

JOSÉ LIMÓN, TEKNİĞİ VE DERS İŞLEYİŞİ İÇİN NOTLAR

Ayça NARLI*

Başvuru Tarihi: 03.12.2015; Kabul Tarihi: 18.01.2016

ÖZ

Bu çalışmada, modern dansın öncülerinden José Limón'un doğadan ve doğal insan hareketlerinden etkilenen prensiplerden yola çıkarak geliştirdiği teknik ile birlikte, dansçı ve koreograf olarak benimsediği ilkeler anlatılmıştır. Limón tekniğinde yer alan prensiplerin açıklamalarının yanı sıra eğitmenlerin derslerinde uygulayabilecekleri ve öğrencilere eğitimleri sürecinde yardımcı olabilecek notlara makalenin ikinci bölümünde yer verilmiştir.

Anahtar Sözcükler: José Limón, Limón Tekniği, Modern Dans

JOSÉ LIMÓN, HIS TECHNIQUE AND NOTES FOR THE TRAINING PROCESS

ABSTRACT

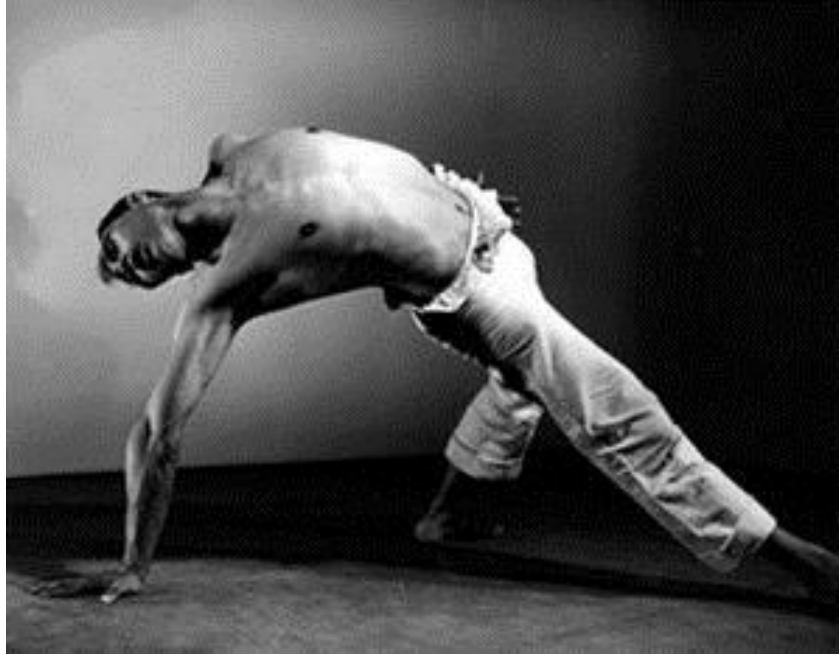
This article explores the technique of José Limon, one of the pioneers of modern dance. It explains that the inspiration for his dance and choreography is based on the principles of nature and natural human movement. The second part of the article adds notes for instructors that can be used in their teaching as well as for students to use in their learning process.

Keywords: José Limón, Limón Technique, Modern Dance

* Öğr. El. Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarı Bale Anasanat Dalı
e-posta: anarli07@hacettepe.edu.tr

DANSÇI VE KOREOGRAF OLARAK JOSÉ LIMÓN

Günümüz modern dansının şekillenmesinde önemli bir rol oynayan José Arcadio Limón (Meksika, 1908-1972) çeşitli prensiplerden yola çıkarak kendi stilini geliştirmiştir. 1928’de New York’a taşınarak Doris Humphrey ve Charles Weidman ile 10 yıl boyunca çalışan ve ardından kendi dans topluluğunu oluşturan Limón, Humphrey’den topluluğun sanat yönetmeni olarak görev almasını istemiş, Humphrey’nin yarattığı *Lament* ve *The Story of Mankind* gibi pek çok eser Limón Dans Topluluğu tarafından sahnelenmiştir. Repertuvarını Humphrey ile birlikte geliştiren Limón, daha sonra *Limón Tekniği* olarak benimsenecek stilinin prensiplerinin temelini bu topluluk bünyesinde atmıştır.



