



DANZAS PRIVADAS

Jorge Holguín Uribe

DANZAS PRIVADAS

Manual de
Rituales

Jorge Holguín Uribe

Jorge Holguín Uribe

ha publicado los siguientes libros:

Giorgio I (Tiras no-cómicas)

1a. Edición. Copenague 1988.

2a. Edición. Bogotá 1988.

Fútbol en las Nubes.

Cuento de Navidad. Bogotá 1988.

Mariela de los espejos y otros cuentos.

Bogotá 1988.

Danzas Privadas. (Manual de Rituales).

1a. Edición. Vancouver 1981.

2a. Edición. T.V. danesa. Copenague 1985

3a. Edición. Bogotá 1989.

Giorgio II, (Tiras no-cómicas)

Bogotá 1989 (en preparación).

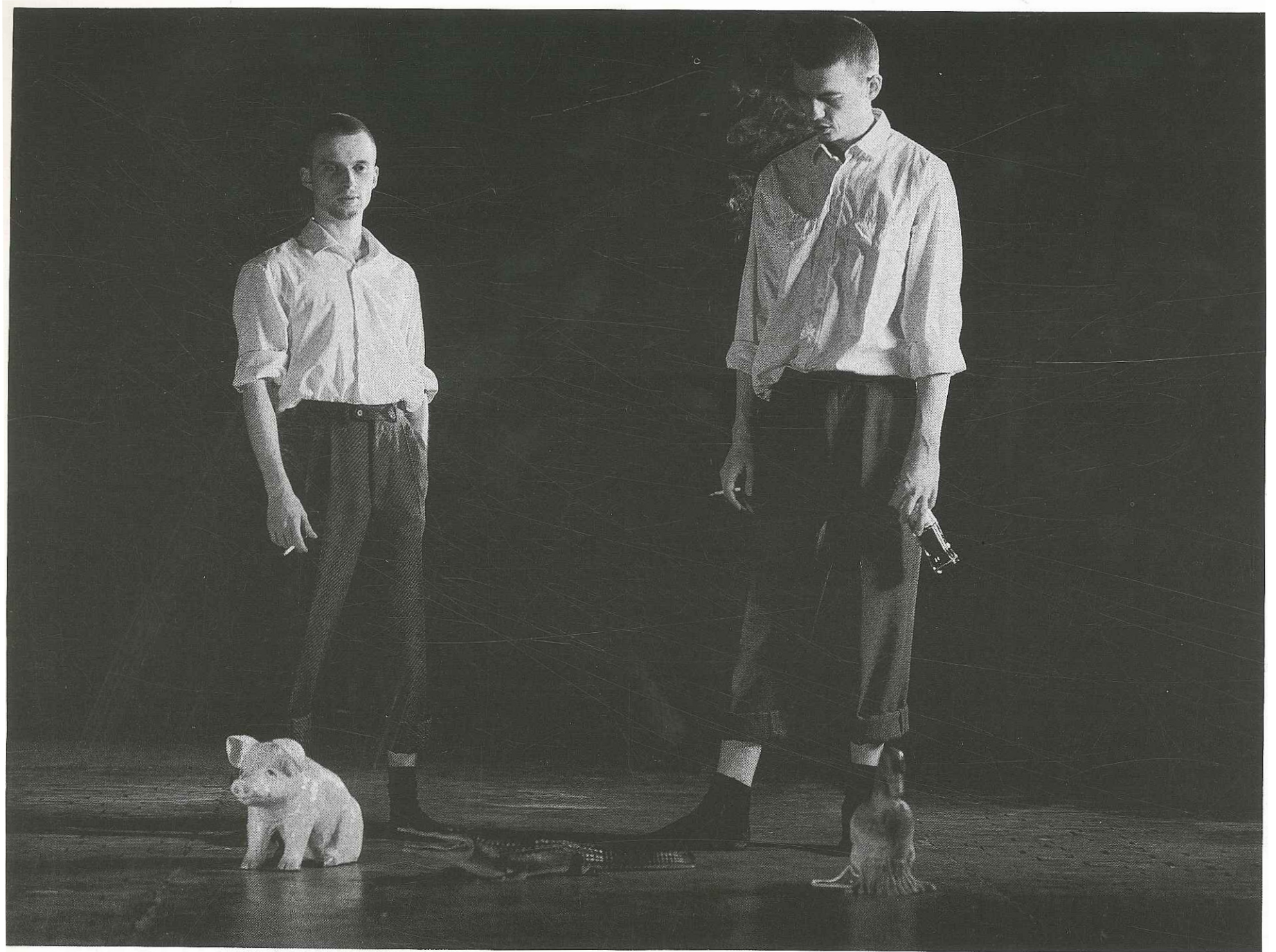
San Jorge de Caramelo o la Virgen Voladora

Bogotá 1989 (en preparación).

Fotografías de la portada y contraportada:

Patty Parry





ESTE ES . . .

U

n Manual de trabajo para obsesivos.

Una forma de utilizar el tiempo entrenando la mente y el cuerpo.

Una forma de ejercitarse y divertirse sin molestar a nadie más que a sí mismo.

Un manual de mantenimiento para deportistas, amantes de cualquier especie de baile, contorsionistas, exhibicionistas, niños en vacaciones, parejas en trance de divorciarse y desocupados.

No debe hacerse trampa. Los rituales deben realizarse completos y en la secuencia que vienen. Otra posibilidad sería comenzar de atrás para adelante o en la mitad del libro o completamente al azar o según la conjunción de los astros o la sonrisa de Buda. (Buda ríe cuando le sirven un buen plato).

Al terminar este libro y haber llevado a cabo cuidadosamente todos los ejercicios en su orden, se puede garantizar que los problemas obsesionantes tales como ideas fijas o actos compulsivos, habrán terminado y que por el contrario si no se tenían, se habrán instalado, lo cuál puede dar un vuelco por demás interesante a la vida.

Si Ud. ha tomado este libro en broma, tómelo en serio, y si lo ha tomado en serio, embrómese. El equilibrio está en el Camino del Medio. (Confucio).

Se han usado casi indiferentemente las palabras Danza y Ritual. El Ritual tiene componentes de Danza. La Danza es un Ritual. Uselas a su discreción, sustitúyalas por las que quiera.

ENTRANDO EN MATERIA . . .

“Danzas Privadas” es una serie de rituales para realizar en un período de cuatro semanas.

Los rituales pueden llevarse a cabo en la privacidad de la propia casa, excepto algunos que deben hacerse en campo abierto. “Danzas Privadas” no es un libro para leer, sino un libro de instrucciones para seguir. Puede tomarse como un ritual de cuatro semanas, un juego de 4 semanas, o una obra de arte de 4 semanas.

Estas no deben confundirse con ningún otro tipo de semanas. “Danzas Privadas” puede servir para cualquier número de participantes, puede hacerse privadamente, entre 2, entre varios, o en forma de CANON alrededor del mundo.

