

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ

FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



Hacia el desarrollo de una práctica de investigación  
en danza: el estudio del *impacto*

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN DANZA

**AUTORA**

Tiffany Kimiko Guerra Miyashiro

**ASESORA**

Amiraixchel Ramirez Salgado

Lima, 2020

## RESUMEN

La presente investigación se basa en la búsqueda de las implicancias del estudio del *impacto* en la danza contemporánea. El *impacto* puede ser definido como la interacción intensa en contacto entre cuerpos en movimiento durante un periodo de tiempo relativamente corto. Esta definición Física entre cuerpos inertes, se amplía al proponer una perspectiva integral del cuerpo humano que experimenta tal interacción. Al situar esta investigación en la danza contemporánea, se plantea aperturar un espacio de reflexión sobre cómo los cuerpos se afectan y se ven afectados por una circunstancia de *impacto*. Las implicancias de su estudio se buscarán a partir de las reflexiones suscitadas en la práctica con bailarines de danza contemporánea, en la cual, propongo la elaboración del diseño de la experiencia corporal en relación al *impacto* con el otro cuerpo y el piso. De este modo, el desarrollo de conocimiento se fundamentará a partir de la experiencia corporal que vivencia y experimenta el *impacto* como **fuerza, acción y circunstancia** con la posibilidad de elaborar recursos para la creación y metodología a futuro.

**Palabras claves: Danza, Experiencia, Impacto, Fuerza, Cuerpo.**

## **Agradecimientos**

A mi mamá Cecilia Miyashiro por su amor, ejemplo y esfuerzo eterno.

A mi papá Daniel Guerra por su empuje para continuar.

A Elvira Carmelino por su cariño incondicional.

A mis maestras y maestros por su cuidado, exigencia, amistad y cariño durante mi formación.

A Amira Ramírez por su paciencia, escucha y por creer en este proyecto desde el primer momento, aun cuando todo era confuso.

A mis compañeras y compañeros que han sido parte de mi formación. Gracias por las travesuras, abrazos, sueños y confianza.

A Daniela Chanjan por ser mi soporte incondicional en la vida.

A los/las bailarinas que han sido parte del laboratorio Christian Olivares, Joselyn Ortiz, Luis Vizcarra, María Fernanda Lau, Mariel Tamayo y Ewa Loo. Gracias por su disposición y sus impactos

Por último, a mi gran maestro Max del Solar por enseñarme el valor y el amor por el movimiento.

## ÍNDICE

<b>Tema de investigación.....</b>	<b>8</b>
<b>Planteamiento del problema .....</b>	<b>8</b>
<b>Tipo de investigación .....</b>	<b>10</b>
<b>Pregunta de investigación.....</b>	<b>10</b>
General .....	10
Específicas.....	10
<b>Objetivos:.....</b>	<b>10</b>
General .....	10
Específico .....	10
<b>Metodología para la investigación.....</b>	<b>11</b>
<b>Justificación .....</b>	<b>11</b>
<b>Sustento teórico .....</b>	<b>11</b>
<b>Estado del Arte.....</b>	<b>11</b>
<b>Abordajes.....</b>	<b>15</b>
Física .....	15
Biomecánica .....	15
Educación somática.....	15
Danza contemporánea .....	15
<b>Introducción .....</b>	<b>17</b>
<b>Capítulo 1.....</b>	<b>18</b>
<b>Un acercamiento del <i>impacto</i> desde la experiencia del movimiento.....</b>	<b>18</b>
1.1. Perspectiva del <i>impacto</i> desde la física .....	18
1.2. La organización del cuerpo humano en movimiento durante el <i>impacto</i> : aspecto biomecánico. ....	19
1.3. El <i>impacto</i> vivenciado desde la subjetividad del cuerpo.....	21
<b>Capítulos 2. Aportes de las prácticas en danza contemporánea para el estudio del <i>impacto</i>. .....</b>	<b>26</b>
2.1 Axis Syllabus y el estudio del <i>impacto</i> .....	26
2.2 Body-mind centering: mirada interna del cuerpo en el <i>impacto</i> .....	30
2.3 Contacto improvisación: la perspectiva del <i>impacto</i> desde el aspecto relacional	34

2.4 El <i>impacto</i> en las creaciones escénicas .....	36
<b>Capítulo 3.....</b>	<b>40</b>
<b>Estudio del impacto en la experiencia del movimiento.....</b>	<b>40</b>
3.1. Metodología de la práctica .....	40
<b>Capítulo 4. Las implicancias del estudio del <i>impacto</i> en la experiencia de movimiento a modo de conclusión.....</b>	<b>98</b>
Conclusiones finales.....	105
<b>Bibliografía:.....</b>	<b>107</b>
<b>Anexo 1 .....</b>	<b>112</b>
Bitácoras.....	112



## INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Kimiko reconociendo la lateral del cuerpo como soporte en el suelo. ....	41
Figura 2 Kimiko trasladando el peso de la pelvis hacia el empuje de las manos y pies. ....	44
Figura 3 Kimiko generando impulso desde la mano para cambiar del plano sagital al vertical. ....	45
Figura 4 Desequilibrio a partir de la rotación del tobillo. ....	46
Figura 5 Extensión de una pierna y el empuje de la otra para generar oposición de fuerzas.....	47
Figura 6 Extensión de una pierna y el empuje de la otra para generar oposición de fuerzas.....	47
Figura 7 La relación entre el impacto y caída. ....	48
Figura 8 Reflexiones en torno a los patrones de movimiento. ....	48
Figura 9 Kimiko y Christian reconociendo su estructura.....	52
Figura 10 Christian y Kimiko encontrando puntos de apoyo en común. ....	53
Figura 11 Kimiko ofreciendo su espalda a Christian para transformarse en base. ....	53
Figura 12 Kimiko Adhiriéndose a la espalda de Christian para impactar juntos al piso. ....	55
Figura 13 Primera prueba de impacto desde los abrazos. ....	55
Figura 14 Christian y Kimiko buscando el encaje del abrazo en la suspensión.....	56
Figura 15 Impacto entre pelvis.....	57
Figura 16 Caída abrupta de Joselyn producto del impacto.....	64
Figura 17 Proceso del impacto en Luis.....	70
Figura 18 El punto amarillo representa el punto de contacto.....	71
Figura 19 Kimiko ejerciendo empuje desde el punto de contacto, Luis en desequilibrio.....	71
Figura 20 Mafer atenta al recorrido de la cabeza hasta la planta del pie. ....	75
Figura 21 Kimiko organizando su postura frente a la intervención directa de Mafer.....	76
Figura 22 El toque en las costillas de Mafer, se convierte en el centro de inicio del movimiento. ....	77
Figura 23 Cualidad del cambio de tono en la secuencia propuesta en la sesión. ....	84
Figura 24 Christian, Mariel y Ewa luego del cambio abrupto de postura.....	84
Figura 25 Impacto desde el volantín. ....	84
Figura 26 Christian tratando de evitar la pelota. ....	86
Figura 27 Mariel fuera de eje luego del impacto. ....	86
Figura 28 Kimiko calculando la trayectoria de la pelota. ....	87
Figura 29 Christian, Mariel y Kimiko interviniendo el centro del espacio evitando el impacto entre ellos.....	88
Figura 30 Mariel y Christian probando caminar de manos.....	89
Figura 31 Christian y Mariel a la espera de provocar la intervención desde el empuje.....	90
Figura 32 En parejas se explora diferentes formas de adherirse al otro. ....	91

Figura 33 Ewa, Christian, Mariel y Kimiko buscando el centro como punto de encuentro..... 92

Figura 34 Ewa siendo impactado por Christian, Mariel recibiendo la resonancia del impacto..... 93

Figura 35 Mariel, Ewa y Christian realizando la secuencia de movimiento con la conciencia en los pies como iniciadores de movimiento, seguidamente buscando el empuje desde los pies para impactar al otro. .... 96



## **Tema de investigación**

La implicancia del estudio del *impacto* en la experiencia del movimiento para el desarrollo de una práctica en danza.

## **Planteamiento del problema**

Parte de la profesionalización en danza contemporánea supone un desarrollo crítico en torno a la reflexión del movimiento corporal. Las metodologías en el aspecto pedagógico varían de acuerdo al entendimiento del cuerpo en el cual se enmarca el contexto social y académico de los/las practicantes. Laurence Louppe (2011) observa que la danza contemporánea ha desarrollado, desde el siglo XX, cuestionamientos del cuerpo y su movimiento a través de un desarrollo en el uso de herramientas teóricas y prácticas (pg. 15). Este ha generado cambios en los modos de producción, el uso de recursos, así como también la recepción de la disciplina de la danza como un arte que genera información y conocimiento por sí misma.

En América Latina, la profesionalización se ha visto reflejada en la inclusión de la carrera de danza en instituciones educativas. Una de ellas es la Pontificia Universidad Católica del Perú con la Especialidad de danza, la cual ha generado distintas mallas curriculares con la finalidad de brindar al estudiante diversas aproximaciones de estudio tanto en el dominio de técnicas corporales como en metodologías de investigación y creación (Especialidad de Danza Pucp, 2019). Dicha visión ha estimulado a los/las estudiantes a nutrirse de diferentes experiencias corporales, generando interés hacia el desarrollo de su propia expresión artística con las posibilidades de contribuir en la escena local del país.

Una de estas aproximaciones de investigación en la carrera es la técnica de piso. El piso se convierte en una herramienta de estudio en la cual la movilidad del cuerpo se adapta a la superficie plana. La importancia de esta técnica se debe a que establece una relación entre el cuerpo y el piso. Esto implica comprender que se establece un diálogo entre estos dos factores a nivel kinestésico.

Uno de los focos de atención más relevante en esta técnica se debe a la noción del cuidado tanto en las articulaciones como en el exceso de la fuerza del cuerpo aplicada sobre el piso que deviene en un posible *impacto* entre alguna zona del cuerpo. Este cuidado hacia el cuerpo, ha

estado vinculado a formas que pueden ser fundamentales en la danza para el estudio de principios como el traslado de peso, alineación y puntos de apoyo, para que el/la estudiante reconozca su propia aproximación del movimiento. Sin embargo, cuando la noción del cuidado se aproxima desde la restricción, estas formas limitan al estudiante a reconocerse en situaciones que impliquen la relación del cuerpo con otro tipo de fuerzas como: fuerza de reacción, gravedad, la inercia, energía, etc. en mayor riesgo físico. El impacto, siendo una de estas fuerzas que se produce a partir del contacto del cuerpo y otra superficie, se limita a su aspecto peyorativo, el golpe, el cual debe ser evitado o reconocido como un error durante nuestros entrenamientos de danza.

En el caso del Contacto improvisación, el cuidado del cuerpo radica en el reconocimiento de las diversas posibilidades de solución en una situación apremiante. Este reconocimiento de posibilidades de solución se practica en modos que aparecen como recurso para facilitar la continuidad de movimiento en el diálogo establecido desde la fisicalidad. En esta práctica, el *impacto* puede aparecer producto de una circunstancia de improvisación y puede ser visto como una posibilidad de creación ya que en esta práctica el cuerpo habita en lo inesperado y al desequilibrio. Al comprender estos dos factores como premisa, los practicantes pueden vivenciar la relación entre el cuerpo y el *impacto* como una circunstancia común que puede suceder producto de un tipo de relación propuesta desde la fisicalidad.

Por otro lado, el interés de desarrollar una posible práctica en danza a futuro propone a la investigación el reto de plasmar la experiencia del movimiento desde la vivencia en un plano académico. Las prácticas en danza pueden detonar el desarrollo de **poéticas**; donde, según Loppe, es ahí donde radica la carga del movimiento y este no depende netamente de su naturaleza o de su amplitud sino lo que implica en su acción (pág.101, 2011). Sin embargo, como el desarrollo de una poética es un continuo proceso de investigación, tomaré como punto de partida el estudio del *impacto* desde lo que implica.

De este modo, se desprende el cuestionamiento ¿Cuáles son las implicancias del estudio del *impacto* en la experiencia del movimiento? Donde la búsqueda se basará en el desarrollo de una práctica que equilibre la construcción de la fisicalidad a través del riesgo, confiando en los soportes del cuerpo, así como también de investigar esas otras formas de entrar en relación con las superficies a través del concepto del *impacto*.

## Tipo de investigación

La presente investigación es del tipo de investigación desde las artes. Este tipo de investigación toma al proceso de crear como método de experimentación y evidencia para sostener ideas (Nelson en Ágreda, S; Wiese, J; Ginocchio, L; 2019, pg.16) e involucra la dimensión subjetiva de la investigadora como parte fundamental en la exploración académica. (Carvonell, S; Wiese, J ; Ginoccio, L; pg. 16). De esta manera, la evidencia se manifiesta en la práctica de la experiencia del *impacto*, el registro del proceso y el informe.

## Pregunta de investigación

### General

¿Cuáles son las implicancias del **estudio del *impacto*** en la experiencia del movimiento?

### Específicas

- ¿De qué manera se experimenta el concepto del *impacto* desde la subjetividad del cuerpo?
- ¿Cuáles son los aportes en danza que complementan al estudio del *impacto*?
- ¿Cómo se construye una circunstancia dinámica a partir de la danza donde el *impacto* pueda ser estudiado?

## Objetivos:

### General

- Desarrollar una investigación en torno a las implicancias del estudio del *impacto* a través de la experiencia del movimiento.

### Específico

- Resignificar el concepto del Impacto desde la experiencia del movimiento.
- Identificar los aportes de danza contemporánea para el estudio del *impacto*
- Desarrollar circunstancias dinámicas desde danza para el estudio del *impacto*.

## **Metodología para la investigación**

Esta investigación se soportará en la reflexión de la información proveniente de una práctica de movimiento, así como de referencias conceptuales del campo de la Física, Biomecánica y la Danza. La práctica consistió en exploraciones individuales y grupales en torno a la experiencia del movimiento. Además, se realizaron entrevistas con los participantes durante las sesiones, registros audiovisuales y bitácoras para el posterior análisis.

## **Justificación**

El presente proyecto busca proponer formas de generar conocimiento a través del cuerpo. Este pone el principal foco de atención en la experiencia corporal que suscita el movimiento y la singularidad de cada bailarina/bailarín en relación con el tema propuesto.

En la búsqueda de las implicancias del estudio del *impacto* encuentro la posibilidad para desarrollar un diseño de experiencias que lleve a materializar las sensaciones generadas en el movimiento. En el *impacto* confluyen la atención del cuerpo en el instante, el reconocimiento de los modos de accionar durante una situación de movimiento, la relación con el otro cuerpo, la intensión y lo impredecible. La acción deja de ser un aspecto automático de acción y reacción, y potencia la conciencia del presente para derivar de sus sensaciones una sensibilidad. Tal sensibilidad se compone de la exploración sensitiva del *impacto* y por ende, este puede construir finalmente una posible composición poética a futuro.

## **Sustento teórico**

### **Estado del Arte**

El estudio del *impacto* dentro de la danza contemporánea carece de referencias para elaborar un estudio exhaustivo. Por tal motivo, para este primer acercamiento es necesario hacer una revisión de lo que se entiende como *impacto* dentro de la danza contemporánea y cómo en sus prácticas han desarrollado sus aproximaciones del cuerpo en movimiento en relación al concepto.

El docente, bailarín e investigador del movimiento Frey Faust (2011), ha desarrollado un sistema llamado Axis Syllabus, cuyo fin es organizar información astuta y preparada para la salud psicológica y física del practicante de danza u otras disciplinas (pg.11). Según Faust, para establecer qué es lo peligroso o ilógico para un cuerpo, se debe considerar una “norma” para la salud y eficacia. En ese sentido, las referencias a tomar en consideración son: la prevención de lesiones, alineamiento postural, y el potencial combinado de la conservación óptima de la energía cinética y la potencia muscular (pg,11). Estos aspectos, han permitido que los estudiantes de danza, o de diversas disciplinas de movimiento construyan un conocimiento para el desarrollo de una autonomía sobre sus cuerpos en movimiento.

En Axis Syllabus encontraremos un apartado de la perspectiva del *Impacto*, definida como una situación dinámica de movimiento en la cual es necesario reconocer cuáles son las posibilidades de resolución para una salud corporal sostenible. En este caso, las posibilidades de convertir el *impacto* en una oportunidad son infinitas siempre y cuando se reconozca la superficie que va a entrar en contacto con el piso junto a la velocidad con la que se carga el cuerpo antes del *impacto* y/o de otro modo, reconocer los soportes intermedios (manos, pies, etc.) para redirigir la potencia de una fuerza peligrosa en una oportunidad de movimiento. Así mismo, durante una situación de *Impacto*, a pesar de su corta duración, el cuerpo transita por distintos procesos internos, en los cuales éste decide aprovechar el *Impacto* como fuerza, o en otro caso, organizarse para que esa fuerza no dañe el cuerpo. Es así como el *Impacto* deja de ser solo una acción, y se convierte en un aspecto de regulación del cuerpo que implica la toma de decisión en pro a la integridad física y del aprovechamiento de fuerza para la continuidad del movimiento.

Otra práctica de movimiento considerada en esta investigación es el Contact Improvisación (CI), en esta, el *Impacto* es inherente a la práctica, sin embargo, no es su enfoque de estudio principal, ya que las caídas, rodadas, *impactos*, choques y demás forman parte del diálogo entre los cuerpos y no son percibidos como acciones aisladas.

El CI se desarrolla a partir del contacto entre dos personas a más, en este, se busca desarrollar el diálogo a través de la fisicalidad y con la integración de la conciencia de las fuerzas físicas a través del cuerpo generar el movimiento continuo. Según Kaltenbrunner (2007) el CI se suele realizar con un compañero, acompañante de una improvisación libre y se pueden formar jams de tríos y otras constelaciones. Durante la práctica, se encontrará varias formas de entrar en relación con el otro, sin embargo, a través del traslado del peso y el estudio de los diferentes soportes del cuerpo en relación con el piso y con el otro es lo que hace que durante la improvisación el diálogo se mantenga sin preocuparnos por la forma en sí misma

(pg.11). Así mismo, se considera que, desde los inicios del CI, “como estudio práctico sobre el movimiento, se cuestionan las posibilidades de la relación física-y social- entre los cuerpos mediante el juego con el peso, priorizando las sensaciones internas antes que al diseño de formas visibles de danza” (Paxton citado en Brozas, 2017, pg. 1040).

Actualmente, esta práctica ha desarrollado varios estudios de investigación tanto teórica como práctica, pero, sus inicios se remontan a un proceso escénico llamado Magnesium. Según Burt (2011) esta pieza fue dirigida por Steve Paxton en 1972 como parte de la culminación de un proceso de investigación de una residencia en Oberlín Collage. Conformado por 11 hombres, Paxton propuso investigar a partir de la colisión para explorar las capacidades de resolución del cuerpo. Los bailarines en Magnesium constantemente se impactaron entre ellos y contra el suelo. A partir de este estudio, lo que Paxton buscaba era el diálogo a través de la fisicalidad y construir en los bailarines un estado de alerta que les permitiera reaccionar en un espacio de constante riesgo (pg. 7-8).

Esta creación, más allá de ser potencialmente física, propuso el planteamiento de una nueva manera de entrar en relación, a través del desarrollo de distintas *circunstancias de impactos*, por lo tanto, formula una mediación entre la responsabilidad y la violencia. Cada bailarín exploró y tomó como referencia las caídas del aikido y diferentes formas de caer e *impactar* con otro cuerpo. Esto les otorgaba a los bailarines recursos de solución que les permitía tener confianza en sus cuerpos, en la capacidad del otro y la responsabilidad de cuidar a sus compañeros.

Este proceso creativo, que se desarrolló en base al *impacto*, dio inicio a lo que posteriormente se conocería como CI, y propuso que el *impacto* es, entre otras significaciones, un detonador de un estado de atención y responsabilidad del propio cuerpo y del otro.

Hasta ahora estas dos prácticas proporcionan un acercamiento al *impacto* desde una mirada relacional, ya sea con la superficie del piso o de otro cuerpo. Sin embargo, aún las referencias siguen siendo pocas para poder desarrollar un acercamiento a la práctica, por lo que, a través de mi experiencia en la danza contemporánea, trataré de plantear algunos aspectos que nos lleven a entender el concepto desde danza.

En principio, al colocar el *impacto* dentro de su aspecto relacional, es importante considerar la regulación del tono muscular a través del contacto. Esta regulación es indispensable para que el movimiento se pueda desarrollar. *El impacto*, es una fuerza que se genera al contacto, a mayor cantidad de fuerza con la que un cuerpo entra en contacto con una superficie, mayor cantidad de fuerza retornará al mismo cuerpo. Si la estructura corporal está

rígida, existe mayor probabilidad que esta fuerza quiebre los diferentes tejidos del cuerpo dando lugar a una posible lesión.

La idea de una posibilidad de lesión debido a la poca relación con el *impacto* como una circunstancia en la cual se regula el tono, se transforma la estructura corporal y se toma consciencia en las zonas blandas del cuerpo para interactuar con esta fuerza y con las otras superficies, puede causar cierto estrés en el cuerpo. Este estrés modifica tanto la estructura como al tono corporal. Ante la sensación de un posible *impacto*, se genera desconfianza ya que puede situar al cuerpo a la pérdida del control y al desequilibrio.

En ese sentido, poner atención en los huesos podría ser un soporte para el cuerpo durante el desequilibrio. Tal atención podría darnos seguridad en la reorganización del cuerpo al entrar en interacción con alguna superficie, confiando en su capacidad protectora para soportar el peso y redirigir o disipar la fuerza del *impacto* durante el movimiento. Según Mabel Tobb (1937) los huesos no solo ofrecen protección al organismo, sino que también son un marco adecuado para soportar el peso corporal a través de un apalancamiento organizado, que da dirección y propósito al movimiento (pg.6). Al conectar la idea de confianza con algún sistema del cuerpo nos abre la premisa de comprender la perspectiva integral del cuerpo. Conectar el pensamiento, la acción y emoción.

A modo de conclusión, el *impacto* dentro de las dos prácticas presentadas previamente ha sido considerado como recurso creativo (CI), así como también, como una situación dinámica de movimiento, que al aprovecharla genera la continuidad del movimiento (AS). Desde mi perspectiva, considero que el *impacto* por su potencia energética ha sido desplazado en los entrenamientos en danza contemporánea por los efectos que produce: causar un daño significativo en el cuerpo. Lo que plantea esta investigación, es que el *impacto* como recurso creativo y situación dinámica puede detonar otras posibilidades de movimientos y, por ende, de pensamiento. Al traerlo a conciencia en nuestra práctica puede desarrollar un estado de adaptabilidad y creatividad.

## **Abordajes**

### **Física**

Ciencia que estudia el comportamiento de la materia y el movimiento

### **Biomecánica**

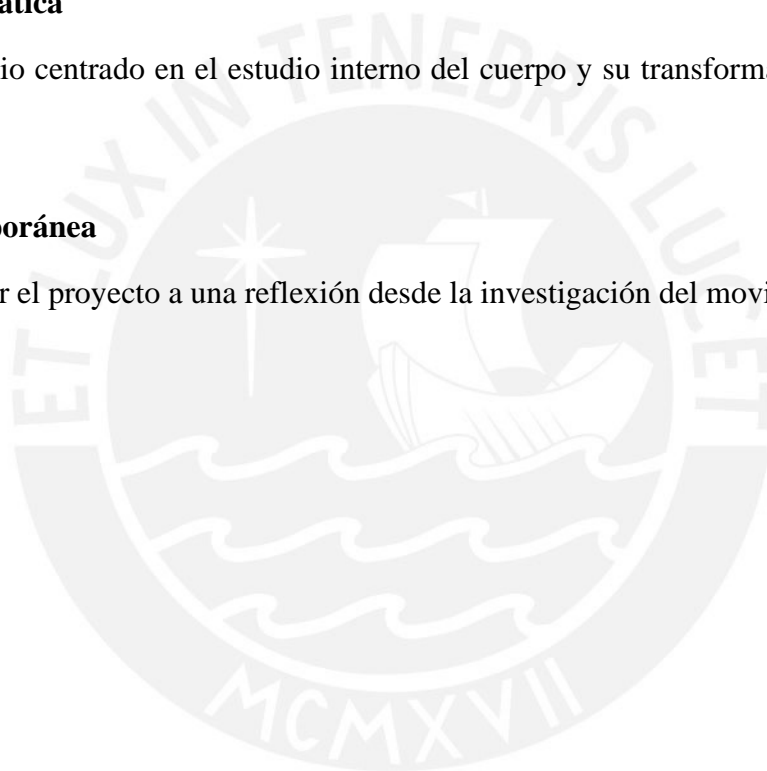
Esta disciplina nos aportará el estudio del movimiento del cuerpo humano y su interacción con el entorno

### **Educación somática**

Campo de estudio centrado en el estudio interno del cuerpo y su transformación a través del movimiento.

### **Danza contemporánea**

Permitirá acercar el proyecto a una reflexión desde la investigación del movimiento en danza.



**Toda esta tesis**

**es**

**la**

**abstracción**

**de un**

***Instante.***

## Introducción

El *impacto* es un fenómeno Físico y su estudio involucra aspectos como la estructura de la materia, la interacción entre dos cuerpos, el tiempo y las fuerzas que intervienen durante tal interacción. Percibir el *impacto* desde la danza, apertura a observarlo como una posibilidad, como un medio expresivo, un juego de fuerzas y como un medio para la producción alta de energía donde el cuerpo fluctúa constantemente entre el cambio abrupto de los planos espaciales, energía y estados.

La posibilidad de percibir la suspensión del tiempo en lo impredecible y el caos en la organización del cuerpo, ante la necesidad de buscar el eje, expone al cuerpo a estar vulnerable durante la acción. Tal vulnerabilidad sucede en un instante durante la experiencia del *impacto*. Entonces, ¿qué tanto podemos aprehender de ese instante?

La presente investigación desenvuelve este proceso de desmenuzar el instante y gira en torno al tema “Hacia el desarrollo de una práctica en danza contemporánea: las implicancias del estudio del *impacto*”. El interés por su estudio surge de mi experiencia en danza, donde el *impacto* vivenciado por un cuerpo conduce el entendimiento de este como fuerza, acción y circunstancia. La investigación gira en torno a la pregunta: ¿Cuáles son las implicancias del **estudio del *impacto*** en la experiencia del movimiento? Y tiene como objetivo abordar su estudio por medio de una práctica que estudie y reflexione en torno a la experiencia de los participantes.

Este informe se organiza en cuatro capítulos. El primero desarrolla el concepto del *impacto* desde el estudio de la Física, Biomecánica y desde la subjetividad del cuerpo. El segundo, abordará la aproximación del *impacto* a partir de prácticas en danza que estudian al cuerpo desde una perspectiva sensible y como recurso creativo en el hecho escénico. El tercer capítulo, expondrá la práctica, conformada por sesiones compartidas para comprender la relación de la experiencia del movimiento en danza como un detonador de posibles salidas hacia una metodología y creación.

Finalmente, se incorporará la elaboración de las reflexiones producidas en la investigación que enriquecen la experiencia dando posibilidad al desarrollo futuro de una práctica en la danza contemporánea.

## Capítulo 1.

### Un acercamiento del *impacto* desde la experiencia del movimiento

Este primer capítulo presenta el concepto del *impacto* desde la perspectiva de la física; después, se hará una aproximación del *impacto* y el cuerpo desde la disciplina de la Biomecánica que se sirve de la Física para el análisis de la movilidad humana; por último, se integrará la comprensión del cuerpo sensible como un ente afectivo que transforma la percepción del concepto del *impacto* a través de la experiencia del movimiento.

