



BOLLYDANCE

Un baile de película. Aunque a nuestros ojos occidentales parezca extraño, baile y música están en la estructura íntima de las películas de *Bollywood*, tal como se conoce a la enorme industria cinematográfica de India. Y el *bollydance* –sus danzas y coreografías– existe desde sus inicios, pero a partir de la consagración de la multipremiada película *Slumdog Millionaire*, ésta trascendió las fronteras de la India y, combinado con bailes modernos y rutinas de *fitness*, hace furor en Europa y los Estados Unidos. En esta nota, las claves de una danza que armoniza la energía, estimula la mente, tonifica el cuerpo y divierte, y apuntes para practicarla.

textos MARIA FERNANDA SANGUINETTI, fotos TOMAS GHIORZO

Ojos bellos, como flor de loto. Mayra Albarracín, de *Dotto Models*, haciendo *kartarimukha*, el mudra que señala los ojos con una mano; y, con la otra, el mudra *alapadma*, que representa la flor de loto.

Bollywood, la millonaria usina de las fantasías de la India, no deja de producir éxitos. Ahora es el *bollydance* el que está causando sensación en Europa y en los Estados Unidos. Para explicar de qué se trata hay que decir que se conoce como *Bollydance* a las coreografías de los filmes de Bollywood, la mega industria fílmica que compite codo a codo con Hollywood. Música, baile con vestuarios coloridos y escenarios de ensueño son parte inseparable y característica de cada producto que sale de la imparable fábrica de películas y telenovelas que es Bollywood. “¿Es verdad que a cada filme de India lo interrumpen con un *bollydance*?”, les preguntó con incredulidad total la actriz y conductora Ellen DeGeneres a Dev Patel y a Freida Pinto, los actores indios que protagonizaron *Slumdog Millionaire*, la película que en la última entrega de los premios Oscar se alzó con ocho estatuillas, incluyendo Mejor Película y Mejor Director (Danny Boyle). “Absolutamente. Es extraño. En medio de una película de acción hay un corte y aparece el baile. Podés estar al borde de tu asiento, esperando el beso y de repente, ¡baile otra vez! Es parte de la cultura india”, explicaron los actores, sentados en el estudio de DeGeneres. En *Slumdog*... una vez sucedido el *happy end* y antes de los créditos, sus protagonistas bailan una rutina creada especialmente para “*Jai Ho*”, la canción ganadora del Oscar compuesta por A. R. Rahman, un artista indio que conjuga elementos de la música tradicional con pop, jazz y retro, y a quien se lo considera “el Mozart del Madras” (ver recuadro).

EL BAILE MUNDIAL. Hay que decirlo: el fenómeno mundial del *bollydance* comenzó mucho antes de la última entrega de los Oscar, en el *Kodak Theatre* de Los Angeles. Empezó antes de que Patel y Pinto fueran invitados al programa de DeGeneres, donde todos terminaron bailando *bollydance*, técnicos y camarógrafos incluidos. Comenzó (muchísimo)



Baile sagrado. En esta reproducción, se ve a una pareja india en un gesto de baile.

antes de que la ex modelo y ahora conductora de tevé Tyra Banks intentara (también) bailarlo en su programa. Pero digámoslo: tras el éxito que a nivel mundial alcanzó la película, millones de personas se abalanzaron tras su banda de sonido (de Rahman y también ganadora del Oscar) al tiempo que buscaron en sitios de Internet como *youtube* o *ehow.com* que les enseñaran el paso a paso de la coreografía. Hoy, el *bollydance* y sus subproductos hacen furor, especialmente en Europa, Canadá y los Estados Unidos. “Son regiones con mucha inmigración india, en especial Gran Bretaña y Alemania”, explica Axel Kuschevatzky, especialista en espectáculos. En Irlanda hay espectáculos de *bollydance* en los teatros, y aprovechando el fenómeno de *Slumdog*... compañías de baile como *Pussycat Dolls* recaudan a más no poder. El *bollydance* también puede aprenderse a través de DVD: los de Hemalayaa, una instructora top, se venden como pan caliente a través de la *web*. También se pueden tomar clases. En Los Angeles hay varias academias, a cargo de indios expertos en *bollydance*. Visionaria, Tatjana Werner, una bailarina ucraniana que vive en Alemania, ya explotó la veta y lanzó su propia versión del *bollydance* para hacer *work-out*. En Hamburgo, patentó una fusión que está revolucionando los gimnasios. Su *mix* se basa en la danza clásica india con una danza folclórica llamada bhangra, también de la India. Luego le agregó salsa, *hip hop*, jazz, un *touch* de danza del vientre y contemporánea. El resultado: una gimnasia novedosa, llena de técnica, diversión, sensualidad, exotismo y que –según los expertos– tiene la fuerza de una revolución.

