas Hoving y, más tarde, a Betty Jones y Ruth Currier. A su vez Doris Humphrey llegó a la nueva compañía como una solución al problema de la continuidad de su carrera: en la Limón Company pudo dedicarse a la coreografía.

La primera de una serie de obras de gran fuerza fue *Lamento por Ignacio Sánchez Mejías*, que creó para la nueva compañía. Primero presentada en 1946, esta dramática coreografía, basada en el poema de Federico García Lorca, tiene como tema la muerte de un torero. En 1947 Doris estrenó *Historia de la humanidad*, un dúo para Limón y Beatrice Seckler. *Un día en la tierra* se estrenó también en 1947; en ella bailaban José Limón, Leticia Ide y Miriam Pandor, con Melissa Nicolaidis como "la niña".

La primera coreografía que José realizó y presentó con su nueva compañía fue *La Malinche*, basada en una leyenda mexicana de amor, política y traición. Bailaron el propio José, Lucas Hoving y Pauline Koner. En *La Malinche*, José recobró su herencia mexicana. En trabajos posteriores aparecerían temas de la Revolución y otros aspectos políticos de México. Sin embargo, no se limitó a contar historias. Le interesaba, más bien, llegar a la esencia de sus personajes y explorar el lenguaje del movimiento corporal a partir de motivaciones dramáticas.

Cuatro integrantes de la nueva compañía (Lucas Hoving, Pauline Koner, Betty Jones y Ruth Currier), se quedaron con

Tose casi veinte años. Cada uno tenía su característica especial: Pauline, una solista fuerte, creativa, independiente; Betty, una bailarina bella, con una técnica brillante; Ruth, con un lirismo poderoso, y Lucas, cuyo humor y ligereza resultaban el perfecto contrapunto para Limón. Juntos trabajaron intensamente por consolidar la compañía y darle versatilidad. José tenía la habilidad de descubrir y aprovechar las cualidades especiales de los bailarines, lo que le proporcionaba gran satisfacción, sobre todo porque era un desafío del que siempre salía bien librado: los bailarines brillaban en las presentaciones. Esta es la razón por la que permanecieron tantos años a su lado. Betty retomó sus actuaciones como bailarina invitada en 1969 y en 1972; después de un año de muerto Limón, Ruth se hizo cargo de la dirección artística de la compañía. Cinco años más tarde, Lucas regresó a la Limón Company como asesor artístico.

Entre 1946 y su muerte, en 1958, Doris Humphrey fungió como directora artística de la compañía. En esa etapa creó algunas de sus mejores obras: *Encanto nocturno (Night Spelt)*, *Ritmo Jondo*, *Ruinas y visiones (Ruins and Visions)*. Bajo la dirección experta y cuidadosa de Doris, las obras de Limón se estrenaron en 1948, en el American Dance Festival del Connecticut College, de New London. Este Festival era en realidad la continuación del Bennington Festival, que había interrumpido sus actividades debido a la guerra. El prestigio de este nuevo festival se había consolidado y cada verano asistían a él bailarines y coreógrafos de todo el país. Incluso los críticos de Nueva York hacían el viaje hasta Connecticut para reseñar las nuevas obras.

Fue allí donde, en 1949, José creó y estrenó su obra maestra *La pavana del moro*, basada en la historia de Ótelo dentro de la estructura de una danza cortesana: la pavana. Esta obra dio a José el reconocimiento de su brillante talento y su capacidad para crear situaciones dramáticas exclusivamente con los medios de la danza. El desarrollo de la anécdota es claro, pero el movimiento corporal y el uso del espacio con sus recorridos y direcciones, son los que indican las intrigas, alianzas y emociones complejas que mueven a los personajes. Más de veinte años después de su es-

treno, el crítico Clive Barnes elogió la obra en el *New York Times*, afirmando que se trataba de "una danza con verdadera dimensión shakespereana".

Tiene la danza una hermosa cualidad de pasión y fiebre. Pocas obras tienen esta punzante concentración, esta elegancia apasionada. Las situaciones de *Ótelo* —amor, celos, traición y muerte— están captadas dentro de la medida de una pavana.

Con la música de Henry Purcell como apoyo e inspiración, *La pavana* fue muy elogiada por los críticos debido a "la economía y precisión del movimiento" y a "los detalles de la dramaturgia y la caracterización facial".

La acción está entrelazada con economía y exactitud, es intensa y no contiene gestos innecesarios. Sin embargo, hay gran variedad de movimientos y estados de ánimo, y una construcción que crece, implacable, hasta el climax. Los personajes individuales son muy claros y sus movimientos son extraordinariamente evocativos. La atmósfera es oscura y sofocante.

La pavana aprovechó de manera extraordinaria las habilidades específicas de la compañía: Betty Jones, como la delicada e inocente Desdémona; Pauline Koner como la conflictiva Emilia; Lucas Hoving interpretó un Yago elegante y traicionero, y José bailó un Moro de gran poderío, "subiendo desde un amplio *plié* hasta quedar en equilibrio sobre una pierna extendida, como si la tierra se lo impidiera, o como si el aire fuera demasiado denso para moverse", comentaba Deborah Jowitt, crítica del *Village Voice*.

También decía que "esa conciencia de la fuerza de gravedad en su atracción hacia la tierra, logran que Limón —y sus danzas— tengan la fuerza que les caracteriza, ya que la lucha de los opuestos musculares es una metáfora de la lucha de las almas".

Como bailarín, José estaba llegando a su punto más alto y, en 1949, el crítico del *New York Times*, John Martin, escribió que José "había superado a todos sus contemporáneos".

No existe otro bailarín que se le pueda comparar. Tiene una belleza magnífica muy diferente del ideal hollywoodense. Su cara es tosca, escultórica, de respuesta sensible y madura. Tiene una estructura corporal estupenda y se mueve con la fuerza y agilidad de un animal de raza. Su gestualidad es sencilla y amplia. Las dinámicas y las frases están ejecutadas dentro de un gran control. Sus reacciones son profundamente musicales y una sinceridad total de sentimientos motiva cada movimiento, así como una intensidad emocional se proyecta con elocuencia. Conquista un repertorio difícil con maestría vital y convincente.¹⁶

Ese fue un período fructífero y de mucha actividad para la compañía. José, Betty Jones y Ruth Currier empezaron a dar clases en Nueva York en el Dance Players Studio. Conforme iban en aumento las giras, Lucy Venable y June Dunbar se hicieron cargo de las clases y mantuvieron el estudio activo. José también daba clases maestras en las ciudades en que tenían presentaciones y junto con otros integrantes de la compañía, impartía cursos en el Connecticut College cada verano. Para José cada clase era una oportunidad de experimentar movimientos nuevos. Su técnica reflejaba sus ideas coreográficas: las imágenes que usaba eran dramáticas más que físicas. "Más lejos", decía en lugar de "elévate". Propiciaba que los alumnos llegaran más allá de sus límites físicos y, al hacerlo, que recurrieran a todas sus habilidades para desarrollar el movimiento que les enseñaba. También los alentaba para que descubrieran el significado de los movimientos, dando a cada arqueado de la espalda, elevación de un brazo o caída del torso una calidad dramática, casi espiritual, generada desde dentro. En esa época José se había convertido en una figura famosa. Las fotos del momento lo muestran elegante, con un aire aristocrático y cálido que captaba la imaginación del público como un ente romántico y distante. Sin embargo, en sus relaciones personales y profesionales se mostraba expresivo y generoso, siempre haciendo regalos y diciendo chistes; todo esto entre bambalinas, entre clase y clase o sentado hasta ade-

lante en el autobús de las giras, compartiendo martinis con su amigo Simón Sadoff, director musical de la compañía. En un artículo que escribió John Martin en el *New York Times*, en el año de 1953, se preguntaba: "¿Cuál es la personalidad de un gran bailarín?"

Limón no es, en términos generales, el tipo convencional. Es alto, fuerte, saludable; se viste con ropa cómoda; no hay en él la menor señal de vanidad. Ríe con facilidad, es ingenioso y come con ese apetito tan poco romántico que caracteriza a los bailarines. Tal como sucede cuando baila, en que hay un equilibrio entre la gentileza espontánea y su vigor dinámico, así, en su vida personal, la gran fuerza interna se reviste de fina cortesía.¹⁷

El siguiente paso importante en la trayectoria de la compañía fue una "residencia" en la ciudad de México, patrocinada por el Instituto Nacional de Bellas Artes. El pintor Miguel Covarrubias, a quien Limón conoció años atrás en Nueva York, había regresado a México para hacerse cargo del Departamento de Danza del Instituto. En 1951 invitó a la Compañía Limón a presentarse en el Palacio de Bellas Artes. También lo invitó a crear coreografías con los grupos locales. Esta honrosa oportunidad fue muy importante para José porque, por primera vez, pudo trabajar con grupos grandes de bailarines. Buscó temas relacionados con las tradiciones mexicanas y músicas de ritmos tradicionales del país. En sus coreografías actuaron integrantes de su compañía y bailarines mexicanos, como en *Los cuatro soles*, en que participaron treinta y seis personas, y *Redes*, en que bailaron veintiséis.

A pesar de sus éxitos, la Limón Company, como le sucede a casi todos los grupos de danza, tenía constantes problemas financieros, así que, cuando Martha Hill fue nombrada directora de danza de la Juilliard School of Music y pidió a José que ingresara a la escuela como maestro y coreógrafo, aprovechó esta gran oportunidad para continuar su obra creadora sin la lucha por mantener un estudio y una escuela independientes.

Esta fue una etapa de gran productividad para Limón. Con la asesoría de Doris, produjo obras tanto para sus alumnos de la Juilliard como para su compañía, sin perder una sola de las funciones programadas y clases que lo llevaron por todo Estados Unidos. Cada verano, en el Connecticut College realizó nuevas obras para el festival de danza. Allí se estrenaron *Los exiliados* (*The exiles*), *La visitación* (*The visitation*), *El traidor* (*The traitor*), *Scherzo* y *Blue roses* (*Rosas azules*), por sólo citar algunos. En otras etapas ingresaron muchos bailarines a la compañía: Michael Hollander, Harían McCallum y Chester Wolenski, entre otros, José creó entonces danzas para varones únicamente, como *El traidor* y *Scherzo*.

Fue entonces que el Departamento de Estado invitó a la Limón Company, en 1954, a participar en un proyecto de intercambio cultural con algunos países sudamericanos. Las giras significaron un reconocimiento del gobierno al trabajo de Limón y a la danza moderna. Los años 50 fueron muy fructíferos para él a pesar de que la nueva danza estaba todavía en una etapa de surgimiento y muchas compañías difícilmente podían sostenerse. En esa época, al igual que ahora, muchos bailarines, en especial los que no son maestros, tenían que conseguir trabajos que les dieran un ingreso estable y muchos coreógrafos tuvieron que recurrir a las funciones de Broadway para obtener su *modus vivendi*.

En 1957 llegó una segunda invitación; esta vez para que la compañía se presentara en Europa. Pero entre las dos giras Limón obtuvo el encargo de realizar una obra para el Empire State Music Festival que se llamó *El emperador Jones*, basada en la obra de teatro de O'Neill. Esta coreografía resultó una de las favoritas del público y se mantuvo mucho tiempo en el repertorio. Para este ballet, José trabajó con el compositor Heitor Villa-lobos en una partitura especial para la coreografía. Posteriormente José dedicó su atención a crear *Hay un tiempo* (*There is a Time*), basada en versos del *Eclesiastés*, con música compuesta por Norma Dello Joio. Esta danza se bailó en ciudades aún devastadas por la Segunda Guerra Mundial. José quedó profundamente impresionado por la destrucción, sobre todo la de Polonia. En esa ocasión declaró:

"Cuatro de sus ciudades están todavía en ruinas en un 85 por ciento. No me encontraba preparado para el *shock* de lo que vi. Le preguntaba a la gente en las calles:

—¿Cómo pueden soportar esto?

—No tenemos otra opción —contestaban—, tenemos que reconstruir".¹⁸

Esta experiencia tuvo un enorme impacto en José y regresó a Estados Unidos abrumado por sentimientos confusos de admiración, tristeza, rabia y culpa. Este es uno de los grandes temas que pueden encontrarse en sus obras. De esta experiencia surgió *Missa Brevis*, con la música de Zoltán Kodály. Fue la primera vez que Limón emprendió una coreografía sin solicitar la asesoría de Dors Humphrey.

En la obra, el solista José Limón comienza su interpretación como un transeúnte que observa a un grupo de bailarines que responde gradualmente a los ritmos de la música de Kodály y a las palabras del Kyrie inicial. Hacia el momento próximo a las palabras *Qui tollis peccati mundi* (quien carga los pecados del mundo) el bailarín (Limón) está totalmente integrado al grupo en su papel de solista: corre, busca, suplica... La naturaleza religiosa predomina, pero Limón la traduce, no tanto en términos litúrgicos, como en la experiencia de preguntas y respuestas del espíritu humano.¹⁹

Esta etapa fue de mucha emoción y gran actividad para José, quien recibió el premio *Dance Magazine* en 1957. Pero al año siguiente murió Doris Humphrey y José pasó por un periodo de gran depresión que le impedía componer obras. Lo que hizo fue dedicarse a la enseñanza en la escuela Juilliard, donde formó nuevos bailarines para su compañía. En 1963, cuando llegó la invitación para una gira por Asia, José ya había agregado a la compañía un grupo de jóvenes bailarines egresados de la Juilliard. Una vez terminada la gira hubo muchos cambios en el elenco: Pauline Koner se había marchado en 1960 por diferencias de criterio; ahora Betty Jones, Lucas Hoving y Ruth Currier se inde-

nendizaban para crear sus propios grupos. El peso de las coreografías quedaba ahora en los nuevos bailarines Jennifer Muller, Louis Falco, Sarah Stackhouse y yo. A pesar de que Betty continuó colaborando como bailarina huésped, la compañía era esencialmente nueva.

En la década de los sesenta ocurrieron otros cambios: José veía en la contracultura una especie de burla a la pobreza de los *ghettos* y le disgustaban las costumbres hippies que se pusieron de moda entre los jóvenes del grupo: el cabello largo, los pantalones de mezclilla... Pero la estética de la danza también estaba cambiando y la prensa daba gran importancia al minimalismo formalista con su rechazo a las emociones así como al rebelión contra el gusto por los bailarines entrenados. Mientras Ivonne Rainer presentaba coreografías con personas sin ningún entrenamiento que se sentaban, caminaban o corrían, José seguía trabajando con bailarines entrenados que podían hacer movimientos complejos.

El reconocimiento y la atención que se daba a los nuevos iconoclastas de la danza lastimó mucho a Limón, quien aun así continuó explorando las posibilidades dramáticas de la danza, aferrado a su creencia en la naturaleza redentora del arte. Aun cuando la atención de los críticos estuvo por un tiempo dirigida a otros artistas, el público de todo el mundo continuó interesado en el trabajo de José.

En agosto de 1964, con la comisión que el American Dance Festival dio a Limón para realizar una obra, resurgió su poder creativo y estrenó *Ofrenda coreográfica (A Choreographic Offering)* como un tributo a la memoria de Doris Humphrey. Esta fue la primera obra que José creó con la nueva compañía. Fue una experiencia extraordinariamente emotiva para nosotros, por el placer que nos proporcionó bailarla. Además sentíamos mucha admiración por el talento de José, honrábamos la memoria de Doris, y la obra era de una gran belleza. Los ocho integrantes de la compañía actuamos como solistas, apoyados por veinte estudiantes de danza que formaban el coro. En la conclusión de la obra, los solistas nos desplazábamos en diagonal, con un diseño procesional a lo largo del foro, los brazos enlazados, la cabeza y el

torso inclinados, interpretando los movimientos majestuosos de las danzas de Doris. Cada solista se desprendía y regresaba a la fila y, en cada ocasión, llegaba al centro del foro, bajo una luz que simbolizaba la presencia de Doris. Al finalizar esta parte, las lágrimas nos escurrían por la cara.

En ese mismo año José Limón recibió el Capezio Dance Award por su contribución al arte de la danza.

Durante la época difícil, después de la muerte de Doris, se gestó gradualmente en la Juilliard la Técnica Limón, con la ayuda de Betty Jones, Ruth Currier, Lucy Venable y June Dumber. Cuando José daba la clase, dedicaba un primer tiempo al aislamiento de diferentes partes del cuerpo para explorar los límites de rotación, flexión y estiramiento.

Después ponía ejercicios de desplazamiento para que los estudiantes aprendieran a integrar lo que antes habían aislado e investigado. La integración se daba en el proceso de viajar a través del salón. Este era un concepto esencial y muy difícil de su técnica, lo que él llamaba "el cuerpo como una orquesta", y a muchos estudiantes se les dificultaba en extremo. Betty Jones se convirtió en la experta de este método y enseñó a los estudiantes la manera de moverse con mejores resultados y más precisión. Incorporó, además, en sus enseñanzas, los principios de alineación y respiración que trabajaba Lulu Sweigard, pionera en el campo del análisis del movimiento. En las clases de José nos concentrábamos en el estilo y las dinámicas; en la de Betty aprendíamos a relacionar las distintas partes del cuerpo con el eje central y cómo utilizar dicho eje en el equilibrio y la suspensión. Descubrimos la manera de usar la respiración a través del cuerpo para dar la sensación de ligereza, así como de peso durante el movimiento; cómo usar el ritmo respiratorio en la caída/recuperación (a la manera de Doris), pero por medio del aislamiento de las distintas partes del cuerpo (como lo desarrolló José).

Conforme progresaba el trabajo con sus alumnos y bailarines de la compañía, José comenzó a entrar en terrenos artísticos más abstractos. Cuando se sentía inseguro nos llamaba: "Vengan, niños, siéntense aquí". Entonces nos hablaba (a decir verdad, pen-

aba en voz alta) de sus ideas sobre la danza, los personajes, el camino que tomaba la coreografía y otros problemas. Durante la creación de *Los alados* (*The Winged*) hablaba de Zeus, la Esfinge, Pegaso y otras figuras mitológicas, como una manera de articular su pensamiento y darnos, a la vez, el conocimiento necesario para comprender sus propósitos...

Los alados fue creada en 1966. Era una danza para 16 bailarines y se refería a esas criaturas míticas, con alas, pero el tema era, simplemente, volar. Limón no sólo empezó a experimentar con temas más abstractos y grupos más grandes de bailarines, sino que recurrió a otro tipo de música. No tenía ningún interés en el minimalismo de los años 60, pero tampoco estaba contra los cambios artísticos. Doris y José siempre desearon crear una danza autosuficiente, que no dependiera de la música. Así que ésta fue su primera obra en silencio. La construyó sobre frases respiratorias y ritmos grupales. Más adelante, inseguro con la falta de música, creó un *collage* con sonidos electrónicos de jazz, canto de pájaros y ruido de viento, que le sirvió como "música incidental", y lo alejó del uso habitual de la estructura musical como base de la estructura coreográfica.

Ya para 1967 experimentaba José con textos hablados, partituras para voces y discursos grabados. Estos elementos empezaron a conformar sus nuevas ideas musicales. El movimiento corporal creativo literalmente lo desbordaba y conforme éste se expandía empezó a requerir ayudantes. Me tocó ser el primero. Después de enseñarme los diseños corporales tal como los había concebido, me instruía en la manera de transmitir esos movimientos a los bailarines. Pronto fui responsable de toda la instrucción básica frente al resto de la compañía. Cuando se iniciaban los ensayos formales, José retomaba la dirección del trabajo. Con esta fórmula pudimos realizar montajes para otras compañías.

Era necesario que José conservara sus fuerzas. La intensidad creativa que desarrolló al final de los 60 era también una lucha contra el cáncer, la enfermedad que pronto se llevaría a José y a Pauline. En el otoño de 1967, Limón entró al hospital para la primera de varias operaciones. Siguió bailando en 1968, pero en 1969

se dedicó únicamente a la coreografía. A medida que avanzaba el cáncer, me hice cargo de muchas responsabilidades: daba sus clases en la Juilliard durante las giras de la compañía; también me hice cargo de la organización de estas giras y de los ensayos, junto con Laura Glenn, Carla Maxwell y Jennifer Scanlon, así como del montaje de las obras de José para otras compañías.

De las últimas obras de Limón, *Los olvidados* (*The unsung*) (1970) es un claro ejemplo de cómo entretreja el material dramático dentro de una danza abstracta. *Los olvidados* es un tributo a los indios americanos. Fue creada para un grupo de ocho bailarines, sin más música que los golpes contra el piso, las carreras, los cepillados y otros sonidos producidos por los pies contra la madera, al igual que el sonido de la respiración. A las secciones grupales le siguen una serie de ocho solos, cada uno identificado con el nombre de un héroe indio: Metacomet, Pontiac, Tecumseh, Águila Roja, Halcón Negro, Osceola, Toro Sentado y Jerónimo. Fue necesario que investigáramos todo lo posible sobre estos personajes. Para José esto era muy importante puesto que sería la base de la creación. Conforme avanzaba la coreografía, nos pedía imaginar los pies en contacto con la arena caliente del desierto, nuestro rostro barrido por el aire seco, la inmensidad de las planicies... Nos hablaba del amor y la reverencia que los indios sentían por la tierra. Tuvimos que comprender, de una manera profunda y muy personal, todo lo que fuera posible de esta herencia, de este ambiente, para poder, sin anécdota definida, expresar con toda claridad estos sentimientos e imágenes.

De alguna manera *Los olvidados* es un tributo de José a la cultura mexicana de sus antepasados y a su sangre mayo. La ausencia de música y la sencillez de la estructura hacen que ésta sea una de las creaciones más puras y ricas que jamás realizara.

El estreno de *Los olvidados* estuvo dedicado a Ted Shawn, pionero de la coreografía para hombres: "No es frecuente en estos días —decía Deborah Jowitz— ver hombres bailar con esta belleza particular".²⁰

Durante los dos años siguientes, las danzas que José creó desaparecieron las posibilidades que había descubierto en *Los olvidados*.

Hizo una serie de solos que llamó *Danzas para Isadora* (*Dances for Isadora*) en los que destacaba distintos aspectos de la legendaria Isadora Duncan. En esta serie José reconocía su deuda con la mujer que consideraba su "madre artística". En 1972 creó *Orfeo*, una historia fantasmagórica de Orfeo y Eurídice. El final —un foro vacío y la música que se interrumpe— tal vez fuera una manera de recordar a su esposa Pauline, muerta en 1971.

Su última obra fue *Carlota*, la historia de Carlota y Maximiliano y de la intervención francesa en México. Es un regreso a la anécdota dramática que, sin embargo, se baila en silencio.

José Limón murió el 2 de diciembre de 1972, mientras la compañía bailaba en Honolulu. Murió en el hospital cercano a su casa de Flemington, Nueva Jersey.

Los bailarines que trabajaron con José Limón dicen invariablemente que los hacía sentirse únicos porque los ayudaba a descubrir sus cualidades especiales. Le importaba más la verdad artística que el brillo técnico, aun cuando sus coreografías exigían mucha fuerza del bailarín. Por eso enseñaba una forma de bailar en que cada parte del cuerpo, se convertía en una herramienta expresiva. Sus bailarines aprendían a buscar los significados profundos del movimiento. Esta cualidad los hacía verse "ligeramente sobrehumanos" en el sentido de la supremacía de lo humano:

...los hombres más varoniles, las mujeres más femeninas y todos ellos más grandes de lo que son. Esto se debe solamente a los temas heroicos que abordan las coreografías de Limón. Su movimiento es expansivo; utiliza con gran fuerza los brazos y el torso de los varones. Con frecuencia los bailarines parecen tratar de ocupar más espacio del que físicamente les es posible: alcanza más lejos, se estiran a su máxima estatura y se extienden con gran amplitud cuando giran.²¹

Observas el gesto natural, instintivo —decía José—, y encuentras como traducirlo, esterilizarlo y exagerarlo para que transmita lo que es necesario decir, con impacto directo (con rapidez y

fuerza) al público. No me gusta mantener a los espectadores en la duda. Quiero que sepan siempre lo que está pasando". El "humanismo impresionante"²² de sus obras era el resultado de su honestidad y una manifestación de su carácter.

(Limón) carecía de ese narcisismo que muchos artistas necesitan para sobrevivir. En cambio tenía una extraordinaria generosidad que lo hacía el más querido de todos los maestros de su generación. Indudablemente, los que de alguna manera entraron en contacto con él (público, estudiantes, bailarines), le tenían tal afecto que su inmortalidad está sostenida en gran parte por este hecho.²³

Con la muerte de José Limón en 1972, los miembros de su compañía se encontraron con la tarea de unir fuerzas y continuar trabajando. Yo quedé como director artístico hasta que Ruth Currier y, después Lucas Hoving se hicieron cargo de la compañía, que logró mantenerse a flote a pesar de la pérdida de su fundador. El hecho de que la Compañía Limón aun florece bajo la dirección de Carla Maxwell, es el testimonio, no sólo de la fe y el esfuerzo de sus integrantes, sino de la fuerza real de José como guía. En 1946, cuando la danza moderna todavía luchaba en una semioscuridad y sus principales exponentes trataban con todo vigor de superar los trastornos de la guerra, José declaró su fe en la autenticidad y la durabilidad de la danza moderna. La mera existencia de este libro es un tributo a su visión y a la de todos aquellos que crearon, de manera colectiva, un nuevo arte americano.

A veces se opina que la danza americana (estadunidense) va a desaparecer junto con las personalidades que la fundaron. No lo creo. La danza de este país ha conocido ya aproximadamente tres generaciones de exponentes. Cada generación le ha dado su ímpetu, su fuerza, su expresividad. Esta forma de danza es inevitable. Se nos impone. No es únicamente un estilo sino una idea poderosa. Cuando las personalidades desaparezcan, la idea persistirá.²⁴

Notas

- 1 Capezio Dance Award, 11 de marzo de 1964.
- 2 Limón, "The Modern Dance as an Unpopular Art" (La danza moderna como un arte impopular).
- 3 Chapin, "Dance: Limón's Means of Survival" (La danza: el medio de sobrevivencia de Limón).
- 4 Me Donagh, *Martha Oraham*, 64.
- 5 *Ibid.*, 65
- 6 Humphrey, *Doris Humphrey*, 85.
- 7 MacDonagh, *Martha Oraham*, 59.
- 8 Martin, "The Dancer as an Artist" (El bailarín como artista).
- 9 Limón, de su autobiografía inédita.
- 10 Martin, "El bailarín como artista".
- 11 Limón, "Dancers Are Musician Are Dancers", (Los bailarines son músicos son bailarines), conferencia dictada en la Juilliard School, el 5 de octubre de 1966.
- 12 Beiswanger, "Doris Humphrey and Company, with José Limón" (Doris Humphrey y Compañía, con José Limón).
(Nota: en su descripción, el autor invirtió los lados, Debe ser al frente del escenario a la derecha y al fondo del escenario a la izquierda).
- 13 Barnes, "Dance: The Subtle Poetry of *Othello*". (Danza: la poesía sutil de *Ótelo*).
- 14 Martin, "Limón work Given at Dance Festival" (Obra de Limón presentada en el Festival de Danza).
- 15 Jowitt, "Allies of the Ground; Eye on the Sky" (Aliados de la tierra; ojo en el cielo).
- 16 Martin, "The Dance: Limón" (La danza: Limón).
- 17 _____, "El bailarín como artista".
- 18 Chapin, "La danza: el medio de sobrevivencia de Limón".
- 19 _____, "José Limón and Dancers at Philharmonic Hall" (José Limón y bailarines en la Sala Filarmónica).
- 20 Jowitt, "Dance" (Danza).
- 21 Siegel, "Limón Performs 4 New Works" (Limón baila 4 nuevas obras).
- 22 *Ibidem*.
- 23 Lewis, "Remembering José Limón" (Recuerdos de José Limón).
- 24 Limón, "Young Dancers State Their Views" (Los jóvenes bailarines exponen su punto de vista).
- 25 Martin, "El bailarín como artista".
- 26 Wessels, "Dance" (Danza).

Las bases

En verdad que el bailarín es afortunado,
porque tiene como instrumento el más
elocuente y milagroso de todos: el cuer-
po humano.

José Limón, "Acerca de la danza"

El estilo de Limón

Cuando José Limón empezó a hacer coreografías, imprimió en su trabajo toda la entrega de un joven de veinte años que intentaba descubrir lo que su cuerpo podía o no hacer. Era un estilo fresco que surgió sencillamente del proceso del descubrimiento mismo de la danza, antes de que aprendiera el "oficio" técnico del bailar, es decir, antes de aprender a apuntar los pies o estirar las piernas en el aire. Se lanzaba en todo lo que hacía, sin preocuparse del equilibrio, la forma, ni de lo que se suponía que debía ser la danza. El público quedaba encantado y se emocionaba ante el atrevimiento, la fuerza, la virilidad y el riesgo que imprimía a sus movimientos. Conforme desarrolló y estudió más la técnica, combinó estos atrevimientos y exuberancias con la claridad de la forma y de la línea obtenidas mediante un mayor control muscular. Los resultados fueron, y todavía lo son, mágicos a la vista.

John Martin escribió: "(Limón) tiene un cuerpo magnífico, con un control absoluto y posee una técnica prodigiosa... Su danza es la de un hombre fuerte y maduro con dominio de todas sus potencialidades, lo cual da un significado y un alcance completamente nuevos a la danza masculina". Después de décadas en las que se pensó en los bailarines como simples postes de apoyo

para sus compañeras, este aspecto del estilo Limón, continuación de los primeros descubrimientos de Ted Shawn y Charles Weidman, fue importante e incrementó las posibilidades estilísticas de los bailarines, tanto hombres como mujeres.

Martín rápidamente reconoció este aspecto del estilo de José. El interés de Limón, dijo, no radica "en la espectacularidad de los saltos y giros". El aspecto estético fundamental de los trabajos de José está en "transmitir, por medio del movimiento, la conciencia de una visión heroica, de la experiencia humana y de la percepción poética". En su coreografía, la visión heroica llevó a José hacia fuentes de la literatura y sucesos históricos como los de Adán y Eva, Ótelo, el indio americano y los polacos después de la Segunda Guerra Mundial; temas resonantes y universales que reflejaban las dimensiones completas de la experiencia humana. Los giros, balanceos, equilibrios, caídas y vertiginosos saltos de sus bailarines, parecían ser la expresión física irrefrenable del espíritu humano.

Yo no bailé con José Limón porque se tratara de un empleo, sino porque me condujo a una manera de bailar que era lo más cercano a una experiencia espiritual. Desarrollé un tremendo sentido de unidad física y espiritual que me hizo sentir uno con mi cuerpo, y al mismo tiempo, capaz de trascender sus limitaciones físicas. Esto no sólo fue resultado de la visión estética de José sino también del uso de elementos más técnicos en su método. Algunos de sus conceptos, más importantes brotaron de su respeto por el cuerpo humano y de su habilidad para usarlo a su capacidad máxima sin abusos ni distorsiones.

En el escenario, un bailarín de Limón parece desafiar la ley de gravedad, ejecutando giros en espiral que parecen elevarlo del piso; al siguiente minuto puede lanzarse en una serie de carreras pesadas y terrenas, o balancear el cuerpo, sin esfuerzo, sobre una pierna, mientras se inclina hacia un lado en una posición completamente fuera de equilibrio. Pero el efecto que produce no es el de ligereza como en el ballet, sino el de completa libertad de la fuerza de gravedad. Al describir una presentación de la Compañía Limón, un crítico observó que "una de las características más sobresalientes de la danza moderna es la utilización de la gra-

vedad como una fuerza. El suelo es una base fuerte desde el cual el bailarín se eleva a grandes alturas sólo para regresar y volver a ascender. El juego de movimientos verticales da como resultado una calidad de respiración que infunde vida propia a la danza".

El bailarín de Limón sin cesar confronta la gravedad, explorando la gama completa de movimientos que existen entre la libertad de la influencia de la gravedad y la total subordinación a su fuerza; entre el momento de la suspensión, cuando el cuerpo es llevado por el aire, y el momento en que el cuerpo cae o se hunde en la tierra; espacio de movimiento que Doris Humphrey llamó "el arco entre dos muertes".

En la actualidad, los bailarines profesionales y no profesionales vienen a tomar clases de técnica Limón para aprender esta cualidad única de moverse, lograda mediante el entrenamiento del cuerpo en un "lenguaje" o estilo específico. El estilo determina cómo se realiza el movimiento o paso; es decir, por medio de qué acción muscular se logra el movimiento, cuál es su duración, y qué tipo de calidad de expresión se le imprime.

Definiciones y ejercicios preparatorios

Antes de proceder a describir una clase quiero darles alguna idea de los conceptos básicos del movimiento que sustenta el "lenguaje" o estilo de la técnica Limón. Los bailarines de la técnica Limón aprenden a concebir el movimiento en términos de *alineación, sucesión, oposición, energía potencial y cinética, caída, peso, recuperación y rebote y suspensión*. Al aplicar estos principios a los ejercicios, el bailarín logra la extensión, el estiramiento, y la fuerza muscular que le proporcionan la libertad para hacer balanceos, giros fuera de centro, suspensiones y otros movimientos más difíciles de la técnica Limón. Estos conceptos constituyen el vocabulario básico del estilo Limón. El dominio físico de este vocabulario es lo que hace que los movimientos del bailarín se ven expansivos, fáciles y libres.

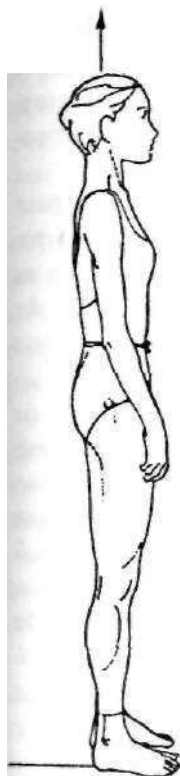
Los siguientes ejercicios simples y preparatorios te permitirán experimentar dichos principios en tu propio cuerpo y familiarizarte con ellos. Más adelante, en clase emplearás una y otra vez estos conceptos fundamentales.

La alineación

Por lo general, la alineación se refiere a la colocación de los pies, caderas y hombros, en la posición de pie, pero, de hecho, la alineación es colocar todas las partes del cuerpo en relación unas con otras. Si observas a la gente caminar por la calle o estar de pie en una fila, notarás que la postura de cada quien varía: cuando caminan, algunas guían con la cabeza, otras con el abdomen, otras más andan encorvadas o están de pie con todo el peso sobre una cadera. Todas estas actitudes corporales indican una alineación incorrecta. Además de dar un aspecto desgarbado, la alineación incorrecta del cuerpo (mala postura) ejerce presión sobre la columna vertebral y entorpece el movimiento gracioso y eficiente.

Mírate en un espejo, de perfil, para revisar tu postura habitual. Debe haber una ligera curva convexa natural en la parte inferior de tu columna. (Ilus. 1). Si esa curva es exagerada, de manera que salgan el pecho y el abdomen y la pelvis se incline hacia atrás, la espalda estará torcida y estarás mal alineado. Si la curva es cóncava, de manera que la espalda baja esté redondeada, los hombros caerán y la pelvis se inclinará hacia adelante: estarás encorvado y mal alineado. Todas las columnas tienen diferentes grados y tipos de curvas. Sin embargo, se puede alinear el cuerpo para corregir las curvas exageradas y relajar cualquier tensión presente en ella causada por mala alineación.

Cuando hablo de una alineación o colocación adecuada, me estoy refiriendo a una postura erguida en la que los pies estén paralelos (los dedos de los pies apuntando hacia delante) y colocados directamente bajo las articulaciones de las caderas, sin rebasar en amplitud a las mismas. Los hombros deben estar alineados con las caderas, de modo que, si se trazara una línea des-



Ilustración

1

de el centro del hombro, está atravesaría verticalmente el centro de la articulación de la cadera; la columna se siente larga, la cabeza se eleva y el peso se distribuye equitativamente entre los dos pies. Deberás ser capaz de sentir tu eje vertical. Imagina que un poste atraviesa verticalmente tu cuerpo, desde un punto ubicado entre los pies, hasta el centro de la coronilla de la cabeza. Ese poste representa el eje vertical. Cuando te elevas desde la coronilla, lo haces desde el punto en el que el poste o eje la atraviesa.

Se necesita muy poca acción muscular para sostener el cuerpo erguido si está correctamente alineado. Por lo mismo, los músculos estarán lo más relajados posible en esta posición. Cuando descubras cómo alinearte de manera correcta en la posición de pie, verás que puedes desplazarte y volver a ella con rapidez y gracia.

Ejercicio preparatorio: De pie, con los pies exactamente debajo de las articulaciones de la cadera, los dedos de los pies apuntando hacia adelante, los brazos caen a los lados. Imagina que hay un faro en cada hueso de la cadera y las dos luces brillan directamente hacia adelante. Las caderas están paralelas entre sí y mirando hacia el frente. Ahora, imagina una línea recta que se extiende desde la parte superior de cada hueso de la cadera hacia el hombro respectivo. Los hombros deberán estar directamente sobre las caderas, paralelos entre sí y mirando hacia el frente. Aplica la imagen de los faros en la articulación de los hombros para ayudar a emparejarlos.

Balancéate de un lado a otro para sentir cómo pasa el peso de un pie a otro. Reparte tu peso de manera equitativa entre los pies. Ahora, mécete hacia adelante y hacía atrás, despacio, para sentir

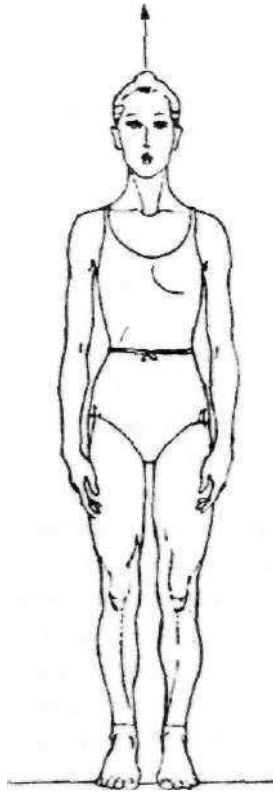


Ilustración 2

cómo el peso se desplaza entre los dedos de los pies y los talones. Trata de distribuir tu peso de manera equitativa entre los dedos de los pies y los talones, directamente sobre los arcos.

Ahora está bien alineado. Asegúrate de que los músculos estén relajados y no tensos. Debes sentir que esta posición es fácil y cómoda, y tener la sensación de que estás preparado para moverte en cualquier dirección.

Respira profundo. Piensa en llenar tu cabeza con helio y comienza a elevarte desde la coronilla hasta que los talones se desprendan del suelo (*relevé* alto). Trata de sentir que el helio en tu cabeza esté levantando tu cuerpo a tal grado que tus piernas cuelgan de tus caderas, en vez de tratar de empujarte con los pies al *relevé*. Sube directamente hacia arriba, sin llevar el cuerpo hacia adelante. Deja salir el aire despacio, siseando al exhalar y, lentamente, desciende los talones de vuelta al piso.

Repite el *relevé*, respirando normalmente y trata de crear la misma sensación de llenar de aire tu cuerpo. Al bajar los talones, piensa en dejar la cabeza donde está, muy arriba, y permite que los talones se estiren hacia el suelo, alargando las pantorrillas, los muslos y la columna. Deberás sentirte muy alto. (Ilus. 2)

Sucesión

La sucesión es la trayectoria secuencial de un movimiento a través de las partes del cuerpo. Funciona como una ración en cadena o como una ola que viaja a través del cuerpo moviendo diferentes partes. Al practicar la sucesión en la columna vertebral,

descubrirás cómo ésta conecta la cabeza, los hombros, el pecho y la cintura, y cómo todos están conectados con la cadera. Una vez que entiendas este concepto, verás cómo los brazos se mueven desde su conexión con la columna y cómo se abre y cierran de modo sucesivo.

Ejercicios preparatorios para el flujo sucesivo en la columna: Comienza sentado con las piernas cruzadas. Siente los dos isquiones en el piso; la columna está vertical y estirada, como si estuvieras sentado con la espalda contra una pared. Deja colgar los brazos a los lados, relajados, y descansa las manos en el piso. Dirige tu atención hacia el frente (Ilus. 3, trazo continuo).

Lleva la coronilla de tu cabeza hacia adelante y abajo, en dirección del piso. Usa el peso de la cabeza para bajarla, conservando relajados los músculos del cuello. Mientras la cabeza descende hacia adelante, trata de mantener una elevación en el cuello (en las vértebras cervicales) para que sienta como si la cabeza estuviera colgando de un "punto alto" ubicado en el centro del cuello (Ilus. 3A).

Conforme la columna empieza a bajar, el punto alto descenderá por la columna. Utiliza el peso de la cabeza para que la columna siga bajando despacio y permite que únicamente lo sigan los hombros. Ahora el punto alto se encontrará un poco más abajo, exactamente en la base del cuello (Ilus. 3B)

Sigue enrollando la columna hacia abajo, despacio, vértebra por vértebra y deja que el pecho baje también. Ahora empiezan a entrar en juego las vértebras dorsales. El punto alto estará exactamente entre los omóplatos (Ilus. 3C). A medida que sigue bajando la colum-

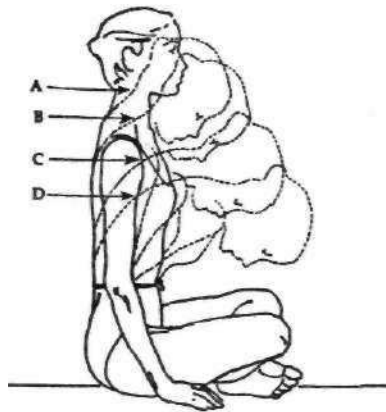


Ilustración 3

na, imagina que se está creando un espacio entre cada vértebra. Mantén los brazos y los hombros relajados. Siente como si en verdad la parte superior de tu cuerpo estuviera colgando cómodamente del punto alto.

Continúa bajando la cabeza y permite que la cintura (las vértebras lumbares) se incorpore al movimiento. Llévalo hasta donde te sea cómodo, sin forzarte. El punto alto ahora se encuentra en la espalda baja (Ilus. 3D). Cuando hayas finalizado el recorrido, siente cómo el peso de la cabeza estira la columna.

Ahora, comenzando desde la base de la columna (ubicada entre los isquiones), empieza lentamente a desenrollar la columna hasta llegar a la vertical. Recuerda que el punto alto viaja y que se encuentra ahora en la espalda baja. Imagina que el punto alto sube por la columna, vértebra por vértebra, llevándola hacia la vertical: cintura, pecho, hombros, cuello y cabeza. Al desenrollar la columna, trata de mantener la sensación de espacio entre las vértebras. Siente que el alargamiento se extiende más allá de la coronilla.

Cuando llegues a la vertical, con la columna estirada y la coronilla alargándose hacia el techo, estarás en la cúspide del movimiento. Acabas de completar la flexión y extensión sucesivas. Repite este ejercicio varias veces y trata de sentir el trayecto del movimiento: cabeza, hombros, pecho y cintura.

En la flexión lateral se mantiene el mismo principio en la flexión y la extensión sucesivas de la columna. La única diferencia es que la columna desciende hacia el lado en vez de hacia el frente. A partir de la misma posición sentada, desciende la coronilla lentamente hacia la derecha, en dirección del piso, tal como lo hiciste en la flexión hacia adelante: cabeza, cuello, hombros, pecho, cintura (Ilus. 4).

Imagina que el punto alto baja lentamente por la columna y trata de mantener la sensación de espacio entre las vértebras. Esta sensación de espacio es particularmente importante en la inclinación lateral porque te ayudará a evitar que se hunda la cintura y sentir que el costado se te aplasta. Mantén los hombros y las caderas de frente al ir hacia el lado, y asegúrate de tener la

mirada hacia adelante. Los brazos deberán estar relajados; puedes deslizar la mano derecha por el suelo (Ilus. 4). Siente cómo el peso de la cabeza al bajar ayuda a estira la columna.

Comenzado por la base de la columna, desenróllala hasta alcanzar la vertical: cintura, pecho, hombros, cuello

y cabeza. Siente cómo la columna se estira y alarga mientras la coronilla se eleva hacia el techo. Practica la flexión lateral varias veces de cada lado.

Ejercicio preparatorio para la sucesión de brazos: Este ejercicio lo puedes hacer de pie, bien alineado, o sentado con las piernas cruzadas. Comenzando por la coronilla de la cabeza, enrolla o flexiona la columna hacia abajo, de modo sucesivo. Mantén los brazos relajados a los lados. Ahora, comenzando por la base de la columna, empieza a desenrollarla. Al irse levantando el pecho, sentirás un ligero jalón en los omóplatos. En cuanto lo sientas, permite que ese jalón suba tus brazos, con los antebrazos cruzados, abrazándote los costados, como si fueras a quitarte un suéter por la cabeza (Ilus. 5). Al ir extendiendo la columna y relajando los hombros, los codos se elevarán por encima de la cabeza, con los antebrazos cruzados uno sobre el otro. Cuando el cuello y la cabeza lleguen a la vertical, el pecho se abrirá (elevantá) ligeramente. En este momento, siente cómo la apertura del pecho junta los omóplatos en la espalda, permitiendo que los hombros se coloquen en su lugar. La acción de los hombros hace que los codos se abran hacia los lados y que los brazos se extiendan en una diagonal hacia arriba, desde el torso (ver la Ilus. 5 para la trayectoria de los brazos). Mantén las manos flexionadas mientras alargas los brazos



Ilustración 4

hacia los lados (codo, antebrazo, muñeca y mano). Esto permite sentir el estiramiento a lo largo de los brazos y de la espalda superior; ayuda a mantener los hombros relajados y en su lugar, y activa los músculos que recorren las costillas. Una vez sentido el estiramiento y alargamiento en los brazos y de los músculos a lo largo de las costillas, puedes dejar de flexionar las manos y hacer la sucesión de brazos con las manos extendidas. Sin embargo, procura mantener activos los opuestos y los hombros relajados.

Piensa en la sucesión de brazos como una reacción en cadena. El alargamiento de la columna comienza el proceso. Al llegar el pecho y los hombros a la vertical, los brazos comienzan a levantarse; la apertura del pecho y la elevación del cuello y la cabeza permiten que los brazos se abran y se extiendan hacia los lados. Recuerda comenzar con la elevación del torso; los brazos ejercen el

movimiento como resultado del alargamiento de la columna.

Esta cadena de sucesos se revierte a medida que la columna empieza a flexionarse. La inclinación de cabeza, cuello y hombros, lleva a manos, muñecas, codos y antebrazos hacia dentro, hacia el cuerpo. Los brazos se cruzan y descienden a los lados, mientras el resto de la columna se enrolla hacia abajo (ver Ilus. 5 y ejecutar el camino inverso de los brazos).

Practica varias veces el abrir y cerrar sucesivo

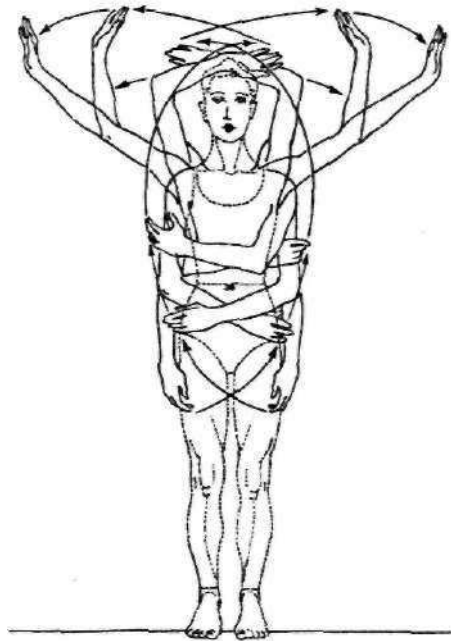


Ilustración 5

de los brazos hasta que de verdad sientas la conexión que existe entre el movimiento de la columna y el movimiento de los brazos.

Trata de lograr que el enrollamiento y desenrollamiento de la columna, y el abrir y cerrar de los brazos, ocurran de la manera más suave y simultánea posible. Más adelante, cuando en los ejercicios me refiera a sucesión de brazos, me estaré refiriendo a esta secuencia de brazos.

Ahora, inclina el torso hacia el lado, enrollando y desenrollándolo de manera sucesiva. Esta vez sólo un brazo se levantará y abrirá al desenrollarse la columna. Cuando lleves el cuerpo hacia la derecha, permite que el brazo derecho se relaje, descansando la palma sobre el piso. Mientras desenrollas la columna hacia la vertical, utiliza el alargamiento de la espalda y la apertura del pecho para llevar el brazo izquierdo por encima de la cabeza y abrirlo hacia el lado. La acción del brazo es exactamente la misma que en la flexión sucesiva hacia adelante: cuando el pecho llega a la vertical, la apertura del lado izquierdo del pecho permite que el hombro izquierdo caiga en su lugar y provoca el inicio de la apertura del brazo hacia el lado. El pecho continúa abriéndose mientras el brazo se extiende: hombro, codo, muñeca, palma, mano flexionada. Cuando hagas la inclinación hacia la izquierda, el brazo izquierdo se relajará y el derecho se elevará y abrirá de manera sucesiva.

El movimiento sucesivo de brazos que enseño en estos ejercicios se basa en la manera en que Doris y José lo enseñaban. Con José hacíamos la sucesión de brazos tal como ahora lo enseño, hasta el punto en que los codos están sobre la cabeza. Luego abríamos los codos hacia los lados, permitiendo que el resto del brazo continuara el movimiento, extendiéndose hacia afuera, hasta tener las palmas mirando hacia arriba. Después, para ayudarnos a sentir la suspensión, nos hacía volver las palmas hacia abajo. Cuando comencé a enseñar, añadí las manos flexionadas para ayudar a estirar los brazos, soltar la caja torácica y mantener los hombros en su lugar.

La oposición

La oposición es una manera de utilizar el cuerpo entero para crear la sensación de longitud y estiramiento en un movimiento, sin tensar ni contraer ("acortar") los músculos.

En la posición de pie hay cinco puntos de oposición en el cuerpo: la cabeza, la mano izquierda, la mano derecha, el pie izquierdo y el pie derecho. Si imaginas una cuerda adherida a cada uno de estos segmentos (una a la palma de cada mano, una a la coronilla, una a la planta de cada pie) e imaginas que la tensión que ejerce cada una hacia afuera es igual, te sentirás muy alargado y estirado de todas tus extremidades y de la columna (Ilus. 6).

Cada uno de estos cinco puntos de oposición ubicado en las extremidades puede oponerse a cualquiera de los otros (Ilus. 7). Por ejemplo, piensa en una línea que va desde la coronilla, pasando por el pecho y el brazo hasta salir por la mano. Ahora piensa en jalar de los extremos de la línea (cabeza y mano). Esta es la oposición entre la coronilla y la mano. En otras palabras, puedes pensar en la mano derecha oponiéndose a la coronilla, la mano izquierda oponiéndose a la coronilla, el pie derecho oponiéndose a la coronilla, el pie izquierdo oponiéndose a la coronilla, y así sucesivamente. Si, por ejemplo, estás extendiendo la columna hacia la vertical y abriendo los brazos de modo sucesivo, como en el ejercicio anterior, puedes usar la tensión de los opuestos para ayudarte a lograr el estiramiento y alargamiento de brazos y columna. A medida que se alargan los brazos, piensa en la oposición entre la mano derecha y la coronilla, y en la oposición entre la mano izquierda y la coronilla, y usa esa oposición para ayudarte a sentir la conexión entre los brazos y cómo se relacionan con la elevación de la columna.

Cuando practicaste la flexión y extensión sucesivas de la columna, usaste la coronilla y la base de la *columna como* puntos de partida para el movimiento, y como puntos desde los cuales alargarte. El punto alto en movimiento a lo largo de la columna te ayudó a sentir cómo la elevación viajaba, de arriba hacia abajo,

por las vértebras. El punto alto en movimiento es lo que llamamos el sexto punto de oposición del cuerpo, y entra en juego cuando el cuerpo se empieza a mover. El sexto punto de oposición de la columna siempre se mueve cuando el cuerpo se mueve, tal como lo hace durante la sucesión de la columna.

Energía potencial y cinética

La energía es la capacidad del cuerpo para moverse, y la energía *potencial* es dicha capacidad en su estado contenido, es decir, el cuerpo en el umbral del movimiento. La energía *cinética* es la energía potencial en movimiento.

En el contexto de esta técnica, nos referimos por energía potencial a la energía que está almacenada en el cuerpo y que puede ser liberada mediante la gravedad. Cuando esta energía se libera, se convierte en energía cinética. El ejemplo más sencillo de esta transformación de energía es una caída. Aprenderás a utilizar esta energía sintiendo la energía potencial en diferentes partes del cuerpo y descubriendo cómo liberarla para crear ímpetu.

