

Martha Graham

Manuale introduttivo alla danza moderna

Traduzione e note di Rosella Simonari

L'articolo che qui di seguito si offre in italiano rappresenta forse il testo più compiuto sulla tecnica Graham scritto da lei stessa. È stato pubblicato con il titolo *A Modern Dancer's Primer for Action*, in una collettanea a cura di Frederick Rand Rogers: *Dance: A Basic Educational Technique; a functional approach to the use of rhythmic & dance as prime methods of body development & control, and transformation of moral & social behavior* (New York, The MacMillan Company, 1941, pp. 178-187; ripubblicazione integrale: New York, Dance Horizons, 1980). Il volume raccoglie scritti di esperti di varie tecniche e stili di danza, come Ruth St. Denis, Ted Shawn, John Martin, Walter Terry, Juana de Laban e Anatole Chujoy.

1 Alcuni principi di base

Sono una danzatrice. La mia esperienza è radicata nella danza come forma d'arte. Ogni arte ha uno strumento e un mezzo. Lo strumento della danza è il corpo umano, il mezzo è il movimento. Il corpo è sempre stato per me una meraviglia elettrizzante, un generatore di energia, eccitante, coraggioso, potente; logica e proporzione in delicato equilibrio. Il mio scopo non è stato quello di far evolvere o scoprire un nuovo metodo di allenamento¹ per la danza, ma piuttosto di danzare in modo significativo. Questo vuol dire che “per mezzo della disciplina e di uno strumento sensibile e forte si mette a fuoco un movimento non banale: un essere umano”.

Non volevo essere un albero, un fiore o un'onda. Nel corpo del danzatore, noi, come pubblico, dobbiamo vedere *noi stessi*, non l'imitazione delle azioni di ogni giorno, non i fenomeni della natura, non creature esotiche da un altro pianeta, ma qualcosa del miracolo che è un essere umano, motivato, disciplinato, concentrato.

Il ruolo che un'arte moderna gioca nel mondo, ogni volta che quel movimento si manifesta, è rendere visibili ancora una volta le realtà interiori nascoste dietro i simboli condivisi. La danza è

1. La parola in inglese è “training” e si era inizialmente deciso di tradurla con “formazione”, che però ha un'accezione più generica, mentre Martha Graham sembra far più specifico riferimento alla pratica. Si è quindi optato per “allenamento”, tranne in un caso che verrà segnalato.

stata chiamata a rispondere a questo bisogno di una nuova plasticità, emozionale e fisica. Questo ha significato sperimentare nel movimento. Il corpo non deve solo essere forte, leggero, perfetto, ma deve anche essere significante e semplice. Essere semplice richiede il più alto grado di esperienza e disciplina da parte dell'artista.

Potrebbe essere possibile per il singolo danzatore procedere in maniera istintuale lungo queste linee, ma quando la danza coinvolge più di un interprete, un qualche allenamento uniforme è necessario. Molti di noi, lavorando separatamente, hanno trovato metodi di allenamento che si sono evoluti nel corso del lavoro.

Tuttavia, il metodo è stato secondario. L'allenamento, la tecnica, sono importanti, ma è sempre solo nella mente dell'artista che si trovano gli strumenti per raggiungere il proprio fine. La sua importanza è che libera il corpo in modo che diventi se stesso al massimo grado.

La tecnica e l'allenamento non hanno mai sostituito quella condizione di consapevolezza che è il talento, quel completo miracolo di equilibrio che è il genio, ma possono dare plasticità e tensione, libertà e disciplina, in equilibrio l'una con l'altra. Possono risvegliare la memoria della razza² attraverso la memoria muscolare del corpo. Allenamento e tecnica servono per la forza, la libertà e la spontaneità.

Al contrario di quanto si crede, la spontaneità che si vede nella danza o nel teatro, non è totalmente dipendente dall'emozione dell'istante. È la condizione dell'emozione oggettificata. A teatro gioca lo stesso ruolo giocato dalla luce nella vita. Illumina. Eccita. La spontaneità dipende essenzialmente dall'energia, dalla forza necessaria al perfetto tempismo. È il risultato del perfetto tempismo dell'Adesso. Non è intellettuale o emozionale, ma è una reazione ai nervi. Ecco perché l'arte non deve essere *capita*, come si suol dire, ma *sentita*.

