Carlos Jaramillo
Método para la formación en DANZA CONTEMPORÁNEA

CARLOS JARAMILLO VEGA
SANDRA CATALINA OLAYA PARDO

La cultura es de todos

Mincultura

Carlos Jaramillo
Método para la formación en DANZA CONTEMPORÁNEA

CARLOS JARAMILLO VEGA
SANDRA CATALINA OLAYA PARDO

TRIKNIA

Presentación

Reconocerle a la danza lo que le es suyo significa ver en el cuerpo la antesala de la vida; significa entenderlo como un lugar de expresión que conecta a la persona con el mundo. La danza es el resultado de ese vínculo inquebrantable con el cuerpo que lleva al movimiento de formas insospechadas y espontáneas y a la vez conscientes y elaboradas. La danza es una manifestación del arte que hace del movimiento y el bailarín la obra misma; que se alimenta de lo cotidiano y a la vez de lo maravilloso insertándose en nuestras vidas, en nuestros cuerpos, como una potencia creadora.

En estos nueve años de gestión el Plan Nacional de Danza ¡Para un país que baila! se ha convertido en una herramienta de la política pública cultural que le ha apostado al fomento de la danza desde el ámbito de la formación, la creación, la circulación, la gestión y la infraestructura; y a la construcción de conocimiento alrededor de esos ámbitos. (...) *La implementación de estas líneas de acción se ha dado sobre la base de un entendimiento de la danza como práctica que genera conocimiento, cultura, tejido social y memoria; como derecho cultural; como disciplina y profesión del arte; y como práctica social y de construcción de comunidad viva que participa en el desarrollo social, político y económico del país* (Líneamientos PND).

La cultura es de todos | Mincultura

Para el Ministerio de Cultura la puesta en marcha de una política nacional llamada a promover la danza significa necesariamente el incentivo a la generación de información acerca de este oficio y a la investigación cultural en el país. Si bien en Colombia ha existido un desarrollo notable de la práctica dancística, así como su registro corporal y escénico, se hace necesario el apoyo a la generación de conocimiento alrededor de la práctica y a la sistematización de las experiencias de cada uno de nuestros programas.

Como resultado de la Beca de Investigación: Cuerpo y Memoria de la Danza -del Programa Nacional de Estímulos- y de la Convocatoria Efemérides de las Artes Escénicas en su versión 2018, el Plan Nacional de Danza publica tres investigaciones en una serie documental dedicada a pensar la danza como hecho histórico, como una construcción social y como material pedagógico. Los textos que componen esta serie son:

- "*Revelaciones: un siglo de la escena dancística colombiana*" de Raúl Hernando Parra.
- "*MUNAY YACHAY: Saber Gozar. Investigación y Didácticas para Danzas del Carnaval de Negros y Blancos*" de Carolina Avendaño y Luis Antonio Eraso.
- "*Método para la formación en Danza Contemporánea*" de Carlos Jaramillo y Sandra Catalina Olaya.

Ángela Beltrán
Coordinadora Grupo Danza

La cultura es de todos | Mincultura

Pedro Felipe Buitrago Restrepo	*Ministro de Cultura*
Adriana Padilla Leal	*Viceministra de Creatividad y Economía Naranja*
José Ignacio Argote López	*Viceministro de Fomento Regional y Patrimonio*
Julián David Sterling Olave	*Secretario General*
Amalia de Pombo Espeche	*Directora de Artes*
Ángela Marcela Beltrán Pinzón	*Coordinadora Grupo Danza*
María Adelaida Piedrahita García	*Asesora Grupo Danza*
Carlos Jaramillo Vega / Sandra Catalina Olaya Pardo	*Texto e investigación*
Yuly Ayure Daza	*Correctora de estilo*
Álvaro Francisco Cabanzo Villamizar	*Texto (capítulo IV), imágenes "Dia-logos en Movimiento" e ilustraciones portada y contraportada*
Camilo José Uribe Arango	*Diseño y diagramación*

Material de distribución gratuita con fines didácticos y culturales.
Queda estrictamente prohibida su reproducción total o parcial con ánimo de lucro, por cualquier sistema o método electrónico sin la autorización expresa para ello.

ISBN: 978-958-56974-0-9
Primera edición 2019

© Ministerio de Cultura

Las reflexiones relatadas en esta publicación corresponden al trabajo investigativo de los autores y no expresan de manera directa la postura del Ministerio de Cultura.

Contenido

INTRODUCCIÓN.....9

Capítulo I. **Reseña histórica del proceso artístico**.....12
Sandra Catalina Olaya Pardo

Capítulo II. **Marco general y conceptos básicos de la técnica de formación**.....30
Carlos Jaramillo Vega
Sandra Catalina Olaya Pardo

Capítulo III. **La técnica de formación en danza contemporánea. Nivel intermedio**.....42
Carlos Jaramillo Vega
Sandra Catalina Olaya Pardo

A. Las partes de la clase.....43
- *Precalentamiento*.....43
- 1. *Estiramiento para calentar*.....46
- 2. *Ejercicios de pie - centro (parte 1)*.....48
- 3. *Ejercicios en el piso. Getting power and extensions*.....58
- 4. *Ejercicios de pie - centro (parte 2)*.....68
  - a. Pequeños saltos.....68
  - b. Ejercicios de centro.....74
  - c. Pequeña combinación.....84
- 5. *Desplazamientos en el espacio*.....86
- 6. *Combinación*.....89
- 7. *Estiramiento para cerrar el proceso*.....89

B. Descripción y videos de los ejercicios.....45

Capítulo IV. **Dia-logos en Movimiento**.....90
Francisco Cabanzo Villamizar

Bibliografía e Infografía.....98

Reseña de los autores

Carlos Jaramillo Vega

Es Bailarín, coreógrafo y maestro de danza moderna, danza contemporánea, jazz, étnico y latin jazz y tiene estudios en Literatura Hispanoamericana. En 1981 fundó su escuela y compañía de danza contemporánea –Triknia-, creando su estilo propio, el cual continuó desarrollando e impartiendo en su trabajo como maestro y coreógrafo en Hamburgo, Alemania, entre 1991 y 2013. Con su compañía de danza *Triknia Dance Company* ha actuado en los teatros más importantes de Colombia, y de otros países como Alemania, Estados Unidos, España, Costa Rica, Francia, Suiza y México. En 2013 fue reconocido por la Presidencia de la República de Colombia como uno de los 100 colombianos destacados por su notable labor en el exterior. En este mismo año, retornó a Colombia y gracias a su técnica pedagógica, la cual ha depurado y perfeccionado durante los últimos 40 años, hace valiosos aportes para la formación de la danza contemporánea.

Sandra Catalina Olaya Pardo

Es bailarina y ha colaborado con su trabajo artístico para compañías de folclor y danza contemporánea en Colombia, como intérprete y creadora. Desde su formación y visión híbrida -tiene pregrado en Economía y cursa maestría en Antropología Social- desarrolla su trabajo como artista, investigadora, docente y gestora de proyectos artísticos. Desde 2013 trabaja con Carlos Jaramillo bailando en su compañía y gestionando y codirigiendo proyectos de la Fundación Triknia.

Álvaro Francisco Cabanzo Villamizar

Como sujeto 'mestizo', su identidad en tránsito se mece entre la tradición y la modernidad. Su obra ha sido divulgada en España, Italia, Brasil, Estados Unidos y Colombia. Ha colaborado con el coreógrafo Carlos Jaramillo en la 'esquina desplazada', con el escritor Lance Henson en 'impressions from peyote road' y con los Gaiteros de San Jacinto 4G como co-productor del proyecto 'caminolargo'. Ha sido socio fundador del colectivo POCS de Barcelona (Esp) y del consorzio 'Giu la testa (Italia) para la recuperación del patrimonio subterráneo. Artista visual, con doctorado en artes, maestría en planificación urbana y territorial y pregrado en arquitectura. Investigador-creador sobre las prácticas artísticas y patrimonio desde lo "lo patrimoniable", así como en temas de arte e identidad, arte colaborativo-relacional, arte trascendental, arte rupestre-caminos ancestrales, hábitat popular, hábitat ancestral contemporáneo.

Agradecimientos

A nuestro pequeño Theo por acompañar, entender y llenar de amor la escritura de este libro.

A Zuréh y a Doani por el tiempo que cedieron para permitir que esta larga investigación concluyera en este libro.

Al Ministerio de Cultura por hacer posible esta publicación, especialmente a Guiomar Acevedo y Amalia de Pombo por impulsar la Beca Celebración Efemérides, y a Ángela Beltrán y su equipo del área de danza por su valioso apoyo en el proceso de publicación. Igualmente a los jurados de la Beca Celebración Efemérides Artes Escénicas 2018, por creer y apoyar este proyecto.

A la Bienal Internacional de Danza de Cali por abrir el espacio para difundir los resultados de esta investigación .

A la familia Olaya Pardo por su acompañamiento cercano y soporte durante todo el tiempo de realización del libro y su apoyo a los proyectos de Triknia durante los últimos años.

A Francisco Cabanzo por su creatividad creadora y su apoyo incondicional a los proyectos de Triknia.

A Camilo Uribe por donar generosamente su trabajo de filmación, edición y diagramación del libro.

A Sonia Rima por su memoria fotográfica y corporal y por todo su apoyo como artista dentro del proceso de Triknia.

A Jairo Mora por su apoyo desde los inicios de Triknia y por suministrar el material de archivo fotográfico del proceso inicial de Triknia en Colombia.

A las hermanas Judith y Fabiola Gómez por darnos su tiempo y su testimonio de la experiencia en Triknia

A todos los bailarines, docentes, artistas y a ese montón de amigos que han hecho parte de toda esta historia.

A Sisa por su soporte en esta nueva etapa de Triknia en Colombia.

Carlos Jaramillo agradece a Sandra Catalina Olaya, su esposa y compañera de proyectos, por tener la visión para plasmar todo este proceso y hacer que este libro se convirtiera en una realidad.

A MIS HIJOS ZURÉH, DOANI Y THEO

Introducción

Toda una vida consagrada a la danza, hizo que Carlos Jaramillo se empeñara en iniciar el proceso de documentar y sistematizar su material pedagógico, que se encuentra recopilado en este libro y que busca aportar a la formación de la danza contemporánea, con base en la investigación del movimiento que de manera personal decidió emprender hace más de 40 años.

El libro también es un pequeño reflejo de su vida y de la vasta labor que ha realizado. Siempre con paso tranquilo, disposición al servicio y espíritu inquebrantable, se ha tomado años en escoger los elementos necesarios para estudiarlos, depurarlos, decantarlos y construir y compartir su técnica de formación, así como para nutrir a un gran número de bailarines que han pasado por su salón de clases o han hecho parte de sus particulares creaciones artísticas, tanto en Colombia como en Alemania.

Este libro está al servicio de todos aquellos que estén interesados en acceder a una técnica de formación para la danza contemporánea. Lejos de pretender ser una doctrina para la formación, es más bien una guía, una herramienta de consulta para estudiantes, bailarines profesionales y formadores en danza, y todo aquel que quiera acercarse al pensamiento y a la filosofía de trabajo del movimiento de Carlos Jaramillo.

Si bien la investigación se ha desarrollado para todos los niveles de formación –nivel introductorio, principiantes con conocimiento, nivel intermedio y nivel avanzado- que corresponden a un proceso formativo de cuatro años, esta primera edición del libro se concentra en el nivel intermedio, para el cual se han ordenado los conceptos y elementos básicos, las etapas de la clase y los ejercicios técnicos.

Se da inicio, en el primer capítulo, con una reseña histórica de lo que ha sido el proceso artístico de Carlos Jaramillo y de *Triknia*, su compañía y escuela, y la evolución pedagógica y coreográfica de la Institución y de su fundador. Esta reseña ha sido escrita con base en el testimonio directo de Carlos Jaramillo y de algunas personas que aportaron de manera cercana al proceso de *Triknia* en sus inicios.

En el capítulo dos, se presentan los conceptos básicos que sustentan la visión de la formación en danza contemporánea y soportan la técnica de entrenamiento de Carlos Jaramillo. La mayor parte son conceptos elaborados por él con el objetivo de aportar, a través de imágenes, al entendimiento y mejor ejecución del

movimiento para la danza. También plantea su visión acerca de lo que es la “danza contemporánea”, sin pretender que esta sea una definición única y terminada, así como el tipo de bailarín que, desde esta visión, se quiere formar.

En el capítulo tres, se muestran las partes de la clase para el *nivel intermedio* de formación en danza contemporánea, y se define y expone minuciosamente la estructura de los ejercicios en cada etapa. Cada ejercicio se muestra en un video y va acompañado de una descripción general, de su función en la formación y de recomendaciones básicas para maximizar la efectividad en su ejecución. Más que mostrar cuerpos perfectos y llegar a una ejecución perfecta del movimiento, lo que Carlos Jaramillo busca es que cada persona, desde las singularidades de su cuerpo, utilice la técnica como herramienta para potenciar una manera propia y versátil de moverse.

TRIK

En el último capítulo se propone un diálogo, una transposición de lenguajes entre el dibujo y la danza, fruto de un proceso de sensibilización entre el artista visual Francisco Cabanzo y el maestro Carlos Jaramillo, activando una sensibilidad artística visual para comunicarse entre las dos disciplinas como formas de pensamiento estético, alrededor del movimiento y el gesto, valorizando elementos corporales y expresivos del trabajo en danza contemporánea del maestro Jaramillo.

Se recomienda estudiar esta técnica observando los videos de los ejercicios al tiempo que se lee el texto, para un mayor entendimiento. Se utilizan algunos términos en inglés -con su traducción en español-, así como en francés, para que el lector que lo requiera se vaya familiarizando con la terminología general de la danza.

Sandra Catalina Olaya Pardo

XNIA

CAPÍTULO I

Reseña histórica del proceso artístico

Sandra Catalina Olaya Pardo

El proceso de Carlos Jaramillo y el de *Triknia* (su escuela y compañía de danza) se han dado históricamente de manera simultánea. En dónde quiera que esté Carlos y en cualquier tiempo de su existencia, *Triknia* siempre es y será su reflejo. A su vez, no se puede desligar su proceso coreográfico del pedagógico, pues el elemento coreográfico lo lleva a sus clases en diferentes facetas -como imágenes y movimientos a tratar- y a partir de las clases resuelve otros elementos, que así mismo aplica en el proceso coreográfico.

Antes de 1980, durante su "*periodo de estudio*" que fue exactamente desde 1975 hasta 1979, estudió en Bogotá con Irina Brecher y con Gabriel El Israel, maestro filipino que Irina trajo a Colombia. De ellos dos recibió toda la información necesaria de ballet, jazz y de danza moderna. El estilo de moderno específicamente era Graham y el trabajo de Jazz era con las técnicas de Mat Mattox y de Luigi Style (Eugene Louis Faccuito). No trabajaban técnicas de Limón, Horton o Cunningham.

Antes de eso, su relación con la danza se daba en el hecho corporal festivo, en las fiestas de su familia y de "su calle" en Cartagena, ciudad en la que nació y vivió hasta los 17 años. Practicaba en su casa con una silla y con la música que soltaba un radio Phillips, y en un sábado cualquiera le decían "*ey carlitos, gánate una Kola Roman*", le ponían una canción de la radio, Carlitos se "fajaba" y se ganaba la Kola Román. Después empezó a asistir a las fiestas de los "peladitos" que se celebraban en las tardes, hasta las 8 de la noche, hora en la que empezaba la fiesta de los "grandes". Años más tarde, cuenta él mismo, se ponía entre dos parlantes que eran más grandes que él y se "fajaba" a tirar paso con la música de Richie Ray y Bobby Cruz, sin agua, sin gaseosa y sin nada.

Ya cuando era un "muchachón" de 15 años se había convertido en el "bailarín" de las fiestas del barrio. Los amigos le hacían corrillo mientras él bailaba con música de James Brown y con el ritmo que le pusieran y su primo Jaime le pagaba la entrada a los "bailes de cuota" para poder bailar con las peladitas que se acercaban a hacerle rueda para verlo.

Ese bailarín de las fiestas de barrio y de los bailes de cuota, fue el que llegó a Bogotá con ganas de estudiar medicina pero queriendo también ser poeta, así que se decidió por la literatura en la Universidad Javeriana. Antes de empezar sus estudios, decidió tomarse un año libre para reencontrarse con el teatro, que venía practicando ya en su época estudiantil. Con la ayuda de su hermana Aleyda, quien lo conectó con uno de los actores del Teatro el Local, terminó trabajando como ayudante y asistente del teatro, hasta que Laura García –actriz que formaba parte del elenco- le dijo que Sonia Osorio estaba buscando bailarines exactamente como él.

Ahí se dieron sus inicios profesionales en la danza. Llegó disfrazado de beisbolista a presentar la "audición" –término que nunca antes había escuchado- y encontró a Sonia "*hermosa, bella*" sentada en una poltrona en la mitad del salón, inspirando respeto y autoridad. Con su paga, al término de la temporada del Teatro el Local, se compró sus primeras mallas, trusa y zapatillas y empezó a bailar. Su mundo en el ballet de Sonia fue maravilloso, fueron sus amigos, sus compañeros y su familia, aprendió la disciplina, la precisión, el trabajo estricto y cuidadoso. Un mes después de la audición estaba parado en el escenario del Teatro Jorge Eliécer Gaitán y de gira por Europa. Trabajó con el ballet de Colombia de Sonia Osorio durante un año y después empezó sus estudios universitarios de Literatura Hispanoamericana.

Antes de pisar el escenario Jorge Eliécer Gaitán por primera vez y de salir de gira con Sonia, pidió permiso para entrar a la clase de danza moderna de Irina (porque ya habían cerrado la puerta del salón) y como era novato se hizo en la fila de atrás. En un momento de la clase la profesora Irina se detuvo, le preguntó su nombre y lo hizo pasar adelante a repetir un movimiento que estaban trabajando. Era un *contraction sobre* en grand plié, en segunda posición. Le dijo que se quedara quieto y se dirigió a los demás diciendo: "*él no tiene que pensar en el contraction porque lo tiene por la natura*", le dio las gracias y él regresó a su puesto.

Después de una o dos clases más se acercó a ella, le manifestó que quería seguir aprendiendo y pasó a tomar clases los viernes y los sábados, una hora cada día. En esa época se ganaba $1000 mensuales en el ballet de Colombia y pagaba $700 por las clases con Irina. Por suerte contaba con la ayuda de sus hermanos Aleyda y Ubaldo para los gastos de sostenimiento, de manera que podía invertir ese dinero en su formación en danza. Desde ahí se unió a la escuela hasta que Irina se fue del país y -según él- "*la danza moderna en Colombia se quedó huérfana*".

Poco a poco fueron aumentando las horas de entrenamiento con Irina y mientras seguía sus estudios de literatura, pasó a dictar algunas clases de niveles básicos de jazz bajo la instrucción de su maestra, trabajo que le permitió –junto con los ahorros del ballet de Sonia- salir de la casa de su hermana y pagar una pequeña habitación en Chapinero donde la señora Clara, así como cubrir sus estudios de danza y de Literatura.

Cuando terminó sus estudios de Literatura en 1980 ya tenía muy claro que quería dedicarse a bailar. Sin embargo, siempre unió la danza con la Literatura, a pesar de que su maestra de danza le dijera que en las clases técnicas no

había espacio para la poesía, y que uno de sus maestros de la Javeriana le expresara literalmente: "*Jaramillo usted no puede meterle cachos a la Literatura*". Más de 15 años después, recordando la opinión de sus maestros con Flavia Fálquez, su amiga y compañera de universidad, ella le dijo: "*negro, es que tú siempre fuiste un anarquista en la manera de fusionar la danza y la poesía*". Este vínculo lo ha mantenido hasta hoy en sus creaciones, en sus clases, en sus poemas y escritos y en su vida. La poesía y la danza están reflejadas en su manera de trabajar a nivel de imágenes, siempre creando un discurso corporal bajo una construcción poética, tanto a nivel interpretativo, como pedagógico.

En 1979, después de la experiencia con Irina viajó a Nueva York a estudiar en las escuelas de Martha Graham y Alvin Ailey y regresó con una influencia mucho más clara de las técnicas Horton, Graham y el trabajo de Jazz del Alvin Ailey Center. Al regresar a Colombia, con muchas ganas de crear y poner en práctica lo aprendido, se encontró con un grupo de personas -otros artistas que también querían trabajar en coreografía- y con ellos inició su trabajo creativo, con una fuerte influencia de la técnica Graham -hasta en la vestimenta griega- y del estilo Alvin Ailey.

En ese mismo año se encontró con la bailarina Ana María Vélez, quien tenía un estudio -El Taller de la Danza- que compartieron por un tiempo hasta que ella se marchó del país y Carlos Jaramillo se quedó con el espacio, empezando a tener sus propios estudiantes. Algunos eran compañeros que venían del proceso con Irina y otros más que fueron apareciendo.

En ese momento empezó a crear pequeñas coreografías. Para esa época tenía la influencia concreta y específica de Martha Graham y Horton Tecnique. Todos sus trabajos estaban enmarcados en estos dos estilos y así creó su primera obra llamada "*Derivaciones a partir del hombre latinoamericano*" que se estrenó en la sala del Teatro La Candelaria.

Ya en sus creaciones la improvisación era –y es- una de sus bases, siempre se caracterizó por ser un buen improvisador. Con Irina improvisaban en la clase de danza moderna y él se negaba a repetir las improvisaciones cuando ella se lo pedía porque pensaba que siempre podía hacer una nueva, hasta que entendió que tenía que saber repetir para procesar la información, descubrir sus propios movimientos, desarrollar las ideas y mejorarlas para encontrar lo que se quería expresar y decir.

Estando en El Taller de la Danza, una de sus estudiantes de las clases privadas[1], que trabajaba en finca raíz, le ofreció una casa en la Autopista Norte con calle 114 y ahí se creó por primera vez la sede de *Triknia Kábhelioz Danza Contemporánea*, como compañía y escuela de danza[2]. En esa sede de *Triknia* trabajó arduamente durante 10 años hasta que partió para Alemania.

