

EXPRESIÓN CORPORAL

TÓPICO: APUNTES DE TÉCNICA GRAHAM

Lorena Verónica Glinz Férez
2020

Lorena Verónica Glinz Férrez

Artista escénica, que ha realizado desde 1981 trabajos en diferentes disciplinas artísticas, como son la danza, la ópera, el teatro y en el performance incluidos los propios. En 1988 en el Décimo Tercer Festival del Siglo de Oro Español, Chamizal National Memorial, ganó el premio de mejor coreografía. En 1994 La Asociación Mexicana de Críticos de Teatro le otorgó el premio de Revelación Femenina y la Asociación de Periodistas de Teatro le entregó el Premio Maricruz Olivier. En 1979 fue Becaria de la Escuela de perfeccionamiento Vida y Movimiento A.C. en el grupo piloto de Danza contemporánea del Centro Superior de Coreografía. En 1993 fue Becaria como ejecutante del FONCA y obtuvo un apoyo especial para realizar un montaje en el 2004. Actualmente es profesora de Expresión Corporal del Centro Universitario de Teatro (CUT) de la Universidad Autónoma de México (UNAM). Maestra en Psicomotricidad en el Colegio Internacional de Educación Superior (CiES), con una línea de investigación de los procesos psicomotores del estudiante de actuación.

Contenido

Introducción	4
1. Martha Graham y Guillermina Bravo	7
2. La Técnica Graham	9
2.1. Principiantes Primer Semestre	20
2.2. Principiantes Segundo Semestre	9
2.3. Intermedios Tercer Semestre	28
2.4. Intermedios Cuarto Semestre	37
2.5. Avanzados Quinto Semestre	45
2.6. Avanzados Sexto Semestre	54
3. Reflexión final	64



Un cuerpo puede ser lo que cada cual hace y con eso ejercer la posibilidad de relacionarse con la memoria de un tiempo y un espacio. Eso significa que el cuerpo se convierte en lo que ahora hace: es el espacio donde se concreta lo que le ha tocado, sólo ejerce la elección. La relación con el cuerpo no se regresa al presente, siempre es el aquí y ahora. Eso significa que se convierte en un tiempo y espacio que articula y ejercita las múltiples formas de vivir en una geografía.

(Sergio López Ramos)

Agradezco la colaboración de los modelos:

Antonio

*Saavedra Actor egresado del centro Universitario
de Teatro (CUT)*

Carolina Echeverría Ro-

*dríguez Bailarina egresada de la Academia de la
Danza Mexicana*

Art

e: Dante Morales Lo-

zano Fotografía, edi-

ción y diseño

*De igual forma, agradezco a aquellos cuyos
consejos, asesoría y apoyo incondicional en el proceso
hicieron posible
la realización de este tra-*

bajo: Doctora Rosa Virginia

Aguilar García Doctora Irma del

Carmen Glinz Férrez Coreógrafa

Leticia Alvarado Díaz Maestra

Lorena Berumen Glinz

Introducción

Hace pocos meses ordenando el librero me encontré con los apuntes de Técnica Graham, me recordaron mis tiempos de bailarina y de una manera precisa mi experiencia en el Ballet Nacional de México dirigido por Guillermina Bravo. En 1977 fue mi primer acercamiento a la danza, a Guillermina y a Graham, han pasado más de cuarenta años de ese primer encuentro y puedo decir sin temor a equivocarme que acompañan mis actos y mi práctica profesional hasta el día de hoy.

Muchas generaciones de bailarines nos formamos dedicándonos a estudiar y a ejecutar esta técnica por medio de sus secuencias de movimiento hasta odiarlas y justificar todos los actos de nuestra vida a través de ellas, intentando entender desde entonces como el cuerpo te conecta con la dimensión social y humana de tu tiempo.

Me dediqué por un tiempo a investigar quién habría publicado la descripción del modelo técnico y me sorprendió ubicar solamente libros, artículos, ensayos, videos, sobre la vida y obra de la concepción de Martha Graham donde funda su técnica sin encontrar las secuencias que conforman el modelo técnico con el que nos formamos muchas generaciones de bailarines en el Ballet Nacional de México. Podría parecer que la publicación de este material didáctico sólo está dirigido a los especialistas en esta técnica porque para su lectura es necesario haberla estudiado y ejecutado de una manera profunda.

Se considera muy importante establecer un puente con el área de Cuerpo y Movimiento dentro del currículo de la carrera de Teatro y Actuación del Centro Universitario de Teatro de la UNAM (CUT) porque el conocimiento de una técnica a profundidad, sea esta la técnica Graham u otra, le brinda al docente y en consecuencia a los estudiantes la posibilidad de construir elementos para la formación del actor. En ese sentido este material pretende ser una contribución al arduo trabajo que necesitamos desarrollar el grupo de académicos que colaboramos en esta institución.

El material didáctico que se presenta de la técnica Graham dirigido a la formación de bailarines nos brinda los fundamentos que se relacionan con todas las técnicas y sistemas de movimiento encaminados al cuerpo, colaborando con la posibilidad de que el estudiante de actuación pueda relacionarse con la composición y la codificación de los distintos lenguajes y disciplinas que viven y conviven en escena.

Dada la importancia de este material se consideró respetar la estructura original a fin de que los interesados o profesionales de este campo puedan consultarla, a sabiendas de que es necesaria una adaptación a cada contexto de formación. La técnica Graham de acuerdo a la organización que diseñó Guillermina Bravo con sus colaboradores para el Ballet Nacional de México se dividió en seis programas con duración de tres años (princi-

pianes, intermedios y avanzados) para el aprendizaje del modelo técnico.

En esta publicación se presentan cada uno de los cursos con sus respectivos niveles, así como las secuencias de movimiento que constituyen la técnica.

Como ya se dijo no se pretende que los estudiantes de teatro ejecuten todo el modelo técnico, sería imposible y no es el objetivo ni es necesario; la intención es tener con los futuros actores un diálogo teórico – práctico sobre los fundamentos del movimiento para que tengan elementos de ejecución y construcción de un discurso propio a partir del cuerpo así como una topología de las distintas relaciones que se cruzan en el momento de la acción escénica.

Para ello se consideró estructurar este trabajo en tres apartados; en el primero de ellos se hace una breve presentación de Martha Graham y Guillermina Bravo, en el segundo se especifican los seis programas que constituyen la organización de la técnica, en el tercero reflexión final.



1. Martha Graham y Guillermina Bravo

La danza moderna surge no sólo como oposición al ballet clásico; después de la primera y la segunda guerra mundial era imposible pensar al cuerpo de la misma manera, el siglo xx representó una revolución en el pensamiento, ofreció nuevas teorías en las artes, ciencias y humanidades dando entrada al mundo contemporáneo. Martha Graham en Estados Unidos (1894–1991) y Guillermina Bravo en México (1920–2013) participaron en esta nueva construcción y expresión del cuerpo a través de la danza moderna y contemporánea transformando la manera de habitar el cuerpo.

Bailarinas, coreógrafas, maestras, militantes con un enorme compromiso social y artístico que las llevaron a ser dos pilares de la historia de la danza siendo figuras obligadas para su estudio. Graham funda la compañía "La Martha Dance Company" en 1926 todavía en existencia, Guillermina funda la compañía "Ballet Nacional de México" en 1948 y se desintegra en 2006. Graham crea su técnica y Guillermina la introduce en México. No se pretende en esta presentación hacer un estudio del significado y recorrido histórico que tuvieron a través de su obra y de cómo abordaron la relación de la danza y el cuerpo en distintos contextos; la intención es presentar una metodología para la construcción del cuerpo.

A continuación se presenta parte de la bibliografía encontrada para los interesados en profundizar en el conocimiento de éstas dos artistas:

Alberto Dallal, "La danza contra la muerte". Editorial Universidad Autónoma de México; Segunda Edición. 1983

Martha Graham, "The Notebooks of Martha Graham". Editorial Harcourt; Primera edición.

1973 Martha Graham. "Blood Memory: An autobiography". Editorial Doubleday; Primera Edición. 1991

Agnes De Mille. "Martha: The Life and Work of Martha Graham— A Biography". Editorial Random House; Primera Edición. 1991

Alice J. Helpern. "The technique of Martha Graham". Editorial Morgan & Morgan.

1994 Patricia Cardona. "Guillermina Bravo, iconografía". Editorial INBA. 1996

Russell Freedman. "Martha Graham: A Dancer's Life". Editorial Clarion Books; Primera Edición. 1998

Alice Helpern. "A special issue of the journal Choreography and Dance". Editorial Routledge; Primera Edición. 1999

Marian Horosko. "Martha Graham: The Evolution of Her Dance Theory and Training" Editorial University Press of Florida; Primera Edición; 2002

Nan Deane Cano (Author) and John Deane (Photographer). "Acts of Light: Martha Graham in the Twenty-first Century". Editorial University Press of Florida; Primera Edición. 2006

Patricia Camacho Quintos. "Guillermina Bravo. Testimonial". Editorial INBA. 2013

Pensar en su legado es pensar un puente entre la naturaleza del cuerpo y la técnica, en la no separación del cuerpo con la mente; aprendimos de ellas que somos nuestro cuerpo. El análisis del movimiento del cuerpo desde la respiración, su relación con la emoción, desde la representación de la realidad hasta la manera en que nos comportamos y habitamos el mundo son cuestiones que nos preocupan a todos los que nos dedicamos a la práctica y estudio del cuerpo dentro y fuera del arte.