#### 1.1. Perspectiva del *impacto* desde la física

Para la presente tesis se han tomado las condiciones más sencillas para lograr comprender la interacción de los cuerpos rígidos en el *impacto*. El *impacto* o choque, se le denomina a cualquier interacción intensa en contacto entre cuerpos en movimiento durante un periodo de tiempo relativamente corto (Young, Freedman, 2018, pg. 247). En tal interacción se consideran propiedades de la materia como la *masa*, cantidad de la materia; *velocidad*, vector que se relaciona con el desplazamiento y tiempo, y *fuerza*, identificable por la acción que se ejerce sobre un cuerpo (Urone, Hinrichs, 2012). Por ejemplo, cuando dos objetos (A y B respectivamente) se desplazan y se establece el punto de contacto en alguna zona de la superficie de los objetos por un tiempo corto, aparece la fuerza de acción y reacción producto del *impacto*. Esta fuerza de acción y reacción, hace que el objeto A ejerza una fuerza hacia B la cual lo desplaza hacia el lado opuesto y de la misma forma la fuerza que ejerce el objeto de B hacia A desplaza a A hacia el otro lado (tercera ley de Newton) (Bedford, Fowler, 2008, pg. 238).

He tomado como base este proceso para la comprensión del comportamiento de la materia en una interacción producida por el *impacto*. A pesar de que la perspectiva de la Física es mucho más compleja e involucra otros conceptos, se rescata principalmente la explicación de la fuerza de reacción producida al contacto. Esta fuerza depende netamente de la propiedad de la materia y su movimiento al encuentro con el otro cuerpo. Es decir, el *impacto* se produce a partir de las fuerzas con las que interactúan tales objetos.

## **1.2.La organización del cuerpo humano en movimiento durante el *impacto*: aspecto biomecánico.**

La comprensión del fenómeno del *impacto* desde la aproximación de la Física es de cuerpos rígidos, por lo tanto, es analizada por métodos de observación basados en la mecánica. Esta aproximación no ha sido lejana al análisis de la movilidad humana y su vínculo con el fenómeno del *impacto*. Para Godwitzke y Milner “cualquiera que sea el propósito del estudio del movimiento humano suele haber aspectos científicos implicados; en donde estos, involucran cuestiones de anatomía, neurofisiología y/o mecánica. Siendo este último el que desplaza el estudio hacia una investigación de cinesiología o biomecánica” (1999, pg.15). La biomecánica, es el área del estudio del conocimiento que aplica los métodos de la mecánica a la estructura y función locomotor (Suarez, 2009, pg.16). Esta disciplina estudia los análisis físicos del movimiento humano y tiene como objetivo principal la caracterización y optimización de las técnicas del movimiento a través de conocimientos presentes en la ciencia (Soarez,2012, pg.2).

Esta optimización de las técnicas del movimiento ha sido mayormente aprovechada por el deporte, ya que son los deportistas quienes están expuestos a las posibles lesiones durante los gestos deportivos de alto rendimiento (correr, saltar, caer, entre otros). Las consideraciones para tal optimización se manifiestan en la conciencia de las fuerzas que se ejercen a partir del contacto. Para Suarez (2009) estas fuerzas se hallan frecuentemente como las fuerzas de reacción a la tierra. Dentro de dichas fuerzas, se encuentra el *impacto* como la representación del choque entre un cuerpo en movimiento en relación a otro (pg. 38). Desde esta perspectiva, la fuerza generada por el *impacto* se puede evidenciar en dos circunstancias: la primera es la caída. Para Floria Martín (s.f), “las fuerzas de reacción del suelo que actúan sobre el cuerpo durante la caída han sido implicadas con diversas lesiones de las extremidades inferiores, sobre todo aquellas que ocurren en los primeros instantes y que se denominan fuerzas de *impacto*”. Durante la caída, estas fuerzas de *impacto*, devuelven al cuerpo la misma potencia de fuerza que este produce al contactar con el piso, afectando a la organización de los miembros inferiores.

Considerar la fuerza de reacción de la tierra durante la caída, permite elegir las formas en las que se decide utilizar puntos de contacto con el piso. Algunos aspectos de estas formas involucran las funciones de las extremidades inferiores, siendo estos los principales receptores

de las fuerzas de reacción; la búsqueda de la desaceleración en la expansión del cuerpo hacia el espacio para reducir la velocidad de la caída; y la intervención de las extremidades superiores que brinda la posibilidad de transmitir la fuerza de *impacto* de las piernas a otro punto de contacto para aprovechar la continuidad del movimiento ya que al “incrementar el desplazamiento de centro de masas en las caídas reduce el pico del *impacto*” (Floria, s.f).

La segunda circunstancia es la caminata, en la cual, el primer contacto que realiza el pie con la superficie del suelo sucede en el talón. Para Jesús Cámara (2011) la fuerza vertical en el contacto inicial, o, dicho de otro modo, la fuerza del *impacto* se produce a través del pico de fuerza que se genera durante la marcha cuando el *impacto* del talón no es suficientemente amortiguado. Esta amortiguación puede ser soportada por objetos externos al cuerpo como el caso de un buen calzado deportivo o un piso no tan rígido (pg. 608). Sin embargo, el cuerpo compone amortiguadores naturales que permiten absorber la fuerza del *impacto* al contacto con una superficie como es el caso del talón y el metatarso. Según Mikel Izquierdo:

“Los más importantes son el tejido blando del talón y los movimientos de pie, tobillo y rodilla: el tejido blando del talón en condiciones normales es capaz de amortiguar más del 90% de las fuerzas de *impacto*. Para aprovechar mejor esta capacidad se recurre a su confinamiento mediante sistemas y diseños que prevengan que se aplaste durante el *impacto*” (2008, pg.450).

Dicha organización del cuerpo depende de la trayectoria que se produce a partir del *impacto* y cómo este atraviesa al cuerpo en movimiento. Tanto en la caída como en la marcha, “las fuerzas de *impacto* resultantes inician una onda transitoria de *impacto* que posteriormente viaja a través del sistema musculoesquelético hasta la cabeza” (Izquierdo, 2008, p. 445-446).

El vínculo entre las fuerzas del *impacto* y el cuerpo, intervienen la movilidad humana y establece una relación metodológica de la experiencia corporal. Es decir, a través de técnicas deportivas se imparten modos de accionar en las que el cuerpo no salga perjudicado por tales fuerzas. Dicha relación en la Biomecánica, no proviene de la capacidad reflexiva del sujeto que analiza su movilidad, desde su materialidad individual, si no a partir de técnicas deportivas que se fundamentan en la objetividad de la correcta ejecución del movimiento en base a resultados externos al cuerpo por medio de máquinas y tecnologías. “La acción humana es estudiada desde el exterior sin considerar el interior, que es más que lo psicológico, suponiendo que el experto es el que “sabe” y que el sujeto es incapaz de conocer de sí mismo y, además, sin siquiera saber

cómo se lograría, exceptuando por la enseñanza tradicional escolástica. El ser humano es tomado como un receptor pasivo al que se le analiza, recomienda y domina” (Aguirre, 2007, pg.5). Este es uno de los principales problemas que detecta Aguirre en los estudios biomecánicos, “los conceptos que se manejan tienen su origen en las ciencias que influyen sus paradigmas de estudio en sus formas de investigar y concebir al humano desde el reduccionismo a la mecánica” (2007, pg.5). Esta problemática es mucho más compleja en el aspecto educacional, para Esther Grado y Javier Rivas, la educación deportiva refuerza ideas sobre la construcción de cuerpos en donde tienen que ser competitivas y con grandes destrezas corporales dejando de lado las narrativas de cada sujeto; y con narrativas se refieren a los aspectos afectivos, emocionales, imaginarios, dolencias, etc. Aspectos que no se prevén dentro de lo deportivo siendo este el principal referente de educación física (2007, pg. 82-99).

La biomecánica hace posible establecer el vínculo entre el cuerpo y el *impacto* logrando ampliar la percepción de las implicancias de su estudio. Sin embargo, el enfoque objetivo y matemático desde la observación y experimentación científica de este vínculo solo hace posible tomar en consideración la correcta movilidad del cuerpo a partir de técnicas deportivas fundamentadas en la percepción externa al cuerpo, desplazando su aspecto sensible y subjetivo. Como lo menciona Grado, Rivas y Aguirre anteriormente, no se involucra la capacidad afectiva ni tampoco el desarrollo del conocimiento que el sujeto experimenta desde su propia movilidad.

### **1.3.El *impacto* vivenciado desde la subjetividad del cuerpo**

Anteriormente, hemos revisado la definición del fenómeno del *impacto* propuesto por la Física, así como su vínculo con el cuerpo humano presentado por la Biomecánica. Ambas perspectivas nos aproximan a la comprensión del estudio del *impacto* como hecho aislado de la experiencia percibida por los cuerpos que interactúan.

Este apartado pretende integrar al cuerpo humano desde su aspecto material, que es afectado como cualquier otro cuerpo a los principios físicos, y, como materia sensible, que tiene la capacidad de sentir, pensar y reflexionar desde su materialidad. Este último argumento valoriza aspectos mecánicos, afectivos y cognitivos que construyen el desarrollo del conocimiento y la percepción de la realidad de manera singular y que abren la posibilidad de pensar en el *impacto* como experiencia.

### **1.3.1 La materialidad del cuerpo**

A diferencia de la Biomecánica, propongo pensar la materialidad del cuerpo desde otra perspectiva fisiológica. Según Galand dicha materialidad conforma un entramado, y se enfoca en las cantidades infinitas de procesos altamente especializados y que integran diversas actividades de expresión y posibilidades experimentados cada día. Como, por ejemplo, el movimiento celular que transporta proteínas a los tejidos, el sistema digestivo que procesa los alimentos para nutrir las células; mientras respiramos, montamos bicicleta, nos reímos. Estos son procesos internos que experimenta el cuerpo desde su propia capacidad sensitiva y de organización (Galand, 2017, pg.32). Según Pineda, “el cuerpo puede evocar su inteligencia desde el momento preciso de establecer relación; somos cuerpos en permanente relación que tejen, abren salidas, ocultan, entran y salen del contacto, delimitan, desbordan” (2014, pg. 189).

Estos entramados físicos se relacionan a la vez con el aspecto emocional y mental de la persona. Estos hacen y constituyen al cuerpo influenciado en su modo de pensar y sentir (Galand, pg. 28). El cuerpo material orgánico, vivo y sensible es una integración de sus funciones biológicas y emocional que conforma nuestro modo de generar pensamiento. Sin embargo, el componente interno no solo se limita a su estructura, para Maturana y Varela, todo organismo funciona debido a su interacción con el entorno, y a pesar de estar compuesto por la determinación de la estructura biológica, tal determinación no se reduce en el aspecto biológico si no que interfiere en la forma con la que interactuamos con nuestras propias estructuras (Maturana y Varela citado en Castro, 2012, pg. 99). Tal interacción con el entorno, también está construida por configuraciones de acciones de desarrollo y organizaciones del comportamiento que se conservan en el cuerpo para utilizarse una y otra vez con el tiempo. Este proceso dinámico donde el comportamiento humano se transforma y modifica es fundamental, el cuerpo como ser vivo se auto-organiza constantemente de relaciones internas y externas que nos permiten desarrollar nuevos comportamientos y experiencias (Keleman, 2016, pg.28).

Los componentes de nuestro sistema, la conformación de cada uno de ellos bajo su función en el cuerpo nos hace seres singulares. Desde estos vínculos internos y externos que nuestra subjetividad transforma. Rolnik afirma que la subjetividad del ser se construye en dos aspectos a través del cuerpo, es el cuerpo quien descubre al mundo a través del conjunto de sus sentidos: percepción; y por otra, la del viviente que somos, un componente más en la biosfera

en la que aprehendemos al mundo por los afectos. Estos afectos, según Rolnik tienen sentido desde el ser afectados por los efectos de las fuerzas de la biosfera sobre nuestro cuerpo (Bardet, Entrevista en ¿Cómo hacemos un cuerpo?, 2018). Ambas se vinculan y transforman constantemente en nuestro cuerpo.

De este modo, la materialidad del cuerpo y la interacción suscitada en el *impacto* no puede ser vista únicamente desde la observación externa que reduce el estudio del *impacto* a una perspectiva mecánica. Por el contrario, propongo observar al *impacto* como un proceso vivenciado por la materialidad del cuerpo. Desde cómo afecta en el cuerpo las fuerzas producidas en el choque, así como también con la gravedad y la inercia durante tal interacción.

### 1.3.2 Cuerpo en movimiento

El entendimiento del *impacto* desde la vivencia del cuerpo humano, hace necesario considerar su sensación kinestésica durante tal interacción. Para Cohen (1993) la aproximación del cuerpo desde la anatomía nos da una imagen visual que no necesariamente pasa por la experiencia de su sensación kinestésica. ¿Para qué sirven tal o tales sistemas? ¿cómo se mueven mis articulaciones? Al reconocer la información del cuerpo conscientemente desde el sentir reconocemos la acción basada en la percepción (pg. 64). De este modo, cualquier acción en sí misma se vuelve central.

El movimiento es la primera aproximación con la realidad percibida por el sujeto que permite su desarrollo, su adaptación a circunstancias diversas de la vida y el modo en que establece el contacto con los demás (Pineda, 2014, pg.190). No se puede establecer una respuesta motriz clara si no es posible tener percepciones corporales claras de los objetos exteriores. (Hanna citado en Carvajal y Rodríguez, 1998, pg.32). Por ende, la habilidad de poder realizar alguna acción depende de la conciencia de lo que percibe el sujeto y esta percepción está netamente ligado a su experiencia (Carvajal y Rodríguez, 1998, pg.39).

En ese sentido, para Green (s.f) la percepción nos muestra la realidad de quien percibe el mundo exterior, constituida por lo que perceptualmente tomamos del mundo de manera interna y lo que permanece fuera del mundo (Green citado en Tamayo, 2019, pg.51). Dado que la construcción de la realidad se percibe desde la experiencia que acontece en la corporeidad, según Mosquera, López y Arena desde la visión de lo corporal como un conjunto dinámico y reflexivo de la naturaleza humana, que es al mismo tiempo cuerpo vivido, se experiencia como ser en el mundo (2016, pg.121). Es decir, como ser que experiencia desde su estructura,

sensaciones, sentimientos, pensamientos y afectos. Al ver la experiencia desde lo corporal, asumimos que toda experiencia se realiza desde el cuerpo. “Esta corporeidad se concibe como unidad porque desde allí acontece como una experiencia humana trascendente y con sentido, que es susceptible a ser investigada o estudiada” (Mosquera, López y Arena, 2016, pg. 120). Dicho de otro modo, la percepción es el primer acercamiento de la construcción de la realidad que se manifiesta en la experiencia.

Así mismo para Dewey, la experiencia no es un aspecto aislado del pensamiento, ambos se refuerzan continuamente ya que durante el aprendizaje el carácter experimental hace que la experiencia permita entrar a áreas desconocidas y al mismo tiempo proyectarse a la transformación hacia un futuro (Dewey citado en Ruiz, 2013, pg. 107). Para Humberto Maturana, la relación entre experiencia y conocimiento se desarrolla de manera circular, es el sujeto en sí mismo la fuente de conocimiento y la conciencia de su propio hacer e interactuar que construye su aprendizaje (Tamayo, 2019, pg.51).

De este modo, la comprensión del *impacto* y el cuerpo como experiencia se encuentra durante la interacción, es decir, en el choque de los cuerpos que abordan la circunstancia como una experiencia en sí misma. Bartenieff expone la experiencia del *impacto* de esta manera: una persona en una circunstancia cotidiana sin ninguna urgencia o tarea apremiante impuesta parece proseguir una progresión continua en el flujo de su movimiento. Sin embargo, si esta persona es intervenida por dos sujetos, se alista de inmediato para recibir un posible *impacto* suspendiéndose el tiempo, acumulando fuerzas y controlando el flujo de su progresión. Desde este lugar, puede elegir movimientos lentos, fuerte y directo para evitar la rapidez del *impacto*. Inclusive, previo a la situación dada, la persona presenta impulsos internos para prepararse al ser consciente del entorno y lo que contiene, la sensación de su peso corporal, la intención de la fuerza de su *impacto* y el tiempo apremiante para tomar decisiones que confluye con el flujo de su movimiento y la fluctuación de los impulsos internos entre el control y la libertad (Traducido por Eloy Neira, 2000).

Desde una perspectiva somática, la conciencia de la atención del espacio circundante, la conciencia del propio peso corporal, y el tiempo que debe invertir el sujeto en la ejecución y decisión de la dirección en la trayectoria y cualidad de movimiento son aspectos que manifiestan una participación interna, correspondiente a la mezcla de los procesos de movimiento y cognición que se efectúa casi en simultáneo en diferentes niveles de conciencia (Bartenieff citada en Pedreros, M., 2018, pg.36).

De este modo, la importancia de comprender al cuerpo subjetivo como base del desarrollo de conocimiento en esta tesis radica principalmente en que el *impacto* se vivencia desde este

cuerpo que es consciente de su hacer mientras lo hace. Esta relevancia en la consideración de la sensación kinestésica se vuelve central en el pensamiento, que a su vez propone detonar posibilidades de desarrollo, adaptación y modo de establecer contacto con los demás durante el movimiento. Es a partir de la percepción del cuerpo que vivencia el *impacto* que considero relevante de ser investigada desde la danza contemporánea ya que por su carácter experiencial y creativa puede detonar recursos creativos.



## Capítulos 2. Aportes de las prácticas en danza contemporánea para el estudio del *impacto*.

“La acción, la conciencia del sujeto en el mundo.”

(Laurence Loupe, 2011)

La perspectiva del cuerpo como materia sensible, ha sido la base fundamental del estudio de la danza contemporánea. Esta no solo amerita observarla desde las aportaciones de las creaciones escénicas, sino también en la contextualización del cuerpo al poner en movimiento la información que percibe, siente, y piensa acerca del medio que lo rodea. Debido a la poca y carente información del fenómeno del *impacto* en la danza contemporánea, tomaré como referencia al Axis Syllabus que es un método de investigación en danza, al Body Mind Centering que conforma la rama de educación somática y el Contacto Improvisación, las cuales permitirán desarrollar la comprensión de la experiencia del *impacto*. Por último, se expondrán la experiencia del *impacto* en las creaciones escénicas.

### 2.1 Axis Syllabus y el estudio del *impacto*

El bailarín e investigador Frey Faust da origen al método titulada Axis Syllabus (AS, por sus siglas en inglés) como una propuesta de análisis de movimiento y metodología de entrenamiento, compuesto por información científica, conocimiento empírico y un sistema de símbolos que describen el movimiento en términos de orientación, estructura anatómica y física. Esta plataforma plantea una mirada ética que enseña a los estudiantes a reducir el estrés psicoemocional para alentar un estudio científico y esfuerzo creativo sin necesidad de sufrir abusos físicos ni emocionales (Faust, 2011, pg.11).

La investigación de Faust posiciona a la acción como base fundamental del desarrollo de conocimiento. Faust, según Hunter, Krimmer y Lihgtenfels (2016), estudia la acción en diálogo entre el cuerpo y las fuerzas físicas en una situación dada, sin darle prioridad a la forma. Es a partir de la conciencia de la comunicación de la fuerza que viaja a través de diversas estructuras de los tejidos del cuerpo que logra la movilidad en todos los planos y orientación del espacio (pg. 102).

Tomo de referencia la investigación del Axis Syllabus como herramienta a considerar en el estudio del *impacto* porque plantea la interacción del cuerpo en relación a las fuerzas

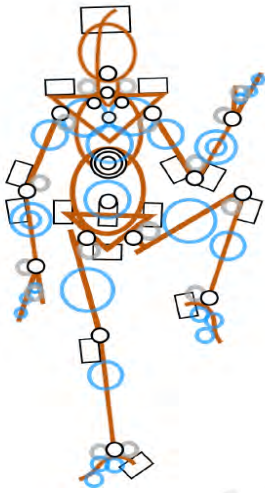
físicas y la conciencia de la acción como eje de investigación. De este modo, se hace posible comprender el *impacto* con el piso u otro cuerpo como una situación dinámica de movimiento en la que el cuerpo se ve inmerso. El *impacto* como situación plantea una serie de procesos mecánicos, cognitivos y afectivos. Para Faust, hay múltiples elecciones de posturas para convertir el *impacto* en una oportunidad (Faust, 2011, pg.89). Para saber cuáles son estas múltiples opciones es necesario contextualizar la información teórica-práctica en nuestros cuerpos, con nuestras propias lógicas de movimiento y experiencia.

### **2.1.1 Criterios de cuidado como base fundamental de la experiencia del *impacto***

El desarrollo de una investigación práctica debe estar soportada por una base fundamental: el cuidado del cuerpo. El AS propone criterios que incluyen la prevención de lesiones, alineamiento, conservación de energía cinética óptima y la fuerza potencial generada por el músculo (Faust, 2011, pg.11). Como bailarines, investigadores y docentes, estos criterios se deben tener presentes para movernos desde una perspectiva que considere la autonomía y decisión de cada bailarín frente a los límites de su cuerpo.

Faust propone dos perspectivas del movimiento: el movimiento eficiente y el movimiento funcional. Se puede definir al movimiento eficiente como la correcta adaptación del cuerpo, coordinación, y fuerza frente a una situación que incluye, ante todo, la preservación de la estructura. Los movimientos funcionales, por su parte, son patrones de movimiento que funcionan como soporte de las masas que entran en contacto con una superficie, alineando los huesos y colaboradores. Estos pueden canalizar o disipar las fuerzas de *impacto* que puedan ser perjudiciales al cuerpo. La conciencia de lo que pueda ser eficiente y funcional en los practicantes, otorga autonomía en las tomas de decisiones frente a situaciones de movimiento (Faust, 2011, pg. 11). De este modo, esta perspectiva ha sido importante para la elaboración de exploraciones, dinámicas y circunstancias que se ha desarrollado durante las sesiones de la investigación práctica de este proyecto.

### 2.1.2. Reconocimiento del cuerpo y sus posibilidades para la acción de *impactar*.



El estudio del *impacto* integra el reconocimiento de la estructura del cuerpo y su diálogo con las fuerzas externas que intervienen durante la experiencia. Para esta investigación se tomará el mapeo del cuerpo que realiza Faust en la presente imagen sobre las masas disponibles que permiten dialogar con grandes fuerzas producidas al contacto con el piso. Las figuras de color naranja muestran las masas motoras (Cabeza, cuello, abdomen, pelvis, brazos y piernas); los círculos pequeños, los centros de movimiento y, por último, los círculos celestes, las zonas de aterrizaje y empuje.

Fuente: Faust, 2018, pg.9.

Imagen 1

### 2.1.3. Masas motoras

Las masas motoras centrales están divididas en 3 segmentos. La primera está conformada por la cabeza y el cuello; el torso y la cintura escapular; y el abdomen y la pelvis. El esqueleto apendicular incluye los miembros superiores, conformado por los brazos, y miembros inferiores conformado por las piernas. Al observar al cuerpo en partes separadas o juntas permite observar el movimiento para aumentar o disminuir la energía cinética a nuestro favor (Faust, 2018, pg. 10). La conciencia del movimiento en las masas motoras puede ser beneficioso para disipar la fuerza de reacción producida por el *impacto*.

### 2.1.4 Centros de movimiento

Los centros de movimiento están conformados por las áreas articulares que permiten la movilidad de las masas motoras. Para Faust (2018) estas intersecciones están conformadas por

cápsulas de articulación y articulaciones sinoviales, tejido cruzado miofascial y complementos nerviosos de receptores adyacentes. Estas áreas articulares casi nunca se mueven independientemente por lo que implica la organización del cuerpo para proporcionar marcos referencias de movimientos potenciales y limitados (pg. 11). En una situación de *impacto* es natural que aparezcan respuestas motoras que detonen la reorganización del cuerpo en un periodo de tiempo muy corto. Desde ese lugar, se hacen visibles las acciones autónomas de los músculos ya que contienen cerebros como fibras que regulan los cambios angulares a través de las masas motoras (Faust, 2018, pg.11). Estos cambios angulares pueden ser variables y afecta a las acciones realizadas en los cambios abruptos del choque.

### **2.1.5 Zonas de aterrizaje y de empuje**

Como se ve en la imagen 1 las zonas de aterrizaje son mayormente las zonas blandas del cuerpo que incluyen el esqueleto apendicular superior e inferior. Los superiores están conformados por las manos, antebrazo y parte superior del brazo. En los inferiores se encuentran el muslo, la lateral de las pantorrillas y los pies. Según Faust (2011) en el caso del *impacto*, se puede absorber la fuerza dependiendo de la superficie de la parte del cuerpo, así como también la velocidad antes de producirse el *impacto*. Para disiparlo podría ser pertinente utilizar soportes intermediarios (manos, pies) para redirigir las fuerzas que son potencialmente peligrosas para la salud y de esta manera generar una oportunidad en la continuidad del movimiento (pg,89).

### **2.1.6 Relación de las fuerzas física y el cuerpo en movimiento**

El cuerpo humano como materia, se rige por leyes físicas como cualquier otra materia que ocupa un lugar en el universo. Estas leyes han generado parámetros en la movilidad humana, así como también han proporcionado condiciones para su evolución morfológica. En el caso del cuerpo en movimiento en danza, puede ser prudente observar los principios de inercia y la utilización del impulso para aliviar el esfuerzo muscular al mismo tiempo que permiten una energía cinética disponible (Faust, 2011, pg.73). El principio de inercia, la tendencia de un objeto de permanecer en movimiento cuando está en movimiento y en reposo cuando está inmóvil; el peso, el efecto de la gravedad sobre la masa del cuerpo y energía cinética,

considerada como la propiedad del movimiento de un cuerpo (Faust, 2011, pg. 75), están interactuando constantemente con el cuerpo. Dependiendo de la conciencia de esta relación las fuerzas de impacto pueden ser aprovechadas o pueden ser perniciosas para el cuerpo.

En el caso de las fuerzas del *impacto*, su potencia depende de las zonas del cuerpo, el peso, dirección y altura con la que este ingresa a la superficie del piso. Si se pone atención en una sola zona del cuerpo, en vez de pensar en la totalidad del cuerpo ingresando al piso podría ocasionar posibles lesiones. En cambio, si se utilizara los brazos y piernas como una manera de distribuir el peso y las zonas de aterrizajes se podría aprovechar la inercia en el movimiento

La necesidad de reconocer los factores mencionados previamente se debe a la comprensión del *impacto* desde una situación dinámica. Se considera como tal, debido a que involucra un entorno cuyo proceso interviene en la alineación, la conciencia del peso y las fuerzas que atraviesan los sistemas del cuerpo para desarrollar la continuidad del movimiento. Al tener presente el *impacto* como fuerza externa que afecta al cuerpo, la inercia puede ser aprovechada para reorganizar el cuerpo desde los centros de movimiento, masas motoras apendiculares y las zonas de aterrizaje y empuje.