Este fue un momento muy importante porque él se fue para Nueva York "*como todos los que en un momento determinado tienen la necesidad de encontrarse con el lugar donde todo ocurre, donde se encuentra el rigor del entrenamiento y una alta concurrencia de estudiantes ávidos de conocimiento*"[3]. Sin embargo mientras estuvo allá tomando las clases, asumió una posición clara y se devolvió a su país poniéndose sobre los hombros "*el compromiso histórico con la danza contemporánea en Colombia*", sabiendo que no quería ser otro bailarín más en Nueva York que comía hamburguesas con papas fritas y malteadas de fresa –única comida que podía comprar con la plata que llevaba-, mientras iba de un estudio a otro a través del Central Park.

En otras palabras, decidió sacrificar su carrera de bailarín para devolverse a compartir el conocimiento adquirido y evolucionar como artista junto con sus colegas en Colombia. Con ese firme propósito empezó con sus compañeros a construir el espacio de *Triknia*.

A partir de ese momento empieza la parte interesante, pues comenzó a desbordarse en movimientos y en posibilidades. Tenía varios estudiantes, además de los integrantes de lo que él llamó "la compañía de los siete", que había arrancado en el Taller de la Danza con 7 artistas que venían de diferentes disciplinas: Fernando Granados del ballet Folclórico Colombiano de Ligia de Granados; Viviana Larraín (Chilena) del Conservatorio Nacional de Chile; Cristine Lilley del proceso con Hernando Monroy y otras cosas más; Lina Pérez que venía de la escuela de Ana Consuelo Gómez; Leonor "La Mona" Agudelo, Sonia Rima y Carlos Jaramillo que venían del proceso del "Estudio" con Irina.

1 Otra de sus fuentes de ingreso además de las clases de la escuela

2 El nombre *Triknia* proviene de "tri-étnico» pues en ese entonces se hablaba de "tres razas": blanco, negro e indio. El "tri" también alude a "moderno, ballet y jazz" que eran las tres técnicas de danza que trabajaban en esa época en *Triknia*. En cuanto a "Kábhelioz" es una referencia a Benkos Biohó -líder que comandó una rebelión de esclavos cimarrones-, quien es un símbolo de unificación, rebeldía y liderazgo. Este símbolo representaba el ideal que Carlos Jaramillo tenía -desde su búsqueda y su propuesta en la danza contemporánea- de unificar la danza moderna, el ballet y el jazz con los elementos de la cultura y de las danzas colombianas.

3 Dice Carlos Jaramillo refiriéndose específicamente a lo que ocurría en ese momento con la danza moderna en Nueva York.

Todos eran muy jóvenes, estaban arrancando, y Carlos Jaramillo corrió con la suerte histórica de ser quien creó el nombre de *Triknia* y ser su director artístico y coreógrafo, pues a partir de la creación de la compañía, la historia de la danza contemporánea cambió en Colombia. Además, era quien tenía el conocimiento para impartir las clases de danza moderna al ser el estudiante más avanzado y con más claridad como profesor, al mismo tiempo que se iba entrenando y perfeccionando dentro de su propia técnica.

Y así ha sido a lo largo de toda la historia, Carlos Jaramillo siempre ha estado enseñando, dando entrenamiento a la compañía, combinándolo con las clases abiertas de la noche y de la mañana al tiempo que hace coreografía, baila y hace todo el proceso completo, es un "todero". Eso le ha servido mucho durante los 40 años de existencia de *Triknia*.

En 1981 se presentó la primera función de su compañía de danza, en el Teatro Arte de la Música, en Bogotá, con la obra "Buscador de Arco Iris". Con esta obra ya Carlos Jaramillo era un coreógrafo y empezaba a dejar la influencia del estilo de Alvin Ailey. Posteriormente los bailarines de "la compañía de los siete" continuaron por otra línea y a *Triknia* se sumaron otros bailarines.

Desde 1981 hasta 1985 ocurrió lo que Carlos Jaramillo hoy llama el "*periodo de dejar el barroco rococó*", que era una pluralidad de movimientos, de cambios y de direcciones, con una agilidad permanente. Un momento en el que él consideraba que en una pieza coreográfica nadie podía dejar de moverse, la quietud de los bailarines la traducía como un vacío coreográfico. La agilidad permaneció, pero el "*barroco rococó*" con el tiempo se fue calmando, se fue tranquilizando en la medida en la que él fue madurando como artista, empezando a crear los silencios corporales en las imágenes de sus coreografías. Ese mismo proceso ocurrió con su aspecto pedagógico y desde ahí se empezó a vislumbrar su propio estilo y la creación de sus propios ejercicios.

También influyó en el cambio el periodo posterior en Alemania, tiempo en el que no hablaba nada de alemán y se tenía que defender con un 25% de inglés. Así que aprendió que en la medida en que era más preciso y organizado mentalmente con los ejercicios, menos preguntas le iban a hacer los estudiantes en un idioma que desconocía. Esto lo fue haciendo más sencillo y preciso a la hora de enseñar y de crear.

Ya en 1985 había hecho otras coreografías -Mananías (1984), Boleros (1985), Espigas (1985) y Bambuquerías (1985)- y es cuando siente que realmente esa influencia de Marta Graham y de Alvin Ailey se ha

superado. Una influencia que siempre describe como un "*disfraz de carnaval*" en el que había aspectos que no le pertenecían, como si fueran "*plumas de diferentes pájaros y pieles de diferentes animales*", y no se podía saber exactamente qué era lo que tenía en su cuerpo: "*Poco a poco me fui quitando esas influencias hasta llegar a tener mis propias plumas*".

No quiere decir que Carlos haya botado el Graham, la técnica Horton ni el ballet, sino que sencillamente superó el proceso de la influencia directa. Él se formó con esos estilos y lo que hizo fue asimilar e incorporar elementos para progresar en su propia búsqueda de trabajo corporal. Tomó los conceptos de estas técnicas y fue creando una conexión entre todo, porque desde ese momento se iba planteando que el bailarín que pasara por sus clases y que se formara con él, debía entenderse con estas técnicas y con las que vinieran. Un bailarín inscrito en el universo de la danza.

Durante este periodo de inicios de *Triknia* ocurrió otro acontecimiento fundamental para su carrera. Con la colaboración de Winston Berrio Zapata, Carlos Jaramillo fue contactado por Edelmira Massa Zapata para participar en el conjunto folclórico de Delia Zapata Olivella. Fue así que empezó a trabajar con Delia, aunque, cuenta él "*desafortunadamente solo fueron dos momentos muy cortos ... solo con verla sentada y escuchar sus maravillosos gritos ... inmediatamente me di cuenta de cómo la querían a ella, cómo la respetaban, era MAMÁ YEYA, era la mamá de todos, se preocupaba por cada uno de ellos, si habían desayunado, si habían almorzado, como si fuera una mamá grandota de todos esos bailarines*". Con ella estuvo de gira por Europa y de ella recibió la visión acerca de cómo ir a la tradición y cómo abordarla, hacer un trabajo de investigación más a fondo para entenderla e ir lentamente hacia esta, "*hacia el hecho puro de las cosas*", como dice él.

Desde ese punto de vista se ratificó para siempre en la inclusión de los elementos de la cultura colombiana en la creación y en la pedagogía, desde su encuentro con la tradición, tomando y respetando los elementos que debía usar para su trabajo y dejando que los mismos influyeran a la danza contemporánea dentro de su estilo y su propia técnica. A su vez buscando que la danza contemporánea entrara a los elementos de la cultura colombiana, usándolos pero dejándolos intactos.

En Boleros (1985), Bambuquearías (1985) y Espigas (1985), hubo tres lenguajes distintos que representaron la búsqueda de plasmar en coreografías, las diferentes posibilidades que tenía, es decir, sus conocimientos de danza moderna, entrenamiento en danza clásica, los estilos de Jazz, su experiencia con el baile

folclórico "estilizado" o revista musical colombiana y la corta y fundamentalmente valiosa experiencia con la maestra Delia Zapata Olivella.

En este periodo empezó a definirse el estilo de *Triknia*, un estilo rápido, con giros y propuestas corporales con mucha agilidad. Más que de nuevos movimientos, se trataba de una nueva forma dentro de lo que Carlos había aprendido, de lo que estaba dejando atrás, y empezó a moverse dejando que la danza contemporánea se influenciara por los elementos del folclore y de la cultura colombiana. La coreografía de *Boleros* tiene que ver con mucho movimiento tropical, la de *Bambuquerías* es el trabajo del Bambuco con música de Luis Antonio Escobar y Luis Antonio Calvo en una versión de Teresita Gómez en el piano y *Espigas* que era lo que se podía llamar en ese entonces como un estilo Neoclásico, un "Moderno de líneas".

Con la compañía se estaba buscando poder presentar un repertorio de diferentes piezas con el que se pudiera calar en todo tipo de público. Ya desde ese entonces y a través del estilo, estaban buscando a qué tipo de público podían presentarle su repertorio. Estaban en la tarea de "hacer público" porque la gente casi no conocía este tipo de trabajo en Colombia. Cuando los bailarines de la compañía hablaban de su trabajo con el Jazz, la gente se confundía, pensaba que eran músicos, no había un conocimiento de lo que era la danza moderna y menos aún del jazz.

Con estas tres coreografías, cada una en un lenguaje completamente distinto, se fue creando, dentro del estilo y de la técnica de trabajo de la compañía, una pluralidad de movimientos y de facetas o de formas expresivas corporales, dependiendo de la pieza que se estaba bailando. El lenguaje corporal se acomodaba y reflejaba el tema que se trabajaba en cada obra.

Y esto se mantiene en la actualidad. *La Esquina Desplazada* (2013) presenta un lenguaje específico a diferencia de *Malvaloca* (2009), no por la influencia de la música sino porque presenta otra temática que propone una línea corporal distinta. No obstante en el fondo de estos diferentes lenguajes, hay una manera de moverse, un estilo de lo que es *Triknia*. Lo que varía es la forma expresiva corporal, la forma de hablar y la forma como se traduce el tema que se está tratando al momento de la creación coreográfica, pero hay un estilo, un comportamiento corporal que se manifiesta a lo largo de todo el repertorio.

En ese periodo del 81 al 89, considerado un periodo de ruptura, se llenan las clases y se enseñan muchos movimientos diversos uno detrás del otro. Lo más importante era que todos los bailarines (los siete que después

pasaron a ser nueve y el grupo cambió y varió) aprendieron esa pluralidad, esa dificultad de movimientos. Una manera, no atropellada, sino más bien en una carrera corporal, en un tiempo muy ágil y muy diverso, que los bailarines de la compañía aprendieron a captar y en la medida en que iban comprendiendo esa forma, Carlos Jaramillo al mismo tiempo iba creciendo como coreógrafo y como pedagogo.

En otras palabras, sin la "compañía de los siete" y los otros compañeros, Carlos no hubiera crecido como coreógrafo. Él no estudió coreografía, él se hizo en la praxis con la compañía. Si ellos no hubieran tenido la memoria, la agilidad mental para entender lo que él estaba proponiendo, el proceso se hubiera truncado. Gracias a la comprensión y al entendimiento corporal de esos bailarines que pasaron por *Triknia* en ese periodo, es que se dio el proceso y se desarrolló un estilo coreográfico específico y personal. Estaban en la escuela con un estilo definido, pero se estaban formando sin pensar en que "queremos un proceso de formación". Ya entonces se pensaba que *Triknia* como escuela de Danza contemporánea, no era solamente para quienes iban en las noches a tomar las clases sino también para la formación.

Unos años más adelante, Carlos Jaramillo tuvo la oportunidad de conversar con Alvin Ailey en un coctel en Bogotá y aprovechó para preguntarle "*¿cómo hago para hacerme coreógrafo? yo quiero estudiar eso*", y él respondió que realmente en Nueva York ellos no tenían un proceso de enseñar a ser coreógrafo, sino unos talleres con el maestro Pearl Lang, "*pero realmente tú sabrás con el tiempo si eres coreógrafo o no … es una cuestión de talento, lo tienes o no lo tienes*", respondió Ailey. Así entendió que nadie le podía decir si podía ser coreógrafo o no. Él lo tenía que entender por sí mismo. Algo así como diez años después Keith Lee, le dijo muy emocionado: "*You are a choreographer*".

Las actividades en la escuela se iniciaban desde las 8:00 de la mañana con una clase de jazz para todas las señoras amigas que apoyaron el proceso. El 70% era una colonia de mujeres judías y después las amigas colombianas que llegaron también a apoyar con sus clases y con sus recursos. Algunas de las de la colonia judía, sencillamente para apoyar decían "*yo prefiero pagarte todo el año, cuanto es*?" Ya con el paso del tiempo se fue aclarando que lo que definitivamente querían era ayudar. No eran donaciones, eran pagos por adelantado con los que se pudieron poner las puertas, ventanas, cortinas, etc.

Después había clase de Jazz a las 9:00 para los bailarines y a partir de las 10:30 empezaba la clase con el profesor que estuviera, se tenía permanentemente la visita de maestros de afuera como Magdalena Rodríguez (ballet), Keith Lee (master ballet de Alvin Ailey), Janey Lee (Graham), Diana High (Modern Jazz), Nadja Pot-

chikova (ballet clásico), María Elisa Urrutia (Ballet Clásico), Peter Palacio (ballet clásico). De tal manera que Carlos Jaramillo no se formó solo, ni formó solo a los bailarines de la escuela y con este impulso encontró su propio proceso de decantación en el cual empezó a encontrar el estilo que iría a representar a *Triknia*.

Sonia Rima, su compañera de entonces, fue una persona muy clave en el proceso. Dictaba clases de jazz y era la mano derecha de Carlos en los procesos de creación. Le llamaban "la computadora" y se sabía a la perfección todas las coreografías y las partes de todos los bailarines. Cuenta Sonia: "*Cuando Carlos improvisaba pues yo más o menos trataba de ser como la videograbadora que no existía y trataba de recordar la mayoría de los pasos que él había hecho para que el pudiera después hacer la coreografía con base en la improvisación. En esa época solamente tuvimos videocámara en algunas épocas y se pudieron grabar algunas de esas improvisaciones pero la mayoría del tiempo no. Yo no diría que yo tuviera algo que ver con el estilo, el estilo ya era de Carlos, pero yo por lo menos trataba de que los bailarines más o menos estuvieran lo más exactamente posible al estilo que Carlos quería y de que las coreografías fueran limpias (...) para mí era importante que todo estuviera súper limpio y que la gente se lo supiera bien, con algunos tocaba más duro que con otros*".

Los músicos también estuvieron presentes siempre. Los tambores de Dalmiro Guerra, Jairo Guerra, Dager Alfonso "el muñeco" y Harold Córdoba, acompañaron las clases de los profesores invitados y en especial la clase de étnico, creada y dictada por Carlos Jaramillo. León Jairo Mora, su amigo incondicional y quien formó parte de la compañía, apoyaba los aspectos administrativos y de organización de *Triknia*.

Triknia era una gran fuerza unida. No se sabe cómo llegaban los bailarines pero llegaban a clase y muchos almorzaban un ponqué y una gaseosa. Nadie ganaba plata pero la dinámica era bastante intensa, se lo tomaban muy en serio, hacían dos y tres clases al día -de jazz, latin jazz, étnico, técnicas de danza moderna, improvisación, ballet- y ensayaban hasta la media noche. Algunos de ellos pasaron temporadas viviendo en la casa de *Triknia*. Judith Gómez, bailarina de la compañía, lo recuerda como "*un periodo de expansión, una de las épocas más felices de sus vidas*". Eran como una comunidad, confiaban en el maestro no solo por su versatilidad y multiplicidad de facetas, sino porque lograba que cada uno sacara lo mejor de sí mismo, de su carácter, de su capacidad, talento y profesionalismo.

La clase de étnico fue creada por Carlos Jaramillo como una necesidad de cerrar la semana con una actividad que mandara a la gente más relajada al fin de semana, que les permitiera dejar el rigor de las clases técnicas, de

la línea y de la precisión corporal. Era, en palabras de Carlos Jaramillo "*una necesidad necesaria de soltar el 5, 6, 7, 8, soltar, dejar a un lado la instrucción de la clase, liberarse en sus propios movimientos … yo era un mediador entre la música y los bailarines … mostraba y ellos lo hacían y lo repetían hasta llegar a un punto en el cual se habían apropiado del movimiento bailando de una forma más espontánea y en comunicación con la música … era liberar al cuerpo de tensiones, de presiones, de dogmas y de todo*".

Sonya Rima, Leonor Agudelo, Cristina Lilley, Alina Pérez, Viviana Larraín, Fernando Granados, María Rozo, Oscar Ruge, Claudia Patricia Sánchez, Judith Gómez, Fabiola Tissier, Francisco Cuervo, Pilar Ruiz, William Alcalá, Germán Esqueda, Carlos Alberto Giraldo, Shirley Santa, Lindaria Espinosa, León Jairo Mora, Eriberto Jimenez, Ángela Belotti, Luis Fernando Torres, Hernando Eljaiek, Marbel Benavides, María Antonia Casadiego, Duván Humberto Castro, Marta Ligia Gómez y Claudia Cabanzo, formaron parte de la compañía durante este período. María Teresa García, Nora Villanueva, Peter Palacio y Ana María Kamper pasaron como artistas invitados. También transitaron por la escuela un sin número de estudiantes, algunos de ellos actualmente en la escena de la danza en el ámbito nacional e internacional.

En este periodo de 1986 a 1990 se crearon Planicia (1986), Pondó (1987), Urbano (1987), Naza (1987), El Coronel no Tiene Quien le Escriba (1988), Tangada (1988), Elitropía (1988) y Cartagena Calle de la Media Luna (1990).

El Coronel no Tiene Quien le Escriba
Cartagena Calle de la Media Luna (1990)

Carlos Jaramillo durante su trayectoria ha dictado talleres y clases maestras en varios países, aportando una información básica pero sin dejar un proceso de formación. No obstante en el período de trabajo de *Triknia* en Colombia y después en Hamburgo, sí dejó un proceso muy importante en el que se formaron bailarines contemporáneos. Durante su trabajo en Colombia se hicieron temporadas con la compañía con un repertorio amplio, en un proceso muy creativo, que formaba público y en el cual se creaban hasta tres coreografías por semestre.

En 1989 la compañía tuvo una invitación a un seminario en San José de Costa Rica, financiada por el Instituto Goethe, al que fueron a encontrarse con muchos compañeros de Latinoamérica y algunos que venían de Alemania. Allá Carlos Jaramillo conoció a algunos miembros del Unterwegs Theater quienes a través de su amigo actor y bailarín Wal Mayans de Asunción, le hicieron una invitación a Alemania que fue clave para emprender un proceso de profundización en su técnica de formación.

Ese encuentro en Costa Rica fue crucial para tener claridad en lo que se estaba haciendo. Era la primera vez que el trabajo se ponía en contacto con otras compañías, otros grupos, otros profesores y coreógrafos de Latinoamérica. Todos dictaban clases de danza contemporánea y danza moderna en diferentes estilos y Carlos Jaramillo terminó haciendo su clase de étnico lo que terminó siendo una cosa maravillosa para todos los compañeros de Latinoamérica y especialmente para Hans Züllig, el maestro que estaba apoyando todo el proceso.

Hans Züllig perteneció a la compañía de Kurt Jooss y fue el "Traningsleiter/Director de entrenamiento" de la compañía de Pina Bausch durante mucho tiempo y como dicen por ahí "*quien le jalaba las orejas a Pina cuando se ponía con sus locuras*". A Carlos Jaramillo le dijeron: "*en el tiempo que conocemos a Hans Züllig, es la única clase en la que se ha quedado mirando las dos horas completas*". Cuando la clase de étnico terminó, Hans Züllig le dijo a Carlos: "*Qué clase tan interesante, qué cantidad de movimientos tan interesantes*". Carlos lo había visto enseñando y había observado su tipo de movimiento, cómo desmenuzaba, fraccionaba al momento de enseñar un paso. Iba enseñando por etapas y luego al final lo sumaba todo. No enseñaba el paso, enseñaba el proceso para llegar a él y esto fue una apertura, como una nueva ventana para Carlos Jaramillo en términos metodológicos. En ese momento se estableció una comunicación mutua corporal, visual, entre Hans Züllig y Carlos Jaramillo, porque Züllig hablaba poco español y Jaramillo no hablaba alemán.

Ya en 1976, después de un tiempo de formación con Irina, ella le había manifestado a Carlos que tenía el talento y la habilidad para ser un buen profesor y que ella le iría enseñando los instrumentos que necesitaba para serlo. De esta manera Carlos había recibido de Irina todos los instrumentos que le permitieron emprender su tarea pedagógica en la danza. Después vino todo el proceso de ir aprendiendo de los demás maestros, de ir observando y analizando. Y ya a finales de los ochenta, pedagógicamente Hans Züllig le dio la clave para ser más preciso, para desmenuzar los ejercicios con mayor claridad y ser más concreto a la hora de enseñar.

A partir de entonces Carlos Jaramillo se convirtió en un buen profesor que sabía enseñar a los miembros de su compañía y a los alumnos de *Triknia*, que para ese momento era la única escuela y a la vez compañía de danza contemporánea en Bogotá y en Colombia. No porque fuera la única compañía o escuela de formación en danza en el país, ya que había otros procesos de ballet y danza moderna muy importantes, sino porque fue la primera que se definió en un trabajo de danza contemporánea, en el sentido en el que se trabajaban todas las técnicas (moderno, jazz, ballet, folclor) y el repertorio que resultaba reflejaba esa fusión. *Triknia* nunca se definió como una escuela y compañía de danza moderna. Además, la institución tenía la doble función de formar bailarines y de hacer trabajo de compañía, con un repertorio permanente que se movía dentro y fuera del país.

Entonces, con un estilo que venía definiéndose desde 1985, ya lentamente se había empezado a vislumbrar lo que actualmente se puede llamar una "técnica de entrenamiento". Fue pasando de ser un estilo de movimiento a ser una técnica, un proceso pedagógico de formación.

En el encuentro de Costa Rica, Carlos Jaramillo conoció a algunos miembros del Unterwegs Theater quienes le hicieron una invitación para participar en una versión libre de "La ópera de tres centavos" de Bertolt Brecht en 1991. Permaneció encerrado en una casa en Heidelberg en pleno invierno, primera ciudad que visitó en Alemania, y no tenía otra cosa que hacer sino esperar hasta que los compañeros pudieran llegar a la sala de ensayos para practicar. Aprovechando que tenía acceso a la sala se encerró a indagar, a trabajar en su propia clase y fue allá donde se inició el proceso de decantación de sus propios ejercicios, permitiendo definir y profundizar lo que ya había encontrado en el transcurso del periodo anterior.

