


CATÀLEG DE L'EXPOSICIÓ
"DESVETLLAR SENTIMENTS, DESBALLAR LA DANSA"

ASSOCIACIÓ CATALANA DE DANSA LLIURE
ABRIL/MAIG DE 2010

Aquesta exposició va ser exhibida
del 29 d'abril al 16 de maig de 2010
a la Casa Orlandai

-
1. L'EXPOSICIÓ
 2. LA MOSTRA DE DANSA
 3. LA TAULA RODONA
 4. L'ACTE DE CLOENDA
-



Exposició, del 27 d'abril al 15 de maig, a Casa Orlandai

Desvetllar sentiments, desballar la dansa

**D'Isadora Duncan i François Malkovsky
a l'Associació Catalana de Dansa Lliure**

29 abril: Dia de la dansa

18:30 h Classe oberta amb Amèlia Alvera

20 h Mostra de dansa amb Amèlia Alvera

20:30 h Inauguració de l'exposició de dansa

7 de maig, 19 h

Dansa, creativitat i salut

Taula rodona sobre els aspectes que aporta la dansa lliure al nostre benestar psíquic i emocional.

Hi intervindran Roser Ferrer i Núria Banal.

Modera Rita Gavarró.

14 de maig: 20:30 h

Mostra de dansa lliure amb Christine Vion-delphin i professores i professors de l'Associació.

Dansa de cloenda de l'exposició.

1. L'EXPOSICIÓ

AQUESTA EXPOSICIÓ va néixer amb la idea de donar a conèixer la nostra dansa d'una manera molt visual i didàctica.

PRIMER ESPAI: ELS ORÍGENS

Dos plafons expliquen succintament la biografia d'Isadora Duncan i de François Malkovsky. El tercer, dedicat a Josep Clarà, vol ressaltar dues coses, una la més important, la rellevància que per a la seva obra va tenir la relació amb Isadora Duncan, l'altra, el fet que fos un veí del barri de Sarrià i que de ben segur la Casa formava part del seu entorn quotidià. Finalment el quart plafó traça la subtil línia de la cronologia que unelx la Casa Orlandai des dels seus orígens fins a l'actualitat, amb els protagonistes de la dansa lliure, fins al nostre assentament com a seu de la nostra Associació.

Desvetllar sentiment, desballar la dansa

D'Isadora Duncan i François Malkovsky a l'Associació Catalana de Dansa Lliure

Isadora Duncan



Anònim. Cartell de l'última representació d'Isadora Duncan al Teatre Mogador (París), 8 de juliol de 1927, 58,4 x 43,1 cm. Colònia, Deutsches Tanzarchiv



Al mig, E. Steichen, *Isadora Duncan a l'Erectèon*, 1920, prova argèntica, 11,5 x 11,6, París, Biblioteca Nacional de França.

A cada banda, Studio Elvira, *Isadora Duncan*, 1903, proves argèntiques 16,5 x 10,5 cm, París, Bibliothèque-musée de l'Opéra

THÉÂTRE MOGADOR
Rue Mogador Direction: Les Frères ISOLA Tel. Gal. 52-08

Vendredi 8 Juillet 1927, à 15 heures
UNIQUE RÉCITAL

ISADORA DUNCAN

Avec le concours de
l'Orchestre des CONCERTS PASDELOUP
sous la direction de M.
Albert WOLFF

PRIX DES PLACES (Location et entrée en soi):
Avant-scène et Loge de 1^{er} à 5^o 50 fr. — Balcons de 1^{er} à 4^o 40 fr. — Fenestras d'Orchestra, 1^{er} série, 60 fr. 2^e série, 50 fr. 3^e série, 30 fr. — Avant-scène de Balcon, 1^{er} série, 40 fr. 2^e série, 35 fr. 3^e série, 25 fr. — 4^o série, 15 fr. — Fenestras de Foyes, 1^{er} série, 20 fr. 2^e série, 15 fr. 3^e série, 12 fr. 4^e série, 8 fr.

Directeur: Fernand de Lamoignon-Gilbert, 17, rue de Valenciennes, Paris, Tél. SIDA 33.80. — Imp. MAREL FRÈRES

Isadora Duncan (San Francisco, 1877 - Niça, 1927)

"vull crear una dansa i uns moviments que encara no existeixen"

Personalitat d'excepció va contribuir a l'emergència de les primeres bases de la dansa moderna europea, l'origen de l'actual dansa contemporània.

Va saber desafiar les convencions socials per transmetre la seva passió i la seva recerca per un alliberament absolut del cos i per fer arribar el seu art a través dels seus espectacles i de les escoles que fundà, a una nova generació que havia de ser l'inici d'una societat més democràtica i més lliure.

[...] "els nostres moviments, influencien la nostra ànima: un simple gir de cap fet amb passió, ens dóna una tremolor d'alegria, d'heroisme o de desig. Tots els gests tenen així una significació i, en conseqüència, poden expressar directament tots els estats diferents de l'ànima".

Duncan, Isadora: "La danse et la nature", *Écrits sur la danse*, Paris, Éditions du Grenier, 1927

Personatge central en els cercles artístics de París, Isadora va esdevenir una nova font d'inspiració per a nombrosos artistes, principalment escultors com Auguste Rodin, Antoine Bourdelle o Josep Clarà que es van fascinar buscant plasmar en la seva obra, el moviment d'aquest art fugaç per perpetuar l'emoció, la passió i la inefabilitat que transmetia quan ella dansava.

Amb aquest breu record, celebrem una vida audaç, emotiva i lliure d'una dona que es va avançar al seu temps.



Desvetllar sentiment, desballar la dansa

D'Isadora Duncan i François Malkovsky a l'Associació Catalana de Dansa Lliure

Josep Clarà

El ritme de les danses d'Isadora Duncan que heu fet tant vibrar en el seu temps, era com una serpentina, sense rupturas - era suau sense rigideses, ple de dolces ondulacions, tal com l'aigua que sortint del manantial s'escampa baixant dolçament per les vertents insinuants i filtrant-se pel camí del cor.