Görsel 1. José Limón

Son derece geniş hareket kapasitesine sahip olan Limón, klasik müzik bestecilerinden Bach, Mozart ve Purcell eserleriyle olduğu gibi, Norman Lloyd ve Aaron Copland gibi bestecilerin çağdaş müzik eserleriyle de son derece uyum içindedir. Bir duygunun dans adımı ile ifadesinde ya da hareket çizgisinde en doğru anlatım yolunu bulur, abartı olmadan buna göre dans eder. Fiziksel kahramanlık göstererek sahneyi doldurma ya da seyirciyi etkileme peşinde değildir. Winthrop Palmer’in de söylediği gibi dönüş ve zıplamaları abartılı jimnastik ya da

cambazlık hareketleri değil, dansının bir parçasıdır (Palmer,1953 s.74). José Limón'un eserlerini daha heyecanlı hale getiren şey; kahramanca vizyonunun, insan deneyimlerinin ve şiirsel algının farkındalığı ile hareketten harekete geçiş sağlamasıdır. Winthrop Palmer, Limón ile ilgili düşüncelerini şu şekilde özetler:

Bir dansçının kişiliği, onun insan olarak kalitesini gösterir. Dansçılar tutkulu, cesur, gururlu, iyi huylu, komik, çekingen ve bazen melankoliktir. Limón, tüm sıcak ve hızlı gülümsemesiyle, melankolik bir ruha sahip olduğu izlenimi uyandırır. Adeta kendine ve bizlere, bilinmeyen ve öngörülemeyen bir şeyi hatırlatır. Bu onun dansına araştırmacı bir yön katardı. Perde kapandığında iş bitmezdi; her zaman dansçılarına belirlenen görevden ileriye gitmelerini önerirdi. Bu, belki de sanatçı olmanın mutlak özelliğiydi (Palmer, 1953 s.77).



Görsel 2. José Limón

Limón stiline yarattığı etki, yer çekimine karşı koyan klasik balede olduğu gibi hafiflik hissi değildir. Modern dansın öne çıkan karakterlerinden biri, yer çekimini hız almak için bir kaynak olarak kullanmaktır. Yer, dansçıların yüksek zıplamalara ulaşmaları, yukarı doğru yükselebilmeleri ve tekrar kendilerini yukarı çekmeleri için indikleri sağlam bir tabandır. Dikey hareket etkileşimleri, dansa hayat katan nefes alışverişi döngüsüdür. (Lewis, 1999 s. 35)

Modern dansın ortaya çıkışı ve gelişimi söz konusu olduğunda anılan en önemli isimlerden Isadore Duncan, yalnızca kendisi ve genç kızlar için eserler üretirdi. Doris Humphrey ve Martha Graham ise Denishawn okulundan mezun olan iki güçlü kadın dansçıydı. Bu, o

dönemde hiç Amerikalı erkek dansçı olmadığı anlamına gelmiyordu ancak; José Limón'a kadar hiçbir Amerikalı koreograf, yalnızca erkek dansçılar için modern dans eseri yaratmamıştı (Palmer, 1953 s. 74).

José Limón'un eserlerinde, uluslararası geçerliliği olan temaların insan deneyimlerinin tüm yönleri ile yansıtıldığı görülmektedir. Limón'un sahnelediği önemli eserlerden bazıları: *The Moor's Pavane* (1949), *Chaconne* (1942), *There Is A Time* (1956), *Mazurkas* (1958), *Psalm* (1967), *The Unsung* (1970).