GYM PARA EL CUERPO Y EL ALMA. Los brazos se elevan hacia el cielo en el estudio que Tatjana Werner tiene en Hamburgo. Y, al bajar, son las manos las que llaman la atención, cuando los dedos parecen transformarse bajo diferentes *mudras* (postura de las manos). Al ritmo de una música exótica –una *mélange* de pop, jazz y elementos retro de algún lugar de Oriente–, las piernas suben y bajan. Detrás de los saris, los cuerpos del nuevo ejército de adeptas del *bollydance* se contornean sensualmente. La primera parte de las clases, que duran una hora, consiste en un calentamiento, para luego realizar –en conjunto– una coreografía que parece sacada de una película con final feliz: no hay nadie en ese gimnasio que, tras la meditación final, no sonría. “Para hacer *bollydance* necesitás la fuerza de todos los músculos del cuerpo. En especial, de las piernas. Este fitness te hace perder muchas calorías. No sólo es bueno para la coordinación sino para la postura. Además, el entrenamiento estimula el meridiano, una zona que –según la medicina tradicional china– tiene más de cien puntos de energía, y ayuda al buen cuidado del cuerpo”, afirma Werner. Dueña de *Pari Producciones* y entrenadora de *bollydance* en Alemania en el exterior, Werner agrega que “el *bollydance* es divertido y lo bueno es que todo



Posiciones básicas.

La profesora Leonora Bonetto y la modelo Mayra Albarracín, en *araimandi*, una posición básica de la danza clásica, que consiste en colocar las rodillas hacia afuera y flexionadas. El *mudra*, *katakamukha*.

“A través del *bollydance*, Bollywood muestra al mundo una parte de nuestra cultura, donde el baile es el centro de la vida”.

Eenam Gambhir, agregada cultural de la Embajada de India en Buenos Aires.



Manos firmes. En los bailes de la India, las manos pueden usarse con un fin decorativo. O bien, pueden contar historias de la mitología. Eso sí: cada postura que adopten debe tener firmeza, mostrar "poder". En esta foto, el mudra *alapadma* arriba de la cabeza.

el mundo puede hacerlo: de hecho, organicé las clases de forma tal que nadie se sintiera excluido". Y aclara: "Mi versión del bollydance no se basa exclusivamente en la danza clásica de la India. Es cierto que he tomado elementos clásicos, pero los he combinado con el baile del vientre, el jazz y otras danzas. ¡Si se tratara del baile clásico indio, bailararlo sería muy difícil!". Werner, que ya ha patentado *Indian spirit*, *Ballet Workout*, *Yoga-dance* y *Yoga de los 4 elementos*, otras de sus marcas de *fitness* que mezclan Oriente y Occidente, sabe perfectamente de lo que habla. Conoce las danzas de la India desde que tenía siete años, cuando su mamá la llevaba al cine a ver películas de Bollywood. Tras haber estudiado baile clásico (occidental), se volcó hacia la cultura oriental, a través del yoga, el Tai Chi y el Qi Gong. Luego se volcó al baile clásico de la India, uno de los más difíciles que hay. Su técnica es rigurosísima.