Fragment extret de l'*Anecdolari parisí*, de Josep Clarà, 1957. Transcripció: "El ritme de les danses d'Isadora Duncan que em féu tant vibrar en el seu temps, era com una serpentina sense ruptures, era suau sense rigideses, ple de dolces ondulacions, tal com l'aigua que sortint del manantial s'escampa baixant dolçament per les vertents insinuants i filtrant-se pel camí del cor".

A sota, dos dibuixos de Josep Clarà, que es conserven al Museu Nacional de Catalunya (MNAC). A l'esquerra, *Isadora Duncan dansant l'Ave Maria*, de F. Schubert, 1927, llapis grafit, tinta a la ploma i al pinzell sobre paper 34,8 X 24,5 cm. A la dreta, *Isadora Duncan dansant Die Walküre*, de R. Wagner, 1913, tinta a la ploma sobre paper 30 x 22 cm.

Josep Clarà i Ayats (Olot, 1878 - Barcelona, 1958)

Josep Clarà es formà a l'Escola de Belles Arts d'Olot. El 1897, fugint de la crida a la seva lleva per anar a la Guerra de Cuba, marxà cap a Tolosa (França) per continuar els estudis artístics. El 1900 es traslladà a París i hi fixa la seva residència durant trenta anys. L'any 1931, decideix instal·lar-se a Sarrià, Barcelona, on va residir fins a la seva mort.

Clarà va veure dansar Isadora per primera vegada l'any 1903, però no va ser fins a l'octubre de 1912 que ella li transmet el desig de conèixer-lo, iniciant-se així, una estreta col·laboració molt

fructífera que s'acabarà amb la mort sobtada dels fills d'Isadora, l'abril de 1913. Clarà que va consagrar tot el seu art a la representació del cos de la dona, va dibuixar centenars d'apunts, que partien d'esbossos que havia pres del natural en les sessions de dansa que ella li dedicava. Actualment es troben tots ells en l'arxiu del Museu Nacional d'Art de Catalunya.

Potser Josep Clarà va passar sovint davant d'aquesta porta de la Casa Orlandai, des d'aquí volem reconèixer el lloc privilegiat que Isadora va ocupar en la seva obra, i dir-vos:

— Gent de Sarrià veniu a compartir com ell, l'herència d'Isadora Duncan!



Desvetllar sentiment, desballar la dansa

D'Isadora Duncan i François Malkovsky a l'Associació Catalana de Dansa Lliure

CRONOLOGIA

	1870	Manuel Galve demana permís per fer una façana nova amb dues portes al carrer Llibertat
Isadora Duncan neix a San Francisco	1877	
	1878	Josep Clarà neix a Olot
François Malkovsky neix a Česká-Budejovice (Txèquia)	1889	
	1891	S'afageix un pis i s'incorpora un frontó cental a la façana
S'instal·la a París	1900	S'instal·la a París
Actua per primera vegada a París, al teatre de Sara-Bernhardt	1903	Assisteix a l'espectacle d'Isadora Duncan
Teatre del Châtelet, a París	1911	
S'instal·la a París i veu ballar a Isadora Duncan		
Actua a diversos escenaris de París	1912	George Denis li presenta Isadora, després que ella manifestés el seu interès per conèixer-lo
Accident mortal dels dos fills d'Isadora	1913	Exposa a Barcelona dibuixos d'Isadora. També a Berlín, juntament amb A. Rodin i Bourdelle, en una mostra dedicada a Isadora
Diverses actuacions als teatres Trocadéro i Champs-Élysée juntament amb els seus alumnes dóna espectacles a París i Lió	1920	
Al final de l'actuació en el Symphony Hall de Boston pronuncia un discurs a favor de la revolució soviètica que fa que la gira pels EUA resulti un fracàs	1922	Juli Galve demana un nou permís per fer la tribuna de llevant
Isadora mort estrangulada quan la seva bufanda s'entortolliga en les rodes del cotxe	1927	Li dedica el seu darrer dibuix
	1928	Publicació d' <i>Isadora Duncan</i> , 72 planches Rieder (París) S'adossa un edifici-tribuna amb soterrani
	1932	S'instal·la a Sarrià, Barcelona
Es dedica només a l'ensenyament en el seu estudi de París	1948	
	1956	Escola Talitha
	1958	Mort de Josep Clarà
Deixa París i s'instal·la a Callian (Provença), on obre un estudi de dansa	1971	
	1974	Escola Orlandai
Mort de François Malkovsky	1982	
	1989	Fundació de l'Associació Catalana de Dansa Lliure
	2003	L'edifici és reclamat com a centre cultural pel barri
	2006	Comença la remodelació i la rehabilitació integral
	2007	S'obre al públic com a centre cultural de barri Nova seu i s'inicien les classes obertes de dansa lliure

LLEGENDA:

Isadora Duncan

François Malkovsky

Josep Clarà

Associació Catalana de Dansa Lliure edifici de Casa Orlandai



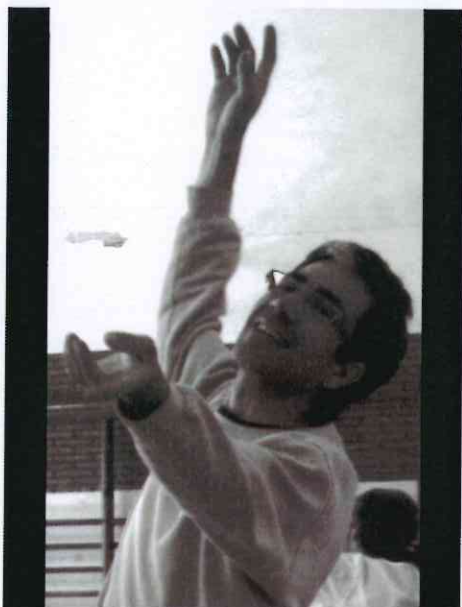
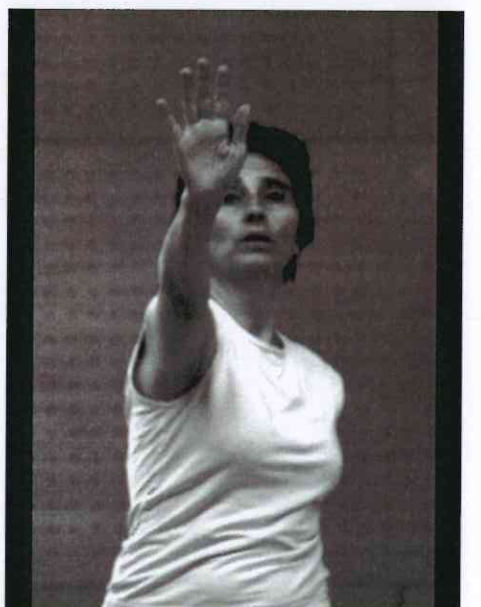
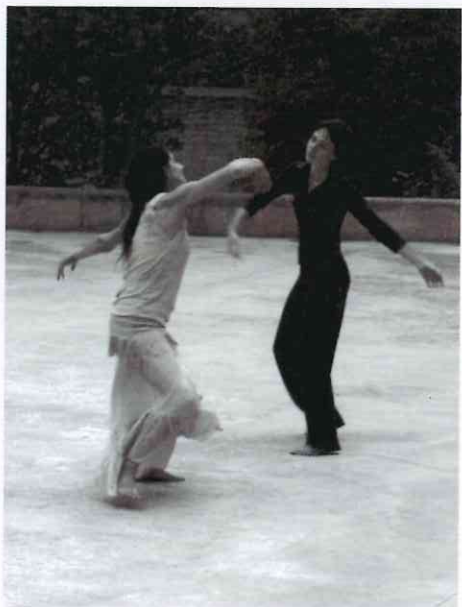
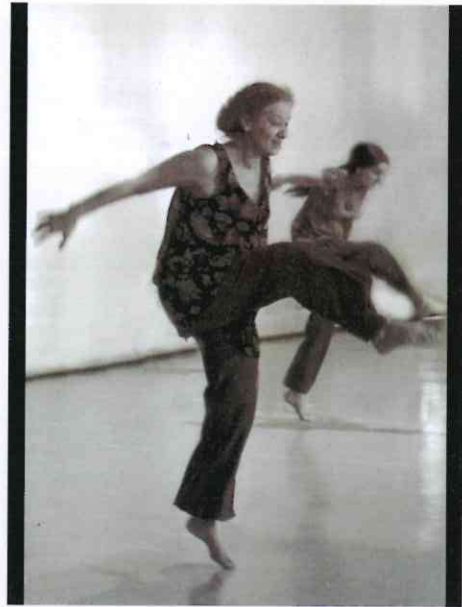
Otto
Isadora Duncan, la mà esquerra al maluc, 1913,
impressió col·lodió mat, 30,9 x 22 cm.
Museu Bourdelle, París

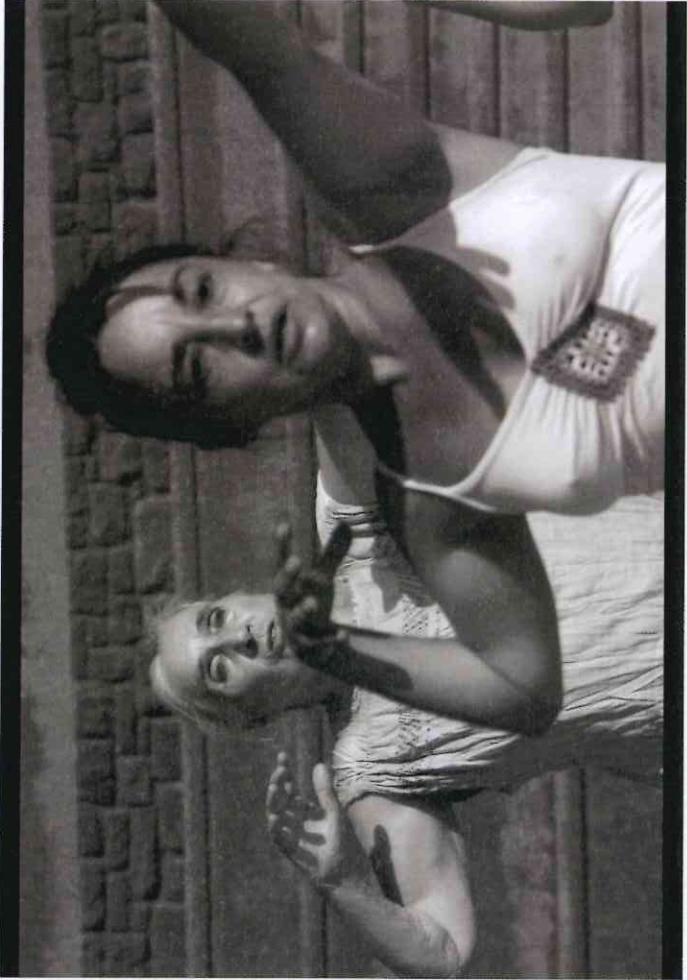
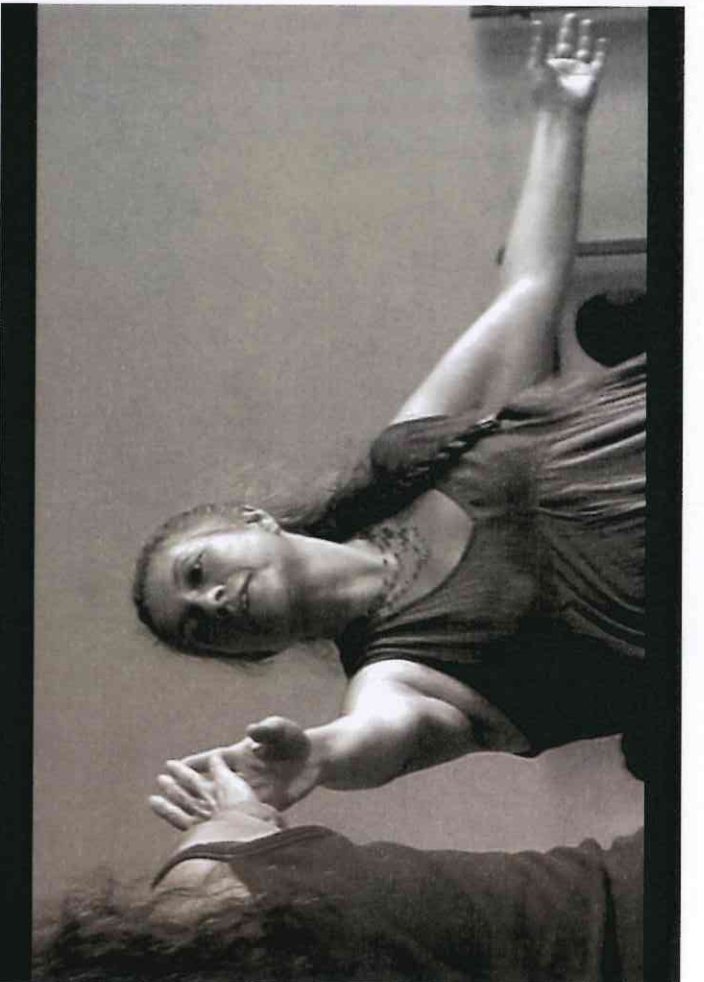
Aquesta exposició és una col·laboració entre Casa Orlandai i l'Associació Catalana de Dansa Lliure