Es una obra para danzómanos y también para gente “normal”. “Danzas Privadas” utiliza el cuerpo, la mente y los sentidos. Es una oportunidad para comprometerse en la creación de un obra de arte consigo mismo, única en su especie!

(No se preocupe, los rituales pueden hacerse a la hora del tinto, si usted es muy ocupado).

Se trabaja con base en el postulado “el arte es una serie de experiencias”. Estos rituales serán su propia obra maestra.

Las “Danzas Privadas” pueden comenzarse cualquier lunes, día de la luna, ojalá en cuarto creciente.

“Danzas Privadas” es posiblemente el original más barato que Ud. podrá poseer. Está basado en la idea de que hacer la danza popular y accesible a todos, es algo más que proyectar los arabescos de Alicia Alonso a través del satélite de la T.V.

“Danzas Privadas” no pueden ser reproducidas, porque son únicas, pero sí pueden repetirse cada vez que se quiera.

Estos rituales han sido especialmente concebidos para el tercer y cuarto cuartos del Siglo XX. Estarían fuera de lugar en otro siglo.

PROGRAMA

Día	Página
1. Ritual acumulativo	10
2. Danza del alfabeto	12
3. Ritos al azar	14
4. Tempo del ayer	16
5. Sentido de la dirección	18
6. Danza de segunda mano	20
7. Día libre	
8. Ceremonia de la comida	22
9. Ritual del fisgoneo	24
10. Danza propia	26
11. Juego del teléfono	28
12. Ritmo de la actualidad	29
13. Sombras chinas	30
14. Día libre	

Día	Página
15. Contrastes	32
16. Recreo de la Zona Postal	34
17. Escuelas de baile	35
18. Movimiento lento	36
19. Juego del equilibrio	38
20. Ritual italiano	40
21. Día libre	
22. Caminata	42
23. Danza de ida y vuelta	44
24. Percepción de la gravedad	45
25. Homenaje a la velocidad	46
26. Rito de los medios de comunicación	48
27. Finale: Día en el Parque (meditación).	50

RITUAL ACUMULATIVO

DIA 1o. Lunes

Haga un movimiento inútil tan pronto como salga de la cama. Este se llamará el movimiento A. Deberá ser inmediato.

Haga otro movimiento innecesario, al atravesar la puerta de su alcoba. Este se llamará movimiento B. Haga consecutivamente los movimientos A y B. No lo piense.

Haga un pequeño gesto cuando salga a la calle. Este se llamará movimiento C.

A las 12 del día: diga cualquier palabra que se le venga a la mente. Debe ser a las 12 en punto y con espontaneidad. Esto se llamará movimiento D.

Después de almuerzo repita cuidadosamente los movimientos A, B, C y D.

Al atardecer, haga un movimiento que esté relacionado con la palabra dicha a las 12 del día. Esto se llamará movimiento E.

La sucesión de movimientos conformará un ritual acumulativo que se debe llevar a cabo en la cocina, así:

- 1) A-AB-ABC-ABCD-ABCDE
- 2) A-B-AA-B-AAA-B-AAAA-B-AAA-C-AA-C-A
- 3) EE-D-AA-E-BB-E-CC-E-DD
- 4) A-AB-ABC-ABCD-CD-D-ABCDE
- 5) A-B-C-D-E-D-C-B-A

Fácil, verdad? No tema mirar las instrucciones. Todos lo hacemos. Crescendo. Diminuendo.

Lectura recomendada: Aritmética de Bruño.

DANZA DEL ALFABETO

DIA 2o. Martes

Cada una de las letras del alfabeto corresponde a un movimiento:

- | | |
|---------------------------------------|--|
| A - Arquéese hacia atrás | N - Niegue con la cabeza |
| B - Bostece | O - Ondule |
| C - Corra | P - Patée |
| D - Dóblese y desdóblese | Q - Quieto, quieto |
| E - Estírese hacia arriba | R - Ríase |
| F - Fije su mirada al frente | S - Silbe y salte |
| G - Gatée | T - Tuérase hacia un lado y tosa |
| H - Hale su pelo (si lo tiene) | U - Una los codos |
| I - Juegue con los dedos | V - Vibre |
| J - Improvise lo que quiera | W - Tome un sorbo de Whisky |
| K - Levante un kilo de peso | X - Toque Xilófono en sus dientes |
| L - Levite | Y - Yérgase |
| M - Manos arriba y marche | Z - Zapatée en zig zag |

Tome un lápiz y escriba su nombre:

.....

El ritual para hoy se realiza de la siguiente manera:

“Deletree” su nombre haciendo el movimiento que corresponde a cada letra. A continuación, “deletree” su nombre en reversa realizando los movimientos que corresponden a cada letra.

Cómo va su coordinación?

No tenemos la culpa de que su nombre sea tan difícil de deletrear. Para la próxima ocasión podrá cambiarlo por Niní, Tato, o un nombre que implique los movimientos que le queden más fáciles.

Lectura recomendada: “La alegría de leer”

RITOS AL AZAR

DIA 3o. Miércoles

Recorte los trozos de papel que aparecen más adelante o hágalos si tiene tiempo y no quiere cortar el libro.

Revuélvalos dentro de un sombrero (de copa, preferentemente, hable con un mago si no lo tiene).

Ahora prepárese para el ritual del azar. Saque un papelito y siga las instrucciones. Ponga un poco de música y repita el movimiento al són de la música. Añada las variaciones que crea convenientes. Cambie de ritmo.

Música recomendada: Bach en jazz.

* * * * *

Tome al azar un libro de su biblioteca, póngalo debajo de la almohada (Osmosis).

Abra la Biblia al azar. Abra el I-Ching al azar. Compare los textos: No deje nada al azar. Piense en Murphy y sus leyes, porque "si algo puede ir mal irá mal" y necesitamos que todo vaya bien.

Aplauda	Golpée su frente con la mano derecha	Junte los talones
Aletée con sus brazos (sin volar)	Contraiga el estómago	Repita el movimiento anterior
Inclínese hacia adelante	Agarre sus manos	Patée con el pie derecho
Doble las piernas	Haga un círculo con la cabeza	Junte los codos (hasta que se toquen)
Agarre su pie izquierdo (con la mano)	Cierre el ojo derecho (el derecho)	Parpadée con el ojo izquierdo (el otro)
Deje caer su cabeza (no del todo)	Ponga las manos en las rodillas (suyas)	Levante los hombros (qué le importa?)
Quítese el zapato izquierdo (si lo tiene, y si no, póngaselo)	Salte	Diga "al azar"

TEMPO DEL AYER

DIA 4o. Jueves

Por la mañana:

Saque su ropa más vieja y escoja la que le quede más pequeña (o más grande si fue gordito).

Cante en frente del espejo una canción que cantaba cuando era niño. ("Los pollitos" sí valen, pero se puede tener más iniciativa).

