# Técnicas de danza contemporánea

## Técnica Cunningham

El creador de esta técnica fue el coreógrafo Merce Cunningham. Se diferencia de las demás por su autonomía y su carácter independiente en relación a la música. El espacio con esta técnica adquiría un sentido novedoso. El movimiento es el eje central de esta técnica por encima de otros elementos. Mezcla aleatoriamente secuencias que se han seleccionado con anterioridad. Esta disciplina se decanta por el estrés en el torso también usado en la danza moderna alejándose de la técnica que siguen las piernas en el ballet clásico. La narratividad pierde importancia y aunque de la impresion de que la coreografia no sigue un orden esta basada en la tecnica. Las acciones se multiplican y se simultanean, la creatividad es más libre y la danza no se analiza, simplemente se ejecuta sin tener en cuenta la simetría y la perspectiva del ballet clásico.

## Técnica Graham

La creadora de esta técnica fue Marta Graham. Fundamentada en la contracción y relajación del cuerpo centrada en la zona pélvica y abdomen, coordina este proceso con la acción y el ritmo de respirar. La relación entre el bailarín o bailarina de danza contemporánea con el suelo adquiere una relevancia considerable. El torso ha de concentrar toda la atención del bailarín o bailarina de danza contemporánea. Se concibe como fuente de vida y también como el motor. Cada una de las emociones o sensaciones transmitidas ha de ser perceptible en el torso en primer lugar. Marta Graham creo y desarrollo esta técnica tras observar cómo se producía en el cuerpo humano la manifestación del dolor y el sufrimiento. La pelvis es la zona donde se inicia el movimiento de la contracción hasta alcanzar la parte superior del cuerpo. El espacio existente entre las vertebras se expande, se ha de estirar. Cabeza y cuello han de permanecer en linea con respecto a la columna. Al expulsar el aire de la respiración el bailarin o la bailarina ha de realizar la contracción. Al coger aire se relaja cada zona del cuerpo contraida.

## Técnica Limon

Su creador es José Limón. En esta técnica priman la caída y recuperación, de sucesión y suspensión. Focaliza en los movimientos que provoca la acción de respirar en el cuerpo y usa el peso del bailarín. Los movimientos se orientan al desarrollo de la musicalidad y la expresión dramática. Los intérpretes han de desarrollar su creatividad tanto como puedan ya que no es un estilo con pautas concretas marcadas como ocurre en la técnica Graham. En esta técnica no existen ejercicios predeterminados.
José Limón creó y desarrolló esta técnica bajo las influencias de la cultura mexicana y otros bailarines que han crecido artisticamente junto a él. En 1915 residía en México antes de afincarse en USA. Vivió de pleno la revolucion mexicana.

LIVEWORKSHEETS