SEGON ESPAI: ELS MOVIMENTS

Les fotografies de Mercedes González testimonien els sentiments i les emocions d'aquesta dansa.









TERCER ESPAI. L'ASSOCIACIÓ CATALANA DE DANSA LLIURE

Diversos elements donen compte de la història de l'Associació des dels seus orígens fins a l'actualitat passant per totes les seves facetes.



Associació Catalana de Dansa Lliure



TROBADA DE DANSA SETMANAL

- Casa Orlandai

CURSOS CAPS DE SETMANA

- Barcelona
- Berga
- Logronyo
- Lleida
- Manresa
- País Basc
- València
- La Bartra

GRANS CURSOS

- Celrà
- Berga
- Vilartimó
- Agurain

ESTIU

NADAL • Celrà

PASQUA • La Bartra

SANT JOAN • Lleida

www.dansalliuere.cat · associacio@dansalliuere.cat

"He buscat amb tot el meu ésser, trobar el ritme potent i misteriós del cosmos; he buscat de veure, mirant; d'entendre, escoltant. He buscat de trobar la simplicitat, la rectitud, la justícia sublim que sentia desenvolupar-se profundament en l'harmonia universal; els vents que bufen, els arbres que creixen, les rieres que flueixen, la terra que respira, la llum gloriosa del dia, que escalfa el meu cos i penetra la meva ànima, del llenguatge màgic de les constel·lacions ("...cada sol és un pensament de Déu i cada planeta una forma d'aquest pensament" Hermes) i he cregut comprendre com ha nascut la dansa."

F. Malkovsky



casaorlandai

Ens podeu trobar a **Casa Orlandai**
c. Jaume Piquet 23, 08017 Barcelona



Associació Catalana de Dansa Lliure

Des de 1989



HISTÒRIA

Un grup de joves (nois i noies), molt implicats al món de la música, el ioga, la dansa i de l'art en general, vam descobrir la DANSA LLIURE MALKOVSKY, cap als any 80.

Ens vam sentir atrets per aquesta dansa, i extremadament fascinats per l'elegància i l'harmonia, la intenció i l'expressió dels moviments.

Ens va arribar profundament, removent les nostres emocions i ens va ajudar a connectar amb cadascú de nosaltres, amb l'altri, amb la natura i l'univers.

EN QUÈ ES BASA LA DANSA LLIURE ?

S'inspira en la NATURA i bàsicament en els quatre elements (terra, aigua, foc i aire), el moviment dels arbres, el vol des ocells, el caminar dels felins, el galop dels cavalls...

També s'inspira amb el gest corporal propi dels treballs ARTESANALS i dels ESPORTISTES.

Per poder expressar a través del nostre cos: la NATURA, els TREBALLS ARTESANAL, i el moviment dels ESPORTISTES es parteix sempre del CENTRE MOTOR, situat a l'abdomen i acompanyat de la respiració.

Aquesta dansa ajuda a descobrir el moviment reflex (perdut per tensions, problemes emocionals...) l'oposició en el caminar, la suspensió i l'equilibri en el desplaçament.

OBJECTIUS DE LA DANSA LLIURE

Alliberar la rigidesa i desbloquejar el cos i ampliar l'àmbit gestual.

Sentir la joia de viure i despertar el món sensitiu intern i extern.

Desvetllar la part creativa i artística personal i col·lectiva.

Despertar l'interès per la música i la relació que té la música amb el moviment corporal.

· Per ballar necessitem: música, espai i indumentària.

MÚSICA

Clàssica, interpretada amb piano, guitarra, flauta, cant, o orquestra.

Jazz i New Age.

Tradicional del món i cantautors catalans i d'arreu.

ESPAI

Dansem amb els peus nus, per això necessitem sales amb un sòl adient, el millor és el de fusta, però també ens adaptem amb sòls llisos, ballant amb sabatilles de dansa.

Molt important, ens agrada dansar a l'aire lliure.

INDUMENTÀRIA

Dansem amb túniques i vestits còmodes.

A QUI VA DIRIGIDA LA DANSA LLIURE ?

Aquesta dansa és accessible a tothom. A qualsevol edat es pot gaudir dels seus beneficis tant físics com anímics.

OBJECTIUS DE L'ASSOCIACIÓ

1. Promoure i potenciar la Dansa Lliure en totes les seves manifestacions i àmbits.
2. Divulgar, publicar i difondre aquestes activitats tant en mitjans de comunicació propis, com aliens.
3. Establir relacions formals amb aquelles altres entitats que tinguin semblants interessos.