La caída

Una caída es la relajación total de los músculos cuando el cuerpo, cediendo a la gravedad, cae. En el contexto de la técnica Limón, aprenderás cómo dejar caer diferentes partes del cuerpo de manera independiente. Por ejemplo: la cabeza, los hombros y el tórax pueden caer hacia adelante, mientras la cintura, las caderas y las piernas permanecen erguidas. Una caída, ya sea de una parte del cuerpo, o de su totalidad, libera una gran cantidad de energía cinética. Esta energía puede utilizarse capturándola, ya sea en una recuperación o en un rebote.

Los principios de la física establecen que en el vacío cualquier objetivo caerá a una velocidad de 9.76 metros por segundo. Esto significa que su caída se acelerará más cada segundo confor-

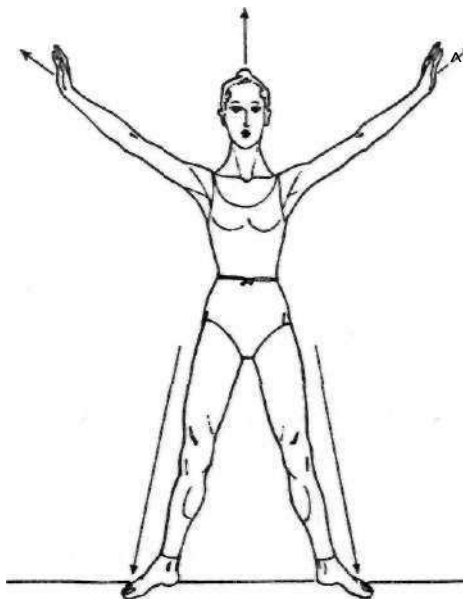


Ilustración 6

me se acerca al suelo. Imagina el cuerpo cayendo en el vacío a una velocidad siempre creciente (en vez de a un ritmo constante) hacia el suelo. Se puede usar esta imagen para la caída de cualquier parte del cuerpo.

Dentro del aspecto técnico de un movimiento, tal como la posición o la suspensión, el peso se incorpora aislando una parte del cuerpo y permitiéndole sucumbir a la gravedad, mientras mantienes las suspensiones, oposiciones y puntos altos en el resto del cuerpo.

me se acerca al suelo. Imagina el cuerpo cayendo en el vacío a una velocidad siempre creciente (en vez de a un ritmo constante) hacia el suelo. Se puede usar esta imagen para la caída de cualquier parte del cuerpo.

Peso

La utilización del peso es el elemento de la técnica Limón más difícil de definir y aplicar porque es, en sí, una ca-

Recuperación y rebote

El resultado final de la recuperación y el rebote es el mismo: la energía potencial liberada en una caída se acumula al final de ésta y se recalifica. En una *recuperación*, la energía pasa por el punto final de la caída y continúa por el mismo camino, como en la oscilación de un péndulo. La energía continúa a lo largo de las líneas de fuerza centrífuga. En un *rebote* se utiliza la reacción elástica de los músculos. Cuando una parte del cuerpo cae, los músculos alcanzan el límite de su estiramiento al final de la caída

y, de manera natural, tiran hacia atrás o se contraen ligeramente, como un resorte. En un rebote, esta energía rescatada se envía hacia una nueva dirección.

Suspensión

La suspensión es un punto alto prolongado. Se crea en la cúspide del movimiento mediante la continuación del mismo y el retraso de la atracción ejercida por la fuerza de la gravedad.

Una suspensión es un incremento de la energía potencial, un "respiro" en el punto climático del movimiento. Cuando inhalamos, el cuerpo se llena de aire y las tensiones de oposición entre cabeza, manos y pies se alargan o extienden. En el momento suspendido tratas de crear la sensación de aire, sin que de hecho se respire profundo. Al suspender un movimiento en su punto alto creamos la impresión, tanto interna como externa, de que el cuerpo está flotando.

Ejercicio preparatorio para la alineación, caída y rebote de las rodillas: Este ejercicio está diseñado para ilustrar el principio de la alineación y para ayudarte a entender cómo la combinación del peso de la cabeza en la caída, la elasticidad de la columna y la soltura de las rodillas, crean la sensación de rebote a lo largo de todo el cuerpo.

Ponte de pie y alinea tu cuerpo como se indica en el ejercicio de alineación: hombros sobre caderas, caderas y hombros paralelos y mirando al frente, pies separados a la distancia de las ca-

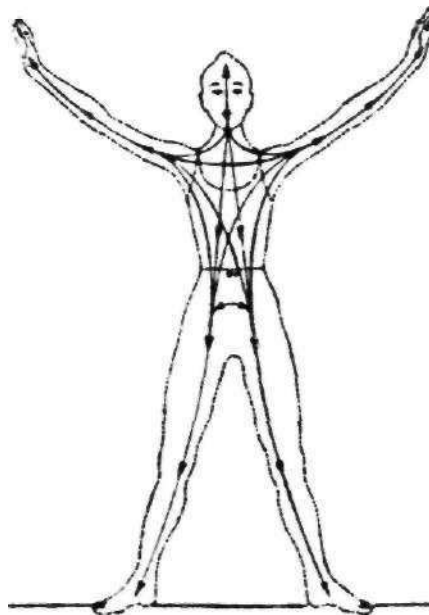


Ilustración 7

deras, y los dedos apuntando hacia adelante. Deja colgar los brazos a los lados (Ilus. 8, trazo continuo). Inhala profundo: piensa en llenar tu cabeza con helio y comienza a elevarte desde la coronilla hasta que los tobillos se desprendan del piso y te encuentres en *relevé* alto. Trata de sentir que el helio en tu cabeza está levantando tu cuerpo tan alto que tus piernas cuelgan de las caderas, en lugar de empujarte con los pies para llegar al *relevé*. Deja salir el aire lentamente, siseando al exhalar, y baja despacio los talones al suelo. Repite el *relevé* respirando de manera normal y trata de lograr la misma sensación de llenarte de aire. Al bajar los talones, piensa en dejar la cabeza donde está, muy arriba, y permite que los talones se estiren hacia el suelo, alargando pantorrillas, muslos y columna. Deberás sentirte muy alto y bien alineado.

Lleva tu coronilla hacia adelante y abajo, sin dejar ir los hombros (Ilus. 8A). Siente el punto alto justo en el centro de tu cuello; imagina un cordón atado al punto alto, jalando hacia arriba. Si de veras dejas ir el peso de tu cabeza, el alargamiento natural de los músculos del cuello causará un ligero rebote. Deja rebotar cuatro veces la cabeza a un ritmo de vals: $\dot{1}$ -2-3/ 2*-2-3/ $\dot{1}$ 2-3/ 1-2-3, cayendo en el primer golpe de cada medida (rebótala con más fuerza en la cuenta 1, y con ligereza en las cuentas 2 3; rebota con más fuerza en la cuenta 2, y con ligereza en las cuentas 2 3, y así sucesivamente).

Ahora, permite que el peso de tu cabeza se lleve los hombros con él. Rebota cuatro veces más con la cabeza y con los hombros, usando el mismo ritmo de vals. Esta vez el punto alto estará exactamente en la base del cuello (Ilus. 8B). Al rebotar, manten la elevación del punto alto.

Añade el pecho, dejando colgar los brazos con soltura. Rebota 4 veces con la cabeza, los hombros y el pecho. El punto alto está ahora entre los omóplatos (Ilus. 8C).

Permite que tu cintura se flexione hasta donde te sea cómodo. Mantén las caderas en su lugar. Rebota 4 veces con cabeza, hombros, pecho y cintura. El punto alto estará ahora en la espalda baja (región lumbar, Ilus. 8D).

Agrega una ligera flexión de las rodillas y trata de sentir la acción de rebote en las rodillas, mientras rebotas cuatro veces desde el punto alto ubicado en la espalda baja. (Ilus. 9). Mantén los brazos relajados y sueltos.

Profundiza la flexión de las rodillas y haz cuatro rebotes más, manteniendo el torso inclinado hacia adelante y la elevación del punto alto. Haz un rebote más (el quinto rebote) y utilízalo como impulso para empezar a extender la columna, por sucesión, hacia la vertical. A medida que el punto alto ascienda por la columna, cada parte (cintura,

pecho, hombros, cabeza) llegará a la vertical en su momento, y la tracción ejercida por el punto alto permitirá que las piernas se enderecen. Toma cuatro cuentas para llegar a la vertical. Ahora deberás estar de pie, en la posición en la que comenzaste: los pies debajo de las caderas, las caderas y los hombros paralelos y de frente, la coronilla extendiéndose hacia el techo.

Sube a *revelé*, como hiciste al principio de este ejercicio (recuerda la sensación de llenar la cabeza con helio). Hazlo en dos cuentas y baja los tobillos en dos cuentas.

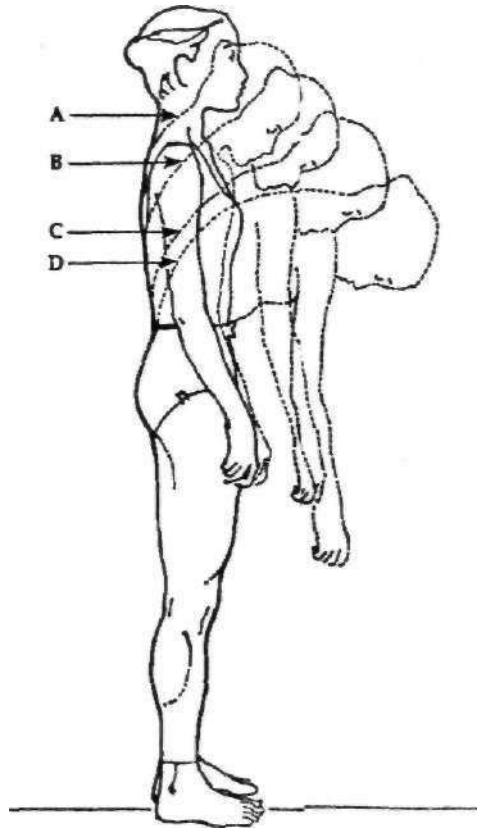


Ilustración 8

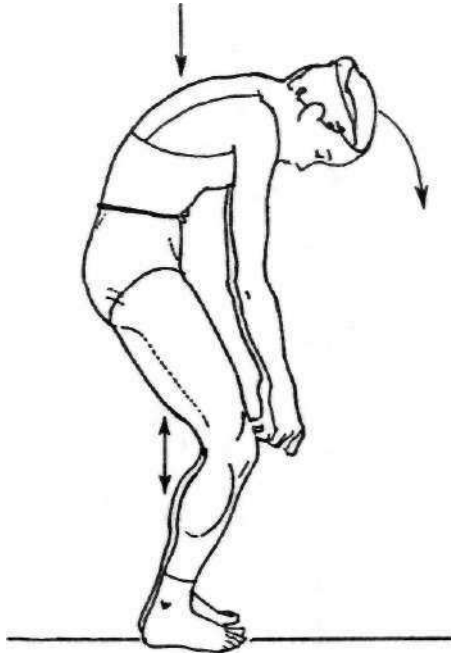


Ilustración 9

Conviene revisar la alineación con las rodillas dobladas y la cabeza, los hombros, el pecho y la cintura inclinados hacia adelante, para asegurarte de que estás logrando el alargamiento adecuado de la columna y el rebote correcto. Estás de pie bien erguido y alineado, como hiciste al principio del ejercicio. Lleva hacia adelante y hacia abajo cabeza, hombros, pecho y cintura; dobla ligeramente las rodillas y deja colgar los brazos a los lados. Deberás sentir muy pesada la cabeza,

con la coronilla extendiéndose hacia el suelo. Pídele a alguien que ponga su mano en la parte superior de tu espalda, entre los omóplatos, y que presione con suavidad, rebotándola hacia arriba y hacia abajo como si fuera pelota. Deberás ser capaz de sentir el estiramiento y el rebote en la columna. Este es el movimiento que debes tratar de lograr cuando haces el ejercicio.

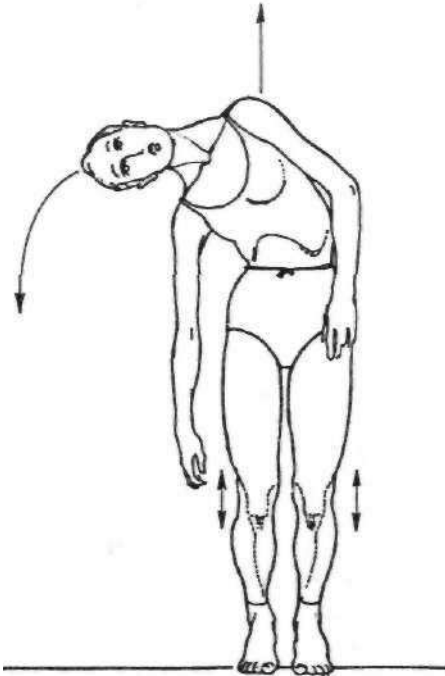
Ahora trata de hacer el ejercicio completo con una flexión lateral, dejando ir cabeza, hombros, pecho y cintura hacia la derecha por etapas; cuatro rebotes por vez (Ilus. 10). Termina con cuatro rebotes, incorporando la acción de las rodillas.

Procura mantener la atención hacia el frente durante el ejercicio. Será un poco más difícil sentir la misma amplitud o profundidad del rebote en una flexión lateral que en una hacia adelante, porque en ésta el torso tiene la capacidad de inclinarse mucho más. Trata de crear la misma sensación de rebote y no olvides sen-

tir el desplazamiento del punto alto.

Ahora intenta hacer el ejercicio completo hacia el lado izquierdo.

Ejercicio preparatorio número 1 para caída y rebote en las piernas: Este ejercicio está diseñado para ayudarte a experimentar la sensación de caída y rebote en las piernas. Aunque no enseñe este ejercicio en todas las clases, lo utilizo cuando el grupo tiene dificultades para sentir el rebote y el resorte en las piernas.



Ponte de pie en se- Ilustracion 10 gunda posición, con los brazos colgando sueltos a los lados. Baja a *plié* en segunda posición, con las rodillas apuntando por encima de los dedos de los pies. (Es muy importante que las rodillas estén alineadas con los dedos de los pies, ni más atrás ni más adelante de ellos. Alinear las rodillas de manera adecuada permitirá su movilidad y prevendrá su lesión). Deja colgar los brazos enfrente de ti (Ilus. 11). Siente el estiramiento de las piernas en el *plié* y permite que reboten; éste es el mismo rebote que sentiste en las rodillas en el primer ejercicio de rebote. El estiramiento adicional de la segunda posición le da al rebote un poco más de energía.

Este ejercicio se desarrolla en una serie de frases de ocho cuentas, a un tiempo moderado. Rebota cinco veces, contando 1-2-3-4-5, agregando un poco más de resorte en cada rebote. El quinto rebote utiliza la energía del mismo y una elevación en tu cuerpo, para estira las piernas en las cuentas 6 7 8. Asegúrate de

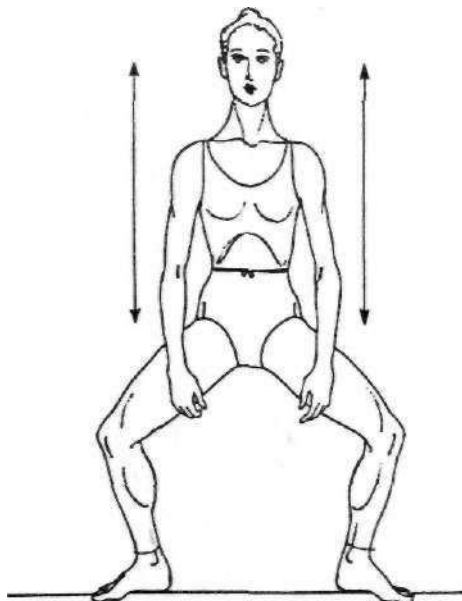


Ilustración 11

seguir sintiendo la oposición entre la coronilla y la base de la columna al rebotar (ver flechas en la Ilus. 11). Esto te ayudará a mantener el torso elevado para que pueda moverse libremente sobre las piernas. No debes sentir las caderas y la columna como si se estuvieran jalando o empujando mutuamente; deben moverse en bloque.

Si no logras sentir la velocidad de la caída, sigue subiendo en las cuentas 6-7-8 hasta llegar al *relevé*, para que tengas una distancia mayor desde la cual caer cuando comiences de nuevo. Este descenso es una caída que luego es redirigida por un rebote.

Repíte estos rebotes de dos a cuatro veces.

Ejercicio preparatorio número 2 para caída y rebote en las piernas: En este ejercicio usarás la misma caída y rebote, en segunda posición, que en el ejercicio previo. La diferencia aquí es que se eliminaron los pequeños rebotes del ejercicio y la métrica se cambió a un ritmo de vals: 1-2-3-/ 2-2-3/ 3-2-3/ 4-2-3/ y así sucesivamente. Utiliza un *tempo* mediano.

Empieza en segunda posición abierta. Déjate caer al *plié* en la cuenta 1, rebota y elévate en las cuentas 2-3. Repítelo cuatro veces hasta que sientas que la caída y el rebote suceden de manera natural, casi sin esfuerzo consciente. Al llegar arriba, inhala para suspender el movimiento por un instante. En el cuarto rebote, al estirar las piernas, utiliza las cuentas 2-3 para levantar los brazos sobre la cabeza, como si te estuvieras quitando un suéter.

neja los brazos allí al comenzar la siguiente secuencia de *pliés*.

Repite los *pliés* en segunda posición 4 veces más, incorporando los brazos de la siguiente manera: cae a *plié* y deja oscilar los brazos hacia abajo enfrente de ti, cruzándolos a nivel de las muñecas al caer (Ilus. 12, líneas punteadas). Al rebotar y elevarte para estirar las piernas, deja oscilar los brazos hacia afuera, a los lados, hasta la altura de los hombros (Ilus. 13).

De nuevo, cae a *plié* y deja los brazos balancearse hacia abajo, frente a ti, cruzándolos a nivel de las muñecas.

Al rebotar y ascender para estirar las piernas,

lleva los brazos hacia arriba sobre tu cabeza, pasando por el frente, como en la posición inicial de quitarte un suéter.

Repite el ejercicio 4 veces más, con la misma secuencia de brazos y piernas. En la siguiente cuenta del 1, cae a *plié* y haz simultáneamente una flexión lateral a la derecha; los brazos se ba-

Nota: Aunque los *pliés* sean 4, sólo harás dos secuencias completas de brazos. Si no logras sentir la velocidad de la caída, sigue subiendo en la cuentas 6-7-8 hasta llegar al *relevé*, y suspéndelo para que tengas una mayor distancia que recorrer en la caída cuando comiences de nuevo.

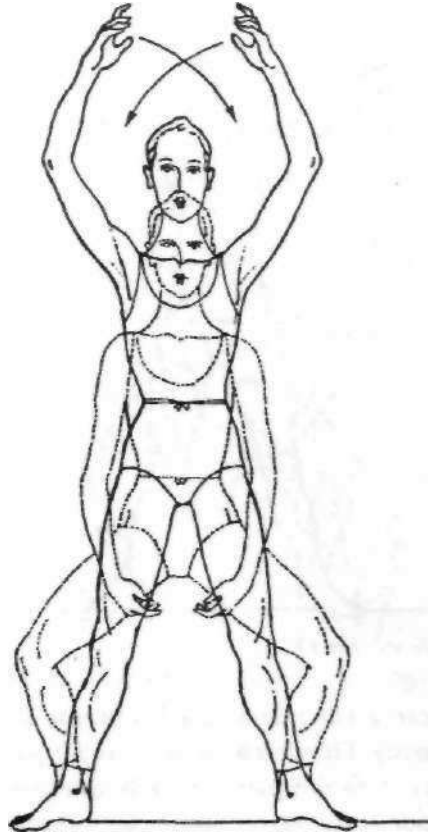


Ilustración 12

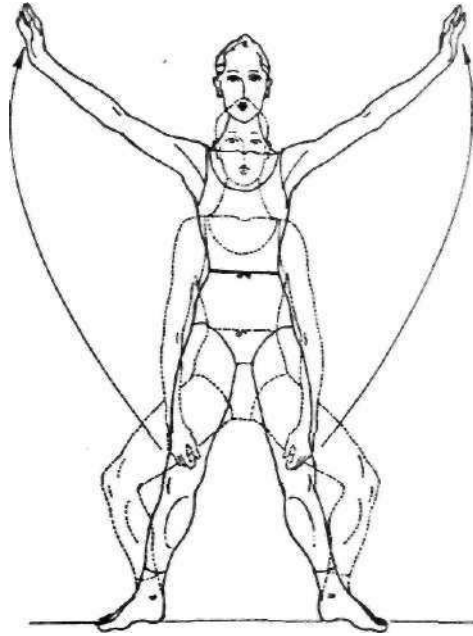


Ilustración 13

lancean hacia abajo y se cruzan las muñecas (Ilus. 14, trazo continuo). Mantén la atención hacia el frente. En las cuentas 2-3 eleva el cuerpo (el "punto alto" está ahora en la caja torácica) para estira las piernas. Los brazos se balancean hacia los lados, a la altura de los hombros (líneas punteadas). El cuerpo permanece inclinado hacia el lado y, al estirarse las piernas, la cabeza desciende más hacia el piso.

En la primera cuenta del segundo tiempo cae a *plié* y deja caer los brazos al frente (Ilus. 15, trazo continuo). Elévate en las cuentas 2-3 para traer el cuerpo de nuevo a la vertical y para estirar las piernas. Al elevarte, sube los brazos por el frente, cruzando las muñecas (Ilus. 15, líneas punteadas). Conforme alcances la vertical deja que el punto alto ascienda desde la caja torácica hasta la coronilla.

Repite el ejercicio hacia la izquierda.

Cada vez que te eleves para estirar las piernas, puedes hacerlo hasta llegar al *relevé*, así tendrás una mayor distancia para caer cuando comiences de nuevo.

Un buen momento para sentir y practicar la suspensión es exactamente antes de caer. Al hacer el *relevé* con el cuerpo flexionado lateralmente, recuerda sentir el "punto alto" en la caja torácica.

Ejercicio preparatorio para las manos: Durante una clase, la tensión en el cuerpo suele manifestarse en las manos. Cuando José veía que esa *tensión* se empezaba a manifestar en

clase, nos detenía y daba la conferencia sobre el uso y la importancia de la mano. Decía: "La mano es el sello con que se cierra la hazaña. Un gesto corporal fuerte no convence del todo a menos de que las manos estén de acuerdo con éste". Después empleaba unos cuantos minutos describiendo lo que semejaban nuestras manos: tenazas de langosta, manos sumergidas en aceite caliente, o mano como chuleta de ternera. Todas diferentes, ninguna correcta. Trataba de infundirle

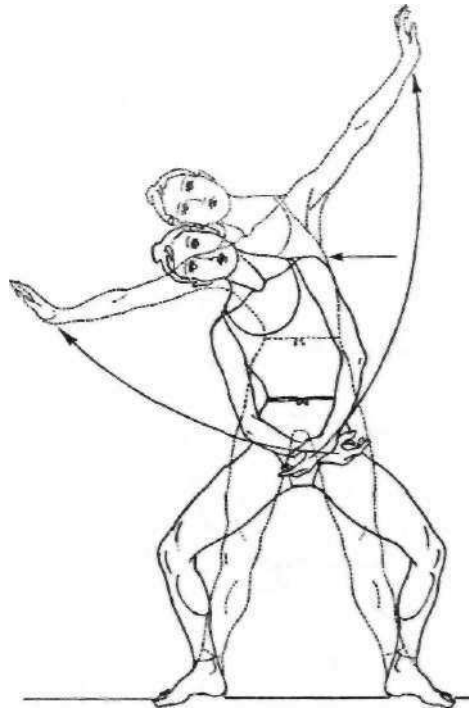


Ilustración 14

aliento a nuestras manos con el siguiente ejercicio, que puede realizarse en cualquier momento de la clase o como un ejercicio preparatorio.

Puedes hacer *esto*, ya sea de pie o sentado, lo que te sea *más* cómodo. Toca la punta de los dedos, enfrente del pecho, con las palmas hacia abajo, los codos doblados y apuntando hacia los lados. Deja caer los meñiques y levanta los pulgares, estirando y abriendo los dedos lo más que puedas sin girar las muñecas. Cuando no puedas ir más lejos, lleva los codos hacia abajo y adentro, uno hacia el otro, para que las palmas de las manos giren hacia arriba y afuera, presentando las palmas hacia adelante (Ilus. 16, trazo continuo). Relaja las manos. Levanta los codos hacia los lados para que las palmas roten hacia abajo y las puntas de los dedos se toquen como en la posición inicial. (Ilus. 16, líneas punteadas).

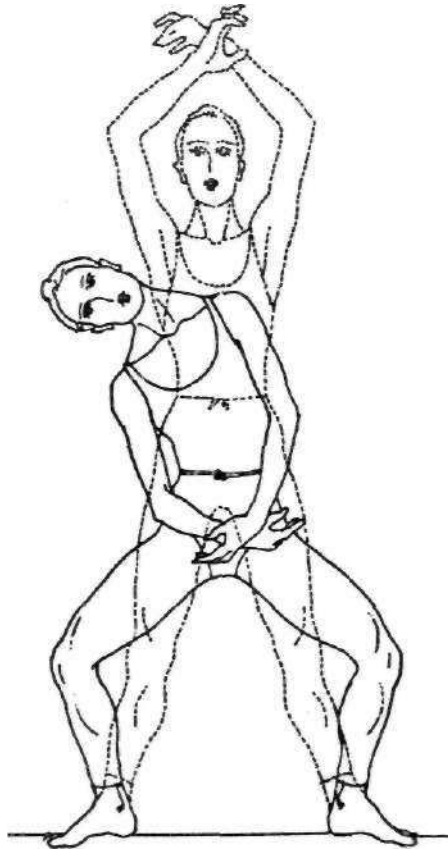


Ilustración 15

las muñecas (Ilus 17, trazo continuo) lleva las manos hacia adentro y junta la punta de los dedos, como en la posición inicial (Ilus. 16, líneas punteadas).

Variación: trata de llevar un brazo hacia arriba y el otro hacia afuera, al lado, en la segunda parte del ejercicio; luego alterna los brazos.

Continúa abriendo los brazos hacia los lados, guiando con los codos, después las muñecas y luego las manos, hasta que los brazos se estiren hacia los lados, a la altura de los hombros, con las palmas hacia abajo y los dedos juntos. Deja caer los meñiques, levanta los pulgares y abre los dedos.

Cuando no puedas ir más lejos con los dedos, deja caer los codos ligeramente para permitir que roten las muñecas, de manera que las palmas giren hacia arriba (Ilus. 17, trazo continuo). Revierte el proceso, relajando los dedos, levantando los codos, rotando las muñecas y volteando las palmas. Empezando por

Aislamientos

Jose siempre dio los siguientes aislamientos al principio de la clase. Una vez que entendíamos cada aislamiento por separado trabajábamos conectándolos. Yo utilizo estos ejercicios cuando enseño a principiantes, para que puedan experimentar el aislamiento de diferentes partes del cuerpo sin tener que preocuparse por el equilibrio ni la colocación.

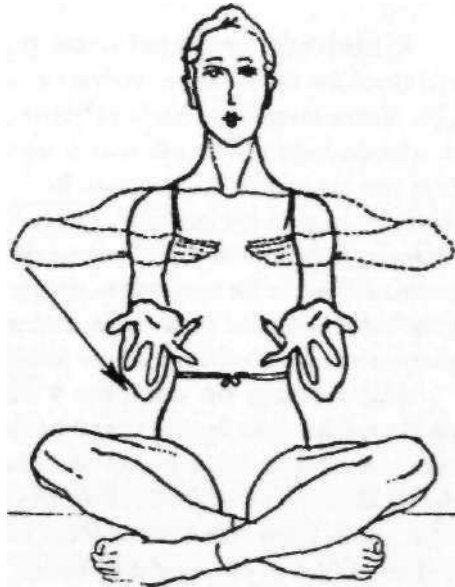


Ilustración 16

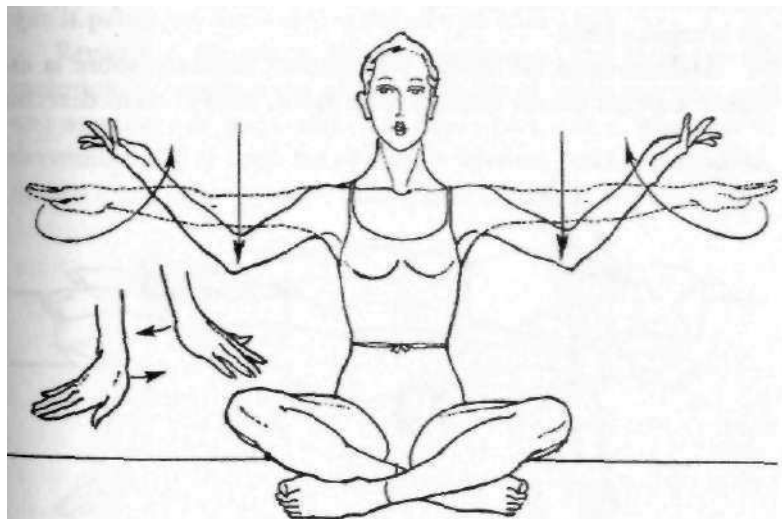


Ilustración 17

Ejercicios preparatorios para aislamientos: Estos ejercicios los harás con el cuerpo acostado boca arriba, sobre el piso. Estira las piernas hacia el frente y los brazos hacia los lados, descansándolos en el piso más o menos a la altura de los hombros, con las palmas hacia abajo. Rola las articulaciones de las caderas para que las piernas "giren hacia afuera". Las rodillas apuntan lejos una de otra, en vez de apuntar hacia el techo; la parte interna de los muslos, las pantorrillas y los talones se tocan, y los lados externos de los pies descansan en el piso. Mantén las piernas en esta posición durante los siguientes ejercicios.

Aislamiento de costillas y codo: De la posición inicial en el piso, haz una flexión lateral hacia la derecha. Permite que el codo derecho se deslice por el suelo hacia las costillas, con la palma de la mano hacia arriba (Ilus. 18A). Endereza el cuerpo y permite que el codo rote a lo largo del piso, de manera que la mano y el antebrazo giren y la palma quede hacia abajo. Estira el brazo hacia afuera, hacia el lado (Ilus.18). Repítelo hacia el lado izquierdo. Conecta los movimientos para que la flexión lateral inicie el movimiento del codo y del brazo. Asegúrate de mantener las caderas en su lugar para que el movimiento del cuerpo se aisle en la caja torácica.

Aislamiento de codo y hombro: Acostado sobre la espalda, con los brazos abiertos a los lados, lleva el codo derecho

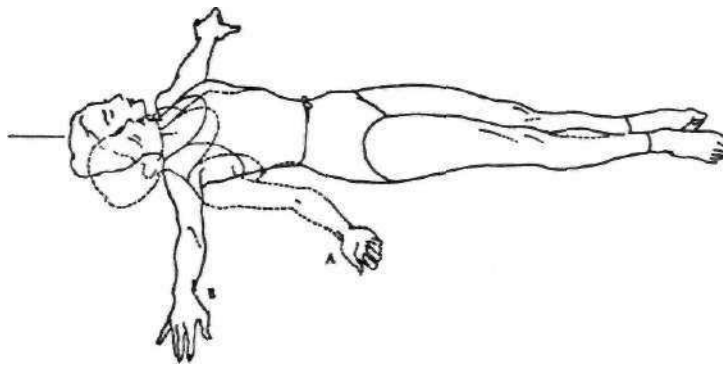


Ilustración 18

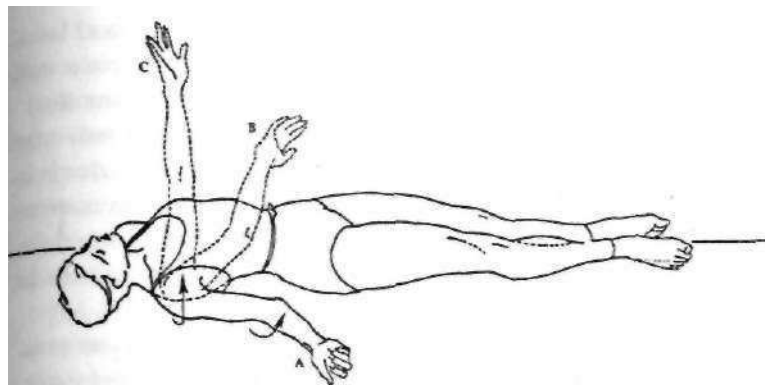


Ilustración 19

hacia las costillas. Relaja tu mano y muñeca, permitiendo que la palma gire hacia arriba (Ilus.19A). Cuando el codo alcance las costillas, rota el hombro derecho hacia adentro, en dirección del pecho, lo que separará el codo derecho del piso (Ilus.19B). Permite que el codo continúe su trayectoria hacia el techo, seguido del antebrazo, la muñeca y la mano. Todo el brazo derecho debe estirarse hacia arriba y la muñeca debe estar rotada para que la palma vea hacia afuera del cuerpo (Ilus.19C).

Revierte el proceso completo empezando con el hombro y rotándolo de vuelta hacia el piso. Mantén el brazo estirado, con una sensación de oposición en la mano para que el brazo no se derrumbe. Jala el codo hacia abajo y adentro, hacia las costillas, llévalo hacia afuera por el piso y estira el resto del brazo, des-

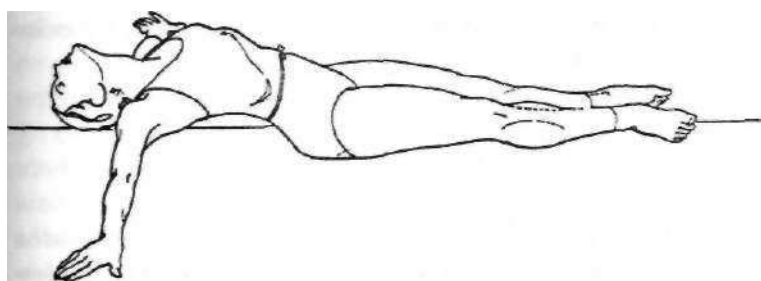


Ilustración 20

lizándolo por el suelo hasta que quede extendido hacia el lado. Intenta esto con el brazo izquierdo y practica el ejercicio con cada brazo hasta lograr que el movimiento sea suave y cómodo.

Aislamiento del tórax: Arquea la espalda lo más que puedas, dejando en el piso la parte superior de la cabeza, los brazos y la pelvis (Ilus.20). Después baja la columna al piso, comenzando por las lumbares y permitiendo que la columna se relaje, vértebra por vértebra. Al bajar la columna, la parte inferior de la pelvis se proyectará hacia adelante.

Estos aislamientos se pueden combinar de diferentes maneras. Agrega el aislamiento del codo y hombro al aislamiento del tórax, moviendo los dos brazos al mismo tiempo. El pecho se arquea, los codos se recogen hacia adentro, los hombros rotan hacia dentro y los brazos se estira. La coronilla de la cabeza sostendrá el peso del cuerpo durante el arqueo, para que brazos y hombros puedan moverse con libertad. Revierte los brazos: baja los hombros y lleva los codos hacia abajo y adentro, en dirección de las costillas. Después, baja el pecho. Finalmente, estira los brazos hacia afuera, a los lados, deslizándolos por el piso. Trata de encontrar la conexión entre los movimientos, sintiendo cómo uno desencadena al siguiente.

Agrega la flexión lateral del aislamiento de costilla y codo al aislamiento de codo y hombro. Al flexionar el torso al lado, el codo se recoge, el hombro rota y el brazo se extiende. Después revierte el movimiento del brazo, manteniendo la inclinación lateral. Rota y baja el hombro de vuelta hacia el piso y recoge el codo hacia abajo y adentro, hacia las costillas. Estira el cuerpo y rota el codo, deslizándolo por el piso mientras estiras el brazo hacia el lado.

Recuerda sentir la tensión de las fuerzas opuestas al hacer los ejercicios de aislamiento.

Notas para los maestros

En el tercer capítulo incluí notas específicas para los maestros para cada ejercicio, pero en esta sección quiero hacer una descripción global de la clase y explicar cómo conducirla.

Trato de crear un ambiente agradable de trabajo durante la hora y media o dos horas de clase, sin perder la disciplina de la relación maestro-alumno. Pienso en mí no tanto como en un maestro sino como en un artista que intercambia sus conocimientos con otros artistas. Mis estudiantes siempre me enseñan, al compartir conmigo ideas frescas, nuevas imágenes y enfoques individuales; mientras los guío a través del proceso de aprendizaje y descubrimiento. Al pedir a los alumnos que se corrijan unos a otros, los convierto en parte del proceso de enseñanza y resulta que suelen aprender con más rapidez mediante la observación directa de las dificultades de otros y la manera de corregirlos.

Una técnica que utilizo, y que pido que los estudiantes utilicen cuando se corrigen unos a otros, es la de encontrar una imagen visual para aplicarla al movimiento. Esto ayuda a que el estudiante defina la calidad, la forma, el ritmo y el diseño global del cuerpo. Las imágenes pueden ser internas o externa. Para crear una imagen interna, tal como, por ejemplo, la sensación de oposición entre dos puntos del cuerpo, piensa en el recorrido que hacen los músculos durante el movimiento y en cómo se conectan unos con otros. Luego se encuentra una imagen que exprese esa conexión dentro del cuerpo, por ejemplo: la columna como una liga, estirándose entre la coronilla y la base de la columna. Esto ilustra la conexión y le da una calidad definida. Una imagen externa sirve para aclarar el recorrido el cuerpo por el espacio.

En cualquier ejercicio en que el cuerpo vaya de una flexión lateral, pasando por la vertical, hacia una flexión lateral del otro lado, trata de utilizar la imagen de un arcoiris curvándose sobre la cabeza. Falta uno de los colores del arcoiris y hay una brocha llena de ese color en la coronilla del bailarín. Al ir el cuerpo de un lado a otro lado, la brocha de pintura debe pintar el color faltante a lo largo del arcoiris. Esta imagen ayuda a mantener la coronilla extendida hacia afuera, en el espacio, para que el cuerpo realice el arco completo durante el movimiento. Estas imágenes se utilizan sólo para experimentar el movimiento la primera vez, ya que cuando el estudiante encuentra y logra el movimiento correcto, la memoria muscular se sobrepone y la imagen ya no es necesaria.

Una misma imagen no siempre funciona para todos los estudiantes, así que hay que alentarlos a que inventen las suyas.

Aunque he eliminado la barra como parte de mi clase, la encuentro útil para la enseñanza de estudiantes a los que se les dificulta dar calidad a un movimiento determinado. Los llevo a la barra y aislo la parte del movimiento que les está creando problemas. Por ejemplo, el alumno debe evitar impulsarse a *relevé* usando los pies y las piernas; en vez de esto, debe utilizar la elevación de punto alto al salir de la flexión lateral para llegar al *relevé*. En la barra, el estudiante puede trabajar la sensación de elevación sin tener que preocuparse por el equilibrio. Cuando está seguro del movimiento en la barra, lo regreso al centro del salón.

clase

(La danza) es un arte que, literalmente, abrevia el viejo perogrullo sobre "el sudor franco"... Porque, como sabrás, los músculos nunca permanecen estirados. Un arduo estiramiento el lunes no bastará para el martes. El martes exigirá su ración de incomodidades a! igual que el miércoles, jueves y el resto de la semana.

...Sabes, el sudor no es tan agradable para la mayoría de los seres sensibles. No es ni delicado ni cortés y debe evitarse cuando sea posible. Pero un bailarín vive —y estilizo este verbo con todo énfasis y todas sus implicaciones—, vive en él, con él, a su derredor, empapado de él, penetrado por él, marinado en él.

José Limón, "Sobre la magia"

Sobre las cuentas, medidas, el fraseo y el *tempo*

En clase, los bailarines se ejercitan para calentar el cuerpo, desarrollar resistencia y fuerza y aprender la técnica. Una clase puede durar de una hora y media a dos, y comprende una serie de ejercicios.

Empezamos con ejercicios de calentamiento, pero cuando los músculos están calientes y flexibles, los ejercicios se vuelven más exigentes y complejos.

Empezamos con ejercicios en el suelo, continuamos con ejercicios en la posición de pie y luego con los de desplazamiento. Los siguientes ejercicios son los que enseñé en mis clases y considero que son básicos para comprender la técnica Limón. Cada ejercicio está dividido en tres niveles: elemental, intermedio y avanzado.

Los ejercicios del nivel elemental tienen como finalidad presentar la técnica Limón a personas que no son bailarines y entrenar al bailarín en los principios más básicos. La técnica no requiere de grandes esfuerzos físicos porque se concentra en el uso del peso corporal y depende de la relajación muscular para realizar los estiramientos, en vez de lograrlos empujando, jalando o forzando los músculos. Cuando te haya familiarizado con los ejercicios podrás variar su orden y combinación para crear una serie que le convenga a tu cuerpo.

Los ejercicios de nivel intermedio fueron diseñados para aquellos que han recibido algún entrenamiento básico de ballet o de danza moderna. No obstante, debes dominar el nivel elemental de cada ejercicio antes de intentar hacer el intermedio ya que ésta última versión da por hecho que estás lo suficientemente familiarizado con la mecánica básica para agregarle variaciones de estilo.

La sección de avanzados está diseñada sólo para bailarines profesionales, estudiantes de danza serios y profesores. Debes sentirte cómodo con el nivel intermedio de cada ejercicio antes de pasar al avanzado. Esto es particularmente importante para las versiones avanzadas que incluyen giros; debes dominar la base del ejercicio para poder agregarle bien el giro. (En el anexo de ejercicios avanzados se ofrece anotación Laban, un método de anotación de movimientos dancísticos análogo a la anotación musical, incluyendo variaciones, para que los maestros puedan usar elementos de la versión avanzada de trabajo de desplazamiento para crear otras variaciones de los ejercicios. También se incluye algo de anotación Laban de lo básico para uso de estudiantes avanzados y profesores).

Para describir o enseñar un movimiento o ejercicio, lo desgloso por medio de cuentas. Las cuentas te indican en qué secuencia debe ejecutarse cierto movimiento o una serie de movimientos.

Ocasionalmente, al describir un ejercicio, subdivido las cuentas, agregando una cuenta "y" (&) entre dos cuentas: 1 & 2 & 3 & 4, y así sucesivamente. Esto te permite ubicar el movimiento a realizar entre dos cuentas.

Antes de cada ejercicio encontrarás una descripción sobre el metro, el tiempo (*tempo*) y el fraseo:

Metro: 3/4

Tempo: medio y un poco más rápido

Fraseo: 1-2-3/2-2-3/3-2-3/4-2-3/5-2-3/6-2-3/7-2-3/8-2-3

El *metro* es la organización de las cuentas o golpes por medidas. Las medidas son simplemente grupos de cuentas o golpes. En el ejemplo expuesto arriba, la división de cuentas en medidas se indica por

medio de las diagonales escritas en el fraseo. La primera cuenta de cada medida indica a qué medida corresponde. Por ejemplo: si la cuenta es / 3-2-3/ significa que estás en la tercera medida.

En términos musicales, un metro de 3/4 implica notas o golpes de tres cuartos por medida; cada cuarto de nota representa un golpe. Un vals, por ejemplo, está en un metro de 3/4.

El *tempo* es el elemento de movimiento más difícil de comunicar en papel. Incluso los bailarines y músicos que ensayan juntos a menudo descubren que cada quien tiene un concepto diferente de lo que debe ser el *tempo* de la misma pieza musical. Repetidamente deben someter el problema a un arbitro imparcial: el metrónomo. El metrónomo es la única manera "científica" de poner a todo el mundo de acuerdo sobre el mismo *tempo*. El metrónomo está programado para marcar un número determinado de golpes por minuto. Fijarlo en 60 implicará 60 golpes por minuto, o uno por segundo. Esto es lo que considero un *tempo medio*. Un *tempo rápido* sería el doble, o dos golpes por segundo (equivalente a fijar el metrónomo en 120), y un *tempo lento* correspondería a un golpe cada dos segundos (fijar el metrónomo en 30). En las notas para los maestros he incluido la velocidad precisa a la que habrá que fijar el metrónomo e indicaciones de *tempo* rápido, medio o lento para cada ejercicio. Puedes variar el *tempo* de un ejercicio determinado para adaptarlo a tu cuerpo o a tu habilidad. Sin embargo, ya te dará cuenta de que no siempre es más fácil el *tempo* lento.

La línea curva que se halla sobre los números indica el *fraseo* y las marcas > indican las cuentas acentuadas.

Así como una coma agrupa las palabras de una frase, el fraseo te señala dónde acentuar el movimiento, mostrando cuáles son las series de movimiento que están conectadas. El fraseo, combinado con los acentos, crea la dinámica o lo que llamo la "respiración" del movimiento (que no se refiere a la inhalación y exhalación literal del bailarín sino a la "respiración" misma del movimiento).

Cuando hablo de fraseo, siempre me refiero al fraseo del movimiento y no al del acompañamiento musical (que se encuentra al final de cada ejercicio en la sección de notas para los maestros).

Las notas para los maestros, al final de cada ejercicio, ofrecen algunas técnicas de enseñanza diseñadas para ayudar al estudiante a encontrar la calidad del movimiento y también brindan información sobre el *tempo* y fraseo del acompañamiento musical.

Ejercicios de piso

Uno: Sucesión de columna

Objetivo: Calentar la columna en la posición sentada y estirar las piernas. José enseñaba estos ejercicios como aislamientos de columna: de espalda sobre el piso, se arqueaba la columna para llegar a la posición sentada y, encorvando o enrollando la columna, se bajaba de nuevo al piso (véanse los ejercicios preparatorios para aislamientos, del capítulo anterior). Luego se añadían brazos, flexiones laterales y flexión de piernas. Sin embargo, yo lo enseñé en la posición sentada, porque me ha parecido que es mejor para el alineamiento de la espalda baja.

Metro 4/4

Tempo: lento

Fraseo: 1234/5678

Posición Inicial: Siéntate erguido, con los hombros sobre las caderas, las rodillas flexionadas y las plantas de los pies sobre el suelo. Mantén las piernas paralelas. Puedes abrazar tus rodillas o descansar la palma de las manos sobre el suelo a manera de apoyo (Ilus. 1, trazo continuo).

Preparación (para todos los niveles): Haz una inhalación profunda y exhala, siseando (pronuncia una "s" al sacar el aire para que la exhalación sea uniforme y descienda la caja torácica), y permite que la parte inferior (región lumbar) de la columna se encorve e incline hacia atrás y que los hombros se hundan. Debes sentir que el cuerpo está completamente relajado (Ilus. 1, líneas punteadas). Lentamente, regresa la columna a la

vertical, empezando por la región lumbar e inhalando conforme enderezas la espalda.

Empieza siempre las flexiones o extensiones a partir de la base de la columna (región lumbar) y extiende el movimiento hasta el cuello, pasando por el resto de la columna. Intenta hacer la preparación con una inhalación y una exhalación exageradas para que captes la sensación del ejercicio, y luego repítela respirando normalmente, tratando de volver a crear la sensación que tuviste al hacerla con la respiración forzada. Toma cuatro cuentas para exhalar y encorvarte, y cuatro para inhalar y enderezarte. Repítelo por lo menos cuatro veces.

Elemental

Cuentas 1-2-3-4: Empieza en la posición encorvada (líneas punteadas de la Ilus. 1). A partir de la base de la columna (lumbar), extiende o desenrolla la columna de manera sucesiva a la vez que estiras las piernas, hacia el frente, deslizándolas por el piso. Al estirar las piernas, manten la planta de los pies lo más que puedas en contacto con el suelo y los dedos de los pies apuntados. Continúa el movimiento hasta que la espalda esté vertical y las piernas estén estiradas.

Cuentas 5-6-7-8: Comienza desde la base de la columna (lumbar) y revierte el proceso, acercando los pies hacia ti y doblando las rodillas, mientras la columna se relaja y encorva.

Secuencia: Repite el ejercicio completo cuatro veces: cuatro cuentas arriba, cuatro cuentas abajo.

Intermedio

La versión intermedia es igual a la elemental, a excepción de un arqueado de columna y la flexión de los pies.

Cuentas 1-2-3: Empieza a partir de la posición encorvada. Desenrolla la columna sucesivamente mientras extiendes las piernas, tal y como lo hiciste en la versión elemental, pero realiza el desenrollamiento en tres cuentas.

Cuenta 4: En la cuarta cuenta, continúa elevando la columna y arquea la parte superior del torso, guiando el movimiento con la cabeza, luego los hombros y el pecho. Al mismo tiempo, flexiona los pies. Los brazos están abajo, a los lados (Ilus. 2, trazo continuo).

Cuentas 5-6-7-8: Revierte el proceso, exactamente como en la versión elemental. En la cuenta 5 lleva la parte superior del torso a la vertical y luego permite que la columna se encorve. Regresa a la posición encorvada en las tres últimas cuentas.

Secuencia: Repite el ejercicio cuatro veces: cuatro cuentas para subir, cuatro para bajar.

Avanzando

Esta versión es igual a la intermedia, sólo se le agregan los brazos.

Cuentas 1-2-3: Empieza desde la posición encorvada, abrazándote las rodillas. Comienza el desenrollamiento sucesivo de la columna y la extensión de las piernas con los dedos de los pies apuntados. Los brazos se deslizarán por tus piernas en dirección de los muslos. Primero la espalda baja (lumbar) alcanzará la vertical y luego la espalda media (dorsal). A medida que la región dorsal llega a la vertical, permite que tus brazos se crucen y se eleven, abrazando el cuerpo (como si te quitaras un suéter por la cabeza), hasta que los codos estén directamente por encima de la cabeza. La columna debe estar vertical y los codos por encima de la cabeza en la cuenta 3.



Ejercicio 1 - Ilustración 1

zando el cuerpo (como si te quitaras un suéter por la cabeza), hasta que los codos estén directamente por encima de la cabeza. La columna debe estar vertical y los codos por encima de la cabeza en la cuenta 3.

Cuenta 4: Sigue elevándote y arquea la parte superior del torso. El pecho se abrirá y los hombros caerán en su lugar.

Esto hace que los codos empiecen a abrirse hacia los lados. Los brazos siguen extendiéndose y las manos se flexionan (Ilus. 2, líneas punteadas). Esta es la misma apertura secuencial de brazos que practicaste en el ejercicio preparatorio para la sucesión de brazos. Al mismo tiempo flexiona los pies.

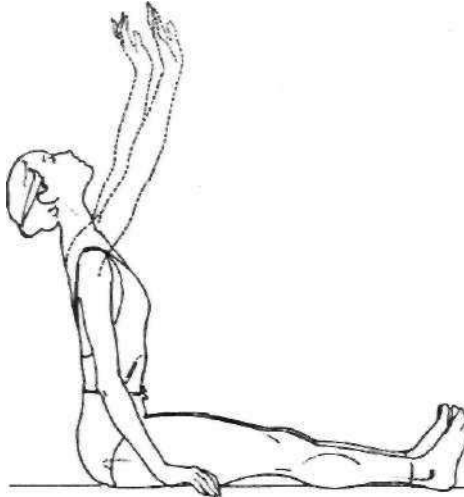
Cuentas 5-6-7-8: Revierte el proceso como en la versión intermedia, bajando los brazos hacia las rodillas, a medida que la columna se encorva y las piernas se flexionan.

Trata de verificar tu ejecución del ejercicio haciendo una respiración forzada sólo para sentir el alargamiento de la columna. Luego trata de volver a crear la sensación respirando normalmente.

Haz este ejercicio sin tensar ni apretar los músculos. Siente el estiramiento y la tensión ejercida entre los seis puntos de oposición. Cuando la espalda se endereza, debes sentir que tu torso se está expandiendo en todas las direcciones, y al extender las piernas debes sentir que se alargan por el piso.

Trata de mantener una calidad de movimiento suave y continua durante el ejercicio.

Secuencia: Repite todo el ejercicio cuatro veces: cuatro cuentas para subir, cuatro para bajar.



Ejercicio 1 - Ilustración 2

Variaciones avanzadas

Primera variación: trata de cambiar las cuentas. Repite el ejercicio:

4 veces: 4 cuentas arriba, 4 abajo luego
2 veces: 3 cuentas arriba, 1 abajo, luego
2 veces: 1 cuenta arriba, 3 abajo, luego
4 veces: 1 cuenta arriba, 1 abajo.

Durante las cuatro últimas veces puedes disminuir la velocidad del *tempo* para acomodar el movimiento.

Asegúrate de que la calidad del movimiento no se modifique con el cambio de cuentas. Manténlo uniforme y fluida, sin jalones ni interrupciones. Haz el ejercicio lento las primeras veces. A medida que te familiarices, incrementa el tiempo gradualmente hasta llegar a una velocidad que te sea cómoda.