Por otro lado, el pensamiento del bailarín/bailarina durante el movimiento es un proceso complejo que está siendo estimulado por la fuerza de gravedad, la emoción expresada físicamente, la atención con el cuerpo en movimiento, los otros compañeros, la relación del cuerpo con el piso y el entorno que le rodea. La importancia de esta información para el desarrollo de una práctica en torno a la experiencia del *impacto* radica en que el cuidado y la eficacia para el movimiento deben estar presentes porque permite crear metodologías amables; para luego, introducir en la memoria del cuerpo un aprovechamiento de la experiencia del *impacto* que sitúa al cuerpo a un estado de atención constante.

## **2.2 Body-mind centering: mirada interna del cuerpo en el impacto**

El estudio de las implicancias del *impacto*, se ha nutrido de la técnica de Educación Somática Body-Mind Centering© (BMC por sus siglas en inglés). Este ha permitido abordar el desarrollo del movimiento evolutivo como base del entendimiento del comportamiento del cuerpo ante una situación de riesgo, y del choque entre cuerpos. La fundadora del Body-Mind Centering© Bonnie Brainbidge Cohen, elabora su estudio con base en la información experimental de los principios anatómicos, fisiológicos y psicoemocionales utilizando el cuerpo como fuente de

investigación. La particularidad de su enfoque se basa en la especificidad con la que cada uno de los sistemas corporales puede integrarse en el movimiento, en resignificar la relación cuerpo y mente, y en su capacidad descriptiva del movimiento humano. En coincidencia con el Axis Syllabus, la conciencia de la estructura del cuerpo es esencial para esta técnica, por lo cual el Body-Mind Centering© propone una perspectiva interna de los procesos que regulan, modifican y transforman el comportamiento del cuerpo en movimiento.

A continuación, utilizaré como referencia algunos aspectos del BMC: movimiento preconcebido, el sistema neuroendocrino, el alfabeto del movimiento y los patrones de movimiento que aportarán a la observación del movimiento durante la investigación práctica de este proyecto, así como también aportarán en la elaboración del diseño metodológico para dicha práctica.

### **2.2.1 Movimiento preconcebido**

Los movimientos preconcebidos están relacionados a las formas a través de las cuales nosotros interpretamos el movimiento desde nuestra experiencia. De este modo, el cuerpo genera expectativas preconcebidas sobre las sensaciones que identificamos y relacionamos con alguna experiencia previa que precede una nueva entrada sensorial (Cohen, 1993, pg. 117). Mayormente la percepción del cuerpo en una situación de *impacto*, ha sido relacionada con la sensación inmediata del dolor, del exceso de fuerza aplicada sobre el cuerpo o el error. Transformar la asociación de la experiencia previa del *impacto*, es también transformar las expectativas preconcebidas de las sensaciones que identificamos en relación a las colisiones.

### **2.2.2 El sistema neuroendocrino**

El sistema endocrino está conformado por la parte alta, media y baja del cerebro. Mientras más baja sea la célula cerebral, más información recibe y procesa (Cohen, 1993, pg. 54). Cohen afirma que las actividades que involucran un grado de desequilibrio y situaciones inesperadas, estimulan las células de la parte inferior del cerebro. En el caso del desequilibrio, estas células activan las respuestas automáticas de la zona baja dejando a las células superiores disponibles para la creatividad. De igual modo las situaciones inesperadas, donde amerita un estado de atención para protegerse a sí mismo. Frente a este estímulo, las células de la zona baja reciben diversa información en un periodo corto de tiempo. Con respecto a la creatividad, la autora se

refiere no solo a un estado de supervivencia primitivo, sino con el desarrollo de salidas posibles hacia el lenguaje, pensamiento espiritual y el arte (Cohen, 1993, pg.55).

La estimulación de las células bajas activa el estado de atención constante durante la acción. Durante una situación de *impacto*, el cuerpo fluctúa entre el desequilibrio y lo inesperado, entre las respuestas de protección y las posibles salidas hacia la resolución. De este modo, generar esta posibilidad de ver al cuerpo en una circunstancia de *impacto* más allá de la reacción inmediata, refuerza la intención de materializar las sensaciones producidas en el movimiento en ideas, pensamientos y posibilidades creativas.

### 2.2.3 El alfabeto del movimiento

El proceso de nuestro desarrollo de movimiento evolutivo está fundamentado en las formas de expresión a través de los sistemas del cuerpo. Este desarrollo no es lineal, sino que se superpone con los elementos de una etapa de manera secuencial. De este modo, si se omite una fase que subyace y soporta las siguientes, puede causar problemas en nuestra percepción, movimiento, creatividad, organización, memoria y desequilibrios en nuestros sistemas (Cohen, 1993. pg.5)

Los materiales de desarrollo de movimiento están conformados por los reflejos primitivos, reflejos de reacción, respuestas de equilibrio y los patrones básicos de movimiento. Los reflejos primitivos son los encargados de crear rutas de expresión de la mente a través del movimiento. Estos instauran el alfabeto de la movilidad que al construirse se combinan y crean nuevos y variados patrones de movimiento. Los reflejos de corrección, son controlados principalmente por la zona media del cerebro y son patrones de movimiento más avanzados. Tienen una relación directa con nuestra capacidad de mantenernos en posición vertical contra la gravedad, ya sea para mantener la cabeza en la orientación vertical o para alinear el torso y la cabeza durante el movimiento. En cualquier caso, las reacciones de corrección buscan la verticalidad en cualquier posición, postura y son necesarios para girar, sentarnos, arrastrarnos, pararnos y correr.

Las respuestas de equilibrio son patrones de movimiento desarrollados en el infante que mantienen el equilibrio del cuerpo al desplazar el centro de gravedad o el soporte de la base a través del espacio. Algunas de sus respuestas pueden proveer la relación con la gravedad, el sentido de protección y la distribución del peso en diferentes soportes del cuerpo. Respecto al alcance espacial permite mover la cabeza, columna vertebral y torso para girar sobre el eje central del cuerpo y cuando amerita salir de su kinesfera personal permite movilizar la cabeza,

cola, columna y extremidades. Otro concepto que subyace al movimiento es el estado del tono. El tono expresa la relación entre el espacio interno y externo. La postura del tono es el estado de descanso previo a la contracción y base de la tensión muscular en la cual ocurre la contracción. Este expresa la preparación del cuerpo para responder o relacionarse (Cohen, 1993, pg.124-125).

En una situación dinámica de *impacto* vivenciado por bailarines, se apela a la expresión singular del movimiento desde sus propios materiales de desarrollo. A partir de la consideración de los modos de resolución y pensamiento en una situación dada de cada cuerpo, potencia una investigación práctica que no apela siempre a la imitación de formas establecidas de relación y de movimiento. Desde este alfabeto propuesto por Cohen se valoriza la transformación y creación de nuevos patrones de movimiento como un proceso no lineal y rico de experimentación. Por tal motivo, ha aportado en el aspecto metodológico de esta investigación a observar cómo este alfabeto de movimiento se manifiesta y se complejiza en los participantes durante las exploraciones propuestas en la experiencia del *impacto* y cómo al percibirlos durante la acción afianza la confianza en las tomas de decisiones que se expresan físicamente en la interacción.

#### **2.2.4 Patrones de movimiento:**

La base que influye el procesamiento de la actividad, de recibir o expresar a través del movimiento, se basa en el desarrollo perceptual-motor. Este establece la relación entre el proceso perceptual, la manera que percibimos, y el proceso motor, la manera en que actuamos en el mundo, que permite ampliar la percepción de cómo resolvemos un problema o evento, ampliando las opciones de acción en múltiples direcciones (Cohen, 1993, pg.99).

El sistema nervioso está diseñado para funcionar por patrones, pero si estos no se manifiestan dentro de la existencia se limitan las posibilidades de acción y pensamiento, las cuales no se hacen accesibles hasta que en realidad se hagan (Cohen, 1993, pg.99). Por ejemplo, uno de los patrones de movimiento vertebrales propuestos por Cohen es el movimiento espinal. Este empieza desde la cabeza hasta la cola, desarrollando el rodamiento, estableciendo el plano horizontal y diferenciando el frente de los cuerpos del atrás (Cohen, 1993, pg.5). Cuando no se manifiesta esta en cada una de las direcciones del cuerpo, se generan desequilibrios entre los reflejos de ambos lados y es uno de los causantes de las asimetrías espinales y escoliosis (Cohen, 1993, pg. 142).

La complejidad de este aspecto, es que estos establecen una manera de pensar y son expresados a través del movimiento. Todos los modos de hacer en la acción tienen un pensamiento, y todo pensamiento desarrolla una forma de accionar. Al alinearse el pensamiento con la actividad, la posibilidad de elección aparece porque se hace consciente que puedes elegir cambiar tu forma de pensar o probar ampliar las posibilidades creando nuevas maneras de comportamiento. Cuantas más maneras encontremos de movernos, percibiendo de diferentes maneras, podremos entender la continuidad del proceso de la vida tan variable y multifacético (Cohen, 1993, pg. 103). Es desde esta conexión entre el pensar, hacer y expresar que se ha fundamentado la transformación del concepto del *impacto* en una experiencia.

Estos aspectos planteados previamente se interrelacionan en la experiencia del cuerpo en movimiento durante el estudio del *impacto*. Su restricción inmediata, debido a nuestras experiencias previas que lo asocian con el dolor, limita las posibilidades de elección en los modos de organización del cuerpo en dicha circunstancia. Sin embargo, la experiencia del *impacto* involucra factores de desequilibrio, cambios de ejes en el espacio, periodos cortos de decisión que estimulan el sistema neuroendocrino permitiendo espacios imaginarios y de expresión. Es desde la alineación entre pensamiento y acción que los patrones de movimiento se transforman y crean conexiones que hacen posible que la experiencia del movimiento en el estudio del *impacto* apertura nuevos modos de acción y pensamiento.

### **2.3 Contacto improvisación: la perspectiva del impacto desde el aspecto relacional**

Hasta el momento, el abordaje de la comprensión del *impacto* se ha relacionado con una situación dinámica desde el Axis Syllabus y lo que suscita en el cuerpo desde el Body-Mind Centering. En este apartado, se busca vincular la experiencia del *impacto* desde un aspecto relacional y se toma como referencia a la práctica del Contacto Improvisación. El Contacto improvisación, en adelante CI, es una danza desarrollada por Steve Paxton basada en la comunicación entre dos personas en contacto y la relación con las leyes físicas como la gravedad, impulso e inercia (Campos, 2016, pg. 113). Esta danza, tiene como factor principal la improvisación y se enfoca en el desarrollo del movimiento como resultado de lo que acaba de ocurrir en el diálogo, sin ningún previo acuerdo, que mantiene a los participantes en un estado de alerta y atención a cada instante (Todorova, 2008, pg.17).

Parte de su investigación y experimentación se enfatiza en la calidad refleja del toque, las caídas, las roladas y choques, así como también en la relación con el peso (gravedad), los cambios de planos espaciales (estar arriba o abajo), los intercambios altamente energéticos, la incertidumbre, la sensibilidad, la conciencia kinestésica y la comunicación (Campo, 2010). La práctica del CI prioriza los sentidos y las sensaciones internas. En ese sentido, el tacto es fundamental. Para Brozas, la característica principal de trabajar con el tacto se debe a su función de reciprocidad: tú tocas mientras estás siendo tocado. Es desde las diversas formas de tocar que los cuerpos se comunican y transmiten información para moverse en conjunto.

Desde el contacto se toma como punto de referencia la información generada durante el diálogo y transforma la noción de la visión, relacionada estrictamente a los ojos, a una disposición del cuerpo a la atención del espacio físico, los otros y el piso (2017, pg. 1042). De este modo, el tacto y la visión se complementan al contacto con otro cuerpo y su movimiento permitiendo

Respecto a la visión:

“Mientras lee esta oración, siga mirando la página y sin mover los ojos, tome conciencia hacia el punto más externo de su visión a la izquierda, luego hacia el centro y luego al extremo derecho. ¿Qué tipo de cosas discernirse? ¿Qué percibe en los extremos superior e inferior de su campo de visión? ¿Qué sientes del mundo detrás de ti? ¿ruidos, impresiones? Permanezca en este proceso por un tiempo y luego regrese a la "normalidad". ¿Tiene algo en el camino de su contacto con el mundo cambiado?” (Kaltenbrunner, 1998, pg.70)

Este ejercicio propuesto por Kaltenbrunner es un ejemplo sobre la conciencia del espacio desde la mirada periférica. Durante el aprendizaje de los recursos de contacto improvisación, el practicante amplía su rango de visión, que eventualmente es de 180 grados, para estar atento al espacio. Para el autor, la conciencia espacial es la atención del espacio inmediato que nos envuelve. Esta atención del espacio se extiende y desenfoca la visión de los ojos para entrar a una disposición del cuerpo a relacionarse con todo lo que nos rodea y así evitar accidentes con otros participantes (Kaltenbrunner, 1998, pg.70).

Desde mi experiencia en la práctica del CI, la relación entre el tacto y la visión se vuelve imprescindible en la práctica. Al traer a la conciencia la sensibilidad del toque a través de nuestra piel permite percibir diferentes estímulos del espacio que nos rodea, desplazando el rol de la visión como eje central de referencia de la ubicación del cuerpo en el espacio.

Otro de los aspectos relevantes de la práctica radica en la conciencia corporal, para Torrents y Castañer el conocimiento del cuerpo es indispensable para poder improvisar; para ello, es necesario reconocer durante el aprendizaje la exploración del rango de movimiento de las articulaciones, el reconocimiento de otras superficies corporales, así como también la relajación muscular, alineación de la columna, y la concentración (2008). Esta conciencia corporal nos mantiene en disposición de reconocer nuestras posibilidades de movimiento, que, en este caso, se redescubre con las otras maneras de moverse del otro compañero. En este redescubriendo se reconoce la estructura del otro, su rango de movilidad, su disposición, su masa y peso. En ese sentido, el traslado del peso es un referente importante de la comunicación que se está generando con el otro y con el piso.

De esta forma, el practicante del CI está en disposición a la desorientación, a experimentar el espacio esférico y a confiar en las fuerzas que se generan en el traslado del peso, en la sinergia, en la velocidad y en los factores sorpresa que se encuentra durante el camino. No hay manera de danzar sino hay una atención a lo impredecible que te posiciona a estar presente en el aquí y en el ahora. En el instante.

En mi experiencia son los factores de lo impredecible, de establecer el desarrollo del movimiento a partir de sensaciones, reconocer los recursos mecánicos para resolver una caída o desequilibrio, confiar en el cuerpo propio y en los de otros que me permite un campo de posibilidades de explorar el *impacto* como una situación de diálogo. Desde el Contacto Improvisación, los posibles conflictos durante la relación entre la fisicalidad de los cuerpos se convierten en una posibilidad de mantener la disposición del cuerpo a solucionar y tomar decisiones de manera individual y colectiva.

#### **2.4 El *impacto* en las creaciones escénicas**

Frente a la importancia de la toma de conciencia de las sensaciones suscitadas en el cuerpo en movimiento, se ha decidido integrar algunas propuestas escénicas que vinculan al *impacto* como recurso creativo y estético. No se pretende profundizar en cada propuesta escénica si no de exponer las posibles salidas de creación que puede desarrollar la experiencia del *impacto*.

#### **2.4.1 Relation in space de Marina Abramovich: e impacto como flujo de energía en el espacio.**

*Relation in space*<sup>1</sup> es una performance presentada por primera vez en el 38avo Bienal de Venecia en 1976 creado por el colectivo The other, conformada por Marina Abramovich y Frank Uwe Laysiepen (Pascal, 2017). Mediante el registro documentado se puede observar a ambos cuerpos caminando desnudos, desplazándose por el espacio provocando pequeños *impactos* en los puntos de encuentro, y luego separándose hasta perder su presencia en la cámara. Al inicio, estos *impactos* son pequeños y su resonancia casi no logra desestabilizar a ninguno permitiendo la continuidad del desplazamiento hasta el próximo encuentro. A medida que avanza el tiempo, los encuentros se vuelven más constantes y la velocidad del desplazamiento comienza a afectar la potencia del *impacto* en los cuerpos hasta producir la caída de Abramovich. Durante estos *impactos* más potentes se pueden observar las pequeñas resistencias de ambos al entrar en contacto, pero la pieza continúa hasta terminar los 58 minutos de performance cuando Abramovich cae (YouTube, 0:00-14:00).

Dentro de las variadas propuestas de Abramovich se encuentran varios temas relacionados a la trasgresión, el dolor físico, el ritmo, la relación entre el performer y el espectador y el cuerpo. Al vincularse con Frank Uwe, cambia su atención a la noción de energía y cómo este transforma el espacio performático. Desde esa atención, en *Relation in space* manifiesta la creación de una energía femenina que dialoga con la energía masculina en un plano espacio-temporal (Kirmizi, 2013, pg.54-60).

Desde mi interpretación, la acción del *impacto* fue una manera de hacer tangible la creación de la máxima energía en el espacio. La fluctuación de las energías que se genera entre los performers, los observadores y el registro contempla la repercusión de la relación que se establece al accionar desde el *impacto*. De este modo, la narrativa del diálogo se basa solo en dos personas *impactando*, repercutiendo en el espacio la energía producida del choque.

---

<sup>1</sup> Relation in space (1979). *Marina Abramovic and Ulay- Relation Work 1979 (Full Movie)*. YouTube. Sacado de: <https://www.youtube.com/watch?v=dCia8n0HZQ>.

#### 2.4.2 *Magnesium* una mirada desde la experiencia del impacto

“What the body can do to survive is much quicker than thought.”

Steve Paxton

*Magnesium* fue una pieza que se desarrolló como parte final de una serie de workshops en una residencia en el Grand Union con 11 estudiantes. Esta pieza involucra colisiones riesgosas e interacciones impredecibles en la cual cada bailarín debía de accionar de inmediato, respondiendo lo mejor posible en cada interacción. Para poder realizar esta improvisación, Steve Paxton recurrió a las técnicas rodamiento y caída del Aikido como recurso para que los bailarines no se lastimen y prueben diferentes formas de impactar. En este caso, era más oportuno buscar la individualidad donde todos puedan resolver una caída o impacto en vez de buscar el unísono a lo que se acostumbraba hacer en el aquel contexto. (Burt, 2011, pg. 7-8).

La acción de *impactar* o colisionar en esta pieza, fue propuesta por Paxton por su interés de salir de las normas establecidas influidas por el contexto de la danza americana en donde la verticalidad y el control eran los valores fundamentales para la escena. Materializa su deseo de trabajar con lo impredecible, la caída, la curiosidad por descubrir el potencial humano y su capacidad de movilidad, en una dinámica donde el *impacto* forma la esencia misma de la pieza. Es desde esta acción, contextualizada en un espacio escénico, que detona una serie de reflexiones en torno a las sensaciones suscitadas en el espectador. Burt afirma que esta pieza puede ser un ejemplo en donde se manifiesta otras posibilidades de relación desde lo político. El aspecto relacional en ese sentido no siempre es fácil ni amigable, pero existe una noción de reconocer al otro en estado de precariedad en donde se manifiesta la responsabilidad, tuya y la del otro, para ayudar. No siempre desde las leyes morales que se establece culturalmente sino de la esencia misma del ser humano. Es en ese sentido que la pieza de *Magnesium* ejemplifica estas otras maneras de observar las relaciones humanas (2011, pg. 7).

Así mismo, en coincidencia con este autor, *Magnesium* sugiere cuerpos que se sitúan en una situación de riesgo e inestabilidad en donde se hace consciente las decisiones autónomas del cuerpo para controlarlos, y no para ejercer poder sobre los otros o imponer una estabilidad. Este riesgo e inestabilidad rompe con las formas tradicionales de relacionarse con el otro. Estos cuerpos se agencian desde el dejar ir y estar atento a reconocer las oportunidades, en lugar de buscar y tomar decisiones deliberadas (Burt, 2017, pg.178). En esta pieza se hace visible los factores que detona la acción de *impactar* como recurso creativo, casi a modo de protesta

manifestada a través movimiento en contra del orden establecido de la verticalidad y control. El *impacto* no solo es una acción a ejecutar, sino es una circunstancia en sí misma en la cual, los bailarines en constante desorientación proponen otro tipo de relación. Desde mi interpretación, es esencial hacer la distinción entre la noción de fuerza y las relaciones de poder en las colisiones. En esta propuesta escénica se genera un espacio de desestabilidad y vulnerabilidad para todos y al mismo tiempo la responsabilidad del propio cuerpo y la del otro para interactuar desde la vulnerabilidad.



## Capítulo 3

### Estudio del impacto en la experiencia del movimiento

#### 3.1. Metodología de la práctica

La presente investigación sustenta sus hallazgos desde la práctica, el presente capítulo expondrá los hallazgos y reflexiones de dicho proceso.

La práctica se organizó en tres momentos. El primero consistió en un acercamiento a la experiencia del *impacto* desde mi conocimiento como bailarina, se trabajó de manera individual y se tomó como información relevante las reflexiones en torno a la dimensión sensorial y perceptiva de mi cuerpo en torno a la experiencia. El segundo momento consistió en una serie de encuentros con bailarines de danza contemporánea los cuales se enfocaron en pensar entorno a la experiencia del *impacto* desde su conocimiento como bailarines y las ideas suscitadas en las sesiones. Se buscó probar diversas exploraciones que sitúen al *impacto* como una experiencia en sí misma. A partir de la información obtenida en las sesiones compartidas, se seleccionaron algunos aspectos para materializar un diseño metodológico de movimiento en el cual se propicie una circunstancia de *impacto*. El tercer momento consistió en el diseño de las circunstancias que hacen posible la observación del *impacto* como un detonador de experiencia que dispone al cuerpo a reflexionar las implicancias de su estudio desde lo afectivo, sensitivo y cognitivo.

## Momento uno<sup>2</sup>

### Sesiones individuales

#### Primera parte: ¿Qué compone mi estructura?

Esta pregunta dio inicio a la primera sesión. La estructura puede ser definida por las dimensiones físicas del cuerpo humano (forma y volúmen) y sus componentes (piel, músculos, órganos, huesos, tendones, fascia, etc.). Así como también los patrones de movimiento y nuestra manera de percibir, y los modos de pensar a través del movimiento. Estudiar nuestra estructura implica ser consciente de nuestras dimensiones corporales, el modo en que nos movemos y pensamos de manera singular.



Figura 1 Kimiko reconociendo la lateral del cuerpo como soporte en el suelo.

*“A través de desplazamientos en el piso, trazo con la piel los ángulos que forma el volúmen de mi cabeza, las dimensiones del cuello hasta el hombro, la lateral del cuerpo, la prominencia de mis crestas iliacas, el ángulo que forma mi rodilla cuando se flexiona, la cara interna de este, la forma de mi pie y su adaptación al piso en diferentes planos al contacto con el piso. La piel es un órgano que hace posible pensar en las conexiones de larga extensión. Por ejemplo, pensar en la franja que conecta desde la mano derecha, la axila, la lateral del pecho, costillas, cadera, cuádriceps,*

---

<sup>2</sup> En el siguiente enlace se puede observar fragmentos relevantes del Momento uno.  
[https://youtu.be/\\_vekrGftaWU](https://youtu.be/_vekrGftaWU)

*pantorrillas y pies. Permite transitar toda la información que retorna desde el apoyo en el piso” (Kimiko, práctica 1. Figura N.1).*

Al percibir el peso reconozco los posibles lugares de recepción, las maneras de organizar mi cuerpo al adaptarse a la superficie plana del piso y los límites de los ángulos de las articulaciones. Percibo, además, la regulación de mi tono muscular al tener consciencia del volumen de mis huesos y el traslado de peso en diferentes velocidades. Durante el *impacto* es inevitable que el tono se active, como consecuencia el peso se transforma, así como la masa del cuerpo.

### **Hallazgos/Reflexión final**

Al finalizar la sesión, reconozco que aún me generaba cierta resistencia experimentar con el *impacto* en el suelo. En diferentes ocasiones, dependiendo de la masa y volumen de la zona del cuerpo, era impredecible reconocer hacia dónde me redirigía esa fuerza de reacción y cómo se disipa en el resto del cuerpo. Sin embargo, a pesar de la resistencia, a medida que probaba varias maneras de arriesgarme a *impactar* con la superficie del suelo se fueron incorporando nuevos patrones de movimientos que me permitían mayor destreza a resolver una situación de *impacto*. De alguna manera, la conciencia previa de estudiar la fuerza que interviene al cuerpo predispone un estado de protección. Desde este lugar, sentí esta relación entre la voluntad de trabajar con el *impactar* y la capacidad inherente del ser humano de protegerse.

**“La adaptación de mi cuerpo para generar el impacto debe ser decisivo porque el impacto es solo un momento” Kimiko Guerra**

### **Segunda parte: movimiento continuo**

En un primer momento, consideré necesario poner mayor atención a la preparación del cuerpo para explorar el *impacto*. Esta preparación consistió en el reconocimiento de mis patrones de movimiento las cuales expresan mi forma de pensar a través del movimiento. A partir de ello,

se integró la conciencia de las zonas de recepción y de empuje que son fundamentales para el cuidado.

*“Comencé a estudiar el impacto desde la caída de proporciones pequeñas del cuerpo como las manos y pies, sin buscar resistencia a la caída para sentir la fuerza del impacto. Después, pruebo con dimensiones con mayores conexiones como el brazo, la pierna, la pelvis, las laterales de estas zonas en diferentes alturas y posiciones. Al reconocer el peso de mis masas, la velocidad con la que caían y la activación de los músculos que cubren las articulaciones me permitió comprender la fuerza de reacción a la que se ve sometido al cuerpo durante la experiencia. En ocasiones, las zonas más pronunciadas que están expuestas como los nudillos, el inicio del cubito (parte de la externa de la muñeca), las rodillas, el maléolo lateral externo (parte del tobillo) salían perjudicadas si no activaba los músculos más cercanos. Estos al activarse transforman su volumen permitiendo mayor protección.”(Kimiko Práctica 2)*

A partir de esta exploración, **apareció la idea de que el *impacto* tiende a cortar el flujo continuo del movimiento.** Por ejemplo, cuando se busca provocar el *impacto* desde la caída involucrando todo el cuerpo, se hacía complejo buscar la continuidad por la disipación de la fuerza del *impacto* en el piso. Con respecto a esto, Frey Faust observa que “La generación y conservación de la energía cinética es observable en el reciclaje del impulso a través de patrones de movimiento ondulatorios y la recepción suave del piso y otras superficies.” (Faust, 2011: 11).

En el caso del *impacto*, hay una tendencia a no generar ni conservar la energía cinética del movimiento. **El choque tiende a desacelerar el movimiento del cuerpo.** El reciclaje del impulso a través de movimientos ondulatorios no se hace del todo posible ya que la recepción no es, en muchos casos, suave con el piso ni con otras superficies. Desde esta situación es complejo buscar la continuidad del movimiento ya que amerita mayor esfuerzo muscular e involucra el impulso de las masas motoras para reiniciar el movimiento. En otros casos, si se tiene presente que el *impacto* causa rebote debido a la fuerza de reacción al piso, dependiendo de las zonas parciales o totales del cuerpo se puede tomar la decisión de aprovechar esa fuerza de reacción para continuar con la inercia del movimiento, esto casi nunca me ocurría. **Percibir el *impacto* puede ser fugaz.**

De igual modo, esto depende además del desplazamiento, de la orientación del cuerpo en el espacio, la velocidad, el primer contacto de las zonas blandas, el aprovechamiento de la espiral

y la intervención de las extremidades distales que permiten la disipación de las fuerzas de *impacto* perjudiciales al cuerpo. En todo caso, la idea de la continuidad del movimiento se dificultaba por lo cual me propuse a improvisar desde la noción del movimiento continuo y lo no continuo para explorar las polaridades.