Per aconseguir aquestes finalitats, es desenvoluparan les activitats següents:

1. Organitzar cursos, seminaris, debats, exposicions, mostres i tot tipus d'actes sobre dansa i art en general.
2. Establir grups de recerca i investigació.
3. Assessorar sobre aquests temes.

En queda exclòs qualsevol ànim de lucre.



2. La mostra de dansa

29 D'ABRIL: celebració del dia de la dansa
Mostra de dansa amb Amèlia Alvera



Programa

India, color i dansa
Serenade
La Traviata, ext.
Vals
Maternitat
Camí

Mantra *Govinda Jai Jai*
Schubert
Verdi
Shostakòvitx
Grieg
Mireia Boix

RECITAL DE POESIES introductòries de les danses

ÍNDIA, COLOR I DANSA

Amb la primera lluna plena de març arriba l'alegria, l'escalfor de la primavera i la diversió. L'esperit de la infantesa ho impregna tot; ha arribat *Holi*, el Festival dels Colors. Durant el *Holi* no hi ha castes, no hi ha religions, i l'edat o la nacionalitat no tenen cap importància. Els pigments de colors o *gula* es barregen amb l'aigua tenyint els rostres i els vestits en una amical batalla de pintures i núvols de colors, creant com una mena de gran jardí en el que l'arc de sant Martí dansa de mà en mà.

El motiu originari de la festivitat era la celebració de la bona collita i la fertilitat de la terra. Mites i llegendes que tenen al déu Vishnu com a protagonista estimulen els participants a professar el bon comportament i a entendre la sinceritat i l'honestedat com virtuts admirables. Fins i tot existeix la creença que l'escalfor de les fogueres foragita els mals esperits i purifica el cos, i les pólvores de colors proporcionen força i bellesa als participants.

Fundació Vicenç Ferrer

Holi és una mostra de joia i de germanor per a tots els habitants de l'Índia. Joc, bellesa i harmonia són els elements que componen un ventall de somriures i colors impossibles d'oblidar

HAY MUJERES SALTANDO A TRAVÉS DE LAS ESTRELLAS

Hay mujeres saltando a través de las estrellas ...
... las he visto.

No danzan solas. Brincan a la vez.
Hay mujeres saltando. Los ojos llenos de llanto, el corazón
Latiendo, los labios mudos, los puños apretados...
...las he visto.

Hay mujeres de agua y lluvia,
Creciendo en cualquier orilla,
Junto alguna esquina rota.
Mujeres auténticas.
Capaces de saltar juntas, de beberse de un trago la mañana...
...las he visto.

Hay mujeres irremediabilmente únicas, valientes, vivas...
...las he visto.

Y allí estabas,
saltando conmigo junto a ellas.

Anònim

MIREU COM DORM...

Mireu com dorm,
quí sap si té algun somni,
mireu com riu,
sembla que no gosi...,
deu ser tan suau el pensament
per a fer un somriure tan silent.

Segur que sap
que hi ha algú que l'estima
quan rep del pit
l'amor que bé la mima
i descobreis que viure és bo
quan sent que cauen uns petons.

Potser no sap,
que hi han taurons i espases,
ni sap que el plor
és fruit d'un trist missatge,
ni que de nit es fon el sol.

Mireu com dorm,
que el somni se li atansi,
que porti color,
i tons que l'amanyaguin,
que el temps li vagi fent camí
i el vent li porti un bon destí.

Mireu com dorm...

Xavier Canal

PARAULES EN DANSA DE FRANÇOIS MALKOVSKY
(vegeu la contraportada del catàleg)

3. LA TAULA RODONA

7 DE MAIG: *Dansa creativitat i salut*

Taula rodona sobre els aspectes que
aporta la dansa lliure al nostre benestar
psíquic i emocional amb:

Roser Ferrer, Núria Banal i Ángel Secorún

Moderadora: Rita Gavarró

Núria Banal

Professionalment tinc dues dedicacions que jo diferencio, però que també pera mi formen una unitat: cursos en els que transmeto la Dansa Lliure de Malkovsky i els seus principis i cursos i sessions d'art-teràpia, on entre d'altres utilitzo també la Dansa Lliure com a mitjà. Com que la majoria ja coneixeu aquesta dansa, us compartiré algunes de les coses que he après i he reflexionat en aquests anys de dedicació.

A la Dansa Lliure, com en tota dansa, tot comença en el cos, es desenvolupa, passa i acaba en el cos. De fet aquí i ara existim en el cos. Quan treballem la Dansa estem intervenint directament en el que ens constitueix com a éssers vius en aquesta existència: això és el meravellós i també el que de vegades ho fa difícil ja que en el moment de l'expressió no hi ha un objecte entremig que ens amagui (objecte entremig seria: una pintura, un escrit, la paraula)...

Podem enfocar la dansa de diferents maneres:

- *La dansa és una expressió ritual i quotidiana. És quelcom col·lectiu, obert a tothom.*
- *La dansa és també una expressió artística. En un espai simbòlic la persona es pot comportar d'una manera diferent a com ho fa en la vida quotidiana.*
- *L'art és proper al joc, el que fan els nens: juguen a la guerra, a fer de papàs i mamàs*
- *I la dansa és un art que apunta a la transformació de la persona i del món. La dansa és també un mitjà de creixement personal.*

Em centraré en aquest últim aspecte. Especialment en com la dansa incideix directament en quelcom que configura el nostre jo tal com és: El patró corporal. Aquest delimita la percepció de nosaltres mateixos i del món. Aquest condiciona la nostra manera de sentir, captar, entendre i expressar.

La Dansa Lliure vol treballar des del moviment natural de la persona amb formes estructurades. En intervenir directament en els moviments primers: lateralitat, verticalitat, moviment reflex creuat..... incideix en el nostre patró corporal. Això fa que sigui una fantàstica eina per poder millorar aquest patró i així ampliar / transformar la nostra manera de sentir, entendre i expressar. I això mateix fa que sigui un treball que demana ser molt subtils i respectuosos amb nosaltres mateixos i l'altre ja que amb la dansa posem en joc allò que està en la base del jo. Quan es treballa amb les estructures bàsiques s'ha de ser molt prudent, pacient i sobretot no forçar el canvi, només es pot canviar allò que la persona està preparada per canviar.

