

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ**

**ESCUELA DE POSGRADO**



**Construcción de la consciencia del espacio relacional en el performer desde las experiencias de ceder (yielding) en el Body-Mind Centering y la danza Contacto**

**Improvisación: una investigación desde la práctica**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO  
DE MAGÍSTER EN ARTES ESCÉNICAS**

**AUTORA:**

Carola Lucía Robles León

**ASESORA:**

Cristina Natali Velarde Chainskaia

Noviembre, 2019

## Agradecimientos

A Mariel, Luis, Joselyn, Sebastian, Mafer, Brayan y Kimiko, quienes son la esencia de esta tesis.

A Eloy, mi asistente del laboratorio, amigo, aliado y apoyo tangible a lo largo de la investigación.

A Estani, por colaborar en el escrito y enseñarme el asunto de ceder en el cotidiano.

A mi asesora Cristina, por darme confianza y dedicarse en la realización de esta tesis.

A Mirella Solís, por las recomendaciones, a Paul Mayca, por las fotografías, a Stefany Samaniego, por el apoyo en la producción de las presentaciones. A todos los amigos, colegas, alumnos y público que se acercaron a este proyecto y contribuyeron con sus presencias e intervenciones.

A mis maestras y maestros, que comparten la sabiduría del soporte del suelo y muestran el poder del espacio en sus formas de vivir.

## Resumen

Esta investigación se fundamenta en la corporización (embodiment) como forma de producir conocimiento que permite reflexionar sobre las maneras en que los performers construyen el espacio con otros dentro de un contexto de improvisación escénica. Dicho contexto es abordado desde las experiencias de ceder (yielding) en Body-Mind Centering, en interacción con la danza Contacto Improvisación. El soporte metodológico de esta tesis es un laboratorio de investigación práctica con ejercicios reflexivos entre el diálogo somático y cognitivo, cuyo propósito es acercarse a una comprensión de la consciencia que el performer desarrolla del espacio o entorno en el cual se relaciona consigo mismo y otros. Es a lo largo del laboratorio que esta consciencia del espacio relacional se gesta, desde la experiencia del tacto y el tratamiento del ceder, abriendo preguntas en torno a cómo se percibe el performer en la improvisación. Las experiencias escénicas presentadas al público se llaman “Ceder, sesiones de danza e improvisación”.

## INDICE

<b>Introducción</b> .....	7
<b>Planeamiento de la investigación</b> .....	16
1. Metodología de la investigación .....	16
1.1. Cronología del laboratorio .....	18
1.2. Grupo humano .....	18
1.3. Planeamiento del laboratorio .....	19
1.3.1. Primera etapa: BMC .....	19
1.3.2. Segunda etapa: CI .....	20
1.3.3. Tercera etapa: improvisación .....	21
1.3.4. Cuarta etapa: presentaciones .....	21
1.4. Estrategias metodológicas en el desarrollo de las sesiones .....	22
1.5. Recojo de información .....	25
1.6. Elaboración de la tesis .....	32
<b>Capítulo 1. Orígenes y contexto compartido de Body-Mind Centering y</b>	
<b>Contacto Improvisación</b> .....	34
<b>Capítulo 2. Ceder</b> .....	38
2.1. Tacto para conocer .....	41
2.1.1. La experiencia táctil .....	41
2.1.1.1. Percepción fenomenológica .....	41
2.1.1.2. Percepción háptica .....	42
2.1.2. Tratamiento del tacto en Body-Mind Centering .....	45
2.1.2.1. La célula .....	45
2.1.2.2. Tacto celular en Body-Mind Centering .....	47
2.1.3. Tratamiento del Tacto en el Contacto Improvisación .....	51
2.2. La experiencia de ceder .....	55
2.2.1. Ceder en BMC .....	55
2.2.1.1. Ceder y el colapso .....	55
2.2.1.2. Ceder y el vínculo con la tierra .....	57
2.2.1.3. Ceder y las células .....	58
2.2.1.4. Ceder y los tejidos .....	59
2.2.1.5. Ceder y el tono .....	60
2.2.1.6. Ceder y el empuje .....	62

2.2.1.7. Ceder y el ciclo de satisfacción .....	64
2.2.1.8. Ceder y sponging .....	65
2.2.2. Ceder en CI .....	66
2.2.2.1. Verter .....	68
2.2.2.2. Contrapesos .....	68
2.2.2.3. Centro/periferia .....	69
2.2.2.4. Fascia .....	70
2.2.2.5. Contacto celular .....	71
2.2.2.6. Fuerzas físicas .....	71
2.2.3. Ceder en el laboratorio .....	72
2.2.3.1. Usos de ceder .....	79
2.2.3.1.1. Ceder como experiencia relacional base .....	79
2.2.3.1.2. Ceder como recurso en la interrelación .....	80
2.2.3.1.3. Ceder como sistema en las constelaciones .....	82
2.2.3.1.4. Ceder como consigna en la improvisación .....	85
<b>Capítulo 3. Espacio relacional .....</b>	<b>88</b>
3.1. Espacio de acción, espacio de relación y espacio relacional .....	88
3.2. Construcción de la consciencia del espacio relacional .....	89
3.3. Construcción de límites y fronteras relacionales .....	97
<b>Capítulo 4. La improvisación hecha espacio relacional .....</b>	<b>104</b>
4.1. Transitar hacia otro lugar juntos .....	105
4.2. Desarrollar propuestas dentro de una estructura que cede .....	106
4.3. El tiempo de modular entre sentir y hacer .....	108
4.4. El vacío para encontrar un lugar común .....	110
4.5. El ir y venir de las miradas .....	111
4.6. La presencia como construcción relacional .....	112
<b>Hallazgos .....</b>	<b>113</b>
1. La comunicación interna .....	113
1.1. Ceder a las palabras .....	114
1.2. Ceder a la mirada .....	114
1.3. Ceder a la vulnerabilidad .....	115
1.4. Ceder a las expectativas .....	116
1.5. Ceder al desarrollo .....	117
1.6. Ceder, no colapsar .....	117

1.7. Sentencias móviles .....	117
1.8. Constelaciones .....	117
1.9. Implantarse, verter al espacio y ser puente.....	118
2. La improvisación en escena .....	118
2.1. Comprensiones del ceder .....	119
2.1.1. Ceder se comprende como un intervalo de tiempo .....	119
2.1.2. Ceder se comprende como indicador .....	119
2.1.3. Ceder se comprende simultáneamente como el modo de operar y el estado de soporte para la improvisación.....	119
2.1.4. Ceder se comprende como una experiencia de formar parte de un ser colectivo .....	120
2.2. Apreciaciones del espacio relacional .....	120
2.2.1. El espacio relacional se construye cediendo .....	120
2.2.2. El espacio relacional no es un espacio de consciencia, sino de experiencia .....	120
2.2.3. El espacio relacional se experimenta como una estructura y un Organismo al mismo tiempo .....	121
3. La respuesta del público .....	121
4. Expansión de los límites y transformaciones en la subjetividad .....	125
4.1. Permeabilidad en los límites .....	126
4.2. Polaridades disueltas .....	127
4.3. Devenir de la presencia .....	127
5. Las potencialidades no desarrolladas .....	127
5.1. Improvisar con invitados .....	127
5.2. Metodologías pedagógicas para la danza a partir de la improvisación y el ceder	128
5.3. Micro política de ceder .....	129
<b>Conclusiones</b> .....	131
<b>Bibliografía</b> .....	134
<b>Anexos</b> .....	139
1. Bitácoras y papelógrafos .....	139
2. Cuadros .....	163
3. Entrevistas, conversatorios y muestras .....	164
4. Apreciaciones del público .....	200
5. Lista de constelaciones .....	201

## Introducción

Ceder como práctica es un camino en la búsqueda de trascender a la dualidad. En un mundo de resistencia y defensa, o en su contrario, de pasividad, ceder no es rendirse o someterse, sino colocarse en un estado de *estar siendo* y creando en colaboración, en tensión, pero sin conflicto, donde se puede confiar, fluctuar, reorganizarse y actualizarse, con otros. Así, ceder es un estado fundamental para la relación, cooperación y convivencia.

Ceder en la práctica también es fuerza, que permite reconfigurar el empuje. Guarda relación con el poder suave, circular y energía yin del aikido<sup>1</sup>. Ceder es volver a curvar los espacios para que la acción y su concreción adquieran otras escalas o capas.

Ceder se corporiza en contacto con la gravedad para desde allí ser tocado, ser movido y acceder a espacios profundos del universo micro-celular y vibracional. También es el lugar en donde el tocar y el espacio se encuentran para transformar y llevar a la comprensión de que el “yo” existe en relación a otros.

Esta investigación propone ceder como un camino para revalorar la interdependencia como una práctica relacional de construcción colectiva, no individualista. La experimentación se realiza en el arte y para generar consciencia y reflexión en torno a qué significa y qué implica ceder para re-significar y valorar su poder en el cotidiano.

<sup>1</sup> O' sensei se refiere al aikido como un camino de armonización de la energía de uno con el universo, que requiere integrarse al oponente, aceptar la fuerza opositora para redirigirla, transformarla hacia la armonización y eliminación del conflicto, encontrando la fuerza y anclaje de estar en relación entre la tierra y el cielo. En aikido se practica la adaptabilidad y dejarse caer a la tierra a través del ukemi: rodamiento espiralado y sus múltiples formas (que buscan llegar a la no forma), que se realiza como un modo de caer al suelo, recibiendo el impacto de manera que la tierra contenga ese encuentro y facilite la recuperación inmediata de la persona. Tomar ukemi es una renovación de las energías en conflicto y posibilita mantener el vínculo con el oponente a pesar de haber caído.

El Body-Mind Centering (BMC) y el Contacto Improvisación (CI) se tornaron las dos grandes metodologías guías de esta investigación; sus principios y praxis, guardan coherencia y relevancia con el tema de investigación.

La presente tesis plantea el tema de la construcción de la consciencia del espacio relacional en el performer, a través de las experiencias de ceder (yielding) en BMC en interacción con la danza CI. Yielding es un principio fundamental en la Escuela de Body-Mind Centering, base para la experimentación de ceder en esta investigación. Si bien yielding y ceder serán utilizados como equivalentes, en el escrito se optará por usar yielding como referencia directa al principio de ceder en BMC, mientras ceder se referirá a las experiencias propias de este estudio. Asimismo, esta investigación se fundamenta metodológicamente en el proceso de corporización<sup>2</sup> (embodiment) a través de la anatomía vivencial, los estudios del desarrollo evolutivo del movimiento y el modelo celular<sup>3</sup> del BMC, así como en la filosofía del intercambio de peso que propone el CI.

Yielding se experimenta como un acto de disposición a relacionarse con uno mismo y el entorno. En este proceso de escucha e interacción con la gravedad y la superficie de soporte, aparece el sentimiento y la consciencia de estar siempre en relación a algo. Entonces, la pregunta de investigación propone ¿cómo puede la experiencia de ceder desde la perspectiva del BMC en interacción con la danza CI contribuir a la consciencia y la manera en que el performer se interrelaciona con otros cuerpos en el escenario?

<sup>2</sup> Para Bainbridge Cohen, fundadora del BMC, la corporización es un proceso que implica visualizar y somatizar. En la visualización el cerebro es el guía que imagina aspectos del cuerpo y desde allí le informa (al cuerpo) que existe. La somatización tiene al sentido kinestésico, la propiocepción y el tacto para informar al cuerpo que existe. La corporización es la experiencia celular misma, es una experiencia directa sin que la consciencia guíe (2012).

<sup>3</sup>La célula se comprende como la unidad básica de la vida porque cumple con todas las actividades fundamentales de los seres vivos. Ellas conforman los tejidos y los sistemas corporales del organismo humano. La comunidad comienza a nivel celular.

El tema de investigación, por tanto, también se vincula con la filosofía, técnica y metodología del CI en su trabajo ponderal-relacional<sup>4</sup> aplicado a la creación colaborativa y como detonador de partituras de improvisación para la creación escénica. Asimismo, la pregunta de investigación conlleva a la hipótesis que yielding aplicado a situaciones de danza Contacto Improvisación genera herramientas que permiten al performer construir y recrear su espacio relacional. Este espacio comprende las dinámicas intracorporales e interpersonales construidas desde la consciencia -que el performer desarrolla- de ser sujeto que se constituye en la interacción con el otro y el entorno.

En este aspecto, esta investigación estudia, cuestiona y experimenta con la percepción del espacio. Este es entendido en el dinamismo de los cuerpos vivos y se construye en el movimiento; en este sentido, el concepto de espacio relacional se fue modificando durante la experimentación. En un inicio, la autora se apoyó en la definición del biólogo chileno Humberto Maturana, el cual utiliza el término espacio relacional para definir las interacciones del organismo con su entorno, en todas las dimensiones posibles, desde el entorno celular hasta el interpersonal y social (2004). Este autor estudia el operar biológico molecular en relación al conocer y operar humano con implicancias en la pedagogía, sociología, filosofía, psicología y biología. Su entendimiento sobre los espacios relacionales fue una inspiración para la experimentación corporizada de espacios intracorporales e interpersonales desde el BMC aplicado a la danza y abrió el cuestionamiento para la comprensión del espacio relacional resultante en esta tesis.

Por otro lado, el espacio relacional no necesariamente es armonioso, ideal o deseable; por ejemplo, entre culturas donde la colonialidad ha constituido relaciones de poder asimétricas, que incluyen la falta de respeto de los saberes y formas de vida de otros pueblos.

<sup>4</sup>A través del peso compartido, se comprende que tocar es ser tocado, que apoyarse es dar soporte y que siempre se está en relación.

Esta investigación, desde la improvisación como plataforma, indaga en el uso de ceder como herramienta para acercarse al entendimiento del espacio que los performers desarrollan, planteando así la construcción de la consciencia del espacio relacional en ellos influido por el cuidado ético del ceder.

Adicionalmente, para una mejor comprensión de esta investigación, resulta primordial reconocer el vínculo que ha existido entre el CI y el BMC desde sus orígenes, así como también es importante resaltar la metodología holística detrás de ambos modelos, en el sentido que se orientan hacia una comprensión integral del ser humano en su entorno social. BMC y CI aparecieron en la década de los setentas en Estados Unidos junto a grandes revoluciones culturales, políticas, religiosas y sociales. Sus fundadores, Steve Paxton (CI) y Bonnie Bainbridge Cohen (BMC) pertenecen a estos tiempos de experimentación y trabajos interdisciplinarios; ambos comparten el hecho de ser bailarines con una vida dedicada a la investigación del cuerpo en movimiento.

El CI es una técnica basada en la interacción espontánea entre dos o más personas en donde los cuerpos en contacto comparten peso y son movidos desde la consciencia de las leyes físicas y la cualidad del toque. La práctica implica ceder a la gravedad y los otros. También implica desplazar el centro hacia un eje compartido, lo cual cuestiona estructuras sociales verticales y plantea otras maneras de organización colectiva en base a la escucha y la construcción colaborativa. Por su parte, el BMC es un método de anatomía vivencial dentro del campo de la Educación Somática en el cual se explora la naturaleza física - mental - emocional del cuerpo sobre la base de los fundamentos de la anatomía, fisiología y el conocimiento del desarrollo evolutivo del movimiento y la percepción. En ambas metodologías, el tacto es investigado como un sentido primordial por su facultad de tocar y ser tocado simultáneamente, siendo un soporte fundamental para el aprendizaje, el conocimiento y la comunicación.

Finalmente, la educación somática, en palabras de Eisenberg y Joly, “es un campo disciplinario en emergencia que se interesa en el movimiento del cuerpo dentro de su ambiente, en la conciencia corporal propiamente dicha y en la capacidad de ese cuerpo vivido para -educarse en tanto que cuerpo vivido- “(2011, p. 149). A partir de esta definición, se podría incluir al CI como una práctica influenciada por la somática. Si bien, en un primer momento, las investigaciones de Paxton y los primeros *contacteros* eran prácticas más de impacto y caída llevadas al límite del riesgo en la búsqueda de experimentar con los reflejos y la propiocepción a través del peso compartido, con el paso del tiempo, ambas disciplinas se han ido complementando consistentemente. Esto se corrobora en la importancia del concepto de embodiment [corporización] en la danza CI y la somática, en donde lo esencial es la valoración de la experiencia del cuerpo como sujeto vivo que siente, piensa, observa, experimenta, crea y comprende desde el vivir mismo.

Por otro lado, el estado del arte muestra que no hay investigaciones específicas en la configuración que propone esta tesis. Sin embargo, se han localizado investigaciones que se enfocan en el empoderamiento de los bailarines desde las metodologías somáticas y el CI en procesos creativos, Schwartz (2006) y Humphrey (2008). Asimismo, se rescatan dos creaciones basadas en los estados pre-cognitivos del BMC, Meyer (2013) y Darcy Mcgehee (2011), una investigación en torno a la construcción de límites relacionales como fronteras permeables a partir del modelo celular del BMC, Hartley (2011) y finalmente dos investigaciones que indagan específicamente en el yielding del BMC y se orientan a la transformación de la subjetividad, Townsend (2014) y Kim Sargent-Wishart (2012).

Schwartz y Humphrey buscan en torno a cómo la metodología somática y el CI (respectivamente) favorecen el empoderamiento de los bailarines dentro de los procesos creativos en danza. Ray Eliot Schwartz se centra en los procesos holísticos, el aprendizaje desde el dialogo y las acciones corporeizadas como principales contribuciones de la somática

al trabajo en grupo (Schwartz, 2006, p. 4). Jessica Renee Humphrey sustenta que, a través del uso de partituras de improvisación en el desarrollo de los dúos de CI, puede devolverles a los bailarines la responsabilidad de la propia creación. Esta tesis, enfocada a la construcción de la conciencia del espacio relacional del performer, se apoya en la agencia y colaboración forjada en el grupo bajo estas metodologías que empoderan a los bailarines y supone una manera de accionar y percibir el espacio, con repercusiones en otras esferas de la vida.

Por su parte, Meyer y McGehee indagan en la exploración de percepciones pre-cognitivas para la performance. Meyer ahonda en la psiquis desde la corporización de estados pre-cognitivos, McGehee indaga en lo pre-cognitivo como canal directo de comunicación entre performers y con la audiencia. El BMC, en ambas investigaciones, les permite entrar en diálogos somático – cognitivo, tal es el caso de esta investigación sobre ceder. La hipótesis proyecta que, a partir de los estados pre-cognitivos, la conciencia del espacio relacional del performer es transformada. La investigación supone cuestionamientos desde la subjetividad del performer en donde la percepción del adentro y el afuera del ser se reconstituyen.

Luego, Linda Hartley -en su búsqueda sobre “Boundaries, Defense and War: What Can We Learn from Embodiment Practices?” [Fronteras, Defensa y Guerra: ¿Qué Podemos Aprender de las Prácticas Corporizadas?]- desarrolla el concepto de *interface* para definir el espacio interrelacional fluido entre lo que está dentro, afuera y el contacto entre ambos mundos (Hartley, 2011, p. 378). Este concepto de interface como espacio inter-conector de la vida desde lo micro hasta lo macro, se aproxima a la noción de espacio relacional implicado en esta hipótesis, que más adelante se desarrollará.

Además, dos investigaciones sobre yielding en relación a la construcción de la subjetividad del individuo aportan de manera primordial a esta tesis, poniendo sobre la mesa de estudio la premisa de ser seres relacionales. Patty Townsend investiga en torno a un principio filosófico fundamental de la Escuela de Body-Mind Centering: support precedes

action [soporte precede a la acción]. La autora remarca que el apoyo o soporte nunca es estático ni unidireccional, sino que cuando uno se siente apoyado al mismo tiempo está dando apoyo o soporte. Luego señala la importancia de yielding como pre-requisito para confiar en ese apoyo y lo vincula a su metodología en la práctica del Yoga. Lo relevante de esta investigación es su foco en la importancia de “ceder a la vida” con un sentimiento profundo de seguridad y confort, señalando que más allá de lograr (a través del yielding) fortaleza y seguridad personal, la experiencia de ceder nos engrana a los otros y desarrolla nuestra verdadera consciencia de seres relacionales (Townsend, 2014, p. 26).

Yielding is similar to the concept of Santosha. It is the initial action required before we say “yes” or “no” to any situation and opens us to relationship. Yielding, like Santosha, provides the space for us to engage skillfully in whatever way we see fit. We always have the choice to respond to the situation or relationship, either by embracing towards it or defending away from it. [Ceder es similar al concepto de Santosha. Es la acción inicial requerida antes de decir "sí" o "no" a cualquier situación y nos abre a una relación. Ceder, como Santosha, nos brinda el espacio para participar hábilmente de cualquier manera que veamos conveniente. Siempre tenemos la opción de responder a la situación o relación, ya sea abrazándola o defendiéndose de ella]. (Townsend, 2014, p. 26)

Para Townsend, yielding es un soporte fundamental de toma de decisiones porque brinda la consciencia del espacio previo para entablar relación con otros (o no) en el aspecto físico y emocional. En esta tesis, de forma semejante, se investiga en cómo las experiencias de yielding moldean la manera en que los performers toman decisiones y se relacionan en el espacio escénico.

Finalmente, Sargent-Wishart puntualiza que el ceder se gesta a nivel de interrelación celular. La autora se detiene a explicar esta consciencia celular y afirma que yielding es un

<sup>5</sup> Todos los citas traducidas en esta tesis, son traducciones propias.

encuentro activo dentro de uno mismo, un diálogo en los espacios internos; esto lo define como un corporeizar primitivo que posibilita el diálogo, la relación y la reflexión (Sargent-Wishart, 2012, p. 5). Su investigación ofrece una perspectiva rizomática que integra la posibilidad de consciencia de espacios relacionales desde lo micro hasta lo macro, fundamentales para el punto de partida y desarrollo de esta tesis.

Por último, la relevancia del proyecto de esta investigación se enfoca en que la educación somática es un campo nuevo en Lima<sup>6</sup> y es abordada esencialmente desde talleres con fines orientados a la salud, educación y bienestar integral del ser humano. Existen muy pocos profesionales especializados en el tema de la somática, menos aún en BMC. Dentro de este rubro, la tesis ofrece una profundización en el Body-Mind Centering aplicado a los procesos creativos.

Además, esta investigación brinda recursos para la creación escénica desde un enfoque colaborativo basado en la improvisación, la construcción colectiva y el modelo somático, en un medio donde priman los trabajos escénicos con materiales fijos marcados. La autora se interesa por contextos de investigación que valoren los procesos y que éstos sean impregnados de la filosofía que los temas a indagar sustenten. Se propone ceder como objeto de estudio (para la construcción de la conciencia del espacio relacional) y como modo de operar en el proceso de la investigación práctica, con consecuencias en el lenguaje y estética de los materiales escénicos. Por tanto, a pesar de no ser el foco de investigación, esta propuesta contribuye a la reflexión sobre la creación de nuevas estéticas en la danza escénica contemporánea a partir de su profundización en conceptos de origen somático.

<sup>6</sup> Recién en los últimos años la educación somática se ha introducido como metodología pedagógica orientada al bienestar, autoconocimiento y autogestión, así como herramienta para la creación en las artes, entre otras aplicaciones. La PUCP cuenta con un Diplomado de Estudio en Educación Somática; las especialidades de Danza y de Música de la Facultad de Artes Escénicas incluyen cursos introductorios a la somática <http://facultad.pucp.edu.pe/artes-escenicas/especialidades/>.

Este estudio también aporta al debate sobre el embodiment [corporización] y la manera de aproximarse a los procesos cognitivos en la producción de conocimiento. Las artes escénicas promueven la investigación desde el cuerpo y este trabajo contribuye a dar luces y mostrar los retos entre la práctica experiencial y la reflexión académica.

Finalmente, además de contribuir al quehacer del performer en su manera de crear e interrelacionarse con los otros, este proyecto propone la revalorización del habitar de los espacios relacionales, dentro y fuera de la escena, así como la reflexión acerca de las dinámicas de interacción en otras esferas de la vida. Se propone revalidar el concepto de ceder como una práctica que supone un estado de aceptación (encuentro con uno mismo) e intercambio activo de apertura a la consciencia del ser relacional y que es potencial agente micro político. Desde el arte y el conocimiento somático, esta investigación espera contribuir a generar consciencia y reflexión sobre el propio ensimismamiento, individualismo, así como la posibilidad de agencia y el interés por la escucha al entorno como aspecto vital de nuestra existencia como sujetos. La práctica de ceder en la esfera cotidiana propone un operar de manera interdependiente, sin rendirse o someterse, sino interactuando desde una comprensión relacional de la unidad. “El ceder en grupo me hace pensar en una sociedad que empuja, da lugar al otro, piensa en el otro con paciencia y amor. Y si sería utópico pero que rico sería ampliar la mirada” (Anexo 1: Sociedad en bitácora de Kimiko, abril 2018). En palabras de Emily Peck, “ceder como un magnetismo, ceder como una fuerza, no una acción. Ceder en el lugar que se encuentra entre el juicio y la empatía”. (Bainbridge Cohen, 2011, p. 2)

## Planeamiento de la investigación

Yielding es un principio fundamental en BMC que se experimenta como un acto de disposición a relacionarse con uno mismo y el entorno. En este proceso de responder activamente a la gravedad y la superficie de soporte, surge el sentimiento y la consciencia de estar siempre en relación a algo. A partir de estas vivencias de receptividad, yielding aplicado a situaciones de danza CI genera herramientas que permiten al performer construir y recrear su espacio relacional. Este espacio comprende las dinámicas intracorporales e interpersonales construidas desde la consciencia -que el performer desarrolla- de ser sujeto que se constituye en la interacción con el otro y el entorno. ¿Cómo puede la experiencia de ceder desde la perspectiva del BMC en interacción con la danza CI contribuir a la consciencia y la manera en que el performer se interrelaciona con otros cuerpos en el escenario?

### 1. Metodología de la Investigación

La esencia de esta investigación y el objeto de estudio ofrece una manera alternativa de producir saberes. Así, esta investigación se fundamenta en la corporización como generador de conocimiento para reflexionar sobre las maneras en que los performers construyen el espacio en interacción con otros. Para estos fines, un laboratorio de investigación práctica entre enero 2018 y julio 2019 fue el pilar de esta tesis, propiciando el ejercicio reflexivo entre el diálogo somático y cognitivo durante todo el desarrollo de la misma.

Tomando en cuenta que el tema de la tesis es la construcción de la consciencia del espacio relacional en los performers, es fundamental señalar lo relevante de trasladar las vivencias hacia experiencias reconocibles y significativas en ellos. Para dar este paso, además de acompañar el proceso con espacios de silencio, dibujo e integración personal, el lenguaje verbal fue un elemento clave y puente para hacer sentido, desde la subjetividad de cada uno de ellos. Así, la investigación práctica hizo hincapié en valorar las experiencias de los

participantes como un criterio de análisis esencial para el recojo de la información. Son sus apreciaciones y testimonios sobre y durante éstas, los objetos de análisis estudiados junto con la observación de la investigadora y, en segunda instancia, la mirada del público. En otras palabras, la perspectiva de los resultados de esta tesis, provienen del dialogo entre la expresión (verbalización) de la experiencia de los performers con la expresión escrita de lo observado por la autora de esta tesis.

Es importante valorar que la construcción del conocimiento en el laboratorio fue primordialmente generada de manera relacional, en grupo, obedeciendo al objeto de estudio. Así, se llamaron *sentencias móviles* a las ideas que fueron solicitadas por la investigadora para poder verbalizar las experiencias. Estas ideas surgían producto de las dinámicas del pensamiento de los cuerpos en movimiento y requerían de la colaboración para llegar a una afirmación, sabiendo que sería una conclusión móvil, abierta a la modificación. Las sentencias móviles se fueron forjando en la posterior reflexión colectiva (círculos de reflexión) y apuntes personales en la bitácora, así como también en las exposiciones orales en dúos o tríos a partir de preguntas concretas que se pusieron en discusión. Asimismo, estas sentencias móviles tomaron forma en una serie de *improvisaciones habladas* que daban cuenta de lo que los performers sentían y pensaban mientras bailaban. Las improvisaciones habladas fueron una manera de construir sentencias móviles durante la experiencia, en la acción. Por último, en las tareas de aplicación en el cotidiano para su posterior exposición en el grupo, también fueron apareciendo estas reflexiones colaborativas. Todas las ideas fueron siempre devueltas a la práctica para su profundización y transformación; por esta razón fueron llamadas sentencias móviles.<sup>7</sup>

<sup>7</sup> Cabe resaltar que las sentencias móviles dentro de las improvisaciones habladas no son posibles de ser trasladadas fielmente al formato de una tesis académica, porque el entendimiento que emana de éstas, surge no solo de la palabra sino de la expresión del cuerpo. En esta tesis, se transcriben algunas de estas ideas surgidas durante la danza -a modo de ejemplificación del proceso de construcción del conocimiento-, con la claridad de saber que existe una pérdida en la traducción entre lenguajes.

Conjuntamente, la apertura a la forma de improvisación escénica con presentaciones públicas fue crucial para sostener la práctica confrontando lo investigado y adquiriendo otras perspectivas, siendo este el objetivo y no la realización de un producto escénico. En otras palabras, el proceso creativo que formó parte del laboratorio, fue concebido metodológicamente para aprender y conocer desde el propio quehacer que implica esta investigación. Los performers se presentaron como ellos mismos (no hay representación) y construyeron el espacio escénico (en tiempo presente) desde la convivencia y modo de accionar que implicaba ceder. Así, esta tesis elige la valoración del arte como proceso y práctica de desarrollo humano y desde ese lugar fue planteada para el estudio conjunto.

### **1.1. Cronología del laboratorio**

Se realizó un laboratorio de investigación práctica entre enero del 2018 y julio del 2019. Este se dividió en cuatro etapas y constó de setenta y cinco sesiones de tres horas cada una. Al finalizar la tercera etapa, se realizaron dos muestras abiertas al público, en un formato de conferencia performática, para compartir los procesos y hallazgos en torno a la investigación. Adicionalmente, se realizó una clase maestra dirigida al público general para experimentar ceder como recurso para interrelacionarse en la danza. Posteriormente, en la cuarta etapa del laboratorio, se realizaron siete presentaciones más en un formato de experiencia escénica llamada “Ceder, sesiones de danza e improvisación” en la cual se realizaba una composición en tiempo presente de aproximadamente 20 minutos, seguida de un conversatorio con los espectadores.

### **1.2. Grupo humano**

El grupo convocado estuvo abierto a probar y confiar. Este laboratorio se presentó como una oportunidad de intercambio para estudiar e investigar juntos. Los integrantes del laboratorio fueron originalmente siete personas, tres hombres y cuatro mujeres de edades entre 23 y 27 años: Mariel Tamayo, Joselyn Ortiz, Kimiko Guerra, Maria Fernanda Lau

(Mafer), Brayan Pinto, Sebastian Ramos y Luis Vizcarra. Cinco eran bailarines y dos eran actores, pero uno de ellos, Brayan, sólo pudo participar durante los dos primeros meses. El laboratorio llegó en una época de cambios, transiciones y muchos movimientos ya que todos los participantes estaban o recién graduados o bien terminando su tesis en Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP), con excepción de una, Mafer, que era bailarina, pero se graduaba en diseño, también en la PUCP. Adicionalmente, este laboratorio contó con la presencia de Eloy Neira, sociólogo con diplomatura en Educación Somática, quien fue asistente observador y aportó desde su experiencia en temas sociales. Por otra parte, los integrantes tenían experiencias variadas en la práctica del Contacto Improvisación y muy pocos tenían un acercamiento previo al Body-Mind Centering. Por esta razón, las primeras dos etapas del laboratorio sirvieron, entre otros propósitos, para entrenar en ambas prácticas de tal forma que se genere un entendimiento común de base que permite profundizar en la investigación. Por último, cabe resaltar que todos los participantes tenían experiencia en la escena y que se les llamó performers, en esta investigación, para referir a su quehacer como artistas escénicos profesionales o en etapa de profesionalización.

### **1.3. Planteamiento del laboratorio**

#### **1.3.1. Primera etapa: BMC**

En la primera etapa, realizada entre enero y abril del 2018, con mayo de transición hacia la segunda etapa, se produjeron los fundamentos de la convivencia del grupo a partir del yielding como objeto de estudio. La metodología principal en este periodo fue el Body-Mind Centering y el foco de práctica fue la experimentación de ceder a la tierra desde diferentes abordajes de yielding comprendidos en esta tesis, para desde allí transitar a dúos de contacto improvisación como integración y aplicación a la danza. En esta primera etapa, se comenzó a gestar la consciencia relacional en la experiencia de sentirse parte de un sistema, producto de la consciencia celular. En este proceso, se abrieron preguntas en torno a límites,

polaridades, voluntad, intención y la individualidad del sujeto operante. Asimismo, se destaparon sentimientos de miedo a perder el control, así como de vulnerabilidad, apertura, agradecimiento, contención, reconfiguración, placer y confort. Fundamentalmente se reconoció el ceder como una consciencia y disposición a relacionarse, lo cual convirtió a ceder en un soporte desde el cual estar y relacionarse en la danza. (Anexo 22: Cuadro de las primeras 3 etapas del laboratorio)

### 1.3.2. Segunda etapa: CI

En la segunda etapa, realizada entre mayo y junio del 2018, con agosto de transición a la tercera etapa, el foco de investigación estuvo en aplicar el ceder a la danza contacto improvisación. El Body-Mind Centering siguió siendo profundizado -desde los abordajes del yielding y el estudio de los sistemas corporales como posibles tejidos de soporte para ceder-, pero esta vez aplicado al estudio del peso compartido y el desarrollo de dinámicas interpersonales surgidas en el espacio a partir de dúos, tríos y grupales. En esta segunda etapa, ceder se afianzó como el *modus operandi* en la construcción con el otro. Se comprendió también que el ceder flexibilizaba los roles; se valoró la adaptabilidad y la aceptación entre performers. Además, se fortaleció la consciencia de espacios multidimensionales (celulares, intracorporales e interpersonales) en la permeabilidad de las pieles, los tejidos y la mirada dentro de las *constelaciones*.<sup>8</sup> Asimismo, se reafirmó la consciencia del presente continuo y se valoró la transición en los estados colectivos generados. Esencialmente, se comprendió que, en ceder como manera de interactuar, la construcción del espacio no parte del individuo, sino que se gesta y se transforma en el intercambio y la interrelación, siendo parte del sistema.

<sup>8</sup> Son estructuras de improvisación creadas a partir de dinámicas del BMC y CI, diseñadas para ceder dentro de esa configuración, las cuales serán explicadas más adelante en la tesis.

### **1.3.3. Tercera etapa: improvisación**

En la tercera etapa, realizada entre agosto y noviembre del 2018, el foco de investigación pasó a ser la improvisación en su forma de composición en tiempo presente con el ceder como un recurso. En este periodo, se insistió en la creación y práctica de estructuras de improvisación informadas desde el BMC y el CI (las constelaciones) y se amplificó la consciencia del viaje de lo intracorporal, a lo interpersonal, a la colectividad desde el cuestionamiento del espacio relacional. Asimismo, se persistió en el desarrollo de improvisaciones habladas como recurso somático-reflexivo para la toma de consciencia y movilización de las ideas durante las experiencias. Además, en esta etapa se realizó una sesión fuera del salón habitual para experimentar el espacio en un entorno distinto. Adicionalmente, hubo una revisión de los materiales de estudio desarrollados en las etapas previas que sirvieran como detonadores al servicio de la composición en el espacio. Por último, se tuvieron dos sesiones con invitados especiales. Primero, se invitó a Brayan (que dejó el proceso en marzo) y segundo, a Cristina Velarde (asesora de esta tesis). En ambos casos, los performers (desde sus maneras de ceder) invitaron a los visitantes a construir un espacio juntos, durante la improvisación. En esta tercera etapa, ceder se fortaleció como la manera de crear un estado colectivo, base para luego poder usar ceder como consigna en la toma de decisiones y construcción del espacio relacional en la composición. Finalizando esta etapa, se recogieron los hallazgos de todo el proceso desde el propio reconocimiento del performer y se compartieron al público en un formato performático que permitió a los performers asentar sus saberes.

### **1.3.4. Cuarta etapa: presentaciones**

La cuarta etapa, realizada entre abril y julio del 2019, fue concebida como un periodo post laboratorio y no estuvo planificada desde el inicio. En esta etapa, el grupo de performers se redujo a cinco. Fue un periodo para practicar una estructura de improvisación

predeterminada hecha de consignas y constelaciones significativas surgidas en el proceso y fue sustancialmente una oportunidad para confrontar la investigación con el público de manera casi semanal. Así, esta etapa sirvió para que se desarrolle y madure una propuesta escénica llamada “Ceder, sesiones de danza e improvisación” la cual tuvo un formato de experiencia escénica en donde las preguntas y reflexiones que devolvían los asistentes formaban parte de la propuesta. En el ejercicio de la composición instantánea con público espectador fue que el ceder se terminó de asentar en su uso como consigna en la improvisación. Por último, esta etapa sirvió de cierre del proceso del grupo y al mismo tiempo de apertura, ya que la propuesta escénica fue llevada como un anexo a esta investigación, dejando que florezca en si misma a partir de las necesidades y curiosidades de los performers en su quehacer en la improvisación.

#### **1.4. Estrategias metodológicas en el desarrollo de las sesiones**

Antes de todo, se fue consciente de la experiencia ética corporizada detrás de los métodos del Body-Mind Centering y el Contacto Improvisación, los cuales brindan un espacio de cuidado que permiten construir la confianza y perder el miedo. De esta manera, las sesiones fueron abordadas con esta atención y enfoque propio de la educación somática y esta danza.

Al interior de las sesiones, ceder en la práctica se planteó como un camino de profundización intracorporal (sustentado en las experiencias de yielding a nivel celular y gravitatorio) que soporte y repercuta el ceder a nivel interpersonal y grupal. Entonces, más allá de que una dinámica sea individual o grupal, en contacto, en quietud o en movimiento, las necesidades particulares de ceder en cada día debían ser canalizadas a la experiencia gravitatoria. Es así que la corporización se instala en el núcleo de la práctica y de la investigación.

Asimismo, durante las sesiones se trabajó complementariamente con dinámicas de tacto sensitivo y exploraciones de movimiento; adicionalmente, las experiencias llevadas al movimiento fueron conducidas hacia la improvisación colectiva. El uso de la voz como continuidad y complemento de la expresión del cuerpo también fue una forma de abordar la práctica y sacar a flote las emociones encarnadas. Complementariamente, se utilizaron elementos como globos de agua, esponjas y pelotas para facilitar las experiencias somáticas, así como también se enriqueció la práctica con el uso de imágenes anatómicas, videos y lecturas grupales.

Todas las consignas de parte de la investigadora fueron invitaciones para ser tomadas por los participantes en su propio proceso de autodescubrimiento, dejando claro que siempre había la opción de no seguir las indicaciones, de adecuarlas al propio ritmo o de simplemente acompañar una dinámica desde la observación. En esa línea, al ser gran parte de las dinámicas en parejas, en contacto o en grupo, se gestó en la práctica una escucha y respeto mutuo por los procesos singulares durante el desarrollo de los ejercicios. Asimismo, las exploraciones requerían un tiempo de entrada y de salida, con espacios intermedios o finales para la pausa habitada como requisito del propio sistema nervioso para registrar las experiencias<sup>9</sup>. Así, las dinámicas solían ser extensas, oscilando entre los 30 minutos y las 2 horas.

Al inicio de las sesiones, frecuentemente se dejaba un momento para que cada performer se encuentre con la tierra y con la práctica desde cualquier manera que decida situarse, para desde allí sintonizar a las propuestas del día. Regularmente, la investigadora iniciaba con una exploración guiada para calentar y sumergir al grupo en la experiencia del día. Sin embargo, hubo un periodo de sesiones durante la segunda etapa, en que el

<sup>9</sup> Al proponer experiencias de consciencia celular y procesos pre-cognitivos en donde el cerebro no comanda el conocimiento, el sistema nervioso necesita un tiempo para registrar dichas experiencias.

calentamiento fue menos dirigido (como estrategia para ceder la guía), por lo que cada performer debía elegir qué táctica utilizar para preparar el cuerpo y el estado. (Anexo 2: Calentamientos de Luis, Kimiko y Mariel, junio 2018)

Por otro lado, es claro que el estado psicofísico y predisposición de la investigadora al trabajo influye y determina la investigación. Así, la investigadora tomó una actitud activa frente al *meta-ceder* como estrategia metodológica que empape los procedimientos para ceder en el laboratorio. De esta manera, ella dialogaba con lo que percibía en el ambiente de cada sesión y estaba atenta a dejarse modificar en el planteamiento de las sesiones, así como en la manera de abordar la guía. Por ejemplo, cediendo en la forma de hablar (tono y ritmo de la voz), dejando que los desarrollos de las experiencias se vayan por la tangente y creando el entorno pedagógico para ceder. La investigadora participaba de muchas de las dinámicas y ejercicios propuestos, pues le era necesario corporizar las experiencias junto con el grupo para tener una perspectiva desde adentro. Adicionalmente, también le era necesario tomar distancia y observar la práctica, por lo que sus sensaciones, emociones y pensamientos estaban en el propio proceso de experimentación del ceder desde el rol en el que se situaba. En esta escucha, había una confianza y fluidez para entrar y salir de las experiencias según sea el caso; sin embargo, en una ocasión fue clara su dificultad para hacer dúo con una de las performers, pues al sentir la energía del grupo colapsando, la investigadora sintió requerir contener desde fuera, distrayendo su concentración. Quiso imponer, sentía la energía baja y quería levantarlos. ¿Era posible estar adentro y afuera? ¿cómo lidiar con el cansancio del grupo sin imponer? ¿dejar dormir? De esta manera, durante el proceso de las sesiones, la investigadora notaba cuando imponía su palabra, cuando cedía a su propio juicio, al cansancio y necesidades del grupo, así como a las expectativas de cómo iba desarrollándose la investigación. Era deseable perseguir la escucha a ceder como modo de operar tanto en la forma como en el contenido de la investigación. En ese sentido, “ceder al control” fue un

trabajo interno particular de parte de la autora, puesto que se preguntaba hasta qué punto intervenir en el proceso de investigación. Sobre todo, en la primera etapa, era consciente que estaba facilitando saberes desde su propia experiencia, mas no quería determinar las experiencias singulares de los performers. Asimismo, tampoco quería imponer una manera de ceder como correcta o incorrecta, ni una forma estética particular en el movimiento, por lo que hubo mucho cuidado en monitorear esos prejuicios y crear el espacio para que el grupo se sienta libre de éstos.

Por último, las sesiones estuvieron acompañadas de generación de preguntas para detonar la investigación del día, círculos de reflexión o diálogos en parejas post-experiencias, exposiciones a modo de recapitulación y recojo de ideas, espacios para escribir o dibujar en la bitácora, improvisaciones habladas, memoria y análisis de las improvisaciones y tareas para trasladar las experiencias dentro del salón a la vida cotidiana para luego devolverlas a la práctica. Todas estas técnicas fueron estrategias que colaboraron a construir y recoger la información al interior de las sesiones.

### **1.5. Recojo de información**

Todas las sesiones del laboratorio fueron parcialmente registradas en video. Asimismo, los participantes llevaban una bitácora personal donde dibujar, resolver preguntas, hacer apuntes personales y realizar tareas solicitadas. Además, se realizaron papelógrafos para recapitular los procesos y responder cuestionamientos a modo de sentencias móviles. A estos registros se le sumaron las tres entrevistas personales realizadas durante el proceso y los conversatorios con el público. Estos materiales entraron en diálogo con las observaciones de la bitácora personal de la investigadora, así como también con los apuntes y conversaciones frecuentes con el asistente observador Eloy Neira, quien brindaba sus aportes regularmente durante todo el proceso.

Cabe mencionar, además, que para discriminar la información de parte de los performers y poder recogerla, se utilizó la categorización de aspectos fisiológicos, emocionales y relacionales. Esta división sirvió como herramienta para organizar las ideas en las reflexiones, así como para invitar a reconocer y discriminar aspectos o capas de experiencia durante el desarrollo del laboratorio. Fue una categorización analítica, útil al procedimiento para construir preguntas, generar debate y llegar a algunos acuerdos. Estos tres aspectos, además, se utilizaron para discriminar la información del reconocimiento de los apoyos para ceder como indicador transversal a todo el proceso del laboratorio. Sin embargo, en términos de hallazgos, no se pretende llegar a conclusiones de este análisis en una síntesis por separado porque la naturaleza de la consciencia a partir del ceder y el espacio relacional no lo permiten. Resultaría contradictorio y poco útil.

La primera entrevista se dio durante la primera etapa, a modo de conversación libre, con el propósito de escuchar necesidades, dificultades y sugerencias. Este primer encuentro uno a uno fue crucial como monitoreo, lo que permitió a la investigadora poder tomar nota del proceso singular de los participantes, así como de los saberes que iban cuestionando y asentando desde la práctica. De esta entrevista, entonces, se recogieron datos que respondían al uso de ceder como experiencia en sí misma, previo a su aplicación como recurso en la improvisación. Esta información aportó al planteamiento de tareas y sesiones subsiguientes. Finalizando la segunda etapa, se realizó la segunda entrevista personal en la que los performers pudieron compartir sus procesos de ceder en términos de apoyo o soporte, discerniendo además entre las esferas fisiológicas, emocionales y relacionales desde su subjetividad. Además, se les preguntó por el reconocimiento de algún cambio en la percepción de sus soportes en las áreas de la vida en que se sienten fuertes y frágiles. Esta entrevista permitió recoger sus manifestaciones de la toma de consciencia del ceder de manera general, sintética e integrada a sus experiencias en el cotidiano. Adicionalmente, la

tercera y última entrevista permitió recoger información con perspectiva global y conclusiva del proceso, lo que facilitó el desprendimiento de hallazgos y conclusiones de esta tesis. Estas entrevistas finales se realizaron al término de la tercera etapa (que originalmente era el final del laboratorio), tuvieron un desarrollo oral y escrito y se desarrollaron en un espacio compartido. De manera escrita, se les solicitó redactar cuáles son sus apoyos para ceder a nivel intracorporal e interpersonal en el presente y escribir una síntesis de cómo se manifiesta el ceder como recurso para construir el espacio relacional. Además, se les invitó a redactar cómo perciben su construcción del yo finalizando el laboratorio. De manera verbal se les pidió mencionar qué dinámicas resultaron claves -las más significativas- para experimentar el ceder. También se les pidió explicar cómo se manifiesta el espacio relacional en la improvisación para cada uno de ellos.

El objetivo de estas entrevistas finales no fue aislar al entrevistado del resto de los participantes, sino generar respuestas singulares, conclusivas, que podían ser escuchadas por el resto del grupo. Así, luego de dar un tiempo de silencio para que cada uno responda la parte escrita (la cual tuvo momentos de diálogos naturales), a medida que iban finalizando, se fue entrevistando oralmente a cada uno, mientras el resto del grupo seguía escribiendo.

Adicionalmente, para el recojo de información fue importante generar tareas y formular preguntas que orienten a los performers a reflexionar sobre sus procesos, amplitud de la percepción y toma de consciencia del espacio. Para una mejor presentación de las tareas, éstas se expondrán por etapas del laboratorio y en relación a los diferentes usos de ceder emergentes de la investigación, los cuales se detallarán en el capítulo 2 de esta tesis: ceder como experiencia relacional base, ceder como recurso, ceder como sistema y ceder como consigna.

En la primera etapa, donde se gestó el primer uso de ceder: ceder como experiencia relacional base, fue crucial orientar las tareas -a partir de las experiencias del cuerpo- a

sembrar el hábito del cuestionamiento constante sobre cómo es ceder para cada uno según el abordaje y la experiencia particular con sus compañeros. Se buscó plantar un interés propio y genuino dentro de la investigación, por lo que estas tareas estaban orientadas a vivenciar yielding para vincular esas experiencias a la vida diaria, a su emotividad, lo subjetivo, íntimo, personal, particular. Por ejemplo, en la tercera sesión, se les solicitó “ceder a la tierra” en contacto con otro y explorar libremente en el desarrollo de la relación, cómo experimentaban ceder. Luego debían tomarse un tiempo conjunto para lanzar algunas definiciones preliminares sobre qué es ceder para ellos a partir de esta experiencia particular y compartir con el resto del grupo. Adicionalmente, en varias ocasiones se les solicitó hacer una lista de preguntas en torno a ceder, de manera personal, con el propósito de traer una nueva arista a los cuestionamientos en función de lo que ellos iban observando en el desarrollo de las sesiones.

Asimismo, en la primera etapa se les dejó una tarea de aplicación al cotidiano que consistió en escoger dos o tres personas (o situaciones cotidianas) para observar el ceder en ese contexto. Luego debían registrar en la bitácora (desde la palabra) al menos tres encuentros. (Anexo 3: Ceder en el cotidiano de Brayan y Joselyn, marzo 2018). Esta tarea tuvo el propósito de que los performers reconozcan el ceder en situaciones reales, fuera del salón, para enriquecer la experimentación en la danza.

Al cabo de la cuarta semana, además, surge la necesidad de demandar en los performers una mayor definición en sus expresiones verbales. Así, se les pidió describir en su bitácora (luego de una experiencia de estado celular para ceder) su experiencia de “ceder a la tierra” con la ayuda del toque celular, desprendiendo lo vivido en aspectos fisiológicos, emocionales y relacionales (Anexo 4: Ceder a la tierra de Joselyn, marzo 2018). Luego de realizada la tarea, debían intentar recoger tres premisas y tres preguntas resultantes. A partir de esta tarea, se instaló en la manera de describir las experiencias, una posibilidad de

discernir o vincular los aspectos fisiológicos, emocionales y relacionales de dicha experiencia.

Todas las tareas gestadas en la primera etapa tuvieron la intención de generar experiencias singulares y consciencia plena de que ceder es un soporte interno; porque si bien los textos sobre yielding explican el ceder de manera similar, en este contexto de cuerpos en contacto y compartiendo peso, se pretendía revelar que ellos podían apoyarse en ellos mismos (en relación a la gravedad y su escucha intracorporal) y en el resto del grupo, cediendo: solicitando apoyo y apoyando al otro sin colapsar o abandonarse.

Después, durante la segunda etapa, con el objetivo de cuestionar el ceder en su uso como un recurso en la improvisación, se les pidió responder las siguientes preguntas en grupos de tres: ¿cómo uso ceder para relacionarme en el espacio escénico? y ¿cómo construimos, habitamos y transformamos un espacio para ceder en el cotidiano? (Anexo 5: papelógrafos). Luego de generar un diálogo grupal entorno a lo reflexionado en cada grupo, surgieron también las preguntas de ¿cómo hacer sostenible el ceder en la improvisación? y ¿cómo ser un agente del ceder? (Anexo 26: Círculo de reflexión sobre ¿cómo usar el ceder en el espacio escénico? abril 2018).

Posteriormente, se realizó una tarea de cierre de segunda etapa -luego de una sesión integradora de percepción de espacios en lo micro y en lo macro llamada “Del sacro al espacio relacional”, con el propósito de que los performers (en tríos) vinculen esta experiencia de la pelvis a su comprensión del espacio relacional, para luego plantear una o más preguntas para exponer al grupo. Aquí surgen las siguientes preguntas: ¿cómo generar un puente de relación entre lo intracorporal a lo interpersonal en la improvisación? ¿cómo desde el espacio relacional se percibe lo sistémico? ¿en qué medida la gravedad atraviesa o influye el espacio relacional? ¿si el espacio relacional es espacio de multi-foco a todo, como hago para focalizar?

