



El Artista  
ISSN:  
ISSN: 1794-8614  
elartista@ugto.mx  
Universidad de Guanajuato  
México

## El origen de la técnica de danza Release. Definir una revolución

---

**Giménez Morte, Carmen**

**Ardid Pérez, Rosa Belén**

El origen de la técnica de danza Release. Definir una revolución

El Artista, núm. 20, 2023

Universidad de Guanajuato

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=87476070006>

# El origen de la técnica de danza Release. Definir una revolución

*Carmen Giménez Morte*  
*Conservatori Superior de Dansa de València Nacho Duato y*  
*UNIR, España*  
*c.gimenezmorte@csdanza.es*  
*Rosa Belén Ardid Pérez*  
*Conservatorio Superior de Danza de Alicante, España*  
*rb.ardidperez@iseacv.gva.es*

El Artista, núm. 20, 2023  
Universidad de Guanajuato  
Recepción: 27 Julio 2023  
Aprobación: 23 Octubre 2023

**Resumen:** El presente artículo trata sobre los orígenes de la técnica de danza *release*, gestada durante los inicios de los años sesenta, dentro de la corriente del posmodernismo americano, como nuevo paradigma del proceso de aprendizaje de la danza. Se desarrolló más allá de los modelos establecidos hasta ese momento provenientes de la danza clásica y la moderna, dando respuesta a la búsqueda de libertad artística individual que se desligara, además, de las restricciones escénicas del momento. Desde una recopilación de información crítica, nuestro propósito es ofrecer una demarcación de la técnica, ya que, aunque muy extendida entre la comunidad dancística, existe un gran desconocimiento respecto a sus orígenes. También incluye la descripción de sus características en relación al uso de la *ideokinesis*, sus principios y metodología, y, por último, se presentan distintas definiciones de los protagonistas en su evolución. Esta técnica aporta una renovación sobre la mirada del bailarín hacia la práctica y una ampliación de competencias creativas, personales y sociales. Para ello se ha seguido como metodología una revisión bibliográfica.

**Palabras clave:** *ideokinesis*, metodología investigativa, procesos creativos, principios reguladores.

**Abstract:** This article deals with the origins of the release dance technique, which occurred during the early sixties within the American postmodernism, as a new paradigm of the dance learning process that developed beyond the established models up to that moment coming from classical and modern dance, responding to the search for individual artistic freedom that was also detached from the scenic restrictions of the moment.

From a critical compilation of information, our purpose is to offer a demarcation of the technique, since, although widespread among the dance community, there is great ignorance regarding its origins. It also includes the description of its main characteristics in relation to the use of ideokinesis, its principles and methodology and finally the different definitions used by the pioneers in its evolution. This technique provides a renewal on the dancers out look towards their body practice and an expansion of creative, personal and social skills. For this, a bibliographic review has been followed as a methodology.

**Keywords:** ideokinesis, research methodology, creative process, regulatory principles.

## Introducción

El objetivo del presente artículo es ofrecer un recorrido por las nociones fundamentales que comprenden el origen de la técnica *release* con el fin de que sirva de aproximación ajustada a lo que la técnica realmente es en su esencia. Para ello, el artículo agrupa la información en cinco apartados que despliegan sus conceptos principales, siendo: el origen, donde se presentan las circunstancias en las que surge la técnica y sus protagonistas; la *ideokinesis*, como origen somático de esta; diferencias entre el término *release* y *releasing*; diferentes definiciones de sus pioneros y alumnos; y por último, aclaraciones sobre las existentes confusiones sobre lo que es y no, la técnica *release*. La metodología empleada ha sido la recopilación bibliográfica de fuentes existentes, principalmente artículos de revistas vinculadas al movimiento posmodernista. Se han ampliado las fuentes con entrevistas a diversos artistas vinculados a esta técnica.