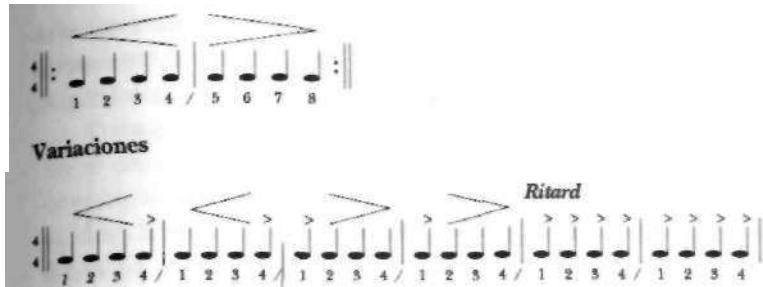
Segunda variación: Usando las cuentas del ejercicio original (cuatro arriba, cuatro abajo), agrega una torsión de columna y estira las piernas alternándolas. Al desenrollarte, gira la columna hacia la derecha, arquea en la cuenta 4 y, simultáneamente, extiende la pierna izquierda por el piso. La rodilla derecha permanece doblada. Repite el ejercicio hacia la izquierda, girando la columna hacia la izquierda mientras te enderezas y estiras la pierna derecha. La izquierda permanece doblada.

Notas para los maestros

En este ejercicio lo más difícil es lograr la calidad de la inhalación en el "arriba" y de la exhalación en el "abajo" sin hacer respiraciones enormes. Una manera de ayudar al estudiante a lograr esta calidad es tratando de hacer que revierta el orden de la respiración: exhalando en el "arriba" e inhalando en el "abajo". La finalidad es causar la ilusión de que el cuerpo está inhalando cuando de hecho se está exhalando.

La anotación Laban de este ejercicio se encuentra en la página 248.

La velocidad del metrónomo para este ejercicio es: J=58 a 63.
El fraseo para el acompañamiento musical:



Dos: Rebotos

Objetivo: Calentar la columna. La meta es aprender a utilizar la gravedad en vez de que los músculos hagan el trabajo. La tensión del cuerpo impide la relajación y el estiramiento que se requieren para calentar los músculos; la musculatura relajada se suelta con más facilidad. Los rebotes no deben forzarse de ninguna manera: descende hasta donde sea cómodo para tu cuerpo. Cada posición de piernas ejerce un estiramiento distinto en la columna.

Estos rebotes son básicamente los mismos que enseñaban Doris Humphrey, Charles Weidman y José Limón, a excepción de que Doris y Charles originalmente los enseñaban finalizando con los brazos por encima de la cabeza y ligeramente abiertos hacia los lados. José extendía los brazos en forma de V y yo le agregué a esto las manos flexionadas para ayudar a jalar los hombros hacia abajo, activar los músculos a lo largo de las costillas y ayudarte a sentir la oposición entre las dos manos.

Metro: 3/4

Tempo: medio y un poco más rápido

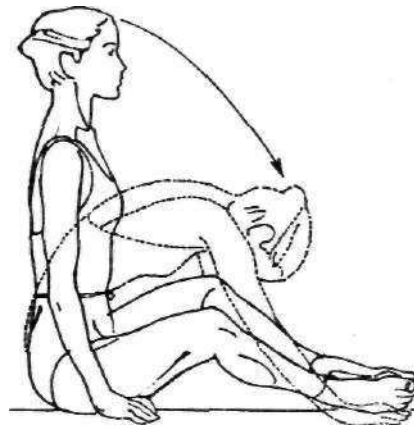
Fraseo: 1-2-3/2-2-3/3-2-3/4-2-3/5-2-3/6-2-3/7-2-3/8-2-3

Posición inicial: Sentado, con las plantas de los pies juntas. Coloca las piernas en una forma de diamante que te sea cómoda. Los pies no deben estar demasiado cerca del cuerpo. Las manos deben descansar en el suelo, con las palmas hacia abajo, cerca de tus caderas. Siente la energía potencial en tu cuerpo. La colum-

na y el torso deben sentirse muy elevados, como si hubiera espacio entre cada vértebra. La coronilla de la cabeza debe estar lo más alejada posible del piso. La mirada hacia el frente (Ilus. 1, trazo continuo)

Elemental

Cuentas 1-2-3/2-2-3/3-2-3/4-2-3/5: Como si una mano muy amplia empujara la parte posterior de tu cabeza, déjate caer hacia adelante en flexión sucesiva (guiando el movimiento con la *coronilla*) hasta que estés lo más abajo posible, con la espalda redondeada, sin tocar los pies ni el suelo con la cabeza. Las manos se deslizarán por el piso hacia tus pies (Ilus. 1, líneas punteadas). Permite que la columna se alargue durante la caída. Es de vital importancia conducir el movimiento de la caída con la coronilla, evitando así el golpe de látigo en el cuello que ocurre cuando se levanta la barbilla al bajar la cabeza. Mantén la sensación de pesadez en la cabeza durante los rebotes y la coronilla extendida hacia el piso para evitar el rebote en el cuello mientras haces el ejercicio. La gravedad determina la velocidad de la



Ejercicio 2 - Ilustración 1

caída. La caída —la descarga de energía potencial y su transformación en energía cinética— es la que provoca el estiramiento de la columna. Al final de la caída la columna se retrae naturalmente, provocando un pequeño rebote. Deja caer todo el peso de nuevo y rebota. Al hacerlo, permite que aumente el impulso de las caídas y los rebotes,

elevándote ligeramente en los rebotes. Deja que el impulso y la gravedad hagan el trabajo. Mantén la pelvis y las caderas en su lugar; no permitas que se inclinen hacia adelante.

Cuentas - 2-3/6-2-3/7-2-3/8-2-3: En la cuenta 5 te encontrarás en el nivel más profundo de tu quinto rebote. Usa las últimas cuentas de la medida para desenrollar el torso de manera sucesiva hasta la vertical, vértebra por vértebra, las cuentas 2-3/6-2-3/7-2-3/8-2-3/. Mantén la vista en el ombligo lo más que puedas al desenrollar la columna. La cabeza es la parte más pesada del cuerpo y será la última en subir.

Secuencia: Repite el ejercicio:

Cuatro veces con las piernas en forma de diamante, con las plantas juntas, luego,

Cuatro veces con las piernas estiradas hacia el frente y los dedos de los pies apuntados, luego

Cuatro veces con las piernas separadas (Ilus. 2).

En este ejercicio el torso siempre rebota hacia el frente. Recuerda mantener la pelvis y las caderas en su lugar, y piensa en encorvar el torso hacia el frente. Quizá la siguiente imagen te ayude a sentir el rebote: imagina que tu columna es una liga que se estira y contrae mientras rebotas.

Acentúa el golpe correspondiente a la caída (la primera de cada medida). El ritmo sería entonces: **abajo** arriba arriba, **abajo** arriba arriba, como un vals. Acentuar el golpe correspondiente a la caída te ayudará a sentir el rebote.

Intermedio

Repite la secuencia elemental dos veces en cada posición. Luego con las piernas separadas gira el torso desde la cintura, para que esté mirando hacia la pierna derecha (Ilus. 3, trazo continuo).

Cuentas 1-2-3/2-2-3/3-2-3/4-2-3/5: Rebota cuatro veces, manteniendo la espalda redonda (Ilus. 3, líneas punteadas). La cuenta 5 es el rebote que inicia el desenrollamiento o extensión sucesiva de la columna.

Cuentas -2-3/6-2-3/7-2-3: Utiliza el rebote de la quinta medida para empezar a enderezar la columna de manera sucesiva hasta llegar a la vertical, manteniendo el torso hacia la pierna derecha.

Cuentas 8-2-3: Utiliza estas tres cuentas para girar el torso hacia la izquierda. Ahora estás listo para repetir la secuencia.

Repite la secuencia de siete medidas hacia la izquierda, rebotando la pierna izquierda y manteniendo el torso hacia la pierna



Ejercicio 2 - Ilustración 2



Ejercicio 2 - Ilustración 3

izquierda mientras te enderezas. En la cuenta 8, gira el torso de nuevo hacia la derecha para repetir el ejercicio.

Secuencia: Repite el ejercicio:

dos veces con las plantas de los pies juntas, rebotando hacia el frente,

dos veces con las piernas estiradas hacia el frente, rebotando hacia el frente,

dos veces con las piernas separadas, rebotando hacia el frente, y cuatro veces con la torsión del torso: derecha, izquierda, derecha, izquierda.

Avanzado

Repita la versión intermedia hasta el final. Regresa a la posición inicial. De nuevo repite toda la secuencia desde el principio pero a un *tempo* más rápido y agregando lo siguiente: sucesión de brazos conforme el torso sube hacia la vertical y arqueado de la parte superior del torso. El arqueado ocurre gradualmente mientras el cuerpo se endereza hacia la vertical en las cuentas -2-3/6-2-3/7-2-3/8-2-3, para que finalices el arco en las cuentas 823. En la última secuencia de rebotes con las piernas separadas y el torso girado, agrega un arco en las cuentas 7-2-3. Mantén el arco y la elevación, gira el cuerpo hacia el otro lado, desde la cintura, en las cuentas 8-2-3, para iniciar los rebotes del lado siguiente.

Los brazos se agregan de la siguiente manera: Al elevarse el pecho, permite que dicha elevación suba tus brazos por el frente, abrazando tus costados como si estuvieras a punto de quitarte un suéter por la cabeza. A medida que continúa el desenrollamiento de la columna y que los hombros se relajan, tus codos se elevarán hasta que estén por encima de tu cabeza, con los antebrazos cruzados uno sobre el otro. Al llegar la cabeza y el cuello a la vertical, el pecho se abrirá (elevará) ligeramente. La apertura del pecho permite que los hombros caigan en su lugar y que los codos empiecen a abrirse hacia los lados. Los brazos siguen extendiéndose hacia arriba, en dirección diagonal con respecto del cuerpo.

En la última secuencia de rebotes, con la torsión, los brazos permanecen en la diagonal mientras arqueas el torso y giras; luego se relajan, cayendo a los lados mientras rebotas.

Secuencia: Termina la secuencia de la versión intermedia. Luego, a un *tempo* más acelerado, repite toda la secuencia de la siguiente manera:

dos veces con las plantas juntas, rebotando hacia el frente, con los brazos y el arco,

dos veces con las piernas estiradas al frente, rebotando hacia el frente, con los brazos y el arco,

dos veces con las piernas separadas, rebotando hacia el frente, con los brazos y el arco,

cuatro veces con la torsión del torso más los brazos y el arco: derecha, izquierda, derecha, izquierda.

Al arquear el torso, siente la misma elevación en el pecho que sentiste en la coronilla en la posición inicial.

El *tempo* puede variar. Puede ser tan rápido como te sea cómodo, sin crear tensión innecesaria.

Notas para los maestros

Lo más importante de este ejercicio es descubrir cómo el ritmo del rebote puede reemplazar la acción muscular, así como iniciar y realizar el trabajo. Es casi como si el cuerpo se convirtiera en una máquina de movimiento perpetuo, con un ritmo incesante. Al utilizar el ritmo para llevar a cabo el trabajo, los músculos se pueden estirar libremente y sin tensión.

La anotación Laban de este ejercicio se encuentra en las páginas 249 y 250.

La medida del metrónomo para este ejercicio es J. =63 para los niveles elemental e intermedio, y J. =80 para el nivel avanzado.

Fraseo para el acompañamiento musical:



Tres: Rebotes con torsión

Objetivo: Calentar la columna por medio de rebotes, agregando una torsión de columna en el momento de la extensión sucesiva.

Estos rebotes los enseñé como lo hacía José, a diferencia de un cambio ínfimo en la versión avanzada, cuando la columna llega a la vertical. José simplemente subía el brazo por encima de la cabeza. Yo le enseñé a los alumnos a permitir que el brazo descienda un poco, para soltar cualquier tensión que haya en la espalda, y a que usen la elevación de la columna para volver a llevar hacia atrás por encima de la cabeza. También agregué las variaciones rítmicas al final, para ayudar a mezclar la tensión ejercida por los puntos de oposición con los movimientos sucesivos.

Metro: elemental: 4/4

intermedio y avanzado: 5/4

Tempo: medio

Fraseo: 4/4: 1̇ & 2̇ & 3̇ & 4̇ 5/4: 1̇ & 2̇ & 3̇ 4̇ 5̇

Posición inicial: Sentado, con las plantas de los pies juntas, las piernas en forma de diamante, pero cómodas. La columna debe estar vertical y sentirse muy alargada. La mirada al frente. (Esta es la misma posición inicial del Ejercicio 2, Ilus. 1).

Elemental

La versión elemental debe usarse como preparación para todos los niveles. En este ejercicio uso las cuentas "&" para ayudarte a sentir el rebote de manera rítmica.



Ejercicio 3 - ilustración 1

Cuentas 1&: Deja caer el torso hacia el frente (cabeza, hombros, pecho y cintura) en la cuenta 1. Rebota ligeramente en la cuenta &, girando simultáneamente la cintura para quedar de frente a la rodilla derecha (Ilus. 1).

Cuentas 2&: Deja caer el torso sobre la rodilla derecha en la cuenta 2 y rebota en la cuenta & girando el torso, desde la cintura, para quedar de frente.

Cuentas 3&4&: Deja caer el torso hacia el frente en la cuenta 3, para extender la columna de manera sucesiva en las cuentas 4 & 5. Debes sentirte muy alto y capaz de percibir la energía potencial de tu cuerpo, listo para volver a comenzar.

Resumen de las cuentas:

1: Rebota hacia el frente.

2: Elévate y gira el torso para quedar frente de la rodilla derecha.

3: Rebota hacia la rodilla derecha.

4: Elévate y gira el torso de vuelta hacia el frente.

5: Rebota hacia el frente.

6 & 7: Desenrolla la columna sucesivamente hasta llegar a la vertical. Aplica la misma secuencia para rebotar hacia la izquierda.

Secuencia:

Rebota hacia el frente, derecha, enfrente, extensión sucesiva de columna.

Rebota hacia el frente, izquierda, enfrente, extensión sucesiva de columna.

Repite el ejercicio hacia la derecha y hacia la izquierda.

Intermedio

En la versión intermedia, la columna asciende hacia la vertical mientras estás de frente a la rodilla. Primero haz la versión elemental para preparar el cuerpo y desarrollar la energía que te permita pasar directamente a la versión intermedia. Tanto la versión intermedia como la avanzada están en 5 cuentas.

Cuenta 1&: Deja caer el torso hacia el frente (cabeza, hombros, pecho y cintura) en la cuenta 1. Rebota en la cuenta 8c, girando simultáneamente desde la cintura para quedar de frente a la rodilla derecha (Ilus. 2, trazo continuo).

Cuentas 2&: Deja caer el torso sobre la rodilla derecha en la cuenta 2 y rebota en la cuenta 8c.

Cuentas 3&4&: Manteniendo la torsión sobre la rodilla derecha, utiliza el rebote en la cuenta 8c de la cuenta 2 para empezar la extensión sucesiva de la columna (Ilus. 2, líneas punteadas). Al ir desenrollando la columna manten la vista lo más que puedas en el ombligo. Al acabar, tus hombros y cabeza deben estar mirando hacia la derecha.



Ejercicio 3 - Ilustración 2



Ejercicio 3 - Ilustración 3

Cuentas 58c: Gira el torso para quedar mirando al frente, asegúrate de mantener la columna y la cabeza extendidas. Siente que la elevación se ejerce desde el punto alto ubicado en la coronilla. Tu mirada debe estar al frente. Ten cuidado de no levantar la barbilla.

Secuencia:

Una vez la versión elemental: derecha, izquierda, derecha, izquierda (en 4/4).

Luego en 5/4:

Rebota hacia el frente, hacia la derecha, extensión sucesiva, mirar al frente.

Rebota hacia el frente, hacia la izquierda, extensión sucesiva, mirar al frente.

Repite hacia la derecha y hacia la izquierda.

Avanzado

En la versión avanzada se agrega una inclinación lateral con un movimiento de brazo. Empieza con el ejercicio elemental, de principio a fin, luego pasa directamente a la secuencia intermedia. Al terminar cada una de las cuentas 5, levanta el brazo en el & de la cuenta 5 y cúvalo por encima de la cabeza (**Ilus. 3**).

Cuentas 1 8c: Déjate caer hacia la derecha (cabeza, hombros, pecho y cintura) en una flexión lateral. Al caer, puedes tener la mano derecha en el suelo, con la palma hacia abajo. El punto alto en el costado izquierdo de la caja torácica debe estar jalándose hacia arriba (**Ilus. 4**). Siente la oposición entre la cabeza, que descende hacia la derecha, y la cadera izquierda que descende hacia el piso. La cadera izquierda se puede desprender ligeramente del suelo.

Cuentas 2 8c: Rota el hombro izquierdo hacia adentro y extiende el brazo izquierdo hacia la derecha de manera sucesiva: codo, brazo, mano, con la palma mirando hacia afuera (**Ilus.**

5, trazo continuo). Simultáneamente, gira el torso de modo que el pecho y los hombros estén paralelos al piso. La mirada está hacia abajo. Al hacer torsión, si piensas en elevar el hombro derecho y en bajar el izquierdo, te ayudará a tener el pecho paralelo al piso.

Cuentas 3 & 4 & 5: Empezando desde la base de la columna, empieza a desenrollarla sucesivamente hacia la vertical, bajando un poco el brazo y permitiéndole rotar de modo que la palma mire hacia adentro. A medida que la región media de la espalda (dorsal) empieza a subir, el brazo sube con ella hasta que el cuerpo esté vertical, mirando hacia la derecha y el brazo por encima de la cabeza. Tanto el cuerpo como el brazo deben llegar en al cuenta 5 (Ilus. 6).

Cuenta & de 5: Gira el torso de modo que quede de frente, manteniendo el brazo curvo por encima de la cabeza, listo para comenzar hacia la izquierda.

Secuencia:

Una vez la versión elemental: derecha, izquierda, derecha, izquierda (en 4/4).

Una vez la versión intermedia: derecha, izquierda, derecha, izquierda (en 5/4).

Caída hacia la derecha, extensión del brazo izquierdo, extensión sucesiva, de columna, mirar al frente.

Caída hacia la izquierda, extensión del brazo derecho, extensión sucesiva de columna, mirar al frente.

Repetir derecha e izquierda.

Manten la mirada hacia el frente durante la flexión lateral. Asegúrate de que sientas el estiramiento vertical (el punto alto) en cada parte del ejercicio. Siente las tensiones opuestas en el cuerpo. Por ejemplo: Al extender el brazo hacia el lado, trata de sentir la oposición diagonal entre la punta de los dedos y la parte inferior de la columna (lumbar). Mantén esa sensación de estiramiento al bajar ligeramente el brazo y al subirlo después por encima de la cabeza, durante la extensión sucesiva de la columna.



Ejercicio 3 - Ilustración 4



Ejercicio 3 - Ilustración 5



Ejercicio 3 • Ilustración 6

Variaciones avanzadas

Las siguientes variaciones presentan cambios rítmicos y se deben hacer uno después del otro, sin parar. Trata de fundir los movimientos en un flujo *continuo*, sin interrupciones. El único movimiento en el que te detienes por un instante es justo antes de la cuenta 1, al regresar a la vertical, cuando suspendes el movimiento durante un momento antes de continuar. Estos cambios en el fraseo y en el ritmo del movimiento ayudan a crear el estilo.

Primera variación: Cambia el ejercicio de una frase de 5 cuentas a una de 3, realizando cada acción en una cuenta. El *tempo* permanece Igual pero el metro cambia a 3/4.

Cuenta 1: Caída a flexión lateral.

Cuenta 2: Rotación del hombro y extensión del brazo.

Cuenta 3: Torso y brazo suben sucesivamente a la vertical.

Cuenta 8c de 3: Regresa para quedar de frente.

Repetir de 2 a 4 veces.

Segunda variación: Cambia el ejercicio de una frase de 3 cuentas a una de 2 (metro de 2/4). El acento cae en la cuenta 8c y el *tempo* es el mismo.

Cuenta 1: Caída a flexión lateral.

Cuenta & de 1: Rotación de hombro y extensión de brazo.

Cuenta 2: El torso y el brazo suben sucesivamente a la vertical.

Cuenta 8c de 2: Regresa para quedar de frente.

Tercera variación: Cambia el ejercicio a una frase de 1 cuenta. Elimina los acentos y funde los movimientos entre sí. Quizá desees bajar un poco la velocidad del *tempo*.

Cuenta 1: Caída a flexión lateral, rotación del hombro y extensión del brazo, subir sucesivamente torso y brazo a la vertical.

Cuenta & de 1: Regresar para quedar de frente.

Notas para los maestros

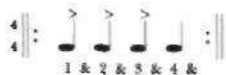
Siempre utilizo la versión elemental de 4 cuentas como preparación para las versiones intermedia y avanzada para echar a andar el ritmo en el cuerpo.

Al hacer las variaciones, trato de que los estudiantes realicen el ejercicio como un movimiento continuo y único. En otras palabras, el hombro empieza a rotar antes de que termine la flexión lateral; el ímpetu de la columna para comenzar la extensión sucesiva surge antes de que haya terminado de moverse el brazo, y así sucesivamente. No obstante, los movimientos se deben realizar a fondo. Los movimientos que suelen perder nitidez con la aceleración del ejercicio son la extensión del brazo y el final de la extensión sucesiva. Haz hincapié en el momento, al final del ejercicio, cuando la columna está alargada y el cuerpo contiene el máximo de energía potencial, antes de la caída a la flexión lateral.

La anotación Laban de este ejercicio se encuentra en la página 251.

La medida para el metrónomo de este ejercicio es
 Fraseo para el acompañamiento musical:

Elemental



Intermedio y avanzado



Primera variación



Segunda variación



Tercera variación



Ejercicios al centro

Cuatro: Rebotes de pie

Objetivo: Relajar los músculos que rodean la espalda y la columna, permitiendo que la caja torácica caiga y se relaje.

Doris Humphrey, Charles Weidman y José Limón hacían este ejercicio con una serie de 8 rebotes al frente, 8 hacia la derecha, 8 hacia la izquierda y luego 8 hacia atrás, colocando las manos sobre las caderas para mantener la pelvis en su lugar. Luego hacían 4 rebotes en cada dirección, 2 en cada dirección y cuatro series de un sólo rebote. Betty Jones desglosó los rebotes, aislando los movimientos de flexión, de encorvar la espalda y el siseo para relajar los músculos de la columna. También eliminó los rebotes hacia atrás ya que pueden ser pesados para las vértebras lumbares.

Metro: 4/4

Tempo: Medio

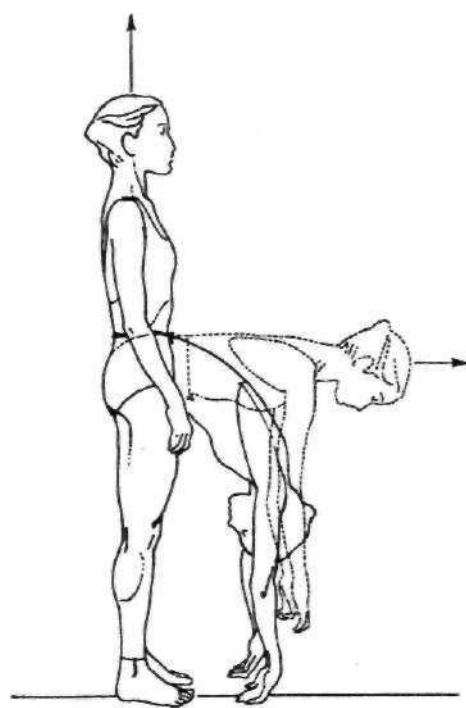
Fraseo: Elemental
 1234/2234/3234/1234/5 678

Intermedio y avanzado:
 1234/2234/1234/5 678

Posición inicial: De pie, con las piernas paralelas: los pies están situados exactamente debajo de las caderas, la columna está erguida y alargada. Siente que te alargas desde la coronilla. El peso debe estar repartido equitativamente entre los dos pies, y en cada pie el peso está distribuido entre los dedos y los talones (Ilus. 1, figura erguida).

Preparación (Para todos los niveles): Ahora, inhala profundo para centrar tu cuerpo adecuadamente en la posición de pie. Piensa en llenar

la cabeza con helio y empieza a elevarte desde la coronilla, hasta que los talones se desprendan del piso y te encuentres en *relevé* alto. Trata de sentir que el helio de tu cabeza está elevando tu cuerpo tan alto que tus piernas cuelgan de las caderas, en vez de empujarte con los pies para llegar al *relevé*. Deja salir el aire despacio, siseando durante la exhalación, y poco a poco descende los talones al piso. Repite el *relevé*, respirando normal y trata de crear la misma sensación de



Ejercicio 4 - Ilustración 1

estar lleno de aire. Al bajar los talones trata de dejar la cabeza donde está, muy arriba, de manera que *los* talones *tengan* que estirarse para alcanzar el suelo, alargando así las pantorrillas, los muslos y la columna. Debes sentirte muy alto.

Elemental

Cuentas 1-2-3-4: Flexiona el torso a partir de las caderas, manteniendo la espalda recta, hasta que quede paralela al piso, formando un ángulo de 90 grados con las piernas; como si tu espalda fuera la tapa de una mesa (Ilus. 1, líneas punteadas). Al bajar, trata de mantener las caderas sobre los pies y no dejar que se desplacen hacia atrás.

Cuentas 2-2-3-4: Empieza a dejar caer la cabeza hacia el piso y permite que su peso lleve la columna hacia abajo, vértebra por vértebra (Ilus. 1). Al finalizar el estiramiento, relaja la columna.

Cuentas 3-2-3-4: Inhala profundo, permitiendo que la caja torácica se expanda lo más posible: exhala y sisea durante las 4 cuentas. Siente cómo se relajan los músculos de la columna y la caja torácica.

Cuentas 1-2-3-4: Rebota 4 veces, una por cuenta. Deja que los rebotes se amplíen, permitiéndote así rebotar un poco más alto cada vez.

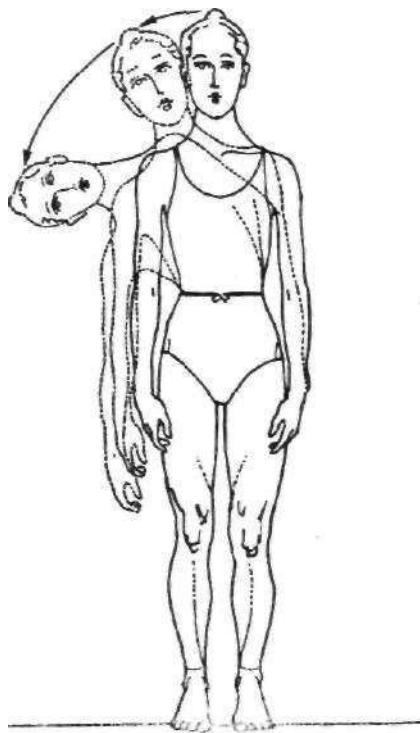
Cuentas 5-6-7-8: Déjate caer una vez más en la cuenta 5 y usa el rebote para empezar a subir la columna, vértebra por vértebra, de manera sucesiva, hasta llegar a la vertical, en las cuentas 6, 7 y 8. Deberás llegar a la vertical en la cuenta 8 y sentir la misma elevación y alargamiento que en la posición inicial. En este rebote y alargamiento de la espalda están todos los elementos del flujo sucesivo de la columna (véase la página 248).

Repite el ejercicio hacia la derecha:

Cuentas 1-2-3-4: Comienza en la posición inicial (Ilus. 2, trazo continuo). En vez de hacer la flexión con la espalda recta, inclina la columna y la cabeza hacia la derecha, en un sólo bloque, manteniendo la espalda tan alargada y recta como sea posible

(Ilus. 2, primera ilustración con líneas punteadas). Las piernas y caderas permanecen en su lugar.

Cuentas 2-2-3-4: Empieza a dejar caer la cabeza, empezando por la coronilla, permitiendo que el peso de la cabeza haga descender la columna, vértebra por vértebra, hasta quedar totalmente flexionada hacia la derecha. Mantén la vista al frente. Imagina que tu cuerpo está arqueado sobre un barril para que mantengas la cintura elevada (Ilus. 2, segunda figura



Ejercicio 4 - Ilustración 2

, de líneas punteadas).

Cuentas 3-2-3-4: Inhala profundo y exhala, siseando, durante 4 cuentas. Esto te permitirá alargar la columna y relajar la caja torácica.

Cuentas 1-2-3-4: Rebota 4 veces hacia la derecha, una vez por cuenta, rebotando un poco más alto cada vez.

Cuentas 5-6-7-8: Déjate caer por última vez en la cuenta 5 y utiliza el rebote para empezar a desenrollar la columna, vértebra por vértebra, hasta llegar a la vertical. Una vez más, siéntete muy alto. Al terminar el ejercicio, pasa directo a *relevé* para revisar tu alineación.

Secuencia: 2 veces: hacia adelante, derecha, izquierda.

Si se te dificulta sentir el ritmo y la ampliación del rebote, trata de subdividir cada cuenta de rebote en 3 golpes: 123/223/323, etc. Déjate caer en la cuenta acentuada y utiliza las

cuentas 2-3 para rebotar y subir. Ahora pasa al ejercicio de un rebote por cuenta.

El ritmo de movimiento crea el fraseo y ayuda a enfatizar la cualidad. Cuando tienes el ritmo de los rebotes en el cuerpo, el ritmo mismo se encarga del movimiento y necesitas menos acción muscular para efectuarlo. A medida que se relaja la tensión muscular será más evidente el contraste entre la cualidad pesada de la caída en el acento y la cualidad más ligera del rebote (elevación).

Intermedio

Haz la versión elemental completa una vez y luego pasa directo a la versión intermedia que es igual, a excepción de que lleva sucesión de brazos (Ilus. 5, página 54) y carece de la inhalación y exhalación con el siseo.

Cuentas 1-2-3-4: Flexión hacia adelante

Cuentas 2-2-3-4: Flexión sucesiva de columna, empezando por la cabeza.

Cuentas 1-2-3-4: Rebotar 4 veces, una vez por cuenta.

Cuentas 5-6-7-8: Caer una vez en la cuenta 5 y utilizar el rebote para la extensión sucesiva de columna, hasta llegar a la vertical. Al ir extendiendo la columna, eleva los brazos de manera sucesiva. En la cuenta 7 los codos deben estar sobre la cabeza. Ábrelos hacia los costados en la cuenta 8.

Repite el ejercicio hacia la derecha, agregando el brazo izquierdo justo después del rebote de la cuenta 5. El brazo se despliega sucesivamente por encima de la cabeza y se abre hacia la izquierda a medida que la columna asciende a la vertical. Repítelo hacia la izquierda, utilizando el brazo derecho.

Haz el ejercicio completo dos veces. Al terminar, sube directo a *relevé* para revisar tu alineación.

Secuencia:

Una vez la versión elemental y luego

2 veces: al frente, derecha, izquierda.

Avanzado

Haz una vez la versión elemental completa, luego también toda la versión intermedia y pasa directo a la avanzada, que es idéntica a la intermedia sólo que a un *tempo* rápido. Al hacerlo rápido, utiliza el peso del cuerpo en la caída para hacer el trabajo de la extensión. Terminado el ejercicio, con el brazo derecho por encima de la cabeza, haz un *relevé* y, simultáneamente, baja el brazo al lado. Siente la conexión entre la mano que baja y la cabeza que asciende.

Secuencia

Una vez la versión elemental,

Una vez la versión intermedia, y luego

Dos veces la versión avanzada (*tempo* rápido).

Notas para los maestros

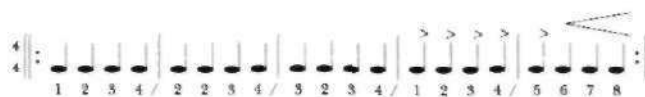
Este ejercicio trabaja la posición de pie. Procura que el peso permanezca repartido entre las piernas y entre los dedos de los pies y los talones. Esto brinda una base sólida. A menudo los estudiantes pasan todo su peso a los dedos de los pies cuando hacen la flexión hacia el frente o hacia el lado.

La anotación Laban de estos ejercicios se encuentra en la página 252.

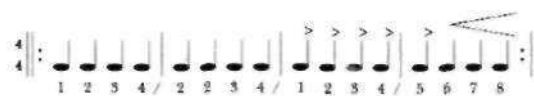
Para este ejercicio fija el metrónomo a ♩=69 para los niveles elemental e intermedio, y a ♩=92 para el avanzado.

Fraseo para el acompañamiento musical:

Elemental



Intermedio y avanzado



Cinco: Serie de *tendus*

Objetivo: Calentar los tobillos y los pies sin perder el centro. Las articulaciones de las rodillas y las caderas también se calientan con este ejercicio.

José siempre enseñó los *tendus* a la barra, con diferentes grados y variaciones de inclinación del cuerpo. Yo enseñé los *tendus* al centro para que los alumnos trabajen su centro sin ayuda de la barra y aprendan a mantener las caderas correctamente alineadas. Esto les proporciona un sentido kinético de la alineación que es importante en los desplazamientos.

Metro: 3/4

Tempo: lento, luego rápido

Fraseo: 123/223/323456

Posición inicial: De pie en primera posición: los brazos están relajados y a los lados. Extiende la pierna derecha hacia el lado, cepillando el piso con el pie y manteniendo los dedos apuntados (Ilus. 1). Concéntrate en elevar el torso y en mantener las caderas alineadas, como si estuvieras sobre los dos pies.

Elemental

Cuentas 1-2-3: Cierra a primera posición, cepillando el pie contra el piso, y luego, cepillando, regresa el pie hacia el lado, a la posición inicial. La acción debe ser uniforme y suave, sin acentuar el momento en que juntas los talones. Utiliza las 3 cuentas para hacerlo; trata de evitar el cierre brusco en la cuenta 1 y abrir, cepillando, en las cuentas 2-3.

Cuentas 2-2-3: Repite las 3 primeras cuentas: cerrar a primera y abrir, cepillando el piso.

Cuentas 3-2-3-4-5-6: ejercicio 5 ilustracion1

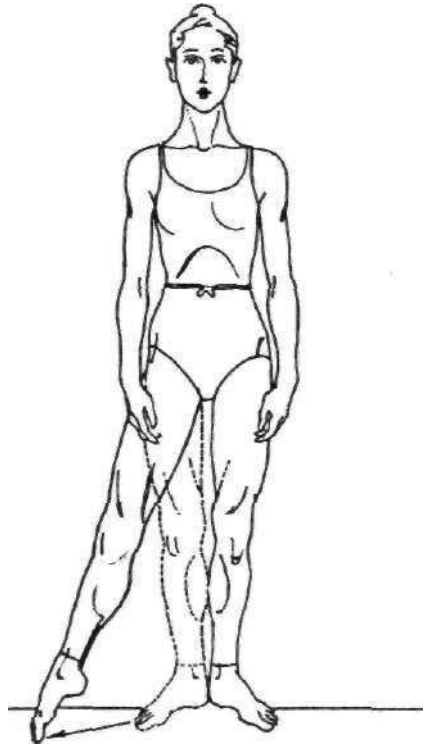
Cierra a primera posición y dobla las rodillas (*plié*) en las cuentas 3-2-3. Eleva el torso en las cuentas 4-5-6 para estirar las piernas y, simultáneamente, extiende la pierna izquierda hacia el lado, cepillando el pie contra el piso. La primera debe estar estirada y los dedos de los pies apuntados, lista para empezar los *tendus* con el pie izquierdo.

Repite los *tendus* hacia la izquierda, derecha e izquierda.

Luego vuelve a hacer los ejercicios 4 veces más: derecha, izquierda, derecha, izquierda, agregando el torso de la siguiente manera:

Cuentas 1-2-3/2-2-3: Igual que arriba.

Cuentas 3-2-3: Al traer la pierna derecha a la primera posición con el *plié* deja caer el torso hacia adelante (Ilus.2, líneas punteadas). Los brazos permanecen relajados.



Cuentas 4-5-6: Desenrolla la columna de modo sucesivo, a la vez que estiras las piernas y el pie derecho cepilla el suelo para quedar extendido hacia el lado. El cuerpo debe llegar a la vertical en la cuenta 6.

Repite la secuencia hacia la izquierda, derecha e izquierda, agregando la flexión del torso y la extensión sucesiva con cada *plié*.

Repite la secuencia 4 veces más: derecha, izquierda, derecha, izquierda, agregando los brazos de la siguiente manera: los brazos permanecen abajo durante las cuentas 1-2-3/2; se elevan y abren de modo sucesivo en las cuentas 2-3 (Ilus. 2, trazo continuo). Los brazos caen con el torso en las cuentas 3-2-3 para subir y abrirse de manera sucesiva junto con la columna en las cuentas 4-5-6.

Deja que los brazos caigan rápido a los lados en la siguiente cuenta 1; así, las palmas de las manos golpearán las piernas.

En ese momento hay una transición de 4 cuentas: cepilla el piso con el pie derecho, regresándolo a primera posición, haz el *plié* y luego el *tendu* con el pie izquierdo, todo en 4 cuentas. Ahora estás listo para repetir la secuencia entera, empezando, en esta ocasión, por la izquierda y a un *tempo* más rápido. El *tempo* más acelerado hará que la caída del torso se convierta en rebote y, por consiguiente, que cambien las cuentas de la siguiente manera:

Cuentas 1-2-3/2-2-3: Igual que arriba (pero a un *tempo* rápido).

Cuenta 3: Cerrar a primera, cepillando el pie, *plié*, caída del torso y rebote. (Imagina que una mano empuja tu nuca).

Cuentas 2-3-4-5-6: Utiliza el rebote para regresar la columna a la vertical. La elevación de la columna hace que las piernas se estiren y que los brazos suban y se abran sucesivamente hacia los lados.

Secuencia

Al *tempo* lento

Haz 4 *tendus* simples: derecha, izquierda, derecha, izquierda, 4 *tendus* con el torso: derecha, izquierda, derecha, izquierda, 4 *tendus* con el torso y los brazos: izquierda, derecha, izquierda, transición en 4 cuentas.

Repite el ejercicio entero a un *tempo* rápido, empezando con el pie izquierdo. Ejecuta la flexión y extensión sucesivas de la

columna con la máxima uniformidad y comodidad que te sean posibles. Recuerda siempre que la elevación del torso es lo que permite que las piernas se estiren debajo de ti, en vez de empujarlas hacia arriba.

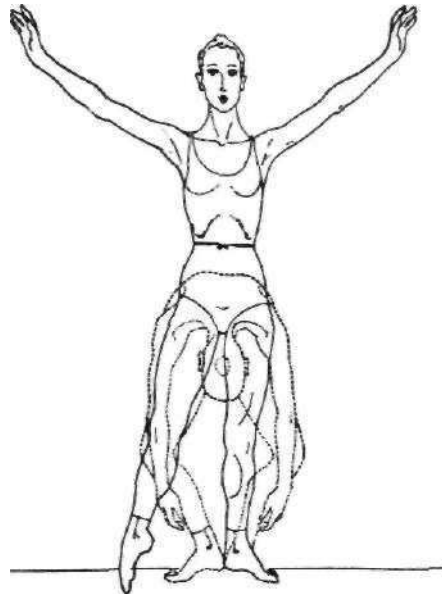
Intermedio

La versión del nivel intermedio es igual a la elemental, pero con medias vueltas. Primero haz los 4 *tendus* simples sin el torso, luego hazlos con los medios giros descritos abajo, luego agrega el cuerpo y, finalmente, los brazos.

Cuentas 1-2-3/2-2-3: Igual que los *tendus* simples. Empieza los *tendus* con el pie derecho.

Cuentas 3-2-3-4-5-6: Aquí es donde se agregan los giros. En vez de cerrar a primera, hazlo a una quinta abierta con el pie derecho adelante (deja como 8 cm de espacio entre los pies), *plié* y media vuelta (180 grados) en contra del sentido de las manecillas del reloj, permaneciendo en *plié* y valiéndote de la rotación externa de las piernas (*en dehors*) para realizar el giro. Elévate para enderezar las piernas en las cuentas 4-5-6 y simultáneamente, extiende la pierna izquierda hacia el lado para comenzar a la izquierda. Mantén el peso arriba y centrado.

Repite esto 4 veces: derecha, izquierda, derecha, izquierda. Cuando hagas el *tendu* con el



Ejercicio 5 - Ilustración 2

pie izquierdo, el medio giro será en el sentido de las manecillas del reloj.

Después agrega el torso y haz los *tendus* con los medios giros y el torso. Deja caer el torso en la cuenta 3 y gira a la vez que te enderezas, en las cuentas 2-3-4-5-6. Repite esto 4 veces.

Luego añade los brazos y ejecuta los *tendus* con los medios giros, los brazos y el cuerpo. Repite esto 4 veces.

Secuencia

A un *tempo* lento:

4 *tendus* simples: derecha, izquierda, derecha, izquierda

4 *tendus* con medios giros: derecha, izquierda

4 *tendus* con medios giros y torso: derecha, izquierda, derecha, izquierda,

4 *tendus* con medios giros, torso y brazos: derecha, izquierda, derecha, izquierda.

Transición en 4 cuentas.

Repite la secuencia entera a un *tempo* rápido, empezando con el pie izquierdo.

Para lograr el giro con el torso incluido es muy importante mantener el eje central, y utilizar el rebote para despejar el peso de las piernas para elevarte. Los tiempos de los movimientos son muy importantes: si subes demasiado lento, se desequilibrará tu giro. Aprovecha las 5 cuentas enteras para terminar la elevación del torso. Al *tempo* rápido, utiliza el rebote para ayudarte a subir.

Avanzado

La versión avanzada es igual a la intermedia sólo que con giros enteros en lugar de medios.

Secuencia

A un *tempo* lento:

4 *tendus* simples: derecha, izquierda, derecha, izquierda,

4 *tendus* con vuelta entera: derecha, izquierda, derecha, izquierda,

4 *tendus* con vuelta entera y torso: derecha, izquierda, derecha, izquierda,

4 *tendus* con vuelta entera, torso y brazos: derecha, izquierda, derecha, izquierda, transición en 4 cuentas.

Repite la secuencia entera a *tempo* rápido, empezando con el pie izquierdo.

Variación avanzada

Haz los *tendus* 4 veces con giros completos y sucesión de brazos, agregando el torso y un *passé* de la siguiente manera: déjate caer en flexión lateral (del lado de la pierna que está trabajando) al hacer el *plié* de la cuenta 3. Balancea el cuerpo hacia adelante en el 2 de la cuenta 3 y rebota al realizar el giro completo para desenrollar la columna hasta la posición vertical. Al girar, el peso pasará a la pierna que está trabajando. Lleva la otra pierna a *passé*. Asegúrate de no interrumpir el movimiento de balanceo del torso de la flexión lateral a la frontal, y de allí al rebote. Esto te ayudará a subir, centrado, en las cuentas 3-4-5-6 a un *passé* completo. Procura sentir la oposición en los brazos, lo que te ayudará a mantener el equilibrio.

Lo que mantiene vivo el impulso de la secuencia es el tiempo en el que se realizan los movimientos y el ritmo del cuerpo al balancearse, caer al frente y rebotar. Si mantienes las caderas alineadas debajo de tí, sostienes la elevación desde el punto alto y evitas empujarte con los pies, no perderás el equilibrio. Este es un ejercicio muy difícil y sólo lo deben hacer los bailarines profesionales.

Notas para los maestros

El ritmo del rebote controla la extensión sucesiva de la columna y los giros. He descubierto que si le canto el ritmo o el fraseo musical a los alumnos mientras hacen el ejercicio, les ayuda bas-

tante. A menudo les pido que ellos mismos canten o hagan sonidos mientras hacen el ejercicio, para que de verdad sientan cómo se acopla el ritmo del cuerpo al fraseo.

Cuando el estudiante empieza a agregar giros, asegúrate de que antes de agregar el torso tenga el peso centrado equitativamente entre las dos piernas durante el giro. Si el peso no está bien repartido durante el giro, el alumno perderá el equilibrio cuando se agregue el torso.

La anotación Laban de este ejercicio se encuentra en la página 253.

La medida de metrónomo de este ejercicio es ♩ =50 para el nivel elemental y ♩ =80 para intermedio y avanzado.

Fraseo para el acompañamiento musical



Seis: Series de *pliés*

Objetivo: Calentar muslos, pantorrillas y tobillos, y practicar la caída y recuperación del torso para pasar al *relevé*.

José siempre enseñaba los *pliés* a la barra con flexión del torso inmediato, exhalando al flexionar las piernas. También los enseñaba con el torso vertical en el *plié*, flexionado el torso al final de la flexión de las piernas, y extendiéndolo de manera sucesiva, al mismo tiempo que se estiraban las piernas. Nos poníamos de frente a la barra y hacíamos los *pliés* en primera, segunda, quinta con el pie derecho adelante, y quinta con el pie izquierdo adelante; luego lo hacíamos en todas las posiciones, pero con un sólo brazo en la barra, llevando el torso a flexión lateral derecha; y luego en todas las posiciones, flexionando el torso hacia la izquierda. Yo eliminé los *pliés* a la barra y uní la caída con la recu-

peración del torso, para evitar que se detenga el movimiento al fondo del *plié*. También eliminé la exhalación en el *plié*.

Metro: 2/2

Tempo: Entre lento y medio

Fraseo: 12/34/56

Posición inicial: De pie, en primera posición, con los brazos a los lados.

Preparación (para todos los niveles): Empieza con la elevación del punto alto en la coronilla: toma 5 cuentas para subir a *relevé*. Debes sentir las piernas alargadas y relajadas, como si colgaran de las caderas. Desciende los talones al piso en la sexta cuenta y trata de dejar la cabeza arriba, para que toda la columna se estire. Imagina que un hilo que tienes atado a la coronilla te jala hacia arriba mientras tú descienes los talones. De esta preparación pasa directo al ejercicio.

Elemental

Cuentas 1-2: *Grand plié* (Ilus. 1)

Cuenta 3-4-5-6: Deja caer el torso (cabeza, hombros, pecho y cintura) hacia adelante, guiando la caída con la coronilla (Ilus. 2, trazo continuo). Al mismo tiempo, los talones descienden al piso y, automáticamente, suben las caderas. Utiliza la energía ascendente de las caderas para estirar las piernas y empezar a desenrollar la columna. Las piernas deben estar estiradas en la cuenta 4, con el torso superior (cabeza, hombros, pecho y parte de la cintura) aún ligeramente redondeado (Ilus. 2, líneas punteadas). En las cuentas 4-5, levanta el torso para llevar la columna a la vertical y, simultáneamente, sube a *relevé* (Ilus. 3). Baja los talones en la cuenta 6 y, como lo hiciste al inicio, siente que el hilo te jala de la coronilla mientras descienden los talones. Sin detenerte, haz otro *plié*. Cada vez que subas al *relevé* asegúrate de que sea la elevación la que lo cree en vez de lograrlo empujándote con los pies.

Repítelo, flexionando el *torso* hacia la derecha: *comienza* la flexión lateral con la coronilla. Cuando los talones regresan al suelo, después del *grand plié*, la coronilla desciende más hacia el piso. Al subir las caderas y estirar las piernas, extiende el torso de manera sucesiva. Asegúrate de mantener el desplazamiento del punto alto por el costado de la caja torácica, mientras regresas a la vertical y pasas al *relevé*. Repite, flexionando el torso hacia la izquierda.

Haz todo el ejercicio (adelante, derecha, izquierda) dos veces.

Secuencia:

Grand plié, torso hacia el frente.

Grand plié, torso hacia la derecha.

Grand plié, torso hacia la izquierda.

Repite la secuencia entera.



Ejercicio 6 - Ilustración 1

La caída del torso aquí es la misma que usas en los rebotes. La diferencia es que, en vez de usar el impulso de la caída para provocar el rebote del torso a la vertical, transfieres esa energía y ese impulso a los talones, en el momento en que cae la cabeza hacia el piso, y permites que suban por el cuerpo y la columna.

Intermedio

Haz la versión elemental completa una vez. En la segunda ocasión, agrega

la sucesión de brazos, empezando en la cuenta 4 y continuando hasta finalizar el ejercicio. Los brazos son iguales que en el Ejercicio cuatro.

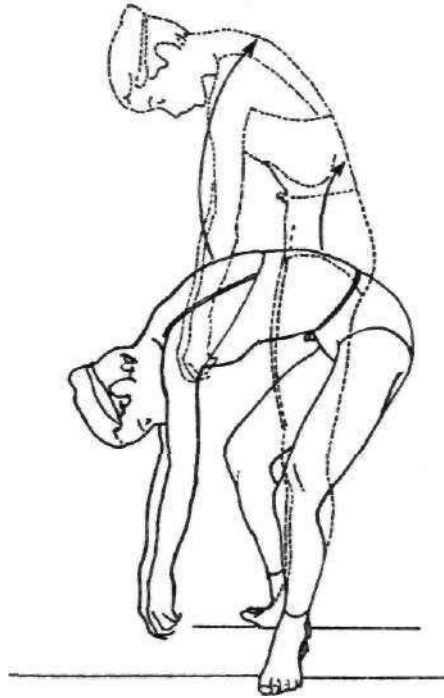
Secuencia:

Una vez la versión elemental entera, luego

Grand plié, torso hacia el frente, con brazos,

Grand plié, torso hacia la derecha, con brazo izquierdo,

Grand plié, torso hacia la izquierda, con brazo derecho.



Avanzado

Ejercicio 6 - Ilustración 2

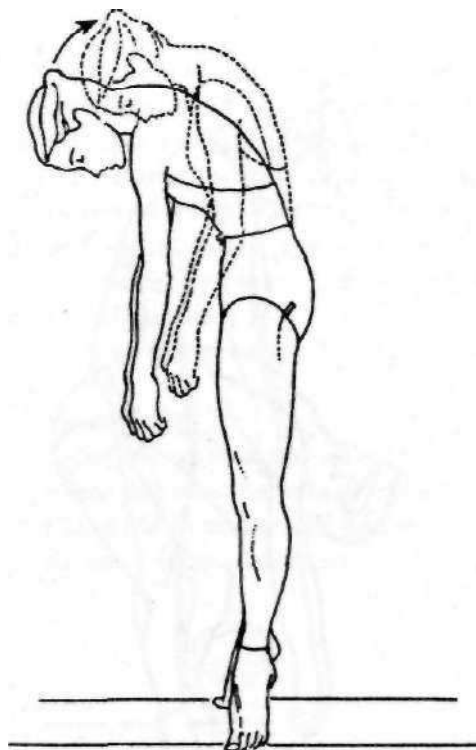
Esta versión saca el torso del centro; la parte

superior del torso trabaja alrededor del eje vertical. Haz la versión elemental entera una vez. A la siguiente, hazla con los brazos (versión intermedia) y agrega el torso de la siguiente manera (las cuentas & se agregaron para ayudarte a ubicar las posiciones):

Cuentas 1 & 2 &: *Grand plié*

Cuenta 3: Deja caer el torso hacia el frente y desciende los talones al piso.

Cuenta 8c: Balancea el torso hacia la derecha mientras las caderas empiezan a elevarse.



Ejercicio 6 - Ilustración 3

Cuentas 4 8c: Arquea el torso; las caderas siguen subiendo y las piernas se estiran. Tu coronilla describe la cuarta parte de un círculo a la vez que el brazo izquierdo sube de modo sucesivo, cruzando frente al cuerpo y curvándose por encima de la cabeza.

Cuentas 5 8c 6 8c: Sube al *relevé*; el pecho regresa a la vertical y el brazo se abre hacia la izquierda, en la cuenta 6 8c, desciende los talones y baja el brazo al costado.

Repítelo con la flexión hacia la izquierda.

Secuencia

Una vez completa la versión elemental, luego

Una vez completa la versión intermedia, luego

Grand plié, torso a la derecha, pasando por el arco y luego a la vertical, con el brazo izquierdo.

Grand plié, torso a la izquierda, pasando por el arco y luego a la vertical, con el brazo derecho.

Repite derecha e izquierda.

Notas para los maestros

La versión avanzada puede hacerse sin los brazos si al estudiante se le dificulta el ejercicio con el movimiento del torso.

Si al alumno le está costando trabajo conectar la elevación del torso con el *relevé*, haz que practique sólo las cuentas 5 y 6 para que descubra cómo el punto alto de la columna lleva el cuerpo al *relevé*. Esto también se puede practicar en la barra.

La anotación Laban para la preparación y para las versiones intermedia y avanzada de este ejercicio se encuentra en la página 254.

La velocidad del metrónomo para este ejercicio es $\text{♩} = 44$

El fraseo para el acompañamiento musical:



Siete: Balanceos en segunda

Objetivo: Aislar cabeza, hombros, pecho, cintura y caderas durante un movimiento de balanceo, y crear momentos de suspensión en las flexiones laterales.