Hacia la tercera etapa, las tareas se fueron tornando esencialmente de experimentación en base a la prueba/error de combinaciones de ejercicios o dinámicas que permitían la interrelación en un espacio configurado. De esta forma, se pudo estudiar el espacio en construcción de una manera más contenida y estructurada, concretando las preguntas sobre el espacio (relacional) a la práctica de ceder dentro de las constelaciones, la cual se detallará en el capítulo 2. En estas tareas, el recojo de información se daba en círculos de reflexión y formando dos grupos para observar, analizar y reflexionar sobre el espacio que construían los otros.

Asimismo, en este uso del ceder como sistema dentro de las constelaciones, se hicieron dinámicas de improvisaciones habladas en torno a ¿cómo es el espacio? y ¿cómo se experimenta el espacio relacional? Estas improvisaciones permitieron recoger información encarnada en la acción misma y respondiendo a un pensamiento relacional, creando en colectivo.

Durante la tercera etapa, además, en el proceso de recolectar experiencias del ceder en relación a diferentes tejidos corporales, se realizó la tarea conjunta de analizar y describir las calidades de cada tejido del cuerpo en términos de tiempo, espacio, flujo y peso. Con este ejercicio colaborativo, se quiso que los performers ganaran claridad en las calidades para poder apoyarse con mayor precisión en estos tejidos como soporte para ceder en la improvisación. (Anexo 6: Calidades de los tejidos en bitácora de Luis, setiembre 2018)

Finalmente, para la experimentación de ceder como consigna, se propusieron tareas de improvisación libres de indicaciones, con tiempos determinados de entre 10 y 20 minutos, para develar de qué estaba hecho el espacio emergente en la consciencia de componer en instantáneo, cediendo. En estas tareas experimentales, se optó por hacer una memoria hablada de cada improvisación para recoger la información y evidenciar, además, los huecos en la consciencia de ciertos momentos difusos en el espacio. Asimismo, la pregunta base post-

improvisación fue ¿qué *cederes* aparecieron? o ¿en qué se apoyaron para ceder? con el propósito de delimitar o llegar a acuerdos comunes del cómo se estaba usando el ceder en la composición. Con este fin, se comenzó a orientar las tareas hacia la observación del quehacer de la composición misma y se les pidió la tarea de observar en sí mismos y en los otros, que patrones o hábitos reconocían que tenían en términos de cuerpo, tiempo, maneras de proponer y accionar en la improvisación. Esta consciencia propuso un reconocimiento de las tendencias como lugares de soporte y confort para improvisar (lugares recurrentes donde se pone atención), dando paso a observar en toda la caja de herramientas del laboratorio, que otras cosas podían traerse a la composición. Complementariamente, surgió la necesidad de observar que recursos de la composición estaban surgiendo en cada improvisación planteada y la tarea consistió en reconocer (a modo de lluvia de ideas) cómo se utilizaba el tiempo, el espacio, los motivos, el desarrollo y las calidades que surgían en la composición para tomar consciencia de qué estaba hecho el espacio relacional emergente, en estos términos.

Paralelamente, para fortalecer el ejercicio de gestar el espacio relacional, cediendo, se propuso agregar un invitado a la improvisación para experimentar cómo este nuevo agente situaba a los performers en su propósito de construir el espacio. Así, la tarea fue invitar al visitante a ceder para construir un espacio juntos, buscando consolidar o de-configurar el estatus quo que muchas veces podía estar operando. En este ejercicio, se observaron los cambios en las experiencias producto de este nuevo elemento en la escena, permitiendo recoger información novedosa.

Por otra parte, las dos muestras al público, finalizando la tercera etapa, sirvieron como declaración del artista para recoger información en torno a los procesos de ceder individuales y sus cambios en la percepción en su quehacer como performers y en la vida diaria.

Asimismo, los testimonios de los performers durante los conversatorios posteriores fueron

valiosa información para la clasificación de los usos de ceder. (Anexo 30: Muestras al público 1 y 2, noviembre 2018)

Finalmente, durante la cuarta etapa post-laboratorio, el recojo de información se dio en el propio desarrollo de los conversatorios realizados en complemento a las composiciones presentadas. Estos testimonios también recogieron información conclusiva a modo de empoderamiento de los artistas en su proceso de desarrollo, pero también trajeron ideas que ayudaron a comprender el uso de ceder como consigna en la improvisación. Por último, en el diálogo con el público, también aparecieron apreciaciones del espacio para ser contrastadas con las de los performers y la investigadora. Finalmente, este espacio de diálogo con el público abrió el debate sobre las implicancias de ceder a nivel social.

### **1.6. Elaboración de la tesis**

Para la elaboración de la tesis, se partió de una recopilación de fuentes teóricas preliminar para generar el estado del arte, la pregunta principal y una primera hipótesis. Durante el desarrollo del laboratorio fueron apareciendo nuevas fuentes bibliográficas que colaboraron a pensar la práctica desde la biología celular, la fenomenología y la improvisación, generando nuevas indagaciones o rutas a seguir en el proceso del laboratorio. Durante el mismo, se abrieron nuevas capas de comprensión del ceder desde la práctica misma, lo que condujo a un nuevo entendimiento del espacio relacional como concepto planteado por la investigadora en un inicio. Así, los hallazgos del laboratorio modificaron las primeras formulaciones y plantearon la necesidad de revisar los referentes teóricos.

El escrito en esta tesis hace un recorrido, en el primer capítulo, por los orígenes y contexto histórico compartidos en el Body-Mind Centering y el Contacto Improvisación. El segundo capítulo se centra en la experiencia de ceder comprendida a lo largo de esta investigación, en sus diferentes capas de entendimiento e interpretación, para lo cual se hace necesario remontarse al tacto para conocer y hacer puentes con la biología y fenomenología.

El tercer capítulo desarrolla la comprensión del espacio relacional resultante en la investigación práctica. El cuarto capítulo profundiza en el material resultante en la composición y responde a lo que se construye y opera en la improvisación a partir de las capas de consciencia generadas desde el ceder aplicadas como recurso para improvisar. A partir de todo este análisis, se desprenden los hallazgos a modo de recapitulación y síntesis de la investigación y se comparten las conclusiones de esta tesis.



## Capítulo 1. Orígenes y contexto compartido de Body-Mind Centering y Contacto

### Improvisación

Como ya mencionado antes, tanto el Contacto Improvisación como el Body-Mind Centering tienen de piso común la danza. Sus fundadores, Steve Paxton y Bonnie Bainbridge Cohen comparten el hecho de ser bailarines con una vida dedicada a la investigación desde el cuerpo. Tacto y movimiento, para el desarrollo de sus métodos, parten de la exploración práctica y, en ambos casos, logran trazar vínculos con la ciencia.

Body-Mind Centering y Contacto Improvisación se gestaron en la década de los setentas en Estados Unidos, época de grandes revoluciones culturales producto del panorama político y social. Década de religiones alternativas, libertad de expresión, revolución sexual y discurso anti-guerra. En estos tiempos de experimentación en la música, artes visuales y trabajos interdisciplinarios, surge la danza post-moderna, la cual se enfoca más en el hacer que en el mostrar, se interesa por los procesos, lo espontáneo, los movimientos cotidianos y los no bailarines en escena (Banes, 1987). Algunos artistas de esta época usan las artes marciales y filosofía oriental para sus investigaciones. Tal es el caso de Steve Paxton y Bonnie B. Cohen, quienes tienen un contacto directo con el Aikido y las artes marciales de oriente<sup>10</sup>.

El Contacto Improvisación, desarrollado por Steve Paxton, es una danza basada en la investigación constante de los cuerpos compartiendo peso en la improvisación. Paxton bailó en la compañía de danza de Merce Cunningham a principios de los años sesentas y luego fue uno de los fundadores del Judson Dance Theatre y Grand Union. En esta primera etapa de

<sup>10</sup> En el caso de Steve Paxton, él recoge del Aikido la perspectiva multi-dimensional de orientarse en el espacio y la adaptabilidad del contacto e incluye en su práctica de CI el uso de los ukemis del Aikido que son parte de su tratamiento del caer, reciclar y recibir la tierra de manera íntegra y dúctil para una recuperación más efectiva. Por otro lado, Bonnie estudió medicina asiática y aprendió la importancia de mirar adentro en sus estudios de Tai chi ch'uan y Katsugen Undo. Además, su esposo Len Cohen se convirtió en instructor y practicante de Aikido, ambos vivieron en Japón y fueron influenciados por la meditación zen (Wright Miller, Ethridge y Tarlow Morgan, 2011).

gestación, como se muestra en la recopilación de imágenes de video de los años setentas y principios de los ochentas “Fall after Newton”<sup>11</sup>, CI usa el tacto/ movimiento como medio de supervivencia de los cuerpos expuestos a las dinámicas de las fuerzas físicas de la naturaleza (gravedad, inercia, fuerzas centrípetas y centrífugas), resultando en una danza experimental e instintiva, llena de caídas, cargadas, choques y adaptabilidad al encuentro. Con el tiempo, la danza adquirió una calidad más suave y fluida con los aportes de la somática, técnica Release y prácticas terapéuticas, entre otras. Así, luego de la primera etapa de experimentación en un formato performático, el contacto improvisación, a través de las décadas, se ha seguido desarrollando en talleres, laboratorios, jams y festivales. Su práctica se ha expandido a través del globo y hoy en día los maestros, estudiantes y practicantes del CI se apoyan en una profundización y diferenciación consciente del tacto a través de los diversos tejidos del cuerpo como herramienta para el diálogo corporal. En síntesis, esta danza, desde sus inicios, estuvo abierta a tomar de otras disciplinas y siempre ha mantenido su esencia experimental a través del contacto y el intercambio de peso.

Cabe mencionar que, en los setenta, los pioneros del CI Daniel Lepkoff, Roger Neece, Lisa Nelson, Steve Paxton y Nancy Stark Smith fundaron la revista Contact Quarterly<sup>12</sup> como un foro del movimiento y la investigación. En estas publicaciones, a la vanguardia de la propia técnica, se publicaron varias entrevistas realizadas a Bonnie Bainbridge Cohen sobre su investigación en el BMC. Por su parte, Bainbridge Cohen, en su libro emblemático “Sensing, Feeling and Action”, incluye una de estas entrevistas para abordar el tema del CI desde la perspectiva del BMC. Aquí trata la percepción desde la perspectiva del desarrollo evolutivo del movimiento, en el cual el movimiento primario surge a partir de las acciones de empujar y ceder, tema que más adelante se profundizará por su relevancia en el uso del con-

<sup>11</sup> Documental de Cathy Weis, Steve Christiansen y Lisa Krausel, 1987

<sup>12</sup> CQ existe hasta hoy en físico y versión digital: <https://contactquarterly.com>

tacto y fines de esta investigación. La colaboración entre ambas disciplinas ha sido clara desde sus orígenes.

El Body-Mind Centering es un método de anatomía vivencial dentro del campo de la Educación Somática en el cual se explora sobre la base de los fundamentos de la anatomía, fisiología y el conocimiento del desarrollo evolutivo. Creado en los años setenta, en EE.UU., por la terapeuta ocupacional y bailarina Bonnie Bainbridge Cohen, el BMC tiene como enfoque el cuerpo, movimiento y consciencia. A través de la re-educación, reorganización de patrones e investigación de movimiento, se produce una comprensión de como la mente se expresa a través del cuerpo y el cuerpo a través de la mente. BMC hace uso de una variedad de principios y prácticas teóricas y funcionales en la exploración vivencial de todos los sistemas del cuerpo, la respiración y vocalización, los sentidos y la dinámica de la percepción, así como el tacto sensitivo de las manos. Cuenta con una amplia gama de aplicaciones en el campo de la educación, prácticas del movimiento, danza, yoga, rehabilitación, psicoterapia, masajes, desarrollo del niño, música, voz, canto, arte, meditación, artes marciales, atletismo y múltiples disciplinas de integración cuerpo – mente (Movimiento Atlas, 2017). Así, cabe resaltar que el tacto es soporte fundamental para su investigación, ya que cualquiera de los focos de interés experimentados en BMC atraviesan la acción de tocar desde algún aspecto: la voz toca a través de la vibración sonora; la respiración y la vida misma es consecuencia del tacto como proceso de movilización que permite el intercambio, crecimiento y evolución desde el micro hasta el macro cosmos. La vida es/está en movimiento y el movimiento es tacto.

El tacto sensitivo en BMC, por tanto, es toda una rama de este método. Así, por ejemplo, en una situación de terapeuta - paciente, el “arte de tocar y reorganizar patrones” es una exploración de comunicación a través del tacto, en escucha atenta a la relación de las diferentes capas del cuerpo, cambiando ritmos, presiones, aceptando flujos de energía y

fuerzas para entrar en contacto con los diferentes tejidos y movimientos de la mente (Bainbridge Cohen, 2012, p. 6). En síntesis, el tacto es esencial para conocer en esta investigación, es el acceso a la consciencia corporizada desde la cual reflexionar y es la manera básica de experimentar yielding.



## Capítulo 2. Ceder

La palabra yielding, traducido del inglés como ceder para fines de esta investigación, es un concepto complejo sobre el cual el diccionario da testimonio de sus múltiples acepciones. Como adjetivo puede ser concebido como algo dócil, tierno, complaciente, flexible y blando. Como verbo, ceder es también rendir(se), producir, dar, brindar y ceder el paso<sup>13</sup>. En inglés, se encuentran acepciones como able to bend, not stiff or fixed, y likely to agree with others or accept their wishes [capaz de doblarse, no rígido o fijo y probable de estar de acuerdo con otros o aceptar sus deseos]<sup>14</sup>. Etimológicamente viene del latín cedere [retirarse, marcharse o ceder, no resistir]. A la misma familia etimológica pertenecen absceso, acceder, anteceder, cesar, cesión, conceder, deceso, exceder, interceder, preceder, predecesor, proceder, receso, retroceder, sucesión y suceder<sup>15</sup>, todos relacionados con la idea de movimiento físico o figurado. Además, es interesante resaltar que, en la mayoría de los casos, el concepto habla de un ida y vuelta que sugiere un otro (sujeto o cosa), una interacción. Adicionalmente, yield es una palabra puente que al ser juntada con otra genera un significado particular, tal es el caso de rendimiento energético (energy yields) o límite de elasticidad (yield stress).

Considerando la complejidad de esta palabra y las múltiples interpretaciones culturales de ella, esta investigación se basa en la experiencia de ceder desde la metodología y mirada del Body-Mind Centering, lo cual implica un proceso de apropiación y reapropiación del concepto a través de las experiencias corporizadas, con las posibles repercusiones en el cotidiano. Bonnie Bainbridge Cohen, fundadora del BMC, considera yielding como un principio pilar en su investigación, que puede ser incorporado como un fundamento para todo el movimiento a través del espacio y que esta consciencia precede a

<sup>13</sup> <https://www.linguee.es/ingles-espanol/traduccion/yielding.html>

<sup>14</sup> Longman dictionary of contemporary English

<sup>15</sup> Diccionario de Etimología Definiciona

todos los patrones de movimiento del desarrollo humano, otorgándoles fuerza, balance y facilidad (2019, p. 166). Pero ¿Qué es yielding en Body-Mind Centering?

Yielding is the process of actively responding to gravity and the supporting surface to engage the underlying postural tone of the whole body. It is also the process of feeling this changing tone as we alter our position in relation to gravity and space. [Ceder es el proceso de responder activamente a la gravedad y la superficie de soporte para comprometer el tono postural subyacente de todo el cuerpo. Ceder también es el proceso de sentir este tono cambiante mientras alteramos nuestra posición en relación a la gravedad y el espacio].

(Bainbridge Cohen, 2019, p. 165).

Partiendo de esta definición, comprendiendo que ceder en BMC compromete la totalidad del tono postural<sup>16</sup>, así como el sentir que surge de estas modulaciones constantes mientras se experimentan los cambios del cuerpo en movimiento en relación al espacio y la gravedad, es relevante resaltar que ceder implica una atención consciente a aspectos fisiológicos (cambios a nivel de tono corporal), emocionales (afectaciones del tono cambiante) y relacionales (respuesta activa a la gravedad y superficie de soporte) de esta experiencia. Asimismo, trasladando esta definición a la práctica, es fundamental señalar que este responder activo a la gravedad y superficie de soporte a nivel interpersonal puede ser otro cuerpo u objeto, y, a nivel intracorporal, cualquier tejido, piel o membrana hacia lo cual ceder.

Siguiendo esta ruta, esta investigación propone que yielding se experimenta como un acto de disposición a relacionarse con uno mismo y el entorno, y que, en este proceso de responder activamente a la gravedad y la superficie de soporte, aparece el sentimiento y la consciencia de estar siempre en relación a algo. Desde estas premisas, surge la hipótesis que yielding aplicado a situaciones de danza Contacto Improvisación genera herramientas que

<sup>16</sup> En BMC, el tono postural surge de los distintos tonos fisiológicos ocurriendo en todos los tejidos del organismo y se manifiesta en el tono muscular como un aprestamiento a la acción, incluso antes de que los músculos comiencen a contraerse para mover el cuerpo (Bainbridge Cohen, 2018, p.163). También se reconoce el tono celular como un sustento base para el tono visceral y muscular.

permiten al performer construir y recrear su espacio relacional. Este espacio comprende las dinámicas intracorporales e interpersonales construidas desde la consciencia -que el performer desarrolla- de ser sujeto que se constituye en la interacción con el otro y el entorno. ¿Cómo puede la experiencia de ceder (yielding) desde la perspectiva de Body-Mind Centering en interacción con la danza Contacto Improvisación contribuir a la consciencia y la manera en que el performer se interrelaciona con otros cuerpos en el escenario? ¿Cómo se construye el espacio cediendo?

En este capítulo se desarrollarán las implicancias de ceder en esta investigación, por lo que resulta indispensable remontarse a las investigaciones sobre el tacto para comprender el abordaje de ceder en esta tesis. El tacto es la línea base desde la cual la vida surge y se desarrolla. Tacto implica movimiento, intercambio y comunicación o, en su contrario, rechazo, bloqueo, ensimismamiento y muerte. Como se explicó en el capítulo anterior, el tacto es metodología fundamental en BMC y CI, por lo que no sería posible -en esta investigación- experimentar ceder sin el uso del tacto como medio para conocer.

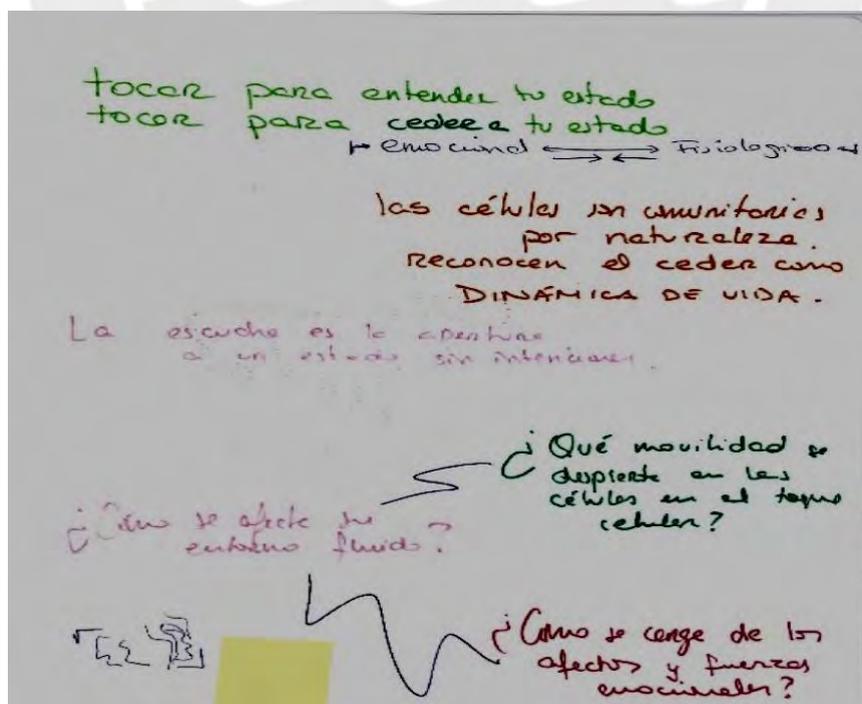


Imagen 1: Reflexiones y cuestionamientos del tocar, bitácora de Luis (febrero 2018)

## 2.1. Tacto para conocer

### 2.1.1. La experiencia táctil

#### 2.1.1.1. Percepción fenomenológica

Es importante mencionar que esta investigación se basa en dos métodos que pueden ser leídos bajo la lupa de la percepción fenomenológica de Merleau-Ponty, puesto que tanto el Contacto Improvisación como el Body-Mind Centering son disciplinas que implican ser un cuerpo que conoce (o busca conocer), inmerso en la propia experiencia, entendida ésta como una integridad con el mundo. En la tesis doctoral de Jaana Parviainen, sobre un análisis fenomenológico del sujeto danzante, ella recuerda que Merleau-Ponty discutía que,

the perceiver is not a pure thinker, a Cartesian mind, but must be a body-subject. (...) Human subjects are understood not primarily as observing minds, but as living embodied subjects in a process of change, who, to some extent, make themselves [El perceptor no es un pensador puro, una mente cartesiana, sino que debe ser un sujeto corporal. (...) Los sujetos humanos se entienden no principalmente como mentes observadoras, sino como sujetos corporizados vivos en un proceso de cambio, que, en cierta medida, se hacen]. (1998, p. 31).

Así, en BMC y CI, se parte de un sujeto que es y conoce desde la experiencia y, por lo tanto, atraviesa un proceso constante de corporización o embodiment en ese vivir.

Adicionalmente, la educación somática<sup>17</sup> nos recuerda que el soma se refiere al cuerpo reconocido como cuerpo viviente que experimenta desde su interior. “Hablar de soma, no es oponer el cuerpo y la psique, no es escoger el "soma" contra la "psique" como en la expresión "psicosomático"; hablar de soma, es abordar a la persona integrada dentro de su existencia fenomenológica, biológica” (Joly, 2002, p. 2). Por su parte, el biólogo Francisco Varela se

<sup>17</sup> La Educación Somática es un campo disciplinario que agrupa diversos métodos centrados en el bienestar psico-físico a través del cuerpo entendido como un organismo vivo y pensante; un cuerpo viviente que percibe, aprende, se construye y se transforma en relación con su entorno. La somática estudia el cuerpo a través de la perspectiva de la experiencia vivencial. Cada campo de estudio tiene su propio énfasis educacional y terapéutico, principios, métodos, psicología y técnicas.

refiere a la corporización como un fenómeno de encarnación, “no podemos tener nada que se asemeje a una mente o a una capacidad mental sin que esté totalmente encarnada o inscrita corporalmente, envuelta en el mundo.” (2000, p. 2).

Entonces, el conocimiento somático, tanto en BMC como en CI pone en práctica a un sujeto encarnado o corporizado, que no solo percibe co-surgiendo con el mundo, sino que además utiliza el movimiento y el tacto como soporte fundamental para este percibir y conocer. En otras palabras, los practicantes de BMC y CI experimentan la corporización desde la experiencia del cuerpo en movimiento y a través del tacto como metodología y pilar de la práctica misma. Entonces, el cuerpo siendo tocado y movido en BMC y CI, es un cuerpo -sujeto- fenomenológico que se percibe cambiante y en relación a un entorno móvil, porque es un cuerpo invitado a corporizar en las dinámicas del organismo viviente, en contacto, viajando entre las experiencias intracorporales y el movimiento en el espacio. Así, a través del tacto y movimiento para conocer, estos cuerpos se experimentan siendo en relación a otros, a la fuerza de gravedad y a las dinámicas de contacto al interior del organismo. Y es en la práctica que se puede comprender que no es posible tocar sin ser tocado, mover sin ser movido.

#### ***2.1.1.2. Percepción háptica***

Adicionalmente, en este marco de sujeto corporizado conociendo fundamentalmente desde el tacto y movimiento, podemos asociar esta experiencia bilateral o multi-sensorial del tacto a los estudios de percepción háptica, ya que justamente lo háptico implica que para aprehender un objeto, se realizan movimientos voluntarios para compensar la pequeñez del campo de percepción táctil, el cual varía según las partes del cuerpo que se movilizan (por ejemplo un dedo, toda la mano, ambas manos asociadas a los movimientos de los brazos, etc.); así, “las percepciones kinestésicas que resultan de estos movimientos están necesariamente vinculadas a las percepciones puramente cutáneas generadas por el contacto

con la piel, y forman una percepción indisociable, etiquetada como ‘háptica’ o tacto activo” (Hatwell, Y., Streri, A., Gentaz, E., 2003, p. 3).

Esta percepción indisociable, primaria y compleja que envuelve el sentido del tacto trabaja en estrecha relación con la propiocepción y la kinestesia. Tacto y movimiento son indisociables. Así, la propiocepción se refiere a la percepción del propio cuerpo (registra tensión muscular y posición del cuerpo), mientras la kinestesia es la percepción del movimiento de uno mismo (registra velocidad y caída en relación a la gravedad); ambos son sentidos básicos omnipresentes, considerados el sexto y séptimo sentido; es a través de estos siete sentidos que percibimos y formamos el conocimiento (Eddy, 2017, p. 6). La percepción háptica, entonces, envuelve tacto, propiocepción y kinestesia, tres sentidos primarios que organizan el conocer y aprender desde el desarrollo intrauterino, tres sentidos que desarrollan las bases perceptivas primero en el entorno del útero y luego en relación al ambiente externo:

Nuestros sentidos comienzan como potencial y se desarrollan en respuesta a la experiencia. Los órganos primarios de los sentidos del tacto y del movimiento se encuentran en todo el cuerpo - en cada célula. El tacto se enfatiza en la piel. El movimiento se expresa a través de los receptores propioceptivos y kinestésicos que hay en las articulaciones, ligamentos, músculos y tendones, en los interoceptores de los órganos y del aparato vestibular del oído interno. El movimiento y el tacto se desarrollan simultáneamente. El tacto es la otra cara del movimiento. El movimiento es la contracara del tacto. Uno es la sombra del otro. En primer lugar, experimentamos estos sentidos -tacto y movimiento- en el útero. A medida que vamos creciendo dentro del útero, nuestra piel es estimulada por el líquido amniótico, por la pared uterina y por una parte de nuestro cuerpo que está tocando a la otra. Así descubrimos el tacto y el movimiento en sincronía. El movimiento se desarrolla en dos niveles: el movimiento de las células dentro de los límites de la piel y el movimiento del cuerpo a través del espacio. El tacto también se produce en dos niveles, celularmente y por el contacto de nuestra piel con el exterior. (Bainbridge Cohen, 2004, p. 11).

De esta manera, en el contexto del BMC y CI en donde el tacto es un soporte fundamental para percibir y conocer, el cuerpo en movimiento resulta una experiencia fenomenológica singular y profunda, vivida en primera persona, desde la cual se investiga en Body-Mind Centering y la danza Contacto Improvisación, dentro de otras muchas disciplinas corporales y relacionales. Entonces, conocer desde el tacto implica dejarse movilizar en una vivencia envolvente desde la piel, inmersa de sensaciones y emociones (valoriza la subjetividad de lo háptico), que brinda la posibilidad de articular una experiencia de la realidad desde una lógica que no obedece a ver el mundo como algo externo, desde una mente cartesiana (objetiva), sino que implica envolver-se en la experiencia de vivir y aceptar-se como co-creadores de esa experiencia singular que es la vida.

“La mente no está en la cabeza”, dice el biólogo F. Varela (2000), afirmando que “la cognición está enactivamente encarnada”, lo cual supone “una co-implicación, una co-determinación entre lo que parece estar afuera y lo que parece estar adentro”; Varela propone que más allá de definir dónde está la mente, lo importante es situarla en este “no-lugar” de la co-determinación entre lo interno y lo externo, así como comprender que “la mente es inseparable del organismo como un todo” (pp. 3-4). Al respecto, la experiencia de tocar proporciona un acceso a este espacio que cuestiona los límites de ¿quién toca o mueve a quién? y que el adentro y el afuera puede ser una experiencia relacional y contextual. Bardet y De Ronde (2014), en su texto “¿Qué se siente siendo una manzana?” sobre la des-configuración del sujeto, deja claro el potencial transformador de percibir desde el tacto:

No nos interesa aquí la búsqueda o la determinación de una noción general y uniforme de ‘tacto’ (en la física y en la danza), sino mostrar como la experiencia problemática del tacto produce temblores, rajaduras y quiebres para la danza, para la física, y para la filosofía. El tacto sacude los binarismos: interior/externo, extenso/inextenso, sujeto/objeto, provocando grietas en los hábitos del pensar. Bailando en la crisis de estas dualidades, entre la explosión

del sistema que reúne estos conceptos, el tacto nos invita, nos exige, repensar las nociones de límite, diferencia, intensidad, espesor y relación. (p. 32)

Más adelante en la investigación, se profundizará en las experiencias de difuminación de estos binarismos a partir del con-tacto con ceder “¿Quién sostiene a quién? ¿Quién cede?” (Anexo 7: ¿Quién cede? en bitácora de Luis, setiembre 2018)

## **2.1.2. Tratamiento del tacto en Body-Mind Centering**

### ***2.1.2.1. La célula***

Los biólogos Maturana y Varela fundamentan en su libro “El Árbol del Conocimiento” (1984) que, para entender el fenómeno del conocimiento en toda su dimensión, no se pueden basar solamente en el estudio del sistema nervioso, sino que “es necesario entender cómo estos procesos [biológicos] se enraízan en el ser vivo en su totalidad”; Además agregan que el conocer “está enraizado en la manera misma de su *ser vivo*, en su *organización*” (p. 19) y que es la célula como organismo/ estructura, el soporte para conocer (p. 28). Así, cabe resaltar este encuentro entre la biología y el Body-Mind Centering, donde ambos campos encuentran en la célula, la organización y estructura base del ser/operar humano. Mirar a la célula es observar la organización de los seres vivos desde su unidad básica.

La bailarina e investigadora del movimiento Roxana Galand, en su libro “Naturaleza de la Fuerza en el Cuerpo y la Danza” (2015), dice que,

El origen de la vida como hoy la conocemos, probablemente haya sucedido en el agua, en un ‘caldo primitivo’ o una arcilla húmeda, donde átomos y moléculas un día se convirtieron en una estructura con la autonomía necesaria para alimentarse, relacionarse con su entorno y reproducirse: la célula (p. 57).

Las células nacen, respiran, crecen, comen, digieren, eliminan desechos, se reproducen, mueren, tienen instinto de sobrevivencia, ritmo y vibración, circulación de

fluidos, memoria, hábitos, consciencia y capacidad de respuesta con el entorno, comunicación con otras células, polaridad magnética y sensibilidad, adaptabilidad y maleabilidad, movimiento interior y movimiento exterior en el espacio, consciencia de los límites de sus membranas que les determinan experiencias internas y externas, capacidad de decisión y producción de sustancias especializadas para el organismo; de esta manera, entre receptividad y expresión, sucede una armonía celular según la propia naturaleza de cada célula en relación a las actividades y necesidades de toda la comunidad celular en el momento presente” (Bainbridge Cohen, 2012). En este contexto, BMC se enfoca en sensibilizar la consciencia celular para encontrar mejores diálogos entre uno mismo y el entorno.

Entonces, ¿cuál es la función del tacto para conocer? Una respuesta sencilla es que las células se desarrollan y organizan a partir de la percepción de tacto y movimiento.

Claramente, desde antes de nacer, en el proceso embriológico del desarrollo humano, la vida celular ya había iniciado. Incluso antes de ser fecundado, el óvulo, como ejemplo de célula, a partir de su movimiento intrínseco de expansión y condensación en su ambiente fluido (respiración celular), ya comienza a recibir las primeras percepciones de tacto y movimiento (Bainbridge Cohen, 2018, p. 19). Las investigaciones de Bonnie Bainbridge Cohen en torno al desarrollo de la percepción, hacen hincapié en resaltar la relevancia del tacto/movimiento como sentido base a partir del cual se construye la percepción.

La percepción del tacto y el movimiento es el primer sentido que se desarrolla a medida que el embrión y el feto nadan en el mar del útero. Los receptores sensoriales más tempranos son las propias membranas celulares. Ellas registran el flujo del fluido que las atraviesa, así como el ritmo y la presión ejercida sobre sus paredes internas y externas mediante el doblado y desdoblado espontáneos (Bainbridge Cohen, 2007, p. 7).

En resumen, el BMC propone que el tacto/movimiento se desarrollan de manera simultánea a nivel de experiencia celular y que este sentido es la manera primitiva y básica de percibir, aprender y conocer del ser humano. En el universo celular, a través de la piel de la célula (las membranas) en contacto con los fluidos y otras células; en el desarrollo del bebé, a través de la piel en contacto con el suelo, el espacio y los otros.

### ***2.1.2.2. Tacto celular en Body-Mind Centering***

Llamado celular touch, es una manera de tocar dentro de la técnica de tacto manual (o tacto sensitivo), utilizada para entrar en contacto con la consciencia celular. BMC hace uso consciente de tocar células (a través del contacto entre las manos y la piel) para el auto-conocimiento, así como para restablecer el equilibrio integral de la persona con fines de bienestar, arte, expansión de la consciencia, o como punto de entrada/salida para la terapia de tacto manual, entre otras potenciales aplicaciones. En ese sentido, a partir de este toque básico, en BMC se identifica y se desarrolla una dedicada investigación del toque a cada uno de los tejidos corporales y sistemas fisiológicos del ser humano; así, trabajando desde el flujo de movimiento entre el cuerpo y la mente, se puede tocar venas, nervios, fascia, músculos, ligamentos, médula ósea, hueso compacto, periósteo<sup>18</sup>, fluido encéfalo-raquídeo, órganos, glándulas, entre otros, para acceder a la consciencia de dichos tejidos. El tacto y movimiento se da desde adentro hacia afuera y desde afuera hacia adentro. Las células se agrupan (se mueven y son movidas) para formar tejidos, órganos y sistemas con sus propias características fisiológicas, texturas y resistencias, que influyen en la manera de tratar el toque.

Asimismo, el tacto celular es uno de los accesos al proceso de corporización de este método somático, el cual se define de la siguiente forma:

<sup>18</sup> Piel externa del hueso

El proceso de corporización es un proceso de ser, no de hacer o pensar. Es un proceso de consciencia en el que el guía y el testigo se disuelven en la consciencia celular. La visualización y la somatización nos proporcionan los pasos hacia la corporización plena, ayudándonos a regresar a lo pre-cognitivo con una mente consciente. (Bainbridge Cohen, 2019, p. 20)

La corporización en BMC, en última instancia, aterriza en la toma de consciencia celular misma y, como explica Bainbridge Cohen, implica que la experiencia de ese momento surja en la célula:

Soltamos el mapeo consciente. Es una experiencia directa; no hay traducciones ni pasos intermedios. No hay guía. No hay testigo. Hay sabiduría plena y consciente de la experiencia del momento iniciada desde las propias células. En este caso, el cerebro es el último en enterarse. Hay un conocimiento pleno. Hay una comprensión apacible. De este proceso de corporización surgen el sentimiento, el pensamiento, la atención, la comprensión. La fuente de este proceso es el amor. (2019, p. 20)

El tacto celular es una invitación activa a no hacer, a soltar la mente y el control del sistema nervioso, para arribar a otro estado de consciencia y conocimiento. Este tipo de toque se caracteriza por ser cero invasivo; su fuerza radica en no querer cambiar, arreglar o corregir nada del otro (ni de uno mismo). Así, el tacto celular requiere atención y aceptación; permite acceder a estados meditativos, de temporalidad extendida, con espacio para la nutrición y recuperación del organismo.

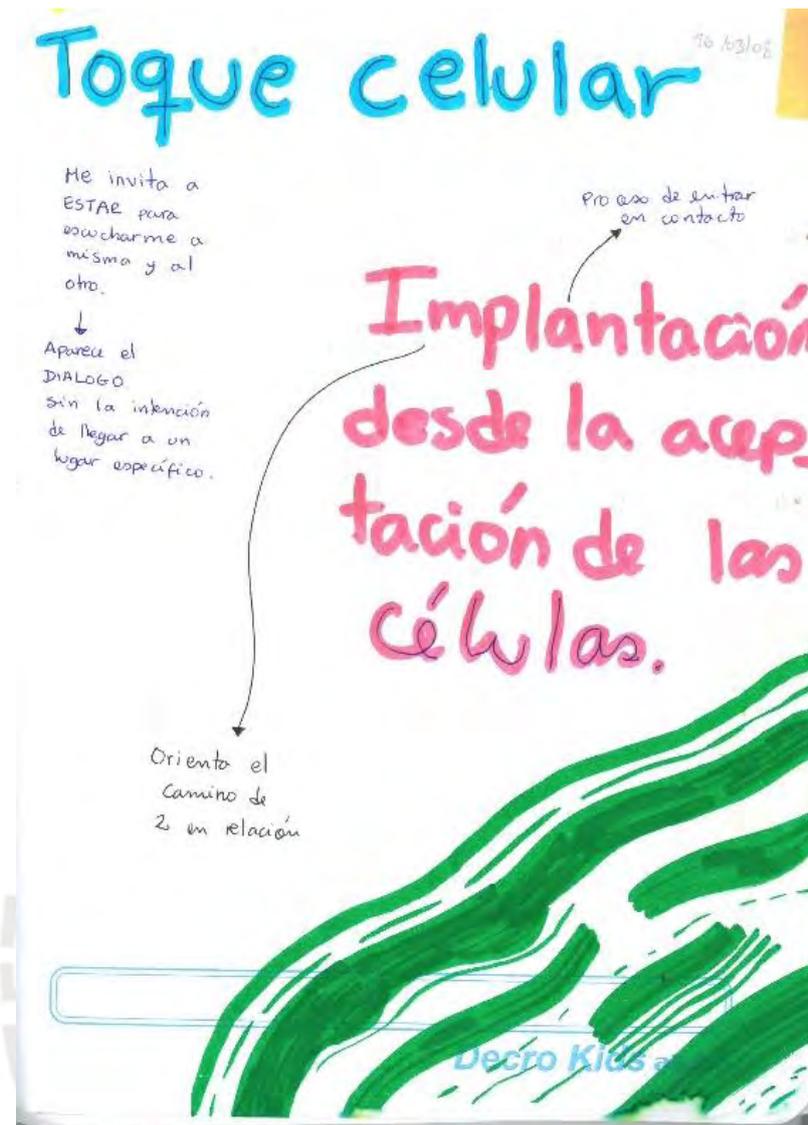


Imagen 2: Experiencia de toque celular, bitácora de Joselyn (marzo 2018)

Una manera de experimentar la consciencia celular mediante el tacto -puesta en práctica en el laboratorio- es tocando con la palma de la mano en cualquier punto del cuerpo (a uno mismo o a otro), como por ejemplo la cara, un brazo o una pierna. Desde un toque suave pero estable, se trabaja el estar ahí presente, sin intención o agregado de algún tipo de estímulo más allá del contacto en sí mismo. Se trabaja desde la atención, tomando consciencia de cómo las células a través del tejido de la piel están siendo tocadas y por lo tanto movidas (en ambas superficies del contacto). Una célula corporizada, consiente de sí misma, tiene más chance de comunicarse y auto-regularse en su entorno celular, logrando, a nivel de la persona, una experiencia de balance interno y auto-conocimiento (Bainbridge

Cohen, 2018, p. 33). El efecto en el organismo probablemente sea el de entrar en un estado de unidad, calma, con ampliación de la consciencia. Tocar la célula es acceder a la consciencia de su estado, es volver a la unidad básica de la vida, al núcleo, a casa. El toque celular,

Permite la transmisión de información: siento que existe información viva en nuestros cuerpos, me informa de su estado sin que yo tenga relación con el control. [...]

Cuando recibí el toque, sentí que todos mis sentidos se amplificaron: oía las afueras del salón y el movimiento de mis órganos, olí el aire, salivé y sentí humedad. [...]

Conecta con la memoria e imaginario: sentí que se abría un portal de transmisión de información en el que se manifiestan muchos canales. Sentir esto me lleva a imaginar su recorrido, a asociarlo con referentes personales y a sensaciones que me ponen feliz de estar en ese presente. (Anexo 8: Tacto celular en bitácora de Mariel, marzo 2018)

En esta investigación, el tacto celular ha sido una herramienta metodológica fundamental de acceso al embodiment (como un proceso de conocimiento corporizado, de consciencia/experiencia celular) y al yielding (como experiencia de vínculo con la tierra y el ser celular), trayendo modificaciones en la percepción a nivel fisiológico, emocional y relacional. Luis comenta, “el toque celular es un toque previo a la comunicación y me permite ampliarla”; Sebastian dice, “unión de ADN, nos tocamos desde lo esencial”; Mafer siente “quitarse la imagen o construcción de cada uno en relación a otros” y reflexiona en cómo esta percepción la puede ayudar a neutralizar las relaciones en el cotidiano para quedarse con la esencia (Anexo 9: Experiencias de toque celular en bitácora personal, marzo 2018). Más adelante en este capítulo, se arribará a los abordajes de ceder puestos en práctica en esta investigación, dentro de los cuales el ceder a nivel de consciencia celular es clave para el laboratorio. A continuación, se ahondará en la experiencia táctil a través de la danza Contacto Improvisación.

### 2.1.3. Tratamiento del Tacto en el Contacto Improvisación

Desde la experiencia táctil, se des-configuran los preconceptos que vienen del distanciamiento de la observación y predominio de la mirada para conocer, abriendo otras posibilidades al proceso de corporización, aprendizaje y conocer desde el cuerpo, devolviéndole a la consciencia, su experiencia corpórea inherente. Steve Paxton, junto a la primera generación de contacteros hacia fines de los años sesenta, basó gran parte de su práctica experimentando producción de movimiento y diálogo corporal desde el sentido del tacto y el peso compartido en relación a la consciencia de las leyes de la física. Las relaciones que surgen en esta danza transforman la manera de ver, escuchar, oler, sentir, degustar, percibir el movimiento y, por lo tanto, conocer el mundo. Así, el tratamiento del tacto en CI está envuelto en situaciones de danza -en dúos, tríos y grupales, con movimientos espontáneos que van desde cargadas, caídas, rodamientos por el suelo, hasta la integración de artes marciales, acrobacia y meditación- en donde el aspecto subyacente a la amplia gama de posibilidades de movimiento es la entrega de peso y su consecuente dislocamiento del centro de gravedad hacia un eje compartido. Paxton explica que el sentido del tacto y el balance - que obedece al sentido kinestésico el cual trabaja en íntima relación con el aparato vestibular del oído interno encargado de organizar el equilibrio- son dos palabras claves para los diálogos corporales que surgen a partir del compartir el peso; los bailarines se transmiten información unos a otros a partir del toque; cada pareja se mantiene atento a la gravedad a través del contacto con el suelo y, al mismo tiempo, cada bailarín es tocado internamente manteniendo la concentración en todo el cuerpo (Banes, 1987, p. 65).

De esta forma, la técnica del CI es un constante aprender a resolver y construir desde las tensiones de las fuerzas en juego, en el contexto de una danza espontánea. Lo más resaltante y relevante, sin embargo, es cómo a partir del traslado del foco del sentido de la vista hacia tacto, se producen grandes transformaciones en la percepción del espacio, los

límites relacionales y la subjetividad de los practicantes. Y son estas razones, los puntos de partida para decidir utilizar el CI como investigación y metodología desde la cual experimentar yielding para acercarse a una comprensión de la consciencia que el performer tiene del espacio o entorno en el cual se relaciona consigo mismo y con otros performers.

Los bailarines de CI experimentan lo que Paxton llama una espacialidad esférica, menos frontal - vertical, y más tridimensional a partir de la información recibida y percibida desde la piel (Bardet y De Ronde, 2014, p. 27). Además, la experiencia táctil en la piel junto a la dinámica de las fuerzas en adaptabilidad a los puntos de apoyo y la desorientación como motor posible para conocer, permiten desdibujar los bordes entre uno y otro, donde tocar y ser tocado ocurre en simultáneo difuminando la guía del sujeto en el flujo del movimiento. La danza en con-tacto es una experiencia de dejarse bailar por el otro y por las fuerzas físicas de la naturaleza. La danza resultante es percibida como construcción de la relación (no de uno o del otro), apreciando sensaciones y sentimientos de colectividad y colaboración en estas subjetividades trastocadas.

En términos labanianos de espacio, tiempo, flujo y peso, de manera general, en un dúo de Contacto Improvisación, el flujo libre va y viene. En ese compartir del peso que puede viajar por las diferentes gamas de lo pesado - liviano y ante lo imprevisible del tiempo de lo espontáneo, el tono se pone más alto o más contenido para agudizar la percepción táctil; a partir de los apoyos entre los cuerpos, el espacio y la visión periférica se expanden (Louppe, 2011, p. 97). Espacio, tiempo, peso y flujo están en la relación de los cuerpos en contacto. Para fines de esta investigación, el foco puede estar en los cuerpos anatómicos, en los cuerpos celulares o en algún lugar entre ambos.

Adicionalmente, en la danza CI, se puede manifestar una infinidad de calidades de toque, de la mano de todo el despliegue de posibilidades de entrega de peso, que fluctúa de manera dinámica en el desarrollo de las fuerzas a través de los cuerpos. Así, si bien el peso

compartido pueda aparecer o desaparecer durante el desarrollo de la danza, el toque en CI no debe ser aislado del juego de los pesos en relación a la gravedad por una cuestión de fundamento de la propia práctica. Una posibilidad de toque desprendida de la práctica en CI - experimentada en el laboratorio- es la acción de verter (pouring) el peso en el otro, en donde el peso no sólo se coloca sino se decanta. Verter implica un contacto con atención a como el peso repercute en los tejidos del cuerpo. El cuerpo se hace consciente que no es una masa sólida sino un cuerpo poroso que puede ir atravesando a través de la estructura, en relación a la gravedad y la consecuente oposición de fuerzas (tercera ley de Newton). Verter en el laboratorio fue estudiado y será explicado con más detalle en relación a las implicancias de ceder en la práctica en vínculo con la danza CI.

Adicionalmente, es importante resaltar la propuesta de “la pequeña danza” patentada por Paxton, danza de estar de pie, sutil, de movimientos casi imperceptibles a la visión del otro, en la cual Paxton encuentra una gran arista de su investigación, así como una forma metodológica de entrar en contacto con la fisiología, sensaciones e imaginación para dejarse tocar y mover por las mismas fuerzas de la naturaleza que lo convocan al CI, pero desde la quietud, permaneciendo de pie y en solitario. A continuación, un extracto:

Has estado nadando en la gravedad desde el día que naciste. Cada célula sabe dónde está el abajo. Fácilmente olvidado. Tu masa y la masa de la tierra llamándose uno al otro ...

La cabeza en este trabajo es un miembro. Tiene masa. La masa puede ser la sensación única más importante. La sensación de gravedad. Continuar percibiendo la masa y la gravedad mientras te sostienes. La tensión en el músculo enmascara la sensación de gravedad ...

(Blanco, 2017, parr. 3 y 4).

Así, “la pequeña danza” resuena como la otra cara de la práctica, momento de contacto con uno mismo y despertar de la consciencia interna del tocar y ser tocado desde adentro. En el laboratorio, si bien no se abordó esta danza en la secuencialidad de sus consignas, sí se experimentaron espontáneamente estas pequeñas danzas en quietud y de ajustes a la relación

dinámica con la gravedad. ¿No es acaso “la pequeña danza” de Paxton una forma de experimentar yielding?

A modo de síntesis, el tratamiento del tacto en el CI parte de la disposición para bailar en relación al otro desde un compartir del peso en su gran espectro de posibilidades. Así, el toque entra directamente en relación a la consciencia de las leyes físicas de gravedad, inercia y momentum, estando tacto y movimiento al servicio del juego de dichas fuerzas. Además, haciendo una comparación entre disciplinas, se podría decir que el tratamiento del tacto en el método del BMC posee la amplitud y la especificidad que permiten su aplicación a la técnica del CI. Del otro lado, en BMC también se desarrollan dinámicas de movimiento desde el contacto y compartir del peso; estas exploraciones de tipo contacto improvisación son aplicadas como una posibilidad dentro de la gran gama de posibilidades de encuentro táctil. En esta ruta, en BMC también se producen otros tipos de contacto colectivo (sin foco al peso compartido) a partir de la somatización de los sistemas corporales, procesos embrionarios u otro estudio desde el movimiento.

Esta investigación propone una interacción y diálogo entre estas dos prácticas. A modo de ejemplo, se desarrollaron dinámicas de CI mediante contrapesos y contacto en relación a la tensegridad e interconectividad de la fascia. También se abordaron dúos y tríos de peso compartido para observar la relación de tacto/movimiento y el ceder a partir de algunos órganos adyacentes. Asimismo, por las características de esta investigación tan informada por la organización celular, las improvisaciones muchas veces tomaron formas y estados propio de un ecosistema biológico<sup>19</sup>. El tacto y movimiento para conocer desde el contacto improvisación y la anatomía vivencial del BMC se complementan, se difuminan y se

<sup>19</sup> Es recurrente, entre las dinámicas colectivas de CI, en talleres, festivales, performances y jams, que aparezcan colectivos de cuerpos en contacto a imagen y semejanza del movimiento propio de los sistemas del organismo.

potencian en la práctica e indagaciones entre ambas disciplinas, tal es el caso de esta investigación.

## **2.2. La experiencia de ceder**

A continuación, se expondrán los principales abordajes a la experiencia de ceder en BMC puestos en práctica en este laboratorio, luego cómo se comprende y extrapola yielding aplicado a la danza contacto improvisación y en relación a esta investigación, para finalmente arribar al proceso de ceder en el laboratorio, el cual engrana los abordajes provenientes del BMC con el CI y la improvisación.

### **2.2.1. Ceder en BMC**

Retomando el concepto de yielding -comprendido como el proceso de responder activamente a la gravedad y la superficie de soporte, afectando el tono postural a nivel fisiológico y emocional- se deduce que ceder es una experiencia subjetiva y que depende íntimamente de cómo cada uno percibe el contacto en relación a la fuerza de gravedad. Desde la propia experiencia como educadora somática formada en esta metodología, se observa que existen muchas posibles aristas de abordaje a la experiencia de yielding en BMC, por lo que a continuación se rescatan las principales entradas a estas experiencias, presentes en esta investigación práctica. Estas entradas al yielding responden a la lógica de usar una idea para ponerla en relación a ceder y experimentarla desde el cuerpo: ceder y el colapso, ceder y el vínculo con la tierra, ceder y las células, ceder y los tejidos, ceder y el tono, ceder y el empuje, ceder y el ciclo de satisfacción, ceder y sponging (patrón de la esponja de mar).

#### ***2.2.1.1. Ceder y el colapso***

En primer lugar, yielding no debe ser confundido con el abandono, colapso ni el ensimismamiento. Todo lo contrario, conecta al ser humano con su manera particular de estar en relación al entorno, con sus afectos y resistencias (mentales, emocionales, físicas).

Responder activamente a la gravedad y la superficie de soporte se experimenta, entonces, de manera activa, en sus límites y en diálogo con lo que no es ceder.

¿Se puede ceder sin resistir? ¿cómo se comportan los opuestos del ceder, que es ceder o no ceder? ¿qué pasa cuando no tengo ideas o deseos? ¿en dónde está la voluntad? ¿qué doy desde ceder? ¿en dónde está el hacer?

¿Desde qué lugares cedo? ¿qué pasa con el poder cuando cedo? ¿a qué niveles de profundidad estoy cediendo? ¿en este momento, de qué maneras está presente el ceder en mi vida cotidiana? ¿ceder que tan sostenible es? ¿qué doy cuando cedo? ¿cómo es ceder en un conflicto?