Es por esto que se consideró la importancia de socializar estos ejercicios no sólo como el modelo Graham en la formación de bailarines y un tópico de la asignatura de expresión corporal en la formación de actores, sino también como punto de partida de reflexión e investigación en cuanto a las motivaciones, los propósitos, las finalidades y los significados del cuerpo en distintos contextos para tener una lectura y una aproximación más lúcida de la complejidad del cuerpo, de nuestra manera de habitarlo, y tener las suficientes herramientas para la transmisión del conocimiento.

2. La técnica de Martha Graham

A continuación se presentan los seis programas que integran la técnica de esta artista, la cual se organiza a través de dos cursos para principiantes, dos para intermedios y finalmente dos para avanzados, calculándose una formación de tres años que permita a los bailarines tener un conocimiento completo del modelo. Sin embargo cabe señalar que estos cursos son las bases del modelo, porque en la práctica un bailarín requiere un promedio de nueve años de formación, tres para aprender el modelo, tres para llevarlo a la práctica y tres más para constituirse en intérprete de esa técnica.

2.1. Principiantes: Primer Semestre

El propósito fundamental de estos primeros seis meses es ayudar al estudiante principiante en el reconocimiento de su cuerpo, que será su instrumento de trabajo, por lo cual el programa intercala entre las secuencias regulares diversas combinaciones de estiramientos que le ayudarán a ir sintiendo poco a poco la compleja red muscular que tendrá que dominar.

La colocación del alumno sobre su eje central en este primer periodo de su aprendizaje, es primordial pues dependerá de ello para la correcta formación muscular. Durante toda la clase el maestro deberá cuidar que se trabaje con la columna perfectamente vertical sobre las caderas; para ello la paralela y verticalidad de las ingles es la mejor ayuda.

Desde la primera clase se deberá enseñar al estudiante los principios básicos que producen cada movimiento, pues la técnica está construida para el trabajo simultáneo físico-mental; es decir, el estudiante debe sentir y saber qué músculos debe trabajar. El maestro cuenta para ello con la terminología propia de la técnica (Contracción, Release, Espiral, Cepillados, 1ª y 2ª posiciones, etc.) y debe hacer uso de ella durante toda la clase, ayudándose con imágenes, para que el alumno vaya identificando el concepto con la forma.

Piso

En el trabajo de piso, se plantean los principios del movimiento que se desarrollarán en el centro y la diagonal.

1. Estiramientos de la columna vertebral desde la oposición sentados en el piso, alcanzando con brazos, al frente, arriba, a los lados o en curva al frente y a los lados; con respiraciones y relajamientos.
2. Calentamiento de la espalda en las 3 posiciones, 16 tiempos con cambios en 6 tiempos más lentos.
3. Respiraciones (Ver imagen 01)



- En dos cuartos con manos en el piso
- En dos cuartos sin manos en el piso

4. Estiramientos con el propósito de abrir piernas desde las ingles.

5. Espirales (Ver imagen 02)



- Espirales en 3 tiempos
- Espiral con extensión de pierna con manos en el piso

6. Pequeñas contracciones:

- En el centro primera y segunda posiciones
- A la espiral solo en el centro primera y segunda posiciones

7. Rotación del cuello y de la cabeza con rodillas al pecho, estirar la espalda, abrir a la segunda, torso al lado, al frente, otro lado y regresar al centro.

8. Profundas contracciones:

- Primera y cuarta posiciones en el centro
- Mismas con cambios del tiempo para atacar y ligar

9. Secuencia regular para alargamiento de pies y piernas hasta respiraciones.

10. Grandes estiramientos de la espalda con piernas a la segunda y demi-plié:

- Torso en el centro trabajo sólo de piernas
- Torso centro y espirales (sin salir del centro) desde las ingles para piernas
- Mismos alternando piernas y cambios de tiempo para coordinación

11. Gran estiramiento:

- De primera posición con piernas estiradas al frente, brazos arriba, contracción al frente, relajar la espalda quedando acostados en el piso, llevar las piernas hacia atrás (media maroma), apoyar dedos de los pies en el piso, relajar las rodillas para estirar más la espina dorsal y regresar las piernas lentamente

12. Espirales en cuarta posición:

- Con piernas estiradas al frente para trabajo sólo de espalda
- En cuarta posición sólo las ingles, manos en el piso
- Mismo sin manos en el piso
- A tiempo regular (4) en 2 y en 1, sin brazos

13. Extensiones de pierna atrás en cuarta posición:

- Con dos manos en el piso
- Con una sola mano, la otra en el talón de la pierna del frente (1ª)
- Con extensión simultánea del brazo y pierna (2ª)

14. Cuarta swástica (Ver imagen 03)



- Movimiento de inglés para el trabajo de resistencia del torso, con manos en el piso, manteniendo la posición fugada de la espalda
- Trabajo hasta el torso con manos en el piso

Nota: se debe trabajar durante la clase solamente una de las tres secuencias de cuartas: la de espirales, la de extensiones o la swástica.

15. Secuencias variadas de contracciones desde la posición acostados en el piso con high release:

- Sólo en el centro

16. Extensiones libres acostados en el piso, boca arriba al frente, de lado a lado y boca abajo atrás.

17. Caídas:

- Por balanceo desde las rodillas trabajando con movimientos circulares de los brazos. Recuperación con el mismo sentido circular

18. Secuencia de rodillas en 6 doces:

- Con manos en el piso, torso paralelo al piso, contracción y release
- Mismo con manos en los talones
- Profundizando la contracción para llevar el torso al centro vertical, regresar contraído, y release paralelo al piso (sin arco de espalda)

Centro

El trabajo en el centro es una reafirmación de lo planteado en el piso y debe desarrollarse a partir de los motores de movimientos utilizados en él. Las posiciones cerradas deben alternarse con las abiertas desde el principio.

1. Estiramiento y relajamiento con respiraciones.
2. Acción de abrir y cerrar las ingles con demi-plié y relevé.
3. Demi-pliés, cerrados y abiertos:
 - De primera y segunda posiciones, simples
 - De primera y segunda posiciones, con brazos
 - De primera y segunda posiciones con brazos y contracción

4. Cepillados, cerrados y abiertos (Ver imagen 04)



- De primera posición seccionado al pie
- De primera posición sin seccionar, lentos
- De primera posición a tiempo simple con cambios de acento (dentro-fuera)
- De primera oposición 1º y 2º niveles (en el piso y fuera)

Nota: en los cepillados alternar el trabajo de cada pierna siempre con demi-plié.

5. Grand-plié:

- Primera y segunda posiciones simples (en la barra)
- Secuencia completa (con profunda contracción) sin brazos, en primera y segunda posición (una mano en la barra)

6. Passé, dosniveles:

- De primera posición seccionando el pie
- De primera posición sin seccionar, a tiempo lento
- A tiempo regular(nueves)

7. Rond de Jambe:

- De primera posición medio rond de jambe, adelante y atrás en el piso
- Mismos con demi-plié

8. Contracciones simples(*Ver imagen 05*)

con el propósito de cambios de dirección y peso: (siempre con final en balance ya sea en contracción o relevé)



- De segunda posición abierta a la primera posición cerrada, al frente regresando por release a la segunda posición abierta pasando por primera
- Con cuarto de vuelta, mismo trabajo, regresando con release al frente.

9. Pequeña Combinación: alternando el trabajo de cepillados, demi-pliés, passé, contracciones, etc. (lo trabajado en la clase), con el propósito del uso de cambios de tiempo y descoordinación.

10. Demi-pliés y relevés abiertos y cerrados con balance.

11. Prancing:

- A mitad del tiempo
- A tiempo sencillo
- Tiempo regular con cambios en 8 tiempos

12. Brincos paralelos y abiertos: (en la barra)

- En primera posición
- En primera posición con cuartos de vuelta
- En segunda posición
- Combinaciones de primera y segunda posiciones

Diagonal

El trabajo en la diagonal y/o lateralmente tiene como propósito primordial el uso del espacio y sus relaciones de frentes, direcciones, niveles y enfoque. En esta parte de la clase se debe dar al alumno un material de movimientos que, partiendo de lo aprendido en las dos partes anteriores, le permitan usarlos con más libertad.

1. Caminatas en la diagonal, abiertas y cerradas y con diversos cambios de tiempo:

- Simples
- Con brazos
- Con cambios de dirección
- Con plié
- Con relevé
- Diversas combinaciones con lo anterior.