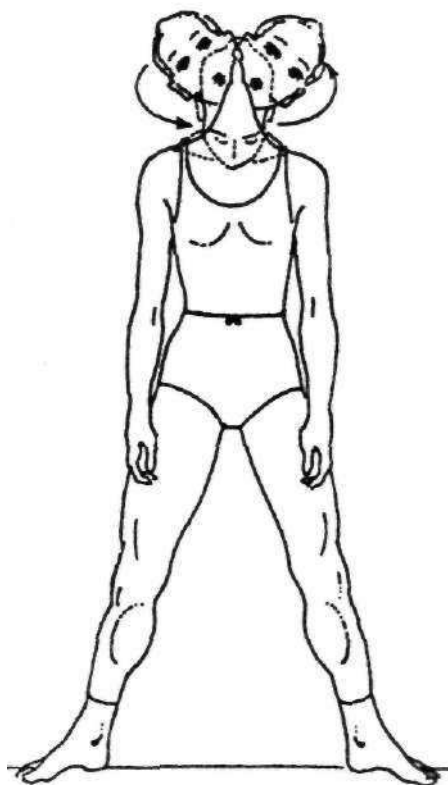
No hay diferencia entre la manera en que enseñó este ejercicio y aquella en la que Doris Humphrey, Charles Weidman y José Limón lo hacían, aunque José a veces agregaba variaciones. A los balanceos de cadera agregaba una torsión de torso y una extensión sucesiva a la diagonal. A los balanceos de cadera yo agregué algunos giros completos, pero sólo para los alumnos muy avanzados. Aquí no se incluyen ninguna de estas variaciones.

Metro: 3/4

Tempo: muy lento

Fraseo: 123/ 223/ 323456

Posición inicial: De pie, con los pies en una segunda posición muy abierta; la cabeza está inclinada hacia la derecha, la mirada al frente. Siente la elevación que ejerce el punto alto en el cuello. Los brazos están a los costados.



Ejercicio 7 - Ilustración 1

Todos los niveles

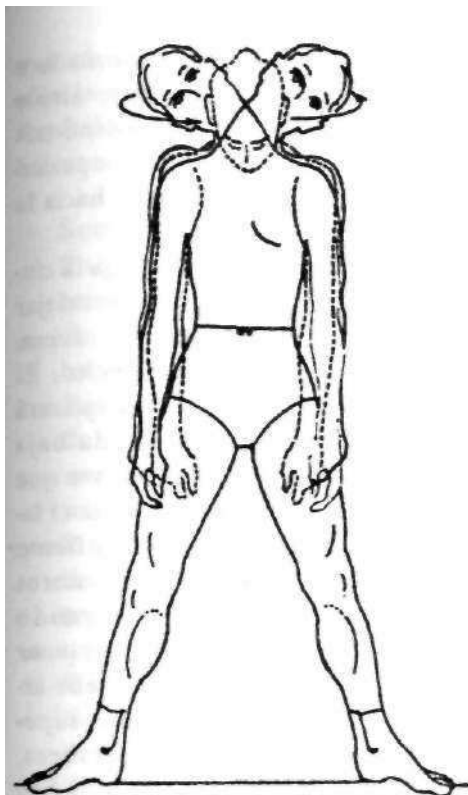
En cada serie de balanceos harás medio círculo, otro medio círculo y un círculo y medio.

Cuentas 1-2-3: Balancea la cabeza hacia el frente y a la izquierda, describiendo un medio círculo y finalizando con la cabeza inclinada hacia la izquierda, con la mirada al frente (Ilus. 1). En la cuenta 3, siente la elevación ejercida por el punto alto y suspende esa elevación. En otras palabras, trata de mantener la elevación del punto alto hasta el último momento, antes de

dejar caer la cabeza para empezar el balanceo hacia la derecha.

Cuentas 2-2-3: Invierte el sentido del balanceo de la cabeza, describiendo medio círculo en dirección izquierda-derecha. Siente el punto alto del cuello y suspende la elevación en la cuenta 3.

Cuentas 3-2-3-4-5-6: Balancea la cabeza hacia el frente, izquierda, atrás, derecha y, nuevamente, hacia el frente y la izquierda (círculo y medio), para terminar con la cabeza inclinada hacia la izquierda y la vista al frente. Durante los balanceos, trata de sentir el punto alto en el cuello. Suspende un instante la elevación cuando pasas la cabeza hacia atrás y más todavía cuando la cabeza pasa hacia el lado, en la cuenta 6.



Ejercicio 7 - Ilustración 2

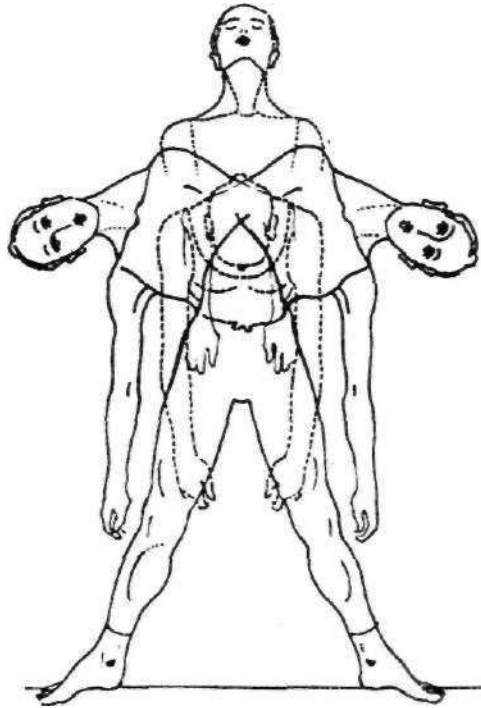
Repite, empezando los balanceos de cabeza hacia la derecha.

Repite los balanceos de cabeza, agregando los hombros, en este caso el punto alto se hallará en la base del cuello. Cuando la cabeza pase por el frente, deja caer los hombros y luego permite que se abran cuando la cabeza pase hacia la izquierda (Ilus. 2). En el balanceo de un círculo y medio, en el momento en que la cabeza pasa hacia atrás, deja que los hombros se abran todavía más. Los omóplatos se unirán uno con otro. Cuando agreges los hombros no obstruyas el balanceo libre de la

cabeza. Cada vez que balancees la cabeza hacia un lado, asegúrate de mantener la vista al frente y los hombros paralelos, mirando al frente. Mantén la elevación del punto alto durante el balanceo y suspéndelo en la cuenta 3 y en la cuenta 6.

Repítelo, empezando el balanceo hacia la derecha.

Ahora, añade el pecho al balanceo de cabeza y hombros (Ilus. 3). El punto alto se encontrará en la parte superior de la espalda, exactamente entre los omóplatos. No interrumpas el balanceo de cabeza y hombros al agregar el pecho. Cada vez que hagas el balanceo hacia un lado, asegúrate de mantener la vista al frente y los hombros paralelos y de frente. Permite que la parte superior del torso se arquee cuando el pecho pase por



Ejercicio 7 - Ilustración 3

atrás. Sigue elevándote desde el punto alto y suspende el balanceo.

Repítelo, empezando el balanceo hacia la izquierda.

Ahora agrega la cintura (Ilus. 4), sin dejar de balancear la cabeza, hombros y pecho. El punto alto se desplazará hacia la espalda baja (lumbar). Cada vez que te balancees hacia el lado, mira hacia el frente y manten los hombros paralelos y mirando hacia adelante. Al pasar por atrás, sólo debe arquearse la parte superior del torso (cabeza, hombros y pecho). Asegúrate de no arquear la

parte baja de la espalda ni de echar las caderas hacia adelante.

Repítelo, empezando el balanceo hacia la derecha.

Repite el ejercicio una última vez, agregando las caderas (Ilus. 5). El punto alto estará en la base de la columna cuando el torso pase por el frente, y en la parte inferior del tórax cuando se balancee hacia el lado. Cuando el cuerpo pase por el frente, las caderas se moverán hacia atrás, para compensar. Al balancearse hacia el lado, las caderas deberán volver a su lugar debajo del torso, en vez de empujarlas hacia el lado opuesto. Así, te encontrarás en una flexión lateral profunda, con la cabeza lo más cerca del suelo posible, la mirada al frente, sintiendo una elevación y un estiramiento en la parte inferior de la caja torácica. Al pasar por atrás, las caderas deberán permanecer debajo de tí y, nueva-

mente, procura arquear sólo la espalda superior. Repítelo, comenzando el balanceo hacia la derecha.

Secuencia:

2 series de balanceos con la cabeza: uno hacia la izquierda, uno hacia la derecha,

2 series de balanceos de cabeza y hombros: uno hacia la izquierda, uno hacia la derecha,

2 series de balanceos de cabeza, hombros y pecho: uno izquierda, uno derecha,

2 series de balanceos Ejercicio 7. Ilustración 4 de cabeza, hombros,

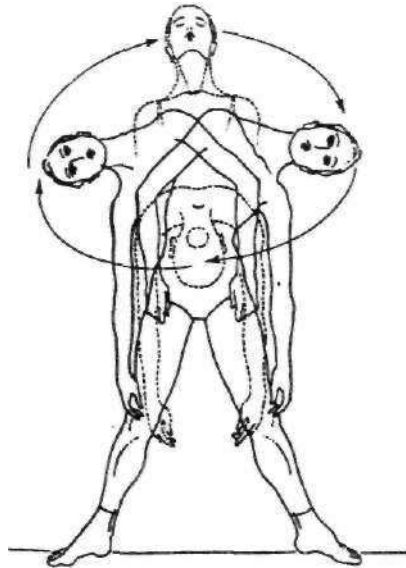
pecho y cintura: uno izquierda, uno derecha,

2 series de balanceos de cabeza, hombros, pecho, cintura y caderas: uno izquierda, uno derecha.

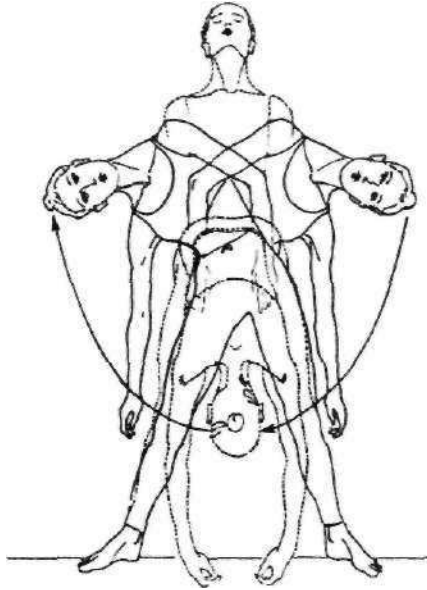
Los balanceos deben tener la cualidad de un péndulo: caída, balanceo, suspensión; caída, balanceo, suspensión.

Procura mantener la elevación del punto alto durante todo el balanceo. El punto alto descenderá por la columna a medida que incluyas las demás partes del cuerpo.

Cada vez que hagas un balanceo hacia un lado, suspende la flexión lateral al final de cada frase, antes de proseguir con el balanceo. La coronilla de la cabeza permanece en dirección del suelo, mientras el punto alto jala durante la suspensión.



Notas para los maestros



Ejercicio 7 - Ilustración 5

Asegúrate de que la trayectoria de la cabeza en los balanceos describa una C redondeada o un semicírculo y no una V. El trayecto en forma de C hace que ocurran dos tensiones opuestas cuando la cabeza pasa del frente hacia el costado: la tensión de la coronilla hacia el suelo, y la del punto alto que jala hacia arriba.

La velocidad no es importante en este ejercicio; se puede realizar tan lento como sea necesario para que los alumnos sientan todas las fases del movimiento sin perder la sensación de la caída, al caer el torso, y de la recuperación, que lleva el torso a la suspensión lateral.

La anotación Laban de este ejercicio se encuentra en la página 255.

La velocidad del metrónomo para este ejercicio es $J=80$.

El fraseo para el acompañamiento musical:



Ocho: Rebotes en tres

Objetivo: Conectar el rebote de las rodillas con el rebote de la columna.

Las versiones elemental e intermedia de este ejercicio se presentan tal y como José las enseñaba. En la versión avanzada agregué un giro para que los alumnos puedan trabajar la sincronía de los movimientos del torso al hacer un círculo alrededor del giro de las caderas, y también para que aprendan cómo la velocidad del giro del torso está relacionada con la velocidad del giro de las caderas.

Metro 3/4

Tempo: Elemental: lento; intermedio y avanzado: medio

Fraseo: Elemental: 123/ 223/ 323456

Intermedio y avanzado: 123/ 223/ 323/ 423/ 523

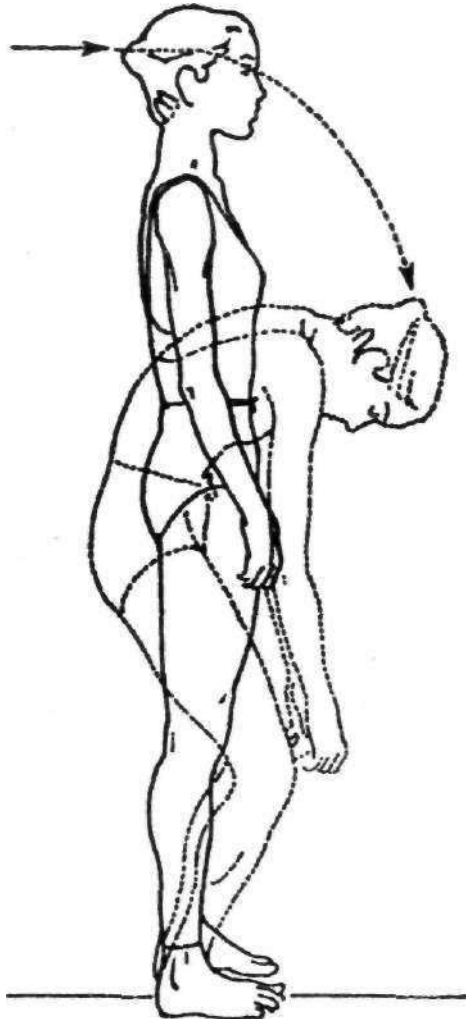
Posición inicial: De pie, con las piernas paralelas y la mirada al frente. Los brazos se encuentran a los lados.

Preparación (para todos los niveles): Empieza en la postura inicial; flexiona las rodillas y redondea cabeza, hombros y pecho, hacia adelante. Pídele a alguien que coloque su mano entre tus omóplatos y que empuje con cuidado, como si rebotara una pelota. Tus hombros deben estar alineados encima de tus caderas y tu peso debe estar distribuido equitativamente en los dos pies. El cuerpo deberá sentirse relajado y las rodillas sueltas.

Elemental

Cuenta 1: Deja caer el torso hacia adelante, desde la nuca (exactamente como en los rebotes del Ejercicio Dos), con los brazos relajados, y siente el rebote. Permite que se flexionen tus rodillas y que reboten simultáneamente con la columna (Ilus. 1).

Cuentas 2-3: Con el rebote de la parte superior del torso empieza la extensión sucesiva de la columna, hasta llegar a la verti-



Ejercicio 8 - Ilustración 1

vertical, deja que la elevación del torso estire las piernas y te siga elevando hasta llegar al *relevé*. Imagina que en tu cuerpo está funcionando un sistema de poleas: al enderezar la columna y pasar a *relevé*, el lado derecho descende y el izquierdo sube. Suspende el *relevé*.

cal. La elevación del torso es la que permitirá que las piernas se estiren. Utiliza las dos cuentas; deberás llegar a la vertical sintiéndote muy alto y con la columna alargada, en la cuenta 3.

Cuenta 2: Deja caer el torso hacia la derecha, partiendo desde la coronilla, y siente el rebote. Permite que se flexionen las rodillas y reboten a la vez que rebota la columna (Ilus. 2).

Cuentas 2-3: Utiliza las dos cuentas para rebotar y hacer la extensión sucesiva de columna, permitiendo que la elevación del torso estire las piernas.

Cuenta 3: Repite la caída y el rebote hacia la izquierda.

Cuenta 2-3: En esta ocasión, al ir extendiendo la columna hacia la

Cuentas 4-5-6: Lentamente, desciende los talones al piso, piensa que la coronilla se extiende hacia el techo mientras los talones bajan.

Secuencia:

Rebota hacia el frente, derecha, izquierda, *relevé*, luego

Rebota hacia el frente, izquierda, derecha, *relevé*:

Repítelo una vez más, completo.

La elevación de la columna es la que estira las piernas en todas las versiones. Cada vez que llegues a la vertical, procede hasta el climax del movimiento, elevándote lo más que puedas antes de empezar con la siguiente caída.

Intermedio

En las versiones intermedia y avanzada, el fraseo cambia a 5 medias de 3 golpes cada una.

Cuentas 1-2-3/ 2-2-3/ 3-2-3/: Igual que la versión elemental.

Cuentas 4-2-3: Déjate caer, desde el *relevé*, hacia la derecha, flexionando las rodillas en el momento en que los talones entren en contacto con el piso. Balancea el torso hacia el frente, izquierda y atrás, arqueando únicamente la parte superior del torso (exactamente como en el balanceo de cabeza, hombros, pecho y cintura del Ejercicio Siete). Las piernas permanecen flexionadas en *plié* y la pelvis no se mueve (Ilus. 3).

Cuentas 5-2-3: Mantén el balanceo y, en la cuenta 5, déjate caer hacia la derecha y hacia adelante, rebotando para subir a la vertical en las cuentas 2-3.

Repítelo empezando con la caída del torso hacia adelante y luego hacia la izquierda y hacia la derecha. Haz el balanceo de la parte superior del torso en las cuentas 4-2-3, empezando hacia la izquierda.

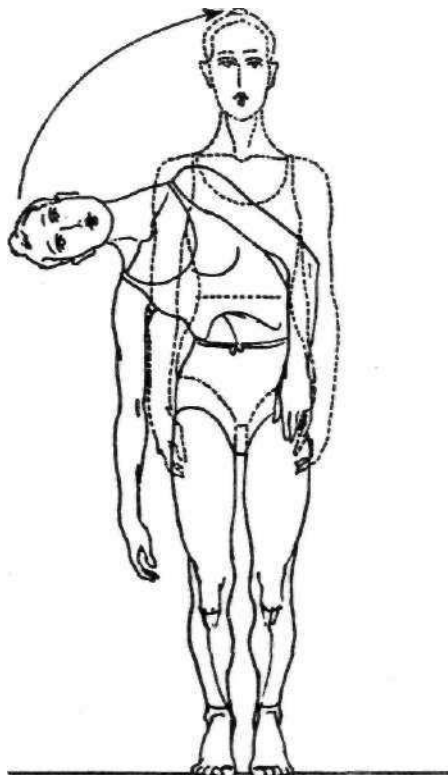
Secuencia:

Rebota hacia el frente, derecha, izquierda, luego balanceo hacia la derecha.

Rebota hacia el frente, izquierda, derecha, luego balanceo hacia la izquierda.

Repite toda la secuencia una vez.

No pierdas la elevación del punto alto durante el balanceo. Esto evitará que todo el peso caiga sobre las piernas y las caderas, permitiéndote realizar el movimiento de manera uniforme y relajada.



Avanzado

La versión avanzada es idéntica a la intermedia, a excepción de un giro entero más en las cuentas 4-2-3.

Ejercicio 8 Ilustración 2

Cuentas 4-2-3/5: A

partir del *relevé*, déjate caer hacia el lado derecho en la cuenta 4, doblando las rodillas. Utiliza el impulso del balanceo hacia adelante y hacia la izquierda para realizar un medio giro en contra de las manecillas del reloj, pivotando sobre el pie izquierdo. Deja que el pie derecho roce el piso mientras giras. No interrumpas el balanceo del torso; continúalo hacia atrás, arquénadote, y hacia la derecha. Esto hará que sigas girando hasta llegar de nuevo al frente. En otras palabras, realiza el balanceo del torso exactamente como en la versión intermedia. Termina medio giro cuando el torso se balancee hacia tu izquierda y otro medio giro en la cuenta 5, al balancear el torso hacia tu derecha.

Cuentas 2-3: Termina el giro, sin interrumpir el balanceo del torso de la derecha hacia el frente. Rebota y endereza la columna, desenrollándola, hasta llegar a la vertical.

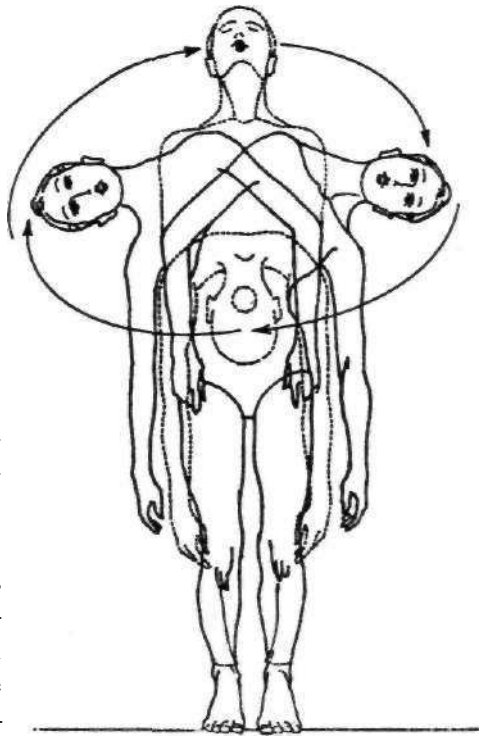
Secuencia:

Rebote hacia el frente, derecha, izquierda, luego, el cuerpo cae hacia la derecha, balanceo y giro hacia la izquierda. Rebote hacia el frente, izquierda, derecha, luego el cuerpo cae hacia la izquierda, balanceo y giro hacia la derecha. Repetir la secuencia una vez.

Nota para los maestros

En la versión elemental, asegúrate de que los alumnos estén usando la elevación del torso para pasar al *relevé*. Puedes pedirles que practiquen únicamente esa parte del ejercicio. Esto será de especial importancia cuando lleguen a las versiones avanzada e intermedia, ya que el empujarse con los tobillos los sacará de equilibrio.

Asegúrate de que los alumnos avanzados dominen la coordinación del balanceo del torso y el giro antes de tratar de hacer el Ejercicio Nueve.



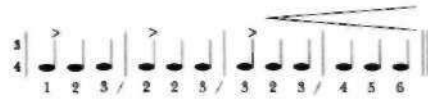
Ejercicio 8 - Ilustración 3

La anotación Laban de este ejercicio se encuentra en la página 256.

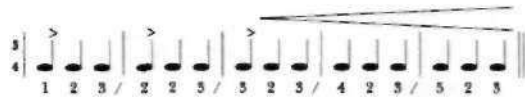
La velocidad del metrónomo para este ejercicio es ♩=92 para el nivel elemental y ♩=104 para intermedio y avanzado.

El fraseo para el acompañamiento musical:

Elemental



Intermedio y avanzado



Nueve: Dobles lentos, triples rápidos

Objetivo: Sentir una oposición equitativa entre las cinco extremidades —cabeza, manos y pies— al extenderse por el espacio. Cada extremidad tiene cuatro parejas u oposiciones posibles (cabeza con mano derecha, cabeza con mano izquierda, cabeza con pie derecho, cabeza con pie izquierdo, mano derecha con pie derecho, mano derecha con pie izquierdo, y demás).

Este ejercicio combina uno que hacíamos con José, a la barra, con las flexiones de torso del Ejercicio Preparatorio 2 para la caída y rebote de piernas, presentada en el segundo capítulo. Cuando hacíamos este ejercicio con José, sólo practicábamos la versión de los triples rápidos, con los dos pies en el piso. Hacíamos las flexiones al frente, a la derecha y extensiones atrás, con

pliés, pero regresábamos a la vertical en vez de invertir las flexiones del torso como lo hago aquí. Agregué la parte de los "dobles lentos" para centrar el peso entre los dos pies y trabajar una cualidad suave y uniforme de movimiento. Las demás variaciones y desarrollos del ejercicio que aparecen aquí también son mías.

Metro: dobles lentos: 2/4; triples rápidos: 3/8

Tempo: dobles lentos: *despacio*; *triples medio*

Fraseo: dobles lentos 12/ 22/ 32/ 42/ 52/ 62

triples rápidos: 123/ 223/ 323/ 432/ 532/ 623

Posición inicial: Quinta posición, con el pie derecho al frente. Los brazos cuelgan a los lados (Ilus. 1)

Preparación (para todos los niveles): Esta preparación es la parte del ejercicio a la que denomino "dobles lentos".

Cuentas 1-2: Desde la posición inicial, haz un *tendu* hacia el frente con el pie derecho y sube los brazos hacia los lados, ligeramente arriba del nivel de los hombros, guiando el movimiento con la punta de los dedos (Ilus. 2). Siente la oposición entre las manos y la coronilla, imaginando que una línea de energía parte de la palma de tus manos, recorre los brazos hasta la columna y asciende por ésta, hasta llegar a la coronilla. La energía recorre ese camino, atravesando la palma de las manos y la coronilla.

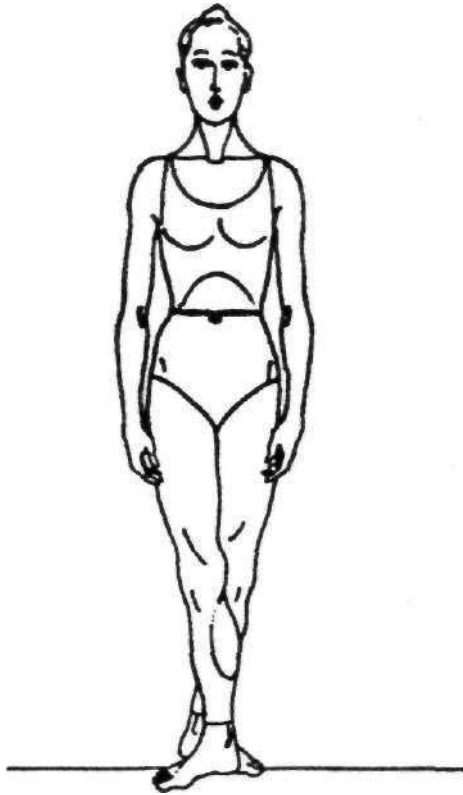
Cuentas 2-2: *Plié* en cuarta posición; el peso está equitativamente distribuido entre los dos pies. Los brazos bajan, se cruzan al frente, a nivel de las muñecas (Ilus. 3).

Cuentas 3-2: *Relevé*, subiendo los brazos como lo hiciste en la cuenta 1 (Ilus. 4). Siente la oposición entre la cabeza y las manos.

Cuentas 4-2: De nuevo, *plié en* cuarta posición y cruce de brazos al frente, a nivel de las muñecas (Ilus. 3)

Cuentas 5-2: *Tendú* con el pie de adelante, elevándote para estirar la pierna de apoyo. Los brazos regresan a los lados y ahora el peso debe estar en la pierna de apoyo, como en la cuenta 1 (Ilus. 2).

Cuentas 6-2: Vuelve a cerrar a quinta posición y flexiona a *plié*. Los brazos se cruzan frente a ti, a nivel de las muñecas.



Ejercicio 9 - Ilustración 1

Ahora comenzando con el pie izquierdo, repite los dobles lentos hacia el frente, izquierda, atrás y derecha.

Secuencia:

Tendu con el pie derecho: frente, derecha, atrás, derecha (cerrar a quinta con el pie derecho atrás).

Tendu con el pie izquierdo: *frente*, izquierda, atrás, izquierda cerrar a quinta con el pie atrás).

Esta preparación se puede hacer como un ejercicio separado. También se hace siempre como preparación para cada uno de los niveles de los triples rápidos, para practicar el alineamiento y ayudarte a

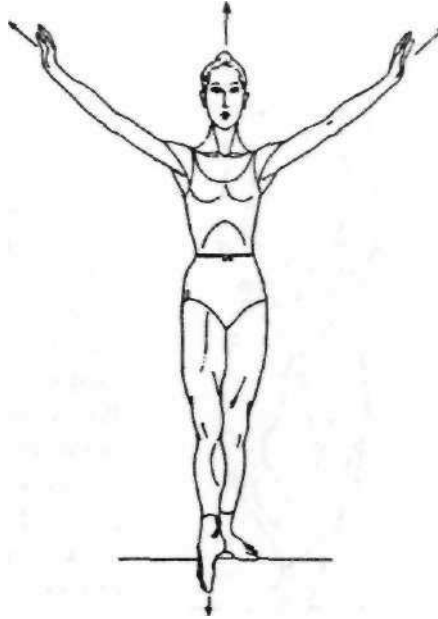
Repita la secuencia, haciendo el *tendu* con el pie derecho hacia la derecha en vez de al frente (cuenta 1 y 5), y haciendo el *plié* (cuentas 2 y 4) y el *relevé* (cuenta 3) en segunda posición en vez de en cuarta. Al terminar, cierra a quinta con el pie derecho atrás. Los brazos permanecen igual.

Repita la secuencia, llevando el pie derecho a *tendu* atrás (cuentas 1 y 5), el *plié* (cuentas 2 y 4) y el *relevé* (cuenta 3) de nuevo en cuarta posición. Cierra a quinta con el pie derecho atrás. Los brazos permanecen igual.

Repita la misma secuencia hacia la derecha, cerrando a quinta con el pie derecho atrás.

descubrir y sentir las oposiciones equitativas en el cuerpo. Encontrar las tensiones de oposición equitativas será de particular importancia en las versiones intermedia y avanzada.

Trata de lograr que tu movimiento sea lo más suave y uniforme posible en los dobles lentos. Una buena manera de revisar esto es hacerlo con música y luego apagarla, tratando de mantener la sensación interna del impulso y el flujo uniforme y continuo durante el ejercicio.



Ejercicio 9 - Ilustración 2

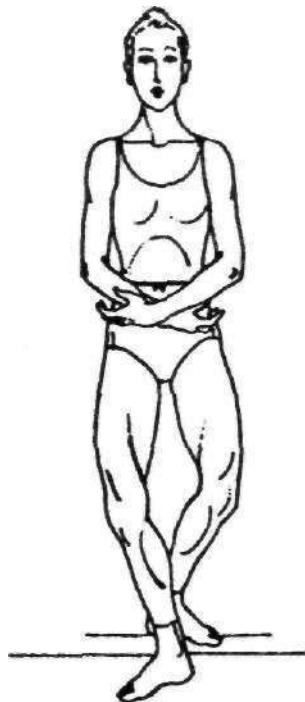
Elemental

La adición del torso es la parte del ejercicio de los triples rápidos. Cuando se agrega el torso, el *tempo* cambia de lento a medio y el metro cambia a triples.

Empieza con la secuencia entera de dobles lentos hacia la derecha. Luego cambia el *tempo* a medio.

Cuentas 1-2-3: *Tendu* del pie derecho hacia el frente, levantando los brazos hacia los lados.

Cuentas 2-2-3: *Plié* cuarta, con el peso bien distribuido *entre* los pies. Flexiona cabeza, hombros, pecho y parte de la cintura. Al mismo tiempo, desciende los brazos y crúzalos por enfrente (Ilus. 5, trazo continuo). Asegúrate de mantener la elevación del punto alto, que ahora se encuentra en la espalda baja.



Ejercicio 9 - Ilustración 3

Cuentas 3-2-3: Haz la extensión sucesiva de columna, hasta llegar a la vertical elevando el torso para enderezar las piernas. Al enderezarse la columna a la vertical, el punto alto asciende. Los brazos suben hacia los lados y la parte superior del torso se arquea ligeramente. Ahora el punto alto se encuentra ejerciendo su acción en la parte superior del pecho. Utiliza la extensión hacia atrás (arqueo) para subir al *relevé* (Ilus. 5, líneas punteadas). Asegúrate de que tanto las caderas como el peso permanezcan entre las dos piernas. Suspende el *relevé*.

Cuentas 4-2-3: *Plié* en cuarta, lleva el torso y los brazos hacia el frente, como en la cuenta 2. Asegúrate de pasar el torso por la vertical antes de hacer la flexión.

Cuentas 5-2-3: Desenrolla la columna, hasta llegar a la vertical, elevando el torso para estirar las piernas y haz *tendu* hacia el frente. Los brazos suben hacia los lados (Ilus. 2).

Cuentas 6-2-3: Cierra a quinta posición y flexiona las rodillas (*plié*). Los brazos cruzándose por enfrente a la altura de las muñecas.

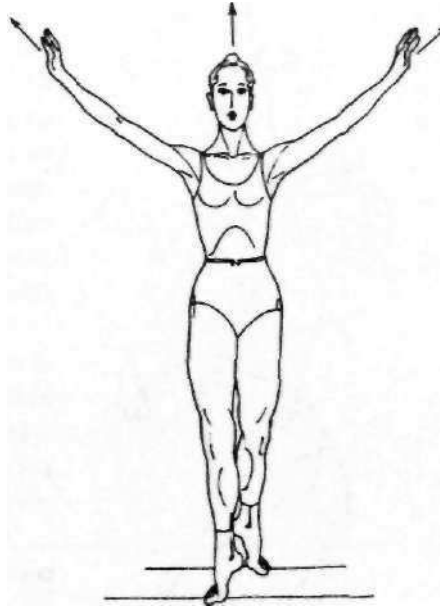
Repite esto hacia el lado, de la siguiente manera:

Cuentas 1-2-3: Desde el *plié* en quinta posición, haz *tendu* con el pie derecho, hacia la derecha, estirando la pierna de apoyo. Mantén el cuerpo vertical y sube los brazos hacia los lados, como en los dobles lentos.

Cuentas 2-2-3: *Plié* en segunda posición y flexiona el torso hacia la derecha (Ilus. 6, trazo continuo). La mirada permanece al frente y los brazos caen para cruzarse a nivel de las muñecas.

Elévate desde el punto alto ubicado en el costado izquierdo del tórax.

Cuentas 3-2-3: Extiende la columna, pasando por la vertical y flexiona el torso hacia la izquierda, levantando los brazos hacia los lados. Ahora utiliza la elevación del punto alto, ubicado del lado derecho del tórax, para estirar las piernas y pasar a *relevé* (Ilus. 6, línea punteada).



Cuentas 4-2-3: *Plié* en segunda posición, con el torso flexionado *Ejercicio 9 - Ilustración 4* hacia la derecha, los brazos caen, como en la cuenta 2.

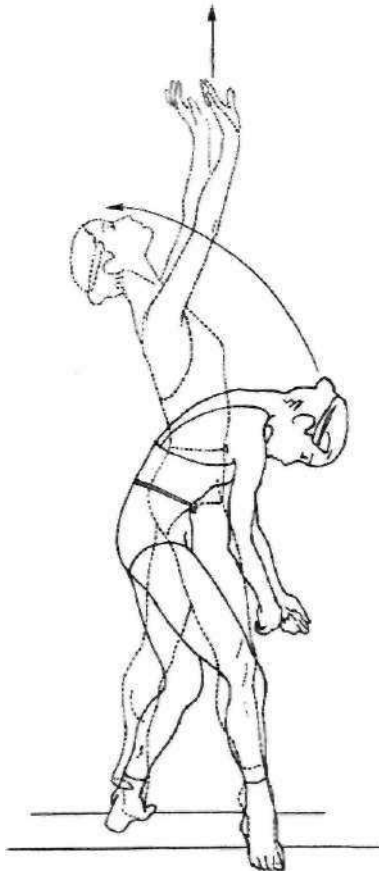
Cuentas 5-2-3: Extiende la columna en sucesión, hasta llegar a la vertical, permitiendo que esa elevación estire tus piernas, y haz *tendu* hacia el lado con el pie derecho. Tus caderas están sobre la pierna de apoyo. Sube los brazos hacia los lados, como en la cuenta 1.

Cuentas 6-2-3: Cierra a quinta con el pie derecho atrás y baja a *plié*.

Repite esta secuencia hacia atrás de la siguiente manera:

Cuentas 1-2-3: Al estirar las piernas para salir del *plié*, haz *tendu* hacia atrás con el pie derecho. Mantén el cuerpo vertical y eleva los brazos hacia los lados.

Cuentas 2-2-3: *Plié en cuarta*, arqueando la parte superior del torso, elevándote desde el punto alto ubicado en el pecho. (Asegúrate de que sólo arque es la parte superior del torso; hacerlo con la espalda baja te lastimará). Desciende los brazos para que crucen frente a ti (Ilus. 7, trazo continuo).



Ejercicio 9 - Ilustración 5

Repite los dobles lentos, frente, lado, atrás y lado, empezando con el pie izquierdo. Luego agrega los triples rápidos, empezando por la izquierda.

Secuencia

Dobles lentos con el pie derecho: frente, lado, atrás, lado.

Triples rápidos con el pie derecho: frente, lado, atrás, lado.

Dobles lentos con el pie izquierdo: frente, lado, atrás, lado.

Triples rápidos con el pie izquierdo: frente, lado, atrás, lado.

Cuentas 3-2-3: Endereza la columna hacia la vertical y llévala directamente hacia el frente. Sigue ejerciendo la elevación del punto alto, ahora ubicado en la espalda baja, para estirar la piernas y pasar a *relevé*. Sube los brazos hacia los lados (Ilus. 7, líneas punteadas).

Cuentas 4-2-3: Primero sube el torso hacia la vertical y luego eleva la parte superior para arquearla a la vez que bajas a *plié* en cuarta posición. Los brazos caen y se cruzan al frente.

Cuenta 5-2-3: Endereza la columna hasta llegar a la vertical, estirando las piernas y haz *tendu* hacia atrás con el pie derecho a la vez que subes los brazos hacia los lados.

Cuenta 6-2-3: Cierra a *plié* en quinta, con el pie derecho atrás, dejando caer los brazos para cruzarlos al frente.

Repite la secuencia hacia la derecha.

Al añadir el torso estás agregando el sexto punto de oposición: el punto alto que se desplaza (o en movimiento). Cuando el torso se mueve, alejándose del eje vertical, el punto alto hace pareja de oposición con la cabeza, cada mano y cada pie.



Intermedio

Objetivo: Desarrollar la conciencia de cómo

utilizar los puntos de oposición, practicar el uso del rebote para llevar a cabo la elevación del torso y encontrar y usar el momento de la suspensión para soltar la pierna de trabajo.

Ejercicio 9 - Ilustración 6

La versión intermedia es idéntica a la elemental, con una excepción: cada vez que pases a *relevé*, permite que tu torso se incline un poco más y se eleve un poco más desde el punto alto para desprender la pierna de trabajo ligeramente del piso. Mantén las caderas alineadas. Durante una fracción de segundo, trata de lograr la sensación de estar suspendido en una pierna. Verás que si el peso está distribuido equitativamente entre tus piernas y la pierna de trabajo está ligeramente suspendida del piso, la pierna de apoyo en realidad no te estará sosteniendo durante esa fracción de segundo. Imagina que estás suspendido de un hilo atado al punto alto (observa las flechas de las ilustraciones 8, 9 y 10). Si sientes la misma oposición entre manos, cabeza, pies y el punto alto, podrás sentir y sostener mejor la suspensión.

Secuencia:

Dobles lentos con el pie derecho: frente, lado, atrás, lado.

Triples rápidos con el pie derecho: frente, lado, atrás, lado.

Dobles lentos con el pie izquierdo: frente, lado, atrás, lado.

Triples rápidos con el pie izquierdo: frente, lado, atrás, lado.

Una imagen que te puede ayudar a sentir la suspensión de la pierna suelta y evitar que se lance hacia arriba, sacándote de equilibrio, es pensar que ese pie es un imán que no deja de jalar hacia el piso mientras el torso lo desprende del suelo.

Avanzado

Objetivo: La finalidad de la versión avanzada es lograr una "suspensión doble" y agregar un balanceo a la parte superior del torso. En el balanceo, el torso gira alrededor del eje vertical y la elevación del punto alto mantiene el eje vertical.

La versión avanzada es igual a la intermedia, a excepción del balanceo del torso superior. Es mejor hacer la versión avanzada sin soltar el pie en *relevé*, hasta que te sea cómodo hacerla con el balanceo del torso. Cuando te sientas seguro con los cambios de torso, suelta el pie en *relevé*.

Comienza la versión avanzada haciendo la secuencia entera de dobles lentos hacia la derecha.

Luego haz los triples rápidos de la siguiente manera:

Empieza con el pie derecho, *tendu* hacia adelante.

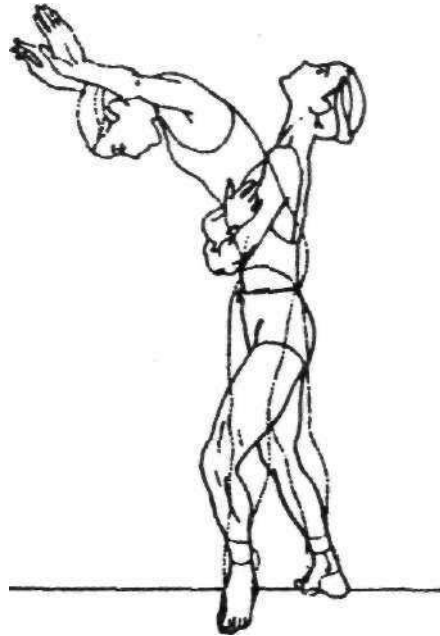
Cuentas 1-2-3: *Tendu* hacia adelante con el pie derecho, los brazos arriba. El torso permanece vertical.

Cuentas 2-2-3: *Plié* a cuarta. Flexión del torso al frente, los brazos caen (Ilus. 5, trazo continuo).

Cuentas 3-2-3: Balancea el torso hacia la derecha y luego utiliza las elevaciones del torso, a lo largo del eje vertical y del punto alto, para estirar las piernas; continúa con el balanceo, hacia atrás. Los brazos suben a los lados y permanecen allí mientras el arqueado de la parte superior del torso sube el cuerpo a *relevé*. Este es el momento en que puedes incrementar la elevación para suspender el

movimiento. (El momento en que el torso se balancea del lado hacia atrás es el momento en que el pie de adelante se puede desprender del piso).

Cuentas 4-2-3: Al seguir con el balanceo hacia la izquierda, el pie derecho vuelve al piso, junto con los talones, sin doblar las rodillas. El brazo derecho se redondea por encima de la cabeza, mientras el torso continúa su balanceo hacia el frente. Los dos brazos bajan.



Ejercicio 9 - Ilustración 7

Cuentas 5-2-3: Extiende la columna hacia la vertical y haz *tendu* hacia el frente. Los brazos suben hacia los lados. Siente las tensiones en el cuerpo.

Cuentas 6-2-3: Cierra a quinta con *plié*, manteniendo el torso vertical y dejando caer los brazos enfrente.

Cuando empieces a hacer el *tendu* hacia la derecha, agrega el torso de la siguiente manera:

Cuentas 1-2-3: El torso permanece vertical y los brazos suben a los lados en el momento en que haces el *tendu* a la derecha.

Cuentas 2-2-3: Deja caer el torso hacia la derecha (hacia la pierna activa) mientras haces *plié* en segunda posición. Los brazos caen.

Cuentas 3-2-3: Balancea el torso hacia el frente y aprovecha la elevación del torso para estirar las piernas. Los brazos suben hacia los lados. Continúa con el balanceo hacia la izquierda, pasando a *relevé*, y siente la suspensión del punto alto en el costado derecho del tórax. (Este es el momento en que se puede



Ejercicio 9 - Ilustración 8

estirando las piernas, y sube los brazos hacia los lados, a la vez que haces *tendu* hacia la derecha.

Cuenta 6-2-3: El torso permanece vertical mientras cierras con *plié* a quinta con el pie derecho atrás. Los brazos caen adelante.

Empieza con *tendu* atrás y agrega el torso de la siguiente manera:

Cuenta 1-2-3: El cuerpo está vertical, los brazos suben hacia los lados al hacer *tendu* atrás.

Cuentas 2'2-3: El torso se eleva, arqueándose en la parte superior, mientras flexionas las rodillas en cuarta. Deja caer los brazos.

Cuentas 3-2-3: Balancea el torso hacia la derecha, elevándote para estirar las piernas y continúa el balanceo hacia el frente ele-

desprender el pie derecho). Asegúrate de mantener las caderas centradas.

Cuentas 4-2-3: Continúa el balanceo hacia atrás, arqueando la parte superior del torso. El momento de suspensión en el arqueo es el de "suspensión doble" (de la suspensión en flexión lateral a la suspensión en el arqueo). En el segundo golpe de la medida (el 2 de 4-2-3) permite que descienda el pie. Los brazos permanecen arriba a los lados.

Cuentas 5-2-3: Continúa el balanceo del torso hacia la derecha. Los talones bajan sin flexionar las piernas y el brazo izquierdo se redondea por encima de la cabeza. Mientras sigues con el balanceo del torso hacia el frente, bajan los brazos. Extiende la columna,

vándote más para pasar a *relevé*. Los brazos suben hacia los lados. (El momento en que subes a *relevé* es cuando se desprende el pie de atrás).

Cuentas 4-2-3: Continúa con el balanceo del torso hacia la izquierda y luego de nuevo hacia atrás, arqueándolo. El pie se mantiene desprendido y las caderas centradas.

Cuentas 5-2-3: El torso sigue su balanceo hacia la derecha, el brazo izquierdo se curva por encima de la cabeza y el pie en el aire regresa al piso. Los talones descienden con las piernas estiradas. El torso se balancea hacia el frente y los brazos bajan.

Extiende la columna y, enderezando las piernas, eleva los brazos hacia los lados, a la vez que realizas un *tendu* hacia atrás.

Cuentas 6-2-3: El torso permanece vertical mientras cierras a quinta con *plié*, dejando caer los brazos por el frente.

Secuencia

Dobles lentos con el pie derecho: frente, lado, atrás, lado,

Triples rápidos con el pie derecho: frente, lado, atrás, lado,

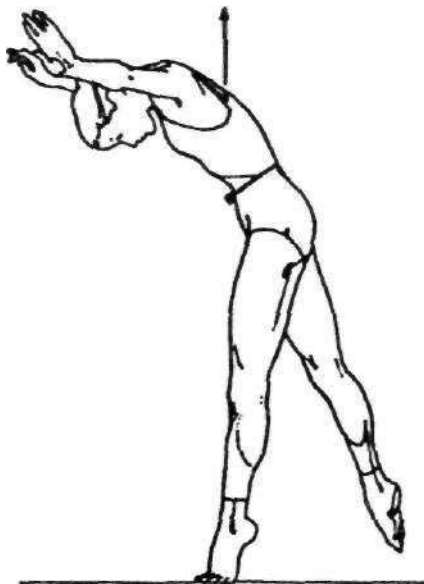
Dobles lentos con el pie izquierdo: frente, lado, atrás, lado,

Triples rápidos con el pie izquierdo: frente, lado, atrás, lado.

Para poder hacer la versión avanzada debes tratar de mantener la elevación en la columna. Esto te dará libertad suficiente en el



Ejercicio 9 - Ilustración 9



Ejercicio 9 - Ilustración 10

vertical (o desde el punto alto), independientemente de la dirección en que esté flexionado. Esto también te ayuda a mantener el peso fuera de las piernas.

Una vez iniciado el balanceo del torso, mantenlo activo. Si tratas de detenerte en alguna posición, perderás el equilibrio.

Aunque aquí se haga énfasis en las elevaciones y suspensiones, recuerda que en las piernas siempre hay peso y que el torso siempre esté conectado al piso por medio de las piernas.

torso. Mantén siempre las caderas y el peso equitativamente repartidos entre las dos piernas, incluso cuando te estés sosteniendo en una sola pierna, durante la breve suspensión en que el pie está en el aire.

Asegúrate de que el *relevé* siempre ocurra por la elevación del cuerpo, en vez de empujarte con las piernas. Esto te permite mantener las caderas alineadas.

Para ayudarte a mantener el equilibrio, piensa en mantener siempre el torso elevado por el eje

Variación avanzada

Agrega un medio giro en las cuentas 3-2-3 y otro en las cuentas 4-2-3. Gira siempre en la dirección en que va tu torso. Verás que el impulso del giro viene del balanceo del torso.

Notas para los maestros

Cuando enseñes los dobles lentos (la preparación), detén la música a la mitad del ejercicio, dejando que los alumnos sigan en silencio. Esto les ayudará a mantener internamente el ritmo y a sentir cómo el cuerpo puede reflejar la cualidad de la música por sí solo.

Una manera de ayudar a los alumnos a llevar el *tempo* internamente durante los dobles lentos es subdividiendo el golpe y cantándoselos en voz alta:

1 8c 2 8c 3 8c así, durante todo el ejercicio ó

1 & 2 & 3 & y ; ó

1 2 3 4 5 6 / 2 2 3 4 5 6 / 3 2 3 4 5 6 /

También puedes alternar las subdivisiones dentro del ejercicio mismo.

En la versión intermedia, trata de sostener el pie del alumno cuando lo desprende durante la suspensión. Esto le ayudará a sentir la tensión opuesta entre el pie en el aire, extendiéndose hacia el piso, y la acción del punto alto en la columna.

Pide a los alumnos que respiren en las cuentas 2-3 de la tercera medida y en las 2-3 de la cuarta para ayudarlos a sentir la suspensión y apoyarlos en el equilibrio.

La anotación Laban de este ejercicio está en las páginas 256 y 257.

La velocidad del metrónomo para este ejercicio es ♩ =60 para los dobles lentos y ♩. =63 para los triples rápidos.

El fraseo para el acompañamiento musical:

Dobles lentos



Triples rápidos



Diez: Aislamientos del pie

Objetivos: Si has hecho los ejercicios del uno al nueve, el torso deberá estar caliente. Es hora de darle un descanso y concentrarse en el calentamiento de las piernas. Aunque este ejercicio se diseñó para calentar tobillos y pies, también sirve para practicar el cambio de acentos.

En realidad los aislamientos del pie no son parte integral de la técnica; los incluí para que los alumnos puedan realinear y volver a centrar el cuerpo y trabajar la coordinación, mientras calientan tobillos y pies, antes de seguir adelante.

Metro: 4/4

Tempo: medio

Fraseo: 1 2 3 4 / 5 6 7 8 / 1 2 3 4 & / 5 & 6 & 7 & 8

Posición inicial: De pie, en primera posición, con los brazos colgando a los lados.

Todos los niveles

Cuenta 1: Levanta el talón derecho del piso, dejando los metatarsos y los dedos sobre el suelo (Ilus. 1, trazo continuo).

Cuenta 2: Utiliza los dedos de los pies para empujarte y desprender el pie ligeramente del suelo, pero sin alejarlo del cuerpo (Ilus. 1, líneas punteadas).

Cuenta 3: Regresa los dedos de los pies y metatarsos al piso, dejando el talón arriba, como en la cuenta 1.

Cuenta 4: Coloca el talón y el pie en el piso, en primera posición.

Cuenta 5-6-7-8: Repite las cuentas del 1 al 4.

Las siguientes cuentas, del 1 al 8, se llevan a cabo de manera suave y continua.

Cuenta 1: Levanta el talón derecho, luego empuja los metatarsos y los dedos del pie, desprendiéndolos del piso, todo en una cuenta.

Cuenta 2: Coloca los dedos del pie, el metatarso y el talón -en ese orden- en una cuenta.

Cuenta 3: Repite la cuenta 1.

Cuenta 4: Repite la Ejercicio 19. Ilustración 1 cuenta 2.

Acentúa los golpes en que desprendes el pie del piso (cuentas 1 y 3). En las 4 cuentas siguientes, utiliza los & para acentuar la caída del pie al suelo.

Cuenta & desprende el pie del piso, empujándolo (como en la cuenta 1 anterior).

Cuenta 5: Coloca los dedos del pie, el metatarso y el talón en el piso (como en la cuenta 2 anterior).

Cuenta &: pie arriba.

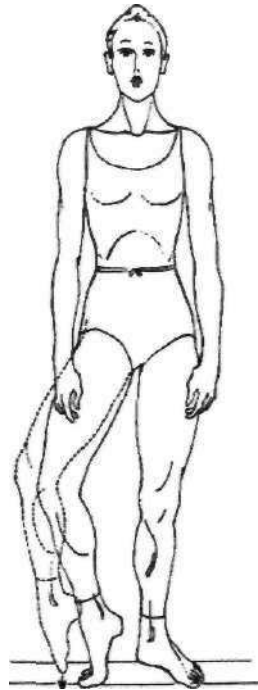
Cuenta 6: pie arriba.

Cuenta &c: pie arriba

Cuenta 7: pie abajo.

Cuenta &c: pie arriba.

Cuenta 8: pie abajo.



Repite el ejercicio, dos series de 8 cuentas, con el pie izquierdo.

Luego repite todo el ejercicio, agregando la sucesión de brazos: en las 8 primeras cuentas los brazos suben (como si te quitaras un suéter) y luego se abren hacia los costados; después en las 8 cuentas siguientes los brazos hacen el recorrido inverso, cerrando. Este es un ejercicio de coordinación en el que los brazos deben moverse de manera suave y continua mientras los pies se mueven en frases acentuadas.

Secuencia

Primera serie de la cuenta 1 a la 8, con el derecho,
Segunda serie de la cuenta 1 a la 8, con el derecho,
Primera serie de la cuenta 1 a la 8, con el izquierdo,
Segunda serie de la cuenta 1 a la 8, con el izquierdo,
Las series 1 y 2 con el derecho y los brazos
Las series 1 y 2 con el izquierdo y los brazos.

