

cuerpo y arte

Edición N° 42 - Invierno 2009

Luciérnaga

revista de distribución gratuita



foto: Alejandra López

Horton, Ailey & Hawkins

Lester Horton (1906 - 1953) fue bailarín, maestro y coreógrafo. Nació en Indiana, Estados Unidos y eligió trabajar en California a varios miles de kilómetros de Nueva York, centro de la **danza moderna** del mundo. Esta distancia hizo que Horton desarrollara su propio acercamiento a la danza incorporando diversos elementos incluyendo danzas nativas americanas y **jazz moderno**.

Su técnica concibe al cuerpo como un todo incluyendo flexibilidad, estiramiento, fuerza, coordinación y conciencia corporal para permitir su libertad de expresión. Formó su primer compañía "The Lester Horton Dancers" en 1932 que prontamente fue conocida como "The Lester Horton California Ballets" y luego como "The Horton Dance Group (1934).

En 1950 formó The Dance Theater of Los Angeles" con la bailarina Bella Lewitzky. Para poder financiar su escuela y varias de sus compañías, Lester Horton, coreografió varios musicales de Hollywood como *Moonlight in Havana* (1942), *White Savage* (1943) y también películas de clase B. La más destacada de las películas en las que intervino fue *The Phantom*

of the Opera (1943). Sus bailarines frecuentemente bailaban en clubs y restaurantes como Folies Bergère en New York y Earl Carroll's Theater-Restaurant en Los Angeles.

Uno de los trabajos más conocidos de Horton fue *Salome* y *The Beloved*. Las críticas fueron muy variadas. Algunos hablaban de los "bailarines magníficos de Lester Horton" y otros decían que sus coreografías eran "un encadenamiento de habilidades técnicas pero sin continuidad ni criterio coreográfico claro."

Horton entrenó a importantísimos bailarines de los Estados Unidos entre ellos a Alvin Ailey. Con la muerte de Horton sus coreografías han despertado menor interés que su técnica. Hoy la compañía Joyce Trisler Dans Company tiene como objetivo continuar con el estilo de danza del pionero Lester Horton.



Alvin Ailey (1931 – 1989) fue el fundador del “Alvin Ailey American Dance Theater” en la calle 92 de Nueva York. Nació en Texas, Estados Unidos en 1931 y murió de Sida a los 58 años.

Su entrenamiento se inició junto a Lester Horton.

Cuando comenzó a desarrollar sus propias creaciones coreográficas, reflejó en ellas el blues, spirituals y góspel de su tierra natal fueron fuente de inspiración en sus primeras creaciones.

El espíritu de su tierra natal se vio reflejado en “Revelations” la más popular y aclamada de sus obras. Aunque creó 79 obras de ballet durante su vida, Alvin Ailey sostenía que su compañía no era fue creada para interpretar solamente las obras creadas por él. Hoy la compañía continúa con el legado que les dejó presentando importantes trabajos del pasado y nuevas obras que fueron agregando al repertorio de más de 70 coreógrafos.

Erick Hawkins (1909-1994) nació en Trinidad, Colorado. En 1926 ganó una beca en Harvard especializándose en la civilización Griega. La Grecia clásica fue una de sus mayores influencias en su trabajo como así también los nativos americanos y el Zen.

Cuando se graduó de Harvard en 1930 pasó dos meses en Austria

estudiando con el bailarín expresionista Alemán Harald Kreutzber. Su verdadero trabajo y desarrolló personal como artista comenzó en “The School of American Ballet in 1934”, año de su fundación. Bailó con el “American Ballet” en la primer compañía organizada por George Balanchine y Lincoln Kirstein desde 1935 a 1937 y luego con el “Kirstein's Ballet Caravan” Su primer trabajo fue “Show Piece” (1937) para el Ballet Caravan.

Hawkins conoció a **Martha Graham** en el Bennington College en 1938, cuando ella lo convocó como artista invitado. Él fue el primer hombre que integró la compañía de Graham y probablemente el primer hombre que bailó con el torso descubierto. Al año siguiente integró oficialmente su compañía y fue su partenaire. Interpretó roles principales en importantes obras de Graham como el El Penitente (1940), Deaths and Entrances (1943), Appalachian Spring (1944), and Night Journey (1947). Hawkins y Graham se casaron en el año 1948 y se divorciaron 6 años más tarde.