Bollydance básico

"Si bien se han incorporado danzas contemporáneas como el hip-hop y jazz, la base del bollydance está en las danzas clásicas y en las folclóricas de la India, que tienen características y posturas precisas", explica Leonora Bonetto, profesora de danzas clásicas de la India del Centro de Danza Clásica de la India Kalabhumí, ubicado en Palermo. Bonetto no enseña bollydance, que aún no llegó al país, sino *bharata natyam* y *kuchipudi*, dos estilos de baile clásico que pertenecen al sur de India. A pesar del *mix* que ha sufrido, quienes practican bollydance usan saris cortos (de 5 metros), bindis en la frente y suelen decorarse las manos y las plantas de los pies con henna. Como la mayoría de las danzas de la India, se practica descalzo. En el *work-out* que está haciendo furor en el exterior se pueden rastrear las siguientes huellas del baile clásico:

• Las posturas. Hay dos *banghras* (posturas) básicas: la de tierra y la de aire. La posición básica –que supone las rodillas hacia afuera y flexionadas– se llama *araimandi*. *Ekapada* (*eka*, quiere decir uno; *pada*, pie) es una posición básica aérea que consiste en flexionar una pierna y apoyarla en la rodilla de la otra, que va estirada. Una de las *banghras* más *marketineras* es *tribangha* o *tribanghi*, que está inspirada de la danza *Odissi* y supone una triple curvatura: mientras la cabeza y la cadera van para un lado, los pies van para otro. "Las posturas bajas trabajan con la fuerza de los cuádriceps. Al hacerlas, se tonifican piernas y cola", explica Bonetto.

• Los *mudras*: así se llama a las posturas que adoptan las manos (también se la conoce como "hasta", que significa "mano" en sánscrito). Hay danzas en donde las manos sólo tienen un fin decorativo; pero, en su mayoría, cuentan historias tomadas de la mitología hindú. De los muchísimos *bini-yogas* (posturas de manos), estos son los más frecuentes: *anjali*: consiste en poner las manos juntas, por encima de la cabeza; son un saludo de respeto hacia el cielo, invocando las energías divinas. Si a las manos se las coloca a la altura de la frente, implican un saludo respetuoso a tus padres y maestros. A la altura del pecho, significa un saludo a la audiencia, al universo, a la existencia. *Pataka*: según el caso, puede tener más de treinta significados; consiste en poner la mano como si se hiciera la señal de "stop", con los dedos pegados y los dedos firmes y pegados. *Kartarimukha*: se ponen los dedos de una mano como si se representa una tijera; si se la lleva a la altura de los ojos, puede aludir a la belleza de los ojos. En algunos casos, mientras una mano muestra los ojos; la otra, puede estar representando la flor de loto, en *alapadma*. La lectura del mudra sería "tienes los ojos como pétalos de loto". *Tripataka*: es un mudra mediante el cual se simula poner un *bindi* en la frente. Pero no sólo las manos –que tienen que tener firmeza– son importantes. "Los brazos también son fundamentales. Las posturas se realizan siempre a la altura de los codos, algo que requiere mucha fuerza. La estilización de los miembros superiores es el resultado casi inmediato. Pero para poder llevar a cabo una postura firme es necesario tener buenos abdominales", afirma Bonetto.

• Los pies. Si bien hay tres posiciones fundamentales (media punta, talón y planta entera), la media punta es la más característica. Practicar estas posiciones da elasticidad al pie.

• La mirada. En el baile clásico de la India, la expresión es fundamental. Los ojos no sólo son estéticos (y se maquillan para resaltarlos) sino que son el reflejo del alma: son espejo del amor, el enojo, la sensualidad. "La danza supone fragmentarse en mil partes", clarifica Bonetto. "La idea es poder realizar movimientos de cabeza (*sundari* o *atami*) dejando quietos los hombros. A su vez, hay que realizar movimientos de ojos y de las cejas. Se supone, además, que hay que mover las manos en un sentido y los pies, en otro. Finalmente, los estudiantes avanzados pueden acompañar el ritmo con los pies", explica Bonetto. Y concluye: "Al igual que en las danzas clásicas, en el bollydance no hay ninguna una parte del cuerpo o de la cara que no sea utilizada. Gracias a los movimientos digeribles que le aportan las danzas contemporáneas, no sólo es practicable para las mayorías. Además de divertido, sus resultados son increíbles".



Equilibrio. En Swástica, con los pies cruzados. Puede ser un pie apoyado con planta entera; mientras el otro se cruza por delante en media punta.