Sentire significa che le nostre menti ed emozioni sono coinvolte. In quanto il sistema nervoso è prima di tutto lo strumento dell'esperienza. Questa è la ragione per cui la musica, con il suono e il ritmo, rappresenta universalmente la grande forza motrice del mondo. Colpisce tanto gli animali quanto gli esseri umani.

Un programma di attività fisica che includa solo, in un primo momento, esercizi per la forza e, successivamente, una via verso la catarsi emotiva attraverso la cosiddetta "danza di auto-espressione", non produrrà mai un essere umano completo. È un programma pericoloso, in quanto non adatto a un bambino o a un adolescente da introdurre all'arte del vivere.

Vivere è un'avventura, una forma di evoluzione che si raggiunge attraverso la più grande sensibilità, con grazia, dignità, efficienza. La concezione puritana della vita ha sempre ignorato il fatto che il sistema nervoso e il corpo così come la mente sono coinvolti nell'esperienza e non si può fare esperienza dell'arte

2. Siamo nel 1941 e il termine "razza" viene ancora utilizzato per distinguere vari gruppi della specie umana. Oggi è un concetto contestato. Cfr. Robert Wald Sussman, *The Myth of Race. The Troubling Persistence of an Unscientific Idea*, Harvard University Press, Cambridge 2014.

se non con il nostro essere intero.

Nella vita, una maggiore sensibilità nervosa genera una concentrazione sull'istante che corrisponde all'esistenza autentica. Nella danza, questa sensibilità produce un'azione misurata sul momento presente. È il risultato di una tecnica per la rivelazione dell'esperienza.

Per me questa acquisizione della concentrazione nervosa, fisica ed emozionale è quell'elemento che i veri grandi danzatori del mondo posseggono al massimo grado. L'acquisizione è il risultato di disciplina, di energia nel senso profondo del termine. Ecco perché ci sono così pochi grandi danzatori.

Un grande danzatore non è fatto solo di tecnica come un grande statista non è fatto solo di conoscenza. Entrambi possiedono la vera spontaneità. La spontaneità nel comportamento, nella vita, è dovuta soprattutto alla completa salute; sul palcoscenico è dovuta all'uso tecnico – spesso così radicato nell'allenamento appropriato da sembrare istintivo – dell'energia nervosa. Forse quello che abbiamo sempre chiamato intuizione è semplicemente un sistema nervoso allenato a percepire.

La danza ha avuto origine nel rito, il desiderio eterno dell'immortalità. Praticamente, il rito era il desiderio formalizzato di raggiungere l'unione con quegli esseri che potevano conferire l'immortalità all'uomo. Oggi pratichiamo un rituale differente e questo nonostante l'ombra che grava sul mondo, in quanto cerchiamo un'immortalità di altro tipo: il massimo potenziale dell'uomo.

Nei suoi elementi essenziali, la danza è la stessa nel mondo intero. Questi elementi sono: la sua funzione, ossia la comunicazione, il suo strumento, vale a dire il corpo, e il suo mezzo, ovvero il movimento. Lo stile o il modo di danzare sono diversi in ogni Paese dentro cui si manifestano. La ragione è triplice: il clima, la religione e il sistema sociale. Ciò influenza il nostro modo di pensare e quindi la nostra espressione nel movimento.

Anche se il suo progetto originario è stato sviluppato da Isadora Duncan e Ruth St. Denis³, la danza moderna nella sua manifestazione attuale si è evoluta dai tempi della Guerra Mondiale⁴. A quell'epoca è emerso un atteggiamento differente nei confronti della vita.

Come risultato del pensiero del XX secolo, un linguaggio del movimento nuovo o più consono era inevitabile. Se ha reso necessario un allontanamento completo dalla danza conosciuta come balletto, la danza classica, questo non ha significato che la formazione⁵ classica fosse sbagliata. Semplicemente ci si era accorti che non era abbastanza completa, non adeguata ai tempi, dato il cambiamento nella disposizione mentale e fisica.

Occorreva la rottura di una certa rigidità, una certa leggerezza, un certo accento sull'eccessivo

3. Isadora Duncan e Ruth St. Denis sono state due pioniere della danza moderna. La St. Denis è stata inoltre l'insegnante della Graham quando questa frequentava la sua scuola a Los Angeles. Cfr. Isadora Duncan, *L'Arte della danza*, a cura di Eleonora Barbara Nomellini e Patrizia Veroli, con sedici disegni di Plinio Nomellini, L'Epos, Palermo 2007; Vito Di Bernardi, *Ruth St. Denis*, L'Epos, Palermo 2006.