A mi m'ha ajudat molt la lectura de Moshe Feldenkrais: "Autoconsciència per al moviment" ja que els principis corporals dels que parteix el seu treball són els mateixos que els de la Dansa Lliure. Per altre banda recordo un pensament del filòsof Espinosa: "No sabemos lo que puede el cuerpo".

I no sabem el que pot el cos perquè el sentim, percebem des d'una imatge corporal que es va formar en gran part a la primera època de la vida. I aquesta imatge corporal que ens configura en tot el que percebem, no es pot treballar amb paraules perquè es anterior a elles. És un sistema de connexions neuronals que configuren una forma..., explicat de manera simple encara que superficial: Si el nen, per la raó que sigui, no ha

utilitzat suficientment les cames, el seu patró cerebral tindrà unes cames quasi inexistent i com a conseqüència la seva percepció d'aquestes serà molt pobre.

Tot i que el patró es configura sobre tot en la primera etapa de vida, es va modificant i ampliant. Per això, tot i ser adults, l'activitat que duem a terme pot ampliar-lo, millorar-lo o empobrir-lo.

Hem de tenir en compte que si una persona no va desenvolupar un bon patró psicomotriu, és a dir, no va gatejar prou o no va córrer i saltar per camins i boscos o..., en principi li costarà més el moviment creuat, amb el pensament l'entendrà, però per assolir-lo tindrà que haver-hi el procés (de vegades lent) de modificar les connexions neuronals fetes, i aquí està el fantàstic i el delicat. Es un procés que no es pot brutalitzar, ja que en modificar una part del sistema / estructura es modifica el tot i el que es molt perillós es trencar les estructures de la persona (psicològicament es molt problemàtic) la via és transforma-les.

Que vol dir transformar? Es difícil d'explicar. Per parlar de quelcom quotidià: Transformo per exemple quan cuino, a través d'un procés altero estructures químiques, sabors, olors..., no és el mateix una truita de patates que unes patates fregides o un ou fregit. Si tallo les patates d'una manera o d'una altra la truita serà d'una manera o d'una altra. No totes les patates ni tots els ous són iguals.. Si no vaig amb cura poden quedar crues o cremades...

Transformo també quan la meva vivència l'expresso en un poema, un quadre, una dansa... Per tant entenc que com deia la Roser no hi ha un patró únic, la direcció serà partir del patró de cada persona i que cada persona a partir de si mateixa a través de la Dansa anés transformant-lo per trobar la seva harmonia /equilibri propis.

En resum: el cos permet ampliar les possibilitats de la persona globalment (percepció, intel·ligència, acció, consciència...). Per acabar voldria destacar alguns temes importants que ens aporta la Dansa de Malkovsky:

- La verticalitat: respiració i moviment – la suspensió... La verticalitat encara no està instal·lada! (evolutivament encara el ser humà està integrant el fet de haver-se posat dempeus). La Dansa Malkovsky ens permet viure-la com un fet agradable i no com a pes i esforç per a la musculatura i els ossos. Un risc!*
- L'economia d'esforç especialment per a nosaltres, sempre actius i plens de voluntat*
- El ritme actiu – passiu – neutre..., és màgic i té unes possibilitats grans*
- Aquest moment de neutralitat que és la suspensió l'he trobat molt poc en altres danses que conec*

Primer m'enfonso i allibero i deixo que l'aire i la ressonància m'elevin...

Aquest ritme és aplicable a tot: a la pintura, a l'acció pedagògica, al fet d'escriure...

- La circularitat amagada fa que les formes siguin rituals, transpersonals i que serveixin les dansi qui les dansi.*
- L'expressió corporal ens ajuda a trobar moments grupals de respiració col·lectiva (penso en el fil de seda).*

Crec que la Dansa Lliure de Malkovsky pot continuar tenint molta vida si ens dediquem a explicar-la des de llocs on la puguin entendre.

PALABRAS PARA EL VIGÉSIMO ANIVERSARIO DE LA ASSOCIACIÓ DE DANSA LLIURE DE CATALUNYA

Ángel Secorún

Ya nos han advertido desde hace tiempo algunos filósofos y otros personajes, perplejos por el enigma de esta vida, la sabia consideración que de lo que no se puede hablar más vale guardar silencio (Wittgenstein). Podríamos decir que las palabras no sirven de mucho para describir el lenguaje corporal, para narrar el movimiento de un cuerpo llevado por la música y los sentimientos o emociones internas expresadas en un espacio abierto. Aún así podríamos atrevernos a decir algo sobre lo que esconde la danza libre, lo que ocultan los cuerpos cuando intentan buscar el movimiento no violento, el andar y desplegar los músculos con la ligereza del que no fuerza nada, lo que los de la danza libre llaman movimiento natural del cuerpo.

Parece ser que la teoría de la identidad cerebro-mente, es decir, el considerar nuestra consciencia humana y toda actividad psíquica como resultado exclusivo del cerebro, está llegando a sus últimos días. La mente humana parece ser algo mucho más complejo que un cerebro en una cubeta o un programa informático sobre un soporte no biológico. Los teóricos de la mente se habían olvidado de algo tan obvio como que somos esencialmente un cuerpo cuyo cerebro no sería nada si no estuviera conectado en una relación de inequívoca interdependencia. Nuestro cuerpo crea nuestros hábitos a partir de las neuronas espejo, nuestra gran capacidad de imitar los movimientos del mundo e integrarlos en un sistema que nos hará sentir, emocionar, lo que nos pondrá en contacto con sistemas complejos, motores, perceptivos, cognitivos... Los movimientos de nuestro cuerpo los creamos a la vez que nuestro cuerpo crece, se transforma, engorda, se adelgaza, enferma o está saludable. La forma de estar, de movernos nos va configurando las actitudes de nuestra mente... un cerebro por sí sólo no puede abrirse a las posibilidades de la existencia si no hay un cuerpo que le suministre los elementos para ir por el mundo, mirarlo, escucharlo, dejarlo que sienta, que recuerde. El silencio nos puede ayudar a tener conciencia de que pasear, adquirir una postura o actitud atenta -la meditación de todas las culturas- es la forma de reencontrar la forma idónea de movernos en el mundo. Asimismo la música nos puede ayudar a deshacernos del lastre de una identidad pesada, como nuestro cuerpo que no puede arrancarse de su inmovilidad, su petrificación impuesta por un orden disciplinario: la organización tecnológica y productiva, la institución, la norma preestablecida, el prejuicio social que hunde sus raíces en nuestras disposiciones emocionales más profundas.

