

## 2.10.4 LA TECNICA HORTON

Questa tecnica, che si deve al suo omonimo fondatore, Lester Horton (1906-1953), ha cominciato a delinearsi parallelamente allo sviluppo della sua coreografia. Alla sua morte prematura la tecnica è stata portata avanti infaticabilmente da Bella Lewitzky, che per diverse decadi è stata lo strumento corporeo più duttile per lo sviluppo delle idee sul movimento di Horton. Il testimone è poi passato ad Ana Maria Forsythe. **Alvin Ailey**, uno tra i più celebri allievi di Horton, ha ricordato quanto fondamentale sia stata la sua influenza per la sua carriera e il suo stile (Fig. 1). Dato il carattere della tecnica, che mira al **potenziamento muscolare**, all'**allungamento** e alla **rimessa in forma** del corpo, nel rispetto delle logiche anatomiche, il vocabolario messo a punto da Horton negli anni ha avuto la caratteristica di adattarsi a qualsiasi altro stile di danza. Le posizioni si fondano sulla ricerca di linee, su ripetizioni, e sulla forza (Fig. 2). Dietro l'apparente semplicità della costruzione della lezione, che inizia con un lento riscaldamento, è evidente l'intenzionalità alla **progressione**: un movimento viene ripetuto sino a creare lo sviluppo di frasi a tema sempre più lunghe. «Abbiamo esercizi per le nostre dita, gomiti, spalle, occhi, collo, costole e ondulazioni delle braccia che provengono dal suo [di Horton] amato teatro orientale»<sup>1</sup>. Con i piedi paralleli e le linee allungate di braccia e gambe e torso, vengono esplorate nel riscaldamento inclinazioni e flessioni laterali, archi, flessioni delle ginocchia che supportano gli isolamenti di qualunque parte del corpo attraverso ogni possibile sviluppo articolare (slanciando, tirando, oscillando, distendendo e disequilibrando). Uno dei punti di forza della tecnica Horton è il rafforzamento della zona lombare e l'uso espressivo della curva e della rotondità della colonna, che hanno una relazione con il concetto di contraction-release sviluppato da Graham.

---

<sup>1</sup> B. Lewitzky, "Dance Perspectives", Autunno 1917, cit. in M. B. Perces, A. M. Forsythe, C. Bell, *The Dance Technique of Lester Horton*, Princeton Book Company, Princeton (NJ) 1992, p. 7.



Fig. 1 – Alcuni danzatori della compagnia di Alwin Ailey.



Fig. 2 – Bradley Shelver dimostra la figura del Lateral. Osserva l'isolamento del bacino dalla colonna vertebrale e la direzione spaziale laterale precisamente indicata dal torace.

Il punto centrale da cui parte il movimento, in analogia a quanto affermato da Graham e Humphrey, è nel torso, ma gli impulsi possono partire da spalle, sterno, diaframma e bacino. La qualità della consapevolezza cinestetica, visibile nel danzatore che pratica la tecnica Horton, visualizza le relazioni di una forte tensione energetica che va dalla testa, passando per la vita sino agli elementi distali degli arti. «La tecnica di Lester era spaziale nella sua enfasi, e così si tendeva ad andare oltre il corpo [...]. Ha sviluppato una tecnica che ha testato la capacità del corpo di muoversi sino ai suoi estremi»<sup>2</sup>, richiedendo ritmi ora estremamente lenti ora estremamente veloci che solo un grande sforzo e un enorme controllo possono mantenere.

---

<sup>2</sup> Ibidem.