Görsel 3. Limón Dans Topluluğu, 'The Unsung'

José Limón; denge, şekil ya da dansının nasıl görüldüğü konusunda endişelenmeden her şeyi korkusuzca denemiştir. Seyircileri, dansındaki cesaret, dayanıklılık, kuvvet ve risk ile etkilediği ve büyülediği bilinmektedir. Dansçıların dönüş, denge ve yüksek zıplamaları, insan ruhunun bastırılmaz fiziksel anlatımı olarak görünür. Teknik ile ilgili daha çok çalıştıkça, cesaret ve zenginlik ile netlik getirilen şekil ve çizgilerin birleştirilerek kas kontrolünün daha da geliştirilmesi mümkün hale getirilir. Sonuç, izlemesi son derece keyifli çalışmalar olmuştur (Lewis, 1999 s.34).

ÖĞRENCİLER VE EĞİTMENLER İÇİN LIMÓN TEKNİĞİ

José Limón'un geliştirdiği teknik, nefesin bedendeki hareketine, bedenin her bölümünün ağırlığının dinamik kullanımına ve hareketin akıcılığına ve sürekliliğine odaklanır. Teknikte, nefes, ağırlık, zamanlama gibi kavramların harekete etkisi ve bunun ifadeyi nasıl oluşturduğu araştırılır. Omurganın esnekliği, 'düşme ve formu yeniden oluşturulması' dinamiği deneyimlenir. Günümüzde de ders vermekte olan Limón Enstitüsü Direktörü Alan Danielson'ın da ifade ettiği gibi Limón tekniği kodlanmış bir dans tekniği değildir (Theys, 2011). Çünkü Limón, yapılandırılmış tekniğin, onun derslerinin çıkış noktası olan yaratıcılığı sınırlandırdığına inanır. Hedefi, dış dünyayla bireysel iletişimini hareketleri aracılığıyla organik bir yapıyla ifade etmektir. Tekniği, Doris Humphrey'nin beden ağırlığını kullanması, ardılık ve havada asılı kalma gibi fikirlerinden etkilenir. Limón tekniğini oluşturan temel prensipler şunlardır:

Temel Duruş (Alignment): Bedende doğru duruşu bulmak için ayakların, kalça ve omuzların doğru açığa yerleştirilmesi fikrinin yanı sıra asıl amaç, bedenin her bölümünün birbiriyle bağlantısının bilincinde bir duruş sağlamaktır. Beden ağırlığı iki ayağa eşit dağıtılırken omurganın uzadığı hissedilmeli ve başın üst kısmı yukarı doğru uzatılmalıdır. Bu, oldukça küçük ve etkili bir kas hareketi gerektirir; duruşta kaslar mümkün olduğunca rahat bırakılmalıdır. Beden bu doğru duruşu tanıdıktan sonra bu özel noktadan hareket edebilme ve tekrar rahat ve doğal bir biçimde temel duruşa dönebilme yetisi kazanır.

Ardılık (Succession): Bedenin bölümlerinin birbirini takiben hareket etmesi ile oluşan bu prensip, zincirleme etkiye veya dalgalanmaya benzetilebilir. *Ardılık* prensibi, öncelikli olarak omurgada hissedilir; daha sonra omurganın baş, omuzlar, göğüs kafesi ve bel ile ve tüm bu bölümlerin kalça kemikleriyle bağlantısı deneyimlenir. Prensip kavrandıkça kolların da bedenle uyumlu bir biçimde sıralı olarak hareketi keşfedilir.

Zıtlık (Opposition): Hareketteki uzama ve esneme hissini esas alan bu prensipte kaslar sıkıştırma veya germe anlayışından öte merkezden uçlara doğru uzatılmalıdır. Bedende uzama hissini temel alındığı beş nokta vardır; baş, eller ve ayaklar. Bu beş noktadan dışa doğru uzama eşit değerinde olduğunda tüm bedendeki uzun ve esnek duruş deneyimlenir.

Enerji (Potantial & Kinetic Energy): *Potansiyel enerji*, bedende hazır bulunan ve henüz açığa çıkarılmamış, hareketin kıyısındaki enerji aşamasıdır. *Kinetik enerji* ise potansiyel

enerjinin harekete dönüşmüş halidir. Bu enerji değişimleri için en temel örnek ‘düşme’ eylemidir.