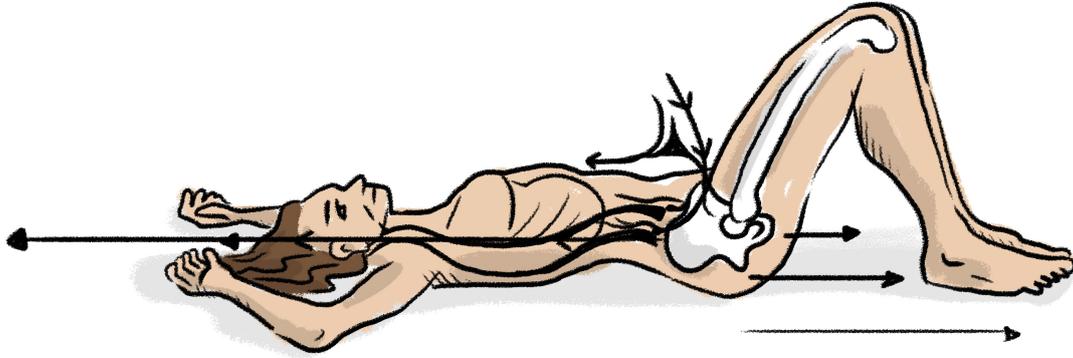
### 1. Origen

En los inicios de los años sesenta, dentro del seno de la Universidad de Illinois Urbana-Champaign, Joan Skinner, Mary Fulkerson[1], Marsha Paludan[2], John Rolland[3] y Nancy Topf[4], crearon y definieron las bases y principios de la técnica de danza *Release*. Joan Skinner había sido alumna de Cora Belle Hunter quien, a su vez, había sido estudiante de Mabel Elsworth Todd[5], autora del innovador *The Thinking Body* en 1937[6], cuando siendo miembro docente de la Universidad de Illinois fue pionera, precursora, junto a la posterior incorporación de Marsha Paludan, de un nuevo modo de acercarse al movimiento y la danza. Skinner había sido bailarina de las compañías de Martha Graham, Merce Cunningham y Paul Taylor, entre otros, cuando en 1960 comenzó a focalizarse en la docencia. En la Universidad de Illinois, en Urbana, le permitieron experimentar con sus estudiantes, entre los que se encontraban Fulkerson, Rolland y Topf, su nueva aproximación a la técnica de danza que iba tomando la forma de un proceso de entrenamiento sensorial y kinestésico basado en imágenes que, en palabras de Paludan “liberan la imaginación para liberar el cuerpo”[7]. Experimentando, contrastando ideas, perfeccionando procesos sobre esta particular aproximación a las técnicas de danza focalizada en las imágenes mentales y su repercusión mecánica, dieron nacimiento a una técnica poseedora de un fuerte enfoque pedagógico que fue alternativa a la danza moderna, y que resultó ser un cambio paradigmático dentro de la posmodernidad: la técnica *release*. Una vez generado el germen de lo que se convertiría en un futuro en varias formas del *release*, el grupo se dividió en dos matrices de experimentación. Por un lado, Skinner seguiría con sus trabajos de investigación dando forma a la *Skinner Releasing Technique* (SRT)[8] y por otro, el resto del grupo, que continuó su trabajo de investigación practicando, desarrollando y comunicando los principios tras su graduación.

Clark[9] fue una figura fundamental en el desarrollo de los descubrimientos de su profesora Todd, por lo que, entre 1968 y 1972, Fulkerson, Paludan, Rolland y Topf comenzaron a estudiar con ella. El revolucionario trabajo de Todd, que Clark supo potenciar, estaba basado en el estudio de la mecánica del soporte esquelético y la liberación muscular mediante el desarrollo de imágenes mentales precisas de los huesos y los músculos y su correcta alineación en dinámica. Esta forma de educación somática se hizo popular en la década de 1930 entre profesionales de la salud y bailarines, y tomó definitivamente el nombre de ideokinesis gracias a que Sweigard[10] lo introdujo en su conocido *Human Movement Potential: Its Ideokinetic Facilitation* en 1974.

## Ideokinesis

La ciencia de la ideokinesis (la “idea” del movimiento), implica el estudio de la relación que existe entre la mente que gobierna la “idea” del movimiento, y la respuesta corporal a esa idea o “kinesis”, que además tiene en cuenta la afección que se produce en la alineación y la mecánica del movimiento a causa de las cuestiones emocionales. La finalidad es la de promover la eficacia y eficiencia del movimiento enfatizando la coordinación neuromuscular y esquelética. Se trata de un proceso que entrena en profundidad el sistema nervioso para producir nuevos patrones de movimiento. Al visualizar un patrón en particular, se inician impulsos a través de ciertos recorridos neurológicos hacia los diferentes músculos, por lo que en el momento en que se cambia el patrón neurológico, se están cambiando los impulsos que viajan a los músculos. A nivel bioquímico, este proceso se define como un cambio en la ionización del calcio en las sinapsis (las interconexiones entre los nervios). De modo que, al visualizar un conjunto en particular de imágenes, se prepara al sistema nervioso para estimular a los músculos de la manera apropiada para producir movimiento (Dowd, 1990).



