

Collana Ricerche/Danza a cura di Francesca Falcone e Patrizia Veroli

**Irma Duncan**

**La tecnica  
di  
Isadora Duncan**

A cura di  
Francesca Falcone e Patrizia Veroli  
con una testimonianza di Laetitia Doat

Traduzione di  
Francesca Falcone  
e Patrizia Veroli



**Dino Audino**  
editore

© 2017 Dino Audino  
*srl unipersonale*  
via di Monte Brianzo, 91  
00186 Roma  
www.audinoeditore.it

Questo libro costituisce l'edizione italiana del manuale di Irma Duncan:

*The Technique of Isadora Duncan*

© 1937 Kamin Publishers

Photographs by Hans V. Briesen

Posed by Isadora, Irma and the Duncan Pupils

Van Rees Press, New York

I testi di L. Doat, F. Falcone e P. Veroli sono stati appositamente scritti.

Il contributo di L. Doat è stato tradotto dal francese da P. Veroli.

Cura redazionale  
Stella Blasetti

*Stampa:* Pubblimax – via Leopoldo Ruspoli 101, Roma

*Progetto grafico:* Duccio Boscoli

*Logo di copertina:* Pablo Echaurren

Finito di stampare agosto 2017

È vietata la riproduzione, anche parziale, di questo libro,  
effettuata con qualsiasi mezzo compresa la fotocopia,  
anche ad uso interno o didattico, non autorizzata dall'editore.

## Indice

<b><i>Leggere il manuale di Irma e “danzare Duncan”. Testimonianza di una danzatrice contemporanea</i></b> di Laetitia Doat	p. 5
<b>LA TECNICA DI ISADORA DUNCAN</b> di Irma Duncan	15
<b>Prefazione</b> di Mary Fanton Roberts	17
<b>Introduzione</b>	19
Lezione n. 1 <b><i>Camminare</i></b>	23
Lezione n. 2 <b><i>Correre</i></b>	25
Lezione n. 3 <b><i>Saltellare</i></b>	26
Lezione n. 4 <b><i>Passo slanciato</i></b>	28
Lezione n. 5 <b><i>Saltare</i></b>	30
Lezione n. 6 <b><i>Movimenti delle braccia</i></b>	32
Lezione n. 7 <b><i>Stare distesi a terra e sollevarsi</i></b>	35
Lezione n. 8 <b><i>Le tanagra</i></b>	37
Lezione n. 9 <b><i>Il valzer</i></b>	41
Lezione n. 10 <b><i>Volteggiare</i></b>	44
Lezione n. 11 <b><i>La polka</i></b>	46
Lezione n. 12 <b><i>Ginnastica</i></b>	49
<b>Regole Generali</b>	51
<b><i>Isadora e Irma tra tecnica, teoria e tradizione della “danza Duncan”</i></b> di Francesca Falcone	54
<b><i>Irma Duncan e le scuole di Isadora</i></b> di Patrizia Veroli	79
<b>Appendice</b>	 on line
<b>Bibliografia</b>	 on line

### Avvertenze

In tutto il manuale di Irma è stata mantenuta l'enfasi da lei conferita tramite l'uso di maiuscole.

I nomi russi appaiono nelle traslitterazioni presenti nei testi a cui si fa riferimento. I nomi delle allieve russe di Isadora, che non si ha la possibilità di conoscere nella effettiva dizione, vengono citati nel modo in cui appaiono traslitterati secondo le regole (inglesi) applicate in Natalia Roslavleva, "Prechistenka 20. The Isadora Duncan School in Moscow", in *Dance Perspectives*, inverno 1975, vol. 16, n. 64 (monografico).

*L'arte della danza* di Isadora Duncan, a cura di Eleonora Barbara Nomellini e Patrizia Veroli, con sedici disegni inediti di Plinio Nomellini, tradotto da Silvia Sciubba, è stato pubblicato da L'Epos, Palermo, nel 2006. Qui l'opera viene citata nella seconda edizione (curata dalla sola Patrizia Veroli, priva del testo di E.B. Nomellini e delle immagini) pubblicata da Dino Audino Editore nel 2016.

L'autobiografia di Isadora viene citata dall'edizione originale americana: *My Life*, Garden City Publishing Company, Inc., Garden City (NY) 1927 (ed. it.: *La mia vita. Autobiografia di una grande pioniera della danza moderna*, prefazione di Eugenia Casini Ropa, Dino Audino Editore, Roma 2013).



Questo libro è corredato da un'**Appendice** e una **Bibliografia** consultabili sul sito web dell'editore, digitando il seguente url:

**[www.audinoeditore.it/libro/X/33](http://www.audinoeditore.it/libro/X/33)**

Una volta entrati nella scheda del libro, sarà sufficiente cliccare sul Menù Materiali e accedere al link corrispondente al contenuto desiderato.