### **Improvisación/movimiento**

Como parte del segundo momento, se improvisó con base en el peso y hacia dónde me dirige este sin tratar de cambiar de dirección. Si empezaba a moverme por el peso de la pelvis, dejaba que la columna la acompañase, dejando que el apoyo de las manos y pies me den soporte para continuar con la dirección del traslado del peso. **Trabajar con el peso me lleva directamente a conectarme con la gravedad y con la tensión suficiente de los músculos.**



*Figura 2 Kimiko trasladando el peso de la pelvis hacia el empuje de las manos y pies.*

Una vez reconocido en mi cuerpo la percepción del movimiento continuo, se cambió la dinámica para buscar cortar el flujo de la dirección del desplazamiento del peso. En esta ocasión fue necesario tener un tono más activo y reconocer los posibles empujes que me ayuda a impulsarme hacia otros planos en el espacio, así como reconocer los puntos de aterrizaje ante cualquier desequilibrio.



Figura 3 Kimiko generando impulso desde la mano para cambiar del plano sagital al vertical.

### Hallazgos/ Reflexión

En estas exploraciones fue interesante reconocer las diferentes cualidades del cuerpo para reorganizarse y observar mi tendencia de buscar siempre la continuidad del movimiento. Pude reconocer además que esta continuidad, en algún momento, te aleja de la voluntad para cambiar de estado y de decisión durante la acción. Es muy fácil caer siempre en el placer del traslado del peso de manera secuencial, sin variar el tiempo, ritmo, como si el cuerpo no se afectara cada vez que se mueve. Sin embargo, no se trata de establecer qué es lo correcto o qué no, sino de exponer la posible fluctuación entre ambas nociones según la necesidad de la circunstancia, que en el *impacto* se ha hecho visible.

**“El *impacto* se puede utilizar para cortar el flujo continuo del movimiento. Es decir, no siempre tengo que seguir la dirección del traslado del peso consecutivo para organizar mi cuerpo en relación al piso. Puedo intervenir, generar empujes desde otras zonas del cuerpo y tomar impulso para cambiar la orientación espacial.” Kimiko Guerra**

### Tercera parte: Principio de Tenseguridad

Para esta sesión me propuse a trabajar desde el principio de Tenseguridad. Buckminster Fuller utiliza este término para describir el equilibrio entre los elementos más rígidos como los huesos y los más elásticos como la fascia que permiten la recepción de una carga eficiente y la

suspensión dinámica del cuerpo. (Faust, 2011, pg.138). Con base en este principio me propuse entrar en relación con mis articulaciones.



Figura 4 Desequilibrio a partir de la rotación del tobillo.

*“Traje a conciencia las zonas blandas de los pies a través del reconocimiento el talón, el metatarso, las laterales del pie y los dedos. El traslado del peso en cada punto detona en el cuerpo diferentes maneras de organizar su postura para permanecer en la vertical. Así mismo, integré a la exploración las rodillas, pelvis y columna, logrando hacer un paneo casi completo del cuerpo y las posibilidades de movimiento. En cada articulación me tomo un tiempo para probar sus limitaciones en las rotaciones internas y externas haciendo foco en una sola articulación e incluyendo la conexión entre articulación y articulación” (Kimiko, práctica N.3)*



Figura 6 Extensión de una pierna y el empuje de la otra para generar oposición de fuerzas.



Figura 5 Extensión de una pierna y el empuje de la otra para generar oposición de fuerzas.

*“Pruebo además generar empujes desde los pies en el piso, en la extensión y la flexión. La extensión máxima de mi cuerpo permite conectar con puntos en el espacio haciendo que el equilibrio sea cómodo y sin ninguna tensión en los músculos. Cada fuerza que se aplica al movimiento transita por toda la estructura corporal de manera secuencial. Pruebo además diferentes niveles espaciales y velocidad en las transiciones para dar oportunidad a que mi cuerpo se enfrente a situaciones de movimiento que le permitan accionar desde la necesidad.*

*De este modo, mi cuerpo transforma su estructura, se adapta y encuentra la manera de mantenerse en equilibrio”*

*(Kimiko Práctica N.3).*

A partir de esta sesión, pude trabajar los máximos y los mínimos rangos de movilidad de mi cuerpo. Por un lado, los pies son la base fundamental para la construcción de la estructura corporal. Y por otro, la relación entre la extensión y flexión me permitió disminuir el esfuerzo muscular para dejar que la fuerza interna del empuje atravesase el espacio y encontrar el equilibrio.

### **Hallazgos/Reflexión**

Trabajar con la Tenseguridad desde la conciencia de las articulaciones me propone a pensar en una manera de preparar al cuerpo para trabajar una circunstancia de impacto en donde es necesario cambiar de cualidad de movimiento en un tiempo apremiante como lo es el choque.

## Cuarta parte: pausa activa

En este apartado, he decidido juntar las sesiones que no he tenido idea de cómo moverme, las veces que no he podido moverme por motivos personales y he aprovechado para entrar al salón a poner mi cuerpo y pensamientos en “orden”. **Trabajar sola trae consigo inspeccionarse, darse espacio para poner todas las emociones e ideas depositados en la tierra.** Tomarse pausas para tener paciencia a tus expectativas.

No poder verbalizarlo.

Entonces:

¿Por qué quiero impactar?

¿Cuáles son mis límites?

*“Reconocer mi estructura y mi forma de moverme ha sido entrar en un viaje a conectarme con los patrones de movimiento que construyo para sentirme cómoda y segura. Desde impactar con el piso, el pasto, las paredes, se choca físicamente con los límites de las superficies. Desaprender, desestructurar y exponerme a saber que no siempre tienes las ideas resueltas para materializar tus sensaciones.” (Kimiko, práctica N.4)*

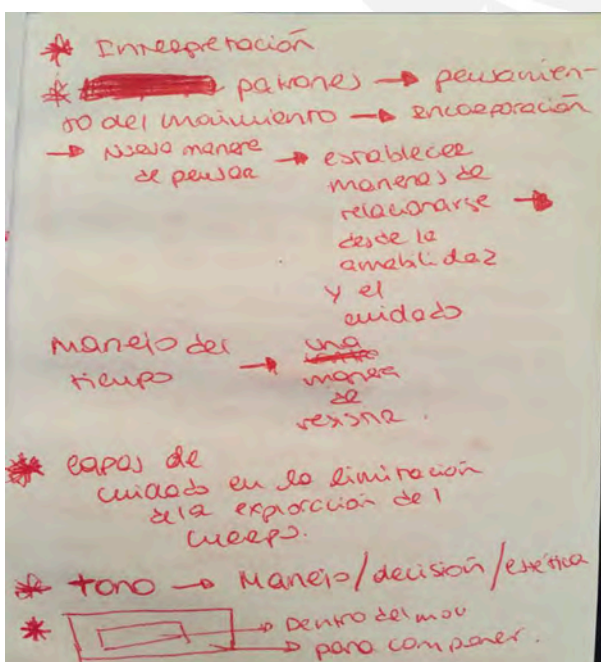


Figura 8 Reflexiones en torno a los patrones de movimiento.

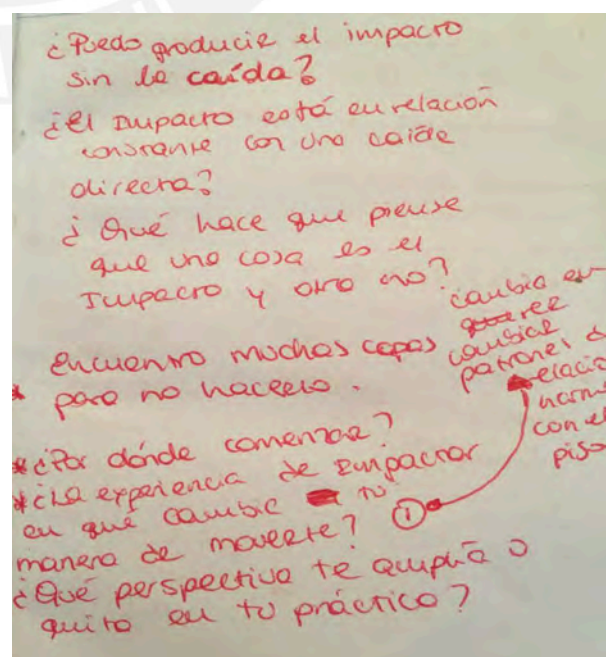


Figura 7 La relación entre el impacto y caída.

A través de las sesiones de pausa, busqué comprender cómo interpretaba el *impacto*. ¿Cuál era mi relación con este concepto?

Desde estas primeras aproximaciones, lo asocié con los patrones de movimientos aprendidos durante mi formación en danza. Estos también plantean maneras de pensar y relacionarse que se aprenden con el cuerpo e interactúan al mismo tiempo con nuestra singularidad. La acción de impactar es el reflejo de un error o la falta de conexión con tu movilidad. Es el reflejo de una relación no establecida conscientemente con alguna superficie.

Sin embargo, al estudiar el *impacto* podía convertirse en una oportunidad para explorar otras maneras de pensar, sin dejar de lado el lado preventivo de las posibles lesiones, y de ser minuciosa en observar mis tomas de decisiones. No estaba segura de cómo lo iba a desarrollar, pero era un punto de partida.



**“Nunca estamos preparados para desestructurarnos.  
Trabajar desde el impacto lo hace evidente” Kimiko Guerra**

## Momento dos<sup>3</sup>

### Sesiones compartidas

#### Parte 1: Deja que la ola atraviese tu cuerpo

Christian Olivares es bailarín, creador y practicante de contacto improvisación. Durante la sesión dialogaron tres aspectos: el contacto desde la amabilidad, la relación con el otro y la transformación de la experiencia del movimiento al entrar relación con las fuerzas físicas. Estos aspectos se han derivado de la filosofía del contacto improvisación en donde hemos tenido la oportunidad de compartir nuestras danzas.

#### Rebuscando en la experiencia: conversación con Christian Olivares respecto al impacto

En estas conversaciones se busca exponer el conocimiento inherente de cada uno de los participantes desde su experiencia en danza respecto al *impacto*.

**Kimiko:** ¿Cómo percibes el impacto en tu práctica?

**Christian:** En verdad nunca he trabajado el *impacto*, en realidad el *impacto* llegó a mí. Cuando hacía teatro callejero, todos éramos varones y siempre andábamos con este rollo de empuje. Como reto. Hacia ti, hacia el otro. Cuando comencé a hacer técnicas de suelo, aprendí a regenerar el *impacto* deshaciéndolo o realimentándolo. Al caer probaba cómo la energía me lleva para volver a empezar. Que no se aplastara (la energía ni el cuerpo); es decir, también es válido como cuando cae el agua y luego se expande por el piso. Así mismo, cuando comencé a bailar no sé por qué lo asumí como mi práctica y proponía dinámicas en clase que te invitan a ir hacia el suelo de manera directa. Cuando encontré al Contacto improvisación ya fue una cuestión de probar. Empecé a ver a Paxton jugando y dije ‘asu’ había gente que jugaba así. O sea, ya había un camino, sobre todo cuando Paxton probaba con Nancy y Daniel Lepkoff y se veía que tenían mucha confianza para lanzarse. A partir de eso, me di cuenta que podía utiliza

---

<sup>3</sup> En el siguiente enlace se puede observar fragmentos relevantes del Momento dos.  
[https://youtu.be/VvA2WEi6g\\_E](https://youtu.be/VvA2WEi6g_E)

otros apoyos para poder *impactar* de múltiples maneras y para mí esto se volvió una forma de juego y también una manera de aprender sobre mi cuerpo.

A medida que me fui adentrando a mi práctica de contacto improvisación, todo se hacía amable y de pronto yo tenía que amabilizar mi cuerpo para estar, y tenía que ver esta escucha con el estado de mi cuerpo en relación con el otro. Pero cuando regresé a aplicar el *impacto* en el CI, me cuestionaba si es que estaba escuchando o si solamente quería empujar. Entonces me preguntaba ¿se puede escuchar con el *impacto*? yo creo que sí, es más es una escucha que tiene otro tiempo, otro tono porque es vibrante, percutivo, inmediato y como es inmediato te prepara para la reacción. Creo que es otro tipo de escucha, es diferente a este estado de gracia que te produce cuando estamos percibiendo información, pero creo que ese estado de escucha en relación te prepara para luego pretender *impactar* en cualquier lugar.

**Kimiko:** Hay varias cosas que has dicho con las cuales me relaciono y también me pregunto ¿Se puede escuchar desde el *impacto*? Porque a mí también me ha pasado mucho eso en los jams del CI, hay unas ganas de mi cuerpo de querer trabajar desde esa potencia que tiene el *impacto*, pero hasta qué punto y cómo establecer o invitar a una dinámica. Si es que la otra persona no está preparada puede ser nocivo. Ojo cuando digo que la otra persona no está preparada, me refiero a que no tiene porqué dialogar desde ese lugar, pero sin eso entonces tampoco se posibilita un espacio para explorarlo.

**Christian:** Siento que el *impacto* es un arma. El *impacto* te da poder, pero es un arma que no siempre la utilizas. La practicas para tenerla. Creo que la utilizas cuando encuentras el momento adecuado porque sabes que te pueden responder o tratar de recibir (también hay personas que no manejan este tipo de dinámica, pero pueden recibirlo). También encuentras personas que sí lo manejan o que su cuerpo está vinculado a ese tipo de relación y entonces puede aperturar un juego y se vuelve creativo. Es que para mí el *impacto* es creativo, porque dispara a la creación. Pero sí creo que condensa bien la idea de estar en reposo, en una sinergia más líquida. Y no digo que el líquido no *impacta* por supuesto que sí pero estamos percibiendo que el *impacto* puede poseer varios espíritus al momento de expresarse. Porque no puede provocar de varias maneras cuando *impacto* y siendo varias energías

**Kimiko:** O se puede escuchar cuando se puede dar la situación, pero si no lo conoces no puedes escucharlo. Simplemente se deteriora.

**Christian:** Es divertido porque a veces también pasa que cuando el río suena en la montaña se va acercando, y va contra las rocas. A veces tú puedes sentir que llega.

**Kimiko:** Eso, a mí me pasa un poco una idea similar en la playa como cuando viene una ola grande y ya no tienes tiempo de salir a la orilla o ir más profundo. Entonces asumes que va a pasar y el cuerpo se prepara, te pones de lateral, preparas tu centro y dejas que te atravesara esa fuerza de *impacto* que te produce el agua. Esa imagen es particular del *impacto*, desde lo líquido del cual hablas. Cómo prepararse sin estar rígida para recibirlo.

**Christian:** Que linda imagen, se me ha puesto en la mente a alguien parado esperando a que llegue la verdad y no saber cómo va a llegar, pero puede ser un bonito dibujo ¿no? De esperar bien enraizado porque sabes que te vas a remover. Así como cuando sabes que algo es más grande que tú, por ejemplo. Tienes que esperarlo.

#### **Consignas:**

- Explorar la construcción de una estructura formada por ambos cuerpos.
- Reconocer los puntos de apoyo en la superficie del otro cuerpo.
- Probar formas de generar el impacto entre dos cuerpos en movimiento.

#### **Experiencia:**

Iniciamos la práctica con una pausa que nos permita estar presente.



*Figura 9 Kimiko y Christian reconociendo su estructura.*

**Sin apuro, con mucha calma nos reconocemos para poder reconocer al otro.**

**Vaciamos la ansiedad**, luego, damos inicio a una pequeña improvisación a partir del contacto, el intercambio de peso y la construcción de estructuras a partir del encuentro



*Figura 10 Christian y Kimiko encontrando puntos de apoyo en común.*



*Figura 11 Kimiko ofreciendo su espalda a Christian para transformarse en base.*

### **¿Cómo nos convertimos en una sola estructura?**

Durante la improvisación, percibimos que no encontrábamos una manera de empezar con la acción de *impactar*. Sentíamos temor a la idea, al durante o a lo que sucede después. Sin embargo, al mismo tiempo decidimos no buscar acelerar el proceso, tratamos de bajar la

ansiedad por querer llegar a un objetivo y dejamos que aparezca el momento en que los dos decidamos jugar desde esta dinámica. Lo relevante en esta parte fue identificar nuestros huesos en relación, soportes, fuerzas, hábitos y maneras de acercarnos al otro. Así la improvisación iba asimilándose a este comportamiento primitivo de los animales que juegan para medir sus fuerzas y sus límites.

A medida que nuestro diálogo se fue haciendo más fluído, pude reconocer que el estado del cuerpo se transformaba a acciones de empuje, recepción y reconocimiento de la caída hacia el piso. El cuerpo se regula constantemente para los posibles choques y esto nos mantuvo **despiertos, juguetones y abiertos** a que el límite del cuidado esté en la responsabilidad de cada uno. De esta forma, los puntos de apoyos en común transitaban de un lugar al otro. Se encontraron zonas de encaje entre la unión de nuestros cuellos, aprovechábamos mejor las suspensiones en la espiral para poder cargar al otro, y algunas veces nuestras caídas eran altamente desafiantes que no daban espacio a resolver. Así en la dinámica se comenzó a desarrollar una vitalidad entre provocación, atención y juego.

Al tener presente el *impacto* en la improvisación, aparecieron las provocaciones desde el empuje. A veces ofrecíamos soportes desde diferentes partes del cuerpo, pero otras veces cuando se identificaba un rol específico tomábamos la iniciativa de estimular el diálogo al no recibir el peso o al cambiar la orientación espacial. Estas provocaciones nos mantuvieron abiertos a tomar decisiones en el diálogo y facilitó la iniciativa de buscar *impactar* al otro o a disiparlo. Todas estas capas durante la improvisación, también es una manera de tener consciencia del flujo continuo del peso compartido. No siempre tenemos que buscar la continuidad en el diálogo. A veces se generan fricciones, desacuerdos, como también juego y placer.

### **Formas propuestas para generar *impacto*:**

#### **a. Experiencia del *impacto* por adhesión**

La primera forma que se propuso fue buscar adherir nuestros cuerpos en la suspensión para buscar el *impacto* al suelo. Christian, se vuelve mi suelo que amortigua el *impacto* y medio por el cual el *impacto* atraviesa a ambos haciendo que rebote encima de la lateral de su cuerpo.



Figura 12 Kimiko Adhiriéndose a la espalda de Christian para impactar juntos al piso.

En el caso de Christian era necesario que me ofreciera la superficie de su espalda para que pueda apoyar la mia durante el desequilibrio. En ese caso, él se convierte en mi nuevo piso tridimensional.

#### b. Experiencia del *impacto* en los abrazos suspendidos

En este ejercicio una persona se para frente a la otra. Ambos buscamos alguna manera de entrelazar nuestros brazos en distintas superficies. Nosotros elegimos empezar con entrelazar solo la parte superior del cuerpo involucrando los brazos, cuello y costillas.



Figura 13 Primera prueba de impacto desde los abrazos.

Una vez reconocidas estas zonas como seguras para recibir un *impacto*, comenzamos a generar una distancia para desplazarnos hacia el encuentro en diferentes velocidades. A partir de esto, le agregamos el encuentro en la suspensión.

Se alinean los gritos, el miedo, los arrepentimientos en el camino, las risas y el coraje para confiar en nuestros abrazos. Una vez probado esta primera aproximación damos espacio para compartir los reajustes que sean necesarios para *impactar* con mayor riesgo.



Figura 14 Christian y Kimiko buscando el encaje del abrazo en la suspensión.

Cuando ambos estamos experimentando esta nueva forma, se tuvo presente que para producir un *impacto* es necesario tener un soporte que recibe, esta se da siempre en relación a algo o alguien. Y, además, es importante reconocer que durante el encuentro ambos estamos atentos al efecto que causa en nuestros cuerpos para reorganizarnos una vez que caigamos al piso con toda esa fuerza generada. Por supuesto que nos cargó de adrenalina pura, de energía y miedo al buscar el encuentro, pero una vez que tu cuerpo se transforma en una materia más amortiguable (pero firme) se expande la oportunidad de seguir probando en diferentes intensidades y formas.

**¡Mi cuerpo se pone tenso!**

### c. Experiencia del *impacto* desde la recepción

Se buscó la experiencia del *impacto* desde la recepción del peso. Una persona está a la espera, tomando consciencia de su centro enraizado a la tierra. La otra persona va a buscar entrar en contacto desde la lateral del cuerpo, dirigiendo su centro hacia la persona que recibe. En ambos casos se realiza un encuentro desde los centros y la disposición de los brazos para recibir. Entre errores y aciertos, la intención de trabajar desde el *impacto* influye la manera de cómo entramos en contacto. La persona que se interviene tiene que dirigir toda su masa para mover el centro de la persona que recibe. Una vez que la persona recibe, este busca

redirigir la potencia del *impacto* llevando el peso hacia atrás para poder impulsar al otro cuerpo a entrar en contacto con el piso.



Figura 15 Impacto entre pelvis.

Al finalizar el ejercicio se integró la noción del *impacto* como una intención. Desde este lugar, sentí una gran diferencia entre buscar entrar en contacto con el otro a dirigir mi peso de manera directa para quitarle estabilidad al otro. El trabajo de esta sesión dispone al cuerpo a ser claro en la dirección del espacio, con la intención y con la fuerza que aplicas sobre el otro.

### Hallazgos

- Las maneras de entrar en contacto con el otro, visualizarlo y entenderlo te mucha más confianza para trabajar desde el *impacto*
- Es necesario prepararse de manera integral para trabajar dinámicas de *impacto*.
- El *impacto* puede ser un tipo de relación porque se establece una base de cuidado hacia el otro. Hay una responsabilidad de regular tu fuerza.
- El miedo a *impactar* despierta los reflejos primarios.
- Hay que ceder para *impactar*

- Esta fuerza te deja en lo impredecible
- El *impacto* es instantáneo y luego se disipa.

## **Reflexión**

El estudio de la estructura compuesta por ambos cuerpos, propone reconocer el espacio relacional que se genera a partir del diálogo. Esta atención en el diálogo entre dos cuerpos en movimiento nos propone a estar en constante disposición de escuchar al otro, a tener presente los puntos de apoyos, el traslado de peso y al desequilibrio durante la improvisación. El *impacto* como acción involucra una circunstancia y como fuerza atraviesa al cuerpo, y ambas transforman la experiencia.

En el caso de la acción, el *impacto* involucra la conciencia de las magnitudes de los cuerpos que entran en interacción: peso, tamaño, velocidad, distancia y maneras de entrar en contacto. La fuerza del impacto, percibida desde el cuerpo puede ser aprovechada para generar desequilibrio y así mismo dejarnos afectar por ella en el instante y de este modo, alinear las necesidades del cuerpo para trabajar en el después. El *impacto* desde la experiencia, ha transformado nuestra perspectiva de espacio-tiempo, valoración de la intención, la amplitud de la conciencia del cuerpo que está comprometido en el presente, y en la regulación de nuestras fuerzas al contacto. Se ha dejado espacio para que a partir de las mecánicas propuestas detonen en nuestro cuerpo imaginarios que materializan el estado del cuerpo y disposición.

**¿Cómo estamos preparados para lo impredecible, y para eso, ¿hay que practicar y estar en un estado de disponibilidad? -Kimiko Guerra**

## Parte 2: ¡TODO VALE!

Para esta sesión invité a **Josselyn Ortiz**, bailarina e investigadora de movimiento. Decidí invitarla por su interés en la circularidad de la caída. La caída como circunstancia dinámica de movimiento ha estado relacionado con el *impacto* en las metodologías de danza contemporánea.

### Rebuscando en la experiencia

**Kimiko:** ¿Cómo puedo trabajar desde el *impacto*? ¿cómo lo perciben otras personas?

**Joselyn:** Si primero hablara del **cómo lo entiendo**, que no necesariamente está vinculada con mi práctica, siento que el *impacto* es directo y traspasa. Este traspasar no es necesariamente destructor, pero sí remueve.

Creo que como varias acciones no se da un espacio a profundizar o investigar. Me resuena que ideas como *impactar*, perder superficie, caerte, a salir de patrones construidos, desequilibrio, a cambiar de eje o exponerte a la desorientación no es usual que pase tan rápido y tantas veces para el ser humano. Pero como estudiantes de danza en proceso de investigación justamente aprovechamos esos lugares que no son habituales para encontrarles el lado potencial.

Me ponía a pensar su vínculo con el miedo, por ejemplo, el miedo a ser anulado desde el *impacto*. Una fuerza que no es parte de mi decisión, pero que interviene en mí. Creo que por ahí es el tabú con el *impacto*, o desde ahí se aborda en la danza. Como que hay que tener cuidado a o hay que desarrollar herramientas para... y es necesario claro, pero el ser humano como especie se ha desarrollado de esa manera. Siento que ha pasado por ciertas circunstancias no tan amigables que lo han invitado a evolucionar por distintas situaciones. Siento que nuestro lado animal o más instintivo se ha alejado conforme hemos ido evolucionando, pero siento que está en nuestra memoria.

Ahora **cómo lo percibo** siento que siempre estoy en el otro lado, si hablamos de esta fuerza que interviene a un cuerpo yo estoy del lado receptor. Entonces siento que desde ahí también se manifiesta en mi práctica. Algo que observaba en mí, es que me era muy cercano al piso como amortiguador. No como colapsar si no como encontrar una manera de amortiguar ciertos

pesos. Y mi juego desde siempre en CI ha sido desde el buscar desestabilizar al otro. Yo sé que es una fuerza externa que parece de ataque, pero se que lo voy a redirigir hacia el piso. Siento que desde ahí me vínculo con el *impacto* y también con el hecho de proponer ciertos movimientos directos. Como estas acciones de desestabilizar al otro, quitar superficie, digamos que mi manera de *impactar* no se da en el aire sino desde la relación con la tierra. Si te tengo que *impactar* seguramente te voy a quitar el piso, te voy empujar o hacer perder el equilibrio

**Kimiko:** Como desde la provocación. Me parece interesante porque cuando lo observamos en una dinámica de diálogo no está visto tal vez como algo amigable, pero en realidad en las relaciones que se establece durante el movimiento pasa a ser parte de un juego y creo que la base que lo soporta es que estás pensando en el otro (desde el cuidado) al mismo tiempo que estás buscando provocar quitándole el piso. O sea, no es un ataque como opción de invalidarlo, sino que es un ataque de provocación y de curiosidad de ver qué va a detonar eso.

**Joselyn:** Desde ahí me interesa las maneras de relacionarse. Cuando le planteas otro plano al cuerpo y resuelve. Digamos que me gusta trabajar desde lo incómodo.

**Kimiko:** ¿Dirías que trabajar con el *impacto* es incómodo?

**Joselyn:** Siento que es sorprendente, porque cambia el plano abruptamente y esto puede ser incómodo. No siento que anticipas el *impacto* porque si no se vuelve una forma específica de moverse o solucionar como una secuencia de movimiento en clase. Por eso me interesa más estas acciones que pueden provocar encontrar otras maneras, para no darle más valor a la forma sino darle más valor al cuerpo en la experiencia que propone otro tipo de resolución, súper distinta. Así como cuando te equivocas en danza y empiezas a resolver de manera extraña y cuando quieres volver a plantearlo no comprendes cómo sucedió...

### **Consignas**

- Proponer cambio de plano de manera abrupta
- Provocar el *impacto* sin invalidar a la otra
- Observar cómo redirijo al otro cuerpo luego del *impacto*: ofrecer otro piso desde la superficie de mi cuerpo para no abandonar a la otra luego del encuentro.