2. Combinaciones de caminatas con contracción:

- Simples (contracción release)

3. Caminatas laterales:

- Lado, atrás, lado, adelante, simple
- Mismo en plié

4.T riples

- Por ritmo (usando palmas)
- Sin espiral
- Con espiral

5. Gran combinación: debe ser una secuencia lógica, sencilla y clara, construida con elementos tomados de lo trabajado durante la clase, enfocada específicamente para el uso de la Dinámica y el Espacio

6. Prancing: para trabajo del movimiento percutido y rebotado

- Simple avanzando
- Con cambios de tiempo y dirección

7. Pequeños brincos:

- De primera posición y avanzando
- De cuarta posición avanzando
- Jeté rápido

8. Grandes brincos:

- Gran jeté con triple, plano
- Mismo con espiral
- Gran jeté simple, con y sin brazos
- Skips

9. Respiraciones finales.

2.2. Principiantes: Segundo Semestre

En este semestre se debe trabajar como propósito fundamental la elevación del cuerpo utilizando la Contracción y el Release.

Se debe lograr a través de las secuencias programadas, que el estudiante entienda y aplique correctamente la Contracción y el Release, como motores de movimiento.

Hay que recordar:

1. Que la contracción es una concentración de energía que al expandirse por medio del release nos lleva a diversas formas de movimiento.
2. Que la contracción en sí, es una forma de elevación, pues al concentrar hacia un punto (la media espalda) toda la actividad muscular, produce una curva, que naturalmente tiende a la elevación.
3. Que el release usado hasta sus máximas consecuencias produce la curva, el high release (la curva es el resultado de una máxima elevación).

Piso

1. Estiramiento de la espina desde la posición cruzada de piernas, con respiraciones y relajamiento
2. Calentamiento de la espalda en las 3 posiciones, 16 tiempos con cambios en 6 tiempos más lentos, usando el "Y" para la contracción
3. Respiraciones: (con balance)
 - En dos cuentas
 - En cuatro cuentas con high release (manos al piso)
4. Estiramientos con el propósito de calentar las ingles, con piernas estiradas al frente avanzando adelante y atrás

5. Espirales:

- Espirales en tres
- Espirales en seis con arqueada
- Espiral con extensión de la pierna simultánea con brazos y torso al lado

6. Pequeñas contracciones

- En el centro primera y segunda posiciones cambiando el nivel de la contracción hacia delante y haciendo el release a la diagonal fugada (en 4 treces)
- A las espirales solo en el centro primera y segunda posiciones

7. Rotación del cuello y de la cabeza con rodillas al pecho.

8. Profundas contracciones:

- Las cuatro posiciones en el centro

9. Secuencia regular para alargamiento de pies y piernas hasta respiraciones.

10. Grandes estiramientos de la espalda con piernas a la segunda y demi-plié:

- Centro solo brazos (desde la espalda)
- Centro y espirales sólo brazos
- Unirlo con el trabajo de piernas del semestre anterior

11. Gran estiramiento:(mismo del semestre anterior)

12. Espirales en cuarta posición (Ver imagen 06)



- En cuarta posición con brazos: en 4 tiempos sin brazos, en 2 tiempos con un brazo, en 2 tiempos con los dos brazos y en 1 tiempo con los dos brazos. Este trabajo de brazos se debe hacer aplicando las palancas en los omóplatos

13. Extensiones de pierna atrás en cuarta posición:

- La primera y segunda ambas con espirales para el trabajo de resistencias

14. Cuarta swástica:

- Movimiento de ingles para trabajos de resistencia, con manos en el piso manteniendo la posición fugada de la espalda
- Trabajo hasta el torso con manos en el piso
- Sin manos en el piso hasta cambiar la dirección del torso y release entre las dos piernas

Nota: se debe trabajar durante la clase solamente una de las tres secuencias de cuartas: la de espirales, la de extensiones o la swástica.

15. Secuencias varias de contracciones (Ver imagen 07)

desde la posición horizontal en el piso con high release:



- En el centro
- A los lados

16. Extensiones libres acostados en el piso, boca arriba al frente por passé, de lado a lado por passé, y boca abajo atrás.

17. Caídas:

- Por balanceo desde las rodillas trabajando con movimientos circulares de los brazos. Recuperación por contracción
- Por high release al frente y lateralmente. Recuperación por contracción

18. Secuencia de rodillas en 6 doces:

- La regular con manos en los talones (con high release)

Centro

El trabajo en el centro es una reafirmación del planteado en el piso y debe desarrollarse a partir de los motores de movimientos utilizados en él. Las posiciones cerradas deben alternarse con las abiertas siempre.

1. Estiramiento y relajamiento con respiraciones

2. Acción de abrir y cerrar las ingles con demi-pliés y relevés

3. Demi-pliés, cerrados y abiertos:

- De primera y segunda posiciones, sin brazos, con brazos y con contracción
- De cuarta y quinta posiciones en el centro

4. Cepillados, cerrados y abiertos:

- De primera posición paralela, tres niveles
- De primera posición abierta dos niveles, adelante al lado y atrás

Nota: en los cepillados alterna del trabajo de cada pierna siempre con demi-plié

5. Grand-plié:

- Primera y segunda posiciones simples (en el centro)
- Secuencia completa con brazos, en primera y segunda posiciones (en el centro)

6. Passé, tres niveles:

- De quinta posición tres niveles (cou- de- pied, passé y passé con plié) a tiempo regular (nueves) en los "Y"

7. Rond de Jambe

- De primera posición completo rond de jambe, adelante y atrás en el piso
- Mismos con demi-plié

8. Contracciones simples (Ver imagen 08)

con el propósito de cambios de dirección y peso: (siempre con final en balance ya sea en contracción o release)



- Con cuarto de vuelta regresando con el release al frente
- Con media vuelta sin regresar al release

9. Pequeña Combinación: organizada con el material trabajado durante la clase con el propósito del uso del tiempo y la coordinación

10. Demi-pliés y relevés abiertos y cerrados con balance

11. Prancing:

- A tiempo regular con cambios en 8 tiempos
- Con cambios de frente a la segunda posición en plié abierto (en el tiempo 6º) y regresando a la posición inicial (en el 8º tiempo). El cambio se hace cayendo en el tercer tiempo a plié en cou de pied, pica en el tiempo 4º a relevé y pasa la otra pierna por primera abierta hasta caer a la segunda posición en plié

12. Brincos paralelos y abiertos: (en el centro)

- En primera y segunda posiciones
- Usando brazos de primera a segunda posición, para mayor elevación
- Combinaciones de primera y segunda posiciones y cambios de dirección

Diagonal

El trabajo en la diagonal y/o lateralmente tiene como propósito primordial el uso del espacio y sus relaciones de frentes, direcciones, niveles y enfoque. En esta parte de la clase se debe dar al alumno un material de movimiento que, partiendo de lo aprendido en las dos partes anteriores, le permita usarlo con más libertad.

1. Caminatas en la diagonal, abiertas y cerradas y con diversos cambios de tiempo:

- Mismas del semestre anterior con uso de la espiral

2. Combinaciones de caminatas con contracción:

- Simples (contracción release)
- Con cambio de dirección

3. Caminatas con rond de jambe:

- Sencilla avanzando
- En combinaciones de avance y retroceso

4. Caminatas laterales:

- Simples
- Mismo en plié

- Con espirales
 - En prancing.
5. Triples
- Sin espiral
 - Con espiral
 - Con espiral y suspensión
6. Gran combinación: debe ser una secuencia lógica, sencilla y clara, construida con elementos tomados de lo trabajado durante la clase, enfocada específicamente para el uso de la Dinámica y el Espacio.
7. Prancing:
- Simple y avanzando en el espacio
 - Con cambios de tiempo y dirección
 - Combinándolo con brincos a la segunda posición
8. Pequeños brincos:
- De primera posición con cuartos de vuelta y avanzando de frente
 - Avanzando al frente usando el peso del cuerpo sobre el eje central, adelante o atrás.
9. Grandes brincos: (mismos del semestre anterior)
10. Respiraciones finales.

2.3. Intermedios: Tercer Semestre

El entendimiento y la utilización de la Espiral como motor de movimiento debe ser el enfoque primordial de este semestre. El estudiante ya está familiarizado con el trabajo de las fuerzas opuestas en sentido circular que producen la espiral, ahora debe aprender que las fuerzas opuestas tienen otros movimientos derivados:

- » Las resistencias
- » Las conexiones
- » Las relaciones
- » Las palancas

Aparte de sentir el socket, las piernas nacen del "nudo" que forma la espiral en la espalda y se mueven según la ley de las fuerzas opuestas. Los brazos, así mismo, nacen del nudo de la espalda y se mueven conforme la ley de las fuerzas opuestas también.