Düşme (Fall): Yerçekimine karşı koymaksızın kasların serbest bırakılmasıdır. Limón tekniğinde bedenin farklı bölümlerinin yerçekimi ile uyum içinde *düşme* eylemini gerçekleştirmesi deneyimlenir. Bedenin herhangi bir bölümünün düşmeye hazır hale geldiği an potansiyel enerjiye ve ardından gelen düşme eylemi kinetik enerjiye bir örnek oluşturur.

Ağırlık (Weight): Ağırlığın kullanılması, Limón tekniğinin tanımlaması ve uygulaması en zor prensibidir. *Ağırlık*, en sık kullanılan anlamı dışında hareketin kalitesini tanımlar; bedenin diğer bölümleri zıtlık ve asılı kalma gibi teknik prensipler çerçevesinde işler halde iken, bir diğer bölümünün ağırlığının yerçekimine karşı koymadığı anda hareket oluşturulur. Sonuç olarak ağırlık, estetik bir anlayışla yeniden tanımlanır.

Toparlanma ve Geri Sekme (Recovery & Rebound): Her iki ilgili durumda da aynı sonucun elde edildiği görülür; potansiyel enerjinin *düşme* ile serbest bırakılmasıyla düşmenin en derin noktasında biriken enerji, bir sonraki aşamaya ilerlemek için hazır olan enerjidir. Harekette en derin noktaya yönlendirilen bu enerji, saat sarkacının salınması gibi işleyerek merkezkaç doğrultuda ilerler ve *toparlanmayı* oluşturur. *Geri sekme* ise kullanılan kasların bir elastik tepkimesidir. Düşmenin en derin noktasında kaslar esnekliğinin son limitine ulaşır ve doğal olarak geri çekilir ya da kasılır. Geri sekmede yeniden toplanan bu enerji bir sonraki doğrultuya yönlendirilir.

Asılı Kalma (Suspension): *Asılı kalma*, ulaşılan en yüksek noktanın süresinin uzatılması olarak tanımlanır. Hareketin en yüksek noktasında, hareketin devam ettirilerek yerçekimine teslim olmanın geciktirilmesi ile oluşturulur.

Limón tekniğinde amaç her zaman hareketin özgür görünmesi, eforsuz yapılması ve hacimli olmasıdır. Hareketlerin yönlenişi ve beden, yer çekimiyle her zaman uyum içindedir. Teknik, nefes alışverişinin harekete etki etmesi yönüyle, temeli nefes alışverişi üzerine kurulmuş olan Graham tekniği ile benzerlik gösterir. Nefes kullanımı hareketin akıcılığını sağlar. Bu alışveriş, *geri toparlanma (recovery)* ya yardımcı olurken, *zıtlık (opposition)* larda hareketin büyütülmesini sağlar ve *asılı kalma (succession)* hissine yardımcı olur. Dansçılar egzersiz sürecinde bu prensipleri uygulayarak Limón tekniğinde bulunan *salınma (swing)*, *merkez dışı (off-center) dönüş*, *asılı kalma* ve bunlar gibi zor hareketlerde rahat hareket etme özgürlüğü sağlayan uzunluk, esneme ve güç unsurlarını bedeninde biriktirir. Bedende hareket ile ortaya

çıkıma hazır bulunan potansiyel enerjinin kontrollü biçimde açığa çıkarılması ve yönlendirilmesi unsurları üzerinde çalışılır. Aynı zamanda harekette zamanlama ve enerjinin dinamik kullanımını önemli faktörlerdendir.



Görsel 4. José Limón Dans Topluluğu

Açıklanan tüm bu prensipler ders süresince bedende tecrübe edilir. Prensibi bedene aksettirmek, bedende tanıdık hale getirmek ve ders içinde tekrarlamak büyük önem taşır. Limón tekniği, öğrencilerin kendi hareket ve kişisel özelliklerini keşfetmelerine yardımcı olur.