"Para hacer danzas clásicas de la India se necesitan años", asegura a Para Ti Myrta Barvié, ex bailarina del Colón y experta en danzas de la India. Barvié, que es autora de *India, sus danzas clásicas* y *Experiencias en el mundo de las danzas clásicas de la India*, libros que son como una Biblia para entender la importancia de esa disciplina en India, asegura que "en la India, que es un país federal de 28 estados, siete territorios, atravesado por diversas religiones y dialectos, hay varias danzas folclóricas y siete danzas clásicas (cuatro de ellas del sur del país y tres del norte), que son el equivalente a nuestra danza clásica occidental. Estas tienen más de dos mil años de antigüedad y tienen un significado espiritual". María del Valle Guerra, licenciada en Estudios Orientales y docente del posgrado de la Universidad del Museo Social, afirma que en India la danza es la manifestación artística por excelencia: "No hay templo antiguo que no tenga alguna escultura de alguna bailarina, moviéndose de manera casi voluptuosa. La danza era tan importante que hasta los escultores que tenían que inmortalizarla debían aprenderla para entender correctamente las posiciones". Considerada como un arte sagrado, la danza era enseñada en los templos, que eran el medio de comunicación entre los dioses y el hombre y un vínculo de los hombres entre sí. "Allí estaban las devadasis, sacerdotisas danzarinas cuya obligación era bailar y cantar en honor a la deidad de un templo. Además, tenían que saber pintura, música, poesía y arte dramático", apunta Leonora Bonetto, profesora de danzas clásicas de la India del Centro Kalabhumí. Aún a pesar de sus técnicas rigurosas y elitistas, la danza clásica tuvo la suficiente fuerza como para filtrarse en Bollywood, la industria audiovisual de Bombay. En todos los filmes previos a la década del '60 –ya sea comedia, drama, acción, aventuras o terror–, era clara la influencia de *baratha natyam* y *kuchipudi*, dos danzas clásicas milenarias y propias del sur de la India. El amor era uno de los temas preferidos. Pero, con el correr de los años y conforme los productos de Bollywood lograban éxito en Occidente, el baile y la música fueron cambiando, aunque no las vestimentas y los escenarios exóticos. "A partir de los '80, cuando la globalización y las nuevas tecnologías trajeron a India la novedad de otras religiones y costumbres, Bollywood incorporó otros temas y modificó sus bailes", cuenta Eenam Gambhir, agregada cultural de la Embajada de India en Buenos Aires. "Hoy el bollydance es un híbrido y, definitivamente, multicultural. Si bien siguen utilizando las posiciones de las danzas clásicas a través de los movimientos de

CELULITIS - MODELACIÓN - ANTIAGE - ESTRÍAS - POSTPARTO

Nuevo!

Tratamientos con
LUZ PULSADA
INTENSA

30%
de descuento
presentando esta
página por pago
contado efectivo
hasta el 18/4/09

Para: Depilación Prolongada, Rejuvenecimiento Facial y Tratamientos para Manchas.

Bodywrap presenta su nuevo equipo basado en la revolucionaria tecnología de Luz Pulsada Intensa (IPL). Un nuevo avance que permitirá que tu rostro y cuerpo luzcan como nunca antes!

www.bodywrap.com.ar



Bodywrap®

CENTRO 5254 0710 - San Martín 645 | BARRIO NORTE 4827 4445 - Arenales 2744
BELGRANO 4782 4501 - V. Obligado 1808 P.6 | CABALLITO 4903 6998 - Yerbal 150
RAMOS MEJIA - 4656 4725 | MARTINEZ 4793 2332 - Av. Alvear 377
LOMAS DE ZAMORA 4244 1392 - Rivera 345



Coordinación divina.

Abhaya es un mudra que se realiza con la mano derecha y que significa protección. La mano izquierda está en *dola*, señalando la pierna izquierda.



Pies en eje. De las muchas formas de cruzar los pies, *ekapada* es una de ellas. Consiste en tener una pierna flexionada y apoyada en la rodilla de la otra, que va estirada. Las manos, en *avahita*.