Piso

1. Estiramientos de la espalda desde la posición despiertas cruzadas, con respiraciones y relajamiento.
2. Calentamiento de la espalda en las 3 posiciones, 16 tiempos con cambios en 6 tiempos lentos, usando la contracción en el "Y" para iniciar cada posición.
3. Respiraciones: (con balance en 4 tiempos y cambio en 4 tiempos también)
 - En dos cuentas
 - En cuatro cuentas con high release (manos en el piso).
4. Espirales: (con balance en 3 tiempos y cambio en 6 tiempos)
 - Espirales en tres
 - Espirales en seis (con high release)
 - Espiral con la extensión de la pierna simultánea con brazos, torso al lado y regresar; contracción atrás y regresar
5. Pequeñas contracciones: (con arco final)
 - Centro y espiral fuera de centro con Coil (coleada). Usando las resistencias para regresar al centro antes del Coil

6. Relajamiento del torso con piernas en segunda posición, al centro y a los lados, redondo y estirado
7. Profundas contracciones:
 - Las cuatro posiciones en el centro, en cuatro doces cada una
 - Las cuatro posiciones a las espirales, en cuatro doces cada uno
8. Secuencia completa para alargamiento de pies y piernas hasta respiraciones
9. Secuencia de estiramiento de piernas con mano en el talón:
 - Estirando la pierna con contracción, pie estrechado; regresando con release, pie punteado
 - Misma intercalando antes del release trabajo de puntar y estrechar pie
10. Grandes estiramientos de la espalda con piernas a la segunda y demi-plié: lanzados
 - En el centro y a las espirales, secuencia completa sin cambiar el torso de centro
 - En el centro y en las espirales cambiando el peso del torso para salir del centro
Secuencia regular
11. Gran estiramiento: (elconocido)
12. Espirales en cuarta posición:
 - Secuencia hasta remate fuera del centro
 - Caída; se debe enseñar por separado, seccionando la frase.

13. Extensiones de pierna atrás en cuarta posición (Ver imagen 08)



- Primera y segunda extensiones ligadas a tiempo regular
- Tercera extensión con cambio de espiral para llevar el torso al frente
- Cuarta extensión con contracción

14. Pretzel:

- Movimiento solo de ingles
- Contracción y release solo en el centro y mano en el piso.

15. Cuarta swástica:

- Con dos manos en el piso (trabajo de resistencias)
- Sin manos en el piso llevando el torso hasta el cambio de dirección
- Con high release para regresar
- Con high release, espiral y extensión de pierna atrás

Nota: es en las secuencias 12, 13, 14 y 15, donde los MOVIMIENTOS DERIVADOS de la espiral son utilizados fundamentalmente, como siempre, durante la clase se debe trabajar solamente una de estas secuencias.

16. Secuencias varias de contracciones desde la posición horizontal en el piso con high release:

- En el centro
- A los lados
- con la doble espiral hasta sentarse.

17. Caídas (Ver imagen10)



- Desde las rodillas por contracción y espiral hasta la caída lateral con doble espiral (el torso debe relajarse totalmente cuando llega al piso), recuperación por contracción.
- Iniciar la caída en 7 tiempos; desde la posición sentados con las piernas dobladas

hacia un lado, trabajo sólo de contracción y release, sin y con espiral.

18. Secuencia de rodillas con el torso paralelo al piso:

- Secuencia regular en 6 doces
- Secuencia regular en 8 doces, con rodada.

Centro

En el trabajo del centro se reafirma el desarrollo muscular planteado en los ejercicios de piso.

1. Estiramiento y relajamiento con respiraciones

2. Demi-pliés:

- Cerrados sin y con contracción
- Abiertos de primera, segunda, cuarta y quinta posiciones, sin y con brazos y espirales (terminar la secuencia con balance)

3. Cepillados:

- Cerrados, tres niveles; la acentuación del movimiento es afuera para alargamiento.
- Abiertos, al frente, al lado y atrás; dos niveles
- Al lado con espiral, en el piso. Tiempo: 16, cambio en 4, otra pierna 8, cambio en 4, otra pierna, 4 cambio en el "Y", otra pierna, 2, cambio en el "Y", otra pierna y 9 veces en un tiempo, balance
- De quinta posición, adelante, al lado y atrás, seccionando el pie
- De quinta posición, adelante, al lado y atrás, sin seccionar dos niveles

Nota: en los cepillados alternar el trabajo de cada pierna siempre con demi-plié.

4. Demi-plié:

- En primera y segunda posiciones, secuencia completa
- En cuarta y quinta posiciones, simples en el centro
- En cuarta y quinta posiciones con brazos en el centro.

5. Passé, cuatro niveles: cou de pied, passé, passé con demi-plié y con relevé)

- De quinta posición secuencia completa (sin espiral).

6. Rond de Jambe

- De quinta posición cerrando atrás y adelante
- Avanzando adelante y atrás
- Avanzando adelante y atrás con uso de la espiral.

7. Extensión de torso lateralmente (*Ver imagen11*)

con el propósito de salir de centro: movimiento serpentino.



- De primera posición trabajo de espalda y brazos sin cambio de peso
 - De primera posición sin brazos y con cambio de peso a segunda posición.
8. Contracciones simples con el propósito de cambios de peso y dirección:
- Mismas anteriores
 - Con media vuelta
 - Con cambios de dirección con la contracción y el release (trabajo de la pierna de apoyo)
 - Mismas con cambio de peso.
9. Pequeña combinación: organizada con el material trabajado durante la clase con el propósito del uso del tiempo y la coordinación.
10. Demi-pliés y relevés como preparación para saltar.
11. Prancing:
- Regular (16 tiempos, cambios en 8 tiempos)
 - Variación con suspensión y plié al frente en segunda posición (8 tiempos)
 - Variación con brincos en la segunda posición (11 tiempos)
12. Saltos paralelos y abiertos:
- En primera y segunda posiciones
 - De primera posición con cuartos de vuelta y media vuelta
 - Combinaciones.

Diagonal

El trabajo en la diagonal como ya se ha dicho, tiene como propósito primordial el uso del espacio y sus relaciones de frentes, direcciones, niveles y enfoque. En este nivel del desarrollo del estudiante se le debe pedir que use estos elementos, con el sentido de proyectar la energía hacia un punto y con una intención determinada, ya sea que el maestro la especifique o que el alumno la encuentre.

1. Caminatas en la diagonal: (abiertas y cerradas y con diversos cambios de tiempo):

- Mismas de los semestres anteriores, con espirales
- Con contracción y release
- Diversas combinaciones
- Con brazos-Greting

2. Caminatas con rond de jambe

- Con espirales
- Con espirales y brazos
- Con contracción para retroceder

3. Caminatas laterales:

- Mismas del semestre anterior
- En prancing con demi-plié a la segunda posición (7 tiempos)
- En prancing y brincos en la segunda posición (11 tiempos)

4. Triples:

- Con espiral y suspensión
- Con brazos
- Con giro

5. Contracciones avanzando en cuarta posición paralela:

- Con contracción y release con espiral
- Con media vuelta

6. Gran combinación: debe ser una secuencia lógica, sencilla y clara, construida con elementos tomados de lo trabajado durante la clase, enfocada específicamente para el uso de la Dinámica y el Espacio.
7. Prancing o pequeños brincos con el propósito de calentamiento de pies para grandes brincos.
8. Grandes Brincos:
 - Gran jeté con triple y espiral
 - Gran jeté conespiral
 - Gran jeté con contracción
 - Gran jeté doblando las piernas
 - Paso-salto sin brazos
 - Paso-salto con uso de espirales para lanzar los brazos a las diagonales
 - Skips con pierna estirada y doblada
9. Respiraciones finales.

2.4. Intermedios: Cuarto Semestre

El uso de la respiración muscular nos da el tiempo correcto: el Timing, que en su correcta y variada ejecución nos da como resultado la pulsación, la puntuación, el fraseo, el ataque, el ligar, el ritmo, la coordinación. Éste será el primordial objetivo a trabajar durante el semestre. El estudiante va adquiriendo los principios básicos con los que trabaja la Técnica Graham. Es el momento de enseñar las secuencias regulares, hasta donde se ha llegado, pero a su tiempo regular. Hay que recordar que cada secuencia tiene su tiempo establecido y que si se ha variado, al seleccionarlas, ha sido por un particular propósito de enseñar. Al mismo tiempo este trabajo le servirá al maestro para reafirmar los conocimientos adquiridos en los semestres anteriores.

Nota: las secuencias que han sido marcadas con asterisco () podrán seguir siendo intercaladas a criterio del maestro.*

Piso

1. Estiramiento de la espalda desde la posición de piernas cruzadas, con respiraciones y relajamientos
2. Calentamiento de la espalda en las 3 posiciones (regulares).
3. Respiraciones:
 - En dos cuentas, y
 - En cuatro cuentas.
4. Espirales :
Es :
 - Espirales en tres
 - Espirales en seis, y
 - Espirales con extensión de pierna, secuencia completa (la regular)
5. Pequeñas contracciones:
 - Centro y espirales en primera y segunda posiciones.
6. (*) Relajamiento del torso con piernas en segunda posición, al centro y a los lados, redondo y estirado
7. Profundas contracciones:
 - Las cuatro posiciones en el centro y a las espirales (secuencia regular en el centro en doces y a las espirales en unos)
 -
8. Secuencia completa para alargamiento de pies y piernas hasta respiraciones (la regular)
9. Secuencia de estiramiento de piernas con mano en el talón: (la del semestre anterior).

10. Grandes estiramientos de la espalda con piernas a la segunda y demi-pliés (lanzados)

- Secuencia completa con espirales fuera de centro.