Görsel 5. José Limón

İlk defa Limón tekniği ile çalışacak bireylere, günlük hayatta doğal olarak yapılan faaliyetleri tekrar gözden geçirmeleri önerilir. José Limón Dans Topluluğu eş sanat yönetmeni ve eski baş dansçısı Jennifer Scanlon şunları söylemektedir:

Dışarı çıkın ve bir salıncakta sallanın. Vücudunuzda, hareket gücünü ve salınım (ivme, rahat bırakma ve toparlanma) hissini yaşayın. Bir topu sektirin, yer çekiminin etkisini ve topun nasıl yerden geri sektiğini gözlemleyin. En önemlisi, nefesinizi gözlemleyin ve bunun vücudunuzdaki hareketi nasıl etkilediğini deneyimleyin. (Dancespirit Magazine, 2009).

Bunlar gibi sıradan hareketlerin gözlenmesi ve deneyimlenmesi oldukça önemli bir hazırlıktır. Çünkü Limón tekniğindeki pek çok ana element, basit ve doğal insan hareketlerinden ve vücudun hareket içinde deneyimlediği duygulardan oluşur.

Limón tekniği öğrencileri, öğrenim süreçlerine kendilerinden de bir şeyler katarak ilerleme kaydedebilirler. Bu kodlanmamış dans tekniğinin prensiplerinin her biri keşfedilmeye ve geliştirilmeye olanak tanıyan alanlardır. Bakarak veya kopyalayarak hareket bedene geçirilemez. Tersine, içinde buldukları alanın, kendi vücut ağırlıklarının, düzenli nefes alışverişlerinin farkında olarak devinim sağlanmalıdır. Dansçının özgüven ile hareket etmesi, beden kontrolüne yansımaktadır. Dansçının kendi sınırlarını zorlaması, risk alması, onu hep ileri taşır. Ağırlık merkezinin değiştiği *off-balans* gibi anlarda bu özgüven dansçının yeni yollar keşfetmesine yardımcı olur.

Bir egzersizi çalışırken, adım ve net formların içinde boğulmak yerine hareketin his ve kalitesine odaklanılmalıdır. Görsellik kaygısı olmadan hareket işlenmelidir. Jennifer Scanlon “Önemli olan, başkalarının bedenlerinde oluşan şekilleri taklit etmeye çalışmak yerine, hareketi içten dışarı yansıtmamanın yolunu arayıp bulma deneyimidir.” demektedir (Dancespirit Magazine, 2009). Dansçı, birebir aynı görünmektense cesaret ve hayal gücünü kullanarak

dansın kendisi için ne ifade ettiğini bulmalıdır. Böylelikle dansçı her zaman yeni keşiflere açık olur. Teknik derslerine bakışını açıklarken Limón şöyle demiştir:

Bu keşif, öğrenciye tüm kinetik araçları vermeyi, böylece bedende hazırda bulunan neredeyse sonsuz olanakların farkına vardırılmayı ve yaratıcılığı hedefler. Dansçı, en değerli enstrüman olan insan bedenine sahip ve bilinçli bir şekilde kendine dışarıdan bakabilen dışavurumcu bir varlıktır. (Vachon)

Hareketin güzel görünmesi ile değil ifadesiyle ilgilenen Limón, öğrencilerine “*Güzel görünmeye çalışmaktan vazgeçtiğiniz zaman güzel olacaksınız.*“ derdi (Dunbar, 2003 s. 113). Bedenin ve hareketlerinin farkında olma fikri Limón tekniğinde son derece önemlidir. Limón insanın bütünlüğüyle ilgilenir; akıl, beden ve ruhun dâhil olduğu insan bütünlüğü onun çalışmaları için anahtar niteliğindedir. Bu, dansçıyı hareketin gerektirdiği dışavurumcu nitelikleri deneyimlemeye yönlendirir (Dancespirit Magazine, 2009).