¿Qué es ceder? ¿qué no lo es? ¿aceptar? ¿negar? ¿es mejor verlo como positivo o negativo? ¿es bueno que sea tan etéreo? ¿dónde me asiento, sobre qué? ¿cuál es un ejemplo de ceder? ¿cómo se entiende lo de adentro? ¿qué cede y qué no? ¿cómo me mantengo despierto? ¿hasta dónde es bueno ceder?" (Anexo 10: Preguntas de Mariel, Sebastian y Joselyn, enero 2018).



*Imagen 3: los cuerpos sintiendo y modulando en la escucha a ceder para apoyarse y ofrecer soporte al otro, sin colapsar. Carola Robles (marzo 2018)*

### 2.2.1.2. Ceder y el vínculo con la tierra



*Imagen 4: los participantes se encuentran respondiendo activamente a la gravedad, en diferentes niveles y tonalidades, en quietud y en movimiento. Carola Robles (enero 2018)*

Ceder también se experimenta en la revisión del vínculo que cada uno tiene con la gravedad (implica dar, recibir, soltar, confiar), lo que conlleva a encontrarse con la experiencia de la tierra como soporte (a través de la consciencia de la modulación del tono postural subyacente), despertando sensaciones, emociones y percepciones de unidad del yo con el entorno. “La tierra siempre me devuelve a la realidad” (Anexo 11: Ceder a la tierra en bitácora de Joselyn, enero 2018). La maestra Mariska Bigos, terapeuta del BMC, especializada en el desarrollo del movimiento evolutivo infantil, define el ceder de la siguiente manera:

Yielding into gravity leads us to levity and experience of rebound. When connecting to other, our intention goes through a migration of cells, then rebound between self and other begins creating of an environment which holds us all [Ceder a la gravedad nos guía a la levedad y

experiencia del rebote. Cuando conectamos con otros, nuestra intención va a través de la migración de células, luego el rebote entre uno mismo y otro comienza a crear un ambiente que nos sostiene a todos] (Bainbridge Cohen, 2011, p. 25).

Así, ceder puede ser una experiencia profunda de conexión con el ser, porque implica receptividad y apertura al encuentro del otro. La experiencia de “rebote” (rebound) que devuelve la gravedad y cualquier superficie con la que se entre en contacto es clave para encausar ceder en su esencia relacional, alejada del ensimismamiento.

Ceder a la tierra es super potente. Encuentro una diferencia entre cuando te quedas dormida en el piso, así como acción, y de cuando cedés a la tierra, porque el cuerpo se levanta y está ‘fuuuuu’, preparado a conectarse. Es bien potente porque no viene de querer hacer, sino que ‘wuuuuu’, toda la información hacia la tierra, como un árbol ‘fflushshs’ (gesto de fuerza que baja y sube a la vez) y aquí ya estás. Pero no es individual entonces ya estás preparado a entrar en relación. (Anexo 27: Entrevistas finales, Kimiko, noviembre 2018)

### ***2.2.1.3. Ceder y las células***

Adicionalmente, es fundamental aclarar que la perspectiva biológica celular del BMC y su búsqueda de corporización -que implica un conocimiento/consciencia celular-, invita a experimentar yielding atendiendo al contacto intercelular y las migraciones celulares en relación al peso y la fuerza de gravedad. Entonces, para explicar cómo abordar yielding a nivel celular, la investigadora en BMC y doctora en Estudios de Performance Kim Sargent-Wishart (2012) aclara cómo ceder puede gestarse en el contacto celular a través de las membranas celulares, que funcionan como pieles inteligentes de interacción con el entorno:

You can imagine yourself now as being a one-celled organism, being the zygote, and sense the container created by the membrane. You can feel it now as your skin, remembering though that the zygote exists in a fluid environment. Through your membrane, or your skin, you can actively meet your environment- tune in to what you sense through all your points of contact and how you bring your presence to that contact

with your environment. In BMC we work with this a lot, actively meeting whatever we are in contact with. This is a fundamental movement pattern we call yield. [...]. Yielding is not about letting go or collapsing, it's more like a priming of the surface, an active meeting, a kind of presence. [Entonces puedes imaginarte a ti mismo como un organismo unicelular, como el cigoto, y sentir el contenedor creado por la membrana. Ahora puedes sentirlo como tu piel, recordando que el cigoto existe en un ambiente fluido. A través de tu membrana o piel, puedes conocer activamente tu entorno: sintonizar con lo que sientes a través de todos tus puntos de contacto y cómo llevas tu presencia a ese contacto con tu entorno. En BMC trabajamos mucho con esto, encontrarnos activamente con cualquier cosa con la que estemos en contacto. Este es un patrón de movimiento fundamental que llamamos ceder. [...]. Ceder no se trata de soltar o colapsar, es más como un cebar de la superficie, una reunión activa, una especie de presencia] (p. 4).

Para Sargent-Wishart, ceder es un encuentro activo que se gesta en el constante proceso de cambio y movimiento propio del desarrollo embriológico del ser humano. En esta cita, además, la autora define yielding como un patrón de movimiento fundamental, recurrente desde la unidad básica de la vida, la célula. Asimismo, lo nombra como un tipo de presencia que se gesta en el encuentro. El abordaje de ceder a nivel de consciencia celular, entonces, brinda la oportunidad de corporizar la presencia del individuo como organismo multicelular en relación e interacción con el entorno. Experimentar el estado celular en el proceso de ceder en la práctica, permitió aparecer la consciencia de la no persona, amplificando la percepción de los límites relacionales entre uno u otro.

#### ***2.2.1.4. Ceder y los tejidos***

Asimismo, como una continuación de la atención al ceder intercelular, desde la anatomía vivencial del BMC, la experiencia de ceder puede ser específicamente aplicada a los diferentes sistemas del cuerpo. Es decir, también se puede ceder en los huesos, músculos, órganos, fascia, piel y cualquier otro tejido del cuerpo. Yielding en los tejidos implica

situarse en la consciencia de estos sistemas e invitarlos a ceder. Al mismo tiempo, posibilita ceder desde ese tejido como la superficie de soporte desde la cual responder activamente.

Este abordaje permitió reconocer y modular las calidades del ceder percibidas en el movimiento.



Imagen 5: Ceder y los órganos, bitácora de Joselyn (abril 2018)

### 2.2.1.5. Ceder y el tono

Retomando la experiencia de ceder como el proceso de sentir los cambios del tono postural de la totalidad del cuerpo y sus implicancias a nivel fisiológico, emocional y relacional, yielding implica que las modulaciones en los tejidos musculares estén siendo a su vez reguladas por la capacidad de receptividad de los demás tejidos corporales. Así, ceder y sus consecuentes ajustes del tono se trasladan nuevamente hasta los contactos entre células. Por ejemplo, en el desarrollo embriológico del bebé, esta relación entre las primeras células “va organizando el ‘tono celular’, que, junto al tono de los órganos, sientan las bases para el tono muscular, que es lo que, en definitiva, marcará la calidad de nuestro contacto con los

demás” (Mamana, 2012, parr. 6). Pero ¿qué es el tono? La bailarina, psicoterapeuta y maestra en BMC Annie Brook (2000) dice: “Tone is the quality of the texture and sensation in our tissue” [El tono es la cualidad de la textura y la sensación en el tejido] (p. 27). Esta textura puede experimentarse como alta, baja o balanceada. En BMC se aprende constantemente que un “buen tono” es la capacidad de estar listos para relacionarse, dejando en claro que la condición hipotónica o hipertónica es en relación a un contexto determinado.

Adicionalmente, cabe mencionar que, dentro de los reflejos primarios del bebé, existe un reflejo en relación a la tierra y la fuerza de gravedad llamado reflejo tónico laberíntico. Este reflejo es un patrón automático que permite -al bebé- aprender a conectarse con la tierra para poder interactuar con ella. En relación a la experiencia de ceder, la maestra Walburga Glatz señala que yielding es el lugar de descanso del reflejo tónico laberíntico<sup>20</sup>. Recapitulando, ceder atendiendo la calidad de las texturas en los tejidos -tono- y sus cambios, es otra manera de abordar yielding que abre capas para la observación y la experimentación en la danza. Joselyn comenta:

Puntos de apoyo se vuelven puntos de regulación del tono (oscilación). Regulación permeable que permite atravesar fuerzas a distintos ritmos. A medida que voy cediendo el tono, me voy abriendo. ¿Cómo es mi relación con la tierra? El tono se reconfigura a las necesidades de un entorno. La consciencia del tono es una manera de materializar el ceder. El tono es el lenguaje de ceder. ¿Cómo se relaciona el tono con la forma? (Imagen 6)

<sup>20</sup> Conversación con Walburga Glatz en el módulo de Patrones Neurocelulares Básicos, Programa de Educación del Movimiento Evolutivo Infantil. Escuela de Body-Mind Centering, Buenos Aires, Argentina, 2019.

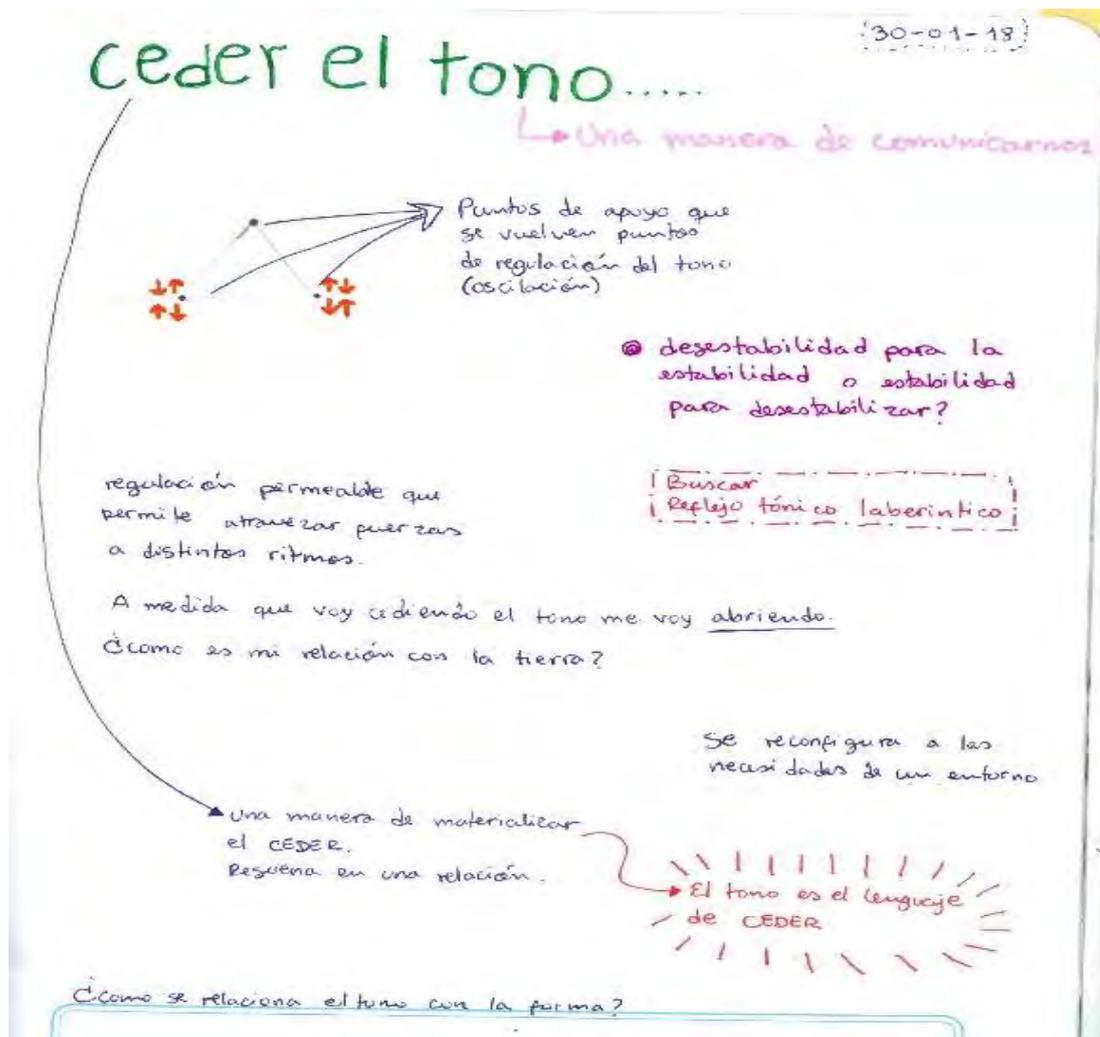


Imagen 6: Ceder al tono, bitácora de Joselyn (enero 2018)

### 2.2.1.6. Ceder y el empuje

Ceder también se puede experimentar y definir en relación a empujar. El rebote emergente en este encuentro activo con la gravedad y la superficie de soporte, es una fuerza en dirección opuesta que se puede concretar en una acción de empuje, requiriendo mantener el diálogo con la tierra, sin desvincularse de uno; es una acción que difiere del rechazo y de los impulsos generados por una fuerza externa. Bainbridge Cohen (2018) dice que esta atención plena (awareness) al proceso de ceder, precede, potencia y organiza a los patrones de “ceder y empujar” y “alcanzar y atraer<sup>21</sup>” (yield and push patterns, reach and pull patterns)

<sup>21</sup> Traducido para la acción de traer un objeto hacia uno o de llevarse a uno mismo hacia un objeto.

que forman parte de los patrones neurocelulares básicos del desarrollo humano<sup>22</sup> (p. 166).

Yielding se convierte en el soporte para estas cuatro acciones básicas y se experimenta en el movimiento del cuerpo en el espacio interactuando bajo estos verbos.

Poder comprender el ceder como un patrón de movimiento y entender que es parte de una dualidad junto con el empujar, es un soporte, porque al inicio siento que sucedía esto de entender ceder como solo una dirección. Cuando se puede comprender como parte de una dualidad, como parte de este movimiento, entre ceder y empujar, y el alcanzar y jalar como una transversal a esto... sigue complejizando y sigue ayudando a investigar otros modos de ceder en este baile entre el ceder y empujar. (Anexo 23: Entrevista 2, Luis, julio 2018)



*Imagen 7: Dinámica de ceder y empujar, las piernas de Sebastian empujan y Kimiko puede ceder a la tierra a través del cuerpo de Sebastian. Eloy Neira (enero 2018)*

<sup>22</sup> Los patrones neurocelulares básicos (BNP) son secuencias de movimiento que idealmente surgen y se integran en la infancia. Responden al origen y desarrollo del movimiento evolutivo desde la mirada del BMC, que integra el estudio del desarrollo filogenético (animal) y ontogenético (humano) en una correspondencia propia de la observación a la naturaleza y su capacidad intrínseca de crear patrones a través del movimiento.

### 2.2.1.7. Ceder y el ciclo de satisfacción



Imagen 8: Ciclo de satisfacción, bitácora de Joselyn (agosto 2018)

A partir de estas acciones surge lo que se conoce en BMC como el *ciclo de satisfacción*. Este ciclo es una secuencia de acciones que los infantes realizan para completar y sentir el logro de una tarea: ceder, empujar, alcanzar y atraer “algo” o llevarse hacia “algo” para volver a ceder y comenzar otro nuevo ciclo. Así, la experiencia de ceder en este contexto conlleva a experimentar deseo, llevarlo a la acción del cuerpo en el espacio y gozar de la satisfacción de completud en ese proceso. Ceder, entonces, se experimenta como ese momento de compromiso con uno y el entorno que permite engancharse con lo que uno desea llevar a cabo. El ciclo de satisfacción con atención a ceder evidencia los procesos afectivos y psicofísicos de la experiencia de ceder y ha sido un abordaje complementario a esta investigación para el momento de tomar decisiones en la improvisación. Mariel explica que,

aplicado a la improvisación, ceder - empujar se ha convertido en un lugar desde el cual ceder, decidir y empujar, entendiendo este empuje como un movimiento en la improvisación hacia decidir y no dejar la acción en potencia. Luego añade que sus deseos se convierten en una cosa muy limitada y que ella se convierte en el límite de sus propios deseos al servicio del espacio; hay encuentros en este proceso común de estar cediendo, y las decisiones se empujan para mover la improvisación hacia algún lado. (Anexo 27: Entrevistas finales, noviembre 2018)

#### 2.2.1.8. Ceder y sponging

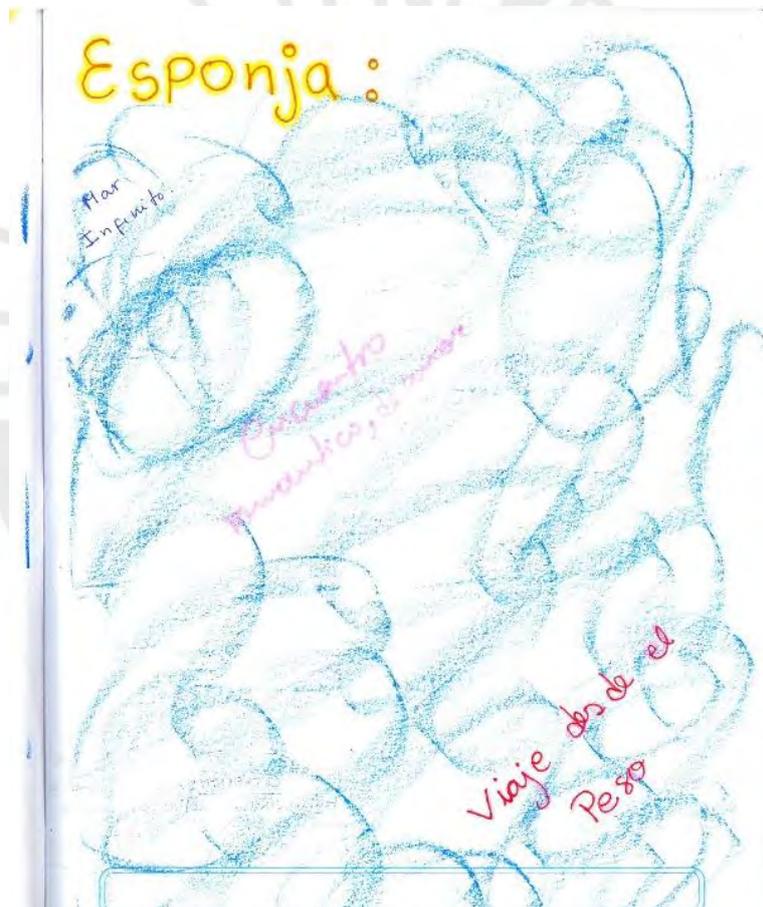


Imagen 9: Ceder y el patrón de la esponja, bitácora de Joselyn (octubre 2018)

Por último, en esta investigación, ceder también ha sido experimentado en interrelación con el patrón de la esponja (sponging), movimiento fluido que se da a través de las membranas celulares hacia adentro y fuera de la célula. Este patrón de movimiento

pertenece a uno de los patrones neurocelulares básicos pre-vertebrales en BMC. Se correlaciona a la organización multicelular primitiva y accionar semejante de las esponjas marinas y corresponde al estado embrionario de la mórula<sup>23</sup> (Bainbridge Cohen, 2018, pp. 41-42). La relevancia del sponging para abordar la experiencia de ceder radica en poner atención a la permeabilidad de las membranas celulares permitiendo o no el intercambio de fluidos, nutrientes y comunicación a ese nivel. El patrón de la esponja es esencialmente un movimiento de equilibrio entre tejidos y fluidos. Yielding en conexión con este patrón es un posible acceso a corporizar los límites y fronteras entre tejidos, pieles, uno y otro. Ayuda a reconocer las diversas tonalidades para volverlas porosas al encuentro.

Cuando estoy en este estado de vulnerabilidad propiciado, creo yo, por el sponging y la idea del cuerpo poroso por el que transitan estas aguas que lo movilizan, me encuentro con los otros como mis grandes modificadores. Me permito verlos, encontrarlos, copiarlos, anclarme a ellos para modificarme y así, ceder a lo que hacen y a lo que ese hacer rebote en mí. (Anexo 28: Entrevista final (parte escrita), Sebastian, noviembre 2018)

Haciendo una recapitulación: ceder y el colapso, ceder y el vínculo con la tierra, ceder y las células, ceder y los tejidos, ceder y el tono, ceder y el empuje, ceder y el ciclo de satisfacción, ceder y sponging, son los principales abordajes, provenientes del Body-Mind Centering, hacia la experiencia de ceder desarrollados en esta investigación.

### **2.2.2. Ceder en CI**

En principio, ceder como verbo, en CI, se experimenta como una acción que invita a soltar el peso hacia la tierra y otro cuerpo. El diálogo a través del peso compartido como filosofía práctica detrás del CI, encuentra en ceder un aliado para afinar la escucha a uno mismo y el otro en esta danza que se comunica desde las diversas presiones del contacto,

<sup>23</sup> La mórula contiene alrededor de 16 células aún indiferenciadas (fase final del cigoto). Estas células están comprimidas dentro del espacio interno del cigoto, el cual las envuelve mediante dos membranas que comunican con el espacio externo.

cambios de tono y constante adaptabilidad a las circunstancias del movimiento de los cuerpos en relación a la gravedad y el espacio. Adicionalmente, colocando al CI en el contexto de la historia de la danza moderna y contemporánea, ceder es coherente con el tratamiento del peso y uso del suelo en el periodo de la danza moderna previo al surgimiento del Contacto Improvisación en los años setentas, en el cual el cuerpo del bailarín ya no niega la gravedad elevándose, sino que “el cuerpo obedece a la gravedad dejándose llevar al suelo”; es en este periodo previo que Doris Humphrey propone la “muerte vertical” y crea una técnica que busca liberar el peso (swing and fall) proponiendo una poética de la caída, exaltando el valor del abandono de los músculos tensores y el retorno a la tierra como función regeneradora para la acción de rebote del suelo. (Louppe, 2011, p. 93) ¿No es, acaso, la consciencia del abandono a los músculos tensores y la voluntad de retorno a la tierra con escucha al rebote del suelo, un aspecto de yielding? En esta ruta, Paxton y otros post-modernos continuaron con la aceptación del peso, sus poéticas y afectaciones, pero en CI el foco de experimentación se direccionó al diálogo espontáneo entre los cuerpos dando peso y ofreciendo soporte, generando consciencia y habilidades de modulación del tono necesarias para explorar en el desequilibrio de los puntos de contacto móviles y lo imprevisible de las formas.

Así, ceder en el contexto de la práctica de CI pertenece al paradigma de la aceptación del peso para bailar en relación a la tierra, el espacio y los otros en esta forma particular. Arribando a esta investigación, ceder obedece al deseo de ser receptivo en el diálogo, abrirse a dejarse afectar por el entorno, ampliar la percepción para responder a las circunstancias cambiantes, ser guía para dejar de lado las ideas preconcebidas y ganar claridad en cada acción del tiempo presente. Consecuentemente, además, ceder en contacto requiere construir confianza mutua con el otro. Su práctica resalta el valor del cuidado -en términos éticos- y potencia el juego de fuerzas físicas y afectivas libres de dominación que propone esta danza.

Por último, cabe resaltar que yielding en interacción con el CI en el laboratorio, encausados a potenciar la consciencia que el performer tiene del espacio y los otros, resultó en una manera de lograr mayor especificidad en algunos aspectos técnicos y filosóficos de la danza. Hubo una mayor consciencia en las calidades de los movimientos a partir de ceder en los diferentes tejidos o sistemas del cuerpo, así como una mayor flexibilidad en los roles en el desarrollo de dúos, tríos y grupales. También se logró calidades particulares en la manera de organizar los centros de gravedad y el impacto de los cuerpos. Asimismo, se experimentó en utilizar ciertos ejercicios propios de esta danza, para crear dinámicas y estructuras de improvisación. A continuación, se presentan los abordajes principales a la experimentación de ceder desde el soporte del contacto improvisación.

#### ***2.2.2.1. Verter***

La acción de verter (pouring) o decantar el peso de uno sobre otro implicó una atención a como el peso repercute en los tejidos internos. El cuerpo toma consciencia que su masa es porosa y se deja atravesar y atraviesa otras superficies con las que se relaciona. Verter en este laboratorio ofreció observar un tiempo particular -más lento, contenido y continuo- en el ceder el peso, ayudando a no colapsar. Además, verter se asoció con las experiencias de ceder en la recepción, de un cuerpo al suelo y de un cuerpo a otro cuerpo. Asimismo, detonó la experimentación de verter en el espacio como posibilidad perceptiva en la interrelación y constitución de las constelaciones o estructuras de soporte creadas para ceder. En esta acción que implicaba trasladar una experiencia de contacto al tratamiento del espacio en interrelación, se amplifica la percepción de tocar y ser tocado a través del espacio y se evidencian cuerpos más ligeros, suspendidos y contenidos.

#### ***2.2.2.2. Contrapesos***

Adicionalmente, en relación a los contrapesos tan recurrentes en la danza CI, en esta investigación fueron extrapolados a su aplicación sin contacto físico para experimentar ceder

bajo la tarea de oponerse o generar resistencia en relación a los otros, solicitando un “ceder a la tierra” anclándose o enraizándose, para alcanzar o jalar y así mover los cuerpos a través del espacio. Esta dinámica que partió de un ejercicio básico de contrapesos, se desencadenó a ser experimentada en relación a la fascia, y terminó formando parte de los componentes para una constelación en la cual ceder.

### **2.2.2.3. Centro/periferia**

De manera similar, otro ejercicio básico de relación centro/periferia con roles marcados entre tres personas, se desarrolló hacia una estructura de improvisación más compleja de seis y con roles flexibles para la experimentación de ceder. Esta dinámica también fue parte de los componentes de otra constelación para ceder.



*Imagen 10: ejercicio centro/periferia en donde Luis y Joselyn (en primer plano) mantienen un apoyo central, mientras Mafer entra en contacto desde la periferia. Carola Robles (junio 2018)*

#### 2.2.2.4. Fascia

Asimismo, la fascia como tema de estudio tuvo lugar en este laboratorio para experimentar ceder en relación a la danza Contacto Improvisación. Una vez con la consciencia corporizada del tejido, se utilizó la fascia como una superficie desde la cual ceder en contacto y compartiendo peso con otros. Para acceder a esta consciencia, se tomaron en cuenta las características de este fluido semi-viscoso, como su elasticidad, espacios internos por donde viaja y función de red tridimensional contenedora y comunicante dentro del organismo. Así, se partió de un tacto celular (en diferentes puntos de contacto) para luego ir transformando la presión e intensidad hacia un toque atento a moverse en direcciones no lineales pero claras, sintiendo el desliz y elasticidad de esta piel interna abriéndose caminos entre las fibras musculares. Durante un ejercicio de CI en dúos atendiendo a la calidad del punto de contacto en el desarrollo de la danza, se observa que -a través de la fascia- la información viaja muy rápido al cuerpo del otro y que los roles parten de la necesidad en dinámica, más que por acuerdo. Son cambios fluidos.

La fascia en el desarrollo del laboratorio nutrió la investigación de varias maneras. Además de incrementar la fluidez del contacto (sin saltos) en la danza CI y dar una calidad particular a los contrapesos, fue clave para ceder en relación al espacio percibiéndolo en su tenseguridad<sup>24</sup>. Además, con la fascia dentro de los procesos de ceder, surgieron las conversaciones de voz/cuerpo de manera espontánea y se marcó el inicio de experimentación con las improvisaciones habladas. Asimismo, este sistema fluido integrador de otros sistemas del cuerpo, caló en los procesos de los performers como una elección de apoyo recurrente para ceder. (Anexo 27: Entrevistas finales, Kimiko y Joselyn, noviembre 2018)

<sup>24</sup> Palabra que viene de la arquitectura. Es una estructura flexible, móvil, dinámica, tridimensional, propia de los sistemas orgánicos como la fascia.

Por último, la fascia fue vital para que ellos experimenten el paso de una consciencia de ceder a nivel interpersonal a otra más sistémica. Consecuentemente, la fascia se integró a los componentes de las principales constelaciones creadas para ceder siendo un sistema. Más adelante en el capítulo se detallará sobre el uso de ceder en las constelaciones y sus implicancias en esta investigación.

#### ***2.2.2.5. Contacto celular***

Por otra parte, el contacto celular en CI también es una posibilidad y fue un recurso para ceder, una herramienta para establecer y reestablecer la comunicación. En el desarrollo del laboratorio, los performers atravesaron este contacto en momentos de quietud y reconocimiento. A veces fue un toque que luego de grandes flujos de movimientos en el espacio, necesitó aparecer para estar con uno mismo y con el otro desde la presencia y la pausa. De manera similar, se vivenció muchas veces como punto de entrada para una danza, para entablar conexión desde la quietud hasta iniciar un desplazamiento más evidente en el espacio. Además, por las mismas implicancias de la práctica, el contacto celular en CI fue naturalmente una invitación a “ceder a la tierra” y habilitar diálogos espontáneos a partir de la escucha, siendo así una herramienta para que se desarrolle una danza propia del CI (al servicio de la relación que se va construyendo) y base sobre la cual cuestionar la experiencia de ceder. Asimismo, el contacto celular fue una manera de entrar en un estado de empatía, no juzgamiento y respeto por lo que cada uno percibe para permitir sincerarse y tener la capacidad de elegir acompañar o rechazar una invitación a bailar. Por otra parte, fue una manera de dejar aparecer el diálogo sin la intención o necesidad de llegar a un lugar específico.

#### ***2.2.2.6. Fuerzas físicas***

Por último, no es una obviedad resaltar que ceder en relación a la práctica de CI se experimentó cada vez, en el diálogo y en los límites de escucha a las fuerzas de gravedad,

inercia y momentum, produciendo colapsos, caídas y resistencias con exceso de fuerza muscular propias del ensayo/ error de la experimentación de los límites de ceder.

### 2.2.3. Ceder en el laboratorio

Esta investigación tuvo como tema transversal, la pregunta constante de cómo ceder en la práctica. Definitivamente, este proceso aportó a cuestionar los pre-conceptos, devolviéndole más capas o perspectivas. La vulnerabilidad, por ejemplo, se abrió como un lugar deseable para habitar, comprendiéndola en escucha al ceder (encontrando una contención en uno y otro).



Imagen 11: La vulnerabilidad con el ceder como un soporte. Bitácora de Brayan (marzo 2018)

Así, ceder en el laboratorio implicó sumergirse en múltiples dimensiones de la percepción - desde lo celular hasta lo interpersonal y colectivo, en lo fisiológico, emocional y relacional- ampliando y disminuyendo la escala una y otra vez como patrón fractal. Para Sebastian, ceder genera una atracción que permite anclarse a la tierra y reconocerse como uno más de la comunidad:

Todo puede ser atractivo para ti, hasta el mínimo movimiento o lo mínimo del espacio, o el hueco que tiene el piso (...) porque se revaloriza. Entonces el ceder permite esa revalorización de lo que ves, de donde estás, de con quienes estás, de cómo te mueves, de con quién te mueves. (Anexo 24: Entrevista 2, Sebastian, junio 2018).

En un diálogo sobre el aspecto emotivo del ceder, Brayan comentó que más que un miedo a ceder, “tenemos miedo a la incertidumbre que se siembra con eso que no podemos controlar, lo que desconocemos” (Anexo 12: Miedo a ceder en bitácora de Brayan, febrero 2018).

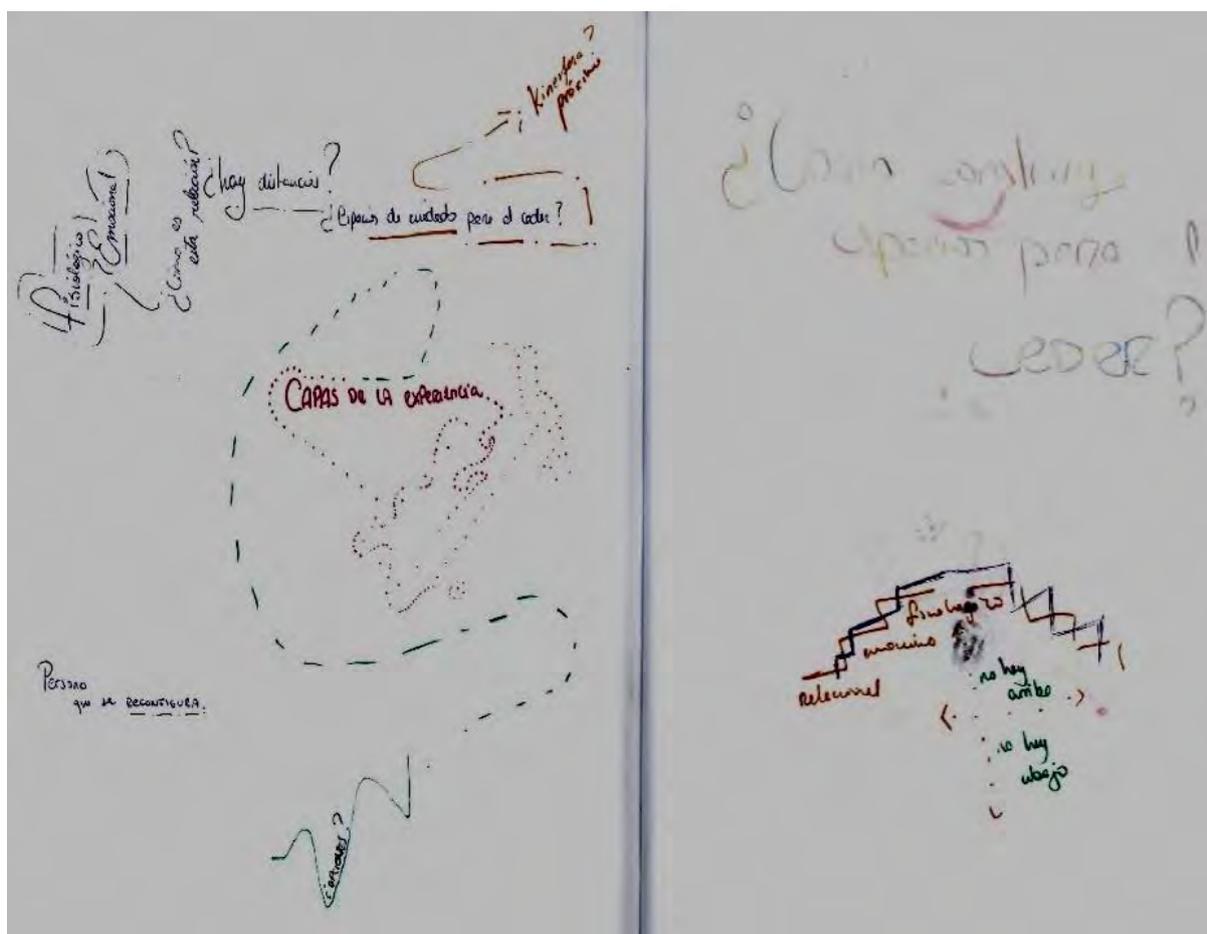


Imagen 12: Capas de experiencia de ceder: nivel fisiológico, emocional y relacional. Bitácora de Luis (marzo 2018)

Asimismo, en este entendimiento desde el cuerpo, a grandes rasgos, ceder en la práctica ha logrado romper las polaridades del lenguaje o los conceptos dicotómicos para trasladar el terreno de la reflexión cognitiva (a partir de lo somático) al uso de términos que se complementan o se superponen sin conflicto: ceder es permitir y no permitir, por ejemplo.

“Ceder al orgullo” es no permitir entrar el orgullo, es dejarlo partir, pero “ceder a la vulnerabilidad” es permitir o dejarla entrar. Ceder cuestiona límites porque es una presencia y consciencia que se da en el encuentro.

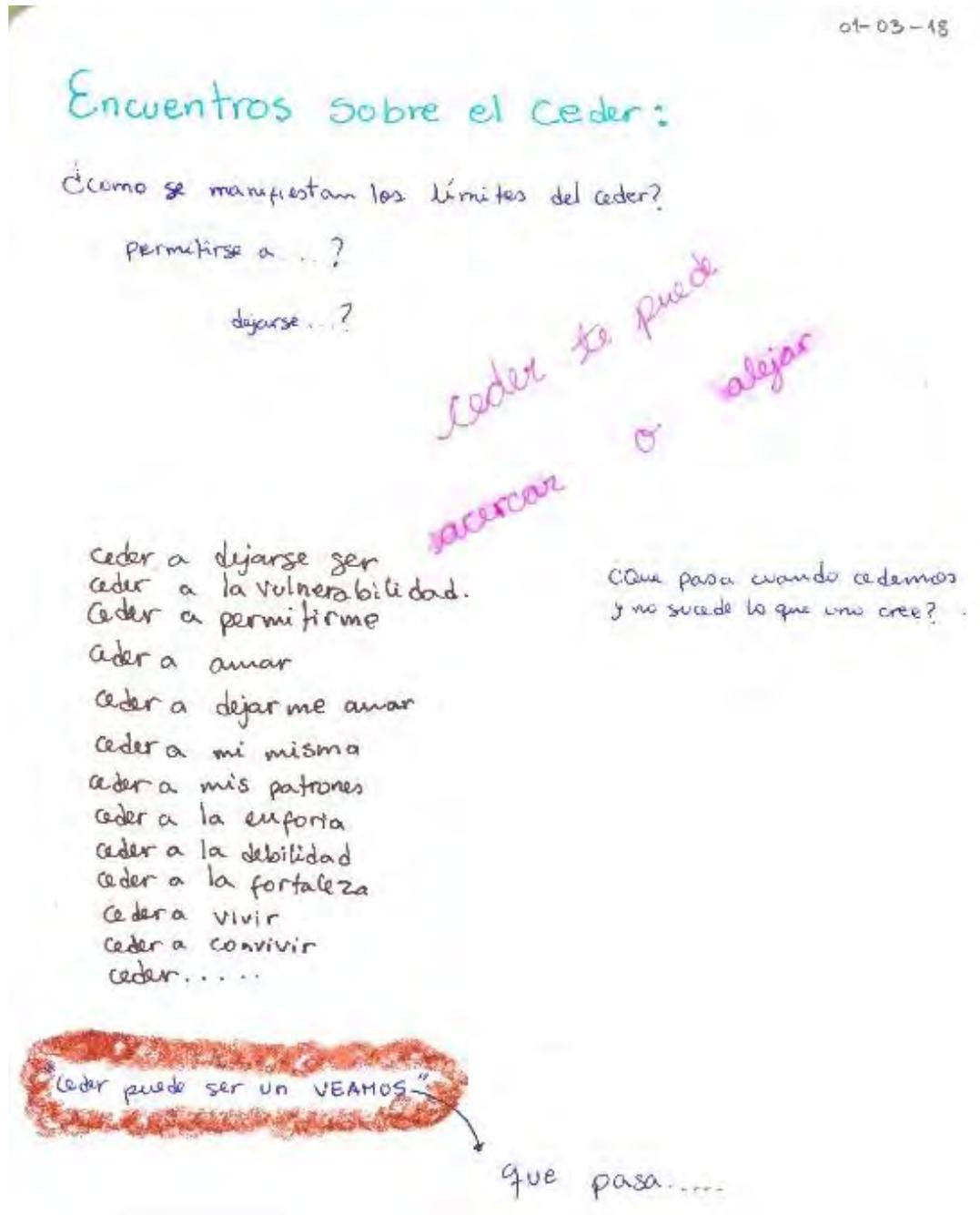


Imagen 13: Encuentros sobre el ceder, bitácora de Joselyn (marzo 2018)

Así, ceder te puede acercar o alejar: “ceder a mis patrones”, “ceder a la debilidad”, “ceder a amar”. En suma, se comprendió que ceder es contextual, implica re-configurar y abre preguntas sobre la voluntad, límites, tiempos, sostenibilidad, confort, intimidad,

vulnerabilidad, humanidad, proceso y transición. ¿Qué pasa en ceder a la voluntad? Se apaga la voluntad, ¿dónde está? (Anexo 13: Ceder a la voluntad en bitácora de Mariel, enero 2018).

Antes de continuar con los usos de ceder, a modo de ilustración de los procesos de ceder, resulta interesante ahondar en cómo se trató la primera sesión del laboratorio. Complementariamente, se abordó ceder y el colapso, ceder y el vínculo con la tierra, ceder y las células. Se propuso una primera dinámica de desarrollo de consciencia celular guiada mediante la palabra. Estando echados en el piso, en quietud y en contacto con otros, se partió de la atención a la respiración pulmonar para ir arribando a la consciencia de la respiración celular, percibiendo al cuerpo como organismo pluricelular expandiéndose y condensándose en cada célula para su nutrición<sup>25</sup>. Seguidamente, se introdujo el concepto de “ceder a la tierra” desde ese estado de presencia y descanso. De esta manera, la experiencia de yielding fue aterrizada a vivenciar el estado celular para ceder a la fuerza de gravedad desde una experiencia de ser colectivo celular, respirando y cediendo. Ceder en este contexto, propuso revisar el vínculo con la fuerza de gravedad bajo una invitación a soltar el peso, las tensiones, los pensamientos; dejar ir lo que cada uno necesite; confiar en la atracción de la gravedad para dejarse sostener por el piso y abrir el cuerpo, sin abandonarse ni ensimismarse. Se partió de la premisa que “ceder no es colapsar” para así establecer un marco desde el cual ir descubriendo qué es o no ceder y cómo cada participante experimenta “ceder a la tierra”.

<sup>25</sup> Al inhalar, el oxígeno pasa de los alveolos al sistema circulatorio; la célula se alimenta del oxígeno que llega a través de la sangre. BMC propone que la respiración comienza en la necesidad celular de atraer oxígeno para nutrirse y vivir, no en la nariz, ni en los pulmones. La respiración celular es esta respiración interna, vital en el metabolismo celular, que proporciona energía, salud física y emocional del individuo.



*Imagen 14: Registro de la primera sesión, cuerpos en la experiencia de ceder a la gravedad, mientras la investigadora acompaña el estado y guía desde la palabra. Eloy Neira (15 de enero 2018)*

Asimismo, un aspecto fundamental en los procesos de ceder a lo largo del laboratorio fue el cuidado a la toma de consciencia de la percepción del espacio que se iba construyendo en cada dinámica planteada. En esta primera sesión, luego de vivenciar la respiración celular y “ceder a la tierra”, se invitó a viajar y discernir entre tres espacios de consciencia: estar dentro de la célula, en la membrana celular y en el espacio extracelular. Bajo esas indicaciones, después de una larga exploración echados en el piso, se les propuso ponerse de pie sin dejar de ceder a la gravedad, percibiendo el espacio y los otros para encontrar un cierre juntos.



*Imagen 15: Registro de la primera sesión, cuando los cuerpos comenzaron a levantarse del suelo sin dejar de ceder. Eloy Neira (15 de enero 2018)*

Al finalizar estas primeras vivencias, se les preguntó a los participantes, qué es ceder para cada uno de ellos. Las percepciones iniciales fueron de la siguiente manera:

Ceder es entregar y ser parte del sistema (Mafer)

Ceder es una conciencia, situarse en una presencia (Mariel)

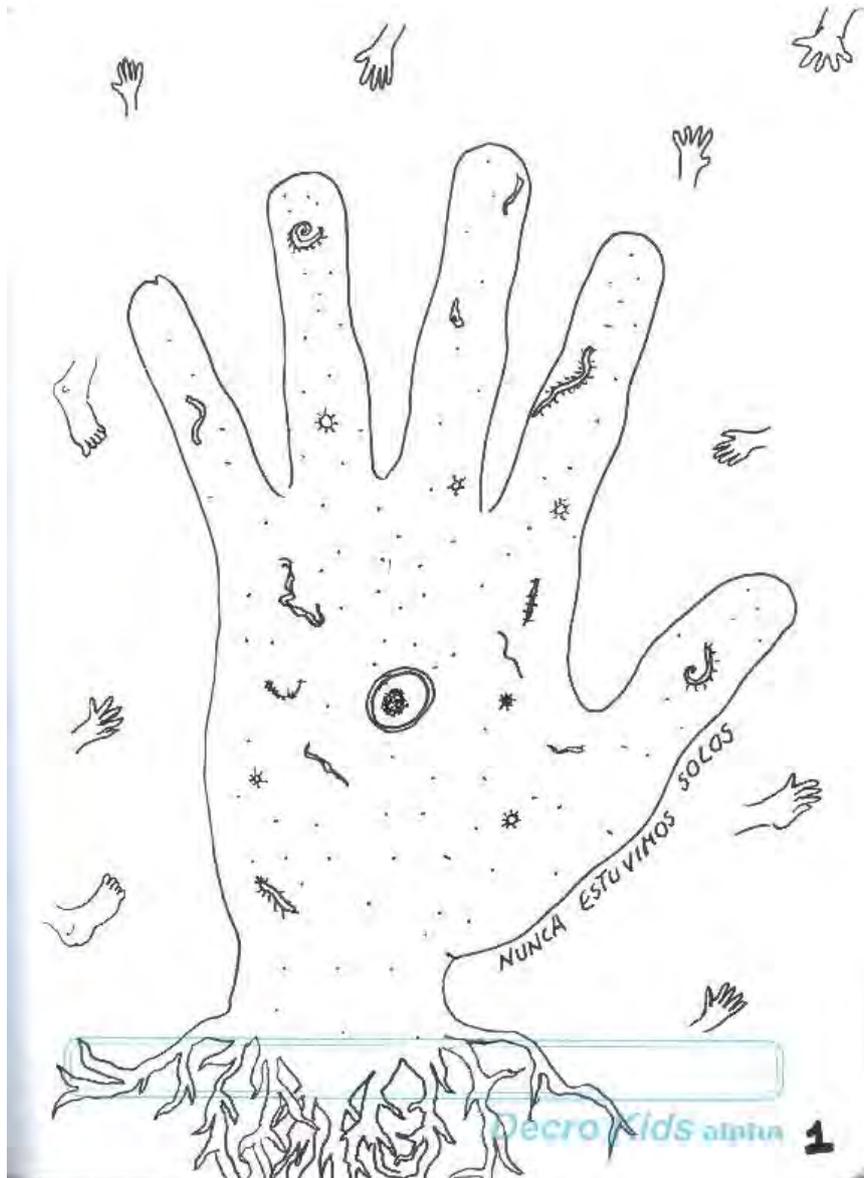
Ceder es acción de permitir, toma de decisión consciente: cedo o retengo. Es una apertura a una experiencia distinta sin ser negativo o positivo. Nunca estuvimos solos (Brayan)

Pienso en ceder como una estructura, espacio, apoyo. Fuerzas que resuenan entre sí: rebote movable (Kimiko)

Aprendizaje a viajar y a acompañar. Al ceder te afectas y movilizas. Es aceptar una invitación (Luis)

Es construirnos. Se amplifica... se cede en distintas capas. Afecta y trasciende (Joselyn).

(Anexo 14: Primera sesión, bitácora personal, enero 2018)



*Imagen16: Dibujo de Brayan luego de la primera sesión (enero 2018)*

En suma, a través de las sesiones y las diferentes instancias del proceso, se fueron construyendo capas de percepción y comprensión que se refieren a la complejidad de la consciencia de ceder. Es a partir de estas capas que se desprenden los usos de ceder emergentes comprendidos como instrumentos para observar el entendimiento de la consciencia que el performer tiene del espacio o entorno en el cual se relaciona consigo mismo y con otros performers (construcción de la consciencia del espacio relacional) a partir de yielding.

### ***2.2.3.1. Usos de ceder***

Para comenzar, cabe señalar que estos usos de ceder se van construyendo uno sobre el otro a lo largo del laboratorio. Mientras los usos se restringen y aterrizan a plataformas concretas, el crecimiento en la consciencia de ceder se agranda y se complejiza.

#### *2.2.3.1.1. Ceder como experiencia relacional base:*

Son las experiencias de ceder que se van registrando en la memoria sin una tarea específica. Comprende las experiencias de tipo celular, gravitacional, en los diferentes tejidos corporales, a nivel interpersonal y en relación al entorno mayor desde el sentir mismo, como una vivencia significativa sin consigna o propósito más allá de la propia experiencia. Este uso de ceder es en esencia una experiencia de consciencia celular y de vínculo con la fuerza gravitatoria que atraviesa percepciones de tipo fisiológico, emocional y relacional. En este sentido, ceder como experiencia base traslada orgánicamente estas experiencias hacia otros niveles de percepción y relación con ceder. “Ceder a las ideas” o “ceder a los miedos”, por ejemplo, requiere ponerse en contacto con esas categorías como superficies de soporte hacia lo cual ceder. Se puede ceder a todo, según lo que cada quien esté atendiendo y poniendo en relación. Este uso de ceder está en la base sobre la cual construir los siguientes usos y, como nombró Brayan al inicio del laboratorio, fueron experiencias que ampliaron la consciencia y sentaron las bases para el desarrollo de un lenguaje de entendimiento entre los participantes. “Ceder es amplitud de consciencia: con lo que nos rodea, con lo que tenemos, con el fin de generar un lenguaje, una relación entre cuerpos” (Imagen 17).

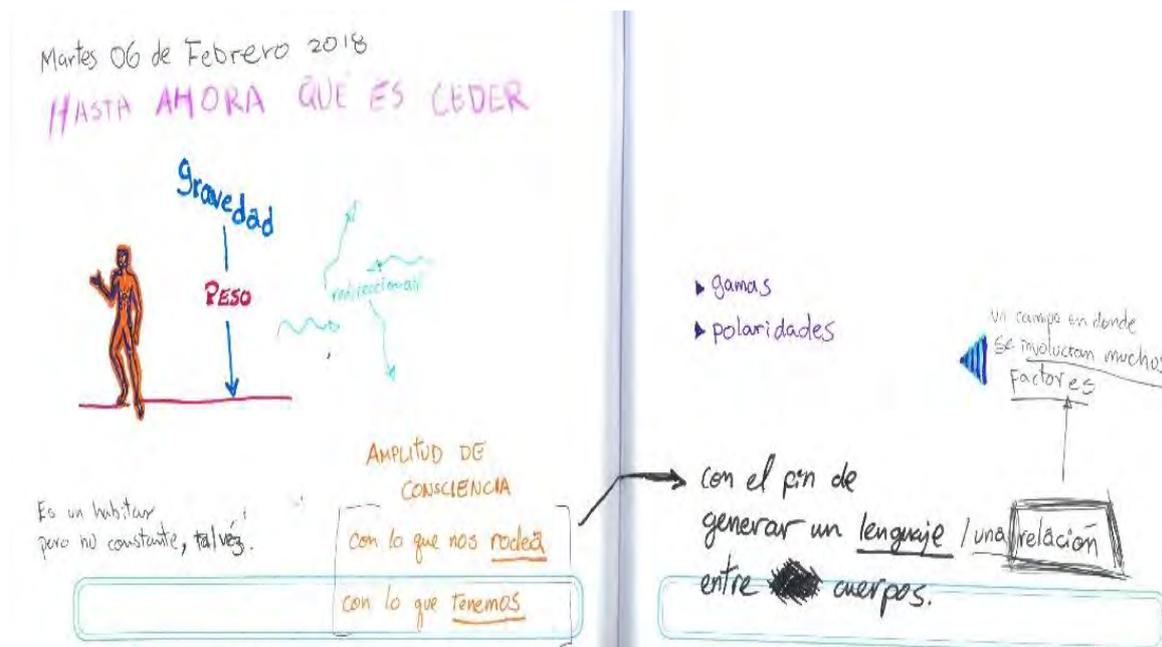


Imagen 17: ¿Qué es ceder?, bitácora de Brayán (febrero 2018).

#### 2.2.3.1.2. Ceder como recurso en la interrelación:

Es el discernimiento de cederes en cualquier nivel de percepción o relación que se tiene con ceder. Es tomar consciencia en el desarrollo de la danza a qué estoy cediendo en cada momento. Responde al cuestionamiento desde el cuerpo de ¿en qué me estoy apoyando ahora para ceder? ¿estoy cediendo en relación a qué? Responde a la relación entre la atención de cada uno, la permeabilidad y adaptabilidad al otro. De esta manera, sobre la base de ceder como experiencia en sí misma, el cuerpo puede tener esa memoria y usarla como recurso, solicitarla.