11. Gran estiramiento: (elconocido).

12. Espirales en cuarta posición:

- En cuatro tiempos
- En dos tiempos con un brazo
- En dos tiempos con dos brazos
- Caída, secuencia completa sin ir a los rodillas (en 8 doces).

13. Extensiones de pierna atrás en cuarta posición:

- Primera, segunda, tercera, cuarta (con contracción)

14. Contracciones desde la posición acostada en el piso:

- Contracciones con dobleespiral
- Con high release
- Con cuartos de vuelta y media vuelta, quedando en balance.

15. Pretzel (Ver imagen12)



- Con mano en el piso
- Sin mano en el piso
- Sin mano en el piso y espiral y cambio de peso del torso
- Misma con brazos en quinta posición
- Cambiando el torso desde la pelvis en doces.

16. Cuarta Swástica:

- Mismas del semestre anterior, más
- Caída regular: por prolongación del alargamiento del torso en el release, que lleva a pasar la pierna extendida hasta la caída y recuperación nuevamente a la contracción deswástica.

Nota: en este semestre ya se pueden trabajar durante la clase dos de la secuencias de cuartas, hay elección del maestro, dosificando el trabajo para no producir contracturas musculares.

17. Caída en siete tiempos:

- En siete tiempos
- En cinco tiempos
- En tres tiempos (usando los "Y")
- Dos cuartos de vuelta

18. Secuencia de rodillas con el torso paralelo al piso en seis doces:

- Mismas del semestrea anterior

19. Cuarta de rodillas (Ver imagen10)



- Demi-pliés a la segunda posición con espirales (en treces)
- Cambio en 8 doces

Nota: cada secuencia debe tener un remate o balance final para redondear las frases con su cadencia final.

20. Secuencia de alargamiento de pies y piernas desde las ingles para subir al centro.

Centro

El trabajo en el centro es una afirmación del planteado en el piso y se deben continuar trabajando los motores de movimiento utilizados anteriormente.

1. Estiramientos y relajamientos con respiraciones.
2. demi-pliés:
 - Todas las posiciones incluyendo la primera paralela, con y sin brazos (los regulares con uso de espirales en la cuarta y quinta posiciones)
 - Optativo, mismos con contracciones.
3. Cepillados:
 - Calentamiento de ingles y pies con sentido de alargar
 - Paralelos: al frente tres niveles y al lado dos niveles
 - Abiertos secuencia regular con espirales: 16, cambio en 4, otra pierna, 8, cambio 4, otra pierna, 4 cambio en el "Y", otra pierna, 2, cambio en el "Y", otra pierna y 9 veces en un tiempo alternando piernas, balance
 - De quinta posición, mismos del semestre anterior.
4. Grand-plié:
 - En primera y segunda posiciones, secuencia completa
 - En cuarta y quinta posiciones, iniciar el trabajo con las espirales.
5. Passés:
 - De quinta posición, cuatro niveles (en nueves), sin espirales
 - Iniciar el trabajo con cambios de espirales lentamente (espiral-centro-espiral)
 - Pequeñas combinaciones de passé con demi-plié y extensiones.

6. Rond de Jambe:

- Avanzando adelante y atrás con uso de la espiral
- Mismos con cuartos de vuelta. Siempre con balance.

7. Contracciones simples con el propósito del cambio de dirección y peso:

- Con cuartos de vuelta en la contracción y en el release
- Con media vuelta.

8. Movimiento serpentino:

- Mismos del semestre anterior
- Con brazos
- Con passé.

9. Battements:

- De primera posición, tres direcciones
- De quinta posición, tres direcciones.

10. Pequeña combinación: organizada con el material trabajado durante la clase con el propósito del uso del tiempo y la coordinación.

11. Demi-pliés y relevés o cepillados rápidos con el propósito de calentamiento para saltar

12. Saltos:

- De primera, segunda y quinta posiciones:
- Diversas combinaciones con el propósito de trabajar la resistencia.

13. Prancing:

- Secuencia completa con brincos en la segunda posición.

Diagonal

El trabajo en la diagonal en este semestre, se debe enfocar particularmente para el uso del Timing: ritmo interno (orgánico) del movimiento. El estudiante deberá aprender a utilizar el fraseo, El ataque, el ligar, en cada secuencia que el maestro trabaje en la diagonal, para lograr la claridad y fluidez en las mismas.

1. Caminatas en la diagonal:
 - Mismas del semestre anterior.

2. Caminatas para el uso del rond de jambe
 - Las del semestre anterior
 - Con relevé usando el peso del cuerpo hacia delante para avanzar.

3. Caminatas laterales:
 - Las del semestre anterior
 - Con uso de espirales
 - Con espirales y uso de los brazos
 - Con giro.

4. Tri-
ples:
 - Los del semestre anterior
 - Con cambios de dirección
 - Diversas combinaciones.

5. Contracciones avanzando en cuarta posición paralela:
 - Los del semestre anterior
 - Con vuelta completa
 - Con doble acentuación en la contracción.

6. Gran combinación: debe ser una secuencia lógica y clara, construida con elementos tomados de lo trabajado durante la clase, en donde el estudiante puede aplicar el

fraseo y la acentuación.

7. Prancing o pequeños brincos con el propósito de calentamiento de pies para preparar los grandes saltos.
8. Grandes saltos:
 - Los del semestre anterior
 - En cuarta posición avanzando (simples)
 - Mismos con contracción.
9. Respiraciones finales :

Caídas

1. Caída de cuarta de oposición o de sucesión con la recuperación por espiral a la cuarta de rodillas, contracción con más espiral y release para subir deshaciendo la espiral; o: recuperación por cuarta de espirales con contracción y peso en la pierna de atrás, attitude con la pierna de enfrente, a la pierna de adelante y subir por release desde la pelvis.
2. De pie en primera posición paralela caída hacia atrás, hasta el hombro al piso por elevación de la pelvis y contracción (con preparación en la barra). Recuperación por alargamiento hasta tener el peso del cuerpo apoyado en un hombro y los talones, contracción para girar y quedar boca abajo y continuar la recuperación como las opciones de la caída anterior (No. 1).

Nota: las caídas pueden ser trabajadas en el piso, centro o al final de la clase para ser usadas en las DIVERSAS combinaciones.

2.5. Avanzados: Quinto Semestre

El primer mes de este semestre debe dedicarse exclusivamente a la revisión de los conocimientos (Principios) que deberán haber sido adquiridos en los semestres anteriores. La revisión periódica e incluso cambios en las diferentes formas de enseñanza, son aconsejables para lograr que el estudiante, a través de los diversos modos de atacar las secuencias, vaya asimilando correctamente los principios de la Técnica Graham.

Recordar que: el eje central debe ser perfectamente dominado por los estudiantes. La contracción y el release deberán ser usados como motores del movimiento. La espiral debe ser usada como resultado del trabajo de las fuerzas opuestas. El uso de las piernas y brazos por medio de las palancas y El Timing como consecuencia de la respiración.

Piso

1. Calentamiento de la espalda en las tres posiciones (regulares).
2. Respiraciones: en el centro en doces y con high release en cuatros (regulares).
3. Espirales:
 - Entres(regulares)
 - En seis (regulares)
 - Con extensión, secuencia completa con contracción atrás, o:
 - Variación para el trabajo de piernas y contracción release.
4. Pequeñas contracciones: centro y espirales, primera y segunda posiciones, frase regular en treces, con remate final.
5. Pequeñas contracciones en posición paralela
 - En el centro
 - Con cambio de torso adelante y release a la diagonal fugada
 - Con espirales.
6. Profundas contracciones:
 - Las cuatro posiciones en el centro y a las espirales, secuencia regular
 - Mismas con variaciones en el tiempo.
7. Secuencia completa para el alargamiento de pies y piernas:
 - Frase regular hasta respiraciones
 - Las respiraciones con high release.
8. Gran estiramiento: el conocido.

9. Grandes estiramientos de espalda (lanzados): secuencia regular. Insistir en el trabajo desde la pelvis, usándola como en las primeras espirales.

10. Calentamiento de ingles para el trabajo en cuarta posición.

11. Espirales en cuarta posición:

- Secuencia completa (regular), sin ir a las rodillas, sólo con preparación para subir
- Secuencia completa hasta las rodillas.