A Malkoswski le gustaba, por lo que he leído, citar un pasaje de Nietzsche de su obra Así habló Zaratrustra, en el que el filósofo alemán narra las fases que el hombre tiene que superar para llegar a aceptar la vida como expresión libre de todas sus potencialidades. Nietzsche quería ejemplificar su idea del Superhombre cuyas consecuencias antihumanitarias no se hicieron esperar. Pero la metáfora nos puede servir para entender un poco lo que es moverse de forma natural por la vida. La primera fase del hombre es la del camello, el animal que lleva una pesada carga, el peso de la trascendencia, de la culpabilidad del pecado, del dios teísta, interventor, que nos traza el sendero de la vida como un desierto de penalidades con la promesa de un

más allá salvador, pero mientras tanto perdemos la vida, el placer lo despreciamos, la sensualidad la reprimimos, y utilizamos la razón para aniquilar los instintos básicos, las tendencias espontáneas de la vida, y eso es una terrible carga; pero los que logran superar al camello se convierten en león. El depredador se ha hecho consciente del engaño, de la fantasía empequeñecedora de una vida fuera de ésta, de la única, de la auténtica, del aquí y ahora. El león se rebela devorándolo todo, dejándose llevar por la más violenta de las sensualidades, ha tomado conciencia de haber perdido el tiempo miserablemente y la sexualidad, los placeres de todo tipo se constituyen en el único horizonte vital posible. El león es el revolucionario, el provocador, el destructor, pero que después del rechazo vuelve a sentir el gran vacío de una existencia insustancial, repetitiva. Y cuando sus fuerzas flaquean se sume en un sopor, un letargo de sabana calurosa, de sol inclemente, en un anochecer de melancolía, de angustia, de desesperación, de lamento por una vida sin sentido. Pero el león debe dejar paso a la última transformación del ser humano, el niño; la niña, el niño, la mirada de la inocencia que toma la vida como un juego, el juego de los instantes novedosos, la mirada abierta a la sorpresa de un fluir ligero, el cuerpo grácil del niño que se mueve, que hace las cosas más increíbles con su cuerpo sin denotar esfuerzo, carga, pesadez; es el niño que abre los espacios y deja que sus emociones afloren sin apenas protegerse, sin miedo, sin renunciar a que cada instante suponga la posibilidad de la sorpresa, el juego de la vida, lo que Nietzsche llamará la inocencia del devenir. El devenir es la ley inexorable del tiempo, la fluidez de los instantes, la atención al cuerpo, sentirlo, no tenerlo como un simple soporte sino asirlo como nuestra realidad completa que nos hace jugar, participar de los juegos, no quedarnos como espectadores inmóviles en el escenario brillante y rico de la vida donde se representa la tragedia y la comedia, donde las emociones se desbordan, se calman, nos pierden o nos salvan. El niño dice sí a la vida y la afirmación supone que no cerremos las puertas a escucharnos, compartir nuestro cuerpo en movimiento. La música y los movimientos armónicos son la llave para abrir lo que ocultamos, el lastre, el velo que nos permite dejarnos sentir....

El psicólogo de nombre impronunciable, Mihaly Csikzentmihalyi, escribió un libro interesante titulado Flow, Fluir (una psicología de la felicidad), en el cual señalaba que después de estudiar lo que él llama experiencias óptimas había llegado a la conclusión que los instantes de felicidad se consiguen con una buena atención, dominar nuestra tendencia a la dispersión mental, con el fin de para lograr que nuestras actividades, trabajo y aficiones, sean un fluir, un devenir, un momento de plenitud. Por ello no es de extrañar que los que practican danza libre asiduamente consigan ciertos estos óptimos, ya que sus movimientos incitan a dejarse llevar sin pensar que te mueves, sin pensar que existe un centro rector de nuestra voluntad, un cerebro controlador y abstracto que ordena nuestra vida, nuestro estar. El que danza se deja sin perderse, es cierto que recibe ciertas pautas para dirigir su cuerpo, pero una vez que las integra en su forma natural de moverse sobre una superficie deja fluir las sensaciones, los sonidos, su percepción, sus placeres, sus dolores, y estos los dejará que se deslicen como el agua sobre una pendiente, río abajo, los acompañará si es preciso, los mitigará, porque como dijo el maestro Heráclito no te podrás bañar en las mismas aguas de un mismo río..

Una danza puede ilustrar más que largos discursos lo que pretendo expresar.