## Imagen 1

Dibujo encargado especialmente para este artículo.

Segura Pastor, A. Dirección que toma la imagen. Inspirado en imágenes de la ideokinesis.

Tales conocimientos se podían llevar al campo de la danza y provocaron consideraciones sobre aspectos pedagógicos que integraron las necesidades funcionales fundamentales del movimiento del cuerpo humano para completar lo experimentado junto a Skinner y el trabajo junto a Clark. Se comenzaron a definir cuestiones sobre el qué y el cómo de este proceso, y la respuesta que apareció fue la meditación: una danza meditada. La iniciación de los movimientos y, por tanto, los patrones, cambiaron. El lugar de donde se originaba la danza, era nuevo ya que meditaban sobre la columna, las costillas, la cabeza, interiorizando los principios anatómicos de alineación y encontrando cada persona su propia danza (Topf y King, 2022).

El trabajo con Clark transformó sus prácticas como bailarines ya que sus cuerpos comenzaron a expandirse más allá de las posibilidades funcionales del movimiento hasta entonces experimentadas, de modo que sus exploraciones fueron física, expresiva y artísticamente más profundas y creativas. Lograron mezclar lo que estaban aprendiendo sobre la reeducación y el rediseño del movimiento y aplicarlo a la danza y, sobre todo muy importante para la Técnica Topf/Anatomía Dinámica[11] y el trabajo de Fulkerson, el proceso de creación de danza.

El germen de la técnica de los pioneros se basaba en un trabajo de rediseño de los patrones de movimiento a través del uso de imágenes y de una investigación improvisada de movimiento dinámico y creativo

partiendo de un estado meditativo (Stillness). Para ello, volvieron la vista a los patrones básicos del movimiento del desarrollo en los bebés, alentados por la importancia que le otorgaba Clark, y aprendieron a sentarse, a estar de pie, rodar, arrastrarse, gatear, ponerse en cuclillas, caerse y levantarse, y a caminar eficientemente, sintiendo la relación de sus cuerpos con la gravedad. Todo ello aumentó su conciencia kinética y les sirvió para profundizar en las características del equilibrio dinámico esquelético (Matt, 2020).



## Imagen 2

Dibujo encargado especialmente para este artículo.

Segura Pastor, A. Alineación y contrafuerzas en la posición de sentado. Inspirado en imágenes de la ideokinesis.

## **Término *release***

Fueron los mismos Fulkerson, Rolland y Topf quienes acuñaron el término “*Anatomical Release Technique*”, aunque más tarde quedaría

reducido a simplemente “*release*” ya que esta palabra “liberar” reflejaba el estado físico y mental que se alcanzaba durante las clases e investigaciones con Skinner. En Skinner Releasing Network- About Joan Skinner (2022), aunque con una pequeña pero significativa diferencia, se explica que fueron estos mismos estudiantes quienes acuñaron el término de “*releasing*”- esta vez en gerundio-. Respecto a esta diferencia entre el término “*release*” y el empleado por Skinner- “*releasing*” se debe explicar un importante matiz, y es que, en este segundo caso, Skinner recoge el término tal cual lo emplearon sus estudiantes después de recibir la primera clase que impartió tras haber estado investigando a solas durante dos años. En esta y en las posteriores clases, Skinner hace uso del tiempo continuo (gerundio) como acción que se desarrolla en activo e ininterrumpidamente “Soltando esto, o liberando aquello”. Al utilizar el término “*releasing*” en gerundio, se hace alusión a un estado incesante de liberación, mientras que el termino *release* no implica continuidad, algo que para Skinner no tenía sentido en su trabajo. Aún así, el término “*release work*” se extendió como el fuego, y ahora es un término genérico que desafortunadamente significa una gran cantidad de cosas diferentes (Valencia y Bell, 2016).

Se trata de una técnica de difícil definición, o al menos deberíamos tener en cuenta consideraciones muy extensas, debido a que su aplicación práctica varió a lo largo del tiempo dentro de los miembros del grupo, lo cuál resulta lógico, ya que cada uno de ellos desarrolló su propia idea de la técnica en sintonía con sus intereses. Unos subrayaban la importancia de la técnica para la creación de vocabulario corporal y las posibilidades dentro de la composición coreográfica, como Skinner, Fulkerson y Topf; mientras otros ponían su foco en la efectividad y claridad del movimiento, como Rolland. Además, a este hecho se suma que se trata de una técnica que se extendió con gran rapidez entre los bailarines de todo el mundo, por lo que, a través de los años, el trabajo inicial fue adaptado e incorporado a formatos de clases de danza más variados (Ríos, 2022).