Cuando abandonó la compañía de Graham en 1951, formó su propio grupo y comenzó a desarrollar su propio estilo. Para ese entonces conoció a la compositora Lucia Dlugoszewski, quien fue su compañera y colaboradora artística por el resto de su vida. Hawkins le daba mucha importancia al ritmo la

dinámica y a la música. Generalmente se rehusaba a utilizar música grabada.

Su técnica evitaba la artificialidad del ballet y la tensión característica del movimiento de **Marta Graham**. En lugar de esto el resaltaba la necesidad de libertad y fluidez en el movimiento. La técnica desarrollada expresaba su teoría y concepción de la danza y el arte en general. El creía que el arte debía llevar al público a la iluminación, al estado definido por el budismo zen de “satori”. Su trabajo era abstracto y evocativo más que literal y didáctico. En lugar de dramatizar el conflicto físico o psicológico entre los intérpretes, su obra proponía la cooperación entre los bailarines y relaciones armoniosas entre ellos y el espacio. La búsqueda de la armonía fue una de las principales motivaciones de sus coreografías. La gravedad no era su enemiga. En vez de intentar vencerla, la aceptaba y restablecía el equilibrio sin aparente tensión ni fuerza.

Lo que impulsó el trabajo creativo de Hawkins fue la belleza. Muchas de sus obras celebraban la belleza del cuerpo humano desnudo. Su obra contiene una variedad de recursos estéticos e imágenes poéticas y potentes. Su trabajo tenía tintes eróticos sin caer en lo obvio y la vulgaridad. Tenía una percepción muy sensible de las relaciones humanas y creía en la “ polaridad complementaria del hombre y la

mujer” como lo expresó en alguno de sus reportajes. Sus bailarines vestidos o desnudos siempre expresaban la sensualidad y la maravilla del cuerpo humano en movimiento.

Sus coreografías expresaban fluidez, naturalidad y facilidad del cuerpo en el espacio. Sostenía que había que “permitir al cuerpo moverse por si mismo” sin tensión.

Utilizaba un vestuario ostentoso y a veces extraño y desafiante, máscaras primitivas imponentes y sofisticadas. Trabajaba con imágenes arquetípicas y rituales y como el expresaba “intento crear el movimiento desde el inconsciente” y luego conscientemente “decidir y elegir que movimiento usar o no



usar”.

MATERNIDAD Y ESFERODINAMIA

Adaptabilidad y Espacio Interno

por Elena García Nethe

Cuando hablamos de maternidad hay dos palabras que me gustaría destacar: adaptabilidad y espacio interno.

Aquella madre “suficientemente buena” de la que nos habla D. Winnicott, quien largamente como pediatra y psicoanalista estudió la relación entre las mamás y sus bebés, es esa madre que le “presenta el mundo a su bebé”, que transforma el mundo en un lugar habitable para las posibilidades del bebé.

Winnicott se maravilló ante la capacidad de las madres de sostener la extrema dependencia de los bebés: “El niño no es todavía una unidad. La madre sostiene al niño, al ser humano que se está formando. Ella comprende. Ella ve a su hijo como un ser humano en un momento en que aquel todavía es incapaz de sentirse entero.” Y más adelante dice: “El manejo temprano de un bebé constituye una cuestión que está más allá del pensamiento consciente y la intención deliberada... una madre capaz y

dispuesta a desempeñar su papel, no porque sea inteligente o buena, sino porque el niño es su hijo.”

Esta situación de la que habla Winnicott previa de alguna manera al entorno cultural (aunque no se está negando que existen distintas técnicas y prácticas en cada cultura), se refiere justamente a una capacidad que trasciende los límites sociales, culturales y económicos. Se trata de respuestas puramente corporales y afectivas que preceden a cualquier análisis consciente e intelectual.

Encuentro una relación entre esta adaptabilidad, este equilibrio emocional que tienen las mamás para envolver y sostener a sus bebés con la situación que se produce al sentarnos sobre un balón de esferodinamia. La pelota no hace otra cosa que señalarnos que el hecho de que estemos en equilibrio es absolutamente anterior y a pesar de nuestro control consciente. Podemos tomar consciencia de todos los ajustes que permiten a nuestro cuerpo mantenerse en una constante danza con la gravedad (la pequeña danza como la llamó el bailarín Steve Paxton) gracias a la cualidad extremadamente móvil y blanda de las pelotas.