Por la tarde:

Piense en algo que hacía cuando estaba chiquito y que era considerado "malo". Ahora, hágalo y hágalo dos veces! Tres veces si era muy malo.

Al anochecer:

Haga muecas en frente de su espejo.

Antes de irse a la cama:

Cante las cinco primeras palabras de la canción que cantó esta

mañana, y duérmase antes de terminarla.

Si siente ganas de desobedecer, hágalo, al fin y al cabo hoy es el día del “niño tonto”. Ahora que tiene permiso de desobedecer no quiere hacerlo? Qué vida! Reflexione sobre eso.

Lecturas recomendadas: “En busca del tiempo perdido”, Marcel Proust. Comience ya, son 20 tomos. “Tintín”, Hergé.

SENTIDO DE LA DIRECCION

DIA 5o. Viernes

- A-** Escriba los números que aparecen en su dirección. (Por ejemplo: Corrientes 348, 2o. piso, sería 3482).

El código que se ofrece a continuación asigna un número a cada parte del cuerpo: Una o aproxime la parte del cuerpo que corresponde al primer número, a la parte del cuerpo que corresponde al segundo número; una o aproxime –según sus posibilidades– esta segunda parte con la tercera y así sucesivamente.

- 1.** Centro del pecho o plexo solar
- 2.** Frente
- 3.** Pie derecho
- 4.** Pie izquierdo
- 5.** Hombro derecho
- 6.** Hombro izquierdo
- 7.** Mano derecha
- 8.** Mano izquierda
- 9.** Cadera derecha
- 0.** Cadera izquierda

Ejemplo: 3482

Con el pie derecho toque el pie izquierdo, con el pie izquierdo la mano izquierda y con ésta la frente, rítmicamente y al compás de su música favorita. Repita.

- B-** Puede hacerse este juego en grupos, pero aténgase a las consecuencias.
- C-** Envíese por correo un sobre vacío.
Ponga bien la dirección!
No olvide leer la carta cuando llegue.

Lectura recomendada: "Cartas" Mme. de Sevigné.

DANZA DE SEGUNDA MANO

DIA 6o. Sábado ⁽¹⁾

Para hoy se necesitan: Una pequeña talega de papel. Un billete de mil pesos.

PARTE PRIMERA.

Vaya a una tienda de objetos de segunda mano, a una prendería o a una caseta de la 13 y compre algo que le guste, por \$1.000 o menos. Fíjese muy bien en las características del objeto. 1: Color. 2: Forma. 3: Tamaño. 4: Textura. 5: Usos posibles. No lea la parte segunda hasta haber terminado esta lista! Ni tampoco las siguientes 3a., 4a. y 5a.!

PARTE SEGUNDA.

Vaya a un parqueadero y haga una danza MINIMA o sea compuesta de pequeños movimientos, inspirados en las características encontradas en el objeto adquirido.

PARTE TERCERA.

Anote lo que el objeto adquirido le hace sentir y pensar, emociones e ideas (no sea tímido).

PARTE CUARTA.

Meta el objeto dentro de la talega de papel y bótelo a la basura.

PARTE QUINTA.

Realice una danza basada en las historias y filosofías inspiradas por el objeto. Esta debe ser un poco como una danza funeral en la cuál se le hace homenaje al objeto escogido! Vístase de negro y lleve una vela en su mano.

Ponga un bolero viejo (tiene discos de 78 r.p.m.?) y váyase a dormir leyendo "La Parábola del Retorno" (Barba Jacob).

(1) Recuerde el 7º es libre. Ver Génesis. "El Séptimo descansó".

CEREMONIA DE LA COMIDA

DIA 8o. Lunes

Cómase una banana con su desayuno -no piense en los micos- tome conciencia de cómo se la come. Ahora póngase la cáscara sobre la cabeza, a manera de sombrero, mientras lava los platos. Luego despunte la banana mientras hace una pregunta, si sale Y la respuesta es sí.

Al almuerzo realice las siguientes acciones mientras come:

1. Use diferentes caminos para llevar el tenedor del plato a la boca. (No saque los ojos del vecino)
2. Mueva la cabeza hacia los lados mientras mastica.
3. Cámbiese de puesto en la mesa (desplace a su amiga o suegra).
4. Diga "Buen apetito".
5. Levántese y dé una vuelta entera lenta, como si estuviera buscando a alguien.
6. Ponga un poco de sal en su meñique izquierdo y un poco de azúcar en el derecho, pruebe los dos sabores al tiempo (qué tal?).

8. Deje caer su servilleta al suelo y recójala muy lentamente mientras observa los tobillos de los demás.

Y no me diga que salté el #7! El 7 dice: Tome un pescado fresco de la nevera o de la pecera, si no tiene nevera o pecera llame a un amigo y póngaselo sobre la cabeza. (El pescado!)

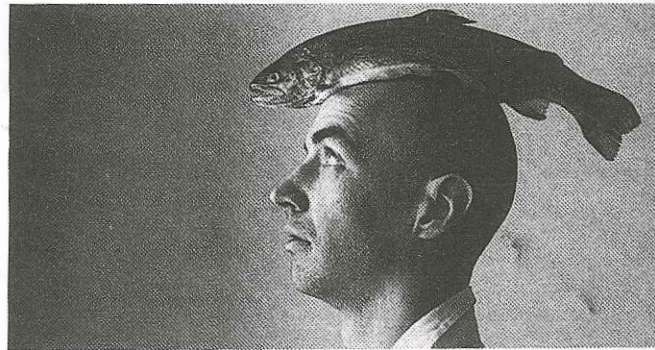


Foto: Nikolai Østergaard

Debe tener un libro de cocina, lea las recetas de pescado y mañana podrá hacer uno con su víctima.

Libro recomendado: "Los hombres en la cocina" Fundación Niño Jesús. Bogotá 1988.

RITUAL DEL FISGONEO

DIA 9o. Martes

Use anteojos negros.

En la mañana, siga en la calle a alguien por tanto tiempo como pueda sin meterse en líos. No es necesario que vea la cara de la persona, pero sígala en el bus, entre detrás de ella al restaurante, etc. Tómele algunas fotos, sin preocuparse por la técnica fotográfica.

A la hora del almuerzo: coma con los ojos cerrados y haga trampita. Después de almorzar imite a alguien que va por la calle.

Por la tarde haga una llamada telefónica y cuelgue sin hablar.

Al crepúsculo, observe desde su ventana lo que sucede afuera. Hágase un sucinto traje de espía con periódicos viejos. Póngase el traje y muévase como lo hace la gente que va por la calle. Quítese el traje de espía y no dude en quitarse los anteojos negros antes de meterse en la cama. Felices sueños con Sherlock Holmes y su querido Watson, o con Mata Hari si lo prefiere.

Sabe usted la historia de Mata Hari? Porque no me diga que no sabe la historia de Conan Doyle! Encienda una pipa y use una gorra, inspírese.