4. La Prima Guerra Mondiale.

5. In questo caso ho tradotto "training" con "formazione".

privilegio. Occorreva intensificare e semplificare. Per un periodo, questa necessità si è manifestata in un estremo ascetismo nel movimento; ci si è ora allontanati da quell'estremo. Tutte le capacità del corpo vengono di nuovo utilizzate senza timore, ma durante il periodo del cosiddetto ascetismo, molta leggerezza fu abbandonata, molto del puramente decorativo messo da parte.

Nessuna arte ignora i valori umani, in quanto in essi risiedono le sue radici. Guidato da quella magnificenza autentica o distorta che è lo spirito dell'uomo, il movimento è il più potente e pericoloso mezzo artistico conosciuto, poiché è il linguaggio dello strumento base, il corpo, che è lo specchio istintivo, intuitivo, inevitabile, rivelatore dell'uomo quale egli è.

L'arte non crea il cambiamento, registra il cambiamento, che ha luogo nell'uomo stesso. Il cambiamento di pensiero e atteggiamento nei confronti della vita dal XIX al XX secolo ha prodotto una differenza nell'ispirazione per l'azione. Come risultato, vi è una differenza nella forma e nell'espressione tecnica nelle arti.

2 Postura, movimento, equilibrio

Una delle prime indicazioni di cambiamento, in quanto corrisponde alla totalità dell'essere – fisico, emozionale, mentale e nervoso – è la postura.

La postura è dinamica, non statica. È un autoritratto dell'essere. È tanto psicologica quanto fisiologica.

Utilizzo la parola "postura" per intendere *quell'istante di apparente staticità in cui il corpo è pronto per l'azione più intensa, più sottile, il corpo nel momento della sua più alta efficienza potenziale.*

Le persone spesso dicono che la postura di questo o quel danzatore o di tutti i danzatori non è naturale. Chiedo, "non naturale rispetto a cosa? Naturale rispetto alla gioia, alla tristezza, al dolore, al rilassamento, all'esaltazione, all'elevazione, alla caduta?".

Ogni condizione di sensibilità ha una corrispondente condizione di postura. La postura è corretta quando è relativa al bisogno dell'istante.

C'è solamente una legge della postura che sono riuscita a scoprire: la linea perpendicolare che collega cielo e terra. Ma il problema è come mettere in relazione le varie parti del corpo. La più vicina alla norma, per come è stata osservata e praticata nei secoli, è stata l'orecchio in linea perpendicolare con la spalla, la spalla con l'osso pelvico, l'osso pelvico in linea con l'arco del piede.

La critica secondo cui la postura di alcuni danzatori è mediocre perché sembrano avere una "curvatura della colonna vertebrale" è di solito non giustificata, in quanto la curvatura denota una schiena debole. Spesso lo sviluppo dei muscoli dovuto ai salti, ai balzi e all'elevazione, i quali si concentrano tutti sulle anche e sul sedere, è così pronunciato da dare l'impressione, al critico non informato, di una curvatura della colonna vertebrale.

Col tempo, l'acquisizione della tecnica nella danza è avvenuta per una ragione: per allenare il corpo in modo da rendere possibile ogni richiesta fatta su di lui da parte di quel sé interiore che ha la visione di cosa sia necessario dire.

Nessuno inventa il movimento; il movimento viene scoperto. Cosa sia possibile e necessario al corpo sotto l'impulso dell'emozione è il risultato di questa scoperta; e la sua formalizzazione in una serie progressiva di esercizi è la tecnica.

È possibile e saggio insegnare questi esercizi anche alla persona che non desidera danzare da professionista. Tuttavia, si deve sottolineare che praticare questi esercizi non è una semplice questione di "divertimento", ma di raggiungimento di un centro del corpo e della mente che a un certo punto, ma non immediatamente, si tradurrà in una libertà melodiosa. Nel corso della pratica di questi esercizi tecnici, una donna resta una donna, un uomo un uomo, in quanto la capacità consiste nel diventare ciò che uno è, al più alto grado di realizzazione.

Come in ogni altro edificio architettonico, il corpo viene mantenuto eretto dall'equilibrio. Equilibrio significa mantenere una relazione precisa fra le varie sezioni del corpo. Ci sono punti di tensione che ci mantengono nell'aria, ci tengono eretti quando stiamo in piedi e ci tengono al sicuro quando ci sembra di cadere a terra a una velocità incredibile. Possederemmo queste qualità naturalmente se non fossero state distrutte dall'allenamento sbagliato, sia fisico, che intellettuale o emozionale.