12. Extensiones de pierna atrás en cuarta posición (Ver imagen14)



- Secuencia regular hasta la contracción
- Trabajar lentamente la extensión con doble espiral, para después unirla con:
- Contracciones de cuarta posición hacia el piso, con doble espiral, media vuelta por release (con high release intermedio)

13. Pretzel:

- 1ª sin brazos, 2ª con brazos y el doble
- Preparación para caída

14. Cuarta swástica:

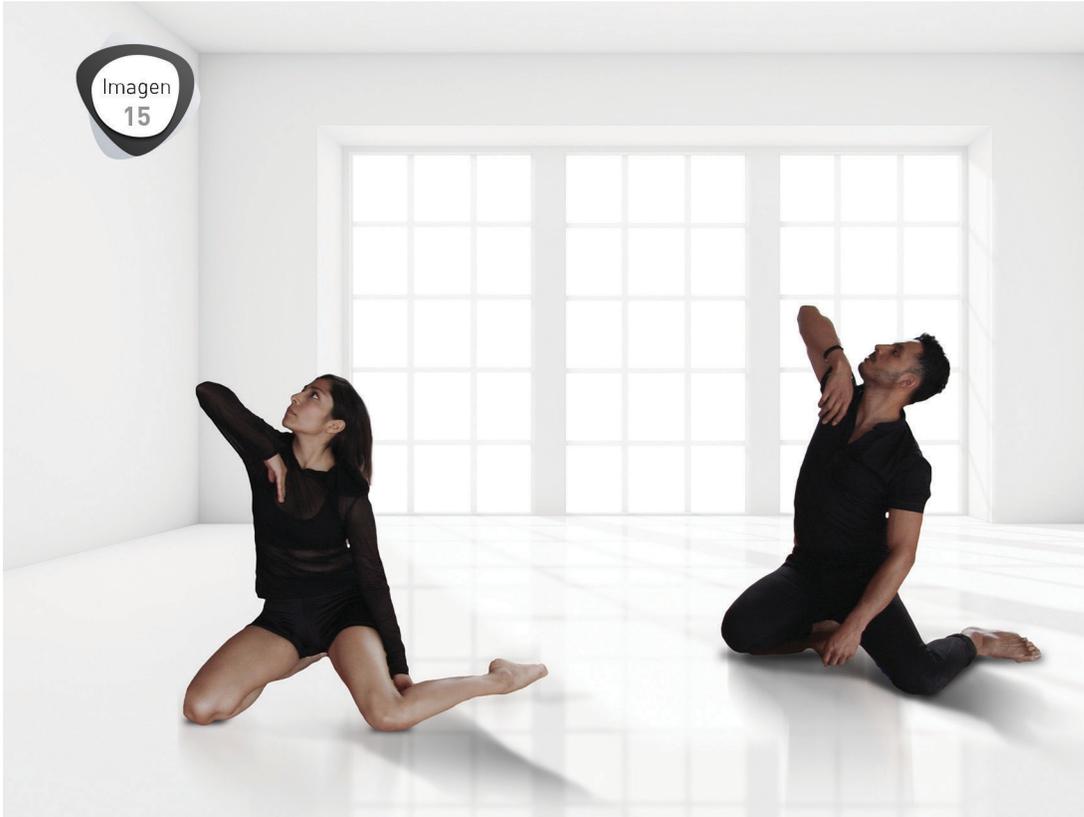
- Secuencia regular hasta caída
- Trabajar la recuperación hasta pararse y regreso al piso.

Nota: trabajar durante cada clase, dos de las secuencias de cuartas.

15. Caídas en 7 tiempos:

- Las mismas del semestre anterior
- Con media vuelta y vuelta completa.

16. Cuarta en rodillas (Ver imagen15)



- Las mismas del semestre anterior
- Preparación de cuarta de arabesque para ir a la caída
- Caída con extensión de pierna atrás quedando el peso sobre una rodilla y los antebrazos (paralelos), recuperación con contracción y release para quedar nuevamente en cuarta sobre la rodilla.

17. Secuencia de rodillas con el torso paralelo al piso en 6 tiempos:

- Las regulares en 6 doces y en 8 doces (con rodada)
- Variación con la caída en 7 tiempos.

18. Secuencia de alargamiento de pies y piernas desde las ingles para subir.

Centro

El trabajo en el centro es un desarrollo del planteado en el piso, por lo tanto, se debe continuar a partir de los motores de movimiento utilizados en la primera parte de la cla-

se.

1. Calentamiento de ingles (acción de abrir y cerrar)
2. Demi-pliés:
 - Todas las posiciones sin y con brazos, y las espirales correspondientes
 - Posibles variaciones concontracción
 - Secuencia de demi-pliés paralelos: simples, con brazos, con contracción-release, con contracción-high release y con espirales.
3. Cepillados:
 - Calentamiento de pies y piernas con sentido de alargamiento
 - Cepillados paralelos, tresniveles
 - Cepillados abiertos, de primera con espirales (frase regular)
 - Cepillados de quinta posición, al frente, al lado y atrás, tres niveles.
4. Grand-Plié:
 - En 1ª, 2ª y 5ª, secuencia completa (regular en 12 treces)
 - En cuarta con cambio a posición paralela en la contracción y abriendo la posición al recuperar el torso antes del grand-plié
 - Uso de la contracción-release para subir del grand-plié y en el relevé.
5. Passé:
 - Secuencia regular con espirales, en nueves (cou de pied, passé, passé con plié y con relevé)
 - Variaciones de tiempos (siempre nones)
 - Simples con developé al frente, al lado y atrás
 - Mismos por contracción.
6. Rond de Jambe
 - Secuencia completa con cambios de peso adelante y atrás (utilizando la pierna pivote para lanzar el cuerpo): sencillo, con cuarto de vuelta, con media vuelta, con vuelta completa; siempre con balance
 - Mismos con pierna afuera del piso (pequeño, mediano y grande), al hacer el rond de jambe
 - Variación con attitude.

7. Contracciones simples con el propósito de cambios de dirección y peso

- Las del semestre anterior
- Con relevé acentuado y percutido en el release
- Pasando el peso a una pierna (cachado) en el release

8. Lanzados desde la posición vertical :

- Secuencia regular en 4 doces: 1º: contracción desde la segunda posición en demi-plié, 2º: release pasando el peso del torso sobre una pierna que queda en demi-plié, la otra estira el demi-plié, el brazo eleva a la quinta posición, 3º: el torso sale en espiral a la diagonal arriba (como en la 3ª posición de las espirales, pero con el brazo arriba) y 4º: el torso alarga circularmente alrededor del cuerpo (lado, atrás, lado), para centrar nuevamente con la contracción. Ojo: Durante el trabajo debe cuidarse que la pelvis no cambie su posición, es decir el movimiento se hará a partir del torso sin que la pelvis cambie su colocación.

9. Movimiento serpentino:

- Con cambio de peso de 1ª a 2ª
- De passé a 2ª.
- De passé a 4ª
- De passé a 4ª con vuelta
- Con tilt.

10. Preparación de vuelta por espiral, en treces usando el cambio de espiral en el "Y":

- Con cuarto de vuelta
- Con media vuelta
- Con vuelta completa (los tres siempre con remate para cambiar de lado; el cambio es en dostiempos)

Nota: las secuencias 7, 8, 9 y 10 donde el trabajo del torso en combinación con el de las piernas se realiza de DIVERSAS formas, podrán ser usadas en cada clase indistintamente sin que se trabajen en una sola clase más de dos.

11. Battement:

- De primera, de cuarta o de quinta posición

12. Pequeña Combinación: organizada con el material trabajado durante la clase con el propósito del uso del tiempo en sus diversas formas de atacar los movimientos (ligar, acentuar, cortar, etc.).

13. Cepillados rápidos con espirales de 1ª posición, secuencia regular 16s

14. Preparación y saltos:

- Prancing, secuencia completa, o:
- Pliés y relevés sostenidos para ir a los saltos en primera y segunda posiciones, con el propósito de trabajar la resistencia.

Diagonal

1. Caminatas en la diagonal: las conocidas.

2. Caminatas para el uso del rond de jambe

- Mismas del semestre anterior
- Con cambios de dirección
- Diversas combinaciones.

3. Caminatas laterales:

- Las conocidas anteriormente
- Con passé
- Con contracción y release
- Con prancing
- Diversas combinaciones

4. Triples:

- Los conocidos
- Con cambios de acentuación
- Diversas combinaciones

5. Caminatas con arabesque y espiral de sucesión:

- Simples avanzando al frente
- Con media vuelta
- Con vuelta completa
- La anterior con corte en la pelvis por contracción para pasar la pierna del arabesque hacia adelante.

6. Contracciones avanzando en cuarta posición paralela:

- Con vuelta completa en la recuperación
- Con pitch
- Preparación para cambiar con diversas caídas.

7. Gran combinación: debe ser una secuencia lógica y clara, construida con elementos tomados de lo trabajado durante la clase, para que el estudiante aplique el Fraseo.

8. Prancing o pequeños saltos con el propósito de calentamiento de pies para los grandes saltos.

9. Grandes saltos:

- Los conocidos
- Con battement a la segunda
- Los anteriores con brazos
- Mismos con brazos y contracción para subir más.

10. Respiraciones finales, o:

Caídas

1. La 1ª y 2ª del semestre anterior, o:
2. Caída con preparación para Pitch Turn, optativa en cualquiera de las siguientes formas:
 - Por contracción para ir al grand-plié paralelo, release en grand-plié de primera abierta, para ir al pitch con giro, clavando el torso al piso.
 - Con release a la rodilla con media vuelta, cachando con la contracción; release con espiral desplomándose horizontalmente al piso, llevando el torso hasta la doble espiral; recuperación por contracción enredada en la posición de cuarta de rodillas y release para subir.
3. Caída por deslizamiento a las rodillas: extensión a la segunda, con torso al lado, passé por cambio de torso hacia el passé, plié y paso cruzado para deslizar hasta:
 - La rodilla en cuarta arabesque de sucesión, o:
 - Hasta el piso horizontalmente de lado, para recuperar por contracción a sentarse de lado (como para la caída en 7); cambio de lado por contracción; release para subir a cuarta de rodillas y subir con giro por espiral.