Esta adaptabilidad de nuestra estructura íntegra tiene que responder necesariamente a estructuras más arcaicas de nuestro sistema nervioso, más veloces que el

neocortex.

Notamos dramáticamente esta capacidad cuando experimentamos una caída y son los reflejos los que resuelven la situación. Pero cuando podemos trabajar placenteramente sobre los balones, experimentamos esa permanente movilidad y adaptabilidad de nuestro sistema en su totalidad, y en definitiva recuperamos la confianza en algo que ya está ahí, que sólo hay que dejar emerger: no se trata de conseguir mediante el esfuerzo, la repetición, el sacrificio...eso vendrá después si se quiere, pero antes necesitamos esa base de confianza, sutileza y sensibilidad...

¿ cómo no maravillarse ante la capacidad de nuestros músculos, huesos y órganos para adaptarse permanentemente unos a otros y al medio externo? Como en toda técnica de contacto, en el diálogo con la pelota corroboramos la alta capacidad de respuesta de nuestro sistema músculo esquelético. Esto puede acompañarnos durante el proceso de gestación, porque si hablamos de adaptabilidad de las madres, debemos empezar por la gestación. Lo que el cuerpo biológico realiza...nos asombra tal como se asombra Winnicott con la adaptación emocional que realizan las madres. Esos nueve meses de permanente adaptación a los cambios físicos parecen preparar a la madre para la gran adaptación a la demanda total del bebé. Transitar esos cambios registrándolos en lugar de intentar

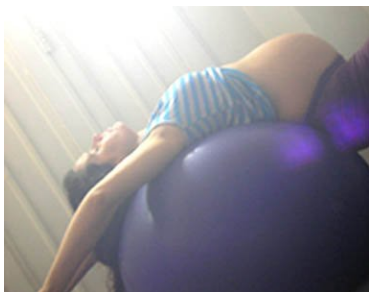
negarlos, es un punto de partida para brindar más espacio a ese bebé y a esa nueva mamá que se aproximan. Es dejar que emerja lo desconocido que viene desde adentro. Otorgar espacio a ese proceso de crecimiento en constante cambio propicia la salud y el bienestar de la diada madre-hijo. Ante tanto vendaval de novedades, la madre debe contar con la confianza en la capacidad de resolución de su propio cuerpo. Esto le permitirá un modo de estar como mamá que le permitirá sostener, acompañar y disfrutar a ese bebé que tanto la necesita.



Los recursos corporales que podamos brindar tienen un significado muy profundo en un momento en que la mujer es “pura corporalidad”. La posibilidad de encontrarse con el espacio interno y descubrir como éste se puede ampliar son una base para encontrar espacio afuera, para proyectar en el mundo esa envoltura que el bebé necesita para sobrevivir. El trabajo

corporal con embarazadas cobra otra relevancia si tenemos en cuenta la situación íntegra de la maternidad. El alivio de las dolencias propias de la etapa de gestación y la preparación técnica para el parto son una parte importantísima del trabajo, pero cobran otra dimensión cuando podemos encuadrarlos dentro de una mirada que busque comprender profundamente de qué se trata la maternidad.

APORTES AL TRABAJO CON LA RESPIRACIÓN DURANTE LA GESTACIÓN



La práctica de esferodinamia conlleva un evidente y profundo efecto de descompresión especialmente a nivel articular y de toda la columna vertebral. Resulta también muy eficaz para ayudar a tomar conciencia del propio tono muscular y alineación del cuerpo en su totalidad para así reeducar la postura e inclusive la forma en que nos movemos. Existe además un efecto muy específico sobre el desarrollo de la respiración, aspecto que quiero destacar.

Los balones son objetos llenos de aire, esto quiere decir que al aprender a soltar el peso sobre ellos en realidad estamos aprendiendo a ser sostenidos por algo tan sutil y tan indispensable como lo es el aire. No es sólo el balón de PVC lo que nos sostiene sino que recibimos la valiosa respuesta de esa masa de aire que nos brinda un montón de información: lo primero que nos dice es que nosotros también somos habitados por el aire, ergo: tenemos volumen, tenemos interioridad. Lo segundo y no menos importante: nos movemos constantemente para respirar, nunca estamos inmóviles. La pelota nos devuelve ese vaivén respiratorio, conectándonos directa e inevitablemente con esa situación primaria.