Por último, debemos decir que el término “*release*” no siempre es utilizado correctamente ya que, quizás la mayoría de las veces, ponen el énfasis en compartir el complejo vocabulario corporal que ha surgido de sus principios, pero que, sin embargo, no brinda lo realmente único de esta técnica, que es la metodología que emplea. No es correcto denominar técnica *release* al aprendizaje de un material coreográfico por memorización y copia de un modelo, cuando lo auténtico de esta técnica es el descubrimiento del propio modo y material de movimiento atendiendo a los principios que regulan esta técnica: alineación, centro, flujo físico y mental, peso, respiración, individualidad e identidad. Estos principios no solo comparten la dimensión física, sino también valores sociales y de identidad.

En definitiva, el trabajo *release* permitió a los bailarines hacerse cargo de su entrenamiento técnico, poner a prueba su inteligencia física y desarrollar su caudal creativo, así como sus capacidades de un modo integral en lugar de depender de maestros y coreógrafos. Se

trató realmente de una concepción revolucionaria de la técnica de la danza (Buckwalter, 2012).

## Definiciones

Una definición de la técnica “*releasing*” desarrollada por Skinner, podría ser la que se ofrece en Skinner Releasing Network, About SRT

En las clases de SRT, el movimiento espontáneo evocado por imágenes poéticas guiadas, con el apoyo de la música y el sonido, permite una exploración creativa y de fácil acceso de los principios del movimiento técnico, como la alineación multidireccional, la flexibilidad, la suspensión, la economía y la autonomía. A medida que los participantes abandonan los patrones de sujeción habituales, se les ayuda a cultivar una sensibilidad cada vez mayor a su propia experiencia física e imaginativa. El resultado puede ser una conciencia profundamente encarnada de nuevas posibilidades en la forma en que se mueven, tanto dentro del estudio como bailarines y creadores, como en la vida diaria[12].

En esta definición aparecen ideas clave como son: imágenes poéticas, exploración creativa, acceso a principios del movimiento técnico, abandono de patrones de sujeción habituales (e ineficaces) y cultivo de la sensibilidad.

Skura (1990) nos aporta más pistas sobre esta técnica al definir brevemente que,

Releasing (Skinner Realising Technique o SRT) utiliza trabajo de suelo guiado por imágenes para aliviar tensión y promover un movimiento sin esfuerzo, integrado con el alineamiento de todo el ser. Ejercicios táctiles son usados para dar a las imágenes un efecto cinestésico inmediato; el movimiento espontáneo es frecuentemente evocado por imágenes y estudios de movimiento. SRT integra suavemente el crecimiento técnico con el proceso creativo[13].

Nuevos conceptos que extraemos de esta definición hacen referencia a su metodología o camino para poderse llevar a cabo, como son el trabajo de suelo, el uso del canal táctil y la práctica de estudios de movimiento como imagen de evocación.

George (2020) aporta nuevos conceptos,

Idealmente, una persona que practica SRT deja de lado los patrones de sujeción habituales y las formas de pensar para permitir que suceda algo nuevo, descubrir la alineación natural y, por lo tanto, mejorar no solo la fuerza y la flexibilidad, sino también acceder a nuevos tipos de espontaneidad y creatividad[14].

En esta definición aparece el concepto de abandono de formas de pensar para permitir el devenir del movimiento desde el adalid del cuerpo.

Por su parte, Fulkerson, Paludan, Rolland y Topf, fueron pioneros en el Anatomical Release Technique (*Release Anatómico*), una forma de educación de movimiento y trabajo de rediseño del mismo basado en imágenes anatómicas. Juntos crearon el Vermont Movement Workshop (1974-85), el cual se convirtió en un laboratorio de enseñanza para investigar en sus ideas. Definiciones de la técnica,

entendida en términos más globales, las ofrecen integrantes de este grupo, como Fulkerson (2005) quien en la redacción del currículum de danza para ARTEZ- Arnhem para el curso 2005-06 curso detalla,