Antes de llegar a Alemania, Carlos Jaramillo emigró a Miami en el año 1991 con su compañera Sonia Rima y su hija Zuréh. La escuela en Colombia empezó a tambalear económicamente, especialmente en las clases de la noche, por el clima de inseguridad de la época de Pablo Escobar y salieron con la esperanza de que en unos diez años todo pudiera mejorar para retornar al país. El proyecto cultural, desde un punto de vista financiero, se estaba volviendo insostenible. Sin embargo, solo pudo regresar hasta después de 22 años, sintiendo la necesidad de continuar con el proceso artístico y pedagógico en Colombia, que se había iniciado entre el 80 y el 90 y que se había consolidado en Alemania durante las siguientes dos décadas.

Estando en Miami partió para Europa a participar en la obra de Bertolt Brecht y se encontró con un invierno muy duro al sur de Alemania. Vivía solo en una casa inmensa y la sala de ensayo de la sede del Unterwegs Theater estaba desocupada por la mañana porque el trabajo comenzaba a partir de las 2 de la tarde. Esto fue vital en el sentido en el que ya no tenía el compromiso de una escuela por la cual velar –ni todas las responsabilidades que tenía con la compañía en Colombia-, así que se iba temprano para el salón a calentarse y contaba con toda la mañana libre para trabajar en lo suyo.

Aprendió entonces que tenía que dictarse una clase para él solo, no para los demás, y esto le dio la posibilidad de repetir los ejercicios, mejorarlos, definirlos y de cambiar cosas que estaban muy rellenas, poco claras e imprecisas. Esta fue una etapa súper clave en su proceso pedagógico en lo que compete a definir un lineamiento para una clase bien estructurada desde el punto de vista de la formación, del entrenamiento

efectivo, y que así mismo contribuyera a depurar el estilo y convertirlo en una forma técnica de entrenamiento.

Empezó a quitar de la clase ejercicios que eran influencia directa, o trabajados desde otras técnicas como Graham y Horton, diciéndose a sí mismo "*tú puedes crear algo diferente*". Y no por capricho, por una parte pensando en que estaba en un mercado del arte y debía vender un producto que tuviera sus particularidades y, realmente, el ya tenía sus particularidades. Por otra parte, porque consideraba muy importante que los ejercicios creados estuvieran conectados con los lenguajes "universales" de la danza, es decir, preparar un bailarín que esté disponible, habilitado y capaz de entenderse con todos los estilos con los que pueda encontrarse, evitando de entrada que pertenezca o esté amarrado a un solo estilo.

Así concibe de hecho Carlos Jaramillo a los profesionales de la danza. Los estudiantes deben tener el derecho a recibir los conocimientos y los instrumentos necesarios para entenderse en el universo de la danza. No pueden estar amarrados de por vida a un estilo o técnica sin tener la libertad como artistas de moverse entre los diferentes lenguajes. Además deben estar preparados para moverse en el mercado internacional de la danza.

La técnica de Carlos Jaramillo tiene una variante de ejercicios de piso que permiten que una persona que tome las clases pueda entenderse fácilmente con una clase de Horton Tecnique, Graham, o cualquier otra propuesta técnica de formación de las que han venido surgiendo. Esta "universalidad" de los bailarines les permite moverse con libertad entre diferentes coreógrafos o trabajos que sean atractivos para ellos.

En el periodo de 4 meses en Heidelberg aprendió a trabajar solo, a reemplazar y crear nuevos ejercicios y con el paso del tiempo en Alemania, ya trabajando en Hamburgo, empezó a desmembrar y clasificar los ejercicios para dos diferentes niveles de formación -principiantes e intermedio-. Muy pocas veces se logró hacer clases maestras para niveles avanzados porque los bailarines profesionales están en otras búsquedas, casi nunca buscan entrenamiento regular por fuera de las compañías con las que trabajan. No obstante también se fue desarrollando un componente de entrenamiento para nivel avanzado.

Durante los 22 años que estuvo en Alemania, siempre estuvo enseñando danza contemporánea. Se puede decir que la danza contemporánea en Hamburgo se fortaleció gracias a Carlos Jaramillo. El creó en esta ciudad la costumbre de que la danza contemporánea apareciera en el repertorio. Empezó a dictar sus clases en el

estudio más importante de esta ciudad, una escuela privada donde la gente pagaba por lo que quería. Después de él llegaron otros profesores que encontraron el camino abierto. Antes habían pasado otros que venían de los Ángeles, de Nueva York, etc, pero no cuadraron con la mentalidad, la búsqueda y la aceptación por parte del público Alemán de la ciudad de Hamburgo y especialmente de esta escuela en mención. Hablando del aspecto pedagógico, ayudó también que había una persona que dirigía otra academia de "Musical" y cuando le preguntaban decía "*vayan donde Carlos Jaramillo que es el único que hace arte aquí*".

Poco a poco en el transcurso de los años Carlos empezó a ser un punto de referencia en la danza contemporánea para todos los que pasaban por Hamburgo. La clase empezó a ser recomendada por los que transitaban por la ciudad y sus clases se volvieron un lugar de referencia para todo el que quería entrenarse y bailar en esta disciplina.

El trabajo de decantación y depuración para encontrar su propia forma de entrenamiento, le permitió en el año 2001, 10 años después de su llegada a Heidelberg, emprender la tarea de definir y crear su propia escuela de formación en Hamburgo. Hubo un primer momento, de aproximadamente dos años y medio, en el que se dedicó a desarrollar un curso preparatorio que permitiera a los estudiantes en un tiempo específico, estar preparados para entrar a una carrera tecnológica de tres años en Alemania. Posteriormente se dio paso a la creación de la escuela de bailarines escénicos (Bühnentänzer) que, gracias a la trayectoria pedagógica de Carlos Jaramillo durante esa última década en Alemania, recibió el reconocimiento oficial con un programa de diferentes niveles, concretándose unos contenidos claros de formación por semestre y la definición de un plan pedagógico.

El programa de formación era de 3 años y permitió consolidar el instrumental corporal necesario para la formación de bailarines escénicos. Por otro lado se logró definir también los contenidos de las clases regulares de las noches, como un proceso paralelo no profesional. Ese fue el proceso más claro que se ha tenido en el desarrollo de *Triknia* para definir y establecer todos los patrones pedagógicos necesarios.

Hablar del proceso en Alemania no indica que allá Carlos Jaramillo haya recibido las influencias de maestros, necesarias para poder reafirmarse como pedagogo, así como para refinar su técnica de trabajo. Más bien este país le otorgó las condiciones necesarias para estudiar, analizar, decantar, y para el logro de un proceso marcado por las dificultades de comunicación por el idioma, en el que poco a poco se iba perfeccionando el lenguaje técnico, justo y necesario, para comunicar con claridad el conocimiento y el movimiento en las clases, también delimita-

das con rigor en sus partes: calentamiento, trabajo de piso, centro de pie, pequeña variación, diagonales y desplazamientos, pequeños y grandes saltos y combinación final. Gracias a las limitaciones en la comunicación, la clase se convirtió en una clase precisa, muy dentro de los parámetros de precisión y exactitud de la cultura Alemana.

Este periodo (1991 – 2013) también permitió la maduración de Carlos Jaramillo en el sentido coreográfico y creativo. Si bien se sentía satisfecho con lo logrado en Colombia con la compañía en la década del ochenta, hubo también una depuración en el estilo coreográfico que le permitió dejar definitivamente ese estilo "barroco – rococó" de su trabajo en Colombia, lo que algunos interpretaron como la conversión de Carlos Jaramillo a un modo más calculado.

También como en el proceso en Colombia hubo personas que con su trabajo aportaron de manera directa al desarrollo del proyecto en Alemania. Inga Römer, estudiante de Carlos Jaramillo y bailarina de la compañía, apoyó de manera importante en la estructuración y escritura del programa pedagógico, así como para que este fuera viable y se concretara de acuerdo con los requerimientos del sistema de educación alemán; Marcell Pret, bailarín de la compañía, apoyó de manera valiosa y profesional el diseño de las piezas publicitarias y la imagen de *Triknia* en las redes sociales; y Cristina Wicherts, aportaba una ayuda valiosa en la redacción y traducción de textos para los proyectos y la página web.

Cornelia Meierhans, Hellena Stemm, Yukiko Kashiki, Makiko Fukuda, Byron Jones, Melanie Gobbetto, Inga Römer, Kristin Renack, Lisa Ludwig, Naoko Hardenack, Katrin Genuties, Marcell Pret, Marianna Souza y Hayley Coxon formaron parte de la compañía en Alemania.

Después de tener tres generaciones de bailarines formados y de crear varias obras con su compañía en Alemania, llegó el proceso de la creación de la obra "*La Esquina Desplazada*", que se hizo posible gracias al Ministerio de Cultura de Colombia y que le abrió el camino para su regreso a Colombia en 2013. Con esto se materializó un deseo que venía manifestándose de años atrás y una vez su segundo hijo Doani cumplió la mayoría de edad, decidió trasladarse de nuevo a su país.

Durante el periodo en Alemania creó Biuda (1994), Novias de Papel (1996), Papierbräute (1996), Carmelina (1998), Antropa (2000), En Octubre ponen las garzas (2002), Malvaloca (2006), Flussa (2009), 15 de Octubre a las 3 y 15 (2010) e Incidental (2010).

En Octubre ponen las garzas (2002), parte1
En Octubre ponen las garzas (2002), parte 2
Malvaloca (2006)
Flussa (2009)
Workshop Carlos Jaramillo (2009)
15 de Octubre (2010)

Su quedada definitiva en Colombia se dio en un momento anecdótico. El 30 de octubre de 2013 tenía que salir a las 2:30 pm hacia el aeropuerto de regreso a Hamburgo para hacer chequeo a las 3:30 pm, y sobre la hora de salida la maleta permanecía aún abierta con los papeles sin recoger y la ropa sin ordenar. Se quedó en silencio, y con mentalidad de Colombiano, no de Alemán, se dijo a sí mismo "*me voy a quedar … y ya miro a ver qué pasa el año entrante*".

Trabajó durante dos años con el programa de formación a formadores del Ministerio de Cultura en regiones apartadas, para compartir su trabajo y aprender, reencontrándose con una Colombia lejana y desconocida para él. A partir de 2015 inició un proceso de formación claro a través de la realización de Cursos Intensivos de

Danza Contemporánea en su escuela *Triknia Dance Academy*, en Bogotá, encausando el programa pedagógico en bloques de varias semanas, en un proceso continuo que se mueve hacia una educación más estructurada de la danza contemporánea, y que busca ir ampliando paulatinamente la posibilidad a los estudiantes hacia procesos de entrenamiento rigurosos y no transitorios.

La Esquina Desplazada (2013)
Curso Intensivo en danza contemporánea (2018)
Curso Intensivo virtual en danza contemporánea (2020)
Aloysa (Ensayo general 2020)

En este último periodo, tanto en el aspecto pedagógico como en el creativo, ha estado acompañado de manera cercana de valiosos amigos y artistas que apoyan el trabajo de *Triknia* en Colombia: Catalina Olaya, Francisco Cabanzo, César Bolívar, Jairo Mora, Martha Combariza, Juan Carlos Giraldo, Ada Barandica, Alirio Maldonado, Ariel Flórez y su pequeño Theo.

Trayectoria artística Carlos Jaramillo (1976 - 2020)

CAPÍTULO II

Marco general y conceptos básicos de la técnica de formación

Carlos Jaramillo Vega
Sandra Catalina Olaya Pardo

*"**Uno llega con talento y con ganas, pero hay que ordenar la información**. Viene entonces el proceso de entender todo el procedimiento técnico de la formación, lo que hace que se estanquen temporalmente los impulsos naturales con los que uno llega. Pero ese impulso jamás se pierde. Cuando ya el cuerpo entiende los instrumentos, este proceso técnico se transforma y aparece nuevamente todo con lo que uno llegó unido a los nuevos instrumentos adquiridos que permiten manejar esa capacidad de bailar, potenciando la capacidad del bailarín. Lo natural retorna a su lugar, pero ya hay juicios de valor, el estudiante empieza a seleccionar qué es lo que le sirve y que no, tiene pautas y sabe cómo manejarlas"*. Carlos Jaramillo

En este capítulo se exponen los conceptos básicos que sustentan la visión de la formación en danza contemporánea y soportan la técnica de entrenamiento de Carlos Jaramillo. Por lo tanto, se parte de definir que es la *Danza Contemporánea* desde su perspectiva y a la luz de su técnica, así como el tipo de bailarín que, desde esta visión, se quiere formar. Posteriormente se entra en la definición de *contraction* y *release*, conceptos básicos heredados de las técnicas tradicionales de la danza moderna, así como de otros conceptos que han sido elaborados por el maestro Jaramillo para una mejor comprensión de la técnica del movimiento.

La danza moderna, la danza contemporánea y el bailarín que Carlos quiere formar. La danza moderna en sus inicios se expresa como una liberación respecto a formas rígidas de movimiento así como un nuevo posicionamiento del bailarín en su contexto social y cultural. Con una manera de expresarse de forma diferente y libre a la que se mostraba y ejecutaba en ese entonces, se dan nuevas posibilidades respecto al uso de lo que hoy llamamos espacios no convencionales, al uso del vestuario, de los elementos escenográficos y especialmente una exploración en la naturaleza del movimiento.

Cada vez que una persona se mueve con esa libertad, está bailando dentro de la danza moderna en el sentido de la libertad de expresar con su cuerpo una emoción, un impulso que se ha generado desde su cerebro.

Cualquier persona, un niño concretamente, sentirá el impulso hacia el movimiento que le genere una emoción, escuchará e interpretará la música desde su propia naturaleza, libre de información técnica. Una música, un sonido, un ruido, un golpe, agua pasando por una cañada y otros más generan un impulso, una emoción y entonces viene la interpretación. Se generará un movimiento que tendrá siempre la espontaneidad y la libertad de la que estamos hablando.

Después de la interpretación llega el proceso de la ejecución. La ejecución es un proceso que requiere de una repetición de manera que se pueda seleccionar el mejor movimiento que represente lo que se quiere decir. Por lo tanto la interpretación, la expresión de dicho impulso, es algo inicial que da paso al proceso de la ejecución, a contar algo.

De aquella interpretación inicial ya sea de un niño, de un campesino, de un indígena, o de cualquier persona, sigue una repetición, si lo que se quiere es que ese movimiento sea preservado y enseñado.

De las primeras manifestaciones de la danza moderna -Isadora Duncan, Loïe Fuller- a principios del siglo XX, lo importante fue esa expresión libre a través del movimiento más allá de haber dejado técnicas de enseñanza o escuela. Ya posteriormente se empezó a formalizar con escuela -Ruth St.Denis y Ted Shawn-, no necesariamente con una técnica específica de enseñanza, pero sí utilizando diferentes elementos que permitieron a toda una generación nutrirse de herramientas (Baril, 1987).

Más tarde se dio paso a la clasificación y creación de metodologías para la enseñanza de esos movimientos que fueron libres y que los creadores necesitaban transmitirle a las nuevas generaciones de bailarines que estaban llegando, no por el éxito ni por la moda, sino por esa forma libertaria de expresión. Una manera de moverse que les permitía también a ellos expresarse y en la cual todas las formas de movimiento, sencillas o complejas, tenían cabida.

Todos podríamos movernos libremente por eternidades de manera que cada vez la intención de lo que se quiere decir varía. No obstante aparece la necesidad de perfeccionar, de clasificar y los creadores empezaron a buscar maneras de enseñar el movimiento, dentro de un estilo específico, diferenciándose unos de otros: Lester Horton, Martha Graham, Merce Cunningham, José Limón. Al final de cuentas todos fueron libertarios, y posteriormente crearon sus métodos de enseñanza de manera que quienes fueron sus estudiantes pudieron entender el proceso y la diferencia de las técnicas.

De esta manera se pasa a otro momento de la danza moderna en el que los bailarines empiezan a moverse y a expresarse dentro de un lenguaje específico, de acuerdo con la escuela a la que pertenecen.

En este proceso la improvisación fue clave. Se parte de una interpretación improvisada, para luego repetir y repetir el movimiento, hasta poder tener con exactitud el tipo de movimiento que represente la técnica. No

obstante la improvisación ha trascendido todos los movimientos y manifestaciones que haya tenido la danza moderna, y más allá de ser una herramienta para encontrar el movimiento preciso, se ha convertido en una técnica -como en el caso de William Forsythe- y en una materia imprescindible en los procesos de formación profesional en danza.

Más adelante en los 50´s y 60´s se configura otra visión que, especialmente a nivel creativo, trasciende las influencias de la danza moderna. Una experimentación a nivel coreográfico, tanto en lo que tiene que ver con el movimiento como con la naturaleza del performance -Yvonne Rainer, Steve Paxton, David Gordon, Deborah Hay, Twyla Tharp y otros- (Anderson, 1992). Se sitúan en espacios poco habituales y se abren infinitas posibilidades para el movimiento, la expresión y la puesta en escena, que a la vez exigen y desencadenan procesos de formación que reconcilian –o en ocasiones separan- el ballet con la danza moderna y otras técnicas, en un nivel de exigencia de las capacidades técnicas y creativas del bailarín cada vez mayor.

Procesos como el de Ann Halprin que fundamentada en su propia exploración del movimiento, expandieron su pedagogía más allá del círculo de bailarines de escena y del trabajo de compañía, para dar paso a la danza en espacios cotidianos (calles, playas, iglesias, escuelas) en un lenguaje auténtico y común a todos (Baril, 1987; Morrison et al, 1998). La danza contemporánea negra que introdujo las ideas y elementos africanos a la danza moderna, tanto a nivel coreográfico como en las técnicas de formación y abrió posibilidades escénicas con elementos autóctonos y tradicionales de otras regiones y culturas -Edna Guy, Hemsley Winfield, Asadata Dafora, Katherine Dunham, Pearl Primus, Alvin Ailey- (Anderson, 1992).

De esta manera surgieron nuevas formas, nuevas técnicas, se fusionaron la danza moderna, la danza clásica con otras formas de expresión y surgieron otros términos para describir estos procesos: “danza post-moderna”, danza neoclásica”, “danza contemporánea”.

En este contexto la **Danza Contemporánea** para Carlos Jaramillo, es una apertura a todas las posiciones o posturas frente al movimiento y al tratamiento del mismo. Es una apertura hacia el encuentro de las técnicas. Es una apertura hacia todas las formas corporales posibles, desde un punto de vista formativo y también creativo. Es así que está más allá de ser una forma de arte (Kunst Form), de ser una manifestación artística de un momento específico, para ser más bien una técnica de formación y un lenguaje para la creación y la puesta en escena, que se está renovando permanentemente.

Por lo tanto la danza contemporánea es el encuentro de muchos elementos artísticos (danza clásica, moderna, acrobacia, capoeira y otras manifestaciones corporales) y es el resultado de la búsqueda permanente de los artistas creadores, un camino que se construye para manifestar las nuevas propuestas escénicas donde se pone de manifiesto el lenguaje corporal con que se quieren comunicar en un momento específico, teniendo en cuenta las búsquedas artísticas particulares.

En este sentido para Carlos Jaramillo, la técnica de formación de un bailarín de danza contemporánea debe estar encaminada a darle la capacidad de enfrentarse a cualquier corriente de movimiento. Jaramillo busca –desde su técnica- formar un bailarín que pueda enfrentarse a la vanguardia de la danza y a cualquier propuesta coreográfica. Por lo tanto, desde el movimiento –que es lo primario de la expresión- busca otorgarle los elementos técnicos necesarios que potencien esa versatilidad.

Por otra parte, con la formación que él propone no se pretende influenciar al bailarín en una forma u otra de creación, sino dar los elementos necesarios para escoger un camino personal de expresión. La mirada crítica no es a las formas de expresión, sino a los vacíos de la formación. Los coreógrafos en lo creativo tienen caminos diversos porque esto surge de cuestiones personales, pero cuando el foco es la formación, se trata de la preparación del bailarín para elegir las vías creativas o interpretativas deseadas, realmente las decididas por sí mismo, y no las que son impuestas en sus procesos de formación.

En este sentido, desde su visión, un proceso de formación debe evitar excluir la preparación de una u otra corriente creativa, así como ceñirse a una técnica corporal, mental, intelectual y sicológica que restrinja al bailarín a un camino por una forma específica y única de movimiento.

El proceso de la danza contemporánea actualmente no puede estar desligado de un contexto del movimiento en general, lo que quiere decir que el bailarín en su proceso académico de aprendizaje y de búsqueda se está nutriendo siempre de diversas áreas de conocimiento como la improvisación, el ballet clásico, el trabajo de piso, la composición, la acrobacia, etc.

Por último, el bailarín desde esta visión debe ser un "*arquitecto-albañil*". Esto implica que tiene que estar atento a todo lo que ocurre con el movimiento, "*debe estar en todo*". Está diseñando y realizando el movimiento, está escuchando lo que está pasando con la música y con su entorno, está construyendo un edificio corporal. Hace

el trabajo, como *albañil*, de repellar, embellecer el movimiento y terminar los acabados, y como *arquitecto*, de construir el edificio corporal completo. Esto quiere decir que el bailarín debe trabajar desde el diseño hasta la ejecución de cada una de las partes del movimiento y ser capaz de crear y construir un edificio corporal sólido, bello, espacioso, transparente y luminoso. No se puede hacer una sola parte de ese edificio corporal y dejar en inicios la obra.

Sobre estas bases se desarrolla cada ejercicio de clase. Cada uno tiene una razón de ser, una función, un objetivo en ese desarrollo general de las potencialidades del cuerpo y la mente del bailarín.

Contracción y Liberación. De las técnicas tradicionales de la danza moderna Carlos Jaramillo extrae, como herencia, principalmente los dos conceptos básicos de la contracción (*contraction*) y de la liberación (*release*), además de elementos básicos como chassé, tilt, caídas, cambios de peso, dinámicas de movimiento y saltos, entre otros.

Release se entiende aquí como una liberación, específicamente dejar una posición curva (por ej. *contraction* sobre en segunda posición) para enderezar, alargar y prolongar el cuerpo hacia una línea vertical.