Ahora bien, durante los nueve meses de embarazo se producen distintos cambios corporales que afectan a todas las relaciones que se dan en el organismo.

Hay una relación permanente en el organismo entre respiración y espacio: podemos ampliar el espacio interno a partir de ampliar el movimiento respiratorio, es por esto que resultan tan eficaces los trabajos que incluyen la emisión de sonido y la articulación vocal.

Pero también podemos por el contrario generar más espacio a partir de descomprimir la columna vertebral, los órganos y todas las articulaciones en general. De este

modo el diafragma y los pulmones tendrán más espacio sin que necesitemos estar dirigiendo y controlando la respiración permanentemente, lo cual no resulta recomendable (puede conducir a un excesivo control y al agotamiento). A partir de modificar el tono de las partes blandas comprobaremos que los espacios articulares pueden convivir con más soltura y espacio. A partir de colocar al cuerpo en distintas relaciones con la gravedad, provocaremos estiramientos placenteros y paulatinos que producirán el mismo efecto.

Analizando concretamente la situación del embarazo, sabemos que a medida que el útero y el bebé crecen, van empujando al diafragma y a los pulmones hacia arriba reduciendo inevitablemente su capacidad. Con el correr de los meses esta situación se torna insoportable a la hora de estar acostadas en posición supina (boca arriba) pues al no ser el útero traccionado por la gravedad la presión se incrementa, llegando a provocar angustia (angustia: del lat. angustia, angostura, dificultad: Sofoco, sensación de opresión en la región torácica o abdominal. Estrechez del lugar o del tiempo. Dic. Real Academia Española.)

Es aquí donde nuestras amigas las pelotas acudirán a socorrernos. Veamos algunas posibilidades: La posición en flexión sobre la pelota no es muy cómoda porque el bebé

queda comprimido entre la pelota y el peso de la columna de la mamá. Una postura más cómoda es la que utiliza dos balones: uno más pequeño para sostener el piso pelviano y otro más alto para apoyar el peso de esternón, cuello y cabeza. De este modo el abdomen no queda comprimido. Poder soltar el esternón proporciona gran alivio al diafragma, calma y es contenedor. Recordemos que ésta puede ser una postura que se extraña durante el embarazo: al no poder dormir boca abajo las mamás extrañan esa contención de apoyar el pecho y soltarlo. La posición de extensión es muy buscada porque inmediatamente da espacio a los pulmones y contrapone el efecto de cifosis que se va produciendo en la postura a causa del peso que soporta la columna. Pero hay que tener cuidado de no abusar. Muchas personas compensan la rigidez a nivel dorsal hiperextendiendo las cervicales. Esto puede verse incrementado por la acción de la relaxina que actúa en todo el cuerpo haciendo más laxas todas las relaciones articulares. Puede brindarse la ayuda complementaria de una almohadilla bajo el cuello. La extensión lateral se presenta como privilegiada para las panzonas: no hay peligro para el bebé, ni para la columna de la mamá, y permite descomprimir toda la columna y las dos grandes estructuras articulares que son la cintura pelviana y la cintura escapular. Al abrir las costillas los pulmones recuperarán

buena parte de su espacio y al llevar el brazo hacia la cabeza y soltar el peso de esta última obtendremos el estiramiento de los esterno-cleido-mastoideos, escalenos, pectorales, dorsales y oblicuos, dándole una mano a esa exigida columna.

También provocará la apertura del trocánter y relajación de la inserción de los músculos pelvitrocantéreos. Otro trabajo muy benéfico es el que podemos realizar con el suelo pelviano: además de ser protagonistas durante el trabajo de parto estos músculos son llamados también del diafragma pélvico, regulan la posición de la columna y están relacionados a través de la musculatura profunda de abdomen y columna con el diafragma propiamente dicho. El hecho de sentarse sobre un balón con los pies enraizados y la columna alineada permite brindar soporte para que el piso pelviano se descomprima y se fortalezca dando así una base mucho más sólida y adaptable para toda la postura. Aportando movilidad que repercutirá en las posibilidades de movimiento del diafragma torácico.

Más tarde, específicamente durante el parto el uso de la respiración será un aspecto clave.