Pero si no sabe la de la espía, ahí va: MATA HARI: Margaretha Zeile se puso un nombre malayo que significa OJO DEL DIA. Bailarina desnuda, (además) muy inteligente. Era holandesa y espiaba para los aliados en la guerra del 14, sospecharon que también espiaba para los alemanes por lo cuál los franceses la condenaron a muerte y la hicieron pagar sus propios jueces. Tenía 35 años, cuando iba a morir se arregló el peinado mirándose en la daga de su verdugo.

Conclusión: Cuídese.

DANZA PROPIA

DIA 10o. Miércoles

Invente su propio ritual.
Escríbalo aquí.

Título: _____

Procedimiento: _____

Conclusión: _____

Comentarios: _____

NOTA: Si su ritual resulta un poco erótico es que usted tiene hambre. Recuerde: Nunca se puede ir al mercado sin haber almorzado.

Haga su lista de necesidades básicas.

Lea a Maslow.

Pida por teléfono un video de Nurejev o Barishnikov.



JUEGO DEL TELEFONO

DIA 11. Jueves

Escriba su número de teléfono, de acuerdo con el siguiente Código:

0. Corra haciendo un pequeño círculo.
1. Cubra su cara con sus manos.
2. Detengase por 2 segundos, cuente 1.001, 1.002.
3. Salte en ambos pies.
4. Señale un árbol con los dedos de su mano izquierda (puede ser de plástico).
5. Toque el piso con sus manos. Se permite doblar las rodillas.
6. Diga seisssss.
7. Inclínese hacia adelante pero mantenga la espalda recta.
8. Camine haciendo un ocho en el piso con sus pasos.
9. Diga nueve, o seis más tres.

Dése cuenta de que la vida no es tan estricta como parece.

A la hora del crepúsculo después de encender tantas velas como dígitos tenga su número de teléfono y de quemar el incienso correspondiente a su signo; usando los dígitos de su teléfono y el Código dado arriba, lleve a cabo la “danza del teléfono” mientras escucha el sonido de OCUPADO obtenido después de llamarse usted mismo.

Alármese si le contestan.

Ponga el directorio telefónico bajo la cama (uno nunca sabe).

RITMO DE LA ACTUALIDAD

DIA 12. Viernes

Durante el día:

Use ropa de última moda.
Compre el periódico y lea las últimas noticias.

Por la tarde:

Entre en un ropero y realice una danza mínima (recuerde: gestos pequeños).
Ahora, realícela en un baño, puede usar agua, jabón y papel como utilería.

Por la noche:

Repita el baile en su sala mientras escucha las noticias en la radio o en la T.V.

No olvide anotar la fecha y dormirse soñando con el presente.
Lectura recomendada: "Viva Aquí y Ahora" Ram Dass.

SOMBRAS CHINAS

DIA 13. Sábado

Esta vez usted necesitará un poco de dinero.

1. Deje su ropa en la mejor lavandería.
2. Recorra los restaurantes chinos de la ciudad, decida cuál de todos se ve más chinesco. Anote la dirección.
3. Tome un directorio telefónico y busque un nombre chino, Wang, Kung Tang. (No valen Pilar Hung, el arquitecto Hoshino, ni Mao Tse Tung).
4. Localice un almacén donde vendan objetos chinos. Vaya y visítelo.
5. Tome en sus manos los objetos y obsérvelos bien, lea a que dinastía pertenecen. (Cómo está su lectura de los signos chinos?)
6. Vaya al supermercado y compre un talego de galletitas de la fortuna.
7. Coma una, lea el mensaje e invente una danza imperceptible inspirada en ella. Esta danza debe hacerse a la salida del mercado y no debe llamar la atención.

- 8.** Al llegar a la casa dé 4 pasos y diga NO-CHENG-KUAN, dé otros 4 pasos y exclame CHENG-CHIEN-MING, TIAO-TEH-YI. Ahora dé 8 pasos rápidos y grite SHACHIANG. Para terminar incline su cuerpo hacia adelante mientras cruza los brazos sobre el pecho. (No se moleste en buscar el significado de las palabras en su diccionario chino de batalla).
- 9.** Pida comida china a su casa, olvide los escrúpulos y compártala con su mejor amigo o amiga. Sirva un buen té.
- 10.** Para terminar coman las galletitas de la fortuna y escríbanse una carta el uno al otro utilizando los mensajitos y pegándolos en una hoja en blanco.
- 11.** Antes de dormir lea LIN-YU-TANG, amanecerá con los ojos oblicuos.

Lectura recomendada: "La importancia de vivir".

CONTRASTES

DIA 15. Lunes

Hoy vístase con colores fuertemente contrastantes, no le dé pena y no olvide las medias naranja.

Mientras va caminando por la calle observe personas con características llamativas: muy gordo, flacuchento, alto, enano, lento, veloz.

Si ve una persona gorda caminando lentamente comience usted a caminar velozmente y muy erguido.

Si ve un niño, camine como un viejo, arrastre los pies, agáchese.

Si ve un viejo, camine ágil como un niño, salte.

Si ve un barrigón, comprima su estómago (no lo hace usted siempre?).

Almuerce unas viandas de colores vivos y si toma café no le revuelva la crema. Lindo?

Ya en la casa, recuerde las actividades que desarrolló en la calle.

Repítalas, ojalá en el orden en que las hizo.

Antes de irse a la cama, lávese la cara con toallitas de colores diferentes y ponga agua caliente en la mejilla izquierda y agua fría en la mejilla derecha.

Duerma con los pies sobre la almohada. Si no es capaz duerma con la cabeza donde acostumbra poner los pies aunque le toque destender toda la cama. Dígale a su media naranja que colabore.

Antes de dormir hojee “Contrapunto” de Aldous Huxley, ó “Reptil en el tiempo” de M. E. Uribe de Estrada.

RECREO DE LA ZONA POSTAL

DIA 16. Martes

Escriba el lugar donde vive, Norte, Sur, Este u Oeste si vive en la ciudad. Si está en Bogotá escriba D. E. y añada el número de la zona (ver directorio telefónico si aún no la sabe). Si está en un pueblo escriba el nombre del pueblo y en que kilómetro queda.

Ahora, combine las instrucciones dadas para la Danza del Alfabeto y la del Teléfono, dése cuenta de que los movimientos más marcados son los de las letras y los más sensuales son los de los números (no haga trampa añadiendo números innecesarios). Repítalo unas cinco veces. Si usted siente que tiene que usar un disfraz para esta danza, póngase una estampilla en la frente.

Película recomendada para antes de dormir: "El cartero llama dos veces ". Y póngale cuidado a la puerta.

ESCUELAS DE BAILE

DIA 17. Miércoles

En la mañana:

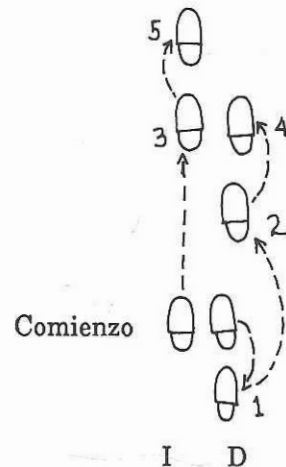
Busque en el directorio telefónico (le dije que lo pusiera bajo la cama?) cuántas escuelas de baile hay en su ciudad.