# LEGGERE IL MANUALE DI IRMA E “DANZARE DUNCAN”.

TESTIMONIANZA DI UNA DANZATRICE CONTEMPORANEA

di Laetitia Doat

Vedere una danza, descrivere e interpretare Isadora Duncan: questo era il progetto della mia tesi<sup>1</sup>. Ma come comprendere l'estetica di un'artista apparsa agli inizi del secolo scorso e di cui oggi in Francia non ci sono che rarissime occasioni di vedere e praticare la danza? Quando nel 2005 iniziai a impegnarmi in questo progetto, la mia cultura del corpo era quella di una danzatrice classica attraversata dalla tecnica Cunningham e dalla danza contemporanea belga. Quanto alla mia postura di spettatrice e ricercatrice, era segnata dalla danza concettuale francese. Scegliendo di concentrarmi su Isadora, la deviazione rispetto a quanto mi apparteneva non poteva essere maggiore. Ansiosa di frequentare anche il più piccolo stage in materia, ho frequentato a poco a poco la comunità duncaniana di Parigi, Londra e New York<sup>2</sup>. Questa trasmissione orale, che è stata fondamentale per strutturare la mia ricerca, è rimasta sempre molto puntuale. La mia pratica quotidiana non ha avuto luogo in una sala di danza, ma nelle biblioteche e nei musei. Come danzatrice, non mi era possibile restare esterna al mio oggetto di studio. Per capire questa danza del passato non mi era necessario soltanto analizzare le fonti a cui avevo accesso – testi, recensioni, fotografie, disegni –, ma elaborare la materia storica e impregnarmene fin nel profondo della carne: bisognava che respirassi Isadora, che vivessi Isadora. Di fatto, è stata l'immersione nelle fonti testuali e grafiche a insegnarmi a guardare e a interpretare il gesto duncaniano: sono le tracce che mi hanno messo sia in movimento che “in pensiero”<sup>3</sup>. In questo senso il manuale tecnico di Irma Duncan è stato un testo indispensabile per gli inizi della mia ricerca.

---

<sup>1</sup> L. Doat, *Voir une danse. Décrire et interpréter Isadora Duncan*, tesi di dottorato in Estetica, Scienze e Technologie delle arti, relatrice Isabelle Launay, Università Paris 8, 2013.

<sup>2</sup> Ho avuto la possibilità di seguire le classi di Lori Belilove, Jeanne Bresciani, Catherine Gallant, Barbara Kane, Françoise Rageau, Mary Sano ed Elisabeth Schwartz.

<sup>3</sup> Di fatto i miei anni di ricerca hanno vissuto una svolta allorchando ho potuto proporre alla mia relatrice di tesi di accompagnare il mio lavoro scritto con un recital di danze del repertorio duncaniano.

Molto presto ho avuto occasione di procurarmi le fotocopie della *Technique of Isadora Duncan* nella sua interezza. Ricordo la costante paura di perdere quelle preziose pagine raccolte in una busta violetta che non si trovava mai in ordine al posto giusto. Certo che potevo consultare il piccolo libro dalla copertina verde nella biblioteca del Centre National de la Danse, ma come leggere un manuale tecnico stando seduti a tavolino? Un libro di ricette di cucina lo si può sfogliare in una stanza, si può leggere la lista degli ingredienti e pensare agli acquisti che bisogna fare, ammirare le fotografie e pre-gustare i sapori, ma viene il momento in cui bisogna mettersi ai fornelli. Per il manuale di Irma Duncan è esattamente la stessa cosa: dopo averlo attraversato come oggetto, averne analizzato la struttura e individuato il contesto, viene il momento in cui bisogna alzarsi in piedi per leggerlo. E per leggerlo bisogna mettersi a danzare: sono entrata dunque nella *dansée* (come Dominique Dupuy definisce questo processo)<sup>4</sup> di Isadora attraverso la lettura del manuale. Se temevo sempre di averlo lasciato in una sala di danza è perché capivo che la lettura del lavoro di Irma mi avrebbe permesso di cominciare a sollevare il velo sull'arte di Isadora. Per questo il suo manuale è stato un testo indispensabile all'inizio della mia ricerca.