Este segundo uso, ceder como recurso, es más complejo que el primero porque requiere reconocer, diferenciar, discriminar o elegir una relación para ceder, con uno mismo y el entorno. En otras palabras, el modo de relacionarse con otro en el espacio, en contacto o no, se gesta en la tarea de preguntarse a qué se cede en cada instante, con la apertura a ser modificado en los diferentes niveles de percepción. Así, por ejemplo, un performer puede estar cediendo a los huesos, a la tierra, o tal vez al no juicio, mientras otro cede a la fascia, a sus emociones o a la mirada. En resumen, este discernimiento de cederes se transforma en el

espacio-tiempo de la danza y es el apoyo o soporte desde el cual los performers se interrelacionan. Asimismo, es la ruta de lo que se va construyendo en el espacio. Por último, se puede afirmar que ceder como recurso implica un uso del poder de decisión y la voluntad que están teñidas por la propia práctica de ceder. Además, ha implicado un diálogo constante entre las experiencias somáticas y cognitivas en los círculos de reflexión, para lograr sistematizar estas experiencias. Mariel comenta, al final de la segunda etapa, sobre sus apoyos para ceder recurrentes a nivel fisiológicos, emocionales y relacionales:

Instintivamente o por los motivos de la vida, lo primero que reacciona en mí, en ceder, es el tono. Mi tono se moviliza muy rápido en el ceder, eso a nivel fisiológico [...]. Entre la conciencia de dónde estoy, cuáles son mis soportes del cuerpo y en base a eso, mi tono se reajusta para ceder. Y de ahí aparecen las otras capas, de ese reajuste de tono que aparece primero para que todas las demás capas estén presentes en mi conciencia. En el aspecto relacional, voy a decir la palabra “pausa” porque así lo estoy sintiendo a nivel de relación. Para saber cuál es mi relación con los otros, tengo que abrirme a la escucha o al menos a reajustar la escucha, a movilizarla también, igual que el tono. Entonces siento que eso se da en una pausa. Entonces a nivel relacional, ceder lo interpreto como conocer cómo está el otro, reconocerlo, en simultáneo en que yo también me reconozco y reconozco al otro [...]. Me pongo también en un lugar empático, siento que es el momento en donde mi percepción, o la percepción que se construye, nos coloca a todos en un mismo espacio, tiempo, no temporalidad, pero si tiempo, por lo menos en el presente. Cuando siento que estoy entrando en una relación, que me estoy relacionando, es porque siento a las personas que participan en este proceso en el que estoy. Es una construcción en tiempo presente [...]. En lo afectivo, eso es una de las cosas que ha cambiado muchísimo, muchísimo. Ahora, la calma es lo primero que se sintoniza en todas estas relaciones que aparecen. Lo que se reajusta es como una calma o serenidad, para este ceder a nivel afectivo. Y eso no hace neutralizar a los otros, sino que hace que identifique bien en dónde tengo que vaciar. Siento que es distinto, pero ese momento lo afronto con calma. [...]. Todos somos seres emocionales, pero, no me había dado cuenta que tan emocional era yo al momento de decidir o justamente incorporar la relación,

entonces siento que hubo una distancia entre esta relación intrapersonal y la relación con el resto. Siento que ahí es donde mi emoción se hace presente, justamente al incorporar estas dos relaciones. A veces me obstaculiza mucho y a veces me soporto, pero para vaciar eso constantemente me apoyo en una especie de calma. (Anexo 25: Entrevista 2, Mariel, julio 2018)

#### *2.2.3.1.3. Ceder como sistema en las constelaciones:*

Superpone los usos de ceder previos (como experiencia relacional base y como recurso) aplicados a espacios tangibles diseñados para experimentar el ceder en la interacción con otros bajo una configuración de sostén. Estos espacios llamados constelaciones, son estructuras de soporte (generadas a partir de las exploraciones en BMC y CI) que sirvieron para ceder en una constelación particular, tanto a nivel de forma como de contenido. Así, la organización o manera en que se interacciona dentro de la constelación, restringe y contiene el uso de ceder a favor del sistema en construcción, lo que moviliza la estructura de soporte y la vuelve dinámica. En esta restricción de la voluntad y el poder de decisión a nivel individual en favor de la colectividad y el funcionamiento de la constelación, se comprende en la práctica el uso de ceder como un sistema. Se cede al sistema siendo un sistema. Así, ceder en las constelaciones destapa una comprensión de ceder por encima de los individuos. Es un uso de ceder de mayor complejidad porque pone en práctica el viaje de comprensión de lo interpersonal a cierta comprensión de un organismo mayor. Asimismo, es una manera tangible de interactuar en el espacio en resonancia con las experiencias a nivel de organismos celulares, completando el círculo de percepciones multi-dimensionales de ceder desde lo celular hasta lo colectivo.

Consecuentemente, el uso de ceder como sistema dentro de las constelaciones, devela que éstas son también estructuras de pensamiento a las cuales se puede ceder. Y es en este ejercicio donde madura la consciencia (en todo el grupo) de estar construyendo ideas y

reflexionando desde el cuerpo, en la interacción e interdependencia de estar cediendo juntos en la práctica.

Finalmente, cabe recalcar que la creación de constelaciones surgió en la experimentación misma de ir repitiendo dinámicas grupales, agregando y quitando componentes para experimentar ceder en colectivo. Así, la sensación fue de partir de lugares distintos para construir algo juntos. Si bien surgieron varias en el proceso, las de mayor experimentación y variantes fueron la *constelación telaraña* y la *constelación centro y periferia* (Anexo 35: Lista de constelaciones). La primera, consta del ejercicio de contrapeso de los cuerpos llevados al espacio, sumado a la fascia de soporte, la acción de verter en relación al espacio y la consciencia del espacio de atrás. La segunda, está hecha de un ejercicio de peso compartido en relación al centro y la periferia, sumado a la consciencia de atravesar capas corporales: de piel a huesos, a músculos, a fascia y cualquier otro tejido que aparezca en la percepción, sumado a la consigna de no tener roles fijos ni predeterminados. Sumando y quitando consignas, estas dos constelaciones fueron tomando y cambiando forma, evolucionando hacia una versión que resultó parte de la estructura de improvisación para las presentaciones con público.



*Imagen 18: Constelación telaraña en “Ceder, sesiones de danza e improvisación”. Los performers mantienen el contacto sin tocarse y se apoyan en el espacio de atrás. El movimiento de uno afecta al otro y reconfigura a todo el grupo. Paul Mayca (abril 2019).*



*Imagen 19: Constelación centro/periferia en “Ceder, sesiones de danza e improvisación”. Sebastian y Kimiko echados uno sobre el otro en contacto de centros, mientras el resto se organiza en la periferia de diversas maneras. Todos son movidos en la escucha activa a la interacción y al dinamismo de los roles dentro de esta configuración. Paul Mayca (abril 2019).*

#### 2.2.3.1.4. Ceder como consigna en la improvisación:

Este último uso de ceder se aplica a la improvisación en su forma de composición en tiempo presente (también llamada composición instantánea) como plataforma conveniente para experimentar ceder, poniendo a los performers en la consigna y consciencia de componer en el espacio escénico a partir de todo el proceso previo. Se arriba a este uso solicitando los anteriores (ceder como experiencia, ceder como recurso, ceder como sistema) y se pretende que en este contexto el performer afine la consciencia que tiene sobre el espacio del que forma parte y es agente operante en su construcción.

Así, durante las últimas dos etapas del laboratorio, se improvisó, en un primer momento, sin mucha mayor premisa que la de ceder en la consigna de componer en tiempo presente, para develar qué recursos aparecían, de qué estaba hecho este espacio y qué tan consistente podía ser o no.



*Imagen 20: los performers en el desarrollo de una composición instantánea sin estructura determinada, transitan y construyen el espacio confiando en ceder como única pauta. Joselyn -en cuclillas- aguarda en quietud en medio de la interacción de sus compañeros, mientras Mariel -en la esquina- abre y contiene el espacio. Carola Robles (octubre 2018).*

En un segundo momento, se improvisó bajo una estructura establecida que fue mutando en el ceder como consigna, en cada ocasión. De esta manera, ceder en la improvisación requirió del uso de ceder aplicado a varios aspectos importantes de la composición instantánea experimentados en esta investigación, los cuales serán profundizados en el capítulo 4 y que a continuación se resumen en seis puntos: las transiciones, el desarrollo, la presencia, el vacío, la mirada y la modulación entre el sentir-hacer. “Ceder a la transición”, para relacionarse con el espacio-tiempo del presente y transitar a otro estado juntos. “Ceder al desarrollo” para dejar aparecer estructuras orgánicas regidas por un orden superior a la persona. “Ceder a la presencia”, para observar la construcción en el *entre*, en el vínculo y en las tensiones del espacio propios del ceder. “Ceder al vacío” para sostener los canales de información abiertos en la composición y encontrar un lugar común. “Ceder a la mirada” para amplificar la percepción del espacio multidimensional. “Ceder a sentir-hacer”, para percibir y accionar sin polaridades rígidas, en la no acción, la pausa y el no saber. Así, se improvisa desde la premisa de ceder como pauta y soporte base que guíe la escucha, toma de decisiones y construcción de la presencia como espacio en creación colectiva.

Pienso mucho en la escucha, en la idea de observarnos, de sentirnos, de considerarnos como un colectivo, como un sujeto colectivo.

Pienso también en el hecho de vaciarnos, de vaciarnos lo más que podemos antes de iniciar una impro. De entrar en un mismo estado en el que todos estemos trabajando al servicio de todos, de anclar a quien no esté anclado, de impulsar a quien se sienta caído, etc. El ceder en las improvisaciones parte de un primer momento de olvidarnos como seres individuales y asumir la idea de grupo, de manada, de hermandad, de comunidad. Creo que una vez conseguido ese primer momento, todo lo que viene a continuación está cimentado en esa certeza/confianza de que somos un grupo. Después están distintas cosas. Seguir una propuesta, modificar una propuesta, escuchar, mirar, detenerse, detenerse conjuntamente,

generar tensiones, soltarlas, reiniciar una propuesta, salir, entrar, respirar, transformar, transitar, reorganizar, desordenar, empatizar, ir en contra, abandonar... Así, creo que hay miles de cosas que suceden que hacen que se ponga en práctica el ceder, porque todas están cimentadas en eso.

Me pregunto más bien aquí, qué es ceder en una improvisación. Creo que podría resumirse, sin ánimos de no querer hacer mi tarea, en improvisar en comunidad. (Anexo 28: Entrevista final (parte escrita), Sebastian, noviembre 2018)

A modo de resumen, los usos de ceder se construyen uno sobre el otro, agregando complejidad a la consciencia de ceder en la práctica y solicitando una aplicación más concreta. En el primer uso, se puede ceder a todo porque la valoración está en la experiencia misma, en la consciencia de ceder a lo que cada uno atiende, viendo qué es lo que está dialogando. En el segundo momento, se delimita el uso a ceder como recurso en la improvisación como metodología para interactuar en el espacio, lo que implica un discernimiento de cederes para desde allí entrar en interrelación. En el tercer uso, se restringe y concreta aún más el ceder dentro de un ejercicio particular (lo que se llamó constelación) para improvisar, mientras se solicita ceder de manera más retadora: ceder siendo un sistema. Por último, se cede en la consigna y consciencia de componer en tiempo presente, abriendo ligeramente el uso con respecto a ceder en una constelación, pero solicitando mayores herramientas para concebir las constelaciones dentro de un sistema coherente mayor implicado en la composición, bajo el ceder como modo de operar.

## Capítulo 3. Espacio relacional

### 3.1. Espacio de acción, espacio de relación y espacio relacional

El espacio es un concepto inmenso, por lo que es pertinente aclarar que tanto el espacio, como la pregunta sobre el espacio relacional en esta investigación, han sido estudiados y percibidos como un espacio que se construye en el cuerpo en movimiento. El espacio es entendido en el dinamismo de los cuerpos vivos. No es comprendido como un lugar ni como un objeto ajeno al sujeto. En esta línea, el coreógrafo Hubert Godard aporta que en la danza el espacio se torna un espacio de acción, que no es un sitio, y que implica que uno está en el espacio, así como el espacio está en uno,

Space of action in which "inside/outside," "me and the space," are the same. There is just one. It is movement, a space with all the movement happening in space. And this is a goal in bodywork and dance, to open the full potential for action. [Espacio de acción en el que “adentro/afuera”, “yo y el espacio” son lo mismo. Es el movimiento, un espacio con todos los movimientos sucediendo en el espacio. Y esta es la meta en el trabajo de cuerpo y la danza, abrir el máximo potencial para la acción]. (Mchose, 2006, p. 35)

Comprendido de esta manera, esta investigación se interesa por el cuestionamiento e identificación de las percepciones que los performers tienen del espacio de acción que construyen producto de este suelo común (que es ceder) que es siempre en vínculo con la gravedad y se experimenta desde el tacto. El espacio de acción se construye cediendo y es así que surgieron los usos de ceder expuestos en el capítulo previo, con el objetivo central de estudiar la toma de consciencia de este espacio.

Por tanto, el espacio de acción en esta investigación requirió vincular la consciencia de las percepciones del movimiento al interior del cuerpo (relaciones intracorporales) como parte de este gran espacio de acción que se construye en la danza. En este sentido, las experiencias del laboratorio situaron a los performers en relación a y entre diferentes

espacios: en espacios celulares, tejidos corporales, partes del cuerpo, así como también en espacios entre organismos, individuos, comunidades, ciudades y planetas. En este proceso, la experimentación partió primero de percibir estos diferentes espacios (cediendo), lo que con el tiempo esclareció la diferencia entre espacio relacional y espacio de relación. Así, el espacio relacional es más complejo que un espacio de relación. El espacio relacional es lo que se construye en el espacio a partir de las relaciones que se generan en éste.

Asimismo, el espacio relacional, a diferencia de un espacio de acción, supone un espacio de relaciones que se construye con la consciencia de formar parte del entorno en las diferentes escalas situadas. El espacio relacional, en este contexto de investigación, sería un espacio de acción con esta consciencia gestada en las experiencias y usos de ceder.

Espacio relacional es un espacio que tenga bastantes canales de conexión con lo que está sucediendo en el entorno, y eso involucra espacio, tiempo, otros cuerpos, piso, cuando te sientes parte de un ecosistema, entonces ahí ya puedes desarrollarte, proponer, construir, proponer límites, observar, dejar, pasar, pueden pasar muchas cosas a partir de allí. (Anexo 27: Entrevistas finales, Kimiko, noviembre 2018)

En la práctica, entonces, no sólo se trató de ser conscientes de los espacios de relación que se iban generando en la práctica de ceder, sino de experimentar de qué se forma parte en cada momento de la improvisación y cómo esta consciencia interviene en la manera de operar o interrelacionarse como un todo.

### **3.2. Construcción de la consciencia del espacio relacional**

En la experimentación, el espacio, que es uno, se fue moviendo en la danza y en la percepción. Este desarrollo implicó un proceso de construcción psíquica, en donde la pregunta encarnada sobre el espacio relacional fue un tratamiento y una producción de las propias consciencias. Para ilustrar, a continuación, se presenta un extracto de improvisación hablada de reflexión sobre el espacio. La consciencia de este espacio se fue construyendo en

grupo, en un diálogo fluido entre la experiencia somática y cognitiva durante el desarrollo de la improvisación, en donde la investigadora interviene con algunas preguntas a partir de su observación participante:

¿Cómo es el espacio?

- Peine gigante, camarones, engranaje... red
- Diluir hacia el otro punto
- Incidir en el adentro
- Siento que tengo que unir dos espacios
- Estructura que permanece
- La irregularidad de las cortinas me invita a la simetría en mi cuerpo
- Es una caída sin realizarse
- Es la profundidad del suelo
- Es el arriba en todas las direcciones
- Un pequeño átomo como una gran vía láctea
- El que me soporta, me da límites y posibilidades
- Sujeto que te amplía o reduce
- Me permite encontrar el delante en mi atrás
- Es seguir atravesando el trazo
- Soy su espacio
- Una hoja de papel puede ser espacio, pero no en blanco
- ¿Puede el espacio no estar en movimiento?
- Creo que es un habitad

¿Qué pasa si me enfoco en el “espacio entre”?

- Mis células se emocionan
- Se genera perspectiva y simetría
- Aparece el vínculo
- Aparece la arquitectura corporal... /mi volumen se ve gigante/ ...y espacial

¿Cómo se manifiesta el “espacio entre” en peso compartido?

- Se vuelve elástico
- Crea inicios y finales consecutivos
- Hay un empuje y ceder constante
- Las pequeñas superficies se expanden
- “Espacio entre” se vuelve maleable e importante, cargado de peso
- Es unidireccional cuando es con algo inerte
- El ingreso y las salidas de contacto son importantes
- “Espacio entre” crea un espacio nuevo, creado, frágil, cálido, emocional pero sustancial para el desarrollo de la relación
- Dependiendo de la distancia, irradia calor

¿Cómo es ceder al espacio?

- Me hace elegir el ceder al espacio interno/externo
- Es permanecer en el viaje de lo intra a lo externo y viceversa, todo lo que afecta adentro afecta afuera
- Implica tocar el espacio
- Tocarse a uno es un espacio nuevo
- Doblemente modificable del afuera y adentro
- Puede llevarme a un estado que me traspasa
- Me canaliza la flojera
- Hace que me reconfigure, adaptándome, haciendo que mi cuerpo se adapte, escuchando algo que no viene necesariamente de mí, tomando decisiones a partir de otros
- Ceder al espacio es vinculante (Anexo 15: Improvisación hablada “Ceder al espacio” en bitácora personal, Kimiko, Joselyn, Mariel, Mafer, Luis y Carola, setiembre 2018)

Así, las percepciones del espacio se forjaron recurrentemente producto del viaje (ida y vuelta) del tacto al espacio (se toca a través del espacio como modo de abordarlo) y de lo interno a lo externo, con una serie de implicancias a nivel de consciencia y percepción de límites como

fronteras relacionales que se profundizará en el siguiente subcapítulo. Asimismo, cabe analizar la última idea de la improvisación hablada recién presentada, que dice: “Hace que me reconfigure, adaptándome, haciendo que mi cuerpo se adapte, escuchando algo que no viene necesariamente de mí, tomando decisiones a partir de otros. Ceder al espacio es vinculante”. Esta reflexión devela que el modo de operar, cediendo, reconfigura los cuerpos y la escucha hacia una predisposición a consensuar con otros, y, este cuidado, fue esencial en la construcción de la consciencia del espacio relacional forjada en el laboratorio. Al respecto, una espectadora devuelve al grupo ciertas calidades observables del espacio construido en una improvisación.

Espectadora: rescato la amabilidad, la toma de ese poder es también desde la amabilidad que permite hacer bisagra con la lógica de ceder constantemente, pero sin perder este otro lado, que es necesario para que exista esta estructura, por más improvisada que sea, es necesaria este otro lado como contrario, pero no pierde esta cualidad amable que tiene el ceder.

Luis: me hace pensar en una conversación sobre el ceder positivo y negativo. Ceder como ceder el paso, permitir que suceda y también dejar que se vaya. Cedo al poder, permito que se vaya, pero dejo que sea. Ese doble lugar de entrada, ese antagonismo, en esas tensiones dentro de ceder.

Carola: ¿y en ese antagonismo te refieres a... proponer, decidir, hacer?

Espectadora: sí, y también al iniciar algo porque también es necesario cambiar la dinámica en algún momento. Mientras los veía pensaba -porque sé que funcionan en torno a una improvisación- y ¿en este momento a qué están cediendo? Es algo que se va a saber después que se realiza. ¿A qué han ido cediendo? Mientras los veía pensaba en los pájaros, lo que solemos llamar coros, que lo entendemos como algo que todos están haciendo al unísono, sin embargo, es algo distinto lo que van formando las aves en el espacio cuando van volando juntas, pero uno cambia y luego las demás lo siguen. Y es como esta brújula, intuición, algo interno, que se va desarrollando, despertando cada vez más, que hace que sigas esa iniciativa que está proponiendo alguien, y sigas cediendo, acompañando, estando con ese otro, pero

también en algún momento te toca abrir, buscar tu camino y que los otros también vayan contigo. (Anexo 31: Círculos de reflexiones en “Ceder, sesiones de danza e improvisación”, abril 2019)

Quede claro que las apreciaciones del espacio por terceros fueron absorbidas por los performers y la autora, como un reflejo del entendimiento del espacio relacional en construcción. Si bien los espectadores crearon sus propias metáforas, hubo una valoración recurrente acerca de la escucha colectiva y construcción del espacio en acuerdo grupal, de manera amable, dúctil y cambiante.

En suma, el concepto de espacio relacional se fue movilizándolo en la experimentación<sup>26</sup> y se comprendió que no es tan relevante llegar a una definición concreta o cerrada del mismo. El espacio relacional puede ser un espacio metafórico o poético, y al mismo tiempo ser un espacio tangible -vivido y observado-, decantado de la práctica misma en esta investigación en particular. En conclusión, el espacio relacional resultante, no solo fueron las relaciones en el espacio, ni tampoco el asumirse en relación a otros como parte de una organización mayor, sino que además fue el cuidado ético que implicó ceder como modo de operar, que hizo que el performer no vaya en contra del propio sistema, sino que sea y accione de una manera amable, envolvente, con tiempos, espacios, pesos y flujos propios de esta escucha<sup>27</sup>.

Otro aspecto relevante a resaltar es que, al finalizar la segunda etapa del laboratorio, se llegó a la conclusión que el espacio relacional no supone consciencia sino experiencia, porque se comprendió que este espacio se construye en la convivencia y el habitar implicado en el laboratorio. Así, gracias a este acuerdo consensuado, la pregunta recurrente sobre ¿qué

<sup>26</sup> La experimentación tanto en la propia práctica de construcción del espacio en las improvisaciones y presentaciones, así como en las improvisaciones habladas a modo de ejercicio fenomenológico de ir verbalizando las experiencias en estado somático, así como en los círculos de reflexión y tareas de integración a modo de exposiciones grupales.

<sup>27</sup> Como ejemplo contrario, sería posible construir un espacio relacional de relación jerárquica de poder o de abuso entre las partes, como en el modelo del patriarcado donde existe inequidad de género.

es el espacio relacional?, pasó a ser, ¿cómo se construye el espacio cediendo? Es así que el espacio mismo que se construye en la improvisación (cómo están componiendo los performers en la consigna de ceder), pasó a ser el foco de atención a observar y reflexionar una y otra vez, siendo ésta la manera de acercarse a una comprensión de la consciencia que el performer tiene del espacio en el cual se relaciona consigo mismo y con otros performers. En otras palabras, la construcción del espacio plasmado en la improvisación es también la consciencia que tienen los performers del espacio relacional (porque surge de todas estas capas de relación y percepciones construidas a lo largo del proceso). La consciencia es la experiencia. En el siguiente capítulo, se profundizará en la realización misma de este espacio en su forma de composición escénica.

Ampliando el espectro, la experimentación del espacio relacional también se asoció a la forma de reflexionar y mover los pensamientos en esta investigación práctica. La última frase previamente citada de la improvisación hablada sobre “ceder al espacio”, por ejemplo, fue producida por todos los performers en colaboración, cada uno sumando una palabra a la anterior, en la apertura a generar el conocimiento en interrelación. Al respecto, Luis explica, en una muestra abierta al público, y de manera vivencial, cómo funcionó este proceso de mover las ideas para construir saberes.

Quisiéramos pedirles a quienes deseen acompañarnos un momento, ponerse de pie y estar con nosotros en un círculo. Entonces, quisiera que todos, los que estamos aquí y los que estamos observando, pensemos, formulemos una oración en la cabeza de lo que creemos que es ceder y espacio relacional hasta este momento. Solo lo formulamos en nuestra mente.

Más o menos, ¿sí?

Eso que ahora está bailando en sus cabezas es lo que nosotros llamamos “sentencias”, “sentencias móviles”, es una primera idea que aterrizamos y que decidimos poner sobre la mesa.

Tomémonos de las manos por favor.

Hace algún tiempo nuestro querido compañero Eloy nos trajo una idea muy bonita, que era sobre la palabra “conversar” que etimológicamente significa “dar vueltas juntos.” Entonces, si cada uno de nosotros, trae una sentencia o dos sentencias sobre el espacio relacional y lo que es ceder, al dar vueltas juntos estamos conversando, haciendo girar nuestras ideas y decidiendo acompañar este círculo, para modificar las ideas, proponer algo, invitar a algo. Y a veces, para tener más claridad, puede haber un poco más de resistencia y de quietud. [En un gran círculo agarrados de las manos, de pie, el público y los performers dan vueltas y generan múltiples direcciones, tensiones, dando movilidad y dinamismo al círculo inicial]. Desde el laboratorio trabajamos más o menos así. Reflexionamos después de las improvisaciones. A veces reflexionamos durante las improvisaciones, como hemos visto hace un instante. Y a veces la pausa, la quietud, o la resistencia, nos permiten traer las ideas a tierra, escribirlas, dibujarlas, para compartirlas más tarde. (Anexo 30: Muestras al público 1 y 2, noviembre 2018)



*Imagen 21: Momento de conversar (dar vueltas juntos) en la primera muestra al público. Paul Mayca (15 de noviembre 2018)*

En relación a esta manera de producir consciencia, Alva Noe (2010), de manera polémica, en su escrito “Fuera de la cabeza. Por qué no somos el cerebro y otras lecciones de la biología de la consciencia”, hace una crítica aguda a la neurociencia en su afán de buscar

respuestas en el cerebro y postula, por el contrario, que “la consciencia no ocurre en nuestro interior” y que la única manera de seguir investigando en la experiencia humana es buscando en la interacción del individuo con el mundo; “el fenómeno de la consciencia, como el de la vida misma, es un proceso dinámico que engloba el mundo” (pp. 14-15). Noe propone la consciencia como una construcción relacional, fenomenológica y en interacción con el entorno. Noe no habla de la consciencia celular, pero al extraer la consciencia fuera de algo depositado en el cerebro, brinda la posibilidad de comprender al ser humano más allá de su propia individualidad y suma al cuestionamiento sobre la consciencia que se genera del ser colectivo aparecida en el laboratorio.

En nuestro caso en particular, ceder ha optado por manifestarse como un permitir ser una individualidad colectiva, entendiendo esto como una individualidad que reconoce su naturaleza grupal, que acepta y propone desde esa experiencia previa, que identifica sus deseos y los pone en la balanza de deseos colectivos. Con eso el ceder es permitir la manifestación de recursos recurrentes, como herramientas para estar en relación probadas con anterioridad. Es ceder a lo nuevo y al saber qué tanto de lo que va a suceder, ya lo sé. Como esta idea de cuánto preveo, cuánto planifico lo que sucede y cuánto no. Está este observarme. Qué tanto estoy queriendo controlar la situación. Allí hay un medidor también. Un ceder a desarrollar, dejar ir el hilo o agarrarlo entre todos. Un ceder a las palabras como un intento de traer a este código la incommensurable experiencia. Un ceder a la expectativa, al control y a lo seguro. Un ceder a la idea de la mente para reconocer la sabiduría del cuerpo. (Anexo 27: Entrevistas finales, Luis, noviembre 2018)

En este fragmento citado, Luis reflexiona sobre cómo el “ceder a la individualidad colectiva” fue necesario para construir el espacio en este proceso, implicando un ceder a las propias ideas y a lo que cada uno como sujeto deja para construir en relación. Entonces, la experiencia de ceder como estado de relación base hacia la construcción de los usos de ceder en la improvisación para corporizar un tipo de espacio relacional, ha sido un viaje del

pensamiento individual al colectivo. Así mismo, el desplazamiento de la comprensión del espacio relacional de consciencia a experiencia, significó ir modificando la propia percepción de la consciencia en los performers.

### 3.3. Construcción de límites y fronteras relacionales

Recordando que esta investigación se fundamenta en el tacto para conocer, las experiencias de yielding, el lenguaje de pesos compartidos de la danza contacto improvisación y el entendimiento de ceder como modo de operar en la improvisación, estos procesos son todos agentes que sacuden los binarismos y han calado en las experiencias de un espacio relacional particular, en el cual la consciencia y percepción de los límites sufren una expansión y reconfiguración transformadora de la persona. Retomando la función de las sentencias móviles, éstas surgieron como un lenguaje de afirmaciones abiertas al cambio (afirmaciones siendo movidas en el cuerpo, generando tensiones y poniendo límites) para reflexionar desde y sobre ellas, y luego seguir devolviéndolas a la práctica. A continuación, se presenta un extracto de improvisación hablada en torno a ¿cómo es el espacio relacional en este momento? para analizarla y desarrollar el tema de los límites y fronteras relacionales emergentes en la construcción del espacio estudiado en esta investigación.

Luis: el líquido intersticial<sup>28</sup> entre los seres humanos.

Mariel: es un encuentro de los espacios internos en el externo.

Luis: es cualquier situación dinámica o hecho que está siendo vivenciado por dos o más personas.

Joselyn: es la interconexión que da paso a las posibilidades, pero evidencia a los límites.

Luis: es vivir conectados y no solamente juntos.

Mariel: es el lugar para expandir nuestra convivencia.

Kimiko: en el espacio relacional es necesario ceder para expandir nuestros límites.

<sup>28</sup> Refiriéndose al fluido intercelular o intersticial, fluido contenido en los espacios entre las células que provee de nutrientes y remueve desperdicios. Corporizarlo es entrar al océano celular dentro del cuerpo.

Joselyn: lugar para profundizar el vínculo

Kimiko: ¿en mi familia se comparte el espacio relacional? Y en la convivencia fuera de aquí, ¿cómo?

Mafer: ¿la consciencia?

Luis: es un siendo y no un somos

Mafer: ¿Cuántos cuerpos son necesarios para darse el espacio relacional? Más de uno.

Kimiko: No se necesita ninguno. El ecosistema funciona así, construye juntos.

Luis: las plantas, la tierra. ¿Podemos decir que somos parte del espacio relacional, que nos sobrepasa?

Mafer: todo puede ser soporte para otra persona

Joselyn: ¿qué es una relación? Comunicación, intercambio, movimiento para convivir.

Mafer: el espacio relacional se potencia, es genuino, sin pretensiones, al vencer tabús de qué toco.

Mariel: Espacio relacional es un espacio entre, móvil en donde los límites se reconfiguran.

Los límites dan sentido, sino no nos moveríamos. Preséntame el límite y me muevo. (Anexo

16: Improvisación hablada sobre el espacio relacional en bitácora personal, octubre 2018)

A partir de esta improvisación hablada, además de constatar la valoración del espacio en términos de calidad de la convivencia y sentido vivencial de formar parte de un ordenamiento natural, se pueden desprender algunas reflexiones importantes en torno a la percepción y transformación de los límites en la experiencia de los performers. Mariel dice: “los límites dan sentido, sino no nos moveríamos. Preséntame el límite y me muevo”. Al respecto, en un conversatorio con el público, ella comenta que ceder es también saber a qué se está empujando y que, de esta manera, no se aplica sólo a ser permisivo, receptivo o ceder el peso en la danza, sino que implica estar presente empujando al otro en algún aspecto.

Entonces yo al encontrar a qué cedo, se también como permanezco allí, como estoy empujando y como sigo con el otro. Me ha gustado mucho comprenderlo [...]. Por eso

hablamos de los límites, porque ceder es saber los límites, saber a qué empujas. (Anexo 30: Muestras al público 1 y 2, noviembre 2018)

Asimismo, el sustento de las experiencias intracorporales desde el Body-Mind Centering, permitió percibir (incorporar) con mayor claridad los *espacios entre* a nivel de células, tejidos y fluidos y en relación al suelo, lo que amplificó la capacidad de percibir el intercambio en estos encuentros de pieles internas. “Espacio relacional es un espacio entre, móvil en donde los límites se reconfiguran”, comentaba Mariel. Así, la porosidad de los tejidos se corporizó y transformó la manera de interactuar y percibirse en el entorno.

Desde el toque celular siento que es mucho más tridimensional. El ceder a la tierra es mucho más de descender y luego salir, enraizar y luego crecer. Y creo que la tensegridad, la fascia, es un poco más de espacio. Como que siento que esos bordes del cuerpo ya no son, se difuminan un poquito, creo que a través del espacio y desde la fascia, es lo que te permite pues tocar al otro sin necesidad de tocar realmente. Entonces es un espacio bien dinámico, las células “fufuu” (gesto de viajar en diversas direcciones), puedo estar tocando a uno, directamente a uno, pero nunca pierdo la relación con los demás. Y eso lo relaciono también con el espacio relacional. (Anexo 27: Entrevistas finales, Kimiko, noviembre 2018)

Mafer comenta que, a través del toque celular, se preguntó sobre los límites de la materia porque “el intercambio es tan evidente, que ya no sientes tu cuerpo, ya no sientes la división entre tu cuerpo y el otro”; luego añade,

Eso hace que todo se vuelva más homogeneizado, ya no se vuelva yo, tú, ella, sino la humanidad en sí misma o la vida en sí misma. [...] Los ejercicios me hicieron sentir más viva y más humana y eliminar el perfil o la creencia, o la idea o el concepto que yo pueda creer de mi misma hacia los demás. Simplemente era como... vida. (Anexo 27: Entrevistas finales, noviembre 2018)

La práctica de construir espacio relacional, por tanto, reconfiguró la percepción de los límites del cuerpo y abrió el diálogo reflexivo sobre cómo los performers se perciben a sí mismos en términos de construcción del yo.

Yo pensaba el yo como el ser en relación y el ser relación. Entender que soy un espacio relacional, en mí mismo, que tiene que ver con las esponjas, ¿no? Con esta capacidad de... las múltiples relaciones que existen entre mis sistemas, entre mis células, que genera una cierta homeostasis y todo este equilibrio interno. Pienso que el espacio relacional en la improvisación se manifiesta cuando estos espacios relacionales están dispuestos a: relacionarse, a abrirse. Como este ejercicio de que las células se agrupen, entonces me parece un deseo muy natural, hasta evolutivo diría. (Anexo 27: Entrevistas finales, Luis, noviembre 2018)

En suma, el “ser relación” fue también tener claridad de otros, de lo que no es uno. El espacio relacional “es la interconexión que da paso a las posibilidades, pero evidencia a los límites”, comentaba Joselyn en la improvisación hablada presentada anteriormente. Es en la interconexión que las pieles, los tejidos y las membranas se vuelven fronteras relacionales del traspaso de información -permeables a ceder, o no ceder- en esta construcción relacional. Es en las tensiones propias del espacio que las singularidades se manifiestan en relación al entorno mayor. Sin límites no habría distinción, no habría a qué ceder, a qué dejarse mover o resistir como posibilidad en este espacio de convivencia. Es en el encuentro que algunas propuestas se desarrollan y otras se limitan a permanecer en estado en potencia.

Además, el espacio relacional percibido como un “siendo y no un somos”, refleja que este espacio se construye en la interacción, en el ceder como verbo, siendo en relación. Y este “siendo” implica relacionarse en la elasticidad de las tensiones y permutaciones de los encuentros. En este sentido, es interesante sumar la visión del “ser como función” de Izuzquiza (2004), el cual considera -desde su investigación filosófica- que el ser es la conjunción de cuatro verbos: “ser es la acción de limitar, vibrar, hacer elástico y tensionar o

provocar una tensión”, teniendo grados de acción en un “entramado sistemático” e interconectado que finalmente definen el ser como función (p. 117). El autor piensa que el ser no puede ser un concepto nominalizado, sino que “es una función que expresa una correspondencia y denota una relación: la relación con el límite, la vibración, la elasticidad y la tensión. Ser supone crear límites, superar umbrales, generar vibraciones y estar sometido a tensión” (Izuzquiza, 2004, p. 118). De manera semejante, el ser colectivo experimentado en el espacio relacional, sería un ser que se define en los límites permeables del ceder a uno, otros, la tierra y el espacio, en su elasticidad para relacionarse como parte de un sistema mayor, en las tensiones propias de las singularidades que buscan empujar juntas y en las vibraciones de las energías que suponen los cuerpos vivos, sintientes, en contacto y siendo afectados.

Luego, el espacio relacional experimentado como ecosistema también ha supuesto un entendimiento de fronteras relaciones desde el entorno celular hasta la manera de habitar(se) en el espacio. La membrana celular es piel que delimita la célula de su entorno, así como la piel humana es frontera que define entre lo que es uno y el ambiente. Así, desde esta investigación, el ceder difumina las polaridades, vuelve porosas las superficies y “la piel como intercambio de estar tocando/estar siendo tocado, como espesor entre interior-exterior, se vuelve membrana relacional, en un co-desplazamiento de la mera oposición entre *sujeto y objeto*” (Bardet y De Ronde, 2014, p. 29). Así toma sentido afirmar que el “espacio relacional es vivir conectados y no solamente juntos”, como explican los performers.

Finalmente, en término de pieles como fronteras relacionales, Linda Hartley (2011), en su investigación -desde el BMC y la psicología- sobre fronteras, defensa y guerra (mencionado en el estado del arte de esta tesis), indaga en relación a tres pieles: la membrana celular, la piel humana y la capa de ozono como una “piel energética” que también se

debilita, daña o rigidiza (p. 380)<sup>29</sup>. Hartley detalla que la membrana celular sería la primera frontera desde la cual surgen los tejidos corporales como segundas fronteras y que, estas capas tienen conciencia y capacidad de respuesta en relación a lo que tocan; ella propone llamar interface a esta sutil experiencia cambiante de contenedor, diferenciación y contacto (2011, p. 378). Así, la interface de Hartley se asocia al espacio relacional experimentado en esta investigación, pues ambos conceptos suponen que haya conciencia del encuentro y la interacción entre pieles contendedoras. Ceder para la construcción del espacio relacional se gesta en la medida que el grupo esté contenido en sus pieles externas e internas.

A nivel interpersonal, me apoyo mucho en el diálogo entre la piel y el tono. Usualmente la piel me invita a bajar el tono, pero ya que estamos en espacios de improvisación, siento necesario esclarecer mi cuerpo a través de la afirmación de mis puntos de apoyo y empuje que, en combinación a la presencia de los huesos, me permito entrar en comunicación mucho más clara con los otros. De igual forma, la piel se conecta con mis órganos internos que son menos estructurales, pero que permite establecer un puente entre mis emociones y los otros que también reciben la información, me permito modificar mi sentir desde, para y con los demás. (Anexo 30: Entrevista final (parte escrita), Mariel, noviembre 2018)

En el caso de la investigación de Hartley, ella reflexiona sobre la interacción entre el microcosmos celular y el macrocosmos planetario y alarma sobre la crisis en la ecología del cuerpo y el planeta (2011, pp. 380-381). En el caso de esta tesis, ceder propone una ecología saludable. El espacio relacional materializado en la convivencia de la improvisación sería la consecuencia de esta interface como fenómeno estudiado desde el ceder. De manera más

<sup>29</sup> Su investigación tomó forma en talleres realizados entre el 2002 y 2003 en Londres bajo el nombre de “Bounderies, Estructure, Defense and War” [Fronteras, Estructura, Defensa y Guerra]. Primero investigó en la piel y membranas celulares como límites primarios. Luego, trató el tema de los músculos y la grasa como tejidos protectores. En la tercera semana el taller se enfocó en el sistema linfático y la respuesta del sistema inmune. En la cuarta semana se trabajó con los huesos como estructura y soporte interno. Luego se investigó en el sistema nervioso como procesador sensorio-motor y finalmente se abordó el tejido conectivo (connective tissue) como sistema integrador del organismo.

amplia, esta investigación espera también aportar, desde la práctica misma, a la construcción de espacios relacionales más amables, receptivos al entorno y a la convivencia.

En síntesis, queda claro que es posible construir espacios relacionales desde otros soportes y puntos de partida, pero en esta investigación, el espacio relacional tomó forma desde ceder. Las preguntas recurrentes fueron: ¿en qué me apoyo para ceder en la improvisación? ¿cómo construimos y transformamos un espacio desde y para ceder? ¿cómo pasamos de la experiencia del espacio intracorporal, a lo interpersonal, al espacio relacional en el desarrollo de la improvisación? La respuesta y la estrategia fue cediendo, apoyando a los otros para seguir cediendo juntos. En este modo de operar, el soporte grupal y con uno mismo es la acción que se desarrolla durante la improvisación. La práctica de ceder prepara el espacio para ceder. El espacio cediendo es una construcción de espacio relacional.



Imagen 22: Espacios, bitácora de Joselyn (agosto 2018)

#### Capítulo 4. La improvisación hecha espacio relacional

El objetivo principal de la improvisación en el laboratorio fue siempre construir la consciencia del espacio relacional en los performers. Este proceso, como fue explicado en el capítulo 3, significó que la manera de componer de los performers (cediendo del tacto al espacio) pasó a ser el foco de práctica a investigar. Así, se comprendió que el espacio que los performers plasman en la improvisación es la consciencia del espacio relacional emergente de esta investigación. La improvisación en su forma de composición en tiempo presente, por tanto, fue la manera de experimentar el espacio relacional. Sin embargo, cabe resaltar, que la improvisación como gran plataforma práctica de estudio y preparación cuerpo-mente, fue la forma de proceder durante todo el desarrollo del laboratorio. Se utilizó como un recurso para clarificar la percepción en las experiencias de movimiento, siendo el modo de afilar la atención al reconocimiento de cederes; sirvió como método para la creación y desarrollo de estructuras organizadoras del espacio en construcción (constelaciones y partituras de improvisación). Se usó finalmente para poner a los performers en la consigna y consciencia de componer en el espacio escénico a partir de todo el proceso previo.

Kirstie Simson sostiene que la improvisación es un proceso que provoca una revelación continua sobre uno mismo, los demás, la creación artística y el mundo que nos rodea<sup>30</sup> y es en este sentido que esta investigación se apoya en la improvisación como plataforma ideal para conocer desde el cuerpo, ampliar la percepción y desarrollar ideas. Se tiene claro que el producto escénico no es el fin de la investigación, sino que la danza es arte y práctica en sí misma como medio de desarrollo integral del ser humano, en este caso en particular, vía para indagar en la subjetividad del artista y sus procesos de construcción de consciencia.

<sup>30</sup> <https://www.kirstiesimson.com>

En suma, en la composición en tiempo presente, no se pretendió desarrollar un tema a priori o proponer desde una emoción particular, ni crear una historia con un contenido puesto para la reflexión. La motivación de forma y fondo en este laboratorio respondió al cuestionamiento de ¿cómo esta acción íntima, subjetiva, vivida en primera persona -yielding-, se transforma al ejercicio de construir el espacio? ¿cómo se construye el espacio cediendo? El cuestionamiento y la dificultad fue ¿cómo convertir el magno estado de ceder en una herramienta al servicio del espacio (relacional) en la composición en tiempo presente? La respuesta es que es una práctica de largo aliento. La investigadora, como estudiante, reconoce que con esta tesis se ha indagado en una manera particular de aproximarse a la composición instantánea. En el laboratorio, a través de la experimentación, el error y el sobrecogedor caos de la subjetividad de las experiencias, algunas veces la magia de la improvisación -hecha espacio relacional- se hizo tangible. Así, se lograron recoger ciertos indicadores que evidenciaban el reconocimiento del espacio relacional en los performers, convirtiéndose algunos de éstos en consignas útiles que fueron guía para la práctica de este espacio en la improvisación.

#### **4.1. Transitar hacia otro lugar juntos**

El espacio relacional es una realidad, pero [...] lo que cuesta es hacerlo material, hacerlo reconocible, visible. Pero creo que si hay esa pregunta de cómo hacerlo es porque es, es un continuo. Desde la misma dinámica de la célula, que es un espacio relacional, es, son realidades, pero, claro, reconocerlas, y hacerlas visibles, darles un lugar - espacio, a partir de la improvisación de muchos individuos, es lo complejo, porque...definitivamente cada uno tiene su particularidad y cada uno establece sus propias relaciones, pero creo que en los momentos en donde se ha hecho evidente ha sido porque todos nos hemos encontrado decidiendo y cediendo al mismo tiempo sobre algo, que no es lo mismo pero si es ese punto de encuentro. Sí, es ese punto de encuentro, que no significa necesariamente un unísono, ni nada de eso, sino que es ese proceso, nos encontramos en un mismo proceso todos, cada uno

desde un lugar distinto, pero nos encontramos ahí, y eso, lo reconozco porque no solamente estamos en un mismo estado, sino que transitamos hacia otro lugar juntos. (Anexo 27: Entrevistas finales, Mariel, noviembre 2018)

Es en las transiciones de un estado a otro en colectivo que se hizo tangible el espacio relacional dentro de la improvisación escénica. Reconocer un estado colectivo y lograr transitar juntos a otro, visibilizaba este espacio en la percepción del grupo. En este sentido, el ceder brindaba recurrentemente el contexto para desarrollar lo que se iba gestando (estado en potencia), pero muchas veces sucedía que había una fuga de parte de alguna singularidad o la contención del grupo no estaba del todo establecida, lo que difuminaba eso que se estaba colorizando en el espacio. En esa evidencia de falta de desarrollo, se hizo clara la impermanencia del espacio relacional en la práctica. Y ¿no es acaso la composición en la inmediatez un arte de lidiar con lo transitorio de estar en el presente continuo? La filósofa y bailarina Marie Bardet (2012) aclara:

Las experiencias de improvisación apuestan por una composición *entre*. Sobre la cresta de lo que está pasando, componer directamente la evanescencia, de aquello que no cesa de desaparecer-aparecer en el presente. [...] Este presente es el *entre* de la composición, con sus dos filos, graduales: evanescencia e imprevisibilidad” (p. 120).

En la práctica, se buscó arribar a un estado de colectividad como apoyo estable ante lo desconocido, estando atento en la dificultad y la maravilla de poder transitar y transformar estos estados en colaboración.

#### **4.2. Desarrollar propuestas dentro de una estructura que cede**

En la improvisación, yo lo relaciono con el que se lleven a cabo las propuestas, con que se desarrollen. Para mí es muy claro desde ese lugar. Y no tiene que ver con que el colectivo solo dé el foco a una sola cosa, sino como ha pasado en varios momentos, que se estén desarrollando varias cosas distintas, pero con un lugar que soporta, y que hace que esas dos

cosas o tres, se desarrollen. Desde allí me es muy claro su manifiesto [del espacio relacional].

(Anexo 27: Entrevistas finales, Joselyn, noviembre 2018)

En términos amplios, componer implica crear (o descubrir) cierto ordenamiento, unidad y coherencia entre las partes. El cuestionamiento sobre cómo desarrollar las propuestas generadas en el espacio en construcción nunca tuvo respuesta simple o concreta. No se llegó a una fórmula. Una espectadora preguntó cómo conciben el espacio en la improvisación y Mariel respondió que el espacio se construye cada vez, que se sustenta en la relación, pero que siempre se comienza de cero, que por más que haya una estructura de improvisación predeterminada, cada vez había que establecer las relaciones. (Anexo 32: Círculos de reflexiones “Ceder, sesiones de danza e improvisación”, Mariel, mayo 2019)

En la cuarta etapa del laboratorio (de presentaciones abiertas al público), se propuso una estructura de improvisación que consistía en ceder a la mirada con el público, reunirse a hacer tacto celular, construir la constelación telaraña, transformarla a la constelación centro periferia, empujar el espacio juntos y arribar a una diagonal para ceder a la tierra y ceder a la mirada nuevamente. Al interior de esta estructura, era posible solicitar ayuda levantando la mano como acción honesta puesta al servicio de la composición, o también recurrir a ceder a la tierra como acción tajante ante algún estado nebuloso o poco claro. Así, el desarrollo de las propuestas dependía del suelo común que se iba construyendo en cada improvisación, de los cederes en el ambiente del día y de los tejidos o sistemas corporales de soporte que aparecieran.

Yo observaba en el trabajo de los bailarines hoy un tejido: trama-urdimbre con espacios de silencio en donde la observación del gesto y el movimiento era una “invitación acompañada”. [...]. Pienso también en los tejidos del cuerpo, compuesto por estas células que somos/habitamos. Órganos y sistemas del cuerpo (hechos de este material celular) actúan al unisono, en perfecta escucha. No hay uno de ellos que suene como protagonista... todos son. Todos están. (Anexo 34: Apreciaciones de un espectador, julio 2019)

El desarrollo a nivel de forma y contenido estuvo entrelazado y obedeció a la naturaleza de lo que los performers estaban atendiendo. Se materializó en formas composicionales de espacio, tiempo, motivo y calidades propias de la escucha a ceder en los sistemas del cuerpo, siendo recurrentes los ritmos salpicados por momentos, pero más bien tendiendo a ser modulados, constantes, contenidos. Asimismo, hubo una constante aparición de espacios circulares que además de ser dinámicos, eran bastante elásticos y dúctiles al cambio de forma. Las tensiones propias del espacio se manifestaron de esta manera.

Así, las constelaciones formuladas en la tercera etapa del proceso, resonaron y se integraron a la partitura o estructura mayor de la improvisación, por lo que, en gran medida, el desarrollo de la propuesta escénica dependía del habitar de estas organizaciones y el ceder a ellas como mecánica operante del espacio relacional. Es desde esta consigna que se buscó transitar hacia otro lugar juntos, siguiendo el rastro a las transformaciones y desarrollos.

#### **4.3. El tiempo de modular entre sentir y hacer**

En el desafío de la consigna composicional, hubo que trascender del estado colectivo de ceder hacia un empujar en término de decisiones en el espacio. Aquí se observó el reto constante del modular entre el sentir y el hacer, propio de improvisar y, en este caso, informado por el ceder. Bardet (2012) sugiere:

En esa inmediatez de la percepción-acción subsiste un *delay*: la decisión en el momento, y silencios. La actitud inmediata de la improvisación es entonces todo salvo un puro movimiento espontáneo en el que la totalidad de los movimientos naturales sería ofrecida a la vista en un flujo continuo y homogéneo. Ella es atención *diferenciante*, apertura (*écart*) que excava la percepción y la vuelve composicional. (p. 174)

Tomar decisiones en este contexto no podía partir de una propuesta individual, ni menos de un impulso espontáneo sin discriminación alguna. Los performers requerían estar alertas y monitoreando su individuo colectivo forjado desde el ceder, así como su percepción

relacional, por lo que la acción planteada solía desprenderse de algún tipo de entendimiento grupal.

No es que espero yo una propuesta, o yo voy y la pongo así, la impongo, sino es un percibir la energía del movimiento de los otros que me lleva a mí a movilizarme. Y cuando no siento eso, me siento distante, siento que no encuentro los momentos grupales o esas cosas que al final se verifican en la composición. (Anexo 33: Conversación en Conferencia performática<sup>31</sup>, Mariel, junio 2019)

En la práctica, se manifestaron composiciones con pausas comunes a modo de recalibración constante entre la percepción y la acción<sup>32</sup>, y también con tiempos de colapso y no entendimiento grupal, en donde el ceder quedaba trunco en su universo experiencial. A veces la acción se veía retenida, resultando en un tiempo-espacio prolongado, de decisiones dudosas y sin llegar a confluir en el desenvolvimiento de algo. Ceder amplificaba los intervalos de encuentro al interior de uno y en relación al entorno, por lo que existía el constante reto de dejarse afectar y a la vez poder colocarse en la situación. Surgían las preguntas de cómo utilizar este intervalo agudizado hacia propuestas claras, sin plantar una idea externa o sacrificar el estado relacional base; porque era más importante ser riguroso en la búsqueda, que producir una solución efectista con el fin de lograr una pieza entretenida.