Si no hay, escriba a mano una en el directorio, la suya propia en la que usted mismo ha enseñado y aprendido durante estos días. En el curso del día ejecute los siguientes bailes:

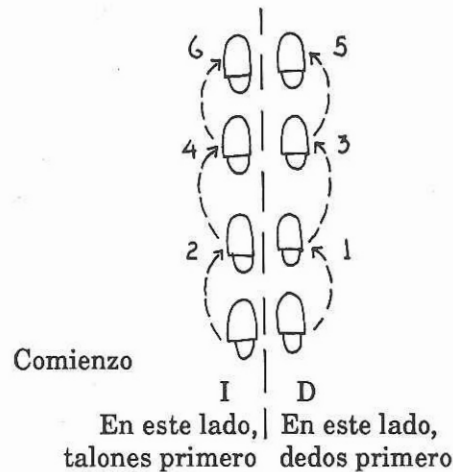
Mumba



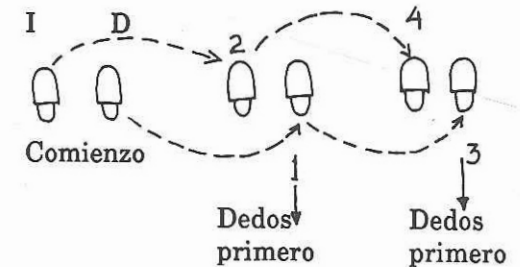
Mango



Fix Treat



Chi-Chi-Chi



MOVIMIENTO LENTO

DIA 18. Jueves

PARTE 1a.

La primera parte de esta danza consta de 5 actividades hechas en cámara lenta.

Escoja 5 actividades cualesquiera que usted desee llevar a cabo y hágalas con movimientos pensados.

Algunos ejemplos pueden ser:

1. Tomar 60 segundos para abrir la puerta.
2. Tomar 10 segundos para levantar el tenedor.
3. Hacer el nudo de la corbata muy despacio.
4. Amarrar los zapatos más despacio aún.

Por la tarde:

Escribir las 5 actividades que Ud. hizo lentamente.

1.
2.
3.
4.
5.

PARTE 2a.

Busque la palabra “LENTO” en el diccionario y escriba la definición en un papelito con su mejor letra.

(Tenga cuidado de no botar su colección de papelitos). Al ir a acostarse piense cómo se sintió mientras realizaba movimientos comunes y corrientes con la lentitud que implica pensar en ellos o viceversa.

Lectura recomendada: James Joyce, “Retrato del Artista Adolescente”, ó “Ulises” si está más lanzado y lo dejan en su casa.

JUEGO DEL EQUILIBRIO

DIA 19. Viernes

Por la mañana:

Párese en un solo pie ("patasola"), mientras hace y toma el desayuno en el poyo de la cocina. Luego arrecuéstese contra la pared mientras se lava los dientes. Conscientemente pase el peso de uno a otro pie mientras espera el bus o el ascensor.

A la hora de almuerzo:

Balancée cuidadosamente el tenedor sobre el dedo índice durante 5 segundos.

Haga una torre perfecta con el salero y el pimentero. Por la tarde vaya a un lugar público y discretamente gire sobre su talón izquierdo dando media vuelta, vuelta entera, remolino.

Por la noche en la casa:

Lleve a cabo el número del equilibrio al son del jazz. (Nueva Orleans, Artie Shaw o Glenn Miller). Está prohibido usar música china porque facilitaría demasiado el ejercicio, sin embargo se puede PENSAR en el Circo de Pekín.

El “número del equilibrio” consiste en ensayar balancearse en una silla o en un banco (alto para los más atrevidos).

Comenzar arrecostándose contra el asiento, luego sentarse y levantar los pies del suelo.

Pararse sobre el asiento con un pie en el aire.

Sentarse de lado sobre una cadera con el cuerpo horizontal, etc.

Repetir todos los actos con el directorio telefónico sobre la cabeza.

A continuación sostener el asiento en el aire (vacío!) levantar el directorio telefónico con la otra mano. Sacar la lengua, etc.

No olvidar apagar el aparato de sonido al terminar el ejercicio.

Lectura recomendada: “Su presupuesto familiar”

RITUAL ITALIANO

DIA 20. Sábado

Use en su ropa algo que tenga rojo, verde y blanco.

Ordene un Espresso.

Bébalo muy lentamente, haga cara de Marcelo Mastroiani de vacaciones en Sicilia.

Piense en Sophia y sus 50 años redondos o viceversa.

Vaya a una zapatería, mire cual par llama su atención, por cómodo o por bonito, imagine que es suyo y que camina con él.

Deténgase en ACTITUD por algunos segundos: Actitud es una posición que según Carlo Blasi, el Maestro del Siglo XIX, copia la famosa estatua del Mercurio de Bolonia. Se puede dominar esta actitud si se siguen las siguientes instrucciones:

“Una de las piernas se levanta hacia atrás con la cadera horizontal al tronco y la pantorrilla doblada formando un ángulo recto con la cadera. El cuerpo debe estar mirando hacia el sur (en ningún caso hacia el sudoeste), con la cabeza 3/4 de perfil, según la regla de oro. El brazo que corresponde a la pierna de soporte se extiende hacia un lado, el otro brazo debe estar sobre la cabeza y ligeramente hacia adelante”.

Si el tráfico se detiene no se preocupe y si se cae por favor vuélvase a parar.

Pinte líneas verdes y rojas en su plato blanco y coma pasta con orégano y tomate a la comida. (Si las pastas están endemoniadamente largas, no vacile en usar unas tijeras). Póngase la servilleta al cuello y diga "Mamma mia". Haga una imitación de la torre inclinada de Pisa antes de caer en la cama. No trate de representar el Ponte Vecchio porque se quiebra.

Lea "Las aventuras y desventuras de Claretta Petaci y Benito Mussolini"

CAMINATA

DIA 22. Lunes

En la mañana: Invente tres caminados diferentes y póngales nombres (no le dé “oso”, lo primero que se le ocurrió es válido).

En cuanto a los caminados: Pueden incluir pasos grandes, pequeños, saltos, etc.

Si quiere caminar en las manos también puede hacerlo, pero no diga que no le advertimos.

Bueno, estos diferentes caminados, (pies adelante, barriga adelante, hombros adelante, cabeza adelante, etc.) hay que realizarlos 3 veces al día.