El *contraction* para Carlos Jaramillo viene por naturaleza de la posición embrional o fetal, por lo tanto, más que enseñarlo, lo que se hace es **activarlo** para convertirlo en un motor de movimiento. Por esto, en su etapa inicial o en los primeros momentos de encuentro con el estudiante, el *contraction* se **activa** y posteriormente se trabaja en cómo desarrollarlo como "motor de movimiento" y para el uso en la escena. Es decir, parte de ese *contraction* inicial (embrional/fetal) para ir convirtiéndolo en un *contraction* escénico.

Lograr un *contraction* escénico significa que el bailarín en un proceso más avanzado logra la conexión central de la mente con la pelvis facilitando la ejecución del movimiento, ya que en la pelvis está ubicado el núcleo central que conecta todas las partes del cuerpo. Así, desde el cerebro se generan las órdenes para el movimiento.

En este sentido, **la activación** del *contraction* se entiende como una activación muscular (de los músculos de la pelvis) que permite la conexión entre la mente y el centro para el control y la potencia del movimiento y que no necesariamente debe llevar al cuerpo a una forma curva y agachada (*Monkey contraction*). La imagen

que utiliza Carlos Jaramillo es un tubo de neón, que a simple vista se observa en su forma tradicional, pero al abrirlo o desarmarlo contiene un alambre en espiral en su interior que no es visible desde afuera. El tubo de neón es el cuerpo en línea y dentro de él está el alambre en espiral que es la contracción activada. Es decir, una vez esta activación se logra se puede permanecer en *release* logrando la *línea media del cuerpo* o una línea verticalmente equilibrada. Así mismo, esta activación del *contraction* puede desarrollarse hacia cualquier otra posición del cuerpo permitiendo expandir la fuerza y el control del movimiento.

Línea media lateral del cuerpo. Si miramos el cuerpo lateralmente (por el costado), estando en primera o segunda posición paralela o abierta, podemos trazar una línea de la cabeza a los pies que divide al cuerpo con una mitad adelante y la otra atrás. Esa misma línea pasa por entre las piernas y sube por la columna vertebral hasta la cabeza.

La mayor parte de los movimientos en la técnica de Carlos Jaramillo se comprenden y se ejecutan en relación con esta línea media. Algunos ejemplos son los siguientes: la línea media pasa por el centro del triángulo pélvico, concepto básico en su trabajo; en passé cerrado o abierto la punta del pie recorre la línea media; en la postura de relevé el cuerpo sube por la línea media; el torso está ubicado en la línea media por lo tanto los brazos redondos (en corona) directamente encima de la cabeza se ubican en la línea media y en su movimiento hacia los lados para llegar a la segunda posición extendida con palmas hacia abajo, descienden hasta la parte externa de los muslos siguiendo siempre la línea media.

Ver video: http://triknia.co/video/BrazosCoronaLineaMedia.html

Triangularidades. Uno de los fundamentos prioritarios después del *contraction* como motor de movimiento, es la identificación del triángulo en el cuerpo. Carlos Jaramillo ubica triángulos a lo largo del cuerpo y en todas las posiciones. Unas de las triangularidades más básicas y usuales son la “Y de la espalda” y el triángulo grande del torso. Este triángulo grande e invertido va de hombro a hombro y el vértice inferior se ubica sobre la línea horizontal de la pelvis o línea que une los dos huesos de las caderas (crestas ilíacas). En la pelvis se ubica otro triángulo invertido, que es el triángulo pélvico, cuya base es la línea horizontal de la pelvis y el vértice inferior se ubica en el extremo inferior de la región púbica. El triángulo grande se apoya en el triángulo pélvico. Estas triangularidades funcionan tanto para la parte frontal como para la parte posterior del cuerpo.

Adicionalmente, dentro del triángulo grande hay uno más pequeño, que va de hombro a hombro hasta el esternón. De este triángulo pequeño se desarrolla la "Y de la espalda", mencionada arriba, que se forma de las dos líneas que descienden en diagonal desde los hombros hasta el esternón y sigue en una línea recta hacia abajo, a lo largo de la línea media del cuerpo. Esta "Y" funciona como un caparazón de tortuga cuando se trabaja en *contraction sobre* (en primera, segunda o cualquier posición abierta o cerrada) ayudando a jalar los omoplatos hacia abajo y evitando que los hombros se suban innecesariamente en esta posición. Esta imagen también ayuda para crecer -alargar la columna vertebral- manteniendo los hombros en la posición correcta. También ayuda a sentir "el cinturón de costillas flotantes" concepto que será explicado más adelante.

Uno de los ejemplos más usuales del triángulo grande sobre el triángulo pélvico, es el *twist* de torso en el cual el triángulo grande gira sin que se mueva el triángulo de la pelvis. O yendo en una proyección mayor, el triángulo pélvico también acompaña esa torsión o va en sentido contrario. Esta imagen de los triángulos y las conexiones no estáticas entre ellos, le permite al estudiante entender la conectividad de los diferentes movimientos que se originan a partir de distintas dinámicas en el cuerpo.

Ver video: http://triknia.co/video/BrazosCoronaLineaMedia.html

Esa triangularidad o gráfica de triángulos, se ubica en todo el cuerpo: de la cabeza al hombro derecho e izquierdo o a los brazos extendidos hacia abajo; de la cabeza a los dedos de las manos, con los brazos extendidos en segunda posición; de los dedos de las manos con los brazos extendidos en segunda posición, hacia la pelvis o hacia los pies ubicados en primera posición paralela o abierta. Estas triangularidades a lo largo del cuerpo están conectadas entre sí.

Triángulo pélvico. Es un triángulo invertido (con la punta hacia abajo) ubicado entre los dos huesos iliacos de la cadera y el extremo inferior de la región púbica. Esa región, a nivel muscular, se activa al tiempo con los glúteos y con la región lumbar ayudando a centrar la cadera en la línea media del cuerpo. En este triángulo se origina el *contraction* como motor de movimiento. El triángulo pélvico trabaja al tiempo con el triángulo lumbar y los glúteos. En el centro de este triángulo se ubica la broca pélvica.
Broca pélvica. En el medio del triángulo de la pelvis se ubica "*la broca pélvica*" cuya imagen permite tener la conciencia de que la pelvis va perforando el espacio en el cual se está moviendo. Es como si hubiera una broca

que puede proyectar el cuerpo hacia adelante -desde el centro del triángulo pélvico- o hacia atrás -desde el centro del triángulo lumbar-.

Triángulo lumbar. Este triángulo trabaja al tiempo con el triángulo pélvico, los dos actúan como una forma de prensa muscular que hace que toda la región lumbar y pélvica se coloque en la línea media del cuerpo. El *contraction* lumbar actúa con el *contraction* pélvico y con la activación de los glúteos ayudando al alargamiento y enderezamiento de la columna vertebral en esta región, así como a centrarla en la línea media del cuerpo (ten en cuenta la imagen del tubo de neón explicada anteriormente).

Es importante que los músculos de la región lumbar estén bajo un entrenamiento tanto de relajamiento como de control. En la medida en que se está trabajando con esta región hay que darle un tratamiento especial para que su relajamiento sea apropiado. No se puede trabajar continuamente con la región lumbar sin consentirla y hacer ejercicios de estiramiento.

Triángulo invertido de los omoplatos. En cada omoplato se ubica un triángulo pequeño cuya función es activar el movimiento de los omoplatos hacia afuera, ampliándolos, para crear una línea en la espalda cuando se extienden los brazos a la segunda posición, proyectándolos a la extensión máxima. En esta posición los omoplatos se expanden, abriéndose hacia los lados, de manera que los brazos y los dedos logran una mayor extensión. El ejercicio para practicarlo es abrir y cerrar los omoplatos varias veces, con los brazos extendidos en línea a la segunda posición (palmas de las manos hacia abajo), quedándose unos segundos en cada posición para sentir el alargamiento, la expansión y la línea de la espalda**.**

Cinturón de costillas flotantes. A partir de la ubicación del triangulo grande del torso, y con el objetivo de ayudar al estudiante a no sacar las costillas, se introduce el término "*cinturón de costillas flotantes*" que ejerce una función de amarre de las costillas permitiendo que estas se cierren (en diagonal hacia abajo) y se conecten con el centro. Cuando el "*cinturón de costillas flotantes*" se activa, el resultado es que la columna vertebral automáticamente se alarga, aumentando la capacidad de aire en los pulmones. De esta manera se evita usar palabras como "enderezarse" o "crecer" que no necesariamente ubican al estudiante en un alargamiento real de la columna.

El cinturón de costillas flotantes trabaja en conjunto con la "*Y de la espalda*". Esta "Y" funciona en la misma forma, diagonal hacia abajo, en el movimiento natural del cierre de las costillas, trabajando al tiempo para mantener las

costillas adentro sin presionar, permitiendo respirar con más tranquilidad y naturalidad. La "Y *de la espalda*" y el cinturón actúan al mismo tiempo para el alargamiento de la espalda y el cierre de las costillas.

El ejercicio para practicarlo es abrir y cerrar las costillas varias veces seguidas, siendo muy consciente de que el cinturón está cerrando las costillas diagonalmente hacia abajo y –junto con la imagen de la "Y"- alargando la columna vertebral.

Pañal de la pelvis. Es una imagen que Carlos Jaramillo utiliza para explicar al estudiante que no debe perder la sensación y control del triángulo pélvico tanto como del triángulo lumbar. Al estar los dos triángulos activados es como si se tuviera un pañal que contiene el control y la activación pélvica y lumbar. Por ejemplo, al hacer un *grand plié* en segunda posición de danza contemporánea (es más grande que la de ballet) no se pierde el control de la pelvis –aunque sea muy elástico el estudiante- ya que este control -y no la fuerza muscular- es el que le va a permitir subir a relevé, saltar y caer de nuevo a segunda posición después de un salto grande. Usar la fuerza de los músculos agota rápidamente. Usando el control de la pelvis con la imagen del pañal se regula la fuerza muscular y hay un mayor rendimiento. Esto permite al bailarín en escena –junto con otros elementos- maximizar su fuerza muscular y su proyección en la ejecución. El mismo control debe ocurrir cuando el bailarín salta o hace *grand plié* en primera posición.

Respiración muscular. Se trabaja con la expresión "*respiración muscular*" más que con la de "*relajación muscular*". "*Tú musculatura también tiene que respirar*", no está en un estado de relajamiento sino en una actividad no tensa y no abandonada. De esta manera la musculatura se mantiene simultáneamente activa y sin tensión, permitiendo la efectividad del trabajo físico. Además es una manera de estar en comunicación con lo que la musculatura está diciendo.

Alineación de ingles con talones internos. Se trata de que cuando el bailarín sube al *relevé*, en 1ra y 2da posición abierta, busque siempre la alineación interna de los talones con las ingles. Esta imagen en 1ra y 2da posición abierta en *relevé* es fundamental para activar el *en dehors* y tener un buen equilibrio en *relevé*. También es muy útil para trabajar en una mayor elevación de los talones y por consiguiente un mayor trabajo y proyección del empeine. Esta alineación también permite un mayor control, puesto que impide que el peso del cuerpo se vaya hacia atrás (hacia el dedo meñique), manteniéndolo entre el dedo gordo y el dedo segundo del pie. Esta alineación de ingle y talón interno también debe permanecer en la posición de *passé* abierto (el talón y la ingle de la pierna que está en *passé* deben estar en línea).

Quitarse la camiseta. Es la imagen de agarrar la camiseta por los costados y subirla. Es una expresión que Carlos Jaramillo usa en la mayor parte de los ejercicios con principiantes y con estudiantes que no conocen su trabajo. Es útil para encontrar la sensación de continuidad de la línea de las caderas que pasa por los hombros y que asciende sobre la cabeza permitiendo tener clara la sensación de la distancia de las caderas en línea con los pies, en segunda posición paralela, y cambiar a otras posiciones guardando esta sensación. Esa misma imagen también se utiliza en los primeros ejercicios de la clase de nivel intermedio, avanzado y profesional, para que el estudiante y bailarín se libere de la rigidez de la forma (redonda, alongé, etc). También es útil para guardar la sensación de la línea media lateral del cuerpo en cualquier posición.

Ver video: http://triknia.co/video/QuitarCamiseta.html

Espalda palenquera. Esta imagen está relacionada con las mujeres "palenqueras", mujeres de San Basilio de Palenque en la Costa Atlántica de Colombia, que pasan caminando por las calles de Cartagena con unas poncheras grandes en la cabeza, llenas de fruta y alegrías con coco y maní. Para poder cargar esas poncheras siempre llevan su espalda totalmente esbelta, venciendo la gravedad empujando el piso, alargando la columna vertebral y abriendo los espacios intervertebrales, evitando la presión sobre los discos así como el cansancio extremo. Esta imagen es muy útil para aplicar el concepto de *release* y el de la "Y *de la espalda*" de acuerdo con el cual los omoplatos bajan para que la columna vertebral suba. La *espalda palenquera* es entonces un *release* bien hecho sobre la *línea media del cuerpo*.

Ver video: http://triknia.co/video/EspaldaPalenquera.html

Forma de brazos que se trabaja en la técnica de Carlos Jaramillo

Ver video: http://triknia.co/video/FormaDeBrazos.html

A estos elementos se fueron incorporando elementos de la corporeidad nacional, de las formas de movimiento de las danzas del país, así como de la postura y el gesto corporal de nuestra cultura. Elementos del Mapalé y el Currulao, la cadera de la Cumbia, el Attitude a partir de la danza de los diablos espejos, otras formas de Serecécé como la postura permanente en Grand Plié (flexión profunda de rodillas) y el Twist (torsión) ejecutado en el torso. La contracción con el movimiento de torso en forma repetitiva (batir el torso) en el mapalé y en otras danzas negras de las costas, especialmente del atlántico, al igual que el concepto de la cola de pez dentro del agua, el cual ayuda a la prolongación de la espina dorsal para ejecutar movimientos que permiten giros que vayan en retrocesos y cambios de direcciones a partir de las caderas, así como otras formas de desplazamiento hacia atrás en diagonal o en círculos que permiten caídas hacia el piso. Y otros, que van nutriendo y se van integrando con la danza moderna, buscando una conexión tanto de intención dinámica, como corporal y de expresión, en la que ambas corrientes van fortaleciéndose mutuamente.

Adicionalmente, en el proceso de investigación Carlos Jaramillo siempre ha querido, por su propia experiencia corporal, utilizar los elementos básicos del entrenamiento de la danza clásica, queriendo principalmente inscribir a sus estudiantes y futuros bailarines en un proceso "universal" de formación, de manera que tengan la capacidad de ejecutar su estilo al mismo tiempo que puedan inscribirse en el contexto de la danza internacional, entendiéndose con otras disciplinas actuales y con otros procesos de investigación de coreógrafos de nuevas generaciones.

CAPÍTULO III

La técnica de formación en danza contemporánea. Nivel intermedio

Carlos Jaramillo Vega

Sandra Catalina Olaya Pardo

En el nivel intermedio la clase técnica es de una buena exigencia mental y corporal. El material entregado por parte del profesor demanda al estudiante un grado alto de destreza y habilidad.

A. Las partes de la clase

Precalentamiento

Este es un trabajo individual del estudiante, previo a la clase, para su preparación mental y corporal. Son ejercicios que el estudiante desee hacer como preparación para recibir la información. Al estar en un nivel intermedio los ha aprendido y seleccionado previamente de acuerdo con sus necesidades particulares.

1. Estiramiento para calentar

Aquí empieza la clase grupal de manera formal. Son estiramientos para todos los estudiantes de la clase que ayudan a calentar la musculatura y a ponerse en contacto con el cuerpo en cada una de sus partes y en su totalidad. Como son ejercicios para todo el grupo, el estudiante previamente debe haber hecho su precalentamiento individual.

2. Ejercicios de pie - centro (parte 1)

En esta parte de la clase, el estudiante de nivel intermedio continúa trabajando en la buena postura y el desarrollo corporal que ha venido adquiriendo a través de su formación. Se trabaja el control y el dominio sobre los ejercicios.

3. Ejercicios en el piso - *Getting power and extensions*

El piso no es una parte para descansar sino para trabajar. En esta parte de la clase se muestra el trabajo y control del *contraction* con apoyo del piso como un espejo que ayuda a mantener una postura adecuada. En vista de que en este nivel el bailarín ya debe tener fuerza muscular, los ejercicios permiten trabajar en el manejo de la misma, así como desarrollar la potencia y mejorar la resistencia corporal, de manera que cuando se suba al centro (parte 2) se encuentre **más libre** para dosificarla y manejarla. En esta etapa también se trabaja con estiramientos para fortalecer y desarrollar las extensiones.

4. Ejercicios de pie - centro (parte 2)

Con la ayuda del trabajo previo de piso, en esta parte de la clase se trabaja el control, equilibrio y buen balance en una excelente postura corporal. Se empiezan a usar, manejar, y a poner a prueba las extensiones y la fuerza adquirida. Se desarrollan las habilidades para saltar y para reducir el peso del cuerpo. Se exige un buen manejo y dosificación de la fuerza y un buen uso del conocimiento y del lenguaje corporal adquirido. Es un desarrollo de la etapa dos (*ejercicios de pie- centro parte 1*).

El trabajo se divide en tres partes:

a. Pequeños saltos
b. Ejercicios de centro
c. Pequeña combinación

5. Desplazamientos (diagonales y laterales) en el espacio

Es una sección que permite trabajar y mostrar el manejo y el dominio del espacio. Una oportunidad para mostrar la dinámica y proyección del movimiento, y para afianzar la forma de desplazarse y proyectarse en el salón – escenario. Se pone al límite la resistencia física y se trabaja la habilidad mental para captar las secuencias del movimiento.

6. Combinación

Dominio y control. Se trabaja la proyección del movimiento, la destreza física y mental y la interpretación de toda la secuencia. Se pone en juego la habilidad del bailarín para la ejecución, interpretación y el manejo del tiempo, dinámicas y tensión del movimiento. Se trabaja ante todo la proyección bailando, pero esta vez para que el bailarín tenga la libertad de expresión a través del manejo de su conocimiento corporal.

7. Estiramiento para cerrar el proceso

Es una parte importante después de la clase para que el cuerpo repose y se recupere y para que el estudiante enfoque su energía en buscar el reposo corporal sin llegar a una laxitud total. Aquí es importante estirar y

relajar las partes del cuerpo de acuerdo con las necesidades del estudiante. Lograr un estado tal que cuando abandone el salón de clase y regrese a actividades cotidianas se sienta poderoso, volando con los pies puestos en la tierra.

B. Descripción y videos de los ejercicios

Es imprescindible estudiar esta guía observando los videos de los ejercicios al tiempo que se lee el texto. También es importante consultar los conceptos básicos explicados en el capítulo II ya que son utilizados en la descripción de los ejercicios y sus recomendaciones y son útiles para mejorar la comprensión y ejecución de la técnica del movimiento.

Recomendaciones generales

- Trabaja con todo el potencial, una entrega total, sin reservarte nada para el final pero dosificando la energía para tener un buen control de la proyección del movimiento.
- Trabaja duro pero nunca violentes tu musculatura. Trabajar con calma, concentración y paciencia es sinónimo de un trabajo inteligente.
- Llega temprano y prepárate antes de comenzar la rutina. Más que un calentamiento es una preparación personal. Una vez conocido el propio cuerpo, calienta y prepara las partes que más lo requieren de acuerdo con tus necesidades y condiciones físicas y mentales. También es una preparación mental para recibir la información de la clase.
- En los niveles básicos el profesor debe dar los elementos para que los alumnos aprendan a calentarse y prepararse para la clase.
- Interpreta y proyecta tu expresión desde el primer ejercicio de clase.
- Baila los ejercicios de clase como si fuera la última función de tu vida.
- Al terminar la clase tómate el tiempo para estirar y relajar el cuerpo de acuerdo con las necesidades de tu cuerpo.

A continuación, se presenta la descripción de cada ejercicio, el tiempo de ejecución, la función, recomendaciones necesarias para su correcta ejecución y el link del video en el que se muestra el ejercicio.

1. Estiramiento para calentar

- ***Grand plié* en segunda posición traspasando el peso del cuerpo**

Ver video: http://triknia.co/video/Estiramiento.html

Descripción

En 2da posición abierta grand plié, de cara al espejo / en face / punto Nro. 1. Por el lado derecho.

Traspasar el peso del cuerpo de una pierna a la otra por lo menos 6 veces (con calma). Se queda un tiempo más largo en el lado derecho, sintiendo y conectándose con el talón de Aquiles. Repetir lo mismo en el lado izquierdo.

Regresar al lado derecho y estirar la pierna izquierda cuidando que las piernas estén rotando ligeramente y con cuidado desde la ingle, hacia atrás o en *dehors*.

Girar hacia la derecha / punto Nro. 3. La pierna derecha permanece doblada y en posición abierta o en *dehors*, el peso del cuerpo adelante y los 2 codos doblados al piso.

Girar hacia la pared del fondo / punto Nro. 5, conservando el mismo nivel logrado con las caderas en la postura anterior (si no se puede, se sube el nivel de las caderas y luego se les deja descender), llevándolas de cara a la pared del fondo (al igual que el torso) y manteniendo la pierna izquierda totalmente estirada y en punta. La cadera izquierda cercana al piso, sin apoyarla, ni abandonarla. El brazo de apoyo (izquierdo) estirado y vertical al piso logrando una posición de Trípode entre mano izquierda, cadera izquierda y punta del pie izquierdo, sintiendo el trabajo de estiramiento en todo el costado izquierdo.Se devuelve el ejercicio realizando las mismas posturas en sentido contrario. Realizar toda la secuencia por el lado izquierdo. Al terminar lado izquierdo y volver al punto Nro. 1 / *en face* / de cara al espejo, se apoya antebrazo sobre los muslos en 2da posición abierta *grand plié* y se empieza un trabajo de activación del *contraction*.

Tiempo

Moderado lento. Usar siempre 8 tiempos en cada postura

Función

Permite una conexión inicial con las Ingles, los tendones de Aquiles y músculos extensores. Trabajo de estiramiento con "*respiración muscular*" para ingles, caderas y músculos extensores.

Grand plié en segunda posición traspasando el peso del cuerpo

Recomendación

Recuerda que estás entrando en contacto con tu cuerpo y tus articulaciones. No debes forzar este contacto porque puedes propiciar una lesión a largo plazo.

Cuida tu cuerpo y escucha todo lo que este va comunicando en cada postura. Obsérvalo y comunícate con cada parte del cuerpo que se va involucrando.