Release es una técnica integradora de cuerpo / mente que a través del uso de las imágenes (*imagery*) mejora e inspira respuestas imaginativas y movimientos corporales. Las imágenes consideradas en release son inicialmente anatómicas y / o creadas a partir de principios físicos aplicados a la danza, y más tarde podían surgir de cualquier fuente, incluyendo historias personales, emociones humanas, sueños, deseos, recuerdos, proyecciones futuras, protestas sociales y reacciones fuertes. Cualquier fuente que inspire al individuo a una respuesta coherente e identificable, y que pueda presentarse como una metáfora para su consideración, puede ser útil como inspiración dentro de una clase de *release*. *Release* puede usarse como fuente para la corrección de la alineación en el movimiento. El proceso de *release* inspira vocabulario de movimiento e indica construcciones de pensamiento que pueden usarse en la creación de movimiento y la toma de decisiones compositivas[15].

En esta definición que Fulkerson ofrece, vuelven a aparecer los principios que sustentan la técnica con una novedad destacable, la puntualización sobre los alumnos acerca del desarrollo de la capacidad de generar respuestas coherentes e identificables, y de toma de decisiones, poniendo en manifiesto, de este modo, la importancia del campo de la educación y la psicología.



Imagen 3

Clase de danza Release en la Dartington College of Arts con Mary Fulkerson.

Foto: Brian Haslem. Cortesía de Theatre Papers.

Para Paludan, en el trabajo *release* reside un proceso de entrenamiento sensorial y cinestésico, que junto con ejercicios de imágenes (visualizaciones) liberan la imaginación y con ello, el cuerpo (George, 2020).

Topf no quiso emplear el término *release* en su trabajo con la intención de diferenciar su método de aquel que estaba tan rápidamente expandiéndose en confuso uso de términos y metodologías. Para ella, la práctica lleva a encontrar la meditación y a descubrir y revelar la inteligencia física innata. El modo en que se favorece el diálogo entre la escucha y la capacidad de respuesta del cuerpo, se torna en una clara ejecución, simple y precisa, honrando todo aquello que sabe y que ha internalizado, sin saberlo. Este proceso trae conciencia de los conceptos que tenemos, los erróneos y los que aún hace falta descubrir. A resultas de esto, se crea una nueva forma de ver, comprender y transformar el cuerpo desde el respeto. Lo que describe como el principio que guía su trabajo, es la mirada completa y profunda a través de una sola idea: la idea del centro.

Dirigimos nuestra mirada hacia lo que ayuda a nuestra comprensión física, mental, espiritual y psicológica del centro: el hecho de que la parte delantera de la columna está más cerca de la parte delantera que la trasera al nivel del ombligo; el hecho de que la distancia desde la punta de la lengua hasta la parte posterior de la garganta es igual a la profundidad desde el frente de la columna lumbar hasta el frente del ombligo[16].

Topf consideraba que el trabajo de *release* y el *contact* compartían muchos puntos en común, como el interés en el uso del peso del cuerpo, la experimentación o el proceso creativo, lo que llevó a que evolucionaran de manera simultánea. Por estos motivos, Topf pensó que el trabajo de *release* era un buen inicio para ayudar a las personas a sentir el peso, de manera individual, antes de entrar en *contact*.

Si nos alejamos de las definiciones de aquellos que dieron vida a esta técnica, podemos recoger algunas impresiones ligadas a distintas dimensiones de la danza que se activaron durante la época posmoderna, como son; la salud, la democratización de la danza y su proyección social.

El bailarín y coreógrafo Erick Hawkins, -ex-bailarín de la compañía de Martha Graham y alumno de Barbara Clark, aplicó los principios de la *ideokinesis* a su trabajo y, dado que las lesiones entre los bailarines eran frecuentes por una ausencia de interiorización del movimiento y en consecuencia debido a un sobreesfuerzo, resaltaba que en el *release* se trabaja el movimiento a partir de posiciones naturales a propias de cada cuerpo, permitiendo que la energía fluyera hacia fuera del cuerpo sin esfuerzo ( Hawkins, 2000).

La bailarina, pedagoga e investigadora Larrañeta Gazpio (comunicación personal, 2023), aporta el concepto del valor del placer frente a la belleza que se rige por cánones formales externos.