Nota: Las caídas pueden ser trabajadas en el piso, centro o al final de la clase para ser usadas en las diversas combinaciones.

2.6. Avanzados: Sexto Semestre

El trabajo en este semestre se debe iniciar haciendo una minuciosa revisión de los conocimientos adquiridos anteriormente; dedicando una semana para c/u de los programas de los semestres pasados, de tal forma que en cinco semanas se tendrá una revisión total de los programas correspondientes a los ciclos anteriores, con el propósito de detectar el avance real de los estudiantes y seguir adelante en la enseñanza, o en caso necesario, cuando se vea que los "principios" no han sido muscularmente asimilados mantener el programa del semestre anterior.

Si es posible seguir adelante, después de la revisión, el resto de este semestre se dedicará a reafirmar los conocimientos uniendo las secuencias que hasta ahora se habían visto por separado; una pequeña dosis de nuevos conocimientos, a través de variaciones en las secuencias conocidas, y sobre todo establecer claramente el sentido de fraseo, enseñar qué es un punto, una coma, un punto y coma, etc. para lograr la claridad en el movimiento.

Piso

1. Calentamiento de la espalda en las 3 posiciones (regulares).
2. Respiraciones (regulares).
3. Espirales: secuencia regular (la conocida) y variaciones:
 - Con high release lateral, después de ir al lado
 - Subiendo a las rodillas después de la contracción atrás y regresar al piso por contracción.
4. Pequeñas contracciones: regulares, centro y espirales en primera y segunda posiciones.
5. Pequeñas contracciones en posición paralela (las del semestre anterior).
6. Profundas contracciones: secuencia regular
 - Variación con high release circular hacia atrás, regresando por high release o por contracción
 - Variación con contracción en las espirales cambiando el torso
7. Secuencia completa para alargamiento de pies y piernas, y:
 - Las respiraciones con high release
 - Misma abriendo las piernas a la segunda posición regresándolas al centrar el torso o por contracción.

8. Grandes estiramientos de espalda (Lanzados), secuencia regular (Ver imagen16)



- Variación con contracción en los plié.
- Variación con passé y cambio de peso, regresando a la posición de partida
- El passé con extensión.

9. Espirales en cuarta posición:

- Las del semestre anterior
- En las rodillas seguir con la caída
- Secuencia completa: dos en cuatro tiempos sin brazos, dos en dos tiempos con un brazo, dos en dos tiempos con los dos brazos, una caída en el piso en 8 doces y otra subiendo a las orillas en 8 doces, remate en 4 doces y un tres
- Extensión de pierna atrás y unir con la secuencia completa de pretzel pretzel

10. Cuarta swástica: mismo trabajo del semestre anterior.

Nota: trabajar durante la clase, dos de las secuencias de cuartas, completas.

11. Caídas en 7 tiempos: secuencia completa: una en 7 tiempos, una en 5 tiempos y cuatro en 3 tiempos con cambios de frentes.

12. Cuarta en rodillas:

- Frase regular: cuatro demi-pliés a la segunda regresando a la cuarta, con uso de espirales, en treces; y cambio de lado con 8 doces
- Mismos demi-pliés, con cambio por contracción al frente y release para sentarse (sin dejar caer el peso), o cambio por espiral y rotación de ingles
- De la cuarta al frente cruzando con la contracción en el tiempo 3, para ir a la posición de pretzel, release en el tiempo 3 para ir a la cuarta cruzada con espiral de oposición y regresar a la segunda posición; el cambio por espiral
- Con caída en arabesque (pitch)
- Con extensión de pierna a la segunda cerrada y pelvis a la diagonal, espalda en la espiral de sucesión
- La anterior con contracción, haciendo el release centrando el peso entre las dos piernas
- Diversas combinaciones con la caída que deriva del pretzel o con la caída en 7 tiempos.

13. Cuarta de arabesque de sucesión:

- Cuando se usa la caída en 7 tiempos, usando la contracción para cambiar el peso hacia la otra pierna y hacer el release con extensión para subir por contracción a la cuarta en arabesque de sucesión
- Secuencia de caminata circular en las rodillas: 1.- contracción al cruzar y release al abrir, o: 2.- release al cruzar y contracción al abrir.

14. Contracciones a partir de la posición sentada de rodillas, con el propósito de liberar las piernas en extensión al frente o al lado.

Nota: estas DIVERSAS formas del trabajo desde las rodillas, deben ser enseñanzas en este semestre, pero sólo ser trabajada una de ellas durante la clase.

15. De cuarta en las rodillas para subir al arabesque sin quitar el demi-plié ni el corte en la pelvis:

- Con extensión es regresar centrando el peso entre las dos piernas y hacer más demi-plié para tocar el piso con la rodilla
- Con attitude y cambio por espiral en la pelvis; mismo regreso del anterior
- Con rodada después del cambio en la pelvis; recuperación de la cuarta del otro lado.

16. Secuencia de alargamiento de pies y piernas para subir.

Centro

Para el trabajo en el centro, es necesario que los maestros enseñen las combinaciones regulares, derivadas de la Técnica Graham, ya que éstas están elaboradas a partir de los motores de movimiento (Principios) que la rigen. Recordar que el propósito fundamental a trabajar en este semestre es el de reafirmar los conocimientos adquiridos anteriormente, para ser usados con fluidez, y el de proporcionar el sentido de fraseo durante la ejecución de las secuencias.

1. todas las secuencias regulares de demi-pliés, cepillados paralelos y abiertos, grandes pliés con profunda contracción, passés, ronde-jambe; trabajados minuciosamente para pasar a las combinaciones.

2. Combinaciones Regulares:

I. Derivada de cepillados y contracciones:

- La regular en ocho tiempos: 1º y 2º, dos cepillados a la segunda, 3º y 4º medio ronde-jambe con uso de espiral para llevar la pierna que cepilló a la cuarta larga, 5º, contracción para cambiar el torso, llevando la pierna, a la cuarta posición paralela de perfil, 6º, release abriendo a quinta posición de frente en demi-plié y torso al lado, 7º, cambio del torso al otro lado estirando el demi-plié y cepillando al lado y 8º, centrar del torso para volver a empezar o hacer cambio al otro lado
- Primera variación, lanzando la pierna a la segunda posición en el piso o fuera, en el tiempo 7º

- Segunda variación: después de la cuarta larga, contraer desde esa posición, para pasar por passé a attitude atrás y continuar la frase con giro por espiral
- Tercera variación: después de la extensión a la segunda, contracción enrollando la pierna de la extensión, para ir a la caída con rodada.

II. Secuencia de contracciones con espirales de oposición sobre la pierna pivote:

- Preparación en el piso
- Fuera del piso en cou-de-pied
- En passé (hombro-rodilla)
- Frase completa en 10 treces: primera variación – con extensión lanzando la pierna a la segunda en el octavo tres, bajar por contracción a la posición de cuarta de pretzel y seguir con rodada para subir en el décimo tres a la cuarta del otro lado, o:
- Segunda variación.- yendo en el noveno tres a la attitude haciendo espiral desde la pelvis, hasta punto de caída para cazar el peso con paso atrás para cambio de pierna, o por cambio de espiral en attitude para girar y quedar del otro lado.

Notas: esta secuencia se debe enseñar seccionando el MOVIMIENTO en 9 tiempos usándolos de la siguiente forma: tres contracciones cortadas para LLEVAR la rodilla en passé hasta la altura del hombro; tres releases cortados para LLEVAR la rodilla a passé abierto y por último tres tiempos más de espiral LLEVANDO la pierna a la attitude atrás.

La pierna de apoyo se trabaja en demi-plié, Conservándola abierta y haciendo un muelleo continuo, pero nunca se quita el demi-plié.

Para enseñarla se puede trabajar primeramente con la ayuda de la barra.