Cuando las rodillas están flexionadas, estas deben estar alineadas con el dedo gordo del pie. Muslo, rodilla y dedo gordo del pie deben estar siempre alineados.

En la postura dirigida hacia el punto Nro. 3, trabaja con codos al piso para una mayor relajación y así poder trabajar la extensión a través de la *respiración muscular*. Igualmente, evita descender el torso sin que las caderas desciendan, para evitar lesión en la espalda.

En el trabajo final de activación del *contraction* activa el *pañal de la pelvis* (ver capítulo II/conceptos básicos).

2. Ejercicios de pie - centro (parte 1)

- ***Roll down and roll up* (rollo hacia abajo y hacia arriba)**

En 2da posición paralela y extensión de la pierna hacia atrás, con giro y cambio de dirección

Ver video (preparación): http://triknia.co/video/RollDownPrepara.html
Ver video (ejercicio): http://triknia.co/video/RollDownDesarrolla.html

Descripción

En segunda posición paralela. Por el lado derecho.

Rollo hacia abajo (rolldown). Gran flexión de rodillas. Estiramiento de la pierna derecha hacia atrás. Twist de torso con codos al piso. *Contraction* y cambio de frente por medio giro cambiando el peso de una pierna a la otra. Repetir el rollo hacia abajo con estiramiento de la pierna izquierda y seguir la secuencia.

Termina de nuevo de frente al punto 1 / *en face*.

Realizar toda la secuencia por el lado izquierdo.

Tiempo

Moderado. En 4 tiempos la secuencia por el lado derecho y 2 tiempos la secuencia por el lado izquierdo.

Roll down and roll up

Función

Desarrolla la flexibilidad en los músculos de la espalda y la parte trasera de las piernas. Mientras calienta desarrolla la extensión de las piernas y de los tendones de Aquiles. Al tiempo permite un buen trabajo de fortalecimiento y elongación de los músculos de las piernas. Permite encontrarse con el centro, con el control desde el *triángulo* pélvico. Prepara los tendones de Aquiles, para la sección de *demi plié* y saltos.

Recomendación

Para el descenso en el rollo hacia abajo, realiza el *contraction* desde el *triángulo* pélvico (ver capítulo II/conceptos básicos). No debes agarrarte la parte trasera de los tobillos para extra estirarte, es mejor apoyar la palma de las manos al piso. Si no alcanzas el piso con la palma de las manos no te afanes por llegar, ya que con el trabajo constante y bien dirigido lograrás la extensión necesaria.

En el descenso y en la flexión profunda de rodillas el peso del cuerpo siempre debe estar adelante y el *contraction* activado desde el *triángulo pélvico*.

Cuando deslizas la pierna hacia atrás, la rodilla de la pierna que se desliza debe estar estirada. En el twist (o torsión) el torso y el brazo extendido hacia arriba, deben quedar verticales. Al hacer la flexión de la pierna de atrás, debes pensarlo y hacerlo desde el *triángulo pélvico* y no desde la rodilla. Debes utilizar la contracción pélvica para utilizar mejor tu fuerza muscular y evitar agotamiento desde el inicio de la clase.

Durante el medio giro para cambiar de dirección, cambia el peso del cuerpo de una pierna a la otra sin prisa y articulando (rotando con cuidado y pensando en la articulación de la cadera).

Utiliza el tiempo que te han dado para el ejercicio, no corras ni atropelles el movimiento al cambiar de una posición a la otra y trabaja en cada posición la *respiración muscular* (ver capítulo II/conceptos básicos).

- ***Back flat over (torso sobre)***

Ver video: http://triknia.co/video/BackFlatOver.html

Con *contraction* en cuarta posición paralela y cambios de dirección

Descripción

En primera posición abierta. Por el lado derecho.

Torso sobre (*back flat over*) a 90 grados o paralelo al piso. Brazos extendidos hacia atrás y paralelos al torso.

Flexión de rodillas / *plié* con brazos hacia adelante. Realizar media punta manteniendo el torso paralelo al piso. Bajar talones profundizando la flexión de rodillas. Estirar rodillas y brazos regresan hacia atrás. Bajar el torso totalmente relajado.

Back flat over

Sube torso pasando por diagonal hacia arriba, pasando por 90° y llega a *release* con brazos en corona arriba de la cabeza.

Paso derecho hacia atrás que sale y se activa desde el *triangulo pélvico*. *Contraction* en cuarta posición paralela y cambio de dirección pasando por *contraction* sobre en segunda posición.

De nuevo torso sobre y se sigue la secuencia con pierna izquierda para terminar de nuevo de frente al punto Nro. 1 / *en face*.

Realizar toda la secuencia por el lado izquierdo.

Tiempo

Moderado lento. En 2 tiempos y repetir todo el ejercicio en 1 tiempo

Función

Trabaja la elongación y fortalecimiento de la columna vertebral y de los músculos de la espalda. Desarrolla la flexibilidad en los músculos de la espalda y la parte trasera de las piernas. Mientras calienta desarrolla la extensión de las piernas y de los tendones de Aquiles. Al tiempo permite un buen trabajo de fortalecimiento y elongación de los músculos de las piernas. Permite encontrarse con el centro, con el control desde el triángulo pélvico.

Recomendación

En primera posición abierta con torso sobre, debes mantener el torso paralelo al piso y los brazos extendidos proyectados hacia atrás, alargando la columna vertebral y proyectando los hombros hacia atrás.

Al hacer plié profundo y desplazar los brazos hacia adelante, debes mantener la línea paralela del torso en relación con el piso y evitar que los hombros se suban utilizando la "Y de la espalda" (ver capítulo II/conceptos básicos). Este cuidado lo debes tener presente también al hacer media punta y cuando bajes de nuevo los talones al piso. Aprovecha la bajada de los talones al piso para hacer más profunda la flexión de rodillas. Desciende un poco más cada día, pero siempre manteniendo la línea paralela de la espalda.

Después de la posición de descanso, para subir debes pasar por la diagonal de espalda hacia abajo y continuar hasta llegar arriba con brazos en corona / redondos.

Para ir a la cuarta posición abierta, la pierna sale hacia atrás movida desde el *triángulo pélvico* y se queda con media punta apoyada al piso.

Al hacer *contraction* sobre en cuarta posición la pelvis siempre debe ir proyectada hacia adelante y la mirada vertical hacia abajo.

Al hacer torso sobre con brazos a la segunda posición, mantén el peso del cuerpo adelante como lanzándote al vacío y con los brazos muy bien proyectados hacia los lados desde el *triángulo invertido de los omoplatos* (ver capítulo II/conceptos básicos), para que el *contraction* en segunda posición recupere el peso del cuerpo y lo vuelva a centrar.

Cuando gires hacia el *tombé* / paso grande hacia el punto 1 (*en face*) o punto 5 (fondo del salón), usa el movimiento de brazos "*quitándose la camiseta*" (ver capítulo II/conceptos básicos), conservando entre las manos la misma distancia que hay entre los hombros y dejando el peso del cuerpo adelante para facilitar la llegada a la primera posición abierta.

- ***Angel contraction***

Ver video: http://triknia.co/video/AngelContraction.html

En 4ta posición abierta de ballet, *torso sobre* a 90 grados y contracción de pelvis, rotación del torso

Descripción

En primera posición paralela. Por el lado derecho.

Tendu para realizar rotaciones y llegar a cuarta posición abierta. *Demi plié* y *relevé*. Torso sobre en 90° con brazos extendidos hacia atrás y paralelos al torso.

Contraction plié en 4a posición los brazos navegan hacia adelante.

Torso se desplaza hacia la derecha estirando las piernas, sigue hacia atrás a *Hi-release* y pasa al lado izquierdo para hacer 2 *pliés*.

Contraction en forma de tubo hacia el punto 8.

Pasa a 4a posición, continúa girando pasando por 2da posición con *Contraction* sobre hacia punto 6 y termina *en face* / punto 1 en 1ra posición abierta.

Chassé desde 1ra posición a 4a posición abierta con *Contraction* brazos redondos y paralelos al piso. *Release*, *relevé*, sostiene y baja.

Repite desde el *torso sobre* en 90°.

Realizar toda la secuencia por el lado izquierdo.

Tiempo

Moderado. Las cuentas varían entre 2 tiempos y 1 tiempo.

Función

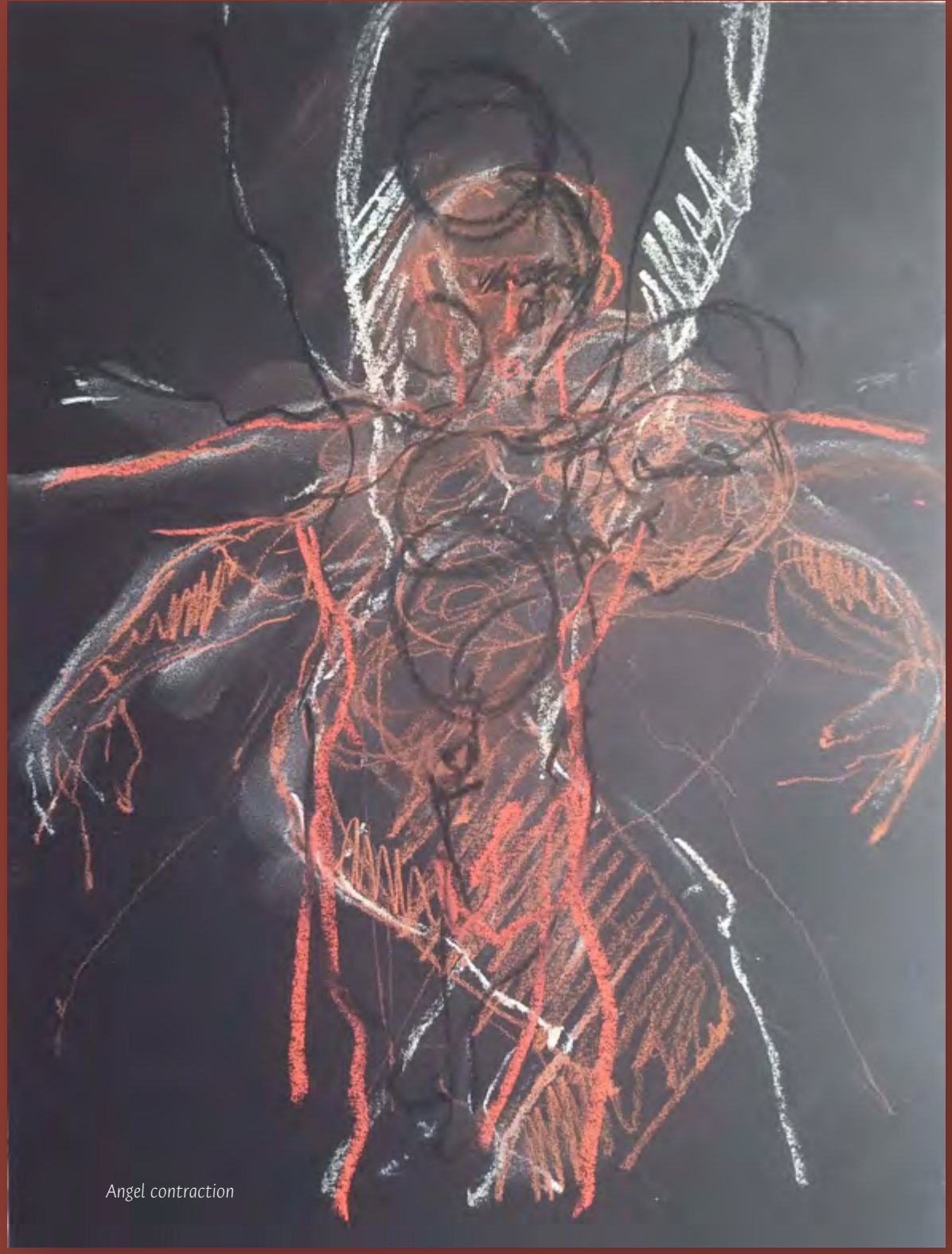
Este ejercicio trabaja un entrenamiento para la 4a posición, el control de las caderas y el trabajo de *plié* y *relevé*. El objetivo es armar una buena 4a posición y aprender a trabajar con esta.

Recomendación

Mantén la conexión con el *triángulo pélvico* como eje central para el trabajo en 4a posición. Ten cuidado y trabaja con conciencia para mantener las caderas en la posición correcta.

Se exigente y cuidadoso para evitar falsas tensiones en los movimientos, tus músculos tienes que respirar.

Expresa con tu cuerpo la limpieza de las posiciones para que así puedas expresarte con transparencia, este trabajo limpio, técnico y expresivo se reflejará en el escenario.



Angel contraction

- ***Egyptian Twist* (*Passé* con Twist Egipciano)**

Contracción sobre en *passé* en 1ra posición abierta, *ronde de jambe, posé*

Ver video: http://triknia.co/video/EgypcianTwist.html

Descripción

En 1ra posición paralela. Por el lado derecho.

Double bounce (doble balanceo) para llegar a 1ra posición abierta.

Passé abierto con brazos en corona. *Egyptian Twist* (*passé* con twist egipciano) con brazos diagonales y mirada hacia el punto 8.

Regresa a *passé* abierto, dos demiplié, *contraction sobre* con *passé* y *release*.

Contraction sobre con *passé*, punta de pie a piso y adelante, *ronde de jambe* hacia atrás, *posé*, *tombé*, cierra en 1ra posición abierta en *contraction*, *relevé*, *plié* y estira. Realizar la secuencia por el lado izquierdo.

Se repiten ambos lados de atrás hacia adelante.

Tiempo

Moderado. En 2 tiempos con acento especial en *demi plié* con *passé* abierto.

Función

Permite empezar a encontrar y trabajar el equilibrio del cuerpo desde los primeros ejercicios de la clase, puesto que se logra una buena conexión con el *triángulo* pélvico y se trabaja la *alineación de ingles con talones internos* (ver capítulo II/conceptos básicos). El trabajo de *contraction sobre* con *passé* en *demi plié* ayuda a desarrollar el *demi plié* y a mejorar el equilibrio y la apertura de las ingles para mejorar el *passé* abierto.

Recomendación

Mantén la conexión con el *triángulo pélvico* durante todo el ejercicio.

En la posición de *contraction sobre* con *passé* en *demi plié*, mantén la *alineación de inglés con talones internos* y alcanza la máxima apertura del *passé*. Al estirar la pierna de base y llegar a *release* en *passé*, la apertura lograda se debe mantener. Aprovecha el segundo *contraction* como una oportunidad para continuar el trabajo de la apertura del *passé*.

Al final del ejercicio, el *contraction sobre* en 1ª posición abierta te ayudará a encontrar nuevamente el centro y la *línea media del cuerpo* (ver capítulo II/conceptos básicos) para llegar a *relevé* en equilibrio. En este tránsito (de *contraction sobre* en 1ª posición a *relevé*) y para mantener el equilibrio en *relevé*, es imprescindible mantener el *triángulo pélvico* en la *línea media del cuerpo*, mantener la *alineación de inglés con talones internos* y activar el *cinturón de costillas flotantes* (ver capítulo II/conceptos básicos).

Egyptian Twist

3. Ejercicios en el piso - *Getting power and extensions*

- ***Fingerkuppe* (yema de los dedos)**

Ver video: http://triknia.co/video/Fingerkuppe.html

Descripción

16 bounces en *contraction sobre*, en primera, segunda y tercera posición de danza moderna. Las conexiones que llevan de una posición a otra se ejecutan en 1 tiempo.

Tiempo

Moderado. En 1 tiempo con acento abajo. *Port-de-bras* del final se ejecuta 1 vez en 2 tiempos y se repite dos veces en 1 tiempo.

Función

Permite encontrarse con el *contraction* en estas tres posiciones y trabajarlo conscientemente.
Desarrolla la fuerza muscular de centro y espalda. Fortalece el *en dehors* (rotación hacia afuera) en segunda posición.

Recomendación

Empieza esta secuencia en *contraction sobre*, manteniendo la pelvis en el centro y llevando el torso hacia adelante y hacia abajo proyectando la coronilla hacia el frente.

Mantén la posición de los codos y hombros paralela al piso durante todo el ejercicio.

Apoya las yemas de los dedos suavemente detrás de la cabeza y mantén una línea paralela al piso entre las muñecas, codos y hombros.

La cabeza no se entierra hacia el piso, la línea curva que recorre la espalda debe proyectarse hacia el frente -desde la coronilla- lo más lejos posible.

En el *por-de-bras* en segunda posición (al final del ejercicio), el torso debe ir hacia el lado con los dos omoplatos totalmente paralelos al espejo, evitando ir hacia la diagonal adelante, y al mismo tiempo la pierna opuesta alarga desde la punta y trabaja en el desarrollo del *en dehors* (rotación hacia afuera). Después al pasar por *contraction sobre* debes mantener el torso lo más cerca del piso posible. Al volver de nuevo hacia el lado, debes llegar a la misma posición de los omoplatos totalmente paralelos al espejo. Regresa al centro llegando al eje central sobre la línea vertical, e inicia el ejercicio en sentido contrario sin sobrepasar la línea vertical para tomar impulso.

Los isquiones (dos huesos situados en los glúteos) deben estar en contacto con el piso durante todo el ejercicio.

- ***Spooning the contraction*** **(cuchareando el contraction)**

Ver video: http://triknia.co/video/SpooningTheContraction.html

Con flexión de rodillas, trabajo para la espalda y *bounds* cuchareando el *contraction*.

Descripción

Sentado en 3ª posición paralela. Brazos a los lados con dedos suavemente apoyados al piso. Lado derecho e izquierdo.

Flexión de rodillas y rotación de muslos desde las ingles, con acento arriba (al flexionar) y acento adelante (al rotar), en tercera posición paralela, apoyando dedos de las manos al piso.

Se trabaja la misma flexión y rotación de rodillas en 2da posición abierta con *twist* de torso y brazos a la segunda.

En 2da posición abierta con rodillas dobladas y en *flex*, se trabaja la espalda con *bounds* / torso sobre en posición derecha (en *release*) / diagonal up. Se repite lo mismo con rodillas estiradas y en *flex* y con rodillas estiradas con punta de pie.

Progresión del *contraction sobre* en 2da posición abierta sentada en el piso.

Bounds cuchareando el *contraction* en posición sentada en el piso. Piernas dobladas en ángulo de 90º en 2da posición paralela. Pies apoyados en el piso o en punta de pie. Torso sobre y brazos paralelos al piso.

Développé al frente y en el aire, torso y piernas diagonal arriba (formando un ángulo de 90º entre la espalda y las piernas), *punta/flex* y *battu*.

Termina en descanso en 2da posición abierta con torso adelante en el piso.

Tiempo

Moderado. Las cuentas varían entre 2 tiempos, 1 tiempo y 1/2 tiempo.

Función

Trabaja la fuerza y el alargamiento de la espalda.

Se trabaja desde la articulación de las ingles para desarrollar el *en dehors* (rotación hacia afuera) de los muslos.

El trabajo de espalda con *bounds* y la progresión de *contraction sobre* en segunda posición sentada en el piso, a largo plazo fortalecen tanto los abdominales como los músculos de la espalda, desarrollan fuerza, poder y extensión de los músculos de las piernas y proporcionan control en la rotación.

El trabajo de *développé*, por la posición de 90° que se forma entre la espalda y las piernas en el aire, fortalece los abdominales y los músculos de la espalda, así como el equilibrio desde el control de la pelvis.

Recomendación

En el trabajo de flexión de rodillas y rotación de muslos desde las ingles, la espalda debe ir creciendo / *espalda palenquera* (ver capítulo II/conceptos básicos) y los dedos de las manos deben rozar el piso. No debes apoyarte en ellos.

Cuando se realiza este ejercicio en 2da posición abierta, no debes abandonar la pierna opuesta, manteniendo activada la rotación y alargándola desde la punta. Para realizar la torsión, debes girar el *triángulo grande del torso* manteniendo el *triángulo de la pelvis* estable hacia el frente (ver capítulo II/conceptos básicos). Ya en el centro, el trabajo continuará con las dos piernas al tiempo.

Durante la progresión del *contraction sobre* en 2da posición abierta sentada en el piso, el trabajo debe estar localizado en el *triángulo pélvico* especialmente cuando el torso va hacia adelante lanzándose al vacío.

Durante la sección de "*bounds cuchareando el contraction*" debes trabajar siempre desde el *contraction* y aprovechar para ir articulando la rotación de las piernas desde las ingles. En cada cambio del ejercicio el *contraction* debe ir creciendo, curvándose y proyectándose a ras de piso en forma cóncava, como la forma de una cuchara. Los glúteos deben estar relajados para que la rotación desde las ingles pueda desarrollarse. Durante la ejecución de esta parte del ejercicio la región lumbar nunca debe tocar el piso.

En el trabajo de *développé* al frente y en el aire, debes formar y mantener el ángulo de 90° entre la espalda y las piernas. Aprovecha este ejercicio para fortalecer esta posición y extiende los brazos a la segunda posición proyectándolos a la máxima extensión, expandiendo los omoplatos hacia afuera desde el *triángulo invertido de los omoplatos* (ver capítulo II/conceptos básicos).

Trabaja sin generar tensiones innecesarias. Busca equilibrio, fuerza y conciencia muscular.

Spooning the contraction

- ***Getting power and extensions***

Ver videos: http://triknia.co/video/GettingPowerAndExtensions.html
http://triknia.co/video/GettingPowerAndExtensions2.html

Descripción

Acostado en posición boca arriba. Brazos al lado del cuerpo y piernas en 1ra posición paralela. Lado derecho.

Pierna doblada y en posición paralela (*bounds*) desde el *triángulo pélvico*. 1ra posición abierta y *contraction* con mirada hacia el punto 1 tomando el cuello del pie con la mano opuesta. Brazo derecho en 2da posición en el piso.

Passé abierto (*bounds*) -el pie derecho no está en contacto con la pierna izquierda-, brazo izquierdo pasa a 2da posición en el piso.

Tres *develoflex* a la second (2da) desde el *triángulo pélvico* y *contraction* con mirada hacia el punto 1 combinados con *passé release* con torso plano al piso. Brazos en segunda posición.

Pierna regresa doblada y en *contracción* con caderas y piernas en posición paralela, en 4 tiempos. Mano opuesta tomando el cuello del pie por su parte externa y brazo derecho se extiende por el piso hacia atrás de la cabeza. *Contraction* en el *triángulo del omoplato* izquierdo.