Al poner el foco en el movimiento orgánico- espontáneo, y no en formas predeterminadas, me sentía libre para investigar sin prejuzgar los resultados. Podía vivir, disfrutar y descubrir sensaciones nuevas cada día. Ponía valor en el placer, frente a la "belleza", siendo esta la resultante de esa presencia plena en cada gesto/ acción. Abrió un abanico de infinitas posibilidades, la idea de la danza como pregunta, como investigación...[17]

Asimismo, Quiles Villanueva, coreógrafo, bailarín y pedagogo de danza inclusiva (comunicación personal, 2023), en relación al uso del cuerpo, coincide en que,

la mayor aportación o beneficio de tener la técnica release durante los años de formación consistió, sin lugar a dudas, en el descubrimiento del PLACER, así con mayúsculas, de moverte. Aprender que, desde el desbloqueo muscular, y en mi caso también mental, desde la relajación y la respiración, entre otras cosas, el acto de bailar se conecta directamente con el placer. Entender que es importante desde dónde nos movemos y cómo nos movemos para disfrutar tu praxis y trabajar desde un otro lugar fue, sin dudar a dudas, un cambio de paradigma importante.

Y nos abre al término “inclusión., la relevante y revolucionaria democratización del cuerpo en sí mismo, en el escenario de la danza y, por último, en la sociedad, cuando dice,

entiendo esta técnica como profundamente inclusiva. Inclusiva en muchos de sus acercamientos como son la reivindicación de la belleza de cada cuerpo, el respeto al conocimiento natural del movimiento que cada cuerpo posee o el dar un tiempo y espacio para cada educando y con su propio ritmo. El release ayuda al alumnado a entender su propio cuerpo y sus mecánicas, respetando la diversidad, con docentes que acompañan durante el proceso pedagógico como guías amorosas y soportes firmes y una danza que no significa una imposición de unas formas externas ajenas a uno mismo. La técnica release no solo hace una revisión de cómo y desde dónde enseñar, sino también, de lo que significa el propio concepto de técnica en sí[18].

## Qué no es técnica *release*

Sobre la cuestión fundamental acerca del desconocimiento sobre lo que es y no la técnica *release*, y que es causa justificada de esta investigación, Ríos (2022) precisa a partir de una conversación personal mantenida con Fulkerson, que esta le comentó con cierto desencanto que muchos docentes ponen de título a sus talleres o cursos “*release*” sin tener el mínimo conocimiento de lo que es, simplemente porque está de moda o lo consideran de alguna manera necesario para ingresar a cierto mercado. Lepkoff (1998) añade al respecto que son innumerables los profesionales que se dedican a la danza y que emplean este término sin tener conocimiento real de la técnica ni de sus orígenes. Es de especial relevancia aclarar que la técnica *release* nunca estuvo ligada a Trisha Brown[19]. Al efecto, Buckwalter (2012) explica que en los años noventa, el término hacía erradamente referencia a un estilo de movimiento caracterizado por ser relajado y con las articulaciones sueltas, y se asociaba al estilo de Trisha Brown. Asimismo, se empleaba el término para referirse a un nuevo tipo de clase de danza que era iniciado con un calentamiento al estilo Klein seguido por un repertorio similar a Trisha Brown. Aunque como adjetivo “*release*” era descriptivo de ese tipo de movimiento, su uso es técnicamente incorrecto ya que Brown nunca utilizó la metodología propia de la técnica, como tampoco estudió con los pioneros del *release*.

La utilización de una terminología confusa y una posterior proliferación de metodologías afines han creado confusión respecto a

las raíces y principios de esta técnica, por lo que, en la actualidad, si un bailarín dice que está estudiando técnica *release*, lo más seguro es que se refiera a un tipo de movimiento en el que predomina la libertad en las articulaciones, facilidad en la transmisión del flujo del movimiento, el uso de un tono muscular eutónico y estructuración eficaz del peso. En cuanto a la organización de la clase, probablemente la clase se desarrolle conjuntamente con alguna técnica somática[20] o de reeducación de movimiento, que tanto proliferaron durante aquellos años, como pudiera ser la técnica Alexander emergida alrededor de 1895, técnica Feldenkrais desde 1950, Body Mind-Centering desde 1958, técnica Klein impartida desde 1972 o Laban/Bartenieff en 1973. Tal vez en algún punto de la clase, se subraye algún momento de improvisación para la creación de vocabulario corporal y exploración de sus posibilidades con fines coreográficos. Y aunque la “liberación” es común a todas las técnicas de reeducación del movimiento, y la improvisación tome parte en algún momento, se trata únicamente del primer paso para efectuar el cambio en el movimiento y llegar a lo que es realmente la técnica *release*.