Asimismo, la escucha en el grupo estaba abierta al surgimiento de estados sin intenciones más allá de la apreciación de los espacios de los que formaban parte, pudiendo observarse siendo activo pero receptivo, siendo receptivo, pero no pasivo. El espacio en construcción era para convivir y confiar en ser contenido por el grupo como una posible

<sup>31</sup> En el marco de la Mesa 2: Conferencia performática “Investigación en la práctica”, PUCP.

<sup>32</sup> El performer tomaba decisiones en esta doble atención: aspecto sensorial (perceptivo) y motor (acción) de la experiencia.

acción. Si una emoción cedía al desborde, alguna piel contenedora estaría allí para anclar a tierra. El hacer, por tanto, muchas veces se limitaba a contener.<sup>33</sup>

#### 4.4. El vacío para encontrar un lugar común

Un soporte sustancial para la toma de decisiones fue el vacío. Para ceder se necesita vaciarse de lo que sea que haya que vaciarse, a veces en pausa o quizás con mucho movimiento, “pero siempre buscando construir un contexto para ceder” (Anexo 17: Entrevista final (parte escrita) en bitácora de Luis, noviembre 2018). Aplicado a la improvisación, vaciarse para ceder y ceder para mantenerse vacío fue un puente para sostener los canales de información abiertos en la composición. La consigna del vacío tomó sentido no para crear de la nada, sino para encontrarse en un lugar o estado común. Implicaba una y otra vez traerse al presente gravitatorio, sensibilizarse a vibrar y a hacerse más permeable; hacerse vulnerable. Así, ceder a la vulnerabilidad en este contexto, fue un recurso clave para componer en escucha y resonancia al grupo, siempre con la confianza de ser contenido por éste. Cuando esta vulnerabilidad estaba en modo de defensa, no encontrando soporte grupal, no fue posible construir espacio relacional. Fueron en estas circunstancias que se sobrepuso la individualidad y las emociones que partían del miedo, la necesidad de asegurarse o ponerse uno primero. Estar en vacío y ser vulnerables era un riesgo a tomar en la práctica que ayudó a afrontar la difícil tarea de sentir, desear, decidir y elaborar en tiempo presente.

Asimismo, la premisa del vacío entró a calar en relación al no hacer como consigna preventiva hacia el exceso de movimiento, ideas y emociones de los intérpretes en estado de incertidumbre. El vacío para encontrarse implicaba ceder a la tierra para canalizar el flujo de

<sup>33</sup> Como contraparte, en el proceso, surgieron varias experiencias de improvisación en las cuales había tanta propuesta de movimiento -en donde los performers se encontraban reconociendo sus cederes y cedían a no ceder, a confrontar o a una emoción particular- que no se podía contener el espacio hacia una propuesta colectiva sujeta en la inmediatez. Fue del aprendizaje de esas experiencias, que el grupo fue matizando y calibrando la acción e inacción.

estímulos e información indiferenciada, lo que conllevaba a hacer una pausa y no hacer como posibilidad de interacción en el espacio. La pausa, de esta manera, se fue transformando en una pausa habitada -llena de información siendo procesada-, mas no en una espera pasiva. “Ceder como la capacidad de habitar una pausa que aporta a un estado de relación con los otros y conmigo misma, que gesta un diálogo compartido desde la disposición de los cuerpos que aparece” (Anexo 18: Entrevista final (parte escrita) en bitácora de Joselyn, noviembre 2018).

#### **4.5. El ir y venir de las miradas**

Cuando puedo ir y venir de las miradas. Focalizar las miradas y abrirlas. Ese movimiento de ir y venir. Porque a veces es necesario generar un foco, no solamente desde los ojos, y también abrir un cuerpo a, y cuando observas desde ese lugar, desde los diferentes sistemas del cuerpo, la repercusión a través del espacio es mucho más evidente... como te afecta. (Anexo 27: Entrevistas finales, Kimiko, noviembre 2018)

Creo que he podido reconocer cuando yo estoy en este espacio relacional, cuando mi mirada se vuelve más periférica que focal. Cuando sobre todo me apoyo en mis reflejos, o sea no es que haya una intención detrás, sino es como darle la oportunidad a que todo pueda suceder y mi cuerpo está preparado. Es como si esta visión periférica pudiese captar la atmosfera del espacio, no necesariamente como la conexión de uno a uno, o de dos, sino toda una integridad. (Anexo 28: Entrevistas finales, Mafer, noviembre 2018)

El tratamiento de la mirada también se vio afectado en la permeabilidad al otro y al diálogo desde el contacto. Ser parte del espacio relacional implicaba una mirada permeable, un ceder a la mirada que pudiera expandirse en el cuerpo y la piel, y ser más concisa cuando se deseara. En la mirada se hacía evidente los cambios en los niveles de percepción del espacio; permitía hacer tangible en la consciencia de los performers, los viajes ida y vuelta entre lo intracorporal, lo interpersonal y lo colectivo.

#### 4.6. La presencia como construcción relacional

En otro contexto de improvisación, uno bien podría componer con otros sustentado en la propuesta individual; asimismo, a diferencia de algún tipo de presencia generada desde la capacidad que cada uno tiene para estar presente, en estas improvisaciones la presencia adquirida se fundamentó en el *entre*, en el vínculo y en las tensiones propias del espacio siendo tocado desde ceder. Cuando la presencia se sustentaba en el yo, era un termómetro para ellos que les permitía volver a apoyarse en otro; componer implicó monitorear en cada instante, que el foco de atención no estuviera solo en uno. Kimiko escribe que la presencia “no solo es lo que racionalmente se identifica en un grupo, sino también el qué percibimos de éste. ¿Cómo se construye esta presencia? Esta no es individual, va más allá de uno.” (Anexo 19: Devenir de la presencia en bitácora de Kimiko, julio 2018). Todas las consignas/guías presentadas en este capítulo para la práctica de la improvisación, proponen la construcción de una presencia escénica que se constituye, apoya y completa en el grupo.

Para mí, la construcción del espacio relacional empieza desde que todos decidimos ceder a vaciarnos para dar inicio a la improvisación. Siempre hay una especie de pausa y respiración profunda que antecede al movimiento. La continuidad de esa construcción varía siempre, pues tanto el espacio relacional como el ceder son estados de tránsito (yo lo identifico así) y no lugares de llegada, así que no se pueden repetir fórmulas, porque cuando se intentan replicar en la improvisación, la situación deja de funcionar para todos. Sin embargo, es el grupo y el espacio no físico que nos contiene lo que me permite identificar (desde mi ceder a la aparición del movimiento) la propuesta del grupo y su impulso. Siento que cuando coincidimos en eso gracias a nuestros diversos “cederes”, el espacio relacional se vuelve tangible para todos. Creo que uno de los principales “cederes” es “ceder a cambiar la propuesta individual” en beneficio del desarrollo de la propuesta del grupo, así como “ceder a un espacio multidimensional” y “ceder al error”, pues más importa “ceder a estar juntos” (sin hacer lo mismo necesariamente). (Anexo 29: Entrevista final (parte escrita), Mariel, noviembre 2018)

## Hallazgos

Los hallazgos indican qué y cómo pasó la experiencia, presentados como una recapitulación analítica y reflexiva de la tesis, divididos en cinco grandes categorías. Estas categorías responden, en primer lugar, a los hallazgos en relación a la comunicación interna dentro del laboratorio; en segundo lugar, a la improvisación y todo lo concerniente a cómo pasó la experiencia en relación a la escena; en tercer lugar, a las repercusiones del público. En cuarto lugar, se desprenden los cambios en los performers a nivel de límites y autopercepción como individuos producto de las experiencias en el laboratorio, y que definen la improvisación resultante. En quinto lugar, se presentan las posibles nuevas indagaciones a modo de reflexiones y potencialidades no desarrolladas.

### 1. La comunicación interna

También llamada convivencia, sirvió para comunicar la experiencia subjetiva y ponerle valor. En otras palabras, es el lenguaje interno, el cómo se fueron nombrando las cosas para construir conocimiento y facilitar las experiencias. Este vocabulario se fue gestando en colectivo, por consenso y en el transcurso de la investigación. No son términos intencionales puestos por la investigadora, son términos que se fueron consolidando en la recurrencia y la necesidad real de comunicación para descubrir juntos y crear un nosotros como grupo de investigación. En esta categoría se encuentran todos los cederes significativos del proceso que persistieron en relación a los diferentes usos de ceder en el laboratorio. Asimismo, los conceptos de sentencias móviles y constelaciones también forman parte de este vocabulario creado en la investigación. Por último, dentro de esta categoría están ciertas frases significativas contextuales a los materiales y experiencias que se fueron creando, como *implantarse*, *verter al espacio* y *ser puente*, frases que resultaron parte del código interno para el entendimiento colectivo dentro de la investigación.

### **1.1. Ceder a las palabras**

Un hallazgo importante en esta investigación fue constatar que la danza fue el medio para desarrollar el intelecto, mover el pensamiento y crear conocimiento. Propio de una investigación en torno a ceder y espacio relacional, las ideas no nacieron de uno o de otro, sino del encuentro. Además, las reflexiones no solo surgieron luego de las experiencias, sino durante las mismas; tal es el caso de las improvisaciones habladas, en las que el discurso verbal formó parte del desarrollo de la danza, aportando al lenguaje (de movimiento y discurso hablado) como un flujo dinámico. “Ceder a las palabras” es todo esto: corporizar las ideas cediendo y verbalizar desde un estado somático, siempre en relación. Por último, al ser las palabras (relacionadas a la verbalización, pensamiento cognitivo, razón) las que se vinculan con la experiencia de ceder -tanto en su forma escénica como en los círculos de reflexión finales- “ceder a las palabras” subraya el conocer desde el tacto que engloba esta investigación, donde el poder ha sido colaborativo y corresponde a un paradigma de conocer alternativo al visual o cognitivo.

### **1.2. Ceder a la mirada**

“Ceder a la mirada” respondió a qué y cómo se está tocando (o dejando tocar) con la vista. El performer se abrió a ver de manera más periférica y menos objetualizada, con una mirada que si se sostenía en otros ojos era frecuentemente para dejarse ver, más que para empujar la mirada hacia alguien o denotar la distancia con un otro. “Ceder a la mirada” estuvo presente en las improvisaciones con público como una consigna específica para abrir un canal empático con el espectador, procurando acercar y no alejar. En la consigna de componer entre performers, este ceder planteaba una escucha permeable a disolver la vista a que se expanda en toda la piel, pero que a veces necesitaba ser más focalizada, encontrándose ojo a ojo con un otro como cómplice de la acción.



*Imagen 23: Momento de ceder a la mirada en Ceder, sesiones de danza e improvisación. Paul Mayca (27 de abril del 2019)*

### **1.3. Ceder a la vulnerabilidad**

La vulnerabilidad es bastante valiosa en el arte y toda actividad humana que implique abrirse, compartir y crear. Hablar de vulnerabilidad en el ceder, fue también reflexionar sobre el soporte y la contención. “Ceder a la vulnerabilidad” se destapó en el grupo justamente en relación a la estructura ósea como tejido desde el cual ceder. Los performers atravesaron sentimientos de fragilidad como una posibilidad viable y valorable a sostener desde el apoyo que brindaba ceder. Asimismo, “ceder a la vulnerabilidad” se vinculó mucho con la piel y fue sinónimo de intimidad, al ser un ceder que invitaba a sentirse cómodos, cercanos, próximos. Este ceder fue transversal a todo el proceso; se experimentó y nombró recurrentemente en los cuatro usos de ceder y arribó a ser una estrategia para la composición.

El ceder me invita a construir desde mi vulnerabilidad. De repente este lugar, que por mucho tiempo se ha visto como debilidad, desde el cuerpo en relación se materializa una fuerza que viene como un proceso unitario, donde puedo visualizar tu ser. Acepto tus miedos, tus

fortalezas, tus contradicciones, tu amor y se implementan con los míos” (Anexo 20: Vulnerabilidad en bitácora de Kimiko, marzo 2018).



*Imagen 24: Dinámica de ceder con el soporte de la estructura ósea. Carola Robles (marzo 2018)*

#### **1.4. Ceder a las expectativas**

Las expectativas se asociaron con la mente, las ideas, la razón y la emoción. Este ceder urgió en la primera etapa del laboratorio como una necesidad para sostener las experiencias de yielding en el transcurrir del tiempo presente. Requirió “ceder a las ideas” bajándolas a tierra, para estar en la interacción con la gravedad y la(s) superficie(s) de soporte al cien por ciento. Implicó “ceder a las emociones” que emergían, para vincularlas a la experiencia corpórea del momento<sup>34</sup>, abriendo el canal afectivo intrínseco de la experiencia de yielding.

<sup>34</sup> “Ceder a la emoción” fue permitirse sentir una emoción, exponerla y desarrollarla; caso contrario, fue contener esos sentimientos encontrando el apoyo a nivel corporal (un tejido de soporte) o solicitando apoyo en otros.

### **1.5. Ceder al desarrollo**

Implicó desarrollar no desde lo que uno quiere, sino en la escucha de lo que se está proponiendo. “Dejar que se desarrollen las propuestas y tomarlas en el camino sin que haya una idea (preconcebida) que se esté desarrollando” (Anexo 32: Círculos de reflexiones en “Ceder, sesiones de danza e improvisación”, Kimiko, mayo 2019). En este ceder, queda claro la doble entrada que implica ceder, ya que se cede al desarrollo soltando las ideas, pero también empujando y sosteniendo lo que se viene desarrollando. En la práctica de constelaciones, este ceder pudo esclarecerse en su entendimiento relacional e interdependiente, no individual.

### **1.6. Ceder, no colapsar**

El discernir entre ceder y colapsar marca un límite en la experiencia de ceder hacia lo que ya no es ceder y es por esta razón que fue uno de los abordajes a la experimentación de yielding en esta investigación. Se valora como un hallazgo el que se haya convertido en una frase indicadora de la experiencia. “Ceder, no colapsar” pasó a ser un código interno que remitía a ponerse en alerta ante el rechazo, el abandono o cualquier otro concepto que implicara cortar la relación (con uno o con el entorno) y consecuentemente lleve al ensimismamiento.

### **1.7. Sentencias móviles**

Son las reflexiones que surgieron desde mover las ideas en el cuerpo, de manera relacional y desde una perspectiva de *nosotros*. “Ceder a las palabras” fue el modo de construir sentencias móviles; la improvisación hablada fue una de las maneras de “ceder a las palabras”. Así como se construye el espacio, se construyen las sentencias móviles.

### **1.8. Constelaciones**

Son estructuras de improvisación que se generaron a partir de las exploraciones desde el BMC y el CI. Se puso en práctica el ceder en la constelación como una organización –

estructura de soporte, que conllevó a que los performers experimenten ceder siendo un sistema.

### **1.9. Implantarse, verter al espacio y ser puente**

A partir de una dinámica vivencial para corporizar el viaje del embrión, se experimentó el momento de implantación del óvulo fecundado en el útero. Este encuentro marca el momento clave en que el útero recibe y deja entrar al óvulo, lo que permite el desarrollo del embrión. A partir de esta experiencia, el grupo podía implantarse en otro cuerpo, implantarse a la distancia, des-implantarse o implantarse a la tierra, entre otras posibilidades.

De la experiencia de decantar el peso en otro (a diferencia de sólo colocar el peso), verter se vinculó con la calidad de recepción de los cuerpos en el ceder y permitió el verter en relación al espacio. En esta acción que implica un traslado de la experiencia de contacto al tratamiento del espacio, se amplificó la percepción de tocar y ser tocado a través del espacio y se evidenciaron cuerpos más ligeros, suspendidos y contenidos.

Luego de la experimentación con los contrapesos, la fascia y la tensión espacial, comenzó a surgir la posibilidad de tocar a un tercero a través de un segundo. Ser puente en este contexto significó que uno o más performers se dispongan a ser atravesados por el contacto del otro de tal forma que la información táctil viaje por ellos y sea transmitida a un tercero que no tiene contacto directo con el primero. Ser puente puso en práctica la transmisión del contacto a través de los tejidos.

## **2. La improvisación en escena**

Estos hallazgos están referidos a la puesta en práctica de la improvisación como composición instantánea, así como también a los encuentros en relación al quehacer del performer en la escena. En este ejercicio, ceder se comprendió de distintas maneras y el

espacio relacional adquirió otro significado, lo cual se expone a continuación de manera sintética.

## **2.1. Comprensiones del ceder**

### **2.1.1. Ceder se comprende como un intervalo de tiempo**

La práctica de ceder expandió la consciencia del tiempo. En ese estado relacional de estar en constante regulación con otros, en la improvisación se plasmó el ceder como un espacio de tiempo para tomar decisiones, modulando entre el sentir y la acción. Es así como ceder se convierte en un intervalo de tiempo amplificado y de escucha a los tránsitos en la toma de decisiones.

### **2.1.2. Ceder se comprende como indicador**

Ceder fue indicador de in-permanencia de acuerdo a la experiencia de qué tan sostenible o no era ceder en una situación determinada. El observar cuánto tiempo se sostenía un diálogo y cuándo se transformaba hacia otro estado (o se rompía), fue un indicador constante del estado en relación. La sostenibilidad del ceder es dinámica, es una estabilidad en la inestabilidad. Complementariamente, el colocar la consciencia de ceder en relación a colapsar, resistir o abandonar, marcó un límite en la experiencia que ayudó a contenerla, mantenerla activa y alerta a su sostenibilidad o no. Así, ceder en la práctica de improvisación fue un indicador porque reguló y extrapoló la experiencia en esos límites, además de distinguirla de otras acciones que pudieran aparecer en el desarrollo de la relación.

### **2.1.3. Ceder se comprende simultáneamente como el modo de operar y el estado de soporte para la improvisación**

En el proceso de investigación, la experiencia de ceder -celular y gravitatoria-, arribó a un descubrir y experimentar soportes internos -físicos, emocionales, relacionales- desde los cuales atravesar la experiencia de ceder en la danza. Esta consciencia de apoyos internos para ceder, se convirtió en el estado de soporte para reunirse, encontrarse y relacionarse en la

improvisación. Todos los performers asumieron el ceder como la manera de operar en la construcción del espacio, lo que resultó en la creación de un ceder como estado colectivo (lo cual no significa que todos cedan en relación al mismo apoyo). Este estado fue fundamental para poder usar el ceder como consigna en la composición. Ceder fue el soporte para la acción y fue la acción.

#### **2.1.4. Ceder se comprende como una experiencia de formar parte de un ser colectivo**

Ceder se vuelve el *modus vivendis* de la relación y, al experimentarlo, este estado de soporte común en el grupo pasó a sentirse como una experiencia de formar parte de un ser colectivo, que se constituye y resignifica en el encuentro. Validar esta experiencia fue la base para que el performer experimente y construya la consciencia del espacio relacional.

## **2.2. Apreciaciones del espacio relacional**

### **2.2.1. El espacio relacional se construye cediendo**

Ceder en esta investigación fue aceptación y apertura a la constante experiencia (y consciencia) de ser *siendo* en relación, mientras que el espacio relacional fue ese espacio que se manifestó y se construyó -de manera dinámica y cambiante- en la vivencia de ceder en la improvisación. La práctica de ceder preparó el espacio para ceder. El espacio cediendo fue una construcción de espacio relacional.

### **2.2.2. El espacio relacional no es un espacio de consciencia, sino de experiencia**

Así como ceder fue un proceso, la comprensión del espacio relacional también evolucionó con los usos de ceder emergentes del laboratorio. Al espacio relacional se le comprendió hecho una constelación y, luego, en una propuesta de composición instantánea. La autora comprendió que es en el marco de la práctica que se construye la consciencia del espacio relacional en el performer, por tanto, no se trató más de tener consciencia de este espacio, sino de vivirlo, probarlo y sentirlo. Así, el tema de investigación pasó de un fin

(construcción de la consciencia del espacio relacional en el performer) a un foco de atención o una pregunta abierta para abordar la improvisación.

### **2.2.3. El espacio relacional se experimenta como una estructura y un organismo al mismo tiempo**

Durante la investigación práctica, se hizo clara la magnitud del espacio relacional cuando se experimentó simultáneamente el adentro, el afuera y se trascendió lo interpersonal; periodos de sentirse *siendo* parte y co-creadores del espacio en construcción. Fueron en esos instantes que apareció la magia del colectivo en movimiento en donde ya no se distinguieron individuos sino el espacio como un gran organismo. “La improvisación se convierte a sí misma en un cuerpo, que tiene diferentes cualidades, diferentes ritmos, diferentes cuerpos pero que, al mismo tiempo, se moviliza en sí misma, en una misma sintonía, o la atraviesa algo, que es el ceder” (Anexo 27: Entrevistas finales, Kimiko, noviembre 2018). Es en esa experiencia que se evidenció la relación intrínseca entre los agentes operantes, la organización y la estructura que construyen y de la que forman parte.

### **3. La respuesta del público**

Estos hallazgos responden a las calidades del espacio construido en relación al testimonio de los espectadores observando improvisaciones específicas, así como también a las percepciones de los performers interactuando con esta mirada externa.

En la primera experiencia con el público, algunos comentarios evidenciaron que el ceder se había sentido impositivo, con mucha carga del lenguaje con el que cada performer venía. Al parecer, el espectador no sintió el ceder en las formas estéticas y esa era una expectativa de parte de ellos. Luego de analizar la experiencia, el grupo reconoció que el soporte de ceder se había visto afectado por las emociones y expectativas de mostrar el trabajo, lo que en gran medida los llevó a recurrir a formas conocidas o sobre accionar. En la

misma presentación, sin embargo, también se reconoció el espacio de escucha grupal, la confianza, la colaboración del colectivo y la manera armoniosa de presentar los materiales.



*Imagen 25: Momento de improvisación con la consigna de ceder, primera muestra al público. Paul Mayca (noviembre 2018)*

En las sucesivas presentaciones, el espacio percibido desde otros fue regularmente un espacio amable, que obedecía a una especie de poder suave detrás del ceder. Se sentía como un espacio que se modulaba en el camino sin diseño predeterminado, con formas cambiantes y envolventes. Cabe resaltar que se evidenciaban tensiones espaciales (inherentes al orden relacional y la búsqueda de la unidad), pero que no se percibían como conflicto. En algunas ocasiones, cuando la modulación entre el sentir y el hacer se encontraba retenida, el espacio se volvía más lento y contenido, con complicidad, pero con la sensación de no resolución de los momentos propuestos. Estas faltas de resolución se expresaban como intermitencias en el tiempo y flujo, que de estar lento y contenido, el tiempo se aceleraba y el flujo pasaba a liberarse por unos instantes para reacomodar el espacio y volver a intentar un nuevo desarrollo. Al respecto, algunos espectadores disfrutaron de esa tensión generada leída como incertidumbre constante en el ambiente. Otros se aburrían y algunos se incomodaron al sentir

la vulnerabilidad en la que se encontraban los performers, a pesar de que ésta haya sido propiciada y consensuada.



*Imagen 26: Momento de “Ceder, sesiones de danza e improvisación”. En este ciclo de presentaciones, se eligieron colores fríos para el vestuario y propuesta de luces. Paul Mayca (abril 2019).*

Asimismo, se recibieron comentarios de imágenes del espacio percibido como aves en movimiento en donde aparentemente había una guía compartida. Además, el público frecuentemente valoraba la facilidad y armonía percibida en el ambiente, resaltando que era clara la comunicación, empatía y complicidad del grupo para moverse y relacionarse, lo que era percibido como cuerpos dúctiles y movimientos fluidos.

Adicionalmente, la mirada en algunas ocasiones fue percibida como intimidante. Ante estos comentarios, el tratamiento de la mirada se fue regulando entre sostenerla y no sostenerla en una sola persona por mucho tiempo, pero siempre buscando ser receptiva y con la voluntad de dejarse afectar y modificar por el otro.

Por otro lado, en las experiencias con el público surgió la pregunta acerca de qué otras herramientas habría para la improvisación (además del ceder). Este cuestionamiento produjo una necesidad de auto reflexión sobre los recursos y el quehacer de la composición instantánea, que permitió ir concretando el ceder como consigna específica en el laboratorio.

Además, es interesante rescatar que, durante el ciclo de “Ceder, sesiones de danza e improvisación”, hubo presentaciones en las cuales los performers se sintieron menos conformes que en otras, lo cual no necesariamente se corroboraba en la respuesta del público. Así, sucedía que los performers podían haber sentido la dificultad para ceder y construir el espacio juntos, mientras el público seguía apreciando la escucha colectiva, la armonía y la ductilidad del espacio (más allá de la valoración de la performance como producto escénico interesante, reflexivo, tedioso o aburrido, entre otros). Esta constatación trajo reflexiones al grupo acerca del poder del ceder sea cual sea la circunstancia. Incluso cediendo a las necesidades personales o al estar perdido, la confianza en ser auténtico a lo que estaba atravesando cada performer en la escena, siguió siendo un soporte común desde el cual sostener el espacio del que formaban parte.

En la última presentación, un espectador logró recoger gran parte del trabajo en esta investigación. Reconoció el ceder como un acceder a la energía del otro, siendo una invitación (tácita o explícita) que traía la noción de dualidad (uno y el otro). También comentó sentir un tejido común en el espacio que lo hizo pensar en los sistemas del cuerpo y reflexionar posteriormente sobre la convivencia en los tejidos sociales. Agrega:

Para cuidar, para atender al otro, para “acceder” a la energía del otro, el “ceder” aparece como condición necesaria. En ese sentido, para mí, “ceder” es entregar algo sin pedir nada, teniendo consciencia de que somos un tejido con el otro. Tejido maleable, poroso, flexible y sólido (no necesariamente rígido) en su tiempo y material que habite.” (Anexo 34: Apreciaciones de un espectador, julio 2019)

Finalmente, el público valoró de sobremanera el espacio para conversar y reflexionar sobre las posibles implicancias de ceder en el cotidiano en su dimensión ético-política. Un asistente reflexionaba sobre cómo aplicar el ceder a espacios pedagógicos-terapéuticos con grupos humanos que no necesariamente se conocen y tienen una necesidad de sanar.

Asimismo, entre los espectadores se generaron debates en torno a si ceder implicaba necesariamente una resolución ante un conflicto previo, o si se trataba de una manera de convivir en escucha horizontal al otro. Otro espectador comentó que hace tiempo no iba a ver una presentación de danza en donde lo hagan replantear sus conceptos. Así, la investigación logró acercarse hacia sus objetivos del uso del arte como medio para la reflexión social.

#### **4. Expansión de los límites y transformaciones en la subjetividad**

En el laboratorio he sido tantos y tantos (estados, situaciones, cuerpos, células), que mi construcción del yo ahora es, en cada instante, una simbiosis del presente con toda la historia de mi cuerpo. El laboratorio me ha devuelto la capacidad de entender las relaciones como parte del dinamismo de mi organismo, traspolar la belleza de los procesos celulares a mi interactuar diario y cotidiano, entendiendo todo esto como parte de lo mismo. Construirme hoy es entender la importancia de ser para mi entorno, pero también la importancia de mi entorno para ser. Yo soy en relación por el grupo (personas, ideas, organismos, incluso en mi soledad soy un grupo de órganos y tejidos) que me contiene.” (Anexo 17: Entrevista final (parte escrita) en bitácora de Luis, noviembre 2018)

Este hallazgo responde a lo que los performers han percibido y expresado en sus declaraciones, lo que daría a pensar que se está transformando la subjetividad. Es un hallazgo que abarca transversalmente todo el proceso y que se conecta directamente con la manera resultante de experimentar el espacio relacional. Así, la transformación de la subjetividad desde el ceder es una gran pregunta que se abre para seguir siendo estudiada desde diferentes campos.

Sobre los distintos puntos que hemos trabajado desde el ceder, o sea ver las cosas de esta manera, en partes, nos ha permitido mirar de manera focalizada aspectos que no vemos en el cotidiano, como las células, el cómo nos movemos, el patrón que tengas, la idea del hueso, entonces esa particularidad para poder focalizarlo hace que cuando tú veas otra vez a la persona, tu mirada haya cambiado. Ya no vas a ver con los mismos ojos con los que has

mirado toda tu vida la calle. Puedes ver otros detalles, otras cosas, y puedes ver que dentro pueden estar pasando cosas a nivel celular. Y eso trasladado a la idea del escuchar, de mirar y aperturar un poco el espectro de lo que siempre ha estado así [...], permite reconstruirte o reconfigurarte desde el otro, porque te regresa a un estado vulnerable inicial de descubrimiento que es cuando recién naces y empiezas a descubrirte, que es lo que estamos haciendo. (Anexo 26: Círculo de reflexión sobre ¿cómo usar el ceder en el espacio escénico?, Sebastian, abril 2018)

Concretamente, las experiencias de ceder permitieron abrir espacios internos subjetivos de consciencia, propiciando una expansión de los límites relacionales/espaciales en la experiencia del performer y declarando cambios en cómo ellos se construyen a nivel de sujetos. Estas manifestaciones dan cuenta de unas modificaciones en la percepción del yo pensado de manera individual hacia una apertura a un yo que se constituye en la relación con el otro y el entorno.

Para ceder en relación [a otros] necesito tiempo. El toque celular ayuda mucho. Necesito o funciona mejor el ceder cuando en el diálogo no solo toco a uno, sino que, al tocar a uno, puedo sentir a los demás alrededor. Entonces se difumina mi individualidad y lo que quiero, y se manifiesta lo que necesitamos. (Anexo 21: Entrevista final (parte escrita) en bitácora de Kimiko, noviembre 2018)

De manera más específica, estos cambios se observan en tres aspectos: la permeabilidad en los límites, las polaridades disueltas y el devenir de la presencia.

#### **4.1. Permeabilidad en los límites**

Al tener la experiencia de la atención plena a la permeabilidad de los tejidos internos, traspasando fluidos y vibración a través del contacto, la percepción de dónde comienza y termina el propio cuerpo comenzó a detonar preguntas sobre quién es uno y cómo se determina la subjetividad si no es en relación con un otro. Yielding hizo preguntarse si existe

el estar solo y es así como el otro se fue comprendiendo como parte de la comprensión de uno.

#### **4.2. Polaridades disueltas**

Ceder en la práctica se comprendió como permitir (dejar entrar) y no permitir (dejar partir), lo cual es clave para la percepción de los límites. Se evidenció que el estado de ceder quiebra ciertas categorías polares del lenguaje, o las cuestiona y resignifica desde el cuerpo. El entendimiento se da en relación al contexto, lo que hace que una misma experiencia de ceder a veces se comprenda como permitir y a veces como no permitir. De manera similar, la práctica llevó a experimentar el ceder como estado y como acción (estado de escucha y manera de relacionarse), haciendo que palabras contrarias se encuentren en la práctica siendo dos cosas a la vez sin conflicto, porque en la experiencia del cuerpo no hubo conflicto, sino capas de comprensión en simultáneo. Así, esta investigación verifica la difuminación de los límites del tacto, potencializada con el principio de ceder: quién mueve a quién, dónde empieza y termina uno, quién crea, quién se apoya en quién, quién cede, se cede juntos.

#### **4.3. Devenir de la presencia**

En la práctica se identificó y valoró que la presencia en escena se apoyaba y se construía de manera no individual, poniendo el foco de atención en la relación. Así, la percepción de la presencia propia necesitó el reconocimiento y devolución del otro en escena para ser gestada.

### **5. Las potencialidades no desarrolladas**

#### **5.1. Improvisar con invitados**

El improvisar con un invitado externo al grupo de trabajo cohesionó más al grupo hacia una individualidad colectiva, debido a que fueron conscientes de su potencial como colectivo en la toma de decisiones para incluir e invitar al otro a ceder con ellos y construir el

espacio juntos. Queda pendiente, entonces, poner en práctica la propuesta de improvisación escénica con bailarines invitados para nutrir al grupo y abrir la investigación a otros artistas.

## **5.2. Metodologías pedagógicas para la danza a partir de la improvisación y el ceder**

La experiencia global de esta investigación práctica, si bien no ha sido enfocada al desarrollo de una metodología pedagógica para la danza, si ha traído recursos y caminos hacia cómo abordar la improvisación (desde la somática, el CI y la composición en tiempo presente) como herramienta pedagógica y metodológica en la continua formación del artista escénico que permita desarrollar lenguajes propios, presencia escénica, capacidad de propuesta creativa, adaptabilidad y disposición al trabajo colaborativo. Así, siendo la improvisación una práctica que conjuga técnica, creación y autonomía en el lenguaje de movimiento, sería un complemento a la hegemonía del aprendizaje en danza basado en secuencias o frases coreográficas, que muchas veces disocia estos componentes.

Asimismo, a pesar de la complejidad del concepto de ceder y sus múltiples esferas de experimentación, ceder como patrón fundamental de relación con la gravedad y acción primaria en el proceso de desarrollo humano, es una posible vía para la construcción de una metodología en danza contemporánea basada en acciones y principios, que potencie el desarrollo del imaginario y las emociones. En ese sentido, por ejemplo, el ciclo “ceder, empujar, alcanzar y atraer” son acciones primarias que conectan a la persona con sus emociones y maneras particulares de interactuar con el entorno, que a su vez están en la base de otras acciones más complejas, que son interpretaciones de éstas. Poner atención a estas acciones como foco en la creación y producción de movimiento del bailarín, resulta un organizador del cuerpo que conjuga la atención con la intención del movimiento, abriendo caminos a la expresión de calidades y fuerzas en la ejecución de la danza. Como docente en danza, la autora de esta tesis, desde hace varios años, viene introduciendo y aplicando estas acciones básicas dentro de los contenidos de la clase técnica de danza, así como en otros

cursos de consciencia corporal y educación somática para iniciantes, resultando en una estrategia para organizar el movimiento desde un lugar que no lleva a la resolución por formas ni aprendizaje mimético.

### **5.3. Micro política de ceder**

Ceder en la práctica de contacto y movimiento, propone una ética del equilibrio y cuidado en el diálogo con uno mismo y otros. Desde la renovación del vínculo con la gravedad como soporte que empodera y arraiga a la persona con el entorno, ceder propone un modo de accionar dispuesto a la escucha que, llevado a la acción diaria, resultaría en una práctica micro política: conducirse de manera interdependiente, sin rendirse o someterse, sino interactuando desde una comprensión relacional de la unidad, facilitada desde la corporización.

La experiencia de ceder propone espacios relacionales saludables, por lo cual tiene el potencial de ser aplicada a poblaciones específicas para una investigación con fines sociales. En diálogos con el sociólogo Eloy Neira, surgen las siguientes reflexiones. En el contexto del patriarcado, de relaciones de género inequitativas, metafóricamente una parte entrega demasiado peso, tanto que oprime, mientras la parte que recibe ese peso termina colapsando. No hay ceder, no hay equilibrio, no hay cuidado y respeto. En el caso de la relación de colonialidad, cuando los pueblos indígenas demandan la interculturalidad, estarían pidiendo relaciones basadas en el ceder; lo que ahora viven son relaciones de dominación que constituyen y son constituidas por el espacio relacional de la colonialidad. Por último, entre el ser humano y el medioambiente existen relaciones de erosión, como si las personas pisaran demasiado fuerte, entregando excesivo peso por tiempo desmesurado, lo que conduce a la crisis medioambiental del planeta.

La micro política de ceder existe como un horizonte utópico al que se podría aspirar. A través de propuestas pedagógicas-artísticas es posible incorporar la ética del ceder en

niños, jóvenes y adultos. Previo a la cultura, el poder del cuerpo es sabiduría ancestral que muestra caminos para contribuir a forjar mejores habitantes. “Cuando un cuerpo está soportado, no tiene sentido hablar de libertad. Los árboles son, no necesitan ser libres.”<sup>35</sup>



<sup>35</sup> Julyen Hamilton en el taller “The Space Issue” [El asunto del espacio] en la PUCP, Lima, setiembre 2019

## Conclusiones

Ceder es un acto de confianza y de apertura a ser recibido y aquí radica el aspecto emocional de esta práctica. Cada uno cede de manera particular según su propia configuración relacional con la gravedad. A niveles más profundos, ceder en cada uno depende de cómo las células estén cediendo. Sin embargo, el aspecto reconfortante de ceder es que, para experimentarlo, es esencial que cada uno encuentre el soporte. Es decir, no se puede ceder a la nada como un salto ciego al vacío. Ceder requiere disponerse, tener la voluntad y la apertura a encontrar un apoyo hacia donde ceder. No se puede ceder solo, porque eso sería colapsar. Ceder implica encontrar y reconocer que, en lo más profundo y primitivo, siempre se está en relación a algo, y es por eso que es una práctica profundamente vinculante.

Esta investigación ha clarificado caminos de conexión palpables entre el yielding y la consciencia intracorporal, para la construcción del espacio escénico. La anatomía vivencial en Body-Mind Centering y la práctica de Contacto Improvisación han sido las metodologías que han hecho posible acceder a la corporización y consciencia de estos espacios, logrando trazar puentes de experiencia entre el cuerpo biológico y anatómico<sup>36</sup>, para experimentar el cuerpo colectivo.

El espacio relacional como fue experimentado en esta tesis es un espacio que se construye (en la improvisación) a través de la experiencia del tacto, desde el tratamiento del ceder. Tocando para ceder, cediendo para experimentarse siempre en relación, el performer fue habilitando y ampliando su percepción multidimensional del espacio para así poder trazar un mapa más claro de la co-existencia e interrelación en el espacio que ellos construyen. Al mismo tiempo, el ceder como *modus operandis*, se convirtió en el *modus vivendis* de la

<sup>36</sup> La maestra en Body-Mind Centering Silvia Mamana utiliza esta distinción de cuerpos para comprender las diferentes experiencias corporizadas a nivel celular y a nivel de sistemas corporales o tejidos internos.

relación, lo que forjó la manera de construir la presencia y el espacio en la improvisación. De esta manera, la consciencia del espacio relacional pasó a ser la experiencia de este espacio y, en este punto, se comprende que es la herramienta (el ceder) la que constituye la manera de conocer.

La relevancia de investigar sobre el principio de ceder y la consciencia del espacio relacional radicó, en gran medida, en abrir preguntas en torno a la reflexión sobre los modos del ser y operar humano, trayendo modificaciones en el performer a nivel de cómo se percibe como individuo. En ese sentido, el valor de la investigación está en cómo se ha desarrollado y afinado el nivel perceptivo en ellos en la práctica de improvisación más que la valoración estética de la composición instantánea como logro final de la investigación. La maduración en sus danzas, como parte de sus procesos como artistas, se seguirá forjando con el paso de los años.

Adicionalmente, el proceso de investigación logró en los performers una mayor consciencia en las calidades de los movimientos a partir de ceder en los diferentes tejidos o sistemas del cuerpo, así como una mayor flexibilidad en los roles en el desarrollo de dúos, tríos y grupales en el espacio. También se logró calidades particulares en la manera de organizar los centros de gravedad y el impacto de los cuerpos.

Asimismo, el empoderamiento de los performers ha sido evidente tanto a nivel de sus auto-apreciaciones como desde la mirada de la investigadora. Por un lado, las experiencias a través del yielding no solo lograron ser herramientas para la improvisación en términos de construcción del espacio relacional, sino también recursos útiles para bailar y actuar en otros contextos. El hablar desde la vulnerabilidad y escucha al otro surge como una nueva posibilidad para relacionarse en la escena, la cual es alternativa a la presencia que se impone por el ímpetu o la fuerza. Asimismo, ceder se instala como una manera de sembrar el soporte de la tierra, convirtiéndose en un ancla para movilizarse en cualquier situación. Además, el

empoderamiento en los performers surge en consecuencia de los límites expandidos y reconfigurados, por lo que la singularidad en cada performer se vio potenciada en esta amplitud de la consciencia. En otras palabras, en ese juego de participar siendo parte de un todo, los performers encuentran espacios para diferenciarse, tomar distancia, volver a delimitarse y empujar la unidad desde lo particular. “Hay que aceptar que el ceder no trasgrede los límites, ¡los evidencia y los mueve!” (Anexo 21: Entrevista final (parte escrita) en bitácora de Kimiko, noviembre 2018).

Paralelamente, fuera del espacio del laboratorio, los performers también manifestaron la experimentación del ceder aplicado a situaciones cotidianas. En relación a familiares, parejas, amigos o desconocidos, percibieron cambios u otras posibilidades de interacción: no hablar, alejarse, acompañar, pedir apoyo, darse el tiempo para transitar algún estado y aceptar el proceso del otro. Asimismo, lo pudieron apreciar cuando estaba allí o no (el ceder) en relación a los estudios y también en el trabajo de acompañamiento a un grupo en situaciones pedagógicas.

Finalmente, sin ser el objetivo final de esta tesis, de esta investigación ha ido surgiendo una posible metodología para investigar en la improvisación desde la somática y el contacto improvisación. En este sentido, el laboratorio abre la posibilidad de desarrollarse como una propuesta pedagógica y creativa para ser puesta en práctica con otros grupos humanos.

## Bibliografía

- Bainbridge Cohen, B. (2004). Touch and Movement. Material del módulo *Sentidos y Percepción* del Programa de Educación Somática del Movimiento (SME) en la Escuela de Body-Mind Centering. Durham: Kinesthetic Learning Center
- Bainbridge Cohen, B. (2012). *Sensing, Feeling and Action. The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering®*. Northampton, MA: Contact Editions
- Bainbridge Cohen, B. (2011). What is Yielding. How Do You Experience Yielding? Material del módulo *Patrones Neurocelulares Básicos del Movimiento* (BNP) del Programa de Educación Somática del Movimiento en la Escuela de Body-Mind Centering. Durham: Kinesthetic Learning Center
- Bainbridge Cohen, B. (2018). *Basic Neurocellular Patterns. Exploring Developmental Movement*. El Sobrante, CA: Burchfield Rose Publishers
- Bainbridge Cohen, B. (2019). El Proceso de Corporización. Material del módulo *Sentidos y Percepción* del Programa de Educación Somática del Movimiento en la Escuela de Body-Mind Centering. Buenos Aires. CIEC
- Banes, S. (1987). *Terpsichore in Sneakers*. Middleton: Wesleyan University Press
- Bardet, M. (2012). *Pensar Con Mover. Un Encuentro entre Danza y Filosofía*. Buenos Aires: Cactus
- Bardet, M., De Ronde, Ch. (2014). ¿Qué se siente siendo una manzana? En García, E. A., Fortunato, A. (Eds.) *Actas de las I Jornadas Internacionales. Filosofías del Cuerpo/Cuerpos de la Filosofía* (pp. 26-33). Recuperado en [https://www.academia.edu/7736271/Del\\_sufrimiento\\_al\\_cuerpo\\_anestesiado\\_ensayo](https://www.academia.edu/7736271/Del_sufrimiento_al_cuerpo_anestesiado_ensayo)
- Barragan, R. (2007). El Eterno Aprendizaje del Soma: Análisis de la Educación Somática y la Comunicación del Movimiento en la Danza. *Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas. Pontificia Universidad Javeriana*. Bogotá, vol. 3, núm. 1 (octubre-marzo), pp. 105-159.
- Blanco, M. (23, enero, 2017). La pequeña danza, el soporte. [Entrada de blog] Recuperado de <https://escontactimprovisation.wordpress.com/2017/01/26/la-pequena-danza-el-soporte/>

- Borque, D. (2016). *Antecedentes artísticos de la danza “Contact improvisation”:* visiones educativas de los “contacters”. Tesis doctoral. Facultad de Bellas Artes. Madrid: Universidad Complutense de Madrid
- Book, A. (2000). *Contact Improvisation and Body-Mind Centering, a Manual for Teaching and Learning Movement*. Colorado: SmartBody Books
- Brook, A. (1999). Developmental Actions as Pathways of Support. Yield, Push, Reach, Take Hold, Pull. *Currents: A Journal of the Body- Mind Centering Association*. Volumen12, Número1 (summer), 20-22.
- Eddy, M. (2009). A brief history of somatic practices and dance: historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. *Journal of Dance and Somatic Practices*. Volumen1, Número1, 5-27.
- Eddy, M. (2017). *Mindful Movement. The Evolution of the Somatic Arts and Conscious Action*. Chicago, IL: Intellect.
- Eisenberg Wieder, R., Joly, Y. (2011). Desafíos de la Investigación y la Práctica del Cuerpo Vivido: Un Punto de Vista desde el Método Feldenkrais® de Educación Somática”. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*. Volumen 9, Número 2.
- Galand, R. (2015). *Naturaleza de la Fuerza en el Cuerpo y la Danza. Una investigación sobre los principios del cuerpo y el movimiento*. Buenos Aires: el Autor
- Hartley, L. (1995). *Wisdom of the Body Moving, An Introduction to Body-Mind Centering*. California: North Atlantic Books
- Hatwell, Y., Streri, A., Gentaz, E. (2003). *Touching for Knowing. Cognitive psychology of Haptic Manual Perception*. Amsterdam/Filadelfia: John Benjamins Publishing Company
- Hartley, L. (2006). Boundaries, Defense and War: What Can We Learn from Embodiment Practices? En Wright Miller, Gill, Path Ethridge y Kate Tarlow Morgan (2011). *Exploring Body-Mind Centering, An Anthology of Experience and Method* (pp. 377 –390). California: North Atlantic Books.
- Humphrey, J. (2008). *How Contact Improvisation can Inform the Creative Process and enliven its Product* (Tesis de Maestría en Bellas Artes). Universidad de Utah, Utah.

- Izuzquiza, I. (2004). *Filosofía de la tensión: realidad, silencio y claroscuro*. Rubí (Barcelona): Anthropos Editorial
- Kaltenbrunner, T. (2004). *Contact Improvisation. Moving, Dancing, Interaction*. Oxford: Meyer and Mayer sport.
- Lesondak, D. (2017). *Fascia. What it is and why it matters*. London: Handspring Publishing
- Loupe, L. (2011). *Poética de la Danza Contemporánea*. Salamanca: Universidad de Salamanca.
- Mamana, S. (11, agosto, 2012). *Tocar y ser Tocado*. [Entrada de blog] Recuperado de <http://ladanzaynuestrocuerpo.blogspot.com/2012/08/tocar-y-ser-tocados-por-silvia->
- Maturana, H. (1996). *El sentido de lo humano*. Chile: Dolmen ediciones.
- Maturana, H. (2004). *Transformación en la Convivencia*. Santiago: Comunicaciones Noreste Ltda.
- Maturana, H., Varela, F. (1984). *El Árbol del Conocimiento*. Santiago: Grupo Editorial Lumen
- Maturana, H., Porksen, B. (2004). *Del Ser al Hacer. Los Orígenes de la Biología del Conocer*. Santiago: Comunicaciones Noreste.
- Maturana, H., Dávila, X. (2008). *Habitar Humano en 6 Ensayos de Biología - Cultural*. Santiago: Comunicaciones Noreste Ltda.
- McGehee, D. (2003). *Yielding Toward Presence: Dynamic Relationships in Dance Performance*. En Wright Miller, Gill, Path Ethridge y Kate Tarlow Morgan (2011). *Exploring Body-Mind Centering, An Anthology of Experience and Method* (pp. 349 – 354). California: North Atlantic Books.
- Mchose, C. (2006). *Fenomenological Space. I'm in the space and the space is in me*. Interview with Hubert Godard. *Contact Quarterly*. Volumen31, Número2, 32-38.
- Meyer, J. (2013). *Movement Expression in Pre-Cognitive Perception*. *Currents: A Journal of the Body-Mind Centering Association*. Volumen 16, número 1 (winter), 8-14.

- Movimiento Atlas (2017). Body-Mind Centering®: desplegando el potencial humano, desde el nacimiento. Recuperado de <https://www.movimientoatlas.com/modulos-bmc-r>
- Noe, A. (2010). *Fuera de la cabeza. Por qué no somos el cerebro y otras lecciones de la biología de la consciencia*. Barcelona: Kairos
- Novac, C. (1990). *Sharing the Dance. Contact Improvisation and American Culture*. Wisconsin: The University of Wisconsin Press
- Olsen, A. (1998). *BodyStories, A Guide to Experiential Anatomy*. Hanover and London: University Press of New England.
- Olsen, A. (2014). *The Place of Dance, A Somatic Guide to Dancing and Dance Making*. Connecticut: Wesleyan University Press
- Parviainen, J. (1998). *Body Moving and Moved. A Phenomenological Analysis of the Dancing Subject and the Cognitive and Ethical Values of Dance Art* (Tesis doctoral). Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/307905498\\_Bodies\\_Moving\\_and\\_Moved](https://www.researchgate.net/publication/307905498_Bodies_Moving_and_Moved)
- Rozas, I., Malventi, D. (productores) y Rozas, I. (director). (2009). *Humano Caracol* [Documental]. Recuperado en <https://www.youtube.com/watch?v=4xxI2iBGK7k>
- Sargent-Wishart, K. (2012). Embodying Differentiation and Wholeness: Lessons from Embryology. *Conferencia Science and Nonduality*. Universidad Victoria. San Rafael CA, 29 de mayo. Recupero en [https://www.academia.edu/4725782/Embodying\\_Differentiation\\_and\\_Wholeness\\_Les](https://www.academia.edu/4725782/Embodying_Differentiation_and_Wholeness_Les)
- Schwartz, R. E. (2007). Aistheses: Bridging the Performance /Audience Gap in Dance through Somatics. *Currents: A Journal of the Body- Mind Centering Association*. Volumen9, número1 (winter), 20-25.
- Schwartz, R. E. (2006). *Exploring the Space Between: The Effect of Somatic Education on Agency and Ownership Within a Collaborative Dance-Making Process* (Tesis de Maestría en Bellas Artes). Recuperado en [http://www.performatica.org/downloads/Ray\\_Schwartz\\_Exploring\\_the\\_Space\\_Between.pdf](http://www.performatica.org/downloads/Ray_Schwartz_Exploring_the_Space_Between.pdf)
- Simson, K. (s.f.). Performance & Collaboration. *Kirstie Simson*. Recuperado en <https://www.kirstiesimson.com/>

- Suquet, A. (2006). El cuerpo danzante: un laboratorio de la percepción. En Courtine, Jean Jacques. *Historia del Cuerpo. Volumen 3. Las Mutaciones de la Mirada. El Siglo XX*. Madrid: Santillana Ediciones Generales
- Townsend, P. (2014). Yield & Support: A Yogic Perspective for Relieving Our Perceived Sense of Isolation. *Currents: A Journal of the Body-Mind Centering Association*. Volumen 17, número 1 (winter), 24-28.
- Varela, F. (2000). El Fenomenos de la Vida. Cuatro Pautas para el Futuro de las Ciencias Cognitivas. En B. Wiens (Ed.) *Envisoning Knowledge*. Dumont, Cologne.



Anexos

1. Bitácoras y papelógrafos

Anexo 1: Sociedad en bitácora de Kimiko, abril 2018

- Contener es una manera de ~~no~~ ceder

**Ceder**  
Lo sabes que podemos pedir.

de que manera ponés el límite (d'lonis?)

El error vulnerable en la pánico.

tal vez desde el ensayo, amar.

El vuelve a encontrar:

**Cómo establecemos la confianza...**

La vulnerabilidad como posibilidad.

**Confía!**

Pedir soporte sin abandonarse es una facultad de ceder

Bitácora Dacra Kids

Nota:

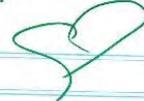
El ceder en esta sesión se a convertido en el motor de movimiento.

Ceder me invita a ser vulnerable, eso me da miedo; y desde el ceder me empodera a aceptar ese miedo porque me contienen mis compañeros.

Saber que desde el ceder podemos abrazar, tener paciencia, ofrecerle al otro un soporte como decir "todo está bien, vamos ~~ahí~~ a explorar!

El ceder en grupo me hace pensar en una sociedad que empuja, da lugar al otro, piensa en el otro con paciencia y amor. Y si sería utópica pero que eso sería cumplir la misión.