Mano derecha presiona el muslo hacia adentro, mientras la parte interna de la pierna se activa para hacer una contra fuerza que mantenga la pierna en posición paralela. Se acentúa el *contraction* en el omoplato izquierdo y la mirada va hacia el punto 1.

Tres extensiones de la pierna, acompañadas de *contraction* y de *release*. Con cada estiramiento y flexión de rodilla la pierna avanza en su extensión hacia el punto 5 (con mucho cuidado).

Balanceos de la pierna estirada en *contraction* y *flex* (4 veces) y con el torso plano (*release*) y a piso (4 veces).

Brazos a la 2da posición sobre el piso y pierna sostenida con pie en punta. *Porté* de la pierna a la 2da posición en *flex*. Balancea 4 veces con dirección hacia la oreja y 4 veces círculos de la pierna *en dehors* y *en dedans*.

Passé develoflex cruzado al cuerpo con dirección al punto 7 y *twist* con hombros pegados al piso en 4 tiempos. Regresa a la 2da posición en 4 tiempos, toma la pierna en *flex* y se estira.

De nuevo *passé develoflex* al punto 7, hombros pegados al piso, 4 balanceos de la pierna.

Contraction que lleva la pierna al encuentro con el torso y los brazos. Pierna, torso y brazos se mueven al tiempo en 4 tiempos.

Pierna derecha apoya al piso con el pie hacia adentro y sostiene 4 tiempos con pie izquierdo en punta. Sostiene otros 4 tiempos con pie izquierdo en media punta, con el talón proyectado hacia el punto 1 y la rodilla fuera del piso.

Flexión de pierna izquierda llevando el pie hacia los glúteos, sin que se levanten las caderas del piso. Una vez en 4 tiempos, dos veces en 2 tiempos.

Apoya manos en el piso, proyecta talón izquierdo hacia atrás (punto 1) y gira con cuidado a la segunda posición alargando desde la punta del pie. Desliza manos hacia adelante y torso descansa pegado al piso.

Se toma un tiempo de descanso y se devuelve para regresar a la posición boca arriba.

Repite todo por el lado izquierdo.

Tiempo

Moderado. Las cuentas varían entre 4 tiempos, 2 tiempos y 1 tiempo.

Función

Potencia la fuerza muscular y proporciona un buen desarrollo de las extensiones, trabajando desde el *contraction*. Fortalece el *triángulo pélvico* y activa el trabajo de *contraction* en el triángulo de los omoplatos.

Recomendación

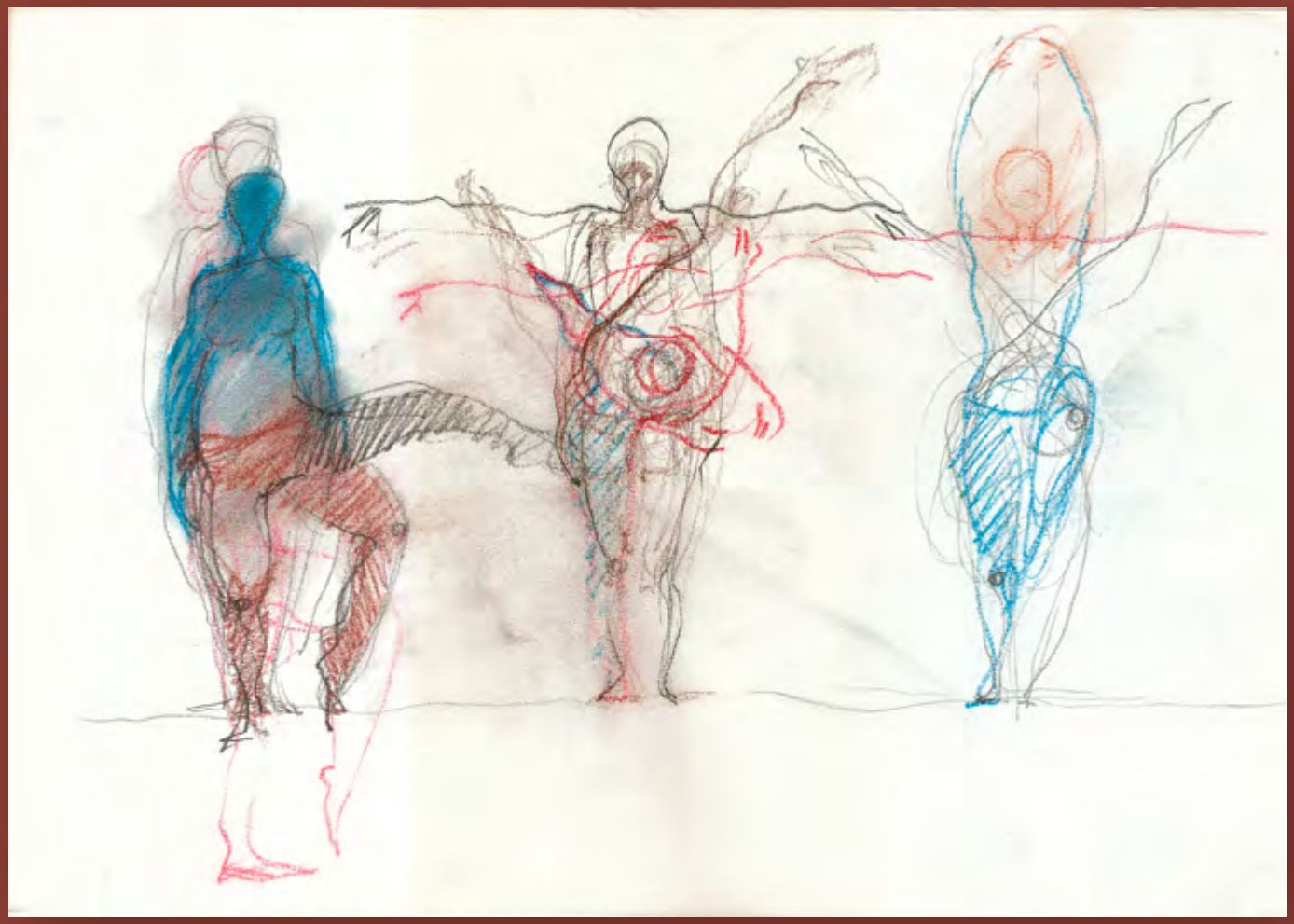
El piso es un espejo amigo que te está diciendo la verdad. Úsalo.

En la mayor parte de este ejercicio, los 2 glúteos, los 2 omoplatos y las piernas, entre otras partes del cuerpo, estarán en contacto con el piso, esto te ayudará a tener una posición adecuada cuando trabajes de pie en el centro. Te permitirá una mejor cuadratura.

Trabaja con conciencia y bien relajado. La tensión muscular bruta no te permitirá seguirle la pista a tu proceso muscular, recuerda que debes escuchar lo que tu cuerpo te está diciendo. Con tensión bruta no lograrás buenos resultados. Tu trabajo y la tensión inteligente -la que surge del trabajo mismo- son beneficiosas, lo que se traduce en un trabajo consciente, bien dirigido y un uso correcto de la potencia muscular.

Este ejercicio es una matriz del trabajo de piso de la técnica de Carlos Jaramillo. Aprópiate de él y conoce sus detalles. Reconoce los aportes que el ejercicio te proporciona en la adquisición de fuerza y elasticidad. Procesa y aplica este conocimiento mental y corporal.

Tú debes conocer tu cuerpo y sus límites. Dale tiempo y trabajo cuidadoso a la extensión.



- ***Penché arabesque***

Ver video: http://triknia.co/video/ArcoYPanshe.html

Descripción

Acostado boca abajo. Brazos a los lados, piernas extendidas, juntas y en punta de pie.

Arco de la espalda dos veces en 4 tiempos, cuatro veces en 2 tiempos y siete veces en 1 tiempo. Movimiento de brazos (atrás, al lado, arriba) y manos apoyan cerca de las axilas.

Conecta a penché arabesque de piso en 1ra posición abierta. Manos y pies apoyados en el piso.

Penché y arabesque en contraction-flex y release-punta.

Porté de la pierna al lado y atrás.

Passé abierto que se desarrolla en passé cerrado para que la rodilla, desde el contraction, se proyecte hacia adelante entre los brazos. Extensión de ambas piernas hacia atrás y espalda en arco.

Regresa a posición abierta y repite todo por el lado izquierdo.

Termina en 1ra posición paralela con rollo hacia arriba en 6 tiempos. Un cuarto de giro de los hombros en la cuenta 7. Los hombros encuentran la línea media del cuerpo y descienden en la cuenta 8.

Con este ejercicio se termina el trabajo de piso y se conecta el trabajo de centro (parte 2).

Tiempo

Moderado. Las cuentas varían entre 4 tiempos, 2 tiempos y 1 tiempo.

Función

La 1ra parte del ejercicio ayuda a desarrollar y fortalecer el arco de la espalda.

La segunda parte, permite trabajar la extensión de la pierna en *penché arabesque*, y perfeccionar la buena cuadratura de la espalda y de la cadera de la pierna que está en el aire.

Recomendación

Para el arco de espalda mantén siempre los brazos extendidos a la segunda posición, y no los utilices para realizar el arco, es decir, el arco se hace desde la espalda y no desde los brazos. En este trabajo mantén las piernas en 1ra posición paralela -con rodillas y tobillos estirados y unidos- y proyectadas hacia atrás lo más lejos posible.

Trabaja desde la fuerza de los músculos de la espalda. Las costillas deben estar cerradas y no se apoyan en el piso para realizar el arco.

El cuello se mantiene en línea con la línea curva de la espalda, no se quiebra para mirar hacia adelante. Por lo tanto,

Penché arabesque

la altura de la mirada depende de tu arco de espalda.

En el trabajo de *penché arabesque*, la posición entre espalda y piernas es máximo de 90º. Tu trabajo, con el tiempo, es reducir esta distancia entre pies y manos.

Durante el balanceo de espalda tus omoplatos van en dirección a los pies y cuando realices *penché arabesque*, deben mantener esta conexión.

En el *penché arabesque* evita que tus caderas se descuadren. Si esto ocurre debido a tu condición corporal trabaja con la ayuda de este ejercicio para que lleguen a la posición correcta. Esta parte del ejercicio esta creada para fortalecer, desarrollar y perfeccionar la extensión en esta posición. Entre el pie de apoyo y las manos existirá siempre un triángulo, un trípode que mantiene en equilibrio al cuerpo.

Cuando realices el *passé* abierto que se desarrolla en uno paralelo, la rodilla de la pierna que está en movimiento entra entre los brazos y se proyecta hacia adelante, desde el *contraction*.

Para cambiar de pierna, en un solo impulso las piernas entran para formar nuevamente la 1ra posición abierta.

4. Ejercicios de pie - centro (parte 2)

a. *Pequeños saltos*

- ***Trabajo de demiplie, relevé y fortalecimiento de empeines***

Ver video: http://triknia.co/video/DemiplieYReleve.html

Descripción

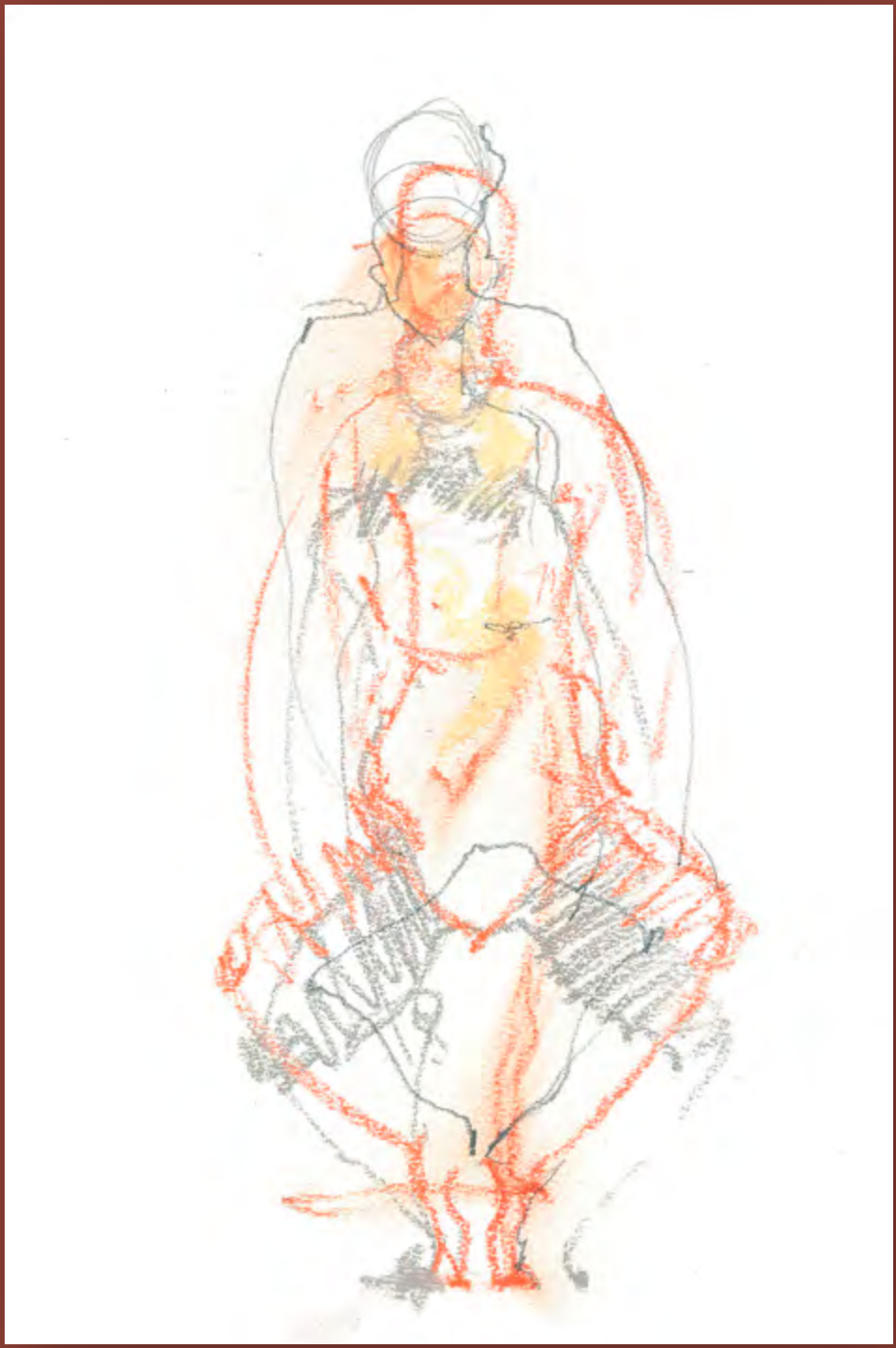
Demiplié y *relevé* en primera y segunda posición abierta, lado derecho e izquierdo y termina en la posición inicial.

Tiempo

Moderado

Función

Fortalecimiento de empeines, trabajo de equilibrio y búsqueda de la *línea media del cuerpo* para trabajar alineado. Este ejercicio es fundamental para comprender y trabajar la *alineación* -física y mental- *de ingles con talones internos*.



Recomendación

Mantén la conexión permanente con el *triángulo pélvico*.

Para trabajar en la alineación correcta es necesario que mantengas la *alineación de ingles con talones internos*.

Activa el *pañal de la pelvis* (ver capítulo II/conceptos básicos) para trabajar desde el control pélvico y no desde la fuerza muscular de las piernas.

- ***Bounces (balanceos) en demiplie and pushing the floor (empujando el piso)***

Ver video: http://triknia.co/video/BouncePlie.html

Descripción

Pequeños balanceos en primera y segunda posición abierta, lado derecho e izquierdo y termina en la posición inicial. Acentos en los tiempos 1 y 5

Tiempo

Moderado

Función

Preparación para pequeños saltos y un descenso suave

Recomendación

Mantente en la *línea media del cuerpo*.

Utiliza el *triángulo pélvico* durante los balanceos y para empujar el piso al momento de estirar las piernas manteniendo clara la imagen del *pañal de la pelvis* (ver capítulo II/conceptos básicos) para trabajar desde el control pélvico y no desde la fuerza muscular de las piernas.

Mantén clara la imagen de la *espalda palenquera* (ver capítulo II/conceptos básicos) venciendo la gravedad empujando el piso, alargando la columna vertebral y abriendo los espacios intervertebrales.

Mantén la *alineación* -física y mental- *de ingles con talones internos*.

Bounces

• ***Small jumps (pequeños saltos)***

Ver video: http://triknia.co/video/SaltosPequenosPrimeraSegundaPosicion.html

Descripción
Pequeños saltos en primera y segunda posición abierta. Primero dos veces en cada posición y se repite una sola vez en cada posición. Acentos en los tiempos 1 y 5

Tiempo
Moderado alegre

Función
Preparación para grandes saltos y para poner a prueba la alineación con la línea media durante los saltos

Recomendación
Mantente en la *línea media del cuerpo*.
No saltes desde tus muslos/piernas (aunque se necesiten para saltar) sino desde el *triángulo pélvico* manteniendo clara la imagen del *pañal de la pelvis* (ver capítulo II/conceptos básicos), trabajando desde el control pélvico y no desde la fuerza muscular de las piernas. Esto te permite un mejor rendimiento durante los saltos y mejor amortiguación en el descenso.
Mantén clara la imagen de la *espalda palenquera* (ver capítulo II/conceptos básicos) venciendo la gravedad empujando el piso, alargando la columna vertebral y abriendo los espacios intervertebrales.
Al saltar mantén la *alineación* -física y mental- *de ingles con talones internos.*

Small jumps

b. Ejercicios de centro

• ***Tendu Posé***

Ver video: http://triknia.co/video/TenduPosse.html

Descripción

Tendu con *posé* traspasando el peso del cuerpo en una cruz incompleta. Cambio de pierna por *grand plié* en segunda posición.

Tiempo

Moderado

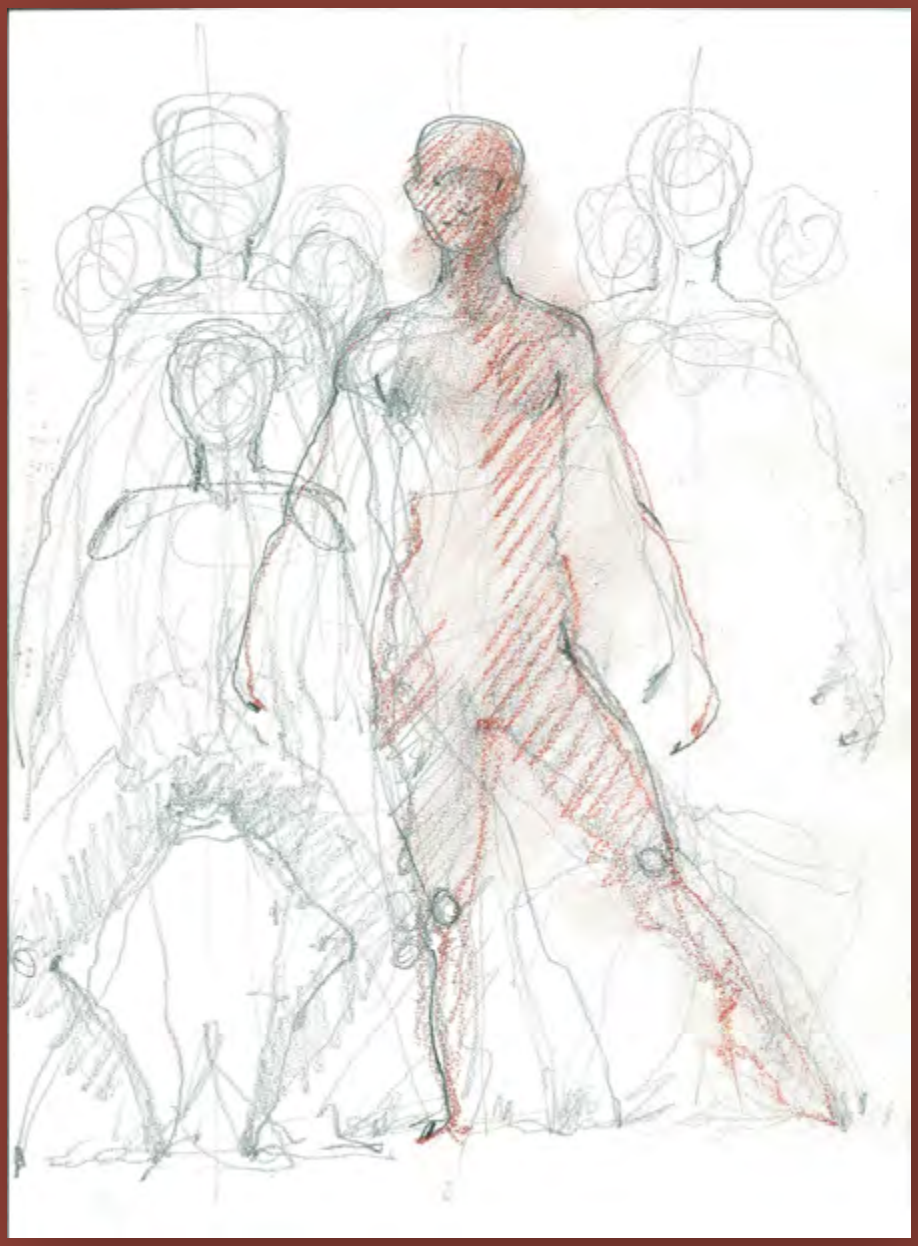
Función

Un buen ejercicio para el traspaso del peso del cuerpo y para trabajar la punta del pie y la cuadratura de las caderas.

Recomendación

Apoya y reparte el peso del cuerpo en las dos piernas.

Cuida la posición de las caderas, especialmente en la cuarta posición atrás. Las caderas deben estar siempre alineadas hacia el frente. Usa la imagen del *triangulo pélvico* para mantener esta alineación.



Tendu Posé

Contracción sobre en segunda posición abierta . Primera variante

• Contracción sobre en segunda posición abierta. Primera variante

Ver video: http://triknia.co/video/ContractionSobreIn2da.html

Descripción

En 2da posición abierta. Por el lado derecho.
Contracción sobre en *grand plié* en segunda posición, con brazos redondos a la segunda.
Por-de-bras y plié hacia el lado izquierdo, alargando la pierna opuesta con punta, desde el *grand plié*.
Relevé, *demi-plié* y regresa a la posición inicial.
Se repite el lado derecho en 1 tiempo.
Realizar toda la secuencia por el lado izquierdo.