Notas para los maestros

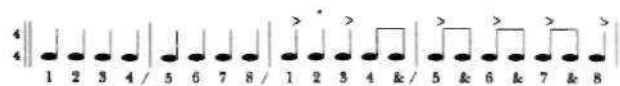
Este ejercicio no es estrictamente de Limón; se incluyó aquí con la simple finalidad de calentar los tobillos. Agregué la sucesión de brazos para ayudar a coordinar la calidad suave y uniforme de los brazos con la calidad del *staccato* de las piernas.

A esto también se le puede agregar el torso: una extensión sucesiva de columna hasta quedar arqueada, en 8 cuentas, y una flexión sucesiva en 8 cuentas.

La anotación Laban para este ejercicio se encuentra en la página 257.

La velocidad del metrónomo para este ejercicio es ♩ = 116.

El fraseo para el acompañamiento musical:



Once: Series de *passés*

Objetivo: Descansar el torso, brevemente, y revisar que esté centrado después de haber hecho el trabajo fuera de centro del Ejercicio Nueve.

Este es otro ejercicio que no forma parte integral del estilo, pero que a estas alturas te ayuda a revisar tu alineación y a la vez mantener las piernas calientes.

Metro: 4/4

Tempo: rápido

Fraseo: 4/ 1̇ 2 3 4/ 2̇ 2 3 4/ 3̇ 2 3 4/ 4̇ 2 3 4.

Posición inicial: De pie, en primera posición con los brazos hacia los lados.

Preparación (para todos los niveles): Con las dos piernas rotadas hacia afuera, levanta los dedos del pie derecho hasta la altura de la rodilla izquierda, manteniendo el peso equitativamente distribuido entre las caderas (Ilus. 1). Con esto, te empezará a caer hacia la derecha. Deja que suceda, recuperándote en cada ocasión. Hazlo varias veces de cada lado y trata de sentir las caderas alineadas debajo de los hombros, sin trasladar el peso de una pierna a otra al hacer el *passé*. Trata de mantener esta alineación durante el ejercicio.

Elemental

El acento de este ejercicio está en el movimiento hacia abajo; piensa "arriba" en el 4 y "abajo" en el 1, y alarga el torso durante el ejercicio.

Cuenta 4: Desde la posición inicial, sube la pierna derecha a *passé*, manteniendo las dos piernas rotadas hacia afuera.

Cuentas 1-2-3: Baja el pie derecho a primera posición en la cuenta 1 y utiliza las cuentas 2-3 para seguir alargando piernas y columna.

Haz esto 4 veces con la pierna derecha y 4 con la izquierda; 2 con la derecha, 2 con la izquierda; 1 con la derecha, 1 con la izquierda, 1 derecha, 1 izquierda.

Repite todo el ejercicio, agregando la sucesión de brazos de la siguiente manera: mientras la pierna derecha hace los 4 *passés*, los brazos suben y se abren hacia los lados, en 4 cuentas. Los brazos revierten el movimiento, quedando cruzados al frente, a nivel de las muñecas, en cuatro cuentas, mientras la pierna izquierda hace los 4 *passés*. Luego suben los brazos y se abren hacia los lados en 2 cuentas; mientras la pierna derecha hace 2 *passés*. Los brazos regresan y se cruzan en 2 cuentas; mientras la pierna izquierda hace 2 *passés*. Por último, los brazos suben y se abren hacia los lados en 1 cuenta; mientras la pierna derecha hace 1 *passé*; y regresan los brazos en 1 cuenta; mientras la pierna izquierda hace 1 *passé*.

Secuencia:

4 *passés* con la pierna derecha,

4 *passés* con la pierna izquierda,

2 *passés* con la pierna derecha,

2 *passés* con la pierna izquierda,

Un *passé*: derecha, izquierda, derecha, izquierda; luego

4 *passés* con la derecha, los brazos se abren,

4 *passés* con la izquierda, cierran los brazos,

2 *passés* con la derecha, se abren los brazos,

2 *passés* con la izquierda, se cierran los brazos.

Un *passé*: derecha, izquierda, derecha, izquierda: los brazos se abren con la pierna derecha y cierran con la pierna izquierda.

Repite toda la serie de *passés* con los brazos, empezando esta vez con la pierna izquierda. La secuencia permanece igual, pero en esta ocasión los brazos abren con el *passé* de la pierna izquierda y cierran con el de la pierna derecha.

El movimiento de los brazos debe ser lo más suave y continuo posible, creando un contraste entre el fluir de los brazos y el acento de las piernas.

Intermedio

A esta versión se le agrega el torso. La posición inicial es ligeramente distinta: De pie, en primera posición, con los brazos a los lados. Flexiona cabeza, hombros, pecho y parte de la cintura (Ilus. 2, trazo continuo).

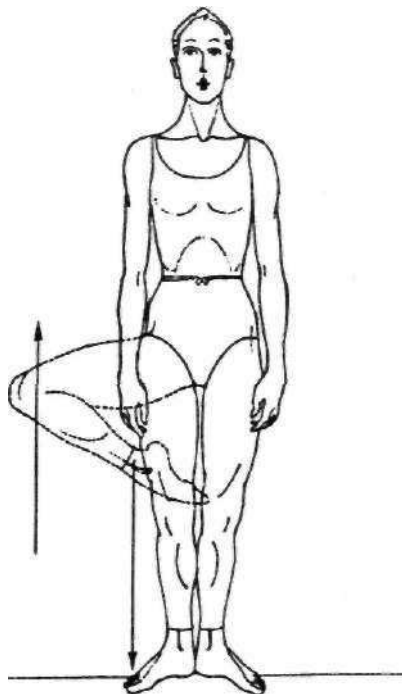
Al hacer los 4 *passés* con la pierna derecha, haz la extensión sucesiva de columna, pasando por la vertical, hasta arquear la parte superior del torso. Permite que suban los brazos con el desenrollamiento de la columna. Abre los brazos hacia los lados al arquear (Ilus. 2, líneas punteadas).

Al hacer los 4 *passés* con la pierna izquierda, regresa el torso a la vertical y pásalo hacia el frente, cerrando simultáneamente los brazos abajo, al frente. Debes acabar con la posición inicial.

Repite la misma acción de torso y brazos mientras haces dos *passés* con cada pierna, y luego uno con cada pierna.

Secuencia:

4 *passés* a la derecha: el torso se arquea, los brazos se abren,
4 *passés* con la izquierda: el torso se flexiona, los brazos regresan,
2 *passés* con la derecha: el torso se arquea, los brazos se abren,
2 *passés* con la izquierda: el torso se flexiona, los brazos se regresan.



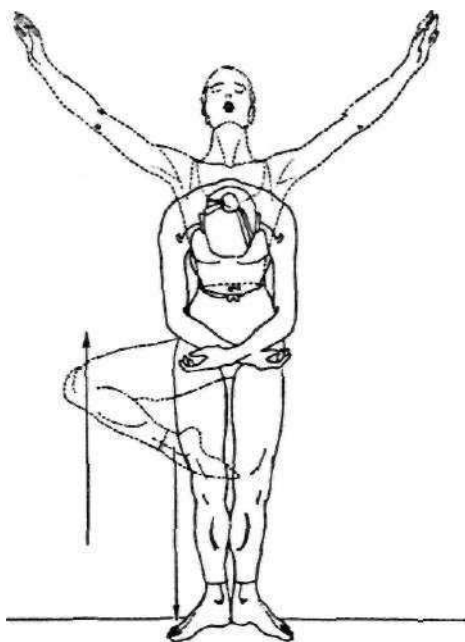
Ejercicio 11 - Ilustración 1

Passé una vez a la derecha, una a la izquierda, derecha, izquierda: el torso se arquea, se abren los brazos con el *passé* de la pierna derecha, el torso se flexiona, regresando los brazos cuando la pierna izquierda hace el *passé*.

Repite la serie de *passés*, empezando con la pierna izquierda. La secuencia de tu torso y brazos permanecen igual pero en esta ocasión, al hacer el *passé* con la pierna izquierda la columna se extiende y los brazos se abren y, al hacer el *passé* con la derecha, el *torso se* flexiona y los brazos regresan.

Asegúrate de mantener la elevación del punto alto mientras se desplaza por la columna.

Avanzado



Ejercicio 11 - Ilustración 2

En la versión avanzada se han agregado cuartos de giro, *medios* giros y giros completos. Practica los giros antes de agregar el movimiento del torso y los brazos. Empieza en la posición inicial y empuja el pie para subirlo a *passé*. Al subir la rodilla, usa el impulso de ese movimiento para realizar un cuarto de giro hacia la derecha. Todo esto se debe hacer en la cuenta 4 (la primera). Regresa el pie a primera posición y termina de hacer el giro en la cuenta 1. Lo que inicia

el giro es el impujón de pie contra el piso; el giro se completa abriendo la rodilla en el *passé*.

Haz 4 cuartos de giro hacia la derecha, llevando la pierna derecha a *passé*; luego 4 hacia la izquierda, con la pierna izquierda a *passé*. Después intenta hacer los medios giros: 2 a la derecha y 2 a la izquierda. Por último trata de hacer los giros completos: 1 hacia la derecha y 1 hacia la izquierda, 1 a la derecha y 1 a la izquierda. En cada caso, el *passé* y el giro ocurren en la cuenta 4, y el pie regresa a primera posición en la cuenta 1. Para poder girar tendrás que desprender ligeramente el talón del pie de la pierna de apoyo; pero no debes llegar hasta el *relevé*. Utiliza las cuentas 2-3 para alargar la columna.

Cuando domines los giros, agrega los brazos. Éstos abrirán al hacer 4 cuartos de giro hacia la derecha y cerrarán al hacer 4 cuartos de giro hacia la izquierda. Abrirán con los medios giros a la derecha y cerrarán al hacer los medios giros hacia la izquierda. Abrirán con el giro completo a la derecha y cerrarán con el giro *completo* a la izquierda.

Cuando te sientas cómodo con los giros y los brazos, agrega el torso: extiende la columna al abrir los brazos y flexiona el torso, cerrando los brazos. Puedes disminuir un poco la velocidad del *tempo* para hacer los medios giros y los giros completos, de modo que puedas acomodar el movimiento en el cuerpo.

Secuencia:

4 *passés* con la derecha, cuartos de giro sencillos,

4 *passés* con la izquierda, cuartos de giro sencillos,

2 *passés* con la derecha, medios giros sencillos,

2 *passés* con la izquierda, medios giros sencillos,

Passé con un solo giro entero: a la derecha, izquierda, derecha, izquierda.

Repite la serie con los giros, empezando con la pierna izquierda. Ahora agrega los brazos y haz toda la serie, empezando los *passés* con la pierna derecha y otra serie completa empezando los *passés* con la pierna izquierda. Cuando empieces la serie hacia la izquierda, los brazos se abrirán con la pierna izquierda y cerrarán con la derecha.

A continuación agrega el torso a los brazos y giros: una vez la serie entera hacia la derecha y una hacia la izquierda.

Cuando empieces la serie con la pierna izquierda, los brazos se abrirán y el torso se arqueará con la pierna izquierda, y viceversa con la pierna derecha.

Cuando sea que el torso esté en acción, estés girando o no, la elevación del punto alto es lo que te mantiene centrado.

Nota para los maestros

Trata de usar la siguiente imagen: cada vez que el pie sube a la rodilla, imagina que el cuerpo se llena de aire (como si lo llenaran con una bomba de aire para bicicletas). Esto ayuda a que los brazos se abran un poco más con cada *passé*.

La anotación Laban de este ejercicio se encuentra en las páginas 258 y 259.

La velocidad del metrónomo para este ejercicio es $J=144$

El fraseo para el acompañamiento musical:



Doce: Series de *developpés*

Objetivo: Estirar las piernas en el *developpé* y trabajar equilibrios en una pierna, mientras el cuerpo sale de centro.

José hacía los *developpés* a la barra, con muchas variaciones de torso, brazos y dinámica. Eliminé los cambios de dinámica y las variaciones, para poder concentrarnos en el flujo continuo del movimiento y en el alargamiento de los músculos. También pasé el ejercicio de la barra al centro, para que tengas que usar la alineación y el centro para mantener el equilibrio. Ha resultado

mejor alternar la dirección de la pierna activa hacia el frente, lado, agrás y lado, para trabajar el equilibrio y evitar que se canse la pierna de apoyo.

Metro: 4/4

Tempo: medio

Fraseo: Í2345678

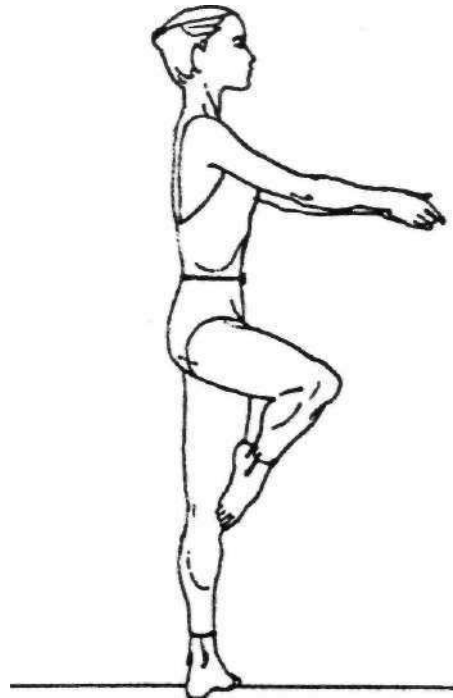
Posición inicial: De pie, en primera posición, los brazos a los lados.

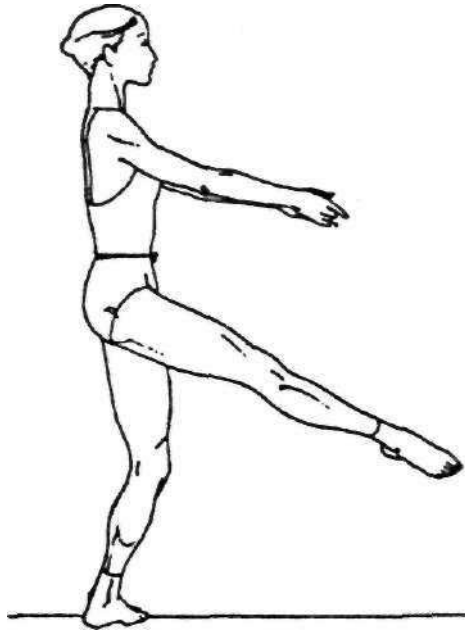
Elemental

Cuentas 1-2: *Passé* con la pierna derecha, recorriendo la pierna con los dedos del pie, hasta *Ejercido 12 - Ilustración 1*

llegar a la rodilla. Mantén las caderas estables y ambas piernas rotadas hacia afuera. Al mismo tiempo, sube los brazos a primera posición: los brazos están redondeados hacia el frente, a la altura del pecho, con los dedos casi tocándose. Las palmas de las manos deben estar como 20 cm. adelante del pecho (Ilus. 1).

Cuentas 3-4: Extiende (*developpé*) la pierna derecha hacia el frente, guiando el movimiento con el pie y manteniendo la rotación externa de las dos piernas. Utiliza el pie para extender la pierna y estírala directamente frente a ti. (La pierna puede extenderse a un ángulo de 45 grados con el piso, o más abajo aun. La altura de la pierna es lo menos importante; estás trabajando el equilibrio, la alineación de las caderas y el estiramiento de la pierna). Al mismo tiempo, flexiona la pierna de apoyo y





Ejercicio 12 - Ilustración 2

extiende los brazos al frente, guiando el movimiento con la punta de los dedos (Ilus. 2). Calcula el tiempo del movimiento de manera que los brazos y la pierna culminen su extensión al mismo tiempo. Asegúrate de mantener los hombros alineados y encima de las caderas.

Cuentas 5-6: Partiendo desde la coronilla, alarga el torso y estira la columna, para que la pierna de apoyo se enderece debajo de ti. Trata de no empujarte con el pie; utiliza el alargamiento del torso para estirar la pierna. Mantén el alargamiento hasta pasar a *relevé* y siente cómo se abre el pecho: esto hará que los brazos se replieguen ligeramente hacia el pecho. Utiliza la apertura del pecho para que los brazos se abran hacia los lados en sucesión: hombros, codos, muñecas, punta de los dedos. Ahora deberás encontrarte en un equilibrio alto, en la cima del movimiento, listo para mandar tu peso hacia adelante (Ilus.3).

Cuenta 7: Lleva las caderas y el torso hacia adelante, y da un paso con la pierna derecha, que será ahora tu pierna de apoyo. Flexiona la pierna derecha y permite que la izquierda se desprenda del piso y se estire tras de ti (Ilus. 4).

Cuenta 8. Elévate para estirar la pierna de apoyo y cierra a primera posición. Baja los brazos.

Repite la secuencia con el pie izquierdo.

Repite el ejercicio con el pie derecho llevando el *développé* hacia el lado derecho y dando el paso hacia la derecha; luego con

el pie izquierdo, haciendo el *developpé* y dando el paso hacia la izquierda; luego con el pie derecho, haciendo el *developpé* hacia atrás y dando el paso hacia atrás; y luego con el pie izquierdo, haciendo el *developpé* y dando el paso hacia atrás; por último, vuelve a hacer el *developpé* hacia los dos lados. El movimiento de los brazos es el mismo cada vez: se estiran hacia el frente cuando se extiende la pierna y se abren sucesivamente a los lados cuando haces el *relevé*; luego bajan al cerrar a primera posición.



Ejercicio 12 - Ilustración 3

Secuencia:

Developpé al frente: derecha, izquierda.

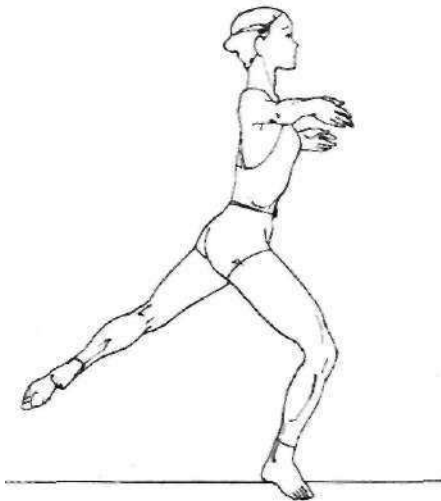
Developpé al lado: derecha, izquierda.

Developpé atrás; derecha, izquierda.

Developpé al lado: derecha, izquierda.

Al hacer el *developpé* hacia el lado, tratar de mantener la cadera del pie de apoyo directamente sobre el pie cuando pasas a *relevé* (Ilus. 5). Piensa que tu coronilla se está extendiendo hacia arriba.

Cuando estires la pierna hacia atrás, asegúrate de mantener los hombros directamente sobre las caderas y éstas directamente sobre la pierna de apoyo (Ilus. 6). Pensar en los puntos de oposición del cuerpo te ayudará a mantener el equilibrio y la alineación.



Ejercicio 12 - Ilustración 4

El ejercicio se debe realizar con la mayor suavidad y uniformidad posible. Quizá te resulte más fácil hacerlo a un *tempo* más rápido. Inténtalo así hasta que te sientas cómodo y luego reduce la velocidad. La meta es que puedas lograr el equilibrio y el flujo continuo de movimiento al *tempo* medio, que es más difícil. Mantén la pierna a una altura cómoda.

Al alcanzar la cima del movimiento —que cada vez que pasas al *relevé*—, piensa en las oposiciones del cuerpo. La tensión equitativa de cada punto de oposición te ayuda a mantener el equilibrio sin forzarte ni empujarte.

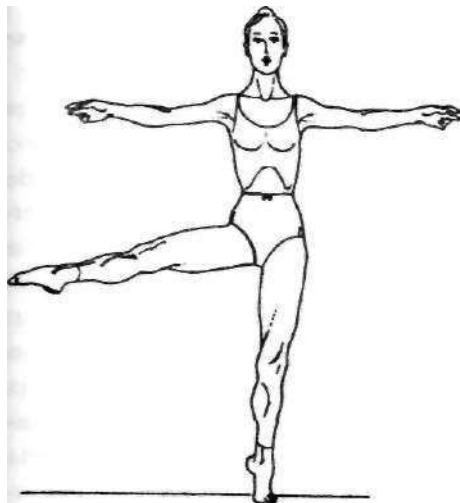
Intermedio y avanzado

Las piernas y brazos son iguales que en la versión elemental. Ahora se le agrega el torso.

Cuentas 1-2: *Passé* con la pierna derecha, llevando los brazos a primera posición.

Cuentas 3-4: Al hacer el *developpé*, extendiendo los brazos al frente y flexionando la rodilla de la pierna de apoyo, lleva el torso hacia adelante, guiando el movimiento con la coronilla. Siente el estiramiento del punto alto (entre los omóplatos) y del eje vertical. Esto te ayudará a mantener el equilibrio (Ilus. 7).

Cuenta 5: Desenrolla la columna, hasta llevar a la vertical, alargándote desde el punto alto, que ahora se encuentra en la



Ejercicio 12 - Ilustración 5

coronilla, para estirar la pierna de apoyo. Lleva los brazos ligeramente hacia el pecho.

Cuenta 6: Arquea la parte superior del torso y pasa a *relevé*, bajando la pierna que está extendida. El pecho se abre y los brazos se extienden de modo sucesivo hacia los lados (Ilus. 7). Para ahora el punto alto habrá descendido y estará ejerciendo su acción de alargamiento desde el

pecho. Al llegar al climax del movimiento deberás encontrarte suspendido en equilibrio, en *relevé alto*, con las caderas alineadas sobre la pierna de apoyo.

Cuenta 7: Da un paso con la pierna derecha, manteniendo el arqueado al empezar a llevar el cuerpo al frente. Flexiona la columna para volver a la vertical a la vez que finalizas el paso y bajas al *plié*. Desprende y estira la pierna de atrás.

Cuenta 8: Elévate para estirar la pierna de apoyo, cierra a primera posición y baja los brazos.

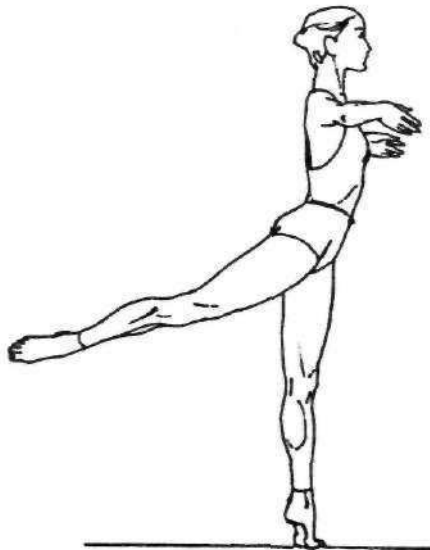
Repite con la pierna izquierda.

Ahora, con la pierna derecha haz el *developpé* hacia el lado y agrega el torso de la siguiente manera:

Cuentas 1-2: *Passé* con la pierna derecha, llevando los brazos a primera posición.

Cuenta 3-4: *Developpé* al lado con la pierna derecha, flexionando el torso hacia la derecha. *Plié* con la pierna izquierda. Los brazos se extienden hacia adelante (Ilus. 8, trazo continuo).

Cuenta 5: Desenrolla la columna de modo sucesivo hasta llevar a la vertical, estirando la pierna de apoyo, y empieza a abrir los brazos, en sucesión, hacia los lados. Siente la oposición entre



Ejercicio 12- Ilustración 6

la cabeza y el pie que se extiende hacia el piso.

Cuenta 6: Flexiona el torso hacia el lado opuesto de la pierna de apoyo (hacia la izquierda) a la vez que subes a *relevé*. Sigue abriendo los brazos. También aquí, siente la tensión de los opuestos entre la coronilla y el pie estirado (Ilus. 8, líneas punteadas). Esto te ayudará a mantener el equilibrio.

Cuenta 7: Da un paso con el pie derecho, soltando el izquierdo, y desenrolla la columna para llegar a la vertical a la vez que flexionas la pierna de apoyo.

Cuenta 8: Elévate para estirar la pierna de apoyo y cierra a primera posición. Baja los brazos.

Repite el ejercicio, extendiendo la pierna izquierda hacia la izquierda.



Ejercicio 12 - Ilustración 7

Ahora, haz el *developpé* hacia atrás con la pierna derecha y agrega el torso de la siguiente manera:

Cuentas 1-2: *Passé* con la pierna derecha, alzando los brazos a primera posición.

Cuentas 3-4: *Developpé* atrás, con la pierna derecha; extiende los brazos hacia el frente y *plié* con la pierna de apoyo a la vez que elevas y extiendes el torso, arqueándolo (Ilus. 9, trazo continuo).



Ejercicio 12 - Ilustración 8

Cuenta 5: Desenrolla la columna para volver a la vertical, estirando la pierna de apoyo.

Cuenta 6: Lleva cabeza, hombros, pecho y cintura hacia el frente a la vez que pasas a *relevé* y descendes la pierna extendida. Abre los brazos, en sucesión, hacia los lados. Una vez más, siente la tensión de las oposiciones entre la coronilla y el pie extendido (Ilus. 9, líneas punteadas).

Cuenta 7: Da un paso atrás con el pie derecho, desprendiendo el izquierdo al frente y baja a *plié* a la vez que desenrollas la columna para llegar a la vertical.

Cuenta 8: Elévate para enderezar la pierna de apoyo y cierra a primera posición. Baja los brazos.

Repite, extendiendo la pierna izquierda hacia atrás. Luego repite los *developpés* hacia cada lado.

Secuencia:

Developpé al. frente, con brazos y torso: pierna derecha, pierna izquierda.

Developpé al lado, con brazos y torso: pierna derecha, pierna izquierda.

Developpé atrás, con brazos y torso: pierna derecha, pierna izquierda.

Developpé al lado, con brazos y torso: pierna derecha, pierna izquierda.

Notas para los maestros

Haz énfasis en la continuidad del movimiento y en el uso de la tensión entre los puntos de oposición para mantener el equilibrio. Se puede hacer el ejercicio sin usar los brazos para probar el equilibrio. Los alumnos suelen usar los brazos para balancear el cuerpo en vez de usar el torso.

Cuando hagan el *relevé* (en las cuentas 5-6), pídeles a los alumnos que respiren profundo para ayudarse en el equilibrio y para darle al climax del movimiento —el *relevé*— una elevación mayor. No hagas esto más de dos veces sucesivas.

Si los alumnos tienen dificultad con el equilibrio, pásalos a la

barra para que puedan hacerlo allí y sientan el momento de la elevación y el equilibrio, y luego pídeles que encuentren por su cuenta ese mismo momento al centro.

Asegúrate de que las caderas siempre estén correctamente alineadas sobre la pierna de apoyo.

La anotación Laban de este ejercicio se encuentra en la página 260.



Ejercicio 12 - Ilustración 9

La velocidad del metrónomo para este ejercicio es ♩ =56.
El fraseo para el acompañamiento musical:



Trece: Serie de *tombes* (o pasos largos a *plié*)

Objetivo: Transferir el peso de una pierna a otra, quitando el peso del centro con una caída y utilizando la elevación sucesiva del torso para llevar de nuevo el peso al centro. Esto se realiza sin la ayuda del rebote.

Este ejercicio se presenta básicamente como lo enseñaba José. Agregué el giro a la versión avanzada y las manos flexionadas, en vez de estiradas como lo hacía José, para ayudarte a sentir la tensión de los puntos opuestos, a mantener tus hombros abajo y sentir el alargamiento de los músculos a lo largo de las costillas.

Metro: 4/4

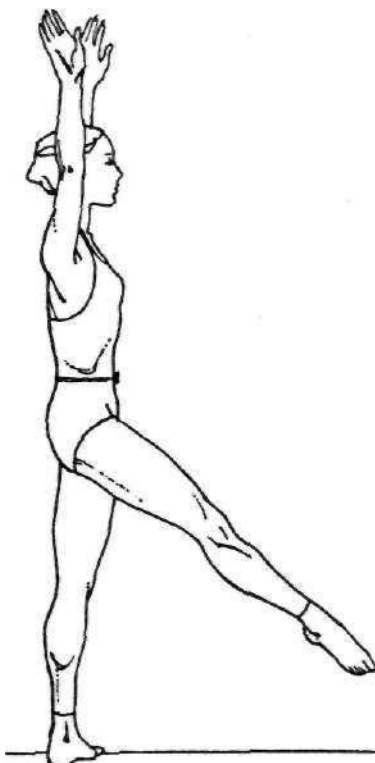
Tempo: medio

Fraseo: 123&4

Posición inicial: De pie, en quinta posición, con el pie derecho enfrente y los brazos a los lados.

Elemental

Cuenta 1: Cepilla el suelo con el pie derecho, permitiendo que los dedos se desprendan del piso (a esto se le llama *degagé*), mientras subes los brazos y los extiendes a los lados, arriba de la altura de los hombros (Ilus.1). Siente que la oposición entre la cabeza,



Ejercicio 13 - Ilustración 1

las dos manos y los dos pies es pareja. Este es el momento en el que debes sentir el máximo de energía potencial.

Cuenta 2: Con la pierna derecha da un paso largo hacia el frente, cayendo a *plié*. Mantén ambas piernas rotadas hacia afuera. El pie izquierdo debe permanecer en el piso aunque puedes desprender un poco el talón. Mantén la pierna estirada tras de ti. El torso permanece vertical y los hombros bien parejos hacia el frente; la mirada al frente. Desciende los brazos, cruzándolos frente a ti, a la altura de las muñecas (Ilus. 2). Este es un caso en el que la pierna cae o se rinde a la gravedad, así que sientes el peso de la pierna al dar el paso al frente.

Cuenta 3: Lleva las caderas de vuelta sobre la pierna (izquierda) de apoyo, manteniéndola estirada. Deja que la pierna derecha, se enderece y luego empújate con el pie derecho, haciéndolo con ligereza. Simultáneamente, balancea los brazos de nuevo hacia los lados y arriba, guiando el movimiento con la punta de los dedos.

Cuenta 8e: Elevándote desde la coronilla, pasa a *relevé* con la pierna izquierda, manteniendo la derecha extendida al frente, con los dedos de los pies apuntados. Los brazos se elevarán ligeramente (utiliza la elevación de los brazos y de la coronilla para sentir la suspensión en el *relevé*). Este es el climax del movimiento. En ese momento, la tensión de los puntos opuestos debe ser pareja.

Cuenta 4: Suelta las tensiones opuestas. (Imagina que se aflojan los hilos atados a tus manos, pies y cabeza). Desciende el talón izquierdo y cierra a quinta con *plié*, bajando a la vez los brazos.

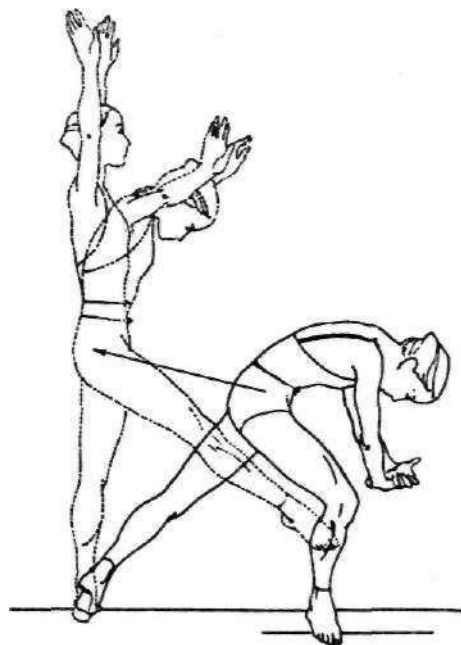
Repítelo de nuevo con el pie derecho, pero esta vez haciendo el *tombé* hacia la derecha y pasando las caderas sobre la pierna (izquierda) de apoyo y cerrando a quinta con el pie derecho atrás. Luego, una vez más con el pie



derecho, haz el *degagé* y *Ejercicio 13 - Ilustración 2* el *tombé* hacia atrás, y luego de nuevo hacia la derecha. Cierra a quinta con el pie derecho atrás para que el izquierdo pueda empezar con los *tombés* hacia la izquierda.

Secuencia:

Tombé al frente, pie derecho,
tombé a la derecha, pie derecho,
(cierra derecho atrás),
tombé atrás, pie derecho,
tombé a la derecha, pie derecho,
(cierra derecho atrás).
Tombé ai frente, pie izquierdo,
tombé a la izquierda, pie izquierdo
(cierra izquierdo atrás),
tombé atrás, pie izquierdo,



Ejercicio 13 - Ilustración 3

para ayudarte a estirar y alargar los músculos. Siente una tensión pareja entre la coronilla, la mano derecha, el pie derecho, la mano izquierda y el pie izquierdo. Cada vez que cierres a quinta con *plié*, suelta la *tensión de los puntos opuestos*.

tombé a la izquierda, pie izquierdo (cierra izquierdo atrás).

La alineación correcta en este ejercicio es esencial para el equilibrio. Asegúrate de mantener las dos caderas paralelas entre sí y mirando al frente, y los hombros colocados sobre las caderas.

Empieza siempre el *relevé* elevándote desde la coronilla y utilizando el torso.

Este ejercicio es una oportunidad de practicar el uso de la tensión de los puntos opuestos

Intermedio

Las piernas y brazos son iguales a la versión elemental. En la versión intermedia agregarás el torso.

Cuenta 1: *Dégagé* al frente con el pie derecho, cepillándolo contra el piso. Los brazos suben a los lados y el torso permanece vertical.

Cuenta 2: Da el paso largo hacia adelante con el pie derecho, cayendo a *plié* y, empezando desde la coronilla, deja caer cabeza,

hombros, pecho, cintura y caderas, hacia el frente. Los brazos descienden y se cruzan enfrente, a nivel de las muñecas (Ilus. 3, trazo continuo). En la caída recuerda usar el peso de la cabeza y de mantener activa la elevación del punto alto que para ahora se encuentra en la espalda baja.

Cuenta 3: Regresa las caderas sobre la pierna de apoyo, empezando el movimiento con las caderas y desprendiendo el pie derecho del piso. (Mantén los dedos de los pies en dirección del piso, como si los atrayera un imán). Continúa el movimiento en la región lumbar y desenrolla la columna de manera sucesiva hasta llevar a la vertical, lanzando los brazos a los lados y arriba, a manera de péndulos. El punto alto se desplaza por la columna hasta llegar a la coronilla. Utiliza esta elevación para pasar a un *relevé* suspendido, mientras se extiende el torso. Mantén la pierna derecha extendida al frente (Ilus. 3, líneas punteadas).

Cuenta 8c: Sigue subiendo a *relevé* y elevando los brazos. Utiliza las tensiones opuestas de cabeza, manos y pies, para lograr la cualidad de suspensión en *relevé*.

Cuenta 4: Suelta las tensiones opuestas, desciende el talón y cierra a quinta posición con *plié*, mientras bajas los brazos.

Repítelo, haciendo el *degagé* hacia el lado derecho y dejando caer el torso hacia el lado derecho; luego haz el *degagé* hacia atrás, arqueando el torso; repítelo hacia el lado y cierra a quinta con el pie derecho atrás y *plié*. Repite el ejercicio hacia la izquierda. Los movimientos de los brazos son los mismos en todo el ejercicio.

Secuencia:

Tombé al frente, pie derecho, torso al frente,
tombé a la derecha, pie derecho, torso al lado
(cierra pie derecho atrás),

tombé atrás, pie derecho, el torso se arquea,
tombé a la derecha, pie derecho, torso al lado
(cierra derecho atrás).

Tombé al frente, pie izquierdo, torso al frente,
tombé a la izquierda, pie izquierdo, torso a la izquierda
(cierra izquierda atrás),

tombé atrás, pie izquierdo, arquea el torso,
tombé a la izquierda, pie izquierdo, torso a la izquierda
(cierra izquierda atrás).

Avanzado

La versión avanzada es igual a la intermedia, sólo se le agregan medios giros.

Cuenta 1: *Dégagé* al frente, con el pie derecho, cepillando el piso. Los brazos suben a los lados.

Cuenta 2: Paso largo al frente, cayendo a *plié*, con la pierna derecha y, empezando con la coronilla deja caer cabeza, hombros, pecho, cintura y caderas hacia el frente. Los brazos descendien y se cruzan a nivel de las muñecas.

Cuenta 3: Regresa las caderas sobre la pierna de apoyo y desprende el pie derecho del piso. Empieza a desenrollar la columna hasta llegar a la vertical y a balancear los brazos hacia los lados. El medio giro se hace en el sentido de las manecillas del reloj (hacia la pierna activa) y se inicia en el momento en que el peso se centra sobre la pierna de apoyo. Lo que mantiene activo el impulso es el desenrollamiento de la columna. Aplica un poco más de energía (más la sensación que un movimiento amplio) en la mano derecha para ayudarte a usar el impulso para girar y quedar de espaldas. Confía en el impulso de tu cuerpo: te mantendrá girando mientras se desenrolla tu columna. El climax del movimiento ocurre cuando terminas el giro y quedas de espaldas.

Asegúrate de mantener la alineación de las caderas sobre la pierna de apoyo y los hombros sobre las caderas en el momento en que desenrollas la columna y giras. Calcula la velocidad del desenrollamiento de la columna para que llegues a la vertical y pases a *relevé* al terminar el giro.

Cuenta 8c: Prosigue con el *relevé* y la elevación de los brazos. Utiliza la tensión de los puntos opuestos entre cabeza, manos y pies, para lograr la cualidad de suspensión del *relevé*.

Cuenta 4: Suelta las tensiones opuestas, desciende el talón y cierra a quinta, con *plié*, bajando los brazos.

Ahora da un paso largo a *plié* hacia la derecha, con la pierna derecha, y flexiona el torso hacia la derecha, y haz medio giro en contra del sentido de las manecillas del reloj (hacia la pierna de apoyo) para quedar de frente. Cierra a quinta con el pie derecho atrás y *plié*. Trata de mantener la alineación correcta de las caderas mientras giras con la flexión lateral.

Repite, dando el paso largo hacia atrás, arqueando el torso y girando en contra del sentido de las manecillas del reloj (hacia la pierna de apoyo) para quedar de espaldas. Luego da el paso largo hacia la derecha, con la flexión de torso hacia la derecha, y gira en contra del sentido de las manecillas del reloj, para quedar de frente. Cierra a quinta con el pie derecho atrás y *plié*, listo para comenzar la secuencia con el pie izquierdo.

Secuencia:

Tombé hacia adelante, pie derecho, flexión del torso hacia adelante, medio giro hacia la derecha,

tombé hacia la derecha, pie derecho, flexión del torso hacia la derecha, medio giro hacia la izquierda, cerrar a quinta atrás;

tombé hacia atrás, pie derecho, arqueo del torso, medio giro hacia la izquierda;

tombé hacia la derecha, pie derecho, torso a flexión lateral derecha, medio giro hacia la izquierda, cerrar a quinta atrás.

Tombé hacia adelante, pie izquierdo, flexión del torso hacia adelante, medio giro hacia la izquierda;

tombé hacia la izquierda, pie izquierdo, flexión del torso hacia la izquierda, medio giro a la derecha, cierra a quinta atrás;

tombé hacia atrás, pie izquierdo, arqueo del torso, medio giro hacia la derecha;

tombé hacia la izquierda, flexión del torso hacia la izquierda, medio giro a la derecha, cierra a quinta atrás.

Variación avanzada

La versión avanzada se puede hacer con giros completos.

Notas para los maestros

En las versiones intermedia y avanzada, el desenrollamiento de la columna se calcula de modo que termine al último momento antes del *relevé*. Esto permite que la fuerza del impulso siga ejerciendo su acción durante los giros.

En la versión intermedia, asegúrate de que los brazos se muevan de modo continuo y fluido. En la versión avanzada, aunque el torso es el que inicia la elevación y continúa con el movimiento, el flujo continuo de los brazos es lo que controla los giros.

La anotación Laban de este ejercicio se encuentra en la página 261.

La velocidad del metrónomo para este ejercicio es ♩ = 46.

El fraseo para el acompañamiento musical:



Catorce: Giros en espiral

Objetivo: Experimentar el contraste entre las sensaciones de caída y suspensión. Esta será la primera vez en que todo el torso girará alrededor de un eje vertical fijo, en vez de que sea sólo la parte superior del torso, como en los ejercicios previos.

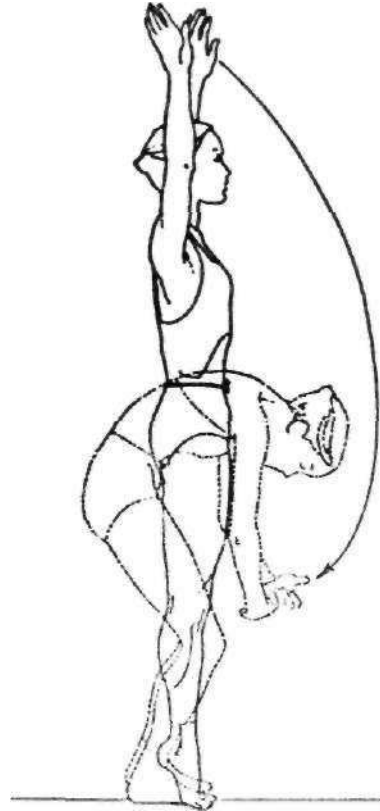
La versión elemental de este ejercicio originalmente la enseñó José como un ejercicio completo en sí. También enseñaba un ejercicio de piso que usaba el espiral en el torso y una serie de balanceos. Yo combiné ambos ejercicios, usando el espiral del torso para iniciar el giro.

Metro: 3/4
Tempo: medio
Fraseo: Í23/456

Posición inicial: Piernas paralelas, *relevé* alto, brazos extendidos hacia arriba, mirada al frente (Ilus. 1, trazo continuo).

Elemental

La versión elemental se usa como preparación para las versiones intermedia y avanzada, que incluyen giros. Utiliza esta versión para calentar la columna y sentir la continuidad y el flujo de la caída, el rebote, el estiramiento, el *plié*, el *relevé* y la sucesión de brazos. En este ejercicio en particular, los alumnos de nivel elemental que se sientan cómodos con esta versión pueden tratar de hacer la versión intermedia con los giros.



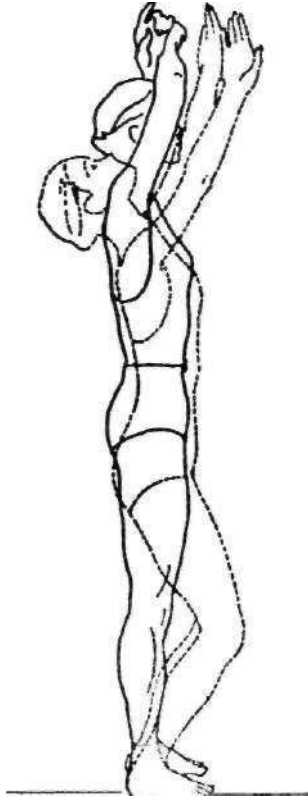
Ejercicio 14 - Ilustración 1

Cuenta 1: Déjate caer a *plié* desde la posición inicial. El torso cae hacia adelante, junto con los brazos (Ilus. 1, líneas punteadas).

Cuentas 2: Rebota para empezar a subir el torso y los brazos de modo sucesivo, hasta la vertical.

Cuenta 3: Utiliza la elevación del torso para estirar las piernas y alzar los brazos por encima de la cabeza (Ilus. 2, trazo continuo).

Cuenta 4: *Plié* y arqueado de la parte superior de la espalda, abriendo los brazos hacia los lados (Ilus. 2, líneas punteadas).



Ejercicio 14 - Ilustración 2

Cuenta 5: Eleva el torso para estirar las piernas, los brazos se estiran hacia afuera y arriba.

Cuenta 6: Sigue elevándote, pasando a *relevé*; los brazos se siguen estirando hacia arriba.

Repite esto al menos 4 veces. Puedes incrementar el *tempo* conforme te vaya acostumbrando al ejercicio. Con el incremento del *tempo* la caída será más rápida, pero trata de mantener la fluidez y la continuidad del movimiento.

Intermedio

Haz la versión elemental 4 veces como preparación para echar a andar la fuerza y el flujo del impulso, y para sentir la caída. Mantén relajado el cuerpo, utilizando las tensiones opuestas para estirarte en el climax del movimiento.

Cuentas 1-2-3-4: Igual que la versión elemental.

Cuenta 5: Manteniendo el pecho abierto y los brazos estirados a los lados, ejerciendo oposición uno con otro, eleva y gira el torso hacia la derecha, en una espiral bien alargada (una ligera flexión lateral con arqueado), y empieza a hacer medio giro sobre el pie derecho, en el sentido de las manecillas del reloj. El pecho al arquearse, es el que dirige o inicia el giro. El pie izquierdo se extiende hacia atrás y abajo en el momento en que se desprende del piso. Esto crea una oposición entre la coronilla y el pie izquierdo. Imagina que este giro es un espiral que asciende y está suspendido del punto alto ubicado en el pecho.

Cuenta 6: Mantén la elevación del punto alto en la espiral hasta que termines el giro y utiliza la elevación del punto alto para pasar a *relevé*. Esta suspensión es el clímax del movimiento (Ilus. 3). Para terminar el giro y prepararse para la caída, las caderas y los hombros giran hacia atrás (regresan a centro) y las piernas se alinean en paralelo en la cuenta 1 de la siguiente frase.



Repítelo, en el sentido de las manecillas del reloj, dando otro medio giro de modo que quedes otra vez de frente.

Repítelo dos veces *Ejercicio 14 - Ilustración 3* más, haciendo la espiral y los medios giros en contra del sentido de las manecillas del reloj, de modo que finalices de frente.

Secuencia:

Repite la versión elemental 4 veces, luego caída, espiral, medio giro en el sentido de las manecillas, caída, espiral, medio giro en el sentido de las manecillas, caída, espiral, medio giro en contra del sentido de las manecillas, caída, espiral, medio giro en contra del sentido de las manecillas.

Avanzado

La versión avanzada es igual a la intermedia, pero con giro completo en vez de medio. Empieza ejecutando la secuencia intermedia completa. Luego haz la versión avanzada, con los giros completos, 4 veces: en el sentido de las manecillas, en contra del sentido de las manecillas, y repite. Disminuye el *tempo* un poco para los giros completos.

Secuencia:

Repite la versión elemental 4 veces;
repite la versión intermedia 4 veces: dos veces en el sentido de las manecillas, dos veces en contra del sentido de las manecillas, luego
giro completo en el sentido de las manecillas,
giro completo en contra del sentido de las manecillas,
giro completo en el sentido de las manecillas,
giro completo en contra del sentido de las manecillas.

Notas para los maestros


Puesto que esta es la primera vez que el cuerpo entero gira *alrededor* de un eje vertical fijo, trata de usar una imagen, para que la idea del cuerpo ejerciendo una espiral alrededor del eje sea clara. Al comienzo del ejercicio el cuerpo está elevado y vertical. Pídele a los alumnos que en esta posición se imaginen que son el eje vertical central de un poste de peluquería. Luego, al empezar el giro del espiral, pídeles que imaginen que sus cuerpos se han convertido en las líneas del poste, subiendo y girando alrededor de éste, en espiral.

Durante el giro, la tensión entre los puntos de oposición debe ser pareja, para mantener el cuerpo en equilibrio en la posición fuera de centro. La tendencia es olvidarse de la tracción de la pierna activa al estirarla atrás durante el giro.

Uno de los objetivos de este ejercicio es encontrar el momento de la suspensión (en la cuenta 6) en la espiral alta, justo antes de

que las caderas y los hombros lleguen a la caída. Esta cualidad de suspensión es uno de los elementos distintivos de la técnica Limón, y aunque es difícil de lograr, se puede dar la ilusión de estar desafiando la gravedad cuando se hace bien. Una manera de ayudar a los alumnos a que encuentren ese momento es retrasar la música en ese punto, incrementando así el tiempo de la suspensión en la cuenta 6.

La anotación Laban de este ejercicio está en la página 261.

La velocidad del metrónomo para este ejercicio es  =92

El fraseo para el acompañamiento musical:

Para ayudar en la suspensión



Quince: Frase de 12 cuentas

Objetivo: Combinar y sentir la tracción de los puntos opuestos en el momento en que el torso sale y regresa a centro, y sentir el rebote y la suspensión, el aislamiento de la articulación de la cadera al rotar hacia adentro y hacia afuera, y la alineación de caderas y hombros durante el giro.

Este ejercicio combina *todos los* elementos de la técnica que hasta ahora se han aprendido.

Tomé elementos de cuatro ejercicios diferentes que enseñaba José y los combiné en esta frase de 12 cuentas en las que hay un giro (una pirueta) y el reverso de un arqueado de la espalda (una caída y extensión sucesiva de la columna).

José solía bromear con nosotros en el estudio diciendo: "Ahora quiero seis piruetas con un arqueado de la espalda que llegue hasta el suelo". Esta es mi manera de juntar todo y de responderle a José: "Sí es posible, sólo que no te puedo dar la extensión de la espalda sino únicamente la extensión sucesiva desde el piso".

Metro: 3/4

Tempo: medio

Fraseo: 123/456/789/10 11 12

Posición Inicial: Segunda posición abierta, brazos extendidos hacia los lados a la diagonal arriba, manos flexionadas (Ilus. 1, trazo continuo).

Preparación número 1 (para todos los niveles): Comienza con el mismo tipo de caída y recuperación del Ejercicio Catorce.

Cuenta 1: Cae a *plié* en segunda posición. El torso cae hacia el frente, junto con los brazos, cruzándose éstos a nivel de las muñecas.

Cuenta 2: Rebote de piernas y torso.

Cuenta 3: Utiliza el rebote para hacer la extensión sucesiva de columna para volver a la vertical. Usa la elevación del torso para estirar las piernas a la vez que subes los brazos sucesivamente hasta el nivel del pecho y los abres hacia los lados.

Cuenta 4-5-6: Toma las 3 cuentas para flexionar las rodillas (*plié*), manteniendo las tensiones opuestas de los brazos mientras profundizas el *plié* y arqueas la parte superior del torso. Siente la elevación en el eje vertical (Ilus. 2, trazo continuo).

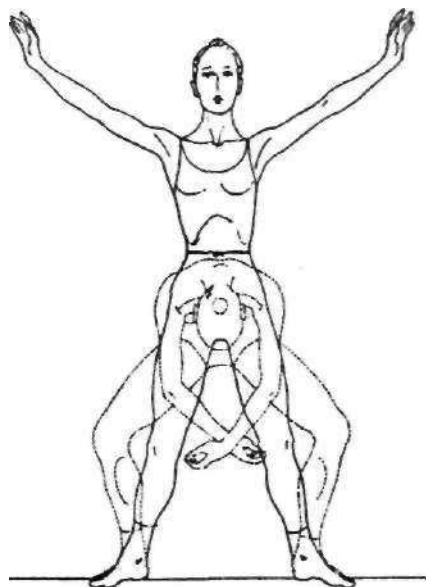
Cuentas 7-8: Elévate desde el pecho para estirar las piernas y manten esa elevación del pecho activa para pasar el peso a la pierna derecha, mientras rotas los hombros y caderas hacia la derecha. Permite que las piernas giren paralelas. Flexiona el torso a partir de las caderas, con la espalda recta (paralela al piso, como la tapa de una mesa). La pierna izquierda se estira hacia atrás, con los dedos de los pies tocando el piso, en *tendú*, paralela a la pierna derecha. El brazo izquierdo se estira hacia el frente, paralelo al piso, y el derecho se estira hacia el lado, también paralelo al piso pero formando un ángulo recto con el torso. Asegúrate de que las caderas estén bien colocadas sobre la pierna derecha (Ilus. 2).

Cuenta 9: Estírate en esa postura, con la espalda recta, y siente la oposición entre el pie izquierdo que se extiende hacia el piso y el brazo izquierdo que se alarga hacia el frente. Mientras más te estires en esta posición, mayor será la energía potencial

que tendrás en el cuerpo, y mayor será el impulso del torso a la hora del balanceo. También podrás lograr más rotación en las caderas.

Cuentas 10-11-12:

Regresa la cadera y la pierna izquierdas a la posición abierta, rotándolas hacia afuera, de modo que las caderas estén colocadas entre los dos pies, en segunda posición, con las piernas rectas. Al mismo tiempo, balancea el torso hacia



Ejercicio 15 - ilustración 1

el frente de modo que

cabeza, hombros, pecho y cintura estén colgando. Los hombros caen a los lados (Ilus. 3, trazo continuo). A esta posición deberás llegar exactamente en la cuenta 10. La caída y el balanceo del torso provocarán un rebote. Utilízalo para desenrollar la columna sucesivamente hasta la vertical en las cuentas 11 y 12 (Ilus. 3, líneas punteadas). En la cuenta 11, los brazos se elevan, redondeados frente a ti, con la punta de los dedos tocándose, y de allí se abren a los lados en la cuenta 12.

Repite el ejercicio esta vez rotándolo hacia la izquierda.