Bollywood ataca a Hollywood

En Bollywood, los coreógrafos son tan importantes como el mismísimo director de la película. Gozan del mismo prestigio que los cantantes de pop, ídolos máximos de la población de la India, un país donde más de 110 millones de hogares tiene televisor y más de la mitad cuenta con conexión de cable. Aunque no hay indio que no sepa moverse al ritmo de una canción, es casi condición *sine qua non* que quienes trabajen en la industria audiovisual –desde los actores hasta los conductores- sepan bailar. Desde que abandonó la carrera de arquitectura e ingresó al mundo



de la moda y el cine, Aishwarya Rai -la bellísima actriz india que fue ex miss Mundo y es actualmente embajadora de *L'Oréal Paris*- contrató a un coreógrafo para que le enseñara los secretos del *bollydance*. Con *Bunty Aur Babli*, un filme de 2005, recibió el premio como mejor coreografía. Hoy, es el coreógrafo Longiness Fernandes uno de los más buscados por los famosos. Su prestigio se lo debe a Danny Boyle, el director inglés que lo contrató para hacer "*Jai Ho*", la canción que Dev

Patel y Freida Pinto bailan al final de la película *Slumdog Millionaire*. Desde que se independizó, Longi –tal como lo llaman– tuvo a su cargo la coreografía de más de 20 películas pero su cara se hizo más visible cuando, en 2006, participó en un *reality show* donde se bailaba (su pareja era la actriz Shweta Salve y se calcula que al programa lo veían 30 millones de telespectadores). En referencia a la película ganadora del Oscar, dijo: "*Practicamos durante quince días y terminamos filmando la escena en cuatro días, en la Chhatrapati Shivaji Terminus de Bombay*". Fernandes fue quien entrenó no sólo a Pinto (que sólo sabía bailar salsa) y a Patel (que reconoció ser "un patadura") sino a los otros tres mil bailarines para que bailaran la ahora taquillera música creada por Rahman. Además de ser una canción que invita a bailar y cantar, *Jai Ho* encierra su propia definición. Es, literalmente, una expresión de victoria.

pies, manos y ojos, estas se han mezclado con las danzas folclóricas de los diferentes estados de nuestro país. Además, se pueden rastrear influencias de muchas culturas y de otros bailes. Hasta es posible ver huellas de los bailes árabes, aunque no se trate de ellos estrictamente. Es que toda danza extranjera, no sólo de otras partes de Asia sino del Oeste, está 'indianizada'. El resultado es un baile muy divertido y, fundamentalmente, abierto a todos", explica Gambhir. Las coreografías que los actores ejecutan en las telenovelas y en las películas que los indios ven una y otra vez en cines donde se come, se fuma, se grita o se suspira, son rápidamente imitadas por millones de seres para quienes el baile está en la sangre y que no tienen tapujos en mostrarlo en plena calle de Bombay, en un encuentro con amigos, en un casamiento, en una reunión familiar. Gambhir dice: "*El bollydance es atractivo porque es femenino, una característica particular de la India. Los colores de los vestidos y los sonidos son magnéticos y eso se ve en cada una de nuestras películas: te llevan a un mundo de ensueño, donde reinan los finales felices. A través del bollydance, Bollywood muestra al mundo una parte de nuestra cultura, donde el baile es el centro de la vida*". Quienes fuera de India practican *bollydance* ya lo están entendiendo. En palabras de la profesora de danzas clásicas Bonetto: "*Al integrar varias danzas, el fitness que propone el bollydance logra varios resultados. A nivel muscular, tonifica todos los músculos del cuerpo. Lo mismo sucede a nivel articular, ya que precisa la fragmentación del cuerpo en 'mil' partes. A nivel terapéutico, te centra: como el baile exige sincronizar, tenés que tener la mente en eje. Mucho más si se tiene en cuenta que, además de trabajar con lo técnico, las danzas indias tocan las emociones a través de las historias que cuentan. Así, bailar es como una meditación en movimiento: exige tanta concentración que te olvidás del estrés cotidiano. Y si bien la gente termina agotada, sale feliz y renovada*". □

Maquilló Vicky Obarrio, para Sebastián Correa -con productos Helena Rubinstein- y peinó con productos L'Oréal Professionnel.



"Las danzas clásicas indias tienen más de dos mil años y un significado espiritual"

Myrta Barvié, experta en danzas de la India y autora de *India, sus danzas clásicas*.