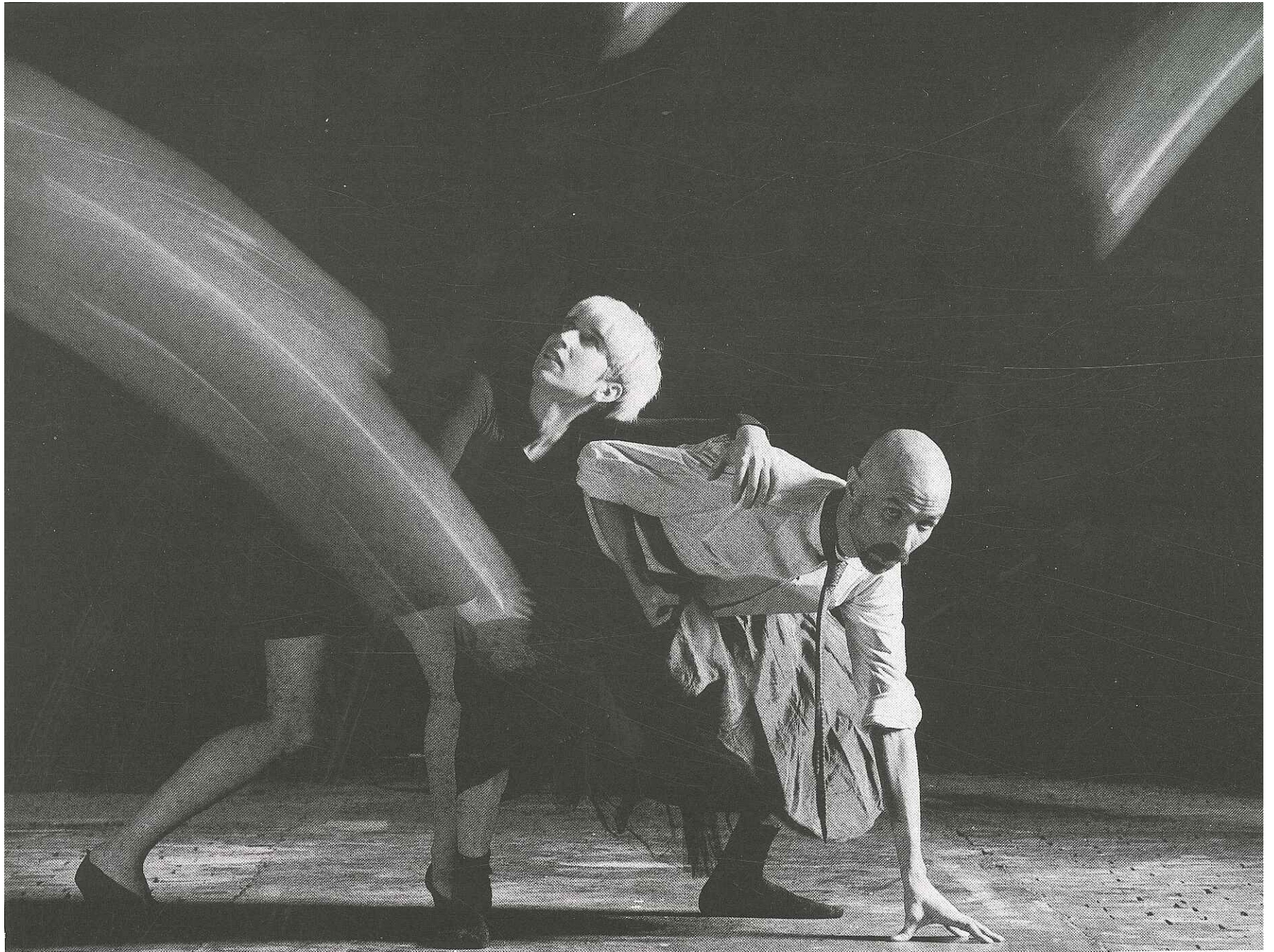
NOMBRE DE LOS CAMINADOS: 1) 2) 3)

HORAS DEL DIA EN QUE SE HACEN: 1) 2) 3)

La segunda parte debe hacerse en la noche, en la privacidad de la sala, sin olvidarse de girar cuando llegue a los rincones!

Caminado # 1 lento, caminado #2 lento, caminado #3 lento. Caminado #1 muy lento, caminado #2 muy lento, caminado #3 muy lento y caminado #3 extremadamente lento para finalizar.

Lectura recomendada: “Viaje a pie” de Fernando González.



DANZA DE IDA Y VUELTA

DIA 23. Martes

Al salir de la casa por la mañana, salga como si estuviera entrando: cierre la puerta, abra la puerta de nuevo y devuélvase, cierre la puerta, ábrala de nuevo y fuera!

Al mediodía escriba su nombre en una hoja de papel. A la 1 p.m. dé diez pasos hacia adelante y diez hacia atrás.

A las 6 p.m. ensaye escribir su nombre de atrás para adelante (puede mirar el papel escrito a las 12 del día).

Realice los siguientes rituales después de comida:

Provéase de una pequeña cuerda. Dé 2 pasos hacia adelante y grite: "Adelante y atrás". Doble su cuerpo hacia adelante. Ate un nudo en la cuerda. Dé un pequeño salto. Desate el nudo. Levante su cuerpo que debió haber permanecido inclinado. No me diga que hizo trampa.

Grite: ETNALEDA Y SATRA!

Y dé dos pasos hacia atrás. Caiga en la cama.

La próxima Semana Santa viaje a Popayán, "un paso adelante y dos atrás".

Lea "Historias de Amor" en "Mariela de los Espejos" de Jorge Holguín.

PERCEPCION DE LA GRAVEDAD

DIA 24. Miércoles

PARTE 1a.

Métase en un ascensor. Cierre los ojos. Doble sus rodillas cuando el ascensor arranque. Enderece sus rodillas cuando el ascensor se detenga. Abra sus ojos. Salga. Vuelva a entrar. Contenga el aliento mientras que el ascensor baja. Además empíñese y vaya bajando sus talones, a medida que el ascensor baja y al mismo tiempo que dobla sus rodillas. Parece difícil pero no lo es. Ensaye! En cuanto el ascensor se detenga, enderece sus piernas y salga del aparato.

PARTE 2a.

Compre media docena de bombas. Inflelas con mucha calma. Ojalá sean de diferentes colores.

Consiga todas las cobijas y almohadas que pueda y tírelas sobre su cama. Revuelva todo y salte sobre la cama mientras juega con las bombas, golpeándolas con sus brazos, piernas, pecho o cabeza.

Recuerde la pregunta: qué pesa más un kilo de plomo o un kilo de algodón?

Tome una balanza y pese el algodón.

Lectura recomendada: Obras de Isaac Newton "Mi manzana favorita".

HOMENAJE A LA VELOCIDAD

DIA 25. Jueves

En la mañana:

Mire a ver qué tan velozmente puede hacer y tomar el desayuno. Anote los minutos. Conviértalos en segundos.

Pase dos minutos leyendo el periódico. En la calle camine tan rápido como pueda. No importa que no vaya a ninguna parte.