III. Secuencia del Movimiento Serpentino (*Ver imagen 17*)

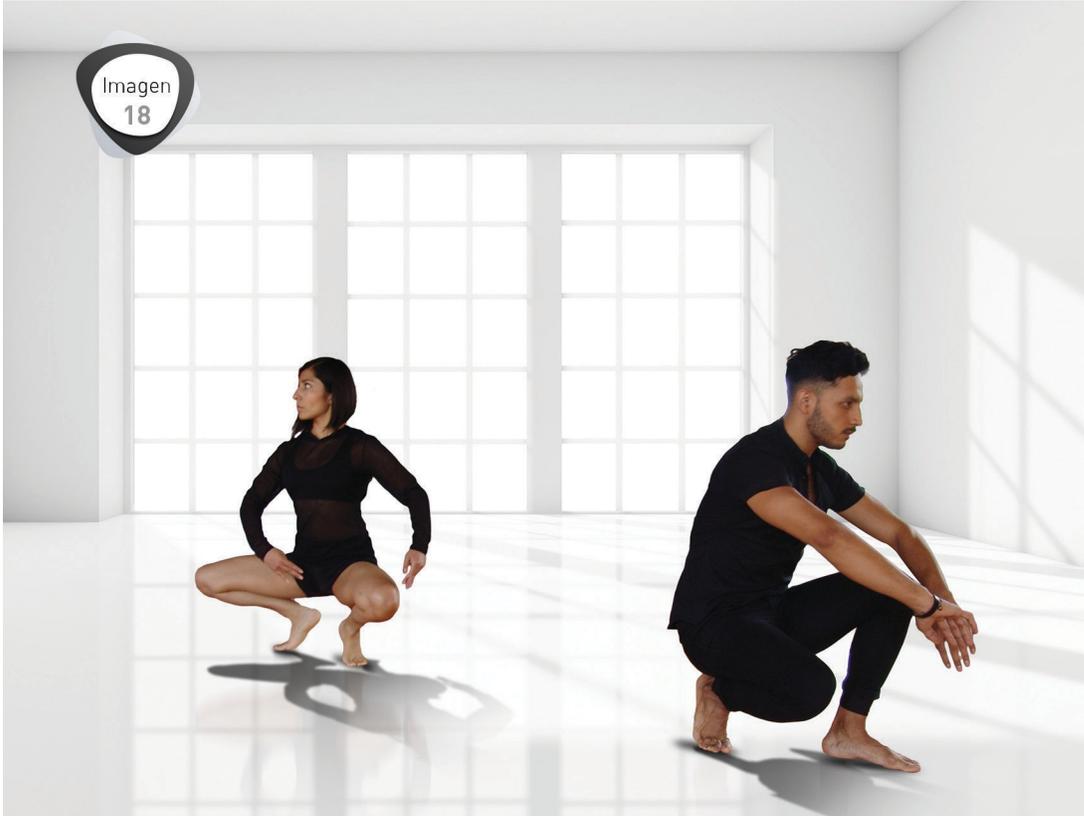


- Frase completa en 8 tiempos: 1º a passé, 2º Regresando a segunda en el piso, 3º . A passé, 4to. Pasar la pierna del passé a cuarta larga, plié en la pierna de adelante, chassé atrás en el tiempo tercero, 5º vuelta en plié con espiral, 6º tres pasos avanzados con ronde-jambe, 7º pisa adelante y vuelta por espiral con passé y 8º cambio de peso a la segunda posición, por recuperación del torso por el centro.

IV. Derivada de los lanzados:

- Secuencia regular (la enseñanza en el semestre anterior)
- Primera variación: con cambio de peso en el tercer tiempo y en pierna afuera del piso
- Segunda variación: con cambio de frente por espiral para ir a la attitude y seguir por contracción hasta el piso para ligar con la caída en 7 tiempos.

V. Secuencia completa del Pitch: 4 doces ligeros. (Ver imagen17)



- 1º cuarto, contracción a grand plié encuesta paralela, 2º release abriendo para pasar por 1ª abierta de grand-plié, 3º pitch con vuelta completa y 4º, recuperación elevando el torso para volver a empezar
- Primera variación: empezando con stretch contracción, para elevar la pierna al frente, usando el release para hacer ronde-jambe en l'air o para ir directamente a la contracción de grand plié, etc.

Nota: Durante la clase sólo se debe trabajar una o dos de las secuencias marcadas con los números I, II, III, IV y V.

En Barra

Cuando se trabaje en la barra, el centro (que se debe dar antes) debe ser trabajado como un calentamiento muy fuerte que contenga demi-pliés, cepillados paralelos y abiertos, grand- plié, passés y ronde-jambe, para ir a la barra.

- Contracciones paralelas y fuera de centro con cambio de pelvis y recuperación por high release
- Estiramientos por contracción para subir la pierna al frente y release con un cuarto de ronde-jambe, para pasar la pierna a la segunda, continuar el ronde-jambe con espiral de oposición para llevar la pierna al arabesque.
- Frente a la barra, grand-pliés y relevés con el trabajo del torso derivado del movimiento serpentino.

Centro (Continuación)

3. Calentamiento de pies y piernas para brincos.
4. Saltos varios (los conocidos) con el propósito de trabajar la resistencia.

Diagonal

En la diagonal el material de trabajo debe estar organizado para alcanzar una secuencia completa; desmenuzándola paso a paso, para hacer sus ataques correspondientes, frentes, enfoque del movimiento, fraseo.

La secuencia a trabajar en la diagonal debe ser una frase de las regulares en la Técnica Graham, o alguna creada por el maestro; siempre y cuando esta última contenga los principios correctamente aplicados, mantenga una lógica en la construcción y un tiempo adecuado del movimiento, para que al ser ejecutada por los alumnos no les produzca un caos muscular.

I. Preparación para la secuencia a trabajar; derivadas de los triples:

- Dos triples al frente; dos triples con vuelta, cambiando la dirección hacia la diagonal; nuevamente cambio de dirección para hacer dos frases de drolls; y cuatro triples con jeté en sentido circular para regresar al lugar de inicio. El dibujo en el espacio y las direcciones es el siguiente:
- Primera variación del anterior: con prancing (con uso de brazos) intermedio entre los drolls y los jetés
- Segunda variación: la que usa la caída de contracción en grand-plié paralelo. Dos

triples sencillos al frente; un triple con brinco de doble passé y media vuelta; dos pasos avanzando de espaldas con espiral para tomar la contracción que llevará a la cuarta de grand-plié paralelo; release abriendo y girando en las rodillas; contraer para parar la vuelta y quedar de frente; soltar la contracción para desplegarse horizontalmente en el piso, el torso con doble espiral; recuperar por contracción hacia la cuarta enrollada y subir por release-espiral, para tomar nuevamente los triples.

II. Derivada de las cuartas largas:

- De cuarta larga contracción paralela cambiando la dirección de frente a la diagonal; release abriendo a la cuarta larga; contracción pasando por quinta posición para lanzar el torso adelante y la pierna de atrás a la segunda; más contracción para ir a la caída con rodadas; subir a la cuarta de rodillas y salir en caminata rápida en plié y con uso de espiral en la espalda para elevar los brazos.

III. Derivada de las contracciones laterales:

- De la contracción avanzando lateralmente con el release-espiral con giro; la que usa el stretch-contracción, y se resuelve con pitch, o:
- La que usa la contracción a grand-plié paralelo y se resuelve también con pitch.

Éstas son algunas de las secuencias establecidas en la Técnica Graham, como ejemplos de las combinaciones que pueden ser usadas para el trabajo en la diagonal.

3. Calentamiento de pies y piernas para brincos.

4. Grandes brincos, con el propósito de uso del espacio.

Centro (regreso)

1. Respiraciones finales, o:

2. Caídas, alguna de las cuatro conocidas.

REFLEXIÓN FINAL

La influencia de los cambios sociales del siglo XX trajo como consecuencia nuevos paradigmas en la manera de concebir y habitar el cuerpo. Las propuestas de Martha Graham y Guillermina Bravo impactaron en la formación de artistas escénicos que para muchos han sido rebasadas; sin embargo, su método sigue brindándonos en la actualidad herramientas necesarias para la formación de profesionales dentro de este campo. No podemos dejar de reconocer que hoy en día los aportes de Graham y Bravo pueden continuar siendo reinterpretados a la luz de los nuevos acontecimientos sociales.

En el caso de los estudiantes de Teatro, es fundamental para su proceso educativo apropiarse de elementos que les permitan abordar el cuerpo desde distintas formas que los puedan colocar como interlocutores frente a diversas estéticas.

El siglo XXI, nos enfrenta a cuerpos atravesados por la tecnología, cuerpos tecnologizados que se expresan, comunican y relacionan por medio de redes donde la experiencia está dejando de lado el contacto de cuerpo a cuerpo. No se trata de estar en contra de la tecnología sino de incorporar y construir nuevas maneras de relación intersubjetiva.

El momento que vivimos nos conduce a una nueva relación con el cuerpo donde los docentes del campo escénico trabajamos bajo una presión de productividad propia de la lógica económica que podría llevar a empobrecer el campo. Si no nos detenemos a reflexionar en los cambios que están sucediendo no podremos aproximarnos a la construcción de una renovada producción artística en la formación de las nuevas generaciones. Construir nuevos horizontes que permitan a los estudiantes pronunciar su realidad desde su subjetividad sin desvincularse de su contexto humano y social.

Esto es muy serio; la construcción de nuevos horizontes no es posible sin rescatar los diferentes modelos en el estudio de la constitución del cuerpo. Surgen preguntas de cómo darle una continuidad al legado que tenemos para transformarlo sin negar los orígenes; de qué manera ser congruentes en nuestra práctica sin bloquear el pasado, estableciendo puentes en relación al método de enseñanza y a la fusión entre teoría y práctica. Ese ha sido el interés al rescatar el modelo Graham que se presenta en esta publicación como un agradecimiento al legado de estas dos artistas.