Cada partera tiene su metodología fundada en su experiencia y no haré aquí una evaluación de las distintas técnicas respiratorias. Lo que me parece importante destacar es que más que quedar atadas rígidamente a una receta, las mujeres tienen una herramienta muy poderosa a la hora

de dar a luz: la autoconciencia. Ésta se puede desarrollar a lo largo del embarazo y de la vida más allá de los métodos y sus nombres.

Vale la pena escuchar a Thérèse Bertherat cuando pregunta: “¿quién da a luz, una mujer o un método?”. Si durante los meses de gestación la madre pudo acceder al trabajo consigo misma, a observar sus respuestas musculares, a dar espacio en las articulaciones, a observar y utilizar su respiración como una poderosa herramienta de concentración y analgesia para esa tormenta que es dar a luz, podrá utilizar libremente las distintas sugerencias que amorosamente le brinden sus acompañantes, sintiendo qué es lo que necesita a cada momento. Aunque el conflicto y/o la dificultad puedan aparecer, esa conexión consigo misma la ayudará a avanzar paso a paso hacia la maravilla de la vida.

Nada es lo que parece

por Mariano Casas Di Nardo

La soledad desespera, reza Gustavo Cordera, cantante de Bersuit Vergarabat en uno de sus más recordados éxitos. Y es cierto. Nubla el alma, nos corroe por dentro y nos desequilibra, dejándonos un vacío insoportable y doloroso. De la euforia a la decepción sin aduanas. Así parece ser la suerte de Liza, una verborrágica y solterona mujer que se dispone a pasar otra cena de fin de año con la compañía de su sombra; y de Fefili, un ladrón de poca monta, quien hurga en la privacidad ajena en busca de vaya uno a saber qué cosa...

Nada es lo que parece nos presenta de manera burlona y grotesca, dos modelos de vida que sobran en nuestra sociedad: la mujer bien que se perdió en el orden de su estructura mental y amorosa; y el hombre sin identidad que vive del pasado para hallarse en un presente que sólo le da la espalda. Liza y Fefili, la buena y el malo, el bueno y la mala, según el cristal por donde se los mire.

La imagen inicial nos enseña la casa de la protagonista en víspera del año nuevo. Un colorido y sonoro ambiente contrarresta con la opaca y



lánguida imagen de su propietaria. Un clima tristemente festivo que se quiebra cuando la inseguridad asecha por la ventana. Del pánico primero a los entredichos dialécticos, pasan segundos y un vínculo inesperado conmociona la escena. Fefili y Liza pasan del atraco al baile y de los insultos a los halagos en cuestión de recuerdos. Los separa el nivel social pero los unirá el gusto por el cine nacional de la época de oro y por sobre todas las cosas, la soledad que los ilustra.

Escrita por la joven dramaturga novel, Adriana Piny Arcos, Nada es lo que parece explota los recursos de la comedia costumbrista para pintar de cuerpo entero a una generación que disfrutó plenamente su auge sin pensar en el futuro, pagando hoy, con lágrimas, las consecuencias. La melancolía viste todo, tanto para la carcajada como para la reflexión. Y este es un acierto de su pluma creadora.

Aunque la protagonista sea Liza – Laura Corace– y sus ansias de estrella hollywoodense; es el enérgico Fefili –Marcelo Armand– quien toma las riendas de la historia y la narra de la mejor forma.

Dirigidos y delineados por Alfredo Devita, los actores recorren el escenario bajo un ritmo centrífugo que entusiasma. No sobra nada y todo parece ser funcional a ellos dos, desde el piano, hasta la cajita que parece sellada a fuego.

“Nunca es tarde” y “nadie es malo hasta que demuestre lo contrario” podrían decir nuestros abuelos al ver la senda que se transita a lo largo de sus sesenta minutos. Siendo el azar, la suerte y la desgracia, quienes alientan tal destino. Así lo entendió Adriana Piny Arcos, así lo comprueban nuestros héroes, Liza y Fefili. Su moraleja es cierta: nada es lo que parece.

NADA ES LO QUE PARECE

Autora: Adriana Piny Arcos

Director: Alfredo Devita

Elenco: Marcelo Armand y Laura Corace.

Teatro: Carlos Carella, Bme. Mitre 970.

EVENTO PASADO