Por la tarde:

Vaya a una librería y ensaye a leer “La Guerra y la Paz” en treinta segundos.

Por la noche:

Practique el siguiente ritual hasta que pueda hacerlo verdaderamente rápido.

1. Diga: VELOZ.
2. Abra la boca (no olvide cerrarla).
3. Golpée las manos dos veces (aplausos).
4. Diga: BANG.
5. Golpée las manos dos veces.

Toque su disco favorito de 33 revoluciones por minuto, a 45 revoluciones por minuto. Disfrútelo, especialmente si es cantado. También puede poner a ciegas un disco de 33 a una velocidad de 45 y adivinar quién es el cantante.

Finalmente tome una ducha de 45 segundos, antes de irse a la cama.

Lectura recomendada: Hoja de vida de Roberto Guerrero.

“Las 24 horas de Montjuich” en “Mariela de los Espejos” de Jorge Holguín.

RITO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACION

DIA 26. Viernes

Utilería: Un periódico, un radio, una televisión, un espejo.

Una vez que tenga todo listo, prepárese, y:

1. Encienda el televisor.
2. Rompa una página del periódico.
3. Encienda la radio.
4. Arranque otra página del periódico.
5. Despedace una página del periódico mientras suspira.
6. Quédese quieto por unos segundos.
7. Háblele al televisor (por fin!) mientras juega con los controles.
8. Cúbrase la cara con las manos y grite NOOO!
9. Salte arriba y abajo (y no al revés) con sus manos empuñadas.
10. Apague el maldito televisor.
11. Apague la radio.
12. Siéntese, descanse y obsérvese en el espejo.

Si no ve bien póngase los anteojos.

Recuerde, los medios de comunicación son extensiones de las manos y los ojos. Y cuando nuestros antepasados tomaron conciencia de que eran hombres fue cuando coordinaron el ojo con la mano. Así que cinco en todo. Es usted un sér humano.

Lectura recomendada: Marshal Mac Luhan "El medio es el masaje".

FINALE: DIA EN EL PARQUE

DIA 27. Sábado

Diríjase a un parque. Corra, salte, mueva sus brazos como las alas de un pájaro.

Marche, camine. Dé vueltas en redondo. Descanse, medite. Felicítese por haber cumplido con todos los rituales para un mes.

Es posible que en los meses siguientes ni siquiera tenga que leer las instrucciones! Además podrá comenzar a fabricar su manual propio con los "pinitos" que hizo en éste.

Lectura recomendada: "Con los pies desnudos en el parque" Neil Simon.



LA IMPORTANCIA DEL MOVIMIENTO

OBSERVACIONES GIMNASTICAS SOBRE EINSTEIN, SOCRATES Y RAYMOND DUNCAN

De paso por Nueva York decidí visitar su Biblioteca Pública. Al fin y al cabo es lo único que se puede hacer en Nueva York que no se pueda hacer en Europa.

Me tomó un buen esfuerzo bajar el pesado catálogo de un anaquel y ponerlo en la empinada mesa. Al abrirlo llamó mi atención la enorme cantidad de libros escritos por Raymond Duncan, el hermano de la famosa Isadora. Escogí uno llamado "Danza y Gimnasia" y entregué la solicitud en el mostrador. La encargada buscó algo en el computador y me dijo que me dirigiera al cuarto #324. Así lo hice pero estaba cerrado, un aviso en la puerta advertía que era necesario ir al cuarto #316 y obtener el permiso para entrar al #324. En el #316 me hicieron explicar por que razón quería yo mirar ese libro de 20 páginas, escrito en 1914 e impreso en un sótano de una callecita de París. Educadamente contesté que planeaba escribir un libro. Recibí la autorización, volví al # 324 y toqué la campanilla.

Al abrirse la puerta me encontré en un recinto que albergaba el 10% de los conocimientos de los tiempos pasados. El director me dijo que depositara mi sombrero, mi chaqueta, mis guantes, mi maletín plástico, y desde luego mi bufanda, en un cajón. Luego súbitamente agarró mi pluma fuente y la sacó de mi bolsillo, al tiempo que me entregaba un par de guantes de algodón impecablemente blanco.

"¿Qué es esto?" me pregunté, pero resolví guardar silencio y esperar. Una mujer se deleitaba con un viejo manuscrito, un hombre

estaba sentado frente a una pila de fotografías. Si hubiera habido un reloj su tic tac habría sido muy lento. No lo había, pero en cambio una cámara de video apuntaba directamente a mi nariz. El director hizo una llamada telefónica y al rato apareció un chino que fumigó una sustancia desconocida. Continué esperando. Un aviso en la pared decía “No use tinta, use solamente lápices”.

Yo, naturalmente, para alegría de Murphy⁽¹⁾, no tenía lápiz. En cambio la mujer de al lado tenía cuatro... Cómo podría yo pedirle uno sin romper el silencio antiguo que flotaba en la habitación? Tendría que robarlo. Así que tomando un aire de verdadera despreocupación e inhalando profundamente, estiré mi brazo y por medio de un movimiento gimnástico hasta entonces desconocido agarré el instrumento de madera amarilla.

Mi esperado libro llegó a las cinco en punto de la tarde envuelto en papel negro de seda y amarrado con una pitica. Pasé un mal rato deshaciendo el nudo con los guantes y al fin estuve frente a la obra de Duncan. El pequeño panfleto comenzaba con una referencia poética a la teoría de la relatividad (que sería propuesta unos treinta años después). “Sabemos que todo lo que existe en la tierra está en movimiento. Nada está realmente muerto. La muerte no existe, es movimiento. Su manifestación es la expresión del movimiento en la materia física”. De acuerdo con la teoría de la relatividad hoy sabemos que la materia es energía (el adorable $e=mc^2$), siendo la energía movimiento o potencial para ello. Una de las conclusiones mas populares del trabajo de Einstein dice que cuando la materia alcanza la velocidad de la luz regresa a su estado y fuente originales. Una bala –o una persona– que viaje a 360.000 kilómetros por segundo, desaparecerá delante de nuestros ojos y volverá a la tierra de donde fue extraída.

Raymond Duncan fue capaz de mirar mas allá. “Si observamos por ejemplo una silla, encontramos detrás de los movimientos del carpintero la vida de los árboles y de los vientos...” “Y si comenzamos el estudio de la gimnasia no es para aumentar y conservar nuestras energías sino para poner todas nuestras partes en armonía con los movimientos del alma, la que a su vez está en contacto directo con el movimiento divino. Esta es la manera de comprender y completar nuestra tarea en el Universo”.