Limón tekniğini öğretme yöntemleri ve ders işleyişleri eğitmenen eğitmene farklılık gösterebilir. Belirli prensipleri benimsetme amacı ile gelişecek olan derse kimi eğitmen farklı bir yaklaşım ile başlar; yürüyerek ya da koşarak ısınmayı sağlar. Kimi eğitmen ise yerde gelişen hareket serileri ile başlayarak dersini ilerletir. Tipik bir Limón dersi, ısınma sonrasında *Yer Hareketleri (Floor Work)*, *Orta Hareketleri (Center Work)*, *Zıplamalar (Jumps)* ve *İlerleyerek Yapılan Hareketler (Across the Floor)* olarak sıralanır.

Öğrenci ve eğitmen arasındaki bağın güçlü tutulması ve sınıftaki disiplinin kaybedilmemesi, dersin akışının sağlıklı bir biçimde ilerlemesini sağlar. Eğitmen, ders sürecinde öğrencilerinden birbirlerini gözlemlemelerini, buldukları hataları düzeltmelerini isteyebilir. Bu, onları öğretme sürecinin bir parçası yapar. Bu şekilde öğrenci, bir başkasının yaşadığı sıkıntıları birebir gözleme fırsatı bularak, eksiklerini ya da hatalarını tespit edip düzeltmesine yardımcı olarak, kendisi ile kıyaslayıp empati yaparak ve iyileştirme yönüne giderek kendi öğrenme süreçlerini de hızlandırır.

Limón Tekniği dersi verirken eğitmenin kullanabileceği başka bir yöntem ise hareketler için ‘görsel imge’ belirlemektir. Bu, öğrencinin şekil, kalite, ritim ve bedenin genel duruşu gibi kavramları tanımlayabilmesine yardımcı olur. İmgeler içsel (doğal, içten gelen) ya da dışsal (daha somut algılanabilen) olabilir. İçsel imgeye örnek olarak, bedendeki iki nokta arasındaki zıtlık hissi gibi, kaslardaki hareket çizgisi ve bu noktaların birbirine nasıl bağlı olduğu düşünülür. Daha sonra bedendeki bu bağlantı için omurganın ‘esneyebilen bir bant olması’ gibi bir imge bulunur. Bu, iki nokta arasındaki bağlantıyı tanımlar ve açıklık getirir. Dışsal

imge, bedenın boşlukta çizdiği yolu tanımlamaya hizmet eder; bedenın bir yana bükülmüş (*bend*) pozisyonundan başlayıp dikey doğrultudan geçerek diğer yana bükülmesini, başın üzerindeki gökkuşağı imgesi ile anlatmak mümkün olabilir. Gökkuşağındaki renklerden birinin eksik olduğu ve dansçının başının üzerinde bu eksik renge batırılmış bir fırçanın bağlı olduğu düşünülür. Dansçının bedeni bir yandan diğerine doğru geçiş yaparken gökkuşağındaki bu eksik rengi boyadığı varsayılır. Bu imge, başın tepesinin yukarı doğru uzamasına ve böylelikle bedenın yapması gereken kavisi çizmesine yardımcı olur. Bu tür imgeler yalnızca dansçı hareketi ilk kez deneyimlerken kullanılır. Hareketi doğru şekilde yapmayı öğrendikten sonra kas hafızası devreye girmeli ve imgelere ihtiyaç duyulmamalıdır. Bir imge her öğrenci için her zaman işe yaramayabilir. Böyle durumlarda öğrenci, kendi imgesini bulmaya teşvik edilebilir (Lewis, 1999 s.54).

Kullanılan başka bir eğitim metodu ise, dersin normal akışına dâhil edilmeyen, ancak gerekli durumlarda kullanılan ‘barre’ çalışmasıdır. Öğrencinin zorluk yaşadığı durumlarda hareket kalitesini arttırmak için öğrenci eli ile destek alabildiği ‘barre’ çalışmasına yönlendirilebilir. Ders süreci içerisinde bu çalışma; doğru duruşu bulma, dengeyi sağlama ve denge kaybetme korkusu olmadan hareketi ilerletebilme amacıyla uygulanabilir. Böylece güçlenen, doğru hissi deneyimleyen ve güven kazanan öğrenci, çalışma salonunun ortasında destek almadan egzersizlere devam edebilir (Lewis, 1999 s. 55).