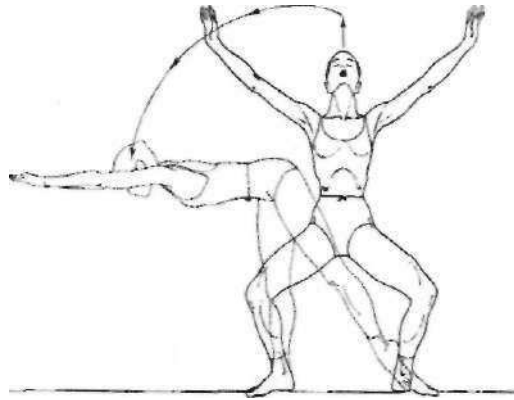
Secuencia:

4 veces: derecha, izquierda, derecha, izquierda.

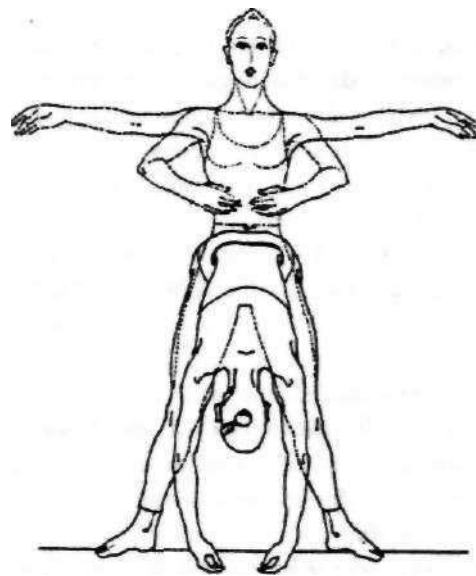
Preparación número 2 (para todos los niveles):

Cuando la primera preparación te resulte cómoda, trata de permitir que el impulso de la elevación del pecho (cuentas 7-8) desprenda el pie trasero que está en *tendu*.

En la cuenta 9, cuando el torso se inclina con la espalda recta (como tabla), manten la pierna conectada a la línea del torso,



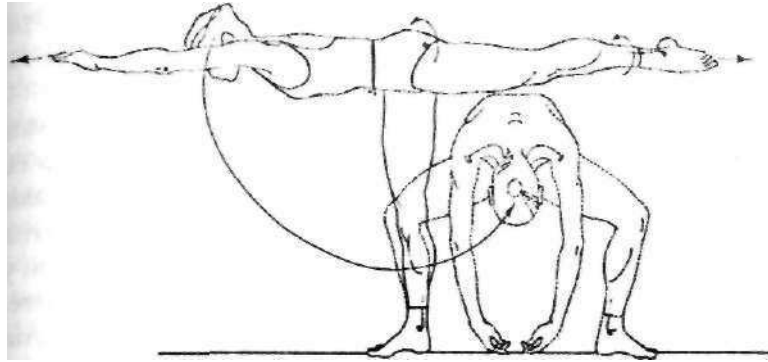
Ejercicio 15 - Ilustración 2



Ejercicio 15 - Ilustración 3

para que el pie y la pierna se eleven tras de ti como resultado del movimiento del torso (Ilus. 4, trazo continuo). Trata de mantener la pierna paralela al piso, en línea con el torso (piensa que el torso, los brazos y la pierna son parte de la misma tabla). Mantén la tensión opuesta entre la mano y el pie (mano izquierda contra pie izquierdo, o mano derecha contra pie derecho). Estírate bien en esta posición para que puedas sentir la energía potencial. Tu cuerpo debe tener tanta energía potencial en este estiramiento lateral como el estiramiento vertical de un *relevé* alto.

En la cuenta 10, baja el pie mientras rota la cadera. Permite que las piernas



Ejercicio 15 - Ilustración 4

se flexionen en segunda posición, mientras el torso cae, como péndulo, hacia el centro (Ilus. 4).

Utiliza el rebote para desenrollar la columna a la vertical. Al mismo tiempo, elévate para estirar las piernas y abre los brazos en las cuentas 11 y 12.

Repítelo, llevando el torso hacia la izquierda.

Secuencia:

4 veces: derecha, izquierda, derecha, izquierda.

En ambas preparaciones, la elevación de la cuenta 12 se puede llevar hasta el *relevé*, para incrementar la energía de la caída en la cuenta 1.

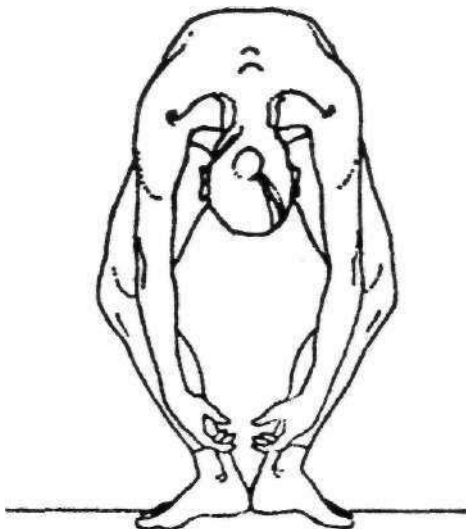
Elemental

La versión elemental es igual a la segunda preparación, con un cambio en la posición de los pies en las cuentas 10-11-12.

Cuenta 1: Cae a *plié*, en segunda posición, el torso cae hacia el frente, los brazos bajan.

Cuenta 2: Rebote.

Cuenta 3: Utiliza el rebote para la extensión sucesiva de la columna, para volver a la vertical, y sube los brazos sucesivamente hacia los lados.



Ejercicio 15 - Ilustración 5

Cuentas 4-5-6: *Plie*, arqueando la parte superior del torso.

Cuentas 7-8: Elévate desde el pecho para estirar las piernas y pasar el peso sobre la pierna derecha. Rota caderas y hombros hacia la derecha, estirando la pierna izquierda tras de ti. Al rotar el torso, permite **que** la elevación del pecho desprenda el pie izquierdo del piso. Estira el brazo izquierdo hacia el frente y el derecho hacia el lado.

Cuenta 9: Así como en la segunda preparación, manten la pierna izquierda y el torso en una línea alargada y permite que, como resultado de la inclinación del torso, la pierna trasera se eleve. Trata de mantener la pierna alineada con el torso, paralela al piso, y estírate.

Cuenta 10: Rota la cadera izquierda a la vez que el torso cae, como péndulo, hacia el frente, y junta las piernas en primera posición (Ilus. 5).

Cuentas 11-12: Rebota y elévate para extender el torso hasta la vertical y estirar las piernas. Utiliza la elevación para subir a *relevé* en primera posición. El *relevé* debe ser tan alto que la pierna derecha se pueda desprender y pasar a segunda posición en el "&" de la cuenta 12. Las caderas deben permanecer centradas.

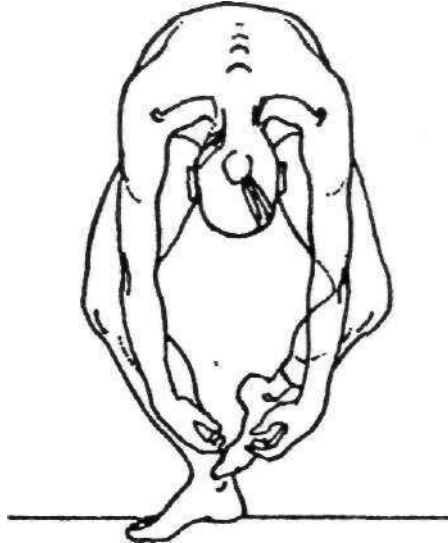
Secuencia:

Preparación número 1: derecha, izquierda.

Preparación número 2: derecha, izquierda.

Versión elemental: derecha, izquierda, derecha, izquierda.

Al repetir el ejercicio, el objetivo es practicar el centrar el peso de manera equitativa entre las piernas, tratando de que la rotación de la cadera y la caída y el rebote del torso en las cuentas 11 y 12 ocurran casi simultáneamente.



Intermedio

Antes de hacer la versión intermedia, haz la *Ejercicio 15 - Ilustración 6* primera preparación hacia la derecha y hacia la izquierda, y la segunda preparación, derecha, izquierda.

Cuentas del 1 al 9: Igual que en la versión elemental.

Cuenta 10: Rota la cadera izquierda en el momento en que el torso se balancee hacia el frente. Al juntar las piernas, en vez de cerrar a *plié* en primera posición, lleva el pie izquierdo a *coupé* (dedos del pie contra el tobillo) y flexiona la rodilla derecha (Ilus. 6). Mantén el peso distribuido equitativamente entre las dos piernas y asegúrate de mantenerlas bien rotadas hacia afuera.

Cuentas 11-12: Utiliza el rebote del torso para empezar la extensión sucesiva de la columna. Usa la elevación de la columna para enderezar la pierna de apoyo y llevar la pierna izquierda a *passé* (los dedos del pie tocando la rodilla); sigue con la elevación hasta pasar a *relevé* (Ilus. 7). Lo que te mantendrá suspendido y en equilibrio será la continuidad del impulso de la caída y el rebote, como un giroscopio. Abre los brazos al estirar la pierna y pasar a *relevé*.



Ejercicio 15 - Ilustración 7

Cuenta &: En el & de la cuenta izquierda, abre el pie izquierdo al lado, a segunda posición. Al hacerlo, manten la suspensión del *relevé* hasta que caigas en la cuenta 1.

Repite hacia la izquierda.

Secuencia:

Preparación número 1: derecha, izquierda.

Preparación número 2: derecha, izquierda.

Versión intermedia: derecha, izquierda, derecha, izquierda.

Durante el ejercicio, no pierdas conciencia del eje central que se extiende hacia arriba cuando el torso cae en la cuenta 10 y rebota hacia la vertical en las cuentas 11 y 12.

Avanzado

La versión avanzada es igual que la intermedia, a excepción de un giro completo en las cuentas **10-11-12**.

Para lograr el giro, permite que el impulso de la caída del torso y la rotación de la cadera, para volver a la posición abierta, te lleven a realizar un giro completo en dirección de la cadera que ejecuta la rotación. Simultáneamente, la columna se desenrolla y los brazos se abren de modo sucesivo hacia los lados.

Secuencia:

Preparación número 1: derecha, izquierda.

Preparación número 2: derecha, izquierda.

Versión intermedia: derecha, izquierda, y luego rotación del torso hacia la derecha, giro completo hacia la izquierda, rotación del torso hacia la izquierda, giro completo hacia la derecha.

Repítelo hacia la derecha y hacia la izquierda.

Notas para los maestros

Este es un ejercicio muy difícil porque los alumnos no pueden depender únicamente de la fuerza para realizar el giro; se requiere del apoyo de todas las técnicas aprendidas en las series de ejercicios previos.

Oposiciones: La fuerza de los opuestos está activa en todo momento para ayudar a mantener el torso elevado y en equilibrio.

Elevaciones sucesivas: La elevación sucesiva de la columna tiene un punto alto, en el centro de la espalda, que permanece en movimiento, ascendiendo por la columna cuando el torso regresa a la vertical. Lo que estira las piernas y lleva el cuerpo a *relevé* es la elevación de este punto alto, a medida que la energía asciende por la columna. Esto es lo que permite que la pierna de apoyo "cuelgue" debajo de la cadera; una sensación de tener el cuerpo suspendido desde un punto alto ubicado en la coronilla. La suspensión es esencial para lograr el equilibrio, ya que permite que la pierna se estire sin contraerla ni tensarla.

La elevación sucesiva de los brazos es un proceso de movimiento constante: los brazos nunca se detienen en ninguna posición. Debes sentir como si los brazos se movieran desde el centro de la espalda. Se elevan y abren de modo sucesivo como resultado de la elevación de la columna.

Caída: La energía potencial del estiramiento lateral (la tabla) debe ser tan grande como el estiramiento vertical de un *relevé* alto. Aunque la distancia para la caída sea menor desde el estiramiento lateral, el impulso de la caída debe ser lo suficientemente

fuerte para crear el rebote al final de la caída, tal como sucede en una caída desde un *relevé* alto. En la caída desde el estiramiento lateral, haz hincapié en el uso de la tensión de opuestos entre cabeza y pie, para acercar la cabeza al pie de modo que lleguen al centro al mismo tiempo y con la misma fuerza. Esto ayuda a recentrar el cuerpo y provocará un rebote fuerte.

Alineación: En el giro, cuando el torso se extiende en sucesión, los hombros deben estar alineados encima de las caderas. Esto ayudará a mantener el cuerpo equilibrado.

Calidad: Lo que llevará a los alumnos a través del ejercicio es la calidad del movimiento: la caída y el rebote, la elevación del rebote, y la transformación de la energía potencial en energía cinética. Todos éstos, combinados con la confianza del alumno de que su cuerpo sabe hacia dónde ir, creará el carácter fluido y aparentemente fácil (sin esfuerzo) del movimiento. Si los alumnos sienten que están un poco fuera de centro, pídeles que trabajen el ejercicio permitiendo que el impulso del movimiento los lleve hasta el final y los vuelva a alinear.

La notación Laban de la preparación número 1, la preparación número 2, y las versiones intermedia y avanzada de este ejercicio están en la página 262.

La velocidad del metrónomo para este ejercicio es ♩ = 112.

El fraseo para el acompañamiento musical:



Dieciséis: Caída en tres

Objetivo: Recentrar y recordar el uso del peso en la caída y la elevación.

Siempre hacíamos estas caídas antes de empezar los ejercicios de desplazamiento, para volver a obtener la sensación de peso en el cuerpo.

Metro: 3/4
Tempo: medio
Fraseo: 123/223/323/423

posición inicial: *Relevé* alto en primera posición, los brazos a los lados.

Preparación (para todos los niveles): Este ejercicio requiere de todo el trabajo que haz hecho hasta ahora de caída y rebote, elevación del torso para pasar a *relevé*, y alineación de caderas y hombros.

Cuenta 1: Desde el *relevé* alto, déjate caer a *plié* en primera posición, manteniendo el cuerpo vertical. Asegúrate de mantener los talones en el piso al hacer el *plié en* (Ilus. 1). Llega a *plié* en la cuenta 1. Esto significa que debes empezar la caída en la cuenta 1.

Cuentas 2-3: Empezando desde la coronilla, elévate hasta *relevé* (Ilus. 2). Toma las dos cuentas enteras para elevarte, de modo que no llegues sino hasta la cuenta 3. Sigue elevándote en *relevé hasta* la cuenta 3.

Repite esta secuencia varias veces hasta que te sea cómoda.

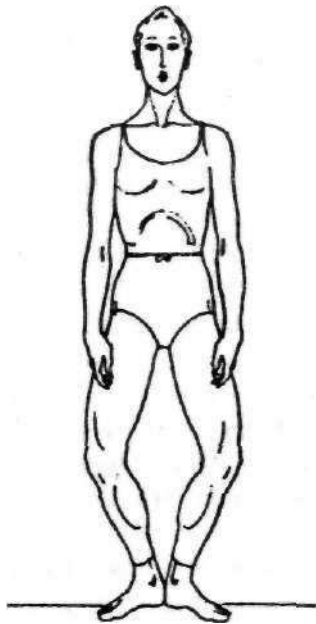
Elemental

La versión elemental es igual a la preparación; se le agrega, sin embargo, la sucesión de brazos.

Cuenta 1: Empezando en la posición inicial, pero con los brazos arriba, a los lados, hacia la diagonal. Cae a *plié*. Los brazos caen y se cruzan al frente, a la altura de las muñecas (Ilus. 3).

Cuentas 2-3: Toma las dos cuentas enteras para pasar a *relevé*, subiendo simultáneamente los brazos en sucesión para abrirlos hacia los lados.

Repite esto 3 veces. A la cuarta, en el momento en que llegas al *relevé* alto en la cuenta 3, deja que el pie derecho se desprenda, se abra hacia el lado y se suspenda, para que la siguiente caída, en la cuenta 1, sea en segunda posición.



Ejercicio 16 - Ilustración 1

Repite el ejercicio tres veces en segunda posición. La cuarta vez, al llegar al *relevé* alto, permite que se desprenda el pie derecho del piso y que se suspenda, para efectuar la siguiente caída, cerrando a primera posición, en la cuenta 1.

Repite el ejercicio, abriendo con el pie izquierdo.

Secuencia:

Preparación, luego

4 veces en primera posición, con brazos, abriendo a segunda con el pie derecho;

4 veces en segunda posición, con brazos, cerrando el pie derecho

a **primera** posición.

Repite, abriendo y cerrando con el pie izquierdo.

Asegúrate de usar las dos cuentas 2 y 3 para subir a *relevé*, moviendo el torso y los brazos simultáneamente. Asegúrate de que sea más bien la caída y la elevación del cuerpo las que guíen el movimiento, en vez de los brazos.

Intermedio

La versión intermedia la agrega el torso a las piernas y brazos. Empieza dejando caer sólo cabeza, hombros y pecho hacia el frente. A medida que dominas el ejercicio, agrega la cintura.

Cuenta 1: Comienza en la posición inicial, con los brazos abiertos hacia los lados. Cae a *plié* y deja caer los brazos y la parte superior del torso (Ilus. 4). Rebotas con las piernas y torso para comenzar el *relevé*.

Cuentas 2-3: Sube a *relevé*, alzando los brazos y abriéndolos sucesivamente a la vez que desenrollas la columna para llegar a la

vertical. Asegúrate de utilizar las dos cuentas completas para hacer esto.

Secuencia:

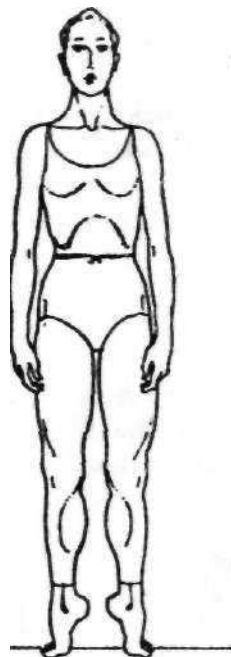
Preparación, luego

4 veces en primera posición, con brazos y torso, abrir con el pie derecho;

4 veces en segunda posición, con brazos y torso; cerrar con el pie derecho.

Repetir, abriendo y cerrando con el pie izquierdo.

Asegúrate de que el rebote de torso y piernas se haga en la cuenta 1. Ya para ahora debes sentirte familiarizado con los movimientos de torso y brazos.



Ejercicio 16 - Ilustración 2

Avanzado

En la versión avanzada se agrega un giro. Si lo deseas, puedes hacer una vez la versión intermedia entera, a la derecha y a la izquierda, a manera de preparación. Los brazos y el torso serán iguales en esta versión.

Cuenta 1: Empieza en la posición inicial, con los brazos abiertos hacia los lados. Déjate caer a *plié* y deja caer los brazos. El torso cae hacia el frente. Rebota con torso y piernas para empezar el *relevé*.

Cuentas 2-3: Al desenrollar la columna hacia la vertical y pasar a *relevé*, subiendo los brazos, utiliza el rebote para dar un giro completo hacia la derecha. El peso permanece sobre el pie izquierdo y el derecho se flexiona. Necesitas muy poco impulso para empezar el giro; sólo agrégale un poco más de energía vertical al lado derecho, sin distorsionar la alineación cadera-hombro. En la versión avanzada no se abre a segunda posición.

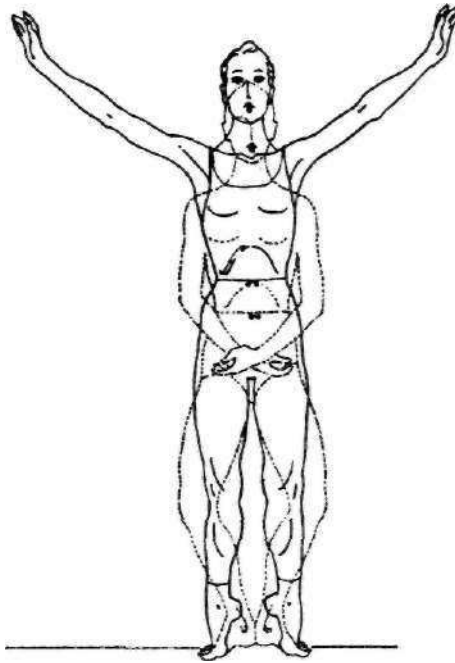
Secuencia:

- Preparación optativa: una vez la versión intermedia entera.
- Una vez con brazos, sin torso, sin giro.
- Una vez con brazos y torso, giro completo a la derecha.
- Una vez con brazos, sin torso, sin giro.
- Una vez con brazos y torso, giro completo a la izquierda.
- Repite toda la secuencia, omitiendo la preparación.

Variaciones avanzadas

Primera variación: Ésta se puede hacer como el primer ejercicio de desplazamiento. Da un paso hacia el frente con el pie derecho y flexiona la rodilla en la cuenta 1 y extiende hacia el

frente la pierna izquierda en *developpé* a la vez que subes a *relevé* con la derecha (pierna de apoyo), en las cuentas 2 y 3. Luego da un paso hacia el frente a *plié* con la pierna izquierda, mientras haces *developpé* hacia adelante con la derecha, y así sucesivamente a lo largo del salón, con los brazos abajo, a los lados.

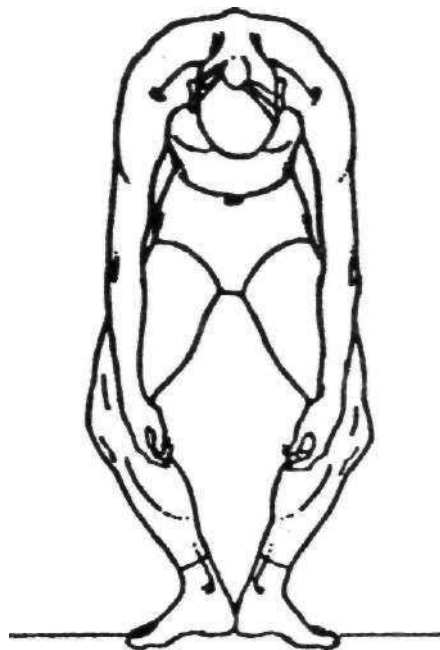


Ejercicio 16- Ilustración 3

Segunda variación: La versión anterior se puede hacer desplazándose hacia atrás. También se puede hacer desplazándose hacia los lados, cruzando la pierna derecha por

enfrente, para dar el paso a *plié* en la cuenta 1 y extender al lado la pierna izquierda en *developpé* en las cuentas 2-3; luego dando el paso hacia el lado con la pierna izquierda y haciendo el *developpé*, siempre cruzando por el frente.

Tercera variación: A cualquiera de las variaciones precedentes se les puede agregar cualquier combinación de flexiones de torso y sucesión de brazos. Cuando agregas torso y brazos ejercicio 16 -Ilustracion 4 lo mejor es hacer una secuencia de 3 cuentas (paso, eleva, eleva) sin torso ni brazos, y luego agregarlos un paso sí otro no.



Notas para los maestros

La tendencia de la mayoría de los alumnos, es llegar al *relevé* alto en la cuenta 2, y terminar con los brazos en la cuenta 3. Haz hincapié en que la acción de brazos y torso debe ser simultánea y en que deben usarse las dos cuentas enteras para llegar al *relevé* alto.

Pídele a los alumnos que presten atención al rebote de las piernas desde la caída a *plié* y al uso del rebote para facilitar el *relevé*.

Es importante que en las variaciones se mantenga cabeza, hombros y caderas alineadas sobre la pierna de apoyo, en cada paso, para mantener el cuerpo entero en constante desplaza-

miento hacia el frente. Esto les ayudará a mantener el equilibrio cuando se agreguen el torso y los brazos.

La anotación Laban para las versiones intermedia y avanzada de este ejercicio se encuentra en la página 263.

La velocidad del metrónomo para este ejercicio es de ♩ = 120.

El fraseo para el acompañamiento musical:



Diecisiete: Saltos

Objetivo: Incrementar el nivel de energía en preparación para los desplazamientos.

Estos saltos no son parte esencial de la técnica Limón. Se presentan en esta parte de la clase para ayudarte a acumular energía.

Metro: 3/8

Tempo: rápido

Fraseo: 3/123/223/323/423

Posición inicial: Primera posición, con los brazos abajo y a los lados.

Todos los niveles

Para lograr los saltos, eleva todo el cuerpo, en vez de empujarte con las piernas. Asegúrate de mantener el alineamiento de caderas y hombros, y de mover el torso como una sola unidad. Al estirar las piernas en el salto, apunta los dedos de los pies hacia el suelo. Los brazos permanecen abajo durante el ejercicio. El acento es "abajo" en la cuenta 1 y "arriba" en las cuentas 2-3. Para agarrar el ritmo, haz un *plié* preparatorio y salta en la cuenta

3 anterior a la cuenta 1 para volver a saltar en las cuentas 2-3, etcétera.

Cuenta 1: *Plié* en primera posición.

Cuentas 2-3: Utiliza el rebote de las piernas y la elevación del torso para saltar. Estira piernas y pies directos hacia arriba (Ilus. 1).

Cuenta 2: *Plié* en primera posición.

Cuentas 2-3: Salto.

Continúa como se indica arriba durante 8 medidas, terminando con *plié* en primera, en la cuenta 8. Elévate para estirar las piernas y abre la pierna derecha a segunda posición en las cuentas 2-3.

Cuenta 1: *Plié* en segunda posición.

Cuentas 2-3: Utiliza el rebote de las piernas y la elevación del cuerpo para saltar. Estira las piernas y los pies debajo de ti.

Cuenta 2: *Plié* en segunda posición.

Cuentas 2-3: Salto.

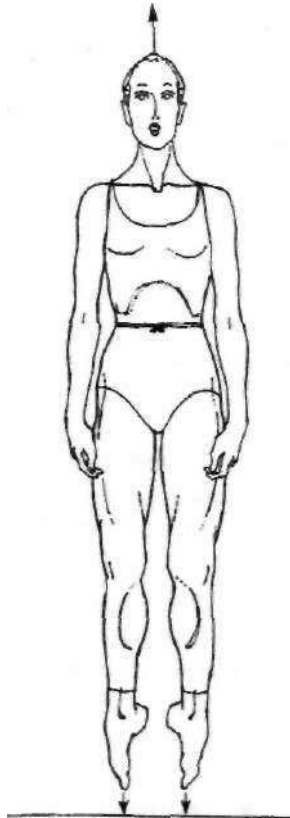
Continúa como se indica arriba durante 8 medidas, terminando en *plié* en segunda posición. Repite los 8 saltos en primera, abre la pierna izquierda a segunda, repite los saltos a segunda, cierra la pierna izquierda a primera.

Secuencia:

- 8 saltos en primera, abre la pierna derecha a segunda,
- 8 saltos en segunda, cierra la pierna derecha a primera,
- 8 saltos en primera, abre la pierna izquierda a segunda,
- 8 saltos en segunda, cierra la pierna izquierda a primera.

Variación

Trata de cambiar el metro de 3/8 a 4/4. Esto cambiará el fraseo y el acento. En vez de 3 cuentas por medida y un salto por medida, serán 4 cuentas por medida con un salto en cada cuenta. En esta variación se usan las cuentas *8c*, para que el acento sea "arriba" en la cuenta y "abajo" en el &.



Ejercicio 17 - Ilustración 1

Metro: 4/4
 Fraseo: &/12&3&4&/
 Empieza en *plié* en el & y salta en el golpe.

Secuencia:

- 8 saltos en primera, abre la pierna derecha a segunda,
- 8 saltos en segunda, cierra la pierna derecha a primera.
- 8 saltos en primera, abre la pierna izquierda a segunda.
- 8 saltos en segunda, cierra la pierna izquierda a primera.

Nota para los maestros

Pídele a los alumnos que traten de sentir la suspensión en el climax del salto.

La anotación Laban de este ejercicio se encuentra en la página 263.

La velocidad de metrónomo para este ejercicio es ♩ =112.

La velocidad del metrónomo para la variación es ♩ =104 a 88.

(Los saltos de la variación se deben hacer a un *tempo* rápido (104) como calentamiento, o a un *tempo* más lento si se está trabajando específicamente la elevación o el fraseo).

El fraseo para el acompañamiento musical



Variación



Ejercicios de desplazamientos

Dieciocho: El cuerpo como una orquesta

El trabajo de desplazamiento siempre fue la parte más emocionante de las clases de José. Él desarrolló una serie de ejercicios de desplazamiento para coordinar, en un movimiento dancístico global, los movimientos aislados en torso, brazos y piernas, aprendidos en los ejercicios anteriores.

José utilizaba la metáfora del cuerpo como una orquesta para describir cómo las partes del cuerpo se relacionan con otras en el movimiento. Cada parte del cuerpo funciona como un instrumento de orquesta, con su sonido o cualidad particular. Los ejercicios te enseñan cómo tocar cada instrumento aislado: cómo puede moverse cada parte del cuerpo, cómo "suena". Al desplazarse por el salón, aprenderás cómo se armonizan los instrumentos, cómo trabajan las partes del cuerpo en conjunto para crear una sinfonía: la música de un movimiento dancístico.

El siguiente ejercicio es uno de los tantos ejercicios que desarrolló José para enseñar el principio del cuerpo como orquesta. Escogí este porque es el más sencillo y directo.

Metro: 6/4

Tempo: medio

Fraseo: 1 2 3 4 5 6

Posición inicial: De pie, con las piernas paralelas y los brazos colgando a los lados.

Preparación (para todos los niveles): La preparación desarrolla un ritmo *ostinato* (un patrón rítmico invariable) en los pies. Este ritmo será constante durante el ejercicio.

Cuenta 1: Da un paso hacia adelante con el pie derecho y flexiona la rodilla (*plié*) (Ilus. 1).

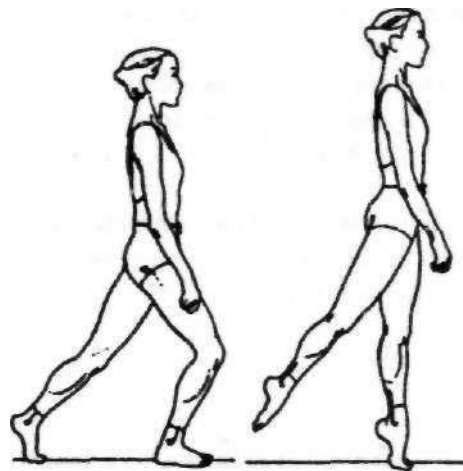
Cuenta 2: Da un paso *a relevé* con la izquierda, (*piqué*) (Ilus. 2). Aquí siente un instante de suspensión: una sensación de aliento.

Cuenta 3: Sin ir hacia adelante, rota la pierna derecha hacia afuera y da un paso, *a plié*. Coloca el pie directamente hacia el lado, sin llevar el cuerpo hacia la derecha (Ilus. 3). Al mismo tiempo, flexiona la pierna izquierda.

Cuenta 4: Manteniendo la pierna derecha en *plié*, rota la izquierda hacia afuera y flexiónala (*plié*). Coloca el pie directamente hacia el lado izquierdo sin mover el cuerpo hacia el lado (Ilus. 4). Deberás acabar en un *plié bien* abierto en segunda posición.

Cuenta 5: Rota la pierna derecha hacia el frente y da un paso hacia adelante en *relevé* (*piqué*). Desplázate directamente hacia adelante (Ilus. 5).

Cuenta 6: Rota la pierna izquierda para que quede paralela y da un paso al frente en *relevé* (*piqué*), haciéndolo directamente hacia adelante (Ilus. 6).



Ejercicio 18- Ilustración 1-2

Repite el patrón de los pies, desplazándote en línea recta por el salón. Los brazos permanecen abajo, a los lados, y la mirada debe quedar al frente. Observa a dónde vas y dirígete con determinación hacia ese punto. (Si estás trabajando en un salón pequeño, desplázate en diagonal.)

Repite el patrón de los pies, de regreso, empezando con el pie izquierdo.

Este ritmo parejo, de 6 cuentas, es la parte orquestal de los timbales.

Patrón de los pies:

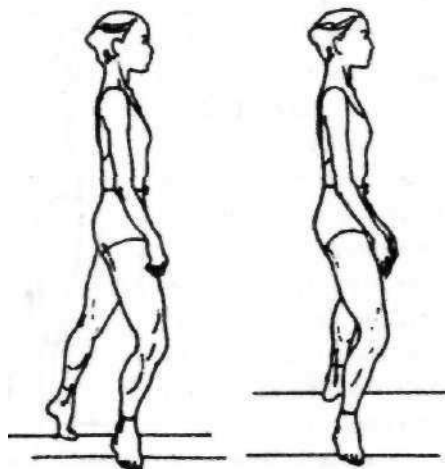
1. Pierna derecha paralela, paso hacia el frente a *plié*.
2. Pierna izquierda paralela, paso hacia el frente a *relevé*.
3. Abre la pierna derecha, paso al lado, a *plié*.
4. Abre la pierna izquierda, paso al lado a *relevé*.
5. Pierna derecha paralela, paso al frente a *relevé*.
6. Pierna izquierda paralela, paso al frente a *relevé*.

Elemental

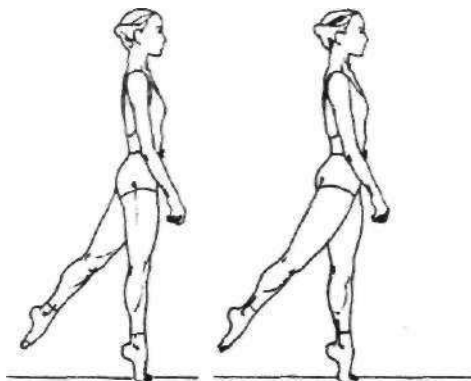
En la versión elemental se agrega el segundo instrumento: los brazos. Los brazos deben tener la calidad del violín: ligera y sostenida, una calidad que contrasta con el pulsar continuo de las piernas.

El patrón de los pies permanece exactamente igual que en la preparación y a ello se le agregan los brazos. Cuando empiezas la secuencia de los pies con la pierna derecha, inicia el movimiento de brazos con el brazo derecho.

Aunque a continuación se describen las figuras de los brazos, cuenta por cuenta, el movimiento debe ser fluido, como si un brazo hiciera que el otro se moviera. Los brazos no llegan a una figura de modo abrupto en la cuenta; usan la cuenta entera para llegar a pa-



Ejercido 18 - Ilustración 3-4



Ejercicio 18 - Ilustración 5-6

sar por la figura. Para lograr esta cualidad, trata de pensar que el climax de cada movimiento de brazos es cuando el brazo llega a pasar por la figura. Luego, mueve los brazos como si el izquierdo "reemplazara" al derecho en el climax del movimiento. Cuando el brazo izquierdo llega y

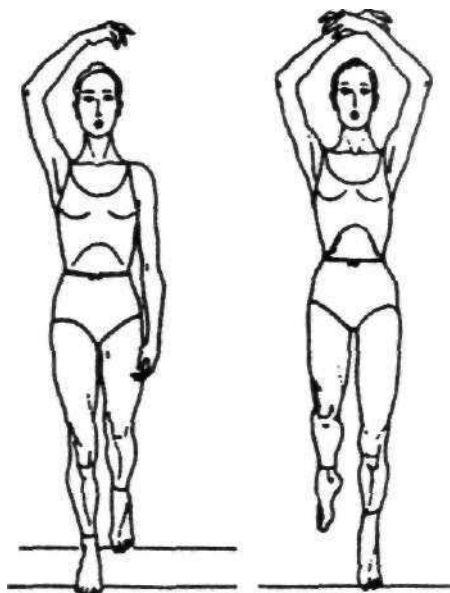
pasa por la figura, es como si tratara de rebasar el derecho, elevándose una pizca más alto.

Cuenta 1: Levanta el brazo derecho por encima de la cabeza, doblando el codo, de manera que el brazo pase sobre la cabeza, como en la sucesión de brazos (Ilus. 7).

Cuenta 2: Mantén el brazo derecho allí y sube el izquierdo de la misma manera, de modo que el antebrazo cruce por encima de tu cabeza (Ilus. 8).

Cuenta 3: Baja el brazo derecho hacia el lado, dirigiendo el movimiento con el codo y dejando que el antebrazo lo siga, con la palma hacia arriba. El codo no toca tu costado derecho (Ilus. 9).

Cuenta 4: Desciende el brazo izquierdo hacia *Ejercicio 18 - Ilustración 7-8*



el lado, de la misma manera que el derecho, guiando el movimiento con el codo y siguiendo con el antebrazo (Ilus. 10).

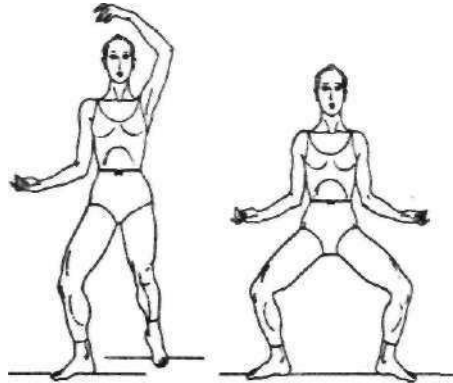
Cuenta 5: Sin cambiar la figura del brazo, lleva el codo derecho hacia atrás (Ilus. 11).

Cuenta 6: Lleva el codo izquierdo hacia atrás, de la misma manera que el derecho (Ilus. 12). En esta posición debes sentir como si tus codos te jalaran en dirección contraria al flujo de movimiento del cuerpo hacia adelante.

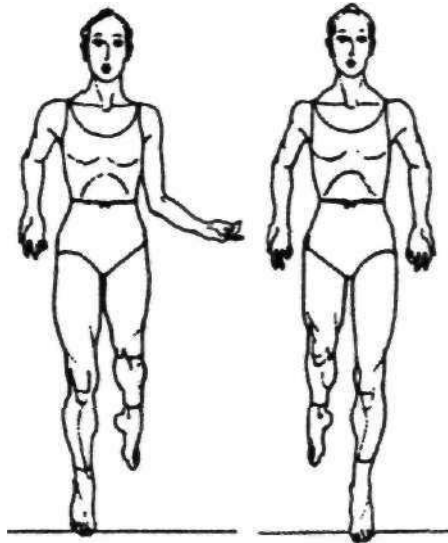
Repite el ejercicio hasta que logres coordinar con facilidad los movimientos de brazos y piernas. Busca el contraste cualitativo: el movimiento suave y deslizante de los brazos, yuxtapuesto al movimiento más percutido y seco de las piernas.

Intermedio

En la versión intermedia se agrega el tercer instrumento: el torso. La calidad del movimiento corporal es el del fagot: pesado pero continuo.



Ejercicio 18- Ilustración 9-10



Ejercicio 18- Ilustración 11-12

Aplica los principios de sucesión de torso y brazos para que el movimiento sea fluido.

De la posición inicial, con las piernas paralelas y los brazos a los lados, lleva el torso (cabeza, hombros, pecho y cintura) hacia el frente.

Cuenta 1: Al dar el paso *a plié* con la pierna derecha, el torso desciende un poco más (Ilus. 13). El brazo derecho empieza a subir.

Cuenta 2: El torso sube, de modo sucesivo, hacia la vertical y el brazo izquierdo empieza a subir al dar el paso *a relevé* con la pierna izquierda (Ilus. 14).

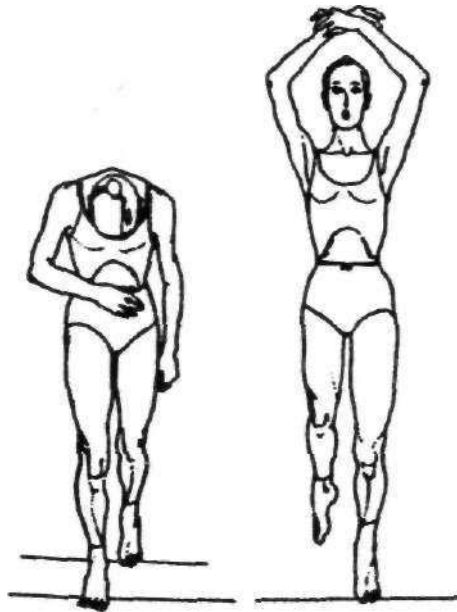
Cuenta 3: Guiando con la coronilla, el torso se flexiona hacia la derecha cuando das el paso a la derecha, con el *plié*. El brazo derecho empieza a bajar, con el codo hacia el costado. Recuerda mantener la acción de estiramiento a través del eje vertical, elevando el tórax. La mirada permanece al frente (Ilus. 15).

Cuenta 4: Extensión sucesiva del torso, para pasar por la vertical, continuando con el movimiento para quedar en flexión

lateral hacia la izquierda; el brazo izquierdo desciende hacia el costado. Mantén la vista al frente (Ilus. 16).

Cuentas 5-6: En la cuenta 5, enrolla el torso hacia el frente y lleva el codo derecho hacia atrás (Ilus. 17), luego lleva el codo izquierdo hacia atrás en la cuenta 6 (ils. 18), para empezar de nuevo.

Repite el diseño, con el pie derecho. De regreso, empieza con el pie izquierdo.

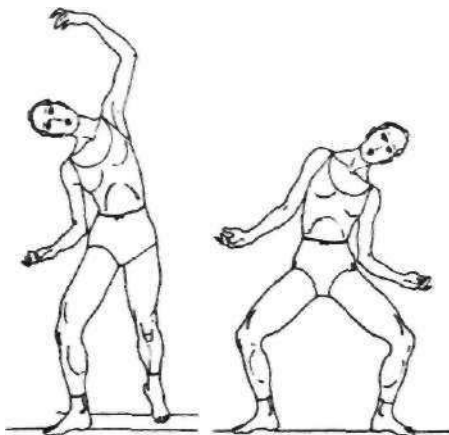


Ejercicio 18- ilustración 13-14

Secuencia:

Una vez la preparación, luego 4 veces, atravesando el salón, empezando con derecha, izquierda, derecha, izquierda.

Recuerda mantener la acción de estiramiento a través del eje vertical cuando muevas el torso.



Avanzado

Ejercicio 18- Ilustración 15-16

En la versión avanzada simplemente se cambian las direcciones o los frentes. En esta ocasión lo que se agrega no es un instrumento nuevo sino una especie de ornamento musical, como un trino o un arpeggio.

Los movimientos de piernas, brazos y torso son exactamente iguales que en la versión intermedia.

Cuenta 1: Paso hacia el frente, a *plié*, con el pie derecho; torso hacia el frente, empieza a subir el brazo derecho.

Cuenta 2: Paso al frente a *relevé*, con el pie izquierdo y un cuarto de giro hacia la derecha.

Cuenta 3: Paso hacia la derecha, *plié*, manteniendo el frente. Flexión a la derecha a la vez que bajas el brazo derecho.

Cuenta 4: *Plié* con la pierna izquierda, sin cambiar de frente. Flexión a la izquierda y extiende el torso para llegar a la vertical y pasar hacia la izquierda, bajando el brazo izquierdo.

Cuentas 5-6: Cruza la pierna derecha por detrás y da un paso a *relevé* en la dirección en que te estabas desplazando. Desplaza las caderas de modo que giren contigo y flexiona el torso hacia el frente, para girar los hombros y llevar el codo derecho y luego izquierdo hacia atrás. (De hecho estarás haciendo tres cuartos de giro hacia la derecha). Paso a *relevé* con la pierna izquierda.

Sigue con el desplazamiento. Repite el diseño de regreso, empezando con el pie izquierdo. En esta ocasión el cuarto de giro y los tres cuartos de giro serán hacia la izquierda.

Notas para los maestros

Este ejercicio debe ser un desplazamiento lineal a través del salón en vez de diagonal, de modo que los puntos de referencia —frente, lado, atrás— se mantengan bien definidos. Lo pueden hacer dos o tres alumnos a la vez.

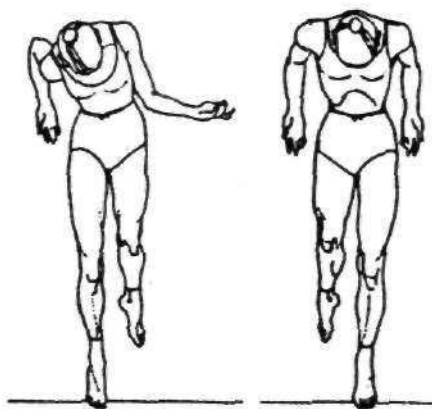
Durante el ejercicio haz hincapié en la elevación ejercida a lo largo del eje vertical. Pídele a los alumnos se concentren en usar la tensión de los opuestos para mantener el torso elevado y ligero, sin por ello perder la pesadez de las piernas. Esto dará como resultado la calidad de libertad en el torso con una sensación de estar conectado al piso.

El movimiento debe fluir de manera continua, con una interrupción breve en el momento de la suspensión de la cuenta 2.

En la versión avanzada, se puede acelerar el *tempo* para ayudar a fundir los movimientos entre sí. Esto provocará un rebote en la primera flexión lateral. Haz que tus alumnos utilicen el

rebote para pasar el torso por la vertical y rápidamente flexionarlo hacia el otro lado.

La finalidad de este ejercicio es combinar movimientos y cualidades de movimientos para crear un todo sincrónico, un todo que es más que la suma de sus partes. Idealmente, el movimiento se debe entretejer con tal fineza



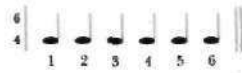
Ejercicio 18- Ilustración 17-18

que el observador no pueda aislar los movimientos individuales ni saber que un movimiento está provocando el siguiente.

La anotación Laban de este ejercicio está en la página 264.

La velocidad del metrónomo para este ejercicio es ♩=180.

El fraseo para el acompañamiento musical:



Diecinueve: Series de brincos

Este es uno de los ejercicios que repetíamos en clase, al final, para descubrir cómo coordinar diferentes partes del cuerpo y cambiar metros en una combinación de desplazamiento. La meta, como en el ejercicio de desplazamiento anterior, es tratar de mantener la sensación de peso y de centro en las piernas, a la vez que se logra la cualidad de ligereza y continuidad en el torso.

Metro: 4/4 y 5/4

Tempo: rápido

Fraseo: Í234/5678/ 12345

Posición inicial: De pie, en primera posición, con los brazos abajo.

Preparación (para todos los niveles): Ésta es para la transición de cinco cuentas entre las frases. Los "brincos" de este ejercicio no son ligeros. Son más bien como pequeños *deslizamientos* en los que apenas se desprende el pie del piso. La sensación es de pesadez en las piernas. Imagina que llevas una copa llena de vino sobre la cabeza y que no quieres derramar ni una gota al brincar.

Cuenta 1: Apóyate sobre los metatarsos del pie izquierdo, con el talón arriba y proyectado hacia el frente. (Da el paso casi como un deslizamiento: los metatarsos apenas rozan el piso antes de que te apoyes nuevamente en ellos. La idea es tratar de evitar levantar y bajar el pie). Extiende la pierna derecha hacia atrás,

con los dedos de los pies apuntados y la pierna rotada hacia afuera (Ilus. 1). Al apoyarte sobre el pie izquierdo gira el hombro derecho hacia tu pecho.

Cuenta 2-3: Da dos brincos hacia adelante, sobre los metatarsos, manteniendo la pierna derecha extendida hacia atrás. Toma las dos cuentas para cruzar el brazo derecho frente a ti, extendiéndolo en sucesión, desde el hombro hasta el lado izquierdo: hombro, codo, muñeca y mano (Ilus. 2)

Cuentas 4-5: En la cuenta 4 da un paso con el pie derecho. (De nuevo, nada más roza el piso con los metatarsos antes de apoyarte en el pie). Extiende la pierna izquierda hacia atrás, con los dedos de los pies apuntados y la pierna rotada hacia afuera; brinca una vez con el pie derecho, aterrizando en la cuenta 5. La acción de las piernas durante los brincos debe ser casi como la de un salto de gato en el aire. Al mismo tiempo, abre el hombro derecho y toma las dos cuentas para extender, en sucesión, el brazo derecho hacia al lado, empezando con el hombro.

Al hacer esta transición, imagina que durante las cuentas 1-2-3 estás corriendo una cortina frente a ti. En las cuentas 4 y 5, abres la cortina y brinca, pasándola. Esto te puede ayudar a darte la sensación de avanzar hacia adelante en vez de elevarte en el último brinco.



Ejercicio 19- Ilustración 1

Elemental

Esta es la frase de 8 cuentas que va antes de la transición de 5 cuentas que acabas de practicar en la preparación. Cuando las unas, el ejer-

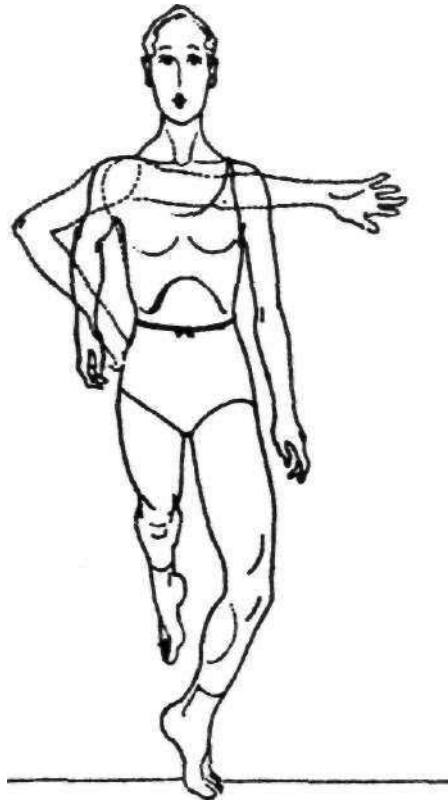
cicio será el siguiente: frase de 8 cuentas, transición de 5 cuentas dos veces (la transición alterna pies), frase de 8 cuentas, transición de 5 cuentas dos veces, y así.

Cuenta 1-2: Empezando en la posición inicial, apóyate sobre los metatarsos del pie derecho, extendiendo la pierna izquierda hacia atrás (como en la preparación), y redonde los dos brazos hacia la derecha —el izquierdo cruzando por enfrente del cuerpo— con las palmas hacia arriba (Ilus. 3, trazo continuo) en la cuenta 1. Brinca en la cuenta 2.

Cuenta 3-4: Sigue brincando con el pie derecho; una vez en la cuenta 3 y otra en la cuenta 4. Usa las dos cuentas para llevar los brazos por encima de tu cabeza, con los codos ligeramente hacia atrás y las palmas mirando al frente (Ilus. 3).

Cuentas 5-6: Sigue brincando con el pie derecho, una vez en la cuenta 5 y otra en la 6. Usa las dos cuentas para descender los brazos hacia la izquierda, guiando el movimiento con la punta de los dedos; los codos están alzados y las palmas miran hacia abajo (Ilus. 3). Los hombros rotan al bajar los brazos para facilitar el movimiento de alzar los codos.

Cuentas 7-8: Deja caer el torso hacia el frente y da un paso a *plié*, con el pie izquierdo y luego da un paso a *plié* con el pie dere-



Ejercicio 19 - Ilustración 2

cho, avanzando hacia el frente. Los brazos bajan a los lados. Estos dos pasos deben ser pesados.

Ahora estás listo para dar un paso con el pie izquierdo y hacer los brinco de la transición. Haz la transición de 5 cuentas dos veces y sigue alternando la frase de 8 cuentas con dos transiciones de 5 cuentas, desplazándote por el salón.

Intermedio

La frase de 8 cuentas de la versión intermedia es igual a la elemental, a excepción de la adición del torso durante la frase y un giro en las cuentas 7-8. Debido al giro, que no cambia los pies, la frase de transición empieza en el pie derecho. Aparte de esto, la frase de transición de 5 cuentas para la versión intermedia es idéntica a la preparación.

Cuentas 1-2: Da un paso hacia el frente, sobre los metatarsos, extendiendo la pierna izquierda hacia atrás, y redondea los brazos hacia la derecha,

con el izquierdo cruzando frente al cuerpo. Flexiona el torso hacia la derecha, con las palmas hacia arriba (Ilus. 4, trazo continuo). Brinca en la cuenta 2.



Ejercicio 19- Ilustración 3

Cuentas 3-4: Sigue brincando con el pie derecho y arquea la parte superior de la espalda hacia atrás, a la vez que llevas los brazos por encima de la cabeza (Ilus. 4).

Cuentas 5-6: Sigue brincando con el pie

derecho y flexiona el torso hacia la izquierda, a la vez que bajas los brazos hacia la izquierda (Ilus. 4).

Cuentas 7-8: Da un paso al frente *a plié* con el pie izquierdo, balancea el torso hacia el frente y rebota, utilizando el impulso del balanceo y del rebote para hacer un giro completo hacia la derecha. Utiliza la extensión sucesiva de la columna para estirar las piernas y pasar a *relevé* al completar el giro. Al girar, manten la pierna derecha estirada, ligeramente separada del piso y rotada hacia afuera, de modo que finalice frente a ti. Durante el giro los brazos bajan hacia los lados.



Ejercicio 19- Ilustración 4

Continúa desplazándote, alternando la frase de 8 cuentas con las dos frases de transición de 5 cuentas.