En una sala iluminada por el sol, cincuenta danzantes se hallan dispersos , no más de metro y medio les distancia el uno del otro. El danzante se fija en un centro que señalará ladeado con sus brazo extendido, la música empezará a sonar y se iniciará una rotación sobre ese centro como si fuera un planeta alrededor de su estrella, girará y girará, y desde el centro esa ilusión que llamamos identidad girará pero nuestro cuerpo se dejará llevar, y en su movimiento con los brazos desplegados sentirá que el centro es tan sólo un punto en el espacio que se alimenta del mismo movimiento; centrados nos dejamos llevar, no perdemos la identidad pero ella va cambiando en cada giro, cada vez que dejamos de pensar en la voluntad del yo vemos que el movimiento nos transforma, nos mece, nos lleva sólo, nos abre las puertas a percepciones inusuales, las escuchamos y se escapan y vuelven otras, y así sucesivamente. Pero el ejercicio no queda en un simple movimiento autista, los danzantes empiezan a abrir y cerrar su círculo personal y en esta aberturas se cruzan con los compañeros cercanos y después se crea un movimiento armónico de cincuenta planetas moviéndose, cruzándose, sin tocarse; nadie ha perdido su centro, todos conservamos nuestra identidad, nuestro centro fluido, ligero, pero a la vez compartimos los movimientos circulares de los demás, hacemos de la danza una experiencia colectiva, todos nos movemos , nadie choca, se respeta el espacio del otro, se comparten las sensaciones, se comunican con los movimientos de todos y de cada uno. Nos hemos sentido, sintiendo a los otros. Empatía lo llaman...Lo cierto es que en esta danza podría expresarse, como toda buena metáfora, nuestra soledad compartida que la queremos hacer feliz siempre que podamos. Algunos dicen que sienten su fortaleza arraigada en la Tierra, que la atención en ciertos instantes de alegría se comparten y se perciben como fuente de creatividad personal. Pero lo importante es que después de bailar, cuando ha cesado de moverse el cuerpo y sólo se siente el fluir interno de la vida, observamos que no hay extravío, nuestra imaginación deja de volar sin sentido o deja de provocarnos dolor. No hemos perdido el rumbo en ese dejarnos llevar, tan sólo hemos abierto puertas que permanecían cerradas desde hacía tiempo. Nos hemos hecho más valientes y la danza continúa.

4. La cloenda

14 DE MAIG: Mostra de dansa lliure amb Christine Vion-delphin i professors i professores de l'Associació

4. La cloenda

14 DE MAIG: Mostra de dansa lliure amb
Christine Vion-delphin i professors i
professores de l'Associació



MOSTRA DE DANSA LLIURE
MALKOVSKY
amb la col·laboració especial de
Kiki Vion-Delphin

Divendres, 14 de maig de 2010
20,30 h
Casa Orlandai
Jaume Piquet, 23
080017 Barcelona

PROGRAMA

Lectura del poema enviat per NÚRIA BANAL

D'acord vals F. Schubert
Vals D. Xostakóvitx
Dansa dels vels vals J. Brahms
Chanson matinale F. Chopin
Confidències al bedoll, vals J. Brahms
El desig vals F. Schubert

*MERCÈ BRACONS I *GLÒRIA TORTRAS
*AMÈLIA ALVERA
PALMIRA SORT, NEUS FARELL I *KANDRA
*NÚRIA ESCRIG
*PEDRO L. CUESTA
ROSER FERRER I *AMÈLIA ALVERA

Lectura del poema *Nocturna*

Nocturna Maria del Mar Bonet
La revolució S. Rachmàninov

*MERCÈ BRACONS
* ARTÚS PORTA

Lectura del poema *El mar*

El mar, preludí F. Chopin
6a dansa hongaresa J. Brahms
Dansa final creació de Kiki Vion-Delphin

TOTHOM I MARTHA GIORDANO, M. JESÚS G.
** KIKI_VION-DELPHIN
TOTHOM

*professorat de dansa lliure Malkovsky de l'Associació Catalana de Dansa Lliure
** professora dansa lliure Malkovsky a França



casao**r**landai

Lectura del poema enviat per Núria Banal

FOC A LES MANS (1990)

Plantar sobre la terra
Els peus. Ja no tenir
por. Sentir com puja
la saba, amunt, amunt.
Créixer com un arbre.
A la seva ombra
aixoplugar algú que
també se senti sol, sola,
com tu, com jo.

Quan ja res no demanes.
I frueixes callada, escoltant
la remor lleu de les aigües
silents, que transcorren segures
i lentes.
I ja no et torba el brogit
de rius ni torrents.

Sentiràs com et corre la sang
dins les venes.

Montserrat Abelló

IDEA I EXECUCIÓ: Mercè Bracons, Ester Bonet, Rita Gavarro, Mercedes González i Glòria Tortras.

Agraïm la col·laboració i el suport dels socis i sòcies que han respost a les nostres crides d'ajuda amb promptitud i s'han sumat a la nostra il·lusió i han alleugerit el nostre cansament.

Agraïm també, l'ajuda en tot moment de l'equip de la Casa Orlandai.



Associació
Catalana
de **Dansa**
Lliure

Barcelona, setembre de 2010

PARAULES DE MALKOVSKY

Per dansar, és necessari haver sentit el crit pur d'alegria dels homes i dels ocells, i les cançons, i el vols dels ocells, el seu vol al matí i a la nit, a la primavera i a la tardor. És necessari haver sentit el crit d'alegria de l'àliga, desbordada de llibertat, que es prepara a llançar-se a l'abisme; el seu vol és la viva expressió de l'infinit.

És necessari haver vist els primers somriures dels infants. És necessari haver vist morir els homes i els ocells.

Per dansar, és necessari haver respirat l'aire després de la tempesta a les altes muntanyes. És necessari haver vist com s'obren les flors, pel matí; és necessari haver vist els ulls somrients de la rosada sobre la molsa, sentir i assaborir la seva frescor.

És necessari haver interceptat el moviment de la flama, de la llum, dels vents en els grans boscos del nord, immensos i ombrívols com catedrals, les palmeres del sud a la llum de la lluna, i el desert, també a la llum de la lluna; és necessari haver escoltat el silenci de l'estepa sota la neu, estepes sense fi durant la nit, perquè és sobretot al llarg de la nit quan el silenci enlaire la seva veu subtil i penetrant.

Per dansar, és necessari haver seguit el moviment lent en el fons de les fonts profundes, el moviment dels torrents i dels rius que flueixen vers el mar, i el moviment del mar en primavera i a la tardor.

És necessari haver vist el moviment dolç i confident de les ones, acariciant les pedres verdes, a la nit en les badies.

És necessari haver vist les ones de la marea quan puja, llargues, molt llargues, avançar, tranquil·les, fascinants i implacables, per sepultar-ho tot, netejar, escombrar vora el mar, i després retirar-se, amb el mateix moviment de llarg, llarg pèndul.