## **REIMPARARE A CAMMINARE**

---

La prima lezione del manuale è intitolata: *Camminare*. Camminare, mettere un piede davanti all'altro: che c'è di più facile, di più semplice e banale? Ma camminare è una sfida costante alla gravità, è un'azione che «implica controllare la postura, e anche il proprio squilibrio», sottolinea Erwin Straus, «è un movimento “a credito”»,<sup>5</sup> bisogna lasciar andare la verticalità per avanzare. Ora, nell'estetica duncaniana l'assunzione di rischio è tanto maggiore perché la discesa dal passo non si fa sul tallone, come nel camminare quotidiano, ma sull'avampiede. Essere guidata dal plesso solare e camminare sull'avampiede: ecco ciò che avevo tenuto a mente sin dai primissimi corsi Duncan seguiti a Parigi. Tuttavia a quell'epoca non sapevo esattamente dove si trovasse il plesso solare: allora spingevo gola e petto in avanti e, per necessità compensativa, i glutei venivano proiettati indietro. Avevo l'impressione di star sempre correndo appresso a qualcosa, o di essere letteralmente presa per il naso. Questa postura ridicola non mi permetteva, è ovvio, di collocarmi nello spazio: non facevo che cadere da un piede sull'altro. A stare alle raccomandazioni di Irma, bisogna camminare dando l'impressione di scivolare, somigliando a un uccello che plana nell'aria<sup>6</sup>.

---

<sup>4</sup>D. Dupuy, “La dansée”, in *La sagesse du danseur*, Éditions JC Béhar, Paris 2011, pp. 33-41 (ed. it.: *La saggezza del danzatore*, Mimesis, Milano 2014).

<sup>5</sup>Cit. in E. Straus, “La posture érigée”, trad. di A. Lenglet e C. Roquet, in *Quant à la danse*, n. 1, ottobre 2004, p. 26. Il testo di Straus è stato tradotto dal suo volume *Phenomenological Psychology*, Basic Books, Inc., New York (NY) 1966.

<sup>6</sup>Vedi *Lezione n. 2*, qui a p. 25.

Ma, quando tentavo questo modo di camminare, la sola immagine che mi veniva alla mente era quella di un àlbatro maldestro che non riesce a prendere il volo.

Tempo dopo, mentre da sola cercavo in un altro studio di decifrare la prima lezione di Irma, ho preso coscienza di una parte del corpo che avevo totalmente dimenticata: i glutei. Seguendo gli esercizi, ho scoperto una sensazione di apertura, con le due ali iliache che si staccavano l'una dall'altra per meglio raggiungersi anteriormente: allora avevo la percezione dello psoas, che collega le gambe al tronco. Potevo ormai respingere il suolo, colle teste dei metatarsi che accoglievano delicatamente il peso del mio corpo, potevo padroneggiare il mio squilibrio e prevenire la caduta. La mia catena posteriore era coinvolta fino alla parte occipitale, permettendomi di sentire il volume della testa galleggiare liberamente al di sopra della gabbia toracica; quanto alla catena anteriore, era libera e disponibile. Potevo allora iniziare l'azione del camminare grazie al plesso solare: se non percepivo ancora la qualità dello scivolamento, almeno il passo si svolgeva con più facilità.

Oggi, molti anni più tardi, questa coordinazione mi è divenuta familiare. Ormai, quando faccio improvvisazioni in un seminario di danza contemporanea, devo fare uno sforzo per iniziare a camminare poggiando il tallone e abbassando così il baricentro. Ricordo che molto tempo fa prendevo in giro una danzatrice di una sessantina d'anni, entrata nell'universo Duncan nella più tenera infanzia, che affermava che questo modo di camminare sull'avampiede era naturale. Lei sosteneva di camminare così per strada. Era falso, evidentemente, e tuttavia quando stava a piedi nudi in uno studio di danza non riusciva a spostarsi in un altro modo: sì, in quel momento camminava in un modo davvero “naturale”.

### **SCOPRIRE L'“EFFETTO NATURALEZZA”**

---

Di ritorno in biblioteca, attraversando le recensioni degli spettacoli di Isadora nella Belle Époque, notavo la frequenza con cui il termine “naturale” era utilizzato per qualificare la sua arte. Ma notavo anche che, tra i suoi detrattori, quell'aggettivo era immediatamente giustificato con l'assenza di tecnica<sup>7</sup>. Ricordando la mia difficoltà nell'incorporare la prima lezione di Irma dedicata al camminare, mi rendevo conto di quanto quest'associazione fosse sbagliata. Come osservava Laurence Louppe, il camminare e il correre fanno parte dei movimenti fondamentali che concernono «atti universali necessari a ogni comportamento animale nel mondo»<sup>8</sup>. Privilegiando le azioni del camminare, del correre, del saltare, dello scendere al suolo e del sollevarsi<sup>9</sup>,

---

<sup>7</sup> Che si tratti della cerchia dei ballettomani berlinesi nel 1903, o di André Levinson nella Francia degli anni '20, critiche del genere hanno costellato la carriera di Isadora.