## Conclusión

La técnica *release* tuvo su origen fuera de las convenciones formales de la danza hasta entonces y supuso la aparición de un nuevo paradigma en el aprendizaje basado en la conciencia de los procesos internos del movimiento tomando como partida la *ideokinesis*. De la mano de sus pioneros, la técnica tuvo finalmente tres desarrollos distintos; por una parte, la Skinner Releasing Technique SRT; por otra, Topf Technique/Dynamic Anatomy y, por último, la llamada Técnica *Release*. Desde sus inicios y a lo largo de los años, han aparecido nuevas formas de trabajar la danza basadas en esta técnica aunque sin compartir su esencia, lo que manifiesta diferencias entre la técnica *release*, basada en el proceso de descubrimiento, y los otros trabajos que están “*based on release technique*” (tomando como base la técnica *release*) donde puede que se utilice otro tipo de técnicas somáticas, la improvisación con otro estímulo de origen y con otra finalidad, e incluso, quienes incorporan la copia del modelo del profesor, pero que no son la técnica *release*. El estudio de la técnica promueve un acercamiento saludable a la resolución motriz del bailarín, generación de estados de movimiento placenteros y una reflexión profunda sobre el cuerpo, al tiempo que detona un innovador paradigma en el aprendizaje de la danza que conlleva una mayor implicación social, como lo es su aplicación en la danza de inclusión. Este trabajo tiene la intención de mirar al pasado para poder recuperar la significación de este término tan extendido, pero tan alejado de su naturaleza, al tiempo que abre paso a futuros análisis y reflexiones sobre esta.

## Referencias

- Buckwalter, M. (2012). Release- A Mystery. Chapbook 3: The anatomy of the Center by Nancy Topf. *Contact Quarterly*. Vol. 37. No 2, Summer/Fall 2012, p 36-37. Recuperado el 5 de mayo de 2022. <https://contactquarterly.com/cq/article-gallery/view/release-a-mystery>
- Celichowska, R. (2000). *The Erick Hawkins Modern Dance Technique*. Princeton Book Company. Trenton, New Jersey. EEUU.
- Dowd, I. (1990), Taking Root to Fly, ten articles on functional anatomy. *Contact Editions*. Vol. 8 No. 2. Winter 1983.
- George, D. (2020). *The natural body in Somatics dance training*. Ed: Oxford University Press. Oxford. Reino Unido.
- Lepkoff, D. (1998). Invisible History. *Movement Research, Performance Journal* N° 17, Inc. Otoño-Invierno 1998. Nueva York, EEUU. Recuperado el 20 de octubre de 2021. <https://movementresearch.org/publications/performance-journal/issue-17>
- Matt, P. (2020). *A Kinesthetic Legacy. The Life and Works of Barbara Clark*. Ed: Thinking Body Institute Media, Scottsdale, Arizona, EEUU.
- Ríos, L. (2022). ¿Qué es Release. *Somática, danzar imaginando*. Página web. Recuperado el 30 de noviembre de 2022. <http://somatica.marisalsalinas.com/textos-de-interes/que-es-release/>
- Skinner Releasing Network*. (s/f). About Joan Skinner. (página web). Recuperado el 15 de julio de 2022. <https://skinnerreleasingnetwork.org/welcome-to-srn/about-joan-skinner/>
- Topf, N. y King, H. (2022). *A guide to a somatic movement practice. The anatomy of center*. Gainesville, Florida. EEUU. Ed: University Press of Florida.
- Valencia, M. y Bell, B. (2016). Susan Klein and Joan Skinner. *Movement Research, Performance Journal*, From the archives, Movement Research 22 september 2016. Nueva York, EEUU. Consultado el 18 de agosto de 2022 en <https://movementresearch.org/publications/critical-correspondence/susan-klein-and-joan-skinner>.

## Notas

- [1] Pionera del movimiento de la danza release. Co-fundó el Center for New Dance Development conocida más adelante como European Dance Development Center (EDDC) with Aat Hougée en Arnhem, Netherlands, que forma parte desde 2002 de la ArteZ Dansacademie Arnhem. Autora de los libros Release: From body to spirit. Seven Zones of Comprehension from the Practice of Dance. <chromeextension://efaidnbmninnibpcjpcglcfindmkaj/https://timelessrecords.com/releasedance/ReleaseDance/pdf/Credits>,