Tiempo

Moderado. En 2 tiempos y se repite en 1 tiempo

Función

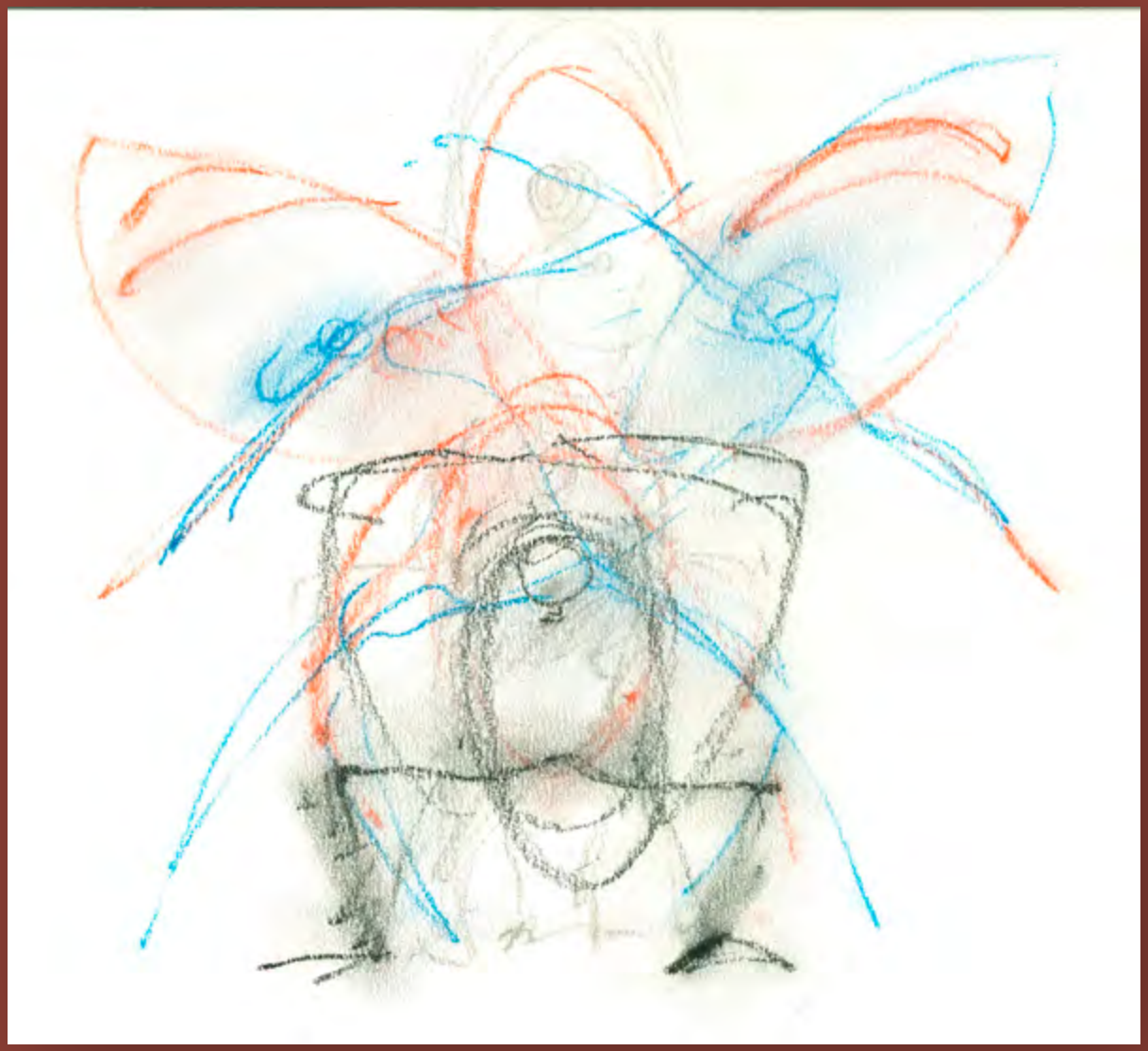
Ayuda a centrar el *contraction sobre* y a comprender como este ayuda a transportar el peso del cuerpo hacia los lados, a encontrar el eje central o *línea media del cuerpo* y a mantenerse en el centro para conservar el equilibrio.

Recomendación

Mantén la conexión permanente con el *triángulo pélvico*. Esta conexión permite una exacta dosificación de la energía y da la fuerza y el equilibrio necesario para ejecutar esta serie de ejercicios que exigen control y manejo de la dinámica corporal.

En la posición de *Contracción sobre* en *grand plié* en segunda posición, con brazos redondos a la segunda, ten en cuenta la imagen de la "Y *de la espalda*" (ver capítulo II/conceptos básicos) que ayuda a jalar los omoplatos hacia abajo evitando que los hombros se suban innecesariamente en esta posición.

En el tránsito de la posición *Contracción sobre* en *grand plié* a la posición de *relevé*, usa siempre la activación de los *triángulos pélvico y lumbar* para mantenerte en la *línea media del cuerpo*. Una vez estés en *relevé* mantén la *alineación de ingles con talones internos* (ver capítulo II/conceptos básicos) para activar el *en dehors* y mantenerte en equilibrio.



Contracción sobre en segunda posición abierta.

Segunda variante

- ***Contracción sobre en segunda posición abierta. Segunda variante. Con tombé***

Ver video: http://triknia.co/video/ContractionSobreIn2daVaria.html

Descripción

En 2da posición abierta. Por el lado derecho.
Contracción sobre en *grand plié* en segunda posición, con brazos redondos a la segunda. Port-des-bras y *plié* hacia el lado izquierdo, alargando la pierna opuesta con punta, desde el *grand plié*.
Relevé al centro, *tombé* hacia el lado derecho, regresa al centro en *relevé*, *tombé* hacia el lado izquierdo.
Relevé, *demi-plié* y regresa a la posición inicial.
Se repite el lado derecho en 1 tiempo.
Realizar toda la secuencia por el lado izquierdo.

Tiempo

Moderado. En 2 tiempos y se repite en 1 tiempo.

Función

Ayuda a centrar el *contraction sobre* y a comprender como este ayuda a transportar el peso del cuerpo hacia los lados, a encontrar el eje central o *línea media del cuerpo* y a mantenerse en el centro para conservar el equilibrio. El trabajo con *tombés* pone a prueba el eje central.

Recomendación

Mantén la conexión permanente con el *triángulo pélvico*. Esta conexión permite una exacta dosificación de la energía y da la fuerza y el equilibrio necesario para ejecutar esta serie de ejercicios que exigen control y manejo de la dinámica corporal.
Trabaja desde el *triángulo pélvico* para que el *tombé* de lado sea grande y puedas regresar al centro con el menor esfuerzo. La *alineación de ingles con talones internos* (ver capítulo II/conceptos básicos) es fundamental para activar el *en dehors* y tener un buen equilibrio en *relevé*.

Contracción sobre en segunda posición abierta. Tercera variante

• Contracción sobre en segunda posición abierta. Tercera variante. Con tombé y Swimming on the pool (nadando sobre, con brazos)

Ver video: http://triknia.co/video/ContractionSobreIn2da3eraVaria.html

Descripción

En segunda posición abierta. Por el lado derecho.

Contracción sobre en *grand plié* en segunda posición, con brazos redondos a la segunda.

Port-des-bras y *plié* hacia el lado izquierdo, alargando la pierna opuesta con punta, desde el *grand plié*.

Relevé al centro, *tombé* hacia el lado derecho, centro en *relevé*, *tombé* hacia el lado izquierdo, centro en *relevé*.

Swimming on the pool para llevar la espalda paralela al piso en segunda posición paralela.

Regresa por *contracción sobre* en segunda posición abierta y sube a relevé en *release* con brazos en corona (brazos redondos arriba de la cabeza y cuerpo totalmente estirado).

Demi-plié y regresa a la posición inicial.

Se repite el lado derecho en 1 tiempo.

Realizar toda la secuencia por el lado izquierdo.

Tiempo

Moderado. En 2 tiempos y se repite en 1 tiempo.

Función

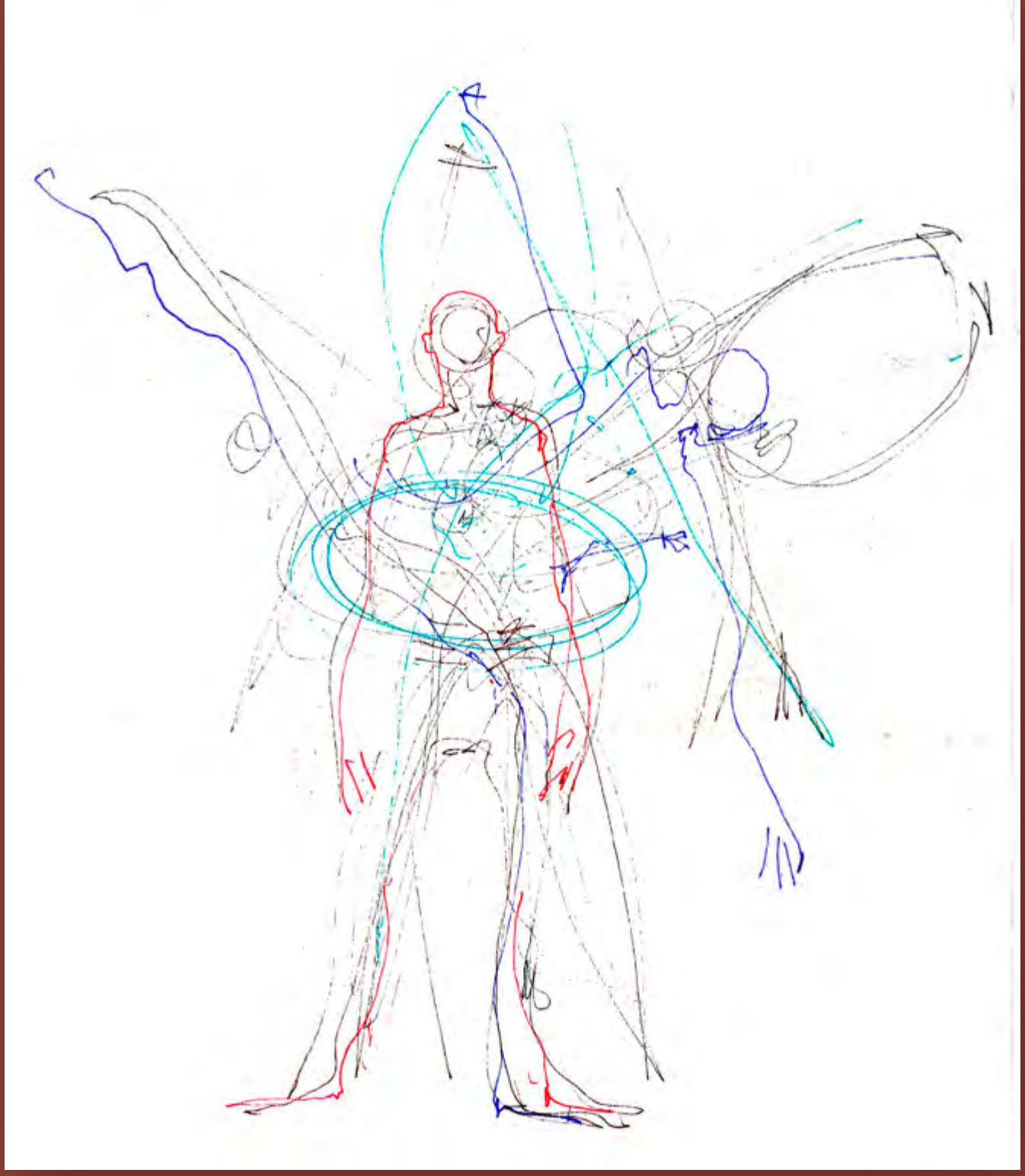
Ayuda a centrar el *contraction* sobre y a comprender como este ayuda a transportar el peso del cuerpo hacia los lados, a encontrar el eje central o *línea media del cuerpo* y a mantenerse en el centro para conservar el equilibrio.

El trabajo con *tombés* pone a prueba el eje central.

El trabajo de *Swimming on the pool* (nadando sobre, con brazos) pone a prueba la habilidad, el dominio y la búsqueda del riesgo para regresar al eje central

Recomendación

Mantén la conexión permanente con el *triángulo pélvico*. Esta conexión permite una exacta dosificación de la energía y da la fuerza y el equilibrio necesario para ejecutar esta serie de ejercicios que exigen control y manejo de la dinámica corporal.



Swimming on the pool

Trabaja desde el *triángulo pélvico* para que el *tombé* de lado sea grande y puedas regresar al centro con el menor esfuerzo. La *alineación de ingles con talones internos* (ver capítulo II/conceptos básicos) es fundamental para activar el *en dehors* y tener un buen equilibrio en *relevé*.

Al ejecutar *Swimming on the pool*, la espalda debe llegar a una posición de 90º paralela al piso y el peso del cuerpo adelante, buscando el punto de riesgo. La mirada directamente hacia el piso. El *contraction* te ayuda a recuperar dicho peso para devolver el cuerpo a la posición de *contracción sobre* en segunda, en la *línea central del cuerpo*. Esto te permitirá llegar a *relevé* centrado y equilibrado.

En la posición de *relevé* en *release* con brazos en corona (brazos redondos arriba de la cabeza y cuerpo totalmente estirado) mantén activado el *cinturón de costillas flotantes* y la "*Y de la espalda*" (ver capítulo II/conceptos básicos) para mantener la columna vertebral alargada y los hombros y las costillas en la posición correcta y conectados con el centro.

- ***Swimming on the pool (nadando sobre, con brazos). Con por-de-bra, grand plié contraction, relevé, tombés, tilt***

Ver video: http://triknia.co/video/TiltAndSwimingOnThePool.html

Descripción

En 2da posición abierta. Por el lado derecho.

Port-de-bras. Contraction sobre en 2da posición abierta.

Relevé al centro, *tombé* hacia el lado derecho, centro en *relevé*, *tombé* hacia el lado izquierdo, centro en *relevé*.

Swimming on the pool para llevar la espalda paralela al piso en segunda posición paralela de piernas.

Tilt y *passé contraction* por ambos lados.

Contracción sobre en segunda posición abierta y sube a *relevé* en *release* con brazos en corona (brazos redondos arriba de la cabeza y cuerpo totalmente estirado).

Demi-plié y regresa a la posición inicial.

Realizar la secuencia por el lado izquierdo.

Tiempo

Moderado largo. En 1 tiempo.

Función

Trabaja la habilidad, el dominio y la búsqueda del riesgo para desarrollar el control del movimiento y para aprender a economizar la energía desde la conexión que se establezca con el *triángulo pélvico*.

Pone a prueba el trabajo de extensiones.

Recomendación

Empieza en una gran 2da posición abierta. Proyecta el *port-de-bras* lejos de tu cuerpo yendo hacia los extremos de cada lado del cuerpo.

Trabaja desde el *triángulo pélvico* para que el *tombé* de lado sea grande y puedas regresar al centro con el menor esfuerzo. La *alineación de ingles con talones internos* (ver capítulo II/conceptos básicos) es fundamental para activar el *en dehors* y tener un buen equilibrio en *relevé*.

Al realizar *Swimming on the pool*, la espalda debe llegar a una posición de 90° paralela al piso y el peso del cuerpo adelante, buscando el punto de riesgo. La mirada directamente hacia el piso. El *contraction* te ayuda a recuperar dicho peso para devolver al cuerpo a la posición de *contracción sobre* en segunda, en la *línea central del cuerpo*. Esto te permitirá llegar a *tilt* centrado y equilibrado.

Usa tu *triángulo pélvico* para realizar el *plié passé*, ya que desde aquí saldrá el développé para llegar a *tilt*. El *passé* debes mantenerlo abierto.

Al ejecutar el *tilt* no pienses en lanzar la pierna sino en poner la punta del pie en un punto fijo (*point your point to the point*).

El *contraction sobre* en segunda posición al final del ejercicio te ayudará a centrarte para subir a *relevé*.

Recuerda que en la posición de *relevé* en *release* con brazos en corona (brazos redondos arriba de la cabeza y cuerpo totalmente estirado) debes mantener activado el *cinturón de costillas flotantes* y la "Y *de la espalda*" (ver capítulo II/conceptos básicos) para mantener la columna vertebral alargada y los hombros y las costillas en la posición correcta y conectados con el centro.

c. Pequeña combinación

Ver video: http://triknia.co/video/PequenaCombinacion.html

Pequeña combinación

Parte 5. ***Desplazamientos en el espacio***

- ***Desplazamiento diagonal chassé***

Ver video (explicación): https://www.youtube.com/watch?v=bWCqboXbQJw
Ver video (ejercicio): https://www.youtube.com/watch?v=lofLmRhOO5k

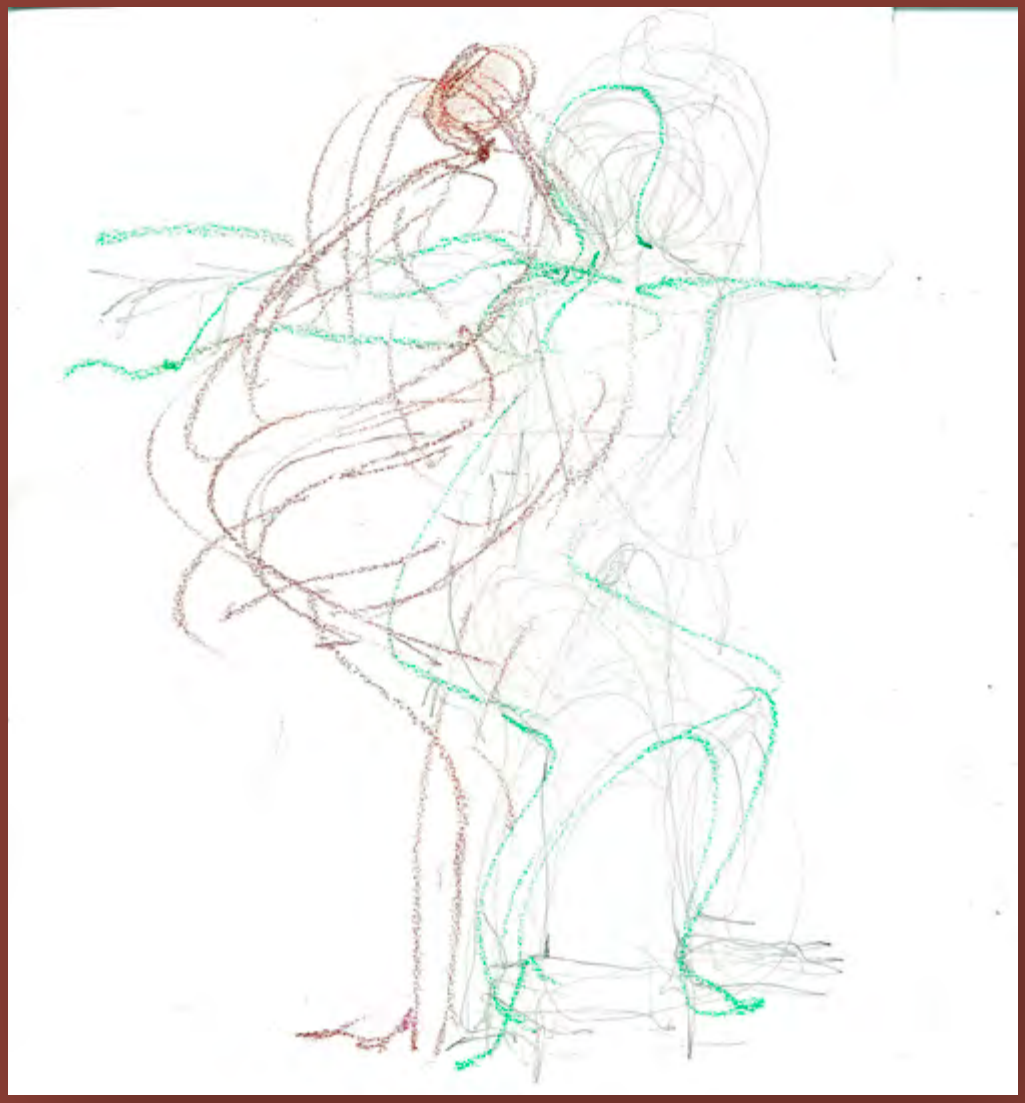
Chassé a la segunda, relevé, back flat over (torso sobre), tombé y medio giro cambiando de dirección, cambiando de pierna. Desde esquina derecha e izquierda.