Al contrario di quanto si crede, il corpo del danzatore è più vicino alla norma di cosa un corpo dovrebbe essere rispetto a ogni altro corpo. È stato portato a questa possibile norma dalla disciplina, in quanto il danzatore è, di necessità, un realista. La Pavlova, la Argentina e Ruth St. Denis, tutte praticarono la loro arte anche dopo aver compiuto cinquant'anni⁶.

3 L'obiettivo del metodo

Non c'è una terminologia comune per descrivere la tecnica della danza moderna. Inoltre, descrivere solo due o tre esercizi darebbe loro un'eccessiva importanza. Quindi, invece di descrivere qui l'esecuzione di specifici esercizi, si intende questo articolo come un'esposizione della teoria che sta dietro alla pratica di allenamento tecnico che utilizzo.

L'obiettivo del metodo è la coordinazione. Nella danza questo significa l'unità del corpo prodotta dall'equilibrio emozionale e fisico. Nella tecnica significa allenare tutte le parti del corpo – gambe, braccia, torso ecc. – così da renderle tutte ugualmente importanti e ugualmente efficienti. Significa uno stato di relatività degli arti in uso che si traduce nella fluidità del movimento. Qualsiasi cosa io

6. Anna Pavlova fu una grande ballerina classica, Antonia Mercé, detta La Argentina, una celebre danzatrice di flamenco. Cfr. Keith Money, *Anna Pavlova. Her Life and Art*, Alfred A. Knopf, New York 1982; Ninotchka Devorah Bennahum, *Antonia Mercé "La Argentina". Flamenco and the Spanish Avant Garde*, Wesleyan University Press, Hanover 2000.

abbia scoperto, l'ho scoperta attraverso la pratica e la necessità. La mia teoria, se così si può chiamare, ha avuto la sua origine e ha la sua giustificazione nell'esperienza pratica.

Quello che dico si basa su di un presupposto: la danza è un'arte, una delle arti del teatro. La vera teatralità non è un attributo vano o egoistico o spiacevole. E non dipende neppure da trucchi scadenti sia di movimento e di costume che di facile attrazione del pubblico. Prima di tutto, è un mezzo utilizzato affinché l'idea di una persona sia messa a fuoco da molte persone. Prima c'è l'idea, poi una drammatizzazione di quell'idea che la rende visibile agli altri. Questo processo è ciò che è conosciuto come teatralità.

Credo che danzare possa condurre alla libertà per molti perché comporta un'attività organizzata. Credo che gli esercizi che uso vadano bene sia per un danzatore professionista che non professionista, in quanto non fanno nessuna violenza anatomica o emozionale. La differenza nell'utilizzo per i professionisti o i non professionisti non è nell'approccio di base ma nel grado e nell'intensità della loro applicazione. Ho sempre pensato prima al danzatore come a un essere umano. Questi esercizi, anche se la loro originale intenzione era rivolta alla formazione dei professionisti, sono stati insegnati anche a bambini e adolescenti.

Quello che segue potrebbe essere chiamato un "Manuale introduttivo all'azione".

4 Manuale introduttivo all'azione

A. Disposizione nei confronti della Danza.

1. Ci deve essere qualcosa che deve essere danzato. La danza richiede dedizione, ma non è un sostituto della vita. È l'espressione di una persona che danza con piena consapevolezza, il che può essere espresso solo dalla danza. Non si tratta di una catarsi emozionale per l'isterico, il frustrato, il pauroso o il morboso. È un atto di affermazione, non di fuga. L'affermazione può prendere molte forme: tragedia, commedia, satira, lirismo o drammaticità.
2. Ci deve essere un modo disciplinato di danzare. Ciò significa imparare un'abilità, non da un punto di vista intellettuale, ma attraverso il duro lavoro fisico.

B. Disposizione del danzatore nei confronti del corpo.

Il corpo deve essere sostenuto, onorato, capito, disciplinato. Non ci dovrebbe essere nessuna violazione del corpo. Tutti gli esercizi non sono altro che estensioni delle capacità fisiche. Questa è la ragione per cui ci vogliono anni di lavoro quotidiano per sviluppare il corpo di un danzatore. Può essere fatto solo con una certa velocità. È soggetto alla misurazione naturale nel tempo della crescita fisica.