Avanzado

Es exactamente igual a la versión intermedia, sólo que en las seis primeras cuentas se realiza un giro en el lugar. Tal como en la versión intermedia, la frase de transición empieza con el pie derecho, ya que el giro en las cuentas 7-8 no cambia de pie.

Cuentas 1-2: Apóyate en los metatarsos del pie derecho y flexiona el torso hacia la derecha, con los brazos redondeados hacia el mismo lado. Brinca en la cuenta 2. Al apoyarte y saltar en las cuentas 1 y 2, haz un cuarto de giro hacia la derecha (en

el sentido de las manecillas del reloj). Los brazos y el torso guían el giro.

Cuentas 3-4: Sigue brincando con el pie derecho y haz otro cuarto de giro hacia la derecha, de modo que estés mirando hacia atrás. Simultáneamente, arquea la parte superior del torso hacia atrás y sube los brazos por encima de la cabeza.

Cuentas 5-6: Sigue brincando con el pie derecho, y esta vez haz un cuarto de giro hacia la derecha en cada brinco, de modo que termines de frente. Flexiona el torso hacia la izquierda y baja los brazos hacia el mismo lado, guiando el movimiento con la punta de los dedos.

Cuentas 7-8: Da un paso al frente con el pie izquierdo, balancea el torso hacia al frente y rebota, utilizando el impulso del balanceo y del rebote para dar un giro completo hacia la derecha. Utiliza la extensión sucesiva de la columna para estirar las piernas y pasara a *relevé* al completar la vuelta. Mantén la pierna derecha extendida hacia el frente. Durante el giro, los brazos descienden hacia los lados.

Ejecuta la frase de transición de 5 cuentas dos veces y sigue alternando la frase de 8 cuentas y las dos transiciones de 5 cuentas, desplazándote por el salón.

Variaciones avanzadas

Variaciones de la frase de 8 cuentas: Sigue avanzando por el salón mientras haces el giro en las seis primeras cuentas de la versión avanzada.

Variación de la frase de 5 cuentas: Al hacer la frase de transición, gira en el mismo lugar hacia la pierna que trabaja (si estás saltando con la derecha, gira hacia la derecha). Utiliza los hombros para impulsar el giro.

La cualidad de este movimiento debe ser continua y todas las partes del cuerpo (o todos los instrumentos de la orquesta) deben estar en armonía. Para que este movimiento sea un verdadero canto, se requiere más que los simples puntos técnicos

señalados en este libro. La técnica coloca las partes en el lugar correcto, permitiéndote hacer lo correcto en el momento correcto; los acentos y el fraseo crearán la dinámica; pero la habilidad de cada bailarín de proyectar las calidades del movimiento es lo que transforma el ejercicio en presentación escénica.

Notas para los maestros

Otra variación del nivel avanzado es acelerar el *tempo* y cambiar la frase del ejercicio a 6 cuentas, con dos transiciones de 5 cuentas. Pídele a los alumnos que eliminen los brincos de las cuentas 1 a 6, y que hagan un giro suave y continuo en las cuentas 1-2-3. El giro de las cuentas 7 y 8 no cambia, pero las cuentas quedan como 4-5-6. Luego, en la primera de las dos transiciones de 5 cuentas, pídele a los alumnos que eliminen los brincos en las 3 primeras cuentas y que las reemplacen por un giro en el lugar. Mantén el brinco hacia el frente en las cuentas 4 y 5. La segunda de las transiciones de 5 cuentas permanece igual, con todos los brincos, de modo que con el ejercicio se desplace uno por el salón.

Esta variación se cuenta de la siguiente manera:

Frase:

1-2-3: Giro hacia la derecha, sobre el pie derecho.

4-5-6: Paso con el pie izquierdo, giro hacia la derecha.

Transición:

1-2-3: Paso con el pie derecho, giro hacia la derecha.

4-5: Paso con el pie izquierdo, brinco hacia el frente.

1-2-3: Paso con el pie derecho, dos brincos hacia el frente.

4-5: Paso con el pie izquierdo, brinco hacia el frente.

El balanceo y el rebote del torso proporcionan el impulso para realizar los giros.

La anotación Laban para este ejercicio y sus variaciones se encuentra en la página 264.

La velocidad del metrónomo para este ejercicio es ♩ = 152.
El fraseo para el acompañamiento musical:



Veinte: Series de *piques*

José enseñó este ejercicio en la primera clase que tomé con él. A su versión le agregué dos variaciones, mismas que aparecen al final de este ejercicio.

Metro: 4/4

Tempo: lento, para elemental e intermedio; rápido para avanzado.

Fraseo: 1 2 3 4

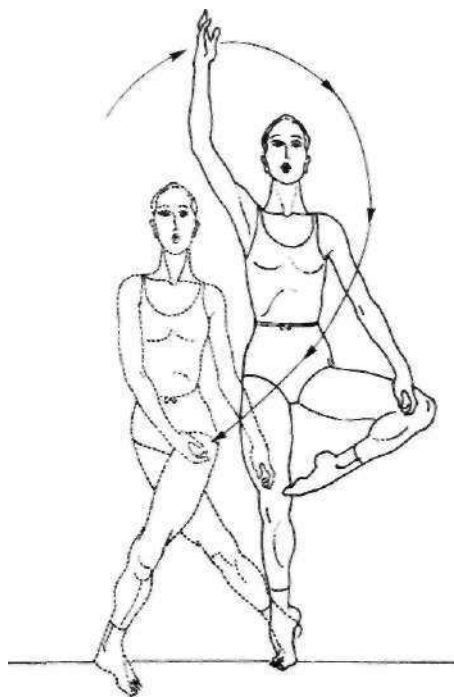
Posición inicial: De pie, en primera posición, con los brazos abajo y a los lados. La mejor manera de hacer este ejercicio es de frente, hacia el espejo, o hacia el frente del salón, en vez de a lo largo de la clase como en los ejercicios previos.

Elemental

Cuenta 1: Da un paso al frente, con el pie derecho, cruzándolo frente a ti hacia la izquierda, y apóyate sobre los metatarsos, con la pierna estirada (*piqué*). Simultáneamente, lleva la pierna izquierda a *passé*, manteniéndola abierta y colocando los dedos de los pies ligeramente detrás de la rodilla derecha, y levanta el brazo derecho por el lado, guiando el movimiento con la palma y redondeando el brazo. Asegúrate de elevarte desde el punto alto de la coronilla.

Cuenta 2: Suspende la elevación del cuerpo y continúa con el movimiento del brazo hasta quedar por encima de la cabeza.

Pasa los dedos del pie izquierdo hacia el frente de la rodilla derecha, por medio de una elevación de la rodilla izquierda. Este es el momento en que puedes practicar la elevación desde el punto alto, para extender el movimiento y sentir la suspensión (Ilus. 1, trazo continuo).



Ejercicio 20 • Ilustración 1

Cuentas 3-4: Curza el pie izquierdo por enfrente para dar un paso *a plié*. Al mismo tiempo, desciende el brazo, de manera circular, hasta que quede en frente (Ilus. 1, líneas punteadas). Da un paso

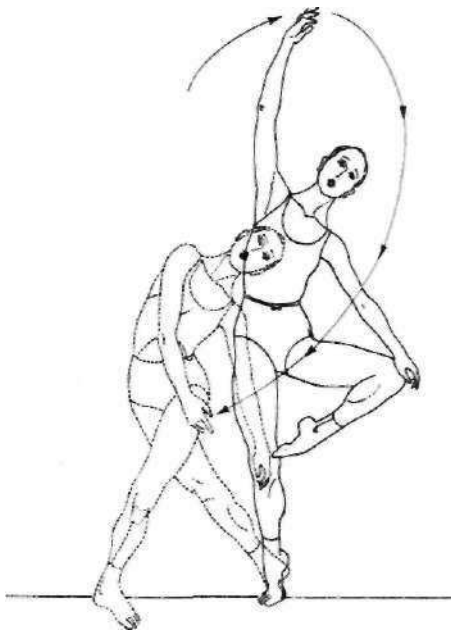
hacia la derecha, con el pie derecho quedando *en plié*, y termina de efectuar el círculo con el brazo, quedando éste abajo, del lado derecho.

Repite, dando un paso cruzado con el pie izquierdo a *piqué* y pasando la pierna derecha a *passé*. Continúa avanzando, alternando piernas y brazos.

Secuencia:

Derecha, izquierda, derecha, izquierda, desplazándote hacia el frente del salón.

En este ejercicio lo más importante a trabajar es la suspensión de la cuenta 2. Es necesario crear la cualidad de suspensión, no sólo en el cuerpo, sino también en el brazo que sube y en la pierna que está en *passé*.



Ejercicio 20 - Ilustración 2

Intermedio

El diseño de pies y brazos de esta versión es igual a la elemental; se le agrega una flexión lateral del torso. También la posición inicial es ligeramente diferente: empieza de pie, en *plié* en primera posición, con los brazos abajo y a los lados, y el torso flexionado hacia la derecha.

Cuenta 1: Da un paso hacia la izquierda, con la pierna derecha cruzando por el frente y empieza a enderezar

sucesivamente el torso hacia la vertical mientras subes el brazo derecho por el lado. Ni el torso ni el brazo alcanzan la altura total en la cuenta 1.

Cuenta 2: Mientras te elevas en la suspensión, lleva el brazo derecho por encima de la cabeza y continúa enderezando el torso. Pasa el torso por la vertical y luego empieza a flexionarlo hacia la izquierda (Ilus. 2, trazo continuo).

Cuentas 3-4: Da un paso a *plié* con el pie izquierdo, cruzando por el frente, y profundiza la flexión hacia la izquierda, doblando la cintura (Ilus. 2, líneas punteadas). Al mismo tiempo, lleva el brazo en círculo hacia abajo y enfrente. Luego, con la pierna derecha, da un paso hacia la derecha, a *plié*, y continúa profundizando la flexión lateral; elévate desde el punto alto que se encuentra en la caja torácica, del lado derecho. Baja el brazo derecho hacia el lado. Ahora estás listo para repetir la secuencia, esta vez guiando con el pie izquierdo y haciendo un círculo con el

brazo izquierdo, con el cuerpo flexionado hacia la izquierda, en la posición inicial.

Secuencia:

Derecha, izquierda, derecha, izquierda, avanzando hacia el frente del salón.

Disminuye un poco la velocidad del torso para dar lugar a la suspensión. De hecho, esta es una suspensión en desplazamiento, en la que el torso pasa por la vertical antes de flexionarse hacia el otro lado.

Avanzando

En la versión avanzada las cuentas 1 y 2 se convierten en un salto que utiliza la elevación del torso, el brazo y la rodilla en *passé* para elevarte en el aire. La posición inicial es igual que la de la versión intermedia.

Cuentas 1 y 2: Cruza la pierna derecha por el frente para dar un paso a *plié*. Utiliza la elevación del torso que se extiende hacia la vertical, la elevación del brazo derecho que sube, describiendo un círculo hasta arriba de la cabeza, y la elevación del *passé* de la rodilla izquierda para dar el salto. Suspende el salto en la cuenta 2.

Cuentas 3-4: Desciende a *plié* con la pierna derecha, continuando la flexión del torso hacia la izquierda, y descende el brazo derecho hasta quedar al frente. Da un paso a *plié* hacia la derecha con el pierna izquierda, profundizando la flexión lateral y bajando el brazo hacia el lado.

De inmediato pasa a la elevación y al salto de las siguientes cuentas 1 y 2.

Secuencia:

Derecha, izquierda, derecha, izquierda, avanzando hacia el frente del salón.

Asegúrate de mantener la flexión del torso durante las cuentas 3 y 4. No anticipes la elevación del torso, espérate hasta la cuenta

1 y usa el impulso de la elevación del cuerpo para ayudarte a saltar.

Trata de darle al salto la misma calidad de suspensión que lograste en el *piqué* de las versiones elemental e intermedia.

Variaciones avanzadas

Primera variación: Agrégale un giro a la versión intermedia, de modo que gires hacia la pierna de apoyo, mientras el torso se extiende y pasa por la vertical en las cuentas 1 y 2. No tienes que ser estricto con las cuentas del giro. Al dar el paso a *piqué*, utiliza la elevación del brazo y del torso para empezar a girar. Sube el brazo ligeramente hacia atrás en vez de hacerlo directamente hacia el lado, y utiliza ese ímpetu para empezar el giro. Utiliza la elevación y la suspensión ejercida en la vertical para volver al frente. Debes estar vertical y centrado al principio de la cuenta 2. Flexiona el torso hacia la izquierda mientras completas el giro. Al alternar los lados, trata de mantener el torso flexionado hasta el *piqué*.

Fíjate el reto de mantener la suspensión a lo largo del giro. Es más fácil hacer el *piqué*, pasar a la vertical y luego girar, pero la finalidad de este ejercicio es mantener los cambios en el torso en flujo continuo sobre la acción de las piernas.

Haz la versión intermedia 4 veces: derecha, izquierda, derecha, izquierda.

Luego haz 4 veces la variación con giros: derecha, izquierda, derecha, izquierda.

Segunda variación (sólo para bailarines avanzados y profesionales): Agrégale un salto al giro de la variación número 1. Asegúrate de que la pierna de apoyo permanezca abierta durante el salto y el giro. Si permites que esté paralela o que se meta, forzarás el talón en el momento del aterrizaje.

Haz la versión avanzada 4 veces (derecha, izquierda, derecha, izquierda); haz la primera variación 4 veces, y luego la segunda variación 4 veces.

La anotación Laban de las versiones intermedia y avanzada, y para las variaciones de este ejercicio, se encuentra en la página 265.

La velocidad del metrónomo para este ejercicio es ♩=122 para los niveles elemental e intermedio, ♩=144 para el avanzado.

El fraseo para el acompañamiento musical:



Para finalizar la clase

Al final de la clase regreso a mis alumnos al centro, para hacer una serie de *pliés*. Esto es casi como una *révérence*, al final formal de una clase de ballet, pero se hace por otra razón: para volver a centrar el cuerpo después de los desplazamientos y para tomar un momento para relajar cualquier tensión que se haya acumulado en los músculos.

De pie, en primera posición, haz 2 *demipliés* (*pliés* en los que no se desprenden los talones del piso) a un *tempo* lento, luego un *grand plié*. Al bajar en el *grand plié*, levanta los brazos lentamente, guiando el movimiento con los codos y manteniendo los brazos redondeados hacia los lados. Al subir, gira los codos y lentamente baja los brazos, con las palmas hacia arriba, guiando con los codos. Siente la oposición entre los codos que se elevan y el cuerpo que baja, y luego la oposición de los codos que bajan y el cuerpo que sube.

Inhala, como en el ejercicio preparatorio para el alineamiento (página 48) y utiliza la inhalación para llevar al cuerpo a *relevé*. Exhala, sisenado, y deja que los tobillos desciendan, manteniendo la coronilla elevada hacia el techo. Ahora tu cuerpo está alineado correctamente. Si te es más cómodo, puedes girar las piernas de modo que queden paralela mientras descienes los talones.

Ahora, manteniendo esa alineación, imagina que tu cuerpo está lleno de arena y que esa arena se está saliendo lentamente

por los pies. Primero vacía las piernas, empezando con los tobillos, y sigue progresivamente hacia arriba, hasta que todo el cuerpo esté vacío. Recuerda vaciar el cuello y la cabeza, también. Deja salir la arena de tus brazos por la punta de los dedos. Esto es para relajar los músculos sin perder la alineación del esqueleto.

Antes de acabar la clase, permítanme darles las gracias.

Repertorio

Trato de componer obras que estén involucradas con la tragedia básica del hombre y con la grandeza de su espíritu. Quiero escarbar debajo de los formalismos vacíos, las muestras de virtuosismo técnico y la superficie lisa, para explorar la entidad humana y encontrar la belleza, poderosa y a menudo cruda, del gesto que habla de la humanidad del hombre.

José Limón, "La danza moderna como arte impopular".

De *Missa brevis*

Una gran parte de las clases de José estaba enfocada en aplicar lo que habíamos aprendido en la parte técnica a selecciones de su repertorio coreográfico. En ese momento se definían cuidadosamente las calidades, el ritmo y las dinámicas, y se pulía y perfeccionaba el movimiento. Este era también el momento en que los bailarines trabajaban la proyección del movimiento en escena.

Una de mis frases de repertorio favoritas, tanto en clase como en escena, es una parte de la sección del "Cum Sancto Spiritu" de *Missa brevis*, coreografiada sobre la música de Zoltán Kodály. Esta fue la primera obra de José que bailé. José la coreografió en 1958, después de una gira a Europa subvencionada por el Departamento de Estado. Poco después de regresar, comenta en una carta a un amigo: "Contra un fondo de ciudades aún destripadas por el salvajismo de la guerra, conocí a seres humanos de valor, serenidad y nobleza. No había rencor ni amargura, sólo una resolución tremenda, una sensación del futuro". Ese espíritu de esperanza, ese poder de unidad de grupo y la fuerza del individuo, es lo que José trató de captar en *Missa brevis*.

La sección del "Cum Sancto Spiritu" es un cuarteto para hombres: al final, éstos ejecutan, al unísono, una frase de saltos con la

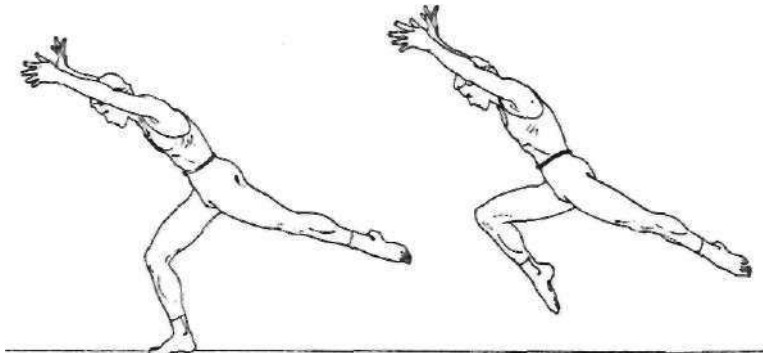


Ilustración 2-1

música de un gran coro que canta una serie de améns. José dirigía el cuarteto. La frase es un desplazamiento, en diagonal, hacia el frente del escenario. La fuerza del movimiento mismo y los largos saltos de José parecían jalarnos hacia adelante. Era en ese momento que yo sentía el verdadero espíritu de la obra.

Metro: 4/4

Tempo: medio

Fraseo: 1 2 3 4/5 6

7 8

Posición inicial: De pie, con los pies paralelos, los brazos abajo y a los lados. Empieza en el extremo izquierdo posterior del salón o del escenario, mirando hacia la diagonal (observa el plano del piso que se encuentra junto con la anotación Laban en la página 265).

Esta frase no está dividida en niveles ele-

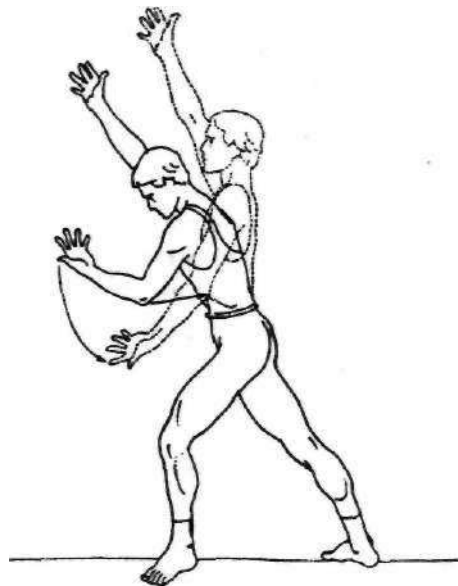


Ilustración 3

mental, intermedio y avanzado; cualquier persona lo puede hacer. Creo que lo más fácil es leerlo todo una vez, para que tengas la imagen global de cómo se desarrolla el movimiento. Luego hazlo.

Cuenta 1: Da un paso con el pie izquierdo y empújate para dar un salto de ciervo: guiando con la rodilla derecha, salta hacia la diagonal y manten la pierna izquierda bien estirada hacia atrás. Al saltar, flexiona la parte superior del torso (cabeza, hombros, pecho) y extiende

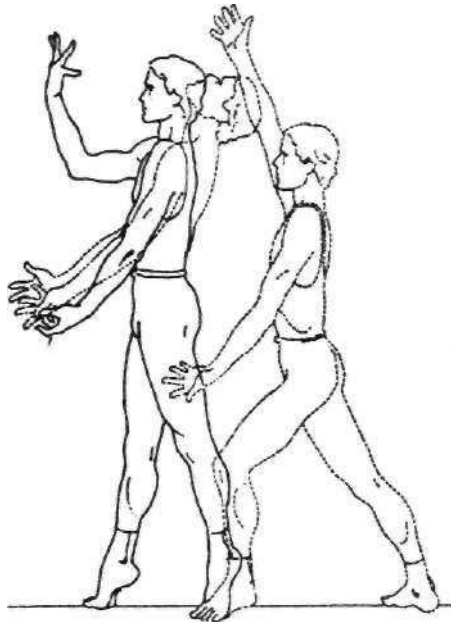


Ilustración 4

los brazos al frente, desde los hombros, las manos flexionadas, los dedos extendiéndose hacia los lados (Ilus. 1).

Cuenta 2: Aterrizas en *plié* con el pie derecho, manteniendo la pierna estirada atrás. Ni el *torso* ni los brazos cambian (Ilus. 2).

Cuenta 3: Mantén el torso donde está; da un paso al frente a *plié*, con la pierna izquierda. Al mismo tiempo desciende el brazo izquierdo frente a ti, guiando con el codo (Ilus. 3, trazo continuo). Luego estira el brazo, extendiendo los dedos, y permite que el torso regrese a la vertical (Ilus. 3, líneas punteadas).

Cuenta 4: Da un paso hacia el frente, a *relevé*, con la pierna derecha (Ilus. 4), estira la rodilla y arquea la parte superior del torso hacia atrás. Simultáneamente, gira, en el sentido opuesto a las manecillas del reloj, sobre la pierna derecha, manteniendo la izquierda abajo, estirada al frente y girada hacia afuera. Al dar el paso con la pierna derecha para el giro, desciende el brazo dere-

cho hacia el frente, guiando con el codo, dedos extendidos, y cruza los brazos a nivel de las muñecas al final del giro. El arqueado de la parte superior del torso ocurre durante el giro. Debes acabar mirando hacia el frente del escenario, así que en realidad estás dando un giro y cuarto (Ilus. 5).

Cuenta 5: Permite que la pierna izquierda continúe describiendo un círculo y se abra, dando un paso a *plié* hacia la izquierda. Los brazos permanecen cruzados al frente y el torso superior aún está arqueado; la mirada está hacia arriba (Ilus. 6, trazo continuo).

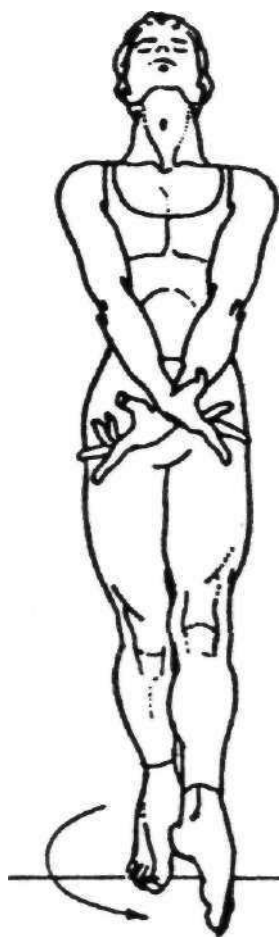


Ilustración 5

Cuenta 6: Cruza la pierna derecha por delante para dar un paso a *plié*, todavía moviéndose directamente hacia el lado izquierdo del escenario (Ilus. 6, líneas punteadas). Utiliza este paso para impulsarte en un brinco: otro brinco bajo de ciervo, guiando con la rodilla derecha directamente hacia el lado. Aún te estás desplazando hacia el lado del escenario. Mantén el torso arqueado y los brazos cruzados al frente. Mantén las dos piernas giradas hacia afuera y las caderas mirando hacia el frente (Ilus. 7). El salto aterriza en la cuenta 7.

Cuenta 7: Cae a *plié*, sobre la pierna izquierda, manteniendo la derecha extendida, arriba del piso, hacia la derecha. Cuando aterrices, asegúrate de tener las dos piernas rotadas hacia afuera. Permite que el torso continúe con el movimiento del salto, pasando a flexión lateral izquierda. Los brazos se relajan,

bajando hacia una primera baja y balanceándose ligeramente hacia la izquierda (Ilus. 8).

Cuenta 8: Con la pierna derecha, da un paso a *plié* hacia la diagonal derecha del frente del escenario y lanza el torso y las caderas, a manera de péndulo, para que queden mirando hacia la misma diagonal. Ahora estás listo para repetir la frase, continuando hacia el frente del escenario, por una trayectoria diagonal.

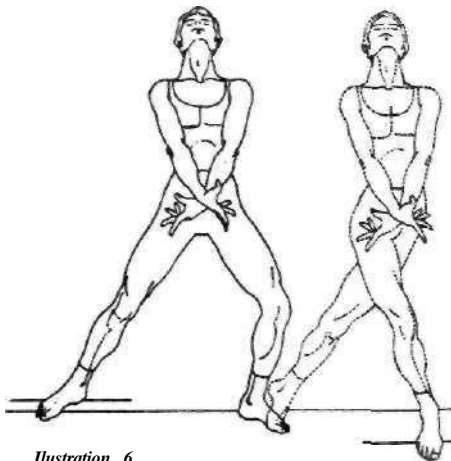


Illustration 6
Ilustración 6

Notas para los maestros

El movimiento de la secuencia no debe detenerse jamás, a pesar de la calidad pesada y forzada del peso.

En la música, los améns se empalman uno con otro en una serie de tonos prolongados, colocados sobre un ritmo fuertemente estructurado. Incita a los alumnos a que reflejen estos elementos de la música de Kodály, contrastando la prolongación del torso y el patrón rítmico enérgico de las piernas y pies.

No hagas hincapié en la altura de ninguno de los saltos; más bien concéntrate en el desplazamiento por el espacio. Esto se aplica a toda la frase. La cualidad emocionante del movimiento se deriva del impulso enérgico hacia adelante y de lo terreno y concentrado del peso.

Cuando enseño repertorio a los alumnos, les digo que se olviden de la técnica y que dejen que la memoria del músculo se haga cargo. Esto les permite enfocarse en la calidad del movi-

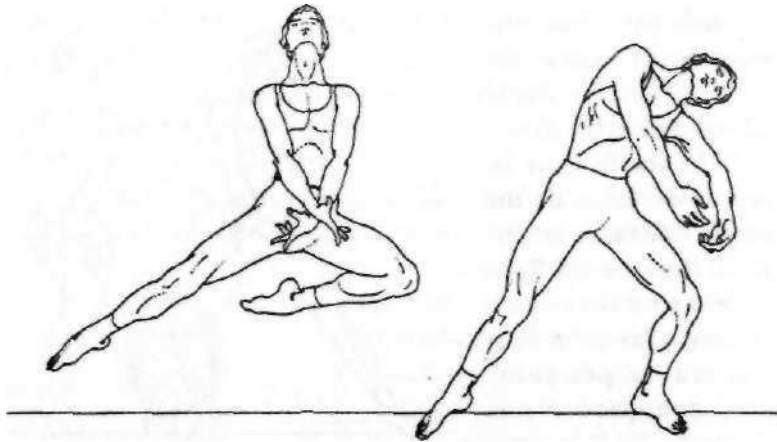


Ilustración 7-8

miento, y les ayuda a lograrlo. Una manera de enseñar esta secuencia es desglosando el movimiento en piernas, brazos y torso.

La anotación Laban de la sección del "Cum Sancto Spiritu" de *Missa brevis* se encuentra en la página 265.

La velocidad del metrónomo para este ejercicio es ♩=100.

El fraseo para el acompañamiento musical:



Apéndice

Mi primer requisito es una idea. No puedo trabajar con abstracciones ni con aquello a lo que llaman danza absoluta. Yo trabajo a partir de las emociones, de la experiencia humana, ya sean mías o aquellas que he leído o escuchado. Definitivamente debe haber un motivo o tema profundo. Suele haber un periodo de más o menos dos años durante los cuales vivo con la idea. Pienso en ella, por lo general durante los extensos trayectos en tren a lo largo del continente, o en giras. Duermo con ella y como con ella. Me obsesiona y me posee. Experimento con todo tipo de movimientos y gestos que surgen espontáneamente en el estudio, o cuando imagino que estoy solo y que nadie me ve, como al esperar el metro, o un elevador, o en un cuarto a solas..."

José Limón, "Para componer una danza".

Obras coreográficas de José Limón

Lista por orden alfabético

| | |
|-----------------------------------|---|
| ANTIGONA | <i>(Obra de conjunto para 8)</i> |
| Estreno: | Marzo de 1951, en el Palacio de Bellas Artes, Ciudad de México |
| Música: | <i>Sinfonía de Antígona</i> , de Carlos Chávez |
| Vestuario y escenografía: | Miguel Covarrubias |
| THE APOSTATE (El apóstata) | <i>(Trío)</i> |
| Estreno: | 15 de agosto de 1959, en el American Dance Festival del Connecticut College de New London |
| Música: | <i>Elegía para cuerdas</i> , de Ernst Krenek |
| Vestuario: | Pauline Lawrence |
| Escenografía: | Ming Cho Li |

| | |
|--|---|
| BACCHANALE (Bacanal) | <i>(Trío)</i> |
| Estreno: | Diciembre de 1930, en el estudio de Humphrey-Weidman, Ciudad de Nueva York |
| Música: | Partitura de percusión |
| BACH SUITE (Suite de Bach) | <i>(Dúo)</i> |
| Estreno: | Primavera de 1932, en el estudio Humphrey-Weidman, Ciudad de Nueva York |
| Música: | <i>Suite en Si menor para flauta y orquesta</i> , de Johann Sebastian Bach |
| Vestuario: | Charles Weidman |
| BARREN SCEPTRE (El cetro estéril) | <i>(Dúo)</i> |
| Estreno: | 8 de agosto de 1960, en la sala de conciertos de Juilliard, Ciudad de Nueva York; coreografiada en colaboración con Pauline Koner |
| Música: | Música para violín, piano y percusión, por Gunther Schuller |
| Vestuario: | Pauline Lawrence |
| Iluminación: | Thomas De Gaetani |
| BLUE ROSES (Rosas azules) | <i>(Obra de conjunto para 10)</i> |
| Estreno: | 16 de agosto de 1957, en el American Dance Festival de Connecticut College de New London |
| Música: | Partitura de orquesta, de William Loring, basada en temas de Paul Bowels. |

| | |
|---------------------------------|--|
| Vestuario: | Pauline Lawrence |
| Iluminación: | Spofford Beadle |
| CANCIÓN Y DANZA | <i>(Solo para varón)</i> |
| Estreno: | 30 de abril de 1933, en el Estudio 61, Carnegie Hall, Ciudad de Nueva York. |
| Música: | <i>Canción y danza</i> de Federico Mompou |
| CARLOTA | <i>(Obra de conjunto para 9)</i> |
| Estreno: | 5 de octubre de 1972, en el City Center American Dance Marathón (Maratón de danza estadounidense del City Center), Teatro ANTA, Ciudad de Nueva York |
| Música: | Esta obra se baila en silencio |
| Vestuario: | Charles D. Tomlinson |
| Iluminación: | Chenault Spence |
| CHACONNE (Chacona) | <i>(Solo para varón)</i> |
| Estreno: | 27 de diciembre de 1942, en el Humphrey-Weidman Studio Theater, Ciudad de Nueva York |
| Música: | "Chaconne", de la <i>Partita número 2 en Re menor para violín no acompañado</i> de Johann Sebastian Bach |
| A CHOREOGRAPHIC OFFERING | |
| (Ofrenda Coreográfica) | <i>(Obra de conjunto para 28)</i> |
| En memoria de Doris Humphrey | |
| Estreno: | 15 de agosto de 1964, en el American Dance Festival del |

| | |
|----------------------------|--|
| | Connecticut College de New London |
| Música: | <i>Ofrenda musical</i> de Johann Sebastian Bach |
| Vestuario: | Pauline Lawrence |
| Iluminación: | Thomas Skelton |
| COMEDY (Comedia) | <i>(Obra de conjunto para 16)</i> |
| Estreno: | 10 de agosto de 1968, en el American Dance Festival del Connecticut College de New London |
| Música: | Josef Wittman |
| Vestuario: | Pauline Lawrence |
| Iluminación: | Thomas Skelton |
| CONCERT (Concierto) | <i>(Sexteto)</i> |
| Estreno: | 19 de agosto de 1950, en el American Dance Festival del Connecticut College de New London |
| Música: | <i>Seis preludios y fugas</i> de Jo- hann Sebastian Bach, arre- glos de Simón Sadoff |
| Vestuario: | Pauline Lawrence |
| CONCERTÓ GROSSO | <i>(Trío)</i> |
| Estreno: | 19 de mayo de 1945, en el estudio Humphrey-Weidman, Ciudad de Nueva York |
| Música: | <i>Concertó Grosso en Re menor</i> de Antonio Vivaldi |
| Vestuario: | Pauline Lawrence |

| | |
|--|--|
| CURTAIN RAISER (Preludio) | <i>(Dúo)</i> |
| Estreno: | Marzo de 1941, Seattle, Washington; coreografiada en colaboración con May O'Donnell |
| Música: | <i>Tema de suite (1930), Tema y variaciones, Marcha de Piezas para niños y Pastoral Americana</i> , de Ray Green |
| Vestuario: | Claire Falkenstein |
| DANCES (DANZAS) | <i>(Obra de conjunto para 8)</i> |
| Estreno: | 15 de agosto de 1958, en el American Dance Festival del Connecticut College de New London |
| Música: | Selección de mazurkas de Federico Chopin |
| Vestuario: | Lavina Nielsen |
| Iluminación: | Thomas Skelton |
| DANCES FORISADORA (Danzas para Isadora) | <i>(Quinteto para mujeres)</i> |
| Estreno: | 16 de diciembre de 1971, en el Museo de Arte de Cleveland, Cleveland, Ohio |
| Música: | Estudios y preludios selectos de Federico Chopin |
| Vestuario: | Charles D. Tomlinson |
| Iluminación: | Edward Effron |
| DANZA | <i>(Solo para varón)</i> |
| Estreno: | 30 de abril de 1933, en el Estudio 61, Carnegie Hall, Ciudad de Nueva York |
| Música: | <i>Danza</i> de Sergei Prokofiev |

| | |
|----------------------------------|---|
| DANZA | <i>(Solo para varón)</i> |
| Estreno: | Agosto de 1945, Jacob's Pillow, Lee, Massachusetts |
| Música: | <i>Danza</i> de J. Arcadio |
| Vestuario: | Pauline Lawrence |
| | |
| DANZA DE LA MUERTE | <i>(Cuarteto)</i> |
| Estreno: | Agosto de 1937, Bennington College, Bennington, Vermont |
| Música: | <i>Danza de la muerte</i> de Henry Clark y Norman Lloyd |
| Vestuario: | Charles Weidman |
| | |
| DANZAS MEXICANAS | <i>(Solo para varón)</i> |
| Estreno: | Agosto de 1939, Bennington- Mills, Oakland, California |
| Música: | <i>Danzas mexicanas</i> de Lionel Nowak |
| | |
| THE DEMON (El Demonio) | <i>(Obra de conjunto para 7)</i> |
| Estreno: | 13 de marzo de 1963, en el Juilliard Concert Hall, Ciu- dad de Nueva York |
| Música: | Paul Hindemith |
| Escenografía y vestuario: | Malcolm McCormick |
| Iluminación: | Thomas de Gaetani |
| | |
| DIALOGUES (Diálogos) | <i>(Dúo para varones)</i> |
| Estreno: | Marzo de 1951, en el Palacio de Bellas Artes, Ciudad de México |
| Música: | Diálogos de Norman Lloyd |
| Vestuario: | Julio Prieto |
| | |
| DON JUAN FANTASÍA | <i>(Quinteto)</i> |
| Estreno: | 22 de agosto de 1953, en el |

| | |
|---|--|
| | American Dance Festival del Connecticut College de New London |
| Música: | <i>Don Juan Fantasía</i> de Franz Liszt |
| Vestuario: | Pauline Lawrence |
| Iluminación: | Thomas Skelton |
| EDÉN TREE (El árbol del Edén) | <i>(Trío)</i> |
| Estreno: | 19 de mayo de 1945, en el estudio Humphrey-Weidman, Ciudad de Nueva York |
| Música: | <i>Tríptico</i> de Cari Engel |
| Vestuario: | Pauline Lawrence |
| EL GRITO | <i>(Obra de conjunto para 21)</i> <i>(Anteriormente Redes)</i> |
| Estreno: | Primera presentación en Estados Unidos: 5 de diciembre de 1952, en la Escuela de Música de Juilliard, Ciudad de Nueva York |
| Música: | <i>Redes</i> , de una composición para cine, de Silvestre Revueltas |
| Vestuario: | Consuelo Gana |
| Libreto: | José Revueltas |
| THE EMPEROR JONES (El emperador Jones) | <i>(Obra de conjunto para 8 varones)</i> |
| Estreno: | 12 de julio de 1956, en el Empire State Music Festival, Ellenville Nueva York |
| Música: | <i>El emperador Jones</i> de Heitor Villa-Lobos |
| Vestuario: | Pauline Lawrence |

| | |
|--|---|
| Escenografía: | Kim Edgar Swados |
| ETUDE IN D FLAT MAJOR (Estudio en Re Bemol mayor) | <i>(Dúo)</i> |
| Estreno: | Diciembre de 1930, en el estudio Humphrey-Weidman, Ciudad de Nueva York |
| Música: | <i>Estudio en Re bemol mayor</i> de Alexander Scriabin |
| THE EXILES (Los exiliados) | <i>(Dúo)</i> |
| Estreno: | 11 de agosto de 1950, en el American Dance Festival del Connecticut College de New London |
| Música: | <i>Sinfonía de cámara número 2, Op, 38</i> de Arnold Schoenberg |
| Vestuario: | Pauline Lawrence |
| Decoración: | Anita Weschler |
| HYMN (Himno) | <i>(Sob para varón)</i> |
| Estreno: | 15 de marzo de 1936, en el Teatro Majestic, Ciudad de Nueva York |
| Música: | Percusión tocada por Katherine Manning |
| Vestuario: | José Limón |
| I, ODYSSEUS (Yo, Odiseo) | <i>(Obra de conjunto para 16)</i> |
| Estreno: | 18 de agosto de 1962, en el American Dance Festival del Connecticut College de New London |
| Música: | Hugh Aidcens |
| Vestuario: | Nellie Hatfield y Elizabeth Parsons |

Utilería: Thomas Watson y William McIver

Iluminación: Thomas Skelton

KING'S HEART
(Corazón de Rey)

Estreno: *(Obra de conjunto para 9)*
27 de abril de 1956, en la Escuela de Música de Juilliard, Ciudad de Nueva York

Música: *Corazón de Rey* de Stanley Wolfe

Vestuario: Pauline Lawrence

Escenografía: Durevol Quintzow

LAMALINCHE

Estreno: *(Trío)*
Mayo de 1947, en la Sala Jordán, Boston, Massachusetts

Música: *IM Mahncíe* de Norman Lloyd

Vestuario: Pauline Lawrence

LEGEN (Leyenda)

Estreno: *(Trío para varones)*
17 de agosto de 1968, en el American Dance Festival del Connecticut College de New London

Música: Collage grabado de diálogos y música, arreglos de Simón Sadoff

Vestuario: Pauline Lawrence

Iluminación: Michael Rabbitt

LOS CUATRO SOLES

(The Four Suns)

Estreno: *(Obra de conjunto para 30)*
Marzo de 1951, en el Palacio de Bellas Artes Ciudad de México

Música: *Los cuatro soles* de Carlos Chávez
Escenografía y vestuario: Miguel Covarrubias
Libreto: Carlos Chávez y Miguel Covarrubias

MAC ABER'S DANCE
(La danza de Mac Aber)
Estreno:

(Obra de conjunto para 25)
20 de abril de 1967, en la Sala de Conciertos Juilliard, Ciudad de Nueva York

Música: *Animus I para trombón y cinta eléctrica*, de Jacob Druckman
Iluminación: Sidney Bennet

MASQUERADE (Mascarada)
Estreno:

(Solo para varón)
Presentación única: 1946, en St. Luis Missouri

Música: *Sonata número 5 en Do mayor, Op. 38* de Sergei Prokofiev

MISSA BREVIS
Estreno:

(Obra de conjunto para 22)
11 de abril de 1958, en la Escuela de Música Juilliard, Ciudad de Nueva York

Música: *Missa brevis in Tempore Belli* de Zoltán Kodaly
Proyección y vestuario: Ming Cho Li
Iluminación: Thomas de Gaetani

THE MOIRAI
(Las Moiras/Las Parcas)
(The Fates/Las Fatalidades)
Estreno:

(Cuarteto)
18 de agosto de 1961, en el American Dance Festival del Connecticut College de New London

Música: Hugh Aitken
Vestuario: Pauline Lawrence
Iluminación: Thomas Skelton

THE MOOR'S PAVANE

(La pavana del moro)

Estreno: *(Cuarteto)*
17 de agosto de 1949, en el American Dance Festival del Connecticut College de New London

Música: De varias suites de orquesta de Henry Purcell

Vestuario: Pauline Lawrence

MY SON, MY ENEMY

(Mi hijo, mi enemigo)

Estreno: *(Obra de conjunto para 20)*
14 de agosto de 1965, en el American Dance Festival del Connecticut College de New London

Música: Vivían Fine

Vestuario: Pauline Lawrence y Charles D. Tomlinson

Iluminación: Thomas Skelton

NOSTALGIC FRAGMENTS

(Fragmentos nostálgicos)

Estreno: *(Dúo)*
22 de diciembre de 1935, en el Teatro Adelphi, Ciudad de Nueva York

Música: *Suite para pequeña orquesta, No. 2 de Igor Stravinsky*

Vestuario: Charles Weidman

ODE TO THE DANCE

(Oda a la danza)

(Sexteto)

Estreno: 29 de enero de 1954, en la Escuela de Música de Juilliard, Ciudad de Nueva York
Música: *Concierto de Capricornio, Op. 21* de Samuel Barber
Escenografía: Paul Trautvetter
Vestuario: Pauline Lawrence

ORFEO (*Quinteto*)
Estreno: 2 de octubre de 1972, en el City Center American Dance Marathón, en el Teatro ANTA, Ciudad de Nueva York
Música: *Cuarteto para cuerdas No. 11, Op. 59* de Ludwig van Beethoven
Vestuario: Charles D. Tomlinson
Iluminación: Chenault Spence

PERFORMANCE

(Presentación)
Estreno: (*Trabajo de conjunto para 36*) 14 de abril de 1961, en la Sala de Conciertos de Juilliard, Ciudad de Nueva York
Música: *Variaciones sobre un tema de William Schuman* de Hugh Aitken, William Bergsma, Jacob Druckman, Vittorio Giannini, Norman Lloyd, Vicente Persichetti, Robert Starer, Hugo Weisgall
Iluminación: Thomas De Gaetani

PETITE SUITE (Pequeña suite) (*Trío*)
Estreno: **Primavera de 1931, en el Estudio Humphrey-Weid-**

| | |
|--------------------------------------|--|
| Música: | man, Ciudad de Nueva York "Cortége" de <i>Petite Suite</i> de Claude Debussy |
| PIECES FROIDES (Piezas frías) | <i>(Solo para varón)</i> |
| Estreno: | 30 de abril de 1933, en el Es- tudio 61, Carnegie Hall, Ciu- dad de Nueva York |
| Música: | <i>Pièces froides</i> de Erik Satie |
| LA PIÑATA | <i>(Trabajo de conjunto para 31)</i> |
| Estreno: | 20 de marzo de 1969, en la Sala de Conciertos Juilliard, Ciudad de Nueva York |
| Música: | <i>La piñata</i> de Burril Phillips |
| Vestuario: | Pauline Lawrence y Betty Williams |
| Iluminación: | Sidney Bennett |
| PRELUDE (Preludio) | <i>(Dúo)</i> |
| Estreno: | 22 de diciembre de 1935, en el Teatro Adelphi, Ciudad de Nueva York |
| Música: | <i>Music from Aubade</i> , de Francois Poulenc |
| Vestuario: | Charles Weidman |
| PSALM (Salmo) | <i>(Obra de conjunto para 16)</i> |
| Estreno: | 19 de agosto de 1967, en el American Dance Festival del Connecticut College de New London |
| Música: | <i>Salmo</i> de Eugene Lester |
| Vestuario: | Pauline Lawrence |
| Iluminación: | Thomas Skelton |

THE QUEEN'S EPICIDIUM**(El epicentro de la reina)****Estreno:***(Trío para mujeres)*

18 de agosto de 1951, en el American Dance Festival del Connecticut College de New London

Música:*Elegía sobre la muerte de la Reina María* de Henry Purcell**Vestuario:**

Pauline Lawrence

REDES**Estreno:***(Obra de conjunto para 26)*

Noviembre de 1951, en el Palacio de Bellas Artes, Ciudad de México

Música:*Redes* de una composición cinematográfica de Silvestre Revueltas**Vestuario:**

Departamento de Producción Teatral del INBA

Libreto:

José Revueltas

REVEL (Regocijo)**Estreno:***(Obra de conjunto para 12)*

5 de mayo de 1971, en el Teatro Juilliard de Nueva York

Música:*Woodwind Quartet* de Elizabeth Sayer**Vestuario:**

Charles D. Tomlinson

Iluminación:

William H. Tachelder

SATIRIC LAMENT**(Lamento satírico)****Estreno:***(Dúo)*

26 de febrero de 1936, en la Nueva Escuela de Investigación Social, Ciudad de Nueva York

Música:*Music from Aubade* de Francois Poulenc

| | |
|---|--|
| SCHERZO | <i>(Trabajo de conjunto para 9 varones)</i> |
| Estreno: | 11 de mayo del 1955, en la Escuela de Música Juilliard, Ciudad de Nueva York |
| Música: | Improvisación de percusiones de John Barracuda, Stoddard Lincoln y Lucy Venable |
| | |
| SCHERZO | <i>(Cuarteto)</i> |
| Estreno: | 19 de agosto de 1955, en el American Dance Festival del Connecticut College of New London |
| Música: | <i>Scherzo</i> (partitura de percusiones) de Hazel Johnson |
| | |
| SERENATA | <i>(Cuarteto)</i> |
| Estreno: | 14 de agosto de 1958, en el American Dance Festival del Connecticut College of New London |
| Música: | Paul Bowles |
| Escenografía: | Thomas Watson |
| Iluminación: | Thomas Skelton |
| | |
| SONATA FOR TWO CELLOS (Sonata para dos cellos) | <i>(Solo)</i> |
| Estreno: | 19 de agosto de 1961, en el American Dance Festival del Connecticut College of New London |
| Música: | Meyer Kupferman |
| Vestuario: | Pauline Lawrence |
| Iluminación: | Thomas Skelton |

THE SONG OF SONGS
(Canción de canciones)

Estreno:

(Dúo con la compañía)

Agosto de 1947, en el Hatch Memorial Shell, Charles River Esplanade, Boston, Massachusetts

Música:

The Song of Songs de Lucas Foss

Vestuario:

Pauline Lawrence

SYMPHONY FOR STRINGS
(Sinfonía para cuerdas)

Estreno:

(Sexteto)

19 de agosto de 1955, en el American Dance Festival del Connecticut College of New London

Música:

Sinfonía para cuerdas de William Schuman

Vestuario:

Pauline Lawrence

TANGO

Estreno:

(Dúo)

Primavera de 1931, en el Estudio Humphrey-Weidman, Ciudad de Nueva York

Música:

Partitura para percusiones de José Limón

Vestuario:

Charles Weidman

TENEBRAE 1914
(Tinieblas 1914)

Estreno:

(Sexteto)

13 de agosto de 1959, en el American Dance Festival del Connecticut College of New London

Música:

Tenebrae de John Wilson

Vestuario:

Pauline Lawrence

Escenografía:

Ming Cho Li

| | |
|---|--|
| Iluminación: | Thomas Skelton |
| THEREISATIME (Hay un tiempo) (Variations on a Theme/ Variaciones sobre un tema) | <i>(Obra de conjunto para 11)</i> |
| Estreno: | 20 de abril de 1956, en la Escuela de Música Juilliard, Ciudad de Nueva York |
| Música: | <i>Meditación en Ecclesiastes</i> de Norman Dello Joio |
| Vestuario: | Pauline Lawrence |
| Iluminación: | Tharon Musser |
| THIS STORYIS LEGEN (Esta historia es leyenda) | <i>(Dúo)</i> |
| Estreno: | Marzo de 1941, en Seattle, Washington; coreografiado en colaboración con May O'Donnell |
| Música: | <i>Solo para piano</i> de Ray Green <i>En el Grano Americano</i> de William Carlos Williams |
| Decoración y vestuario: | Claire Falkenstein |
| THREEINVENTORIES ON CASEY JONES (Tres inventarios sobre Casey Jones) | <i>(Dúo)</i> |
| Estreno: | Marzo de 1941, en Seattle, Washington; coreografiada en colaboración con May O'Donnell |
| Música: | <i>Tres inventarios sobre Casey Jones</i> de Ray Green |
| Vestuario: | Claire Falkenstein |

THREE STUDIES**(Tres Estudios)***(Solo para varón)*(Estos estudios luego se utilizaron en *Danzas mexicanas*)**Estreno:**

12 de octubre de 1935 , en el Washington Irving High School, Ciudad de Nueva York

Música:

Cari Engel

THREE WOMEN**(Tres Mujeres)***(Dúo)*(anteriormente *WarLyrics/ Letra de guerra*)**Estreno:**

Marzo de 1941, en Seattle, Washington; coreografiada en colaboración con May O'Donnel

Música:*Tres mujeres* de Ray Green**Vestuario:**

Claire Falkenstein

TONANTZINTLA*(Quinteto)***Estreno:**

Marzo de 1951, en el Palacio de Bellas Artes, Ciudad de México

Música:*Cuatro sonatas* de Fray Antonio Soler**Escenografía y vestuario:**

Miguel Covarrubias

THE TRAITOR (El traidor)*(Obra de conjunto para 8 varones)***Estreno:**

19 de agosto de 1954, en el American Dance Festival del Connecticut College de New London

Música:*Sinfonía para cobres y percusión* de Gunther Schuller

Escenografía: Paul Trautvetter
Vestuario: Pauline Lawrence

TWO ESSAYS FOR LARGE
(Dos ensayos para grupo
numeroso)

(Ahora estas dos piezas son
parte de *Ofrenda coreográfica*)

Estreno:

(Obra de conjunto para 29)

17 de abril de 1964, en la Sala
de Conciertos Juilliard, Ciu-
dad de Nueva York

Música:

"Canon A 4" y "Allegro" del
Trío Sonata y *Ofrenda musical*
de Johann Sebastian Bach

Vestuario:

Pauline Lawrence

Iluminación:

Sidney Bennet

TWO PRELUDES
(Dos preludios)

Estreno:

(Solo para varón)

Primavera de 1931, en el Es-
tudio Humphrey-Weidman,
Ciudad de Nueva York

Música:

Reginald de Koven

THEUN Sung
(Los olvidados)

"Este es un himno a los
heroicos defensores del
patrimonio estadounidense"

Estreno:

(Obra de conjunto para 8 varones)

26 de mayo de 1970, en el
Teatro Juilliard, como "obra
en proceso"; 5 de noviembre
de 1971, en el Teatro de Al-
nut Street de Filadelfia

Vestuario:

Charles D. Tomlinson

VARIATIONS ON A THEME OF PAGANINI

(Variaciones sobre
un tema de Paganini)

Estreno: *(Obra de conjunto para 10)*
12 de febrero de 1965, en la
Sala de Conciertos Juilliard,
Ciudad de Nueva York

Música: *Variaciones sobre un tema de Pa-
ganini, Op. 35* de Johannes
Brahms

Vestuario: Charles D. Tomlinson

Iluminación: Sidney Bennett

THE VISITATION

(La visitación)

Estreno: *(Trío)*
23 de agosto de 1952, en el
American Dance Festival del
Connecticut College de New
London

Música: *Piezas para piano, Op. 11, Op
19, número 6* de Arnold
Schoenberg

Vestuario: Pauline Lawrence

WAR LYRICS (Letra de guerra)

Estreno: *(Dúo)*
Agosto de 1940, en el Cills
College de Oakland, Califor-
nia; coreografiada en colabo-
ración con May O'Donnell

Música: Partitura para piano y trom-
peta de Esther Williamson

Texto: William Archibald

Vestuario: José Limón

WESTERN FOLK SUITE

(Suite de los pueblos del Oeste) *(Dúo)*

Estreno: 11 de marzo de 1943, en el Es-

| | |
|--------------------------------|---|
| Música: | tudio Humphrey-Weidman, Ciudad de Nueva York <i>Reel</i> de Norman Cazden, <i>Balada para Charlie Rutlage</i> de Charles Ivés y <i>Pop Goes the Weasel</i> , arreglo de Esther Williamson |
| Vestuario: | Pauline Lawrence |
| THE WINGED (Los alados) | <i>(Obra de conjunto para 17)</i> |
| Estreno: | 20 de agosto de 1966, en el American Dance Festival del Connecticut College de New London |
| Música: | Estas danzas se compusieron sin música y se diseñaron para presentarlas en silencio, con algunas excepciones. Música incidental de Hank Johnson |
| Vestuario: | Pauline Lawrence |
| Iluminación: | Thomas Skelton |

Otras Obras

| | |
|---|--|
| 1935 | Danza-drama producida en Perry-Mansfield Camp, Steamboat Springs, Colorado; en el verano de 1935 |
| YERMA | de Federico García Lorca Música de Heitor Villa-Lobos, con la Compañía de Ópera de Santa Fe |
| LAMP UNTO MY FEET (Lámpara sobre mis pies) | Series de televisión de la CBS <i>Y lloró David</i> , 11 de abril de 1971 |

Lutero, junio de 1972 (no presentado)

THE WALDSTEIN SONATA
(La sonata de Waldstein)

Obra inconclusa con *La sonata de Waldstein* de Beethoven; José la comenzó justo antes de su muerte y Daniel Lewis la concluyó en 1975.