<sup>8</sup> L. Louppe, *Poétique de la danse contemporaine*, Contredanse, Bruxelles 1997, p. 114.

<sup>9</sup> Da notare che delle dodici lezioni di Irma Duncan, cinque hanno per titolo verbi d'azione: camminare, correre, saltellare, saltare, volteggiare.

Isadora mette in discussione così «ciò che sembra ricevuto o iscritto nel corpo [...] per coglierne le dinamiche reali», e lavora a partire dalle «azioni del corpo legate a ciò che abbiamo di più antico nella filogenesi dei nostri comportamenti»<sup>10</sup>. Ma esiste un modo del tutto specifico secondo l'estetica duncaniana di impegnarsi in una qualsiasi di queste azioni fondamentali: ed è questa maniera particolare che permette di identificare uno stile come «duncaniano». Qual era dunque questa maniera? Dovevo scoprirlo.

Quando lo spettatore vede nelle danze duncaniane un'assenza di tecnica, è perché si è lasciato prendere dal gioco, perché l'azione proposta dall'artista è così credibile ai suoi occhi e ai suoi sensi che la danza gli appare come una seconda natura. Questa è la *téchne*: un sapere perfettamente incorporato. La naturalezza non è allora che un effetto<sup>11</sup>; un effetto per lo spettatore e un progetto per l'artista. Come Rodin o Stanislavskij, Duncan ha il progetto di imitare la natura<sup>12</sup>, ma ognuna di quelle figure della storia dell'arte del XX secolo ha ricordato quanto il riuscire in una sfida del genere è stato possibile solo a costo di un lavoro furibondo<sup>13</sup>. Isadora lo aveva annunciato: «In arte le opere più semplici sono quelle che sono costate il più grande sforzo di sintesi, osservazione e creazione»<sup>14</sup>. Creare quell'effetto di naturalezza, di organicità è un'arte, una costruzione, un artificio. Platone d'altronde oppone la *téchne* alla *physis*. Affermare che Isadora non aveva una tecnica è un'esca. Come ricorda Irma nell'*Introduzione* del suo manuale, non era affatto una dilettante<sup>15</sup>. Dietro l'artista lavora l'artigiano. Isadora passava ore con gli occhi chiusi a esplorare il movimento della respirazione con le mani sul petto all'altezza del plesso solare<sup>16</sup>, passava giornate intere a copiare i vasi antichi conservati nelle sale del Louvre col fratello Raymond<sup>17</sup>, e trascorreva settimane a provare instancabilmente una danza sulla musica eseguita da uno dei suoi pianisti<sup>18</sup>.

---

<sup>10</sup> L. Louppe, *op. cit.*, p. 114.

<sup>11</sup> Cfr. G. Sofia, «L'effet d'organicité de l'acteur. Une hypothèse entre théâtre et neurosciences», in V.A. Journeau (a cura di), *Le Surgissement créateur: jeu, hasard ou inconscient*, prefazione di M. Gras Balaguer, postfazione di D. Pistone, L'Harmattan, Paris 2011, pp. 232-254.

<sup>12</sup> Cfr. Is. Duncan, «La Danse et la Nature», in *Écrits sur la danse*, manoscritti inediti e testi comunicati da C. Dalliès, F. Divoire, M. Meunier, G. Delaguts e illustrati da disegni inediti di A. Bourdelle, J. Clara e Grandjouan, Éditions du Grenier, Paris 1927, p. 28.

<sup>13</sup> A. Rodin, «Le dessin et la couleur», in *L'art. Entretiens réunis par Paul Gsell*, Grasset, Paris 2008, pp. 65-66; K.S. Stanislavskij, *La mia vita nell'arte*, prefazione di G. Guerrieri, Einaudi, Torino 1963.

<sup>14</sup> Is. Duncan, «La danse et la Nature», cit., p. 30.

<sup>15</sup> Vedi *Introduzione*, qui a p. 21.

<sup>16</sup> Cfr. Is. Duncan, *My Life*, Garden City Publishing Company, Inc., Garden City (NY) 1927, pp. 75-76. (ed it.: *La mia vita. Autobiografia di una grande pioniera della danza moderna*, Dino Audino Editore, Roma 2003).

<sup>17</sup> *Ibidem*, pp. 67-68.

<sup>18</sup> Isadora ebbe relazioni importanti con molti dei suoi pianisti: tra di loro Skene, con cui lavorava quando perse i suoi figli nel 1913, e nel 1920 Walter Rummel, che ebbe una relazione anche con Anna Duncan.