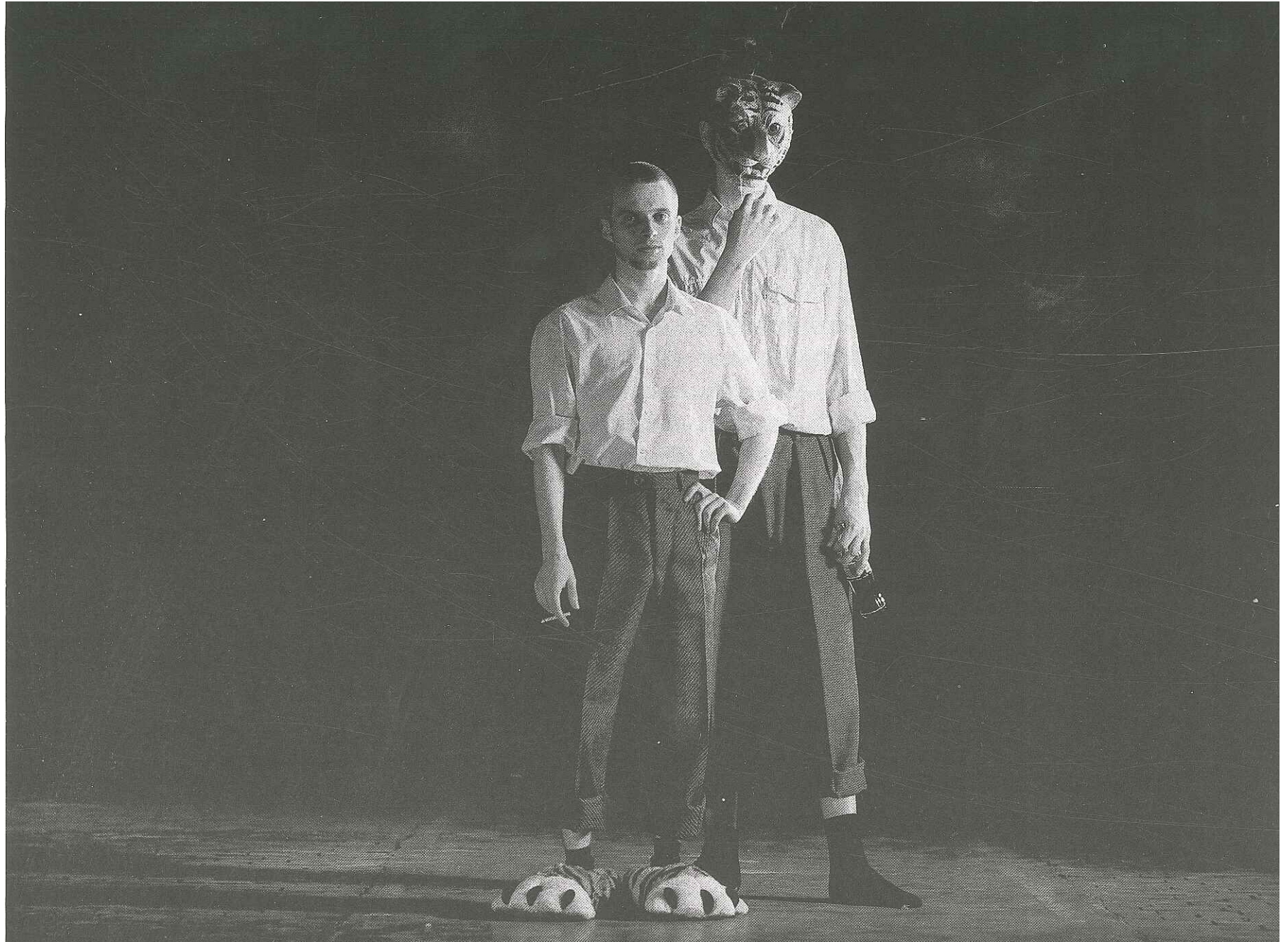
En la página 15 encontré un concepto interesante y original que relaciona el movimiento con el pensamiento filosófico. Raymond Duncan imagina a Sócrates bebiendo una Cicuta-Cola burbujeante mientras ejecuta una danza de movimientos contorsionados en la Escuela de Ciencias Cinéticas Alfa Beta. “Los mas altos pensamientos, los mas grandes ideales de ese hombre sabio provenían de la efervescencia de sus movimientos, resultado de sus estudios de danza y gimnasia. El Sócrates real eran sus movimientos y sus actos. Sócrates vive todavía no por la persistencia de sus ideales sino por la persistencia de sus movimientos. Yo estoy seguro de que si no hubiera sido por la danza y la gimnasia no hubiéramos tenido un Sócrates. También estoy seguro de que sin la capacidad para el movimiento rítmico en nosotros, tampoco hubiéramos comprendido las verdades de Sócrates”.

Para concluir debo decir que este artículo no está sostenido por mis ideas ni por las de Duncan, sino por el largo proceso físico que tuve que soportar para dar una mirada al pequeño libro. Cargar el catálogo, acercarme al mostrador, atravesar los espacios entre las habitaciones 316 y 324, robar el lápiz e inclusive volar a Nueva York.

Copio un aparte del mencionado libro "La danza y la gimnasia" de Duncan, que corresponde a la conferencia dictada en su Akademia, el 4 de Mayo de 1914. "Comencé mis estudios del movimiento mientras cruzaba América desde San Francisco hasta Nueva York. Escalé una montaña y encontré movimiento. Bajé de la montaña y encontré otra vez movimiento, además de la producción de calor y de fatiga. Poco a poco empecé a sentir ese inmenso continente americano con sus montañas y sus valles, sus praderas y sus desiertos. El movimiento propio de la tierra atravesaba mi cuerpo hasta llegar a mi alma. Entonces escuché una armonía extraordinaria que despertó en mí el deseo de oír la misma armonía en una forma más simétrica, mejor formada y organizada dentro de un marco que me permitiera entenderla más. La búsqueda me condujo a Grecia. En los museos encontré en los Vasos pintados series de movimientos, de los cuáles algunos semejaban mis propios movimientos cuando yo trepaba o descendía de una montaña. Movimientos de fatiga y dolor, de alegría y fuerza majestuosa. Por años y años trabajé haciendo dibujos de esos Vasos hasta que un día tuve frente a mi la visión de los movimientos de todos los Vasos sintetizada en un solo movimiento enorme de carácter cinematográfico. Entonces tuve la imagen de la Grecia Antigua en movimiento".

Y un trozo de la biografía de Isadora Duncan que a mi modo de ver es complemento de lo anterior. "Pasé largos días con sus noches, encerrada en el Estudio buscando una danza que pudiera ser la expresión divina del espíritu humano por medio de los movimientos del cuerpo. Durante horas estuve de pie, quieta, con mis dos manos dobladas entre mis pechos".

(1) Lectura recomendada: "La ley de Murphy" Arthur Bloch.



Producción: Jorge Holguín
Fotos: Kim Ernest
Bailarines: Kathryn Ricketts
Lisbeth Klixbüll
Stine Mandal
Lars Ottosen
Thomas Eisenhardt
Jorge Holguín
Animales: Francis Bacon (el marrano)
Ducky (el pato)
Croco (el caimán)
Tigrófilo en piezas (el tigre)