Desplazamiento diagonal

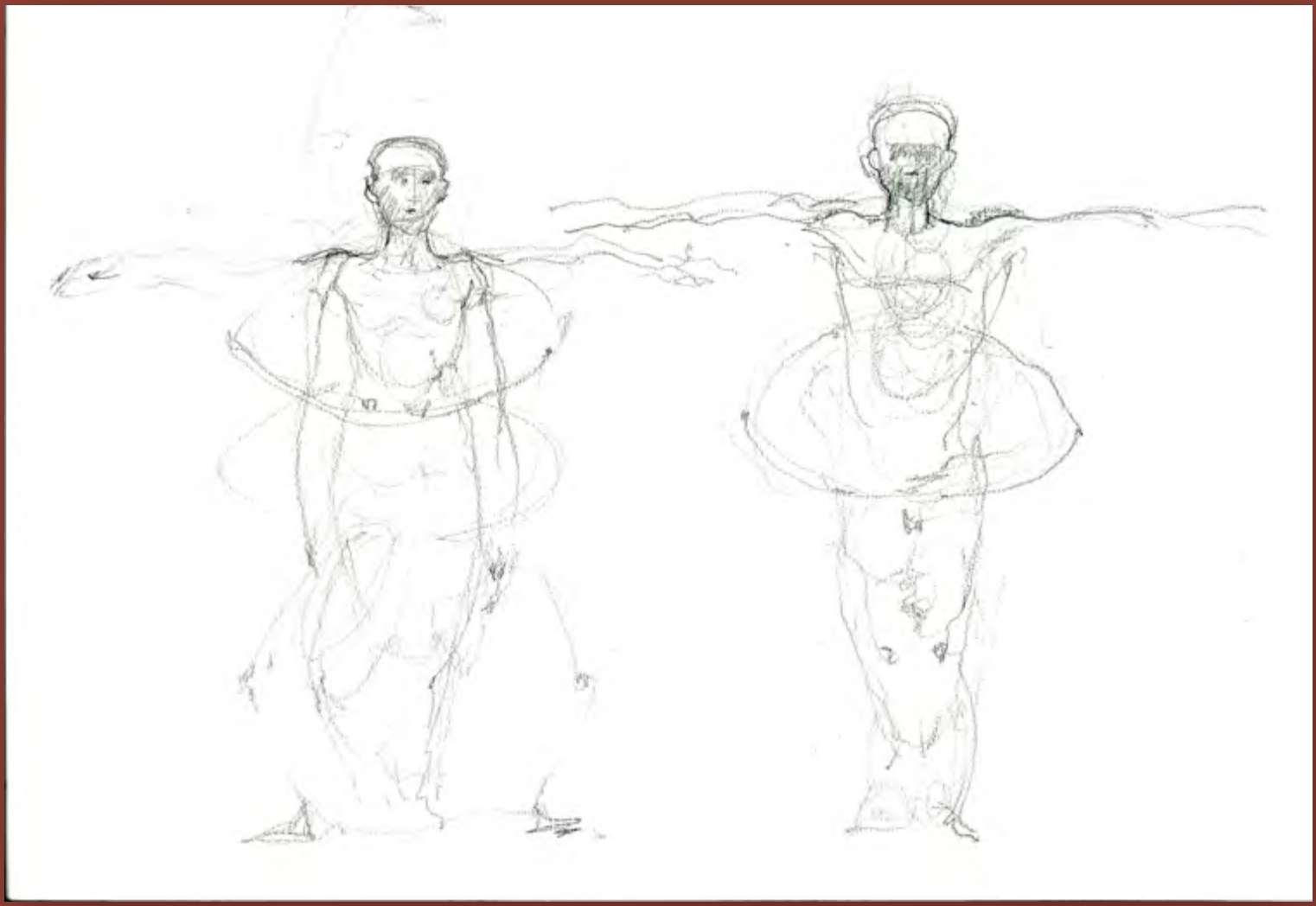
• *Desplazamiento diagonal pirueta*

Ver video (explicación): http://triknia.co/video/DesplazamientoDiagonal.html
Ver video (ejercicio): http://triknia.co/video/DesplazamientoDiagonalEjercicio.html

Se empieza en segunda posición plié, pirueta y media, releve, cambiando de pierna



Desplazamiento diagonal



Parte 6. *Combinación*

Ver video: http://triknia.co/video/CombinacionBasica1.html

Parte 7. *Estiramiento para cerrar el proceso*

Al finalizar la clase, el estudiante de manera individual debe buscar el reposo y la recuperación del cuerpo sin llegar a una laxitud total. Es importante realizar siempre una pequeña rutina de estiramiento y relajación de las partes del cuerpo de acuerdo con sus propias necesidades.

Combinación

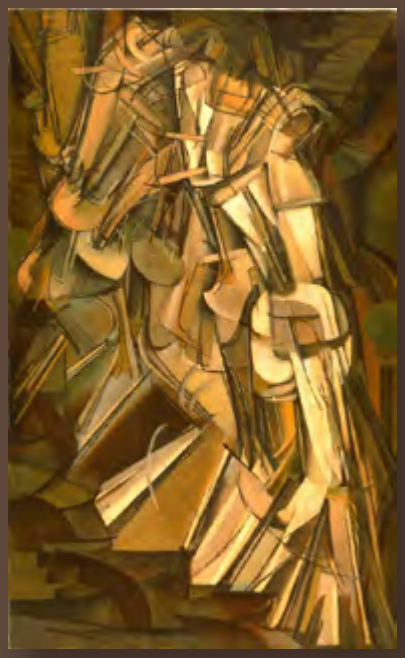
CAPÍTULO IV

Dia-logos en movimiento

Francisco Cabanzo Villamizar

Referentes en cine, pintura, animación, danza y movimiento

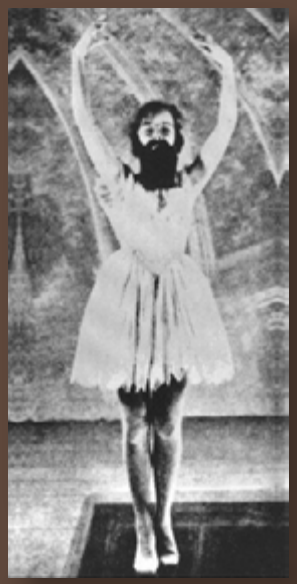
Muybridge. "*Woman walking downstairs*", fotografía/ cine, 1887.



Marcel Duchamp. Desnudo descendiendo una escalera, N. 2. pintura, 1912.

Francis Picabia. "*Danzas en la Fuente*", pintura, 1912.

Umberto Boccioni (1913). Sin título, bronce.



Francis Picabia(1924) "*Entr'acte*",film parte del ballet Relâche.

Merce Cunningham (colab. Jasper Johns).(1969) "*Canfield*", escenografía de Robert Morris (escultura

Marcel Duchamp Teeny Duchamp and John Cage (2008) "*playing chess*", Shigeko Kubota (photo, 2008). Tate Modern. New York. (Courtesy Maya Stendhal Gallery, © Shigeko Kubota).

Man Ray, *Space Writing* (*Self-Portrait*), 1935. Prueba en gelatina de plata. Archivos Man Ray Trust. (Puyol-Loscertales, 2017, p. 34).

Man Ray, "*Le retour à la raison*" (1923). Fotografías de fragmentos de la película - MNAM Georges Pompidou, París. (Puyol-Loscertales, 2017, p. 42).

Norman, McLaren "*Pas de Deux*" (1969). Animación, documental - Norman Mc Laren, Coreografía - Ludmilla Chiriaeff, bailarines – Margaret Mercier, Vincent Warren, música – United Folk Orchestra, Romania, producción - National Film Board of Canada.

(Sousanis, *imagen cortesía de Harvard University Press, en Timothy 2015*)

Pensar por imágenes, del logos sensible al campo de intelección

> *Después del movimiento no hay espacio sino mera oquedad. Horror vacui.*
> (Cabanzo 2018, Atrio sesión 1)

A propósito de los planteamientos de Zubiri (1982), releyendo la experiencia de los diálogos surge una cuestión. ¿Cómo hacer que el movimiento, cuando se agota no se transforme en vacío sino en experiencia y en conocimiento?

Se trata de dilucidarla a partir de un encuentro en el espacio entre lo bidimensional y lo tridimensional alrededor del *logos* de la experiencia: la dinámica y el movimiento de los cuerpos que transcurren transitando en un *flujo de temporeidad* como pura actualidad – en situación. Desde una confluencia de sensibilidades o alteridades subjetivas (danza, cine, animación, dibujo), iniciamos por capturar como *intelección sintiente*, para aprehender *impresiones de realidad* y mediante un *movimiento intelectivo* caminamos desde varias voces hacia la configuración de un *campo de realidad*. Todo para confluir en la síntesis de *modalizaciones* ulteriores, para confluir en un campo y un logos múltiple y compartido[4], en un diá-logo *a-posteriori*. Esa síntesis cristalizada y exportable, se despliega en forma virtual para ser re-apropiada no como elucubración intelectual, sino como experiencia real por un tercer individuo indeterminado.

Se trabaja en ámbito de "Taller de Creación", partiendo desde la exploración. Se hace sin un derrotero ni contenido pre-establecidos, solo marcando un punto de partida para entablar una conversación desde un espacio y una experiencia compartida, para llegar a un *logos compartido*[5]. Esa conversación es tejida y configurada como situación, en un *campo dialogal*: desde la DANZA - performancia*in-situ* del movimiento y el gesto, secuencia y tiempo marcado por compases y códigos; la ANIMACIÓN–fijación *a-posteriori* en edición por anulación del contexto y del panorama recortando las siluetas rodeadas de vacío, el cuerpo conforma el espacio en su desarrollo; el CINE - la fijación *in-situ* del movimiento dinámico por captura de luz y sombra; el DIBUJO –fijación

4 Según "De suerte que *légein* antes que denotar la reunión misma debe servir para designar un acto de reunión «campal»: es un *légein campal*. Por bajo de la reunión hay que ir pues a la campalidad del *légein*." (Zubiri, 1982, p. 19)

5 Entre Francisco Cabanzo desde el dibujo, con Carlos Jaramillo y Catalina Olaya desde la danza (método y ejercicios), confluyendo con Camilo Uribe desde el cine (y la diagramación – guía) y Juan Camilo Fonnegra desde la animación (y el concepto gráfico - guía)

in-situ por superposición, repetición, por anulación del contexto y del panorama, trazando figuras rodeadas de vacío, espacio y movimiento estático por yuxtaposición.

Se genera una situación compartida en un espacio como campo con una amplitud delimitada: se habían definido el espacio[6], el tiempo y las disciplinas artísticas en diálogo (cine, animación, danza y dibujo). La intención era la de convivir en el transcurrir de los cuerpos en movimiento, desde cuatro inteligibilidades o *logos*, logos sintientes (Zubiri, 1982) que devienen conocimiento en cuanto *lugares de intelección* en la ulterioridad[7]. Dado un formato de fijación inmaterial y digital multimedial que transcurre como experiencia mediante una restitución bidimensional, como aplanamiento del espacio-tiempo del movimiento, extraído de la tridimensionalidad que ha de restituirse en la performancia de los cuerpos. Tras la experiencia no hay intención de verdad y si surgen imágenes e imaginarios que la preceden y han influenciado en forma intuitiva y profunda éste trabajo, se retoman como imágenes para suscitar nuevas preguntas y abrir otros caminos posibles.

Éste texto surge *a-posteriori*, sin el deseo de establecer un protocolo de universales, más bien extrae patrones y secuencias del trabajo para trazar en forma sistemática un pensamiento de la experiencia "desde, en, entre... según, sobre y tras" las artes.

Diálogo entre danza y dibujo
Ver video: Diá-logos en movimiento

Se trata ahora de abandonar el logos del intelecto de las palabras y trasladarnos al logos de del pensamiento visual, ese propio del acto de pensar por imágenes, no como apoyadura del texto "ilustración", sino más bien como producto de una multimedialidad, de la interdisciplinariedad del pensamiento, de su tesitura no lineal de imagen-texto, del *unflattening* (Sousanis 2015 entrevista de Timothy). Pensamiento visual por secuencias de imágenes, como fruto de la espacialización visual (Daza, 2009), del aprovechamiento de la percepción visual de gestos abstractos y conceptos que toman forma a partir de la acción visible (Arnheim, 1969), fruto de la capacidad empírica kinestésica (cuerpo) y la memoria eidética entendida como capacidad de capturar y retener imágenes en la memoria y retomarlas, recomponerlas y comprenderlas.

Todo inicia entonces desde la percepción, desde las observaciones e impresiones generadas en tiempo real; mientras se desarrollan los movimientos los capturo por imágenes en la mente y al mismo tiempo sin pensarlo

6 Escuela Triknia Dance Academy

7 Del "*ulteriore*" en italiano, es uno más, adicional, posterior.

las registró con el cuerpo mediante el gesto pictórico, en modo casi caligráfico, en una práctica artística que proviene de la formación académica del taller, del aprender haciendo (David Manzur, Bogotá, 1979; Rubens Gerschmann, Rio de Janeiro, 1985). Para realizar este trabajo de "fijar", dejar una huella del movimiento, se monta un doble dispositivo relacional (Foucalult, Deleuze, Agamben) utilizando: la filmación en registro digital (cámara digital de video) y el dibujo; empleando para el segundo varias técnicas o instrumentos (lápiz, carboncillo, micro-punta, pincel, témpera, acuarela, pastel de tiza). Cada instrumento impone un ritmo o una velocidad de captura diferente.

La práctica artística plantea la fijación bidimensional y estática del movimiento desde los principios de asociación ontológica y de las artes visuales que permite establecer relaciones entre individualidades formales por yuxtaposición, coordinación y subordinación. Mediante el dibujo se superponen las formas por 'transparencias' (Picabia 1924, enLópez 2000), sin ocultarse entre sí, empleando diferenciación de códigos de lenguaje para diversificar e individuar cada gesto. La generación del movimiento está asociada a los conceptos de diferencia y repetición (Deleuze,1994), a la dilusión y fragmentación del objeto en el espacio (Boccioni 2013, en González Gómez 2008).

Los primeros ejercicios muestran pequeñas evoluciones, como si constituyen unas micro secuencias o elementos primordiales que parecen ser, por una parte una propedéutica de aprendizaje experiencial de manejo y dominio de técnicas y lenguajes del cuerpo en la danza contemporánea, pero son también micro cápsulas de situaciones, de fragmentos de relación entre espacio y tiempo por medio del movimiento. Juntas generan micro apropiaciones del espacio-tiempo en diferentes niveles (bajo - piso / medio - cadera / alto - brazos cabeza) y al mismo tiempo desplazamientos hacia delante, atrás, laterales, diagonales, de abajo hacia arriba, de arriba hacia abajo, circulares...).

El objetivo no es capturar la figura en cada posición sino la evolución del movimiento en el espacio-tiempo conjugados, para que se lea una secuencia, una evolución. En un momento posterior, fuera del estudio, se integra el elemento sonoro de la captura, melodía, compases y sonidos producidos por el maestro para marcar "tiempo" y de consecuencia pautar espacio por medio del cuerpo en movimiento.

La integración por animación-cine-danza-dibujo genera la síntesis, y ésta sucede en un diálogo posterior para lograr un ulterior producto, uno que conjuga los diversos elementos en una última construcción de forma-pensamiento: diálogos del movimiento.

Bibliografía e Infografía

Anderson, J. (1992). *Ballet & modern dance. A concise history*. Second Edition. New Jersey, Princeton Book Company.

Arnheim, R. (1997). *Visual thinking.* Berkeley: University of California Press.

Baril, J. (1987). *La Danza Moderna*. Barcelona: Ediciones Paidós.

Cohen, S. (editor) (1992). Katy.*Dance as a Theatre Art. Source readings in dance history from 1581 to the present*. Second edition. New Jersey: A dance Horizons Book, Princeton Book Company, Publishers.

Cunningham, M. (1992). "Space, Time and Dance (1952)." En Kostelanetz, R.P. (editor), *Merce Cunningham: Dancing in Space and Time*, New Jersey: A Cappella.

Cunningham, M. y Lesschaeve, J. (1985). *The Dancer and the Dance*. New York: M. Boyars.

Cunningham, M. y Johns, J. (1969). "Canfield", coreografía, Robert Morris escenografía/escultura. En*Walkerart. Sightlines*. Disponible en internet: https://walkerart.org/magazine/wear-dark-glasses-the-relighting-of-merce-cunninghams-canfield(Visionado 04/10/2019)

Deleuze, G. (1994). *Difference and Repetition*. Trans. Patton, Paul. New York, NY: Columbia University Press.

Foster, S. L. (1986). *Reading Dancing: Bodies and Subjects in Contemporary American Dance*. Berkeley, CA: University of California Press.

Franko, M. (1989). Repeatability, Reconstruction, and Beyond. En *Theatre Journal* 41(1): 56–74.

González-Gómez, J. (2008). Umberto Boccioni, formas únicas del continuidad en el espacio. Universidad Francisco Marroquín, UFM. Disponible en internet: https://educacion.ufm.edu/umberto-boccioni-formas-unicas-de-continuidad-en-el-espacio-bronce-1913/(Visionado 04/10/2019)

Hodler, T. (2015). Thinking through images: A interview with Nick Sousanis. En: Theparisreview. Disponible en internet: https://www.theparisreview.org/blog/2015/07/20/thinking-through-images-an-interview-with-nick-sousanis/(Visionado 04/10/2019)

Krauss, R. E. (1993). *The Optical Unconscious*. Cambridge, MA: MIT Press.

Lille, D. (2017). Dance: Picabia and dance. En arttimesjournal March 17, 2017. Disponible en internet: https://www.arttimesjournal.com/dance/mar-17-17-dawn-lille/picabia-and-dance.html (Visionado 04/10/2019)

López, M. Y. (2000). Picabiamonstrous y transparencias. En Artyco.No. 8, 2000, p.p. 83-88, ISSN 2530-0571.

Macaulay, A. (2013). "Cunningham and Johns: Rare Glimpses Into a Collaboration." En *New York Times*, January 8.

McLaren, N. "Pas de Deux" (1969). Animación, documental - Norman Mc Laren, Coreografía – Ludmilla

Chiriaeff, bailarines – Margaret Mercier, Vincent Warren, música – United Folk Orchestra, Romania, producción - National Film Board of Canada.

https://www.google.com/url?sa=i&source=imgres&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiL4bDWi53kAhXJx1kKHYd6C6IQjRx6BAgBEAQ&url=https%3A%2F%2Fgiphy.com%2Fgifs%2Fhoppip-vintage-film-hoppip-jL4LUXai14QHm&psig=AOvVaw18yMtOzJvnc6DXD-PS70sT&ust=1566790422159440(Visionado 04/10/2019)

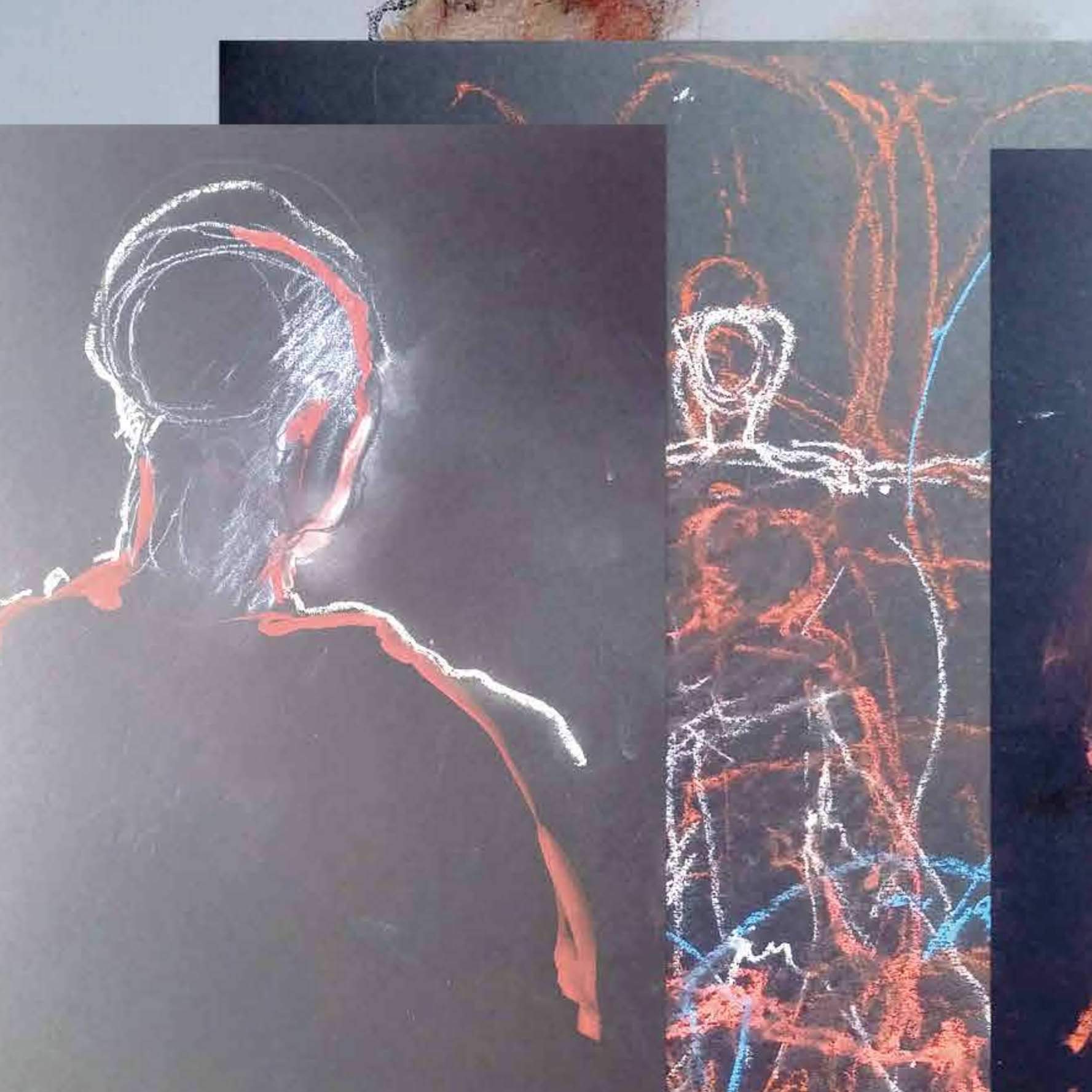
Moldering, H. (2010). *Duchamp and the Aesthetics of Chance: Art as Experiment*. Translated by Brogden, J. New York: Columbia UniversityPress.

Morrison, J., Mindlin, N., Woodford, C. (editores) (1998). *The vision of modern dance. In the words of its creators*. Second edition. New Jersey: Princeton Book Company (editors), Hightstown (publishers).

Puyol-Loscertales, A. (2017). Le retour à la raison, paradigma de film dadá. una presentación de la estética conceptual de Man Ray. En RevistaLatente, 15; julio 2017, pp. 27-43; ISSN: e-2386-8503.

Rowell, M. (1973). Kupka, Duchamp, and Marey. En *Studio International*. p. 198.

Sucheiko, K. (2008). *Marcel Duchamp Teeny Duchamp and John Cage playing chess (photo)*. © Shigeko, K. Tate Modern. New York: Tate Etc. issue 12: Spring 2008. https://www.tate.org.uk/tate-etc/issue-12-spring-2008

Zubiri, X. (1982) *Inteligencia y logos*. sidalc.net. Disponible en internet: https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/35810692/zubiri_inteligencia-y-logos.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DZubiri_inteligencia-y-logos.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A%2F20190825%2Fus-east-1%2Fs3%2Faws4_request&X-Amz-Date=20190825T023844Z&X-Amz-Expires=3600&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Signature=-105f28dda60e88c4283d1114e6debfad0a2c764ab15257c00a1ca7294b302a54

Ver infografía: http://triknia.co/video/Infografia.html