## **Preparación para**

Al tener presente los conceptos que rondan esta sesión y la resonancia de mis sesiones individuales se decidió poner mayor atención a las articulaciones para preparar al cuerpo a cambiar de estado y de plano de manera abrupta. Exploramos los espacios que se genera en las articulaciones, los empujes de los pies, el volumen de la pelvis, los puntos de contacto del cuerpo en relación al piso, saltos, empujes y colapsos. Fue inevitable sentir que ambas nos estábamos preparando para la guerra

## **Experiencia del cuerpo en la acción de *impacto***

### **d. A la espera del *impacto***

He decido experimentar ser impactada por Joselyn y aseguro nuestros posibles aterrizajes en el piso colocando colchonetas. Me coloco al centro de esta y espero con ansias ser embestida. Durante mi espera, mi cuerpo está en constante movimiento interno. Mis músculos suben y bajan su tono sin saber a qué tipo de fuerza se están enfrentando. Mi corazón late fuerte. El centro de mi cuerpo se activa en búsqueda de enraizarse a la tierra y me da una cierta seguridad a estar preparada. Muchas veces tengo que cerrar los ojos, porque mi piel está tan activa que puedo ver desde mi espalda, brazos, piernas y pies. Se activa toda una red activa de atención a sentir el corto punto de contacto. De vez en cuando me río de nervios, gruño, grito, suspiro...

Joselyn por su parte está merodeando por la periferia.

Cada intento de *impacto*, la lleva primero a ubicar zonas de mi cuerpo para llevarme directamente al piso. Prueba empujarme desde mis hombros sacándome de mi eje. Prueba de nuevo impulsarse desde un salto para agarrar mi cuello y llevarlo al piso. Se toma largos periodos de tiempo para observar mi cuerpo y analizar cómo puede generar una torsión, sacarme de mi eje, o desequilibrarme. Algunas veces no lo logra. Propone dirigir toda su masa en contra de la mía, pero siempre con una cuota de cautela. Las pausas se hacen más largas, pero su cuerpo no pierde la presencia. Puedo ver a través de su cuerpo todas las posibilidades y alternativas que está dibujando en su mente. En el espacio se ha generado una atmosfera de tensión. Se expande cuando se produce el encuentro de los cuerpos y se reduce cuando se espera el siguiente encuentro. El tiempo se vuelve cada vez más envolvente. Mi percepción del tiempo se desalinea con el tiempo cronológico.

Las intervenciones son cada vez más consecutivas y caóticas. Cada vez más me cuesta recuperarme y Joselyn debe preocuparse en reciclar toda su energía. Los cambios de planos son abruptos, las caídas más directas. La fuerza del *impacto* a veces hace rebotar a Joselyn expulsándola fuera de la colchoneta. A veces se arrepiente de *impactarme* y solo me queda gritar para expulsar el nivel de tensión del *impacto* que no fue. Nuestros cuerpos han cambiado de cualidad, mi cuerpo cada vez está más exhausto, pero más listo a recepcionar y el cuerpo de Joselyn es más claro en el espacio e intensión.

#### **e. El *impacto* desde la intervención**

Joselyn se encuentra en el centro esperando ser impactada. Ancla su centro, respira. Deja que la fuerza del *impacto* atraviese su cuerpo y observo que su recuperación es rápida entre un encuentro y otro. Se alinean también las sonrisas. Mientras tanto, la observo desde la periferia, hago un escaneo rápido del posible rango de movimiento de sus articulaciones, la magnitud de su centro y torso. Me tomo el tiempo para empezar. Elijo el plano, la velocidad, la fuerza y la distancia y luego decido empujarla desde mi centro. A veces solo quiero quitarle el equilibrio utilizando mis manos y genero torsiones en diferentes partes del cuerpo hasta que toda su masa se escurra al piso. A veces solo le propongo pequeños *impactos* en su espalda con mi pecho y noto que la remueve, pero no lo suficiente para desestructurarla. Tal vez si produzco una fuerza en sus corvas incite a reorganizarse distinto. Poco a poco voy a acelerando el tiempo de intervención, veo que no pueda recuperarse para provocarle otras maneras de buscar su equilibrio que la invite a salir de sus recursos físicos más cercanos. En mi caso, veo la resistencia de intervenirla directamente. Tengo un cierto temor a invalidarla y cada vez se hace más difícil encontrar maneras.

Pruebo impactarla desde la suspensión, pero a veces Joselyn está tan anclada que reboto y salgo expulsada de su cuerpo. No se mueve. Propongo impactarla desde mi lateral, mis muslos, piernas y brazos que son acolchonados y si vienen con fuerza puede que la remueva. Cae. Le dificulto su recuperación. Utilizo mi mano como una pala para empujar desde la cara interna de las piernas, y logro desestructurarla. Noto que mi fuerza poco a poco me va a agotando. Ya no puedo intervenir y decido abandonar. Caigo. Me quedo tendida en el piso.

El espacio desde esta perspectiva ha cambiado. Casi siempre lo siento expandido y tengo la posibilidad de moverme por todo el salón. El tiempo corre más rápido desde este lugar, pero al mismo tiempo se detiene por todo el proceso interno que está siendo estimulado por la

circunstancia. A veces el impulso me gana, porque siento que el tiempo me empuja a tomar decisiones. A veces me resisto y puedo dialogar con él.

**f. ¡Todo vale!**

Esta vez hemos decidido dejar atrás los roles de intervención y recepción. Ambas entramos a una improvisación en donde todo es posible. Desde aquí, se hace más complicado saber cómo empezar la acción de *impactar*. Calculamos nuestras intenciones y tratamos de adivinar cómo vamos a empezar la dinámica. Se generan encuentros desde la espalda, las laterales del cuerpo y utilizamos las articulaciones como nuestras principales anclas para desestructurar a la otra. A medida que la improvisación va cargándose de energía, nos volvemos más estratégicas. Tratamos de adivinar la dirección que propone la otra para generar el encuentro y cuando no logramos percibirlo dejamos que nos atraviese la fuerza del punto de contacto en el instante. En ocasiones, por la fuerza de interacción un cuerpo se vuelve base y la otra genera una espiral sobre la espalda de la base. Otras veces, caemos precipitadamente y no logramos poner nuestras manos para protegernos. La intensidad de la dinámica sigue subiendo y nos volvemos más juguetonas y más arriesgadas para intervenir el cuerpo de la otra.

A pesar de que buscamos intervenir al otro cuerpo es inevitable que nuestros reflejos humanos (me refiero a la empatía del ser humano de querer ayudar a una persona en una circunstancia de peligro) a parezcan como gestos físicos. Por momentos aparece una mano para proteger la cabeza de otra, se ofrece una espalda para que sea una superficie de apoyo, acercas el centro del cuerpo de la otra persona para rodar juntas en el piso. A veces estos gestos son involuntarios, pero es bello percibirlo durante la improvisación.



Figura 16 Caída abrupta de Joselyn producto del impacto.

## Hallazgos

- La duración del instante es el mismo que el proceso de afectación de la fuerza del *impacto*.
- Cuando impactas solo una parte, el tiempo que atraviesa todo el cuerpo es diferente a cuando vas a lugares ejes como el centro.
- Fluctuación de los cambios de roles
- La desestructura: reorganización del cuerpo al ser afectado por una fuerza externa, al cambio del eje vertical, al cambio abrupto de los planos (de la vertical a la horizontal y en consecuencia a la sagital), y también a los aspectos más internos que se manifiestan en la fisicalidad de reaprender o afianzar los patrones de movimiento y a la inclusión de la necesidad del cuerpo para moverse sin anteponer una forma particular de movimiento.
- El placer por dejarse afectar por la fuerza del *impacto*.
- Vaciar las ideas preconcebidas del *impacto* para explorar la dinámica
- El *impacto* es un tacto para remover

## **Reflexión**

Al establecer roles, se ha podido desmenuzar la experiencia del *impacto* desde diferentes estados. Cuando estás en el rol de recepción se agudizan los sentidos para estar atento al punto de contacto. El compromiso de estar constantemente en el cuerpo construye una presencia activa. Desde el rol de intervención, te propone a ser consciente de la fuerza que se va a ejercer para desestructurar a la otra persona. Las tomas de decisiones se producen en un periodo corto de tiempo, y por el contrario de la recepción, se anticipan las posibilidades.

Estos estados del cuerpo comienzan a fluctuar en una dinámica de improvisación abierta a explorar el trabajo del *impacto* ya sea de recepción o de intervención. La fuerza del *impacto* que se produce al contacto, afecta a ambos cuerpos por igual, por lo cual depende de la regulación de las tomas de decisiones que se manifiestan a través de la fisicalidad. Y así mismo, esto depende de la circunstancia del otro cuerpo en relación a las fuerzas físicas, a veces para provocar la desestructura del cuerpo para que *impacto* al piso solo hace falta producir una fuerza contraria.

**“No me hace pensar en un cuerpo que se construye, sino más bien uno que se reconstruye” Joselyn Ortiz**

## **Parte 3: Pequeños salmones fuera del agua**

Para esta sesión me acompañó Luis Vizcarra, bailarín, coreógrafo, docente e investigador del movimiento. Decidí invitar a Luis para compartir desde su experiencia como bailarín de qué manera el *impacto* como fuerza ha sido percibido en su práctica.

### **Rebuscando en la experiencia**

**Luis:** Desde la especialidad, pienso que el *impacto* es como un indicador de cómo se encuentra tu relación con el suelo, lo he sentido en mi formación y ahora como docente también lo observo en otros cuerpos. El *impacto* es visto como un indicador de ciertos patrones que no están tan interiorizados como por ejemplo la receptividad con el suelo, la conexión con la tierra,

la materialidad del cuerpo, etc. O sea, tiene varios nombres esto que tiene que ver con ingresar al suelo de manera amable, como diría Frey Faust desde un cuerpo neutro<sup>4</sup> Digamos que el *impacto* es la otra parte, como este otro lugar en el cual no hay esa conciencia de la flexión o de la disponibilidad del cuerpo para que tengas otras posibilidades. Siento que, de un modo, a lo largo de la carrera se ha planteado así o las situaciones con la que impactas con el suelo, en este caso, son situaciones que no se están desarrollando estos indicadores. A nivel de contacto físico con otras personas, siento que es una realidad. Creo que el Contacto improvisación es más abierto en ese campo, ofrece el *impacto* como una calidad de un tacto/contacto en sí mismo. No necesariamente he sentido que el CI sea un espacio que lo restrinja, sino que más bien lo observa y lo categoriza en el mismo lugar que las otras demás calidades. No siento que profundice en él, pero no lo niega. Pero sí, como que la danza contemporánea tiene esta tendencia de buscar lo fluido, lo continuo y buscar lo amable, digamos que creo que es unos paradigmas del ahora.

**Kimiko:** Me resuena bastante lo que me dices porque una de las principales preguntas que me surgió fue cómo me relaciono con el piso. Como profesores, cuando vemos que los alumnos impactan contra el piso nos causa un quiebre porque también hemos interiorizamos ciertas formas de relacionarnos con este soporte(piso). Siento que los bailarines nos preguntamos estas maneras de relación pero que de alguna manera estas ‘formas’ permiten estudiar ciertos principios que a su vez permiten estudiar el cuerpo en movimiento más que tener el foco en aprenderte las ‘formas’ bien logradas. Pero pasa que cuando ejecutas estos principios dentro de estas formas y ves que hay un rodillazo o el colapso del cuerpo, se recalca el estar atento del cuidado del cuerpo. Entonces me preguntaba también qué pasa con decidir cómo vas a relacionarte con el piso, cómo quiero trabajar hoy con el piso sin estas ‘formas’ específicas. Y creo que una manera de relacionarte es a través del *impacto*, para mí a pesar de que a veces quiero verlo como acción o como fuerza, siento que cuando el cuerpo entra en relación con el *impacto* el cuerpo necesita organizarse de otra manera. Que ya deja de ser vista desde el cuidado, sino que es vista como una manera más de relacionarte. Entonces, siento que establecer el *impacto* como un tipo de relación, hace que tu cuerpo configure o pruebe de otra

---

<sup>4</sup> Para Faust, la postura neutral es la conformación de una correcta alineación de las articulaciones, la conservación de energía cinética y reciclaje de impulso, y la característica gradual suave en los patrones de movimiento ondulantes como punto de partida de toda actividad humana. Faust, F. (2011). *The Axis Syllabus. Universal Motor principles. Human movement training method.* (pg.11)

manera. Ya sea tomar decisiones desde tu tono muscular, porque puede suceder bien desde el colapso como una bolsa de papas que cae o también puede pasar desde un tono muy alto. Se va a producir igual, dependiendo de la zona, dependiendo de qué parte decidas utilizar o si decides no querer utilizarlo como en el caso del reléase<sup>5</sup>.

**Luis:** Pienso que es una herramienta bien polar. A diferencia de otras prácticas, puede suceder en el colapso absoluto como en la super actividad. Digamos que el punto medio entre estas dos polaridades se enmarca dentro de estas formas más amables de entrar al piso. Igual me pregunto, digamos que por cómo has hablado siento que el impacto es una zona de polarización no porque vea blanco o negro si no porque te lleva extremar ciertas cosas. Pienso también en otras prácticas de movimiento en donde el *impacto* es un soporte, como en el caso del zapateo, el hip hop o en todas las danzas urbanas. Inclusive en la salsa, este puede aparentar ser muy suave, pero en verdad no lo es. También el tipo de salsa con la que trabajo que es la caleña. Desde esta salsa se trabaja mucho desde la inmediatez, la velocidad, la acrobacia que creo que está muy bien vinculada con el *impacto*. Desde la acrobacia hay como un manejo de interactuar con el otro con el contacto desde *impacto*, el contacto es... (muchos gestos con las manos que remiten hacia arriba, abajo, vertical horizontal) en donde los cuerpos cambian de posiciones súbitamente. Es interesante porque abre otros patrones, otros formatos, y otras sensaciones también. Pienso no solo en lo dramático del movimiento, sino en lo intenso.

**Kimiko:** Leía La poética de la danza<sup>6</sup> y hablaba del *impacto* como un tipo de acentuación desde el aspecto dramático. Hablaba un poco de la composición y cómo el impacto en ciertos momentos de una coreografía te remitía a un aspecto dramático. Desde mi lugar pensaba en qué distinto es verlo externamente y qué distinto es preguntarse dentro de la práctica al momento que está pasando por el impacto. No siento que sea de polarización, siento que el cuerpo tiene que regularse para estar preparado, no desde lo rígido o eficiente como es visto cuando se trabaja con la rapidez del movimiento sino desde una cuestión de disposición.

**Luis:** Me apareció muchas imágenes desde la salsa porque cuando empecé a bailar este tipo de danza este era uno de los mayores conflictos. Sentir que necesitaba una especie de contra reacción al otro porque de alguno modo mi pareja generaba una fuerza a la cual yo debía

---

<sup>5</sup> El Reléase es una técnica de danza que combina la meditación y la psicología del desarrollo. En este se busca utilizar el mínimo esfuerzo corporal, dando como resultado un movimiento fluido y relajado. Mayormente se utiliza el piso como recurso y se aprovecha al máximo los impulsos del peso del cuerpo cuando está en movimiento. Sanchez T. (s.f). *Técnicas de Danza: Huellas en el cuerpo*.

<sup>6</sup> Loope, L. (2011). *Poética de flujos*. Poética de la danza contemporánea. España: Ediciones Universidad de Salamanca (pag.158-159).

oponerme para que podamos construir, lo cual no había trabajado hasta ese momento. Como el ejemplo de que mi pareja este girando a gran velocidad y yo tenga que detenerla con la misma fuerza, pero desde el otro lado para construir una pausa, imagen o lo que fuera. Obviamente te lleva a un estado distinto, te lleva a una intensidad particular pero como que también te arma de otra manera. Esa práctica te aviva cierta delicadeza al mismo tiempo, como mucha finura pensando en el punto de contacto, la fuerza, la claridad, cómo lo vas a distribuir o redistribuir esa fuerza del *impacto*.

**Kimiko:** ¿Dirías que una información más directa a nivel de contacto?

**Luis:** Creo que sí. A medida que sucede y tienes que llegar a un punto, pero al mismo tiempo que es directa te devuelve información mucho más rápido. Entonces te da otras opciones de resolver, porque digamos que en una situación más fluida puedas deslizar, etc. pero digamos que en estas situaciones de *impacto* se aclara la arquitectura física del otro cuerpo entonces rápidamente puedes encontrar otro lugar. Pienso que las opciones son distintas en cuanto a claridad, arquitectura y hasta estética incluso.

**Kimiko:** En algún momento durante las asesorías de tesis, compartía con Amira que yo sentía que el trabajo del *impacto* es situado. Que, ubicado en una circunstancia de danza contemporánea como investigación en danza, adquiere una postura en donde ambos participantes intuyen que el *impacto* no va a ser agresivo. Pero, por otro lado, siento que el *impacto* tiene una relación directa con el desestructurar, quitar soporte, quitar piso, con trasgredir, con el colapso y hay un miedo en ir a ese lugar. Y, sin embargo, durante las sesiones con Christian o con Joselyn siento que nunca se ha puesto sobre la mesa estos aspectos. Con Christian nunca sentí que me iba a *impactar* de tal manera que me vaya a dejar inmóvil, físicamente con lesiones y del mismo modo con Joselyn, a pesar de que exploramos taclearnos (como jugadores de futbol americano). Entonces esta capa de cuidado que tenemos como base para investigar en danza se vuelven importante en el *impacto*. Si bien, la acción en sí misma ya tiene una referencia negativa hacia la inseguridad, como bailarines asumimos que podemos explorar los límites sin **dañarnos**. Por otra parte, es interesante saber que percibas que el *impacto* en otras danzas es un soporte, cuando siempre lo pienso como quitar soporte y desestabilizar al otro.

**Luis:** Es importante también pensar en las experiencias previas de las personas con las que has compartido sesiones que de algún modo “contaminan” la información que estás desarrollando.

### **Ideas que rondan la sesión:**

- El *impacto* desde danza es visto como indicador de la mala interiorización de principios en relación al suelo.
- El *impacto* visto desde el aspecto relacional
- El *impacto* es directo y, por ende, te devuelve información de manera inmediata
- El *impacto* producido en la contra reacción de las dinámicas en dúo.
- En salsa, te aviva cierta delicadeza al mismo tiempo, como mucha finura pensando en el punto de contacto, la fuerza, la claridad, cómo lo vas a distribuir o redistribuir esa fuerza del *impacto*.

### **Preparación al *impacto*:**

- Trazar el borde del cuerpo desde el contacto, deslizando con las manos toda la superficie externa en diferentes niveles espaciales.
- Producir pequeños *impactos* con la mano para la activación muscular.

### **g. Pequeños salmones fuera del agua**

Esta exploración ha sido el primer acercamiento del *impacto* con el piso en las sesiones compartidas. A diferencia de las dos sesiones previas donde se había trabajado el *impacto* desde las superficies de otro cuerpo, en este quise probar observar la organización inmediata en el cambio abrupto de posición.



Puntos de apoyos del cuerpo en el piso



El cuerpo se despegaba del piso y se reorientaba para entrar inmediatamente al piso



Empuje desde los puntos de apoyo



puntos de apoyo sin depositar el peso



Impacto en la recepción final al contacto del volumen del cuerpo

Figura 17 Proceso del impacto en Luis

#### h. Impactando desde la salsa

De la conversación inicial, quise integrar la perspectiva del *impacto* desde la Salsa que propuso Luis. En esta danza de pareja, el *impacto* se produce durante el baile en la aplicación de una fuerza contraria al movimiento de tu pareja a través del contacto. En nuestro caso, durante la exploración la propuesta se fue transformando. Se puso foco en el contrapeso utilizando los brazos como principales soportes. En el contrapeso, es necesario que ambos cuerpos ejerzan una fuerza opuesta hacia el otro. De este modo, se genera un punto de equilibrio que le permite estar fuera del eje vertical. Desde este lugar, se activó la noción del *impacto* en el encuentro de los pechos, las manos y omóplatos. Sin embargo, ambos sentimos que nos estaba llevando hacia otro camino y que los *impactos* en realidad se producían por la falta de claridad propuesta en la dinámica. Así que se decidió tomar en consideración solo la noción de la fuerza contraria que se aplica en el toque y la fuerza externa del empuje.

### i. Fuerza externa

A raíz del ejercicio previo, se formuló una exploración en base a roles. Una persona se mueve por todo el salón tomando en consideración la trayectoria que traza el cuerpo en el espacio. Esta tiene total libertad de movimiento, pero debe tener presente que la otra persona tiene la posibilidad de cambiar la trayectoria de su propuesta de movimiento. La otra persona, por su parte, ejerce el empuje tomando en consideración la restricción del movimiento, fuerza en el toque e impulso.

Ambos roles están en relación directa con la consciencia de las fuerzas que trazan vectores en el espacio, tanto del cuerpo que propone desestabilizar como el que busca encontrar su eje

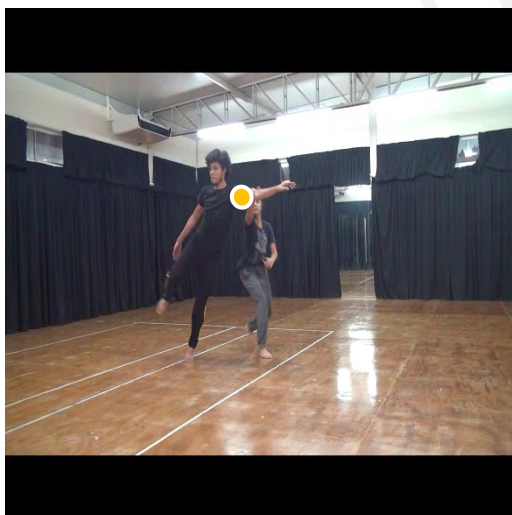


Figura 18 El punto amarillo representa el punto de contacto

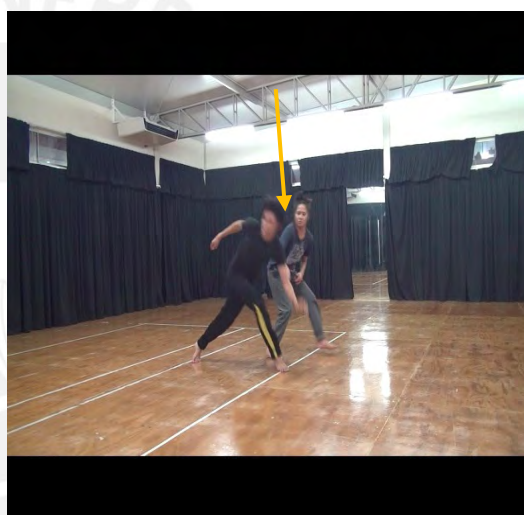


Figura 19 Kimiko ejerciendo empuje desde el punto de contacto, Luis en desequilibrio

Esta improvisación detonó la posibilidad de observar los movimientos a los que recurrimos usualmente en nuestras danzas. Cada uno, como ser singular se mueve desde los recursos más próximos que visibiliza una manera particular de movernos y, por ende, de pensar. Por ejemplo, para ser más específica, cuando yo me muevo en una improvisación de danza sé que en algún momento voy a caminar en cuadrupedia, o hacer un volantín hacia atrás.

Este vocabulario incorporado o también patrones de movimiento se convierten en soportes para improvisar que nos dan seguridad y afianza nuestra práctica. La integración de la fuerza externa propuesta por el otro rol, sitúa al participante a ampliar esas posibilidades de resolución que son externas a sus lógicas de movimiento eventuales. Esta fuerza externa que es física, crea una especie de inestabilidad a lo ya conocido que desafía a calcular constantemente lo que percibes en el instante.

## Hallazgos:

### a) *Pequeños salmones fuera del agua:*

- Lugares no habituales pueden ser lugares de aterrizaje para empujar.
- Cuando tienes todo el volumen de tu cuerpo en el piso, la potencia del empuje se organiza con el poco tiempo que tiene de cambiar de una posición a otra
- No se puede prever siempre las zonas del cuerpo que impacta. Cualquier soporte está listo en ese corto periodo de tiempo.
- Hay una línea delgada entre el impulso y el hacer. En ese espacio del entre aparecen sensaciones de miedo o de arrepentimiento.

### b) *Fuerza externa*

- Los patrones de movimiento son un soporte
- Puede ser un tipo de entrenamiento que pone en práctica la atención, el desafío constante de organizarse en relación a las necesidades físicas de tu cuerpo y el compromiso del movimiento en el espacio.
- Disposición del cuerpo a cambiar de estado constantemente.

## Reflexión final:

En esta sesión abordó el *impacto* desde diferentes consignas. En *los pequeños salmones fuera del agua*, descubrimos la dificultad de movilizar los grandes volúmenes en un cambio abrupto de posición en donde se evitan las transiciones de una postura a otra. El *impacto* se produce ahí en estos pequeños instantes de cambio, en donde el cuerpo pasa de una acción de empuje que lo lleva a despegarse del piso a una cualidad más receptiva para entrar nuevamente al piso.

Desde este ejercicio, nos preguntamos por esta tendencia en danza de hablar de cuerpos siempre listos para moverse, para estar en “escena”. En este caso, el cuerpo no siempre puede estar en un estado de disponibilidad por más voluntad que tenga, pero que, al mismo tiempo al asumir el compromiso con el cuerpo, desde su cualidad de adaptación este se transforma.

La fuerza del *impacto* producido por el cambio abrupto remueve desde lo físico y cambia el proceso afectivo y cognitivo. Afectivo porque entra el factor miedo que regula la tonicidad del músculo variando la caída del peso y generando una mayor fuerza de *impacto* contra el suelo; y cognitivo porque amerita cambiar nuestros patrones de movimientos o hábitos desde la necesidad. Por ello, se busca regular el tono, ser consciente del peso corporal, el espacio, la

relación con el piso y la cantidad de fuerza que puede retornar al cuerpo. Todo en un periodo de tiempo muy corto.

Por otro lado, en el ejercicio de *Fuerza externa* causa casi el mismo estado en el cuerpo. Lo que se propuso a trabajar desde este lugar, como una manera de abstraer y materializar este cuerpo dispuesto al cambio abrupto, fue tener presente la observación crítica de cómo nuestras lógicas de movimiento influenciado por el toque de la otra persona pueden mantenernos en constante atención y compromiso con nuestro cuerpo para adaptar y ampliar otras maneras de moverse.

Hasta ahora las sesiones compartidas han aportado no solo al estudio del *impacto* sino también a la atención del estado del cuerpo que emerge de este. A veces de manera directa siendo esta la acción de impactar contra el suelo que genera una experiencia y otras veces de manera indirecta, desde las derivaciones a partir de la conciencia de las sensaciones que produce el *impacto*.

#### **Parte 4: Entre lo directo y el bordeo**

Esta última sesión compartida decidí invitar a la bailarina y diseñadora industrial María Fernanda Lau. Le propuse abrir el espacio de investigación sobre su perspectiva del *impacto* y cómo esta se puede transformar luego de las dinámicas propuestas en la sesión.