Además pudo llevarlo desde dar lugar al ERROR para pasar por la experiencia. pero saber que vas a ser contenida



Bitácora Dacra Kids

Anexo 2: Calentamientos de Luis, Kimiko y Mariel, junio 2018

**Inicio**

Calentamiento

Reconocer / Ceder a otros espacios

Asumió el no saber que hacer.

Asumió el no saber que hacer

me siento lista sin saber porque

Reconoce de que modo usó va a funcionar

Reconocer / Ceder a otros espacios

Asumió el no saber que hacer

me siento lista sin saber porque

Reconoce de que modo usó va a funcionar

Bitácora Dacra Kids

**Calentamiento...**

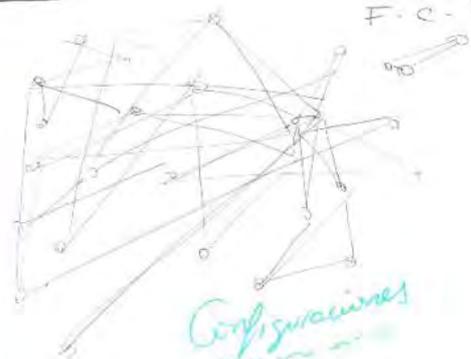
hay me voy a en mi lugar necesito estar tranquila pero reconozco que me voy a ir a través de la experiencia que son cosas que voy a hacer

me siento lista sin estar lista.

Configuraciones para probar el espacio calentamiento

F.C.P

**Configuraciones**



Bitácora Dacra Kids

01/06/2018.

~~¿Cómo se prepara?~~

¿cómo caliente para semieme lista?  
 ¿qué necesito para prepararme?

Hoy

Según mi día o mi semana, me doy un espacio para preguntarme. Esto me ayuda a reconocer mi estado actual y en base a eso tomo decisiones sobre cómo prepararme.

Hoy en particular, necesitaba pausa. Sentí un peso, y cohez del músculo.

2) Luego, identifiqué mis articulaciones y las posibilidades que tengo al contacto con el piso. (propulsión, empuje, deslizar)

Hoy me costaba sentir el peso de mis extremidades pues al levantar y pisar, para recibir la presión articular.

3) Regrese a la pausa.

4) Provoca pequeños impactos de mis extremidades del cuerpo al piso. (A veces me ayudo a despertar)

5) Identifiqué mi dolor en la espalda bajo requerido, y utilicé la pelota de fútbol para estirarlo, tensarlo, darle peso, etc.

(Hoy sentí que era importante observarlo).

Calentamiento #2

\* Quería trabajar el tono, sin dañar los músculos. Así que decidí iniciar en la mente de la fascia.

→ Al estar en la mente de la fascia me propuse pensar en la mirada externa, y la carga ~~en~~ en el recorrido interno. Eso me obliga a sentir todo mi sistema conectado.

sin embargo, desde la fascia me lleve a la inducción a la espiral.

Para esto operatividad, esa espiral se trabaja en una carga más dinámica. Lo cual comienza a activar mi tono muscular sin pensar en el músculo disociado de los otros sistemas.

\* Activado el músculo desde la fascia, comencé a probar el empuje desde el suelo.

\* Terminé conectando con mi respiración

Calentamiento #1

Al no haber dormido bien hoy pasó lo siguiente:

- Escuché de dónde podía soportar mi movilidad.
- ✓ Órganos
- ↓ me usó
- ↓ a no querer permanecer mucho tiempo en el suelo.

↳ por lo que mi fascia llegó a mi consciencia para abrir mi pecho y corazón para percibir mi entorno.

Viernes 8

→ Deseé brí mi volumen.

- ✓ Una fuerte presencia del Suelo como soporte.
- ✓ La fascia invitó a prestar atención a mi corazón y pulmones para seguir con la continuidad de mi movimiento.
- ✓ Encontré que mis músculos se activaban por mis otros órganos inferiores.

→ después de eso al pasar los minutos

\* Terminé con sensación de frialdad en mis piernas.

\* Visión cansada para ~~completar~~



## Anexo 4: Ceder a la tierra de Joselyn, marzo 2018

18/03/18

# Ceder a la Tierra

ES PAVO

Tocar  
 • Aspectos emocionales  
 • Aspectos relacionales

Desde mi rol de tocar, en el proceso de entrar en contacto en este caso la rodilla desordino y se hizo evidente el ceder a la tierra, me permitio estar calma, me senti aceptado.

• Aspectos emocionales:

- El toque celular cuando toque y fui tocada me puso en un estado receptivo/permitio abrir mi cocha. Como estoy, como estoy?
- La calma fue una consecuencia de la conciencia que permite tener el toque celular.
- Aceptación → desde el afecto
- Voluntad de ser tocado

• Aspectos relacionales:

Intra

- ↳ Me permitio decidir mi manera de accionar sobre la situación.
- ↳ Mi percepción se dirige automaticamente a la construcción de algo nuestro de una manera especifica./ponerme acomodando
- ↳ Cambiar

Intra

- El tacto me brinda luz para conmigo misma
- El espacio físico desaparece y atención se fue a la convivencia

Intra:

En el momento que estaba tocando a Luis entre en contacto fusión porque no queria decidir accionar por lo que veia sino por lo que sentia, por lo tanto decidi cerrar los ojos y cambiar el lugar de contacto de dandome quito por el

↳ cuando yo estaba en el rol de ser tocada, por primera vez dije de tener en cuenta la estructura espacial del salon. Solo percibi el piso inclinado y cuando ya estaba de pie el espacio se condensó a lo que estaban construyendo con ellos (espacio entre los cuerpos más proximos y cercanos)

Cro Kids

• Aspectos Fisiológicos

- me permitió reconocer lugares de conexiones como canal.
- El peso de mi lado derecho se hizo presente, lo cual hizo que el cuerpo sea más claro en ese lado.
- El toque celular me llevo a la contención desde mi estructura. → (esp. rel)

- habian dos puntos de contacto con Luis (el hombro y la mano) apenas toque la mano fue muy claro un flujo que recorria ese espacio entre los dos puntos, llevando me a la movilidad a mi tambien.

→ sin necesidad de relacionar me / me permite reorganizarme

→ espacio para estar (en la cotidianeidad)?

23/03/18

ya al estar de pie acompañada con Luis mi tiempo fue más lento y mi estructura estaba muy estable, anclada a la tierra... el espacio de mi estructura se sostenía desde el apoyo que no era tan grande sino un poco más sólido.

T O C O O  
 aceptando a las  
 células como son,

Toque celular



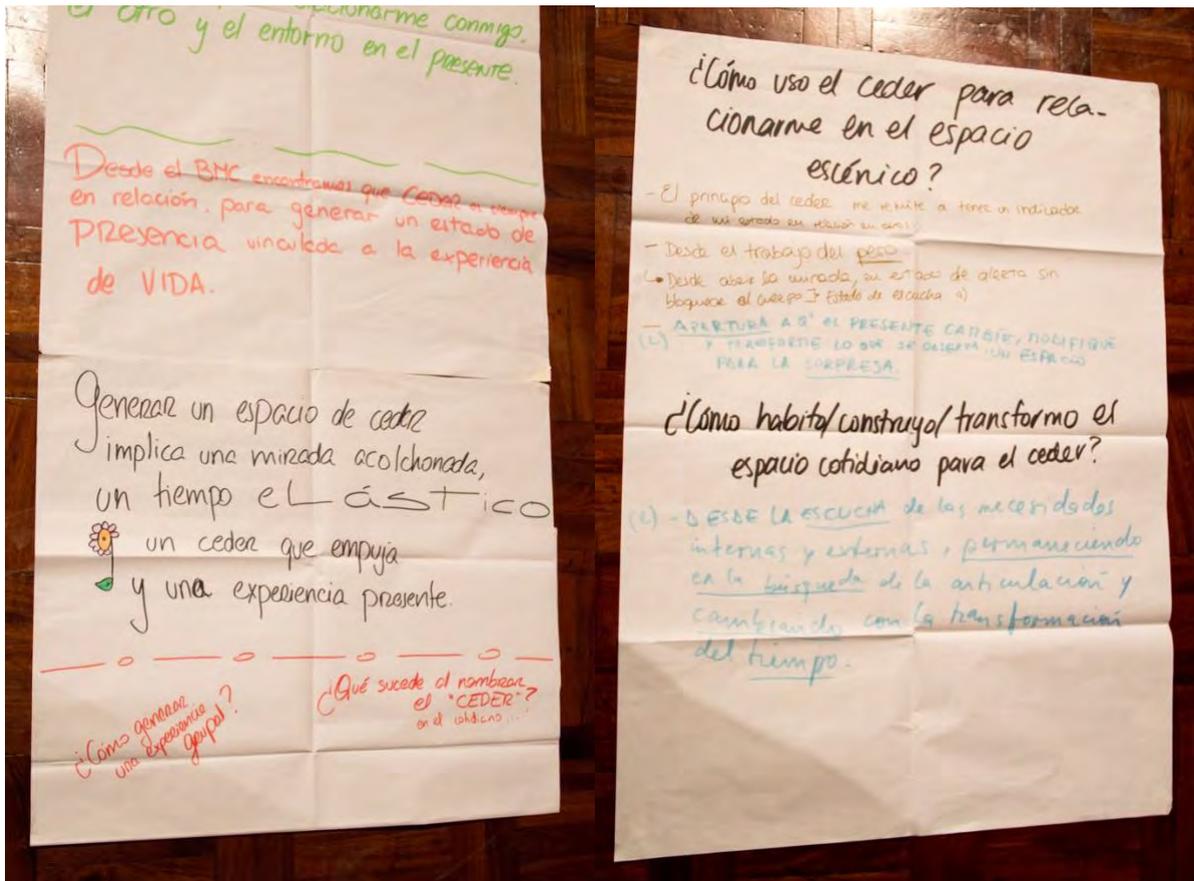
dar lugar a la presencia de las células

(espacio-tiempo)

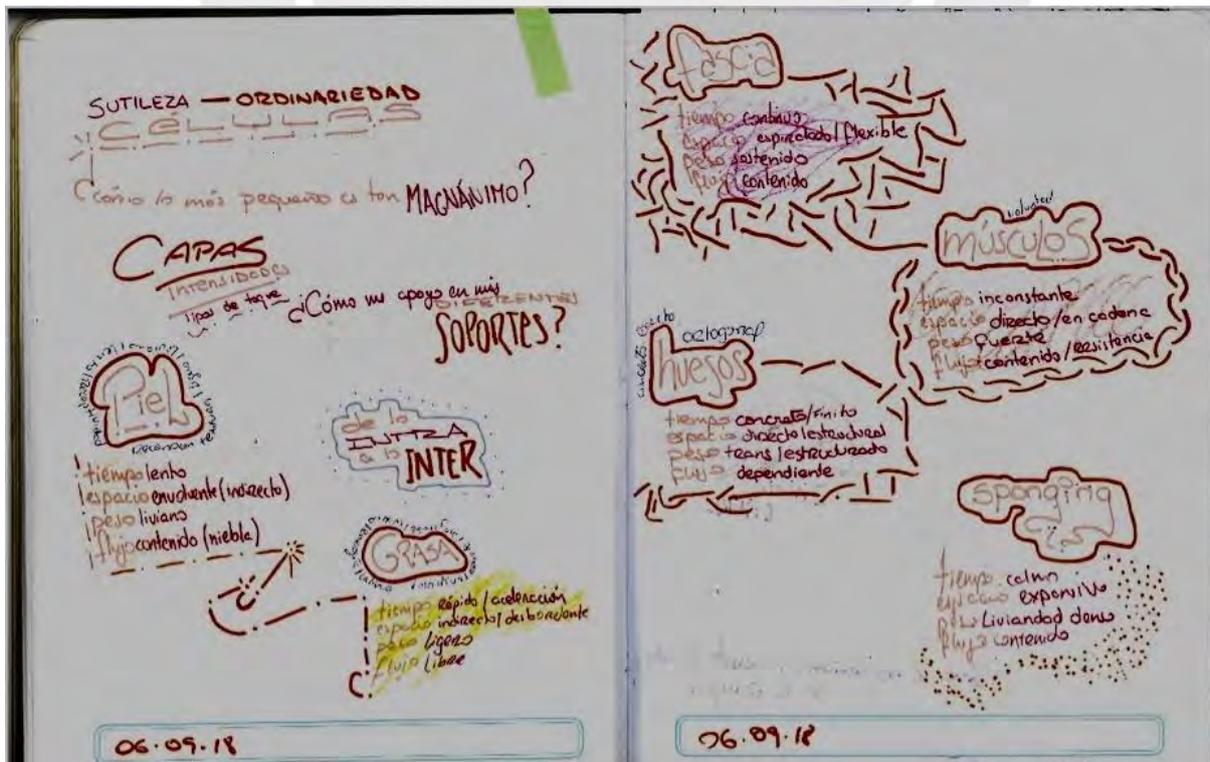


Decro Kids alpha

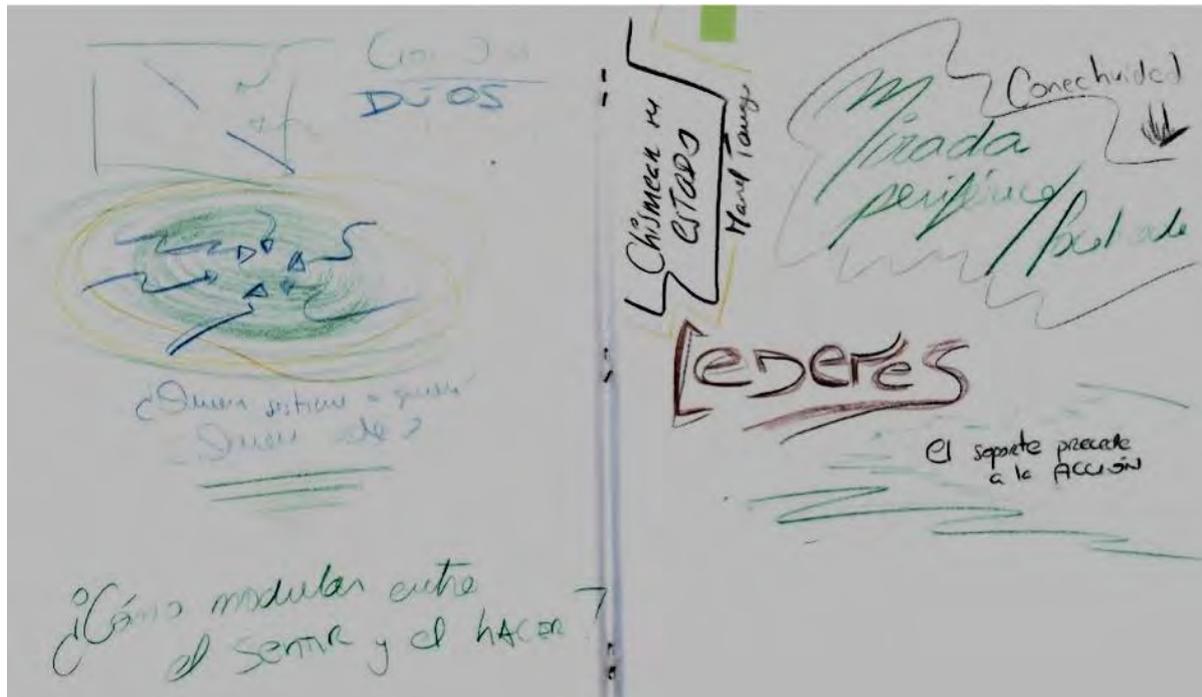
Anexo 5: Papelógrafos



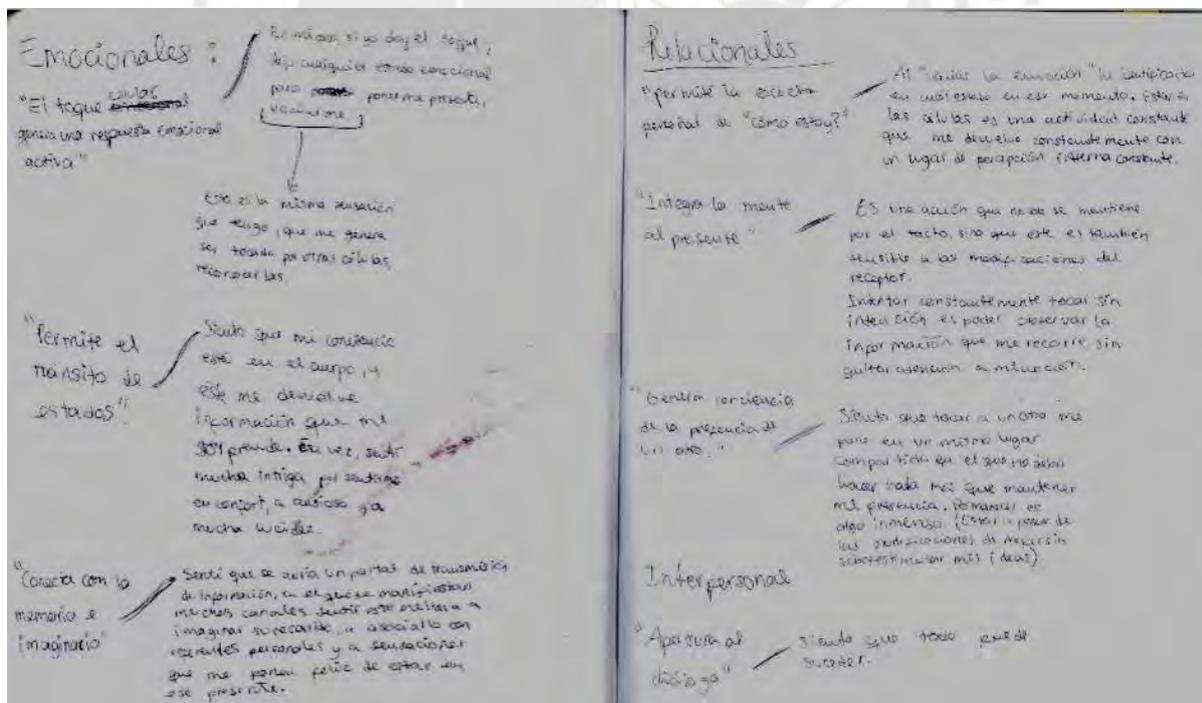
Anexo 6: Calidades de los tejidos en bitácora de Luis, setiembre 2018



Anexo 7: ¿Quién cede? en bitácora de Luis, setiembre 2018



Anexo 8: Tacto celular en bitácora de Mariel, marzo 2018



Anexo 9: Experiencias de toque celular en bitácora personal, marzo 2018

③ 6- pajas - para el toque celular  
 luego explorar el toque,  
 se + donde = flava,  
 = parte de la suacha)

la NO persona  
 - aptitud (en / cada desde toque)  
 de la mente  
 - ejemplo de un niño

Luís:  
 toque celular es toque  
 pero a lo que se llama "coco" y  
 se puede apañar

Mariel  
 Paciencia

Sebastian:  
 una de las - a tocar  
 desde lo esencial

Rafael:  
 Aunque lo que construyeron de  
 radio 1, a volver en otro  
 y no al momento puede  
 ayudarse a ser "objetivo"  
 a al momento. Neutralizar  
 hacia lo mismo.  
 La comodidad y la expectativa  
 lo que hacen con la persona

Luís 19 marzo 2018 20:14

Experiencia celular  
Ceder

→ escape respiración y pajas del  
 toque celular.

→ Ceder a lo que tiene un sentido  
 de toque celular. (paja larga).  
 Puedo ceder el toque para  
 - tener ese in y presencia  
 (more o se está iluminado)  
 (luz para músculos y  
 separados del hueso para  
 achua fuera 10')

• luego toque (3 min) para poner  
 de pie desde ceder a la persona  
 para poner de pie

• comenzar a estar a relación con  
 paja. luego también a trabajar (paja)

→ Exploración de tacto

Anexo 10: Preguntas de Mariel, Sebastian y Joselyn, enero 2018

Respiración + Grandes Volúmenes

Pensando

⊙ Ceder a la  
 Voluntad

Ceder → Es un presente.  
 La Escucha completa

Del Lunes:  
 - Ceder es una Relación  
 - construcción del presente  
 a las ideas.  
 - ¿Cuál es la motivación  
 para ceder?  
 - ¿Se puede ceder sin  
 resistir?  
 - Ceder es reconfigurar

Esta de Preguntas

1. ¿Qué pasa cuando no tengo ideas/deseos?  
 2. ¿En dónde está la voluntad?  
 3. ¿Qué doy desde el ceder?

Como se comportan  
 los apuestas del Ceder?  
 ¿Qué es o  
 no ceder?  
 + ¿cómo con las  
 niveles de profundidad? - lunes

¿Qué pasa?  
 • "Se apaga la  
 voluntad" → ¿entonces está?  
 ¿suacha?  
 ¿adentro?

TAREA

- ¿Qué es ceder? / ¿Qué no lo es?
- Aceptar? Negar?
- Es mejor verlo como positivo o negativo
- Es bueno que sea tan ético?
- Dónde me siento? Sobre qué?
- ¿Cuál es un ejemplo de ceder?
- ¿Cómo se entiende lo de ceder?
- ¿Qué cede y qué no?

¿Cómo me mantengo despierto?

Para qué ceder?

En la vida → vivir en Paz  
 ¿Decisiones?

¿Hasta dónde es bueno ceder?

↳ ¿Cuáles son los límites (ceder al respirar)  
 (saltar al reír)

↳ MORIR = CEDER

¿Desde qué lugares cedo?

¿Qué pasa con el poder cuando cedo?

¿A qué niveles de profundidad estoy cediendo?

¿En este momento, de qué maneras soto presente el ceder en mi vida cotidiana?

¿Ceder que tan sostenible es?

¿Qué doy cuando cedo?

¿Cómo es ceder en un conflicto?

Anexo 11: Ceder a la tierra en bitácora de Joselyn, enero 2018

(29/01/18)

¿Los límites para inhalar o exalar siempre son los mismos?

la "tierra" siempre me devuelve a la realidad.

↕ CEDER

Pausa para otros  
cuidos,  
otros reajustes.

la magia del tacto para que suceda el ENCUENTRO.

Ceder como base COMÚN

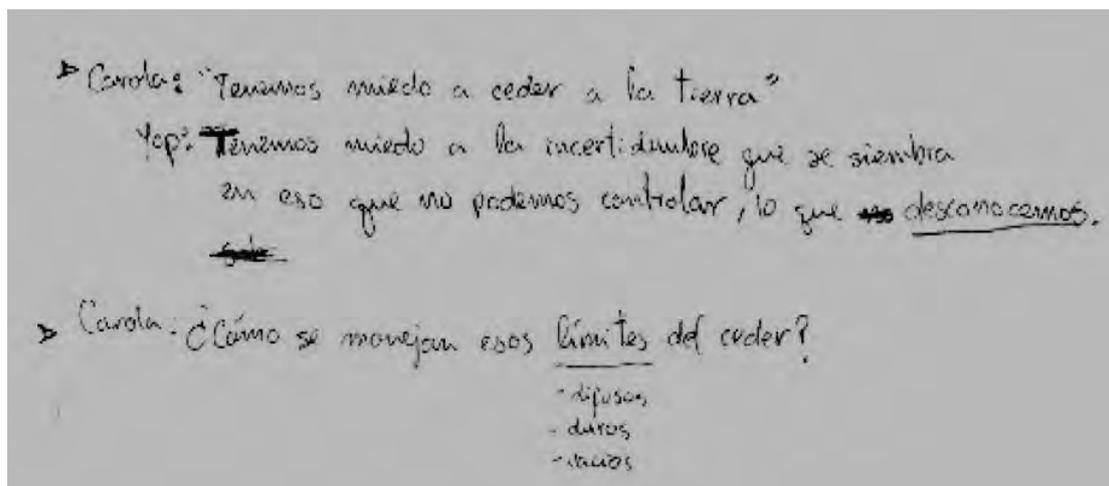
↳ CEDER A LA TIERRA

↳ El primer /gran ceder (peso)

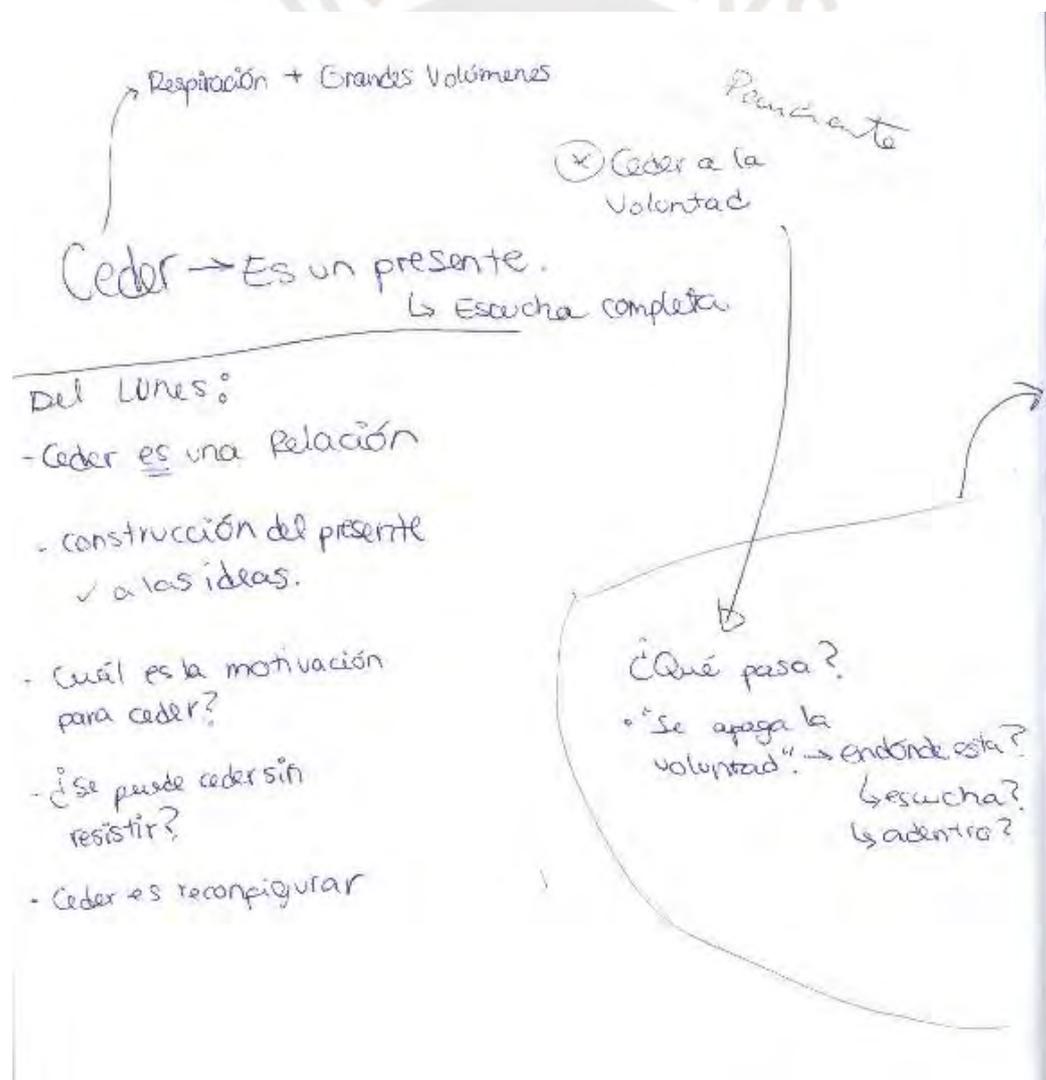
PARA LA CIERZA

Decro Kids alpha

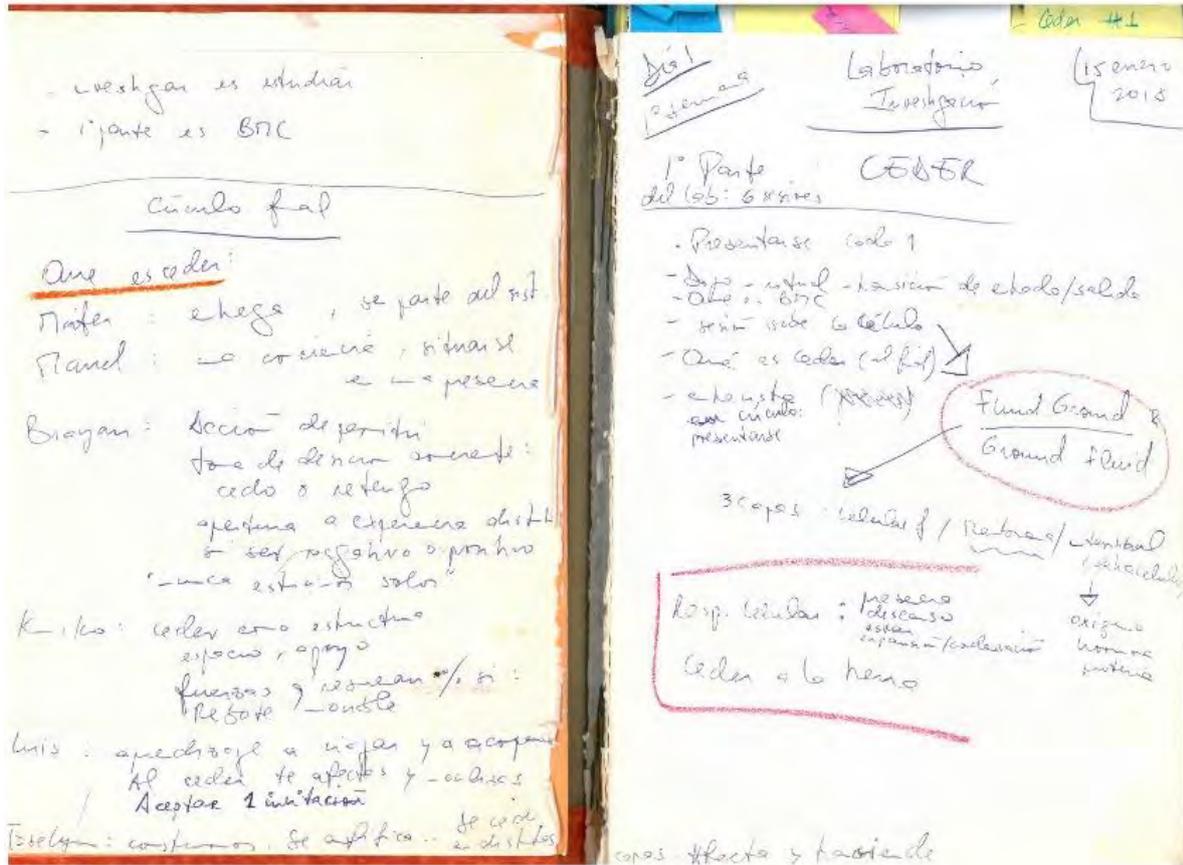
### Anexo 12: Miedo a ceder en Bitácora de Brayán, febrero 2018



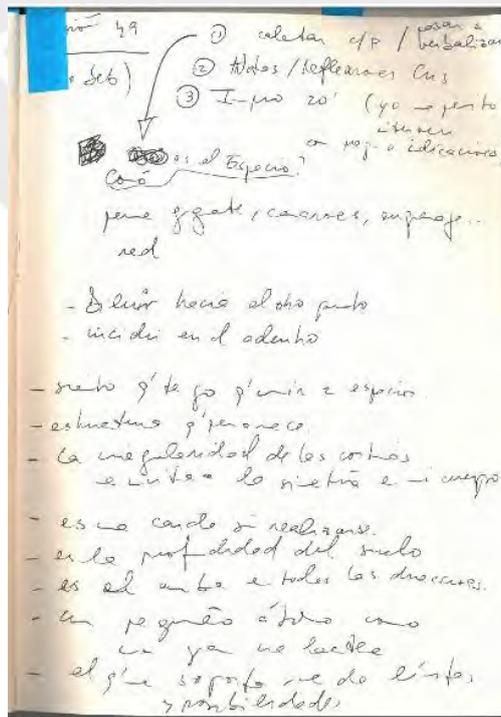
### Anexo 13: Ceder a la voluntad en bitácora de Mariel, enero 2018



Anexo 14: Primera sesión, bitácora personal, enero 2018



Anexo 15: Improvisación hablada "Ceder al espacio" en bitácora personal, setiembre 2018



- Sufrir y' te amplia o reduce  
 - se permite un ~~es q' hay~~ ~~ambiente~~ ~~delante~~ ~~de~~ ~~los~~ ~~objetos~~  
 - es seguir abrogado el tiempo  
 - Soy su espacio  
 - Un tiempo de papel puede ser espacio, pero - o a veces.  
 - Puede el espacio no estar a - vinculo?  
 - Como q' es un habitad  
 - Que pose e a efecto e el espacio e he?  
 • tras vinculo se consumen  
 • se genera perspectiva y se crea  
 • aparece el vinculo  
 • " lo experimento en papel  
 Ni volume se ve gigante  
 y del espacio.  
 - Como se vincula el bache e peso compartido?  
 • unidos los baches.

• Crear un mundo y hacer conexiones  
 • hay un espacio y un tiempo constante  
 • los pequeños espacios se expanden  
 • bache o vinculo - abstracción e impacto  
 • efecto de peso...  
 • Si el desarrollo al mundo es en algo cierto  
 • el tiempo y los cambios de contexto son importantes  
 • (bache usa e espacio - nuevo, creado, fugaz, colido, eventual pero vincula al genero el desarrollo de lo relativo)  
 • Dependiendo de la distancia, vincula color  
Como se vincula al espacio?  
 • vincula se hace algo al vinculo al espacio interno/externo  
 • se genera e el tiempo de lo que a externo y vinculo, para un q' efecto, abstracción efecto afuera  
 • vinculo hacia el espacio  
 • vinculo se a un mundo es un espacio - nuevo  
 • vinculo - vinculo del afuera y abstracción

• puede llevar a un estado q' se expande.  
 • Se vincula lo flojoso (simil)  
 • Aire q' se reconfigura, adaptándose, cuando q' - tiempo se adapta, escuchando algo q' - o vinculo - mente de -  
 • a los dominios o partes de otros. (Profes).  
 • vinculo al espacio es vinculo.  
 → Se vincula tiempo ~~profes~~  
 para vincular todo el espacio,  
 (I) al espacio - tiempo compartido.  
 → (II) tiempo - tiempo a efectos  
 Profes: vinculo ehe espacio e antes, vinculo a este espacio, y' so vinculo: espacio ehe, vinculo, ehe las partes...  
 → Profes desde esa experiencia examinado.  
 Profes → es apertura de la conciencia ehe encarnar.



Anexo 17: Entrevista final (parte escrita) en bitácora de Luis, noviembre 2018

① Conciencia del Yo claro  
 ② Apoyos internos para CEDER  
 intrapersonal ↔ Intersubjetiva

③ Técnica de Improvisación ...  
 ¿Cómo se ha puesto en práctica el CEDER?

d) En el laboratorio he sido tanto y tantas (estados, situaciones, campos, células) que mi conciencia del Yo ahora es, en cada instante, una imbricación del presente con toda la historia de mi cuerpo. El laboratorio me ha demostrado la capacidad de entender las relaciones como parte del dinamismo de mi organismo, traspasar la lógica de los procesos celulares a mi intelecto diario y cotidiano, entendiendo todo esto como parte de lo mismo. Continuamente voy en entender la importancia de SER para mi entorno, pero también la importancia de mi entorno para SER.

Ceder para SER:  
 Ceder = la fuerza para estar contigo.  
 Ceder = ti.  
 Ceder es poder SER en relación  
 abierto  
 dispuesto  
 propositivo  
 atento  
 vulnerable  
 influenciado

Yo soy en relación por el grupo que me contiene.

Personas ↔ Ideas ↔ Organismos  
 Incluso en un solo ser, soy un grupo (de órganos y tejidos)

Soy un espacio relacional aunque busco relacionarme con otros.  
 Soy en relación. Soy relación.

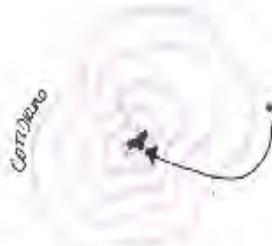


2) Para ceder necesito VACIARME

¿Cómo? → Depende de lo que necesite vaciar

A veces en paz, a veces en movimiento  
pero siempre buscando caer en un contacto  
para CEDER

Contorno



¿Cómo voy de aquí...?

Mi mayor apoyo/aporte para reconocarme CEDIENDO es empezar a percibir la temperatura de los otros como la mía misma. Es una sensibilidad particular cuando el calor humano puede ser percibido no solo al contacto sino en el espacio, un calor energético cargado de decisiones e ideas impenetrables de verbalizar.

Para ceder necesito RE-USAR tiempo y espacio

¿Cómo?

Desde mi respiración

Respirar

no reconstruye el espacio que forma el aire dentro mío, habiendo un tiempo y ritmo claro. Respirar tiempo y espacio no es la posibilidad de ACEPTAR el ceder como un estado hábilico, potente y efímero al mismo tiempo.

Para ceder me reconozco con la TIERRA

Recuerdo y encuentro mi punto de apoyo.  
Observo y transformo mi peso.  
Me fundo en la resistencia de la gravedad  
y el cielo jamás contacta con la Tierra.  
He echo, me pongo de pie o me siento.  
Donde este poder reconozco con la Tierra.



3) En nuestro caso en particular, el ceder he optado por manifestarse como un permitir ser una individualidad colectiva.

↳ Una individualidad que reconoce su naturaleza grupal, que crece y progresa desde su experiencia propia, que identifica sus deseos y los pone en la balanza de deseos colectivos.

Un ceder que se manifiesta en los recursos requeridos, como herramientas para estar en relación probadas con anterioridad.

Un ceder en lo nuevo, a qui sucede y qui se desvanece

Un ceder a desarrollo, dejar in el hilo  $\otimes$  egocentris entre todos.

Un ceder a la palabra, como un intento de traer a este código lo inconmensurable expresamente

Un ceder a la expectativa, el control y a lo seguro.  
¿Cuanto de lo que sucede se se que sucederá?

Logísticamente  $\leftarrow$   $\leftarrow$  formalmente

Un ceder a la idea de lo nuevo para reconocer la subsistencia del tiempo

Ceder en la Improvisación requiere de un contexto de disposición, de la posibilidad de apertura los estados relacionales internos  $\leftarrow$  otros organonomas

Lo Es un ejercicio de humildad y de amor.

Pienso en las primeras células que desechamos ceder a su individualidad por unicum específico

Relaciones más amplias. ¡Qué valor! ¡Qué amor!

Desde aquí, sob puede concebirse como el resultado de siglos y millones de amor

celulas  
autónomas  
interdependientes } Relacionad

## Anexo 18: Entrevista final (parte escrita) en bitácora de Joselyn, noviembre 2018

Identidad ¿Cómo me percibo en relación a los otros?  
 ¿Cuáles son mis apoyos internos para ceder?

P. Improvisación ¿Cómo se ha puesto en práctica el ceder como recurso para construir el espacio relacional?

En el proceso del lab he podido reconectar como yo (mi cuerpo, pensamientos, emociones) ~~se~~ relaciona con los otros. He percibido que soy como un gran recipiente que recibo (cosa que ya me había dado cuenta antes) pero me preguntaba que pasa con el empujar o por la dirección del empuje... como la modulación de ambas cualidades me permitían ser en el momento espacio-tiempo que estaba, como accionaba en tanto <sup>(en cualquier situación)</sup> era algo que yo quería, en tanto seguía una propuesta o entre tanto era lo que un grupo o colectivo quería. Ahora ~~se~~ se hacen más presentes las mismas preguntas pero el empuje se aclara y me permite ser en relación a los otros cuando el empuje es compartido ya sea para converger o diverger, lo cual ha permitido que me reafirme en lo que creo y que le ponga límites a lo que no creo. Mi capacidad de ~~de~~ recepción se ha ido regulando en relación a las decisiones que tomo y a las personas con las cuales me relaciono. Mi singularidad se está dibujando... estoy en proceso pero me ha permitido probar distintas posibilidades lo que ahora me permite definir un poco más difícil dejar los hábitos... es una práctica.

2. ~~Definitivamente~~ <sup>entregar peso al (ceder)</sup> ceder a la tierra, ~~el otro~~ otro y que me entreguen peso (cedan en mí). Tomarme un tiempo para no hacer nada y permitir que todo se reorganice en ese tiempo y de ahí darle más espacio a mis actividades y empujar otras. En situaciones un poco complejas para mí respirar y luego identificar donde estoy y como estoy me permite tener mayor claridad del todo. Darme espacios fuera extraerme... Ceder como un medio para vincularme con otros que no conozco y que <sup>(apertura)</sup> no piensan como desde el diálogo. Mis ideas se adaptan en tanto algo sea fundamental para mí.

También me apoyo en la estructura de cuerpo y el espacio que ocupé en una situación en concreto. Mi capacidad de escucha se ha potenciado según los contextos, según las personas.

Tocar para permitir reconocer en que sintonía estamos o no estamos, tocar como una manera de mirar.

3. El ceder se ha manifestado como un puente / medio para la construcción ~~colectiva~~ de un estado en colectivo. Como la amplificación de la escucha y <sup>la</sup> expansión de posibilidades de propuestas a desarrollarse, permitiéndonos llevar a cabo algunas y a limitar otras. Ceder como la capacidad de habitar una pausa que aporta a un estado de relación con los otros y conmigo misma que gesta un diálogo compartido desde la disposición de los cuerpos que aparece. Este estado de ceder en tonos permite que el espacio relacional se modifique, se expanda, ~~se~~ aparezca desde las tensiones.

El ceder como mediador del accionar o estar en potencia en pro del desarrollo de propuestas. Manifestándose en cada uno de manera <sup>singular</sup> lo cual era un espacio de prueba colectiva pero que <sup>(de cada uno)</sup> ~~se~~ se sostenía de distintos lugares (apoyos para ceder de cada uno). Me aterriza a estar en el aquí y ahora compartiendo con un otro y poder nos modificar en tanto eso. Ceder como un estado que ~~atravesaba~~ atraviesa mi cuerpo y me pone en una disposición receptiva y no pasiva que abre espacios internos y externos con los otros.

Jose ly  
27.11.2018

Anexo 19: Devenir de la presencia en bitácora de Kimiko, julio 2018

¿Devenir la  
presencia?

↳ No solo es lo que  
racionalmente se  
identifica en un grupo  
si no también, en que  
peribitulos de este.

¿Cómo se construye  
esta presencia?  
Esta no es individual  
va + allá de  
1.

## Anexo 20: Vulnerabilidad en bitácora de Kimiko, marzo 2018

Desde el ceder en relación se ofrece.

↳ cuerpo → Intimidad  
 ↳ Habilidad → Da lugar a la apertura.  
 ↳ Sentir en casa.

Note

¿Cuál es el ritmo desde el ceder?

¿De qué manera invito desde el ceder para establecer un vínculo?

¿Cedes cuando te sientes en confianza?

¿Cómo construyo ese lugar de intimidad?.

El ceder me invita a construir desde mi vulnerabilidad. Es de repente este lugar, que por mucho tiempo se ha visto como debilidad, desde el cuerpo en relación se materializa una fuerza que viene como un proceso unitario, donde puedo visibilizar tu ser. Acepto tus miedos, tus fortalezas, tus contradicciones, tu amor y ~~se~~ se implementan con ~~mi vulnerabilidad~~ la mía.

## Anexo 21: Entrevista final (parte escrita) en bitácora de Kimiko, noviembre 2018

27/11/2018

Después de un largo proceso de ceder en práctica, este 19:39 pm me he atravesado <sup>desde</sup> diferentes capas en lo ~~que~~ <sup>como</sup> consius ~~mi cuerpo~~ Entenderlo / experimentar / comprenderlo como un principio y no como concepto, he permitido mover las palabras, mover mi estructura, mover mis experiencias. Debo aceptar que al inicio del proceso todo este principio me derribó, (en el buen sentido). Me desestabilizo por completo - "ceder" nunca ha estado dentro de mi vida y concuerdo que dentro del movimiento tampoco.

Me identifico con el empujar. Siempre desde el empujar - tanto que cuando siento que no empujo (y por ende ceder) no me siento o siento segura. Esta inseguridad lo ~~asocio~~ <sup>asocio</sup> como el rechazo a dejar permitirme vaciarme. Vacíoarme de mis expectativas, de lo que quiero controlar o empujar.

~~Al experimentar desde el cuerpo, renuncio, permito el~~ ~~para hacer que me ceda o por lo menos acepte que existen estas~~ diferentes capas en mí, y por ende, mi forma de relacionarme con los otros también es variable. No puedo controlarlo, no debe cambiar otro cuerpo ni el mio. Debo darle la oportunidad de que surja lo bastante suficiente para ceder. Debo darle la oportunidad a los cambios.

Hay que dejar el espacio para ceder!

Hay que darnos la oportunidad de intentar a ceder!

Hay que aceptar que el ceder no transgrede los límites, los evidencias y los muros!

Si me pregunto ¿cómo me percibo en el proceso? ¿no podría decir que el ceder ~~tiene~~ <sup>tiene</sup> cuerpo en mi práctica. ~~He~~

Si debo renunciar en qué me apoyo para ceder o como identifico que voy y cediendo ~~se~~ cuando un tono se reduce - cuando mis músculos están atentos pero no al ataque. Cuando mis músculos aceptan ser movidos por otros sistemas.

Este momento de identificar me ~~debería~~ <sup>debería</sup> es cuando la energía a través mi cuerpo hacia la tierra. ~~Es~~ <sup>Es</sup> desde este lugar, vital como soporte mi respiración y lo canalizo a través de mi falange para llevarlo al espacio.

Decro Kids atina

esto me ayuda a pesar que el peso se  
 comparte con el espacio y el soporte de los otros (as).  
 Por otro lado, cuando aprovecho el ceder como  
 potencia me ayuda a superarme desde los órganos.  
 me hace sentir fuerte, receptivo, vulnerable, atento.  
 Pero antes de soportarme desahogado que pasar por  
 todos los soportes dichos precisamente.  
 Todos estos factores evidentemente se realizan en relación.  
 Para ceder en relación necesito tiempo. Si tomarme el  
 tiempo. El toque celular ayuda mucho. Necesito o pánico  
 mejor a ceder cuando en el diálogo no solo a uno  
 sino que al tocar a uno, pueda sentir a los demás  
 al receptor - emisor) se disminuye mi individualidad  
 y a lo que quiero ~~...~~  
 y se manifiesta lo que necesitamos.

Cuando imprevisto todo puede suceder muy rápido, pero también  
 puede quedarse muy contemplativo. Regular esa línea delgada  
 entre el sentir y el hacer ha sido un gran reto desde este  
 laboratorio. Residimos constantemente en el principio ~~...~~ del  
 ceder ~~...~~ activo, propositivo y al mismo tiempo receptivo ~~...~~  
~~...~~ el aspecto más complicado. ~~...~~  
 Pero cuando cuando aparece, es maravilloso verlo materializado  
 en los estados colectivos. Cuando identifico el estado  
 de ceder en la improvisación, lo percibo cuando las transiciones  
 entre un estado y otro es ~~...~~ apoyado por todos.  
 Cuando convivimos en el ~~...~~ la decisión de elegir un  
 soporte para ceder a la vez y al mismo tiempo,  
~~...~~ damos el tiempo suficiente para mutar.



## 2. Cuadros

## Anexo 22: Cuadro de las tres primeras etapas del laboratorio

ETAPAS	Primera etapa: (ene. – may.)	Segunda etapa ( may. – jun.)	Tercera etapa (ago. –nov.)
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reconocimiento del yielding como soporte</li> <li>✓ Experiencia de organismo celular</li> <li>✓ Construcción del lenguaje (BMC)</li> <li>✓ Fundación de la convivencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Desarrollo de la consciencia somática en CI</li> <li>✓ Construcción del lenguaje (CI)</li> <li>✓ Construcción con el otro</li> <li>✓ Experiencias interrelacionales y reconocimiento de estados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Construcción colectiva</li> <li>✓ Reflexión durante las experiencias (improvisaciones habladas)</li> <li>✓ Recursos para componer</li> <li>✓ Compartir experiencias y hallazgos con el público</li> </ul>
<b>METODOS</b>	Body- Mind Centering	Contacto Improvisación	Improvisación
<b>Y</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ceder a la tierra</li> <li>✓ Experiencia celular: tacto celular, respiración celular, migración e implantación celular</li> <li>✓ Modulaciones del tono</li> <li>✓ Huesos, órganos, PNB y ciclo de acciones (ceder, empujar, alcanzar y atraer)</li> <li>✓ Reconocimiento de esferas de ceder (aspecto fisiológico, relacional, emocional)</li> <li>✓ Consciencia de ceder en el cotidiano</li> <li>✓ Posibles alcances de yielding en el espacio escénico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ De BMC a CI: patrón esponja/ membrana celular/ capas del hueso/ fluidos/ fascia y atravesar tejidos</li> <li>✓ Dinámica de CI: centro/periferia en tríos y grupales, punto de contacto continuo, contrapesos, espacio de atrás</li> <li>✓ Ceder al espacio: consciencia y relación entre espacios intracorporales e interpersonales desde yielding</li> <li>✓ Configuraciones/ constelaciones en tríos y grupales: rol, foco, organización, ceder como sistema</li> <li>✓ Reflexiones en torno al espacio relacional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ceder, BMC y CI en la improvisación: flexión-extensión fisiológica y tono corporal-espacial/ verter el peso - verter al espacio/ ciclo de satisfacción/ sistemas fisiológicos y fronteras intra-inter</li> <li>✓ Ceder como consigna sin pautas pre-determinadas</li> <li>✓ Constelaciones y partituras de improvisación</li> <li>✓ Matar las ideas y aplicación de elementos de la composición (motivo, calidades de movimiento, desarrollo, espacio y tiempo)</li> <li>✓ El espectador como parte del espacio en construcción</li> </ul>
<b>CONTENIDOS</b>			

### 3. Entrevistas, conversatorios y muestras

#### **Anexo 23: Entrevista 2, Luis, julio 2018 (extracto)**

¿En qué te apoyas para ceder a nivel fisiológico, emocional y relacional?

Luis: He estado reflexionando sobre estos soportes, estos apoyos. A nivel fisiológico pienso mucho en las articulaciones, como un espacio que permite modificar el cuerpo para adaptarse, para ceder. Y muy puntualmente en el laboratorio, este trabajo de las capas del cuerpo, el ir profundizando en la piel, la fascia, los músculos y los huesos... siento que son herramientas moduladoras de la calidad del ceder, entonces me parece que es una buena sistematización de muchas calidades dentro del ceder.

Entonces como justamente van profundizando en el cuerpo mismo, al mismo tiempo permite profundizar en cuáles son las características que uno va a analizar o utilizar en el movimiento. Y con el ceder, es eso, es ir encontrando este ceder, este yielding, este adaptarse a las situaciones desde diferentes lugares, calidades, sensibilidades.

Otros aspectos fisiológicos que pensaba era los patrones de movimiento. Poder comprender el ceder como un patrón de movimiento y entender que es parte de una dualidad junto con el empujar, también me... es un soporte porque al inicio siento que sucedía esto de entender ceder como solo una dirección y cuando se puede comprender como parte de una dualidad, como parte de este movimiento, entre ceder y empujar, el alcanzar y jalar como una transversal a esto... sigue complejizando y sigue ayudando a investigar otros modos de ceder en este baile entre el ceder y empujar.

Eso, y bueno, las fuerzas físicas que siempre están condicionando, modificando estos aspectos que ya mencioné. La inercia, la gravedad, siempre modifica la manera en que nos vamos a relacional a través de la piel, la fascia, los músculos.