C. Disposizione nei confronti della tecnica.

La tecnica è un mezzo per un fine. È il mezzo per diventare un danzatore.

1. Tutti gli esercizi dovrebbero essere basati sulla struttura del corpo. Dovrebbero essere scritti per lo strumento, un corpo, maschile o femminile.
2. Dato che la provincia della danza è il moto, tutti gli esercizi dovrebbero essere basati sul corpo in moto nel suo stato naturale. Questo è vero anche per quanto riguarda gli esercizi a terra.

D. La tecnica ha un triplice obiettivo.

1. La forza del corpo.
2. La libertà di corpo e spirito.
3. La spontaneità dell'azione.

E. Procedura specifica nella tecnica.

Tutti gli esercizi assumono la forma di tema e variazioni. C'è un principio base di movimento che ha a che fare specificatamente con una certa regione del corpo: torso, schiena, pelvi, gambe, piedi ecc. Il tema dell'esercizio ha a che fare direttamente con la sua funzione per il controllo del corpo. Viene spogliato di tutti i movimenti estranei e ornamenti. Le variazioni diventano man mano più ampie nella loro portata, spostandosi dal movimento specifico a uno più generico che accoglie l'uso del corpo intero. Tuttavia, la variazione, per quanto coinvolgente divenga, mantiene la sua relazione al tema.

F. Quattro classi di esercizi principali nelle quali la tecnica è suddivisa:***1. Esercizi a terra***

Tutti gli esercizi a terra sono una preparazione alla posizione eretta e poi all'elevazione. Il primo principio che viene insegnato è il centro del corpo. Il primo movimento è basato sul corpo nei due atti del respiro – inspirare ed espirare – sviluppandolo a partire dall'effettiva esperienza del respiro fino all'attività muscolare indipendente dall'atto del respirare. Questi due atti, quando interpretati solo in modo muscolare, vengono chiamati "distensione", che corrisponde al corpo mentre inspira, e "contrazione" che corrisponde all'espirazione. La parola "rilassamento" non viene usata perché è venuta a significare un corpo devitalizzato.

Nella lezione professionale, gli esercizi a terra durano circa venti minuti.

Includono: a. stretching; b. esercizi per la schiena; c. estensione delle gambe.

N.B. Nessun allungamento viene fatto spingendo la schiena dello studente a terra. Il movimento verso il basso non viene mai aiutato. La spina dorsale non viene mai toccata. La gamba non viene mai

allungata all'improvviso o forzatamente attraverso una pressione. La mano non tenta mai di allungare il ginocchio attraverso una pressione. La gamba viene allungata solo attraverso un'estensione lenta e graduale.

2. Esercizi stando in piedi sul posto

a. Includono tutti gli esercizi per le gambe, piegamenti, sollevamenti, estensioni, di fronte, ai lati e dietro.

b. Oscillazione delle anche.

c. Esercizi per i piedi.

d. Giri sul posto.

N.B. In tutti i sollevamenti e nei *pliés*, la relazione del ginocchio con il piede viene osservata da vicino. Non ci deve essere sollecitazione sulle ginocchia o sugli archi del piede in nessun momento. In tutti gli esercizi in contrazione, le spalle e l'osso pelvico hanno una relazione definita per evitare ogni tensione addominale.

3. Esercizi per l'elevazione

a. Salti sul posto.

b. Esercizi nello spazio.

Camminate ritmiche.

Corse.

Giri attraverso lo spazio.

Giri in aria.

Salti.

Saltelli.

N.B. Nessuna elevazione viene fatta fino a quando non è stata effettuata almeno una mezz'ora di lavoro preliminare per permettere al corpo di diventare fluido. Ogni elevazione è senza tensione. Le gambe e la schiena sono forti e il corpo centrato dagli esercizi che sono stati fatti prima.

4. Esercizi per le cadute

Questo esercizio consiste in una serie di cadute in avanti, di lato e indietro secondo vari ritmi e varie velocità. Il corpo non tocca mai terra atterrando sulle ginocchia, sulla spina dorsale, sulle spalle, sul gomito o sulla testa. Le articolazioni non devono essere scosse o nessuna parte vitale colpita. Le cadute vengono utilizzate soprattutto come preparazione e quindi come strumento di "affermazione". In nessuna caduta il corpo resta a terra, ma assume una posizione verticale come parte dell'esercizio. I miei danzatori cadono *così che possano rialzarsi*⁷.

7. Il verbo utilizzato è "rise" che significa anche "salire".