#### **Rebuscando en la experiencia**

Kimiko: *¿Cómo percibes el impacto en tu práctica?*

Mafer: En el aspecto negativo del *impacto* lo he experimentado dos veces. A nivel contundente, de hecho, he tenido más. Una fue durante un ensayo. Yo tenía que cargar a otra bailarina que era 10 centímetro más alta que yo y 10 kilos más pesada que yo. No era gorda, simplemente era grande con huesos anchos, delgada, pero altísima, con unas piernasas y claro como nunca habíamos ensayado la cargada dije bueno lo caminaremos no, no lo vamos a hacer...Entonces claro, dijeron hay que pasarla y estaba esperando a que ella simplemente pusiera su mano sobre mi hombro y camináramos juntas el recorrido por dónde teníamos que pasar justo en la pauta musical. Y de pronto me dijo: esa es la pauta musical. Comienzo a caminar y de la nada se trepa encima de mi sin decirme nada. Yo no estaba preparada, no tenía los pies súper anclados

al suelo, no tenía mi centro preparado para recibir todo su peso y menos así tan a la deriva que me desestabilizó el *impacto* con ella trepándose. Luego de eso, traté de dar un paso, pero como era tan pesada caí sobre mi rodilla, con su peso y con mi peso. Entonces ahí sentí un *impacto* que dije asu madre, no estaba para nada bien. Y ese *impacto* me dio mucha rabia y mucho coraje porque yo siempre he cuidado mi cuerpo, y bueno ella además era super jovencita (hace gestos dando a entender que era bastante energética).

La segunda fue un *impacto* que implicó mucha adrenalina que fue con la bicicleta. Por no golpear el espejo de uno de los carros hice una maniobra para abrirme y mi llanta se metió a una canaleta y empezó a tambalear. Yo frené y como iba tan rápido, la bicicleta se volteó y salí volando. Y me acuerdo perfecto cuando estaba en el aire, notar cómo todo el tambaleo me había generado adrenalina y luego ya me caí e impacté fuertísimo en la pista. Estaba toda raspada, golpeada, ensangrentada, pero era tal la adrenalina que el *impacto* en sí mismo no me dolió, me dolió después recuperarme. Y eso es algo que me deja pensando también porque a nivel neuro físico cómo la adrenalina, esa compensación química, puede hacer que un *impacto* tan fuerte y con tanta repercusión sobre el mismo cuerpo y sobre la piel, puede hacer que no sientas dolor en el momento. Estás tan alta que anula el dolor, por justamente compensarlo con el estado de recuperación o de alerta, no sé. Eso me parece interesante. Ese en el aspecto negativo

Desde el lado positivo, en la danza hay momentos de transición donde uno hace que la gravedad sea tangible y se evidencia en el impacto. Es necesario que haya un impacto para percibir esa gravedad en el suelo. También las diferentes cualidades de movimiento influyen un montón en esta onda de poder visualizar la gravedad, un cuerpo mucho más gaseoso o más líquido denso o más sólido. Creo que se puede trabajar esa conciencia del estado del cuerpo mediante la modulación de la gravedad con la que te estás moviendo. Hay momentos mucho más suspendidos donde digamos que tratamos de incluso ocultar que pueda ver un impacto.

Kimiko: Exacto. Siento que más bien que en las prácticas ya establecidas, si hay todo un vínculo entre el *impacto* y el cuidado del cuerpo. Cómo me organizo para que no suceda, no sé cuidó mi rodilla, el tono también cambia, trabajas un poco más desde el peso, retienes la caída un poquito así el impacto suene que puede ser un indicador. Pero en los momentos en donde hay agilidad acrobática hay un estudio para quitar todo tipo de evidencia de cómo se podría dar el *impacto*

Mafer: En teoría la técnica también está a disposición para que no haya *impacto*. Como que se trabaja desde esta idea o ideal en donde la ligereza y también la suspensión, la fluidez, que hace que el *impacto* sea anulado por la persona que está desempeñando esas diferentes acciones o movimientos. Es loco porque no es correcto o incorrecto

Kimiko: Es parte también. Es interesante identificar el *impacto* dentro de tu experiencia desde el aspecto negativo y positivo. Siento cuando algo ya trasgrede mi cuerpo o cuando dices oye este tipo de cualidad se puede aprovechar. Y me encanta también que hables sobre cómo lo percibes desde el cuerpo que se relaciona con la gravedad. Cómo se afianza el *impacto* desde la gravedad.

### Palabras que rondan la sesión:

- El *impacto* es un efecto o acción que por lo general no está prevista
- ¿Qué reorganizo durante el *impacto*?
- La aparición de la adrenalina compensa el estado de recuperación o de alerta.
- En el *impacto* se hace tangible la gravedad.

### j. Esquivar el toque.

En esta exploración de roles una persona va a utilizar sus manos para bordear el contorno del otro cuerpo sin tener la intención de tocarla; y la otra persona, va a evitar ser tocada constantemente.



Figura 20 Mafer atenta al recorrido de la cabeza hasta la planta del pie.

### k. Intervención directa

A diferencia de la exploración anterior, ya no vamos a buscar bordear el contorno del cuerpo, sino que vamos a buscar atravesar el cuerpo del otro de manera directa mientras que la otra persona sigue con la disposición del cuerpo de evitar



Figura 21 Kimiko organizando su postura frente a la intervención directa de Mafer.

### k. Entre lo directo y el bordeo

Se propuso poner foco a estas diferentes maneras de proponer el movimiento tanto en lo directo como en el contorno y observar de qué manera el cuerpo regula su materialidad, su movimiento y flexibilidad ante estas dos cualidades de no toque.

Estas exploraciones las propuse para focalizar el re organización del cuerpo tal como lo había percibido en *Pequeños salmones fuera del agua*. Consideré importante establecer la conexión kinestésica entre las cualidades del movimiento polares: la ondulación y las líneas rectas. En la exploración de Esquivar el toque, apareció la conciencia de la tridimensionalidad del cuerpo. El tiempo para bordear su totalidad propone una cualidad más de espiral que compromete la ondulación de la movilidad de la cabeza, la columna vertebral, el centro y el esqueleto apendicular. Las conexiones entre estas masas motoras involucran además el movimiento articular permitiendo ampliar el rango de movilidad.

Por otro lado, en la exploración de Intervención directa involucra más una intención de atravesar el cuerpo del rol receptivo. El tiempo que involucra la acción de atravesar es más directo, concreto y rápido. El estado del cuerpo en la dinámica se agudiza la percepción para observar el movimiento previo del rol activo para poder esquivar el contacto en este corto periodo de tiempo.

La combinación de estas dos propuestas ha dispuesto a ambas a cambiar el tono constantemente y a ser más específicos al escuchar las propuestas dentro del ejercicio. Para Mafer “una vez que entras a este estado en donde los reflejos están sumamente desarrollados y tu sensación de alerta está a flor de piel es difícil salir de ese estado “pero así mismo pienso que la regulación del tono tiene que fluctuar entre ambos roles.

### 1. Entre besos y balas

Este ejercicio lo propuso Mafer porque relacionaba el *impacto* con las balas. Ella tenía esta imagen de la caída de los cuerpos luego de ser disparados. Esta contracción al recibir la bala y la entrada directa al piso con toda la afectación de la gravedad al cuerpo. Nos pareció que era un poco cruel pensar en balas así que decidimos cambiarla con la idea de besos como un toque intermitente donde se concentra toda la fuerza en una zona del cuerpo.

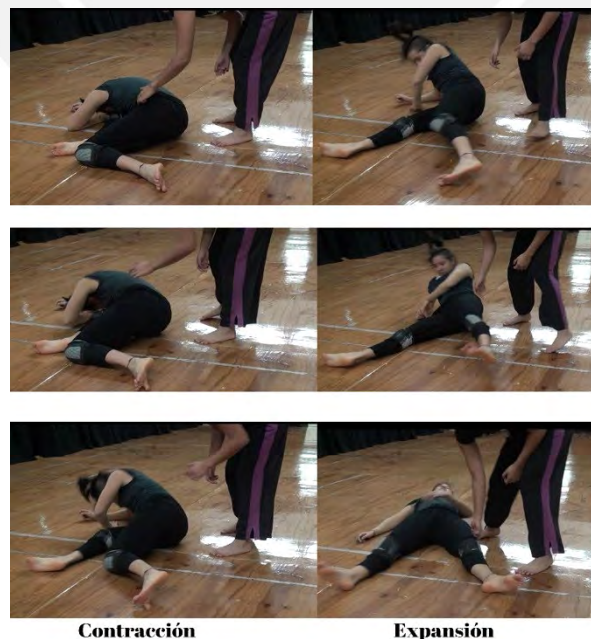


Figura 22 El toque en las costillas de Mafer, se convierte en el centro de inicio del movimiento.

## **Improvisación**

Como parte final de la sesión, le propuse a Mafer improvisar desde la información y sensaciones obtenidas de las exploraciones. Durante su improvisación pude reconocer esta toma de decisión consciente durante la acción en términos de cualidad, ritmo y estados. Se podía percibir los movimientos en la espiral que finalizan en una trayectoria recta en el espacio, la contracción y expansión del cuerpo y la reorganización del cuerpo en las entradas y salidas del piso impactando o deslizando. Muchas veces la encontraba sorprendiéndose de su nueva lógica de movimiento, otras tantas reafirmando sus propios patrones de movimiento, y así mismo se percibía el flujo constante entre la afectación y ejecución.

## **Hallazgo:**

- “El tono del *impacto* es bien polar. Por un lado, cuando estás percibiendo que el *impacto* viene hacia ti el tono es bien alto, contraes todo tu cuerpo. Y cuando estás yendo conscientemente al *impacto* tu tono es más expansivo. Te expandes para disipar el *impacto* con las superficies más blandas del cuerpo.” (Mafer)
- El miedo es un factor que no se puede evadir en la práctica del *impacto*.
- Trabajar el *impacto* con el suelo indirectamente, cambia la postura frente a esta experiencia.
- La preparación del cuerpo a partir de los ejercicios planteados, permite que sea cercano a la práctica de danza sin trasgredir el cuerpo.
- En esta sesión el toque es una variable super diferenciada. Esta se tiñe del *impacto* desde el empuje directo.
- En la caída ya no pienso en cómo se debe entrar al piso, si no que asumo que debo reorganizarme.

## **Reflexión final**

Luego de esta sesión me quedó resonando la pregunta ¿cómo es el cuerpo que se construye a partir de la experiencia del *impacto*? Pienso en un cuerpo que está en constante atención de la circunstancia que lo rodea y que está presente para tomar decisiones durante el movimiento. Asume la característica impredecible del *impacto* como acción para colocarlo como base de su estado. Los ejercicios propuestos enfatizaron la variación de la cualidad de movimiento cuando se piensa desde el toque que se tiñe del *impacto*. Este toque intermitente sumerge a la bailarina

a organizarse desde la inmediatez sin dejar de lado el cuidado del cuerpo. Confiamos en la capacidad innata del cuerpo de cuidarse y de organizarse según las necesidades de cada cuerpo.



## Momento tres<sup>7</sup>

En el tercer momento de la investigación práctica, se ha decidido realizar un laboratorio de 5 sesiones con los bailarines Mariel Tamayo, Ewa Loo y Christian Olivares. Estos participantes fueron convocados con la intención de plantear circunstancias dinámicas en donde pueda ser posible la experiencia del *impacto*. Al tener en consideración que dos de los participantes (Mariel y Ewa) no han estado involucrados previamente como si lo ha estado Christian en una sesión, se ha decidido aprovechar este distanciamiento con el *impacto* para ampliar la investigación práctica y aterrizar los hallazgos desarrollados en las sesiones individuales y compartidas.

Así mismo, para comprender la propuesta de sistematización en este tercer momento es necesario exponer que las circunstancias planteadas se fundamentan en las exploraciones previas del momento 1 y momento 2. En dichos momentos se han realizado exploraciones del *impacto* desde la acción, derivaciones del estado y sensaciones, y circunstancias. Se han categorizado de esta manera para fines explicativos por la complejidad de realizar una investigación práctica en donde fluctúan constantemente capas afectación de una misma idea.

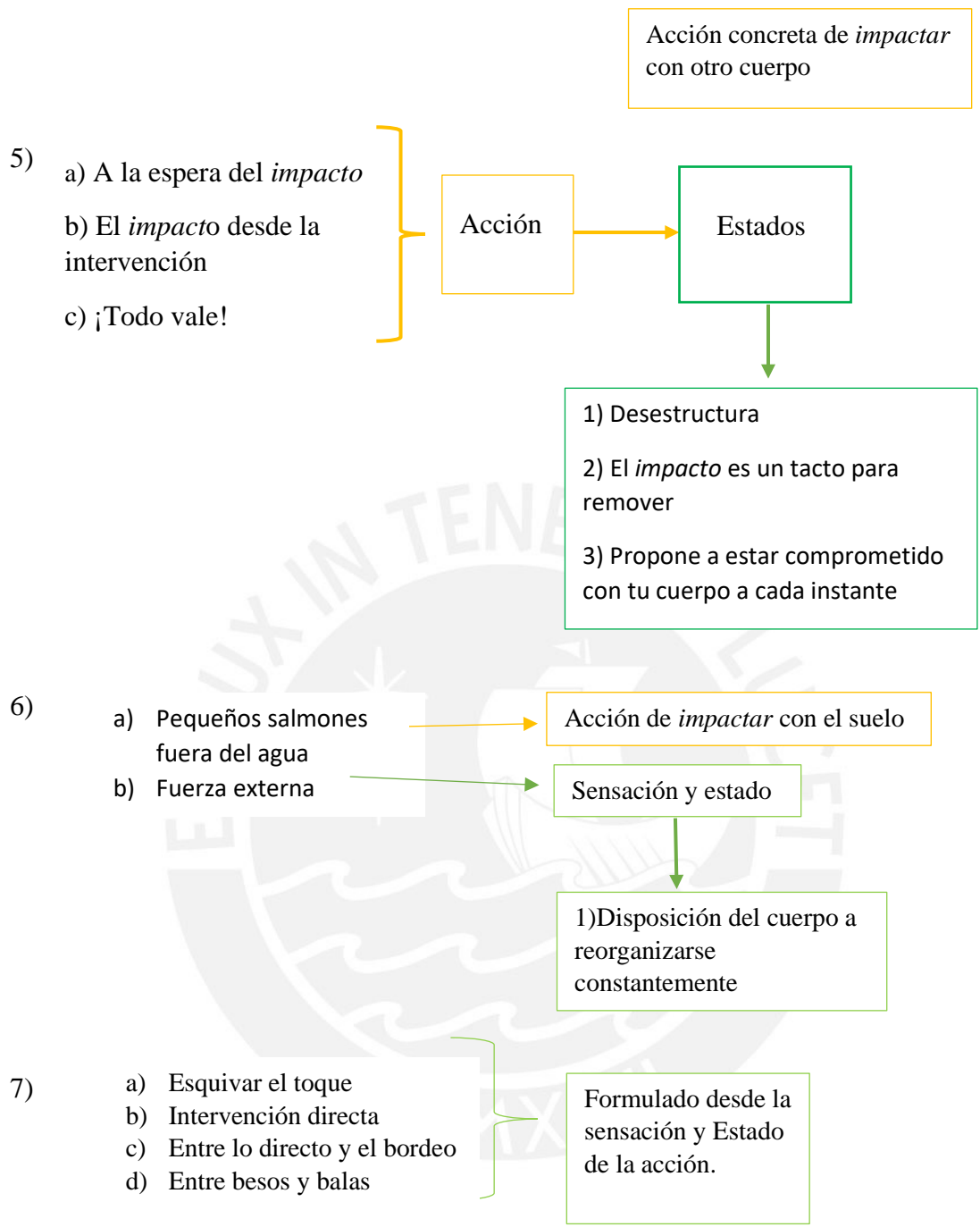
Es decir, una acción puede llevarte a sensaciones, las sensaciones y estados pueden materializarse en acciones, la acción puede ser una circunstancia en sí misma y las circunstancias pueden componerse de la acción y los estados.

- 1) ¿Qué compone mi estructura? ----- (Estado de preparación para *impactar*)
- 2) Movimiento continuo -----(Sensación a partir de la acción)
- 3) Principio de Tensegridad -----(Estado de adaptabilidad)

4) ¿Cómo nos volvemos una sola estructura?

- 
- a) *Impactar* por adhesión
  - b) *Impacto* en abrazo suspendido
  - c) *Impacto* desde la recepción

<sup>7</sup> En el siguiente enlace se puede observar fragmentos relevantes del Momento tres.  
<https://youtu.be/DrYAC3xX5Pg>



Entonces:

Acción	Derivaciones de las sensaciones y estados	Circunstancias
4.a, 4.b, 4.c 5.a, 5.b, 5.c 6.a 7.d	1 2 3 5.1,5.2,5.3,5.4 6.b,6.1 7.a,7. b,7.c	Acción  Derivaciones de las sensaciones y estados  Acción + Estados

De este modo, los he separado en tres colores que van a ir intercambiando de orden dependiendo a la elaboración de circunstancias en cada sesión:



1) 

*18 de septiembre 2019. Participantes: Mariel, Christian y Ewa*

Se tomo como punto de partida la experiencia del *impacto* desde la acción. Para ello, antes de probar impactar en relación al piso establecí capas de preparación. Se inició con una consigna bastante simple: rodar en el piso. Esta consigna nos permite conectar con el peso del cuerpo y las superficies en contacto con el piso durante el desplazamiento. Una vez identificada nuestra estructura, hacemos foco a los puntos de apoyo del cuerpo. Estos pueden ser cualquier zona en contacto con el suelo: manos, brazos, antebrazos, pies, piernas, cabeza, omóplatos etc. Para desplazarnos del punto a al punto b del espacio, estos puntos de apoyo deben ejercer empujes para movilizar las masas motoras y por ende resulta otras movilidades. Así mismo, esta preparación no solamente se planteó con el propósito de identificar de forma mecánica las dimensiones del cuerpo de manera individual, sino también para observar durante el desplazamiento las transiciones recurrentes entre un punto de apoyo a otro. Estas decisiones que toma cada bailarín de manera individual, sin ninguna forma específica.

A partir de esta conexión integral entre el pensar y el hacer, propongo trabajar la experiencia del *impacto* desde el estado de atención al cambio abrupto y luego desde la acción misma. La decisión de establecer una conexión con el *impacto*, desde el rodamiento, la atención al cambio abrupto y el impactar como punto de llegada, se decidió con el propósito de evitar posibles lesiones al momento de explorar con la acción en sí misma. Ninguna investigación en danza, desde un aspecto ético, amerita poner en riesgo la integridad del cuerpo. Sin embargo, parte fundamental del cuidado del cuerpo no se basa en la restricción de una posibilidad de movimiento, como lo hemos dicho durante la tesis, sino de reforzar los recursos necesarios

para cada situación. Cada bailarín/bailarina conoce las necesidades de su cuerpo frente a una situación dada, pero para ello, se debe brindar un espacio previo a que los participantes conecten con su cuerpo de manera integral.

A partir de ello, se decide trabajar primero desde el ejercicio de *Fuerza externa*. El rol receptivo, busca desplazarse por el piso hacia el otro lado del salón mientras que el rol activo, propone desde el toque pequeños empujes en diferentes partes del cuerpo tomando en consideración la regulación de la cantidad de fuerza. Esta primera aproximación del *impacto* desde la Fuerza externa nos sitúa al estado del cuerpo en atención constante en el presente de reorganizar los puntos de apoyos, salir de sus patrones de movimiento, y tomar como referencia de movilidad la fuerza externa que produce el otro desde el toque.

Seguidamente se propuso a explorar *Pequeños salmones fuera del agua*, en donde se busca trasladar el peso en diferentes puntos de apoyo en el piso, e identificar la reorganización de los centros de movimiento en la superficie plana de manera individual. En esta ocasión, se realizó a nivel bajo, con todo el cuerpo en el piso y, en el nivel medio, incorporando la altura al ingreso y recuperación del piso.

Estas dos aproximaciones de la experiencia del *impacto*, dispuso a los bailarines a integrar la noción de la multidimensionalidad del cuerpo, su volumen, la claridad de la acción al cambio abrupto y a la toma de decisiones por parte del rol activo, y por otra, como receptor, la claridad del movimiento en la orientación y la disposición inmediata de las superficies del cuerpo en relación con el piso. En la experiencia del *impacto*, estos roles fluctúan entre sí porque la fuerza de reacción generada por el *impacto* afecta tanto al rol activo como el receptivo. Estos aspectos, han sido las reflexiones extraídas en ambos ejercicios a pesar de ser diferentes propuestas.

A partir de las nuevas lógicas del movimiento desarrollado por la experiencia, se propuso **anclar** toda esta información en dos secuencias de movimiento. Una propuesta por mí y otra creada de manera colectiva. Este planteamiento tradicional de realizar una secuencia de movimiento, se propuso como marco referencial para poder percibir la fuerza producida por el *impacto* en relación al piso y la afectación de las exploraciones para contener esta secuencia de movimiento. El objetivo principal no era necesariamente imitar la secuencia, si no mas bien contenerlo de la información abstraída de *Fuerza externa* y *Pequeños salmones fuera del agua*.

## Circunstancia 1



Figura 23 Cualidad del cambio de tono en la secuencia propuesta en la sesión.

## Circunstancia 2



Figura 24 Christian, Mariel y Ewa luego del cambio abrupto de postura



Figura 25 Impacto desde el volantín.

En ambas circunstancias de movimiento, el estado del cuerpo pasa por estados polares entre el empuje y la recepción del *impacto*. El *impacto* como acción es una situación en donde el cuerpo se reorganiza en el instante para volver al empuje y viceversa, se reorganiza para entrar nuevamente al piso. Al tomar en consciencia el *impacto* como fuerza que se percibe internamente potencia el aprovechamiento de la energía cinética del movimiento o la toma de

decisión de dejarla disipar por el piso como en última imagen de la circunstancia 1. Así mismo, la percepción detallada de la fuerza del *impacto* durante la secuencia cambia la cualidad del movimiento por la amplia atención del cuerpo a cambiar de puntos de apoyo y superficies para entrar al contacto con el suelo.

Esta circunstancia presentada en un formato de secuencia de movimiento, puede ser realizada de múltiples maneras. Pero en este caso, los bailarines vienen estimulados de nuevas lógicas de movimiento sustraídas de la experiencia del *impacto*. Por ende, la disposición y estado del cuerpo cambia completamente el foco de atención de los bailarines durante la acción.

### **Hallazgos:**

- “El *impacto* es la energía que interviene directamente a mí y me devuelve el estado en el que se encuentra mi cuerpo, requiriendo lucidez extrema para decidir en la organización de mis apoyos” (Anexo Mariel)
- “Para mi el *impacto* es una posibilidad, medio expresivo, expansivo, juego de empuje, producción energética alta” (Christian)
- El centro de referencia de organización del movimiento se produce a partir del empuje de la fuerza externa.
- Estar dispuesto a que aparezca cualquier anomalía (Ewa)
- Se despiertan la sensibilidad de las manos y pies para expandir o contraer.

2) 

21 de septiembre del 2019. Participantes: Mariel y Christian

Esta sesión se abordó desde el estado del cuerpo en una experiencia de *impacto* en el cotidiano extraído de la descripción de Bartenief:

“Cuando una persona da un paseo sin prisa, parece proseguir en términos de una fluida progresión continua, sin ninguna urgencia particular o tarea apremiante impuesta sobre el cuerpo o la mente. Podría ver a una conocida y, sin detenerse, saludarla agitando la mano de un modo casual. Sin embargo, si un par de niños vienen corriendo descuidadamente, hacia ella, se alista de inmediato para recibir un *impacto* amenazante, suspendiéndose de algún modo en el tiempo, controlando el flujo de su progresión acumulando fuerzas en su cuerpo. Ella podría prepararse para soportar el *impacto* de dos cuerpos mediante un movimiento lento, fuerte, directo, evitando la rapidez del *impacto*.

Incluso antes de cualquier manifestación visible de movimiento, se presentaron impulsos internos hacia estas preparaciones: primero, un impulso interno a prestarle atención al espacio a su

alrededor y a lo que se contiene: segundo, a la sensación de su propio peso corporal y a la intención de la fuerza de su *impacto*; y, tercero, a darse cuenta de lo apremiante del tiempo para tomar una decisión. Toda esta participación interna se interrelacionó con el flujo de su movimiento, cuyos impulsos internos fluctuaron entre la libertad y control. Tal participación interna es una combinación de procesos kinestésicos y de pensamiento que parecen darse casi simultáneos a diferentes niveles de conciencia.” (Traducción de Eloy Neira, Bartenieff, 2000).

A partir de este texto me resultó bastante claro el estado del cuerpo: la regulación de los impulsos internos para percibir la trayectoria de los niños en dirección hacia ella, la atención del espacio alrededor, la conciencia de su propia magnitud corporal y la de los niños, y la percepción del tiempo para tomar una decisión acorde al momento.

Así mismo, en las sesiones pasadas durante el laboratorio se manifestó la importancia de la conciencia de la trayectoria de la fuerza en el espacio, posibilitando la claridad del movimiento hacia lo externo. Por ello, se tomó la importancia de los vectores que se dibujan en el espacio.

### **Circunstancia 3**

Para establecer la claridad de la trayectoria en el espacio, se trabajó desde un juego llamado Mata gente. Este consiste en poner a una persona al centro del espacio y dos en la periferia. En este juego se establecieron consignas claras, la persona del centro tiene 2 posibilidades: esquivar el *impacto* de la pelota o recepcionar la pelota. Las personas que se movilizan en la periferia deben buscar siempre lanzar la pelota hacia la persona del centro.



*Figura 26 Christian tratando de evitar la pelota.*



*Figura 27 Mariel fuera de eje luego del impacto.*



Figura 28 Kimiko calculando la trayectoria de la pelota.

En esta circunstancia de juego, la pelota visibiliza la trayectoria del movimiento y las decisiones que toma cada participante en relación a ella. En la Figura N.26, Christian decide esquivarla tratando de saltar sobre ella, pero esta está demasiado alta como para esquivarla de esa manera. Al no calcular bien la trayectoria con la que la pelota interviene su cuerpo, este *impacta* contra él. En la Figura N.27 en cambio, la pelota se desliza por el piso y por la cantidad de fuerza aplicada por Christian, esta rebota obligando a Mariel a organizar su cuerpo para esquivarla saliendo de su eje vertical. Y, por último, en Figura N.28, vemos mi decisión anticipada respecto a la pelota en movimiento. Todas estas decisiones se realizan en el instante por los impulsos internos del cuerpo respecto a la percepción del espacio, tiempo, posibilidades de cada situación y también, por la información visual y táctil del peso de la pelota y la fuerza con la que la otra persona lo lanza.

A partir de esta circunstancia, percibí la importancia de la movilidad de los pies como motores de movimiento. Mientras todos estábamos atentos a la movilidad de la pelota en el espacio para tomar decisiones, la relación de los pies con el piso facilitaba la disposición del cuerpo a adaptarse a la necesidad propuesta por las consignas del juego.



*Figura 29 Christian, Mariel y Kimiko interviniendo el centro del espacio evitando el impacto entre ellos.*

De este modo, realizamos una improvisación teniendo presente la reorganización del cuerpo a partir de la consciencia de los pies como iniciadores del movimiento. Inicialmente durante la improvisación, cada uno estuvo investigando desde sus propios intereses y se transformó posteriormente en una dinámica colectiva en donde se intervenía el espacio generado entre nosotros.