#### **Anexo 24: Entrevista 2, Sebastian, junio 2018 (extracto)**

¿En qué te apoyas para ceder a nivel fisiológico, emocional y relacional?

Sebastian: A nivel relacional, me apoyo en la observación... de la mirada, donde estoy yo y no solamente de visualizar donde físicamente está algo. Es una mirada a mí mismo, interior, donde estoy, como estoy, qué veo hacia afuera. Y creo que es lógico que tiene que existir cierta atracción hacia lo que estás mirando para poder anclarte. No necesariamente atracción de placer, de querer igualar el movimiento o ir en contra, pero atracción de generar un enganche.

Carola: ¿Cómo defines la atracción? ¿tiene que ser a través de la mirada?

Sebastian: no, porque es muy interno, creo que la mirada es una herramienta para lograr vincular, pero... hay un tema del valor del otro cuerpo. Lo que hace el ceder es que te recuerda... como que te disminuye, como que estás a la par de mucho mas, no te desvaloriza, pero te permite verte frágil, vulnerable o como miembro de una comunidad, como que no eres el centro de atracción. Te permite anclarte a la tierra y estar sobre ella, y estando sobre ella, ver a los demás. Entonces parte de esta atracción es que reconoces al otro como otro. No como otro que está ahí dando vuelta, tirado, sino que

estás con ese otro ahí. Una vez que pasa esto, todo puede ser atractivo para ti, hasta el mínimo movimiento o lo mínimo del espacio, o el hueco que tiene el piso, o la grieta que está [allí] te parece importante, porque se revaloriza. Entonces el ceder permite esa revalorización de lo que ves, de donde estás, de con quiénes estás, de cómo te mueves, de con quién te mueves.

### **Anexo 25: Entrevista 2, Mariel, julio 2018 (extracto)**

¿En qué te apoyas para ceder a nivel fisiológico, emocional y relacional?

Mariel: Esa primera pregunta, en qué me apoyo para ceder, instintivamente o por los motivos de la vida, lo primero que reacciona en mí en ceder es el tono. Mi tono se moviliza muy rápido en el ceder, eso a nivel fisiológico, se moviliza porque no siempre baja, pero es algo que se conecta rápido con el tono, a veces no es que me abandone, porque eso es algo que me he dado cuenta, de que ceder si bien hay algo que cede, hay algo que también empuja. Entonces por eso digo que se me moviliza el tono y se redistribuye mi cuerpo, eso me pasa fisiológicamente, entre en la conciencia de dónde estoy, cuáles son mis soportes del cuerpo y en base a eso mi tono se reajusta para ceder. Y de ahí aparecen las otras capas. De ese reajuste de tono que aparece primero para que todas las demás capas estén presentes en mi conciencia.

En el aspecto relacional, voy a decir la palabra “pausa” porque así lo estoy sintiendo a nivel de relación. Para saber cuál es mi relación con los otros, tengo que abrirme a la escucha o al menos a reajustar la escucha, a movilizarla también, igual que el tono. Entonces siento que eso se da en una pausa. Entonces a nivel relacional, ceder lo interpreto como conocer cómo está el otro, reconocerlo, en simultaneo en que yo también me reconozco y reconozco al otro. Ahí aparece, que curioso es, me acabo de mover y ahora siento que todo tengo que explicar desde el sentir y el juego.

Me pongo también en un lugar empático, siento que es el momento en donde mi percepción, o la percepción que se construye, nos coloca a todos en un mismo espacio, tiempo, no temporalidad, pero si tiempo, por lo menos en el presente. Cuando siento que estoy entrando en una relación, que me estoy relacionando, es porque siento a las personas que participan en este proceso en el que estoy. Es una construcción en tiempo presente.

### **Anexo 26: Círculo de reflexión sobre ¿cómo usar el ceder en el espacio escénico? abril 2018**

Carola: Creo que ha habido una comprensión del ceder, como un estado que nos pueda acompañar, como una constante. Entonces, ¿cómo también esa constante puede estar en la improvisación, no que aparezca y desaparezca, sino que esté todo el tiempo, como base? O sea, estar en relación, siempre... y qué implica eso.

Todos: Cedo (risas)

Kimiko: cotidianamente el ceder, implica un trabajo bien particular. Traerlo acá me pregunta por el tiempo, como permanece. Porque es un trabajo y es un proceso que implica bastante foco y atención para tener un proceso de algo. Entonces me preguntaba en este espacio escénico sobre las necesidades de dentro. Porque afuera uno tiene unas necesidades como observador, y dentro uno tiene unas necesidades en relación. Me preguntaba ¿cuáles son las necesidades del ceder?

Mafer: a mí en lo personal, siento que puedo estar en el ceder, pero tampoco es que me dure tanto tiempo. O sea, si siento el quiebre de cuando estoy y cuando no estoy. Por ejemplo, ahora. En un momento siento que sí, que estaba en este estado de no sostener y ninguna expectativa y simplemente relacionarme y estar y disfrutar y lo que sea. Pero en algún momento, cuando perdí una relación y me iba a otra, ya era un poco más del contacto, de sostener, cargar... y tal... si sentí un poco de nervios... tal vez porque no he tenido tanta práctica ni experiencia en el contact, y yo sé que ustedes si, y hay una confianza entre ustedes que yo todavía siento un poco de temor... de entregar... ¡Creo que necesito practicar mucho!

Y más allá de eso, me hacía pensar en los vínculos. Por ejemplo, yo me estoy relacionando contigo y tú con ella, y por ende aquí hay un vínculo también. Y me hacía pensar en las relaciones interpersonales fuera. Por ejemplo, yo soy amigo de Luis y Josy de Luis, pero yo a Josy no la conozco, pero yo sé que Josy y Luis son amigos. Hay como una cierta relación extraña entre Josy y yo porque no somos amigas, pero si tenemos ese punto medio. Aquí en este espacio, esto si se da porque hay un triángulo, pero en la vida cotidiana no necesariamente. Yo tengo varios amigos que no necesariamente son mis amigos y hasta hay una tensión... no sé, a veces se da una cuestión de celos... y también me hacía pensar en eso. Entonces cuanto nosotros podemos tener dentro... y claro, hay una expectativa... cuando me pongo nerviosa es porque estoy esperando algo, que al inicio tal vez no lo tuve y ahora estoy teniendo reparos en el relacionarme con el contacto. Y no sé cómo dejar de ponerme nerviosa.

Kimiko: eso me hace pensar un montón en que tanto nosotros estamos escuchando eso.

Mafer: tampoco es una paranoia, pero si hay un cuidado extremo y por ende no estoy entregando todo, porque hay un reparo.

Luis: lo que dice Kimiko tiene mucho sentido. Hay esa reciprocidad para que se genere esa confianza.

Carola: claro, no eres tú, son ellos (risas). ¿Todos no?

Luis: de verdad somos dos

La célula me parece el ejemplo más claro de comunidad. Justamente para hablar de escucha grupal, me parece perfecto hablar de células porque es un ejemplo perfecto de cómo cada ser vivo funciona, se articula, para desarrollar algo.

Carola: Si, y entonces. La célula es una metáfora y todo el universo la puede usar. Pero lo que estamos tratando de hacer es vivenciar. Desde esa experiencia, no solo desde la idea de comunidad. Estoy dando un paso abismal de la célula a la improvisación grupal. Entonces, así como todos hemos podido sentir que ceder es estar en relación a la tierra, los sistemas, otra persona, así como evidencio

que se difumina los límites del yo y el otro por el contacto celular... así como puedo escuchar y desde esa escucha dejarme mover... cómo puedo seguir siendo tocado por el otro a la distancia en una improvisación, no por una idea de estar juntos, sino porque si puedo estar tocado por ti porque nuestras células siguen en contacto. ¿Cómo no perder ese vínculo experiencial?

Kimiko: Pensaba que, durante el proceso, en ambos roles estamos trabajando desde el ceder y ese es el vínculo que nos une. Creo que pasar por cada aspecto: ceder desde tono, desde órganos, desde patrones... y así, creo que, yo siento que me he vuelto un poco más sensible a nivel de afectación o lo que este moviendo, más o menos reconocer empáticamente, puedo reconocer desde dónde se está moviendo... obviamente son interpretaciones, pero es un punto de partida también.

Carola: Pero todos somos seres humanos cediendo a la tierra y puedo empatizar, sumarme al estado del otro... Y la pregunta sería como puedo desde mi cuerpo invitar a otro a ceder.

El espacio relacional del que estoy hablando tiene que ver con eso. Cómo en el espacio puedo también seguir vinculada desde adentro y como digerir, crear, a partir de estas experiencias, que mi yo no depende de mí, sino que depende de la escucha y la relación. Así como el ceder, de alguna manera... entonces estoy sugiriendo transformar la percepción de la subjetividad a partir de esta escucha en donde yo ya no soy un sujeto independiente aislado, sino que me construyo en relación a ti todo el tiempo... en cómo me miras, como estamos en el espacio... lo puedo llevar al CI y a la improvisación escénica.

Sebastian: Sobre los distintos puntos que hemos trabajado desde el ceder, o sea ver las cosas de esta manera, en partes, nos ha permitido mirar de manera focalizada aspectos que no vemos en el cotidiano, como las células, el cómo nos movemos, el patrón que tengas, la idea del hueso, entonces esa particularidad para poder focalizarlo hace que cuando tu veas otra vez a la persona, tu mirada haya cambiado. Ya no vas a ver con los mismos ojos con los que has mirado toda tu vida la calle. Puedes ver otros detalles, otras cosas, y puedes ver que dentro pueden estar pasando cosas a nivel celular. Y eso trasladado a la idea que dices del escuchar, de mirar, a aperturar un poco el espectro de lo que siempre ha estado así, hacer un poco esto (manos restringiendo la vista, se abren), permite reconstruirte o reconfigurarte desde el otro, porque te regresa a un estado vulnerable inicial de descubrimiento que es cuando recién naces y empiezas a descubrirte, que es lo que estamos haciendo...

Entonces estaba pensando en los bebés. Ellos descubren como se mueven, yo estoy volviendo a descubrir que patrón tengo más... o de pronto descubren que les duele la panza y tiene hambre... ya esas cosas estamos empezando a verlas de nuevo... porque el bebé abre los ojos y está así (gesto de sorpresa) porque todo lo que pasa de la nada es novedoso. Y él va a ser, se va a hacer de acuerdo a lo que sean los demás para él, o lo que el entorno sea. Entonces creo que podemos llevar el ceder al espacio cotidiano desde la idea de volver a la semilla, y volver a vulnerabilizarnos frente al todo y de pronto volver a trasladar a la gente a descubrir un poco.

Joselyn: A eso le sumo, con el plus de esta consciencia a que cosa estoy cediendo en este instante, o que tengo que ceder... entonces yo siento que el ceder me da eso, esa consciencia de sí. Estas son las maneras que hemos experimentado el ceder, desde el encuentro, el tono, lo celular, pero el relacionarme no solo en este espacio escénico, sino en el cotidiano, con el otro, tiene que ver con el ser consciente a que cosa estoy cediendo en este momento, o desde donde estoy cediendo. Porque efectivamente no tengo que decirle al otro, cálmate, para que se calme, sino que digo (gesto de “para” o detente), soy consciente de qué voy a decidir para accionar.

Joselyn: ¿Que tan sostenible es ceder?

Carola: Exacto, si no lo veo como una acción que tengo que sostener y hacer, porque si no sería insostenible, muy pesado, mucho esfuerzo... pero si lo pienso como otras capas, como un estado, como una apertura al contacto con el otro, a la relación, si lo pienso como una fuerza y la dejo fluir, creo que es más sostenible.

Mafer:

Pero si tú te refieres a estado, nunca podemos permanecer en un mismo estado, nunca.

Carola: me refiero al estado de estar en...

Joselyn: De esta consciencia

Carola: no de permanecer en el mismo estado

Mafer: sino en el estado

Carola: de estar en ese estado de relación

Kimiko: ¡yo soy ceder! (todos ríen)

Mafer: no, es que es todo un tema filosófico. Sí, porque podríamos hablar de “el estado” y “un estado” así como de “la virtud” y “una virtud”.

Carola: claro, no estamos hablando de un estado

Joselyn: no es uno ni un nosotros, sino se modifica en tanto a que cedo

Mafer: ¡ala!!, si nos metemos en eso, pucha podríamos decir si existe o no el ceder. El ceder como tal.

Sebastian: Pero también es una decisión. Si estamos hablando de lo filosófico, Yo decido. Es la postura que escojo. Así como hay religiones y formas de entender las cosas, hemos encontrado esta.

Entonces es decido o no decido el ceder.

Kimiko: A ver, depende... Este es un espacio de cuidado, yo puedo permitirme ceder, porque ninguno tiene la intención de agredir o transgredir, pero este es un espacio de cuidado y trabajamos desde el cuerpo y sabemos cómo conectarnos desde ese lugar, pero no vivimos acá todo el tiempo. Y estamos trasladándonos afuera y afuera nos suceden otras cosas... desde cualquier mirada, o como se te acercan o si alguien te cayó mal... Así vea el ceder desde la acción del empuje o desde el ceder, es bien mutable.

Carola: un ceder en la calle implica un tono mayor

Joselyn: Implica un ceder distinto a este espacio

Kimiko: Y lo digo porque contextualmente, muchos de nosotros hemos nacido aquí y las cosas siguen empeorando, y a nivel de género también, a nivel de violencia también se construye un cuerpo, y nuestro cuerpo no se ha desarrollado para ceder. Por eso, no sé, esta es mi interpretación, depende de donde viva... pero acá yo me siento cuidada, pero...

Carola: En ese sentido, a ver, ese no es el foco ahorita, pero en ese sentido yo creo que ceder fortalece, podría fortalecer a nosotras como mujeres, a alguien vulnerable. Claro, uno piensa, yo no puedo ceder porque vivo en un contexto muy jodido para ceder. Pero de que ceder estamos hablando. Ese es el ceder que estamos cuestionando. Estamos, queremos, resignificar o revalorar la fuerza que puede tener ceder. En ese sentido, si ya me voy a otros lados, puedo hablar de la fuerza femenina, o la fuerza suave que puede ser más fuerte que la fuerza fuerte... ¿no? que lo blando puede ser más fuerte que lo duro, muchas veces, de acuerdo a la situación... también va por allí... Ceder implica adaptabilidad, implica inteligencia...

Sebastian: Y si ceder fuese algo inherente a nosotros, en ese sentido, si ya se ha concebido una suerte de estatus en donde hay una agresión hacia un grupo, y es constante, allí hay un ceder, allí existe un ceder si es inherente a la persona, o sea estamos cediendo a eso. Entonces es contradictorio la sostenibilidad de ceder porque allí está siendo sostenible... en el sentido de que hay una forma de ceder que está yendo en contra de su sostenibilidad porque su sostenibilidad debería asentarse en su permutabilidad, en la variación, no en el estancarse. Si es inherente, o sea allí está sucediendo, pero como no permuta, no varía, está yendo en contra. Entonces lo sostenible, porque es inherente, está en su modificación.

Carola: Yo volvería al embodiment, que es lo que plantea la educación somática, el bmc, el ci y la danza, es que uno puede ser consciente desde el habitar mismo, sin que pase primero por la cognición. En ese estado de conciencia, yo diría que no tiene sentido no ser consciente de la relación con la tierra, por lo mismo que es una constante. Me encantaría creer que esa conciencia de la que hablamos tiene capas y se pueden ir sumando las capas. Que, si mi foco es el otro, no tengo que perder la conciencia del suelo, o si es el espacio no tengo que perder la conciencia del suelo. Creo que eso es posible desde ceder.

El ceder base es ceder a la tierra. Si el ceder es básico, el ceder a la tierra es la base de ceder.

Consciente o inconscientemente cedemos a la tierra, somos atraídos a la tierra. Es una constante, como dice Sebastian.

Luis: ceder está configurado en relación a la tierra.

Eloy: ¿Pero toda relación con la tierra implica ceder, supone ceder?

Mariel: depende de las capas

Sebastian: Yo diría que... pensando en cómo está planteada la pregunta... o sea, la pregunta plantea la premisa que no se cede, sino que se tiene que llegar a ceder, porque dice, para el ceder. Pero yo postulaba que el ceder es una constante, que está siempre. Entonces no existe un para, existe un ahorita, un en el ceder, no desde. En ese sentido, todo el tiempo estamos cediendo, ahora estamos

cediendo correctamente o incorrectamente, de manera consciente o inconsciente, de manera única o mutable. Creo que por allí deberían ir las preguntas en lugar de voy a ceder... porque no existe un no voy a ceder.

Carola: si, la pregunta se puede formular mejor, ¿cómo la formularías?

La pregunta era: ¿Cómo habito, construyo y transformo el espacio cotidiano para ceder?

O sea, cómo construyo, cómo transformo el espacio en el que estoy a un espacio que está en el ceder, o sea que está cediendo. Porque yo puedo estar en un espacio donde el ceder esta poco consciente, poco integrado, no hay foco en el ceder... no sé, por ejemplo, en una oficina.

Sebastian: Mejor, tal vez sería, ¿cómo transformo un espacio cotidiano desde un ceder consciente, desde la consciencia de ceder?

Carola: si, definitivamente de eso estamos hablando, de la conciencia de.

Carola: Cuando hablo de la conciencia de ceder hablo de ceder, así como cuando hablo de respirar, hablo de la conciencia de, porque siempre respiramos.

Mariel: Igual yo siento que cuando hablamos de la conciencia de ceder invita a la toma de consciencia de las relaciones a la que estamos cediendo. Llama a la concientización de las relaciones.

Carola: Eso es bien importante. llamar a la conciencia es ser más específico en cómo estoy cediendo. En qué relación estoy.

Mariel: específico o como expandirla también. A eso también me remite porque de hecho la percepción en el cotidiano que tenemos acerca de lo que nos está pasando es bien cognitiva, pero claro, como es que desde el BMC y otras cosas podemos expandirla para también recibir información o al menos relacionarnos de manera consciente con lo sensorial.

Kimiko: A mí me remite a ser un indicador dentro de mi relación.

El principio de ceder me remite a tener un indicador de mi estado en relación co otro. Entonces, ya trayendo la conciencia de ceder, me abre a cuestionarme si lo puedo expandir, o cómo, que estoy generando, cómo escucho, cómo propongo... por eso hablaba de ceder como un indicador en una relación.

Luis: Es curioso porque un indicador habla de medir una situación. Lo interesante que pienso ahora de cómo se construye un concepto de ceder desde el BMC es, o bueno, en todo caso, uno de los lugares desde donde se parte, es desde los patrones. Ceder es la primera acción que tenemos y para complementar aparece el empujar. Pero siempre nuevamente cedés a la tierra, está pensado en relación a la tierra. Entonces ceder como indicador, porque es medible el ceder, porque consideramos que hay una forma o una medición, es porque hay una...no diría una polaridad, pero si un complemento...

Todos: capas

Luis: Complemento o capas que sería el empujar... entonces pienso que la racionalidad parte del empujar, o sea se enfoca mucho en el empujar, porque necesita llegar a los objetivos. Siempre va a empujar a llegar al objetivo.

Mariel: es que son los límites

Carola: es que el empujar te lleva a la acción y la acción es parte de la vida

Luis: claro, la racionalidad es parte de la vida también, entonces pienso ceder no como una polaridad opuesta a la racionalidad, sino como un complemento, entonces valido, comparto.

Kimiko: Justamente desde la acción, proponía que ceder abre un espacio - tiempo en que muchas cosas están sucediendo al mismo tiempo. Tu estas ubicado en ese mismo tiempo. Tu estas empujando, pero algo está cediendo, sino no podría moverse. Ceder no implica una pasividad o inacción. Ceder está dispuesto a escuchar.

Mariel: Pensaba como este laboratorio se vuelve un espacio de convivencia para con nosotros. Y como nos hemos tomado todo este tiempo para resignificar el ceder y que conflictivo podría ser el nombrarlo también. Porque uno puede decir (en el cotidiano), oye, pero puedes ceder en esto, y la gente al toque empuja... (risas). Porque de hecho cuando nombramos, ahí también estamos lidiando... y de hecho yo también pensaba que no sería mi primera carta a jugar. El nombrar el ceder. Puedo cambiar de opinión, pero hasta hace un ratito si pensaba que nos estamos comunicando a través de códigos que han sido resignificados, de términos que ya han adquirido otro valor, pero es confuso con el afuera porque no estamos todos estableciendo un acuerdo para hablar de eso, para tratar algo.

Mafer: Nosotros ya pasamos desde la experiencia y de la nada nombrarlo afuera, en el cotidiano, si cedamos, no sé qué... podría ir mas por la idea de hacer entrar a esta persona por la experiencia.

Carola: Depende de cómo usemos la palabra. La podemos usar de tal manera en que no te sientas disminuida, sino me sienta empoderada. Voy a ceder.

Luis: Algo fundamental para trabajar es tener las cosas claras. Este ceder está visto desde una perspectiva específica, y esto nos va a llevar a comprender porque es difícil ceder fuera. Porque este ceder está concebido desde el pensamiento occidental, porque está polarizado a ceder como... a solo un lado.

Entonces todo eso implica un ceder que es fuera de este espacio y comprender y aterrizar y terminar de contextualizar el ceder aquí, que es el ejercicio que estamos haciendo, va a empoderarnos a nivel de discurso, de cuerpo, para poder compartirlo... como lo que decías, como hablas de ceder desde un lugar que te sientes firme. Y yo creo que le crees a una persona que habla sobre lo que cree, no esotéricamente, sino porque lo ha comprendido desde la experiencia. Entonces no solo tiene que ver con entrar desde la experiencia, sino que mi cuerpo habla, también a nivel de palabras.

Carola: Allí está tu pregunta de ¿Cómo ser un agente del ceder? o sea, para transformar un espacio, no voy a decir, oigan, les voy a dar un taller, sino cómo yo invito, empapo el espacio...

Kimiko: Me cuestionaba, que, si llevamos ceder a otro espacio, así mismo como ceder está en relación, entonces el concepto también es mutable. En otro grupo el ceder los va a llevar a otro lugar.

Eso es chévere. Tal vez en otro laboratorio, el ceder los lleve a otro tipo de construcción.

Carola: Es que lo estamos enfocando desde el BMC y desde el CI. Es conceptualizarlo, contextualizarlo y validarlo, a ver si funciona.

Kimiko: Este lado de la vulnerabilidad, porque ceder da mucho de ser vulnerable, como si en verdad no tuvieras herramientas para ser vulnerable, entonces a veces cuando te sientes vulnerable sientes que no tienes nada, como que no puedes defenderte... o sea, como si la vulnerabilidad implicara a sí mismo una pasividad, recibir, recibir, recibir, y no, creo que es...

Joselyn: también puede ser fuerza

Kimiko: Claro, también es estar. Es una vulnerabilidad a que te afecten las cosas y responder ante eso.

Mariel: Eso me pasó una vez, hace un par de semanas, una terapeuta me estaba diciendo, ¿cómo estás? Entonces... dije, hay cosas que no me daba cuenta que lo hacía hasta ahorita... pero estaba hablando de las cosas que me ponían vulnerable... y me dijo: pero a ti no te noto vulnerable. Y le dije, pero sí, porque me pongo toda insegura... y entonces empezaba a hablar, y ella me decía, ¡pero no! Tú ahorita estás bien plantada. Entonces yo decía, sí, pero te estoy diciendo cosas vulnerables... Me pongo a pensar ahorita de cómo cuando una cede a colocarse vulnerable y hablar sobre eso, el cuerpo te sostiene, te empoderas, abres la tierra.

Carola: Nada más el nombrarlo ya es un aceptar, es un empoderamiento que te hace menos vulnerable. Es interesante...

Sebastian: Desde la apertura de mi mirada, reconozco a otro y me reconozco en él, aparece una sensibilidad que se hace consciente, permitiéndome decidir y asumir responsabilidad.

Me ponía a pensar en torno a cómo planteo el ceder en otros espacios, como transmitir el ceder a otro... yo he tenido 2 experiencias hace poquito en donde en 2 casos he hablado desde ceder. O sea, he puesto los 4 ejemplos de ceder y he dicho, porque esto es esto, y esto es esto, y tenemos que ceder. Y la gente se ha quedado como que... ¿qué?, no me han terminado de entender. Pero en torno a cómo planteo el ceder, me pongo a pensar ahorita en que jalando esta idea inicial en que reconozco a otro y me reconozco en él, me reconfiguro a partir de él, creo que allí está el gancho. Descubrir a un otro, no ver nada más, sino descubrirlo y en ese descubrir permitirme vulnerabilizar, afectarme por lo que descubro, y dejar de ser un poco egoísta, dejar de pensar un poco en mí, como acciono, que hago, que quiero, y ver, ¿no? verlo y a partir de lo que la otra persona me da, reconfigurar. Y de pronto sí, ser egoísta, pero porque ya, pero con él, teniéndolo allí presente. O sea, si quiero una cosa, de pronto no lo quiero, pero cuando lo veo, lo entiendo, lo proceso y sigo queriendo eso, ahí si ya estoy con otra persona y de pronto puedo estar cediendo de otra manera.

Justo ayer decía, hay que reconfigurarnos y decidir a partir del otro. Y me decían, ¡no! Pero y tus decisiones... ¿y dónde están? Sí, es cierto, yo puedo decidir lo que quiero, pero con consciencia de que lo va a recibir otra persona, entonces allí aplicamos el ceder en la cotidianidad. Decido desde mí, pero con el otro. O decido desde el otro con él, pero siempre con alguien, a partir de descubrir, de reconfigurarlo, de reconocerlo, de vincularse y estar allí en un vínculo, un nexo con este otro.

Carola: Me hace pensar en nuestra relación con la tierra. Ya me fui al universo.

Nosotros comemos como si la comida fuera un instrumento para mí, para yo alimentarme, para yo satisfacerme, porque yo deje de tener hambre, ¿no? O sea, tratamos a la tierra como si fuera un objeto,

y en realidad estar en relación al a tierra, estar cediendo a la tierra es tratarla como un organismo vivo, también. Entonces, todo, respirar, las plantas... no podemos vivir sin relación. Lo puedo relacionar con la comunidad, la ecología, con la manera de percibir la vida.

Sebastian: La tierra no hace nada por ella, ella hace todo por nosotros. Es como esta imagen que te da todo, y tú lo recibes y te olvidas que estuvo dándote tanto. Esta acá, está dándonos constantemente y nosotros comenzamos a ver afuera y nos olvidamos que sigue allí, y nos sigue dando y seguimos recibiendo. Entonces esta consciencia de que esto esta acá, nos permite entender que afuera hay otros que están igual que nosotros y por ende necesitamos entrar en ese eso.

Luis: Me parece un poco romántico... me parece que la tierra tiene sus caprichos. O sea, pienso en los desastres naturales que finalmente son resultado de un desbalance en la relación que se establece entre la naturaleza y nosotros. Entonces, no sé si la tierra nos da todo, creo que es ambos lados.

Carola: Y también, para no sentir la tierra tan pasiva, la tierra también está en relación al sol y está viviendo tan activamente como todo. Es un organismo vivo, no es piso estable, plano, no sé cómo decirlo.

Mafer: y no es que no le demos nada, porque somos millones de millones y todos los días mueren millones que regresan a la tierra...

Carola: Eso me hace acordar a lo que dijo Walburga, en como la muerte es parte de la vida desde la embriología. Hay células que nacen y mueren casi inmediatamente porque mueren para que otras vivan. No es "pobrecito" ... sino que la muerte es natural, es parte de todo.

### **Anexo 27: Entrevistas finales, noviembre 2018**

Preguntas orales:

1. ¿Cómo se ha manifestado (en las improvisaciones) el espacio relacional?
2. Menciona 2 o 3 ejercicios o dinámicas del laboratorio que te hayan servido de manera fundamental para experimentar el yielding

Preguntas escritas:

1. ¿Cómo percibes tu construcción del "yo" finalizando el laboratorio
2. ¿Cuáles son tus apoyos para ceder a nivel fisiológico, emocional y relacional en el presente?

### **Sebastian (extracto)**

Cuando estoy en estado de la improvisación, puedo comprender ciertas premisas que se están utilizando para componer, pero no puedo asegurar que esas son las premisas para improvisar, sin embargo, entiendo el ceder en la improvisación como una oportunidad de ser un sujeto colectivo en lugar de un ente individual, que el ceder ahí radica, me permito estar en total conexión con el otro.

Carola: ¿y que tanto viene eso del ceder o del querer habitar un espacio relacional?

Sebastian: como yo reconozco, como desarrollo mi ceder es independiente de cómo lo desarrollen los demás, pero cuando yo entro en estado de ceder y el resto también, como lo gesten, entramos en estado de ceder común, porque nos permitimos encontrarnos, y para las improvisaciones buscamos estado de ceder en colectivo, y eso activa el espacio relacional particular que nos permite después desarrollarnos. Porque después ¿están muchas cosas no? Seguir a la propuesta, modificarla, respirarla, escucharla, entenderla, detenerse en conjunto, generar tensiones, soltarla, proponer y tal... que todas me resuenan, hoy por hoy, en el contexto del cual estamos hablando, como acciones que parten del ceder, ¿entiendes? La gran puesta en práctica del ceder está en permitirnos entrar a un sujeto colectivo.

### **Luis (extracto)**

yo pensaba en las capas que implica ceder o las diferentes maneras que ceder se materializa, en que podemos utilizarlo, entonces tengo frases de un “ceder para”, un ceder a la palabra, un ceder a la expectativa, un ceder para ser, como estos lugares en los que ceder... porque ceder es un gran compendio o una manera de estar siendo, entonces se concretiza en las improvisaciones de diferentes maneras, que de algún modo lo hemos ido sistematizando en las exposiciones. Pensaba esa 3era pregunta como eso, como se aterriza o materializa el ceder como un recurso. Ceder a la palabra me funciona desde una experiencia previa muy cognitiva, no lo sé, pienso que si bien ceder muta alrededor de cada persona en torno a sus experiencias previas, también se construyen ciertas materializaciones de ceder en el propio grupo. Entonces escribía eso, ceder en nuestro caso ha sido de este modo.

Carola: ¿cuáles?

Luis: Partía de la idea que ceder en nuestro caso ha optado por manifestarse como permitirse una individualidad colectiva, entendiendo esto como una individualidad que se acepta en el grupo, como grupo, y que propone desde esa experiencia previa. Con eso el ceder es permitir la manifestación de recursos recurrentes, es ceder a lo nuevo y al saber que tanto de lo que va a suceder, ya lo sé. Como esta idea de cuánto preveo, cuanto planifico lo que sucede y cuanto no. Esta esté observarme. Qué tanto estoy queriendo controlar la situación. Allí hay un medidor también. Un ceder a desarrollar cuanto dejo el hilo y cuando lo sujeto, un ceder a la palabra y un ceder a la mente, entre muchas otras cosas.

### **Kimiko (extracto)**

Creo que todo este proceso hemos estado trabajando el ceder como un principio, para pasarlo como experiencia, pero creo que ya en la improvisación hemos tenido muchos recursos desde diferentes lugares, como ceder y cada uno ha trabajado sus propias maneras de ceder, no es un concepto estático, siempre se está reconfigurando, pero siento que cuando se ha presentado en la improvisación, un indicador para mí es como estamos realizando las transiciones de un estado a otro, cuando no nos

salteamos estados, y lo he identificado porque cuando siento que no estamos en un estado de ceder, si ha pasado. Y no creo que es bueno ni malo, pero también se reconoce cuando pasa eso en un estado de ceder. Es diferente.

Carola: o sea ¿cuándo no se habitan las transiciones? ¿Eso dices?

Kimiko: Ehh. Y creo que tiene que ver con un reconocimiento de ceder a través de diferentes sistemas del cuerpo. Entonces la improvisación ya se convierte así misma en un cuerpo, ¿no? Que tiene diferentes cualidades, diferentes ritmos, diferentes cuerpos pero que al mismo tiempo se moviliza en sí mismo, en una misma sintonía, o lo atraviesa algo, que es el ceder.

Por otro lado, cuando decidimos ceder desde un mismo lugar. Siento que ha pasado, tal vez cuando nos soportamos en las tensiones en el espacio para invitar a un soporte grupal y luego comenzar a desarrollar el estado de ceder. Entonces a través de los principios se han generado ciertos soportes básicos y a partir de los soportes básicos ha sido una invitación para llegar a un estado de ceder. A veces se desarrolla y a veces no.

Carola: y ese estado de ceder, es un estado...

Kimiko: de colectividad.

Carola: ¿Allí está el encuentro con el espacio relacional?

Kimiko: Creo que es cuando decidimos juntos. No es como verbal, ya, hagamos esto.

Carola: ¿Cuándo se logra este colectivo?

Kimiko: Claro, pero no se deja el lado de la singularidad porque aparece también. Cada uno desde su singularidad se está soportando desde diferentes maneras de ceder, pero no desencana del grupo, no está en el sentido de “no quiero estar afectado por el entorno” (gesto de cerrar la mirada) y ha pasado muchas veces también.

Entonces hay diferentes estados de ceder, cuando decidimos colectivamente como queremos ceder, cuando desde nuestra singularidad estamos buscando el ceder y se da un punto de encuentro y en sí misma en la improvisación se está generando esta búsqueda y cuando se da el tiempo para generar estas transiciones, cuando lo atraviesa. Siento que lo he identificado así.

### **Luis (extracto)**

En la primera pregunta de las escritas hablábamos de la construcción del yo. Yo pensaba el yo como el ser en relación y el ser relación. Entender que soy un espacio relacional, en mí mismo, que tiene que ver con las esponjas, ¿no? Con esta capacidad de..., bueno, las múltiples relaciones que existen entre mis sistemas, entre mis células, que genera una cierta homeostasis y todo este equilibrio interno. Entonces pienso que el espacio relacional en la improvisación se manifiesta cuando estos espacios relacionales están dispuestos a (pausa) relacionarse, como a abrirse, como este ejercicio de que las células se agrupen, entonces me parece un deseo muy natural, hasta evolutivo diría.

### **Kimiko (extracto)**

Justo hablaba de eso con las chicas. Ceder a la tierra es super potente. Encuentro una diferencia entre cuando te quedas dormida en el piso, así como acción, y de cuando cedés a la tierra, porque el cuerpo se levanta y está ‘fuuuuu’, preparado a conectarse. Es bien potente porque no viene de querer hacer, sino que ‘wuuuuu’, toda la información hacia la tierra, como un árbol ‘fffushshs’ (gesto de fuerza que baja y sube a la vez) y aquí ya estás. Pero no es individual entonces ya estás preparado a entrar en relación.

Y creo que la última es la experiencia desde la fascia. Si, toque celular, ceder a la tierra y desde la fascia. Sobre todo, porque siento que son diferentes niveles y procesos del ceder. Desde el toque celular siento que es mucho más tridimensional. El ceder a la tierra es mucho más de descender y luego salir, enraizar y luego crecer. Y creo que la tensegridad, la fascia, es un poco más de espacio. Como que siento que esos bordes del cuerpo ya no son, se difuminan un poquito, creo que a través del espacio y desde la fascia, es lo que te permite pues tocar al otro sin necesidad de tocar realmente. Entonces es un espacio bien dinámico, las células ‘fufuu’ (gesto de viajar en diversas direcciones), puedo estar tocando a uno, directamente a uno, pero nunca pierdo la relación con los demás. Y eso lo relaciono también con el espacio relacional.

Para mí es eso, el espacio relacional es que tenga bastantes canales de conexión con lo que está sucediendo en el entorno, y eso involucra espacio, tiempo, otros cuerpos, piso, suelo, cuando te sientes parte de un ecosistema, entonces ahí ya puedes desarrollarte, proponer, construir, proponer límites, observar, dejar, pasar, pueden pasar muchas cosas a partir de allí.

Carola: y ¿cuándo lo has notado en la improvisación?

Kimiko: cuando puedo ir y venir de las miradas. Focalizar las miradas y abrirlas. Ese movimiento de ir y venir. Porque a veces es necesario generar un foco, no solamente desde los ojos, y también abrir un cuerpo a, y cuando observas desde ese lugar, desde los diferentes sistemas del cuerpo, entonces la repercusión a través del espacio es mucho más evidente... como te afecta. También se identifica cuando es interpersonal, cuando pierdes todo lo demás y estás allí nomás.

Carola: interesante concretarlo como indicador en cómo se transforma la mirada. Por ahí Sebastian habla del juego, tú de la mirada.

Gracias

### **Mafer (extracto)**

Carola: has mencionado tejidos. Has mencionado órganos. ¿Algún tejido en particular más?

Mafer: sí, la sangre y el intestino grueso. Sí, esos dos. Y, por otro lado, el toque celular fue potentísimo. Porque además me hacía... cuestionarme, bueno, ahora, recién ahora me doy cuenta que me hace preguntarme por los límites de la materia. Si es posible eliminar un poco las barreras de la materia como el cuerpo en sí, como materia, porque se vuelve tan... o sea el intercambio es tan evidente, que ya no sientes tu cuerpo, ya no sientes la división entre tu cuerpo y el otro. También la respiración celular fue muy bonita. Cuando sentía la mano de la otra persona como parte de tu

abdomen o tu pecho, y en un momento...claro, sentía que se fundían entre ellos. Y eso lo rescato un montón porque ya no pensamos como cuerpo particular, individual, sino como algo más que de hecho también estaba dentro de lo que expuse en la muestra.

Entonces creo que eso hace que todo se vuelva más homogeneizado, ya no se vuelva yo, tu, ella sino la humanidad en si misma o la vida en sí misma, a nivel celular incluso. Entonces por ese lado creo que es de los ejercicios que me hicieron sentir más viva y más humana y eliminar el perfil o la creencia, o la idea o el concepto que yo pueda creer de mi misma hacia los demás. Simplemente era como... vida. Y bueno, si tengo que ponerle algo más, como una cereza, sería el esponguing. Siento que eso nos unifica un montón, nos alinea... nos vuelve... como la esponja ¿no? Como este tema del colágeno que mencionabas, como tejido que permutan entre ellos y que se pueden reconfigurar entre si y siempre volver a ellos mismos, como si se pierde una parte siempre puede volver a reintegrarse. No sé cómo explicarlo.

Carola: ¿Y lo del espacio relacional, lo quieres responder?

Mafer: ¿qué es el espacio relacional para mí?

Carola: si, que es en una sentencia y si puedes identificar como se ha manifestado en algunas de las improvisaciones que hemos tenido.

Mafer: Creo que he podido reconocer cuando yo estoy en este espacio relacional, cuando mi mirada se vuelve más periférica que focal. Cuando sobre todo me apoyo en mis reflejos, o sea no es que haya una intención detrás, sino es como darle la oportunidad a que todo pueda suceder y mi cuerpo está preparado y es como si esta visión periférica pudiese captar la atmosfera del espacio, no necesariamente como la conexión de uno a uno, o de dos, sino toda una integridad.

Carola: ¿y sientes que eso ha sucedido varias veces o muy pocas veces?

Mafer: siento que ha sucedido más de tres veces. Si. También a veces es un poco complicado por el tema del ciclo de satisfacción porque este ciclo me juega un poco en contra de eso. Porque me doy cuenta de que es lo que yo quiero, y también cedo a lo que mi cuerpo me pide... en relación también ¿no? entonces cambia el foco. Entonces ha habido diferentes formas de ceder y también diferentes formas de abordar el espacio relacional.

### **Joselyn (extracto)**

Siento que uno, identifico que uno es el verter, porque era muy minucioso desde este ejercicio de compartir el peso, de cómo los espacios internos se manifestaban en lo externo, en la modificación del cuerpo en el exterior. Por ser específico, super específico y puntual, me permitía poder seguir, seguirlo, eso que decías de ir a la velocidad de tu atención, y no solo para quedarme en un tiempo lento sino para viajar al otro lado. Entonces, para mi allí el espacio relacional era muy claro de lo interno al externo, las modificaciones, que tanto se expandía, se condensaba, según las necesidades que aparecían en ese momento... y las necesidades de las estructuras mías y de los otros.

Carola: Yo también siento que en ese verter hay mucho por seguir investigando, siento que lo tomamos y luego lo soltamos.

Joselyn: pero para mí fue un momento claro, un ejercicio específico de compartir peso.

Carola: si, pero me pregunto qué tan presente ha estado en la improvisación, que tanto tiempo nos hemos dado para verter. Ahí siento que hay un potencial

Joselyn: si, eso. Luego, la fascia porque me vinculo un poco más con los entornos, al espacio de lo micro a lo macro. Me vinculaba con como estoy en ese momento, en ese espacio físico, pero también en ese espacio que iba construyendo con los otros a través de la distancia y la proximidad y esta capacidad vinculante que tiene de.

Luego, lo otro, es el toque celular y el ceder a la tierra. Uno tiene que ver con un otro, el toque celular, y el otro con la tierra como otro. Entonces era bien también minucioso como a través del tacto en ambos ejercicios podía reconocermé y reconocer al otro. El tono... la manera como estoy adentrando o depositando en estos otros que he mencionado, la tierra y el otro como persona. Y potente porque ambos nos llevan a un lugar de pausa, potencial, de pausa que genera energía, que moviliza un montón.

¿Y cuál es lo otro?

Carola: lo del espacio relacional

Joselyn: yo siento que el espacio relacional es algo compartido y eso justamente hace que se valide, que sea compartido.

Carola: ¿o sea de sentir que estas compartiendo un espacio con otro, o que estés construyendo un espacio con otro?

Joselyn: de que no solo yo sienta que... sino que los otros también sientan y se vinculen con eso que cada uno estamos sintiendo. Es eso. Creo que estoy diciendo de otra forma eso que siempre decíamos de estar en relación, siempre, pero creo que en compartir. Y, si, el compartir ese espacio-tiempo que gracias al ceder hace que haya disposición de parte del grupo o colectivo o dos que están involucrados en esta relación.

Carola: ¿y tú crees que compartir es suficiente para que se dé un espacio relacional?

Joselyn: no, yo siento que es lo primero que tiene que pasar, estar en la misma sintonía, a eso me refiero con el compartir.

Carola: ...solo estoy reflexionando... ¿qué implica compartir?

Joselyn: creo que es una primera capa que luego permite que ese espacio, por la disposición, se siga modificando.

Carola: o sea, bueno, esa es una pregunta para mí, ¿no? ¿el espacio relacional es un estado?, o sea, ¿es una construcción, está en construcción o es un estar?

Joselyn: Yo creo que es un estar que aporta a esa construcción. Pero... si demanda que estemos.

Carola: Total, eso sí. ¿Y cuándo lo has notado, cuándo lo has vivenciado?

Joselyn: En la improvisación, yo lo relaciono con el que se lleven a cabo las propuestas, con que se desarrollen. Para mí es muy claro desde ese lugar. Y no tiene que ver con que el colectivo solo dé el foco a una sola cosa, sino como ha pasado en varios momentos, que se estén desarrollando varias cosas distintas, pero hay un lugar que soporta, y que hace que esas dos cosas o tres, se desarrollen. Desde allí me es muy claro su manifiesto.

Carola: es lindo como desde la perspectiva de cada uno se va construyendo este conocimiento. De eso se trata. Bonito.

Joselyn: y justamente porque haya esta disposición del colectivo, de las personas que conforman el colectivo, se desarrolle algunas propuestas también y otras como que se limiten. A algunas se digan no, y a otras sí, se dé el espacio. Si, se dé el espacio de una propuesta u otra.

### **Mariel (extracto)**

Y bueno, el espacio relacional es una realidad.

Carola: ¡muy bien, si se puede! ¡Es una realidad dice Mariel! Perdón... me gusta.

Mariel: pero... creo que lo que cuesta es hacerlo visible. Claro, lo que cuesta es hacerlo material, hacerlo reconocible, visible. Pero creo que si hay esa pregunta de cómo hacerlo es porque es, es un continuo. Entonces desde la misma dinámica de la célula, que es un espacio relacional, es, son realidades, pero, claro, reconocerlas, y hacerlas visibles, darles un lugar espacio, a partir de la improvisación de muchos individuos, es lo complejo, porque... bueno, definitivamente cada uno tiene su particularidad y cada uno establece sus propias relaciones, pero creo que en los momentos que donde se ha hecho evidente ha sido porque todos nos hemos encontrado decidiendo y cediendo al mismo tiempo sobre algo, que no es lo mismo pero si es ese punto de encuentro. Sí, es ese punto de encuentro, que no significa necesariamente un unísono, ni nada de eso, sino que es ese proceso, nos encontramos en un mismo proceso todos, cada uno desde un lugar distinto, pero nos encontramos ahí, y eso, lo reconozco porque no solamente estamos en un mismo estado, sino que transitamos hacia otro lugar juntos.

Carola: eso es bonito, eso tiene que ver con lo que le preguntaba a Joselyn, no solo estar sino transitar.

Mariel: ¡aja, y, eso se puede ver, porque es evidente cuando está ahí, que es ese lugar en potencia que ha pasado varias veces... y algo se fuga! Entonces pueden ser muchas cosas.

Carola: claro, porque justamente se ve porque estamos allí, pero en el tránsito algo se fuga, y allí lo notamos.

Mariel: claro, y allí alguien más tomó el impulso de otra cosa, y es como si se volviera a difuminar... claro, está tomando un color y se difumina. Si, si, si...

Este, el espacio relacional, siento que es algo que trasciende el estado, por eso nos hace capaces de transitar, y el estado en sí, que puede ser el juego (que ha sido una herramienta del ceder para dejar de tener la idea del error, o sea creo que eso se ha incorporado en el juego, creo que eso ha sido una herramienta del ceder, pero cuando esa herramienta de ceder está dentro de un espacio relacional, que

se ha visto alimentado de la improvisación, etc.) el juego se convierte en otra cosa más. Y eso es lo que yo rescato y eso es lo que para mí vuelve tangible el espacio relacional. Porque a veces a mí, ya viene desde como yo lo reconozco también, a mí no siempre me gustan las propuestas, lo que se está dando, y lejos de quedarme en “hay, no quiero hacer esto”, lo que hago es, ahí, si uso mi ceder, para mí es un encuentro de todas mis realidades para permitirme ceder, decidir y empujar. Entonces esa relación de ceder-empujar para mí se ha convertido en el lugar en el que he podido darme un lugar también. Entonces estar presente, improvisar, movilizarme, absolutamente todo eso... y siento que el espacio relacional también me ha permitido empujar también.

Carola: y ¿a qué te refieres con empujar?

Mariel: hacia decidir y no dejar la acción en potencia. Eso para mí se ha convertido el empujar.

Carola: Eso es lindo porque allí está el ciclo de satisfacción al servicio del espacio relacional. No al servicio de mis propios deseos, solamente.

Mariel: aunque mis deseos se convierten en una cosa muy limitada, en que yo me convierta en el límite de mis propios deseos, o sea se conecta con esta otra calidad del espacio relacional y nos conectamos todos también, entonces son encuentros, son decisiones y son tránsitos. Eso es todo lo que tengo que decir por ahora.

### **Anexo 28: Entrevista final (parte escrita), Sebastian, noviembre 2018**

¿Cómo me percibo ahora? ¿cómo percibo mi yo?

Creo que hay una gran diferencia a cómo empecé, cómo empezó mi cuerpo.

Pienso de golpe en la tensión que suelo tener y la modificación de esta. Me siento liviano, presto. Conducible.

Creo que el ceder es como una opción de vida o una decisión de vivir de una forma distinta. Tal vez una ideología. Me hace pensar en que es una forma de optar comportarse y por ende relacionarse, porque el comportamiento solo es cuando se da en relación.

Pensaba en que hoy por hoy me encuentro mucho más receptivo. Mucho más escuchando. Mucho más atento. Sin necesidad de criticar o juzgar. Aperturado.

Tal vez al inicio mi percepción sobre el ceder, sobre el BMC estaba sesgada por mi necesidad de querer bailar y simplemente que me enseñasen unas formas en las cuales pueda desarrollar habilidades que mi cuerpo no poseía para la composición. Luego fui entendiendo la filosofía del ceder y lo que esto implicaba y las riquezas que daba. El ceder se convirtió de alguna forma en un motor para mi creación escénica. A partir del ceder es que me he empezado a encontrar ante una escena, ante una audición, ante un texto. En el plano artístico ha revolucionado mi forma de aproximarme a la creación. Pero luego está el plano emocional o el plano relacional. Creo que en esos espacios claramente se ha definido una transformación en mí. Me encuentro nuevamente escuchando, sintiendo, reconociendo, aceptando, decidiendo. Siento que hoy por hoy, las herramientas que he

recibido... No sé bien si llamarlo herramientas... Siento que más son postulados o como máximas de vida o algo así. Creo que se presentan como una suerte de tal vez “regalos”, “dones”, “algunos” que permiten un reconocimiento del otro, una aproximación a un otro distinta. Este otro tiene un valor. Un peso. Una importancia y una trascendencia. Ceder apertura a que puedas redescubrirte en el otro, que él se redescubra en ti, que se sientan parte unos de otros. Es una forma de gestar una comunidad, un espacio en el que los seres participes conviven de una forma hermosa y agradecida. Creo que ahí radica la diferencia sustancial de cómo me encontraba antes y cómo me encuentro hoy. No sé si estoy cien por ciento comprometido con la búsqueda de este espacio en el sentido de que creo que no siempre estoy cediendo, pero sí soy consciente del poder que tiene el ceder y de lo que puede lograr. Ahora creo que depende de hacia dónde quiero llegar con esta nueva visión de las cosas.

Reconocimiento de mis apoyos internos para ceder:

Aquí creo que hay una cosa muy clara acerca de cómo me encuentro antes de ceder y durante el ceder. Sé que para ceder necesito estar activo. Al menos eso he descubierto que es lo que mi cuerpo pide. Necesito ser consciente de que estoy a punto de entrar en un estado particular en donde mi cuerpo se comenzará a transportar a una sensación en la que este no es un ente individual, sino colectivo. O que mi cuerpo dejará por un momento todo lo que traía consigo y que entrará a otro universo en el que cada cosa que pasa le afecta. Pero para todo eso necesito estar caliente, necesito disponerme. Y la forma en la que mejor puedo sentir que ingreso es a partir de mi estructura y de la tonicidad. Si no reconozco mis apoyos a nivel óseo no me encuentro a mí como estructura individual. La tonicidad, pensándola como netamente una tonicidad alta y activa, me remiten a la sensación de activación, de energía, de calor. Esa sensación general de calor es la que me permite luego anclarme en otros sistemas o estados. Generalmente recorro a la piel para ingresar en un movimiento mucho más pausado, etéreo, liviano, aireado. Eso me permite luego ingresar en estados más profundos, tal vez desde el sponging. Y es aquí cuando logro entrar en mi interior. Es un proceso largo, de calentar (literalmente calentar) para luego soltar y en ese soltar, ingresar en lo más profundo.

Creo que mi apoyo más grande son mis emociones. Cuando estoy en este estado de vulnerabilidad propiciado, creo yo, por el sponging y la idea del cuerpo poroso por el que transitan estas aguas que lo movilizan, me encuentro con los otros como mis grandes modificadores. Me permito verlos, encontrarlos, copiarlos, anclarme a ellos para modificarme y así, ceder a lo que hacen y a lo que ese hacer rebote en mí.

Entonces hablamos de un proceso de activación concreta y directa para entrar a un estado más etéreo, subjetivo, pero no por eso indirecto. Creo que una vez estando en este estado de conexión, de apertura y de modificación instantánea, me permito decidir. Y aquí radica mi último gran apoyo creo. En la posibilidad de decidir que quiero y qué no. En confiar en mis decisiones y mis impulsos.