Revistas para soldados, presentada durante su servicio militar en EUA, 1942-1945:

SONG OF THE MEDICS
(Canto de la mielga)

Fort Dix, Nueva Jersey

DELIVER THE GOODS
(Entrega los bienes)

Camp Lee, Virginia

WE SPEAK FOR OURSELVES
in **FUN FOR THE BIRD**
(Hablamos por nosotros mismos en Diversión para las aves)

Camp Lee, Virginia

CHRISTMAS PAGEANT
(Espectáculo Navideño)

Camp Lee, Virginia

Lista cronológica por fecha de estreno

1930

Bacchanale

Etude in D Fiat Mayor (Estudio en Re bemol mayor)

| | |
|------|--|
| 1931 | <i>Petite Suite (Pequeña suite)</i> <i>Tango</i> <i>Two Preludes (Dos preludios)</i> |
| 1932 | <i>Bach Suite (Suite de Bach)</i> |
| 1933 | <i>Canción y danza</i> <i>Danza (Prokofiev)</i> <i>Pieces froides (Piezas frías)</i> |
| 1935 | <i>Three Studies (Tres Estudios)</i> <i>Nostalgic Fragments (Fragmentos nostálgicos)</i> <i>Prelude (Preludio)</i> |
| 1936 | <i>Satiric Lament (Lamento satírico)</i> <i>Hym (Himno)</i> |
| 1937 | <i>Danza de la muerte</i> |
| 1939 | <i>Danza mexicanas</i> |
| 1940 | <i>War Lyrics (Letra de guerra)</i> |
| 1941 | <i>Curtain Raiser (Preludio)</i> <i>This Story is Legend (Esta historia es leyenda)</i> <i>Three Inventories on Casey Jones (Tres inventarios sobre Casey Jones)</i> <i>Three Women (anteriormente War Lyrics/ Letra de guerra)</i> |
| 1942 | <i>Chaconne (Chacona)</i> |
| 1943 | <i>Western Folk Suite (Suite de los pueblos del Oeste)</i> |
| 1945 | <i>Concertó Grosso</i> <i>Edén Tree (El árbol del Edén)</i> <i>Danza (Arcadio)</i> |

- 1946 *Masquerade (Mascarada)*
- 1947 *La Malinche*
The Song of Songs (Canción de canciones)
- 1949 *The Moor's Pavone (La pavana del Moro)*
- 1950 *The Exiles (Los exiliados)*
Concert (Concierto)
- 1951 *Los cuatro soles*
Dialogues (Diálogos)
Antígona
Tonantzintla
The Queen's Epicedium (El epicentro de la reina)
Redes
- 1952 *The Visitation (La visitación)*
El Grito (anteriormente Redes)
- 1953 *Donjuán Fantasía*
- 1954 *Ode to (he Dance (Oda a la danza)*
The Traitor (El traidor)
- 1955 *Scherzo (Barracuda, Lincoln, Venable)*
Scherzo (Johnson)
Symphony for Strings (Sinfonía para cuerdas)
- 1956 *Three is a Time (Variations on a Theme)*
(Hay un tiempo/Variaciones sobre un tema)
King's Heart (Corazón de Rey)
The Emperor Jones (El emperador Jones)

| | |
|-------------|---|
| 1957 | <i>Blue Roses (Rosas azules)</i> |
| 1958 | <i>Missa brevis</i> <i>Serenata</i> <i>Dances (Danzas)</i> |
| 1959 | <i>Tenebrae 1914 (Tinieblas 1914)</i> <i>The Apostate (El apóstata)</i> |
| 1960 | <i>Barren Sceptre (Cetro estéril)</i> |
| 1961 | <i>Performance (Presentación)</i> <i>The Moirai (Las Moiras -Las Parcas-)</i> <i>Sonata for two cellos (Sonata para dos cellos)</i> |
| 1962 | <i>I, Odysseus (Yo, Odiseo)</i> |
| 1963 | <i>The Demon (El demonio)</i> |
| 1964 | <i>Two Essays for Large Ensemble (Dos ensayos para grupo numeroso)</i> <i>A Choreographic Offering (Ofrenda coreográfica)</i> |
| 1965 | <i>Variations on a theme of Paganini (Variaciones sobre un tema de Paganini)</i> <i>My Son, My Enemy (Mi hijo, mi enemigo)</i> |
| 1966 | <i>The Winged (Los alados)</i> |
| 1967 | <i>Mac Aber's Dance (La danza de Mac Aber)</i> <i>Psalm (Salmo)</i> |
| 1968 | <i>Comedy (Comedia)</i> <i>Legend (Leyenda)</i> |
| 1969 | <i>La piñata</i> |
| 1970 | <i>The Unsung (Los olvidados/como obra en proceso)</i> |

| | |
|------|---|
| 1971 | <i>Reuel (Regocijo)</i> <i>The Unsung (Los olvidados)</i> <i>Dances for Isadora (Danzas para Isadora)</i> |
| 1972 | <i>Orfeo</i> <i>Carlota</i> |

Fuentes

Las cronologías de las obras de José Limón fueron compiladas por Juliette Waung y Sheldom Schwartz, de los archivos de la División de Danza de la Escuela Juilliard, Lincoln Center, Ciudad de Nueva York, Martha Hill, Directora.

La Biblioteca Pública y Museo de las Artes Escénicas de Nueva York, Lincoln Center, Ciudad de Nueva York.

Conocimiento personal de las obras de José Limón.

La anotación Laban

La anotación Laban es un sistema de registro de movimientos dancísticos en el que se indica, por medio de símbolos, qué hace cada parte del cuerpo y hacia dónde se mueve. El fraseo, las cuentas y el *tempo* se incluyen para ilustrar con mayor claridad la manera en que se realiza el movimiento, no sólo física sino también temporalmente. La anotación Laban le ofrece al coreógrafo una manera de documentar cada movimiento de una danza de modo que pueda reconstruirse en el futuro. La anotación puede aumentarse con fotografías, películas, descripciones y comentarios escritos del coreógrafo y del reparto original.

En este libro se registraron los ejercicios de la manera más clara y precisa posibles en palabras y dibujos. Se incluye la anotación Laban para aquellos que saben leerla y usarla.

La anotación Laban de los ejercicios, que se presenta a continuación, estuvo a cargo de Mary Corey. La revisión la efectuó

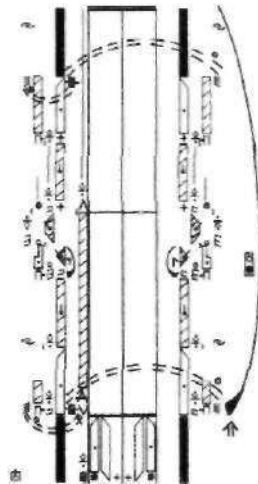
llene Fox, y Lynne Allard lo autografió. El trabajo está certificado por el Dance Notation Bureau.



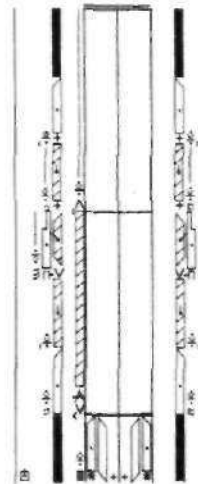
Glosario

1. Se da por hecho que las personas que hagan uso de la anotación Laban ofrecida en este libro leyeron previamente el texto. Por consiguiente, no se incluyeron notas de imágenes en la anotación.

2. *Sucesión de brazos*: Abajo a la izquierda se encuentra la versión anotada completa de la sucesión de brazos (véase la página 53). La versión abreviada, que se encuentra a la derecha, es la que aparecerá en los ejercicios.

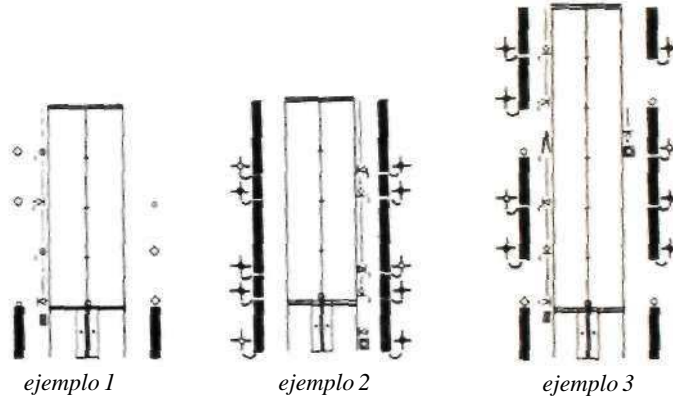



Sucesión de brazos
descripción completa

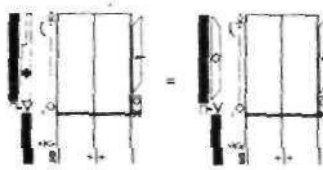



Sucesión de brazos
descripción abreviada


3. Los brazos \diamond y \circ no se anotaron en los ejercicios en que el torso gira (versión avanzada de *plus*), balanceos en segunda y rebotes en tres. El lector debe mover los brazos de manera relajada, sin hacer ningún énfasis, como se ilustra en los siguientes ejemplos.




4.  Exhala. El regreso a la normalidad se asume al final de la respiración.


5.  El diamante negro • colocado dentro de un símbolo de dirección indica una meta no desviada, cuya dirección se juzga a partir del nuevo frente.

6.  Reverencia inicial. El símbolo que se halla dentro de la reverencia indica qué parte del cuerpo inicia el movimiento. Por ejemplo: (gráfica) significa iniciar con el hombro derecho.

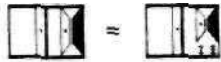
7.  Dibujo de diseño. La parte del cuerpo especificada sigue el diseño que se inicia en el signo de trayectoria. El lugar de inicio del diseño se indica con un punto. El diseño se dibuja en la superficie especificada en el signo de trayec-


toria (gráfica, el lugar de la superficie baja). Para obtener mayor información, consulta las Memorias del I.C.K.L. de 1979


8.  Desaparecer, deja de tener efecto.


9.  Rotación externa de la danza moderna.

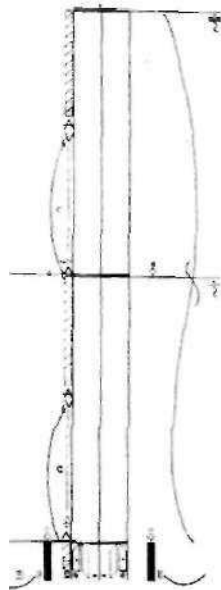
10. Se omitieron las presiones de las piernas. Por ejemplo:



11.  La ubicación de un acento en un alfiler de movimiento menor indica análisis distante de centro. La dirección y el nivel de la desviación se juzgan a partir de la extremidad. Para obtener mayor información, consulte los procedimientos de la I.C.K.L. de 1979.

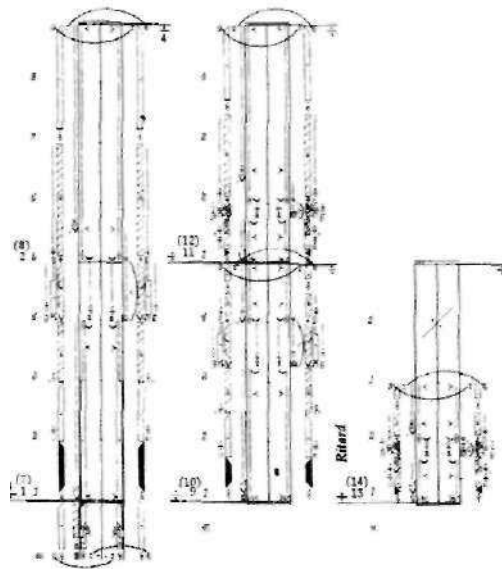
12.  Peso pasivo

13.  Un signo ad-lib dentro de un símbolo de dirección se refiere únicamente al nivel.

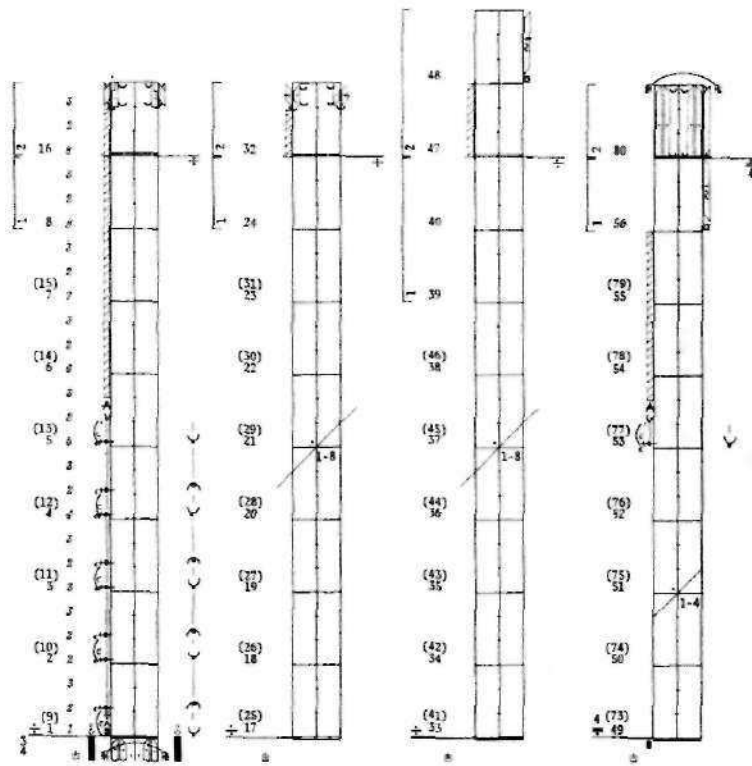


Movimiento sucesivo de torso

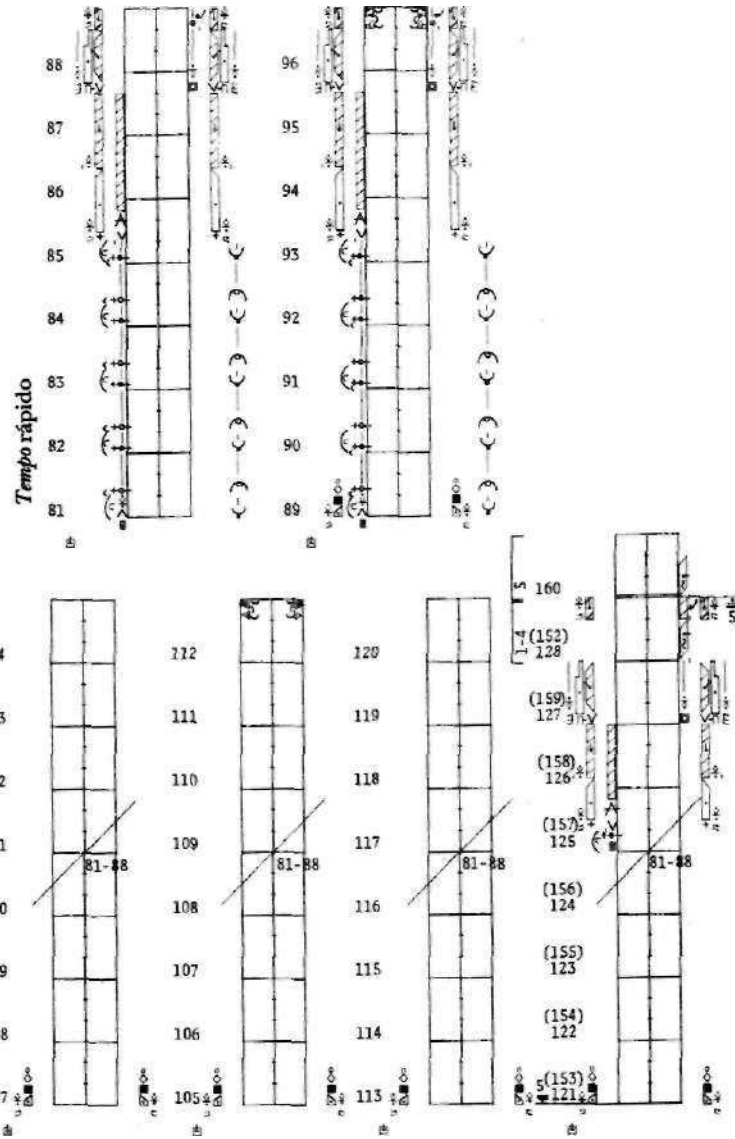
UNO: Sucesión de columna



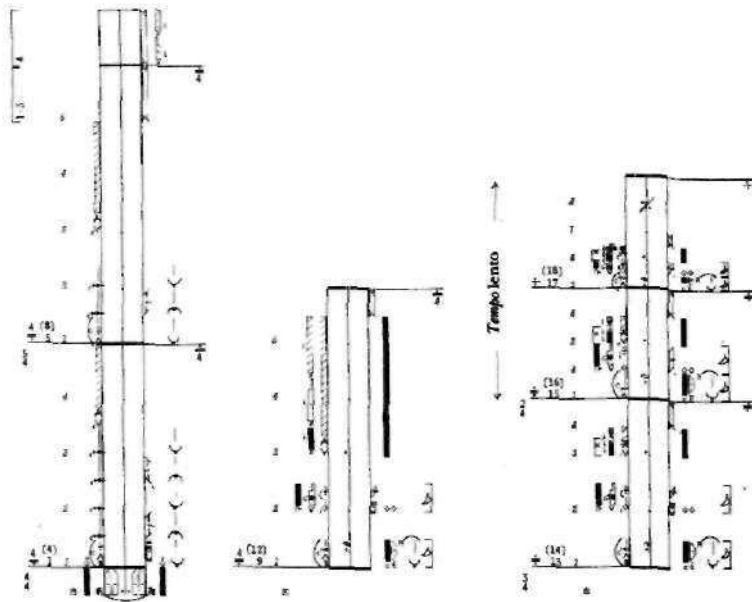
DOS: Rebotes



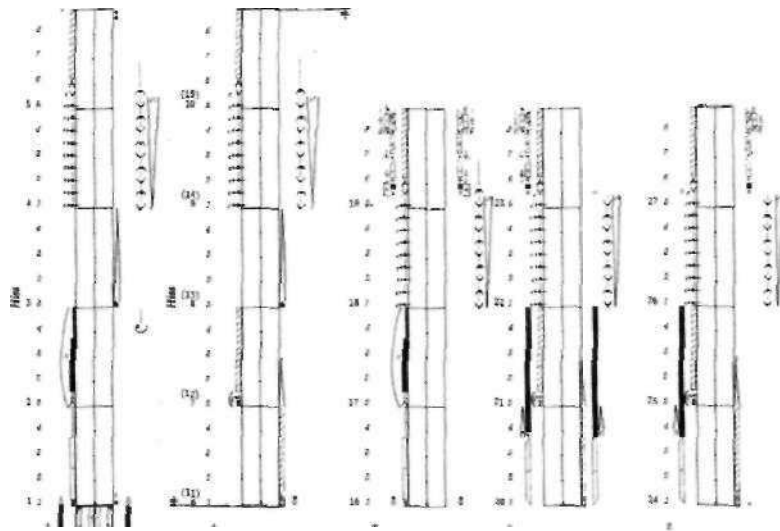
DOS: Rebotes (continuación)



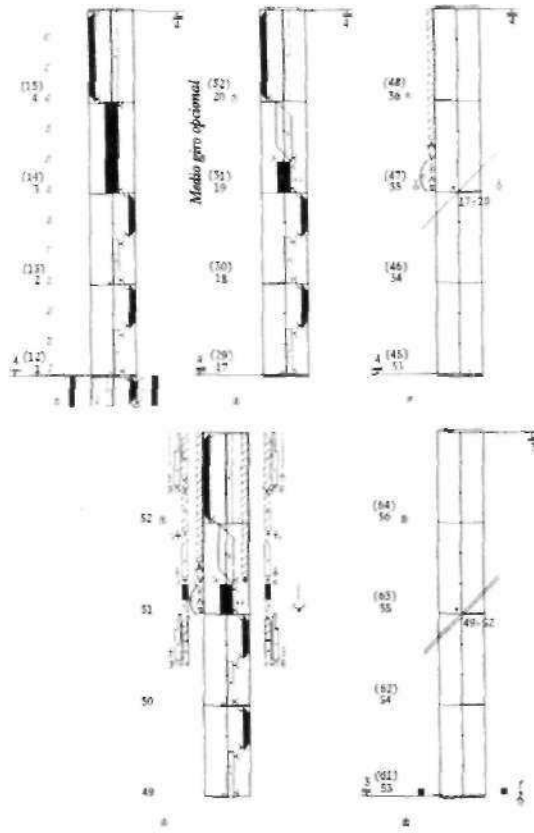
TRES: Rebotes con torsión



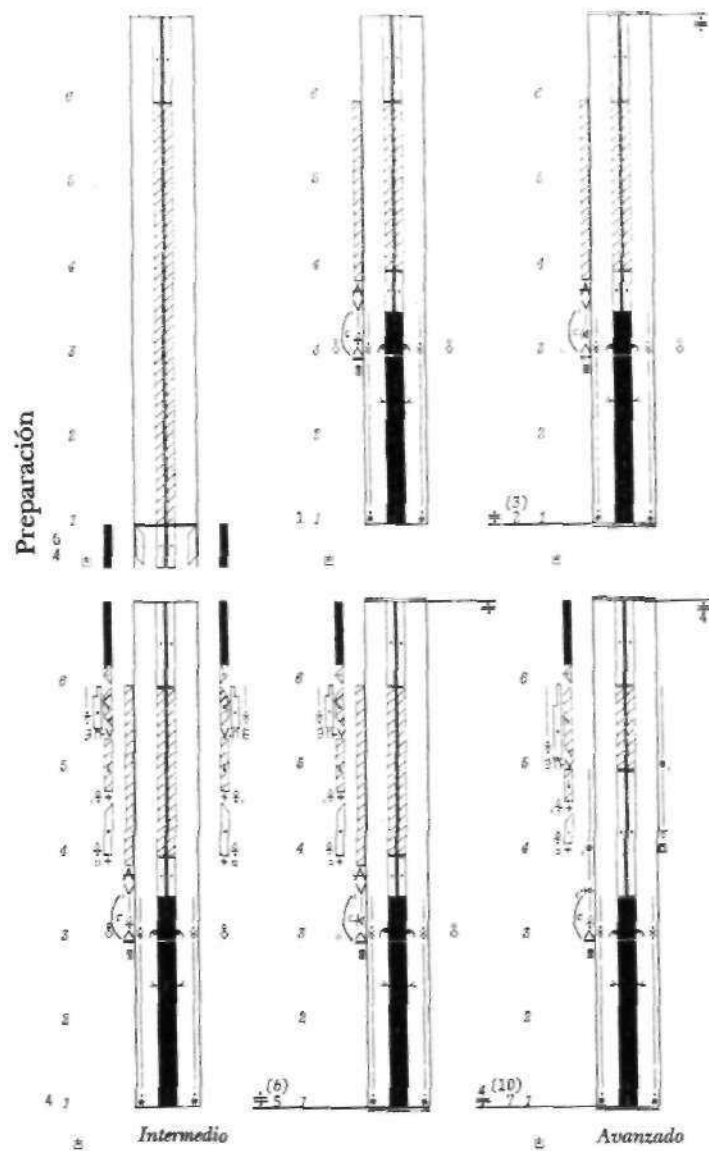
CUATRO: Rebotes en posición de pie



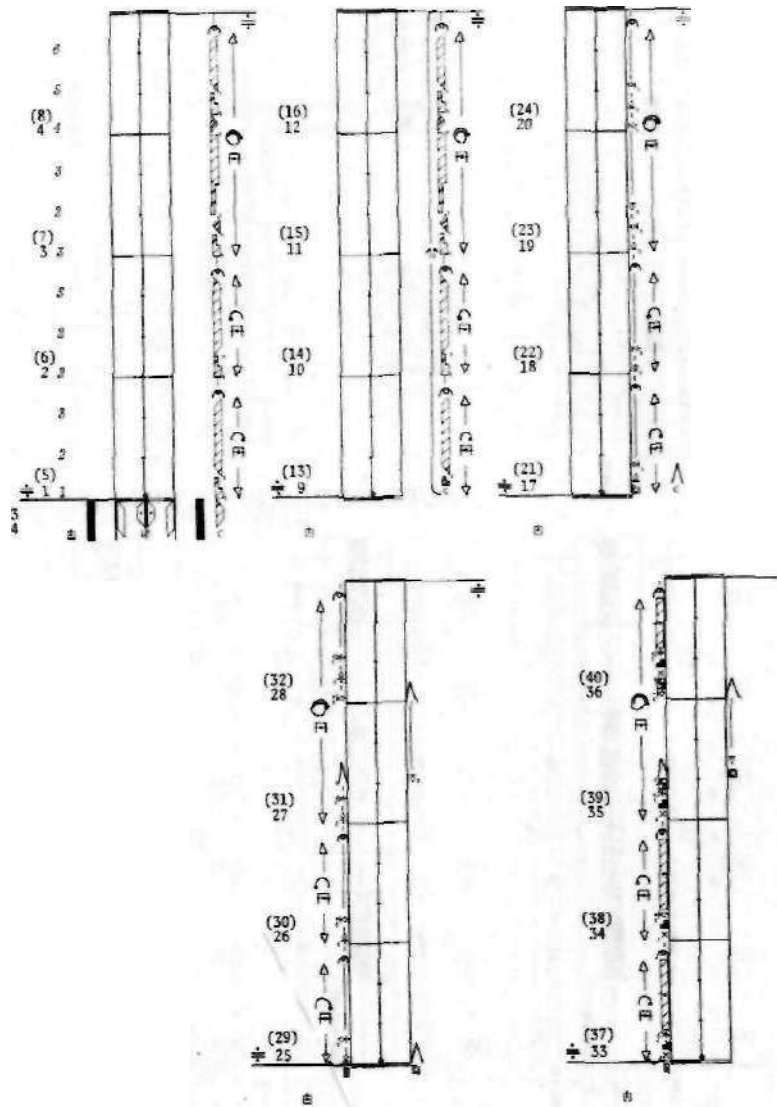
CINCO: Serie de *tendus*



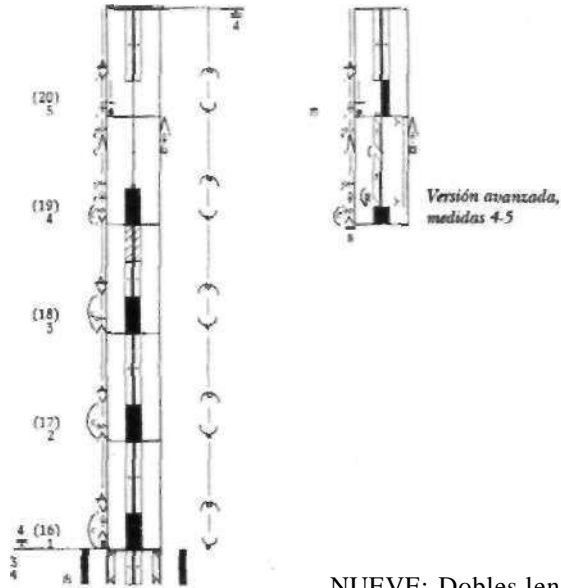
SEIS: Serie de *plíes*



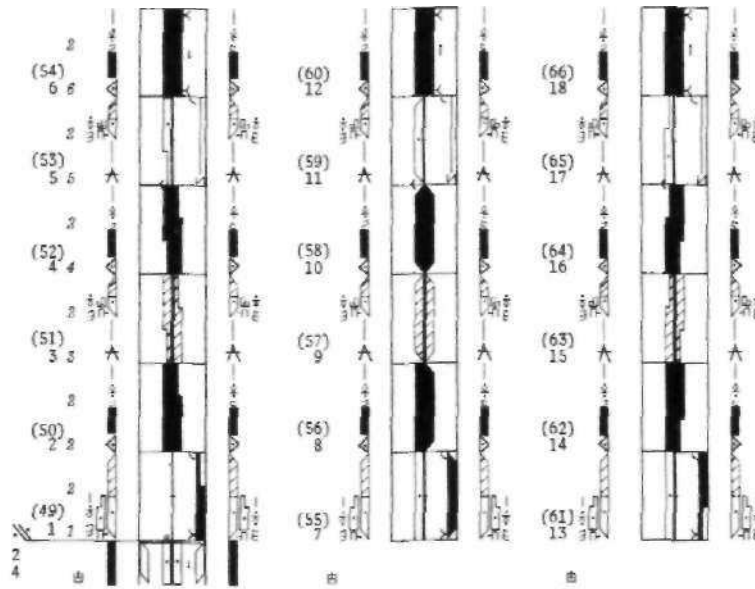
SIETE: Balanceos en segunda



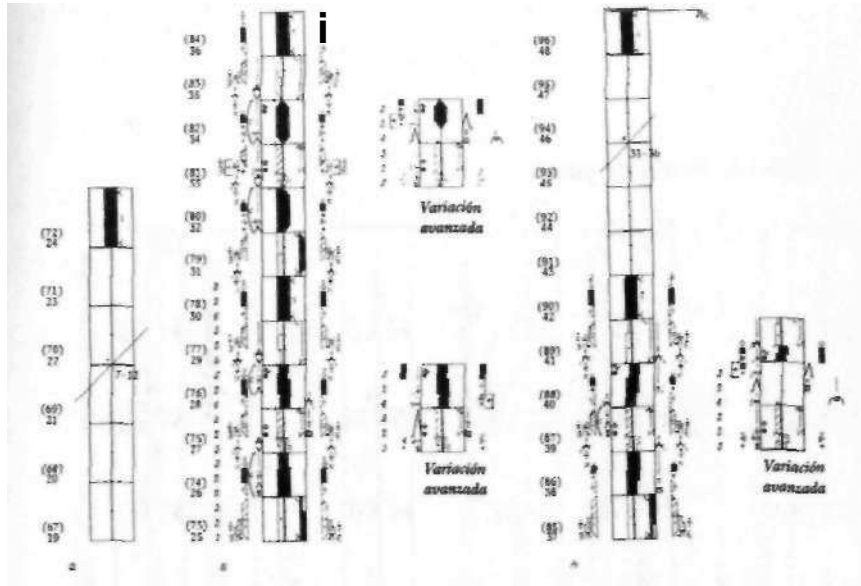
OCHO: Rebotes en tres



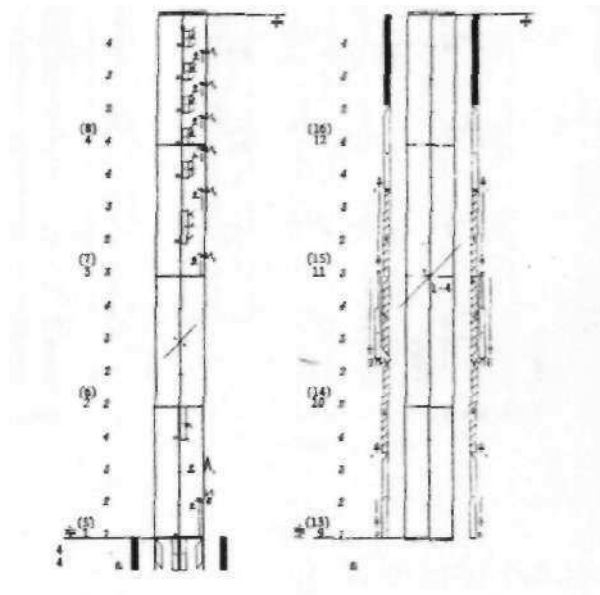
NUEVE: Dobles lentos, triples rápidos



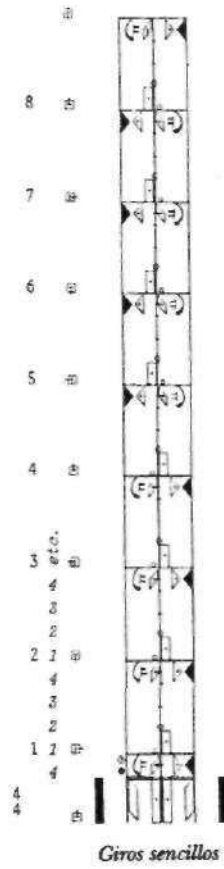
NUEVE: Dobles lentos, triples rápidos (continuación)



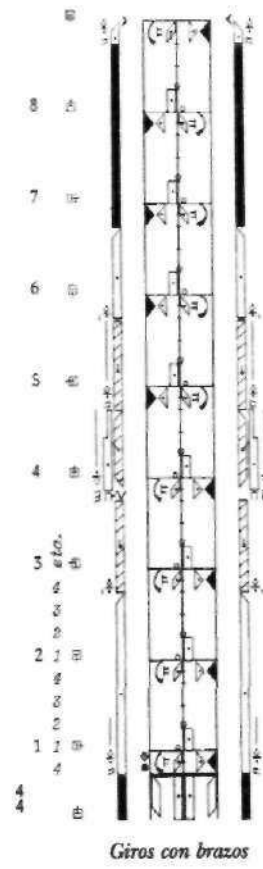
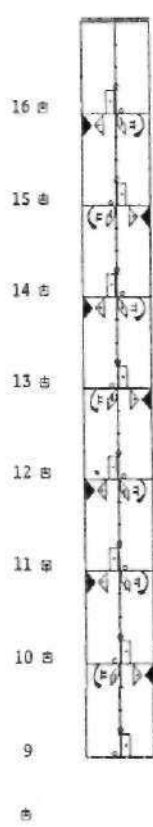
DIEZ: Aislamientos del pie

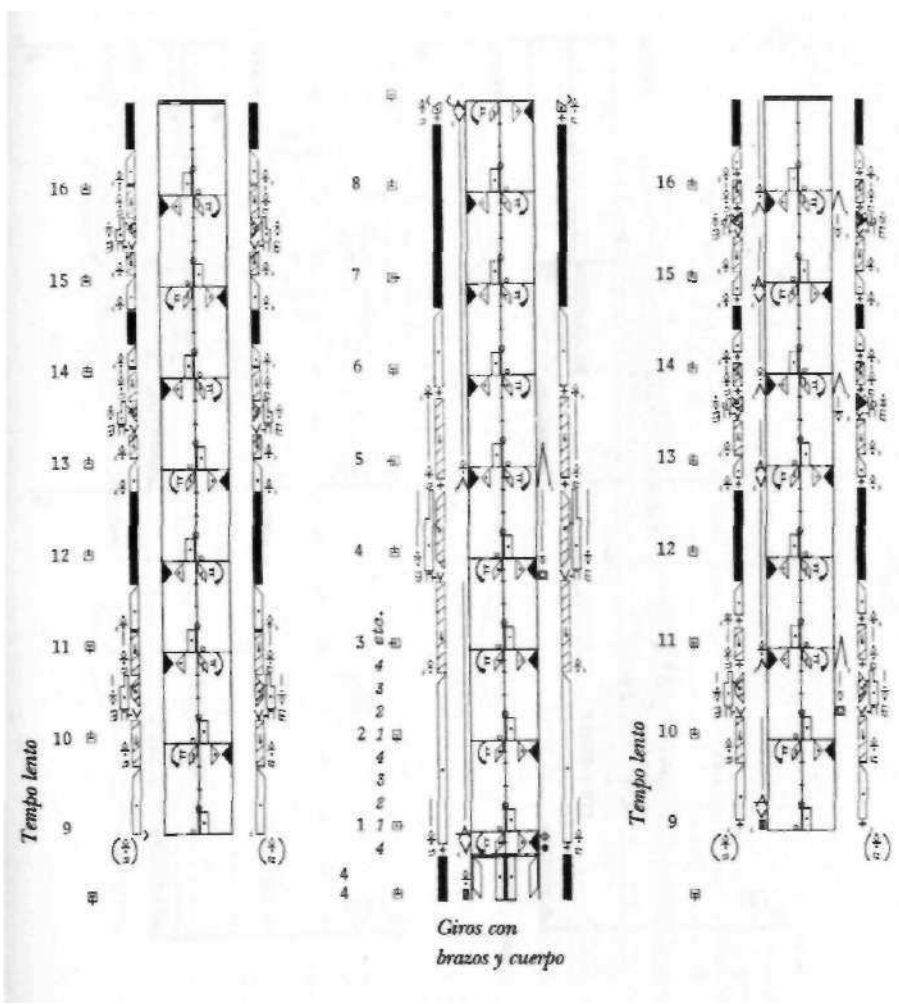


ONCE: Series de *passés*

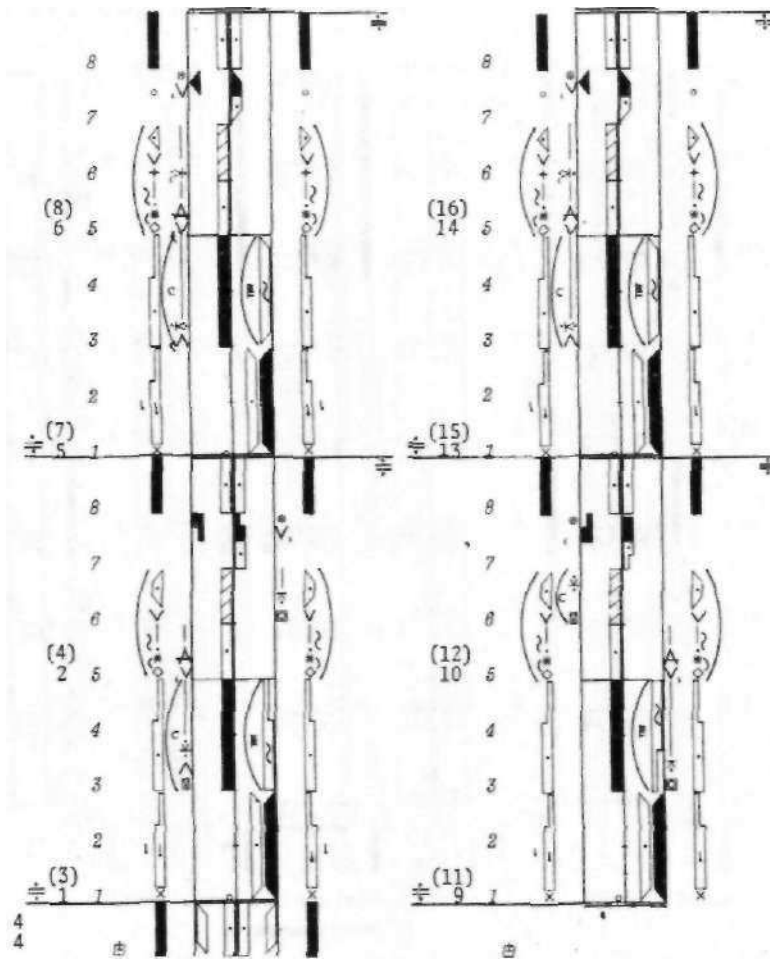


Tempo más lento

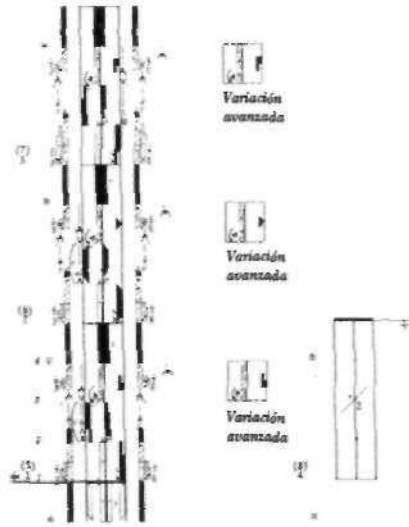




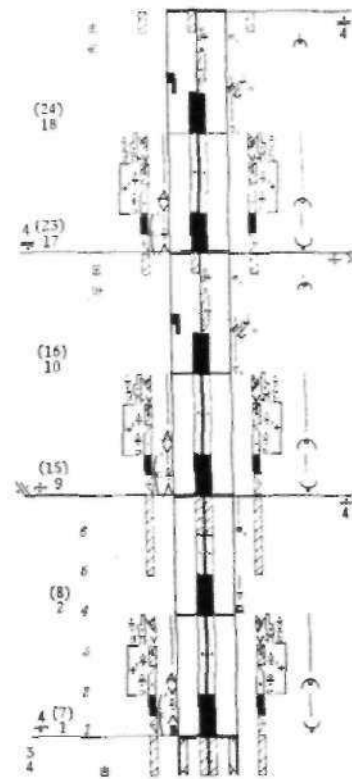
DOCE: Series de *developpés*



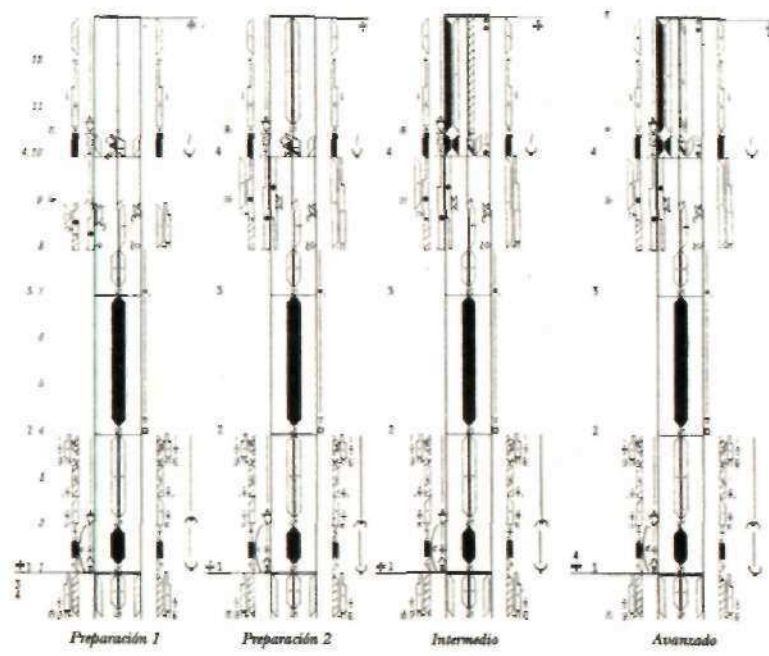
TRECE: Serías de *tombés* (pasos largos)



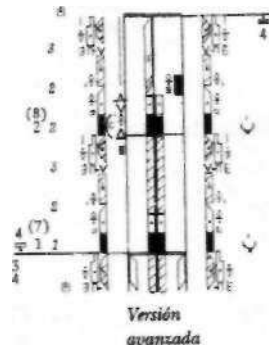
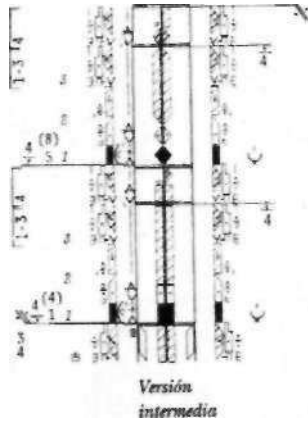
CATORCE: Giros en espiral



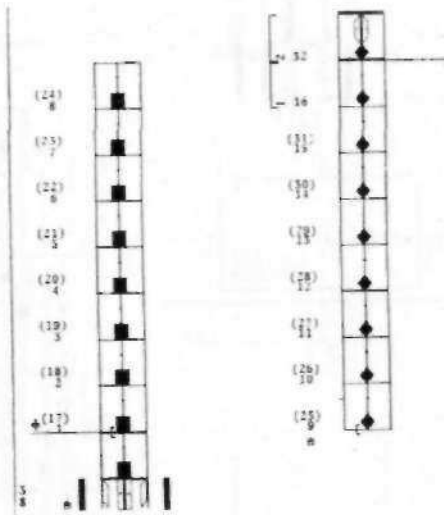
QUINCE: Frase de 12 cuentas



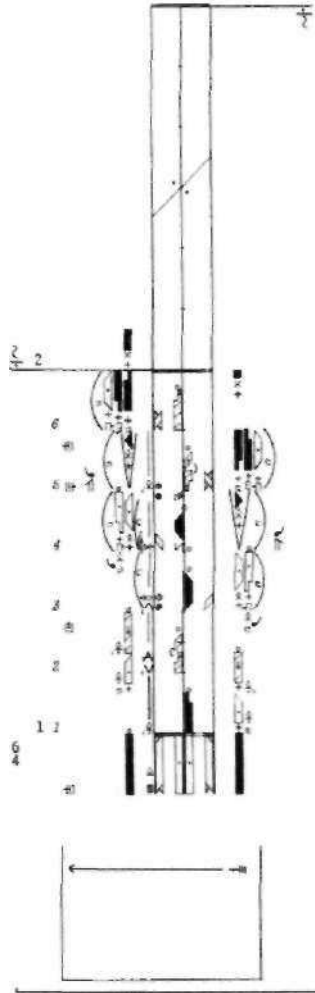
DIECISEIS: Caídas en tres



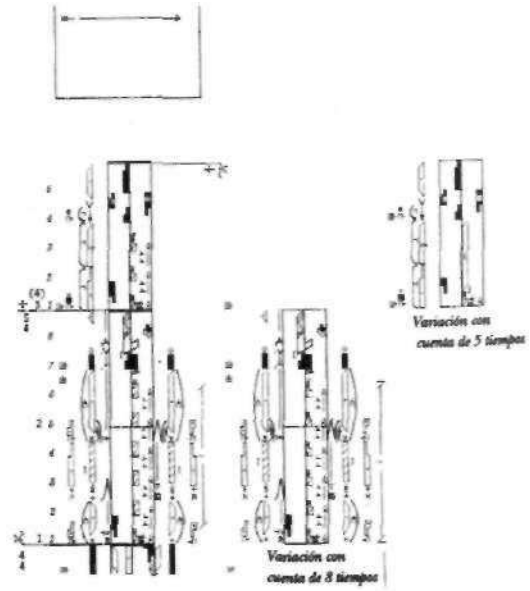
DIECISIETE: Saltos



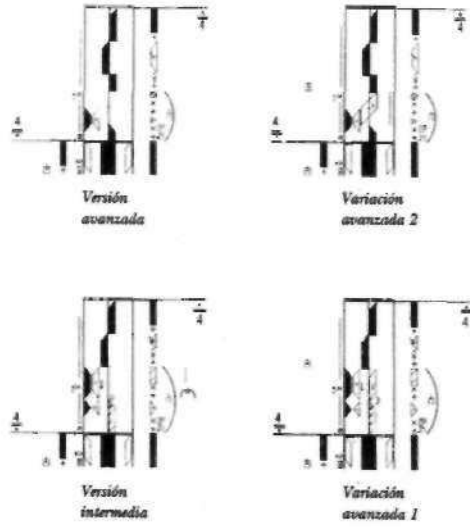
DIECIOCHO: El cuerpo como orquesta



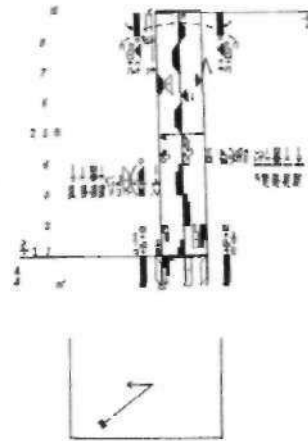
DIECINUEVE: Serie de brincos



VEINTE: Serie de *piqués*



De Missa brevis



Bibliografía

Libros

Cohén, Selma Jeanne, Ed. *The Modern Dance: Seven Statements of Belief* (La danza moderna: siete declaraciones de fe). Middletwn, Conn.: Wesleyan University Press, 1965.

Humphrey, Doris. *Doris Humphrey: An Artist First* (Doris Humphrey: primero una Artista). Editado por Selma Jeanne Cohén. Meddiletwon, Conn.: Wesleyan University Press. 1972.

Jowit, Deborah. *Dance Beat* (Ritmo de danza). New YorkMarcel Dekker, 1977.

Mc.Donagh, Don. *Martha Graham*. New York: Praeger, 1973.

Mc.Donagh, Don. *The Rise and Fall and Rise of Modern Dance* (El auge y la caída de la danza moderna). New York: New American Library, 1971.

Siegel, Marcia B. *The Shapes of Change* (Las formas del cambio). Boston: Houghton Mifflin, 1979.

Terry, Walter. *The Dance in America* (La danza en Estados Unidos). New York: Harper & Row, 1971.

Artículos y reseñas

Barnes, Clive. "As a Dancer, an Eagle" (Como bailarín, águila). *New York Times*, 4 de diciembre de 1972.

Barnes, Clive. "Dance": The Subde Poetry of *Othello*" (Danza: la poesía sutil de *Ótelo*). *New York Times*, enero de 1972.

Beiswanger, George W. "Doris Hynphrey y Compañía, con José Limón", *Dance Observer*, 10 de febrero de 1943.

Chapin, Louis. "La danza: el medio de sobrevivencia de Limón", *Christian Science Monitor*, 10 de febrero de 1966.

Chapin, Louis. "José Limón y bailarines en la Sala Filarmónica". *Christian Science Monitor*, 8 de enero de 1963.

Jowitt, Deborah, "Allies of the Ground; Eye on the Sky" (Aliados de la tierra; ojo en el cielo). *Vittage Voice*, 15 de noviembre de 1973.

Lewis, Jean Battey, "Remembering José Limón" (Recuerdos de José Limón). *Washington Post*, 17 de diciembre de 1972.

Limón, José, "Composing a Dance" (Para componer una danza). *The Juilliard Review* 2 (invierno de 1955): 18.

Limón, José. "The Modern Dance as an Unpopular Art" (La danza moderna como arte impopular). *The Juilliard Review Annual* (1964-1965): 31.

Limón, José. "On Constancy" (Acerca de la constancia). Discurso dado en la inauguración del Vigésimo Connecticut College American Dance Festival, 1967.

Limón, José. "On Dance" (Sobre la danza). *Seven Arts*, 1953 (n.d.)

Limón, José. "On Magic" (Sobre la magia). Discurso dado en el Connecticut College American Dance Festival, 8 de julio de 1968.

Limón, José. "Young Dancers State their Views" (Los jóvenes bailarines exponen su punto de vista). *Dance Observer*, 1946.

Martin, John. "The Dance: Limón" (La danza: Limón). *New York Times*, 10 de abril de 1949.

Martin, John. "The Dancer as an Artist" (El bailarín como artista). *New York Times Magazine*, 12 de abril de 1953.

Martin, John. "Limón Work Given at Dance Festival" (Obra de Limón presentada en el Festival de Danza). *New York Times*, 21 de agosto de 1949.

Siegel, Marcia B. "Limón Performs 4 New Works" (Limón baila 4 obras nuevas). *Boston Globe*, 22 de octubre de 1972.

Wessels, Francés. "Dance" (Danza). *Richmond Times-Dispatch*, 20 de febrero de 1965.

Otros

Escritos inéditos de José Limón: cartas y otros materiales tomados de los documentos de José Limón y de los documentos de Pauline Lawrence Limón de la Colección de Danza de la Biblioteca Pública de Artes Escénicas de Lincoln Center, Nueva York; de archivos de la Escuela Juilliard; y de archivos personales de Daniel Lewis.

CONSEJO NACIONAL PARA LA CULTURA Y LAS ARTES

Rafael Tovar

Presidente

INSTITUTO NACIONAL DE BELLAS ARTES

Gerardo Estrada

Director general

Ignacio Toscano

Subdirector general de Bellas Artes

Carlos Reygadas Barquín

Subdirector general de Administración

Martín Díaz y Díaz

Subdirector general de Educación Artística

Mónica Navarro

Directora de Difusión y Relaciones Públicas

Lin Duran

Directora del Centro Nacional de Investigación,
Documentación e Información de la Danza José Limón