Hasta este momento de la sesión, la atención inicial de las trayectorias de las fuerzas que atraviesan en el espacio, se ha desarrollado desde lo concreto (con el trabajo de la pelota) hasta lo más indirecto (la intervención del espacio entre nosotros durante la improvisación). Lo cual, a partir de esta nueva atención, se decidió volver a probar el ejercicio de Fuerza externa para observar cómo esta perspectiva espacial cambia en la organización del cuerpo en relación al piso. Esto despertó un aspecto más que no había reconocido previamente. Para Mariel, “el foco de la mirada en relación a la trayectoria cambia completamente el tono”. Desde la perspectiva de Mariel, la resonancia de los músculos oculares ante un estímulo también reorganiza al cuerpo en el espacio, como, por ejemplo, cuando alguien te aplaude en la cara sorpresivamente. Es a partir de los ojos que retrocedes para volver a conectar con el espacio. Y desde este lugar, el tono del cuerpo cambia abruptamente. Desde la acción concreta del *impacto* es casi evidente.

### Hallazgos:

La práctica de la percepción del espacio en relación a la experiencia del *impacto* puede desarrollarse como recurso escénico para el bailarín. Tanto los pies como los músculos de los ojos, reorganizan la movilidad del cuerpo hacia al espacio posibilitando la conexión directa entre la información que se percibe con los otros, con el piso y el espacio-tiempo. La posibilidad de ampliar esta percepción en la práctica puede situar a la bailarina/bailarín a estar en disposición a las necesidades de las circunstancias dinámicas durante una improvisación o en la creación de una poética para la escénica. La consciencia de esta disposición es tanto receptiva en la afectación de la fisicalidad como la generación de propuestas en el instante. Sabiendo que el instante no es el producto de la acción y reacción de un estímulo sino la decisión que se toma frente a la afectación de las fuerzas externas durante el movimiento en el presente.

3)  

23 de septiembre del 2019. Duración: 2 horas. Participantes: Mariel y Christian

Como parte de la preparación, propuse una línea de trabajo en el espacio para activar el tono muscular desde diferentes formas de rodamiento, cuadrupedia, paradas de mano e inversiones. Consideré pertinente que estos podrían ser algunos recursos mecánicos que sean soportes del cuerpo en una situación de *impacto*.



Figura 30 Mariel y Christian probando caminar de manos.

Luego de la preparación, se buscó generar la consciencia del movimiento al ser afectado por el empuje del toque. Por ello, empezamos con la exploración *Fuerza externa*. A diferencia de las

veces anteriores procuramos que el toque sea lo más sutil posible para que la presión sea solo lo necesario para movilizar al otro cuerpo. La intención de estas capas previas de vincular la experiencia del *impacto*, no fueron acordes a la circunstancia final que quería proponer.



Figura 31 Christian y Mariel a la espera de provocar la intervención desde el empuje.

Al proponerles a Mariel y a Christian desarrollar una improvisación abierta con la única consigna de buscar impactar al otro, teniendo presente que son ellos mismos la fuerza externa que va a entrar en relación, percibí la incertidumbre de ambos al no saber cómo iniciar esta danza. Era casi evidente, no tenían referencia previa de esta dinámica porque fue con Joselyn con quien lo practiqué

### **Hallazgos:**

- El solo tener la intención del *impacto* crea una tensión en el espacio.
- “Necesito más claridad en la consigna porque la experiencia del *impacto* al otro cuerpo es diferente que en el suelo. Este *impacto* con el otro abre muchas posibilidades.” (Mariel)
- El cuerpo humano desde lo inerte. (Christian)

### **Reflexiones finales**

A pesar de la poca claridad con la que se realizó esta sesión, se pudo compartir algunas sensaciones particulares de los bailarines. A Christian, por ejemplo, le remitió un aspecto trágico que le suscitaba pensar al cuerpo desde lo inerte y a Mariel identificar que la ubicación espacial frente al otro le proponía a trabajar siempre desde la misma manera.

Mientras compartíamos sus reflexiones, aproveché para escuchar sus necesidades y tomar en consideración sugerencias para focalizar mejor la siguiente sesión.

4)

25 de septiembre del 2019. Participantes: Mariel, Kimiko, Christian y Ewa.

A modo de calentamiento, nos juntamos en parejas para reconocer la estructura del cuerpo del otro en relación al propio. Una vez exploradas, se propuso abordar el *impacto* desde la acción. Se tomó como punto de partida *Impacto en abrazo suspendido* de manera gradual ya que ninguno de los 3 había probado esta dinámica en conjunto previamente.



Figura 32 En parejas se explora diferentes formas de adherirse al otro.

En *Impacto en abrazo suspendido*, buscamos involucrar la conciencia de tres factores: distancia, velocidad y creación de una sola estructura durante el encuentro. Desde esta conciencia, una persona se coloca frente a la otra y ambas deciden en pareja en qué momento, con qué velocidad y a qué distancia van a producir el encuentro para construir una nueva estructura. Conforme la velocidad aumentó, se hacía más difícil leer las decisiones que cada una tomaría durante el encuentro. Algunas veces sí se generaban los encajes y otras veces los cuerpos se organizaban de tal modo que era imposible. A medida que se nos hizo más familiar trabajar este encaje, se propuso generar el encuentro en la suspensión. Este componente

adicional, involucra una atención más detallada ya que al suspender se debe ser consciente del empuje de los pies que permitan impulsarte hacia el punto de encuentro.

#### **Circunstancia 4**

A partir de esta acción, quise complejizar los encuentros al involucrar los 4 cuerpos. El nivel de atención y distribución de información de cada cuerpo puede sobrepasar las tomas de decisiones individuales y también colectivas. Fue casi imposible que todos lográsemos amoldarnos en una situación apremiante como está, pero nos obligó a ampliar la percepción del espacio, el flujo del movimiento, la regulación del tono, la claridad de nuestro cuerpo y la adaptación en los puntos de contacto.



*Figura 33 Ewa, Christian, Mariel y Kimiko buscando el centro como punto de encuentro.*

## Circunstancia 5

Esta circunstancia estuvo desarrollada por una improvisación compuesta por la consigna de la exploración *El impacto desde la intervención*. Durante la improvisación, los cuerpos colapsan por el cansancio y buscan impactar al otro desde este estado. No hay apuro, pero aprovechan cualquier oportunidad de roce para generar algún empuje. Se ríen entre ellos como si supieran de antemano alguna travesura que van a ejecutar, se ponen en aprietos, forman parejas para impactar a uno, aprovechan la caída del otro para desestabilizarlo, etc. Están agotados y los empujes cada vez se vuelven más sutiles hasta solo ofrecer el cuerpo para ser impactado.

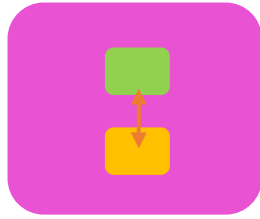


Figura 34 Ewa siendo impactado por Christian, Mariel recibiendo la resonancia del impacto.

### Hallazgos:

- Mi foco de atención se vuelve el centro del grupo.
- Es más complejo tomar decisiones previas, ya que para saber cómo se da el impacto se debe pasar por el instante.
- Mi tono muscular recibe, pero también empuja.
- Reverberación del *impacto*.
- Los sentidos se agudizan para entrar en contacto.
- Las decisiones desde el impacto no son premeditadas.

5)



Articulaciones

Línea de trabajo:

- Conexión entre cabeza y columna
- Extensión y flexión
- Secuencia de movimiento combinando ambos enfoques.
- Inversiones

Circunstancia final

Formas de impactar con el otro:

- 1) Frontal
- 2) Espalda

Trabajo de pies

## Circunstancia 6

Como final de las sesiones, procuré integrar, dentro de lo posible, toda la información que se había obtenido hasta el momento para desarrollar una última circunstancia.

Como parte de la importancia de la preparación del cuerpo, regresé al trabajo de las articulaciones con el propósito de ampliar el rango de los límites del movimiento para la reorganización del cuerpo en el espacio.

Esta resonancia del Momento 1 de las sesiones individuales, se propuso explorar los límites articulares, la conciencia del tono y la amplitud de extensión y flexión de cada articulación de nuestra estructura. Propongo dar la imagen de pensar en el espacio que se genera entre las conexiones óseas.

A partir de este calentamiento gradual nos permitió conectar la movilidad con la sensibilidad kinestésica para identificar en nuestros cuerpos zonas de contracción, restricción y posibilidades. Desde esta sensibilidad, propongo hacer líneas de trabajo para hacer foco en la columna y cabeza, inversiones al cambiar la orientación espacial y la extensión y flexión del cuerpo que nos conecta hacia el espacio externo. Desde mi perspectiva, estas secuencias de movimiento tuvieron la finalidad de cambiar constantemente el foco de atención a zonas y acciones concretas durante la ejecución. Al estar comprometidos con algunas de las implicaciones que sucede durante la experiencia del *impacto*, funcionó en los participantes como soporte para estar presentes en el cuerpo y tomar consciencia en la regulación del cambio abrupto del tono, orientación y situación.

Posteriormente se trabajó acciones más concretas y tratamos de ser más específicos al identificar cuando se produce el *impacto* o cuando se produce una recepción. Esta pequeña distinción cambia las dinámicas de contacto al establecer un tipo de relación desde la fisicalidad. En la producción del *impacto*, la intención con la que atraviesa un cuerpo hacia la otra, traza un vector en el espacio afectando más allá de su cuerpo. Este punto de contacto, se vuelve directo, concreto y removedor del eje. A partir de esto, hay un fino límite que regula el tono muscular de tal modo que pueda *impactar* sin lesionar o invalidar al otro bailarín. En el caso de la recepción, la disposición del rol que salta hacia el centro de la compañera/compañero, genera una suspensión en forma de parábola para

que el que recibe tenga la opción de recibirlo con menor carga. Podríamos decir que lo acompaña y recepciona su peso hasta detenerse.

Por último, planteé retornar la conciencia de los pies como organizadores del cuerpo en el espacio. En esta exploración pusimos foco en percibir los amortiguadores de los pies (metatarsos/talón / laterales del pie), mientras que percibimos el ritmo del movimiento y el traslado del peso. El traslado de los pies nos propone una manera de estar en el cuerpo que mantiene al cuerpo en relación a la gravedad. Puedes ser más ágil o más pesado. Desde este lugar, les propuse otra secuencia de movimiento en donde puedan probar diferentes formas de trasladarse por todo el salón. Durante esta secuencia tenían la libertad de moverse juntos hasta terminar la frase del movimiento y buscar rápidamente impactar con el cuerpo más cercano. La propulsión de los pies amplió la percepción del espacio, la mirada y organización del cuerpo, al buscar impactar con el otro. Esto detonó rápidamente que conecten con el piso para buscar la aplicación de una fuerza más directa hacia el otro. Otras veces solo se disipaba la intensidad en el espacio, pero la conexión de los cuerpos de los bailarines se mantuvo siempre en alerta y a disposición a cualquier cambio que cualquiera de ellos iba a proponer.



*Figura 35 Mariel, Ewa y Christian realizando la secuencia de movimiento con la conciencia en los pies como iniciadores de movimiento, seguidamente buscando el empuje desde los pies para impactar al otro.*

## Hallazgos

- “Me inspira a cuestiona mis patrones y buscar otras rutas de movimiento” (Christian)
- En el *impacto* “la intención de la dirección es activa en el traslado de peso” (Mariel)
- “Los pies me llevan al juego” (Christian)
- En el *impacto* desde la secuencia de los pies, debo mantener mente abierta a utilizar recursos aprendidos y de previo conocimiento. (Ewa)

## Reflexión final

Esta quinta sesión del laboratorio ha sido muy especial para mí. Principalmente porque pude reconocer la potencialidad del trabajo de la experiencia del *impacto* en la transformación de la percepción de los participantes. Concretar las sensaciones y estados nos derivan a plantear otra manera de accionar, generar nuevas conexiones lógicas de pensamiento y por ende de movimiento. La integración de la columna y cabeza, como eje central del movimiento repercute en nuestra percepción interna para organizar el resto del cuerpo. Las inversiones por su parte plantearon una manera directa de cambiar la orientación de lo que se está percibiendo. Y es desde la flexión y extensión que generó puntos de conexión con el espacio posibilitando ampliar la kinesfera personal. Todos estos enfoques han sido pensados desde la posibilidad desarrollar una práctica desde el *impacto* donde asumes la responsabilidad de tus soportes y como hemos visto se han derivado diversos focos para llegar a ella. Tal vez en un futuro, el *impacto* se aleje tanto de mi práctica que mi percepción del movimiento se transforme en una propuesta totalmente distinta.

## **Capítulo 4. Las implicancias del estudio del *impacto* en la experiencia de movimiento a modo de conclusión.**

A modo de conclusión, se ha decidido compilar los hallazgos encontrados durante la investigación.

Al tomar como punto de partida el estudio del *impacto* desde la experiencia en danza, ha valorizado la abstracción de las sensaciones que se perciben en el movimiento y el pensamiento que suscita accionar desde un cuerpo sensible y reflexivo en donde los procesos internos de afectación, experiencia y proceso cognitivo tienen la capacidad de generar conocimiento que aporte a posibles salidas de búsquedas estéticas, poéticas, pedagógicas y creativas en la danza contemporánea.

Desde este proyecto, el cuerpo y el movimiento han sido el contexto en sí mismo donde los practicantes han reflexionado desde la relación cuerpo - *impacto* un conocimiento de su manejo del cuerpo y las maneras de relacionarse.

---

### **IMPACTO**

1. Fuerza, acción o circunstancia que afecta a los involucrados con la misma intensidad. Produce un efecto de doble afectación durante el encuentro en un instante.
2. Energía directa que interviene al cuerpo y devuelve información del estado en el que se encuentra, requiriendo lucidez extrema para decidir en la organización de mis apoyos.
3. Le precede un estado del cuerpo en atención, lucidez, compromiso, vulnerabilidad, empuje y juego, y el efecto que genera posteriormente es impredecible, nunca sucede del mismo modo.
4. Se soporta en el fundamento de responsabilidad que se manifiesta en la acción de respuesta, responder y confiar en nuestros soportes; y en la capacidad del ser humano por preservar su existencia. El sentido de protección.
5. Posibilidad, medio expresivo, expansivo, juego de fuerzas y producción alta de energía
6. Desde el impacto, se hace expone el miedo a la anulación, a la inmovilidad.

Concretar las sensaciones producidas en el *impacto*, hacer física su idea me ha hecho plantear una reflexión en torno a los cuerpos en relación a este concepto. ¿Por qué decido impactar? ¿qué relación establecen los cuerpos al experimentarlo? ¿cómo transforman la cualidad de su movimiento y estructura para interactuar desde esta idea? y ¿Cómo una idea tiñe la relación entre dos cuerpos o más?

Nombrar una acción concreta, tomarlo como punto de partida, ha servido para delimitar el lugar donde el cuerpo va a experimentar su potencia. Es decir, encontrar otras maneras de accionar, generar nuevas conexiones lógicas de pensamiento y por ende de movimiento. Desde ese lugar, el *impacto* ha transformado la perspectiva del espacio-tiempo, la valoración de la intención, la amplitud de la conciencia del cuerpo que está comprometido en el presente y la regulación de nuestras fuerzas.

## **Estructura**

*“El cuerpo es el lugar donde cada uno de nosotros, en nuestro camino, está habitando”*  
(Gorlemley, *En Guy Cools*, 2016)

Reconocer la forma, dimensiones, peso, ángulos, curvas, rotaciones, límites y aperturas de tu cuerpo de manera experiencial, amplía la capacidad de elección en una dinámica compleja y riesgosa. Muchas de las aproximaciones en las tendencias de danza contemporánea que trabajan con el riesgo, se enfocan en un entrenamiento casi acrobático, con una serie de movimientos que sofocan los músculos hasta agotarlos. Sin embargo, el trabajo con el riesgo, desequilibrio y pérdidas de superficie inmediata en el estudio del *impacto* se ha partido desde algo tan sencillo como reconocer la estructura y pensamiento a través del movimiento. Cuando se genera una conexión directa entre el hacer y el pensar se genera confianza en las capacidades de resolución y por ende deja espacio a que el imaginario y el juego aparezcan como parte del proceso.

Reflexionar la relación del cuerpo y su movimiento, en el aquí y en el ahora, con lo que se afecta es lo que construye la confianza de nuestras soluciones manifestadas físicamente. Es a partir de nuestro cuerpo que sabemos o intuimos nuestras necesidades en una situación dada y percibida.

Dentro de la circunstancia de *impacto*, me he encontrado observando las tomas de decisiones (a veces involuntarias) ante situaciones apremiantes que tomamos como

naturales. Aprendemos muchos patrones de movimiento que lo integramos e interiorizamos como una norma establecida. Pero qué tan lógico es para mí este tipo de organización u otro. Es decir, ¿Cómo hemos aprendido a organizar nuestro cuerpo ante la premura? y ¿Cómo nos reformulamos mientras nos habitamos?

A veces pienso que esta curiosidad inicial ha sido producto de reconocer los cuerpos en su simpleza: midiendo sus fuerzas, empuje, recepción, control y desequilibrios mientras juegan. Vernos reaprendiendo lo que es “natural” y discriminando información según las necesidades. Porque en el *impacto* es el propio cuerpo el que está expuesto a los límites de su superficie. Más aún, cuando este dirige su atención a una trayectoria tan clara como lo es la intención de remover o ser removido. Tal vez es desde este remover que nos sorprendemos solucionando de otra manera.

### **Desestructura/reorganización**

La desestructura se ha comprendido como la reorganización del cuerpo al ser afectado por una fuerza externa, al cambio del eje vertical y al cambio abrupto de los planos del cuerpo. También a los aspectos más internos: redescubrir otras maneras de organización y/o afianzar los patrones de movimiento que nos dan confianza en la desestabilidad. En ambos aspectos, atentas o atentos en la necesidad del cuerpo para moverse sin anteponer una forma particular de movimiento.

¿Qué implica desestructurarnos cuando nuestro cuerpo está construyéndose constantemente? Tal vez, lo que implica es desaprender lo que hemos dado por hecho. Es reconocernos en constante transformación, adaptación y reconstrucción frente a diversas situaciones a las que el cuerpo se ve inmerso. Reconocer la adaptación es sorprendernos en nuestra movilidad y eso involucra estar presente. ¿Pero qué tanto nos aferramos a lo que conocemos y nos sentimos seguros? ¿qué tanto miedo hay en la desestructura?

Considero que desde el impacto me propone asumir esta desestructura. Asumir una disposición de flexibilidad que no solo me permite aceptar cuando la situación escapa de mi reacción, sino también de tomar decisiones desde ese lugar vulnerable de no saber cómo me afectará algo o cómo lo solucionaré después.

## **Circunstancias**

“Experimentar nueva realidad en la vida depende en gran medida de la modificación de la realidad actual del cuerpo, donde se aloja toda su historia y es el anclaje desde donde percibimos el mundo, ¿qué observo en mí? ¿dónde observo? ¿Cuál es la naturaleza de mi realidad? ¿cómo se genera este obstáculo? ¿Qué lo sostiene? ¿Qué realidad ciñe a este límite? (Galand, 2014, p.111)

La elaboración de las circunstancias basadas en la experiencia de movimiento desde la danza contemporánea ha propiciado un espacio seguro, creativo y lúdico para observar el *impacto* desde una perspectiva amable y cercana. Las circunstancias no solo enmarcan un contexto de estudio sino también permiten experimentar una nueva realidad, otra manera de observar el movimiento, de percibir y de pensar.

Experimentar con el *impacto* como una situación ha invitado al cuerpo a percibir su estado actual y a partir de ello, tomar decisiones que sean más convenientes para guardar la integridad sin perder la curiosidad de observarse mientras pruebas. Esta nueva realidad que he querido experimentar, es una realidad transformada desde la percepción del cuerpo en estado de alerta, primitivo, consciente y vulnerable que afronta situaciones no previstas. Es a partir de las circunstancias que invitan al cuerpo a transformar su composición, su pensamiento y su modo de relación.

Así mismo, la elaboración de las circunstancias ha implicado tener presente que para cuestionar hay que propiciar un espacio, hacer foco. Y así mismo, comprender que las circunstancias se componen muchas veces de discursos. Si como bailarina tuviera una perspectiva diferente del cuerpo en movimiento, el proceso de esta investigación se hubiera compuesto y realizado por otras formas y esto, aunque parezca obvio muchas veces, no lo decimos.

## **Claridad y lucidez**

*Impactar* es una acción clara en intención y en trayectoria. Se *impacta* al otro cuerpo y los cuerpos se desestructuran o se entrelazan o rebotan. Es una decisión de no retorno que amplifica la claridad de dirección: hacia donde debo ir y cómo.

A medida que el *impacto* sucede te devuelve información. La información es inmediata en el registro del cuerpo. Este registro afina la sensibilidad del punto de contacto, la fuerza y la distribución de la fuerza para afectar la masa o generar resistencia.

Así como el cuerpo forma movimiento, el movimiento transforma el cuerpo. Esta disposición de ir hacia, de ser clara en el espacio, de la intención y voluntad propuesta en el estudio del *impacto* impregna al cuerpo a ser claro con su estructura anatómica y a sus tomas de decisiones en la trayectoria espacial. A la lucidez del cuerpo de ocupar un lugar en el espacio compartido.

Sin embargo, esto no quiere decir que la claridad y lucidez sean conceptos estáticos, donde todo debe ser conocido y controlado. Donde la bailarina, el bailarín siempre tenga la virtud de manejar todo lo que sucede en su entorno. Por el contrario, al reconocer y reconocerte en una situación de pérdida de soporte, desequilibrio, inestabilidad, es asumir la responsabilidad del no saber. Desde este lugar, también se encuentra claridad cuando se acepta que no la hay. Desde el reconocer es que se tiene la oportunidad de elegir.

#### **Estado de atención en el movimiento:**

*“Prestar atención a una sensación corporal no es prestar atención al cuerpo como objeto aislado, sino que es prestar atención a la situación del cuerpo con el mundo.”*  
(Csordas,2010)

Coincido con Kramer que el estado es una condición, un plano de conciencia, un estado de ánimo. (2004: pg.67). En el estudio del *impacto*, el estado de atención aperturó la mirada al espacio, desde toda la superficie de la piel, contornos y células. Esta atención nos ha dispuesto a encontrar un flujo entre los reflejos, intención y recepción sin trabajar necesariamente desde las reacciones involuntarias.

## **Cambio abrupto:**

*“Todo lo que parecía sólido y familiar de repente resulta ser una ilusión.”*

*(Schie, s.f.)*

El cambio abrupto del estado del cuerpo, del eje, del espacio, del tiempo ha sido transversal en la experiencia del *impacto*. Esta inestabilidad ha situado al cuerpo a fluctuar entre el hacer y el recibir. Del colapso absoluto al exceso de actividad y viceversa. Fluctúa entre la espiral y la línea recta. Todo dentro del instante, del momento, del contacto, del *impacto*.

Cambio de eje, cambio de plano, cabeza abajo, piernas al aire, mano en búsqueda de soportarse en las moléculas del aire. Perdida. Pérdida de un plano dado y asimilado. De pronto todo lo que parecía lúcido, claro y reconocido se transforma y con él, el cuerpo. De pronto, ya no existe un frente, un delante o un atrás. Nunca sabes a donde te redirige la fuerza del *impacto* luego del contacto, pero lo vas descubriendo en el transcurso. Se omiten las transiciones o tal vez las transiciones son más rápidas. A veces la mente no lo registra, pero el cuerpo asume y dispone. Es ahí en el cambio que sucede el impulso y el hacer. En empujar y ceder al mismo tiempo. Casi en simultaneo.

El *impacto* se da entre un cambio al otro. Aquí en el cambio, el cuerpo se agencia entre la voluntad y lo inherente. Entre la voluntad de ir hacia la otra superficie, y lo inherente del cuerpo de protegerse. De aquí, se aferra a la idea de la Desestructura. Lo toma como punto de partida porque siempre podemos volver a construir.

El cambio abrupto nos invita a replantear nuestros pensamientos, lo que hemos dado por hecho en nuestro que hacer

## **El instante**

*“El instante solo puede ser conocido en el instante y, por consiguiente, el único conocimiento posible del instante es aquel que no se divide en sujeto y predicado, ya que tal escisión solo puede hacerse en un cierto lapso, es decir, en la duración. Este conocimiento es un conocimiento "posicional", es decir, que coloca, no más, el sujeto puro y simple”.*

*(Trejos S., 2000, pg. 91)*

El instante en esta práctica, no se ha relacionado necesariamente con el tiempo cronológico. Universal. Si no más bien con el aspecto afectivo del cuerpo. Cómo me relaciono con ese algo, el cómo me afecta, transforma nuestra percepción del tiempo. El instante en el *impacto* lo he podido vincular desde la situación en sí misma. Es decir, desde cómo me preparo para ir hacia el encuentro, el durante y el después. Estos tres aspectos conforman el instante total, por decirlo así. Pero hay un instante mucho más pequeño, más sensible, que solo lo percibes en el momento en que los cuerpos entran en contacto. Es en ese preciso momento en que el instante tiene una duración y se amplifica el espacio-tiempo. El instante se transforma en la fuerza de reacción del *impacto*. Al hacer consciente esta duración, no secuencial ni lineal, apertura las posibilidades de tomar como punto de referencia, de ubicación espacio-temporal, la fuerza que se genera en el punto de contacto. Sin embargo, a veces esa fuerza que ingresa a ambos cuerpos es mucho más agresiva, más directa, más concreta. En ese tipo de *impacto*, casi no se hace posible percibir el instante. Aparece casi una reacción inmediata de bloquear todos los sentidos del cuerpo. Se apaga cualquier canal de recepción de información y se manifiestan mecanismos que protegen al cuerpo a que el instante no nos afecte. Es este bloqueo de los sentidos en el instante del choque que se he querido ampliar desde el cuerpo para dejarnos afectar durante su estudio. Vincularnos para estudiarlo.

Tal vez la complejidad de percibir el instante se debe a su carácter decisivo. Solo podemos conocerlo mientras estamos. Cuántas veces nos encontramos analizando un momento, convenciéndonos de que hubiéramos podido hacer mucho más o solucionar de otra manera. Pues desde esta investigación, trabajar con el instante ha traído a actuar con tu proceso, tu estado actual del cuerpo. No hay más de lo que hubiéramos podido hacer en la premura. Aceptar eso también es una práctica y también una responsabilidad con nuestro propio proceso.