Normalmente me cuesta confiar en mí. Confiar en que lo que deseo es correcto o no. Pero cuando estoy en este estado, luego de haber calentado, luego de haberme vaciado, es que logro estar tranquilo

para tomar decisiones. Ya nada es correcto o incorrecto, sino simplemente es. Y aquí es donde me anclo finalmente. En las decisiones, los impulsos, las emociones que surgen en mí al momento de relacionarme con los demás con un cuerpo dispuesto.

Es en este momento en el que me doy cuenta que realmente estoy en un espacio relacionar particular y me permito disfrutar.

Durante las improvisaciones en el laboratorio, cómo se ha puesto en práctica ese ceder:

Me estoy demorando demasiado en contestar esta pregunta. Empiezo así para ver si algo aparece en mi redacción.

Creo que el ceder es amplísimo. Creo que por eso no puedo decir específicamente cómo es que creo que se pueda haber puesto en práctica.

Pienso en lo que pongo en la respuesta anterior y creo que hablo netamente por mí para poder ceder antes de llegar al momento de la improvisación. Pero pensaba en el colectivo y en qué es lo que hacemos que hace que cedamos.

Creo que hay varias cosas, varios hechos y también varios momentos distintos en todo lo que ha sido el laboratorio.

Pienso mucho en la escucha, en la idea de observarnos, de sentirnos, de considerarnos como un colectivo, como un sujeto colectivo. No sé bien si eso es lo que sucede, pero es lo que me remite a pensar en este momento.

Pienso también en el hecho de vaciarnos, de vaciarnos lo más que podemos antes de iniciar una impro. De entrar en un mismo estado en el que todos estemos trabajando al servicio de todos, de anclar a quien no esté anclado, de impulsar a quien se sienta caído, etc. El ceder en las improvisaciones parte de un primer momento de olvidarnos como seres individuales y asumir la idea de grupo, de manada, de hermandad, de comunidad.

Creo que una vez conseguido ese primer momento, todo lo que viene a continuación está cimentado en esa certeza/confianza de que somos un grupo.

Después están distintas cosas.

Seguir una propuesta, modificar una propuesta, escuchar, mirar, detenerse, detenerse conjuntamente, generar tensiones, soltarlas, reiniciar una propuesta, salir, entrar, respirar, transformar, transitar, reorganizar, desordenar, empatizar, ir en contra, abandonar....

Así, creo que hay miles de cosas que suceden que hacen que se ponga en práctica el ceder, porque todas están cimentadas en eso.

Me pregunto más bien aquí, qué es ceder en una improvisación. Creo que podría resumirse, sin ánimos de no querer hacer mi tarea, en improvisar en comunidad.

Nos hablaron mucho acerca de cómo el grupo se podía conocer y cómo ya tenía una dinámica establecida. De pronto eso es. El hecho de haber pasado tanto tiempo nos ha permitido ir cediendo a

nosotros. A entendernos y a jugar desde ahí. Siento el ceder en este grupo por el tiempo que nos hemos dado para conocernos, para ceder a nosotros. No sé. Tal vez sea un poco simple mi percepción. El punto es que descubro el ceder en las improvisaciones porque descubro cuerpos que están conmigo porque así lo desean, porque les gusta, porque se divierten, porque nos entendemos. Nos entendemos en el momento presente.

### **Anexo 29: Entrevista final (parte escrita), Mariel, noviembre 2018**

En términos de construcción de identidad, ¿cómo te percibes o cómo percibes tu “yo” ahora? Escribe en base a tu proceso en el laboratorio, en perspectiva (antes y ahora).

Antes, recuerdo que mi yo era la voz interna que siempre sentía todo tipo de diferencias respecto a mi cuerpo físico. Recuerdo también sentir en cada clase y/o espacio de entrenamiento en la universidad que mi cuerpo era completamente diferente al día anterior, por lo que no podía confiar en mis procesos corporales. Desde ese lugar siempre me costó identificar límites claros en el movimiento. Andaba muy preocupada por mi cuerpo, sentía que obedecía a una lógica que cambiaba cada día, trayendo consigo muchas preguntas y pocos momentos de disfrute.

Hoy, el gran camino que se abre para mí es el aceptarme y comprenderme como un ser tremendamente emocional, pues dentro de todos los caminos que se abren para ceder, me encuentro con emociones que influyen mi movilidad, y también descubro el enorme placer de modificar mi emocionalidad a través del movimiento en el encuentro con los otros. Esto último no pasa solo en espacios de movimiento, también puedo vivir las repercusiones en mis espacios cotidianos, lo que me permite transitar y confiar en las vivencias que experimento

¿Cuáles son tus apoyos internos para ceder a nivel intra-corporal e interpersonal?

A nivel intra-corporal, el Ceder a las variables del tono se ha convertido en uno de mis principales apoyos y recursos que habilitan mi escucha interna a la externa. En una primera parte del proceso significó empezar por niveles mínimos de activación muscular para poder sentir los impulsos más profundos de movimiento (como visceral, respiratorio, celular, etc.). Otro apoyo importante es la percepción de la respiración para organizar (o sentir cómo se organiza) la movilidad de los fluidos, lo cual me permite resolver situaciones incómodas para mí.

A nivel interpersonal, me apoyo mucho en el diálogo entre la piel y el tono. Usualmente la piel me invita a bajar el tono, pero ya que estamos en espacios de improvisación, siento necesario esclarecer mi cuerpo a través de la afirmación de mis puntos de apoyo y empuje que, en combinación a la presencia de los huesos, me permite entrar en comunicación mucho más clara con los otros. De igual forma, la piel se conecta con mis órganos internos que son menos estructurales, pero que permite establecer un puente entre mis emociones y los otros que también reciben la información, me permite modificar mi sentir desde, para y con los demás.

En la propia práctica de improvisación, ¿Cómo se manifiesta ceder como recurso para construir el espacio relacional?

Para mí, la construcción del espacio relacional empieza desde que todos decidimos ceder a vaciarnos para dar inicio a la improvisación. Siempre hay una especie de pausa y respiración profunda que antecede al movimiento. La continuidad de esa construcción varía siempre, pues tanto el espacio relacional como el ceder son estados de tránsito (yo lo identifico así) y no lugares de llegada, así que no se pueden repetir fórmulas, porque cuando se intentan replicar en la improvisación, la situación deja de funcionar para todos. Sin embargo, es el grupo y el espacio no físico que nos contiene lo que me permite identificar (desde mi ceder a la aparición del movimiento) la propuesta del grupo y su impulso. Siento que cuando coincidimos en eso gracias a nuestros diversos “cederes”, el espacio relacional se vuelve tangible para todos. Creo que uno de los principales “cederes” es “ceder a cambiar la propuesta individual” en beneficio del desarrollo de la propuesta del grupo, así como “ceder a un espacio multidimensional” y “ceder al error”, pues más importa “ceder a estar juntos” (sin hacer lo mismo necesariamente).

### **Anexo 30: Muestras al público 1 y 2, noviembre 2018**

#### **Muestra 1: 15 de noviembre**

(transcripción de la parte hablada de la performance)

Joselyn

Cuando camino, cedo

Permito que mi metatarso derecho se apoye en la tierra para sostener mi estructura

Cuando estoy tomando agua y observo que tengo los hombros contraídos, pues los desciendo y permito que tomen el espacio que necesitan

Cuando me sorprende no respirando bien, llevo mi atención al ingreso de aire a mis pulmones y observo como todo mi peso descende hacia la tierra y mi esternón se abre.

Si mis cervicales o lumbares colapsan, viajo a mi sistema óseo para encontrar soporte.

Cuando me encuentro en una situación que no me gusta o me conflictúa, habilito caminos para decir que no, o salir de allí.

Me permito modificar mi tono cuando entro en relación con otro. Se reconfiguran las posibilidades internas, espacio entre articulaciones, organización de apoyo, miedo y necesidades externas. Pérdida de equilibrio, fuerza del otro, espacio que ocupamos.

A veces no lo logro.

Cuando toco, me dejo atravesar por las células del otro. Sucede la implantación, o en todo caso, se habilita este canal. Y todo esto también está en la improvisación, en mis relaciones, en mi cotidiano.

Ceder es ese espacio tiempo que me tomo para expandir mis límites, pero no para perderlos. Me permite modular y ver otras posibilidades.

Si no sé cómo mirar, sigo mirando y me vacío en el otro.

Estar en pausa es viajar a mis fluidos, sin irme del presente, seguir aquí.

Ceder me pone receptiva pero no pasiva. Ceder es un espacio entre. Cedo al cosmos y a la tierra.

Mafer

Yo les voy a contar un poco, mi experiencia en este laboratorio. Dentro del laboratorio nosotros trabajamos desde dos diferentes grandes estímulos. Uno el Body-Mind Centering y otro el Contacto improvisación. Ambos son disciplinas y formas de abordar el movimiento desde diferentes puntos de vista y de incluso tejidos, pero se complementan muy bien, personalmente. Al inicio yo estaba muy acostumbrada a bailar sola, consciente del espacio que me rodea, consciente de las personas a mi alrededor, pero no mucho en contacto y debo admitir que me daba un poco de miedo. Sin embargo, el haber pasado por diferentes tejidos desde el Body-Mind Centering, creo que me ayudo a ceder y poder ceder un poco el peso a la tierra, al otro. Poder ceder y poderme, desde la piel, hasta los huesos, desde los fluidos, hasta los músculos. Y debo admitir que aun siento un poco de nervios al entrar en contacto, sin embargo, me doy cuenta que gracias al ceder, soy parte de un todo y todos somos parte de algo mayor, de algo más grande, y desde allí sé que puedo generar soporte para poderme sostener.

Luis: Estoy construyendo un espacio relacional cuando siento que soy parte de un todo.

Kimiko: cuando utilizo el espacio para tocar al otro.

Sebastian: cuando integro. Cuando sonrío.

Joselyn: cuando permanezco

Mafer: cuando me reconfiguro.

Luis: Cuando escucho y soy escuchado

Mariel: cuando me reconozco en el otro

Sebastian: cuando me detengo

Mafer: cuando sigo

Luis: y decido seguir

Kimiko: cuando miro

Mariel: cuando puedo hablar

Sebastian: cuando entiendo

Luis: construyo un espacio relacional en el tiempo

Mariel: construimos, todos construimos

Joselyn: se abre el espacio

Luis: ustedes también construyen un espacio relacional

Sebastian: sus miradas... nuestras miradas

Luis: o sus preguntas

Mariel: o sus sonrisas

Luis: estando aquí

Luis

Quisiéramos pedirles a quienes deseen acompañarnos un momento, ponerse de pie y estar con nosotros en un círculo. Entonces, quisiera que todos, los que estamos aquí y los que estamos observando, pensemos, formulemos una oración en la cabeza de lo que creemos que es ceder y espacio relacional hasta este momento. Solo lo formulamos en nuestra mente.

Más o menos, sí?

Eso que ahora está bailando en sus cabezas es lo que nosotros llamamos “sentencias”, “sentencias móviles”, es una primera idea que aterrizamos y que decidimos poner sobre la mesa.

Tomémonos de las manos por favor.

Hace algún tiempo nuestro querido compañero Eloy nos trajo una idea muy bonita, que era sobre la palabra “conversar” que etimológicamente significa “dar vueltas juntos.” Entonces, si cada uno de nosotros, trae una sentencia o dos sentencias sobre el espacio relacional y lo que es ceder, al dar vueltas juntos estamos conversando, haciendo girar nuestras ideas y decidiendo acompañar este círculo, modificar las ideas, proponer algo, invitar a algo. Y a veces, para tener más claridad, puede haber un poco más de resistencia y de quietud.

Desde el laboratorio trabajamos más o menos así. Reflexionamos después de las improvisaciones. A veces reflexionamos durante las improvisaciones, como hemos visto hace un instante. Y a veces la pausa, la quietud, o la resistencia, nos permiten traer las ideas a tierra, escribirlas, dibujarlas, para compartirlas más tarde.

Mariel

Bueno, gracias al BMC, podemos saber que toda la materia de nuestro cuerpo es porosa. Todos nuestros tejidos dejan entrar y salir información. Específicamente podemos encontrar que hay animales marinos llamadas esponja. Las esponjas marinas viven en grupos y se modulan respecto al mar. Dejan entrar nutrientes y dejan salir también, así como nuestro cuerpo, así como todos nuestros tejidos, nuestros huesos, nuestras células. Y este patrón pre-vertebral está en nosotros. Entonces si sabemos que entra y que sale, sabemos también que somos porosos, que somos vulnerables, que nos dejamos afectar.

Y en todo esto, ¿que deseamos? ¿Cómo aparece nuestra voluntad?

Y a esto el BMC le llama el “ciclo de satisfacción”. Cada uno de nosotros tiene un ciclo de satisfacción particular pero básicamente está compuesto de ceder, encontrar lo que deseamos, empujar, alcanzarlo y tomarlo.

Cedemos a algo así como también empujamos a algo para alcanzar y estar ahí en lo que tomamos. Entonces gracias a esta porosidad, nuestros deseos, nuestros alcances, lo que tomamos. Todos nosotros también construimos otro ciclo.

Y estamos listos para improvisar.

Carola: Entonces vamos a compartir una improvisación, así, simplemente, sin pautas. Vamos a ver qué pasa a partir de todo.

Kimiko:

Desde el laboratorio, el ceder ha sido un proceso y un punto de partida, para cuestionar justamente esos modos de entrar en relación. Yo sé que muchas veces en danza nos preguntamos sobre las relaciones, pero desde ceder nos hemos acercado un poco al “como”. Cómo generamos esas relaciones.

No se ha tratado de pautar cual es la forma correcta, o buena, sino de traer a la conciencia que nuestras decisiones a nivel celular, y a nivel colectivo, detonan en la composición múltiples caminos que afectan al espacio, tiempo, a la composición en sí misma y a las otras personas.

Entonces el ceder como consigna, para mí, se ha convertido en un indicador. Un indicador que me dispone a regular constantemente entre el sentir, que es la información que estoy recibiendo, y entre el hacer, que estoy haciendo con esa información. Y, además, este constante regular me mantiene atenta, disponible y adaptable. Pero, por otro lado, el ceder en cualquiera de sus espacios nunca ha sido fácil. Desde la experiencia corporal, el ceder se hace más tangible. A veces no lo logro, y a veces sí. Y es por ello que hemos practicado una y otra vez justamente para observar nuestras decisiones, ponerlas sobre la mesa. A partir de esta práctica, hemos encontrado algunos recursos que ayudan a anclarnos en la improvisación.

Algunos de ellos son:

La pausa habitada. Esta nos permite dar un espacio a la espera activa. Procuramos que no haya un espacio muerto.

Como ya lo dijo Mariel, a partir del “ciclo de satisfacción” generamos un soporte, un soporte para la conciencia del tiempo. Qué estoy proponiendo, cómo lo estoy desarrollando y cómo invito a cerrar.

Es importante además que, como grupo, o como colectivo, discriminemos algunos recursos.

Cuando hemos utilizado los sistemas del cuerpo como recurso creativo, nos hemos creado soportes para transitar de un estado a otro.

Ampliar la mirada al espacio. Utilizar la mirada como herramienta, como extremidad.

Así como en nuestra práctica artística, tomamos decisiones y hemos generado nuestros recursos para ceder. Esto inevitablemente ha afectado en mis relaciones cotidianas. Entonces aquí también el ceder, en lo personal, me ha servido como un puente, para cuestionarme justamente como me estoy relacionando en la vida cotidiana y en la improvisación.

Entonces me pregunto, ¿cómo nos estamos relacionando?

Sebastian:

Yo quiero compartirles algo y me gustaría que vengan aquí. Yo me voy a parar allí. Solo voy a hablarles un rato.

Yo quiero hablar desde mi experiencia como actor. Para mí el ceder es una puerta hacia la vulnerabilidad, hacia abrirme, hacia poder entrar en lo más profundo de mí, entenderme, y por ende ceder.

Yo tuve una experiencia en el laboratorio, cuando estábamos estudiando desde el Body-Mind Centering, desde los órganos, una conexión muy particular que nunca en mi vida hubiera pensado. En ese momento tenía el pelo largo, las cortinas estaban abiertas y estaba explorando desde mi estómago. Decidí ese órgano porque no entendía que significaba entrar en los órganos así que pensé que el estómago como tenía hambre podría ser algo interesante que trabajar. Así que empecé a jugar desde allí y lo que sentí en el cuerpo fue una sensación total de vacío, de ausencia. Y mientras exploraba caí en una posición que me hizo mirarme en el espejo con el pelo suelto y las manos aquí (en el vientre). Y me recordó que yo soy hombre y no puedo tener hijos, no puedo gestar un hijo, no puedo gestar un ser. Nunca me había puesto a pensar en eso, en mi vida. Y en ese momento sentí que... no sé, no lo sé explicar, me sentí mal, me dio pena. Me dio mucha pena porque me parece una cosa maravillosa tener un hijo en tu vientre y yo no lo podía hacer porque no estoy hecho para eso. Entonces empecé a ver el laboratorio desde otra arista. Desde una arista que más que para el hecho de bailar y de gestar un espacio para poder improvisar. Una arista que me permita hurgar en mí, tocarme, descubrir cosas. Y en el teatro, cuando uno estudia un personaje, tiene que entender que es lo que el personaje quiere, para que esta ahí, para qué está escrito, a donde quiere llegar, cuál es su misión. Esa es su pregunta básica. Y se cree que todo lo que el personaje haga para lograr lo que quiere lo tiene que llevar finalmente hacia la felicidad. Entonces pensaba en el espacio del laboratorio y en la idea de llegar a gestar un espacio en relación donde podamos improvisar libremente, y que se den cosas en donde cada uno de los miembros que estaban en el espacio se sientan bien, cómodos, feliz, contentos y con ganas de ser, que no sean impuestas, sino que sean procesos que puedan entrar en uno, que uno tenga la posibilidad y apertura de tomarlo como no, en comunión. Desde que estoy aquí en el laboratorio mi práctica teatral ha tornado hacia puntos en donde me pregunto qué es lo que realmente siente este personaje, qué está pasándole, en donde está su cuerpo en ese momento, Tal vez está muy tenso y sus músculos están en un tono muy fuerte o si de pronto tal vez está muy colérico y su hígado está que lo quiere destruir. O si tal vez está en una sensación muy frágil, tal vez está tocando desde la piel, con las palabras. El Body-Mind Centering me abrió ese espacio y el Contacto Improvisación me abrió la posibilidad de improvisar y relacionarme en el espacio que dije hacia un rato. Es una práctica que abre, que hace reconocerte, te hace tocarte y hace tocar a los demás desde lo más profundo de mí. Gracias.

**Muestra 2: 22 de noviembre**

(transcripción de la parte hablada de la performance)

Joselyn

Cuando camino, cedo

Permito que mi metatarso derecho se apoye en la tierra para sostener mi estructura.

Cuando estoy tomando agua y observo que tengo los hombros contraídos, pues los desciendo y permito que tomen el espacio que necesiten.

Cuando me sorprende no respirando bien, llevo mi atención al ingreso de aire a mis pulmones y observo como todo mi peso descende hacia la tierra y mi esternón se abre.

Si mis cervicales o lumbares colapsan, viajo a mi sistema óseo para encontrar soporte.

Cuando me encuentro en una situación que no me gusta o me conflictúa, habilito caminos para salir de allí.

Me permito modificar mi tono cuando entro en relación con otro. A veces no lo logro.

Cuando toco, me dejo atravesar por las células del otro. Sucede la implantación, o en todo caso, se habilita este canal.

Y todo esto también está en la improvisación, en mi cotidiano, en mis relaciones.

Ceder es ese espacio tiempo que me tomo para expandir mis límites, pero no para perderlos. Me permite modular y ver otras posibilidades.

Si no sé cómo mirar, sigo mirando y me vacío en el otro.

Ceder me pone receptiva pero no pasiva. Ceder es un espacio entre. (Joselyn, muestras al público, 22 de nov 2018)

Mafer

Yo les voy a contar un poco cuál ha sido mi experiencia en este laboratorio. Nosotros hemos trabajamos desde dos diferentes líneas, como estímulos, como herramientas. Uno es el Body-Mind Centering y otro el Contacto improvisación. A comparación aquí con mis hermosos compañeros, yo no había tenido tanta experiencia en cuanto al contacto ni a bailar en contacto. De hecho, debo admitir que me daba un poco de miedo. Estaba más acostumbrada a abarcar el espacio sola, consciente de lo que me rodea, pero no necesariamente cediendo con el otro. Gracias al BMC pudimos pasar por diferentes tejidos, como los huesos, los músculos, la grasa, la sangre... Y creo que gracias a haber podido viajar un poco más adentro, me ayudó a poder confiar, a poder ceder el peso, ceder al contacto. Creo que desde aquí se pueden activar ciertas fibras... ciertas fibras celulares... Y gracias a esto me di cuenta que todos somos parte de un todo, de algo más grande. Y desde allí somos capaces de sostenernos, de generar soportes... y de confiar.

Luis: cuando soy parte de un todo, estoy construyendo un espacio relacional

Sebastian: cuando siento que estoy construyendo con el otro, estoy construyendo un espacio relacional.

Mariel: para construir este espacio, sé a qué me estoy relacionando.

Sebastian: estamos juntos.

Luis: confiamos

Sebastian: Nos conectamos

Mafer: nos atravesamos

Kimiko: invitamos

Mariel: interpretamos

Joselyn: nos acercamos y alejamos

Luis: estamos juntos, en el espacio, en el tiempo

Sebastian: nos contenemos

Joselyn: confluimos

Mafer: habitamos

Luis: pensamos

Mariel: cambiamos juntos

Joselyn: creamos un espacio

Luis: y nos encontramos

Sebastian: aceptamos

Mafer: nos reconfiguramos

Kimiko: genero soporte

Luis: fluyo

pausa

Luis: y suelto

pausa

Luis: hay mucho respeto también... y recepción al que observa

Mariel: ¿tiene color? ¿Forma? ¿cómo sé que está allí?

Pausa

Mariel

Para que este espacio sea... no sea tan invisible... no se sostenga tal vez solo de la imaginación... el Body-Mind Centering trabaja con un patrón pre-vertebral que también hacemos en relación. Y es a través de las esponjas marinas, que son animales. Y en este espacio relacional vienen estas imágenes. Estas esponjas también tienen límites. Dejan salir y entrar nutrientes. Entonces si pensamos que todo lo que propone nuestro cuerpo, también tiene esa cualidad porosa... todas nuestras membranas, todos nuestros tejidos... dejas entrar y salir información. Entonces, ¿qué información es esa? ¿de dónde viene? ¿a dónde va?

Esa información no excluye nuestras necesidades tampoco.

(exhalación) No nos ponemos pasivos ante ellas...

Entonces también podemos encontrar otro apoyo desde el Body-Mind Centering, y este es el ciclo de satisfacción.

Desde el primer momento, el ciclo de satisfacción, está en nosotros al nacer, incluso antes... y parte desde ceder. Ceder, ceder. Para ceder hay que empujar, ver lo que necesitamos y tomarlo. Estar ahí con eso.

Y dejar abrir todas las variantes. ¿Qué pasa si nunca lo tomo? ¿o que pasa si cambio el orden? ¿qué pasa con los otros?

Luis

Nos gustaría invitarlos a ponerse de pie en un círculo. Me gustaría compartirles cómo es que construimos conocimiento dentro del laboratorio. Quiero que construyan en su mente una oración, para ustedes, sobre qué es ceder y lo que es espacio relacional. Lo que entiendan por esos conceptos hasta este momento. Formúlenlos, tengan claras esas oraciones. (Pausa) Esas primeras ideas es lo que nosotros llamamos “sentencias”. Puede sonar un poco fuerte, pero son “sentencias móviles”. Es una primera idea que defino, que aclaro y que defiendo, ...como un bailarín contemporáneo.

Hace algún tiempo nuestro querido compañero Eloy trajo una palabra muy bonita para compartir, que es “conversar”, que etimológicamente significa “dar vueltas juntos.” Entonces, si cada uno de nosotros, tiene una sentencia en su cabeza y damos vueltas juntos, pues... en teoría estamos conversando.

Conversemos. (El círculo tomado de manos comienza a girar.)

Las ideas viajan, bailan, son afectadas por las ideas de otros, y como dije al inicio, son “sentencias móviles”. (El círculo se vuelve más dinámico). Se transforman... e incluso en este aceptar puede bien haber resistencias. En la resistencia (pausa de movimiento), me permito observar detalles. Pequeñas ideas que quizás no estoy observando.

En el laboratorio trabajamos un poco así. Nos movemos, a veces conversamos mientras nos movemos, reflexionamos después de las improvisaciones, y a veces la pausa o la quietud y el silencio, también son parte de cómo investigamos porque nos permite detenernos un momento, bajar las ideas, escribirlas, dibujarlas, para poder discutir las después.

Abrimos el círculo un momento. Para este momento nos gustaría compartirles una improvisación.

Carola: Gracias. Voy a tocar esta campanita para iniciar y acabar. A veces hemos tomado un punto de partida, una pequeña estructura para improvisar, digamos en base a ceder a la tierra o algún concepto en contacto en relación al ceder, hemos trabajado cediendo en estructuras. Pero también hemos

trabajado así soltando todo, y viendo, ok, cómo podemos ceder sin ningún tipo de premisa y ver cómo desarrollamos estas ideas. A veces se da, a veces no se da, y vamos a ver qué pasa ahora.

Kimiko

Desde el laboratorio, el ceder ha sido un proceso y un punto de partida. Nos hemos dado cuenta que es infinito y siempre estamos en la búsqueda de ceder. No se ha tratado de catalogar cual es la forma correcta y cual no. Es una manera de relacionarnos que nosotros hemos encontrado en el encuentro. Y creo que cada grupo tiene una manera de ceder. Nosotros hemos encontrado ésta.

Entonces, el ceder como consigna se ha convertido en un indicador.

¿Cómo me estoy relacionando en el ahora?

¿Cómo se están relacionando ellos ahora?

Cada decisión que tome, a nivel singular, a nivel colectivo, va a involucrar todo lo que estamos observando, todos estamos involucrados en este espacio de ceder.

Entonces el ceder nunca, nunca va a ser fácil. No hay un camino rápido para ceder, o creo que no lo hemos encontrado todavía.

Y así como tomamos decisiones en la improvisación, también tomamos decisiones en nuestra vida cotidiana. Ha sido inevitable que nuestra práctica afecte en nuestras maneras de relacionarnos.

Entonces el ceder se ha convertido en un puente entre la práctica física y entre mis relaciones cotidianas.

Sebastian

Yo quiero hablarles de algo que me moviliza mucho, a veces, y me encantaría que nos pudiéramos acercar aquí cerca al escenario.

Yo voy a hablar desde mi experiencia como actor. Par mí el ceder es como una puerta para la vulnerabilidad, una puerta de la vulnerabilidad hacia encontrarte, hacia conocerte, hacia hablar de tus emociones, de lo que realmente eres tú. Ser, estar en un estado de ceder me permite estar en esa apertura. Entonces, el laboratorio es, ha sido un proceso de encontrarme, un proceso de adentrarme a ciertas cosas de desconocía, pero esto partió de un momento que sucedió en este espacio, en donde decidimos trabajar desde el Body-Mind Centering, desde los órganos. Yo decidí trabajar ese día desde mi estómago, porque tenía hambre y tenía una sensación muy concreta de donde estaba y qué era lo que me pasaba. Ambos. Y estuvimos explorando y en un punto me encontré con mi reflejo en el espejo, en esa época tenía el cabello largo, y me encontré en una posición así, mirándome, el pelo me caía por acá. En ese momento yo descubrí que, o redescubrí tal vez, o fue la primera vez que me puse a pensarlo, no sé, de que yo soy un hombre y como hombre no puedo gestar. Como hombre no puedo cargar un hijo en mi vientre. Y la sensación de vacío, de hambre, se convirtió justamente en una de vacío, de inexistencia. Me encontré conmigo en ese momento desde el estómago y llegué hasta un

punto de pensar y reflexionar en torno a que yo en mi vida voy a poder cargar un bebé, en mi vientre, porque simplemente no estoy hecho para eso. Y eso a mí me despertó una sensibilidad muy particular. Estaba muy tocado, no quiero decir dolido, pero simplemente muy... distinto. Entonces me puse a pensar que este laboratorio me permitía a partir de los conceptos que me daba el Body-Mind Centering, descubrir ciertas cosas que no entendía... bien, ¿no? De pronto el entorno, una rudeza particular, o una densidad particular si es que se es muy fuerte, o si es una energía que a veces no quiero tener, o no quiero demostrar, o tal vez siempre está. Y cuando pensaba a partir de eso, la obras que quería tener, los personajes que quería hacer, me ponían a pensar que todo personaje tiene ciertas tendencias, ciertas características que lo componen, ciertos pensamientos... y sus emociones también. En teatro se dice que todo personaje quiere algo muy en concreto. Una vez que lo logre, pues logrará en su recta final, la felicidad. Aquí en el laboratorio trabajamos la vida del ciclo de satisfacción. Ese placer que queremos obtener y que hacemos algo para obtenerlo, ya sea acercarse o alcanzarlo, o empujar para llegar. Entonces empecé a encontrar estrecha relación en lo que me permitía el espacio del laboratorio, de contacto, de relación con los otros, en redescubrirme, en redescubrir a los otros, en redescubrir el espacio con mis propias emociones a partir de las distintas aristas del BMC como potenciador para descubrir mis propias emociones, mis propios estímulos, mis propias percepciones, mis propias sensibilidades. Entonces como dije al principio, este laboratorio, en mi proceso actoral, fue una posibilidad de entender un personaje no necesariamente como un texto te lo describe, sino como una persona que tiene ciertas emociones y particularidades. Y que tal vez algunas herramientas podía yo anclar a mis propias emociones, y a bajar y entender las emociones de este personaje. Entonces, para mí, como actor, ha sido así. Un espacio de apertura, un espacio distinto, en el que puedo reconocirme, puedo conocer a otros y puedo entenderme.

### **Conversatorio (muestra 2):**

Kimiko:

Escuchándolos un poco, pensaba que cedemos en la vida cotidiana y cuando no sentimos el ceder, también es bien presente. Me recuerda mucho a este juego de la ley del hielo. Cuando tu realmente decides no interactuar o no relacionarte con una persona. No sé, estoy en una situación de confrontación y yo decido aplicarte la ley del hielo. Y no es que no te miro, no me acerco, no te toco, sino que estoy cerrando todos los canales de querer interactuar con alguien. Y eso es bien de cuerpo, creo que nunca lo he podido bien verbalizar. También cuando pasa que sientes que alguien está molesto contigo. Sabes que está cerrando todos los canales de querer conectarse. Entonces de una u otra manera me hace pensar en el ceder en el cotidiano. Cuando lo identifica que recursos utilizo o como invita a generar esta relación. Y también pasa en el lado pedagógico, Cuando estás como facilitador, guía, la chamba es sentir como va el grupo. Hay grupos más dispersos, más abiertos. Otros están muy juntitos y no hay maneras de generar singularidades. Eso lo relaciono con ceder en el cotidiano, cosa que desde la práctica lo hemos podido visibilizar, hacer más tangible, corporizarlo.

Mariel:

Ahora que hablas de cotidiano, de hacerlo tangible. Siento que ceder depende de la personalidad de cada uno y a que asocia ceder, pero particularmente, a mí me ha alegrado mucho saber que ceder es también saber a qué estamos empujando. Entonces, allí la práctica no solo me sirve cuando tengo que protegerme o ceder el peso, sino también a relacionarme con mi familia, con los estudios. Porque claro, uno siempre puede ser permisivo, pero siempre a la vez estas ahí presente empujando al otro en otro aspecto. Entonces yo al encontrar a que cedo, se también como permanezco allí, como estoy empujando y como sigo con el otro. Me ha gustado mucho comprenderlo, hacerlo desde allí porque son necesarios. Por eso hablamos de los límites, porque ceder es saber los límites, saber a qué empujas. Desde mi lugar para mí es eso, por eso me puedo encontrar. Igual va con el espacio relacional. En la idea que uno está integrado en su cuerpo, su voluntad, todo, en ese momento te permite, no sé, estar más consciente con los demás, estar viviendo.

Espectador:

Cuando veía, percibía también sabiendo que han estado todo un año juntos, y veía que todo lo que sucedía era todo muy natural, ¿no?

Y me preguntaba, yo veía como era esto, una sensación de fácil. Y yo que enseño grupos que vienen por primera vez, en donde no hay esa convivencia, en donde se busca construir, se viene a respirar, y algunos vienen en modo vínculo y otros en modo defensa. Como tú dices, se ha construido un lenguaje, por más que sean diversos, hay algo común y eso facilita las relaciones. entonces seguramente ha habido momentos no solo de vínculo sino de defensa, teniendo en cuenta que la defensa no es algo peyorativo, sino que es algo vital, de pronto algo muy fuerte te ciega y tus células se defienden. Me preguntaba por el tema de la defensa. Quiero seguir buscando esta palabra en espacios más diversos donde la defensa está más a flote...

Carola:

Yo siento que trabajar desde el yielding, mi sensación es que te suaviza esos límites, te mueve. Si tú estabas aquí, algo se difumina. Esa es mi sensación general. Por ejemplo, con el grupo de ayer que nunca habíamos trabajado juntos, yo veía las improvisaciones finales y había muchos lenguajes diversos, no como entre ellos que el lenguaje está más unificado, pero, sin embargo, a pesar de los múltiples lenguajes, había como una disposición a estar juntos, y siento que esa disposición tiene que ver con el habilitar el ceder. Así lo hicimos, no es que sea la única manera de trabajar la escucha grupal y la disposición, pero así lo hemos trabajado, es un camino. Y volviendo a como visibilizar el espacio, es desde el cuerpo, desde el contacto, desde el embodiment. Esto hace que la experiencia no se quede en la mente, que lo podamos sentir. Como en la ley del hielo, no es que no te voy a escuchar y punto, es una cosa que está vibrando ahí. Trabajar desde el cuerpo es muy potente.

Mafer:

Sobre lo que decía David, yo me siento bien identificada con este mecanismo de defensa, que a veces lo tenemos en un espacio nuevo, con gente nueva. De hecho, yo lo pasé con los chicos porque yo

nunca había trabajado con ellos y de hecho ellos si habían trabajado juntos, entonces me sentía en un estado de vulnerabilidad... porque dije, ¡jala michi! y bueno, normal, pues, dije, vamos a ver.

Y lo que dice Carola, es lo que quería reforzar, el hecho de haber pasado por esta experiencia celular, hace que mi individualidad como que se difumine. Si, se desdibuje, y ya no soy yo Maria Fernanda Lau, ya no es Luis Vizcarra, ya no... simplemente somos materia celular, materia viva, que estamos en contacto relacionándonos. Pero creo que esto va después de pasar por esta experiencia muy interna, ¿no? En donde uno ya puede eliminar todos esos paradigmas que puedes tener respecto a uno con los demás y centrarse más en, ok, ¿qué hay adentro? y como eso de adentro se está vinculando con lo de adentro de otro ser, que ni siquiera es otra persona, es un ser, no?. Entonces ese contacto de estar siendo juntos, es algo que elimina esas posibles barreras, esos mecanismos de autodefensa que en algún momento me sucedió.

Carola:

El laboratorio ha viajado de lo intrapersonal a lo interpersonal y de ahí al espacio relacional. Este es como una utopía, que ponemos en práctica y por momentos mágicamente se siente.

Yo veo una diferencia entre espacios interpersonales y el espacio relacional. Que es una sensación mayor, un marco más grande, de formar parte de algo mayor.

Espectadora:

Al respecto yo quería compartir que después de la sesión del martes, que vine, en el micro, yo sentía como una conexión con todo lo que estaba sucediendo. Sabía que la luz estaba arriba, que más allá de las limitaciones del micro estaba la calle y las casas, y más allá de los edificios que parecen paredes, también había toda la tierra, y fue un sentimiento muy bonito.

Carola:

Qué lindo, esto tiene que ver con la permeabilidad de los límites. Gracias

Espectador:

Justamente en la clase, en el grupo, yo sentí que me relacionaba con uno, luego con otro, luego con dos, pero mientras estaba contigo como que me olvidaba un poco de ese sistema. Ahora que haces la diferencia entre lo interpersonal y el espacio relacional, ahora percibo que estaba en una relación más interpersonal. Tal vez segundos un poco en el espacio relacional, como tal vez ellos. Me aclara un poco de lo que percibí.

Carola:

Justamente, surgió la frase de que el espacio relacional no supone consciencia sino experiencia.

Entonces más que una idea, es algo que se siente.

Si hay algo que creo que hemos logrado, es construir estados. Un estado común, que se huele, un tiempo, un estado.

### **Anexo 31: Círculos de reflexiones en “Ceder, sesiones de danza e improvisación”, abril 2019**

Kimiko:

Creo que puedo identificar (el apoyo de ceder), cuando siento un poco de ansias cuando estoy en escena, en la improvisación, sobre todo, mayormente recurre a tus mismos patrones de movimiento. A cosas que te asegure que te vas a ver bien o pensando en el otro como te va a ver, porque a todos nos pasa. O esos mismos patrones de movimiento siento que me van a ayudar a desarrollar algo mas o etc., etc. Entonces cuando comienzo a descubrir que lo estoy haciendo por alguna de estas razones o tal vez todas estas razones, digo, ok, un ratito, de todos los sistemas que hemos trabajado y todas las necesidades que puedo tener en el momento, en que me soporte para buscar otro camino. Tal vez hoy día teníamos la opción de levantar la mano si necesitábamos ayuda. Que si estás en el momento y no sabes que hacer o no te sientes en relación..., que pasa también, eso ayuda. Entonces eso en procesos creativos, para desarrollar tus clases, no tratar de llegar siempre a lo que ya conozco sino tal vez afianzarlos para poder seguir desarrollando otros lugares. Me reconozco y en el camino pensando, haciendo, moviéndome, voy descubriendo ah, ok, acá se puede hacer esto. Hay cosas que suceden en el momento.

Mariel:

A mí me ha servido mucho para entender, comprender, que todo mi cuerpo sirve siempre, siempre, en cualquier estado me puede funcionar, me puedo mover, puedo bailar. Estoy con mi cuerpo. Eso para mí ha sido super importante no solo porque me calma emocionalmente y no me deja llevar por mis ideas sino porque me permite estar en mi cuerpo. Eso me permite respirar mejor, estar mejor arraigada a la tierra. Ceder me ha habilitado a acceder a nuevas capas de mí. Me permite estar siempre, estar mejor, aprovechar todo lo que tengo en ese momento para movilizarlo.

### **Anexo 32: Círculos de reflexiones en “Ceder, sesiones de danza e improvisación”, mayo 2019**

Espectador:

Cómo ven el espacio, ¿cómo lo están construyendo?

Mariel:

Para mí el espacio se construye cada vez. Por más que tengamos una estructura, el espacio se sustenta en la relación, pero siempre se comienza de cero.

Espectadora:

Rescato la amabilidad, la toma de ese poder es también desde la amabilidad que permite hacer bisagra con la lógica de ceder constantemente, pero sin perder este otro lado, que es necesario para que exista

esta estructura, por más improvisada que sea, es necesaria este otro lado como contrario, pero no pierde esta cualidad amable que tiene el ceder.

Luis:

Me hace pensar en una conversación sobre el ceder positivo y negativo. Ceder como ceder el paso, permitir que suceda y también dejar que se vaya. Cedo al poder, permito que se vaya, pero dejo que sea. Ese doble lugar de entrada, ese antagonismo, en esas tensiones dentro de ceder.

Carola:

¿Y en ese antagonismo te refieres a... proponer, decidir, hacer?

Espectadora: si, y también al iniciar algo porque también es necesario cambiar la dinámica en algún momento. Mientras los veía pensaba, porque sé que funcionan en torno a una improvisación, ¿y en este momento a qué están cediendo? Es algo que se va a saber después que se realiza. ¿A que han ido cediendo? Mientras los veía pensaba en los pájaros, lo que solemos llamar coros, que lo entendemos como algo que todos están haciendo al unísono, sin embargo, es algo distinto lo que van formando las aves en el espacio cuando van volando juntas, pero uno cambia y luego las demás lo siguen. Y es como esta brújula, intuición, algo interno, que se va desarrollando, despertando cada vez más, que hace que sigas esa iniciativa que está proponiendo alguien, y sigas cediendo, acompañando, estando con ese otro, pero también en algún momento te toca abrir, buscar tu camino y que los otros también vayan contigo.

Carola: qué bonita imagen

Espectadora:

Que va más allá de un coro de movimiento porque están haciendo cosas distintas, pero hay algo abajo que los tiene conectados.

Para mí en un momento ha sido una interpelación, ¿no? Cuando nos han mirado y nos han conectado.

Yo llegué tarde y ¡enganchada!

Kimiko:

Dejar que se desarrollen las propuestas y tomarlas en el camino sin que haya una idea que se esté desarrollando...

### **Anexo 33: Conversación en conferencia performática “Investigación en la práctica”, junio 2019. PUCP (extracto)**

Moderador:

Muchas gracias a los ponentes. En verdad, estamos ajustados de tiempo, pero ¿hay alguna pregunta, comentario, consulta que se tenga que hacer ahora?

Espectador n°1:

Tengo una pregunta para las integrantes del laboratorio de Carola. Quisiera preguntarles a ellas del laboratorio. ¿Qué, digamos en esta incorporación de la idea del ceder, en la manera como se están

relacionando, qué encuentran, qué cambios se han generado para ustedes o qué novedades han aparecido? No tienen que contar todo.

Mariel:

Para mí, yo creo que varias. Como dice Carola, esta manera ya también de organizar información no hubiera sido posible sin nuestra constante devolución y diálogo, o sea, no solo a nivel verbal, sino expresivos, de asociaciones. Personalmente, en términos físicos, me ha permitido encontrar apariciones, lo que hace de que mi apertura sensorial se multiplique, sea mayor, pueda escuchar las pausas, pueda establecer contactos visuales. Cosa que antes sentía que tenía que decidir, programarme para decidirlo y ahora siento que es una escucha, es una escucha del grupo y del espacio que se soporta. Bueno, otra cosa también es para mí esta integración del espacio cotidiano al espacio de entrenamiento, al espacio escénico. O sea, la comprensión de mis dinámicas emocionales, de mis procesos cognitivos, todo que están completamente no sé, se concretan en la relación. Porque creo que eso para mí ha sido muy importante: encontrarme en la relación, a través de los otros en el espacio. Es algo que se ha ido trabajando constantemente. Para mí siempre es entrar en un reto, entrar en nuevas comodidades. Entonces, es algo con lo que ya, que sea un rol de llegada, sino es un proceso de construcción.

Intervención n°2:

Perdón. Y esta idea de estar en relación con los demás, pensándote en esta relación siempre. Bueno, algo has justificado un poco qué es lo que te está ofreciendo. Pero quería saber también, por ejemplo, cuando tú empezaste a bailar. Los recursos que usas. Entonces, esa idea de estar en relación al momento que vas a bailar es un recurso, una estrategia que uno, cuando uno comienza busca una estrategia para enfrentarse digamos a bailar con otros, en el espacio. Digamos ¿qué sientes que ha hecho que cambie tu danza? O sea, por ejemplo, no sé, en tu sentido de aprendizaje, con lo que tenías tus recursos y luego aparece este otro que está siempre en relación a.

Kimiko:

O sea, yo quisiera responder que, en mi caso, siento que ha cambiado, uno, en ponerme en disposición a la improvisación, como composición escénica, no tanto desde una mirada individual. Creo que yo tengo mis recursos, ok, no me salgo aquí. Puedo hacer esto, puedo hacer lo otro. Yo me salgo y si salió bien y si no, no. Entonces, creo que a nivel o sea ubicarme en un espacio relacional me hace estar a disposición de que puedo proponer en las propuestas que todos estamos ejecutando dentro de la improvisación. Es bien sutil. A veces, no se logra porque vamos somos humanos también. A veces, nos ganan cierto tipo de emociones. Pero lo más importante creo que es que a través del proceso de laboratorio hemos podido reconocer nuestro tipo de ceder en varios aspectos: el aspecto fisiológico, el aspecto de recursos, el aspecto emocional también, en la manera en que nosotros pensamos, proponemos, generamos ideas o desarrollamos ideas. Todo eso lo hemos ido atravesando de una manera en que nosotros entendemos el ceder. Entonces, ahí hay como varias capas de generar recursos. A veces, yo estoy aquí un poquito en relación con lo que dice Mariel que a veces la emoción me gana. Entonces, yo tengo que preguntarme y pensar en el momento en que estoy haciendo qué recursos fisiológicos voy

a utilizar para traer eso, sentir que eso me va a permitir estar más disponible a conseguir una improvisación, por ejemplo.

Intervención n°3:

O a conectarte con lo que está pasando en tu cuerpo

Kimiko:

Exacto. Si es que no puedo reconectarme, entonces, voy a tierra de frente, por ejemplo, que es un recurso también que utilizamos. O pedir ayuda si es que no puedo, busco un soporte del otro. Necesito estar en contacto con otro y ok ese es un recurso también. Entonces, creo que la idea de la escucha en sí que a veces es vuelve un poco efímera y lejana se vuelve mucho más fina. Como ya no es una idea que está rondando de que “sí, escucho”, sino que tengo recursos para escuchar. Tengo estas capas que puedo generar para hacer puente, no solamente con el otro, sino con el espacio.

Intervención n°4:

Y tienes cómo verificarlo también

Kimiko:

Y tienes cómo verificarlo también. Exacto, sí.

Mariel:

O sea, yo siento al menos que nos ha pasado. O sea, en mi caso por ejemplo ahora que decías cómo ha evolucionado esto, en principio, claro, no pensamos en un proceso singular, sino de relación. Me hace más fácil organizar el impulso al momento de moverme y ese impulso llevado a este sentido de espacio en relación me lo proporciona el grupo. Entonces, no es que espero yo una propuesta o yo voy y la pongo así, la impongo, sino es que es un, percibo que es también la energía del movimiento de los otros que me lleva a mí a movilizarme. Y cuando no siento, cuando no siento eso, me siento distante, siento que no encuentro los momentos grupales o esas cosas de al final que se verifican en la composición.

Kimiko:

Esto es bueno también que aparezca. Eso también es parte de entender que a veces el ceder no funciona o no lo conseguimos juntos. Eso también es parte creo del laboratorio.

Carola Robles:

Y eso es parte de los indicadores, o sea, la sostenibilidad, el ceder como un indicador en términos de sostenibilidad. O sea, eso también cómo qué tanto se puede sostener en el tiempo, qué tan permanente o impermanente es, cuándo aparece y cuándo desaparece es un indicador de espacio relacional.

Kimiko:

Hace un tiempo me preguntaron si es que. Hace bastante tiempo nos preguntaron si todos se mueven al mismo tiempo, entonces, todo al mismo tiempo está proponiéndose y ¿en qué momento hay un solo? Por ejemplo, en algún momento nos dijeron, y es que parece también. Pero si yo no estoy, o sea, si los demás no estamos conscientes de que hay una persona que está proponiendo desde ese lugar, entonces, no lo vas a poder apreciar. Entonces, no va a estar a disposición de la improvisación ni de, probablemente, haya un montón de gente tratando de proponer encima de lo que está proponiendo esa

persona. Entonces, todo eso pasa en un tiempo que universalmente no se puede cronometrar, pero a nivel de cuerpo, a nivel de pensamiento está pasando a través del tiempo, está pasando en el hacer.

Joselyn:

Y una cosa un poco para retroalimentar lo que ellas han dicho es que se ha construido un vocabulario a partir de la información que Carola nos ha dado del Body-Mind. Entonces, justamente cambié mi capacidad de poder sentir que, si el otro está un toque más tierra, o sea, un tono más muscular, se agudiza para poder relacionarme desde ese lugar con el otro y aportar a la composición.

Kimiko:

con el contacto

Joselyn:

Claro. Entonces, creo que esos también han sido una manera de cómo me he permitido poder viajar por esos distintos sistemas y generar mis, mis mismos indicadores de identificar “ah, ahora voy a estar en este, ahora voy a estar en el otro”.

Luis Vizcarra (moderador): Gracias. ¿Tenemos alguna otra pregunta? Igual digamos que los tienen muy cerca. Entonces, ante cualquier diálogo o consulta, están rondando. Muchas gracias por asistir hoy.

#### **4. Apreciaciones del público**

##### **Anexo 34: Apreciaciones de un espectador, julio 2019 (extracto)**

Salgo de observar este trabajo y no me atreví a decir palabra, pues creo que quiero ser auténtico con lo que me llamó mucho la atención en lo observado: la pausa silenciosa del cuerpo, como escucha. Sin embargo, ahora ya solo en casa escribiré lo que me han evocado en este trabajo.

Al escuchar todo lo conversado, y al observar quienes eran los cuerpos que entran a sentarse en el piso para acercarse más “en y para” el escenario no puede aparecer otra palabra que es el “ac-Ceder” (acceder), desde una invitación silenciosa o explícita. El “acceso” es una entrada, previa invitación.

Esta invitación (tacita o explícita) nos trae la noción de 2 o dualidad: yo y otro (el/lo que nos invita).

El otro puede ser un objeto, un espacio, un recuerdo, una evocación.

En la conversación se relacionó al “Ceder” con el conflicto previo y también con una dimensión ético-política en donde abrimos el espacio y la energía hacia otro. Conuerdo totalmente, especialmente cuando hablamos de espacios de convivencia en el tejido de las sociedades.

Yo observaba en el trabajo de los bailarines hoy un tejido: trama-urdimbre con espacios de silencio en donde la observación del gesto y el movimiento era una “invitación acompañada”. A veces cuando camino solo por la ciudad, con la música de mis audífonos y los sonidos de mi interior, observo y percibo cuerpos que me acompañan en un ritmo y arritmia que actúan simultáneamente. Así todo encaja en esa imagen callejera, no hay elementos disonantes (a veces si aparecen disonancias en forma y volumen: un claxon, un grito, un llanto, risas estridentes, automóviles que no “ceden” el paso a tu caminar en tu cuerpo desprotegido etc.).

Pienso también en los tejidos del cuerpo, compuesto por estas células que somos/habitamos. Órganos y sistemas del cuerpo (hechos de este material celular) actúan al unisono, en perfecta escucha. No hay uno de ellos que suene como protagonista... todos son. Todos están.

Pienso en como aparece la enfermedad, como respuesta, como otro camino que el cuerpo busca para hablar de algo, hacerse notar. Enfermedad como un llamado de atención al cuerpo, a nuestro tejido.

En la enfermedad, la capacidad de ceder está limitada al dolor, a la comodidad del cuerpo. Sin embargo, también nos da la posibilidad de atendernos.

Finalmente pienso en que para cuidar, para atender al otro, para “acceder” a la energía del otro, el “ceder” aparece como condición necesaria. En ese sentido, para mí, “ceder” es entregar algo sin pedir nada, teniendo consciencia de que somos un tejido con el otro. Tejido maleable, poroso, flexible y sólido (no necesariamente rígido) en su tiempo y material que habite.

## **5. Lista de constelaciones**

### **Anexo 35: Lista de constelaciones**

#### **1. Telaraña (componentes)**

fascia

contrapesos

verter al espacio

tensión espacial, tensegridad

espacio de atrás

construcción de la mirada (periférica)

#### **2. Centro/periferia (componentes)**

del peso compartido al contacto en el espacio

del tío al grupo

el otro como puente

flexibilidad de roles

atravesar tejidos

#### **3. Entorno celular**

Improvisación organizada en tres espacios de consciencia: adentro, afuera, en la membrana (frontera)

#### **4. Atravesando tejidos**

Improvisación organizada desde la consciencia y acción de tocar desde los diferentes sistemas

fisiológicos o tejidos internos y elegir atravesar las capas desde el contacto: de la piel al músculo, de la fascia al hueso, de los órganos a los fluidos, etc.