Uzun süre Limón Dans Topluluğunda dans eden ve Limón’un ders verdiği süreçte asistanlığını yapmış olan Daniel Lewis, bir Limón dersi sürecini, öğretmekten ziyade deneyim ve bilgi paylaşımı olarak nitelirmektedir. Ders verdiği sırada kendisinin de öğrencilerinden öğrendiğini savunan Lewis’e göre, kendisi öğrencilerinin keşif ve öğrenme süreçlerine öncü olurken, öğrencilerinin paylaştığı yeni fikirler ve farklı bireysel yaklaşımlar da kendi ufkunu genişletmekte ve ona deneyim katmaktadır. Eğitimcilerin bu yolla kendilerini geliştirmeleri mümkündür.



Görsel 6. Limón Dans Topluluğu

Prensipieri günümüze kadar ulaşan bu yalın fiziksel anlatım stili, yeniliklere ve keşiflere açıktır. Limón tekniği tüm dünyada benimsenmiş temel modern dans teknikleri arasında yer almakta ve önemli dans topluluklarınca halen uygulanmaktadır. Bu bağlamda değişime ayak uydurarak ve günümüz gereksinimlerini karşılayacak şekilde gelişmeye devam etmektedir.

New York / Amerika'daki Limón Enstitüsünde uygulanan eğitim sürecinin sonunda Limón Dans Topluluğu için dansçılar yetiştirilmektedir. Topluluk, geniş bir repertuvara sahiptir ve Limón Dans Topluluğu bünyesinde oluşturulmuş diğer eserlerle birlikte Limón'un eserlerini sahnelemektedir.

Günümüzde, temeli Limón tekniğine dayanarak geliştirilen dersler Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarı bünyesinde de uygulanmakta ve tekniğe ilişkin araştırmalar doktora seviyesinde sürdürülmektedir.

GÖRSELLER

Görsel 1.

José Arcadio Limón, *Mexican Suite*, 1944.

Fotoğraf: Barbara Morgan.

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/en/7/7e/Jos%C3%A9_Lim%C3%B3n.jpg

Erişim: 28 Kasım 2015

Görsel 2.

José Limón

<http://www.noroeste.com.mx/publicaciones.php?id=236351>

Erişim: 15 Ocak 2016

Görsel 3.

Limón Dans Topluluğu, *The Unsung*

Fotoğraf: Beatriz Schiller

<http://limon.org/about-us/>

Erişim: 28 Kasım 2015

Görsel 4.

José Limón

<https://theatredance.columbian.gwu.edu/dance>

Erişim: 28 Kasım 2015

Görsel 5:

José Limón

<http://charlesweidman.org/about/charles-weidman/repertory/>

Erişim: 28 Kasım 2015

Görsel 6.

Limón Dans Topluluğu

Fotoğraf: Beatriz Schiller

<http://danceinforma.us/articles/limn-dance-company-returns-to-the-joyce/>

Erişim: 28 Kasım 2015

KAYNAKÇA

Dancespirit Magazine. (2009). Limón Technique. Erişim: 25 Kasım 2015,

http://www.dancespirit.com/2009/03/lima%C2%B3n_technique/

Dunbar, J. (2003). José Limón: *The Artist Re-viewed*. London: Routledge.

Lewis, D. (1999). *The Illustrated Dance Technique of José Limón*. Hightstown, NJ: Princeton Book Company.

Palmer, W. (1953). José Limón. *Dance News Annual*.

Theys, E.M. (2011). Modern Masters. *Dancespirit Magazine*. Erişim: 25 Kasım 2015,

http://www.dancespirit.com/how-to/modern/modern_masters/

Vachon, A. *Teach-Learn Connection*, 11 Kasım 2015,

<http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=3&sid=d055d9bb-7475-4d7c-a144-aa5e8cded745%40sessionmgr120&hid=121&bdata=Jmxhbmc9dHImc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3d%3d#AN=504317762&db=hus>