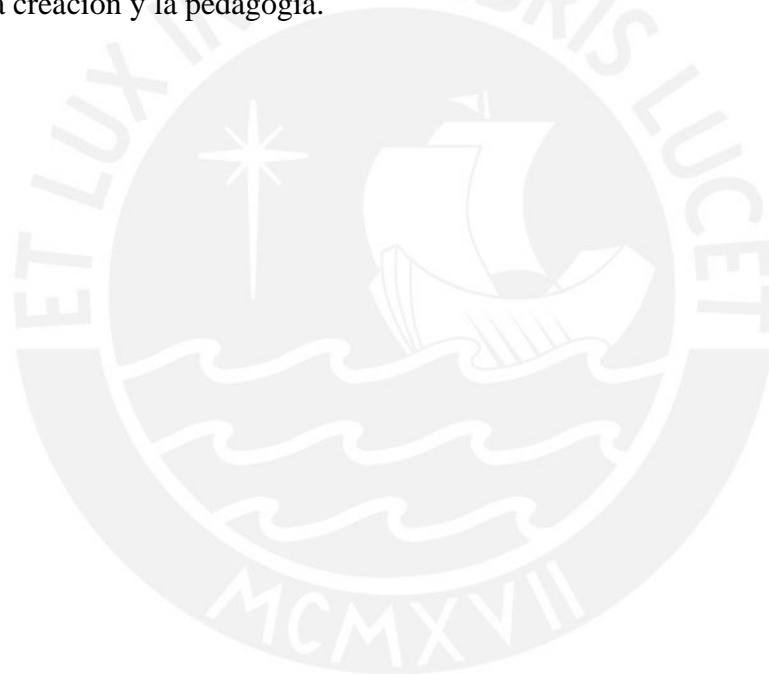
## Conclusiones finales

Las implicancias del estudio del *impacto* se han basado en el intento de aprehender un instante del proceso de movimiento, de sistematizar una metodología que facilite el espacio para su estudio y reflexionar entorno a la práctica en danza. Enfocar la investigación en el instante del *impacto* ha sido un proceso arduo de comprender cómo afecta al cuerpo desde lo afectivo, cognitivo y físico, y el cambio de percepción de su movilidad en relación al *impacto*. En la formación en danza, este ha sido un indicador de posibles principios no interiorizados o situación que detona posibles lesiones. Sin embargo, la desconexión entre el cuerpo/mente/emoción y las fuerzas que intervienen en el movimiento restringen la posibilidad de reconocerse en dicha situación bloqueando canales de percepción y de resolución. Restringir las curiosidades que suscita la práctica desde la experiencia corporal es restringir también los abordajes del estudio en danza

El mayor reto de transformar la percepción del *impacto* ha sido exponer el vínculo entre el cuerpo y el *impacto* ya que en el imaginario, este vínculo está relacionado con la capacidad de trasgresión y las relaciones de poder. Proponer físicamente la intervención hacia el otro, desestructurar y quitar soporte o por otro lado, exponer el cuerpo a ser intervenido, invita a pensar en el poder que se ejerce sobre el otro o por el contrario, a la sumisión impuesta ante tal relación. Bien lo explica Lizcano (2006) en las metáforas del *impacto* al hablar sobre la característica homogénea, compacta y dura del agente que produce la acción a diferencia del carácter del paciente que se caracteriza por su vulnerabilidad. (pg.79). Desde esta investigación se ha reconocido el *impacto* como fuerza que atraviesa los sistemas del cuerpo y, por ende, afecta a ambas partes por igual. Tanto el que impacta como es impactado fluctúan entre las bases de la fuerza, resistencia y vulnerabilidad. En el cuerpo los roles no son fijos ni inamovibles, el cuerpo actúa y se afecta al mismo tiempo que empuja, se protege y protege al otro. A partir de ello, se genera la responsabilidad para las posibles soluciones de una situación compleja. Bajo esa línea, ha sido un logro que los participantes se sientan motivados y curiosos de una posible práctica sin relacionar el *impacto* desde un aspecto peyorativo y, por el contrario, relacionarlo desde dinámicas lúdicas, cercanas y amables. De ahí la dificultad de establecer el vínculo entre el cuerpo y el *impacto* fuera de su aspecto representacional o

metafórico, sino desde la experiencia del cuerpo que vivencia el *impacto* desde un aspecto subjetivo y sensible.

Finalmente, considero fundamental que en los procesos de investigación en danza se potencie la curiosidad que suscita la experiencia corporal en el movimiento. A partir de esta curiosidad es que se afianzan las posibles líneas de trabajo a futuro que aporten a la escena local. La formación académica en danza debe ser el espacio que estimule el vínculo entre la información compartida y la apropiación de esta en los procesos de singularización de los estudiantes. Desde este vínculo, es en la elaboración del diseño de la experiencia del movimiento a partir de una sensación producida en un instante que se encuentra el aporte de las implicancias del estudio del *impacto*. Partir desde lo más simple como impactar, hasta encontrar los posibles recursos escénicos que puedan desplegarse de ella para la creación y la pedagogía.



## **Bibliografía:**

- Aguirre, H. (2007). *Biomecánica, kinesiología, ergonometría y el aprendizaje del cuerpo propio, una propuesta de articulación y trabajo práctico. IX Congreso Internacional de Ergonomía*. México Recuperado de <http://www.semec.org.mx/archivos/9-50.pdf>
- Bardet, M. (2018, May 8). Retrieved from [http://lobosuelto.com/como-hacernos-un-cuerpo-entrevista-con-suely-rolnik-marie-bardet/?fbclid=IwAR2nCW9Um\\_YSk7K4DhVjPZ8HA0XY4dnGoCefaixMGAWn3bbli3BJ\\_crYHs](http://lobosuelto.com/como-hacernos-un-cuerpo-entrevista-con-suely-rolnik-marie-bardet/?fbclid=IwAR2nCW9Um_YSk7K4DhVjPZ8HA0XY4dnGoCefaixMGAWn3bbli3BJ_crYHs)
- Batson, G. (2009). Somatic studies and dance. International Association from Dance Medicine and Science.
- Bartenieff, I. (2000). Inner impulses to move. In *Body movement coping with the environment*. Traducción de Eloy Neira.
- Brozas, M. P. (2017). Pedagogía del cuerpo sensible: Tacto y visión en la danza Contact improvisation. *Movimiento, Revista De Educaçao Fisica Da Ufrgs*.
- Borgdorff, H. (2006). El debate sobre la investigación en las artes. Amsterdam School of the Arts.
- Burt, R. (2011). Reflections on Steve Paxton's *Magnesium* (1972). *Score no3: Uneasy Going*.
- Campos, D. (2016). Antecedentes artísticos en la danza “Contact Improvisation”: visiones educativas de los “contacters”.
- Cámara, J. (2011) *Fuerza de reacción del suelo durante la marcha*. Componente vertical y antero-posterior. En: *Revista Educación física y deporte*. Vol. 30-2 p. 607-625.
- Carvajal, J., & Rodríguez, M. (s.f). PDF. Educación somática: un medio para desarrollar el potencial humano. Antioquía.
- Castro, C. (2012). A FENOMENOLOGIA DA PERCEÇÃO A PARTIR DA AUTOPOIESIS DE HUMBERTO MATURANA E FRANCISCO VARELA. *Griot-Revista De Filosofia*. doi: <https://doi.org/10.31977/grirfi.v6i2.538>

Cohen, B. (1993). *Sensing, feeling and action*. Northampton, Massachusetts: Contact Editions.

Cromer, AH (1981). *Física para las ciencias de la vida*. (JC Vásquez, trad.) (Ilustrada). Recuperado de [https://books.google.com.pe/books?id=R\\_oazU5Z2X4C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=R_oazU5Z2X4C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)

Faust, F. (2011). *The Axis Syllabus. Human movement analysis and training method* (Sebastian Grubb).

FAUST, Frey (2018) *The Axis Syllabus*. Quinta edición. Editor: Sebastián Grubb.. <https://axisforums.org/>

Firenze, A. (2016). El cuerpo en la filosofía de Merleau-Ponty. *Daimon.Revista Internacional De Filosofía* . doi: <http://dx.doi.org/10.6018/daimon/270031>

Galand, R. (2015). *Naturaleza de la fuerza en el cuerpo y la danza*.

Gallo, L. (2006, July). PDF. EL SER-CORPORAL-EN-EL-MUNDO COMO PUNTO DE PARTIDA EN LA FENOMENOLOGÍA DE LA EXISTENCIA CORPOREA. Antioquia.

Gamba, C. (2014) “Entre la teoría y el método. Reflexiones a propósito de la investigación en danza.” *Pensar la danza*. pág.133.

Goldman, D. (2004). Steve Paxton And Trisha Brown: Falling in the dynamite of the tenth of second. Retrieved from <http://about.jstor.org/terms>

Gowitzke, B. y Milner, M. (1999). *El cuerpo y sus movimientos. Bases Científicas*. Recuperado de [https://books.google.com.pe/books?id=JtSsW0ensgkC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=JtSsW0ensgkC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)

Grado, M. E., & Rivas, J. I. (2017). INVESTIGAR NARRATIVAMENTE EN EDUCACIÓN FÍSICA CON RELATOS CORPORALES. *Revista Del Instituto De Investigación En Educación Facultad De Humanidades -UNNE*, 82–99. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/329444434\\_INVESTIGAR\\_NARRATIVAM](https://www.researchgate.net/publication/329444434_INVESTIGAR_NARRATIVAM)

## ENTE EN EDUCACION FISICA CON RELATOS CORPORALES RESEARCHING NARRATIVELY WITH BODIES STORIES IN PHYSICAL EDUCATION

Hunter, L., Krimmer, E., & Lichtenfels, P. (Eds.). (2016). *Sentient Performativities of Embodiment: Thinking alongside the Human*. Retrieved from [https://books.google.com.pe/books?id=TsMCDAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=TsMCDAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)

Izquierdo, M. (2008). *Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte / Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte*. Recuperado de [https://books.google.com.pe/books?id=F4I9092Up4wC&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.pe/books?id=F4I9092Up4wC&hl=es&source=gbs_navlinks_s)

Keleman, S. (2016). *Embodying experience a transcendent journey* (Vol. 4). Retrieved from [http://www.centerpress.com/articles/embodying\\_experience.pdf](http://www.centerpress.com/articles/embodying_experience.pdf)

Kirmizi, D. (2013). *Aesthetic experience in performance art: Marina Abramovic the artist is present*. Tesis de Master. İhsan Doğramacı Bilkent University Ankara. Turquía.

Ma, B. (2019). Estructura de una articulación. Retrieved from [https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp\\_imagepages/19399.htm](https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_imagepages/19399.htm).

Martín, PF (sf). Biomecánica de las caídas. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/258367969/Biomecanica-de-Las-Caidas>. Soarez, W. (2012). Biomecánica aplicada al deporte: contribuciones, perspectivas y desafíos. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd170/biomecanica-aplicada-al-deporte.htm>

Mallarimo, C. (2008) “*La danza contemporánea en el Transmilenio: tendencia y técnica*”. Revista Científica Guillermo de Ockham. Vol. 6, No. 1. ISSN: 1794-192X

Maturana, H., & Varela, F. (2009). *El árbol de conocimiento: Las bases biológicas del entendimiento humano*. Editor Universitaria S.A.

Meriam, James L., & Kraige, L. G. (1998). *Mecánica para ingenieros. Dinámica. Ii, Volumen 2* (ilustrada, reimpresa). Retrieved from <https://books.google.es/books?id=YlqP-acr->

[YkC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](#)

Mosquera, L., López, S. y Arenas, M. (2016, 8 de marzo). Apuntes sobre el estado del arte de la experiencia corporal. *Lúdica Pedagógica*, 119-126.

Novack, C. (1990). *Sharing the dance contact improvisation and American Culture* (The University of Wisconsin press). Madison, Wisconsin

Loupe, L. (2011). *Poética de la danza contemporánea* (Universidad de Salamanca). Salamanca, España.

Patuel, P. (2017). *Arte actual* (Universitat de València). Retrieved from Mallarimo, C. (2008) “La danza contemporánea en el Transmilenio: tendencia y técnica”. *Revista Científica Guillermo de Ockham*. Vol. 6, No. 1. ISSN: 1794-192X

Pineda, A., & Sanchez, J. (2014). Del cuerpo al sentido. In C. Sanabria & A. Avila (Eds.), *Pensar con la danza*.

Presentación - PUCP | Facultad de Artes Escénicas. (2019). Recuperado de: <http://facultad.pucp.edu.pe/artes-escenicas/especialidades/danza/presentacion/>  
<http://facultad.pucp.edu.pe/artes-escenicas/especialidades/danza/presentacion/>

Loupe, L. (2011). *Poética de flujos*. Poética de la danza contemporánea. España: Ediciones Universidad de Salamanca (pag.158-159)

Riquelme, M. (2018). *Fundamentos y Principios somáticos Bartenieff, una herramienta para el trabajo de interpretación y creación en la danza contemporánea*. Tesis de pregrado. Universidad de Chile, Chile.

Ruiz, G. (2013). La teoría de la experiencia de John Dewey: significación histórica y vigencia en el debate teórico contemporáneo. *Foro De Educación*. doi: <http://dx.doi.org/10.14516/fde.2013.011.015.005>

Soarez, W. (2012). Biomecánica aplicada al deporte: contribuciones, perspectivas y desafíos. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Retrieved from <https://www.efdeportes.com/efd170/biomecanica-aplicada-al-deporte.htm>

Suárez, G. (2009). *Biomecánica deportiva y control del entrenamiento*. Medellín: Funámbulos.

Tamayo, M. (2019). Estudio de la relación entre los pies y la organización de la postura del cuerpo para la comprensión corporal del desequilibrio en la danza contemporánea. Retrieved from <http://hdl.handle.net/20.500.12404/14421>

Torrents, C., & Castañer, M. (s.f.). Educación integral mediante el Contact improvisation. INEFC, Universitat de Lleida

Todd, M. E. (1937). *The Thinking Body*. Princeton, NJ: Princeton Book Company.

Todorova, N. (2008). *Aspectos a considerar en la enseñanza de la improvisación en danza. Análisis de los procesos metodológicos de cuatro profesores*. Tesis de pregrado. Universidad de Chile, Chile.

T, FW (2008). *Mecánica para ingeniería. Dinámica*. Naucalpan de Juárez, México: PEARSON EDUCACIÓN.

Trejos, S. (2000). El instante y la intuición en la filosofía de Vladimir Jankélévitch. *Filosofía Univ. Costa Rica*, XXXVIII (94), 89-95.

Urone, PP, Heinrichs, RP (2012). *College physics*. Introduction: The Nature of science and Physics

Young, HD y Freedman, RA (2018). *Física universitaria con física moderna 1*. (PE de MSA, Ed.). Recuperado de [http://www.ingebook.com.ezproxybib.pucp.edu.pe:2048/ib/NPcd/IB\\_Escritorio\\_Visualizar?cod\\_primaria=1000193&libro=8236](http://www.ingebook.com.ezproxybib.pucp.edu.pe:2048/ib/NPcd/IB_Escritorio_Visualizar?cod_primaria=1000193&libro=8236)

YOUNG, H; FREEDMAN.R. (2009) Física universitaria volumen 1. Decimosegunda edición PEARSON EDUCACIÓN.

(1979.). Retrieved from [https://www.youtube.com/watch?v=SA\\_hFywUtHo&t=881s](https://www.youtube.com/watch?v=SA_hFywUtHo&t=881s)

Cool, Guy (2016). *The energetic Body. Imaginative bodies*. Amsterdam.

Riquelme, M. (2018). *Fundamentos y Principios somáticos Bartenieff, una herramienta para el trabajo de interpretación y creación en la danza contemporánea*. Tesis de pregrado. Universidad de Chile, Chile.

Sanchez T. (s.f). *Técnicas de Danza: Huellas en el cuerpo*.

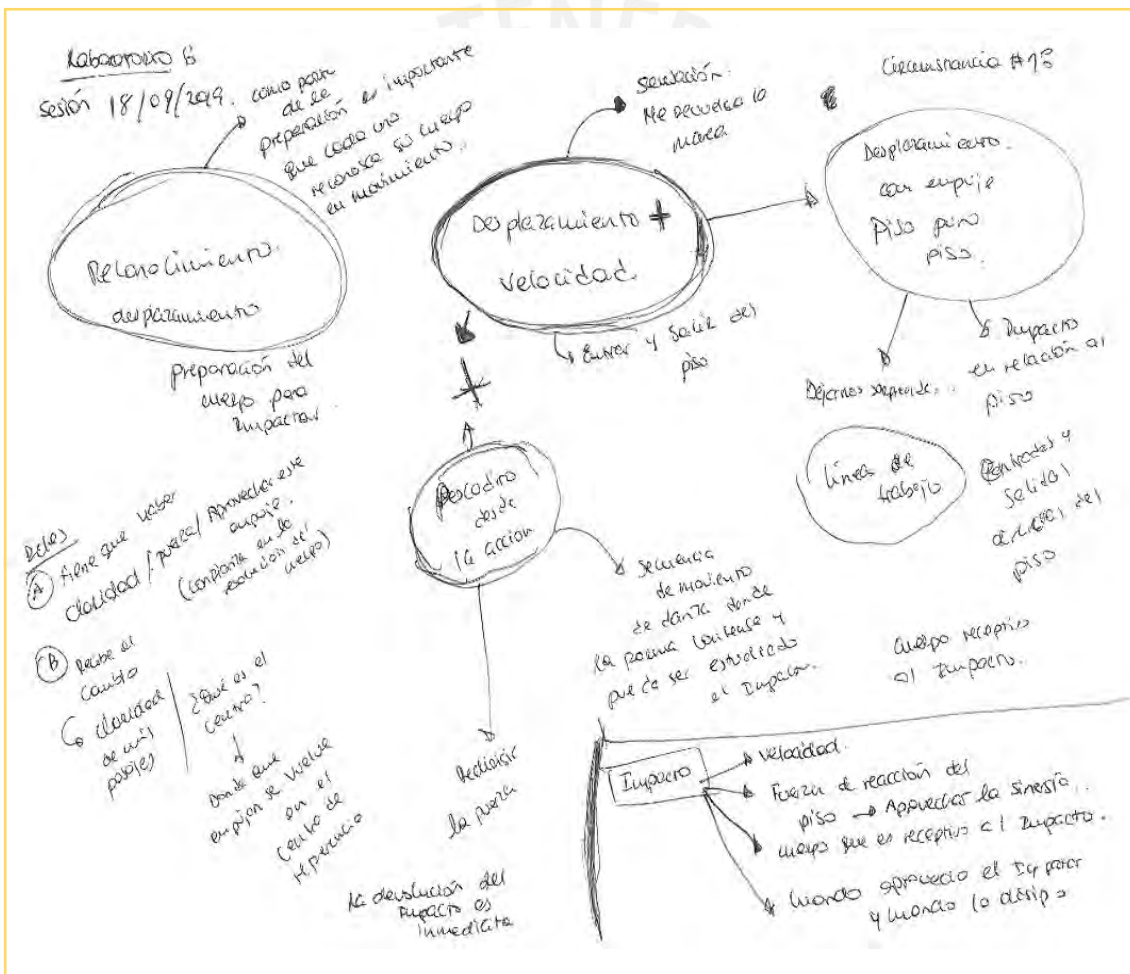
## Anexo 1

Las siguientes imágenes, son registros escritos en las bitácoras de los participantes Mariel, Christian y Ewa en el tercer momento de la investigación.

### Bitácoras

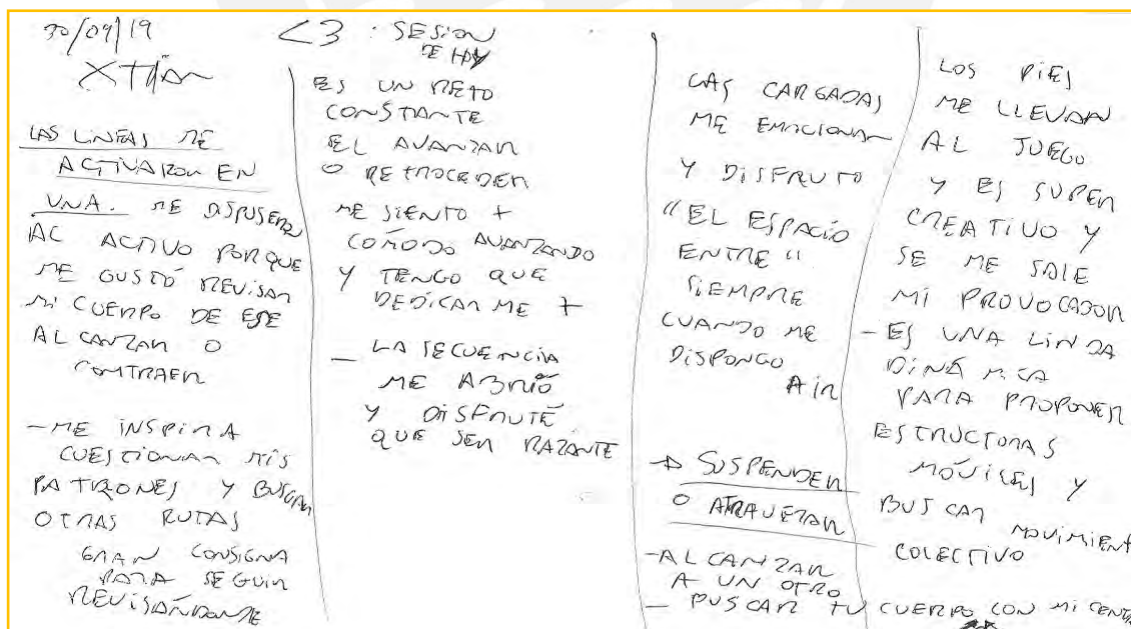
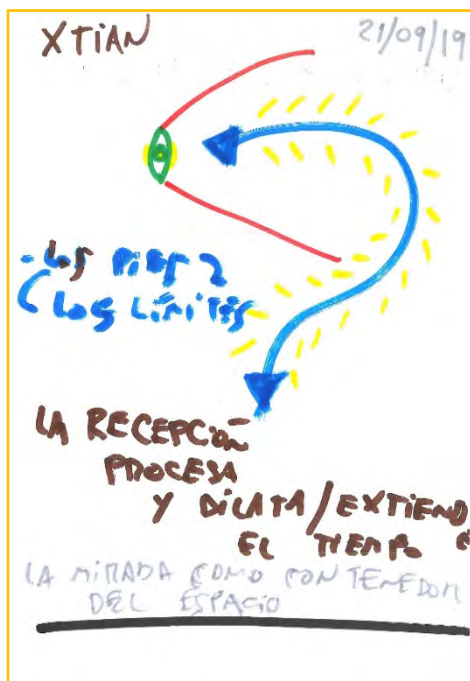
#### Anexo 1:

Primer diseño de la experiencia desde las implicancias del estudio del impacto para la primera sesión.



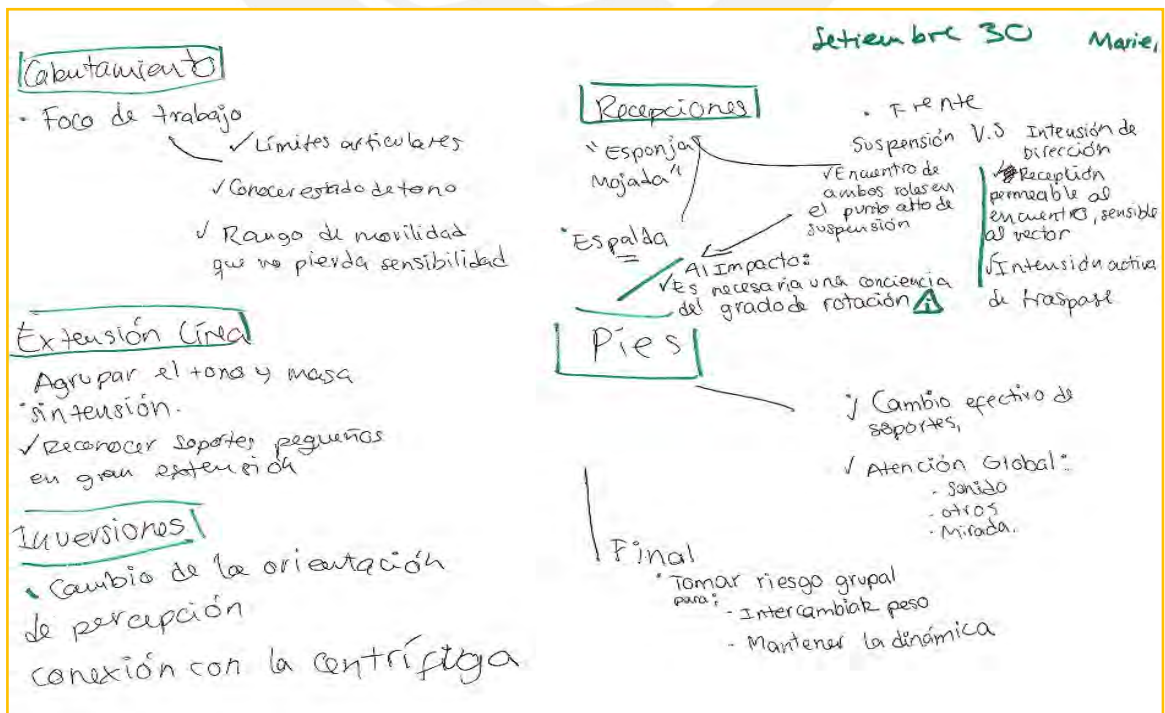
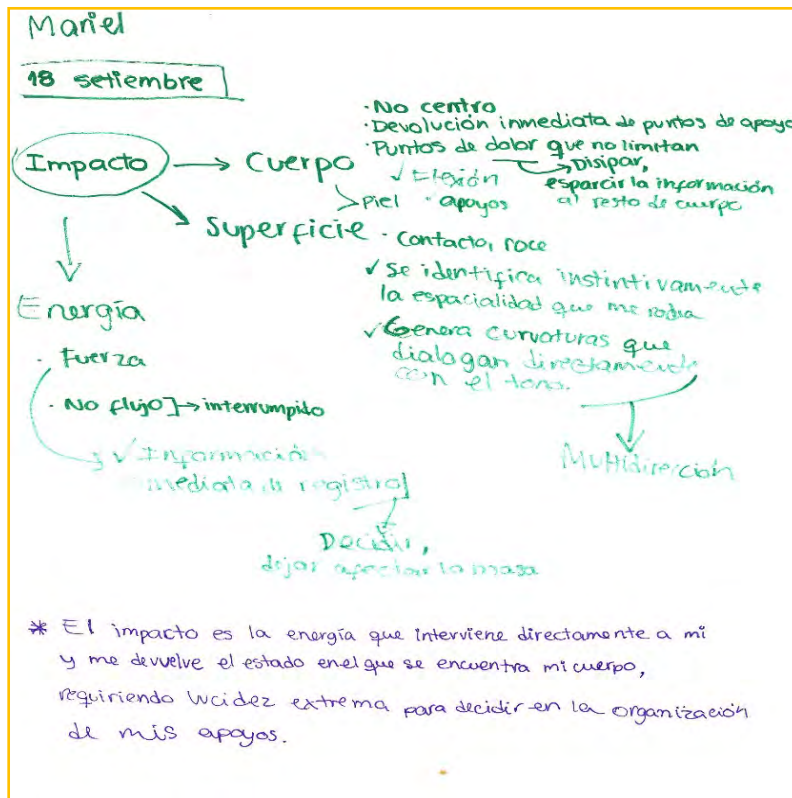
## Anexo 2

El impacto vivenciado por Christian en la segunda y última sesión.



## Anexo 3

Mariel desmenuzando las implicancias del impacto en la primera y última sesión.




## Anexo 4

Experiencia de Ewa desde el impacto en la primera sesión.

EDUARDO LOO HV 18-02-2019

---

- Activación de ciertas partes del cuerpo
- ESPONTÁNEO
- COLAPSO
- MOMENTUM
- Resolver rápidamente.
- MANTENER EL CUERPO DISPONIBLE
- Utilizar / Aplicar conocimiento previos (cuando colapsamos).
-  - buscar una caída secuencial.
- Dificultad cuando no hay secuencia y/o momentum.
- INSTINTIVO.
- momento de secuencia / cuando hay costumbre en movimiento hay y podemos darnos el lujo de arriesgarnos.
- FLUIDEZ. → puede llegar al momentum.
- EL "IMPACTO" EL día de hoy.
  - 2 cuerpos o más. chocan creando un desenlace inesperado.