- %20Release.pdf y, *The Language of the Axis*. Dartington College of Arts, 1977.
- [2] Pionera del release, co-fundadora del Chesapeake Bay Alexander Studies, bailarina posmoderna y educadora somática. Enseñó en Theaterschool en Amsterdam, Dartington College en England, Sydney, Australia, y en Japón.
- [3] Contribuyó significativamente al desarrollo de la técnica release como docente, bailarín y performer. Enseñó los principios de alineación en la Eastman School of Music en la University of Rochester, en el Naropa Institute y en la Theater School de Amsterdam. Publicó en 1984 *Inside Motion, An Ideokinetic Basis for Movement Education*. (2021). Middletown, Connecticut, EEUU. Wesleyand University Press.
- [4] Desarrolló su propia aproximación a la técnica release, a la que llamó Topf Technique y Dynamic Anatomy, cuyo programa está certificado por ISMETA (International Somatics and Movement Education Therapy Association).
- [5] Desarrolló a principios de 1900 un método de rehabilitación alejada de las técnicas tradicionales llamado inicialmente Natural Posture Training y más tarde ideokinesis.
- [6] Mabel Todd. (1937). *The thinking body*. Pennington. EEUU. Ed: Princeton Book Co.
- [7] Robin Gilmore. (2018). In Memory of Marsha Paludan, 1941-2018. Chesapeake Bay Alexander Studies, web. Recuperado el 11 de abril de 2023, de <http://www.chesapeakealexander.com/pages/Marsha%20Paludan.html>. Párr. 2.
- [8] Skinner Releasing Network. (s/f). About SRT. Skinner Releasing Institute, web. Recuperado el 15 de julio de 2022 de <https://skinnerreleasingnetwork.org/welcome-to-srn/about-srt/>.
- [9] Tomó clases con Todd en 1923 y fue fundamental transmisora del Natural Posture Training, más tarde llamado ideokinesis. Según Pamela Matt, publicó en 1929 *Structural Hygiene for the Preschool Child: Steps in the Baby's procedure for Balance and Movement*. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://tbi-media.org/wp-content/uploads/akl-sample.pdf>. Y *Let's Enjoy Sitting, Standing, Walking*. Clark Manuals, 1963. Universidad de Illinois en Urbana-Champaign.
- [10] Estudió con Todd en 1920. Realizó una investigación que sirviera para validar el trabajo sobre la alineación corporal de Todd, pero no se llegó a publicar por falta de un grupo de control, fiabilidad en las medidas y del análisis estadístico de los datos. Introdujo el concepto de las nueve líneas de movimiento.
- [11] Alrededor de 1990 y durante un periodo de treinta años, Topf desarrolló su propia visión de la técnica llamada Topf Technique and Dynamic Anatomy.

- [12] Skinner Releasing Network. (s/f). About SRT. Recuperado el 15 de julio de 2022 de <https://skinnerreleasingnetwork.org/welcome-to-srn/about-srt/>, párr. 6.
- [13] Stephanie Skura (1990). Releasing Dance. Interview with Joan Skinner by Stephanie Skura. Recuperado. El 15 de julio de Contact Quarterly, Vol. 15 No. 3, Fall 1990, p. 11.
- [14] Doran George (2020). The natural body in Somatics dance training. EEUU, Ed: Oxford university press, p. 149.
- [15] Mary Fulkerson. (2005). One line Release. Release Dance Curriculum written for ARTEZ, Arnhem, the Netherlands. Recuperado 20 noviembre 2021 de <https://timeless-records.com/releasedance/ReleaseDance/pdf/one%20line%20release.pdf>, p. 1
- [16] Nancy Topf y Hetty King. (2022). A guide to a somatic movement practice. The anatomy of center. Florida, EEUU, Ed: University Press of Florida, p. 5.
- [17] Alumna de Fulkerson en la EDDC, actualmente ArTEZ Hogeschool voor de Kunsten, en Arnhem. Bailarina de la compañía Sharon Fridman, pedagoga de danza release y psicomotricidad e investigadora.
- [18] Alumno de Fulkerson en la EDDC, actualmente ArTEZ Hogeschool voor de Kunsten, en Arnhem. Bailarín y pedagogo de danza inclusiva.
- [19] Trisha Brown fue una bailarina estadounidense y figura activa del posmodernismo en danza. Co- fundadora del Judson Dance Theatre y coreógrafa y directora artística de la Trisha Brown Company.
- [20] Técnicas somáticas son un conjunto de métodos orientados a modificar funciones corporales desde la perspectiva de la experiencia personal.